

الباب السابع

تدريب متسابقى المسابقات المركبة

• العشارى للرجال .

• السباعى للسيدات .

تدريب متسابق العشارى لرجال والسباعى للسيدات :

يدل إسم المسابقة على مدى صعوبتها - فهي تتكون من عشرة مسابقات للرجال وسبعة (*) مسابقات للسيدات تؤدى على يومين متتاليين (صباحا ومساء) لذا يفضل أن يمارس الناشئين هذا النوع من الرياضة فى سن ١٤-١٥ سنة تقريبا ولعدة سنوات متتالية بشكل منتظم حتى يصلوا إلى مستوى فنى ورقمى قرابة ٢١-٢٤ سنة . كما أن لعاملى الطول والتكوين الجسمانى دورا هاما عند اختيار اللاعبين من بين الناشئين الجدد .

متطلبات المسابقة :

١ - لهذه المسابقة بالذات نظام خاص وترتيب ثابت لمكوناتها- لذا يجب أن يتمشى برامج التدريبات اليومية مع نظام وتسلسل المسابقات طبقاً لقواعد المسابقة كما يلى :-

(أ) العشارى : اليوم الأول ١٠٠ م وثب طويل دفع الجلة
الوثب العالى ٤٠٠ م .

اليوم الثانى : ١١٠ م حواجز قذف القرص القفز بالزانة رمى
الرمح ١٥٠٠ م .

(ب) السباعى : اليوم الأول : ١٠٠ م حواجز الوثب العالى ، دفع الجلة
٢٠٠ م .

اليوم الثانى : وثب طويل ، رمى الرمح ٨٠٠ م .

٢ - نجد أن عنصر السرعة هو السمة المميزة للمسابقات المركبة ، إذ يتوقف نجاح المتسابق السريع على ارتفاع مستواه الرقمى وبالتالى مجموع النقاط

* يتكون السباعى من سبع مسابقات على ان تقام على يوم أو يومين متتاليين

التي يحصل عليها . لأن أكثر من نصف المسابقات يعتمد على السرعة مثل (١٠٠ م - ١١٠ م حواجز - ٤٠٠ م - الوثب الطويل - القفز بالزانة) .

٣ - أن من أسباب ضعف المستوى الرقوى للاعبين في بعض المسابقات هو انخفاض قدرتهم البدنية والمهارية لذلك يجب الاهتمام بهذه المسابقات - مستعنيين بالتمرينات الخاصة لأستكمال عناصر اللياقة البدنية التي يفتقدها .

٤ - تؤدي هذه المسابقات على يومين متتاليين - لذا يجب أن يتبع اللاعبين أثناء تدريباتهم اليومية نفس نظام وتسلسل هذه المسابقات حسب ترتيبها القانوني ؛ فإما أن تقسم مسابقاتها على ثلاثة أيام أو على يومين - ويفضل أن يهتم اللاعب خلال الموسم الاعدادى على ثلاثة أيام وخلال موسم المسابقات على يومين (أى بواقع خمس مسابقات لكل يوم) .

(١) نموذج لبرنامج تدريبي على أسبوعين (١٤ يوم) خلال الموسم الاعداى :

برنامج السباعى للسيدات	برنامج العشارى للرجال
١ - تكرار تعديى عدة حواجز دفع الجلة ١٠-١٥ مرة من الحركة أو من الثبات التدريب بالانقال حوالى ٦٠ ق	١ - تكرار العدو لمسافات حتى ٦٠ م الوثب الطويل من الاقتراب البسيط ١٠-١٥ محاولة دفع الجلة من الثبات ومن الحركة ١٠-١٥ محاولة التدريب بالانقال ٦٠-٩٠ ق .
٢ - الوثب الطويل من اقتراب بسيط ١٠-١٥ محاولة تكرار جرى مسافة ٢٠٠ م ٤-٦ مرات .	٢ - تعديى ٣ حواجز ٣-٥ مرات قذف القرص ١٠-١٥ مرة الفجر بالزانه من الاقتراب البسيط ١٠-١٥ محاولة الجرى ٢-٣ ٣٠٠ م ١/٢ سرعة . هذا خلال الفترة المسائية أما الصباحية فلاجرى المنتظم ٢٠-٣٠ ق .
٣ - الاهتمام بالمسابقات الضعيفة بالنسبة للاعب مثل رمى الرمح (٣٠-٤٠ رمية) التدريب بالانقال ٦٠-٩٠ ق .	٣ - الاهتمام بالمسابقات الضعيفة بالنسبة للاعب التدريب بالانقال ٩٠-١٢٠ ق .
٤ - الوثب العالى ٦-٨ محاولات تدريب فرى ٨: ١٠× ٢٠٠ م أو فارتك لمدة ٤٥-٦٠ ق .	٤ - صباحا جرى متنوع (فارتك) لمدة ٣٠-٤٥ ق . أما الفترة المسائية فتخصص للعدو ٣-٤ ٨٠ م الوثب العالى ٨-١٠ محاولات الجرى ٢ ٥٠٠ م .

