

➤ سباقات الطويل (المسافات الطويلة):

" بالنسبة لهذا النوع من السباقات نجد أن هناك من يصنف سبقي الـ 5000 و 10000 متر ضمن سباقات اختصاص الطويل التي تجرى في المضمار، فيما يرى آخرون أنهما ينتميان لسباقات النصف الطويل الطويل. و على كل، فإن كلا من السباقين يندرج ضمن المنافسات الأولمبية و يتطلب مداومة كبيرة. أما فيما يتعلق بالسباقات التي تجرى خارج المضمار فنميز سباق الضاحية و سباق الماراتون و باقي سباقات الطريق " (Billouin , 1980 , 26).

كما نذكر سباقات المشي التي تجرى على المضمار (كسباق 10000 متر و 20000 متر و حتى 50000 متر مشي) و هذا بالنسبة للجنسين.

و من السباقات التي تجرى خارج المضمار نذكر:

❖ **سباق الضاحية (العدو الريفي):** " يعتبر سباق الضاحية أو الركض على الأراضي الوعرة نوعا مستقلا من أنواع السباقات في ألعاب القوى. يجري سباق الضاحية أو العدو الريفي في الحدائق و نواحي المدن في الهواء الطلق، و هو منتشر في كثير من دول العالم. كما يعد من أفضل الوسائل التي تنمي التحمل لدى الرياضيين. و بسبب اختلاف ظروف إجراء السباقات فإن تكتيك ركض الضاحية يختلف بعض الشيء عن تكتيك الركض على المضمار " (خريبط مجيد و الأنصاري ، 2002).

❖ **سباق الماراتون:** " هذا الاختصاص الرياضي يعدّ من أشهر السباقات، و يرجع أصل تسميته إلى قرية يونانية صغيرة اشتهرت بفضل المعركة التي جرت عام 490 قبل الميلاد أين فاز فيها اليونانيون على الفرس، فانطلق المحارب فيليبيدس (Philippidès) ركضا من قرية ماراتون إلى مدينة أثينا لكي يعلن الخبر الصار بالفوز بالمعركة، لكن ما إن وصل و صاح بالانتصار سقط ميتاً من التعب و الإجهاد... " (Billouin , 1980 , 30).

" إن طول مسافة سباق الماراتون هو 42 كلم و 195 متر، يجري بالأساس على الشوارع المعبدة و هو من أقدم سباقات ألعاب القوى، كما يتمتع بشعبية كبيرة ليس بين الرجال فحسب، بل بين النساء أيضا حيث صارت شعبيته أكبر لدى هذا الجنس في الفترة الأخيرة. و يمارس هذا الاختصاص الرياضيون البالغون الذين يتمتعون بإعداد بدني معين و مستوى عال من الإعداد الوظيفي و خبرة كافية في ركض المسافات الطويلة. في سباق الماراتون تحتل مسائل الصرف العقلاني للطاقة و اقتصاد الركض و التنفس بشكل صحيح أهمية خاصة، و يجب أن تكون وتيرة التنفس متقدمة بشكل دقيق بالنسبة لكل رياضي و أن تكون متوافقة مع كثرة عدد الخطوات " (خريبط مجيد و الأنصاري ، 2002).

و يوجد كذلك سباقات أخرى تجرى على الطريق كنصف الماراتون و سباقات أخرى تختلف في المسافات كالعشر كيلومترات أو 15 كيلومتر و غيرها... كما لا ننسى سبأقي 20 كلم و 50 كلم مشي و هذا بالنسبة للجنسين بطبيعة الحال.

❖ كما يوجد نوع آخر من السباقات يعرف بسباقات التناوب، و سباق التناوب هو عبارة عن سباق كباقي السباقات في رياضة ألعاب القوى إلا أن الفرق يكمن في اشتراك عدد من العدائين (أربعة بالنسبة لسباقات المضمار) الممثلين لنفس الفريق في نفس السباق، بحيث يتناوب أعضاء الفريق في قطع المسافة المحددة لكل منهم و في نهاية المسافة المحددة للعداء الأول يتم إعطاء الشاهد (عصى صغيرة) للعداء الثاني، ثم يحدث نفس الشيء مع العداء الثالث و الرابع الذي ينهي السباق. على العدائين استلام الشاهد في المنطقة المحددة و إلا يتعرضون للإقصاء، كما يجب عليهم عدم إسقاط الشاهد أثناء السباق حتى لا يخسروا الوقت... الترتيب النهائي يكون حسب الفرق، و منه إن كان هناك تنويج فبطبيعة الحال سيكون جماعيا (للفريق). و من أشهر سباقات التناوب التي تحدث في المضمار نذكر 4x100 متر و 4x400 متر لدى الجنسين. كما توجد سباقات تناوب أخرى تيرمج أحيانا في المنافسات كتناوب

4 x 800 متر و 4 x 1500 متر و سباق تناوب (100 متر + 200 متر + 300 متر + 400 متر)

إلا أنها لا تعد من السباقات الأولمبية. هناك أيضا سباقات تناوب أخرى تحدث خارج المضمار

كالسباقات التي تحدث في الطريق مثل سباق تناوب الماراتون...

❖ و نميّز كذلك سباقات أخرى تعرف بسباقات الوقت أو سباقات الجري لمدة ساعة واحدة، حيث على

الرياضي الاستمرار في الركض إلى غاية انتهاء الوقت المحدد (ساعة مثلا). فمسافة السباق غير

محددة في سباق الوقت و خط النهاية غير محدد و هو يتغير بتغيير الإيقاع. تجرى سباقات الوقت عادة

على مسالك مغلقة كمضمار الـ 400 متر أو على الطريق حيث تكون مسافة المسلك محددة، و تعرف

النتيجة النهائية فيها بحساب المسافة المقطوعة من خلال العملية الحسابية التالية:

النتيجة (المسافة المقطوعة) = (عدد الدورات x طول الدورة) + المسافة الإضافية التي لم تصل إلى

دورة كاملة.