لعاب القوى (Athletics) تعود إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي والقفز. وحيث كانت ألعاب القوى موجودة من قبل الميلاد، وتنقسم إلى الجري بمسافات متعددة وإلى مسابقات أخرى منها: رمي المطرقة، يهيمن على جدول الألعاب أربعة أنواع من الأحداث: الملتقيات الكبرى، الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دوليا، وهي تعقد كل أربع سنوات منذ عام 1896، ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ 1991 فيما كانت أول دورة سنة 1983. كل أحداث ألعاب القوى تنظم من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى. عاش الإنسان في عصور ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان البقاء فيها للأقوى، وكانت حياته مرتبطة بقدراته على الجرى للحصول على صيد لغذائه وغذاء عائلته، ومرتبطة كذلك بمهاراته في الوثب لتخطي الموانع والحواجز الطبيعية التي تعترض طريقه أثناء الصيد، ومرتبطه أيضاً بقدراته في الرمي لإقتناص الحيوانات والنقوش والصور وكذا التماثيل التي عثر عليها المؤرخون خير دليل على ممارسة هذه المجتمعات للجري والوثب والرمي. وقد ارتقى الإغريق القدماء بهذه المهارات وطوروها ووضعوا لها النُظم والقوانين التي تحكم منافساتها، وكانت مسابقات الميدان والمضمار هي الأساس الراسخ التي أقام لها الإغريق ماسموه بالأعياد الأولمبية، وقد أنشأوا أول مضمار للجري تحت سفح الجبل المقدس (كرونس). ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجري بشكله البيضاوي الحالي وإنما كان المضمار الذي بنوه عبارة عن قطعة أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين وكانوا يقيسون المسافات بأقدامهم وأول مسافة استخدمت هي 600 قدم يوناني أي ما يقارب 183 متر وقد أنشأوا أول مضمار للجري في أثينا. وكانت هناك سباقات أخرى للمضمار تبدأ من خط البداية إلى خط النهاية ذهاباً وإياباً وتقدر المسافة بحوالي 365 متر، أما سباق الجري للمسافات الطويلة فتختلف باختلاف عدد مرات الذهاب والإياب فأحياناً تكون 7 مرات ذهاب وإياب فتكون المسافة 1280 متر أو 12 مرة أو 20 مرة. وكانت سباقات الفتيان أقصر من سباقات الرجال، وكانت هناك سباقات جري ذات طابع عسكري وسباق للجري مع حمل المشاعل المضاءة وكان يقام ليلاً، وبقى شكل المضمار كما هو حتى وافق مؤتمر إحياء الأعياد الأولمبية القديمة في باريس سنة 1894م على تنظيم أول دورة أولمبية حديثة في اليونان 1896م وأنشأوا أول مضمار للعدو بيضاوي له منحنيان واستخدم في أول دورة أولمبية حديثة عام 1896م في أثينا وتغير بعد ذلك شكل المضمار وتطور حتى أصبح الآن يتوسطه ملعب كرة القدم. قبل الميلاد مسابقة لألعاب القوى سنة 1888 جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1453 ق. م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية. وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية، ابتداء من سنة 1500 ق. بعد الميلاد استمرت ألعاب القوى مزدهرة حتى سنة 393م حين رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعادات وثنية لا تتفق وأصول الديانة المسيحية ولما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوة وأبطالها يفوق تمجيد الرسل القديسين ولأنها أخيرا وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب. فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية، وركدت الرياضة طويلا. لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي ساده الأشراف، فنمت وأصبحت هدفا أساسيا. وصارت ألعاب القوى جزءا من التربية العامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي. وتباروا في هذه الألعاب أثناء مسابقات