

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة زيان عاشور- الجلفة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرة مع تطبيق ألعاب القوى

سباقات السرعة

من إعداد الأستاذ جرعوب عبد الرحمان

تعريف السرعة :

السرعة هي صفة بدنية والمقصود بها القدرة على قطع مسافة معينة في أقل وقت ممكن.

القياسات والجانب القانوني :

عدد الأروقة في سباقات 100 متر هو 08 أروقة يبلغ عرض كل رواق 1.22 متر عرض الشريط 5 سم.

الإنطلاق :

يكون باستعمال جهاز starting black جهاز الإنطلاق واعتمادا على الأوامر : خذ مكانك ، استعد ، انطلق.

يكون الإنطلاق خاطئا عند خروج عداء قبل إعطاء الإشارة ويتم انذار العداء ويحسب على كامل المجموعة وعند التكرار يقصى أي لاعب قام بالخطأ.

المراحل الأساسية لسباق 100 متر :

* الإنطلاق:

بداية الخروج من جهاز الإنطلاق.

* الجري:

تتكون عملية الجري من تقنية الجري ، الخطوة ، التسارع ، النهاية.

المرحلة الأساسية التعليمية:

تكون هذه المرحلة بتعلم تقنية الجري وذلك يتم بالتنسيق بين اليدين والجسم والرجلين باستعمال تمارين أبجديات الجري.

مرحلة رد الفعل من الإشارة:

هي ردة فعل العداء عند سماع الإشارة ومن الواقع تكون الإشارة في المنافسات الرسمية لسباق السرعة سمعية وتقدر الفترة الزمنية بين إعطاء الإشارة ومن الأمر استعد بحوالي 2 إلى 3 ثوان وتوجد مرحلة الكمون تكون بعد سماع الإشارة والاستجابة لهذه الإشارة وهناك ثلاث صفات أساسية للحصول على تقنية صحيحة وجيدة:

1) سرعة ردة الفعل

2) تقنية جيدة للإنطلاق

3) هيئة الجري الجيدة طوال السباق

أنواع الإنطلاق :

أ) الإنطلاق من الوقوف

يتم بوضع مركز ثقل الجسم على الرجل الأمامية أي تقديم الأرجل (رجل أمامية ورجل خلفية)
فتح زوايا الأطراف السفلية للإستجابة السريعة
ب) (الإنطلاق المقرفص

موضع الجهاز في مركز الرواق والمسافة بين الجهاز وخط الإنطلاق
يتم حسابها حسب قامة كل عداء

المسافة بين صفيحة القدمين لا يجب أن تكون متباعدة كثيرا أو متقاربة
والخطأ في هذه القياسات يؤثر سلبا على تقنية الجري
ميلان الصفيحة الأمامية يكون ب 45° والخلفية ب 60°
ثني الرجلين عند الأمر استعدادا لحد فاعالية وجودة الجري
تكون زاوية الرجل الأمامية بين 90° إلى 110° أما الرجل الخلفية 120° إلى 140°
وضع اليدين يكون على خط الإنطلاق وفتحها على مستوى الكتفين.

بداية الحركة : الخروج من الجهاز :

هي الخطوات الأولى التي يقوم بها العداء عند سماعه للإشارة

خصائص مرحلة بداية الحركة :

- توجيه قوى الدفع نحو الأمام
- الدفع نحو الأمام يكون برفع تدريجي لمركز الثقل
- استقامة ثابتة لخط الجسم

المسافات القصيرة

100 متر

هي أقصر مسافة سباق تقام منافساتها في المضامير المفتوحة. يطلق عادة على الفائز بهذا السباق أسرع رجل/امرأة في العالم، رغم أن متوسط السرعة في سباق 200 متر في العاده أسرع من 100 متر، علي أية حال فإن الرقم الحالي لسباق 100 متر هو أسرع من 200 متر (متوسط)

الأرقام القياسية

في سباقات الرجال، تم تحطيم الرقم القياسي 12 مرة منذ أن تم ادخال نظام التوقيت الإلكتروني عام 1968 حتى عام 2009 حيث يحمل الرقم القياسي البالغ 9.58 ثانية العداء الجمايكي أوسيان بولت، قبل هذا الرقم لم يزد الرقم الجديد عن الرقم السابق بأكثر من نصف بالمائه جزء من الثانيه، أما الرقم الحالي فقد تحطم بفارق 11 جزء من الثانية. أما الرقم القياسي في سباقات النساء فهو مسجل باسم العداء الأمريكية فلورانس غريفيث جوينر حيث قامت بتحطيم الرقم عام 1988.

