

التطور التاريخي لرياضة المشي

م.د. علي محمد خلف
قسم التربية الرياضية
كلية التربية الرياضية / جامعة الأنبار

تاريخ تسليم البحث: ٢٠١٣/٣/٦ ؛ تاريخ قبول النشر: ٢٠١٣/٥/٩

يهدف البحث الى :

- ١- التعرف على التطور التاريخي لرياضة المشي .
 - ٢- المكان والمدة الزمنية لممارسة رياضة المشي واستخلاص العبر والاستفادة من إيجابيات التاريخ في هذا الجانب .
 - ٣- الكشف وتوضيح الحقائق التي تدل على أهمية رياضة المشي في التاريخ ومدى الاهتمام والاستفادة منها في وقتنا الحاضر بالرعاية والممارسة .
- استخدم الباحث المنهج التاريخي لملاءمته لطبيعة البحث من أجل التوصل الى الجذور التاريخية الحقيقية لهذه الرياضة وأهميتها ومنزلتها في الاسلام والميادين الأخرى وقد توصلت الى الاستنتاجات الآتية :
- ١- اهتمام الاسلام برياضة المشي وحث الناس على ممارستها في الخلاء لما لها من فوائد بدنية وترويحية .
 - ٢- رياضة المشي أقل الرياضات إجهاداً وأكثرها أماناً وأفضلها قبولاً لدى الناس وفي أية مرحلة من مراحل العمر .
 - ٣- اهتمام امريكا وبريطانيا برياضة المشي قديماً وبرز رياضيون لقبوا بملوك المشي امثال (ويليام روبنهولد) و (جيمس هوكنج) وبدخولها الى الالعاب الاولمبية لم تفز بريطانيا في سباق (٥٠) كم الا مرة واحدة وبسباق (٢٠) كم ثلاث مرات .
 - ٤- هناك رياضيون فازوا بثلاث دورات اولمبية واربعة سباقات امثال (روبرت كورزينوسكي) فاز بثلاث دورات (١٩٩٦ - ٢٠٠٠ - ٢٠٠٤) في سباق (٥٠) كم وعام (٢٠٠٠)م بسباق (٢٠) كم وبثلاث بطولات للعالم (١٩٩٧ - ٢٠٠١ - ٢٠٠٣) بسباق (٥٠) كم .

Historical Development of Walking Sport

Lect. Dr. Ali Mohammed Khalaf
Department of Physical Education
College of Physical Education / Anbar University

Abstract:

The paper aims at:

- 1- I dentifying the historical development of the walking sport .
- 2- The plase and the period of time for practicing the walking sport and extracting the lessons and making use of positives of history in this aspect .
- 3- Discovering and clarifying the facts which refer to the importance of the walking sport in the history and extent of attention and utilization of it at the present time by care and practice .

The researcher used the historical program because of its convenience for nature of the research for the purpose of reaching the real historical roots of this sport and its importance and rank in Islam and other fields. The researcher concluded the following :

- 1- Attention of Islam with walking sport and urging the people to practice it outdoors because of its physical and recreational usefulness .
- 2- Sport of walking is less than other sports in a rnatter of stress and it is more than them as to an issue of security it is more receptive with the people and at any stage of age .
- 3- The attention of America and Britain with walking sport since old ages . Sportsmen apperared and they had been called , Kings of walking like (William Robinhood) and (James Hokindge) . While entering the Olympic games , Britain has not won in the race of (50) km. except one time and the race of (20) km . has won three times .
- 4- There are athletes who won in three Olympic tournaments and four races like (Robert Korzinowski) who won in three tournaments as regards the race of (50) km in the years (1996 , 2000, 2004) . He also won in the race of (20)km in (2000) He won in three championships concerning the race of (50)km in the years (1997 , 2001 , 2003) .

هدف البحث:

الباب الاول

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة واهمية البحث :

منذ ان وجد الانسان على هذه الارض وهو يمارس المشي الذي هو اساس كل نشاط فليس له سن محدد فكان يطلق العنان لقدمية من اجل التنقل من مكان الى آخر سعياً وراء طلب الرزق

والمأوى ولم يكن المشي بالجديد على الاسلام لقد مارسة النبي محمد (ﷺ) وحث اصحابه الى ممارسته لما له من فوائد بدنية وترويحية ونظراً لمنزلة المشي عند الرسول (ﷺ) فقد حرص الناس على الصلاة في ابعد مسجد ماشياً فضلاً عن انه كان يحج ماشياً على الاقدام بوصفه من النشاطات الترويحية الممتعة والسارة والمبهجة للنفس البشرية .

وتزامناً مع التطور السريع في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي لم يعد المشي وسيلة لأجل قضاء الوقت او التسلية بل اصبح مقياس التقدم والرقى وأحد اركان بناء المجتمعات صحياً وبدنياً وثقافياً واجتماعياً اذ يحتل المشي مرتبة متقدمة لدى الكثير من المختصين ولهذا (ينصح الأطباء مرضاهم وكبار السن والذين يعانون من امراض القلب بممارسة المشي لأنه يقوي عضلات الجسم وخاصة عضلة القلب ويزيد من مرونة المفاصل وينشط الدورة الدموية ويوسع الشرايين ويحسن عمل جميع اجهزة الجسم وينشط الدماغ والذاكرة ويعمل على اذابة الشحوم وازالة التوتر فهو يعالج البدانة والامراض الناتجة عنها ويخلص الفرد من مرض الربو ومن الهموم والمشاكل اليومية ويشعر بالمتعة والسرور (١٥: ٧٣) .

ومن البديهي ان تأخذ رياضة المشي نصيباً حالها حال أية رياضة اخرى بوصف القاعدة الاساسية للالعاب الرياضية تكمن في مواجهة المشاكل التي تعاني منها الشعوب كالكسل والخمول وغيرهما لاجل بناء الانسان وتطوره في مجال هذه الرياضية ، وان تطور رياضة المشي وتحقيق الانجازات والمستويات العليا يعد المقياس لتطور المجال الرياضي والذي جاء بما لاشك فيه عن طريق تطور العلوم والتكنولوجيا وطرق التدريب الرياضي ، وبما ان التاريخ بمفهومه العام الدقيق هو وصف الحوادث والحقائق الماضية وتدوينها بروح البحث عن الحقيقة الكاملة ولهذا يعدّ الميدان الكلي والشامل لتاريخ الانسان وهو محاولة استرداد الماضي .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في دراسة التطور التاريخي لرياضة المشي وارتباطها بالتاريخ الانساني منذ نشأتها ومعرفة تأريخها الحقيقي وممارستها من قبل الاقوام القديمة والمراحل التي مرت بها وصولاً الى الانجازات التي تحققت في الوقت الحاضر والتنبؤ للمستقبل من خلال الوقوف على الاحداث وتحليلها على اسس منهجية وعلمية يقصد التوصل الى الحقائق ، عسى ان يكون هذا البحث عوناً وجهد يستحق الذكر فيما يتعلق برياضة المشي منذ نشأتها وحتى الوقت الحاضر .

٢-١ مشكلة البحث :

كان موضوع رياضة المشي وتطورها التاريخي يتحدد بالبحث التاريخي فان كتابة التاريخ يجب ان تضع في الحسبان مسألة مهمة وان الحقائق التي تكتب ليس كل الحقائق النهائية حتى وان اتفق عليها المؤرخون والمحللون لان في كل مرحلة من مراحل التاريخ ماهو دفين لا يُقال

لاعتبارات شتى ، (فان رياضة المشي اقل الرياضات اجهاداً واكثرها امناً وافضلها قبولاً لدى جميع الناس وفي أية مرحلة من مراحل العمر) (٩ : ٢١) .

وقد فسحت هذه الرياضة المجال امام المؤرخين لبدء مآلديهم من اراء وعلى ضوء ما تتوفر من مصادر ووثائق اطلعوا عليها حول مكانة رياضة المشي والمدة الزمنية التي اعقبتها فهذه الاسباب دفعت الباحث الى الكشف عن اهمية تدوين هذه الرياضة ونشأتها قديماً بالبحث بالكتب والمراجع الموثوق بصحتها من اجل ايضاح الجذور التاريخية الحقيقية وامتدادها لتطور هذه الرياضة وماوصلت اليه في وقت الحاضر من تحقيق الانجازات الرقمية في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية .

ويمكن ان توضح المشكلة بهذه النقاط :

- ١- قلة البحوث في هذا الجانب .
- ٢- هناك بعض الحقائق التاريخية لهذه الرياضة لم يتم تدوينها .
- ٣- ان ممارسة المشي والاهتمام به لم يعط حقه ولم يعتنى به واطهار جانبه الايجابي على الرغم من اهمية هذه الرياضة لكل انسان .

٣-١ اهداف البحث :

- ١- التعرف على التطور التاريخي لرياضة المشي .
- ٢- المكان والمدة الزمنية لممارسة هذا النوع من الرياضة واستخلاص العبر والاستفادة من ايجابيات التاريخ في هذا الجانب .
- ٣- الكشف وتوضيح الحقائق التي تدل على اهمية رياضة المشي في التاريخ ومدى الاهتمام والاستفادة منها في وقتنا الحاضر بالرعاية والممارسة .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ المشي في القرآن الكريم

قد وردت كلمة المشي في الكثير من الايات القرآنية لما لهذه الرياضة من اهمية للخلاق في سبيل التحرك من مكان الى مكان ابعد عند عدم توفر وسائل النقل سوى الاقدام التي تتحرك بها جميع المخلوقات ونذكر من هذه الايات .

• لذا وردت كلمة المشي في سورة البقرة الاية (١٩) (كَلَّمَآ اٰضَآءَ لَھُمْ مَشَوْا فِیْہِ) لشدة ضوء الحق

كلما اضاء مشوا فيه واذا اظلم عليهم قاموا اي كلما ظهر لهم من الايمان شيء استأنسو به واتبعوه .

