

المحاضرة الثالثة: فعاليات (مسابقات) ألعاب القوى

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الرياضية الأخرى بتعدد مسابقاتها وتنوع فروعها خاصة وأن الجنسين (رجال وسيدات) يمارسونها على حد سواء مع اختلاف بسيط في بعض المسابقات التي تقتصر على جنس دون الآخر، وستتناول بالذكر المسابقات التي تخضع للنظم الدولية والتي يعترف بها الاتحاد الدولي لألعاب القوى ويعتمد أرقامها على المستوى الأولي والعلمي.

1. تقسيم مسابقات ألعاب القوى:

* مسابقات الرجال:

* المسافات القصيرة:

عالمي: 100 م + 200 م + 400 م.

أولمبي: 100 م + 200 م + 400 م.

* المسافات المتوسطة:

عالمي: 800 م + 1000 م + 1500 م + 1 ميل.

أولمبي: 800 م + 1500 م

* المسافات الطويلة:

عالمي: 2 كم + 3 كم + 5 كم + ساعة جري + 20 كم + 25 كم + 30 كم + الماراثون (42,195 كم).

أولمبي: 5 كم + 10 كم + الماراثون (42,195 كم).

* سباقات المشي:

عالمي: 20 كم + 30 كم + 50 كم + ساعتان مشي.

أولمبي: 20 كم + 50 كم.

* الحواجز والموانع:

عالمي: 110 م + 400 م + 3000 م موانع.

أولمبي: 110 م + 400 م + 3 كم موانع.

* التتابعات:

عالمي: 100×4 م + 200×4 م + 400×4 م + 800×4 م + 1500×4 م.

أولمبي: 100×4 م + 400×4 م.

* الوثب والقفز:

عالمي وأولمبي: عالي + طويل + ثلاثي + زانة.

* رمي ودفع:

عالمي وأولمبي: جلة + قرص + رمح + مطرقة.

*** المسابقات العشارية:**

اليوم الأول: 100م + الوثب الطويل + دفع الجلة + الوثب العالي، 400م.

اليوم الثاني: 110 حواجز + رمي القرص + القفز بالزانة + رمي الرمح + 1500م.

*** مسابقات السيدات:***** المسافات القصيرة:**

عالمي: 100م + 200م + 400م.

أولمبي: 100م + 200م + 400م.

*** المسافات المتوسطة والطويلة:**

عالمي: 800م + 1500م + 3000م + 1 ميل.

أولمبي: 800م + 1500م.

*** سباقات التتابع:**

عالمي: 4×100م + 4×200م + 4×400م + 4×800م.

أولمبي: 4×100م + 4×400م.

*** سباقات الحواجز:**

عالمي: 100م + 400م.

وأولمبي: 100م.

*** مسابقات الوثب:**

عالمي وأولمبي: عالي + طويل.

*** مسابقات الرمي:**

عالمي وأولمبي: جلة + قرص + رمح.

*** مسابقة السباعي:**

اليوم الأول: 100م حواجز + الوثب العالي + دفع الجلة + 200م عدو.

اليوم الثاني: الوثب الطويل + رمي الرمح + 800م جري.

2. سباقات المشي (la marche):*** المشي 20 كيلومتر (la marche 20 km)**

سباق يقام على طريق، وينتهي في الملعب، وهذا السباق محكوم بقانون بسيط ينظمه، دخل هذا السباق للألعاب الأولمبية منذ عام 1956م بالنسبة للرجال وسنة 2000م بالنسبة للسيدات، وتم تعريف رياضة المشي بموجب التقدم بخطوات مع المحافظة على أن لا ينقطع الاتصال بالأرض، ويجب في كل خطوة أن تكون القدم المتقدمة للمتسابق قد لامست الأرض قبل أن تغادر القدم الخلفية الأرض.

* المشي 50 كيلومتر: (la marche 50 km)

نفس قوانين المنظمة لسباق المشي لـ 20 كلم، لكن يكمن الاختلاف في المسافة بحيث تكون المسافة لـ 50 كلم.

3. سباقات الجري أو الركض:

يمكننا القول أن الجري وجد منذ أن وجد الإنسان على وجه الأرض، وقد أصبح في يومنا هذا من الضروريات التي يحتاجها معظم الرياضيين في مختلف الرياضات.

