

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة زيان عاشور - الجلفة -



معهد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرة وتطبيق ألعاب القوى



حول السباقات المسافات الطويلة  
والمسافات النصف طويلة

الاستاذ: جرعوب عبد الرحمان

## تمهيد

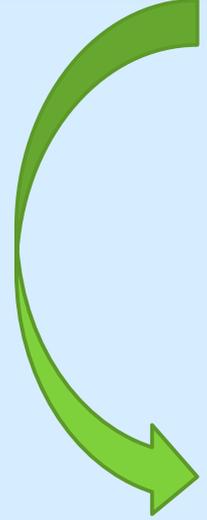
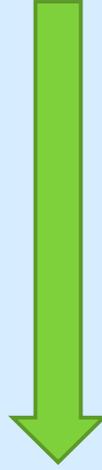
يعتبر جري المسافات الطويلة والمتوسطة من السباقات التي ترتبط بعنصر الجلد ( التحمل ) ارتباط كبيراً ولذلك سميت بسباقات الجلد أو سباقات التحمل.

وسباقات المسافات المتوسطة والطويلة كثيرة ومتعددة حيث تبدأ بسباق 800م وتنتهي بسباق الماراتون 42كم كما أنها متباينة المستوى إما حسب العمر أو الجنس أو العمر التدريبي وعلى ذلك يمكن أن تزاوّل من قبل المتسابقين إما في المضمار أو على الطريق أو بين السهول والجبال أو على شكل سباقات اختراق الضاحية والتي تزاوّل بين المروج أو المزارع هذا بالإضافة إلى سباقات المشي حيث يمكن مزاولتها والتدريب عليها ابتداءً من كيلومتر واحد حتى 50 كيلومتر.

وتمثل سباقات المسافات المتوسطة والطويلة وضعا خاصا ومميزا في الجدول الأولمبي والعالمي لألعاب القوى حيث تتمثل في السباقات التالية للرجال والنساء.



# 1-أنواع سباقات المسافات النصف طويلة



سباقات الـ  
1500 متر

سباقات الميل

سباقات الـ  
800 متر

# 1-أنواع سباقات المسافات النصف طويلة

## سباقات الـ 800 متر

### أرقام قياسية

كان البيرتو خوانتورينا، المعروف باسم "الحصان"، أول عداء منذ عام 1906 يجمع بين ذهبيتي 800 متر و400 متر في الدورة الأولمبية ذاتها، وكان ذلك في دورة مونتريال 1976

تعد البريطانية كيتي هولمز أكبر عداءة سنا تحصل على ذهبية 800 متر، وكان ذلك عام 2004 في دورة أثينا، عندما كانت في الرابعة والثلاثين من العمر.

يهيمن الكينيون من الجنسين على سباقات 800 متر، حيث حصل الكينيان ويلفريد بونغاي ويامبلا جليمو على ذهبيتي سبأقي الرجال والنساء في بكين 2008 استطاع العداء الكيني ديفيد روديشا في أولمبياد لندن، تحطيم الرقم القياسي العالمي لسباق 800 متر المسجل باسمه، محققا توقيتا قدره دقيقة و40 ثانية و91 جزء من المائة ليتتزع بذلك الميدالية الذهبية

# 1-أنواع سباقات المسافات النصف طويلة

## سباقات الميل

بدأ تسجيل الوقت الدقيق للمسافة سنة 1850م بعد بناء أول المسارات التي تقاس بدقة. خلال القرن التاسع عشر، سيطر المتخصصون في المسافة على الأرقام القياسية منذ تسجيل أول رقم قياسي سنة 1852 إلى غاية سنة 1886 بعد أن حقق العداء المتخصص في المسافة (جورج والتر) رقم 4 دقائق 12 ثانية  $\frac{3}{4}$ ، ليحطمه عداء غير متخصص سنة 1915 بتوقيت 4 دقائق 12 ثانية  $\frac{3}{5}$  الرقم القياسي الأول الذي اعترف به الاتحاد الدولي لألعاب القوى كان 4 دقائق 14 ثانية  $\frac{2}{5}$  سنة 1913، والرقم القياسي العالمي للمسافة بحوزة العداء المغربي هشام القروج بتوقيت 3 دقائق 43 ثانية 13 منذ 1999