- وردت في سورة طه الاية (٤٠) (وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِنْ مَّاءٍ فَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى بَطْنِهِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى رِجْلَيْنِ وَمِنْهُمْ مَنْ يَمْشِي عَلَى أَرْبَعٍ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) ويدل على ذلك قدرة الله التامة وسلطانه العظيم في خلقه انواع المخلوقات على اختلاف انواعها واشكالها وحركاتها وسكناتها من ماء واحد فمنهم من يمشي على بطنه مثل الحية وماشاكلها ومنهم من يمشي على رجلين ، كالانسان والطير ومنهم من يمشي على اربع كالانعام وسائر الحيوانات .
- وذكرت كلمة المشي في سورة الفرقان الاية (٧) (وَقَالُوا مَالِ هَذَا الرَّسُولِ يَأْكُلُ الطَّعَامَ وَيَمْشِي فِي الْأَسْوَاقِ) وبهذا يخبر الله سبحانه وتعالى الكفار بتعنتهم وعنادهم وتكذيبهم للحق بلا حجة ولا دليل وقال تعالى (وَيَمْشِي فِي الْأَسْوَاقِ) اي يتردد فيها واليها طالبا للكسب والتجارة.
- وفي سورة الفرقان الاية (٦٣) (وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا) وهذه صفات عباد الله المؤمنين الذين يمشون بسكينة ووقار من غير تجبر ولا استكبار وقوله تعالى (وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا) وهؤلاء فانهم يمشون من غير استكبار ولا مرح ولا أشر ولا يطرأ وليس المراد فهم انهم يمشون كالمرضى تصنعاً ورياء .
- سورة الملك الاية (١٥) (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذَلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا) اي سارعوا حيث شئتم من اقطارها وترددوا في اقاليمها وارجاءها في المكاسب والتجارة واعلموا ان سعيكم لا يجدي عليكم شيئاً الا اذا يسره الله لكم .
- وفي الاية (٢٢) من سورة الملك (أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَى أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) وصف الكافر يمشي مكباً على وجهه منحياً لا مستوياً على وجهه لابد ابن يسلك وكيف يذهب بل تائه حائر وضال اهذا اهدى امن يمشي سويّاً اي منتصب العامة على طريق واضح مستقيم يمشي به الى الجنة .

٢-١-٢ نبذه عن المشي في الاسلام

لقد تعددت المصادر واختلفت الاراء حول الفترة الزمنية التي ظهرت فيها رياضة المشي اذ كانت هذه الرياضة تمارس قديماً في زمن الاسلام كان رسول الله ﷺ يحث الناس على مزاوله المشي في الخلاء لما لها من فوائد بدنية وترويحية وروي عن الصحابة رضي الله عنهم انهم كانوا يتسابقون في الهواء الطلق وكان رسول الله ﷺ يزاول هذه الرياضة الترويحية (١٧: ٣٣٠).

في رواية عن عائشة (رضي الله عنها) قالت كنت مع رسول الله ﷺ في بعض اسفاره وكنت جارية لم احمل اللحم بعد ولم ابدن فقال رسول الله ﷺ للناس تقدموا ثم قال يا عائشة حتى

اسابقتك فسابقته مسبقته فسكت حتى حملت اللحم ونسيت ، وخرجت معه في بعض اسفاره فقال للناس تقدموا فتقدموا قال تعالي اسابقتك فسابقته فسبقني فجعل يضحك ويقول هذه بتلك ، هذا وان دل على شيء انما يدل على اهمية هذه الرياضة عند الرسول ﷺ بتاكيدته على المشي تأكيداً بالغاً (٥٨:٥) .

وروي الشيخ الغزالي بان رسول الله ﷺ ذهب من مكة الى الطائف ماشياً على قدميه وقطع منطقة كلها جبال وهضاب وقد تسلق ﷺ هذه الجبال والهضاب في مسيرته الى الطائف (٤: ٢٥٦) . ومشى رسول الله ﷺ مع بعض اصحابه الامام علي بن ابي طالب وعبد الله رواحه رضي الله عنهما اجمعين ولم تكن هناك أية وسيلة نقل سوى راحله واحدة فكانوا يتبادلون السير والركوب ، فكان اثنان يمشيان والاخر يركب وقد خجل الامام (علي) كرم الله وجهه ورفيقه عبد الله بن رواحه ﷺ فكيف يركبان ويدعيان النبي ﷺ يمشي فرفض النبي ﷺ رفضاً قاطعاً بان يستمر في الركوب وقال (انكما لستم باقدر مني على المشي ولا انا باغنى منكما على الاجر ومشى المسافة المقررة بينهما (٣: ٤٠٣) .

وقال الامام علي بن ابي طالب (كرم الله وجهه) في مشي النبي ﷺ اذا مشى تطلع (التطلع هو الارتفاع عن الارض) وهي مشية اولى العزم والهمة والشجاعة وهي اعدل المشيات واروحها للاعضاء وابعدها عن مشية الهوج لان بها وقاراً من غير تكبر ولا تماوت لانه (ﷺ) كان كانما ينحط من صلب وكانما الارض تطوى له (١٧ : ٣٠٢) .

٢-١-٢ المشي الى المسجد :

اوجب الاسلام صلاة الجماعة وقد دلت الايات والاحاديث النبوية الشريفة على ذلك بقوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ) سورة الجمعة (الاية: ٩) . وعن ابي هريرة (رضي الله عنه) قال رسول الله (ﷺ) (من غدا الى المسجد اوراح الله له في الجنة نزلاً كلما غدا اوراح) وقال ايضاً ﷺ (اذا سمعتهم الاقامة فامشوا الى الصلاة وعليكم بالسكون والوقار ولا تسرعوا فما ادركتم فصلوا وما فاتكم فأمموا) (١٣: ١٢٣-١٢٤) . ومن اجل اكتساب اللياقة البدنية قال ﷺ ابشروا المشائين في الظلم الى المساجد بالنور التام يوم القيامة (١١ : ٦٦/٣) .

ونظراً لمنزلة المشي عند رسول الله ﷺ فقد حرص الناس على الصلاة في ابعد مسجد مشياً قال ﷺ (الا فلابعد من المسجد اعظم اجراً) (١١: ٦٦/٣) .

٤-١-٢ المشي في الحج والعمرة :

كما كان رسول الله ﷺ يحج مع أصحابه ماشياً وقد قال سبحانه وتعالى (وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ) الحج (الاية : ٢٧) .

وقد يستدل من هذه الاية من ذهب العلماء ان الحج ماشياً لمن قدر عليه افضل من الحج راكباً لانه قدمهم في الذكر قدل على الاهتمام بهم وقوة همهم وشدة عزمهم عن ابن عباس قال (ما اساء علي شي الا اني وددت اني كنت حجيت ماشياً لان الله يقول (يَأْتُوكَ رِجَالًا) . وعن ابن سعيد قال حج النبي (ﷺ) واصحابه مشياً من المدينة الى مكة وقال (اربطوا اوساطكم بازاركم) ومشى خلط الهرولة (٦ : ١٠٤٢/٢) .

وفي الطواف حول الكعبة سبعة اشواط تبدأ من الحجر الاسود وتنتهي عنده وهو يهرول في ثلاثة اشواط الاولى ويمشي في الاربعة الاخرى .

والسعي بين الصفا والمروة يكون السعي بينهما سبعة اشواط يبدأ من الصفا وينتهي بالمروة ولو حسبت المسافة التي يقطعها الحاج في السعي بين الصفا والمروة لو وجدت انها تقارب مسافة مسابقة اولمبية فالحاج يقطع ١٤٠٠م بينما السباق الاولمبي ١٥٠٠م والسعي هو الاسراع في المشي ويقطع الحاج (٤٢٠م) في الشوط وحوالي (٣٠٠م) في الاشواط السبعة وهو احدى السباقات الموجودة في الالعاب الاولمبية (١٩ : ٣٥-٣٦) .

وحيت اعتمر الرسول (ﷺ) واصحابه بعد صلح الحديبية بعام كان قد راهم كفار قريش وهم يطوفون بالكعبة فقالوا (مستهزئين) بالمسلمين بقولهم سيطوف اليوم بالكعبة قوم نهكتهم حمى يثرب (المدينة) فقال الرسول (ﷺ) . (رحم الله مرءأ اراهم من نفسه قوة) (١٩ : ٣٧)

لذا عُدَّ المشي من احسن الرياضات عامة واكثرها فائدة فنية تحرك العضلات ويسرع القلب والتنفس لذا عُدَّ القدماء احد الاسس المهمة لمباريات الرياضية لانه يسهل عملية هضم الاغذية ويساعد عملية الاحتراق وطرده السموم ، بل ينشط الجسم عامة ويناسب مختلف المراحل العمرية وكلا الجنسين .

وروي عن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) انه رأى شاباً يمشي رويداً فقال ما بالك أنت مريض قال لا يا امير المؤمنين فعلاة بالدره وامره ان يمشي بقوة مما يدل على ان الاسلام كان قد اعتنى بالمشي.

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-٢ دراسة الاء عبد الله حسين المولى ٢٠٠٤

يهدف البحث الى التعرف على اهتمام الرسول (ﷺ) بالالعاب الرياضية والتشجيع على ممارستها والاهتمام بالالعاب الترويحية وحث الاسلام على ممارسة الرياضة بكافة انواعها لان

الاسلام دين القوة والنشاط والدعوة الى العمل والجهاد وكل تشريعات الاسلام تدعو الى الحيوية والنشاط وتقوية الجسم تمهيداً لتقوية الروح والنفس المسلمة والمحافظة على صحة الانسان .
واسفرت النتائج :-

١- اهتم الرسول الكريم محمد (ﷺ) بالالعاب الرياضية وحث المسلمين على ممارستها والتدريب عليها .

٢- لم يقتصر اهتمام الكريم (ﷺ) على نوع واحد من الالعاب الرياضية بل شمل اهتمامه بانواع مختلفة من الرياضات مسابقة الاقدام - المصارعة - الفروسية وسباق الابل وغيرها.

٣- اهتم الرسول (ﷺ) بالالعاب الترويحية وشجع على ممارستها .

٤- شجع الرسول (ﷺ) المسابقات الرياضية .

