

المحاضرة: 07

مفاهيم والطرق المنهجية للتدريب في اختصاص المسافات النصف الطويلة:

اختصاص الجري في المسافات النصف طويلة هي المسافات التي تجرى على مسافات أكثر من 800م واقل من 3000م داخل القاعة أو على المضمار أي بمفهوم آخر تطبيقي تسمى مسافات الجري المتوسطة المنحصرة من ناحية قياس سرعة الجري بين مسافات السرعة والمسافات الجري الطويلة.

مسافات الجري في اختصاص نصف الطويل هي:

800م، 1000م، 1500م، المايل (1609م)، 2000م، 2000موانع، 3000م، 3000موانع. والمسافات التي تدخل في تطبيق المسافات الرسمية في بطولة العالم والألعاب الأولمبية هي: 800م، 1500م، 3000موانع.

العوامل المرتبطة بالنتيجة الرياضية:

تحدد وتصنف النتائج الرياضية في اختصاص الجري النصف الطويل من الناحية الفيزيولوجية الى عدة عوامل: vo_{2max} القيمة القصوى لاستعمال واستهلاك الاكسجين.

*القدرة الهوائية القصوى. pma-vma

*العتبة اللاهوائية والتي تقابل قيمة 80% من vo_{2max} عند عداء مبتدأ الى 90% عند العدائين

القدامى من قيمة استعمال vma بداية تجمع وتخزين الحمض اللبني. lactate

*العتبة الهوائية: القدرة الهوائية التي تمثل 70% من استعمال vo_{2max} والتي تقابل انتاج واستهلاك قيمة 4mmol/litre من حمض اللبن.

*اقتصاد الطاقة اثناء الجري

*المداومة العضلية.

*الخطوات المتوازنة.

لهذا الصدد تعتمد مناهج وطرق التدريب في هذا الاختصاص على تطوير الصفات والطاقات الفيزيولوجية في الميدان عن طريق التمارين.

- قدرة وقوة الجهاز الطاقوي الهوائي: والذي يعتبر الاستهلاك الأقصى للأكسجين حيث يصل الى حده الأقصى خلال بعض دقائق. وعلى ما يبدو ان الطاقة اللاهوائية للجهاز الحمضي اللبني lactate هي الأكثر حساسية واستعمال من طرف الجسم لإعطائه الطاقة اللازمة للجهاز العضلي قصد تحقيق توقيت أفضل في هذه المسافات والتي تعد أساسية لهذا الاختصاص.

من الناحية المنهجية والتطبيقية:

تعتمد هذه الاختصاصات على تطوير صفة المداومة (القدرة الهوائية) والمداومة الخاصة بنسبة كبيرة (المقاومة) عن طريق الطرائق المنهجية للتدريب الرياضي (المعروفة في تطوير الصفات البدنية) والطرق المنهجية للتدريب (الفصل، المتواصل، المستمر، المتقطع.....).

مفهوم المداومة في مسافات الجري نصف طويل وطرق تطويرها:

والتي لها علاقة وطيدة واحصائية بين vo_{2max} والنتيجة

تستعمل الطرق التدريب المعتدلة الفاصل طريقة المتغيرة

مفهوم المداومة الخاصة وطرق تطبيقها:

هذه الصفة تعد أساسية في اختصاص الجري نصف طويل والتي تعتمد أساسا على قوة وقدرة الجهاز

الطاقوي اللاهوائي من انتاج الحمض اللبني في اختصاص 800م، 1500م.

الجهاز الطاقوي الهوائي يعتمد أساسا على قدرة استعمال واستهلاك vo_{2max} والتي تعتمد أساسا على

انتاج الطاقة اللازمة في وقت محدود واثناء زيادة شدة او سرعة السباق يزداد انتاج lactate

منهجية تطبيق صفة المداومة الخاصة في برامج التدريب لنصف الطويل:

تتلخص هذه الصفة في استعمال المسافات المتوسطة والقصيرة في برامج التدريب وهذا لفعاليتها والعلاقة

الإحصائية الوطيدة الموجودة بين النتائج وهذه المسافات تكون فيه الشد قصوى قريبة من القصوى وهذا

باستعمال طريقة المنافسة والحجم يكون متغير.

المسافات التي تدخل في حيز المداومة الخاصة:

سباق 800م = نحد 200م، 300م من 400م من 500م من 600م، 800م.

سباق 1500م = نحد 300م، 400م، 500م، 600م، 800م.

على أن تقام هذه المسافات بتكرارات متعددة.

أثناء المرحلة التحضيرية تكون ذات تعداد معتبر.

أثناء مرحلة ما قبل المنافسة: يكون التكرار اثناء الحصى اقل ولكن بشدة معتبرة والتي تقارب 90%

أثناء مرحلة المنافسة: يكون التكرار معادل لمسافة الجري نفسها بتكرار واحد او نصف المسافة بتكرارين او

ربع المسافة ب4 تكرارات بشدة قصوى ووقت راحة كامل.