

ركض المسافات المتوسطة والطويلة :

يعد ركض المسافات المتوسطة والطويلة في حد ذاته ضمن التمرينات العمل الهوائي واللاهوائي لأكتساب قوة التحمل . أي الجلد العضلي التنفسي . إذ يتناسب عمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم بالقدر الذي يعمل فيه الجهاز العضلي أو أكثر قليلاً. ولكي تعمل العضلات لأطول مدة ممكنة ، يجب أن تكون أجهزة الجسم جميعها سليمة وتعمل بنشاط حتى تؤدي الدورة الدموية والتنفسية والتمثيل الغذائي عملها على أكمل صورة ونشاط تام . لذا يجب أن يتميز راکضوا المسافات المتوسطة والطويلة ببعض الصفات المهمة ومنها :

1 – الصفات الجسمية : وتشمل :

- السرعة .
- قوة التحمل العامة .
- قوة التحمل الخاصة .

2 – الصفات النفسية / وتشمل :

- قوة الإرادة .
- العزيمة .
- الصبر والتصميم على الفوز .

أما مميزات راکض المسافات المتوسطة والطويلة :

فنتكون المسافات المتوسطة من فعالتي (800متر – 1500متر) أمّا المسافات الطويلة فهي (5000متر – 10000متر) للرجال والسيدات . لذ يتميز متسابق المسافات المتوسطة والطويلة بالقامة الطويلة والمتوسطة – وهو ذو العضلات المرنة الطويلة – وذو الأجهزة الداخلية (الوظيفية) الجيدة فضلاً عن المواصفات الخاصة لهذه المسافات .

العوامل التي تؤثر في زيادة السرعة أثناء الركض :

- 1 - سرعة الهواء .
- 2 - حلول حالة الجهد الثاني .
- 3 - في أثناء تنفيذ الخطط .
- 4 - نوع تربة أرض المضمار في حالة :
أ - إذا كانت الأرض جبلية . لكل فعل رد فعل مساوٍ له في المقدار ومضاد له في الاتجاه فتقل بذلك القوة المبذولة من المتسابق .
ب - إذا كانت الأرض رخوة فتبذل قوة أكبر .

العوامل التي تقلل من السرعة :

- 1 - الركض في المنحنى .
 - 2 - الركض ضد الرياح .
 - 3 - الشعور بالتعب .
 - 4 - درجة اللياقة البدنية .
- ويعد هذا العامل من أهم العوامل إذ تتوقف عليه السرعة وطول الخطوة وسهولة الحركة واللياقة العامة **وهي** عبارة عن إمكانية الإنجاز . فيجب أن يتصف متسابق المسافات المتوسطة بأعلى مستوى من اللياقة لكي يتحكم في خطوته لتنفيذ الخطط الناجمة للوصول الى أعلى قدر من الإنجاز .

تكنيك الركض :

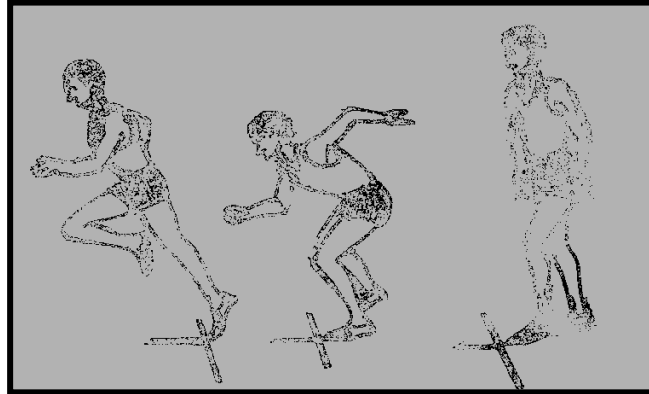
يمر تكنيك ركض المسافات المتوسطة والطويلة بعدد من المراحل هي :-

