جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات
الدراسات الاولية

فعالية ركض 800 متر

محاضرة مقدمة الى المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات – جامعة بغداد ضمن متطلبات مادة العاب القوى

للعام الدراسي 2022-2023م

ا.د. اسراء فؤاد صالح
تدريب رياضي / العاب القوى

ا.د. اسيل جليل كاطع
تعلم حركي / العاب القوى

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 (ناندور داني) 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 (1.41.11) 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 .

المراحل الفنية لسباق ركض 800 م

يعد هذا السباق تحديا عقليا وجسديا، وهو يتطلب السرعة والتحمل، والقوة، والمهارات التكتيكية، وميزة السباق في الانطلاقة التي تختلف عن باقي السباقات، والتي تكون عادة بوقوف العداءين بشكل أفقي، لكن في مسافة 800 متر يتقدم كل عداء بمترين عن سابقه، ويجب على العداء الجري داخل ممره مسافة 110 متر ليجتمع العداءون بعد ذلك في الممرين الأول والثاني.

سباق ركض 800 متر من سباقات المسافات المتوسطة والذي يؤدي في المضمار، وهو يحتاج إلى عناصر لياقة بدنية مثل التحمل والجلد ، حيث يعمل الجهاز العضلي للجسم لمدة طويلة وبسرعة منتظمة وبناء عليه يجب أن تكون الأجهزة الحيوية الداخلية للمتسابقة في أحسن حال حتى تقوم الدورة الدموية التنفسية بنشاطها أثناء الركض . وبذلك فان سباق 800متر يمر بالمراحل الاتية :

اولا : مرحلة البدء

ويستخدم البدء العالي في مثل هذا النوع من السباقات ينقسم البدء العالي إلى ثلاث مراحل هي (خذ مكانك – استعد – انطلق) بناء على أوامر الآذن بالبدء ، ويكون ذلك كالآتي :

أ.خذ مكانك : عند سماع أمر (خذ مكانك) تقف المتسابقة متخذة الوضع أماماً وقدم الارتقاء خلف خط البداية مباشرة والأخرى خلفها بمقدار من قدم إلى قدم ونص.

ب.استعد: عند سماع أمر (استعد) تثنى الركبتين قليلاً مع ميل الجذع أماماً ، مع وضع الذراع العكسية للرجل الأمامية (قدم الارتقاء) أماماً والأخرى خلفاً منثنية في مفصل المرفق ، ويراعى أن يكون ثقل الجسم على الرجل الأمامية

ج.انطلق: عند سماع أمر البدء تنطلق المتسابقة إلى الأمام بدفع الرجل الأمامية (قدم الارتقاء) الأرض مع تحريك الذراع الأمامية خلفاً والأخرى أماماً .

ثانيا : مرحلة ركض المسافة

وفي هذه المرحلة تركض كل متسابقة في المجال الخاصة بها ، وتزداد سرعتها تدريجياً حتى تصل إلى الحد الذي يكون فيه طول الخطوة وسرعتها ثابتاً ، ويكون ذلك خلال المائة متر الأولى فقط (حول المنحنى الأول) ، وعند خط الدخول تتنافس كل متسابقة على أن تجد لها مكان بجانب الحافة الداخلية للمضمار (الحارة الأولى) لأن المتسابقة التي تركض للخارج تقطع مسافة أطول ، ويجب هنا تنظيم التنفس وخطوة الركض وعدم رفع الركبة عالياً كما هو في ركض المسافات القصيرة لأن ذلك يجهد المتسابقة ، كما يجب أن يكون الجسم مائلاً قليلاً للأمام وفي حالة ارتخاء وتبقى الرأس معتدلة طول السباق .

ثالثا : مرحلة النهاية

وفي هذه المرحلة تندفع المتسابقة تدريجياً بأقصى سرعة لها وفي الوقت المناسب ، وذلك في المائة متر الأخيرة حيث تعمل الذراعان بقوة وبسرعة في مدى ضيق كما هو في ركض المسافات القصيرة.

