

الباب الرابع

القواعد العامة لتدريب العدائين

نماذج للبرامج التدريبية لمتسابق :

- ١ - المسافات القصيرة (١٠٠ - ٢٠٠ - ٤٠٠ م) .
- ٢ - الحواجز والموانع (١٠٠ - ١١٠ - ٤٠٠ - ٣٠٠٠ م)
- ٣ - المسافات المتوسطة والطويلة (٨٠٠ - ١٥٠٠ - ٥٠٠٠ - ١٠,٠٠٠ - المرثون) .
- ٤ - المشى (٢٠ - ٥٠ كم) .

القواعد العامة لتدريب متسابقين الجري

مطلوبات سباقات العدو والجري :

أسفرت الإحصاءات التي قام بها فريق من العلماء على مستوى المتدربين في الدوريات الأولمبية وبطولات العالم على النتائج التالية بالنسبة لمتوسطات (السن) - الطول - الوزن) :-

الجنس	سباقات الرجال	سباقات السيدات
المسابقة	٢٠٠٠ م	٢٤٠٠ م
السن	٢٤	٢٢
الطول	١٨٥	١٧٠
الوزن	٧٥	٥٨

١ - الطول : ومن أجل التعرف على الطول المناسب للخامات الصالحة من بين المبتدئين يجدر بنا أن نتوقف على معدل الزيادة الطبيعية في طول القامة تبعاً للمراحل السنية المختلفة :

معدل الزيادة في الطول		تطور النمو في الطول		السن
بنين	بنات	بنين	بنات	
١٤ سم	١٢ سم	سريع جداً	سريع	١١-١٣ سنة
١٢ سم	٦ سم	سريع	متوسط	١٣-١٥
٥ سم	١ سم	متوسط	بسيط	١٥-١٧
١ سم	-	بسيط	ثابت	١٧-١٩

٢ - الوزن : يختلف وزن اللاعبين تبعاً للجنس والسن والبيئة والمستوى المعيشي ، وكذلك للعامل الوراثي الذي يتحكم إلى حد ما في النمط الجسدي . وكقاعدة عامة نجد أن معظم العدائين ينتمون إلى النمط العضلي النحيف وتكون واضحة إلى حد ما في الفرق بين عدائي المسافات القصيرة الذين يمتازوا بالتكون العضلي عن متسابقى المسافات المتوسطة والطويلة الذين يغلب عليهم صفة النحافة .

٣ - السن : يوضح الجدول الأول متوسط سن أبطال العالم في سباقات المسافات القصيرة ، إلا أن متسابقى المسافات المتوسطة والطويلة تزيد أعمارهم عن هذا الحد بثلاثة أو أربعة سنوات في المتوسط .

٤ - الاستعداد الفطري : كقاعدة عامة يمكن القول بأن «البطل

ومن أجل اكتشاف الخلفاء الصالحة في المدر والجرى يجب اجراء بعض الاختبارات للتروقف على مدى صلاحية الفرد لتعليقات السباق . فمن طريق قياس زمن المتقسمين في المسافات التالية يمكن تحديد إلى حد كبير قدرات الاصحين وصلاحيتهم للمدر أو الجرى :-

٢١٠٠٠ م		٢٦٠٠ م		٣٣٠٠ م		٤٦٠ م	
جيد	متناز	جيد	متناز	جيد	متناز	جيد	متناز
—	—	٢٠١٥	٢٠١٠ ق	٦٠	٥٤	٩٥	٩٠
٣٢٣٥	٣٠٣٠	٢٠٥٥	٢٠٣	٥٤	٤٨	٩٣	٨٥
٣٢٢٠	٣٢١٥	١٦٥٨	١٦٥٥	٤٨	٤٥	٨٥	٨٣

مولود بفطرته ، وليس مصنوع « - وينطلق ذلك على عدائى المسافات القصيرة بالذات ، لأن عامل السرعة غير مكتسب ، وتنميته أمر صعب ويحتاج للعديد من السنوات . أما عنصر التحمل فيمكن اكتسابه بالتمرين المتواصل . .

ولكن إذا ما كان المتقدمين أكبر سناً (كما يتم ذلك بين الجنود على سبيل المثال) فيتبع معهم الجرى لمسافة ١٠٠ م ، ٤٠٠ م ، ١٥٠٠ م ، ضاحية لمسافة ٥٠٠٠ م . فإذا ما اقترب رقم اللاعب مع الأرقام القياسية للناشئين فيمكن القول بأنه يصلح للتدريب .

أسس ومبادئ التدريب :

١ - توضع البرامج التدريبية اليومية والاسبوعية والموسمية على مدار السنة ولعدة سنوات متتالية طبقاً للخطة وتبعاً لقدرات اللاعبين (البدنية ، والوظيفية والرقمية).

٢ - يتم تشكيل حمل التدريب بمكوناته (الحجم - الشدة - الكثافة) حسب مسافة السباق من ناحية ، وقدرات اللاعب من ناحية أخرى .

٣ - يحسب حمل التدريب اليومي (بالكيلومتر) بناء على :

(أ) المسافات التي يجريها اللاعب (عدد المرات × عدد المجموعات × المسافة) = الحجم .

(ب) الزمن الذي يجري بمقتضاه هذه المسافات = الشدة .

(ج) زمن ونوع الراحة التي تتخلل جرى هذه المسافات = الكثافة .

٤ - يقطع اللاعب مسافات مختلفة من حيث (المسافة والسرعة وفترات

الراحة البيئية) . هذه المسافات قد تكون أقل - أو أكثر - أو مساوية لمسافة السباق .

٥ - إذا قطع اللاعب مسافات أقل من مسافة السباق فتكون بغرض أكتساب السرعة وإذا كانت أطول فيكون بغرض أكتساب التحمل أو التحمل الخاص - اما إذا كانت مساوية لمسافة السباق فتكون بغرض اختبار اللاعب للتوقف على مدى استعداده قبل الاستراك في المسابقة .

٦ - يختلف زمن قطع أى مسافة تبعاً لطولها :

(أ) فإذا كانت المسافة أقصر من مسافة السباق فيقل تبعاً لذلك الزمن .

(ب) وإذا زادت المسافة عن مسافة السباق ، فيطول الزمن نسبياً ...

وهكذا .

٧ - تتوقف عدد تكرارات جرى المسافة (حسب البرنامج الموضوع)

وتبعاً للهدف من التدريب :

أ - فإذا كانت بالسرعة التصوي أو قريبة من ذلك ، فتقل عدد التكرارات .

(ب) وإذا كانت بالسرعة المتوسطة أو البطيئة ، فتزيد نسبياً عدد التكرارات .

(ج) وإذا كان الغرض من التدريب هو الأكتساب التحمل ، فتكثر التكرارات والعكس صحيح .

٨ - ان عدد التكرارات يتوقف أساساً على الجانِب الوظيفي لأجهزة الجسم

الحويية الممثلة في كفاءة عمل القلب والرئتين . ويمكن حساب ذلك عن طريق قياس النبض (وسنذكر ذلك مع الشرح في طرق التدريب وخاصة الطريقة القترية) .

٩ - وتلعب فترات الراحة البينية سواء كانت سلبية أو إيجابية دوراً هاماً من ناحية استعادة اللاعب لحالته الطبيعية بقدر الإمكان ، ولضمان استمراره على متابعة برامج التدريب فإن طول فترة الراحة يحدد طبقاً لشدة ووحدة المسافة - إذ ان فترة الراحة البينية المناسبة هي التي تصل نبضات القلب في نهايتها إلى ١١٠ - ١٢٠ نبضة في الدقيقة (الطريقة الفترية في التدريب) .

١٠ - ومن أجل التقدم بحمل التدريب يتم التغيير في إحدى الأشكال التالية

(أ) التقصير التدريجي في فترات الراحة البينية .

(ب) زيادة عدد مرات تكرار (وحدة المسافة) تدريجياً .

(ج) الزيادة المتدرجة في سرعة جري المسافة .

١١ - ويراعى توزيع حمل التدريب على مدار المواسم التدريبية خلال السنة

(الموسم الاعدادى - المسابقات - الانتقال) . ويتبع عادة الطريقة التوجية

(أى الارتفاع والانخفاض) في مكونات حمل التدريب . إذ يصحب الزيادة في

حجم التدريب إنخفاضاً في الشدة والعكس صحيح .

١٢ - يتم اعداد متسابقى العدو والجري عن طريق استخدام تدريبات الاعداد

العام والاعداد الخاص :

(أ) تدريبات الاعداد العام تهدف إلى تنمية : المرونة - الرشاقة -

التحمل - القوة .

(ب) تدريبات الاعداد الخاص تهدف إلى تنمية : عنصرى التحمل

الخاص والسرعة بالإضافة إلى الجانب المهارى طبقاً لنوع السباق .