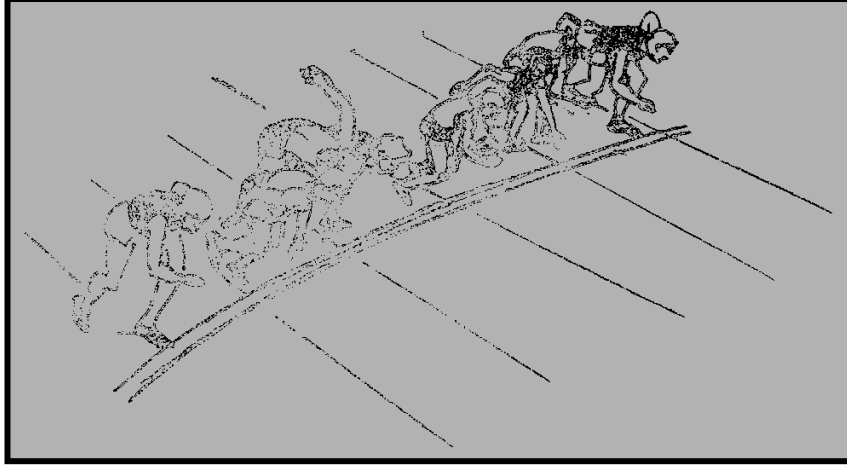
1 - البدء في المسافات المتوسطة والطويلة :

البدء الشائع في المسافات المتوسطة والطويلة هو البدء العالي ويؤدي على الشكل الآتي :

يقف المتسابق خلف خط البداية بحدود (3) أمتار .

عند سماع النداء أُستعد من الآذن بالبدء يمشي أماماً ليقف خلف خط البداية والجسم عمودي على الأرض وقدم الإرتقاء أماماً (ولتكن اليسرى) . ثم يميل بالجذع أماماً وتتدلى الذراعان اليمنى أماماً مقاطعة للجسم واليسرى خلفاً بآرتقاء كامل مع ثني الركبة اليسرى قليلاً وثني الركبة اليمنى نسبياً ، ويفضل المتسابقون استخدام البدء العالي في المسابقات التي تكون بدايتها على خط واحد نظراً لتعرض المتسابق للإحتكاك بزميل إذا أستخدم طريقة البدء المنخفض . وفي سباق مسافة (800متر) إذ يلزم كل متسابق الركض مسافة (100متر) الأولى في مجاله ومن ثم الدخول الى الحافة الداخلية للمجال الأول . ويأخذ المتسابقون فروقات في مابينهم للقوس الأول. ينظر الشكل (38) .





الشكل (38)

وضع البدء في المسافات المتوسطة والطويلة .

2 - ركض مسافة السباق : وتشمل :

أ - تكنيك ركض المسافات المتوسطة .

ب - تكنيك ركض المسافات الطويلة .

وهنا يبدأ وضع الجسم طبيعياً ومرتخياً في أثناء الركض حتى لا تجهد العضلات وتتوتر أجزاء الجسم وأطرافه نتيجة الوضع الخاطئ غير الطبيعي الذي يأخذه الجسم. وتكون زاوية ميل الجسم في المسافات المتوسطة (80°) والمسافات الطويلة (85°) مع الأرض وتحرك الحوض للأمام وتتقوس المنطقة القطنية قليلاً للأمام وبذلك يكون الظهر مقوساً وفي الإتجاه نفسه الذي تأخذه الرجل الخلفية الممتدة. وهذا الوضع هو أحسن الأوضاع الذي يتم فيه الدفع بالقدم الخلفية على أحسن وجه . أمّا الكتفان تأخذان الوضع الطبيعي، والصدر مفتوح والرأس عمودية والذقن للداخل أما النظر فيكون للأمام . ووضع القدم يتسم على الحافة الخارجية لمنتصفها عندما يصبح مسقط مركز ثقل الجسم عمودياً أو قبل ذلك بقليل ، وتظهر في ركض المسافات المتوسطة والطويلة حركات محور الورك والكتف أكثر من ظهورها في ركض المسافات القصيرة . وللتوصل الى طول مثالي للخطوة يكون من الضروري القيام بدفع أفقي كبير قدر الإمكان لمحوري الكتف والورك (حالة لف) وفي الوقت نفسه دفع عمودي بسيط .

