

فعالية 1500 متر :

هي مسافة يقطعها المتسابقون في ثلاث دورات وثلاث ارباع الدورة حول الملعب ،
وتدخل 1500 متر ضمن المسافات المتوسطة التي تندرج ضمنها أيضا 800 متر ، سباق
1500 متر يعد سباق تكتيكي اكثر منه قوة جسماني وتمر مرحلة السباق ببعض المراحل الفنية منها :

أولا- مرحلة البداية :

تتضمن وضع البدء ويكون من البداية العالية اذ توضع الرجل الامامية خلف خط السباق
والرجل الخلفية على بعد (1قدم الى 1,5قدم) ويكون الجذع مائل الى الامام قليلا والركبتين
مثنيتان قليلا ووضع الذراع معاكس للرجل الامامية ومثنية من مفصل المرفق ويكون ثقل
الجسم على الرجل الامامية ويكون موقع بداية السباق في نهاية القوس الأول أي على بعد
(100متر) من خط بداية (400 متر) اذ يقطع العداء (3) دورات و(4/3) الدورة.

يبدأ السباق بعد إشارة البدء حيث ينطلق العداء للأمام من خلال عملية الدفع بالرجل الامامية
وتحريك الذراع الخلفية للأمام والامامية للخلف وهنا يبدا العداء بالركض ليدخل المرحلة الثانية
من السباق وهي .

ثانيا - المرحلة المتوسطة :

ويقوم اللاعب خلالها بتوزيع على طول مسافة السباق ومحاولة الركض على الحافة الداخلية
للمجال ويكون الركض في مرحلة الاستناد الامامي على الجزء الخارجي من القدم أولا وتكون
فترة ملامسة القدم للأرض متوسطة مع مراعاة ان تكون حركة الذراعين والرجلين بارتخاء
وعدم المبالغة في طول الخطوة والتنفس ، اذ يجب ان يبلغ متوسط طول الخطوة من(6-8) قدم
وبتردد حوالي (3-4 مرة في الثانية) ويجب ان يكون الجسم مرتخيا والرأس يأخذ شكله الطبيعي
مع مراعاة في بعض الأحيان تكون حركة الذراعين تتجه امام الصدر ولكن دون إعاقة حركة
التناسق بين الذراعين والرجلين والتنفس ينبغي ان يكون بشكل طبيعي .

ثالثاً - مرحلة نهاية السباق :

يراعى خلال هذه المرحلة الزيادة التدريجية للسرعة اذ يجب ان يعرف العداء متى يبدا بزيادة سرعته وتبدا هذه المرحلة بحدود (200 متر) الأخيرة وهنا يجب على العداء اختيار الوقت المناسب لزيادة سرعته ومحاولة انهاء السباق بأقل وقت ممكن والتفوق على المنافسين .

مميزات متسابق ركض 1500 متر

اولاً - مميزات جسمية :

يفضل اختيار متسابق ركض 1500 متر من طوال القامة ، نحيف القوام ، خالي من الشحوم ، خفيف الوزن ، الا ان هذه المواصفات ليست ثابتة باستمرار اذ ظهر عدد من ابطال هذه المسابقة ممن لا يمتلكون الكثير من المواصفات.

ثانياً - مميزات نفسية :

توفر قوة الارادة والعزيمة والتصميم ، اذ ان طول المسافة تظهر على المتسابق تعب يستلزم منه المثابرة والتغلب على عوامل اليأس ويحتاج المتسابق الى الذكاء من اجل القدرة على توزيع الجهد وكذلك التعرف على المتسابقين الاخرين في كيفية توزيع مجهودهم ، اذ ان سباق ركض 1500 متر لا يعتمد على المقدرة الشخصية للفرد فقط بل تستلزم التفكير في مقدرة الاخرين ، فمسافة السباق تستلزم توزيع الجهد وهذا يحتاج من المتسابق قدر من الذكاء لتوزيع جهده على اساس مقدرته الشخصية اضافة الى ذلك الخطة التي ينهجها المتسابقون الاخرون في توزيع جهدهم.

ثالثاً - مميزات فسيولوجية :

يتميز متسابق ركض 1500 متر بعنصر تحمل السرعة ، اذ تحتاج هذه الفعالية الى قوة التحمل الممزوجة بالسرعة والتي تمكن المتسابق في ركض مسافة السباق دون ان تنقص درجة الانتاجية وبسرعة متناسبة - وترتبط هنا قوة التحمل بالقدرة الوظيفية لاجهزة الجسم (القلب - الدورة الدموية - التنفس - عمليات الهدم والبناء - افرازات الهرمونات المختلفة - التغيرات الكيميائية في العضلات).

رابعاً - عناصر بدنية :

الاهتمام بالعناصر البدنية التي تميز كل متسابق لمسابقات العاب القوى امر هام ، اذ تتميز مسابقات المسافات المتوسطة بعنصري السرعة وتحمل القوة لان المطاولة الخاصة من اهم الصفات البدنية التي تحدد مستوى الانجاز في ركض المسافات المتوسطة

العوامل التي تؤثر على سرعة اللاعب في فعالية ركض 1500 :

تتأثر سرعة المتسابق في فعالية ركض 1500 متر بعدد من العوامل الداخلية والخارجية، فمنها ما يكون في صالحه ومنها ما قد تسبب في خفض سرعته ، وعلى اللاعب ان يستفيد من تلك العوامل فيستغل العوامل المساعدة التي تزيد من سرعته ويستعد لمواجهة تلك العوامل الاخرى التي تقلل منها ، اذ ان اللاعب في سباق ركض 1500 متر يركض مسافة السباق ضمن المجال الاول قاطعاً (7) منحنيات و(8) مستقيمات ، وعلى اللاعب ان يغير من طريقة الركض وشكل الجسم بما يناسب طريق الركض وظروف السباق ، فتختلف طول الخطوة وسرعتها في ركض 1500 متر عنها في العدو ، اذ تقصر الخطوة وتقل سرعتها عما هو في العدو فسرعة اللاعب تكون هنا اقل من سرعة العداء حتى يستطيع تكملة السباق ، و لهذا فان الجهد المبذول من اللاعب لا يتعدى (70%) من النهاية العظمى لطاقته بينما نلاحظ في العدو ان المتسابق يحتفظ بسرعه او يزيدها حتى سرعته القصوى طوال السباق ، كما يلاحظ ان نسبة ارتفاع وانخفاض مركز الثقل من (3-6) سم بينما في فعالية ركض (800م-1500م) يتحرك من (8-12)سم وعلى ضوء ذلك يجب على متسابق ركض 1500 متر محاولة الاقلال من فترة الطيران مع الاحتفاظ بمسافة الخطوة ، اذ يصل متوسط طول الخطوة عامة بين (125-215) سم وبمعدل (175-185) خطوة في الدقيقة ولطول الخطوة في الركض اهمية كبرى بشرط المحافظة على سرعتها ، فمن العوامل التي تساعد على ذلك زاوية ميل الجذع والتي تتراوح بين (80-85) درجة حتى تتيح الفرصة للاعب لرفع ركبته قدر المستطاع حتى يحصل على طول خطوة بأنسب سرعة ، اذ ان طول الخطوة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى ارتفاع الركبة." بالإضافة الى

د. فؤاد حماد عسل

تلك العوامل السابقة فأن هناك عدد من العوامل التي تؤثر على سرعة اللاعبين مثل (الركض ضد الريح - الركض في المنحني — خطط المنافس- طريقة التنفس – العوامل الميكانيكية).