



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات العاب القوى تخصص
د.خلة عماد المن

المحاضرة الثانية:

المبادئ الأساسية للجري:

توصف مسابقات الجري أحيانا على انها مسابقات بدون تكنيك بإعتبار ان الجري نشاطا طبيعيا والذي يبدو بسيطا نسبيا بالمقارنة بسباقات القفز بالزانة ورمي المطرقة، لكن في رياضة العاب القوى ليس هناك ما هو بسيط، ففعالية الركض بأعلى سرعة مثل ركض المسافات القصيرة وكذا صفة التحمل التي لها علاقة مباشرة بالمسافات النصف طويلة والطويلة منها، وكل هذا يتم تحديده بمسافة السباق ووضع البدء في الركض، وكذا سباق التتابع الذي حدد بمنطقة التسليم والاستلام وركض الحواجز والموانع فكل هذا له متطلبات مهارية خاصة يستلزم إعداد العداء من هذا الجانب (الإعداد المهاري) الى جانب الجوانب الإعدادية الأخرى (البدني والخططي والمعرفي والتحصير الذهني والنفسي .. الخ)

الأهداف:

ان الهدف الأساسي في مسابقات الجري هو تحقيق أعلى سرعة ممكنة خلال قطع مسافة السباق، ففي سباقات الجري يجب على العداء ان يصل الى أقصى سرعة ممكنة وكذا قدرته في الحفاظ عليها، وفي سباق الحواجز فإن هنا يتم التركيز على الجري بمختلف مراحل مع إضافة متطلبات اجتياز الحواجز، وكذا ان التوزيع الامثل للجهد له أهمية كبيرة وإمكانية الاقتصاد فيه التي تعد مطلب ضروري لابد ان يتوفر لدى العداء.

المتطلبات البيوميكانيكية:

سرعة الجري عند العداء تتحدد بطول الخطوة وترددتها ويتحدد طول الخطوة المثلى للعداء من خلال المواصفات البدنية وكذا بقوة الدفع المرتبطة بكل خطوة ، وكمية الدفع تتأثر بالقوة والقوة المميزة بالسرعة ومرونة العداء أما تردد الخطوة يعتمد اساسا على أسلوب وطريقة جري العداء وتوافقه العضلي العصبي وغيرها من الخصائص الحركية والبدنية.

تركيب الحركة:

تشمل كل خطوة (مرحلة الارتكاز ومرحلة الطيران) ، حيث يتم في مرحلة الارتكاز: اللمس (الامتصاص لتخفيف الصدمة مع الارض من خلال الانثناء للرجل) - الدفع (يحدث عند انقباض العضلة وخروج الطاقة المختزنة عند امتداد الرجل باستخدام الامتداد الكامل لمفاصل القدم ، الركبة والحوض بتوافق مع مرجحة الرجل الحرة والحركة الذراعين، بالإضافة الى انه في مرحلة الارتكاز (رجل الارتكاز - رجل الاستقبال).



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات ألعاب القوى تخصص
د.خلفة عماد المنين



تعليم أسلوب الجري:

يمكن تعليم أسلوب الجري من خلال التعرف على المهارات الهامة المرتبطة بعناصر سباقات الجري ، سرعة رد الفعل - التسارع - السرعة القصوى - الحفاظ السرعة ، ولكن من الصعب التدريب على جميع هذه العناصر في نفس الوقت ويمكن استخدام التمرينات والتدريبات التي تهتم بتنمية تلك الجوانب.

النقاط التي يجب التركيز عليها:

- تنمية وتطوير سرعة رد الفعل بالاعتماد على مختلف المنبهات وبأوضاع مختلفة.

- زيادة طول الخطوة (القيام برفع الركبة عاليا)

- تدريبات اضافية اخرى:

الحركة المخلفية للقدمين - الخدش -

تمديد الجسم كليا

سرعة حرة الذراعين وبارتقاء

استخدام مختلف الألعاب التي تشمل الجري واجتياز الحواجز .

ما يجب اجتنابه:

الاهتمام على تمارين قليلة فقط.

- التركيز على الجري بالسرعة القصوى مع عدم التغيير في المسافات.

- القيام بتمارين الجري السريع أثناء التعب.

ملاحظة: يجب مراعاة الفئات العمرية والفروق الفردية عند تنمية وتطوير القوة والتحمل، حيث لا تكون

مكثفة عند الصغار مع مراعاة تحديد التدريبات والأحمال التدريبية بما يتناسب مع قدرات العدائين.