وتتمثل الاقتصادية الجيدة في حركة الركض بحركة الذراعين المتممة والمساعدة لحركة الرجلين . ويجب ان تشكل اليدين وبأرتقاء الشكل القبضة من خلال ثني الأصابع . كما يجب تجنب إغلاق اليد بشدة عند تشكيل القبضة ، لأن هذا يؤدي الى تقلص عضلات الذراعين والكتفين ويساعد على حدوث التعب والألم في منطقة الكتفين والرقبة عند ركض المسافات الطويلة ، مما ينتج عنه تنظيم الخطوات بشكل غير اقتصادي يتم في ركض المسافات المتوسطة والطويلة المحافظة على الجذع بشكل منتصب ومائل ويسمح بميلان بسيط للأمام إذ يعد ذلك مناسباً .

وتتميز مهارة الركض المثالية من وجهة نظراً الإقتصاد الحركي عن عدو المسافات القصيرة بالمعايير الآتية :

- أ - تنوع النسبة بين طول الخطوة وترددها بما يتناسب وسرعة الركض الحالية .
- ب- تجنب صدمات الكبح التي تؤدي الى فقدان السرعة ، وذلك من خلال إتقان ما يسمى بالخطوة المدورة.

أمّا حركة الذراعين وعمل العضلات وعملية التنفس في أثناء المنافسات والتدريب عليها فتكون على الوجه الآتي:

- حركة الذراعين :

هنا يكون بدء حركة الذراعين حركة بندولية من مفصل الكتف للأمام والخلف وتكون الزاوية بين العضد والساعد (90°) عندما يكون العضد للأمام وعند رجوع العضد الى الخلف تنفرج الزاوية ثم تعود الى (90°) عندما يكون العضد أقصى ما يمكن للخلف . وعندما يكون العضد للأمام تكون قبضة اليد في اتجاه الجسم إذ لا تتعدى منتصف الصدر ولا يتعدى ارتفاع قبضة اليد ذقن المتسابق ، وعندما يصل العضد الى الخلف لا تتعدى اليد جانب الجسم ويتطلب ذلك أن تكون حركة العضد بعيداً قليلاً عن جانب الجسم ويكون الكوع خارج الجسم قليلاً ويلحظ أن يكون التوافق كاملاً بين حركة الرجلين والذراعين في سرعتيهما.

- عمل العضلات :

لا تعمل العضلات الإرادية فسلجياً بالقدر الذي تعمل به العضلات اللارادية وهي الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم مثل (القلب - الرئتين) فنجدها تعمل بكفاءة عالية ولمدة طويلة وخصوصاً في سباقات المسافات الطويلة والهدف الأساس من عمل العضلات هو التوافق بين مدد العمل والراحة في أثناء الركض .

- عملية التنفس :

من الأفضل أن تجري عملية التنفس عن طريق الفم والأنف معاً فيأخذ المتسابق شهيقاً عميقاً كل (3 - 4) خطوات ويخرج زفيراً كل (3 - 4) خطوات وبذلك يتم التنفس على أكمل وجه.

3 - إنهاء السباق :

هناك أساليب عدة من حيث التكتيك لإنهاء السباق ومن بين ذلك الأساليب التي يندفع فيها المتسابق بأقصى سرعته في الوقت المناسب دون أن يلحق به أحد أو بجانبه . وتختلف المسافة التي يركض خلالها المتسابق بسرعة من سباق الى آخر وتتراوح بين (200 متر و 400 متر) من خط النهاية تبعاً لمسافة السباق .

مجموعة تمرينات وملاحظات حول طرائق وخطوات التدريب :

الخطوة الأولى : تعليم الإحساس بالوقت والإيقاع الحركي .

