

المحاضرة الرابعة: ركض المسافات المتوسطة و الطويلة

* سباقات إختراق الضاحية:

ظهرت سباقات الضاحية في وسط أوروبا في القرن الثامن عشر و لم تكن معروفة أيام الاغريق. لقد دخلت ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة في الدورة الثانية في باريس عام 1900 م، حيث كانت لمسافة 5 كم تؤدى بين الفرق. و في دورة سانت لويس عام 1904 كانت لمسافة 4 ميل للفرق. و في دورة لندن عام 1908 كانت لمسافة 3 ميل للفرق. اما في دورة ستوكهولم عام 1912 فقد كانت لمسافة 3 كم للفرق و 8 كم فردي. و لكن في دورة أنتورب عام 1920 و دورة باريس 1924 كانت سباقاتها لمسافة 3 كم للفرق و 10 كم فردي و الغيت بعد ذلك من الدورات الأولمبية حتى يومنا هذا.

* قصة سباق الماراثون:

في عام 490 ق م ارسل ملك الفرس (داريوس) القائد (هيبياس) و هو أحد طغاة أثينا السابقين على راس الجيش ليحتل أثينا فنزل هيبياس بجيشه الى (ماراثون) و هو سهل يبعد عن أثينا زهاء 26 ميلا، ليتقدم من هناك الى أثينا لاحتلالها فارسل الاثينيون (فيديبوس) احد الابطال الاولمبيين السابقين كرسول حتى يتمكنو من الحصول على النجدة من اسبارطة، فجرى البطل عبر الأنهار و تسلق الجبال حتى وصل الى اسبارطة فانقضى أهلها لنجدة الاثينيين ثم عاد بعد ذلك الى أثينا لينتظم في خدمة الجيش اليوناني.

صمم جيش الفرس على احتلال أثينا خلسة عن طريق البحر فتقدم الاثينيون بقوات كبيرة شطر الجبل فقطعوا خط الرجعة على جيش الفرس بعد ان قضوا على 20000 مقاتل في سهل ماراثون. و هنا كلف جيش أثينا المنتصر بظلمهم (فيديبوس) ليبشر أهالي أثينا بالانتصار، ركض البطل مسافة 26 ميلا بأقصى سرعة حتى وصل الى أثينا و هو يلهث قائلاً (افرحو لقد انتصرنا...) ثم سقط جثة هامدة.

اما فكرة ضم هذا السباق الى برنامج الأعياد الأولمبية 1896 يرجع الى العرض الذي قدمه ميشال بريال احد مندوبي فرنسا في مؤتمر سنة 1894 لاهياء الأعياد الأولمبية القديمة الى البارون كوبرتان الذي احيا الأعياد الأولمبية الحديثة معلنا أهدافه درعا لهذا السباق تخليدا للعمل البطولي الذي قام به البطل الأولمبي القديم (فيديبوس). و منذ ذلك الوقت حتى الآن يقام سباق الماراثون و طول مسافته 42.195 كم في الألعاب الأولمبية.

* ركض المسافات المتوسطة و الطويلة:

يتصف ركض المسافات المتوسطة و الطويلة المعاصر بسرعة عالية، و بالارتباط مع هذا الامر فان تكنيك الركض يتم تحسينه باتجاه تقوية الاندفاع و زيادة عدد الحركات و تقليص التذبذبات الجذع العمودية و زيادة سرعة ارتخاء العضلات العاملة.

ان تحسين و تكامل عملية اعداد عدائي المسافات المتوسطة و الطويلة لا يتم فقط استنادا على خبرة التدريب العدائين البارزين في العالم، بل يتم كذلك بالاستناد الى احسن ما وصل اليه العلم الرياضي أيضا.

* تكنيك الركض:

يعرف على انه مجموع الحركات العقلانية للعداء و التي تضمن له قطع مسافة محددة بالسرعة المخطط لها.

و الصفات الخصوصية بتكنيك ركض المسافات المتوسطة و الطويلة هي: انتصاب الجذع بشكل عمودي تقريبا و سعة و حرية حركة اليدين و الرجلين.

و للقيام بتحليل تكنيك الركض يتم تقسيم الركض الى ما يلي: الانطلاق، ركضة البداية، تسارع الركض بعد الانطلاق، ركض مسافة السباق، انتهاء السباق.

* الانطلاق و تسارع الركض بعد الانطلاق و ركضة البداية:

في ركض المسافات المتوسطة و الطويلة تستعمل طريقتان للانطلاق هما الانطلاق من وضعية البداية الحذاء الواطئة و العالية. إن سباق 800 م يتم البدء به على مدارات منفردة لكل عداء في حين يكون هناك انطلاق عام بالنسبة للمسافات الأطول.

