

المحاضرة:03

سباقات الجري:

محاضر رقم 03: القواعد الأساسية لألعاب القوى

تمهيد:

ألعاب القوى هي رياضة مختلفة الاختصاصات كل اختصاص رياضي له قواعد أساسية سواء من الناحية التنافسية من ناحية قوانين المنافسة او من الجانب التقني أو من جانب الطاقة واستعمال نوع الطاقة الجسمية وكذلك من الجانب التقني وتحليل الحركات البيوميكانيكية وكذلك الاختلاف في نوع الاعضاء الجسمية والمورفولوجية لكل نوع من أنماط الجسم.

كذلك يوجد اختلاف ما بين هذه الاختصاصات في الناحية المنهجية ومنهجية التدريب الرياضي المستعمل والذي يحدد الاختصاص ونوعية الاختصاص من ناحية الصفات البدنية.

1-السباقات:

1-2-سباقات السرعة: هي المسافات المنحصرة بين 100-100 م حواجز، 110 م حواجز، 200 م، 400 م، هذه السباقات تجري على المضمار وضعية الانطلاق تكون على 03 لحظات حركية أو أوقات حركية وتكون في وضعية الجلوس أو تكون فيها أطراف الجسم اليدين الركبتين والقدمين ملامسة لسطح الأرض وهي avant marque أي للمكان وبدون حركة اللحظة الثانية أي prêt تهيأ يكون فيها اليدين والرجلين وبعدها الانطلاق

هذا السباق تكون على الخط المستقيم أو خط مستقيم ومتعرج أو خطين مستقيمين ومنعرجين 400 م للمضمار وكل عداء يستعمل رواقه بداية من الانطلاق الى الوصول، وسباقات السرعة هذه تكون فيها السرعة قصوى.

1-3- القواعد الأساسية التي تحدد النتيجة في هذا الاختصاص:

*سرعة تنفيذ الحركة.

*سرعة وقوة الانطلاق.

*الخطوات الكبيرة.

*تناسق الحركات الجسمية للرجلين والذراعين الجذع والراس.

*تحمل استعمال هذه السرعة القصوى أكبر وقت ممكن، وكذلك التناسق الموجود بين هذه العوامل (السرعة، حركات الجسم، طول الخطوات، علو مركز الثقل).

1-2-سباقات النصف الطويل (demi fond):

وهي المسافات المنحصرة بين 800م-1500م-3000م والتي تجرى على المضمار نوعية الانطلاق تكون على مرحلتين أو وقتين للمكان ثم للانطلاق هذه المسافات تستعمل فيها الأروقة كاملة والعداء يكون في مكان الجري ما عدا سباق 800م والتي يستعمل 100م الأولى طل يجري في رواقه وبعد ذلك يأخذ العداء استعمال باقي الأروقة.

أما 3000م موانع فيجري مع استعمال الموانع الموجودة على طول المضمار وعدده 05 واحدة تخصص للحوض المائي.

1-2-2- القواعد الأساسية التي تحدد النتيجة في هذا الاختصاص:

*قدرة استعمال واستهلاك الأكسجين

قوة التحمل للشدة القصوى للسباق.

*قوة المقاومة

*الخطوات المتوازنة

*تناسق الحركات الجسمية.

*العامل البسيكولوجي والنفسي.

*التحفيز.

*الجانب التكتيكي : سباق 800م يسمى سباق السرعة الممتدة.. Vitesse prolongée

*الجانب البيوطاقوي: استعمال الطاقة من طرف الجسم.

*مداومة القوة.

1-3- السباقات الطويلة:

والتي هي 5000م-10000م العدو الريفي، نصف المارطون، المارطون.

5000م 10000م تجري على المضمار والتي يكون فيها الانطلاق على وقتين (للمكان، للانطلاق). التي تستعمل فيها الاروقة كلها.

1-3-1- القواعد الأساسية التي تحدد النتيجة في هذا الاختصاص:

* قدرة استعمال vma واستهلاك الاكسجين.

* قدرة تحمل الشدة القصوى للسباق.

* قدرة تحمل المقاومة.

* الخطوات المتوازنة او التي تكون صغيرة ومتتالية.

* العامل النفسي والبسيكولوجي.

* التحفيز.

1-3-2- سباقات العدو الريفي سباق نصف المراتون، سباق المراتون.

هذه السباقات تجري خارج المضمار العدو الريفي يجري في فصل الشتاء على مضمار طبيعي والذي يقدر ب

12كم عند الاكابر وتكون فيه عدد الدورات حسب طبيعة السباق والذي يكون متغير المسافة.

المرتبة عي المهمة ولا يوجد رقم قياسي عالمي.

المراتون 42.195كم نصف المراتون 21.098كم يجري على الطريق سباق يجري باستعمال المؤونة (ماء،

عصير، اسفنجيات).

1-3-3- القواعد الأساسية المحددة للنتيجة في هذا الاختصاص:

* قوة ونسبة استهلاك الاكسجين.

* المداومة قوة العضلات وتحمل الشدة أكبر وقت ممكن.

* المقاومة.

* الخطوات المتوازنة.

* الجانب النفسي والبسيكولوجي

* الجانب التكتيكي للسباق.

1-3-4- سباقات المشي الرياضي:

سباق المشي يعد اختصاص رياضي ذات طابع تنافسي ومختلف قليل عن طبيعة المشي العادي أو الطبيعي، فالمشي العادي تكون فيه الشدة ضعيفة أما المشي كاختصاص رياضي تنافسي فيإيقاع وشدة تكون فيه مرتفعة.

يعتم المشي في مجال المنافسة على التقنيات التالية:

*يكون اتصال أحد القدمين مع الأرض متواصل.

*عدم ثني القدمين. Fléchi

*الارتكاز على القدم يكون دائما من جهة العقب.

حركة لحوض تكون مرنة وتلعب دورا هاما في استمرارية مركز الثقل على مستوى دائك.

-تحوض المنافسة أو السباق على مستوى مستوي قي المضمار أو على الطريق على مسافة (20. 50، 100 كم).

1-3-5-القواعد الأساسية المحددة للنتيجة في هذا الاختصاص:

*قدرة استعمال واستهلاك الاكسجين.

*قوة المداومة العضلية، خاصة القدمين والحوض والذراعين.

*المرونة المرتفعة على مستوى الحوض الرجلين والقدمين والذراعين.

*تقنيات المشي الصحيحة.

*اقتصاد الطاقة.

* مستوى التدريب.

*العامل البسيكولوجي.

*مستوى تحمل المقاومة.