



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فعاليات الركض (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م)

محاضرة في مادة ألعاب القوى
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الأولى

اعداد التدريسي

م. م. رعد عبدالمجيد حسين

فعاليات الركض (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م):

أولاً: المقدمة والنشأة التاريخية:

تُعدّ فعاليات الركض من أقدم وأهم أنواع فعاليات ألعاب القوى، وهي تمثل جوهر الأداء البدني الذي يُقاس به مدى تطور القدرات البدنية للإنسان. وتُقسم فعاليات الركض إلى سباقات قصيرة (100 م، 200 م، 400 م)، ومتوسطة، وطويلة، وحواجز وتتابع. السباقات القصيرة (Sprints) تعتمد أساسًا على السرعة القصوى التي يستطيع العداء تحقيقها في أقصر زمن ممكن. وقد نشأت هذه الفعاليات منذ الألعاب الأولمبية الإغريقية القديمة عام 776 ق.م، حيث كانت فعالية "الستاديون" حوالي 192 م (أول حدث رسمي).

أما في العصر الحديث، فقد اعتمد الاتحاد الدولي لألعاب القوى (World Athletics) سباقات السرعة كفعاليات أساسية منذ الأولمبياد الأول في أثينا عام 1896، وتطورت تقنياتها وأساليب التدريب فيها تطورًا كبيرًا بفضل التقدم العلمي في مجالات الميكانيكا الحيوية والتدريب الرياضي والتحليل الرقمي.

ثانيًا: فعالية العدو لمسافة 100 متر:

١- القانون والقياسات الرسمية:

طول المضمار 100 متر مستقيم.

عدد الممرات 8-9: ممرات بعرض 1.22 م لكل ممر.

الانطلاق: من وضع الانطلاق المنخفض باستخدام مكعبات الانطلاق.

طريقة الانطلاق: 'على أماكنكم' - 'استعدوا' - ثم الإشارة الصوتية.

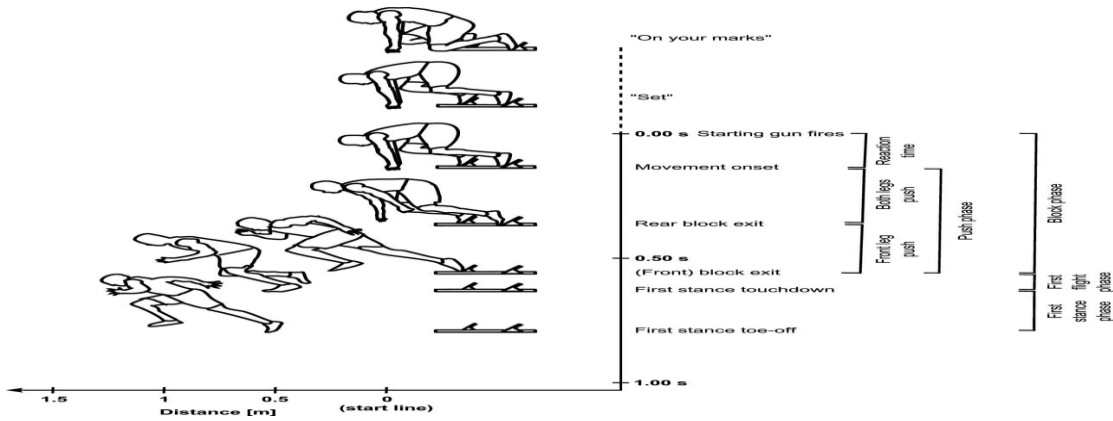
الزمن: يُقاس إلكترونيًا بالدقيقة والجزء من المئة (0.01).

الرياح: لا يُعتمد الرقم القياسي إذا زادت سرعة الرياح الخلفية عن 2.0 م/ث.

٢- الأداء الفني (المراحل الفنية):

أ. مرحلة الانطلاق: (Start Phase) يوزع العداء وزنه بين اليدين والقدمين، ويكون الجذع

منخفضًا لتحقيق أقصى تسارع.