متطلبات تطوير ركض 800 متر

1. **التكنيك الجيد والتكتيك** : حيث يعتمد ركض المسافات المتوسطة على توفير السرعة باقتصادية ويتطلب ذلك تحويل الطاقة المتوفرة إلى سرعة عالية عن طريق سعة الخطوة القصيرة وخفض في تردد الخطوة بحيث تعتمد طول الخطوة على القوة والتوافق العضلي العصبي. أما الغرض من التكتيك هو الحصول على احسن موقع بالركض بالنسبة للمتسابقين ويعتمد ذلك على الإنجاز الواقعي للمتسابق والهدف في السباق كأن يكون الهدف هو تحقيق الفوز أو تسجيل افضل رقم ، ولتسجيل افضل زمن تعتمد على قدرة وقابلية الرياضي على توزيع مصادر الطاقة لمسافة معينة.
2. **اختيار الطرائق التدريبية المناسبة للقدرات البدنية والمراحل التدريبية** : اهم الطرائق التي تستخدم في تدريبها الطريقة المستمرة والفتري المنخفض الشدة والتدريب الدائري خلال مرحلة الإعداد العام لتطوير التحمل العام والقوة العامة والفتري المرتفع الشدة لتطوير السرعة . والفتري المرتفع الشدة والتكراري خلال الإعداد الخاص لتطوير السرعة وتحمل السرعة والفتري المنخفض الشدة لتطوير التحمل والدائري والمحطات لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة . وفي مرحلة المنافسات التكراري والفتري المرتفع الشدة والاختبارات .
3. **استخدام الحمل التدريبي المناسب للقدرات البدنية والمرحلة تدريبية والطريقة التدريبية**: وذلك باستخدام الحجم الكثيف والراحة القليلة والشدة المنخفضة خلال مرحلة الإعداد العام وذلك لبناء أساس متين للأجهزة الوظيفية والعضوية لأجل التهيؤ للإعداد الخاص الذي يكون الحجم منخفضا والشدة عالية والراحة تكون مناسبة مع هدف التدريب .
4. **اختيار القدرات البدنية المناسبة لركض 800 متر** : وهي

A. **القوة العامة والتحمل العام والمرونة** وذلك للحصول على قوة عامة لكافة عضلات الجسم والتي سوف تعتمد عليها القوة الخاصة خلال الإعداد الخاص ويقابلها بنفس الوقت مرونة جيدة لمفاصل الجسم ومطاطية للعضلات وذلك منعا للإصابات وقدرة على تحمل شد عضلي عال عند أداء السرعة وتحمل السرعة أو عند أداء أي شد عضلي قصوي أو شبه قصوي .
B. **تحمل السرعة** التي تنمي لدى الرياضي قدرة المحافظة على سرعته طول مسافة 800 متر مقاوما التعب الذي يحدث نتيجة الشدة العالية ونقص الأوكسجين الحاد وتراكم عال لحامض اللاكتيك في الدم .
C. **تحمل القوة** التي تنمي لدى رياضي 800 متر قوة تحمل عال ببذل قوة بشدة عالية لمدة طويلة نسبيا .
D. **القوة المميزة بالسرعة** التي تنمي لدى الرياضي مقاوما الشدة العالية أثناء السرعة وتحمل السرعة .
E. **تحمل السرعة الخاص** الذي ينمي لدى رياضي 800 متر تحمل السرعة الخاص بهذه الركضة من خلال التدريب على مسافات لها خصوصية بهذه الركضة كأن تكون قريبة من مسافة 800 متر أو اكثر أو ¾ أو ½ أو ¼ مسافة السباق .

علاقة ركض 800 متر بأنظمة الطاقة

أن فعالية ركض 800 متر تعد من المسافات المتوسطة وتقع ضمن منطقة الشدة الأقل من القصوى عند تقنين الإحمال التدريبية لها . لذا فان أنظمة الطاقة تشترك كلها في أداء هذه الفعالية ولكن بنسب متفاوتة .كما تباينت المصادر الفسيولوجية في ذكر نسبة الطاقة اللااوكسجينية إلى الاوكسجينية فبعضها يذكر بان النسبة هي 95 %- 5%على التوالي، ومصدر آخر يذكر أن النسبة 85%-15%على التوالي.

من ذلك يتضح بان المصادر كلها ترجح تفوق النظام اللااوكسجيني على الأوكسجين ،وبالرغم من ذلك فان هذا التباين يعود إلى زمن أداء هذه الفعالية ،إذ كلما ازداد الزمن اصبح قريبا إلى النظام الأوكسجين ،كما يرتبط ذلك بفئة اللاعبين سواء كانوا مبتدئين أو ناشئين أو متقدمين ،وكذلك حسب الجنس سواء كانوا ذكورا أو إناثا

وبما أن هذه الفعالية تستغرق ركض دورتين حول الملعب والبالغ 400 متر وليس بالإمكان قطعها بالسرعة القصوى لذا يكون هناك توازن في استخدام الطاقة للمحافظة على تكملتها بكفاءة عالية .في بداية الركض يكون نظام الفوسفاجين هو السائد ولمسافة 100 متر ثم يبدأ بخفض السرعة لتكون اقل من القصوى ولمسافة حوالي 700 متر يتكون نظام الطاقة الغالب هو نظام حامض اللاكتيك ويشترك معه النظام الاوكسجيني لاحقا بنسبة اقل مع زيادة في السرعة في الـ 100 متر الأخيرة من السباق إذ أن تكملة السباق بالسرعة العالية يؤدي إلى نقص في الأوكسجين مما يؤدي إلى العمل بعدم وجود الأوكسجين وبالتالي يؤدي إلى تراكم عال لحامض اللاكتيك في العضلات والدم ويسرع في ظهور علامات التعب لذا يكون تدريب هذه الفعالية على تعويد العضلات على العمل بالشدة القصوى والأقل من القصوى بالرغم من تراكم حامض اللاكتيك وتطوير نظامي الطاقة اللااوكسجين والاوكسجين .