



المقياس: ألعاب القوى - محاضرات موجهة لطلبة السنة الأولى جذع مشترك

مقدمة :

تعتبر رياضة ألعاب القوى من الرياضات العريقة ، و من النشاطات التي يمارسها الانسان منذ الأزل ، و هي عصب الألعاب الأولمبية القديمة و عروس الألعاب الأولمبية الحديثة . كما تعتبر أم الرياضات الأخرى و تقاس بها الحضارات " حيث و صفها فلاسفة الرياضة بأنهما م لكة الألعاب الأولمبية الحديثة لأن برنامجها في جميع المسابقات الرياضية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة لها ، كما أصبحت ألعاب القوى في وقتنا الحالي مقياسا لحضارة الشعوب و تطورها .

نبذة تاريخية عن نشأة ألعاب القوى:

تعتبر ألعاب القوى أقدم أن واع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعاً متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي تحت اسم فن اللاتيلاتيكا، ورياضة ألعاب القوى انتشرت في الحضارات القديمة، فعرفت في الصين والهند وبلاد ما بين النهرين وجزيرة كريت منذ ثلاثين قرناً أو يزيد أشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة ، وأطلق عليها مجموع ألعاب القوى كمصطلح رياضي ، وذلك منذ سنة 600 ق،م عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات بند راس و جلادياتورك واستقر في كتابات بفينوس كمصطلح رياضي شائع الاستعمال والدلالة. جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1452 ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدراسات الأولمبية، حيث كانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية ، لم تكن ألعاب القوى في ذلك الزمن تمارس على النحو الذي نع رفه اليوم، فمسابقات المسافات الطويلة في الجري كانت تقاس بعدد المرات التي يجتاز العداء فيها الملعب ذهاباً وإياباً ، واقتصرت مسافة في سباقات الجري 192/27 أي طول الملعب، وعندما استولى الرومان على بلاد الإغريق، نقلوا القافلة الفكرية اليونانية واحترموا الثقافة الرياضية كثيراً لأن ألعاب القوى بصفة أساسية تبني أجسام الجنود وتساعدهم على القتال بشكل جيد أما عن اليونانيون لم يعرفوا شيئاً عن مضمار الجري المعروف لنا الآن بشكله البيضاوي وإنما كان مضمار السباق لديهم عبارة عن سطح في الأرض متسع أشبه ما يكون بملعب المدرسة، ومع هذه الأرض المسطحة نشأ نوعان من مضمار الجري مضمار سباق الخيل والعربات الحربية وكان هذا المضمار طويل نسبياً و مضمار سباق الجري وكان هذا المضمار أشبه بملاعب الكرة في استطالته نسبياً كما توضح الآثار التاريخية عند المصريين القدماء حيث كان اهتمامهم العظيم بمسابقات الميدان والمضمار، فقد مارسوا الجري كما بينت النقوش الموجودة على جدار ماصوتي في تل العمارنة ووجدت في مقبرة تباح حطب في سقارة ، وأيضاً وثيقة تشرح فيها طريقة الوثب العالي في ذلك الوقت، ومن خلال المفهوم الحديث لهذه الرياضة فقد تأصل في انكلترا وتحديداً في عشرينات القرن الماضي، عندما بدأ السباق الإنجليزي يبدى اهتماماً فائقاً بالرياضة ، ويشتركون بأعداد في برامج المسابقات المتنوعة.



قسم التكوين القاعدي
السنة الأولى - جذع مشترك
محاضرات ألعاب القوى
د. شنافي ميلود



تطور ألعاب القوى:

فقد تطورت ألعاب القوى عندما نظمت أول بطولة انجليزية في عام 1866 م، حيث بدأت الحركة الرياضية الحديثة، وتكونت الاتحادات الرياضية، وأنشئ الاتحاد الإنجليزي، ثم أسست بريطانيا بقوة بنشر هذه الرياضة في عدد من بلدان العالم. ثم أقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية، وفي عام 1896 م اشتركت إحدى عشر دولة في أولمبياد أثينا، وكانت ألعاب القوى إحدى ألعابها الأساسية، وفي سنة 1913 م تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى، ومنذ ذلك الوقت الأرقام القياسية العالمية تعزز سنة بعد سنة، حتى أصبح العالم يعتقد أن الإمكانيات البشرية لا تقف عند حدود مادامت التقنية وطرق التدريب في تقدم مستمر.