الوسيلة : التطبع على ركض إيقاعي حركي ذي خصوصية .

- ركض سرعات لمسافات مختلفة.
- قصيرة .
- متوسطة .
- طويلة .
- إعطاء وظائف لتنفيذها خلال المسافات الجزئية .
- من هو أفضل عداء لقيادة المجموعة في أثناء التدريب والمنافسات ؟
- ركض سرعات وعلى الشكل فقرات:-
- سرعة الركض الطبيعية .
- بأقل من السرعة الطبيعية .
- بأعلى من السرعة الطبيعية .
- مع إعطاء وظائف خلال المسافات الجزئية .
- نقاط يجب الإنتباه إليها :**
- الارتقاء ويكون كما يأتي :**
- تناسب مثالي بين طول الخطوة وترددها .
- من يملك أفضل إحساس بالوقت .
- من يركض بأكثر حالة ارتقاء ممكنة .

ملاحظات حول الطرائق والتنظيم وكما يأتي :

- اختلاف في عدد مرات الركض وطول مدد الراحة والشكل الراحة بما يتناسب مع العمر والجنس والحالة التدريبية والسرعة .

- بدء تمارين الركض جميعها بأداء (6 - 10) خطوات بقوة فعالة لتوليد سرعة بدء مثالية لسرعة الركض ، بعد ذلك التحول الى سرعة الركض الحر والمحافظة على ثباتها نسبياً والركض بإيقاع .
- إنَّ نوعية وطريقة أداء الركض الإيقاعي تعد النقطة الأساسية لبرنامج التدريب وليس نتيجة إنجاز الركض .
- الطلب من المتسابق المتدرب أن يذكر زمنه .

الخطوة الثانية : حل الوظائف التكنيكية مع المحافظة ما أمكن على الارتقاء :

- قدرة التغير الحركي .
- تعبئة الذات بدنياً ونفسياً .

الوسائل : ركض سرعات مختلفة:

- بسرعة متساوية .
- بركض النهاية (الإنطلاق لنهاية السباق) أعتباراً من منطقة معينة .
- بركض تسارعي لتحسين المركز بين العدائين في أثناء الركض أو الدفاع عنه .
- الحصول على المركز من (1 - 3) في نهاية السباق أو الدفاع للمحافظة على هذا المركز .
- ركض متنوع .
- ركض مع تغيير السرعة .
- ركض مع عقبات .
- ركض إيقاعي بسرعة الركض للمسافة المخصصة أو بسرعة تزيد عنها .
- ركض تسارعي ، ركض تباطئي ، ركض سرعات ، ركض متنوع وذلك بعد ركض التحمل .

نقاط يجب الإنتباه إليها و كما يأتي:

- التمهيد لركض النهاية وللركض التسارعي (أجتياز الخصم في أثناء السباق) من خلال زيادة فجائية وفعالة للسرعة (طابع المفاجأة) .

- الارتخاء على الرغم من بذل الجهد الإرادي القصوي في أثناءه وبعد حمل سابق .
- القدرة على زيادة السرعة أعلى في القسم الثاني لمسافة السباق .
- تناسب عدد مرات الركض على وفق العمر والجنس ، والحالة التدريبية.
- التوصل الى سرعة الركض للمسافة المخصصة أو تجاوزها وذلك بعد مسافة ركض قصيرة نسبياً بعد جهد عالٍ تم بذله مسبقاً .

ملاحظات حول الطرائق والتنظيم :

زيادة السرعة وكما يأتي:

- عند إشارة صوتية .
- عند علامة تم الإتفاق عليها مسبقاً
- عند أخذ مركز معين بين العدائين أو في أثناء محاولة الحصول عليه .
- عند اختيار شخصي حر .

مرحلة النهاية :

في المرحلة الأخيرة من السباق بالقرب من خط النهاية يجب على العداء تجميع كل طاقته لأقوى نهاية مع المحافظة على الأداء الحركي السليم لفن الركض.