



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تكريت  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



**محاضرة في مادة رياضة ألعاب القوى**  
**لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الأولى**

**اعداد التدريسي**  
**م.د اسامه لطفي جاسم**

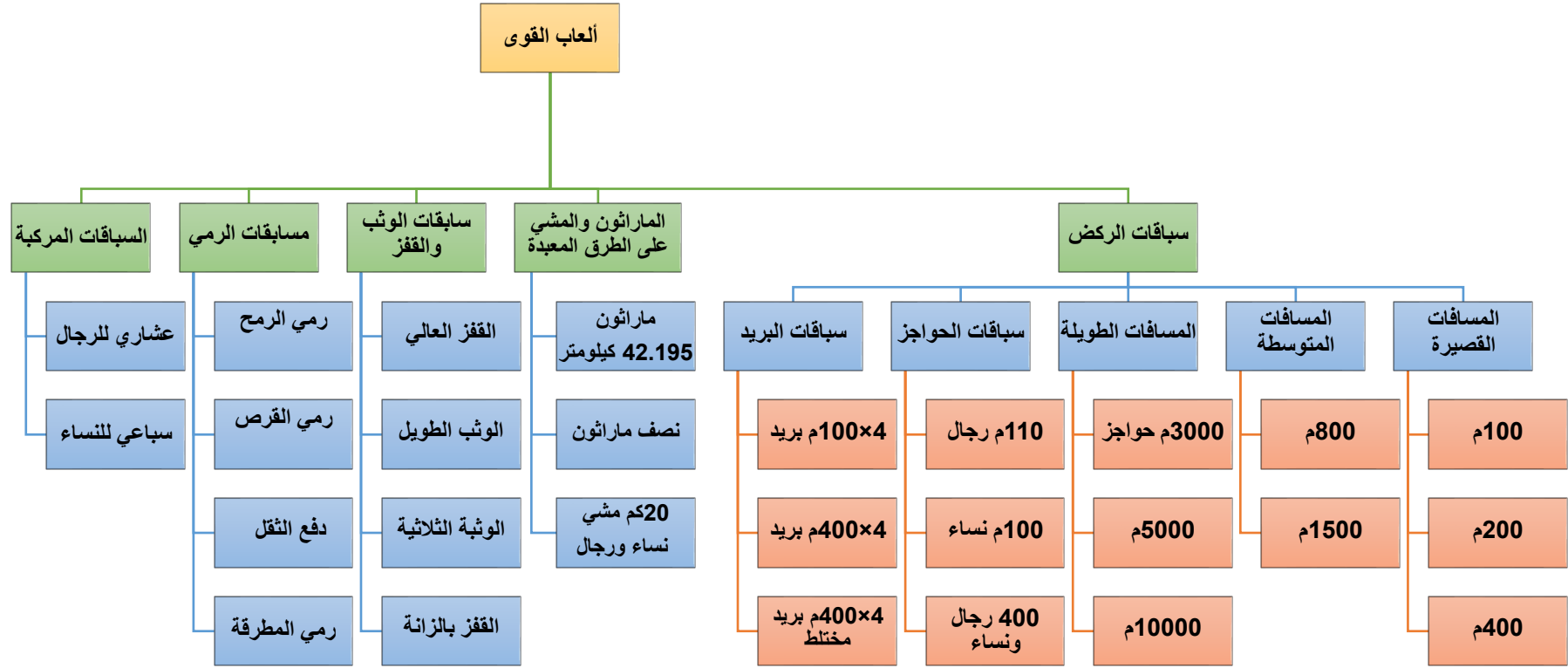
## ألعاب القوى

هي أول الألعاب التي أدخلت البطولات والدورات الأولمبية إذ اعتبرت أصل الألعاب الأولمبية القديمة وعصب الألعاب الأولمبية الحديثة، وهي أحد أنواع المنافسات الرياضية الأساسية وأكثرها شيوعاً، وممارسة هذه الألعاب يساعد الفرد في تكامل الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمطاولة، ويمكن تسميتها بألعاب الساحة والميدان.

**الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF)** هو مؤسسة مسؤولة عن اتحادات ألعاب القوى التي تحكم وتنظم المسابقات الدولية وترتيب الأمور الخاصة بها من حيث المنافسات والقوانين وغيرها ، تأسس سنة (١٩١٢) وله شعار خاص وفروع للقارات ، وينظم لها العديد من الأندية واللاعبين لمختلف الدول والتي بلغت عدد الدول المنضوية له (٢١٢) دولة وتقام معظم منافساتها كل سنتين مثل كأس العالم للألعاب القوى ، وقد تأسس الاتحاد العراقي المركزي للألعاب القوى سنة (١٩٤٨) وهو الجهة المسؤولة عن تنظيم وإقامة البطولات داخل البلاد.

تعد **ألعاب القوى** إحدى المواد الدراسية المهمة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والتي يتطلب من الطلاب الإلمام بفعاليتها ومهاراتها وقواعدها وتتميز بوسع وتنوع ألعابها وبالعدد الكبير لأساليب وأشكال أدائها.

تشمل **ألعاب القوى** جملة من المسابقات الفردية والجماعية والتي تتمثل بسباقات المشي والركض لمسافات مختلفة وسباقات الموانع والحواجز وسباقات الوثب والقفز وسباقات الرمي والدفع والمخطط يوضح ذلك.



مخطط يوضح سباقات ألعاب القوى

## مسابقات الركض

وهي حركات متكررة ومتشابهة وبدون قطع او توقف وتهدف الى قطع المسافة المطلوبة في أقصر زمن ممكن، ويعتمد النجاح في هذه السباقات على عاملين مهمين هما (طول الخطوة وتردد الخطوة)، ولزيادة سرعة اللاعب أما ان تطول خطوته او يزيد ترددها أو الاثنين معاً.



ويكون وضع الجذع مائلاً للأمام بشكل يسمح بمرور خط عمل السرعة وقوة الدفع بينما يكون وضع الرأس معتدلاً ومع خط الجذع، وحركة الذراعين والرجلين توافقية ومتطابقة من حيث التوقيت الا انها حركة عكسية.

## العوامل المؤثرة في ركض المسافات القصيرة

- 1- عوامل بدنية وهي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة.
- 2- عوامل الارتباط والتناسب بين طول وتردد الخطوة.
- 3- المواصفات الجسمية.



- 4- نوع الالياف العضلية فالألياف البيضاء تمتاز بالسرعة والقوة والحمراء تمتاز بالتحمل.

## أنواع البدء في سباقات الركض

هناك نوعان من البدء في جميع

سباقات الركض هما:

### 1- البدء العالي

وهو خاص بسباقات المسافات المتوسطة والطويلة والتي لا يحتاج اللاعب لحركة دفع قوية ويكون من الوقوف والقدم اليسرى اماماً مع ميل الجذع والذراع اليمنى اماماً واليسرى خلفاً.

## ٢- البدء المنخفض

وهو خاص بسباقات المسافات القصيرة والذي يحتاج فيه الى قوة دفع عالية تمكن اللاعب من الحصول على اقصى سرعة في وقت قصير .

