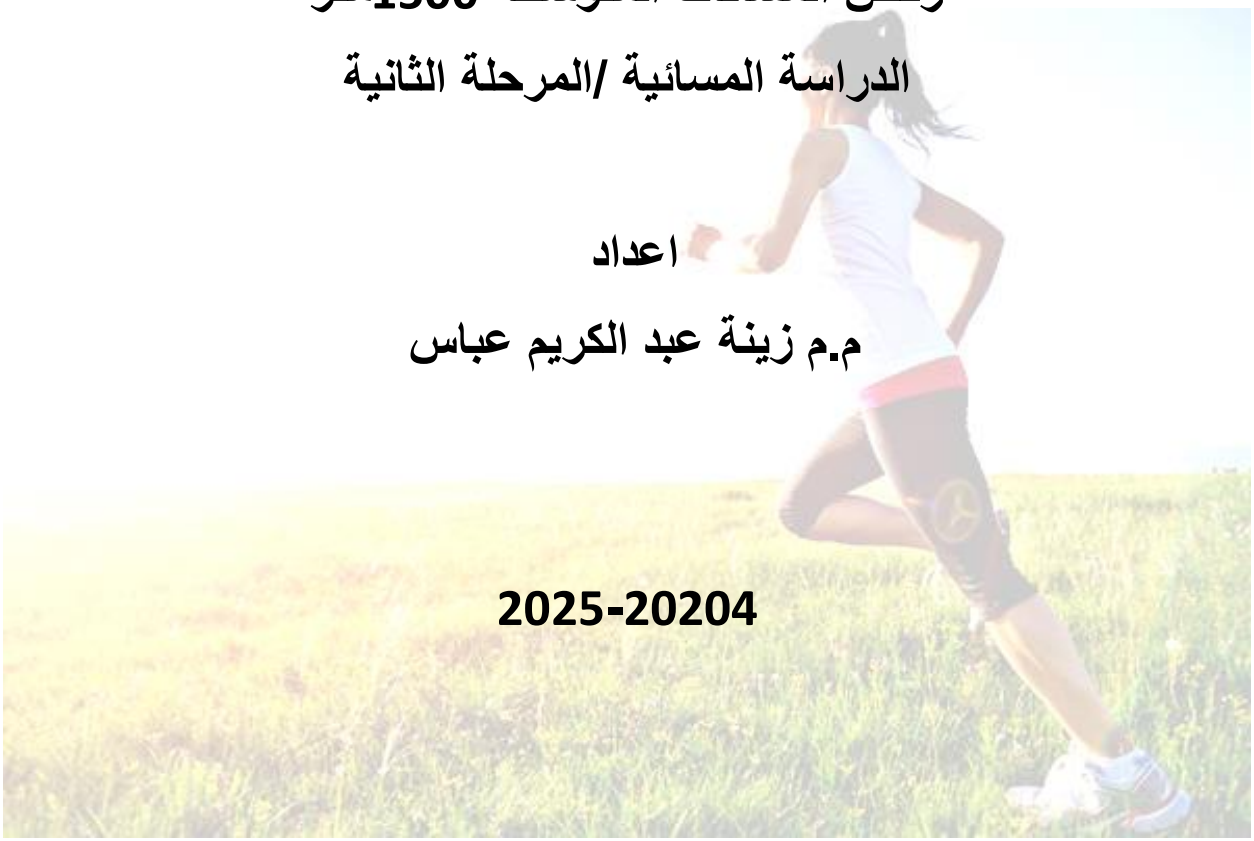
المحاضرة الرابعة

ركض المسافات المتوسطة 1500متر

الدراسة المسائية /المرحلة الثانية

اعداد

م.م زينة عبد الكريم عباس



2025-20204

سباق فعالية (عدو) ركض مسافة (١٥٠٠ متر).

مميزات متسابق / متسابقة مسافة (١٥٠٠ متر) بالاتي-:

1 -السرعة وخفة الحركة.

2-الاقتصاد في بذل الجهد.

٣ -تحمل القوة.

٤ - الصبر والمطاولة.

ه - الثقة بالنفس والإرادة وعدم اليأس.

٦ -انتظام التنفس.

