**المتطلبات البدنية لمسابقة ركض 800 متر**

تعد مسابقة ركض 800 متر من المسابقات التي يلاقي مُدربو العاب القوى صعوبة في تطويرها ، نظراً لحاجة العداء في هذه المسابقة إلى تطوير قدرات بدنية عديدة كالسرعة وتحمل السرعة وتحمل القوة والتحمل ) فضلا عن ارتباطها بالمميزات الجسمانية والفسيولوجية ، فضلا عن الخصائص النفسية ، إذ تتداخل في هذه المسابقة القدرات المذكورة وعلى حسب نسبها المطلوبة ، لذلك يجب أن يمتاز راكضوا هذه المسابقة بلياقة بدنية عالية تمكنهم من مقاومة التعب.

ومن أجل الإعداد لمسابقة ركض 800 متر لتحقيق إنجاز جيد يجب أن يكون هناك تخطيط منظم ومدروس لتطوير القدرات البدنية اللازمة كالتحمل ، فضلاً عن التخطيط المبرمج في استخدام الطرائق التدريبية التي تناسب كل فئة وكل جنس .

ومن القدرات البدنية التي تؤدي دوراً مهماً في إنجاز مسابقة ركض 800 متر هي صفة التحمل العام، إذ يسهم التحمل العام بنسبة ليست قليلة في تطوير الإنجاز، كما يشكل التحمل عاملاً أساسياً في رفع المستوى لراكضي المسافات التي نحن بصددها. لذلك نجد راكضي 800 م يتميزون بالـسرعة والتحمل ، بالإضافة الى القوة العضلية وترابطها بقدرة التحمل ، والشكل 1 يوضح القدرات البدنية الخاصة التي يتميز بها متسابق ركض 800 متر وانواع التحمل

**السرعة**

**التحمل**

**القوة**

**عام**

**خاص**

**اساسي**

**800 متر**

**مخطط 1**

**يبين القدرات البدنية الخاصة بمتسابق ركض800 متر**

ويضيف (قاسم حسين) بأن راكضي هذه المسابقة يختلفون عن راكضي المسافات القصيرة ، إذ يكون التنفس لديهم أكثر انتظاماً عند مقارنتهم مع عدائي المسافات القصيرة ، وارتفاع الركبتين أثناء العدو يكون أقل ارتفاعاً وخطوة الركض أقصر طولاً وتوقيت الركض أبطأ ومدى حركة الذراعين أقل اتساعاً عن راكضي المسافات القصيرة.

من خلال ما سبق يتبين لنا أن مدربي العاب القوى يقع على عاتقهم عند تطوير مستوى راكضي800 متر مجموعة من المهام ، أولها معرفة القدرات البدنية المهمة لهذه المسابقة وتطويرها لأهميتها في تطوير إنتاج الطاقة اللازمة لهذه المسابقة ، واختيار الأساليب التدريبية والطرائق المثلى التي تناسب كل لاعب على حسب خصوصية فعاليته، فضلاً عن تدريب الراكضين على إتقان فن الأداء وكيفية توزيع الجهد على طول مسافة السباق بحيث يتناسب هذا التوزيع مع طبيعة عمل أنظمة الطاقة العاملة .

تعد فعالية 800 متراً من الفعاليات التي تتميز بصعوبة الأداء الحركي وإتقان فن الأداء الحركي والتوافق العصبي العضلي ، إذ تتطلب ضرورة المحافظة على خطوات الركض السريع والمناورة بالتحكم بهذه الخطوات وفقا للمرحلة والمسافة التي يقطعها المتسابق ، مع الاحتفاظ بالسرعة العالية قدر الإمكان اذ تعد هذه الفعالية من فعاليات السرعة الشبه القصوية طويلة الأمد نسبياً. و سباق 800 متراً من المسابقات التي تؤدي السرعة فيها دورا فاعلا ، فضلاً عن أنها تعد من الحركات ذات الإيقاع المتكرر والتي تتطلب الأداء الحركي السريع والمناسب ، وكل هذه النواحي تتطلب من المدربين أن يراعوا النواحي والشروط (البدنية والفنية ) التي يجب أن تتم بها هذه الحركات وبالسرعة المطلوبة والمناسبة لتحقيق الهدف من الأداء وهو قطع مسافة السباق بأقل زمن ممكن .

هناك مميزات خاصة تتطلبها هذه المسابقة يجب أن يتسم بها المتسابق ، سواء كانت قدرات بدنية أو قدرات فنية للسيطرة على فن الأداء الحركي والتي لها الدور في تقدم الإنجاز لهذه الفعالية ([[1]](#footnote-1)1)،لذا لابد من دراسة الناحية الحركية وما يصاحبها من متغيرات فنية عند أداء هذه الفعالية . فقد تم تحليل ركض سباق 800 متر من نهائي الدورة الاولمبية ، لمتسابقات دوليات هذه المسابقة من اجل الفوز

إن ما تقدم يشير إلى إن هناك علاقة قوية بين العناصر البدنية ومستوى التقدم في تطبيق الشروط (الفنية )بالنسبة لركض 800متراً، وعملية ترجمة التحسن الحادث للعناصر البدنية لتحسين مستوى الأداء الفني .أن التطبيق الصحيح لميكانيكية هذا الأداء لا يأتي بشكل آلي وإنما بالتوافق والأداء الفني الذي يجب أن يكتسبه اللاعب وينميه في الوقت نفسه الذي ينمي العناصر البدنية .

إن صفة السرعة ضرورية جداً للاركاض المتوسطة لما تتصف به هذه ألا ركاض من أداء جهد بدني و بسرعة تحت القصوى للاركاض السريعة الطويلة مثل الاركاض المتوسطة 800م – 1500م اذ لا يمكن الاحتفاظ بالسرعة القصوى لمدة قطع مسافات هذه ألا ركاض وذلك لتراكم حامض اللبنيك في العضلات مما يعيق عملها ويؤدي الى حدوث التعب ، وهذا ما أشار اليه (MATFEF ) "بأنها قابلية مقاومة التعب في العمل العضلي الذي يتطلب سرعة عالية مثل الركض القصير وركض المسافات المتوسطة".

وتعد فعالية 800 متر من المسابقات التي تقع ضمن منطقة الشدة الأقل من القصوى عند تقنين الأحمال التدريبية لها اذ تذكر بعض المصادر إن هذه النسبة تكون على النحو الأتي (65%) هوائي و (35%) لاهوائي.

بتصرف عن بعض محاضرات وبحوث اساتذتنا الكرام اصحاب الاختصاص .

1. [↑](#footnote-ref-1)