



جامعة المستقبل
AL MUSTAQBAL UNIVERSITY
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

المرحلة الرابعة



عنوان المحاضرة : المسابقات المركبة

أ.د / سعد فتح الله العالم

م.م / جعفر حمزه كاظم

٢٠٢٤م

الالعاب المركبة

ويقصد بالالعاب المركبة هي سباقات العشاري والسباعي ،حيث ان هذه السباقات هي الأكثر تعقيدا من أي منافسة و ما تتطلب من أداء متقن في برنامج تدريبي من سباقات المضمار والميدان . وغالبا ما يشار لمتسابق الالعاب المركبة و لا عجب أن ينادى بإسم و هو ”ملك عرش هذه الرياضة“.

إن النجاح في مسابقة الالعاب المركبة يتطلب وجود مستوى عال للغاية ، لتطوير الأداء البدني كالقدرات البدنية والقابليات التوافقية الحركية لأجل تحسين التكنيك والإنجاز لجميع المسابقات . وكذلك لا ننسى القدرات النفسية للمتسابق والتي تكون في كثير من الأحيان النقطة الفاصلة في الفوز مثل قوة الإرادة والمثابرة في الأداء و التنافس.

وتستند النتائج في مسابقات الالعاب المركبة على مجموع النقاط من الجداول التي تكون عبارة عن مجموعة واسعة من العروض في أداء عدة منافسات منها القفز والرمي و الجري التي تشكل منافسة الالعاب المركبة و يتم تخصيص كل نقطة وفقا للزمان المقطوع و المسافات المحققة في فعاليات الرمي و القفز والجري . وبالتالي كانت هناك حاجة لجعل تعديلات عادية على الجداول و قد سجل حتى الآن استخدام ستة جداول مختلفة في تاريخ منافسات الالعاب المركبة.

خصائص متسابقى الالعاب المركبة

كما سبق ذكره أن منافسة العشاري والسباعي هي منافسة معقدة من ناحية التكنيك و فن الأداء التي تتطلب إلى إجراء تغييرات مستمرة من أجل البحث عن أفضل الاختلافات لتطوير القدرات البدنية للأداء ، فضلا عن تطوير التحسينات التكنيكية في جميع المسابقات .ان المشاكل الرئيسية و التي تتجسد هنا هي البحث عن أفضل وسيلة لتطوير القدرات البدنية المتداخلة في بعضها في هذه الفعالية مثل التحمل و القوة وكيفية ضبط التدريب لتحقيق أفضل إعداد ممكن في جميع المسابقات في الوقت المحدود و المتاح للتدريب. نظريا أن رياضي منافسة الالعاب المركبة والتدريب لعدة منافسات ، يكون الوقت المتاح يكون أقل للتدريب بـ 10 مرات للعشاري او 7 مرات للسباعي لتطوير كل مسابقة من مسابقات الواحدة المتخصصة.

أن البحث في تدريب منافسات الالعاب المركبة كمجموع للتدريبات في جميع المسابقات يجعل من الواضح أن ليس هناك أي وقت من الأوقات ولا حتى الطاقة المتاحة لهذه المهمة المستحيلة للتدرب على جميع التخصصات كل واحدة على حدا.

لهذا السبب أن واحد من خصائص تدريب منافسة الالعاب المركبة هو أنه ينبغي أن يكون النظر إليها على أنها وحدة واحدة وليس على أنها عدة مسابقات مختلفة. و الخصوصية الأخرى لهذه المنافسة هو أنه هناك تأثير متبادل لمسابقات هذه الفعالية في ما بينها. وهذا يمكن أن يتحول إلى أن يكون عامل إيجابي أو سلبي ، و وفقا لنظرية التدريب ، والتي تنطبق على تطوير قدرات الأداء البدني ، و كذلك في تحسين القدرات الحركية و القدرات التوافقية. ومن المستسلم له أن الأولوية تكون للمراحل الأساسية في إعداد عمليات التدريب وفي تحفيز موازي يضع كل القدرات الأداء البدني في هذه المرحلة (التحول الإيجابي). ومع ذلك ، فإن طبيعة قدرة تأثير واحد للتدريب على التغييرات الأخرى يحسن مستوى الأداء العالي للرياضي.

