

المحاضرة الحادية عشر

الركض

1/ لمحة تاريخية: يمكننا القول أن الركض وجد منذ أن وجد الإنسان على الكرة الأرضية، ولكن ليس كمسابقات بل كحالة طبيعية فسيولوجية عند الإنسان، وكان يستخدم لأغراض الركض وراء الفريسة أو الهروب من ظاهرة معينة... إلخ، ولكن الركض كمسابقات بين الأفراد تفيد المراجع على أنه ظهر بداية العصر الإغريقي، وذلك من خلا الأساطير اليونانية حول الركض، فهناك قصة أطلنتا وعشقها لمسابقات الركض أكثر من عشقها للذهب، وهناك قصة أخيل البطل اليوناني الذي أقام سباقا للركض في حفل تأبين أخيه باتروكل، وقد وجد أن ساحة الركض كانت مرصوفة بالأحجار وذلك لتحديد البداية والنهاية، كما وجدت حفر وأحجار يستند إليها المتسابقون عند البدء، كما يستند المتسابقون على المكعبات الحديثة في وقتنا الحالي.

وتشير المراجع أنه ليس هناك تحديد لمسافة السابق التي كانت تتم بشكل خط مستقيم وعند سفوح الجبال، وتشير الرسومات والكتابات على الأواني الفخارية والخزفية والجدران وغيرها أن الركض لم يؤدي بصورة عشوائية، بل اهتم العداءون بالأداء الفني والتدريب لغرض رفع المستوى.

وفي وقتنا الحالي دخلت مسابقات الركض منذ بداية الدورة الأولى للألعاب الأولمبية الحديثة عام 1896 م، وقد تطورت هذه السباقات تطورا هائلا، وذلك بالاعتماد على العلوم الأخرى التي ساهمت هي الأخرى وخاصة التكنولوجيا الحديثة بتطوير الإنجاز من خلال تطوير الأجهزة والأدوات المختلفة.

2/ ركض المسافات القصيرة: المسافات القصيرة هي عبارة عن سلسلة من الخطوات المتلاحقة حيث يلامس

العداء الأرض خلال الركض برجل واحدة، وبصورة متبادلة في كل خطوة وعلى مشط القدم فقط.

وتمتاز مسابقات المسافات القصيرة بقطع العداء لها بأقصى سرعة ممكنة، ومن الممكن أن يقطع العداء مسافة

100 م مثلا بتنفس من 2-3 مرات أما بقية المسافات 200 م، 300 م، فمن الضروري أن يتنفس اللاعب

كلما دعت الضرورة خلال فترة الركض، ويعد ركض المسافات القصيرة من المنافسات المهمة جدا، ليس فقط

لفعاليات ألعاب القوى بل لجميع الأشكال الرياضية الأخرى، حيث يكتسب اللاعب عنصر السرعة التي تعتبر

من عناصر اللياقة البدنية الأساسية التي لا يمكن الاستغناء عنها.

يدرس أو يعلم تكتيك المسافات القصيرة بشكل مبسط دون اللجوء إلى التعقيد في الشرح والأداء، بمعنى أن المرء

الرياضي يجب أن يعتمد على تقسيم المسافة إلى مراحل مبسطة ليتمكن من فهمها وتعلمها بصفة صحيحة.

وتشمل سباقات المسافات القصيرة الفعاليات التالية:

100 م، 200 م، 400 م، 100*4 م تتابع، 400*4 م تتابع، 100 حواجز سيدات، 110 م حواجز

رجال، 400 م حواجز رجال وسيدات.

أنواع البدايات: تقسم البدايات في المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة إلى الأقسام التالية:

1- البداية المنخفضة (الواطئة).

