

الفصل الثالث

التدريب

obeikandi.com

ان كلمة Training التى تعنى التدريب وهى كلمة انجليزية مشتقة من الاصل اللاتينى وتعنى جرى أو سباق مثل ما يحدث فى سباق الخيل حيث يتم تدريبها واعدادها لأجل اعطاء أكبر نتيجة لديها ، فى ميدان الصيد أو السباق مثلا .

أما فى معناها الحديث فيعرف علاوى عن هارا Harre « أحد علماء التدريب الرياضى لجمهورية ألمانيا الديمقراطية » التدريب الرياضى كما يلى « التدريب الرياضى عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة المتزنة ، تهدف للوصول بالفرد الى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضى المختار كما تسهم بنصيب وافر فى اعداد الفرد للعمل والانتاج وللدفاع عن الوطن .

ويقول البعض أن التدريب فن ويقول آخرون أنه علم ولا شك التدريب يشمل الفن والعلم فالمدرّب الجيد يطبق المبادئ العلمية وفن الحركة « التكنيك » بلطف وبراعة وهذا هو التدريب .

وعلى كل شخص « رجل كان أو امرأة » يرغب فى أن يقوم بالتدريب أن يختبر فلسفته فى التدريب لأنها ذات صلة بالتعليم وأيضا ذات صلة بمستوى المهارة التى يرغب فى تنميتها .

فهناك مستويات مختلفة للتدريب وفى الوقت الحاضر يوجد ثلاث مستويات أساسية للتدريب والتعليم هذه المستويات هى :

١ — حصص التربية الرياضية .

٢ — الأنشطة الرياضية بين الفصول •

٣ — المنتخبات الرياضية بين المدارس أو في الجامعات أو في الفرق

القومية « الدرجة الثانية — الدرجة الاولى » •

غأولئك الذين يعملون مع المنتخبات الرياضية يحتاجون فلسفة تدريب مدروسة اذا أرادوا أن يجتازوا الفجوة بين تعليم المبتدئين وتدريب ذوى المهارة العالية •

هذه الفلسفة في قيم الاداء عند مستويات للمنافسات يمكن أن تؤدي الى برامج رياضية أفضل . هذا اذا كان المدرب عنده اتجاه سليم نحو وظيفة ومكانة التدريب ويضع أهدافا حقيقية للفريق وبالتالي فان التطور لابد وأن ينتج عن ذلك •

ولذلك فان فلسفة التدريب تتضمن أشياء كثيرة ففي المستويات التي بين الطلبة تعنى مدربا أكثر منه مدربا وفي مستويات الدرجة الثانية يصبح مدربا بالإضافة الى التدريس أما في مستويات الفرق للدرجة الاولى فانه يصبح مدربا تقريبا • وعند جميع المستويات يجب أن يكون المدرب مثالا صالحا فالمدرب ذو الفاعلية يغرس مستويات عالية في اللاعبين بطلبه أداء جيدا وسلوكا رياضيا وتقدير الامر بعناية •

الفرق بين التعليم والتدريب :

هناك فرق بين التعليم والتدريب مع أنه لا يوجد حد فاصل يفصل أحدهما عن الآخر فالمدرس الناجح لا يصبح بالضرورة مدربا ناجحا والعكس صحيح •

ويجب على الفرد أن يقرر سواء كان يريد حقيقة أن يدرب أو أن يكون أهتمامه منصبا على التعليم فالمدرس يحاول أن يعلم الناس الاساسيات بينما يستخدم المدرب المهارات التي سبقت أن درست « تعلمت » •

وقد يشتمل التعليم على مساعدة التلميذ في بناء مجموعة كاملة من الحركات مبتدءا ثم متقدما الى الحركات المعقدة أما المدرب فانه يقبل الهيكل للشخص ويحاول أن يعمل في هذه الحدود محدثا بعض التغيرات البسيطة • والمدرس يكون أو ينشأ من الحركة أما المدرب فانه يصقل هذه المهارات ويضيف اليها بتعزيز معرفة الخطط والرغبة في التقوق والنظام •

والتعليم يتضمن الاداء في مواقف مريحة سهلة في حين يشتمل التدريب على أداء تحت ظروف صعبة ومعقدة وفي مواقف تنافسية •

فالواحدة تكمل الاخرى فالمدرس يجب أن يدرب في بعض الاحيان والمدرب الكفأ يصبح مدرسا في وقت الحاجة فأحدهما لا يصلح بدون الآخر وبالتالي فالطالب الذي يتعلم جيدا يكون قادر على أستخلاص أحسن ما في التدريب الجيد لانه في هذه الحالة سيكون صالحا لذلك والطالب المدرب جيدا يكون أكثر تفتحاً وتفهماً للمواقف التعليمية التي يجرى تعلمها فيها • عندما يقوم المدرس بعملها جيدا فان المدرب الكفء يمكن أن يصل بالرياضى الى أقصى درجات الكفاءة ومع أنه يوجد فرق بين التعليم والتدريب فانه يوجد تشبك في النتائج وفي المكافآت •

فان المدرب يقوم بتدريب مشاهد راغب في التدريب لان السلاعب يشترك في النشاط بمحض اختياره والحث على التدريب ليس مشكلة الا اذا سمح المدرب للبرنامج بأن يكون ضعيفا غير مشوقا •

أما المدرس فقد يواجه بمقاومة لان الطالب ليس دائما مكرسا نفسه للتعليم وهنا تبرز مسؤولية المدرس في حث الطالب وكذلك في تعليمه • ولكن في التدريب كما هو في التعليم فان وظيفة القائد هو أستخلاص أحسن ما في الشخص بصرف النظر عن دوافع الشخص نفسه لوجوده في الفصل أو الملعب •

مواصفات وواجبات المدرب الجيد :

Characteristico of the Good Coach

أن المدرب الجيد لا يصبح مدربا جيدا مصادفة بل يجب أن يكون راعيا من كل قلبه لعماله بالتدريب كما يجب أن يتدرب جيدا ليصبح مدربا وإذا أراد القيام بأسمى الطرق في التدريب فعليه بالواجبات التالية •

١ — يفهم عمل الجسم البشري •

٢ — يعرف أحسن طرق التدريب وأحدثها وكذلك كيفية أعداد

الرياضيين •

٣ — أن يكون عنده المقدرة للتحليل والتصحيح •

٤ — أن تكون عنده نفاذ البصيرة في كيفية أستغلال الأشخاص •

٥ — أن يؤمن بقيام المنافسة •

٦ — أن يكون واعيا بفرص تنمية الشخصية في الرياضة •

٧ — أن يكون مكرسا نفسه للتدريب ومتحمسا له وعنده روح المبادرة •

٨ — أن يكون كفأ لفكران الذات •

٩ — أن يفهم علم النفس « ردود الأفعال » •

١٠ — أن يكون عنده إحساس بالمسؤولية نحو اللاعبين والجمهور •

التحليل للانشطة والخطط Analyses of Sports and Strategy

وأن أحدى أعظم مظاهر القوة التى يستطيع أن يتحلى بها المدرب هى أن يصبح قادرا على تحليل القوة والضعف للرياضيين فكل موقف يتطلب أن يكون المدرب قادرا على أن يفعل ذلك ، وبالتالي يكون حينئذ قادرا للسير فى خطة عمل للحصول على نتائج أفضل للرياضيين كما يجب أن يكون قادرا على صنع هذه القرارات فورا فمثلا أثناء أى أزمة فى الملعب يصبح القرار الخاطيء مضيعة للمبادرة كما أن المدرب الماهر فى التحليل يمكن أن يتناول حركة بمفردها ويقوم بدراستها وتفهم الاجزاء المنفصلة التى تكون هذه الحركة كما أن المدرب الماهر فى وضع الخطط يضع هذه المعرفة عمليا لكى يحصل على النتائج المرغوبة •

وأساسا فان التحليل يهتم بالصفات البدنية والحركية بينما الخطط تهتم بالاستعداد العقلى • وكلا العاملين يكمل بعضهما الآخر •

فهناك أشياء كثيرة قد أحدثت تحسنا فى الاداء الرياضى مثل الاجهزة الافضل والمعرفة المتزايدة للحركة ومن الاداء الجديد والتدريب على الاثقال والغذاء الافضل وأشياء أخرى كثيرة ومع ذلك عندما أصبحت الفرص متكافئة وأصبح أمام جميع الافراد والغرض للاشتراك فى الاداء الرياضى فان العامل الذى يحقق الفرق فى الاداء هو التدريب •

لذا يجب أن يجمع التدريب الصحيح قائمة دقيقة للامكانيات « التحليل » مع خطة هجوم تتسجم مع الاشخاص المشتركين •

دراسة وتحليل الحركة :

عند دراسة الحركة لمعرفة الامكانيات قد يستطيع المدرب استخدام طرق كثيرة فانه يستطيع اختيار الطريقة الاكثر مناسبة لاحتياجاته فالافلام والصور والرسوم البيانية والفيديو يمكن أن تكون كلها ناعمة كما أن المال والوقت المتاحين هما من الاعتبارات الرئيسية لهؤلاء الذين يرغبون في استخدام هذه الطرق . كما تعتبر الملاحظة البسيطة من أسهل الطرق وأكثرها استخداما مع أنها تعتبر ذاتية ولذلك فهي ليست دائما صادقة .

وفيما يلي بعض النقاط :

يجب على المدرب مراعاته عند تحليل الرياضى أثناء الاداء أو العمل:

- ١ — أن يراقب الحركة الكنية للمؤدى .
 - ٢ — أن يتابع جزءا واحدا « مثال الذراع » خاصة من الجسم وذلك أثناء أداء الحركة .
 - ٣ — يلتقط فيلما أو صور بقدر الامكان حتى يستطيع أن يدرس العمل بواسطة صور ثابتة أو فيلم بطيء العرض .
 - ٤ — تسجيل العمل عن طريق الرسم البيانى كلما أمكن ذلك .
 - ٥ — مناقشة هذه النتائج مع الرياضى .
 - ٦ — وأخيرا أقترح الحركات التى يجب أن يتدرب عليها الرياضى .
- عند استخدام مقاييس معينة مثل الرسم البيانى يجب على المدرب اتباع الخطوات التالية :
- ١ — أن يحدد مركز ثقل الجسم المتحرك « مركز الكتلة هو أبسط الاجزاء حركة وأسهلها فى الرؤيا » .

- ٢ — أن يعرف المسافة من هذا المركز الى القاعدة •
- ٣ — يعرف مدى وأتجاه حركة الحوض أثناء الاداء •
- ٤ — تحديد مكان وزن الجسم عند بداية ونهاية الحركة « المتغير في الوزن عادة يكون عند قمته أثناء الاداء » • Weight Shift
- ٥ — النظر الى وضع الرأس •
- ٦ — فحص مدى ألتساع قاعدة التحمل « فالدفعه العريضة تعنى الثبات » •
- ٧ — تحديد ألتجاه القدمين أثناء الاداء •
- ٨ — البحث عن الميل والغطس والالتواء غير العدى أثناء الاداء •

العوامل الهامة في تدريب السيدات

Factors In Coaching Women

لما كانت المرأة لا تمتلك جسما بناؤه مثل بناء الرجل وبالتالي ليس لديها نفس الامكانيات البدنية فعلى المدرب أو المدربة أن تضع نصب أعينها هذه العوامل التي قد تؤثر في برنامج التدريب المصمم للمرأة •

١ — الصحة — العوامل الطبية Health and Medical Factors

٢ — الوراثة — العوامل المورفولوجية

Genetic And Morphological Factors

٣ — الفسيولوجية « عوامل التمثيل الوظيفي » Metabolic Factors

٤ — العوامل العاطفية Developmental emotinal Factors

٥ — العوامل البيئية Enviromental Factors

ومن المجالات التي تحتاج الى دراسة أكثر هو موضوع العوامل الفسيولوجية — الصحة — والعوامل الطبية •
لم نحل الى معرفة أن الانشطة البدنية والاشتراك في الرياضة ليست ضارة للمرأة الا في العقد الاخير الماضى وعلى العكس قد يصبح ذلك عاملا يسهم في الصحة العامة بشرط أن لا يكون عند المرأة عيوب بدنية تحيل اشتراكها في التمرين المجهود وأن الابحاث المعملية والميدانية تشير الى فوائد كثيرة :

فوائد التمرين :

ان الفوائد الصحية التي يمكن اكتسابها من ذلك على درجة من الاهمية بالنسبة للمرأة كما هي بالنسبة للرجل وهكذا فان المرأة التي تتمتع بصحة جيدة والتي تشترك في الانشطة الرياضية يجب أن لا تخشى من أى خطر على صحتها لانه ليس هناك اخطار جوهريه تنشأ عن ذلك وقد أشارت الجمعية الطبية الامريكية الى أن برامج الرياضة الدقيقة يمكن أن تسهم بدرجة كبيرة في اللياقة الكاملة للمرأة فالاشتراك في الرياضة يمكن أن يجعلها أكثر وعيا بالعوامل الصحية كما تنمى فيها الشعور بالرضا بالانجاز كذلك فمن الدوافع التي تنمى عن طريق الاشتراك في الرياضة هي الانضباط الذاتي في تنفيذ الما ان المصحى الجيد كما يؤدي الى امرأة مفحمة بالقوة والنشاط •

وقد يحدث أن كثيرا من الرياضيات يتنافسن وهن واقعات تحت تأثير البرد وبعض الامراض الاخرى التي تجعل الشخص العادى ملازما للفراش وهذا من المحتمل يرجع الى عدد من العوامل مثل :

- الدرجة العالية من الواقع والقدرة على احتمال الألم •
 - الانضباط الذاتى فى تحمل المشقات •
 - القدرة على استعادة الشفاء بسرعة بسبب اللياقة البدنية •
- ومما لا شك فيه أن هذا أيضا يعود الى الفوائد الصحية التى تعود عليها من التمرين العنيف •

التمرين والقلب :

ان الركيزة الخاطئة عن آثار الرياضة على المرأة استمرت ليست فقط بخصوص صحتها بنوع عام ولكن أيضا بخصوص قلب المرأة وقدرتها على مقاومة النشاط العنيف •

وفى دراسة أجراها Tuttle يبين أن معدل القلب العادى للمرأة الرياضية كان أبطأ من معدل قلب المرأة الغير رياضية وأن لديها درجة أعلى من الكفاية البدنية •

وفى اختبار ثلاث دقائق وجد Three minutestest وجد Skubic وهو دكينز Hodgkins أن السباحات اللدريات قد أدين الدقيقة الثانية والثالثة من الاختبار بمعدلات قلب أبطأ وأنهن كان عندهن معدل قلب أبطأ أثناء الاستشفاء « الرجوع للحالة الطبيعية » من النساء الذين لم يكن أعدادهن جيذا •

ولاجراء مقارنة مع الرجال قل J.B. Walfre يبين أن النشاط الرياضى العنيف لا يسبب أى توسع قلبى — غير عادى أو أذى لمعضلات القلب ما دامت المرأة كانت صحتها عادية قبل البداية فى التدريب •

ونتيجة لهذه الدراسات يشعر Wolffe أن التعبير « قلب رياضي » في معناه العادي يجب أن يعاد تعريفه لأن الرياضية والرياضي عموما يمتلك قلبا مدربا أفضل وأقوى ويعمل بدرجة أكثر اقتصادا من الشخص الذي لم يدرب بدنيا •

ومن المعروف الآن أنه من ضمن العوامل الثلاث الرئيسية التي تمنع مرض الشريان التاجي للقلب هو التمرين المنتظم وأن الكبير والصغير يستفيد من النشاط البدني في هذا المجال •

التمرينات والدورة الشهرية :

ان الجهل بأثار التمرين على الدورة الشهرية للمرأة قد جعل بعض النساء يعزفن عن الاشتراك بالانشطة الرياضية وقد ساعدت دراستان للنساء الرياضيات على توضيح أثار المنافسة الرياضية على الدورة الشهرية ، وفي دراسة لـ Goki أجريت على ٥٤٣ امرأة مشتركة في مسابقات الميدان والمضمار والهوكي والتنس والجهاز والسباحة فشلت في العبور على حالة واحدة من عجز الدورة الشهرية •

وفي دراسة قام بها Erdelgi أשתملت على ٧٣٩ امرأة رياضية مجربة وجد أن أثناء الاشتراك في الرياضة أن ٨٥٪ من النساء لم يلاحظن أى تغيير في الدورة الشهرية وأن ٥٦٪ لاحظن تغيرات ملائمة تؤدي الى التحسين وأن ٩٣٪ لاحظن تغيرات غير ملائمة •

وباجراء مقارنة بين الرياضيات وغير الرياضيات فان غير الرياضيات وجدت ١٠٪ من التغيرات غير الملائمة في حياتهن اليومية وهكذا فانه قبل

أن نلقى اللوم على الأنشطة الرياضية كسبب للتغيرات غير الملائمة في الدورة الشهرية فإنه يجب أن نضع في الاعتبار العوامل الأخرى .

وقد وجد Erdelgi أن أعلى نسبة مئوية للاضطرابات الشهرية حدثت من الرياضيات للصغيرات بين سن ١٥ — ١٧ سنة ١٨ ٪ بينما ٧٤٪ فقط عن مجموعة البالغين ١٨ سنة فما فوق ووجدن تغيرات غير ملائمة أثناء الدورة الشهرية .

وبهذا استنتج Erdelgi أن النساء يمكن أن يشتركن في أمان في الاشتراك في الأنشطة الرياضية أثناء الدورة الشهرية بشروط عدم وجود تغيرات غير ملائمة وبشرط أن لا يتأثر ادائهن بذلك . بما في ذلك السباحة طالما أن الفتاة معتادة على التنافس الرياضي .

بينما يرى بعض المعنيون بالطب الرياضي عدم الموافقة على المنافسة الرياضية Intensive أثناء اليومين الأولين من الدورة الشهرية بينما لا يوافق آخرون على اشتراكها في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة والغطس والرحلة والجمباز في أى وقت في أثناء الطمث بسبب المجهود العنيف الذى تتطلبه هذه الرياضات وبسبب النسبة المئوية العالية للاضطرابات في الدورة التى ترتبط بذلك .

أن الاشتراك في الرياضة يمكن أن يحسن اللياقة البدنية العامة للمرأة بدرجة لا ينشأ عنها أى اضطراب أثناء الدورة الشهرية سواء أكان سيكولوجيا أو بدنيا .

ولم يتصادف أن امرأة من الرياضيات الكبيرات اللاتى وصلن الى

القمة قد تأخرت عن سباق تنافس لأنها قد كانت في وقت الدورة أو واحدة
الوقت اللوم على هذا العامل بسبب أدائها الضعيف فإذا كانت المرأة تشعر
بأى اضطراب أثناء الدورة فقد يكون ذلك راجعا الى أعداد اجتماعى
سيكولوجى على مدى سنوات أكثر منه عجز عن الاداء جيداً أثناء الدورة •
وقد بينت بعض الدراسات أنه إذا كان أداء المرأة يضعف فعلاً أثناء
الدورة الشهرية فإن هذا الضعف يحدث قبل فترة الدورة أو في اليومين
الاولين من الدورة • مع القيام بأحسن أداء أثناء الطور الذى بعد الدورة
— ومع ذلك فليس هناك عادة أى هبوط فى الاداء أو ضعف وأن معظم النساء
الرياضيات عندهن الكفاءة على الاداء تغير المستوى المتوسط أثناء الطمث
وأن الاشتراك فى الرياضة لتقوية عضلات البطن يمكن أن يتخلص من كثير
من أعراض الطمث •

وهكذا فإنه من النتائج القانوية لبرنامج الرياضة هو الحصول على دورة
شهرية متحسنة •

أن الرياضة التى تثير أكبر مجال للجهد فيما يختص بالمنافسة أثناء
الطمث هى السباحة وتبين الدراسات أن السباحة ليست برجه عام من
العوامل المسببة للاضطرابات فى المرض الشهرى وأن النساء اللاتى كن
سباحات متحمسات يعشن حياة خالية نسبياً من الصعوبات النسوية والولادة
فإذا كانت الفتاة تشكو فعلاً من الألم أو تغيراً فى الدورة الشهرية أو ضعفاً
فى الاداء فى الوقت الذى تشترك فيه فى السباحة أو أى مجال رياضى آخر
فيجب أن يجرى عليها فحص طبي كامل للحثور على أسباب أخرى قبل أن
تفترض أن هذه الاثار السيئة هى نتيجة للسباحة أو النشاط العنيف فإذا

كانت نتائج هذه الاختبارات تدل على أن الفتاة قد تدربت بدرجة شاقة أقل من اللازم حيث يجب ألا تتمرن أو تتنافس أثناء الدورة الشهرية •
أن أكثر النساء الرياضيات أمتيازاً تتنافس يومياً وكثير منهن يفعلن ذلك أثناء الدورة الشهرية لأن الاداء أتجاه المنافسة لم يختلف عنه في أى وقت •

وفي الحقيقة فإن النساء لا يستطعن فقط التنافس أثناء الدورة ولكنهن يمكن أن يتفوقن في أدائهن في هذه الاثناء ففي أثناء الالعاب الاولمبية في ملبورن ١٩٥٦ منحت ست ميداليات ذهبية لنساء كن يتنافسن أثناء الدورة الشهرية •

التدريب والانجاب :

ومن ضمن الاخطاء الشائعة ذات العلاقة بالنساء المشتركات في الرياضيات التنافسية أن هذه الرياضيات قد تكون لها تأثير عكسي على وظيفة حمل الاطفال وتبين الدراسات القليلة التي أجريت في هذا المجال أن النساء الرياضيات كان عندهن تعقيدات أقل أثناء الحمل من غير الرياضيات وقد يكون هذا راجعاً الى أن النساء الرياضيات عندهن عضلات أقوى وخاصة في البطن وعضلات الحوض والياقة البدنية العامة والقدرة على الاسترخاء في مواجهة الألم وعدم لراحة •

وعامة فإن النساء الرياضيات ليس عندهن متاعب أكثر من غير الرياضيات في التكيف للزواج والامومة مع أنهن قد يتزوجن في سن أكبر وقد أجرى Astrand دراسة تأثير أن النساء الرياضيات لديهن رغبة عادية للزواج وانجاب الاطفال وأن التدريب الرياضى ليس له آثار عكسية على الخصوبة •

وفي أثناء الشهور الاولى من الحمل يمكن للمرأة أن تستمر في الاشتراك في الرياضة فيما عدا أولئك اللاتي تقمن برياضة تشتمل على احتكاك وأرتطام ومع ذلك فانه يجب عليها الا تشترك في هذه الرياضيات التي تشتمل على مخاطر لا ضرورة لها بالرغم من أن الاجهاض الحصى كنتيجة للتمارين العنيف نادر . وهناك حقيقة أخرى عن الالعاب الاولمبية ١٩٥٦ وهى أن ثلاث نساء من المشتركات كن في فترة الحمل .

وبعد أن تكون المرأة قد وضعت طفلا يجب أن تسمح بمرور بعض الوقت قبل الاستمرار في التدريب والمنافسة على أسس علمية سليمة ويقترح Charles فترة ثلاثة شهور بينما يعرض Bios أربعة شهور .

العوامل الوراثية والتكوينية المؤثرة :

أن الوراثة والنمو قد أدت الى بعض السمات البدنية المعينة عند المرأة وكذلك تكوينها يجعل قدرتها على الاداء تختلف عن الرجل فعند تخطيط برامج رياضية للمرأة فيجب أن نضع هذه الفروق موضع الاعتبار .

الفروق بين الرجال والنساء :

أن الفروق في طابع الجسم وتكوينه في الرجال والنساء ليس كبيرا كما يعتقد البعض ومع ذلك تجرى هذه المقارنة المبينة طبقا على الرجال والنساء ذوات الحجم المتوسط .

- ١ — تمتلك المرأة كتفين أضيق من الرجل .
- ٢ — أن الذكر أطول من المرأة .
- ٣ — أن مركز الثقل عند المرأة أكثر انخفاضاً من عند الرجل .

- ٤ — أن ذراعى وساقى المرأة هما أقصر نسبيا من الرجل •
 - ٥ — أن المرأة لديها كفاءة رتوية أقل من الرجل •
 - ٦ — أن حوض المرأة أكثر اتساعا من الرجل •
 - ٧ — أن قلب المرأة أصغر من الرجل •
 - ٨ — أن بعض الفروق في الهيكل العظمى تبدأ من المولد مع تكوين بعض العظام في المرأة قبل الرجل •
 - ٩ — أن زاوية ذراع المرأة تختلف قليلا عن الرجل •
 - ١٠ — أن الرجل عنده فترة نمو أطول من المرأة والمرأة تنضج في وقت أكثر تبكيرا من الرجل •
 - ١١ — عند المرأة دهن أكثر من الرجل والنسيج الدهنى تحت الجلد عند المرأة أكثر منه عند الرجل •
 - ١٢ — أن أهبام المرأة أقصر نسبيا من الرجل بينما الاصبع السبابة أطول •
 - ١٣ — أن عظم الفخذ في المرأة أكثر انحرافا عنه في الرجل •
 - ١٤ — من ناحية العضلات فإن المرأة عندها تقريبا ٣٦ ٪ عضلات بينما الرجل ٤٣ ٪ •
- هذه الفروق تحمل طابعا للبرامج الرياضية بالنسبة للنساء فبينما أن المرأة عندها مثلا أكتاف أضيق وميل داخلى في الأذرع فإن معظم النساء يجدن من الصعب الاشتراك في أنشطة يجب أن يستفيد الجسم منها في أى جهة من الوقت على الذراعين •

كما أن زاوية الذراعين قد تجعل الرمي والقذف أكثر صعوبة في النساء عنه في الرجل كما أن عرض الحوض وثقله يعنى أيضا أن المرأة قد لا تستطيع أن تجرى مثلما يجرى الرجل •

ولا شك أيضا أن ميل عظم الفخذ قد يؤدي أيضا إلى مساوئ ميكانيكية حركية عند المرأة في الجرى إذا ما قورنت بالرجل •

ولما كانت المرأة عموما ليست في طول الرجل فهي أقل استفادة من الرجل في الوثب ومسابقات العدو والتي يعتمد فيها السرعة على طول الخطوة ومع ذلك فإن هذا التنصر يعطيها ميزة في المسابقات التي تستمد على الاستقرار « الثبات » ما دام مركز ثقل الجسم أكثر انخفاضا عن الرجل •

أن حقيقة امتلاك يد المرأة على أيهاهم وسبابة أطول من الرجل يعطيها الفرصة الأكبر في الأنشطة التي تتطلب براعة وكثيرا ما تقرا عن قدرة النساء على لعب الجولف أكثر من الرجل حيث تكون اللمس هنا أهم من القدرة •

أن نضوج المرأة المبكر يجعلها أقل عرضة من الرجل لاصابات العظام والمفاصل أثناء المراهقة في الوقت الذي يكون الدهن الزائد يحمي من السحجات ويساعد على حفظ المرأة دائمة في بيئة باردة ومع ذلك فإن أنسجة الدهن تحت الجلد في المرأة تنفعها على استهلاك طاقة أكبر للحصول على نفس نتائج الرجل نظرا لأنها يجب أن تتحرك كمية أكبر يسبب النسيج الذي يتكون من الدهن أكثر من العضل •

الفروق بين النساء : —

أن النساء يختلفن بدرجة كبيرة من امرأة الى أخرى في سماتهن وتركيبهن ويجب مراعاة ذلك عند وضع برنامج رياضي للمرأة •

أن الوراثة لها دور في التأثير على تحديد نوع الرياضة التي تمارسها المرأة بينما تؤثر ممارسة نوع معين من الرياضة في تنمية الصفات البدنية فمثلا أن الطول يعتبر ميزة عند لاعبة كرة السلة وليس كذلك عند لاعبة الجمباز والالعاب البهلوانية ، كما أن المرأة ذات الوزن الاكبر أو الاسمن نسبيا من المتوسط قد تكون ذلك ميزة لها في سباق المسافات الطويلة أو سباقات القذف التي تتطلب قوة ولكنها في غير مصلحتها في الانشطة التي يكون فيها وزن الجسم مستند على شيء أو التي تشتمل على الوثب والجري وقد قام Sheldon بعمل تقسيم لاجسام الرجال يمكن تطبيقها

على النساء فهو يقول أنه يوجد ثلاثة أنماط أساسية للجسم •

- ١ — رياضيون ذوى جسم مستدير لين •
- ٢ — رياضيون ذوى العضلات والعظام الكبيرة •
- ٣ — النحيف نسبيا وذوى الجسم الصغير •

ويجب أن نتذكر أن هذه الانواع يمكن أن تتداخل وبنوع عام فإن الرياضيين ذوى الجسم المستدير اللين يتفوقن في نوع الرياضة الذي يكون الوزن فيه ميزة أكثر من غيره مثل سباحة المسافات الطويلة فمعظم السباحين الذين يستطيعون أن يقطعوا مسافات طويلة مثل القتال الانجليزي أو ذوى أجسام قصيرة مختلفة مع دهن يخفى العضلات •

أن خاصية الدهن التي يمتلكها نسيج الدهن تحت الجلد تمكن الشخص

السليم من أن يحتفظ بدرجة حرارة الجسم في الماء البارد على فترة طويلة من الوقت وبالإضافة الى ذلك فن الجاذبية الخاصة للنسيج الدهنى تحت الجلد أقل من نسيج العضلات ولذلك فان خاصية الطفو تزداد عند السباح .

أما الرياضيات ذوى العضلات والعظام الكبيرة فانهم يتفوقون في السباقات التى تتطلب سرعة وقوة تحمل أما الرياضيون الذين يمتلكون الاستدارة بالإضافة الى العضلات وقوة العظام فهم عادة يتفوقون في الرياضة التى تتطلب القوة وكمية معينة من السرعة والتحمل مثل دفع الجلة وقذف القرص وكذلك فى سباقات المسافات الطويلة .

أما الرياضيات ذوات الاجسام النحيفة الصغيرة فمع أنهم يستفدون فى السباقات التى تتطلب القوة والثبات فانهم يستطيعون أن يؤدوا الرياضة التى تحتاج الى سباقات التحمل والوثب جيدا طالما أن هناك كمية محدودة من كتلة الجسم للنحرك وكذلك فى سباقات الجرى التى يعتمد فيها على طول الخطوة لما له من أهمية .

ان المرأة الطويلة يمكن أن تتنافس بنجاح فى كرة السلة — تنس الطاولة والتنس والجولف والكرة الناعمة والسباحة ومعظم سباقات الميدان والمضمار والكرة الطائرة اذا كانت تستطيع أن تتحكم فى جسمها جيدا واذا كان عندها ميزة كافية لتحريك أطرافها الطويلة فالسيقان والاذرع الطويلة لا تساعد الشخص فقط فى الأنشطة التى يكون فيها الوصول مهما ولكنها تسمح بجرى أعظم من الحركة وبتغطية أعظم للمسافات كما أن الاذرع الطويلة أيضا يمكن أن تحسن أداء الشخص فى

الرياضيات التي تتطلب القذف على سبيل المثال القرص والرمح • أو الضرب بمضرب التنس لانه كلما طُل ذراع الرافعة كلما كانت السرعة أكبر للشئ المقذوف أن لاعب الكرة الطائرة لا يحصل فقط على طاقة أكبر من عملية الضرب ولكنه عنده أيضا ميزة في الزاوية كنتيجة لطول الذراع الرافعة ، كما أن لاعب الشيش « السيف » عنده ميزة قاطعة اذا كانت ذراعه طويلة أطول من منافسه •

كما أن لاعبة الوثب العالي من السهل عليها القيام بالمرور فوق العارضة في حركة أسهل اذا كانت ساقها أطول ومركز ثقل الجسم أعلى من المتوسط •

ان الفتاة القصيرة يمكن أن تتنافس جيدا في الجمباز والغطس واليهوكى والترحلق فكون أطرافها قصيرة يساعد ذلك أن توقف حركتها أكثر اتزاناً وذلك للقيام بالحركات والدورات بسرعة كما يساعد ذلك على التحكم في الحركة ككل وكذلك فان مركز الثقل المنخفض والثبات الكبير يساعد لاعبة اليهوكى القصيرة ويمكنها من الاحتفاظ بالاتزان وبدء الحركة والتوقف وتغيير الاتجاه بسرعة كما يساعد على التوافق بين العين واليد لان الجسم منخفض وقريب من الكرة كما أن مركز الثقل المنخفض هو ميزة كبيرة في الترحلق على الجليد والذي فيه تكون السرعة مع تغيير الاتجاه الحاد وكذلك توازن الجسم لازمان •

كما أن المترحلة على الجليد ذات القامة القصيرة عندها نفس الميزة ولا يمكن أن يعنى هذا أن الفتاة القصيرة لا تتفوق في بعض أنواع الرياضة المعينة مثل كرة السلة والتنس أو أن اللاعبة الطويلة لن تكون متفوقة في رياضة مثل الترحلق والالعاب البهلوانية فبعض من أعظم رياضيات العالم لا ينطبق عليهن ذلك فان Billie Jean King كانت واحدة من أعظم

لأعبات التنس في العالم ومع ذلك كانت قصيرة نسبياً وقد عوضت عدم تميزها بالارتفاع في المهارة وبسرعة العمل وبذل النشاط القوى والتصميم • وفي الجولف حيث يكون الارتفاع عنصراً هاماً حيث يعطى قوة رفع إضافية وبإتالي طاقة أكبر ومسافة أطول ومع ذلك فإن Sandra Haynie قد نافست بدرجة ممتازة جداً ومع أن وزنها كان حوالى ١٠٧ رطل وكانت صغيرة الحجم •

ولا يستطيع الإنسان أن يقول أن اختيار الرياضة لنشاط من الأنشطة أكثر أهمية من التدريب أو العكس فالمدربة تستطيع أن تختار امرأة تتميز بكل الموصفات لرياضة معينة ثم تدريبها لتكون منافسة من الدرجة الأولى ولكن الرغبة والاهتمام يمكن أن تكون من العوامل الهامة لدرجة أن المرأة ذات الموصفات البدنية الأقل يمكن أن تتسابق على قدم المساواة مع واحدة تتميز بكل الصفات البدنية ولكن عندها دافع واتجاه أقل •

أولاً :

إن هناك حدود معينة للفتاة عندما تكون في وضع تتنافس فيه مع أخريات عندهن المميزات البدنية التي تجعلهن مستفيدات من هذه الرياضة •

ثانياً :

يجب على الفتاة أن تكون راغبة على أن تعمل أكثر لتبطل المساوىء التي يمكن أن تجنيها في هذه الرياضة من نمط الجسم فمثلاً أن متسابقة الجرى ذات الوزن الكبير قد يكون من الواجب عليها أن تعمل بجدية في تمارين التحمل والسرعة لكي تستطيع أن تتمشى مع الفتاة الخفيفة بينما قد يكون من الواجب على الفتاة الرفيعة أن تستخدم سرعتها وأن تحاول

أن تنمى وتكون قوة اضافية لكى تستطيع أن تتنافس مع الفتاة ذات العضلات والجسم المتين •• والتركيب فى دفع الجلة أو بعض المسابقات الاخرى التى تعتمد على القوة ووزن الجسم •

ثالثا :

يجب على الفتاة أن يكون عندها تصميم فائق ونشاط قوى لان الدوافع والمواقف العقلية تلعب دورا كبيرا فى الرياضة وكثيرا ترجح العوامل السيكولوجية على العوامل البدنية •

هل الرياضة تحول شكل المرأة الى مظهر رجالي ؟

Dosports Masculinize Women ?

هناك موضوع آخر يثير جدالا وهو هل المرأة تفقد أنوثتها اذا مارست الرياضة •

بسبب سوء الفهم هذا وحتى اليوم توجد أدلة أن هذه الاسطورة لا زالت موجودة وهى أن الفتيات اللاتى يشتركن فى برامج رياضية يكتسبن صفات الرجولة •

أن الاشتراك فى الرياضة لا يجعل المرأة تكتسب صفات الرجل هذا الاعتقاد ليس له أساس من الصحة لان الاغلبية العظمى للنساء اللاتى يشتركن فى الرياضة لم يظهر عليهن أى علامات تدل على ذلك حتى بعد سنوات طويلة من المنافسة • صحيح يوجد دائما قليل من النساء اللاتى يشتركن فى بعض الرياضيات التى تحتاج الى بعض صفات أو مظاهر الرجولة هذه الميزات قد تعطيهن ميزة بسبب تكوين أجسامهن ومع ذلك فقد قاس Carpenier العوامل التى تؤثر فى الاداء الرياضى لبنات الكلية

ووجد أن العاملين الأكثر أهمية كانوا القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية بينما كان العامل الثالث وهو *musculinetype of build* كان أقل تأثيراً ولا يوجد ارتباط بينه وبين الأداء .

وقد كانت هناك اشاعات لبعض الوقت أن بلادا معينة أدخلت رجالاً متخفين في ثياب نساء في الفرق الاولمبية الخاصة بنسائهم ، ففي الدورة الاولمبية سنة ١٩٦٨ للتأكد من أن النساء يتنافسن مع نساء فان المشتركات من النساء كان عليهن أن يمرن بالامتحان للتأكد من ذلك « وهو امتحان فحص خلايا الدم » هذه الاختبارات مبنية على نظرية أنه يمكن حسم مسألة الانوثة أو غيرها بصفات معينة في خلايا الجسم ومع ذلك فان تساؤل هذه الاختبارات كانت محل تساؤل على أساس أنه أكثر من مقاييس يجب أن يكون داخلا في الموضوع للتحقق من جنس الفرد واليوم لا يمر الرياضيين بمثل هذه الاختبارات ولكن تؤخذ خلايا من الفم والشعر وتفحص ميكروسكوبيا للتحقق من خلايا الانوثة في الدم .

وعندما تبدى النساء الرياضيات ما يدل على المظهر الرجولى غلبت هناك دليل على أن الاشتراك في الرياضة هو الذى سبب ذلك بل أن الأكثر احتمالا هو أن هؤلاء الرياضيات قد كانت عندهن هذه الصفات قبل أن يبدأن في هذه الرياضة .

وعلى كل حال توجد استثناءات للقاعدة في أى مجال من المجالات فالنساء المشتركات في الرياضة لا يجب أن يحكم عليهن على أساس الاستثناءات القليلة اللاتى يبدى مظهراً لرجولة فعلى الانسان أن يلتقى

نظرة على النساء اللاتي فزن بالميداليات في الالعاب الاولمبية ليتأكد من أن المرأة يمكن أن تكون أنثى وموهوبة في الرياضة في نفس الوقت .

ومن أمثلة ذلك وهذا قليل من كثير ويلمارودلف Wilma Rudolph

وبيجى فلمنج Peggy Fleming ودورثى هامل Dorthy Hamil

ان الاشتراك في الرياضة اذن لا يكسب المرأة مظهرا رجوليا ولكنها مجرد أن المجتمع قد فرض قوانين سلوكية على المرأة والرجل فعندما يظهر الشخص سلوكا يختلف عن هذا القانون فان صفة كاذبة تلتصق بهذا الشخص وفي معظم الحالات فان هذا القانون السلوكي بنى على معرفة قليلة للاعمال الفسيولوجية والتشكيلية والنفسية للذكور والاناث لان القوانين الموضوعة قد عينت أدوار على أساس الجنس وتعزز هذه الادوار على مدى السنين حتى يقبل الناس عامة سمات معينة بأن هذه السمات رجولية وأن سمات أخرى أنثوية ومع ذلك فانه مقبولا من اختلاط بسبب أن المجتمع مع أنه يقبل دورا كائنوي وآخر كرجولي فان العلم قد أدى بكثير من الناس لان يتساءلوا عن هذا التقسيم الروتيني بين هذه الادوار وحتى النساء أنفسهن يبحثن عن دور حيوي يسمح لهن بأن يتطورن أكثر في مهنتهن من الناحية الاجتماعية والبدنية .

ان القيود الموضوعية طويلة المدى على المرأة تبدأ الان في الازمحلال وهناك الكثير من الاسئلة تحتاج للمعنى الحقيقي للانوثة والرجولة فهل القوة والتحمل هي سمات رجولية صرفة أو هل تستطيع المرأة أن تشترك في أنشطة هذين العاملين ومع ذلك يبقون انثيات وهل العدوانية تختص فقط بالرجل والحسن بالمرأة وهل الشجاعة والقدرة على تحمل الالم هي

سمات رجولية صرفة أو تستطيع المرأة أن تكون شجاعة وتدريب نفسها في الاستمرار في التمرينات البدنية بالرغم مما تلاقيه من عدم راحة وهل من الانوثة تحمل الالم بثبات وجلد فقط أثناء التجارب غير الاختيارية مثل وضع الاطفال ولكنها تصبح رجولية أن تفعل ذلك تحت ظروف ارادية رياضية تنافسية •

ويشعر Steinhays مثلا أن المرأة يجب أن يسمح لها بالتنافس في حدود طاقتها واستطاعتها بدون أن يطلق عليها أنها كالرجل وآثار هذا العالم السؤال المهم وهو المستوى المفروض على الانثى وهل هو يمنع المرأة من تطوير تنمية شخصيتهم تنمية كاملة أن كلا من المرأة والرجل يتمتعن بصفات الشفقة والعدوانية والانضباط الذاتى البدنى والعقل السرعة المميزة بالقوة والتحمل كما أن المرأة والرجل كلاهما يمكن أن يكون قويا أن يتحمل ويجرى ويضحك ويبكى هذه الصفات لا تعتمد على الجنس مع أن درجة الانجاز قد يكون الجنس محدد لها ولكن بالنسبة للمرأة وكذلك الرجل فان نمو الامكانيات البدنية ضرورى للصحة كالنمو العقلى أو الروحى والحمد لله فان المجتمع قد بدأ فى أن يقضى على تغييرات مثل البنت شبيهة الرجل

شبيهة الرجل Tan ~ Boy أو الرجل المختل •

ويجب على النساء أن يشجعن على أن يكونن رياضيات لان يتنافسن مع الرجال الرياضيين ولكن لكى تستطيع النساء أن يستمتعن بفوائد الصحة والرضا النفسى الناشئ عن المنافسة كجزء من الحياة •

العوامل للفسيولوجية والتمثيلية في الدم :

توجد بعض الفروخ الفسيولوجية والتمثيلية بين الرجال والنساء ففى كل سن يكون المعدلات الكيميائية للمرأة أقل من الرجل فقلبها أصغر وبذلك معدل ضربات القلب أسرع من الرجل سواء كان عند الراحة أو أثناء التمرين مع عودة أبطأ الى الطبيعي أثناء فترة الاستشفاء التى تلى النشاط العنيف كما أن النساء عندهن ضغط دم انقباضا وانقباضا وانخفاضاً من الرجال . كما أن الاتساع الصدرى والرئتين عندها يجعل الحركات التنفسية أسرع من الرجل والمرأة المتوسطة عندها اتساع رئوى أقل بـ ٢٥:٣٠٪ من الرجل المتوسط مع أن الرجال والنساء المدربين بدنيا يستطيعون أن يستفيدون من العمليات اللاهوائية لنفس المدى ويوجد عند الرجل عدة خلايا دموية حمراء أكثر وكذلك معدل من الهيموجلوبين أعلى من المرأة .

القوة :

ان المرأة عندها حوالى ٧٨٪ من القوة العضلية بالنسبة للرجل وأكثر من ذلك فان عندها عضلات أقل بالنسبة لحجمها أكثر من الرجل ومع ذلك لا يبدو فعلا أنه يوجد أى خلل فى عمل عضلاتها بسبب جنسها هذه الفروق تعنى ببساطة أن المرأة ليس عندها قوة اجمالية كالرجل ولكن عضلاتها تعمل بنفس الدرجة من الكفاءة والفرق لا يكمن فى قدرتها على الاداء ولكن فى نسبة العضلات الى كتلة الجسم .

السرعة والتحمل :

يعتقد كلافس Klafs وأرنيهايم Arnheim أن الفتاة قبل البلوغ تستطيع أن تتسوى مع الفتى وفى بعض الاحوال تتفوق عليه فى

الاداء في نفس السن في الانشطة الرياضية التي تشتمل على السرعة والقوة والتحمل ولكن هناك بعض الباحثين يحاولون اثبات أو الفتيات والفتيان يستجيبون بنفس الدرجة حتى سن ١٤ سنة تقريبا وبعد ذلك تبدأ الفتيات في انخفاض قدرتهن على التحمل ودرجة الاداء عن الفتيان وسواء كان هذا الضعف في أداء الفتيات بعد البلوغ راجع الى القيود الاجتماعية والاندور المتوقع منهن أو القيود في تكوين الجسم فان هذا لا يزال محل بحث .

وفي دراسة لجونز Gones يبين أن هذا الانخفاض في الاداء ليس راجعا الى القيود البدنية لانه نتيجة لما وجدته فان الفتيات قبل البلوغ عندهن قوة أكبر من الفتيات بعد البلوغ في السن .

ويعتقد Joki أن أعلى درجة من التحمل عند معظم الفتيات تكون في سن ١٤ وأنه لتنمية امكانياتهن الى أقصى حد فانه عليهن أن يبدأن التدريب على مسابقات التحمل قبل البلوغ وهو يشعر أن التدريب أثناء هذه الفترة عندما يكون النمو الفسيولوجي في أقصاه يعطى نتائج أحسن وأن تأثير هذا الاعداد هو تحسين الاداء على مدى عدد من السنوات .

أما بعض الباحثين الآخرين يشعرون بأن الفتيات الأصغر يستطيعن أن يقمن بأداء أفضل من الأكبر سنا في المواقف التي تتطلب تحملا وفي دراستهم على طالبات المدارس الثانوية « الصفوف الاولى » وجد انهن أدبن عملا أحسن بفروق جوهرية في اختبار السعة الحيوية أكثر من طالبات المدارس العالية أو الكليات ويقول Shaner أنه اذا كان التحمل والقوة والتوافق العضلي العصبي

له علاقة بالنسوج فان سن الفتيات المتفوقات في الرياضة سيكون أقل بسبب أن الفتيات ينضجن في سن أصغر من الفتيان .

وبسبب التكوين الفسيولوجى والتمثلى فانه يظن أن الفتيات عندهن فرص أفضل في الانشطة التى تشتمل على التحمل أكثر من الانشطة التى تعتمد بدرجة كبيرة على القوة والقوة المميزة بالسرعة .

وهناك مبدأ أساس في فسيولوجية التدريب وهو أن التدريب ينتج استجابات فسيولوجية متشابهة في الرجال والنساء بالرغم من أنه يوجد فروق بينهم في درجة الامكانيات التى يمكن أن يكون مختلفا بدرجة ملحوظة عن برنامج الفتيان فيما عدا درجة الكثافة ومستوى الانجاز المطلوب .

وقد اهتم الناس على مدى السنين معتقدين أن جهدا كبيرا قد يقع على عاتق الفتاة أثناء التدريب والمنافسة ولكن يعتقد أن تكوين الجسم الانسانى وخاصة جسم المرأة هو أكثر قدرة على التكيف مع المتطلبات الكبيرة التى تقع عليه أثناء الاعداد والتنافس أكثر مما تظن .

الاداء والعمر : Performance and Age

عندما تتقدم الرياضية في العمر فان بعض التغيرات الفسيولوجية قد تؤثر على قدرتها في الاعداد فبعد سن الثلاثين يقل أقصى استهلاك للاكسجين بالتدريب كلما زاد سن الرياضى مما يجعل الاشتراك في النشاط العنيف أكثر صعوبة لفترات طويلة كما يبدو أيضا أنه يوجد زيادة في تهوية الرئتين أثناء اشتراك الرياضى في عمل من أقصى مما يتحمله .

ان القوة والقدرة على الاحتفاظ بالاداء يتطلب درجة كبيرة من

التنسيق وهذه القوة والقدرة يبدو أنها تضعف مع السن مع ذلك فإن Brouha أشار الى أن القدرة على الاداء جيدا والوصول الى أقصى أداء يعتمد أكثر على اللياقة البدنية للرياضة من تقيدها بالسن .

ويؤيد هذا الرأي مورهاوس Morehouse وراش Rasch

اللذان يعتقدان أنه اذا استمر التدريب فانه قد يكون هناك ضعف قليل في اللياقة البدنية في السنوات المقبلة كما يشير ان الى أن القدرة للقيام بعمل خفيف تستمر عند مستوى مرتفع بعد سن الستين مع أن الرياضي الذي تخطى سن الثلاثين يمكن أن يحتفظ بدرجة عالية في الاداء الرياضي اذا كان في قدرته أن يزيد كمية التدريب والاعداد بالتدريج .

وهذا يعنى أن الرياضيات الاكبر سنا يمكن أن يتنافس بنجاح مع من هم أصغر سنا بشرط أن يكن راغبات أن يقضوا وقتا ومجهودا أكبر لاجراز نفس النتائج .

ومثال :

ان الرياضيون الذين يشتركون في مسابقات تتطلب السرعة والرشاقة هم عادة أصغر سنا من هؤلاء الذين يشتركون في مسابقات تتطلب التحمل ومن الطبيعي أنه توجد هناك استثناءات لهذا التعميم الخاص بالسن والاداء فبعض الرياضيين ذوي الدافع الكبير والانضباط الذاتي يمكن أن يحصلوا على درجة أعلى من الاداء في السباقات التي تشتمل على القوة والنحمل بعد سن ٣٠ سنة في حين أن آخرين يفقدون الاهتمام قبل سن الثلاثين وبذلك لا يحصلوا الى أقصى ما في امكانياتهم وأن بعض الابطال في السباحة الصغار السن يعتزلون قبل سن العشرين .

النضوج « البلوغ » :

ان طراز النمو في الفتاة هو أسرع بكثير عنه في الفتى ويبتدىء نحو البلوغ قبل الفتى بـ ٣:٢ سنوات وأن الفتى عنده أعظم سرعة في نمط النمو في سن ١٤ أو ١٥ سنة بينما الفتاة في سن ١٢ أو قبل حدوث الدورة الشهرية •

ان حدوث الدورة يسجل تغيرات في النمو البدنى للفتاة فان قوتها تتحسن ولكن قدرتها الحركية تبده في التناقص تدريجيا •

ويقول Espenschade ان نمو الفتيات في الاداء الحركى تتغير قليلا بعد البلوغ مع أن الفتيات يستهرون في التحسن ولكنه يؤكد حقيقة أن الفروق الجنسية في البلوغ لها أسباب أخرى بجانب القدرة مثل التدريب والخبرة السابقة والعوامل الدافعة •

وقد وجد جونس Jones أن الزيادة في القوة الناشئة من سرعة النمو تبدأ تقريبا في سنة قبل الدورة الشهرية في الفتيات وتصل الى أقصاها عند وقت بداية الدورة الشهرية مع حصول الفتيات على مستويات مشابهة تماما في القوة في سن متأخرة حتى لو كان « خط » النمو عندهن يتغير •

القدرة الحركية :

ان القدرة الحركية في الأنشطة التى تتطلب القوة والقوة المميزة بالسرعة يبدو أنها ذات علاقة وثيقة بحجم الجسم وتكوينه في جميع الاعمار بينما القدرة الحركية في الأنشطة التى تشمل على التوازن والتوافق « التنسيق » يبدو أن لها علاقة ضئيلة ببنية الشخص أو قوته الجسدية في سن خاصة بالرغم أن القدرة لادائها فعلا مع السن •

وفي دراسة قام بها فيليبس philips وآخرون التي أستخدم فيها اختبار Kraus- Weber للتحقق من اللياقة العضلية لاطفال المدارس الابتدائية في أمريكا بينت أن الفتيات سجلن درجات أعلى من الفتيان في جميع المراحل السنية بسبب مرونة الفتيات وقد وجدوا أيضا أن المرونة عند كلا الجنسين تنقص مع تقدم السن وأن مرونة الفتيات تنقص بدرجة كبيرة عن مرونة العنابن وهكذا فإن الاطفال الأكبر سنا كانوا قريبين من نفس مستويات المرونة •

وقد قام هانسون Hansen باختيار للطلبة في مستويات الفرق الابتدائية من ١ : ٦ فوجد أن الفتيان سجلوا درجات أعلى من الفتيات في الاداء الحركي فيما عدا فئتين وهما نط الحبل والتوازن •

وعلى العموم فإن الفتيات والفتيان في مستوى صف دراسي كانوا أكثر أمتيازاً في الاداء من الفتيين والفتيات في الصف الدراسي الأدنى •

ومع أن الفتيان يستمرون في زيادة درجات الاداء في الجري والوثب والرمى من الطفولة الى آخر سنة في المدارس الثانوية فإن تحسن الفتيات يستمر فقط حتى يصلن الى حوالي سن ١٣ وفي نفس الوقت مع أن الفتيات عادة لا يظهرون تحسناً أكثر في القدرة الحركية فانه يوجد زيادة في حجمهن البدني والقوة فيما بعد سن ١٣ سنة وأن هذا النقص في التحسن الحركي قد يكون من الممكن أن يرجع الى تغيرات في تكوين الجسم الانثوي من المراهقة ولكنه يرجع الى نقص في الاهتمام واندوافع من جانب الفتاة بسبب الضغوط الحضرارية •

Training the athlete

تدريب الرياضي :

عند تدريب وأعداد الرياضيين يجب على المدرب أن يضع نصب عينيه أربع عناصر رئيسية هي : —

Strength ١ — القوة

Endurance ٢ — التحمل

Flexibility ٣ — المرونة

Speed ٤ — السرعة

١ — القوة : —

يستطيع المدرب أن يستخدم ثلاثة أنواع من التمرينات لتحسين القوة عند الرياضي .

١ — استخدام الجسم كثقل مع تكرارات كثيرة .

٢ — إضافة أثقال خارجية لأجزاء معينة من الجسم التي تتحرك مع تكرارات قليلة .

٣ — الانقباض الثابت .

٤ — الانقباض العضلي المتحرك .

كل هذه الطرق تستخدم لتؤثر في مجموعة العضلات الخاصة التي يراد تنميتها وتطويرها

Isometric Contraction

الانقباض العضلي الثابت :

هو الانقباض الذي ينتج توترا جزئيا أو كليا في العضلة بدون تحرك في المفصل وهذا يحدث عندما تعمل العضلات المضادة كل منها ضد الأخرى

بقوة متساوية أو عندما تعمل مجموعة عضلات ضد جسم خارجي ثابت وفي معظم التمرينات تنقبض العضلات لأقصى مدة وهي ٦ ثواني راحة وانفترات الانقباض والراحة تستمر لعدد محدود من الوقت ويمكن استخدام هذه التمرينات لزيادة القوة في عضلات معينة من الجسم وللاحتفاظ بالنغمة العضلية ولكن قيمتها في زيادة اللياقة البدنية العامة ليست كبيرة كما يعتقد بعض المدربين •

Isotonic Contraction : الانقباض العضلي المتحرك :

هو الانقباض الذي ينتج توترا جزئيا أو كليا في عضلة في المفصل فمثل الدفع ضد ثقل غير متحرك يسبب انقباض ثابتا بينما الدفع في مقابل جسم متحرك يسبب انقباضا حركيا ويحسن استخدام التمرينات المتحركة في التدريب الدائري بسبب مدى الحركة الممكنة عندما يكون هناك تحرك في المفصل وليست التمرينات المتحركة ولا الثابتة كافية في حد ذاتها لاهداف الاعداد العام ولكن لها أهميتها عندما تتحد مع وسائل أو طرق أخرى •

وتصبح العضلات أقوى فقط عندما تعمل عملا أكثر مما كانت تعمله قبل ذلك فالتكرار بدون زيادة حمل له تأثير قليل على القوة ويبدو أنه يمكن الحصول على أحسن النتائج من استخدام ٧٥ ٪ من أقصى القوة في التمرينات المتحركة وحوالي ٢ ٪ أقصى القوة في بعض التمرينات الأخرى •

فإذا أرادت المتسابقة أن تطور قوتها بسرعة فإن العضلات يجب أن تعمل ضد مقاومة أكبر في مقابل حمل أكثر من المعتاد وأن القيام بالتمرين

عدة مرات مع مقاومة قليلة سيؤدى الى تحمل أكثر ولكن لا يؤدى الى قوة أكثر .

وعندما تزداد القوة ويشعر الرياضى أن العمل أسهل في القيام به فيجب زيادة الحمل بالتدريج .

Andurance

٢ - التحمل :

التحمل هو القدرة على الاشتراك في نشاط لمدة طويلة بدون تعب لا ضرورة له فإذا كان تحمل الفتاة منخفضا لأنها ليست بمعدة أعدادا كافيا للنشاط فإن أدائها قد لا يكون جيدا لأن التعب يقلل من قدرة الشخص على الاحتفاظ بمستوى عال من العمل فإذا استمرت في اللعب بعد أن يحدث التعب فإنها في النهاية قد تصل الى نقطة التعب الشديد Axhouston وعندما يحدث هذا فإنها لا تستطيع أن تعمل بعد ذلك هذا الانهك أو التعب العضلى العصبى ينشأ من تراكم المواد التالفة ومن نقص الاكسجين الكافى في العضلات العاملة أو عدم الكفاءة في الرباط العضلى العصبى (العضلة العصبية) وهذا نادرا ما يحدث أثناء المنافسة الا اذا كانت الفتاة قد فشلت في اتباع برنامج أعداد سليم أو اذا كانت صالحة للسباق الذى تستمر للمنافسة فيه حتى لو كانت متعبة لدرجة كبيرة .

أن الدوافع والعوامل السيكولوجية يمكن أن تدفعها على التغلب على التعب البدنى عن طريق التصميم العقلى Mentel determination

أن الانهك الشديد أو عدم قدرة الجسم على مقابلة المتطلبات المفروضة عليه هي صمام أمان تمنع الرياضة من تخطى النقطة التى تؤدى الى آثار ضارة اذا استمر الاجهاد .