تنظيم الخطوات وانسجامها مع التنفس (إيقاع) الركض

اما المتطلبات والمراحل الفنية التي يمر بها متسابقي ومتسابقات ركض مسافة ١٥٠٠ متر مايلي-:

اولا : متطلبات مرحلة البدء

ثانيا : متطلبات المرحلة الوسطى

ثالثا : متطلبات مرحلة النهاية

اولا: متطلبات مرحلة البدء

يستخدم في سباق (١٥٠٠ متر) البدء العالي (الوقوف) بحيث تقف اللاعبة في الوضع اماما باتجاه مجالات الركض، فتكون احدى القدمين خلف خط البداية مباشرة بينما الاخرى توضع خلفها بمقدار من قدم الى قدم ونصف وعند سماع كلمة استعد تثني الركبتين قليلا مع ميل الجذع اماما بحيث تكون الذراع المقابلة للرجل المتقدمة الى الامام والاخرى للخلف مع انثنائها في مفصل المرفق ناقلة وزن جسمها على الرجل الامامية اما عند سماع اشارة البدء تنطلق المتسابقة الى الامام دافعة الأرض برجلها الامامية مع تحريك الذراع الامامية خلفا والاخرى اماما لأداء الركض.

ثانيا : متطلبات المرحلة الوسطى-:

في هذه المرحلة تهبط القدم على المشط ولكن يسمح للمتسابق المتسابقة بخفض قدمه كلها حتى تلامس العقب الارض الى ان المتسابق المتسابقة يهبط أولا على المشط فالعقب ثم يرتفع ثانية على المشط فمقدمة مشط القدم التي تقوم بالدفع لأخذ الخطوة التالية هذا ويجب الانتباه الى ان العقب يلامس الأرض بخفة وبدون ضغط كبير. وهذه ويعمل اللاعب في هذه المرحلة الى الاستراحة عن طريق الارتخاء وعدم التصلب في عضلاته والى الاقتصاد في الجهد عن طريق انتظام التنفس وانسجامه مع الخطوة. وذلك استعدادا للعدو السريع وتهيئة نفسه الى المرحلة النهائية. وخلال متطلبات المرحلة الوسطى ونظرا لتعويض المتسابقين بسبب الاحتكاك بزملائهم يمر **بعدة متطلبات تكتيكية خاصة بالركض هي-:**

١ - الركض لمسافة السباق.

٢ -حركة الذراعين.

-عمل العضلات.

٤ -عملية التنفس.

١ - الركض لمسافة السباق:-

يجب ان يكون الجسم طبيعيا ومرتخيا اثناء الركض حتى لا تجهد العضلات وتكون زاوية ميلان الجسم في المسافات المتوسطة (٨٠) والطويلة (٨٥) درجة مع الارض وتكون الكتفان في وضعهما الطبيعي والرأس عمودي على الكتفين والنظر للأمام.

٢ - حركة الذراعين

تتحرك الذراعان من مفصل الكتف للأمام وللخلف بزاوية حادة اي قائمة وان يكون التوافق كاملا بين حركة الرجلين والذراعين في سرعتهم.

٣ -عمل العضلات- :

تعمل العضلات اللاإرادية والاجهزة الحيوية الداخلية للجسم مثل القلب والرئتين (الجهاز الدوري التنفسي) بكفاءة عالية ولمدة طويلة وخصوصا في سباقات المسافات الطويلة وهدفها هو التوافق بين أوقات العمل والراحة أثناء الركض.

4- عملية التنفس- :

تتم عملية التنفس عن طريق الفم والانف معا فيأخذ المتسابق شهيقا عميقا كل (٣-٤) خطوات ويخرج زفيرا في كل (٣-٤) خطوات.

ثالثا: متطلبات مرحلة النهاية

تستخدم المتسابقة او المتسابق أفضل طريقة لأنهاء السباق وهي تندفع فيها المتسابقة او المتسابق بأقصى سرعة وفي الوقت المناسب وتختلف المسافة التي يرغب فيها نهاية السباق اذ يختلف الركض خلالها نجد المتسابقة السريعة تختار مسافة (٢٠٠ م - ٣٠٠م) لكي تنهي السباق والمتسابقة الذي تمتلك تحمل القوة وتحمل السرعة تختار مسافة (٣٠٠م - ٤٠٠م) تنهي السباق وتندفع بأقصى سرعة الى خط النهاية.

المتطلبات والمراحل الفنية لفعالية ركض مسافة (٥٠٠٠ - ١٠٠٠٠ متر) يتم تقسيمها الى ما يلي- :

١ -مرحلة البدء والانطلاق.

٢ - مرحلة ركضة البداية.

٣ - مرحلة تسارع الركض بعد الانطلاق.

٤ - مرحلة ركض مسافة السباق.

ه - مرحلة انهاء السباق.

