

الباب الخامس

القواعد العامة لتدريب متسابق الوثب والقفز

نماذج للبرامج التدريبية لمتسابق :

١ - الوثب الطويل

٢ - الوثبة الثلاثية

٣ - الوثب العالي

٤ - القفز بالزانة

القواعد العامة لتدريب متسابق الوثب والقفز

(الطويل — الثلاثي — العالى — الزانة)

مما لاشك فيه أن مسابقات الوثب والقفز بصفة عامة تتطلب لاعبين طوال القامة ، الامر الذى دفع كل مدرب إلى البحث والتنقيب عن خامات تنطبق عليها هذه الصفة .

ولكى تتطابق مواصفات اللاعب من الناحية الجسمية والنفسية مع متطلبات المسابقة من الناحية البدنية والمهارية ، يجب إجراء بعض الاختبارات الموضوعية التى تكشف لنا مدى استعداد المتقدمين لمزاولة هذه الأنشطة التنافسية الاربعة . وستطرق إلى هذا الموضوع عندما نتناول كل مسابقة على حدة ، نظراً للاختلافات الفردية فيما بينها . وعلى كل فالشكل الخارجى للاعب قد يوحي للمدرب بقدر معين من التنبؤ — وهذه ظاهرة صحية إلى حد ما — ولكن يجب على كل مدرب أن ينظر إلى استعداد الفرد من خلال القدرات الحركية عندما يؤنى اللاعب بعض الاختبارات مثل :

— العدو بسرعة لمسافة ٥٠ م فى أقل زمن ممكن (١٥-١٦ سنة) ٦,٥ -

٧٠ ث .

— الوثب العمودى بالقدمين معا للمس غرض معلق ٤٠ - ٦٠ سم

— تكرار الوثب فى المكان بالقدمين معا مع ضم الركبتين على الصدر ..

— تكرار الحجل على قدم واحدة (خمس حجلات) أطول مسافة ممكنة

(مس الثبات) ١١ - ١٣ م .

— جلوس البرجل (الرجلين متباعدتين أماما وخلفا) ..

— الجلوس الطويل مع مسك أمشاط القدمين باليدين ..

وهناك اختبارات أخرى تأتي في المرتبة الثانية لقياس القدرات الحركية أو اللياقة البدنية مثل ؛ ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح - ثني ومد الذراعين من وضع التعلق - ثني الجزع أماماً أسفل من وضع الرقود على الظهر الخ . إلا أن هذه الاختبارات تقيس إلى حد كبير القوة العضلية والقوة العضلية يمكن اكتسابها بالتدريب ، ولكن القدرة الحركية الهوائية على العدو أو الوثب أو الدفع يمكن تنميتها بشكل أسرع إذا توافرت لدى الفرد دون سابق إعداد أو تدريب .

ويتم الإعداد المتكامل لمسابقى الوثب من خلال ممارسة التمرينات الأساسية التي تشتمل على الجانب (البدني المهارى) بالإضافة إلى التمرينات المساعدة التي تهتم بالجانب (البدني فقط) - على أن تؤدي التمرينات المساعدة بصفة عامة خلال الموسم الإعدادى والتمرينات الأساسية خلال موسم المسابقات في صورة تكرارات لتشكيل حمل التدريب من ناحية الحجم ، أما الشدة فتتوقف على سرعة أداء هذه التدريبات سواء كانت بغرض تنمية : السرعة - القوة - المرونة - الرشاقة .

وستناول فيما يلي كيفية تدريب متسابقى الوثب تبعاً لتخصصاتهم مدعمة بنماذج تدريبية أسبوعية خلال موسمى الإعداد والمسابقات للاسترشاد وبها فقط . كما يمكن الاستفادة من هذه النماذج بالنسبة للاعبين الناشئين سن ١٦ - ١٨ سنة بصفة عامة . وعلى كل مدرب أن يقوم بوضع البرامج التدريبية الخاصة بلاعبية على أساس القواعد العامة للتدريب . وتبعاً لقدراتهم الحركية (البدنية والمهارية) .

١ - تدريب متسابقى الوثب الطويل

رجال	سيدات	
٢٢ سنة	٢٣	السن
١٨٥ سم	١٧٠	الطول
٧٦ كج	٦٠	الوزن

السن : يحتاج اللاعب الموهوب عادة إلى ٦-٨ سنوات تدريب منتظم ومتواصل حتى يصل إلى مستوى رقمى ومهارى عال - لذا يفضل البدء فى التدريب الجدى التخصصى من سن ١٤-١٥ سنة .

الطول : يزداد طول اللاعب أو اللاعبة خلال سنوات التدريب المذكورة عالىة ١٠ - ٢٠ سم فى المتوسط .

الوزن : كذلك الحال بالنسبة للوزن فهو يزداد فى المتوسط ما بين ١٠ - ١٥ كج خلال هذه المدة .

القدرات الحركية : (السرعة + القوة)بالأضافة إلى (الرشاقة + المرونة) .
الاعداد العام : جرى منتظم - فارتلك - ضاحية - العاب رياضية - مسابقات أخرى - تمرينات عامة لاكتساب المرونة والرشاقة .
الاعداد الخاص :

- ضبط مسافة الاقتراب فى حدود ٣٠ - ٣٥ م .
- الوثب من الاقتراب البسيط (٣-١٠ خطوات) لاتقان طريقة الأداء
- الوثب من الاقتراب الكامل للمسافة .
- عدو ٣٠ - ٦٠ م من البدء العالى والمنخفض والطائر لاكتساب السرعة .