وهناك نوعان من التحمل هما التحمل العضلى والجلد الدورى التنفسى
والمعروف بكلمة رياح •

وهناك عوامل كثيرة تؤثر فى التحمل فالفتاة القوية من الطبيعى أن
تؤدى العمل لفترة أطول من الفتاة التى ينقصها التوتر السوى والقوة فى
عضلاتها وعندما تتنافس الرياضية فى سباق رفع أحمال ثقيلة مثل الألعاب
البهلوانية والتمرينات الحرة أو على المتوازيين فان تحملها يعتمد بدرجة
كبيرة على قوتها وعندما تكون العضلة قوية فان أليافها كلها قد لا يجب أن
تنقبض لاداء الحركة وهذا يمكن بعض الالياف الاخرى من الراحة فعندما
نستطيع بعض الالياف العضلات المعينة من التراخى بينما تنقبض الاخرى
فان الالياف المرتخية تحصل على مدى أكبر من الدم والاكسجين أكثر ولذلك
تسمح للرياضية أن تستمر فى الحركة لفترة طويلة من الوقت •

وهكذا فان الرياضية ذات العضلات القوية تستطيع أن تعمل فترة
أطول من الرياضية ذات العضلات الضعيفة ولذلك عندما يتطلب السباق
تحملا لا يسمح للرياضية لفرصة للراحة فان القوة هنا الميزة الاكيدة ومن
العوامل الاخرى فى التحمل هو مهارة المؤدية فالرياضيات الكفاء يستخدمون
طاقة أقل فى نشاط معين من الاقل مهارة وهذا يعنى أنه عندما يكون التحمل
هو العنصر فان الرياضى الماهر عنده الفرصة المميزة عن الرياضى الاقل
مهارة •

وعامل مؤثر ثالث على التحمل هو كفاءة الجهاز الدورى التنفسى
للرياضى لان زيادة المواد التالفة فى الدم يمكن أن يؤدى الى التعب وأن

كمية الدم والاكسجين التى تستطيع المتسابقة أن تتحملها ممكن أن تحد من التحمل لأن الدين الاكسجين له علاقة بكمية حامض اللبنيك الذى يتكون فى العضلات ولذلك فإن التحمل العضلى للرياضى يعتمد على قدرته على التديف مع تكون المواد التالفة فى الجسم وعلى قدرته فى أن يتصرف فى هذه المواد التالفة كما أنه مما له نفس الاهمية هو قدرة القلب والاوعية الدموية والرئتين فى تنفس الاكسجين واستخدامه •

ولتنمية التحمل يجب أن يكون الرياضى راغباً فى بذل مجهود كبير حتى عندما يكون متعباً ومع ذلك فإنه لأسباب سيكولوجية وأحياناً فسيولوجية فإنه يجب أن يكون هناك توازن بين العمل والراحة وكلما زاد الوقت الذى يجب على الرياضى منه يستشفى Recover كلما زاد ضخ الدم للعضلات لامتدادها بالاكسجين والمواد الاخرى التى يحتاج اليها الجسم ولازالة المواد التالفة وهذا يمكن الرياضى فى أن يستمر فى العمل بدون تعب الذى كان يمكن أن يحدث اذا لم تكن هناك راحة •

وقد أشار Mucce أن المهم هو ما يفعله الجسم أثناء فترات الراحة لأنه ما دام الجسم قادراً على الاستشفاء عند معدل يستطيع معه أن يتمشى مع التعب فإن الرياضى يكون قادراً على الاستمرار واذا أستطاعت الغتاة أن تزيد الحمل وأن تتخطى نقطة الراحة عندما تقوم بالتدريب فإنها تحسن تحملها لأن التغيرات الفسيولوجية تحدث لمواجهة الجهد الواقع على الجسم •

هذه التغيرات تزيد وتسرع فى مدى الاستشفاء وبذلك فإن الرياضى

المعد أعداد جيداً يحتاج الى راحة أقل أو وقت أستشفاء أقل من المعد أعداداً ضعيفاً ولذلك عندما يجاهد الشخص في الحصول على مستوى أعلى من التحمل فإن الراحة مهمة ولكن أيضاً من المهم هو تحمل الألم أو عدم الراحة .

وبصرف النظر عن نسبة التقدم فإن التحمل يعتمد بصفة مبدئية على أستهلاك الأكسجين وقدرته الجوارى الدورى التنفسى على حمل الأكسجين الى العضلات وعندما يستهلك الرياضى طاقة أسرع مما يستطيع أن تمتص الأكسجين لمقابلة متطلبات الجسم فإنها تبنى ما يسمى بالدين الأكسجين Oxygen Debt فإذا لم تكن قادرة لان ترييح نفسها أو تببطاً بدرجة طويلة لسد نقص هذا الأكسجين فإنها فى النهاية تصبح منهكة وغير قادرة على الاداء وعندما يكون عند الرياضى درجة غير كافية من الأكسجين أثناء الجهود الكبير فإن الجسم يستخدم موارد الطاقة اللاهوائية وإذا أبطأ الرياضى وكان عنده كمية كافية من الأكسجين لامتداد أنسجة العضلات وللتخلص من المواد التالفة الحامض اللبنى فإنه حينئذ يقال أنه يعمل هوائياً وفى حدود المقدرة ذات الحالة الثابتة ويستطيع الرياضى الذى عنده أمتصاص أكسجين كاف أن يستمر فى الاشتراك فى الرياضة لمدة طويلة بدون تعب لا مبرر له .

المرونة Flexibility

أن المرونة تعنى مدى الحركة فى المفاصل فالرياضى الكفء لا يحتاج فقط الى قوة وتحمل ولكن الى حركة مفصلية متوسطة أو فوق المتوسط وأن مرونة الشخص تعتبر محدوده بواسطة التركيب التشريحي العظمى ولكن مدى الحركة يتأثر أيضاً بواسطة مرونة العضلات والاورتار والاربطة وهذه المرونة يمكن أن تتحسن بواسطة تمرينات الاطالة وأن مدى الحركة فى مفصل معين تعتمد على : —

١ — طول الاربطة والانسجة الاخرى التى حول المفصل •

٢ — طول ومرونة العضلات والاورتار الخاصة بثنى المفصل •

٣ — العضلة والدهن الذى قد يحد من الحركة فى المفصل •

٤ — التركيب العظمى للمفصل •

ولتحسين المرونة فانه يجب على الرياضى أن يستخدم تمرينات متدرجة والتى فيها تزداد القوة بالتدريج وزمن الوضع يطول •

وللاحتفاظ بالمستوى المرغوب للمرونة فانه يجب على الفتاة أن تؤدى كل تمرين خلال مدى كامل من الحركة ولزيادة المرونة يجب أن تستمر فى أداء التمرين حتى تشعر فعلا بالعضلات التى تستجيب Pulled وأثناء فترات التسخين يستخدم معظم الرياضيين تمرينات اطالة لانهم يعرفون أن وجود مدى كامل من الحركة يؤدي الى سهولة أكبر فى الحركة أثناء المنافسة وعندما يتوقف الشخص عن النشاط أما باختياره أو بسبب الاصابة فان العضلات والاورتار تبدأ فى فقد المرونة وتصبح الاربطة ليست ذات قابلية للبط العادى ويفقد الرياضى الذى يزداد وزنه أيضا بعض مرونته بسبب كمية الدهن الاضافية فى الجسم لان هذا الدهن ممكن أن يقيد المرونة اذا كان هذا الدهن يؤدي أيضا الى الاقلال من المرونة الداخلية للعضلة أو اذا كان يحد من حركة المفصل ويمكن أن يحدث نفس هذا الشئ عندما يفرط فى تطوير نمو العضلات •

وقد وجد ماكيو Macne أنه يمكن للفتاة أن تحسن من مرونتها الى درجة كبيرة فى خلال ثلاثة أسابيع وذلك بالاشتراك فى تمرينات

« متوسطة » معتدلة وغير حادة كما وجد أيضا أن الافراد الذين يستطيعون الوثب أفضل من غيرهم تكون درجة المرونة عندهم عالية في مفصل الفخذ والجذع أثناء القبض Flexion وأن الاشخاص ذوى الوزن القليل عندهم متوسط أكبر في ثنى أعلى الفخذ أكثر من الاثقل وزنا مع أن الشخص الاثقل وزنا عنده متوسط أكبر في درجات المرونة في المنطقة القطنية

Is there a thing as building speed

السرعة : Speed

هل هاك شئ يسمى ببناء السرعة ؟

من الطبيعى أنه يوجد هناك للسرعة التى يمكن أن يقوم بها أو يحققها أى شخص ولكن من المؤكد أن الفتاة تستطيع أن تنمى سرعتها الى أقصى امكانياتها كما تنمى القوة والتحمل والمرونة تماما •

وقد وجد يونجين Youngen أن النساء الرياضيات كن أسرع بدرجة جوهرية من النساء غير الرياضيات في حركة الذراع وزمن رد الفعل وقد وجد أنه بالرغم من أن لاعبة التنس والهوكى يختلفن بدرجة جوهرية في سرعة الحركة فانه ليس هناك اختلافا جوهريا عندهن في أزمنة رد الفعل •

وقد مفترض الشخص أن سرعة أداء حركات معينة يمكن أن تتحسن خلال التدريب ولكن رد الفعل الاولى أو زمن الانعكاس اللا ارادى لا يختلف بصفة جوهرية بين اللاعبين المدربين المهرة •

ويستطيع الشخص أن يصف السرعة في الجرى بأنها ترجع الى مركب من زمن الانعكاس اللا ارادى رد الفعل لاشارة البدء والقوة (وبخاصة في

الساقين) والتحمل والمرونة وكل هذه العوامل متضامنة تعطى الشخص استجابة خاصة في حدود زمن معين •

ولما كانت سرعة الجرى تعتمد على طول الخطوة وعدد الخطوات في كمية محدودة من الوقت فإن الشخص يجب أن يهتم بمرونة الساقين ومفصل القدم • وأنه يجب عليه أيضا أن يزيد من القوة يجعلك الدفعات « قوة الدفع » ضد الأرض أكثر فعالية •

طرق التدريب : Training Methods

هناك طرق كثيرة لتدريب الرياضى ولكن أكثر هذه الطرق استخداما في الوقت الحالى أربعة وهى :

١ — طريقة فارتلك Fartlek training

٢ — التدريب الفترى Interval training

٣ — التدريب الدائرى Circuit training

٤ — تدريب الاثقال Weight training

١ ... Fartlek (Originated by Gosta Holmer of Sweden)

يستخدم هذا النوع من التدريب بدرجة واسعة لبناء التحمل عند الرياضى وكلمة Fartlek سويدية تترجم عادة بلعب السرعة Speedplay وهى تسمح للفرد بدرجة معينة من الحرية أنها تتكون من عدو الرياضى في مقدار سرعة عدو يقررها هو ويمكن تعديل هذا المقدار من السرعة طبقا لشعور الرياضية بأنها يجب أن تزيد من سرعتها أو تبطأ منها •

وفارتلك هذه هى مجرد مقدار سرعة تصبح بطيئة أو سريعة للرياضى وتتكون من جرى بطىء Jogging ثم عدو سريع ثم مجرد مشى ثم

جرى سريع ال آخره طالما كانت الرياضية تقوم بتغيير في سرعتها
لتحسين التحمل •

وعادة ما يتدرب عليها الرياضى أثناء جرى اختراق الضاحية أولا لان
ذلك لا يصبح رتبيا على وتيرة واحدة • وثانيا بسبب المكان الذى يحتاج
اليه فى الجرى ومع ذلك فان أى مساحة مكان كاف يمكن استخدامه مثل
مضمار الجولف وكرة القدم •

أما مضار هذه الطريقة فانها تكمن فى حقيقة أن الرياضى نفسه ينحكم
فى مقدار السرعة والمسافة فاذا أريد لهذه الطريقة أن تكون فعالة فى بناء
التحمل فان الرياضى يجب أن يجبر نفسه على الجرى أثناء تعبته ولذلك فان
بعض الناس لا يستفدون كثيرا من استخدام هذه الطريقة لانه من الصعب
جدا أن يجهد الانسان نفسه الى درجة الالم ويحتاج الى انضباط ذاتى
كبير وحافز كبير •

Interval Training: التدريب الفترى

على عكس الطريقة الاولى التى ينظمها الرياضى بنفسه (الاولى
Fartlek) فان التدريب الفترى يتحكم فيه المدرب وفى هذا النوع
من برنامج التدريب يقوم الرياضى بدورة سريعة لمسافة مصممة قبل ذلك
ثم دورة بطيئة كى يسمح بوقت استشفاء ثم دورة أخرى سريعة وهكذا .
ولزيادة التحمل فان الرياضى يستطيع أن يقوم بما يأتى :

- ١ — عدو المرحلة الاولى فى سرعة كبيرة أو الجرى لمسافة أطول •
- ٢ — العدو لمسافة أقصر مع مرحلة استشفاء أقصر •
- ٣ — عدو عدد أكبر من الدورات السريعة والبطيئة •

وبعض الناس يتمسكون بنظرية بما أن الرياضى يتدرب على مسافات أكبر أثناء التدريب الفترى منه فى المنافسة فانه توجد زيدة فى السرعة وكذلك فى التحمل •

ويستخدم التدريب الفترى بدرجة شاملة فى العالم كنه ويستخدم وخاصة بواسطة العدائين والسباحين •

وعندما يبدأ الرياضى فى برنامج التدريب ويكون المجهود قوى فان معظم المدربين يفضلون أن تكون مرحلة الاستشفاء من (٣:٢ مرات) أطول من المرحلة السريعة وتتقدم البرنامج الاعداد بعد ذلك ويمكن تقصير مرحلة الاستشفاء ويجب على الرياضى أن يتعلم كيف يتكيف مع فترة الاستشفاء القصيرة هذه أثناء تدريبه على السرعة فى المرحلة السريعة التالية • ويجب على المدرب أن يحتفظ بطول فترة الراحة بدرجة كافية لكى يواجه متطلبات المجهود •

وبالنسبة للعمل الشاق الكبير فان فترة الاستشفاء يجب أن تتكون من المشى البطيء ثم المشى الى آخره ويجب أن تكون مرتين أو ثلاث مرات من زمن المجهود •

بينما العمل الخفيف قد يجب أن يكون بنسبة ١:١ ولتقرير ما اذا كانت فترة الراحة كافية فان المدرب يستطيع أن يقيس نبض الرياضى •

وعندما يخطط المدرب البرنامج جيدا فان الفتاة الرياضية تكون قادرة على تنمية تحملها بالتدريج الى أن تستطيع أن تجرى السباق بسرعة كاملة Fullspeed ويجب على المدرب أن يسمح بوقت كاف للاعداد

التدريجي كما يجب على المدرب أن يبدأ بالتدريب الفترى مقدما حتى يسمح
بوقت كافى للاعداد التدريجي قبل برنامج التناقصى •

ولنع الرتابة والسام أثناء التدريب على التحمل فان المدرب يستطيع
أن يستخدم تدريب Fartlek لثلاثة أو أربعة أسابيع ثم يتبع ذلك
بالتدريب الفترى •

وكثير من مدربي مسابقات المضمار — عند استخدامهم التدريب
الفترى لاعداد الرياضيين لجرى المسافات المتوسطة — يتبعون احدى
النظريتين الاتيتين :

١ — زيادة المسافة والنتى فيها يجرى الرياضى مسافة أطول من تلك
التي يجريها أثناء المنافسة (فمثلا جرى ٥٠٠ متر فى التدريب على جرى
٤٠٠ متر فى المنافسة) •

٢ — تقليل المسافة والنتى فيها الرياضى مسافة أقل بأقصى
سرعة أثناء التدريب (فمثلا جرى ٣٠٠ متر فى التمرين بأسرع ما يكون
للاعداد لعدو ٤٠٠ متر فى المنافسة) •

التدريب الدائرى :

ان التدريب الدائرى يزيد من قوة العضلات وتحملها وفى هذا النوع
من التدريب ينتقل الرياضى من محطة التدريب الى أخرى فى تسلسل منظم
وفى أقصر وقت ممكن •

وعند التخطيط لبرنامج تدريب دائرى يختار الشخص التمرينات
تبعاً لاحتياجات كل فرد ثم ترقيم كل من هذه التمرينات وتعد لمساحة خاصة

تسمى محطة وينتقدم الرياضي من محطة الى أخرى مؤديا عددا معينا من التكرارات عند كل محطة •

والدائرة تتكرر عادة ثلاث مرات بالرغم من أن المرات التي يقوم فيها الرياضي بالتمريعات تعتمد على الفرد وعلى برنامج التدريب •
وعندما يتم الرياضي الدائرة يجب تسجيل الوقت الذي استغرقه في أدائها •

وفي التدريب الدائري يمكن للرياضي أن يزيد قوته وتحمله •

١ — عمل عدد أكبر من التمرينات عند كل محطة •

٢ — أداء التمرينات في وقت أقصر •

٣ — المزج بين (١) ، (٢) •

فاذا كان حمل العمل (أى عدد التمرينات التي تؤدي) يجب أن يظل ثابتا فانه يمكن تنمية القوة والتحمل بالانقاص التدريجي للزمن الذي يستغرقه للانتقال من محطة الى أخرى حول الدائرة •

وهذه الطريقة من التدريب تركز على أهمية القوة أكثر من المقاومة وتكون مبنية على نظرية بأن الرياضي يمكن أن يزيد من قوته وتحمله بالعمل بطريقة أشق في طول زمن معين أو ببذل نفس الكمية من الطاقة في زمن أقل •

وتتكون الدائرة عادة من (١٢:٩) تمرين كل تمرين يتطلب حوالى ٥٠٪ من أقصى قدرة الرياضي وفي بداية برنامج التدريب فان الشخص أثناء تسجيل وقته يتم ثلاث دورات من الدائرة بدون فترة راحة •

ولتحسين مستوى الاعداد يحاول أن يكمل الدائرة في وقت أقل
بالمثلث من الوقت الذى سبق أن سجله وعندما تصل الى هذا المستوى يمكن
زيادة الحمل ثم يعاد اختباره لمعرفة الوقت الذى يستغرقه لاتمام هذه
الدائرة ثلاث مرات •

ثم يقام هدف آخر بوقت أقل •

ويستخدم التدريب الدائرى عادة لتنمية اللياقة البدنية العامة أكثر
من الاداء الخاص لنشاط معين • ومع ذلك اذا أراد المتخصص أن يقوم
باختيار حكم للتمرينات فان التدريب الدائرى يمكن أن يحقق فوائد كثيرة
اذا أدمج ذلك بالتدريب على النقاط الدقيقة للرياضة المعطاء •

١ — يمكن أن يصمم التدريب الدائرى لشخص واحد أو لمجموعة

أشخاص •

٢ — كما يمكن أن يخطط الى أى فترة •

٣ — لا يتطلب أجهزة كثيرة •

٤ — يعطى حافزا للفرد لكي يضرب نفس الرقم الذى سجله •

٥ — يمكن أن تتابع الرياضية تقدمها وهى تحاول أن تحطم رقمها •

٦ — يمكن زيادة الدافع كما أنها تتنافس مع شخص آخر من نفس

مستوى المهارة تقريبا عند العمل بالدائرة •

ويلى ذلك مثلين لبرامج التدريب الدائرى :

محطة / ١ — المشى الطىء فى المكان لدقيقتين (الدحذحة Jog

محطة / ٢ — القيام لـ ١٥ دفع pu sh up من الانبطاح المائل •

٣ — القيام ٢٥ set up

٤ — النط بالحبل ١ دقيقة •

٥ — التدريب على الاثقال (٨) ضغط

(٨) two arm curls (٨) نصف جثو مع وجود الحمل على الكتف

(٨) رفع عقب (٨) ضغط مع الرقود •

٦ — على بعد ٥ أقدام أداء حركة التمريرة الصدرية ١٥ مرة بكرة

السلة •

٧ — تمرينات اطالة ومرونة وهي :

من الوقوف لمس أصابع القدمين ٢٠ مرة •

ومن موضع الجلوس الميل ثلاث مرات مع لمس أصابع القدم •

٨ — عفريت العلبة ٢٥ مرة •

٩ — التمرينات الثابتة ادفع قبضة في مقابل الاخرى امسك الاصابع

و شد الاتجاه المضاد •

ضع اليدين خلف الرأس وواقع للامام (خمس مرات لكل تدريب في

زمن ٦ ثوان) •

ضع اليدين على الجبهة وادفع الى الخلف •

١٠ — الجرى أربع لفات حول الجيمينيزيوم •

نموذج لدائرة أخرى :

١ — الجرى خفيف لفة واحدة ثم العدو لفة أخرى •

٢ — الوثب في الهواء بأقصى ارتفاع مستطاع عدد ٨ مرات •

٣ — رمى الكرة الطبية لمسافة ٣ مرات •

٤ — أداء الدفع لاعلى ٣٠ مرة من الانبطاح المائل •

٥ — تمرينات مرونة واطالة (١) أداء الحركة الدورية ٣ مرات •

(ب) مرجحة الرجل اليمنى الى أعلى ولمس اليد اليسرى ١٠ مرات والعكس •

(ج) ٣٠ مرة دورانات ذراعين واسعة •

٦ — وثب طويل لمسافة ثلاث مرات •

٧ — قم بعمل عشرة رميات حرة •

٨ — قم بعمل ٢٥ set up

٩ — امشى على اليدين والقدمين لمدة ١٥ ياردة -

١٠ — أجرى ٤٠ متر •

تدريب الاثقال :

التدريب على الاثقال هو استخدام الاثقال في التدريب لتنمية القدرة العضلية والقوة بواسطة مبدأ زيادة الحمل • فيجب ألا نخلط ما بين التدريب بالاثقال وحمل الاثقال فالاخير يعنى رفع أثقال بهدف رفع عدد من الارطال أكثر مما يرفعه الخصم •

هذا الخلط بين رفع الاثقال والتدريب عليها هو من المحتمل السبب في الشعور السلبي بالنسبة لاستخدام الانتقال في برنامج تدريب السيدات لان رفع الانتقال يرتبط عامة بالرجال الاقوياء ذوى العضلات وأن له دلالة رجولية ومع ذلك فان الانسان يستطيع ان يستخدم التدريب على الانتقال لتحسين اللياقة العامة للفتاة و لرفع مستوى أدائها في رياضة معينة وفي نفس الوقت تضيف الى أنوثتها تحسين هيئتها ونغمه عضلاتها لان هذه العضلات تقوى باستخدام تمارين تدريب بالانتقال المختارة اختيارا جيدا وتعتبر القوة أساسيا مسبقا للنجاح في كثير من المسابقات كالرمي والقذف (جله القرص والرمح) وما شابه ذلك •

فزيادة قوة الفتاة بالتدريب على الانتقال تزيد أيضا من فرصتها بطريقة جيدة •

ويشتمل التدريب بالانتقال عادة على تمارينات تتكرر عددا معينا من المرات مع التدريب مرتين أو ثلاث مرات في الاسبوع ويزداد عدد هذه التكرارات بالتدريب حتى الى أقصى عدد ممكن من التكرارات حينئذ فان الحمل المستخدم يزداد باضافة أثقال اضافية تعود بعدها الفتاة الى عدد التكرارات التي بدأت بها فان زيادة الانتقال في التدريب تزيد من القوة فالفتيات اللاتي يستطعن أن يرفعن حملا قليلا في بداية برنامج التدريب بالانتقال قد يحتجن الى برنامج في بداية الامر للتقوية والتناسق قبل أن يتدربن بالانتقال •

ولكى تبدأ الفتاة على التدريب بالكمية المناسبة من الانتقال يجب على المدرب أن يختبرها في بداية البرنامج ليدرك أو ليعرف مدى ما لديها من قوة اذ يجب على الفتاة أن تبدأ بتقل يمكن أن ترفعه ثماني تكرارات (لتمرين معين) بدون شعورها بالاجهاد وأن عدد التكرارات في مجموعة يختلف ولكن اقترح أن برنامج تدريب الفتاة يجب أن يستخدم مجموعة من ثماني تكرارات في البداية ويجب أن تكون الحركات مستمرة وأن ترفع الانتقال وتخف ببطء وما لم تكن التكرار الأخيرة (الثامن) شديد بالتالي فيتضح أن الحمل أقل وزنا من المطلوب لهذه الفتاة للتدريب عليه وبالتالي لا يكون هناك مكسبا كافيًا في القوة •

وعندما تكون المتسابقة قد زادت من قوتها الى درجة تستطيع معها أن تقوم باثني عشر تكرار لتمرين معين اذن يجب عليها أن تزيد الحمل

عادة زيادة خمس أربال تكفى الفتيات ثم تعود مرة أخرى الى ثمانى تكرارات بالثقل المضاف .

وقد اُمترح آخرون أن تبدأ الفتاة بثقل يمكن أن ترفعه من أربع الى خمس مرات ثم تستمر فى التدريب بهذا الثقل حتى تستطيع أن تؤديه عشر مرات ثم تصاف من ٢½ الى ١٠ أربال وتعود الفتاة الى خمس تكرارات ثانية ويفضل بعض المدرسين أن تبدأ التمرينات بثماتى الى عشر تكرارات بزيادة ٢ تكرار حتى تصل الى ٢٠ تكرار وعندها يضاف ثقلا أكبر ثم تعود الفتاة الى ثمانى أو عشرة تكرارات وهذا يبنى التحمل العضلى كما يبنى القوة .

المتطلبات الاساسية للابطال

ما الذى يسبب الفرق بين البطل وغيره ؟ • ليست هناك اجابة مناسبة ولكن هناك ثلاثة عوامل فى الانشطة الرياضية وهى العوامل البدنية والعقلية والنفسية الخاصة باللاعب وأن اتقان هذه العوامل الثلاث هو ما يبدو لنا المسبب للفرق بين الامتياز والتقرب من الامتياز فبعض الرياضيين عندهم موهبة فى مجال أو مجالين ولكن البطل الحقيقى الخارج عن العادة هو الشخص الذى كون هذه المميزات الى درجة عالية فى المجالات الثلاثة .

المهارات البدنية : Physical skills

اننا جميعا نعجبنا رشاقة واتزان الرياضى الذى ظل يعمل حتى اتقن مهاراته البدنية فان الضربة الناعمة smooth المتقنة للاعب التنس

والاداء الدائرى للاعبة الغطس والجري الانسيابى لعدائى المسافات الطويلة والايقاع المتناسق للاعب الجمباز والضربات القوية للسباح نعتبر كلها من أعمال الفن ومثلها مثل جميع الاعمال الفنية هى نتيجة العمل الشاق ويمكن تعلم مثل هذه المهارات عن طريق التكرار على مدى فترة طويلة من الوقت .

وحقيقة أن بعض الناس موهوبين بأجسام تتكيف بطريقة أسرع مع نوع ما من النشاط عن الآخرين فعداء المسافات القصيرة ذوالسيقان الطويلة ولاعب التنس ذو القامة الطويلة والذراع ذو المدى الكبير ولاعب الجولف ذو الذراعين الطويلتين والرفع الجيد وكذلك لاعب الوثب العالى ذو الحوض الصغير مما لا شك فيه أن هؤلاء لهم مميزات على غيرهم من ذوى الطراز المختلف من الجسم بشرط أن يكونوا قد طوروا القوة والتوافق بالتساوى ومع ذلك فانه حتى الرياضيين ذوى التكوين الجسمى الذى يحقق لهم ميزة فى رياضة معينة يمكن أن يهزمهم رياضيون ذوى طول أقل وقوة أقل عندما يكون المنافسون قد تدربوا أكثر وعملوا بدرجة أشد لاتقان الامكانيات الموجودة عندهم .

وكذلك فان الخلفية والخبرة السابقة فى عالم الاجسام أيضا قد تحد من النقطة التى يستطيع بعض الناس أن يصلوا اليها فى حدود وقت معين فمثلا يكون المبتدىء Abso lute بالضرب فى البولنج غير قادر على الوصول الى تكوين الفوز فى سنة أما لاعب البولنج ذو الخبرة لمدى فترات من السنين ثم توقف عن اللعب لسبب ما يمكنه أن يعود الى مستوى القمة مرة أخرى فى حدود سنة أو أقل .

ومن الواجه الأخرى لتنمية الشخص بدينا هو قدرته أو امكانياته والحدود التي لا يستطيع أن يصل إليها •

فهناك بعض الرياضيين الذين يصلون الى نقطة يصبح أى تطور بعدها مستحيلا بصرف النظر عن الوقت والمجهود الذى يبذل فلاعب الوثب الطويل الذى تتقنه السرعة يصل الى نقطة لا يستطيع بعدها أن يقفز بدرجة أفضل بدون تحسين سرعته قبل الارتقاء ولكن اذا كان قد وصل الى حدود سرعته فان قوة الارادة وحدها لا يمكن أن تجعله يتحرك بسرعة أفضل أما لاعب الوثب العالى ذو الساقين القصيرتين محدود فى الارتفاع الذى يستطيع أن يثبه حتى بعد أن يكون قد وصل الى أقصى امكانيته فى التوقيت وفى الارتقاء وفى الرفع وقد يكون لاعب السلة القصير حارسا ممتازا ولكن هناك حدود للطاقة المردودة لانه يستطيع أن يقفز فقط على ارتفاع قليلك فى الهواء •

ان الشخص الذى يبدأ صغيرا يحتمل أن يصل الى أقصى امكانياته من الناحية البدنية من الشخص الذى يبدأ فى سن متأخرة بعد ذلك هذه الحقيقة تبدو أوضح بواسطة الرياضيين الصغار الذين حققوا أداء جيدا فى المنافسة الدولية والاولمبية ••• ومن أمثلة ذلك Karin Muir التى احتلّت برقم العالم القينسى للسباحة فى سن ١٣ Jim Ryun الذى كان أسرع عداء للميل فى العالم بينما ما زال فى المدرسة الثانوية أما Olga Korbut قد فاز بثلاث ميداليات ذهبية فى الالعاب الاولمبية سنة ١٩٧٢ فى سن السادسة عشر Nadia Comaneci لاعبة الجمباز الرومانية

التي استحوذت على قلوب الالاف في الالعاب الاولمبية سنة ١٩٧٦ وهى
تؤدى الى درجة الكمال •

ويتميز الشباب بالسرعة والتحمل ويلاحظ ذلك فى السباقات انى
لا تتطلب قوة كل شىء آخر فان الشخص الصغير الذى ينمى مواهبه الى
أقصى درجة له ميزة لا شك فيها •

والتدريب هو وجه آخر مهم من أوجه تنمية المهارات البدنية فالشخص
الذى تعلم كيف يؤدى بدرجة صحيحة بفن حركة جيد يمكن أن يحقق أكثر
كثيرا من الشخص الذى يقوم بفن حركة بدرجة أقل ولذلك فان تنمية
المهارات البدنية يتحكم فيه عوامل متعددة ومن بعض أهم هذه العوامل
هى :

- ١ — السن الذى يبدأ عنده الشخص فى التدريب •
- ٢ — بنية الجسم والمميزات البدنية •
- ٣ — التدريب الجيد أو السيء •
- ٤ — الوقت الذى يستغل فى التدريب على تنمية المهارات •
- ٥ — الخبرة السابقة •

وعلى الابطال أن يكون عندهم أكثر من مجرد المهارات البدنية كما

نرى فى حالات Ben, Hogan, Glenn Cunningham

وهناك بعض الابطال الذين تمكنوا من التغلب على العوائق البدنية
الكبيرة ليصبحوا أبطالاً فى الرياضة التى اختاروها فالتصميم والرغبة مع
الموهبة عوامل مهمة جدا فيمكن القول أنهم قد كونوا مهاراتهم العقلية
والمعاطفية مع مهاراتهم البدنية جنبا الى جنب •

المهارات العقلية : Mental Skills

فى عالم الرياضة تصبى تنمية المهارات العقلية لها من الالهية تماما
مثل تنمية المهارات البدنية ومع ذلك فكثير من المدربين يهملون هذا المجال
لانه اقل ملموسية Tangible وواقعية .

وأن الرياضى الذى تعلم كيف يفكر أثناء التدريب هو أحسن بكثير من
الرياضى الذى (أثناء المنافسة) يفكر فى كل شىء ما عدا ما يقوم به فى
المنافسة .

ويغطى موضوع المهارة العقلية أحيانا تحت نطاق الخطط ولكن انفكرة
فى الرياضى أكثر تعقيدا من الخطط فمعرفة ما يجب على الانسان أن يفعله
وفهمه لماذا يجب أن يفعله هما بدون شك شيئا مختلفان فالرياضى يمكن
أن يحتفظ بذاكرته على أحسن الزوايا لاصابة الهدف والطريقة الصحيحة
لإفساد عمل الخصم ولكن إذا فشل فى أن يفهم سبب وجود تأديته بطريقة
معينة فقد فقد واحد من أعظم أسلحة القوة والقدرة على تحليل الحركات
وتصحيح الأخطاء عند الحاجة والتي تحسن من أداء الرياضى أثناء
المباراة .

ولذلك يجب على الرياضى أن يتعلم أن يكون مفكرا بأقصى ما فى هذه
الكلمة من معنى وكلما تعلم وهو صغير كلما كان ذلك أفضل إذ يجب على
الرياضى أن يكون واعيا بحركاته كما يجب أن يكون قادرا على تجزئة كل
حركة إلى أجزائها وتحليل هذه الأجزاء 'إذا كان هناك حركات غير صحيحة
فاذا كان الرياضى قادرا على أن يدرك ضعف المنافس وحركاته الخاطئة
فان هذه القدرة على الملاحظة تعطيه الميزة على منافسه ويجب أن يكون

قادرا على القيام بالقرارات الحاسمة في أقل من جزء من الثانية فوراً ويستطيع الرياضي أن يفعل ذلك إذا كان قد تعلم كيف يتفاعل بثقة واتزان وإذا كان يدرك أنه إذا ارتكب خطأ يستطيع أن يعرفه ويتدى من جديد مستخدماً مبادئ صحيحة في المرة التالية التي يحدث فيها نفس الشيء .

ومن المهارات العقلية الأخرى هي التصميم (الحسم) وقوة الإرادة فإذا لم يكن الرياضي مصراً على التضحية والعمل يومياً لاتقان مهاراته فلن تكون أمامه فرصة كبيرة لمنافسة الرياضيين من ذوي القمة فكثير من الرياضيين يعملون من أربع الى خمس ساعات يومياً لمدة اثني عشرة شهر في السنة وأن الرياضي الذي لا يلتزم ببرنامج والذي يفتقد الانضباط العقلي للتخلص من أي شيء قد يلحق بالأذى بتدريبه ، هذا الرياضي نادراً ما يرتفع مستواه عن المتوسط كما أنه يجب أن يكون عند الرياضي البطل ثقة بنفسه والثقة بالنفس تتكون من خلال تقييم الشخص لنفسه فإذا نظر الرياضي الى نفسه نظرة موضوعية وواجه قصوره وقوته فانه يكون أكثر قدرة على الإيمان بنفسه لانه لن يحاول المستحيل ثم يضعف من ثقته بنفسه بفشله في تحقيقها ومما يضاف الى ثقة الشخص بنفسه في القدرة على الاداء أداء صحيحاً في مواقف المباراة هو التدريب على المباراة مراراً وتكراراً حتى يصبح الشخص قادراً على تأديتها بدرجة سليمة في المواقف التدريبية .

ومن السمات الأخرى التي يستحق غرسها في الرياضي هو حالته أو وضعه الإيجابي فكثيراً ما يصاب الناس بالدهشة من الاداء الرائع للرياضيين تحت ظروف ضغط وهذا عادة ما يسمى بلشجاعة أو وجود وضع حالة تهتف به قائلة (اني أستطيع أن أفعل ذلك) فالرياضي يجب أن يشعر بأنه يستطيع أن يفعل ما يريد وأنه سيفعله .

ويجب على الرياضي أن ينمي القدرة على مواجهة ما يبدو من عقبت
لا تقهر ولا تذلل كما يجب عليه أن يرفض الانسحاب الا في نهاية المباراة
او المسابقة فالتدس دائما يعجبون باللاعب الذي لا ينتظر أن يكسب ولانه
مشاكس جرى لانه هو الشخص الذي يستطيع أن يتغلب على المصاعب •
مثال متسابقة أوليبياد لوس أنجلوس في اختراق الضاحية والتي
اكملت السباق بالرغم من اصابته •

وبالاضافة الى ذلك يجب على الرياضي أن تكون عنده السمات
العقلية «Mental traits» بكونه قادرا على العمل مع أعضاء الفريق
فالعمل الجماعي حيوى ومعظم الرياضيين العظام هم لاعبوا جماعة وهم
بارعون بسبب قدرتهم على صنع تمريرة عظيمة أو لعبة متقنة أو مساعدة
زملائهم في الفريق للتخلص من مشكلة ، هذه السمة انكار الذات ليس من
السهل تعلمها انها طبيعية عند اللاعب الذي يريد أن يصنع هدف الفوز
وليحطم العقبة النهائية ولينجز اللعبة الرائعة في المباراة ولكن الرياضي
الذي يحرر على التضحية بهذه اللحظة مفضلا تمرير الكرة الى اللاعب الذي
أمامه فرصة أفضل للعب هو الرياضي الذي يستحق التهنئة ويوجد عند
اللاعب شعور بالرضا عن النفس وأحيانا كثيرة في مساعدة لاعب على
احراز الهدف أكثر من أن يقوم اللاعب نفسه بهذا التسجيل •

والعمل الجماعي هو شئ نسبي ويتكون من كون الاشخاص وأعين
بالموقف عندما يكون شخص آخر في الفريق عنده فرصة أفضل من الشخص
نفسه لصنع اللعبة وهذا يعنى أن يظل اللاعب مدركا موقف اللاعب الاخر
في الفريق الذي قد يكون على درجة أقل من البراعة والكفاية ولكنه يحتاج

الى المساعدة لتكوين الثقة بنفسه ويدخل في هذا الاهتمام بدرجة كافية
بالاخرين لكي يعملوا بجهد في سبيل نجاحهم كما أنه في سبيل نجاح الشخص
نفسه والاهتمام بالاخرين هناك سمة عقلية أخرى وهى التعاطف
Eempathy

أن جميع الرياضيين يخسرون من وقت الى آخر ولذلك فانه يجب على
الرياضى أن يفهم الالم الذى يلحق بالشخص الخاسر . كما يجب على
الرياضيين أن يكونوا مدركين للالم الذى يحدث عند تخطى نقطة معينة من
التعب لانهم أيضا وقفوا هذا الموقف من قبل ويجب على الرياضيين أن
يفهموا ماهية مواجهة منافس أقوى بدون فرصة القدرة على الفوز بسبب
نقص الخبرة لانهم أيضا كانوا مبتدئين في وقت ما فالمنافسة شيء مدهش
عندما يتنافس الناس بطريقة أنسانية Humanistic Manne.

ومن السمات العقلية الاخرى التى يحتاج اليها الرياضى هى المقدرة
على تحمل الالم فالالم والنجاح في الرياضة تكاد تكون غير منفصلة وحدة
في مسابقات التحمل فالرياضى العظيم يستطيع أن يتغلب على ما يصيبه من
أذى في لحظتها هذه المرة ، وكما يستطيع أن يعدو حتى نهاية المسافة بالرغم
من الالم . كذلك يستطيع أن يسبح طول المسافة مرة أخرى عندما تكون
رئته تكاد تنمزق طلبا للهواء . فحيندا يستطيع أن يستمر هذه الدقيقة
الاضافية أو هذه المائة ياردة الاضافية فانه لا ييئس فجأة أن يعود كما كان
أو لا يعود الجسم ليتكيف مع المتطلبات ، ويقتررب ضربته العظيمة بهذا
المستوى العجيب وحينئذ فانه في المرة القادمة (Second Wind) فإن نفس كمية
المجهود تصبح أسهل ولكن مع ذلك يجب أن يكافح الرياضى ليحقق مستوى
أعلى وهذا يعنى الما أكبر ورئتان تكاد أن تتمزقان بدرجة أكبر وتعب أكبر

ومع ذلك فعندما يصل الرياضى الى هذه النقطة التى كان يصبوا اليها يستطيع أن يتنافس بدرجة من الكفاية فى أعلى مراتبها ويصبح مدركا أن ما فعله يستحق هذا المجهود .

وأخيرا فان على الرياضى أن ينمى المهارة العقلية للبذل والعطاء . فكل الرياضيين ستفقدون من اشتراكهم فى الرياضة ولكن كثيرا يفشلون فى رد هذا الجميل للعبة . فالرياضى يدين ببعض الدين للرياضة التى تفوق فيها فالرياضى الصحيح يمكن أن يرد هذا الدين بتعليم أو تدريب الآخرين كما يجب أن يشعر بمسئولية قبول هذه الفرص كلما أستطاع الى ذلك سبيلا .

المهارات العاطفية : — Emotional Skills

أن الانفعالات قد تسبب كثيرا من التغيرات فى الجسم فالخوف مثلا يمكن أن يجعل القلب يدق دقات أسرع كما يجعل اليدين تفرزان عرقا والغدد تفرز الأدرينالين لاعداد الجسم لمواجهة الموقف التهديدى . هذه التغيرات الفسيولوجية أثناء العمل المجهود هى وسيلة لاعداد الحالة من التفاعل أما للهروب أو رد فعل للمقاتلة Fight reaction فالاجهاد فى المنافسة هو نتيجة لضغط داخلية وخارجية . فهو يجبر الرياضى على تحسين مهاراته ويمكنه من الاداء الجيد تحت ظروف ومواقف تنافسية عالية . وفى الحقيقة فان أعظم الضغوط شيوعا على الرياضى الماهر هو الضغط للاداء بأقصى درجة من الكفاية أثناء المسابقات التنافسية ولكى يستطيع الرياضى أن يفعل ذلك يجب عليه أن ينمى مهاراته الانفعالية التى تساعد على التحكم فى مشاعره وخاصة تلك التى تجعلها متوترة أكثر من اللازم سواء فى الخوف أو الضعف .

ويجب على الرياضي أن يتحكم في أنفعال الخوف والغضب فالخوف غريزة تعمل لوقاية الفرد من خطر حقيقى أو متخيل • ففى عصر رجال الكهف كانت غريزة الخوف تساعد الشخص على تهيئة نفسه للهروب من الخطر أو مواجهته وقتاله فى سبيل البقاء • واليوم ليس الخوف من أذى بدنى ولكنه خوف من شىء ما يهددنا نفسيا • فالهدف من التهديد للنفس أو تقدير 'نذات' يمكن أن يؤدى الى شعور بالتوتر مؤديا الى قلق وأحيانا ذعر وبعض مخاوف الرياضى مرتبطة بالآلم الذى ينتج من التعب الشديد وهن أمكانية الفشل أثناء الموقف التنافسى والخوف من شهرة المنافس •

وعندما يتنافس الرياضى فان الخوف الذى لا يتحكم فيه قد يسبب أنفاق مابه من طاقة كان من الاحسن أستخدامها فى تحسين مهاراته أثناء اللعب فعندما يصبح الرياضى فى موقف لا يستطيع أن يلعب فيه جيدا بسبب الخوف فانه يضع نفسه فى موقف سىء قبل أن يبدأ فى المنافسة — ومع ذلك فانه باستخدام المهارات الانفعالية السليمة يمكن للرياضى أن يتعلم كيف يتحكم فى خوفه ويستطيع أن يواجهه ليكون فى مصلحته وليس ضده • فالطاقة الفائقة التى تنشأ من الخوف والغضب يمكن أن تستخدم بطريقة بناءة بدلا من أستخدامها بطريقة هدامة وهنا مثل للتفاعل الايجابى ضد السلبي فمثلا عندما يصاب الرياضى بالاحباط فى محاولته للفوز فان خوفه من الفشل يمكن أن يتحول الى شعور بالغضب ، والغضب من نفسه لانه لا يتنافس بطريقة جيدة والغضب من المنافس لانه هو الشخص الذى يف فى طريق فوزه وهنا يمكن أن يكون الغضب مفيدا للرياضى لانه يؤجل الشعور بالتعب وقد يخضر الرياضى الى القيام أما بمجهوده كبيرا وبلا مجهود ولكن فقد أن الاعصاب أثناء المنافسة يكون عادة نتيجة لعدم القدرة على تقبل

الهزيمة وفقدان الاعصاب يجعل الرياضى يظهر غضبه وعدوانيته وهما يستهلكان الطاقة (التى يحتاج اليها) بطريقة سلبية •

فاذا أستطاع الشخص أن يسيطر على هذه الطاقة الفائقة وأن يركز على الجرى أسرع أو الوثب بطريقة أعلى فان الطاقة تتار بواسطة هذه الانفعالات مما يجعل من الشخص رياضيا ومنافسا أفضل • وعندما ينمى الرياضى هذه المهارات الانفعالية فانه يستطيع أستخدام هذه الانفعالات للقضاء على الاحباط والقلق الذى يواجهه ومفتاح ذلك هو أدراك أن الشخص خائف أو شديد الغضب ثم يتفاعل أيجابيا بدلا من أن يتفاعل سلبيا •

وهناك مثل آخر للتفاعل لرد الفعل الايجابى أو السلبى للانفعال وذلك هو شعور الشخص بثقته بنفسه أو قيمة نفسه فعندما يقابل الرياضى شخص فى المنافسة فقد يشعر بالثقة فى أنه سيفوز أو قد يشعر بعدم كفاءته على ذلك فلاعب كرة السلة قد يقيم طول منافسه وسرعته ورشاقته ما أداه سابقا من عروض ثم مقارنة كل هذا بما يشعر بأنه يستطيع أن يؤديه فاذا بدا يشعر بأنه أقل مهارة من منافسه فانه سيصبح عنده شعور بالنقص ، أما إذا شعر بأنه يستطيع أن يتنافس بنفس مستوى أو اذا كن يتخيل بأن له مميزات معينة على منافسه فحينئذ يصبح عنده شعور بالتفوق أن نقص الثقة يؤدي الى أداء ضعيف لان الرياضى لا يستطيع أن يركز كل طاقته نحو النصر اذ ينفق بعضها على تفكيره فى الشك بنفسه هذه الانفعالات تكون عندما يتنافس رياضى مع آخر معروف جيدا كما أن الرياضى المعروف قد تكون عنده هذه الانفعالات عندما يتنافس مع الرياضى الاخر فى نفس الدرجة من الشهرة •

يصرف النظر عن كيفية شعور الرياضي نحو منافسة فانه يجب أن يتحكم في شعوره بالقلق أو الخوف من نتائج المباراة أو المسابقة كما يجب أن يعزز ثقته بالتركيز على قوته والتركيز على العمل في نقاط الضعف عنده قبل الموقف التنافسي كما يجب أن يدغظ على مظهر الثقة والاتزان مذكرا نفسه أن الرياضة هي مباراة الاستمتاع بها كما هي ويجب على الرياضي ألا يخذله المظهر الخارجي للمنافس فكل فرد منا مضطرب بشري فمن المحتمل أن المنافس الذي يبدو واثقا بنفسه وهادئا قد تمر به لحظات شك بنفسه وخوف من الفشل وعندما يفكر الرياضي في منافسة على هذا الضوء فإن المنافس يبدو معرضا للفشل مثل غيره وبذلك يصبح قابلا لان يهزم كأي شخص آخر .

فالرياضي يمكن أن يستفيد من أنفعالاته يكون معرضا لان يهزم بواسطته. اذا لم يوجهها توجيها بناءا فالقوة والغضب والشك في الذات يمكن أن تؤدي الى أداء أفضل أو الى التوتر ونقص في الاتزان وبذلك يصبح الاداء ضعيفا وبنفس الطريقة فإن زيادة الثقة بالنفس يمكن أن تعوق المجهود ولان الشخص يصبح غير كفء للمباراة .

أن اكتساب المهارات الانفعالية صعب ويحتاج الى تدريب ولكنه ضروري اذا أراد الشخص أن يكون رياضيا عظيما ، فعلى الرياضي أن يذكر نفسه بصفة مستمرة أن الخوف والغضب وعدم الثقة بالنفس تحدث لكل شخص في العالم ولكن في نفس الوقت يجب أن يكون مصمما على مواجهة هذه الانفعالات واستخدامها لتحسين أدائها في المباراة أو المسابقة وكما أن الرياضي يتدرب على المهارات البدنية حتى يستطيع أن يتحكم فيها بدون

تفكير ، فكذلك يجب أن يتدرب على المهارات الانفعالية حتى يستطيع أن يتفاعل مع الجهد بدون ذعر أو خوف •

أن العادات يمكن أن يتعلمها الشخص ولذلك يمكن أن يعاد تعلمها •
فاذا لم يستطع الرياضى أن يتحكم في بعض المواقف جيدا بسبب أنفعالاته فانه يجب أن يدرس ردود الافعال بأن يوضح ما يشعر به وسبب ذلك •

ثم يبحث عن الاسباب للانفعال بطريقة أخرى فاذا أراد الرياضى أن يتفوق فان بذل أقصى ما في وسعه يجب أن يكون سببا كافيا لزيادة التحكم في أنفعالاته وبعد أن يدرك الحاجة الى التغيير بعد أن تبني موقفا أكثر إيجابية يجب عليه أن يضع لنفسه الصورة للرياضى الذى يريد أن يكونه فاذا كان الرياضى ممن ينهار عند خسارة مباراة ويكون غير قادر على القيام بالاداء جيدا تحت الضغط فانه يجب أن يكون لنفسه فكرة كما لو كان مترنا هادئا في المواقف المجهدة فاذا دخل المباراة وهو يحمل على أكتافه هموم الدنيا وشكوكه في نفسه ولا يستطيع أن يقوم باداء جيد بسبب التوتر والخوف من الفشل فانه يجب عليه أن يغرّس في نفسه عادة قبول الأشياء كما هي وأن يقنع نفسه بقيامه باحسن ما يستطيع بصرف النظر عن النتائج فاذا فقد أعصابه عندما يقوم المنافس بسد الطريق أمامه عند قيامه بالحركة أو بلعبة جيدة فيجب عليه أن يتعلم أن يستغل غضبه بطريقة مفيدة وذلك بأن يصبح أكثر تحميما على مقاومة منافسه أو على الأقل عدم التفكير فيه •
ان الرياضى الذى يتدرب على ضبط النفس في الوقت الذى يكون فيه من حوله من القلق والذعر ويتصرف طبقا لذلك فان ملجأه الوحيد هو إعاية

الالهية • فإذا استطاع أن يفوز بالمباراة بجهوده الذاتية ، فليس هناك شيء يسمى الهزيمة •

المؤهلات والانماط لمتسابقى الميدان والمضمار

متسابقى العدو : Types of Competitors

أنواع (أنماط) المتنافسين

ان العدائين (Sprinters) لا يخضعون عادة الى عملية التقسيم الى أنواع لان الرياضيين ذوى المدى الواسع من المميزات يدخلون ضمن طائفة الابطال • ونادرا ما نجد أحدا يزن أقل من ١٣٠ رطلا أو أكثر من ١٧٠ رطلا ويكون عداء مشهورا • وهؤلاء المشهورون يتراوح طولهم ما بين ٧ بوصات و ٥ أقدام الى ٣ بوصات و ٦ أقدام • وقد اعتبر العدو مسابقة الشباب وذلك استنادا الى حقيقة أنه نادرا ما حقق أحد العدائين الامريكيين البطولة بعد سن (٢٥) سنة •

ويتميز العداء الطويل بساقيين طويلتين عضلاتهما قوية قوية أما العداء القصير •

فانه يعوض العضلات الطويلة عند خصمه بوجود عضلات قسوية كثيفة • ولما كانت القوة الدافعة هى أهم ما يتطلبه هذا النوع من العدو فلا يهم اذا كانت هذه القوة ناشئة عن عضلات طويلة نحيفة أو عضلات قصيرة سميكة •

ومع أن قد يستطيع العداء القصير أن يعدو بنفس سرعة العداء الطويل أو أسرع منه فان الطريقة التى يحافظ بها على سرعته تختلف تماما عن طريقة العداء الطويل • وقد قام (Helfsman هوفمان) بأخذ مقاييس (٥٦) من العدائين القمة أثناء السباق وقد حقق (٣٧) منهم زمنا أقل من (١١ ثانية) فى الـ ١٠٠ متر • ١٩ منهم حققوا زمنا ما بين (١١

ثانية) الى (١١٤ ثانية) •• وقد وجد هوفمان ارتباطا ايجابيا بين الطول وطول الخطوة (Stride length) وبين طول الساق (وقاس ذلك من مفصل الفخذ حتى باطن القدم وطول الخطوة •• وقد كان الارتباط بين طول الساق وطول الخطوة (اتسع الخطوة بين الساقين) اعلى الاثنين •• وهذا يعنى أنه — فى المتوسط — فان العدائين ذوى السيقان الطويلة تكون خطواتهم أطول من العدائين ذوى السيقان القصيرة — • ومن ناحية أخرى وجد هوفمان أن طول الساق يرتبط ارتباطا عكسيا بعدد مرات الخطو (الايقاع) أى أنه فى المتوسط — فان العدائين ذوى السيقان القصيرة يجرون بخطوات أسرع (ايقاع أسرع) من ذوى السيقان الطويلة •

وقد قام هوفمان أيضا بدراسة العلاقة بين طول العداءات وطول أقدام ٢٣ من كبار العداءات وبين طول خطواتهن وعددها • وفى هذه الدراسة حصل بصفة أساسية على نفس النتائج التى لاحظها فى الرجال أى وجود ارتباط ايجابى عال بين طول الساق وبين طول الخطوة ووجد ارتباطا عكسيا بين طول الساق وعدد مرات الخطو ••• كما وجد أن أفضل العداءات — غير مقارنتهن بالعدائين الرجال من نفس الطبقة للطول وطول الساقين وطول الخطو — قد جرين (السيدات) ١٠٠ متر أبطأ بثانية واحدة من الرجال لان السيدات يعدون ايقاع أبطأ ملحوظ عن الرجال •

وقد حاول (Slater - Hammel) سلبتر هاميل) أن يتحقق مما

إذا كان هناك ميكانيكية التوافق العضلى العصبى تكون العامل المقيّد فى معدل حركة الساقين (عدد مرات الخطو) فى العدو السريع ••• فقام بمقارنة عدد مرات الخطو عند ٢٩ عداء (رجال) فى سباق ١٠٠ متر

بمعدلهم في الضخ (Pumping) خذلا حمل على جهاز من طراز الدراجة فوجد أن معدل الساقين في الدراجة كان أعلى بكثير من أى عدد مرات الخطوات العدو السريع . . . وقد استنتج من ذلك أن معدل حركة الساقين في العدو السريع يتحدد بالحمل — أى كمية الوزن الذى يجب على العضلات أن تحركه . . . أكثر من ميكانيكية التوافق العضلى العصبي . ومن ناحية الكمية فإن السرعة في الجرى تعادل (تساوى) ناتج طول الخطوة وعدد مرات الخطو . . . فمثلا فان العداء الذى يحافظ على طول خطوة مقدار (٦ ستة أقدام) وعدد مرات خطو مقدارها (٤ أربع خطوات) في الثانية فإنه سيجرى بسرعة (٢٤) قدما في الثانية ($24 = 4 \times 6$) . . . ومن الواضح أنه يستطيع أن يزيد من سرعته فقط بتغيير العاملين المشتركين هنا وهما (طول الخطوة وعدد مرات الخطو) بطريقة تساعد على زيادة الناتج . ومن هنا فان هوفمان وسليتر يريان أن قوة الساقين ذات صلة بوزن الجسم مهمة جدا في العدو ويبينان أن التمرينات التى تصمم لزيادة قوة الساقين يجب الاهتمام بها في برنامج التدريب وخاصة في برنامج تدريب السيدات .

المؤهلات : Qualifications

إذا أراد اللاعب أن يصبح عداء سريعا فهناك عدد من المميزات اللازمة التى يجب أن يتصف بها ومن بين هذه الصفات : قصر زمن رد الفعل ، قصر زمن الاستجابة سيطرة كاملة ، الوعى الحركى وقدرة قوية لتبجح (التحكم) .

Reaction Time : زمن رد الفعل :

لما كان كثير من التعديل (التوافق) المطلوب من العداء هو ارادى فى أصله فان اللاعب الذى يستطيع أن يحققه بسرعة وبسعادة سيفيد من ذلك كثيرا وقد ثبت أن هناك ارتباطا عاليا بين انقدرة على العدو وزمن رد الفعل (ارجعى الى الفصل ١٥ من أجل التفاصيل) .

Reflex Time (زمن الاستجابة) وقت الانعكاس اللا ارادى

لما كانت البداية السريعة تؤدى الى سباق سريع فان العداء الذى يحقق زمنا سريعا فى ذلك يكون الافضل وهذا يعنى أن العداء يستفيد بتحقيقه زمن استجابته سريع وسيسبق خصمه البطيء .. وقد أثبتت المقاييس الفعلية ، أن أبطال العدو يحققون زمن استجابة أسرع من هؤلاء الذى يحرزون فترة أطول فى قطع نفس المسافة .

Dominance (التحكم) السيطرة

عندما يقوم الانسان بعملية العدو فان الاداء الرئيسى سيتركز على جانب واحد من الجسم .. وهناك دلائل صائبة على أن عملية التحكم هذه هى عملية وراثية فاللاعبون الذين يبدأون الاداء بالجهة اليمنى للجسم يطلق عليهم أصحاب التسيد اليمنى وغير ذلك . فأصحاب التسيد اليمنى يبدعون السباق بجعل القدم اليمنى الى الخلف وعندما يترك العلامة فان سلسلة من الحركات المحققة تحدث ... واليسارى يجعل قدمه اليسرى الى الخلف ويقوم بنفس الشيء (فصل ١٥) .

وقد تبين أن الشخص الذى لا يركز على أى الجانبين فيحتمل أن يقوم بحركة ذات نمط مختلط عند ترك العلامة بحرف النظر عن نوع القدم

الخلفية .. مثل هذا الوضع يعيق التناسق عند بدء الخطوة الاولى . ان اسداء النصيحة الى متسابقى الحواجز بأن يعكس القدمين في بداية السباق (وذلك بغرض ضبط (الاقتراب) يسبب بدون شك اخلالا بالناسق عند القيام بالخطوة الاولى ومع ذلك فانه يعتقد أنه في بعض الحالات فان ضياع وقت في محاولة بدء الخطوة الاولى يرجحه الفائدة للناسقة من التغيير في عدد الخطوات .

الوعى الحركى : Motor Mindedness

ان اللاعب عن طريق التدريب والممارسة يجب عليه أن يكون قادرا على تقليل جميع أعمال المهارة في أى مباراة الى نمط استجابى وهذا يعنى أنه يجب أن يكون قادرا على انجازها بدون تفكير وعيد كلما كان اللاعب قادرا على القيام بالسباق أوتوماتيكيا فانه يصبح متأكدا أنه يقوم بعمله بتكنيك متقن .. فالعداء يجب ألا يكون محل نقد اذا انطلق من العلامة عند سماع صوت المسدس أو كحة الموظف أو أى مثير واضح ... فمثل هذه الاستجابة من العداء تدل على أن ذهنه مركز على عملية البدء (الوعى الحركى) أكثر منه على انطلاق المسدس (الوعى الاحساس الحسى) .

الكبح : (Inhibition)

عندما يشترك اللاعب في أى مباراة فانه يجب عليه أن يركز انتباهه على العمل الذى يقوم به .. وهذا يعنى أنه عندما يشترك العداء في أى سباق فانه يجب عليه أن يصم أذنيه عن كل شئ حوله فاللاعب المدرب تدريبا جيدا يكون قادرا على كبح كل استجابة لكل ما يليه عن ذلك سواء

أكان ذلك هتاف المشاهدين أو الملاحظات الناقمة التي يبديها أى متفرج أو نصيحة زميل •

المسافات المتوسطة :

أنواع العدائين :

لما كان عدو الـ ٤٠٠ متر هو أساسا من النوع القصير السريع والـ ٨٠٠ متر تكاد تكون من جرى المسافات فأننا نكاد نجد في هذين النوعين جميع أنماط وأحجام العدائين ٠٠٠ ولكنهم في أغلب الأحيان يختلفون في الطول اذ يتراوح طولهم من ٨ بوصات و ٥ أقدام الى ٢ بوصة و ٦ أقدام وفي الوزن من ١٤٥ رطلا الى ١٨٠ رطلا •

المؤهلات :

ان عداء المسافات المتوسطة المثالى هو الذى يتميز بسرعة عداء المسافات القصيرة السريعة (Sprinter) وتحمل عداء المسافات الطويلة •• ويبدو أن عدائى المسافات القصيرة الذين يدخلون مباريات المسافات المتوسطة لا تقابلهم صعوبات كثيرة في تكيف أنفسهم لانهم في اكتسابهم السرعة يحققون قدرا ما من التحمل في نفس الوقت ومما هو معروف أن كثيرا من عدائى المسافات الطويلة قد صاروا عدائى مسافات متوسطة ناجحين •• ففى تحول العداء من المسافات القصيرة الى المسافات المتوسطة يجب أن يتذكر أن نفس التركيز تقريبا يجب أن يكون على السرعة وأن التركيز الاضافى يجب أن يزود. بالتحمل •• فعندما يكون السباق طويلا بدرجة كافية لدرجة تتطلب تركيزا خاصا على التحمل فان مشكلة توزيع الطاقة يصبح فورا عاملا مهما ••• وهذا يتطلب أن يكون عداء

المسافات المتوسطة على ادراك كيف يوزع مجهوده ليس فقط على ضوء قدرته في الطاقة ولكن أيضا على أساس الطريقة التي يوزع بها خصمه هذه الطاقة .