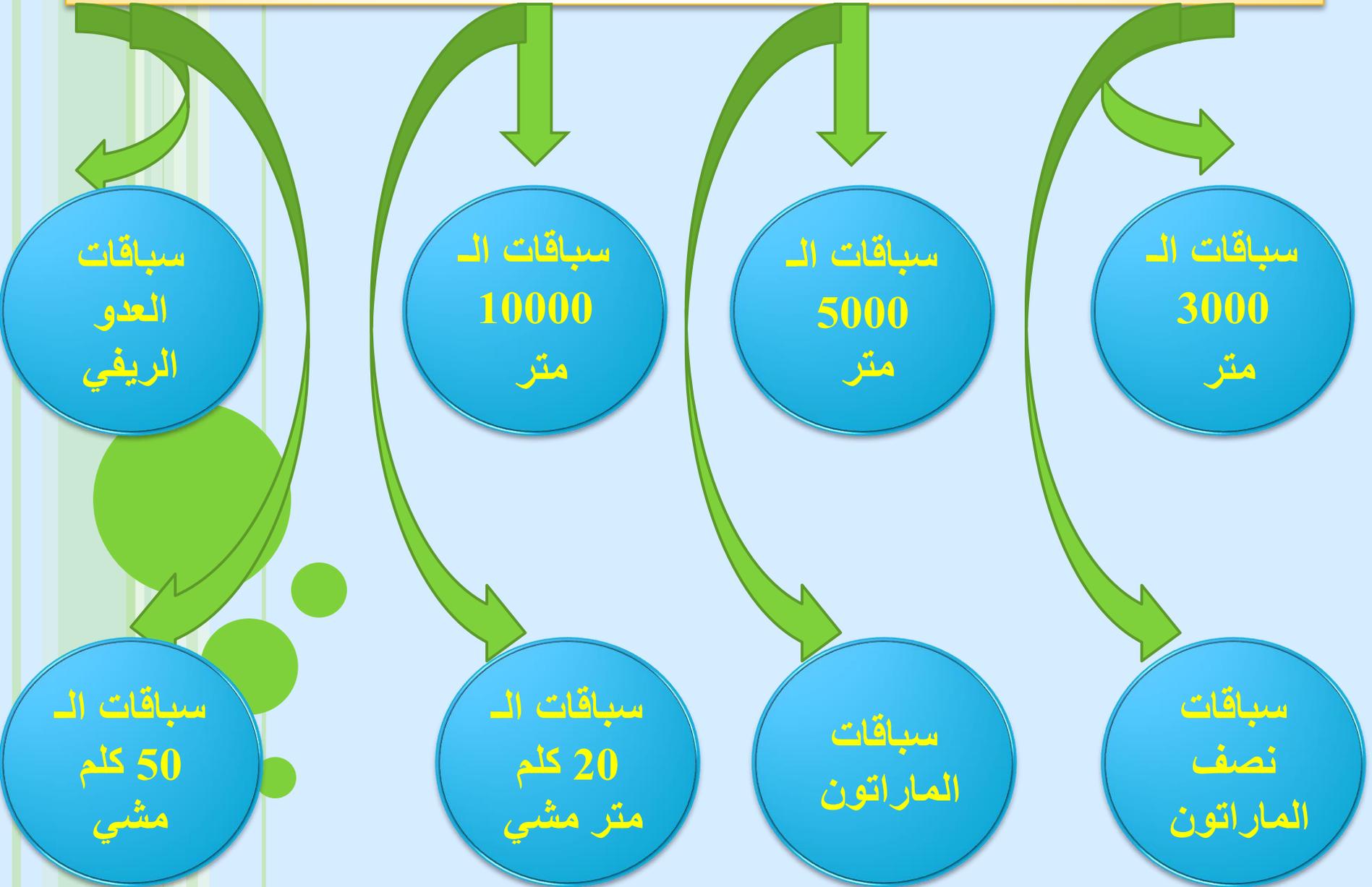
# 1-أنواع سباقات المسافات النصف طويلة

## سباقات الـ 1500 متر

هي مسافة يقطعها المتسابقون في ثلاث دورات ونصف حول الملعب، وتدخل 1500 متر ضمن المسافات المتوسطة التي تدرج ضمنها أيضا 800 متر.