- عدو ٨٠ - ١٢٠ م لأكتساب تحمل السرعة .
- الجرى ١٥٠ - ٣٠٠ م لأكتساب التحمل .
- تخطى ٣-٧ حواجز لأكتساب الرشاقة والمرونة .
- الجرى بخطى واسعة على شكل وثبات لمسافة ٣٠-١٠٠ م مع قياس الزمن وعدد الخطوات .
- عمل عدة حجلات على قدم واحدة لمسافة ٣٠-١٠٠ م مع قياس الزمن وعدد الخطوات .
- تبادل الجرى والحجل على القدمين لمسافة ٣٠-١٠٠ م مع قياس الزمن وعدد الخطوات .
- الوثب بالرجلين معا في المكان مع ضم الركبتين على الصدر أو بين عدة حواجز .
- الارتقاء بقدم واحدة من على سلم الوثب (الجمباز) لاتقان طريقة أداء المشي في الهواء .
- التدريب باتقان زنة ٦٠ - ١٠٠٪ من الحد الأقصى لقدرة اللاعب تبادل الجرى مع الحجل - الجرى ثم الارتقاء كل ٣ خطوات - ثنى ومد الركبتين - الخطف - النظر .
- نموذج لبرنامج تدريبي لمدة أسبوع خلال فترة ما قبل المسابقات
(للاعب ناشئ في حدود ١٦-١٨ سنة)
- السبت : احماء عام وخاص .
- عدو الاقتراب ٤-٦ مرات مع تحديد العلامات الضابطة .
- وثب طويل من الثبات ٤-٦ مرات ثم من اقتراب بسيط ٤-٦ مرات .

— عدو ٨٠ م $\times 2 - 3$ مرات بجهد ٨٠٪ من قدرة اللاعب
 — الوثب من فوق حاجز بارتفاع ٩١ سم يبعد عن مكان الارتقاء
 $2-3$ م $\times 4-6$ مرات مع التركيز على الارتفاع وليس على
 المسافة .

— جرى خفيف ٤٠٠ م $\times$ تمارينات قوة لمدة ٢٠ - ٣٠ ق
 (يستخدم ٣ تمارينات فقط) .

الأحد : — احماء مناسب .

— الانطلاق من مكعبات البداية لمسافة ٣٠ م $\times 3-4$ مرات .
 — الوثب الطويل من اقتراب قصير (٣-٧ خطوات) $\times 4-6$
 مرات .

— جرى ٢٠٠ م $\times 2-3$ مرات (٨٠٪ من اقصى جهد) .

— ٤٠٠ م جرى خفيف + تمارينات ارتقاء .

الاثنين : — احماء مناسب .

— عدو متزايد في السرعة ٤ $\times 100$ م .

— ضبط مسافة الاقتراب وتحديد العلامات الضابطة ٣-٤ مرات

— وثب طويل من الاقتراب الكامل ٢-٣ مرات .

— جرى خفيف ٤٠٠ م .

— وثب فوق ٤ حواجز بالقدمين معا $\times 5$ مرات .

— تمارينات بالانقعال لمدة ٣٠ ق .

الثلاثاء : — الاحماء المعتاد .

— الاقتراب بدون وثب $\times 3-4$ مرات .

— الانطلاق من مكعبات البداية لمسافة ٥٠ م $\times 3-4$ مرات

بالسرعة القصوى .

— وئب طویل من اقتراب بسیط ۷-۳ خطوات $\times$ ۴-۶ مرات

— جرى ۲۰۰ م $\times$ ۲-۳ مرات .

— كرة سلة ۲۰ - ۳۰ ق .

الاربعاء : — الاحماء العادى .

— تمرينات عدو وحواجز .

— تزايد سرعة ۴-۶ $\times$ ۱۰۰ م .

— تبادل الجرى مع الحجل + الجرى بخطى واسعة لمسافة ۶۰ م $\times$

۳-۴ مرات .

— جرى خفيف ۴۰۰ م .

الخميس : — احماء مناسب .

— عدو متزايد فى السرعة (تصاعدى تنازلى) ۳ $\times$ ۴ مرات

لمسافة ۸۰ م .

— الاقتراب ۲-۳ مرات .

— وئب طویل من اقتراب بسیط ۶-۸ مرات .

— تعدية ۳-۴ حواجز $\times$ ۳-۴ مرات .

— جرى خفيف لمسافة ۴۰۰ م .

الجمعة : — راحة .

نموذج لبرنامج تدريبي خلال هوسم المسابقات

السبت : — الاحماء الخاص بالمسابقة .

— ضبط مسافة الاقتراب ۳-۴ مرات .

— الوئب من اقتراب قصير نسبيا ۴-۶ مرات .

— الوئب من اقتراب طویل إلى حد ما ۴-۶ مرات .

— جرى ۳۰۰ م $\times$ ۱-۲ مرة .

— تدريبات بالانقال ٢٠ — ٣٠ ق .

الأحد : — احماء خاص .

— عدو ٣٠ م 4×6 — ٦ مرات .

— جرى خفيف ٤٠٠ م .

— تعدية ٤-٦ حواجز ٢-٣ مرات .

الاثنين : — احماء خاص .

— عدو متزايد في السرعة (تصاعدي تنازلي) لمسافة ١٠٠ م 3×4 — ٤ مرات .

— الاقتراب الكامل ٣-٤ مرات .

— الوثب الطويل من اقتراب متوسط ٤-٦ مرات .

— الوثب العالي ٤-٦ محاولات على ارتفاع متوسط .

— تمرينات بالانقال ١٥ — ٢٠ ق :

الاثنين : — احماء خاص .

— الاقتراب الكامل ٤-٦ مرات .

— تمرير عصا التتابع مع زميل ٤-٥ مرات .

— وثب طويل من اقتراب قصير مع التركيز على الارتفاع ٤ — ٦ مرات .

— عدو ٢٠٠ م 2×3 مرات بجهد ٨٠٪ من قدرة اللاعب .