ألعاب القوى في الجزائر:

أربعة وأربعون سنة من تاريخ ألعاب القوى في الجزائر تشكل سردها لمعظم القدماء الذين مازالوا على قيد الحياة، وتظهر ألعاب القوى في الوسط الاجتماعي الجزائري كرياضة أقل شعبية مقارنة بالرياضيات الجماعية الأخرى، الذين يعرفون قيمتها يعطونها الاحترام والتقدير والعزيمة التي أظهرها ممارسوا هذه الرياضة سواء على الصعيد الوطني أو الدولي حيث لم نستطع في أكثر من أربعين سنة من العمل الحافظ على الوجوه اللمعة في المقدمة الماراتوني الوافي الذي أهدى الميدالية الذهبية في ألعاب القوى الجزائرية إلى فرنسا الاستعمارية و يأتي بعده ميمون البطل الأولمبي سنة 1956 م، وبعد الاستقلال ظهرت عدة وجوه لامعة بقيادة براكشي الذي توج بطلا في من أفسد القفز الطويل في ألعاب جينيف، هذه النتيجة الأحسن إفريقيا ومن بين أحسن النتائج عالميا، وواصل المشوار مجموعة من العدائين من بينهم رحوي بوعلام (ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط في 3000 متر موانع في الجزائر 1975 م) ثم يليه ماهر باشا وعزيزي ثم ابراهيم.

ومن خلالها أصبحت الجزائر تحتل مكانة مرموقة في هذه الرياضة خاصة في السنوات الأخيرة أين ظهرت عدة أسماء من الشباب استطاعوا أن يفجوا العلم الجزائري في مختلف البطولات العالمية، الأولمبية ونذكر منهم (نور الدين مرسل بطل العالم لسنوات 1991، 1993، 1995، وبطل أولمبي لسنة 1996، بأطنطا حسية بولمقة، سعيد قرني، سعدي سيف .

تعريف ألعاب القوى :

”هي نشاط تميزها نتيجة و إنجاز رقمي في وسط قياسي و اجتماعي

ألعاب القوى هي تم اربن وحركات تهدف الى التنمية الجسدية المتناسقة للإنسان تماشيا مع التنمية الذهنية .

يعرفها جيرارد بأنها "عبارة عن مجموعة من الفعاليات الرياضية، و كوسيلة جيدة الهدف منها التحضير البدني الجيد و تنمية

الجسم و الذهن معا، و هي متعددة الأنواع: كالجري، القفز، و الوثب، و الرمي، الدفع، و المشي



قسم التكوين القاعدي
السنة الأولى - جذع مشترك
محاضرات ألعاب القوى
د. شنافي ميلود



ويرى الباحث أن ألعاب القوى هي أم الرياضات تتكون من 03 عائلات : الجري ، الرمي ، القفز توليها كل دول العالم أهمية خاصة لأنها لها أكبر حصة في الألعاب الاولمبية من الميداليات التي تتنافس كبرى الدول على تحصيلها وتبقى الرياضة الوحيدة التي تحفظ دائما المشاركة الجزائرية في مختلف المحافل الدولية.

كما أنها رياضة محكمة و منظمة يحكمها القياس المتري (سم ، م ، كلم) بأجزائه و تسجيل الوقت (الساعة ، الدقيقة ، الثانية ، الأجزاء من الثانية) و ي شترك في المسابقات العديد من المتنافسين من كلا الجنسين على حد سواء ، كما أنها تزاوّل على مدار السنين صيفا ، و شتاء في الم ل لاعب المفتوحة و المغلقة و تقام بطولات المحلية ، الدولية ، الاقليمية ،الأولمبية ، العالمية ، القارية ، ويعتبر برنامج ألعاب القوى من اسع البرامج في جميع الرياضات .

مسابقات ألعاب القوى عديدة و متنوعة , يقام بعضها في المضمار ، كالمشي ، و الجري ، و البعض الآخر يقام في الميدان ك الرمي و الوثب .

