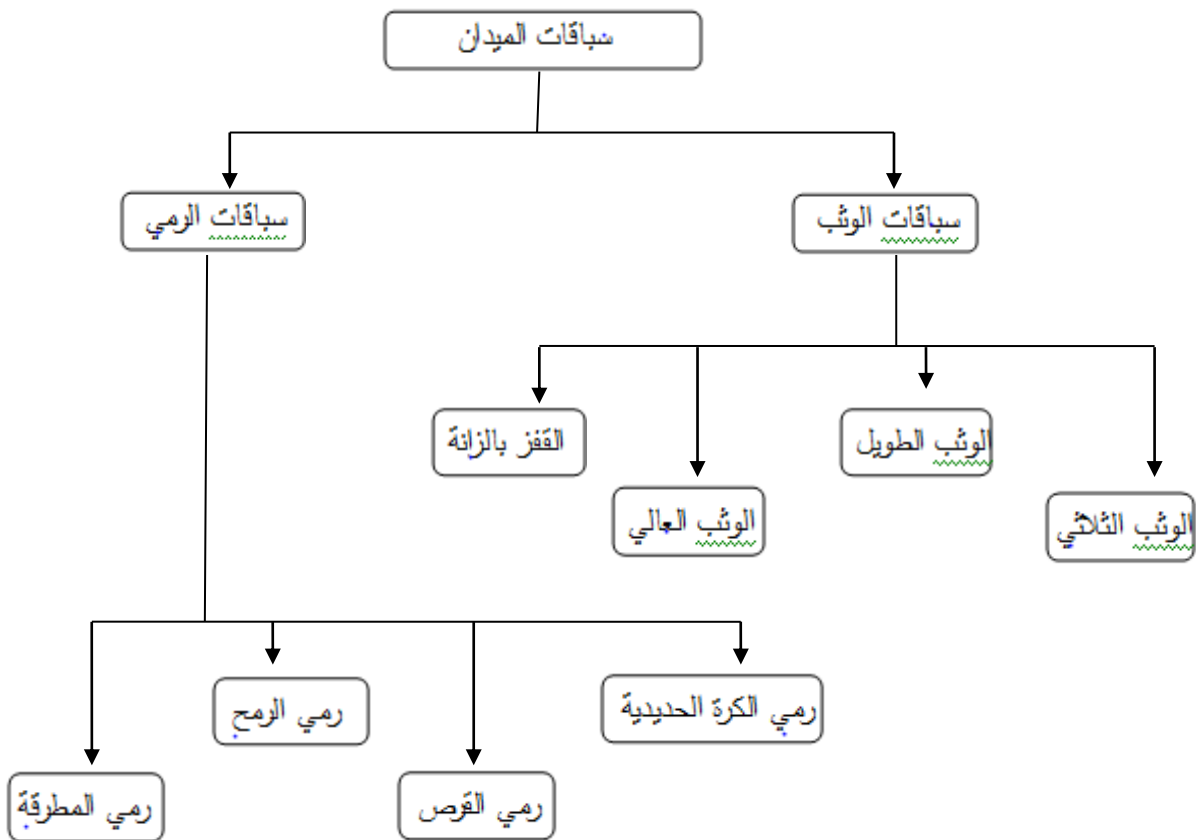




المحاضرة الأولى:

سباقات الميدان:

تعتبر سباقات الميدان من بين أهم السباقات في رياضة ألعاب القوى، حيث تقام في أماكن أعدت خصيصاً لهذه الغاية وضمن حدود مضمار خاص بها، وتتألف المنافسة الميدانية النموذجية من أربع مسابقات في الوثب وهي (الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - الوثب العالي - القفز بالزانة) وتتضمن أربع مسابقات في الرمي (رمي الكرة الحديدية - رمي القرص - رمي الرمح - رمي المطرقة)





القفز: في ألعاب القوى عدة أنواع من القفز وهي القفز العالي والقفز بالزانة والقفز الطويل والثلاثي، في النوعين الأولين تكون مهمة اللاعب السعي للقفز إلى أعلى ما يمكن أما في النوعين الثالث والرابع فإلى أبعد ما يمكن وتقاس نتيجة القفزات بالأمتار والسنتيمترات.

أسس تكتيك القفز:

حواجز أفقية (القفز الطويل والقفزة الثلاثية)

القفزة هي وسيلة لاجتياز

عمودية (القفز العالي والقفز بالزانة)

وكل نوع من أنواع القفزات مشروط لخطة الخاص لمسار طيران مركز الثقل العام لجسم القافز، طول وارتفاع طيرانه يتوقف على سرعته في البداية وزاوية طيرانه تبعا لنوع القفزة.

بالإضافة الى اتجاه الريح وقوتها تلعب دورا في أداء القفزة، فبحسب المسابقات الرياضية يفترض ان لا تزيد قوة الرياح المؤتية على 2م/ثانية لكي يتم الاعتراف بالارقام القياسية المسجلة في القفز الطويل والقفزة الثلاثية.



ولإحراز نتائج رياضية عالية يسعى القافز الى الحصول على اكبر سرعة في بداية طيران جسمه، موجهة بأمثل زاوية نحو الافق وتحل هذه المهمة بالركضة التقريبية والدفعة وفي اثناء الركضة التقريبية تتخلق السرعة الافقية الضرورية ويتحضر العداء في الخطوات الاخيرة للدفعة وعند الاندفاع تتكون السرعة العمودية.



قسم جذع مشترك
مقياس ألعاب القوى
د/د/ قندوز هشام
فوج 03



ملاحظة: لكل مسابقة من مسابقات الوثب (سرعة أفقية وسرعة عمودية) الشرح في الحصة

ما أهمية مراحل تكتيك الوثب في النوعين السابقين العمودي و الأفقي؟

الشرح في الحصة.