

محاضرات ألعاب القوى السداسي الثاني

السباقات في ألعاب القوى

ومن السباقات المضمار نميز:

سباقات السرعة أو المسافات القصيرة:

تشمل جميع اختصاصات الجري للمسافات القصيرة التي لا تزيد عن 400 متر (كما تتضمن سباقات

الحواجز أيضا) التي يحاول العداء من خلالها الركض بأكبر سرعة ممكنة منتجا بذلك لأقصى جهد والجهد

الذي ينتجه العداء في هذه السباقات هو عبارة عن جهد عصبي -عضلي، (Neuromusculaire)

بمعنى أن مصدر القوة المحركة هو التضافر الذي يجمع بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي، لكن الشدة

القصوى لهذا الجهد لا يمكن أن تستمر لأكثر من حوالي 7 ثواني، هذا يعني أن التآلق في سباقات السرعة

يستدعي التحكم الجيد في قوة الحركة لكي نصل إلى تمديد الجهد إلى مدة زمنية تفوق 7 ثواني.

زمن أو سرعة رد الفعل لضربة الانطلاق (أقل زمن ممكن) والبحث عن السرعة القصوى تدريجيا بفضل

تكرار الخطوة (التردد) وسعة الخطوة و محددة" (Billouhn . 1980. p/19).

وركض أنه في سباقات السرعة يكون لكل عداء رواق الجري الخاص به، ولا يسمح له الخروج منه من

بداية السباق إلى نهاية وألا فيعتبر مقصى إن خرج من حدود رواقه.

وركض السباقات القصيرة هو عبارة عن سلسلة من الخطوات المتلاحقة التي يلامس من خلالها العداء

الأرض أثناء الركض برجل واحدة وبصورة متبادلة في كل خطوات وعلى مشط القدم أساسا.

وتتماز السباقات القصيرة بقطع العداء لها بأقصى سرعة ممكنة و بعد ركض المسافات القصيرة من المنافسات المهمة جدا ليس فقط بالنسبة لألعاب القوى بل لجميع الرياضية الأخرى حيث يكتسب الرياضي عنصر السرعة الذي يعتبر من صفات و عناصر اللياقة البدنية الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها. كما يتم تعليم وتدريب تقنيات ركض السباقات القصيرة بشكل مبسط دون اللجوء إلى التعقيد في الشرح والأداء، أي يجب على المدرب أن يعتمد على تقسيم المسافة إلى مراحل مبسطة لتمكن المتعلم من فهمها وتعلمها بصفة صحيحة.

سباقات الحواجز:

تدخل سباقات عدو الحواجز عامة ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة وبذلك يمثل عنصر السرعة أهمية كبيرة لجميع سباقاتها ومن وجهة نظر علوم الحركة تعتبر السباقات حركات ذات إيقاع متكرر ومركب في الوقت وبذلك فهي حركات ثنائية المراحل. وسباقات الحواجز من السباقات الأكثر متعة وتشويقا وذلك لإثارته العالية للمشاهدين من جهة ولشعور لاعبيها بالثقة والجرأة عند مزاولتها سواء في التدريب أو في المنافسات من جهة أخرى، حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة وهو ينهي سباقه بعد اجتياز الحواجز. وسباقات الحواجز عامة تتطلب صفات خاصة لتسابقها، سواء كانت الصفات أنثرومترية أو بدنية أو نفسية، فإذا ما تمتع المتسابق بمثل تلك الصفات والخصائص استطاع السيطرة على التكتيك والذي له أثر إيجابي كبير على المستوى، ويتضح ذلك في مجال رياضة المستويات العالية.

سباق 110 متر حواجز رجال:

يعتبر سباق 110 م حواجز رجال من أمتع سباقات الحواجز وأصعبها في الأداء، حيث يصل ارتفاع الحاجز إلى 1.067م، وما يتطلبه ذلك من مرونة ورشاقة وتوافق وثقة عند اجتياز الحاجز إذا ما قورنت بباقي سباقات الحواجز سواء للرجال أو للسيدات، وعلى ذلك يمكن تقسيم الخطوات الفنية للأداء الحركي إلى المراحل التالية:

- المرحلة الأولى: البداية والاقتراب من الحاجز الأول.

- المرحلة الثانية: خطوة اجتياز الحاجز الأول.

