

ركض المسافات المتوسطة

800م / 1500م

يعتبر ركض المسافات المتوسطة بحد ذاته تدريباً لاكتساب المطاولة و مطاولة السرعة حيث يعمل الجهاز العضلي للجسم لمدة طويلة نسبياً و بسرعة منتظمة و على ذلك يجب ان تكون الاجهزة الوظيفية الداخلية للجسم في أحسن حال حتى يقوم الجهازين الدوري و التنفسي بنشاطهما أثناء الأداء .

سباق ركض 800م :

طريقة البدء السباق : في سباق 800 م تستخدم طريقة البدء العالي بحيث يقف المتسابق في هذه البداية و تكون احدى رجليه خلف خط البداية مباشرة بينما توضع الاخرى خلفها بمقدار قدم أو قدم و نصف ، و عند سماع كلمة خذ مكانك يثني اللاعب الركبتان قليلا الى الخلف + ميل الجذع أماما بحيث تكون الذراع المقابلة للرجل المتقدمة الى الامام و الاخرى الى الخلف مع انثنائهما من مفصل المرفق و نقل وزن الجسم على الرجل الامامية . و عند سماع اشارة البداية اي (الطلقة) ينطلق المتسابق الى الامام دافعاً الارض برجله الامامية مع تحريك الذراع الامامية خلفا و الاخرى اماما لمتابعة الركض فتزداد السرعة تدريجياً حتى تصل الى الحد الذي يكون فيه طول الخطوة و سرعتها ثابتة و ذلك حول المنحني الاول إذ يركض كل متسابق في مجاله الخاص مسافة المنحني الاول .



بعد انتهاء الركض السريع في المنحني الاول تبدأ المنافسة فيما بين المتسابقين حول من يكون في المقدمة ليحصل على مكان قرب الحافة الداخلية للمجال لان المتسابق الذي يركض للخارج يقطع مسافة اطول خصوصاً في المنحني و هذه المرحلة الوسطى من السباق إذ يقطع المتسابق $3/4$ سرعته و ذلك من أجل تنظيم خطوة الركض و الجهد كما تساعد على الاقتصاد في بذل الجهد الذي يساعد في المرحلة النهائية على التقدم نحو النهاية بكل سرعة و باندفاع قوي



ان الاسس و القواعد الفنية لا تختلف عنها في الركض السريع فهي ثابتة طالما ان الخطوة تنحسر في حالة الطيران و الارتكاز ، و لكن وجه الاختلاف يتضح في طول الخطوة و سرعة تردها كما أنه أثناء هبوط القدم على الارض تنثني الرجل من مفصل الركبة قليلاً مما يخفف من حدة اصطدام القدم بالأرض و عندما ينتقل مركز ثقل الجسم اماماً تكون الرجل الدافعة على كامل امتدادها و فخذ الرجل الحرة عمودياً عليها فلا ترتفع الركبة عاليا كما هو الحال في الركض السريع لان هذا يسبب اجهاد المتسابق . و بعد ذلك تبدأ فترة الطيران تليها فترة هبوط القدم الامامية حتى يلامس الكعب الارض كما يجب ان يكون الجسم مائلا قليلا الى الامام في حالة ارتخاء على ان يحتفظ اللاعب برأسه معتدل طول مسافة السباق و تعمل الذراعان بحرية بالتبادل تبعاً لحركة الرجلين و ذلك لحفظ اتزان الجسم أثناء الركض فعند تحريك الذراع الى الامام و الى الداخل قليلا تنثني الذراع من مفصل المرفق أما عند تحريكها الى الخلف و الى الخارج قليلا تتفرج الزاوية تبعاً لذلك بطريقة غير

ملحوظة عند بعض المتسابقين . و لكن اثناء التسارع في الخطوات في بعض اجزاء السباق تعمل الذراعان بقوة في مدى ضيق و بسرعة كما هو في الركض السريع .

و تمتد مرحلة السباق من خط البداية حتى مسافة 200 م و فيها تهبط القدم على المشط كما هو متبع في المسافات القصيرة و ذلك ليتمكن المتسابق من الحصول على السرعة المطلوبة في هذه المرحلة و لكي يحسن من مركزه و ليضمن السير في المقدمة حتى يظفر لنفسه بمكان الى جانب الحافة الداخلية للمجال لان المتسابق الذي يركض الى الخارج يقطع مسافة اكبر .

أما المرحلة الوسطى و فيها تكون خطوة الركض بملامسة الكعب الارض بخفة و رشاقة و بدون ضغط و يعتمد المتسابق الى الارتخاء و عدم التصلب في عضلاته و الى الاقتصاد في الجهد عن طريق الانتظام في التنفس و الانسجام مع الخطوة . ذلك لكي يعد نفسه للركض السريع في المرحلة النهائية مع العلم ان مرجحة الذراعين تكون من الخلف الى الامام كما تكون حركة الذراع منسجمة مع حركة الرجل المضادة لها و يراعى ثني الذراعين من المرفق و تحريكهما بارتخاء دون تصلب و يجب ان يينظم التنفس و ينسجم مع توافق و ايقاع حركة الذراعين و الرجلين و يكون معدل طول الخطوات متوسط الطول مع ارتفاع الركبة الى الامام بدرجة مناسبة و بالقدر الذي يمكن المتسابق من دفع الرجل الاخرى لأخذ خطوة مناسبة على ان تكون الاقدام محافظة على اتجاهها نحو الامام .



