

ألعاب القوى

في هذا البحث سنتطرق الى النقاط التالية :

- المضمار والميدان

المضمار
الميدان

- سباقات المضمار

سباقات الجري
سباقات الحواجز
سباقات الموانع
سباقات المشي
سباقات التتابع

- سباقات الميدان

سباقات الوثب (القفز)
سباقات الرمي
العشاري والسباعي والخماسي

- المنافسات

المنظمات
أنواع المنافسات
المضمار
لقاءات ألعاب القوى

- ألعاب القوى في الدول العربية

على مستوى دول الخليج العربية
على المستوى القاري
دورة البحر المتوسط الثالثة عشرة
على المستوى الأولمبي
على المستوى العالمي

- نبذة تاريخية

البدايات

الانتعاش في القرن التاسع عشر الميلادي أوائل وأواسط القرن العشرين الميلادي ألعاب القوى اليوم

مقدمة :

لقاءات ألعاب القوى شائعة في بلدان كثيرة. وفي كريستال بالاس بجنوبي لندن ملعب لألعاب القوى مضاء بأوار اصطناعية تمكن من مواصلة المسابقات في الليل.
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 شيوعاً في العالم. فهناك حوالي 180 دولة تنتمي إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، وهو الهيئة التي تدير ألعاب القوى وتنظمها. ويعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأرقام البطولات العالمية في 65 مسابقة من مسابقات الرجال والنساء. ويعترف الاتحاد بأرقام البطولات العالمية في المسافة المتريّة فقط، ماعدا سباق الميل. وترصد القائمة المرفقة بهذه المقالة أرقام البطولات الرئيسية للرجال والنساء.

لقاءات ألعاب القوى شائعة في بلدان كثيرة. وفي كريستال بالاس بجنوبي لندن ملعب لألعاب القوى مضاء بأوار اصطناعية تمكن من مواصلة المسابقات في الليل.
المضمار.

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق (الخارجية) بيضية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبير (أسناد). تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ألا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن 400م تقريباً، ومعظم المضامير الحديثة تكون بهذا الطول تماماً. كانت المضامير في الماضي ترابية أو تغطي 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. ووفقاً لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة فإن المقياس المفضل للمضمار في صالة مغلقة هو 200م.

تقسم المضامير الخارجية إلى ستة مسارات أو ثمانية. ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتهما 400م وأقل من ذلك، وحتى يجتازوا المنحنى الأول في سباق 800م. كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأن يكون عرض المسار بين 1,22م و1,25م.

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 أيضًا مناطق دائرية مغطاة بمواد كالخرسانة أو الإسفلت في أكثر مسابقات الرمي مسابقات المضمار

تشتمل مسابقات المضمار على مجموعة متنوعة 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 يقفوا فوق العوائق. أما السباقات الأخرى، وتدعى سباقات التتابع فإن فرقًا من العدائين تشترك فيها.

سباقات الجري.

تُجرى في مضمار خارجي، يغطي مسافات تتراوح بين 100م و 10,000م. أما سباقات الجري داخل الصالات المغلقة فتبلغ مسافاتها بين 50م و 5,000م. سباقات اختراق الضاحية و سباقات الطرق وتُجرى 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 أطولها 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؛ الحواجز والموانع المائية. يجب أن يثب العداؤون فوق حواجز ارتفاعها 91 سم 28 مرة. هذه الحواجز قوية وأكثر ثباتًا من المستخدمة في سباق الحواجز، وللعداء أن يثباً بقدمه عليها عندما يتخطاها. ويجب على العداء أن يعبر الموانع المائية سبع مرات. يتكون الموانع المائية من حاجز وحفرة مربعة الشكل مملوءة بالماء طول ضلعها 66,3م. يجتاز العداء في سباق الموانع من فوق الحاجز ويتخطى واثبًا عبر الماء. ويكون عمق الحفرة أسفل الحاجز 70سم، ثم يندرج 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 تُثنى الساق للحظة واحدة في الأقل. و

يحق للمشاركين 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 400م أو 1,600م. يحفظ الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة أرقاماً عالمية لسباقات التتابع لمسافة 800م و 3,200م وللرجال فقط 6,000م. يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم في سباقات التتابع هذه مسافات متساوية.

سباقات الميدان

تقام سباقات الميدان في أماكن أعدت خصيصاً 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. ولا تشارك النساء في سباق القفز بالعصا أو رمي المطرقة، كما أن الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة لا يعترف بالوثبة الثلاثية للمرأة.

