

## - سباقات المداومة

### 1-نبذة تاريخية:

شكلت سباقات المداومة منذ القدم الممارسة الهامة والأساسية نظرا لحاجة الإنسان منذ القدم لمثل هذه الممارسة للتنقل ونقل الرسائل وللتدريب العسكري وكذلك للمنافسة والتسابق وتعتبر ممارسة سباقات المداومة من الرياضات التي فيها ثراء كبير في الممارسة وهي مقسمة إلى:

-سباقات نصف طويلة: ينتمي إليها سباقات 800متر و1500متر وهي رياضات أولمبية.

-سباقات طويلة: ينتمي إليها سباقات 3000متر موانع، 5000متر و10000متر وهي رياضات أولمبية.

### -الماراثون وسباق إختراق الضاحية.

لقد ساعد إنتشار ممارسة هذه الرياضات على نطاق واسع من تنظيم وتقنين هذه الإختصاصات التي من خلالها وضعت هذه المسافات التي نعرفها اليوم والتي أخذت مسافاتهما من القياسات الأنجلو-سكسونية المائل ونصف المائل وهي 1500متر و800متر، وأما السباقات الأخرى مثل 3000متر موانع و5000متر و10000متر فهي إختصاصات حددت لها مسافاتهما بالمتر، أما الماراثون فإن مسافته هي 42كلم أي المسافة الموجودة بين مدينة ماراثون ومدينة أثنا في اليونان التي كانت موجودة في الألعاب الأولمبية القديمة والتي أعيد بعثها في الألعاب الأولمبية الحديثة والتي حددت مسافتها ب:42،195كلم بعد الألعاب الأولمبية التي نظمت في مدينة لندن بإنجلترا سنة 1908م.

وقد شهدت سباقات المداومة تطورا كبيرا وتحسن مستمر في تحقيق الأرقام القياسية إذ تعتبر سباقات 800متر و1500متر من الرياضات التي وجدت في برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة منذ بدايتها سنة 1896م في اثنا باليونان، ففي سنة 1908م حقق العداء الأمريكي (Melvin Sheppard) زمن قدره 1،52،4د في سباق 800متر، توصلت الإنجازات وتحطيم الأرقام القياسية ففي سنة 1962م إستطاع العداء (Péter Snell) من زيلندا الجديدة من تحطيم رقم قياسي جديد قدر ب:1،44،3د هذا الرقم الذي إستطاع النرويجي (Vebjorn Rodal) تحقيق الرقم القياسي العالمي ب:1،42،58د خلال الألعاب الأولمبية المنظمة بمدينة أتلانتا الامريكية سنة1996م، وفي سنة 2010م حقق الكيني(David Lekesta-Rudisha) الرقم القياسي

العالمي ب:1،41،01د والذي أعاد تحطيمه في الألعاب الأولمبية التي أقيمت في لندن 2012م والمقدر ب:1،40،91د وهو الرقم الحالي لإختصاص 800متر.

ففي إختصاص 1500متر نجد عادة نفس الرياضيين المتألقين في سباق 800متر أو المسافات الطويلة متألقين ويفوزون في سباقات 1500متر ويعتبر الظاهرة (Nurmi Paavo) صاحب الرقم القياسي العالمي في هذا الإختصاص برقم قدره 4،10،2د حيث إستطاع الإنجليزي (Roger Bannister) سنة 1954م من تحطيم الرقم القياسي ب:3،59،4د، من سنة 1979م إلى سنة 1985م شهد عالم رياضة 1500متر منافسة شرسة بين العداء (Sebastian Coe) و (Steve Ovet) الذي يحقق الرقم القياسي العالمي ب:3،30،77د سنة 1983م، ليتمكن المغربي (سعيد عويطة) في زوريخ سنة 1985م من تحطيم الرقم القياسي العالمي ب:3،29،46د، وفي هذه المنافسات يستطیع الجزائري البطل الأولمبي سنة 1996م بأتلانتا (نورالدين مرسلي) من رفع العلم الوطني في ثلاث بطولات عالمية سنة 1991م و1995م و1997م كما حقق الرقم القياسي العالمي سنة 1992م ب:3،28،86د بإيطاليا، ثلاث سنوات بعد ذلك يعيد تحطيم الرقم القياسي ليصبح:3،27،37د باليابان، سنة 1998م يستطیع المغربي (هشام القروج) تحطيم الرقم القياسي العالمي بإيطاليا والذي كان:3،26،00د وأما الرقم القياسي لدى السيدات فهو لدى الإثيوبية (Genzebe Dibaba) سنة 2015م بموناكو الفرنسية بزمن:3،50،07د.