وأوصت الباحثة

١- ضرورة ابراز اهمية ممارسة الانشطة الرياضية .

ان تتولى وسائل الاعلام نشر التوعية الرياضية الاسلامية بين مختلف قطاعات الشعب .

الباب الثالث

٣- نبذه عن رياضة المشي في العالم

لقد مارس الانسان المشي وكان فطرياً ولكن بمرور الزمن اخذت هذه الرياضة بالاهتمام واصبحت لها سباقات قصيرة وطويلة ، وقد ذكر التاريخ بعض الاحداث المثيرة في سباقات المشي لمسافات طويلة والتي تذكر منها على سبيل المثال خدمة لكمال التاريخ .

ولو رجعنا الى الاشخاص الذي مارسوا المشي لمسافات طويلة تفوق مما محدد في الالعاب اذ وجد في امريكا رجل يمشي لمسافات طويلة ويدعى (ادوارد بيسون) الذي بدأ هوايته سنة (١٨٦٠) وبقي متحفظاً شحنته في الاحتمال حتى عام (١٩٠٩) حين كان في سن السبعين من العمر اذ مشى مسافة ما بين نيويورك الى سان فرانسيسكو بكاليفورنيا وقد قدرت المسافة بنحو (٣٨٩٥) ميلاً قطعها في (١٠٥) يوماً ويذكر انه مشى قبل هذه المسافة ما بين لوس انجلوس الى نيويورك وقدرها (٣٤٨٣) ميلاً قطعها في (٧٧) يوماً (٢: ١٤٤) .

وان تاريخ هذه الفعالية يعود الى القرن الثامن عشر في انكلترا اذ كان المشاة يمشون ليومين متتاليين ، وفي السباقات الانكليزية دخل سباق المشي نهاية القرن التاسع عشر وكان المتسابق يمشي لمسافات مجهدة وصعبة وفي عام ١٨٩٣ جرى سباق المشي من العاصمة (فينا) عاصمة النمسا الى برلين لمسافة (٥٧٨) كم وقد فاز في هذا السباق (ارنو الساسير) بزمان قدره ١٥٤,٣٥ ساعة وكان اثناء الليل يخلد المتسابق الى الراحة من العاشرة ليلاً الى الرابعة فجراً ولم تحدد اي

طريقة للمشي ... وان الجري كان مسموحاً ثم جرى سباق اخر للمشي بتاريخ ١٢ ايار ١٨٩٤ من برلين الى نريدريخ رو وكانت مسافة السباق (٢٧٠كم) وقد فاز في هذا السباق (فريتزموك) بزم من قدره ٥٨,٥٣ ساعة ثم سباق اخر في ١٤ اكتوبر عام ١٨٩٤ اقيم في برلين لمسافة (١٠٠)كم وقد فاز في هذا السباق (كرستيان كلاسن) بزم من قدره ١٢,٢٧,٥٣ ساعة ، ثم اخذت هذه المسافة بالتقدم والتطور ولقد استهوت رياضة المشي العديد من يرغبون المشاركة فيها ولم تقف عند هذا الحد بل برز رجال يرغبون المضي في هذه الرياضة ومنهم (ويليام روبنهولد) من اهالي نيويورك فقد مشى (١٠٠٧) اميال في (١٧) يوم و (١٢) ساعة و (٥٠) دقيقة وقد مشت هذه المسافة امراه تدعى (مستر ديفيديتش) .

ولم تتوقف مسيرة هذه الرياضة وتجاذب الرياضيين المشاركة فيها وتحقيق الانجاز الافضل فضلاً عن مشاركة الجنس الاخر وقد مارس هذه الرياضة رجالاً ولم يتخلوا عنها لسنوات طوال ومنهم الامريكي (جيمس هوكنج) وعمره في المشي سنة (٧٥) حتى سنة (١٩٩٦) في اكتوبر عام (١٩٥٢) وقد سمي ملك المشايين ففي شبابه في انكلترا مشى من (الاندزاند) بانكلترا الى (جون وجروت) باسكتلندا وعاد وقدرت المسافة ذهاباً واياباً بنحو (٣٧٥٤) ميلاً وايضاً مشى من (كوني ايلاند بنيويورك) الى سيل روك بسان فرانسيسكو في مدة (٧٥) يوماً ومشى ايضاً مسافة ما بين نيويورك وفلادلفيا (٢: ١٤٥) .

ولما بلغ (٩٥) من عمره توج عيد ميلاده مشى من بيته في نيويورك الى سافرن في (١١) ساعة و (٤٥) دقيقة ، ولما كان اصغر من هذا العمر سنة ١٩٤٨ اي في عمر (٩٢) مشى نفس المسافة الاخيرة في (٩) ساعات ولما بلغ (جيمس هوكنج) (٩٦) من العمر انتخبته (جمعية توبن) عضو شرف فيها وقد سجل رقم قياسي بانه مشى (٢٧٠) الف ميل (١٨ : ٢٩٢-٢٩٩) .
ولعل ملك المشي الاخر في امريكا هو (هنري هـ. لاسكاد) وكان من المهاجرين الالمان استوطن بانيويورك بامريكا بدأ يسود عام ١٩٤٧ ولكنه كان متخصصاً في مسافات مابين ميل و ١٥ كم وفاز في (٢٠) مسابقة في محيط الهواة (٢: ١٤٧) .

١-٣- انواع المشي

١-١-٣ المشي العادي (الاعتيادي)

المشي :- هو السير والتقدم بخطوات تؤخذ بحيث نستمر بملامسة الارض ويحتوي على مرحلة طيران. هو المشي الطبيعي وفيه يقل الاحساس بالتعب ولا يمكن الماشي من قطع مسافة طويلة دون بذل جهد كبير والسبب في ذلك يعود الى مشيته آلية (اوتوماتيكية) وتكون الخطوة في المشي العادي طويلة نسبياً وبطيئة ويتبع هذا النوع في الحياة العادية لذا يمكن ان نطلق عليه المشي الاعتيادي (١٨ : ٩١-٩٢) .

٣-١-٢ المشي الاستعراضي :

وجد هذا النوع من المشي وقد استخدمته الجيوش والفرق الرياضية اثناء العرض ويمتاز هذا النوع بانتظامه وجمال رونقه وانسجام خطواته ودقة التوقيت ، كما يكون للموسيقى المرافقة الاثر الكبير في انتظام المشي .

٣-١-٣ المشي العلاجي :

وهو المشي المستخدم لاصلاح التشوهات الناتجة عن انحناءات العمود الفقري الغير طبيعية ولتعود الفرد القوام المعتدل والحركة الرشيقة والمشي المتزنة والمشي بهذه الطريقة ليست آليه بل تتطلب من الفرد ، ضبط التوقيت وانتظام الخطوة ، واعتدال العامة والاقتصاد في الجهد المبذول وتكون الخطوة في المشي العلاجي صغيرة نسبياً وذات توقيت دقيق .

وعُدَّت رياضة المشي وصفة للصفاء والعمر الطويل وكذلك عُدَّت إكسبر الحياة ورياضة المشي منشط للعقل والجسم وقد ذكرت كتب التاريخ بان الاغريق في القرن الخامس الميلادي كانوا يحملون مشاكلهم العقلية المستعصية بالتفكير فيها اثناء المشي .

والانسان بفضوله الفكري اراء ان يكشف الحقيقة ليعرف في ذلك فاجريت ابحاث مطوله حول المشي اكد العلماء نتائجها - ان الاغريق كانوا على حق بل شجعا الناس عامة والمفكرين منهم خاصة على كثرة المشي (١٤ : ٢١٨) .

ويقول الدكتور (هوايت) العالم الشهير في امراض القلب ان احسن دواء ضد امراض العصر هو المشي بخطوات سريعة بضعة كيلومترات يومياً أكثر فائدة للجهاز العقلي والهضمي والتنفسي من اي طبيب مختص ذلك لان المشي يحرك الدم وهذا معناه دخول الاوكسجين بكمية اكثر الى الجسم ، وهذا بدوره يجدد وينشط خلايا الجسم .

وان احسن وسيلة لتخلص من السخط والغضب وتعب الفكر هو المشي الذي بدوره يهدي الاعصاب ويقوي القلب ويجعل الذهن اكثر صفاء .

٣-١-٤ المشي الرياضي :

هو التقدم بخطوات متوازنة دون انقطاع عن ملاسة القدم للارض اي عدم وجود مرحلة طيران ويتطلب نشاطاً اقوى وبذل جهد اكثر بل يتطلب الى جانب ذلك قوة والمقدرة الكبيرة على العمل (١٦ : ٢-٧) .

أدخلت رياضة المشي الى المسابقات الاولمبية عام ١٩٠٨م في دورة لندن واستطاع المتسابق (لارنو) من الفوز في السباق الذي كانت مسافته (٣٥٠٠) وكذلك في النوع الاخر من السباق الذي كانت مسافته (١٠) اميال وبلغت هذه المسابقات بالتقدم والتطور حتى عام ١٩٣٢ في دورة لوس انجلوس اصبحت مسافة (٥٠) كم . ثم اضيف سباق اخر للمشي في دورة ملبورن عام

١٩٥٦ وهو (٢٠) كم فاز به المتسابق الروسي (ل. سيبرين) بوقت قدره (١,٣١,٢٧) ساعه وفي السباق (٥٠) فاز المتسابق النيوزلندي بزمن قدره ٤,٣٠,٤٢ ساعة واستمرت هذه المسابقات حتى دورة لندن عام ٢٠١٢. وبعد ان اختلفت المسافات وتنوعت في الدورات الاولمبية الحديثة واستقرت على هاتين المسابقتين (٢٠ و ٥٠) كم ، وبما ان المشي في هذه الرياضة هو التقدم الى الامام دون انقطاع عن ملامسة الارض بخطوات متوازنة والمحافظة عليها لكي لا تولد نتيجة الزيادة اي جهد اضافي يقع على كاهل المتسابق مما يؤدي الى التعب المبكر وبالتالي زيادة الزمن وعدم تحقيق الانجاز (٨ : ٥٤) .