- المرحلة الثالثة: العدو بين الحواجز.

المرحلة الرابعة: العدو بين الحاجز الأخير واجتياز خط الوصول.

الأبعاد، الخصائص والقوانين:

رجال و سيدات		سيدات	رجال	
400 متر حواجز		100 متر حواجز	110 متر حواجز	السباقات
10		10	10	عدد الحواجز
0.76	0.91	0.84 م	1.067 م	ارتفاع الحاجز
سيدات	رجال			
45		13 م	13.72 م	المسافة بين خط البداية و أول حاجز

المسافة بين الحواجز	9.14 م	7.5 م	35 م
المسافة بين آخر حاجز و خط النهاية	14.02 م	10.5 م	40 م

- توضح الحواجز في المضمار حسب المسافات القانونية:

- تجري جميع السباقات في مسارات على أن يلتزم المتنافس أرواق التابع له.

- المتنافس الذي يسقط الحاجز بيده أو بقدمه بصورة متعمدة يلغى سباقه.

- اسقاط الحاجز بصورة تعتبر متعمدة أو خطأ ويحدد حكم السباق الإلغاء من عدمه.

- يصنع الحاجز من المعدن أو أي مادة مناسبة وفي أعلاه عارضة من خشب..

- يصنع الحاجز من المعدن أو أي مادة مناسبة وفي أعلاه عارضة من خشب..

- وزن الحاجز 10 كلف وعرضه 120 سم.

سباق النصف الطويل (المسافات المتوسطة):

"سميت كذلك كونها تجري على مسافات متوسطة تتواجد بين سباقات السرعة وسباقات الطويل أو

المسافات الطويلة، هي سباقات تجري بين مسافتي الـ 800 متر، والـ 3000 متر، ومنه سباقات النصف

الطويلة هي: 800 متر، 1000 متر، 1500 متر، المايلاو الميل (1609 متر)، 2000 متر، 3000 متر، وكذا

سباق الموانع، مع ذلك تبقى سباقات 800 متر، 1500 متر والموانع الوحيد التي تصنف كمنافسات أولمبية

(أي تندرج ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وكذا البطولات العالمية).

أما بالنسبة إلى سباق 3000 متر مستوية فقد اختلفت عن المنافسات النسائية بعد أتلانتا (الألعاب الأولمبية لـ سنة 1996) وتم تعويضه بسباق 5000 متر، ومما تجدر الإشارة إليه أنه يمكن التمييز بين النصف الطويل القصير (Demi- fond court) الذي يضم المسافات المتراوحة بين سبقي 800 متر، و 1500 متر، وبين النصف الطويل الطويل (Demi- fond long) الذي يشمل السباقات الأخرى التي تصل إلى 3000 متر أو حتى الـ 5000 متر كما يرى البعض " (Billouhn . 1980. p/19).

" يعتبر سباق الموانع من سباقات النصف الطويل التي تقترب كثيرا من سباق الضاحية (العدو الريفي)، ففي 3000 متر موانع توضع 5 موانع على مدار حلبة المضمار، هناك ثلاثة موانع بارتفاع 0.91 متر وموانع بارتفاع 3.99 متر وموانع مائي بارتفاع 3.66 متر (يقع على بعد حوالي 150 متر من خط الوصول) " (Billouhn . 1980. p/28).

اتجاهات حديثة في تدريب عدائي المسافات المتوسطة.

من المعروف أن التدريب في اختصاص النصف الطويل يركز أكثر على الصفة البدنية للتحمل (المطاولة أو المداومة) و هذا بحسب مدة (مسافة) السباق، حيث كلما مدة السباق كلما زادت نسبة مساهمة صفة التحمل (مطاولة، مطاولة قوة/ مطاولة سرعة) و النظام الهوائي.....

إلا أن بعض الدراسات الحديثة كدراسات L , ANUMMELA , JSLAWINSKI et, J QUIEVRE) 2006. PAAVOLAINEN et coll 1999)

أظهرت أهمية تدريب القوة والسرعة لدى عدائي النصف الطويل، حيث خلصت هذه الدراسات أن تدريب القوة الانفجارية يحسن نتائج القوة، السرعة وكذا نتائج التحمل وبالتالي يجب على المختصين في النصف الطويل أن يقوموا بإعادة توجيه تدريباتهم القائمة على الحجم والكم إلى تدريبات أكثر تخصص قائمة على

الكيف كما أن العداء المميز بصفة القوة والسرعة يكون لديه حظوظ أكبر في إنهاء سباقاته بصفة أحسن والتفوق لاسيما إذا بقي معه العداءين المنافسين إلى غاية مراحل السباق.

