

د . علياء حسين دحام

عنوان المحاضرة :- نبذة عن ألعاب القوى

مكان: المدينة ألعاب القوى (Athletics) تعود إلى الكلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من المسابقات منها مسابقات الجري -مسابقات القفز والوثب- مسابقات الرمي- مسابقات المشي - المسابقات المركبة -سباقات الطريق وكانت ألعاب القوى اللعبة الأساسية في أول أولمبياد أقيم في أثينا عام ٧٧٦ ق.م. وأثناء العصور الوسطى كان أبناء النبلاء يتدربون على الجري والقفز والمصارعة وركوب الخيل والمبارزة والسيوف. وبمرور الزمن أصبحت ألعاب القوى رياضة شعبية في أوروبا وفي القرن التاسع عشر كانت ضمن البرامج التدريبية للمدارس وكانت جزءا من أول ألعاب أولمبية حديثة عام ١٨٩٦ م وقد شاركت النساء في بعض مسابقات ألعاب القوى في الدورة الأولمبية عام ١٩٢٨ م ويعرف الجميع ألعاب القوى ولكن من لا يمارس اللعبة أو يحب مشاهدتها ربما لا يعرف على ماذا تشمل من ألعاب أو ماهي الألعاب التي تضمها ألعاب القوى وهي عدة أنواع من المنافسات منها ألعاب المضمار والميدان وهي التي تجري في الاستادات الأولمبية إضافة الى سباقات العدو او اختراق الضاحية وسباقات الطريق والتي تجري على الطريق.

ألعاب الميدان والمضمار وتضم:

١. ألعاب الميدان وتشتمل على ما يلي:

- مسابقات الوثب وتضم : (الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - الوثب العالي)

- مسابقات القفز وتضم : (القفز بالعصا)

- مسابقات الرمي وتضم : (رمي الرمح - رمي الجلة - رمي القرص - رمي المطرقة)

٢. مسابقات المضمار وتشمل على ما يلي:

- سباقات السرعة وتضم عدو (١٠٠م - ١١٠م حواجز - ٢٠٠م - ٤٠٠م - ٤٠٠م حواجز - ١٠٠م حواجز للسيدات - سباقات التتابع ٤ x ١٠٠م - سباقات التتابع ٤ x ٤٠٠م)

- سباقات المسافات المتوسطة وتضم جري (٨٠٠م - ١٥٠٠م)

- سباقات المسافات الطويلة وتضم جري (٣٠٠٠م موانع - ٥٠٠٠م - ١٠٠٠٠م - ٣٠٠٠٠م للناشئين - ٢٠٠٠م موانع للناشئين)

العدو الريفي (سباقات اختراق الضاحية)

وهي سباقات تجري في الريف والعراء وتكون في الشتاء وقبل بدء موسم ألعاب القوى وتضم:

(12 كم للرجال - ٤ كم للرجال والسيدات - ٨ كم للسيدات - ٨ كم للشباب - ٦ كم للشابات - ٥ كم للناشئين)

سباقات الطريق:

وهي سباقات تجري على الطرق المعبدة وتشتمل على عدة مسافات مختلفة يضعها المنظمون غير أن الأشهر والتي وضع لها أرقام قياسية عالمية - تحت شروط معينة للتنظيم - هي:

١. سباق الماراثون ٤٢.١٩٥ كم

الماراثون : هو طريقة للجري ، حدث لأول مرة لدى انتعاش الألعاب الأولمبية في أثينا باليونان عام ١٨٩٦ م . ويقال أنه تأسس هذا السباق تكريماً للجندي اليوناني (فيديبيدس) الذي ركض من ماراثون إلى أثينا في عام ٤٩٠ قبل الميلاد ، وقصتها انة نشبت حرب بين اليونانيون و الفرس في منطقة مارثون باليونان بعد نزاع طويل انتصر اليونانيون على الفرس ، و بعد الإنتصار خرج شخص من المقاتلين اليونانيين اسمه فيديبيدس و قد جرى مسافة قدرها ٤٠ كيلومتر من ماراثون إلى أثينا ليخبر أهلها أنهم انتصروا على الفرس و بعد أن أخبرهم بالانتصار مات من التعب و الإرهاق. وقد سمي سباق الماراثون بهذا الاسم تيمناً بهذا العسكري الذي قطع كل هذه المسافة من أجل أن يخبرهم أنهم انتصروا على الفرس.

