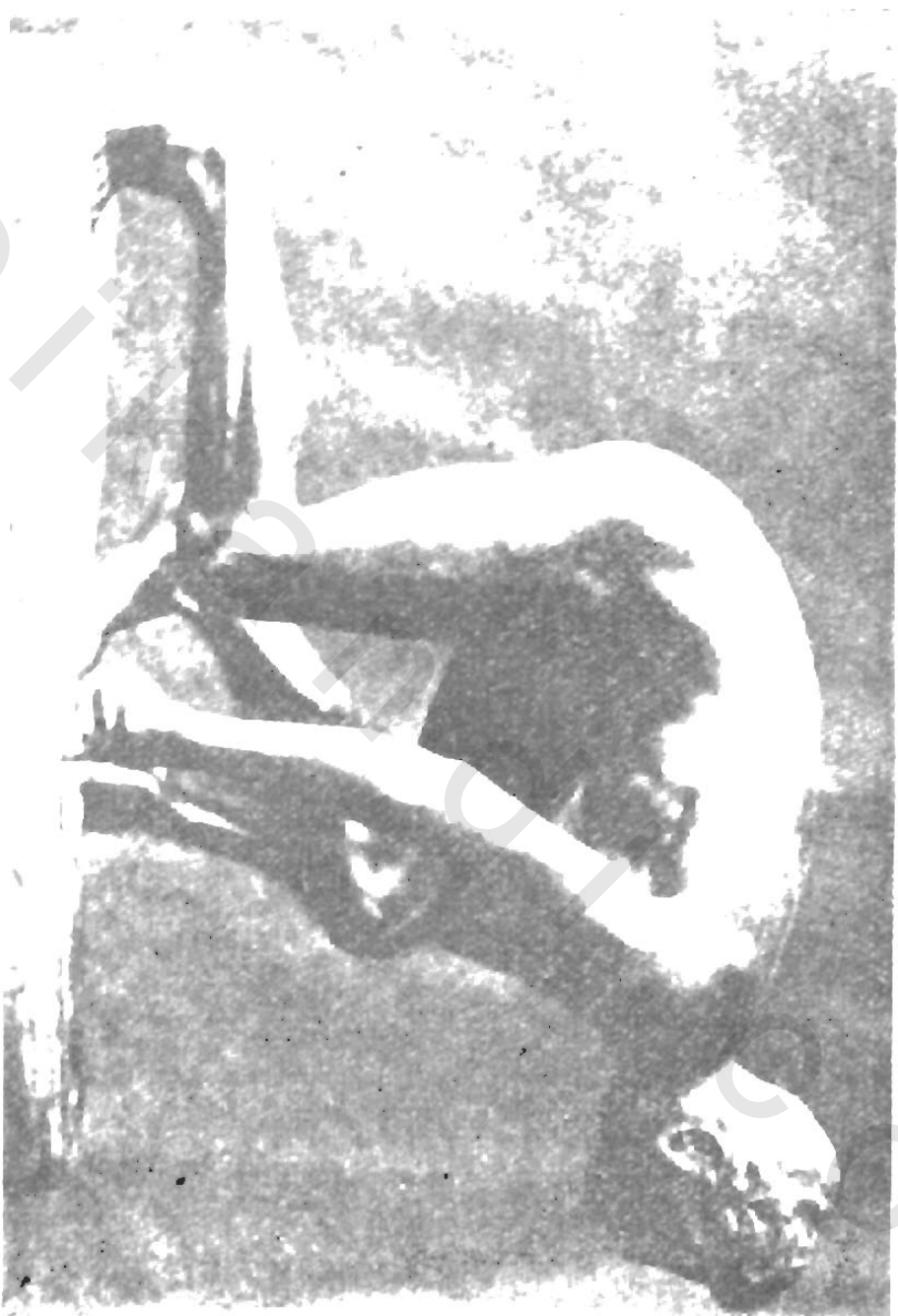


مسابقات الجري

حديث للمتسابقين :

يجب على المتسابق أن يذهب إلى السباق دائما آملا في الفوز وألا يجعل الخوف من الهزيمة يؤثر عليه إذ بهذه الطريقة يتسنى له الفوز بأ كبر قسط من التسلية ورياضة الجسم

وأنصح المتسابقين المبتدئين ألا يعلقوا أهمية كبرى على الفوز في السباق فأن هناك أشياء أهم بكثير من الفوز منها معرفة دقائق وتفاصيل اللعبة وأتقان ذلك وبذل الجهد بصبر وأناة أما الفوز فسيكون في النهاية من نصيبه حتما . لقد ظهر لمصر أبطال في حمل الأثقال في الألعاب الأولمبية ولست أدري هل عقلت البلاد عن أن تخرج لنا أبطالاً في المسابقات الأخرى أم ماذا ؟ ليس المصريون بأقل من الشعوب التي لها



المداء الحديث عن تمثال دكتور ثابت ما كنزي الذي احدثه من
مقامات ٧٤ شخصيا من امرخ المدائين

obeykandi.com

أبطال في أخرى وفي مسابقات الميدان وغيرها وليسوا بأقل من غيرهم استعدادا للفوز بهذه البطولات ولكن العيب هو عدم وجود المدرب الفنى الكفء، وعدم وجود المكان المناسب للتدريب وأيضا يعود إلى اتصاف أغلب اللاعبين بقلّة الصبر والأناة الواجبين لتعلم أصول اللعبة وتفاصيلها بكل دقة وإني أمل أن يكون لهذا الكتاب فخر تدليل بعض هذه العقبات وأن نرى مصر أبطالاً عالميين وأولمبيين في القريب العاجل .

أما طريقة التمرين فيمكن أن يقال عنها بصفة عامة أن الأسبوع يقسم إلى ثلاثة أقسام فالقسم الأول منه يتكون من أربعة أيام يصرفها المتسابق في الدرس والتدريب على التفاصيل الفنية للعبة والقسم الثانى وهو اليوم الخامس من الأسبوع يمثل اللاعب فيه أقصى جهده ليعرف المستوى الذى وصل إليه ويقاس قوته إلى قوة غيره والقسم الثالث وهو عبارة عن

اليومين الباقيين من الاسبوع يصرفهما المتسابق في الراحة .
ومن المهم جدا أن يرسم المتسابق لنفسه برنامجا يسير عليه
وينفذه بكل دقة ولا يحيد عنه إلا إذا رأى أنه لم يستفد منه
الفائدة المرجوة .

بدء السباق

إن بدء السباق خصوصا في المسابقات القصيرة المدى في
الجرى والحواجز فن يجب على كل لاعب أن يلم به ويعرفه
معرفة تامة ويتعلمه ويتقنه .

