

1 - ألعاب القوى

1- تعريف رياضة ألعاب القوى:

أو أم الرياضات هي رياضة أساسية في النشاط البدني الرياضي تصنف ضمن الرياضات الفردية تمارس على المضمار وفي الميدان ينتمي إليها مجموعة من الممارسات الرياضية التي تنقسم إلى ثلاث عائلات أساسية وهي: عائلة الجري، عائلة الرمي وعائلة القفز، ينظم منافساتها الإتحاد الدولي لرياضة ألعاب القوى منذ سنة 1982م وأهم منافساتها الألعاب الأولمبية التي تنظم كل أربع سنوات منذ سنة 1896م والبطولة العالمية التي تنظم كل سنتين منذ سنة 1983م والملتقيات والجوائز الكبرى.

2- أهمية رياضة ألعاب القوى:

2-1- من الجانب التربوي الذهني: تنمي الأخلاق الحميدة في الرياضي ، تربي الرياضي على الصبر والتحمل، تربي في الرياضي حسن معاملة الناس والتواصل الحسن مع الآخرين، تخلق في الرياضي الروح الرياضية، يتعلم الرياضي إحترام الخصم واحترام الآخرين، يكتسب الرياضي من خلال ممارسته لها حب الوطن، تعلم الرياضي الكيفية الصحيحة لممارسة الرياضة، يتعلم قوانين ممارسة هذه الرياضة ورياضات أخرى، من خلال الممارسة يتعرف الرياضي على عادات وثقافات مختلفة، تجعل من الرياضي فردا مسؤولا وفاعلا في مجتمعه، تحصن الرياضي من الوقوع في مخاطر الآفات الاجتماعية.

2-2- من الجانب البدني والنفسي: يكتسب الممارس لهذه الرياضة الصحة الجسدية والذهنية الجيدة، تزيد في قوة المناعة الجسدية، يكتسب الرياضي القوام الجسدي الجيد، تنمي وتطور جميع الصفات البدنية التي يحتاجها الرياضي ليصل إلى مستوى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، تزيد من الكتلة العضلية، تنمي الجهاز التنفسي والدوراني، تحسن من عمل أجهزة الجسم المختلفة، تحقق للرياضي الاستقرار الإنفعالي وتقلل من الضغوط النفسية عليه، تعمل على تحقيق التنمية الصحيحة لشخصية الفرد، تزيد من دافعيته لتحقيق الأهداف المختلفة،... الخ

2-2- من الجانب الحركي المهاري: من خلال ممارسة هذه الرياضة يستطيع الرياضي التحكم في حركات جسمه، من خلال إكتساب الرياضي لحركات ومهارات رياضة ألعاب القوى يمكنه ممارسة وأداء حركات ومهارات رياضات أخرى بصفة صحيحة ومن دون صعوبة، تحسن من الأداء الحركي المهاري الخططي.

3- مسابقات العاب القوى:

ينتمي إلى مسابقات رياضة العاب القوى ثلاث عائلات أساسية وهي:

3-1 - عائلة الجري: تتكون منافسات رياضات الجري من الإختصاصات الرياضية التي تعتمد

أساسا على حركة الجري وهي تنقسم إلى:

أ- سباقات السرعة مثل سباق 100 متر، 200 متر سرعة و 400 متر سرعة.

سباقات المداومة وفيها سباقات النصف طويلة مثل 800 متر و 1500متر وسباقات الطويلة مثل سباق 5000متر و 10000 آلاف متر المارثون.

○ سباقات التتابع مثل 100 متر تتابع و 400متر تتابع.

○ سباقات الحواجز مثل 110متر رجال و 100متر سيدات

ب- عائلة القفز مثل القفز الطويل والقفز الثلاثي والقفز العالي والقفز بالزانة

د- عائلة الرمي مثل رمي القرص ورمي المطرقة ورمي الرمح ودفع الجلة.

4 - عائلة الجري:

4-1- الجري:

هو حركة دورية سريعة متكررة للخطوة يكون فيها تلامس متبادل بين قدم رجل الإنسان اليمنى واليسرى فوق الأرض، هذه الخطوة تنقسم إلى 3مراحل أساسية وهي:

- مرحلة الإرتكاز

- مرحلة الطيران

- مرحلة الدفع.

4-1-1- مرحلة الإرتكاز:

هي اهم مرحلة في الجري فهي تحدد سرعة جري العداء وهي تشتمل على: حركة الرجل الامامية للإرتكاز وحركة الرجل الخلفية الحرة وهي كما يلي:

أ- حركة الرجل الامامية للإرتكاز: وهي تنقسم إلى 3 مراحل

○ مرحلة الإرتكاز الامامي: تبدأ هذه المرحلة عند ملامسة رجل الإرتكاز للأرض مباشرة بعد

مرحلة الطيران وتنتهي عندما يكون مركز ثقل جسم الرياضي عموديا على نقطة ارتكاز

الجسم فوق الارض.

○ مرحلة الإرتكاز العمودي: وهي مرحلة قصيرة الزمن تشكل الفاصل بين الإرتكاز الأمامي

والإرتكاز الخلفي حيث أن هذه المرحلة يكون فيها مركز ثقل جسم العداء أقرب إلى سطح

الأرض فكلما كانت خطوات الرياضي أطول كان مركز الجسم أقرب إلى الأرض: وكلما كانت سرعة جري العداء عالية كان مركز ثقل الجسم أعلى من سطح الأرض

○ -مرحلة الإرتكاز الخلفي: وتبدأ هذه المرحلة لحظة تخطي نقطة مركز ثقل العداء لنقطة إرتكاز القدم.

ب- مرحلة الطيران:

وهي المرحلة التي تبدأ من مغادرة القدم للأرض ووضع القدم الأخرى على الأرض، حيث يكون جسم العداء معلقا في الهواء حيث أنها كلما كانت سرعة الجري أكبر كانت فترة الطيران أصغر.

-حركة الرجلين في مرحلة الطيران:

○ -حركة الرجل الامامية: يتم تمديد الرجل الامامية تدريجيا بتحفيض فخذ الرجل عن المستوى الأفقي بعدما كانت بزواوية قائمة عند مغادرة القدم للأرض حتى تلامس القدم الأرض والرجل ممتدة تقريبا، تكون حركة هبوط القدم سريعة إلى الأسفل والخلف لتكون ردة الفعل بحركة إلى الأعلى والامام.

○ حركة الرجل الخلفية: تبدأ ساق الرجل الممتدة الخلفية لحظة مغادرة القدم الأرض بالارتفاع تدريجيا نحو الأعلى بثني الركبة إلى مستوى الفخذ لتكون زاوية شبه قائمة معه لحظة وصول حركة الرجل الامامية إلى الأرض ثم تبدأ الرجل بحركة رفع الفخذ تدريجيا مع الساق إلى أعلى وإلى الامام لتصبح الحركة أمامية حتى ملامسة القدم للأرض.

د- مرحلة الدفع:

وفيها تكون مفاصل كل من المقعدة والركبة والرجل على استقامة واحدة ويكون مركز ثقل جسم العداء أمام الرجل الدافعة الممتدة ولذلك يتجه الحوض للإمام مع اندفاع أيضا للرجل الحرة للأمام وللأعلى بحيث تكون مثنية في مفصل الركبة ويكون الفخذ موازي للأرض تقريبا وبعد ذلك تترك الرجل الدافعة الأرض في كامل امتدادها حتى يترك مشط الرجل اتصاله بالأرض.