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 مايمكن من الارتفاع.

أما الوثب الطويل، ويدعى أحياناً الوثب العريض، فيتم في وثبة واحدة إلى داخل حفرة مملوءة بالرمل. ولبدء الوثبة الطويلة يجري المشارك بأقصى سرعة منحدرًا فوق طريق طويلة، ويقفز واثبًا من لوحة الارتفاع. إذا خطا اللاعب عبر اللوحة قبل الوثب تحتسب الوثبة خطأً عليه. يقاس طول الوثبة من أمام حافة لوحة الارتفاع إلى أقرب علامة يتركها اللاعب في الرمل. وعندما يكون عدد اللاعبين كبيراً 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 يثبت إلى أعلى ارتفاع. وإذا ظل التعادل قائماً يعد المتنافس الفائز هو الحاصل على أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في ذلك الارتفاع. فإذا بقي التعادل مستمراً 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 الارتفاع بقدم واحدة. وفي الطريقة الحديثة الأكثر شيوعاً التي تسمى وثبة فوسبري يقفز اللاعبون وظهرهم 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 يقترّب من حفرة القفز يكبس طرف العصا البعيد في صندوق خشبي أو معدني مطمور في الأرض فتنتهي العصا. بينما يتعلق هو مولياً ظهره للأرض وقدميه للأعلى. وعندما تستقيم العصا حيث تساعد على قذفه في الهواء يجذب نفسه عالياً، ويقلب جسده ليواجه الأرض. وقيل أن يتخلّى عن العصا يعطي نفسه دفعة أخيرة بذراعيه لتزيد من ارتفاعه.

سباقات الرمي.

تتطلب سباقات الرمي من اللاعبين أن يدفعوا جسماً إلى أبعد مسافة ممكنة. ويرمي المتنافسون في رمي القرص والمطرقة والكرة الحديدية جميعهم من داخل دائرة. يرمي اللاعبون في سباقات رمي القرص والمطرقة من داخل سياج يدعى القفص لوقاية المشاهدين من الرميات الطائشة. أما في سباقات رمي الرمح فيجري اللاعب في طريق الاقتراب المخططة في الميدان، ويرمي الرمح قبل أن يصل إلى خط الخطأ المحظور تخطيه. 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 22 سم ويزن كيلوجرامين على الأقل. أما قطر القرص الذي تستخدمه النساء فهو حوالي 18 سم، ويزن كيلو جراماً واحداً على الأقل. ويمسك اللاعب القرص بيد واحدة، ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة، ويرميه بحركة ذراع جانبية ليحمله يسبح في الهواء.

تتألف المطرقة من سلك فولاذي مع كرة معدنية مربوطة بأحد طرفيه ومقبض مثبت في الطرف الآخر. تزن المطرقة بأكملها 7,26 كجم، وطولها يقارب 120 سم. 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 2,6 م و2,7 م ويزن 800 جم على الأقل. أما الرمح الذي تستخدمه النساء فيتراوح طوله بين 2,2 م و 2,3 م، ويزن 600 جم 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 تقريباً. وتزن 7,26 كجم بحد أدنى، أما قطر كرة النساء فهو حوالي عشرة سنتيمترات، وتزن أربعة كيلو جرامات في الأقل. يدفع المتنافسون الكرة على الأصح ولا يرمونها؛ إذ يجب أن تمسك الكرة بإزاء العنق لمنع أي حركة رمي. يبدأ اللاعب بانطلاقه قوية من ساق واحدة، وينتهي بدفعة قوية جداً 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.

والعشاري 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.

والسباعي هو سبع مسابقات للنساء تقام في يومين متتاليين. وفي اليوم الأول يبدأ بالحوارز 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.

والخماسي 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.

المنافسات

المنظمات. يشرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة على ألعاب القوى الدولية. فهو يدير وينظم البطولات العالمية لألعاب القوى، ويتعاون مع اللجنة الأولمبية الدولية في إخراج مباريات المضمار والميدان بالألعاب الأولمبية. وتدير المنظمات الأخرى اللقاءات الدولية والبطولات الوطنية والبطولات المقيدة، مثل لقاءات الجامعات والكليات واللقاءات الإقليمية والنوادي ولقاءات المدارس.

أنواع المنافسات.