— جرى منتظم ١٠ — ١٥ ق .

الأربعاء : — احماء خاص .

— جرى متزايد في السرعة ٤ $\times 100$ م .

— تمرينات مرونة ١٠ — ١٥ ق .

— جرى خفيف ٤٠٠ م .

الخميس : — الاشتراك في المسابقة (الطويل) بالاضافة إلى التتابع .

الجمعة : — الاشتراك في (الثلاثي) أو مسابقة أخرى .

٢ - تدريب متسابق الوثبة الثلاثية

السن	٢٦ سنة
الطول	١٨٥ سم
الوزن	٧٨ كج

السن : يفضل البدء في تدريب الناشئين من سن ١٥-١٦ سنة نظراً لعدم توفر القوة الكافية والمناسبة وخاصة في عضلات الرجلين .

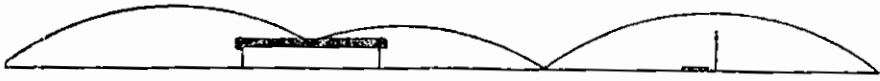
الطول : يفضل اللاعب طويل القامة .

الوزن : يفضل كذلك الوزن المناسب بالنسبة لطول القامة ويستحسن ألا يكون نحيفاً .

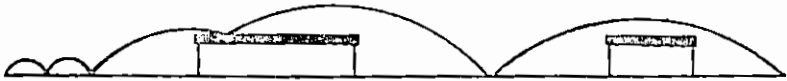
القدرات الحركية : «القوة السرعة» ، (الرشاقة - المرونة) .

الاعداد العام : كما هو متبع بالنسبة للاعب الوثب الطويل .

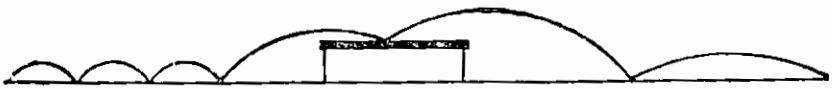
الاعداد الخاص : (شكل ٣) :



١



٢



٣

- ضبط مسافة الاقتراب لمسافة ٣٠ — ٣٥ م .
 - الحجل على قدم واحدة ٣٠ — ٦٠ م مع قياس الزمن وعدد الخطوات
 - الجرى بخطى واسعة على شكل وثبات ٣٠ — ٦٠ م مع قياس الزمن وعدد الخطوات .
 - تبادل الجرى مع الحجل على القدمين ٣٠ — ٦٠ م .
 - الوثبة الثلاثية من الثبات ومن الاقتراب البسيط .
 - الوثبة الثلاثية من الاقتراب الكامل .
 - العدو من البدء المنخفض والعالي والطائر لمسافة ٣٠ — ٦٠ م .
 - الجرى ٣/٤ سرعة لمسافة ٨٠ — ١٠٠ — ١٢٠ — ١٥٠ م .
 - الجرى ١/٢ سرعة لمسافة ٢٠٠ — ٣٠٠ م .
 - تخطى ٣-٧ حواجز (كما هو متبع في المنافسة) .
 - الوثب والحجل من فوق حواجز — كرات — مقاعد — صناديق (بقدم واحدة أو بالقدمين) .
 - التدريب بالانقال : خطف — نظر — رجلين — وثب — حجل .
- ملاحظات فنية :

(١) يمكن تحديد مسافة الاقتراب المناسبة للاعب على ضوء مستواه للرقمى بالنسبة لعدو مسافة ٣٠ م ، ١٠٠ م كالاتى :

م	زمن اللاعب في الزمن في ٣٠ م	مسافة الاقتراب تقريباً	عدد الخطوات
١	١٣ ث	٤,٦ ث	٢٥ م
٢	١٢	٤,٤	٣٠
٣	١١,٥	٤,٢	٣٥
٤	١١	٣,٩	٤٠

ولقد وجد أن انضباط مسافة الاقتراب ووصول اللاعب بقدم إرتقاء على لوحة الارتقاء يتوقف على :

- ١ - دقة قياس مسافة الاقتراب .
- ٢ - ثبات طول الخطوات وخاصة خطواته الأولى .
- ٣ - ثبات سرعة تردد الخطوات وخاصة خطواته الأخيرة .
- ٤ - سرعة واتجاه الريح أثناء كل محاولة .
- ٥ - حالة اللاعب النفسية أثناء المسابقة .

(٢) ومن أجل تحديد طول كل من (الحجلة - الخطوة - الوثبة) أثناء التدريب سواء كان الاقتراب لأداء الوثبة الثلاثية كاملاً أو متوسطاً أو قصيراً يجب على اللاعب الاستعانة بعلامات ضابطة (توضع على الارض) تبعد كل منها عن الأخرى تبعاً لقدرة اللاعب . ولقد تحدد طول كل من الوثبات الثلاث بنسب مئوية ، هذه النسب قد تختلف أيضاً من لاعب لآخر بناء على مستواه الرقي وطريقة توزيع المسافة بين الوثبات الثلاث كالآتي :-

