



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تكريت  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**المسافات المتوسطة**

**ركض 800م**

**محاضرة في مادة العاب القوى  
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية**

**اعداد التدريسي  
م.م. علي فارس صالح**

## المسافات المتوسطة ركض (800م)

يعد ركض المسافات المتوسطة في حد ذاته تدريبا لاكتساب المطاولة ومطاولة السرعة ،حيث يعمل الجهاز العضلي للجسم لمدة طويلة نسبيا وبسرعة منتظمة وعلى ذلك يجب ان تكون الاجهزة الوظيفية الداخلية للجسم في احسن حال حتى يقوم الجهازين الدوري والتنفسي بنشاطهما اثناء الاداء .

### 1- طريقة بداية السباق :

تستخدم في طريقة البداية العالية في سباق (800م) بحيث يقف المتسابق في هذه البداية وتكون احدى رجليه خلف خط البداية مباشرة بينما توضع الاخرى خلفها بمقدار قدم الى قدم ونص وعند سماع كلمة خذ مكانك يثني اللاعب الركبتان قليلا الى الخلف مع ميل الجذع الى الامام بحيث تكون الذراع المقابلة للرجل المتقدمة الى الامام والاخرى الى الخلف مع اثنتائهما من مفصل المرفق ونقل وزن الجسم على الرجل الامامية وعند سماع (اشارة البداية اي الطلقة) ينطلق المتسابق للامام دافعا الارض برجله الامامية مع تحريك الذراع الامامية خلفا والاخرى اماما لمتابعة الركض فتزداد السرعة تدريجيا حتى تصل الى الحد الذي يكون فيه طول الخطوة وسرعتها ثابتة وذلك حول المنحني الاول اذ يركض كل متسابق في مجاله الخاص مسافة المنحني الاول .

### 2- ركض مسافة السباق :

بعد انتهاء مسافة الركض السريع في المنحني الاول تبدأ المنافسة فيما بين المتسابقين حول من يكون في المقدمة ليحصل بمكان الى الحافة الداخلية للمجال لان المتسابق الذي يركض للخارج يقطع مسافة اطول خصوصا في المنحني وهذه المرحلى الوسطى من السباق حيث يقطع المتسابق ( $3/4$ ) سرعته وذلك من اجل تنظيم خطوة الركض والجهد ،كما تساعد على الاقتصاد في بذل الجهد الذي يساعد في المرحلة النهائية على التقدم في نحو النهاية بكل سرعة وباندفاع قوي .

ان الاسس والقواعد الفنية في خطوة الركض لا تختلف عنها في الركض السريع ،فهي ثابتة طالما ان الخطوة تنحصر في حالة الارتكاز والطيران ،ولكن وجه الاختلاف يتضح في طول الخطوة وسرعة تردها كما انه اثناء هبوط القدم على الارض تثني الرجل من مفصل الركبة قليلا مما يخفف من حدة الاصدام بالارض وعندما ينتقل مركز ثقل الجسم اماما تكون الرجل الدافعة على كامل امتدادها وفخذ الرجل الحرة عموديا عليها فلا ترتفع الركبة عاليا كما هو في الركض السريع لان هذا يسبب اجهاد للمتسابق وبعد 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 براسه معتدلا طول مسافة السباق وتعمل الذراعان بحرية تامة بالتبادل تبعا لحركة الرجلين وذلك لحفظ اتزان الجسم اثناء الركض فعند تحريك الذراع الى الامام والى

