2-1- الدراسات النظرية

2-1-1- العاب القوى

تمتاز ألعاب القوى
عنغيرهامنالألعابالأخربأنهاعبارةعنمنافساتبينأفرادلإظهاركفاءتهمو
قدراتهمالبدنيةلتحقيقالأرقام القياسية.

منبيناختصاصاتهذاالنشاطالرياضيفعاليةالركضلمسافاتالنصفالطويل،هيمنالسباقاتالتيترتبطبعنصرالتحملارتباطاكبيرا و لذلك سميتسباقاتالتحمل،و هذهالمسافاتتختلفباختلاف الأصناف المعتمدة. وتشملهذهالفعالياتوضعاخاصاو مميزافيالجدول الأولمبيو العالميلألعابالقوى فقط سباق 800 متر وسباق 1500مترمعتمدين فيبرنامجالألعابالأولمبية،إضافةإلىتمتعهذينالاختصاصين بعنصراللياقةالبدنيةمثلالتحمل،حيثيتطلبعملالجهازالعضليللجسملمدةوسرعةم نظمة و عليهيجبأنتكونالأجهزةالحركيةالداخليةللمتسابقفيأحسالأحوال بالإضافةإلىعناصركثيرةوالتييجبأنيعدلهاالممارسمهارياًونفسياوخططياً.

2-1-1- 1 تاريخ العاب القوى الحديث :

ان العاب القوى حديثاكانتمسابقاتهافيأول دورةأولمبيةفيسنة 1896
والتيأقيمتباليونانفيمدينة "أثينا" علىالألعابالآتية: 100 متر،400 متر،800
متر1500متر،الماراثون، 100
متر،موانع،القفزالعالي،القفزالعريض،القفزبالزانةالقفزالثلاثي،رميالثقل،رميالقرص،الـ
تيكانتتقتصرعلىالرجال فيذلك الوقت.

وفيمابعدأدخلتألعابأخرى فيمسابقاتألعابالقوى
عبرالمسيرةالتاريخيةللدوراتالأولمبية،وسنعرضفيمايليتلك
المسيرةالتاريخيةلألعابالقوى:

ففيعام 1900 فيدورة "برلين" أخذ سباق 400 مترموانع،كذلك رميالمطرقة،وفيسنة 1904 أدخلتمسابقاتالبريدوكانتالمسافة 200 مترللعداءالأول و 400 متر للعداء الثاني و 800
مترللعداءالرابع،كماأدخلتمسابقةرميالرمحوسجلأولرقمقياسيأولمبيبمسافة 54.20 متر.

وفيدورة "ستوكهولم" 1912 ـأدخلتمسابقات 5000 متر،وقدقطعتفيزمن قدره 31 دقيقةك 20.7 ثانية،وكذلك 4x100متربريدالتيقطعتفيزمنقدره 42.40 ثانية،وفي 1932 ـبدورة "لوسأنجلس" أدخلسباق الركضلمسافة 50 كيلومتر، وقطعتلأولمرةفيزمن 4 ساعات و 50 دقيقةو 10 ثانية، وسباق80 مترموانعوقطعتمسافتهفيزمنقدره 11.17 ثانية،وعلىالمستوى النسويأدخلتلأولمرةمسابقاتالساحةوالميدانبدورة "أمستردام" عام 1928 ـوكانضمنمنهجالألعابوالمسابقاتمايلي: - 200 متروقطعتهاالعداءة "إليزابيث" بزمنقدره 12.20 ثانيةوقطعت "لينا" مسافة 800 متربزمنقدره 2 دقيقةك 16 ثانية.

أماعفظهورالبطولاتالحديثةفكانتعلىالشكلالتالي،منهاعلىالمستوىالقاريوالعالمي:

- اول بطولة للألعابالإفريقيةسنة 1965 ـفي "برازافيل" بالكونغو.
- أولبطولةمغاربيةلألعابالقوىسنة 1965 ـبتونس.
- اولبطولةمغاربيةللعدوالريفيسنة 1965 ـبتونس.
- اول بطولةمغاربيةلألعابالقوىسنة 1967 ـ "الرباط" المغرب.
- اولألعابجامعيةمغاربيةسنة 1968 ـبالجزائرالعاصمة .
- أولكأسالعالـــــــــــــــــــــــــــملألعابالقوىسنة 1977 "سلدروف"بألمانيا،وتغيرتتسميتهاإلىالبطولةالعالميةســــــــــــــنة 1983 وأقيمتب"هلسنكي".

الجري:

الجريهوالتنقلبسرعةمعينةواقتصـــــاد،وذلكبإنجازقفزاتمتتاليــــةتتخللهامراحلارتك ازية .

الجانبالميكـــــــــــــــــــــــــانيكيللخطوة:
الخطةوهيالقفزةالمحصورةبيناتصالينمتتالينمعالأرضـــــــــوتتكونممنمرحلةالارتكا زوومرحلةالطيرانالعالية

مرحلـــــــــــــــــــــــــــــــةالارتكاز :
وهياللحظةالتييكونفيهاقدمالرياضيمتصـــــــــلامعالأرض،فيهذهاللحظةيمكنالعداءأني حافظأويكبحأويقويحركتهويقســـــــمهاكلمنhookissouوkorchemayســــــنة 1991،إلىعـدةمراحل: (مرحلـــة الهبــوط , مرحلـــة التخميــد , مرحلـــة التغطيـــة , مرحلة الانطلاق, مرحلة الطيران , و هناك من يقسمها الى مرحلتين:

التخميد:

وهـــــــــــــــــــــــــي مرحلـــــــــــــــــــــــــــــة
الاستجابةلامتصاصالصدمةومقاومةالجاذبيةالأرضـــــــــية،وهنارجلالارتكازيجبأن تقومببـــــذلقوى تعملعلىتوليدعجلةرأسيةوالتيتعملعلىحملمركزثقلالجســـــــملانطلاق والطيران،وفيبدايةمرحلةالتخميديجبأنيكونمركزالثقلخلفقـــــــــدمالارتكازقليلاأوفوق هاتماماولكنليسأماميا،وبالحفاظعلىمختلفالزواياقإنالمتسابقســــــــوفيحافظعلىمقاديرالق وى المكتسبةوسوفيقضيوقتاأقلعلىالمضـــــــمار (زمنالارتكــــــاز) و ذلكســــــوف يزيدمنالسرعةالناتجةوالرجلالحرةيجبأنتكونمرنةجدا .