وعليه أطلق عليها في بعض البلدان إسم ألعاب الساحة و الميدان (track and field) و سميت أيضا باشتقاق من المصطلح اللاتيني (athlitiko) و الذي يعني بالرياضة الحقيقية ، السهلة و البسيطة ، نظرا لسهولة أدائها . و الذي اشتق منه مصطلح (athlétisme) باللغة الفرنسية

4-2- أهمية مسابقات ألعاب القوى :

تتمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب ا لرياضية بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار قدراتهم و كفاءتهم البدنية لتحقيق ارقام قياسية جديدة يعترف بها الاتحاد الدولي لألعاب القوى بناءا على التقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدولي .

فالمتتبع لم مسابقات ألعاب القوى يرى الحكم و الاداري و المدرب كل يعمل من جانبه بأساليب تربوية حديثة كفريق واحد لرفع مستوى اللاعب بدنيا و فنيا و تربويا ، يشعر اللاعب أنه في قمة سعادته حينما يصل الى مرحلة البطولة ، و خاصة أنه يساهم مع غيره في رفع اسم بلاده في المحافل الدولية .

وإذا نظرنا الى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني نرى أنها تجمع بين القوة و السرعة و التحمل و بتصورنا أن هذه عناصر أساسية في تلك وين اللياقة البدنية ، فإذا أراد اللاعب أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متمتعا بها بشكل او بآخر ، و هذا لا يتم ما لم يكن هناك تدريبات يومية ، وهذا لا يعني إهمال بقية العناصر الأخرى للياقة البدنية كالمرونة و الرشاقة و غيرها . بل ان هذه العناصر ر من اللياقة البدنية تخدم أيضا انواع الرياضة الأخرى .



قسم التكوين القاعدي
السنة الأولى - جذع مشترك
محاضرات ألعاب القوى
د. شنافي ميلود



كما تعتبر مسابقات ألعاب القوى في حد ذاتها اختبارات لقياس امكانية اللاعب من خلال قياس السرعة والقوة والتحمل.... الخ وبهذا تدخل هذه الاخ تبارات ضمن قبول الطلبة في كليات التربية الرياضية والكليات العسكرية.

إن تطوير كل ما ذكر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي بالتأكيد الى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم ، مما يؤدي على زيادة نشاط اللاعب و رفع مس توى الحالة الصحية له . إضافة الى أن الأداء الفني لفعاليات ألعاب القوى تعطي طابعا جماليا يستمتع بها اللاعب ، و التفرج على ح د سواء و خاصة إذا كان الأداء بشكل فني متطور حيث يؤدي هذا على زيادة في الإنجاز مع الاستمتاع بالعرض الفني للأداء .

4-3- أقسام فعاليات ألعاب القوى :

أولاً: الجري أو الركض: يتكون من ثلاثة أنواع و هي:

أ- المسافات القصيرة و تتكون من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية : 100 م ، 200 م ، 400 م رجال و سيدات

ب- المسافات المتوسطة و تتكون من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية : 800 م ، 1500 م رجال و سيدات

ج- المسافات الطويلة و تتكون من الفعاليات التالية : 5000 م ، 10000 م ، المارطون 42.195 كلم رجال و سيدات .

ثانياً : الحواجز و الموانع : تتكون الحواجز و الموانع من الفعاليات التالية :

العالمية و الأولمبية 110 حواجز ، 400 حواجز ، 3000 موانع رجال

100 حواجز للنساء ، 400 حواجز ، 3000 موانع سيدات

ثالثاً : التتابعات : تتكون التتابعات من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية 4×100 ، 4×400 م رجال و سيدات

رابعاً : مسابقات القفز : يتكون القفز من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية : الوثب الطويل ، الوثب الثلاثي ، الوثب العالي ، القفز بالزانة رجال و سيدات .

خامساً : مسابقات الرمي : يتكون الرمي من الفعاليات التالية : العالمية و الأولمبية دفع الجلة ، رمي الرمح ، رمي القرص ، رمي المطرقة رجال و سيدات .

سادساً : مسابقات العشاري و السباعي : يتكون العشاري عند الجال من الفعاليات التالية :



قسم التكوين القاعدي
السنة الأولى - جذع مشترك
محاضرات ألعاب القوى
د. شنافي ميلود



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

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 .