٥ - العدو لمسافات قصيرة عدة مرات التدريب على
تعدية الجراحز .

٦ - كرة سلة أو الجرى المنتظم لمدة ٢٠ - ٣٠ ق
التدريب بالانتقال لمدة ٦٠-٩٠ ق .

٧ - راحة .

٨ - العدو ٧-٥ مرات ٢٥٠ دفع الجلطة ١٠ -
١٥ محاولة الوثب العالى ٨-١٠ مرات التدريب بالانتقال
٦٠-٩٠ ق .

٩ - الوثب الطويل من الاقتراب البسيط ١٠ - ١٥
مرة تكرار جرى ٤٠٠ X ٣-٤ مرات .

١٠ - التركيز على تشكيل المسابقات الضعيفة التدريب
بالانتقال ٦٠-٩٠ ق .

١١ - تعدية ٥-٧ حواجز ٣-٤ مرات رمي رمح

٥ القفز بالزانة ٨ ١٠٠ محاولات من اقتراب متوسط
نقطة الرميح ٨-١٠ محاولات ٢ ٨٠٠ م .

٦ - صبا ح كرة سلة أو الجرى المنتظم لمدة ٢٠-٣٠ ق
ومساء للتدريب بالانتقال لمدة ٩٠-١٢٠ ق .

٧ - راحة .

٨ - العدو ٧-٥ مرات ٢٥٠ دفع الجلطة ١٠-١٥
محاولة الوثب العالى ٨-١٠ محاولات التدريب بالانتقال
٦٠-٩٠ ق .

٩ - صبا ح الجرى لمدة ٢٠ - ٣٠ ق .

مساء لتعدية ٧ حواجز ٣-٤ مرات القفز بالزانة ٦-٨
محاولات رمي الرميح ١٠-١٥ مرة الجرى ٤-٦ ٢٠٠ م .

١٠ - التركيز على تشكيل المسابقات الضعيفة عند اللاعبين
التدريب بالانتقال ٩٠-١٢٠ ق .

١١ - صبا ح فارتك ٣٠ ق .

من الحركة ٦-٨ مرات الوثب العالي ٦-٨ محاولات .

١٢ - الوثب الطويل من اقتراب متوسط تمرينات
حجل ٢-٤ ٦٠٠ م .

١٣ - كرة السلة أو الجري ٢٠ - ٣٠ ق - للتدريب
بالاقتال ٦٠ - ١٢٠ ق .

١٤ - راحة .

مساء للوثب الطويل من اقتراب متوسط ١٠ - ١٥ مرة

دفع الجلة من الحركة ١٠-١٥ مرة الجري ٣-٤ ٣٠٠ م .

١٢ - تعبئة ٣ حواجز ٤-٦ مرات قذف القرص

١٠-١٥ مرة القفز بالرانة من الاقتراب الكامل ٦-٨ -

محاولات .

١٣ - صباحا لكرة السلة أو الجري لمدة ٢٠ - ٣٠ ق .
مساء للتدريب بالاقتال ٩٠ - ١٢٠ ق .

١٤ - راحة .

(٢) نموذج لبرنامج تدريبي على أسبوعين (١٤ يوم) خلال موسم المسابقات :

برنامج السباحي للسيدات

١ - العدو ٣٠ م ٤-٦ مرات دفع الجلة ٦-٨ مرات من الحركة الوثب العالي ٦-٨ محاولات .