سنة الظهور

للرجال: الألعاب الأولمبية 1896

لل سيدات: الألعاب الأولمبية 1928

200 متر

هي مسافة يقطعها العداءون في نصف دورة حول الملعب، وتندرج ضمن المسافات القصيرة مع كل من 100 متر و 400 متر. ويشترك العديد من عدائي 100 متر في هذه المسافة لأن المسافتين يتطلبان نفس القدرات. تم إدراج مسابقة 200 متر للرجال ضمن الألعاب الأولمبية عام 1900 وذلك خلال دورة الألعاب الأولمبية بباريس، وكان أول ظهور لسباق 200 متر للسيدات عام 1948 في الألعاب الأولمبية بلندن. الرقم القياسي للمسافة بحوزة العداء الجامايكي يوسين بولت بزمن قدره (19.19 ثانية)، فيما الرقم القياسي لدى السيدات بحوزة العداءة فلورانس غريفيث جوينر منذ سنة 1988 بزمن قدره (21.34 ثانية)

سنة الظهور

للرجال: الألعاب الأولمبية 1900

لل سيدات: الألعاب الأولمبية 1948

400 متر

مسافة يقطعها العداءون في دورة واحدة حول مضمار الملعب الذي يبلغ طوله القانوني 400 متر، وتندرج ضمن المسافات القصيرة مع كل من 100 متر و 200 متر. كانت البداية الأولى لمسابقة 400 متر للرجال في الألعاب الأولمبية بأثينا عام 1896 بينما تم ضم سباق 400 متر للسيدات لجدول المسابقات الأولمبية عام 1964 في الألعاب الأولمبية بطوكيو. سباق 400 متر يعتبر المتوسط بين المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة، ويعتبر من أقسى أنواع السباقات (ويسمى سباق الموت) لأن العداء مضطر أن يركض مسافة 400 م كما لو أنه يركض مسافة 100 م، وبنفس السرعة والقوة

سنة الظهور

للرجال: الألعاب الأولمبية 1896

للسيدات: الألعاب الأولمبية 1964

الارقام القياسية

رجال
ثانية 43 18
مايكل جونسون
أغسطس 1999 إشبيلية 26

إناث
ثانية 47 60
ماريتا كوخ
أكتوبر 1986 كانبرا 6



التتابع

تجرى بواسطة أربع رياضيين كل واحد منهم يجري مسافة محددة ثم يسلم الشاهد في منطقة التسليم الشاهد مقدره ب 20م حيث على الرياضي إن ينطلق بسرعة فائقة قبل دخول منطقة التسليم بمتريين(2م) على الأقل. لابد أن يسلم الشاهد داخل المنطقة أو يقصى الفريق كله . مسافات هي: 4×100م(كل رياضي في رواق) – 4×400م(كل رياضي يجري 400م الأولى في أروقة فقط) ، الشاهد 30سم يكون ملون ووزنه اقل من 50غ

100متر تتابع

سباق تشارك فيه فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30 سم، وبعد أن يجري لمسافة 100 متر، يسلم العصا لعضو الفريق التالي، يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 م، وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم، يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم مسافة متساوية. تم إدخال مسابقة التتابع 4 × 100م للرجال خلال الألعاب الأولمبية في استكهولم عام 1912م، بينما مسابقة التتابع 4 × 100م للسيدات عام 1928م في أولمبياد امستردام

رجال

ثانية 10 37

جاميكا

أغسطس 2008 بيكين 22

إناث

ثانية 37 41

ألمانيا الشرقية

أكتوبر 1985 كانبي 6



200 متر تتابع

سباق تشارك فيه فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30 سم، وبعد أن يجري لمسافة 200 متر، يسلم العصا لعضو الفريق التالي، يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 م، وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم، يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم مسافة متساوية.

سباق 200 متر تتابع ورغم الاعتراف به من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى غير انه نادراً ما يتم إدارجه في المسابقات الدولية، وليس مدرجاً بالألعاب الأولمبية أو بطولة العالم لألعاب القوى

400 متر تتابع

سباق تشارك فيه فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30 سم، وبعد أن يجري لمسافة 400 متر، يسلم العصا لعضو الفريق التالي، يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 م، وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم، يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم مسافة متساوية.

تم إدخال مسابقة التتابع 400 × 4 م للرجال خلال الألعاب الأولمبية في استكهولم عام 1912م، بينما مسابقة التتابع 400 × 4 م للسيدات عام 1972م في أولمبياد ميونخ

سنة الظهور

للرجال: الألعاب الأولمبية 1912

للسيدات: الألعاب الأولمبية 1972

رجال

دقائق 54 ثانية 29

الولايات المتحدة الأمريكية

أغسطس 1993 شتوتغارت 22

إناث

دقائق 15 ثانية 17 3

ألمانيا الشرقية

أكتوبر 1988 سيول 1

الحواجز

هو الجري مع اجتياز 10 حواجز من الخشب (داخل القاعة 60م فقط) حيث يجب على الرياضي اجتياز الحاجز بصفة منتظمة دون كسر إيقاع الجري ورجل التي في الأمام تكون مستقيمة عند لمس الأرض و الأخرى على شكل زاوية قائمة مع الأرض والصدر إلى الأمام ، هذه عملية تتطلب رشاقة فائقة وتنسيق منتظم.