السن	تدريبات الاعداد العام	تدريبات الاعداد الخاص	شكل التدريب
١٣-١١	٧٠ %	٣٠ %	جماعى
١٥-١٣	٦٠ %	٤٠ %	جماعى
١٧-١٥	٥٠ %	٥٠ %	جماعى فردى
١٩-١٧	٤٠ %	٦٠ %	فردى

١٣- أما نسب التدريبات الخاصة بتنمية أشكال عنصرى التحمل والسرعة فيوضحها الجدول الآتى :

المسابقة	تدريبات التحمل العام	تدريبات تحمل السرعة	تدريبات السرعة القصوى
١٠٠ م	١٠ %	٣٠ %	٦٠ %
٤٠٠ م	٢٠ %	٣٠ %	٤٠ %
١٥٠٠ م	٣٠ %	٥٠ %	٢٠ %
١٠,٠٠٠ م	٤٠ %	٤٠ %	٢٠ %

تدريب متسابقى المسافات القصيرة

(١٠٠ م - ٢٠٠ م - ٤٠٠ م)

تدريبات الاعداد العام :

- التمرينات العامة لمرونة المفاصل وإطالة العضلات .
- التمرينات الخاصة : بالجرى - الحواجز - الوثب - الرمي .
- اختراق الضاحية - الفارتلك - صعود مرتفعات - صعود درجات

السلم .

- ألعاب رياضية - مسابقات أخرى (الحواجز - الوثب - الرمي) .
- التدريب بالانتقال (رجلين - خطف - نظر - سحب) .

تدريبات الاعداد الخاص :

- 1 - يستخدم العدائين خلال تدريباتهم اليومية (الجرى المتكرر) -
بسرعات مختلفة بغرض تنمية عنصرى التحمل والسرعة على النحو التالى :
- تكرار جرى مسافات تقل عن مسافة السباق بنفس سرعة السباق .
- تكرار جرى مسافات تقل عن مسافة السباق بسرعة أعلى من
سرعة السباق (فى منحدر) .

- تكرار جرى مسافات تزيد عن مسافة السباق بسرعة متوسطة أو
قوية من القصوى .

- 2 - كما يستخدم العدائين أيضا أشكال مختلفة من تدريبات (الجرى
المتكرر) :

- تكرار جرى مسافات بسرعة متغيرة تصاعديا ؛ مثال (٥٠ م -
١٠٠ م - ١٥٠ م - ٢٠٠ م - ٣٠٠ م) .

- تكرار جرى مسافات بسرعة متغيرة تنازليا ؛ مثال (٣٠٠ م -
٢٠٠ م - ١٥٠ م - ١٠٠ م - ٥٠ م) .

- تكرار جرى مسافات بسرعة متغيرة تصاعديا ثم تنازليا ؛ مثال
(١٠٠ م - ١٥٠ م - ٢٠٠ م - ٣٠٠ م - ٢٠٠ م - ١٥٠ م - ١٠٠ م) .

- تكرر جرى مسافات بسرعة متغيرة تنازليا ثم تصاعديا ؛ مثال
(٣٠٠ م - ٢٠٠ م - ١٥٠ م - ١٠٠ م - ١٥٠ م - ٢٠٠ م - ٣٠٠ م) .

- 3 - وتستخدم عادة طريقة التدريب الفترى المتسابقى ٤٠٠ م ، عن
طريق تكرار جرى مسافة ١٠٠ م أو ٢٠٠ م أو ٤٠٠ م فى زمن معين على أن

يتبع هذه التكرارات فترات راحة بينية مقننة ، قد تطول أو تقصر حسب البرنامج والغرض منه .

٤ - يقوم اللاعب بالإضافة إلى التدريبات السابقة بالعدو بعد الانطلاق من مكعبات البداية لمسافات مختلفة في خط مستقيم أو حول المنحني بصورة فردية أو جماعية . كما يستخدم (العدو الطائر) بغرض قياس سرعة اللاعب وخاصة في موسم المسابقات .

٥ - وتعتبر التدريبات على عملية التسليم والتسلم في سباقات التابع ضمن تمارين تنمية السرعة والمهارة معا .

ويسترشد بالجداول التالية أثناء تدريب متسابقى العدو لتنمية السرعة :
وتحمل السرعة بطريقة الجرى التكرارى . كما أن هذه الجداول توضح النسب المئوية لعدو المسافات طبقاً لزمن اللاعب :

(جدول ١)

						زمن المتسابق
						في ١٠٠ م
١٥٠ م		١٠٠ م		٨٠ م		
%٧٠	%٩٠	%٧٠	%٩٠	%٧٠	%٩٠	
١٧,١	١٦,٢	١١,٦	١٠,٩	٩,٣	٨,٨	١٠,٤ ث
١٧,٥	١٦,٥	١١,٨	١١,٢	٩,٥	٩	١٠,٦
١٧,٩	١٦,٩	١٢	١١,٤	٩,٧	٩,٢	١٠,٨
١٨,٣	١٧,٣	١٢,٢	١١,٦	٩,٩	٩,٤	١١,—
١٨,٧	١٧,٧	١٢,٤	١١,٨	١٠,١	٩,٦	١١,٢
١٩,١	١٨,١	١٢,٧	١٢	١٠,٢	٩,٧	١١,٤

(جدول ٢)

م ٣٠٠		م ٢٥٠		م ٢٠٠		زمن المتسابق في ٢٠٠ م
%٧٠	%٩٠	%٧٠	%٩٠	%٧٠	%٩٠	
٣٧,٧	٣٥,٧	٣٠,٦	٢٨,٩	٢٣,٩	٢٢,٦	٢١,٥ ث
٣٨,٢	٣٦,٢	٣١	٢٩,٤	٢٤,٢	٢٢,٩	٢١,٨
٣٨,٨	٣٦,٧	٣١,٤	٢٩,٨	٢٤,٦	٢٣,٣	٢٢,١
٣٩,٣	٣٧,٣	٣١,٩	٣٠,٢	٢٤,٩	٢٣,٦	٢٢,٤
٣٩,٩	٣٧,٨	٣٢,٣	٣٠,٦	٢٥,٢	٢٣,٩	٢٢,٧
٤٠,٦	٣٨,٤	٣٢,٨	٣١,١	٢٥,٦	٢٤,٢	٢٣,—

(جدول ٣)

م ٥٠٠		م ٤٠٠		م ٣٠٠		زمن اللاعب في ٤٠٠ م
%٧٠	%١٠٠	%٧٠	%١٠٠	%٧٠	%١٠٠	
٧٢,٦	٦٨,٧	٥٤,٤	٥١,٦	٣٨,٤	٣٦,٤	٤٩ ث
٧٣,٤	٦٩,٥	٥٥	٥٢,١	٣٨,٩	٣٦,٨	٤٩,٥
٧٤,٣	٧٠,٣	٥٥,٥	٥٢,٦	٣٩,٣	٣٧,٣	٥٠
٧٥,٢	٧١,١	٥٦,١	٥٣,٢	٣٩,٨	٣٧,٧	٥٠,٥
٧٦,١	٧١,٩	٥٧,٧	٥٣,٧	٤٠,٢	٣٨,١	٥١
٧٧	٧٢,٨	٥٧,٢	٥٤,٢	٤٠,٧	٣٨,٥	٥١,٥

ومن أجل التنبؤ بمستوى اللاصق الرقي يمكن الاسترشاد بهذا الجدول :

١١-١٠٠٩	١٠,٨-١٠,٧	١٠,٧-١٠,٦	١٠,٦-١٠,٥	١٠,٥-١٠,٤	م ١٠٠٠	زمن اللاصق في م ١٠٠٠
٢٢,٩-٢٢,٦	٢٢,٥-٢٢,٢	٢٢,١-٢١,٨	٢١,٨-٢١,٤	٢١,٤-٢١,٢	م ٢٠٠	زمن اللاصق في م ٢٠٠
٤-٤	٤-٣,٩	٣,٩-٣,٨	٣,٨-٣,٧	٣,٧-٣,٦	م ٣٠	من البدء المنخفض .
٧١-٧	٧-٦,٩	٦,٩-٦,٨	٦,٨-٦,٧	٦,٧-٦,٦	م ٦٠	من البدء المنخفض .
١٧,٢-١٦,٩	١٦,٩-١٦,٦	١٦,٥-١٦,٣	١٦,٣-١٦,١	١٦-١٥,٦	م ١٥٠	من البدء المنخفض .
٣١-٢٩,٩	٢٩,٦-٢٩	٢٨,٧-٢٨,٥	٢٨,٢-٢٧,٨	٢٧,٨-٢٧,٢	م ٢٥٠	من اليد المنخفض .
١٠,٥-١٠,٣	١٠,٢-١٠	٩,٨-٩,٧	٩,٦-٩,٥	٩,٥-٩,٤	م ١٠٠٠	من اليد الطار

القياس والتسجيل :

من أهم مقومات التخطيط السليم في التدريب الرياضي - هو عملية التقويم عن طريق القياس والتسجيل . فالمدرّب الناجح يعتمد أساساً أثناء عمله مع اللاعبين على قياس قدراتهم المختلفة للتعرف على مستوياتهم الرقمية الحالية وما يجب أن تكون عليه في المستقبل وخاصة في البطولات .

ومن أجل التنبؤ بمستوى اللاعب الرقمي تمكن الأسترشاد بالجدول السابق وفيما يلي نماذج لبعض البرامج التدريبية للعدائين خلال موسم المسابقات (قبل وأثناء وبعد الاشتراك في المسابقة) لمدة أسبوع . هذه النماذج بمثابة ضوء يرشد ويوجه المدرّب إلى وضع برامج خاصة بلاعبيه خاصة وأن البرامج التالية وضعت للعدائين المتقدمين إلى حد ما أو للناشئين الموهوبين سن ١٧ - ١٩ سنة .