اللقاءات الدولية الأكثر هي الألعاب الأولمبية التي بدأت في عام 1896م، والبطولات العالمية التي بدأت عام 1983م. وتقام الألعاب الأولمبية كل أربعة أعوام. كما تقام البطولات العالمية كل أربعة أعوام. 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 وفقًا لقواعدها الخاصة. ويتطلب السباق وجود نقطة بداية وبضعة حكام عند خط النهاية، وعدد كبير من ساعات التوقيت يصل أحيانًا إلى اثنتي عشرة ساعة. وتستخدم الأجهزة الإلكترونية عادة بدلًا 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 الأولمبية والبطولات العالمية توزع على مدى أكثر من أسبوع. وتضم البطولات الكبيرة عددًا كبيرًا من اللاعبين، الذين لا يستطيعون التنافس جميعًا في وقت واحد. في هذه اللقاءات يجب أن يتأهل اللاعبون للنهائيات في الأدوار التمهيديّة. يتأهل عادة ثمانية متنافسين لنهائيات مسابقة مضمار الجري التي تتم في مسارات. ومعظم مسابقات الميدان التمهيديّة تقلل عدد المشاركين في النهائيات إلى 12 مشاركًا.

ألعاب القوى في الدول العربية

تعتبر ألعاب القوى من الرياضات القديمة في الدول العربية، حيث بدأت ممارستها في وقت مبكر. وتنتشر ألعاب القوى انتشارًا واسعًا في جميع الدول العربية، ولها في كل دولة عربية اتحاد رياضي محلي يتولى رعاية شؤونها وتنظيم نشاطاتها المحلية. ويرعى شؤون ألعاب القوى على المستوى العربي الاتحاد العربي لألعاب القوى للهواة الذي تأسس عام 1975م، ومقره في الرياض في المملكة العربية السعودية. ويقوم الاتحاد بالتنظيم والإشراف على تنظيم مسابقات وبطولات ألعاب القوى المستقلة والمتضمنة في الدورات الرياضية المتنوعة التي تشارك فيها الدول العربية. ويصدر الاتحاد مجلة فصلية متخصصة تشمل كافة أخبار العالم العربي في مجال ألعاب القوى بالإضافة إلى الأرقام القياسية العربية والقارية والدولية. ومن أبرز نشاطات ألعاب القوى التي تقام بانتظام على مستوى الدول العربية: البطولة العربية لألعاب القوى للكبار، والبطولة العربية لألعاب القوى للشباب (تحت 20 سنة)، والبطولة العربية لاخترق الضاحية (كأس فلسطين). ومن البطولات التي تقام على مستوى دول الخليج: بطولة دول مجلس التعاون الخليجي لألعاب القوى، و بطولة دول مجلس التعاون الخليجي لاخترق الضاحية.

ويعتبر سجل الأبطال العرب في ألعاب القوى حافلًا بالانتصارات المشرفة المتمثلة في الأرقام العالمية والميداليات الذهبية والألقاب العالمية في مختلف مسابقات ألعاب القوى. ومن أبرز الأبطال العرب في مسابقات الجري التونسي محمد القمودي، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 5,000م في الدورة الأولمبية التي أقيمت في المكسيك عام 1968م. المغربي سعيد عويطة حصل على الميدالية الذهبية لسباق 5,000م في كل من الدورة الأولمبية التي أقيمت في لوس أنجلوس عام 1984م، و بطولة العالم لألعاب القوى التي أقيمت في روما عام 1987 و بطولة كأس العالم لألعاب القوى التي أقيمت في برشلونة عام 1989م. المغربية نوال المتوكل، حصلت على الميدالية الذهبية لسباق 400م في الدورة الأولمبية التي أقيمت في لوس أنجلوس عام 1984م. المغربي إبراهيم بو الطيب، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 10,000م في الدورة الأولمبية التي أقيمت في سيؤول عام 1988م. السوداني الكشيف حسن، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 400م في بطولة كأس العالم لألعاب القوى التي أقيمت في مونتريال عام 1979م. السوداني عمر خليفة، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 1500م في بطولة كأس العالم لألعاب القوى التي أقيمت في كانبرا عام 1985م. الصومالي عبدي بيلي، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 1500م في كل من بطولة العالم لألعاب القوى التي أقيمت في روما عام 1987م، و بطولة كأس العالم لألعاب القوى التي أقيمت في برشلونة عام 1989. الجزائري نور الدين مرسلي، فاز بالمركز الأول لسباق الميل في بطولة الجائزة الكبرى في ألعاب القوى التي أقيمت في أثينا عام 1990م، وفاز بالميدالية الذهبية لسباق 1500م في كل من بطولتي العالم لألعاب القوى اللتين أقيمتا في طوكيو عام 1991م، وفي شتوتجارت عام 1993م، و بطولة العالم لألعاب القوى للصالات المقفلة التي أقيمت في أسيبيلية في عام 1991م.

