

المحاضرة العاشرة

11- ألعاب القوى للمعاقين سمعياً:

11-1 ما هي ألعاب القوى:

ألعاب القوى نشاط بدني يتضمن حركات طبيعية كالمشي والجري والوثب والرمي وملحقاتها. ولألعاب القوى مسابقاتها التي تعتمد على الأرقام المنجزة التي تقاس بالزمن أو بالمسافة، وتختلف هذه المسابقات عن بعضها وما تتطلبه من مهارات فنية، وصفات بدنية وفيزيولوجية ونفسية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية.

وتقسم ألعاب القوى إلى قسمين هما:

1- مسابقات المضمار: وتتضمن الجري بأنواعه، وتتبع لها مسابقات المشي ومسابقات الطريق، واختراق الضاحية.

2- مسابقات الميدان وتشمل:

أ- مسابقات الوثب، والقفز.

ب- مسابقات الرمي، والقذف.

إن ألعاب القوى بفضل تقاليدھا وشموليتها:

تعتبر رياضة أساسية تمارس لذاتها، تستوعب بحكم سعة مجالاتها كافة أنواع البني الجسمية. كما تساهم مسابقاتها في تطوير اللياقة البدنية لباقي الألعاب الرياضية.

وتعتبر ألعاب القوى بمسابقاتها العديدة عصب الألعاب الأولمبية لكثرة ميدالياتها، كما تقام لها العديد من البطولات السنوية الدولية، والقارية كما في الدوري الماسي ذي المنافسات المتعددة، وذلك بالإضافة إلى بطولات العالم في الألعاب القوى التي تقام كل سنتين.

11-2 لمحة تاريخية عن نشأة مسابقات ألعاب القوى وتطورها:

نشأت بعض مسابقات ألعاب القوى مع استقرار الإمبراطوريات التاريخية الكبرى، وفي وادي النيل، ومابين النهرين، وفي سورية الكبرى، حيث سادت حضارات واد النيل، والحضارة السومرية والأكدية والبابلية، والحضارة العمورية والكنعانية والآرامية، ولا أدل على ذلك من وجود الملعب المدرج في عمريت الذي يعتقد أنه أول ملعب مورست فيه سباقات ألعاب القوى في العهد الكنعاني (الفينيقي) قبل الميلاد. ثم انتقلت بعد ذلك إلى اليونان حيث مورست بشكل منظم مع أول ألعاب يونانية قديمة عام 776 ق.م واستمرت حتى عام 146 ق.م وقد كانت ألعاب القوى عماد الدورات الأولمبية القديمة.

وكلنا يعرف تمثال رمي القرص الذي كان شعار الدورات الأولمبية في أثينا.

(نوار مدادة، 2019، 03)

11-3 الوسائل التعليمية بألعاب القوى:

أكدت عملية التعلم في عصرنا الحالي على ضرورة استخدام المتعلم لجميع حواسه كأدوات للتعلم والتي بدورها تنقلها إلى العقل الذي يقوم بتحليلها وتصنيفها مع التركيز على التقنيات الحديثة المتطورة التي تساهم في تطوير عملية التعلم. فالإنسان يتعلم بيديه وبأذنيه وبعينيه وببقية الحواس الأخرى التي وهبها الله له فعلى هذا الأساس يشترك الإنسان بكامله بعملية التعلم.

والطريقة العلمية لا تفصل بين الهدف والوسيلة فالهدف يحدد الوسيلة المناسبة والوسيلة الجيدة تساعد على تحقيق الهدف، وأهمية الوسيلة لا تكمن بالوسيلة نفسها بل بمقدار ما تحققه الوسيلة من أهداف سبق وأن وضعها المدرس.

وقد مرت الوسائل التعليمية بتسميات متعددة منها:

- الوسائل البصرية - وسميت بهذا الاسم كونها تعتمد على حاسة البصر كمصدر أساسي للتعلم. حيث يرى اللاعب الأداء الفني لأي لاعب ويتخيل أدائه ويفهمه.

- الوسائل السمعية البصرية - أي أن الإنسان يستخدم حاسة السمع والبصر معا أي مرافقة الكلمة المنطوقة لعملية المشاهدة لتكنيك أي فعالية من فعاليات ألعاب القوى وهذا ما هو مستخدم في وقتنا الحالي حيث يقوم المدرس بعرض فيلم فيديو أو سلايدات لأحد أبطال العالم أمام طلبة كخطوة أولى من خطوات التعليم وبهذا يكون تكنيك الفعالية قد تخيله الطالب بشكله الخام ولا يجد صعوبة حينما ينتقل إلى التطبيق العملي.

ومن فوائد استخدام الأفلام التعليمية بألعاب القوى وهي:

1- الانتباه والمتابعة:

يحتوي الفيلم التعليمي على عناصر تعليمية مترابطة الأداء الحركة وخاصة إذا تم عرضها بالشكل البطيء يرافق ذلك تعليق علمي على كل جزء من أجزاء الحركة الكلية بعد ذلك يتم ربطها بحركة ديناميكية واحدة، مثل هذا العرض وخاصة إذا تم بظروف جيدة على شاشة مناسبة بغرف مظلمة يدفع طالب المشاهد إلى ضرورة المتابعة للفلم أكثر من متابعة للمدرس.