في اليونان القديمة، أولى اختصاصات ألعاب القوى هي في الأساس سباقات الجري، وفي نهاية القرن التاسع عشر وتوازيًا مع إعادة بعث الألعاب الأولمبية الحديثة، تأسست أولى نوادي ألعاب القوى، وكانت المنافسة فيها مبنية أساسًا على سباقات الجري.

هذا يظهر ما لمنافسات الجري من قيمة ومن موقع ضمن تخصصات ألعاب القوى، ونميز من بين سباقات الجري:

* المسافات القصيرة: (Sprint)

يكون نوع الجهد فيها عصبي، عضلي وأكثر تقنية، وتشمل مسابقات المضمار على مجموعة متنوعة من السباقات، مثل سباقات المسافات القصيرة، وتدعى العدو حيث يعدو العداء فيها بأقصى سرعة وهي كما يلي:

* سباق 60 متر: (Sprint 60 m)

هي أقصر مسافة في مسابقات الجري، تقام في القاعات الخاصة.

* سباق 100 متر: (la course de 100 m)

هي أقصر مسافة سباق تقام منافساتها في المضامير المفتوحة.

* سباق 200 متر: (la course de 200 m)

مسافة يقطعها العداءون في نصف دورة حول الملعب، وتندرج ضمن المسافات القصيرة مع كل من 100 متر و400 متر.

* سباق 400 متر: (la course de 200 m)

مسافة يقطعها العداءون في دورة واحدة حول مضمار الملعب الذي يبلغ طوله القانوني 400 متر.



* المسافات المتوسطة: (les courses de demi-fond)

يكون نوع الجهد فيها تحمل ومقاومة وتشمل 800م و1500م. ونظرا لتشابه نوعية الجهد في مسافات 3000م و5000م، والأوقات المحققة حاليا، يمكن اعتبارها عند البعض ضمن المسافات المتوسطة.

* سباق 800 متر: (la course de 800 m)

مسافة يقطعها العداءون في دورتين حول الملعب، وهي ضمن المسافات المتوسطة التي تندرج ضمنها أيضا 1500 متر.

* سباق 1500 متر: (course de 1500 m)

هي مسافة يقطعها المتسابقون في ثلاثة دورات ونصف حول الملعب.



* المسافات الطويلة: (les courses de fond)

ويطغى عليها تحمل الجهد الهوائي، وتشمل سباقات 5000م و10000م، كما يمكن الإشارة لبعض سباقات الجري التي تقام في الضاحية أو على الطريق كالعدو الريفي وسباقات الماراثون ونصف الماراثون، والتي تطغى عليها صفة التحمل والتوازن في إيقاع الجري.

* سباق 5000 متر: (la course de 5000 m)

مسافة يقطعها العداءون في 12 دورة ونصف حول الملعب، وتندرج ضمن المسافات الطويلة.

* سباق 10000 متر: (la course de 10000 m)

مسافة تتألف من 25 دورة حول الملعب، وتعتبر أطول السباقات التي تجري داخل الملعب.

4. سباقات الطرق وإختراق الضاحية (Epreuves Hors-Stade- Course sur Route):

* العدو الريفي: (Cross-country)

هو سباق يجري على طريق متاخم بقدر الإمكان لأرض العراء مثل الريف الفسيح والحقول والمروج والمراعي، وتشمل الطريق على نسبة من الأراضي المحروثة، أما اختراق الطريق غابات فلا بد من وضع علامات ظاهرة لمساعدة المتسابقين كما يجب تجنب تقاطع الطرق بقدر الإمكان، وغالبا ما تقام تظاهرات العدو الريفي في فصل الخريف أو الشتاء.

مسافات السباق بالنسبة للكبار يجب ألا تقل عن 7 كلم ولا تزيد عن 14 كلم.



* نصف الماراثون: (semi marathon)

هو اختبار تحمل رياضة ألعاب القوى وتبلغ مسافته 21.1 كلم أو ما يعادل نصف مسافة الماراثون.

* الماراثون: (marathon)

هو اختبار تحمل رياضة ألعاب القوى، يكمن في الركض لمسافة 42.195 متر، وهو جزء من الألعاب الأولمبية في فئة الذكور منذ عام 1896م، وضم في سنة 1984م فئة الإناث.

* **ملاحظة:** تجرى سباقات كل من العدو الريفي والنصف الماراثون والماراثون خارج المضمار.