الجزائري رضا عبدالنور، فاز بالمركز الأول لسباق الميل في بطولة الجائزة الكبرى في ألعاب القوى التي أقيمت في أثينا عام 1990م. المغربي خالد سكاك، فاز بالمركز الأول لسباق 5,000م في بطولة الجائزة الكبرى في ألعاب القوى التي أقيمت في أثينا عام 1990م، وحصل على الميدالية الذهبية لسباق 10,000م في الدورة الأولمبية التي أقيمت في برشلونة عام 1992م. المغربي إبراهيم بو الطيب، فاز بالمركز الأول لسباق 5,000م في بطولة الجائزة الكبرى في ألعاب القوى التي أقيمت في أثينا عام 1990م. المغربي حمو بو الطيب، حصل على الميدالية الفضية لسباق 3,000م في بطولة العالم لألعاب القوى للصالات المقفلة التي أقيمت في أسيبيلية عام

1991م. القطري طلال منصور، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 100م في كل من بطولتي العالم العسكرية لألعاب القوى اللتين أقيمتا في وارندورف بألمانيا عام 1987م وفي كاياني بفنلندا عام 1990م. القطري راشد شيبان، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 110م حواجز في بطولة العالم العسكرية لألعاب القوى التي أقيمت في كاياني بفنلندا عام 1990م. القطري إبراهيم إسماعيل، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 400م في بطولة العالم العسكرية لألعاب القوى التي أقيمت في كاياني بفنلندا عام 1990م. القطري أحمد إبراهيم، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 5,000م في بطولة العالم العسكرية لألعاب القوى التي أقيمت في كاياني بفنلندا عام 1990م. البحريني خالد جمعة، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 200م في كل من بطولتي العالم العسكرية لألعاب القوى اللتين أقيمتا في روما عام 1989م وفي كاياني بفنلندا عام 1990. التونسي فتحي الكوش، حصل على الميدالية الذهبية لسباق 3,000م موانع في بطولة العالم العسكرية لألعاب القوى التي أقيمت في كاياني بفنلندا عام 1990م. الجزائرية حسبية بولمرقة، فازت بالميدالية الذهبية لسباق 1,500م في كل من بطولة العالم لألعاب القوى التي أقيمت في طوكيو عام 1991، والدورة الأولمبية التي أقيمت في برشلونة عام 1992م. القطري محمد سليمان، فاز بالميدالية الذهبية لسباق 1,500م في بطولة كأس العالم السادسة لألعاب القوى التي أقيمت في لافانا بكوبا عام 1992م.

يواصل الأبطال العرب في ألعاب القوى تحقيق المزيد من الإنجازات والانتصارات على كافة المستويات العربية والفارسية والأولمبية والعالمية. فعلى المستوى العربي أقيمت البطولة العربية السابعة في ألعاب القوى للشباب والشابات عام 1996م في مدينة اللاذقية بسوريا، وتقدم فيها المنتخب السعودي للشباب بإحرازه سبع ميداليات ذهبية، تلاه المنتخب الجزائري بخمس ميداليات ذهبية، ثم المنتخب التونسي بثلاث ميداليات ذهبية، وتقدم المنتخب الجزائري للشباب بإحرازه تسع ميداليات ذهبية، تلاه المنتخب التونسي بسبع ميداليات ذهبية، ثم المنتخب المصري بميداليتين ذهبيتين. وأقيمت البطولة العربية العاشرة لألعاب القوى للرجال عام 1997م في مدينة الطائف بالسعودية، وتقدم فيها المنتخب القطري بإحرازه عشر ميداليات ذهبية، تلاه المنتخب السعودي بخمس ميداليات ذهبية، ثم المنتخب السوداني بميداليتين ذهبيتين. وفاز المنتخب السعودي لألعاب القوى بالبطولة العربية التاسعة للشباب التي أقيمت في سوريا في نوفمبر 2000م.