سباق 1500 متر يعتبر سباق تكتيكي أكثر منه قوة جسمانية. ملك هذه المسافة المغربي هشام القروج والذي يعتبر من قبل الكثيرين أفضل عداء في سباق 1500 متر، وهو صاحب الرقم القياسي العالمي للمسافة بـ 3 دقائق و26 ثانية 00 جزء من الثانية.

## 2-أنواع سباقات المسافات الطويلة



## 2-أنواع سباقات المسافات الطويلة

### سباقات الـ 3000 متر

غير أولمبية يقطعها المتسابقون في 7 دورات ونصف حول الملعب.  
تاريخ المسافة:

لدى السيدات، كان سباق الـ 3000 متر واحد من المسافات الأساسية في دورة الألعاب الأولمبية وبطولات العالم حتى منتصف **1990م**. وحل محله سباق **5000متر** في **بطولة العالم لألعاب القوى سنة 1995**، وفي دورة **الألعاب الأولمبية سنة 1996**.

لدى الرجال لم يكن يوما سباق 3000 متر مدرجا ضمن **الألعاب الأولمبية**، ويعتمد على سبقي **3000متر موانع** وال **5000متر**، لكنه لا زال موجود ببعض التظاهرات السنوية لألعاب القوى.  
الرقم القياسي:

الرقم القياسي بحوزة العداء الكيني **دانيال كومن** بزمن قدره 7 دقائق 20 ثانية 67 منذ سنة 1996. بينما الرقم القياسي لدى السيدات بحوزة العداءة **الصينية** وانغ جونكسيا بزمن قدره 8 دقائق 6 ثواني 11 منذ سنة 1993.

## 2-أنواع سباقات المسافات الطويلة

### سباقات الـ 5000 متر

مسافة يقطعها العداءون في 12 دورة ونصف حول الملعب، وتدرج ضمن المسافات الطويلة التي تدرج ضمنها أيضا 3000 متر و 10000 متر. هذه المسافة تحتاج فضلا عن قدرة التحمل، السرعة والتكتيك. صاحب الرقم القياسي للمسافة كينينيسا بيكلي من إثيوبيا بـ 12 د 35 ث 37 منذ سنة 2004، بينما الرقم القياسي للإناث بحوزة الإثيوبية تيرونيش ديبابا بـ 14 د 11 ث 15 سنة 2008.

## 2-أنواع سباقات المسافات الطويلة

### سباقات الـ 10000 متر

مسافة تتألف من 25 لفة حول الملعب، وتعتبر أطول السباقات التي تجرى داخل الملعب، أخذت المسافة من سباق قديم لدى الأنجلوسكسونية يتكون من ستة أميال (9656 ميل) أول ظهور للسباق كان بالألعاب الأولمبية 1912 بالنسبة للرجال، وبالنسبة للسيدات سنة 1988.

الرقم القياسي:

أول رقم قياسي عالمي للمسافة إعترف به الإتحاد الدولي لألعاب القوى كان للفرنسي \*جان بوين بتوقيت 30 دقيقة 58 ثانية 8 بباريس سنة 1919م

والرقم القياسي العالمي الحالي بحوزة العداء الاثيوبي كينينيسا بيكيللي بزمن قدره 26 دقيقة 17 ثانية 53 سنة 2005

بينما الرقم القياسي للسيدات بحوزة الصينية وانغ جونكسيا منذ سنة 1993 بتوقيت 29 دقيقة 31 ثانية 78.

## 2-أنواع سباقات المسافات الطويلة

### سباقات العدو الريفي

العدو الريفي أو (سباقات اختراق الضاحية) هو سباق يجري على طريق متاخم بقدر الإمكان لأرض العراء مثل **الريف** الفسيح والحقول والمروج و**المراعي**، وتشتمل الطريق على نسبة من الأراضي المحروثة، أما إذا اخترق الطريق **غابات** فلا بد من وضع علامات ظاهرة لمساعدة المتسابقين كما يجب تجنب تقاطع الطرق بقدر الإمكان، وغالبا ما تقام تظاهرات العدو الريفي في فصل **الخريف** أو **الشتاء**.

