

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المستقبل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الاولى / صباحي - مسائي

م / فعالية 800-1500 متر

م.د حارث عبدالاله



2024م

سباق المسافات المتوسطة (800-1500) متر:

فعالية 800 متر جري:

تعتبر فعالية 800 متر من الفعاليات المتوسطة والتي يستخدم فيها نظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي وأهم الصفات البدنية وهي تحمل السرعة والقوة (التحمل الخاص) لهذه الفعالية حيث الفعالية تعمل في ظروف غياب الأكسجين وتراكم حامض اللاكتيك ولكن بنسب مختلفة حسب مسافة السباق وان الفعالية تبدأ من وضع الوقوف (البدا الطائر) كما يحتاجون المتسابقون في هذه الفعالية الطاقة اللاهوائية بشكل خاص في نهاية السباق بشكل كبير حتى يتمكنون من إنهاء السباق بسرعة.

حيث ان فعالية 800 متر المسافة التي يقطعها المتسابقون دورتين حول الملعب وان الرقم العالمي لهذه الفعالية للرجال (1:40:91) دقيقة مسجل باسم العداء ديفيد (روديشيا) في عام 2012 اما الرقم العالمي للنساء (1:53:28) دقيقة مسجل باسم العداء (جارميلا) عام 1983, اما متوسط الانجاز لها للنساء هو 1.58 دقيقة وبمعدل سباق لكل 400 متر 59 ثانية لذا وجب على العداء ان يقطع مسافات متساوية بزمان محدد حتى يصل الى هذا الزمن لذلك وجب على العداء ان يحس بالزمن المقطوع بكل 400 متر وبزمن 59 ثانية وبمعدل 200 متر ب 29.5 ثانية وهكذا بقيه المسافات الاقصر وهذه تأتي نتيجة التدريب والتغذية الراجعة اثناء التكرارات على المستوى لمعدل السرعة لديه اثناء الجري للوصول الى هذا الاحساس وهذا يمكن ان يحصل عليها المتسابق من قبل المدرب لذلك وجب على المتسابق ان يقطع مسافات محدد بآزمته محدد وهذا ما يسمى بإيقاع السباق الذي وجب على العداء الالتزام به لهذا ظهر ما يسمى بأرنب السباق (العدائين

الوهميين) والذي يقود السباق ضمن ايقاع متفق عليه مع زملائه المتسابقين بهدف قطع مسافة محددة بزمن محدد لتسجيل زمن سباق مستهدف خلال السباق والذي زاد من نسب الجانب الخططي في هذه الفعاليات او بهدف قياده السباق بإيقاع اعلى من ايقاع جري المتسابقين الاخرين بهدف استنزاف الطاقة لديهم مبكرا وعدم قدرتهم لإكمال السباق بكفاءة عالية مما يتيح لزملائه العدائين فرصه الفوز بالسباق بشكل اكبر ونتيجة لطول مسافة السباق ووجود الطاقة داخل جسم الانسان بشكل محدد ويسعى العداء لاستثمار هذه الطاقة في انجاز السباق وجب عليه ان يشرك العضلات العاملة الرئيسية بشكل رئيسي ويتعد عن اشراك العضلات الغير العاملة في السباق لكي يستطيع ان يغطي مسافه السباق بفعالية ونشاط وهذا ما يسمى بالاسترخاء اثناء الجري اما بداية السباق فتكون من بداية القوس الاول اي بداية 400 متر ضمن فروقات لكل متسابق تساوي فروقات فعالية 200 متر لذا وجب على المتسابقين الجري كل واحد بحارته مسافه 100 متر الاولى القوس الاول فقط.

المراحل الفنية لسباقات المسافات المتوسطة:

1- مرحلة البدء

2- مرحلة جري المسافة

3- مرحلة النهاية أو إنهاء السباق

أولاً: مرحلة البدء :

يعتمد هذا السباق بشكل كبير على طول الخطوة للمتسابق التي تكون غير مبالغ فيها وذات خفه ورشاقة عند الاداء حيث تستقبل القدم الارض على مشط القدم أولاً ثم على الجانب الخارجي للقدم بعدها القدم كاملاً ومرجحه الرجلين القصيرة تكون اكثر اقتصاديه في توفير الطاقة نتيجة لطول السباق لذلك صنعت احذيه خاصه بهذا السباق كذلك مرجحه الذراعين تكون اقل في مداها الحركي عنه في المسافات القصيرة اما الجذع فيكون منتصب ومائلاً للأمام قليلاً بمقدار (٥_١٠) درجة وهذا التكنيك يحافظ عليه متسابق خصوصاً في وسط السباق اما في اخر (٢٠٠متر) فيلاحظ المتسابق مكانه بين المتسابقين ليبدأ التكنيك الخاص به حول كيفية حسب السباق لصالحه من خلال زياده طول الخطوة وترددها وركض بأقصى سرعة ممكنه لحسم السباق.