قبل بدء الركض يقف العدائون على مسافة 3 م من خط البداية و حال سماعهم لصفارة الحكم او الايعاز " على الخط " يحتل العدائون بسرعة وضعية الانطلاق واضعين الرجل الدافعة الى الامام بقرب خط البداية و بدون ان يطؤوها. و يتم وضع الرجل الأخرى بوضعية الاستناد على مقدم القدم على بعد قدم واحدة من عقب الرجل المتقدمة و يتم ثني الرجلين بشكل قليل، و يكون ثقل الجسم واقع بشكل اكبر على الرجل المتقدمة و تتجه الابصار الى

الأمام، و تقدم الكتف و اليد المعاكسة للرجل المتقدمة الى الامام و هي منثنية في المرفق الى امام الرجل المتقدمة، و ترجع اليد الأخرى الى الوراء، و تكون أصابع اليدين معقوفة ببسر .

و في حالة (البداية العالية) مع الارتكاز على يد واحدة، تنزل اليد و اصابعها معقوفة باتجاه خط البداية، في حين تكون الرجل المعاكسة لها على مسافة قدم واحدة تقريبا خلف خط البداية، و ينتقل ثقل الجسم جزئيا الى اليد.

و عند سماع ايعاز (إنطلق)، او طلقة البداية ينبغي على العداء ان يبدا الركض بسرعة و ان يدفع نفسه الى الامام بفعالية، يجب ان نتذكر ان سرعة و مدى نقل احدى الرجلين عند دفع الرجل الأخرى، و كذلك فعالية عمل اليدين يعتمدان على قوة الاندفاع الرياضي الى الامام.

و ركضة البداية بعد الانطلاق هي المسافة التي يقوم خلالها الرياضي بالوصول الى اقصى سرعته لقطع مسافة السباق هذه و يكون جذع الرياضي اثائها عموديا.

* ركض مسافة السباق:

في ركض المسافات المتوسطة و الطويلة يكون طول الخطوة ما بين 170 – 210 سم و يكون الجذع اثناء الجري في وضعية قائمة تقريبا و يكون البصر متجها الى الامام، ان مثل

هذه الوضعية للجذع تخلق افضل الظروف للاندفاع. و تكون اليدان مثنيتين بزاوية قائمة تقريبا و تتحركان بحرية باتجاه امامي - خلفي و بالتوافق مع حركة الرجلين.

و يكون موضع الرجلين اثناء الركض على جانبي خط وسط مدار الركض. و بالارتباط مع الاعداد البدني للرياضي (و خاصة قوة رجله) يمكن للعداء ان يركز على الأرض بعقب رجله، او عن طريق مقدم رجله، او كل القدم.

و يؤدي الركض المفعل على أصابع القدم الى تقييد الحركة و الى تعب العداء بسرعة. و تؤدي الدفعة في الركض باتجاهين: الى الأعلى- لغرض الحفاظ على انتصاب الجسم و التغلب على قوة الجاذبية الأرضية و باتجاه امامي.

و ينبغي للرجل التي في الخلف ان تستقيم بشكل كامل اثناء الدفعة و يتم ثني الرجل في منطقة الركبة بعد الدفعة و تنتقل و هي بهذه الحالة الى الامام و من ثمة تهبط على المرتكز امام اسقاط مركز الثقل العام للجسم، و لا ينبغي افتعال تقريب موضع الرجل بقرب اسقاط مركز الثقل العام للجسم لان ذلك يؤدي الى تقليص طول الخطوة.

و يتسم التنفس بشكل صحيح و بأهمية خاصة في ركض المسافات المتوسطة و الطويلة، حيث ينبغي التنفس عن طريق الانف و الفم في آن واحد ، و يجب لوتيرة التنفس ان تكون طبيعية و متفردة بالنسبة لكل رياضي.

* إنهاء السباق:

عند اكمال الركض من المهم اما المحافظة على السرعة الى الأمتار الأخيرة من المسافة او زيادة سرعة الركض في 200 - 400 م الأخيرة، ان الرغبة في انتهاء السباق و التوقف على خط النهاية يؤدي دائما الى التقليل من سرعة الركض في 10 - 15 م الأخيرة. لذلك فان المهمة الرئيسية عند انتهاء السباق هي اجتياز خط النهاية بدون تقليل سرعة الركض.

و بعد اكمال السباق يلزم الاستمرار في الركض على غرار الركض بقوة على ان يتم ذلك و حسب الإمكان على مدار الركض الخاص، و ذلك لكي لا يتم مزاحمة الرياضيين الآخرين.