

## ألعاب القوى و انواعها .. وأهميتها .. وقوانينها

### محتويات

• [انواع ألعاب القوى](#)

• [أهمية ألعاب القوى](#)

• [قوانين ألعاب القوى](#)

### انواع ألعاب القوى

هناك أكثر من 44 نوع من ألعاب القوى تتضمن سباقات المضمار والميدان. يتم تقسيم هذه الألعاب بحسب المكان الذي تجري به. فسباقات المضمار تتضمن حوادث الجري بالإضافة إلى المشي والمنافسات المتعلقة بها. أما الميدان ففتضمن الرمي والقفز. إلى جانب هذين التصنيفين، هناك ألعاب القوى السباعي والعشاري

• الركض

• القفز

• الرمي

• حوادث متعددة مثل العشاري والسباعي

• المشي

• الماراثون

• الركض: تتضمن حوادث الركض ما يلي:

• العدو السريع (100 م ، 200 م ، 400 م)

• ركض المسافات المتوسطة (800 م ، 1500 م)

• ركض المسافات الطويلة (3000 متر موانع: هذه الرياضة تتضمن 7 دوران ونصف حول الملعب ، 5000 م ، 10000 م)

• 110 متر حواجز / 100 متر حواجز ، 400 متر حواجز

• سباق التتابع (4×100 ، 4×400م)



القفز: تتضمن حوادث القفز في ألعاب القوى ما يلي

- الوثب الطويل
- الوثب العالي
- الوثب الثلاثي
- القفز بالزانة



الرمي: أحداث الرمي في الألعاب الأولمبية تتضمن ما يلي:

- رمي القرص الدائري من دائرة قطرها 2.5 متر

- دفع الثقل أو رمي الجلة، وهي كرة معدنية ثقيلة يرميها لاعب القوى
- الرمح، أو رمي الرمح، يختلف حجم الرمح بحسب الجنس
- رمي المطرقة



حوادث متعددة مثل العشاري والسباعي: العشاري للرجال والسباعي للنساء هي نوع من [مباريات ألعاب القوى](#) التي تتضمن مزيج من الأحداث والألعاب الرياضية. تقام هذه الألعاب الرياضية على مدار يومين لكل واحدة. تُعطى النقاط على كل لعبة والفائز الإجمالي هو الرياضي الذي يستطيع على مدار وقت اللعبة الرياضية والأحداث أن يحصل على أكبر عدد من النقاط.

السباق العشاري يتضمن عشرة أحداث

- اليوم الأول: 100 متر، الوثب الطويل، رمي الجلة أو دفع الثقل، الوثب العالي، 400 متر.

- في اليوم الثاني: تتضمن أحداث اليوم الثاني 110 متر حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، 1500 متر

السباق السباعي يتضمن سبعة أحداث على يومين أيضاً وهي:

- في اليوم الأول: 100 متر حواجز، الوثب العالي، رمي الجلة، و200 متر

- اليوم الثاني: الوثب الطويل ورمي الرمح، و800 متر

المشي: سباقات المشي تعتبر من السباقات على مسافات الطويلة، ويجب على المتسابقين أن يمشوا بأقصى سرعة ممكنة. يتنافس الرجال في

سباق 20 كم و50 كم. أما السيدات فيتنافسن في سباق 20 كم فقط [2] [1].





## أهمية ألعاب القوى

على المستوى الشخصي، تفيد ألعاب القوى في:

• تعتبر ألعاب القوى من الطرق الرائعة للتمرين

• تقليل الشعور بالتوتر

• تعلم دروس حياتية هامة

• تعزيز التنافس الصحي

من الطرق الرائعة للتمرين: إذا أراد الشخص أن يبدأ تمرين رياضي دون أن يقرر ما هو. فإن ألعاب القوى تعتبر من الطرق الرائعة للبدء. تساعد هذه الألعاب على تنظيم حياة الشخص العاطفية والفيزيولوجية. كما تساعد ألعاب القوى والاندماج في رياضة بدنية في تحسين نوم الشخص، وزيادة طاقته.

تقليل الشعور بالتوتر: تساعد ألعاب القوى والرياضة بشكل عام على تخفيف التوتر الذي يشعر به الناس حيال الأمور اليومية في حياتهم. لأن التمارين الرياضية المنظمة التي تتضمن تمارين عالية الشدة تساعد على تحرير الكورتيزول في الدماغ. هذا الهرمون لا يخفف التوتر فقط بل يساعد أيضاً في إنتاج الإندورفين، وهو من الهرمونات المسؤولة عن الشعور بالسعادة.