يقوم كل سنة **الإتحاد الدولي لألعاب القوى** بتنظيم **بطولة العالم للعدو الريفي** منذ سنة **1973**

\*مسافات السباق بالنسبة للكبار يجب ألا تقل عن 7 كلم ولا تزيد عن 14 كلم

\*بالنسبة للناشئين يجب أن لا تقل مسافة السباق عن 5 كلم ولا تزيد عن 10 كلم

\*بالنسبة للنساء يجب أن لا تقل المسافة عن 2 كلم ولا تزيد عن 5 كلم

\*أما بالنسبة لسباقات **بطولة العالم للعدو الريفي** فيجب أن تكون المسافة على النحو التالي:

- سباقات العدو الطويل رجال (12 كلم) فردي وفرق

- سباقات العدو الطويل نساء (8 كلم) فردي وفرق

- سباقات العدو للشباب فتيان (8 كلم) فردي وفرق

- سباقات العدو للشباب فتيات (6 كلم) فردي وفرق

## 2-أنواع سباقات المسافات الطويلة

### سباقات نصف الماراتون

صف الماراتون هو اختبار تحمل في رياضة ألعاب القوى وتبلغ مسافته 1،21 كلم أو ما يعادل نصف مسافة الماراثون. ولكنه غير مدرج في ألعاب القوى المشهورة كالألعاب الأولمبية وبطولة العالم لألعاب القوى، ولكن من 1992 إلى 2005 بدأت تقام بطولة عالمية لنصف الماراتون حيث نظمها الاتحاد الدولي لألعاب القوى، لتستبدل بالبطولة العالمية للعدو على الطرقات بمسافة تقدر ب 20 كلم شعبية نصف الماراتون:

يمارس الرياضيون الهواة هذه الرياضة لأن مسافتها كافية لخلق تحد، حيث لا يصاب الجسم عادة بالتعب العضلي في مسافة أقل من 30 كلم لأن مخزون الجليكوجين لا ينضب عادة قبل بلوغ هذه المسافة.

## 2-أنواع سباقات المسافات الطويلة

### سباقات الماراتون

لماراتون هو اختبار تحمل في رياضة ألعاب قوى، يكمن في الركض لمسافة 42.195 كيلومتر. وهو جزء من الألعاب الأولمبية في فئة الذكور منذ عام 1896، وضم في عام 1984 فئة الإناث.

### قصة الماراتون:

في عام 490 قبل الميلاد، نشبت معركة ماراتون بين اليونانيين والفرس في منطقة ماراثون باليونان، وبعد نزاع طويل انتصر اليونانيين على الفرس، وبعد الانتصار خرج شخص من المقاتلين اليونانيين اسمه فيديبيدس وقد جرى مسافة قدرها 40 كيلومتر من ماراتون إلى أثينا ليخبر أهلها أنهم انتصروا على الفرس وبعد أن أخبرهم بالموضوع مات من التعب والإرهاق. وقد سمي سباق الماراتون بهذا الاسم تيمنا بهذا العسكري الذي قطع كل هذه المسافة من أجل أن يخبرهم أنهم انتصروا على الفرس.

أقيمت أول بطولة للألعاب الأولمبية عام 1896 في اليونان، وكانت رياضة الماراتون من الألعاب الأساسية في الأولمبياد. وكان السباق يبدأ من جسر قرية ماراتون إلى أثينا وهي نفس المسافة التي قطعها فيديبيدس. وقد حصل على الميدالية الذهبية العداء اليوناني سبيريدون لويس (1873 - 1940) الذي سمي أستاد أثينا الأولمبي باسمه (إستاد سبيروس) وقد قطع المسافة في ساعتين و 58 دقيقة و 50 ثانية.

