

محاضرات الألعاب القوى للسنة الثالثة ليسانس

1- ما هي ألعاب القوى وما تاريخها:

1-1/ نبذة تاريخية عن ألعاب القوى

ألعاب القوى واحدة من النشاطات الرياضية القديمة حيث تمتاز بنشاط بدني نشأ مع الحياة الفطرية للإنسان لضرورته في تلك العصور القديمة وكان مستعدا دائما للصراع مع رفاقه ومع الحيوانات المفترسة في سبيل العيش والبقاء وكان يعيش على صيد الحيوانات... ويسكن البراري والكهف... ويتسلق الجبال ويهبط الوديان متخذا من الحجارة سلاحا له وهذا كله يتطلب من الإنسان أن يكون قوي البيئة و سريع الجري كي يتمكن من الالتحاق بفريسته و قادرا على الرمي لاقتناصها و قادرا على القفز لتعدية القنوات و الحواجز التي تعترضه، من هنا يمكننا القول إن هذه الحركات الطبيعية قد نشأت مع الإنسان منذ طفولته كالجري و الرمي و القفز و لكن دون نظام أو قاعدة تذكر، من هذا نستنتج أن اللعب القوى لها تاريخ عريق بدا منذ خلق الإنسان، حيث عرفها أحد الأخصائيين في الطب الرياضي بقوله: "إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته، و يسرع بقلبه، فإنه يصل للهدف بذكائه"، وانتشرت ألعاب القوى في العصور القديمة فعرفها الصين و الهند منذ 70 قرنا أو يزيد.

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في اليونان سنة 1453 ق م حيث دخلت الألعاب اللاتينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية و كانت تمارس خلال الاحتفالات الدنية فاكتسبت بعدا روحيا إضافة إلى بعدها الرياضي ابتداء من 1500 ق م، و كانت القوى أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصر في كثير من الدورات على العابها، وعندما استولى الرومان على الإغريق و كانوا أقل تقدما و مستوى حضاري من الإغريق فنقلوا الثقافة اليونانية و احترمو الثقافة الرياضية كثيرا لأن ألعاب القوى بصفة أساسية تبنى اجسام الجنود و تساعد على القتال بشكل جيد، حيث استمرت ألعاب القوى و الألعاب الأولمبية مزدهر حتى سنة 393 م، حين رأى القيصر الروماني وجوب إيقافها و تحريمها لما كان يرافق الألعاب من شعائر و عادات وثنية لا تتفق مع الديانة المسيحية.

وبمرور الزمن تطورت هذه الفعاليات واصبح لها منافسات ووضع لها أنظمة و قوانين لإدارتها ودخل البعض من هذه الفعاليات مع أول دورة للألعاب الأولمبية القديمة عام 776 ق.م. ووصت بأنها عصب الألعاب الأولمبية القديمة، واستمرت حتى 146 ق، م ثم توقفت ممارستها بشكل منظم واستمرت بشكل عشوائي حتى عام 1820 م حيث عادت لتمارس في إنجلترا، وأول بطولة أقيمت لألعاب القوى في إنجلترا عام 1866 م و تم تشكيل الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880 م بعد هذا التاريخ ازداد عدد الدول المتهمة بها الى أن عادت لتكون ضمن البرنامج الأولمبي منذ عام 1896 م و هي أول دورة اولمبية حديثة، و منذ ذلك التاريخ استمرت ألعاب القوى بالانتشار و تشكل الاتحادات في دول العالم

و قد وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الأولمبية الحديثة لأن برنامجها في جميع المسابقات الرياضية الكبيرة بما فيها الألعاب الأولمبية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة له، كما أصبحت ألعاب القوى في أيامنا الحاضرة مقياساً لحضارة الشعوب و تطورها واعتبرت الرياضة الأساسية في العالم وركنا هاما من اركان التعليم فهي تدخل في جميع برامج و مناهج المدراس بمراحلها المختلفة المجتمع و الجامعات القصيرة السرعة.

2-1/ تعريف ألعاب القوى:

ألعاب القوى هي عبارة عن تمارين وحركات رياضية تهدف إلى التنمية الجسمية المتناسقة للإنسان تماشياً مع التنمية الذهنية ، و تعتبر ألعاب القوى من الرياضات العريقة و من النشاطات التي يمارسها الإنسان منذ الأزل، فهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة و عروس الألعاب الحديثة، كما تعتبر أم الرياضات و تقاس بها الحضارات، حيث وصفها فلاسفة الرياضة بملكة الألعاب الأولمبية الحديثة لأن برنامجها ص في جميع المسابقات الرياضية يعتبر أوسع برنامج من حيث عدد الميداليات المخصصة لها، كما أصبحت ألعاب القوى في وقتنا الحالي مقياساً لحضارة الشعوب و تطورها، و تعتبر ألعاب القوى الرياضة الأولى و الأساسية في العالم باعتبارها ركنا أساسياً هاماً من أركان التعليم، فهي تدخل في جميع و قد اشتق اسم ألعاب (Athletica) برامج و مناهج التدريس بمراحلها المختلفة الربضي، القوى من المصطلح اللاتيني و الذي يعني الرياضية الحقيقية السهلة و البسيطة و هذا لسهولة أدائها و الذي اشتق منه بعد مصطلح بالغة الفرنسية (Athlétisme)

أمّا بالمفهوم العصري، فإن رياضة ألعاب القوى تشمل على المشي والجري لمسافات مختلفة، القفز بأنواعه (الطويل، الثلاثي، العالي والقفز بالزانة)، فعاليات الرمي (الجلّة، المطرقة، القرص والرّمح)، بالإضافة إلى المسابقات المركّبة: العشاري لذي الرجال والسباعي عند السيدات (قصي محمود القيس، 1989)

وينقسم السابق في رياضة ألعاب القوى إلى أنواع كثيرة يمكن أصنفها:

حسب مكان المنافسة إلى سباقات المضمار، سباقات الضاحية (العدو الريفي) وسباقات الطريق.

حسب المسافة إلى سباقات السرعة، سباقات النصف الطويل (المسافات المتوسطة) وسباقات الطويل (المسافات الطويلة).

وحسب طبيعة الترتيب إلى سباقات فردية (يكون الترتيب فيها فردي) وسباقات جماعية (يكون الترتيب فيها جماعي أو حسب الفرق، كما هو الحال في سباقات التناوب وسباقات الضاحية).