وبما ان المهمة الاساسية لسباق المشي هو قطع مسافات طويلة باقل زمن ممكن فضلاً عن ذلك بان سرعة المشي تعتمد على طول الخطوة في ترددها والمحافظة عليها لأطول مسافة ممكنة لكي يستطيع المواصله وتحقيق المستوى العالي والذي ينعكس بدوره على تحقيق الانجاز والتقدم الرقمي ومنذ عام ١٩٣٢ دورة لوس انجلوس كان الزمن ٤,٥٠,١٠ ساعة انخفض في دورة بكين عام ٢٠٠٨ الى (٣,١٧,٠٩) ساعة . وهذا يعتبر بحد ذاته تطور وتقدم كبير في مجال هذه المسابقة.

الباب الرابع

٤ - المسيرة التاريخية لرياضة المشي منذ دخولها البطولات العالمية والاولمبية

عندما بدأت الالعاب الاولمبية عام ١٨٩٦ في اثينا اقيمت هناك مسابقة للمشي في دورة ما بين ١٩٠٦ ولمسافة ١٥٠٠م و ٣٠٠٠م داخل الملعب وشاركت فيها مصر كاول دولة عربية وقد لاقت هذه الدورة نجاحاً كبيراً رغم المعارضة الشديدة من قبل دول اخرى (وان نجاح هذه الدورة واقامتها كان سببين في اعادة الحياة واستمرار اقامة الالعاب الاولمبية علماً ان نتائجها لم تعتمد رسمياً من قبل اللجنة الاولمبية الدولية (١٠ : ٢٢) .

ثم اتبعتها الالعاب الاولمبية الرسمية عام ١٩٠٨ ولمسافة ٣٥٠٠ و (١٠) اميال وقد فاز بها لارنو من انكلترا .

وفي عام ١٩٢٨ تم الغاء فعالية المشي بسبب الخلل في قواعد اللعبة اذا كانت تجري على مضمار ترابي ... ثم تحولت هذه الرياضة الى الشوارع وحينها فقدت هذه الرياضة اهميتها داخل الملاعب وفي عام ١٩٣٤ قرر الاتحاد الدولي للالعاب القوى IAAF الاعتراف بالارقام المسجلة داخل الملاعب (١٠ : ٢٣) .

١٤ التطور التاريخي لرياضة المشي في الالعاب الاولمبية الدورة الاولمبية العاشرة التي اقيمت في سانت لويس عام ١٩٣٢

في سباق المشي الذي ادخل الى الالعاب الاولمبية عام ١٩٣٢ وفي مسابقة (٥٠) كم تمكن المتسابق البريطاني (توماس كرين) ان يحرز المركز الاول قاطعاً المسافة بزمن قدره (٤,٣٠,١٠) ساعة (١: ٦٨) .

وفي الدورة الاولمبية الحادية عشر التي اقيمت في برلين عام ١٩٣٦ م استطاع المتسابق البريطاني (هاورلد وينهوك) ان يحرز المركز الاول قاطعاً المسافة بزمن قدره (٤,٣٠,٤١) ساعة (٢١: ٢٦٧) .

اما الدورة الاولمبية الثانية عشر والدورة الاولمبية الثالث عشر والتي لم تقم في موعدها المحدد عام ١٩٤٠ م و ١٩٤٤ م بسبب قيام الحرب العالمية الثانية التي قضت على امال الكثير من الرياضيين الذين قضوا قبل ذلك سنوات في الاعداد والتدريب بشتى الاساليب من اجل المشاركة وتحقيق الارقام (١٢: ٧٠) .

وفي الدورة الاولمبية الرابعة عشر التي اقيمت في لندن عام ١٩٤٨ م وهي المدينة التي تستضيف الاولمبياد للمرة الثانية (٢١: ٣٦٨) .

استطاع المتسابق السويدي (جان لينجرين) ان يفوز بالمركز الاول قاطعاً المسافة بزمن قدره ٤,٤١,٥٢ ساعة ، الا ان هذا الرقم لم يرتق الى المستوى المطلوب وما تحقق في الدورة المسابقة مما يدل على ان الحرب اثرت على مستوى الرياضيين مما ادى الى انخفاض الارقام المتحققة.

وفي الدورة الاولمبية الخامسة عشر التي اقيمت في هلنسي عام ١٩٥٢ م وفي مسابقة المشي تمكن المتسابق الايطالي (جيوسيپ دوردون) ان يحرز المركز الاول بزمن قدره (٤,٢٨,٠٨) ساعة محققاً بذلك رقماً اولمبياً جديداً (٢١ : ٣٧٧) .

وفي الدورة الاولمبية السادسة عشر التي اقيمت في ملبورن عام ١٩٥٦ م تمكن المتسابق النيوزلندي (نورمان ريد) ان يحرز المركز الاول في مسابقة المشي (٥٠) كم قاطعاً المسافة بزمن قدره (٤,٣٠,٤٢) ساعة وهو اقل من الزمن الذي تحقق في الدورة السابقة اما في سباق (٢٠) كم الذي ادخل الى الالعاب الاولمبية لأول مرة في هذه الدورة فقد تمكن المتسابق السوفيتي (ليوند سبيرن) ان يحرز المركز الاول قاطعاً المسافة بزمن قدره (١,٣١,٢٧) ساعة (٢١: ٨٣) .

اما الدورة الاولمبية السابعة عشر التي اقيمت في روما عام ١٩٦٠ م في سباق المشي (٥٠) كم تمكن البريطاني (دونالد ثومبسون) ان يحرز المركز الاول قاطعاً المسافة بزمن قدره ٤,٢٥,٣٠ ساعة محطماً الرقم السابق ومحققاً رقماً اولمبياً جديداً .

في مسابقة (٢٠) كم تمكن السوفيتي (فلاديمير جولاً بنسكاي) ان يحرز المركز الاول قاطعاً المسافة بزمان قدره (١,٣٤,٠٧) ساعة وهو اقل من الرقم الذي تحقق في الدورة السابقة (٢١ : ٣٦٧-٣٦٩) .

اما الدورة الاولمبية الثامنة عشر التي اقيمت في طوكيو عام ١٩٦٤ وفي سباق (٥٠) كم استطاع المتسابق الايطالي (عبدون بامش) ان يحتل المركز قاطعاً المسافة بزمان قدره (٤,١١,١٢) ساعة محطماً الرقم السابق ومحققاً رقماً اولمبياً جديداً بالرغم من احتلاله المركز الثالث في الدور السابقة (٢١ : ٣٧٦) .

وفي سباق المشي لمسافة (٢٠) كم تمكن البريطاني (كينيث ماتشاوس) ان يحرز المركز الاول بزمان قدره (١,٢٩,٣٤) ساعة محطماً الرقم السابق وحقق رقماً اولمبياً جديداً . وفي الدورة الاولمبية التاسعة عشر التي اقيمت في المكسيك عام ١٩٦٨م في سباق المشي لمسافة (٥٠) كم تمكن متسابق المانيا الغربية (جاستوف هو) ان يحرز المركز الاول عندما تقطع مسافة السباق بزمان قدره (٤,٢٠,١٣) ساعة (٢١ : ٣٩٦) .

وفي سباق (٢٠) كم تمكن المتسابق السوفيتي (فلاديمير كولينزاي) ان يحرز المركز الاول قاطعاً المسافة بزمان قدره (١,٣٣,٥٨) ساعة وهو الفائز بالمركز الثالث في الدورة السابقة. وفي الدورة الاولمبية العشرين التي اقيمت في مدينة ميونخ عام ١٩٧٢ وفي مسابقة المشي (٥٠) كم فاز بالمركز الاول متسابق المانيا الغربية (بريند كونن باري) قاطعاً المسافة بزمان قدره (٣,٥٦,١١) ساعة محققاً رقماً اولمبياً جديداً (٢١ : ٣٩١).

في سباق (٢٠) كم تمكن متسابق المانيا الشرقية (بيتر فرينكل) ان يحرز المركز الاول قاطعاً مسافة السباق بزمان قدره (١,٢٦,٤٢) ساعة محطماً الرقم السابق ومحققاً رقماً اولمبياً جديداً ومن الجدير بالذكر ان استخدام الحاسب الالي لأول مره في الدورات الاولمبية وما يؤديه به دور لهم في عملها فالاداة والتخطيط الرياضي وبناء المنشأة وتهئية المستلزمات والتجهيزات وتوفير المعلومات الخاصة بالفرق او اللاعبين ومستوى تطور ارقامهم ، فضلاً عن التسويق للاعلامي والتجاري لهذه الاحداث ومعرفة المردودات الاقتصادية والفنية للدولة المنظمة ... وان تسخير العلم والتكنولوجيا قد بدأ فعلاً في الدورات السابقة ولكن تميزت دورة الالعاب الاولمبية العشرين المقامة في ميونخ عام ١٩٧٢م بانها اول دورة اولمبية استخدمت الحاسب الالي اذ نجح الخبراء والفنيون في تخزين نتائج لسباقات واعادة عرضها بعد انتهاء الدورة ومنذ ذلك التاريخ فان الدورات الاولمبية اعتمدت هذه التقنية وكان لها دورٌ مهمٌ في حفظ وتوثيق النتائج ودراستها ومقارنتها بكل الدورات الى دورة بكين عام ٢٠٠٨ ، لان الحاسب يختصر الجهد البشري .

اما الدورة الاولمبية الحادية والعشرين التي اقيمت في منتريال عام ١٩٧٦

وفي سباق المشي (٥٠) كم استطاع الأمريكي (هارف جوكير) ان يحرز المركز الاول عندما قطع مسافة السباق ب زمن قدره (٣,٤٩,٢٤) ساعة محققاً رقماً اولمبياً جديداً .

وفي سباق (٢٠) كم استطاع المكسيكي (دونيل بوتيسنا) ان يحرز المركز الاول عندما قطع مسافة السباق ب زمن قدره (١,٢٤,٤٠) ساعة محققاً رقماً اولمبياً جديداً (٢١ : ٣٦٨) .

