

التحليل الحركي للركض بأنواعه:

- التحليل الحركي للركض لمسافات قصيرة.
- التحليل الحركي لخطوة الركض في المسافات المتوسطة والطويلة.

إعداد: أ.د.مها محمد صالح الأنصاري



يعد إتقان اللاعب لتكنيك الركض بصفة عامة من المتطلبات الضرورية
لركض المسافات القصيرة، وكذلك مسابقات الوثب من الاقتراب، حيث تجدر
الإشارة إلى أهمية إتقان تكنيك الركض وتدريباته المختلفة لجميع متسابقى الساحة
والميدان، وهذا يعني انه على الرغم من اختلاف نوعية سباق اللاعب إلا انه لا بد
وان يجيد تكنيك الركض بدرجة كبيرة.

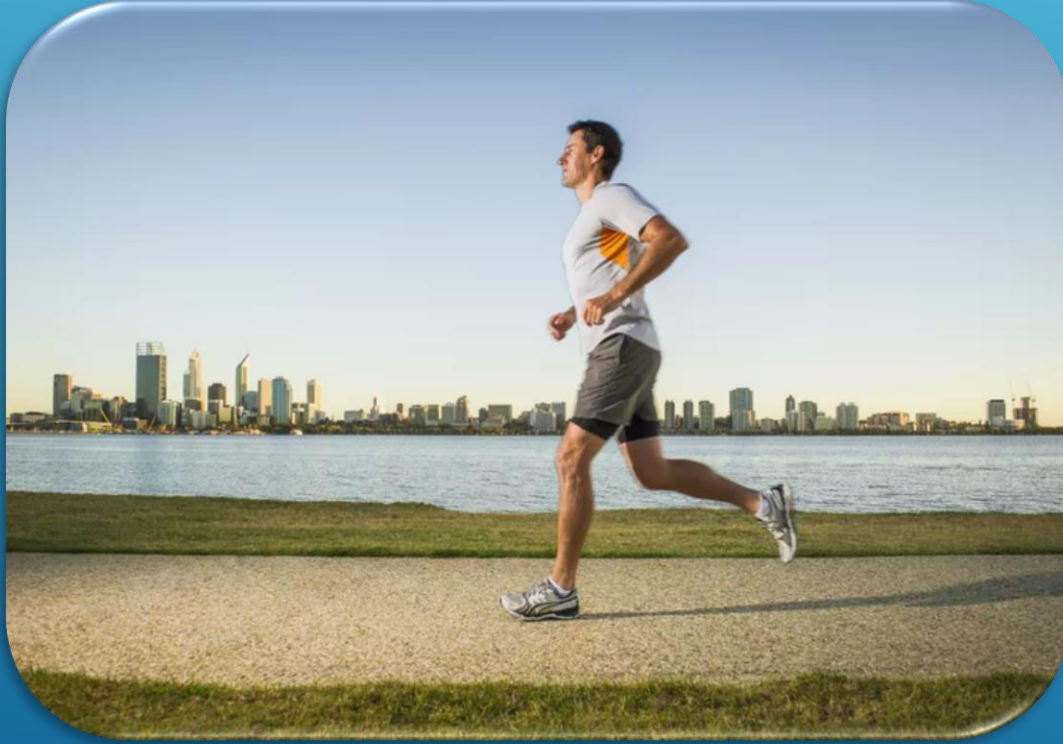




ومع أن الركض والمشي هما
وسائل انتقال الإنسان من مكان
لآخر إلا أن تكنيك خطوة الركض
يجب أن:

- يؤدي بأعلى مستوى من
المهارة الحركية.
- مع التوافق المناسب.
- والاسترخاء بما يحقق الوصول
لأقصى سرعة عند وضعها في
برنامج التنافس على السرعة.

وعلى الرغم من أن التركيب الحركي لا يختلف من حيث المبدأ بين ركض المسافات القصيرة وركض المسافات المتوسطة والطويلة ، إلا أن مكونات التكنيك في الركض تختلف من مسافة لأخرى كذلك الحال بالنسبة للمتطلبات البدنية .



وتعتبر سباقات السرعة (ركض المسافات القصيرة) أصعب أنواع سباقات الركض من الناحية الفنية و التوافقية،



اذ ان المطلوب من اللاعب بذل أقصى قوة لإنتاج سرعة انتقالية عالية من خلال تكرار الحركة الدورية للخطوة بقوة عالية تظهر العوامل المؤثرة في سرعة الركض بصورة واضحة في ركض المسافات القصيرة عنه في سباقات الركض الأخرى.

المراحل الفنية لخطوة الركض:

١. الارتكاز الخلفي والذي يحدد مقدار و اتجاه قوة الدفع للأمام.
٢. المرجحة الخلفية والتي تساعد على تحقيق الاسترخاء والتي من خلالها يمكن للاعب من رفع الركبة في المرحلة التالية بالشكل المطلوب.
٣. المرجحة الأمامية والتي تؤثر في طول الخطوة وفعالية الهبوط.
٤. الارتكاز الأمامي والذي يجب أن يتم من خلاله التغلب على المقاومة قدر الإمكان.



وتمثل مراحل الارتكاز الأمامي والخلفي أهمية خاصة في مقدار قوة الدفع ، فبينما تؤثر مرحلة الارتكاز الأمامي ايجابياً في مقدار قوة الدفع الأمامي يكون العكس بالنسبة لمرحلة الارتكاز الخلفي ونظراً لأهمية المرحلة في التأثير في قوة الدفع الأمامي لذلك يجب الاهتمام بهما ومن الناحية الفنية بصورة خاصة ، وتعتمد مرحلة الارتكاز سواء الأمامي او الخلفي بدرجة كبيرة على تأدية حركات المرجحات.





@vinhfloresle

امتحان يومي

السؤال: وتعتمد مرحلة الارتكاز في الركض سواء الأمامي او الخلفي بدرجة كبيرة على تأدية حركات.....

ملاحظة: تتم الإجابة في الوقت المحدد والخاص
Google meet





تحياتي لكم جميعا
أ.د.مها محمد صالح الأنصاري