الحجلة	الخطوة	الوثبة	المسافة	الحجلة	الخطوة	الوثبة	المسافة
٪٣٥	٪٣٠	٪٣٥	الكلية	٪٣٦	٪٣٠	٪٣٤	الكلية
م ٢,٨٠	م ٢,٤٠	م ٢,٨٠	م ٨	م ٢,٨٨	م ٢,٤٠	م ٢,٧٢	م ٨
٣,١٥	٢,٧٠	٣,١٥	٩	٣,٢٤	٢,٧٠	٣,٠٦	٩
٣,٥٠	٣,٠٠	٣,٥٠	١٠	٣,٦٠	٣,٠٠	٣,٤٠	١٠
٣,٨٥	٣,٣٠	٣,٨٥	١١	٣,٩٦	٣,٣٠	٣,٧٤	١١
٤,٢٠	٣,٦٠	٤,٢٠	١٢	٤,٣٢	٣,٦٠	٤,٠٨	١٢
٤,٥٥	٣,٩٠	٤,٥٥	١٣	٤,٦٨	٣,٩٠	٤,٤٢	١٣
٤,٩٠	٤,٢٠	٤,٩٠	١٤	٥,٠٤	٤,٢٠	٤,٧٦	١٤
٥,٢٥	٤,٥٠	٥,٢٥	١٥	٥,٤٠	٤,٥٠	٥,١٠	١٥
٥,٦٠	٤,٨٠	٥,٦٠	١٦	٥,٧٦	٤,٨٠	٥,٤٤	١٦
٥,٩٥	٥,١٠	٥,٩٥	١٧	٦,١٢	٥,١٠	٥,٧٨	١٧

٣ - يمكن الاستعانة بالقياسات التالية كنوع من اختبار قدرات اللاعب المهارية والبدنية تبعاً للمستوى الرقمي :

١٦م	١٥م	١٤م	١٣م	١٢م	متوسط القياسات	٣م
٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	٤١	٣٠م بالثانية .	١
٥٦	٥٩	٦٢	٦٤	٦٦	٥٠م بالثانية .	٢
١٠٦	١٠٨	١١٠	١١٠	١١٥	١٠٠م بالثانية .	٣
١٤م	١٣,٥٠م	١٣م	١٢,٥٠م	١١م	ثلاثي من ١٠ خطوات اقتراب	٤
٧م	٦,٥٠م	٦م	٥,٥٠م	٥م	طويل من ١٠ خطوات اقتراب .	٥
٢٢ - ٢٠	١٩ - ١٨	١٧ - ١٦	١٥ - ١٤	١٣ - ١٢	٥ حجرات من ٧ خطوات اقتراب	٦
٢٢ - ٢٠	١٩ - ١٨	١٧ - ١٦	١٥ - ١٤	١٣ - ١٢	٥ خطوات من ٧ خطوات اقتراب .	٧

نموذج لبرنامج تدريبي خلال الفترة ما قبل المسابقات
(للاعب ناشئ فوق ١٥ سنة)

السبت : — احماء عام وخاص .

— الاقتراب ٦ مرات لتحديد العلامات الضابطة .

— الوثبة الثلاثية ٤-٦ مرات من الاقتراب البسيط من على
النجيل .

— جرى ٣-٤ × ١٥٠ م (٣/٤ سرعة) .

— تدريبات بالأثقال ٣٠ - ٤٥ ق .

الأحد : — احماء .

— الانطلاق من مكعبات البداية لمسافة ٣٠ م ٣-٤ مرات .

— الوثبة الثلاثية ٤-٦ مرات من ثلاث خطوات مع التركيز على
التوقيت .

— صعود مدرجات الاستاد الرياضى ٥-٦ مرات (بسرعة) .

— جرى خفيف ٤٠٠ م + تمرينات ارتقاء .

الاثنين : — احماء .

— قياس مسافة الاقتراب بالعدو ٣-٤ مرات مع ضبط العلامات

— وثب طويل ٤-٦ مرات بالقدم اليمنى واليسرى (من اقتراب
متوسط .

— ٥-١٠ حجلات من ٣-٤ خطوات اقتراب .

— تعدية ٣ حواجز ٣× ٣-٤ مرات .

— جرى ٣٠٠ م × مرتين بنصف السرعة .

الثلاثاء : — احماء .

— عدو ٥٠ م × ٣-٤ مرات (٣/٤ سرعة) .

- الحجل مع الوثب ٦-٨ مرات : حجل على القدم اليمنى مرتين + حجل على اليسرى مرتين ثم وثبة في الحفرة .
- جرى ٤٠٠ م $\times$ ٣-٤ مرات بسرعة متزايدة .
- كرة سلة ٢٠-٣٠ ق .

الأربعاء : - احماء .

- الجرى مع رفع الركبة ٣-٤ مرات $\times$ ٨٠ م .
- الوثب بالقدمين معا بين ٣-٤ حواجز $\times$ ٣-٤ مرات .
- الوثب الطويل ٦-٨ مرات من اقتراب قصير .
- التدريب بالأنقال ٣٠ - ٤٥ ق .

الخميس : - احماء .

- الوثبة الثلاثية من ٣-٥ خطوات لاتقان طريقة الأداء (مع استخدام أجهزة) .
- الوثب العالى ٦-٨ محاولات على ارتفاع متوسط .
- جرى متزايد فى السرعة لمسافة ١٢٠ م $\times$ ٣-٤ مرات .
- جرى خفيف ٤٠٠ م + تمرينات ارتخاء أو كرة سلة لمدة ٣٠ ق
- الجمعة : - راحة .

نموذج لبرنامج تدريب أسبوعى خلال فترة المسابقات

السبت : - احماء المسابقة الخاص .

- عدو مسافة الاقتراب ٤-٦ مرات مع التركيز على السرعة .
- وثب ثلاثى ٤-٦ مرات من اقتراب متوسط .
- الحجل على النجيل ٥-٧ حجلات $\times$ ٤-٦ مرات .
- صعود مدرجات بسرعة $\times$ ٤-٦ مرات .
- تدريبات بالأنقال ٢٠ - ٣٠ ق .