*التغطيــــةو الدعــــم: تبدأبعــــداكتمال مرحلةالتخميدمباشـــــرةوتنتهيعندمرحلة (تجميعـــــــــــــــــــــالقوى) و مرجحةقـــــــــــــــــــــــدم الرجلالحرةيجبأنتكونمغلقةجدابجانبرجلالارتكاز.

*الدفعو الانطلاق:

تتطابقهذهالمرحلةمعاللحظةالتييقودفيهاالمتسابقمركزثقلجسمهلمرحلةالطيران، وهناك مسآخرلهذهالمرحلةهومرحلةالارتقاء،وأكثرالزواياتأثيرافيهذهالمرحلةهيزاوية مفصلالفخذحيثيكونالموجهالأساسيللقوى الأفقيةوالرأسية (العمودية) فعلىهذهالزاويةيتوقفمدىطيرانالمتسابقفيالهواء،الأمرالذي ينعكس على الزمنالمستغرق فيالطيرانوبالتاليالعودةللأرضمرةأخرى،الأمرالذييزيدمنترددالخطوة.

مرحلةالطيران:

عندمانتكلمعنمرحلةالطيران،نتكلممباشرةعنزاويةانفصالالرجلوإزاحةالجسمعلا بالمحورالعموديحيثيجبأفتكونأكبرزاويةهيزاويةانفصال الجسمعلىالمحورالعموديوأصغرزاويةهيزاويةميلالجذععلىالخطالعمودي.

الجانبالفيزيولوجي :

الدعامةالطاقية :

إنالانقباضالعضليالعاملعلىمختلفالعظامينتجحركات،هذاالعملالحركييتطلبطاقة، فالانقباضالعضلييستعملطاقةمنتجةمنمادةتسمىأدينوزين ثلاثيالفوسفات (ATP)

E + ADP ATPالطاقة = E

*أنظمةإنتاجالطاقة:

يمثلأدينوسين ثلاثيالفوسفاتATPأهميةكبيرةعندأداءالأنشطةالرياضيةالمختلفةسواءكانهذاالأ داءسريعاأومتوسطاأوبطيئا،لارتباطالأداءعامةبمايحتاجهمنطاقةمستخدمة،وبذ لك يمثلأدينوسين ثلاثيالفوسفاتالمركبالعضويالهام

والسريعلاستجابةإمدادالعضلاتبالطاقةحيثيتركبمنالأدينوسينو ثلاثيمجموعاتفوسفاتية،وعلىذلكيخزنATPفيخلاياالعضلاتالهيكليةوبنسبةقليلة والتيلاتكفيبأداءعملحركيإلالزمنقصيرنوعاماولبعضثوانمعدودةوهويمثلبالنسبة للأداء البدني بالجسم عمل "بطارية" السيارةعندبدايةتشغيلها, وبذلل تعتمدالانقباضاتالعضلية علىإعادةتكوينATP وبصفةمستمرةبنظمالطاقةالثلاثالتالية:

النظام الاول: النظامالفوسفاتي،حيثتتولدالطاقةمنتفتيتحامضالفوسفوكرياتين (Pc) وهومركبغنيبالطاقةعنداتحادهمعأدينوسينثنائيالفوسفات،وبذلك يعادبناءأدنيوسينثلاثيالفوسفاتيويتميزهذاالنوعمننظمالطاقةبسلسلةمعقدةمنالتفا علاتالكيميائيةولثوانيمعدودة،ولذايقعتحتهكلاالأنشطةالرياضيةالتييمكنإنجازهابـ سرعةفيحدود 30 ثانية,

النظام الثاني : النظامااللاكتيكي،أوالنظام الجلكزةاللاهوائية،حيثيعتمدهذاالنظام علىإعادةبناءATPلاهوائيبواسطةالجلكزةاللاهوائية. حيثينتجمنالتمثيلالغذائيللكربوهيدراتالتيتتحول إلىسكرجلوكوزو بذلك يمكنخزنهفيالعضلاتكالكبدعلىشكلجليكوجينحيثيتراكمتبعالذلك الحامضاللاكتيك والذي يؤدي إلىالتعبويقعتحتهذاالنظام الأنشطةالرياضيةالتييمكنإنجازهافيحدود(1 – 2 ق)

النظامالثالث :

النظامالأوكسيجيني،حيثيعتمدعلىإعادةبناءATPبواسطةإنتاجالطاقةهوائياعنط ريقالتأكسدالهوائيللموادالكربوهيدراتيةوالدهونوالبروتين،وبذلكيمكنإنتاجكميةك بيرةمنالطاقةإذاماقيستبنظامإنتاجالطاقةلاهوائية،وبذلكيقعتحتنظام الطاقةالأكسوجينيكلاالأنشطةالرياضيةالتييمكنإنجازهافيزمنطويلأكثرمن (2 ق).

