

1

PENGENALAN OLAHRAGA

Pengenalan

Olahraga ialah satu aktiviti fizikal yang bersifat saingan. Sukan olahraga merangkumi beberapa acara berlainan yang berasaskan kepada pergerakan-pergerakan semula jadi seperti berlari, melompat dan membaling. Bentuk awal olahraga yang dikelolakan secara tersusun telah dikenali berlaku pada zaman klasikal terutamanya Sukan Olimpik Kuno. Olahraga bermula dari Sukan Olimpik Moden pertama di Athens dalam tahun 1896 dan kewujudan IAAF (Pertubuhan Olahraga Amator Antarabangsa) dalam tahun 1912. Sejak itu, program olahraga telah diubahsuaikan dan diperkembangkan secara berterusan.



Gambar 1.1: Tempat bermulanya pertandingan olahraga kuno suatu masa dahulu



Acara jarak sederhana adalah acara yang lebih jauh berbanding acara pecut dan sehingga 3000 meter. Acara biasa dipertandingkan adalah:

- 800 meter
- 1000 meter
- 1500 meter
- 3000 meter
- 3000 meter berhalangan

Acara jarak jauh adalah acara melebihi 3000 meter. Acara yang biasa dipertandingkan adalah:

- 5000 meter
- 10000 meter

Acara lari berpagar memerlukan pelari untuk melewati halangan-halangan yang dijarakkan dengan sama rata semasa perlumbaan. Acara yang biasa dipertandingkan adalah:

- 60 meter lari berpagar (tertutup sahaja)
- 100 meter lari berpagar (wanita)
- 110 meter lari berpagar (lelaki)
- 400 meter lari berpagar

Lari berganti-ganti adalah acara yang melibatkan empat orang atlet menyertai sebagai sebuah pasukan, memberi baton besi di antaranya. Acara yang biasa dipertandingkan adalah:

- 4 x 100 meter lari berganti-ganti
- 4 x 200 meter lari berganti-ganti (sekolah tinggi dan kolej)
- 4 x 400 meter lari berganti-ganti
- 4 x 800 meter lari berganti-ganti

Acara padang pula terbahagi kepada dua acara iaitu acara lompatan dan acara balingan. Terdapat dua jenis acara lompatan:

- untuk ketinggian iaitu acara lompat tinggi dan lompat bergalah
- untuk jarak jauh iaitu acara lompat jauh dan lompat kijang.

dibenarkan berlari dalam acara ini. Disebabkan kelajuan langkah yang ditunjukkan oleh para peserta, penonton seolah-olah beranggapan mereka berlari anak, tetapi sebenarnya tidak.

Dekatlon

Dekatlon adalah gabungan 10 acara yang merangkumi larian, lompatan dan lontaran. Semua acara ini dijalankan di sepanjang dua hari, dan dikhaskan untuk lelaki sahaja. Susunan pertandingan acara adalah seperti berikut.

Hari pertama	Hari kedua
100 m Lompat jauh Lontar peluru Lompat tinggi 400 m	110 m lari berpagar Lempar cakera Lompat bergalah Rejam lembing 1500 m

Jadual 1.2: Susunan pertandingan acara Dekatlon

Atlet yang menjuarai acara ini sering dianggap sebagai atlet paling lengkap. Peserta yang mengambil bahagian harus menggabungkan kelajuan, kekuatan, kelenturan, keazaman serta semangat kesukanan yang tinggi. Mereka juga mampu mengekalkan prestasi yang tinggi sepanjang dua hari acara itu dijalankan. Untuk memenangi acara ini secara keseluruhan, peserta perlu mengambil bahagian dalam semua acara. Setiap pencapaian dalam sesuatu acara akan diberikan mata mengikut ketetapan yang digariskan oleh persekutuan Olahraga Amatur Antarabangsa (IAAF). Peserta menunjukkan prestasi yang tinggi sudah tentu memperoleh mata yang tinggi. Mata yang dipungut oleh para peserta dalam ke semua sepuluh acara itu dijumlahkan dan peserta yang memungut mata tertinggi dikira sebagai pemenang.

Acara dekatlon ini dipercayai wujud pada akhir abad ke-19. Ketika itu terdapat 10 acara yang digabungkan, tempoh pertandingan hanya dalam sehari sahaja. Dekatlon pertama kali disenaraikan sebagai acara Sukan Olimpik pada tahun 1012 ketika sukan itu diadakan di Stockholm. Ketika itu semua acara ini dijalankan dalam

Sukan yang dikenal sebagai Sukan Haraea ini telah diadakan pada tahun-tahun sebelum masihi, tetapi agak lewat daripada tarikh sukan untuk lelaki. Walaupun semasa olahraga sudah berkembang ke kebanyakan negara Eropah, termasuk ke England, Persatuan Olahraga Amatur England masih tidak mahu menguruskan sukan ini untuk kaum wanita.

Menyedari penyertaan para olahragawati juga perlu untuk sukan-sukan utama dunia, maka pada tahun 1921 ditubuhkan persatuan olahraga khusus untuk wanita di peringkat dunia iaitu Federation Sportive Feminine International. Tujuan utama penubuhan ketika itu ialah untuk mencadangkan agar Sukan Olimpik tahun 1924 dibuka untuk kaum wanita. Namun untuk Sukan Olimpik pada tahun itu, Majlis Olimpik Antarabangsa menolaknya. Dalam Sukan Olimpik tahun 1928, barulah diadakan acara olahraga untuk wanita. Sejak itu penyertaan peserta-peserta wanita dalam Sukan Olimpik tidak pernah dilupakan.