على مستوى دول الخليج العربية.

أقيمت بطولة مجلس التعاون الخليجي لألعاب القوى عام 1996م بالكويت، وفاز فيها المنتخب السعودي بالمركز الأول، تلاه المنتخب القطري في المركز الثاني، ثم المنتخب الكويتي في المركز الثالث. وأقيمت بطولة مجلس التعاون الخليجي الثامنة لاخترق الضاحية عام 1996م بالدوحة، وفاز فيها المنتخب القطري بالمركز الأول، تلاه المنتخب السعودي في المركز الثاني، ثم المنتخب الإماراتي في المركز الثالث. وأقيمت البطولة الخليجية السادسة لألعاب القوى للشباب عام 1997م بالإمارات العربية المتحدة، وفاز فيها المنتخب القطري بالمركز الأول، تلاه المنتخب السعودي في المركز الثاني.

على المستوى القاري.

أقيمت بطولة آسيا السادسة في ألعاب القوى للشباب والشابات عام 1996م في نيودلهي بالهند، وأحرز فيها لاعبا ألعاب القوى القطريان خمس ميداليات ذهبية، وثلاث ميداليات فضية، وميدالية برونزية. فقد أحرز فرج مبارك النوبي الميداليتين الذهبيتين لسباقي العدو لمسافة 400م، حيث سجل رقماً مقداره 47,15 ثانية، والعدو لمسافة 400م حواجز، مسجلاً رقماً جديداً للبطولات الآسيوية للشباب مقداره 50,76 ثانية، وأحرز ناصر سليمان الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 5000م حيث سجل رقماً مقداره 14,26,91 دقيقة، وأحرز مبارك خصيف الميدالية الذهبية لسباق العدو لمسافة 110م حواجز بتسجيله رقماً جديداً للبطولات الآسيوية للشباب مقداره 14,11 ثانية، وأحرز ناصر راشد الدوسري الميدالية الذهبية لمسابقة رمي القرص حيث سجل رقماً مقداره 50,36م. وأحرز ناصر سليمان الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 1500م حيث سجل رقماً مقداره 3,53,20 دقائق، وأحرز اللاعب عبدالعزيز الميدالية الفضية لمسابقة الوثب الثلاثي، حيث سجل رقماً مقداره 15,62م،