سابعاً : المشي الرياضي : يتكون المشي الرياضي من الفعاليات التالية : 20كلم ، 50كلم رجال و سيدات

وقد استحدث الاتحاد الدولي تخصص جديد في مسافات التتابع :

4 X 400 مختلط



المحاضرة (02): الجري والمشي

مبادئ الجري

1 - مقدمة

إن فعاليات الجري توصف على أنها أحيانا ليست تقنية ، تبعا لكونها حركة طبيعية بسيطة للانسان ، خلافا مثلا على مسابقة رمي المطرقة أو القفز بالزانة ، لكن في ألعاب القوى غالبا ما تكون الفعاليات والمسابقات غير بسيطة ، كون أن فعاليات الجري السريع مرتبطة مع مكعبات البدء وقوانين خاصة . كما أن الجري الطويل والنصف طويل مرتبط هو أيضا بال مسافة والمداومة، والسرعة الخاصة التي على العداء مراعاة كل هذه المركبات ، وصولا إلى التتابع وحاصية الشاهد ، ومنطقة التسليم والاستلام وكذا اجتياز الحاجز والموانع . وتعتبر السباقات القصيرة مجموعة او سلسلة من الخطوات المتلاحقة يلمس فيها العداء الأرض برجل واحدة وبصورة متبادلة وبمشط القدم كل هذا يخلف متطلبات تقنية يجب على العداء أن يحضر نفسه عليها .

2 - الاهداف

الهدف الرئيسي من جميع فعاليات الجري هو تحصيل أقصى معدلات السرعة ، خلال سيرورة ممارسة فعاليات ألعاب القوى .
ففي سباقات السرعة ، يهد العداء الوصول والحفاظ على السرعة القوى الى أطول مدى ممكن .
سباقات الحواجز نفس هدف سباقات السرعة ، مع متطلبات اضافية خاصة ، حول اجتياز الحاجز .
في السباقات الطويلة والمسافات ، توزيع المجهود والاقتصاد فيه ، هي من أولويات العداء التي يجب عليه تحقيقها .

3 - العامل البيوميكانيكي للجري

سعة الجري لأي عداء تحدد بسعة وترداد الخطوة (طول وترداد) . حيث ان سعة الخطوة الدنيا تحدد غالبا بالخصائص البدنية والقوة المحققة أثناء تحقيق أي خطوة .

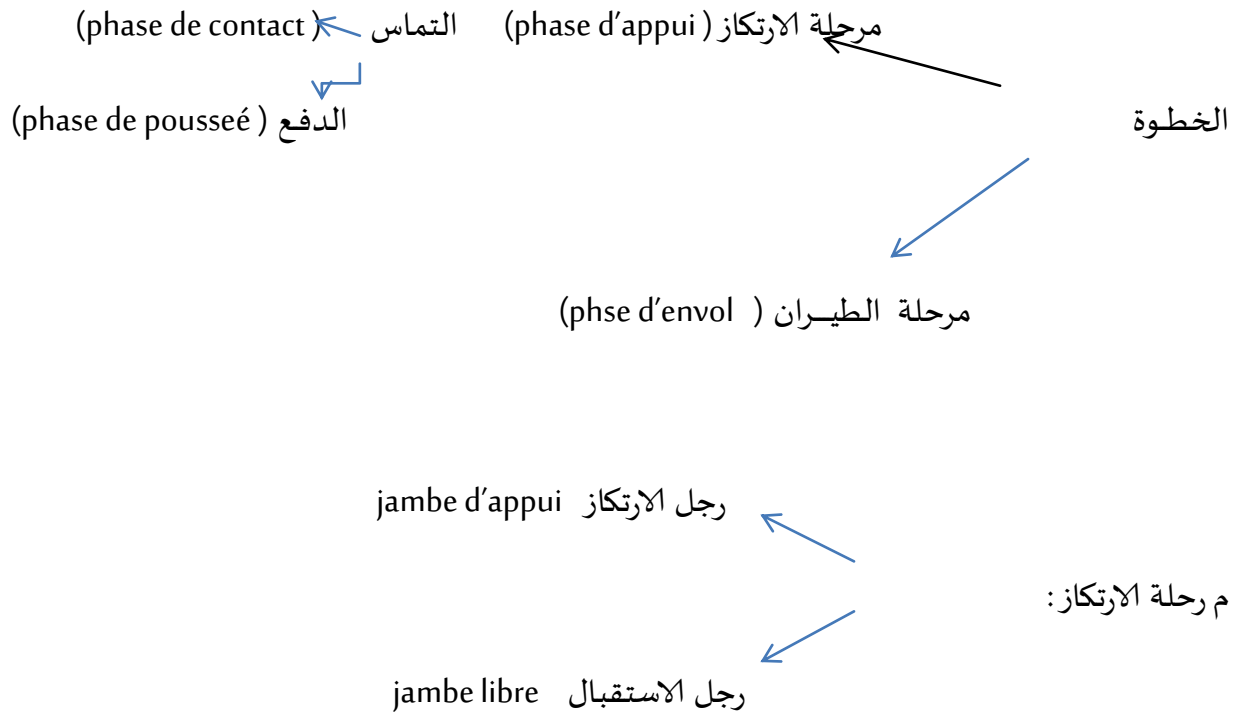
لأنه : كمية الحركة المحققة على الأرض ، تتأثر بالقوة ، والاستطاعة ، ومرونة العداء .