وفى هذه المرحلة يستخدم البدء العالي مع العلم بأن مكان البداية يختلف في سباق 800م جري عنه في سباق 1500م جري حيث مكان البداية في سباق الـ 800م جري عند خط النهاية تقريباً أي (نهاية المستقيم الأول وبداية المنحنى الأول) كما يوجد فروق حارات في سباق 800م وهى فروق حارات سباق الـ 200م + فروق خط الدخول .

أما البداية في سباق 1500م جرى فيكون قبل خط النهاية بـ 300م تقريباً اي (نهاية المنحنى الأول وبداية المستقيم الثاني) وسوف نتعرف معاً على شكل البدء العالي.

ينقسم البدء العالي الى مرحلتين وهما :

(خذ مكانك - انطلق) من خلال أوامر الأذن بالبدء

1- مرحلة خذ مكانك :

عند سماع أمر (خذ مكانك) يقف المتسابق متخذاً الوضع أماماً وقدم الارتقاء خلف خط البداية مباشرةً والأخرى خلفه بمقدار قدم الى قدم ونصف ويثنى الركبتين قليلاً مع ميل الجذع أماماً عالياً مع وضع الذراع العكسية للرجل الأمامية (قدم الارتقاء) أماماً والأخرى خلفاً منتثيه في مفصل المرفق ويراعى أن يكون ثقل الجسم على الرجل الأمامية .

2- مرحلة انطلق :

عند سماع أمر البدء ينطلق المتسابق الى الأمام بدفع الرجل الأمامية (قدم الارتقاء) الأرض مع تحريك الذراع الأمامية خلفاً والأخرى أماماً.



شكل (1) يوضح البدء الطائر في سباق 800 متر

ثانياً: مرحلة جري المسافة:

بعد انتهاء الجري السريع في المنحنى الأول تبدأ المنافسة بين المتسابقين من منهم يكون في المقدمة حتى يجد كل لاعب لنفسه مكان بجوار الحافه الداخلية للمضمار ويجب تنظيم الخطوة مع التنفس والاقتصاد في بذل الجهد وتوزيعه وتحتاج مسابقات المسافات المتوسطة لتدريب متواصل ومنظم حتى تصل حركات اللاعب الى الحالة الآلية التي تودى بأقل جهد ممكن وعليه فأن المتسابق يقطع المسافة بالكامل دون إعياء أو انهيار .



شكل (2) يوضح مرحلة جري المسافة

ثالثاً: مرحلة النهاية أو إنهاء السباق:

وفى هذه المرحلة يندفع المتسابق تدريجياً بأقصى سرعة له في الوقت المناسب وذلك في (100متر) الأخيرة حيث تعمل الذراعان بقوة وبسرعة في مدى ضيق كما هو الحال في العدو .

الخطوات التعليمية لسباقات المسافات المتوسطة :

1- تردد القدمين التقدم للأمام على أمشاط القدمين مع تبادل الذراعين اماما خلفا.

2- تبادل رفع الركبتين أماما عاليا من مفصل الفخذ مع الهبوط على المشطين(رفع الركبتين عالياً) .

3- تبادل لمس المقعدة بالعقبين على أن تشير الركبة إلى أسفل (لمس المقعدة) .

4- تبادل الدفع بالرجلين أماما عاليا و الهبوط على نفس الرجل مع رفع ركبة الرجل الحرة أماما عاليا .

5- تبادل الدفع بالرجلين أماما عاليا مع الهبوط على الرجل الأخرى ورفع ركبة الرجل الحرة أماما عاليا " الجري بخطى واسعة على شكل وثبات " .

6- الجري مع تبادل دفع الرجلين أماما (رفع الركبة مع امتدادها أماما) و الهبوط على المشطين في حركة مخليي للقدم .(الخطوة)

7- تبادل رفع الركبتين أماما عاليا من الوقوف ثلاث مرات من ثم لمس المقعدة بالعقبين على أن تشير الركبة لأسفل ثلاث ثم رفع الركبتين ثلاث ثم لمس المقعدة بالعقبين و هكذا .

8- الجري مع رفع الركبتين عاليا للنزول على المشطين لثلاث خطوات ثم لمس المقعدة بالعقبين ثلاث مرات ثم رفع الركبتين و هكذا لمسافة 40-60 م .

ويجب مراعاة ما يلي عند أداء هذه التمرينات:

- 1- جميع التمرينات تؤدي في خط مستقيم .
- 2- تؤدي بسرعة تردد عالية مع التقدم للأمام ببطء .
- 3- يجب أن تكون جميع أجزاء الجسم في اتجاه الأمام "أمشاط القدمين - الركبتين - النظر " .
- 4- أن يكون الجذع عمودي على الرجلين "الجسم على استقامة واحدة " .
- 5- التركيز على أداء التمرينات بشكل صحيح مع تصحيح الأخطاء أولاً بأول.
- 6- يجب أن تبدأ هذه التمرينات من وضع الوقوف على المشطين



شكل (3) يوضح مرحلة انتهاء السباق

أسس ومتطلبات تدريب سباق 800 متر:

حسب تصنيف الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، تعد فعالية ركض 800 متر ضمن فعاليات الاركاض المتوسطة ، وتمارس من قبل الرجال والنساء ، وأدخلت لأول مرة ضمن فعاليات الدورات الأولمبية للرجال في دورة أثينا عام 1896 والتي فاز بها البطل الأسترالي (ادوين فلاك) بزمن (2.11) دقيقة وحصل الهنغاري (نان ورداني) على الوسام الفضي بزمن (2.11.8) دقيقة.

أما بالنسبة للنساء فقد أدخلت هذه الفعالية في دورة امستردام عام 1928 ولكن لم تنجح المحاولة وألغيت من الدورات حتى أدخلت في دورة روما عام 1960 .

وعند مقارنة زمن هذه الفعالية في الدورة الأولى وما تحقق في الدورات الأخيرة من زمن (1.40.90) دقيقه نلاحظ أن هناك تطور كبير قد تحقق وهذا يعود لأسباب عديدة منها استخدام الوسائل العلمية في التدريب من تقنين الأحمال التدريبية من حجم وشدة وراحة واستخدام الطرائق التدريبية الملائمة للمتطلبات البدنية الخاصة بهذه الفعالية فضلا عن الاعتماد على المتغيرات الفسيولوجية كمؤثر في استخدام الأحمال التدريبية وتقنين فترات الراحة وخصوصا مؤشري معدل ضربات القلب وتركيز اللاكتيك في الدم ، مع العمل على تطوير أنظمة طاقة معينة .

اولا: علاقة ركض 800 متر بالقدرات البدنية :

يعد اختيار القدرات البدنية المناسبة لتطوير هذه الفعالية من الضروريات المهمة جدا ، إذ أن هذه المسافة تقع ما بين الاركاض السريعة والاركاض الطويلة نسبيا لذلك يجب أن يكون هناك اختيار مناسب لهذه القدرات واستخدامها في المراحل التدريبية

ثانيا: علاقة ركض 800 متر بالتحمل:

يعد التحمل قدرة بدنية من الضروري جدا تطويرها بنوعيتها العام والخاص .فالتحمل العام من الضروري تطويره في مرحلة الإعداد العام لأنه يعمل على تحسين كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي والقلب وذلك بزيادة حجم القلب الحصول على تجاويف واسعة مما يؤدي إلى اقتصاد في عمل القلب بقله في معدل ضرباته مقابل زيادة حجم الضربة القلبية وزيادة في حجم الدم المدفوع إلى العضلات لتغذيتها كما يعمل على زيادة كمية الهيموغلوبين وزيادة في الشعيرات الدموية في الأنسجة العضلية مما يؤدي إلى تغذيتها

بالدم على نحو واسع فضلا عن تطوير عمل الجهاز التنفسي وخصوصا الرئتين باستيعاب اكبر كمية من الأوكسجين وتزويد العضلات به ،كما يعد العامل الأساسي في مقاومة التعب وذلك بالتخلص من حامض اللاكتيك المترکز في العضلات والمسبب للتعب أما بتحويله إلى ثاني أكسيد الكربون وماء وطرحه خارج الجسم أو بنشره في العضلات الغير عامله وللقلب والكبد مرة أخرى.

كما ويعد التحمل العام الأساس في تطوير التحمل الخاص وتحمل السرعة الذي هو أحد أنواع التحمل الخاص .