وأهم ما يجب معرفته هو عمل الحفرتين عند خط بدء
السباق وأول ما يجب عمله لهذا الغرض هو تعيين اتجاه الحفرتين
والمسافة التي تكون بينهما ولهذا الغرض يقف المتسابق ماسا
خط بدء السباق بمسطيه ويكون نظره ممتدا إلى مضمار السباق

أمامه ثم إذا رسم لكل قدم خطاً متعامداً مع خط بدء السباق ماراً بالأصبع الأوسط للقدم فإن هذا يعين له اتجاه الحفرتين والمسافة بينهما ، ويتلو ذلك تعيين موضعهما بالضبط فأمام موضع الحفرة الأولى أى التى تكون للقدم الأمامية فيكون على بعد يعادل طول قدم المتسابق عن خط بدء السباق خلفه أمام موضع الحفرة الثانية أى التى تكون للقدم الخلفية فيكون موضع القدم الخلفية حينئذ تكون ركة الساق الخلفية فى محاذاة عقب القدم الأمامية فى الوقت الذى يكون فيه المتسابق فى مكانه فى وضع الاستعداد للسباق ويكون عمق الحفرة الأولى حوالى ٧ سم والثانية بين ٥ و ٧ سم ٥ ر ٨ سم

ولكى يأخذ المتسابق مكانه يضع قدمه الخلفية بين الحفرتين ويضع قدمه الأمامية فى الحفرة ويديه على خط البداية ثم يثبت قدمه الخلفية فى الحفرة الثانية ويكون وضع اليدين على الأرض بحيث يكون الأبهام والسبابة ملامسين للخط

وباقى الأصابع خلفهما وتثنى الذراعان قليلا عند المرفقين
ويجب أن تكون اليدان تحت الكتفين ومفتوحتان قليلا عن
عرض الصدر أما اتجاه النظر فيكون إلى نقطة تبعد حوالى
مترا أمام خط بدء السباق أما مكان هذه النقطة بالضبط
فيختلف حسب كل متسابق ولتعيينها يعرف المتسابق المكان
الذى تضرب فيه القدم الخلفية الأرض فى خطواتها الأولى
عند بدء السباق وتكون هذه النقطة هى التى يتجه إليها النظر
من لحظة أخذ المتسابق لمكانه إلى أن يسمع طلقة المسدس ،
وعندما يسمع النداء « استعدوا » يرفع ركبتيه عن الأرض
بتؤدة ناعلا ثقل جسمه إلى قدمه الأمامية وإلى أصابع يديه
ويكون ظهر المتسابق موازيا لمضمار السباق ويكون الذراعان
ممدودين للآخر وفى نفس الوقت يأخذ المتسابق نفسا عميقا
ويبقى فيه فلا يخرج منه ، ويجب أن يبقى المتسابق ثابتا ومترنا فى

هذا الموضع ويجب أن يستجمع كل حواسه ولا يجعلها تنشتت في هذه اللحظة .

وعند سماعه صوت طلقة المسدس تعلو يديه عن الأرض ويتجه جسمه للأمام وتدفع القدم الخلفية الجسم للأمام ولا تُلغى بضغط قوى ضد حائط الحفرة الخلفي ولا لزوم مطلقا لرفع الركبتين عاليا ولا لأخذ خطوة واسعة ولا يرتفع الجسم إلى زاوية الجرى إلا بعد أن يجرى حوالى ٢٥ مترا أما نظر المتسابق فينتقل من النقطة التى كان متجها إليها إلى شريط نهاية السباق أو إلى الخد العلوى للحاجز فى سباق الحواجز (راجع الصور ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٩)

نهاية السباق

يتلفت بعض المتسابقين قرب نهاية السباق لمعرفة مقدار قربهم أو بعدهم عن الآخرين وكثيرا ما أضاعت هذه الحركة على بعض المتسابقين فرصة الفوز بعد أن كانت مؤكدة لهم . إن هذه الحركة تضر المتسابق لأنها تؤثر في انتظام خطواته وتزيد في مجهوده بدون داع كما أنها تظهره بمظهر غير رياضي بالمرّة ولذا يجب الامتناع عن التلفت بتاتا . ويجب ملاحظة أن أكبر مجهود في الجرى يحتاج إليه المتسابق في العشرة الأمتار الأخيرة من السباق ولذا يجب ألا يقلل المتسابق من المجهود الذى يبذله عند ما يقترب من نهاية السباق بل عليه أن يستمر فى الجرى بأقصى سرعة إلى أن يصل إلى خط نهاية السباق ثم بعد ذلك يبدأ تدريجاً فى تقليل سرعته إلى أن يصل إلى درجة المشى وبعد أن يمشى قليلا يمكنه أن

يستريح إذ أن التوقف الفجائي من الجري السريع إلى الوقوف أو الرقود يضر بالقلب والعضلات ضررا بليغا وتبين الصورة رقم ١٠ نهاية سباق المائة متر في الدورة الأولمبية الحادية عشرة ببرلين سنة ١٩٣٦

مسابقات الجري السريع : إن معرفة طريقة الجري

السريع الصحيحة من أهم ما يجب على المتسابق أن يعرفه وأن يتقنه قبل أن يحاول الاشتراك في السباق ، إن معرفته الطريقة الصحيحة يساعده على الحصول على أحسن النتائج بدون أن يحتاج إلى بذل أي مجهود أكثر من اللازم.

وفيما يلي بعض القواعد التي تساعد المتسابق على معرفة طريقة الجري الصحيحة وعليه أن يعرفها جيدا وأن يتدرب

عليها حتى يتقنها :

١- وجوب الجرى في خط مستقيم : يكون جرى

المسابقات السريعة في حارات معينة ولكن هذه الحارات لا تمنع بعض المتسابقين من الجرى في خط متعرج أى أنهم يجرون مسافة أطول من المسافة التى يجريها المتسابق الذى يجرى في خط مستقيم وهذا بالطبع يقلل من فرصة الفوز ، وعلاج الجرى المتعرج يكون بالجرى في حارات أضيق من الحارات المعتادة ويحسن بالمسابق أن يجرى في حارة عرضها ٢٠ سم ثم يضيقها إلى ١٥ سم ثم إلى ١٠ سم ويحاول ألا يخرج عن حدود هذه الحارات وبعد أن يتقن ذلك يحاول أن يجرى على خط مستقيم مرسوم ويمكن أن يستعمل خط التماس في ملعب كرة القدم لهذا الغرض ولكي يمنع المتسابق نظره من أن يتجه إلى الخط يمكنه أن يضع علامة في آخر

خط التماس وآخر قبل نهايته بعشرة أمتار ويبدأ الجرى من منتصف خط التماس في اتجاه العلمين محاولاً أن يبقى نظره على العلمين مكوناً خطاً واحداً بينهما .