٣- تدريب متسابق الوثب العالى

رجال	سيدات	
٢٣ سنة	٢١	السن
١٨٨ سم	١٨٠	الطول
٨٠ كج	٦٥	الوزن

هذا الجدول يوضح المتوسط الحسابى بالنسبة لسن وطول ووزن أبطال العالم فى دورة منتريال سنة ١٩٧٦ . أما الجدول التالى فيوضح العلاقة بين الطول ورقم اللاعب فى الوثب العالى وكذلك العلاقة بين طول ووزن اللاعب

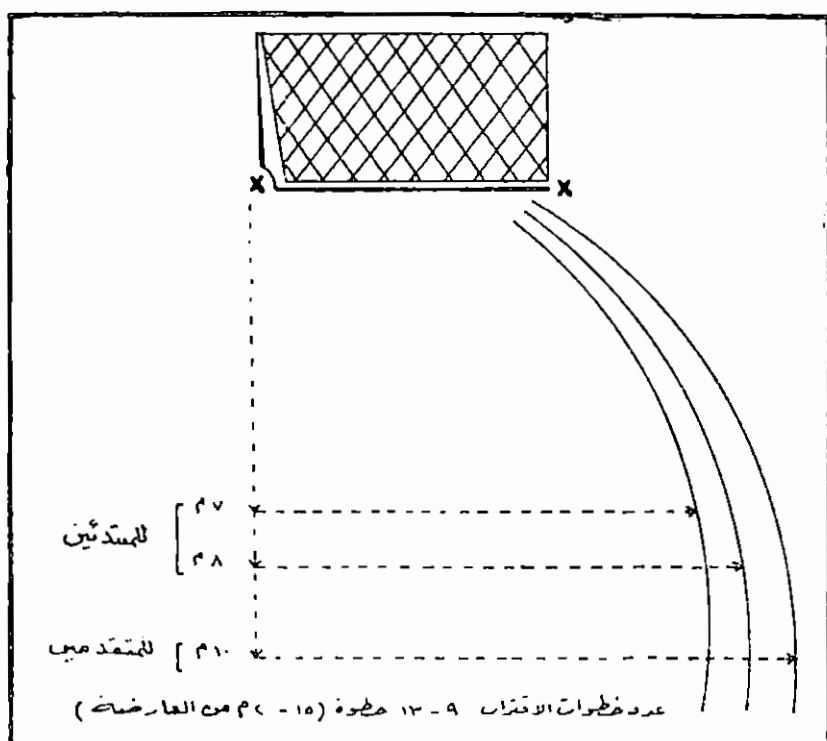
الطول	الوزن	الطول	رقم اللاعب (الرقم - الطول)
		(—)	الوزن
رجال ١٨٨ سم	٧٥ كج	٢,٥٠	٢٢٠ سم
سيدات ١٧٨ سم	٦٥,٥	٢,٦٥	١٩٠ سم
			٣٥ سم
			١٧ سم

ونفضل تعليم الطريقة المقصية من سن ٩-١٢ سنة على أن يبدأ بتعليم طريقة التقوس أو السرجية من سن ١٣-١٤ سنة .

ومن ناحية الاعداد العام والخاص للاعب فيتم عن طريق التدريبات التالية الاعداد العام :

— الجرى المنتظم لمسافات طويلة نسبيا حتى ٥ كم (الضاحية أو الفاتلك) .

- كرة السلة أو الطائرة لمدة ٣٠ - ٤٥ ق .
- ممارسة مسابقات أخرى مثل : العدو - الحواجز - الوثب الطويل والثلاثي .
- الوثب بالقدمين معا أو بقدم واحدة (فوق كرات طبية - حواجز - مقاعد - حصان قفز) .
- الاعداد الخاص :
- تمرينات العدو الخاصة : الجرى مع تبادل رفع الركبة - الجرى على شكل خطوات واسعة الحجل ..
- تمرينات الحواجز الخاصة بمرونة المفاصل .
- مرجحة الرجل الحرة لأعلى أكبر عدد من المرات في حدود ٥-١٠ ثواني .



— المشى الروسى ، وضع الرجل ، وضع الحواجز ، الجلوس طولا
مسك أمشاط القدمين .

— تدريبات الانتقال : الحطف — النظر — الرجلين ..

نموذج لبرنامج تدريبي خلال فترة ما قبل المسابقات

السبت : — احماء عام وخاص

— جرى متزايد فى السرعة ٤-٦ × ٨٠ م .

— تدريبات حجل ووثب ٣-٥ ق .

— وثب على ٤-٦ محاولات على ارتفاع يقل ٢٠ سم عن مستوى
اللاعب .

— وثب على ٤-٦ محاولات على ارتفاع يقل ١٠ سم عن مستوى
اللاعب .

— تدريبات بالانتقال ٣٠ — ٤٥ ق .

الأحد : — الاحماء المتبع .

— حجل على القدمين بالتبادل ٣-٤ مرات × ٥٠ م .

— الانطلاق من مكعبات البداية ٣-٤ مرات × ٣٠ م .

— وثب على ٦-٨ مرات على ارتفاع يقل ٢٠ سم عن مستوى
اللاعب لاتقان طريقة الأداء .

— جرى ٤٠٠ م ببطيء + تمرينات ارتخاء أو كرة سلة ٣٠ —
٤٥ ق .

الاثنين : — احماء .

— جرى متغير فى السرعة ٣-٤ × ٤٠٠ م (١٠٠ م مشى + ١٠٠

م جرى ببطيء + ١٠٠ م ١/٢ سرعة + ١٠٠ م . ٣/٤ سرعة

— تمرينات مرونة + تعديية ٣-٤ حواجز × ٣-٤ مرات .

- وئب عالى ٤-٦ محاولات على ارتفاع يقل ٥-١٠ سم عن مستوى اللاعب .

- وئب طويل ٤-٦ مرات من اقتراب بسيط .

- تمرينات بالانقال ٦٠ - ١٢٠ ق .