وأحرز فريق التتابع الميدالية الفضية لسباق تتابع العدو لمسافة 4 * 400م حيث سجل رقمًا قطريًا جديدًا للشباب مقداره 3,12,7 دقائق، وأحرز ناصر سليمان الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 10000م، حيث سجل رقمًا مقداره 31,23,47 دقيقة. وفي البطولة الآسيوية الرابعة لاخترق الضاحية التي أقيمت عام 1997م في اليابان فاز السعودي سعد شداد الأسمرى بالمركز الأول في الفردي قاطعًا مسافة السباق 12كم في 37,04 دقيقة، وفاز الفريق السعودي الأول بالمركز الأول في الفرق، وفاز السعودي سعيد مبارك آل ثنيان بالمركز الأول في الفردي قاطعًا مسافة السباق 8كم في 25,07 دقيقة، وحقق فريق الشباب السعودي المركز الثاني في الفرق. وفي بطولة ألعاب القوى الثالثة عشرة في أغسطس 2000م أحرز المنتخب السعودي فيها عشر ميداليات منها أربع ذهبية وثلاث فضية وثلاث برونزية. وأقيمت بطولة إفريقيا العاشرة في ألعاب القوى للرجال والنساء عام 1996م في ياوندي بالكاميرون، وأحرز فيها لاعبو ألعاب القوى العرب خمس ميداليات ذهبية، وأربع ميداليات فضية، وخمس ميداليات برونزية. فقد أحرز التونسي أنيس قلالي الميدالية الذهبية لمسابقة الوثب الطويل، حيث سجل رقمًا مقداره 16,52 مترًا، وأحرز التونسي أنيس رياحي الميدالية الذهبية لمسابقة القفز بالعصا، حيث سجل رقمًا مقداره 4,60م، وأحرز الجزائري حكيم تومي الميدالية الذهبية لمسابقة رمي المطرقة، حيث سجل رقمًا مقداره 69,32م، وأحرز التونسي حاتم غولة الميدالية الذهبية لسباق المشي لمسافة 20كم، حيث سجل رقمًا مقداره 1,29,48 ساعة. وأحرز الجزائري آدم حسيني الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 800م، حيث سجل رقمًا مقداره 1,47,17 دقيقة، وأحرز المصري حسن السيد الميداليتين الفضييتين لمسابقة القفز بالعصا حيث سجل رقمًا مقداره 4,20م، ومسابقة العشاري حيث سجل رقمًا مقداره 6793 نقطة، وأحرز الجزائري سمير حوام الميدالية الفضية لمسابقة رمي المطرقة حيث سجل رقمًا مقداره 65,34م. وأحرز المصري إبراهيم الحفني الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 400م حواجز حيث سجل رقمًا مقداره 50,74 ثانية. وأحرز التونسي ماهر ريدان الميدالية البرونزية لمسابقة رمي الرمح حيث سجل رقمًا مقداره 72,7460 مترًا، وأحرز الجزائري ياسين لوغيل الميدالية البرونزية لمسابقة رمي المطرقة حيث سجل رقمًا مقداره 52,34 مترًا، وأحرز التونسي محيي الدين داود الميدالية البرونزية لسباق المشي لمسافة 20كم، حيث سجل رقمًا مقداره 1,31,10 ساعة، وأحرز الجزائري سيد علي صابر الميدالية البرونزية لمسابقة العشاري، حيث سجل رقمًا مقداره 5071 نقطة. وأحرزت لاعبات ألعاب القوى العربيات أربع ميداليات ذهبية، وميداليتين فضيتين، وثلاث ميداليات برونزية. فقد أحرزت المصرية حنان خالد الميدالية الذهبية لمسابقة رمي الكرة الحديدية حيث سجلت رقمًا مقداره 14,47 مترًا، وأحرزت التونسية منية كاري الميدالية الذهبية لمسابقة رمي القرص حيث سجلت رقمًا مقداره 53,00 مترًا، وأحرزت التونسية فاطمة تومي الميدالية الذهبية لمسابقة رمي الرمح، حيث سجلت رقمًا مقداره 51,88 مترًا، وأحرزت الجزائرية دينا قارة الميدالية الذهبية لسباق المشي لمسافة 5 كم حيث سجلت رقمًا مقداره 23,15,8 دقيقة. وأحرزت المصرية وفاء بغدادى الميدالية الفضية لمسابقة رمي الكرة الحديدية حيث سجلت رقمًا مقداره 14,24 مترًا، وأحرزت المصرية نجوى إبراهيم الميدالية الفضية لسباق المشي لمسافة 5كم، حيث سجلت رقمًا مقداره 24,05,4 دقيقة. وأحرزت المصرية كريمة مسكين الميداليتين الفضييتين لسباق العدو لمسافة 200م، حيث سجلت رقمًا مقداره 23,1 ثانية، والعدو لمسافة 400م، حيث سجلت رقمًا مقداره 53,46 ثانية، وأحرزت التونسية فاطمة تومي الميدالية البرونزية لمسابقة رمي الكرة الحديدية حيث سجلت رقمًا مقداره 14,17 مترًا.

دورة البحر المتوسط الثالثة عشرة.

أقيمت عام 1997م في باري بإيطاليا، وأحرز لاعبو ألعاب القوى العرب ثماني ميداليات ذهبية، وأربع ميداليات فضية، وخمس ميداليات برونزية. فقد أحرز المغربي إدريس معزوزي الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 1500م حيث سجل رقمًا مقداره 3,4,77 دقائق، وأحرز المغربي إسماعيل صغير الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 10000م حيث سجل رقمًا مقداره 28,05,74 دقيقة، وأحرز السوري زيد أبو حامد الميدالية الذهبية لسباق العدو لمسافة 400م حواجز، حيث سجل رقمًا مقداره 49,25 ثانية، وأحرز المغربي إبراهيم بولامي الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 3000م موانع، حيث سجل رقمًا مقداره 8,18,80 دقائق، وأحرز الجزائري عز الدين صخري الميدالية الذهبية لسباق الماراتون، حيث سجل رقمًا مقداره 2,20,40 ساعة. وأحرزت المغربية حسناء بن حسيّ الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 800م، حيث سجلت رقمًا مقداره 2,03,70 دقيقة، وأحرزت الجزائرية نورية بنديّة الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 1500م حيث سجلت رقمًا مقداره 4,11,27 دقائق، وأحرزت المغربية نزهة بدوان الميدالية الذهبية في سباق العدو لمسافة 400م حواجز، حيث سجلت رقمًا مقداره 55,01 ثانية. وأحرز المغربي حسن لحسيني الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 5000م، حيث سجل رقمًا مقداره 13,28,95 دقيقة، وأحرز المغربي عبدالرحيم زيتونة الميدالية الفضية لسباق الجري