٢ - وجوب الجرى على المشطين : يجب أن يجرى

المتسابق على مشطيه دائماً لأن الجرى على العقبين يعطل المتسابق ويجعل حركته بطيئة وهذا هو السبب في أن أحذية الجرى ليس لها كعب ويجب التدريب على ذلك بالمشي على المشطين وكذلك القفز والوثب وبالجملة عمل كل ما يقوى عضلات الساقين :

٣ - وجوب عدم رفع القدمين عن الأرض كثيراً :

إن رفع القدمين عن الأرض أو رفع الركبتين لأعلى كثيراً أو تطويح العقبين للخلف كل ذلك يدعو إلى ضياع وقت

المتسابق وكذلك جهده والأحسن أن يكون الجرى بخطوة نشيطة متزنة وأحسن طريقة لذلك هي أن يجرى المتسابق مع زميل له لا يرفع ركبتيه عن الأرض كثيرا أثناء جريه ويحاول أن يقلده في خطواته على أن يكون هناك ممن أو زميل آخر يلفت نظره إلى خطئه عند وقوعه .

٤- وجوب ميل الجسم للأمام أثناء الجرى : إن ميل

الجسم للأمام أثناء الجرى يساعد على زيادة سرعة المتسابق كما يساعده على بقاءه على مشطيه دائما والميل الصحيح للجسم هو عندما يكون الجسم مائلا للأمام في زاوية قدرها ٧٥ درجة تقريبا .

٥- وجوب استعمال الذراعين بقوة : يوجد رأيان في

طريقة استعمال الذراعين فهناك من يفضل تحريكهما للأمام

وللخلف بموازاة جانب الجسم والبعض الآخر يفضل تحريكهما بعرض الجسم وقد لوحظ أن معظم الأبطال الذين حصلوا على بطولات عالمية أو أولمبية كانوا يستعملون الطريقة الأولى ولكن الطريقة الثانية تناسب صغار المتسابقين أكثر ، وعلى العموم يحسن بكل متسابق أن يتبع الطريقة التي يشعر أنها تناسبه أكثر من الأخرى .

٦- وجوب تحريك الكتفين أثناء الجرى: يجب ملاحظة

تحريك الكتفين مع حركة الذراعين فعندما يتحرك الذراع الأمام يتحرك الكتف أيضا للأمام ولأعلى وهذا يساعد المتسابق في الجرى على مشطيه ويمنعه أيضا من رفع قدميه عن الأرض كثيرا .

٧- وجوب ميل الرأس للأمام على امتداد الجسم :

يجب أن تبقى الرأس ثابتة في هذا الوضع على قدر الأمكان

كما يجب الامتناع عن رميها للخلف خصوصا قبل نهاية السباق .

هذه هي القواعد التي يجب مراعاتها في الجري السريع وأحسن طريقة لتذكرها هي أن يحاول المتسابق معرفتها جيدا الواحدة بعد الأخرى وألا ينتقل من واحدة إلى أخرى إلا بعد أن يتقن الأولى .

وصف حركة الجري في مسابقات ١٠٠ م ، ٢٠٠ م :

توجد طريقتان في الجري أحدهما الطريقة التي يتحرك فيها الذراعين بعرض الجسم والأخرى التي يتحرك فيها الذراعين الأمام وللخلف بموازاة جانبي الجسم والطريقة الثانية هي التي يتبعها أبطال العالم والأبطال الأولمبيون وبها وصل المتسابقون إلى أرقام قياسية مذهلة. ويلاحظ في حركة



شكل (١٧)
حركة الذراعين من الامام في الجرى السريع

الرجلين أن تكون الخطوة متسعة وأن ترتفع الركبة إلى أعلى مع اتجاهها للأمام على أن يكون مقدار ارتفاعها حسب راحة المتسابق وبدون أى مبالغة من جانبه سواء فى رفعها لأعلى أو فى دفعها للأمام . أما الرجل الخلفية فأنها لا تبدأ فى التحرك للأمام إلا بعد أن تمتد لا آخرها ويصبح المتسابق على مشط هذه القدم . ويلاحظ فى حركة اليدين أن تستمر حركة الذراعين بدون توقف أثناء اتجاهها للخلف وأن تتحرك اليد حتى تصبح قبضتها فى مستوى الكتف أثناء حركة الذراع للأمام أما الكتفين والوسط فيبقيان مواجهين للأمام .

ويجب أن تكون حركة الذراعين متوافقة مع حركة الساقين . وتبين الصورة رقم ١٧ حركة الذراعين والرجلين فى الجرى السريع وتوجد طرق كثيرة لانتهاء السباق أحسنها هى التى يستمر فيها المتسابق فى جريه بأقصى سرعته بدون أن يغير

خطوته حتى يمر على خط السباق .

أبطال سباق ١٠٠ م عدوا وأرقامهم :

الرقم العالمى ١٠٣ ر ١٠ ثانية . ب . وليامز . كندا ١٩٣٠
الرقم الأولمبى ١٠٣ ر ١٠ ثانية ج . أوينز الولايات المتحدة ١٩٣٦
ملحوظة : — جرى جيسى أوينز فى التصنيفات التمهيدية لسباق
مائة م عدوا فى الدورة الأولمبية الحادية عشر
ببرلين هذه المسابقة فى ٢ ر ١٠ ثانية ولكن لم
يسجل هذا الرقم ولذا لم يؤخذ به كرقم
قياسى .

أبطال الأولمبياد الحديث وأرقامهم :

١٨٩٦ ت . بوركى الولايات المتحدة ١٢ ر ١٢ ثانية

ثانية

- ١٩٠٠ ف. جارفيس الولايات المتحدة ١٠ر٨ »
١٩٠٤ ا. هان » » ١١ر٠ »
١٩٠٨ ر. ووكر جنوب أفريقيا ١٠ر٨ »
١٩١٢ ر. كريج الولايات المتحدة ١٠ر٨ »
١٩٢٠ س. بادوك » » ١٠ر٨ »
١٩٢٤ ه. ابراهام بريطانيا العظمى ١٠ر٦ »
١٩٢٨ ب. وليامز كندا ١٠ر٨ »
١٩٣٢ ل. طولان الولايات المتحدة ١٠ر٥ »
١٩٣٦ ج. أوينز » » ١٠ر٣ »



أبطال سباق ٢٠٠ متر عدواً وأرقامهم:

الرقم العالمى ٢٠ر٦ ثانية ر. لوك. الولايات المتحدة. ١٩٢٦

الرقم الأولي ٧ر٢٠ ث. ج. أوينز. الولايات المتحدة. ١٩٣٦

* * *

أبطال الأولمبياد الحديث وأرقامهم:

