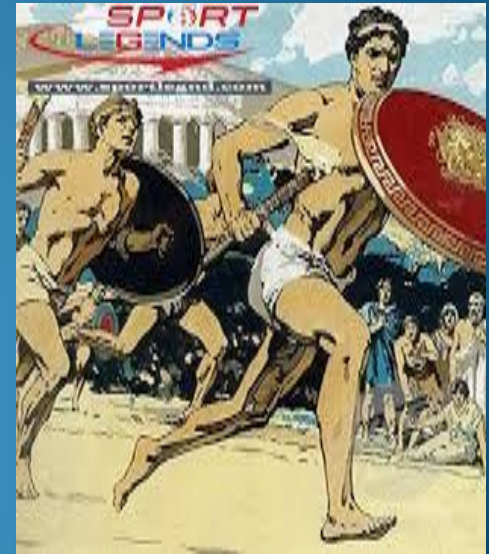
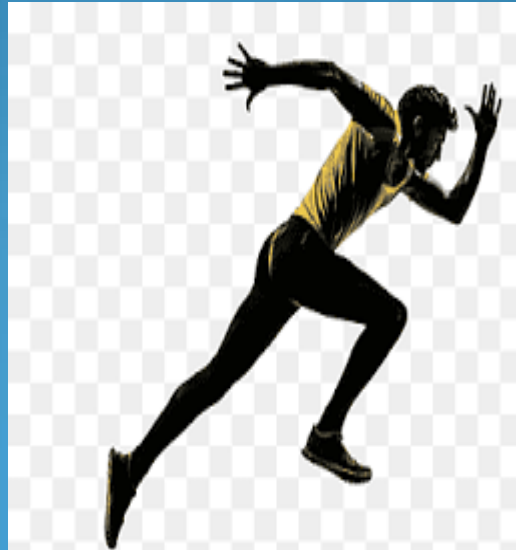


كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة  
م/ تاريخ العاب القوى  
د. حارث عبد الاله الشكري



## تاريخ ألعاب القوى

- ظهرت ألعاب القوى منذ وقتٍ طويلٍ يعود إلى حقبة ما قبل الميلاد؛ حيث شجعت كلٌّ من الحضارتين المصرية والآسيوية القديمة هذا النوع من الألعاب، بينما تم تنظيم منافسات ألعاب قوى عدة في إيرلندا في عام ١٨٢٩ قبل الميلاد، كما تمت ممارسة ألعاب القوى خلال الألعاب الأولمبية القديمة التي تعود إلى القرن الثامن أو التاسع قبل الميلاد؛ والتي كانت تقتصر حينها على مُنافسات الركض بأنواع ومسافاتٍ مُختلفة، وبقيت بعض أنواع ألعاب القوى كالجري وأنواعٍ أخرى جزءاً من الأنشطة الرياضية التي مارسها العديد من الحضارات المُتعاقة.





- شهد القرن التاسع عشر للميلاد انتشاراً واسعاً لألعاب القوى وخاصة في كل من أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وأصبحت مُمارسة هذه الألعاب جزءاً من المناهج الدراسية لتلك الدول، وشهد العام ١٨٩٦م نقلةً نوعيةً فريدةً لمُمارسة ألعاب القوى؛ وذلك من خلال جعل أنشطتها جزءاً من مُنافسات أول دورة ألعابٍ أولمبية حديثة، وشملت مُنافسات تلك الدورة التي تم إقامتها في مدينة أثينا اليونانية على مُنافسات سباق الجري لمسافات مُختلفة، بالإضافة إلى مُنافسات رياضة القفز بأنواعه المُختلفة، فضلاً عن رمي الرمح ورمي القرص.

- بدأ الاهتمام برياضة ألعاب القوى يتزايد بشكل كبير في جميع أنحاء العالم بعد إقامة أول دورة ألعاب أولمبية؛ والتي كانت ألعاب القوى جزءاً رئيسياً من منافساتها، وعقب تزايد هذه الشعبية اجتمع سبعة عشر اتحاداً وطنياً لألعاب القوى من بلدان مختلفة ليعلنوا عن تشكيل الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF)؛ وذلك في عام ١٩١٢م، وكان هذا الاتحاد هو المسؤول عن منافسات ألعاب القوى الخاصة بالرجال فقط، إلا أنه وفي العام ١٩٣٦م أصبح الاتحاد الدولي لألعاب القوى مسؤولاً عن ألعاب القوى لكل من فئتي الرجال والنساء، وحتى عام ٢٠١٥م بلغ عدد المشتركين في الاتحاد الدولي لألعاب القوى ٢١٤ اتحاداً مختلفاً وبإدارة رئيسية من الاتحاد الدولي لألعاب القوى تحت رعاية محلية من الاتحادات الوطنية لألعاب القوى الخاصة بكل دولة.



## ● رياضات ألعاب القوى

● تتطوي ألعاب القوى على أنواع مُختلفة من الألعاب الرياضية الرئيسية المُندرجة تحتها، وهي: الجري، والمشي، والقفز، والرمي، ويندرج تحت كلٍّ من هذه الرياضات أحداثٌ تنافسية مُختلفة على النحو الآتي:

## ● الجري:

● تتضمن مُنافسات الجري أنواعاً مُختلفة من المنافسات وهي كالاتي: الجري السريع والذي يتضمن مسافات ١٠٠ متر، و ٢٠٠ متر، و ٤٠٠ متر. الجري لمسافاتٍ مُتوسطة؛ والذي يتضمن مسافة ٨٠٠ و ١,٥٠٠ متر.