نموذج لبرنامج تدريب أسبوعي خلال فترة ما قبل المسابقة:

- انسبت - إجماء عادي .
- التدريب على البدء من المكعبات والتركيز على وضع القدمين .
 - البدء بدون مسدس لمسافة ٣٠ متر تكرر ٤ - ٥ مرات .
 - تمرير عصا التتابع ٣ - ٤ مرات بين زميلين .
 - جرى خفيف ١٣٠ متر ثم مشى ٢٠ متر / جرى ٣٠ متر بجهد ٧٥٪ .
 - تمرينات بالأثقال ١٥ - ٣٠ ق .
- الأحد : - إجماء عادي .
- البدء بدون مسدس (٤ - ٥ مرات × ٢٠ - ٣٠ م) .
 - البدء لمسافة ٥٠ متر بأستخدام المسدس (٣ - ٤) مرات .
 - وثب طويل ٣ - ٤ محاولات من اقتراب بسيط .

— جرى ٨٠ متر بجهد ٧٥٪ / المثنى ٨٠ متر × تكرر (٣-٤) مرات .

— جرى خفيف ٢٥٠ متر بسرعة متدرجة تصل ٩٠٪ خلال ١٥ متر الأخيرة .

— تمرينات قوة ١٥ - ٣٠ ق .

الإثنين : — إجماء عادى .

— الإنطلاق من مكعبات البدء بدون مسدس لمسافة ٣٠ متر

بسرعة قصوى ولمسافة ٥٠ متر بسرعة متوسطة . عدو سريع

لمسافة ١٠٠ متر على أن تكرر ثلاث مرات «يهدف هذا التمرين إلى تنمية القدرة على الإنسياب خاصة لمتسابقى ٢٠٠ متر» .

— وثب فوق عدة حواجز ٥ - ١٠ ق .

— البدء بالمسدس لمسافة ٢٠٠ متر «٥٠ متر الأولى بسرعة قصوى

٥٠ متر الأخيرة بجهد ٩٠٪ - تمرينات تنفس أثناء العودة لنقطة البدء» .

— تبادل الحجل على القدمين ٣ - ٥ ق متبوعة بجرى خفيف لمسافة ٤٠٠ متر .

— تمرينات بالأثقال ١٥ - ٣٠ ق .

الثلاثاء : — إجماء عادى

— تمرينات الجرى المختلفة ١٠ - ١٥ ق .

— الإنطلاق بالمسدس لمسافة ١٥ متر بسرعة قصوى تكرر (٤-٥) مرات .

— تمرينات تقوية لعضلات الرجلين ٥-٧ ق .

- جرى ٣٠٠ متر (١٠٠ متر الأولى بجهد ٧٥٪ ، ١٠٠ متر الثانية بجهد ٨٥٪ ، ١٠٠ متر الأخيرة بجهد ٩٥٪) .
- جرى خفيف ٨٠٠ م .
- الاربعاء : - إحياء عادي .
- الإنطلاق بالمسدس ٥-٦ مرات لمسافات مختلفة (٣٠-٦٠ م) .
- جرى خفيف ٤٠٠ م .
- تمارينات بالأثقال (تحدد وفقاً لقدرات اللاعب وفي حدود ٣٠ - ٦٠ ق) .
- الخميس : - إحياء عادي «يحدد زمنه وفقاً لزمن المسابقة»
- إشترك في تجارب ١٠٠ متر .
- وضع علامات على بعد ٩٥ متر . ١٠٥ متر من خط البداية لتحديد مسافة الإنسياب لسباق ٢٠٠ متر .
- إشترك في تجارب ٢٠٠ متر .
- إحياء خفيف ٣٠ ق إستعداداً لمسابقة التتابع (٤ × ١٠٠ م) .
- إشترك في تجارب التتابع والتركيز على تكنيك التسليم والتسلم
- جرى خفيف ٤٠٠ - ٨٠٠ م .
- الجمعة : - راحة .
- ب - نموذج لبرنامج تدريب أسبوعي خلال فترة المسابقة
- السبت : - الاحياء الخاص بالمسابقة .
- البدء مرتين بدون مسدس ومرتين بمسدس وبسرعة قصوى لمسافة ٣٠-٥٠ متر .
- تمرير عصا التتابع ٢ - ٣ مرات بسرعة قصوى بين زميلين .
- جرى ٣٠٠ متر (٥٠ متر بسرعة قصوى ، ٥٠ متر بجهد

٨٠٪ ، ١٠٠ متر بجهد ٧٥٪ ، ١٠٠٠ متر بجهد ٨٥٪ ، مع التركيز على السرعة والإنسياب .

— جرى خفيف ٤٠٠ متر مع التدرج في السرعة في نهاية المسافة
— تمرينات بالأثقال ٣٠ - ٤٥ ق .

الأحد : — الإحماء المتبع .

— جرى ٢٠٠ متر بجهد ٧٥٪ ، دحذحة ٢٠٠ متر (التكرار ٤-٦ مرات) .

— عدو ١٠٠ متر بالإشتراك مع منافسين مع تسجيل الزمن .
— مشى ٣ ق . راحة ٢٠ ق .

— إحماء خفيف إستعداداً لتجارب ٢٠٠ متر .

عدو ٢٠٠ متر بالإشتراك مع منافسين مع تسجيل الزمن .
— مشى أوراحة ١٥ - ٢٠ ق إستعداداً لتجارب التتابع ٤ ×
١٠٠ م .

— عدو التتابع مع تسجيل الزمن .

— جرى خفيف ٤٠٠ - ٨٠٠ م .

الإثنين : — إحماء عادى

— البدء والإنطلاق بالمسدس لمسافة ٢٠ متر بأقصى سرعة تكرر ٣ - ٤ مرات .

— وثب طويل ١٥ ق .

— تمرير عصا التتابع بأقصى سرعة «٣ - ٤ مرات» مع زميل .

— عدو مسافة ١٥٠ متر سرعة ٨٥٪ تكرر ٤ - ٦ مرات .

الثلاثاء — : إحماء عادى

— تمرير عصا التتابع ثلاث مرات مع زميل .

- تجارب للمسابقة لمسافات «١٥٠ و ٣٠٠ متر» .
- جرى ٤٠٠ متر تدرج في السرعة بجهد ٧٥٪ .
- تمارينات بالانتقال «وفقاً لقدرات اللاعب» ٣٠ - ٦٠ ق .
- الأربعاء : — إحماء خاص «دحذحة ٢٠٠ متر . جرى ٥٠ متر بجهد ٥٠٪
- جرى ١٠٠ متر بجهد ٧٥٪» .
- تمارينات جرى ٣ - ٥ ق .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر على النجيل .
- الخميس : — الاشتراك في المنافسة .
- «يتبع أسلوب الإحماء بين المسابقات كما ذكر في التجارب»
- الجمعة : — راحة .
- ح - نموذج لبرنامج تدريب أسبوعي لفترة ما قبل المسابقة :
- السبت : — إحماء عادى .
- البدء ٤ مرات لمسافة ١٠ - ٢٠ م .
- المشاركة في سباق تتابع طويل (التتابع اللانهاى ١٠٠×٥ م)
- تمارينات متنوعة ٥ - ٧ ق .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .
- الأحد : — إحماء عادى
- البدء ٤ مرات لمسافة ٢٠ - ٣٠ م .
- عدو مع فتح الخطوة ٣٠٠ متر بجهد ٧٥٪ ، ٩٠٪ .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر .
- الإثنين : — إحماء عادى .
- البدء ثم العدو لمسافة السباق ١٠٠ و ٢٠٠ متر × ٢ - ٤ مرات
- عدو ١٥٠ متر بسرعة ٨٥٪ تكرر (٤ - ٦ مرات) .

– تمرينات حرة ٥ – ٧ ق .

– جرى خفيف ٤٠٠ متر .

التلائم : – إجماء عادى

– جرى ٢٠٠ متر بسرعة متوسطة تكرر (٣ – ٤ مرات) :

– نشاط إختيارى (كرة قدم ، كرة سلة ، كرة يد لمدة ٤٥ –

٦٠ ق) .

الأربعاء : – إجماء خاص .

– تجارب لسباق ١٠٠ متر مع تسجيل الزمن متبوعا براحة

كافية ثم الاشتراك فى سباق ٢٠٠ متر ثم جرى خفيف ٤٠٠
متر .

الخميس : – الاشتراك فى سباقات أخرى للعدو والتتابعات .

الجمعة : – راحة .

(٢) تدريب متسابقى الحواجز والموانع

(١٠٠ م – ١١٠ م – ٤٠٠ م – ٣٠٠ م)

تدخل سباقات الحواجز ضمن سباقات المسافات القصيرة من حيث طول المسافة ، ولكنها تختلف من حيث الأداء الحركى . كما يختلف سباق الموانع كلية عن سباقات العدو والحواجز من طول المسافة وطريقة الأداء – لذا فهو يدخل ضمن تصنيف المسافات المتوسطة والطويلة نسبيا .

تدريبات الأعداد العام :

١ – التمرينات العامة لمرونة المفاصل وإطالة العضلات وخاصة عضلات خلف الفخذ والحوض .