١٩٠٠	ج. تيوكسبرى	الولايات المتحدة	٢٢ر٢	ثانية
١٩٠٤	ا. هان	»	٢١ر٦	»
١٩٠٨	ر. كير	كندا	٢٢ر٤	»
١٩١٢	ر. كريج	الولايات المتحدة	٢١ر٧	»
١٩٢٠	ا. وودرينج	»	٢٢ر٠	»
١٩٢٤	ج. سكولز	»	٢١ر٦	»
١٩٢٨	ب. وليامز	كندا	٢١ر٨	»
١٩٣٢	ل. طولان	الولايات المتحدة	٢١ر٢	»
١٩٣٦	ج. أوينز	»	٢٠ر٧	»

* * *

مسابقات الجرى المتوسطة (٤٠٠ م ، ٨٠٠ م) :

هناك رأيان خاصان بهذين السباقين فبعضهم يضع سباق ٣٠٠ متر عدواً ضمن مجموعة المسابقات للمسافات القصيرة المدى أى ١٠٠ م ، ٢٠٠ م السريعين ويضع سباق ٨٠٠ م كأول سباق فى مجموعة المسابقات للمسافات الطويلة المدى أى ١٥٠٠ م ، ٣٠٠ م ، ٥٠٠٠ م الخ .. ولكن الرأى الثانى وهو الأحدث يضمهما معاً فى مجموعة مستقلة خاصة بهما ويسميهما المسافات المتوسطة ، وقد يكون الرأى الثانى هو الأقرب إلى الصواب

ويحتاج هذان السباقان إلى السرعة مع قوة النفس ولذا يجب على المتسابق أن يجمع بينهما فان كان سريعاً فعليه أن يضيف إلى ذلك طول النفس وبالعكس . ويكون ذلك بتقسيم مدة التدريب إلى قسمين يزيد أحدهما عن الآخر

تبعاً لحاجة المتسابق فإن كان سريعاً أضاف مجهوداً أكثر ووقتاً أطول للتدرب على طول النفس فيقسم التمرين الأسبوعي إلى قسمين يكون منهما ثلاثة أيام في التمرين على طول النفس وبومين للسرعة أو بالعكس والباقي للراحة ، وفي الجري لهذه المسافات يجب أن تكون الخطوة طويلة ومرنة وأن تكون حركة الذراعين مثلها في سياق ١٠٠ م ، ٢٠٠ م أما الجسم والرأس فيكونان مائلين للأمام ولا يرتفع الجسم عن الأرض كثيراً ويكون هناك توافق تام بين حركة الذراعين وحركة الرجلين والواقع أن مقدم الذراع والساق المقابلة له يكونان متوازيين في أثناء حركتهما أما النظر فينتجه إلى نقطة أمام المتسابق في مضمار السباق على بعد عشرة أو اثني عشر متراً عن المتسابق . ويلاحظ أنه رغم قوة حركة الذراعين إلا أنه ليس بهما أي مبالغة في الحركة مطلقاً . وطول الخطوة

مسألة ترجع إلى المتسابق نفسه ولو أن الخطوة المتسعة هي التي تناسب هذا السباق كما يلاحظ أن القدمين لا يرتفعان عن الأرض كثيرا .

ويجب ملاحظة تقسيم مسافة السباق إلى أقسام فيكون القسم الأول من المسافة وهو عبارة عن ٥٠ إلى ٨٠ مترا جرى بسرعة لكي يضمن المتسابق لنفسه مكانا في المقدمة ولكن يجب مراعاة ألا يكون من نتيجة هذه السرعة أن يبذل المتسابق قدرا كبيرا من مجهوده وهو أخرج ما يكون إليه لباقي المسافة ثم بعد ذلك يأتي القسم الثاني من المسافة وهو الذي يجريه المتسابق بخطوته الطبيعية التي تناسبه ثم المسافة الثالثة من السباق وهي الجزء الأخير منه وهي حوالى المائة وخمسون مترا الأخيرة ويصل إلى خط نهاية السباق بأقصى سرعة .

أبطال سباق ٤٠٠ مترا عدوا وأرقامهم:

الرقم العالمى والأولمبى

٤٦٢ ثانية . و . كار . الولايات المتحدة ١٩٣٢

أبطال الأولمبياد الحديث وأرقامهم:

١٨٩٦	ت . بوركى	الولايات المتحدة	٥٤ر٢	ثانية
١٩٠٠	م . لونج	»	٤٩ر٤	»
١٩٠٤	ه . هيلمان	»	٤٩ر٢	»
١٩٠٨	و . هالسويل	بريطانيا العظمى	٥٠ر٠	»
١٩١٢	س . رايدبات	الولايات المتحدة	٤٨ر٢	»
١٩٢٠	ب . راد	جنوب افريقيا	٤٩ر٦	»
١٩٢٤	ا . ليديل	بريطانيا العظمى	٤٧ر٧	»
١٩٢٧	ر . بارىوتى	الولايات المتحدة	٤٧ر٦	»

١٩٣٢ و . كار	الولايات المتحدة	٤٦٢ ر	ثانية
١٩٣٦ ا . ويليامز	»	٤٦٥ ر	»

أبطال سباق ٨٠٠ مترا عدوا وأرقامهم :

الرقم العالمى والأولمبي :

٤٩٧ ر : ١ دقيقة . ت . هامبسون بريطانيا العظمى

أبطال الأولمبياد الحديث وأرقامهم :

١٨٩٦ ا . فلاك استراليا ١١٠ ر : ٢ دقيقة

١٩٠٠ ا . تيسو بريطانيا العظمى ١٤ ر : ٢ »

١٩٠٤ ج . رايتبودى الولايات المتحدة ٥٦ ر : ١ »

- ١٣٣ -

- ١٩٠٨ م . شبرد الولايات المتحدة ٨ر٥٢ : ١ دقيقة
١٩١٢ ج . ميرديث » » ٩ر٥١ : ١ »
١٩٢٠ ا . هل بريطانيا العظمى ٤ر٥٣ : ١ »
١٩٢٤ د . لو » » ٤ر٥٢ : ١ »
١٩٢٨ د . لو » » ٨ر٥١ : ١ »
١٩٣٢ ت . هامبسون » » ٢ر٤٩ : ١ »
١٩٣٦ ج . وودروف الولايات المتحدة ٩ر٥٢ : ١ »

