

➤ سباقات النصف الطويل (المسافات المتوسطة):

" سمّيت كذلك كونها تجري على مسافات متوسطة تتواجد بين سباقات السرعة و سباقات الطويل أو المسافات الطويلة، هي سباقات تجري بين مسافتي الـ800 متر و الـ3000 متر. و منه سباقات النصف الطويل هي: 800 متر ، 1000 متر ، 1500 متر ، المايل أو الميل (1609 متر) ، 2000 متر ، 3000 متر ، و كذا سباق الموانع . مع ذلك تبقى سباقات 800 متر ، 1500 متر و الموانع الوحيدة التي تصنف كمنافسات أولمبية (أي تدرج ضمن برنامج الألعاب الأولمبية و كذا البطولات العالمية) . أما بالنسبة إلى سباق 3000 متر مستوية فقد اختفى عن المنافسات النسائية بعد ألعاب أتلانتا (الألعاب الأولمبية لـ 1996) و تم تعويضه بسباق 5000 متر. و مما تجدر الإشارة إليه أنه يمكن التمييز بين النصف الطويل القصير (**Demi-fond court**) الذي يضم المسافات المتراوحة بين سبقي 800 و 1500 متر، و بين النصف الطويل الطويل (**Demi-fond long**) الذي يشمل السباقات الأخرى التي تصل إلى 3000 متر أو حتى الـ5000 متر كما يرى البعض " (Billouin , 1980 , 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 أربعة موانع بارتفاع 0.91 متر و حاجز أو مانع مائي بنفس الارتفاع طوله 3.66 متر (يقع على بعد حوالي 150 متر من خط الوصول) " (Billouin , 1980 , 28).

🚩 اتجاهات حديثة في تدريب عدائي المسافات المتوسطة

من المعروف أنّ التّدريب في اختصاص النصف الطويل يركّز أكثر على الصفة البدنيّة للتحمل (المطاولّة أو المداومة) و هذا بحسب مدّة (مسافة) السّباق ، حيث كلّما زادت مدّة السباق كلّما زادت نسبة مساهمة صفة التحمّل (مطاولّة ، مطاولّة قوّة ، مطاولّة سرعة) و النظام الهوائي ... إلّا أنّ بعض الدراسات الحديثة كدراسات (J SLAWINSKI ، A NUMMELA 2006 ، L PAAVOLAINEN et coll 1999) ، أظهرت أهميّة تدريب القوّة و السرعة لدى عدائي النّصف الطويل ، حيث خلصت هذه الدراسات إلى أنّ تدريب القوّة الانفجارية يحسّن نتائج القوّة ، السرعة و كذا نتائج التحمّل. و بالتّالي يجب على المختصّين في النّصف الطويل أن يقوموا بإعادة توجيه تدرّيباتهم القائمة على الحجم و الكم إلى تدرّيبات أكثر تخصّص قائمة على الكيف. كما أنّ العداء المميّز بصفة القوّة و السّرعة يكون لديه حظوظ أكبر في إنهاء سباقاته بصفة أحسن و التّفوّق لاسيما إذا بقي معه العدائون المنافسين إلى غاية آخر مراحل السّباق.