وهناك اختلاف في وجهات النظر من الناحية الفنية بين العدو (المسافات القصيرة) والركض (المسافات المتوسطة والطويلة)فهي ما يلي

أولا: نقطة الخمود- :

١ - يكون وضع الجذع مختلفا في هذه النقطة في المسافات المتوسطة والطويلة عنه في المسافات القصيرة.

٢ - يكون الذراع منفرجا أكثر منه في حالة العدو.

٣ -تنخفض الركبة ويبعد العقب على المقعدة للأسفل عن وضعه في حالة المسافات القصيرة ويلاحظ ان المسافة بعد العقب عن المقعدة تختلفبالنسبة للاختلافات الفردية والطول.

ويرجع ذلك إلى سببين هما:

1-عدم ميل الجذع للأمام في المسافات المتوسطة والطويلة لان ذلك يسبب ضغط على الاحشاء الداخلية للجسم ويجهدها.

2-ان قوة دفع القدم الخلفية في المسافات المتوسطة والطويلة تقل عن قوة دفعها في عدو المسافات القصيرة. ويلاحظ ان زيادة ميل الجذع للأمام يتسبب عنها سقوط الجسم وذلك لان نقطة الثقل ستكون امام خط نقطة الدفع فيفقد اللاعب توازنه والسيطرة على جسمه.

ثانيا: الارجحة :-

وتتم حركة الأرجحة كما سبق ان ذكرنا بواسطة الرجل والذراع العكسية وتكون اقل قوة وسرعة في المسافات الطويلة عنها في المسافات القصيرة ويعد توافق حركة ارجحة الرجلين والذراعين من اهم النقاط الفنية في الركض والعدو.

ثالثا: مرحلة الطيران

تكون مرحلة الطيران في المسافات القصيرة اطول من المسافة واعلى في الارتفاعات من المسافات المتوسطة والطويلة.

رابعا: طول الخطوة- :

عند قياس طول خطوة العداء المتسابق / المتسابقة يجب مراعاة الاتي-:

١ - ان يؤخذ طول المسافة بين القدمين عندما تكون القدمين الدافعة هي اليسرى.

٢ - يؤخذ القياس الثاني بين القدمين عندما تكون القدم الدافعة مي اليمني. ويجب ان يكون (العداء) في اقصى سرعته عند اخذ القياس وقد ثبت وجود فرق في طول الخطوة الواحد وذلك تبعا لاختلاف القدم الدافعة (يسرى او يمين)

طول الخطوة في مسافات العدو القصيرة:

تتراوح طول خطوة العداء في هذه الفترة من (٢،١٠م-٢،٣٠م) ويختلف هذا القياس بالنسبة لطول الرجلين وقوة الدفع وكمية الطاقة المبذولة ويبلغ طول خطوة (العداء) المتوسط القامة (٢،١٠م وطويل القامة ٢،٤٠م) كذلك هناك علاقة طول الخطوة بمستوى (اللياقة تصل الخطوة الى اقصى طول لها عند اكتساب المتسابق / المتسابقة اعلى مستوى من اللياقة وبالعكس يقل

طولها انخفاض مستوى لياقته او بسبب الارهاق في التدريب ونقصد هنا باللياقة زيادة العضلات وكمية الطاقة والمحافظة على الوزن والوصول الى اعلى مستوى النتائج.

الاخطاء القانونية التي يعد فيها المتسابق / المتسابقة خارج المسابقة:

١ -إذا عمل بدايتين خاطئتين اي انطلق قبل اشارة الحكم.

٢ - المتسابق / المتسابقة الذي لا يصل الى خط النهاية.

٣ -إذا خرج المتسابق / المتسابقة من مجاله وعاد اليه في العدو القصير.

٤ -إذا سبب اعاقة لمتسابق اخر.

اما الاخطاء الفنية عند اوضاع البدء:

١ - من وضع على الخط :

1-أرفع الراس واجهاد عضلات الرقبة وتقوس الظهر.

2-بثني الذراعين والنظر إلى الجانب.

3-تاخر الكتفين للخلف.

4 - عدم تثبيت المكعبات بشكل جيد.

5- لم ينفذ المتسابق أمر النداء (خذ مكانك) او (استعداد) في وقت مناسب.

٢ - وضع الاستعداد-:

1-وضع الراس والنظر اماما بعيدا وتقوس الظهر وانخفاض الحوض عن مستوى الكتفين.

2-تاخر الكتفين للخلف.

3-وضع المقعد ومد الركبتين والنظر للخلف.

4- ميل الجسم للأمام اكثر من اللازم.