**محاضرة : تاريخ العاب القوى**

**أعداد : م.م أحمد محمد عبدالله**

تاريخ ألعاب القوى

نبذة تاريخية :

البدايات ::: من المرجح أن أول سباق للعدو جرى منذ آلاف السنين. فلقد ورد وصف سباق العدو في الملحمة الشعرية الإغريقية الإلياذة التي يرجح أنها ألفت في القرن الثامن قبل الميلاد.

كان سباق العدو هو المسابقة الوحيدة في الألعاب الأوليمبية الأولى التي أقيمت في اليونان عام 776 ق.م وتم إدخال ألعاب القوى إلى إنجلترا في القرن الثاني عشر الميلادي ¡ ولكنها لم تصبح شعبية وشائعة حتى حلول القرن التاسع عشر.

الانتعاش في القرن التاسع عشر الميلادي :

شاعت في إنجلترا سباقات العدو على الطرق إبان القرن السادس عشر الميلادي ¡ ولكن السباقات على مضامير محددة القياسات لم تبدأ حتى بداية القرن التاسع عشر الميلادي º حيث بدأت ألعاب القوى العصرية في مدارس إنجلترا .

ولقد أقامت مدرسة إيتون مباراة بين الصفوف عام 1837م. وتنافست جامعة كمبردج عام 1864م ضد جامعة أكسفورد في أول سباق لألعاب القوى بين الجامعات.

أما البطولات الإنجليزية السنوية فقد بدأت في لندن عام 1866م .

وأقامت عدة دول أخرى بطولات قبل بداية القرن العشرين ¡ ففي عام 1895م ¡ تقابل نادي نيويورك لألعاب القوى مع نادي لندن لألعاب القوى في أول لقاء دولي بارز. وفي عام 1896م استضافت مدينة أثينا باليونان أول دورة ألعاب أوليمبية عصرية. وعلى الرغم من أن أداء اللاعبين في أثينا لم يكن رائعـًا¡

إلا أن الألعاب الأولمبية أثارت اهتمامـًا عظيمـًا بالألعاب نفسها . كما أن المنافسات بين النساء ¡ والتي لم تكن جزءًا من الألعاب الأوليمبية الأولى ¡ بدأت أيضـًا في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي .

أوائل وأواسط القرن العشرين الميلادي:

في عام 1912م وافق 16 بلدًا على تشكيل الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ليحكم ويدير ألعاب القوى للرجال . وفي عام 1917م تشكلت منظمة دولية للمنافسات بين النساء . وكانت تقام بطولات دولية منفصلة للنساء حتى عام 1928م عندما دخلت النساء في المنافسات الأوليمبية.

وفي العشرينيات من القرن العشرين رفع العداء الفنلندي) بافي نورمي ( ألعاب القوى إلى المستوى الشعبي الدولي º حيث حطَّم الأرقام العالمية 35 مرة ¡ وفاز بتسع ميداليات ذهبية أوليمبية وثلاث ميداليات فضية.

كما أن) بابي ديدركسون) ¡ وهي من الولايات المتحدة ¡ رفعت ألعاب القوى النسائية إلى مكان رفيع من الشهرة والشعبية. فقد فازت) ديدركسون) بميداليتين ذهبيتين وميدالية فضية واحدة في الألعاب الأوليمبية التي جرت عام 1932م. وفي عام 1936م فاز جسي أونز¡ وهو من الولايات المتحدة الأمريكية ¡ بأربع ميداليات ذهبية ¡ وتقاعد بعد أن حقق أرقامـًا عالمية في سبع مسابقات.

وفي أوائل الأربعينيات من القرن العشرين لفت (كورنيليوس ورمردام) ¡ وهو من الولايات المتحدة الأمريكية ¡ أنظار متابعي ألعاب الميدان والمضمار بفوزه في المضمار والميدان العالمي بالقفز بالعصا أعلى من 15 قدمـًا بما مجموعه 43 مرة.

خلال الخمسينيات من القرن العشرين حطم لاعبو ألعاب القوى كافة الأرقام العالمية السابقة ماعدا رقم ) أوون ( في الوثب الطويل لعام 1935م . ومن بين اللاعبين الكبار في منتصف القرن العشرين برز عداء المسافات الطويلة) إميل زاتوبيك) من تشيكوسلوفاكيا ¡ ورامي الكرة الحديدية) باري أوبريان) ورامي القرص) آل أورتر) من الولايات المتحدة الأمريكية. وفاز) زاتوبيك) بأربع ميداليات ذهبية أوليمبية في ألعاب القوى وبعشرة أرقام عالمية في الوقت نفسه.

