



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

المسافات المتوسطة

ركض 1500م

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

**اعداد التدريسي
م.م. علي فارس صالح**

المسافات المتوسطة ركض (1500م)

سباق ١٥٠٠ متراً

تتلخص المميزات الخاصة بمتسابق ١٥٠٠ متر والذي يقطع ٣ دورات

: و 3/4 الدورة بالآتي

-السرعة والرشاقة

-المطاولة وقوة المطاولة

-الالاقتصاد في بذل الجهد

-الصبر والجلد

-الثقة وعدم اليأس

-انتظام التنفس

-تنظيم الخطوات وانسجامها مع التنفس

يمكن تقسيم: هذا السباق الى ثلاثة مراحل

المرحلة الأولى : مرحلة البداية

المرحلة الثانية : المرحلة الوسطى

المرحلة الثالثة : - مرحلة النهاية

مرحلة البداية :

ويستخدم ١٥٠٠م طريقة البداية العالية بحيث يقف المتسابق في الوضع اماما فتكون أحد القدمين خلف خط البداية مباشرة بينما الأخرى توضع خلفا بمقدار قدم ونصف. وعند سماع مكانك (يقف) كلمة اماما بحيث تكون الذراع المقابلة للرجل المتقدمة الى الأمام والأخرى اللاعبون خلف خط البداية مع ثني الركبتين وميل الجذع الى الخلف مع انثنائها في مفصل المرفق ناقلة وزن جسمه على الرجل الأمامية أما عند سماع إشارة البداية ينطلق المتسابق الى الأمام دافعاً الأرض برجله الأمامية مع تحريك الذراع الأمامية خلفاً والأخرى اماماً لمتابعة الركض.

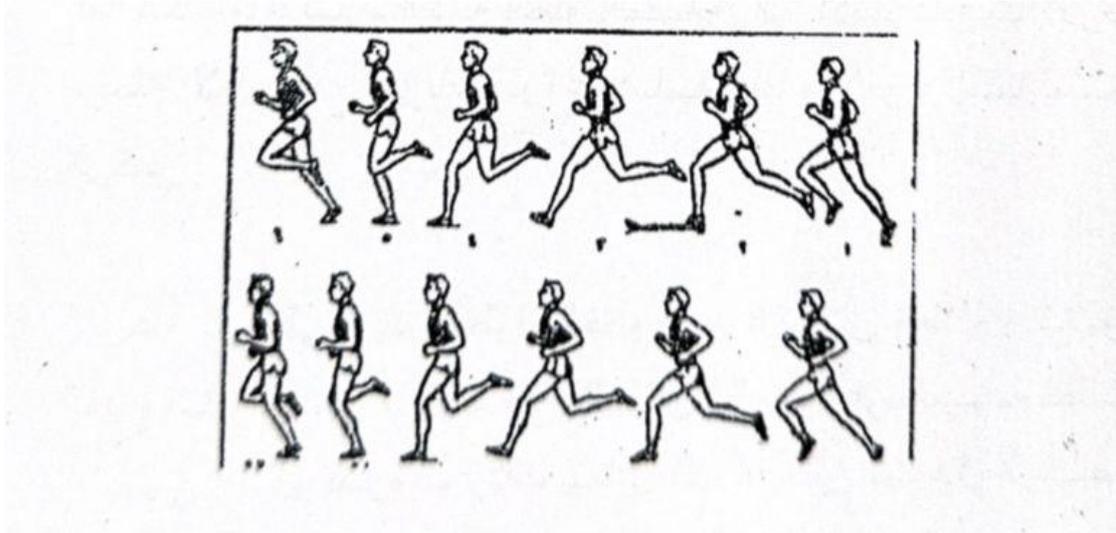
المرحلة الوسطى :

يكون طول الخطوة بعد الانطلاق معتدلة ويكون الجذع أثناء الركض في وضعية قائمة ان مثل هذه الوضعية تخلق للرياضي افضل الظروف وذلك يتعادل نقل الرجلين خلال الركض وتكون الذراعين منثنيتين بزاوية قائمة بالمرفق وتتحركان بحريسة اتجاه امامي وخلفي وبالتوافق مع حركة الرجلين للأمام وهي بدورها تصبح سببا في تحديد طول وعدد تكرار الخطوات والتي تظهر لدى كل رياضي بتناسب معين. ويتميز التنفس بشكل صحيح بأهمية خاصة في ركض

هذه المسافات حيث ينبغي التنفس ان يكون بشكل طبيعي بالنسبة لكل رياضي ويتغير نمط التنفس أثناء قطع مسافة السباق بالارتباط مع سرعة الركض ومدى اجهاد الرياضي وعند الركض بالمنحني يقوم العداء بميلان الجسم الى اليسار بعض الشيء

مرحلة نهاية السباق :

عند إكمال العداء المراحل الأخيرة من مسافة السباق من المهم المحافظة على السرعة بالأمتار الأخيرة من المسافة أو زيادة السرعة في ٤٠٠ _ ٢٠٠ متر الأخيرة والمهمة الرئيسية تكون هنا إنهاء السباق واجتياز خط النهاية بدون تقليل سرعة الركض شكل (١) أداء خطوة الركض في المسافات المتوسطة



شكل (1) يبين اداء خطوات ركض في مسافات المتوسطة

