محاضرة رقم003: مفاهيم والطرق المنهجية لتدريب مختلف الاختصاصات في رياضة العاب 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 العاب 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 الى11شهر.

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 سابقاتها.

2-طرق ومنهجية التدريب في اختصاص المسافات الطويلة:

اختصاص الجري في المسافات الطويلة والتي تجرى على مسار كيلومترات عديدة، سوآءا على المضمار أو داخل القاعة او على الطريق أو في الميدان الطبيعي (العدو الريفي).

تحدد منهجيا على المسافات التالية: 5000م، 10000م، العدو الريفي، نصف المراطون، المراطون، المشي الرياضي، 10كم، 20كم، 35كم.

تهدف هذه التخصصات الرياضية المذكورة من الناحية الفيزيولوجية من نوع الطاقة المستعملة عمل هوائي والتي تعتمد أساسا على قدرة استعمال واستهلاك الاكسجينvo2max، أيس كلما زاد وقت أو حجم التمرين أكثر من3 الى 4كم نوع الطاقة المفرزة تقوم بضمان سيرورة عامل أكسدة الأوكسجين التي تفرز الطاقة الضرورية لاستمرار التمرين، هذا الأخير هو الذي يحدد vo2max أي القيمة القصوى لاستهلاك الأكسجين من طرف لجسم 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 اساسية المتمثلة في صفة المداومة العامة والمداومة الخاصة.Vo2max

شدة الجري تكون قريبة من الشدة القصوى مثال 3د جري بشدة قصوى بعد ذلك 3د راحة أو 1د جري بشدة قصوى بعد ذلك 1 د راحة.

2-مفهوم المداومة في السباقات الطويلة وطرق تطويرها:

في جميع السباقات من المفهوم المنهجي تعتمد أساسا 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 لان مدة التمرين تكون محدودة عن طريق العياء.

2-1- منهجية تطبيق صفة المداومة في برامج التدريب ذات شدة معتدلة:

مثل سباق 10000م، مراطون، نصف مراطون.

تتمثل في الطاقة العضوية الهوائية.

توجد علاقة وطيدة بين vo2max والنتائج في السباقات الطويلة.

ولتطوير هذه الصفة يلزم ما يلي:

*رفع نسبة استهلاك الهواء القصوى vo2max.

*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 الى20كم بشدة مرتفعة.

03الى06كلم بشدة مرتفعة.

02الى 05كم 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 1سا10د .....

***الطريقة المتغيرة:**

تعتمد هذه الطريقة مع تغيير إيقاع الجري أثناء السباق.

أمثلة عن تمارين تطبيقية: تدريب الفار تلك.

*طريقة الفاصل:

خصائص هذه الطريقة:

شدة الجري75% 80% حيث تكون نبضات القلب أثناء التمرين 1800l/min شدة الجري منخفضة لا تعطي انعكاسات هامة vo2max.

*مدة التمرين 1د الى د1و30ثا.

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

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

* عدد التمارين 10 تكرارات حتى 20 تكرار.

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، 15000م، 3000موانع.

العوامل المرتبطة بالنتيجة الرياضية:

تحدد وتصنف النتائج الرياضية في اختصاص الجري النصف الطويل من الناحية الفيزيولوجية الى عدة عوامل:

*vo2maxالقيمة القصوى لاستعمال واستهلاك الاكسجين.

*القدرة الهوائية القصوى .pma-vma

*العتبة اللاهوائية والتي تقابل قيمة 80% من vo2max 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 vo2max 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 الفاصل، المتواصل. المستمر، المتقطع.....).

مفهوم المداومة في مسافات الجري نصف طويل وطرق تطويرها:

والتي لها علاقة وطيدة واحصائية بين vo2max 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 vo2max والتي تعتمد أساسا على انتاج الطاقة اللازمة في وقت محدود واثناء زيادة شدة او سرعة السباق يزداد انتاجlactate

منهجية تطبيق صفة المداومة الخاصة في برامج التدريب لنصف الطويل:

تتلخص هذه الصفة في استعمال المسافات المتوسطة والقصيرة في برامج التدريب وهذا لفعالياتها 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= نجد200م، 300من 400من 500من 600م، 800م.

سباق 1500م= نجد 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 الحصص 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 ب4تكرارات بشدة قصوى ووقت راحة كامل.