الثلاثاء : - احماء

- عدو ٥٠ م $\times$ ٣-٤ مرات .

- حبل وئب لمسافة ٥٠ م $\times$ ٣-٤ مرات على كل قدم .

- تمرينات مرونة ١٠ - ١٥ ق .

- جرى ٣-٤ مرات $\times$ ١٥٠ م ($\frac{3}{4}$ سرعة) .

- كرة سلة أو كرة طائرة ٣٠ - ٤٥ ق .

الاربعاء : - احماء .

- تمرينات عامة ١٥ ق .

- وئب عالى ٦-٨ محاولات لاتقان طريقة الأداء .-

- جرى متزايد فى السرعة ٤-٦ $\times$ ١٠٠ م .

- تدريب بالانقال ٦٠ - ٩٠ ق .

الخميس : - احماء .

- عدو ٨٠ م $\times$ ٢-٣ مرات ($\frac{3}{4}$ سرعة) .

- وئب طويل وئلاى ١٠ - ١٥ محاولة من اقتراب بسيط .

- تعدية ٣-٥ حواجز $\times$ ٣-٤ مرات .

- كرة سلة ٣٠ - ٤٥ ق .

الجمعة : - راحة .

نموذج لبرنامج تدريب أسبوعي خلال فترة المسابقات

- اسببت : — احماء خاص بالمسابقة .
- جرى متزايد في السرعة ٤-٦ × ٢٠٠ م .
- الانطلاق من مكعبات البداية لمسافة ٣٠ م × ٣-٤ مرات .
- الاقتراب الكامل ثم الارتقاء لأعلى مع محاولة لمس غرض معلق بقدم الرجل الحرة .
- تدريب بالانقال ٤٥ — ٦٠٠ ق .
- الأحد : — احماء خاص .
- الوثب العالي على ارتفاعات مختلفة ٨-١٠ مرات (لانتقان طريقة الاداء) .
- الوثب بالقدمين معا بين ٣-٤ حواجز × ٣-٤ مرات .
- جرى ٣-٤ مرات × ١٥٠ م (١/٢ سرعة) .
- كرة سلة ٣٠ — ٤٥ ق .
- الاثنين : — احماء خاص
- الوثب العالي ٦-٨ مرات على ارتفاعات تقل ٥-١٠ سم عن مستوى اللاعب .
- تعدية ٣-٥ حواجز × ٣-٤ مرات .
- الاشتراك في مسابقات أخرى ١٠ — ١٥ ق .
- تدريب بالانقال ٣٠ — ٦٠ ق .
- الثلاثاء : — احماء كامل .
- الوثب العالي حتى أعلى ارتفاع ٦-٨ محاولات .
- الجرى ٣-٤ × ٢٠٠ م (١/٢ سرعة) .

— كرة سلة ٤٥ — ٦٠ ق .

الاربعاء : — احماء كامل .

— التدريب على الاقتراب وتعدية عارضة منخفضة إلى حد ما

١٥ — ٢٠ ق .

— تمرينات مرونة ١٠ — ١٥ ق .

— جرى خفيف ٤٠٠ م .

الخميس : — الاشتراك في مسابقة الوثب العالي .

الجمعة : — الاشتراك في مسابقات أخرى .

٤ — تدريب متسابقى القفز بالزانة

متطلبات المسابقة :

— السن : ١٢ — ١٣ ١٤ — ١٥ ١٦ — ١٨ .

— الطول : ١٦٠ — ١٧٠ ١٧٥ — ١٧٥ ١٨٠ — ١٧٥

— الوزن : ٥٥ — ٦٥ ٧٠ — ٧٣ ٧٣ — ٧٥

— القدرات الحركية الهامة : السرعة + القوة + التحمل + الرشاقة +

المرونة + التوافق + الاتزان .

— القدرات النفسية : الجلد + الجرؤة + القدرة على العزل والتركيز .

المهارات الحركية :

يعتبر لاعب القفز بالزانة لاعبا لألعاب القوى وهو يجرى على الارض ،
ولكن بمجرد إرتقائه يعتبر لاعبا للجهاز . هذه المهارات الحركية المطلوبة من
لاعبى القفز بالزانة تحتاج من كل لاعب التدريب المنتظم مدة قد تطول إلى
١٠ — ١٢ سنة (منذ بدء تعلم القفز) .

وتتلخص المهارات الحركية فى :

— العدو مسافة ٣٠ — ٥٠ م مع حمل الزانة .

- غرس الزانة فى الصندوق ثم الارتقاء من الاقتراب البسيط .
- التعلق ثم مرجحة الرجلين لأعلى من الاقتراب البسيط .
- الشد بالذراعين مع دوران الجسم من الاقتراب البسيط .
- الدفع ثم التخلص من الزانة من الاقتراب البسيط .
- تعديّة العارضة ثم الهبوط من الاقتراب البسيط .

ويستخدم اللاعبون زانات مختلفة تناسب وقدراتهم البدنية والمهارية ،
وتتنفق ومقاييسهم الجسمية (من حيث الطول والوزن) . كما أن الاختلافات
فى نوع الزانة ذات الالياف الزجاجية من حيث (الخامة — الطول — السمك —
امرونة) تتيح الفرصة أمام كل لاعب كى ينتقى ما يناسبه منها مراعى هذه
الاعتبارات :

- وزنه .
- طوله .
- سرعته .

— مستواه البدنى والمهارى والرقمى .

إلا أن من أهم الاعتبارات التى يجب على كل لاعب الالتفات اليها عند
ختيار الزانة المناسبة له هى : وزنه — ارتفاع قبضة يده العليا (وهى عادة
ينحى إذا كان ارتقاءه يتم بالقدم اليسرى) . ويتحدد ارتفاع قبضة اليد العليا
بالنسبة لسطح الارض) على أساس :

- سرعة اقتراب اللاعب .
- بعد مكان الارتقاء عن مقدم صندوق الزانة .
- زاوية الزانة مع الارض .