تردد الخطوة الدنيا تتوقف على ميكانيزم الجري لدى العداء بمعنى آخر ، أي بتقنيته في الجري ورشاقتة .



4 - البناء الحركي لل جري

كل خطوة تتكون من :



ل كل قسم من مرحلة الارتكاز نفس الأهمية

و يمكن تحسين المردود العام للجري ، عن طريق تربية الخطوة ، وذلك بتحسين مركباتها ، ومراحلها ، عن طريق تم ارين أبجديات الجري العامة .

5- التعليم التقني للجري

يمكن تعليم التقنية ، من خلال تحقيق الكفاءات المفتاحية ، المرتبطة بجميع العوامل المتعلقة بسباقات السرعة

رد الفعل ← réaction التسارع ← accélération السرعة ← القصوى والحفاظ

عليها

إلا أنه لا توجد أي طريقة للعمل ، على هذه العوامل في آن واحد . وتبقى التمارين التربوية والخاصة ، أفضل وسيلة لتحقيق هذه العوامل .



1-5- النقاط التي يجب التركيز عليها :

تحقيق وقت رد الفعل (استعمال مختلف المنبهات و الوضعيات) .

- 1- تطوير ورفع ترددات الخطوة (العمل على الرفع العالي للركبة) .
- 2- تطوير ورفع من سعة الخطوة (بالعمل على التمديد الكلي لرجل الارتكاز)
- 3- تمارين تربوية اضافية الى :
 - حركة الخدش griffier
 - التمديد الكلي للجسم
 - الحركة السريعة للذراع لكن بارتقاء
- 4- التنوع الموسع للألعاب فيم يتعلق بجري الحواجز .
- 5- 2 النقاط التي يجب تجنبها
 - التكرار القليل للتمارين ال تربوية
 - الجري بأقصى سرعة دون تغيير وتنويع المسافات
 - الاجتهاد خلال العمل على أقصى سرعة

ملاحظة : قدرات القوة و التحمل للناشئين ، لا تكون مطورة كليا ، و يجب أخذ الحذر بالنسبة لكمية ، و تمارين العمل ، كما اخذ بعين الاعتبار خصوصيات كل فرد .

وعلي يجب تكييف العمل وفق ذلك .



المحاضرة (03): طرق التعليم بألعاب القوى

ان الاعداد لحياة الانسان البدائية تؤدي بطريقة بسيطة ' فكانت عن طريق التقليد والمحاكاة ، الصيد والغزوات ، و لهذا كانوا يتعلمون عن طريق التجربة والخطأ والملاحظة . ولكن حياة الانسان تطورت وبدأ يفتش عن طرق جديدة لمقاومة صعوبات الحياة العصرية في كافة جوانبها ، وهذا يعني أن الطريقة ما هي إلا اعداد للخطوات اللازمة لعمل شيء ما للوصول للهدف .

وقد تناول معاني ومفاهيم الطريقة عدد كبير من الكتاب والباحثين في عصرنا هذا ومنهم جابر عبد الحميد والذي عرف الطريقة بأنها عملية نقل المعرفة وايصالها الى ذهن المتعلم وانها ايسر السبل للتعليم والتعلم ، وعرفها حسن معوض بأنها الوسيلة التي تتبع للوصول الى غرض معين ، ومهما عظمت فائدة المادة وتوفرها لدى المدرس ولم تكن لديه المقدرة في اختيار الطريقة الجيدة التي يستطيع من خلالها ايصال مادته الى أذهان طلابه تطون طريقة بلا شك ناقصة ولا تؤدي أهدافها ، لذا يجب أن يتفاعل المدرس والطالب والطريقة المستخدمة لتحقيق الغايات المطلوبة ، ... وقد كشف كثير من الباحثين والمفكرين بالبحث عن الطرق الأكثر اقتصادا ووصولا للهدف بأقل جهد وبأسرع وقت وهذه الطرق هي :