2- 1-2-سباقاتالسرعة:

نبذةتاريخية :

كانالجري قديمامنأهمالسباقاتالتيتجريفيالأعيادالأولمبيةالقديمةويحظىباهتمام الكثيرسواءمنالمتسابقينأوالمتفرجين

"فالسرعةبمثابةالاختصاصالرمزلممارسةألعابالقوى"

فلقدكانالإغريقيمارسونسباقاتالسرعةعلىمسافاتقريبةجدامنالمسافاتالمستعملةحاليا :

فملعبأومضمارالإغريقيساوي 192.27 م وهوبذلكقريباجدامنمسافة 200مالحديثةومعبدايةمنتصفالقرن 19 أقيمتهناك

عدةمنافساتوتظاهراتفيبريطانياوالولاياتالمتحدةالأمريكيةيتبارفيهاعدائينمحترفينوهاوين . وبدأظهورسباقاتالسرعةالحقيقيةتدريجياخاصةبعدظهورالألعابالأولمبيةوكانأول اختصاصي :الأمريكي,Charley Padockوالذي أنهى 100مفي 10 ثاو10.2سنة 1921 وحقق 10 م 1/5 في 110 ياردة (100.58 م)

،والذييسمحلهبأنيكونضمنالعدائينالكبارالحاليين،وظهرتالانطلاقةالثابتة (D.A) و الذييمثلامتيازفاصلمقارنةبالانطلاقةالواقفة،والذي عممهالمدربالأمريكي (Mike (Murphy) (1887 وبعد (Charley Padock) ظهرعدةعدائينأغلبهممنجنسية أمريكية (Eddie RalphMetcalfe ,Tolan). إلىغايةظهورالظاهرة (Jesse Owens) والذي يبقىبالنسبةللكثيرأكبرعداءسرعةوالذي برزفيألعابرلين 1936،ففاز ب 100 م /10.3 ثاو 200م (20.7ثا) و 4 × 100موالقفزالطويل،وقبلالألعابالأولمبيةكانقدحطم الرقمالقياسيالعالميفي 100م (10.2ثا) .

ثمبدأتالمرحلةالعصريةللألعابالقوى،عندماأصبحتمكعباتالانطلاقرسميةمنذ 1927 ،ثمظهرعدةعدائين (HarlodDavis وBobyMorrow)

البطلصاحبثلاثميدالياتفيالألعابالأولمبية (ملبورن 1956).

ومعظهورمضمارألعابالقوى الحالي،زادمن ظهور النتائج العالية للسرعة،إلىغايةظهورالعداءالأمريكي (Carl Lewis) والذي سيطرقرابة 10 سنواتعلىهذاالاختصاص 100م -200م لمدةطويلة

كماسجلالمختصونلمدةطويلةفارق كبيربينتائجالرجال ونتائجالنساءاللواتيعانينطويلامنعدماهتماماالجمهوربهن،فلمتظهرحقيقةالسرعة عندالنساءإلابدايةمنسنواتالثلاثينات،فكانتأول بطلةالبولونيةStanislvaWalaciewiezبطلةالعالمعدةمرات،ثمظهرتبعدهاالـ هولنديةالطائرة,Fanny BlankersKoeوالتيكانتتعتبر Jesse Owensالإناثوالتيفازتبألعابلندن 1984 في 100م، 200م،80 حواجزو 100×4 م،وتحصلتعلى 11.5 ثفي 100م،وكانلابدمنالانتظارحتىسنة 1960 لكيتظهر (غول) آخر،الأمريكية Wilima Rodolphe,والتيحطمتالرقمالقياسيالعالميفي 100م 11.2 ثو 200 ب 19.9

ثاثمظهرتالعداءةالأمريكيةالتيوضعتالرقمالقياسيالعالميفيوضعيةصعبة Florence Griffithكالتيقطعتمسافة 100في 10.49ث (توقيتالكتروني) سنة 1988كالرقمالحاليفي100 (9 ثا 58) usainboltبي 19ثفي 2009عندنفسالعداء،أماعندالسيداتفي ال 100 / 10 ثا 49 و 200 (21 ثا 34) في 1988 عند FlorenceGriffitJoyner

القوانين:

المضمار: حلقةمغلقة،قياسيا 400م يتكونمن 08 أروقة،عرضالرواق 1.22موقياسالرواقمنبدايةالحاشيةالداخليةللخطالداخليإلىالحاشيةالخارجيةللخط الخارجي،هذايعنيانهعندمايكونالعداءفيوضعيةاتجاهالجريفالخطالذييكونعليسارهفهوغيرمحسوبفيعرضالرواق (1.22م) وعليهفالعداءلايسمحله بوضع

قدمه على الخط الواقع على يسار العداء والذي يؤديإلىعدمتأهيلالعداءويمكنأنيوضعقدمهفيالخطالذي يكونعلىيمينهلأنهمحسوبفيعرضالرواقونفسالمبدأيطبقعلىسباقاتالحواجز،أماىالنسبةلطولالسباقيبدأباحتسابخطالانطلاق وعدماحتسابخطالوصول لأنهضمنحسابطولالرواق.

الانطلاق: بالنسبةللجريهناكنوعينمنالانطلاق: الانطلاقةالأرضيةوالانطلاقةالواقفة.

الانطلاقةالثابتة: كلسباقاتالسرعةالتيتصلإلى 400م تكونفيهاالانطلاقةثابتة،كذلكعنطريق03أوامر :

-

إلىالأماكنيكونالعدائينوراءمكعباتالانطلاق،ثميتمركزونمعسماعالإشارةفوقمكعباتالانطلاق كلحسبالوضعيةالتيتساعده.

- استعد : يحتفظبيديهوقدميهعلىالأرضويرتفعبحوضهقليلا.

- ضربةالانطلاق (المسدس): عندمايكونالعداءساكنلايتحركفيالوضعيةالسابقةتعطىإشارةالانطلاق.

الانطلاقةالواقفة :

وخاصةبالمسافاتالأكثرمن400 موذلكعنطريقأمرين :

إلىالأماكن :

يكونالعدائينواقفينوراءخطالانطلاق،معسماعالإشارةيتقدمونحوهويتمركزونوراءخطالانطلاق بدقةمعانحناءالجسم قليلاإلىالأماموتقديمالرجل.

