



المحاضرة الأولى:

تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الاولمبية لأنها اللعبة التي تتعدد فيها الفعاليات بشكل كبير، لذا تجلب المشاهدين لمتابعتها لما فيها من إثارة تبرز إمكانيات الفرد والجماعة في التنافس. وتحتل ألعاب القوى مكانة هامة في جدول الأوسمة حيث يبلغ رصيدها أعلى من جميع الفعاليات الرياضية الأخرى، لذا فإن لها الدور الكبير في تسلسل الدول في النتيجة العامة في الدورات الاولمبية والقارية والإقليمية.

كما إن التقدم الرياضي لا يتم خلال التدريب فقط مالم تدعم التدريب نظريات علمية يستند إليها في بناء التعلم والأسس الميكانيكية للحركة وبناء الحمل التدريبي والتخطيط للمسابقات وغيرها.... تعد ألعاب القوى عروس الألعاب الاولمبية حيث تعتبر جزء مهم وراسخ من الرياضة البدنية والرياضة عموماً ومنذ قرون عديدة تعد هذه المسابقات ضرورية وتعتبر الفعاليات الأهم للألعاب الاولمبية حتى في التاريخ القديم.

إذا فإن ألعاب القوى من أهم النشاطات الرياضية القديمة التي تتطلب جهد بدني كبير، وظهرت مع الإنسان منذ العصور القديمة أين كان الإنسان يعيش حياة صعبة جداً تفرض عليه أن يتمتع بالقوة والقدرة على التحمل، حيث كان يتسلق الجبال ويجري في الوديان مع استخدام الحجارة كسلاح للدفاع عن نفسه وكأداة للصيد حتى يضمن العيش والاستمرارية باعتبار أن الحياة للأقوى، بالإضافة إلى تعدية وعبور الترع والخنادق التي كانت تعترضه لإشباع حاجاته، كما نجد أن الإنسان منذ نشأته ومن زمن قديم قد مارس ألعاب القوى من الفر والكر والمشي والاجتياز والجري والوثب والرمي بالحجارة.... الخ كل هذا للتكيف مع الطبيعة التي كان يعيشها وبالتالي فإن تلك الحركات تنشأ مع الإنسان منذ الطفولة من مشي وقفز وركض ودفع لكن ليس لها نظام يحكمها ومعايير تستند إليها، وبمرور الزمن تطورت شيئاً فشيئاً وأصبحت لها مسابقات ومنافسات تضبطها بعض القواعد والقوانين والنظم التي تديرها ودخل بعض من هذه الفعاليات وأصبح لها منافسات مع أول دورة للألعاب الاولمبية القديمة عام 776 قبل الميلاد ووصفت بأنها عصب الألعاب الاولمبية القديمة واستمرت حتى عام 146 قبل الميلاد ثم توقفت ممارساتها بشكل منظم واستمرت بشكل عشوائي.

كما استخدم المصريون القدماء ألعاب القوى للإعداد البدني كما مارسها الإغريق بشكل بدائي منذ عام 1500 ق.م.

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1453 ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية.



وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية، فاكتمت بعداً روحياً إضافة لبعدها الرياضي، ابتداء من سنة 1500 ق.م، وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصر في دورات كثيرة على ألعابها وحدها.

والألعاب القوى أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعاً متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي والدفع تحت اسم (فن الأثليتيكا)، عرفها أحد اختصاصي الطب الرياضي بقوله: إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته، ويجري برئتيه، ويسرع بقلبه، فإنه يصل إلى الهدف بذكائه. ورياضة ألعاب القوى انتشرت في الحضارات القديمة، فعرفت في الصين والهند، وبلاد ما بين النهرين، وجزيرة كريت منذ ثلاثين قرناً أو يزيد.

اشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة، وأطلق على مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي، وذلك منذ سنة 600 ق.م، عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات (بندارس) و(جلادياتورك) واستقر في كتابات بلينيوس كمصطلح رياضي شائع الاستعمال والدلالة.

لم تكن ألعاب القوى في ذلك الزمن، تمارس على النحو الذي نعرفه اليوم، فمسابقات المسافات الطويلة في الجري، كانت تقاس بعدد المرات التي يجتاز العداء فيها الملعب ذهاباً وإياباً، وأقصر مسافة في سباقات الجري كانت 192.27م التي كانت مساوية لطول الملعب. أما الوثب الطويل، فكان يمارس على أنغام المزمارة، وقد حمل المتسابق بيديه أثقالاً تزيد الحركة صعوبة. وكان القرص يقذف من فوق منصة من التراب تعلو قليلاً عن الأرض. أما الرمح فكان يصوب نحو أهداف عالية أو أرضية والعبرة في إصابة الهدف لا في المسافة التي يجتازها الرمح.