وقد حطم) أوبريان) أرقام رمي الكرة الحديدية 13 مرة ¡ وفاز بمركزين أولين ومركز ثان¡ ومركز رابع واحد في الألعاب الأوليمبية. أما) أورتر) فقد فاز برمي القرص في الألعاب الأولمبية أربع مرات . ألعاب القوى اليوم. لقد طرأ تغيـير كبير على هذه الرياضة منذ أواسط القرن العشرين . فالإنجازات التي ساد الاعتقاد أنها مستحيلة أصبحت عادية في هذه الأيام.

ففي عام 1954م ¡ أصبح العداء البريطاني ( روجر بانستر ( أول شخص يقطع مسافة الميل في أقل من أربع دقائق . وفي غضون الـ 20 عامـًا التي تلت ذلك ¡ قطع أكثر من 200 شخص مسافة الميل في أقل من أربع دقائق.

وفي أواخر الثمانينيات من القرن العشرين ¡ لم يكن بين أفضل 50 لاعبـًا من الذين أحرزوا إجازات عظيمة في كل مسابقة سوى عدد قليل من لاعبي فترة ما قبل عام 1980م . هناك عدد من الأسباب لهذا التقدم الرائع في ألعاب القوىº فمن بين تلك الأسباب تزايد المنافسات في أوروبا ¡

بالإضافة إلى التطور الذي حدث في كل من أساليب التدريب والمعدات وفنون الأداء. كانت ألعاب القوى¡ في العادة رياضة للهواة. ومع ذلك¡ فقد تم التوسع في القواعد بحيث أصبحت تسمح للرياضيين بتلقي مبالغ نقدية كبيرة لقاء التوقيع على أحذية الرياضيين أو المنتجات الأخرى¡ ولقاء الظهور في دعوات المسابقات الرياضية.

ونتيجة لذلك فقد رفعت فرص اكتساب النقود من مستوى المنافسات كما أن أساليب التدريب المطورة ساعدت رياضيي هذه الأيام على حسن الأداء وإجادته º فالتدريب على رفع الأثقال يعطي اللاعبين قوة أكبر للرمي والوثب وحتى للجري . كما أن المعدات والأجهزة الحديثة رفعت من مستويات أداء اللاعبين .إن المضامير الاصطناعية ¡ التي تتضمن الكثير من القوى النابضة تختصر وقت العدّاء بدرجة كبيرة تصل إلى مقدار ثانية واحدة كل دورة.

واستخدام عصا القفز المصنوعة من الألياف الزجاجية بدلاً من العصا الخشبية (الزانة) قد خفضت ارتفاعات ورمردام المدهشة إلى مستويات أداء المدارس الثانوية ¡ وقد أفادت التقنيات الحديثة أيضاً¡ فمثلاً في الوثب العالي¡ يضيف استخدام) وثبة فوسبري) نحو 15 سم إلى معظم الوثبات . يعكس الأبطال الحاليون في ألعاب القوى ¡

الشعبية العالمية لهذه الرياضة. وتتضمن قائمة أكبر الأسماء في ألعاب القوى للرجال في ثمانينيات القرن العشرين كلا من بطل سباق الحواجز إدوين موسز¡ والعداء كارل لويس من الولايات المتحدة¡ وعداء المسافات الطويلة سعيد عويطة من المغرب¡ وسباستيان كو من بريطانيا وبطل القفز بالعصا سيرجي بوبكا من الاتحاد السوفييتي (سابقـًا)¡

وبطل سباق العشاري دالي طومبسون من بريطانيا. أما في مسابقات النساء فإن العداءة ماريتا كوخ والعداءة وبطلة الوثب الطويل هيكي دريزلر من ألمانيا الشرقية (سابقاً) كانتا من الشخصيات البارزة الرئيسية في الثمانينيات من القرن العشرين. ومن الشخصيات الرياضية المهمة أيضـًا كل من العداءة فلورنس جريفث جوينر¡ وبطلة الوثب الطويل ولاعبة مسابقة السباعي جاكي جوينر كيرسي من الولايات المتحدة الأمريكية.

" ما هي رياضة ألعاب القوى "

ألعاب القوى رياضة يتنافس فيها اللاعبون في مسابقات الجري والمشي والوثب والرمي.

تتألف مسابقات المضمار من سباقات في الجري والمشي لمختلف المسافات. والسباقات الميدانية مباريات في الوثب أو الرمي¡ ويمكن أن تقام لقاءات المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق. ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات .

تعد ألعاب القوى أكثر الرياضات شيوعًا في العالم. فهناك حوالي 180 دولة تنتسب إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى ¡ وهو الهيئة التي تدير ألعاب القوى وتنظّمها. ويعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوى بأرقام البطولات العالمية في 65 مسابقة من مسابقات الرجال والنساء. ويعترف الاتحاد بأرقام البطولات العالمية في المسافة المترية فقط¡ ماعدا سباق الميل. وترصد القائمة المرفقة بهذه المقالة أرقام البطولات الرئيسية للرجال والنساء.

المِضمار والميدان =

المِضمار :

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق (الخارجية) بيضاوية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبير (إستاد) تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى ألا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن 400م تقريبـًا¡ ومعظم المضامير الحديثة تكون بهذا الطول تمامـًا.

كانت المضامير في الماضي ترابية أو تغطى بالرماد أو نفايات معادن¡ ولكن معظم المضامير الجديدة مصنوعة من مادة اصطناعية مانعة للماء¡ ويمكن استخدامها في الجو الممطر . للمضامير في الصالات المغلقة سطح خشبي أو سطح من مادة اصطناعية. ويكون لها عادة منحنيات مائلة. ووفقـًا لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة فإن المقياس المفضل للمضمار في صالة مغلقة هو 200م . تقسم المضامير الخارجية إلى ثمانية أو تسعة. ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتها 400م وأقل من ذلك¡ وحتى يجتازوا المنحنى الأول في سباق 800م.

كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى بأن يكون عرض المسار بين 122سم و 125سم.

الميدان :

تجرى معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار. ولكن في بعض اللقاءات¡ قد تقام واحدة أو أكثر من مسابقات الرمي خارج الملعب¡ وذلك لوقاية الرياضيين الآخرين والمشاهدين المحتشدين في منطقة الميدان أو لتفادي إلحاق الضرر بالعشب الاصطناعي الذي يغطي كثيرًا من ميادين ألعاب القوى. يتضمن الميدان طرق اقتراب مسابقات القفز. وفيه أيضـًا مناطق دائرية مغطاة بمواد كالخرسانة أو الإسفلت في أكثر مسابقات الرمي.

سباقات المضمار :

تشتمل مسابقات المضمار على مجموعة منوعة من السباقات¡ مثل سباقات المسافات القصيرة¡ وتدعى العَدْو حيث يعدو العداء فيها بأقصى سرعة ¡ في حين أن سباقات المسافات الطويلة تتطلب قوة تحمل أكبر. وفي سباقات جري معينة¡ مثل سباقات الحواجز وسباقات الموانع¡ يتوجب على العدائين أن يقفزوا فوق العوائق . أما السباقات الأخرى¡ وتدعى سباقات التتابع فإن فرقـًا من العدائين تشترك فيها.

سباقات الجري :

تُجرَى في مضمار خارجي ¡ يغطي مسافات تتراوح بين 100م و 10,000م. أما سباقات الجري داخل الصالات المغلقة فتبلغ مسافاتها بين 50م و5,000م.

سباقات اختراق الضاحية و سباقات الطرق وتُجرَى خارج الملعب. يجتاز المتنافسون في سباق اختراق الضاحية تضاريس مثل الهضاب والحقول. وتكون معظم سباقات الطرق مفتوحة لاشتراك جميع العدائين فيها¡ وتمنح جوائز مالية للفائزين في العديد من السباقات. والمسافة المتعارف عليها في سباق الطرق هي عشرة كيلو مترات.

سباقات الحواجز :

مسابقات يجتاز المتنافسون فيها عوائق تسمى الحواجز. وأكثر هذه السباقات يكون فيها عشرة حواجز تفصل بينها مسافات متساوية.

هناك نوعان من سباقات الحواجز¡ متوسطة وعالية . فالحواجز المتوسطة يكون ارتفاعها 91سم للرجال و 76سم للنساء . أما الحواجز العالية للرجال فيكون ارتفاعها 107سم في حين يكون ارتفاع الحواجز العالية للنساء 84سم . وتغطي سباقات الحواجز المتوسطة مسافة 400م أو 440 ياردة في منافسات الرجال والنساء على السواء . وأكثر سباقات اجتياز الحواجز العالية الخارجية تكون أطوالها 110م للرجال و 100م للنساء . ويمكن أن تسقط الحواجز دون أن يحتسب ذلك خطأ على المتسابق ¡ لكن الاحتكاك بالحاجز يؤدي عادة لإبطاء العداء.