### أوضاع البدء في سباقات الركض القصيرة

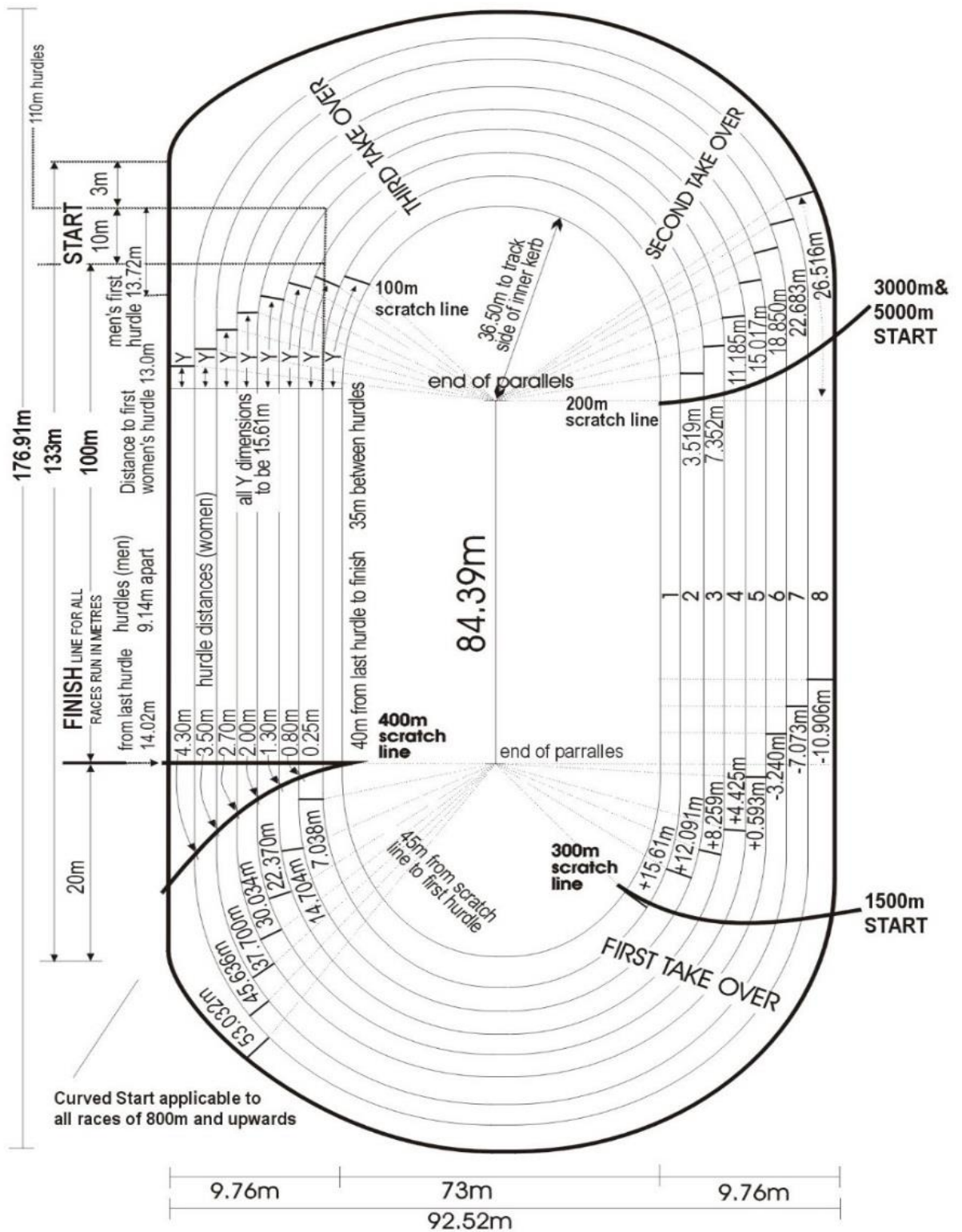
تختلف أوضاع البدء كل عن الاخر في المسافة بين خط البداية ومكعبات البدء ولكن الطريقة المثلى هي التي تكون زاوية الركبة الامامية  $90^{\circ}$  تقريباً وزاوية الرجل الخلفية  $120^{\circ}$  تقريباً عندما يكون اللاعب في وضع الاستعداد، وهناك ثلاث أنواع لأوضاع البدء:

- ١- الوضع قصير التوزيع: وتبعد القدم الامامية عن خط البداية مسافة ١.٥ قدم
  - ٢- الوضع متوسط التوزيع: وتبعد القدم الامامية عن خط البداية مسافة ١.٧٥ قدم
  - ٣- الوضع طويل التوزيع: وتبعد القدم الامامية عن خط البداية مسافة ٢ قدم
- انسب وضع للعداء لبدء سباقات المسافات القصيرة هما قصير التوزيع ومتوسط التوزيع وذلك لما ينتج عنهما قوة دفع كبيرة وسرعة اندفاع للأمام، فكلما كان الوضع مريحاً ومناسباً كلما كانت كفاءة الخروج من الوضع بشكل أفضل.

### المراحل الفنية لسباق ركض (١٠٠ م) خمسة مراحل هي كالآتي:

- ١- سرعة الاستجابة والانطلاق.
- ٢- مرحلة التدرج في السرعة (تزايد السرعة) (التعجيل).
- ٣- مرحلة السرعة القصوى.
- ٤- مرحلة تحمل السرعة.
- ٥- مرحلة النهاية





# 400 METRE TRACK