- ٢ - التمرينات الخاصة : بالجري والوثب .
- ٣ - اختراق الضاحية - الفارتلك - صعود مرتفعات - صعود مدرجات .
- ٤ - كرة سلة - سباقات في العدو والوثب .
- ٥ - التدريب بالأثقال (رجلين - خطف - نظر الخ .
- تدريبات الاعداد الخاص :

- ١ - تستخدم طريقة الجرى التكرارى لمسافات أقصر وأطول من مسافة السباق بغرض تنمية عنصرى السرعة وتحمل السرعة (كما هو متبع مع عدائى المسافات القصيرة) .
- ٢ - العدو بعد الانطلاق من مكعبات البداية لتعدية عدد معين من الحواجز فى أزيمة محددة طبقاً للجداول الميمنة فى الصفحة التالية :

ومن أجل التعرف على مستوى اللاعب الرسمى فى سباقى ١١٠ ، ٤٠٠ م حواجز ، يمكن مقارنة مستواه بقياساته فى سباقى ١٠٠ ، ٤٠٠ م . كما يمكن التأكد من مستواه المهارى كذلك بواسطة الفروق الزمنية التالية :

- الفرق الزمنى بين عدو مسافة ١٠٠ م و ١٠٠ م حواجز للسيدات = ١,٥ - ٢ ثانية .

- الفرق الرمنى بين عدو مسافة ١٠٠ م و ١١٠ م حواجز للرجال = ٣-٤ ث .

- الفرق الزمنى بين عدو مسافة ١٠٠ م و ٤٠٠ م حواجز للرجال = ٣ - ٥ ث .

٣ - يقوم اللاعب بتعدية الحواجز الفردية فقط (رقم ١ - ٣ - ٥ - ٧ -

٩) !تأكيد على السرعة بين الحواجز .

الاجزئين ١٠ ح ١

النهاية	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١٤٠٤	١٣	١١٠٩	١٠٧٧	٩٦٥	٨٦٣	٧٦٢	٥٦٩	٤٦٨	٣٧٧	٢٦٦
١٤٠٦	١٣٢	١٢:١	١٠٠٩	٩٧٧	٨٤٤	٧٦٢	٦	٤٩٩	٣٧٧	٢٦٦
١٤٠٨	١٣٤	١٢٣	١١٠١	٩٦٩	٨٦٥	٧٦٣	٦	٤٩٩	٣٦٨	٢٥٧
١٥	١٣٦	١٢٥	١١٠٣	١٠٠١	٨٦٦	٧٦٤	٦٠١	٥	٣٥٨	٢٥٧
١٥٠٢	١٣٨	١٢٧	١١٥	١٠٠٣	٨٦٧	٧٦٤	٦٠١	٥	٣٥٩	٢٥٨
١٥٠٤	١٤	١٢٩	١١٧	١٠٠٥	٨٦٨	٧٦٥	٦٠٢	٥٠١	٣٥٩	٢٥٨

الاجزئين ١٠ ح ١

النهاية	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
٥٣	٤٧٥	٤٢٢	٣٧١	٣٢٤	٢٧٨	٢٣٢	١٨٦	١٤٦	١٠٤	٦٠٣
٥٤	٤٨	٤٣٢	٣٧٩	٣٣٢	٢٨٤	٢٣٩	١٩	١٤٨	١٠٦	٦٥
٥٥	٤٩	٤٤٢	٣٨٧	٣٤	٢٩	٢٤٥	١٩٣	١٥	١٠٨	٦٠٦
٥٦	٥٠	٤٥٢	٣٩٥	٣٤١	٢٩٦	٢٥	١٩٧	١٥٢	١١	٦٠٧
٥٧	٥١	٤٦٢	٤٠٣	٣٥٦	٣٠٢	٢٥٦	٢٠١	١٥٤	١١٢	٦٠٨

٥ ٤ - يقوم اللاعب بتعدية بعض الحواجز الأولى (رقم ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧) مع متابعة الجرى لتغطية مسافة السباق (وهي ١١٠ م أو ٤٠٠ م) وتختلف برامج تدريبي لاعب الموانع عما سبق . لذا تطبق البرامج التدريبية لمتسابقى المسافات المتوسطة والطويلة على لاعبي الموانع بالإضافة إلى التمرين على تعدية المانع المائى والمانع العادى مع تثبيت المسافات البينية بينها كما هو فى السباق (وهي ٧٨ م) .

أولاً - تدريب متاسبقى الحواجز

١ - نموذج لبرنامج تدريب اسبوعى لفترة ما قبل المسابقات

- السبت : - إحماء عادى مثل إحماء المسافات القصيرة .
- البدء من المكعبات لمسافة ٣٠ متر تكرر من ٣ - ٤ مرات .
- وضع حاجز منخفض على بعد ١٠ متر من خط البداية -
- للبدء والمروق فوق الحاجز بأقصى سرعة (تكرر من ٣ - ٤ مرات) مع التركيز على طول وسرعة تردد الخطوات وتكنيك المروق فوق الحاجز .
- وضع حاجز بنفس الارتفاع وعلى بعد ٩ متر من الأول -البدء والمروق فوق الحاضرين بأقصى سرعة على أن تقطع المسافة بينهما فى ٣ خطوات (تكرر من ٢ - ٣ مرات) .
- إضافة حاجز ثالث بنفس الارتفاع وعلى بعد ٩ متر من الحاجز الثانى مع تكرار ما سبق .
- ٤٠٠ متر جرى خفيف .
- تمرينات بالأثقال ١٥ - ٣٠ ق .

الأحد : - إجماء عادى

- تخطى ٣ حواجز متوسطة الارتفاع على أبعاد ١٢ متر ، ٢٢,٥
- متر ، ٣١ متر من نقطة البداية وتكرر من ٣ - ٤ مرات .
- البدء والمروق فوق الحواجز بأقصى سرعة والتكرار من ٢-٣
- مرات مع تركيز على السرعة بين الحواجز .
- إضافة حاجزين أو أكثر إلى أن يصل عدد الحواجز إلى ١٠
- ولمسافة ١١٠ متر تكرر من ٢ - ٣ مرات .
- وثب طويل ٥ - ٧ مرات .
- تمرينات عامة ٥ ق .
- الجرى بسرعة متغيرة ٤٠٠ - ٨٠٠ م .

الإثنين : - إجماء عادى .

- تمرينات حواجز ١٠ - ١٥ ق .
- وثب على من ٥ - ٧ مرات .
- وضع أربعة حواجز مرتفعة في أماكنها القانونية من نقطة البدء
- ثم البدء بأقصى سرعة والمروق فوق الحواجز (تكرر من ٣ -
- ٣ مرات) .

- وضع أربعة حواجز منخفضة والبدء والمروق بأقصى سرعة
- مع التكرار مرتين .
- حجل مع الوثب لأعلى ٥ ق ثم جرى خفيف ٤٠٠ متر .
- تمرينات بالأثقال ١٥ - ٣٠ ق .

الثلاثاء : - إجماء عادى .

- تمرينات حواجز ١٠ - ١٥ ق .

- وضع ٧ حواجز مرتفعة والبدء والمروق فوقها «راحة ١٠ ق».
- تمرينات حواجز «مع لاعب آخر» لعدة دقائق .
- وضع ٧ حواجز منخفضة والمروق فوقها بسرعة ثم المشى والجري الخفيف ١٠ ق .
- حبل لمدة ٥ ق × جري ٣٠٠ متر بجهد ٨٥٪ .
- جري خفيف ٥ - ١٠ ق .
- الأربعاء : - إجماء عادى .
- البدء لمسافة ٣٠ متر مرتين بدون مسدس وثلاث مرات بالمسدس .
- وضع حواجز مرتفعة على بعد ١٢,٥ متر من خط البدء ووضع خيط نهاية على بعد ١٢,٥ متر من الحاجز . البدء بالمسدس ، وبسرعة قصوى والمروق فوق الحاجز وإجتياز خط النهاية (تكرر مرتين مع التركيز على تقنين الخطوات بالنسبة للنهاية) .
- وضع ٢ - ٣ حواجز مرتفعة فى الأماكن القانونية والبدء بالمسدس مع المروق فوق الحواجز (تكرر من ٣ - ٤ مرات مع التركيز على تكنيك المروق) .
- تمرينات مرونة واسترخاء ٥ ق + جري خفيف ٤٠٠ متر .
- إجماء (جري ٣٠٠ متر ، مشى ١٠٠ متر ، تمرينات حواجز ، عدد ٣٠ متر مرتين) .
- المروق فوق ٥ حواجز بأقصى سرعة مرتين أو ثلاثة .
- تثبيت مكعبات البدء ثم البدء والمروق فوق الحواجز لمسافة السباق مرة واحدة .
- راحة ٢٠ ق .