وفي الدورة الاولمبية الثانية والعشرين التي اقيمت في مدينة موسكو عام ١٩٨٠م وفي سباق (٥٠) كم مشي فاز المتسابق المانيا الشرقية (هارتوج جودر) ان يحرز المركز الاول ب زمن قدره (٣,٤١,٢٤) ساعة (٢١ : ١٥-١٨) .

وفي سباق المشي (٢٠) كم تمكن المتسابق الايطالي (مارزيو داميلانو) ان يحرز بالمركز الاول ب زمن قدره (١,٢٣,٣٦) ساعة .

وهذه الدورة لم تخلُ من التعصب لمسابقاتها من الدورات الماضية اذ اشتعلت الحرب بين زعمي المعسكرين الشرقي والغربي منذ حصول موسكو على الموافقة على اقامة هذه الدورة.

اما الدورة الاولمبية الثالثة والعشرين التي اقيمت في لوس انجلوس عام ١٩٨٤م وفي سباق المشي (٥٠) كم استطاع المتسابق المكسيكي (راول جونزاليز) ان يحرز المركز الاول قاطعاً مساف السباق ب زمن قدره (٣,٤٧,٢٦) ساعة محققاً رقماً اولمبيا جديداً في سباق (٢٠) كم تمكن المتسابق المكسيكي (ارينستو كانتو) الفوز بالسباق واحتلال المركز الاول قاطعاً المسافة ب زمن (١,٢٣,١٣) ساعة محققاً رقماً اولمبياً جديداً وفي هذه الدورة بدأت الالعاب تتعد عن الاهداف التي رسمت لها اذا كانت الدورتان السابقتان عبارة عن حرب بارده بين البلدين ولم تظهر الاهداف الحقيقة للالعاب الاولمبية (٢٠ : ١٥-١٨) .

وجرت الدورة من المنافسات القوية كما لعب التميز العنصري دوراً كبيراً في هذه الدورة. الدورة الاولمبية الرابعة والعشرين التي اقيمت في سيؤول عام ١٩٨٨م وفي سباق المشي لمسافة (٥٠) كم فاز المتسابق الروسي (فايجيسيلاف ايفانيكو) ان يحرز المركز الاول ، قاطعاً المسافة ب زمن قدره (٣,٣٨,٢٩) ساعة (٢٠ : ١٥-٢٢).

وفي سباق المشي لمسافة (٢٠) كم تمكن المتسابق الجيكوسلوفاكي (جوزيف بريبلنتنك) ان يحرز المركز الاول قاطعاً مسافة السباق ب زمن قدره (١,١٩,٥٧) ساعة محققاً رقماً اولمبياً جديداً.

استطاعت هذه الدورة من اجتياز اكبر عقبة واجهت الدورات الاولمبية التي سبقت هذه الدورة وهي المقاطعة الامريكية لدورة موسكو ومقاطعة الاتحاد السوفيتي لدور لوس انجلوس اذ قامت بجمع الدول المشاركة على المحبة والسلام واشاعة روح التسامح واعادة المبادئ التي نادى بها الالعاب الاولمبية قديماً وكانت دورة سيؤول برهاناً حقيقياً .

اما في الدورة الاولمبية الخامسة والعشرين التي اقيمت في برشلونة ١٩٩٢ في سباق المشي (٥٠) كم تمكن المتسابق الروسي (اندريا بيرلوف) ان يحرز المركز الاول قاطعاً المسافة بـ ٣,٥٠,١٣ ساعة (٢٠ : ١٢-١٧) . قدره

اما في سباق (٢٠) كم تمكن المتسابق الاسباني (دانيال بلازا) ان يحرز المركز الاول قاطعاً المسافة بـ ١,٢١,٤٥ ساعة .

اما في الدورة الاولمبية السادسة والعشرين التي اقيمت في اتلانتا عام ١٩٩٦ وفي سباق المشي لمسافة (٥٠) كم فاز المتسابق البولوني (روبرت كورزينيوسكي) بالمركز الاول قاطعاً المسافة بـ ٣,٤٣,٣٠ ساعة محطماً الرقم السابق ومحققاً رقماً اولمبياً جديداً.

اما في سباق (٢٠) كم حقق المتسابق الاكوادوري (جيفرسون بيريز) المركز الاول قاطعاً المسافة بـ ١,٢٠,٠٧ ساعة (٧ : ٧٥) .

اما الدورة الاولمبية السابقة والعشرين التي اقيمت في سيدني عام ٢٠٠٠م في سباق المشي (٥٠) كم تمكن المتسابق البولوني (روبرت كورزينيوسكي) ان يحرز المركز الاول بـ ٣,٤٢,٢٢ ساعة محطماً رقمه السابق ومحققاً رقماً اولمبياً جديداً.

اما في سباق (٢٠) كم تمكن المتسابق البولوني (روبرت كورزينيوسكي) ان يحرز المركز الاول قاطعاً مسافة السباق بـ ١,١٨,٥٤ ساعة محققاً رقماً اولمبياً وقياسياً جديداً علماً انه فاز في سباق المشي بالمركز الاول لثلاث دورات متتالية محققاً ومحطماً ارقاماً اولمبية (٢٠ : ٢٠-٢٠) .

اما في الدورة الاولمبية الثانية والعشرين التي اقيمت في اثينا عام ٢٠٠٤م وفي سباق المشي لمسافة (٥٠) كم تمكن المتسابق البولوني (روبرت كورزينيوسكي) ان يحرز المركز الاول وللمره الثالثة على التوالي بـ ٣,٣٨,٤٦ ساعة محطماً رقمه السابق محققاً رقماً اولمبياً جديداً .

وفي سباق المشي لمسافة (٢٠) كم فاز المتسابق الايطالي (ايفانو بروجيتي) ان يحرز المركز الاول قاطعاً مسافة السباق بـ ١,١٩,٤٠ ساعة (٢٠ : ٢٠-٢٠) .

اما الدورة الاولمبية التاسعة والعشرين التي اقيمت في بكين عام ٢٠٠٨م تمكن المتسابق الروسي (فاليري بورتشن) ان يحرز المركز الاول في السباق (٢٠) كم قاطعاً المسافة بـ ١,١٩,٠١ ساعة .

اما في سباق المشي (٥٠) كم تمكن المتسابق الايطالي (الكس شوارز) ان يحرز المركز الاول قاطعاً المسافة بـ ٣,٣٧,٠٩ ساعة (٢٠ : ١٧٣) .

٢.٤ فعالية المشي ٢٠ كم

وهي فعالية اولمبية من فعاليات العاب القوى للرجال والنساء تجري وقائعها خارج الملعب وعلى الشارع بالمقارنة مع العدائين يلزم على الرياضي لهذه الفعالية لمس الارض بشكل مستمر وخلافاً لذلك ينذر من قبل حكم السباق ولا تحتسب نتيجة السباق وان اسرع رجال العالم قطعوا المسافة بزمان قدره ١,١٧ ساعة اي معدل ٤,٢٧ م/ثا او (١٥) كم في الساعة اما اسرع النساء بهذه الفعالية فقد قطعن المسافة بزمان ١,٢٦ ساعة اي بمعدل ٣,٨٣ م/ثا او (١٣,٧٩) كم / ساعة وان دخول هذه الرياضة الى الالعاب الاولمبية للرجال عام ١٩٥٦م والنساء عام ٢٠٠٠م بعد ان كانت المسافة (١٠) كم منذ عام ١٩٩٢ (٢٠: ١٧٣) .

اما مسافات المشي فقد تغيرت (١٠) مرات في الدورات الاولمبية حتى استقرت على المسابقتين (٢٠ و ٥٠) كم .

عام (١٩٠٨) كانت فعالية ٣٥٠٠ و (١٠) اميال شيء داخل الملاعب وعام ١٩١٢ فعالية (١٠) اميال داخل الملاعب وعام ١٩١٦ الغيت الالعاب بسبب قيام الحرب العالمية الاولى وعام ١٩٢٠ فعالية (٣٠٠٠)م و (١٠) الاف متر داخل الملاعب وعام ١٩٢٤ فعالية (١٠) الاف متر على الشارع عام ١٩٢٨ الغيت المسابقة بسبب الخلل في قواعد اللعبة ومن عام (١٩٣٢ - ١٩٣٦) اصبحت فعالية (٥٠) كم على الشارع ومن عام (١٩٤٨ - ١٩٥٢) فعالية (١٠) داخل الملاعب و (٥٠) على الشارع ومن عام (١٩٥٦ - ١٩٧٢) اصبحت فعالية (٢٠ و ٥٠) كم على الشارع وعام ١٩٧٦ فعالية ٢٠ كم مشي للرجال فقط على الشارع وفي ١٩٨٠ فعالية (٢٠ و ٥٠) كم مشي على الشارع واستمرت لحد الان (٢٠ : ١٧٤) .

الارقام الاولى المسجلة داخل الملاعب لسباق المشي (٢٠) كم للرجال :

- اول رقم سجله الالماني (هارمان مولد) بزمن قدره ١,٣٩,٣٥ ساعة عام ١٩٠٩ .
- اول رقم سجله اللتواني (جينز دالسن) بزمن قدره ١,٣٤,٢٦ ساعة عام ١٩٣٣ .
- اول رقم سجله السوفيتي سابقاً (لاندسيرن) بزمن قدره ١,٣٠ ساعة عام ١٩٥٦ .
- اول رقم سجله الالماني (براند كامنديريك) بزمن قدره ١,٢٤,٤٥ ساعة عام ١٩٧٤ .
- اول رقم سجله المكسيكي (ارتستو كانتو) بزمن قدره ١,١٨,٤٠ ساعة عام ١٩٨٤ .

اما الارقام المسجلة في مسابقات الشوارع لسباق المشي (٢٠كم) للرجال

- اول رقم سجله الجيكوسلوفاكي (فاكلاف بالسان) بزمن قدره ١,٣٤,١٥ ساعة عام ١٩٣٣ .
- اول رقم سجله السوفيتي (والدمير كوكر) بزمن قدره ١,٢٨,٣٩ ساعه عام ١٩٥٧
- اول رقم سجله البريطاني (باول نيهل) بزمن قدره ١,٣٥,٥٠ ساعه عام ١٩٧٢ .
- اول رقم سجله المكسيكي (دوفنك كولن) بزمن قدره ١,١٩,٣٥ ساعه عام ١٩٨٠ .