3-1/ أهمية مسابقات ألعاب القوى:

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدرتهم البدنية لتحقيق أرقام قياسية جديدة، يتعرف بها الاتحاد الدولي للألعاب القوى بناء على التقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدولي فالتمتع لمسابقات ألعاب القوى يرى الحكم والإداري والمدرّب كل يعمل من جانبه الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدولي، فالمتتبع لمسابقات ألعاب القوى يرى الحكم والإداري والمدرّب كل يعمل من جانبه بأساليب تربوية حديثة كفريق واحد لرفع مستوى اللاعب بدنيا وفنيا، و تربويا يشعر اللاعب أنه في قمة سعادته حينما يصل إلى مرحلة البطولة و خاصة انه يساهم مع غيره في رفع اسم بلاده، و في المحافل الدولية، و إذا نظرنا إلى أهمية ألعاب القوى من الجانب البدني نرى أنها تجمع بين القوة و السرعة و التحمل و بتصورنا أن و هذه عناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية، و إذا أراد اللاعب أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون ممتعا بها بشكل أو بآخر و هذا لا يتم ما لم يكن هناك تدريبات يومية و هذا لا يعني إهمال بقية العناصر الأخرى للياقة البدنية كالمرونة و الرشاقة..... إلخ بل أن هذه العناصر من اللياقة البدنية تخدم أيضا بقية أنواع الرياضة الأخرى، فلاعب كرة السلة أو كرة القدم لا يمكن أن تحتوى على تمرينات خاصة للسرعة و القوة الخ... كما تعتبر مسابقات ألعاب القوى في حد ذاتها اختبارات لقياس إمكانية اللاعب من خلال قياس السرعة و القوة و التحمل... إلخ و بهذا تدخل هذه الاختبارات ضمن قبول الطلبة في كليات التربية الرياضية و الكليات العسكرية، إن تطوير كل ما ذكر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي بالتأكيد إلى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم مما يؤدي إلى زيادة نشاط اللاعب و رفع مستوى الحالة الصحية له، إضافة لذلك أن الأداء الفني لفعاليات ألعاب القوى تعطي طابعا جماليا يستمتع بها اللاعب، والمتفرج على حد سواء وخاصة إذا كان الأداء بشكل فني متطور حيث يؤدي هذا إلى زيادة في انجاز مع الاستماع بالعرض الفني للأداء كما هو الحال في القفز بالزنا والوثب العالي وغير ذلك من فعاليات ألعاب القوى.

3-1-1 / الناحية التربوية:

يتجه الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية في مسابقات ألعاب القوى إلى الاتجاه الأخلاقي المثالي، حيث أنها منافسات لا يا نهزم فيها فرد من آخر كما هو الحال في الألعاب والمنزلات الأخرى إنما هي منافسات بين الأفراد لإظهار كفاءتهم، قدراتهم ومهاراتهم لتحقيق الأرقام، وبذلك بعدة بهذا المفهوم من القتال من أجل الفوز إلى مفهوم آخر وهو الكفاح من أجل تحقيق الذات بالعمل والجهد والعرق للوصول إلى الأرقام القياسية حتى يتعرف بها وتسجل تقديرات للبطولات.

كما أن طبيعة التحكيم في مسابقات الميدان والمضمار باستخدام مقاييس حقيقية له الأثر فيتجنب الاحتكاك بين الحكام والمتسابقين والإداريين والمدرّبين مثلما قد يحدث في بعض الأنشطة الرياضية الأخرى.

فالحكم والإداري والمدرّب رجال تربويون يرتفعون إلى مستوى المسؤولية يعملون كفريق واحد تجمعهم أواصر الصداقة والمحبة لرفع مستوى المتسابق بدنيا وفنيا ونفسيا وتربويا.

وكذلك فإن ممارسة المتسابق لمسابقات الميدان والمضمار تجعله يمر بانفعالات متعددة قد يكون لها تأثيرها الإيجابي على شخصية وبالتالي على نفسيته وسلوكه، فعند استمرار التدريب والوصول إلى مستوى البطولة فإنه يشعر بالسُرور والارتياح ويشعر بالتفوق بين زملائه لإحراز الفوز وينال إعجاب الآخرين، كل هذا له تأثيره الإيجابي على شخصيته، بالإضافة إلى أن مسابقات الميدان والمضمار كأى رياضة أخرى من خلال اللقاءات والبطولات والزيارات بين الدول تزداد أواصر الصلة والمحبة بين الشعوب.

3-1-2/ الناحية الوظيفية:

إن ممارسة ألعاب القوى يرفع من كفاءة وعمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم بما يعود على المتسابق بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية مثل زيادة حجم القلب، زيادة في كمية الدم المضخة وزيادة في عدد الشعيرات الدموية.

إن ممارسة رياضة ألعاب القوى يرفع من كفاءة وعمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم بما يعود على المتسابق بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية، فممارسة مسابقات ألعاب القوى يتطلب جهدا كبيرا للاستمرار في التدريب وتحقيق الأرقام، ولكي يستطيع أن يؤدي المتسابق جهدا ما- يجب أن يتزايد بكمية كافية من وفي بعض الأحيان لا تستطيع الجسم أن يفي بكمية الأكسجين المطلوبة والذي يمكن تعريضه وقت الراحة، أي أن قدرة المتسابق على بذل مجهود ما إنما هو محصلة عاملين.

أولهما مستوى قدرة المتسابق على امتصاص الأوكسجين في وحدة زمنية معينة، والثاني مدى النقص في الأكسجين الذي يمكن تأجيل توفير حتى فترة الراحة، يمكن استخلاص التغيرات الوظيفية نتيجة ممارسة وألعاب القوى:

- 1- زيادة حجم القلب
- 2- زيادة في كمية الدم يدفعها القلب في النبضة الواحدة
- 3- زيادة عدد كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين والجليكوجين في العضلات
- 4- زيادة عدد الشعيرات الدموية
- 5- نمو الألياف العضلية الحمراء
- 6- زيادة في حجم وقوة العضلات
- 7- تنمية القدرة الهوائية
- 8- تنمية الأربطة والأوتار العضلية والأنسجة الضمة

9- تنمية سرعة انقباض العضلات

10- تغيرات في سرعة حركة الإرشادات العصبية (سرعة التلبية)

3-1-3/ الناحية المهارية:

إن مسابقات ألعاب القوى المتعددة التي ينفرد كل منها بأداء خاص من غيرها من المسافات تكون لدى الفرد مهارات حركية يتميز بها بجانب القدرات البدنية بالرغم من أن البعض يعتقد أن مسابقات ألعاب القوى أنها لا تتطلب مهارة حيث طبيعة قانونها لا يتطلب مهارة حيث طبيعة قانونها لا يتطلب مهارة فالحكيم بالقدرة على تحقيق الرقم- و لكن هذا الاعتقاد خاطئ فالقدرة على تحقيق رقم معين في أي مسابقة من مسابقات ألعاب القوى يتطلب الأداء المهارى الجيد مع بذل الجهد لتحقيق هذا الرقم و هذه معادلة صعبة حيث يتطلب من المتسابق الجهد و الأداء المهارى معا و لكن في بعض الرياضات الأخرى قد يكون التحكيم على الأداء المهارى فقط و لذلك لا يتطلب جهدا عاليا.