ان عداء المسافات المتوسطة الناجح يجب أن يكون ذا خطو ايقاعى منتظم فالقدرة على تحريك ساقيه وذراعيه في وقت واحد مهمة جدا في هذا النوع من الجرى كما في الجرى السريع القصير (Sprinting)

ان التحمل يتضمن تكوين عضلات قوية وأعضاء حيوية قادرة على التحمل فعن طريق التدريب المنتظم فإنه يجب اعداد الجهاز التنفسى ليكون قادرا لان يتكيف مع الجهد الاضافى الناشئ من زيادة المسافة فلا يجب اعتبار المسافة الاطول ضارة اذا كان المتسابق مستعدا بدنيا للمجهود الاطول وبصرف النظر عن الاعداد البدنى التى يكتسبها عداء المسافة المتوسطة عن حقيقة أنه قادر على انجاز السباق بدون احساس بالتعب الشديد فإنه قد يطلب منه الجرى وهو يشعر بأنه متعب ومع أن العداء قد يكون عنده خطة محدودة لتوزيع مجهوده فان طريقته في الهجوم قد يصبح تغييرها ضروريا لان خصمه قد يخرجه أحيانا بقيامه باستراتيجية غير متوقعة .. ان تغيير توزيع الطاقة الذى يؤدى الى شعور بالتعب يسدعى تعديلا عقليا وبدنيا في نفس الوقت ، فالعداء المتعب يستطيع الانتصار في سباقه بالتصميم .

المسافات الطويلة : The Distance Runs

أنواع المتسابقين :

مع أنه يوجد مدى كبير في حجم عدائى المسافات الا أن العداء الثقيل هو الاستثناء .. ويتراوح مدى الوزن من ١٣٠ رطلا الى ١٧٠ رطلا ومدى

الطول من ٨ بوصات و ٥ أقدام الى ٥ بوصات و ٦ أقدام ٠٠ ويبدو أن العداء الطويل ذا الوزن المتوسط والعضلات الطويلة له الافضلية في هذا النوع من العدو ٠

المؤهلات :

قبل أن يقرر العداء أن يصير عداء مسافات طويلة يجب أن يكون ذا جسم سليم يقوم بوظائفه بطريقة طبيعية ٠

ومن المهم جدا أن يقوم المدرب بالتحقق من التاريخ الصحى لمن ينتظر منه أن يكون عداء مسافات طويلة ويمكن الحصول على هذه الحقائق بسهولة وذلك عن طريق اختبار (فحص) بدنى روتينى ٠٠ وفى هذا النوع من الجرى يقع العبء الكبير على الجهاز الدورى التنفسى والعضلى والهيكل العظمى وجهاز تنظيم الحرارة فإذا تم التأكد من المتطلبات البدنية والفسيولوجية بواسطة الطبيب يأتى دور العداء المرتقب بأن يحكم بجد ان كان عنده الوقت والنظام والمزاج للقيام بالتمرينات العنيفة الضرورية لاكتساب الاعداد البدنى اللازم للمنافسة ٠٠

وفى دراسات قام بها Costill كوستل وزملاؤه تقول (ان عداء الماراثون يقومون بأداء الجرى بمستوى يمثل من ٧٥٪ الى ٩٠٪ من أقصى قدراتهم فى استخدام الاكسجين) ٠

وهذا يبين بوضوح أن التدريب يجب أن يتم بدرجة من الكثافة تساوى هذا المجهود أو أكبر منه ليصبح تدريبا ناجحا ٠

وقد كان جرى المسافات الطويلة فى الماضى يطلق عليه (رياضة اللاعبين الاكبر سنا) وذلك بمعارضته بـ Sprinting الذى كان يطلق

عليه (سباق الاصغر سنا) ومع ذلك فان العبارة السابقة لا تعتبر صحيحة بالنسبة لعدائي المسافات اليوم .

وفي مسح لسن الابطال الحاليين تبين أن كثيرا من هؤلاء قد حققوا أرقاما قياسية في أعمار تتراوح ما بين ١٩ و ٢٤ سنة وفي الجرى الاطول حقق بعض الابطال أفضل أداء لهم عندما كانت سنهم ما بين ٢٥ و ٣٠ سنة ومما تجدر ملاحظته أنه كلما تقدم عداء المسافات الطويلة في السن (٣٠ الى ٣٥) فانه يتجه الى جري المسافات الاطول وقد يختار هذه المسافة المتزايدة ، لانه قد اكتسب تحملا اضيقا يصلح لمثل هذه المسافات أو لانه فقد بعض سرعته اللازمة في السباقات الاقصر .

ان التكيف هو متطلب جوهرى لهؤلاء العدائين اذ يجب أن يكون قادرا على مواجهة بعض المواقف مثل الايقاع المتزايد ذى الطابع طويل المدة كما أنه يجب أن يكون قادرا أن (يغير مرة أخرى) الى أقصى سرعة اذا سمحت الظروف .

ان الابطال يعرفون أن الرتم هو مؤهل جوهرى للجرى الطويل الناجح وهم يؤمنون بذلك لدرجة أنهم يقضون وقتا كبيرا ويتمرنون حتى يحققوا هذا الرتم . ولا شك أن الخطو المنسجم المتناسق يمكن انعداء من المحافظة على السرعة التى تبناها بطريقة بأقل مجهود مما لو كان الخطو مهترأ غير منتظم .

ومن أهم صفات عداء المسافات الطويلة هو تصميمه على انهاك نفسه كما يتحلى بالشجاعة فى تحكمه فى جسمه المتعب لكى يحدث من ذلك انفجارا فى السرعة نحو شريط النهاية وهى صفة لا يمكن للعداء تحقيقها بمفرده فى

السباق ولكنها يجب أن تكون هدفه أثناء فترات التدريب ، أن تأثير جرى المسافات الطويلة على حياة العداء هو قضية محل بحث .. فلما كانت حياة الانسان تعتمد على مؤثرات وراثية (جينية) وبيئية فمن الصعب عزل عامل واعتباره هو العامل المؤثر أو الاكثر أهمية ... وقد قام Best Jones جونز وبسب بعمل دراسة على ١٨٥ فردا من أبطال اختراق الضاحية ففى فترة من الوقت امتدت ٥٢ سنة مات اثنان لاسباب عارضة و ٧ من اسباب غير محددة .. ولما قارنوا هؤلاء بمجموعات مشابهة غير رياضية اتضح أن الذين يشتركون فى عدو المسافات عمرهم أطول من غيرهم من لم يشتركوا فيها

كما قام كارفونن (Karvonen) فى فنلندا بمقارنة طول عمر مخترقى الضاحية على الثلج (بالترحل) بغيرهم من غير الرياضيين فأثبت أن المجموعة الاولى — فى المتوسط — أطول عمرا بـ ٧ سنوات من المجموعة الثانية التى لا تمارس الرياضة .

وهذا يدل على أن الاشتراك فى سباقات التحمل قد يسهم فى إطالة العمر (ولو أن الاعمار بيد الله) وبسبب ارتفاع نسبة أمراض القلب فى المراهقين الذكور فان دور التمرين وعلاقته بأمراض القلب قد لاقى اهتماما كبيرا فى السنوات العشر الاخيرة .. ومن رأينا من واقع البيانات الموجودة حاليا أن جرى المسافات الطويلة بصفة دورية يساعد على التقليل من نتائج وشدة أمراض القلب مع احتمال امتداد أطول للحياة .

وعلى ضوء ما تقدم فانه مما يدعو للاهتمام أن نفحص ببعض التفصيل

حياة عداء المسافات الطويلة المشهور كلارنس دى مار Clarence De Mar، من الناحية الفسيولوجية والتشريحية والتحليلية .. من واقع ما قدره Currens and White كارنز وهوايت : اللذين كتبوا يقولان في سنة ١٩٠٩ عندما كان عمر Clarence ٢١ عاما انخرط ضمن عدائي المسافات الطويلة في اختراق الضاحية في جامعة فيرمونت Vermont حيث كان ترتيبه الرابع وكان آخر سباق له سنة ١٩٥٧ وهو في سن (٦٩) التاسعة والستين .. وقد جرى (١٥) كيلو مترا ماراثون في (Bath Maine) وهو أمر غير مألوف وليس له مثيل في سباق الماراثون في أمريكا وفي خلال مدة الـ (٤٩) سنة من الرياضة اشترك في (٤٣) سباقا وفاز بـ (٧) من الـ (٢٥-٢٦ ميل) ماراثون من مدينة هوبكنتون (Hopkinton) الى بوسطن Boston تحت رعاية (اتحاد بوسطن الرياضى Boston Ethletion Association) وفي ١٥ مناسبة من المناسبات أنهى السباق وكان من ضمن العشرة الاوائل .

وفي سنة ١٩٥٤ وهو في سن الـ (٦٦) جرى آخر ماراثون له وكان ترتيبه الـ ٨٧ في الميدان من ١٣٣ .. وعلى وجه الاجمال فان (مستر ماراثون) وهو مستر دى مارسموه كذلك كان قد اشترك في أكثر من ألف سباق مسافات بما فيها ١٠٠ ماراثون من ٢٥ ميلا أو أكثر ، وقد كان (دى مار) هذا موضع استقصاء طبي وقام A.V. Baok وزملاؤه اللذين ألفوا كتاب Studies in Muscular Activity أى (دراسات

في الانشطة العضلية) في جورنال الفسيولوجيا Journal of physiology .. وقد اتضحت قدرات (مستر ماراثون) هذا وهو أنه أثناء بذله جهدا

كبيراً لم يتراكم الحامض اللبنى فى الدم كما يحدث عادة فى الرجال الآخرين فى نفس سنه والذين لم يمارسوا تدريبات وقد قام كريزماير وآخرون فى سنة ١٩٥٣ لتحديد وجود أو عدم وجود مرض قلبى لأن مستر ماراثون قد أحبط علماً منذ سنوات قبل ذلك بأن قلبه ضعيف .. وقد كان هذا ماثراً نقاش وجدل عندما فاز بسباقه الأول فى الماراثون وكان هذا سبباً فى منعه من الاشتراك فى الماراثون لمدة (٨) ثمان سنوات تلى ذلك (التالية بعد فوزه بالماراثون الأول) .

ومن النتائج التشريحية الملفتة للنظر عند تشريح جثته هو الحجم النسبى للشرابين القلبية والتي قدرت بمرتين أو ثلاث مرات فى المقطر للشخص العادى وهو أمر مثير لأن حجم الشرايين القلبية وإن كان مختلفاً من شخص الى آخر إلا أنه ليس بهذه الدرجة . أما الفحص الشامل والميكروسكوبى اتضح بعض كثافته وتصلب جدران الشرايين القلبية والاورطى ولكن لم يكن هناك عائق خطر فى تجاوب أى منها .. ولم يوجد أى دليل بوجود انسداد سابق .. ولكن كان من المستحيل حقن جهاز الشرايين القلبية . لقد كانت مسألة قلب لاعب القوى قديمة وبوقشت طويلاً ولكن لم تتفق الآراء أو لم يجد جديد فى البيانات التشريحية .. ولكن لم يمكن تجسيد وجود خوف من الجهد أو إصابة القلب من المجهود البدنى المتواصل وعلى قدر ما نعرف فإن هذا المجهود ليس له آثار سلبية على القلب وهناك قليل من الرياضيين كانوا يقومون بمثل (دى مار) بمجهودات كبيرة على مدى حياتهم والذى كان يقوم بممارسة الجرى فى شبابه ولهذا السبب فقد فاقوا بتسجيل بالتحاليل المعملية والتشريحية فى

هذه الحالة وليس هناك دليل عند فحص القلب يبين أن ممارسة التدريب لمدة طويلة يؤثر على القلب • ان الشرايين القلبية كانت حالتها كحالة أى شخص عادى فى مثل هذه السن وممن لم يمارس الرياضة لقد أصبح متفقاً عليه اجراء تمرينات خاضعة للإشراف فى برامج اعادة التأهيل بالنسبة لمرضى القلب •• ومما هو جدير بالذكر أن سبعة (٧) أفراد مما كانوا يعانون من آثار فى عضلة القلب صاروا قادرين على اتمام (اكمال) ماراثون بوسطن سنة ١٩٧٣ •

وفى استقصاءات كثيرة قام بها عديد من الاشخاص المهتمين وطبقوها على أفراد كانوا يقومون بتمرينات عنيفة بانتظام هذه التمرينات خاصة بالتحمل ••

هذه الاستقصاءات تبين هذه التغيرات الفسيولوجية والتشريحية
الآتية :

معدل القلب : Heart rate

ان معدل القلب عند الراحة يقل •• وفى ظروف العمل المقنن فان معدل القلب فى التمرينات يكون أقل مما كان قبل أن يبدأ برنامج التدريب •

حجم القلب وكتلته : Heart Size and Volume

من المسلم به من الدراسات المعملية والتجريبية أن تكرار Bouts جولات التدريب العنيف يؤدي الى أن يصبح القلب أكبر وأثقل فى الحيوانات الدنيا وفى الانسان وهذا يرجع الى التغيرات العضلية وليس

الى تمدد أجزاء القلب (الأذين والبطين) .. وأكثر من ذلك فهناك براهين تجريبية حديثة تقول ان قدرة القلب على الانقباض بأكثر قوة تتعزز بالتدريب وهكذا فبمعدل قلب أقل وقدرات أكبر فان الأشخاص المدربين تصبح عندهم القدرة على بذل مجهود أكبر في كل ضربة من ضربات القلب أو حجم متر ايد للضربة •

تغيرات الدم والانسجة : Blood and tissue changes

ان التدريب يحدث تحسنا في استجابة الدم مما يؤدي الى حجم أكبر للدم والهيموجلوبين مع ارتفاع في عدد خلايا الكريات الحمراء كما أن الاوعية الشعرية تزداد •

وبذلك تزداد قابلية الخلايا على استقبال أكسجين أكثر وكنتيجة للتمرين المتكرر فان عضلات الهيكل العظمي يزداد تركيزها للميوجلوبين كما يزداد تركيز الجليكوجين عند الراحة وكذلك تركيز الانزيمات (الخماثر) المسئولة عن أكسدة واستخدام الاحماض الدهنية والكربوهيدرات •

ان الافراد الذين يتدربون عندهم مستويات أقل من الحامض اللبني بعد عمل مثنى مما يبين أنهم اما قادرون على نقل أكسجين أكثر الى الانسجة العاملة مما حدث قبل التمرين أو أنهم عندهم قدرة متزايدة لازالة الحامض اللبني من الدم •

تدفق الدم : Blood flow

نظرا لوجود تقارير متعارضة فليس من الواضح الان ان كاس التدريب يزيد من تدفق وتوزيع الدم الى الانسجة العاملة •

ضغط الدم الانقباضى : Systolic Blood pressure

بعكس المفاهيم القديمة فإنه يبدو أن التدريب يؤدي الى مقاييس ضغط انقباضى أقل عند الراحة .. وان دراساتنا من واقع التجارب على الحيوانات تؤيد وجهة النظر هذه (هذا رأى) •

استهلاك الاكسجين والتهوية : Oxygen Consumption and Ventilation

من الحقائق المعروفة عن تأثير التدريب أن أقصى قدرة للفرد في استخدام الاكسجين تزداد من (١٠٪) الى (٢٠٪) .. كما تزداد القدرة على تهوية الرئتين هذا التغير الاخير (التهوية) يبدو منه وجود ارتباط بين اختلاط الهواء الداخل (الزفير) والدم الجارى في أجزاء مختارة من الرئتين •

اختبارات التنفس الثابت Static respiratory tests

في دهرات الاختبار فان الرياضى يكون أفضل من غير الرياضى في الكمية الكلية للهواء الذى يستنشقه (فى الزفير) أثناء نفس واحد أو فترة محددة .. ويمكنهم كتم أنفاسهم مدة أطول ويبدو أن تفسير ذلك يرجع الى قوة عضلاتهم التنفسية والى استجابتهم العصبية (استجابة أعصابهم) لتراكم ثانى أكسيد الكربون مما يؤدي الى هذه الفروق •

ان هؤلاء الذين قاموا باستقصاء الاثار الفسيولوجية لجرى المسافات أثبتوا أن مدى التغيرات يتوقف على عنف ومدة التدريب والتمرينات بل أكثر من ذلك فإنه من المسلم به أن هناك رجوعا الى الحالة العادية بعد التوقف عن التمرينات العنيفة •

سباقات الحواجز :

المؤهلات :

ان معظم متسابقى الحواجز الناجحين ذو سيقان طويلة .. وقد يكونون طمًا الاجسام وقد لا يكونون كذلك .. فالرياضى صاحب السيقان الطويلة له ميزة فى تخطيه الحواجز العالية والمنخفضة .. وهؤلاء اللاعبون ذوى عضلات طويلة والماهر منهم يتراوح وزنه من ١٤٥ رطلا الى ١٧٥ رطلا ولما كانت ٤٠٠ متر حواجز هى مزيج من سباق الى $\frac{1}{4}$ ميل وتخطى موانع فان نمط اللاعب يتغير .. وفى هذا السباق فان التحمل له الافضلية الكبرى على الحواجز العالية والمنخفضة .

ومتخطى الحواجز المثالى يكون عادة ذا سرعة وحيوية وسُجاعة وتحمل والشجاعة والتحمل مهمان بدرجة خاصة للحواجز المنخفضة ودنى ا ب ٤٠٠ م حواجز .

أن التوافق (والايقاع) والرتم لهما أكبر أهمية فى توقيت عملية الرفع (the lift) وتخطى الحاجز ويمكن وصف هذا بالقدرة على استعادة شكل العدو sprinting (الجرى السريع القصير) بسرعة بعد تخطى الحاجز .

وحتى الوقت الحاضر كان هؤلاء الرياضيون من بين مجموعة النسيب وهذا لا يغلب على لابعى جرى المسافات الطويلة ولذلك كان هناك قَليل من الابطال فوق سن (٢٦) سنة .. وليس هناك أسباب تشريحية واضحة

يظهر منها لماذا لا يجب على الشاب الصغير ألا يشترك في منافسات
الحواجز •

ان تقدير المسافة (الحكم عليها) وكذلك الرؤية الدقيقة هي مزايا
مهمة جدا لاي شخص يطمح في التفوق في سباق الحواجز •

سباق الوثب الطويل :

المؤهلات :

ان النقاط التي يجب ادخالها في الاعتبار عند مناقشة المؤهلات البدنية
للاعب الوثب الطويل هي : السن ، الطول ، التحمل ، الوثب ، التوافق
العضلي عصبى ، الرتم والسرعة •

السن :

ليس هناك سبب فسيولوجى — من واقع ما نعرفه من معلومات •
يفسر وجوب عدم اشتراك الاولاد في هذا النشاط في سن مبكرة •
وفي فحص لسجل حاملى اللقب في الوثب الطويل يتضح أنهم صاروا
أبطالاً في سن يتراوح بين ١٩ و ٢٨ سنة ومع ذلك فان تعلم الوثب الطويل
يشبه العزف على البيانو ففى كليهما يحتاج الشخص الى اجتهاد وصبر
حتى يصل الى كمال الحركة •

الطول :

فمع أن الرجال القصار حققوا البراعة في الوثب الطويل الا أن طوال
القامة لهم ميزة في ذلك فمن واقع خبرتنا نعلم أن — بوجه عام — الرجل

أو السيدة الطويلة قادرة على رفع جسمه وساقيه أعلى عبر منطقة الهبوط وأن يصل بقدميه الى مسافة أطول عند هبوطه وفي انجازه ذلك .. يكون قادرا على استخدام أقصى وثب أمامي وأن يحقق مدا للساقين قبل الهبوط وبذلك يقطع مسافة أكبر أما اللاعب القصير فإنه قد يكون قادرا على تعويض لنقص في الطول بانجازه سرعة أكبر ووثبة أقوى .

التحمل :

ان الشخص العادى يعتبر الوثب الطويل في غير احتياج الى تحمل ومع ذلك فان اللاعب يجب أن يستمد قوة من احتياطي (مخزون) كاف لمواجهة أعنف السباقات والتي تشتمل على بعض تمرينات في الجرى بدون وثب وبعض تمرينات وثب و (٦) وثبات تنافسية .. وكمية المجهود المبذول في المسابقات الاخرى قبل الوثب ... وهذه كلها يجب وضعها موضع الاعتبار لكي يستطيع الفرد تحقيق مسافة في الوثب الطويل فإنه يجب وجود قوة دفع لتعزز الطول . ويمكن تحقيق قوة الدفع هذه بسرعة الجرى بينما الطول يمكن الحصول عليه بسرعة الانطلاق من لوحة الارتقاء .. ان قوة السرعة تعتمد على قوة عضلات القدم والساق والفخذ وقدرة هذه العضلات على الاستجابة بكفاءة وسرعة .

التوافق (التكيف) العصبى العضلى والرتم (الايقاع) :

ان الفرد قد يكون عداء Sprinter ممتازا ذا وثبة قوية ومع ذلك لا ينجح في تحقيق مسافة في الوثب الطويل وهذا لا شك يرجع الى نقص في التوافق العضلى العصبى .. فعند قيامه بالوثب الطويل يستطيع العداء

Sprinter السريع أن يحاول أن يستخدم معدلاً من السرعة أكبر مما يجب أن تسمح له أن يسيطر على تجميع نفسه قبل لحظة وصول قدمه على لوحة الارتقاء •• هذا النقص في التكيف يؤدي الى وثبة غير كافية الارتفاع (الطول) •• وبمعكس ذلك فان لاعب الوثب الطويل الممتاز والذي يشرع في القيام بوثبة طويلة قد يحاول القيام بوثبة بدرجة من التركيز يحقق بها ارتفاعاً أكثر من اللازم بالنسبة لسرعته ، وبهذا يقوم بوثبة عالية وبست وثبة طويلة ••••• ولكي نحقق مسافة قصوى فان حركات الذراعين والقدمين يجب أن تتزامن من (تحدث في وقت واحد) بدرجة صحيحة للتحرك الامامى والى أعلى أثناء الطيران وبعده •

ان تنفيذ الوثب الطويل يتطلب توافقاً صحيحاً وإيقاع والنمى تكون واضحة في أوجه الوثب التالية :

ثنى الركبة — مد الساق ودفعها • الاهتزاز فوق أصابع القدم انكبرى بالتوافق مع الجرى — توقيت أرجحة الساق الامامية الى أعلى مع اندفع من لوحة الارتقاء — توقيت الحركة الاولى للخطوة في الهواء وتوقيت مد القدمين كالتيهما الى الامام عند لحظة الهبوط مقترنة بدفع الذراعين الى الامام •

السرعة :

ان أهمية السرعة في الوثب الطويل واضحة فالمسافة الاضافية التي يحققها اللاعب في هذا المجال في الوثب الطويل انما ترجع الى سرعة الجرى •

ويجب على لاعب الوثب الطويل أن يكافح ليكتسب سرعة تشبه سرعة أحسن عداء Sprinter في الـ ١٠٠ متر ولما كان أعظم المساعدين في الطيران والذي يتسابق في الوثب الطويل لا يستخدم ١٠٠٪ من سرعته في الاقتراب لذلك يبدو منطقيا أن نستنتج أن يستطيع أن يحقق سرعة الاقتراب المرغوب في الوثب الطويل عن طريق جرى أقصر من (١٠) قدما . ومع ذلك فإن معظم لاعبي الوثب الطويل يستخدمون أكثر من (١٠) قدما لانه في الوثب الطويل فإن اللاعب يزيد سرعته بخفة وبالتدريج بينما في سباق العداء Sprint يبدأ بطريقة انفجارية ويجب أن يتميز الاقتراب بالتوازن والثقة وعدم وجود التوتر . ولكن في تحقيق السرعة المناسبة يحتاج اللاعب الى بعض التوتر العضلي . فلاعب الوثب الطويل مثله في ذلك مثل العداء Sprinter يجب أن يحدد درجة التوتر وبذلك يمنع (الشد العضلي) .

أهداف لاعب الوثب الطويل :

ان الاهداف الرئيسية هي كالآتي :

١ - يجب أن يحقق أقصى سرعة مضبوطة ممكنة في لحظة لمس نوحه الارتقاء .

٢ - يجب تحقيق ارتفاع كاف لكي يسمح ذلك للاعب بالحركة التي يريد القيام بها في الهواء ولكي يؤجل الهبوط بقدر الامكان .

٣ - يجب استعمال الجذع والذراعين حتى يستطيع اللاعب تحقيق مد كامل للساقين بالإضافة الى ذلك أن يتحكم في حركاته أثناء الهبوط .

سباق الوثب العالى :

المؤهلات :

تشبه الى حد كبير مؤهلات الوثب الطويل ولكن هناك بعض الفروق التى يجدر بنا ملاحظتها .. ففى الوثب العالى يكون الفرد الاطول ذا ميزة واضحة اذا كان يمتلك القدرات المطلوبة . ولما كان الهدف من الوثب العالى هو تحقيق أقصى ارتفاع لذلك كان للسائقين أكبر أهمية فى هذا المجال . ولما كان اللاعب فى هذا السباق يطلب منه أن يقوم بتغيرات فى وضع الجسم وهم فى الهواء وفى مواجهته المخاطر فوق العارضة فان انتوافق العصبى لعضلى والرتم (الايقاع) على أكبر قدر من الاهمية .

ان درجة السرعة اللازمة لمختلف أشكال الوثب يجب مراعاتها وهذا طبعا يثير مشكلة أمام اللاعب . هذا الوجه من الوثب ستجرى مناقشته فيما بعد .. فقبل محاولة تسوية العلامات المستخدمة فى الاقتراب فان لاعب الوثب العالى يجب أن يكون قد أتم درجة كبيرة من التدريب على العدو Sprinting ان الدقة فى تحديد العلامات الصابطة Checkmarks تتم بسرعة بواسطة اللاعب الذى قنن خطوته Stride بواسطة Sprints متكررة بسرعات مختلفة .

ان الاسترخاء ذو أهمية قصوى ليس فقط فى البداية ولكن أيضا أثناء الجرى .. وهناك تشابه بين درجات الاسترخاء المتوقعة فى جرى الوثب العالى والوثب الطويل والقفز بالزانة أثناء الاقتراب .. ان بداية الاقتراب فى كل من هذه المباريات لا ينتظر منها أن تكون انفجارية كما فى حالة

استجابة الـ Sprinter للعداء لصوت المسدس •• وبذلا من ذلك فان الجرى يجب أن يتزايد فى السرعة فان تصميم العلامات الضابطة الذى يحدث فى نفس الوقت مع درجة المجهود المبذول يجب أن يفسر بأنه علامات تغيير ولكن يجب ألا يكون هناك تغيرات مفاجئة فى كمية المجهود الذى يبذل أثناء الاقتتال •

مسابقة دفع الجلة :

فى الوقت الحاضر يجد الانسان جلة مصنوعة من الحديد أو نحاسية من الخارج من الوسط رصاص ولما كان قطرها يعتمد على كثافة المادة المصنوعة منها ولذلك فانها تتراوح فى الحجم وبالنسبة للمباريات الداخلية تستخدم جلة مغطاة بالبلاستيك •

أما العوامل التى تدخل فى اختبار الجلة هى : التوفير والحجم والعرضه لالى (للتأكل) •• وأن أرخصها هى المصنوعة من الحديد ولكنها أكبرهما قطرا بينما أكثرهما تكلفة هى النحاسية ولكنها أصغرهما فطرا •

ولا شك أن اللاعب هو الحكم فى اختيار ما يناسبه من هذه الأنواع وعلى ذلك فهو يختار عادة ما يناسب مسكه لها •

المؤهلات :

ان السرعة والقوة والتوافق (التكيف) جوهرية •• ومع أن اللاعبين فى هذه الرياضة يكونون عادة كبير الحجم فان لاعبى المدارس الثانوية ذوى الاداء الجيد يعرفون بأن وزنهم حوالى (١٨٠ رطلا) •

مسابقة رمى القرص :

المؤهلات : Qualifications

ان أفضل لاعبي القرص يكون وزنهم فوق (٢٢٠ رطلا) وطولهم (٦) ستة أقدام أو أكثر وهم في الحقيقة موجودون بين أثقل وأطول اللاعبين من أى طبقة من المتسابقين •

ومن أهم المميزات — الى جوار الطول والوزن — حجم وقوة اليدين لان ذلك يسهل القبض على القرص •• كما أن اللاعب ذا الذراع الطويلة له ميزة أيضا لانه يستطيع حمل القرص خلال دائرة أكبر •• وقد يستطيع اللاعب ذو الوزن الاخف والقامة الاقصر أن يعوض ذلك بذراع أقوى متصلة بمنطقة كتف ذات نمو أفضل •

ولا شك أن اللاعب ذا الساقين والفخذين القوية له ميزة أيضا في رمى القرص لان المجهود النهائى هو تحقيق كل مصادر القوة •

ومن العوامل ذات الاهمية القصوى التوافق والرتم •• لان تزامن حركة الدوران مع الدفع للامام هى ضرورية للنجاح في رمى القرص •

رمى الرمح :

أنماط اللاعبين ومؤهلاتهم :

يوجد أبطال رمى الرمح بين جميع أنواع الرجال والسيدات :

١ — النحيف القوى ذى العضلات الطويلة •

٢ — القصير الممتلئ ذى العضلات القوية •

٣ — وكذلك الرجل والسيدة القوى الضخم (الكبير) ••

وهى كلها تتساوى الا أن ذوى القامة الكبيرة القوى لهم الامضية •

obeikandi.com

أولا : الفصل التمهيدي

ان أهم ما تجرى مناقشته عند اجتماع جماعة الميدان والمضمار بخصوص التدريب للموسم الاتي هي أولا احتياجات الفرد الشخصية من أدوات وأهمية الاحماء وخطة التدريب التي سيجرى اتباعها .. ولكي نلم بتلك المتطلبات فاننا سنقوم بمناقشتها بالتفصيل في هذا الفصل :

الأدوات الشخصية :

ان اختيار هذه الادوات يعتمد بدرجة كبيرة على رغبات الفرد وحالة الجو وحالة المضمار والمبلغ الذي يرصد لها ومن أهم البنود التي يجب مراعاتها عند اختيار أدوات لاعب الميدان والمضمار هي الجوارب (القميص) والحذاء والسرول (البنطلون) وبدلة الاحماء .

الجوارب :

تستخدم عادة الجوارب القطنية القصيرة (النصفية) أو الجوارب الصوفية الخفيفة القصيرة .. فهي تقى القدمين من التقرح كما أنها تستخدم كوسادة (pad) للقدم اذا كان الحذاء واسعا قليلا كما أنه يمكن تنظيفه بسهولة .. وكثير من اللاعبين ذوى الاقدام مخشنة (من الخشونة أى صلبة) لا تتطلب غطاء للقدم فبعضهم يلبس الحذاء بدون جوارب .. ومع ذلك فان تغطية القدمين لازمة لاسباب صحية ولوقايتها من الاصابات .

وقد بين (فوك وبيرى Folk and Peary) أن نوع لباس القدم غير مهم في انتاج العرق •• الا أن كمية العرق الذى تمتصه الجوارب يختلف مباشرة باختلاف سمك هذه الجوارب •

الفائدة :

تصنع من القطن أو الصوف أو الالياف الصناعية •• وهنا أيضا فان اختيار المادة هو مسألة ترجع الى الشخص نفسه •• ولكن يجب أن يكون مناسباً بحيث يسمح بحرية حركة الصدر والذراعين وبعض الرياضيين يفضلون الفائدة ذى ثلاثة أرباع انكم •

الحذاء :

ان أهمية الحذاء في مسابقات الميدان والمضمار تستدعى اهتماماً خاصاً •• ربما كان كل مضمار يختلف عن الآخر في تكوينه فان ملائمة الـ spikes من حيث الطول عملية جوهرية •• وننصح باستعمال الـ spikes ذات الـ ٨ بوصة و ١٠ بوصة و ١٢ بوصة و ١٤ بوصة و ١٦ بوصة وذلك حسب أرض المضمار •

ان ملائمة الحذاء للقدم لها أكبر أهمية ولذلك فان الرياضى الجذر لا يكتفى بتحربة فردة حذاء واحدة ويعتمد على الخط في ملائمة الفردة الأخرى •• بل يجب عليه أن يجرب الفردتين كليهما بالارجل المجردة (اذا كان الحذاء جديداً) ثم يربط الحذاء بإحكام وتجربته •• ويجب عليه أن يلبس الحذاء ويقف على الأرض الخشبية (أرضية المحل) ويضع على أطراف أصابعه ثم تتحرك بشدة الى أسفل وإلى الامام بنفس القوة التى يتحرك بها فى الجرى والوثب •• فإذا ثبت بعد ذلك أن الحذاء ملائم لا يشكل أى ضغط على الاصبع الكبرى للقدم لان الحذاء الذى لا يشعر

فيه اللاعب بالراحة لاصابع القدم وخاصة الاصبع الكبرى يكون مصدر لاصابة الاظافر لان الحذاء أقصر من اللازم .. كما أن الحذاء الاطول من اللازم يصير عائقا للاعب اذ أنه يتجمعد فيسبب الما ولذلك يكون مصدر خطر . أن اللاعب كثيرا ما لم يهتم باتساع (عرض) الحذاء ولذلك يهمل ذلك .. وهذا خطأ لان الحذاء مهما كان طوله ملائما فالضغط الريح على المفصل الاول للاصبع الكبرى يحس به اللاعب اذا كان الحذاء مناسبا تماما .. ان حذاء الميدان والمضمار يجب أن تكون محكمة في انقدم أكثر من حذاء الشارع لان الاخير يلبس لفترة وجيزة .. وهناك بعض أنواع الاحذية التي تتسع بعد فترة من استعمالها أكثر من غيرها ويجب ملاحظة ذلك عند بداية استعمال الحذاء .. ويجب على اللاعب أن يلبس الحذاء الجديد لفترة قصيرة كل يوم عند بدء العمل وذلك لتجنب المضايقة .. واذا كان الحذاء عند ربطه يسمح لثقب الرباط بالتقابل فانه قد يحدث أن يخلع من القدم في لحظة غير مناسبة .. ان اللاعب الذي يخلع حذاءه بدون فك الرباط فانه يتسبب في توسيع الجزء الاعلى من الحذاء مما يجعله معرضا بأن يخلع منه أثناء السباق .

ويجب ألا نقلل من أهمية العناية بالحذاء فيجب رنق أى نقب في الحذاء بسرعة وبدقة كما يجب تغيير رباط الحذاء اذا قطع ويجب عدم عقد الرباط المقطوع بل التخلص منه .. ومن الممكن اطالة عمر الحذاء الجلد وكذلك جعله أكثر مقاومة للرطوبة باستعمال الزيت الذى تطلّى به سروج الخيل وما شابه ذلك .

الشورت أو السروال : (Trunks or Pants)

يجب أن تكون مصنوعة من الموملين أو الساتان أو الالياف الصناعية أما نوع الصناعة فليست ذات أهمية ويترك اختياره للاعب ومهما كان نوع

النسيج فإن السروال أو الشورت فيجب أن تكون مريحة عند الوسط وعند
انفراج الرجلين •• وأهم من ذلك كله يجب أن يسمح للفخذين من التحرك
بحرية ويسر •

إن أشرطة الوسط اللامستكية سواء أكتفت من الامام أو من الجانب
تكون مفضلة عن غيرها غير المرن •

بدلة الاحماء :

وتسمى أحيانا بدلة التدريب وهى اما الرخصة المصنوعة من القطن
والكونة من قميص سروال أو البدلة ذات السوستة المصنوعة من الصوف
أو الالياف الصناعية : والغرض من هذه البدلة :

١ — أن تساعد فى اسراع فى عملية الاحماء عندما يقوم اللاعب
بالتمرينات التمهيدية •

٢ — أن تحتفظ بحرارة الجسم بين فترات التمرين أو المباريات •

التوافق الفسيولوجى للمباراة :

هناك كثير من التكيفات الفسيولوجية تحدث قبل المباراة وكذلك أثناء
المراحل الاولى للاداء ومن اولها هى زيادة معدل القلب وكذلك فى معدل عمق
التنفس •• هذه التغيرات تحدث بصفة مبدئية من عمل الجهاز العصبى
الارادى الذى يتسبب فى اطلاق الهرمونات العصبية من الغدة الادريالية
(المجاورة للكلية) ومن أطراف الاعصاب السمبثاوية ••••• ويفسر الاحساس
بـ butt rfly بأنه راجع الى نشاط هذه الهرمونات •• فعند بدء التمرين
تنطلق هذه الهرمونات وغيرها التى تساعد فى قدرة القلب وفى ترريع الدم
على العضلات العاملة وكذلك فى استخدام الدهون والكربوهيدرات اللازمة
لتحويل الطاقة داخل الجسم ••

ولما كانت الكفاءة (القدرة) الكيميائية للخلايا يندر أن تكون أعلى من (٥٠ ٪) ونظرا لان القدرة الميكانيكية للعضلات العاملة تكون (٢٥ ٪) تقريبا فانه ينشأ عن ذلك انتاج كميات كبيرة من الحرارة داخل الجسم مما يسبب ارتفاع في درجة حرارة العضلات والمستقيم •• وبذلك يحدث العرق لان هذه هي الطريقة الاولى أثناء التمرين التي بها تفقد الحرارة من سطح الجلد •• ولا شك أن الحرارة ستظل باقية اذا لم يتبخر العرق • وهناك تغيرات ملازمة تحدث في داخل العضلات في هذا الوقت لان الحركة هي نتيجة تفاعلات معقدة لمناطق عصبية أعلى وأعصاب شوكية وعضلات هيكلية (الهيكل العظمي) •• ان العضلات تعمل بالتوافق مع الدافع العصبى للوحدات الحركية الخاصة •

والمقدود بالوحدة الحركية هي العصب (nerve) ومختلف الالياف العضلية التي تنبئها (من التنبيه) وتتراوح ما بين (٥ الى ٢٠٠ ليفة) •• وكما كان الانسان له على الاقل نوعين مختلفين من الوحدات الحركية فان استجابة العضلات يعتمد على نوع (نمط) الوحدة الحركية التي يجرى تنبيهها وكذلك على كثافة ومدة وعدد مرات التنبيه •

ولما كان نوع واحد من الوحدات الحركية يختص بالحركات السريعة القوية ونوع ثان يختص بالحركات الابطأ فاننا نستطيع أن ندرك أن نمط الحركات الخاصة بمسابقات الميدان والمضمار انما هي نتيجة لتفاعلات معقدة بين الجهاز العصبى والجهاز العضلى •

فالحركات الخاصة تختص بوحداث حركية وتدخل فيها طرق عصبية عضلية خاصة وهكذا لى يصير الشخص ماهرا في نمط حركة معينة يجب

عليه أن يقوم بالتدريب تدريجياً مستمراً على هذه الحركة الخاصة (مفهوم الخاصة) •

التعب :

انه تعبير يستخدم لوصف مجموعة حالات ترتبط بنقص في الاداء أو عدم القدرة على الاستمرار أو الاثنتين معا •• فمن المعروف جيداً أن نقص كمية الاكسجين أو عدم قدرة الخلايا في استخدامه ستسبب التعب •• ويمكن حدوث هذه الحالة بسبب التغيرات في الجهاز العصبي أو نقص في كمية الدم الذاهب الى الانسجة أو بسبب تغيرات محلية بالقرب من الانسجة أو في داخلها •• وبناء على ذلك قد ينتج نقص في الاداء من التغيرات داخل الخلايا أو تعطل في وظيفة واحدة أو أكثر الطرق التي تلتف رد فعل الخلايا •

ان التغيرات العنيفة في الماء أو الاكسجين أو أيونات الجلوكوز أو الجليكوجين أو الدهون أو الخمائر أو مكونات الطاقة مثل أدنيوسين ثلاثي الفوسفات (A.T.P) وهي المادة الضرورية لخزن ونقل (تمويل) الطاقة في الخلايا الحية أو (C.P) أو كرياتين الفوسفات في الخلايا أو حولها سينشأ عنها تغيرات في وظائف الخلايا •• فإذا لم تستطع لانسجة كالخلايا انتاج كيماويات مثل ACh (الاستيل كولين) فان العضلات ستنقص في قدرتها على الانكماش (التقلص) وتكوين التوتر •• فإذا كانت الاجهزة لدرية والحرارية والغدد الصماء تنقص في قدرتها على تنظيم الحرارة التي تنشأ أثناء القيام بمجهود فانه ينشأ عن ذلك نقص في الاداء وتظهر أعراض التعب •• ومع أن علماء الفسيولوجيا قد استخدموا —

لسنوات ،أولية — امدادات عصبية عضلية منعزلة لكى يعرفوا أكثر عن ملامح التعب العضلى فمن المهم أن ندرك أن حالات التعب تنشأ من تفاعلات مختلفة •• وليس من المحتمل إيجاد علاج واحد لمنع حدوثه (حدوث التعب) •

الاحماء والتهديئة :

ان طريقة الاحماء المستعملة حديثا على النطاق العالمى كانت محل سؤال كثير من المستمعين كما يجب أن نعرف أن هناك بعض التجارب الثابتة التى تؤيد الاحماء •• كما أن هناك اعتبارات أخرى تؤيد الاحماء فمثلا ان زيادة درجة حرارة العضلات ترتبط فى تدفق دم العضلات ووجود الاكسجين ونشاط الخمائر والتمثيل الغذائى وأوقات التقطص الاسرع ونقص فى لموجة الانسجة هذه الفوائد لأداء العضلات والانسجة اضافة لها أهمية كبرى لاستجابة التمرينات لدرجة لايمكن معها تركها للظروف وأكثر من ذلك فإن زمن الانعكاس اللا ارادى لعظم التركيبة المتحرك يكون اسرع بعد فترة متوسطة من النشاط البدنى •• وفى المدة الاخيرة أثبت دكتور بارنارد *Barnard* أن التمرين العنيف فى غياب (بدون) احماء يتسبب عنه عدم ورود دم كاف للقلب وقد ظهر هذا فى رسم القلب •• ولهذا تؤيد القيام بالاحماء قبل المنافسات •

ولكى يجرى الاحماء بطريقة كافية فإنه يجب رفع معدل التمثيل الغذائى وحافظ عليه •• ولتجنب حدوث البرد فإن الحرارة التى تفقد يجب أن يتم فقدها ببطء •• وهذا يعنى عدم التعرض المفاجئ لدرجة حرارة أبرد •• وأنه يجب استعمال (بدلات الاحماء) أو البطاطين بعد

المسابقة .. وأحيانا يكون التدليك مفيدا لانه يساعد على تأجيل التصلب (Stiffness) ويسهل القيام بأحمااء بعد ذلك اذا كان هذا ضروريا ..
ولما كانت حرارة الجسم تفقد بسرعة عن طريق التوصيل فيجب على الفرد أن يجرى التهدة بالاستلقاء أو الجلوس على الارض .

أنماط التنفس وحركات الجسم :

لقد بينا سابقا أن معدل وعمق التنفس يزيد عادة قبل المباراة هذه الاستجابة مقدما هي عصبية في الاصل ويمكن أن تعتبر أنها ذات عنصر لا ارادى .. إذ أنه لما كانت حركات الذراعين والساقين تؤثر بدرجة قاطعة على النشاط العصبى في المراكز التنفسية فإن العدائين قد أحيطوا علما بضرورة توافق (تنسيق) أنماط تنفسهم بحركات أذرعهم ولسوء الحظ قليلس هناك تجارب كافية تثبت ما يؤيد ذلك ولذلك يكون من الافضل الابتعاد عن اعطاء هذه النصيحة فاذا كان من الضرورى التركيز على (كنتم) لنفس فيستحسن القيام بزيادة التهوية أو التنفس .

ان معظم الرياضيين قد خبروا تقطع الانفاس واندوخة والشد العضلى (Cramp) أو هذه كلها متجمعة عند القيام بتمرير عنيف وكقاعدة عامة فان هذه الاعراض تختفى اذا استمر اللاعب في التمرير ويجمع الخبراء التكيفات العصبية والدورية والتنفسية والحرارية تشترك كلها في ذلك وتحددها الحاجيات التمثيلية الغذائية والنتائج النهائية للعضلات العاملة .. وهناك رأى شائع يقول أن هذا الاحساس يحدث عندما ننقص الناتج النهائى اللاهوائى ويزداد تدفق الدم في العضلات ويكون الاكسجين

كافيا لمواجهة احتياجات الانسجة .. وحتى تتكشف أمامنا معلومات أكثر في المستقبل فأننا الآن نوصي بإجراء احماء كاف وذلك ليجنب الفرد هذه الاعراض غير المريحة أو يقللها الى أقل درجة .

وهناك كثير من الافراد يحدث لهم آلام في الصدر أثناء المراحل المبكرة في العدو العنيف .. ويفسر ذلك بأنه من أثر التقلص الطحالي أو احتقان الكبد بالدم أو تحفيز أطراف الاعصاب بسبب تراكم ما يحدث من التمثيل الغذائي الهوائى (نقص الاكسجين) .. ونحن نعتقد أن الألم يحدث لأن عضلات التنفس تستقبل كميات غير كافية من الاكسجين بسبب وصول دم غير كاف لهذه العضلات .

التدريب البدنى والاداء العضلى :

من التجارب التى قام بها (بوك) Bock وزملائه . افصح أن التدريب ابدنى — من جهة كفاءة الجسم كاتلة — كان مفيدا للفرد . ان تنفق اللاعب ترتبط بقدرته على توزيع واستخدام الاكسجين في الوقت الذى يقاوم فيه آثار التعب المرتبطة بما ينتج عن عملية التمثيل الغذائى .. هذه القدرة تمكن اللاعب من المحافظة على البيئة الخلوية (من الخلية) التى لا تعطل كلية أثناء العمل العضلى العنيف .

والتدريب هو العامل الاساسى في هذه الحالة .. اذ يجب على المدربين واللاعبين على حد سواء أن يدركوا أن الآثار والتحسينات المرتبطة بالتدريب لها علاقة (ترجع الى) الامكانيات الوراثية للفرد .. وقد أثبتت الدراسات الاولى (التمهيدية) في هذا المجال أن التدريب قد يؤدي الى تغيرات تمثل تحسنا بين (٢٠ ٪) الى (٣٠ ٪) .. ولكي نعزز الاداء فمن

الضروري تأجيل الاعراض التي تتجمع لتكون التعب .. فمن المبرور أن
الافراد ذوي الاعداد البدني الجيد قادرون على القيام بعمل بدني أقوى
مع تعب أقل من هؤلاء ذوي الاعداد الضعيف .

وبالإضافة الى ذلك فقد ثبت أن التدريب يزيد من قوة العضلات
والتحمل والتناسق (التوافق) .. كما أن القدرة على استخدام الدهون
والكربوهيدرات لمتطلبات الطاقة تتحسن بالتدريب .

كما أن التدريب يؤدي الى تغير في حجم الاكسجين الذي يستنشق
وفي عدد كريات الدم الحمراء وفي كبر حجم الدم وفي تركيز الهيموجلوبين
والميوجلوبين وفي عدد الاوعية الشعرية في توزيع الدم من المناطق غير
النشطة الى المناطق النشطة مما يؤدي الى حدوث أكسجين أكبر يجرى
توزيعه واداءه بواسطة الخلايا الحاملة .. ولا شك أن الشخص المدرب
فإن الناتج من عملية التمثيل الغذائي في الدم مثل الحامض اللبني تكون
عادة أقل من الشخص غير المدرب مما يوضح التحسن في القدرة على تأجيل
بدء التعب .. وهناك أبحاث تقول ان الفرد المدرب يمكن أن يحتمل تركيزاً
أعلى للحوامض في الدم من غير المدرب .. ان العلاقة بين هذه الملاحظة
وبين قدرة كبار الرياضيين على الاحتمال وتحمل الألم تدعو للاهتمام
ولكنها غير واضحة .

البرامج اليومية للتدريب :

ان الغرض من البرنامج اليومي للتدريب هو تحقيق اعداد بدني
صحيح واتزان عقلي وباشتراك اللاعب في سلسلة من التمرينات التدريبية

والتي تساعد اللاعب على البراعة في مباراة فانه يستطيع أن يصل الى هدفه هذا .. ان المراحل المتعاقبة لاعداد اللاعب تتمثل في الخطة التالية :

التمهيدى من ١٥ مارس الى أول ابريل

فصل المنافسات وينقسم :

early season

• بداية الموسم من ٢ ابريل الى ١٥ أبريل

منتصف الموسم من ١٦ أبريل الى ١٥ مايو

late season

• آخر الموسم من ١٦ مايو الى ١٧ يونيه

هذه التواريخ يمكن تعديلها لتنتمشى مع الظروف المناخية لاي مكان في العالم .

واذا كان التدريب يجرى على مجموعة من المتسابقين في الموسم التمهيدى فانه يمكن وضع برنامج مفصل للتدريب لجميع أفراد المجموعة في هذه الفترة لانه في بداية early season (أى الذى يانى بعد الفصل التمهيدى) يجرى فصل الافراد وتصنيفهم حسب كل رياضة وبذلك تكون برامج التدريب مختلفة .

وعلى مدى برامج التدريب من الضروري وصف توزيع الجهود في مختلف قطاعات السباق .. ونفس الشيء يوصى به بالنسبة لدرجة السرعة التى تكون أقل من أقصى مجهود .

ان درجات المجهود تعين بادئة بالاقل ثم تمتد الى الاقصى وهناك طريقة تقليدية سليمة وهى تقسيم المجهود الى ٢٥ و ٥٠ و ٧٥ و ١٠٠ ٪ من أقصى مجهود وذلك باعتبار (٢٥ ٪) مجهودا خفيفا .

- و (٥٠٪) مجهودا متوسطا .
- و (٧٥٪) مجهودا غنيا .
- و (١٠٠٪) مجهودا منهكا .

ولما كان معدل القلب واستهلاك الاكسجين ترتبط طوليا مع المدى الواسع لكثافة التمرينات فان تسجيل معدل القلب قبل وبعد أى مباراة يعتبر طريقة بسيطة وعملية لتحديد قوة أو عنف هذا السباق وإذا استخدمنا (١٩٥) ضربة في الدقيقة كأقصى عدد بالنسبة للشبان وإذا عرفنا أن الاناث ضرباتهن أكثر من الذكور فان ما يأتى يمكن أن يستخدم لتصنيف تلك المباراة . ونظرا لان معدل القلب واستهلاك الاكسجين مرتبطة (على خط مستقيم) فان معدل القلب للنسبة المئوية للمجهود الذى لم يذكر يمكن استنتاجها .

المجهود	الذكور	الاناث
خفيف	٩٠ — ١٠٠	١٠٥ — ١١٥
المتوسط	١٢٥ — ١٣٥	١٣٥ — ١٤٥
الغني	١٦٠ — ١٧٠	١٧٠ — ١٨٠

ويؤخذ أيضا معدل القلب (مأخوذا عند الرسغ أو الرقبة) لتحديد طول مدة فترة الراحة في التدريب 'الفترة' غمثلا إذا كان معدل القلب عند الاستشفاء يصل الى ١٣٥ ضربة في الدقيقة فعلى المدرب ان يحيط العداء علما بأن يكرر التدريب مثلا على ٤٠٠م ، ٨٠٠م ، ١٦٠٠م .

ومع ذلك فانه مع استمرار برنامج التدريب فان المدرب قد يرغب في

تقييم العنصر الكسرى لجهود معين باستعمال ساعة التوقيت •

الموسم التمهيدى

أن الغرض من برنامج التدريب التمهيدى وكذلك فى البرامج الأخرى ليس مقصوراً فقط على تحقيق الحالة البدنية الأساسية أن من أهداف التدريب أيضاً هو تحقيق التناسق والاسترخاء ورشاقة الحركة ومرونة التنفيذ فيها •• أن أكتساب هذه العادات ذات القيمة فى عاداتنا اليومية وكذلك فيما نأتى من السنين هو بلاشك خير مكافأة على ما قضاه الفرد من وقت فى التدريب •• أن لاعبى الميدان والمضمار يحققون فوائد بدنية وعقلية من التدريب حتى ولو لم يحققوا نصراً فى السباق •

نظام (فارتلك) التدريبى

تتكون طريقة فارتلك من أكتساب أعداد بدنية مقبول من خلال برنامج للعدو •• وهؤلاء الذين يستخدمونها يوصون أن يتم الجرى عن طريق اختراق الضاحية ذى السطح الناعم الأسفنجى أما المسافات والسرعات فهى اختيارية اعتماداً على كفاءة اللاعب وحكمة ••

وهاك خطة للتدريب : —

- ١ — قم بأحماء بالعدو السهل من (٥) الى (١٠) دقائق
 - ٢ — أجر بسرعة ثابتة كبيرة مسافة من $\frac{1}{4}$ الى $\frac{1}{2}$ ميل
 - ٣ — أمش بسرعة لمدة (٥) دقائق •
 - ٤ — تدرب على الجرى السهل يتخلله عدو سريع (Sprinting)
- من (٦٥) الى (٧٥) م وكرر ذلك حتى يبدو التعب واضحاً •

٥ — أجر بسهولة يتخلل ذلك (٣) الى (٤) خطوات سريعة من وقت الى آخر .

٦ — أجر بسرعة كبيرة فوق التل من (١٧٥) الى (٢٠٠) م .

٧ — أجر بخطوة سريعة لمدة دقيقة واحدة .

٨ — أختتم البرنامج بالجري من (١) الى (٥) مراحل حول المصمار حسب المسافة التي مستجربها أثناء المباراة .

وهؤلاء الذين يمارسون طريقة فارتلك يوصون بأن تستمر مدة التدريب من ساعة الى ساعتين وأن يتكرر ذلك (٣) الى (٥) مرات في الاسبوع . . ويقال أن اللاعب اذا أتبع هذه الطريقة فانه يشعر بنشاط أكثر مما يشعر بالتعب .

ولكن بعض المدربين الذين يستعملون طريقة فارتلك بالنسبة لعدائي المسافة المتوسطة والمسافة الطويلة يترددون في استخدام السلسلة الكاملة للنشاط للمشاركين في العدو Sprints والحواجز والوثب والاثقال

الجري الفترى

يتكون من الجرى المتكرر لمسافات ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٣٠٠ ، ٤٠٠ ، ٦٠٠ ، ٨٠٠ أمتارها jogging (عدو الفرس أو خطوة عدو أهتزاز الجسم) . . ويجب الاهتمام تماما بالفترات التي بين هذه الاجزاء . . وعلى اللاعب أن يكون هدفه له أما بالدقائق لكل فترة jogging أو هدفه لمسافة محددة تقطع في كل فترة فمثلا فقد يختار أولا أن jog ٤٠٠ م بين كل قطاع من قطاعات الجرى . وبمجرد أن يتحسن أعداده البدنى ففد يختار

أما أن يزيد من سرعة ال jogging أو أن يقلل من مسافة ال jogging .. فإذا أختار هدف الدقائق (ص ٧) في التدريب المبكر فإنه قد jog لفترة (٤) دقائق أثناء الفترات وبمجرد أن تتحسن كفاءته فقد يقرر (وعنده حق) أن ينقص وقت ال jogging الى (٣) دقائق أو (٢) دقيقتين أو من الممكن الى دقيقة واحدة .. ولكن يجب عليه أن يسعى بكل جهده أن يستمر في الحركة حتى ولو أن الحركة قد تتناقص الى أن تصبح مجرد جر الرجلين ويمكن تكرار الجرى لفته عدد من المرات بقدر ما تسمح حالة اللاعب

تمريبات المقاومة التدريجية — التدريب على الاثقال

هناك اختلاف في الآراء فيما يختص بذلك بالنسبة للاعبين الميدان والمضمار .. أن حقيقة أن هذه التمرينات ستزيد من قوة العضلات بسرعة حقيقية لا يمكن نكرانها .. كما أن مؤيدي هذه التمرينات يقولون أنها تخفف على المرء شعوراً بالصحة وتحسين قدرته في رياضته وذلك بزيادة قوته وتحملاته .. كما أن تمرينات الاثقال هذه وسيلة لتقوية الضعف في أجزاء كثيرة من الجسم وأجراء تصحيحي لإعادة تأهيل العضلات التي عاقتها الإصابة ويجب علينا ألا نخلط بين التدريب على الاثقال weight

training ورفع الاثقال weight lifting

أن الهدف من برنامج التدريب على الاثقال هو تقديم تمرينات ذات كثافة متدرجة ومصممة لتنمية القوة العضلية لمواجهة متطلبات الفرد ..

بينما تستعمل رفع الاثقال في الأنشطة التي يسعى فيها اللاعب لرفع أقصى عدد من الأبطال في منافسة مع الآخرين في نفس الوزن (وزن الريشة أو الوزن الخفيف الخ .. الخ) .

أن تمارينات التدريب على الاثقال قد أدرجت في برامج أعداد اللاعبين المرموقين في مختلف الرياضات .. كما أن قيمتها أصبحت معترفاً بها في دراسات منها ما قام به Capen, Chui أذ برهننا على نتائج لا بأس بها أن الزيادة في القوة ترتبط بمبدأ زيادة الحمل .. فلكي نكتسب أقصى قوة فن زينة الحمل يجب أن تكون ما بين (٧٥ ٪) و (٩٠ ٪) من أقصى قدرة لمجموعة العضلات المشتركة ويجب أن تتكرر (٦) مرات على الأقل تكرار أثناء ثلاث محاولات منفصلة .

ان الزيادة في القوة ترتبط بالتغيرات في مناطق القطاعات المستعرضة للالياف عضلات الفرد وتنمية الالياف غير المستخدمة وتحسن في الرابطة العصبية العضلية (وحدات حركية أكثر وتنسيق أفضل) .

وللمساعدة المدرب واللاعب فتحن نورد هنا سلسلة من تمارينات التدريب على الاثقال .. وبعضها يصلح لجميع أنشطة الميدان والمضمار ان عدد تمارينات التدريب على الاثقال التي تدخل في برنامج الاعداد وعدد مرات تكرارها في برنامج التدريب يترك لكل من المدرب واللاعب حسب ما يراه ملائماً .. وينصح كبار المدربين الذين يؤيدون طريقة التدريب على الاثقال ألا يجرى التدريب عليها أكثر من مرة واحدة في اليوم لمدة ثلاثة أيام في الاسبوع أثناء الفصل التمهيدى .. وليس أكثر من يومين في الاسبوع أثناء فصل المنافسة .