2- تعليم الأداء بوقت أسرع:

إن عرض الأداء الفني لأي فعالية من فعالية ألعاب القوى من خلال شريط الفيديو أو السلايدات أو اللوحات سوف يوفر هذا جهدا ووقتا على المدرس والطالب معا لما يحتويه الفيلم من عناصر الشوق من صوت وصورة وحركة.

3- نقل بعض الحركات الصعبة و المعقدة: عند تعليم بعض الفعاليات بألعاب القوى

يصادف المدرس بعض الحركات الصعبة التي يصعب عليه شرحها نظريا وعمليا بينما يمكن تصويرها عند أحد الأبطال العالميين الذين يمتاز بأداء فني متطور ويتم عرضها أمام الطلبة وهذا ينطبق على كثير من فعاليات ألعاب القوى كالمشي بالهواء في الوثب الطويل والطريقة الفوسبوروية بالوثب العالي والقفز بالزانة والدوران في المطرقة...الخ

فعلى هذا الأساس ننصح باستمرار استخدام الأفلام الخاصة بألعاب القوى بالذات لما تمتاز بها من صعوبة في الأداء وعرضها على الطلبة قبل البدء بالشرح النظري والعملي وقبل العرض لابد من الأخذ بالاعتبار الملاحظات التالية:

أ- اختيار الفيلم المناسب للفعالية التي تريد تدريسها.

ب- مشاهدة الفيلم قبل عرضه على الطلبة للتأكد من محتواه ومدى مناسبه للدرس.

ج- إعداد مكان عرض الفيلم قبل بدء المحاضرة وهذا يعطي راحة نفسية للطلاب.

د- يجب أن تكون غرفة العرض مناسبة ومعتمة ومتوفر بها مقاعد للطلبة أي أن تكون خاصة لهذا الغرض وليس لأغراض أخرى.

هـ- خلال عملية العرض يمكن للمدرس أن يعلق على الفيلم وخاصة عند بعض الحركات الصعبة التي تستوجب الشرح والتعليق والتوضيح.

و- يمكن مناقشة الطلبة بما شاهدوه بعد الانتهاء من العرض والإجابة على أسئلتهم وخاصة إذا كانت مفيدة.

ومن الوسائل التعليمية الأخرى هي الأدوات والأجهزة الخفيفة التي تساعد المتعلم إتقان الأداء الفني للفعالية وخاصة في فعالية الرمي قبل استخدام الأداة نفسها.

(كمال جميل الرضي، 2005، ص 19-21)

11-4 أقسام فعالية ألعاب القوى:

الرجال:

أولاً: الركض - يتكون من ثلاثة أنواع وهي

أ- المسافات القصيرة وتتكون من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية - 100م، 200م، 400م

ب- المسافات المتوسطة وتتكون من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية - 800م، 1500م

ج- المسافات الطويلة وتتكون من الفعاليات التالية:

العالمية - 5 كلم، 10 كلم، 20 كلم، 30 كلم، المارثون (42.195 كلم).

الأولمبية - 5 كلم، 10 كلم، المارثون (42.195 كلم).

ثانياً: الحواجز والموانع - تتكون الحواجز والموانع من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية - 110م حواجز، 400م حواجز، 3000م موانع.

ثالثاً: التتابعات - تتكون التتابعات من الفعاليات التالية:

العالمية - 100×4 م، 200×4 م، 400×4 م، 800×4 م، 1000×4 م.

الأولمبية - 100×4 م، 400×4 م.

رابعاً: الرمي - يتكون الرمي من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية - رمي الجلة، رمي القرص، رمي الرمح، رمي المطرقة.

خامساً: القفز - يتكون القفز من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية - الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، الوثب العالي، القفز بالزانة.

سادساً: العشاري - يتكون العشاري من الفعاليات التالية:

اليوم الأول: 100 م، الوثب الطويل، رمي الجلة، الوثب العالي، 400 م.

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

سابعاً: المشي - 20 كلم، 50 كلم.

النساء:

أولاً: الركض

أ- المسافات القصير - تتكون من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية - 100 م، 200 م، 400 م.

ب- المسافات المتوسطة - تتكون من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية - 800 م، 1500 م.

ج- المسافات الطويلة - تتكون من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية – 3000م، المارثون (42.195 كلم).

ثانيا: الحواجز – تتكون الحواجز من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية – 100م حواجز، 400م حواجز.

ثالثا: التتابعات – تتكون التتابعات من الفعاليات التالية:

العالمية – 100×4م، 200×4م، 400×4م.

الأولمبية – 100×4م، 400×4م.

رابعا: القفز – يتكون القفز من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية – الوثب الطويل، الوثب العالي، الوثب الثلاثي.

خامسا: الرمي – يتكون الرمي من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية – رمي الجلة، رمي الرمح، رمي القرص.

سادسا: السباعي – يتكون السباعي من الفعاليات التالية:

اليوم الأول: 100م حواجز، وثب عالي، رمي الجلة، 200م ركض.

اليوم الثاني: الوثب الطويل، رمي الرمح، 800م ركض.

سابعا: المشي 20 كلم، 50 كلم. (كمال جميل الربضي، 2005، ص 101-104)