



المحاضرة الأولى

ما هية ألعاب القوى وتاريخها

تعد ألعاب القوى واحدة من النشاطات الرياضية القديمة، حيث تمتاز بنشاط بدني نشأ مع الحياة الفطرية للإنسان لضرورته في تلك العصور القديمة، وكان مستعدا دائما للصراع مع رفاقه ومع الحيوانات المفترسة في سبيل العيش والبقاء، وكان يعيش على صيد الحيوانات، ويسكن البراري والكهوف ويتسلق الجبال ويهبط الوديان متخذا من الحجارة سلاحا له، وهذا كله يتطلب من الإنسان أن يكون قوي البنية، وسريع الجري كي يتمكن من الالتحاق بفريسته وقادرا على الرمي لاقتناصها، وقادرا على القفز لتعديه القنوات والحواجز التي تعترضه، ومن هنا يمكننا القول أن هذه الحركات الطبيعية قد نشأت مع الإنسان منذ طفولته كالجري والرمي والقفز، ولكن دون نظام أو قاعدة تذكر من هذا نستنتج أن ألعاب القوى لها تاريخ عريق بدأ منذ خلق الإنسان، وبمرور الزمن تطورت هذه الفعاليات وأصبح لها منافسات ووضع لها أنظمة وقوانين لإدارتها، ودخل البعض من هذه الفعاليات مع أول دورة للألعاب الأولمبية القديمة عام 776 ق.م، ووصفت بأنها عصب الألعاب الأولمبية القديمة، واستمرت حتى عام 146 ق.م، ثم توقفت ممارستها بشكل منظم واستمرت بشكل عشوائي حتى عام 1820م، حيث عادت لتمارس في إنجلترا، وأول بطولة أقيمت لألعاب القوى في إنجلترا عام 1880م، وبعد هذا التاريخ ازداد عدد الدول المهتمة بها إلى أن عادت لتكون ضمن البرنامج الأولمبي عام 1896م، وهي أول دورة أولمبية حديثة، ومنذ ذلك التاريخ استمرت ألعاب القوى بالانتشار وتشكيل الاتحادات في دول العالم، وقد وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الأولمبية الحديثة لأن برنامجها في جميع المسابقات الرياضية الكبيرة بما فيها الألعاب الأولمبية 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.



أهمية مسابقات ألعاب القوى

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدرتهم البدنية تحقيق أرقام قياسية جديدة يتعرف بها الاتحاد الدولي بألعاب القوى، بناءً على التقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدولي، فالمتتبع لمسابقات ألعاب القوى يرى الحكم والإداري والمدري كل يعمل من جانبه بأساليب تربوية حديثة كفريق واحد لرفع مستوى اللاعب بدنيا وفنيا وتربويا، يشعر اللاعب أنه في قمة سعادته حينما يصل إلى مرحلة البطولة وخاصة أنه يساهم مع غيره في رفع أسم بلاده في المحافل الدولية، وإذا نظرنا إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني نرى أنها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل، وبتصورنا أن هذه عناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية، وإذا أراد اللاعب أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتعا بها بشكل أو بآخر، وهذا لا يتم ما لم تكن هناك تدريبات يومية، وهذا لا يعني إهمال بقية العناصر الأخرى للياقة البدنية كالمرونة والرشاقة... إلخ.

بل أن هذه العناصر من اللياقة البدنية تخدم أيضا بقية أنواع الرياضة الأخرى، فلاعب كرة السلة أو كرة القدم لا يمكن أن يستغني عن السرعة والقوة والتحمل والمرونة... إلخ، وتدريباته اليومية يجب أن تحتوي على تمارين خاصة للسرعة والقوة... إلخ، كما تعتبر مسابقات ألعاب القوى في حد ذاتها اختبارات لقياس إمكانية اللاعب من خلال قياس السرعة والقوة والتحمل، وبهذا تدخل هذه الاختبارات ضمن اختبارات قبول الطلبة في كليات التربية البدنية والكليات العسكرية.

إن تطوير كل ما ذكر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي بالتأكيد إلى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم، مما يؤدي إلى زيادة نشاط اللاعب ورفع مستوى الحالة الصحية له، إضافة إلى الاستمتاع بالعرض الفني للأداء كما هو الحال في القفز بالزانة والوثب العالي، وغير ذلك من فعاليات ألعاب القوى.



أقسام فعاليات ألعاب القوى:

1/ الرجال:

أولاً: الركض: يتكون الركض 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: 800 م، 1500 م.

ج) المسافات الطويلة: وتتكون من الفعاليات التالية:

العالمية: 5كلم، 10كلم، 20كلم، 30كلم، المراتون (42.195 كلم).

الأولمبية: 5 كلم، 10 كلم، المراتون (42.195 كلم).

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

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

ثالثاً: التتابعات: تتكون سباقات 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 و الأولمبية: رمي الجلة، رمس القرص، رمي الرمح، رمي المطرقة.

خامساً: القفز: يتكون القفز من الفعاليات التالية:

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



سادسا: 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.

سابعا: المشي: ويتكون من فعاليات: 20 كلم، 50 كلم.

2/ السيدات:

أولا: الركض:

أ) المسافات القصيرة: يتكون 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: 3000 م، المراتون (42.195 كلم).

ثانيا: الحواجز: تتكون الحواجز من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية: 100 م حواجز، 400 م حواجز.

ثالثا: التتابعات: تتكون التتابعات من الفعاليات التالية:

العالمية: 100*4 م، 200*4 م، 400*4 م.

الأولمبية: 100*4 م، 400*4 م.

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: 100 م حواجز، وثب عالي، رمي الجلة، 200م.

اليوم الثاني: الوثب العالي، رمي الرمح، 800 م.

سابعا: المشي: ويتكون من الفعاليات التالية:

20 كلم مشي، 50 كلم مشي.