- أداء محاولة كاملة للسباق باستخدام حواجز منخفضة .
- تمرينات بالأدوات ٥ ق / جرى خفيف ٤٠٠ متر .
- الجمعة : — راحة .
- نموذج لبرنامج تدريب أسبوعي لفترة المسابقات
- السبت : — إحماء .
- تمرينات لإطالة عضلات الرجلين والفخذ لمدة ١٥ ق .
- تمرينات باستخدام الحواجز ١٠ ق .
- البدء بالمسدس وإجتيازه حواجز مرتفعة حتى نقطة نهاية على بعد ١٢ متر من آخر حاجز (تكرر ٤ مرات مع التركيز على المسافة بين الحواجز) .
- البدء وإجتياز ٥ حواجز منخفضة بأقصى سرعة (تكرر ٤ مرات) .
- الوثب العالى ٥ — ٧ مرات .
- جرى خفيف ٣٠٠ متر على أرض المضمار × عدو ١٥ متر الأخيرة بأقصى سرعة .
- تمرينات بالأثقال ١٥ — ٣٠ ق .
- الأحد : — إحماء عادى .
- البدء بالمسدس لمسافة ٣٠ متر (تكرر ٣ مرات) .
- عدو ٢٠٠ متر بجهد ٧٥٪ (تكرر ٤ — ٦ مرات يتخللها جرى بطيئة ٣٠٠ متر) .
- جرى خفيف ٤٠٠ متر × تمرينات الإسترخاء للعضلات ٥ — ١٠ ق .

الإثنين : - إحماء .

- تمرينات حواجز على النجيل بأستخدام ٥ حواجز مرتفعة

(تكرر ٥ مرات) .

- راحة ٥ ق .

- تعدية حواجز فى المنحنى والتدريب على العدو بينها بالنسبة

لمتسابقى ٤٠٠ متر حواجز .

- جرى خفيف ٤٠٠ متر بسرعة متزايدة .

- تمرينات بالانقال ٣٠ - ٦٠ ق .

الثلاثاء : - إحماء

- تمرير عصا التتابع ٥ مرات بسرعة مع زميل .

- جرى ٣٠٠ متر بجهد ٧٥٪ .

- جرى خفيف ٤٠٠ - ٨٠٠ م .

الأربعاء : - راحة .

الخميس : - الإشتراك فى مسابقة يسبقها إحماء ويعقبها جرى خفيف ٤٠٠

متر .

الجمعة : - الاشتراك فى مسابقة .

نموذج لبرنامج تدريبي أسبوعى لفترة ما بعد المسابقة :

الست : - إحماء .

- وثب على ٥ - ٧ مرات .

- تمرير عصا تتابع ٢ - ٣ مرات بسرعة مع زميل .

- وضع الحاجز رقم (٦ - ١٠) فى أماكنها القانونية والبدء بأقصى

- سرعة والمروق فوقها (تكرر مرتين مع التركيز على السرعة أثناء المروق فوق الحواجز الأخيرة).
- وضع الحاجز من رقم (٤ - ٨) في أماكنها القانونية والجري بجهد ٩٠٪ مع المروق فوق الحواجز .
- جري خفيف ٤٠٠ متر .
- تمرينات بالأثقال ٣٠ - ٤٥ ق .
- الأحد : - إحماء .
- تمرينات الحواجز لمدة ١٠ ق .
- وضع ٧ حواجز مرتفعة في أماكنها القانونية والمروق فوقها بسرعة قصوى .
- مشى والجري ١٥ ق .
- وضع ٥ حواجز منخفضة في أماكنها القانونية والمروق فوقها بأقصى سرعة .
- جري ٣٠٠ متر بجهد ٩٠٪ .
- «ويلاحظ أن شدة الحمل كبيرة في هذا اليوم لتنمية قوة التحمل»
- الإثنين : - إحماء .
- تعديية حاجز مرتفع على بعد ١٢,٥ متر من نقطة البدء (تكرر ٢-٣ مرات) .
- إضافة ٢ - ٣ حواجز (تكرار ما سبق وبنفس التكرارات) .
- الإشتراك في ألعاب أخرى ٣٠ - ٤٥ ق .
- إعادة وضع الحواجز والمروق فوقها كما سبق .
- جري خفيف ٤٠٠ متر .

— تمرينات بالاثقال «إختياري» لمدة ٣٠ — ٤٥ ق .

الثلاثاء : — تمرينات متنوعة ١٥ ق .

— جرى خفيف ٨٠٠ متر .

الأربعاء : — الإشتراك في التجارب .

الخميس : — الأشتراك في التجارب .

الجمعة : — راحة .

ثانياً — تدريب متسابقى الموانع لمسافة ٣٠٠٠م

يشمل هذا السباق خمسة موانع «٤ موانع عادية × مانع مائى» يحسب إجتيازها أثناء كل دورة . وتنحصر عناصر تدريب مسابقات الموانع فى تنمية قوة التحمل بالإضافة إلى التدريب على القفز والوثب وتدريبات الحوجز .
ويطبق نفس برنامج تدريب إختراق الضاحية فى التدريب لمسابقات الموانع من حيث توزيع جدول التدريب فلا توجد خطة منفردة خاصة بكل فترة من فترات مرحلة المسابقات إلا فى فترة المسابقات فقط .

نموذج لبرنامج تدريب أسبوعى لفترة المسابقات :

الست : — إحاء عادى .

— تمرينات متنوعة ١٠ ق .

— عدو ١٠٠ متر بأقصى جهد + جرى خفيف ٢ ق تكرر ٤ —

٦ مرات .

— تمرينات بالاثقال ١٥ — ٣٠ ق .

الأحد : — إحاء عادى .

— جرى ٨٠٠ متر بسرعة السباق + جرى خفيف ٤٠٠ متر

(تكرر مرتين) .

- جرى ٤٠٠ متر بسرعة تزيد عن سرعة السباق جرى خفيف ٤٠٠ متر (تكرر مرتين) .
- القفز فوق امانع الخشبي والمائى لمدة ٢٠ ق .
- جرى مسافة ٣ كم بسرعة متوسطة .

الإثنين : - إجماء عادى .

- القفز فوق ٤ موانع بالمسافات القانونية للسباق .
- جرى ٩ لفات مع المرور فوق الموانع يتخللها جرى خفيف ٤٠٠ متر بين كل لفتين .
- جرى ٤٠٠ متر موانع فى زمن ٦٥ ث - جرى متنوع ٤٠٠ متر فى زمن ٢,٣٠ ق .
- جرى ٤٠٠ متر بدون موانع بأقصى جهد .

الثلاثاء : - إجماء عادى .

- جرى فترى (٢٠٠ متر فى زمن ٣٠ ث / جرى خفيف ١٠٠ متر) .

- تكرر ٧ - ٩ مرات مع التدرج فى السرعة إلى أن تصل إلى ٢٦ ثانية فى آخر ٢٠٠ متر .
- القفز فوق الموانع ١٥ ق .

الأربعاء : - راحة .

الخميس : - الاشتراك فى المسابقة .

الجمعة : - راحة .

(٣) تدريب متسابقى مسافات المتوسطة والطويلة (٨٠٠ م - ١٥٠٠ م

٥٠٠٠ م - ١٠,٠٠٠ م - المراثون)

القواعد العامة :

- تبنى البرامج التدريبية لمتسابقى المسافات المتوسطة والطويلة على أساس من التحمل بمكوناته الثلاث ، نظراً لتمييز هذا النوع من السباقات بهذه السمة :
- التحمل العام .
- تحمل السرعة .
- تحمل السرعة القصوى .

ومن أجل تنمية عناصر التحمل يجب فى المقام الأول أن نهتم بالجانب الوظيفى للاعب ، فمثلاً فى عمل القلب والرئتين بكفاءة عالية . ولكى تصل كفاءة القلب إلى حد تصل فيه نبضاته بعد الجهد المبذول (بالنسبة لتنفيذ البرامج التدريبية) إلى أقرب معدل له من الحالة الطبيعية فى غضون زمن قصير نسبياً .. تستخدم طرق وأساليب مختلفة فى التدريب . كما يهدف التدريب أيضاً إلى الإقلال من الدين الاكسوجينى عند اللاعب بقدر الامكان ، حتى يستطيع اللاعب من التنفس بحرية أثناء التدريب وخلال المسابقة . وتسمى هذه الظاهرة بالقدرة الهوائية على التكيف مع الجهود المستمر طوال مسافة سباقات الجرى وخاصة المسافات الطويلة .

تستخدم عادة عدة طرق للتدريب على مدار السنة لاعداد اللاعب بشكل متكامل . هذه الطرق بالرغم من اختلافها من الناحية التنفيذية ، إلا أنها تهدف فى النهاية إلى الوصول باللاعب فى موسم المسابقات الفعلية إلى مستوى رقى أفضل من الموسم السابق له . وهكذا تستمر برامج الاعداد والمنافسة لعدة سنوات متتالية ، قد تصل فى المتوسط بالنسبة لمتسابقى الجرى وخاصة سباقات المسافات الطويلة إلى ١٠ - ١٢ سنة بشكل منتظم .

والجدول التالى يوضح إلى حدما طرق التدريب المستخدمة لمتسابقى الجرى بصفة عامة — ومميزات كل طريقة واستخدامها على مدار الموسم الرياضى :

تكون المسافة الكلية
أطول من مسافة السباق

• نمو القدرة الهوائية .
الإعدادى .

تكرار الجرى لمسافة
١٨٥ - ١٠٠ - ٢٠٠ م -
٤٠٠ م على أن يتخللها
فترات راحة مقننة .

• لمتسابقى المسافات
المتوسطة والطويلة .
• يؤدي خلال الموسم
ما قبل المسابقات .
نمو في القدرة الهوائية
واللاهوائية .