وعندما استولى الرومان على بلاد الإغريق، وكانوا أقل تقدماً ومستوى حضارياً من الإغريق، فنقلوا الثقافة الفكرية اليونانية واحترموا الثقافة الرياضية كثيراً، لأن ألعاب القوى بصفة أساسية تبني أجسام الجنود وتساعد على القتال بشكل جيد.

استمرت ألعاب القوى وزميلاتها من الألعاب الرياضية الأخرى مزدهرة حتى سنة 393م حين رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعبادات وثنية لا تتفق وأصول الديانة المسيحية ولما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوة وأبطالها يفوق تمجيد الرسل والقديسين ولأنها أخيراً وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب.

فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية، وركدت الرياضة طويلاً لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي سادته الأشراف، فنمت وأصبحت هدفاً أساسياً.



وصارت ألعاب القوى جزءا من التربية العامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي. وتباروا في هذه الألعاب أثناء مسابقات الفروسية.

أما المفهوم الحديث لهذه الرياضة فقد تأصل في إنكلترا، وتحديدا في عشرينات القرن الماضي، عندما بدأ الشباب الإنكليزي، يبدون اهتماما فائقا بالرياضة، ويستقشرون عن ظواهرها العظيمة، ويشتركون بأعداد كبيرة في برامج المسابقات المتنوعة.

وفي عام 1820 ميلادي حيث عادت لتمارس في انجلترا، كما نظم معهد اكسترا بجامعة أكسفورد أول وأكبر مسابقة منفردة وذلك عام 1850.

وأول بطولة أقيمت للألعاب القوى في انجلترا عام 1866 ميلادي وتم تشكيل الاتحاد الانكليزي للألعاب القوى عام 1880 ميلادي بعد هذا التاريخ ازداد عدد الدول المهتمة بها إلى أن عادت لتكون ضمن برنامج اولمبي منذ عام 1896 ميلادي وهي أول دورة اولمبية حديثة

ومنذ ذلك التاريخ استمرت ألعاب القوى بالانتشار وتشكيل الاتحادات في دول العالم وقد وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الاولمبية الحديثة لان برنامجها في جميع المنافسات والمسابقات الرياضية الكبيرة بما فيها الألعاب الاولمبية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة له. كما أصبحت ألعاب القوى في أيامنا الحاضرة مقياسا لحضارة الشعوب وتطورها. واعتبرت الرياضة الأساسية في العالم وركنا هاما من أركان التعليم، فهي تدخل في جميع برامج ومناهج المدارس، بمراحلها المختلفة وكليات المجتمع والجامعات

وفي سنة 1913 تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى، ومنذ ذلك الوقت والأرقام القياسية العالمية تتعزز سنة بعد سنة، حتى أصبح العالم يعتقد أن الإمكانيات البشرية لا تقف عند حدود، ما دامت التقنية وطرق التدريب في تقدم مستمر.



تعريف رياضة ألعاب القوى:

لغة: إن كلمة اليونانية "athlétik os" كانت تعني " خاص بالأبطال " في اليونان القديمة كانوا يطلقون لقب لاعب ألعاب القوى على المشاركين في الألعاب - المسابقات الذين يتنافسون في السرعة والقوة والحداقة.

أما مفهومنا المعاصر فإن ألعاب القوى تشمل الركض والمشي لمسافات مختلفة والقفز العالي والطويل ورمي الأدوات الرياضية والتنافس المتعدد وألعاب القوى إحدى أنواع الرياضة الأساسية وأكثرها شيوعا. لهذا فان رياضة ألعاب القوى من أهم الرياضات الفردية وأكثرها ممارسة والتي هي في متناول الجميع لان تمارينها تواجهنا في الحياة اليومية الاعتيادية منذ الطفولة ومن السهل تحديد مستويات التحمل بها،ويمكن ممارستها في كل زمان ومكان.

وغالبا ما يسمون ألعاب القوى بملكة الرياضة لان برنامجها في جميع المسابقات الرياضية بما فيها الألعاب الاولمبية الذي يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة. ألعاب القوى نشاط فردي يتميز بالنتيجة وإنجاز الأرقام القياسية، حيث يعرفها جيرارد" بأنها عبارة عن مجموعة من الفعاليات الرياضية ، وكوسيلة جيدة الهدف منها التحضير البدني الجيد وتنمية الجسم والذهن معا وهي متعددة الأنواع كالجري، القفز -الوثب، والرمي - الدفع، والمشي.