ضربةالانطلاق : عندمايكون العدائينثابتين (غيرمتحركين) تعطىإشارةالانطلاق

الانطلاقة الخاطئة: أيخطأيرتكبهالعداءعندوضعيةالاستعداد (ينطلققبلزملاءه،يحدثضجيج....) يكونقدارتكبانطلاقةخاطئةفيقصوينسحبمنالسباق.

التوقيت: تنظيمالحكام عندخطالانطلاق

قاعدةلابدمناحترامها،فالفائزلابدأنيسجلرقمهمنطرف 03 حكام،فلا نحسب الوقت حسبالأروقة، ولكنحسبدخول العدائين.

بالنسبة لحسابالوقتالجيد

*بالنسبةلثلاثأوقاتالمسجلة

- إذاكانتالأوقاتالثلاثةمتشابهةنأخذاي وقت.

- إذاكانتالأوقاتمختلفةنأخذوقتالوسط.

- إذاكانالوقتيختلفعنالوقتينالآخرين،نأخذوقتالميقاتيمنالوقتينالمتشابهين.

بالنسبة للوقتينالمسجلين:

- إذاكانالوقتينالمسجلينللعداءمتشابهين،نأخذالوقتالمسجل.

- إذاكانالوقتينالمسجلينللعداءمختلفين،نأخذالوقتالسيئللمتسابق.

مقاربةتقنية:

الانطلاق:

لابدأنيكوندائمامرتبطابمرحلةالتسارعالقصوى،وقتردالفعللإشارةالخارجية (سمعيةأوبصرية) فعندالمبتدئينلوحظأنأحسنالنتائجالمسجلةعلىمسافة 30-20مسرعةانطلاقامنوضعيةانطلاق واقفةوهذايعني:

زوايا (الرجل-الفخذ) (الفخذ-الجذع) مفتوحة أكثر و عليها علاقة بالقوة العضلية، حركية قوية للذراعين.

الدخول المسبق في الجريمن خلال الانطلاقة الجيدة الواقفة, بينما عند الرياضيين المتقدمين فأحسن الأوقات المسجلة، انطلاق امنوضعية انطلاق ثابتة (أرضية) (توازن أحسن، وزمن رد فعل أحسن للإشارة الخارجية، و عليه يمكن القول أن التعلم يبدأ من وضعيات الوقوف إلى وضعيات الانطلاق الأرضية.

بداية السباق: أول أعضاء الجسم التي تترك الأرض في هذه المرحلة بعد طلقة البداية هي اليد المعاكسة للرجل الأمامية، حيث تكون حركتها إلى الخلف مثنية في مستوى الحوض ثم يليها مباشرة اليد الأخرى و تكون حركتها إلى الأمام ممتدة في مفصل المرفق، و بذلك تكون الخطوة الأولى خطوة قصيرة نوعا ما و سريعة لأنها تميل لجذع قريب من مركز الثقل يحدد نطولها و تساعد هذه الخطوة القصيرة على تفادي مرحلة الطيران في هذه الخطوة و بالتالي قصر زمن هذه الخطوة و تهبط الرجل الخلفية على بعد حوالي 1.5 – 2 م بعد خط البداية.

كما تجدر الإشارة على أن طول هذه الخطوة يرجع دائما إلى طول قامة العداء و كذلك على نوعا البداية (الوضعية فوق مكعبات الانطلاق) و هكذا تسلسل الخطوات بقوة و سرعة كبيرتين، و يكون مسارها في خط مستقيم، و يزداد طول الخطوات تدريجيا حتى تتصل إلى أكبر حدلها

مرحلة التعجيل (المحافظة على السرعة المكتسبة)

تتوقف هذه المرحلةمنالناحيةالنفسيةعمىعاملينأساسين:

اتساعالخطوةو ترددالخطوات،فتحسينهذهالمرحلةيتمثلفيتنميةهذينالعاملينالأساسينمعالاحتفاظبالتنسيقالجيدبينهما،وترتبطهذهالمرحلةبمرحلةالسرعةالقصوى،حيثيصلالعداء فيهذهالمرحلةإلىأقصىسرعتله،ويجبالمحافظةعليهاحتىنهايةالسباق عنطريقاتساعالأمثللخطوةوترددهاوتصلالخطوةفيهذهالمرحلةإلىحدالأقصىلها ،وتتميزتقنياهذهالمرحلةبقوة الدفع عن طريق الركبتينللأماموالأعلىوالهبوطعلىالمشطينعلىخطمستقيملإعطاءقوةارتدادعاليةفي اتجاهالجري.

وفيالمنعرجينقصاتساعالخطوةقليلا،الذراعالخارجيةتعملباتساعاكبرمنالأخرىك يميلالجسم قليلانحوالداخلوالقدمينتتجهان نحوالخطالأبيضالأيسر (الداخلي) للرواق.

مرحلةالنهاية (الوصول):وهيالمرحلةالتيينهيفيهاالعداءالسباق فيلحظةتقاطعجسمهالمستوى الرأسيالذي يمربخطالنهاية،ويبدأالعداءأقصىجهدهوطاقتهللوصولإلىخطالنهايةوهوفيقمةسرعته (30-20م) وينهيالعداءالسباق بعزيمةقويةومثابرةوتصميمعلىالفوز،وعندالوصولإلىخطالنهايةيقومالعداءبدفعةقويةللصدر،لأنالوصوليحسبمنوقتبلوغالجذعالمستوىالمتعامدالأقربمنخط النهاية و ليس الرأس – الرقبة, الذراعين, الرجلين, اليدين أو القدمين.