تكرار الجرى لمسافات
مختلفة من ناحية المسافة
ولكن أقل من مسافة
السباق . والراحة هنا

الجرى التكرارى
• لمتسابقى المسافات
المتوسطة والطويلة وكذلك
القصيرة ؛
• نمو عنصرى القوة
ويجمل السرعة .

مناسبة للعودة إلى الحالة الطبيعية للاعب .

ما قبل وأثناء المسابقات

تكرار العدو لمسافات أقل من مسافة السباق وأسرع منها . الراحة هنا كافية لعودة اللاعب إلى الحالة الطبيعية بعد العدو .

العدو السريع
• لجميع المتسابقين
• يؤدي خلال موسم المسابقات .
• نمو عنصرى القوة والسرعة معاً .
• نمو فى القدرة الهوائية

يتكون حمل التدريب من المكونات الاساسية التالية :

- المسافة وطولها .
- الزمن أو السرعة .
- الراحة (نوعها وزمنها) .
- عدد تكرارات جرى المسافة .

وعلى هذا الاساس تبنى البرامج التدريبية اليومية - الاسبوعية - الشهرية على مدار السنة ولعدة سنوات متتالية خاصة عند استخدام طريقتي التدريب الفترى والتكرارى . وينقسم التدريب الفترى فى حد ذاته إلى نظامين :

- النظام الفترى منخفض الشدة .
- النظام الفترى مرتفع الشدة .

والاختلاف بينهما يوضحه الجدول المبين فى الصفحة التالية :

وتدل ظاهرة طول زمن فترة الراحة عن معدلها الطبيعى عند استخدام الاسلوب الفترى المنخفض الشدة عن ٤٥ - ٩٠ ضربة فى الدقيقة و ٩٠ - ١٨٠ بالنسبة للاسلوب الفترى مرتفع الشدة وذلك بالنسبة للاعبين المتقدمين فى التدريب على أن اللاعب لم يصل إلى مستوى عال فى التدريب ولم تنكيف أجهزته الحيوية على هذا المجهود . وعلى المدرب أن يبادر؛ إما بأقلال عدد التكرارات أو تخفيض سرعة جرى المسافة . كما يجب عليه أيضا إجراء اكشف الطبى على اللاعب وعمل التحاليل اللازمة من ناحية ، ومراجعة برامج التدريب وعمل الاختبارات والقياسات من ناحية أخرى .

وكقاعدة عامة عند تطبيق أسلوبى التدريب الفترى والتكرارى من ناحية طول (وحدة المسافة) أثناء التدريب اليومى - فإما أن تكون أطول أو مساوية أو أقل من مسافة السباق . كذلك بالنسبة لزمن جرى (وحدة المسافة) ... فإما أن تكون أطول أو مساوية أو أقل من زمن هذه الوحدة خلال المسابقة .

ويراعى الآتى عند وضع البرامج التنفيذية :

مواسم التدريب	عندما يصل ليضات القلب الى	زمن فترة الراحة	استخدامهما بالنسبة لستوى اللاعب	طريقة التدريب الفترى
الاعدادى وما قبل المسابقات .	١٢٠-١١٠	٩٠-٤٥ ث	المتقدم	١ - المنخفض الشدة
ما قبل وأثناء المسابقات .	١١٠-١٠٠	١٢٠-٦٠ ث	الناهم	
		١٨٠-٩٠	المتقدم	
	١٢٠-١١٠			٢ - المرتفع الشدة
	١١٠-١٠٠	٢٤٠-١١٠	الناهم	

- أنه كلما طالت وحدة المسافة .. كلما قلت السرعة .
 - انه كلما طالت وحدة المسافة ... كلما قلت عدد التكرارات .
 - انه كلما طالت وحدة المسافة ... كلما طالت فترة الراحة .
- ومن أجل التقدم بحمل التدريب من ناحية الحجم والشدة يراعى أيضا ما
يلى :

- التقصير التدريجي في فترات الراحة البينية أو
- الزيادة المتدرجة في عدد التكرارات أو
- الزيادة المتدرجة في سرعة الجرى . ويراعى عند الناشئين الزيادة المتدرجة في عدد التكرارات . ولا تأتي الزيادة في السرعة وعدد التكرارات أو النقص في فترات الراحة دفعة واحدة ، ولكن على المدرب أن يقوم أولا بتقصير فترات الراحة تدريجيا تبعاً لعدد ضربات القلب في الدقيقة (النبض) ثم الزيادة المتدرجة في عدد التكرارات وأخيراً زيادة سرعة الجرى ... وهكذا يستمر الحال خلال العام .

كما يتم توزيع (مكونات التحمل) على مدار السنة التدريبية على النحو المبين في الصفحة التالية.

أولاً : تدريب متسابقى المسافات المتوسطة

١- نموذج لبرنامج تدريب أسبوعى لفترة ما قبل المسابقة لمتسابقى المسافات المتوسطة :

السبت : — جرى متنوع «متغير السرعات» ٢٠ - ٣٠ ق أو جرى مسافة

٤٠٠ متر بزمن ٧٥ ث × تكرر ٤ - ٦ مرات يتخللها فترات

راحة ٣ - ٤ ق .

— عدو ١٥٠ متر تكرر ٣ - ٤ مرات .

— تمرينات بالأثقال ١٥ - ٣٠ ق .

— جرى خفيف ٥ - ١٠ ق

الأحد : - إحماء عادى

- جرى ٢٠٠ متر بزمن ٣٥ ث تكرر ٦ - ٨ مرات يتخللها فترات راحة ٢ ق .

- تمرير عصا التتابع ٤ - ٦ مرات مع زميل .

- عدو لمسافة ٥٠٠ م (٣/٤ سرعة) .

- دحلحة ٥ - ١٠ ق .

الإثنين : - جرى متغير السرعات ٢٠ - ٣٠ ق .

- جرى فترى ٤٠٠ متر فى ٧٥ ث تكرر ٦ - ٨ مرات / ١ يتخللها راحة ٣ - ٤ ق .

- عدو ١٠٠ متر تكرر ٣ - ٤ مرات (٣/٤ سرعة) .

- تمرينات قوة أو تمرينات بالأثقال ٣٠ - ٦٠ ق .

- ٥ - ١٠ ق جرى خفيف .

الثلاثاء : - إحماء عادى

- جرى ٨٠٠ متر فى ٣,٢٠ ق .

- دحلحة ٥ - ٧ ق .

- جرى ٦٠٠ متر فى ١,٤٥ ق .

- جرى ٤٠٠ متر فى ٦٥ - ٧٠ ث .

- جرى ٢٠٠ متر فى زمن ٣٠ ث × تكرر ٣ - ٥ مرات .

- عدو ٥٠ متر تكرر مرتين بسرعة قصوى .

- ٥ - ١٠ ق جرى خفيف .

الأربعاء : - إحماء عادى

- لمتسابقى ٨٠٠ متر - جرى ٦٠٠ متر « ١٠٠ متر بجهد ٨٥٪ ،

١٠٠ متر بجهد ٧٥٪ وهكذا .

– لتسابقى ١٥٠٠ متر – جرى ١٠٠٠ متر «١٠٠ متر بجهد ٨٥٪ ، ١٠٠ متر بجهد ٧٥٪ وهكذا .

– ٥ – ١٠ ق جرى خفيف .

«تهدف التمرينات السابقة إلى تنمية السرعة المتغيرة وضبط الخطوات» .

الخميس : – إجماء خاص باللاعب نفسه .

– لتسابقى ٨٠٠ متر : الجرى ٦٠٠ متر .

– لتسابقى ١٥٠٠ متر الجرى ١٠٠٠ متر .

– راحة ٢٠ – ٣٠ ق مع أداء بعض التمرينات الخفيفة .

– لتسابقى ٨٠٠ متر : العدو ٤٠٠ متر بسرعة السباق .

– لتسابقى ١٥٠٠ متر : الجرى ٦٠٠ متر بسرعة السباق .

– المشى أو الجرى الخفيف ١٠ – ١٥ ق .

– لتسابقى ٨٠٠ متر : الجرى ٤٠٠ متر بجهد ٩٠٪ .

– لتسابقى ١٥٠٠ متر الجرى ٥٠٠ متر بجهد ٩٠٪ .

– ١٠ – ١٥ ق جرى خفيف .

الجمعة : – راحة .

ب – نموذج لبرنامج تدريب أسبوعى لفترة المسابقة :

السبت : – جرى متنوع لمدة ساعة / تمرينات بالأثقال لتسابقى ٨٠٠ متر

٤٠٠ متر .

– البدء ثلاث مرات لمسافة ٥٠ متر /

– الجرى ٦٠٠ متر بجهد ٩٠٪ ، مشى ١٠ ق .

– الجرى ٢٠٠ متر بجهد ٨٥٪ أربعة مرات .

– عدو ١٥٠ متر تكرر ٣ – ٤ مرات .

— تمرينات قوة ١٥ — ٣٠ ق .

الأحد : — إجماء عادى .

— البدء بدون مسدس ٣ — ٤ مرات ثم بمسدس ٤ مرات لمسافة
١٠ — ٢٠ م .

— جرى ٢٠٠ متر ثم ٣٠٠ متر ثم : ٤٠٠ متر بسرعة أقل من
سرعة السباق .

تكرر ٦ — ١٠ مرات يتخللها فترات راحة .

— عدو ١٢٠ متر تكرر ٤ — ٥ مرات .

