

## 2 - سباقات السرعة

### 1-نبذة تاريخية:

لقد إرتبطت حاجات الإنسان القديم بكل الاعمال التي كان يقوم بها منها الرمي والقفز والجري، هذه الوظائف الفطرية الأساسية التي ارتبطت بحياة الإنسان ساعدته على البقاء فتمكن من العيش والحياة منذ القدم، كما أن هذه الأعمال كانت تمارس للترفيه والتسابق والمنافسة إما بين أفراد العائلة الواحدة أو القبيلة حيث يتسابق الأفراد صغارهم وكبارهم ويتنافسون فيما بينهم خلال الإحتفالات وفي المناسبات المختلفة وكذلك لإبراز التميز والتفوق على باقي أفراد المجتمع، وهذا الشكل من المنافسة تطور ليصبح ألعابا تمارس بين أفراد المجتمع داخل المدينة التي أصبحت آن ذاك الشكل الاجتماعي والسياسي الذي ينتمي إليه الفرد مثل ما كان في الحضارات القديمة المصرية واليونانية التي تطورت وازدهرت في أشكال مجتمعات إنسانية يعيشون داخل المدينة مثل ما كان في الحضارة الإغريقية القديمة في مدينة أثينا وإسبرطة ورودوس وغيرها من المدن، التي شهدت في عهدها الممارسة الرياضية إنتشارا كبيرا وتطورا خاصة بظهور الألعاب الأولمبية القديمة، ومن هذه الرياضات نجد رياضات الجري مثل سباقات السرعة.

لقد ظهر إختصاص سباقات السرعة 200 متر و 400 متر قبل إختصاص سباقات 100 متر في الألعاب القديمة عند الإغريق حيث كانت المسافة التي يتنافس فيها الرياضيين تقدر ب: 192متر، وبهذا يعتبر إختصاص 200متر سرعة أول الإختصاصات الرياضية التي تنافس فيها العدائون في خط مستقيم له منطقة إنطلاق في طرف و منطقة الوصول في الطرف المقابل للمضار خلال الحضارة اليونانية وفي الألعاب الأولمبية حيث كان مضمار الجري ممتد على طول مضمار الجري (Stadion) والذي كانت مسافته 192متر أثناء العاب الدورة 13 من الألعاب الأولمبية الأولى، كما تمت إضافة سباق 400 متر سرعة أي 384,54متر خلال الدورة 14 من الألعاب الأولمبية القديمة فكان السباق يجرى ذهابا وإيابا داخل مضمار الجري أي أن خط الإنطلاق يصبح بجانب خط الوصول، وبهذا فإن منافسات سباقات السرعة في الألعاب الأولمبية القديمة عند الإغريق كانت تمارس على مسافة 192متر أي سباق 200متر حاليا وسباق على مسافة 384,54متر أي سباق 400متر حاليا.

بعدها شهدت الألعاب الأولمبية الأولى توقف في عهد الحضارة الرومانية بإعتبارها العاب وثنية شهدت ممارسة هذه الإختصاصات الرياضية توقف عن تنظيم منافساتها حتى القرن 16حيث

نظمت العديد من منافساتها في إنجلترا وفي الولايات المتحدة الأمريكية، ولقد كان للألعاب الأولمبية الحديثة الفضل الكبير في إعادة بعث هذه الرياضات ومنافساتها، حيث ظهر إختصاص جديد في سباقات السرعة مع 200 متر و 400 متر وهو إختصاص 100متر سرعة الذي أخذ حيز كبير في الممارسة و أصبح الإختصاص الأهم في سباقات السرعة، كما أن في فترة القرن 19 تم وضع مهارات طريقة أداء أغلب تقنيات الممارسة لسباقات السرعة وخاصة الإنطلاق المقرفص أو من الوضعية السفلية بعد حفر حفرة صغيرة في منطقة الإنطلاق بعد ما كان من الوقوف الذي أصبح شائعا من طرف المدرب الأمريكي (Mike Murphu) سنة 1887م، وقد شهدت سنة 1929م تحطيم اول رقم قياسي عالمي الذي حققه الأمريكي (Charley Paddock) والذي قدر ب: 1/5, 10ث، على مسافة 110 ياردة أي