3-1-4 / الناحية البدنية:

تعتبر مسابقات العدو والجري من المسابقات المهمة جدا في ألعاب القوى لما تشمله من جوانب فئة متعددة تساهم في تطوير الحالة البدنية للرياضي وفي هذا الشأن يذكر "عبد الحميد أن: "رياضي العدو والجري يمتاز بصفة القوة، السرعة والتحمل بل يتميز أيضا بالقدرة على والتصرف في الموافق الصعبة وكيف يتخذ قراره بقوة وإرادة صلبة وتحدي، ولا تتوقف أهمية الجري في تنمية وتطوير الصفات البدنية والنفسية فقط بل تتعدى تلك الأهمية الفيزيولوجية التي تعود على الرياضي من جراء قطع مسافات وبسرعة فائقة.

فالرياضي الذي يمارس ألعاب القوى لديه لياقة بدنية عالية، حيث نلاحظ تداخل جميع الصفات البدنية من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، توازن عصبي حركي، مرونة.... الخ

بنسب متفاوتة حسب متطلبات التخصص الممارس في رياضة ألعاب القوى

إن مسابقات الميدان والمضمار متعددة ولذلك فهي تجمع بين أكثر عناصر اللياقة البدنية فهي تجمع بالدرجة الأولى بين السرعة والقوة والتحمل- تلك هي العناصر الأساسية للياقة البدنية- فكل رياضي يرغب في التفوق في هذا المجال عليه أن يتميز بهذه العناصر فهي من المميزات التي قد تجمع في بعض المسابقات أو تنفرد بها، فمتطلبات المسافات القصيرة السرعة، والمسافات الطويلة التحمل، والمسافات المتوسطة تجمع بين السرعة والتحمل ومسابقات الرمي تحتاج للقوة ومسابقات الوثب تجمع بين السرعة والقوة.

وهناك بعض المسابقات الأخرى التي تتطلب عناصر ذات أهمية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية السالفة الذكر - مثل مسابقات الحواجز تحتاج إلى المرونة ومسابقات القفز بالزانة تحتاج إلى الرشاقة.

من هنا نجد أن رياضة ألعاب القوى تجمع بين عناصر اللياقة البدنية مجتمعة الأمر الذي جعلها رياضة أساسية تخدم في تدريباتها.

وتعتبر مسابقات ألعاب القوى في حد ذاتها اختبارات موضوعية لقياس قدرات الفرد من الناحية البدنية - فبواسطتها يمكن قياس عناصر البدنية عند الفرد.

3-1-5/ الناحية النفسية:

إن لرياضة ألعاب القوى دورا كبيرا على الناحية النفسية للرياضي وغالبا ما يكون إيجابي، فعادة ما نلاحظ أن رياضي ألعاب القوى يتميزون بالقوة الإرادة والقدرة على التصميم والعزيمة للتغلب على التعب والإجهاد أثناء التدريب والمنافسات كما يتميزون بمواقفهم الإيجابية اتجاه

الحياة والتي غالبا ما تكون حياة بسيطة.

4/ المضمار والميدان في رياضة ألعاب القوى:

4-1 / المضمار:

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق أو الخارجية ببيضاوية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبيرة (ملعب كرة القدم عادة)، وحسب قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى لا يقل طول مضامير الجري الخارجية 400 م، ومعظم المضامير الحديث تصميم وفق معايير معترف بها دوليا والتي تحدد طول ب 400 م بدقة وبأرضية صلبة مصنوعة بمادة موافقة لقواعد اللعبة (Synthétique) اصطناعية.

كما يجب الإشارة إلى أنه في الماضي كانت المضامير ترابية أو تغطي بالرماد أو بنفايات المعادن تقسم المضامير الخارجية إلى ستة أو ثمانية أروقة أو مسارات، ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافات 400 متر فأقل، وحتى اجتياز المنعرج الأول في ال 800م، كما يحدد عرض المسار بين 1.22م و1.25م حسب قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

ومن مميزات المضامير في القاعات المغلقة أن لها سطح خشبي أو سطح من مادة اصطناعية ويكون لها عدة منحنيات مائلة، ووفقا لقوانين الاتحاد الدولي لألعاب القوى فإن المقياس المفضل للمضمار في قاعة مغلقة هو 200 م.

وهو عبارة عن مستطيل يوجد في طريق نصف دائرة قطر كل منها هو عرض هذا المستطيل، وبهذا يأخذ المضمار شكلا قريبا من البيضاوي يحيط بالميدان الذي تتم فيه سباقات الوثب والقفز والرمي، ولكي تقام بطولات قانونية على المضمار أشرت:

- أن يكون محيطه 400 م.

- له خطان مستقيمان طول كل منهما 90 مترا تقريبا

- له منحنيان طولهما يكمل الخطين المستقيمين
- تراعي درجة الميل للجانب والأمام في اتجاه الجري

4-2 / الميدان:

هو المكان الفسيح المتوسط لهذا الشكل والذي تقام عليه كذلك مباريات كرة القدم بالإضافة لمسابقات ألعاب القوى.

تجرى معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار كما يتضمن الميدان على مناطق مسابقات القفز، و يحتوي أيضا على مناطق دائرية مغطاة بمراد كالخرسانة أو الإسمنت في أكثر مسابقات الرمي، وعند التفكير في عمل مضمار فمن الواجب على القائم بذلك مراعاة نواحي متعددة من أجل إيفاء الغرض من إقامته، و ما يتبع ذلك من شروط يجب توافرها في المكان المختارة و مناسبة من حيث المساحة اللازمة لإقامة المنافسات، و جلوس المشاهدين، و كذلك احتمالات التوسع في المستقبل، مع مراعاة توافر الشروط الصحية و البعد عن مصادر التلوث و الأوبئة، و مصادر الخطورة و البعد عن مجالات السيول، و كذا قرية من مصادر الخدمات و سهولة الاتصال منه و إليه يجب مراعاة سهولة وصول المياه و عمليات الصرف.

4-3/ أنواع المضمار:

- 1- مضمار ال تارتان
- 2- مضمار من التراب (الأرض العادية)
- 3 - مضمار الحشيش

5- أقسام فعاليات ألعاب القوى:

ألعاب القوى تضم مجموعة متنوعة من الأنشطة تنقسم إلى قسمين رئيسيين: فعاليات تقام داخل الملعب في الهواء الطلق أو داخل قاعات، وفعاليات تقام خارج الملعب كالماراتون والمشي والعدو الريفي حيث تطرق كمال جميل الربضي في تقسيمها إلى

5-1/ الفعاليات الرسمية للألعاب القوى المشاركة في بطولة العالم

1/ الجري أو الركض	المسافات القصيرة أو سباقات السرعة	100م، 200م، 400م، سيدات و رجال
	المسافات الطويلة	5000م، 10000م، المارثون (42،195) / سيدات و رجال
2/ الحواجز و الموانع	سباقات الحواجز	100م حواجز سيدات (84 سم) / 110م حواجز رجال (1.067 م) 400 م حواجز سيدات (76 سم) ورجال (91.4 سم)
3/ التتابعات	4×100متر	سيدات و رجال
	4×400متر	سيدات و رجال