لمسافة 10000م، حيث سجل رقماً مقداره 28,19,95 دقيقة، وأحرز المغربي هشام بوعويش الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 3000م موانع، حيث سجل رقماً مقداره 8,20,30 دقائق، وأحرزت المغربية سميرة رانف الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 1500م، حيث سجلت رقماً مقداره 4,11,60 دقيقة، وأحرز الجزائري سمير لواحلة الميدالية البرونزية لسباق العدو لمسافة 400م حيث سجل رقماً مقداره 46,07 ثانية، وأحرز الجزائري جبير سعيد القرني الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 800م حيث سجل رقماً مقداره 1,47,76 ثانية، وأحرز المغربي سعيد بريوي الميدالية البرونزية في سباق الجري لمسافة 5000م، حيث سجل رقماً مقداره 13,53,98 دقيقة، وأحرز الجزائري كمال كحيل الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 10000م، حيث سجل رقماً مقداره 28,24,19 دقيقة، وأحرز المغربي مصطفى دموي الميدالية البرونزية لسباق الماراثون، حيث سجل رقماً مقداره 2,21,32 ساعة.

على المستوى الأولمبي.

شهدت دورة الألعاب الأولمبية السادسة والعشرون التي أقيمت عام 1996م في مدينة أتلانتا بأمريكا رفع علمي دولتين عربيتين أربع مرات: حينما أحرزت السورية غادة شعاع الميدالية الذهبية للمسابقة السباعية، حيث سجلت رقماً مقداره 6780 نقطة، وأحرز الجزائري نور الدين مرسلتي الميدالية الذهبية لسباق 1500م جري، حيث سجل رقماً مقداره 78,35,3 دقائق. كما أحرز المغربي خالد بولامي الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 5000م، حيث سجل زمناً مقداره 13,08,37 دقيقة، وأحرز المغربي صلاح حيسو الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 10000م، حيث سجل زمناً مقداره 27,24,67 دقيقة. وفي دورة الألعاب الأولمبية السابعة والعشرين التي أقيمت في سيدني بأستراليا عام 2000م أحرز الجزائري عبدالرحمن حماد الميدالية البرونزية في الوثب العالي، وأصبح أول عربي وإفريقي يحقق ميدالية في هذه المسابقة. وأحرز المغربي هشام القروج فضية 1500م، وأحرز السعودي هادي الصميلي فضية 400م حواجز، وهي الميدالية الأولى للمملكة العربية السعودية في الألعاب الأولمبية.

على المستوى العالمي. حقق لاعبا ألعاب قوى عربيان مركزين متتاليين في سباق 1500م في بطولة ميلان العالمية لألعاب القوى التي أقيمت عام 1996م، فقد أحرز المغربي هشام القروج الميدالية الذهبية، وأحرز الجزائري نور الدين مرسلتي الميدالية الفضية للسباق. كما أحرز المغربي هشام القروج الميدالية الذهبية للسباق نفسه في بطولة سراييفو الدولية لألعاب القوى التي أقيمت عام 1996م. وفي بطولة العالم السادسة في ألعاب القوى للصالات المغطاة التي أقيمت عام 1997م في باريس بفرنسا، أحرز المغربي هشام القروج الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 5000م، حيث سجل زمناً مقداره 13,35,31 دقيقة، وأحرز المغربي محبوب حيدة الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 800م، حيث سجل زمناً مقداره 1,45,76 دقيقة، وأحرز المغربي إسماعيل صغير الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 3000م، حيث سجل زمناً مقداره 7,40,01 دقائق. وفي بطولة العالم الخامسة والعشرين لاختراق الضاحية التي أقيمت عام 1997م في تورينو بإيطاليا، أحرز المغربي صلاح حيسو الميدالية الفضية في سباق الرجال لمسافة 12,33كم، حيث سجل زمناً مقداره 35,13 دقيقة، وحقق فريق الرجال المغربي المركز الثاني في ترتيب فرق الرجال، حيث حصل على 70 نقطة، وحقق فريق الشباب المغربي المركز الرابع في ترتيب فرق الشباب لمسافة 8,5كم، حيث حصل على 74 نقطة. وفي بطولة العالم السادسة في ألعاب القوى التي أقيمت عام 1997م في أثينا باليونان أحرز لاعبا ألعاب القوى المغربيان ميداليتين ذهبيتين، وميدالية فضية، وميدالية برونزية. فقد أحرز هشام القروج الميدالية الذهبية لسباق الجري لمسافة 1500م، حيث سجل رقماً مقداره 3,85,83 دقائق، وأحرزت نزهة بدوان الميدالية الذهبية لسباق العدو لمسافة 400م حواجز، حيث سجلت زمناً مقداره 52,97 ثانية، وأحرز خالد بولامي الميدالية الفضية لسباق الجري لمسافة 5000م حيث سجل رقماً مقداره 13,09,34 دقيقة، وأحرز صلاح حيسو الميدالية البرونزية لسباق الجري لمسافة 10000م حيث سجل رقماً مقداره 27,28,67 دقيقة. وفي أكتوبر 2000م، حقق السعودي حمدان عوضة البيشي أول ميدالية ذهبية في تاريخ المملكة العربية السعودية ضمن فعاليات البطولة العالمية الثامنة للشباب التي أقيمت في تشيلي. فقد قطع مسافة 400م في زمن قدره 44,6 ثانية وهو ثاني أفضل رقم في تاريخ هذه المنافسة.