58, 100متر هذا الرقم الذي يمكن من خلاله تصنيف هذا الرياضي ضمن أحسن الرياضيين في إختصاص 100متر حاليا، كما أن هذا الإختصاص سيطر عليه الأمريكيون لفترة طويلة حيث استطاع كذلك الأمريكي (Jesse Owens) تحطيم الرقم القياسي في إختصاص 100متر بتوقيت قدره: 10,2ث قبل أن يشارك في الألعاب الأولمبية التي نظمت في برلين سنة 1936م والتي حقق فيها عدة ألقاب أولمبية في عدد من الإختصاصات منها 100متر سرعة و 200متر سرعة، وفي سنة 1937م تم إدماج جهاز لوحة الإرتكاز للإنطلاق (starting blocks) في المنافسات الرياضية الخاصة بألعاب القوى، ومع تطور تقنيات الممارسة لسباقات السرعة تطور معها كذلك أداء الرياضيين وأدى ذلك إلى تحسن في أرقامهم القياسية حيث استطاع الألماني (Armin Hary) أن يحقق زمن قدره: 10ث في سباق 100متر سرعة سنة 1960م بمدينة زوريخ الألمانية، كما ساهم ظهور المضمار الإصطناعي في تحسين الأداء والأرقام القياسية، حيث شهدت فترة السبعينات سيطرة السوفيات على سباقات السرعة من خلال تحطيم الرياضي (Valérie Borzov) للأرقام القياسية في إختصاص 100متر سرعة ب: 9,95ث وفي إختصاص 200متر سرعة ب: 19,78ث خلال الألعاب الأولمبية التي أقيمت بمونتريال بكندا سنة 1976م بعد ما فاز بها في الطبعة السابقة التي أقيمت بميونخ بألمانيا الغربية سنة 1972م، كما سيطر العداء الأمريكي (Carl Lewis) على سباقات السرعة 100متر و 200متر لفترة طويلة من سنة 1979م إلى غاية سنة 1996م حيث استطاع تحطيم الرقم القياسي لسباق السرعة 100متر مرتين متتاليتين في سيول سنة 1988م بزمن قدره: 9,92ث وفي طوكيو سنة 1991م بزمن قدره: 9,86ث، ويبقى الظاهرة (أوسين سانت ليو بولت) الذي جمع الميدالية الذهبية في إختصاص 100متر سرعة برقم قياسي قدر ب: 9,58ث والميدالية الذهبية في إختصاص 200متر سرعة برقم قدره: 19,19ث في

سنة 2009م أما عند السيدات فإن الرقم القياسي فهو عند الأمريكية (فلورانس قريفيت جوينر) منذ سنة 1988م<sup>(1)</sup>.

أما في سباق 400متر سرعة فقد فاز اليوناني (Eric Lidell) بتوقيت قدره: 47,6ث في الألعاب الأولمبية التي نظمت في باريس بفرنسا سنة 1924م، كما سيطر الأمريكيون على منافسات هذا الإختصاص حتى سنة 1939م، ثم الجمايكيين حيث إحتلوا المرتبة الأولى والثانية في الألعاب الأولمبية التي نظمت في لندن سنة 1948م و ألعاب هلسنكي سنة 1952م، سنة 1988م في ألعاب زوريخ التي نظمت في ألمانيا حطم العداء الأمريكي (Hary Butch) الرقم القياسي والذي قدر ب: 43,29ث، كما أن العداء الأمريكي (Michael Johnson) إستطاع أن يفوز ببطولة العالم 4مرات سمة 1993م، 1995م، 1997م و 1999م أين حطم الرقم القياسي الذي قدر ب: 43,19ث ببطولة العالم بإسبانيا أما الرقم القياسي لدى السيدات فهو للرياضية الألمانية (ماريتا كوخ) بزمن قدره: 47,60ث الذي حققته في بطولة العالم بأستراليا سنة 1985م.

## 2- تعريف رياضات سباقات السرعة:

هي رياضة من إختصاصات ألعاب القوى يقوم الرياضي فيها بالجري السريع على مسافات قصيرة وفي أزمنة محدودة وتقام سباقاتها في ثلاث إختصاصات أولمبية وهي 100متر سرعة و 200متر سرعة و 400متر سرعة، يبدأ العدائون السباق من خلال أخذ وضعية ثابتة في نقطة البداية قبل بدأ الجري بالميل إلى الأمام والانتقال تدريجياً إلى وضع مستقيم في الجري مع تقدم السباق إلى خط الوصول، إن لوضع الجسم أهمية كبيرة في إنتاج القوة المناسبة للجري، من الوضعية المثالية يجب أن يبدأ الرياضي في وضع وأن يدفع باستخدام كلتا الساقين لتحقيق إنتاج أقصى للقوة، يبقى الرياضيون في نفس المسار داخل مضمار الجري في جميع مسار الجري<sup>(2)</sup>.

