

جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
الدراسات الاولى

العوامل المؤثرة لفعاليات الساحة والميدان



مادة العاب القوى للمرحلة الأولى

مدرسات المادة

م.د رغداء فؤاد
م.م هند وليد

أ.د اسيل جليل
م.م وفاء هادي

العوامل المؤثرة لفعاليات الساحة والميدان:

أولاً : القوة العضلية : تمثل القوة العضلية عنصراً هاماً وأساساً لاغنى عنه في تأمين سرعة الحركة ، لذلك كان لابد من العمل على تطويرها والارتقاء بمستواها عند العدائين - ويستخدم العدائون عادة تدريبات القوة التي يتم تنفيذها من خلال الاستعانة بالتمرينات البنائية العامة ، والتمرينات الخاصة التي تتميز بالحركات السريعة الانفجارية . ويستخدم العدائون أيضاً تدريبات القوة بالاستعانة بوزن خارجي أو باستخدام ثقل الجسم نفسه ، ويمثل الوزن الخارجي هنا (البار الحديدي والصديري المجهز بالأثقال وأكياس الرمل الخ) .

ثانياً : السرعة : تتطلب الحركات السريعة مستوى معين من التوافق العضلي العصبي حتى الإداء على أقل صورة . ويمكن التوصل إلى الأداء الحركي الذي يتميز بدرجة جيدة من التوافق في العمل العضلي إذا ماتمت الحركات الوؤدة بسهولة وبدون تقلصات (باسترخاء) ويصل العمل العضلي إلى درجة عالية من الكفاءة والتوافق عادة بعد سنوات من التدريب ، الذي يتركز على عملية تبادل الانقباض والانبساط في العضلات المعنية ، كذلك عمليات الإثارة والاحتباط للعضلات والأعصاب العاملة .

ثالثاً : التحمل : يعد عنصر التحمل العام من العناصر التي لا تلعب دوراً مباشراً في مستوى الركض ولكنه يشكل مع بقية العناصر أساساً من الأساس الهامة التي يعتمد عليها تدريب الركض . ويمكننا القول بأن لتدريبات التحمل العام واجبين أساسيين في تدريب الركض هما :

- العمل على تحسين وظائف القلب والرئتين والدورة الدموية .
 - القيام بدور تعويضي للشدة العالية المستخدمة في تدريب الركض الأساسي والمسابقات ، وبهدف تأمين عمليات الاسترخاء والتوافق العضلي العصبي .
- أما عنصر تحمل السرعة فيعد من العناصر والتي تؤثر بصورة مباشرة في مسابقات الركض ونتائجها ، ويلاحظ أن السرعة القصوى والتي تتطلب شدة عالية جداً أثناء الأداء تبدأ في الانخفاض بعد حوالي ٨٠ - ٩٠ متر من السباق ، وتلاحظ هذه الظاهرة أيضاً في عدائي المستوى العالي ، حيث ينخفض معدل السرعة تدريجياً بعد هذه المسافة ، ويرجع السبب الرئيسي لهذا الانخفاض إلى النقص الحادث في عملية الإمداد بالأوكسجين ، والذي يسبب بالتالي انخفاض في سرعة العمليات العصبية المستخدمة .

رابعاً : المرونة

وتؤدي المرونة الى زيادة مدى الحركة في المفاصل العاملة أثناء الأداء ، وتستخدم التمرينات البدنية بحمل اضافي او بدون في تحسين عنصر المرونة للرياضي ، والجدير بالذكر هنا ايضا ان تحسين مرونة المجموعات العضلية والمفاصل يؤدي الى تقليل فرص الاصابة .

خامساً : السن والطول والوزن

تشير عملية التحليل الاحصائي الى ان الراكض يصل الى أعلى مستوى له في هذا النوع من السباقات في عمر ما بين ١٨ - ٢٥ سنة ، كما يلاحظ أن الوصول الى افضل المستويات في سباق ١٠٠ متر ركض يحدث عادة مبكرا بعض الشيء سباق ٢٠٠ متر ، ويرجع السبب في ذلك الى ضرورة بناء عوامل السرعة الى جانب عنصر السرعة . وتعتبر السن والطول والوزن من العوامل المتغيرة ، اي ان كل عامل من هذه العوامل يتغير من فرد لآخر ، ولايوجد مقاييس ثابتة لكل مسابقة وانما هي مقاييس نسبية .