نبذة تاريخية

البدايات.

من المرجح أن أول سباق للعدو جرى منذ آلاف السنين. فاقدر 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 الأولمبية 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؛ 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 أولمبية عصرية. وعلى الرغم من أن أداء اللاعبين في أثينا لم يكن رائعاً، إلا أن الألعاب الأولمبية أثارت اهتماماً عظيماً بالألعاب نفسها. كما أن المنافسات بين النساء، والتي لم تكن جزءاً من الألعاب الأولمبية الأولى، بدأت أيضاً في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي.

أوائل وأواسط القرن العشرين الميلادي.

في عام 1912م وافق 16 بلداً 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 الأولمبية.

وفي العشرينيات من القرن العشرين رفع العداء الفنلندي بافي نورمي ألعاب القوى إلى المستوى الشعبي الدولي؛ حيث حطم الأرقام العالمية 35 مرة، وفاز بتسع ميداليات ذهبية وأولمبية 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 الأولمبية التي جرت عام 1932م. وفي عام 1936م فاز جسي أونز، وهو من الولايات المتحدة الأمريكية، بأربع ميداليات ذهبية، وتقاعد بعد أن حقق أرقاماً 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 قدماً بما مجموعه 43 مرة. خلال الخمسينيات من القرن العشرين حطم لاعبو ألعاب القوى كافة الأرقام العالمية السابقة ما عدا 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 أولمبية 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 الأولمبية. أما أورتر فقد فاز برمي القرص في الألعاب الأولمبية أربع مرات.

ألعاب القوى اليوم.

لقد طرأ تغيير 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 عاماً 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 لاعباً من الذين أحرزوا إنجازات عظيمة في كل مسابقة سوى عدد قليل من لاعبي فترة ما قبل عام 1980م.

هناك عدد من الأسباب لهذا التقدم الرائع في ألعاب القوى؛ 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 أندية الرياضيين أو المنتجات الأخرى، ولقاء الجمهور 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؛ 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 العداء بدرجة كبيرة تصل إلى مقدار ثانية واحدة كل دورة. واستخدام عصا القفز المصنوعة من الألياف الزجاجية بدلاً من العصا الخشبية (الزانة) قد خفضت ارتفاعات ورمزاد 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 السوفيتي (سابقاً)، وبطل سباق العشاري دالي طومبسون من بريطانيا. أما في مسابقات النساء فإن العداء ماريتا كوخ والعداء وبطلة الوثب الطويل هيكي دريزلر من ألمانيا الشرقية (سابقاً) كانتا من الشخصيات البارزة الرئيسية في الثمانينيات من القرن العشرين. ومن الشخصيات الرياضية المهمة أيضاً كل من العداء فلورنس جريفث جوينر، وبطلة الوثب الطويل ولاعبة مسابقة السباعي جاكى جوينر كيرسي من الولايات المتحدة الأمريكية.

منقول من مكتبة البحوث