الفروسية. عاش الإنسان في عصور ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان البقاء فيها للأقوى وكانت حياته مرتبطة بقدراته على الجرى للحصول على صيد لغذائه وغذاء عائلته ومرتبطة كذلك بمهاراته في الوثب لتخطي الموانع والحواجز الطبيعية التي تعترض طريقه أثناء الصيد ومرتبطه أيضاً بقدراته في الرمي لاقتناص الحيوانات، والنقوش والصور والتماثيل التي عثر عليها المؤرخون خير دليل على ممارسة هذه المجتمعات للجرى والوثب والرمى. وقد ارتقى الإغريق القدماء بهذه المهارات وطوروها ووضعوا لها النُظم والقوانين التي تحكم منافساتها وكانت مسابقات الميدان والمضمار هي الأساس الراسخ التي أقام لها الإغريق ماسموه بالأعياد الأولمبية، وقد أنشأوا أول مضمار للجرى تحت سفل الجبل المقدس (كرونس). ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجرى بشكله البيضاوي الحالي وإنما كان المضمار الذي بنوه عبارة عن قطعة أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين وكانوا يقيسون المسافات بأقدامهم وأول مسافة استخدمت هي 600 قدم يوناني أي ما يقارب 183 متر وقد أنشأوا أول مضمار للجرى في إثينا. وكانت هناك سباقات أخرى للمضمار تبدأ من خط البداية إلى خط النهاية ذهاباً وإياباً وتقدر المسافة بحوالي 365 متر، أما سباق الجرى للمسافات الطويلة فتختلف باختلاف عدد مرات الذهاب والإياب فأحياناً تكون 7 مرات ذهاب وإياب فتكون المسافة 1280 متر أو 12 مرة أو 20 مرة. وكانت سباقات الفتيان أقصر من سباقات الرجال، ولهذا النوع من السباق مكانة مقدسة لدى الإغريق. قبل الميلاد جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1453 ق. م في نطاق

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية. وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية، ابتداء من سنة 1500 ق. بعد الميلاد استمرت ألعاب القوى مزدهرة حتى سنة 393م حين رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعادات وثنية لا تتفق وأصول الديانة المسيحية ولما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوة وأبطالها يفوق تمجيد الرسل القديسين ولأنها أخيرا وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب. فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية، وركدت الرياضة طويلا. لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي ساده الأشراف، فنمت وأصبحت هدفا أساسيا. وصارت ألعاب القوى جزءا من التربية العامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي. الفعاليات القفز. والعدو الريفي. الفعاليات الرسمية لألعاب القوى المشاركة في بطولة العالم العدو المشي القفز الرمي فعاليات مركبة العدو الريفي 100 متر حواجز 110 متر حواجز 400 متر حواجز رمي الرمح رمي المطرقة السباعي العدو المسافات القصيرة 100 متر: يتم تخصيص حارة لكل عداء للعدو فيه وهو سباق قصير للسرعة. 200 متر: مسابقة 200 متر هو المرادف أو المساوي لسباق الملعب القديم (192. 27) متر، 400 متر: مسابقة 400 متر وهو المرادف أو المساوي للسباق القديم (2×192. 27) متر، المسافات المتوسطة سباق 1500 متر بشتوتغارت 2007 800 متر: هذه المسابقة تجمع بين السرعة وقوة الاحتمال وأيضا التكتيك ويقوم اللاعب بإكمال لفتين كاملتين حول الملعب. 1500 متر: يشارك العديد من عدائي مسابقة 800 متر في سباق 1500 متر. 5000 متر: هذه المسابقة مشابهة لسباق dolikhos الأولمبي القديم وكان يتكون من 25 لفة حول الملعب تقريبا حوالي 4800 متر. 10000 متر: مسابقة 10000 متر هو أطول السباقات التي تجرى داخل الملعب. سباقات ا لطريق سباق لماراثون نيويورك 2005 الماراثون: يتم إجراء سباق الماراثون على الطرق العامة، والمسافة الرسمية للسباق منذ عام 1924م هي 42. 