2-2 مقارنةبيولوجية:

بالنظرلعملياتالطاقةالمتدخلة :

إنالنظامالطاقوي الرئيسيالمتدخلأثناءسباقاتالسرعةهوالنظام اللاهوائياللاحمضيو هولايشكل ايخطرعلىالجسم،خاصةعندالأطفال و

المراهقين،فهو لايحــدث ايتعبفيزيولوجيمهم،فلايؤثرعلىالنموالبدنيللممارسينولايتسببفيالضجرالنفســـــــــــــي وعلىالعكسفالنظاماللاهوائيفهويؤثربشدةعلىالجهازالعصـــــــــــــــــــــــــبيو العضليويسمحبتنميةالقوةالعضلية،فهوإذنينصـــــــــــــــــــحهمفيقمةالبناءالحركي (الطفولةالصـــــغيرةوالكبيرة) أوفيمرحلةإعادةبناءالجســـــم (المراهقةالأولىوالثانيـــــة).

بالنظرللمبادئالتقنيـــة:

إنالمجهوداتذاتالشدةالعاليةتتطلبتحكمتقنيعاليوعليهفهويسهمفيالتنميةالنشـــــــــطةللدقة الحركية،بحيثيسمحبتثبيتالآليةالحركيةالقاعديةالمرتبطةبالجهازالهضميالعضــــــــــليل لإنسان،فهيالآليةالحركيةالتيتسمحفيالمستقبلبالحصــــــــــولعلىمردوديةطاقويةمهمايكن النظامالطاقوي المتدخل.

بالنظرلدافعيةالطفل: عندمانلاحظالأطفال فيفناءالمدرسةخلال الاستراحة،نراهميميلونأثناءاللعبإلىالمجهوداتالشديدةوقصيرةالمدةمتبوعةباسترجاعكامل،وعليه فعلىالمربيأنيثيرمشاركةالتلاميذفيتمريناتالسرعةبفضلالأشكال (التنافسية-والألعاب) لأنتنوعالوضعياتالبيداغوجيةالتعميميةالتيتضمنتنميةوتطويرمختلفمؤشراتالسرعةتسمح بتفادي الضجروالتعبالنفسي،وتبقدافعيةالأطفال مرتفعةوالتيبدونهالايكونهناك تعلم. .

1_3 الصفاتالتييجبأنتتوفرفيالعداء

صفات جسمية :

- طولالقامةوارتفاعمركزالثقل .
- متوسطالوزنالخاليمنالشحم .
- صغرالسن : سباقاتالعدوهيسباقاتالشبابحيثيبدأالتعلم منسن 10 إلى 16سنة

مميزاتنفسية :

•القدرةعمىالمنافسة.

• قوة الارادة: عامل مهم لتنميةمستوىالقوةكسرعةالفردفيالتغلبعلىالمقومات الداخلية.

•عدماليأسكالمثابرةعلىبذل أقصىجهد .

•الجرأة: لايخشىمنافسهوانكانأفضلمنه .

مميزاتفسيولوجية :

•قصرزمنردالفعلكالانعكاس .

•اللياقةالبدنية : القوة،قوةالتحمل،المرونة،الرشاقة،المهارةوالتوافق .

3_2 أنواعالعدائين :

العـــداءالطائر:

يتميزفيالخفةفيالحركةوالوزنويحصلعلىسرعتهفياتساعخطوةالعدووســــــــــــرعتهافيظهركأنهيمرعلىسطحالأرضبسرعةولايكاديلمســــــــــــــهاولذانجدآثارقدميهخفيفةعلىالأرضولهذاالنوعالقدرةعلىالعدوفيمضمارأرضهلينة .

العـــداءالحافز:

يتميزهذاالنوعبسرعةحركةالأرجلمعنفالخطوةحيثيكتسبســــــــــــرعتهمندفعرجليهبقوةعلىالأرضومردهاللأمامبسرعةوتظهرآثارأمشاطهعميقةواضحةعلىأرضــــــــــــالمضمار. و يفضل هذا النوع العدو على أرض صلبة.

العـــــــــــــداءالطائروالحافز: وهويجمعبينخصائصالنوعينالســــــــــــابقين اي يجمعبينالسرعةوقوةدفعالقدمينمعطولالخطوةبصـــــــــــــفةعامة،جميعالعدائيينذوي السرعةيتميزونبقوةدفعذاتفعل قوي.

4- القواعد التشريحيةوالفيزيولوجيةللسرعة:

ـ نوعية العضلات:

سرعة التقلص العضلي تكون حسب نوعية الألياف حيث أنه هناك بحوث أثبتت وجود علاقة بين السرعة وعدد الألياف البيضاء.

متسابقي السباقات القصيرة لهم نسبة مئوية أكثر من متسابقي المسافات الطويلة، ومن أجل رفع حجمها يجب التركيز على تمرينات السرعة كذلك بتكرار التمرينات.

. القوة العضلية:

القوة العضلية تتكون بنمو الألياف العضلية والوحدات المركزية، عند الأطفال لا تكون هناك قوة كبيرة يكون نتصرف الجهاز العضلي كبيرا كما أن الوحدات الحركية تتكون صلبة التي تكون على قاعدة هامة لتحسيج ري السرعة عند الطفل.

كلما كانت حسين في القوة منطبقا يكون ارتفاع في السرعة.

ـ بيو كيمياء العضلات:

السرعة القصوى لشخص تتطلب مخزن طاقوي الذي يكون في العضلات التي تتميز بحركات ذات مدة قصيرة ولكن شدة كبيرة.

ـ التسخينات:

لا يجب القيام بتمرينات أو عمل يخص السرعة إذا لم يكن الشخص مهيأ كذلك بفضل التسخين لأن التسخين ينقص من الاحتكاك ويقوي المرونة كما يقوم بتنبيه الجهاز العصبي المركزي . تحسين الآليات البيو كيميائية التي تكون سريعة، إذا كانت حرارة الجسم غير ملائمة عند الأطفال.

التسخين مهم جدا و لتحضير الجسم لمختلف التمرينات تسمح بتطوير مختلف الأجهزة الوظيفية و تجنب الرضوض و الإصابات.

5 -طرقتطورالسرعة:

إنعمليةتحسينوتطورالسرعةتحتاجإلىطرق خاصةتربويةونفسيةكماأنعلوم أخرى مساعدةمثلاالعلومالفيزيائيةوالميكانيكو علمالحركةو طرق التدريبالرياضي.

