



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التكوين القاعدي



محاضرات مقياس

ألعاب القوى

سنة أولى

السنة الجامعية 2020-2021

السداسي: الأول

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأساسية

محاضرة : 126 سا أعمال تطبيقية : 112 سا عمل شخصي : 116 سا	توزيع الحجم الساعي لوحدة التعليم والمواد المكونة لها
وحدة التعليم : الأساسية الأرصدة: 18 المادة 1 : ألعاب القوى 1 الأرصدة: 03 المعامل : 02	الأرصدة و المعاملات الممنوحة لوحدة التعليم وكذا للمواد المكونة لها
متواصل وامتحان	(متواصل أو امتحان) نوع التقييم
القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص الألعاب الجماعية والفردية. الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب في كل تخصص. الاطلاع على أهم المعارف النظرية المرتبطة بالتخصصات النظرية، والرفع من المستوى المعرفي للطلاب في التخصص، وربطه بالميدان.	وصف المواد

- البرنامج المفصل لمقياس ألعاب القوى

السداسي: الأول

عنوان الوحدة : وحدة التعليم الأساسية

المادة: ألعاب القوى 1

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص ألعاب القوى.
الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطالب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة :

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة:

1/ تاريخ وفلسفة النشاط

2/ القوانين والتحكيم

3/ أشكال التحضير والإعداد الرياضي:

(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)

4/ أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.

5/ تقييم وتقويم الصفات البدنية

6/ التخطيط والبرمجة

7/ مبادئ وقواعد اللعبة

طريقة التقييم:

المتابعة الدائمة والامتحانات.

المحاضرة الأولى

- كرونولوجيا ألعاب القوى عبر التاريخ

- في عام 1896 ، أقيمت أول ألعاب أولمبية في العصر الحديث في أثينا، كان البرنامج يضم ثلاثة عشر حدثاً لألعاب القوى: 100 م ، 400 م ، 800 م ، 1500 م ، 110 م حواجز ، رمي القرص ، رمي الجلة ، القفز بالزانة ، الوثب العالي ، الوثب الطويل ، الوثب الثلاثي والماراطون.
- في بداية القرن العشرين ، طور المدرب الأمريكي والتر كريستي أسلوباً جديداً لبدء العدو. يشار إلى وصول السباقات بخيط صوفي يمتد على ارتفاع 1.20 متر من الأرض.
- في عام 1900 ، ظهرت ثلاثة إختصاصات جديدة في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1900 ، وهي سباق 200 متر ، وسباق 400 متر حواجز ، ورمي المطرقة. و القفز بالزانة .
- في عام 1904: تاريخ أول ظهور لرياضي أسود في الألعاب الأولمبية ، وهو العداء الأمريكي جورج بواج
- في نفس السنة 1904 أضيف عمود الخيزران في القفز بالزانة مما أدى إلى تحقيق الرقم القياسي العالمي الجديد لهذه الرياضة بقفزة بلغت 3.69 م.
- في عام 1908 ، ظهر رمي الرمح والمشي لأول مرة في الألعاب الأولمبية
- شهد عام 1912 إنشاء الاتحاد الدولي لألعاب القوى بسبعة عشر دولة عضو. في الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1912 في ستوكهولم ، ظهرت أربعة سباقات جديدة لأول مرة وهي سباق 5000 متر و 10000 متر وسباق التتابع 4 × 100 متر وسباق التتابع 4 × 400 متر. ظهر photo-finish (تشطيب الصورة) ، كما استخدم المسدس الكهربائي لأول مرة والميقاتي اليدوي والذي كان يصل الى حساب العشر من الثانية في نفس هذه السنة بدأ حساب سرعة الريح (2 م / ث) للتصديق على النتيجة المحققة . كما بدأت المراقبة الطبية للرياضيين.
- في عام 1917 ، أسست الفرنسية أليس ميليات الاتحادية الفرنسية للرياضة النسوية .
- شهد عام 1920 إنشاء الاتحاد الفرنسي لألعاب القوى. في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1920 ، في أنتويرب ، ظهر لأول مرة سباق الموانع 3000 متر. عدد المشاركين من نفس الدولة لكل حدث محدد بأربعة رياضيين.
- في عام 1921 ، تم إنشاء الاتحاد الدولي للرياضة النسائية. تقام أول دورة ألعاب عالمية للسيدات في مونت كارلو بين خمس دول. يصبح العشر من الثانية هو الجزء الوحيد من الثانية المقبولة للأرقام القياسية العالمية في ألعاب القوى.