4/ مسابقات القفز	الوثب الطويل	سيدات و رجال
	الوثب الثلاثي	سيدات و رجال
	الوثب العالي	سيدات و رجال
	القفز بالزانة	سيدات و رجال
5/ مسابقات الرمي	دفع الجلة	سيدات (4 كلغ) ورجال (7.260 كلغ)
	رمي الرمح	سيدات (600 غ) ورجال (800 غ)
	رمي القرص	سيدات (1كلغ) ورجال (2 كلغ)
	رمي المطرقة	سيدات (4 كلغ) ورجال (7.260)
6/ المسابقات المركبة	العشاري (رجال)	اليوم الأول: 100 م، الوثب الطويل، دفع الجلة، الوثب العالي، 400 م
		اليوم الثاني: 110 م رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، 1500 م.
	السباعي (سيدات)	ليوم الأول: 100 م ، حواجز، الوثب العالي، دفع الجلة، 200 م.
		اليوم الثاني: الوثب الطويل، رمي الرمح، 800 م
7/ المشي الرياضي	20 كلغ	سيدات و رجال
	50 كلغ	سيدات و رجال

6/ القوانين الألعاب القوى :

6-1/ في كل اللقاءات الدولية وفي مسابقات الأقصر من 400 م، 400 م × 100 م كذلك 4 م × 400 م تتابع وكلمات الأمر للبدء هي (أستعد، مكانك، خذ) ثم بعد ذلك بدء الأمر بالصافرة أو المسدس، ويجب استعمال البدء المنخفض ومكعبات البدء إجباري.

6-2/ يجب إنذار أي متسابق يبدأ خاطي وإذا كرر خطأ آخر يستعد من المسابقة، أما المسابقات المركبة إذا المتسابقة.

6-3/ في سباقات المضمار تكون عدد الحارات من ثمانية أو عشر حارات، وتكون المسافة بين كل حارة 1،22 م إلى 1،25 م.

6-4/ كيف يرتب المتنافسون من سباق 100 م إلى سباق 800 ؟

1 - عمل قرعة للمتسابقين على الحارات 8 لكل تصفية

2- بعد اختيار الثمانية المتأهلين للنهائي أجعل المتسابقين الأفضل الذين حصلوا على 4 أزمنة بالحارات (ثلاثة، أربعة، خمسة، ستة) والمتسابقين القادمين بأطول 4 أزمنة ضعهم في الحارات الباقية (واحد، اثنين، سبعة، ثمانية).

3- أي متسابق في سباقات المشي أو الجري يسبب ضررا (يعوق أو يدفع) عن قصد

المتسابق الآخر يستبعد تماما من السابق

4-المتسابق الذي يجري خارج الحارة الخاصة به في جزء مستقيم ولم يحقق أي فائدة من السباق لا يستبعد من السباق.

5-أيضا المتسابق الذي يجري منحي خارج الخط الخارجي ولا يحقق أي فائدة ولا يسبب ضرر لمتسابق آخر لا يستبعد.

6-5/ قانون المسابقات ألعاب المضمار:

1- إذا لم يتخذ اللاعب أمر النداء في وقت مناسب

2- إذا أزعج أي لاعب بعد أمر (خذ مكانك) اللاعبين الآخرين في السباق

3- يستبعد أي متسابق يؤدي بداية خاطئة

4- ما في المسابقات المركبة يتم إنذاره وإذا بدأ هو أو لاعب آخر بداية خاطئة بعد الإنذار يتم استبعاد.

6-6/ قانون تحويل التوقيت: هناك 3 مقتنيات:

1- الوقت اليدوي

2- الوقت الإلكتروني

3- Transpondeurs

1- الوقت اليدوي: هو التوقيت يستخدم فيه ساعات الإيقاف ذات مؤشر – عقارب – ساعات الكترونية قراءة رقمية-

2- الوقت الإلكتروني: هو التوقيت تعمل فيه أجهزة القياس الكهربائية الكاملة مع طلاقة المسدس أو جهاز بداية المعتمد في وقت واحد

6-7/ شروط اعتماد زمن ما:

1- ان تكون مسافة السباق كاملة ومضبوطة لجميع المتنافسين

2- - ان يؤخذ الزمن لي 3 مقتنيات في حالة استخدام المقتنية اليدوية

3- ان تكون سرعة الرياح قانونية

4- يوضع جهاز قياس لمسابقات المضمار 50 م من خط الانطلاق والارتفاع 1 متر، 22سم

5- الفترة الزمنية التي تقاس بها سرعة الريح من لحظة انطلاق المسدس

100م = 10 م/ ث

200 م=10 م/ ثا من لحظة دخول المتنافس الأول في الخط المستقيم

100م حواجز= 13 م/ ثا

110 حواجز= 13 م/ ثا

6-8/ قياس جهاز الريح في مسابقات الميدان:

أ- الوثب الطويل والثلاثي بوضع جهاز على بعد 20 م من لوحة الارتقاء

ب- الوثب الطويل وفي الوثب الثلاثي يوضح الجهاز على بعد 15 م

ج- تقاس لفترة 5 م/ ثا بدءا من لحظة مرور المتنافس في العلامة الموضوعة على طريق الاقتراب والتي هي على بعد 40 م من لوحة الارتقاء للوثب الطويل و35 م للقفز الثلاثي

جدول يمثل 24 فعاليات الرسمية للرجال والنساء

- يوضح مدرج القضاة النهائية والميقاتيين على بعد 5 أمتار من حافة المضمار لمنحهم حسن الرؤية ولزيادة واتساع شعاع الرؤية

6-9/ تحويل الوقت:

الوقت الإلكتروني	الوقت اليدوي	Transpondeur	
100m= 9"99 1000 m 11"36'28	100m= 99"9 1000 m= 28'36"11=28'26"2		داخل المضمار
2h10'12"36	2h10'12"36 2h10'13 2000 m 59'26"32= 59'26"4	2h10'12"36	خارج المضمار

أ- التوقيت اليدوي:

هو التوقيت الذي يستخدم فيه ساعات الإيقاف ذات مؤشر — عقارب ساعات الكترونية ذات قراءة رقمية-

ب- التوقيت الكهربائي:

هو التوقيت الذي تعمل فيه أجهزة الكهربية الكاملة الآلية مع طلقة المسدس أو جهاز بداية المعتمدة في وقت واحد.

