



قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة العاب القوى

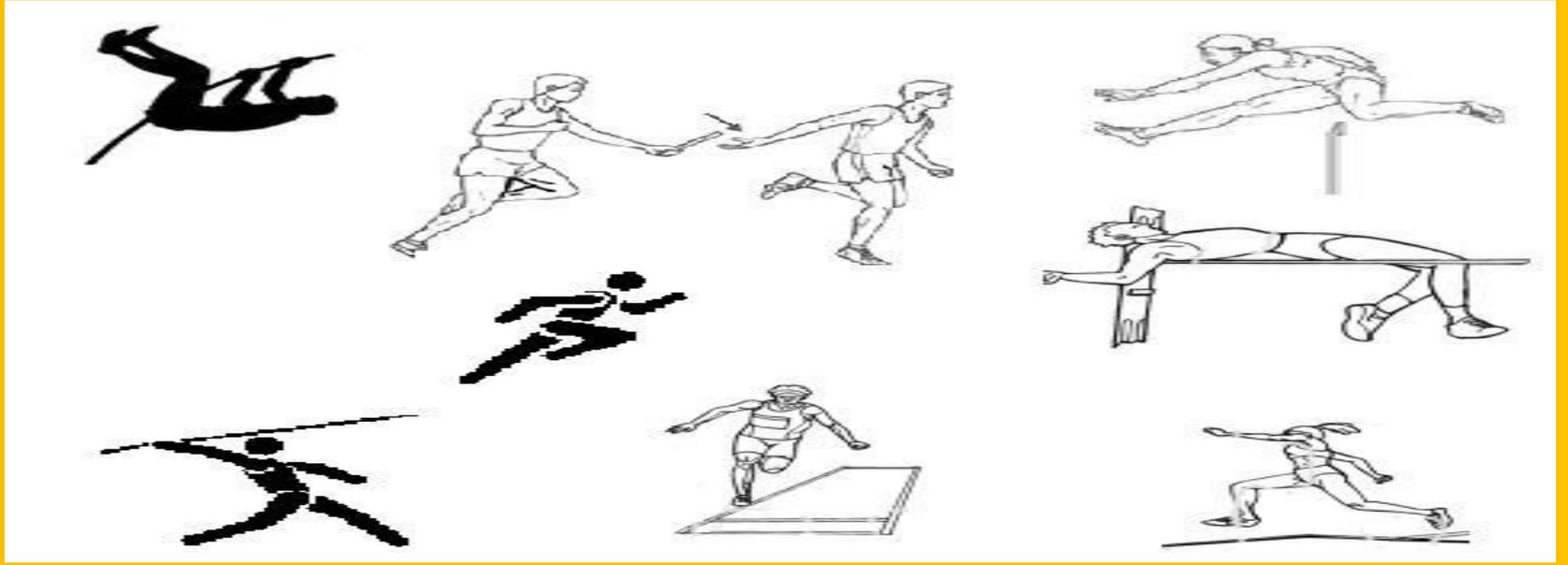
محاضرة بعنوان

(مسابقات العشاري)

إعداد / م.د / أحمد جار الله عبدالله

مسابقات العشاري

العُشَارِيُّ هي مسابقة ألعاب قوى خاصة للرجال، ويعادلها السباعي لدى السيدات، وتقام على مدى يومين متتاليين. تتكون مسابقة العشاري من ١٠ فعاليات مختلفة، يتم توزيع النقاط على كل رياضي حسب ترتيبه في كل فعالية، ويتم جمع النقاط لوضع الترتيب النهائي بعد آخر مسابقة، واللاعب الفائز هو الذي جمع أكبر عدد من النقاط. تم تنظيم أول مسابقة للعشاري في أولمبياد سانت لويس عام ١٩٠٤.



فعاليات المسابقة

اليوم الأول / ١٠٠ متر، القفز الطويل، رمي الجلة، القفز العالي، ٤٠٠ متر.