سباقات الموانع :

جرت العادة أن تكون مسافة هذا السباق 3000م ¡ وتقام فيه نوعان من العوائق º الحواجز والموانع المائية. يجب أن يثب العداؤون فوق حواجز ارتفاعها 91 سم 28 مرة. هذه الحواجز قوية وأكثر ثباتـًا من المستخدمة في سباق الحواجز¡ وللعداء أن يطأ بقدمه عليها عندما يتخطاها. ويجب على العداء أن يعبر الموثب المائي سبع مرات.

يتكون الموثب المائي من حاجز وحفرة مربعة الشكل مملوءة بالماء طول ضلعها 663سم. يجتاز العداء في سباق الموانع من فوق الحاجز ويتخطى واثبـًا عبر الماء. ويكون عمق الحفرة أسفل الحاجز 70سم¡ ثم يتدرج لأعلى ليصل إلى مستوى المضمار. ويهبط معظم العدائين في سباق الموانع في مياه الطرف الضحل من الحفرة لتلطيف هبوطهم.

سباقات المشي :

ويجب فيها على اللاعبين اتباع قواعد محددة لتقنية المشي¡ إذ يجب أن تلامس القدم الأمامية الأرض قبل أن ترتفع القدم الخلفية عن الأرض. وفي أثناء ملامسة القدم للأرض¡ يجب ألا تـُثـنى الساق للحظة واحدة في الأقل.و يحق للمشتركين في سباق المشي تلقي إنذار واحد فقط عن خطأ الأداء قبل أن يستبعدوا من السباق. ويمكن أن تقام سباقات المشي على مضمار أو طريق. ومعظم سباقات المشي الدولية للرجال تغطي مسافة 20,000م أو 50,000م. أما أرقام البطولات العالمية للنساء فقد تم الاعتراف برقمين هما 5,000 و10,000م.

سباقات التتابع :

تقوم بها فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين. يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30سم¡ وبعد أن يجري لمسافة محدودة تدعى مرحلة¡ يسلم العصا لعضو الفريق التالي. يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 م. وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم. وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع بـ 100م أو 400م .

يحفظ الاتحاد الدولي لألعاب القوى أرقامـًا عالمية لسباقات التتابع لمسافة 800م و 1600م. يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم في سباقات التتابع هذه مسافات متساوية.

سباقات الميدان :

تقام سباقات الميدان في أماكن أعدت خصيصا لهذه الغاية وضمن حدود مضمار بيضي الشكل. تتألف المنافسة الميدانية النموذجية من أربع مسافات في الوثب وأربع مسابقات في الرمي. مسابقات الوثب هي: الوثب الطويل والوثب الثلاثي والوثب العالي والقفز بالعصا. أما مسابقات الرمي فهي رمي القرص ورمي المطرقة ورمي الرمح ورمي الكرة الحديدية.

سباقات الوثب (القفز) :

يقفز اللاعبون في الوثب الطويل والوثب الثلاثي إلى الأمام قدر استطاعتهم . أما في الوثب العالي والقفز بالعصا (الزّانة) فيثب المتنافس في المسابقة عاليًا فوق العارضة قدر ما يمكن من الارتفاع أما الوثب الطويل¡ ويدعى أحيانـًا الوثب العريض¡ فيتم في وثبة واحدة إلى داخل حفرة مملوءة بالرمل. ولبدء الوثبة الطويلة يجري المشارك بأقصى سرعة منحدرًا فوق طريق طويلة¡ ويقفز واثبـًا من لوحة الارتقاء. إذا خطا اللاعب عبر اللوحة قبل الوثب تحتسب الوثبة خطـأ عليه. يقاس طول الوثبة من أمام حافة لوحة الارتقاء إلى أقرب علامة يتركها اللاعب في الرمل. وعندما يكون عدد اللاعبين كبيرًا يسمح لكل لاعب بثلاث وثبات¡ ويؤهل عدد معين من المتقدمين لثلاث وثبات أخرى . وعندما يتنافس لاعبون أقل يسمح لكل واحد بست وثبات . وإذا تخطى لاعبان المسافة نفسها يكون الفائز منهما صاحب أفضل وثبة تالية .