الداخل قليلا تنثني الذراع في مفصل المرفق اما عند تحريكها الى الخلف والى الخارج قليلا تنفرج الزاوية تبعا لذلك بطريقة غير ملحوظة عند بعض المتسابقين ولكن اثناء التسارع في الخطوات في بعض اجزاء السباق تعمل الذراعان بقوة في مدى ضيق وبسرعة كما هو في الركض السريع وتمتد مرحلة السباق من خط البداية حتى مسافة ٢٠٠م وفيها تهبط القدم على مشط كما هو متسع في المسابقات القصيرة وذلك ليتمكن المتسابق من الحصول على السرعة المطلوبة في هذه المرحلة ولكي يحسن من مركزه وليضمن السير في المقدمة حتى يظفر لنفسه مكان الى جانب الحافة الداخلية للمجال لأن المتسابق الذي يركض للخارج ويقطع مسافة أطول المرحلة الوسطى وفيها تكون خطوة الركض بلامسة الكعب الأرض بخفة ورشاقة وبدون ضغط ويعتمد المتسابق الى الارتخاء وعدم التصلب في عضلاته والى الاقتصاد في الجهد عين طريق انتظام التنفس والانسجام مع الخطوة. ذلك لكي يعد نفسه للركض السريع في المرحلة النهائية مع العلم بأن مرجحة الذراعين تكون من الخلف الى الأمام كما تكون حركة الذراع منسجمة مع حركة الرجل المضادة له، ويراعى ثني الذراعين عند المرفق وتحريكها بارتخاء دون تصلب ويجب ان ينتظم التنفس وينسجم مع توافق وإيقاع حركة الذراعين والرجلين، ويكون معدل طول الخطوات متوسطة الطول مع ارتفاع الركبة للأمام بدرجة مناسبة وبالقدر الذي يمكن المتسابق من دفع الرجل الأخرى لأخذ خطوة مناسبة على ان تكون الأقدام محافظة على اتجاهها نحو الأمام نهاية السباق أن أفضل طريقة لانتهاء السباق هي الطريقة التي ينطلق منها المتسابق تدريجياً بأقصى سرعة في الوقت المناسب دون ان يلحق به أحد وذلك في المائة الأخيرة. ان الهدف من ركض مسافة ٨٠٠م هي أما لكسب السباق أو لتحطيم رقم قياسي، وتعتمد الطريقة الأولى على الركض بسرعة قبل نهاية السباق بمسافة 200 -150 متر ، فعلى المتسابق زيادة سرعته تدريجياً في الوقت المناسب ويفضل البعض زيادة السرعة فجأة وذلك عندما يكون اللاعب متمكناً من نفسه لكي يحطم الروح المعنوية عند باقي المتسابقين، أما الطريقة الثانية فهي تعتمد على تقسيم مسافة السباق وتوزيع الجهد عليها مع تقدير سرعتها فعليه معرفة مقدار سرعته فاذا كان أسرع منه وجب عليه الركض أمامه بمسافة لا تسمح له باللاحق به مع تخيير سرعته خلال السباق حتى يفنق منافسه توقيت خطواته وفي حالة ما اذا كان المتسابق هو الأسرع من منافسه فعليه الركض خلفه ليتمكن من تعديته في الوقت المناسب.

### -التمرينات الخاصة لتعليم الركض-

-الركض في المكان مع رفع الركبتين عاليا على ان تكون الرجل الخلفية ممدودة بامتداد الجذع، ويمكن ان يؤدي هذا التمرين من الركض اماماً على المشطين بخطوات قصيرة وسريعة  
الركض اماماً مع رفع الركبتين إبالتبادل اماماً و خلفاً وهي مثنيتان من مفصل المرفق بزاوية بزاوية ٩٠ مع تحريك الذراعين ويمكن ان يؤدي هذا التمرين بصعود سلم أو تل مرتفع

-ركض بخطوات واسعة على شكل وثبات مع رفع الركبة عالياً

- الركض المتزايد في السرعة لمسافات مختلفة الركض في المنحني مع متابعة الركض في خط مستقيم، ثم باستعمال البدء المنخفض

-الركض في خط مستقيم مع متابعة الركض في منحنى ويمكن أداء هذا التمرين حول دائرة مُنتصف ملعب كرة القدم

### - تعليم البداية العالية

قف اللاعبون متخذين الوضع امام خلف خُطُ البداية، وعند سماع النداء خذ مكانك يميل الجذع امام مع ثني الركبتين قليلاً وتحريك الذراعين بالتبادل إمام وخلف، وعند سماع اشارة البداية يميل الجسم اماما مع دفع الأرض بالقدمين وتحريك الذراعين بالتبادل لمتابعة الركض وقد يستخدم البدء النصف العالي وفيه توضع اليد الأمامية على الأرض في محاذاة القدم الأمامية