

ميكانيكية المسابقات المركبة
العشاري رجال – السباعي سيدات



اعداد

أ.د. محمد علي عبد الرحيم
استاذ مسابقات الميدان والمضمار

أ.د. قاسم حسن حسين
استاذ مسابقات الميدان والمضمار

2001

مقدمة:

تعتبر المسابقات المركبة للرجال او السيدات من الرياضات التنافسية الاساسية التي تحتل مكانة خاصة بين مسابقات الميدان والمضمار لانها تتطلب قدرات بدنية خاصة تتوافر في افراد قلائل، تبرز اهمية التدريب على المسابقات المركبة في شمولها على جانبين مهمين اولهما كونها مسابقات تنافسية تستخدم وفق اسس تخضع الى قواعد تتعامل مع الجنس البشري وتعتمد على قواعد تربوية اما الجنب الثاني فتعتبر المسابقات المركبة من اقسام عروس فعاليات العاب القوى التي تهتم بالصحة العامة للفرد وفي اعمال مختلفة .

فالتعليم الجيد والشامل والمتعدد يعتبر مهما في جميع الالعاب والمسابقات الرياضية من اجل الوصول الى نتائج عالية، لذلك فالتدريب على مسابقات العشاري للرجال والسيدات تعد من الوسائل المناسبة التي تؤثر على الاجهزة الحيوية وتنظم عمل الاجهزة بالجسم، فالعدو وسباقات الحواجز والرمي والقفز والوثب تعتبر مكونات خاصة تتجمع لتكون مسابقات مركبة "عشاري رجال -سباعي سيدات، فضلا عن ذلك فان مثل هذه المسابقات تعتبر من الرياضات الطبيعية في حياة الانسان، فالرياضي والطالب في كليات التربية البدنية يمكن تحسين مستواه اثناء التدريب، حيث يستطيع الوصول الى بناء الارادة والعزم في تحقيق طموحات عامة، وفائدة هذه المسابقات لا تنحصر في اداء تلك الالعاب فقط بل تساعده في تحقيق مستويات جيدة في الالعاب والمسابقات الرياضية الاخرى.

وكما هو معروف فان المسابقات المركبة تتكون من مجموعة سباقات للميدان والمضمار يمارس المتسابق خلال البطولة، حيث يتطلب من الرياضي اكتساب الصفات البدنية الجيدة اضافة الى العوامل والجوانب الاخرى.

المؤلفان

محتويات الكتاب

الفهرس :

اشتمل الكتاب على خمس ابواب :-

الباب الاول التطور التاريخي لمسابقات الميدان والمضمار

-نبذة تاريخية عن المسابقات المركبة

-اهمية المسابقات المركبة

-التدريب الرياضي فى المسابقات المركبة

-التدريب الرياضي الخاص بالمسابقات المركبة

-كيف يبدأ التدريب فى المسابقات المركبة

الباب الثاني :-

-الصفات البدنية الاساسية فى المسابقات المركبة

-القوة العضلية

-السرعة

-التحمل

-المرونة

-الرشاقة

مكونات المستوى فى المسابقات المركبة العشاري رجال سباعي سيدات

-تركيب المستوى

-تأثير الارادة الى الفوز

-تطور طرق التدريب فى المسابقات العشارية والسباعية

-القناعة الفكرية والأعداد النفسي والقدرة القيادية

-التركيب والتكوين الجسمي "الانتروبومتريه"

الباب الثالث :-

مكونات الصفات البدنية

فن الاداء الحركي والتوافق الحركي

-الاعداد الاقتصادي لاختيار رجل الارتقاء المناسبة

-تعليم وتكامل فن الاداء الحركي فى تدريب المسابقات المركبة بنظام تسلسل زوجي

محدد

الباب الرابع :-

-التحليل الحركي فى الغعدو والمسافات القصيرة

-التحليل الحركي فى الوثب والقفز

-التحليل الحركي فى الدفع والرمي

-الباب الخامس :-

-الاسس الميكانيكية فى العدو السريع

-الاسس الميكانيكية فى عدو ال110م حواجز

-الاسس الميكانيكية فى الجري

-الاسس الميكانيكية فى الوثب الطويل

-الاسس الميكانيكية فى الوثب العالي

-الاسس الميكانيكية فى القفز بالزانة

-الاسس الميكانيكية فى رمي القرص

-الاسس الميكانيكية فى رمي الرمح

-الاسس الميكانيكية فى دفع الجلة

المراجع

مرفقات الدرجات التقديرية للمسابقات المركبة كتيب الاتحاد الدولي لالعاب القوى

رقم الايداع : 4189 2001

الطبعة الاولى

الوكالة الليبية للترقيم الموحد للكتاب

دار الكتب الوطنية -بنغازي ليبيا

البريد المصور "فاكس" 00218619097073

الهاتف: 00218619090509- 00218619096379- 00218619097074-

البريد الالكتروني Libya@hotmail.com net lib

ردمك 7-027-30-9959-ISBN