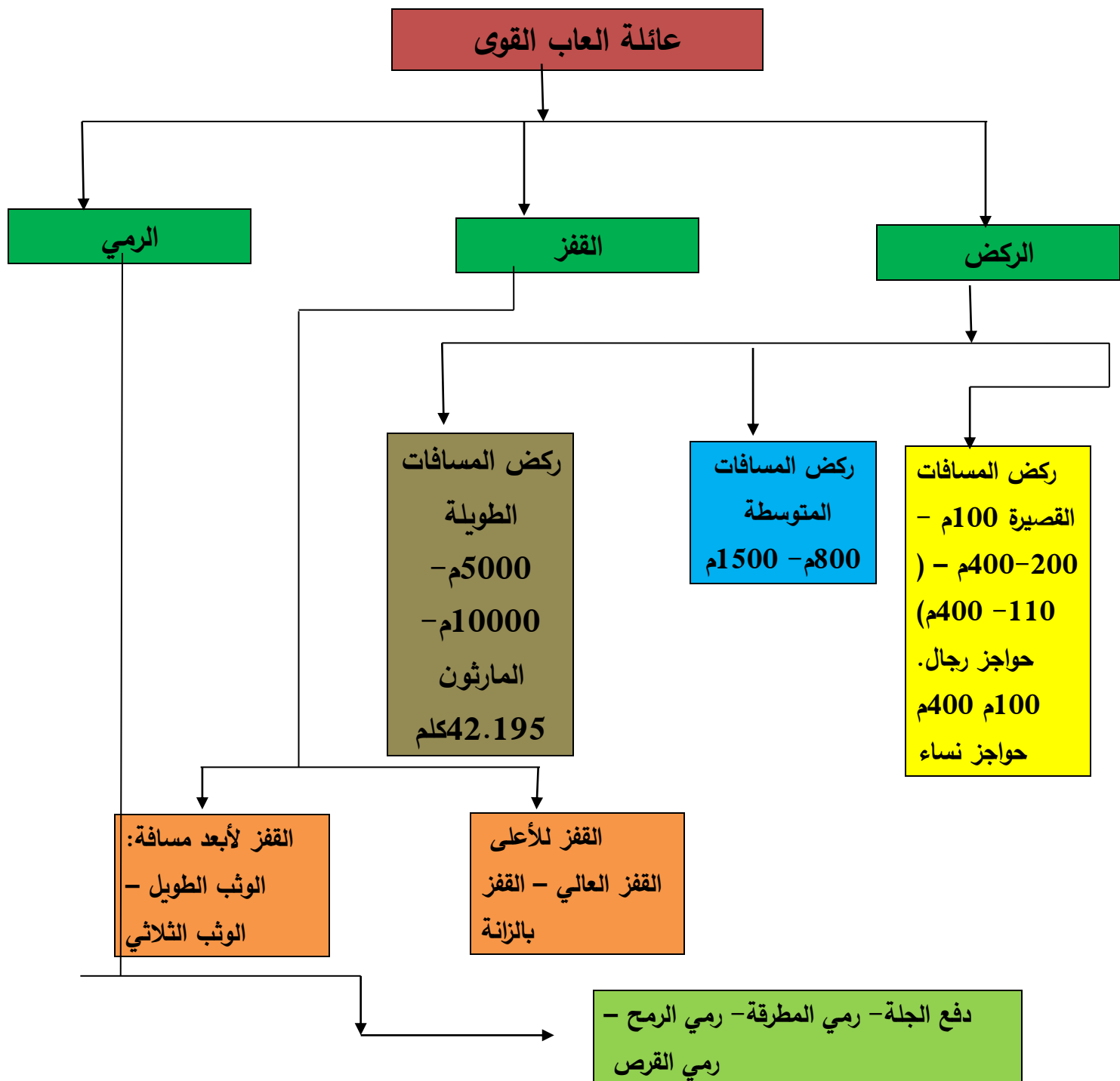
رياضة ألعاب القوى هي الرياضة المحكمة والمنظمة حيث يحكمها القياس (سم - م - كلم) وتسجيل الوقت (الساعة - الدقيقة - الثانية - والجزء من الثانية) ويشارك فيها المتنافسين من كلا الجنسين ومختلف الفئات العمرية، وتزاول على مدار السنين وفي كل الفصول وتقام في الملاعب المفتوحة و المغلقة خلال البطولات المحلية والدولية والإقليمية والعالمية والقارية.