10-6/ شروط اعتماد زمن ما

- 1- ان تكون مسافة السباق كاملة ومضبوطة لجميع المتنافسين
- 2- ان يؤخذ الزمن ل 3 ساعات في حالة استخدام الساعات اليدوية
- 3- ان تكون سرعة الرياح قانونية
- 4- إذا اخذ الزمن المتنافس ب 3 ساعات فيكون الاعتماد على الزمن الساعة الوسطى
- 5- إذا اخذ الزمن المتنافس بساعتين فيكون الاعتماد على الزمن الأطول
- 6- إذا تحقق رقم قياسي جديد ساعة واحد لا يعرف بالرقم

الوقت الرسمي	مقاتي7	مقاتي6	مقاتي5	مقاتي4	مقاتي3	مقاتي2	مقاتي1	رئيس المقاتي	الرياضين
						47"32	47"28	24"47	الطاهر
			47"42	47"35	47"31				علي
	48"08	47"98					48"19		كريم
				48"27	48"05	47"99			احمد
		49"04	49"17						سليم
	49"49								عمر

11-6/ جدول الفعاليات الرسمية للرجال والنساء:

المنافسات Concours	الانطلاق بالوقوف بدون مكعبات البدء Départ debout	مكعبات البدء Avec Starking Bloc
القفز العالي	800m	100m
القفز بالزنة	1500m	200m
القفز الطويل	5000m	400m
القفز الثلاثي	10000m	100m Haies /110m
دفع الجلة	3000 m موانع	Haies
رمى القرص	مرطون	400m Haies

رمى الرمح رمي المطرقة	20 km Marche 50 km Marche	100×4m 4×400m اللعاب المركبة
--------------------------	------------------------------	------------------------------------

6-12/ الجدول يمثل نتائج الدور الربع نهائي 200 م للبطولة الافريقية، رتب الرياضيين في مجموعات وأروقة للدور النصف النهائي؟

Série1	Série2	Série3
A-21"5	I-21"0	O-21" 3
B-21"6	J-21"0	P-21"4
C-21"7	K-21"0	Q-21"5
D-21"7	L-21"1	R-21"6
E-21"8	M-21"3	S-DNF
F-21"9	N-21"4	
G-21"9		
H-22"1		

تأخذ 2 الأوائل من كل مجموعة وكذلك 2 أحسن الأوقات

6-13/ قانون المسابقات التابع:

1- في سباق 100×4م يجب ان تجرى بالكامل في الحارات

أ- شرح 100×4م:

يجري المتنافس الأول داخل الرواق يقوم بتسليم الشاهد إلى المتنافس الثاني من الفريق، حيث أن لكل فريق رواق خاص به الذي يجب أن يتم تسليم الشاهد في منطقة التسليم وهي 20 م وهناك منطقة الحفز وهي 10 م يقوم المتنافس الثاني بالجري في هذه المنطقة مع المتنافس الأول ولا يمكن أن يسلم له الشاهد إلا في المنطقة التسليم ويجب على كل عداء البقاء داخل رواقه إلى نهاية المسابقة.

ب- شرح 400×4 متر أقل من أربع فريق (منحي واحد).

يجري المتنافس الأول في الرواق الخاص به ويقوم بتسليم الشاهد للمتنافس الثاني من الفريق في منطقة التسليم والاستلام وهي 20 متر (هنا لا توجد منطقة الحفز).

لا يسمح للعداء الثاني البدء بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة له، عليه أن يبدأ الجري من داخل منطقة في الرواق وبعد الاستلام العصا يجب أن يستمر في الجري حتى نهاية السباق.

ج- شرح مسابقة 400متر×4 تتابع أكثر من أربع فريق (3 منحنيات):

علي المتنافس الأول من كل فريق أن يجري دورة كاملة في رواقه و أن المتنافس الثاني بعد الاستلام العصا في المنطقة التسليم و الاستلام و هي 20 متر بجب أن يستمر في الجري حتى نهاية المحنى الثالث أي خط التجمع، يستطيع المتنافس أن يجري في أي رواق، يقوم الحكم بترتيب العدائين المنتظرين بنفس الترتيب الذي يكون فيه زملائهم القادمون قد قطعوا 200 متر من مسافة السباق ولا يسمح بتغيير أماكنهم بعد دخولهم الخط المستقيم، يجب علي المتنافسين داخل منطقة التسليم عند الاقتراب زملائهم القادمين بنفس ترتيب الأخذ الشاهد منهم أن يستمر في الجري نهاية السباق

14-6/ الحالات التي تؤدي إلى شطب فريق التتابع :

- 1- رمي العصا للزميل
- 2- دفع الزميل
- 3- خروج المتنافس وعدوه في الحارة التي عن يساره في المنحني
- 4- التسبب في إعاقة فريق آخر
- 5- التسليم خارج منطقة التسليم والاستلام
- 6- نسيان العصا لدى خط البداية
- 7- يجب على المتنافس الذي أسقط العصا أو تسبب في إسقاطها أن يلتقط العصا

15-6/ عصا التتابع:

- 1- لا يؤدي سقوط العصا استبعاد الفريق
- 2- إذا سقطت العصا فيجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي أسقطها
- 3- يحق للاعب مغادرة حارته لاستعادة العصا بشرط ألا يقصر بذلك مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لا يعيق ذلك أي متنافس آخر.
- 4- يجب أن ينهي اللاعب رقم 4 السباق بالعصا

16-6/ سباقات الحواجز:

- 1- عدم ملازمة الحواجز أثناء الاجتياز
- 2- عدم الخروج من الجوانب الحاجز

17-6/ قانون اللعبة الوثب العالي:

- 1- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة
- 2- هناك ثلاث محاولات على الارتفاع الواحد وتكون الزيادة بعد انتهاء المحاولات على الارتفاع الواحد 2 سم أو 3 سم بالنسبة للوثب العالي أما مسابقة الزنا يكون الارتفاع الواحد 5 سم أو 10 سم في المسابقات الدولية أو حسب نظام البطولة
- 3- يجب أن يرتقي اللاعب بقدم واحدة وتكون المحاولة فاشلة إذا ارتقى اللاعب بالقدمين
- 4- للمتنافس الحق في أن يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق أن أعلنه رئيس القضاة وله حرية الوثب على أي ارتفاع تالي
- 5- إن ثلاث محاولات فاشلة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل فيه يفقد المتسابق حقه من الوثبات التالية
- 6- بعد فشل جميع المتنافسين الآخرين يسمح للمتنافس المتبقي (الأول) بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس
- 7- تحتسب لكل متنافس أحسن ارتفاع تم اجتيازه شاملة الوثبات التي تحدد نتيجة حل العقدة على المركز الأول فقط
- 8- إذا كان عدد اللاعبين أكثر من 8 لاعبين يكون زمن المحاولة دقيقه واحدة قانون

6-18/ المسابقة القفز بالزانة:

قانون المسابقة القفز بالزانة:

تعتبر المحاولة فاشلة إذا:

- 1- اسقطت العاضة من فوق الحامل
- 2- لمس الخط الموازي للعاضة (إضافة الي منطقة الهبوط) بأي جزء من جسمه دون تعدي الوثب العاضة
- 3- انتهاء زمن المحاولة
- 4- الارتفاع بالقدمين
- 5- قبل بدء المنافسة على القضاة إعلام المتنافس ببداية الارتفاع، والارتفاعات المختلفة التي ترتفع إليها العارضة عند نهاية كل دورة إلى أن يبقى متنافس واحد في المسابقة
- 6- تحتسب لكل متنافس آخر ارتفاع تم اجتيازه