تتألف الوثبة الثلاثية ¡ وتسمى في الأصل الحجلة والخطوة والوثبة¡ وهي ثلاث وثبات متواصلة ¡ تتم الوثبتان الأوليان على طريق الاقتراب . يرتقي اللاعب على قدم واحدة في الحجلة ويهبط على القدم نفسها¡ وفي الخطوة الثانية يهبط اللاعب على القدم الثانية. وفي نهاية الوثبة الثالثة ¡ يهبط اللاعب على كلتا قدميه في حفرة رمل يحاول لاعبو الوثب العالي والقفز بالعصا ( الزّانة ) أن يدفعوا أنفسهم من فوق عارضة طويلة مرفوعة على عمودين يسميان القائمين. يهبط اللاعبون على وسائد مطاط رغوية . وإذا أسقط اللاعب العارضة من على القائمين تحتسب الوثبة فاشلة. وتؤدي ثلاث وثبات فاشلة إلى استبعاد اللاعب .والفائز هو المنافس الذي يثب إلى أعلى ارتفاع. وإذا ظل التعادل قائمًا يعد المتنافس الفائز هو الحاصل على أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في ذلك الارتفاع. فإذا بقي التعادل مستمرا فالمتنافس الذي لديه أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في كل الارتفاعات يكون الفائز . يبدأ لاعب الوثب العالي الجري نحو العارضة من أي زاوية ضمن منطقة اقتراب كبيرة شبه مستديرة. وللاعب أن يستخدم أي طريقة للوثب¡ ولكن يجب عليه الارتقاء بقدم واحدة. وفي الطريقة الحديثة الأكثر شيوعـًا التي تسمى وثبة ( فوسبري) يقفز اللاعبون وظهورهم للعارضة متجاوزين برؤوسهم أولاً . وهذه الطريقة سميت باسم البطل الأمريكي للوثب العالي ديك) فوسبري)¡ الذي أدخلها في أواخر الستينيات من القرن العشرين .

أما لاعب القفز بالعصا فيستخدم عصا طويلة تصنع عادة من الألياف الزجاجية. ويبدأ قفزته بالجري بأقصى سرعة في طريق الاقتراب حاملاً العصا بكلتا يديه. وعندما يقترب من حفرة القفز يكبس طرف العصا البعيد في صندوق خشبي أو معدني مطمور في الأرض فتنثني العصا. بينما يتعلق هو موليـًا ظهره للأرض وقدميه للأعلى. وعندما تستقيم العصا حيث تساعد على قذفه في الهواء يجذب نفسه عاليـًا¡ ويقلب جسده ليواجه الأرض. وقبل أن يتخلى عن العصا يعطي نفسه دفعة أخيرة بذراعيه لتزيد من ارتفاعه.

مسابقات الرمي :

تتطلب مسابقات الرمي من اللاعبين أن يدفعوا جسمـًا إلى أبعد مسافة ممكنة. ويرمي المتنافسون في رمي القرص والمطرقة والكرة الحديدية جميعهم من داخل دائرة. يرمي اللاعبون في سابقات رمي القرص والمطرقة من داخل سياج يدعى القفص لوقاية المشاهدين من الرميات الطائشة. أما في مسابقات رمي الرمح فيجري اللاعب في طريق الاقتراب المخططة في الميدان¡ ويرمي الرمح قبل أن يصل إلى خط الخطأ المحظور تخطّيه . ويجب أن يهبط الجسم المقذوف في كل مسابقة داخل منطقة محددة مخططة ¡ وإذا حقق متنافسان المسافة نفسها فإن التعادل بينهما يُحسم بأفضل رمية تالية .

والقرص جسم بشكل صحن مصنوع من الخشب في إطار معدني . ويبلغ قطر القرص الذي يستخدمه الرجال حوالي 22سم ويزن كيلوجرامين على الأقل . أما قطر القرص الذي تستخدمه النساء فهو حوالي 18سم ¡ ويزن كيلو جرامـًا واحداً على الأقل . ويمسك اللاعب القرص بيد واحدة¡ ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة¡ ويرميه بحركة ذراع جانبية ليجعله يسبح في الهواء .

تتألف المطرقة من سلك فولاذي مع كرة معدنية مربوطة بأحد طرفيه ومقبض مثبت في الطرف الآخر. تزن المطرقة بأكملها 7,26كجم¡ وطولها يقارب 120سم. ويستخدم اللاعب كلتا يديه¡ فيمسك المقبض¡ ويدور حول نفسه ثلاث أو أربع دورات قبل أن يطلقها .

والرمح حربة مصنوعة من المعدن أو الخشب . يتراوح طول الرمح الذي يستخدمه الرجال بين 2,6م و2,7 م ويزن 800جم على الأقل. أما الرمح الذي تستخدمه النساء فيتراوح طوله بين 2,2 م و 2,3م¡ ويزن 600جم على الأقل . ويقبض اللاعب الرمح من مقبضه قرب الوسط ويجري به¡ ومن ثم يطلقه برمية من فوق أعلى الذراع أثناء جريه. والكرة معدنية¡ وقطر كرة الرجال 12 سم تقريبًا . وتزن 7,26كجم بحد أدنى ¡ أما قطر كرة النساء فهو حوالي عشرة سنتيمترات¡ وتزن أربعة كيلو جرامات في الأقل. يدفع المتنافسون الكرة على الأصح ولا يرمونها º إذ يجب أن تمسك الكرة بـإزاء العنق لمنع أي حركة رمي . يبدأ اللاعب بانطلاقة قوية من ساق واحدة¡ وينتهي بدفعة قوية جدًا بالذراع.

