

## الألعاب والمسابقات الأولمبية

منذ عهد الإنسان القديم كان يستغل الركض السريع المثابر كي يطارد فريسته ليفوز بطعمه كونه وسيلة من وسائل حياته وعيشته وبقاءه . وكان يسكن البراري والمغاور والكهوف ويسلق الجبال ويهربي الوديان لا يعرف في حياته نظاماً ولا قاعدة هذه الحياة الفطرية كانت تتطلب منه الجري لأتباع فريسته أو الهروب من أعداءه والقفز فوق الترع والقوافل التي ت تعرض سبيلاه .

كانت المنافسات هي الوسيلة الوحيدة في نظر القوم للوصول إلى الزعامة وبمرور الزمن أتسع نطاق هذه المسابقات ووضعت لها أنظمة وقوانين وأقاموا لها الأعياد المقدسة والفضل في الرقي والتقدم يعود إلى الإغريق إذ أصبحت ألعاب القوى عندهم بمثابة عقيدة نظرية لتقديسهم الجمال والبطولة والقوة .

ما تقدم رأينا في عصرنا الحاضر والفضل يعود على أحياها إلى البارون (دي كوبيرتان) وجعل منها الاحتفالات والتعارف والتآخي والسلام بين بلدان العالم .

## مسابقات الأركاض

١. زاول الإغريق مسابقات الركض ضمن مجال مخصص لذلك غالباً ما كان مستطيلاً وليس بيضاوياً كما في الوقت الحاضر وكانوا يفضلونه في أرض منبسطة تجاورها تلال أو عند سفح جبل .

٢. كان طول مضمار السباق (٦٠٠) قدم أي حوالي (٢٠٠) ياردة وكان يقاس بأقدام المشرفين على المسابقات .

٣. نظراً لاختلاف أقدام المشرفين من حيث المقاييس لذا نجد طول مجال الركض يختلف من مدينة إلى أخرى ففي أولمبيا كان طوله ١٩٢،٢٧ وفي أثينا،٣٠ وفي دلفي ١٧٧،٥

٤. كان خط بداية مسابقات الركض عبارة عن خط محفور في الأرض يقف عند المتسابقون ويوجد مثّله في نهاية مسابقة أو مسافة الركض .
٥. وضع الجوائز عند خط النهاية وفي مرحلة متأخرة من تاريخ الألعاب الرياضية الإغريقية يجلس الحكام في نهاية مجال الركض لسيطرة على السباق ومن أجل سهولة تحديد الفائز .
٦. أستقر في نهاية الرأي على تثبيت خطى البداية والنهاية بواسطة رصف أحجار على شكل خط مستقيم وبمستوى أرض السباق .
٧. هناك دلائل تشير على أن حفر وجدت في بداية مجال السباق يعتقد بأنها أماكن لثبيت أعمدة كان المتسابقون يقفون عندها في بداية السباق لا يسمح بتجاوزها ثم أصبحت هذه لأعمدة البداية والنهاية للسباق .
٨. سمي هذا السباق (Diomos) ثم أدخل في الدورة الرابعة عشر الأولمبية عام ٧٢٤ ق.م سباق ضعف المسافة أي قطع مجال الركض ذهاباً وإياباً ويسمى (Diaulos) .
٩. في الدورة الخامسة عشر أدخل سباق المسافات الطويلة وتسمى (Dolichas) وهي عبارة عن قطع مسافة مجال الركض عدة مرات وحسب نوع السباق ما بين (٢٤،٧) مره أي حوالي (٤٦٠٠) م .
١٠. من هنا نستنتج بأن الأركاض كانت متنوعة منها القصيرة ومنها المتوسطة ومنها المسافات الطويلة .
١١. كان معرفة السباق من وضعية اليدين وحركة الرجلين ووضعية الجسم لتمييز المسافات الخاصة بالفتيان وهي أقصر المسافات الخاصة بالرجال .
١٢. أشار أفلاطون بأن تكون مسافة الركض للفتيان نصف مسافة الرجال وكذلك مسافة الشباب تلبي مسافات الرجال وكان تحديد السن يختلف من مقاطعة إلى أخرى .

١٣. كانت المسابقات في أولمبيا ودلفي تضم مسابقات الفتيان والرجال بينما في أثينا ونيميا ثلاثة أقسام وهي الفتىان والشباب والرجال .
١٤. تقدير العمر كان متزوك للحكام في ما يتعلق بالفتىان والشباب لمعرفة عمر المتسابق وقوته وحدد الفتىان من (١٢ - ١٦) سنة والشباب (١٦ - ٢٠) سنة .
١٥. في عيد الآلة (هيرا) يقسم المتسابقون إلى خمس فئات وهي الصبيان والغلمان والفتىان والشباب والرجال .
١٦. مارس الإغريق السباق أي الركض بالمعدات والتجهيزات العسكرية . ذكرت مصادر بأنه أدخل إلى الألعاب الأولمبية في الدورة (٦٥) عام (٥٢٠) ق . م .
١٧. كان هناك طابع ديني حمل المشاغل المضاءة وهو المارثون مسافته (٤٢) كم عام (٤٩٠) ق . م .
١٨. كان المشاركون في مسابقات الركض على وجبات لا تتعدي الأربعة متسابقين كل مره بعد إجراء لقرعه فيما بينهم .
١٩. يقف المتسابقون خلف حبل يرتفع عن الأرض إلى مستوى الوسط ويمتد موازياً فوق خط البداية وكانت أشارة البدء هي إسقاط الحبل على الأرض وكان ذلك في القرن الثالث قبل الميلاد المصارعة .
١. أدخلت نزلات المصارعة في الدورة الأولمبية الثامنة عشر عام ٧٠٨ ق . م .
٢. كانت من التقاليد التي حرص عليها الإغريق لاعتقادهم بأنها تساعد على اكتساب التوافق بين العقل والبدن وإكسابهم اللياقة البدنية التي تؤهلهم لتحمل المسؤولية واكتساب احترام وتقدير الشعب لمزاولتها .