وبالإضافة الى ذلك — فانه ينصح — كما في جميع الأنشطة أن يقوم اللاعب بالاحماء قبل أن يقوم بتمارين التدريب على الاثقال وهناك البرنامج المقترح :

١ — الجثو من وضع الوقوف الى وضع جثو على الاصابع .. ثم عد الى وضع الوقوف ثم انحن الى الامام على أن تكون الذراع ممتدة نحو الارض ثم أوثب (bounce) عدة مرات •

٢ — قف والساقين في وضع الوقوف فتحا وضع اليدين على الفخذين ثم دوران الجذع الى اليمين ثم الى اليسار وكرر ذلك عدة مرات •

٣ — اختتم الاحماء بجري ثابت (جري في المكان) رافعاً الركبتين الى مستوى الفخذين •

وبعد الاحماء يمكن اجراء التمرينات المناسبة .. ان عدد مرات التكرار وعدد الارطال التي يتمرن عليها تتوقف على قوة وتحمل اللاعب .. وعلى وجه العموم فان الفرد المبتدىء يستطيع أن يتمرن على bar bell (بار حديد بالطارات) ٤٠ رطلا و ١٠ الى ١٥ رطلا دمبل . dumb bell

وهالك تمرينات للتدريب على الاثقال •

١ — من وضع الجلوس أو القرفصاء على أن تستند الساعدان على الفخذين ويكون الكتفان الى أعلى اقبض على bar bell من مكان بعد الركبة مباشرة .. قم بثني اليدين الى أعلى وكرر ذلك بأن تكون كف اليد الى أعلى ثم الى الخلف •

٢ — قف وامسك الـ bar bell أمام الفخذين وأن يكون الكتفان الى الامام .. اثن الساعدين ثنيا كاملا حتى يصير الـ bar bell أمام الكتفين •

٣ — قف وامسك الـ bar bell أمام الكتفين مباشرة بحيث

تكون الكفان للامام .. اضغط أو ادفع الـ bar bell الى أعلى بحيث تكون الذراعان مستقيمتين فوق الرأس •

٤ - ضع الـ bar bell على الكتفين خلف الرقبة (وأنت ممسك به طبعاً) واجلس نصف قرفصاء بحيث تكون القدمان مستريحتين على الارض .. أما وزن الـ bar bell المستعمل فيعتمد على قيوّة اللاعب •

٥ - قف واحمل الـ (bar bell) على الكتفين خلف الرقبة أو اقبض عليه باليدين أمام الفخذين وانفض وأنت على الاصابع •

٦ - قف وضع الـ (دمبلز) في اليدين بجوار الفخذين ثم ارفع (الدمبلز) الى الجانب الى وضع ٤٥ درجة فوق الكتفين كسرر مستعملاً (الدمبلز) بزيد وزنها كل مرة عن التي قبلها •

٧ - قف على أن تكون (الدمبلز) بجوار الفخذين ثم ارفعها الى الامام في وضع يكون ٤٥° فوق مستوى الكتفين .. وكرر ذلك مرات عديدة

٨ - استلق على مقعد (bench) على أن يكون وجهك الى أعلى وبحيث تكون الذراعان زاوية قائمة مع الجذع فوق الكتفين .. ارجع (الدمبلز) من هذا الوضع الى الخارج نحو الجانب بحيث تقترب من الارضية بقدر الامكان ثم ارجع الذراعين الى الوضع الاول •

٩ - استلق على ظهرك (بمساعدة شخص) وارفع (bar bell)

ثقيلاً أمام الكتفين على امتداد الذراعين .. حافظ على استقامة الذراعين .. ومدهما الى أعلى •

١٠ - استلق على الارض على أن تكون القدمين الى أسفل ثم ارفع

ثقلًا يكون ثقبًا بقدر ما تستطيع ثم قم بالجلوس من الرقود (sit up)

عدد من المرات •

١١ - استلق على الأرض بدون ثقل •• اجعل وجهك إلى أعلى
ويديك أمام الفخذين •• لف الجذع إلى الامام مع رفع اليدين تحت
الفخذين محاول لمس الركبة •• عد إلى الوضع الاصلى •

١٢ - قف على أن يكون (bar bell) خلف الرقبة ، اخط إلى

الامام بقدم واحدة ثم القرفصاء على الكعب للقدم الخلفية وعند النهوض
(القيام من القرفصاء اخط إلى الامام بالقدم الاخرى •• وكرر ذلك •

١٣ - قف واحمل bar bell أمام الفخذين وانحن إلى الامام

على أن تكون الركبتان مستقيمتين تقريبًا حتى يلمس (bar bell)

الأرضية •• ثم ارجع إلى الوضع الاصلى •

١٤ - قم باحدى هذه التمرينات :

(أ) 'قبض على (الدمبلز) باليدين واقفز في الهواء بحيث يكون قدم
واحدة إلى الامام والاخرى إلى الخلف •• واثني القدم الامامية حتى تكون
السيق والتخذ زاوية قائمة اقفز مع عكس الوضع بدون أن تكون في وضع
مستقيم •

(ب) ضع (Bar Bell) على الأرض وبثني الركبتين انحن وارفع

(الباربل) إلى أعلى على أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس •• أبسط
قدما واحدة إلى الامام والاخرى إلى الخلف كما في (أ) •

١٥ - قف بحيث تكون الركبتان مستقيمتين والباربل خلف الرقبة

وانحن إلى الامام وإلى أسفل واقفز (bounce) ثلاث مرات •

١٦ — قف فأتاحا قدميك وضع (الدمبلز) في اليدين • واننى الجذع أماما ليكون زاوية قائمة •• دور الجذع الى اليسار وأقفز •• وكرر ذلك الى اليمين •

١٧ — اجلس على أن تتدلى قدماك •• اختر أثقالا وحاول أن تصل الى القدمين •• أبط أولا قدما واحدة ثم الاخرى •

١٨ — قف على صندوق وأجعل قدما واحدة تتدلى بحرية •• أربط ثقلا في القدم ثم أرجح القدم الى الخلف والى الامام الى أبعد ما تستطيع

١٩ — ضع (دمبلز Bar Bell) أو خفيف الوزن فوق الرأس وأرجحه أماما والى الخلف ثم أماما وأعلى في وضع فوق الرأس •

أما أولئك الذين يستعينون في أعدادهم (Conditioning) بالاثقال فيجب أن يرجعوا في برنامجهم الى ذوى الخبرة في ذلك ولتسهيل استخدام تمارينات التدريب على الاثقال فهناك أمثلة لها في كل رياضة •

تمارين الجمناز وكمال الاجسام

أن الشخص الذى يبدأ بهذه التمارينات وتكون جديدة عليه تواجهه صعوبات كثيرة في إتقانها وذلك بسبب حالة التحلب أو الضعف ولذلك فعند التدريب على رياضة ما فيجب أن تمارس التمارينات التى تؤدى الى تنمية المرونة والقوة والتناسق •• فكل رياضة تستدعى الاهتمام والتركيز على تنمية جزء خاص من الجسم •• ولما كان المجال هنا لا يسمح بتفصيل التمارينات لكل رياضة ولما كانت هناك بحوث كثيرة تشرح ذلك •• فان ما نشرحه هنا ليس شرحا تفصيليا تمارينات التوتر (التمارينات الثابتة أو الايزومترية) •

لقد قرر Muller. Hettinger هتيجر وموللر (أن كثيرا من المدربين يفضلون هذا النوع من التدريب ولقد أثبت هذان الباحثان أن مرة واحدة من التدريب في اليوم بالطريقة الايزومترية لمدة ٦ ثوان تسبب زيادة في القوة أكبر من فترات أطول أو عدد مرات أكثر •

ومنذ ذلك الوقت قلت أهمية هذا البحث والبرنامج مع أن مفهوم أن زيادة الحمل تزيد القوة مفهوم صحيح ولما كانت حركات العضلات هي نتيجة لعناصر أيزومترية وأيزوتونيكية (متحركة) فإن السائد هو استعمال الاثنين معا في تمارين تنمية أو تحسن القوة • أن المبدأ هو زيادة الحمل على مجموعة العضلات بنفس الطريقة التي تستخدم بها في السباق •

أن عدد مرات تكرار التمرين يتوقف طبعا على نوعين النشاط أو السباق وعلى نفس اللاعب • أن عدد مرات تمارين التوتير المستخدمة في برنامج التدريب تترك للمدرب واللاعب •

وهناك أهلة لتمرينات التوتير : —

- ١ — أضغط باليدين معا فوق الرأس •
- ٢ — أضغط باليدين معا أمام الصدر •
- ٣ — أبعد اليدين الى الجانبين أمام الصدر •
- ٤ — اضغط press بشدة اما أمام الفخذ وأنت واقف أو اضغط على الارض وأنت لتسلق على ظهرك •
- ٥ — اجلس في وضع نصف جثو half squat أو استلق على ظهرك على أن تكون الركبتان أمام الفخذين واسحب الى الامام والى أعلى •

٦ — أجلس نصف جثو أو أجلس في كرسى وأسحب اليدين الى الفخذين خلف الركبتين •

٧ — من وضع نصف جثو أو جلوس في كرسى أدفع نفسك الى أسفل والى الخلف على أن تكون اليدين عند الركبتين •

٨ — push أدفع الى الامام على أن تكون اليدين عند الركبتين •

٩ — الدفع جانباً وانحن الى أسفل بقوة على أن تكون اليدين على ركبة واحدة مثنية ثم على الركبة الاخرى متقاطعتين crossed

١٠ — في وضع جثو ثم قم على أن تكون اليدين متقاطعتين بين الركبتين •

١١ — قم بثلاثة أرباع جثو أولاً على ساق ثم على الساق الاخرى •

١٢ — استلق على اليدين وأصابع القدمين ثم أرتفع وأنخفض على أطراف أصابع احدى القدمين ثم الاخرى (push up)

١٣ — أضغط على القدمين وهما متلاصقتان •

١٤ — أجعل القدمين منعقتين (hooked) (مثل الصنارة) ثم أبعدهما عن بعض •

١٥ — أجعل ساقاً مثنية قليلاً وقربها من باطن القدم الاخرى وكرر ذلك •

برنامج التدريب في المرحلة التمهيدية (الفرقة كلها) :

ان الهدف من وضع برنامج تدريب في هذه المرحلة الابتدائية هو

امداد اللاعبين بأنشطة كافية لجميع أعضاء فريق الميدان والمضمار •

ولا شك أننا ندرك حقيقة أن البلاد الأوروبية تجرى تعديلاً في
البرنامج التمهيدى (الابتدائى) بالنسبة لجرى المسافات المتوسطة
والطويلة .

يوم الاثنين :

١ — راجع التجارب الخاصة بالاحماء .. سجل وزن جسمك يومياً
قبل وبعد النشاط .

٢ — قم باحماء وذلك بتناوب بين jogging ومشى مسافات ٥٠م
كل مرة (يعنى مرة jog ثم مشى ثم jogging ثم مشى وهكذا) .

٣ — قم بتأدية تمرينات جمبازية لمدة ٥ دقائق وهى تشتمل على دوران
الجذع push ups, الدفع لاعلى من وضع الانحناء الامامى من
الراحة .

٤ — اقض من ١٠ الى ١٥ دقيقة فى jogging ٢٥م ثم جرى ٢٥م
بمجهود (٥٠٪) ثم مشى ٥٠م ثم كرر ذلك jogging ثم جرى ثم
مشى وهكذا (أى بالتناوب) .

٥ — قم باحماء لتمرينات الاثقال ثم تدرب على التمرينات التى
صممت للرياضة التى تتمرن عليها .

٦ — اختم اليوم بـ jogging ٤٠٠م يليها حمام ماء فاتر .. ثم
سجل وزن جسمك .

الثلاثاء :

١ — ادرس نظام الغذاء الموجود .

٢ — قم باجراء تمرينات التوتر .

٣ — jog في الملعب لمدة ٥ دقائق •

٤ — قم بوثب طويل من الوقوف ٤ أو ٥ مرات وذلك لبنية عملية

• الوثب

٥ — قم بتمارين فارتك وعدل فيها بحيث توائم قدراتك من حيث الكثافة والمدة وهناك استثناءات ممكنة يمكن حدوثها للأفراد الذين يتسابقون

في ال sprint العدو والحواجز وسباقات الميدان •

الاربعاء :

١ — قم باحماء jogging ٤٠٠م الى ٦٠٠م • ثم تمارينات

جهاز لمدة ١٠ دقائق ثم الخطو stride من ٨٠ الى ١٠٠م بسرعة تتزايد تدريجيا • وركز على الاسترخاء •

٢ — قم بجري عكسي مقلوب inverted حتى يساعدك على اتقان

حركة الخطو Stride (عملية الخطو السريع مع فتح القدمين) •

٣ — jog ٢٥م واجري ٥٠م بمجهود ٧٠٪ ثم امش ٢٥م وكرر ذلك

٧ أو ٨ مرات •

٤ — قم بالاحماء بالتدريب على الاثقال ثم قم بتمارين أثقال أخرى

ثبت فائدتها لغيرك من اللاعبين •

٥ — أختتم اليوم بـ jogging ٨٠٠م على أن تركز على أمثل طول

خطو وحركة ذراع مقبولة وكذلك الاسترخاء • خذ دش ثم سجل وزنك •

الخميس :

١ — أشتك لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة في أنشطة في الجمينيزيوم والتي

تشتمل على المتوازيين والعقلة و flying rings والشقلبة وعلى

المشاركين في القفز والزانة أن يهتموا بعملية البراعة في الهبوط وذلك على
المراتب •

٢ — أقض دقيقتين أو ثلاثة بإجراء جرى مقلوب •

٣ — اختر طريقة فارتك أو جزء منها •

٤ — خذ (دش) ثم سجل وزنك •

الجمعة :

١ — قم بأحماء ب jogging وجرى ثم jogging فجرى
وهكذا لمدة ٥ دقائق •

٢ — قم بتمرينات جمباز لوقت اختياري (غير محدد) •

٣ — أحجل وأقفز bound من ٦٠ م الى ٨٠ م بالتبادل بين القدمين

٤ — أجر ٤٠٠ م مع تناوب سرعة قطاع ال ٤٠ م بين ٥٠٪ مجهود
و ٨٥٪ مجهود (أى التبادل في المجهود)

٥ — أقض ٥ الى ١٠ دقائق في تمرينات التوتر التي تناسب رياضتك

٦ — أجر ١٥٠ م بمعدل سرعة يزداد بالتدرج (الى ٨٥٪ من أفضل

مجهود لك) • ثم أبدأ في تكوين خطة أحماء لها فائدة لك •

٧ — jog ٤٠٠ م وخذ (دش) وسجل وزنك •

السبت :

١ — قم بدراسة ومناقشة قواعد مسابقات الميدان والمضمار وأطلع

على الصور الفوتوغرافية التي تعرض على سبورة الاخبار •

٢ — تدرب ١٠ دقائق على أجهزة الجمباز (تحت إشراف) •

٣ — jog لمدة ٥ دقائق •

٤ — أقص ١٠ دقائق في تناوب بين jogging ٢٥م وجرى ٥٠م

بـ (٧٥٪) مجهود ومشى ٢٥م ثم jog ثم جرى ثم مشى وكرر •

٥ — ٤٠٠م أو أكثر ثم (دش) •

٦ — أدرس قائمة وزنك وما يحدث فيه من تقلبات والذي سجلته قبل

وبعد التدريب ولتفسير التغيير في الوزن •

ومن الواضح أن برنامج التدريب في الفصل التمهيدي (الابتدائي)

يدور حول فكرة تنمية التحمل والسرعة والقوة والتوافق •• وغو في ذلك فهو يحرص

اللاعب بطرق الوقاية من الإصابة وكذلك أفضل طرق الاحماء والقواعد التي

تخضع لها رياضته •

برامج فصل المنافسات

Early Season : أن التدريب في هذا الوقت يكون في أتقان الاداء

form ويدور حول الطريقة الصحيحة لتأدية المسابقة •• أن فترات

التمرين تكون أطول وأكثر كثافة من أى فصل آخر •

أن برنامج التدريب يساعد الرياضى تحقيق البراعة في لعبته ويجرى

التركيز على المهارة والقدرة على تحمل التكرار •• كما يقدم للاعب الفرصة

لاكتشاف قدراته الكامنة في لعبات غير التي يمارسها •

Midseason

إذا حل هذا الوقت يكون اللاعب في حالة جيدة ويكون قد أستوعب

لعبته وعلى درجة لا بأس بها من الاتقان •• ولذلك كان الهدف من الـ

Midseason هو الاحتفاظ بالحالة البدنية (الاعداد) وتحسين الشكل

الاداء form والاسلوب •• ففي هذا الوقت يوجه الانتباه لتنمية الموقف

العقلى نحو السباق وهذا يشتمل على الثقة بالنفس على أن يحترم قدرات منافسه ، وكذلك الاتزان العقلى أثناء المنافسة كما يهتم التدريب فى هذا الوقت بتنمية المهارة والتحمل .. وفى هذا الوقت ينتقل اللاعب من المرحلة الابتدائية الى المرحلة المتقدمة .

Late season

أن الهدف فى هذا الوقت (الهدف من برنامج التدريب) يجب أن يجرى تغييره نوعا ما لان اللاعب يكون فى أعلى درجات الاعداد البدنى ويكون قد أتقن طريقة تنفيذ حركات رياضية .. وهو عادة يحتاج الى تعليمات أقل لتصحيح أخطائه .. ولكن يجب على اللاعب أن يبتعد تماما عن أجراء تعديلات أساسية فى (الاداء form)

وعلى وجه العموم فان الوقت المكرس (المقرر) للتمرين يكون أقصر ويكون العمل أقل كثافة وذلك لان المنافسة ذات معيار أعلى وأن تركيزا أكبر يوجه نحو المباراة نفسها .. وفى هذا الوقت يقل اشتراك اللاعب فى ألعاب أخرى غير التى يتخصص فيها وذلك لى يقتصر تركيزه على لعبته لان التنافس فى ألعاب متعددة يقلل من تفوقه فى لعبته المفضلة .

أن برنامج هذا الفصل ينظم بهدف أقتان اللاعب للنواحي الآتية :
كمية الراحة ، الاحماء ودرجة السرعة .. وبحلول هذا الوقت يكون اللاعب على علم تام بالمجهود البدنى اللازم للاحتفاظ بأعدادده البدنى والعقلى .

أوزان الجسم والحمام والتدايك :

ليس هناك نظام واحد لبرامج التدريب فى الألعاب المختلفة وخاصة لانهاء التمرينات .. ففى بعض الحالات يجرى ذكر وزن الجسم والحمام

والتدليك .. في حين أنها تحذف في مرات كثيرة أما هدفنا من ذكرها انما
ليكون اللاعب على ادراك بأنها تدخل في الاعتبار .

ان وزن الجسم يجب أن يسجل قبل وبعد كل تدريب ومناقشة يومية

ويوصى بحمام فاتر بعد كل فترة تدريب .

ولما كان البعض يعارض في مسألة التدليك لقلة عدد المدلكين الاكفاء

فان عملية التدليك تترك للمدرب .

ثانياً — الاعداد لمسابقات الميدان والضمار

من المسلم به أن كل فرد يهتم بالرياضة في أى مستوى يخضع لاختبار بدنى شامل بواسطة طبيب لانه بهذه الوسيلة فقط نستطيع أن نلم بالاضطرابات العضوية أو التشريحية أو كليهما التى تصيب الفرد لنسعى الى علاجها .

ان لفظ (اعداد) Conditioning لفظ غامض نوعاً ما لانه يعنى أشياء كثيرة لاشخاص مختلفة .. وفى هذا الفصل .. يقصد به أى (الاعداد) يقصد به الممارسات (التدريبات) والخطط (البرامج) اللازمة لتنمية الحالة الفسيولوجية والسيكولوجية الضرورية لتأدية أفضل أداء performance .. ولذلك فالاعداد مسألة فردية تتطلب ثقة بالنفس وبناء عليه يجب على الفرد أن يعرف كيف يصل الى عملية الاعداد هذه وكيف يحافظ عليها (بصونها) .. كما يجب عليه أيضاً أن يعرف كيف يقيم مستوى أدائه فى مختلف الاوقات طوال الموسم .

أهمية التغذية :

ان الغذاء الكافى يتيح للجسم تحويل الطاقة الضرورية أثناء حدوث عملية النمو وتنمية الانسجة المختلفة .. ولقد أصبح معروفا لسنوات عديدة أن الدهون والكرسوهيدرات تزود الجسم بالطاقة اللازمة لحالات الراحة والتمرين . ان الاحماض الامينية الموجودة فى البروتينات هى المسئولة عن تكوين واصلاح الانسجة ولكننا لا نستخدم فى الطاقة الا اذا كان الفرد يستهلك غذاء غير كاف .. وهكذا فالبروتينات لا تستخدم

كمصدر للطاقة في المسابقات الرياضية •• وبناء عليه فانه على اللاعبين والمدرّبين أن يدركوا أن اللحوم وغيرها من المصادر البروتينية لا يحتاج اليها في كل وجبة •

وبالإضافة الى ما يحتاج اليه بناء الجسم من مصادر للطاقة ومواد تبني الجسم فان الوجبة يجب أن تحتوى أيضا على الاملاح مثل كلوريد الصوديوم وكلوريد الكالسيوم وكلوريد البوتاسيوم وهى ضرورية للمحافظة على البيئة الايونية السليمة للخلية •

والفيتامينات جوهرية ليقوم الجسم بوظيفته بطريقة فعالة بالرغم من أن الطريقة الدقيقة التى تعمل بها هذه الفيتامينات ليست مفهومة تماما •• ويجب التأكيد على أن ازدياد كمية الفيتامينات في الوجبة لا يزيد أو يعزز من الاداء الرياضى •

ونظرا لان معظم الرياضيين لا يتناولون طعامهم كل يوم في المنزل فانهم غالبا ما يجدون أنفسهم في موقف يختارون فيه طعامهم •• ولكي يقوموا بذلك بطريقة سليمة ذكية يجب أن يعلموا مكونات الوجبة الكافية المناسبة •• وهذا يتطلب معرفة طبيعة النظام الغذائى وكمية الطعام الضرورية وكمية السوائل الضرورية •

طبيعة الغذاء :

ان طبيعة الغذاء العامة يجب أن تكون مرتبطة بنوع النشاط الذى يقوم به اللاعب •• وعلى كل حال فعلى الفرد أن يهتم اهتماما خاصا بغذائه اذا كان عمله اليومى يشتمل على عمل يدوى شاق ومجهود عقلى

مركز واسترخاء .. هذه هي الحالات العقلية والبدنية التي يجب وضعها في الاعتبار لكي نتجنب المشاكل التي تنشأ عن نقص أو سوء التغذية •

وبالنسبة للعمل البدني الشاق :

فكثير من اللاعبين يقومون بعمل بدني شاق في غير أوقات النشاط الرياضي .. ففي أثناء هذا الوقت يكون الفرد في حاجة الى زيادة عدد السرعات الحرارية التي يستهلكها في اليوم .. وليست شهية الفرد هي المرشد لهذه الحاجة لانه في حالة العمل والمجهود الشاق تكون الشهية عادة غير متفتحة •

وبالرجوع الى جدول وزن الشخص وبقياس التغيرات في سمك ثنيات الجلد يمكن للشخص أن يقيم ما اذا كان تغير الوزن سببه زيادة في كتلة العضلات أو سببه زيادة ترسب الانسجة الدهنية •

أما بالنسبة للمجهود العقلي الشاق :

فان اللاعب أثناء السير الطبيعي للحياة يعود الى المدرسة أو الجامعة بعد أجازة تشتمل على فترات من المجهود البدني الشاق .. فاذا لم يشترك في الرياضة أو يستمر في أداء شكل من أشكال المجهود البدني في المدرسة فان استهلاك السرعات سيزيد على ما يفقده منها (لانه لا يقوم بأي مجهود يفقد بواسطته السرعات الحرارية) وتكون النتيجة زيادة وزنه بدون تحقيق مكسب في كتلة عضلاته •

الرابطه بين انفاق الطاقة والاستهلاك الضروري للطعام :

ان أى تغيير في نمط انفاق الطاقة يجب أن يكون مصحوبا بتغيير في كمية الطعام الذى يتناوله الفرد .. ولقاومة مسألة زيادة الوزن فعلى

اللاعب والمدرّب أن يرجعاً الى أول قانون من قوانين الديناميكية الحرارية التي يمكن التعبير عنها بما يأتي :

الغذاء المتناول (السعرات =

العمل الذي يؤدي + فقدان الحرارة + مخزون الطاقة

(السعرات) (السعرات) (السعرات

وبمعنى عملي فان هذا القانون يعنى أنه على اللاعب أن يعرف دائماً ما ينفقه من طاقة ويبنى نمط ما يستهلكه من طعام تبعاً لذلك •

أوقات الوجبات :

أن بعض اللاعبين معتادون على تناول وجباتهم في أوقات محددة ومع أن تحديد الوقت يختلف في مختلف بلاد العالم إلا أن المبدأ مسلم به • فلما كانت ألعاب القوى هي نشاط خارج المنهج (أي إضافي) فانه يجب تنظيم برنامج التدريب والمباريات بحيث لا تتعارض مع خطة تناول طعام الفرد •

أن وجبة الفطور غالباً ما تحذف •• وهذا يحدث في كثير من الحالات لأن اللاعب ليس عنده وقت كاف يخصصه لهذه الوجبة في الصباح ووجبة الفطور يجب أن تحتوى على $\frac{1}{3}$ السعرات الحرارية والبروتينات المطلوبة لليوم كله •

أن الأشخاص الذين يقومون بتمارين عنيفة بصرف النظر عن الظروف والنظام الغذائي يجب ألا يهملوا العلاقة بين وقت تناول الطعام وفترة التمرين ويجب أن نتذكر أنه في الوقت الذي تكون عملية الهضم في قمتهما فإن المعدة والأمعاء تلقى عبثاً ثقيلاً على القلب والدورة الدموية وأكثر من

ذلك فان الفرد عندما يقوم بتمرينات قوة فان عضلات الهيكل العظمى يلقي عبئا مشابها على الجهاز الدورى •

ولذلك فمن المفترض أنه فى الوقت الذى يجرى فيه التمرين أثناء حدوث عملية الهضم فان العبء يتزايد على الجهاز الدورى مما يستدعى وجوب عمل تعديل فى كمية الدم الذى يوزع على العضلات العاملة وعلى الجهاز الهضمى •• ولكى نتجنب هذه المشكلة يجب أن يجرى تناول الطعام قبل القيام بأى تمرين عضلى بعدة ساعات •

السوائل

أن بعض المدربين يمنعون اللاعبين من تناول السوائل قبل المباراة وهذا غير مرغوب فيه وليس مبنيا على أساس علمى ويجب الكف عنه فوراً فلقد ثبت من واقع دراسات سابقة ومن سنوات طويلة مضت أن تناول السوائل قبل المباراة لا يعوق الاداء •• بل بالعكس فان الاداء يتعزز اذا أعطى اللاعبون سوائل لان الجسم يفقدها •• ويبدو هذا واضحا وصحيا اذا زادت درجة حرارة البيئة عن ٨٠ فهرنهايت (حوالى ٢٩ درجة مئوية) واذا فقدت كميات كبيرة من العرق بغرض التبريد ولما كان من المألوف أن اللاعب يفقد من ٣ الى ٥ أرطال أثناء فصل التدريب فيجب على المدرب واللاعب أن يدركا أن كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) والبوتاسيوم يفقدهما الجسم •• وهذان يجب تعويضهما لان الجسم يحتاج اليهما للاحتفاظ بالوظيفة الكاملة للخلية ولهذا السبب فان السائل الذى يعوض ذلك يجب أن يحتوى على جرامين (٢ جرام) من كلوريد لصوديوم (الملح) وكمية قليلة من كلوريد البوتاسيوم (٢٥٠ و) جرام لكل ١٠٠٠ مليلتر من الماء ••

أن إضافة كميات قليلة من الجلوكوز (٥٠ لكل ١٠٠٠ مليلتر من الماء) ومحتويات علبة صغيرة من محلول الليمون المركز الى الماء هى وسيلة رخيصة لاشباع المتطلبات الفسيولوجية والسيكولوجية للاعب .. ومع أن المنتجات التجارية موجودة لهذا الغرض فانها لن تكون ذات نفع مثل التى نصفها هنا أن درجة حرارة السائل الذى يعوض المجهود موضوع ذو أهمية بالنسبة للمدربين .. وحتى هذه اللحظة لا يوجد دليل مقنع أن السوائل المثلجة تعوق الاداء مع أن معظم اللاعبين يتجنب استعمالها .. ولما كان جهاز تنظيم الحرارة وقت المنافسة والجهاز العصبى الذاتى تقوم بوظائفها عند مستويات جديدة فاننا نوصى بأن تكون درجة حرارة السوائل المقدمة درجة حرارة المكان (من ٢٠ الى ٢١ ° مئوية) .. أما مسألة أن الاستهلاك السريع لكميات كبيرة من السوائل قبل المباراة مباشرة سيعوق الاداء فليس معروفا حتى الان ولكى نتجنب أماكن حدوث ذلك ننصح بتأخير ذلك ٣٠ دقيقة ويجب أن نحتاط دائما فنحذر من حدوث فقدان زائد للسوائل فى الانسجة اذ يجب الاحتفاظ بكمية الماء التى يحتويها كل جزء وبذلك تقوم عملية تنظيم الحرارة بوظيفتها بكفاءة وفعالية ..

المواد المركزة والاضافية :

لقد قام بعض المدربين باتباع طريقة اضافة الفيتامينات والمعادن والسوائل الى الوجبات .. فاذا كانت الوجبة متوازنة وذات كمية كافية فلا ضرورة لهذه الاضافات .. ومن جهة أخرى اذا كانت وجبة اللاعب غير كافية فهنا يمكن النظر فى أمر هذه الاضافات وخاصة السوائل .. فمن أهم فوائد اضافة السوائل هو التخفيف من ألم الجوع اذا كان الوقت لا يسمح

بتناول وجبة طعام وأكثر من ذلك فان هذه الاضافة قد تكون ذات قيمة للاعب صاحب المعدة العصبية .. ومع ذلك فان المدرب واللاعب يجب أن يكونوا مدركين لحقيقة أنه ليس لدينا الآن أدلة علمية مقنعة تثبت بدرجة قاطعة أن اضافة السوائل في حد ذاتها ستعزز أو تحسن الاداء •

التخلص من الزوائد :

من المعتاد أن التخلص من مخلفات الجسم ليست مشكلة بالنسبة للأفراد الذين يزاولون نشاطا ومع ذلك فهناك عدد من الاعتبارات التي يجب مراعاتها ليس فقط في المحافظة على الصحة ولكن أيضا في بناء عادات ذات نفع كبير لعملية التخلص من الفضلات •

ان الجسم يقوم بنفسه بالتخلص من المواد التالفة بما فيها الماء وذلك عن طريق التبرز والتبول والعرق والتنفس ، فالبراز يحتوى على بعض المواد مثل الطعام غير المهضوم والمواد غير قابلة للهضم والاملاح غير العضوية والبكتيريا وأحيانا الطفيليات .. أما البول فيتكون أساسا من الماء ذائبة فيه بعض الاملاح غير العضوية والمواد النتروجينية أما العرق فمعظمه ماء يحتوى على كميات قليلة من كلوريد الصوديوم (الملح) والبوتاسيوم والمواد النتروجينية .. أما ما يتخلص منه أثناء التنفس فهو الماء وثانى أكسيد الكربون .. ولسنا في حاجة الى الخوض كثيرا في مسألة العرق والتنفس لانهما يتوقفات على درجة حرارة البيئة ودرجة شدة التمرين •

ان افراز البول يحتاج الى اهتمام اللاعب لانه وظيفة أوتوماتيكية تحتاج الى العناية للتخلص من الماء والمواد الذائبة فيه .. ومما يجب

ذكره هنا أن اللاعب يميل الى الشعور بالرغبة في التبول الكثير قبل بداية المباراة وهذا بسبب الاثارة العصبية .. وهذا لا يمكن التغلب عليه الا بالتقليل من العصبية الناشئة من الاثارة مع أن التبرز الكثير ليس له أى تأثير على الصحة أو الاداء .

ان عملية التخلص من المواد البرازية عن طريق عملية التبرز قد يكون أهم عملية للتخلص من الفضلات وهذا مهم جدا لان سوء الهضم قد يؤدى الى صحة عليلة ولان التبرز يتوقف — الى حد ما — على عوامل تحت تحكم ارادى .

أن عملية التبرز تستدعى الاهتمام .. أن اللاعب السليم فى فترة لتدريب يجب أن يتخلص من الفضلات بانتظام ويجب أن يتم ذلك كعادة روتينية .

ويمكن تجنب الامساك فى حالات كثيرة باختيار النظام الغذائى الصحيح .. ولا شك أن برامج التغذية تحتوى عادة على مواد خشنة (ذات اللياف) وغيرها مما يساعد على عملية التخلص من الفضلات ومن الاضطرابات الهضمية التى تواجه المدربين والملاعبين والتى تقلقهم هى الدوسنتاريا وخاصة عند القيام بمباريات فى أماكن بعيدة عن مقرهم .. وأعراض ذلك شعور المريض بالسعال ومغص .. ولكى نتجنب الدوسنتاريا يجب على اللاعب أن يتناول غذاء مطهوا طهوا جيدا فى أنية نظيفة كما يجب تجنب اللبن غير المبستر .. وإذا كان اللاعب بعيدا عن مقره فإنه عادة يختار أطعمة ليس معتادا عليها ومما قد يسبب له اضطرابات معدية معوية .. ولذلك يجب توخى العناية والحذر عند اختيار الاطعمة .

أما اللاعبون ذو حالات الامساك الشديدة مما لا يستطيعون معها القيام بالتمرين وتناول الطعام فيجب الا يتناولوا مليئات الا بعد استشارة الطبيب •

وزن الجسم

أن وزن الجسم من أبسط المقاييس التي يستطيع اللاعب أن يعرفها ودفع ذلك فهي ذات معنى كبير وفي شرح بسيط نقول أنه يتكون من عنصر دهني وغير دهني (خال من الدهن) •

فوزن ما هو خال من الدهن يتمثل في كتلة العضلات (٤٨٪) وكتلة الهيكل العظمي (١٦٪) والجلد (١٤٪) والدم (٩٪) والكبد «١٢٪» •
أن المشتركين في المضمار ليس عندهم درجة عالية من الدهن •

وقد أثبتت الدراسات الخاصة بتكوين الاجسام أن لاعبي المضمار وعدائي الماراثون تتراوح نسبة الدهن عندهم من (٤٪) الى (٨٪) من وزن جسمهم •• وإذا أجرينا موازنة فان غير الرياضيين في المدرسة الثانوية نسبة الدهن عندهم من (١١٪) الى (١٥٪) •• ولذلك يجب الاهتمام بملاحظة أى تغيير مفاجيء وكبير في الوزن •• وفي كثير من الاحيان فان هذا التغيير يعود الى فقدان السوائل التي يجب تعويضها في اليوم التالي •• فاذا فشل اللاعب في أن يسترجع وزنه في اليوم التالي فان هذا معناه أن هذا ليس سببه فقدان السوائل أو أكسدة الدهن •• وهكذا فن استخدام كارت الوزن استخداما صحيحا ضرورة لابد منها •

ومع أن النقص الثابت في وزن الجسم علامة خطر فان اللاعب يجب أن يتوقع تقلبا في الوزن من يوم الى آخر ••

ولكى نتجنب فقدان الزائد فى الوزن يجب أن يكون اللاعب عنده فكرة عما يجب أن يكون عليه وزنه المعتاد (العدى) كما يجب أن يقوم بفحص منتظم لوزنه الحالى ولكى يحقق ذلك عليه أن يكون قائمة للوزن وأن تكون دقيقة •• ويجب أن يتذكر اللاعب ضرورة تسجيل وزنه يوميا قبل وبعد المنافسة •

ويجب أن يسجل الوزن والجسم مجرد من الملابس قبل وضع ملابس المضمار وبعد التمرين أو المباراة يسجل الوزن بعد الحمام على أن يكون الجسم جافا تماما •• والسبب فى وزن الجسم مجردا من الملابس واضح نظرا لان الملابس تمتص العرق وتحتفظ به مما يؤثر على صدق الوزن والعرق هو المسئول عن معظم تغيرات الوزن •• وزن الجسم الجاف ضرورى نظرا لان ما يتعلق بالجسم من ماء الحمام أو العرق قد يصل وزنه الى ١ رطل وبفحص جدول الوزن يتبين منه أن فترات التمرين تنقص وزن الجسم وتتوقف كمية النقص على عنف التمرينات •• وقد يصل هذا النقص الى ما يقرب من ٣ رطل تبعا لنوع النشاط •• وفى أثناء أيام الراحة ما عدا الاربعاء فان الوزن الذى فقد يسترجع ثانية وأحيانا الى أكثر من مستوى ما قبل المباراة •

ومما هو مثير للاهتمام أنه فى اليوم الذى قبل المباراة كان هناك فقدان فى الوزن بالرغم من اختصار التدريب أو حذفه كلية •• وقد يرجع سبب ذلك أما الى الضغط الانفعالى الذى يتسبب عن نقص الرغبة فى الطعام أو الى المجهود الارادى الذى يبذله اللاعب للتقليل من كمية الطعام والسوائل التى يتناولها •

أن خريطة (الرسم البياني للوزن) تقوم بدور الدليل للمدرب لتحديد كثافة وكمية المجهود البدني الذي يقوم به اللاعب •• ويهم المدرب معرفة رد فعل (تفاعل) وزن اللاعب مع أجراء تدريب معين حتى يستطيع المدرب وضع برنامج لتدريب اللاعب في المستقبل كما أن ما يهتم به المدرب فوق كل شيء (قبل كل شيء) هو تحديد الزمن اللازم لتعويض الوزن الذي يفقد أثناء يوم من التدريب العنيف •

أن خرائط الوزن تفقد قيمتها اذا كان المدخل اليها دون هدف أو بدون انتظام ويمكن أن تكون قيمة اذا تم تسجيلها بدقة •

الوزن المرغوب فيه

قد يقوم الفرد بتسجيل تقلبات وزنه ومع ذلك لا يفهم كيف يجب أن يقوم بذلك •• اذ يجب أن يدرك أن من أهم المبادئ أن يعرف تماماً وزنه العادي (الطبيعي) لان النقص الزائد في الوزن بمقدار ١٠٪ من الوزن العادي يرتبط بمستويات سيئة للأداء وتغيرات صحية غير جيدة ومع أنه هناك خطط متعددة للتنبؤ بالأوزان المرغوب فيها فان معظمها معقد ويستغرق وقتاً طويلاً ولا يستطيع المدرب أن يديرها بطريقة عملية •• ومن الطرق المناسبة للتنبؤ بالأوزان المطلوبة لطالبات وطلبة المدارس الثانوية هو استخدام سمك ثنيات الجلد لتقدير كمية الدهن وبعوض التدريب على ذلك وبمساعدة المائدة الموجودة يمكن للفرد أن يتنبأ بكمية الدهن الخاصة به في نفس الوقت الذي تجرى فيه تغيرات في تركيب جسمه أثناء وبعد فصل التنافس •

الراحة

مع أن الراحة والنوم يعتبران عند بعض الناس مترادفين تقريبا (معناها واحد) .. فإن الراحة هنا (في هذا المجال) يقصد بها (الاسترخاء) ولاشك أن اللاعب يستفيد كثيرا من فترات الراحة أثناء ساعات العمل أن كمية الراحة أثناء النشاط أو في غير أوقاته تتوقف على كمية العمل الذي يقوم به الفرد .. أن التعب يستنزف الراحة كما يطلب الجائع الطعام .. وفي حالة لاعب القوى (الرياضي) فليس من المعتاد أن يستمر اللاعب في التمرينات اليومية دون أن يرتاح من وقت إلى آخر عند شعوره بالتعب .. وحتى ولو لم يكن أمام اللاعب وقت للراحة إلا دقائق قليلة فإنه يستطيع أن يعتاد (يكتسب عادة) الاسترخاء لفترات قصيرة وبذلك ينتفع كثيرا بهذه العادة حتى أقوى الرجال ذوي قوة الاحتمال على العمل بصفة مستمرة وعلى فترات طويلة يحافظون على لياقتهم بالراحة لفترات قصيرة .. ولكي يكتسب اللاعب ويحافظ على القيم بأداء بارع في أي مسابقة يجب أن يكون هناك توازن بين التعب والراحة •

النوم

من العوامل التي تسبب الكسل العقلي والبدني أكثر من أي عوامل أخرى في الرجل العادي هو النوم غير الكافي .. أن كمية النوم اللازمة لكي يقوم اللاعب بأداء ممتاز تعود إلى اللاعب نفسه ليقررها بنفسه أن المعيار في ذلك هو الشعور بأنه في صحة جيدة وعدم شعوره بالتعب وأن كمية الطاقة التي عنده تحوله لأن يقوم بنشاط على أتم ما يرام •

ويجب أن يعتبر اللاعب أن النوم الكافي يجب أن يتم على حسب كل عامل آخر •

ولما كان الطالب لذي يدخل في مناسبة في ألعاب القوى يكون مطلوبا منه عادة أن يقوم بتوزيع وقته توزيعا جيدا ودقيقا فانه يجب عليه أن يكون مدركا دائما للظروف التي تساعد على النوم حتى يصبح ملما تماما بذلك كما يدرك تماما ظروف مبارياته فعندما يكون متعبا فمن الأسهل عليه أن ينام لان النوم يقلل من نشاط الجهاز العصبى للاستجابة للمثيرات • وعلى أية حال • اذا أراد الشخص أن ينام نوما عميقا فانه يجب أن ينام في حجرة جيدة للتهوية ، بعيدة عن انضوضاء •• أن عدم وجود ضوضاء تعتبر عاملا مهما بوجه خاص •• لان الصوت هو آخر العوامل المضايقة عند حدوث النوم وأول ما يدركه الشخص عند الاستيقاظ •• وليس هناك عامل يحقق للاعب نصرا في سباقات المضمار والميدان أهم من عامل النوم الصحى وكقاعدة ٨ ساعات الى ٩ ساعات من النوم يوميا تعتبر مدة كافية للنوم المثالى •

Staleness (الشعور بالملل من تكرار الشيء)

هناك عوامل كثيرة لذلك منها فقدان الشهية ، وعدم النوم والقلق والتعب المتزايد الشديد والنقص الكبير في الوزن وموقف اللاعب من المباراة والمرض • ومهما كانت الاسباب فيجب على اللاعب والمدرب بصفة خاصة أن يكون متنبها لهذه الاعراض المتعددة •

فقدان الشهية

عندما يصبح اللاعب مستعدا للمباراة فهو عادة يتطلع الى وجباته ويحاول أن يجعلها مشهية •• أن الحالات التي تسبب فقدان الشهية لا يسعى

اليها اللاعب ولا يجبها لانها تؤدي الى سوء تغذية • فاللاعب الذى لا يستهلك باستمرار الطعام المناسب الذى ينتج الطاقة اللازمة لا يصلح إطلاقاً لأن يشترك فى مباراة •• ولكن من الشائع أن يشعر الرياضى الجيد بفقدان الشهية فى يوم المباراة مباشرة وبعد تمارينات مجهدة •• ولكن أستعمال السوائل المعوضة فى أثناء هذا اليوم (أى يوم المباراة) قد يساعد اللاعب على التغلب على هذه الحالة •

عدم النوم (الارق)

أن حالة عدم النوم هذه لا تكون شيئاً أكثر من مجرد عادة سيئة للفرد •• ولكنها من جهة أخرى قد ترجع الى عوامل بدنية •• وعدم النوم يحرم اللاعب من الراحة البدنية والعقلية اللازمة للاداء الجيد فى المباريات • وعادة ما يحدث عنها نوع من الاثارة العصبية لاسباب كثيرة منها القلق والتوتر •• ولما كان التكوين العصبى للفرد هو العامل الرئيسى فى تحديد التصرف فمن الضرورى أن يلجأ الى التحليل النفسى (الذاتى) لتحديد السبب قبل تصحيح الحالة •

القلق

أن أسباب القلق كثيرة لا يمكن حصرها ونتيجة مدمرة لاداء اللاعب والقلق من أصعب المشاكل التى يتوجب علينا أن نعالجها وليس هناك علاج شاف قاطع لذلك •• ويجب معالجة كل سبب من أسبابه على حدة (بمعزل عن الاسباب الاخرى) •

التعب الزائد

قد يصاب الشخص بالسأم والملل من كثرة الحمل .. والمؤثر لهذا السأم هو مجرد شعور مستمر بالتعب .. وهنا يفقد الفرد الحماس .. والعلاج لذلك هو أما أنقاص كمية العمل الذى يؤديه اللاعب أو تغيير نوع البرنامج الذى يسير عليه وأحيانا يصاب اللاعب بحالة الملل هذه من أفرط فى أنشطة بدنية أخرى لا علاقة لها بمباريات الميدان والمضمار ومن أمثلة ذلك ما سمعناه عن اللاعبين الذين أصابهم الملل من الوثب الطويل لانهم كانوا يمارسون رياضات أخرى فى المساء .. ولما شعروا أن عملية الانتقال من نوع وكمية النشاط الذى كانوا يمارسونه مساء الى النشاط الآخر فى اليوم التالى فشلت فى تصحيح الحالة تماما وجدوا أنه من الضرورة عدم الاستمرار فى هذا النشاط الخارجى •

نقص الوزن المفرط

أن وزن اللاعب عادة ما يتقلب .. وهذا يرجع الى درجة عنف التدريب والمباراة • كما أن النقص الثابت فى وزن اللاعب بعد أن يصل الى قمة التدريب هو علامة محددة أكيدة على أن اللاعب قد أصيب بحالة الملل .. وعلاج هذه الحالة هو أنقاص كمية وكثافة التدريب .. وفى الحالة الشديدة جدا ينصح اللاعب بالراحة التامة بما فى ذلك البعد عن ميدان التدريب .. وقد يكون من عوامل العلاج استخدام مبادئ الصحة العقلية لاسباب فقدان الوزن •

موقف اللاعب تجاه المباراة

وقد يحدث أن يفقد اللاعب (من وقت الى آخر) اهتمامه باللعب ولذلك يجب على كل لاعب أن يسلح نفسه ضد هذا الشعور وذلك بإدراكه منذ البداية أنه سيأتى يوم يفشل فيه في تحقيق هدف يعادل ما سبق أن قام به من أداء •

كما يجب على اللاعب أن يدرك أيضا أنه قد يحدث في بعض الظروف أن يفوز عليه منافسه أو حتى زميل له •• كما أنه قد يحين وقت يصل في تدريبه الى نقطة يشعر فيها بأن معدل التقدم بطيء بل قد يشعر أحيانا أنه ليس في درتبة زملائه أو ذنافسيه •

فاذا لم يدرك اللاعب حدوث هذه الاحتمالات و يسلح نفسه لمواجهةها فقد يحدث له أحباط وشرع من الشعور الانهزامى •

المرض

أن بداية المرض غالبا ما يكون عنملا من العوامل التى تؤدى الى أداء ضعيف •• وحتى ولو لم تكن أعراض المرض واضحة فان تزايد (المرض) قد يحدث حالة من الضعف تؤدى الى أداء ضعيف يفشل اللاعب في تفسيره •• وأحيانا ما يكون فحص الاسنان أو اللوزتين أو غيرها من أسباب العدوى المحتملة •• هذا الفحص قد يفسر للاعب سبب أدائه الضعيف •• ولا شك أن علاج مثل هذا العيب يؤدى الى حل هذه المشكلة (مشكلة الاداء الضعيف) •

نماذج لبرامج التدريب

لمسابقات الميدان والمضمار

obeikandi.com

بعد أسبوعين أو ثلاثة من التدريب في موسم (الفصل) الاعداد ..
فانه يجب على المتقدم لكي يكون عداء في ال (١٠٠م عدو) و (٢٠٠م عدو)
أن يكون مستعدا للعمل (التخصصي) في العدو السريع القصير .. ويجب
أن تكون تمرينات بناء الجسم العامة (بناء الاجسام) متنوعة وذات كثافة
لكي تعد العضلات أعدادا جيدا مناسبة لكي تقوم بالمجهودات العنيفة ذات
الطبيعة الانفجارية التي تلزم لكي ينطلق من العلامة الى خطواته نحو
المضمار .. ويجب أن يكون المبتدئ مدركا أن الذراعين هما عامل مهم في
الجرى ولذلك فانه (حتى بدون أن يتلقى تعليمات) يجب أن يستمر في
التمرينات التي تهدف الى تنمية عضلات الذراع العليا ومنطقة الكتف •

وقد جاء في الفصل الخاص بتخطي الحواجز أن بعض المسؤولين
يعتقدون أن عدائي المسافات القصيرة أكثر عرضة للاصابة في عضلات باطن
الركبة Hamstring من متسابقى الحواجز لان متسابقى الحواجز يقومون
بتمرينات مد (بسط) عضلات أكثر من العدائين فمثل هذه التمرينات تزيد
من مرونة هذه الاجزاء وبذلك تقى من الاصابات •

وينصح المبتدئ أن يعمل في حذر في بداية الموسم قبل الاشتراك في
عمليات البدء بالسدس والخطو بأقصى مجهود حتى يجد نفسه مستعدا بدنيا
لهذا النشاط .. ففي الموسم المبكر والاوسط والآخر يمكنه أن يتجنب
الخطر (الالم) بأن يلبس ما يقيه الجو البارد كما يمكن تجنب إصابة عظمة
الساق بالعمل فوق الحشيش حتى تصبح عضلات الساق معدة أعدادا سليما

للعمل في المضمار .. ويمكن تقليل فرصة الإصابة إذا لبس اللاعب أحذية مطاطية أو كساء للكعب أثناء المراحل الأولى من موسم التدريب •

أن الغرض من العمل في الفصل الاعداد (التمهيدى) أن يحاط العداء علما بأوليات (أسس) الاعداد لتنمية العضلات التى ستستخدم بعد ذلك في العدو كما أن الهدف من العمل أن ندرّب اللاعب في المهارات الأساسية للشكل الاقتصادي والمؤثر في العدو .. فهو يتعلم أن يبدأ بسرعة عند انطلاق المسدس .. كما يجب أن يركز على الحكم على درجة الخطر والقدرة على الاسترخاء أثناء الجرى •

أن بعض المسؤولين يدعى أن وقت رد الفعل والاستجابة هي صفات متلازمة في الفرد أوجدتها الطبيعة ولا يمكن تغييرها تغييرا جذريا بالتمرين والممارسة .. فمهما كان هذا صحيحا إلا أنه يمكن تحسين زمن البدء بوضع أساليب متقنة حركيا للبدء ومرة أخرى فإن الاستجابة لمسدس البدء يمكن أن تكون أكثر فعالية بتوجيه الانتباه الى عملية البدء أكثر من صوت المسدس

أن البرنامج المعد مبنى على أساس أن اللاعب المتنافس سيشترك في جرى (١٠٠م عدو) و (٣٠٠م عدو) وعدو واحد للتتابع يطلب فيه منه أن يحمل العصا مسافة لا تزيد عن (٢٠٠م) أما وزن الجسم (بدون ملابس) فيجب تسجيله يوميا قبل التدريب ثم بعد الحمام بعد ما يجفف اللاعب جسمه تماما •

فصل بداية الموسم Early Season إلى هذا الفصل فصل الاعداد

أن أحماء منتظما يجب أن يسبق كل فصل تمرين ٠٠ وعلى اللاعب أن يبدأ بخبو عدو بطيء من $\frac{1}{4}$ الى $\frac{1}{2}$ ميل (جرى بطيء) يليه العاب جمباز من ٥ الى ٦ دقائق ثم من ٤ الى ٨ دقائق عدو طائر كل منها من ٧٠م الى ١٢٥م مع زيادة السرعة في كل مرة عن التي قبلها مع التركيز على الاسترخاء وشكل صحيح للعدو .

يوم السبت

١ — أحماء منتظم .

٢ — وضع مكعبات البدء طبقا للفرد ٠٠ وستحدد العوامل التالية مسافات المكعبات بالنسبة لبعضها البعض وبالنسبة لخط البدء .

أ — طول الجسم ب — السرعة التي بها تترك العلامة ج — الثقة التي تتميز بها في هذا الاسلوب الخاص .

أخذ وضعاً تستطيع فيه أن تستجيب لهذه الاوامر : —

ليستعد البادئان — أذهبن الى مواقعكم الى (العلامات marks) (خذ مكانك) أتخذن وضع الاستعداد SET (أستعد) أنطلقن (أو صوت المسدس) .

كوني متأكدة أن مسامير الحذاء في القدم الخلفية ثابتة مع المكعب وتذكرى أيضا أنه بناء على قواعد البدء فان الاصبع الكبرى لكل حذاء يجب أن تثبت على الارض ٠٠ قومي بأربع أو خمس محاولات (تجارب) بدون مسدس مع تحريك علامتك لمسافة من ١٥ الى ٢٠ ياردة عدو .

ج — أحتفظى بطريقة خطو القدم أو غيرها طوليا حتى تستطيعى

— بمساعدة المدرب أو أى مراقب — أن تصل إلى أقصى مسافة ممكنة •

د — مررى العصا ٣ أو ٤ مرات •

هـ — أنهى التمرين فى المضمار بجرى بطىء ١٥٠ ياردة ثم مشى ٢٥

ياردة ثم عدو ١٥٠ ياردة بـ ٧٥٪ مجهود •

و — أفضى من ١٠ الى ١٥ دقيقة فى تمارينات رفع أثقال •

يوم الاحد

١ — أحماء منتظم •

٢ — وضع مكعبات البدء والقيام بـ ٤ أو ٥ عمليات بدء بدون المسدس

• وأهتفى بنوع خاص بأوجه البدء وأنت فوق العلامة •

١ — استرخاء الجسم ب — توزيع ثقل الجسم ج — وضع اليدين على

خط البدء د — درجة مد الذراعين (ووضعها بالنسبة للكتفين) هـ — العلاقة

بين الفخذ اليمنى والركبة اليمنى (هل هى مباشرة فوق الركبة أو خلف

الركبة أو أمام الركبة — والطول الذى ترتفع فيه الفخذان) •

٣ — أتخذى ٣ أو ٤ بدايات بواسطة المسدس جارية ٣٠ ياردة اذا

كنت متقدمة فى برنامج تدريبك حتى تقاومى (تتحملى) بذل مجهود كامل ••

فاذا لم تستطع فيمكنك تأجيل هذا • وفى كل حالة أهتفى كك الاهتمام

بالتنفس قبل الوصول الى العلامة أن حركات الاسترخاء مثل قليل من

الثوانى من (خيال المآته) أو رقص الهيكل العظمى لها فائدة كبيرة لكثير من

الرياضيين •• وهذه كلها تؤدى بطريقة عشوائية •

٤ — أنضمى الى لاعبى الوثب الطويل وقومى بممارسة تمارينات فى

الوثب الطويل •• أضيفى العلامات Checkmarks ثم قومى بـ ٢ أو ٣ محاولات للفورمة •• فبالاضافة الى تنمية عملية دفع الرجلين للعدو فانه من الممكن اكتشاف أن الملاعبة عندها قدرة للوثب الطويل •

٥ — أجرى ٧٥ ياردة بـ ٧٥٪ مجهود ثم أمشى ١٠ ياردات وكررى ذلك ٣ أو ٤ مرات •

٦ — أنهى التمرين بجري بطىء ٣٠٠ ياردة ثم قومى بزيادة السرعة نحو النهاية حتى يمكنك جرى ال ٢٠ ياردة الاخيرة بمجهود ٩٠٪ •

٧ — قومى بتمرينات التوتر التى صممت للعدائين (ص ١٠) •

يوم الاثنين

١ — قومى بأحماء منتظم •

٢ — ضعى مكعبات البدء وقومى بثلاث عمليات بدء بدون المسدس وثلاث بالمسدس والجري (٤٠) ياردة بأقصى سرعة •• ثم خففى (هذى) ذلك ٥ مرات ثم أجرى (١٠) ياردات بأقصى مجهود •• وهذا التمرين مصمم لتزويدك بالتدريب على الانسياب أو فترة منتصف الطريق فى عدو ٢٠٠م •

٣ — انضمى الى متسابقى الحواجز لفترة (٥) الى (٦) دقائق فوق مراتب •• وهذا الغرض منه مد (بسط) العضلات واعدادها ومنع الاصابات لعضلات باطن القدم •• وتنصح المبتدئة أن تستخدم المجهود المتوسط فقط عند البداية ثم تزيد من المجهود بالتدريج •

٤ — أعدى نفسك بدنيا وعقليا لانطلاق المسدس • جارية مسافة ٣٠٠ م الـ (٥٠ م) الاولى بأقصى مجهود والـ (٥٠ م) الاخيرة بـ (٩٠٪) مجهود ثم قومي بتهوية الجسم تهوية جيدة قبل وصولك الى العلامة (mark) وذلك بالقيام بتمريعات تنفس عميق ثم استرخي كل العضلات وذلك باستخدام رقعة الهيكل العظمي (وهي رقعة تهتز فيها الفخذ والكتاف) • وعند الاستعداد بوضع الوقوف عند العلامة (on the mark position) وجهي اهتمامك على البدء وهذا يعنى تركيز العين في المصار و صرف النظر عن جميع الاصوات منتظرة فقط صوت المسدس •• ابتعدى عن وجودك في وضع الاستعداد بسرعة (set position) •• واجعلى معك ساعة توقيت حتى تستطيعى الاحتفاظ بالتوازن في وضع الاستعداد (set position) لفترة لا تقل عن (١٨) ثانية والامثل (١٥) ثانية بعد لحظة الثبات وهذا الوضع يطلق عليه القدرة على انتظار سماع المسدس والامتناع عن القيام ببدء غير سليم •• ويجب أن يكون التدريب بحيث أنه في لحظة انطلاق المسدس تندفع منك أوتوماتيكيا كل قوى الدفع •

٥ — انهى التمرينات على المصار بـ (٢) دقيقة أو ٣ دقائق حجل hopping ووثب bounding (القفز عاليا في الهواء بتبادل القدمين يليها عدو بطيء (٤٠٠ م) •

٦ — اشتركى في تمرينات رفع أثقال لفترة من ١٠ الى ١٥ دقيقة •

يوم الثلاثاء :

١ — قومي باحماء منتظم •

٢ — وعلى سبيل التنوع قومي بنط الحبل لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق
٣ — رتبي مكعبات البدء ثم قومي بعملية البدء ٤ أو ٥ مرات بدون
المسدس واجري ٢٠م بأقصى مجهود وركزي على عملية تحريك الذراع
اليسرى أماماً أعلى ثم التحريك الخلفى للكون اليمنى •• مع التأكيد على
أن تكون الذراع منحنية جزئياً •• ثم قومي بتجربة القيام بخطوة بدء أولى
ذات أطوال مختلفة ولكن بأقصى قوة •• ثم لاحظي أثر كل نوع من هذه
الانواع المختلفة •

٤ — اقضي ٣ أو ٤ دقائق في تمارينات مصممة لتقوية العضلات
الخاصة بالفخدين ورسغى القدم والقدمين •• وهناك تدريب مقبول يتكون
من الركوع على الارض مع ضم الكعبين بحيث تكونان متعامدتين مع
الاصبعين الكبيرين للقدمين •• وبالتدرج أميلي الجذع الى الخلف حتى
تلمس الردفين الكعبين •• وقومي بتغيير الوضع مع مد الاصبعين •
٥ — اجري ٣٠٠م على النمط التالي :

١٠٠م بمجهود ٩٠٪ : ١٠٠م بمجهود ٨٥٪ و ١٠٠م بمجهود ٩٠٪ •
٦ — انهي اليوم بجري بطيء ٦٠٠م على الحشيش •

يوم الاربعاء :

١ — قومي باحماء منتظم •
٢ — ضعي مكعبات البدء وقومي بعملية البدء ٥ أو ٦ مرات بالمسدس
٣ — ضعي شريط النهاية على ارتفاع الصدر موضوع على مسافة
٤٠م من البدء ثم قومي بعملية بدء ٣ أو ٤ مرات مع المسدس وبأقصى
سرعة انطلقى الى النهاية •

٤ — اجعلى تدريبات الارباء بسيطة بسبب تجارب الزمن فى السبت

لمسافات ١٠٠م و ٢٠٠م ٠٠ واجرى بطيئا ٢٠٠م ٠

٥ — اشتركى فى تمرينات حمل أثقال ٠٠ واجعلى مدتها وكثافتها

ملائمة لاحتياجاتك ٠

يوم الخميس :

١ — ابدئى تمرينات هذا اليوم كما لو كنت تستعدين لمسابقة هامة

حددى حدود ثابتة لكل نشاط مثل الجرى البطيء والمشى والجرى والعدو

السرير والتمرينات الحرة ٠٠ وتذكرى جيدا كيف أتمت عملية الاحماء حتى

اذا كان زمن المحاولة مشرفا فيمكنك تكرار البرنامج (الخطة) فى تاريخ تال

٠٠ فاذا كان زمن المحاولة غير مشرف وكان سبب ذلك طريقة الاحماء فمن

الضرورى اجراء تغيير (تعديل لنوعية وكمية التمرينات) ٠

٢ — أستغلى خبرتك فى التمرينات فى ضبط زمن المحاولات ٠٠ وأهمنى

ببعض المسائل مثل المسافة بين مكعبات البدء والتوازن العقلى الصحيح

وأكثر تمرينات التنفس أثرا وعملية رفع الفخذين وتوتر الجسم عند

الاستعداد Set : يتركز الانتباه على عملية البدء ٠

٣ — أجرى ال ١٠٠م لتجربة الزمن بأقصى مجهود مع تخطى خط

النهاية بعشر أمتار ٠٠ وتذكرى أن السباق يجب أن يتم حتى ولو كان الجو

رديئا والرياح فى مواجهتك ٠٠ ولذلك يجب اجراء تجارب ومحاولات فى أجواء

رديئة ورياح مرآتية وظروف غير ملائمة ٠

٤ — أسمى أو أجرى بطيئا لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق ٠٠ ثم جفى عرق الجسم وأستريحى حتى يحين وقت الاحماء لمحاولة جرى ٢٠٠ م وتختلف الفترة بين هذين السباقين فى مختلف المقابلات وتتراوح المدة ما بين ٣٠ و ٧٠ دقيقة .