## 2-أنواع سباقات المسافات الطويلة

### سباقات الماراتون

#### تدريب راكضى المارثون:

الهدف الأساس من التدريب هو تكيف الجسم للحالات التدريبية الجيدة التي يتعرض لها المتسابق، وفي تدريب المارثون يقع ضغط التدريب على القلب والرئتين (الجهاز الدوري والتنفسي) إلا أن الزيادة في شدة الحمل على الجسم الرياضي لابد أن تخضع لمبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي بشدته وحجمه وراحته، إذ تتناسب شدة الحمل التدريبي تناسباً طردياً في كفاءة اللاعب وقدراته ، لذا يعد التحمل العام المرتبط بالجهاز الدوري التنفسي من المتطلبات الأساسية لإعداد متسابقى المارثون فضلاً عن أهمية السرعة الخاصة ، إذ يستوجب على المتسابق قطع مسافة السباق بأقل زمن ممكن. وذلك لأن أفضل النتائج التي تحققت في سباق المارثون تعتمد قبل كل شيء على المستوى العالي لتطور سرعة الركض والتحمل العام والخاص ، إذ أن الحجم الكبير في تدريباتهم هو ركض طويل ومستمر خلال (2-3 ساعات) ، ركض ومنتظم وبسرعة متوسطة لغرض تطوير التحمل الخاص ، ركض متغير – ركض سريع لمسافات طولها بين (400م الى 3000 م) بتناوب مع هرولة.

يمكن إجراء تدريب راكضى المارثون على الطرق والمرتفعات والغابات وكذلك في الملعب ، إذ يتم إعداد راكضى المارثون على أساس الشكل المتعارف عليه في تصنيف الدورة التدريبية السنوية الى مراحل.

## 2-أنواع سباقات المسافات الطويلة

### سباقات 20 كلم مشي

سباق يقام على الطريق، وينتهي في الملعب، وهذا السباق محكوم بقانون بسيط ينظمه، دخل هذا السباق للألعاب الأولمبية منذ عام 1956 بالنسبة للرجال وسنة 2000 بالنسبة للسيدات، وتم تعريف رياضة المشي بوجوب التقدم بخطوات مع المحافظة على أن لا ينقطع الاتصال بالأرض، ويجب في كل خطوة أن تكون القدم المتقدمة للمتسابق قد لامست الأرض قبل أن تغادر القدم الخلفية الأرض.

## 2-أنواع سباقات المسافات الطويلة

### سباقات 50 كلم مشي

سباق يقام على الطريق، وينتهي في الملعب، وهذا السباق محكوم بقانون بسيط ينظمه، وهذه المسافة خاصة بالرجال، دخل هذا السباق للألعاب الأولمبية منذ عام 1956، وتم تعريف رياضة المشي بوجوب التقدم بخطوات مع المحافظة على أن لا ينقطع الاتصال بالأرض، ويجب في كل خطوة أن تكون القدم المتقدمة للمتسابق قد لامست الأرض قبل أن تغادر القدم الخلفية الأرض. في الألعاب الأولمبية وكذلك في السباقات الدولية الكبرى يتم ترتيب السباق 50 كيلومتر مشي بحيث يضمن وصول أول متنافس عند غروب الشمس تقريبا حتى يمكن له التمتع بأفضل حال .

### 3-المخطط التدريبي لسباقات المسافات الطويلة والمسافات النصف طويلة

تقسم السنة التدريبية

طرق تدريب الماراتون

### 3-المخطط التدريبي لسباقات المسافات الطويلة والمسافات النصف طويلة

#### طرق تدريب الماراتون

هنالك العديد من الدراسات والبحوث التي تتحدث عن الطرق التدريبية لرفع الانجاز في سباق الماراتون ومن بينها الطريقة التقليدية التي كانت تتحدث عن رفع الحجم التدريبي في بداية الإعداد العام ومن ثم الوصول به إلى أعلى نقطة في نهاية الإعداد العام وبداية الإعداد الخاص ثم الزيادة التدريجية في شدة التمرين في منتصف فترة الإعداد الخاص وحتى فترة ما قبل المنافسات وقد أثبتت هذه الطريقة فاعلية من قبل بعض العدائين في الستينات والسبعينات من القرن الماضي ولكن ظهر حديثاً ما يسمى بالطريقة الحديثة لتدريب الماراتون والتي تقلب موازين الطريقة التقليدية رأساً على عقب من خلال خلخلة الفترات السابقة وإعادة ترتيبها من جديد عن طريق تبني مبدأ الشدة قبل الحجم.

