



جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## ألعاب القوى

### مرحلة أولى

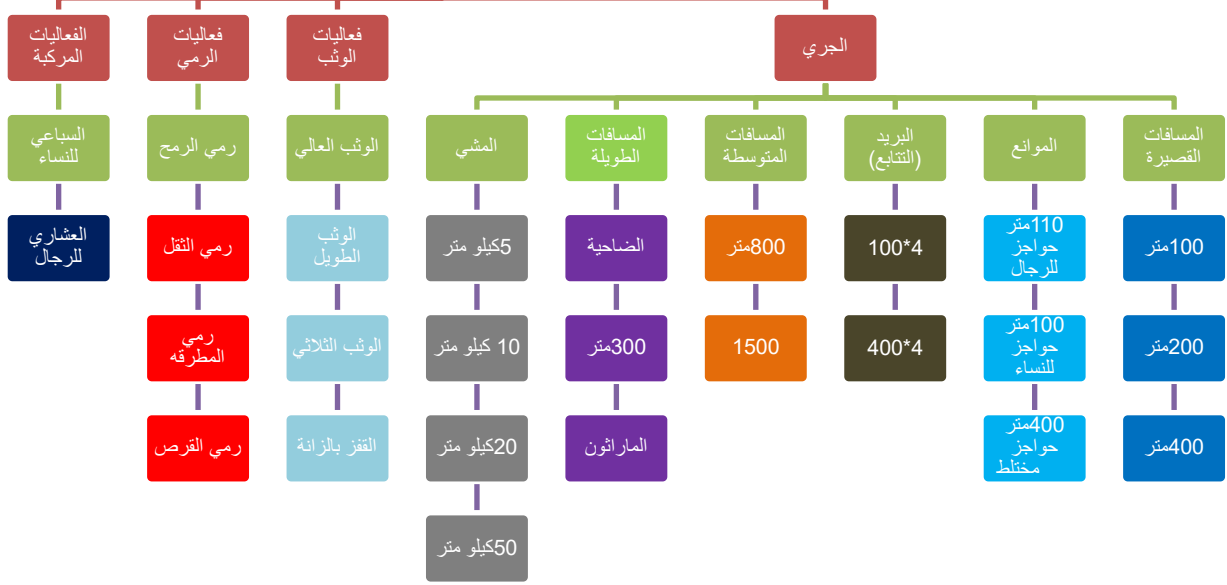


م.م محمود سعيد حسين

م.د بسنت ابو الفضل

٢٠٢٤م

## العاب القوى



## نظرة تاريخية لألعاب القوى

ألعاب القوى (Athletics) تعود إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الفعاليات وبالغة 26 فعالية اولمبية لذلك اهتمت الدول الكبرى كالولايات المتحدة واوريا وحتى بعض الدول الفقيرة في افريقيا للحصول على الاوسمة الاولمبية حيث تلعب رياضة ألعاب القوى الدور الاساسي في الفوز في المجموع النهائي بعدد الميداليات الاولمبية كونها تضم الكم الاكبر من الفعاليات .

ورياضة ألعاب القوى تعد من الرياضات القديمة جدا وتعود الى التاريخ الاغريقي القديم حيث اقيمت اول دورة ألعاب عام 776 ق.م وكانت تتضمن فعالية واحدة وهي الجري في الملعب لمسافة 192م وكان للاحداث التاريخية تاثير كبير على هذه الرياضة حيث ظهرت فعالية رمي الرمح ودفع الثقل وذلك لكثرة الحروب واستخدام الرمح والقوس كوسيلة للقتال والصيد ثم ظهر سباق التتابع 4×100م ثم تطور الى 4×400م حيث كانت الرسائل انذاك ترسل وفق نظام التتابع حيث يقطع كل مقاتل او فارس مسافة محددة ثم يسلم الرسالة لزميل اخر وبهذه الطريقة ترسل الرسائل .

وكانت الدورات الاولمبية القديمة تقام سبعة ايام متصلة وخصص اليوم الرابع لمسابقات التتابع حيث كان المتسابقون يستخدمون الشعلة بدلا من عصا التتابع . وعليه نجد ان ألعاب القوى ومسابقاتها كانت تحتل الصدارة في الالعاب الاولمبية القديمة وكانت نقاط الانطلاق في مسابقات العدو على شكل خط محفور في ارضية المضمار ،حيث لم تستخدم مكعبات البداية الا في دورة لندن عام 1948م كما استخدمت الرماح الخشبية في مسابقة رمي الرمح، كما استخدمت اثقالاً يتم حملها في اليدين من قبل لاعب الوثب الطويل ويتراوح وزنها ما بين (1.48-1.49) كغم .

ثم تطورت السباقات في البرنامج الاولمبي بعد ان كانت سباقا واحدا للجري يشمل المسابقة المركبة الخماسية والمتكونة من خمسة سباقات هي كالاتي

الوثب الطويل - رمي الرمح - عدو 200م - قذف القرص - المصارعة

وبعد الحرب العالمية الاولى اقيمت اول مسابقات خاصة بالنساء حيث احتوت الالعاب الاولمبية في امستردام عام 1928 م في (هولندا) على مسابقات (100م ، 800م ، 4×100م تتابع ، القفز العالي ،وقذف القرص للنساء .