7- للمتنافس الحق في أن يبدأ محاولاته على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى، وله حرية الوثب على أي ارتفاع تالي

8- أي ثلاث محاولات متعاقبة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل عليه يحرم الوثاب من الوثبات التالية

9- يجب قياس أي ارتفاع جديدة قبل أن يحاول المتنافس عليه

10- لا يجوز تحريك قوائم أو أعمدة الوثب خلال المسابقة، إلا إذا قرر الحكم أن أرض الارتفاع أو مكان الهبوط أصبح غير مناسب، وفي مثل هذه الحالة يتم التغيير بعد انتهاء دورة كاملة لجميع المتنافسين في الوثب

11- العلامات: يسمح للوثاب وضع علامات ضابطة لتساعده في الاقتراب والارتفاع على أن تمده بها اللجنة المنظمة، كما يمكنه استخدام منديل صغير أو مشابه يوضع على العرضة لغرض الرؤية في منطقة الاقتراب والارتفاع

12 - يجب أن يكون الحد الأدنى لطريق الاقتراب طوله 12م – 15 م

حل العقدة:

1- تكون العقدة في مسابقة الوثب العالي على المركز الأول فقط

2- إذا تساوى متنافسين على نفس الارتفاع يكون الفائز بالمركز الأول هو المتسابق الذي اجتاز الارتفاع بأقل عدد من الوثبات مثلاً: - المتسابق اجتياز من المحاولة الثانية واجتياز من الثالثة فيصبح هو الفائز

3- إذا استمر التعادل ينظر لعدد محاولات الفشل من بداية المسابقة والمتنافس الذي لديه أقل مجموعة من المحاولات الفاشلة خلال المنافسة يحصل على المركز الأول

4- إذا استمر التعادل تعطي محاولة إضافية على نفس الارتفاع، ثم يتم النزول بالعرضة 2 سم وإذا بقي التعادل يتم الارتفاع بالعرضة 2 سم

6-19/ قواعد مسابقة الوثب الطويل:

1- يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة

2- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل محاولات بثلاث محاولات إضافية، عند حدوث عقده على المركز الأول ينظر لثاني أحسن محاوله ثم ثالث أحسن محاولة للمتنافسين

3- إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات

4- لوحة الارتفاع يحدد مكان الارتفاع بلوحة في مستوى طريقاً لاقتراب كما يوضع خلف خط الارتفاع مباشرة لوحة من الصلصال لمساعدة القضاة على تحديد مكان الارتفاع

5- لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن عشرة أمتار وتوضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة بينها وبين بداية منطقة الهبوط من 1-3 م وتصنع هذه اللوحة من الخشب يتراوح طولها 1.22م أما عرضها فيتراوح 20 سم وأقصى عمقها 10 سم ويجب أن تطلّى باللون الأبيض

6- منطقة الهبوط: الحد الأدنى لعرضها 2.75 م والحد الأقصى 3 م وطول 7 م

7- قياس مسافة الوثبة: تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى لوحة الارتقاء أو امتدادها.

6-20/ يفشل اللاعب إذا

1- إذا انتهى زمن المحاولة

2- لمس الأرض خلف خط الارتقاء

3- بعد نهاية الوثبة مشى عائدا للخلف خارجا باتجاه طريق الاقتراب

4- استعمل أي شكل من الدورانات أو الشقلبات في الهواء

5- ارتقى من الخارج من إحدى نهايتي لوحة الارتقاء

6- لمس الأرض بين لوحة الارتقاء وبداية منطقة الهبوط

7- إذا شرع اللاعب في الجري لأداء المحاولة ولكنه توقف قبل لوحة الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد الأولي الذي هو دقيقة واحدة وتحسب منذ بداية المحاولة، إما إذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشلة

8- لا تعتبر المحاولة فاشلة إذا جرى خارج الخطوط البيضاء التي تحدد منطقة الاقتراب

6-21/ قواعد مسابقة الوثب الثلاثي:

قواعد الوثب الثلاثي نفس قواعد الوثب الطويل

الرواق الاقتراب:

1- طول طريق الاقتراب من 15 إلى 40 مترا كحد أدنى وعرضها 1.22 م

أ- مكان الارتقاء:

يحدد مكان الارتقاء بلوحة موضوعة في مستوى طريق الاقتراب، وعلى بعد لا يقل عن 11 م للسيدات و 13 م للرجال

ب- منطقة الهبوط:

- 1- ويجب أن تكون المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط 21 م كحد أدنى، أما منطقة الهبوط فيجب ألا يقل عرضها عن 2،75 م
- 2- قياس الوثبة الثلاثية تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر في منطقة الهبوط تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس إلى لوحة الارتقاء

6-22/ قواعد مسابقة دفع الجلة:

- 1- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة
- 2- إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل محاولات قانونية بثلاث محاولات إضافية وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل يسمح لكل متنافس بست محاولات
- 3- عند حدوث عقده ينظر إلى ثاني أفضل محاوله للاعبين المتساويين ثم إذا استمرت العقدة ينظر إلى ثالث أفضل محاولة
- 4- يسمح للمتنافس بلمس كل من الإطار الحديدي ولوحة الإيقاف من الداخل
- 5- ينبغي أن تلامس الكرة الحديدية الذقن أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل هذا الوضع أثناء حركة الدفع كما يجب عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين
- 6- تعتبر المحاولة فاشلة إذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في أداء الرمية ثم لمس أي جزء من جسمه خارج الدائرة العلوي لإطار الدائرة الحديدي أو لوحة الإيقاف
- 7- إذا قام المتنافس بحركة شقلبة أو حركة بهلوانية
- 8- إذا دخل اللاعب الدائرة لأداء المحاولة ولكنه أوقف محاولته ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة في زمن أقصاه دقيقة ونصف إذا كان عدد المتسابقين 2 أو 3 أما إذا كان عدد اللاعبين أكثر من زمن المحاولة يكون دقيقه واحدة فقط
- 9- إذا خرج اللاعب من النصف الأمامي لدائرة الرمي فتعتبر المحاولة فاشلة

6-23/ قياس الرمية:

- 1- تقاس الرمية من أقرب أثر أحدثها سقوط الجلة إلى الحافة الداخلية للوحة الإيقاف مروراً بمركز الدائرة
- 2- على المتسابق أن يبدأ بوضعية ثابتة عند تحضيره أداء المحاولة
- 3- الجلة تكون ملتصقة وقريبة من الرقبة والاحتفاظ بهذه الوضعية
- 4- لا تحسب الرمية عند خروجها من مجال الرمي أو سقوطها على خطي قطاع الرمي