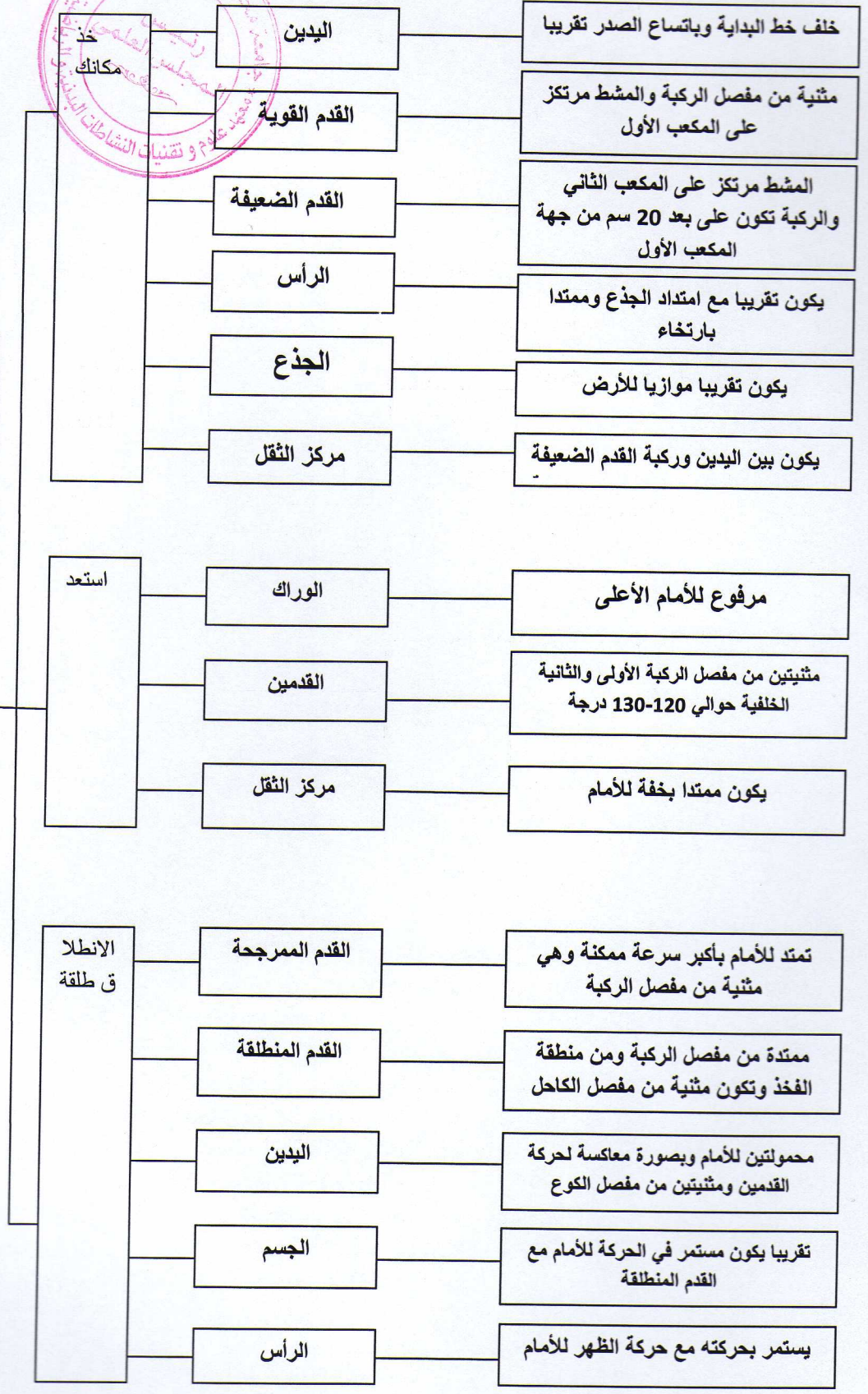
2- البداية العالية (الوقوف).

وتستعمل البداية المنخفضة (الواطئة) لركض المسافات القصيرة، وعادة ما يكون إيعاز البداية المنخفضة مختلف عن

إيعاز البداية المرتفعة حيث يكون إيعازها: خذ مكانك ... استعد ... انطلق (طلقة أو صفارة).

شكل
ل
يوضح
تفاصيل
رسم
كامل
للأوضاع
الواجبة
بأخذ
الاهتمام
لكل
إيجاز

تكتيك
ركض
المسافات
القصيرة





العناصر الأساسية المستخدمة لتعلم المسافات القصيرة.

1/ التعرف بشكل عام على تكتيك المسافات القصيرة: يتم هذا من خلال عرض لوحات وصور وأشرطة

فيديو لأبطال متقدمين في أدائهم الفني للفعالية، بحيث يتمكن المتعلم من أخذ فكرة عامة عن الأداء الفني للحركة

بصورة نظرية، لأن تصور الحركة وأدائها الفني في عقل المتعلم يعتبر بداية أولية لتعليم التكتيك الصحيح للفعالية مع

التأكيد على عرض الوضع الابتدائي للاعب، ولحظة انطلاقه وبدء تسارع اللاعب إلى حد النهاية.

2/ إعطاء تمارين لتطوير سرعة رد الفعل: ويتم من خلال التمارين التالية:

أ- من الوقوف والوجه باتجاه الركض وبعد سماع الصافرة يكون الانطلاق من خذ البداية لمسافة عشرة أمتار ثم

العودة مشياً.

ب- التمرين نفسه ولكن الظهر باتجاه خط النهاية.

ج- من القرمزة (وضعية القرفصاء) النظر للأمام وبعد سماع الصافرة يتم الانطلاق من خط البداية لمسافة عشرة

أمتار ثم العودة مشياً.