الارقام المسجلة في الملاعب لسباق المشي (٢٠ كم) للنساء (١٧٤ : ٢٠)

- اول رقم سجلته الايطالية (روسيالا كلور) بزم من قدره ١,٣٠,٤٨ ساعة عام ٢٠٠٠ م .
- اول رقم سجلته الروسية (اولمبيادو) بزم من قدره ١,٢٦,٥٢ ساعة عام ٢٠٠١ م .
- اما الارقام المسجلة في الشوارع لسابقة المشي (٢٠ كم) للنساء (١٧٤ : ٢٠)
- اول رقم سجلته السويدية (ماركرت سيمما) بزم من قدره ١,٤٧,٠٩ ساعه عام ١٩٧٣
- اول رقم سجلته الاسترالية (سوزان كوك) بزم من قدره ١,٣٩,٣١ ساعة عام ١٩٨٢ م .
- اول رقم سجلته الاسترالية (كيري ساكسياني جونا) بزم من قدره ١,٢٩,٤٠ ساعة عام ١٩٨٨ م .
- اول رقم سجلته الروسية (اولمبياد اوانيو) بزم من قدره ١,٢٤,٥٠ ساعة عام ٢٠٠١ م .
- الرياضيين الفائزين بذهبيتين اولمبيتين**
- ١- الايطالي (يوكو فريكو رو) عام ١٩٢٠م - ١٩٢٤م .
- ٢- السويدي (جان ميكاسون) عام ١٩٤٨م - ١٩٥٢م .
- ٣- الروسي (والدмир كولوبينزس) عام ١٩٦٠م - ١٩٦٨م وبرونزية ١٩٦٤م .
- الفائزون بثلاث القاب عالمية : الاكوادوري (جيفرسون بريز) عام ٢٠٠٣م - ٢٠٠٥م - ٢٠٠٧م .**
- الفائزون بلقبين عالميين : الايطالي (ماريوزو داملانو) عام ١٩٨٧ - ١٩٩١م .**

جدول (١) يبين المتسابقون الذين احرزوا المراكز الثلاثة الاولى لمسابقة المشي (٢٠ كم) في الدورات الاولمبية

ت	الدورات الاولمبية وسنواتها	المتسابق الفائز الاولى	اسم الدولة	الزمن المسجل	المتسابق الفائز الثاني	اسم الدولة	الزمن المسجل	المتسابق الفائز الثالث	اسم الدولة	الزمن المسجل
١٣	ملمبورن ١٩٥٦	ليونند سبيرن	الاتحاد السوفيتي	١,٣٧,٢٧	انطونيونيوس سيكسيناس	الاتحاد السوفيتي	١,٣٢,٠٣	برونو جونك	الاتحاد السوفيتي	١,٣٢,١٢
١٤	روما ١٩٦٠	فلاديمير بولابنسكاى	الاتحاد السوفيتي	١,٣٤,٠٧	بوبل فريمان	استراليا	١,٣٤,١٦	ستانلي فريكس	بريطانيا	١,٣٤,٥٦
١٥	طوكيو ١٩٦٤	كينيث ماتشارس	بريطانيا	١,٢٩,٣٤	ديتر ليندليير	المانيا	١,٣١,١٣	فلاديمير كولبنزاي	الاتحاد السوفيتي	١,٣١,٥٩
١٦	المكسيك ١٩٦٨	فلاديمير كولبنزاي	الاتحاد السوفيتي	١,٣٣,٥٨	جوس بيدرازو	المكسيك	١,٣٤,٠٠	نيكولاج سماجا	الاتحاد السوفيتي	١,٣٤,٠٣
١٧	ميونيخ ١٩٧٢	بيتر فريكل	المانيا الشرقية	١,٢٤,٤٢	فلاديمير جولابنكي	الاتحاد السوفيتي	١,٢٦,٥٥	هانز جورج	المانيا الشرقية	١,٢٧,١٦
١٨	مونتريال ١٩٧٦	دونيك بوتيسستا	المكسيك	١,٢٤,٤٠	هانز جورج	المانيا الشرقية	١,٢٥,١٣	بيتر فرانكل	المانيا الشرقية	١,٢٥,٢٩

١٩	موسكو ١٩٨٠	سارزينو داميلانو	ايطاليا	١,٢٣,٣٦	بايتر بوشين	بلجيكا	١,٢٤,٤٦	رونالد لدويكل	المانيا الشرقية	١,٢٥,٥٩
٢٠	لوس انجلوس ١٩٨٤	ارينستو كانتو	المكسيك	١,٢٣,١٣	راول جونز اليز	المكسيك	١,٢٣,٢٠	ماوريزيو داميلانو	ايطاليا	١,٢٣,٢٦
٢١	سؤول ١٩٩٨	جوزيف بريلنتك	التشيك	١,١٩,٥٧	رونالد لدويكل	المانيا الشرقية	١,٢٠,٠٠	مايوريزيو داميلانو	ايطاليا	١,٢٠,١٤
٢٢	برشلونة ١٩٩٢	دانيال بلازا	اسبانيا	١,٢١,٤٥	جويلايوم لييلامو	كندا	١,٢٢,٢٥	جيوفان	ايطاليا	١,٢٣,١١
٢٣	اتلانتا ١٩٩٦	جيفرسون ييري	اكوادور	١,٢٠,٠٧	لياماركو	روسيا	١,٢٠,١٦	بيرناردو سيكونو	المكسيك	١,٢٠,٢٣
٢٤	سدني ٢٠٠٠	روبرت كورزينيو	بولونيا	١,١٨,٥٩	فيو هير ناتديز	المكسيك	١,١٩,٠٣	فلاديمير اندريف	روسيا	١,١٩,٢٧
٢٥	اثينا ٢٠٠٤	ايفانو بروجنيتي	ايطاليا	١,١٩,٤٠	فرانيسكو فيرناندز	اسبانيا	١,١٩,٤٥	ناتان دياكس	امريكا	١,٢٠,٠٢
٢٦	بكين ٢٠٠٨	فاليري بورشن	روسيا	١,١٩,٠١	جيفرسون بيرس	اكوادور	١,١٩,١٥	جارد تالنت	استراليا	١,١٩,٤٢

جدول (٢) يبين المتسابقات الفائزات بالمراكز الثلاثة الاولى في الدورات الاولمبية في سباق (٢٠) كم

ت	الدورات الاولمبية	المتسابقة الفائزة الاولى	اسم الدولة	الزمن المسجل	الفائزة الثانية	اسم الدولة	الزمن المسجل	الفائزة الثالثة	اسم الدولة	الزمن المسجل
١	سدني ٢٠٠٠	وانغ لينج	الصين	١,٢٦,٢٢	كيجراتي بلازر	نرويج	١,٢٦,٤٣	ماريا فاسكو	اسبانيا	١,٢٧,٢٥
٢	اثينا ٢٠٠٤	اثانيسيا	المانيا	١,٢٤,٤٤	اولمبياد	روسيا	١,٢٤,٥٠	جاني ناتلي	استراليا	١,٢٧,٤٤
٣	بكين ٢٠٠٨	اولكا كاسبنكج	روسيا	١,٢٥,٤١	كيجراستي بلايسر	نرويج	١,٢٧,٠٧	السيا ريكاردوا	ايطاليا	١,٢٧,١٢

٣-٤ فعالية سباق المشي (٥٠) كم

هي من فعاليات العاب القوى للرجال وتجري وقائعها على الشارع وقد دخلت هذه الفعالية الى الالعاب الاولمبية عام ١٩٣٢م باستثناء اولمبياد ١٩٧٦ في سيؤول بالمقارنة مع فعاليات الجري يلزم على المشاة التماس المباشر والمستمر مع الارض كما يلزم على ان تكون الساق الاولى ممدودة الى ان تصل الى الوضع العمودي وتطبيق هذه اللوائح من قبل المشاة يقوم حكام السباق بالمراقبة وانذار كل من يخالف هذه اللوائح واخيرا تلغى النتائج من السباق وافضل المشاة بلغوا ٣,٤٠ والرقم العالمي ٣,٣٤,١٤ اي بمعدل ٣,٧٨ م/ثا و ١٣,٦٣ كم / ساعة وفعالية المشي (٥٠)

كم هي اقل فعاليات العاب القوى التي تمارس فقط من الرجال وقد جرت هذه الفعالية داخل الملاعب (٧ : ٢٧) .

الارقام التي سجلت داخل الملاعب لسباق المشي (٥٠) للرجال (١٧٧ : ٢٠)

- اول رقم سجله السويدي (جان لايرن) بزم من قدره ٤,٣٠ عام ١٩٥٣ .
- اول رقم سجله الالماني (بيرندكانين) بزم من قدره ٣,٥٦,٥١ عام ١٩٧٥
- اول رقم سجله المكسيكي (روال كونزليز) بزم من قدره ٣,٤١,٣٨ عام ١٩٧٩ .

الارقام التي سجلت في الشوارع لسباق المشي (٥٠) كم للرجال (١٧٧ : ٢٠)

- اول رقم سجله النرويجي (اداكر براون) بزم من قدره ٤,٢٤,٤١ ساعة عام ١٩٣٦ .
- اول رقم سجله الروسي (كينادي اكابو) بزم من قدره ٣,٥٥,٣٦ ساعة عام ١٩٦٥ .
- اول رقم سجله المكسيكي (روال كونزليز) بزم من قدره ٣,٤٥,٥٢ ساعة عام ١٩٧٨ .
- اول رقم سجله الالماني (رونالد ويكل) بزم من قدره ٣,٣٨,٣١ ساعة عام ١٩٨٤ .