لهذا يمكن القول بان رياضة ألعاب القوى من أهم الرياضات الفردية نظرا لتعدد الفعاليات والاختصاصات فيها والتي تجعلها أكثر إثارة وتشويق ولها العديد من المتطلبات البدنية والخططية والنفسية والمهارية والعقلية وغيرها حسب كل تخصص ممارسة حيث تتكون عائلة ألعاب القوى من 03 تخصصات الجري - القفز - الرمي، و يسعى كل عداء فيها إلى تحطيم أرقام قياسية.



أهمية مسابقات العاب القوى:

- تمكن رياضة العاب القوى من إظهار القدرات والإمكانات البدنية والتقنية والخطئية والنفسية والذهنية.
- تمكن من الإعداد البدني (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) ولكل منها أنواعها وفقا لمتطلبات النشاط التخصصي الذي ينشط فيها العداء.
- تساعد العاب القوى من الرفع من الصفات الحركية التي يجب ان تتوفر في الفرد من التوازن والتوافق العضلي العصبي والدقة وغيرها...
- الرفع من كفاءة أجهزة الجسم الحيوية مما تجعل الرياضي لها يتمتع بصحة جيدة
- تعمل على زيادة توافق أجهزة الجسم الحيوية وخصوصا النشاط الوظيفي للقلب والرئتين،
- زيادة مخزون الطاقة وسرعة سير العمليات الحيوية، كما تساعد خفض نسبة الكوليسترول في الدم واتساع الأوعية الدموية....الخ
- تجعل العداء يتمتع بصفة الصبر والمثابرة والقدرة على الكفاح، مع تكوين خصائص سيكولوجية من القدرة على التحكم في السيطرة في الانفعالات ومواجهة الضغط النفسي والقلق وغيرها، والتمتع بمهارة الاسترخاء والتنفس وغيرها، وذلك لكسب رهان السباقات التي يشترك فيها
- تساعد العداء بتعلم تقنيات الركض لكل تخصص مع القدرة على تجسيدها خلال الأداء الخطئي مما يزيد من الإثارة والتشويق...الخ
- تعلم خطط الركض حسب كل نشاط لكسب غمار السباقات وانجاز الأرقام القياسية.





تصنيف أنواع ألعاب القوى:

المشي: يختلف سباق المشي من حيث تكنيك الحركات عن جميع أساليب المشي الأخرى، ويسمى في بعض الأحيان مجازا المشي برجلين مستقيمتين، يبدو أن الشيء المشترك بين أساليب المشي هو دوام التماس مع الأرض برجل واحدة أو بكليتهما في آن واحد، أي يجب ان لا يكون في يكون في مجرى عملية المشي أطوار طيران، ويحرم المشاء السريع من مواصلة السباق فيما لو ظهرت في حركته مثل هذه الأطوار، وسرعة الحركة في سباق المشي أعلى بمرتين، مما في المشي العادي السريع (أكثر من 14 كم/ ساعة) وتعتمد الأرقام القياسية في سباق المشي فقط في حالة ما إذا كان المشي على المضمار الملعب او بدائرة لا تزيد عن 500م وفي الوقت الحاضر ادخل سباق المشي إلى برنامج المسابقات بين النساء أيضا.

الركض: يشغل الركض مكانا رئيسيا في ألعاب القوى، ويدخل في طبيعة جميع أنواع القفز والرمي، ويجرى الركض العادي في العادة بحساب المسافة أو بحساب الزمن الذي ينبغي في خلاله على العداء قطع أكبر مسافة ممكنة، فإذا كانت النتائج والأرقام القياسية في مسافة محددة تتحدد بزمن قطعه حتى جزء من مائة أجزاء من الثانية، فإن الأمتار هي التي تحدها في الركض بحساب الزمن. وهناك صنفان من ركض الحواجز:

- يتم على الممرات المنفردة وضع حواجز اصطناعية خفيفة نسبيا ذات علو واحد وعلى مسافات متساوية حتى 400م.

- وفي ركض الحواجز (موانع) لمسافة 3000م يتم وضع حواجز ثابتة لجميع المشاركين وفي قطاع معين من قطاعات الملعب يوجد عائق على شكل حفرة مملوءة بالماء، ويتم اجتياز الحواجز (الموانع) كقاعدة بخطوة المانع، أما حفرة الماء فعن طريق الدوس والقفز لاحقا.