تعلم دروس حياتية هامة: ألعاب القوى تعطي للشخص المدرب دروس حياتية هامة مثل العمل الجماعي، والانضباط والتفاني والمثابرة على العمل.

تتيح برامج ألعاب القوى وسيلة كي ينظم الأشخاص جهودهم تجاه هدف مشترك. كما يتعامل الأشخاص مع أمور هامة في مسار النجاح في الحياة مثل الفشل، لأن الفشل أول طريق للنجاح. ويتعلموا كيفية التعامل مع النجاح. ومن هذه الدروس يمكن أن ينطلق الشخص في حياته.

تعزيز التنافس الصحي: على عكس التنافس الذي يمكن أن يكون مرهقاً. تعزز الرياضة التنافس الصحي. وتساعد في أن يبني الشخص ثقة بنفسه ويحترم ذاته. كما يساعد على أن يتحمس الشخص ويقوم بالتطوير من نفسه بأساليب صحية [3].

أما أهمية ألعاب القوى على المستوى الوطني فهو:

- تعزيز القيم الإيجابية
- جمع الناس مع بعضهم البعض وإيجاد هدف موحد لهم
- المساعدة في التعليم
- توفير قدوة للمجتمع
- ترتبط ألعاب القوة مع تاريخ الأمة: ولكل أمة تاريخ رياضي أيضاً في ألعاب كرة القدم، والتنس، وغيرها.
- يمكن أن تعزز ألعاب القوى من اقتصاد الأمم، لأن الرياضة تساعد في توظيف عدد كبير من الأشخاص، ويمكن الاستفادة من استضافة الألعاب الاولمبية وحضور عدد كبير من الجماهير [4]

## قوانين ألعاب القوى

هناك قوانين كثيرة في ألعاب القوى لا يمكن حصرها. منها ما يتعلق بكيفية اللعب في سباقات المضمار والميدان. ومنها ما يتعلق بتطبيق قواعد على مكافحة المنشطات التي يتعاطاها بعض لاعبي القوى والكشف عن المنشطات. بالإضافة إلى قوانين تتضمن بتطبيق عقوبات على اللاعبين الذين يخترقوا القوانين

## القواعد في مسابقات العدو والجري

في مسابقات العدو والجري: القواعد العامة الاساسية في هذه المسابقات هي

- يجب أن يكون عرض مضمار ألعاب القوى اكثر من 7.32 وطول ألعاب القوى 400 متر
- يتم تخصيص مسافة 122 سم لكل متسابق، ويجري المتسابق من بداية السباق حتى نهايته ضمن هذه المسافة المخصصة له في سباقات 400 متر
- في سباق 800 متر، يجب على المتسابق أن يركض فقط أول 100 متر ضمن المسافة المخصصة له وبعدها يمكن أن يركض في أي مكان يريده
- تبدأ السباقات من خلال جهاز يصدر طلاقات بعد أن يكون المتسابقون قد استعدوا لبدء السباق
- المتسابق الذي يبدأ بداية خاطئة يجب أن يتم إنذاره
- إذا لم تكن البداية عادلة لجميع المتسابقين يمكن أن يتم إعادة المتسابقين إلى أماكنهم وبدء السباق بطلقة ثانية.
- تبدأ المسابقات إما بالبداية العالي للمسافات الطويلة، أو بالبداية المنخفض حتى مسافة 400 متر.

## سباقات التتابع:

- يجب أن يحمل المتسابق العصا طول وقت السباق حتى يسلمها في مناطق التسليم
- لا يجوز أن يتم التغيير في تكوين فرق الادوار
- بشكل مشابه لمسافات العد والجري يجري اللاعبون في مسابقات 4×100 في حاراتهم من بداية السباق إلى نهايته دون أن يسمح لهم بتغيير أماكنهم

• في تتابع 4×400 متر يتم تغيير المكان في نهاية المنحنى الأول

قواعد سباقات الحواجز:

- اسقاط الحواجز لا يلغي السباق
- لا يسمح للاعب بمساعدة زميل له في السباق
- عرض الحاجز يكون بين 118-120 سم
- مسابقات الوثب والقفز:
- يتم احتساب افضل محاولة من وثبات اللاعب
- يجب أن يتم الاعلان على اللاعبين الارتفاع الذي تبدأ به المسابقة والارتفاعات التالية قبل البدء
- يجب أن يتم ترتيب المتسابقين قبل البدء وفقاً لقرعة
- ارض الارتفاع يجب ان تكون متساوية

في مسابقات الرمي:

- يكون الترتيب بالقرعة
- إذا كان عدد المتسابقين أقل من 8 فلكل منهم 6 محاولات