

فعالية 800 متر

ا. م . د زينب قحطان عبد المحسن

د . لقاء عبد الزهره

د . هند سالم تايه



مسابقات (عدو) ركض مسافتى ٨٠٠ متر والـ ١٥٠٠ متر

وهناك حاجة ماسة لوجود المدرب أثناء التدريب على سباقات المسافات المتوسطة. والمسافات المتوسطة للسيدات هي مسافة (٨٠٠) متر و (١٥٠٠ متر). وان ركض هذه المسافات تعد في حد ذاته تمريناً لاكتساب تحمل القوة والتحمل – حيث يعمل الجهاز العضلي للجسم لمدة طويلة وبسرعة منظمة وعلى ذلك يجب أن تكون الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم في احسن حال حتى تقوم الدورة الدموية التنفسية بنشاطها اثناء العمل وتحتاج متسابقة المسافات المتوسطة المتخصصة الى تنمية القدرات الآتية :-

١ – السرعة

٢ – تحمل القوة .

تحمل القوة هنا ذات شقين ، الشق الأول منها بمعنى المقدرة على الاستمرار في الركض بسرعة طوال السباق والشق الثاني بمعنى الحالة التي يكون عليها الجسم من اللياقة البدنية والقدرة العقلية بحيث تمكنه من أن يبذل جهداً عنيفاً متعاقباً في يوم واحد جاما السرعة ، فتحتاج متسابقة المسافات المتوسطة الى الانطلاق بسرعة في بعض مراحل السباق ويتطلب ذلك ان تقتضي وقت طويل من أوقات تدريبية لتنمية هذه السرعة ، ويستحسن أن تؤدي تدريبها على العدو مع مجموعة من المتسابقات المتخصصة لغرض كسب محاولة العدو بسرعة .

مميزات متسابقة المسافات المتوسطة تتمثل بما يأتي :-

١. طول القامة مع نحافة الجسم
٢. تحمل القوة والارادة مع التصميم والسرعة .
٣. القدرة على تنفيذ الخطط وتوزيع الجهد على مسافة السباق .
٤. السرعة المستهدفة طيلة مدة السباق .

المتطلبات والمراحل الفنية التي تمر بها الرياضية (المتسابقة) لركض مسافة (٨٠٠ متر) :-

اولا : متطلبات مرحلة طريقة بدء السباق :-

يستخدم في سباق (٨٠٠ متر) البدء العالي بحيث تقف المتسابقة في الوضع اماما باتجاه مجال 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. والآخرى إلى الخلف مع انثنائها في مفصل المرفق الركض ناقلة وزن جسمها على الرجل الامامية وعند سماع (إشارة البدء) تنطلق .

المتسابقة الى الامام دافعة الارض برجلها الامامية مع تحريك الذراع الامامية خلقا والاخرى اماما فتزداد السرعة تدريجيا حتى تصل الى الحد الذي يكون فيه طول الخطوة وسرعتها ثابتا وذلك حول المنحنى الأول اذ تجري كل متسابقة في مجالها الخاص مسافة (100 متر) الأول ، ثم بعد ذلك الدخول خط المستقيم مجال الحافة الداخلية) وتستمر مجال الحافة الداخلية) وتستمر

ثانيا : متطلبات مرحلة ركض مسافة السباق :

وبعد انتهاء الركض السريع حول المنحني الأول تبدا المنافسة بين المتسابقات على أي منهن ستكون في المقدمة حتى تضمن لنفسها مكاناً الى الحافة الداخلية للمجال ، لان المتسابقة التي تركض للخارج (أي الحافة الخارجية للمجال تقطع مسافة اطول وهذه المرحلة الوسطى من السباق تقطعها المتسابقة (٧/٨) سرعتها وذلك لراحة الجسم ولتنظيم الخطوة مع التنفس و تساعد على الاقتصاد في بذل الجهد فضلاً عن فرق المسافة بين الحافة الداخلية والخارجية للمجال وطول مسافة السباق ، وبالتالي يساعد التقدم نحو النهاية بكل سرعة وباندفاع قوي. ومن الملاحظ نجد (خطوة) الركض لا تختلف عنها في العدو فهي ثابتة طالما ان الخطوة تنحصر في حالة الارتكاز والطيران، ولكن وجه الاختلاف يتضح في طول الخطوة وسرعة تردها ، و نلاحظها اثناء هبوط القدم على الأرض تثني الرجل في مفصل الركبة قليلا مما يخفف من حدة اصطدام القدم بالارض. وعندما ينتقل مركز ثقل الجسم اماما تكون الرجل الدافعة كامل امتدادها وفخذ الرجل الحرة عموديا عليها فلا ترتفع الركبة عاليا كما هو في العدو وذلك

بسبب اجهاد المتسابقة وبعد ذلك يبدأ وقت هبوط القدم الامامية حتى يلامس الكعب الأرض. كما يجب أن يكون الجسم مائلا قليلا الى الامام وفي حالة ارتخاء على أن تحتفظ المتسابقة برأسها معتدلة طول مسافة السباق وتعمل الذراعان بحرية بالتبادل تبعا لحركة الرجلين وذلك لحفظ اتزان الجسم اثناء الركض، فعند تحريك الذراع الى الامام والى الداخل قليلا تنثنى الذراع في مفصل .

ثالثا:-متطلبات مرحله انهاء السباق:-

ان افضل الطرق لانهاء السباق هي التي تندفع منها المتسابقه تدريجيا باقصى سرعتها فالوقت المناسب دون ان يلحق بها احد المتسابقات وذلك في (المائة متر) الاخيره وهناك خطط تكتيكيه عند ركض مسافه (800) متر وهما :-

1- كسب السباق

2- تحطيم الرقم

تعتمد طريقه كسب السباق على الركض بسرعه قبل نهايه السباق بمسافه (150-200) على المتسابقه زياده سرعتها تدريجيا في الوقت المناسب ويفضل البعض زياده السرعه فجاء وعندما تكون متسابقه متمكنه من نفسها لكي تحطم الروح المعنويه عند المتسابقات الاخريات.

اما طريقه تحطيم الرقم كفايه تعتمد على تقسيم مسافه السباق وتوزيع الجهود عليها مع تقدير سرعتها اثناء الركض اما في حاله اذا كان رقم المتسابقه هو نفس رقم منافستها فعليها معرفه مقدار سرعتها فاذا كانت اسرع منها فيجب عليها الركض امامها بمسافه لا تسمح لها باللاحاق بها مع تغيير سرعتها خلال السباق حتى تفقد منافستها توقيف خطواته وفي حاله ما اذا كانت المتسابقه هي التي اسرع من منافستها فعليها الركض خلفها وفي اتجاه الكتف الخارجي لها وتكون الخطوات للركض واحده تتبع الاخرى حتى تتمكن من اجتيازها في الوقت المناسب .