

المحاضرة:06

محاضرة رقم 06: المفاهيم والطرق المنهجية لتدريب مختلف الاختصاصات في رياضة ألعاب القوى.

1-مقدمة:

يعتبر نوع التدريب وطريقته المختلفة في مختلف الاختصاصات الرياضي لألعاب القوى والذي يحظى بأهمية بالغة وهذا نظرا للطابع المركب ولتواجد اختصاصات متعددة وفي منهجية التدريب وكذا لاختلاف طبيعة واختلاف المسافات الموجودة في معظم السباقات وكذلك اختلاف تقنيات التنفيذ الموجودة من اختصاص لآخر وكذلك نوع الطاقة المستعملة التي تقوم بها أعضاء الجسم التي تنتجها الحركة الجسمية في كل اختصاص والذي يحدد بنسبة كبيرة النتيجة الرياضية كذلك التحليل البيو ميكانيكي للحركة التقنية وتطويرها وتصحيحها وبالتالي تدخل حيز التدريب والمنافسة، إضافة لنوع الالياف العضلية التي تحدد كذلك جزئية أو غالبية نوع الطاقة المستعملة في مجال البرمجة التدريبية او في مجال نوع النمط المورفولوجي التي كذلك تحدد نوع الاختصاص والمردود الرياضي.

قبل التطرق الى مفاهيم وطرق المنهجية للتدريب في ألعاب القوى يجب الاخذ بعين الاعتبار المراحل الزمنية المستعملة خلال الدورة السنوية في الجزائر والذي تحتوي على ما يلي:

الدورة السنوية في الجزائر تمتد غالبا من شهر سبتمبر الى شهر جوان أو جويلية ما يعادل 10 الى 11 شهر. هذه الدورة السنوية تنقسم الى 03 مراحل أو وحدات زمنية.

أ-المرحلة التحضيرية:

تمتد من شهر سبتمبر الى شهر فيفري 06 أشهر هذه المرحلة تنقسم الى 03 مراحل أساسية

المرحلة التحضيرية القاعدية الأولى تمتد الى شهرين

المرحلة التحضيرية القاعدية الثانية تمتد الى شهرين.

المرحلة الثالثة كذلك تمتد الى شهرين.

ب-مرحلة ما قبل المنافسة: تمتد البا من شهر سبتمبر الى شهر مارس الى شهر ونصف.

ج-مرحلة المنافسة:

تمتد الى ثلاثة أشهر ونصف أي تنقسم الى مرحلتين وتسمى مرحلة المنافسة الأولى ومرحلة المنافسة الثانية.

كل هذه المراحل لها خصوصياتها الخاصة والعامة من ناحية طرق ومنهجية التدريب، كذلك سعة وحجم التدريب أي بمعنى آخر كل مرحلة تختلف عن سابقتها.

2- طرق ومنهجية التدريب في اختصاص المسافات الطويلة:

اختصاص الجري في المسافات الطويلة والتي تجرى على مسار كيلومترات عديدة، سواءاً على المضمار أو داخل القاعة أو على الطريق أو في الميدان الطبيعي (العدو الريفي).
تحدد منهجياً على المسافات التالية: 5000م، 10000م، العدو الريفي، نصف المراتون، المراتون، المشي الرياضي، 10كم، 20كم، 35كم.

تهدف هذه التخصصات الرياضية المذكورة من الناحية الفيزيولوجية من نوع الطاقة المستعملة عمل هوائي والتي تعتمد أساساً على قدرة استعمال واستهلاك الأكسجين vo_{2max} ، أي كلما زاد وقت أو حجم التمرين أكثر من 3 إلى 4 كم نوع الطاقة المفزة تقوم بضمان سيروعة عامل أكسدة الأوكسجين التي تفرز الطاقة الضرورية لاستمرار التمرين، هذا الأخير هو الذي يحدد vo_{2max} أي القيمة القصوى لاستهلاك الأكسجين من طرف الجسم والذي له علاقة وطيدة مع مستوى المنافسة.
من الناحية المنهجية التطبيقية:

تعتمد على تطوير النتيجة في المسافات الطويلة على تطبيق خلال مراحل التدريب السنوي قصد تطوير صفة بدنية أساسية المتمثلة في صفة المداومة العامة والمداومة الخاصة Vo_{2max} .
شدة الجري تكون قريبة من الشدة القصوى مثال 3 د جري بشدة قصوى بعد ذلك 3 د راحة أو 1 د جري بشدة قصوى بعد ذلك 1 د راحة.

2- مفهوم المداومة في السباقات الطويلة وطرق تطويرها:

في جميع السباقات من المفهوم المنهجي تعتمد أساساً على تطوير وتدريب صفة المداومة.
المداومة: هي القدرة البسيكو-بدنية على تحمل ضغط العياء أو الجهد العضلي.
كذلك تعرف كقدرة تحمل التمارين من خلال وقت طويل لأن مدة التمرين تكون محدودة عن طريق العياء.
2-1- منهجية تطبيق صفة المداومة في برامج التدريب ذات شدة معتدلة:
مثل سباق 10000م، مراتون، نصف مراتون.

تتمثل في الطاقة العضوية الهوائية.

توجد علاقة وطيدة بين vo_{2max} والنتائج في السباقات الطويلة.

ولتطوير هذه الصفة يلزم ما يلي:

*رفع نسبة استهلاك الهواء القصوى vo_{2max} .

*تطوير القدرة على تحمل الشدة القصوى أطول وقت ممكن.

*رفع مستوى الجهاز القلبي دموي الى الحد الأقصى.

مثال: جري أكبر مسافة ممكنة الى الحد الأقصى

15 الى 20 كم بشدة مرتفعة.

03 الى 06 كلم بشدة مرتفعة.

02 الى 05 كم بشدة مرتفعة.

ولتطوير صف المداومة في السباقات الطويلة نستعمل الطرق المنهجية التالية:

***الطريقة المعتدلة:**

حجم الجري كبير والشدة معتدلة حتى 75%

أمثلة عن تمارين تطبيقية: الجري المستمر 1 ساعة 10د

***الطريقة المتغيرة:**

تعتمد هذه الطريقة مع تغيير إيقاع الجري أثناء السباق.

أمثلة عن تمارين تطبيقية: تدريب الفار تلك.

***طريقة الفاصل:**

خصائص هذه الطريقة:

شدة الجري 75% 80% حيث تكون نبضات القلب أثناء التمرين 1800/min 1 شدة الجري منخفضة

لا تعطي انعكاسات هامة vo_{2max} .

*مدة التمرين 1د الى 1د و30ثا.

*عدد التكرارات للتمرين حسب قدرة العداء على تحمل نسبة $vo2max$ بصفة مرتفعة وانعكاسات دين
الاكسجين في نهاية كل تمرين.

*فاص الراحة بين التمارين 30 ثا ال 40 ثا غير كامل للعدائين ذو الخبرة.

* عدد التمارين 10 تكرارات حتى 20 تكرار.