كما أن منافسات السباقات الطويلة 5000متر و10000متر شهدت الألعاب الأولمبية سباقاتها سنة 1912م بستوكهولم وأما الماراثون فهو موجود في برنامج الألعاب الحديثة منذ 1896م، ويعتبر الفيلندي (Hannes Kolhmainen) أول بطل أولمبي جمع بين إختصاص 5000متر و10000متر ويعتبر الفرنسي (Joan Bouin) أول عداء إستطاع تحقيق رقم قياسي تحت عتبة 31د في 10000متر بزمن قدره: 30،58،4د سنة 1911م، شهدت سنوات الثمانينات سيطرت الكينيين على 5000متر و10000متر حيث إسطاق (Henry Rono) تحطيم الرقم القياسي ل: 10000متر بزمن قدره: 27،22،4د سنة 1972م وفي 5000متر بزمن قدره: 13،06،20د سنة 1981م، وفس سنة 1987م إستطاع العداء المغربي (سعيد عويطة) تحطيم الرقم القياسي في 5000متر بزمن قدره: 12،58،39د والكيني (Yobes Odieki) في 10000متر بزمن قدره: 26،58،38د سنة 1993م، وحاليا الرقم القياسي في إختصاص 10000متر في حوزة الأوغندي (Joshua Cheptegei) بزمن قدره: 26،11،00د الذي حققه سنة 2020م بفالنسيا بإسبانيا ولدى السيدات الإثيوبية (Letesenbet Gidey) هي صاحبة الرقم القياسي بزمن قدره: 29،01،03د سنة 2021م بهولندا، أما في سباق 5000متر فإن الرقم القياسي هو في حوزة العداء الأوغندي (Joshua Cheptegei) بزمن قدره: 12،35،36د وعند السيدات فإن الرقم

القياسي بحوزة الإثيوبية (Letesenbet Gidey) بزمن قدره: 14,06,62د سمة 2020م بمدينة  
فلنسيا إسبانيا.

وتعتبر حادثة حصار أثنا من طرف الفرس سنة 490ق م على سهول ماراثون التي تبعد 42كلم  
عن أثنا الحادثة التي نشأ منها سباق الماراثون الحديث حيث أرسل أهل أثنا بظلمهم الأولمبي في  
الجري (فيديدوس) إلى الإسبرطيين لينقضوهم من إحتلال الفرس حيث قام (فيديدوس) بالجري  
إلى من أثنا إلى مدينة إسبرطة حيث إستطاعوا تقديم العون لهم ونجدتهم، أما فكرة ضم هذا السباق  
إلى برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة 1896م تعود إلى الفرنسي (ميشيل بريال) الذي عرض على  
(بيار دي كوبرتان) فكرة إدماج سباق الماراثون إلى برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة حيث أنه منذ  
سنة 1896م وسباق الماراثون من الرياضات التي هي في برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة على  
مسافة 42,195كلم ويعتبر الكيني (Eliud Kipchoge) صاحب الرقم القياسي بزمن  
قدره: 2,01,39 سا سنة 2018م ببرلين ألمانيا ولدى السيدات لدى الكينية (Brigid Kosgei)  
بزمن قدره: 2,14,04 سا سنة 2019م بشيكاغو الأمريكية.

أما سباق الضاحية فكانت بدايات ظهوره في أوروبا خلال القرن الثامن عشر وتم إدماجها في  
برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة سنة 1900م بألعاب باريس على مسافة 5كلم هذه المنافسة  
الغيت من برنامج الألعاب الأولمبية.