— جرى حول المضمار ١٠ — ١٥ ق .

الإثنين : — إجماء عادى .

— تمرير عصا التتابع لمدة ١٠ ق مع زميل .

— عدو لمسافة ٨٠ متر تكرر ٤ — ٥ مرات .

— لتسابق ٨٠٠ متر : الجرى ٤٠٠ متر بسرعة السباق / ١٠ ق
جرى خفيف .

— لتسابق ١٥٠٠ متر : الجرى ١٠٠٠ متر بسرعة السباق / ١٠ ق
جرى خفيف .

— لتسابق ٨٠٠ متر : الجرى ٤٠٠ متر بسرعة أقل من سرعة
السباق ٣ — ٤ مرات .

— لتسابق ١٥٠٠ متر : الجرى ٦٠٠ متر بسرعة أقل من سرعة
السباق ٣ — ٤ مرات .

الثلاثاء : — إجماء عادى .

— البدء لمسافة ٥٠ م بسرعة (مرتين بدون مسدس ومرتين
بمسدس) .

- عدو ٢٠٠ أو ٤٠٠ متر بسرعة السباق / مشى ١٠ ق.
- تمرير عصا التابع ٣ - ٥ مرات مع زميل .
- ١٠ ق جرى خفيف .
- الأربعاء : — « ٥ × ١٠٠ عدو متدرج في السرعة .
- راحة إستعداداً للمسابقة (حسب حالة اللاعب) .
- الخميس : — الاشتراك في التجارب أو المسابقات تبعاً للبرنامج الزمنى .
- الجمعة : — راحة أو «الإشتراك في التجارب أو المسابقات»
- ج - نموذج لبرنامج تدريب أسبوعى لفترة ما بعد المسابقة :
- السبت : — إحماء عادى .
- لتسابقى ٨٠٠ متر : الجرى ٦٠٠ متر بسرعة متوسطة .
- لتسابقى : ١٥٠٠ متر الجرى ١٢٠٠ متر بسرعة متوسطة .
- تمرير عصا التابع لمسافات قصيرة مع زميل .
- لتسابقى ٨٠٠ متر : الجرى ٣٠٠ متر بجهد ٩٠٪ .
- لتسابقى ١٥٠٠ متر : الجرى ٤٠٠ متر بجهد ٩٠٪ .
- مشى ١٠ ق / تمرينات متنوعة ١٠ - ١٥ ق .
- الأحد : — جرى متنوع ٤٥ - ٦٠ ق لتسابقى ٨٠٠ متر .
- إحماء عادى لتسابقى ٤٠٠ متر + تمرينات سرعة ١٠ - ١٥ ق
- الاثنين : — إحماء عادى
- لتسابقى ٨٠٠ متر : الجرى ٤٠٠ متر بسرعة قصوى والتكرار ٣ مرات .
- لتسابقى ١٥٠٠ متر : الجرى ٦٠٠ متر ثم ٤٠٠ متر تكرر مرتين .
- تمرير عصا التابع ٣ - ٥ مرات مع زميل .

— راحة ٥ ق .

— المشى ١٥ ق ثم جرى خفيف ١٠ ق .

الثلاثاء : — إحماء عادى

— جرى نصف مسافة السباق بسرعة السباق .

— عدو مسافة ٥٠ متر / إسترخاء ٣ ق / التكرار إختياري .

— تمرير عصا التابع ٥ - ١٠ ق مع زميل .

الأربعاء : — جرى خفيف أو راحة .

الخميس : — الإشتراك فى تجارب .

الجمعة : — راحة .

ثانياً — تدريب متسابقى المسافات الطويلة

أ — نموذج لبرنامج تدريب أسبوعى لفترة ١٥ قبل المسابقة :

السبت : — جرى متنوع ٣٠ ق «جرى ٤٠٠ متر بزمن ٧٥٪ ث راحة

٤٠ ق» . تكرر ٥ - ٧ مرات .

— عدو ١٥٠ متر بجهد ٧٥٪ تكرر ٢ - ٣ مرات .

— جرى خفيف ٥ - ١٠ ق .

— تمرينات قوة أو تمرينات بالأنقال أو كليهما ١٥ - ٣٠ ق .

الأحد : — إحماء .

— جرى مسافة «٢٠٠ متر فى زمنى ٣٥ ث / جرى خفيف ٤٠

ق» تكرر ٥ - ٩ مرات .

— عدو ١٥٠ متر بجهد ٧٥٪ تكرر ٢ - ٣ مرات .

— جرى خفيف ١٠ - ١٥ ق .

الاثنين : — الإحماء المعتاد

— جرى ٢٠٠ متر زمنى ٤٨ ث / دحلحة ٣ - ٤ ق تكرر

٤ - ٩ مرات .

— عدو ١٥٠ متر بجهد ٨٥٪ تكرر مرتين .

— جرى خفيف .

— تمرينات بالانتقال ٢٠ — ٣٠ ق .

الثلاثاء : — الإحماء المعتاد

— جرى ٢٠٠ متر بجهد ٧٥٪ وراحة ٤٠ ق .

— جرى ٤٠٠ متر بجهد ٧٥٪ / راحة ٢—٤ ق .

— جرى ٦٠٠ متر بجهد ٧٥٪ / راحة ٢—٤ ق .

— جرى ٨٠٠ متر بجهد ٧٥٪ / راحة ٢—٤ ق .

— جرى ٦٠٠ متر / راحة ٢—٤ ق .

— جرى ٤٠٠ متر / راحة ٢—٤ ق .

— جرى ٢٠٠ متر / راحة ٢—٤ ق .

— جرى منتظم ١٠—١٥ ق .

الأربعاء : — جرى ٤٠٠ متر / مشى ٤٠٠ متر \times ٣ — ٤ مرات .

— جرى مع فتح الخطوة لمسافة ٤٠٠ متر بجهد ٧٥٪ \times ٣ — ٤ مرات .

— تمرينات وثب ٥ — ١٠ ق .

— جرى مع فتح الخطوة ١٢٠٠ متر بسرعة متغيرة .

الخميس : — تجارب لمسافة ٣/٤ مسافة السباق .

— إحماء عادى قبل المسابقة ٢٠ — ٣٠ ق «مشى / جرى متغير السرعة» .

— الإشتراك فى التجارب وتسجيل الزمن لكل لفه «كل حسب مسافة سباقه» .

— إحماء خفيف / جرى مع فتح الخطوة لمسافة ٨٠٠ متر بجهد ٨٥٪ .

– مشى / وجرى ١٠ – ١٥ ق .

– تمرينات متنوعة ١٠ – ١٥ ق .

الجمعة : – راحة

ب – نموذج تدريب اسبوعى لفترة المسابقات :

السبت : – الإحماء المعتاد

– جرى لمسافة ٤٠٠ متر بسرعة السباق / راحة ٢–٤ ق تكرر

– ٩–٥ مرات حسب مسافة السباق .

– عدد ١٥٠ متر بجهد ٩٠٪ تكرر ٣–٤ مرات .

– الجرى ١٠–١٥ ق .

الأحد : – جرى متنوع ٣٠ ق لمسابقى ٥٠٠٠ م ولده ٤٠ ق لمسابقى

المسافات الأخرى

: – جرى ٢٠٠ م فى زمن ٣٠ ث – جرى متدرج مع الإنخفاض

فى السرعة

التكرار ٥–٧ مرات

– عدد ١٥٠ متر بجهد ٩٠٪ تكرر ٣–٤ مرات .

– جرى ١٥ ق .

– تمرينات بالانتقال ١٠ – ١٥ ق .

الاثنين : – الإحماء المعتاد

– لمسابقى ٥٠٠ م بجرى ٢٠٠ متر ، ٤٠٠ متر ، ٨٠٠ متر ،

بسرعة السباق متبوعا . بجرى خفيف ٥ – ١٠ ق تكرر ٤–

٦ مرات .

– لمسابقى المسافات الأخرى – جرى ٤٠٠ متر ، ٨٠٠ متر ،

١٢٠٠ متر بسرعة السباق متبوعا بجرى خفيف ٥ – ١٠ ق

تكرر ٤ – ٦ مرات .

- لتسابقى ٥٠٠ م - جرى ٢٠٠ متر بسرعة تزيد عن سرعة السباق بقليل . متبوعا بجرى خفيف تكرر ٢ - ٣ مرات .
- لتسابقى المسافات الأخرى - جرى ٤٠٠ متر بسرعة السباق تكرر ٦ - ٨ مرات .

- عدو ١٠٠ متر بجهد ٩٠٪ تكرر مرتين أو ثلاثة .

- ١٥ - ٢٠ ق جرى خفيف .

- تمرينات بالأثقال ١٥ - ٣٠ ق .

الثلاثاء : - الإحماء المعتاد

- البدء لمسافة ٥٠ متر تكرر ٢ - ٣ مرات .

- جرى نصف مسافة السباق (بسرعة السباق) .

- مشى ثم جرى خفيف ١٠ ق .

الأربعاء : - جرى خفيف ١٥ - ٢٠ ق .

- راحة إستعداد للإشتراك فى التجارب أو المسابقات .

الخميس : - إحماء قبل السباق بساعة ويشمل «جرى + تمرينات متنوعة» .

- عدو ٥٠ متر تكرر ٣-٤ مرات .