العشاري والسباعي والخماسي :

العشاري والسباعي والخماسي منافسات مركبة يتنافس اللاعب فيها في عدة مسابقات مختلفة في فترة يوم أو يومين . وتعلن النقاط التي أحرزها المتنافسون بعد الانتهاء من كل مسابقة. وتحسب النقاط بناءً على جدول احتساب النقاط وفق قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة. والفائز هو اللاعب الذي يحتسب له أعلى مجموع من النقاط. وهكذا ¡ فإن بطل المنافسة هو اللاعب الأفضل متعدد البراعات¡ وليس بالضرورة أن يكون أفضل منافس في أي مسابقة فردية.

العشاري :

عشرة سباقات للرجال. وتقام في يومين متتاليين. وفي اليوم الأول¡ يتنافس المشاركون في سباقات 100م عدو¡ ووثب طويل¡ ودفع الكرة الحديدية¡ ووثب عالٍ¡ 400م عدو. وفي اليوم الثاني¡ يتنافس المشاركون في الحواجز العالية ¡ رمي القرص ¡ والقفز بالعصا ¡ ورمي الرمح¡ و1500م جري .

الســباعي :

هـــو ســـبع مســابقات للنسـاء تقام في يومين متتاليين . وفي اليوم الأول يبدأن بالحواجز العالية يتبعها الوثب العالي ثم دفع الكرة الحديدية ثم 200م جري . وفي اليوم الثاني تجري المنافسة في الوثب الطويل ثم رمي الرمح ثم 800م جري .

الخماسي :

منافسة في يوم واحد من خمس مسابقات¡ ونادرًا ما تقام هذه الأيام ¡ إذ إن السباعي حل محل الخماسي للنساء في عام 1981م. أما مسابقات الخماسي للرجال فتشمل الوثب الطويل ثم رمي الرمح ثم 200م جري¡ ثم رمي القرص ثم 1500م جري.

المنظمات :

يشرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى IAAF على ألعاب القوى الدولية. فهو يدير وينظم البطولات العالمية لألعاب القوى¡ ويتعاون مع اللجنة الأوليمبية الدولية في إخراج مباريات المضمار والميدان بالألعاب الأوليمبية وأيضاً اللقاءات الدولية كالدوري الذهبي والجائزة الكبرى. وتدير المنظمات الأخرى البطولات الوطنية والبطولات المقيدة ¡ مثل لقاءات الجامعات والكليات واللقاءات الإقليمية والنوادي ولقاءات المدارس.

أنواع المنافسات :

اللقاءات الدولية الأكثر هي الألعاب الأوليمبية التي بدأت في عام 1896م¡ والبطولات العالمية التي بدأت عام 1983م. وتقام الألعاب الأوليمبية كل أربعة أعوام. كما تقام البطولات العالمية كل عامين. وتشمل اللقاءات الدولية الرئيسية الأخرى البطولات الإفريقية وألعاب دول الكومنولث والبطولات الأوروبية وألعاب بان أمريكان وكأس العالم. وتتنافس بلدان كثيرة الواحدة ضد الأخرى في لقاءات ثنائية سنوية منافسات بين فريقين.

المضمار :

في لقاء المضمار النموذجي تقام مسابقات عديدة في الوقت نفسه. يتولى الإداريون تنظيم كل مسابقة وفقـًا لقواعدها الخاصة . ويتطلب السباق وجود نقطة بداية وبضعة حكام عند خط النهاية¡ وعدد كبير من ساعات التوقيت يصل أحيانـًا إلى اثنتي عشرة ساعة. وتستخدم الأجهزة الإلكترونية عادة بدلا من بعض الحكام وساعات التوقيت في اللقاءات الرئيسية . يقيس الحكام الوثبات والرميات ويراقبون الأخطاء في مسابقات الميدان. وفي بعض المسابقات ¡ يتحقق الحكام أيضًا من اتباع اللاعبين للقواعد. يفحص الحكام اللاعبين ليتأكدوا أنهم يتبعون قواعد اللعبة .