المسافة(م) انطلاق أول حاجز(م) بين الحواجز(م) اخر حاجز و الوصول(م)

100 13 8.5 10.5

110 13.72 9.14 14.02

400 45 35 40

ارتفاع الحواجز حسب الجنس و الصنف/

المسافة(م) أواسط-أكابر ذكور أشبال أواسط-أكابر إناث شبيلات

100 - - 0.840 0.762

110 1.067 0.914 - -

400 0.914 0.840 0.762 0.762

قياس الحاجز /طوله 1.18م-1.20م

،قاعدته 70 سم

عرض اللوحة 7سم ،

الارتفاع من 1م الى 2.5م.



100 متر حواجز

سباق خاص بالسيدات ويعادله لدى الرجال 110 متر حواجز، يبلغ طول الحاجز 8.83 سنتيمتر موزعة على طول مسار مستقيم من 100 متر، وعددها 9 حواجز، بين كل حاجز وآخر مسافة 8.5 متر، يوضع أول حاجز على بعد 13 متر من خط الانطلاق، وبين آخر حاجز وخط النهاية مسافة 10.5 متر.

ظهرت المسابقة بالألعاب الأولمبية الصيفية 1932 وكانت المسافة المعتمدة لدى السيدات 80 متر إلى غاية الألعاب الأولمبية 1968، وبدءا من دورة الألعاب الأولمبية 1972 إعتمدت مسافة 100 متر حواجز

110 متر حواجز

سباق خاص بالذكور ويعادله لدى السيدات 100 متر حواجز، يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له وهناك عدد (10) حواجز يقوم باجتيازها، يبلغ طول الحاجز 1.06 متر ويفصل بين كل حاجز وآخر مسافة 9.14 متر، أول ظهور للسباق في الألعاب الأولمبية كان سنة 1896 بأثينا.

سنة الظهور

الالعاب الاولمبية سنة 1896

400 متر حواجز

مسابقة في العدو السريع يجتاز خلالها العداء حواجز مرصوفة أمامه وتكون الحواجز أقل ارتفاعا عن الحواجز في مسابقتي 110 م ح و 100 م ح. ويُجبر كل متسابق على العدو في الحارة المخصصة له ويقوم باجتياز عدد (10) حواجز، يكون ارتفاعها 762 سنتيمتر ولا يقل وزنها عن 10 كيلو غرام. أول ظهور للمسابقة كانت في أولمبيات باريس 1990 بالنسبة للرجال، بينما كان أول ظهور للمسابقة بالنسبة للسيدات سنة 1984 في لوس أنجلوس، حيث فازت العداءة المغربية نوال المتوكل بأول ميدالية ذهبية في المسابقة في أول ظهور لها في الأولمبيات.

سنة الظهور

للرجال: الألعاب الأولمبية 1900

للسيدات: الألعاب الأولمبية 1984

رجال

ثانية 46 78

كيفين يونغ

أغسطس 1992 برشلونة 6

إناث

ثانية 52 34

يوليا بيشونكيينا

أغسطس 2003 تولا 8

الخاتمة

تضم ألعاب القوى مجموعة من الرياضات، تشمل:
العدو بمسافات مختلفة نذكر منها 100م/ 200 م /400م
ووفقاً للدراسات الصادرة عن «المعهد الكندي للياقة والنمط المعيشي
وجد أن ممارسة ألعاب القوى تساعد على بناء كتلة الجسم العضلية ورفع مستوى اللياقة
البدنية إلى أعلى درجات المرونة والتحمل العضلي والأداء العالي.
وأهمية ألعاب القوى في تعزيز البنية العضلية
للجسم ومدى تأثير شكل الجسم على ممارسة هذه الرياضات والنصائح الغذائية المتعلقة بها ومن خلال المسافات نستنتج ان
لكل مسافة لها اسم حسب القوة
مسافة 100 متر: يطلق عليها اسم «سباق السرعة» لأهمية عامل الوقت في تحقيق
الفوز، ويقوم خلالها المتسابق بالركض في خط مستقيم لمدة يجب ألا تزيد عن 10
ثوانٍ.
- مسافة 200 متر: تعتمد على القوة البدنية والسرعة في آن واحد، يمرّ خلالها
المتسابق في منحنى واحد من الملعب لقياس مدى سلامة ومرونة عضلة الساق وقدرتها على
تغيير الاتجاهات.
- مسافة 400 متر: من السباقات المتوسطة والصعبة والتي يطلق عليها اسم «سباق
التحدي



شكرا تمنياتي لكم

بالتوفيق