•القاعدةالأساسيةللأجهزةالداخليةكالفيزيولوجيةكالميكانيكيةللسرعة:

ـدخول الانفعالفيالخليةالجسمية.

ـسيروتنظيم الانفعال فيالجهازالعصبيالمركزي .

ـمرحلةذهابالمثيرإلىالعصبالشوكيلبناءتأثيرالإشارة .

- ذهابالإشارةمنالجهازالمركزيالعصبيإلىالعضلة (السيالةالعصبية)

ـإثارةالعضلةوايجادمحطةميكانيكيةللنشاطالعضلي .

تحسينالسرعة :

تتموفق :

ـتقليلزمنسرعةالاستجابة .

ـرفعتواترالعملالصحيح (الحركة) .

تدريبسرعةردالفعل :

•تكرارالتمارين :

بصفةعامةتحسينالسرعةعبرالمرحلتينفيالأولالعملبسرعة للحصول علىنتيجةسريعةوفعالةثممرحلةالحفاظعلىهذهالسرعةوهذا يتموفقطرقمتنوعة:

أ- طريقةتحليليةلرفعسرعةالاستجابةمثلاالعملفيالانطلاق.

ب- طريقةتجريبيمجال زمنيقصير (10/ 1ث) وسرعةعالي

علاقة السرعةمعالتنسيق:

التنسيقهو القدرةعلىالقيامبالحركاتالأرضيةكتنظيمالعاداتالحركيةوهو المهارةفيأداءالحركاتبسرعةكالاستجابةإلىوضعياتمتغيرة،السنالأفضللتطويره ذهالصفةيقعما بين 7 إلى 12 سنةفخلال هذهالمرحلةلابدانتقترحعلىالطفلوضعياتعديدةومتنوعةليصلإلىتطورالتنسيق .

علاقةالسرعةمعالصفاتالبدنية :

علاقةالسرعةمعالمداومة :

المداومة : هيالقدرةالسيكوبدنيةعلىالمقومة للتعبعندالرياضي،المرحلةالملائمةلتطويرهذهالصفةتقعما بين 8 إلى 16 سنة،خلالهذهالمرحلةالتييتدربيرفعنسبةالتحملمرتينعلىالطفلاذيلايتدربين 5 و 12 سنةضياع 45 % منالآليةالهوائيةبالنسبةلمجهودذو 30 ثفيحين 32 % عندالراشد .

علاقةالسرعةمعالقوة : القوة : هيالقدرةلمقاومةخارجيةأوتأثيرخارجيفيالمرحلة (10 – 12) أيالبحثعنتقويةعضليةطبيعيةبدونحمولةمنسن 13 أيبدايةالمراهقةمعظهورالهرمونالجنسيلدى الجنسينعملالقوةيكونأحسنلكنمراقب .

لانستطيعتدريبالسرعةأذالم تكنهناكتقويةعضليةلمجموعةالعضلاتالتيتعملفيالجريوالكثبعالياوالارتكاز.

علاقةالسرعةمعالمرونة:

المرونة: هيقدرةالرياضيعلىالقيامبحركاتذاتاتساعكبيربدونتأثيرقوةخارجية.

هـــــــذه الصـــــــفة طبيعيـــــــة حتىالسنالتاسعوبعدهتنخفضإذالـــــــم تقومبتطويرها،المرونةلهاعلاقةوطيدةمعالسرعةفإذالمتكنالعضلاتكالمفاصـــــــــلذات اتساعفلاتستطيعالقيام بحركاتالسرعة.

مثال:

قطعمسافةقصيرةجداًبأكبرسرعةممكنةمعأخذالوقت.

نفسالتمرينالسابقمعإعطاءالوقتالمحدد.

تدريبالتزايدالحركي:

•تكرارتمارينالسرعة.

•تحسينالعواملالتقنيةالتيتشترطفيالتزايدالأقصى:

مثل: القوة – المرونة – تقنيةالجري –الاسترخاء–التنسيق.

العواملالهامةفيخفةالسرعة:

-مسافةالسباق

-الشدة.

-الاستخارة (المدة).

-عددالتكراركالمرات.

المسافةاللازمةللتلميذهي 30 - .

تدريبسرعةالتردد :

-جميعأشكالالانطلاق

-القفزالقصير (الرجلين،رجلواحدة)

فحسببعضالباحثينتساهمهذهالتمريناتمباشرةفيتحسينالترددداتفيانطلاقالجري.

-القفزالطويل (القفزبالاستعداد)

- تدريب خاص بالقوة

- تدريب بيومترك (النط, القفز البسيط,....)

تدريبسرعةالحركة:

-أحسنالطرق المستعملةهيطريقةالتكرار.

ان التـــــدريبات تقتصـــــرعلىجري مسافاتقصـــــيرة (20 /30 متـــــر) حيثتتطلبمخزونالطاقـــــــــــــــــةمنATPوCPتكفـــــــــــــــــي 3 دقائقفقطللراحةوبينماإذاكانتالتدريباتعبارةعنمســـــافاتأطول فلابـــــدمن 6 إلـــــى 8 دراحةوذلك لأنتركيزحمضاللبنيكونكبيرفيخلال 2 إلى 3 دالتيتليالمجهود.

السرعـــة:

1- مفهـــومالسرعة :

هو مصطلح عامي يستخدم في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن تبادل السريع بين حالتي الانقباض والارتخاء العضلي.

ويفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك المكونات الوظيفية الحركية التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن وترتبط السرعة بتأثير الجهاز العصبي من جهة أخرى بتأثير الألياف العضلية. ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى.

أما عن مفهوم المدرسة العربية بالنسبة للسرعة فإنه يعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن كالعدو في ألعاب القوى والدراجات والسباحة والتجديف.