وفضلا عما تقدم فان التحمل العام يساعد على ” سرعة عودة النبض إلى حالته الطبيعية بعد أداء جهد بدني ” ، فالتحمل العام يمكن الرياضي والشخص غير الرياضي من أداء جهد لمدة طويلة دون الشعور بالتعب لذلك تم تعريفه بأنه مقدرة اللاعب /اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية .

ويذكر (دافيد سندرلاند) مدرب منتخب بريطانيا أن التحمل يعطي الرياضي أساسا قويا يستمر لسنوات طويلة ويساعد على تنفيذ كافة متطلبات التدريب وتشارك أنواع عديدة من المطاولة وهي :

أولا : المطاولة القصيرة الأمد : والتي تستمر من (2-8) دقيقة ويكون تطويرها عن طريق :

1. التدريب الفكري لمسافات قصيرة وتكرارات بأعداد كبيرة وبراحة نسبتها 2:1 أو 3:1 .

2. تدريب تكراري بتكرار قليل مع راحة نسبتها 5:1 .

ثانيا : المطاولة متوسطة الأمد : والتي تستمر من (8 -30) دقيقة ويكون تطويرها عن طريق :

1. التدريب الفكري .

2. ركض ثابت لتطوير المطاولة الأساسية .

3. ركض الأوكسجين سريع لمسافات متوسطة يتدخل فيها حامض اللاكتيك .

ثالثا : المطاولة الطويلة الأمد : 30 دقيقة فما فوق ويكون تطويرها عن طريق :

1. الركض المستمر والوصول إلى الحالة الثابتة بمعدل ضربات قلب 140ض/د ويكون أما قطع زمن معين أو تكرار مسافات معينة .

2. ركض سريع بسرعة السباق بمعدل ضربات قلب 170 ض/د ويعاد التكرار عند عودة النبض إلى 130 ض/د .

3. فراتلك هولمز .

ثالثا : علاقة ركض 800 متر بتحمل السرعة الخاصة:

نظرا لأداء هذه الفعالية بشدة عالية وشبه عالية يكون لزاما على الرياضي أن يحافظ على سرعته طوال مسافة هذه المسابقة لذلك يكون التدريب على تطوير القدرات البدنية بهذا الاتجاه وتعد قدرة تحمل السرعة الخاصة لهذه الفعالية من القدرات البدنية الحركية الضرورية والمهمة جدا لأنها تتكون من التحمل والسرعة معا ويكون تطويرها في مرحلة الإعداد الخاص .

أن تطوير هذه القدرة تجعل الرياضي محافظا على سرعته بشدة قصوى وشبه قصوى طوال مده استغراق المسابقة مقاوما التعب نتيجة شدة الأداء وتراكم كميات عالية من حامض اللاكتيك في العضلات وتركيزه في الدم لاحقا نتيجة نقص الأوكسجين لذلك فهي تعني " مقاومة أجهزة جسم الرياضي العضوية للتعب تحت حالات الشدة القصوى " لذا عند التدريب يكون هناك اختيار مسافات خاصة بركض 800 متر لتطوير هذه القدرة .

فعالية 1500 متر :

تعتبر فعالية 1500 متر جري هي الفعالية التي يشترك بها النظام اللاهوائي والهوائي ولكن بنسبه كبيره للنظام اللاهوائي وان سباق هذه الفعالية هو سباق التحمل الخاص (تحمل السرعة والقوه وتحمل الاداء) حيث كلما طالت مسافه السباق قلت طول الخطوة وسرعة ترددها حيث يبلغ متوسط طول الخطوة (١٢٥ - ٢١٥ سم) وبمعدل تردد (١٧٥ - ١٨٥) خطوة بالدقيقة ومن العوامل المهمة التي تلعب دور كبير في طول الخطوة هي زاويه ميلان الجذع حيث تبلغ (٥ - ١٠) درجه للأمام ويستخدم هذا المتسابق اسلوب قريب من اسلوب تكتيك فعالية 800 متر ولكن نتيجة لطول مسافه السباق مقارنة مع سباق 800 متر لذا وجب الاسترخاء بشكل اكبر من هذه الفعالية لكي يستطيع المتسابق ان يكون فعال في كل مسافه السباق اما الرقم العالمي للرجال قدره (3:26:00) عام 1998 باسم العداء (هشام الكروج) اما الرقم العالمي للنساء قدره (3:50:46) عام 1999 باسم العداء (كو يونكيسيا) وان متوسط الزمن لهذه الفعالية هو (٣:٤٧:٥) دقيقة وبمعدل ٤٠٠ متر ٦٥ ثانية ولكل (٢٠٠) متر ٣٢.٥ ثانية اذا وجب على العداء ان يجري ضمن ايقاع خاص للوصول الى هذا الزمن المحدد فان