## طرق تدريب الماراتون

هنالك نقطتين مهمتين في تدريب الماراتون..

**1- زيادة مستوى القوة الأوكسجينية والتي تعرف بالحد اللاوكسجيني (العتبة اللاهوائية) وهنا نهتم بنوعية التدريب (الشدة) عند أداء هذا النوع من التدريبات. لمعرفة ثابت العتبة اللاهوائية يكون مقارب لإنجاز العداء في سباق 60دقيقة للمستويات العليا يكون 20كم تقريبا أي 3:00 دقيقة/كم.**

**2- تطوير التحمل الخاص للماراتون عن طريق الجري بشدة مقارنة لشدة الماراتون مع زيادة الحجم التدريبي المستخدم وهنا نهتم بحجم التدريب (الكمية).**

### 3-المخطط التدريبي لسباقات المسافات الطويلة والمسافات النصف طويلة

#### تقسيم السنة التدريبية

فترة الإعداد  
الخاص

فترة ما قبل  
المنافسات

فترة الإعداد  
الخاص من 8  
إلى 6 أسابيع

فترة الإعداد  
العام

## 4- تدريب المسافات الطويلة والمسافات النصف طويلة

### أنواع التدريب

التدريبات  
الخاصة :  
لديها تأثير  
مباشر على  
الأداء.

التدريبات  
المحددة :  
وتهدف إلى  
تقديم الدعم  
المباشر  
للتدريب  
الخاص.

.التدريبات  
الأساسية :  
وتهدف  
لإنشاء قاعدة  
هوائيه تخدم  
اللاعب أثناء  
التدريب  
العالي الكثافة.

.تدريبات  
الاستشفاء :  
تهدف  
لاسترداد  
أفضل وأسرع  
للتدريب  
الحقيقي.

## 4- تدريب المسافات الطويلة والمسافات النصف طويلة

تقسيم التدريبات حسب فترات السنة المختلفة

الفترة  
الخاصة

الفترة  
المحددة

الفترة  
الأساسية

الفترة العامة

## 4- تدريب المسافات الطويلة والمسافات النصف طويلة

### الفترة العامة

وتكون عادة 3 أسابيع يتم فيها تطوير جميع الصفات البدنية العامة مثل التحمل العام عن طريق تدريبات التحمل والجري لمسافات طويلة وتحمل القوة عن طريق التدريبات التي تجرى في مراكز اللياقة البدنية وتدريبات المرتفعات القصيرة المسافة والسرعة من خلال تحفيز الألياف السريعة الانقباض وذلك بهدف البناء عليها مستقبلاً.

## 4- تدريب المسافات الطويلة والمسافات النصف طويلة

### الفترة الأساسية

وتكون في العادة لغاية شهرين وهي أهم فترة تحضيرية يجريها اللاعب خلال السنة التدريبية ويصل بها الحجم التدريبي إلى أعلى مستوياته مع تزايد متدرج في الشدة.

للفعاليات المتوسطة 800م و 1500م تكون هذه الفترة فترة توسعة بمسافة التكرارات مع ثبات في السرعة ولا يهتما في هذه الفترة الجري بسرعات عالية ولكن المهم هو ازدياد في حجم المسافة أو زيادة عدد التكرارات أو تقليل زمن الراحة ونهدف من ذلك إلى تطوير القوة الأوكسجينية إلى أعلى مستوياتها فمثلاً نبدأ بتكرارات 400م بزمن 62 ثم يتم تطويرها إلى 600م بزمن 93 ثم 800م 2:04 دقيقة ثم 1000م بزمن 2:35 دقيقة.

للفعاليات الطويلة نصف الماراثون والماراثون يتم في هذه الفترة زيادة سرعة الجري بزيادة الشدة المستخدمة مع حجم ليس في مستوياته العليا.