لقاءات ألعاب القوى :

تجرى كثير من اللقاءات في يوم واحد¡ ولكن سباقات الألعاب الأوليمبية والبطولات العالمية توزع على مدى أكثر من أسبوع. وتضم البطولات الكبيرة عددًا كبيرًا من اللاعبين¡ الذين لا يستطيعون التنافس جميعـًا في وقت واحد. في هذه اللقاءات يجب أن يتأهل اللاعبون للنهائيات في الأدوار التمهيدية. يتأهل عادة ثمانية متنافسين لنهائيات مسابقة مضمار الجري التي تتم في مسارات. ومعظم مسابقات الميدان التمهيدية تقلل عدد المشاركين في النهائيات إلى 12 مشاركًا .

تاريخ وماهية العاب القوى...؟

أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعا متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثبوالرمي والدفع تحت أسم (فن الأتلاتيكا) . عرفها أحد اختصاصي الطب الرياضي بقوله: إذا كان الإنسان يمشي بعضلاته، ويجريبرئتيه، ويسرع بقلبه، فإنه يصل إلى الهدف بذكائه.

ورياضة ألعاب القوى انتشرت فيالحضاراتالقديمة، فعرفتها الصين والهند، وبلاد ما بين النهرين، وجزيرة كريت منذثلاثين قرنا أو يزيد.

اشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة، وأطلق على مجموعألعاب القوى كمصطلح رياضي، وذلك منذ سنة 600 ق.م. عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات (بندارس) و (جلادياتورك) واستقر في كتابات بلينوس كمصطلح رياضي شائع الاستعمالوالدلالة.

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1453 ق.م.فينطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية.

وكانت هذه الرياضةتمارس خلال الاحتفالات الدينية، فاكتسبت بعدا روحيا إضافة لبعدها الرياضي، ابتداءمن سنة 1500 ق.م. وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصرت في دورات كثيرةعلى ألعابها وحدها.

لم تكن ألعاب القوى في ذلك الزمن، تمارس على النحو الذينعرفه اليوم، فمسابقات المسافات الطويلة في الجري، كانت تقاس بعدد المرات التييجتاز العداء فيها الملعب ذهابا وإيابا، وأقصر مسافة في سباقات الجري كانت 27, 192م، أي طول الملعب. أما الوثب الطويل، فكان يمارس على أنغام المزمار، وقد حملالمتسابق بيديه أثقالا تزيد الحركة صعوبة. وكان القرص يقذف من فوق منصةمن الترابتعلو قليلا عن الأرض. أما الرمح فكان يصوب نحو أهداف عالية أو أرضية والعبرة فيإصابة الهدف لا في المسافة التي يجتازها الرمح.

وعندما استولى الرومان على بلادالإغريق، وكانوا أقل تقدما ومستوى حضاريا من الإغريق، فنقلوا الثقافة الفكريةاليونانية واحترموا الثقافة الرياضية كثيرا، لأن ألعاب القوى بصفة أساسية تبنيأجسام الجنود وتساعدهم على القتال بشكل جيد.

استمرت ألعاب القوى وزميلاتها منالألعاب الرياضية الأخرى مزدهرة حتى سنة 393م حين رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعاداتوثنية لا تتفق وأصول الديانة المسيحية ولما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوةوأبطالها يفوق تمجيد الرسل والقديسين ولأنها أخيرا وسيلة من وسائل التدريب العسكريالباعث للحروب والمسبب للخراب.

فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية، وركدت الرياضةطويلا. لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى، معتمدة على مجتمع الفروسيةالذي ساده الأشراف، فنمت وأصبحت هدفا أساسيا. وصارت ألعاب القوى جزءا من التربيةالعامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي. وتباروا في هذه الألعاب أثناءمسابقات الفروسية.

أما المفهوم الحديث لهذه الرياضة فقد تأصل في إنكلترا،وتحديدا في عشرينات القرن الماضي، عندما بدأ الشباب الإنكليزي، يبدون اهتماما فائقابالرياضة، ويستفسرون عن ظواهرها العظيمة، ويشتركون بأعداد كبيرة في برامح المسابقاتالمتنوعة.

فنظم معهد اكسترا بجامعة اكسفورد أول وأكبر مسابقة منفردة وذلك عام 1850.

وفي عام 1866 نظمت أول بطولة إنكليزية، وبهذا بدأت الحركة الرياضيةالجدية، فتكونت الاتحادات الرياضية وانشىء الاتحاد الإنكليزي لألعاب القوى سنة 1880وأسهمت بريطانيا بقوة بنشر هذه الرياضة في عدد من البلدان الأخرى حيث اشترك عددكبير من الرياضيين في مسابقات دولية. فأقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية، وفي عام 1896 اشتركت إحدى عشرة دولة في أولمبياد أثينا، وكانت ألعاب القوى إحدى ألعابهاالأساسية.