## **2- تعريف رياضات سباقات المداومة:**

سباقات المداومة هي جميع سباقات الجري التي تتعدى مسافتها في العاب القوى 400متر والتي  
تنتمي إلى أحد التصنيفات التالية وهي الطويلة ونصف الطويلة والتي تعتمد أساسا في إنتاج الطاقة  
على النظام الهوائي، وقد عرفها (Zatsiorsky) بأنها القدرة على إنجاز مجهود بدني عالي الشدة  
خلال مدة زمنية طويلة من دون إنخفاض مستوى الأداء لهذا المجهود، ومنه فإن هذه السباقات  
زيادة على أنها رياضات مداومة فهي كذلك تتطلب تكيف عالي لمستوى عالي لتراكم حمض اللكتيك  
عند العتبة اللاهوائية<sup>(1)</sup>.

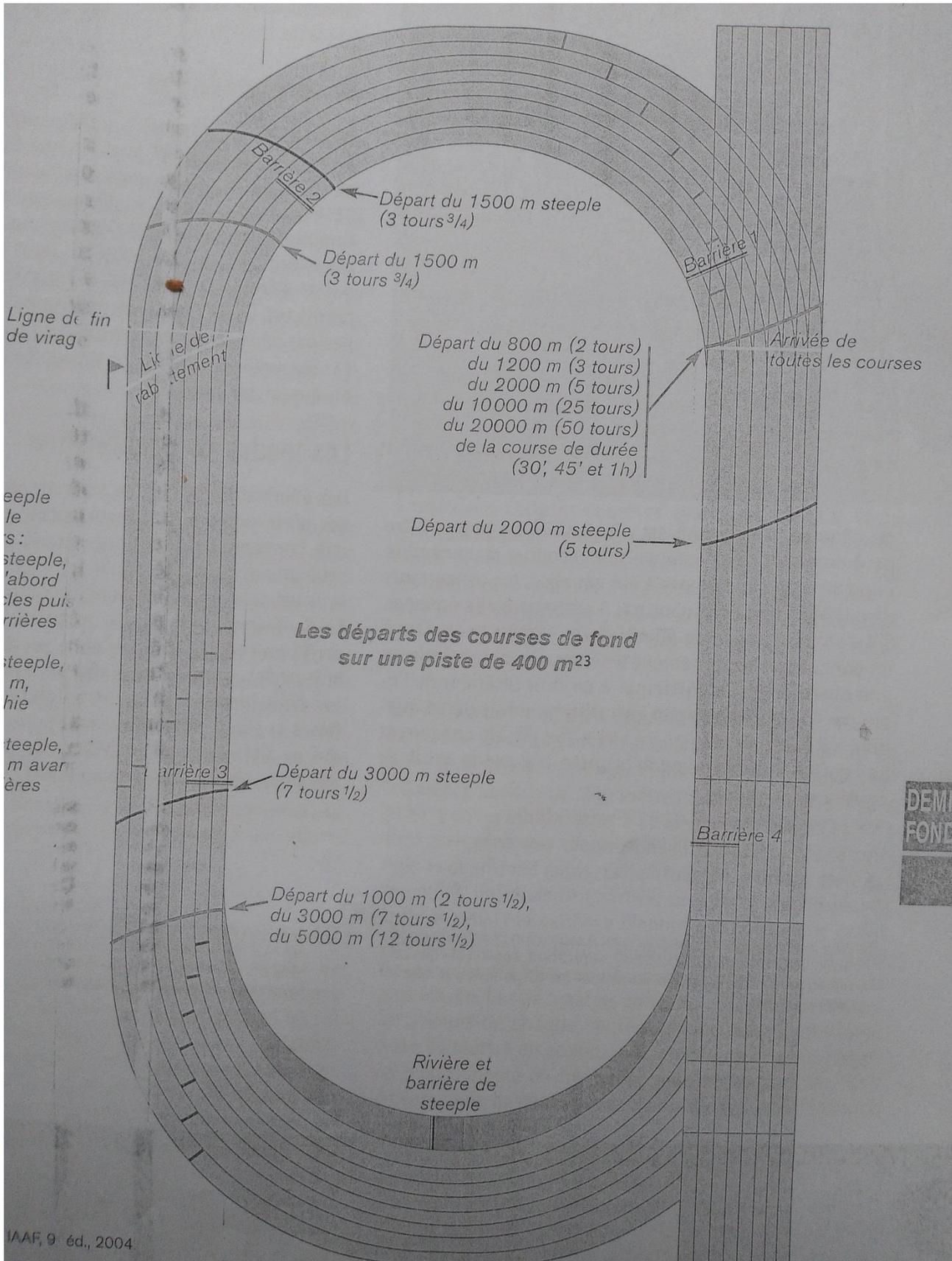
## **3- الإجراءات التنظيمية لرياضات سباقات المداومة:**