٢. سباق نصف الماراثون ٢١ كم.

٣. سباق المشي للرجال والسيدات ٢٠ كم.

٤. سباق المشي للرجال ٥٠ كم.

٥. سباق المشي للناشئين ١٠ كم.

رياضة (دفع او رمى الجلة)

و هي رياضة تشبه في مجموعها حركة الياي المضغوطة الذي ينفرج فجأة و بعنف بالغ ، و عند تأديتها ، ينثني الرياضي بجسمه موجهاً ظهره إلى اتجاه الرمي ، ثم يعود إلى وضع الإعتدال مؤدياً دورة كاملة حول نفسه ، و يسترخي في وضع استعداد كامل لإطلاق الطاقة. و الجلة هي كرة من الحديد وزنها كوزن المطرقة ٧.٢٥٧ كجم .

المسابقة: دفع او رمى الجله

الوصف الحركي للاداء مقدمه: مسابقة دفع الجله من مسابقات الرمي في العاب القوى، وتتم عملية الرمي من امام الكتف ومن دائرة قطرها (٢١٣) سم كما يحدد ذلك القانون الدولي، وفي اثناء عملية الرمي نلاحظ سلسله من المهارات تتدمج مع بعضها بعضا لتظهر بشكل حركه انسيابية واحدة. ولكي نسهل عملية تدريس هذه المسابقة تم تقسيم النواحي الفنية والتكنيك المهارى فيها إلى الخطوات التالية :

- ١ . مسك الجله وحملها.
- ٢ . وقفة الاستعداد (بداية الزحف والانزلاق) .
- ٣ . الميزان .
- ٤ . الزحف او الانزلاق .
- ٥ . نهاية الانزلاق وبداية الدفع الحقيقي للجله.
- ٦ . الدوران .
- ٧ . دفع الجله الفعلي.
- ٨ . الارتداد او التوازن.

وقبل البدء بشرح هذه الخطوات علينا ان نتعرف اولا على العضلات ذات النصيب الاكبر في دفع الجله ونعمل على تقويتها واعدادها بالشكل المناسب. الارشادات والخطوات التعليمية: العضلات العاملة في اثناء عملية دفع الجله :

- ١ . اربطة الرسغ واليد .
- ٢ . العضلة الدالية.
- ٣ . العضلة المنحرفة المربعة .
- ٤ . العضلة الظهرية العريضة.
- ٥ . العضلات القطنية .
- ٦ . العضلة الاليوية العظمى.
- ٧ . العضلة ذات الراسين الفخذية.
- ٨ . صفاقات مفصل الركبة .
- ٩ . اوتار مفصل الركبة .
- ١٠ . العضلة التوأمية.
- ١١ . وتر اخيلس .
- ١٢ . اربطة مفصل الكاحل.

الاطاء الشائعه في مسابقة دفع الجلة :

١. ارتكاز الجله على راحة اليد بدلا من الاصابع وقاعدتها، الامر الذي يعمل على تاخير الدفع.

٢. وضع المرفق منخفضا بزاويه حادة مع الجسم واحيانا ملتصقا به.

٣. الحجل بدلا من الانزلاق في المرحله الثالثه حيث يحدث تداخل بين الانزلاق.

٤. الزحف لمسافه قصيره جدا.

السبب: - ضعف في اصابع اليد السبابه، الوسطى، البنصر. - عدم اكتساب التلميذ للاحساس الحركي المناسب، وضعف في اربطة مفصل الركبه، مع استعمال قوة الدفع بالقدمين، ويعود ذلك إلى الخطا في حركة الرجل الممرجه (الرجل الحرة). - ضعف في عضلات الذراع، وهنا يميل التلميذ إلى الترهل. - ضعف في الرجل الزاحفه، مع عدم مرجه الرجل اليسرى بصورة جيدة.