5- يتم ترتيب المتسابقين تنازلياً من أطول مسافة إلى أقل مسافة، أما في حالة تساوي متسابقين في نفس المسافة يتم النظر لثاني أحسن محاولة ثم ثالث أحسن محاولة

6-24/ قواعد مسابقة قذف القرص:

- 1- تمثل قواعد مسابقة قذف القرص مسابقة دفع الجلة
- 2- إذا دخل اللاعب الدائرة لأداء المحاولة ولكنه أوقف محاولته ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة في زمن أقصاه دقيقة واحدة
- 3- على المتسابق الخروج من الجزء الخلفي من الدائرة، أما إذا خرج من غير المكان الصحيح للخروج أو انتهى الزمن المحدد فتعتبر المحاولة فاشلة
- 4- لا توجد لوحة إيقاف في دائرة القرص
- 5- لا يسمح باستخدام القفازات لحماية الأيدي
- 6- تعتبر المحاولة فاشلة إذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في أداء الرمية ثم لمس أي جزء من المضار والميدان في رياضة ألعاب القوى

7/ أشكال التحضير والأعداد الرياضي:

يمكن تلخيصها كما يلي:

7-1/ الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل، ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد، فالإعداد البدني لعداء الماراتون مثلاً يختلف عن الإعداد البدني للاعب دفع الجلة.

7-2/ الإعداد المهاري والتخطيطي:

يهدف الإعداد المهاري إلى تعليم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي، كذلك فإن تنمية القدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية من أهم واجبات التدريب الرياضي ويجب علينا أن ندرك أن هناك ارتباطاً بين عمليات الإعداد الخططي.

7-3/ الإعداد المعرفي (النظري):

يهدف الإعداد المعرفي إلى اكتساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهم الرياضي بصفة عامة وكذا التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه ومنها، المعارف والمعلومات الصحية، النواحي الخاصة بالتغذية، المعارف الخاصة بأسس الأداء الحركي، المعارف الخاصة بقانون اللعبة، هذه المعارف والمعلومات تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة.

7-3/ الإعداد التربوي النفسي:

يهدف الإعداد التربوي النفسي إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة و متزنة مع تطوير السمات الخلفية و تنمية الروح الرياضية مع إعدادة نفسيا لتعليمه كيفية استخدام القدرات التي يتعلمها، و من ناحية ثانية إظهار الانجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية، و من أهم شروطها هو الشعور بالثقة بطاقته و التحقيق السليم من إمكانياته، فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعددة حيث يمتد إلى خوفه من هذه الحالات غير المناسبة و التي تؤثر على تصرفه بصورة سلبية تظهر في الغالب على هيئة فقد الثقة بالطاقة الذاتية للفرد الرياضي وهذا يجعل من غير الممكن و من المستحيل الوصول إلى نهاية ناجحة حتى لأبسط التصرفات الإرادية و المرتبطة عادة بتخطي صعوبة ما.

7-4/ الإعداد الصحي:

يهدف إلى تأقلم الأجهزة الداخلية والأعضاء وكذلك تنشيط الفرد والتخلص من بعض الأمراض والضعف البدني فضلا عن تقوية مناعة الجسم. ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الخمسة على أنها مكونات مترابطة لعملية واحدة هي عملية التدريب والإعداد الرياضي، ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

8/ الانتقاء والتوجيه الرياضي:

إن مصطلح (الانتقاء) يضم مصطلحي (التوجيه) و (الانتقاء) في مفهوم شامل، أي أن استعمال مصطلح (انتقاء) يعني ضمنا " التوجيه و يعرف الانتقاء على انه "عملية اختيار و قياس القدرات البدنية و المهارية و النفسية و الذهنية و الوظيفية لدى المبتدئين الراغبين في ممارسة الفعاليات الرياضية و مقارنة ذلك مع متطلبات الفعالية المراد التخصص فيها بغية

التوجيه و الارشاد العلمي السليم لاختبار أنسب لعبة تتماشى و قدراتهم من جميع نواحيها) على بن صالح، 1994)، "، كما عرفه مفتى إبراهيم بأنه " عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عند كبير منهم طبقا لمحددات معينة " كذلك يقصد بالانتقاء هو " اختيار اللاعبين من خلال عدد كبير منهم لمحددات معينة " كذلك يقصد بالانتقاء هو " اختيار اللاعبين و الالعاب في المجموعات المتاحة من خلال الدراسة المتعمقة لجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتمادا على الأسس و المبادئ العلمية.

8-1/ مفهوم الانتقاء:

الانتقاء الرياضي هو عملية اختيار أنسب العناصر من بين الناشئين الرياضيين، ممن يتمتعون باستعداد و قدرات خاصة مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي اختيار من تتوفر لديه الصلاحية، ويمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط.

8-2/ تعريف الانتقاء: و عرفه (volkov) 1998

بأنه عملية تحديد ملائمة استعدادات الناشئ مع خصائص نشاط رياضي معين فالانتقاء بهذا الشكل، يعتبر نوعا من التنبؤ المبني على أساس علمي سليم، من خلاله يمكن الاستدلال عما سيكون عليه الناشئ مستقبلا، بمعنى تحديد استعداداته (قدراته الكامنة) التي تسمح له بتحقيق إنجازات عالية في المستقبل، إذا ما منحت له العناية اللازمة في التدريب.

8-3 / معايير الانتقاء:

المعايير في مبادئ أساسية تعود إليها لإصدار الحكم، أما في الرياضة فهي الخصائص والممتلكات الشخصية التي نتفحصها أو نقيسها خلال عملية الانتقاء مثال: المداومة معيار مهم في انتقاء عدائي المسافات الطويلة في ألعاب القوى على الخصوص.

9/ مراحل الانتقاء:

وتنقسم معايير ممارسة الرياضة إلى ثلاثة أقسام، نميز عموما أربعة مراحل للانتقاء الرياضي

9-1/ المرحلة الأولى من الانتقاء:

قبول و موافقة الطفل أو المراهق بممارسة الرياضة وذلك بعد استجابة لبعض المتطلبات العامة كعدم وجود مانع صحي (مرض) لممارسة النشاط البدني.

فالهدف الأساسي في المرحلة هو الانتقاء من الناحية النفسية philipovich الحركية(1977).

إن تدريب الأطفال و المراهقين الذين تم انتقاؤهم يتم في ظرف سنتين، فالمهم يرى هو تنمية (Filine) الصفات البدنية في هذه المرحلة

وبعد نهاية هذه المرحلة، يجب القيام باختبارات لكل رياضي وكذا خصوصا مع أساتذتهم في الاتحاد السوفيتي والمدارس، كل هذا من أجل الانتقاء في المدارس الرياضية، مثال ASE. في ألمانيا

9-2/ المرحلة الثانية من الانتقاء:

يجب معرفة إذا كان المنتقى يستجيب إلى شروط ومتطلبات عائلة التخصص مثال: عائلات السباقات، عائلات القفز.... الخ

يتلقون تكويناً قاعدياً خاصاً في هذه المرحلة المنتقون بالعائلة المختارة، حيث يتعلمون مختلف التقنيات الجري، تقنيات السرعة، تقنيات الحمل... الخ

فخلال 3 إلى 6 أشهر من هذه المرحلة، وتحت مراقبة بيداغوجية، وكذا امتحانات المراقبة تتمكن من تقييم قدرات الرياضي آخذين بعين الاعتبار الجانب المورفولوجيا للشخص، وريتم ومستوى السرعة في التطوير البدني، وكذا التدرج التعليمي لمختلف التقنيات.