ويمكن رؤية هذا من مثال نموذجي في التنمية المشتركة لعنصر قوة التحمل وعنصر القوة في منافسات مثل عنصر السرعة في منافسة جري مسافة 1500 متر. و لتحسين نتائج الأداء جري منافسة 1500 متر الذي يشغل حجم كبير من التدريب غير مقبول في تطوير أداء عنصر السرعة. بدلا من الانتقال الإيجابي الذي نحن نواجه منه مهام تدريب متضاربة فيما بينها.

يمكن أن تحدث مشاكل أيضا في الانتقال من تدريبات القدرات الحركية في تطوير العناصر التكنيك المختلفة. ولذلك فمن المهم تحديد الاختلافات التدريبية التي يكون لها تأثير إيجابي على العديد من المسابقات، أو مجموعة من الأحداث (الجري والقفز والرمي). أن أسلوب التطوير الأداء في منافسات الرمي ، كمثال على ذلك ، ينبغي أن يستند على اختيار هذه المنافسات و كذلك نوعية القدرات الحركية و التوافقية التي هي مشتركة ولا تؤدي إلى مشاكل و صراعات خطيرة في التدريب. و بطبيعة الحال ينطبق على منافسات الركض والقفز ويجب أن يؤخذ بعين الاعتبار في التخطيط لعمليات التدريب لهذه المسابقات. و ينبغي أن يكون الهدف هو جعل أقصى استخدام للتحويلات الإيجابية والحد من انتقال التحويلات السلبية في إعداد و اختيار مختلف وسائل التدريب. ان الخصوصية التالية التي تؤثر في عمليات التدريب هو الحاجة إلى

تحقيق أقصى حد للقدرات البدنية وليس مستوى قدرة الأداء الأمثل. و هناك جانب مخصص في مجال تدريب الالعاب المركبة هو الحاجة إلى إعداد تدريبي يتكون من تنمية القدرات البدنية و القابليات الحركية . و من خاصية منافسات الالعاب المركبة أنها منافسة متعددة من المسابقات يجب أن نأخذ في عين الاعتبار أن تطوير مستويات القدرات البدنية من السرعة و القوة هي المسؤولة عن التغييرات في هيكل القدرات التكنيكية و القابليات الحركية. في الوقت نفسه ومن المهم أن ننشئ نظرة جيدة في أن منافسات الالعاب المركبة تستمر لمدة يومين والتي تتطلب فعاليتها قوة في الأداء التكنيكي و التي تكون في جميع مسابقاتها من أجل تحقيق النجاح و الفوز يجب أخذ هذا العامل في عين الاعتبار عند التدريب.

وثمة مشكلة أخرى في مجال تدريبات منافسة الالعاب المركبة يجب أن يكون لها حل هو تطوير عنصر التحمل و الذي يكون معقد بحيث أن يشمل جميع مسابقات هذه الالعاب لتأمين القدرة على الأداء ذو مستوى عالي ليومين وتنمية عنصر السرعة القصوى لسباقات 100 متر ، و 110 متر حواجز ، و تنمية عنصر تحمل السرعة في سباقات 400 متر و 1500 متر . إن عنصر التحمل الخاص يلعب دور هام في مشاركة رياضي الالعاب المركبة في كل منافساتها والتي تؤدي تحت التعب المتزايد الذي يتراكم خلال فترة طويلة لهذه المنافسة.

إن متسابق العشاري والسباعي ذوى الأداء العالي يمتلكون قدرات بدنية عالية ، بما في ذلك القوة والسرعة والتحمل ، والقابليات الحركية ، و المرونة والتنسيق الحركي ، و فضلا عن عنصر القوة المميزة بالسرعة ، و قوة التحمل الخ.....