د- التمرين نفسه ولكن من القرمزة والوجه معاكس لاتجاه الركض أي الظهر باتجاه خط النهاية، وبعد سماع

الصافرة يتم الانطلاق لمسافة عشرة أمتار ثم العودة مشياً.

هـ- من النوم على البطن وبعد سماع الصافرة يتم الانطلاق باتجاه خط النهاية لمسافة عشرة أمتار.

و- من النوم على الظهر وبعد سماع يتم الانطلاق باتجاه خط النهاية على مسافة عشرة أمتار ثم العودة مشياً.

تفيد هذه التمارين في تطوير سرعة رد الفعل، ويمكن للمربي أو المدرب استخدام تمارين إضافية أخرى إذا تمكن من

ذلك.

3/ تعليم تكتيك الوضع الابتدائي والانطلاق:

أ- من الوقوف، الوثب في المكان ثم الوثب بضم الركبتين إلى الصدر.

ب- من الوقوف، وضع أحد القدمين على صندوق بارتفاع 50 سم، أخذ خطوة مع رفع ركبة الرجل المعاكسة بالتبادل.

ج- صعود على الدرج.

د- الركض على منطقة مرتفعة.

هـ- الركض ضد مقاومة زميل بشد الخيل من منطقة الوسط.

و- القفز بالقدمين من فوق حاجز بارتفاع 60، 70 سم.

وعلى المرابي الرياضي العمل على تحسين الوضع الابتدائي بصورة مستمرة والعمل على تصحيح الأخطاء إلى أن يصبح الوضع عند المتعلم اعتياديا، ومن الممكن أن يضع المرابي الرياضي مكعبات البداية وأخذ الوضع الابتدائي والانطلاق عنها بارتخاء كامل لجميع أجزاء جسم اللاعب المتعلم، كما لا بد من الاهتمام بحصر تفكير المتعلم في كيفية الانطلاق مع سماع الصافرة أو الطلقة أو ضربة الكفين على بعضهما... إلخ.

4/ تعليم تكتيك التسارع:

أ- من المشي مع رفع الركبتين عاليا من 3-4 مرات ل 10 م.

ب- خطوات صغيرة للأمام من 3-4 مرات ل 10 م.

ج- خطوات طويلة للأمام من 3-4 مرات ل 10 م.

د- من الركض رفع الركبتين عاليا من 3-5 مرات ل 10 م.

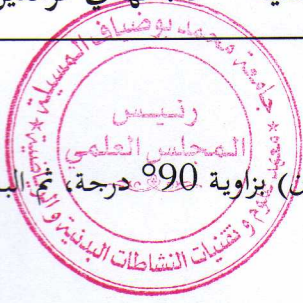
هـ- إعادة التمارين السابقة مع زيادة التسارع وزيادة المسافة من 50-70 متر.

و- الركض من البداية العالية لمسافة بين 20-30 متر.

ز- الركض من البداية المنخفضة باستخدام المكعبات، والركض لمسافة 10-40 م.

ح- الركض من سرعات مختلفة من 50-80 متر بالوقوف.

ط- الركض لمسافات مختلفة 130-140-150-160-170-200 م.



5/ تعليم حركة اليدين خلال مرحلة الجري:

أ- من الوقوف اليدين ممدودتان مع الجسم للأسفل ومثبتتين من المرفقين (الكوعين) بزواوية 90 درجة، ثم البدء بحركة اليدين للأمام والخلف والعمل على زيادة التسارع بشكل متدرج.

ب- ركض خفيف بالمكان مع التأكيد على حركة اليدين كما هو الحال في الركض العادي.

ج- الركض مع زيادة السرعة قليلا من 50-80 متر مع مراقبة المربي الرياضي لحركة اليدين للأمام والخلف.

6/ تعليم الركض في المنحنى:

أ- التعرف على تكتيك الركض في المنحنى من خلال عرض بعض الأفلام لأبطال عالميين أو من قبل المربي الرياضي إذا تمكن من ذلك بالاستعانة بأحد الطلبة المتفوقين بالأداء.

ب- الركض في دائرة وبزوايا مختلفة وسرعات مختلفة.

ج- ركض سريع في المنحنى بمسافة من 50-80 م، وبالتدرج يبدأ المتعلم بالمرور نحو الجزء الداخلي من الحارة.

د- الركض في المنحنى من 60-80 متر مع تغيير الشدة وبعد الخروج من المنحنى إلى المستقيم يبدأ المتعلم

بتخفيف الشدة، بعد هذا يبدأ المتعلم من جديد بزيادة الشدة ولتحقيق هذا الهدف لابد من وضع إشارات

ضابطة لذلك.