٣. حرص المصارعون على تطوير عناصر للياقة البدنية التي يحتاجها المصارع كالقوة والمطابلة والخفة والرشاقة من أجل الفوز معتمداً على الوزن النواحي التكتيكية .
٤. كانت تجري النزالات بين المصارعين بطريقة الدوري للمجموعات ثم النزالات النهائية بين الفائزين الأوائل من تلك المجموعات لإحراز البطولة .
٥. كانت القوانين تؤكد على ضرورة وجود أكثر من مصارع وإلا ألغيت البطولة.
٦. أشارت القطع الأثرية على أن الإغريق قد مارسوا نوعين من المصارعة الأول مصارعة الوقوف يعتمد على طرح الخصم أرضاً ويعتبر خاسراً النزال والثاني المصارعة الأرضية يستمر النزاع بين المصارعين حتى يعترف أحد الخصم بهزيمته . على الرغم بأن الإغريق كانوا يمارسون الألعاب الرياضية وهم عراة . ولكن القطع الأثرية وضحت بأنهم كانوا يرتدون لباس من جلد الأسود في القرن السادس ق . م .
٧. لم تكن قوانين محددة للمصارعة لكن الباحثين استخلصوا منها طرح الخصم أرضاً يعتبر خاسراً وكذلك مس الركبة الأرض .
٨. هناك فرق بين مس الركبة والارتكان عليها لخطف الخصم وطرحه أرضاً . وكان المصارع يخسر النزال عند سقوطه ثلاث مرات على الأرض .

#### السباق الخامسى :

١. أدخل هذا السباق في الألعاب الأولمبية عام (٧٠٨) ق . م في الدورة الثامنة عشر بعد أن شعر الإغريق بأنه من الضروري إيجاد سباق يشمل العديد من الألعاب التي سبق وزاولها والفائز بهذا السباق يعد نموذجاً للمواطن الذي يتمتع باليقة البدنية العالمية .
٢. زوال الإغريق الخامسى الذي يضم (الركض - رمي القرص - رمي الرمح - الوثب العريض - المصارعة) .

٣. كان برنامج السباق يبدأ (بالوثب العريض - ثم الركض - ثم رمي القرص ثم رمي الرمح وأخيراً المصارعة هذا ما ذكرته بعض الكتب وفي مصادر أخرى ذكرت بأن

يبدأ بالركض ثم يرمي القرص - ثم الوثب الطويل - ثم رمي الرمح ثم المصارعة .

٤. لم يكن سباق الخماسي ثابت أو محدد بنظام معين ولكن وجدت المصارعة في جميع الحالات تجري في مسابقات الخماسي .

٥. الطريقة التي كان الإغريق يتبعونها في تحديد الفائز بالسباق الخماسي هو مبدأ الفوز بثلاث بطولات من مجموع الخمسة . هذا ما ذكرته الكتابات والأشعار اليونانية القديمة

٦. مسافة الركض صدرت بطول أرض السباق ورمي الرمح والقرص والوثب العريض الحصول على أبعد مسافة بها والمصارعة الفوز بها عند طرح الخصم ثلاث مرات أرضاً .

#### **الملاكمة :**

١. في العصر الهميري أصبحت الملاكمة رياضة تتخصص بها عوائل معينة ويتوارث أبناءها احتراف هذا النوع من الألعاب الرياضية .

٢. أصبح لها قوانين واستعمال شريط لفتحية الأصابع ورسخ اليد ولم يحدد مساحة معينة للنزال .

٣. كان النزال يجري بدون توقف حتى يتمكن أحد الملاكمين من التغلب على خصميه أي عدم وجود جولات وكل جولة وقت معين . كما إن الأوزان غير معروفة .

٤. كانت الملاكمة تتحصر في توجيه الضربات على الرأس عندما كان الملاكمون يرتدون الأشرطة وأمتد ذلك من العصر الهميري إلى ما بعد القرن السادس ق.م.

الفترة الثانية التي تمتد من القرن الرابع ق. م حتى العصور الرومانية ، فقد استعمل الملاكمون الشريط العريض والمتخذ شكل اليد والذي يمكن لبسه ، وكان مستوى الملاكمة عن النواحي الإنسانية وطغت عليها القسوة والوحشية والعنف .

وأدخلت ضمن الألعاب الأولمبية قديماً عام (٦٨٨) ق. م في الدورة الثالثة العشرين .