## ● رياضات ألعاب القوى

● تتطوي ألعاب القوى على أنواع مُختلفة من الألعاب الرياضية الرئيسية المُندرجة تحتها، وهي: الجري، والمشي، والقفز، والرمي، ويندرج تحت كلٍّ من هذه الرياضات أحداثٌ تنافسية مُختلفة على النحو الآتي:

## ● الجري:

● تتضمن مُنافسات الجري أنواعاً مُختلفة من المنافسات وهي كالاتي: الجري السريع والذي يتضمن مسافات ١٠٠ متر، و ٢٠٠ متر، و ٤٠٠ متر. الجري لمسافاتٍ مُتوسطة؛ والذي يتضمن مسافة ٨٠٠ و ١,٥٠٠ متر.





## • الجري لمسافاتٍ طويلة

• والذي يتضمن مسافاتٍ مُختلفة منها  
• ٣,٠٠٠، و٥,٠٠٠، و١٠,٠٠٠ متر.

## • الجري بالتتابع

• والذي يتضمن سبَاقِي (٤ × ١٠٠ متر)  
• و(٤ × ٤٠٠ متر). الجري بوجود الحواجز

## • القفز:

• تشتمل سباقات القفز على كلٍّ من القفز  
• الطويل، والقفز العالي، والقفز الثلاثي،  
• والقفز بالزانة

## • الرمي:

• تشتمل سباقات الرمي على كلٍّ من رمي  
• القرص، ورمي الجُلة ورمي الرمح،  
• ورمي المطرقة



## ● المشي:

● تشتمل سباقات المشي على كلٍّ من مُنافسات المشي لمسافاتٍ طويلة وسباق الماراثون

● يوجد نوعان آخران من رياضات الألعاب الأولمبية يُعرفان باسم العُشاري

● وهي أنواعٌ يتنافس خلالها المُتسابقون على بعضٍ من رياضات ألعاب القوى التي تم ذكرها سالفاً؛ فالسباق العُشاري هو حدثٌ تنافسي خاصٌّ بالرجال ينطوي على إجراء اللاعب لعشر مُنافساتٍ خلال يومين اثنين وهي: أربع مُسابقاتٍ في الجري، وثلاثٌ أخرى في القفز، وثلاثٌ مسابقاتٍ في الرمي، أما مُنافسات السباعي فتكون خاصةً بالنساء تتنافس اللاعبه خلالها على سبعة أنواع من ألعاب القوى وهي: ثلاث مسابقاتٍ في الجري، ومسابقتان في القفز، ومسابقتان في الرمي، ويستمر ذلك على مدار يومين



## قواعد مُنافسات ألعاب القوى



يوجد لكلّ نوع من أنواع رياضات ألعاب القوى قوانين وقواعد خاصةً به يتوجب على المُتنافسين الالتزام بها أثناء تنافسهم ضد بعضهم البعض، وتختلف الطريقة التي يُمكن أن يفوز بها كل مُنافسٍ في هذه الأنواع المُختلفة؛ ففي رياضات المشي والجري يُعتبر اللاعب الذي يستطيع قطع المسافة المُحددة في أسرع وقتٍ مُمكن فائزاً بالمُنافسة، في حين أنه يفوز في مُنافسات القفز الشخص الذي يتمكن من القفز لأطول أو لأبعد مسافةٍ مُمكنة. يُتَّوَج اللاعبون في مُنافسات الرمي عند تمكّنهم من رمي أداة المُنافسة كالقرص مثلاً إلى أبعد مسافةٍ مُمكنة، أما مُنافسات كلٍّ من العُشاري والسُّباعي فتخضع لجمع اللاعب لأكبر قدرًا من النقاط بعد اشتراكه في أنواع مُختلفة من المنافسات، بحيث يُعدُّ اللاعب الذي يتمكّن من جمع أكبر عددٍ من النقاط فائزاً بالمُنافسة، ويتم منح الفائز بمُنافسات رياضات ألعاب القوى ميدالية ذهبية بينما تُمنح الميداليتان الفضية والبرونزية لصاحبي المركز الثاني والمركز الثالث على الترتيب.

● بطولات ألعاب القوى تُعتبر بطولة الألعاب الأولمبية البطولة الرئيسية والأهم لمنافسات ألعاب القوى على مستوى العالم؛ إذ إنه ولغاية فترة السبعينيات من القرن الماضي كانت الألعاب الأولمبية البطولة الوحيدة التي ينتظر الرياضي قدومها لمرةٍ واحدةٍ كلّ أربعة أعوام للمشاركة فيها؛ إلا أن الاتحاد الدولي لألعاب القوى يُنظم اليوم مجموعةً واسعةً من البطولات الخاصة برياضات ألعاب القوى المُختلفة أو حتى بنوع واحد منها، وهي ثماني بطولاتٍ عالمية رئيسية، بالإضافة إلى مجموعةٍ من البطولات التي يتم تنظيمها على مستوى القارات، فضلاً عن الآلاف من البطولات المحلية والوطنية الخاصة بكلّ دولةٍ على حدة، ويبين الآتي البطولات الثمانية الرئيسية التي يُنظمها الاتحاد الدولي لألعاب القوى بطولة العالم لألعاب القوى بطولة العالم لألعاب القوى داخل الصالات. (بطولة العالم لألعاب القوى للناشئين

● كأس العالم لألعاب القوى بطولة العالم للعدو الريفي كأس العالم لسباق المشي بطولة العالم لنصف الماراثون. بطولة العالم للجري بالتتابع