195 كيلو متر سباق 20 كلم مشي للرجال والسيدات و 50 كلم مشي للرجال يتم إقامة هذين السباقين على الطرق العامة وينتهي السباق في الملعب الأولمبي. 110 متر حواجز للرجال و100 متر حواجز للسيدات: يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له وهناك عدد (10) حواجز يقوم باجتيازها. 400 متر حواجز: تكون الحواجز أقل ارتفاعا في مسابقة 400 م ح عن الحواجز في مسابقتي 110 م ح و100 م ح. ويقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له، ويقوم العداء باجتياز عدد (10) حواجز. سباق 400 متر تتابع بيكين 2008 4 سم بالإضافة إلى المانع المائي. مسابقات التتابع مسابقات التتابع (4×100م + 4×400م): يمكن القول بأن مسابقات التتابع عادة قديمة بإرسال الرسائل عن طريق العديد من السعاة، ويقوم كل ساعي بتسليم الرسائل إلى الشخص الذي يليه حتى يتم الوصول إلى النقطة النهائية. في مسابقات التتابع يكون هناك أربعة عدائين من كل بلد، ويقوم كل عداء بتغطية ربع المسافة عدوا قبل تسليم العصا إلى المتسابق الذي يليه. عملية تبادل العصا بين اللاعبين لها قوانينها وتكتيكاتها الخاصة ويجب أن يتم التبادل في مكان محدد. القفز القفز بالزانة القفز العـالي: أو الوثب العالي وتقنياتها المتنوعة والمختلفة تم استخدامها من قبل لاعبي الوثب الأمريكيين. ويتم استبعاد الواثب بعد 3 محاولات فاشلة متتالية لأي ارتفاع. القفز بالزانة: يتم استخدام عمود من قبل المتسابقين عند القفز، تم صنع العمود في بادي الأمر من الخشب وتم استبدالها بعمود من الخيزران وأخيرا تم صنع العمود من معدن الفايبر. القفز الطـويل: يرجع تاريخ رياضة الوثب الطويل إلى الألعاب الأولمبية القديمة. القفز الثـلاثي: يمكن القول بأن الوثب الثلاثي يرجع إلى الإغريق القدماء (يجب على الواثب القفز 3 وثبات مستقيمة إلى الأمام وثبة بعد الأخرى) الرمي رمي الجلة: تاريخيا استمدت دفع الكرة الحديدية من الرياضة الإغريقية (رمي الحجارة). يتم دفع الكرة الحديدية من منطقة دائرية قطرها 2. 13 م وتزن الكرة الحديدية الخاصة بالرجال 7. 26 كجم بينما الكرة الحديدية الخاصة بالنساء تزن 4 كج رمي القرص: رمي القرص مشتقة من الرياضة الإغريقية القديمة (Dikos). 5 متر ولحماية المشاهدين من أخطار الإصابة يتم إحاطة ثلاثة أرباع محيط الدائرة بشبك (قفص) بارتفاع 4 أمتار على الأقل. يزن القرص المخصص للرجال (2كجم) وللسيدات (1 كجم). 5 متر طولا وعرضا حوالي 4 أمتار وفي النهاية يكون هناك منحنى أو قوس لتحديد نهاية الرمي رمي المطرقة: يرجع رمي المطرقة إلى اسكتلندا. تم استبدال المطرقة ذات الوزن الثقيل والمقبض الخشبي بكرة من الحديد في نهايتها سـلك، ويتم رمي المطرقة من دائرة قطرها 2. 13 م ويتم حماية المشاهدين من خطر الإصابة بشبك. وزن المطرقة للرجال 7. 26 كجم وللسيدات 4 كجم الفعاليات المركبة العشاري: تتكون مسابقة العشاري من (10) مسابقات مختلفة وتقام هذه المسابقات على مدى يومين متتاليين. السباعي: هي النسخة المعادلة لمسابقة العشاري للسيدات وتم إحلالها بدلا من مسابقة الخماسـي عام 1948م وتقام على مدى يومين متتاليين. الإنجازات العربية وكان العداء التونسي محمد القمودي أول أمازيغي يحصل على ميدالية فضية في سباق 10000 متر في أولمبياد طوكيو 1964 وهو كذلك أوّل

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

عداء عربي يحصل على ميدالية أولمبية ذهبية في سباق 5000 متر في أولمبياد مكسيكو 1968 وعلى برونزية في سباق 10000 متر في الدورة نفسها ثم على فضية سباق 5000 متر في ألعاب ميونيخ 1972.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي