**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**محاضرة: المسافات المتوسطة 800م + 1500م**

**أعداد : م.م أحمد محمد عبدالله**

**سباق المسافات المتوسطة (800\_1500)**

هى احدى السباقات التى تؤدى فى المضمار وتحتاج الى عناصر لياقة بدنية معينة أهمها التحمل حيث يعمل الجهاز العضلى للجسم لمدة طويلة وبسرعة منتظمة وبناءاً عليه يجب أن تكون الاجهزة الحيوية للمتسابق او اللاعب فى أحسن حال حتى تقوم الدورة الدموية بنشاطها أثناء الجرى ويستخدم البدء العالى فى مثل هذه الأنواع من المسابقات

المراحل الفنية لسباقات المسافات المتوسطة \*\*

1- مرحلة البدء

2- مرحلة جرى المسافة

3- مرحلة النهاية أو إنهاء السباق

أولا مرحلة البدء \*\*

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

أما البداية فى سباق 1500م جرى فيكون قبل خط النهاية بـ 300م تقريبا اى ( نهاية المنحنى الأول وبداية المستقيم الثانى ) وسوف نتعرف معاً على شكل البدء العالى

ينقسم البدء العالى الى مرحلتين وهما

( خذ مكانك – انطلق ) من خلال أوامر الأذن بالبدء

أولاً مرحلة خذ مكانك

عند سماع أمر ( خذ مكانك ) يقف المتسابق متخذا الوضع أماما وقدم الارتقاء خلف خط البداية مباشرةً والأخرى خلفه بمقدار قدم الى قدم ونصف ويثنى الركبتين قليلاً مع ميل الجذع أماما عاليا مع وضع الذراع العكسية للرجل الأمامية ( قدم الارتقاء ) أماما والأخرى خلفا منثنية فى مفصل المرفق ويراعى أن يكون ثقل الجسم على الرجل الأمامية .

ثانياً مرحلة انطلق

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

ثانياً مرحلة جرى المسافة \*\*

بعد انتهاء الجرى السريع فى المنحنى الأول تبدأ المنافسه بين المتسابقين من منهم يكون فى المقدمه حتى يجد كل لاعب لنفسه مكان بجوار الحافه الداخليه للمضمار ويجب تنظيم الخطوه مع التنفس والاقتصاد فى بذل الجهد وتوزيعه

وتحتاج مسابقات المسافات المتوسطه لتدريب متواصل ومنظم حتى تصل حركات اللاعب الى الحالة الآلية التى تودى بأقل جهد ممكن وعليه فأن المتسابق يقطع المسافة بالكامل دون إعياء أو انهيار .

ملاحظة

بعد سماع اشارة البدء يجرى اللاعب مباشرةً فى حارة ( 1 ) حيث لا يوجد خط دخول على العكس فى سباق 800 م جرى فإنه يقوم اللاعب بالجرىملتزماً بحارته حتى وصوله الى خط الدخول ( حتى نهاية المنحنى الأول فقط ) ثم يبدأ كل لاعب فى التقدم نحو الحارة ( 1 ) الى نهاية السباق او لا يشترط ان يجرى كل

ثالثاً مرحلة النهاية أو إنهاء السباق \*\*

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

لخطوات التعليمية لسباقات المسافات المتوسطة \*\*

1- تردد القدمين التقدم للأمام على أمشاط القدمين مع تبادل

الذراعين اماما خلفا. ( التردد )

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 . ( هوبينج )

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 مخلبية 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 تؤدى في خط مستقيم .

2- تؤدى 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

**أسس ومتطلبات تدريب سباق 800م**

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 ( ناندورداني ) 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 ( 1.41.01 ) 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 .

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 .

علاقة ركض 800 متر بالتحمل

يعد التحمل قدرة بدنية من الضروري جدا تطويرها بنوعيها 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 بقلة 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 المتركز في العضلات والمسبب للتعب أما بتحويله إلى ثاني أكسيد الكاربون 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 تعريفة بأنه مقدرة اللاعب /اللاعبة على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية .

ويذكر ( دايفيد ساندرلاتد ) 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 8-2 دقيقة ويكون تطويرها عن طريق :

1. التدريب الفتري لمسافات قصيرة وتكرارات بأعداد كبيرة وبراحة نسبتها2:1 أو 3:1 .

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

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

1. التدريب الفتري .

2. ركض ثابت لتطوير المطاولة الأساسية .

3. ركض لاأوكسجيني 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. فارتلك هولمر.

ثانيا : 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 . ويذكر عنها ( ماتفيف ) بأنها ” قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية مثل الركض القصير وركض المسافات المتوسطة ” . لذا فهي تعمل على تهيئة اللاعب على بذل جهد بدني بشدة عالية لأطول مده زمنية ممكنة بنفس الكفاءة تحت ظروف نقص عال للأوكسجين .” كما أكد على ضرورة هذه القدرة لفعالية ركض 800 متر وتطويرها في مرحلة الإعداد الخاص كل من ( Ballesteros .M .J ) و(Alvares .J ) ” .

ويؤكد ( دايفيد ساندرلاند ) على أن هذه القدرة الحركية ” تعد مفتاح الأمان لركض 800 متر فيما إذا استخدمت بشكل منتظم والمسافات التي تعطي من 200 –1000 متر والشدة تكون عالية والراحة قصيرة وتزداد عند التقرب إلى مرحلة المنافسات ”

أما ( جيم بالستروز ) المدرب العالمي فيذكر بان ” تحمل السرعة يعمل على تهيئه الرياضي للجهد الشديد أي يزيد من قابلية الرياضي لتحمل نقص الأوكسجين والشدة تكون من 90-100 % وبتكرارات قليلة اكثر من مسافة السباق ”

لذلك هذه القدرة الحركية مهمة جدا لتطوير فعالية ركض 800 متر والتي يؤدي تنميتها زيادة في كفاءة الرياضيين وقدرتهم على تحمل جهد بدني عال خلال أداء مسابقة 800 متر مقاومين التعب الحاصل نتيجة زيادة تركيز حامض اللاكتيك الناتج من نقص الأوكسجين .

**المصادر**

1. **حيدر فليح حسن ؛ جامعة بابل (2013)**
2. **شبكة المعلومات العالمية ( الانترنت)**
3. **صباح مهدي ؛ رسالة ماجستير (2014)**
4. **محمـد علـي الــقط : وظائف أعضاء التدريب الرياضي – مدخل تطبيقي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص17 .**
5. **عبد الله حسين اللامــي : الأسس العلميــة للتدريــب الرياضي ، بغداد ، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص95-94 .**
6. **بد المنعـــم بدير : المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة ، البحرين ، مجلة علوم الطب الرياضي ، العدد2 ، دار الفكر العربي ، 1995 ، ص46 .**
7. **كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط1 ، الكويت ، 1997 ، ص110 .**
8. **J. M. Ballesteros , J. Alvares. Track and Field a basic coaching manual books. N. 1. Spain 1979**