النواحي القانونية

1 مسابقات الخماسي (للناشئين والشباب والمتقدمين)

يتكون الخماسي من 5 مسابقات والتي تقام في يوم واحد بالترتيب التالي :

60 م حواجز، الوثب الطويل، دفع الجلة، الوثب العالي، 1000 م .

2 مسابقات الخماسي (للناشئات والشابات والمتدمات) فهي

60 م حواجز، القفز العالي، دفع الجلة، الوثب الطويل، 800 م

3 مسابقات السباعي للناشئات والشابات و المتقدمات

يتكون السباعي من 7 مسابقات والتي تقام في يومين متتالين بالترتيب التالي :

اليوم الأول 100 م حواجز ، وثب عالي ، دفع ثقل ، 200 م .

اليوم الثاني الوثب الطويل ، رمي الرمح ، 800م.

4 مسابقات الثماني للناشئين

يتكون ثماني الناشئين اولاد من 8 مسابقات والتي تقام في يومين متتالين بالترتيب التالي :

اليوم الأول : 100 م ، وثب طويل ، دفع ثقل ، 400م

اليوم الثاني 110 م حواجز ، وثب عالي ، رمي الرمح ، 1000 متر .

5 مسابقات العشاري للشباب و المتقدمين

يتكون عشاري للرجال من 10 مسابقات والتي تعقد في يومين متتالين بالترتيب التالي :

اليوم الأول 100 م ، الوثب الطويل ، دفع الثقل ، الوثب العالي ، 400 م .

اليوم الثاني 110 م حواجز ، قذف القرص ، القفز بالزانة ، رمي الرمح ، 1500 م .

المسابقات

1- يجب وجود فترة فاصلة لا تقل عن 30 دقيقة بين نهاية مسابقة وبداية المسابقة التالية ، لاي متسابق ويجب ان لا تقل الفترة الزمنية بين نهاية آخر مسابقة في اليوم الأول وبداية المسابقة الأولى في اليوم الثاني عن 10 ساعات .

2- يمكن ترتيب المتسابقين بالقرعة قبل كل منافسة على حدة، وفي سباقات 100 م، 200 م ، 400 م، 100م حواجز ، 110م حواجز .

3- في الوثب الطويل وكل مسابقات الرمي ، يسمح لكل متسابق بثلاثة محاولات فقط .

4- في حالة عدم توفر معدات التوقيت الالكتروني، يتم اخذ زمن كل متسابق بواسطة 3 ميفاتين مستقلين.

5- في مسابقات المضمار ، يستبعد المتسابق في أي مسابقة اذا ما قام باداء بدايتين خاطئتين.

6- أي متسابق يتخلف عن البدء في إحدى المسابقات أو فشل في أداء محاولة في واحدة من المسابقات

، فلا يسمح له بالمشاركة في المسابقات التالية ولكن يعتبر ضمن المنافسة . وعلى ذلك فلا يصنف في

الترتيب النهائي . واي متسابق يقرر الانسحاب من منافسات المتسابقات المركبة فعليه ان يبلغ حكم المتسابقات المركبة بقراره مباشرة .

7- يجب إعلان نتائج النقاط بعد الانتهاء من كل مسابقة منفصلة وكذلك المجموع الكلي للنقاط وفقا لجدول احتساب النقاط الخاصة بالاتحاد الدولي لالعاب القوى .

8- في حالة حدوث عقدة ، يكون الفائز هو الحاصل على أعلى نقاط في أكثر عدد من المتسابقات بين المتسابقين الآخرين المتساوين معه في العقدة . واذا لم تحل العقدة، يكون الفائز هو المتسابق الحاصل على اعلى عدد من النقاط في أي مسابقة واذا لم تحل العقدة يكون الفائز هو المتسابق الحاصل على اعلى عدد من النقاط في مسابقة ثانية وهكذا . وينطبق ذلك في العقد على أي مركز آخر في المنافسة .