هـ- التمرين نفسه ولكن التقليل بصورة متدرجة من المسافة حتى الوصول لمسافة 15 م.

7/ تعليم تكتيك إنهاء السابق:

أ- من المشي والمهولة يجني المتعلم جذعه للأمام وإرجاع اليدين للخلف.

ب- من الركض الخفيف وبأقصى سرعة يتم إدارة الجذع نحو اليمين حيناً ونحو اليسار حيناً آخر.

8/ تعليم وتحسين تكتيك الركض بكامله:

أ- تمارين خاصة بكل رياضي.

ب- ركض طول المسافة المقررة إذا كانت 100 ، 200 ، 400 م بسرعات مختلفة.

ج- الركض لمرات عديدة من 50-70 م وأكثر والعمل على ربط كل الأجزاء بسابقة الذكر بحركة ديناميكية واحدة من البداية حتى النهاية.

الأخطاء الشائعة في سباقات المسافات القصيرة وكيفية تصحيحها

من الملاحظ في سباقات المسافات القصيرة تكرار بعض الأخطاء، والتي سنحاول إبرازها مع إبراز كيفية تصحيحها والسبب الذي أدى إلى ظهور هذه الأخطاء.

1- زيادة في اتساع القدمين للأمام وللخلف وللجانبيين.

السبب: عدم معرفة الأداء الفني الصحيح

التصحيح: تحديد المسافة المناسبة لوضع القدمين على المكعبات.

2- زيادة أو نقصان في اتساع وضع اليدين على خط البداية.

السبب: شعور اللاعب أن ذلك سيزيده من قوة الانطلاق على المكعبات.

التصحيح: وضع اليدين على خط البداية بمسافة تزيد قليلا عن اتساع الصدر.

3- عند سماع الاستعداد يكون الورك بوضع غير صحيح، إما أن يكون مرتفعا أو منخفضا.

السبب: عدم وضوح فكرة الأداء الفني الصحيح للاعب.

التصحيح: أخذ وضع الاستعداد بصورة بطيئة وأن يكون الورك أعلى من منطقة الاكتاف قليلا.

4- أن يكون ارتفاع الرأس للأعلى أكثر من اللازم في لحظة أخذ الاستعداد للانطلاق.

السبب: طموح اللاعب في قطع المسافة بأقصر وقت ممكن من خلال مشاهدته للمسافة بكاملها.

التصحيح: العمل على أخذ الوضع بصورة صحيحة حيث يكون النظر للأمام لمسافة 15-20 متر.

5- عدم نقل مركز ثقل الجسم للأمام عند الاستعداد



السبب: شعور اللاعب بالراحة وعدم معرفته بالأداء الفني.

التصحيح: شرح الأداء الفني ونقل مركز ثقل جسم اللاعب للأمام.

6- عدم مد القدم الخلفية على امتدادها لحظة الانطلاق عن مكعبات البداية.ذ

السبب: ضعف في الأطراف السفلى للاعب والمغالاة في رفع الورك للأعلى.

التصحيح: تطوير مستوى عضلات الأطراف السفلى من خلال تمارين خاصة.

7- الاعتدال السريع لجذع اللاعب في الخطوات الأولى.

السبب: عدم دفع الجسم للأمام في لحظة الانطلاق عن المكعبات.

التصحيح: تصحيح وضع الاستعداد والعمل على ضرورة الدفع عند المكعبات بالشكل الصحيح.

8- الركض بشكل قفزات وحركة بصورة أفقية.

السبب: عدم معرفة المتعلم كيفية الأداء الصحيح.

التصحيح: الركض بشكل سريع مع وضع إشارات لمسافات محددة وربما للخطوة الواحدة.

9- ضعف حركة اليدين المعاكسة لبعضهما البعض.

السبب: ضعف مرونة الكتفين عند اللاعب.

التصحيح: العمل على زيادة مرونة مفاصل الأكتاف.

10- أخذ خطوات واسعة بعد الانطلاق عن خط البداية.

السبب: اعتقاد اللاعب أم مثل هذه الخطوات يؤدي إلى السرعة في الوصول إلى التعجيل.

التصحيح: وضع إشارات توضيحية للخطوات الأولى بعد الانطلاق عن المكعبات.

11- سحب الجذع للخلف.

السبب: ضعف في العضلات البطنية.



التصحيح: إعطاء تمارين خاصة لتطوير عضلات البطن.

12- حركة اليدين تكون أمام الجذع.

السبب: الأداء الفني لحركة اليدين غير واضح للاعب.

التصحيح: إعطاء تمارين مرونة للأكتاف ومرونة اليدين من الرسغ وكافة الأجزاء.