5. سباقات الحواجز (les courses de haies):

* 100 متر حواجز: (Courses de 100 m haies)

سباق خاص بالسيدات ويعادله لدى الرجال 110 متر حواجز، يبلغ طول الحاجز 8.83 سنتيمتر موزعة على طول مسار مستقيم من 100 متر، وعددها 9 حواجز، بين كل حاجز وآخر مسافة 8.5 متر، يوضع أول حاجز على بعد 13 متر من خط الانطلاق وبين آخر حاجز وخط النهاية مسافة 10.5 متر.

* 110 متر حواجز: (Course de 110 m haies)

سباق خاص بالذكور ويعادله لدى السيدات 100 متر حواجز، يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له وهناك عدد (10) حواجز يقوم باجتيازها، يبلغ طول الحاجز 1.06 متر ويفصل بين كل حاجز وآخر مسافة 9.14 متر، أول ظهور للسباق في الألعاب الأولمبية كان سنة 1896 بأثينا.

* 400 متر حواجز: (Course de 400 m haies)

مسابقة في العدو السريع يجتاز خلالها العداء حواجز مرصوفة أمامه وتكون الحواجز أقل ارتفاع عن الحواجز في مسابقتي 110 متر حواجز، و100 متر حواجز، ويجبر كل متسابق على العدو في الحارة المخصصة له ويقوم باجتياز عدد (10) حواجز، يكون ارتفاعها 762 سنتيمتر ولا يقل وزنها عن 10 كيلوغرام.



* 3000 متر موانع: (le 3000 m steeple)

مسافة يقطعها العداءون في 7 دورات ونصف حول الملعب، وهي مسافة تكتيكية تحتاج على تغيير إيقاع الجري عدة مرات حسب العقبات والمنافسين، تم إدراج مسابقة 3000 متر موانع في الألعاب الأولمبية عام 1900م في أولمبياد باريس.

تفرض هذه المسابقة القفز فوق 4 حواجز بارتفاع 91.4 سم بالإضافة إلى المانع المائي، على المتسابق أن يجتاز مسافة السباق ويؤدي خلال ذلك 28 وثبة مانع و7 قفزات موانع مائية في سباق الموانع يكون المانع المائي الرابع في الترتيب من كل دورة، أما ارتفاع المانع فيجب أن يكون 0.914م، أما عن طول وعرض حوض الماء بما في ذلك المانع فيجب أن يكون 3.66م.



6. سباقات السباع (Relais):

* 100 متر تتابع: (Relais de 100 m)

سباق تشارك فيه فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30 سم، وبعد أن يجري لمسافة 100 متر، يسلم العصا لعضو الفريق التالي، يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20م، وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم، يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم مسافة متساوية.



* 400 متر تتابع: (Relais de 400 m)

سباق تشارك فيه فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30 سم، وبعد أن تجري لمسافة 400 متر، يسلم العصا لعضو الفريق التالي، يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20م، وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم، يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم مسافة متساوية.

7. الوثب العمودي: (Sauts verticaux)

* الوثب العالي: (les saut en hauteur)

