

س١/ أ- متسابق العشاري يجب ألا يقل طوله عن (١٨٠) سم ويستطيع انجاز سباق ١٠٠م في (١١.٥) ثانية و(٦,٥٠) في الوثب الطويل و(١,٨٠) في القفز العالي، (١٤م) في دفع الثقل. ويتشابه في ذلك لاعبات السباعي المبتدئات، يجب أن يكون طول اللاعبة (١,٧٠م) أو أكثر، وتستطيع تحقيق زمن وقدره (٢٦ث) في سباق ٢٠٠م ، (٥,٥٠) في الوثب الطويل ، (١,٦٠م) في القفز العالي، (١٠م) في دفع الثقل.

ب- أن من اهم العوامل في سباق ٢٠٠م هو ان يتعلم المتسابق كيفية توزيع الجهد. فيجب أن يتعلم كيف يعدو مسافة السباق، بأقصى سرعة مع مراعاة أن تكون عضلات المتسابق جميعها في حالة استرخاء تام، وذلك لكي يتمكن من الحفاظ على هذه السرعة خلال مسافة (٢٠٠م)، وتمتاز هذه الفعالية بقوة التحمل الخاصة الى جانب السرعة والقوة اللازمتين لقطع هذه المسافة. ومراحل السباق هي:

١- مرحلة البدء والتدرج في السرعة القصوى.

٢- مرحلة الانسياب.

٣- المرحلة النهائية.

مرحلة البدء والتدرج في السرعة القصوى.

يبدء المتسابق بسرعه نفسها التي يبدء بها سباق ١٠٠م. هناك منحنى كامل ولا يستطيع المتسابق العدو بسرعه نفسه بالعدو المستقيم، وتستخدم أنواع البدء المنخفض لعدو مسافة (٢٠٠م) على أن يوضع (مكعبات ومساند) البداية في حافة المجال الخارجي للمتسابق. أذ يضع الخط المستقيم الممتد بين المكعبين (بين الفخذين) مع أقرب نقطة في المنحني، يجب أن يبدء المتسابق سرعه نفسه يبدء بها سباق ١٠٠م – غير أن الجسم يصل أسرع الى زاوية ميله للعدو في المنحني (أي بعد نحو ١٢م – ١٥م) عن العدو المستقيم وذلك حتى لا يقع مركز ثقل الجسم خارج مسار العدو فيصعب الاحتفاظ بتوازن الجسم – ويصل المتسابق الى مرحلة التدرج أقصى سرعة بعد (٦٠م) الأولى من مسافة السباق. ويعتمد العدو في المنحني على عاملين مهمين هما:

١- سرعة العدو.

٢- تقوس المنحني.

س٢/ أ- الاهداف: الإعداد لهبوط فعال

الخصائص الفنية

- تعلق الرجل الحرة في وضع الارتقاء.

- بقاء الجزع مستقيماً او عمودياً.

- استمرار رجل الارتقاء خلف الرجل الحرة معظم فترة الطيران

- ثنى رجل الارتقاء وسحبها للأمام ولأعلى بالقرب من نهاية الطيران

- تمتد كل من القدم الحرة وقدم الارتقاء للأمام للهبوط.

ب-

- التركيز فقط على نوعية قليلة من التدريبات.

- التدريب باستخدام الشدة القصوى بدون تغيير المسافة.

- التدريب عمى السرعة القصوى أثناء التعب.

- ملامسة الكعب للأرض عند العدو.

س٣/ أ- العارضة: تصنع من المعدن او الخشب دائرية القطع بقطر ٢٩-٣٠مم وتكون نهايتي العارضة مسطحتين ليسهل وضعها على حاملتي القائمين، يبلغ طول العارضة ٣,٩٨ - ٤,٠٢ م وأقصى وزن مسموح به هو ٢كغم ويجب أن يكون حاملتي العارضة مسطحين وعلى شكل متوازي اضلاع ٤٠مم وطوله ٦٠ مم ويجب ان يوجها للداخل كل الى القائم المقابل.

القوائم: يمكن استخدام أي نوع من القوائم شرط ان تكون صلبة ولها ارتفاع مناسب يزيد بمقدار ١٠٠مم عند أقصى ارتفاع يمكن ان ترفع اليه العارضة والمسافة بين القائمين يجب ان تكون من ٤م - ٤,٠٤م.

ب-

اليوم الأول: تمارينات عامة، باستخدام الاثقال، أو بدونها، لتنمية القوة ومقاومة التعب أو تدريب دائري أو تدريبات حواجز.

اليوم الثاني: فارتلك لمسافة من (٦-٨) كيلو مترات.

اليوم الثالث: أداء فني (مسابقة وثب - ومسابقة رمي).

اليوم الرابع: تدريب أثقال ومجموعات ركض لمسافات (٢٠٠ - ٣٠٠م) لعدد من المرات (تكرارات) وفق شدة معينة.

اليوم الخامس: عدو (سرعة) وحواجز.

اليوم السادس: تمارينات وثب متعددة، وتدرجات تكنيك.

س٤/ أ- عدد المحاولات الفاشلة (أ = ٥ ، ب = ٦ ، ج = ٥ ، د = ٥) ،

العقدة = ١,٩٠م.

ارتفاعات العقدة (١,٩٠ ، ١,٨٨ ، ١,٩٠)م

ترتيب المراكز (أ = ٢// ، ب = ٤ ، ج = ١ ، د = ٢//)

س٥/ أ- الأهداف ترك المكعبات والإعداد للخطوة الأولى.

الخصائص الفنية

١- يرتفع الجذع تدريجياً لأعلى لحظة دفع القدمين بقوة في اتجاه المكعبات.

٢- ترتفع اليدين معاً عن الأرض ثم تمرج بالتناوب

٣- تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافة قصيرة بينما تدفع القدم الأمامية بقوة أقل ولمسافة أطول.

٤- تمرج الرجل الخلفية للأمام وبسرعة بينما يميل الجذع للأمام

ب- ربط نوع الإرادة مع المطاولة: المطاولة ..بأنها القابلية لأداء عمل لفترة طويلة دون ظهور التعب وبعبارة اخرى مقاومة الأعضاء الداخلية الجسمية للتعب وعندما نلاحظ الالعب العشرية يجدر بنا ان نفكر بأن السرعة والمطاولة اثر كبير في أداء مسابقة ٤٠٠م كذلك فأن للمطاولة الخاصة دورا رئيسيا في أداء مسابقة ١٥٠٠م علاوة على انها مضافة للجهد الكبير الذي يؤديه الرياضي في نهاية اليوم الثاني من المسابقات كما نلاحظ ان للمطاولة اثر كبير في الشجاعة اثناء العشرية وتعتبر المطاولة اساسا نجاحا في التدريب لا نها تؤدي بصورة مباشرة وغير مباشرة الى تطوير التكنيك وتكرار التمرين دون الظهور الملل والتعب وتساعد الرياضي على الانتقال من فعالية لأخرى كما انها تساعد القوة عند استعمالها بصورة صحيحة ويمكن القول بأن المطاولة والإرادة يمكن وضعها الواحدة بجانب الأخرى.