1-1 تعريف السرعة :

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن وإصاحبذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله .

حيث يعرف "فراي" سنة (1977) بانها القدرة على انجاز الفعال الحركية في أقل فترة زمنية ممكنة مع الأخذ بعين الاعتبار الظروف الخارجية .وذلك بفضل تحرك وسير الجهاز العضلي و قدرة العضلات.

والتعريفات التالية تعبر عن مفهوم بعض العلماء للسرعة:

- كلارك Clarke وهي سرعة عمل حركات من نوع واحد بسرعة متتابعة.

- لارسون Larson,

يوكم yocom ويتفق معهما بيوتشر Bucher وهي قدرة الفرد على أدارة حركات متتابعة. من نوع واحد في أقصر مدة هي الحركات في الوحدة الزمنية.

- وكذلك تعرف سرعة الرياضي على أنها عبارة عن قدرته على تأدية حركاته في أقصر وقت ممكن .....

و تقــــاس الســــرعة بوحـــــدة المتــــر/ ث. كمـــــا ان هناكأســـــاليبأخرى لقياسالسرعةتســـــــــــــــــــــــــــتخدمفيها الأجهزةوالأدواتكاستخدامخلاياالتصـــــــــــــويرالكهربائيةالملحقةبجهازللطباعة واستخدامطرقالتسجيلالسينمائيةالمبينةعلسرعةالفلموجهازالفورسبلاتس.

2 أنـــواعالســـرعة :

للسرعةثلاثةأنواعتتمثلفيمايلي:

1-السرعةالانتقالية.

2-السرعةالحركية وسرعةالأداور.

3-سرعةردالفعلوسرعةالاستجابة.

2- 1 الســـرعةالانتقـــالية :

و يقصـد بهـا العـدو حيـث يلتـزم انتقـال الجسـم و اكتسـاب مسـافة معينـة يعبـر عنها "هاري" haree بانها القدرة على التحرك الى الامام بأسرع ما يمكن.

أماســـــــــــــرعةالانتقالوهيمنأهممايتميزبهلاعبالكرةالحديثفيجبأنيقتنيالمدربيهاولابدأني لاحظالمدربالارتفاعالتدريجيبتحسينالسرعةخلالالســـــــــــنةوأنهذهالتمريناتلاتجرى فيالصـــباحأو بعدالاجهادالعصبيوأنهلابدأنيسبقهاإحماءمناسبولابدلمدربالناشـــــــــــئينمنالحذرعندالت دريبعلىالسرعةفالأشـــباللابدحقاأن يختـــاروا مـــن الـــذين مـــن الـــذين يتميـــزون بالسرعةأصـــــــلاولكن عندتدريبهمعلىالسرعةيجبملاحظةالتدريبالمناسبحتىســـــــن 14 سنةثميرتفعبعدذلكشدةالحملوفقالسناللاعب.

2 - 2 الســـرعةالحـركية :

ويقصدبهاأداءحركةأوعدةحركاتمركبةفيأقلمنزمنومنالأمثلةبالنسبللحركةالوحيدةالتصويبفيأقلزمنممكن .

أماالأمثلةفيالحركةالمركبةالسيطرة علىالكرةثمالتمريرفيأقلزمنممكن.

2 - 3 سرعةردالفعل :

وهيالفترةالزمنيةبينظهورمثيرمعينوالاستجابةالحركيةلهذاالمثير. وهذلهاأهميتهاالكبرى فيتحديدالاستجابةالمناسبةللمثيراتالمختلفةسواءكانتمثيراتبسيطةأومركبة, وهيأيضاقدرةالجهازالعصبيالعضليعلىإنجازردالفعللتنبيهمعطىفيأقصروقتكالجوابالحركةالإشارةمسبقةسواءكانتإشارةسمعية .بصريةأولمسية.

وسرعةردالفعلتختلفمنلاعبلآخروهيلحدماصفةخلقيةوطبيعيةفيالفرددونإرادةمنه.كمايجبالتنويهإلىأنهليسبالضرورةأنترتبطسرعةردالفعلبباقيأنواع السرعةالأخرىفقديكونلدى اللاعبمستوىجيدلسرعةردالفعلفيحينتكونلديهالسرعةالحركيةأوالسرعةالانتقالية بطيئة . ويمكن ان يحدث العكس و تقاس سرعة رد الفعل بزمن رد الفعل (زمن الرجع).

1-1- المقدمة و اهمية البحث

للتدريب الرياضيتعريفومفهومواسعبقواعدهواسسوتأثيراتبحداثةالعلموالتكنولوجيافيمختلفالرياضاتفالتطورالعلميوالتقنياهميةكبيرةتتجلىفيمااضافةمناساليبجديدةتعودعلىالرياضيبالفوائدكربحالوقتوتفاديالضررالبدنيلتحقيقافضلالنتائجلذافالرفعمنالم

ستوىالبدنيفيالسباقاتالقصيرةيجبانيتماشىتحتاسسوخصوصياتتطبقبكلشفافيةلمالها منأهميةكبيرةفيتحسينوتطويرالقدراتالبدنيةفيكلرياضة.

فالتدريب الرياضييرفعمستوىأداءالعداءإلىأرقىمستوياتومراكزاللياقةالبدنيةومنأهمهاعند صرالسرعةالتيأصبحلياًمناهجوسبلتعليميةوتدريبيةحديثةبفضلأهلالاختصاصوالتيلاتظهرنتائجهاإلاإذاأخضعتللعملالجادفيالتدريبالرياضيولأنعاملالسرعةوالذييعدمهمفيكلرياضةوخاصةألعابالقوىوللاهتمامالجيدوتنميةهذاالعنصريجبأنيكونالاستغلالالجيدمنالعلومالحديثةكالبيوكيميائيةوكلعلملهعلاقةبصفةالسرعةوالتيصارتتعدعاملمهمتحتاجإليهكلالرياضات .