٥ — ضعى علامتين فى المضمار ١٠٠م و ١١٥م على التوالى من خط البدء وهى تمثل أماكن ترشد اللاعبين والتي بينها يمكن أخذ الانسياب (coast) لجرى ٢٠٠م عدو ٠٠ ويجب أن يدرك المبتدىء أن هذه ليست الا للتدريب والتي يمكن تحريكها الى الامام أو الى الخلف وأن المسافة بينهما يمكن أن تطول أو تقصر حسب متطلبات الشخص وعلى كل حال فهى تمثل أهدافا محددة يبنى حولها خطة جرى ال $\frac{1}{8}$ ميل ٢٠٠م ٠٠ وبعد ذلك أجرى ٢٠٠م ٦ — أسعدى للتتابع باحماء قصير من ٢٥ الى ٣٠ دقيقة بعد جرى ال ٢٠٠م ٠٠ ولما كان التركيز منصبا على فن تمرير العصا فان المسافة يمكن أن تقصر الى ١٠٠ ياردة للرجل أو حتى ٥٠ ياردة ثم أجرى التتابع للزمن .

٧ — أنهى التدريب فى الفصل المبكر بجرى بطىء ٣٠٠م ثم (دش) قومى بتحليل قائمة وزنك طوال الاسبوع .

الفصل المتوسط (midseason)

أن الخطط لهذا الفصل تنظم لمواجهة الظروف التى يجرى فيها لقاء المسابقات يوم السبت أعظم التمرينات عنفا تجرى يوم الاحد أستنادا الى أنه مع الراحة أو الجرى البطىء يوم الجمعة وتمرينات جرى أطول يوم السبت (مسافة أكبر بسرعة أقل) سيمصبح المتسابق لاثقا لسباق الخميس

ثم بأنشطة أخف بدرجة تدريجية يوم الاثنين والثلاثاء والاربعاء سيكون العداء مستعدا لسباق السبت بحماس كبير وشهية مفتوحة للسباق .. وأكثر من ذلك فإن هذا البرنامج يعد الفرد الذى سيتسابق يوم الجمعة نظرا لان كثيرا من السباقات المدرسية تقام يوم الجمعة بدلا من السبت .. لقد صار أمام العداء درجة مقبولة من الحرية من التدريب العنيف فى بداية الاسبوع حتى لو كان مطلوبا منه أن يتنافس فى أشواط تمهيدية بعد ظهر الاربعاء أو صباح الخميس وهناك خطة بديلة لذلك وفيها تتبادل تدريبات الاحد بالاثنيين ولكن نحن لا نوصى بذلك لان فترة بناء الجسم من الاثنين الى الاربعاء تصبح قصيرة أكثر من اللازم .

يفترض فى العداء أنه سيتنافس فى ال ١٠٠م و ٢٠٠م وكذلك تتابع العدو فاذا كان أمامه أن يجرى (ميل تتابع) وليس تتابع العدو القصير .. فيجب ادخال تمرينات تحمل أكثر .

وكثيرا ما يطلب العداء ليشارك فى مسابقة أو أكثر فى الميدان بالاضافة الى أعماله العادية . فاذا كان العداء عنده القدرة البدنية فان بعض السباقات مثل الوثب الطويل ورمى الجلة أو الرمح تناسب وتسير مع العدو السريع . ومن الممكن تصوره أن المتنافسين يمكن أن يقوموا بالاحماء فى أى من هذه المسابقات ، وأن يقوموا بمجهود ضخم فى احداها فاذا كان الاداء جديرا بالتقدير فانهم يتقدمون لمسابقة أخرى أو مسابقات أخرى .. وليكن واضحا أمام المبتدئ أن المسابقات التى تتطلب مجهودا واحدا فقط تسمح باختزان طاقة غير ممكن فى مسابقات أخرى مثل القفز بالزانة أو الوثب العالى من الجرى .

وسيلحظ المبتدئ أن عملية البدء (Starting) مع المسدس لا ينصح بها بعد تمرين شاق على العدو أو تمرينات عيفة .. ولذلك سببان : ١ — في المباريات تنفذ عملية البدء في عدم وجود تعب • ٢ — تحدث اصابات البدء غالبا للعضلات المتعبة أكثر منها للعضلات غير المتعبة ولا يمكن أن يحصل البدء مع المسدس الا بعد أن يكون العداء قد قام بعملية احماء كلية •

يوم السبت :

١ — استغلى الصور الفوتوغرافية والرسوم واللقطات السينمائية — ان أمكن — لآخر أداء لك في السباق .. استغلى كل ذلك في تحليل طريقة عدوك •

٢ — يجب اتقان جميع طرق البدء وأساليبه من أوجه الثنى وغيرها قبل أول مسابقة هامة في فصل المسابقات •

(ويمكن للمبتدئ أن ترجع في ذلك الى المناقشة في طريقة البدء التي سبق شرحها في هذا الفصل) •

٣ — قومي بعملية احماء منتظمة (مثل بداية الموسم) أو الموسم الاول •

٤ — ضعى مكعبات البدء وقومي بعمليتي بدء (٢) أو ثلاث من العلامة (mark) بدون المسدس ثم ٢ أو ٣ بالمسدس .. ثم اعدى (اجرى) لتصلى الى خيط النهاية على مسافة (٣٠م) •

٥ — انضمي الى مجموعة التتابع ومررى العصا مرتين أو ثلاث مرات

بأقصى سرعة • استخدمى الطريقة غير البصرية اذا كانت زميلتك القريبة
تجرى (٤٠٠م) أو أكثر •

٦ — أجرى (٣٠٠م) على المنوال التالى :

- ٣٠م بأقصى سرعة
- ٧٠م بمجهود ٨٥٪
- ١٠٠م بمجهود ٧٥٪
- ١٠٠م بمجهود ٨٥٪

والهدف من هذه التدريبات هو السرعة عند البدء • ثم انقاص
السرعة لفترة ٧٠م • ثم الانسياب (a coast) لـ ١٠٠م ثم التقاط
السرعة فى الـ ١٠٠م الاخيرة • وبذلك (calling on) لتحمل
العداء • ولكن يجب ألا يكون التدريب عنيفا لدرجة تنقص من مخزون
الطاقة التى نحتاج اليها فى تدريب الاحدفاذا لم يحدث محاولات للزمن يوم
الاحد • فقومى بتكرار هذا النوع من التمرين بعد عدو بطىء من ١٠ الى
١٥ دقيقة •

يوم الاحد :

- ١ — قومى باحماء منتظم •
- ٢ — فاذا لم يكن فى البرنامج اجراء عدو لتحديد الزمن (السرعة)
فى هذا اليوم فقومى بعدو ٣٠٠م مجزأة من ٤ الى ٦ مرات بمجهود ٧٥٪
مع عدو بطىء ٣٠٠م بين الاجزاء فاذا كان من برنامج العداء الجرى فى
ميل تتابع فيمكن أن تعدو ٣٠٠م (مقسمة الى أجزاء) ثلاث الى أربع
مرات بمجهود ٧٥٪ مع عدو بطىء ٤٠٠م بين الفترات •

٣ — استعدى (أعدى نفسك) للمحاولات فى ١٠٠م عدو سريع ويفضل بعض المدربين الى حذف هذا الجزء من برنامج قمه (العدائين .. أما أنت فاذا أردت أن تزيد من الحافزية فى تمريناتك .. فقومى بوضع عداءة أقل مهارة منك على مسافة ٥ الى ١٥م أمام خط البداية حتى يكون ذلك دافعا لك على بذل مجهود أكبر نحو النهاية لتسبقها . احتفظى بعينيك على خيط النهاية .. ولا تبعديهما عنه الا للحظات خاطفة لتحديد وضع عدو المنافسة لك .

٤ — امشى أو اعدى بطيئا لمدة دقيقتين أو ثلاث .. ثم قومى بلبس ملابسه للدفع واستريحي للمسابقة التالية والتي ستبدأ بعد ٢٠ دقيقة .
٥ — قومى بالاحماء استعدادا للجري ٢٠٠م ولا حظى فاعلية هذا الاستعداد .

فاذا لم تحققى نتائج بالجري ٩٠م بأقصى مجهود وانسياب ١٠م ثم الوصول الى النهاية بمجهود كامل فيجب عليك تغيير خطتك (طريقة خطوك) وذلك بتوزيع طاقتك بالتساوى على زمن ٢٠٠م .. ثم حركى البدء حتى تستطيع أن تمارسى الجرى ضد الريح .. ثم سجلى ما استغرقتة من وقت بساعة توقيت عند ١٠٠م فهذا يمثل نصف مجموع الوقت الذى انصرم (استغرق) .

٦ — اعدى بطيئا ثم امشى ، ثم استريحي حتى يحين وقت التمرين على التتابع .. وهذا سيستغرق فترة مقدارها من ١٥ الى ٢٠ دقيقة .

٧ — أجرى قطاعا (جزءا) واحدا اما ٤٠٠م تتابع ١٠٠م أو ٨٠٠م ٢٠٠م .. وهناك تدريب بديل لذلك وينحصر فى تقصير مسافة الجرى

لكل جزء من التتابع الى ٥٠م أو حتى ٣٠م (١٠٠ و ٢٠٠م) ثم تكرر ذلك مرة واحدة . واستخدمى الطريقة اللابصرية لنقل العصا فاذا كنت تستعدين للاشتراك فى ميل تتابع . فانه يمكن اجراء تمريرة واحدة بصرية أو تمريرتين وىلى ذلك جرى ٣٠٠م بمجهود ٨٥٪ . ان أغلبية المسؤولين يعتقدون أن أى عداء (Sprinter) يشترك فى ٤٠٠م تتابع سيكون قادرا على أداء ذلك بنجاح مشرف اذا تمكن من بناء مخزون من الطاقة ، وربما حدث الموقف الامثل اذا لم يكن أمام العداء أى سباق آخر يقوم به غير هذين السباقين من العدو . وكثيرا ما تحدث مناسبات يطلب منها فيها أن تجرى فى التتابع وحينئذ يجب أن تستعد لذلك .

وعلى كل حال فاننا لا ننصح العداء أن تقوم باختبارات تحمل مشاقة أثناء منتصف أسبوع التمرين لانها تقلل من الحالة المعنوية الجيدة التى يجب أن يتحلى بها كل عداء فكما أنه لا ينتظر أن نحصل على (حلاقة) ممتازة من موسى تستعمل لبرى الاقلام فاننا لا نتوقع نتائج ممتازة من عداء كسلانة .

بواسطة جرى مسافات أطول من اللازم .

٨ — انهى التمرينات بـ ٢٠٠م عدو بطىء .

يوم الاثنين :

١ — قومى بعملية أحماء منتظمة .

٢ — جهزى نفسك للتدريب على البدء ثم نفذى البدء ٣ أو ٤ مرات

بالمسدس والجرى ٢٥م بأقصى مجهود .

٣ — أقصى من ١٠ الى ١٥ دقيقة في واحدة من الأنشطة الثانوية مثل

الوثب الطويل أو رمي الرمح •

٤ — قومي بتمرير العصي ٣ أو ٤ مرات بأقصى سرعة باستخدام جميع

العداءات •

٥ — أنهى تمارينات اليوم بالعدو السريع ٦ مرات من ١٢٠م الى ١٤٠م

بـ ٨٥٪ سرعة مع التركيز على الاسترخاء بين كل مرة

يوم الثلاثاء

١ — قومي باحماء منتظم •

٢ — قومي بتمرير غير بصرى (non visaul) للعصا ٣ مرات أن تمرير

العصا لمرات غير محدودة يؤدي الى توقيت غير مضبوط وكذلك الى تناول

غير مضبوط •

٣ — أقصى من ١٠ الى ١٥ دقيقة في الميدان الذي ستقومين باجراء

السباق عليه يوم السبت •

٤ — أنهى عملك في المضمار بالجري ٤٠٠م •• بزيادة السرعة تدريجيا

الى ٧٥٪ مجهود •

٥ — اشتركي في تمارينات التدريب على الانتقال التي تناسب العداءات

•• هل هي مجدية اذا أجريت نحو نهاية التدريب ؟ وهل تكون أكثر فائدة

اذا أجريت مرتين في الاسبوع بدلا من مرة واحدة ؟ هذا الامر متروك لك

وللمدرب •

يوم الاربعاء

يصمم برنامج هذا اليوم على أساس ليس هناك مباريات أو مسابقات في هذا اليوم •

١ — أجرى جريا بطيئا لمسافة ٢٠٠م أجرى ٥٠م — ٦٥٪ مجهود ثم أجرى ١٠٠م — ٧٥٪ مجهود •

٢ — أستقصى حالة المضمار حتى يمكنك إجراء التغيير الممكن في طريقة جريك وفي الحذاء •

٣ — أكدى على الوقت بالضبط لبدء كل من سباقاتك •• وإذا كان الامر يتطلب إجراء محاولات trials فانه يجب التأكد من عدد المحاولات والحارة الخاضعين بك •

٤ — أقضى ثلاث أو أربع دقائق في تمارينات متنوعة مثل ال push up العالى وثنى الجذع والاستلقاء على اليدين وأصابع القدمين مع الارتفاع والانخفاض من وضع الانحناء وقذف الكرة الطبية •

٥ — أجرى على الحشيش ٤٠٠م جريا بطيئا •

يوم الخميس

لاحظى درجة حرارة اليوم وأتجاه وسرعة الريح فروح التفاتل هي مصدر قوة وخصوصا الظروف المعاكسة •

١ — قومى بالاحماء تبعا للروتين الخاص بك •

٢ — أتخذى شكل البدء الذى يكون فعالا وذلك مما سبق أن تدربت عليه وثبت فعايته •• ومن هذه الالوجه مقدار الخطوة والتنفس وأرتفاع الفخذين والتركيز على الالتفات للحظة البدء •

٣ — أجرى التعديلات الاخيرة ثم قومي بالجري السريع ١٠٠م والانطلاق الى ما وراء خط النهاية ولتتذكر المتدئة أن خط النهاية هو مجرد مساعد للحكام والموقتين وتمنح الجائزة الاولى للعداء التي يصل جذعها الى أقرب طرف من خط النهاية الذي يكون مرسوما على الارض وهنا نركز على كلمة الجذع ولذلك يستبعد في ذلك أى جزء آخر من أجزاء الجسم .

٤ — أعدى بطيئا ثم أمشى حتى يحدث أستشفاء جزئى ثم جففى العرق .

٥ — قومي باحماء أستعدادا لعدو ٤٠٠م ولا ترتكبي خطأ عدم الاعداد التزم حتى ولو كنت قد قمت بالاحماء لـ ١٠٠م عدو سريع .

٦ — أكمنى الاستعداد البدنى والعقلى العاديين للسباق وقومي بعدو مسافة ٢٠٠م .

٧ — أمشى ثم أعدى بطيئا حتى تستعيدى تكوينك منتظرة أن تشتركى في التتابع .

٨ — أستغلى خبرتك السابقة فى أستخدام خطط السباق ثم أجرى فى التتابع ٠٠ وكثيرا ما يحقق العداء أكبر سرعة له فى التتابع (فى هذا اليوم) مع أنه قد يكون أحسن فى البدء أنه منحرف المزاج أو فى غير الفورمة أو يشعر بتعب قليل .

٩ — أنهى هذا اليوم المهم فى (منتصف الموسم) midseason بجري بطىء ٠٠ ثم قومي بتحليل التقلبات اليومية فى وزنك .

نهاية الموسم (الفصل الاخير)

من مميزات هذه الفترة أن برامجها (خططها) تقل فى كثافة تدريبها ويحذف منها التحضير للمسابقات الثانوية . وهى التى تكون الدرجات التى حصلت عليها اللاعب غير كافية لتحل مكانها بين العدائين القمة . ففى حالة

عدو اللاعب ٠٠م في تتابع الميل الواحد فانه يحذف منها هذه التدريبات الخاصة بالبراعة في الميل وبهذا نتجنب فقدان نعمة تنعيم العدو والخطو (الايقاع) أى ايقاع الخطو ٠٠ ولا يعنى هذا الحذف أن اللاعب لم تستعد جيدا للتتابع ٠٠ ولكنها تبين أن الاهتمام بتركز بدرجة أولى على سباقى العدو (٢ سباق) وبعد أن يتم انجاز هذين السباقين فانه يجرى التركيز على التتابع •

ان بعض المحاولات (تجارب) فى العدو يجب أن تتم فى مواجهة الرياح التى تؤخر العدو ٠٠ ففى عدو الـ ٢٠٠م نحو ريح فانه يجب أن تتعلم العداءة كيف توزع طاقتها حتى تحقق أفضل النتائج •

فى نهاية الموسم بوجه خاص وأحيانا أثناء منتصفه فان العداءة قد تشترك فى (مباريات تستلزم أشواطاً تمهيدية (تصفيات) الدور قبل النهائى قبل أن يصل الى السباق النهائى فالقاعدة العامة هو أن تتسى ميزات الخصم عند التسابق فى السباق النهائى ٠٠ ومن جهة أخرى ففى الجولات التجريبية قد يسمح للاعبة أن تختزن طاقة اذا كان يتمتع بميزات سباقية رائعة ومعرفة مؤكدة لقدراته الشخصية وقدرات خصومه •

ان بقاء المجهود نادرا ما يحدث عند البدء أو فى الثلث الاول من أشواط التجارب ففى عدو الـ ١٠٠م بنوع خاص فان بعض العدائين القمة لا يحاول الاقتصاد فى الطاقة وبدلا من ذلك فانه يجرون المسافة بأقصى مجهود ٠٠ أما فى الـ ٢٠٠م فانهم يقومون بعكس ما يقومون به فى الـ ١٠٠م اذ أنهم بعد أن يتخذوا الوضع الجيد فانهم يهدفون على الاحتفاظ بهذه الميزة بدون أن يعدوا بأقصى مجهود •

ويجب أن يكون واضحا أمام المبتدئ أنه يجب أن يكون ملما بالمأما
تام، بقواعد لجنة الألعاب والخاصة بعدد الأماكن في كل شوط التي تؤهله
للاشتراك في المرحلة المتقدمة من السباق ولذلك فإنه إذا تأهل ثلاثة رجال
في كل شوط تمهيدى لشبه النهائى فإن أمامه الفرصة لينتجزها ليكون في
المركز الرابع أثناء (جسم) العدو •

ومع أن المسؤولين متفقدون على أن درجة كثافة التدريب يجب أن تقل
في منتصف الموسم إلا أن هناك نظريات عديدة عن كمية التدريب على البدء
مع المسدس فبعضهم يعتقد أنه يجب أن تتم عملية بدء من ٥ الى ٨ مرات
من العلامة على صوت المسدس وذلك بعد عملية احماء تامة •• وهم يعتقدون
أن هذا الاتصال اللصيق بالسباق ضرورى حتى يتمكن اللاعب من المحافظة
على احساسه بالرتم •• وهم يستشهدون بالتمرين اليومى للاعبى الجولف
وعاز في البيانو ولاعبى البلياردو لتجسيد هذا الادعاء •

والبعض الآخر من المسؤولين يعتقدون أن بالبدء بالمسدس يجب أن
يقبل الى أقصى حد •• ٢ أو ٣ مرات في يوم واحد فقط في بداية الاسبوع
وهدفهم من ذلك المحافظة على بقاء الطاقة العصبية والبدنية •

الا أن أغلبية المدربين يفضلون اجراء ٤ الى ٦ عمليات بدء في يومين
أو ثلاثة في أسبوع أثناء الموسم النهائى ••

ويجب — بالتأكيد — التعرف على الفروق الفردية وبذلك يصبح حل
هذه المسألة في يد العداء والمدرّب •

يوم السبت :

١ — راجعى الالوجه الصحيحة وغير الصحيحة للالسلوب والتنفيذ

كما يتبين من آخر مباراة لك .. ولا شك أن الصور الفوتوغرافية أو ملاحظات المراقبين مفيدة في حالة ما اذا كانت الافلام السينمائية غير متاحة .

٢ - قومي باحماء منتظم .

- ٣ - أقيمى مكعبات البدء واستعدى للتمرين على البدء .. قسوى بالبدء مرتين بدون المسدس ومرتين بالمسدس وفي كل مرة أجرى ٣٠ م .
- ٤ - اشتركى في تتابع لا نهاية له أثناء حمل العصا .. والمسافة التى تجربها كل عداة قد تكون ٥٠ م أو ١٠٠ م أو ٢٠٠ م وكررى ذلك ثلاث أو أربع مرات .
- ٥ - انهى التدريب بتمرينات جمباز لمدة دقيقتين أو ثلاث ثم أجرى بطيئاً ٢٠٠ م .

يوم الاحد :

- ١ - قومي باحماء منتظم .
- ٢ - أقيمى مكعبات البدء (العدو) ونفذى عمليتى (٢ عملية) بدء بدون المسدس وعمليتين بالمسدس وفي كل بدء أجرى ٤٠ م بأقصى سرعة ثم انساب (Coast) لمسافة ٣٠ م اضافية .
- ٣ - اخطى ٣٠٠ م بمجهود استرخائى ٧٥٪ . زيدى الايقاع فى الـ ٧٠ م الاخيرة ومنتوية بـ ٩٠٪ مجهود .
- ٤ - انهى التدريب بعدو بطيء ٤٠٠ م .

يوم الاثنين :

- ١ — قومي بأحماء منتظم •
- ٢ — ضعي مكعبات العدو •• ثم نفذي ٢ بدء بدون المسدس و ٢ بالمسدس •• وفي كل محاولة اجري ٥٠م على النحو التالي :
٣٠م بأقصى سرعة و ١٠م في يسر ثم انفجري في السرعة (سرعة انفجارية) في الـ ١٠م النهائية ••

ركزي على الثبات وأنت في وضع الاستعداد (set position)
حتى تستطيعي أن تحافظي على توازن فعال لفترة (١٥ ثانية) بعد أن يصبح الفخذان ثابتين •• هذه الفترة تمثل أعظم فترة توقف بعد لحظة الثبات •• ان قوانين الميدان والمضمار تقول ان فترة التوقف هذه يجب أن تكون (٢ ثانية) بعد صدور الامر Set (holding)

انطلق •

- ٣ — اعدى سريعاً ٦ الى ٨ مرات ١٢٠م الى ١٤٠م بـ ٨٥٪ سرعة •

- ٤ — انهي التدريب بتمرينات حرة لمدة دقيقتين أو ثلاث ثم اجري

بطيئاً ٣٠٠م •

يوم الثلاثاء :

هذا اليوم توجد فيه حرية أكبر في نوع وكمية التمرين • غفى الموسم المتأخر تخفف تمرينات الوثب والتدريب على الاثقال الا اذا كانت العداء عندها مقدرة فائقة فيها • أما اذا طلب منها أن تتبارى في سباق الوثب أو الانتقال فحينئذ يتطلب منها أن تغير برامج الثلاثاء والاربعاء للاستعداد

لها .. وليس هناك تمارينات ميدان توصف للتدريب في يوم الثلاثاء اذا كان هناك تجارب تمهيدية يوم الاربعاء .

١ — قومي باحماء منتظم .

٢ — اجري ٢٠٠م باسترخاء ثلاث أو أربع مرات .

٣ — حولى انتباهك الى أشياء أخرى غير ألعاب القوى وذلك بالقراءة أو الدراسة أو حضور حفلة ذات طبيعة استرخاء .

يوم الاربعاء :

نظمى برنامج لهذا اليوم حتى تستمرى في شئوك الروتينية بدون

تعب لا مبرر له سواء أكان هذا التعب عقليا أم بدنيا .

١ — تأكدى من عدد المتسابقين وعدد الاشواط وعدد الحارة والوقت

المحدد بالضبط لبدء السباق .

٢ — استعدى للاشواط التمهيدية في جرى الـ ١٠٠م وذلك باستغلال

المعلومات التى اكتسبتها مما سبق والنثى تتضمن نوع التوقيت ومدة

تمارين الاحماء .

٣ — اجري الشوط التجريبي في الـ ١٠٠م .

امشى ١٠٠م .

اجرى بطيئا ١٠٠م ثم استريحى في انتظار بداية جرى الـ ٢٠٠م .

٤ — ادرسى قدرات منافساتك في شوط التجريب ٢٠٠م عدو فاذا

جرى خارج الحارة فانه يجب أن تجرى بأقصى سرعة مجهود تقريبا في

النصف الاول من السباق .. فاذا وصلت الى الطريق المستقيم فحينئذ

يمكنك أن تقررى كيف تجرين بقية السباق في توازن .

- ٥ — أجرى عملية احماء استعدادا للجري في شوط ٢٠٠م .
- ٦ — بعد المحاولة امشى ٢٠٠م ثم استريحى دقائق قليلة قبل أن تكمل تدريبات يوم الجمعة بعدو بطىء ٢٠٠م ودش ومساج ٠٠ ومن اليوم حتى الخميس يوم المبراة النهائية ليكن اهتمامك الاكبر هو الاسترخاء وصرف النظر عن السباق .

يوم الخميس :

- ١ — تأكدى من ساعة بدء السباق والحارة ٠٠ ومن واقع خبرتك في سباق الجمعة اعدى أى معدات تحتاجين اليها مثل الاحذية والـ (spikes) حذاء العدو .

- ٢ — أعدى مكعبات العدو وقومى بالاحماء .
- ٣ — لا تفكرى الا في نفسك فقط وركزى اهتمامك وانتباهك على عملية البدء وانطلقى جارية الـ ١٠٠م عدو بأقصى قدرتك .

- ٤ — استعيدى هدوءك البدنى بالمشى أو العدو البطيء ثم استريحى في مكان بعيد عن الحرارة الشديدة أو البرد الشديد ويعتبر المساج (التدليك) مفيدا لكثير من الالاعات قبل السباق الاول وبين السباقات وبعد آخر سباق ٠٠ واخضعى في ذلك لرغباتك الشخصية ٠٠ وتحذر كل لاعبة من شرب الماء بكثرة بين السباقات (يجب أن تقلل من شرب الماء) .

- ٥ — اتبعى الخطة التى سرت عليها في الوقت والنوع ومدة الاحماء للاعداد للسباق التالى في نفس اليوم ٢٠٠م عدو .

- ٦ — أكتسبى درجة من التوازن والقوة وهما ضروريان للبدء ثم ابدئى في السباق مع خطة دقيقة لاستخدام قوتك وطاقتك (تكتيك) .
- ٧ — امشى ٤٠٠م ثم ٢٠٠م تكمله نشاط اليوم .

برنامج التدريب للمسافات المتوسطة

في برنامج عدائي المسافات المتوسطة يجرى التركيز على التمرينات لتنمية السرعة كما في برامج العدو (Sprinters) إلا أنه يضاف الى ذلك تمرينات أخرى لتحمل كما يجب الاهتمام أكثر باتساع الخطو وعدده لأنه يجب مواجهة عنصر التعب •

ويجب على القارئ أن يدرك أن ما يذكر هنا من تمرينات يمكن تغييرها لتناسب كل فرد فبعض العدائين مثلاً يحتاج الى تمرينات للتحمل أكثر مما هو مذكور هنا بينما يستفيد آخرون بتمرينات على سرعة أكثر •

ان بعض المدربين يعتقد أن عدائهم يستفيدون أكثر من بعض أجزاء من نظام (فارتلك) •• وقد ابتكر هذا النظام في بعض البلاد الاوربية كبرنامج أساسى للتدريب •• ويمكن عمل برنامج (فارتلك) بواسطة العداء نفسه •• ولا كان هذا البرنامج اختيارياً في حد ذاته فان العداء يمكنه أن يحدد المسافة والسرعة ومدة دورات التدريب •• وكثير من العدائين الاوروبيين قومون بتعليم أنفسهم بأنفسهم وخصوصاً في المناطق التي يصعب فيها وجود مدربين •• أن بعض مشاهير العدائين (المسافات الطويلة) قد بنوا النظام بحذافيره (كله) وبعضهم لم يستخدم إلا بعض أجزاء منه •

هذه كثير يمكن أن يقال في صالح العداء الذي يعلم نفسه والذي على استعداد لدفع ثمن النجاح والذي يلتزم باخلاص بطريقة (فارتلك) فكثيراً ما يكون مضطراً لأن يتمرن بمفرده أو مع عدد محدود من الزملاء في مكان غير معتاد عليه وفي ساعات غير ملائمة وذلك إذا كان يعمل في عمل آخر أثناء

اليوم اذا أراد أن يستعمل ساعة توقيت لتساعده في تحقيق تقدم في الخطو (pace) فانه يكون مضطرا أن يحضر الساعة بنفسه ليلبسها معه •

وهناك أدلة كثيرة تثبت أن طريقة فارنتك كانت مفيدة للكثير من لاعبي العاب القوى •• ولهذا السبب نناقشها هنا •

لقد طبق ابرجه (الطريقة) الاختيارى لنظام فارنتك لسنوات عديدة بواسطة مدربين في جميع أنحاء العالم وفي أمريكا بوجه خاص كثيرا ما جرى دمجها في برنامج التدريب في يومى السبت و الاحد بعد التنافس في نهاية الاسبوع •• ولكن عددا أقل من المدربين قد سمح للعدائين في تحديد كمية وكثافة الأنشطة في يوم الثلاثاء الذى يسبق مباريات نهاية الاسبوع •

ولكن بعض المدربين الذى يفضلون نظام فارنتك بالنسبة لعدائى الميل الواحد والميلين يترددون في تطبيقه على عدائى ال ١٠٠م ومعظم المدربين الذين يستخدمون فارنتك لسباقات أطول لا ينصحون به لعدائى ال ٤٠٠م لانهم يخشون آثارا عكسية على سرعة العداء •

أن نظام فارنتك يركز على فترات مشى وعدو بطيء بين أجزاء الجرى العنيف •• هذا الطبع من (شبه الراحة) قد وافق عليه المدربون بنوع عام على مدى سنوات كثيرة • أن طريق الجرى فوق النجيل يوصى به في طريقة الفارنتك كما أن معظم المدربين يعتبرونه مرغوبا فيه •

أن لاعبي العاب القوى في المدارس والجامعات يلاقون صعوبة في نظام فارنتك ككل لأسباب عديدة : — أن الارض التى تصلح لهذا النظام ليست متاحة فوراً وخصوصاً في مناطق كريات المدن كما أن الوقت المحدود

الذى يسمح به للعداء فى المتوسط للتمرين اليومى قد يمنعه من أتمام روتين فارنك •

كما أن من العوامل الإضافية رغبة العداء أن يتمرن مع غيره وليس بمفرده •• ويبدو أن عددا محدودا من الرياضيين عنده من الميزات المزاجية والوجدانية الضرورية التى تجعله ينخرط فى التمرينات بمفرده حيث لا تكون هناك حوافز أو مشيرات •

أن بعض المدربين الأمريكيين الذين يؤدون نظام فارنك قد رفضوا الرأى الأمريكى الذى يقول أن العدائين يجب أن يكون أمامهم مسافة محددة يقطعونها فى تدريبهم اليومى •• ويقولون أن هذا لا يترك أمام العدائين مجالا للإبتكار أو التدريب حسب حاجيتهم الفردية •

هذا الرأى الأمريكى من الصعب أبعاده عندما يراجع الانسان الطرق المختلفة المتنوعة التى تستخدم بنجاح فى تنمية العدائين والتى يتفق بعضها مع احتياجات العدائين أثناء مرانهم اليومى •

ومع أن برامج التمرين التى يصفها المدربون الأمريكيون تحدد مسافات محددة للجري ولكنها ليست غير مرنة كما يظن النقاد فقليل جدا من المدربين يفرضون برامج تمرين غير (هرمونية) أى غير منسجمة مع رغبات العدائين •

وبالنسبة لنقد الموجه للمسافة المحددة فان المدربين الأمريكين يؤيدون استخدام ساعة التوقيت أكثر من المدربين الاوروبيين •• ولذلك فهم يسجلون الوقت المنقضى فى مسافات محددة •• ولكن ليس هذا معناه أنه فى كل مناسبة تحمل فيها ساعة التوقيت أثناء التمرين فان العداء مضطر

الى أن يجرى بأقصى مجهود .. أن الغرض من ذلك هو معاونة العداء على الحكم على مقدار الخطو وتوزيع الطاقة حتى ولو أستعمل الجرى الفترى (interval running)

وهناك أيام لا يسجل فيها ما تحدده ساعة التوقيت وهنا يكون العداء حرا في التركيز على نوع ما يختاره هو .. الا أنه في يوم السباق تكون مسافة السباق محددة بالقطع وهي مثل ٤٠٠م ، ٨٠٠م ميل أو اثنين أو ثلاثة

(بداية الموسم) early season

هذا يلي برنامج الفصل التمهيدى وتخطط تمارينات هذا الفصل لمدة (٦) ستة أيام في الاسبوع على افتراض أنه ليس هناك مباراة في نهاية الاسبوع .. ولكن هناك تغيرات اجبارية اذا كان برنامج التمرين (٥) خمسة أيام فقط .. ومن المعتاد أن يركز على السرعة والتحمل في أيام متبادلة ويمكن قراءة ما تسجله ساعة التوقيت أثناء نوعى التدريب حتى يستطيع العداء أن يتعلم كيف يقيس (يقيم) بدقة وقت (زمن) عدوه في أجزاء سباقه مثل ١٠٠م ، ٢٠٠م - ٤٠٠م - ٦٠٠م .

وعلى العداء أن يحدد أكثر طرق الاحماء فعالية له .. أحماء يمكن أن يطبق في كل يوم من أيام التمرين وفي جميع الاوقات في المسافة المتوسطة ويمكن تنظيم الاحماء التالى لمواجهة احتياجات كل عداء : —

- ١ — عدو بطيء ٦٠٠م الى ٨٠٠م .
- ٢ — تمارينات ثنى ومد لفترة من ٥ دقائق الى ١٠ ق .
- ٣ — جرى مسافة ١٥٠م تقريبا وزيادة القدرة الى حوالى ٨٥٪ مجهود كدر من ٤ الى ٦ مرات مع التركيز على شكل الاسترخاء والعدو وفي

برامج الايام التالية للتمرين فانه يتوقع من عداء المسافات المتوسطة أن يكون

قد أعد نفسه — من خلال الاحماء — للانشطة الخاصة المحددة •

وفي نهاية كل يوم من أيام التمرين فان جميع لاعبي المضمار يجب أن يقضوا من ٥ الى ١٠ دقائق في عدو بطيء ثم يقللون بالتدريج كمية المجهود المبذول •• هذا النوع من التهيئة مهم بنفس الدرجة كأهمية الاحماء ويجب عدم حذفه •

وكلما أشرتكم العداء في العدو الفترى يجب عليه أن يهتم اهتماما تاما بالفترات (الاستشفاء) قطاعات الجرى فعلى العداء أن يضع أمام عينيه هدفا بالدقائق لكل فترة جرى أو مسافة ثابتة يقطعها في كل فترة عدو فمثلا : قد يختار العداء أولا أن يعدو بطيئا ٤٠٠م بين كل جزء من أجزاء الجرى وبمجرد أن يتحسن أعداده البدنى فيمكنه أن يختار أما زيادة سرعة العدو البطيء أو تقصير مسافة العدو البطيء فاذا أختار الدقائق كغرض للخطوة في بداية التمرين فيمكنه أن يعدو بطيئا لفترة ٤ دقائق أثناء الفترات (الراحة) •• وبمجرد أن يصبح أكثر براعة يمكنه أن يقرر تقليل زمن العدو (فترة الراحة) •• الى ٣ دقائق أو دقيقتين أو ربما دقيقة واحدة ويجب عليه أن يكافح لكى يظل في حركة حتى ولو كانت هذه الحركة هى مجرد جر القدمين أن أنشطة الجرى الفترى يجب تكرارها حسب ما تتطلبه حالة العداء •

يوم السبت

١ — سجل وزن الجسم قبل وبعد التمرين كل يوم •

٢ — أشرتكم في أما تمرينات فارتلك لفترة من (٢٠ الى ٣٠ دقيقة) أو

جرى فترى أو الاثنين معا وهى تتكون من جرى ٤ الى ٦ أجزاء كل منها

٤٠٠م بزم من مقدره ٧٥ ثانية يتخللها فترات من ٣ الى ٤ دقائق من العدو

البطء (فترة الراحة — فترة الاستشفاء) •

٣ — تمرن على العدو السريع لمسافات ١٢٠م الى ١٤٠م وكرر ذلك

٣ الى ٤ مرات وركز على الشكل والاسترخاء •

٤ — تدرب على الانتقال أو تمرينات توتر *tension* لمدة من ١٥

الى ٣٠ دقيقة أو الاثنتين معا •

٥ — أجر بطيئاً من ٥ الى ١٠ دقائق للتهدة •

يوم الاحد

١ — قم باحماء منتظم •

٢ — أجر من ٦ الى ٨ أجزاء كل منها ٢٠٠ : ٢٢٠م بمعدل ٣٢ الى ٣٥

ثانية وأدخل في ذلك فترة مقدارها دقيقتان في عدو بطيء بين كل جزء من

أجزاء العدو (فترة الراحة — الاستشفاء) •

٣ — تدرب على الطريقة البصرية (Visual method) الخاصة بتمرير

العصا من ٤ الى ٦ مرات •

٤ — قم بعدد أختياري من الجرى السريع القصير لمسافات تتراوح

ما بين ١٠٠ ، ١٥٠ متراً •

٥ — أجر بطيئاً من ٥ الى ١٠ دقائق للتهدة •

يوم الاثنين

أشترك في تمرينات تدريب لفارتك لفترة من ٢٠ الى ٣٠ دقيقة •

٢ — أستخدم الجرى الفترى • أجر من ٦ الى ٨ قطاعات كل منها

٤٠٠م كل منها من ٧٢ الى ٧٥ ثانية يتخللها من ٣ الى ٥ دقائق عدو بطيء •

٣ — (Sprint) أجر سريعاً قصيراً من ١٠٠ الى ١٥٠م وكرر ذلك من ٣ الى ٤ مرات •

٤ — أشارك في تمارينات أثقال أو توتر أو الاثنين معاً لفترة من ١٥ الى ٣٠ دقيقة •

٥ — أجر بطيئاً من ٥ — ١٠ دقائق للتهدة •

يوم الثلاثاء

١ — أحماء منتظم •

٢ — جرى ٨٠٠م في ٢ دقيقة و ٣٠ ثانية •

٣ — أجر بطيئاً من ٥ الى ٧ دقائق •

٤ — أجر ٦٠٠م في زمن يتراوح ما بين دقيقة و ٤٥ ثانية ، دقيقة و ٥٥ ثانية •

٥ — أجر ٤٠٠م بـ ٨٥٪ مجهود •

٦ — اذا وجدت أنك في حاجة الى تمارينات أكثر فاجر مسافة ٣٠٠م في ٣٠ الى ٣٢ ثانية وكرر ذلك من ٣ الى ٥ مرات •

٧ — Sprint ٥٠ الى ٦٠م وكرر ذلك مرتين •

٨ — jog (أجر بطيئاً) من ٥ الى ١٠ دقائق للتهدة Cool down

يوم الاربعاء

يجب ألا يكون تدريب هذا اليوم متعباً لان يوم الخميس سيكون تدريبه عنيفاً •

١ — أحماء منتظم •

٢ — عداء ال ١/٤ ميل (٤٠٠م) سيجرون ٣٠٠م على النحو التالي : —

أجر ال (٥٠م) الاولى والثانية والثالثة والخامسة بـ ٨٥٪ مجهود

وال (٥٠م) الثانية والرابعة والسادسة بـ ٧٥٪ مجهود •

٣ — عداء نصف ميل (٨٠٠م) سيجرون ال ٦٠٠م كالاتى : —

جرى ال ١٠٠م الاولى والثالثة والخامسة بـ ٨٥٪ مجهود

وال ١٠٠م الثانية والرابعة والسادسة بـ ٧٥٪ مجهود

٤ — jog من ٥ الى ١٠ دقائق للتهديئة •

هذه التمرينات مصممة لتزيد من المهارة فى تغيير طريقة الخطو وأثناء

هذه التمرينات لاحظ درجة رفع الركبة وأرتفاع الكعب فى اللحظة التى يمر

فيها تحت الجسم •

يوم الخميس

لاحظ الظروف التى ستتنافس فيها : —

١ — وضع الحارة •

٢ — أتجاه وسرعة الريح •

٣ — طريقة الخصم وعاداته فى الجرى •

١ — قم بأحماء بطريقة تجعلك أهلاً للاشتراك فى المباراة • • وهذا

يرجع الى الفرد يتعلمه بالخبرة •

وهذا هو نظام مقترح للأحماء : —

أ — jog ٨٠٠ م

ب — أمشى ١٠٠ م •

ج — أجر ١٠٠ م بـ ٧٥٪ مجهود •

٤ — أقصى من ٥ الى ٨ دقائق فى تمرينات متنوعة بإذلا مجهودا

متوسطا وهذه تشتمل على مد ، وثب ، ثنى ، نط • ومثل ذلك من تمارينات

الجمباز المتوسطة Calisthenics

هـ — قم بخطو (Stride) ٣٠٠ م : الاولى ١٠٠ م — ٥٠ ٪ مجهود

وال ١٠٠ م الثانية — ٧٥ ٪ مجهود والثالثة — ٩٠ ٪ مجهود •

و — رتب مكعبات العدو وأجر ٣٠ م بأقصى سرعة وكرر ذلك مرة واحدة

ز — أنت من هذا الاحماء قبل السباق — ١٥ الى ٢٠ دقيقة ثم

توقف عن النشاط وأستعد دفء الجسم •

ح — الان صرنا من ٥ — ٨ دقائق قبل السباق فتأكد من دقة وضع

البدء وأخط ٥٠ م بأقصى سرعة •

ط — تمرين على التنفس العميق قبل الاستعداد لوضع البدء مباشرة

٢ — خطط لتوزيع طاقتك بحكمة •• Take the mark ومهمتها

بنفس الاسلوب الخاص بعداء المسافات القصيرة (Sprinters) ويمكن

نقل العصا حتى تصير معتادا عليها •

٣ — عداء ال ¼ ميل يجرون ٣٠٠ م مركزين على طريقة الخطو وعداء

ال ¼ ميل يجرون ٦٠٠ م مركزين على طريقة الخطو •

٤ — أسترخ لفترة من ٢٠ الى ٣٠ دقيقة ولكن أستمر في الحركة •

٥ — عداء ال ¼ ميل يجرون ٢٠٠ م بخطو يشبه ال ٢٠٠ م الاولى في

سباق ال ٤٠٠ م مع التركيز على الاسترخاء وشكل الجرى •

في سباق ال ٨٠٠ م مع التركيز أيضا على الاسترخاء وطريقة الجرى •

٦ — أمش وأجر بطيئا لفترة من ١٠ الى ١٥ دقيقة •

٧ — وبعد أحماء كاف يقوم عداء النصف ميل بجري ٤٠٠ م —

٩٠ ٪ مجهود وعداء الربع ميل بجري ٢٠٠ م بمجهود ٩٠ ٪ •

٨ — أختتم تدريب اليوم بـ ١٠ الى ١٥ دقيقة من الجرى البطيء
للتهدئة •

منتصف الموسم Midseason

أن عداء المسافات المتوسطة — وكذلك مثله مثل متسابقى الميدان
والضمار يستفيدون بالاحتفاظ بدرجة جيدة من الاعداد بتمريعات منتظمة
على مدى العام لان الاعداد السريع والعنيف فى الدقيقة الاخيرة لا يستحب
وبدلا منه يجب الاعداد التدريجى وبناء الجسم •• ان التدريب أثناء
الخريف والشتاء وأوائل الربيع على مسافات أطول من المسافات التى تكون
فى لسباق ستزود اللاعب بالتحمل وقوة الاحتمال •

أن التدريب على تغيير شكل الجرى مثل درجة انحناء الجذع أو طول
الخطوة يجب ان يجرى فى موسم الراحة أو أثناء فترات التدريب التمهيدية
ان غالبية المدربين على وعى بالفروق الفردية التى توجد فى المتقدمين
للسباق ولذلك فهم يكتثون البرامج التدريبية طبقا لذلك •

ولذلك فعند حلول منتصف الموسم Midseason وتخطط المباريات
فى كل نهاية اسبوع فان اللاعب الذى أعد نفسه اعدادا مظلما عن طريق
تمريعات ذات كثافة تدريجية يمكنه أن يركز على نوع من السباق أكثر
تقدما ويجرى التركيز على السرعة وتحديد الخطو كما أن التحمل يجب
عدم اهماله •

ان التدريبات الصعبة تخطط لبداية الاسبوع غمى مصممة اما لاختيار
أفراد الفريق أو عمل بروفة للمنافسة •

فإذا تحدد يوم الاربعاء للمباراة فان هذه التدريبات العنيفة تجرى
فى وقت حتى يوم الاثنين وليس بعده •• ان كثيرا من المدربين يفضلون

أن يهتموا التدريب العنيف في يوم الثلاثاء عندما تجرى المسابقة يوم الخميس •

وهناك طرق كثيرة لاجراء التمرينات العنيفة في هذا الفصل (مثلا في يوم الاحد) واليك خمسة بدائل مقترحة :

١ — اشترك في الجرى الفترى والذى يتكون من قطاعات سريعة من جرى ١٠٠م ، ٢٠٠م ، ٣٠٠م ، ٤٠٠م يتخللها jogging • كرر ذلك بعدد المرات حسب حالة اللاعب واذا تقدم اللاعب فانه يمكنه decrease المسافة تبعا لفترة الراحة •

٢ — اجر مسافة أقل من مسافة السباق بسرعة أكبر (٣٠٠م : ٦٠٠م) jog ١٠ الى ١٥ دقيقة وكرر ذلك مرة أو مرتين حسب حالتك البدنية jog ١٠ دقائق ثم اجر ١٠٠م أو ٢٠٠م بمجهود ٨٥٪ استرخائى •

٣ — اجر مسافة أكبر من مسافة السباق بمجهود ٩٥٪ ٦٠٠م أو ٦ ميل jog ١٠ دقائق اجر ٢٠٠م (٤ مرات الى ٦ مرات) بمجهود ٧٥٪ أو ٤٠٠م (٤ الى ٦ مرات) بمجهود ٧٥٪ •

٤ — اجر (٥٠٪ من مسافة السباق بأقصى مجهود • امش ، اجر بطيئا أو ارتح (ارتاح) من ١٥ الى ٢٠ دقيقة • وكرر ذلك مرة واحدة امش أو jog لمدة ٥ الى ١٠ دقائق • اختتم ذلك بجرى سريع ٢٠٠م

٥ — اجر مسافة السباق بأقصى مجهود (٤٠٠م أو ٨٠٠م) ١٠ أمش jog slowly لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة • اختتم التدريب اما بجرى ١٠٠م بأقصى مجهود أو ٢٠٠م بأقصى مجهود •

ان التجريب ضرورى قبل أن يقرر الشخص أكثر أنواع التمرين فعالية ويجب أن يكون واضحا للمبتدىء أن هذه الخطط ليست ملزمة له وإنما يمكن تغييرها طبق لاحتياجاته •

الخطه ١ :

يمكن استعمالها بهدف تنمية التحمل والسرعة معا وذلك عن طريق أنشطة متكررة •• واللاعب يتعلم أن يعمل بجسم متعب وفي نفس الوقت بعدو عدوا مقبول الاداء أثناء المراحل الاخيرة من السباق وأكثر من ذلك فان هذا النمط من التمرين يزود اللاعب بالتنوع مما يقلل فرص الشعور بالملل (السأم) •• ان اشتمال التدريب على مسافات تبادلية (١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٣٠٠ م ٤٠٠ م) يتطلب من اللاعب أن يتعلم اختلاف (تنويع) الجهود وطرق الخطو الايقاع (Cadence) خطط السباق ويمكن اعلان قراءات ساعة التوقيت اذا كان في ذلك مساعدة للاعب أو المدرب •

الخطه ٢ :

تركز على السرعة وفي نفس الوقت تهدف الى تعليم اللاعب اختزان الطاقة ومعنى تزايد السرعة أن الايقاع في الخطو يكون أسرع من السرعة التي تستخدم عند عدو نفس مسافة السباق •• وكثير من المدربين يؤيدون هذا النظام لانهم يعتقدون أن يعزز السرعة والحكم على الخطو *pace* والقدرة على التكرار •

الخطه ٣ :

هذه الخطه موضوعة للاعب الذي يريد أن يركز على التحمل وذلك مثل العداء *sprinter* (عداء المسافات السريعة القصيرة) الذي يريد

أن يتنافس في جرى المسافات المتوسطة •• وان استخدام ٩٠٪ من الجهود تعنى أن التنافس يجرى في التدريب بأدلا ٩٠٪ من الجهود العادية الذى يبذله في السباق النهائى لنفس المسافة •

الخطة ٤ :

تركز على القدرة على تنفيذ خطو (pace) أسرع من ذلك الذى يحدث في تركر على القدرة على تنفيذ خطو أسرع من ذلك الذى يحدث في مسابقة جرى مسافة متوسطة • وبعد تجريب هذه الطريقة البديلة في التمرين فان اللاعب سيصبح بلا شك قادرا على القيام بالسباق بمجهود أقل • وباتباعه فترة راحة مقدارها ٢٠ دقيقة قد لا يكون قد استشفى تماما وقد يشعر ببعض التعب •

أما الجزئين الثانى والثالث من التدريب العنيف تجعل اللاعب واضح التعب ولذلك فهى مصممة لتثبت للاعب أنه يستطيع أن يؤدي أداء مشرفا حتى ولو كان يشعر ببعض التعب وأكثر من ذلك فان هذا النمط من التدريب تثبت الحاجة الى أحماء كاف قبل يوم السباق •

الخطة ٥ :

مصممة للاعب الذى يتطلب تدريبا على نفس الطريقة بالضبط لعدو مسافة السباق كاملة •• وفي أثناء هذا التدريب يمكن اعلان زمن ساعة التوقيت في المراحل المتتابعة • ان نفس مسافة السباق بالضبط يمكن عدوها في التدريب كلما كان المدرب مضطرا الى اختيار واحد أو أكثر من فريق ذوى الزمن الواحد في الجرى تقريبا ولكن هذه الطريقة يحتمل فيها الضرر وذلك لان اللاعب الذى يتمرن على عدو المسافة كلها في الاسبوع قد لا يستطيع أن يستشفى استشفاء كافيا حتى وقت السباق الفعلى •

يوم السبت :

١ — ان أنتدرب فى هذا اليوم لعداء الـ ١/٢ ميل (٨٠٠ م) يتكون من :
تمريعات افرتلك لمدة ساعة واحدة يليها تمرينات تدريب على الاثقال
اذا أثبتت هذه التمرينات أنها مفيدة •

٢ — يشترك عداء الـ ١/٤ ميل (٤٠٠ م) فى احماء منتظم والانشطة
التالية :

- (أ) تنفيذ ٣ مرات بدء بالمسدس وفى كل مرة يجرى سريعا ٥٥٠ •
- (ب) جرى ٦٠٠ م بمجهود ٨٥٪ الى ٩٠٪ •
- (ج) مشى وخطو بطيء لفترة ١٠ دقائق •
- (د) تحديد فترة ثابتة لافقات الراحة بين أجزاء الجرى ثم عدو
٢٠٠ م ٤ مرات بمجهود ٧٥٪ الى ٨٥٪ من السباق •
- (هـ) sprint (عدو قصير سريع) بمجهود ٩٠٪ لمسافات
تترواح ما بين ١٠٠ م الى ١٥٠ م وتكرار ذلك ٣ أو ٤ مرات •
- وتعلم الجرى عند الشعور ببعض التعب •
- (و) اختتم التدريب بتمرينات أثقال وتمرينات توتر اذا كان هذا فى
صالح اللاعب •

يوم الاحد :

١ — بعد الاحماء ثم قم بعملية بدء ٣ أو ٤ مرات بدون المسدس
و ٤ مرات بالمسدس •

٢ — اشترك فى واحد من الخطط المصممة فاذا اخترت الخطة ١ فاجر
اما ٢٠٠ م أو ٣٠٠ م أو ٤٠٠ م بيسر وأبطأ من خطوك فى السباق •• كرر ذلك

٦ مراتب إلى ١٠ مرات وركز على الانقاص التدريجي من طول فترات الـ jogging (الاستشفاء) •

٣ — sprint ١٠٠ إلى ١٤٠م وكرر ذلك ٤ إلى ٥ مرات وأختم التدريب بـ jogging عدة مراحل وأنقص سرعة الخطو بالتدريج

يوم الاثنين

١ — قم بأحماء منتظم •

٢ — كرر ١٠ دقائق للتعامل مع العصا وهي تشتمل على الدقة في ضرب الهدف وأقصى سرعة وتسلم العصا وتميرها •

٣ — العدو sprint من ٧٥ إلى ١٠٠م ٤ أو ٥ مرات •

٤ — يجرى عداءو الـ ١/٢ ميل (٣٠٠م) بنفس سرعة السباق وعداءو الـ ١/٢ ميل يجرون (٦٠٠م) بنفس سرعة السباق ثم jog لفترة ١٠ دقائق وكرر ذلك مرة واحدة •

٥ — jog وامش بالتبادل لفترة ١٥ دقيقة •

٦ — عداءو الـ ١/٢ ميل يجرون ٢٠٠م من مرتين إلى أربع مرات بسرعة أبطأ قليلاً من سرعتهم في السباق •

أما عداءو الـ ١/٢ ميل فيجرون (٤٠٠م) من ٢ إلى ٤ مرات بسرعة أبطأ من السباق •

يوم الثلاثاء :

في حالة اجراء السباق يوم الاربعاء فقم بالتمارين التالية :

١ — احماء منتظم •

٢ — ابدأ مرتين بدون مسدس ومرتين بالمسدس للعدو Sprinting

جاريا ٥٠م ثم مسترخيا الى خطو منتظمة ٥٠م •

٣ — اجر ٥٠٪ من مسافة السباق بنفس سرعة السباق • ثم امش jog

١٠ دقائق وكرر ذلك مرة واحدة •

٤ — مرر العصا من ٣ الى ٥ مرات في نفس ظروف السباق •

٥ — امش و jog ١٠٠' دقائق ثم أختتم يومك ب sprint (٥٠م)

يوم الاربعاء :

إذا أجرى السباق في يوم السبت فان تدريب الجمعة أما أن يحذف

أو يجرى تقليله الى (jogging سهل) مع مرات قليلة من العدو القصير

(sprinting) بجرى توزيعها على لنجيل •

يوم الخميس :

يوم السباق :

(Late Season)

نهاية الموسم

في مثل هذا الوقت تكون المنافسة أكثر كثافة وغالبا ما تتطلب أشواط

تجارب يوم الاربعاء •• والاتجاه هو التركيز على نوع واحد الذي قد يكون

(بالنسبة لعدائى المسافات المتوسطة) هو تتابع ميل واحد أما لتدريب

على العدو فيكون أقصر في الطول ولكن أسرع من منتصف الموسم •• وغالبا

ما يكون من المفيد وجود عدو فترى أو تكرارى •

وفي بعض أنواع السباق في المدارس الثانوية فان اللاعب يتقيد

بجرى مسافة متوسطة واحدة وتتابع واحد •• ومن الواضح أن ذلك يجرى

تحديده (تحديد هذا النوع الواحد) مقدما قبل يوم السباق ومع ذلك فسواء أكان هناك مثل هذا التقيد أو لم يكن •

فان العداء الحريص ومدربه سيحققان نجاحا اذا انحصر سباق اللاعب في النوع الذى يناسب قدراته •

يوم السبت :

١ — قم بالاحماء العادى •

٢ — يتدرب عداء الـ $\frac{1}{4}$ ميل على البدء مع sprinters عدائى المسافات القصيرة •

٣ — يجرى عداء الـ $\frac{1}{4}$ ميل ٦٠٠م خطو مسترخية بمجهود ٨٥٪
وعداء الـ $\frac{1}{4}$ ميل يجرون $\frac{1}{2}$ ميل مع التركيز على الاسترخاء بمجهود ٨٥٪ •
٤ — الاشتراك فى تسليم وتسلم العصا والتى قد تتضمن التنافس بين الجماعة على مسافات مقصرة •

٥ — يجرى عداء الـ $\frac{1}{4}$ ميل ٣٠٠م بمجهود ٩٠٪ •

• يجرى عداء الـ $\frac{1}{4}$ ميل ٤٠٠م بمجهود ٩٠٪ •

• وتبادل المشى والخطو البطيء لمدة ١٠ دقائق •

٦ — اختتم التدريب بـ (٥) دقائق من الجمباز Calisthenics

يوم الاحد :

تدريب هذا اليوم بالنسبة لعدائى $\frac{1}{4}$ ميل يتكون من تمرينات فارتلك لمدة ٥٠ دقيقة الى ساعة كاملة •

٢ — عداء الـ $\frac{1}{4}$ ميل يقومون بالاحماء العادى ثم بالانشطة التالية

(أ) قم بـ (٢) بدء start بالمسدس sprinting ٣٠ م •

(ب) stride ٣٠٠ م مرتين أو ثلاث مرات •

(ب) بخطوات مسترخية يتخللها jogs ٤٠٠ م •

(ج) اقض من ٥ الى ١٠ دقائق في نقل العصا كما في يوم السباق •

(د) امش و jog لمدة ١٠ دقائق للتهذئة •

يوم الاثنين :

١ — قم بالاحماء اليومي •

٢ — عداء الـ $\frac{1}{4}$ ميل يجرى ٢٠٠ م ٣ مرات بسرعة أكبر قليلا من
السرعة العادية المنتظمة الخاصة به •

وعداء الـ $\frac{1}{4}$ ميل يزيدون المسافة الى ٣٠٠ م أو ٤٠٠ م وينفذون
خطة عداء الـ $\frac{1}{4}$ ميل •

٣ — قم بتمرير العصا ثلاث أو أربع مرات في نفس ظروف السباق
واسترح ٥ دقائق •

٤ — اختتم تدريبك اليومي بـ ١٠ دقائق مشى jogging

يوم الثلاثاء :

إذا كان السباق سيجرى يوم الاربعاء فاما أن نقوم بـ jogging
خفيف يوم الثلاثاء أو لا تقم بنشاط اطلاقا يوم الثلاثاء أما إذا كان السباق
يوم الخميس فقم بما يأتي :

١ — الاحماء المنتظم العادي •

٢ — اجر ٥٠٪ من مسافة السباق بنفس سرعة السباق jog

لمدة ٥ دقائق •

٣ — اجر سلسلة من عدو سريع ٥٠م وركز على الاسترخاء بين كل مرة ٠٠ امش لمدة دقيقتين أو ثلاث •

٤ — اقض من ٥ الى ١٠ دقائق في التمرين بالعصا •

يوم الاربعاء :

إذا كان السباق بعيدا في مكان بعيد فقم باجراء عملية فحص المضمار ثم قم بـ jogging سهل أو كف عن النشاط وفي حالة ما إذا كانت قائمة المشتركين كبيرة فإن السباقات تجرى يوم الجمعة •

يوم الخميس :

١ — أن العداء الذي نجح في جولة التأهيل يجب أن يكون على علم بخصمه الذي سينافسه في السباق النهائي • فكمما يحدث في يوم الجمعة يجب عليه أن يعرف موقع الحارة الخاصة به وبخصومه •

٢ — يجب أن يكون على معرفة بالبرنامج الزمني للمسابقات حتى يستطيع أن يجرى الاحماء بدون تسرع لا مبرر له •

٣ — بعض المدربين ينصحون لاعبيهم بأن ينسوا خصومهم تماما يوم السباق وأن يكون كل انتباههم متجها الى الساعة • وهذا يعنى توزيع طاقة الفرد على السباق كله حتى يجنى أعظم الفائدة بصرف النظر عن الاستراتيجية التي يتبعها الخصوم • مثل هذا اللاعب يضع نصب عينيه هدفا له وهو زمن أداء يكون ٣ الى ٤ ثوان أسرع مما ينجزه •

٤ — ويجرى الاتفاق في جميع السباقات على أن يقوم الميقاتي بذكر الوقت الذي تنقضى لجميع المتسابقين عند ٤٠٠م من السباق حتى يستطيع

جميع المتسابقين أن يقارنوا بينه (بين هذا الزمن) والزمن الذى سبق لهم
بتحديد الخطة لتوزيع الطاقة فيه •

٥ — وفى نهاية السباق الاول فان اللاعب — بعد jogging

والمشى — يرتاح قليلا ويجب عليه أن يقوم بالاحماء للسباق الثانى لمدة ١٥
دقيقة على الاقل قبل اشتراكه فيه •

٦ — وبعد آخر جولة فان عداء المسافة المتوسط يقلل من مجهوده
بـ jogging

٧ — يجب عليه أن يسجل وزنه ويحلل التقلبات أثناء كل أسبوع فى
الموسم النهائى •

برنامج التدريب لجرى المسافات الطويلة :

Schedules of practice for distance runs

لقد سبق ذكر ما يوصى به لاعبو ألعاب القوى المشتركون فى عدو
المسافات الطويلة والذين يأملون فى النجاح من انه يجب عليهم توزيع وقت
تدريبهم على فترات كبيرة وبعضهم يستطيع أن يقوم بهذه بنفسه وآخرون
قد يستفيدون من تبنى الخطة الاختيارية فمثلا : كثير من عدائي الميل
الواحد والميلين — يستفيدون من التمرين والمنافسة فى جري اختراق
الضاحية أثناء فصل الخريف • وفى الشتاء يقوم اعداءون باوتداء ملابس
دافئة والجرى خارج الملاعب فى الطرقات أو على الرصيف اذا كان المضمار
غير متوفر • وفى بعض المعاهد والكليات يقومون بالتدريب بعمل مضمار
خارجى مما يقدم للرياضيين تسهيلات تدريبية •

ويجب أن يكون واضحاً أمم المبتدئ أن جري المسافات يتطلب فترة
اعداد تدريبية أطول من أى نوع من أنواع الميدان والمضمار ففى فترة
التوقف عن العمل off season فان التدريب لمدة يومين أو ثلاثة

في الاسبوع لا يساعد فقط على المحافظة على حالة اعداد عداء المسافات بل تساعده أيضا أن يزيد من سرعة الجرى .