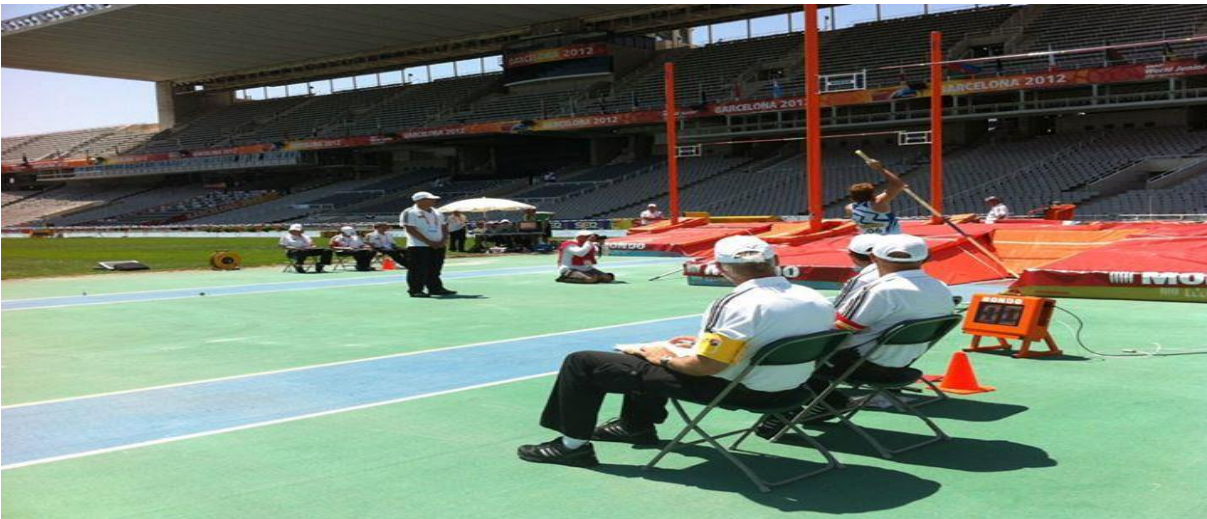
ويقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة، ويتم في نصف دائرة تفرش بالرمل أو الإسفنج ويركز عند طرفي قطرها قائمان يبعد الواحد عن الآخر ما بين 3.66 مترا وأربعة أمتار وتوضع فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها ويكون بجوار قطر نصف الدائرة مضمار للجري.

في المنافسات، لكل متنافس الحق في 3 محاولات للقفز على علو معين، يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة بـ 5 سم ثم يصير التغيير بـ 3 سم، يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق، الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع.



* القفز بالزانة: (les saut à la perche)

هي إحدى رياضات ألعاب القوى وهو مشتق من الجمباز، وفي هذا النوع الصعب من رياضة القفز يبدأ المتسابق باندفاع سريع جدا، وهو يحمل في يده زانة طويلة، وعندما يصل إلى الصاري يغرز الزانة في الأرض على شكل ركيزة، ويحول سرعته إلى قوة صعود، بأن يشد عضلاته فوق الزانة، وفي نفس الوقت يطوح بساقي في الهواء، لكي يرتفع فوق الحاجز، وبمجرد أن يتخطاه يترك الزانة من يده، ويجب أن تسقط خلفه، وإذا تسبب المتسابق في إسقاط الحاجز، تعد محاولة لاغية، هذا والزانة الأكثر استخداما مصنوعة من الألياف الزجاجية ذات مرونة فائقة.



8. الوثب الأفقي: (Sauts horizontaux)

* الوثب الطويل: (les saut en longueur)

هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة، إن تكتيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما لأن ترابط مراحلها وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة، ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية كما يلي: الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط.



* القفز الثلاثي: (le triple saut)

من اسمه يتكون من ثلاث قفزات متتالية، وفي نهاية القفزة الأولى يجب على المتسابق أن يلامس الأرض بنفس القدم التي بدأ بها السباق وفي القفزة الثانية يجب أن يلامس الأرض بالقدم الأخرى، وفي نهاية القفزة الثالثة تكون ملامسته للأرض بالقدمين معا.



9. الفعاليات المركبة: (les épreuves combinées)

هي مسابقات في ألعاب القوى، السباعي والعشاري منافسات مركبة يتنافس اللاعب فيها في عدة فعاليات مختلفة في فترة يوم أو يومين، وتعلن النقاط التي أحرزها المنافسون بعد الانتهاء من كل مسابقة وتحسب النقاط بناء على جدول احتساب النقاط وفق قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى، والفائز هو اللاعب الذي يحتسب له أعلى مجموع من النقاط، وهكذا فإن بطل المنافسة هو اللاعب الأفضل في أغلب الفعاليات، والمتعدد البراعات، وليس بالضرورة أن يكون أفضل منافس في أي مسابقة فردية.

* السباعي: (Heptathlon)

هو سبع مسابقات للنساء تقام في يومين متتاليين:

* **اليوم الأول:** يبدأ بـ 100 متر حواجز، يتبعها القفز العالي، ثم رمي الجلة، ثم 200 متر عدو.

* **اليوم الثاني:** تجري المنافسة في القفز الطويل ثم رمي الرمح ثم 800 متر عدو.

* العشاري: (Décathlon)

عشرة سباقات للرجال، وتقام في يومين متتاليين:

* **اليوم الأول:** يتنافس المشاركون في سباقات 100 متر عدو، القفز الطويل، رمي الجلة، القفز العالي، 400 متر عدو.

