

المفاهيم والطرق المنهجية  
للتدريب  
في اختصاص الجري النصف الطويل

- اختصاص الجري في المسافات النصف الطويل هي المسافات التي تجري على مسافات أكثر من ٨٠٠م وأقل من ٣٠٠٠م. داخل القاعة او على المضمار اي بمفهوم اخر تطبيقي تسمى مسافات الجري المتوسطة، المنحصرة من ناحية قياس سرعة الجري بين مسافات السرعة و مسافات الجري الطويلة.

■ مسافات الجري في اختصاص النصف الطويلة هي:

- ❖ ٨٠٠ م، ١,٠٠٠ م، ١,٥٠٠ م، الميل (٣١٦٠٩)، ٢٠٠٠ م، ٢٠٠٠ م موانع، ٣٠٠٠ م، ٣٠٠٠ م موانع، و المنافسات التي تدخل في نصف المنافسات الرسمية في بطولة العالم و الالعاب الاولمبية هي: ٨٠٠ م، ١,٥٠٠ م، ٣,٠٠٠ م.

● العوامل المرتبطة بالنتيجة:

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

- ١- Vo<sub>2</sub>max القيمة القصوى لاستعمال واستهلاك الاوكسجين.
  - ٢- القدرة الهوائية القصوى P.M.A. - V.M.A.
  - ٣- العتبة اللاهوائية والتي تقابل قيمة ٨٠ % من Vo<sub>2</sub>max عند عداء مبتدئ الى ٩٠ % (عند العدائين القدامى) من قيمة استعمال V.M.A. بداية تجمع وتخزين الحمض اللبني Lactate.
  - ٤- العتبة الهوائية: القدرة الهوائية التي تمثل ٧٠ % من استعمال Vo<sub>2</sub>max والتي تقابل إنتاج واستهلاك قيمة ١-٤ Mmol / لتر من حمض اللبني Lactate.
  - ٥- اقتصاد الطاقة أثناء الجري.
  - ٦- المداومة العضلية.
  - ٧- الخطوات المتوازنة.
- لهذا الصدد تعتبر مناهج و طرق التدريب في هذا الاختصاص على تطوير الصفات و الطاقات الفيزيولوجية في ميدان الرمي عن طريق التمارين.
١. قوة و قدرة الجهاز الطاقوي الهوائي: والذي تعتبر الاستهلاك الاقصى للأوكسجين، حيث يصل إلى حده الاقصى خلال بعض دقائق.
- وعلى ما يبدو أن الطاقة اللاهوائية للجهاز الحمضي اللبني Lactate أي كلما زادت شدة

السباق أكثر من ٤٥" ث إلى ١' د، ازداد انتاج الحمض اللبني من طرف الجسم والذي يتحول إلى عائق أثناء مرحلة دوران الدم ونقل الاوكسجين.  
٢. قوة وقدرة جهاز الطاقوي الهوائي: والذي يعتبر الاستهلاك الاقصى للأوكسجين، حيث يصل إلى حده الاقصى خلال بعض دقائق.

و على ما يبدو ان الطاقة الهوائية للجهاز الحمضي اللبني Lactate هي الاكثر حساسية واستعمال من طرف الجسم لإعطائه الطاقة اللازمة للجهاز العضلي قصد تحقيق توقيت أفضل في هذه المسافات والتي تعد أساسية لهذا الاختصاص.  
٣. من الناحية المنهجية و التطبيقية:

تعتمد هذه الاختصاصات على تطوير صفة المداومة (القدرة الهوائية) والمداومة الخاصة بنسبة كبيرة (المقاومة) عن طريق الطرائق المنهجية للتدريب الرياضي (المعروف في تطوير الصفات البدنية) و الطرق المنهجية للتدريب – المستمر – المتقاطع.... إلخ .

٣-١- مفهوم المداومة في مسافات الجري النصف الطويل و طرق تطويرها:  
و التي لها علاقة وطيدة وإحصائية بين Vo<sub>2</sub>max والنتيجة تستعمل طرق – التدريب- المعتدلة - الفاصل- طريقة المتغيرة.

٣-٢- مفهوم المداومة الخاصة و طرق تطبيقها:  
هذه الصفة تعد أساسية في اختصاص الجري النصف الطويل و التي تعتمد أساسا على قوة وقدرة الجهاز الطاقوي اللاهوائي من انتاج الحمض اللبني في اختصاص ٨٠٠م، ١٥٠٠م.

الجهاز الطاقوي الهوائي يعتمد أساسا على قدرة استعمال و استهلاك الاكسجين Vo<sub>2</sub>max ، و التي تعتمد أساسا على انتاج الطاقة اللازمة في وقت محدود، واثناء زيادة شدة سرعة السباق يزداد انتاج في وقت Lactate .

٣-٣-منهجية تطبيق صفة المداومة الخاصة في برامج التدريب لنصف الطويل تتلخص هذه الصفة في استعمال المسافات المتوسطة و القصيرة في برامج التدريب وهذا الفعليات و العلاقة الاحصائية الوطيدة الموجودة بين النتائج وهذه المسافات.  
تكون فيها شدة قصوى – وقريبة من القصوى، وهذا باستعمال طريقة المنافسات، والحجم يكون متغير.

المسافات التي تدخل في حيز- المداومة الخاصة هي:  
سباق ٨٠٠م = ٢٠٠م، ٣٠٠م، ٥٠٠م، ٦٠٠م، ٤٠٠م.  
سباق ١٥٠٠م = نجد ٣٠٠م، ٤٠٠م، ٥٠٠م، ٦٠٠م، ٨٠٠م، ١٠٠٠م، ١٢٠٠م.  
على ان تقام هذه المسافات بتكرارات متعددة.

- اثناء المرحلة التحضيرية تكون ذات تعداد معتبر.
- اثناء المرحلة ما قبل المنافسة: يكون التكرار اثناء الحصة أقل ولكن بشدة معتبرة والتي تقارب ٩٠%.
- اثناء مرحلة المنافسة: يكون التكرار معادل لمسافة الجري نفسها بتكرار واحد، او نصف المسافة بتكرارين ، او ربع المسافة ب أربع تكرارات (٤) - شدة قصوى ووقت الراحة كامل.

٤. مثال تطبيقي لحصة تدريبية أثناء مرحلة المنافسة .

اختصاص ٨٠٠ م - ٢ X 400 م أو  
٣ X 300 م أو  
٨ X 200 م أو  
١ X 600 م + ١ X 300 م أو 200 م.

شروط الشدة قصوى - الراحة كاملة.

اختصاص ١٥٠٠ م - ٢ X 800 م أو  
٣ X 500 م أو  
٤ X 400 م أو  
١ X 800 م + ١ X 400 م + 300 م.

شروط الشدة قصوى - الراحة كاملة.

اختصاص ٣٠٠٠ م موانع - ٣ X 1000 م أو  
٦ X 500 م أو  
٣ X 800 م أو  
٥ X 600 م  
١ X 200 م + ٢ X 500 م