شكل (١) يبين مرحلة الانطلاق

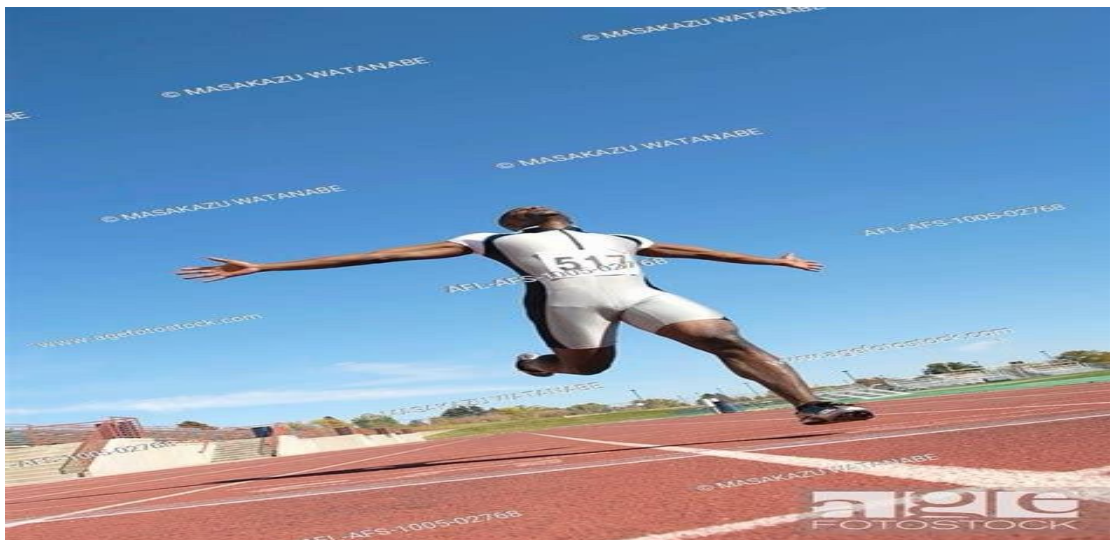
ب. مرحلة التسارع (Acceleration Phase): رفع تدريجي للجذع مع زيادة طول الخطوة والتردد.



شكل (٢) يبين مرحلة التسارع

ج. مرحلة السرعة القصوى (Maximum Velocity): الحفاظ على التوازن واستقامة الجسم.

د. مرحلة الإنهاء (Finish Phase): الميل بالجذع للأمام لعبور خط النهاية.



شكل (٣) يبين مرحلة الانهاء

ثالثاً: فعالية العدو لمسافة 200 متر:

١ - القانون والقياسات الرسمية:

طول المضمار 200 متر نصف دائري + مستقيم.

الانطلاق: من وضع منخفض داخل المنعطف.

الممرات: يجب البقاء في الممر طيلة السباق.

الزمن: يُحسب إلكترونياً حتى 0.01 ثانية.

الرياح: لا يُعتمد الرقم القياسي إذا تجاوزت سرعة الرياح الخلفية 2.0 م/ث.

٢ - الأداء الفني (المراحل الفنية):

أ. مرحلة الانطلاق: من مكعبات مائلة داخل المنعطف.

ب. مرحلة التسارع: تزايد في تردد الخطوات مع ميل داخلي بسيط.

ج. مرحلة المحافظة على السرعة: التوازن وتنظيم التنفس في الجزء المستقيم.

د. مرحلة الإنهاء: ميل الجذع للأمام عند خط النهاية.

رابعاً: فعالية العدو لمسافة 400 متر:

١ - القانون والقياسات الرسمية:

طول المضمار: 400 متر كامل لفة واحدة حول المضمار.

الانطلاق: من وضع منخفض مع توزيع الطاقة على مراحل السباق.

الممرات: يجب أن يلتزم العداء بممره حتى نهاية السباق.

الزمن: يُحسب إلكترونياً حتى 0.01 ثانية.

٢ - الأداء الفني (المراحل الفنية):

أ. مرحلة الانطلاق: تسارع معتدل في أول 50 م لتجنب الإرهاق.

ب .مرحلة السرعة الثابتة :المحافظة على وتيرة عالية بين 100 م و250م.

ج .مرحلة التعب العضلي :السيطرة على الشكل الفني رغم الإرهاق.

د .مرحلة الإنهاء :جهد نهائي مع ميل خفيف للجذع للأمام.

خامساً: الملاحظات التعليمية والتدريبية:

البدء بتعليم الطلبة الجري من الثبات ثم المتدرج فالانطلاق المنخفض.

تحسين التوافق الحركي بين الذراعين والرجلين.

تدريب القوة الانفجارية باستخدام تمارين البلومترك.

التحليل الفيديوي لتصحيح الأخطاء.

تعليم توزيع الجهد خاصة لسباق 400 م.

سادساً: الاستنتاج:

تُعدّ فعاليات الركض القصير من أهم مؤشرات اللياقة البدنية العامة، إذ تتكامل فيها عناصر القوة، السرعة، التوازن، والدقة العصبية العضلية. كما تُظهر هذه السباقات الفروق بين أنماط الطاقة (المختلفة) اللاهوائية الفوسفاجينية في 100 م، والجلايكوليتية في 400 م. (إن تدريب هذه الفعاليات يسهم في تطوير الأداء البدني والمعرفي لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة).