

## 9 . السباقات في ألعاب القوى

و من سباقات 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. و الجهد الذي ينتجه العداء في هذه السباقات هو عبارة عن جهد عصبي-عضلي (Neuromusculaire)، بمعنى أنّ مصدر القوة المحركة هو التضافر الذي يجمع بين الجهاز العصبي و الجهاز 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.

و يوجد عاملان أساسيان محددان في سباقات السرعة هما:

زمن أو سرعة رد الفعل لضربة الانطلاق (أقل زمن ممكن). و البحث عن السرعة القصوى تدريجيا بفضل تكرار الخطوة (التردد) و سعة الخطوة (طول الخطوة). و تعتبر سعة الخطوة حاسمة و محددة " (Billouin , 1980 , 4).

كما أنّه في سباقات السرعة يكون لكَ عداء رواق الجري الخاص به، و لا يسمح له الخروج منه من بداية السباق إلى نهايته و إلا فيعتبر مقصى إن خرج من حدود رواقه.

و ركض السباقات القصيرة هو عبارة عن سلسلة من الخطوات المتلاحقة التي يلامس من خلالها العداء الأرض أثناء الركض برجل واحدة و بصورة متبادلة في كل خطوة و على مشط القدم أساسا.

و تمتاز السابقات القصيرة بقطع العداء لها بأقصى سرعة ممكنة، و يعد 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 و تدريب تقنيات ركض السابقات القصيرة بشكل مبسط دون اللجوء إلى التعقيد في الشرح و الأداء، أي يجب على المدرب أن يعتمد على تقسيم المسافة إلى مراحل مبسطة لتمكين المتعلم من فهمها و تعلمها بصفة صحيحة. **سباقات الحواجز:**

تدخل سباقات عدو الحواجز عامة ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة و بذلك يمثل عنصر السرعة أهمية كبيرة لجميع سباقاتها، و من وجهة نظر علوم الحركة تعتبر تلك السباقات حركات ذات ايقاع متكرر و مركب في نفس الوقت و بذلك فهي حركات ثنائية المراحل.

و سباقات الحواجز من السباقات الأكثر منعة و تشويقا و ذلك لإثارته العالية للمشاهدين من جهة، و لشعور لاعبيها بالثقة و الجرأة عند مزاولتها سواء في التدريب أو في المنافسات من جهة أخرى ، حيث يشعر المتسابق بمتعة كبيرة و هو ينهي سباقه بعد اجتياز الحواجز.

و سباقات الحواجز عامة تتطلب صفات خاصة لمتسابقها، سواء كانت تلك الصفات أنتروبومترية أو بدنية أو نفسية، فاذا ما تمتع المتسابق بمثل تلك الصفات و الخصائص استطاع السيطرة على التكتيك و الذي له أثر ايجابي كبير على تقدم المستوى، و يتضح ذلك في مجال رياضة المستويات العالية.