سباقات الطويل (المسافات الطويلة)

بالنسبة لهذا النوع من السباقات نجد أن هناك من يصنف سبقي الـ5000 متر و 10000 متر ضمن سباقات اختصاص الطويل التي تجري 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 تجري خارج المضمار فنميز سباق الضاحية و سباق المارتون و باقي سباقات الطريق (Billouhn . 1980. p/30).

كما نذكر سباقات المشي التي تجري على المضمار (كسباق 10000 متر و20000 متروحتى 50000 متر مشي) وهذا بالنسبة للجنسين.

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 الأنصار، 2002).

سباق المارتون: هذا الاختصاص الرياضي يعد من أشهر السباقات ويرجع أصل تسمية إلى قرية يونانية صغيرة اشتهرت بفضل المعركة التي جرت عام 490 قبل الميلاد أين فاز فيها اليونانيون على الفرس، فانطلق المحارب فيليبيدس (philippidés) ركضا من قرية ماراتون إلى مدينة أثينا لكي يعلن بالفوز بالمعركة لكن ما إن وصل وصاح بالانتصار سقط ميتا من التعب والاجهاد..... (Billouhn . 1980p/30)

"إن طول مسافة سباق الماراتون هو 24 كلم 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 شعبية أكبر لدى هذا الجنس في الفترة الأخيرة و يمارس هذا الاختصاص الرياضيون البالغون الذين يتمتعون بإعداد بدني معين و مستوى عال من الاعداد 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 متفردة بشكل دقيق بالنسبة لكل رياضي و أن تكون متوافقة مع كثيرة عدد الخطوات" (خريبطمجيدوالأنصار، 2002).

ويوجد كذلك سباقات أخرى تجرى على الطريق كنصف الماراتون وسباقات أخرى تختلف في المسافات كالعشر كيلومترات أو 15 كيلومتر وغيرها... كما لا ننسى سبقي 20 كلم و50 كلم مشي وهذا 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 يمكن في اشتراك عدد من العدائين (أربعة بالنسبة لسباقات المضمار) الممثلين لنفس الفريق في نفس الفريق في نفس السباق، بحيث يتناوب أعضاء الفريق في قطع المسافة المحددة لكل منهم و في نهاية المسافة المحددة للعداء الأول يتم إعطاء الشاهد (عصي صغيرة) للعداء الثاني، ثم يحدث نفس الشيء مع العداء الثالث و الرابع الذي ينهي السباق، على العدائين استلام الشاهد في المنطقة المحدد 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 تنويع فبطبيعة الحال سيكون جماعيا (للفريق).

ومن أشهر سباقات التناوب التي تحدث في المضمار نذكر 4×100 متر و 4×400 متر لدى الجنسين كما توجد سباقات تناوب أخرى تبرمج أحيانا في المنافسات كتناوب 4×400 متر لدى الجنسين كما توجد سباقات تناوب أخرى تبرمج أحيانا في المنافسات كتناوب 4×800 متر و 4×1500 متر والمدلي (100 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.....

وتتميز 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 وخط النهاية غير محدد وهو يتغير بتغير الإيقاع تجري سباقات الوقت عادة على مسالك مغلقة كمضمار الـ 400 متر أو على الطريق حيث تكون مسافة المسلك محددة وتعرف النتيجة النهائية فيها بحساب المسافة المقطوعة من خلال العملية الحسابية التالية:

النتيجة (المسافة المقطوعة) = (عدد الدورات × طول الدورة) + المسافة الإضافية التي لم تصل إلى دورة كاملة.

المسابقات في ألعاب القوى.

مسابقات الوثب والقفز.

الوثب الطويل:

الوثب الطويل أو القفز الطويل أو القفز الطولي، هو إحدى الرياضات الأولمبية و تتمحور حول القفز أبعد مسافة ممكنة الرقم القياسي للرجال هو 8.95 م سجله الأمريكي مايك بأول في طوكيو (اليابان) بتاريخ 30 أوت 1991 و هنا بعد المنافسة التاريخية مع مواظنه و الأسطورة الأولمبية كارل لويس، بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52 م ، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (ليننغراد، روسيا) في تاريخ 11 جويلية 1988.

ظهر التي تعترض طريقهم في إنشاء الحرب والسلم ولأهميتها قديما كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الأعياد الأولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قوة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس ق.م

قانون الوثب الطويل:

قوانين اللعبة سهلة التعداد لكنها صعبة التطبيق وتجلى في:

- 1- الجري أولا في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح للقافز قدرة أكبر على دفع الجسم إلى الأمام.
- 2- القفز عند لوح الارتقاء المتصل بالخط الأحمر الذي لا يجب أسمه أو اجتيازه.
- 3- يجب على المتنافس أن ألا يرجع أي خطوة للوراء بعد القفز.

إن حركة الوثاب تختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على أن الوثاب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الوثابين الآخرين، وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة

الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشي في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدائه و خصوصا في مراحل تعلمه الأولى و المحببة و الأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الساحة و الميدان، و لكن بالنسبة للألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة و على ذلك يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته الرياضية المختلفة المتمثلة في التكنيك الخاص بالأداء حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المنكرر في حفرة الوثب، و من هنا ظهرت أهمية كنشاط مدرسي ولبساطة متطلبات الوثب الطويل و لسهولة أدائه خصوصا في شكله الأولي (المحلة الأولي من مراحل التعلم الحركي)، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، و ذلك في كل وحدة تعليمية.

و الوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي، أما إذا قمنا بتحليل تكنيك أو تقنية الوثب الطويل لوجدنا أنها مبنيه على قانون القذائف الذي يعتبر أن طول مسافة الوثبة يعتمد على:

- سرعة الانطلاق.

- زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء.

- ارتفاع مركز الثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران.

- مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية للجسم وهو في الهواء.

أما اللاعب فيجب أن تتوفر فيه سرعة عداء 100 متر وارتفاع قافز عالي و توافق لاعب الحواجز.

إن تقنية الوثب الطويل تتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما أن ترابط مرحلة وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة، ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية كما هي:

الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط.

أولا الاقتراب: إن الهدف الرئيسي لهذه المرحلة هو وصول الواثب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة والاعتماد الجيد للارتقاء تبدأ هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء.

ثانيا الارتقاء:

تبدأ هذه المرحلة بارتطام القدم بلوحة الارتقاء أين يكون اللاعب قد اكتسب السرعة الملائمة في نهاية مرحلة الاقتراب وتحويل ثقل الجسم من السرعة الافقية إلى السرعة العمودية بغرض الدخول في المرحلة الموالية المتمثلة في مرحلة الطيران، من مميزات مرحلة الارتقاء أنها تتم بسرعة وفعالية فائقة حيث يتم في لحظة وجيزة جدا ارتطام قدم الارتقاء بلوح الارتقاء والدفع إلى الأعلى والامام بزاوية ملائمة (في حدود 76°، 80°) حتى تتم مرحلة الطيران بأحسن طريقة ويتم نقل الجسم لأبعد نقطة ممكنة (بزاوية 20 40°) ...

ثالثا الطيران:

تفصل هذه المرحلة بين مرحلتي الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على الوضع المتوازي للجسم في الهواء، وتبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بهبوط القدمين على حفرة الرمل.

رابعا الهبوط:

و تكون عند نهاية مرحلة الطيران باتخاذ الواثب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة و تبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل و تنتهي بتجمع أجزاء الجسم و هبوطها في الحفرة فوق مكان القدمين في الرمل..

الاعتبارات الواجب إتباعها في الوثب الطويل.

-الوصول بسرعة إلى أقصى ما يمكن وخصوصا في الخطوات الثلاث الأخيرة وهو هدف أول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الاقتراب).

- الإعداد للارتقاء الجيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغير إيقاع الثلاث خطوات الأخيرة، مع خفض مركز الثقل بما يناسب الإعداد لارتقاء جيد وليس طول الخطوة وقصرها فقط.

- الحصول على ارتفاع قوي سريع و الذي تسنده الزاوية المناسبة للارتقاء 76° - 80° حيث تعمل على اكتساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.

- في الارتقاء يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع رجل الارتقاء كاملا مرجحة فخذ الرجل الارتقاء كاملا مرجحة