و بعدها مرحلة نهاية السباق و ان افضل طريقة لإنهاء السباق هي الطريقة التي يبدأ بها المتسابق تدريجيا بأقصى سرعة في الوقت المناسب دون ان يلحق به اذى و ذلك في المئة الاخيرة ، ان الهدف من ركض مسافة 800م هي اما لكسب السباق او لتحطيم رقم قياسي و تعتمد الطريقة الاولى على الركض بسرعة قبل نهاية السباق ب (150 - 200)م فعلى المتسابق زيادة سرعته تدريجيا في الوقت المناسب و يفضل البعض زيادة السرعة تدريجيا و ذلك عندما يكون اللاعب متمكنا من نفسه لكي يحطم الروح المعنوية عند باقي المتسابقين .

أما الطريقة الثانية فهي تعتمد على تقسيم مسافة السباق و توزيع الجهد عليها اما في حالة اذا كان رقم المتسابق هو نفسه رقم متسابقه فعليه معرفة مقدار سرعته فاذا كان اسرع منه و يجب عليه الركض امامه بمسافة لا تسمح له باللاحاق به مع تغيير سرعته اثناء السباق حتى يفنق منافسه توقيت خطواته و في حالة ما اذا كان المتسابق هو الاسرع من منافسه فعليه الركض خلفه ليتمكن من تعديته في الوقت المناسب .

التمرينات الخاصة لتعليم ركض 800م :

1- الركض في المكان مع رفع الركبتين عالياً على ان تكون الرجل الخلفية ممدودة بامتداد الجذع و يمكن أن يؤدي هذا التمرين من وضع الاستناد على الحائط .

2- الركض اماماً على المشطين بخطوات قصيرة و سريعة .

3- الركض اماماً مع رفع الركبتين بزاوية (90°) مع تحريك الذراعان اماما و خلفا و هما مثبتتان من مفصل المرفق بزاوية (90°) و يمكن ان يؤدي هذا التمرين بصعود سلم أو تل مرتفع .

4- الركض المتزايد في السرعة لمسافات مختلفة .

5- الركض بخطوات واسعة على شكل وثبات مع رفع الركبتين عالياً .

6- الركض على المنحني مع متابعة الركض في خط مستقيم ، ثم باستخدام البدء المنخفض .

7- الركض في خط مستقيم مع متابعة الركض في المنحني و يمكن ان يؤدي هذا التمرين حول دائرة منتصف ملعب كرة القدم .

تعليم البداية العالية

يقف اللاعبون متخذين الوضع امام خلف خط البداية ، و عند سماع النداء خذ مكانك يميل الجذع اماماً مع ثني الركبتين قليلاً و تحريك الذراعين امام خلف ، و عند سماع اشارة البداية يميل الجسم اماما مع دفع الارض بالقدمين و تحريك الذراعين بالتبادل لمتابعة الركض و قد يستخدم البدء النصف العالي و فيه توضع اليد الأمامية على الارض في محاذاة القدم الأمامية .

سباق ركض 1500م

أبرز المميزات الخاصة بمتسابق 1500م و الذي يقطع 3 دورات و $\frac{3}{4}$ الدورة :-

- 1- السرعة و الرشاقة
- 2- المطاولة و مطاولة القوة
- 3- الاقتصاد في بذل الجهد
- 4- الصبر و الجلد
- 5- الثقة و عدم اليأس
- 6- انتظام التنفس
- 7- تنظيم الخطوات و انتظامها مع التنفس

مراحل سباق 1500م

- 1- المرحلة الأولى : مرحلة البداية
- 2- المرحلة الثانية : المرحلة الوسطى
- 3- المرحلة الثالثة : مرحلة النهاية

1- المرحلة الأولى (مرحلة البداية) : تستخدم في سباق 1500م طريقة البداية العالية حيث يقف المتسابق في الوضع أماما فتكون احدى القدمين خلف خط البداية مباشرة بينما الاخرى توضع خلفا بمقدار قدم و نصف و عند سماع كلمة (مكانك) يقف اللاعبون خلف خط البداية مع ثني الركبتين و ميل الجذع اماما بحيث تكون الذراع المقابلة للرجل المتقدمة الى الامام و الاخرى

الى الخلف مع انثنائهما من مفصل المرفق و نقل وزن الجسم على الرجل الامامية و عند سماع اشارة البداية اي (الطلقة) ينطلق المتسابق الى الامام دافعا الارض برجله الامامية مع تحريك الذراع الامامية خلفا و الاخرى اماما لمتابعة الركض



2- المرحلة الثانية (المرحلة الوسطى) يكون طول الخطوة بعد الانطلاق معتدل و يكون الجذع اثناء الركض في وضعية قائمة ان مثل هذه الوضعية نخلق للرياضي افضل الظروف و بذلك يتعادل ثقل الرجلين خلال الركض و تكون الذراعين مثنيتين بزاوية قائمة من المرفق و تتحركان بحرية باتجاه أمام خلف و بالتوافق مع حركة الرجلين . ان سرعة الركض هنا تعتمد على قوة و سرعة نقل الرجل المثنية للأمام و هي بدورها تصبح سببا في تحديد طول و عدد تكرار الخطوات و التي تظهر لدى كل رياضي بتناسب معين . و يتميز التنفس بشكل طبيعي بالنسبة لكل رياضي و يتغير نمط التنفس أثناء قطع مسافة السباق بالارتباط مع سرعة الركض و مدى اجهاد

الرياضي و عند الركض بالمنحني يقوم العداء بميلان الجسم الى اليسار بعض الشيء.

3- المرحلة الثالثة (مرحلة نهاية السباق) عند اكمال العداء المراحل الاخيرة من مسافة السباق من المهم المحافظة على السرعة بالأمتار الاخيرة من المسافة أو زيادة السرعة في (200-400)م الاخيرة و المهمة الرئيسية تكون هنا انهاء السباق و اجتياز خط النهاية بدون تقليل سرعة الركض .