Les phases de la foulée :



Amortissement



Soutien



Poussée



Suspension



طرق تعليم المهارات الحركية:

الطريقة الجزئية:

تجزأ المهارة الى اجزاء صغيرة كل جزء على حدة ويتم تعليم كل حركة أو جزء منفصلا عن الاخر ويتم الانتقال من الجزء الذي تم تعلمه الى الجزء الثاني حتى ينتهي القائم بعملية التعليم من تعليم الاجزاء وفي النهاية يتم ربط الاجزاء بعضها ببعض وتؤدى كاملة.

وتستخدم هذه الطريقة في المهارات الصعبة التي لا يستطيع العداء اداؤها عندئذ يجزئها الى اجزاء صغيرة وتساعد هذه الطريقة على فهم وتقان كل جزء على حدى، غير ان هذه الطريقة تحتاج الى كثير من الوقت ويقل فيها عامل التشويق.

الطريقة الكلية:

عكس الطريقة الجزئية وفيها تعرض الحركة أو المهارات كوحدة واحدة غير مجزأة، ويقوم المدرب أو المربي باخذ نموذج للمهارة ثم يعقب ذلك اداء العداء وتعتبر هذه الطريقة محببة لهم لانها تساعد على اخذ التصور الكلي للمهارة مع محاولة الوصول الى تحقي اهدافها في اقصى وقت بالاضافة الى اشباع رغباتهم في المخاطرة والمجازفة.

ومن نواقصها انها لا تراعي الفروق الفردية عند الفرد كذلك لا يستطيع المتعلم معرفة تفاصيل الحركة وخصوصا اذا تم تأديتها بسرعة كبيرة.

الطريقة الجزئية الكلية:

هي خليط بين الطريقة الاولى والثانية حيث يتم تقسيم المهارة الى وحدات كبيرة وتعلم الوحدة وينتقل المدرب او المربي الى الوحدة الثانية ثم يربطها ككل وهكذا.

حيث ان هذه الطريقة تراعي الفروق الفردية في القدرات الحركية كما تقلل من الوقت الضائع في تعليم الحركة مع تحديد الاهداف ومدى وضوحها لكن تتطلب هذه الطريقة الى دقة التقسيم للحركة والى اجزاء سليمة.

طريقة المحاولة والخطأ:

يحاول

المتعلم في الطريقة أداء المهارة حسب قدراته الحركية وعلى المدرب والمربي ان يقوم بتوجيه وارشاده من خلال تحديد نقاط القوة والاداء الصحيح حيث تساعد هذه الطريقة في اكتشاف الفرد لاطئائه بنفسه مما يسعى الى تصحيحه.

ملاحظة: يجب على المدرب ان يراعي الطريقة المناسبة والتي تتفق مع اهدافه وقدرات الرياضيين بالاضافة الى الامكانيات المتاحة له من اجل تحقيق الهدف المرغوب فيه.



قسم التدريب لرياضي - قسم التربية الحركية
السنة الثالثة ليسانس
محاضرات العاب القوى تخصص
د.خلفة عماد المنين



تقييم اداء الحركات:

فيكل نوع من انواع العاب القوى يتم تحديد مدى استيعاب تكنيك الحركة على ضوء مؤشرات عامة ، ومن الضروري عند تقييم تكنيك الأداء اخذا ما يلي بالحسبان:

- صحة الوضعية الابتدائية والحركات التمهيدية لبداية اداء التمرين وشكل وتوافق الحركات.
- اتجاه ومدى الحركة وصفة الجهد المبذول ف الطور الرئيسي من التمرين.
- صحة البناء الإيقاعي للتمرين.

ويتم تقييم تكنيك اداء التمرين بحسب نظام من عدة درجات:

درجة ممتاز: تعطى عندما يؤدي التمرين بشكل متوافق ودقيق من حيث الاتجاه والمدى وبجهود مثلى وابقاع صحيح.

درجة جيد: وتعطى عندما يؤدي التمرين بشكل صحيح من حيث الشكل والتوافق لكن مع وجود بعض الخروقات في الايقاع.

- درجة مقبول: وتعطى عندما يؤدي التمرين حسب المخطط ولكن مع ارتكاب اخطاء في شكل التمرين وبنائه الايقاعي.

- درجة ضعيف: تعطى عندما يؤدي التمرين بأخطاء فاحشة.

وينبغي على المدرب والمربي الإشارة إلى الجوانب الايجابية والنواقص في اداء التمرين المعني وتحديد طرق اصلاح النواقص المشار اليها، ويمتلك التقييم الموضوعي أهمية تربوية ونفسية كبيرة لهذا يجب عند التقييم ان يتم تحفيز الرياضي على المواظبة اكثر.