9-3/ المرحلة الثالثة من الانتقاء (التوجيه):

هذه المرحلة عموماً تدوم عدة سنوات فمتابعة الرياضي تكون دائمة، حيث يتلقى تدريبات خاصة بنوع الاختصاص الذي تم اختياره، وتدرجه التدريبي يكون مقيماً بصفة نسبية خلال الفحوصات الطبية البيداغوجية والسيكولوجية، وامتحانات المراقبة.

يتميز كل اختصاص رياضي بمقياس المراقبة الخاصة لمراقبة حالة ومستوى التدريبات، وكذا نسبة تطوير مختلف القدرات البدنية وكذا مستوى الأداء التقني، فاختبارات التقييم التي تجري في نهاية المرحلة الثالثة من الانتقاء تركز على ما يلي:

- حالة تطوير الأداء التقني.

- تقييم مستوى التحضير الخاص.

تقييم قدرة الرياضي على تحمل شدة مرتفعة للتدريب.

– دراسة طريقة الأداء خلال المنافسة (القلق خلال المنافسة)

9-4/ المرحلة الرابعة من الانتقاء:

وتشمل هذه المرحلة ما يلي:

- انتقاء لاختيار أحسن الرياضيين.

– انتقاء الرياضيين المؤهلين للمنافسة القريبية والمرتبقة (انتقاء على مستوى النوادي

10/ أهداف الانتقاء:

تتمثل الأهداف الأساسية لعملية الانتقاء فيما يلي:

- توفير الوقت والجهد والمال، حيث تقتصر عمليات التدريب الرياضي فقط على الناشئين الذين تتوافر لديهم الصلاحية، ممن نتوقع لهم تحقيق مستويات رياضية عالية في المستقبل.

- توجيه اللاعبين منذ الصغر إلى أكثر أنواع الرياضة تناسبا مع قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.

- تطوير مستوى الرياضية من خلال تحسين مستويات الأداء لأفضل اللاعبين.

- مما ينعكس إيجابيا على الرغبة في الممارسة وزيادة متعة المشاهد.

11/ الأعمار الملائمة لانتقاء اللاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية:

عمليات النمو التي يمر بها الكائن الحي تعد مراحل حساسة ومهمة للغاية يوجهها الإنسان منذ الولادة حتى مراحل متقدمة من سن الشباب ومن خلال هذه المراحل تغير أجزاء جسم الإنسان (عضلات، عظام) ولها تأثيرها على طول ووزن اللاعب وكذلك على مستوى المردود البدني والعقلي والمهاري ولها علاقتها وارتباطها التام مع قوة وسرعة العضلات والخلايا الحسية والعصبية والحركية.

ونوع النشاط الرياضي ومستلزمات هذا التكوين له ارتباط فاعل ولا يقبل الشك في مجالات الانتقاء والتنبؤ واختيار الناشئين في الألعاب الرياضية المختلفة، وعلى ضوء ذلك يتم تحديد العمر الزمني الملائم وفق الاستعدادات الخاصة التي يتمتع بها الناشئ في مراحل النمو المختلفة.

ومن الأخطاء الشائعة والمألوفة في بعض الأحيان اختيار الموهوبين دون النظر إلى مستوى أعمارهم سواء كانت متأخرة أو مبكرة عن السن المناسب لممارسة نشاط رياضي معين أو أي لعبة من الألعاب الرياضية (الجماعية، الفردية) وهذا ما يظهر فعليا " في مراحل التدريب وانعكاساتها السلبية على مدى فاعلية التدريب وعلى نتائج اللاعب المهارية فيما بعد.

12/ مفهوم التوجيه:

التوجيه لغة وجه الشيء، أي إداره إلى جهة أو مكان والموجه هو القائم بعملية التوجيه، أما الموجه فهو الشخص الذي تقع عليه عملية التوجيه، والموضوع الموجه نحوه هو الهدف الذي يسعى إليه الموجه.

أما اصطلاحاً، فهو يعني مجموعة من الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد، على أن يفهم نفسه ويفهم مشاكله وأن يستغل بيئته من قدرات واستعدادات، فيجدد أهدافاً تتفق مع إمكانية بيئته، ثم يختار الطريق المحقق لهذه الأهداف بحكمه وتعقل، فالتوجيه عملية إنسانية، تتضمن مجموعة من الخدمات التي تقدم للأفراد على فهم أنفسهم.

إدراك المشكلات التي يعانون منها و الانتفاع بقدراتهم و مواهبهم في التغلب على المشكلات التي تواجههم، يرى محمد حسن علاوي بأنّ التوجيه هو مجموعة الخدمات، التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه و يفهم مشاكله، و أن يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات، مهارات، استعدادات و ميول و أن يستغل إمكانات بيئته من ناحية أخرى، نتيجة لفهمه لنفسه و لبيئته و يختار الطرق المحققة لها بحكمة و تعقل، فيتمكن من حل مشاكله حلولاً عملية، تؤدي إلى تكيفه مع نفسه و مع مجتمعه، فيبلغ أقصى ما يمكن أن يمكن أن يبلغه من النمو و التكامل في شخصيته، فالتوجيه يتضمن مجموعة من الخدمات، التي يقوم بها المختصون في علم التربية و علم النفس، لمساعدة الفرد على أن ينتفع بمواهبه و قدراته لتوجيه طاقاته العقلية و النفسية و البدني.

13/ أهداف التوجيه:

تعتبر المدرسة، البيئة الاجتماعية التعليمية، التي يمضي فيها التلاميذ جزءا غير بسيط من أعمارهم، من أجل التزود بالخبرات الاجتماعية والتدريب على صقل مهاراتهم المختلفة فالتوجيه، هو تلك العملية الفنية المنتظمة التي تهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار الحلّ الملائم للمشكلة التي يعاني منها ووضع الخطط التي تؤدي إلى تحقيق هذا الحل، انطلاقاً السابقة التي تم استعراضها، فإن التوجيه يهدف إلى مساعدة الفرد ليحقق عدة أهداف منها 2

- تبصيره بحالته ليكشف قدراته ومهاراته واستعداداته وميوله

- إدراك المشكلات التي تعترضه وفهمها

- استغلال إمكاناته الذاتية والبيئية، بتحديد أهدافه في الحياة

- التوافق مع نفسه ومع مجتمعه

- فهم بيئته المادية والاجتماعية، بما فيها من إمكانيات