تمرينات خاصة للمتسابقين في مسافات الجرى من ١٠٠ م

إلى ٤٠٠ م

- التمرين الأول -

يقف المتسابق معتدلاً وتكون قدماه متلاصقتين . ويحمل

فى كل يد ثقلا من الحديد (دمبلز) لا يزيد وزنه عن كيلو جرام واحد ثم يضع يديه أمام جسمه بحيث يكون ذراعيه مثنيان قليلا والثقلين متماسين ثم يحرك المتسابق ذراعيه للأمام وللخلف بعرض الجسم بأسرع ما يمكن . ويجب أن تتحرك اليدين وهما متجاورتان طول المدة . وفى الوقت الذى تتحرك فيه اليدين هكذا يرتفع الكتفان إلى أعلى وإلى أسفل فى الوقت الذى تكون فيه اليد اليمنى فى حركتها للخلف بعرض الجسم يكون الكتف الأيمن عاليا وبالمثل مع الكتف الأيسر . ويجب أن تكون الحركة متوافقة وبدون شد العضلات ويمكن للمتسابق أن يزيد على هذه الحركة بعد أن يتقنها حركة الجرى فى المحل فى نفس الوقت

ويراعى استعمال هذا التمرين فقط إذا كانت المتسابق يستعمل طريقة تحريك الذراعين بعرض الجسم أثناء جريه

أما إذا كان يستعمل طريقة تحريك الذراعين بموازاة جانبي الجسم فيجب عليه أن يؤدي هذا التمرين من الوضع الذي تكون فيه يديه أثناء الجرى وكذلك يحركهما في نفس اتجاه حركتهما أثناء الجرى .

...

- التمرين الثاني -

في هذا التمرين يجرى المتسابق بخطوات قصيرة جدا جدا وبأقصى سرعة ممكنة وبفيدة ذلك في تعويد رجله على سرعة الحركة ويجب أن يجرى المتسابق مع ميل الجسم للأمام وبدون أى شد في عضلات ذراعيه أو كتفيه أو ظهره وتكون حركة الذراعين للداخل والخارج بعرض الجسم إذا كان المتسابق يتبع هذه الطريقة في تحريك ذراعيه أثناء جريه أما إذا كان يحرك ذراعيه بموازاة جانبي الجسم فإنه يحركهما كذلك أثناء

التمرين . ويجب عدم رفع القدمين عن الأرض كثيرا كما يجب . لاحظ تحريك الكتفين في حركة توافقية مع حركة الذراعين

♦♦♦

- التمرين الثالث -

يجلس المتسابق على كرسي ويضع كعب قدمه في يد الممرن اليسرى ويمسك الممرن أصابع قدم المتسابق بيده اليمنى ثم يثنى القدم ويمدها لنهايتها بأقصى ما يمكن من السرعة ولا يبذل المتسابق في ذلك أى جهد بل يترك جميع عضلاته مرتخية وهذا التمرين هام جدا ويجب عمله كثيرا ولكل قدم

♦♦♦

- التمرين الرابع -

يجلس المتسابق على كرسي ويسند الممرن قدم اللاعب بيده اليسرى ويمسك أصابع قدمه باليمنى ثم يدير الممرن أصابع قدم المتسابق في أكبر دائرة اثني عشر مرة لليمين ومثلها لليسار لكل قدم . ويكون التدوير بأقصى سرعة ممكنة . ويجب عمل هذا التمرين كثيرا ولكل قدم .

...

- التمرين الخامس -

يستلقي المتسابق على ظهره على الأرض ثم يمسك الممرن بساق المتسابق في يده اليمنى فوق راس القدم مباشرة ويترك المتسابق عضلاته مرتخية ويبدأ الممرن في ثني ركبة المتسابق إلى

— ١٣٨ —

الصدر ثم يمد رجلاه للأمام وتكرر هذه الحركة بكل سرعة
ولكل ساق .

...

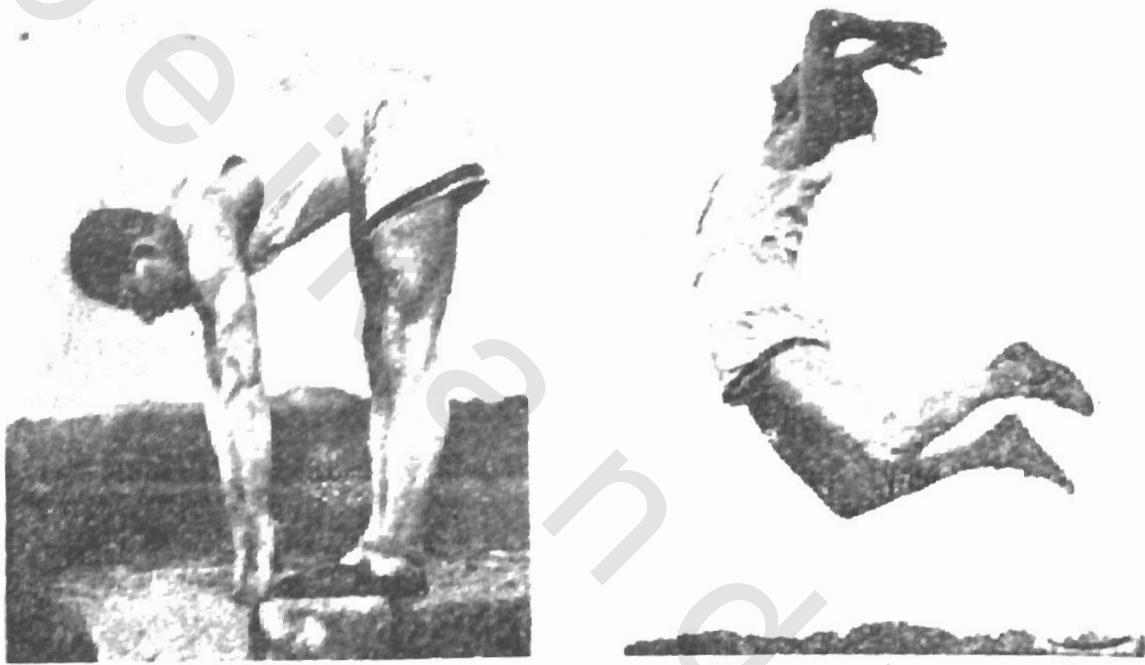
— التمرين السادس —

يقف المتسابق . معتدلاً وقدميه متجاورتان ثم يثنى ركبتيه
بدون أن يفتحهما جانباً إلى أن يلمس بكعبيه ظاهر فخذه ومن
هذا الوضع يقفز المتسابق إلى أعلى مع مد الرجلين للآخر ثم
ينزل ثانياً على الأرض على مشطيه بخفة إلى أن يعود للوضع
الذي قفز منه . ويجب عمل هذا التمرين من ستة إلى اثني عشر
مرة يومياً .

...

— التمرين السابع —

يقف المتسابق معتدلاً مع رفع ذراعيه إلى أعلى ويواجه



الكفاز للأمام ثم يثنى المتسابق جذعه إلى الأمام وإلى أسفل بدون
ثنى الركبتين حتى يلمس الأرض بيديه ثم من هذا الوضع
يثنى المتسابق ركبتيه قليلا ويقفز إلى أعلى مع مرجحة الذراعين
إلى أعلى وإلى الخلف وفي هذه الحركة يثنى المتسابق أيضا ركبته
إلى الخلف وكذلك ذراعيه في أثناء محاولته القفز إلى أعلى ما يمكن.

ويجب عمل هذه الحركة من ستة إلى اثني عشر مرة يوميا
وتبين الصورة رقم ١٨ كيفية أداء هذه الحركة

♦♦♦

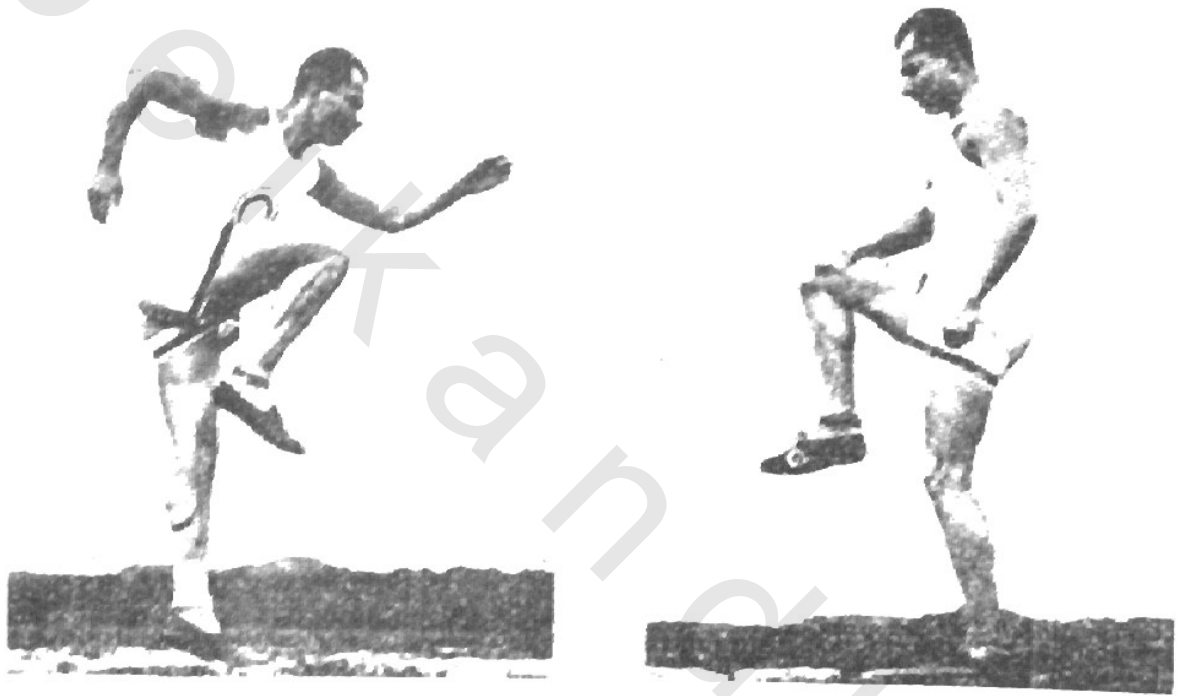
— التمرين الثامن —

يقف المتسابق فافتحا
رجليه بعيدا عن
بعضهما ويمد ذراعيه
جانبا بحذاء كتفيه ثم
يميل بالجذع إلى الأمام ثم
بعد ذلك يلف الجذع إلى
اليمين وإلى اليسار مع
ملاحظة أن النظر يتبع



شكل (١٩)

حركة اليد إلى آخره كل مرة كما في الصورة رقم ١٩



٢٠ (١) شكل (٢٠) ٢٠ (ب)

— التمرين التاسع —

القفز في المحل مع رفع الركبتين بالتبادل بسرعة ويلاحظ
أن يكون المتسابق على مشطيه طول الوقت كما في الصورة رقم
٢٠ (١)

— التمرين العاشر —

يقف المتسابق معتدلاً ثم يرفع إحدى ركبتيه مع وضع يده عليها لتقاوم حركة رفع الركبة إلى أعلى ، وعند ما اتصل الركبة إلى أقصى ارتفاعها فوق مستوى الوسط قليلاً يضغط المتسابق على ركبته بيد ضد مقاومة رجله لحركة الضغط إلى أسفل ويجب عمل هذه الحركة بكل رجل بالتبادل لمدة نصف دقيقة . كما في الصورة ٢٠ رقم (ب)

...

— التمرين الحادى عشر —

يجلس المتسابق والممرن أو زميل للمتسابق كل على كرسي مواجهين لبعضهما ثم يضغط الممرن على ركبة المتسابق الذى يحاول رفع هذه الركبة إلى أعلى ، ويجب عمل هذه الحركة بكل رجل بالتبادل لمدة نصف دقيقة .

— ١٤٣ —

— التمرين الثاني عشر —

يقف المتسابق مستنداً على ظهر كرسي بأحدى يديه ثم يحاول أن يثنى مشطه إلى أعلى ويفرده مع ضربه على الأرض ويجب عمل هذا التمرين بكل قدم

— التمرين الثالث عشر —

يبدأ المتسابق جرى مائة متر على أن يجرى العشرة الأمتار الأولى منها بأقصر خطوة ممكنة مع أقصى سرعة في الجرى ثم يجرى العشرة أمتار الثانية بخطوات واسعة على قدر ما يمكن وبسرعة أيضاً ثم العشرة الثالثة كالأولى والرابعة كالثانية وهكذا .

...

— ١٤٤ —

— التمرين الرابع عشر —

يأخذ المتسابق
خطوة للأمام برجله
اليسرى ثم يميل بجسمه
للأمام مع بقاء الجسم
مستقيماً فلا يثنى الظهر
أو الجذع مطلقاً ويدفع
المتسابق ذراعيه للخلف
ليحفظ توازنه كما في
الصورة رقم ٢١ ويكرر
ذلك بالرجل الأخرى
وفيد هذا التمرين في
تقوية العضلات اللازمة



شكل (٢١)

في الجسم لاستعمالها عند نهاية السباق .