## 3- الإجراءات التنظيمية لرياضات سباقات السرعة:

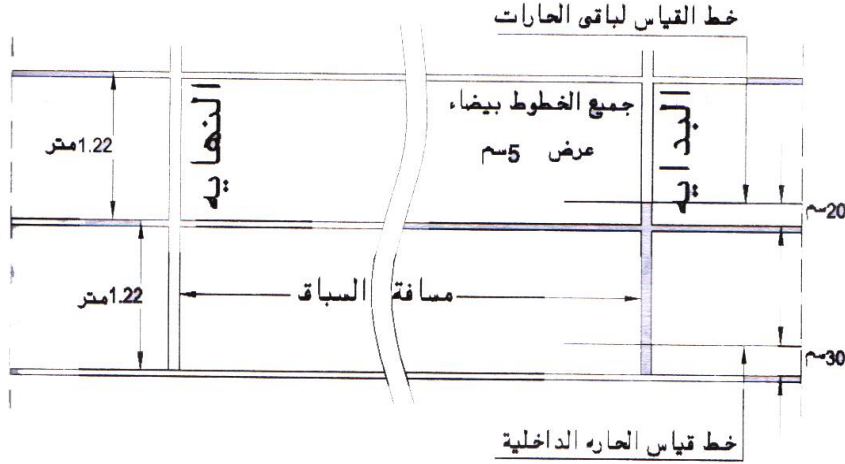
المبدأ الأساسي الذي تقوم عليه ممارسة هذه الرياضة هو أن يقوم الرياضي بالجري السريع داخل الرواق المخصص له لمسافة معينة هي 100متر و 200متر و 400متر، حيث يقوم الرياضي بعملية إكتساب سرعة الجري القصوى من خط الإنطلاق إلى خط الوصول من خلال مراحل أساسية على الرياضي إنجازها بدقة عالية لكي يتمكن من إكتساب بعض الأمتار وتحقيق زمن أفضل، كما يتطلب الأداء الجيد لرياضات جري السرعة ميدان خاص ووسائل وإجراءات تعمل على تنظيم ممارستها وهي:

<sup>1</sup> - Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son enseignement, INSEP, 1993, p233,p234.

<sup>2</sup> - [https://fr.wikipedia.org/wiki/عدو\\_سريع](https://fr.wikipedia.org/wiki/عدو_سريع) , le 12/08/2021, 18,26h.

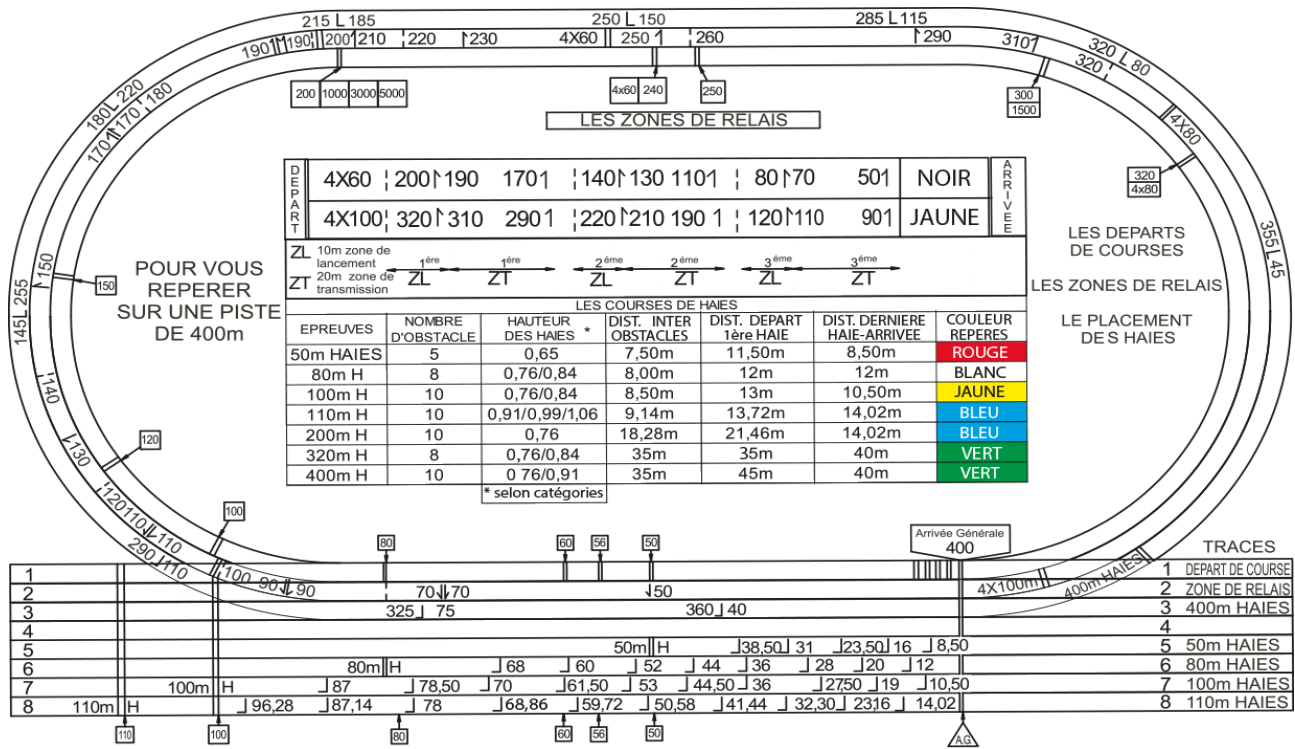
### 3-1- المضمار:

له شكل بيضوي لونه أحمر قرميدي أو أزرق مسافته 400متر يحتوي على مسارين مستقيمان ومنعرجان مقسمة إلى أروقة بخطوط بيضاء سمكها 5سم عددها من 8 إلى 12 رواق عرض كل رواق 1,22متر ويتم أخذ القياسات من حافة الخط الأيمن الداخلي لكل رواق ويتم قياس طول الرواق الأول من الجافة الداخلية اليمنى من مسافة 30سم للرواق الأول و 20 سم من الخط الداخلي لباقي الأروقة الأخرى.



شكل رقم 01 يمثل قياسات المضمار

يحتوي المضمار على خطوط إنطلاق وخط وصول لونها أبيض وسمكها 5سم يكون رسمه عموديا على طول المضمار، يتم قياس مسافة طول السباق من حافة خط الإنطلاق الأبعد من خط الوصول إلى حافة خط الوصول الأقرب إلى خط الإنطلاق، كما أن إتجاه السباقات يكون عكس عقارب الساعة، ولا يحق للرياضي وضع قدمه على خط الرواق الذي يوجد على جهته اليمنى.



**DIMASPORT**

شكل رقم 02 يمثل صورة للمضمار

### 3-2- الإنبلاق:

الإنبلاق بعد أداء 3 مراحل أساسية لوضعية الإبتداء وهي: خذ مكانك، أستعد وطلقة الإنبلاق، كما أنه يجب على كل رياضي في المنافسة أن ينطلق من جهاز لوحة الإرتكاز للإنبلاق وكذلك يجب على كل عداء البقاء داخل الرواق الذي هو فيه كامل السباق من الإنبلاق إلى الوصول.

- لوحة الإرتكاز للإنبلاق (**Starting-Blocks**): يستخدم هذا الجهاز في كامل سباقات السرعة 100متر، 200متر و 400متر، وعند تثبيت الجهاز على المضمار يجب ألا يتجاوز خط الإنبلاق أو ألا يتداخل مع رواق آخر.



شكل رقم 03 يمثل صورة لوحة الإرتكاز للإنبلاق

• **كيفية إجراء الإنطلاق في سباقات السرعة:** عند مناداة حكم الإنطلاق بكلمة خذ مكانك يأخذ كل رياضي في الرواق المخصص له مكانه على لوحة الإنطلاق، عندما يأخذ جميع العدائين أماكنهم يعطي حكم الأنطلاق الإشارة الثانية وهي إستعد وهي الوضعية النهائية التي يكون فيها الرياضيون قبل الإنطلاق في انتظار طلقة الإنطلاق.

**الإنطلاق الخاطئ:** يستخدم في سباقات السرعة جهاز خاص لكشف الإنطلاق الخاطئ في منافسات سباقات السرعة، هذا الجهاز يرسل إشارة سمعية إلى حكم الإنطلاق الذي يضع سماعات لسماع إشارة الإنطلاق الخاطئ التي يرسلها هذا الجهاز، يسمح لرياضي أو لعدد من الرياضيين بإنجاز إنطلاق خاطئ واحد فقط وعند تكرار الإنطلاق الخاطئ يقصى من السباق.