ابرز انجاز حققه المتسابق البولوني (روبرت كورزينوسكي) عالمياً وأولمبياً (١٧٧ : ٢٠)

اولمبياد عام ١٩٩٦ - ٢٠٠٠ - ٢٠٠٤ عالمياً عام ١٩٩٧ - ٢٠٠١ - ٢٠٠٣

يرى الباحث ان رياضة المشي كانت تمارس قديماً على الفطرة في التنقل من مكان الى اخر والسعي لطلب الرزق والمأوى وقد حث الاسلام على ممارسة هذا النوع من الرياضة لما لها من فوائد بدنية وترويحية وكانت لها منزلة كبيرة عند الرسول محمد (ﷺ) لذلك حث اصحابه على ممارستها ودعا الى الصلاة في ابعد المساجد وكان يؤدي العمرة والحج ماشياً ولكن هذه الرياضة لم تكن لها انظمة او قوانين او اماكن خاصة بها لاقامتها وانما كانت تمارس حسب الرغبة وبعدها بدأت دول الغرب تهتم بهذه الرياضة امثال امريكا وبريطانيا بقطع مسافات ما بين المدن والدول تعد بالالف الاميال ، برز رياضيون لقبوا بملوك المشي وقد خلدتهم التاريخ اما اليوم فنجد ان هذه الرياضة بدأت تمارس في اغلب مدن العالم لاهميتها ومشاركة الدول فيها ومن كلا الجنسين بعد ان وضعت لها الانظمة والقوانين وحددت لها المضامير الخاصة بالسباق وحددت المسافات بثلاثة آلاف متر وعشرة اميال وبعدها تطورت الى مسافات (٢٠ و ٥٠) كم اذ اصبح لهذه الرياضة ابطال يخلدهم التاريخ عندما فازوا بدورات اولمبية وبطولات عالمية متتالية وهذا ان دل على شيء انما يدل على اهمية هذه الرياضة وان هذه الانجازات التي تحققت من خلالها لم تكن وليدة الصدفة وانما جاءت عن طريق الجد والمثابرة والتدريب المتواصل ومسايرة التطور العلمي في جميع الميادين ومنها ميدان الرياضة .

عند الخوض في التاريخ الاولمبي الحديث نجد ان الالعاب الاولمبية نشأت من اجل ان تكون وسيلة لنشر الصداقة والتفاهم والسلام والتقارب بين افراد الشعوب عندما يلتقون مره كل اربع سنوات في ساحة كفاح لاستخدم فيها العنف والسلاح للتفوق والفوز بل فيها المنافسة الشريفة

والسيطرة على الذات في سبيل الافضل عندما يعرض الرياضيون انجازاتهم على مسرح الاولمبياد وكل ما حققته الألعاب الاولمبية والبطولات العالمية من نجاح وتقدم في الارقام تاره وتذبذب تاره اخرى الا انها لم تخلوا من التميز العنصري الذي رافق العديد من الدورات ، وتعرضت الدورات الاولمبية في الاحتجاجات والمقاطعات حطمت المبدأ القائل بعدم الخلط بين الرياضة والسياسة والذي انعكس سلبياً على الانجازات الرياضية بصورة عامة بسبب تجرد الالعاب من المنافسات القوية والذي بدوره ادى الى هبوط مستوى الارقام في بعض الدورات خلال هذه المسيرة الطويلة لرياضة المشي لم نجد اي مشاركة عربية تذكر في هذه المسابقات وان وجدت لم نجد تحقيق اي انجاز عربي باحتلال احد من المراكز الثلاثة الاولى .

جدول (٣) يبين المتسابقون الذين احرزوا المراكز الثلاثة الاولى لمسابقة المشي (٥٠ كم) في الدورات الاولمبية

ت	الدورات الاولمبية وسنواتها	المتسابق الفائز الاولى	اسم الدولة	الزمن المسجل	المتسابق الفائز الثاني	اسم الدولة	الزمن المسجل	المتسابق الفائز الثالث	اسم الدولة	الزمن المسجل
٩	لوس انجلوس ١٩٣٢	توماس كرين	بريطانيا	٤,٥٠,١٠	جينس دولنز	لتوانيا	٤,٥٧,٢٠	يوكوفريكو	ايطاليا	٤,٥٩,٠٦
١٠	برلين ١٩٣٦	هارولد ويتلوك	بريطانيا	٤,٣٠,٤١	ارذر شواب	جيكوسلفاكيا	٤,٣٢,٠٤	دادليبر توس	لتوانيا	٤,٤٢,٤٠
١١	لندن ١٩٤٨	جان لينجرين	السويد	٤,٤١,٥٢	جوستون كودل	جيكوسلفاكيا	٤,٤٨,١٧	ليود جوتنسون	بريطانيا	٤,٤٨,٣١
١٢	هلسكي ١٩٥٢	جيوسيب دوردون	ايطاليا	٤,٢٨,٠٧	جوزيف دوليزال	جيكوسلفاكيا	٤,٣٠,١٧	بنتال روكا	هنغاريا	٤,٣١,٢٧
١٣	مليون ١٩٥٦	تورمان ريد	نيوزلندا	٤,٣٠,٤٢	جيوكينج ماسكينسكار	الاتحاد السوفيتي	٤,٣٢,٥٧	جون نونكرين	السويد	٤,٣٥,٠٢
١٤	روما ١٩٦٠	دونالد ثومبسون	بريطانيا	٤,٢٥,٣٠	جون لانكرين	السويد	٤,٢٥,٤٧	عبدون بامش	ايطاليا	٤,٢٧,٥٥
١٥	طوكيو ١٩٦٤	عبدون بامش	ايطاليا	٤,١١,١٢	بول نيكل	بريطانيا	٤,١١,٣١	انجفار بشرسون	السويد	٤,١٤,١٧
١٦	المكسيك ١٩٦٨	جاستون هون	المانيا الغربية	٤,٢٠,١٣	انتل كيس	هنغاريا	٤,٣٠,١٧	لاري يونج	امريكا	٤,٣١,٥٥
١٧	ميونيخ ١٩٧٢	بريند كونن	المانيا الغربية	٣,٥٦,١١	ونيمانين سولدتينكا	الاتحاد السوفيتي	٣,٥٨,٢٤	لاري يونج	امريكا	٤,٠٠,٤٦
١٨	مونتريال ١٩٧٦	هارف جوكير	المانيا الغربية	٣,٤٩,٢٤	جورج لابرث	اسبانيا	٣,٥١,٢٥	يوفرانج انجينيكو	روسيا	٣,٥٦,٣٢
١٩	موسكو ١٩٨٠	هارتوج جودو	المانيا الشرقية	٣,٤٩,٢٤	جورج لابرث	اسبانيا	٣,٥١,٢٥	بوفتكي	روسيا	٣,٤٧,٢٦
٢٠	لوس انجلوس ١٩٨٤	راول جونزاليز	المكسيك	٣,٤٧,٢٦	بو جوستافسون	السويد	٣,٥٣,١٩	ساندرو	ايطاليا	٣,٥٣,٤٥
٢١	سؤول ١٩٩٨	فايجملان ايفانكو	روسيا	٣,٣٨,٢٩	رونالد ويكل	بريطانيا	٣,٣٨,٥٦	هارتوج جودر	بريطانيا	٣,٣٩,٤٥
٢٢	برشلونة	اندريا	روسيا	٣,٥٠,١٣	كارلوس	المكسيك	٣,٥٢,٠٩	رونالد ويكل	بريطاني	٣,٥٣,٤٥

٢٣	١٩٩٢	يروتوف	بولونيا	٣,٤٣,٣٠	ميرسينارو ميكايل شجينكوف	روسيا	٣,٤٣,٤٦	فالييتي	اسبانيا	٣,٤٤,١٩
٢٤	١٩٩٦	روربت كوزينيوسكي	بولونيا	٣,٤٢,٢٢	اجاس فادييجيز	لتوانيا	٣,٤٣,٤٠	جول ساجيز	المكسيك	٣,٤٤,٣٦
٢٥	٢٠٠٤	روربت كوزينيوسكي	بولونيا	٣,٣٨,٤٦	بوينز يزيجورودوف	روسيا	٣,٤٢,٥٠	الكسندر	روسيا	٣,٤٣,٣٤
٢٦	٢٠٠٨	الكس شوارز	ايطاليا	٣,٣٧,٠٩	جارد تالنت	استراليا	٣,٣٩,٢٧	دونيس نيقودوف	روسيا	٣,٤٠,١٤

جدول (٤) يبين المتسابقين الفائزون بالمداليات الثلاثة ببطولات العالم بساق المشي ٥٠ كم

السنة	الميدالية الذهبية	الدولة	الميدالية الفضية	الدولة	الميدالية البرونزية	الدولة
١٩٧٦	وينيامان سولداتينكو	روسيا	انديكوفيرا	المكسيك	ريما سالونين	فنلندا
١٩٨٣	رونالد ويكل	بريطانيا	جوس مارين	اسبانيا	سرجيج جونك	روسيا
١٩٨٧	هارتوك كودر	بريطانيا	رونالد ويكل	بريطانيا	وجاسيجسلا اولانيكو	روسيا
١٩٩١	الكسندر بوتاشو	روسيا	اندري بيرلوا	روسيا	هارتويج كودر	بريطانيا
١٩٩٣	جيسوني كارسيا	اسبانيا	فالييتان كونن	فنلندا	والري سبيستين	المانيا
١٩٩٥	فالييتان كونن	فنلندا	جوفاني بريسي	ايطاليا	روربت كورزينوسكي	بولندا
١٩٩٧	روربت كورزينوسكي	بولندا	جاسيوس انكل كارسيا	اسبانيا	ميكل انكل رودريكو	المكسيك
١٩٩٩	افانو بروكنتي	ايطاليا	نيكولا ماتجوشن	روسيا	كورت كلاوسن	امريكا
٢٠٠١	روربت كورزينوسكي	بولندا	جاسيوس انكل كارسيا	اسبانيا	ادكار هيرناندز	المكسيك
٢٠٠٣	روربت كورزينوسكي	بولندا	جيرمان سكوركن	روسيا	اندرياس ارم	المانيا
٢٠٠٥	سيركي كيرد جاكين	روسيا	الكسير واجيودون	روسيا	الكس شجواير	ايطاليا
٢٠٠٧	تاثان دياكس	استراليا	يوهان دينيز	فرنسا	الكس سجواير	ايطاليا