* **اليوم الثاني:** يتنافس المشاركون في 110 متر حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، 1500 متر عدو.

10. مسابقات الرمي (les lancers):

* دفع الجلة: (le lancer de poids)

يتم دفع الكرة الحديدية من منطقة دائرية قطرها 2.13 م، وتزن الكرة الحديدية الخاصة بالرجال 7.26 كغ، بينما الكرة الحديدية الخاصة بالنساء تزن 4 كغ.



* رمي القرص: (le lancer de disque)

يبدأ رمي القرص من داخل دائرة قطرها 2.5 متر، يحظر على المتسابق أن يتعداها، والقرص مصنوع من الخشب المحاط بالحديد، ويبلغ قطره 22 سم ووزنه 2 كغ، وقد يزن كيلوجراما واحدا فقط في المباريات النسائية، ويقوم المتسابق بالدوران عدة مرات حول نفسه، لكي يكسب القرص أقصى سرعة ممكنة، وفي حركة استرخاء أخيرة للذراع يزيد من القوة الطاردة لكي يقوم برمي القرص أخيرا.



* رمي المطرقة: (le lancer de marteau)

تشبه رياضة رمي القرص من حيث الحركة، وفيها أيضا يدور اللاعب عدة مرات حول نفسه، محاولا اكتساب المطرقة أكبر قدر ممكن من القوة الدافعة، وتتكون المطرقة من الرأس، وهي كرة معدنية من الحديد أو النحاس وتزن 7.257 كغ، ومن الكابل وهو سلك من الصلب طوله 1.18 متر وأخيرا من المقبض وهو مصنوع من المعدن الصلب.



* رمي الرمح: (le lancer de javelot)

هي رياضة تقليدية قديمة، الرياضي الذي يمارسها يستخدم علاوة على القوة الناتجة عن الدوران، قوة التحول، أي قوة الدفع التي تنتقل إلى الرمح بتأثير سرعة الجسم والذراع، وهو يبدأ يعدو سريع لمسافة حوالي 30 متر، وعندما يصل المتسابق إلى موضع الرمي، يبدأ في إبطاء عدوه، بينما يتراجع الذراع والكتف الحاملان للرمح إلى أقصى حد إلى الخلف، وباستدارة عنيفة، وبدفعة قوية بالجلد والذراع، يلقي المتسابق الرمح، يصنع الرمح من المعدن، ويكون طوله منتهيا بقطعة معدنية مدببة ويبلغ طول الرمح 2.60 متر، ويصل وزنه 800 جرام.

يرمي الرمح أثناء المنافسات، لتحقيق أطول مسافة بطريقة خاصة، تتربط فيها سرعة الاقتراب والأوضاع الفنية الخاصة، التي تساعد الرمح لاكتساب أقصى قوة انطلاق لأطول مدى ممكن.



ونخلص في الأخير أن 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 يتنافس خلالها الرجال والسيدات بشكل منفصل في اللقاءات.

جدول يوضح أنواع وتصنيفات ألعاب القوى

أقسام ألعاب القوى	أنواعها	مسافة السباق
المشي	سباقات المشي	20 كلم سيدات ورجال 50 كلم رجال
الجري	الجري	المسافات القصيرة: 60م، 100م، 200م، 400م المسافات المتوسطة: 800م، 1500م، 3000م المسافات الطويلة: 5000م، 10000م نصف الماراتون، العدو الريفي الماراتون: 42 كلم و195م
	جري الموانع والحواجز	الموانع: 3000م موانع الحواجز: 100م حواجز نساء 110م حواجز للرجال 400م حواجز
	سباقات التتابع	100م 4 X 400م 4 X
القفز	القفز العمودي	القفز العالي القفز بالزانة
	القفز الأفقي	الوثب الطويل القفز الثلاثي
الرمي	يقسم الرمي إلى	دفع الجلة رمي الرمح رمي القرص رمي المطرقة
الألعاب المركبة	الألعاب السباعية الألعاب العشارية	للسيدات: 100م حواجز، رمي الجلة، الوثب الطويل، القفز العالي، 200م، رمي الرمح، 800م للرجال: 100م، الوثب الطويل، دفع الجلة، القفز العالي، 400م، 110 حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، 1500م