ومنبينهذهالرياضاتسباقاتالسرعةالتيتعدمنالفعالياتالتيتتطلبإعدادابدنياخاصاًمنأجلرفعكفاءةوقدرةالعداءفيممارسةهذهالرياضة.

و قد استخدم المدربونالطرائقالمختلفةللوصولبالعداءإلىأعلىالمستوياتوتعدطريقةالبرامجالتدريبيةمنطرائقالتدريبالرئيسيةالتيتعملعلىرفعالكفاءةالبدنيةوالمهاريةللرياضيمعتمدةعلىمبدأالتكيفبينفتراتالعملوالراحةبينالتكراراتوالمجاميع.

التدريب الرياضي علم يستمدجزءاًكبيراًمننظرياتهوأسسهومبادئهفيتنفيذعملياتهمنعلومأخرىالتيتمتزجببعضهالرفعالحالةالتدريبيةللرياضيوالوصولالىأعلىمستوىلهمنكلالجوانبالنفسية ،والتقنيةوالتكتيكيةوخاصةالبدنيةومنخلالهاتتأثرمستوياتاللاعبينحوالايجابيةوتحققنتائجمتقدمةومتميزة.

وتعتبر المسافات القصيرة من السباقات التي ترتبط بعنصر أساسي من عناصر اللياقة البدنية و هو عنصر السرعة، اضافة لعنصر القوة وقد أطلق تعمد هذه المسافات في الكثير من المصادر العلمية في عموم التدريب سباقات تتحمل السرعة .

والسرعة احد المكونات التي تحتاجاليها معظم الانشطة الرياضية وتعد احد عوامل الأداء الناجح فهي ذات اهمية كبيرة في الأداء الرياضي حيث تعتبر السرعة من المفاهيم الحديثة في مجال التدريب الرياضي لما يتطلبه من الاستمرار في الممارسة لفترة طويلة و هي تختلف مجالاتها الثلاثة سرعة الانتقال، السرعة الحركية، سرعة رد الفعل

وعلى هذا الأساس تطرح هذه المشكلة نتيجة عدم مراعاة المراحل السنية والاستخدام الأمثل لطرق التدريب الرياضي الحديث بطريقة سليمة وير تقيبها الرياضي يعلم ردود ولية في تفيب النشاط الذي يمارسه و هذا ينطوي تحت سياسة التخطيط المحكمة يعمل بها المدرب صوصا و المشرف على الرياضة عموما، كما تساهم الحصص التدريبية التي تخضع لمنهجية سليمة تتماشى مع البنية الجسمية لممارسي لتحسين الانجاز الرقمي على هذا الاختصاص.

1-2- مشكلة البحث

هناك العديد من الطرائق و البرامج لتنفيذ هذا النوع من التدريب لتقديم العون و المساعدة لتطوير الرياضي ينو على الخصوص من قبل مدربي اللياقة البدنية و المختصين الفيسيولوجيين حيث يكون التركيز على تصميم البرامج الخاص باللعبة الممارسة و التي تكون فيها التمارين متقربة أكثر ما يمكن بما يحدث في اللعبة نفسيا و تحدد الشدة و الزمن المناسب .

ونظر الماتلقاهسباقاتالســــــــــــــرعةمناهميةمتزايدةفيمختلفالبلدانالمتقدمةمنها،والنامية جعلتاصحابالخبرةيفكرونداٮمافيايجادالاســــــــــــاليبالعلميةالتيتعملعلىتطويروانتقاءالبرامجالتدريبيةاللازمةللموصولالىاقصىمستوى .

ومنهنايتبادرلناطرحالتساؤلالعامالتالي:

--

أثرفعاليةاستخدامبرنامجتدريبيمقترحلتنميةخاصيةردالفعلالبسيطلتحســــــــــــــينالانطلاقةالثابتةفيفعاليةجريمسافاتالسرعةالقصيرة .؟

1-3- أهداف البحث

يهدف البحث الحالي المايلي:

- التعرفعلىمدىنجاحالبرنامجالتدريبيفيتنميةبعضالصفاتالبدنية (القوةوالسرعة) لدىعدائيسباقاتالسرعة.

- إعدادوحداتتدريبيةمقترحةلتطويرالردالفعلالبسيطلعينةالبحثالتجريبية.

-

التعرفعلىمدىتأثيرهذهالوحداتالتدريبيةالمقترحةفيتحسينالانطلاقةالثابتةفيمســــــــــــافات السرعةالقصيرة.

1-4- فروض البحث

الفرضية العامة:

يؤثرالبرنامجالتدريبيالمقترحلتنميةخاصيةردالفعلالبسيطلتحســــــــــــــينالانطلاقةالثابتةفيفعاليةجريمسافاتالسرعةالقصيرة.

الفرضياتالفرعية:

- توجدفروقذاتدلالةمعنويةبينالاختبارالقبليوالبعديللعينةالتجريبيةفيتنميةخاصيةردالفعلالبسيطفيفعاليةجريمسافاتالسرعةالقصيرة.

- توجدفروقذاتدلالةمعنويةبينالاختبارالقبليوالبعديللعينةالضابطةفيتنميةخاصيةردالفعلالبسيطفيفعاليةجريمسافاتالسرعةالقصيرة.

- توجدفروقذاتدلالةمعنويةفيالاختبارالبعديبينالعينةالتجريبيةوالضـــــــــــابطةفيتنميةخاصيةردالفعلالبسيطفيفعاليةجريمسافاتالسرعةالقصيرة.

1-5- مجالات البحث

1-5-1- المجـــال البشـــري :- عـــدائي نـــادي الناصـــرية بأعمـــار (16 – 18) سنة.

1-5-2- المجـــال الـــمكاني :- ملعب التضحية الرياضي في الناصرية.

1-5-3- الـــــمجال الـــــزماني :- الفتــرة الزمنيــة المحصــورة بــين (25/ 12/ 2018) لغاية (25/ 03/ 2019).