وفي سنة 1913 تأسس الاتحاد الدولي لألعاب القوى، ومنذ ذلك الوقتوالأرقام القياسية العالمية تتعزز سنة بعد سنة، حتى أصبح العالم يعتقد أن الإمكاناتالبشرية لا تقف عند حدود، ما دامت التقنية وطرق التدريب في تقدم مستمر.

مسابقاتألعاب القوى: تجري مسابقات ألعاب القوى والتي تشمل الجري والوثب والرمي والمشي فيملعب يخصص لهذه الغاية وكل لعبة في الجزء الخاص بها من الملعب الذي يجب أن يخطط حسبالقوانين المرعية في المسابقات المختلفة.

سباقات الجري: يجري السباق في مضمارلا يقل طوله عن 400م ولا يقل عرضه عن 7,32متر.

ولكل متنافس مسار مستقل في جميعالسباقات لا يقل عرضه عن 1,22م ولا يزيد عن 1,25م أما اتجاه الجري فيكون بحيث تكوناليد اليسرى لجهة الداخل.

ويجب أن يتسع المضمار لستة مسارات على الأقل أولثمانية مسارات إذا أمكن في اللقاءات الدولية

مسافات السباق في البطولات الدولية:

حدد مسافات المسابقات في البطولات الدولية كما يلي:

للرجال: للنساء:

- 100م - 100م

- 200م - 200م

- 400م - 400م

- 800م - 400م حواجز

- 1500م - 4 × 100 تتابع

- 10000م - 4 × 400 تتابع

- 110م حواجز - 800م

- 400م حواجز - 1500م

- 3000 موانع - 3000 م

- ماراتون وتبلغ - 100م حواجز

المسافة 42,195 كم الماراتون.

- 4 × 100م تتابع

- 4 × 400م تتابع

سباقات اختراق الضاحية: المسافات للكبار يجب أن لا تقل عن 7 كلم ولا تزيد على 14 كلم، أما الناشئون فيجب أن لا تقل مسافة السباق عن 5 كلم ولا تزيد على 10 كلم.

بالنسبة للنساء لا تقل المسافة عن 2 كلم ولا تزيد عن 5كلم.

أما في سباقات الضاحية الدولية فيحب أن تكون المسافة 12كلم للكبار و8 كلم للناشئين 4 كلم للنساء.

مكان السباق : يجري السباق على طريق متاخم بقدر الإمكان للأرض العراء مثل الريف الفسيح والحقول والمروج والمراعي، وتشتمل الطريق على نسبة من الأراضي المحروثة، أما إذا اخترق الطريق غابات فلا بد من وضع علامات ظاهرة لمساعدة المتسابقين كما يجب تجنب تقاطع الطرق بقدر الإمكان

الجري 100 م : وهي المسافة التي بجب أن تركض دائما في خط مستقيم .

الجري 200 م : وهذا السباق من السباقات السريعة، تمارس رياضته في جميع السباقات الدولية، ويمر السباق في منحنى واحد من الملعب .

الجري 400 م : وهو السباق المتوسط بين المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة. وتعتبر من أقسى أنواع السباقات (ويسمى سباق الموت) لأن العداء مضطر أن يركض مسافة 400 م كما لو أنه يركض مسافة 100 م، وبنفس السرعة والقوة .

الجري 800 م : وهو سباق من سباقات المسافات المتوسطة في الجري ويجب على العداء أن يجتاز مسافة المضمار مرتين متتاليتين .

الجري 1500 م : سباق من المسافات المتوسطة .

الجري 5000 م

الجري 3000 م للنساء

الجري 3000 موانع : على المتسابق أن يجتاز مسافة السباق ويؤدي خلال ذلك 28 وثبة مانع و 7 قفزات موانع مائية .

في سباق الموانع يكون المانع المائي الرابع في الترتيب من كل دورة. أما ارتفاع المانع فيجب أن يكون 0,914 م ، أما طول وعرض حوض الماء بما في ذلك المانعفيجب أن يكون 3,66 م .

جري 110 م حواجز للرجال ارتفاع الحاجز القياسي 1,067 م .

جري 400 م حواجز للرجال ارتفاع الحاجز القياسي 0,914 م .

جري 100 م حواجز للنساء ارتفاع الحاجز القياسي 0,84 م .

جري 400 م حواجز للنساء ارتفاع الحاجزالقياسي 0,762 م .

الوزن الكلي للحاجز يجب أن لا يقل عن 10 كلغ .

يلزم كل متنافس مساره طوال مسافة السباق الأرقام القياسية لهذا السباق للرجال والنساء