المسافات الطويلة المدى

كانت العادة في هذه المسابقات أن يجرى المتسابق الجزء الأول من المسافة ببعض السرعة ثم يجرى جزءا آخر منها على راحته ثم يزيد في سرعته قبيل النهاية حتى يصل إلى أقصى سرعة في آخر السباق. ولكن جاء «نورمى» العداء الفنلندى المشهور ففضى على هذا النظام بطريقة الجديدة التى يجرى فيها كل السباق بخطوة واحدة منتظمة لا تتغير وكل ما يحدث منه أنه في نهاية السباق يزيد سرعة الخطوة ولكن الخطوة نفسها لا تتغير وكذا لا تتغير حركة جسمه .

ويبقى الجسم قائما تقريبا طول السباق كما أن قدمه كلها تنزل على الأرض فينزل أولا على باطن القدم ثم باقيها إلى الكعب والحكمة في ذلك هي أن القدم بهذا الشكل يكون لها قوة دافعة للجسم تساعد في الخطوة التالية. أما عيناه فأنهما

ينظر ان إلى نقطة تبعد عشرة أمتار أمامه في مضمار السباق وتبقى الرأس على امتداد الجسم ويكون الكتفان والوسط مواجهين إلى الأمام طول الوقت أما مقدما الذراعين فيكونان أفقيان تقريبا ولا يزيدان في حركتهما للخلف عن خط الوسط في أى وقت ولا يعلو القدمان عن الأرض كثيرا ، أما العقب فلا يعلو إلى الخلف عن مستوى الركبة مطلقا . ويلاحظ أن الجسم كله يتحرك دائما إلى الأمام ولا يسمح للقدمان أن تسبقه وتتركه خلفهما .

أبطال سباق ١٥٠٠ مترا عدوا وأرقامهم:

الرقم العالمى والأولمبى : لوفلوك نيوزيلندا ٨ر٤٧ : ٣ دقيقة

أبطال الأولمبياد الحديث وأرقامهم :

١٨٩٦	١ . فلاك	بريطانيا العظمى	٢٣٣ : ٤	دقيقة
١٩٠٠	س . بينيت	»	»	»
١٩٠٤	ج . لايتبودي	بريطانيا العظمى	٤٠٥ : ٤	»
١٩٠٨	م . شبرد	»	»	»
١٩١٢	١ . جاكسون	»	»	»
١٩٢٠	١ . هل	»	»	»
١٩٢٤	ب . نورمي	فنلندا	٥٣٦ : ٣	»
١٩٢٨	هـ . لارفا	»	»	»
١٩٣٢	بيكالي	ايطاليا	٥١٣ : ٣	»
١٩٣٦	لوفلوك	نيوزيلندا	٤٧٨ : ٤٧	»

أبطال سباق ٥٠٠٠ مترًا عدوا وأرقامهم :

الرقم العالمي ١٧٠ : ١٤ دقيقة ل . ليثنين فنلندا ١٩٢٤
الرقم الأولي ٢٢٢ : ١٤ دقيقة هو كيرت فنلندا ١٩٣٦

أبطال الأولمبياد الحديث وأرقامهم

١٩١٢ هـ . كولماينين	فنلندا	١٤:٣٦ر٦	دقيقة
١٩٢٠ ج جويلموت	فرنسا	١٤:٥٥ر٦	»
١٩٢٤ ب . نورمي	فنلندا	١٤:٣١ر٢	»
١٩٢٨ و . ريتولا	»	١٤:٣٨ر٠	»
١٩٣٢ و . ليثنين	»	١٤:٣٨ر٠	»
١٩٣٦ هو كيرت	»	١٤:٢٢ر٢	»

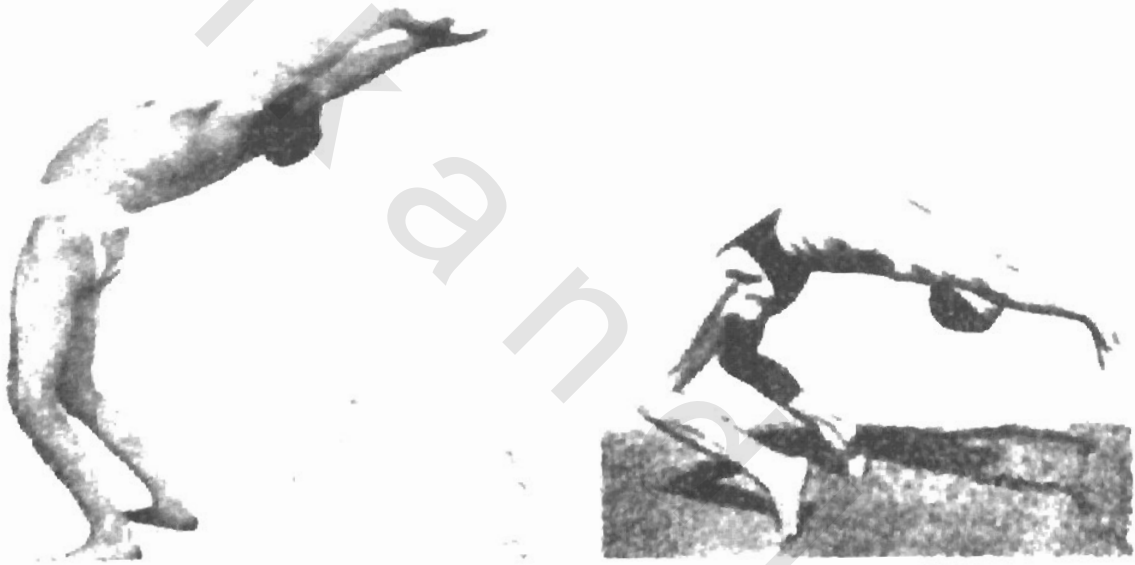
أبطال سباق ١٠٠٠٠ متر اعدوا وأرقامهم :

الرقم العالمى ٦ر٢ : ٣٠ دقيقة. ب نورمى. فنلندا
» الأولمبي ١١ر٤ : ٣٠ » ج . كوتسكنسكى
بولندا ١٩٣٢

أبطال الأولمبياد الحديث وأرقامهم :

١٩١٢ هـ . كولمباينين فنلندا ٢٠ر٨ : ٣١ دقيقة
١٩٢٠ ب . نورمى » ٤٥ر٨ : ٣١ »
١٩٢٤ و . ريتولا » ٢٣ر٢ : ٣٠ »
١٩٢٨ ب . نورمى » ١٨ر٨ : ٣٠ »
١٩٣٢ ج . كوتسكنسكى بولندا ١١ر٤ : ٣٠ »
١٩٣٦ ج . سالمينين فنلندا ١٥ر٤ : ٣٠ »

تمرينات خاصة للمتسابقين في المسافات من ٨٠٠ م فما فوق



٢٢ (ب) شكل (٢٢) ٢٢ (١)