تتوفر رياضات المداومة على لوائح تنظم الممارسة في رياضات المداومة داخل المضمار وهي:

### **3-1- ميدان الجري:**

ينظم سباقات المداومة داخل حلبة كورها 400متر وعرضها 7,32متر يحتوي على مسارين  
مستقيمان ومنعرجان مقسمة إلى 6 أروقة على الأقل عرض كل رواق 1,22متر.

<sup>1</sup> - Jean-Louis Hubiche & Michel Pradet: COMPRENDRE L'ATLETISME sa pratique et son  
enseignement, INSEP, 1993, p66.



شكل رقم 07 يمثل صورة للميدان جري رياضات المداومة

### 3-2- الإِنطلاق:

في جميع إختصاصات سباقات الجري داخل المضمار التي تزيد مسافتها عن 800متر يكون الإِنطلاق عن طريق إصطفاف الرياضيين بشكل معد مسبقا على طول خط الإِنطلاق الذي له شكل منحنى والذي يمثل مسافة السباق من دون الأخذ بعين الإِعتبار لرقم الرواق لكل رياضي، والذين يكون عددهم 12 رياضي في كل مرحلة من السباقات، عند سماعهم لإشارة خذ مكانك يأخذ كل رياضي مكانه بشكل ساكن حتى يعطي حكم الانطلاق إشارة الإِنطلاق بطلقة من مسدس خاص، تختلف شكل وضعية الانطلاق في سباقات المداومة عن سباقات السرعة حيث تكون من الوضعية الأفقية من الوقوف.

يختلف الإِنطلاق في سباق 800متر عن سباقات المداومة، حيث ينتظم الرياضيون فوق خط الإِنطلاق الذي يكون له شكل منحنى خلف خط الوصول مباشرة وفي بداية المنعرج مباشرة، بعد سماع الرياضيين لإشارة خذ مكانك يأخذ كل رياضي مكانه الذي يكون معدا سلفا بوضعية الإِنطلاق من الوقوف التي تكون بشكل خاص حيث يأخذ من الوقوف وضعية منحنية لجذع الرياضي قليلا مع تقديم اليد وتأخير الأخرى بشكل متعاكس مع الرجلين التين تكونان كذلك بتقديم رجل وتكون الأخرى بالوضعية الخلفية، وبعد إعطاء حكم الإِنطلاق لإشارة بدأ السباق بطلقة من مسدس خاص لذلك يلتزم الرياضيون بالجري داخل الرواق المخصص لهم مسافة 100متر وبعد ذلك يمكنهم أخذ المكان الذي يرغبون أي الجري في كوكبة في باقي مسافة السباق والتي تكون بدورتين حول المضمار.

عندما يكون إنطلاق خاطئ يتم إستدعاء جميع العدائين بواسطة طلقة مسدس ويتم إعطاء إنذار إلى الرياضي المتسبب فيه وعند تسببه في حدوث إنطلاق خاطئ الثاني يتم إقصائه مباشرة ولا يسمح له بمواصلة السباق.



