



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الاغواط -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية

مطبوعة تخصص فردي العاب القوى

موجهة للسنة الثالثة ليسانس

من اعداد: د. شيخ المهدي

السنة الجامعية: 2025/2024

مخطط الوحدة التعليمية

الرقم	العنوان	الصفحة
1	معلومات عامة عن المحاضرة	1
2	تقديم المقياس	2
3	المحتوى	3
4	المعارف المسبقة	4
5	اهداف التعلم	5
6	نموذج لتقييم التعلم	6
7	انشطة التعليم و التعلم	7
8	المقاربة البيداغوجية	8
9	سيرورة العمل	9
10	الموارد المساعدة (المصادر و المراجع)	10

1. معلومات عامة عن المحاضرة

الجامعة: عمار ثليجي بالاغواط / الجزائر

المعهد: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: النشاطات البدنية و التربية الرياضية

الفئة المستهدفة: السنة الثالثة ليسانس

المقياس : تخصص فردي العاب القوى

نوع الدرس : محاضرة / سداسي 1 و 2

المعامل: 2

الرصيد: 3

المدة : 26

الجدول الزمني : يوم الثلاثاء على الساعة 8:00 سا / 9:30 سا

القاعة : 05

الاستاذ : شيخ المهدي : محاضرة + اعمال تطبيقية

التواصل : e.chikh@lagh-univ.dz

التواجد: يوم الاحد من الساعة 8:00 سا الى 10:00 سا صباحا بالمكتب الخاص بالاستاذ بقسم النشاطات البدنية و

التربية الرياضية

الاجابة عن طريق الاميل : في حدود 48 ساعة باستثناء الظروف الخارجة عن النطاق

2- تقديم المقياس:

هذا المقياس يندرج ضمن سلسلة المقاييس التي تتناول بالدراسة والبحث كل الجوانب المرتبطة برياضة العاب القوى لا سيما تلك التي تتناول الجانب المعرفي في ما يخص التخصصات الرياضية للألعاب التي تتضمنها وكذلك الجانب التدريبي و المهارى الخاص بكل لعبة بالإضافة الى التطرق الى القوانين المسيرة لأي لعبة بما جاء في القانون الدولي المنظم له.

وفي هذا المقياس سنحاول عرضه بشقيه النظري و التطبيقي كون العاب القوى تعتمد على الجانب التطبيقي كمارسة ميدانية تمر بعدة مراحل انطلاقا من التعلم الحركي و المهاري و التحكم في الاداء وطرق التدريب الخاصة بكل لعبة والقوانين المنظمة لها .

الخريطة الذهنية :

3- محتوى المقياس :

يحتوي هذا المقياس على عدة فصول للتعلم وكل فصل يأتي ضمن تسلسل بيداغوجي يسمح باستيعاب المعارف الخاصة برياضة العاب القوى بمختلف تخصصاتها الى غاية التحكم في عملية تعليمها و تدريبها في الميدان ،وقد خصصنا الفصل الاول للحديث عن تاريخ العاب القوى و الفصل الثاني عن جانب التعلم المهاري ومنهجية تدريب الالعب و الفصل الثالث للقوانين المنظمة وفق القانون الدولي المعمول به في التجمعات الرسمية العالمية ,

4- المعارف المسبقة

لكي يستطيع الطالب استيعاب هذا المقياس يجب على الطالب ان يكون قد استوعب المفاهيم الاساسية في مجال العاب القوى قبل البدا في هذه الوحدة ، كما يجب على المتعلم ان يكون على دراية بالنقاط التالية:

- ✓ نشأة العاب القوى
- ✓ تعريف العاب القوى
- ✓ المفاهيم المرتبطة بالعاب القوى
- ✓ منهجية التدريب الرياضي الخاص بالعاب القوى
- ✓ الاعداد البدني

5- اهداف التعلم :

وعند الانتهاء من هذا المقياس سيكون الطالب ملما بأهداف اساسية بناء على مستويات بلوم المعرفية : في هذا المقرر يكون كل طالب ملما بأهداف الفصل بناء على مستويات بلوم المعرفية

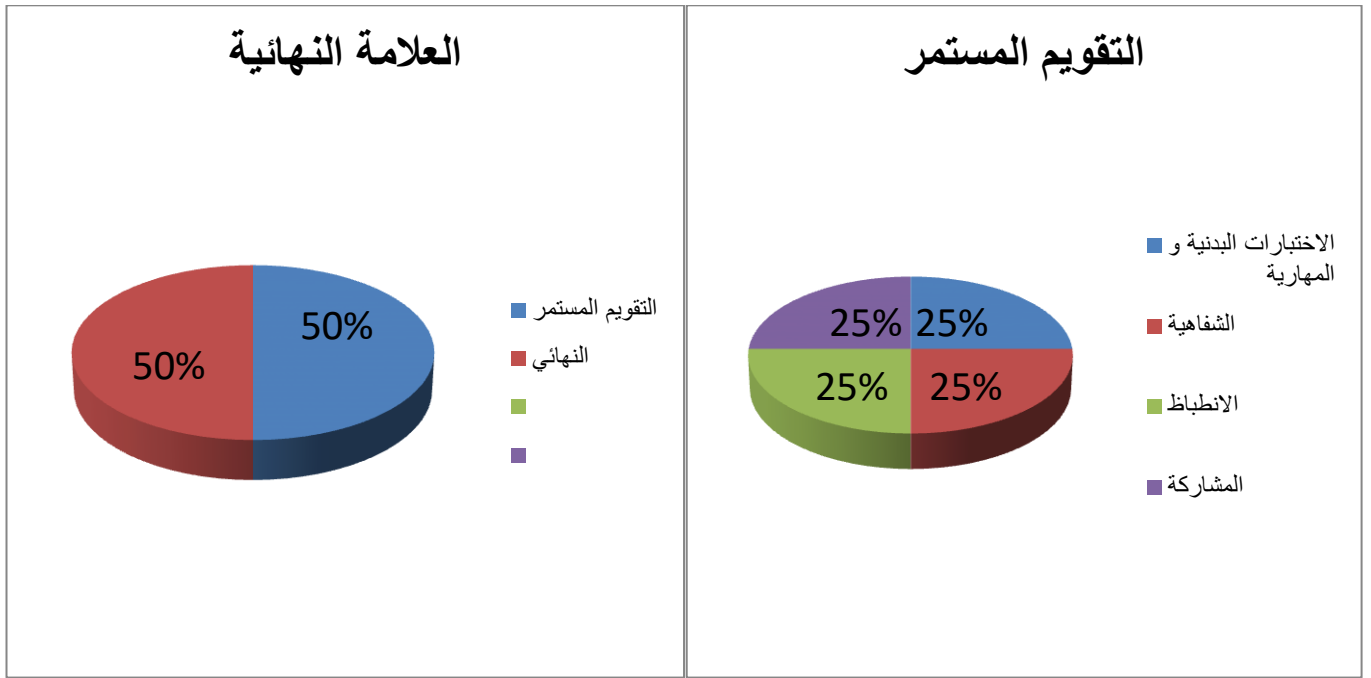
- مستوى المعرفة و التذكر : وهو تذكر الطلبة للمواضيع المتعلبة مسبقا (المكتسبات القبلية) , هذا يتضمن استذكار فئة واسعة من المواضيع المرتبطة بألعاب القوى لا سيما الخاصة التدريب البدني والتعلم المهاري و منهجية

تدريها وقوانينها وكل ما يستلزم هو استدكار المعلومات الاساسية ، ويتم اختبار الطالب بأسئلة اختبار متعددة ، ويطلب الاجابة عليها .

- مستوى الاستيعاب و الفهم : جعل الطالب محور العملية التعليمية من خلال ترجمة الاهداف التعليمية على مستوى قدرات الطالب على فهم الاشياء والخصائص الاساسية , والتي تمكنهم من تحديد المفاهيم و المتغيرات المرتبطة بالفصل (التنبؤ بالنتائج و التأثيرات) ويتم باختبار الطلبة في هذا المستوى بطرح الاسئلة المتنوعة انطلاقا من فهمه للدرس .
- مستوى التطبيق : تمكن الطلبة القدرة على استخدام ما درسه من معلومات في مواقف جديدة تختلف عن تلك التي تم فيها عرض المعلومات اثناء دراستها ويشمل ذلك تحويل المكتسبات الى ممارسة ميدانية واقعية .
- مستوى التحليل . يقوم الطلبة على . تفكيك مكونات الفصل الأساسية وأجزائها . (التدرج . اليومي للأفكار الرئيسية .) ممكن للقراءة مختلف المقاربات المرتبطة بألعاب القوة . (إدراك الكل .) وصولا إلى . إدراك والتمييز بين التخصصات . (الفعاليات .) بالإضافة إلى تحليل الفروقات بين الفعاليات المختلفة .
- مستوى التركيب : يصبح الطلبة قادرين على جمع العناصر والأجزاء و بناء مفهوم بين . التدريب و الاداء الحركي ودورها في المنافسة الرياضية . وحل مشكلاتها . تحليل مستوى أكثر وهو ان يقوم الطالب بالعصف الذهني لإيجاد أسباب تدني الأداء للوصول الاداء الامثل . انطلاقا من المكتسبات المقدمة .
- مستوى التقييم : دراسة إشكال الأداء بمختلف الآليات ، بالإضافة إلى النقاط والصفات والعوامل المرتبطة . انطلاق من المصادر والأدوات المتاحة . وضع اختبار نهائي يحدد فيه الاجراءات اللازمة للعمل الميداني . والصفات الواجب توفرها في الرياضي .

6. نموذج تقييم التعليم : ويكون التقييم وفق طريقتين .

- التقييم النهائي : وهو عبارة عن تقييم كتابي . لسدا سي . الذي يحتوي على كل ما تم التطرق إليه ومناقشته أثناء المحاضرات . ويهتم بتطوير تقييم الطالب بطرح أسئلته . تركيب ، والفهم والاستنباط . والعلامة تكون بنسبة . 50% من المعدل العام .
- التقييم المستمر : والذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التطبيقية . والذي يتم من خلال أشكال مختلفة . (الاختبارات البدنية . والمهارية . الانضباط) والعلامة تكون 50% من المعدل العام .
- التقييم التكويني : ويحتوي هذا التقييم الميداني على اسئلة شفاهية الغرض منها معرفة مستوى الكفاءات المدرجة في الوحدة . وكذلك تعرف الأستاذ على تمكن الطلاب من المقياس عموما ، والمحاضرة على وجه الخصوص .



العلامة النهائية يجب ان تفوق او تساوي 10 من 20

7. **أنشطة التعلم والتعليم:** يتمكن الطالب من إدراك مختلف المفاهيم الجديدة وربطها بالمكتسبات القبلية التي يتم التطرق إليه أثناء المحاضرات. وكذا القدرة على القيام بكل نشاطات التعلم. ويجب عليه الحضور المستمر للمحاضرات، ومحاولة تنويع كل المعلومات وتسجيل أهم الملاحظات، بالإضافة إلى المشاركة في المناقشات. وطرح الأسئلة، التي لم يتوصلوا إلى الإجابة عنها، وتبادل الآراء ووجهات النظر حول المواضيع المطروحة. ف لإثراء المكتسبات. في حصة الأعمال التطبيقية والقدرة على توظيف كل المعلومات المكتسبة في المحاضرة بغرض إنجاز أعمال وعرضها سواء كان أداء او استعراض بحوث. ومن هنا نستنتج أن عملية التعليم والتعلم تتم على ثلاث مستويات.

أ. داخل الفصل:

يستفيد الطالب من المعلومات المقدمة من قبل أستاذ المحاضرة، كما يتوجب على الطالب تسجيل المعارف التي تحقق له الوحدة.

- ✓ التركيز على الأداء الحركي للطالب، فردي أو جماعي و التقويم.
- ✓ برجة بعض الاعمال الموجهة بغرض إنجازها ومناقشتها مع الزملاء.

✓ تقسيم الطلاب إلى مجموعات للترخيص أو إعداد دراسات تتعلق بوحدة التعلم.

ب. خارج الفصل: الاحتكاك أكثر بمواضيع الدراسة في المجتمع بغرض التشخيص. وهي التدريب الرياضي في ألعاب القوى كالقيام بزيارات عملية لعضالنوادي. التي تنشط الوسط الرياضي.

ج. خارج الفصل:

الانترنت: ونخص بالذكر هنا أرضية التعليم عن بعد. التي تتيح عدة امتيازات للطلاب من خلال إثراء المناقشات وطرح التساؤلات، وكذا تبادل الخبرات.

كما تتيح للطلاب خاصة بطرح الاسئلة والحصول على الإجابات الصحيحة. التشجيع. تبادل المعارف. والعمل تعاوني. كما يمكن للطلاب أيضا الإجابة على الأسئلة المقترحة عبر الخط.

8. المقاربة البيداغوجية:

وترتكز المقاربة البيداغوجية على ثلاثة ركائز وهي:

المعرفة : في هذه المحاضرة، سيكتسب الطالب كفاءة القدرة على التعرف على مختلف المعارف والمقاربات الخاصة. وأبرز روادها من اجل ان يكتسب هذه الكفاءة و جمع المعلومات، و تدعم بتمارين تلخص مدى الفهم والاستيعاب. الخبرة المكتسبة من المعرفة (توظيف المعرفة): وهنا يجب على الطالب أن يقوم بتطبيق المعارف والمفاهيم التي اكتسبها. بحيث يمكن ان يمتلك القدرة على التمييز بين مختلف الفروع التي تعرف عليها و تدعم هذه الكفاءة ببعض التمارين المتنوعة. التي تزيد من المقاربة.

كفاءة التوظيف المعرفة: وتمثل في تطبيق المفاهيم المكتسبة على أرض الواقع. التهاب الكيس أساسية، وهي من عفوا الخبرة المكتسبة.

9. سيرورة العمل:

مقياس تخصص العاب القوى، عبارة عن محاضرة لاكساب الطلبة بالمعارف والمفاهيم اللازمة لتوظيفها في حصة الأعمال التطبيقية. والتي يقوم فيها الطالب. الز؟ بإنجاز. النشاطات المكلف بها. ما الأستاذ والزملاء.

10. الموارد المساعدة. المصادر والمراجع.

على الطلبة الاطلاع الدائم على مختلف المراجع والمصادر المتعددة والمتنوعة التي تخدم موضوع الدرس. لكن يجب أن يتحرى المعلومات الصحيحة ليتجنب الوقوع في المغالطات. وهنا يعتمد على أهم المراجع. سواء بالتواصل مع أستاذ المادة. أول إطلاع على المصادر التي أدرجها الأستاذ ضمن المحاضرة أو على منصة التعليم. حيث يمكنه الاستفادة من. المطبوعات. الكتب. ثم المصادر. المقالات العلمية، الفيديوها. المواقع التعليمية الهامة..

وفي مقياس ألعاب القوى اضع امامكم أهم المراجع المعتمد في المحاضرات:

مراجع باللغة العربية

1. كمال جميل الربضي ،الجديد في ألعاب القوى ، نشر بدعم من الجامعة الاردنية ، ط2، 2005، الاردن
2. غبد الرحمن عبد الحميد زاهر، ميكانيكية تدريب و تدريس ألعاب القوى ،مركز الكتاب للنشر، ط1، 2009، القاهرة
3. سمير عباس عمر وغيره ، نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان و المضمار (تعليم ، تكنيك ، قانون) كلية التربية الرياضية للبنين ، 2012، الاسكندرية .
4. محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، 2001، القاهرة .
5. صريح عبد الكريم الفضلي ، القانون الدولي ، الاتحاد الدولي لالعاب القوى ،2011
6. د أمر الله السباطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، مصر، 1998 .
7. مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة 2001
8. د مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الاعداد المهاري و الخططي .القاهرة 1994
9. د. قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي . دار الفكر لطباعة و النشر و التوزيع . الأردن 1998

مراجع باللغة الاجنبية :

1. THILL/RAYMOND THOMAS/JOSé CAGA.MANUELLE DE L'EDUCATEUR SPORTIF.ed vigot 10.1997 Paris
2. FREDERIC AUBERT THIERRY CHOFFIN.ATHLETISM. 3 LES COURESES. ED REVUE EPS 2011,Paris
3. Jurgen. Weineck – manuel de l'entraînement sportif – vigo – paris- 1990
4. Alain Smail ,L'entraînement en athlétisme Exercices et actions musculaires 2007 DACAR
5. Alain Smail MANUEL D'ENTRAÎNEMENT DE L'ATHLÈTE CONFIRMÉ 2002 DACAR

تعريف:

كان اليونانيون يطلقون كلمة (ATHLETIKOS) والتي تعني "خاص بالأبطال" ومنه استمد كلمة العاب القوى على اللاعبين الذين كانوا يشاركون في ألعاب المسابقات وتنافس في السرعة والفتنة (كأسلوب للتفاوض).
مفهوم ألعاب القوى:

هي كلمة يونانية (ATHLETIKOS) كانت تعني خاصة بالأبطال حيث كان يطلقون اسم ملاعب العاب القوى على المشاركين في الالعاب والمسابقات الذين يتنافسون في السرعة والقوة.
والممارس لرياضة ألعاب القوى شيء في متناول الجميع لان تمارينها توجهنا بصفه مباشره في الحياه اليومية منذ الطفولة ويمكن ممارستها في كل زمان ومكان.
تعتبر رياضه العاب القوى (ملكة الرياضة) لأنها مبرمجة في جميع المسابقات والتظاهرات الرياضية الكبرى ومكونة لعدة تخصصات.

تتميز رياضة ألعاب القوى على الرياضات الأخرى لأنها منظمة يحكمها المقياس والمسافة والزمن.
ويطلق عليها تسمية ألعاب المضمار والميدان في بعض الدول هذا لإجراء المنافسات الموجودة فيها البعض في المضمار والآخرى في الميدان. ويكون التقييم فيها وفقا لمقياس ثابت لا يستطيع اللاعب به فيستطيع المتنافس الحكم على نفسه من خلال الوقت أو المسافة. وتعتبر كقاعدة أساسية لألعاب أخرى نتيجة لربط الألعاب الرياضية ببعضها البعض وتعتبر كوسيلة لتحضير والاعداد لكل الفروع الرياضية الأخرى.
التعريف الحديث لرياضة ألعاب القوى:

عرفها أحد الأخصائيين في الطب الرياضي بقوله: اذا كان الانسان يمشي بعضلاته ويجري برثتيه ويسرع بقلبه فانه يصل إلى الهدف بذكائه.

أما المفهوم المعاصر لرياضة ألعاب القوى فهي تشمل مجموع الرياضات الفردية (الركض والقفز والرمي) وهي الرياضة الأكثر شيوعا كما عرفتها "بديع يعقوب" أن ألعاب القوى هي تمارين وحركات الرياضية تهدف إلى تنمية جسدية، فهي تعتبر أساس لجميع الألعاب الرياضية وعصب الدورات الأولمبية ومقياس للقدرات البشرية في تحدي الزمن والمسافة والتنقل.

ولهذا فان ممارسه رياضه العاب القوى يكون في متناول جميع الأشخاص من الجنسين وسميت ألعاب القوى لما فيها من تنافس (قوة الجري وقوة الرمي وقوة القفز) .

وتتميز رياضة ألعاب القوى عن باقي الرياضات في أنها رياضة منظمة يحكمها قياس المسافة وحساب الزمن. ويشترك في مسابقاتها العديد من المتنافسون من الجنسين على حد سواء فتقام بطولاتها المحلية والإقليمية والدولية والأولمبية والعالمية وتقام بعض المنافسات في المضمار والبعض الآخر في الميدان ولذلك سميت في بعض الدول بألعاب الميدان والمضمار.

كما ان هذه المسابقة تصبح شيء حقيقيا عن عديد من الأنشطة، لأنها توضع في تحكيمها تحت مقاييس ثابتة وأن المتسابق يحكم على نفسه وليس الحكم فقط. بينما نجد في بعض الرياضات الأخرى في بعض الأحيان أن اللاعب المحق لا يأخذ حقه لأن هناك حكما هو الذي يقرر النتيجة.

وتعتبر رياضة ألعاب القوى من أوائل الرياضات التي عرفها الإنسان في حياته لذا سميت ملكة الرياضات.

- أهمية مسابقات ألعاب القوى:

لمسابقات ألعاب القوى أهمية كبيرة تتضح جليا في ثلاث نواحي:

- ناحية تربوية، ناحية بدنية، ناحية وظيفية، وهذا بسبب تطور وعي الإنسان ومحاولة اكتسابه لمعارف جديدة تساعده من الناحية النفسية على وجود المتعة في ممارسة الرياضة وذلك في ائزان الفرد بسورة متكاملة وشامله لجميع النواحي البدنية والعقلية والخلقية.

(1) الناحية التربوية: حيث نجد الوصول للمستويات الرياضية العالمية في مسابقات ألعاب القوى إلى الإتجاه المثالي كما انها منافسات لا ينهزم فيها الفرد كما هو الحال في الألعاب والمنازلات الأخرى ، انما هي منافسه بين الأفراد لاطهار كفاءاتهم وقدراتهم ومهاراتهم لتحقيق الأرقام وبذلك نستطيع ان نفرق بين مفهوم وجود خصم بالمنافسة والخروج بنتيجة الفوز أو الانهزام إلى مفهوم اخر هو الكفاح والعمل المستمر الذي يكون باستمراريه التدريب للوصول الى الأرقام القياسية، ومراعاة قواعد الروح الرياضية كل هذا يساعد على تربية الصفات الأخلاقية والإرادية.

(2) الناحية البدنية: تعتبر اختصاصات ألعاب القوى متعددة لذا فإنها بذلك تجمع بين مختلف وأكثر من عنصر للياقة البدنية وتشتمل فيها أكثر من صنف من أصناف اللياقة البدنية وتعتمد في المسابقات القصيرة على (السرعة). اما بالنسبة للمسافات الطويلة على (التحمل).

في المسافات النصف طويله تجمع بين السرعة والتحمل هذا الامر الذي جعل رياضة ألعاب القوى رياضة أساسية تخدم جميع الرياضات الأخرى على اختلاف أنواعها وتدخل في تدرجاتها.

(3) من الناحية الوظيفية: إن ممارسة ألعاب القوى يرفع من كفاءه وعمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم بما يعود على المتسابق الرياضي بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية بالحيوية فنجد تمرين ألعاب القوى يساعد الفرد على تحكم في لياقته البدنية والمحافظة على رشاقة جسمه وصحته. فتساعده على زيادة حجم القلب وزيادة في كمية الدم التي

يدفعها القلب في النبضة الواحدة ، وزيادة عدد الكريات الدم الحمراء وزيادة عدد الشعيرات الدموية، وزيادة في حجم وقوة العضلات وتنمية القدرة الهوائية... وهذا كله ما يجعل الجسم في أفضل أحواله.

- تطور رياضة ألعاب القوى في العصر الحديث:

ينسب تطور رياضة ألعاب القوى إلى الدول الأوروبية وخاصة إنجلترا وألمانيا وفرنسا وغيرها من البلدان كروسيا ورومانيا حيث بدأت تهتم بالرياضة وخاصة في عشرينيات القرن الماضي عندما بدأ الشباب الإنجليز يبدون اهتماما فائقا بالمشاركة في تظاهرات وبرامج ومسابقات متنوعة فنظم معهد أوركسترا بجامعة اكسفورد أول واكبر مسابقه مستقلة وذلك عام 1850 ميلادي وفي عام 1866 ميلادي بحيث نظمت أول بطولة إنجليزية وتم انشاء مختلف النوادي الرياضية وتنظيم المشاركة الرياضية وضع أسس وقواعد عامة لهذه الرياضة.

ومنه بدأت مختلف الاتحادات الدولية لرياضة ألعاب القوى والأندية الرياضية تفكر في إعادة بعث الألعاب الأولمبية وذلك انعقد مؤتمر دولي عام 1894م يضم 12 دولة ممثله بمختلف النوادي والمنظمات الرياضية ومنه تم الاتفاق على تنظيم وإعادة بعض وانطلاق الألعاب الأولمبية الحديثة وهذا بطلب من الشخصية الرياضية الفرنسية المعروفة آنذاك والمتمثلة في بيردي كوبريتين BYRIDE KOUBRITINE وتم الاتفاق على إقامة أول ألعاب اولمبية حديثة بمدينة أثينا باليونان وبالاتفاق على الأسس العامة لتنظيم الحركة الأولمبية ومنه اقيمت أول ألعاب أولمبية حديثة باليونان بأثينا عام 1896م وكان شعارها (الأسرع، الأقوى، الأسمى) وبالإضافة إلى ذلك تم تأسيس اللجنة الأولمبية الدولية وبدورها هذه اللجنة تقوم بالتنسيق والتعاون مع مختلف اللجان الأولمبية الوطنية و مع الاتحادات الرياضية الدولية لجميع انواع الرياضات ، ونجد أن الألعاب الأولمبية قد ساهمت بقسط كبير في تطوير رياضة ألعاب القوى التي تمثل النسبة الكبيرة من التخصصات الموجودة في الألعاب الأولمبية وذلك لكثرة الميداليات فيها الدورة الأولى للألعاب الأولمبية الحديثة كان برنامجها يشتمل على 12 تخصص من تخصصات رياضة ألعاب القوى وهذا الى غاية الالعاب الأولمبية 14 في لندن عام 1948م.

اول دخول ومشاركة النسوية كان ذلك سنة 1928 بمناسبة إقامة الألعاب الأولمبية التاسعة في أمستردام ، حيث شاركت في خمس تخصصات خاصة برياضة ألعاب القوى ومنذ هذه الأولمبياد أصبح برنامج نسائي يتوسع تدريجيا حيث وصل الى 17 من أنواع ألعاب القوى.

تروولوجيا الألعاب الأولمبية:

- 1896 أثينا: وكان ذلك باقتراح البارون الفرنسي Pierre de conbertin وهذا أدى الى انقطاع 14 قرنا في البداية كانت المشاركة ضعيفة حيث اقتصر على 13 دولة فقط أي (285 مشارك) 197 مشارك من اليونان و 14 من أمريكا ، 10 رياضيات 12 مسابقة فقط للرجال.

النتائج المحققة لهذه الدورة كانت غير معتبرة.

سباق الحواجز 100 متر: 8 حواجز كل حاجر 1 متر.

- 1900 باريس: 24 مسابقة من بينها منافسة خاصة بالقفز بدون جري، مسابقات الجري الخاصة بالقفز بالحبل.

- 1904 سان لويس (أمريكا): ما يميز هذه الدورة هو رمي الجلة.

- 1908 لندن: ما يميز هذه الدورة هو إجراء المنافسات الرياضية في ملعب واحد بما فيها ألعاب القوى، السباحة، سباق

الدراجات، حيث أن الملعب مشكل كما يلي: مضمار محاط بمضمار خارجي.

- 1920 : 29 بلد مشارك في هذه الدورة (2606 رياضي مشارك) ما يميز هذه الدورة غياب ألمانيا وحلفائها لأول

مرة يرفع العلم للألعاب الأولمبية.

- 1928 أمستردام: ما يميز في هذه الدورة دخول العنصر النسوي وكان ذلك في 100 متر، 800 متر، القفز العالي،

رمي الرمح، التتابع (4×100م).

- 1932 لوس انجلوس: ما يميز هذه الدورة ضعف في المشاركة 29 دولة (1408 رياضي مشارك) لأول مرة

يخصص للرياضيين المشاركين حي أولمبي يضمن لهم الإقامة ويحتوي على 700 بيت مجهز يحرص على مراسلتهم رجال

يسمونهم. ces cowboys.

- 1936 بيرلين: ما يميز هذه الدورة هو التتابع ونقل المشعل إلى مكان إجراء هذه الألعاب.

سيطرة النظامي الشيوعي جعل اللجنة الدولية الأولمبية CIO تتلقى ضغوطات من بعض الدول من أجل أو إنتقال

الألعاب الأولمبية ، لكن ابداء الجمهور الالماني لاستعداده واجرائه هذه الالعب (مشاركه اليهود جعل اللجنة الدولية

الأولمبية تقبل تنظيمها في عاصمة ألمانيا).

- 1948 لندن: ما يميز هذه الدورة هو سوء التنظيم.

- 1952 هيلسنكي: ما يميز هذه الدورة هو مشاركة الإتحاد السوفياتي منذ حرب أكتوبر.

- 1956 ملبورن (أستراليا)

- 1960 روما: ما يميز هذه الدورة التغطية التلفزيونية للحدث وهو ما سمح النظر الاكثر للجماهير في خلال هذه الدورة

تم توزيع الميداليات التي تضع على العنق، المستوى العالي للنتائج المحققة في اغلب الدورات وذلك بتخميم الألقاب

القياسية.

- 1964 طوكيو: لأول مره تنظم هذه الدورة في القاره الآسيوية.

- 1968 مكسيكو.

- 1972 ميونيخ: ما يميز هذه الدورة عملية استشهاده قام بها الفلسطيني في قلب المدينة الأولمبية مما أدى الى مصرع البعثة الصهيونية.

- 1976 موريال (كندا) : ما يميز هذه الدورة نقل السلعة.

- 1980 موسكو: ما يميز هذه الدورة هو غياب أمريكا ألمانيا واليابان.

- 1984 لوس انجلوس: ردا على مقاطعة اليابان، أمريكا، ألمانيا لدورة موسكو تغيب الاتحاد السوفياتي وكل الدول الاشتراكية.

- 1988 سيول: ما يميز هذه الدورة واسترجاع الالعاب الأولمبية مكاتها وهذا مشاركتها وما سجل هو غياب كوريا الشمالية وكوبا.

الكندي بال جونسون الفائز بمسافة 100 متر يقصى من المشاركة.

- 1992 برشلونه: ما يميز هذه الدورة هو انضمام جنوب افريقيا 1500 رياضي.

- 1996 اثلاتا: نسبة المشاركة الواسعة حيث سجل 197 بلد بحوالي 11,000 مشارك وثمانية مليون وخمسة الاف متتبع وتسجيل عدة مشا كل في التنظيم.

كارلي لوس يتحصل على الميدالية التاسعة الذهبية والرابعة المتتالية في القفز الطويل.

- 2000 سيدني: وهو متابعتها مباشرة على الأنترنت والإمكانات الهائلة المسخرة لاجرائها.

ملعب STANTOUN ANSTRILIA الذي يتسع 110 ألف متفرج.

ما يميز هذه الدورة انفراد ممارسة السباحة في الدور الأول.

- 2004 أثينا.

تأسيس الاتحاد الدولي لرياضة ألعاب القوى 1912م:

ويقصد تطوير زيادة جماهيرية ألعاب القوى في البلدان الأوروبية ولأجل إجراء منافسات ومباريات على الصعيد

الاوروبي تم تأسيس الرابطة الأوروبية لرياضة ألعاب القوى التي تجمع 32 دولة وذلك سنة 1967م اي استقلاليه

رياضه العاب القوى على الالعاب الأولمبية ومنه التفكير في تأسيس الاتحاد الدولي لرياضة ألعاب القوى حيث أقيمت

أول بطولة عالمية لرياضة ألعاب القوى في 07 أوت 1983 في هلسنكي فنلندا.

- أول بطولة عالمية داخل القاعة في باريس 1985م.

- أول بطولة افريقيا لألعاب القوى كان في دكار جوان 1979.

أما بالنسبة لتاريخ تأسيسها في الجزائر فيعود الى سنة 1963 حيث تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية لألعاب القوى

(FAA) المنخرطة بدورها في الفدرالية الدولية لألعاب القوى للهواة (IAAF).

تمهيد

العاب القوى رياضه يتنافس فيها اللاعبون في مسابقات الجلد والمشي والرمي الوفد وئتالف مسابقات المضمار من سباقات في الجرد والمشي المختلف المسافات الميدانية مسابقات والرمي فاصله ويمكن ان تقام لقاءات المضمار الميدان مغلقه او في الهواء الطلق ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات

العاب القوى اكثر رياضات شيوعا في العالم احوالي 180 دوله تنتسب الى الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهوات وهو الهيئة التي تدير العاب القوى وتنظمها ويعترف الاتحاد الدولي العاب القوى للهوات بأرقام البطولات العالمية 60 مسابقه من مسابقات الرجال والنساء تما يعترف الاتحاد بأرقام البطولات العالمية في مسافات المتريه فقط ما عدا سباق الميل.

- مسابقات المضمار والميدان:

- المضمار:

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق الخارجية بيضاويات الشكل وتخطط عاده في ملعب كبير استاذ تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهوات لا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن 400 م تقريبا ومعظم المضامير الحديثه تكون بهذا الطول تماما للمضامير في الصلات المغلقة سطح خشبي اوسطهم من ماده اصطناعيه ويكون لها عاده منحنيات مائله وفقا لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهوات فان المقياس المفضل للمضمار في صاله مغلقه هو 200 م

تقسم المضامير الخارجية الى سته مسارات او ثمانية ويجب على العدائين ان يبقوا في مسارات في جميع السباقات التي تكون مسافاتهما 400 م وقل من ذلك

وحتى يجتازون المنحنى الاول في سباق 800 م كما تقضي اتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بان يكون عرض المسار بين 1.22 م و 1.25 م

- الميدان:

تجني معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار ولكن في بعض اللقاءات ارقام واحده او اكثر من مسابقات الرمي خارج الملعب وذلك لوقاية الرياضيين الاخرين والمشاهدين المحتشدين في منطقه الميدان او لتفادي الحاق الضرر بالعشب الاصطناعي الذي يغطي كثيرا من ميادين العاب القوى او لتفادي الحاق الضرر بالعشب الاصطناعي الذي

يغطي كثيرا من ميادين العاب القوى يتضمن الميدان طرق اضطراب مسابقات القفز وفيه ايضا مناطق دائرية مغطاه بمواد كالخرسانة او الاسفلت في اكثر المسابقات الرمل

- سباقات المضمار:

تشتمل مسابقات المضمار على مجموعه المنوعات من السباقات مثل سباقات المسافات القصيرة وتدعى العدو حيث يعدو العداء فيها بأقصى سرعه في حين ان سباقات المسافات الطويلة تتطلب قوه تحمل الاكبر وفي سباقات جري معينه مثل سباقات الحواج وسباقات الموانع يتوجب على العدائين ان يقفزوا العوائق اما السباقات الاخرى وتدعى سباقات التتابع فان فرقا من العدائين تشترك فيها سباقات الجلد تجرى في مضمار خارجي يغطي مسافات تتراوح بين 10,000 م اما سباقات الجيدة اخر الصلات المغلقة فتبلغ مسافاتهما بين 50 م 5000 م

- سباقات اختراق الضاحية وسباقات الطرق:

وتجرى خارج الملعب يجتاز المتنافسون في سباق انطلاق الضاحية باريس مثل الهضاب والحقول وتكون معظم سباقات الطرق مفتوحه اشتراك جميع العدائين فيها وتمنح جوائز ماليه الفائزين في العديد من السباقات والمسافة المتعارف عليها سباق الطرق هي 10 كلم

- سباقات الحواجز:

مسابقات يجتاز المتنافسون فيها عوائق تسمى الحواجز واكثر هذه السباقات يكون فيها 10 حواجز تفصل بينها مسافات متساوية هناك نوعان من سباقات الحواجز متوسطة وعالية المتوسط يكون ارتفاعها 91 سنتيمتر للرجال 86 سم للنساء ما الحواجز العاليه للرجال فيكون ارتفاعها في حين يكون ارتفاع الحواجز العاليه للنساء 84 سم هل تغطي سباقات الحواجز المتوسطة مسافات 400 م او 440 يارد في منافسات الرجال والنساء على السواء اكثر سباقات اجتياز الحواجز العاليه الخارجيه تكون واطوالها 110 م للرجال و 100 م للنساء ويمكن ان تسقط الحواجز دون ان يحتسب ذلك خطأ على المتسابق لكن الاحتكاك بالحجز يؤدي

- سباقات الموانع:

عادي ان تكون مسافه هذا السباق 3000 متر نوعان من العوائق الحواجز والموا سب المائيه يجب ان يسب العدائون فوق حواجز ارتفاعها 91 سم 28 مره هذه الحواجز قويه واكثر ثبات من المستخدمه في سباق الحواجز وللعدي ان يطغى بقدمه عليه عندما يتخطاها ويجب على ان يعبر الموكب المائي سبع مرات يتكون الموت بالماء من حاجز وحفره مربع على الشكل مملوء بالماء طول ضلعها 66.3 م يجتازه العداء في سباق الموانع من فوق الحاجز ويتخطى واثبا عبر

الماء ويكون عمق الحفرة اسفل الحاجز 70 سم ثم يتدرج للأعلى ليصل الى مستوى المضمار ويهبط معظم العدائين في سباق الموائى في مياه الطرف الضحل من الحفرة لتلطيف هبوطهم

- سباقات المشي:

ويجب فيها هل اللاعبين اتباع قواعد محدده للتقنيات المشي اذ يجب ان تلامس القدم الامامي الارض قبل ان ترتفع القدم الخلفية عن الارض وفي اثناء ملامسات القدم للأرض يجب ان تنسني الساق للحظة واحده على الاقل في سباقات المسجد تلقي انذار واحد فقط الخطأ الاداء قبل ان يستبعدوا من السباق ويمكن ان تقام سباقات المشي على مضمار او طريق ومعظم سباقات المشي الدولية للرجال تغطي مسافه 20,000 متر او 30,000 م اما ارقام البطولات العالمية للنساء فقد تم الاعتراف برقين هما 5 الات متر 10,000 م

- سباقات التتابع:

تقوم بها فرق يتألف كل منها من اربعة عدائي يحمل العداء الاول عصى طولها حوالي 30 سم وبعد ان يجني مسافه محدودة تدعى مرحله يسلم العصى لعضو الفريق التالي يجب ان يتم هذا التسليم في منطقه طولها 20 م واذا لم يتبادل العداء ان العصى ضمن هذه المنطقة فانه يتم استبعاد فريقهم وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع ب 400 م او 1.600 م يحفظ الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهوات ارقام العالمية لسباقات التتابع لمسافات 800 م و 3200 م وللرجال فقط 6000 م يجري اعضاء الفريق الأربعة جميعهم في سباقات التتابع هذه مسافات متساوية

- سباقات الميدان :

تقام سباقات الميدان في أماكن أعدت خصيصا لهذه الغاية وضمن حدود مضمار بيضي الشكل. تتألف المنافسة الميدانية النموذجية من أربع مسافات في الوثب وأربع مسابقات في الرمي. مسابقات الوثب هي الوثب الطويل والوثب الثلاثي والوثب العالي والقفز بالعصا. أما مسابقات الرمي فهي رمي القرص ورمي المطرقة ورمي الرمح ورمي الكرة الحديدية. ولا تشارك النساء في سباق القفز بالعصا أو رمي المطرقة، كما أن الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة لا يعترف بالوثبة الثلاثية للمرأة.

- سباقات الوثب (القفز) :

يقفز اللاعبون في الوثب الطويل والوثب الثلاثي إلى الأمام قدر استطاعتهم أما في الوثب العالي والقفز بالعصا (الزانة) فيثب المتنافس في المسابقة عاليا فوق العارضة قدر ما يمكن من الارتفاع. أما الوثب الطويل، ويدعى أحيانا الوثب العريض، فيتم في وثبة واحدة إلى داخل حفرة مملوءة بالرمل. ولبدء الوثبة الطويلة يجري المشارك بأقصى سرعة منحدرًا فوق طريق طويلة، ويقفز واثبنا من لوحة الارتقاء. إذا خطا اللاعب عبر اللوحة قبل الوثب تحتسب الوثبة خطأ عليه يقاس طول الوثبة من أمام حافة لوحة الارتقاء إلى أقرب علامة يتركها

اللاعب في الرمل. وعندما يكون عدد اللاعبين كبيراً يسمح لكل لاعب بثلاث وثبات، ويؤهل عدد معين من المتقدمين لثلاث وثبات أخرى. وعندما يتنافس لاعبون أقل يسمح لكل واحد بست وثبات. وإذا تخطى لاعبان المسافة نفسها يكون الفائز منهما صاحب أفضل وثبة تالية.

تتألف الوثبة الثلاثية، وتسمى في الأصل الحجلة والخطوة والوثبة، وهي ثلاث وثبات متواصلة، تتم الوثبتان الأوليان على طريق الاقتراب. يرتقى اللاعب على قدم واحدة في الحجلة ويهبط على القدم نفسها، وفي الخطوة الثانية يهبط اللاعب على القدم الثانية. وفي نهاية الوثبة الثالثة، يهبط اللاعب على كلتا قدميه في حفرة رمل. يحاول لاعبو الوثب العالي والقفز بالعصا (الزانة) أن يدفعوا أنفسهم من فوق عارضة طويلة مرفوعة على عمودين يسميان القائمين. يهبط اللاعبون على وسائل مطاط رغوية. وإذا أسقط اللاعب العارضة من على القائمين تحتسب الوثبة فاشلة. وتؤدي ثلاث وثبات فاشلة إلى استبعاد اللاعب.

والفائز هو المنافس الذي يثب إلى أعلى ارتفاع. وإذا ظل التعادل قائماً بعد المتنافس الفائز هو الحاصل على أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في ذلك الارتفاع. فإذا بقي التعادل مستمراً فالتنافس الذي لديه أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في كل الارتفاعات يكون الفائز.

يبدأ لاعب الوثب العالي الجري نحو العارضة من أى زاوية ضمن منطقة اقتراب كبيرة شبه مستديرة. وللاعب أن يستخدم أى طريقة للوثب، ولكن يجب عليه الارتفاع بقدم واحدة. وفي الطريقة الحديثة الأكثر شيوعاً التي تسمى وثبة فوسبرى يقفز اللاعبون وظهرهم للعارضة متجاوزين رؤوسهم أولاً.

وهذه الطريقة سميت باسم البطل الأمريكي للوثب العالي ديك فوسبرى، الذي أدخلها في أواخر الستينيات من القرن العشرين.

أما لاعب القفز بالعصا فيستخدم عصاً طويلة تصنع عادة من الألياف الزجاجية. ويبدأ قفزته بالجري بأقصى سرعة في طريق الاقتراب حاملاً العصا بكلتا يديه. وعندما يقترب من حفرة القفز يكبس طرف العصا البعيد في صندوق خشبي أو معدني مطمور في الأرض فتثني العصا بينما يتعلق هو مولياً ظهره للأرض وقدميه للأعلى. وعندما تستقيم العصا حيث تساعد على قذفه في الهواء يجذب نفسه عاليئاً، ويقلب جسده ليوافق الأرض. وقبل أن يتخلى عن العصا يعطى نفسه دفعة أخيرة بذراعيه لتزيد من ارتفاعه.

سباقات الرمي : من تطلب مسابقات الرمي من اللاعبين أن يدفعوا جسماً إلى أبعد مسافة ممكنة. ويرمي المتنافسون في رمي القرص والمطرقة والكرة الحديدية جميعهم من داخل الكرة يرمى اللاعبون في سباقات رمي القرص والمطرقة من داخل سياج يدعى القفص الوقاية للمشاهدين من الرميات الطائشة. أما في مسابقات رمي الرمح فيجري اللاعب في طريق الاقتراب المخططة في الميدان، ويرمي الرمح قبل أن يصل إلى خط الخطأ المحظور تخطيه. ويجب أن يهبط الجسم

المقذوف في كل مسابقة داخل منطقة محددة مخططة، وإذا حقق متنافسان المسافة نفسها فإن التعادل بينهما يُحسم بأفضل رمية تالية.

والقرص جسم بشكل صحن مصنوع من الخشب في إطار معدني. ويبلغ قطر القرص الذي يستخدمه الرجال حوالي ٢٢ سم ويزن كيلو جرامين على الأقل. أما قطر القرص الذي تستخدمه النساء فهو حوالي ١٨ سم، ويزن كيلو جراماً واحداً على الأقل. ويمسك اللاعب القرص بيد واحدة، ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة، ويرميه بحركة ذراع جانبية ليجعله يسبح في الهواء.

تتألف المطرقة من سلك فولاذي مع كرة معدنية مربوطة بأحد طرفيه ومقبض مثبت في الطرف الآخر. تزن المطرقة بأكملها ٧,٢٦ كجم، وطولها يقارب ١٢٠ سم. ويستخدم اللاعب كلتا يديه، فيمسك المقبض، ويدور حول نفسه ثلاث أو أربع دورات قبل أن يطلقها.

والرمح حربة مصنوعة من المعدن أو الخشب. يتراوح طول الرمح الذي يستخدمه الرجال بين ٢,٦ م و ٢,٧ م ويزن ٨٠٠ جم على الأقل. أما الرمح الذي تستخدمه النساء فيتراوح طوله بين ٢,٢ م و ٢,٣ م، ويزن ٦٠٠ جم على الأقل. ويقبض اللاعب الرمح من مقبضه قرب الوسط ويجري به، ومن ثم يطلقه برمية من فوق أعلى الذراع أثناء جريه والكرة معدنية، وقطر كرة الرجال ١٢ سم تقريباً. وتزن ٧,٢٦ كجم بحد أدنى، أما قطر كرة النساء فهو حوالي عشرة سنتيمترات، وتزن أربعة كيلو جرامات في الأقل. ينفع المنافقون الكرة على الأصح ولا يرمونها؛ إذ يجب أن تمسك الكرة بإزاء مسافة مكن معهم من دائر العنق لمنع أى حركة رمى يبدأ اللاعب بالطلاقة قوية من ساق واحدة، وينتهي بدفعة قوية جداً بالذراع.

- العشاري والسباعي والخماسي :

العشاري والسباعي والخماسي منافسات مركبة يتنافس اللاعب فيها في عدة مسابقات مختلفة في فترة يوم أو يومين. وتعلن النقاط التي أحرزها المتنافسون بعد الانتهاء من كل مسابقة. وتحسب النقاط بناءً على جدول احتساب النقاط وفق ينهما به قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة والفائز هو اللاعب الذي يحتسب له أعلى مجموع من النقاط. وهكذا، فإن بطل المنافسة هو اللاعب الأفضل متعدد المواهب وليس بالضرورة أن يكون أفضل منافس في أي مسابقة فردية.

والعشاري عشرة سباقات للرجال. وتقام في يومين متتاليين. وفي اليوم الأول يتنافس المشاركون في سباقات ١٠٠ م عدو، ووثب طويل، ودفع الكرة الحديدية ووثب عال، ٤٠٠ م عدو. وفي اليوم الثاني، يتنافس المشاركون في الحواجز العالية رمي القرص، والقفز بالعصا، ورمي الرمح، و ١٥٠٠ م جرى.

والسباعي هو سبع مسابقات للنساء تقام في يومين متتاليين. وفي اليوم الأول يبدأ بالحواجز العالية يتبعها الوثب العالى ثم دفع الكرة الحديدية ثم ٢٠٠ م جرى. وفي اليوم الثاني تجرى المنافسة في الوثب الطويل ثم رمي الرمح ثم ٨٠٠ م جرى.

والخماسي منافسة في يوم واحد من خمس مسابقات، ونادرا ما تقام هذه الأيام إذ إن السباعي حل محل الخماسي للنساء في عام ١٩٨١م. أما مسابقات الخماسي للرجال فتشمل الوثب الطويل ثم رمي الرمح ثم ٢٠٠ م جرى، ثم رمي القرص ثم 1500 م جرى.

- المنافسات والمنظمات :

يشرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة على ألعاب القوى الدولية. فهو يدير وينظم البطولات العالمية لألعاب القوى، ويتعاون مع اللجنة الأولمبية الدولية في إخراج مباريات المضمار والميدان بالألعاب الأولمبية. وتدير المنظمات الأخرى اللقاءات الدولية والبطولات الوطنية والبطولات المقيدة، مثل لقاءات الجامعات والكليات واللقاءات الإقليمية والنوادي ولقاءات المدارس.

- أنواع المنافسات :

اللقاءات الدولية الأكثر هي الألعاب الأولمبية التي بدأت في عام ١٨٩٦ ي والبطولات العالمية التي بدأت عام ١٩٨٣م. وتقام الألعاب الأولمبية كل أربعة أعوام. كما تقام البطولات العالمية كل أربعة أعوام. وتشمل اللقاءات الدولية الرئيسية الأخرى البطولات الإفريقية والعاب دول الكومنولث والبطولات الأوروبية وألعاب بان أمريكان وكأس العالم. وتنافس بلدان كثيرة الواحدة ضد الأخرى في لقاءات ثنائية سنوية منافسات بين فريقين.

- مسابقات المضمار :

في لقاء المضمار النموذجي تقام مسابقات عديدة في الوقت نفسه يتولى الإداريون تنظيم كل مسابقة وفقا لقواعدها الخاصة. ويتطلب السباق وجود نقطة بداية وبضعة حكام عند خط النهاية، وعدد كبير من ساعات التوقيت يصل أحيانا إلى اثني عشرة ساعة. وتستخدم الأجهزة الإلكترونية عادة بدلا من بعض الحكام وساعات التوقيت في اللقاءات الرئيسية.

يقيس الحكام الوثبات والرميات ويراقبون الأخطاء في مسابقات الميدان. وفي بعض المسابقات، يتحقق الحكام أيضا من اتباع اللاعبين للقواعد. يفحص الحكام اللاعبين ليتأكدوا أنهم يتبعون قواعد اللعبة.

- لقاءات ألعاب القوى :

تجرى كثير من اللقاءات في يوم واحد، ولكن سباقات الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية توزع على مدى أكثر من أسبوع. وتضم البطولات الكبيرة عددا كبيرا من اللاعبين، الذين لا يستطيعون التنافس جميعنا في وقت واحد. في هذه

اللقاءات يجب أن يتأهل اللاعبون للنهائيات في الأدوار التمهيدية. يتأهل عادة ثمانية متنافسين لنهائيات مسابقة مضمار الجري التي تتم في مسارات. ومعظم مسابقات الميدان التمهيدية تقلل عدد المشاركين في النهائيات إلى ١٢ مشاركاً.

الفصل الأول: التدريب الرياضي

المحاضرة رقم : 03

- واجبات التدريب الرياضي الحديث :

إن واجبات التدريب الرياضي يمكن تحديدها في الواجبات التربوية و الواجبات التعليمية ، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح و تواضع و ضبط النفس و الخلق الرياضي .

وفي هذا السياق يشير الباحث Horsky أن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها هو تطوير الخصائص و الصفات التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها كالمثابرة ، والتصميم ، والطموح ، الجرأة و الإقدام ، والاعتماد على النفس و الرغبة في الانتصار ، وتربية اللاعبين على اجتناب الأنانية ، والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديتهم و الوسط الاجتماعي.

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتخلص في عملية الإعداد البدني (التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة) وكذا الإعداد المهاري ، والإعداد الخططي (تعلم الخطط الفردية و الجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعب .

- أهداف التدريب الرياضي الحديث :

إذا كان التدريب الرياضي يتطلب قواعد التنظيم وإدارة ، فإن مفهوم أهداف التدريب الرياضي تكمن في اكتساب حالة التغير و الثبات و مراقبة ظواهر الصفات و القابلية و القدرة و المعلومات التي ينبغي أن يصلها المدرب بعد فترة معينة .

إن عدم وضوح أهداف التدريب الرياضي في بديهيات و عموميات أي شكل من أشكال ظواهر مستوى التعلم الحركي المعقد و المستلزمات العقلية و الاستعداد التام و ترتيب القيم المعينة ، فتحقق أهداف التدريب الرياضي في تصرفات الرياضية .

وتكمن أهداف التدريب الرياضي في الآتي:

- إحراز المنتخبات الوطنية المستوى المتقدم في البطولات العربية و القارية و الأولمبية .

- الوصول إلى المنافسات النهائية .

- استقرار الصفات البدنية وثباتها و الإنجاز الحركي و البدني .

- مصادر أسس ومبادئ التدريب الرياضي العلمي الحديث:

يستمد التدريب الرياضي العلمي جزءا كبيرا من نظرياته وأساسه ومبادئه التي تعتمد عليها في تنفيذ عملياته من خلال عدة علوم تتضمن جوانب نظرية وتطبيقية وهي مبينة في الشكل الموالي :



الشكل (أ)

العلوم التي يستمد منها التدريب الرياضي الحديث نظرياته وأساسه ومبادئه والتي يعتمد عليها في تنفيذ عملياته.

- يلاحظ في هذا الشكل (أ) أن كافة الأسس والمبادئ العلمية المستمدة من هذه العلوم تصب في بوتقة واحدة مع العلوم الأصلية للتدريب الرياضي ، حيث تمزج معا وتترابط ويكمل بعضها بعضا في نظريات العمليات السابق الإشارة إليها في الشكل والتي يقوم بها أعضاء الجهاز الفني والإداري .

- علاقة التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى:

التدريب الرياضي الحديث يقوم على معارف ومعلومات والمبادئ العلمية المستمدة منة العديد من العلوم الطبيعية و العلوم الإنسانية ، كالتب الرياضي ، والميكانيك الحيوية ، وعلم الحركة ، وعلم النفس الرياضي و التربية و التعليم وعلم الاجتماع الرياضي .

وفي ضوء ذلك نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى إلى الانخراط في سلك المدربين اعتمادا منهم على سابق خبراتهم كلاعبين دون التعمق في أصول العملية النظرية لهذا العلم ، ويعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم الارتقاء

بعملية التدريب الرياضي ، فمن المستحسن أن يكون المدرب الرياضي من اللاعبين السابقين ، ولكن خبرة اللعب السابقة لا تعتبر بمفردها جواز للمرور الطبيعي لممارسة التدريب الرياضي ما لم ترتبط بالدراسة العلمية الرياضية .
وهناك شبه إجماع على القول بأن التدريب الرياضي يجمع بين صفتي "العلم " و " الفن " ، فالتدريب الرياضي علم من حيث قيامه على المبادئ العلمية للعلوم المختلفة ، كذلك يعتبر التدريب الرياضي فناً في نفس الوقت حيث أن تطبيق هذه المبادئ العلمية يحتاج إلى قدرات فنية وتطبيقية ، الأمر الذي يؤدي إلى تطبيق نفس المبادئ العلمية ليؤدي نتائج متماثلة حيث تختلف نتائج التطبيق من حالة إلى أخرى تبعاً لاختلاف قدرة المدرب الرياضي على حسن التطبيق و الكفاءة .

- قواعد التدريب الرياضي :

1- قاعدة التنظيم

إن تنمية صفة بدنية أو مهارة أساسية ، أو تدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب ، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين بالتعلم الصحيح ، وتطوير مستواهم .
وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة .

2- قاعدة الإيضاح

يحتمل الإدراك الحسي الجزء الأكبر و الحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي ، و الإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية وطريقة تبديلها وتطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس بحيث يتفهمها ويستوعبها بسهولة .
ولضمان عملية الإيضاح في التعلم وجب على المدرب أن يحدد المهارة ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال .

3- قاعدة التدرج

لقد أصبح التدرج في الحمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء القاعدة الهامة في التدريب الرياضي الحديث ، و التدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد .(2)

4- قاعدة الاستعداد والاستمرار

إن عملية الاستعداد لها أهميتها في عملية التدريب ، فاللاعب الذي يترن دون أن يستوعب أهداف التدريب و فن الحركة وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوار ناجحة في المباريات .
إن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالاستمرار في العمل على تطويرها كما أنه لا يكف أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة ويستوعبها بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المباريات ، بل خلال حياته الرياضية . وعليه فإنه لنجاح العملية التدريبية وجب على المدربين احترام جملة القواعد السابقة الذكر لما لها من أهمية في تنمية وتطوير الرياضي .

حمل التدريب الرياضي:

الخطوة:

مفهوم حمل التدريب الرياضي.

أنواع حمل التدريب الرياضي.

الحمل الداخلي.

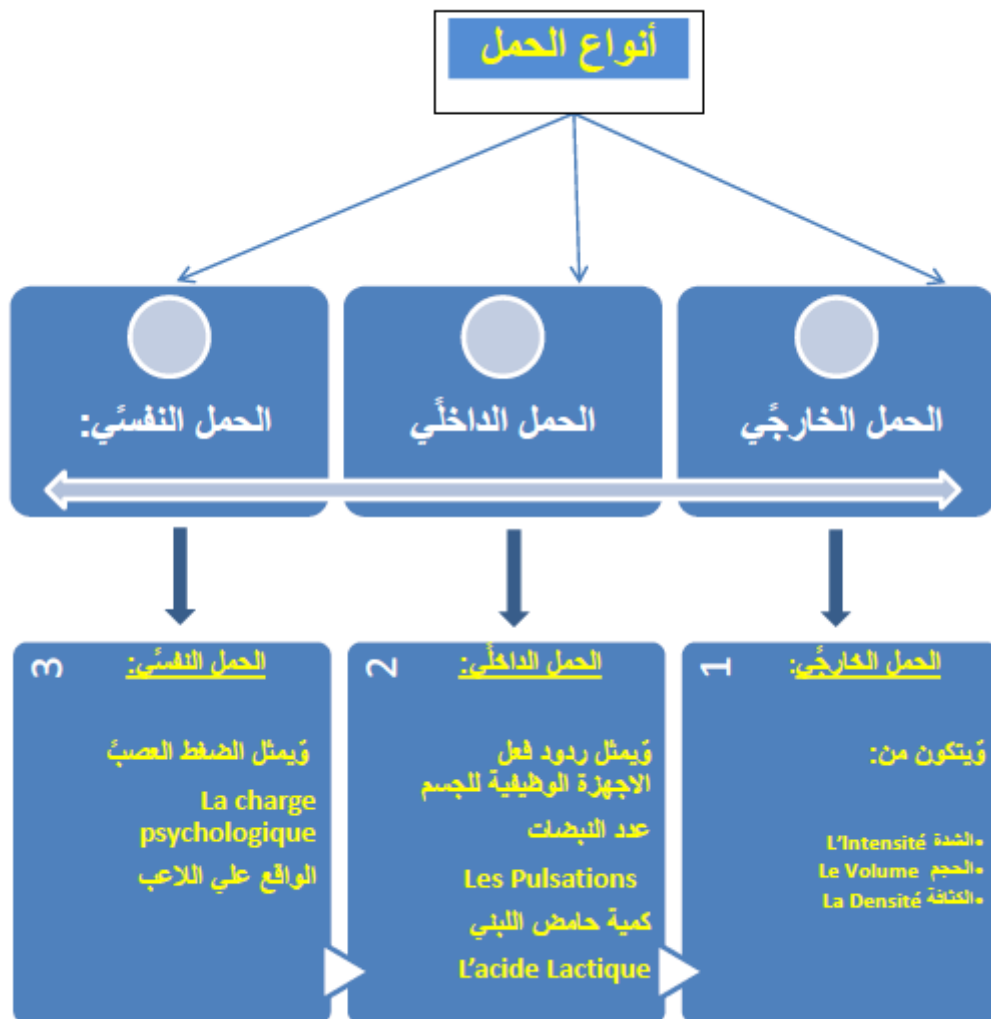
الحمل الخارجي.

الحمل النفسي.

حجم التديب .

شدة الحمل.

كثافة التدريب.



- مفهوم حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي. جميع المجهودات البدنية والعصبية.. تقع على عاتق اللاعب أو الرياض. نتيجة مهام ليست الأنشطة الرياضية المختلفة.

أما وجهة نظر الفيزيولوجيا فتعني به كم كمية التأثيرات الواقعة على الأعضاء الداخلية. النتيجة عمل عضلي محدد. في شكل ردود أفعال وظيفية. يمثل من الوسيلة الأساسية التي تستخدمها للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم.

- أنواع من التدريب:

يتشكل الحمل الرياضي، بصفة عامة من ثلاثة أشكال رئيسية:

الحمل الخارجي. الحمل الداخلي. الحمل النفسي.

المدرّب الرياضي أن يأخذ هذه الأنواع بعين الاعتبار. وبأهمية خلال الحصة التدريبية. وأن يتبع الطرق العلمية والمنهجية في استعمالها، فهي تمثل وحدة متكاملة لا يمكن فصلها عن بعضها البعض.

الحمل الخارجي: أقصد، بالحملة الخارجية، كمية التدريبات أو العمل الذي يتم القيام بها خلال حصص التدريب. ومستوى تركيزي خلال وحدات زمنية معينة أو محددة. وهي تتكون من:

- شدة الحمل.

- حجم الحمل.

- كثافة الحمل.

يتم توجيه التدريب في حالة الحمل الخارجي من خلال التحكم في هذه المكونات الثلاثة. الموجودة بينهما عند تخطيط. ويمكن توضيح هذه المكونات في النقاط التالية:

شدة الحمل: مثل وشدة الحمل في إدارة التركيز، التدريبات أو المثيرات الحركية خلال الوحدات التدريبية الحصة. وتحدد هذه الشدة بمقدار إنجاز الفعلي للحملة. وهي بذلك تمثل درجة صعوبة أداء التمرين بشدة. (قصوى - تحت القصوى، متوسطة أو ضعيفة)

Tableau 01 : Comparaison des intensités présentées par (03) trois auteurs :
(Fox et Mathews, Platanov, Volkov, cité par Bernard Turpin (2002).

Fox et Mathews		Platonov		Volkov	
Intensité	Fc b/mn	Intensité	Fc b/mn	Intensité	Fc b/mn
Légère	<100				
Modérée	<120	1	100 à 120	1	100 à 130
Soutenue	<140	2	140 à 150	2	130 à 165
Vigoureuse	<160	3	165 à 175	3	165 à 175
Maximale	<180	4	175 à 185	4	175 à 185
Epuisante	<180	5	185 à max	5	185 à max

درجات شدة الحمل التدريب ليست كل التمرينات التي تؤدي في أنواع الرياضات المختلفة لها نفس القدر من التأثير على الأجهزة الوظيفية للرياضيين. وإنما يكون لها تأثيرات مختلفة، ويمكن تقسيم درجات شدة الحمل التدريب إلى مستويات تعبر عن شدة التمرين المقدم للرياضي، كما يلي

شدد القصوى شدة أقل من القصوى، الشدة المتوسطة الشد الخفيفة.

- درجة شدة حمل التدريب:

- الشدة القصوى:

يستطيع. عملها، حيث يتميز العبء الناتج. عن هذا الحمل بشدة عالية جدا على أجهزة الجسم. ولكي يصل الرياض إلى هذه الدرجة من حمل التدريب. لا بد أن يكون في قمة التركيز. ولا بد أن يبذل قصارى جهده، ونتيجة هذا، تظهر آثار التعب واضحة. الأمر الذي يتطلب فترة طويلة للراحة قصد العودة إلى الحالة الطبيعية. وتقدر درجة الشدة القصوى بنسبة مئوية بين 95 إلى 100. من أقصى ما يستطيع الرياضي. أدائه. وعند التكرارات المناسب لهذا الحين، في حالة التمرينات التي يتراوح بين واحد إلى خمس تكرارات ولفترات قصيرة.

كل ما كانت شدة عالية، كان الحجم ضعيفا.

- نصائح عند استخدام الحمل الأقصى.

1- عدم استخدام الحمل قبل المنافسة مباشرة (يوم أو يومين على الأقل) حتى تشفي منه كل أجهزة الجسم قبل الدخول في المنافسة.

2- عدم الاستخدام بعد المنافسة مباشرة. (اليوم التالي لها)

- 3- عدم الإفراط في استخدامه مع الناشئ.
- 4- تفادي الاستخدام عند الرياضي المريض أو المجهد أو حالات الطمث عند الفتيات.
- 5- تفادي استخدام الحمل الأقصى عند الشعور بالألم.
- 6- لا يستخدم في المرحلة الانتقالية.

الشدة الأقل من القصوى:

الدرجة من الشدة تقل نوعا ما أن درجة الشدة القصوى، إن درجة التعب تكون أقل نسبيا عما هو في النوع الأول. يحتاج إلى فترة راحة طويلة نسبيا. وتقدر درجة الشدة الأقل من القصوى، بنسبة. (من 75 إلى 95) من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله. القرارات المناسبة في حالة التمرينات، فإنها تتراوح بين (6-10). تكرارات. نصائح عند استخدامه:

- 1- ينصح بعدم استخدامه بعد المنافسة يوم أو يومين.
- 2- ينصح بعدم استخدامه في فترة الانتقال.
- 3- يستخدم فيه تطوير بعض أنواع الأداء البدني والمهاري والخططي في حالة التدريب.
- 4- تنمية وتحسين كفاءة عمل أجهزة الوظيفة للجسم.
- 5- يستعان به عند الحمل الأقصى أحيانا، وخاصة عندما لا يريد المدرب الوصول بالحمل الدرجة القصوى.

- الشدة المتوسطة:

درجة من الحمل بالمستوى المتوسط من حيث والعبء الواقع على مختلف أعضاء وأجهزة الجسم. وتقدر درجة درجة الشدة المتوسطة بنسبة ما بين. (50 و75) من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله. وعدد التكرارات المناسبة في حالة التمرينات تكون كبيرا نسبيا. وتتراوح بين. (10 و15) تكرارا.

- بعض النصائح:

- 1- الاحتراس من التراخي في تنفيذ، حتى لا تنخفض درجة الحمل. ويصل إلى الحمل الأقل من المتوسط.
- 2- ينصح بعدم استخدامه بكثرة بغرض رفع المستوى الممارسين.
- راحة: الفترة اللازمة لاستعادة الشفاء يتراوح ما بين. (1-2) دقيقة كمعدل تزيد وتقل طبقا للهدف من الحمل.

- الشدة الضعيفة:

في هذه الدرجة من الشدة يقل العبء البدني على الأجهزة الوظيفية للجسم بشكل كبير، وتقدر درجة الشدة الضعيفة بنسبة بين (35-50) من أقصى ما يستطيع الرياضي تحمله، في حين يتراوح عدد التكرارات المناسبة في حالة التمارينات بين (15-20) تكرار.

كل ما زادت سرعة الجري كلما زادت شدة الحمل.
بعد مقدار المقاومة التي تواجه العضلات كلما زادت شدة الحمل.
- نصائح:

- 1- لا يستخدم بهدف تنمية الصفات البدنية.
 - 2- استخدامها لي فترة طويلة حتى لا يشعر اللاعب بالملل.
- قياس. تحمل التدريب: يمكن قياس شدة حمل التدريب من خلال:
والزمن المتوقع، كما هو الحال في التدريبات الخاصة برياضة الجري. سباحة حسب العلاقة التالية:
القصى. 100% (x) زمن الإنجاز.
مثال:

بشدة أقل من القصوى. (80) أقصى شدة للحمل. (معدل النبض) لاعبي أثناء الأداء يفترض = 200 ن/د شدة
الحمل المستهدفة (النبض = 200 = 0.8 160 ن/د)
- حجم التدريب:

يعتبر حجم الحمل المكون حمل التدريب من جانب الشدة والكثافة، ويقصد بها حجم التدريب عدد مرات، تكرار التمرين
مضروبة في زمن دوام المثير. المجموعات زائد الراحة بين تمرين وآخر، كل هذه العناصر مجتمع بالنسبة حصة تدريبية.
تمثيل تكراري للتدريب، إحدى مكونات حجم الحمل، حيث يعتبر إحدى العلامات المميزة للشكل الحمل، فكلما زاد
عدد تكرارات التمرينات والمجموعات في كل حصة تدريبية كلما كان حجم التدريب فيها كثيرا، وكلما زاد عدد
التكرارات قلتي الشدة، وتقلب بذلك فترات الراحة البدنية.

وقد يمثل حجم الحمل عدد مرات ادائه وتكرار تمرين الواحد (مثل جري 50 م. 4 مرات). أو (رفع 70 كيلو غرام
10 مرات) كما قد يمثل زمن أداء التمرين مثل جري 100 م، * 12 مكرر 4 مرات أربع مرات. في زمن راحة 60
ثانية بعد كل تكرار اي (أي 4 * 100 م =، 140 ثانية) أو قد يكون حجم الحمل عبارة عن المسافة المقطوعة، كما هو
الحال لسباقات الجري أو السباحة.
- كثافة التدريب:

أقصد بها العلاقة الزمنية بين فترات الراحة والعمل في وحدة التدريب، أو مجموعة تمرينات. حيث تعد هذه العلاقة
الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطور الحمل. ومن ثم تطور مستوى الإنجاز، حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة
الحمل. ومن ثم، يتعد التمرين من تحقيق الهدف في درجته حمل معينة، خاصة اذا كان في اتجاه السرعة أو القوة. اذا

يجب أن نحدد طول فترات الراحة البدنية. وظيفية للجسم، ميسّتي جماعي القوة المناسبة لتكرار الحمل بنفس المستوى من الحجم وبنفس الشدة المطلوبة.

وعليه يجب أن تشمل كل محاولة رياضية على فترة راحة معينة. بحيث تمكّننا من التخلص من التعب واستعادة القوة بالقدر الذي يسمح بتكرار نفس التمرين أو تمرين آخر. بالشدة المرجوة، وإن في ثلاثة الراحل البيئية نتوقف على كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية. وحالة الرياضي التدريبية. وكذا تجاه الحمل (من حيث الشدة والحجم).

طبيعة فترات الراحة: إن التحديث فترات الراحة الأمثل و التخطيط الجيد لا يقل أهمية أن تحديد إقليم كل من شدة وحجم الحمل للارتقاء بالمستوى الإنجاز الرياضي. ولطبيعة فترة الراحة البدنية بين تمرين وآخر شكلين أساسيين:

-الراحة الكاملة:

تمثل فترة من الزمن لا يؤدي فيها الرياضي أي نشاط بجهد معين، ومن الوسائل المستخدمة النوم في هدوء تام أو الارتقاء الكامل للعضلات الاستلقاء على الأرض، أو الجلوس بصفة عامة. يتم الاسترجاع في حالة الثبات.

- الراحة الغير الكاملة:

أو الراحة من النشطة، حيث يقوم اللاعب خلالها بأداء بعض الأنشطة البسيطة والسهلة الأداء للتخلص من التعب. كالمشي والقيام ببعض الحركات أو تمرينات الاسترخاء من وضعية الثبات أو بالأثقال.

- الحمل الداخلي:

نقصد بالحمل الداخلي درجة أو مستوى التغيرات الداخلية (الفيزيولوجية) لأجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لأداء التدريبات بأنواعها المختلفة. حيث يؤدي تدريب دائماً إلى حدوث تغيرات جوهرية أثناء تنفيذه وبعد الانتهاء منه وتمثل هذه التغيرات في ردود فعل الأجهزة الوظيفية والعصبية، ومختلف التفاعلات الكيميائية داخل الجسم. حيث كلما زاد مستوى الحمل الخارجي أدى ذلك إلى زيادة في الحمل الداخلي وحقيقة الأمر أن الارتقاء بمستوى الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان هو الهدف الحقيقي من تشكيل الحمل الخارجي.

-الحمل النفسي :

يمثل الحمل النفسي مختلف الضغوط العصبية التي يتعرض لها الرياضي أثناء مواقف التدريب والمنافسة لتحقيق هدف ماء. حيث أن التدريب الرياضي يشتمل تنمية مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنظرية، إضافة إلى تنمية الجانب النفسي للاعب، خاصة خلال المنافسة الرياضية المليئة بالموقف الانفعال التي تتميز بالشدة والإثارة ويصاحب ذلك تغيرات فيزيولوجية لها تأثيرها على أجهزة الجسم.

المواقف الانفعالية المرتبطة بالتدريب والمنافسة تزيد من قيمة العبء الواقع على أجهزة الجسم الكم الهائل من حيث الجمهور وسائل الإعلام والإحساس بالمسؤولية (الفوز. الهزيمة) ومستوى الخصم، و حالة الانفعال التي يكون فيها

اللاعب من الخوف. قلق. توتر. إلى آخره. مثل كلها عوامل تمثل الحمل نفسي قد تؤثر على أداء و مردود الرياضي خلال حصص التدريب أو المنافسة. خلاص.

Tab 02 :L'interdépendance entre l'intensité et la charge de l'entrainement
L'intensité et les facteurs de l'entrainement
L'intensité et les méthodes d'entrainement

L'Intensité p/m	Qualités Physiques	Méthodes	Métabolisme
80% à 120% Faible	Endurance Aérobie	- Continue -Fractionnée -Fartlek -Intervalle Extensive(capacité)	Aérobie Oxydation Lipolyse
120% à 150% Modéré			
150% à 180% Sub Maximal	Endurance-vitesse Endurance-force	Methode par Intervalle"Intensive" et Pyramidale.	Anaérobie Lactique
180% à 200% Maximal	Vitesse de démarrage Vitesse de départ Vitesse d'exécution Force-vitesse Force- explosive	Methode par répétition	Anaérobie Alactique

- طرق التدريب الرياضي

إن الاختبار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسب يعمل بشكل إيجابي على تحسين ورفع مستوى الإنجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة الطرق و المتغيرات التي تشتمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب، يمكن بذلك تقسيم طرق التدريب إلى :

1 -طريقة التدريب المستمر

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتفاع بمستوى القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من خلال ترقية عمل أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي)، و التحمل الخاص (تحمل القوة - تحمل السرعة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة الرياضي على الاحتفاظ بمعدل عال من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب .

ويكون ذلك خاصة في الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة (المداومة - السباحة - كرة القدم) ويعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر حيث تسمح بوصول النبض من 130-180 ن/د بدون

فواصل زمنية للراحة وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25-60% من أقصى مستوى للفرد كما يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء ، سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار ، ويراعى أن يؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي تؤدي بصورة مستمرة .(1)

ولزيادة خصوصية وفعالية هذا النوع من التدريب فقد أمكن تقسيمه لعدة أساليب متنوعة منها :

- التدريب المستمر منخفض الشدة
- التدريب المستمر مرتفع الشدة
- تدريب تناوب الخطوة
- تدريب السرعات المتنوعة
- تدريب الهرولة

1-1 - التدريب المستمر منخفض الشدة

ويستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960م ، وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ، حيث تتراوح شدته ما بين 60-80% من أقصى معدل ضربات القلب .

1-2 - التدريب المستمر مرتفع الشدة

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في الأداء البدني بمعدل سريع نسبيا تتراوح شدته ما بين 80%-90 من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب .

1-3 تدريب تناوب الخطوة

ويعتمد هذا الأسلوب على تناوب الخطوة بتغيير سرعة الجري (سريعة - بطيئة) أثناء الأداء المستمر لفترة طويلة .

1-4 تدريب السرعات المتنوعة

ويتميز هذا الأسلوب بإستمرار الأداء المتتالي لنفس المسافة بسرعات متنوعة (جري سريع ، هرولة ، مشي) وهكذا يكرر الأداء حتى التعب .

1-5 - تدريب الهرولة

ويتميز هذا الأسلوب بالجري المستمر و البطيء أو المنخفض لمسافات طويلة تتراوح ما بين 14:15 متر ويمكن أن تصل إلى 50 متر .

2- طريقة التدريب الفتري

تمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة ، وتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية ، ويمكن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب

على تكرار (المشي ، الجري المنخفض ، مرجحات الرجلين و الذراعين ...إلخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب ، واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض ألبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة لفترات قصيرة نسبيا .

ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (PC-ATP) بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه -التنس - كرة القدم -السلة -اليد- الطائرة -السباحة...)، ويستخدم في معظم الرياضات إن لم يكن جميعها حيث يؤثر على القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك يسهم كثيرا في إحداث عملية التكيف بتأثيره الفعال من خلال التحكم في متغيرات في جميع الأنشطة الرياضية .

2-1 - التدريب الفتري منخفض الشدة :

ويتميز التدريب الفتري منخفض الشدة بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض شدته ، ويهدف المدرب عند استخدام هذا النوع إلى تطوير عنصر التحمل و تحمل القوة .

2-2-5 - التدريب الفتري مرتفع الشدة : يتميز التدريب الفتري مرتفع الشدة بزيادة شدة حمل التدريب وقلة حجمه

نسبيا ، ويهدف المدرب من التدريب إلى تطوير التحمل الخاص عند اللاعب ، ممثلا في تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل القوة المميزة بالسرعة .

3 - طريقة التدريب التكراري

تتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة لتمرين ، وهي تتشابه مع التدريب الفتري في تبادل الأداء والراحة ولكن تختلف عنه في :

- طول فترة أداء التمرين وشدته وكذا عدد مرات التكرار

- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من المنافسة من حيث المسافة والشدة ، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير السرعة الانتقالية و القوة العظمى و القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة ، يتحدد مستوى حمل التدريب التكراري من خلال النقاط التالية :

- دوام الجري أو الأداء (مسافة أو زمن) ويقسم ذلك طبقا لدوام التمرين إلى :

* قصير : الذي يستمر من 15 ثانية حتى 120 ثانية

*متوسط : الذي يستمر من 120 ثانية حتى 8 دقائق

*طويل : الذي يستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة .

- شدة الجري أو الأداء (دقيقة أو ثانية أو بنسبة استهلاك أو سرعة الأداء) من 80 - 100% من أقصى مقدرة للاعب .

- دوام فترة الراحة (استعادة الشفاء) وتحدد من خلال مسافة أو زمن إيجابية ، سلبية بحيث لا تقل عن 3-4 دقيقة وتصل إلى 45 دقيقة طبقا للشدة ومسافة وزمن التكرار وقدرة اللاعب .

- عدد تكرار التمرين في المجموعة وعدد المجموعات (بالنسبة لتمرينات الجري حتى 3 مرات و الأثقال من 3-8 تكرار وعدد المجموعات من 3-6 مجموعات .

- مكان الجري أو التمرين (بين الموانع - رمل - مضمار - ملعبإلخ

4- طريقة تدريب الفراتلك - اللعب بسرعة :

تعد السويد أول من استخدم هذه الطريقة واعتبروها أحد طرق أو وسائل التدريب ، وقد نشأت الفكرة من الجري لمسافات أو فترات طويلة في الأماكن الوعرة و الغير ممهدة بين التلال و على الرمال أو الشواطئ ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري خلال تلك الأماكن انخفاض و الارتفاع مستوى الشدة طبقا لطبيعة مكان الجري و قدرة اللاعب الخاصة على اختبار و تحطى العوائق الموجودة (مكان غير مستوي ، و ثب لتخطي العائق ، منحدر ، مرتفع ، منحني ...إلخ و لذلك أطلقت عليها مصطلح الفاراتلك fartelek وهي تعني اللعب بالسرعة وهو الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة و التي تتميز بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقا لإمكانيات اللاعب .

ويتحدد الشكل التدريبي لهذه الطريقة في الجري الخفيف في البداية ثم تغير شدة الجري من وقت لآخر لمسافات قصيرة ومن السريع إلى الأسرع بما يتناسب و قدرات اللاعب خلال زمن أو مسافة التدريب الكلية أو ارتفاع و انخفاض مستوى الأداء مع الاستمرار دون توقف أو انتظام في متطلبات الأداء ، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق و الإحساس بالمتعة ، ويفضل أدائها في الخلاء و على الشواطئ كلها أمكن وهي مناسبة لرياضات الجري و السباحة لمسافات متوسطة وطويلة ، الألعاب الجماعية (أنشطة التحمل) لتناسبها مع طبيعة تنوع ديناميكية شدة الأداء خلال المباريات الفعلية في تلك الألعاب .

5 - طريقة التدريب الدائري

هي عبارة عن وسيلة تنظيمية تشكل باستخدام أي طريقة من طرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائري طبقا لخطة متقنة .

تهدف هذه الطريقة إلى تطوير وتنمية التحمل وقوة العضلات في وقت واحد، وتهدف بصفة خاصة إلى تنمية تحمل القوة، وتتميز هذه الطريقة ببساطة في التمرينات المختارة وذلك باستخدام التمرينات التي تهدف إلى التغلب على مقاومات متوسطة القوة التي يمكن تكرارها عدة مرات، كما أنها تهدف إلى تنمية قوة العضلات والمداومة في وقت واحد. (1) ومن جهة نظر الخبراء في هذا المجال يعد التدريب الدائري من أفضل الأساليب على الإطلاق لتحقيق التكيف الوظيفي ورفع مستوى اللياقة البدنية وخاصة التنمية الشاملة لتحمل القوة والمرونة وكذا التحمل الدوري والتنفسي و السرعة والقدرة و تحمل السرعة حيث تتطلب هذه العناصر التصميم والعزيمة القوية أثناء الأداء وهذه طبيعة التدريب الدائري فضلاً عما يتميز به هذا الأسلوب التنظيمي بزيادة عدد المشتركين وتوفير الشدة والتحدي للقدرة أثناء الأداء من خلال العمل الجماعي مما يحقق روح التحدي والاستمتاع معا.

ويعتمد التدريب الدائري في جوهره رغم تعدد النماذج التدريبية له على تحديد كمية الحركة (حجم الحركة) في فترة زمنية محددة، أو إطلاق الوقت (مدة التمرين) وأداء أكبر من العمل.

تشكيل حمل التدريب :

إن التشكيل الصحيح للحمل في غضون فترات التدريب المختلفة من الأسس الهامة لضمان الارتفاع التدريجي بمستوى الفرد الرياضي . ولسهولة تشكيل حمل التدريب تستخدم الطريقتين التاليتين :

١ - التشكيل الأسبوعي للحمل وهو ما يعرف ، بدورة الحمل الأسبوعية .

٢ - تشكيل الحمل لفترة معينة (أكثر من أسبوع) ، وهو ما يعرف

(بدورة الحمل الفترية)

١ - دورة الحمل الأسبوعية

يقصده بدورة الحمل الأسبوعية : (Mikrozyklen) كيفية تشكيل الحمل في غضون عدد المرات التدريبية في الأسبوع الواحد وتشتمل دورة الحمل الأسبوعية على العنصرين التاليين :

(أ) تشكيل درجة الحمل .

(ب) تشكيل هدف أو اتجاه الحمل .

(1) تشكيل درجة الحمل :

من المعروف أن الفرد الرياضي لا يستطيع تحمل التدريب اليومي طوال الأسبوع الواحد باستخدام الحمل الذي يبلغ الحد الأقصى أو الأقل من الأقصى بالنسبة لمستواه

نظراً لأن مثل هذا النوع من الحمل يتطلب فترة من الراحة لا تقل عن ٢٤ ساعة وإلا أصبح الفرد الرياضي معرضاً لهبوط المستوى .

ومن ناحية أخرى فإن التدريب اليومي طوال الأسبوع باستخدام الحمل المتوسط الذي يسمح للفرد بالقدرة على الممارسة في اليوم التالي ، لا يؤدي إلى الارتقاء الدائم بمستوى قدرات الفرد ، نظراً لعدم كفاية جرعات التدريب بصورة مؤثرة ولقد أثبتت التجارب المختلفة أن التدريب باستخدام درجات مختلفة من حمل التدريب بصورة منظمة في غضون الأسبوع الواحد يؤدي إلى سرعة الارتقاء بمستوى قدرات الفرد .

وعلى ذلك فإن الطريقة التوجية تعتبر أنسب طريقة لتشكيل درجة الحمل في غضون الأسبوع الواحد وتتلخص هذه الطريقة في تعاقب الارتفاع و الانخفاض بدرجة الحمل في غضون الوحدات التدريبية للأسبوع الواحد .

ولسهولة استخدام تشكيل درجة الحمل . بالطريقة التوجية ، يمكن اتباع التشكيل الأساسي ١:١ - وهذا يعني درجة قليلة من الحمل ليوم ثم يعقب ذلك درجة أعلى من الحمل في اليوم التالي ويجب على المدرب الرياضي مراعاة عدم الالتزام الدائم باستخدام طريقة ثابتة لتشكيل درجة حمل التدريب في غضون دورة الحمل الأسبوعية . نظراً لأن هناك بعض العوامل التي ينبغي عليه مراعاتها ، مثل :

- الحالة التدريبية للفرد الرياضي

- طبيعة النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد

- نوع الفترة التدريبية (فترة إعدادية أو فترة منافسات أو فترة راحة إيجابية بعد انتهاء موسم المنافسات) وغير ذلك من العوامل الأخرى .

ولذا ينصح الخبراء بإمكانية استخدام بعض التشكيلات الأخرى بالإضافة إلى التشكيل الأساسي ١ : ١ ، ومن أمثلة ذلك تشكيل ٢:١ - أي حمل منخفض ليوم يعقبه يومين حمل مرتفع . أو ٣:١ أي حمل منخفض ليوم يعقبه ثلاثة أيام حمل مرتفع . وهذه الطرق المختلفة لتشكيل درجة الحمل تسهم في اكتساب الفرد الرياضي القدرة على التكيف والملاءمة بالنسبة للمتطلبات المختلفة النواحي التطبيق العملي والممارسة الفعلية .

بالإضافة إلى ذلك ينبغي على المدرب الرياضي، في أثناء فترة المنافسات تشكيل درجة الحمل بشكل و تموجي ، معين يساعد على إعداد الفرد ليوم المنافسة (المباراة الرياضية والمثال التالي يوضح نموذج لتشكيل درجة الحمل في فترة

المنافسات على اعتبار أن يوم المنافسة هو يوم الأحد .

يوم الأحد - أقصى حمل (١٠٠٪) - يوم المباراة .

يوم الاثنين - راحة إيجابية (١٠ - ٢٠٪) (من أقصى حمل)

(يمكن عدم التدريب في هذا اليوم ويكون بمثابة راحة سلبية)

يوم الثلاثاء حمل متوسط (٦٠ يوم - ٧٠٪ من أقصى حمل)

يوم الأربعاء - حمل أقل من الأقصى (٨٠ - ٩٠ ٪ من أقصى حمل)

يوم الخميس - حمل بسيط (٢٠ - ٤٠ ٪ من أقصى حمل)

يوم الجمعة - حمل متوسط (٥٠ - ٦٠ ٪ من أقصى حمل)

يوم السبت - راحة إيجابية (١٠ - ٢٠ ٪ من أقصى حمل)

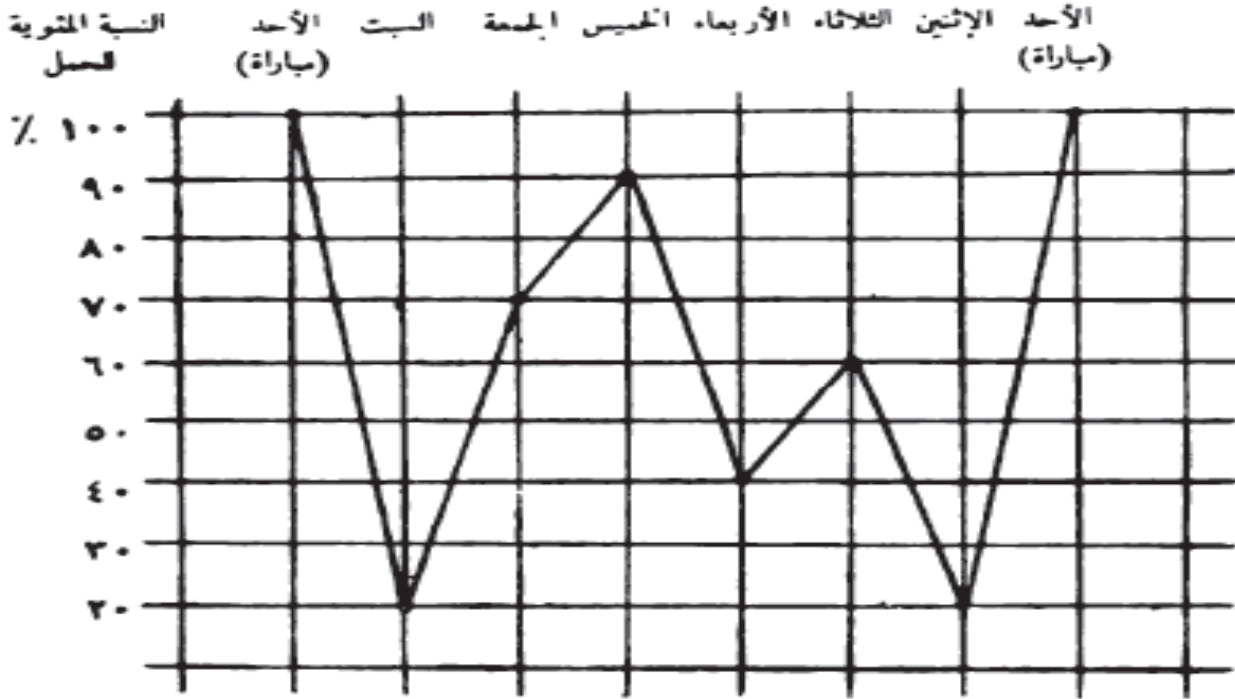
يمكن عدم التدريب في هذا اليوم ويكون بمثابة راحة سلبية

يوم الأحد أقصى حمل (١٠٠٪) - يوم المباراة

ويمكن إيضاح هذا المثال كما في الشكل رقم (4)

(ب) تشكيل هدف الحمل :

المقصود بتشكيل هدف الحمل في غضون دورة الحمل الأسبوعية هو توزيع الأهداف المطلوب تحقيقها على فترات التدريب الأسبوعية فعلى سبيل المثال قد يكون هدفنا من تشكيل دورة الحمل في هذا الأسبوع هو تنمية المرونة وإتقان



(شكل : ٤)

نموذج لتشكيل دوجة الحمل في فترة المنافسات - عن : (J, Palfalvi)

بعض المهارات الحركية المعينة . وقد يكون هدفنا من تشكيل الحمل في الأسبوع التالي هو تنمية السرعة والتحمل وقد يكون هدفنا في الأسبوع الذي يليه هو التركيز على تنمية القوة العضلية . ويرى بعض الخبراء أنه يحسن أن يكون هناك هدفا رئيسيا لدورة الحمل الأسبوعية بالإضافة إلى بعض الأهداف الجانبية . فعلى سبيل المثال عندما يكون الهدف

الرئيسي من الحمل في غضون دورة الحمل الأسبوعية هو تنمية صفة السرعة لدى الفرد الرياضي فإنه يمكن بالإضافة إلى ذلك محاولة إتقان بعض المهارات الحركية المعينة وتنمية المرونة مثلاً كأهداف جانبية ويجب علينا مراعاة أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين . درجة الحمل ، وه هدف

الحمل ، في غضون دورة الحمل الأسبوعية . فعلى سبيل المثال عندما يريد المدرب الرياضي تعليم بعض المهارات الحركية التي تتميز بصعوبتها ، أو محاولة تنمية صفة السرعة لدى الفرد الرياضي فعندئذ ينبغي على المدرب الرياضي مراعاة تشكيل درجة الحمل في اليوم السابق بصورة معينة تسمح للفرد تمامة التدريب على المهارات الحركية المركبة أو التدريب على تنمية السرعة في اليوم التالي بصورة مناسبة .

ولذا يجب ألا تتميز صورة الحمل في اليوم السابق بالارتفاع الدرجة كبيرة حتى لا يصبح ذلك عائقاً في سبيل تحقيق الهدف المطلوب من الحمل في اليوم التالي وفيما يلي بعض النماذج التي توضح الارتباط ما بين درجة الحمل ، وهدف الحمل في غضون دورة الحمل الأسبوعية :

دورة الحمل الأسبوعية لفريق :

في المدة من : ١/٨/١٩٧٤ إلى ٧/٨/١٩٧٤

نوع الفترة التدريبية : الفترة الاعدادية

الهدف الرئيسي : تنمية القوة العضلية (عضلات الرجلين)

اليوم	هدف الحمل	درجة الحمل
الجمعة ٨/١	تنمية القوة العضلية	أقصى حمل
السبت ٨/٢	راحة إيجابية	حمل متواضع
الأحد ٨/٣	يمكن عدم التدريب في هذا اليوم	حمل أقل من الأقصى
الاثنين ٨/٤	تنمية القوة العضلية	حمل متواضع
	راحة إيجابية	
	(يمكن عدم التدريب في هذا اليوم)	
الثلاثاء ٨/٥	تنمية المرونة	حمل متوسط .
الأربعاء ٨/٦	تنمية القوة العضلية	حمل المتوسط
الخميس ٨/٧	راحة إيجابية	حمل متواضع
	(يمكن عدم التدريب في هذا اليوم)	

دورة الحمل الأسبوعية لفريق

في المدة من : ٨/٨/١٩٧٤ إلى ١٤/٨/١٩٧٤

الهدف الرئيسي : تنمية التحمل (التحمل العام)

اليوم	هدف الحمل	درجة الحمل
الجمعة ٨ / ٨	تنمية التحمل	أقصى حمل
السبت ٩ / ٨	راحة إيجابية (يمكن عدم التدريب في هذا اليوم)	حمل متواضع
الأحد ١٠ / ٨	تنمية التحمل	حمل متوسط
الاثنين ١١ / ٨	تنمية التحمل	حمل أقل من الأقصى
الثلاثاء ١٢ / ٨	تنمية التحمل	حمل متوسط
الأربعاء ١٣ / ٨	راحة إيجابية (يمكن عدم التدريب في هذا اليوم)	حمل متواضع
الخميس ١٤ / ٨	تنمية القوة العضلية	حمل متوسط

٢ - دورة الحمل الفترية

يقصد ، بدورة الحمل الفترية Makrozyklen ، كيفية تشكيل درجة الحمل وهدف الحمل في غضون عدة أسابيع متتالية ، أو في غضون فترة تدريبية معينة ، كالفترة الإعدادية أو فترة المنافسات مثلاً . وينصح الخبراء عند تشكيل دورة الحمل الفترية ضرورة مراعاة أن يكون هناك أسبوعاً يطلق عليه ، أسبوع الراحة ، أو أسبوع الاستشفاء ، ينخفض فيه متوسط الحمل بحوالى من ٣٠ - ٥٠٪ عن متوسط الحمل في الأسابيع المرحلة السابقة - إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في إكساب الفرد الرياضي المزيد من ومن ناحية أخرى يقرر الخبراء أن الفرد الرياضي يصل في نهاية هذا الأسبوع (أسبوع الراحة) إلى أحسن مستوياته وهناك وجهات نظر متعددة بالنسبة لموقع أسبوع الراحة في غضون دورة الحمل الفترية . إذ يرى البعض أنه في غضون الفترة الإعدادية للفرد الرياضي يمكن تشكيل دورة الحمل الفترية بحيث يكون أسبوع الراحة كل ثلاث أو أربع أو خمس أسابيع . وهذا يعنى إما استخدام التشكيل ١:٣ ، أي ثلاثة أسابيع حمل مرتفع وأسبوع حمل أقل ارتفاعاً (أسبوع الراحة) : أو التشكيل ١:٤ أي أربعة أسابيع حمل مرتفع وأسبوع حمل أقل ارتفاعاً (أسبوع الراحة) ، أو التشكيل ١:٥ أما في غضون فترة المنافسات في الكن إما استخدام التشكيل ١ : ١ أي أسبوع حمل مرتفع يعقبه أسبوع حمل أقل ارتفاعاً (أسبوع الراحة) . أو التشكيل ١:٢ . أي ٢ أسبوع حمل مرتفع يعقبه أسبوع حمل أقل ارتفاعاً (أسبوع الراحة) . أو التشكيل ١ : ٣ وفي غضون أسبوع الراحة ينبغي بصفة خاصة مراعاة أن ينال الجهاز العصبي للفرد المزيد من الراحة . ولذا ينبغي عدم اشتراك الفرد في أية منافسات (مباريات) في خلال هذا الأسبوع ويجب علينا مراعاة أن استخدام مبدأ ، أسبوع الراحة ، بالنسبة لدورة الحمل الفترية ينبغي الالتزام به فقط في حالة قيام الفرد الرياضي بالتدريب لسبع أو لست أو لخمس مرات أسبوعياً . كما هو الحال بالنسبة للاعبين المستويات الرياضية العالية ، أما إذا كان الفرد الرياضي يقوم بالتدريب من ٢ - ٤ مرات أسبوعياً فإنه يسعى عدم الالتزام بهذا المبدأ

البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية في خطة التدريب السنوية :

تعتبر الخطة السنوية من أهم أسس تخطيط التدريب ، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة وعند الشروع في وضع خطة العمل السنوية فإنه من الواجب توفر كافة البيانات و المعلومات الخاصة بالفريق سواء كانت إدارية أو فنية ، علمية أو نظرية . ففي النواحي النظرية فإن الخطة تشمل المحاضرات التي عن طريقها توضح للاعبين طرق اللعب والخطط التي من المقرر استخدامها ، وكذا كل ما يتعلق بأوضاع وظروف المباريات و الفرق المنافسة ، كما تشمل نواحي القياس و التقويم و الاختبارات التي يشارك فيها اللاعبون في كافة المراحل وفي النواحي العلمية توضح الخطة ، وذلك بتوزيعها في البرنامج وكيفية تقسيم الوقت و الحمل عبر مراحل و فترات الخطة السنوية :

✓ فترة الإعداد

✓ فترة المنافسات

✓ الفترة الانتقالية .

1- فترة الإعداد :

تعتبر أهم فترة من فترات الخطة التدريبية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية ، و الفوز في المباريات ، لذا أصبح اليوم استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية . ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني ، فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية ، وتطوير وثبيت الصفات الإرادية الخلقية لدى اللاعب . (1) وتدوم فترة الإعداد من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي ، وتكون قبل فترة المنافسة وتنقسم إلى مراحل هي :

1- مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70% إلى 80% من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا للإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2 إلى 3 أسابيع ويجرى التدريب من 3 إلى 5 حصص أسبوعيا لفئات الناشئين وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم و العضلات بالإضافة إلى تمرينات و الألعاب الشبه رياضية .

2 - فترة الإعداد الخاص :

يهدف التدريب في هذه المرحلة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية في جميع جوانب الإعداد : فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي ، بينما يوجه الإعداد العام ليشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها خلال فترة الإعداد العام ، وكذلك الارتقاء بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطاً وثيقاً ، لذا يحدث تغير - خلال هذه الفترة - في وسائل التدريب و ديناميكية الأحمال التدريبية .

أما بالنسبة للإعداد المهاري و الخططي فيتم التركيز للوصول إلى آلية في الأداء ووضعها في خدمة الخطط الفردية و الجماعية و الفريق ككل لضمان حسن تنفيذها ، أما في الإعداد النفسي يسعى المدرب إلى تهيئة اللاعب لتغلب على الصعوبات النفسية ، لذا تزداد أهمية تمرينات المنافسة في هذه الفترة وكذا التمرينات المشابهة للفترة الموالية وهي فترة المنافسة . (3)

3 - فترة ما قبل المنافسة :

تهدف هذه المرحلة إلى مايلي :

- الارتقاء بمستويات الإعداد المختلفة تمهيدا لتحقيق الفورمة الرياضية تدريجيا خلال المنافسات الرسمية .
- الوصول إلى أفضل تشكيل للفريق و المواقف التي يمكن أن تقابل اللاعب / اللاعب في المنافسات الرسمية .
- الوصول في نهاية المرحلة إلى أفضل درجات الإعداد النفسي و الخلفي .

4- فترة المنافسات :

تهدف هذه الفترة من التدريب إلى محاولة الوقاية وصيانة المستوى الذي وصل إليه الرياضي على شكل ظروف مختلفة تؤدي إلى إتقان فن الأداء الحركي واكتساب قدرات خاصة و التقدم إلى أعلى مستوى من التطور ، وتتميز فترة المنافسات في عدم تعلم حركات جديدة حيث تعد هذه الفترة تطبيقاً لما تم اكتسابه خلال الفترات السابقة وهذا ما يحصل جراء اشتراك الرياضي في السباقات التي تلعب دوراً فعالاً في تحقيق الارتقاء بالتدريب الرياضي وتطوير الخصائص و السمات الخلقية و التربوية وتطوير فن الأداء الحركي و الخططي .

5- الفترة الانتقالية :

تعد هذه الفترة فترة إستشفائية و تقويمية "وهي الفترة التي تلي فترة المنافسات مباشرة وتبدأ بعد آخر مباراة في الموسم التنافسي ، وتنتهي بأول وحدة تدريبية (جرعة تدريبية) في فترة الإعداد للموسم التالي" .

يهدف التخطيط للفترة الاستشفائية التقويمية إلى مايلي :

- المحافظة على الحد الأدنى من الإعداد البدني والمهاري و الخططي .

- إنعاش الحالة النفسية للاعب / اللاعبه بخفض التوتر وتقليل الشعور بالفشل إذا ما تطلب الأمر ذلك ورفع الروح المعنوية .
- إجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة و مستوى اللاعب/ اللاعبه.
- التركيز على علاج الإصابات إذا ما وجدت.

الفصل الثاني- الإعداد البدني و مكوناته :

المحاضرة رقم : 05



- الهدف المعرفي :
- أن يلم الطالب بماهية الإعداد البدني ومدى تأثيره الحركي والفسيولوجي على الجسم وتفهمه لمكونات هذا الإعداد وعناصره التي تشمل القوة - المرونة والإطالة - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي - السرعة - الدقة - القدرة - التوازن، بما تنعكس على قدرته في توظيف التمرينات المقررة لبناء هذه العناصر.
- تعريف الإعداد البدني :

يعرف الإعداد البدني Physical Conditioning بأنه البرنامج التطبيقي المجموعة من التمرينات المختارة على أساس على وتربوى مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسولوجية وذلك لضمان نجاحه في إتقان مهارات الألعاب والرياضات المختلفة بالإضافة إلى نجاحه في القيام بأعباء ومطالب حياته اليومية.

- عناصر ومكونات الإعداد البدني :

1 - المرونة والإطالة Flexibility :

تعرف المرونة على أنها المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي أما الإطالة فتعني مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل وتعتبر الإطالة أحد العوامل التي تؤثر على المرونة، ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه ثم رجوعه بعد ذلك إلى حالته الأصلية بعد زوال تلك القوة.

2- القوة Strength

تعرف القوة، بأنها قدرة المجموعات العضلية المختلفة، على إخراج الطاقة، أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية، أو مواجهتها. هذه المقاومة تتمثل في رفع دفع، أو سحب نقل خارجي، أو وزن الجسم ضد قوة الجاذبية ويجب أن تزداد هذه المقاومة من حين لآخر، حتى تستمر القوة العضلية في الزيادة والتقدم، ولكن شرط أن يكون الجهد المبذول، قريباً من الحد الأقصى للفرد.

3- التحمل العضلي Muscular Endurance

التحمل العضلي هو قدرة العضلات على الاشتراك في العمل، ومقاومة التعب، وذلك لفترة زمنية طويلة، وفيها تعمل العضلات ضد مقاومة، ولكنها منخفضة نسبياً . ويرتبط التحمل العضلي بالقوة ارتباطاً وثيقاً، ولكي يزيد الفرد من تحمله العضلي، عليه أن يزيد باستمرار، وتدريباً، من عدد مرات تكرار التمرين المؤدى.

4- التحمل الدوري التنفسي Cardio - Vascular Endurance

هو قدرة العضلات الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة ولفترات طويلة، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط بسبب العبء الواقع عليها . ومن هذه الأنشطة على سبيل المثال (الجري) السباحة، ركوب الدرجات).

5 - السرعة Speed :

هي قدرة الفرد على أداء حركة متكرر من نوع واحد في أقصر زمن ممكن وتشمل على سرعة الانتقال سرعة الحركة، وسرعة رد الفعل. وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية وترتبط كذلك بالمرونة والرشاقة التي تتطلب من الفرد أن يكون قادراً على تغيير أوضاع جسمه واتجاهه بسرعة عالية.

6- القدرة العضلية Power :

هي مزيج مركب من القوة العضلية والسرعة، وهما ضروريان لإخراج القدرة العضلية، ولكن وجودهما فقط لا يعنى بالضرورة نتائج عالية في القدرة بل يجب أن تتوفر لدى الفرد درجة كافية من المهارة، لإدماج عنصرى السرعة والقوة معاً، وإخراجهما في قالب واحد.

7- التوافق Co-ordination :

هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد، يتسم بالانسيابية وحسن الأداء. ويتطلب هذا العنصر تعاوناً كاملاً، بين عمل الجهازين العضلي والعصبي، حتى يمكن أداء الحركات على أفضل صورة، خاصة المركبة منها، وتبرز أهمية هذا العنصر عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه، في نفس الوقت، ولا تقتصر أهمية التوافق على المجال الرياضي فقط، بل أن الفرد يحتاج إليه في حياته العامة مثل المشي، تقدير المسافات، قيادة السيارات.

8- التوازن Balance :

هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات، وفي أثناء الحركة. وهذا يتطلب سيطرة على الجهازين العضلي والعصبي، وقدرة على الإحساس بالمكان والمسافات، وأهم ما يساعد على توازن جسم الإنسان : القدمان، حاسة النظر، النهايات العصبية في العضلات والأجهزة الداخلية.

9- الدقة Accuracy :

هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية، التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وهذا يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي، حيث يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة إلى العضلات، من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء ما كان منها متجهاً للعضلات العاملة، أو المقابلة، حتى يؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب، وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف.

10 - الرشاقة Agility :

هي القدرة على تغيير الجسم، أو اتجاهاته، بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل أجزاء الجسم أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء.

- مبادئ الإعداد البدني:

الهدف المعرفي :

أن يلم الطالب بأهم مبادئ الإعداد البدني التي تشمل على : التدرج - الانتظام - التكيف - زيادة الحمل البدني، حتى يمكنه تطبيقها بالأسلوب الصحيح، لرفع كفاءة جسمه الوظيفية والبدنية، بالإضافة إلى تعرفه على الأهداف الأساسية التي ترمى إليها هذه الوحدة.

1- التكيف الخاص للمطالب الواقعة Adaptation to imposed Demands :

يشير هذا المبدأ إلى الحقيقة المعروفة، بأن جسم الإنسان يملك القدرة على سرعة التكيف مع مختلف المثيرات الواقعة عليه. ويعتبر الإعداد البدني أحد أنواع هذه المثيرات وكلما زادت درجة التكيف مع هذا المبدأ، كلما زادت القدرة على أداء نشاط حركي مقبل، ويتوقف نوع التكيف على طبيعة ونوع المثير الواقع، فعلى سبيل المثال، إذا كان المثير هو تمرينات قوة، فسوف يتكيف الجسم مع هذا المطلب، ويتحسن مستوى هذا العنصر تبعاً لذلك وهذا ما يحدث أيضاً مع باقى العناصر أو المثيرات، ونتيجة الرغبة الجسم في التكيف بهذا الشكل الخاص للمثير الواقع يجب على برنامج الإعداد البدني أن يحتوى على تدريبات لكل العناصر اللازمة لتنمية الكفاءة الفسيولوجية والحركية (قوة - مرونة - تحمل - رشاقة - توازن إنلخ) حتى تنمو قدرات الطالب بطريقة متكاملة.

2 - زيادة الحمل Overload :

يجب اتباع مبدأ زيادة الحمل في التدريب، لإحراز تقدم في عناصر اللياقة البدنية المختلفة، وذلك عن طريق زيادة الشدة، والتكرار، أو زمن مع ملاحظة تجنب الحمل المفاجئ دفعة واحدة، بل يجب أن يكون تدريجياً حتى لا يحدث إصابات أو إحباط.

3 - التدرج Progression :

يسير هذا المبدأ جنباً إلى جنب مع مبدأ زيادة الحمل، فلا يمكن حدوث أي تقدم إلا إذا كان هناك تدرج في زيادة الحمل الواقع على الجسم فعلى سبيل المثال، يمكن التدرج بعنصر القوة عن طريق زيادة المقاومة الثقل المستعمل وعنصر التحمل عن طريق زيادة المسافة والمرونة عن طريق زيادة المدى الحركي.

4 - الانتظام Regularity :

لزيادة قدرات الفرد الوظيفية، يجب عليه التدريب المنتظم الدائم، فلاعب المسابقات العالمية يجب أن يتدرب يومياً وذلك لتحقيق قدر مناسب من الإعداد البدني.

5 - المحافظة على المستوى Maintenance :

بعض اللاعبين والمشتغلين بالجمال الرياضي يظنون أنه إذا حقق اللاعب المستوى المرجو منه في الإعداد البدني فإنه من السهل المحافظة عليه دون أي تعب أو مجهود، وهذا تفكير خاطئ فالمحافظة على هذا المستوى يحتاج إلى تدريب وجهد

شاق، وهذا يفسر سبب انخفاض مستوى اللاعب في فترات الراحة، وخصوصاً السلبية منها ويحتاج إلى تدريب عنيف حتى يستطيع العودة إلى مستواه في الموسم القادم.

6- مستوى القدرة Capacity Level :

يجب أن يتناسب حمل الإعداد البدني مع مستوى قدرة اللاعب الفسيولوجية والمهارية، وذلك بقدر ما تسمح به العوامل الصحية وعوامل الأمن والسلامة، ويمكن تحقيق المستوى المطلوب من العمل الذي يتناسب مع قدرات اللاعب فقط، والإبعاد عن ما هو أعلى من قدراته.

7- الدوافع Motivations :

تعتبر الدوافع عاملاً رئيسياً في رفع مستوى الإعداد البدني للاعب ولذلك يجب استخدام التمرينات القابلة للقياس كوسيلة لزيادة الأداء، وإيجاد الدافع له لبذل المزيد من الجهد.

8- الاسترخاء Relaxation :

ينبغي تعليم اللاعبين تمرينات الاسترخاء التي تساعد على عملية التخلص من التعب والتوتر.

المحاضرة رقم: 05

التحضير البدني بصفة عامة:

تمهيد

أن كل حياة الإنسان مرتبطة بالحركات والتي تنقل الجسم ومختلف أجزائه فنجد النشاط الحركي في التمارين الرياضية له اتجاه محددة خاص بنوع الرياضي معين وأسلوب أداء التمارين في مختلف الأنواع الرياضة يمثل التكتيك الرياضي التي يعتبر جوهر ولب الحركة.

- التكتيك الرياضي:

هي أداء حركات متزامنة ومتابعة وعقلانية استغلال الرياضي لإمكانياته البدنية على أساس معرفة القوانين السيومتكاتيكية لأجل حل المهمات الحركية بشكل أحسن بهدف افراز نتائج رياضية عالمية.

يهدف أساساً إلى تنمية الصفات البدنية والقدرات العامة للرياضة المختصة أو المختارة الإعداد البدني الرياضي (الأداء البدني).

أن كل رياضي يستفيد من الإعداد البدني يتحصل على لياقة بدنية عالمية أي رفع من مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدرته.

- اللياقة البدنية:

- مفهوم اللياقة : البدنية حيث تضاربه تعريفات العلماء للياقة البدنية وتحديد التعريف الأمثل للياقة البدنية وهذا التحديد المكونات الأساسية التي تدخل في اللياقة البدنية بصفة عامة فيمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها " الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسدية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد.

من خلال التعريف العام للياقة البدنية التي تعتبر المرحلة الأولى التي يريد المدرب أن يصل إليها كصفة عامة للإعداد البدني فإن الهدف من تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغيرات الرفع والمحافظة على القدرات والوظيفة للجسم فسيولوجية ايجابية لتحسين مستوى الأداء البدني.

فيمكن أن نقول أن كلا من الإعداد البدني ولياقة البدنية مترابط ببعضهما البعض تماما حيث تعتبر اللياقة البدنية هي وسيلة تحقيق الإعداد البدني ومن هنا يمكن القول بأن اللياقة البدنية هي المؤشر أو المعيار الذي يمكن أن نقيس به مستوى الإعداد البدني لدى الرياضي.

فكلما تحسنت كفاءة الإعداد البدني تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس الصحيح.

مكونات عناصر اللياقة البدنية

يدخل في عناصر اللياقة البدنية العديد من الصفات البدنية ونستطيع أن نفسهما إلى ثلاث عناصر:

أ- عناصر فسيولوجية

وهي نفس العناصر التي ترتبط إلى حد بعيد بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية وتعلق بمقدرة وتعلق بمقدرة الرياضي على الوفاء بمتطلبات الأداء الفسيولوجي البدني لنشاط رياضي ماء نحدداه فيما يلي:

- القوة العضلية القصوى fers

- التحمل : الدوري تنفسي entérinée

- التحمل العضلي

- المرونة

ب- عناصر حركية

وهي العناصر أو المكونات ترتبط إلى حد كبير بكفاءة الأداء الحركي وتؤثر بصورة مباشرة في الأداء المهاري في الرياضات التخصصية وعناصرها هي :

- الرشاقة

- السرعة

- التوازن

- التوافق

- سرعة رد الفعل

ج- عناصر المركبة:

وهي المكونات التي ترتبط بكل من كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وكفاءة الأداء الحركي معا

-القدرة العضلية

- أقسام الإعداد البدني :

ينقسم الإعداد البدني طبقا لطبيعة التأشيرة في مستوى أداء الرياضي إلى قسمين رئيسيين هما: الإعداد البدني العام ، والإعداد البدني الخاص.

برغم من تقسيم الإعداد البدني إلا أنهما يرتبطان ارتباطا وثيقا ولا يمكن الاستغناء عن أم واحد منها في الإعداد البدني بصفة عامة ولا يمكن أن يعوض احدهما الآخر يجوز التفصيل بينهما فإن لكل منهما دوره الذي فيحققه في التدريب الرياضي.

1- الإعداد البدني العام:

الاحتفاظ بكفاءة وحيوية بفاعلية تحت ظروف الاداء البدني ويعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الرياضي لكافة (شمولية) عناصر اللياقة البدنية. يحدث يكون التطور في كفاءة عناصر المكونات اللياقة البدنية بصفة تدريجية ومتزنة وفيما يلي نلخص أهم خصائص الإعداد البدني العام.

- شمولية عناصر اللياقة البدنية.

- أن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.

- طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة إلى أخرى.

- التدريب خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأفراد إلى الأكثر.

- الاختلاف في الأزمنة المخصصة للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقا النوع الرياضة.

- التمرينات المستخدمة غير تخصيصية.

- أن يتم الانتقال من الاعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً.

- تستخدم طريقة التدريب المستمر والدائري.

الاعداد البدني الخاص:

والمقصود به رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.

حيث نجد أن لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي وبالتالي فإن لها عناصر اللياقة البدنية تساهم في اخراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة.

ونلخص أهم خصائص الإعداد البدني الخاص فيما يلي:

- الاعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.

- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.

- الحمولة المخصصة والمستخدممة تتميز بدرجة أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.

- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

- تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري.

- التوازن يبين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص

من الضروري عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة عند الناشئين فنجد أن بعض المدربين المختصين: يضعون مخطط تدريب للناشئين معتمدون بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص.

التدرج في الانتقال من الاعداد إلى الإعداد البدني الخاص يكون بعد مرور فترة زمنية مناسبة من الإعداد البدني العام وهذا بالتخفيض في نسبة الزمن المخصص للإعداد البدني كي يمهّد به للإعداد البدني وتبدأ هذه النسبة للمخصصة للإعداد البدني الخاص تفوق نسبة الاعداد البدني العام وهذا بالتدرج حتى يتغلب الاعداد البدني العام على الاعداد البدني الخاص.

-التدرج في الانتقال من الاعداد البدني العام إلى الخاص يكون ضمن خطة التدريب السنوية تعتبر عملية هامة ويجب التخطيط لها جيداً ضمن برنامج التدريب ويكون هذا بعد مرور فترة زمنية مناسبة من بدء الاعداد البدني العام وذلك بتخفيض نسبة من الزمن المخصص لإعداد البدني العام لكي يمهّد به للإعداد البدني الخاص وبمرور الوقت وبالتدرج

تزداد هذه النسبة المئوية المخصصة للإعداد البدني الخاص ويستمر زيادة النسبة 100% تدريجيا حتى يصل الى الوقت المخصص للإعداد البدني الخاص قد فاق وقت الزمن المخصص للإعداد البدني العام.

- الاهتمام بالإعداد البدني العام في سن مبكرة.
- توافق في درجة الأعمال المقدمة.
- الأجهزة العضوية تطوير مستوى الأداء.
- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي.
- توزيع الجهد على كافة عضلات والمفاصل.

محاضرة رقم : 06

- المداومة (l'endurance) :

تسمى المطاولة أو التحمل وهي بالقدرة على العمل باستخدام مجموع العضلات لفترة طويلة وبمستوى إيقاع متوسط وبدون تعب مع استعمال جهازين جهاز دوران الدم وجهاز التنفس بصورة طبيعية ونعبر عنها بأنها صفة جسمية عامة لأنها تسمح للرياضي بأداء الحركة باستمرار دون تعب فهي أساسية في جميع الأنشطة.

مفهوم المداومة: (نفسية التي تعمل على مقاومة المؤثرات التي تعمل على كبح الجهد) مزج بفاعلية دوم هبوط في كفاءته، (مقدرة الرياضي على مقاومة التعب).

- المطاولة: قابلية الأجهزة العضوية في مقاومتها أثناء أداء التمارين الرياضية لفترة طويلة.
 - هي القدرة على تحمل التعب أثناء حمولة الرياضي لأي نشاط ولأطول وقت ممكن.
- أهمية المداومة:
- التحمل هام للعديد من الرياضات.
 - التحمل يساعد ويساهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى .
 - أنواع المداومة: توجد عدة أنواع للمداومة وذلك حسب الكلفة العضلية المشتركة في النشاط.
 - وحسب كمية ونوعية النشاط البدني.
- فن هذا إرثي لنا تقسيم المداومة الى عدة أنواع:
- 1- من حيث الوجهة العضلية نجد نوعين:
- المداومة العامة.
 - المداومة الخاصة.

2- من حيث نظام تشكيل (انتاج) الطاقة:

- المداومة الهوائية.

- المداومة اللاهوائية.

3- من حيث مدة الجهد فإننا نجد:

- المداومة قصيرة المدى.

- المداومة متوسطة المدى.

- المداومة طويلة المدى.

4- من حيث علاقتها بالأداء الحركي فإننا نقصد:

- مداومة القوة.

- مداومة القوة الانفجارية.

- مداومة السرعة.

المداومة العامة: مقدرة الرياضي على الاستمرار ومواصلة الأداء البدني العام بفاعلية وتسمى بالمداومة القاعدية تعتبر صفة أولية لجميع النشاطات الرياضية، فتعني قابلية الرياضي على أداء تمرين لفترة طويلة أي تتمثل في قدرة تحمل التعب أثناء حمولة رياضية لفترة طويلة المدى وتشارك فيها مجموعة كثيرة من عضلات الجسم فتهدف بصفة عامة الى تطوير القدرة الهوائية، وتعتمد حمولة المداومة العامة (في التدريب من 8 دقائق الى عدة ساعات) ، حيث تعتمد المداومة العامة (القاعدية) على:

- قدرة إستهلاك الأكسجين O₂ .

- نشاط الجهاز القلبي الدوراني.

- قدرة التحمل والقدرات النفسية.

- مقاومة المؤثرات التي تعمل على كبح الجهد.

- المداومة الخاصة:

مقدرة الرياضي على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية بفاعلية ترتبط هذه القدرات بنوع النشاط الرياضي أي أن لكل نشاط رياضي له طرق لتطوير المداومة الخاصة به فنجدها مثلا في سباقات السرعة، كرة القدم، كرة السلة، السباحة، قد يكون الهدف منها تطوير القدرة الهوائية أو اللاهوائية كما أنها تستعمل خاصة في بداية كل موسم رياضي في اطار

التحضير البدني الخاص، كما تستعمل أيضا خلال الموسم بمراحل مختلفة وعرف أحد العلماء: بأنها " النشاط الذي تخصص فيه ادى الفعاليات الرياضية والأليات المستعملة في هذه القدرة هي الهوائية واللاهوائية". وتعني القدرة على الاحتفاظ بالكفاية الحيوية الفعالية تحت ظروف الأداء البدني في نوع معين من الرياضة، وينقسم الى قسمين:

أ- تحمل الأداء:

- المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونهما يكون هناك هبوط في مستوى كفاءة الأداء (تكرار أداء المهارات).

ب- تحمل السرعة:

- المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير متماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعة عالية دونما يكون هناك هبوط في مستوى كفاءة الأداء.

- تحمل السرعة، تحمل السرعة القصوى.

- هدم جزيئات الغلوكوز في غياب الاكسجين ينتج عنه حمض اللبن.

المداومة اللاهوائية: تكون في حالة المداومة اللاهوائية عندما يحرر الجسم كمية كافية من الطاقة في غياب الاكسجين ويكون هذا أثناء حمولة مكثفة (شدة قصوى).

وعني هدم جزيئات الغلوكوز في غياب الاكسجين وسينتج عنه انتاج حمض اللبن.

مثل سباق 100م، 200 م أو في حالة القيام بتمارين مكررة كثيرا والتي تتطلب قوى عضلية كبيرة.

لذا يعد هذا النظام مصدر الطاقة الرئيسي لأداء التمارين والحركات الرياضية التي تتميز بالسرعة القصوى والقوة الانفجارية.

حيث يكون العمل بشروط العمل اللاهوائي يؤدي إلى تعب عضلي بصفة جد سريعة.

وأكدت الأبحاث الفيزيولوجية أن الأطفال تحت بلوغهم سن البلوغ لا يمتلكون العناصر التي تدخل في عمل النظام اللاهوائي.

المداومة الهوائية:

وهي القدرة على مواصلة الجهد المبذول لأطول مدة ممكنة نسبة معينة أي تكون شدة الجهد تحت القصوى.

وفي هذا النوع سن المداولة تكون كمية الأكسجين الموجودة في الجسم كافية لاحتراق المواد الطاقوية (سكر معقد)

اللازم لعملية التقلص والتمدد العضلي أي أن الجسم يحرر الطاقة بوجود الاكسجين O_2 ويتطلب تزايد معدل ضربات القلب ومعدل التنفس بقدر كاف لنقل الأكسجين إلى الخلايا العضلية (يكون هناك انتاج للطاقة).

في بعض أحيان نجد أن الجسم المنتج خلال نشاط الرياضي ليس هوائيا بحت وليس لا هوائى بل هناك مزيج بين الأكسجين ومدة كل واحد تختلف باختلاف الجهد وشدة الحمولة التدريب لذا نجد حدة أنواع للمداومة من حيث الجهد.

إذا كنا أثرا إلى تجنب العمل اللاهوائي قبل سن 16 سنة فإنه بالمقابل نلاحظ أن الأطفال لهم القدرة في مواصلة الجهد لمدة طويلة.

إذا كان هذا الجهد ذو شدة ضعيفة والدليل أن البعض منه يمكن أن يشارك في السباقات الطويلة وهذا ما يدل أن النظام الهوائي بالنسبة.

الفصل الرابع: المبادئ الأساسية للجري

المحاضرة رقم : 07

1 - مقدمة :

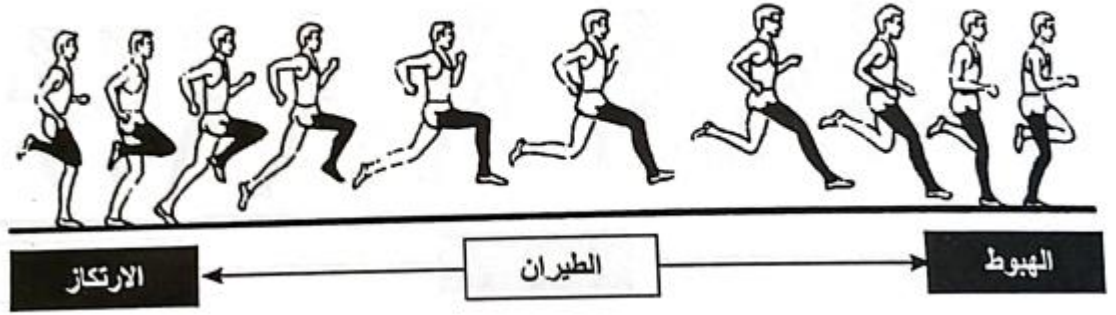
توصف مسابقات الجري أحيانا على أنها مسابقات بدون تكنك أساس لأن الجري يعتبر نشاطا طبيعيا والذي يبدو بسيطا نسبيا بالمقارنة بمسابقات القفز بالعصا أو الإطاحة بالمطرقة، مهما يكن فلا يوجد شيء بسيط بالنسبة لأي من مسابقات الجري فالمرحلة النسبية للسرعة والتحمل يتم تحديدها بواسطة مسافة السباق ووضع البداية في العدو، عملية التسليم والتسلم في التابع وتخطى الحواجز في مسابقات الحواجز والموانع، فكل هذا يتطلب أداء مهاريا يجب إعداد اللاعب له.

ملحوظة :

تم وضع مسابقات المشي ضمن مجموعة مسابقات الجري وبالطبع فإن القواعد القانونية والفنية لمسابقات المشي مختلفة وكذلك تفاصيل شرح هذه الاختلافات قد تم عرضها في الجزء الخاص بمسابقات المشي.

العدو spinting :

ان العدو والجري هو سلوك حركي في طن يؤديه الإنسان، حيث يتعلم المشي بقصد التحرك. أو اللحاق بشيء، أو اللعب مع أقرانه. القول بصفة عامة أن الجري هو عبارة عن حركة دائرية متكررة. انتقل الأداء بشكل مستمر للأمام. الخطوة العدو إلى مرحلتين هما مرحلة الارتكاز ومرحلة الطيران، كما هو موضح بالشكل :



مرحلة الارتكاز: وهي المرحلة التي تكون قدم المتسابق فيها على اتصال بالأرض. ويتراوح زمن هذه المرحلة لدى العدائين بالمستوى العالي من 0.08-0.10 ثانية وهي تنقسم إلى:

- وضع الارتكاز الأمامي: وفيها تكون نقطة مركز ثقل الجسم خلفت القدم الارتكاز
 - وضع الارتكاز العامودي: وفيها تكون نقطة مركز ثقل الجسم العمودية على قدم الارتكاز
 - وضع الارتكاز الخلفي: وفيها تكون نقطة مركز ثقل الجسم أمام قدم الارتكاز
- الأهداف :

إن الهدف الأساسي في مسابقات الجري هو تحقيق أعلى قدر من السرعة على مدار مسافة السباق ولتحقيق هذا الهدف في مسابقات العدو فإنه يجب على العداء الوصول للسرعة القصوى والحفاظ عليها، وفي مسابقات الحواجز فإن التركيز هنا كما هو الحال في مسابقات العدو مع إضافة متطلبات اجتياز الحواجز فإن التوزيع المثالي للجهد له الأهمية القصوى الأولى.

- الخصائص البيوميكانيكية :

تحدد سرعة العداء بواسطة طول الخطوة وترددتها ويتحدد طول الخطوة المثالي للاعب من خلال المواصفات البدنية للاعب وكذلك بواسطة قوة الدفع التي يخرجها في كل خطوة وكيفية الدفع وتأثير بالقوة والقوة المميزة بالسرعة ومرونة اللاعب وتردد الخطوة المثالي يعتمد على طريقة وأسلوب جري اللاعب وتوافقه العضلي العصبي، وبالطبع فإن التحمل الخاص وخطة الجري مهمين جدا للسرعة خلال السباق وأيضا تختلف الأهمية في مسابقات العدو وكذلك في المسابقات المختلفة.

تركيب الحركة :

تشتمل كل خطوة على مرحلة الارتكاز ومرحلة الطيران ويمكن تقسيمها إلى مرحلة ارتكاز أمامي ومرحلة الدفع بالنسبة لرجل الارتكاز ومرحلة أمامية ومرحلة العودة للرجل الحرة، والمرحلة الارتكاز الأمامي والدفع أهمية كبيرة، ففي الارتكاز الأمامي تتناقص قوة اندفاع جسم اللاعب للأمام وهي يمكن تقليلها بواسطة :

(أ) هبوط نشط وفعال لمشط القدم للأرض.

(ب) حركة تحليلية من مشط القدم وخاصة في العدو وأثناء هذه المرحلة فإن الطاقة مختزنة بالعضلات وعند انثناء الرجل لتخفيف الصدمة مع الأرض فإن هذه العملية تعرف بالامتصاص وتعتبر مرحلة الدفع هي الجزء الوحيد لتزايد سرعة الجسم في الخطوة، ويهدف اللاعب إلى توجيه أكبر كمية دفع للأرض بالقدمين في اقصر زمن ممكن وتحدث قوة الدفع هذه عن طريق انقباض م عضلات الرجل وخروج الطاقة المختزنة عند امتداد الرجل للحصول على أقصى تسارع مع كل خطوة، فإنه من الضروري أن يكون هناك امتداد كامل المفاصل القدم والركبة والحوض بالتوافق مع مرحلة نشطة للرجل الحرة وحركة قوية بالذراعين للأمام.

2 - تعليم أسلوب الجري :

يمكن تعليم أسلوب الجري عن طريق التعرف على المهارات الهامة المرتبطة بعناصر سباقات العدو، رد الفعل، التسارع السرعة القصوى والحفاظ على السرعة، ومن الصعب التدريب على جميع هذه العناصر في نفس الوقت ويمكن استخدام التدريبات والتمرينات التي تهتم بتنمية تلك الجوانب.

نقاط ينبغي التأكيد عليها :

تطوير سرعة رد الفعل واستخدام إشارات بدء وأوضاع مختلفة مثل الرقود والجلوس والوقوف.
زيادة طول الخطوة (التدريب على رفع الركبة وتقشير الحركة البندولية للرجل الحرة).

تدريبات إضافية أخرى تركز على :

الحركة المخلبية للقدمين.

الامتداد الكامل للجسم.

- قوة حركة الذراعين بدون توتر.

استخدام الألعاب المختلفة والتي تشتمل على الجري وتخطى الحواجز.

نقاط يجب تجنبها :

التركيز فقط على نوعية قليلة من التدريبات.

التدريب باستخدام الشدة القصوى بدون تغير المسافة.

التدريب على السرعة القصوى أثناء التعب.

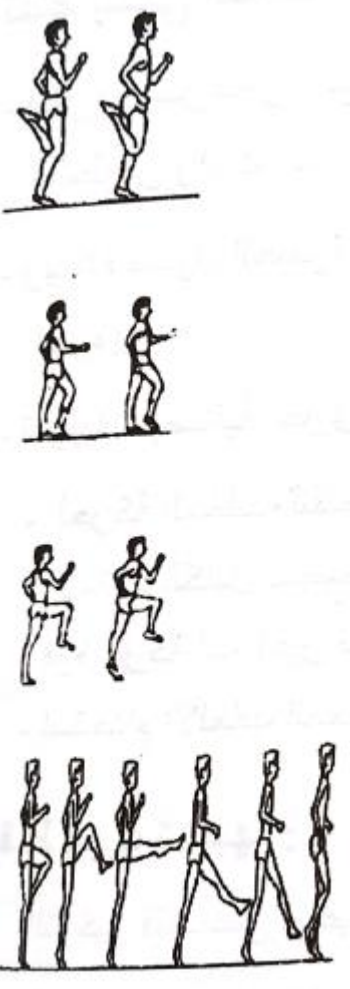
ملاحظة :

لا تتم تنمية القدرات الكاملة للقوة والتحمل للاعبين الصغار ولذا يجب مراعاة أن تختار التدريبات والأحمال بعناية بما يتناسب مع قدرات اللاعبين ووفقا للفروق الفردية.

3 - تدريبات الإعداد البدني والمهاري :

يجب أن تكون التدريبات والتمارين الأساسية جزء من التدريبات اليومية تقريبا وخاصة للعدائين ويجب أن تؤدي بعد الإحماء العام وتدرجات الإطالة وأن تكون خلال ١٠ ق، ويجب أن يكون تكرار هذه التدريبات المختلفة المستخدمة في الوحدة التدريبية حوالي ١٥ - ٣٠ ق.

-التدريبات الأساسية 1 :

	تمريبات لمس المقعد الحمل : مرة واحدة $\times 20 - 30$ م. التمرين ٢ : تردد القدمين. الحمل : التكرار مرة واحدة $\times 15$ م. التمرين 3 : رفع الركبتين. الحمل : التكرار مرة واحدة $\times 20 - 30$ م. التمرين : : رفع الركبة مع الامتداد. الحمل : التكرار مرة واحدة $\times 20 - 30$ م. ملاحظة : الحركة الخلفية للقدم وثبات مفصل ركبة رجل الارتكاز
--	---

المجموعة الأولى للتدريبات : الدمج والاختلافات :

- التدريب الأساسي باستخدام رجل واحدة ثم التغيير للتكرار باستخدام الرجل الأخرى
- الجري مع رفع الركبتين ثلاث خطوات ثم لمس الكعبين ثلاث مرات ثم رفع الركبتين وهكذا. • رفع الركبتين - لمس الكعبين ثلاث خطوات ثم رفع الركبتين - لمس الكعبين -

هكذا.

الحمل : تكرار واحد $\times 40 - 60$ م.

المجموعة الثانية للتدريبات : الدمج والانتقال :

. من تردد القدمين إلى رفع الركبتين.

. من رفع الركبتين إلى العدو.

. من لمس الكعبين إلى العدو.

. من رفع الركبتين مع الامتداد إلى العدو.

الحمل : تكرار واحد $\times 40 - 60$ م.

المجموعة الثالثة للتدريبات : حركة الذراعين :

. تثبيت الذراعين بمسك الحوض ثم التسارع المسافة 20 م مع الاحتفاظ بوضع الذراعين ممسكا للحوض ثم ارفع

الذراعين للعدو بشكل طبيعي.

. تعليق الذراعين عاليا ثم التسارع المسافة 20 م ثم إنزال الذراعين والعدو بشكل طبيعي.

الحمل : تكرار واحد $\times 40 - 60$ م.

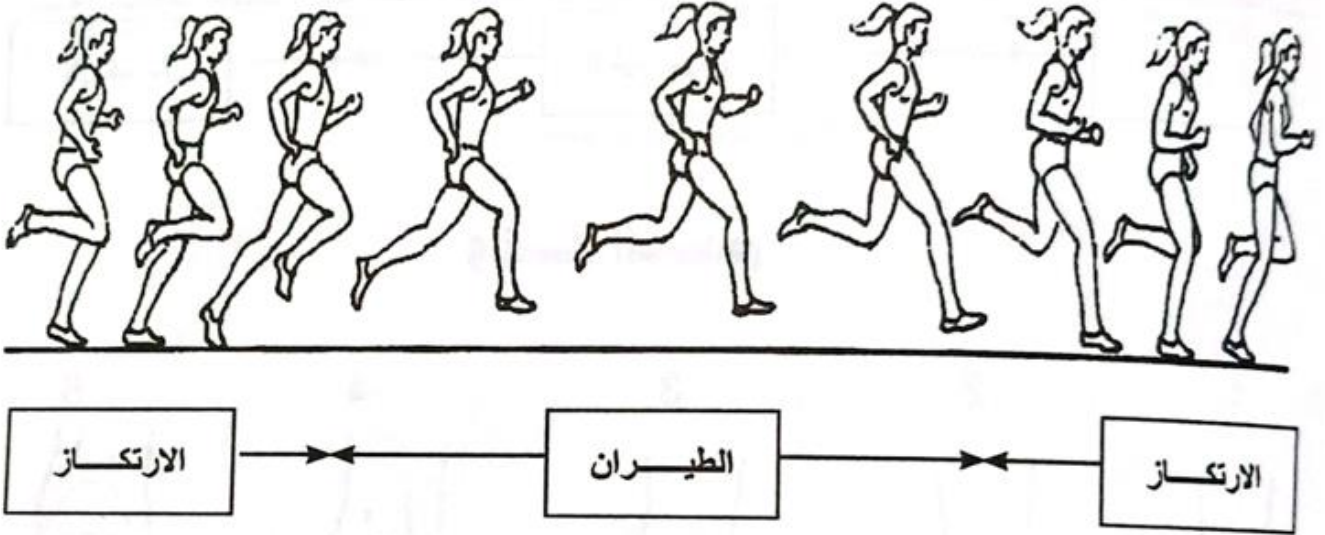
المجموعة الرابعة للتدريبات : سريع وبطيء :

. التسارع لمسافة 10 م - الجري الخفيف لمسافة 10 - 15 م ثم التسارع لمسافة 10 م

ثم الجري الخفيف المسافة 10 - 15 م وهكذا.

الحمل : تكرار مرة واحدة $\times 40 - 60$ م.

- التسلسل الحركي الكامل:



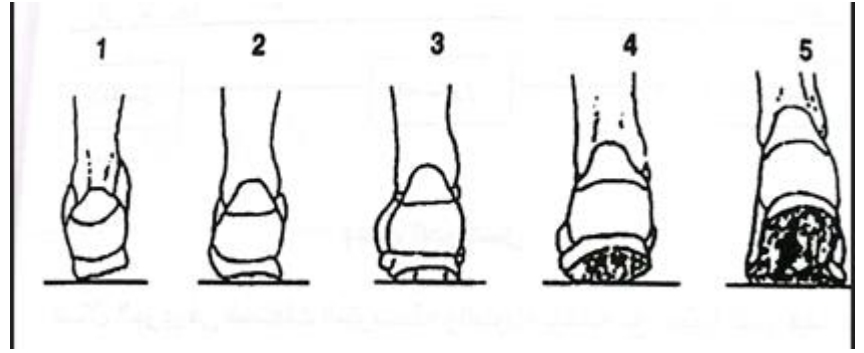
- وصف المراحل:

شكل الجري في المسافات المتوسطة والطويلة يتشابه مع خطوة العدو فيما عدا

الفروق التالي :

- وضع القدم لحظة الهبوط يتغير وفقا لخطوة الجري.
- مريحة الرجل الحرة للأمام مع زاوية ركبة مفتوحة (تكون الساق موازية للأرض تقريبا).
- يكون مد كل من الفخذ والرجل والقدم في مرحلة الدفع كاملا المسافات المتوسطة) أو غير كاملا في (المسافات الطويلة).
- يكون ارتفاع الركبة منخفضا.
- حركة الذراع تكون واضحة مع امتداد قليل أو منعدم المفصل المرفق.

وضع القدم :



الأهداف :

أداء حركة قدم فعالة.

الخصائص الفنية :

- الهبوط بالجزء الخارجي للكعب أولاً في السباقات الطويلة، والبطيئة (١-٣) الهبوط بالجزء الأوسط للقدم (أو حتى على المشط في الخطوات الأولى أولاً في السباقات السريعة، القصيرة (٤)).
- رفع الركبتين لأعلى حتى مقدمة الحذاء للارتقاء (٥).

البدء العالي:

الأهداف :

البدء بنشاط من وضع الوقوف.

الخصائص الفنية :

- توضع القدم الأمامية خلف خط البداية على أن تكون القدم الأخرى خلف الأمامية بعرض اتساع الكتفين تقريباً.
- يكون وزن الجسم على القدم الأمامية.
- حركة الذراعين تكون في توافق مع حركة الرجلين.
- يكون الدفع بالقدم الأمامية.

قياس النبض:



الأهداف :

قياس معدل النبض للمساعدة في وضع الحمل الصحيح في التدريب الهوائي.

الخصائص الفنية :

• يقع النبض عند الرسغ والرقبة.

• يستخدم المدرب السبابة أو الأصبع الأوسط لقياس النبض وليس الإبهام.

• تحتسب ضربات القلب لمدة ١٠ ثوان ثم تضرب $\times 6$ للحصول على معدل • عن ضربات القلب في الدقيقة (ض / د).

• يجب أن يحتسب معدل النبض خلال ١٠ ثوان من نهاية الحمل

محاضرة رقم: 09

طرق التدريب لسباقات المسافات المتوسطة والطويلة

مقدمة :

يجب أن يبنى عداؤو المسافات المتوسطة والطويلة التحمل العام إضافة إلى التحمل الذي يختص بمتطلبات الطاقة الخاصة بسباقاتهم.

التحمل العام هو التحمل الهوائي والذي يعنى أن الجهاز الدوري التنفسي يمكنه التزويد بكل الأوكسجين المطلوب للتدريب التحمل الخاص بالسباقات يكون عادة مزيجا من التحمل الهوائي واللاهوائي حيث لا يستطيع الجهاز الدوري التنفسي أن يفي بالأوكسجين المطلوب للتدريب في السباقات الطويلة يكون التحمل الهوائي أكثر أهمية من التحمل الخاص بالسباق في حين يكون التحمل الخاص أكثر أهمية من السباقات القصيرة.

أكثر طرق التدريب أهمية لعدائي المسافات المتوسطة والطويلة هي :

التدريب المستمر: الجري لمسافات طويلة نسبيا وبسرعة ثابتة تقريبا بدون راحة.

يستخدم التدريب المستمر لتنمية التحمل العام والاستشفاء.

التدريب الفتري : الجري في مجموعات أو محاولات بتحديد السرعة والمسافة وفترات الراحة البيئية. ينقسم التدريب

الفتري إلى نوعين رئيسيين هما : التدريب الفتري منخفض الشدة والتدريب الفتري مرتفع الشدة.

• عندما يكون الهدف من التدريب تنمية التحمل العام تستخدم طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة في حين

تستخدم طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة عندما يكون الهدف من التدريب التأكيد على تنمية التحمل الخاص بالسباق.

تحدد الأحمال التدريبية بواسطة المتغيرات التالية :

- الخطوة أو سرعة الجري (م / ث ، كم / ق ، ميل / ق ، إنلج) . الحجم والذي يحدد بواسطة مسافة الجري (م ، كم ، ميل) أو زمن الجري (ثانية ، دقيقة) .
- الراحة أو الفترات بين التكرارات المختلفة أو بين المجموعات (ثانية دقيقة) .

تنمية التحمل العام :

- يتم تنمية التحمل العام غالبا باستخدام التدريب المستمر والتدريب الفئري منخفض لا الشدة .
- السرعة المستخدمة لكلا الطريقتين يجب أن تبني على القدرة الهوائية للفرد الرياضي . التحديد السرعة المستخدمة لكلا الطريقتين يجب أن تبني على القدرة الهوائية للفرد الرياضي لتحديد السرعة الهوائية والسرعة المستخدمة في تدريب التحمل العام .
- ويجب تطبيق هذه الطرق خلال الموسم التدريبي ووفقا للإرشادات التالية : ملحوظة : يجب أن يستخدم التدريب المستمر خلال الموسم التدريبي للاستشفاء . الجري المستمر البطيء الهدف : إعادة تجديد حيوية الجسم) : الشدة : ٧٠٪ من السرعة الهوائية ، الحجم : حتى ٣٠ ق : الراحة : لا توجد فترات راحة .
- الجري البطيء لمسافات طويلة الهدف : التحمل العام :
- الشدة : ٨٠ - ٨٥ ٪ من السرعة الهوائية ، الحجم : حتى ٩٠ - ١٥٠ دقيقة الراحة : لا توجد .
- الجري المستمر لمسافات متوسطة الهدف : التحمل العام : الشدة : ٨٥ - ٩٠ ٪ من السرعة الهوائية : الحجم : ٣٠ - ٩٠ دقيقة الراحة : لا توجد .

الجري المستمر بسرعة عالية الهدف : التحمل العام :

- الشدة : ٩٠ - ٩٧٪ من السرعة الهوائية : الحجم : ٣٠ - ٦٠ دقيقة ، الراحة لا توجد .
- التدريب الفئري منخفض الشدة الهدف : التحمل الهوائي :
- الشدة : ١٠٥ - ١١٠ ٪ من السرعة الهوائية ، الحجم : يزيد مع مسافة المنافسة : الراحة : تعتمد على جرى الفرد الرياضي في الفترات التدريبية (نموذج للفترات) .

نموذج الفترات :

- 1 - مجموعة ١٠ × تكرارات ٢٠٠ م (الراحة بين التكرارات - مساوية لزمن الجري الراحة بين المجموعات : ٥ ق) .
- ٢ - ١٥ × ٤٠٠ م (الراحة بين التكرارات - مساوية لزمن الجري) .
- ٣ - ١ ق ، ٢ ق ، ٣ ق ، ٢ ق ، ١ ق (الراحة بين التكرارات - مساوية لزمن الجري) .

ملحوظة : عند استخدام التدريب الفتر منخفض الشدة يجب على المدرب أن يلاحظ الخطوة بعناية للتأكد من أنها تقع في الحدود المطلوبة وأنها لا تصل إلى قدرة الفرد الرياضي لتكملة الفترة التدريبية الجري بسرعة عالية جدا خلال التدريب الفترى منخفض الشدة يعتبر خطأ شائعا.

السرعة الهوائية والسرعة المستخدمة في تدريب الحمل العام :

يمكن تحديد السرعة الهوائية باستخدام اختبار الجري من ٣٠ - ٦٠ م. يجب على الفرد الرياضي أداء كل اختبار بطريقة مماثلة كلما أمكن ذلك. عندما تغطي المسافة في اختبار الجري تكون محولة إلى زمن بكم أو م / ثانية ويعطى ذلك للعداء متوسط القدرة الهوائية أو السرعة الهوائية حول نتائج الاختبار كما يلي : نتيجة اختبار الجري : ١٣,٥٠٠ م قطعت في ٤٥ دقيقة (٢,٧٠٠) ثانية).

معدل السرعة الهوائية : ٥٠٠ م / ثانية (١٣,٥٠٠ / ٢٠٠٠ - ٢٥٠٠ م ثانية) أو ٣:٢٠ ق / كم (١٠٠٠ م / ٥٠٠ ثوان = ٢٠٠ ثانية / كم = ٣:٢٠ ق / كم).

تقدر السرعة في للجري في التدريب المستمر أو التدريب الفترى منخفض الشدة من السرعة الهوائية للفرد الرياضي كما في النموذج التالي :

السرعة الهوائية : ٣:٢٠ ق / كم (٢٠٠ ثانية / كم).

٧٠٪ من السرعة الهوائية ٤:٤٦ ق / كم (٢٠٠ ثانية × ٧٠ / ١٠٠ - ٢٨٦

نماذج لتدريب اللاعب باستخدام السرعة الهوائية ٣:٢٠ ق / كم) .

نماذج لتدريب اللاعب باستخدام السرعة الهوائية ٣:٢٠ ق / كم : الجري المستمر بسرعة بطيئة (٧٠٪ من السرعة الهوائية) : ٤:٤٦ ق / كم

الجري المستمر بسرعة متوسطة (٨٥-٩٠٪ من السرعة الهوائية) : ٣:٤٢ - ٣:٥٥ ق / كم .

الجري المستمر بسرعة عالية (٩٠-٩٥٪ من السرعة الهوائية : ٢:٢٥ - ٣:٤٢ ق / كم .

الجري بسرعة التدريب الفترى منخفض الشدة (١١٠-١٠٥٪ من السرعة الهوائية ٣:١٠-٣:٣٠ ق / كم .

تنمية التحمل الخاص بالسباق :

يتم تنمية التحمل الخاص بالسباق غالبا باستخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة.

المسافة السرعة المستخدمة في هذه الطريقة غالبا ما تكون السرعة التي يهدف الرياضي إلى تحقيقها والتي تعتمد على

الزمن المستهدف المسافة المنافسة (انظر إلى التوضيح أسفل لكيفية حساب السرعة المستهدفة ، ويجب أن يستخدم

التدريب الفترى مرتفع الشدة بالقرب وخلال فترة المنافسات كما في الإرشادات التالية :

ملحوظة : يؤدي التدريب الفكري مرتفع الشدة في بعض الأحيان تسمى تدريبات اللاكتيك الهوائية إلى زيادة تراكم حمض اللاكتيك ولذا يجب ألا تستخدم مع الرياضيين صغار السن.

التدريب الفكري مرتفع الشدة:

الهدف تنمية التحمل الخاص بالسباق:

السرعة : تعتمد على السرعة المستهدفة، الحجم : يزيد مع مسافة المنافسة (انظر الأمثلة)، الراحة : تعتمد على المحاولات الفردية في الفترة التدريبية (انظر نموذج الفترة).

نموذج لعداء 1500 م زمنه 4:15 ق :

السرعة : السرعة المستهدفة ل 400 م هي ٦٨ ثانية، الحجم : الجري حتى 75% من مسافة المنافسة في هذه الحالة حتى (1200م)، الراحة : راحة قصيرة بين المحاولات 2 - 4 (ق) وراحة كاملة بين المجموعات حتى 30 دقيقة).

نموذج الفترة :

المجموعة 1 : ١٢٠٠١ بالسرعة المستهدفة و ٤٠٠ ١ جرى سهل الراحة بين المحاولات ٣ ق الراحة بين المجموعة ٣٠

(د). المجموعة ٢ : ٤ : ٤٠٠ باستخدام السرعة المستهدفة (الراحة بين المحاولات ٢ دقيقة).

نموذج لعداء ١٠٠٠٠ م زمنه المستهدف ٣٧:٠ دقيقة :

السرعة : السرعة المستهدفة لمسافة ١٠٠٠ م هي ٣:٤٢ ق، الحجم : الجري لمسافة أطول من ١٠٠٠ م (أو (٥) (م)

حتى ٥٠٠٠ م ، الراحة : راحة قصيرة (٢) ٥ د بين المحاولات.

نموذج للفترة :

٢×٥٠٠ باستخدام السرعة المستهدفة (الراحة بين المحاولات : ٥د).

السرعة المستهدفة :

يمكن تقدير السرعة المستهدفة لأي مسافة تدريبية من الزمن المستهدف للفرد الرياضي في السباق الخاص به / بها كما في

النموذج التالي :

نوع السباق والزمن المستهدف :	1500 م في زمن 4:15:0
الزمن المستهدف بالثانية	4:15 - 255 ثانية.
السرعة المستهدفة لمسافة 100 م :	255 / 15 - 17 ثانية في ال 100 م.
السرعة المستهدفة لمسافة 400 م :	17 ثانية ٤ - 68 ثانية لكل 400 م.
السرعة المستهدفة لمسافة 1 كم	: 17 ثانية / 10 - ١٧٠ ثانية في ال 1000 م (2:50 ق كم)

(متوسط السرعة (م / ث)	1500 م / 255 ثانية - 25.9 / ثانية.
-------------------------	------------------------------------

مراقبة التدريب :

الاستشفاء بعد الجري المستمر الاستشفاء بعد الأداء في التدريب الفكري

النبض يعود إلى 100 نبضة / د بعد المجهود معدل النبض (نبضة / د) بعد ه د

300 أو أقل	جيد جدا	105 - 100	جيد جدا
5:00 د	مقبول	110 - 105	جيد
5:00 ق أو أكثر	ضعيف	120 - 130	ضعيف

زيادة حمل التدريب :

يجب التخطيط بعناية لزيادة الحمل التدريبي داخل البرنامج السنوي أو البرنامج التدريب لعدة أعوام متوالية وبطريقة منظمة.

والخطوات التالية تزود المدرب ببعض الإرشادات :

الجري المستمر والتدريب الفكري منخفض الشدة :

الخطوة 1 : زيادة عدد فترات التدريب الهوائي أسبوعيا.

الخطوة 2 : زيادة حجم الفترة التدريبية مسافة الجري / الاستمرار أو عدد المحاولات).

الخطوة 3 : زيادة معدل السرعة حيث لا تقل مسافة الجري / الاستمرار أو عدد المحاولات). الخطوة 4 : تكيف

السرعة بفرديّة وفقا لنتائج الاختبارات التدريبية.

التدريب الفكري مرتفع الشدة :

الخطوة 1 : زيادة حجم الفترة بإضافة مجموعات تدريبية المحافظة على نفس المسافة ومعدل السعة.

الخطوة 2 : زيادة حجم الفترة بواسطة زيادة طول التكرارات المحافظة على العدد ومعدل السرعة.

الخطوة 3 : زيادة شدة التكرار (السرعة).

الخطوة 4 : تقليل فترات الراحة بين المحاولات.

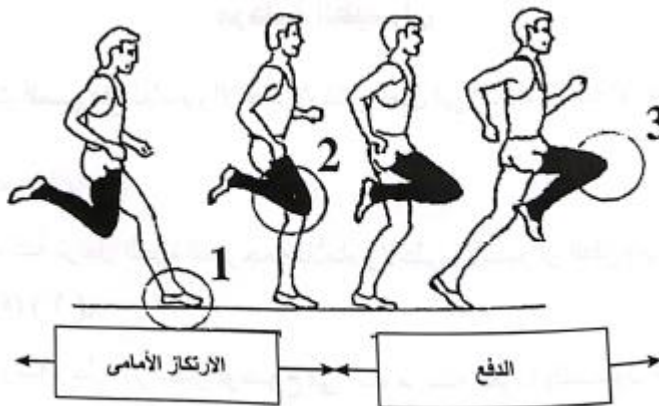
- التسلسل الحركي الكامل:



- وصف المراحل: (الشكل 1)

تتكون كل خطوة من :

- ١ - مرحلة الارتكاز التي يمكن تقسيمها إلى مرحلة ارتكاز أمامي ومرحلة الدفع.
 - ٢ - مرحلة الطيران التي يمكن تقسيمها إلى مرحلة المرحجة الأمامية ومرحلة العودة).
 - ٣ - تنخفض سرعة العداء في أثناء الارتكاز الأمامي وتزيد السرعة في أثناء مرحلة الدفع.
 - ٤ - في مرحلة الطيران تتمرجح الرجل الحرة أمام جسم اللاعب وتمتد لملاسة الأرض (المرحجة الأمامية) بينما تنثنى الرجل الأخرى وتتمرجح للخلف إلى جسم اللاعب.
 - ٥ - مرحلة الرجل من الخلف إلى الأمام.
- مرحلة الارتكاز:



الأهداف :

تقليل فقدان السرعة أثناء ملامسة الأرض والحصول على أقصى دفع للأمام.

الخصائص الفنية :

• الهبوط على مشط القدم (١).

• ثني ركبة الارتكاز قليلا أثناء مريحة الرجل الحرة المنثنية للأمام (٢).

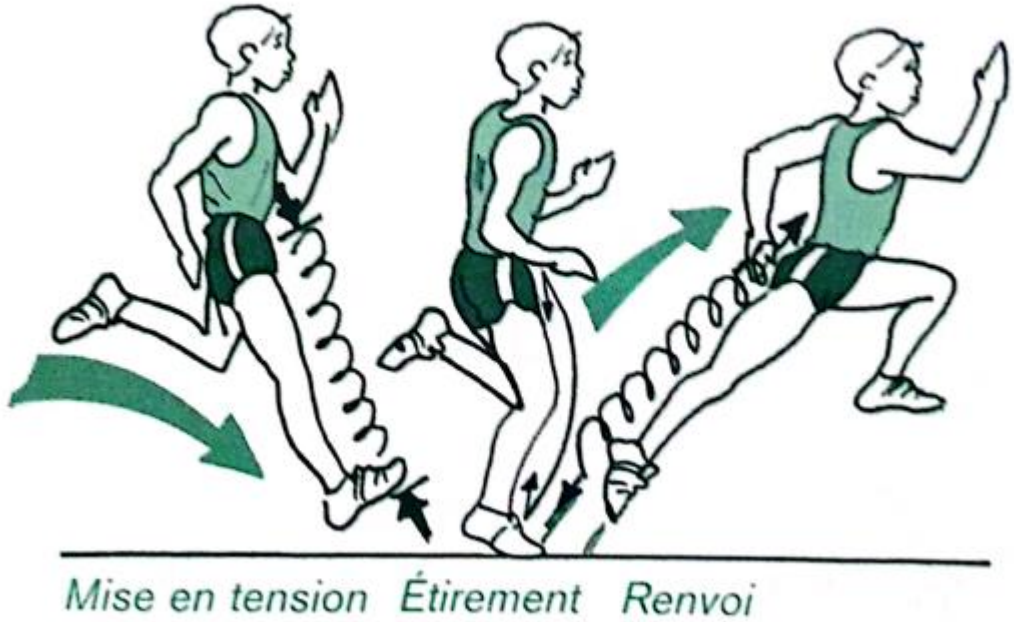
• أثناء الدفع يجب من مفاصل الحوض والركبة والقدم الرجل الارتكاز بقوة.

• يجب رفع نخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الأفقي (٣).

مرحلة الطيران:

إحداث أقصى دفع للأمام والإعداد لارتكاز فعال في أثناء ملامسة الأرض.

Le cycle mise en tension/étirement/renvoi



الخصائص الفنية :

• تتجه ركبة الرجل الحرة المريحة للأمام ولأعلى (لاستمرار الدفع ولزيادة طول الخطوة)

• ثني ركبة رجل الارتكاز بوضوح في أثناء مرحلة العودة (للحصول على أقصر مريحة بدولية).

• يجب مريحة الذراع بنشاط وبدون توتر.

• تدفع رجل الارتكاز الأخرى للخلف (لتقليل حركة التوقف في أثناء ملامسة الأرض) (٣).

الخطوة 1 : التدريبات الأساسية :

استخدم التدريبات الأساسية لاستكمال الإحماء.

• لمس المقعدة.

• رفع الركبتين.

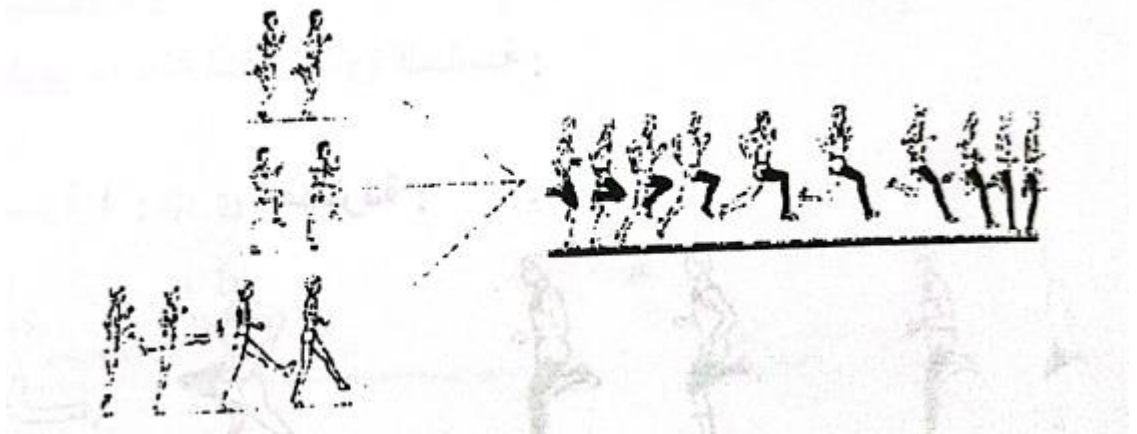
• تبادل رفع الركبتين ومدهما.

• تردد القدمين.

الأهداف :

تطوير مهارات الجري الأساسية.

الخطوة ٢ : التدريبات الأساسية :



• الربط والتنويع.

• سريع بطيء.

• الربط والانتقال (انظر الشكل).

• تدريبات لحركة الذراعين.

الأهداف :

تطوير مهارات العدو والتوافق.

الخطوة 3 : الجري بالمقاومة :



- استخدام المقاومة بالزميل أو أي أداة أخرى.
 - لا تبالي في استخدام المقاومة.
 - تأكد من الامتداد الكامل لقدم الارتكاز وقصر فترة ملاسة الأرض.
- الأهداف :

تطوير مرحلة الدفع والقوة الخاصة :

الخطوة : : جري المطاردة :

استخدم عصا أو حبل بطول ١,٥ متر.

الجري على خط مستقيم.

اللاعب الأمامي يجري العصا أو الحبل ثم يتركها ليبدأ المطاردة.

الأهداف :

تطوير سرعة رد الفعل وتزايد السرعة.

الخطوة ٥ : جري التسارع :

• حدد منطقة ٦ م.

• أحد اللاعبين ينتظر في نهاية المنطقة.

• يتسارع هذا اللاعب عند دخول زميله المنطقة.

الأهداف :

تطوير التسارع والسرعة القصوى.

الخطوة ٦ : العدو من البدء الطائر ٢٠ م :

• حدد منطقة ٢٠ م.

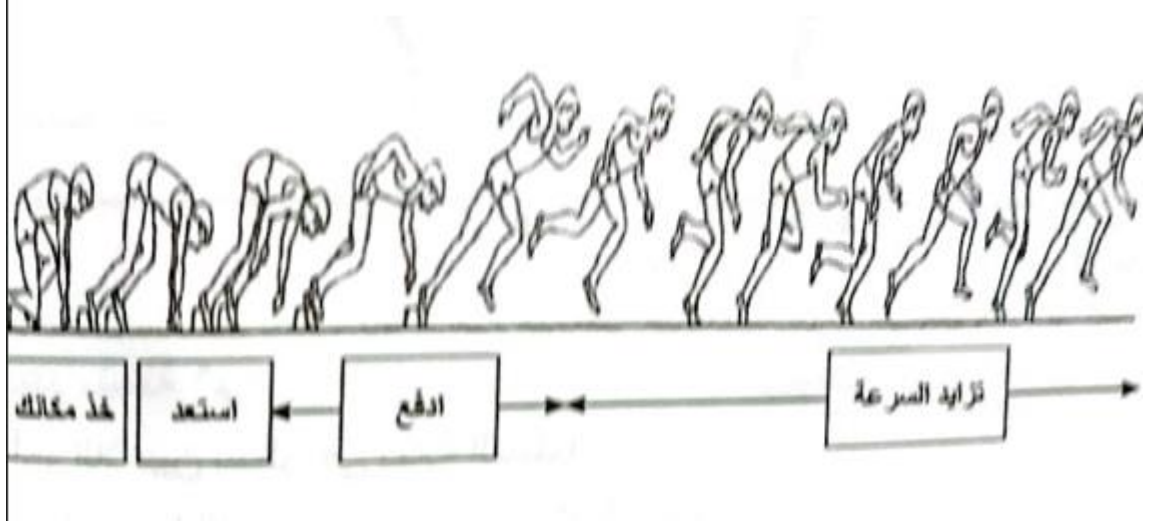
• الانطلاق مسافة ٢٠ - ٣٠ م.

• الجري بأقصى سرعة خلال المنطقة.

الأهداف :

تطور السرعة القصوى.

محاضرة رقم: 10 البدء المنخفض التسلسل الحركي الكامل



- وصف المراحل:

يتكون البدء المنخفض من 4 مراحل : خذ مكانك، استعد الدفع، تزايد السرعة.

. في وضع (خذ مكانك بعد العداء مكعبات البدء ويتخذ وضع البداية.

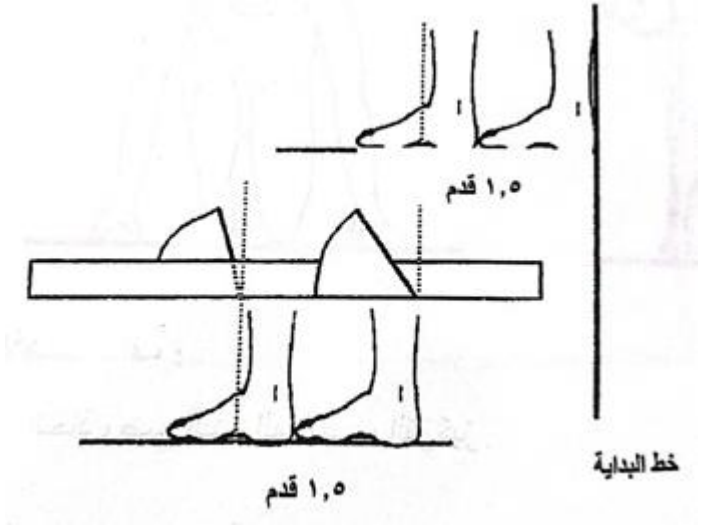
. وفي وضع (استعد) يجب أن يتحرك العداء للأمام لاتخاذ الوضع المثالي للبدء.

. في مرحلة (الدفع) يترك العداء المكعبات ويخطو الخطوة الأولى.

. في مرحلة تزايد السرعة يزيد العداء من سرعته وينتقل إلى حركة الجري.

الأهداف :

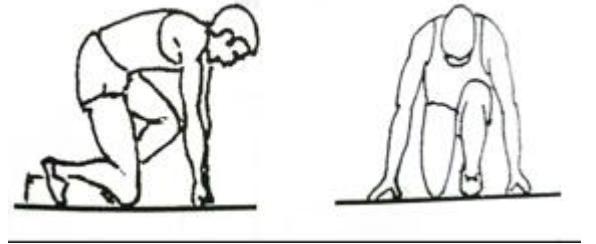
وضع مكعبات البدء بما يتناسب مع مقاييس العداء وقدرته



الخصائص الفنية :

- يجب وضع المكعب الأمامي خلف خط البداية بمسافة ١,٥ قدم.
- يجب وضع المكعب خلف المكعب الأمامي بمسافة ١٠,٥ قدم.
- وضع المكعب الأمامي عادة بزاوية ميل منخفضة.
- وضع المكعب الخلفي عادة بزاوية مرتفعة.

في وضع خذ مكانك



الأهداف :

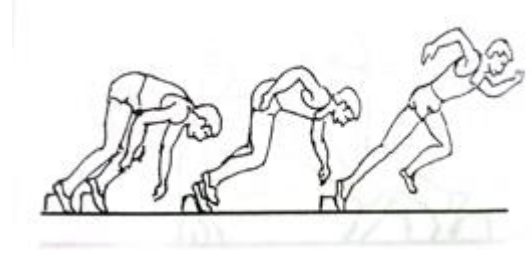
اتخاذ وضع البدء المناسب والتركيز.

الخصائص الفنية :

- كلتا القدمين متصلتان بالأرض.
- ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض.
- اليدين موضوعتان على الأرض باتساع أكبر من المسافة بين الكتفين قليلا والأصابع على شكل أقواس.

• الرأس في مستوى الظهر والنظر إلى أسفل والأمام.

وضع استعداد:



الأهداف :

التحرك للأمام لتحقيق وضع بدء مثالي.

الخصائص الفنية :

• الدفع بالمشطين للخلف.

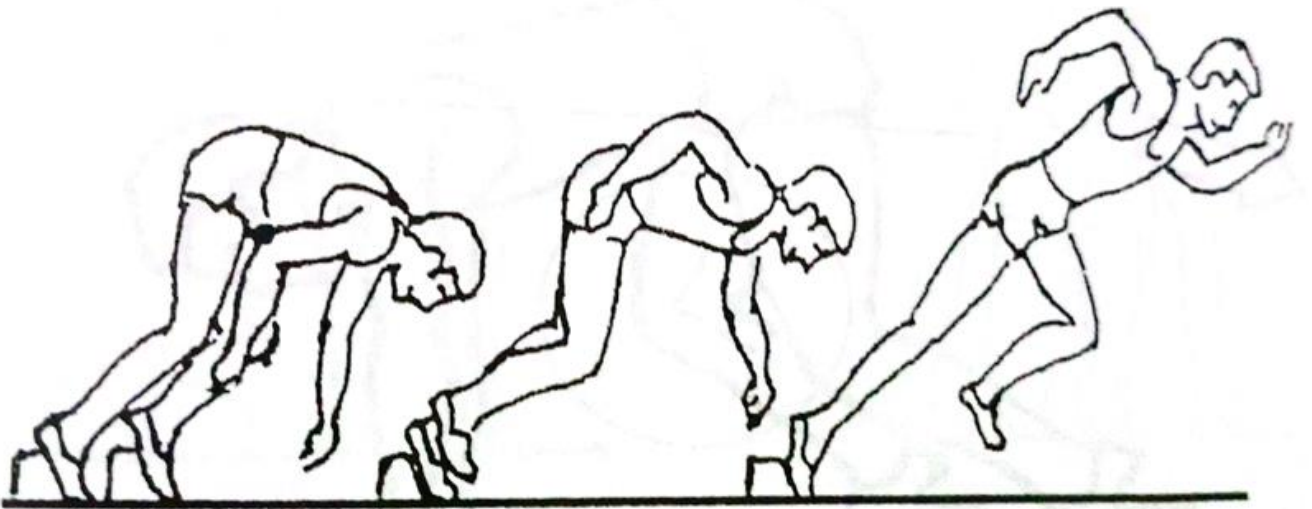
• زاوية ركبة القدم الأمامية ٩٠.

• زاوية ركبة القدم الخلفية ما بين ١٢٠ - ١٤٠.

• الحوض أعلى من مستوى الكتفين قليلا والجذع يميل للأمام.

• الكتفان أمام اليدين قليلا.

- مرحلة الدفع:

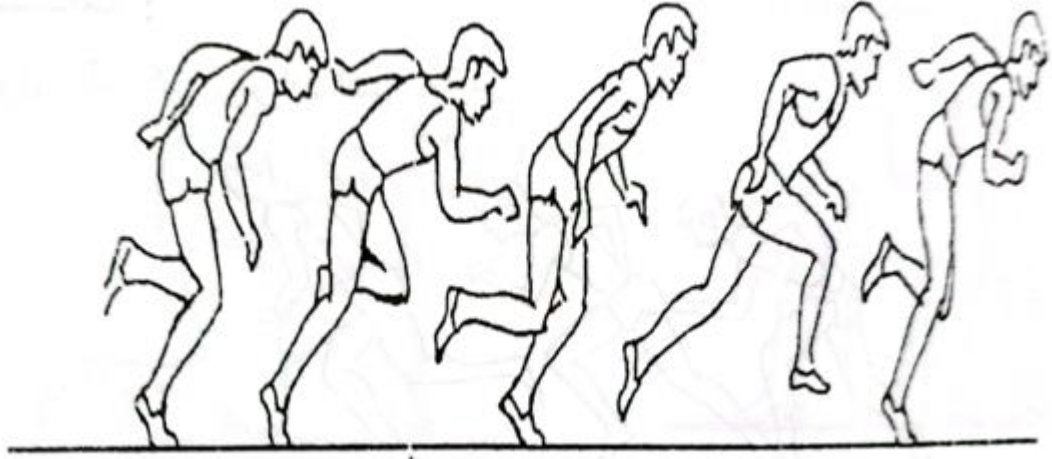


الأهداف :

ترك المكعبات والإعداد للخطوة الأولى

الخصائص الفنية :

- يرتفع الجذع تدريجياً لأعلى لحظة دفع القدمين بقوة في اتجاه المكعبات.
- ترتفع اليدين معا عن الأرض ثم تمرّج بالتناوب.
- تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافة قصيرة بينما تدفع القدم الأمامية بقوة أقل والمسافة أطول.
- تمرّج الرجل الخلفية للأمام وبسرعة بينما يميل الجذع للأمام.
- يتم فرد مفصل الحوض والركبة تماماً في نهاية مرحلة الدفع.
- تزايد السرعة:



- زيادة السرعة والانتقال بشكل فعال لحركة الجري.
- الخصائص الفنية :
- هبوط القدم الأمامية بسرعة على المشط للخطوة الأولى.
- الاحتفاظ بميل الجذع للأمام.
- الساق يظل موازياً للأرض أثناء العودة.
- تزايد طول الخطوة وترددها مع كل خطوة.
- يرتفع الجذع تدريجياً بعد ٢٠ - ٣٠ م.
- الخطوة 1 : البدء من أوضاع مختلفة :
- الانطلاق للأمام والتسارع بسرعة عند سماع الإشارة.
- يمكن أداؤها بصورة فردية أو زوجية (لاعب يمسك الآخر).
- الأهداف :
- تطوير التركيز وتزايد السرعة.
- استخدام إشارات متنوعة بصرية - سمعية - باللمس.

الأهداف :

تطوير التركيز ورد الفعل.

الخطوة 3 : تنوع البدء من أعلى

- البدء من وضع السقوط للأمام بدون أمر (١) .
- البدء من وضع الوقوف مع الميل للأمام (٢) .
- البدء من وضع الارتكاز على ٣ أو ٤ نقاط (٣) .

الأهداف :

التدريب على رفع الجذع وتزايد السرعة.

الخطوة ٤ : وضع خذ مكانك :

- وضع وضبط مكعبات البدء.
- شرح وعرض العناصر المهمة في وضع البدء.
- التدريب مع التصحيح من المدرب أو الزميل

الأهداف :

التعرف على وضع خذ مكانك.

الخطوة 5 : وضع استعداد

- شرح و عرض وضع استعداد.
- التدريب على التغيير في وضع خذ مكانك إلى وضع استعداد بدون الانطلاق.
- التصحيح من المدرب أو الزميل.

الأهداف :

التعرف على وضع استعداد.

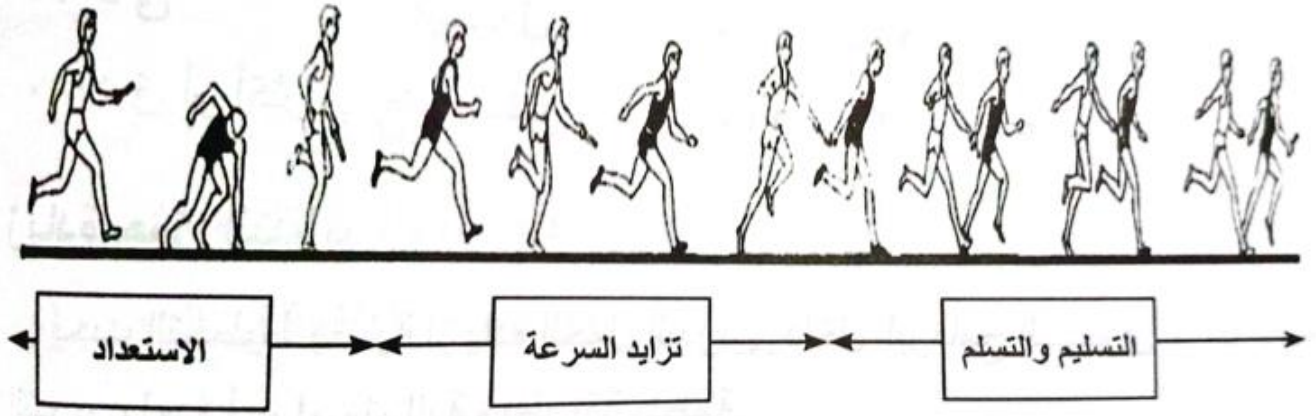
الخطوة ٦ : التسلسل الحركي الكامل :

- البدء والعدو لمسافة ١٠ - ٣٠ مترا بأمر أو بدون أمر للبداية.
- استخدام حارات مختلفة. البدء في خط مستقيم أو منحني مع منافس أو بدون الفرو
- تغيير الفترة ما بين وضع استعداد والطلقة.

الأهداف :

الربط بين الحركات المختلفة لوضع البدء.

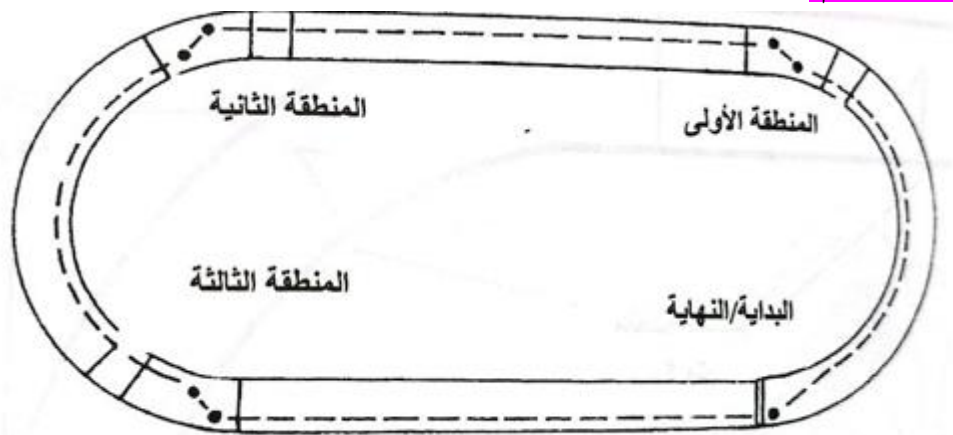
التسلسل الحركي الكامل لطريقة التسليم والتسلم



وصف المراحل:

- تتكون طرق التسليم والتسلم اللابصرية من ثلاث مراحل : الاستعداد، تزايد السرعة التسليم والتسلم.
- في مرحلة الاستعداد يحافظ العداء المسلم للعصا على سرعته القصوى بينما يتخذ اللاعب المستلم وضع الاستعداد.
- في مرحلة تزايد السرعة يجب أن تتزامن سرعة العداءين عن طريق الحفاظ على السرعة القصوى للعداء المسلم للعصا وتزايد سرعة العداء المستلم الأقصى درجة.
- في مرحلة التسليم والتسلم يتم تبادل العصا بالأسلوب وبأسرع ما يمكن.

مناطق التسليم:



الأهداف :

- الحفاظ على السرعة القصوى للعصا خلال ٤٠٠ متر بتقليل مسافة الجري في كل حارة.

الخصائص الفنية :

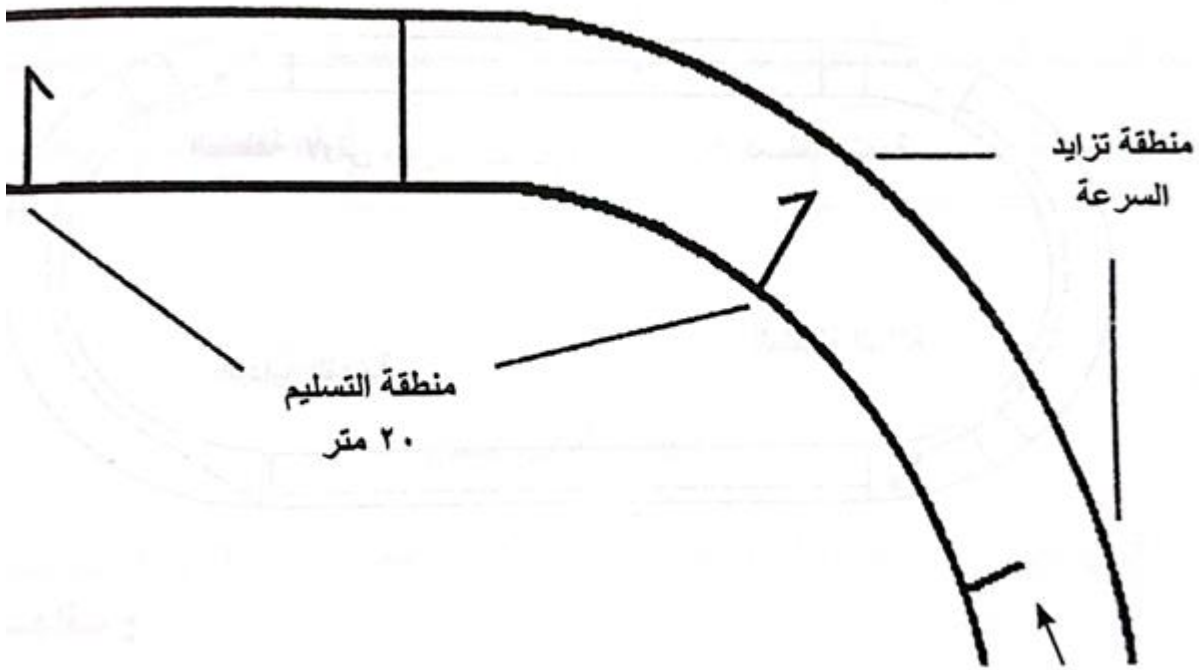
. العداء الأول يحمل العصا في يده اليمنى ويقرب من اللاعب الثاني من الجزء الداخلي للحارة داخل منطقة التسليم والتسلم.

. العداء الثاني يتسلم العصا في يده اليسرى ويقرب من اللاعب الثالث من الجزء الخارجي للحارة خارج منطقة التسليم والتسلم.

. العداء الثالث يتسلم العصا في يده اليمنى ويقرب من اللاعب الرابع من الجزء الداخلي داخل منطقة التسليم والتسلم.

. اللاعب الرابع يتسلم العصا بيده اليسرى.

المناطق وتحديد العلامات الضابطة:



الأهداف :

أداء تسليم وتسليم قانوني وفعال.

يجب تسليم وتسليم العصا في منطقة التسليم ٢٠ مترا.

يجب أن ينتظر اللاعب المستلم داخل منطقة تزايد السرعة 10 أمتار. يجب وضع العلامات الضابطة على الأرض قبل منطقة تزايد السرعة لتحديد مكان بداية اللاعب المستلم.

يجب أن تكون العلامات الضابطة دائما على بعد من ١٥ - ٢٥ قدم من بداية منطقة تزايد السرعة وعلى جانب الحارة وعند النقطة التي سيتم اقتراب اللاعب المسلم عندها.

مرحلة الاستعداد:

الأهداف :

الحفاظ على سرعة العداء المسلم للعصا واتخاذ وضع البدء والانطلاق في اللحظة المناسبة للعداء المستلم.
الخصائص الفنية :

- يقترب العداء المسلم للعصا بأقصى سرعة.
- يجب أن يتركز العداء المستلم على أمشاط القدم والركبتان منثنيان ومتجهتان للأمام.
- يجب أن ينظر العداء المستلم إلى العلامة الضابطة والبدء عندما يصل إليها زميله المسلم للعصا.

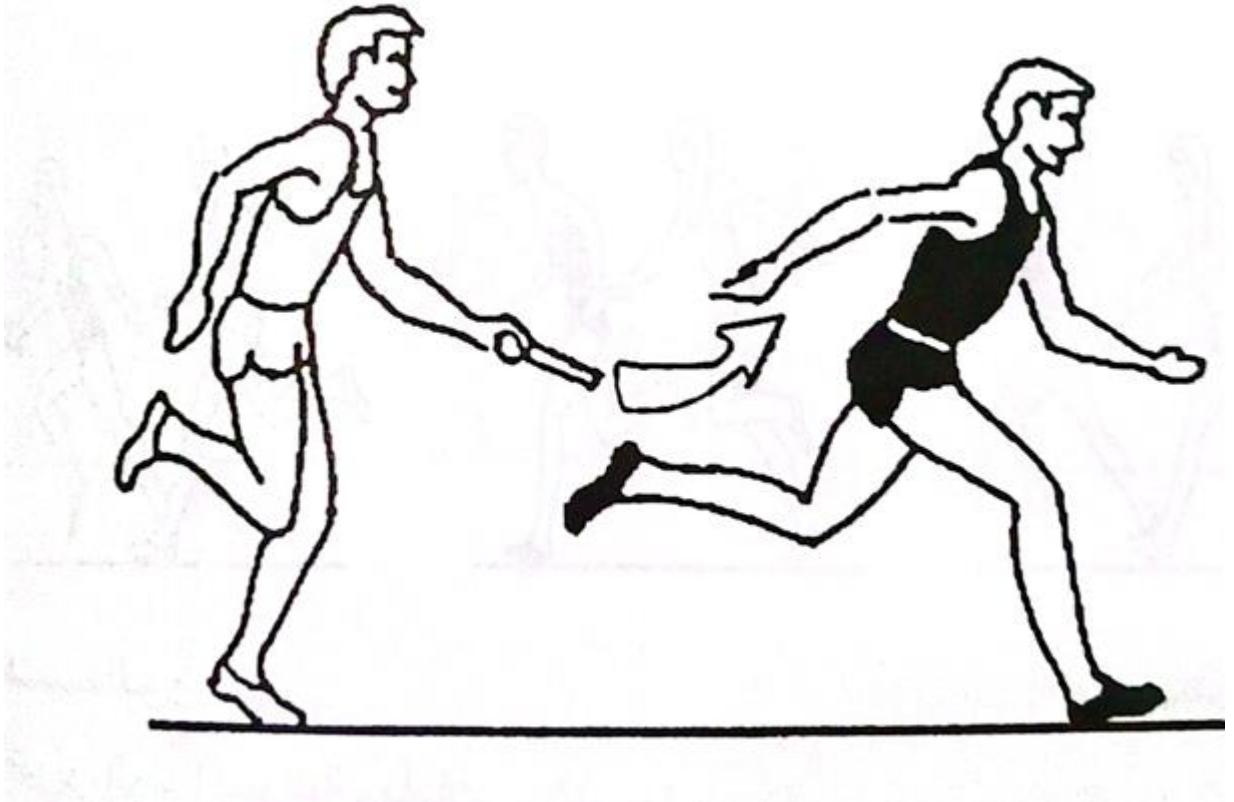
مرحلة تزايد السرعة:

الأهداف :

الحفاظ على السرعة القصوى وإعطاء الأمر الصحيح لعملية التغير اللاعب المسلم للعصا) تزايد السرعة بطريقة محكمة
(اللاعب المستلم).

الخصائص الفنية :

- تزايد سرعة العداء المستلم يجب أن يكون متناغماً.
 - العداء المسلم يعطى أمر لفظي لزميله المستلم ليتسلم العصا عند الوصول المنطقة التسليم.
 - العداء المستلم يمد يده للخلف وفقاً لأسلوب التسليم والتسلم واللاعب المسلم للعصا يبسط يده للأمام.
- مرحلة التسليم والاستلام:



الأهداف :

تمرير العصا بسرعة وبأمان.

الخصائص الفنية :

- يركز اللاعب المسلم للعصا ببصره على يد زميله المستلم
- يضع اللاعب المسلم العصا في يد زميله المستلم
- اللاعب المستلم يقبض على العصا عند الإحساس بلمس العصا.
- يجب أن يلتزم كلا اللاعبين بجانب حارتيهما في أثناء عملية التسليم والتسلم
- يجب أن يبقى اللاعب المسلم للعصا في الحارة حتى تكتمل عملية التسليم والتسلم للجميع المشاركين.

طرق التسليم من أسفل إلى أعلى

الاهداف :تمرير العصا بسرعة وأمان.

الخصائص الفنية :

- تمديد اللاعب المستلم للخلف في مستوى الحوض.
- يرفع اللاعب المستلم العصا ليضعها بين الإبهام والسبابة لزميله المستلم.
- المسافة بين اللاعبين متر واحد على الأقل.
- طرق التسليم من أعلى إلى أسفل
- طريقة يفضل استخدامها للاعبين ذوي خبرة

الأهداف :

تمرير العصا بسرعة وأمان

الخصائص الفنية :

- تمديد اللاعب المستلم للعصا للخلف في وضع أفقى وراحة اليد لأعلى.
- يضع اللاعب المستلم العصا في راحة يد زميله المتسعة.
- المسافة بين اللاعبين متر واحد على الأكثر.

نقطة التسليم

الأهداف :

تسليم العصا خلال السرعة المثالية

الخصائص الفنية :

- يجب أن تتزامن سرعة العدائين خلال منطقة ال ٣٠م المخصصة لتزايد السرعة والتسليم والتسلم.
- وتعتبر النقطة المثالية للتسليم والتسلم للمبتدئين هي منتصف ال ٢٠ مترا منطقة التسليم والتسلم.
- بالنسبة للاعبين ذوي الخبرة فيجب تأخير نقطة التسليم إلى الثلث الأخير من منطقة . التسليم والتسلم.
- التحديد الصحيح للعلامة الضابطة وتناغم تزايد السرعة بواسطة اللاعب المسلم يعتبر مفتاح نجاح عملية التسليم والتسلم.
- التسليم والتسلم بالطريقة البصرية
- الأهداف :

التأكد من تأمين تسليم العصا.

الخصائص الفنية :

- يقف اللاعب المستلم مواجهها للجانب الداخلي للمضمار ويمد يده اليسرى للخلف التسليم العصا.
- تتزايد سرعة اللاعب المستلم ليلاءم سرعة زميله المسلم للعصا.
- يمسك اللاعب المسلم للعصا بيده اليمنى ويرفعها ويمدها في اتجاه يد زميله المستلم.

• يأخذ اللاعب المستلم العصا بيده اليسرى ويغيرها لليد اليمنى في الحال.

الخطوة ١ : التعرف على الطريقة البصرية للتسليم والتسلم

تتحرك المجموعة عشوائيا خلال منطقة ٤٠ ٤٠٠ مترا وتخصص عصاك لاعبين فقط

تمرر العصا من الأمام والجانب والخلف

تقسيم اللاعبين إلى أزواج والتدريب على الطريقة البصرية خلال منطقة التسليم والتسلم ال ٢٠ مترا.

الأهداف : التعرف على الطريقة اللابصرية للتسليم والتسلم.

الخطوة ٢ : التعرف على الطريقة اللابصرية للتسليم والتسلم

تقسيم اللاعبين إلى أزواج التدريب على تسليم وتسلم العصا من المشي ثم الجري الخفيف.

التعرف على طريقة التسليم والتسلم من أعلى لأسفل ومن أسفل لأعلى. كرر نفس التمرين في مجموعات مكونة من 4

لاعبين، التمرير من اليمين لليسار - يمين يسار.

الخطوة ٢ : التسليم والتسلم بالطريقة اللابصرية مع زيادة السرعة

تقسيم اللاعبين إلى أزواج :

تمرير العصا بسرعة متوسطة إلى سريعة مسافة ٥٠ - ٧٠ مترا (التسليم من ٢ - ٣ مرات). استخدام كلتا الطريقتين

للتسليم والتسلم من أعلى إلى أسفل ومن أسفل إلى أعلى.

الهدف : التعود على طريقة التسليم والتسلم أثناء العدو بسرعة عالية.

الخطوة ٤ : العلامة الضابطة ووضع البدء

ضع علامة ضابطة والتدريب على البداية من وضع البدء. تدرب على أوضاع مختلفة من البدايات بدون ارتكاز على الأرض والارتكاز بيد واحدة.

يقرب اللاعب المسلم للعصا بسرعة أقل من القصوى. الأهداف : التعرف على مرحلة الاستعداد في طريقة التسليم والتسلم اللابصرية.

الخطوة ٥ : اختبار ومنافسة

سرعة العصا. قم بقياس زمن انتقال من (أ) إلى (ب) .

المنافسة في أزواج اللاعبين الأسرع يستخدمون الحارات الخارجية.

الأهداف : التعود على طريقة التسليم والتسلم في ظروف سرعة المنافسة.

الخطوة ٦ : التسلسل الحركي الكامل

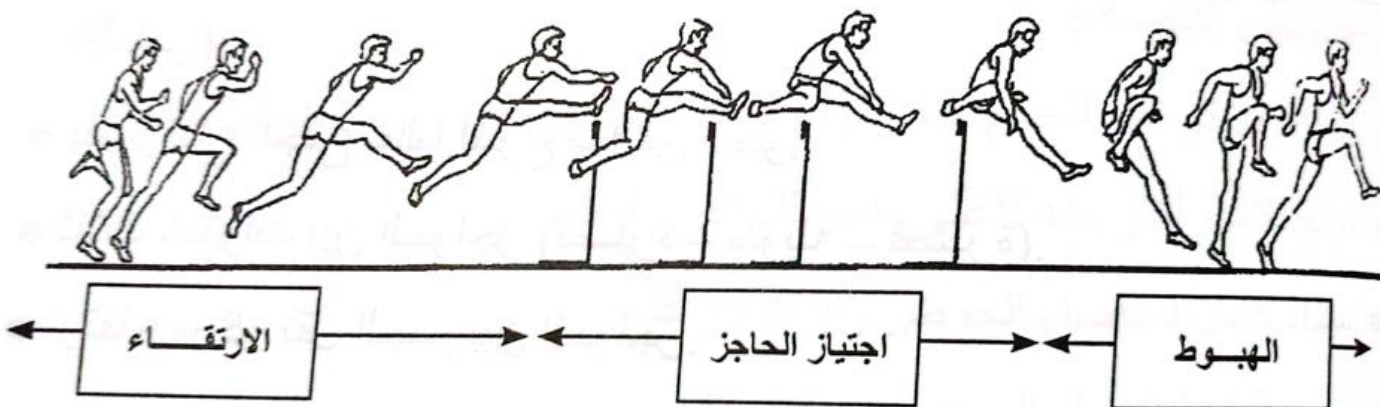
استخدم مجموعة من ٤ أفراد في حارات مختلفة (داخلية - خارجية). استخدم أو بدون استخدام منافسين وكذلك استخدم أو بدون استخدام معوقات (صعوبة - مقاومات).

الأهداف : التدريب على التسلسل الحركي الكامل تحت مختلف الظروف.

المحاضرة رقم : 12

عدوا الحواجز

التسلسل الحركي الكامل



وصف المراحل

يتكون عدو الحواجز من عنصرين : العدو بين الحواجز واجتياز الحواجز، يمكن تقسيم اجتياز الحاجز إلى الارتقاء والطيران ثم الهبوط.

بالنسبة لسرعة عدو الحواجز فعلى اللاعب التركيز على تكرار تزايد سرعة الثلاث خطوات.
وفي مرحلة اجتياز الحاجز فعلى اللاعب تقليل زمن طيرانه في الهواء والإعداد لخطوة الجري التالية.

الاقتراب / إيقاع الثلاث خطوات

الأهداف :

العدو بأقصى سرعة حتى الحاجز الأول والعدو بين الحواجز.

الخصائص الفنية :

- ثماني خطوات حتى الحاجز الأول (قدم الارتقاء يجب أن توضع في المكعب الأمامي).
- يتم ارتفاع الجذع عالياً أسرع منه في العدو.
- ثلاث خطوات بين الحواجز قصيرة - طويلة - قصيرة).
- ارتفاع مركز ثقل الجسم بين الحواجز.

مرحلة الارتقاء

الأهداف :

الحفاظ على ثبات منحني مسار الجسم الذي يقلل من ارتفاع الجسم فوق الحاجز.

الخصائص الفنية :

- ارتفاع مركز ثقل الجسم أثناء الهجوم على الحاجز الارتقاء لاجتياز الحاجز).
- الدفع للأمام أكثر منه لأعلى (اجر للحاجز ولا تثب).
- امتداد كامل لمفاصل الحوض والركبة والقدم.
- مرجحة نخذ الرجل الحرة بسرعة إلى الوضع الأفقي.

مرحلة اجتياز الحاجز عام

الأهداف :

الحفاظ على السرعة وتقليل فترة طيران الجسم في الهواء.

الخصائص الفنية :

- يتم الارتقاء بمشط قدم الارتقاء من أمام الحاجز (٢ / ٣) المسافة الكلية لخطوة الجري.
- يتم إنزال الرجل الحرة بنشاط وبأقصى سرعة بعد الحاجز.
- يتم الهبوط بنشاط وبأقصى سرعة بعد الحاجز.
- يتم الهبوط بنشاط على مشط القدم (ولا يمس الكعب الأرض) .

مرحلة اجتياز الحاجز الرجل الحرة

الاندفاع بقوة للأمام وتقليل الزمن فوق الحاجز.

الخصائص الفنية :

- يجب امتداد الجزء السفلي من الرجل الحرة بنشاط وفي اتجاه الجري.
- يثنى مفصل قدم الرجل الحرة (١).
- يجب ثني الجذع جيدا في الحواجز المرتفعة أكثر منها في الحواجز المنخفضة.
- يجب الاحتفاظ بموازاة الكتفين للحاجز.

مرحلة اجتياز الحاجز الرجل الارتقاء

الأهداف :

تقليل مستوى الارتفاع فوق الحاجز والإعداد لهبوط نشط.

الخصائص الفنية :

- تسحب قدم الارتقاء بجانب الجسم.
- يجب أن يوازي نخذ قدم الارتقاء الأرض تقريبا في أثناء الاجتياز وتكون الزاوية - بين الساق والفخذ ٩٠°.
- يثنى مفصل قدم الارتقاء بشكل واضح والأصابع تتجه لأعلى (١).
- يجب الحفاظ على ارتفاع ركبة رجل الارتقاء وكذلك سحبها للأمام (٢).

مرحلة الهبوط

الأهداف :

الدخول بأقصى سرعة للجري.

الخصائص الفنية :

- قدم الهبوط يجب أن تكون ثابتة والهبوط على أمشاط القدم (١).
- يجب عدم ميل الجسم للخلف في أثناء الهبوط.
- يجب أن تثنى قدم الارتقاء حتى لمس الأرض ثم تسحب بسرعة وبنشاط للأمام (٢).
- يجب أن تكون فترة الاتصال بالأرض قصيرة وأن تكون الخطوة الأولى قوية.

الخطوة ١ : الجري - الإيقاعي

• حدد مسافات بعرض ١,٥ متر وبينهم ٦ - ٧ أمتار.

• اجر فوق عصي بإيقاع 3 خطوات بينهم.

. لا ثقب.

الأهداف : التعرف على إيقاع العدو بين الحواجز.

الخطوة : ٢ : الجري الإيقاعي فوق عوائق

حدد مسافات بعض ١,٥ متر وبينهم ٦ - ٧ متر.

ضع عوائق صغيرة صناديق - كرات خلال المسافات.

الجري فوق العوائق بإيقاع 3 خطوات.

الأهداف : توضيح كيفية تخطي العوائق باستخدام إيقاع الحواجز.

الخطوة ٣ : الجري على جانبي الحاجز

استخدم حواجز بارتفاعات معتدلة المسافات بينهم ٧ - ٨ متر.

الجري على جانب الحاجز بإيقاع 3 خطوات.

اجتياز الحاجز بكل من الرجلين الحرة أو الارتقاء.

الأهداف : التعرف على اجتياز الرجل الحرة ورجل الارتقاء للحاجز.

الخطوة ٤ : تدريب رجل الارتقاء

ابدأ التدريبات من وضع الوقوف (١).

أضف حواجز لتحسين الارتقاء (٢) - (٣). اصلا علاقه شده نقل و اعياء

تقدم بالمشي والدحجة (٤) ليلة ن والقلي ما يما التجارية

لأهداف : تحسين حركة رجل الارتقاء

الخطوة ٥ : الجري مع استخدام رجل الارتقاء والرجل الحرة

ضع عوائق أو حواجز المسافة بينهم 7 - 8 أمتار.

استخدم ارتفاعات مختلفة للرجل الحرة ورجل الارتقاء.

الاجتياز بكل من رجل الارتقاء والرجل الحرة.

الأهداف : التدريب على حركة الرجل الحرة ورجل الارتقاء معا.

الخطوة ٦ : التسلسل الحركي الكامل

ضع ٣ - ٥ حواجز بمسافات بينية ٧ - ٩ أمتار ، قم بزيادة المسافات بين الحواجز تدريجيا.

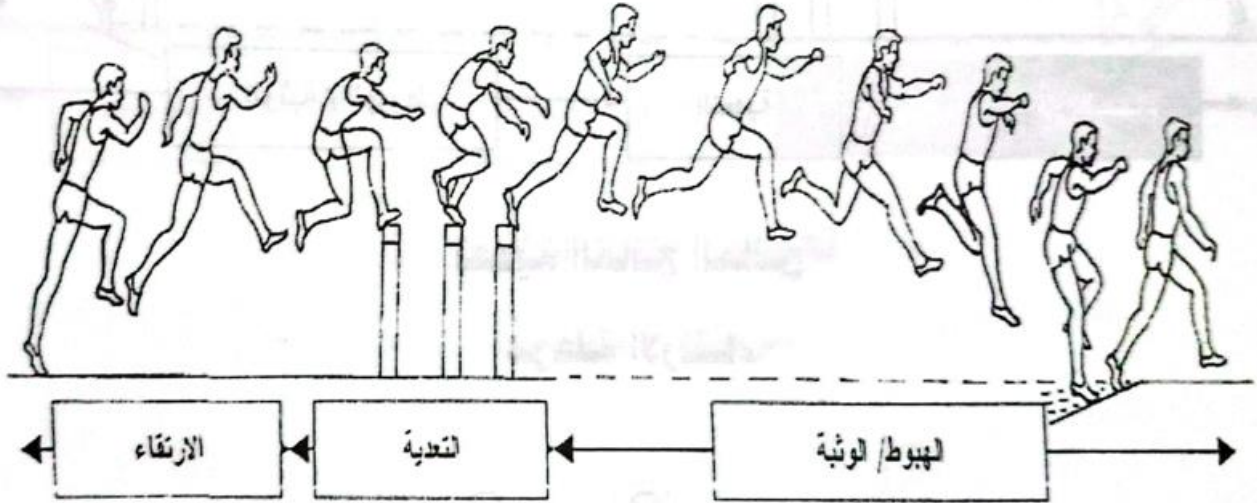
ابدأ بارتفاعات معتدلة للحواجز.

قم باجتياز الحواجز بإيقاع الثلاث خطوات.

الأهداف : الربط بين التسلسل الحركي الكامل لعدو الحواجز.

المحاضرة رقم : 11 تابع

الموانع تعدية المانع المائي



وصف المراحل

تحتوي المواقع على ثلاثة عناصر هي : الجري بين الموانع وتعدية الموانع والتي تنقسم إلى مراحل الارتقاء والتعدية والهبوط وتعدية المانع المائي (والذي ينقسم إلى مراحل الارتقاء والتعدية والوثب / الهبوط).

في الجري بين الموانع يقطع العداء المسافة باستخدام طريقة أداء وتكنيك مشابه لسباقات المسافات المتوسطة والطويلة.

. في مراحل تعدية الموانع والمانع المائي يقلل العداء من زمن طيرانه في الهواء واضطراب حركة الجري.

. في مرحلة الهبوط يكمل اللاعب الوثب بطريقة آمنة.

تعدية المانع المائي

مرحلة الارتقاء

الاهداف :

الانتقال السهل من الجري إلى التعدية مع تقليل فقدان السرعة.

الخصائص الفنية :

. تكون زاوية الارتقاء منبسطة نسبياً.

- تكون مفاصل الفخذ والركبة والكاحل لرجل الارتكاز على كامل امتدادها.
- يمرح نخذ الرجل الحرة بسرعة للوصول إلى الوضع الأفقى.

تعدية المانع المائي

مرحلة التعدية

الأهداف :

- تقليل الزمن على المانع.
- الخصائص الفنية :
- رجل الارتكاز تكون مثنية تماما.
- يميل الجزع للأمام.
- يوضع باطن القدم على المانع (1) المايا 200 م .
- يبقى مركز ثقل الجسم منخفضا حتى نهاية الحركة (٢)

تعدية المانع المائي مرحلة الوثب / الهبوط

الاهداف :

أداء وثبة أفقية طويلة والانتقال الفورى للجري.

الخصائص الفنية :

- الدفع من المانع للأمام وللأسفل.
- تزود اليدين الجسم بالتوازن خلال الطيران.
- يميل الجذع للأمام.
- تكون رجل الارتكاز على كامل امتدادها عند لمس الأرض.
- تنقل الرجل الحرة للأمام بسرعة بعد الهبوط.

تعدية المانع

الأهداف :

لتقليل الزمن في الهواء وتقليل السرعة.

الخصائص الفنية :

- يتم الارتفاع عند مقدمة المانع وتعتمد مسافة الارتقاء على سرعة العداء.
- تكون التعدية منخفضة.

. تخفض الرجل الحرة بنشاط بعد التعدية انا انا عدة ؟

. الانتقال السريع لخطوة الجري من ليال عصر ما بين سالها

الخطوة ١ : التعرف على أماكن المواقع

حدد حلقة دائرية مع وضع حواجز منخفضة (صناديق) على مسافات غير متساوية.

اجر حول الحلقة.

وأي ما بين طول الخطوة وترددتها لتعدية كل مانع.

الأهداف : تعليم كيفية تعديل خطوة تعدية الموانع.

الخطوة ٢ : طريقة الخطوة

تعدية من ٢ - ٣ موانع مع استخدام طريقة الخطوة من اقتراب يتراوح بين 15 - 20 متراً جرياً.

استخدام صندوق الارتقاء.

لا تحدد مكان البداية لأن الخطوات يجب تعديلها كل مرة.

الأهداف : تقديم الطريقة الأساسية لتعدية المانع.

الخطوة ٣ : طريقة الخطوة

تعدية من ٢ - ٣ موانع مع استخدام طريقة الخطوة من اقتراب يتراوح بين 15 - 20 متراً

زيادة سرعة الاقتراب.

غير رجل الارتقاء.

الأهداف : إتقان الطريقة الأساسية لتعدية المانع.

الخطوة ٤ : تكتيك الحواجز

الجري لتخطية من ٢ - ٣ موانع بطريقة الحواجز.

تغيير رجل الارتقاء.

زيادة سرعة الاقتراب

الأهداف : تعليم تكتيك الحواجز لتعدية الموانع.

الخطوة ٥ : طريقة تعدية المانع المائي

تعدية المانع.

من اقتراب ١٥ - ٢٠ متر والهبوط في حفرة الرمل.

زيادة السرعة في الخطوة الأخيرة.

الوصول لأبعد مسافة قبل الهبوط.

الأهداف : التعرف على طريقة تعديدة المانع المائي).

الخطوة ٦ : التسلسل الحركي الكامل لطريقة (تعديدة المانع المائي)

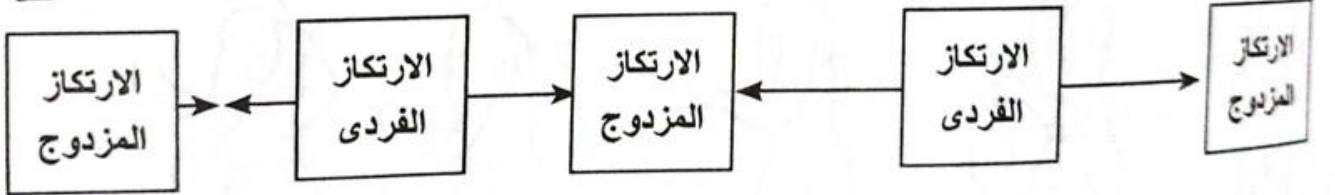
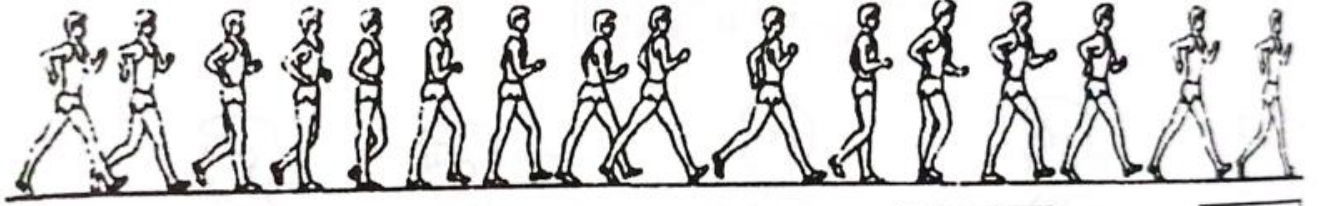
تعديدة المانع المائي من اقتراب ١٥ - ٢٠ متر جري. لا تحدد مكان البداية لأن الخطوات يجب تعديلها كل مرة.

الأهداف : إتقان طريقة تعديدة المانع المائي.

المحاضرة رقم: 12

سباق المشي

التسلسل الحركي الكامل



وصف المراحل

الارتكاز المزدوج

الارتكاز الفردي

الارتكاز المزدوج

الارتكاز الفردي

الارتكاز المزدوج

تتكون كل خطوة مشي من مرحلة الارتكاز الفردي التي تنقسم إلى مراحل الارتكاز الأمامي والخلفي ومرحلة الارتكاز المزدوج.

- تساعد مرحلة الارتكاز الفردي على تزايد السرعة وتتضمن الإعداد لوضع قدم الرجل الحرة على الأرض.
- لمرحلة الارتكاز المزدوج أهمية في المحافظة على الاتصال بالأرض دائماً.
- هناك قاعدتان أساسيتان تحددان سباق الممشى هما :

- ١ - يجب أن تكون قدم واحدة على الأرض في كل الأوقات ويجب أن تلامس القدم الأمامية الأرض قبل أن تترك القدم الخلفية الأرض.
- ٢ - يجب أن تكون رجل الارتكاز مفرودة من لحظة الاتصال مع الأرض حتى الوضع العمودي.

مرحلة الارتكاز الفردي

الارتكاز الخلفي

الأهداف :

- تزايد السرعة والإعداد لمرحلة الارتكاز المزدوج.
- الخصائص الفنية :
- رجل الارتكاز تكون على استقامتها
- رجل الارتكاز تبقى ممتدة أطول فترة ممكنة.
- قدم رجل الارتكاز تتجه في خط مستقيم للأمام وتلف على الجانب الخارجي لباطن القدم حتى المشط.
- تعتبر الرجل الحرة رجل الارتكاز مع بقاء كل من الركبة والرجل منخفضة.
- النزول بكعب القدم الأمامية على الأرض.

مرحلة الارتكاز المزدوج

الأهداف :

- ربط مراحل الارتكاز الأمامية والخلفية.
- الخصائص الفنية :
- تهبط القدم الأمامية على الكعب برفق بينما يرتفع كعب القدم الخلفية لأعلى.
- تكون الركبتان على كامل امتدادهما.
- تمرّج الذراعان بالتبادل.

مرحلة الارتكاز الفردي

الارتكاز الأمامي

الأهداف :

تقلل تأثير القوة التي تعمل على إيقاف حركة الجسم.

الخصائص الفنية :

. وضع قدم الرجل الأمامية يكون نشطا مع حركة السحب للخلف.

. مرحلة تناقص السرعة تكون قصيرة قدر الإمكان.

. يجب أن تمتد ركبة الرجل الأمامية.

. تعتبر الرجل الحرة رجل الارتكاز مع بقاء كل من الركبة والساق منخفضتين

وضع القدم

وضع القدمين بطريقة صحيحة لأداء طول خطوة مناسبة.

الخصائص الفنية :

توضع القدمان في خط مستقيم مع اتجاه الأمشاط إلى للأمام.

لمس الأرض يكون على الكعب ويتبع بحركة دوران على الجانب الخارجي الباطن القدم حتى مشط القدم.

الدفع يكون من مشط القدم ويتبع بحركة لف حتى الإبهام.

حركة مفصل الفخذ

الأهداف :

تدوير الحوض في الوضع الذي يضمن وضعاً ملائماً للقدم وطول خطوة مثالي

الخصائص الفنية :

. الحركة الجانبية للحوض تكون واضحة ولكن يجب ألا يكون مبالغاً فيها.

. مرونة مفصل الفخذ ضرورية.

حركة الذراعين

الأهداف :

المحافظة على التوازن والدفع للأمام.

الخصائص الفنية :

. الجزء العلوي من الجسم يجب أن يبقى مسترخياً.

. هبوط الكتف ليوازن الهبوط في مفصل الفخذ المقابل

. تكون زاوية المرفقين ٩٠ وتبقى قريبة من الجسم.

. يجب ألا تكون حركة اليدين أقل من مستوى الحوض أو أعلى من ارتفاع الكتفين.

الخطوة ١ : المشي العادي

التعرف على القواعد الأساسية للمشي ونموذج للمشي منظم تقريبا.
المشي مع زيادة الإيقاع تدريجيا، لا تحول خطوة المشي إلى جرى.
المشي بطريقة مريحة مع إيقاع سهل المسافة ١٠٠ متر على الأقل.
الأهداف : التعرف على حركة المشي.

الخطوة ٢ : سباق المشي

كما في الخطوة 1 ولكن الدفع بقوة من القدم الخلفية ويمتد الفخذ والرجل للأمام في كل خطوة.
حافظ على الاتصال بالأرض مع فرد الركبة والهبوط والأصابع لأعلى. الأهداف : تحسين الدفع القوي بالرجل الخلفية وزيادة طول الخطوة.

الخطوة ٣ : المشي على خط

كما في الخطوة ٢ ولكن المشي على خط ولذا فإن كل خطوة قدم تكون على خط
زيادة الخطوة والمشي المتقاطع فوق خط (يسبب تغير وزن الجسم إلى مفصل الفخذ المرتكز بعد فقد الاتصال بالأرض).

الأهداف : تحسين الدوران الملائم لمفصل الفخذ.

الخطوة ٤ : تمارين خاصة القابلية التحريك

المشي بطريقة السباق بسرعة متوسطة بحركة مرحة الذراعين للجانب والأمام وحركة طاحونة الهواء». مزج التمارين السابقة بما فيها المشي المتقاطع فوق الخط (الس)
الأهداف : تحسين مرونة مفصلي الكتف والفخذ.

الخطوة ٥ : المشي بسرعة متغيرة

المشي بسرعة متغيرة لمسافة ١٠٠م.

مزج أوضاع مختلفة لليدين (مثل ٢٠ - ٣٠ مترا وضع اليدين للأمام ثم استخدم الوضع الصحيح لليدين).
الأهداف : التكيف مع طريقة الأداء باستخدام مستويات متغيرة من السرعة.

الخطوة ٦ : سباق المشي لمسافة المشي ٤٠٠ متر على الأقل.

التركيز على المحافظة على الأداء القانوني للمشي بغض النظر عن السرعة.

مسابقات العدو والجري

(أ) المسافات القصيرة (100م، 200م، 400م) بنين / بنات.

(ب) المسافات المتوسطة (800م، 1500م) بنين / بنات.

(ج) المسافات الطويلة (3000م) للبنين.

(د) سباقات التتابع (4) 100م) للبنين والبنات (4) 400م) للبنين.

(هـ) ركض الحواجز (100م) للبنات، (110م).

الأهداف للكفايات الخاصة

يتوقع من الطالب / الطالبة بعد دراسة هذه الوحدة، وتطبيق تمريناتها العملية أن يكون قادرا على تحقيق الأهداف للكفايات التالية:

١ - يعدو المسافات القصيرة المقررة (100م، 200م، 400م) وفق الشروط الفنية للعدو وبزمن محدد.

٢ - يجرى المسافات المتوسطة المقررة (800م، 1500م) ملتزما بقوانينها وبزمن محدد.

٣ - يتسابق مع زملائه في السباقات المقررة ويحدد مركزه بين المجموعة التي يشترك فيها.

٤ - يعرف أنواع البدايات المناسبة لمسابقات المضمار.

٥ - يشترك ضمن فريق مكون من أربعة طلاب في سباق التتابع.

٦ - يركض من فوق حواجز بارتفاع مناسب والمسافة محددة وبزمن معين وفق الشروط الفنية.

٧ - يجرى مسافة (3000م) وفق شروط الجري الصحيحة للبنين فقط.

تعتبر مسابقات العدو والجري من المسابقات المثيرة في ألعاب القوى، وتمتاز الحركة فيهما بالاتصال والتتابع، حيث يتبادل فيهما الطالب الارتكاز على الأرض من قدم إلى أخرى، وبعد كل ارتكاز تأتي فترة يكون الجسم فيها معلقا في الهواء تسمى فترة (الطيران).

وبصفة عامة لا بد من توفر الانسيابية والاتزان في أثناء عمليتي العدو والجري نظرا لاستمرارية الحركة وتوالي الخطوات، وفي هذه الوحدة سنتناول بالتفصيل مسابقات العدو والجري المقررة في منهج المرحلة الثانوية وهي على النحو التالي:

١ - مسابقات العدو المسافات القصيرة) :

سباق 100م، سباق 200م، سباق 400م.

٢ - مسابقات جرى المسافات المتوسطة :

سباق 800م، سباق 1500م.

٣ - مسابقات جرى المسافات الطويلة :

سباق ٣٠٠٠ م

٤ - مسابقات التابع :

سباق ٤ ١٠٠ م بنين وبنات.

سباق ٤ ٤٠٠ م بنين.

٥ - سباق الحواجز :

سباق ١١٠ م حواجز للبنين.

سباق ١٠٠ م حواجز للبنات.

وقبل البدء بتفصيل هذه المسابقات وخطواتها التعليمية، لابد من الإلمام بالنواحي الفنية المشتركة والأساسية في

مسابقات العدو والجري.

المبادئ الفنية في الجري :

تشتمل هذه المبادئ على ما يلي :

١ - حركة الرجلين.

٢ - حركة الذراعين.

٣ - وضع الجذع وزاوية ميل الجسم. ٤ - تنظيم التنفس.

١ - حركة الرجلين :

يكون اتجاه القدم إلى الأمام، بحيث يلمس مشط القدم الأرض ثم تتوالى حركات باطن القدم والكعب.

وآخر جزء من القدم يترك الأرض هو مشط القدم الخلفية، وعندما تتفحص حركة الرجلين الفنية يتبين أن هناك أربعة

أنواع من الحركة هي :

١ - حركة استناد أمامية تبدأ بملامسة القدم للأرض وتنتهى عند وصول الجسم إلى الوضع العمودي بحيث يكون مركز

الثقل فوق هذه القدم.

٢ - حركة الدفع الخلفية وتبدأ من الوضع العمودي للجسم وتنتهى بترك القدم للأرض.

٣ - حركة المرحجة الخلفية للرجل الخلفية) وتبدأ من ترك القدم للأرض حتى تصل ركبة الرجل الخلفية إلى مستوى

ركبة الرجل الأمامية.

٤ - حركة المرحجة الأمامية، وتبدأ من وجود الركبتين في مستوى واحد وتنتهى

عند ملامسة القدم الخلفية للأرض.

والشكل رقم (١) يميز هذه الحركات.

والاختلافات التي تظهر بين التلاميذ من حيث طول الخطوة وسرعة الجري في مسابقات المضمار تعود إلى التزامات
تتصل بنوع المسابقة لكن تكتيك حركة الرجلين متشابهة فيها عدا سباقات الحواجز والموانع.

٢- حركة الذراعين :

ترتبط حركة الذراعين مع حركة الرجلين فهي حركة توافقية تتم وفق الشروط التالية :

١ - تكون الحركة من مفصل الكتف وتشبه حركة البندول.

٢- الزاوية بين الساعد والعضد ٩٠ درجة تقريبا.

٣ - الأصابع مضمومة وبدون تصلب.

٤ - عند تحريك الذراع إلى الأمام يتقاطع الساعد مع الصدر قليلا وتصل قبضة اليد إلى أسفل الذقن تقريبا.

٥ - عند تحريك الذراع إلى الخلف تنفرج الزاوية بحيث يبتعد العضد عن الجسم.

٣ - وضع الجذع :

يتخذ الجذع أوضاعا مختلفة حسب مراحل السباق التي سنتحدث عنها فيما بعد والمهم أن الجذع يكون مائلا قليلا إلى
الأمام وترتبط حركة الحوض بحركة الرجلين و مما يؤدي إلى التأثير على الجزء العلوي من الجذع ويظهر ذلك بشكل
دوران بسيط ويكون الرأس في الوضع الطبيعي على امتداد الجسم، مع عدم محاولة اللف إلى الجانبين، ويثبت النظر إلى
الأمام، ولا ننسى أن الجذع يميل إلى الأمام كلما زادت السرعة، أي أنه في جري المسافات القصيرة يكون ميل الجذع
إلى الأمام أكبر عنه في المسافات المتوسطة والطويلة.

٤ - تنظيم التنفس :

يتم تنظيم التنفس حسب مسافة السباق، ودرجة لياقة (التلميذ، فمثلا تصل عمليات ال مراحل السباق الوالي داية
الشهيق والزفير في مسابقة عدو (١٠٠م) من (٣-٤) مرات طوال مرا وأما بالنسبة للمسافات المتوسطة وة والطويلة،
فيكون العملية التنفس أهمية كبيرة نظرا لارتباطها بميكانيكية حركة الجري، وتوجد عدة طرق للتنفس يمكن أن
يستخدمه التلاميذ وفقا لقدراتهم وهي :

١ - أن يأخذ التلميذ شهيقا في كل خطوة وزفيرا في الخطوة التي تليها.

٢ - أن يأخذ شهيقا في كل خطوتين وزفيرا في الخطوتين التاليتين لهما.

٣- أن يأخذ التلميذ شهيقا كل خطوتين وزفيرا كل ثلاث خطوات تليها.

أنواع البدايات في العدو والجري : تهدف البداية في مختلف سباقات المضمار إلى الانطلاق بقوة دفع كبيرة تؤثر على
تزايد السرعة، وبهذا يكون لوضع البداية، أهمية كبرى في المسافات القصيرة وتنقسم البدايات عموما إلى قسمين هما :

١ - البدء من الوقوف العالي (المرتفع).

٢ - البدء من الجثو المنخفض (المرتکز).

الوصف الحركي للأداء :

١ - البدء من الوقوف العالي :

وهو البدء المستخدم في المسافات المتوسطة والطويلة ويكون النداء عليه :

خذ مكانك.....

إشارة البدء.....انطلق

وستحدث هنا عن نوعين من البدء المرتفع هما :

(أ) البدء المرتفع من الساق المرتكزة خلفا :

ويتم وفق الشروط التالية :

١ - يقف التلميذ خلف خط البداية وتكون المسافة بين القدمين (١ - ١,٥ قدم).

٢ - قدم الدفع للأمام

التعطي قوة في أثناء الانطلاق.

٣ - ضد سماء خذ مكانك يثنى التلميذ الركبتين قليلا ويميل الجذع بحركة بسيطة إلى

الأمام، بحيث تتقدم الذراع المقابلة لقدم الدفع وتعود الذراع الأخرى إلى الخلف مع انثنائها من مفصل المرفق و ينتقل ثقل وزن الجسم على الرجل المتقدمة .

٤ - عند سماع إشارة البدء يدفع التلميذ الأرض بقدميه.

* يتم تعليم البدء العالي قبل تعليم البدء المنخفض وذلك باستخدام مكعبات البداية بصورة فردية ثم بصورة جماعية.

* بعد أن يتعلم التلميذ الجلوس الصحيح على المكعب يهتم المدرس بتمرينات لتنمية سرعة رد الفعل انظر التدريبات التالية :

١ - البدء من أوضاع مختلفة مثل : الوقوف العادي، الانحناء أماماً، الانبطاح الرقود، النوم على الجنب، وضع

القرصاء، الركوع، الجلوس على أربع الجلوس طولا إلخ.

٢ - الدوران ربع لغة ثم البدء والانطلاق المسافة.

٣ - الدوران نصف لغة ثم البدء والانطلاق المسافة.

٤ - الدوران لغة كاملة ثم البدء والانطلاق المسافة.

٥ - البدء على شكل ألعاب ومسابقات وهذه نماذج مختارة.

(ب) البدء المرتفع من الساق المرتكزة أماما :

وهو البدء الحديث ويستعمل في المسابقات المتوسطة والطويلة نظرا لما حققته

من نتائج إيجابية في أثناء المسابقات، ويتم وفق الشروط التالية :

١ - تكون القدم الحرة للأمام وخلف خط البداية والارتكاز على كامل القدم.

٢ - تكون مقدمة القدم الخلفية (قدم الارتقاء) موازية لكعب القدم الحرة ومرتكزة على المشط.

٣ - ثني الركبتان نصفًا ويميل الجذع إلى الأمام.

٤ - ثني الذراع المخالفة للقدم الأمامية من المرفق، والذراع الأخرى إلى الخلف مع ثني قليل من المرفق أيضا.

٥ - مركز الثقل على الساق المرتكزة أماما ، وعند الانطلاق في الخطوة الأولى يتحرك مركز الثقل بخط مستقيم.

الخطوات التعليمية :

(أ) سباق الأرقام :

يقسم التلاميذ إلى قسمين متساويين، يقفون على خط مستقيم ويعطى كل قسم أرقامًا متسلسلة ويجلس الطلاب على الأرض (جلوس القرفصاء) متحفزين السماع أرقامهم، وعندما يسمع التلميذ رقمه ينظر إلى الأمام (يستطيع المدرس تغيير أوضاع جلوس التلاميذ).

(ب) البدء المزدوج، نفس اللعبة السابقة، ولكن يضع المدرس تلميذا بين المجموعتين، ومع إشارة المدرس يبدأ التلميذ الموجود في الوسط بالجري وبعد انطلاقه يجرى التلميذ رقم (١) عن يمين والتلميذ رقم (١) عن شماله ويتوالى الجري إلى بقية الأرقام.

الوصف الحركي للأداء :

٢-البدء من الجثو المنخفض «المرتكن» :

يستخدم هذا النوع من البدء في عدو المسافات القصيرة من (١٠٠ م - ٤٠٠ م) للأسباب التالية:-

١-يكون الارتكاز على الأيدي والأرجل، بحيث يقع مركز ثقل الجسم بين قاعدتي الارتكاز (الذراعين والرجلين)

وبذلك يكون مركز الثقل بعيدا عن القدمين، بحيث يتمكن التلميذ من الانطلاق وهو مائل إلى الأمام وبزاوية حادة، مما يؤدي إلى استغلال وقت السباق بصورة فعلية.

٢-تستخدم المكعبات بحيث يتم الدفع بالقدمين بدلا من قدم واحدة.

٣-مركز الثقل يتحرك إلى أعلى بخط مائل مما يؤدي إلى سرعة الانطلاق.

٤- البدء من الجثو يعطى فرقا زمنيا عن البدء العالي ففي عدو ١٠٠ م يكون الفرق الزمني ٠.٨ من الثانية.

وهناك عدة أشكال للبدء المنخفض هي :

١- البدء قصير التوزيع.

٢- البدء متوسط التوزيع.

٣- البدء طويل التوزيع.

٤- البدء حديث التوزيع.

وتكون الرأس على امتداد الجذع، ويفضل ارتخاء الرقبة بحيث تلمس الذقن الصدر لتلافي إجهاد عضلات الرقبة، وكذلك يكون التنفس طبيعياً.

مستوى الكتفين قليلاً، وهذا الوضع يسبب تقدم الكتفين أمام خط البداية بمسافة من (٥-١٠ سم) ويراعى أن تكون زاوية الركبة الأمامية من (٩٠-٨٠ درجة) وزاوية الركبة الخلفية من (١٤٠ - ١٥٠ درجة)

٣- انطلق إشارة البدء :

عند سماع إشارة الانطلاق يبدأ التلميذ بالاندفاع إلى الأمام وبزاوية مقدارها ٤٥ درجة مع الأرض. وتتوقف سرعة البدء على زمن رد الفعل، وهنا تترك اليدين الأرض مع ثنيهما من مفصل المرفق، ويبدأ الدفع بالرجل الخلفية مع مراعاة أن القدم الأمامية تقوم بالدفع أيضاً، ويكون الظهر محدباً قليلاً، وتكون حركة الذراعين مخالفة لحركة الرجلين، مع مراعاة أن تكون مرجحتهما إلى الأمام بمستوى الكتف، وعدم تطويحهما إلى الخلف كثيراً لأن هذه الحركة تعيق اندفاع التلميذ إلى الأمام انظر الشكل رقم (٧).

الخطوات التعليمية :

البدء من ارتكازات مختلفة مثل :

١ - الارتكاز على رجل واحدة ويفضل أن تكون قدم الارتقاء.

٢ - البدء من الارتكاز على رجل واحدة واليد العكسية.

٣- البدء من الارتكاز على كلتا القدمين ويد واحدة.

٤- البدء من الارتكاز على الرجلين واليدين.

٥ - الجري الخفيف مع تبادل رفع الركبتين عالياً.

٦ - الجري الخفيف مع سحب القدم من الأرض وثني الركبة للمس المقعدة بكعب القدم مع شد المشط.

• تذكر أن العدو يختلف عن الجري في أوضاع الجسم، انظر الجدول رقم (١).

٧- (الوقوف - القدمان متوازيان) الميل إلى الأمام ثم الجري.

٨- (الوقوف - قدم الارتقاء أماماً) المسافة بين القدمين مناسبة عند سماع انطلق يبدأ الدفع بمشط القدم وتحريك الذراع العكسية.

٩- البدء من وضع القرفصاء، القدم القوية أماماً.

١٠ - البدء من وضع القرفصاء، لمس الركبة الخلفية للأرض.

إن لكل مسابقة من مسابقات العدو والجري ظروف خاصة تحكم المراحل التي تأتي بعد البدء، لذا لا يجوز تعميم هذه المراحل على جميع مسابقات العدو والجري

وعلينا أن نتذكر أن مسافة الجري تقسم إلى ثلاث مراحل هي :

١ - مرحلة البداية : وهي مرحلة تدرج السرعة للوصول إلى السرعة المقدرة لقطع المسافة

٢ - مرحلة الانسياب : وتختلف باختلاف طول المسافة.

٣ - مرحلة النهاية : وهي عبارة عن الأسلوب الذي يصل فيه التلميذ إلى خط النهاية وهو يختلف أيضا باختلاف المسافة.

إن جميع المراحل السابقة مرتبطة مع بعضها بعضا إلا أن لكل مرحلة منها خصائصها التي تميزها عن الأخرى، والتي ترجع في أغلب الأحيان إلى المستوى البدني للتلميذ ودرجة تدريبه وأسلوبه في جري المسافة، والجدول رقم (٢) يبين لنا مواصفات كل مرحلة في مسابقات العدو.

جدول رقم (٢)

مواصفات مراحل العدو في المسافات القصيرة

المسابقة / المرحلة	100م	200م	400م
البداية	مسافتها ٥-٣٠م العدو بسرعة وبقوة يتدرج التلميذ من الزاوية الحادة إلى الوضع الطبيعي	مسافتها ٩٠-٨٠م السرعة متزايدة العدو في منحني ويراعي الميل للداخل لذا تتحمل الرجل الداخلية جهدا أكبر من الرجل الخارجية	مسافتها ٦٠-٧٠م السرعة متزايدة العدو في منحني ويراعي الميل للداخل، وتحمل الرجل الداخلية جهدا أكبر من الرجل الخارجية لتفادي القوة الطاردة المركزية

الانسياب	مسافتها من ٤٠-٦٠ م الاحتفاظ بالسرعة والقوة زاوية ميل الجدع طبيعية	مسافتها من ١٥-٢٠ م يكون الانسياب آخر المنحنى والدخول إلى الخط المستقيم لإنهاء السباق	مسافتها من ١٣٠ - ١٤٠ م يذل اللاعب من ٨٠-٩٠٪ من سرعته الخطوة مفتوحة مسافة العدو في المنحنيات من ٨٠- ٩٠ م تكون سرعة اللاعب من ٧٠ ٨٠
النهاية	العدو بسرعة وبقوة تطويل الخطوة مع ميل الجدع قليلا	مسافتها من ٨٠ - ٩٠ م تطويل الخطوة وقبل النهاية ٦-٨ خطوات يميل الجسم إلى الأمام.	تطويل الخطوة وقبل خط النهاية ٦ - ٨ خطوات يميل الجسم إلى الأمام لإنهاء المسابقة.

سباق ١٠٠ متر للبنين والبنات

الوصف الحركي للأداء :

مقدمة :

يؤدي هذا السباق في حارات مستقيمة، وهو من السباقات المثيرة، التي تعتمد على قوة وسرعة انقباض واسترخاء العضلات المستخدمة، وفي هذا السياق يكون الاحتياج الهوائي (Aerobi Needs) أقل من 5 أى أن عدد مرات التنفس قليلا إذا ما قورن في المسابقات الأخرى، ويبدأ السباق من البدء المنخفض. وحتى يسهل على المعلمين تدريس هذا السباق تم تقسيمه إلى المراحل التالية :

١ - مرحلة العدو بعد الانطلاق من مكعبات البداية.

٢ - المرحلة الوسطى (الانسياب).

٣ - مرحلة النهاية.

١ - مرحلة العدو بعد الانطلاق من مكعبات البداية :

بعد سماع إشارة البدء، ينطلق التلميذ إلى الأمام بسرعة

وبزاوية مقدارها ٤٥ درجة مع الأرض، وعند ترك الرجل الخلفية للمكعب الخلفي والدفع بالرجل الأمامية من المكعب الأمامي، يترك مشط القدم الخلفية بعد خط البداية بمسافة واحد ونصف قدم، وتعتبر هذه هي الخطوة الأولى لحركة الجسم إلى الأمام.

ويلاحظ أن الدفع الناتج بواسطة الرجل الأمامية أطول من الدفع بالرجل الخلفية ويترتب على ذلك طول الخطوة الأولى نوصي بأن يضع التلميذ الرجل القوية على المكعب الأمامي، والشكل رقم (٨) يوضح عملية البدء والاستعداد ومرحلة العدو بعد الخروج من المكعبات وفي هذه المرحلة تقل سرعة التلميذ عن السرعة القصوى وتبدأ خطوات التلميذ بالاتساع كلما تقدم إلى الأمام، وتحدد الدراسات الطول الطبيعي للخطوة ب (٨,٥) قدم أي (٢,١٠ م) تقريبا.

الخطوات التعليمية :

قبل تدريس هذه المسابقة تذكر ما يلي :

- ١ - إعطاء الإحماء الكافي للتلاميذ، نظرا لأن الانطلاق السريع المفاجئ يسبب إصابات في العضلات.
- ٢ - إن مرحلة بداية العدو تعتمد على سرعة رد الفعل، ارجع إلى تدريبات رد الفعل السابقة وحاول تنمية ذلك عند التلاميذ.
- ٣ - ابدأ التدريس دون مكعبات، واطلب من التلاميذ أن يقوموا بعمل حفر صغيرة الوضع القدم.
- ٤ - ضع كمية من (الجير) في الحفر الصغيرة واترك التلميذ يلاحظ الدفع عن طريق تناثر الجير عند الانطلاق.
- ٥ - تأكد من انسجام وتوافق حركة الذراعين مع حركة الرجلين. - تذكر أن العدو في المسافات القصيرة يتم على الأمشاط والجري في المسافات المتوسطة على منتصف القدم، وفي المسافات الطويلة على الكعب مع منتصف القدم.

٢ - المرحلة الوسطى (الانسياب) :

في هذه المرحلة يثبت طول الخطوة حيث تصل إلى (٢٠١٠ م) وتكون زاوية ميل الجسم من (٦٥ - ٧٠) درجة، ويراعى أن تكون أصابع القدمين إلى الـ الأمام لأن ميل الأصابع إلى الخارج أو الداخل يقلل من قيمة الدفع بخط مستقيم، ويتم رفع الركبة عاليا وهبوطها إلى الأمام بشدة وهذا ما يسمى بسرعة التردد.

٣ - مرحلة النهاية :

وهي آخر مرحلة في السباق وطولها حوالي (٥-١٠) أمتار وفيها يجمع التلميذ كل ما لديه من قوة للاندفاع إلى خط النهاية ويتوقف ذلك على طول خطواته وزاوية ميل جسمه، وتظهر البراعة في إنهاء السباق بدفعة قوية من

الصدر قبل خط النهاية بحوالي (١م) فيميل بجزعه إلى الأمام بحركة سريعة ويستمر الجري عن طريق خفض السرعة تدريجياً ويعود إلى الاستقرار.

الخطوات التعليمية :

عند تعليم مرحلة الانسياب يراعى ما يلي :

- ١ - الجري بخط مستقيم مما يساعد على طول خطوة التلبيذ.
- ٢ - ينصح بأخذ شهيقة عميقة قبل البدء بإمداد الجسم بالأكسجين اللازم.
- ٣ - عدم ملاسة كعب التلبيذ للأرض، لأن ذلك يضيع الوقت.

كما ينصح بتعليم التلبيذ ما يلي :

- ١ - حركة الجذع لإنهاء السباق.
 - ٢ - تعويدهم على الاستمرار بالجري بعد نهاية السباق وخفض السرعة تدريجياً.
- الوصف الحركي للأداء :

مقدمة :

تختلف المواصفات الفنية لهذا السباق عن سباق ١٠٠ م من حيث بداية السباق ومراحله، لذا فهو يبدأ من منحني بأسلوب البدء المنخفض السابق شرحه، حيث يوضع مكعب البداية في حافة حارة التلبيذ الخارجية كما في الشكل رقم (١٠)

ويتطلب هذا السباق قوة تحمل بجانب السرعة والقوة اللازمة لقطع المسافة. وكثيراً ما نجد التلاميذ يشتركون في سباق ١٠٠ م و ٢٠٠ م، نظراً للتشابه على الرغم من وجود بعض الاختلافات البسيطة، ويقدر الاحتياط الهوائي للمتنسابق في سباق ٢٠٠ م بحوالي ٥% والاحتياج اللاهوائي ٩٥

وتشير الدراسات إلى أن زمن المتنسابق في ٢٠٠ م يزيد عن ضعف زمن المتنسابق في ١٠٠ م بحوالي ٢ - ٣ ونصف ثانية ويعود ذلك إلى سببين رئيسيين هما :

- ١ - إن المتنسابق يفقد ٢/١٠ - ٣/١٠ من الثانية خلال العدو في المنحنى نتيجة القوة الطاردة المركزية.
- تنخفض سرعة المتنسابق خلال ال ١٠٠ م الأخيرة نتيجة التعب، فلا يمكن الاحتفاظ بالسرعة القصوى من بداية السباق حتى نهايته.

وفي ضوء ذلك فإن سباق ٢٠٠ م يقسم إلى المراحل التالية :

- ١ - مرحلة البداية.
- ٢ - مرحلة العدو في المنحنى.

٣ - مرحلة الانسياب.

٤ - مرحلة النهاية.

٥ - وفيما يلي شرحا لهذه المرحلة.

١ - مرحلة البداية :

يجلس التلميذ على مقعد البداية الموضوع وفق شروط البدء في ال المنحنيات السابق شرحه وينطلق التلميذ بعد سماع الإشارة بنفس الانطلاقة في سباق ١٠٠ تهران الجسم يصل إلى زاوية ميله بعد حوالي (١٢) - ١٥ م) وذلك حتى لا يقع مركز ثقل الجسم خارج مسار العدو ويصل التلميذ إلى أقصى سرعة بعد حوالي ٥٠ م تقريبا

٢ - مرحلة العدو في المنحنى :

يختلف العدو في المنحنى عن العدو في خطامة قدم من حيث طول الخطوة وشكل الجسم، نظرا لما يتعرض له التلميذ من قوة طاردة وقوة جاذبة مركزية .

ما المقصود بالقوة الطاردة والقوة الجاذبة المركزية ؟

ينص القانون الثالث لنيوتن على ما يلي أن الجسم الذي يبذل قوة فإنه يستقبل قوة إية أخرى مساوية لها في المقدار ومضادة لها في الاتجاه.

وعندما يجرى التلميذ في المنحنى فإنه يميل بجسمه إلى الخارج خوفا من السقوط في الحارات المجاورة. لذا فان قوة جذب الأرض تؤثر على سرعة حركة الجسم وتعمل على سقوطه إلى الخارج.

وهناك قوة أخرى هي القوة الطاردة المركزية وهي التي تجعل الجسم يتحرك اول بزاوية قائمة في الاتجاه الذي يسير منه وهي تؤثر في قوة الجذب السابقة على اعتبار إن الجسم المتحرك يدور حول محيط دائرة.

وفي أثناء العدو حول المنحنى يميل الجذع إلى ناحية اليسار مع ملاحظة انحراف مقدمة القدم اليسرى إلى الداخل وعلى حافة المشط الخارجية قليلا.

ويميل الكتف الأيسر إلى أسفل باتجاه المنحنى، وتختلف حركة الذراعين في المنحنى، حيث إن قبضة اليد اليسرى يقل ارتفاعها وكذلك حركتها إلى الخلف تكون قصيرة، وأما حركة الذراع اليمنى فإنها ترتفع في أثناء توجيهها إلى الأمام أعلى من مستوى الذقن، ونتيجة للعوامل السابقة فإن الخطوط تقصر في المنحنى نظرا الميل في شكل الجسم.

والشكل رقم (١١) بين نقطة البداية ووضع الجسم في أثناء الجري في

المنحنى.

٣ - مرحلة الانسياب :

وتبدأ بعد الانتهاء من الجري في المنحنى، ويحافظ التلميذ فيها على سرعته، مستفيدا من قوة الانطلاق، دون بذل مجهود جديد ويعود شكل الجسم وزاويته كما في سباق 100 م.

٤- مرحلة النهاية :

يجمع التلميذ في مسافة ال ٤٠ - ٥٠ م الأخيرة جميع قوته وطاقته دون اضطراب واضعا أمامه مسافة أبعد من المسافة المقررة لنهاية السباق، حيث يقترب بجذعه من خط النهاية مع الاستمرار في العدو للوصول إلى حالة الاتزان المناسبة والشكل رقم (١٢) يبين طريقة إنهاء السباق.

الخطوات التعليمية :

تمرينات متدرجة لتعليم الجري :

- ١ - الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليا، على أن تكون الرجل الخلفية مفرودة وعلى امتداد الجذع ويمكن أن يؤدي هذا التمرين من وضع الاستناد على الحائط
- ٢ - الجري أماما على المشطين بخطوات قصيرة وسريعة.
- ٣- الجري أماما مع رفع الركبتين زاوية ٩٠ مع تحريك الذراعين بالتبادل وهما مثنيتان من المرفق بزاوية ٩٠ ويمكن أن يؤدي هذا التمرين بصعود مرتفع.
- ٤ - الجري بخطوات واسعة مع محاولة رفع الركبتين عاليا.
- ٥ - الجري المتزايد في السرعات.
- ٦ - الجري في منحنى مع متابعة الجري في خط مستقيم من وضع البدء الصحيح.
- ٧ - الجري في خط مستقيم مع متابعة الجري في منحنى ويمكن أداء هذا التمرين حول دائرة منتصف ملعب كرة القدم.
- ٨- الجري والرفع عاليا مع الميل البسيط إلى الأمام في أثناء الدفع. شكل (١٣)
- ٩- التأكيد في جميع التمرينات على :
 - ١٠ - وقوف مواجه ميل الجسم إلى الأمام، تبادل رفع الركبتين إلى الأمام ومحاولة دفع الزميل.
 - ١١ - نفس التدريب السابق مع مقاومة الزميل في بداية الدفع شكل (١٥). ميل الجسم إلى الأمام وسقوط النظر أسفل والدفع بقوة القدم الخلفية شكل (١٦).
 - ١٢ - ربط حركة الذراعين مع حركة الرجلين.
 - ١٣ - تمرين خاص للذراعين لضمان عدم توتر الذراعين وتصلبهما في أثناء السباق.
- (أ) ثنى أصابع اليد للمس الكلوة دون تصلب.

(ب) الوقوف فتحا ، ثنى الجذع أماما أسفل مع تدلى الذراعين .

(ج) تحريك الذراعين كما في حالة الجري .

(د) زيادة سرعة حركة الذراعين مع رفع الجذع قليلا

تدريبات خاصة للمتقدمين :

١ - كرر الجري لمسافات تقل عن مسافة السباق وبنفس سرعة السباق .

٢ - كرر الجري لمسافات في منحدر تزيد عن مسافة السباق وبسرعة أعلى من سرعة السباق .

٣ - استخدم نمطين من السرعة في البداية سرية وفي النهاية متوسط والعكس .

٤ - جرى مسافات بسرعات متغيرة ٥٠ م - ١٠٠ م - ٢٠٠ م - ٣٠٠ م بالتدرج من البطيء إلى السريع ثم

العكس .

٥ - هناك أسلوب آخر لإنهاء السباق حاول تدريب التلاميذ عليه سباق عدو ٤٠٠ م

الوصف الحركي للأداء :

مقدمة :

يعتبر سباق عدو ٤٠٠ م من مسابقات العدو والتحمل وهو من أعنف سباقات العدو . وجاء ذلك من الاسم الذي أطلق عليه وهو (قاتل الرجال) ويعدو التلميذ في هذا السباق حول منحنيين ، يبدأ السباق من بدايات متباعدة عن بعضها أخذة بالحسبان فروق الأقواس نظرا لأن اللاعب يلتزم بجارته حتى نهاية السباق ، كما يتشابه سباق ٤٠٠ م - عدو مع سباقات العدو الأخرى في الجهد المطلوب منذ البداية ، ولكن يختلف عنها في

المراحل الفنية نظرا لطول المسافة ، ومن أفضل الطرق لعدو هذا السباق أن يقسم إلى مراحل هي :

١ - مرحلة البدء .

٢ - مرحلة جرى المسافة .

٣ - مرحلة النهاية .

١ - مرحلة البداية :

توضع مكعبات البداية بجوار الخط الأيمن الحارة التلميذ ، حتى يتمكن من الاقتراب من الحد الجانبي الداخلي لحارته بسرعة وتوفير الجهد متغلبا على القوة الطاردة المركزية في أول السباق ، وهنا يجب على التلميذ مريحة ذراعه الأيمن في مدى واسع وأن يميل بجسمه إلى الداخل وكذلك مع إدارة القدمين إلى الداخل ، ويتراوح طول المرحلة الأولى من (٦٠ - ٧٠ م) .

٢ - مرحلة جرى المسافة :

يتراوح طول هذه المرحلة من (٩٠-٨٠) م أو أطول وهي تؤدي بانسياب، وهنا تكون الخطوة أكثر اتساعاً وتحرك الذراعين في مدى واسع بحرية واسترخاء وعند بعض العدائين تطول مسافة هذه المرحلة فتصل إلى (٢٥٠م) بالنسبة إلى الناشئين وتقتصر كلهما وصل اللاعب إلى المستويات العالية.

٣- مرحلة النهاية :

وهي أصعب مراحل السباق، حيث يشعر التلميذ بالتعب وعليه أن يحافظ على سرعته، وتوقيت خطواته، ويتوقع طول هذه المرحلة (٤٠-٩٠ م) وعلى التلميذ أن يجمع ما لديه من طاقة والتركيز على الاسترخاء، والتأكيد على تقسيم السباق إلى مسافات انظر الخطوات التعليمية الخطوات التعليمية في سباق ٤٠٠ م يرجى توجيه الطلبة إلى عملية التنفس الصحيحة والتي يمكن تلخيصها على النحو التالي :

١ - لا يختلف التنفس خلال ال ٦٠ - ٧٠ الأولى من السباق عن سباق ١٠٠م، حيث يصل عدد مرات التنفس من ٢- ٣ مرات.

٢ - في المرحلة الأخيرة من السباق من ١٢٠ - ١٥٠م تزداد عدد مرات التنفس.

٣ - وفي المرحلة الأخيرة أيضا ينبغي إخراج جميع الهواء المحجوز في الرئتين. لأن بقاء كمية قليلة منه في الرئتين محتوية على ثاني أكسيد الكربون يعطل دخول هواء جديد يحمل الأكسجين، مما يؤدي إلى ظهور علامات التعب عند التلاميذ.

٤ - علينا أن نعود التلاميذ على العدو في حالة نقص الأكسجين.

٥ - التنفس عن طريق الفم. علما بأن الاحتياج الهوائي ٢٥ واللاهوائي ١٠٧٥
لأهداف: المحافظة على الأداء تحت ظروف التعب .

الفصل الثالث المبادئ الأساسية للوثب

المحاضرة رقم : 13

مقدمة :

يمكن أن تظهر مسابقة الوثب الأربعة في الألعاب القوية مختلفة تماما عن بعضها البعض للوهلة الأولى، ومن وجهة النظر الفنية فإنها تتراوح بين الوثب الطويل البسيط إلى الوثب العالي والوثب الثلاثي حتى القفز بالعصا المعقدة للغاية، وعلى الرغم من ذلك فهناك عدد من أوجه التشابه المهمة بين مسابقات الوثب والتي يساعد فهمها المدرب على العمل مع اللاعبين في أي من هذه المسابقات.

الأهداف :

يحدد الهدف في مسابقة الوثب في زيادة المسافة المحققة أو ارتفاع وثب اللاعبين. الهدف من الوثب الثلاثي بالطبع هو زيادة مسافة الثلاث وثبات المتتالية ولكن في القفز بالعصا نجد أن اللاعب يستعين بالزانة.

الخصائص البيوميكانيكية :

تحدد مسافة وارتفاع الطيران بصورة رئيسية من خلال ثلاثة معايير : (1) سرعة الارتقاء، (2) زاوية الارتقاء ، (3) ارتفاع مركز ثقل الجسم عند الارتقاء الصفة عامة تعتبر سرعة وزاوية الارتقاء أهم المعايير.

ويتحدد ارتفاع مركز ثقل الجسم بواسطة ارتفاع جسم اللاعب على الرغم من تأثيرها بوضع اللاعب في مرحلة الارتقاء ، وتعد زاوية وسرعة الارتقاء نتاجا للحركات يقوم بها اللاعب قبل وخلال الارتقاء، ومن ثم يعتبر الارتقاء ذا أهمية خاصة في كل مسابقات الوثب من الناحية البيوميكانيكية، وهناك بعض العوامل الإضافية التي تؤثر في ارتفاع الطيران في القفز بالعصا، من أهمها : نقل الطاقة إلى العصا خلال الارتقاء وعودة الطاقة بعد ذلك من العصا بعد الارتقاء لتوفير رفع إضافي لجسم اللاعب وبعد تحديد مسار الطيران في الارتقاء يمكن أن تتأثر النتيجة المحققة سلبيا بعدم اجتياز العارضة بصورة جيدة في حالة الوثب العالي والقفز بالعصا وتكنيك الهبوط السيئ في الوثب الطويل والثلاثي

تركيب الحركة :

يمكن تقسيم حركات مسابقات الوثب إلى أربعة مراحل رئيسية : (١) الاقتراب (٢) الارتقاء (٣) الطيران (٤) الهبوط ، وفي حالة الوثب الثلاثي يتكرر التسلسل الحركي للارتقاء والطيران والهبوط ثلاث مرات وتنطبق الأربع مراحل على القفز بالعصا ولكن يعدل تركيب المرحلة الذي يستخدمه المدرب واضعا في الاعتبار الحركات الإضافية التي يقوم بها اللاعب بسبب العصا.

في مرحلة الاقتراب يولد اللاعب سرعة أفقية، وفي الوثب الطويل والثلاثي والقفز بالعصا تتحدد النتيجة النهائية بواسطة مستوى السرعة الأفقية في الارتقاء وبالتالي يكون هدف اللاعب في مرحلة الاقتراب في تلك المسابقات الاقتراب من أقصى سرعة له في الجري، وتلعب السرعة الأفقية دورا أقل في النتيجة النهائية للوثب العالي ويكون هدف اللاعب إيجاد السرعة المثلى وليس السرعة القصوى في الاقتراب، وتتضمن مرحلة الاقتراب أيضا الاستعداد للارتقاء ومن ثم فمن المهم أن تكون سرعة اللاعب ملائمة لقدرة اللاعب على استخدامها في الارتقاء وأن يتحكم اللاعب في السرعة.

مواصفات الاقتراب الجيد في كل المسابقات هي :

• السرعة .

• الدقة والاتساق.

• تعد اللاعب لارتقاء قوى.

يحدد مسار طيران جسم اللاعب في مرحلة الارتقاء (وبالتالي أقصى مسافة أو ارتفاع للطيران، ومن الواضح أن الارتقاء له أهمية حساسة في كل مسابقات الوثب وتحدد أهداف اللاعب في هذه المرحلة (١) ضمان أن مركز ثقل الجسم في أعلى نقطة في لحظة الارتقاء ، (٢) إضافة أعلى مستوى من السرعة العمودية للسرعة الأفقية التي تتولد في هذه الطريقة، (٣) الارتقاء إلى الزاوية المثلى، وتختلف الدرجات المثلى بالنسبة لـ (٢) و (٣) حسب المسابقة والتكنيك المستخدم من جانب اللاعب.

مواصفات الارتقاء المؤثر :

. أن يكون جسم اللاعب ممتدا.

. يجب وضع قدم الارتقاء بثبات وسرعة مخفية بحيث لا تهبط بكاملها على الأرض وبالتالي تؤدي إلى حركة إيقاف.
. تدفع ركبة الرجل الحرة بحركة قوية من الأمام ولأعلى من مفصل الفخذ.
من مفصل الفخذ والركبة والكاحل إلى أقصى درجة.

يحدد هدف اللاعب في مرحلة الطيران في الوثب الطويل ومراحل الطيران الثلاث للوثب الثلاثي في تفادي الحركات التي تقلل مسافة مسار الطيران ووضع الجسم للهبوط، ويجب على اللاعب في مرحلة الطيران في الوثب العالي والقفز بالعصا أن يتلاني تقليل ارتفاع مسار الطيران ويضمن عبور العارضة، وتتضمن الأهداف في القفز بالعصا زيادة الرفع الإضافي المتاح من العصا.

وتحدد أهداف اللاعب في مرحلة الهبوط في الوثب الطويل والمرحلة النهائية الوثب الثلاثي في تقليل فاقد المسافة الذي يحدث عند بداية ملازمة قدمه للأرض، وكذلك فإن الهدف في أولى حركتي هبوط في الوثب الثلاثي هو عمل الارتقاء إلى الارتقاء الفعال للمرحلة التالية بينما ينحصر هدف اللاعب في مرحلة الهبوط للوثب العالي والقفز بالعصا في الهبوط بأمن وتفادي الإصابة.

- تعليم تكنيك الوثب :

تستخدم طريقنا التسلسل والتشكيل لتعليم مسابقات الوثب ويجب التركيز على العناصر التالية :

. الارتقاء من الجري.

. أداء حركات في مرحلة الطيران.

. الهبوط

نقاط ينبغي التأكيد عليها :

. زيادة تردد الخطوة في نهاية الاقتراب

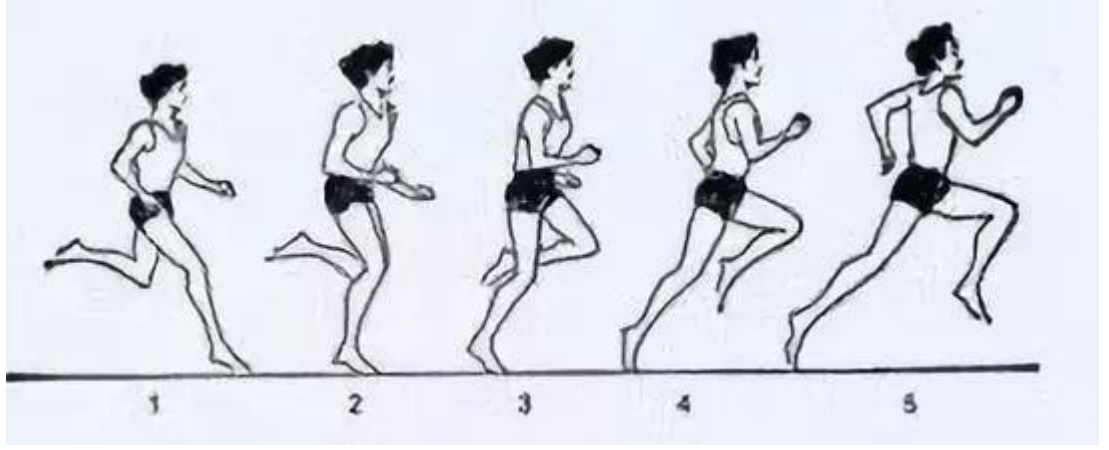
. وضع القدم بنشاط عند الارتقاء.

- حركة قوية للرجل الحرة عند الارتقاء.
- امتداد كامل لمفاصل الكاحل، الركبة، والفخذ عند الارتقاء.
- نقاط يجب تلافيا :
- انخفاض السرعة في نهاية الاقتراب.
- هبوط مركز ثقل الجسم عند الاستعداد للارتقاء.
- خطوة استعداد مع ملامسة الكعب للأرض عند الارتقاء.
- وثبات من الوقوف.
- تأكيد مبكر على مرحلة الطيران.
- ملاحظة : يجب أن تدرك أن كل تدريبات الوثب تتطلب مجهودا ميكانيكا عاليا على كل الجسم وبخاصة مفاصل القدم، الكاحل والركبة ومن ثم يجب الانتباه إلى تلافي التحميل الزائد.
- الوثب الطويل
- التسلسل الحركي الكامل



وصف المراحل

- يتكون الوثب الطويل من المراحل التالية : الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط.
- في مرحلة الهبوط يزيد اللاعب من سرعته للوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها.
- في مرحلة الارتقاء يولد اللاعب سرعة عمودية ويقلل من فقد السرعة الأفقية. في مرحلة الطيران بعد اللاعب نفسه للهبوط ويمكن استخدام ثلاث طرق مختلفة
- للأداء وهي : الشراع والتعلق والمشي في الهواء.
- في مرحلة الهبوط يزيد اللاعب من المسافة المحتملة لمسار الطيران ويقلل من المسافة المفقودة عند لمس القدمين للأرض.
- مرحلة الاقتراب



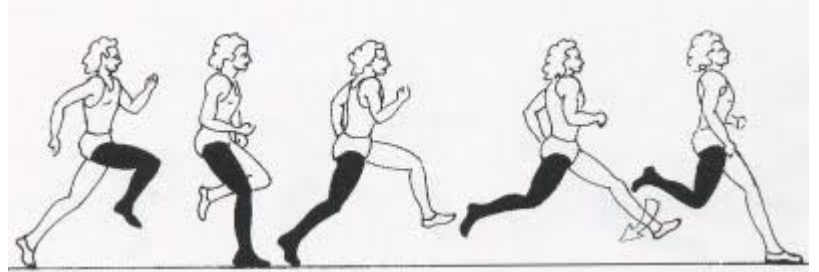
الأهداف :

الوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها.

الخصائص الفنية :

- تتفاوت مسافة الاقتراب تبعا لمستوى الأداء فهي تتراوح بين ١٠ خطوات (للمبتدئين) وأكثر من ٢٠ خطوة (للمتقدمين).
- تكون طريقة الجري مماثلة للعدو.
- تتزايد السرعة باستمرار حتى لوحة الارتقاء.

مرحلة الارتقاء



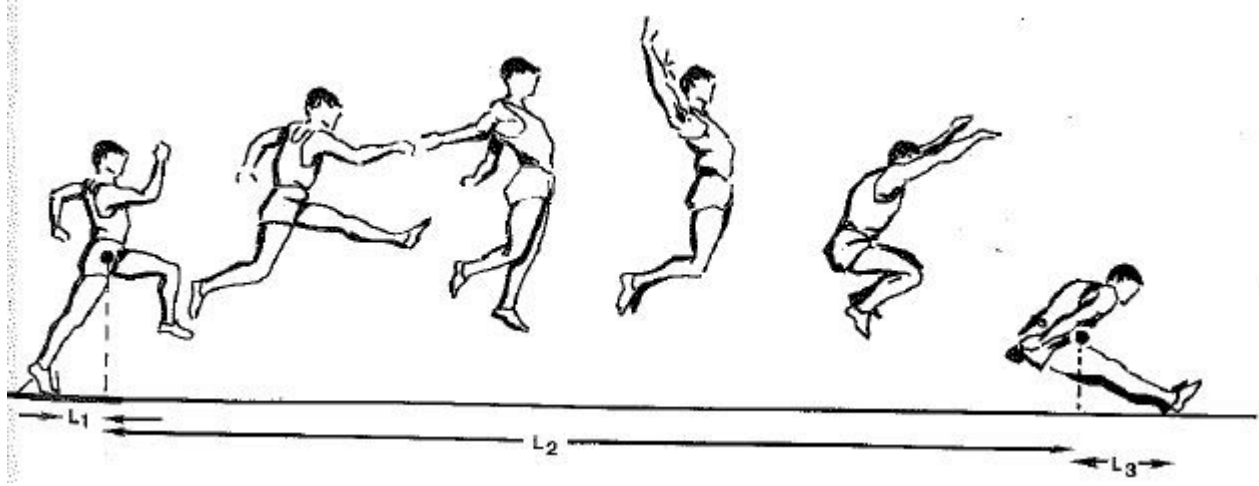
الأهداف :

زيادة السرعة العمودية وتقليل فقدان السرعة الأفقية.

الخصائص الفنية :

- يكون وضع القدم سريعا وفعالا مع تحريكه لأسفل وللخلف (١).
- يقل زمن الارتقاء وتقليل انثناء رجل الارتقاء.
- دفع نخذ الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي.
- تكون مفاصل الكاحل والركبة والفخذ على كامل امتدادها.

مرحلة الطيران



طريقة الشراع

تعليق : هذه الطريقة ملائمة جدا للمبتدئين.

الأهداف : الإعداد لهبوط فعال.

الخصائص الفنية :

. تعليق الرجل الحرة في وضع الارتقاء.

. بقاء الجذع مستقيما وعموديا.

. استمرار رجل الارتقاء خلف الرجل الحرة معظم فترة الطيران.

. ثني رجل الارتقاء وسحبها للأمام ولأعلى بالقرب من نهاية الطيران.

. تمتد كل من القدم الحرة وقدم الارتقاء للأمام للهبوط.

مرحلة الطيران

طريقة المشي في الهواء

تعليق : تعد هذه الطريقة الأكثر استخداما خاصة للاعبين الذين يزيد مستوى أدائهم عن 7 أمتار.

الأهداف : الإعداد لهبوط فعال.

الخصائص الفنية :

. نستمر حركة الجري في الهواء مع المساندة بمبرجة الذراع.

. يجب ألا يتغير إيقاع خطوة الاقتراب.

. يجب أن تنتهي حركة الجري عند الهبوط مع من الرجل للأمام.

مرحلة الطيران

طريقة التعلق

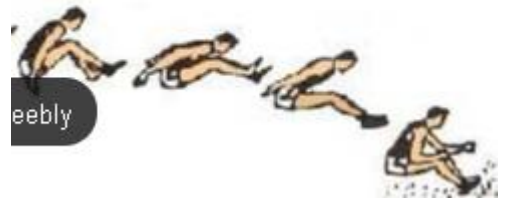
تعليق : هذه الطريقة بديل جيد لطريقة المشي في الهواء خاصة للاعبين الذين . يتراوح مستوى أدائهم بين ٥ - ٧ أمتار.

الأهداف : الإعداد لهبوط فعال.

الخصائص الفنية :

- خفض الرجل الحرة لأسفل بواسطة دوران مفصل الفخذ.
- دفع الحوض للأمام.
- رجل الارتقاء تكون موازية للرجل الحرة.
- يكون وضع الذراعين لأعلى وللخلف.

مرحلة الهبوط



الأهداف : تقليل المسافة المفقودة.

الخصائص الفنية :

- تكون الرجل على كامل امتدادها تقريبا.
- يكون الجذع منثنيا للأمام.
- تسحب الذراعان للخلف.
- دفع الفخذين للأمام في اتجاه نقطة تلامس القدمين بالأرض.
- الخطوة 1 : الوثب المتوالي فوق الحواجز :
 - استخدم اقتراب قصير.

• المسافة : ٦ - ٨ م.

• الهبوط على الرجل الحرة.

• الارتفاع ٣٠ - ٥٠ سم

• استخدم إيقاع الثلاث خطوات.

الأهداف : الارتقاء من اقتراب قصير وتحسين وضع الارتقاء.

الخطوة ٢ : الوثب من على منصة على شكل خطوة مفتوحة :

• استخدم الاقتراب من ٥ - ٧ خطوات ارتفاع المنصة ١٥ - ٢٥ سم.

• الاحتفاظ بوضع الارتقاء في الهواء.

• الهبوط على شكل خطوة.

الأهداف : التعود على الوثب من على المنصة لزيادة فترة الطيران في الهواء.

الخطوة 3 : الوثب مع الهبوط على شكل خطوة مفتوحة :

• استخدم الاقتراب من ٥ - ٧ خطوات.

• الهبوط على شكل خطوة .

• الاحتفاظ بوضع الارتقاء في الهواء.

• الاحتفاظ بوضع الارتقاء.

الأهداف : التأكيد على حركة الارتقاء والمحافظة على وضع الارتقاء.

الخطوة ٤ : الارتقاء بطريقة الشراع من على المنصة :

• استخدم اقتراب من ٥ - ٧ خطوات.

• سحب رجل الارتقاء للأمام ولأعلى.

• الاحتفاظ بوضع الارتقاء في الهواء

• الهبوط والقدمان متوازيتان.

• من الرجل الحرة قبل الهبوط.

الأهداف : التمرين على الطريقة بمساعدة الارتقاء

الخطوة ٥ : طريقة الشراع من اقتراب قصير :

• استخدم اقتراب من ٥ - ٧ خطوات .

• وضع القدم والارتقاء بفاعلية.

• الاحتفاظ بوضع الارتقاء في الهواء.

الأهداف : التمرين على طريقة الشراع.

الخطوة ٦ : التسلسل الحركي للمهارة من الاقتراب الكامل :

• الجري من لوحة الارتقاء في اتجاه طريق الاقتراب .

• الاقتراب وتصحيح مكان البداية عند الضرورة.

• الارتقاء من مسافة مناسبة (٣٠.٢٠ م) .

• ابدأ الاقتراب من هذا المكان.

• وضع علامات دالة على مكان الارتقاء.

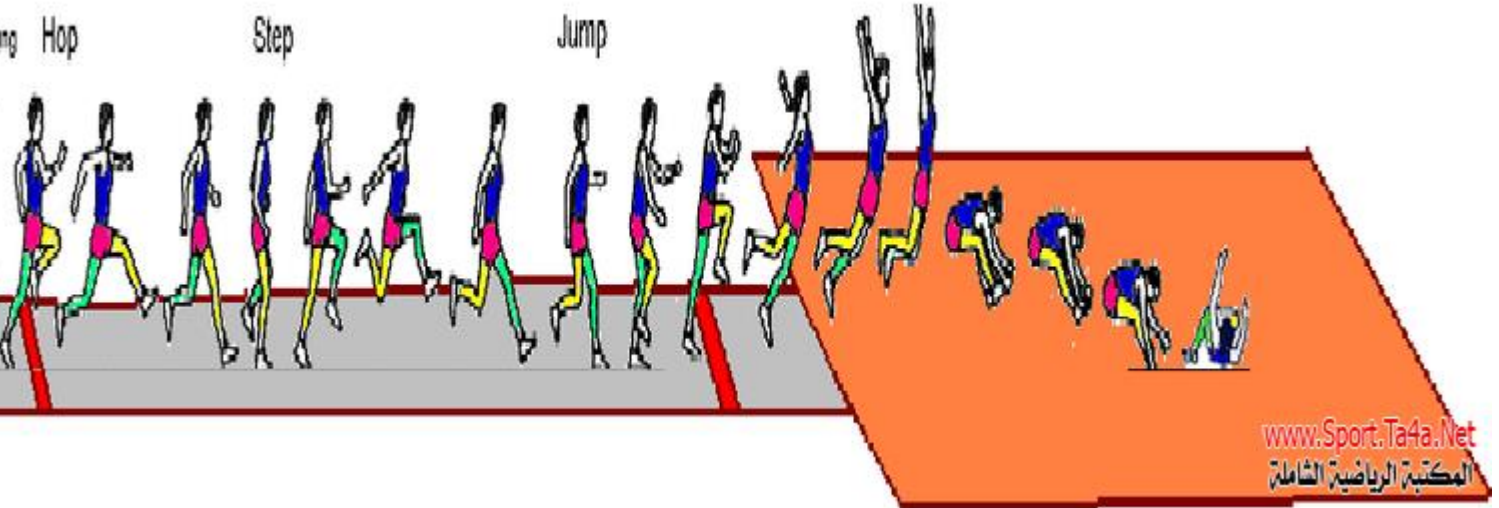
. لا تغير طول الخطوة في المحاولة الأولى.

الأهداف :

تحديد مسافة الاقتراب والمحافظة على وضع الارتقاء وربط المهارة ككل.

الوثب الثلاثي

التسلسل الحركي الكامل



وصف المراحل

يتكون الوثب الثلاثي من المراحل التالية : الاقتراب والمجلة والخطوة والوثبة وتتكون كل من الخطوة والمجلة والوثبة من ارتقاء طيران - هبوط.

. في مرحلة الاقتراب يزيد اللاعب من سرعته للوصول لأقصى سرعة يمكن التحكم فيها.

. في مرحلة المجلة يؤدي اللاعب بحركة سريعة وأفقية ويغطي حوالي ٣٥٪ من المسافة الكلية.

في مرحلة الخطوة يغطي اللاعب حوالي ٣٠٪ من المسافة الكلية والخطوة هي أكثر الجزاء الوثب الثلاثي حسماً. ويجب أن تكون فترة استمرارها مساوية للمجلة . ه في مرحلة الوثب يرتقى اللاعب بالرجل العكسية ويغطي ٣٥ ٪ من المسافة الكلية

مرحلة الاقتراب

الأهداف : الوصول لأقصى سرعة وتهيئة الجسم للارتقاء.

الخصائص الفنية :

. ثنفاوت مسافة الاقتراب تبعا لمستوى الأداء، فهي تتراوح بين ١٠ خطوات (للمبتدئين) وأكثر من ٢٠ خطوة (للمتقدمين).

. طريقة الجري مماثلة للعدو.

. تزيد السرعة باستمرار خلال مرحلة الاقتراب.

. يكون وضع القدم سريعا ونشطا مع تحريكه لأسفل وللخلف (١).

مرحلة المجلة

الأهداف : أداء طيران منخفض المسافة طويلة مع تقليل فقدان السرعة الأفقية.

الخصائص الفنية :

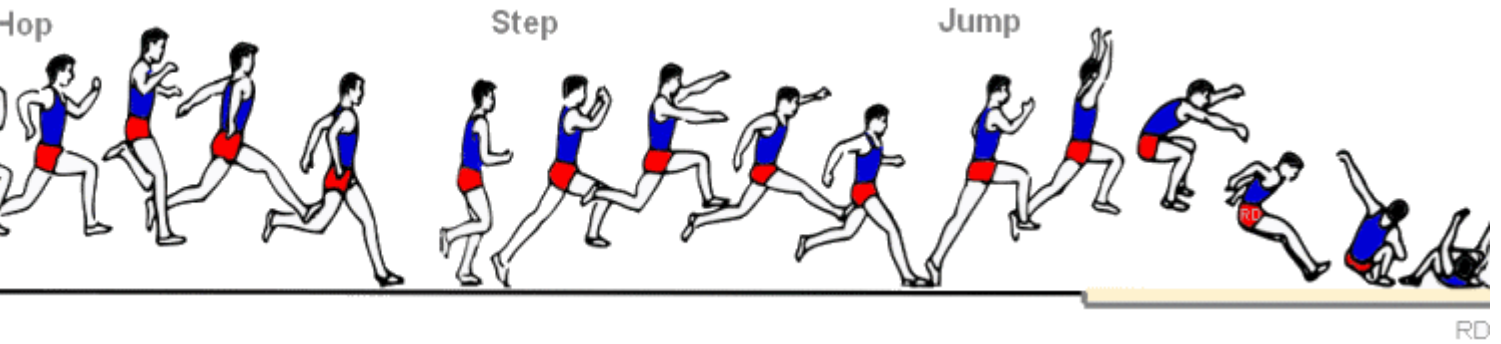
. مريحة الرجل الحرة إلى الوضع الأفقى.

. اتجاه الارتقاء يكون للأمام وليس لأعلى (١).

. سحب الرجل الحرة للخلف.

. سحب رجل الارتقاء للأمام ولا على ثم تمتد للأمام تمهيدا للمس القدم للأرض (٢).

. يبقى الجذع على استقامته.



مرحلة الخطوة

الأهداف : أداء نفس زمن الطيران والارتفاع كما هما في المجلة.

الخصائص الفنية :

. يكون وضع القدم سريعا ونشطا مع تحريكه لأسفل وللخلف.

. تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها تقريبا.

. تستخدم المريحة بالذراعين إن أمكن.

. يكون نخذ الرجل الحرة أعلى من الوضع الأفقى (١).

. تمتد الرجل الحرة للأمام الأسفل (٢).

مرحلة الوثبة

الأهداف : الارتقاء بقوة بزاوية ارتقاء مثلى.

الخصائص الفنية :

. وضع القدم بسرعة ونشاط لأسفل وللخلف.

. رجل الارتكاز الارتقاء تكون مفرودة تقريبا في أثناء الارتقاء.

. تستخدم حركة الذراعين إن أمكن (٢).

. يكون وضع الجسم مستقيما.

. تستخدم طريقة التعلق أو الشراع في الهواء.

. الرجلان تكون ممتدتين بالكامل تقريبا عند الهبوط.

الخطوة 1 : الوثب الإيقاعي :

. الاقتراب من ٣ - ٥ خطوات.

. استخدام مزيج متنوع من الوثبات والمجالات.

. الوثب المتنوع والمتواصل.

. المجال المتواصل.

الأهداف : تحسين القدرة على الوثب بصفة عامة باستخدام الرجلين في الارتقاء.

الخطوة ٢ : الوثب الثلاثي المتعدد :

. استخدم الاقتراب من ٣ - ٥ خطوات.

. المسافة ٢٠ - ٣٠ م .

. استخدم إيقاع الوثب الثلاثي باستثناء الوثبة.

. حافظ على إيقاع المجلة والخطوة.

الأهداف : استخدم إيقاع الوثب الثلاثي.

الخطوة ٣ : الوثب الثلاثي مع أداء الخطوة على المنصة.

. استخدم الاقتراب من ٥ - ٧ خطوات.

. أداء مجلة ثم أخذ خطوة للارتقاء فوق صندوق

• اترك مسافة ٢ - ٣ م للمجلة وضع منصة بارتفاع ١٥ - ٢٥ سم.

• الوثب في الحفرة.

الأهداف : تحسين طريقة أداء الخطوة .

الخطوة ٤: الوثب الثلاثي باستخدام مسافات متساوية :

• حدد علامات لرسم شبكة ذات زوايا على جانب طول الحفرة - انقل - الشبكة إلى الخلف، زد المسافة من محاولة إلى أخرى.

• استخدم اقتراباً من ٥ - ٧ خطوات من جانب الحفرة.

• قم بأداء المجلة والخطوة من خلال الشبكة.

الأهداف : تجنب المبالغة الزائدة في أداء المجلة.

الخطوة ٥ : الوثب الثلاثي من اقتراب متوسط

• استخدم طريق الاقتراب للاقتراب.

• استخدم الاقتراب من ٧ - ٩ خطوات.

• احتفظ بإيقاع المجلة والخطوة.

الأهداف : استخدام الاقتراب بسرعة عالية وأسطح صعبة لطريق الاقتراب.

الخطوة 1 : التسلسل الحركي للمهارة من الاقتراب الكامل :

• الجري من لوحة الارتقاء في اتجاه طريق الاقتراب.

• ابدأ الاقتراب من هذا المكان.

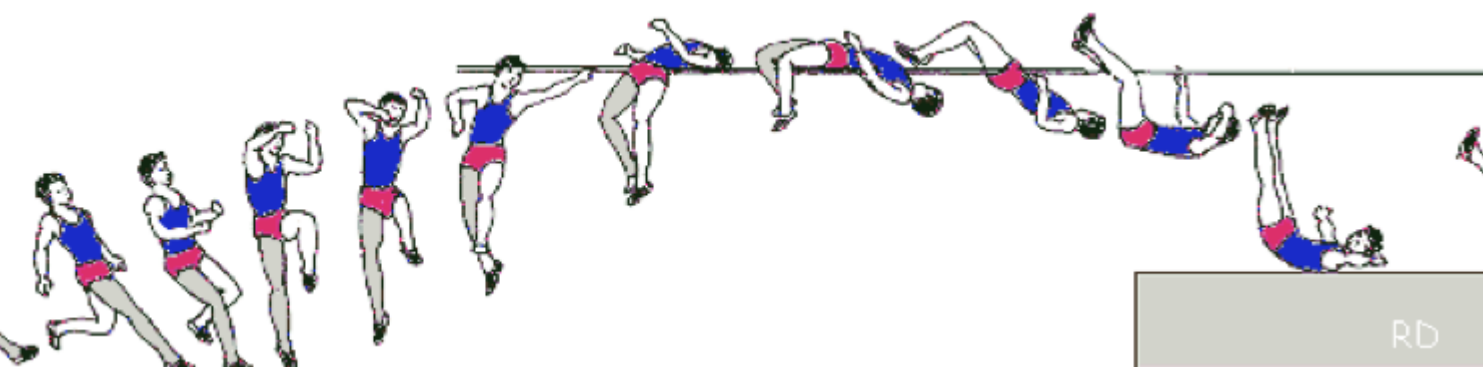
• الارتقاء من مسافة مناسبة (٢٠ - ٣٠ م).

• لا تغير طول الخطوة في المحاولة الأولى.

• وضع علامات دالة على مكان الارتقاء

• الاقتراب وتصحيح مكان البداية عند الضرورة.

الأهداف : تحديد طول الاقتراب وربط الحركة ككل.



وصف المراحل

يتكون الوثب العالي من المراحل التالية : الاقتراب والارتقاء والطيران والهبوط.

- في مرحلة الاقتراب يزيد اللاعب من سرعته ويعد نفسه للارتقاء.
- في مرحلة الارتقاء يولد اللاعب سرعة عمودية ويبدأ الدوران لتعدية العارضة.
- في مرحلة الطيران يرتفع اللاعب لمستوى العارضة ثم يجتازها.
- في مرحلة الهبوط يكمل اللاعب الوثب بطريقة آمنة.

مراحل الاقتراب

الأهداف : توليد السرعة المثلى ليست القصوى).

الخصائص الفنية :

- يكون الاقتراب على شكل حرف ز في خط مستقيم أولاً (٣ - ٦ خطوات) ثم في منحنى من (٤ - ٥ خطوات).

- وضع القدم في الخطوات الأولى يكون على المشط.
- يميل الجسم بطريقة معتدلة للأمام في الخطوات الأولى.
- يزيد معدل السرعة باستمرار خلال الاقتراب

مرحلة الاقتراب

الخطوات الأخيرة

الأهداف : الإعداد للارتقاء.

الخصائص الفنية :

- يزيد تردد الخطوة باستمرار.
- ميل الجسم للداخل وتعتمد زاوية الميل على سرعة الاقتراب.
- يقل الميل للأمام ويعتدل الجسم.
- انخفاض مركز ثقل الجسم بدرجة بسيطة في الخطوة قبل الأخيرة.
- المرححة النشطة للقدم اليمنى في الخطوة قبل الأخيرة.

مرحلة الارتقاء

الأهداف : زيادة السرعة العمودية وبداية الدوران الضروري لتعدية العارضة .

الخصائص الفنية :

- وضع القدم يكون سريعاً ونشطاً مع تحريكه لأسفل وللخلف (١).
- رجل الارتقاء تتجه نحو منطقة الهبوط.
- بقل كل من زمن الارتقاء وانشاء رجل الارتقاء.
- مرجحة ركبة الرجل الحرة إلى أعلى حتى يوازي الفخذ الأرض.
- يكون الجسم عمودياً عند نهاية الارتقاء (٢).

مرحلة الطيران

الأهداف : تعدية العارضة

الخصائص الفنية :

- الاحتفاظ بوضع الارتقاء لإنجاز ارتفاع أعلى (١).
- الذراع المتقدمة تصل لأعلى وتقطع العارضة.
- يرتفع الحوض فوق العارضة بواسطة تقوس الظهر وخفض الرجلين والرأس.
- تباعد الركبتين للسماح بتقوس أكبر للجسم.

مرحلة الهبوط

الأهداف : تفادي الإصابات ال

الخصائص الفنية :

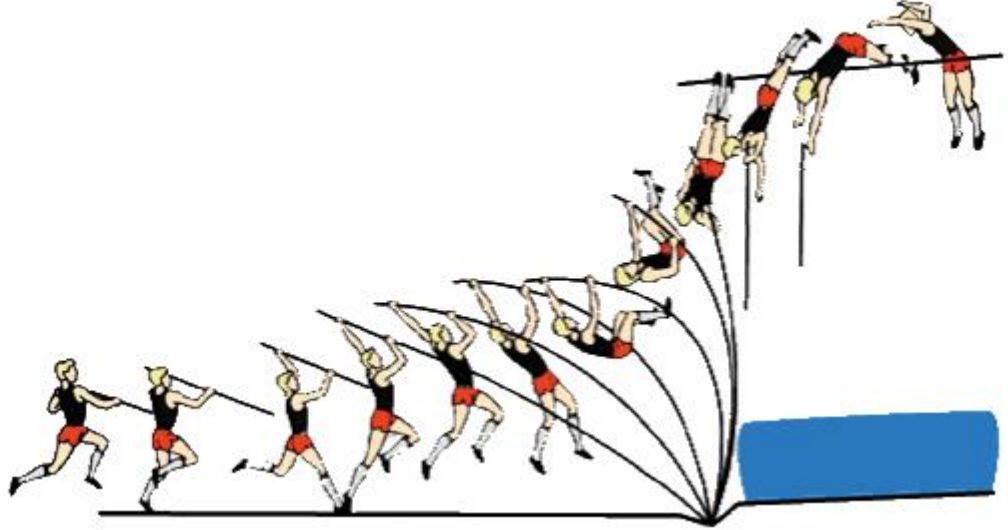
- تسحب الرأس نحو الصدر.

• يكون الهبوط على الكتفين والظهر.

• تتباعد الركبتان للهبوط.

القفز بالعصا

التسلسل الحركي للقفز بالزانة



وصف المراحل

ينقسم القفز بالعصا إلى المراحل التالية : الاقتراب / الغرس / الارتقاء والانطلاق التكور الخلفي والامتداد واللف /
تعدية العارضة والهبوط.

• في مرحلة الاقتراب والغرس يزيد اللاعب من سرعته مع التحكم في حدها الأقصى وانسيابية وضع العصا للارتقاء .

• في مرحلتي الارتقاء والانطلاق يتم تحويل الطاقة المكتسبة من الاقتراب إلى العصا .

• في مرحلتي التكور الخلفي والامتداد واللف تخزن الطاقة في العصا للاستفادة منها لرفع اللاعب بمساعدة العمل
الإضافي للعضلات.

• تكتمل القفزة بتعدية العارضة والبدء في الإعداد لهبوط آمن

مرحلة الاقتراب (القبضة وحمل العصا)

الأهداف :

تقليل الاضطراب في جرى الاقتراب والإعداد لغرس العصا بشكل نشط.

الخصائص الفنية :

• اليدين متباعدتان باتساع الكتفين، اليد اليمنى لأعلى على العصا .

. الذراعان منثنيتان، واليد اليمنى قريبة من الحوض.

. مقدمة العصا أعلى من ارتفاع الرأس .

. يتجه مرفق الذراع اليسرى للجانب.

. الجذع معتدل .

مرحلة غرس العصا

الأهداف : وضع العصا استعدادا للارتقاء مع تقليل فقدان السرعة.

الخصائص الفنية :

. انخفاض مقدمة العصا تدريجيا وبانسيابية خلال الثلث الأخير من الاقتراب.

. يبدأ الغرس خلال هبوط القدم اليسرى في الخطوة قبل الأخيرة مع دفع العصا للامام (١).

. ترفع الذراع اليمنى بسرعة بدفعة من اليد القريبة من الرأس في أثناء هبوط القدم اليمنى (٢).

. الجسم معتدل مع مواجهة الكتفين لصندوق القفز.

مرحلة الارتقاء والانطلاق (الارتقاء)

الأهداف : تحويل الطاقة القصوى إلى العصار

الخصائص الفنية :

. تهبط القدم بنشاط على باطن القدم.

. يمتد الجسم على استقامته مع امتداد الذراع اليمنى بالكامل.

. تقع اليد اليمنى العليا أعلى وأمام قدم الارتقاء.

. يمرح نخذ الرجل الحرة بنشاط ولأعلى .

مرحلة الارتقاء والانطلاق (الانطلاق)

الأهداف : تحويل الطاقة القصوى إلى العصا.

الخصائص الفنية :

. يثبت اللاعب في وضع الارتقاء .

. يؤدي البندول الطويل للجسم حول كل من الكتفين والحوض (١).

. تدفع الذراع اليسرى للامام ولأعلى (٢).

. الذراع اليمنى على كامل امتدادها.

مرحلة التكور للخلف / الامتداد / اللف / التكور للخلف

الأهداف :

تحقيق الحد الأقصى من انثناء العصا الطاقة المختزنة) ويثبت الجسم للاستفادة من الطاقة المختزنة.

الخصائص الفنية :

. ثني الرجلان وتضم للصدر.

. الذراعان ممتدتان.

. الظهر موازيا تقريبا للأرض (١).

مرحلة تعديّة العارضة والهبوط تعديّة العارضة

الأهداف :

الحصول على أقصى حد من الارتفاع بعد التخلص من العصا وتعديّة العارضة.

الخصائص الفنية :

. دفع العصا بالذراع اليمنى.

. تتم تعديّة العارضة في وضع تقوس (١) أو منحني (٢).

. يمتد الجسم بعد تعديّة العارضة .

. الهبوط على الظهر.

الخطوة ١ : القبضة وحمل العصا :

. ضع اليد اليمنى قريبة من مقدمة العصا.

. ابدأ بالمشي.

. ضع اليد اليسرى لأسفل بمقدار ٥٠ سم على الزانة.

. تابع بالدحجة والجري.

. احتفظ باليد اليمنى بالقرب من الحوض.

الأهداف : التعود على حمل العصا والجري بها.

الخطوة ٢ : الانتقال من الخطوات إلى المرححة :

- احمّل العصا فوق الرأس.
- ادفع بالرجل اليمنى للأمام ولأعلى.
- استخدم الاقتراب من ثلاث خطوات (شمال / يمين (شمال)).
- مرر العصا إلى الجانب اليسر.
- ارتق بالقدم اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن).
- اهبط على القدم اليسرى أو كلتا القدمين.
- الأهداف : الإحساس بالتعلق وأسلوب حمل العصا.

الخطوة 3 : الانتقال من على صندوق إلى المرححة :

- مد الذراع اليمنى.
- لا تقم باللف.
- دفع الزميل للعصا للأمام.
- اهبط على المرتبة في وضع الجلوس .

الأهداف : اكتساب خبرة التعلق وحمل العصا.

الخطوة ٤ : المرححة واللف من على منصة :

- مد الذراع اليمنى.
- اقفز على ارتفاع منخفض
- تأرجح ولف في النصف الثاني من الحركة.
- اهبط على القدمين معا مواجهها لنقطة الارتقاء.
- الأهداف : اكتساب خبرة المرححة واللف.

الخطوة ٥ : الغرس والقفز :

• تدرب على غرس العصا.

• استخدم ٥ - ٧ خطوات اقتراب.

• اغرس العصا أولاً من المشي ثم من الدحذحة.

• اهبط على القدمين معاً.

• ارتقى ثم تأرجح ولف.

الأهداف : التعرف على الغرس العادي واكتساب خبرة تعديّة العارضة .

الخطوة ٦ : التسلسل الحركي الكامل :

• احمل العصا كالمعتاد واغرس.

• ابدأ من اقتراب متوسط الطول.

• زد من سرعة الاقتراب والسرعة باستمرار.

الأهداف : التدريب على الحركة الكاملة مع تزايد السرعة.

الفصل الرابع الرمي

المحاضرة رقم 15

المبادئ الأساسية الرمي

تحتوي كل مسابقة على مجموعة من القيود تتضمن ما يلي (١) خصائص الأداة المستخدمة (الحجم، الوزن ودرجة مقاومة الهواء)، (ب) قيود المساحة (دائرة دفع الحلة وطول مرمى الرمح وخطوط قطاع الرمي)، (ج) متطلبات الطريقة الفنية التي تملئها القواعد المؤثرة على تسلسل الحركات وتميزها عن الحركات الأخرى، وعلى الرغم من ذلك فهناك عدد من أوجه التشابه المهمة بين الرميات المختلفة والتي

يساعد فهمها في عمل المدرب مع اللاعبين في أي من هذه المسابقات.

الأهداف :

يحدد الهدف من مسابقات الرمي في زيادة المسافة لأبعد نقطة تصل إليها أداة الرمي.

الخصائص البيوميكانيكية :

تحدد المسافة التي يتحركها أى جسم يقذف في ضوء عدد من العوامل، والأهم بالنسبة للاعب والمدرب هي عوامل التخلّص : (١) الارتفاع، (ب) السرعة (ج) الزاوية وفي حالة قذف القرص أو رمي الرمح.

درجة مقاومة الهواء للأداة والعناصر البيئية الريح، كثافة الهواء والرطوبة و/أو المرتفعات).

يحدد ارتفاع التخلّص أو الرمي بارتفاع جسم اللاعب على الرغم من تأثير وضع اللاعب عند التخلّص، وتعتبر سرعة وزاوية التخلّص نتاج ما يقوم به اللاعب قبل وأثناء التخلّص وذلك على العكس بالنسبة للمواصفات الهوائية والعوامل البيئية التي لا يكون للاعب أي تأثير فيها، ولكن يمكن عمل بعض التعديلات لطريقة الرمي تؤدي إلى زيادة المسافة المحتملة للرمية.

تركيب الحركة :

يمكن تقسيم حركات مسابقة الرمي إلى أربعة مراحل أساسية : (أ) الاستعداد (ب) بناء القوة الدافعة (ج) الرمي (د) التغطية.

ملحوظة : ينطبق الوصف التالي على الرماة الذين يستخدمون اليد اليمنى. في مرحلة الاستعداد يمسك اللاعب بالأداة ويتخذ وضعاً معيناً ليبدأ مرحلة بناء القوة الدافعة، ولا تؤثر مرحلة الاستعداد بشكل مباشر على مسافة الرمي، ويتحدد الهدف من مرحلة بناء القوة الدافعة في زيادة السرعة المحتملة للتخلّص بزيادة سرعة جسم اللاعب والأداة معاً إلى أقصى مستوى، وتتمشى عملية زيادة السرعة مع المسار الخطى في رمي الرمح وطريقة الزحف لدفع الجلة، والمسار الدائري الطريقة دفع الجلة وقذف القرص وإطاحة المطرقة، ويمكن تقسيم مرحلة بناء القوة الدافعة إلى مرحلتين مثل رمي الرمح أو أكثر من مرحلة مثل (إطاحة المطرقة) وفقاً لنوع المسابقة .

ويتم تخزين السرعة في مرحلة الرمي وتزداد وتنتقل من جسم اللاعب إلى الأداة ويتم بعد ذلك التخلّص من الأداة، ويعتبر وضع القوة هو الرابط بين مرحلة بناء القوة الدافعة ومرحلة الرمي وذلك مع بعض الاختلافات في إطاحة المطرقة وهناك بعض الخصائص المشتركة لوضع القوة الفعال في مسابقات الرمي هي :

• التوتر العضلي في كل أنحاء الجسم.

• الارتكاز بكلا القدمين على الأرض.

• وزن الجسم فوق القدم اليمنى ورفع كعب القدم اليسرى.

. كعب القدم اليمنى على خط واحد مع مشط القدم اليمنى.

. الظهر مواجه لاتجاه الرمي.

وبالإضافة إلى وضع القوة الفعال تتضمن العناصر المشتركة لمراحل الرمي ما يلي :

. تسلسل حركي جيد لكل المفاصل المرتبطة بالرمي : القدم، الركبة، مفصل الفخذ، الكتف، الذراع واليد لينا مال

. فك حركة عصر الرجل اليمنى باستخدام العضلات القوية للرجل لرفع الجسم.

. تثبيت الرجل اليسرى لزيادة سرعة الجانب الأيمن من الجسم لعمل حركة رأسية.

. التقوس أو العصر يتسبب في زيادة التوتر بالجذع والكتف والذراعين ويمكن استغلال ذلك التوتر في زيادة السرعة.

. حركة إيقاف الجزء العلوى من الجسم حيث يتم توقيف حركة دوران الجذع بالجانب الأيسر مما يؤدي إلى زيادة سرعة الجانب الأيمن.

وفي مرحلة التغطية يتحكم اللاعب فيما تبقى من السرعة ويتجنب الوقوع في المخالفة القانونية .

تعليم طريقة الرمي :

تستعمل طريقة التسلسل لتعليم مسابقات الرمي، ويجب أن يكون التركيز على العناصر التالية بالترتيب الآتى :

. التعريف بالأداة الأمان وكيفية مسك الأداة).

. الدفع (استخدام الرميات الأمامية).

. وضع القوة.

. التغطية.

. بناء القوة الدافعة

. مرحلة الإعداد .

نقاط ينبغي التركيز عليها :

. السرعة المثلى في مرحلة بناء القوة الدافعة.

. زيادة السرعة في مرحلة وضع القوة والرمي

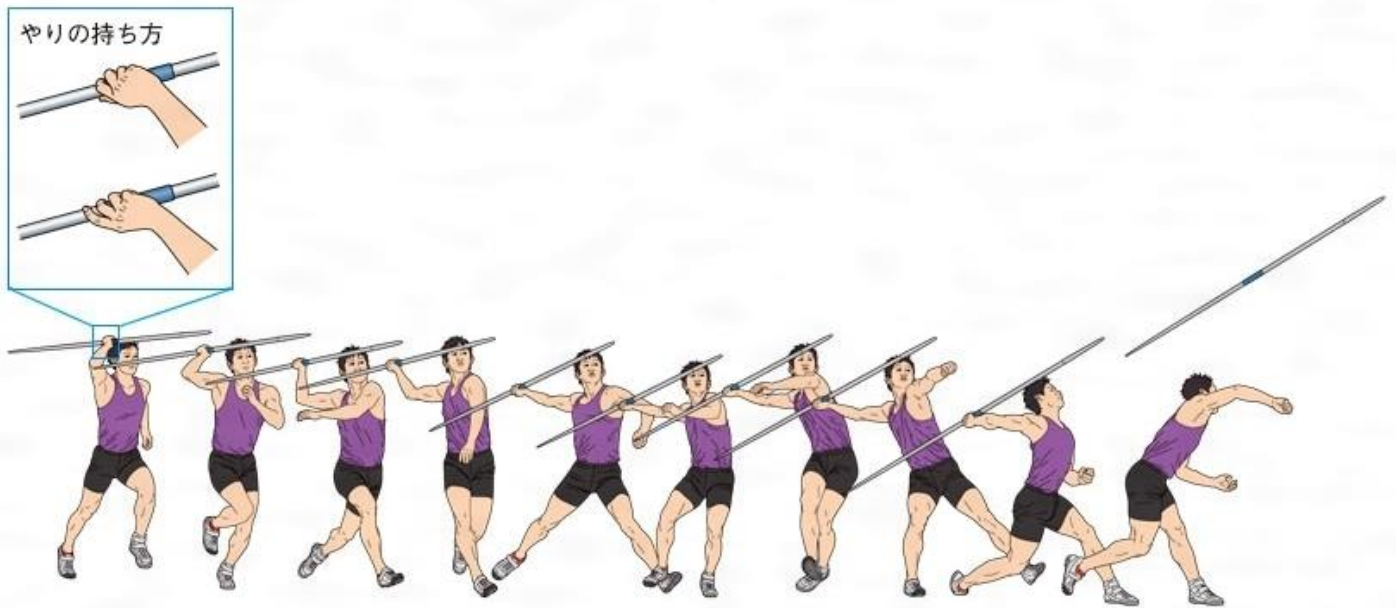
. وضع قوة سليم.

- التسلسل الحركي للمفاصل المستخدمة في الحركة النهائية التي تبلغ ذروتها مع السرعة القصوى المنتقلة للأداة.
- الامتداد الكامل للجسم في الرمي.
- تنمية تكنيك باستعمال أدوات أخف بدرجة بسيطة عن الوزن المعتاد في البطولات.
- تنوع كبير في التمرينات والأدوات وحركات ومواقف الرمي.
- نقاط ينبغي تجنبها :

- تعريف تكنيك المنافسة للاعبين الصغار الذين لم يصلوا إلى المتطلبات الجسمانية المناسبة.
- أدوات بأحجام غير ملائمة من حيث الوزن أو درجة مقاومة الهواء.
- تقديم حركات فنية جديدة قبل إتقان الحركات التي قدمت سابقا.
- تقديم حركات الرمي المبالغ فيها للاعبين الذين لم يكتسبوا مستويات القوة المناسبة في عضلات البطن والرجل.

رمي الرمح

التسلسل الحركي الكامل



وصف المراحل

يتكون رمي الرمح من المراحل التالية : الاقتراب وإيقاع الخمس خطوات ووضع الرمي الذي يكون جزءا من إيقاع الخمس خطوات والتغطية.

• في مرحلة الاقتراب تزايد سرعة كل من الرامي والرمح

. في مرحلة إيقاع الخمس خطوات تتزايد السرعة لبعد الرامي نفسه لمرحلة الرمي.

. في مرحلة الرمي تنتج سرعة إضافية وتنتقل إلى الرمح قبل التخلص منه.

مسك الرمح

الأهداف : مسك الرمح بإحكام وبطريقة مريحة.

الخصائص الفنية :

. مسك الإبهام والسبابة.

. مسك الإبهام والإصبع الأوسط .

. مسك السبابة والإصبع الأوسط .

. تلف اليد حول الرمح

. توجه راحة اليد لأعلى.

. تكون اليد الماسكة مسترخية.

تكنيك رمي الرمح

مرحلة الاقتراب

الأهداف : تزايد سرعة الرامي والرمح

الخصائص الفنية :

. حمل الرمح أفقياً فوق الكتف.

. تكون مقدمة الرمح عند ارتفاع الرأس.

. الاحتفاظ بالذراع ثابتة (عدم أداء حركات للأمام أو الخلف.

. الجري بغرض تزايد السرعة يكون انسيابياً ويمكن التحكم فيه وإيقاعياً (٦ - ١٢) خطوة.

. استمرار تزايد السرعة للوصول للسرعة المثلى والتي يحتفظ بها الرامي أو يزيد منها في مرحلة إيقاع الخمس خطوات.

السحب

الأهداف : وضع الرمح بطريقة صحيحة تمهيدا للرمي.

الخصائص الفنية :

- يبدأ السحب بالهبوط على القدم اليسرى.
- يواجه الكتف الأيسر مقطع الرمي مع الاحتفاظ بالذراع الأيسر للأمام للتوازن.
- يمتد ذراع الرمي للخلف خلال الخطوة ١ و ٢.
- تكون ذراع الرمي عند ارتفاع الكتف أو أعلى قليلا بعد السحب.
- سن الرمح يكون قريب من الرأس.

مرحلة إيقاع الخمس خطوات خطوة الدفع

الأهداف : تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي.

الخصائص الفنية :

- الدفع يكون نشطا وأفقيا من باطن القدم اليسرى بالكامل لا تفقد سرعتك) :
- مرجحة الركبة اليمنى للأمام وليس لأعلى به يقال وعيال ستقام .
 - يميل الجسم للخلف : الرجلان والجذع يتقدمان الرمح ل كيفية الوقت .
 - يواجه كل من الكتف الأيسر والرأس مقطع الرمي.
 - محاور ذراع الرمي والكتف متوازيان .
 - تكون خطوة الدفع أطول من خطوة الرمي.

مرحلة الرمي

الجزء الأول : الانتقال

الأهداف : تحويل السرعة من الرجلين إلى الجذع.

الخصائص الفنية :

• توضع القدم اليمنى مستوية وبزاوية حادة في اتجاه الرمي.

• تتقدم الرجلان الجذع .

• محاور الكتف والرحم والحوض تكون متوازية.

• تدفع الركبة اليمنى والفخذ بنشاط للأمام.

• يبقى ذراع الرمي ممتدا.

مرحلة الرمي

الجزء الثاني : وضع القوة

الأهداف : تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف.

الخصائص الفنية :

• توضع القدم اليسرى بنشاط وثبات.

• تثبت الجانب الأيسر.

• يرتفع الجذع ويدور حول الرجل اليسرى.

• العضلات في الجزء الأمامي من الجسم تكون مشدودة بدرجة عالية في وضع التقوس.

• يدفع الكتف الرامي للأمام.

• يلف مرفق ذراع الرمي للداخل وتبقى راحة اليد لأعلى.

مرحلة الرمي

الجزء الثالث : الحركة الأخيرة للذراع

الأهداف : تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح.

الخصائص الفنية :

- سحب المرفق الأيمن إلى الأمام ولأعلى بجانب الرأس.
- يتحرك الجذع للأمام.
- مد مرفق ذراع الرمي بقوة.
- تثبيت الجانب الأيسر من الجسم بواسطة ثبات الرجل اليسرى وبقاء المرفق الأيسر المنثني قريبا من الجذع.
- تحافظ القدم اليسرى على اتصالها بالأرض حتى يتم التخلص من الرمح.

الأهداف : تحويل السرعة من الكتف / الذراع إلى الرمح.

الخصائص الفنية :

- تلف القدم اليمنى على الحد الخارجي وتسحب للخلف (١) ما والدورات .
- يميل الجذع بدرجة بسيطة إلى اليسار ويكون الكتف الأيمن فوق القدم اليسرى مباشرة (٢) .
- يجب أن يكون ذراع الرمي قريبا من الوضع العمودي كلما أمكن ذلك لحظة التخلص من الرمح (٣) المقدام الليالي

مرحلة إيقاع الخمس خطوات

وضع القدم

الأهداف : توليد سرعة وتحويلها للرمح.

الخصائص الفنية :

• يشتمل إيقاع الخمس خطوات على :

- السحب.

- خطوة الدفع.

- الرمي.

• زيادة السرعة إلى المستوى المثالي اعتمادا على القدرة الفردية.

مرحلة التغطية

الأهداف : إيقاف الحركة الأمامية للجسم وتفادي الخطأ القانوني.

الخصائص الفنية :

• تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الرمح.

• انثناء الرجل اليمنى.

• ميل الجزء العلوى من الجسم للأمام.

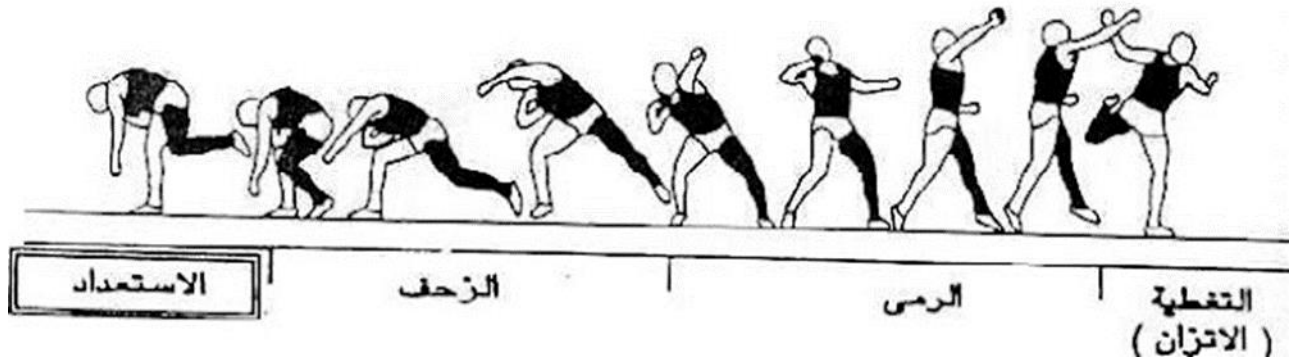
• مريحة الرجل اليسرى للخلف.

• المسافة من قدم الارتكاز إلى (قوس الرمي) تكون من ١,٥ - ٢ متر.

تكنيك دفع الجلة

دفع الجلة

طريقة الزحف (التسلسل الحركي الكامل)



وصف المراحل

تنقسم طريقة الزحف لدفع الجلة إلى المراحل التالية : الإعداد، الزحف الرمي التغطية :

• في مرحلة الإعداد يقف الرامي لبدء الزحف.

• في مرحلة الزحف تزايد سرعة الرامي والجلة، بينما يستعد الرامي المرحلة الرمي.

• في مرحلة الرمي يتم إنتاج تسارع إضافي ينتقل إلى الجلة قبل انطلاقها.

. في مرحلة التغطية يركز الرامي متفاديا السقوط.

المسكة

الأهداف : حمل الجلة بإحكام.

الخصائص الفنية :

. تركز الجلة على سلاميات وقواعد الأصابع

. الأصابع متوازية ومنتشرة قليلا.

. توضع الجلة عند الجزء الأمامي من الرقبة، والإبهام على عظمة الترقوة.

. المرفق للخارج بزاوية ٤٥ مع الجسم.

مرحلة الإعداد

الأهداف : الإعداد للزحف.

الخصائص الفنية :

. يبدأ الرامي معتدلا عند مؤخرة الدائرة وظهره تجاه لوحة الإيقاف.

. يثنى الجذع للأمام موازيا للأرض .

. يتزن الجسم في الارتكاز الفردي.

. تنثنى رجل الارتكاز، بينما تمتد الرجل الحرة تجاه مؤخرة الدائرة (١)

مرحلة الزحف

الأهداف : البدء بالتسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي.

الخصائص الفنية :

. يتحرك الجسم من مقدمة القدم إلى الكعب، دون سقوط الحوض.

. تدفع الرجل الحرة منخفضة في اتجاه لوحة الإيقاف.

- تمتد رجل الارتكاز فوق كعبها.
- تبقى رجل الارتكاز متصلة بالأرض خلال معظم مرحلة الزحف.
- يبقى الكتفان تجاه مؤخرة الدائرة.

مرحلة الزحف

(وضع القدم)

الأهداف : بدء التسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي.
الخصائص الفنية :

- ترحف القدم اليمنى على الكعب لتبسط على باطن القدم.
- توضع القدم اليمنى في مركز الدائرة.
- تبسط القدمان متزامنتين، أولاً بالقدم اليمنى.
- تبسط القدم اليسرى على المشط وعلى حدها الداخل.

مرحلة الرمي

الجزء (١) : وضع القوة

الأهداف : الاحتفاظ بسرعة الجلة وبدء التسارع الأساسي.
الخصائص الفنية :

- يقع وزن الجسم على مشط القدم اليمنى، والركبة اليمنى منثنية.
- يوضع كعب القدم اليمنى ومشط القدم اليسرى على خط واحد (وضع الكعب والمشط).
- يعصر الحوض والكتفان.
- تتجه الرأس والذراع اليسرى للخلف.
- يكون المرفق الأيمن بزاوية ٩٠° مع الجذع.

مرحلة الرمي

الجزء (٢) : التسارع الأساسي

الأهداف : انتقال السرعة من الرامي إلى الجلة.

الخصائص الفنية :

- تمتد الرجل اليمنى بحركة لف انفجارية حتى يواجه الحوض الأيمن مقدمة الدائرة.
- تكون الرجل اليسرى دائماً ممتدة كدعامة لرفع الجسم للتأثير على دائرة التخلص).
- حركة عصر الجذع ثبت بواسطة الذراع اليسرى والكتف.
- يلف المرفق الأيمن ويرفع في اتجاه الرمي.
- ينتقل وزن الجسم من الرجل اليمنى إلى اليسرى.

مرحلة الرمي

الجزء (٢) : حركة الذراع

الأهداف : انتقال السرعة من الرامي إلى الجلة.

الخصائص الفنية :

- يبدأ اندفاع ذراع الرمي بعد الامتداد الكامل للرجلين والجذع.
- ينثنى الذراع الأيسر ويثبت بجانب الجذع.
- يستمر التسارع بامتداد الرسغ الإبهام لأسفل مع لف الأصابع للخارج بعد التخلص).
- القدمان ملازمتان للأرض خلال التخلص.
- الرأس خلف القدم اليسرى (الدعامة) حتى التخلص

مرحلة التغطية

الأهداف : ثبات الرامي وتجنب السقوط.

الخصائص الفنية :

• يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص.

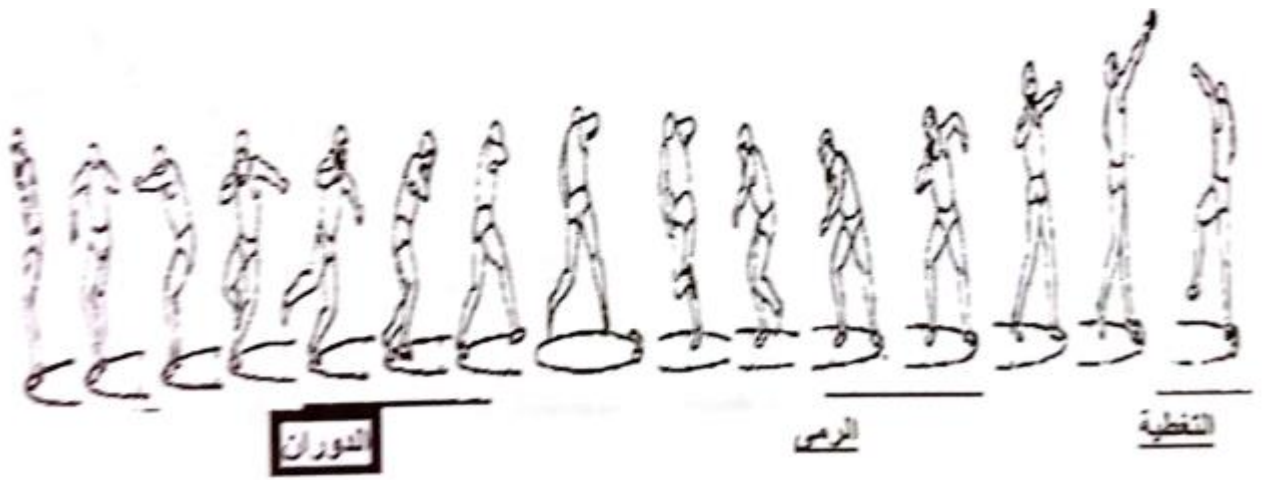
• تنتهي الرجل اليمنى.

• ينخفض الطرف العلوي للجسم.

• تمرّج الرجل اليسرى للخلف.

• يوجه النظر لأسفل.

تكنيك الدوران التسلسل الحركي الكامل



وصف المراحل

ينقسم تكنيك دفع الجلة بالدوران إلى أربعة مراحل : الإعداد / الدوران / الرمي / التغطية :

• يتجه الرامي في مرحلة الإعداد إلى الوضع المناسب لبدء الدوران وإحداث التوتر.

• تتسارع الجلة في مرحلة الدوران في أثناء تحرك الرامي إلى الوضع المناسب للرمي.

• ينتج في مرحلة الرمي تسارع إضافي ينتقل إلى الجلة قبل انطلاقها.

• يتم في مرحلة التغطية ارتكاز الرامي متفاديا السقوط.

مرحلة الإعداد

الأهداف :

اتخاذ الوضع المناسب والمسكة وإحداث التوتر في الجذع استعدادا للدوران.

الخصائص الفنية :

- توضع الجلة بعيدة للخلف على الرقبة عما هو في طريقة الزحف.
- ينثنى الطرف العلوى للجسم قليلا للأمام والظهر مواجهها للوحة الإيقاف.
- تباعد القدمان أكثر قليلا من اتساع الكتفين.
- الوزن يكون فوق باطن القدمين.
- يلف الجزء العلوى للجسم عكس اتجاه الدوران.
- يبدأ الدوران عندما يتجه الكتف الأيمن في اتجاه الرمي (1) الان .
- يبدأ الدوران لليسر.

مرحلة الدوران

الجزء (1)

الأهداف : تسارع الرامي والجلة.

الخصائص الفنية :

- ينتقل وزن الجسم فوق مشط القدم اليسرى والركبتان منثنيتان في آن واحد.
- تلف القدم اليسرى والركبة اليسرى والذراع اليسرى ممتدة لليسر.
- تمرّج الرجل اليمنى باتساع.
- تبقى الكتفان مستويتين.
- تبدأ الحركة ببطء وتحكم في اتجاه الرمي.

مرحلة الدوران الجزء (٢) : عدم الارتكاز

الأهداف : تسارع الجلة والرامي مع الإعداد للرمى.

الخصائص الفنية :

- يجب أن تلف الركبة اليسرى والمشط للأمام قبل تحريك القدم اليسرى.
- لا تمتد الرجل الدافعة بالكامل والمال .
- الانتقال بالوثب المسطح بقيادة ركبة الرجل اليمنى العالية التقدم للأمام وليس لأعلى).
- يتم الهبوط على مشط القدم اليمنى عند مركز الدائرة.
- ينثنى الجذع للهبوط مع انثناء الذراع متقاطعة مع الصدر.

مرحلة الدوران

وضع القدم

الأهداف : تدعيم الأوضاع الصحيحة للجسم.

الخصائص الفنية :

- (أ) القدمان متباعدتان أكثر من اتساع الكتفين، الدوران لليسرار على مشط القدم (١).
- (ب) تمرّح الرجل اليمنى عاليا وللخارج إلى مركز الدائرة (٢).
- (ج) تهبط القدم اليمنى على مشط القدم في مركز الدائرة وتهبط القدم اليسرى بعد القدم اليمنى (٣).
- (د) وضع القوة أكثر منه في طريقة الزحف (وضع الكعب - المشط).

مرحلة الرمي 1 الجزء (١) : الانتقال

الأهداف : الإعداد لوضع القوة.

الخصائص الفنية :

- الهبوط على مشط القدم اليمنى.
- وزن الجسم فوق القدم اليمنى.
- تتحرك الركبة اليسرى قريبة من الركبة اليمنى للأمام.
- يبقى الجسم مقفولا (الذراع اليسرى أمام الجذع والرأس في اتجاه مؤخرة الدائرة).

الجزء : (٢) وضع القوة

الأهداف : الحفاظ على سرعة الجلة وبدء التسارع الأساسي.

الخصائص الفنية :

- يحمل وزن الجسم غالبا على مشط القدم اليمنى منثنية.
- يوضع كعب القدم اليمنى على خط واحد مع مشط القدم اليسرى (وضع الكعب - المشط).
- يعصر الحوض والكتفان
- الرأس والكتفان للخلف شمال
- المرفق الأيمن بزاوية ٩٠° مع الجذع.

الجزء (٣) : التسارع الرئيسي

الأهداف : انتقال السرعة من الرامي إلى الجلة.

الخصائص الفنية :

- تمتد الرجل اليمنى وتلف بقوة انفجارية حتى يواجه الحوض مقدم الدائرة.
- تثبت الرجل اليسرى ثم ترفع مؤدية وثبة الإرسال (للتأثير على زاوية الرمي).

. تقفل حركة لف الجذع بواسطة الذراع اليسرى والكتف.

. يلف المرفق الأيمن ويرفع في اتجاه الرمي.

حركة الذراع النهائية

الأهداف : الاستعداد لوضع الرمي.

الخصائص الفنية :

. يبدأ انطلاق ذراع الدفع بعد الامتداد الكامل للرجلين والجذع.

. تنتهي الذراع اليسرى وتثبت قريبة من الجذع.

. يستمر التسارع حتى ما قبل امتداد الرسغ (تلف الأصابع للخارج بعد الرمي

. يتم رمي الكرة فوراً بعد فقدان الاتصال بالأرض.

مرحلة التغطية

الأهداف : تثبيت الرامي وتلافي السقوط

الخصائص الفنية :

. تتبدل الرجلان بسرعة بعد الرمي.

. تنتهي الرجل اليمنى.

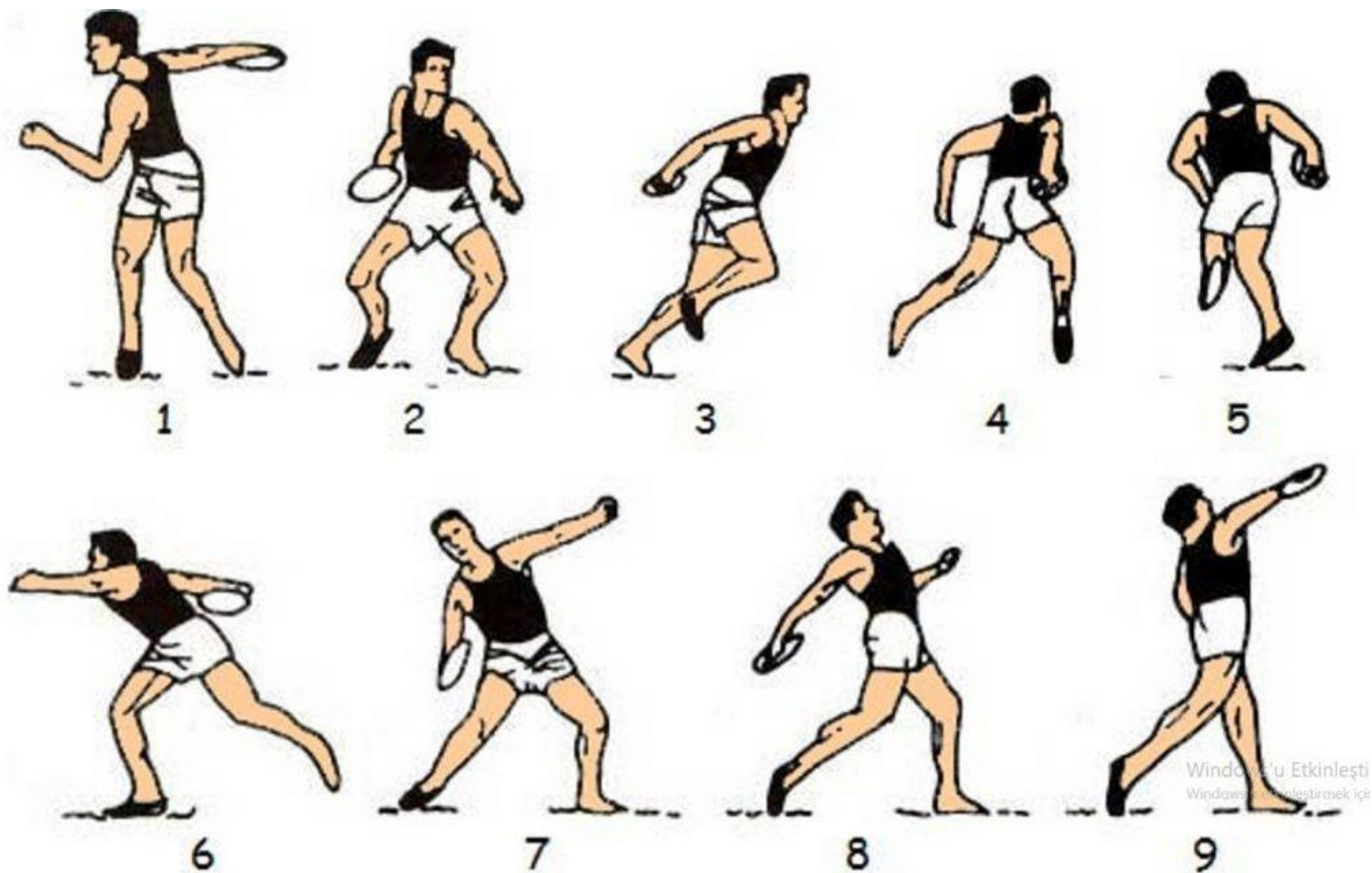
. يخفض الطرف العلوى من الجسم.

. تمرّج الرجل اليسرى للخلف.

. تنظر العينان لأسفل.

قذف القرص

التسلسل الحركي الكامل



وصف المراحل

تتكون المراحل الفنية لقذف القرص مما يلي : المرحلات والدوران والرمي والتغطية :

. في مرحلة المرحلات تكون الحركة تمهيدا لحركة الرامي لأداء الدوران.

. في مرحلة الدوران تزداد سرعة القرص ويدور الجزء السفلي من الجسم متقدما الجزء العلوي من الجسم، محدثا التوتر في الجذع.

. في مرحلة الرمي تنتج سرعة إضافية تنتقل إلى القرص قبل التخلص منه.

. في مرحلة التغطية يثبت الرامي ويتفادى الخطأ القانوني.

مسك وحمل القرص

الأهداف : حمل القرص بإحكام لزيادة السرعة وتحقيق دوران صحيح عند الرمي.

الخصائص الفنية :

. حمل القرص على المفاصل الأخيرة للأصابع (١).

. تنتشر الأصابع على حافة القرص.

. يكون الرسغ مسترخيا وعلى استقامته (٢).

. يستند القرص على قاعدة رسغ اليد (٢).

• يستند الإبهام على القرص (٣) .

مرحلة المرححات

الأهداف : الإعداد للدوران بواسطة اللف ولاحداث توتر بالجدع والكتف والذراع .
الخصائص الفنية :

- الظهر مواجه لاتجاه الرمي .
- الوقوف والمسافة بين القدمين باتساع الكتفين مع انثناء خفيف للركبتين .
- الارتكاز على أمشاط القدمين .
- يمرح القرص للخلف حتى يصل للمسقط العمودي فوق الكعب الأيسر .
- يلف الجذع في نفس الوقت .
- يحتفظ بارتفاع الذراعين قريبا من ارتفاع الكتف .

مرحلة الدوران

الجزء 1

- الأهداف : زيادة سرعة الرامي والقرص والإعداد لعدم الارتكاز .
- الخصائص الفنية :
- لف الركبة اليسرى والذراع الأيسر ومشط القدم بفاعلية في نفس الوقت وفي اتجاه الرمي .
 - يتم تحميل وزن الجسم فوق الرجل اليسرى المنثنية .
 - يبقى الكتف الرامي خلف الجسم .
 - مرجحة الرجل اليمنى بطريقة منخفضة عبر محيط الدائرة .

مرحلة الدوران

الجزء ٢ : عدم الارتكاز

- الأهداف : زيادة سرعة الرامي والقرص وإحداث التوتر في الجذع .
- الخصائص الفنية :

- تدفع القدم اليسرى للأمام عندما تكون الأصابع في اتجاه الرمي .

مرحلة الدوران

وضع القدم

- الأهداف : تحقيق الارتكاز الأوضاع الجسم الصحيحة .

الخصائص الفنية :

- تباعد القدمان المسافة أكبر من عرض الكتفين ويكون الدوران لليسار على مشط القدم اليسرى (١).
- مريحة الرجل اليمنى للخارج للوصول لمركز الدائرة (٢).
- وضع القدم اليمنى يكون على المشط في مركز الدائرة وتهبط القدم اليسرى بسرعة بعد القدم اليمنى (٣).
- يغطي وضع الرمي نصف الدائرة (وضع الكعب - المشط) .

الرمي

الجزء 1 : الانتقال

الأهداف : المحافظة على قوة الدفع وبدء مرحلة تزايد السرعة الأخيرة للقرص.
الخصائص الفنية :

- انثناء الرجل اليمنى.
- تلتف القدم والرجل اليمنى مباشرة في اتجاه الرمي.
- يتجه الذراع الأيسر نحو مؤخرة الدائرة.
- يكون القرص عند ارتفاع الرأس.
- تهبط الرجل اليسرى بسرعة عقب الرجل اليمنى.

الرمي

الجزء ٢ : وضع القوة

الأهداف : بداية مرحلة تزايد السرعة الأخيرة.
الخصائص الفنية :

- يتركز وزن الجسم على الرجل اليمنى المنثنية.
- يكون محور الكتف فوق القدم اليمنى.
- يكون القدمان في وضع (كعب - ومشط) .
- يكون القرص مرئيا خلف الجسم (من الجانب) .

الرمي الجزء ٣ : تزايد السرعة الرئيسي

الأهداف : تحويل السرعة من اللاعب إلى القرص.
الخصائص الفنية :

- تعصر الرجل اليمنى وتمتد بسرعة.

- الدوران بالجانب الأيمن للحوض.
- يثبت الجانب الأيسر من الجسم بواسطة من الرجل اليسرى وثبتت المرفق الأيسر المنثنى بالقرب من الجذع.
- ينتقل وزن الجسم من الرجل اليمنى إلى الرجل اليسرى.
- يسحب ذراع الرمي بعد اتصال القدمين بالأرض وكذلك دوران الحوض.
- يترك القرص اليد عند مستوى أقل من ارتفاع الكتف (الكتفان متوازيان).

مرحلة التغطية

الأهداف : ثبات الرامي وتفادي الخطأ القانوني.

الخصائص الفنية :

- تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من القرص.
- انثناء الرجل اليمنى.
- يميل الجزء العلوى من الجسم لأسفل.
- مريحة الرجل اليسرى للخلف