- في عام 1924 ، اقتصر عدد البدايات الخاطئة على اثنين. يُعتبر استخدام الحبال بين الأوتاد على مضمار ألعاب القوى أمرًا خطيرًا ، وقد تم استبداله بشرائط.
- في عام 1925 ، تم تبني الأوامر الثلاثة أثناء الانطلاق، "تأهب" ، "استعد" ، "انطلق" ، بشكل نهائي من قبل الاتحاد الدولي.
- شهد عام 1928 أول مشاركة أولمبية للنساء على الرغم من معارضة بيير دي كوبرتان يتنافسون في 100 متر ، 800 متر ، 4 × 100 متر تتابع ، الفجر العالي ورمي القرص.
- كما كان ظهور أول قانون لمكافحة المنشطات.
- في نفس السنة وضع القانون الخاص بتخصص المشي حيث عرف على أن المشي الرياضي هو "التقدم للأمام بطريقة تحافظ على الاتصال المستمر بالأرض".
- في عام 1930 ، حلت كتل البداية Bloc de départ أو ما يعرف عندنا Starting block محل الثقوب المحفورة في المسار. واعتبر التوقيت الإلكتروني رسمي.
- في عام 1932 ، في الألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس ، تم اعتماد اختصاص 50 كم مشي للرجال ورمي الرمح والحواجز 80 مترًا للسيدات.
- شهد عام 1934 النسخة الأولى من بطولة أوروبا لألعاب القوى في تورينو. يصبح جدول التصنيف الفنلندي هو جدول الاتحاد الدولي لألعاب القوى الرسمي.
- منذ عام 1936 ، كانت ألعاب القوى النسائية يحكمها الاتحاد الدولي لألعاب القوى.
- أصبحت كتل البداية أو Starting block قانونية في عام 1938.
- شهد عام 1943 ظهور عمود الألمنيوم الخاص بالزانة في الولايات المتحدة والفولاذ الخفيف في السويد.
- في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1948 ، ظهرت ثلاث اختصاصات جديدة للسيدات ، 200 متر.
- في المؤتمر السادس عشر للاتحاد الدولي لألعاب القوى ، في 1948 في لندن ، أصبحت شهادة الأنوثة إلزامية ، كما تم اعتماد اختصاص الخماسي للسيدات.
- شهد عام 1949 استخدام أول أعمدة من الألياف الزجاجية.
- خلال الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1956 ، تم اعتماد التوقيت في ألعاب القوى لأقرب جزء من الألف/1.1000
- تم بث الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1960 لأول مرة على Eurovision. يتبنى الاتحاد الدولي مبدأ التوقيت التلقائي. كما قرر الاتحاد الدولي لألعاب القوى عدم الموافقة على الألقاب أو ما يسمى بـ les records التي يتم إجراؤها على مسارات أقل من 400 متر أو أكبر منها.

- في عام 1964 ، ظهر سباق 400 متر وسباق الخماسي للسيدات في ألعاب طوكيو ، بالإضافة إلى المسارات الاصطناعية من نوع "الترتان".
 - الرقم القياسي العالمي لمسافة 100 متر هو أقل من 10 ثوانٍ: سجل جيم هاينز 9 ثوانٍ و 9 ثوانٍ في ألعاب المكسيك عام 1968.
 - شهدت الألعاب الأولمبية الصيفية لعام 1972 ولادة سباقات نسائية جديدة ، سباق 1500 متر ، 100 متر حواجز (بدلاً من 80 متر حواجز) وتتابع 4 × 400 متر. إنشاء البطولة الدولية لاختراق الضاحية cross-country ..
 - منذ عام 1976 ، تمت الموافقة على سجلات 100/1 فقط.
 - شهد عام 1980 الاعتراف بالماراثون النسائي والمشى النسائي.
 - في عام 1982 ، تخلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى عن مفهوم الهواة وأسس كأس العالم للماراثون في عام 1985.
 - في عام 1983 ، تم تنظيم أول بطولة عالمية في هلسنكي.
 - شهد عام 1984 ثلاث مسابقات أولمبية جديدة للسيدات ، الماراثون ، سباق 400 م حواجز والسباعي.
 - في عام 1985 ، أقيمت أول بطولة عالمية داخل الصالة في باريس
 - في عام 1988 ، أول ظهور لسباق 10000 متر سيدات في الألعاب الأولمبية ، تلاه في عام 1996 وصول الوثب الثلاثي للسيدات في دورة ألعاب أتلانتا.
 - القفز بالزانة سيدات والمشى 20 كم سيدات جزء من برنامج ألعاب سيدني 2000.
 - يسمح ببداية خاطئة واحدة فقط ، من عام 2003 ، باستثناء سباق العشاري.
 - في عام 2008 ، ظهر سباق 3000 متر موانع سيدات في أولمبياد بكين.
- آخر بطولة عالمية في ألعاب القوى التي جرت أحداثها في الدوحة يوم 2019/09/27 كانت النتائج كالاتي حسب الاختصاصات