تغيير زمن جري هذه المسافات القصيرة قد يؤدي الى اختلال الزمن الكلي للسباق ولهذا ظهر ارناب السباق بشكل اكثر في هذه الفعاليات (العدائين الوهميين) اما اهم الصفات البدنية لهذه الفعالية فهي تحمل السرعة القصوى والقوه والتحمل الخاص والتحمل العام

ملاحظة حول سباق 1500 متر:

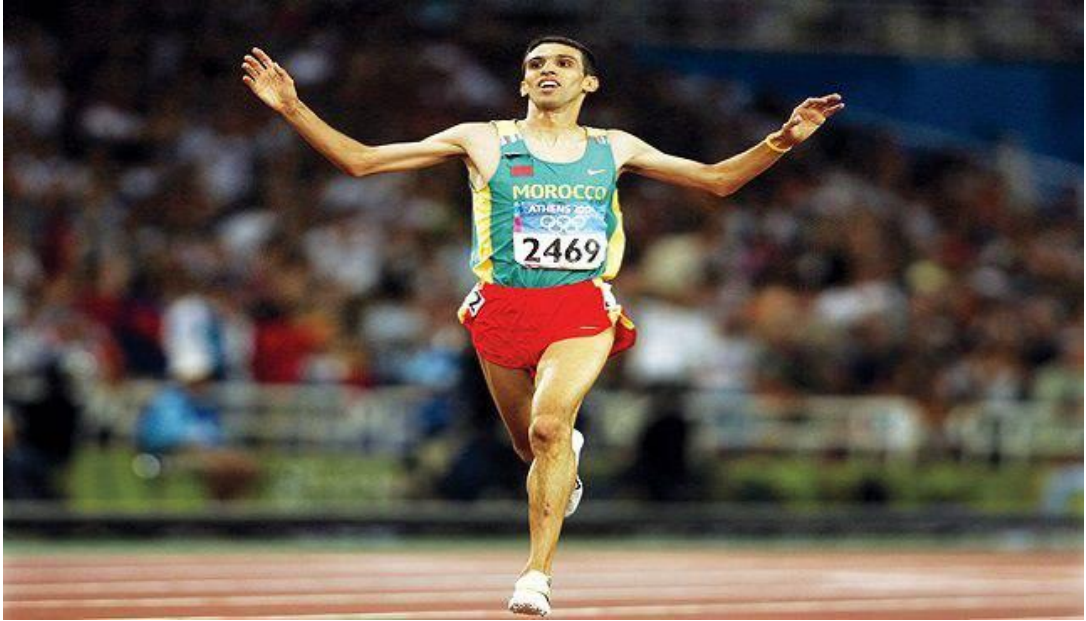
بعد سماع اشارة البدء يجري اللاعب مباشرةً في حارة رقم (1) حيث لا يوجد خط دخول على العكس في سباق 800 م جري فإنه يقوم اللاعب بالجري ملتزماً بحارته حتى وصوله الى خط الدخول (حتى نهاية المنحنى الأول فقط) ثم يبدأ كل لاعب في التقدم نحو الحارة (1) الى نهاية السباق او لا يشترط ان يجري كل لاعب في حارته. وفي هذه المرحلة يستخدم البدء العالي مع العلم بأن مكان البداية يختلف في سباق 800م جري عنه في سباق 1500م جري حيث مكان البداية في سباق الـ 800م جري عند خط النهاية تقريباً أي (نهاية المستقيم الأول وبداية المنحنى الأول) كما يوجد فروق حارات في سباق 800م وهى فروق حارات سباق الـ 200م + فروق خط الدخول .

أما البداية في سباق 1500م جرى فيكون قبل خط النهاية بـ 300م تقريباً اي

(نهاية المنحنى الأول وبداية المستقيم الثاني) اما باقي تفاصيل الفعالية نفس فعالية 800 متر الا انها ابطأ منها بقليل .



شكل (4) يوضح وضع البدء لسباق 1500 متر



شكل (5) بطل العالم وصاحب الرقم القياسي المغربي هشام الكروج