اما رياضة ألعاب القوى الحديثة تظهر بشكل واضح في جامعة Oxford وجامعة Cambridge وهنا تعتبر البداية الصحيحة والحقيقية لالعاب القوى او مايسمى Track and Field Athletics وقد اقيمت اول بطولة بين الجامعتين عام 1864 م وكانت تتضمن 12 فعالية وقد توسعت ألعاب القوى واقامت اول

دورة اولمبية حديثة عام 1896م وتأسس الاتحاد الدولي لالعاب القوى عام 1912م (IAAF) وهي الحروف الاولى المختصرة (International Association of athletic Federation) وعليه اصبحت الفعاليات

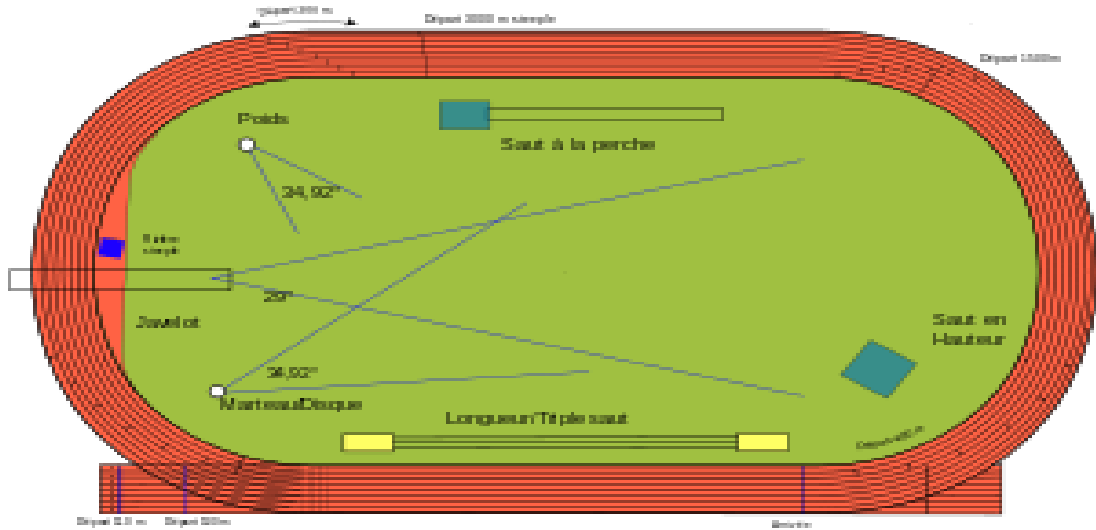
الاولمبية والتي تمارس فعليا كالاتي

- 100 م ، 200 م ، 400 م ، 800 م ، 1500 م ، 10000 م ، الماراثون
- 20 كم مشي ، 50 كم مشي رجال فقط
- 100 م حواجز للنساء ، 110 م حواجز للرجال ، 400 م حواجز ، 3000 م موانع.
- 4×100 م تتابع ، 4×400 م تتابع.
- الوثب الطويل ، الوثب الثلاثي، القفز العالي ، القفز بالزانة .
- دفع الثقل، رمي القرص ، رمي الرمح ، رمي المطرقة .
- العشاري للرجال ، السباعي للنساء .



## المضمار

- 1- يجب أن يكون طول مضمار ألعاب القوى القانوني 400 متر، و يجب أن يتكون من مستقيمين و منحنيين يتساوى فيهما نصف القطر، وما لم يكن المضمار مزروعا بالعشب فيجب أن يحدد بحافة من مادة مناسبة و يكون ارتفاعها تقريبا 5 سم و بعرض 5 سم .
- 2- في جميع السباقات التي تجري في مجالات (حارات) يجب أن يلتزم المتسابق بمجاله (بحارته) الخاصة به من بداية السباق حتى النهاية و يطبق ذلك أيضاً في أي سباق يجري جزءً منه داخل مجالات (حارات).
- 3- يتم قياس المضمار على بعد 30 سم خارج الحافة الداخلية للمضمار أو على بعد 20 سم من الخط المحدد للحد الداخلي للمضمار إذا لم توجد حافة داخلية .
- 4- يجب قياس مسافة السباق من الحد الأبعد لخط البدء حتى الحد الأقرب لخط النهاية
- 5- يجب أن يخصص مجال مستقل لكل متسابق في جميع السباقات بما فيها 400م عرضها 1.22م ومحدد بخطوط عرضها 5 سم . و يجب أن تكون جميع المجالات الأخرى بنفس العرض .
- 6- يجب أن يتسع المضمار لعدد ثماني مجالات وذلك في اللقاءات الدولية .
- 7- يكون اتجاه العدو بحيث تكون اليد اليسرى للدخول وترقم المجالات بحيث يكون المجال الأول تجاه اليد اليسرى للمتسابقين.
- 8- تحدد نهاية السباق بخط ابيض عرضه 5 سم .



شكل (4) يوضح المضمار