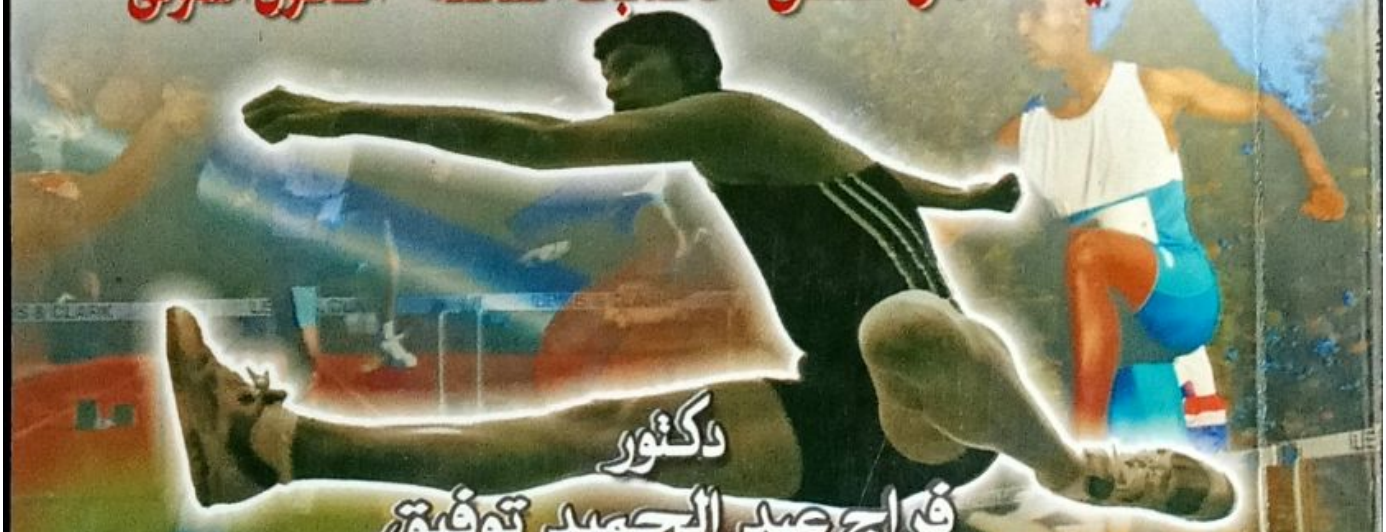
موسوعة العاب القوى رقم (٣٢)

النواحى الفنية

لمسابقات العدو والجرى والحواجز والموانع

التكنيك - العمل العضلى - الأصابات الشائعة - القانون الدولى



دكتور
فراج عبد الحميد توفيق

تليفاكس: ٠٣/٥٢٧٤٤٣٨ الإسكندرية

Preview sample - page 1 of 8 - Soran University Academic Digital Library

الناشـــــــر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر

العنـــــــوان: بلوك ٣ ش ملك حفنى قبلى السكة الحديد - مساكن دربالة - فيكتوريا - الإسكندرية.

تليفـــــاكس: ٥٢٧٤٤٣٨/ ٠٠٢٠٣ (٢ خط) - موبايل/ ٠١٠١٢٩٣٢٣٣

الرقم البريدى: ٢١٤١١ - الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.

E- mail

dwdpress @ yahoo.com

dwdpress @ biznas.com

Websitc

http:/ www.dwdpress.com

عنوان الكتاب: موسوعة ألعاب القوى

المؤلـــــف: د. فراج عبد الحميد توفيق

رقم الإيداع: ٢٠٩٢٩ / ٢٠٠٣

الترقيم الدولى: 7 - 435 - 327 - 977

Preview sample - page 2 of 8 - Soran University Academic Digital Library

موسوعة العاب القوى

(٧)

النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري الحواجز والموانع

٧٦٦ ف ٥٠ س

٢٧٥٨٤

إعداد

د. فراج عبد الحميد توفيق

أستاذ مساعد - قسم التربية البدنية

جامعة أم القرى

الطبعة الأولى

٢٠٠٤م

الناشر

دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر

تليفاكس : ٥٢٧٤٤٣٨ - الإسكندرية

Preview sample - page 3 of 8 - Soran University Academic Digital Library

محتويـات الكتـاب

الموضـــوع	الصفحة
تقديم	٩
الباب الأول	
مسابقات العدو والجري	
الفصل الأول مسابقات العـدو	١٣
مسابقات العدو	١٥
صفات لاعبي المسافات القصيرة	١٥
انتقاء لاعبي ألعاب القوى	١٦
مكعبات البداية	١٨
رسم وتصميم المضمار	٢٠
الفصل الثاني النواحي الفنية لمسابقات العدو	٢٣
البدء	٢٥
الانطلاق	٢٨
جري المسافة	٣٠
مرحلة النهاية	٣٠
النواحي الفنية لعدو ١٠٠ م	٣٣
النواحي الفنية لعدو ٢٠٠ م	٣٧
النواحي الفنية لعدو ٤٠٠ م	٤١