— ارتفاع العارضة .

— بعد العارضة عن مستوى الصندوق .

فاذا ما تحدد ارتفاع قبضة اليد اليمنى ، يتحدد بالتالى مكان الارتقاء (إذ أنه يقع أسفل مستوى قبضة اليد العليا والذراع ممتداً بكامله . كما يتحدد تبعاً لذلك زاوية الزانة مع الارض) فكلما صغرت الزاوية . كلما كان من الصعب على اللاعب رفعها بعد ارتقائه حتى تصل إلى الوضع العمودى . فإذا لم تصل الزانة إلى الوضع العمودى . وجب على اللاعب تحريك القائمين للأمام أو للخلف فى حدود ٦٠ سم (تبعاً لقانون المسابقة) . ويتوقف ارتفاع قبضة يد اللاعب اليمنى على ارتفاع العارضة — فاللاعب (المتقدم) يستطيع تخطى ارتفاعاً يعلو قبضته بحوالى ٨٠—١٠٠سم نتيجة لبلوغ مركز ثقله (وهو فى المقلوب) إلى مستوى اعلى من العارضة . أعا سرعة اقتراب اللاعب من فئى من العوامل المؤثر والفعالة على انثناء الزانة واندفاع اللاعب إلى اعلى بعد ارتقائه . فكل زيادة ١ م / ث فى سرعة اللاعب قبل عملية الارتقاء ، تسمح للاعب برفع قبضة يده العليا ٢٥ سم — مما يؤدي إلى تخطى ارتفاعاً يزيد ٥٠ سم عن مستواه السابق . ومن هنا جاء أهمية عامل السرعة والتدريب عليها .

ولتحديد مسافة الاقتراب وعدد الخطوات المناسبة للاعب وعلاقتها بسرعه يفضل قياس زمن اللاعب فى عدو مسافة ٣٠ م ، ١٠٠ م . والجدول التالى يوضح ذلك :

مستوى	طول مسافة	عدد خطوات		
م	٣٠ م	١٠٠ م		
اللاعب	الاقتراب	الاقتراب		
١ مبتدئ	٤,٣-٤,٣ ث	١١,٦-١١,٣ م	٣٠-٢٥ م	١٥-١٨
٢ ناشئ	٣,٩-٣,٧	١١-١٠,٨	٣٥-٣٠ م	٢٠-١٨
٣ متقدم	٣,٨-٣,٦	١٠,٦-١٠,٤	٤٠-٣٥ م	٢٥-٢٠

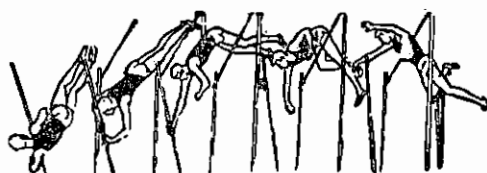
نستنتج من ذلك :-

- أنه كلما زادت سرعة اللاعب - كلما طالت مسافة اقترابه .
- أن اللاعب المبتدئ مسافة اقترابه أقل من اللاعب المتقدم .
- أن عدد خطوات اللاعب المتقدم أكثر من اللاعب المبتدئ .

ومما لاشك فيه أن تقنين خطوات الاقتراب تساعد إلى حد كبير على ضبط وتحديد مكان الارتقاء . ولتحديد مسافة الاقتراب المناسبة يجب على اللاعب تعيين نقطة البدء في الجرى حتى تصل قدم اللاعب عند نقطة الارتقاء

تدريبات القفز بالزانة : (شكل ٤) :

- العدو بالزانة حتى ٥٠ م .
- العدو بالزانة ثم (زحلبة) مقدمتها على الأرض .
- نفس التدريب السابق مع الارتقاء لأعلى (بدون استخدام الصندوق)
- العدو بالزانة مع غرس الزانة في (صندوق) مع الارتقاء لأعلى
- الاقتراب المتوسط ٨-١٠ خطوات ثم الارتقاء لثنى الزانة والوصول إلى وضع التعليق .



- نفس التدريب السابق مضافاً إليه الوصول إلى الوضع المقلوب .
- نفس التدريب السابق مضافاً إليه عملية الشد والدوران .
- نفس التدريب السابق مضافاً إليه عملية الدفع والتخلص .
- نفس التدريب السابق مضافاً إليه عملية تعديدة العارضة والهبوط .
- القفز بالزانة من اقتراب كامل (بعد ضبط وتحديد مسافة الاقتراب
- وقد تصل عدد المحاولات في التدريب الواحد إلى ٨ - ١٢ قفزة نظراً لكثرة
- محاولات القفز في البطولات . ويفضل أن يبدأ اللاعب من ارتفاع يقل ٣٠ -
- ٤٠ سم عن مستواه .

تدريبات العدو والجري :

— تمرينات العدو الخاصة مثل ؛ الجرى مع تبادل رفع الركبتين—الجرى بخطى واسعة الخ .

— تمرينات الحواجز الخاصة بمرونة عضلات الكتفين — الحوض—خلف لفخذ .

— تمرينات الوثب الخاصة مثل ؛ الوثب بين حواجز — الوثب الطويل والثلاثى — الحجل الخ .

— عدو مسافة ٣٠ — ٥٠ م من البدء المنخفض والعالى والطائر لتنمية السرعة .

— عدو مسافة ٨٠ — ١٠٠ م من البدء المنخفض والعالى لتنمية تحمل السرعة .

— جرى مسافة ١٥٠ — ٢٠٠ — ٣٠٠ م لتنمية التحمل العام والخاص بالجرى .