أولا : الطريقة الكلية

ثانيا : الطريقة الجزئية

ثالثا : الطريقة الجزئي الكلية (المختلطة)

ولكن لكل طريقة من هذه الطرق محاسنها وعيوبها وعلى المدرس أن يختار ان الطريقة التي يريد ، ولكن لابد من الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية :

2 - عمر المتعلم وخبراته السابقة

1 - نوع الفعالية المراد تعليمها

3 - الأدوات والأجهزة والمساحات المتوفرة لعملية التعليم 4 - وقت التدريب الرسمي

لأنك أن هذه الملاحظات سوف تساعد المدرس او المربي الرياضي في اختيار الطريقة التي تناسب مع الفعالية المراد تعليمها وسوف نوضح بصورة مبسطة مفاهيم هذه الطرق .



أولاً : الطريقة الكلية

المقصود بهذه الطريقة هو تعليم المسار الحركي للفعالية بشكل عام دون تجزئتها الى مراحل حيث تساعد هذه الطريقة على ادراك العلاقة بين عناصر الحركة ككل وهذا يؤدي الى تعلم الأداء الفني للفعالية بسرعة ، وقد أشار كثير من المربين الرياضيين الى ضرورة استخدام هذه الطريقة عندما يكون المتعلم كبيراً فالسن ويمتاز بذكاء كبير كي يتمكن من ادراك العلاقة بين اجزاء الحركة كوحدة واحدة ولكن من عيوبها أنها لا تستخدم في جميع الحركات وخاصة المعقدة منها ، حيث يستوجب ذلك تجزئتها و من خلال التجربة وجدت انها أفضل الطرق المستخدمة في التعليم .

ثانياً : الطريقة الجزئية

المقصود بهذه الطريقة تجزئة الحركة الى أجزاء تعليمية حيث يقوم المدرس او المربي الرياضي بتجزئة الأداء الفني للفعالية الى مراحل امام الطلاب وبعد اتقان الى حد ما المرحلة الأولى يتم نقلهم الى المرحلة اللاحقة ثم العمل على ربطهما ، ويتم استخدام هذه الطريقة حينما يشعر المربي الرياضي أن المتعلمين صغار السن والمسار الحركي للفعالية صعب ، ولكن هذه الطريقة بحاجة الى متسع من الوقت و من عيوبها كذلك فقدان بعض اجزاء الترابط الصحيح بالأجزاء الأخرى إضافة الى ظهور بعض العادات الحركية الخاطئة .

ثالثاً : الطريقة الجزئية الكلية

المقصود بهذه الطريقة هو الجمع بين الطريقتين السابقتين والعمل على تجنب عيوبها حيث يقوم المربي الرياضي بتقسيم الحركة الى عدد من الوحدات التعليمية ، وعندما يشعر المدرس ان الطالب قد اتقن كل وحدة تعليمية يقوم بعدئذ بالعمل على ربط الواحدة بالأخرى وهناك بعض من المدرسين يفضلون تعليم الحركة ككل و من ثم يركزون على أصعب جزء منها والبعض الأخرى يعلم أصعب جزء في الحركة ثم يربطهم بالأداء الكلي للحركة ويكون المدرس بذلك قد استفاد من الطريقتين السابقتين الكلية والجزئية ،



قسم التكوين القاعدي
السنة الأولى – جذع مشترك
محاضرات ألعاب القوى
د. شنافي ميلود



- 1- كمال جملي ل الربضي ،2005، الجديد في ألعاب القوى.
- 2 - شلغوم ع بد الرحمان 2011 ، أطروحة دكتوراه ، التدريب الرياضي غي ألعاب القوى عند الناشئين بين الأسس النظرية و الواقع العملي الت طبيقي ، جامعة الجزائر 3

ثانيا: المراجع بالل غة الأجنبية:

- 1 -IAAF – SFC-E. la base de la théorie de l'entr aiment -2000
- 2 – Jean paul bou rdon et char gazzoli 2006- les carnets de l'entr aineur-
Athlétisme12-15 ans_éditon savoir gagner