Preview sample - page 4 of 8 - Soran University Academic Digital Library

تابع محتويات الكتـــاب

الموضـــوع	الصفحة
الأخطاء الشائعة في عدو المسافات القصيرة واصلاحها	٤٣
الفصل الثالث	
النواحي الفنية لجري المسافات المتوسطة	٤٥
الفصل الرابع	
العضلات العاملة في سباقات العدو والجري	٥١
الفصل الخامس	
الإصابات الشائعة لدى متسابقي العدو والجري	٥٧
الفصل السادس	
الجوانب القانونية لمسابقات العدو والجري	٦٩
الفصل السابع	
مواصفات لاعبي المسافات المتوسطة	٧٧
النواحي الفنية لجري المسافات الطويلة	٨١
الخطط في جري المسافات المتوسطة والطويلة	٨٥
الفصل الثامن	
التتابع	٨٧
أنواع التتابعات	٨٩
طرق التسلم والتسلم	٩١
النواحي الفنية في سباقات التتابع	٩٢

Preview sample - page 5 of 8 - Soran University Academic Digital Library

تابع محتويات الكتـــاب

الموضـــوع	الصفحة
واجبات لاعبي التابع	٩٦
الفصل التاسع	
الجوانب القانونية في سباقات التابـــع	٩٩
الباب الثاني	
الحواجز والموانع	
الفصل الأول	
النواحي الفنية لمسابقة الحواجز	١٠٩
البدء	١٠٩
العدو من البداية حتى أول حاجز	١١٠
تعدية الحاجز	١١١
العدو بين الحواجز	١١٢
العدو من الحاجز الأخير حتى خط النهاية	١١٣
الفصل الثاني	
العضلات العاملة لدى لاعبي الحواجز	١١٥
الفصل الثالث	
الإصابات الشائعة بين لاعبي الحواجز	١٢٩
الفصل الرابع	

Preview sample - page 6 of 8 - Soran University Academic Digital Library

تابع محتويات الكتـــاب

الموضـــوع	الصفحة
قانون الحواجز	١٣٧
الباب الثالث	
النواحي الفنية لسباق (الموانع) ٣٠٠٠ م موانع	
الفصل الأول	
النواحي الفنية في سباق الموانع	١٤٥
البدء	١٤٧
تعدية المانع	١٤٧
الجري بين الموانع	١٤٨
تعدية المانع المائي	١٤٩
الجري من المانع الأخير حتى خط النهاية	١٤٩
الفصل الثاني	
العضلات العاملة لدى لاعبي الموانع	١٥١
الفصل الثالث	
الإصابات الشائعة بين لاعبي الموانع	١٧٧
الفصل الرابع	
الجوانب القانونية في سباقات الموانع	١٨١
المراجع	١٨٧

Preview sample - page 7 of 8 - Soran University Academic Digital Library

مقدمة

تعتبر مسابقات العدو والجري من المسابقات المهمة جدا في ألعاب القوى لما تشمله من جوانب فنية متعددة تساهم في تطوير الحالة البدنية للاعب حيث يمتاز لاعب العدو والجري بصفة القوة والسرعة والتحمل بل يتميز أيضا بالقدرة على التصرف في المواقف الصعبة وكيف يتخذ قراره بقوة إرادة صلبة وتحدي ولا يتوقف أهمية الجري في تنمية وتطوير الصفات البدنية والنفسية فقط بل يتعدى ذلك الأهمية الفسيولوجية التي تعود على اللاعب من جراء قطع مسافات وبسرعة فائقة والجري لمسافات طويلة هذا يرفع من كفاءة عمل القلب والجهاز الدوري كما يساعد على تنشيط عمل الرئتين والجهاز التنفسي وما يعود على القلب والرئتين من فائدة لا تقل عن باقي الأجهزة الحيوية الأخرى بالجسم .

زيادة على ذلك ما يشعر به العداء من اعتزاز بقوته ولياقته البدنية التي لا ينافسه فيها أحد .

Preview sample - page 8 of 8 - Soran University Academic Digital Library