## 4- تدريب المسافات الطويلة والمسافات النصف طويلة

### الفترة المحددة

وعادة تستمر لمدة شهرين ويتم تدريجياً الانتقال من الفترة الأساسية الى الفترة المحددة ويتم في هذه الفترة زيادة الشدة المستخدمة في تدريبات تحمل القوة لفعاليات المسافات المتوسطة وزيادة حجم أو مدة التكرارات في تحمل القوة لفعاليات النصف ماراتون أو الماراتون.

بالنسبة لتدريبات التحمل لفعاليات المسافات المتوسطة يجب في هذه الفترة الوصول الى سرعات العمل الخاصة والمقصود بها سرعة السباق الرئيسي وبتحود 95% من سرعة السباق والوصول لغاية 105% من سرعة السباق عند اجراء تدريبات السرعة.

بالنسبة للمسافات الطويلة يجب اجراء تدريبات التكرارات أو الاسلوب الفترى بتحود 102 – 105% من سرعة السباق الرئيسي وبحجم 10كم – 12كم ( فعالية 1000م) وبحجم 12-15كم (فعالية نصف الماراتون) وبحجم 20-30كم (فعالية الماراتون).

## 4- تدريب المسافات الطويلة والمسافات النصف طويلة

### الفترة الخاصة

بعد الانتهاء من الفترة السابقة والدخول في هذه الفترة يجب التركيز على زيادة الحجم الخاص بالمسابقة ويتم ذلك باستخدام الطريقتين التاليتين مع أي فعالية من فعاليات التحمل :

1. زيادة عدد التكرارات المستخدمة بسرعة السباق.
2. زيادة مسافة التكرارات مع بقاء سرعة السباق ثابتة.

# مثال

لدينا عداء 800م ذو زمن (1:48) وكان يستطيع أن يكرر 5x400م بزمن (52.5 ثانية) الراحة 5 دقائق.

حتى تتم الفائدة المرجوة في هذه الفترة يجب على اللاعب أن يقوم بزيادة التكرارات لتصبح 6x400م لنفس الراحة ونفس الزمن أو زيادة مسافة الجري لتصبح 4x500م (65.5 ثانية). بالنسبة للمسافات الطويلة ونصف الماراتون والماراتون يجب زيادة حجم المسافة المستخدمة في التكرارات ويجب زيادة مسافة الجري في الركض الطويل المستمر في هذه الفترة وبهذه الطريقة تتم الفائدة للاعب المسافات المتوسطة والطويلة في حدودها القصوى.

يجب التركيز في هذه الفترة على النوعية (الشدة) مع بقاء الكمية (الحجم ثابتاً) ولتحقيق ذلك يجب اجراء التدريبات الخاصة عندما يكون اللاعب ليس في حالة تعب شديد (راحة متوسطة) ويعقبها أيضاً تدريبات استشفاء لإزالة مخلفات اللاكتات.

عادة ما يستخدم يومين تدريبات متوسطة قبل التدريبات الخاصة المهمة ويومين تدريبات استشفاء بعدها.

## 5- تكتيك ركض المسافات الطويلة (أسلوب توزيع الجهد)

عرف (هارا) التكتيك بأنه "أصول تسيير المنافسات الرياضية" وللتكتيك دورا مهما في تحقيق النتائج في ركض المسافات الطويلة ومنها سباق ركض المارثون وخاصة عندما تكون الإمكانيات البدنية والمستويات التكتيكية متشابهة عند المتسابقين ، إذ أن أكثر متسابقى المستويات العالية يشاركون في عدة سباقات ويفوز منهم في السباق هو المتسابق الذي يتعرف على تكتيك المتنافسين معه في السباق، إذ يستخدم ذلك التكتيك وفقا للوضع القائم من اجل الفوز.

## 5- تكتيك ركض المسافات الطويلة (أسلوب توزيع الجهد)

يقسم تكتيك ركض المسافات الطويلة الى نوعين:

\* التكتيك لغرض ضمان الفوز في ذلك السباق فقط دون تحقيق رقم جيد أو جديد

\* التكتيك لغرض تحقيق إنجاز من ناحية الوقت في السباق بغض النظر عن النتيجة





**MERCI A VOTRE ATTENTION**

**تمنياتي لكم بالتوفيق**