شكل رقم 07 يمثل وضعية الإنطلاق في سباق 800متر

### 3-3- السباق:

في سباقات النصف طويلة أو المسافات المتوسطة لا يمكن لأي عداء أن يستفيد من أي شكل من المساعدة، حيث أنه لا يمكن لأي رياضي أو شخص آخر لا ينتمي إلى قائمة العدائين في السباق أن يتنافس في السباق أو أن يقوم بمساعدة عداء آخر في السباق سواء من خلال فرض رتم للسباق أو لدعم الزميل أثناء السباق، كذلك العداء الذي تخلف أثناء الجري في السباق وأصبح غير قادر على مسايرة رتم الجري وتمكنت مقدمة السباق أو الكوكبة من اللحاق به أثناء السباق لا يمكنه مساعدة الرياضيين من نفس الفريق أو من فريق آخر الذين هم في المقدمة عن طريق زيادة رتم الجري أثناء السباق، أما زمن نهاية السباق الرسمي للفائزين أو الزمن الفصل أثناء أداء السباق يتم الإعلان عنها من طرف الحكام ويتم الإعلان عنها على جهاز لوحة إعلان الزمن ولا يجوز لأي شخص كان داخل الميدان إبلاغ الرياضي بزمن نتيجته من دون أخذ الإذن من حكم الوصول، كذلك كل عداء يقوم بقطع الطريق على عداء آخر أو يحاول إسقاطه أو دفعه أو إعاقة تقدمه يتم إقصائه مباشرة من السباق، كما يستطيع الحكام أو رئيس الحكام إعادة إجراء السباق إذا كان عدد الرياضيين الذين تم معاقبتهم كبير أما العدائون الذين تم إقصاءهم من السباق لا يمكنهم المشاركة في السباق الذي تم إعادته، كما يمكن السماح لعداء كان ضحية تدافع أو إعتراض وتمت إعاقته بالمشاركة في جولة لاحقة للسباق بإعتبار أن هذا العداء كان بإمكانه أن يتأهل لو تمكن من مواصلة أداء السباق، أما العداء الذي انسحب بمحض إرادته من السباق لا يمكنه مواصلة السباقات.

### 3-4- الوصول:

يؤخذ ترتيب العدائين في السباق حسب الطريقة التي يقطع بها جذع جسم الرياضي للخط العمودي للحافة الداخلية لخط الوصول.

### 3-5- طريقة التأهل في السباقات:

عندما يكون عدد العدائين كبير في السباقات النصف طويلة والطويلة يتم تنظيم سباقات إقصائية للوصول إلى السباق النهائي، حيث يجب على العدائين المشاركة في سباقات الدورات التأهيلية الأولية حيث أنه في سباقات النصف طويلة يتم أخذ بعين الاعتبار لمركز وزمن العداء خلال مشاركته في السباقات التأهيلية ليشارك في السباق النهائي.

### 4- المراحل الفنية لرياضات سباقات المداومة:

من خلال المقاربة المهارية لكيفية أداء سباقات المداومة وهي السباقات النصف الطويلة والسباقات الطويلة، نجد أنها تعتمد في الأساس على طريقة وكيفية مراحل أداء الخطوة أثناء الجري، التي تعتمد على مهارات خاصة تساعد على تسيير المجهود البدني خلال المنافسة هذه المهارات هي:

### 4-1- الوضع الإبتدائي:

يقف العداء على بعد ثلاثة أمتار خلف خط الإنطلاق وعند إعطاء إشارة خذ مكانك من حكم الإنطلاق يتوجه إلى مكان إنطلاقه حسب ترتيب لائحة الإنطلاق، حيث يقف العداء خلف خط الإنطلاق مباشرة بوضعية تكون فيها قدم الإرتكاز متقدمة على الأمام والقدمة الأخرى إلى الخلف مرتكزة على مشط الرجل للحفاظ على التوازن وبشكل تكون القدمين مثبتتين من مفضل الركبة قليلا وأما جذع الجسم يكون منحيا إلى الأمام والرأس متجها إلى الأمام مع الجسم كذلك تكون اليدين في وضع حر مع إنشاء خفيف للكوع ووضعهما بصورة معاكسة لوضع القدمين، حيث تركز النسبة الكبيرة من وضع الجسم على القدم الأمامية<sup>(2)</sup>.