- راحة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

- الاشتراك فى المسابقة .

- جرى للتهديئة .

الجمعة : - راحة .

ح - نموذج لبرنامج تدريب أسبوعى لفترة ما بعد المسابقات :

السبت : - إحماء عادى .

- تمرينات متنوعة ١٥ - ٢٥ ق .

- جرى ٣٠٠ متر أو ٤٠٠ متر بجهد ٩٠٪ تكرر ٢-٣ مرات

يتخللها جرى خفيف ٥-١٠ ق .

– مشى وجرى خفيف ١٠-٢٠ ق .

الأحد : – إجماء عادى

– جرى ٢٠٠ متر / جرى خفيف لفة / جرى ٤٠٠ متر بجهد
٨٥٪ .

– جرى ثم مشى ١٠ ق .

– تمرينات مرونة لإطالة العضلات ٥ ق .

الإثنين : – تمرينات متنوعة ٣٠ ق .

– جرى نصف أو ٣/٤ مسافة السباق (بسرعة السباق) .

– جرى مشى ١٠ ق .

– جرى ٤٠٠ متر بجهد ٨٥٪ .

– مشى جرى ١٠ ق .

الثلاثاء : – إجماء خاص .

– عدو ٨٠ متر تكرر ٢-٣ مرات .

– جرى مشى ١٠ ق .

– تمرينات بالأدوات ٥-٧ ق .

الأربعاء : – راحة .

الخميس : – الإشتراك فى التجارب .

الجمعة : – جرى خفيف أو راحة .

ثالثا : تدريب متسابقى اختراق الضاحية

وتراوح مسافة هذا السباق من ٥-١٢ كم وذلك وفقاً لسن المشتركين .
وتشابه أوجه النشاط المكون لبرنامج التدريب إختراق الضاحية وتدريب
المسافات الطويلة مع إختلاف طبيعة الأرض . فإختراق الضاحية يتطلب الجرى
على مرتفعات كما يتطلب نسب معينة لتوزيع الحمل من حيث الحجم والشدة .

نماذج لبرنامج تدريب إختراق الضاحية أثناء مرحلة المسابقات :

لا يتطلب تدريب إختراق الضاحية برامج يومية أو أسبوعية للفترات الثلاث المكونة لمرحلة المسابقات وإنما تعتمد خطة التدريب أثناء هذه المرحلة على خطة شاملة يتخللها تخطيط خاص لفترة المسابقات فقط التي عادة ماتكون خلال الموسم الشتوى . وبصفة عامة يتم تدريب متسابقى إختراق الضاحية مرة أو مرتين أسبوعيا على ألا يقوم اللاعب بالتدريب قبل المسابقة بيومين على الأقل .

ويشمل التدريب على عدة طرق يختار اللاعب من بينها أنسبها وتحصر هذه الطرق فيما يلى :-

الطريقة الأولى : جرى لمسافات ماثلة لمسافة السباق ولكن بسرعة أقل من سرعة السباق على أن يتم الجرى فى النصف الأخير بأقصى جهد ممكن .
الطريقة الثانية : وتشمل الجرى لمسافة $3/4$ مسافة السباق بجهد عال يعقبه مشى أو جرى خفيف لمدة ١٥ ق .

الطريقة الثالثة : وتشمل الجرى لنصف مسافة السباق بأقصى جهد ثم المشى والجرى لمدة ١٥ - ١٥ ق والتكرار مرتين على الأكثر .

الطريقة الرابعة : وتشمل الجرى مسافة السباق وبسرعته تبعاً لقدرة اللاعب .

نموذج لبرنامج تدريب أسبوعى لفترة السباق :

السبت : - إحماء (جرى مشى) ١٥ - ١٥ ق .

- جرى لمسافة تتعدى مسافة السباق بنسبة النصف أو تض إلى

$3/4$ مسافة السباق وبجهد ٨٥٪ .

- تمرينات لتطوير القوة ١٥ - ١٥ ق .

الإحد : - إحماء

- تطبيق إحدى الطرق الأربعة السابقة الذكر .
- مشى جري خفيف ١٠ ق .
- عدو ٢٠٠ متر بأقصى جهد (٦ - ٨ مرات) .

الإثنين : - إحماء

- جري ١/٤ مسافة السباق والتركيز على السرعة الجري - الخفيف ١٠ ق تكرر ٤ مرات .
- جري لمدة ١٠ ق على المرتفعات والمنخفضات .
- جري ١٠٠ متر - ٢٠٠ متر بجهد ٧٥٪ - ٦ - ٨ مرات يتخللها فترات راحة ٣٠ ث .

الثلاثاء : - إحماء

- جري ٨٠٠ متر - مشى ٣ ق تكرر ٢-٤ مرات .
- عدو ٥٠ متر بالتبادل مع المشى تكرر ١٠ مرات .

الأربعاء : - راحة .

الخميس : - راحة .

الجمعة : - الإشتراك في المسابقة .

٤ - تدريب مسابقي المشى الرياضى

(٢٠ - ٥٠ كم)

مواصفات اللاعب ومتطلبات السباق :

- ١ - مسافة سباقات المشى الاولمبية ٢٠ ، ٥٠ كم (أما بالنسبة للناشئين منتظم لهم سباقات أقل من ذلك حتى تناسب مع قدراتهم البدنية) . كما تعتبر سباقات المشى أطول سباقات العاب القوى على الاطلاق ، فهي تتطلب بالدرجة الأولى عمل أجهزة الجسم الحيوية وخاصة القلب والرئتين بكفاءة

عالية . ومن هنا يأتي أهمية اللاعب ذو القدرة على التحمل والصبر والخلد .
٢ - أن متوسط سن أبطال المشى حوالى ٢٧-٣٢ سنة . هذا لسن كبير إلى حد ما إذا قورن بباقي متسابقى العاب القوى ، نظرا للمتطلبات التى يحتاجها اللاعب خلال سنوات التدريب الطويلة حتى يصبح على مستوى عال من الناحية البدنية والفنية والوظيفية . لذا يفضل إختيار اللاعب من بين متسابقى جرى المسافات الطويلة لأنه أفضل من غيره من ناحية التحمل .

٣ - هذه السباقات تحتاج من اللاعب إلى جهد كبير ووقت طويل خلال تدريباته اليومية على مدار السنة ولعدة سنوات متتالية - لذا فإن انتظام اليومى وخاصة التغذية والراحة تلعب دوراً هاماً فى حياة اللاعب العامة والراضية من هنا يأتي أهمية دور الطبيب الرياضى للكشف على اللاعب بصورة منتظمة لتتبع حالته الصحية والمرضية لعلاجها إذا احتاج الأمر لذلك .

اعداد اللاعب بدنيا ومهاريا :

١ - تدريبات اللياقة العامة :

- العاب رياضية (قدم - ساة - سباحة) .

- تمرينات بالأثقال الخفيفق أو الكرة الطبية .

- مزاولة بعض سباقات العاب القوى (ضاحية - الحواجز - الوثب) .

- الجرى لمسافات طويلة بطريقة التدريب الفترى - التكرارى - المنتظم

الفارتلك .

٢ - تدريبات اللياقة الخاصة :

- تبادل المشى السريع مع المشى العادى لمسافات طويلة نسبيا .

- المشى بأقل من سرعة السباق لمسافة ١٠٠ م ٢٠ مرة أو ٥٠٠٠ م ٤

أو ١٠٠٠٠ م ١٠ .

- المشى بنفس سرعة السباق لمسافة تعادل ١/٢ أو ٣/٤ مسافة السباق .

١٥ - المشى المتنوع (فارتلك) لمسافة ١٠ - ١٥ كم بالنسبة للناشئين، ولسافة ٣٠ - ١٥ كم بالنسبة للمتقدمين .

١٥ - المشى بسرعة لمسافات قصيرة ١٠ - ١٥ مرة ٤٠٠ م .

نموذج لبرنامج أسبوعي خلال الموسم الاعدادى
(للاعب زمنه فى سباق ٢٠ كم - ١,٣٤ ساعة)

١ - المشى بسرعة متوسطة لمسافة ٣٥ كم .

٢ - كرة قدم أو سلة لمدة ٢٠ - ٣٠ ق - ١٥ كم مشى سريع نسبيا .

٣ - المشى بسرعات متغيرة (فارتلك) المسافة ٣٠ كم

٤ - تمرينات بالكرة الطيبة ٢٠ - ٣٠ ق ١٠ كم جرى بسرعة متوسطة .

٥ - كرة قدم أو سلة لمدة ٢٠ - ٣٠ تمرينات سرعة أو وثب .

٦ - المشى بسرعة متوسطة ٣٠ كم .

٧ - كرة قدم أو سلة ٢٠ - ٣٠ ق تمرينات عامة مشى بطيء ١٠ كم .

نموذج لبرنامج أسبوعي خلال موسم المسابقات

١ - المشى لمسافة ٢٠ كم .

٢ - المشى بسرعات متغيرة (فارتلك) لمسافة ١٥ كم .

٣ - المشى لمسافة ٢٠ كم .

٤ - المشى لمسافة ١٥ كم .

٥ - المشى بالنظام القترى ١٠ م ١٠٠٠ م ٥ م ٢٠٠٠ م .

٦ - المشى لمسافة ٢٥ كم .

٧ - المشى لمسافة ١٠ كم .