وقد جرى شرح التمرينات الاساسية في الفصل التمهيدي

preliminary season مما يزود اللاعب بأسس المرحلة التالية من التطور

early season (وهو الفصل الاول)

ان أهداف اللاعب هي التحمل والسرعة وتقدير الخطر (pace)

والاسترخاء والرقم .. وهذه تختلف في المسافات الطويلة عنها في المسافات

المتوسطة التي تقول ان السباقات الاطول تتطلب سرعة أقل وتحملا أكبر

Earlyseason (الفصل المبكر) أى الاول الذى يلي التمهيدي

يوم السبت :

١ — سجل وزن الجسم بدون ملابس قبل التدريب وبعد الحمام وبعد

جفاف الجسم تماما .

٢ — قم بحماية القدمين ضد القروح والسحجات وزود أحذية العدوب

(spikes) وتعبو المطاط الاسفنجى لانها تقلل الضغط على العضلات

الامامية للقدمين وتساعد على التخلص من مخاطر اصابة شظية القدم .

٣ — قم باجراء تمرينات فارتلك لمدة من ٢٠ الى ٣٠ دقيقة أو جرى

فترى أو الاثنين معا على المنوال التالى :

أجر ٢٠٠م في (٧٥ ثانية) ، وأجر بطيئا jog لفترة ٤ دقائق

وكرر ذلك من ٥ الى ٧ مرات .

٤ — sprint ١٠٠ الى ١٥٠م straightaway الجزء

المستقيم من المضمار بـ ٧٥٪ مجهود وكرر ذلك مرتين أو ثلاثة .

٥ — (jog) للتهدية •

٦ — قم بتدريبات أثقال أو توتر أو كليهما معا لمدة من ١٠ الى ٢٠ دقيقة •

يوم الاحد

١ — قم بأحماء (نفس أحماء المسافات المتوسطة) وتمرن على الجرى
الفتري بالطريقة الآتية : —

أ — أجر ٢٠٠م في (٣٣ الى ٣٦ ثانية) •

ب — jog لمدة ٣ الى ٤ دقائق •

ج — كرر من ٤ الى ٩ مرات •

٢ — sprint ١٠٠ الى ١٥٠م بـ ٧٥٪ مجهود وركز على شكل

الاسترخاء والجرى وكرر ذلك من ٢ الى ٣ مرات •

٣ — أختتم التدريب بعدو بطيء متناقص (يقبل بالتدريج) •

يوم الاثنين

١ — قم بأحماء منتظم •

٢ — سر على المنوال التالي : —

أ — أجر ٣٠٠م في ٤٦ الى ٤٨ ثانية •

ب — jog لمدة من ٣ الى ٤ دقائق •

ج — كرر من ٤ الى ٩ مرات

٣ — sprint العدو من ١٠٠ الى ١٥٠م بـ ٨٥٪ مجهود وكرر

ذلك مرتين •

٤ — jog للتهدئة •

٥ — أختتم التدريب بتمرين أنقل من ١٠ الى ٣٠ دقيقة وتمارين توتر

يوم الثلاثاء

١ — قم بأحماء منتظم .

٢ — قم بجري فترى بمسافات متزايدة ومتناقصة كالآتى : —

أ — أجر ٢٠٠م بـ ٧٥ ٪ مجهود و jog لمدة ٣ الى ٤ دقائق .

ب — أجر ٤٠٠م بـ ٧٥ ٪ مجهود و jog من ٣ الى ٤ دقائق

ج — أجر ٦٠٠م بـ ٧٥ ٪ مجهود و jog من ٣ الى ٤ دقائق

د — أجر ٨٠٠م بـ ٧٥ ٪ مجهود و jog من ٣ الى ٤ دقائق

هـ — أجر ٦٠٠م و jog من ٣ الى ٤ دقائق وكرر المسافة التى

تتناقص الى ٤٠٠م و ٢٠٠م بعدد المرات التى تسمح بها حالتك البدنية .

٣ — jog للتهدة .

يوم الأربعاء

بالنظر الى الحقيقة أن عداء الميل الواحد فى يوم الخميس سكون

متوقعا منه أن يقطع مسافة ١ الميل وعداء الميلين سيقطع ١ ١/٢ ميل لذلك كان

تدريب الاربعاء يتم بحيث يبذل فيه مجهود أقل : —

١ — jog ٢٠٠م على الحشيش ، وأمش ١٠٠م ثم أخط ٤٠٠م

بـ ٧٥ ٪ مجهود .

٢ — نط الحبل مرتين أو ثلاث مرات .

٣ — Stride لمدة ١ ميل بخطوات اختيارية وضع نصب عينيك

أنه يجب عليك أن تكون مستعدا اليوم التالى .

يوم الخميس

١ — كيف جسمك للزمن بنفس الطريقة التي تستعد بها للسباق ويجب أتمام (الانتهاء من الاحماء) لكى يكون فترة راحة قبل السباق تتراوح ما بين ١٥ الى ٢٠ دقيقة ٠٠ ولما كان نوع وكمية الاحماء تختلف من فرد الى آخر فعلى الفرد أن يحلل نشاطه بعناية ويحدد المتطلبات بالضبط لسباق جيد ٠٠ وما نظام أحماء نقترحه (ويمكن تطويره حسب حاجة الفرد) : —

(أ) jog ٤٠٠م ، وامش ١٠٠م واجر ٢٠٠م بادئا بمجهود ٥٠٪ ومنتها بمجهود ٩٠٪ .

(ب) قم بتمرينات مختلفة ذات طابع متوسط لمدة ٤ الى ٥ دقائق مثل تمرينات ثنى ومد والوثب العالى والقرفصاء ونط الحبل .

(ج) jog ٢٠٠م . امش ٢٥م واجر ٢٠٠م بمجهود ٧٥٪ .

(د) البس ملابس اضافية واستعد (رجع) دفء الجسم وعند العشر دقئق قبل السباق ابدأ بعدو بطيء هين ومشى لمدة ٢ الى ٣ دقائق .

(هـ) انطلق من العلامة جاريا ٥٠م بمجهود ٩٠٪ ٠٠ وكرر ذلك مرتين ثم قم بنهوية الجسم عن طريق تمرينات تنفس عميق .

٢ — أجرى وقتا لمسافة $\frac{1}{4}$ المسافة التي ستجريها في السباق ($\frac{1}{4}$ ميل لعداء المثل الواحد و $\frac{1}{4}$ ميل لعداء الـ ٢ ميل (الميلىن) و $\frac{1}{4}$ ميل لعداء الثلاثة أميال) ٠٠ ثم قم بتوزيع مجهودك طبقا لخطة سبق ترتيبها ٠٠ ثم سجل الزمن الذى انقضى في نهاية كل $\frac{1}{4}$ ميل .

٣ — استرخ لفترة من ٢٥ الى ٣٠ دقيقة ولكن استمر في الحركة .

٤ — قم باحماء مرة ثانية واجر $\frac{1}{4}$ ميل بمجهود ٨٥٪ .

٥ — امش و jog لمدة ١٠ دقائق •

٦ — اختتم التدريب بدقائق قليلة حركات أرضية يليها jog

سجل وزن الجسم وادرس تقلبات الوزن على مدى الاسبوع •

Midseason (الفصل المتوسط) :

إذا حل هذا الوقت يكون العداء قد تعلم الالوجه الاساسية مثل القوة والتحمل والسرعة والتناسق وتقدير الخطو •• ويجب على المبتدئ أن يدرك أن هذه الاساسيات لا يمكن تجاهلها •• بل عليه أن يكون مستعدا للمراحل الاكثر تقدما في التدريب •• وتنظم برامج التدريب على اعتبار أن يوم السباق هو الخميس •• أما اذا حدث هذا في يوم الاربعاء فيجب تقديم البرامج يوما الى الامام •• ويمكن للرياضي في المدرسة الثانوية — بعد جريه ميلا واحدا في بداية البرنامج — أن يجرى ٨٠٠م أو في تتابع الميل الواحد قرب نهاية اليوم • أما عداء الكلية المعد اعدادا خاصا فيمكن أن يشترك في جرى الميل الواحد وفي وقت بعد ذلك يشترك في جرى الميدين أو الثلاثة •

وبعض الاتحادات المدرسية تقيد طالب الثانوية بالجرى في سباق واحد فقط اذا كانت المسافة ٨٠٠م أو أكثر •• أما في الكليات وسباق الهواة بالنسبة للرياضيين الاكبر سنا فان الاتجاه هو التركيز على جري مسافة واحدة في المسابقات الكبرى •

وما نقترحه من برنامج تدريب نقدمه للرياضي الذي يشترك في مسابقة واحدة فقط (اما الميل الواحد أو الميدين أو الثلاثة) •

ان الفروق الفردية تتضمن تعديلا في التدريب وخاصة عند التجارب والتي نقترحها في هذا الكتاب أن تكون يوم الاحد وبذلك تسمح بوقت أطول لفترة النعفى اللازمة لسباق الخميس بطريقة أفضل مما لو تمت التجارب يوم الاثنين •

وهناك أربع خطط لاجراء التمرينات في الاسبوع : ويجب أن يكون واضحا للمبتدئ أن هذه الخطط (البرنامج) قد يجرى تعديلها أو دمجها حتى نصل الى ما نهدف اليه •• ويمكن للعداء أن يعمل طبقا لاحدى الاختبارات الاتية :

- ١ — الجرى بأقصى مجهود للمسافة كلها التى ستكون فى السباق (ميل أو ميلين أو ثلاثة) •
 - ٢ — الجرى مسافة أقل من مسافة السباق بسرعة أكبر ($\frac{1}{4}$ ميل أو $\frac{1}{2}$ ميل أو $\frac{3}{4}$ ميل) •
 - ٣ — الجرى مسافة أكبر من مسافة السباق (٩٠٪ مجهود) ($\frac{1}{4}$ ميل أو $\frac{1}{2}$ ميل أو $\frac{3}{4}$ ميل) •
 - ٤ — الجرى (٥٠٪) من مسافة السباق بأقصى مجهود •• ثم الراحة من ١٠ الى ١٥ دقيقة •
- أى جرى $\frac{1}{4}$ ميل ثم راحة ثم جرى $\frac{1}{4}$ ميل أو ميل واحد جرى ثم راحة ثم جرى ميل واحد أو جرى $\frac{1}{4}$ ميل ثم راحة ثم جرى $\frac{1}{4}$ ميل وكرر ذلك مرة واحدة •

يوم السبت :

- ١ — بعد الاحماء العادى قم بالجرى الفترى بالطريقة الاتية :

(أ) اجر ٤٠٠م بنفس سرعة السباق •

(ب) jog من ٣ الى ٤ دقائق بعد الجزء الاول من الجري

ولكن بعد ذلك قلل اما الزمن أو المسافة الخاصة بفترات jogging

(ج) كرر من ٩ الى ١٤ مرة •

٢ — sprint ١٠٠ الى ١٥٠م بمجهود ٩٠٪ •

وكرر ٣ أو ٤ مرات •

٣ — اتبع نظام الابطاء تدريجيا في النشاط بـ jogging

• مسافة اختيارية •

يوم الاحد :

١ — قم بتمريبات غارتلك •• فعداء الميل الواحد يمضى في ذلك من

٢٠ الى ٣٠ دقيقة وعداء الميلىن والثلاثة لفترة من ٣٠ الى ٤٠ دقيقة •

٢ — أكمل على النظام التالى :

(أ) اجر ٢٠٠م في ٢٨ الى ٣٠ ثانية •

(ب) jog مسافة اختيارية أو فترة من الوقت ولكن ليكن هدفك

انقاص فترات الـ jogging بالتدريج (فترات الاستشفاء) •

(ج) كرر من ٥ الى ٧ مرات •

٣ — العدو sprint ١٠٠ الى ١٥٠م بمجهود ٩٠٪ •

وكرر ٣ الى ٤ مرات •

٤ — jog واجر بخطوات اختيارية لمدة ١٠ دقائق •

٥ — اذا ظفر أن تمرينات الاثقال والتوتر مفيدة فاستمر في ممارستها •

يوم الاثنين :

- ١ — قم بأحماء منتظم •
- ٢ — قم بالأنشطة الآتية : —
 - أ — عداء الميل يجرى ٢٠٠م ، ٤٠٠م أو ٨٠٠م بنفس سرعة السباق ثم jog لمدة ٥ أو ١٠ دقائق • ويكرر ذلك من ٤ الى ٦ مرات •
 - ب — عداء الميلىن والثلاثة يجرى ٤٠٠م أو ٨٠٠م أو ١٢٠٠م بنفس سرعة السباق ثم jog من ٥ الى ١٠ دقائق ويكرر من ٤ الى ٦ مرات
- ٣ — أستمرك كالآتى : —
 - أ — عداء الميل يجرى ٢٠٠م أسرع قليلا من سرعة السباق ثم jog
 - أما مسافة أنقص (أقصر) أو لفترة أقصر ويكرر من مرة الى ٣ مرات •
 - ب — عداء الميلىن أو الثلاثة يجرى ٤٠٠م بنفس سرعة السباق ثم jog
 - أما مسافة أنقص أو لفترة أقصر (فترة الاستشفاء) ويكرر من ٦ الى ٨ مرات •
- ٤ — Sprint ٧٥ الى ١٠٠م بـ ٩٥٪ مجهود • وكرر ذلك مرتين
- ٥ — jog من ٥ الى ١٠ دقائق للتهدة (فترة الاستشفاء) •
- ٦ — إذا كان التدريب على الاثقل قد أثبت فائدته فى العدو فاستمر فى ممارستها •
- ٧ — ويمكن أحلال ما يأتى محل ما سبق : —
 - أ — أحماء منتظم •
 - ب — العدو Sprint من ١٥٠ الى ١٨٠م بـ ٧٥٪ مجهود لمدة ٣٠ دقيقة مع فترة قصيرة مقدارها ٣٠ الى ٤٠ ثانية فى jogging بين كل sprint

هذا النظام الاختياري يكون عملا كاملا لليوم كله •

يوم الثلاثاء

إذا كان السباق يوم الأربعاء فاجعل هذا اليوم (الثلاثاء) يوم راحة

•• أما إذا كان السباق يوم الخميس فاتبع الآتى : —

١ — أحماء منتظم •

٢ — قم بعملية Starts (بدء) ٢ أو ٣ مرات جاريا بسرعة

(sprinting) ٣٠م ثم عد الى السرعة العادية بالتدريج مع جعل التوتر

العضلى على أقل ما يكون •

٣ — أجز نصف مسافة السباق بنفس السرعة عند السباق •

٤ — أمش و jog لمدة عشر دقائق •

يوم الأربعاء

إذا كان السباق سيجرى يوم الخميس فاجعل يوم الأربعاء يوم راحة

أو نشاط قليل يتكون من jogging لمسافة اختيارية •

يوم الخميس

يوم السباق : فى هذا اليوم يجب على اللاعب أن يفحص أدواته

ويعرف وقت بدء السباق وحالة المضمار وأتجاه وسرعة الريح وكل شىء عن

خصمه •

١ — مارس أحماء مناسبة وذلك قبل السباق بساعة ثم jogging

١٦ ميل يليه تمارينات جمباز •

٢ — العد sprint مسافات مقدارها ٥٠ الى ١٠٠م ٣ أو ٤ مرات

٣ — أسترخ ٢٠ الى ٣٠ دقيقة •

٤ — أسترجع نغمة الجسم بـ jogging مستمر ٥ الى ١٠ دقائق
قبل السباق •

٥ — بعد السباق jog التهدئة •

نهاية الموسم (Late Season) الموسم النهائى

قرب نهاية موسم المضمار عندما تكون المنافسة في قممتها فان عداء المسافات الطويلة (الذى جرى أكثر من سباق واحد في المحاولات) لابد أن يقصر نشاطه على مسابقة واحدة وكقاعدة عامة وأنه في الموسم النهائى يقل التدريب أما أكثر التمرينات كثافة فيجب استكمالها قبل يوم الاحد أو الاثنين حتى يصبح أمام اللاعبين ثلاثة أيام كاملة قبل السباق •

ان عدائى المسافات الطويلة ذوى الشهرة العالمية قد نجحوا في أنشطة ذات طبيعة متشعبة فمثلا استفاد بعض اللاعبين من الغاء التمرين العنيف بما في ذلك زمن trials المحاولات أثناء منتصف الاسبوع واحتفظوا بمجهودهم لسباق نهاية الاسبوع كما أن البعض الآخر من أصحاب الاسماء اللامعة كانوا يمارسون تمرينات عنيفة من السبت الى الثلاثاء وكانوا يستريحون يوم الاربعاء فقط •

ان الاجزاء المهمة من برنامج التدريب في نهاية الموسم الخاص (بانستر Bannister) وهو عداء مشهور قبل منحه درجته الطبية الجديدة بالملاحظة •• لفد كان مشغولا لدرجة أنه كان من الضروري أمامه أن يتبنى برنامجا فرديا (خاصا به) للاستعداد لعدو الليل الواحد ومع أن البرنامج

الذى اختاره كان يقى بحاجاته بالضبط الا أنه لم يدع أن خطه ستحدث ثورة فى الطرق (البرامج) الموجودة •

وبعد أن جرى الميل الواحد فى ٣ دقائق و ٥٩ر٤ ثانية •• بعد ذلك

بقليل فقد أعلنت صحافة الولايات المتحدة أن برنامج Bannister

فى نهاية الموسم كان كالاتى :

فى الاسابيع الثلاثة الاخيرة التى قبل السباق عاقب نفسه بدون رحمة ببرنامج عمل فى مضمار صغير بالقرب من المستشفى وذلك فى الانحطاط التى كان يختلصها فى وقت فراغه من العمل • وفيما يلى برنامج تدريب Bannister الذى أهله لتحقيق الرقم القياسى :

١٢ أبريل سنة ١٩٥٤ : جرى عدد مرات من ١/٢ ميل متعاقبة بمتوسط

١٠ : ٢٠ (مستريحا حوالى ٥ دقائق بين كل مرة •

١٤ أبريل : ٢ ميل (٦١ و ٦١ و ٦٠ ثانية) فى ٢٠ : ٣٠

١٥ أبريل ١/٢ ميل بمفرده (Solo) فى ١٥ر٣ •

(١٦-١٨) أبريل : أجازة بعيدا عن لندن قضاها فى التنزه على

الاقدام أو تسلق الجبال •

٢٢ أبريل : جرى ١/٢ ميل عشر مرات متعاقبة بمتوسط زمن ٥٨ر٩ ثانية

ومستريحا دقائق قليلة بين كل مرة •

٢٤ أبريل : جرى ٢/٣ ميل فى ٠٠ : ٣

٢٦ أبريل : جرى ٢/٣ ميل فى ٣:١٤ •• وراحة ١٠ دقائق •

جرى ٢/٣ ميل فى ٠٨ر٦ : ٣

٢٨ أبريل : جرى ٢/٣ ميل (Solo) فى ١:٥٤ (أوقف التمرين حتى

٦ مايو •

٦ مايو : يوم السباق :

جرى ميل واحد في ٤:٥٩:٣ ثم جرى ١ ميل مرات متعاقبة
بزمن ٥٧:٣ ثانية و ٦٠:٧ ثانية و ٦٢:٣ ثانية و ٥٨:٩ ثانية •

يوم السبت :

١ — راجع السباق الخاص بنهاية الاسبوع (الماضي) •
ما الذي يمكن عمله لتحسين الاداء ؟ ما الذي أمكن تعلمه من السباق
السابق ؟ ••

٢ — قم ، الاحماء العادى •

٣ — اقض من ١٥ الى ٢٥ دقيقة في تمارينات فارتلك

٤ — أجز ٣٠٠ م أو ٤٠٠ م (بـ ٩٠ ٪ مجهود) مرتين أو ثلاث
مرات jogging حوالى ٥ دقائق بين كل جرى •

٥ — اختتم اليوم بتبادل بين المشى

يوم الاحد :

١ — احماء عادى •

٢ — اجر بالنبادل ٣٠٠ م و ٤٠٠ م بمجهود ٨٥ ٪ jogging مرحنة

واحدة بين كل عدو •• ثم قلل من عدو مرات الجرى أثناء الموسم المنتصف
ولكن اجر أسرع حتى تصل الى نهاية سريعة قرب النهاية من ٥٠ الى ٧٥ م •

٣ — jog وامش لمدة ١٠ دقائق ثم اختتم اليوم بـ ٥ دقائق
في تمارينات مرونة •

يوم الاثنين :

١ — اقض ٣٠ دقيقة في تمارينات فارتلك •

٢ — اجر ٥٠٪ أو ٧٥٪ من مسافة السباق ولكن بنفس سرعتك في اسباق •

٣ — امش jog لمدة عشر دقائق •

٤ — اجر ٤٠٠م بمجهود ٨٥٪ •

٥ — امش و jog بالتبادل لمدة ١٠ دقائق •

يوم الثلاثاء :

إذا كان السباق يوم الاربعاء فاما أن تقوم بتمارين مرونة خفيفة أو لا تقوم بنشاط على الإطلاق •

١ — قم باحماء طويل بطيء على النجيل •

٢ — العدو Sprint مسافات مقدارها من ٧٥ الى ١٠٠م مرتين أو ثلاث مرات •

٣ — jog و امش لمدة ١٠ دقائق ثم أكمل التمرينات بتمارين أرضية لمدة ٣ أو ٤ دقائق •

يوم الاربعاء :

اما أن يقوم اللاعب بـ jogging خفيف أو يبتعد عن الجو الرياضي •

يوم الخميس :

يوم السباق (راجع ذلك في الموسم المتوسط) •

برنامج التدريب لسباقات الحواجز

ان البرامج النموذجية للتمرينات مقدمة لمدة أسبوع واحد في كل من
بداية الموسم (early season) ومنتصف الموسم (midseason)
ونهاية الموسم (late season) والنعرض منها مواجهة متطلبات
هذه الرياضة مثل السرعة والتحمل والاداء والشكل (فن الحركة) • والخطط
موضوعة لتنسب لحوافز العالية والمنخفضة •• وقد أضيفت تنوعات في
البرامج لهؤلاء الذين يقومون بسباق الحواجز المتوسطة •• ان بعض
اللاعبين يستفيدون بصفة واضحة من تمرينات المقاومة المتدرجة والتي
تكون تحت اشراف جيد وتخطيط جيد ويمكن ادماج هذه التمرينات في
الخطه حسب ما يراه المدرب •

early season **بداية الموسم**

هذا الوقت يلي الموسم التمهيدى •
وينصح المبتدئ أن يبدأ تدريباته على التجيل حتى يمكن تفادى
اصابات المصداق ويجب عليه أن يضع حول كعبه المطاط الاسفنجى وأن
يحمى ركبته ورسغ قدم الارتقاء •• ان العارضة المحاطة بالقماش مثلا
(padded) أو الحاجز المخلخل يقللان من فرص السحجات والصدمات.

يوم السبت :

- ١ — قم بالاحماء الخاص بـ Sprinters (عدائى المسافات القصيرة) وهو المسمى بالاحماء المنتظم •
- ٢ — ضاع مكعبات العدو (البداء) وقم بثلاث عمليات بدء أو •
- عمليات بدون المسدس •• جاريا ••م •

٣ — أقم حاجزين كل منهما (٧٦ سم) على بعد ١٥ م من خط البدء ••
اجعل بينهما مسافة من ٤ الى ٥ أقدام وعلى حافة قمة كل منهما ضع قطعة
من الخشب الرقبق حتى تصير في نفس الحارة مثل مكعبات العدو •• أما
متسابق الحواجز الاصغر سنا فيمكنه أن يستبدل ذلك بحاجز ٦٠ سم •

٤ — قف في وضع البدء المنتظم وفي سرعة فائقة اعد (اجر) بشجاعة
نحو العائق •• وفي نهاية الخطوة الثامنة انهض ومد الساق اليمنى قاصدا
الخطو في الوقت الذي تندفع فيه بالقدم اليسرى •• ويجب ألا يكون مد
الساق اليمنى بشدة وبدلا من ذلك يجب أن تكون منحنية جزئيا • وعندما
تكون القدم اليمنى ٣٠ سم من قمة العارضة قم بحركة سريعة خاطفة من
القدم اليسرى نحو الارض وفي نفس الوقت ترفع الركبة اليسرى والقدم
بسرعة اعبر الحاجز وذلك استعدادا للخطوة الاولى الكمنة (full)
وكرر ذلك ٣ أو ٤ مرات •

٥ — ضع حاجزا آخر ارتفاعه ٧٦ سم وبعد الاول بـ ٥ م اجر
من البدء • وتخط الحاجز الاول ثم اخط ٣ خطوات كاملة نحو الحاجز الثاني
ثم تخطه بطريقة تشبه تلك التي وصفناها في تخطى الاول وكرر ذلك من
مرتين الى ثلاث مرات •

٦ — اسنم في استخدام عوارض خشبية بدل الاولى تقيمها أنت
فورا وتخطها حتى تعتاد على الشكل (form) الصحيح وبهذه
الخطة يمكن تجنب الكدمات والرضوض واستعادة الثقة في النفس أضف
حاجزا ثالثا ارتفاعه ٧٦ سم وعلى مسافة (٥ م) بعد الحاجز الثاني ••
ثم اجر بأقصى سرعة •• اتخذ ٨ خطوات نحو الحاجز الاول ثم ٣ خطوات
بين كل من الحواجز التالية •

٧ — jog (٤٠٠م) بخطوات فيها استرخاء للتهدئة •

٨ — مارس رياضة أثقال أو تمرينات توتر أو كليهما لمدة من ١٥ الى ٣٠ دقيقة •

يوم الاحد :

١ — قم بالاحماء المنتظم •

٢ — أقم ٣ حواجز ارتفاع كل منها ٨٤٤ سم (٣٦) بوصة على مسافة ١٠م و ٢٠م و ٣٠م على التوالي •

وذلك من خط البداية • ومرة أخرى أستعمل قضبان مستعرضة (عوارض) كبديل للحواجز أستعمل الاسلوب الذى سبق شرحه وبأقصى سرعة أقفز فوق الثلاثة حواجز • ثم كرر ذلك من ٢ الى ٣ مرات ودائما بأقصى سرعة • ويمكن للاعب الاصغر سنا أن يبدأ من حاجز الـ ٦٠ سم الى الـ ٧٦ سم •

٣ — أضف، حاجزين أو ثلاثة كلما شعرت باتقانك العمل حتى يصبح ما تتخطاه ١٠ حواجز فى المصار التى طولها ١٠٠م •
أجر المسافة كلها مرتين أو ثلاثة مرات •

٤ — أترك فى الوثب وقم بثلاث أو أربع مرات وثب ضوئل من الوقوف والوثب الطويل من الجرى •

٥ — أخدم يوم التمرين هذا بتمرينات مد لمدة ٢ دقيقتين jogging. ٣٠٠م بسرعة متزايدة •

يوم الاثنين

١ - قم بالاحماء العادى •

٢ - قم بسرين دقيقة من التخطى المقلوب ويتم هذا بالطريقة الآتية
أستلق على الظهر ومد الساقين والفخذين والجذع الى أعلى حتى
يكون ثقل الجسم كله على الكتفين •• ويمكن حفظ التوازن والثبات فى هذا
الوضع بوضع اليدين على الفخذين (hips) وأراحة الكوعين على
الارض •• أن الجرى المقلوب يمكن أنجازه بتحريك الساقين كما فى تدوير
البسكليت •• ويمكن للمبتدىء أن يفهم أنه يمكنه أن يقلد سباق تخطى
الحواجز كله وذلك بأداء هذا التخطى المقلوب •• كما سيلاحظ أن مجهود
الى ٢٠ ثانية يمثل أكثر من ١٠٠م لتخطى الحواجز العالية وأكثر من ١٢٠م
من الحواجز المنخفضة •

٣ - قم بالوثب ٣ أو ٤ مرات وثب عال •

٤ - قم بوضع ٣ أو ٤ حواجز ارتفاعها ٨٤ سم وعلى المسافات
القانونية من خط البداية ثم أجر بأقصى سرعة •• وكرر ذلك مرتين أو ثلاث
مرات •

٥ - أقم ٤ أو ٥ حواجز وتخطاها بأقصى سرعة ثم كرر ذلك مرة أو
مرتين •

٦ - hop أحجل وثب (أقفز) لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق
(قافزا عاليا فى الهواء من قدمين متبادلين) ثم يبع ذلك jogging
••م للتهدئة •

٧ — أقض من ١٥ الى ٣٠ دقيقة في التدريب على الاثقل أو تمرينات التوتر أو الاثنين معا •

يوم الثلاثاء

١ — الاحماء المنتظم •

٢ — أجلس على الارض في وضع يشبه وضعك عند تخطى الحاجز ثم أرم بجذعك بشدة الى الامام حتى يلمس الصدر و الفخذ وفي نفس الوقت أرجح الذراع اليسرى الى الامام وأدفع الذراع اليمنى جزئيا الى الامام وفي نفس الوقت أرفع أصبع القدم اليسرى الى أعلى ثم أرجح (مرجح) الجذع الى أعلى وكرر التمرين ٤ أو ٥ مرات لكي تتناسق الحركات الموصوفة بسرعة •• ولكن أحذر من الاجهاد الذي لا مبرر له عند التدريب على هذا التمرين لأول مرة •

٣ — كون (٦) ستة حواجز وتخطها بكل ما فيك من قوة وبأقصى مجهود ثم أمش أو أسترح لمدة ١٠ دقائق ثم كرر •

٤ — أعد الوضع في رقم ٢ وأطلب من زميل لك في اللعبة أن يجلس في نفس الوضع أمامك بحيث تلمس قدمك اليمنى الركبة اليسرى لزميلك •• مد أنت وزميلك اليد اليسرى وشبكهما معا •• تحركا أماما وخلفا (الى الامام ثم الى الخلف) وذلك حتى يحدث بسط (مد) للعضلات الخاصة بالجذع والفخذ وفي نفس الوقت أرفع الاصبع اليسرى مع كل ثني أمامي للجذع •• ولكن الحذر من الجهد الزائد •• كرر ذلك ٣ أو ٤ مرات •• ثم أسترح دقائق قليلة ثم كرر مرتين أو ثلاث مرات وبالرغم من أن هذا التمرين يبدو

غير طبيعى الا أنه يجب عليك أن تستمر فيه فاقلب وضع القدمين (القدم اليسرى للامام) وكرر التمرينات بهدف تحقيق تناسق فى حركات الجسم •
وفى المناقشات التالية سنشير الى هذا التمرين باسم تخطى الحواجز بالمرتبة لان هذا التمرين غالبا ما يجرى على مراتب الجمناز •

٥ — ضع (٦) حواجز فى أوضاعها الصحيحة وتخطها بأقصى سرعة ثم أمش و jog لمدة (١٠) عشر دقائق •• كرر مرة واحدة أما قافز حواجز الـ ٤م ٣٠٠م متوسطة فيستعمل (٥) حواجز ذات ٧٦ر٢ سم ثم يمشى و jog لمدة عشر دقائق قبل التكرار •

٦ — أختتم تدريب اليوم بدقيقتين حجل (hopping) رفقز •• يليها جرى ٣٠٠م بجهود ٨٥ ٪ •

يوم الاربعاء

١ — قم بالاحماء المنتظم •
٢ — العر Sprint بدت مرتين بدون مسدس ثم ثلاث مرات بالمسدس وفى كل مرة أجر ٣٠م •

٣ — أقم حاجزا واحدا عاليا على مسافة ١٣ م من خط البداية ثم ضع شريط النهاية بعد الحاجز بـ ١٠ر٥ م •• قم بـ ٢ عمية بدء بالمسدس وبأقصى مجهود تخط الحاجز وأجر بسرعة نحو الشريط وتذكر الاخطاء التى تصاحب هذه الحالة أى السرعة التى لا مبرر لها ونقل الرأس والعينين نقلا غير صحيح •• ثم لاحظ عدد الخطوات الكاملة التى قمت بها بين الحاجز الاخير وشريط النهاية •

ضع حاجزا ارتفاعه ٨٤ سم أو ٧٦ سم بدل الحاجز العالي، وضعها في الوضع القانوني (بالمسافة القانونية) وكرر الخطة .

٤ — أقم حاجزين أو ثلاثة حواجز على المسافات الرسمية أبدأ على صوت المدس وتخط كل الحواجز الثلاثة بأقصى مجهود وكرر ذلك ٣ أو ٤ مرات وحاول أن تقترب من قمة الحاجز بقدر الامكان بدون أن تلمسه بفخذك . أما المبتدئ فيجب أن يضع نصب عينيه أن الارتفاع أعلى قليلا من الحاجز هو أنحراف مسموح به بالنسبة له . ويجب على المبتدئ أن يتذكر أن الحواجز المتوسطة والمنخفضة لا يجرى تخطيها بنفس طريقة الحواجز العالية .

٥ — أستاذ ليوم الخميس . وأختم التدريب بدقيقتين أو ثلاث دقائق تمرينات مد يليها jogging ٤٠٠ م .

الخميس

- ١ — قم بأحماء جيد يؤهلك للسباق بدنيا وعقليا .
- ٢ — ويشتمل الاحماء النموذجي على : —
- أ — jogging ٣٠ م . ب — مشى (١٠٠ م)
- ج — دقيقة أو دقيقتين تمرينات مد للساق والجذع على الحاجز .
- د — دقيقة أو دقيقتين تمرينات (push up) و dips, (ارتفاع وأنخفاض) .

هـ — عدو sprint مرتين كل منها ٣٠ م بسرعة تتزايد تدريجيا

و — التخطي بأقصى سرعة فوق حاجز واحد .

ز — التخطي مرتين بأقصى سرعة فوق ٣ الى ٥ حواجز .

٢ — تأكد من وقايتك للكعب والرسغ والركبة (سبق شرحها) حتى

نستطيع الوثب فوق الحواجز بدون خوف •

٣ — اذا كان زملاؤك في الحواجز ليسوا من الكفاءة بحيث يجعلون

المنافسة غير مثيرة بالنسبة لك فاجعل في الحارة الملاصقة لك لاعبا على درجة

متوسطة من البراعة والذي سيجرون المسافة بدون تخطي الحواجز •

٤ — ضع مكعبات العدو وأجر التعديل لـ ١٠٠ م حواجز أجز المسافة

كلها بأقصى مجهود ثم أستمروا في الحركة بعد التجربة ثم أسترجع دفع

الجسم وأسترحو ٢٠ دقيقة •

٥ — أملا حارة بأكملها بحواجز منخفضة وجرب الجري •• أن متخطي

الحواجز المتوسطة ٣٠٠ م ، ٤٠٠ م يجرون مرة واحدة المسافة كلها ويحذفون

الحواجز العالية والمنخفضة •

٦ — أختتم هذا الاسبوع في الموسم المبكر بدقيقتين أو ثلاث دقائق

جهاز ذو jogging ٣٠٠ م •

منتصف الموسم Midseason

توضع خطة التدريب على أفتراض أن اللاعب سيتسابق في سباقين

للحواجز •• غفى حالة أشتراكه في سباق على مستوى المدارس الثانوية

فالحواجز تكون ١٠٠ م حواجز عالية و ١٨٠ ياردة حواجز منخفضة •• أما

بالنسبة للجامعة فإن السباق يكون في ٣٠٠ م حواجز متوسطة ، ١٠٠ م

حواجز عالية و ٤٠٠ م حواجز متوسطة •• أما اللاعبون الذين يتدربون على

٣٠٠ م حواجز متوسطة فيجب عليهم أن يتبعوا البرنامج الخاص بـ ٤٠٠ م

حواجز متوسطة ولكن يجب تعديلها بحيث تناسب حاجيات الفرد .. ويمجر
أجراء تغييرات أخرى اذا كان اللاعب يشترك في مسابقات أخرى بالإضافة
الى الحواجز •

يوم السبت

الاحماء المنظم •

٢ — قضاء ٤ أو ٥ دقائق في تمارينات مد مثل : —

أ — وضع القدم الامامية (اليمنى) على قمة الحاجز وثني الجذع الى
الامام والى الخلف ب — وضع الركبة الخلفية (اليسرى) فوق الحاجز
صانعا زاويتين قائمتين كما يحدث في التخطية فوق الحاجز ثم أحن الجذع
الى الامام حتى تلامس اليدين الارض •

ج — تكرار الوضع في (ب) ومد الذراعين خلال العوارض السفلى
للحاجز حتى تلمس اليدين الارض •

٣ — قف بجوار الحاجز على أن يرتكز ثقل الجسم على القدم اليمنى
أرفع الساق اليسرى لتكون زاويتين قائمتين ثم تمرن على كريحة الساق
عبر الحاجز .. وفي نفس الوقت أرفع جسمك فوق ball القدم اليمنى
حتى تستطيع تحقيق تخطى كاف فوق الحاجز .. وكرر من ١٢ الى ١٥ مرة
٤ — قم بمراجعة الطرق الصحيحة وغير الصحيحة للمسابقات السابقة

في سباق الحواجز كما ظهر مما سبق .. ثم قم بالقضاء على هذه
الاططاء •

٥ — قم بالتجربة ٤ مرات فوق ٥ حواجز عالية وبأقصى سرعة مستعملا
مسدسا في البداية ووضع شريط النهاية على مسافة (١٠م) من آخر حاجز

لاحظ جيدا مسافة وسرعة الاقتراب وشكل form تخطى الحاجز أيقاع الخطو بين الحواجز والانتقال من التخطى الى الجرى السريع فى الـ ١٠٥ م الاخيرة من السباق •• أن أى سرعة غير أقصى السرعة تغير من توقيت تخطى الحاجز •• ولذلك كلما دعت الحاجة الى مجهود أقل شدة فيجب أن تقلل من عدد الحواجز التى تتخطاها أو عدد المحاولات •

٦ — أجر ٤ مرات بأقصى سرعة فوق ٥ حواجز منخفضة أو ٥ حواجز متوسطة •

٧ — قم بـ ٤ أو ٥ محاولات الوثب العالى من الجرى •

٨ — أختتم التدريب فى المضمار بـ jogging ٣٠٠ م ومنتهيا بأقصى سرعة منفجرا فى الـ ١٠٥ م الاخيرة •

٩ — قم بتمرينات تدريب على الاثقال اذا ثبتت فائدتها للحواجز •

يوم الاحد

١ — قم بالاحماء المنتظم •

٢ — أبدأ ثلاث مرات بالمسدس عدو sprint ٤٠ م وفى كل بدء •

٣ — أجر فترات كل منها ٢٠٠ م من ٤ الى ٦ مرات بـ ٧٥ ٪ مجهود

مع jog بطىء مقداره ٣٠٠ م بين الفترات فاذا كان لاعب الحواجز

يخطط ليجرى مع فريق الميل تتابع فانه يستطيع أن يجرى ٣ أو ٤ مرات

٣٠٠ م بـ ٧٥ ٪ مجهود مع jog بطىء مقداره ٤٠٠ م بين الفترات

٤ — أختتم التدريب بـ (٤٠٠ م jogging) للتهديئة •

يوم الاثنين

١ — الاحماء المنتظم •

٢ — قم بتخطى الحواجز المقلوب لمدة ٢٠ ثانية •• وكرر ذلك مرتين

٣ — اختر (أختار) زميل •• وأتخذ وضع تخطى الحواجز بالمرتبة على الحشيش •

٤ — نوع في البرنامج بوضع حواجز على الحشيش مع تحديد المسافة القانونية بينها •• قم بالتخطى ٤ أو ٥ مرات فوق ٤ حواجز عاليه •• أرتح (أرتاح) ٥ دقائق •• ثم تخطى ٤ أو ٥ مرات فوق ٤ حواجز منخفضة أما بالنسبة لـ ٤٠٠ م حواجز فقم بأربع محاولات فوق ٤ حواجز •

٥ — في حالة وثب الحواجز المنخفضة حول منحنى وفي الجزء المستقيم من المضمار وذلك بدلا من أن يكون كله في الجزء المستقيم ، هذا الجزء من برنامج الحاجز المنخفض في بند — ٤ — (يمكن أن يتحول الى الجزء المنحنى من المضمار ويخزن بعض المسؤولين أنه عند جرى الحواجز المنخفضة بعكس عقرب الساعة حول منحنى فان اللاعب الذى يقوم بالارتقاء من القدم اليمنى (يمد القدم اليسرى الى الامام) يكون قادرا على التخطى بدرجة أفضل ومن الواضح أن هذا الاسلوب اللطيف يسمح بزمن جرى أقصر حول المنحنى •

٦ — jog ٤٠٠ م بسرعة متزايدة •

٧ — أستمِر في التمرينات الخاصة بالتدريب على الانتقال الى الدرجة

التي تراها مفيدة لك •

يوم الثلاثاء

أن برنامج الثلاثاء مكوّن على أساس عدم حدوث السباق يوم الأربعاء، أما إذا حدث انسباق الأربعاء فيحسن إجراء عمل خفيف يوم الثلاثاء كتمرينات مرونة ورشاقة .. أما البرنامج الخاص بيوم الثلاثاءين فيجب اختصاره في التمهيد والكثافة .

ان كثيرا من المدربين يعتبرون تدريب الثلاثاء Late Season,

Midseason كيوم تدريب اختياري .. ويعطون للاعب مهلة في اختيار النوع والكمية الخاصة بالنشاط البدني .. وغالبا ما يقوم المدربون بالحكم على الروح المعنوية للاعبين من واقع الحماس الذي يظهر في تدريبات الثلاثاء .. ومن المؤكد أن الاشتراك في أنشطة أزيد من اللازم أو الاشتراك في حركات خطيرة لا مكان له في هذا اليوم .

١ — احماء منتظم .

٢ — قم بتمرير العصا ٤ أو ٥ مرات مع sprinters العدائين .

٣ — احتم التمرين بجري ٣٠٠م بمجهود ٧٥٪ .

٤ — ويجب ملاحظة أن برنامج الثلاثاء موضوع على أساس أنه ليس هناك أسواط تجريبية يوم الجمعة .. ومن الواضح أن نشاط الثلاثاء يقتصر على تمرينات مرونة أو تلغى التمرينات نهائيا في حالة حدوث أسواط تجريبية في الأربعاء .

يوم الأربعاء :

١ — اعمل قائمة لجميع أدواتك الشخصية حتى تتأكد أن كل شيء

كامل يوم السباق الخميس .

٢ — استشر المدرب فيما يخص بروتين الاربعاء والذي قد يستدعى عدم ذهابك للمضمار اطلاقا أو القيام بنشاط خفيف جدا •

٣ — بدون قلق ضع خطة لاستعمالها في حالة ما اذا كان الجو ممطرا أو عاصفا لان الرياح قد تجعل من الضروري تغيير الجهود عند الخطو اعتمادا على ما اذا كان النسيم يهب من الامام أو من الخلف •

٤ — اذا كانت خطة الاربعاء تدعو الى لبس الملابس الرياضية فقم بتمرينات مرونة وافحص المضمار جيدا •

٥ — تناسى (انس) مسألة السبق وحول انتباهك عن السباق بالدراسة أو القراءة أو حضور حفل بهدف الاسترخاء •

يوم الخميس :

١ — قم باحماء كاف من واقع خبراتك السابقة •• وقت الاحماء بحيث تصل الى أقصى درجات التوافق بدنيا وعقليا مع وقت بدء المسابقة وهذا يستدعى معرفة تامة بوقت البرنامج وعدد الاشواط والحارة •• ولما كان المؤلف أن يبدأ سباق الحواجز العالية قبل الحواجز المنخفضة لذلك كان من الواجب هو الاعداد (الاستعداد) للسباق الاول (العالية) •

وفي حالة احتياجك الى أشواط تمهيدية (تصفيات) فلا تهمل أو تخطيء في شكل الاداء ولا تتماهل اعتمادا على أن هذا ليس السباق النهائى

٢ — اعزم على أن تقوم بأقصى مجهود وفي ثقة وتصميم قم بالوثب فوق الحواجز العالية •

٣ — كن هادئا ، رابط الجأش أثناء المشى أو الخبو jogging

لمدة دقائق قليلة •• واسترخ واسترخ في انتظار المسابقة •

٤ - قم باحماء من أجل الحواجز المنخفضة أو المتوسطة على أن تدرك تماما أنك في حاجة الى احماء قصير ولكن سريع وليس بطيئا طويلا الا اذا كان الجو باردا •

٥ - اختتم اليوم بـ ٤٠٠ م • ثم قم بتحليل تقلبات وزن الجسم خلال الاسبوع •

نهاية الموسم : Late Season

ان أهم المسابقات في العام تقام في هذا الفصل وعادة فان العدد الكبير من المتسابقين يحتم اجراء أشواط تصفيات في يوم الاربعاء وفي منتصف الموسم Midseason تحتاج المباراة الى يوم واحد هو الخميس ولكن أحيانا الى يومين • وبناء على ذلك يجب على لاعب الحواجز أن يقوم بمباراة يومين متتاليين • وقد يقنع بمجرد تأهيل نفسه في يوم الاربعاء للسبق النهائي ولكن يجب عليه أن يدرك أن الاقلال في السرعة أو المجهود بواسطة اللاعب (متخطى الحواجز) يغير التوافق الجيد للتخطي وعبور الحاجز • هذا التغيير قد يؤدي اما الى الاصطدام بالحاجز أو عدم التناسق في الخطو •

وفي الاشواط التمهيديّة في ١٠٠م حواجز عالية فيمكن الاحتفاظ بمجهود قليل جدا بالتساهل • ولذلك فعلى المبتدئ أن يقوم بجرى الشوط التجريبي بأقصى مجهود • ويمكن لمتخطى الحواجز المنخفضة أن يحتفظ بجزء احتياطي بقطع (عبور) الاقتراب والمسافة بين الحواجز بأعظم مجهود عنده • ولكن يستطيع أن يطيل الفترة القصيرة للاسترخاء

إذا كان فوق كل حاجز منخفض ويمكنه أن ينجح من الحاجز الأخير حتى
خط النهاية بدون أن يلجأ إلى كل قدراته في العدو Sprinting

ان متخطى الـ ٤٠٠م حواجز متوسطة والذي يطلب منه أن يقوم
بشوط تجريبي في يوم الاربعاء يواجه صعوبة أكبر في الاحتفاظ بقوته أكثر
من متخطى الحواجز العالية أو المنخفضة .. ففي حالة تساوله أثناء
الاقتراب من الحاجز الاول فان نفسه قد يستفيد من ذلك مما يصعب
على اللاعب التغلب عليه .. ولما كان هذا السباق يجري في حارات بداية
(Start) مترددة فانه لا يكون واعيا بمكانه من المتسابقين الآخرين

حتى يصل إلى رأس الطريق المستقيم Straig haway ولذلك لا يستطيع
أن يجد فرصة للاحتفاظ بمجهود أكبر من اللازم ففي الاشواط التجريبية
يمكن للاعب أن يحتفظ بقليل حتى ولو كان يعدو الاقتراب والمسافة بين
الحواجز بأعظم مجهود .. وهو يستطيع أن يطيل فترة الراحة أو
الاسترخاء فوق كل حاجز مثل لحظة الاسترخاء فوق الحواجز المنخفضة .

وينصح لاعب الحواجز أن يحتفظ (يسترجع) بالخطة المعتادة في
خطوه وذلك في السباق التمهيدي والنهائي .. وهذا يكون على أساس
أن التدريب الكثير ضروري للفوز بالقدرة على جعل التوافق في الخطو
سريعا .. وبين الحاجز الأخير وخط النهاية (مسافة ٤٠ مترا) فان متخطى
الحواجز المتوسطة يمكن أن يحدث توافقا (تكيفا) في انفاقه للطاقة حتى
يواجه ظروف الشوط التجريبي .

فإذا كان السباق يومى الاربعاء والخميس فان أعظم التدريبات عنفا

تخطط ليوم الاحد وذلك للسماح بفترة يومين للاعداد والتوافق لنهاية الاسبوع .

وفي البرنامج المعد ليوم الاحد فان التدريب يستدعى استخدام (٧) حواجز للحواجز العالية والمتوسطة و(٥) خمسة حواجز للحواجز المنخفضة وقد تم الاتفاق على هذا العدد لان المسافة طويلة طولا كافيا يستدعى اختبار كل من الشكل (form) والتحمل ويمكن اجراء تغيير في التدريب الخاص بيوم الاحد في Late Season يستدعى التقليل من عدد الحواجز الى (٥) خمسة في كل من الحواجز العالية والمتوسطة والمنخفضة وهذا البرنامج يناسب اللاعب الذى ينجح في وقت قصير انفجارى في التجربة والذى يستطيع أن يناقش أفضل بحذف التمرينات التى تستدعى اختبار في التحمل في الحواجز أثناء Late Season

وقد سبق أن نصحتنا المبتدىء أن يجرى التجربة بوضع معكوس للقدمين في البدء حتى يكون على استعداد اما لاضافة خطوة أو حذف خطوة في الاقتراب .. وبعد التجارب في Midseason وبعض (Late Season) قد يجد أن تغييرا في عدد خطوات الاقتراب يكون أفضل .. هذه النصيحة لا تنفع في (Late Season) حيث يكون محتما على اللاعب أن يحجم (يبتعد) عن العمل بغير نظام بحثا عن طريقة جديدة لتخطى الحاجز ويمكن تبرير التغيير في الشكل (form) اذا كان اللاعب لم يوفق في الاعداد حتى Late Season

وينصح اللاعب أن يعكس وضع القدمين في البدء وليس عند الارتقاء للحاجز لان ذلك يحقق راحة أفضل باجراء تعديل واحد في البدء بدلا من عشر تعديلات فوق الحاجز adjustment

يوم السبت :

١ — قم بالاحماء العادى •

٢ — قم بـ ٤ أو ٥ محاولات وثب عال من الجرى بتدرج فى الارتفاع

٣ — اشترك مع العدائين sprinters بنقل العصا مرتين أو ثلاث مرات •

٤ — أقم الحواجز العالية من السادس الى العاشر (أى ٥ حواجز) فى موضعها المنتظمة وقف فى خط البدء •• ومع المسدس اعد (اجر) بأقصى مجهود المسافة القانونية نحو الحاجز الاول (السادس) متخطيا اياه والاربع حواجز الباقية كرر ذلك مرة أو مرتين •• وقد وجد هذا التدريب مجديا ومفيدا عند التركيز على الاحتفاظ بآداء form فوق الحواجز الاربعة أو الخمسة الاخيرة •

٥ — أقم حواجز منخفضة من الرابع الى الثامن أو ٥ حواجز متوسطة من السادس الى العاشر — أو من الرابع الى الثامن لـ ٣٠٠م حواجز متوسطة • وكلها فى مواضعها المنتظمة اعدو sprint بمجهود ٩٠٪ نحو المانع الاول وتخطه ثم الاربعة الباقية ومثل ما فعلنا فى رقم ٣ وهذا التمرين الهدف منه تحقيق الاداء form فى مواجهة ما سيحدث من تعب ويمكن أن تكون محاولة واحدة كافية بالنسبة لتمرينات تحمل وذلك استنادا الى أنه سيكون هناك تجارب أخرى يوم الاحد •

٦ — قم jogging فى استرخاء ٤٠٠م للتهديئة •

٧ — اشترك فى تدريبات أثقال أو توتر أو كلاهما •

يوم الاحد :

١ - قم بالاحماء المعتاد .

٢ - اقض ٣ أو ٤ دقائق في تمارينات مد مثل الوثب العالى والمشى في الهواء وتخطى الحواجز بالمرتبة .. ويقول المدربون ذوى الخبرة أن واثبى الحواجز ليسوا معرضين للشد العضلى مثل العدائين sprinters لانهم يعتقدون أن تمارينات المد التى يقوم بها لاعبو الحواجز تعد مجموعة عضلات باطن الركبة للمجهود العنيف .

٣ - أقم ٧ حواجز بينها المسافات القانونية واجر المسافة بأقصى مجهود .

٤ - بعد مشى و jogging. أقم ٥ حواجز منخفضة في وضعها الصحيح واجر هذه المسافة بأقصى سرعة .

٥ - أقم ٧ حواجز متوسطة واجر المسافة بأقصى سرعة .

٦ - اختتم تمارينات الاحد (وهى أكثر التمارينات شدة في

Late Season بجرى من ٣٠٠م الى ٤٠٠م بمجهود ٩٠٪ بغرض تنمية لتحمل فإذا كن الهدف تنمية السرعة فاجر ٣٠٠م بأقصى سرعة .

يوم الاثنين :

١ - قم بالاحماء المنتظم .