#### 4-2- بداية التسارع:

عند إعطاء إشارة الإنطلاق من مسدس خاص ينطلق العداء بسرعة جري التي تكون مناسبة له، حيث يقوم بالجري بخطوات ممتدة مناسبة تكون فيها الرجلين ممتدة على امتدادهما إلى الأمام والأعلى واليدين مثبتتان من الكوع تكون حركتهما عكسية لحركة الرجلين، عند القيام بمد أول خطوة للجري يبدأ العداء بعملية التسارع من خلال الزيادة في مدى إتساع الخطوة لتصل إلى المستوى المناسب الذي يمكن إنجازه من كل عداء، عندها يبدأ شكل الجسم بأخذ وضعه الطبيعي وبصورة تدريجية، تكون حركة الرجلين كاليدين في هذه المرحلة متعاكسة وبسرعة متزايدة الذي يؤدي ويساعد على زيادة سرعة الجري، وللوصول إلى الخطوة المناسبة يجب أن يكون وضع الجسم ممتدا إلى الأمام بارتخاء كامل من منطقة الحزام، استعداد للانتهاء.

#### 4-3- مرحلة جري المسافة:

يتميز جري المسافات النصف طويلة والطويلة بحرية حركة الجسم وخفة الخطوات التي يزيد امتدادها وسرعة ترددها، حيث يتخذ جذع الجسم وضعا عموديا مع الأرض وبإتجاه الأمام مع الرأس الذي يكون في وضع امتداد الجسم، أما زاوية إنشاء كوع اليدين فتكون 90° تقريبا و حركتهما تكون معاكسة لحركة الرجلين اللذان تصل طول مسافة خطواتهما من 1,20 متر إلى 2,20 متر، حيث تؤدي حركة الرجلين مع اليدين بحرية وسلاسة وتوافق كبير بينهما، كما أن عملية إرتكاز أرجل العداء فوق الأرضية خلال الجري عادة ما تكون بكعب رجله أو قدم رجله أو القدم كاملة ولتفادي حدوث التعب المبكر للرياضي الذي يؤدي إلى انخفاض مردوده البدني خلال الجري يعتمد أغلب العدائين على طريقة الجري المثالية في المسافات النصف الطويلة والطويلة بالارتكاز أثناء الجري على القدم كاملة بعد الهبوط على الكعب، وتعتمد سرعة جري العداء عموما على قوة تقديم

القدم الدافعة إلى الأمام، كما أن القدم الممرجة والمثنية من مفصل الركبة لها دور هام في تحديد طول الخطوة كما أن على العداء أن يتميز بحركة إستطالة كبيرة للخطوة خاصة عند لحظة الهبوط بشكل عام ووضع الجسم يكون لحظة الطيران متجهاً أماماً إلى الأعلى والقدم الممرجة تكون مثنية من مفصل الركبة، كما أن لعملية التنفس في المسافات النصف الطويلة والطويلة أهمية حيث يقوم العداء بعملية التنفس من الأنف والفم في آن واحد وبطريقة طبيعية دون تصنع فيها وتكون عادة عملية التنفس مرتبطة مباشرة مع سرعة اللاعب وجهده المبذول.

#### 4-4- مرحلة الوصول إلى خط النهاية:

في الأمتار الأخيرة يعمل العداء على التحضير لإنهاء السباق وفرض رتم سريع والوصول إلى الحد الأقصى في آخر 100 متر للفوز بالسباق حيث أنه في هذه المرحلة يعمل على إنتاج قدراً كبيراً من السرعة عن طريق حركة سريعة لليدين والرجلين كلما تقدم إلى خط الوصول حيث أنه ينهي عملية الجري بنفس طريقة أداء مرحلة الوصول في سباقات السرعة.

#### 5- أساسيات ممارسة سباقات المداومة:

تعتمد ممارسة رياضات الجري في الإختصاصات النصف الطويلة والطويلة على عدد من العناصر الأساسية التي يستطيع من خلالها العداء في ألعاب القوى تحقيق أداء جيد المراد تحقيقه في ممارسة سباقات المداومة هذه الأساسيات تتمثل فيما يلي:

#### 5-1 مهارة الجري:

مهارة أداء الجري لرياضي سباقات المسافات النصف طويلة لا تختلف على مهارة أداء الجري لرياضي سباقات السرعة حيث أن مبادئ فاعلية الخطوة هي نفسها متطابقة مع وجود عنصر إضافي يبحث عنه العداء دائماً وهو الاقتصاد في أداء المجهود أثناء الجري الطويل

