



المحاضرة العاشرة

ركض المسافات المتوسطة والطويلة

يتصف ركض المسافات المتوسطة والطويلة المعاصر بسرعة عالية وبالارتباط مع هذا الأمر فإن تكتيك الركض يتم تحسينه باتجاه تقوية الاندفاع وزيادة عدد الحركات وتقليل تذبذبات الجذع العمودية وزيادة سرعة ارتخاء العضلات العاملة.

إن تحسين وتكامل عملية إعداد عدائي المسافات المتوسطة والطويلة لا يتم فقط استنادا على خبرة تدريب العدائين البارزين في العالم، بل يتم كذلك بالاستناد إلى أحسن ما وصل إليه العلم الرياضي أيضا.

تكتيك الركض:

يعرف تكتيك الركض على أنه مجموع الحركات العقلانية للعداء والتي تضمن له قطع مسافات محددة بالسرعة المخططة لها.

والصفات الخصوصية بتكتيك ركض المسافات المتوسطة والطويلة هي انتصاب الجذع بشكل عمودي تقريبا وسعة وحرية حركة اليدين والرجلين، وللقيام بتحليل تكتيك الركض يتم تقسيم الركض إلى ما يلي:

الانطلاق، ركض البداية، تسارع الركض بعد الانطلاق، ركض مسافة السباق، وإنهاء السباق.

الانطلاق وتسارع الركض بعد الانطلاق وركضه البداية :

في ركض المسافات المتوسطة والطويلة تستعمل طريقتان للانطلاق هما الانطلاق من وضعية البداية الحذاء الواطئة والعالية (ثم وصف طريقة البداية الواطئة في فصل ركض المسافات القصيرة) أن سباق 800 م يتم البدء به على مدارات منفردة لكل عداء في حين يكون هناك انطلاق عام بالنسبة للمسافات الأطول قبل بدء الركض يقف العدائين على مسافة 3 م من خط البداية وحال سماعهم لصفارة الحكم أو الإيعاز 'على الخط' يحتل العدائين بسرعة وضعية الانطلاق واضعين الرجل الدافعة إلى الأمام بقرب خط البداية وبدون أن يطؤوها ، ويتم وضع الرجل الأخرى بوضعية الاستناد على مقدم القدم على بعد قدم واحدة من عقب الرجل المتقدمة ويتم ثني الرجلين بشكل قليل ويكون ثقل الجسم واقعا بشكل أكبر على الرجل المتقدمة وتتجه الأبصار إلى الأمام وتقدم الكتف واليد المعاكسة للرجل المتقدمة إلى أمام وهي منتنية في المرفق إلى أمام الرجل المتقدمة، وترجع اليد الأخرى إلى الوراء، وتكون أصابع اليدين معقوفة ببسر .

وفي حالة " البداية العالية " مع الارتكاز على يد واحدة 'تنزل اليد وأصابعها معقوفة باتجاه خط البداية في حين تكون الرجل المعاكسة لها على مسافة قدم واحدة تقريبا خلف خط البداية، وينتقل ثقل الجسم جزئيا إلى اليد.



وعند سماع إيعاز (انطلق) أو طرفة البداية ينبغي على العداء أن يبدأ الركض بسرعة وإن يدفع نفسه إلى الأمام بفعالية يجب إن نتذكر أن سرعة ومدى نقل إحدى الرجلين عند دفع الرجل الأخرى , وكذلك فعالية عمل اليدين يعتمدان على قوة اندفاع الرياضي إلى الأمام .
وركضت البداية بعد الانطلاق هي المسافة التي يقوم خلالها الرياضي بالوصول إلى أقصى سرعته لقطع مسافة السباق هذه ويكون جذع الرياضي أثناءها عموديا.

ركض مسافة السباق:

في ركض المسافات المتوسطة والطويلة يكون طول الخطوة ما بين 180-210 سم أما عدد تكرار الخطوات من 3- 4.5 خطوة في الثانية ويكون الجذع أثناء الجري في وضعية قائمة تقريبا ويكون البصر متجها إلى الأمام إن مثل هذه الوضعية للجذع وتخلق أفضل الظروف للاندفاع كما ولنقل الرجل إلى أمام , وتكون اليدين مثنيتين بزاوية قائمة تقريبا وتتحركان بحرية باتجاه أمامي - خلفي وبالتوافق مع حركة الرجلين .

ويكون موضع الرجلين أثناء الركض على جانبي خط وسط مدار الركض وبالارتباط مع الإعداد البدني للرياضي (وخاصة قوة رجله) يمكن للعداء أن يركز على الأرض بعقب رجله , أو عن طريق مقدم رجله , أو كل قدم ويؤدي الركض المفتعل على أصابع القدم إلى تقييد الحركة وإلى تعب العداء بسرعة وتؤدي الدفعة في الركضة باتجاهين : إلى الأعلى - لغرض الحفاظ على انتصاب الجسم والتغلب على قوة الجاذبية الأرضية وباتجاه أمامي .

وينبغي للرجل التي في الخلف أن تستقيم بشكل كامل أثناء الدفعة ويتم ثني الرجل في منطقة الركبة بعد الدفعة وتنتقل وهي بهذه الحالة إلى الأمام ومن ثم تهبط على المركز أمام إسقاط مركز الثقل العام للجسم ولا ينبغي افتعال تقريب موضع الرجل بقرب إسقاط مركز الثقل العام للجسم لأن ذلك يؤدي إلى تقليص الخطوة

إن سرعة الركض تعتمد على قوة وسرعة الدفعة ونقل الرجل المثنية إلى أمام وهي بدورها تصبح سببا في تحديد طول وعدد تكرار الخطوات والتي تظهر لدى كل رياضي بتناسب معين.

ويتسم التنفس بشكل صحيح وبأهمية خاصة في ركض المسافات المتوسطة والطويلة, حيث ينبغي التنفس عن طريق الأنف والفم في آن واحد ويجب لوتيرة التنفس أن تكون طبيعية ومتفردة بالنسبة لكل رياضي.

وتتغير وتيرة التنفس أثناء قطع مسافة السباق بالارتباط مع سرعة الركض ومدى إجهاد الرياضي ولغرض تطوير العضلات التنفسية ينبغي إيلاء اهتمام زائد أثناء الركض التدريبي , لمسالة عمق عملية الشهيق وإن تكون عملية الزفير كاملة , وإن يتم الحفاظ أثناء ذلك على الوتيرة الملائمة لعملية التنفس بكاملها .



أثناء الركض في المنعطفات يقوم العداء بالميلان إلى اليسار بعض الشيء وتوضع قدم الرجل اليمنى على الأرض ومقدمتها متجهة نحو الداخل , وتعمل اليد اليمنى بفعالية اكبر من اليد اليسرى , وينبغي للبصر أن يكون متجها إلى الأمام ناحية الحافة الداخلية لمدار الركض.
إنهاء السباق:

عند إكمال الركض من المهم إما المحافظة على السرعة إلى الأمتار الأخيرة من المسافة أو زيادة سرعة الركض في ال 200-400 م الأخيرة , إن الرغبة في إنهاء السباق والتوقف على خط النهاية يؤدي دائما إلى التقليل من سرعة الركض في ال 10-15 م الأخيرة .
لذلك فإن المهمة الرئيسية عند إنهاء السباق هي اجتياز خط النهاية بدون تقليل سرعة الركض .
من المسائل التي تؤثر سلبيا على نتيجة الركض عند خط النهاية القيام بالوثب لقطع شريط النهاية , رفع اليدين إلى أعلى أو فتحهما إلى الجانبين والانحناء إلى الأمام نحو خط النهاية في وقت مبكر وكذلك انحراف الجذع إلى الوراء .
أما عملية انحناء الجذع ودفع كتف واحدة إلى الأمام فيمكن القيام بها في حالة ما إذا كان العداء يحسن الإحساس بخط النهاية ويمكنه أداء هذه الحركات أثناء ركضه بسرعة عالية .
وبعد إكمال السباق يلزم الاستمرار في الركض على غرار الركض بقوة الاستمرار على أن يتم ذلك وحسب الأماكن على مدار الركض الخاص وذلك كي لا يتم مزاحمة الرياضيين الآخرين .



سباق الماراثون في عام 490 ق.م أرسل ملك الفرس (داريوس) القائد (هيبياس) وهو أحد طغاة أثينا السابقين على رأس جيش ليحتل أثينا حيث نزل هيبياس بجيشه إلى ماراثون وهو سهل يبعد عن أثينا 26 ميلا ليتقدم من هناك إلى أثينا لاحتلالها، فارسل الاثينيون (فيديديوس) احد أبطال الاولمبيين السابقين كرسول حتى يتمكنوا من الحصول على نجدة من سبارطة ، فجرى البطل عبر الأنهار وتسلق الجبال إلى أن وصل إلى إسبارطة، أين انتفض إليها لتقديم النجدة للآثينيين ثم عاد بعد ذلك الى اثينا لينظم إلى خدمة الجيش اليوناني.

صمم جيش الفرس على احتلال أثينا وذلك عن طريق البحر فتقدم الاثينيون بقوات كبيرة شطر الجبل فقعوا خط الرجعة على جيش الفرس بعد ان قضوا على 20 ألف مقاتل في سهل ماراثون، وهنا كلف جيش أثينا المنتصر بطلهم (فيديديوس) ليبشر أهالي أثينا بالانتصار فركض البطل مسافة 26 ميل بأقصى جهده حتى وصل الى اثينا وهو يلهث قائلاً (افرحو لقد انتصرنا) ثم سقط جثة هامدة.

وترجع فكرة ضم هذا السباق إلى برنامج الأعياد الاولمبية عام 1896م، وانطلاقاً من العرض الذي قدمه ميشل بريال أحد مندوبي فرنسا في مؤتمر سنة 1894م لإحياء الأعياد الاولمبية القديمة إلى البارون كوبرتان الذي أحيا الأعياد الاولمبية الحديثة معلناً أهدافه درعاً لهذا السباق وتخليداً للعمل البطولي الذي قام به البطل الاولمبي القديم (فيديديوس) ومنذ ذلك الوقت حتى الآن يقام سباق الماراثون وطول مسافته 42.195 كلم في الألعاب الاولمبية.

إن سباق الماراثون سباق يجري بالأساس على الشوارع المعبدة وهو من أقدم أنواع ألعاب القوى ويتمتع بشعبية ليس بين الرجال فقط بل أصبحت في الفترة الأخيرة بين تمارسه النساء أيضا ويمارس كقاعدة للرياضيين البالغون الذي لديهم إمكانيات وتحضير بدني وخبرة كافية في ركض المسافات الطويلة. وتكنيك سباق الماراثون مشابه لتكنيك سباق المسافات الطويلة التي يتم من خلالها اجتياز المرتفعات والمنخفضات وطول خطوات الركض وعددها في هذا السباق اقل قليلا من طولها وعددها في ركض المسافات الطويلة ويصل طول الخطوة إلى 1.50م - 1.60م. وفي هذا السباق تحتل آلية صرف الطاقة وتوزيعها وفقا للجهد المبذول من خلال مراعاة الاقتصاد في استنفادها واقتصاد الركض والتنفس بشكل صحيح، وتكون وتيرة التنفس متفردة بشكل دقيق بالنسبة لكل رياضي وان تكون متوافقة مع كثرة عدد الخطوات، ويتميز عدائي الماراثون عادة بالطول المتوسط والوزن المعتدل ومستواهم عال من حيث الإعداد الوظيفي.



ركض الضاحية ((العدو الريفي))

قصة سباق ركض الضاحية:

ظهرت سباقات العدو الريفي في وسط أوروبا في القرن الثامن عشر ولم تكن معروفة أيام الإغريق، لقد دخلت ضمن برنامج الألعاب الاولمبية الحديثة في الدورة الثانية في باريس عام 1900 م حيث كانت لمسافة 5 كم تؤدي بين الفرق، وفي دورة سانت لويس عام 1904 م كانت لمسافة 4 ميل للفرق، وفي دورة لندن عام 1908 م كانت لمسافة 3 ميل للفرق، أما في دورة أستوكهولم عام 1912 م فقد كانت لمسافة 3 كم للفرق، 8 كم للفرق، ولكن في دورة أنتجورب عام 1920 م ودورة باريس في 1924 م كانت سباقاتها لمسافة 3 كم فرق و 10 كم فردي وألغيت بعد ذلك من الدورات الأولمبية حتى يومنا هذا

- ركض الضاحية (العدو الريفي):

يعتبر ركض الضاحية أو الركض على الأراضي الوعرة نوعا مستقلا من أنواع المباريات بما فيها على النطاق الدولي وينتشر في الكثير من دول العالم ، ويجري ركض الضاحية في الحدائق وضواحي المدن ، في الهواء الطلق ولذلك يعتبر أفضل وسيلة لنهوض بالتحمل لدى الرياضيين وتحسين حالتهم الصحية ، وركض الضاحية نوع من أنواع ألعاب القوى .

بنسبة لجميع الفئات العمرية، وكذلك في برنامج التربية البدنية للمؤسسات الدراسية العامة والخاصة . وبسبب اختلاف ظروف أجراء المباريات يختلف تكنيك ركض الضاحية بعض الشيء عن تكنيك الركض على مضمار الملعب.

فيركض الرياضي على مدى المسافة المنتظمة والمستوية من السباق بحرية وبخطوات واسعة ، وعلى الأرض الحجرية القاسية يقل طول الخطوات، ويضع العداء رجله على الأرض عن طريق مقدم القدم وبشكل حذر ينبغي على العداء أن يركض على الأرض اللينة والرمل والتربة الرطبة و الأعشاب العالية بخطوات اقصر وذات تكرار اكبر والارتكاز على الأرض بوضع كل القدم على السطح. وعند اجتياز حواجز يجب السعي لكي لا يتم الإخلال بوتيرة التنفس وصرف اقل ما يمكن من الطاقة على ذلك ، وينبغي عدم القفز في حالة ما إذا لم تكن هناك ضمانات لسلامة الهبوط، ويفضل الركض حول القنوات الكبيرة و البرك العميقة و العوائق العالية بدلا من القفز فوقها.

أما العوائق الصغيرة فإ يمكن اجتيازها قفزا من رجل إلى أخرى بعد أن يتم بشكل تمهيدي زيادة سرعة الركض لبعض الشيء، ويمكن اجتياز العوائق الأكثر علوا بالقفز فوقها عن طريق الدوس على العائق برجل واحدة والارتكاز على اليد في نفس الوقت.

أما عند الركض في المرتفعات فينبغي على الرياضي الانحناء، وتقليص طول خطواته، وزيادة عدد



تكرارها، أما عند الانحدار من المرتفعات فأن الجذع يميل إلى الخلف بعض الشيء ،ويزداد طول الخطوات.

ويبدأ بتعليم ركض الضاحية ،بعد أن يستوعب الرياضي الركض على مضمار العدو في الملعب، أما الوسائل الرئيسية المستعملة عند تعليم ركض الضاحية فهي القفز الطويل والعالي من الركض تقريبية، والهبوط بشكل مختلف في البداية على رجلين ومن ثم على رجل واحدة مع الوقوف و متابعة الركض، ومن ثم يتم اجتياز مختلف الحواجز .

ويمكن القيام بالإعداد التمهيدي لركض الضاحية في الملاعب المغلقة، أما التكميل فينبغي تحقيقه في ظل نفس الظروف إجراء المباريات، والإعداد لمباريات ركض الضاحية مشابه للإعداد لمباريات الركض العادي للمسافات المتوسطة و الطويلة ولكي تكون المشاركة في المباريات ناجحة من حيث النتائج ينبغي التعرف بشكل تمهيدي على مسافة السباق، والتضاريس الأرضية التي يحتويها، وطبيعة الأرض، والعوائق والحواجز الموجودة، وكذلك ينبغي الأخذ بالحسبان حالة الجو ومن ثم ارتداء الملابس المناسبة، ففي الجو البارد ينبغي الركض بملابس التدريب أو لبس سروال و كنزة صوفية، وإن يكون الحذاء مطاطيا ويفضل أن يكون نعاله مضلعا أو أن يكون ذا مسامير قصيرة .

وتعتمد شعبية دروس ركض الضاحية كثيرا على حسن تنظيم مبارياتها، يحبذ أن تكون هذه المباريات تقليدية وإن تجرى سنوياً، عند اختيار المسافة التي يجري فيها سباق ركض الضاحية، من الضروري مقدماً اختيار مكان جيد لتجميع العدائين والحكام و أماكن للمتفرجين.

وينبغي وضع سياجات خاصة في منطقة الانطلاق ومنطقة انتهاء السباق وعلى طول طريق السباق، وتزويد مكان إقامة السباق بأجهزة الراديو وتزيين مكان الانطلاق و النهاية



الأخطاء الشائعة وكيفية تشغيلها:

خطأ: عدم مد القدم الخلفية على امتدادها عند الانطلاق عن قاعدة الارتكاز.

تصحيح: زيادة العمل على تنمية وتطوير عضلات الأطراف السفلى باستخدام التمارين المخصصة لها.

خطأ: الركض بشكل قفزات وحركة بصورة أفقية

تصحيح: يجب أن يكون الركض بشكل سريع مع وضع علامات محددة لمعرفة مسافة الركض مع تحديد إشارة الخطوة الواحدة.

خطأ: النظر للأعلى من خلال رفع الرأس للأعلى وضعف عضلات الجزء الأمامي من الجذع

تصحيح: الاهتمام بتمارين خاصة بتطوير حركة اليدين باتجاه الذقن وتقوية عضلات الجذع من الناحية الأمامية

خطأ: حركة اليدين غير صحيحة حيث تكونان أما الجذع

تصحيح: الاهتمام بتمارين خاصة بمرونة اليدين من الرسغ وكافة أجزاء الطرف العلوي واستخدام تمارين تكنيك حركة الذراعين مع وضعهما جانبي الجسم.

خطأ: الركض بريتم متغير من مسافة لأخرى في السباق

تصحيح: إجراء تدريبات كيفية الحفاظ على ريثم الداء وبتدرج في السرعة.

خطأ: انخفاض مستوى جهد العداء في المسافة النهائية للسباق

تصحيح: الاهتمام بتدريبات السرعة النهائية وتحفيز العداء على بذل جهد أعلى