— تعدية ٣ — ٥ حواجز (مثل لاعبي الحواجز) .

تدريبات أخرى :

— كرة سلة ٤٥ — ٦٠ ق .

— الاشتراك فى مسابقات أخرى مثل العدو — الحواجز — الوثب الطويل والعالى .

— الجرى مسافات تقل عن ٥ كم (ضاحية أو فارتلك مثلاً) .

— ممارسة بعض الحركات على أجهزة الجمباز المختلفة (العقلة — الحلق — الحركات الارضية) .

— تسلق جبل .

— صعود مدرجات الاستاد الرياضى بسرعة .

٥٠ . — التدريب بالاثقال : خطف — نظر — ضغط — رجلين — ضغط

الدكة بأثقال فى حدود ٧٥—١٠٠٪ من قدرة اللاعب لكل تدريب .

نموذج لبرنامج أسبوعى خلال فترة ما قبل المسابقات

السبت : — احماء عام وخاص .

— الجرى بالزانة ٤—٦ مرات $\times ٣٠-٤٠$ م .

— غرس الزانة فى الصندوق من اقتراب بسيط بدون قفز ٤—٦

مرات .

— القفز بالزانة من اقتراب بسيط ٨—١٠ خطوات على ارتفاعات

منخفضة إلى حد ما .

— جرى ٣—٤ ١٥٠ م ($\frac{٣}{٤}$ سرعة) .

— كرة سلة ٤٥ — ٦٠ ق .

الأحد : — احماء كامل .

— جرى متزايد فى السرعة ٣—٤ $\times ٨٠$ م .

— الانطلاق من مكعبات البداية ٣—٤ $\times ٥٠$ م .

— الوثب الطويل من اقتراب كامل ٣—٤ مرات .

— التدريب بالاثقال ٦٠ — ٩٠ ق .

الاثنين : — احماء .

— تمرينات جمباز تمرينات سرعة .

— جرى متزايد فى السرعة ٣—٤ $\times ١٠٠$ م .

— القفز بالزانة من ٨—١٠ خطوات على ارتفاعات تقل ٣٠ —

٤٠ سم عن مستوى اللاعب .

- تعدية ٣-٥ حواجز بسرعة .
- جرى خفيف ٨٠٠ م تمرينات ارتقاء .
- الثلاثاء : — احماء .
- الجرى المتغير فى السرعة (٥٠ م مشى ٥٠ م جرى خفيف ٥٠ م ١/٢ سرعة ٥٠ م ٣/٤ سرعة) تكرر ٣-٤ مرات.
- تدريبات بالزانة على الارتقاء والتعلق ... ١٥ - ٢٠ ق .
- ضبط مسافة الاقتراب ٤-٦ مرات .
- القفز بالزانة بدون عارضة ٨-١٠ مرات .
- جرى ٣٠٠ م ٢-٣ مرات بنصف السرعة القصوى .
- جرى خفيف ١٠ - ١٥ ق تمرينات ارتقاء .
- الاربعاء : — احماء تمرينات عامة تمرينات جمباز .
- تعدية ٣-٥ حواجز ٣-٤ مرات .
- الوثب الطويل والعالى ١٠ - ١٥ ق .
- التدريب بالانتقال ٩٠ - ١٢٠ ق .
- الخميس : — احماء .
- جرى متزايد فى السرعة ٣-٤ × ١٠٠ م .
- العدو ٤-٦ مرات ٣٠ م (٣/٤ سرعة) .
- القفز بالزانة من ٨-١٠ خطوات × ١٠ - ١٢ محاولة على ارتفاعات تقل ٣٠-٤٠ سم عن مستوى اللاعب .
- جرى متواصل ١٥ - ٢٠ ق أو كرة سلة ٣٠ - ٤٥ ق .
- الجمعة : — راحة .

نموذج لبرنامج أسبوعي خلال موسم المسابقات

السبت : — احماء خاص بالمسابقة .

— ضبط مسافة الاقتراب ٣-٤ مرات .

— القفز بالزانة ١٠ - ١٢ محاولة على ارتفاعات مختلفة .

— التدريب بالانقال ٩٠ - ١٢٠ ق .

الأحد : — احماء كامل .

— الجرى المتزايد فى السرعة ٤ × ١٠٠ م .

— عدو ٣٠ م × ٤-٦ مرات .

— الوثب العالى والطويل ١٠ - ١٥ ق .

— جرى ٣-٤ مرات ١٥٠ م .

— تدريبات على أجهزة الجيمباز أو كرة سلة لمدة ٣٠ - ٤٥ ق .

الاثنين : — احماء كامل .

— عدو الاقتراب ٤-٦ مرات .

— القفز بالزانة مرتين على ارتفاع منخفض مرتين على لارتفاع

متوسط ثم ٤-٦ مرات على ارتفاعات أقل من مستوى اللاعب ٢٠ - ٣٠ سم

— تعدية ٣-٥ حواجز ٣-٤ مرات .

— تدريب بالانقال ٦٠ - ٩٠ ق .

الثلاثاء : — احماء .

— القفز بالزانة من اقتراب كامل ٦-٨ محاولات .

— الجرى المتزايد فى السرعة ٣-٤ مرات ٢٠٠ م .

— الوثب الطويل من اقتراب بسيط ٤-٦ مرات .

— الجرى الخفيف ١٥ - ٢٠ ق .

لأربعاء : - احساء .

- تمارينات عامة وخاصة .

- جرى متزايد في السرعة ٣-٤ مرات $\times 80$ م .

- ضبط مسافة الاقتراب ٣-٤ مرات .

- جرى خفيف ٤٠٠ م تمارينات ارتقاء .

الخميس : - راحة .

الجمعة : - الاشتراك في مسابقة القفز بالزانة .