اليوم الثاني / ١١٠ متر حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، ١٥٠٠ متر



انواع الفعاليات

المسافات القصيرة/ 100 متر 200 متر 400 متر

المسافات المتوسطة / ٨٠٠ متر 1000 متر 1500 متر 2000 متر

المسافات الطويلة / ٣٠٠٠ متر 5000 متر 10000 متر

التتابع ١٠٠ متر/ متر تتابع 200 متر تتابع سباق ٤٠٠ متر تتابع

الجرى خارج الملعب / الماراثون نصف الماراثون العدو الريفي 20 كيلومتر مشي ،
٥٠ كيلومتر مشي.

قفز الحواجز / ١٠٠ متر حواجز 110 متر حواجز 400 متر حواجز 3000 متر حواجز

انواع القفز / القفز العلوي القفز بالزانة القفز الطولي القفز الثلاثي

انواع الرمي / رمي المطرقة رمي الجلة رمي الرمح رمي القرص

نوع المسابقة / السباعي العشاري

تاريخ الاتحاد

- تم تأسيسه عام " ١٩١٢ بستوكهولم " بحضور ١٧ دول مختلفة وتم تسميته " بالاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة" وبعد ذلك في عام ٢٠٠١ تم تغيير الإسم ليصبح الاتحاد الدولي لألعاب القوى
- وبدأ الاتحاد في تسويق اللعبة بداية من الثمانينات على الرغم من تأسيسه مبكرا، وينظم الاتحاد العديد من المسابقات مثل :
 - – بطولة العالم لألعاب القوى وهي تعقد كل سنتين.
 - – بطولة العالم لألعاب القوى داخل الصالات وتقام أيضا كل سنتين.
 - – بطولة العالم للعدو الريفي وتقام سنويا.
 - – بطولة العالم لنصف الماراثون وتقام سنويا.
 - – بطولة العالم للناشئين، بطولة العالم للشباب ، وكأس العالم لسباق المشي وهذه البطولات تقام كل سنتين.
 - – الدوري الماسي ويقام سنويا.

مسابقات الوثب

- الوثب الطويل: هي تتمحور حول القفز لأبعد مسافة ممكنة.
- الوثب الثلاثي: يتكون من ثلاث قفزات متتالية ، في نهاية الفقرة الأولى لابد على اللاعب أن يلامس الأرض بنفس القدم التي بدأ بها السباق وفي المرة الثانية لابد أن يلامس الأرض بالقدم الأخرى وفي القفزة الثالثة والأخيرة لابد أن يلامس الأرض بالقدمين معا .



مسابقات الرمي

- رمي الجلة “: والجلة هي عبارة عن كرة من الحديد وزنها ٧.٢٥٧ كجم ، وتم إدراج منافسات السيدات في رمي الجلة لأول مرة بأولمبياد“ لندن ١٩٤٨”
- “رمي القرص “: القرص عبارة عن جسم بشكل صحن يصنع من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري.
- “رمي الرمح “: في هذه الرياضة يبدأ اللاعب بالجري لمسافة ٣٠ م ثم يصل إلى موضع الرمي ويبدأ وقتها في إبطاء عدوه ويرجع بالذراع والكتف الحامل للرمح إلى الخلف ويقوم بدفعه بقوه ، وأقيمت منافسات السيدات في رمي الرمح لأول مرة في الأولمبياد بدورة “لوس أنجلوس ١٩٣٢”
- “رمي المطرقة ” : هي تشبه كثيرا رمي القرص وفيها يقوم اللاعب بالدوران حول نفسه عدة مرات ليعطي المطرقة أكبر قدر من القوة الدافعة

رمي المطرقة

- ودخلت منافسات رمي المطرقة الأولمبياد بالنسبة للرجال بدورة "باريس ١٩٠٠" بينما السيدات ظهرت لأول مرة بدورة "سيدني ٢٠٠٠"



شكراً لحسن الاستماع