النتائج الخاصة بالرجال

الرقم	اسم الرياضي	الاختصاص	النتيجة	البلد
01	كريسيان كولمان	100متر	9.76 ثا	USA
02	تاجاي كايل	الوثب الطويل	8.68 م	JAM
03	يوزوك سوزوكي	50كم مشي	4.04.20 سا	JAP
04	كريسيان تايلور	الوثب الثلاثي	17.92 م	USA

ETH	12:58.85 دق	5000متر	مختار ادريس	05
NOR	47.42 ثا	400م حواجز	كارستن ورهولم	06
SUE	67.59م	رمي القرص	دانيال ستاهل	07
EU	19.83 ثا	200م	نواه ليلاس	08
EU	1.42.34 دق	800م	دونافان برازيار	09
EU	5.97 م	القفز بالزانة	سام كوندريكس	10
EU	13.10	110م حواجز	قرانت هولوواي	11
POL	80.50م	رمي المطرقة	باول فاجداك	12
ALL	8691 نقطة	العشاري	نيكلاس كول	13
BAH	43.48 ثا	400م	ستيفان قاردينار	14
KEN	8.01.35 دق	3000م موانع	كونسيسيليس كيبريتو	15
QAT	2.27	الوثب العالي	معتز عيسى برشم	16
JAP	1.26.34 سا	20 كم مشي	توشيكاوي يامانيشي	17
EU	22.91 م	رمي الجلة	جو كوفاكس	18
USA		100X4		19
ETH	2.10.40 سا	المارطون	ليليسا ديسيسا	20
KEN	3.29.26 دق	1500م	تيموتي شيريوت	21
OUG	26.48.36 دق	1000م	جوسهوكيبروي	22
GRN	86.89 م	رمي الرمح	أونديرسون بيتر	23
USA		4X400		24
النتائج الخاصة بالسيدات				
KEN	2.32.43 سا	المارطون	روث شيبنجيتيش	25
P-B	30.17.62 دق	10000م	سيفن حسن	26
EU	77.54م	رمي المطرقة	دي آنة بريس	27
CHN	4.23.26 سا	50 كم مشي	روي ليونق	28
JAM	10.71 ثا	100 م	شيلس آن فرازر	29
RUS	4.95	القفز بالزانة	أنزيليكا سيدوروا	30
CHN	1.32.53 سا	20كم مشي	هونق ليو	31
OUG	1.58.04 دق	800م	هاليمان ناكايي	32

KEN	8.57.84دق	3000م موانع	بيتريس شيبكوواش	33
RUS	2.04	الوثب العالي	ماريا لاسيتشان	34
AUS	66.56	رمي الرمح	كايساي لي باربار	35
G-B	21.88ثا	200م	دينا سميث	36
BRN	48.14ثا	400م	سلوى عيد نصر	37
CHN	19.55م	رمي الجلة	ليجياو قونق	38
G-B	6981نقطة	الخماسي	كاتارينا جونسون	39
E-U	52.16ثا	400م حواجز	دليلة محمد	40
CUB	69.17م	رمي القرص	بيمي تيراز بيلاز	41
B-P	3.51.95دق	1500م	سيفان حسن	42
KEN	14.26.72دق	5000م	هيلن أونسوندو	43
VEN	15.37م	الوثب الثلاثي	يوليمان روجاس	44
JAM		4X100		45
E-U	12.34ثا	100م حواجز	نيا علي	46
ALL	7.30م	الوثب الطويل	ملايكة ميهمو	47
USA		4X400		48