

## ندوة بعنوان فعاليات العشاري

### جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

العشاري هو أحد الأحداث الرياضية في ألعاب القوى ويعد من أكثر التخصصات تحدياً، حيث يتكون من عشرة سباقات مختلفة تقام على مدار يومين. ويهدف العشاري إلى قياس تنوع قدرات الرياضي في مجالات متعددة مثل السرعة، التحمل، القوة، والقفز. فيما يلي تفصيل لأحداث العشاري:

اليوم الأول:

1. 100 متر عدواً

هذا الحدث يقيس سرعة العداء في سباق مكون من 100 متر. يُعتبر من السباقات السريعة والمهمة في العشاري.

2. القفز بالزانة

يقيس قدرة الرياضي على القفز باستخدام الزانة لتجاوز حاجز مرتفع. يتطلب هذا الحدث قوة عضلية ورشاقة.

3. الوثب الطويل

يتطلب قدرة رياضية على القفز لأبعد مسافة ممكنة من مكان ثابت، ويقاس الأداء بناءً على أطول قفزة.

#### 4. رمي الرمح

في هذا الحدث، يتم رمي رمح لمسافة أطول ما يمكن، وهو يتطلب دقة وقوة في الأداء.

#### 5. 200 متر عدواً

يتم في هذا السباق العداء على مسافة 200 متر، ويشمل السرعة والقدرة على الحفاظ على الأداء القوي.

#### اليوم الثاني:

#### 1. 110 متر حواجز

يتم في هذا السباق عبر مسافة 110 متر مع وجود حواجز على طول المسار. يتطلب مهارة في الجري والقفز فوق الحواجز.

#### 2. الوثب العالي

يتطلب القدرة على القفز عبر ارتفاع معين فوق عارضة، وهو يقيس القوة البدنية والمرونة.

#### 3. رمي القرص

يتم في هذا الحدث رمي قرص ثقيل لمسافة طويلة، ويتطلب القوة والتقنية في الرمي.

#### 4. العدو لمسافة 1500 متر

يُعد هذا التحدي اختبارًا للقدرة على التحمل، حيث يركض الرياضي 1500 متر في أسرع وقت ممكن

النقاط:

يتم جمع نقاط لكل حدث وفقًا لأداء الرياضي. يعتمد نظام النقاط على الأداء في كل حدث مقارنة بالمعايير العالمية. يتم حساب النقاط باستخدام جداول خاصة توضح كيف يتم تحويل الأداء في كل سباق إلى نقاط، وفي النهاية يتم جمع النقاط من جميع الأحداث لتحديد الفائز.

يُعد العشاري واحدًا من أكثر السباقات التي تتطلب تنوعًا في المهارات البدنية، فهو يختبر قدرة الرياضي على التكيف مع مختلف التحديات في ألعاب القوى.