كما يتم الجري في الظروف الجغرافية الطبيعية (ركض الضاحية) لمسافات مختلفة حتى 15كلم، أما السباقات أطول ويضمنها سباق الماراثون (42.195كلم) فتجرى غالبا على الطرق المعبدة.

وسباق التتابع فهو من أنواع سباق الفرق ويتحدد فيه بدقة عدد المشاركين وطول المراحل مثلا 4 * 100 متر وطول المراحل يمكن أن يكون مسافات متساوية قصيرة أو متوسطة أو مختلطة، والمهمة الرئيسية للمشاركين في جميع أنواع سباق التتابع (التتابعات المعاكسة، الحلقية) إيصال عصا السباق لأعضاء الفريق والوصل إلى خط النهاية بأسرع ما يمكن.

القفز: في ألعاب القوى عدة أنواع من القفز وهي القفز العالي والقفز بالزانة والقفز الطويل والثلاثي، في النوعين الأولين تكون مهمة اللاعب السعي للقفز إلى أعلى ما يمكن أما في النوعين الثالث والرابع فإلى ابعد ما يمكن وتقاس نتيجة القفزات بالأمتار والسنتيمترات.



الرمي: تؤدي جميع أنواع الرمي في ألعاب القوى بهدف الرمي إلى أبعد ما يمكن، وبالارتباط مع شكل ووزن الأدوات تستخدم مختلف طرق الرميات : الأدوات الخفيفة - من ركضة تقريبية مستقيمة برمية من خلف الرأس، الأدوات المتوسطة والثقيلة - بالدوران الجلة (الكرة الحديدية بدفعة بعد قفزة أو دوران، حيث أن مثل هذه الأساليب الخاصة تساعد في أبعاد الأداة وزيادة سرعة طيرانها في البداية.

ألعاب القوى المتعددة: تحدد النتائج في ألعاب القوى المتعددة بحساب مجموع النقاط التي تجمع من نتائج منفردة في كل مسابقة بعد تحويل هذه النتائج إلى حساب النقاط، وألعاب القوى المتعددة نوع صعب جدا ن فالمتسابق ملزم أن يشارك بمستوى جيد في أنواع مختلفة من مباريات ألعاب القوى في خلال يوم واحد (الألعاب الثلاثية) أو خلال يومين (الألعاب السباعية، الألعاب العشارية)

أقسام فعاليات ألعاب القوى:

1- الجري (الركض): حيث يتكون من ثلاثة أنواع وهي:

- المسافات القصيرة: ويتضمن الفعاليات التالية العالمية والاولمبية: 100م - 200م - 400م رجال وسيدات.
- المسافات المنصف طويلة (المتوسطة) وتتكون من العالياات التالية العالمية والاولمبية 800م - 1500م رجال وسيدات.
- المسافات الطويلة: وتتكون من الفعاليات التالية: 5000م - 10000م - 42.195 كلم رجال وسيدات.
- 2- الحواجز والموانع: حيث تتكون الحواجز و الموانع والفعاليات التالية العالمية والاولمبية 110م - 400م حواجز - 3000م موانع رجال.
- 100م حواجز نساء - 400م حواجز - 3000م موانع نساء.
- 3- التتابعات: حيث تتكون من الفعاليات التالية العلمية والاولمبية 4* 100م - 4* 400م رجال وسيدات.
- 4- مسابقات القفز: حيث تتكون من الفعاليات التالية العلمية والاولمبية الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - الوثب العالي - القفز بالزانة رجال وسيدات.
- 5- مسابقات الرمي: يتكون من الفعاليات التالية العلمية منها والاولمبية دفع الجلة - رمي الرمح - رمي القرص - رمي المطرقة رجال وسيدات.

6- مسابقات العشاري والسباعي: يتكون العشاري عند الرجال من الفعاليات التالية:

اليوم الأول: 100م - الوثب الثلاثي - دفع الجلة - الوثب العالي - 400م



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات ألعاب القوى تخصص
د.خليفة عماد الدين

اليوم الثاني: 110م حواجز - رمي القرص - القفز بالزانة - رمي الرمح - 1500م

يتكون السباعي عند السيدات من الفعاليات التالية:

اليوم الأول: 100م حواجز - الوثب العالي - دفع الجلة - 200م.

اليوم الثاني: الوثب الطويل - رمي الرمح - 800م.

7- المشي الرياضي: يتكون المشي الرياضي من الفعاليات التالية: 20كلم - 50 كلم رجال وسيدات

كما استحدث الاتحاد الدولي تخصص جديد في مسافات التتابع : 4 * 400 مختلط.