

التحليل الحركي لخطوة الركض في المسافات المتوسطة والطويلة:



إعداد: أ.د. مها محمد صالح الأنصاري



يمثل مبدأ الاقتصاد في الجهد أساساً للأداء في هذه السباقات ، حيث يتطلب الأداء الجيد لسباقات المسافات المتوسطة والطويلة تجنب الحركات غير الاقتصادية أثناء الركض ، وبناء على ذلك فإن التحليل الحركي لخطوة الركض في هذه السباقات سوف يعتمد على عناصر ثلاثة رئيسية هي:



1- حركة الرجلين والقدمين:

ترتبط طريقة مقابلة القدم للأرض مباشرة بمقدار طول الخطوة ومعدل سرعة الركض، وبصفة عامه فإن قدم متسابق المسافات المتوسطة والطويلة تطأ الأرض في نقطة اقرب إلى العمود الساقط من مركز ثقل الجسم بالمقارنة بمتسابق المسافات القصيرة. وتزداد درجة تسطح (تفلطح) القدم على الأرض بزيادة مسافة الركض.

حيث يقابل لاعبي المسافات المتوسطة الأرض بالحافة الخارجية للجزء الأوسط من القدم أولاً بينما تحرك نقطة اتصال القدم بالأرض للخلف قليلاً للاعبي المسافات الطويلة ، يبدأ اتصال القدم مباشرة بالأرض (الارتكاز الأمامي)، بضغط القدم الكامل تحت ثقل الجسم ليلامس القدم الأرض بالكامل للحظة قصيرة ، كما ينشأ انثناء خفيف في مفصل الركبة في مرحلة الارتكاز الأمامي وينتهي هذا الانثناء بامتداد الحوض والركبة والقدم في الارتكاز الخلفي.



2-حركة الجذع:

يحتفظ الجذع بدرجة من الميل القليل للإمام خلال الركض ، ويقل هذا الميل حتى يتلاشى نهائياً بزيادة مسافات الركض حيث تتراوح زاوية الميل من ٩٠-٨٥ ° ، وبصفة عامة قد يتغير وضع الجذع في حالة زيادة السرعة خلال مراحل السباق وبخاصة في سباقات ٨٠٠.١٥٠٠ متر كذلك عند الركض في المنحى.





ويجب على متسابقى
المسافات الطويلة الاحتفاظ
باستقامة الجذع قدر الإمكان
كمتطلبات ضرورية لتنظيم
ميكانيكية التنفس، حيث
يعوق ميل الجذع للإمام
تنظيم عملية التنفس ، لذا
فإنه يمكن الحكم على كفاءة
أداء اللاعب من خلال
ملاحظة وضع الجسم أثناء
الركض .



3-حركة الذراعين:

تحتفظ الذراعين بانتشاء بسيط في مفصل المرفق وذلك بالقدر الذي يمكنها من مساندة الحركة الإيقاعية (التوقيتية) للركض، ويستوي ذلك إذا كانت متجهة للإمام او موازية لحركة الركض، مع الاحتفاظ بميل بسيط خلال حركتها بشكل متقاطعة أمام الصدر، كما أن المساهمة البسيطة لحزام المنكبين في الركض لا يعد من الأخطاء الكبيرة .



بالعربية

امتحان يومي

السؤال: أي مبدأ يمثل أساسا للأداء في سباقات الركض للمسافات المتوسطة والطويلة؟
ملاحظة: تتم الإجابة في الوقت المحدد والخاص
Google meet.





أشكركم جميعاً
من كل قلبي

تحيات لكم

أ.د. مها محمد صالح الأنصاري