التمرين الأول

يقف المتسابق معطيا ظهره إلى حائط بعيدا عنه قليلا ثم
يشن جذعه للخلف حتى يماس الحائط بباطن كفيه كما في شكل ٢٢ (١)



(ب) شكل (٢٣) (أ)

وتكون الأصابع متجهة إلى أسفل . ثم يزيد في ثني
جذعه للخلف وتحريك يديه إلى أسفل قليلا قليلا كما في شكل ٢٢
(ب) حتى يتمكن بعد التمرين مدة كافية من أن يصل إلى
الأرض بكفيه مع ثني جذعه للخلف .
ويجب أن يعمل المتسابق على أن يصل إلى درجة من إتقان

عمل هذه الحركة بعد مدة من التدريب عليها بحيث يتمكن من ثني الجذع إلى الخلف ووضع باطن كفيه على الأرض بدون الاعتماد على حائط أو خلافة . وكما في شكل ٢٣ (أ)

وبعد اتقان عمل هذه الحركة بهذه الطريقة يرفع المتسابق رجله إلى أعلى بحيث يصبح مستنداً على يديه وعلى قدم واحدة ويمد رجله ومشطه إلى الأمام وإلى أعلى ثم ينخفضهما إلى مكانها ويرفع الرجل الأخرى . كما في شكل ٢٣ (ب)
ويحتاج هذا التمرين إلى زمن طويل للتدريب عليه واثقانه .

♦ ♦ ♦

التمرين الثاني

يقف المتسابق معتدلاً وقدميه متجاورتين ومتوازيتين معا ويواجه منضدة يضع يديه على طرفها بحيث تكون أصابعه فوقها



(١) شكل ٢٤ (ب)

وكفيه إلى أسفل . ومن هذا الوضع شكل ٢٤ (١) يمد وسطه إلى الأمام محاولاً أن يلمس طرف المنضدة بيطنه شكل ٢٤ (ب) ويحتاج المتسابق في عمل هذه الحركة إلى ثني الذراعين قليلاً . وبعد ذلك يحاول أن يعود إلى الوضع الذي بدأ منه . ويجب أن تبقى الرأس متعامدة مع الجذع طول الوقت ولا يجوز

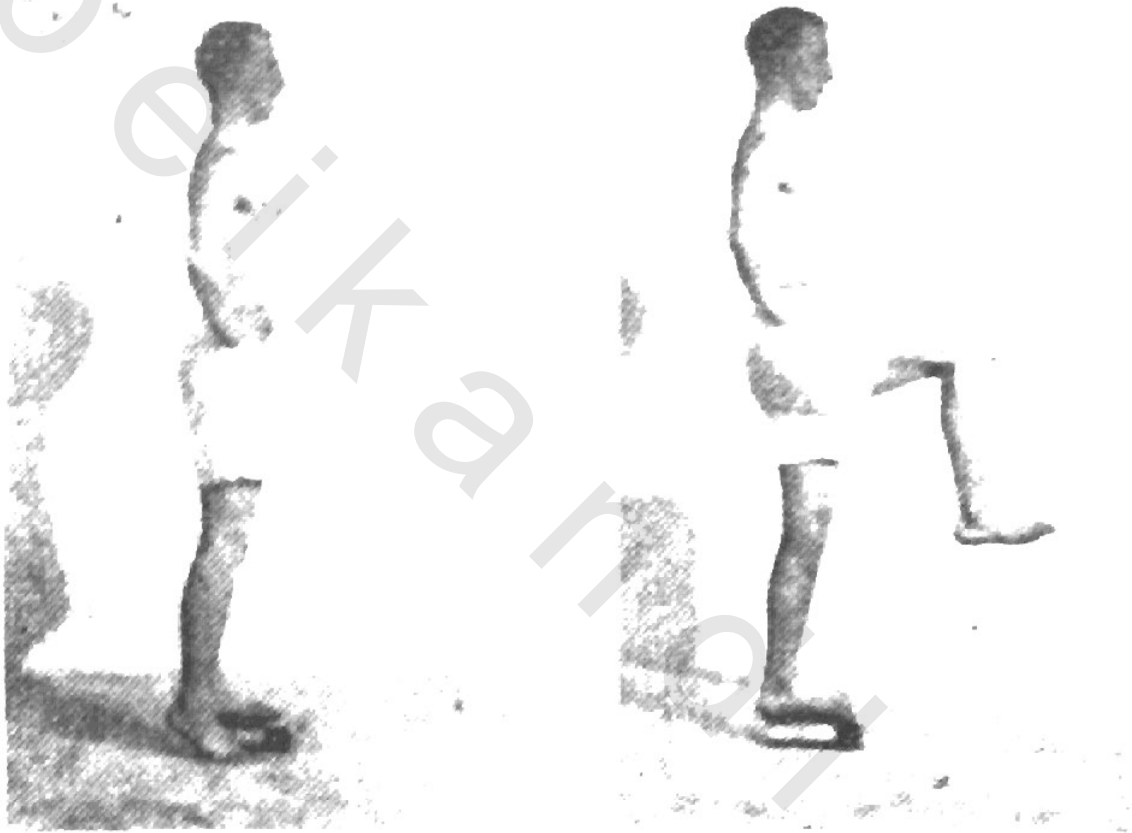
دفعها للخلف ويجب عمل هذا التمرين من ستة إلى اثني عشر مرة كل مرة .

وبعد أن يتقن المتسابق عمل هذه الحركة يبعد قدميه عن المنضدة .

...

— التمرين الثالث —

يقف المتسابق واضعاً تحت إحدى قدميه كتاب ضخماً (قاموس مثلاً) ويضع يديه في وسطه ويميل بجسمه قليلاً إلى جهة القدم الموجود تحتها الكتاب لحفظ توازن جسمه . كما في شكل ٢٥ (أ) ثم يرفع ركلة الرجل الحرة إلى أن تصبح في مستوى الوسط كما في شكل ٢٥ (ب) ثم يمد الركلة إلى الأمام من



(ب) شكل (٢٥) (أ)

الوضع الموجودة فيه مع شد المشط للأمام كما في شكل ٢٦ (أ) ثم بعد ذلك يخفضها ببطء إلى أن يلمس المشط الأرض بجوار الكتاب ثم يستمر في تحريكها إلى الخلف لا أقصى ما يمكن



(ب) شكل ٢٦ (أ)

كما في شكل ٢٦ (ب) مع مراعاة أن يكون الجسم عموديا من بدء
التمرين إلى نهايته. ثم تعود القدم إلى وضعها بجوار الكتاب
ويكرر ذلك ستة مرات بكل رجل .