٢ - الوثب الطويل من الاقتراب الكامل عدو ١٥٠ م ٣-٤ مرات .

٣ - صباحا التركيز على المسابقات الضعيفة ردى الريح (تكنيك) للتدريب بالانتقال ٣٠-٦٠ ق .

برنامج العشاري للرجال

١ - صباحا العدو ٣٠ م ٤-٦ مرات الوثب الطويل من الاقتراب الكامل ٣-٤ محاولات دفع الجلة ٤-٦ محاولات (من الحركة (مساء للتدريب بالانتقال ٦٠-٩٠ ق .

٢ - تعدية ٧ حواجز ٢-٣ مرات قذف القرص ٤-٦ محاولات الفلز بالزانة من الاقتراب الكامل على ارتفاعات مختلفة ٦-٨ محاولات الجرى ٢-٣ مرات ٣٠٠ م .

٣ - صباحا للتركيز على المسابقات الضعيفة مساء للتدريب بالانتقال ٦٠-٩٠ ق .

٤ - تعديدية ٥-٧ حواجز ٣-٤ مرات دفع الجبلية
٣-٦ محاولات من الحركة الوثب العالي ٤-٦ محاولات .

٥ - صباحا التركيز على المسابقات الضميمة للتدريب على
تجربات الجري والوثب الخاصة .

٦ - التدريب بالانفعال ٦٠-٩٠ ق .

٧ - راحة .

٨ - العدو لتعديدية ٣-٥ حواجز ٣-٤ مرات دفع
الجبلية ٣-٦ محاولات .

٩ - الوثب العالي ٤-٦ محاولات - الوثب الطويل من
الاقترب الكامل ٣-٦ محاولات جري ٥٠٠٠٠٠ ٣٠٠ م
٣-٤ مرات .

٤ - صباحا للعدو ٨٠ م ٣-٤ مرات دفع الجبلية
٤-٦ محاولات الوثب العالي ٤-٦ محاولات .
مساء للجري ٢ ٥٠٠ م .

٥ - تعديدية ٣ حواجز ٣-٤ مرات - القفز بالزانة
من الاقتراب الكامل ٤-٦ محاولات ردى الرمح ٤-٦ -
محاولات من الاقتراب الكامل جري ٣-٤ ١٥٠ م .

٦ - التدريب بالانفعال ٩٠-١٢٠ ق .

٧ - راحة .

٨ - صباحا للعدو ٣٠ م ٤-٦ مرات دفع الجبلية
٤-٦ مرات الوثب العالي ٦-٨ محاولات مساء للتدريب
بالانفعال حوالى ٦٠ ق .

٩ - تعديدية ٥ حواجز ٣-٤ مرات القفز بالزانة
لغسبط الاقتراب والتعديدية ردى الرمح ٤-٦ محاولات ٣-
٤ ١٠٠ م ٣/٤ سرعة .

١٠ - تكتيك رمي الرمح) التدريب بالانقلا ٦٠ ق .

١١ - التدريب على برنامج اليوم الثاني كأختبار للاعبة

(الوثب الطويل ، رمح ٨٠٠م) .

١٢ - للتدريب بالانقلا حوالى ٣٠ ق .

التدريب على برنامج اليوم الأول كأختبار للاعبة :

(١٠٠م حواجز الوثب العالى دفع البجلة ٢٠٠) .

١٤ - راحة .

١٠ - الوثب الطويل من الاقتراب الكامل ٣-٤محاو لوات
دفع البجلة ٤-٦محاو لوات ٣ ٥٠٠م التدريب بالانقلا
٦٠ ق تقريراً .

١١ - تعدية ٧ حواجز ٢-٣مرات القفز بالزانة

على ارتفاعات مختلفة من الاقتراب الكامل ٣-٤ ١٥٠م .

١٢ - التدريب بالانقلا ، ٣٠-٦٠ ق .

١٣ - التدريب على برنامج اليوم الأول كأختبار للاعب

(١٠٠م وثب طويل دفع البجلة وثب عالى ٤٠٠م)

١٤ - راحة .