#### 5-2- الإرتخاء أثناء الجري:

إن جري المسافات النصف الطويلة والطويلة تتطلب من العداء تحقيق نوع من الإرتخاء في بعض أطراف الجسم حتى لا تؤدي إلى إعاقة عملية الجري في السباقات حيث يؤثر إرتخاء حركة الذراعين واليدين على حركة الكتف الذي يجب أن تكون له مرونة حركة كبيرة، كذلك للتقلصات العضلية الناتجة عنها تأثير فهي تعمل على التقليل من إستهلاك الطاقة أثناء أداء المجهود البدني، ولها تأثير وتعمل على عدم حدوث إضطراب في عملية التنفس أثناء الجري حيث تكون عملية التنفس بإيقاع سلس ثابت ومستمر يستطيع من خلاله العداء توفير الأوكسجين اللازم للجسم

خلال الجري، الشيء الذي يسمح بتسيير المجهود والعمل على تحقيق إقتصاد أفضل للطاقة أثناء الجري التي تتميز بعمل جميع المجموعات العضلية للجسم لإنتاج سرعة جري عالية.

### 5-3- خصائص الإرتكاز أثناء الجري:

يتميز الإرتكاز أثناء جري عداء مسافات النصف الطويلة والطويلة بفترة زمنية تكون ممتدة نوعا ما فوق الأرض مقارنة مع عداء المسافات القصيرة، ونظرا لأن سرعة تنقل عداء سباقات المداومة تكون أقل من عداء سباقات السرعة فإنه خلال أداء الخطوة تكون مرحلة الخدش بمقدمة القدم (griffé) لها أهمية أقل، كما أن عملية وضع القدم على الأرض تكون حرة حيث ينجز العداء المتميز إعادة إتصال لرجله مع الأرض بحركة نشطة وديناميكية يكون فيها إجتياز سريع لمنطقة حوض الجسم خلال إنجاز عملية الإرتكاز أثناء الجري، وتكمن أهمية إتقان أداء عملية الإرتكاز بصفة صحيحة لدورها في الحفاظ على فاعلية الرياضي خلال مرحلة الوصول أو خلال الزيادة في سرعة السباق.

### 5-4- القدرة على التحكم في سرعات الخطوة أثناء الجري:

إن قدرة تغيير سرعة رتم الجري وتغيير مدى الخطوة حسب ظروف أداء السباق عناصر أساسية بالنسبة لعداء المسافات النصف طويلة والطويلة، حيث أن هذه السباقات تتطلب من الرياضي الذي يتنافس فيها إتقان أداء مهارات الجري التي تتطلبها المنافسة مثل الجري والإرتكاز بتردد ثابت في المسالك المرتفعة أو تغيير رتم الجري لغرض التمتع في الكوكبة أو الحفاظ على مدى الخطوة أو زيادة سرعة ترددها خلال المرحلة النهائية للسباق، فكل هذه المهارات تعطي الرياضي مقدرة كبيرة على قدرته في تحكمه في سرعات الجري أثناء السباق.

### 5-5- التوافق بين مدى وتردد الخطوة أثناء الجري:

تعتمد سرعة تنقل الرياضي في سباقات المسافات الطويلة والنصف الطويلة على قدرة الرياضي في التحكم بشكل خاص بين علاقة مدى وتردد الخطوة أثناء الجري، حيث يتميز مدى الخطوة عند رياضيي المسافات النصف الطويلة بأن له أهمية نسبية خلال الجري ففي بعض الأحيان يكون مدى الخطوة مماثلا لمدى خطوة الرياضي في سباقات السرعة أما فيما يخص تردد سرعة الإرتكاز أثناء الجري يكون أقل منها عن تردد إرتكاز جري رياضي سباقات السرعة، أما عند رياضيي المسافات الطويلة فإن مدى خطوة رياضيي يكون أقل وتردد إرتكاز الخطوة أثناء الجري تكون أكبر منها عن جري رياضيي المسافات النصف الطويلة، كما يجب التركيز على أن هذه العوامل تتنوع حسب خصائص كل رياضي.