جدول (٤) يبين التطور الرقمي العالمي لسباق المشي ٥٠ كم

مكان اقامة البطولات	التاريخ	اسم الفائز	الدولة	الزمن المحقق
ميونشت	١٩٢١/٩/٧	هيرمان مولر	المانيا	٤,٤٠,١٥
برلين	١٩٢٤/٩/٢٠	كارل هانل	المانيا	٤,٣٦,٢٢
هيونشت	١٩٢٤/١٠/٥	باول سيفرت	المانيا	٤,٣٤,٠٣
روما	١٩٢٨/٩/١٦	رمايتو فيكشيرتي	ايطاليا	٤,٣٠,٢٢
ارسلو	١٩٣٥/٦/٢٨	ادكار برون	النرويج	٤,٢٦,٤١
اودنسي	١٩٤١/٨/١٧	فيكو انفورست	دنمارك	٤,٢٤,٤٧
بودي برادي	١٩٥٢/٨/٤	جوزيف دوليزال	تشيكوسلوفاكيا	٤,٢٣,٤٠
بودي برادي	١٩٥٢/٨/٢٤	جوزيف دوليزال	تشيكوسلوفاكيا	٤,٢٣,١٤
لينكراد	١٩٥٢/٨/٢٩	ولادينر يوشو	استراليا	٤,٢٠,٣٠
لينكراد	١٩٥٤/٩/١٢	جوزيف دوليزال	تشيكوسلوفاكيا	٤,١٦,٠٦
تيفلس	١٩٥٥/١١/١٧	انتولي جيكروا	استراليا	٤,٠٧,٢٩
موسكو	١٩٥٦/٨/١٠	كريكوري كليمو	استراليا	٤,٠٥,١٣
موسكو	١٩٥٩/٨/١٣	انتولي ويدجاكو	استراليا	٤,٠٣,٥٣
لونتني سات	١٩٦٠/١٠/١٦	ابدون باميج	ايطاليا	٤,٠٣,٠٢
لينكراد	١٩٦١/٨/١٧	كريكوري كليمو	استراليا	٤,٠١,٣٩
كاسان	١٩٦١/٩/٥	ميشيل لاورو	استراليا	٤,٠٠,٥٠
المانيا - اتا	١٩٦٥/١٠/١٧	جيناوي اكابوا	استراليا	٣,٥٥,٣٦

٣,٥٢,٤٥	فرجينيا	برند كانيريك	١٩٧٢/٥/٢٧	بريمن
٣,٤٥,٥٢	المكسيك	روال كونزليز	١٩٧٨/٤/٢٣	مكسيكو
٣,٤١,٢٠	المكسيك	راول كونزليز	١٩٧٨/٦/١١	بودي برادي
٣,٤٠,٤٦	اسبانيا	جوس مارين	١٩٨٣/٣/١٣	فاليينسيا
٣,٣٨,٣١	بريطانيا	رونالد ويل	١٩٨٤/٧/٢٠	برلين
٣,٣٨,١٧	بريطانيا	رونالد ويل	١٩٨٦/٥/٢٥	بوتسدام
٣,٣٧,٤١	استراليا	اندري بيرلو	١٩٨٩/٨/٥	لينكراد
٣,٣٧,٢٦	روسيا	واليري سبيزن	٢٠٠٠/٥/٢١	موسكو
٣,٣٦,٠٣	بوندا	روبرت كورزيرسكي	٢٠٠٣/٨/٢٧	سانت - ديز بارس
٣,٣٥,٤٧	استراليا	تاثان داكيز	٢٠٠٦/١٢/٢	جيلونك
٣,٣٤,١٤	روسيا	دينز تيشيكورودو	٢٠٠٨/٥/١١	تشيبيوكسري

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

١- ان الاسلام اهتم برياضة المشي وحث الناس على ممارستها في الخلاء لما لها من فوائد بدنية وتروحية .

٢- رياضة المشي اقل الرياضيات اجهاداً واكثرها امناً وافضلها قبولاً لدى كل الناس وفي اي مرحلة من مراحل العمر .

٣- اهتمام امريكا وبريطانيا بهذا النوع من الرياضة قديماً وبروز رياضيين لقبوا بملوك المشي ومنهم (ويليام روبنهولد) و (جيمس هوكنج) بدخولها الى الالعاب الاولمبية لم تفر بريطانيا سوى بسباق واحد (٥٠) كم وثلاث مسابقات (٢٠) كم .

٤- مسابقة المشي ادخلت الى الالعاب الاولمبية عام ١٩٠٨م لسباقات مختلفة ثم الغيت واعيدت الى الالعاب الاولمبية عام ١٩٣٢ لمسافة السباق (٥٠) كم ١٩٥٦ ومسافة (٢٠) كم واستمرت الى حد الان .

٥- لم نجد اي مشاركة عربية تذكر في هذا السباق وتحقيق اي من المراكز الثلاثة فيها .

٦- هناك رياضيين فازوا بثلاث دورات واربعه سباقات امثال (روبرت مورزينوسكي) فاز بسباق (٥٠) كم لثلاث دورات متتالية (١٩٩٦ و ٢٠٠٠ و ٢٠٠٤) وكذلك في سباق (٢٠) كم في عام ٢٠٠٠ وبطولة العالم عام (١٩٩٧ و ٢٠٠١ و ٢٠٠٣) .

٧- وجد بان رياضيين فازوا بذهبيتين اولمبيتين الايطالي (يوكو فريكورو) عام (١٩٢٠) و (١٩٢٤) والسويدي (جان ميكاسون) عام ١٩٤٨ و ١٩٥٢ والروسي (فالدمير كولوبنيس) عام (١٩٦٠ و ١٩٦٨) وبرونزي عام ١٩٦٤ .

٨- هناك رياضيون فازوا بثلاث القاب عالمية امثال الاكوادوري (جيفرسون بيريز) عام (٢٠٠٣ و ٢٠٠٥ و ٢٠٠٧) .

٢-٥ التوصيات

- ١- ان تهتم الدول العربية عامه والعراق خاصه بهذه الرياضة والتشجيع على ممارستها من خلال دعم الاندية الرياضية .
- ٢- مشاركة الفرق العراقية بمسابقات المشي عربياً وعالمياً واولمبياً من اجل ان يدون التاريخ الرياضي في العراق هذه المسابقات .
- ٣- قيام المسؤولين في اتحاد العاب القوى في دعم هذه الرياضة والعناية بها من اجل بروز الرياضيين وتحقيق الانجازات في جميع الدورات والبطولات الداخلية الخارجية .

المصادر

- ١- ابراهيم علام ؛ مدونة الالعاب الاولمبية (القاهرة ، دار القومية للطباعة والنشر ، ١٩٦٠ .
- ٢- ابراهيم علام ؛ مدونة الالعاب الاولمبية قديماً وحديثاً ، ج ١ (القاهرة ، مطبعة شاندلر ، ١٩٤٨ .
- ٣- ابن اسحاق ابو عبد الله محمد ؛ المغازي والسير ، تحقيق محمد حميد الله (الرباط ، معهد الدراسات والابحاث للتعريب ، ١٩٧٦ .
- ٤- ابن القيم الجوزية ؛ الفروسية ، تحقيق عزت العطار الحسيني ، دار الكتب العلمية، بيروت.
- ٥- ابن عبد الله الطبري ؛ محب الدين احمد ، السمط الثمين في مناقب امهات المؤمنين ، ط ١، ١٩٢٠ .
- ٦- ابن ماجه ؛ الحافظ ابي عبد الله محمد القزويني ، سنن ابن ماجه ، دار الفكر للطباعة والنشر .
- ٧- الاتحاد الدولي لالعاب القوى، القاهرة-مركز التنمية الاقليمي، نشرة العاب القوى، ع ١٩، ١٩٩٦
- ٨- احمد توفيق حجازي ؛ رياضة المشي ، ط ١ ، عمان ، الرواد للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥ .
- ٩- احمد توفيق حجازي ؛ رياضة الصفا - تقوي العقل وتحسن المزاج ، ط ١ ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ .
- ١٠- اسماعيل حامد عثمان ؛ التحديات التي تواجه الالعاب الاولمبية في القرن الحادي والعشرين، ١٩٩٦ .
- ١١- الامام ابو داود ؛ سنن ابو داود ، نشر وتوزيع محمد علي السيد ، حمص ، ١ ، ٣٧٧ .
- ١٢- امين انور الخولي ؛ اصول التربية البدنية الرياضة ، مدخل التاريخ ، فلسفة ، ط ٣، القاهرة، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ١٣- عبد العظيم بن بدوي ؛ الوجيز في قصة السنة والكتاب العزيز ، دار ابن رجب ، ١٩٩٥ .

- ١٤- فائق الجوهري ؛ العلاج بالرياضة البدنية (القاهرة ، ١٩٥٨) .
- ١٥- فان باخ ؛ الرياضة والصحة (فرنسا - الاكاديمية الفرنسية ١٩٧٤) .
- ١٦- قاسم حسن المندلاوي ؛ المدخل الى علم التدريب (بغداد ، ١٩٨٢) .
- ١٧- مجد الدين ابي البركات عبد السلام الحرابي ؛ المنتقى من اخبار المصطفى ، ط١ ، المكتبة التجارية الكبرى، مصر ، ١٩٩٢ .
- ١٨- محمد محمد قشرة ؛ الرائد في التربية البدنية الحديثة ، ج ١ (سوريا - حلب ، ١٩٥٤)
- ١٩- الهاشمي رضوان؛ العبادات الاسلامية كطرق للتربية الاسلامية عن النشرة العربية للاتحاد الدولي للتربية البدنية، اعداد الاتحاد الدولي للالعاب الرياضية ، ع١١ ، السنة الثالثة ١٩٨٤ .
- 20- Inter net ; Eney clpedla , Olympic Games , opcit , 2000, P.173 .
- 21- Stara zyhel nowozytn , 1980 . p367-396.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.