٢ - اشترك مع العدائين Sprinters وأقم حاجزا واحدا عاليا

في حارتك على بعد ١٣م من خط البدء . نفذ ٣ عملية أو ٣ عمليات بدء بالمسدس وتخطى الحاجز بدون الالتفات نحو العدائين

على اليمين أو اليسار أضف حاجزين أو ثلاثة واستمر في التدريب حتى تعتاد على تركيز عينيك على حارتك •

٣ — اشترك لمدة ٥ الى ١٠ دقائق في سباق آخر في الميدان والمضمار والذي لا يكون له تأثير ضار على كفاءتك في تخطي الحواجز •

٤ — كرر بند (٢) مستخدماً إما حاجزاً منخفضاً أو حاجزاً متوسطاً

٥ — في Mid-season قد يكون متخطى الحواجز المنخفضة أو المتوسطة قد استدعى لجرى ٤٠٠م في ميل واحد تتابع ولكن حلول وقت سباق أعظم أثناء Late Season قد يتطلب عدم الاستمرار في ذلك ومع ذلك فإن التحمل الذي اكتسب من جري ١ الميل (أى ٤٠٠م) يجب أن يكون ذا قيمة عالية في جري الحواجز المنخفضة والمتوسطة •

٦ — قم بـ jogging ٣٠٠م للتهذئة •

٧ — اما أن تقوم بتمرينات أثقل أو تحذفها على ضوء خبرتك السابقة

يوم الثلاثاء :

ترتب تمرينات هذا اليوم على أساس أنشواط تمهيدية تقام يوم الاربعاء أما في حالة عدم وجود أنشواط تمهيدية فيمكن للاعب أن يتبع البرنامج المخصص ليوم الثلاثاء Midseason من منتصف الموسم •

١ — قم بتمرينات مرونة خفيفة • وافحص المضمار وضع خطة

نشاط لبقية الاسبوع •

٢ — أقض ٥ دقائق في تمرينات من اختيارك ذات كثافة خفيفة •

٣ — اختتم التدريب بـ jogging ٦٠٠م

يوم الاربعاء :

١ — في حالة ائتراكك في أشواط تمهيدية فابدأ التدريب بالتدريج
ثم قم بأحماء حتى تصل الى قمة اعدادك البدنى والعقلى وقت بدء السباق
الاول .

٢ — اذا كنت متأكدا تماما من مهارتك في تخطى الحواجز وكنت قد
لبست ما يعطى الركبة والرسغ فيمكنك خلعهما اذا كان ذلك يؤثر على أدائك
أو كنت حساسا لوجودها .

٣ — كيف نفسك لشوط التجربة في الحواجز العالية واجر بأقصى
قوة مع تركيز كل انتباهك على سباقك فقط .

٤ — امش و jog لاستعادة هدوءك .. جفف عرقك وابتعد عن
الحر الشديد أو البرد الشديد .

٥ — قم بالأحماء للحواجز المنخفضة أو الحواجز المتوسطة .. اجر
الشوط التجريبي في الحواجز .. ان السلاعب النواعى لا يسمح بأن يؤثر
فيه أو يثير دهشته أى منافس ذى قدرات مجهولة .

٦ — اختتم اليوم بـ jogging على الحشيش .

يوم الخميس :

١ — استعد لاهم يوم بقيامك بالأحماء المعتاد .

٢ — كيف نفسك عقليا لبدء الحواجز العالية .. واعتبر خصمك
مسعدا أو حافزا لك لكى تؤدى أفضل سباق لك .. وطبعاً لا داعى لنصحك
بتركيز انتباهك على السباق فقط وصرف النظر عما حولك لانك — بطول
المران — يكون الامر قد صار أوتوماتيكيا .

٣ — اتخذ وضعك عند علامة انبدء ثم بخطة الخبير اجر نحو الحاجز
العالى بأقصى سرعة •

٤ — استمر فى الحركة حتى تستشفى جزئياً، جفف جسمك •• واسترح
حتى يحين وقت الاحماء للحواجز المنخفضة أو المتوسطة •• ونحن لا ننصح
هنا باجراء تمرينات جمبار او مد فى هذا الوقت •

٥ — كن فى أحسن توازن بدنى وعقلى واجر الحواجز المنخفضة أو
المتوسطة بأقصى جهد •

٦ — قبل تخطى الحواجز المتوسطة قم بالاحماء العادى والتكيف
لبداء السباق اجر الـ ٤٠٠م حواجز متوسطة ولا تنس أن هذه تختلف عن
الحواجز العالية والمنخفضة اذ أنها (المتوسطة) يجب الاحتفاظ فيها بقوة
أكثر احتياطية أثناء المراحل الأولى من السباق •

كما أن تقدير سرعة الخطو (pace) مهم جداً •• كما يجب أن
تعرف مقدار سرعتك فى النصف الاول من السباق •

٧ — اختتم أنشطة هذا اليوم بـ ٥ الى ١٠ دقائق jogging

برنامج التدريب الوثب الطويل :

ان الغرض من هذا البرنامج تنمية المهارة فى الوثب الطويل ولتحقيق
وتحسين الاعداد لبدنى للاعب •• ويجرى التركيز على التمرينات التى
تنمى الساقين والجذع •• ويجب أن يهتم اللاعب أيضاً بالتغيرات فى وزن
الجسم كما يفعل لاعبو الميدان والمضمار الآخرون •

ان تمرينات المقاومة المتدرجة (تدريب الانثقال) قد أثبتت فاعليتها
العالية للاعبين بما فى ذلك الدوليون منهم فى الوثب الطويل ونحن ننصح

اللاعب أن يستشير شخصا له دراية تامة باستخدام تمرينات الانتقال فلا شك أن تمرينات ما قد لا يفيد جميع اللاعبين فتمرينات التوتير قد استعملت وأدت الى نتائج طيبة في كل من أوروبا وأمريكا •

Early Season : بداية الموسم :

• يأتي بعد الفصل التمهيدى

يوم السبت :

١ — الاحماء العادى مثل Sprinters العدائين •

٢ — الجرى خلال الاقتراب من ٦ الى ٧ مرات •

٣ — تنفيذ ٤ أو ٥ مرات محاولات وثب طويل من الوقوف وذلك

لشكل الاداء مركزا على أرجحة الذراع وحركة الساق •

٤ — الجرى ٣٠م بمجهود ٨٥٪ قانزا فوق شريط نهاية ٦ بوصة

و ٢ قدم منطقة الهبوط على مسافة من ٨ الى ١٠ أقدام من لوحة الارتفاع

•• وتأكد من أنك تقوم بوثب طويل وليس بوثب عال كرر ذلك ٤ أو ٥ مرات

مركزا على الارتفاع وليس المسافة •

٥ — Jog ٤٠٠م بخطى مسترخية •

٦ — أد تمرينات أثقال وتوتر لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة •

يوم الاحد :

١ — الاحماء المنتظم العادى •

٢ — ضع مكعبات العدو وتمرن على البدء بعدو سريع ابدا ٣ أو ٤

مرات بنالسدس بمجهود ٩٠٪ •

٣ — تدريب ٤ أو ٥ مرات مستخدما اقترابا قصيرا بسرعة ٧٥٪ مركزا على الارتفاع (العلو) وشكل الهبوط .

٤ — اهتم تدريب اليوم بجري ٢٥٠م بمجهود ٨٥٪ .

يوم الاثنين :

١ — الاحماء العادى .

٢ — جري فترى لمدة ٢٠ ثانية .

٣ — عدد ٣ أو ٤ محاولات لتنظيم الضابطة .
Checkmarks العلامات

٤ — اذا كانت هذه العلامات صحيحة اقفز ٦ مرات مع الجري مركزا على الاقتراب .

٥ — jog ٤٠٠م باسترخاء .

٦ — تمرينات أثقال وتوتر من ٢٠ الى ٣٠ دقيقة ويفضل أن يكون ذلك تحت اشراف خبير .

يوم الثلاثاء :

١ — الاحماء العادى .

٢ — تمرن ٣ محاولات على الاقتراب بدون وثب .

٣ — ضع مكعبات العدو واشترك مع الـ Sprinters

العدائين ٠٠ وابدأ مرتين أو ثلاث مرات بالمسدس ، جاريا بسرعة ٥٠م بأقصى سرعة .

٤ — قم بجري قصير وثب طويلا من ٤ الى ٦ مرات مركزا على

الارتفاع وليس المسافة .

٥ — أجرى خلال الاقتراب اما ٤ أو ٥ مرات لتنظيم العلامات الضابطة •

٦ — اختتم تدريب اليوم بالجري ٢٠٠م بمجهود ٨٥٪ •

يوم الاربعاء :

١ — قم بعمل سهل اليوم استعدادا لليوم الشاق غدا •

٢ — قم بتمرينات متنوعة من ٥ الى ١٠ دقائق مثل تمرينات (العقلة Chenning — الارتفاع والانخفاض) والارتفاع والانخفاض push up من الاستلقاء على اليدين والقدمين •

٣ — الجرى ٤٠٠م بمجهود ٦٥٪ •

يوم الذميس :

١ — قم باحماء كلى •• بادئا بـ ١٠٠م jogging و ٥٠م عدو بمجهود ٨٥٪ و ٢٥م جرى بأقصى سرعة •

٢ — اقص دقيقتين أو ثلاث دقائق فى تمرينات جمباز متوسطة بهدف السرعة والتوافق •

٣ — تحقق من العلامات (تأكيد وضعها) بالجري خلال الاقتراب مرتين أو ثلاث مرات •

٤ — ضع هدفا target مجاورا لمنطقة الهبوط على مسافة بوصات قليلة بعد أفضل وثبة سبق لك القيام بها • ثم اقفز ٦ مرات وركز على السرعة ثم اقفز بهدف تحقيق مسافة •• وابذل أقصى مجهود •

٥ — قلل من المجهود بالجري ٤٠٠م بمجهود ٧٥٪ •

منتصف الموسم : Midseason

يوم السبت :

- ١ — احماء منتظم .
- ٢ — قم بثلاث محاولات خلال الاقتراب (بدون وثب) للتثبت من مكان العلامات الضابطة .
- ٣ — قم بـ ٤ أو ٥ محاولات مستخدما اقتراب قصيرا بسرعة ٧٥٪ .
- ٤ — باستخدام اقتراب قصير اقفز مرتين أو ثلاث مرات مركزا على الارتفاع .
- ٥ — اجر ٣٠٠م بمجهود ٧٥٪ .
- ٦ — قم بتمرينات أثقال لمدة من ١٥ الى ٣٠ دقيقة .

يوم الاحد :

- ١ — الاحماء المنتظم .
- ٢ — اجر سريعا أربع مرات أو خمس مرات بأقصى مجهود مع العدائين (Sprinters) وليكن هذا في أسترخاء .
- ٣ — اختم التمرينات بـ jogging (٤٠٠م) وتذكر أن أقصى مجهود يجب أن يبذل في يوم الاربعاء .

يوم الاثنين :

- ١ — قم بالاحماء . ولكي تهيبى نفسك عقليا قم بـ jogging (١٥٠م) sprinting عدو (٢٥م) ومشى (٢٥م) و sprinting عدو (٢٥م) ثم أداء تمرينات متنوعة لمدة دقيقتين .

٢ — اجر ٣ أو ٤ مرات لتنظيم (تحديد) العلامات الضابطة

Checkmarks

٣ — قم بوثب مرة أو مرتين بهدف المسافة •

٤ — قم بثلاث أو أربع وثبات (كما في السباق) وابدأ أقصى مجهود فيها • ادرس ضبط هدف منطقة الهبوط •• وحلل الاحماء واسع الى اما تعديل الطريقة من حيث الكمية والنمط أو الإبقاء عليها وذلك على ضوء أدائك لهذه الوثبات •

٥ — قم بوثب عال ٥ أو ٦ مرات •• على أن تكون آخر وثبتين (٢ ثانية) مثل أفضل وثبتين آخر مرة أو أعلى منهما •
٦ — قلل من نشاطك تدريجياً وذلك بـ jogging بسرعة اختيارية ومسافة اختيارية •

٧ — تدريب على الانتقال من ١٥ الى ٢٠ دقيقة •
يوم الثلاثاء :

١ — احماء منتظم •
٢ — قم بالجري ٤ أو ٥ مرات في الاقتراب بدون وثب مع التأكد من دقة العلامات الضابطة •
٣ — تدرب مع لاعبي التتابع في تمرير العصا ٤ أو ٥ مرات وذلك بهدف اكتشاف القدرة الكامنة في التتابع •
٤ — قم بثلاث الى ست وثبات طويلة بهدف تحقيق ارتفاع مستخدماً سرعة جري ٧٥٪ •

٥ — اجر ٢٠٠م بمجهود ٨٥٪ •

٦ — اختتم برنامج اليوم بـ jogging لمدة دقيقتين •

يوم الاربعاء :

١ — اما أن ترتاح راحة تامة أو أن تقوم بتمرينات مرونة jogging وجمباز تمرينات أرضية وبعض اللاعبين يفضل ألا يفعل شيئاً إطلاقاً فهذا يهينىء للاعب فرصة عمل قائمة بالمعدات ويجهزها ليوم السبت في اليوم التالي •

يوم الخميس :

هذا هو يوم المسابقة •• ان برنامج الاحماء على ترتيب وعدد المسابقات التي يشترك فيها والتي تسبق الوثب الطويل أما الخطة التي تقترح لهذا اليوم فهي موضوعة على افتراض أن اللاعب سيشارك فقط في الوثب الطويل •• وهناك هدفان للاحماء : تحقيق النعمة tonus الصحيح للجسم والاتزان العقلي السليم •

١ — jog (١٥٠ م) ، sprint وعدو (٢٥ م) وامش ٢٥ م ثم sprint عدو (٢٥ م) •• ومارس تمرينات جمباز (أرضى) اختيارية من ٢ الى ٣ دقائق •• وتجنب أشعة الشمس اذا كان اليوم حاراً وتأكد من وقايتك لكعب رجليك •

٢ — أجر في الاقتراب ٣ أو ٤ مرات لتنظيم العلامات الضابطة •

٣ — تمرين على الوثب مرة أو مرتين مركزاً على الارتفاع ومستخدم ٧٥ ٪ من السرعة في الجرى •

٤ — وقت السباق : ركز على تحقيق أحسن مجهود في الوثبات الاولى

٥ — قلل من التمرين تدريجياً jogging ٤٠٠ م الا اذا دعيت

للاشتراك في مسابقات أخرى •

نهاية الموسم Late Season

يوم السبت

- ١ — الاحماء العادى •
- ٢ — أستخدم طريقة اقتراب قصير وأقفز من ٨ الى ١٠ مرات مركزاً على كل من السرعة والارتفاع •
- ٣ — ضع مكعبات العدو وأبدأ مرتين بالمسدس قاطعاً ٣٠ م بأقصى سرعة •
- ٤ — قم بـ ٣ أو ٤ محاولات فى الوثب الطويل •
- ٥ — jog ٢٠٠ م •
- ٦ — أستمِر فى تمرينات الاثقال اذا ثبتت فاعليتها لك •

يوم الاحد

- ١ — قم بالاحماء العادى •
- ٢ — ضع مكعبات العدو وأنطلق مرتين أو ثلاث مرات •
- ٣ — أشارك مع الـ sprinters العدائين وأجر ٥٠ م بأقصى سرعة •
- ٤ — عدل العلامات بالجري ٣ أو ٤ مرات فى طريق الاقتراب ومنطقة الهبوط بدون وثب •

- ٥ — أختِم اليوم بـ jogging من ٢٠٠ م الى ٣٠٠ م •

يوم الاثنين

- ١ — أن نوع وكمية التدريب فى هذا اليوم اختيارية وتترك للاعب وما يأتى م هو الا مرشد فقط : —

- أ — خذ حمام شمس من ٥ الى ١٠ دقائق •
- ب — الاحماء العادى •
- ج — أجر فى طريق الاقتراب ٢ أو ٣ مرات اذا كان ضروريا التدريب على دقة العلامات يوميا •
- د — قصر من طول الجرى ٥٠ ولكن أسرع فيه وأقصر من ٤ الى ٦ مرات مركزا على الرفع والطيران والهبوط •
- هـ — أجر ٣٠٠ م بسرعة متزايدة ومنتهيا بـ مجهود من ٧٥ ٪ الى ٨٥ ٪ •

يوم الثلاثاء

- ١ — الاحماء العادى •
- ٢ — أجر خلال الاقتراب ٥ الى ٦ مرات بدون وثب وذلك لتأكيد وضع العلامات •
- ٣ — أختتم تمرين اليوم بـ jogging ٤٠٠ م فى خطو مسترخ •

يوم الاربعاء

- ١ — أما أن تستريح تماما أو تقوم بتمريذات خفيفة •
- ٢ — أدرس التقلبات فى وزن جسمك •
- ٣ — أفحص الادوات لليوم التالى •

يوم الخميس

يوم السباق :

- ١ — قم بأحماء بـ fogging ١٥٠ م ، قافزا ٢٠ م ماشيا ٢٠ م وجاريا ٣٠ م ومنتهيا بعدو سريع (١٠) عشر أمتار بأقصى مجهود •

٢ — تأكد من وقايتك للكعب •

٣ — قم بجمباز متوسط من ٢ الى ٣ دقائق يساعدك (يهدب من طريقتك) على المسابقة •

٤ — وبدون وثب أجر من ٢ الى ٣ مرات للعلامات •

٥ — أجر مرتين للعلامات وأوثب باذلا مجهودا متوسطا فقط •

٦ — وقت السباق : أبذل أقصى مجهود في الوثبات الاولى ويجب أن تكون على علم بعدد الوثبات التمهيدية والوثبات النهائية المسموح بها في السباق •

٧ — هدىء بـ jogging اختياري ثم حلل التقلبات في وزن الجسم •

برنامج تدريب الوثب العالي

في هذا البرنامج — يكون التكرار ضروريا الى درجة ما • وها بعض المقترحات وقد تدفعك الخبرة الى إجراء بعض التغييرات لمواجهة الاحتياجات الخاصة بكل فرد وأن تمارينات المقاومة المتدرجة قد تتضح فوائدها •

Early Season بداية الموسم

يجب أن يسبق هذا الفصل •• الفصل التمهيدى

يوم السبت

١ — أبدأ بـ jogging ٢٥٠ م والمشى ٢٥ م و sprinting

٢٥ م •

٢ — قم بتمرينات ٣ دقائق تشتمل على نصف قرفصاء وأرجحة الساق

لى الامام ووثبات عالية High Kicks

٣ — أجز ١٠٠ م ب ٧٥ ٪ مجهود .

٤ — الوثب من ٥ الى ٦ مرات وزد بالتدريج ارتفاع العارضة وحل
الاقتراب للاتجاه (الزاوية) وعدد الخطوات ووضع العلامات الضابطة وطول
كل خطوة .

٥ — ضع العارضة على ارتفاع متوسط واثب من ٣ الى ٤ مرات
مركزاً على Strike الوصول وخطا العلامة بطريقة صحيحة ونقطة
الارتقاء .

٦ — قم بتمرينات أنقل أو توتر لمدة ١٠ الى ٢٠ دقيقة ويستحسن أن
يكون هناك مشرف تتم هذه التمرينات تحت أشرفه . . .

يوم الاحد

١ — أجز تمرينات موزنة وذلك بـ jogging ٢٠٠ م يليها
hopping حبل ووثب ٥٠ م . تبادل العمل من القدم اليمنى الى
القدم اليسرى .

٢ — ضع مكعبات الجرى والعد sprint, ٣٥ م وأسترح
٣ دقائق وكرر مرة واحدة .

٣ — أجلس على الارض مع مد القدمين الى الامام وبحيث يكونان
متضامتين وأثنى الجسم الى الامام والى الخلف لمدة دقيقة الى دقيقتين .

٤ — ضع العارضة على ارتفاع يستدعى بذلك (أن تبذل) ٨٥ ٪ مجهود
وأوثب من ٥ الى ٦ مرات . كن متقنا لافضل معدل للسرعة المطلوبة ولطول
الخطوات . وأهم من كل ذلك نقطة (مكان) مسافة الارتقاء من العارضة . .

ويمكن شخص يقف بجوار العارضة أن يخبرك بالنقطة التي وصلت فيها إلى أقصى ارتفاع •

٥ — اتخذ من ٣ إلى ٤ محاولات في العارضة بنفس الارتفاع مع تركيز الانتباه على السرعة springing بقوة •

٦ — أختتم اليوم بالجرى ٢٠٠ م — (٨٥ ٪ مجهود) •
يوم الاثنين :

١ — ابدأ بـ jogging (٢٥٠ م) ومشى (٢٥٠ م) وجرى (٢٥٠ م) ثم مشى (٢٥٠ م) sprinting, وعدو (٢٥٠ م) •
٢ — نط الحبل لمدة دقيقتين أو ثلاثة دقائق •

٣ — امض ٣ أو ٤ دقائق في ألعاب الجمباز (حركات أرضية بهلوانية تدل على البراعة) بحيث تنمى الذراعين ومنطقة الكتف مثل الارتفاع والانخفاض في العقلة والمشى على اليدين والمثقبة •

٤ — ضع العارضة على ارتفاع أقل قليلا من أفضل أداء لك واوثب ٦ أو ٧ مرات وركز على تكنيك أسلوب طريقة الساق الامامية بما في ذلك ثنى الركبة واتجاه أرجحة الساق وقوة الأرجحة وتوقيت أرجحة الساق مع الاهتزاز على أصبع القدمين •

٥ — ضع العارضة على ارتفاع يساوى أفضل أداء لك واوثب ٣ أو ٤ مرات •• قم بمجهود مقصود لاستخدام الذراعين بفاعلية ابتعد عن القلق الذى لا مبرر له اذا تغير وضع القائم أو خرجت من تحقق من حصولك على شكل الوضع الدقيق لان ذلك سيساعدك على تخطي العارضة بنجاح •

٦ — اشترك مع متسابقى الوثب الطويل ابذل محاولتين أو ثلاث محاولات في الوثب الطويل •

٧ — اشترك في تدريبات الاثقل والتوتر •

يوم الثلاثاء :

١ — ابدأ التمرين بـ jogging لمدة ٥٠م ومشى ٥٠م وعدو sprinting ٥٠م •

٢ — قم بـ ٧ أو ٨ محاولات في الوثب الطويل لتنمية الوثب •

٣ — ضع المعارضة على ارتفاع أقل قليلا جدا من أحسن أداء لك ركز على عملية رفع الحوض وأنت في وضعك في وقت يساوى جزء بسيط جدا من الثانية قبل تخطيك للمعارضة وفي الطريقة الخريبة فان الدور الذي تلعبه الذراع اليسرى والرأس يتضح من التمرين التالي :

قف معتدلا وذراعاك بجانبك • أرجح الذراع اليسرى الى الالهام بمجهود متوسط حتى تصبح اليد في مستوى ارتفاع الرأس ثم هزها فورا الى الجانب وإلى الخلف بنشاط كبير • وفي نفس الوقت ادفع الفخذين الى أعلى وبقوة أمل الرأس خلفا وإلى اليسار • اقفز ٧ أو ٨ مرات متدربا على هذه الحركات •

٤ — قم بالحجل (hopping) والوثب لمدة ٣ دقائق بالقدم اليسرى مرة وبالقدم اليمنى مرة • نوع التمرين بالوقوف معتدلا وثنى الجذع الى الامام كي تلمس أصابع القدمين بدون ثنى الاصابع • ويجب أن تكون كثافة هذا التمرين متوسطة أولا ثم زدها بالتدريج •

٥ — اختتم عمل اليوم بـ jogging ٢٥٠م •

يوم الاربعاء :

- ١ - أبدأ بـ ٢٠٠م jogging يليها ٥ دقائق تمرينات كمال أجسام (body building) مل لوى الجذع والانبطاح مع الارتفاع والانخفاض (push up) والفعات العالية (high kicks)
- ٢ - لا تقم بأى تمرينات متعبة اليوم لانك ستقوم غدا (السبت) بالوثب لتحقيق ارتفاع ٠٠ ركز على الطول والاتجاه والسرعة الخاصة بالاقتراب .

يوم الخميس :

- ١ - قم بالاحماء الذى يناسبك .
- ٢ - هذا الاحماء يصبح مقننا منتظما ويجب أن يجرى فى الايام التى يطلب منك فيها أن (extend yourself) سواء فى تجارب الفريق أو فى المسابقة ٠٠ واليك نموذج مثلى للاحماء قبل المباراة .
- (أ) jogging ٢٥٠م .
- (ب) مشى ٢٥٠ .
- (ج) sprinting عدو ٢٥٠م .
- (د) تمرينات للساقين لمدة دقيقتين مثل الدفع لاعلى والحجل والوثب
- (هـ) تمرينات لتنمية الذراعين والجذع مثل الوقوف على اليدين والمشي على اليدين والانحناء الى الامم والانبطاح مع الارتفاع والانخفاض والشقلبة .
- (و) محاولات مرتين أو ثلاث مرات من الوثب العالى للتحقق من انك تقوم بتفاصيل الاقتراب باتقان .

(ز) محاولتان أو ثلاث محاولات للوثب العالى للتأكد من توقيت أرجحة الساق الامامية والوثب وتدوير الجسم .. أما العارضة فيجب أن ترفع إلى درجة تكفى اللاعب لكي يقوم بمجهود وثب متوسط .. أما اذا كانت العارضة منخفضة أكثر من اللازم فإن العمل المفروض على اللاعب لا يكفى لبذل مجهود كامل في الوثب والتخطيط له — وإذا كانت العارضة أعلى من اللازم فإن الطاقة تستهلك بدون ضرورة .

٢ — اجعل لك عدد محاولات محدودا من ٩ الى ١٠ .. واجعل الاسترخاء بينها مجددا (ايجابيا) ثم قم برفع العارضة رفعا تدريجيا كما في المباراة .. ويجب أن يقوم مشرف بمشاهدة ذلك ليساعدك في تصحيح الـ form الاداء .

٣ — ارفع العارضة بوضعية أعلى من أفضل ما سبق لك أن حققته وقم بالتجربة مرتين .

٤ — أختتم اليوم بـ jogging (١٠٠م) وبعدها جرى ١٠٠م بمجهود ٨٥٪ وسجل وزن الجسم وادرس التقلبات في وزنك طول الاسبوع منتصف الموسم : Midseason

من مميزات التمرينات في هذا الفصل هو التقليل من التدريب على التمرينات الخاصة بانذراع والكتفين وعدم اجراء تمرينات أرضية متعبة .. أما الاهتمام فينصب على المهارة في الوثب واجتياز العارضة .. وعلى العموم فإن اللاعب يثب بأقصى مجهود في يومين فقط من الاسبوع وعادة في يوم الاثنين في التمرين وفي يوم الخميس في المباراة .. أما اللاعب الذي يحتاج الى ثلاثة أيام راحة فإن الوثب العنيف يمكن أن يتقل الى يوم الاحد .

يوم السبت :

١ — تمرينات مرونة ورشاقة مثل jogging ١٥٠م ومشى ٢٥م
وجرى ٢٥م يعقبها عدو sprint ٢٥م •

٢ — اقض دقيقتين أو ثلاث في نط الحبل وأرجحة الساقين والمشي
في الهواء والقرغصاء •

٣ — راجع أخطاءك في يوم المباراة (الخميس) وتمرن على تصحيحها

٤ — ضع مكعبات العدو وانطلق بسرعة ٣٥م •

٥ — أقض ٥ أو ١٠ دقائق في التدريب على كل من السرعة وزاوية
الاقتراب ويجب تصحيح العلامات الضابطة في نفس الوقت •• ويجب
على اللاعب أن يدرك أنه لا يجب التوضحية بالوثب في سبيل تحقيق السرعة •
٦ — اقض من ١٥ الى ٣٠ دقيقة في التدريب على الانتقال وتمرينات
التوتر اذا ثبتت فائدتها لك •

يوم الاحد :

١ — Jog ١٥٠م وامش ٥٠م واط ١٠٠م بمجهود ٧٥٪ •

٢ — اقض دقيقتين في الجرى المقلوب • Inverted

٣ — تمرن على تمرينات الاطالة متضمنة المشى في الهواء لمدة ٣ أو ٤
دقائق •

٤ — اشترك مع لاعبي الوثب الطويل واثب مرتين لتحقيق المسافة
فاذا عرقلت وضع القدم كفاءة الوثب في الوثب العالى فيمكن استبدال هذا
حسب ما يشير به المدرب لاي مسابقة أخرى •

- ٥ — عرض جسمك للشمس اذا كان الجو يسمح بذلك •
- ٦ — برنامج اللاحد يختلف في طبيعته •• ولكن يجب أن يكون خفيفا واستعد بدنيا وعقليا للوثب في سبيل الارتفاع يوم الاثنين •
- ٧ — اختتم اليوم بـ jogging خفيف •

يوم الاثنين :

- ١ — الاحماء •
- ٢ — ضع العارضة في نفس ارتفاع المباراة في المرة القادمة حدد من ٨ الى ٩ وثبات (لا أكثر) ثم ارفع العارضة بالتدريج حتى يصبح آخر رفعة أعلى ببوصة من الرقم الخاص بك في الوثب •
- ٣ — اختتم التدريب بـ ١٥ الى ٣٠ دقيقة تمرينات أثقال اذا ثبتت فعاليتها •

يوم الثلاثاء :

- ١ — قم بكمية من الـ jogging اختيارية وكذلك المشي والعدو springing والعب الجمباز (كلها حسب اختيارك) • Calisthenics
- ٢ — اقض دقيقتين أو ثلاث للتأكد من صحة المراحل المختلفة للاقترب
- ٣ — اشترك مع لاعبي الميدان في نشاطهم لمدة ١٠ دقائق •
- ٤ — هدىء من عملك بـ jogging مسافة اختيارية •• ثم حلل تغيرات وزن جسمك خلال الاسبوع •

يوم الأربعاء :

- ١ — Jog ٢٠٠ م بسهولة •
- ٢ — قم بدراسة الاقتراب ومنطقة الهبوط وتحقق من سلامة الحذاء والحذاء الخاص بالوثب Spikes لمواجهة الظروف •

٣ — أبتعد عن الوثب ولكن قم بتمارين خفيفة مختلفة الشكل تناسب حالتك •

يوم الخميس :

١ — هذا هو يوم المسابقة وتذكر أنك لا يمكن أن تفوز الا في ميدان السباق ولذلك قم بالروتين المنتظم الخاص بك بالطريقة العادية وحافظ على طاقتك البدنية والعصبية •

٢ — لقد أصبحت الان تتقن النمط وكمية الاحماء المناسبة لك كما أنك أصبحت تعرف أى الفترات أصح انتى بين الاحماء وبدء السباق هل هى ٢٠ دقيقة أو ٣٠ ق أو ٤٠ ق •

٣ — كن دائما مستعدا للمسابقة وافحص زمن مسابقة الوثب العالى فى القائمة الرسمية •

٤ — حافظ على تنعيم الجسم بين الوثبات وانتهر هذا الوقت للاسترخاء البدنى والعقلى •

نهاية الموسم Late Season

برنامج هذا الوقت يكون عادة أخف من حيث الكثافة ويصمم لاتقان شكل الوثب ويهدف الى تحسين أكبر فى نعمة الجسم •

يوم السبت :

١ — ابدأ التدريب بـ jogging ٣٠٠م ثم المشى ١٠م والجري ٣٥م و Springing العدو ٣٥م •

٢ — تناقش فى صحة أو عدم صحة القيام بالوثب فى سباق الخميس

الماضى لان حماس اللاعب يتزايد اذا مدح الغير أسلوبه الصحيح في الاداء .

٣ — أوثب ٤ أو ٥ مرات الى ارتفاع متوسط للتخلص من أى أخطاء يمكن اكتشافها .

٤ — jog ٣٠٠م بخطى مسترخية .

٥ — استمر في تمارينات الاثقال اذا كانت مفيدة .

يوم الاحد :

١ — ابدأ بـ jogging ١٠٠م ومشى ١٠م . وكرر ذلك مرتين

وجبب أن يكون الـ jogging قبل تمارينات الجمنز كاجراء وقائى اذ أن الاصابات تحدث عند القيام بحركات عنيفة عندما يكون اللاعب غير مستعد مثل الوثب بعنف عندما يكون الشخص لم يعد نفسه لذلك جيدا .

٢ — افنس من ٣ الى ٥ دقائق في ألعاب الجمنز ثبتت فائدتها في اتقان القدرة على الوثب .

٣ — ثق من قدرتك واتقانك لاقصى السرعة والاتجاه وطول الجرى نحو العارضة .

٤ — لا تؤدى وثبات في هذا اليوم .

٥ — اختتم اليوم بـ jogging ١٠٠م والجرى ١٠٠م وعدو

Sprinting ٥٠م . وهذا يعنى ٢٥٠م من الجهد المستمر والبدء

بذلك ببطء حتى تصل الى القمة بسرعة انفجارية .

يوم الاثنين :

١ — اجر حركات مرونة ورشاقة وذلك بـ jogging ٢٠٠م

وجرى ٥٠م بمجهود ٧٥٪ واختتم ذلك بـ ٢٥م بمجهود ٩٠٪ .

٢ — حاول (وثب عال) ٣ أو ٤ مرات •

٣ — اقض من ٥ الى ٨ دقائق في جمباز خفيف ذى أثر فعال للاعب
الوثب العالى •

٤ — أوثب للتمرين على الارتفاع ٠٠ لا تزد عن ٨ مرات •

٥ — قم بتمرينات أثقال اذا كانت مفيدة مع التقليل من كثافتها
ومدتها •

يوم الثلاثاء :

١ — قم بانحماء اختياري من حيث النمط والكمية •

٢ — قم بـ ٤ أو ٥ محاولات مشى في الهواء ٠٠ ولما كان هذا النشاط
يرهق طاقة بعض اللاعبين فيجب استخدام مجهود يناسب اللاعب •

٣ — اقض ٢ (دقيقتين) في تمرينات وثب وثنى •

٤ — هدد التمرينات بـ jogging ٣٠٠ بخطو اختياري •

يوم الاربعاء :

هناك مدرستان من الراى في تمرينات الاربعاء •

فاحداهما ترى أن اللاعب يجب أن يلبس ملابس المباراة و jog
والاخرى تقول ان الغياب التام من الميدان هو الافضل ٠٠ وهؤلاء يعتقدون
أنه يمكن حفظ الطاقة العصبية والبدنية بتجنب الاتصال بما يمت للسباق
بصلة •

يوم الخميس :

١ — نفس الاقتراحات في Midseason وهي حفظ الطاقة أثناء

اليوم والاسترخاء بين الوثبات واليقظة في جميع الاوقات •

وبالنسبة للاسترخاء راجع برنامج الخميس في early season

٢ — اسع لبذل أقصى مجهود وصمم على أن تجتاز كل ارتفاع في الوثبة الاولى .

٣ — اختتم اليوم بـ jogging ٤٠٠م ثم حمام ٠٠ ثم حلل تغيرات وزن جسمك خلال الاسبوع .

خطة (برنامج) روسى :

لقد ثبت أن لاعبي الوثب العلى من الروس يشتركون في برامج تدريب أكثر عنفاً من معظم اللاعبين الامريكيين .

ومما يثبت ذلك ما سنذكره هنا من عينة لبرنامج تدريب اللاعب الروسى (يورى ستيبانوف Ywri Stepanov) والذي حقق وثباً مقداره (٢١٦٢ متراً أى $1\frac{1}{8}$ بوصة و ٧ أقدام .

ومع أن هذا البرنامج الخاص به قد لا يعتبر نموذجياً الا أنه ممتع .
١ — قضى ساعة كاملة في الجمنازيوم يتمرن على السلم السويدى (وهى تشبه التمرينات التى تقوم بها راقصة الباليه على الـ bar

٢ — قام بوثب بالقدم اليمنى حتى أنه أرجح القدم اليسرى ٤٠٠ مرة وكان هدفه تنمية الرفسة (أرجحة حرة للساق) .

٣ — اجتاز عارضة الوثب العالى (ارتفاعها $6\frac{1}{4}$ بوصة ٦ قدم) ١٠ مرات وبعد ذلك وثب ثلاث مرات كل مرة يكون ارتفاع العارضة فيها ($7\frac{1}{2}$ بوصة و ٦ قدم) ومرة ($8\frac{1}{4}$ بوصة و ٦ قدم) ومرة $9\frac{1}{4}$ بوصة و ٦ قدم وكثيراً ما كان البرنامج يستعمل على تمرينات تدريب على الاثقال

والتي كان أقصى ما فعه بالـ Bar bell (٢٢٠ رطلا) ٠٠ ثم تمارينات
على العارضة الأفقية horizontal Bar
هـ — كان يختم موسم (فصل) التدريب بـ jogging حول
المضمار •

برنامج التدريب لدفع الجلة :

البرنامج المقترح يستغرق أسبوعا في كل من الفصول الثلاثة :

بداية الموسم Earlyseason. ومنتصف الموسم Mid Season

ونهاية الموسم Late Season. ٠٠ ومن الواضح أنه يمكن تعديلها

اما لتناسب الفرد أو لتجرى مع نشاط آخر أو مواجهة الظروف المناخية •

وهناك خطر قليل من اصابة الذراع أو الظهر من رمى الجلة ولذلك

فإن عدد تجارب الرمي بأقصى قوة غير محددة كما في رمى الرمح ٠٠ وليس

معنى ذلك أن يقوم بالتجارب الى ما لا نهاية ٠٠ فأصابع المبتدئ ورسغه

تتأثر أولا ولذلك يجب عليه أن يجرى تدريب الاصابع والرسغ قبل المباراة

بأسابيع ٠٠ كما أن اللاعبين الملتزمين يواصلون هذا المران طول العام •

إن الرسم البياني لمدى التحسن الخاص بلاعبى الجلة لا يبين منحني

سلسا منتظما متجها الى أعلى كما نجد ذلك عند العدائين Bunnars

فالخط غالبا ما يكون أفقيا لفترة من ٥ الى ١٠ أيام محتفظا بنفس المستوى

ثم يهبط قليلا لمدة يومين أو ثلاثة أيام ثم يرتفع بسرعة الى مستوى أعلى

منه في الفترة الاولى •

إن الرسم يبين شكلا كالسلالم في منحني الاداء •

وإذا عرف اللاعب مقدما أن التقدم في المستوى يبدو ثابتا لعدة أيام متتالية .. فإنه لا ييأس من درجة تحسنه .

Early Season بداية الموسم

يلى الفصل التمهيدي .

يوم السبت :

١ — ابدأ المارن بـ jogging ١٠٠م والمشي ٢٥م ثم jogging

٢٠٠م .

٢ — اتقن كيفية حمل الجلة وهذا يعتمد على حجم وقوة يدك وكذلك فان القبض على الجلة قد يختلف باختلاف نوع الجلة (هل من الحديد أو النحاس) .. ومع أن كلها لها وزن واحد إلا أن لها درجة خاصة من الجاذبية (gravity) (أى الثقل النوعى) وبذلك تختلف في الحجم وهناك ثلاثة أساليب لمسك الجلة .

٣ — امسك الجلة في كف اليد في المرحلة الاولى من التدريب بدون الضغط على الاصابع .. وبمرور الوقت تصبح الاصابع أكثر قوة يمكن حمل الجلة جيدا بينها ..

فمن وضع الوقوف قم بدفع الجلة ٣ أو ٤ مرات مركزا على تحقيق قوة متحدة من الساق والكتف والذراع ورسغ اليد .

٤ — احمّل الجلة عاليا في يدك الممدودة الى أقصاها وفي ثبات وقوة امسك مساعدك (forearm) باليد الاخرى . أدر (اخطف) الرسغ بحركة مفاجئة وأطلق الجلة في الوقت الذى تقبض فيه على المساعد

بشدة ولاحظ ما تستفيد من حركة الرسغ السليمة ٠٠ كرر ذلك ٥ أو ٦ مرات ٠ ثم مع قياس مسافة كل محاولة ٠

٥ — اشترك مع لاعبي النوب العالي وقم بـ ٥ أو ٦ محاولات بارتفاعات تتزايد بالتدريج ٠

٦ — اقض من ١٠ الى ٢٠ دقيقة في تمارين مقاومة متدرجة ٠

يوم الاحد :

١ — ابدأ بـ jogging ١٠٠م ومشى ٥٠م وجرى ٥٠م بمجهود ٧٥٪ ٠

٢ — نط الحبل لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق ٠٠ وقم بالتدريب بدون جلة وذلك داخل الدائرة مركزاً على وضع القدم والجسم

٣ — قم بأداء تمارين من ٥ الى ١٠ مرات مصممة لتنمية العضلات المستخدمة في دفع الجلة مثل تمارين قطع الخشب (التحطيب) والوقوف على اليدين ورمي ٢٥ رطلاً ثقل ٠

٤ — اشترك مع العدائين sprinters ٠٠ ثم قم باحماء كلي وابدأ مرتين بالمسدس وفي كل مرة اجر ٣٠م ٠

٥ — ادفع الجلة من ٢٠ الى ٢٥ مرة من وضع الوقوف على أن يكون ثقل جسمك على القدم اليمنى ومع وجود القدم اليسرى ملاصقة للأرض ، مركزاً اهتمامك الخاص على ارتفاع الكوع ٠٠ ثم لاحظ طريق مرور الجلة ٠

٦ — ادفع الجلة من ٢٠ الى ٣٠ مرة بمجهود متوسط على أن تدفع القدم اليمنى الى الامام لتساعد على حفظ التوازن وبذلك تمنع الخطأ .
اطلب مساعدة مراقب أو أكثر واستخدم الكاميرا أو اذا كان هناك امكان
•• اطلب التقاط فيلم لحركاتك حتى تستطيع أن تعرف كيفية دفعك للجلة
•• ويطلق التعبير (reverses) وتعنى (اعكس أو اقلب أو العكس الخ ••) على العمل الذى يحدث بعد اطلاق الجلة فان القدم اليمنى تشد بسرعة الى لوحة أصابع القدم (toe board) ثم تنقل القدم اليسرى فوراً بعيداً عنها •• وهناك مفهوم غير صحيح لهذا الوجه من دفع الجلة هو المسئول عن خسارة المسافة بين كثير من لاعبي المدارس ويمكن مساعدة رامي الجلة اذا اعتبر الـ (reverse) التخلص وحفظ التوازن كمساعد لعملية دفع سليمة وكطريقة للاحتفاظ بالتوازن .

٧ — اختتم التدريب بـ jogging ١٠م والحجل ٢٥م والجري ١٠٠م •

يوم الاثنين :

١ — ابدأ التدريب بـ jogging ١٥٠م ومشى ٥٠م وعدو sprinting ٢٥م •

٢ — امسك الجلة حتى تستقر جزئياً على الاصابع •• ولا تسرع برفعها على أطراف الاصابع •• وفي التجارب الاولى يقوم كف اليد بعبء حمل الجلة حتى يحين الوقت الذى تستطيع الاصابع (بعد تمرين طبعاً) أن تحقق قوة وتقوم بهذا العمل •• ثم قم بدفع الجلة من وضع الوقوف من ١٥ الى ٢٠ مرة •• وبالتدرج قم بزيادة المسافة •• وفى هذا المجال قم

بتطبيق معلوماتك عن ميكانيكية الجسم .. تدرب على مختلف زوايا رفع
الجلة عند إطلاقها ولاحظ النتائج ..

والمفروض أن الزاوية المعتادة لإطلاق الجلة تتراوح ما بين ٣٧ درجة
و ٤٢ درجة وذلك يتوقف على سرعتها •

٣ — اتخذ الوضع المبدئي خلف الدائرة وأطلق الجلة من ٢٥ الى ٣٠
مرة بمجهود متوسط •

٤ — انضم الى لاعبي الوثب الطويل ومن وضع الوقوف وأدى
محاولتين ومحاولتين من الجرى •

٥ — قم بتمرينات مقاومة تدريجية لمدة ١٥ الى ٢٠ دقيقة •

يوم الثلاثاء :

ابدأ اليوم بـ jogging ٢٠م ومشى ٢٥م وحجل وقفز ١٥م
وعدو Sprinting ٣٥م •

٢ — اقض دقيقتين في تمرينات إطالة مثل الدفع لاعلى وثنى الجذع

٣ — قم باعداد أصابعك ورسغيك وذراعيك وجذعك لإطلاق الجلة
بدرجة متوسطة •

٤ — ضع الجلة على أطراف الأصابع وأطلقها من ٨ الى ١٠ مرات •
ولاعب الجلة العادي يقف على أن تكون قدمه اليمنى ملاصقة للجزء الخلفي
من الدائرة ذات ٧ قدم على أن يركز ثقل الجسم بصفة أساسية على القدم
اليمنى :

(أ) بعد اتمام الـ (Shift) اسأل نفسك عن موضع الجلة
بالنسبة للقدم اليمنى .. هل الجلة خلف القدم اليمنى ؟ أو فوقها أو
أمامها ؟ •

(ب) اجعل الكوع اليمنى فى درجات مختلفة وتحسس الوضع الذى تراه مناسباً والذى يؤدى الى أطول اطلاقاً للجلة •• أن نقل الكوع الى درجة متوسطة فى الارتفاع يستخدمها أغلبية كبر لاعبى الجلة •
٥ — راجع كل ما عملته فى اليوم وأختر أنسب سلسلة من الحركات وأكثرها فاعلية فى تحقيق مسافة اطلاق أطول •

٦ — اشترك مع لاعبى الوثب الطويل وقم بتجربتين من الوثب الطويل من الوقوف ومحاولتين للوثب الطويل من الجرى •
٧ — أختتم تدريب اليوم بدقيقتين جمباز و jogging ٢٠٠ م وعدو Sprinting ٢٠ م •

يوم الاربعاء

١ — أبدأ اليوم بـ ٢٠٠ م jogging ثم راحة لمدة دقيقتين وجرى ٥٠ م بـ ٧٥ ٪ مجهود •
٢ — نط الحبل لمدة دقيقتين •• وتمارين على النقل والتغيير عبر اندائرة بدون الجلة •

٣ — أطلق الجلة ٥ أو ٦ مرات بدون نقل مركزاً أنتباهك على أن تستمد قوة من الساقين والجذع •• ولا شك أن (thrust دفعة) الحوض والفخذ اليمنى تساعد فى هذا المجال كثيراً •• قلد وضع ارتفاع الكوع الذى حقق أحسن النتائج فى تدريبك السابق استخدم شريط القياس عند مقارنة محاولة مع أخرى وبالتدريج قم بزيادة قوة دفع الجلة حتى تصبح مستعداً للخطوة التالية وهى دفع الجلة مع الـ Shift الزحقة •

٤ — أأخذ وضع القدمين العادى فى خلف الدائرة •• أستخدام الـ Shift وأدفع الجلة ٨ الى ١٠ مرات مستخدماً زيادة المجهود

- تدريجيا مركز على التناسق بين الـ Shift وبدء إطلاق الجلة ••
وتأكد من أن جسمك ليس مشدودا بدرجة قصوى حتى بداية آخر مجهود •
٥ — أستخدم الـ Shift وأدفع الجلة بأقصى مجهود ١٠
الى ١٢ مرة وأستخدم شريط القياس في هذه المحاولات وبذلك لا يكون هناك
مجال للتخمين عند مقارنة الانماط المختلفة لدفع الجلة •
٦ — قم أما بتمرينات أثقال أو توتر من ١٥ الى ٣٠ دقيقة وأختم
برنامج اليوم بتمرينات لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق الغرض منها تقوية
الاصابع والرسغ •

يوم الخميس

- ١ — أحماء بـ jogging ٢٥٠ م ومشى ٢٥ م و Sprinting
٢٠م أعمل سجلا لعملك اليومى لكى تضع لك نظام أحماء مجديا يناسب
حاجياتك •• وقد يشتمل هذا السجل على ملاحظات عن ظروف الجو (مثل
درجة الحرارة اليومية) ولمسة وكمية الـ jogging والمشى والجري العدو
Sprinting ونط الحبل والجمباز ودفع الجلة من وضع الوقوف
ودفعها مع الـ Shift الزحلقه أو الدوران •
٢ — أطلق الجلة ١٥ الى ٢٠ مرة بدون أستخدم الـ Shift
الزحلقه وركز على الاداء form والتوقيت في أول الرميات وبالتدريج
زود القوة فيما يلى ذلك •• وأطلب من بعض الملاحظين أن يقف قريبا
ليحيطك علما بما فى أدائك أثناء الدفع •
٣ — أدفع الجلة ٨ الى ١٠ مرات مع الـ Shift وبالتدريج ••
أستعمل قوة أكثر كلما صار الجسم مهينا لبذل مجهود أكبر •

٤ — تخيل أنك تقوم بالمسابقة وبأقصى مجهود لك (كالمجهود الذى تبذله فى المباراة) أدفع الكرة مستخدما كل ما تعلمته من أساليب .. وفى المرحلة التمهيديّة حدد رميك للكرة بثلاث رميات فى التصفيات ثم ثلاث رميات فى الجولة النهائية ثم أستنتج من واقع عملك كفاءة نظام الاحماء الذى تجربيه .

٥ — أختتم اليوم بـ jogging ٤٠٠ م و Sprinting

٢٥ م ومن اللازم أن يحقق الرامى دفعة جديدة بالبح أثناء المحاولات التمهيديّة (التصفيات) حتى يصير مؤهلا فى شبه النهائي والنهائى .. فاذا كانت المسافات التى يدفع فيها الكرة تتزايد بصفة ثابتة (أى أن أفضل مجهود له يحدث فى المحاولة الخامسة أو السادسة فمن المحتمل أن نظام الاحماء الذى يمارسه غير كاف من حيث الكمية .. فاذا كانت مسافات دفعه للكرة فى المباراة أقل مما حققه فى الاحماء وأنها تتناقص مع كل رمية تلى ذلك فمن المحتمل أن الاحماء كان مبالغا فيه (زائدا) أما فى مدته أو شدته . أن الغرض من الاحماء أن يصل اللاعب لحالته الفسيولوجية الى القمة فى وقت دخوله المباراة .. وقد وجد Booher (بوهر) أن أعظم دفعات (رميات) لاعبى الكرة تحدث فى المحاولة الثانية يليها فى الترتيب أن أفضل مجهود يحقق فى الرمية الاولى والثالث فى الترتيب أن أفضل مجهود يحقق فى المحاولة الثالثة وحتى فى التمهيديات التى تقام يوم الجمعة والنهائيات فى يوم السبت فإن كثيرا من اللاعبين الفائزين يحققون ذلك النصر فى التمهيديات ولذلك فيجب أن يوقت الاحماء وأن تكون كثافته تساعد اللاعب أن ينجز أفضل دفع كرة له فى المحاولة الثانية أو الاولى أو الثالثة فى التمهيديات .

ويجب على المبتدئ أن يلاحظ أنه قد خطط دفع الجلة لمدة ستة أيام في الـ (early Season) على أفترض أن لا تقام مباراة يوم الخميس أما إذا كنت المباراة ستقام يوم الخميس في الـ early Season فإنه من الواضح أن شدة التدريب يوم الثلاثاء يجب أن تكون أقل وفي يوم الاربعاء قليلة جدا أو منعدمة أى التدريب على دفع الجلة يكون قليلا (في الاربعاء أو عدم القيام به إطلاقا) •

وفي أثناء الـ early Season يجب أن يكون المبتدئ قادرا على أن يصف بدقة الاسلوب الصحيح لدفع الجلة وأن يقوم بالدفع بدرجة لا بأس بها من البراعة أما إذا استمر في عمله بدون هدف محدد فإن نشاطه يصبح غير مجد •

منتصف الموسم Midseason

أثناء هذا الوقت يفترض أن يشترك اللاعب في مباراة يوم الخميس أن كمية الدفع الفعلى للجنة بغرض المسافة يجب أن تقل بدرجة كبيرة وهناك خطتان لتوزيع أيام المجهود الكامل : —

خطة : تستدعى تمرينات مكثفة في السبت والاحد ثم تمرينات متوسطة يوم الاثنين وتدريب خفيف يوم الثلاثاء ولا تدريب يوم الاربعاء •
وخطة أخرى : تتصح تدريب عتيف في السبت والاثنين •• ثم تدريب متوسط في الاحد ثم تمرينات خفيفة في الثلاثاء ولا عمل يوم الاربعاء •

ان المدرب الذين يفضلون التدريب العنيف في يومين متتاليين (السبت والاحد) قولون أن هذا البرنامج يجهز اللاعب للمباراة التي تحدث فيها المحاولات التمهيدية في يوم وفي اليوم التالي المحاولات النهائية •• ولما

كان دفع الجلة عملاً غير متعب (مجهود) فهم يعتقدون أن يومين متتاليين في أوائل الأسبوع تسمح للاعب بوقت أطول في باقى الأسبوع للتكيف الانفعالى •

أما أولئك الذين يفضلون التدريب العنيف في السبت والاثنين يعتقدون أنه يمكن الحصول على نتائج أفضل لو سمحنا بيوم واحد من العمل المتوسط (الاحد) بين يومين من العمل العنيف (السبت والاثنين) •• وهم يعتقدون كذلك أن تدريباً عنيفاً يوم الاثنين يترك أمام اللاعب فترة كافية شبه الراحة حتى يوم الخميس •

ويستطيع اللاعب من واقع تجاربه ومشورة المدرب أن يتبنى البرنامج الذى يناسبه ويحقق له الفوز •
والبرنامج التالى مصمم على أساس التدريب المركز يومى السبت والاحد •

يوم السبت

- ١ — أستعد باحماء بـ Jogging ٣٥٠ م ومشى ١٥ م عدو Sprinting, ٢٥ م وكرر ذلك مرتين •
- ٢ — نط الحبل بقوة لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق •
- ٣ — عدو Sprint ١٥ م بأقصى سرعة •• وأسترخ دقيقتين ثم كرر الـ Sprinting
- ٤ — عود نفسك على دفع الجلة في الايام الممطرة ولا تهمل الاشياء الثقيلة مثل الفوطه الجافة •• أدفع الجلة بدون الزحلقه Shift.
- ١٥ الى ٢٠ مرة ثم زود القوة في كل مرة بعد ذلك •

وبعض اللاعبين يقوم بالاحماء عن طريق استخدام جله أثقل وزنا حتى اذا جاء وقت المباراة تبدو الجلة خفيفة .. ولا تنس أن التدريب بالاثقل له فوائده ولكن أحيانا يكون سببا في تغيير التوقيت الخاص — الزحقة Shift والاطلاق (الدفع) عندما يقوم بدفع الجلة القانونية .

٥ — قم بدفع الجلة ٥ الى ٧ مرات بأقصى قوة مستخدما الاسلوب Complete الكامل لدفع الجلة . ضع عددا من العلامات markers لمسافة قدم واحد على مسافات متكررة لكي ترشدك في المسافة وفي توجيه مجهودك .. زد أو أنقص عدد مرات دفع الجلة في الاحماء على ضوء خبرتك السابقة .

أن هدفك هو تحقيق أقصى أعداد بدنى وعقلى لتحقيق أقصى مجهود أطلب من بعض زملائك أن يساعدوا أداءك ويخبروك به بدقة .

٦ — أدفع الجلة بغرض تحقيق مسافة ٣ مرات وأجعل فترة من الوقت بين كل دفعة تطبق فترة يوم المباراة .. قس كل مسافة وأوجد علاقة ذلك بحركات جسمك في كل مرة .

٧ — أسترح ٥ دقائق ثم ادفع الجله بكل قوتك (٣) ثلاث مرات مطلا بعناية كل مرة .. خذ ملاحظة للحركات التى تستدعى تدريبا بعد ذلك (أى الحركات غير الدقيقة التى تحتاج الى تصحيحها بعد ذلك فى الوقت الذى لا تبارى فيه) .. أرسم منحنى لك يبين مسافة كل دفعة جله فى الاحماء وفى المباراة .

٨ — قم بتمريعات جمباز ٣ أو ٥ دقائق .. ثم أقض ١٠ الى ٢٠ دقيقة فى تمارين مقاومة متدرجة . Progressive resistance exercises

يوم الاحد

١ — أبدأ بـ jogging ١٥٠ م وجرى ٥٠ م بمجهود ٧٥ ٪

وعدو Sprinting, ١٥٠ م •

٢ — قم بتمريعات للرسغ والاصابع لمدة دقيقة واحدة مثل الارتفاع والانخفاض من الانبطاح (push ups) على أطراف الاصابع بطريقة سريعة •

٣ — تدرب على تمرينات بناء جسم (كمال أجسام) لمدة ٣ أو ٤ دقائق وتشتمل على أرجحة الساقين — أرجحة الذراعين — الشقلبة — والجرى في المكان •

٤ — أشترك مع العدائين sprinters وقم باحماء عام ٥٠ ثم قم بالبدء ٤ الى ٥ مرات بالمسدس ثم أجر ٢٠ م كل مرة •

٥ — أضف أى أسلوب من أساليب الاحماء أثبتت فعاليتها •

٦ — أدفع الجله ٦ الى ٨ مرات بدون الزحلقه Shift ولكن ركز على الخطف (Snap) والإطلاق •

٧ — أدفع الجله من ٤ الى ٦ مرات مع الزحلقه Shift مركزا على التوافق الهين ولكن أضف قوة لكى دفعة تلى ذلك بالتدريج •

٨ — أعد نفسك كما لو كنت فى وقت المباراة •• أرسم خطا من الطرف الخلفى للدائرة مارا بمركز لوحة الاصابع ومدته الى ٦٥ قدما بعد ذلك

ولاحظ أن كانت أفضل دفع الجله تقع مباشرة على الخط •• أدفع الجله •

٧ مرات فقط •• أرسم منحنى لادائك فى يوم الاحد وقارن ذلك بالمنحنى فى يوم السبت •

٩ — أختتم تدريبات الثلاثاء بمحاولات وثب طويل ووثب عال يلى ذلك ٤٠٠ م jogging

يوم الاثنين

١ — أبدأ برنامج اليوم بـ jogging ٣٠٠ م ومشى ٥٠ م وحجل ووثب ١٥ م وعدو ٥٠ م •

٢ — أقض من ٥ الى ١٠ دقائق فى نشاط أضافى فى الميدان مثل رمى القرص الذى يتناسب مع دفع الجله •
٣ — أشارك مع لاعبى الوثب العالى وأقفز ٧ أو ٨ مرات بارتفاعات متزايدة •

٤ — اذا كان الجو يسمح بالتعرض للشمس فافعل ذلك لمدة ٥ الى ٨ دقائق •

٥ — قم بجمباز عام لمدة ٥ دقائق •

٦ — أدفع الجله ٥ الى ٦ مرات بدون الزحلقه Shift •• صحح اى خطأ لاحظته فى المرتين السابقتين •• أقم سلسلة من العلامات markers على مسافات ١ قدم حتى تستطيع أن تقيس المسافة الخاصة بدفع الجله •• أطلب مساعدة زملائك فى تحليل شكل الدفع (الطريقة) أستخدم مجهودا متوسطا فقط لدفع الجله من موضع الوقوف وذلك باستعمل 'العكس بعد الاطلاق •

٧ — أدفع الجله ٥ الى ٦ مرات بمجهود متوسط ومستخدم الشكل الكامل (complete form) بما فى ذلك الـ Shift والاطلاق (الارسال) والعكس •• وأهتم بالتناسق •• لا تسع الى المسافة القصوى

ولكن أستخدم شريط القياس حتى تستطيع أن تقارن المسافة التي أنجزتها بالقوة التي بذلتها •

٨ — أقض دقيقتين أو ثلاث في تمرينات مصممة لاتقان الخطف snop الخاص بالرسغ •

في نفس الوقت مع حركة الاصابع (أطبقها)

ويجب أن يكون تدريب الاثنتين في الـ Midseason ذا كثافة متوسطة ولكن يجب أن يكون مثمرا في أحداث تحسن وتصحيح في الاداء form

٩ — Jog ٤٠٠ م بخطوات هينه •

١٠ — قم بتمرينات جمباز أو توتر أو الاثنتين معا اذا كان ذلك مفيدا

يوم الثلاثاء

١ — أبدأ بـ jogging ٢٠٠ م ومشى ٢٥ م وعدو Sprinting

٢٥ م •

٢ — قم بتمرينات جمباز مناسبة لمدة ٥ الى ١٠ دقائق •

٣ — خذ حمام شمس اذا كان الجو مناسبا •

٤ — قم بتمرينات (كمال أجسام) لمدة ٣ أو ٤ دقائق •

٥ — أدفع الجله ٥ أو ٦ مرات بدون أستعمال الزحلقة Shift

٦ — أدفع الجله ١٠ الى ١٥ مرة باستخدام الاسلوب الكامل بمجهود

متوسط • ولاحظ بنوع خاص توتر الجسم أثناء المراحل المتتابة للدفع •

٧ — أختتم التدريب بتمرينات جمباز jogging, ٤٠٠ م •

يوم الاربعاء

١ — أخص أدواتك التي تعتبر أنت مسؤولا عنها • واذا كنت تستعمل

جلتك الخاصة بك فتأكد أنها تخضع لنفس المواصفات وخاصة تلك الخاصة بأقل وزن ٨ أو ١٢ أو ١٦ رطلا •

٢ — لا تستعمل الجله في هذا اليوم •• وبدلا من ذلك قم بـ jogging عدو و Sprinting مسافات قصيرة •

٣ — أختم اليوم بـ ٣ أو ٤ دقائق جمباز jogging, ٣٠٠ م •

يوم الخميس

١ — أستغل خبرتك السابقة •• ومعنى ذلك أنه يجب عليك أن تعرف التوافق العقلى الصحيح وتوقيت استخدام التوتر العضلى والاسترخاء ووقت وصولك الى أقصى درجة فى الاحماء •

٢ — جهز نفسك للمباراة باحماء مناسب يتكون من jogging

ومشى وجمباز ونط حبل •

٣ — أدفع الجله ٤ أو ٥ مرات من وضع الوقوف وتأكد من الوضع الصحيح للقدمين وحمل الجله الصحيح فى اليد و الاصابع •

٤ — أستخدم الاسلوب الكامل وأدفع الجله ٦ الى ١٠ مرات بمجهود يتزايد بالتدريج •

٥ — أسترخ قليلا لى تستعيد لياقتك البدنية والعقلية •

٦ — وقت المسابقة : —

تذكر شعورك بالرضا لوجودك بين القادة أثناء الجولتين الاولى والثانية •

٧ — ادفع الجله ٣ أو ٤ مرات بأقصى قوة بعد أن تنتهى المباراة ولاحظ ان كانت هذه الدفعات أفضل أو أقل من تلك التى تمت تحت تأثير التوتر •

نهاية الموسم : Late Season

يوم السبت :

١ — قم باحماء مناسب .. ما الفرق الذى يوجد بين احماء أيام التمرين و احماء يوم المباراة ؟

٢ — نط الحبل لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق .

٣ — عدو Sprint مرتين كل مرة ١٥

٤ — ادفع الجلة ٣ أو ٤ مرات بهدف المسافة .. لاحظ مدى ارتفاع الجلة على الاصابع وقارن بين هذا الوضع والوضع فى بداية ومنتصف الموسم early season و mid season

٥ — مد خطا من مركز الدائرة حتى نقطة لوح الاصابع وممتدا ٦٥ قدما .. ادفع الجلة ١٠ الى ١٥ مرة لتحقيق مسافة وبعد كل محاولة لاحظ خطو القدمين واتجاههما .. وراقب فعالية دفعك للجلة التى تسقط مباشرة على خط الوسط .. هل هى الى اليمين ؟ الى اليسار ؟ .

٦ — قم بتمرينات الانقال التى ثبتت فائدتها لمتسابقى دفع الجلة .

يوم الاحد :

١ — ابدأ اليوم بالبرنامج العادى وهو jogging وجمباز وعدو Sprinting

٢ — اتخذ وضع القدم العادى الذى نقوم به قبل الاطلاق الاخيرة مباشرة وادفع الجلة من ١٥ الى ٢٠ مرة .. وبعد كل محاولة لاحظ طريق مرور القدمين هل كان القدمان متلاصقتين أكثر من اللازم أو متباعدتين أكثر من اللازم من لوحة القدمين ؟ هل ثبات القدم فى الارض فعالا ؟ قس المسافة فى آخر دفعتين للجلة وقارن بينهما وبين ما حدث أخيرا مع الـ Shift الزحلقة .

٣ — ادفع البجلة مع التكنيك الكامل من ١٠ الى ١٥ مرة ٠٠ والى أى مدى زادت فى دفعها عن الدفع بدون الـ Shift ٠٠ ان المدربين لم يتفقوا على المسافة التى تتحقق بواسطة الـ Shift ولكن عددا من المسؤولين الاكفاء يقولون أنها أفضل بـ ١٥ ٪ .

٤ — فى حالة عدم تدريبك أثناء جو عاصف فحاول أن تخلق ظروفا صناعية تهبط جوا شبيها بالجو العاصف ٠٠ ثم تدرب على كيفية اختراق دائرة مبتلة (مبلولة) ٠٠ وتدريب كذلك على طريقة تحكمك فى بلة موحلة (محاطة بالوحل أى الطين) باستعمال فوطه جافة وتدريب على كل هذه الظروف الصناعية من ٥ الى ٨ مرات .

٥ — اختتم تدريب الاثنين بالتدريب على تمرينات للاصابع والرسغ لمدة ٥ دقائق ٠٠ ويجب أن تصبح هذه التمرينات (للاصابع والرسغ) برنامجا يوميا لك حتى ولو لم يذكر فى البرامج التى نذكرها نحن لانها على أكبر جانب من الاهمية فى رياضة دفع البجلة .

يوم الاثنين :

١ — ابدأ تدريب اليوم بالحجل والوثب jogging والجرى والعدو Sprinting

٢ — نط الحبل لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق .

٣ — خذ حمام شمس لمدة ٥ دقائق اذا كان الجو ملائما .

٤ — Sprint ٣٠م بأقصى سرعة .

٥ — حرك البجلة فى الهواء الى أعلى والتقطها باليد (التى تقوم عادة

بدفع الجلة) وكرر ذلك عددا كافيا من المرات حتى تدرب الاصابع والرسغ على ذلك .

٦ — استعمل جلة وزنها أكبر من المعتاد . . وادفعها ٥ أو ٦ مرات واحذف الـ Shift . . ثم تدرب ٥ أو ٦ مرات مستعملا الـ Shift وابدل ٧٥٪ مجهود فقط .

٧ — تدرب ٤ أو ٥ مرات على الجلة الرسمية . . وأسأل نفسك هل كان تدريبك على الجلة الاكبر حجما من الرسمية ذا أثر جيد على دفعك للجلة الرسمية أم لا ؟

٨ — تدرب من ١٠ الى ٢٠ مرة على الاثقال اذا كان ذلك يؤثر تأثيرا مفيدا على دفعك للجلة .

يوم الثلاثاء :

برنامج الثلاثاء يتكون من تمارين اختيارية وخاصة اذا كان يوم الجمعة يوم جولات تمهيدية أو تأهيلية . . وأحيانا تترك للاعب حرية اختيار أنشطته وتنظيم كثافة هذه التمارين .

والبرنامج التالي هو اقتراح (اذا لم يكن يوم الاربعاء يوم تجارب تمهيدية) .

١ — اقض ٣ أو ٤ دقائق في كل من الوثب العالي والوثب الطويل أو أى نشاط ليس له تأثير عكسى على قدرتك في دفع الجلة .

٢ — ضع خططك ليوم المباراة وتأكد من الضروريات مثل الادوات والراحة ونظام الغذاء والاحماء .

٣ — قم بدفع الجلة الرسمية من ٨ الى ١٢ مرة ولاحظ بنوع خاص ارتفاع وزاوية طيران الجلة .. وتتوقف أفضل زاوية اطلاق للجلة على السرعة التي بها تترك اليد .

٤ — اختتم برنامج اليوم بتمرينات جمباز و jogging

يوم الاربعاء :

هناك اختباران أمام اللاعب لهذا اليوم :
اما عدم القيام بأي نشاط في هذا اليوم حتى يحقق راحة عقلية أكثر منها بدنية .

أو مراجعة خططك للمباراة واستكشاف الميدان .. وفي هذا الوقت يحتاج الى جولات تمهيدية وخاصة اذا كان هناك عدد كبير من المتسابقين .. هذه المحاولات التأهيلية غالبا ما تحدث يوم الجمعة . فاذا كانت المحاولات التمهيدية تبدأ يوم الاربعاء فمن الواضح أن كثافة التدريب المقترح ليوم الثلاثاء يجب أن تقل .

ان التجارب (التدريبات) التمهيدية حيوية تماما مثل النهائية . ولذلك يجب أن يسبقها فترة من التمرينات القليلة أو عدم القيام بتمرينات على الإطلاق أما في حالة عدم تخطيط دفع جلة يوم الاربعاء فيمكن اجراء ما يأتي :

١ — اليمس ملابس المباريات والحذاء وتأكد من أن ملابسك كلها جاهزة ولتعتاد على غير ما يلبس في التدريب .

٢ — لا تقم بدفع الجلة في هذا اليوم .

٣ — jog و امش بالتناوب لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق .

يوم الخميس :

ان النصيحة العامة التى توجه للاعبين هى الابتعاد عن الميدان ومع ذلك فان بعض التمرينات لها فائدة فى هضم الطعام والمحافظة على كفاءة الجسم . هذه التمرينات يجب أن يكون الهدف منها ابعاد الكسل .. ولقد حافظ عدد من دافعى الجلة على شعورهم بالعافية بتناول طعام خفيف والراحة لمدة ٢٠ دقيقة بعد الاكل والمشى ١٥ دقيقة ثم الراحة فى السرير حتى استدعائه للميدان .

١ — أحماء بطريقة فعالة مع التركيز على النمط الذى يحسن الاداء فى دفع الجلة .

٢ — تعود على الجلة التى ستستعملها (اذا كان اللجنة هى التى تزود اللاعب بها) .

٣ — والمعروف أنه فى دفع الجلة (كما فى رمى القرص) والتى يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين فانهم يقسمون الى flights

حتى تقوم مجموعة من ٢ أو ٣ أو ٤ بدفع الجلة قبل أن تبدأ المجموعة التالية .. ومعرفة دورك فى السباق ذو قيمة كبيرة فى توقيت نظام احمائك .. ولما كان الاحماء ظاهرة من طبيعتها المتقلب فان توقيتها له نفس أهمية كميتها .

٤ — من وضع الوقوف ادفع الجلة من ٥ الى ١٠ مرات وبالتدريج زد كثافة كل عملية دفع عن التى قبلها .

٥ — ادفع الجلة من ٥ الى ١٠ مرات مستخدماً أسلوب دفع كامل (أقصى) وركز على الاداء form وليس المسافة .

٦ - وقت المباراة :

ابذل أقصى ما في وسعك لتكون بين المقدمة من اللاعبين من أول دفعه
الجلسة .. وركز على تحقيقك مسافة بدون أى توتر .

برنامج التدريب لقذف القرص Technique of the Discus Throw

أن كمية التدريب في القرص تشبه الجلسة .. ويمكن إجراء عدد كبير من
رمى القرص في التدريب اليومي دون الخوف من الاصابة .. أن لاعب
لقرص مثل دافع الجلسة .. وبهذه المناسبة يستطيع اللاعب أن يشارك في
الرياضتين الذي يفهم في ميكانيكية اللعبة والذي يجتهد في تدريبه اليومي
طوال العام يكون مستعداً لبرنامج التدريب في بداية الموسم early season
.. فالى جانب (بالإضافة الى) تنمية مجموعة العضلات الكبرى للساق
والجذع يجب عليه أن ينمي قوة الاصابع والرسغ .. ورشاقة حركة الساق
ذات أهمية قصوى بالنسبة له كما في حالة الملاكم .

ويمكن أن يشتمل البرنامج على تمرينات مقاومة تدريجية (إتقال)
وذلك حسب رأى المدرب .. ومن المستحب جداً أن تجرى هذه التمرينات
تحت إشراف .

ويمكن أن يجرى نظام التدريب على الانتقال على النحو التالي : —

بداية الموسم early season تجرى في ثلاثة أيام في الاسبوع
(بالتناوب) (يوم أيوه ويوم لا) أى كل ثانى يوم .

منتصف الموسم midseason يوم واحد في الاسبوع .

نهاية الموسم late season يمكن حذفها من البرنامج الا أن

هناك بعض اللاعبين الذين يرون فائدة في ممارستها طوال مواسم التدريب

والمفروض أن اللاعب يكون في الموسم التمهيدى قد أعد نفسه تماما

لبرامج بداية الموسم early season

ونحن نلفت رامى القرص الى أنه قد لا يجد نفسه يتقدم بحصة ثابتة فقد يحدث أن تقدمه يتوقف في بعض الايام أو قد تقصر مسافة رمية ببضع أقدام •• فيجب عليه أن يحل بنفسه المشاكل والتي قد تنشأ من أخطاء مؤقتة في التنكيك (فن الحركة) والبرامج الاتية موضوعة بالنسبة لرامى قرص يتبارى بمفرده وبالطبع وقد يجد رامى القرص بعض الفوائد في التعليمات الخاصة بدفع الجله فيحسن به الرجوع الى هذه التعليمات •

Early Season **بداية الموسم**

يوم السبت

١ — أبدأ اليوم بـ jogging, ٢٠٠ م ومشى ٢٥ م

و jogging ١٥٠ م •

٢ — تمرس على أنواع القرص المختلفة •• ذات المركز الخشبي أو المطاطى أو المعدنى أو البلاستيك •• وتدرّب على مختلف طرق القبض على القرص ولاحظ أن طرق القبض تختلف باختلاف حجم اليد وطول الاصابع ٣ — من وضع الوقوف أطلق القرص بحيث يسير في اتجاه عقرب الساعة وهو أى (القرص) يسحب بالاصبع الاولى •• أضبط طريقة دوران الرسغ والضغط الذى يحدث بواسطة الاصابع لكى ينطلق القرص •

بدون أحداث مقاومة تقريبا مع الهواء •• أما زاوية الطيران فقد تختلف اختلافا طفيفا عن ٣٠ درجة •• كرر المجهود من ١٢ الى ٢٠ مرة حتى تتقن تماما موهبتك في إرسال القرص •

٤ — من وضع الوقوف أرم القرص من ١٠ الى ١٥ مرة مركزاً على القوة الناشئة من القدم اليمنى والتي تبدأ بتحريك الفخذ الايمن حركة قوية علوية أمامية (الى أعلى أمامي) •

٥ — Jog ٣٠٠ م وعدو Sprint ٢٠ م •

٦ — تمرن من ٦ الى ٨ دقائق على تمرينات مثل الوقوف على الايدي القرفصاء والجري في المكان والثني القوي • وأقضى من ١٠ الى ٢٠ دقيقة في التدريب على الانتقال (تمرينات مقاومة تدريجية) •

يوم الاحد

١ — أبدأ اليوم بـ jogging ١٥٠ م ومشى ٥٠ م وجرى ٢٥ م

وعدو sprint ٢٥ م •

٢ — قم بتمرينات كمال أجسام من (٦) ست الى (٨) ثمان دقائق والتي قد تتضمن تمرينات بوزن ٢٥ رطلا • ورفع الجذع أو الساق من وضع الاستلقاء على الظهر الدفع العالي القوي للامام وللخلف •

٣ — من وضع الوقوف أقذف القرص من ١٠ الى ١٦ مرة وراجع مجهودك للارتفاع وزاوية القرص وزاوية الطيران وأتجاه الرمية واضعاً الرميات التي تسقط خارج منطقة الـ (٦٠) درجة لا تسجل •

٤ — نط الحبل لمدة دقيقتين •

٥ — عدو sprint مرتين كل مرة ٢٥ م •

٦ — أأخذ الوقفة الاولى التي تتناسبك وبدون القرص وأقطع المسافة خلال الدائرة وكرر ذلك من ٨ الى ١٠ مرات وهناك طريقة بديلة لذلك وهي استخدام قرص متصل به رباط يلتف باحكام حول ظهر اليد • ومن الواضح

أن هذا الرباط يساعد اللاعب على التحكم في القبض على القرص في أوقات التدريب التي لا تتطلب منه إطلاق (رمى) القرص .. ولذلك فإن التدريبات التي تتطلب تمرينات دورانية يمكن أجزاؤها في الميدان داخليا أو خارجيا .

٧ — أقبض على القذيفة (القرص) بطريقة تناسبك (حسب كيفك) وتدرّب على مختلف أنواع القبض عليه حتى ولو وجدت منها طريقة هي أكثرها فعالية .. أرم القرص ٤ أو ٥ مرات مستخدما التدوير ^{turn} والارسال النهائي .

٨ — أختتم اليوم بـ jogging ٤٠٠ م و sprinting ٢٠ م

يوم الاثنين

١ — أبدأ التدريب بـ jogging وجرى ومشى مسافة مجموعة

٤٠٠ م .

٢ — أرم القرص من ١٥ الى ٢٠ مرة مستعملا مجهودا متوسطا من نقطة قريبة من الجزء الاممى من الدائرة بدون استخدام عملية تدوير ^{turn} الجسم أو عكس القدمين .. وفي المحاولات التالية وقبل الـ pull الأخيرة .. استعمل كميات متغيرة من ثنى الركبتين وسل نفسك أى درجة ثنى هي التي تساعد على أحداث أفضل حركة للساق .

٣ — من وضع الوقوف أرم القرص من ١٠ الى ١٢ مرة .. نصف هذه المرات بالقرص في اليد ومرتفعاً الى أعلى وإلى الخلف بطول الذراع والنصف الآخر الى أسفل وإلى الخلف .. لاحظ نجاح الرميات من رقع المذراع وأستقر على وضع .

٤ — قم بمحاولتين أو ٣ ثلاث محاولات وثب طويل .

٥ — jog ٤٠٠ م •

٦ — تدرب على الاثقال لفترة من ٥ الى ٢٠ دقيقة •

يوم الخميس :

١ — اكتسب مرونة بـ jogging ومشى وعدو sprinting.

تدرب من ٥ الى ١٠ دقائق على تمرينات مختلفة لتنمية مجموعات العضلات الكبيرة • ثم أد تمرينات الارتفاع والانخفاض في العقلة Channing وتمرينات الانبطاح المائل pyll up (رفع الذراعين وثنيهما من الرقود) •

وتذكر أن رمى القرص هو عملية شد ذراع (arm - pulling)

٣ — قلل من أى خطأ في اطلاق القرص وذلك بارساله من ١٥ الى ٢٠ مرة بمجهود ٨٥٪ من وضع الوقوف •

٤ — ارم القرص من ٢٠ الى ٣٠ مرة بمجهود مقصود مركز على حركة الساق اليمنى •

٥ — قم بـ ٥ أو ٦ تجارب وثب عال •

٦ — اختم اليوم بـ jogging ٣٠٠ م الى ٣٥٠ م •

يوم الاربعاء :

١ — ابدأ اليوم بـ hopping jogging وحجل ووثب (bounding)

٢ — ارم القرص من ١٥ الى ٢٠ مرة حتى تقتنع بأنك وجدت أفضل توزيع للمسافة بين القدمين •

٣ — تدرب على مختلف طرق الدوران بالدائرة مثل الـ ١/٤ دوران

turns والـ ١/٤ دوران turns والـ ١/٤ turns

وارم ٤ أو ٥ مرات بكل نوع وقم بنقد ما حدث من أخطاء بمساعدة مراقب

- • ويستحب التجريب على مختلف طرق عبور الدائرة في بداية الموسم
early season • وفي منتصف الفصل فان shifting form
(طريقة الدوران) غير مستحبة • • ولكن زد بالتدريج قوة دفع كل رمية
بعد ذلك •

- ٤ — غير من برنامج التدريب بالقيام بوثب طويل ٦ أو ٨ مرات •
٥ — اقض من ١٠ الى ٢٠ دقيقة في تمرينات أثقال •

يوم السبت :

- في الـ early season يفترض عدم حدوث مسابقة يوم الخميس
وأن اللاعب أمامه (٦) ستة أيام الاسبوع للتدريب •
١ — احماء كلى بمراعاة احتياجاتك للرمى السليم • •
Jog ٢٢٠م وامش ٢٥م واحجل واقفز ١٠م وعدو sprint, ٢٥م •

- ٢ — قم بتمرينات متوسطة من ٥ الى ٨ دقائق مثل شتى الجذع
دوران الجذع • • تمرينات قطع الخشب أو التدوير الكامل للجسم من
الوثب من الوقوف •

٣ — نط الحبل لمدة دقيقتين •

- ٤ — ارم من ٦ الى ١٠ مرات مستخدما ٧٥٪ مجهود من نقطة أمام
الدائرة • • وركز على توافق القوة من القدم الى القرص ركز على المتابعة
والحركة الكرابجية للذراع عبر الصدر فاذا كان ارسال القرص سلسا
وبالزاوية الصحيحة فأنت الان مستعد للقيام برميات باستخدام الاداء
form الكامل بما في ذلك التقدم عبر الدائرة • • وفي بداية

دوران الجسم ركز على عدم التوازن المقصود (العمدى) •• ففى هذه الحركة يسمح للجسم أن يقع نحو مقدمة الدائرة بهدف اكتساب المبادرة •• ويعاد اكتساب التوازن بمجرد وضع القدمين •• ولاحظ المسافة التى حققتها فى كل رمية تالية حتى تستطيع أن تقوم بالاحماء السليم الذى يناسب ذلك •

٥ — قم برمى القرص من ٦ الى ٧ مرات باستخدام تلك form ن الكامل قم بتحليل طريقة دورانك Turn لتعرف ان كنت قد ولدت أقصى حركة واذا كنت قد قطعت المسافة الصحيحة •• قم بالرمى حتى تحقق أقصى مجهود تقريبا فى محاولتك الاخيرة •

٦ — استرح حتى يصبح توازنك البدنى والعقلى بدرجة كأنك ستشارك فى مسابقة هامة •

٧ — قم من ٦ الى ٧ مرات بأقصى مجهود مع ملاحظة قواعد الخطأ ولا شك أن وجود مدرب أو مراقب لنقد أخطائك سيساعدك كثيرا •

٨ — اختتم تدريب الخميس بتمرينات عنيفة لمدة (٣) ثلاث دقائق للاصابع والرسغ مثل (الدفع فى الحائط wall push away)

وتدوير الرسغ Jog roll ٢٥٠م ارجع الى قائمة وزنك طوال الاسبوع •

منتصف الموسم Midseason

تصمم برامج هذا الوقت على افتراض اجراء المباراة يوم الخميس • ومثل دفع الجلة ففى هذا الوقت يجب الاقلال من الرمي بكل قوة واجراء نشاط خفيف يومى الثلاثاء والاربعاء •• ويجب على اللاعب أن يتدرب على رمى القرص فى الايام الممطرة •

ويتفق كثير من المدربين على عدم الرمي لمسافات طويلة بعد يوم الاثنين .. وهناك اختلاف في الرأي من حيث أفضل الايام للتدريب العنيف .. فبعض المدربين يفضلون الرمي بهدف تحقيق مسافة في يومى السبت والاحد مع التخفيف يومى الاثنين والثلاثاء والبعض الاخر يرى التدريب بأقصى جهد يومى السبت والاثنين على أن يكون يوم الاحد فترة تدريب خفيف .. كما أن هناك فريقا ثالثا يرى أن يكون التدريب العنيف في أيام السبت والاحد والاثنين ورمى متوسط يوم الثلاثاء .

وعلى اللاعب بالاشتراك مع المدرب الاستقرار على الطريقة التى يريانها أفضل .

وها هنا برنامج يسير على الطريقة الاولى (أى عنيف السبت والاحد وخفيف الاثنين والثلاثاء) .

يوم السبت :

١ — هبى نفسك ليوم عمل شاق وذلك بـ jogging وحجل وعدو sprinting .

٢ — راقب اتجاه وسرعة المريح ودرجة حرارة الجو .. ثم حدد نوع ودرجة الاحماء تبعا لذلك .

٣ — ارم القرص من ١٥ الى ٢٠ مرة مركزا على الاداء form وأنت تعبر الدائرة .

٤ — تعلم كيف تسترخى بين التدريبات .. ارم عشر مرات بأقصى مجهود لكى تختتم عنف تدريبات يوم الاثنين .

٥ — عدو sprint ٣٥ م وكرر مرتين أو ثلاث مرات .

٦ — اقض من ١٠ الى ١٥ دقيقة في تمارينات أثقال •

يوم الاحد :

١ — ابدأ بـ jogging ٣٠٠م ومشى ٣٥م وجرى ١٠٠م

وعدو Sprinting, ٥٠م •

٢ — استقر على نظام احماء تجربة كلما كان أمامك القيام بمجهود

عنيف •• وغير فيه فقط عند تغيير الجو •

٣ — نط الحبل لمدة دقيقتين ثم جمباز ٥ دقائق •

٤ — ارم القرص من ١٥ الى ٢٠ مرة من وضع الوقوف ولاحظ الاتى:

مستوى القبض وزاوية طريقة بعد الانطلاق وحركة الساق والجذع

والذراعين والخطف snap العنيف للرسغ فى النهاية •

٥ — ارم القرص من ٦ الى ١٠ مرات مستخدما الدوران (turn)

والاطلاق وحفظ التوازن •• صمم على أفضل طريقة للمسافة بين الساقين

وكمية ثنى الركبة وسرعة دوران الجسم وتوقيت الارسال والمتابعة ••

زد أو انقص من الرميات التمهيدية حتى تستطيع أن تقوم بأفضل أداء

مبكرا فيما يلى ذلك من نشاط • وبمعنى آخر تأكد من أنك أحسنت توقيت

احماءك •

٦ — قم بالرمى ١٠ مرات كما لو كنت فى يوم المباراة وقارن بين

محاولاتك يوم الاثنين والثلاثاء •• وبهذا اجر التعديل المناسب فى روتينك •

يوم الاثنين :

١ — ابدأ التدريب بـ jogging و sprinting وجمباز •

٢ — اقض من ٣ الى ٥ دقائق فى تمارينات الساق والدوران بدون

حمل القرص •

٣ — من وضع الوقوف ارم القرص من ١٥ الى ٢٠ مرة رميا متوسطا

٤ — اقض من ٥ الى ١٠ دقائق في الرمي بهدف الاداء form

فقط واتقان طرق الاداء .. حدد درجة (وقوع الجسم) (body fall)

(أى عدم التوازن العمدى) rotation الاكثر فعالية لك .. هذا العمل

يحدث في بداية دوران الجسم أما عدد مرات التجارب وكمية المجهود فتترك للاعب .

٥ — ارم القرص من ١٠ الى ١٥ مرة بكل قوتك .

٦ — اختتم برنامج اليوم بتمرينات تدريبات أثقال في حالة ثبوت

فائدتها للرمى .

يوم الثلاثاء :

قم بالاحماء بالطريقة العادية .

٢ — استعمل الصور التى تلتقط لك لتحليل الخطأ والصواب .

٣ — اقض من ٣ الى ٥ دقائق في تمرينات جمباز مثل الوقوف على

اليدين والمشى على اليدين والدحرجة tumbling .

٤ — اقهذف القرص من ٨ الى ١٠ مرات بمجهود متوسط .. وتمرن

على التصرف في القرص في ظروف الرياح المختلفة .

٥ — اختتم العمل العنيف بالعدو sprinting مرتين أو ثلاث

مرات ..م ولاحظ التغير في وزن جسمك .

يوم الاربعاء :

هناك مدرستان (رأيان) في يوم الاربعاء أحدهما ينصح بعدم اجراء

أى نشاط في هذا اليوم والبعد عن الميدان والاخر القيام بعمل خفيف ..

ولكن عليك استكشاف الدائرة •• ومعرفة هبوب الرياح والنشرة الجوية
•• راجع أدواتك وخصوصا وزن القرص في حالة السماح لك باستخدام
القرص الخاص بك •

١ — تبادل الـ jogging والمشي لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق

٢ — قم بتمريثات جمباز خفيفة لمدة ٣ أو ٤ دقائق •

يوم الخميس :

لما كان هذا اليوم هو يوم المباراة •• فنظم وقت راحتك ونوع
طعامك ودراستك أو عملك حتى تكون مستعدا بدنيا وعقليا للمباراة •

رتب تمريناتك التمهيدية بحيث تسمح بوجود من ٥ الى ١٥ دقيقة بين
نهاية الاحماء وبداية المسابقة •• فاذا كانت هذه الفترة قليلة أكثر من
اللازم فلن يكون هناك وقت كاف لتحقيق الاثران البدني والعقلي •• واذا
كانت فترة الراحة أطول من اللازم فانك ستضيع الفائدة التي اكتسبتها
من الاحماء •

١ — أكمل نظام الاحماء •

٢ — المسابقة : اذا كانت تدريباتك السابقة قد أثبتت فعاليتها بدرجة
تصبح سلسلة حركاتك تصدر أوتوماتيكيا فانك تستطيع أن تركز على
الارتداد الانفجاري explosive delivery

٣ — بعد انتهاء المسابقة حال رمياتك •

٤ — بعد انتهاء المسابقة قم بثلاث أو أربع رميات حيث لا عمل أمامك
ولاحظ باهتمام درجة توتر الجسم في نفس الوقت الذي تقوم فيه بالرمي
فاذا كانت هذه الرميات أفضل من رميات المسابقة ففي هذه الحالة يجب أن

تعيد النظر في نظام احمائك •

٥ — اختتم هذا اليوم بدقيقتين أو ثلاث دقائق تمرينات للأصابع

والرسخين والذراع يليها jogging لمسافة ٤٠٠م • • ادرس

تغيرات وزنك خلال الاسبوع •

نهاية الموسم : Late Season

عندما يحل هذا الوقت فان اللاعب يكون على درجة كافية من البراعة

في المهارات الاساسية في رمي القرص وكذلك في احداث التوافق أثناء

المباراة • • وعن طريق ما قام به من تجارب يكون قد تم اختياره لنوع

القرص ولطريقة التحرك (transit) عبر الدائرة وكذلك طريقة لنوع

ونمط التخلص recovery

وفي أثناء سعي اللاعب الى تحسين أدائه يكون قد استقر على حل

لمشكلة الأداء form • • كما يكون قد استقر على عدم اجراء تغيير

جزرى في أسلوبه الا اذا ثبت له — (بعد أداء مستمر وأستشارة ناصح

كفء) — أن هذا التغيير سيفيده افادة كبيرة •

وكثيرا ما نجد بعض اللاعبين الذين يراقبون براعة لاعبى الدرجة

الاولى ويحاولون تقليدهم تقليدا أعمى • • ان الرغبة في الملاحظة والتعليم

لا بأس بها وتستحق الثناء • • وكذلك فان المبتدئ عليه أن يفتح عينيه

وأذنيه لكل رأى جديد • • الا أن هذه الاساليب الجديدة يجب أن تحلل قبل

تطبيقها ليرى أن كانت تناسبه أم لا •

فمن الواضح أن رامى القرص الذى طوله ٣ بوصات و ٦ أقدام والذى

وزنه ٢٢٠ رطلا والذى يسعى الى زيادة سرعة حركة قدميه لا شك أنه

سيعوق تقدمه بمحاولته تقليد أسلوب منافس له طوله ١٠ بوصات و ٥ أقدام ووزنه ١٧٥ رطلا •

وينصح اللاعب أن يتحلى بالصبر وأن يلتزم بالاداء form الذى ثبتت فعاليته فى early season وال midseason • وكثيرا ما يفشل اللاعب الذى يحاول تغيير أسلوبه فى late season لان الوقت أمامه سيكون غير كاف للتأقلم مع الاسلوب الجديد واتقانه • ان نهاية الموسم late season يختلف عن منتصف الموسم midseason فى أن الاول يكون النشاط البدنى فيه أقل • وأن محاولات تحقيق المسافة فى الرمي تكون أقل late season هى فى الواقع مرحلة صقل وتهذيب للاسلوب •

يوم السبت :

- ١ — ابدأ بالنظام العادى للاحماء مثل jogging والمشي والعدو sprinting والجمباز •
- ٢ — ارم القرص من ٦ الى ١٠ مرات بمجهود متوسط ولكن لا تغير توقيت حركات الساق والذراع •
- ٣ — استلق فى الشمس لمدة ١٠ دقائق (طبعا اذا كان الجو يسمح بذلك) •

٤ — تمرن على نشاط آخر غير رمى القرص لمدة ١٠ دقائق •

٥ — أرسم خطا خلال وسط قطاع الـ (٦٠) درجة بحيث يمتد من مركز الدائرة حتى ٢٢٠ قدما • قم برمي القرص من ١٥ الى ٢٠ مرة بمجهود متوسط (لان الرمي بغرض تحقيق المسافة يخطط ليوم الاحد) ولاحظ اذا

- كان القرص يقع الى اليسار من الخط أو الى اليمين أو مباشرة فوقه • ثم
سل نفسك في أى جزء من القطاع تقع أفضل رمياتك ؟ وما الذى يحدد اتجاه
الطيران ؟ وهل تأثرت الرميات باتجاه الرياح أو سرعتها ؟ •
٦ — أختتم عمل اليوم بتمرينات أثقال اذا كانت تقيد أداءك •

يوم الاحد

- ١ — أعد نفسك للرمى العنيف وذلك بنظام أحماء فعال •
٢ — أرم ٨ الى ١٠ مرات بهدف تحقيق الاداء form مع بسذل
مجهود كاف (غير شديد) لتحقيق الاداء form الجيد •• لاحظ المسافة
التي تحققت ولو كنت في وضع لا تفرد (Stretch) فيه نفسك •
٣ — أرم القرص بأقصى قوة من ٦ مرات وأعمل رسماً بيانياً (منحنى)
لهذه الرميات • أين تقع قمة هذا المنحنى ؟؟ وإلى أى مدى تتشابه أو تختلف
الرمية الاولى عن الرمية الاخيرة ؟؟ •
٤ — قم بـ ٦ (ست) محاولات بقصد المسافة وذلك بعد أستراحة
قصيرة وقلرن بين هذه الرميات السابقة •
٥ — اذا كنت تستخدم أسلوب الوثب مع الدوران (Jump - turn)
فقم بسحب الساق اليسرى لتلاصق الساق اليمنى أثناء المرحلة الاخيرة
لدوران rotation الجسم •
٦ — أختتم تمرينات اليوم بدقيقتين أو ثلاث دقائق تمرينات للرسغين
والاصابع (دفع الحائط والوقوف على اليدين) يليها ٣٠٠ م jogging

يوم الاثنين

١ — بعد jogging والحبل والقفز ، العدو sprint ثلاث مرات كل منها ٢٥ م •

٢ — قم بتمارين جمباز لمدة ٣ الى ٤ دقائق والتي تشتمل على الارتفاع والانخفاض في العقلة (Chinning) •• وقارن بين قدرتك في ذلك الان وبين ذلك في بداية الموسم early season أو الفصل التمهيدى •

٣ — قم بـ ١٠ الى ١٥ محاولة بدون القرص مع التركيز على أداء الساقين في العمل بالدائرة •

٤ — أرم القرص الرسمي من ٥ الى ١٠ مرات بمجهود متوسط •

٥ — أدرس ما التقط لحركاتك من صور فوتوغرافية أو فيلم والتي أخذت مباشرة بعد الدوران turn الخاص بالجسم •• ففى هذا الوضع تكون عند نقطة بدء الاطلاق •• لاحظ نقل لجذع •• هل هو الى الخلف أو الى الامام أو الى الجانب ؟ وما وضع القدمين والركبتين ؟ •

٦ — أرم القرص من ٨ الى ١٠ مرات لتحسين الازواضع السابقة ولما كانت الحركات في هذه الفترة سريعة فان مراقبا واحدا لن يكون قادرا على ملاحظتها ولذلك حاول أن تختار ملاحظين عديدين يختص كل واحد منهم بنوع من حركاتك لتسجيلها •

٧ — أختتم تمرين اليوم بتمارين توتر وتدرجات أثقل عند ثبوت فائدتها •

يوم الثلاثاء

١ — أبدأ اليوم بـ jogging وجمباز لثلاث أو ٤ دقائق •

٢ — اذا سمح الجو فاستلق في الشمس لمدة ١٠ دقائق •

٣ — قم بتمارين وثب طويل لمدة ٣ أو ٤ مرات •

٤ — أحذف عملية الرمي في هذا اليوم اذا كان التمهيدات تقام يوم الجمعة والا فقم بـ ٨ أو ١٠ محاولات بأقل من أقصى مجهود •

٥ — اذا كانت المسابقة تستدعى أن يكون الجمعة للتمهيدات في رمى القرص فيمكن حذف رقم ٣ ، ٤ السابقين أختم نشاط اليوم بـ ٢٥٠ م jogging

يوم الاربعاء

١ — اذا كنت مباراتك تتطلب تجارب رمى في يوم الجمعة فسان برنامجك يسير موازيا لبرنامج السبت في منتصف الموسم midseason
فاذا لم يكن الامر كذلك فقم بتمرينات مرونة ورشاقة •

٢ — تأكد من الوقت الصحيح للمباراة حتى ترتب روتينك اليومي •

٣ — راجع ظروف الميدان وكذلك أدواتك الخاصة •

٤ — أختم تدريبات اليوم بـ jogging ٨٠٠ م •

يوم الخميس

في هذا اليوم يتوقف كثيرا من نجاح اللاعب على حالته العقلية وأجعل هدفك توفير الثقة التامة لنفسك قبل وأثناء المباراة أطلع على ترتيبك في الكشف الرسمي حتى تستطيع توقيت أعدادك بذكاء • وكثيرا (عندما يكون عدد المتبهرين كثيرا) فان اللاعبين يتنافسون في طيران flight مكونا من فردين أو ثلاثة أو أربعة • فاذا كنت مسجلا ومقيدا في الطيران (٤)
فان خطتك ستختلف طبعاً مما يتطلبه طيران (١) •

طبعاً مما يتطلبه طيران (١) •

١ — قم باحماء كلى بناء على سابق خبرتك •

٢ — من وضع الوقوف قم بالرمي حتى تعتاد على البيئة والقرص

(اذا وجب استعمال قرص اللجئة) .. ولا شك أن خبرتك هي التي تحدد

عدد وكثافة هذه الرميات •

٣ — أرم القرص من ٤ الى ٨ مرات لتحقيق الاداء form .. زد

أو قلل العدد ليناسب حاجياتك •

٤ — وقت المباراة : ضع أمامك هدفا تسعى اليه وأستخدم أقصى

مجهود جاول أن تحافظ على أحمائك حتى ولو مر وقت طويل بين المحاولات

٥ — أختم هذا اليوم بعدو springing مرتين كل منها ٥٠ م ..

ما الذى تبينه قائمة وزن الجسم بالنسبة لحالتك ؟

التدريب لرمى الرمح :

أن برامج التدريب يمكن تعديلها أما لمواجهة الظروف الجوية أو

متطلبات الفرد من حيث الاداء form .. وقد حاولنا — فى نفس

الوقت — تجنب التكرار الذى لا داعى له ولكننا فى نفس الوقت نقدم

توصيات خاصة لتنمية رامى الرمح •

ويجب أن نتذكر أن رمى الرمح يستدعى أقل المحاولات التى يبذل

فيها أقصى مجهود بسبب الضغط المتميز (الخاص) على مفصل المرفق ولكن يجب

أن نحذر كل الحذر حتى لا يحدث إصابة مؤلمة للذراع ويجب توخى أقصى

الحرص بالنسبة لمدة ونوع الاحماء وكذلك بالنسبة لوقاية الذراع الرامية

بين المحاولات ..

Early Season

بداية الموسم

أن البرنامج المقترح مبنى على أساس أنه ليس هناك مباراة لا فى يوم

الاربعاء ولا فى يوم الخميس .. ولذلك فبعد انتهاء الفصل التمهيدى يجب

على لاعب الرمح أن يبدأ فوراً برنامجاً يجرى ستة أيام في الاسبوع .

يوم السبت

١ — أبدأ التدريب بـ jogging ٢٥٠ م وحجل ووثب ٢٥ م

Sprinting, ٢٥ م .

٢ — أقض من ٥ الى ١٠ دقائق في تمارينات مصممة لتنمية مجموعات

العضلات الكبيرة . أدخل في ذلك تمارينات الاستلقاء على اليدين والقدمين

والارتفاع أو الانخفاض ونصف القرفصاء ودوران Push ups

الجزع والوقوف على اليدين والشقبة الامامية على اليدين (hands pring)

والشقبة وقطع الاخشاب (التحطيب) ويمكن أداء العمل الاخير بواسطة

القنطرة والوقوف فتحا مع تشبيك اليدين بالذراعين على أن تكون ممدودة

فوق الرأس ثم أرجح الذراعين بقوة الى أسفل أثناء ثني الجسم عند

الانحناءين ويجب أرجحة الذراعين الى اليسار أو اليمين أو بين الساقين مع

بذل طاقة كبيرة .

٣ — تمرن على الطرق المختلفة للقبض على الرمح .

٤ — من وضع الوقوف قم بإرسال (أطلاق) الرمح ٦ أو ٧ مرات في

الارض اللينة من مسافة ١٥ قدماً . ويكون هدفك الرئيسي أن تتأكد من أن

الذراع التي تقوم بالرمي ممتدة جيداً الى الخلف وأن طرف الرمح عند

إرساله في مستوى زاوية قائمة مع خط scratch انطلاق الرمح .

أما زاوية الرفع في وقت إطلاق الرمح فانها تهمل (أى لا يلتفت إليها أو لا

تحتسب) . وهناك تمرين أفضل يؤدي الى الاطلاق بالزاوية الصحيحة وهو

يتكون من الرمي نحو بالات قش مكومة .

٥ — أأخذ وضعك عند رمى الرمح وبدلا من استعمال الرمح أستعمل
كيسا من الرمل يزن من ٢ الى ٣ أرطال ٠٠ قم بالجري والاطلاق بالطريقة
المعتادة ٠٠ هذا التمرن يؤدي الى تكوين عضلات رمى قوية •

٦ — من مسافة ٣٠ قدما زد قوة الرمي (اطلاق بالرمح) بالتدريج في
الارض ٨ أو ٩ مرات ثم أضف الى ذلك ما يأتي : —

أ — أجعل مركز الرمح ملاصقا للرأس (لرأسك) وفوق الكتف •

ب — أبذل مجهودا لكي تجعل المرفق اليمين يتقدم اليد اليمنى وهي
تمر بالكتف اليمنى •

ج — حاول أن تقوى طريقة خطف (snap) الرسغ وبذلك يستطيع
اللاعب أن يتجنب حركة الذراع للجانب ويمكن الاقلال من احتمال إصابة
الكوع اذا كانت الكوع تقود الساعد وبالإضافة الى ذلك فان هذا المجهود
يؤدي الى بذل العضلات القابضة للجذع مجهودا يساعد في الحركة •

أن الرامي في كرة القاعدة الذي يعتمد على الذراع فقط وهذا لا يحقق
الذراع لكي تحقق رميا ناجحا وكذلك بالنسبة لرمي الرمح ، فان الجذع
والساقين يجب أن تشكل عامل نجاح مهم في كل رمية •

٧ — أرشق بالرمح في الارض ١٥ الى ٢٠ مرة من مسافة ٢٥ قدما مع
التدريب على الاطلاق غير العنيف •

٨ — قم بتمرينات أثقال أو توتر أو كليهما تحت إشراف ملاحظين من
١٥ الى ٣٠ دقيقة •

يوم الاحد

١ — قم باحماء جيد وذلك whirling وتدوير الذراع نبشدة و jogging. ١٥٠ م ومشى ٢٥ م وعدو ٥٠ م •

٢ — أرشق الرمح فى أرض لينة من ٧ الى ٨ مرات من مسافة ٢٥ قدما

٣ — أقص من ٥ الى ١٠ دقائق فى الاقتراب وأعداد العلامات الضابطة Checkmarks

٤ — أطلق الرمح مسافة ٤٠ الى ٥٠ قدما باذلا مجهودا خاصا لتجعل الفخذ الايمن تقود الذراع اليمنى عند بدء الاطلاق •

تحقق من العلامات الضابطة Checkmarks وذلك باطلاق الرمح بحوالى ٥٠ ٪ مجهود وتأكد من أنك قد أتقنت ما يأتى : —

أ — المد الكامل الى الخلف للذراع الرامية (يعنى مد الذراع للخلف مدا كاملا) •

ب — الخط المستقيم الامامى (الى الامام) والخاص بطرق الرمح أثناء الاطلاق •

ج — جذب الرمح أماما ملاصقا للرأس وفوق الكتفين مباشرة •

د — تقدم المرفق الايمن أمام اليد اليمنى (القبض على الرمح) •

هـ — دفع الحوض والفخذ الايمن الى الامام والى أعلى لكى تبدأ بعدها حركة الساقين والجذع قبل throwing رمى الذراع •

و — Jog ٢٥٠ م يليها عدو Sprinting ١٠ م وبهذا نختم تدريب اليوم •

يوم الاثنين

١ — حقق المرونة بـ jogging ومشى وعدو Sprinting

• وقم باحماء يناسبك •

٢ — أد تمرينات مد (Stretchin) لمدة ٥ دقائق •

٣ — العدو sprint ٣٥ م بأقصى سرعة •

٤ — أرشق بالرمح في الارض اللينة ١٥ الى ٢٠ مرة بديا في رفق ثم

زد القوة بالتدريج •

٥ — قم بالجري في ممر الاقتراب (حاملا الرمح) وذلك بغرض ضبط

السرعة بين العلامات الضابطة Checkmarks وكرر ذلك من ٦ الى ٧

• مرات •

٦ — أطلق الرمح بمجهود (٧٠ ٪) مستغلا معرفتك على ضوء التدريب

على الاقتراب وكرر من ٨ الى ٩ مرات •

٧ — أقض من ١٥ الى ٣٠ دقيقة في التدريب على الاثقال أو تمرينات

التوتر أو الاثنين معا •

يوم الثلاثاء

١ — jog ٢٠٠ م وأمش ٥٠ م وأجر ١٠٠ م •

٢ — قم بـ ٥ أو ٦ محاولات وثب عال مع التدرج في زيادة الارتفاع

٣ — جهز ذراعك للرمى وذلك بأرجحتها في دائرة والطن بالرمح في

الارض بدون الجرى • وبالنسبة للمبتدئ فان خبرته السابقة في الاحماء

تتير له طريق تحديد عدد مرات المحاولات المطلوبة وكمية القوة المستخدمة

في كل محاولة وعلى وجه العموم فان ١٠ الى ١٥ تجارب تكفى •

٤ — قم برشق الرمح بالجري لضبط العلامات الضابطة ٤ الى ٥ مرات مطلقا الرمح بأقل مجهود وليكن هدفك مؤثف مركزا على السرعة ودقة الجرى وليس على اطلاق الرمح •

٥ — ارم الرمح من ٦ الى ٧ مرات مع الجرى وليكن اطلاقك للرمح بمجهود ٧٥٪ من أقصى مجهود لك •• وركز على تحقيق سرعة من المساق اليمنى •• ويمكن للمدرب أو مراقب أن يخبرك أن كنت قد قمت بمد *stretching* جسمك بطريقة صحيحة فى اللحظة التى تسبق اطلاق الرمح •• ان الصور الفوتوغرافية لابطال الرمح تبين خطأ مستقيما من نصبع الحذاء الايمن ممتدا باستقامة الى الركبة اليمنى فالحخذ اليمنى فالكثف اليمنى فالكوع اليمنى وذلك مبشرة بعد الرمى •

٦ — توقف عن الرمى بمجرد شعورك بتعب الذراع •• فعندما تشعر الذراع بأنها كالميتة أو تفقد قدرتها على *man* •• ففى انحال قم بنشاط آخر غير الرمى لان الاصابات تحدث فى أغلب الاحيان بعد بدء الشعور بالتعب •• فعندما يتعب الرامى يميل الى اهمال تكييف وقفته عند الرمى •• كما أن عدم تناسق ميكانيكيات الجسم عند الرمى يؤدي الى تركيز غير الصحيح على الذراع الرامية وبذلك تزيد من مخاطر اجهاد الكوع •

٧ — اختتم لتدريب بـ *jogging* ٢٠٠م وعدو *Sprinting*

٢٥م •

يوم الاربعاء :

١ — ابدأ بـ *jogging* ١٥٠م ومشى ٢٥م وجرى ٢٥م وعدو

Sprinting ٢٥م •

٢ — لا تنقم برمى عنيف اليوم لانك ستقوم بذلك غدا الخميس بمجهود

٨٥٪

٣ — اشترك مع لاعبي الوثب الطويل وقم بثلاث مرات من نوع

Standing long jump الوثب الطويل من الوقوف وثلاث

مرات من الوثب الطويل من الجرى •

٤ — تحقق من الاقتراب من العلامات الضابطة Checkmarks

وذلك بالرمى من ٥ الى ٦ مرات أثناء حمل الرمح •• ويمكنك أن تطلق

الرمح بسهولة في نهاية الجرى لانه من الصعب أن تقوم بخطوات الاطلاق

بدون الرمي الفعلى •

٥ — اختتم برنامج اليوم بـ jogging ٣٠٠ م •

يوم الخميس :

١ — ابدأ التدريب بـ ٣٠٠ م jogging ومشى ٥٠ م وجرى ٥٠ م

وعدو sprint ٥٠ م •

٢ — وفي الاحماء قم بـ ٥ الى ١٠ دقائق بتمارينات تشتمل على

ارجحة الذراع ودوران الجذع وثنى الجذع والوثب •

٣ — من مسافة ٢٥ قدما ارشق بالرمح فى الارض •• متخذا خطوة

واحدة بالقدم اليسرى أثناء الاطلاق •• ابدل مجهودا قليلا فى البداية ثم

اجعل كل رمية بعد ذلك أقوى من التى قبلها حتى تصبح آخر رمية تساوى

فى قوتها أفضل رميتك مع الجرى •• واستقر على كمية الرمي اللازمة لانك

ستعتمد على هذه الخبرة بعد ذلك •• وفى بداية الموسم early Season

إذا كان الجو باردا نوعا فقد يكون من الضرورى اجراء من ١٥ الى ٢٠

تجربة طعن jogging وفى الاحماء تستطيع لبس جورب صوف طويل

على الذراع الرامية ومتحمل بدبوس بعروة كثف (الجرس) .. هذا الاجراء
ثبتت فعاليته كمساعد في الاحماء يحميك من الرياح الباردة .

٤ — أرشق الرمح من خلال طريق الاقتراب بمعدل سرعة محدد سابقا
وفي نفس الوقت أطلب من مراقب أن يخبرك أن كنت قد أحسنت وكرر مرتين
٥ — أرم الرمح بـ (٥٠ ٪ مجهود) وبعد ذلك بـ ٧٠ ٪ ثم بـ
٧٥ ٪ حتى تهى نفسك لان تريد بالتدريج القوة لكى ترمى رميا أقوى ..
ويكفى تجربة ذلك من ٦ الى ٨ مرات .

٦ — أرم الرمح بمجهود ٨٥ ٪ بحيث لا يزيد ذلك عن ٤ مرات ويجب
أن يكون هدفك تحسين الاداء form أثناء الاقتراب وزيادة التوافق أثناء
الاطلاق (فى الخطو) .. ويجب أن تتقن الاداء form الجيد فى هذه
المرحلة من التدريب وتأكد أن تحقيق زيادة المسافة سبلى ذلك وفى الوقت
المناسب .

٧ — أختتم تدريب اليوم بجمبار قوى لمدة ٣ دقائق وعدى *sprinting*
١٠٠ م و *jogging* ١٥٠ م .. أدرس قائمة وزنك خلال الاسبوع .

Midseason

منتصف الموسم

من المؤلف أن تقام مسابقة مرة واحدة على الاقل فى الاسبوع فى هذا
لوقت وأيام المران يخصص لها أربعة أيام ويوم واحد شبه راحة ويوم
واحد للمسابقة .. فاذا أظهر اللاعب مهارات كافية فى العاب أخرى فى
الميدان والمضمار فانه يستطيع أن يشارك فيها وبذلك يضيف درجات أخرى
لفريقه

يوم السبت

١ — أبدأ تمرين اليوم بـ *jobbing* ٢٥٠ م ومشى ٥٠ م وجرى ٢٥ م وعدو *sprinting* ٢٥ م •

٢ — أقض من ٥ الى ١٠ دقائق في تمرينات مثل ثنى الجذع •• دوران الجذع الوقوف على اليدين الشقلبة الامامية على اليدين *hand spring* وقطع الخشب والشقلبة *The wood chopping exercise*

٣ — أبدأ برشق خفيف في الارض على مسافة ٤٠ قدما ثم زد القوة (قوة الطعن) بالتدريج في كل مرة عن التي قبلها •• وينصح بتكرار ذلك من ١٥ الى ٢٠ مرة •

٤ — أجز خلال طريق الاقتراب ٣ مرات لتأكيد سرعة الجرى ودقة العلامات الضابطة وتوقيت الاطلاق •• أطلق الرمح بمجهود ٥٠ ٪ فقط •• ويستطيع المدرب أو مراقب أن يحيطك علما اذا كانت حركات نقل الرمح تتناسق مع حركات السق أم لا •• ويجب عليك أن تتعود على تغيير حركة قدمك على طريق الاقتراب حتى تصير معتادا على طريق الاقتراب ذى النجيل الطويل والقصير والتراب المتماسك والتراب غير المتماسك والرمل والطين وما شابه ذلك •

٥ — أرم الرمح ٦ أو ٧ مرات مستخدما طريق الاقتراب ولكن بمجهود ٥٠ ٪ فقط في الرميات الاولى • وبالتدريج زد ذلك الى ٧٥ ٪ مجهود •• ويستطيع المدرب أو مراقب أن يخبرك بطريق أنطلاق الرمح أثناء الرمي وخصوصا الزاوية التي يشكلها الرمح مع الارض عند لحظة الانطلاق وعلى اللاعب أن يهتم جدا بالدور الذى تلعبه المساقان والجذع أثناء المجهود

- النهائى ٠٠ ولما كان يوم الاحد سيتضمن الرمى بمجهود ٩٠ ٪ لذلك لا يجب أن يكون يوم السبت يوم تدريب عنيف •
- ٦ — أختتم اليوم بـ ١٥ الى ٣٠ دقيقة تمرينات أنقال اذا ثبت فائدتها لك •

يوم الاحد

- ١ — قم بنظم أحماء كيوم المباراة تماما ٠٠ فإذا لم تكن خبرتكم المسابقة ذات أثر فعال فيمكنك أن تهتدى بالنقاط الآتية : —
- أ — ٣٥٠ م وأمش ٥٠ م وأجر ١٠٠ م بسرعة تتزايد تدريجيا
- ب — أقض من ٥ الى ٨ دقائق في تمرينات مختلفة مثل تمرينات مد متوسطة وثنى ودوران الجذع وأرجحة الساقين والذراعين •
- ج — اطعن بالرمح في الارض ١٠ مرات الى ١٥ مرة •
- ويجب ألا تكون الساقان منضمتين عند الرمى لانك تقوم بخطوة واحدة للامام بالقدم اليسرى عليك أن تتقن الاداء form عند القيام بعملية الطعن لانك ستقوم باداء صورة طبق الاصل من ذلك عندما تقوم بالرمى سعيا لتحقيق مسافة •
- ء — أزل العرق الزائد بفوطة جافة ٠٠ وبهذا تمنع أصابة هذه الاجزاء بالبرد عند التعرض للرياح وخصوصا ذراع الرمى •
- هـ — تدرب على التحقق من الوضع الصحيح للعلامات الضابطة السرعة الصحيحة ٠٠ وكرر ذلك مرتين باستعمال الرمح Checkmarks
- ولكن بدون رمى •

و — أرم الرمح بـ ٧٠ ٪ مجهود مستخدما التوصيات الخاصة بطريق الاقتراب وكرر ذلك مرتين ٠٠ وأهتم جدا بتوقيت عمل الساقين مع حركة ذراع الرمي •

ز — أرم الرمح من مرتين الى ٣ مرات بـ ٧٥ ٪ مجهود باستخدام جرى الاقتراب ٠٠ ويجب أن تحدث هذه التمرينات شعورا بالدفع والاسترخاء حتى يصير اللاعب قادرا على إضافة قوة لرمياته •

٢ — والان أرم الرمح بهدف تحقيق مسافة باستخدام مجهودا أقل قليلا جدا من أقصى مجهود لك ٠٠ وكرر ذلك ٣ أو ٤ مرات ويستطيع المدرب أو المراقب أن يحيطك علما بدقة وسرعة الجري وبتوقيت خطوك عند الاطلاق وبمد ذراع الرمي خلفا وبطريق مرور الرمح وبالحركة التقدمية للحوض والفخذ و الارتفاع الذي أنطلقت اليه الرمح وزاوية مساره • لا تحاول في هذا اليوم أن تطلق الرمح بأقصى قوتك ٠٠ بل يكفي أن يكون الرمي بـ ٩٠ ٪ من أقصى مجهود لك ويقول أبطال رمي الرمح أنه يبدو أن أطول رمياتهم تمت بمجهود قليل هذه الحقيقة تعزز الرأي القائل بأن الرمية التي تحدث توافقا بين مصادر القوة ستخلو من الصدمات ومع ذلك تكون أكثر فاعلية قارن بين كل مسافة في كل محاولة ثم أستنتج أنت أفضل ما يمكن أن تقوم به من كمية وكثافة للاحماء في هذا اليوم •

٣ — أرم الرمح من ٤ الى ٥ مرات بـ ٨٥ ٪ قوة وقس المسافة وتدرّب على الزوايا المختلفة للرمح عند لحظة الاطلاق ٠٠ ولاحظ أفضل زاوية عند الرمي في الريح القوية المواجهة لك أو التي تهب من اليسار أو من اليمين أو من الخلف •

٤ — هذا البرنامج يكون خاتمة الرمي العنيف جدا خلال الاسبوع في midseason اذا كان مقررا اجراء المباراة يوم الخميس .. ولكن يجب أن تعرف أن هناك بعض اللاعبين الذين يحبذون اجراء تغير (تعديل) في هذا البرنامج بالرمي بدرجة متوسطة القوة يومى السبت والاثنين وبدرجة خفيفة يومى الاحد والثلاثاء .

٥ — أختتم برنامج اليوم بـ jogging ١٥٠ م ومشى ٥٠ م وعدو sprinting ١٠٠ م .

يوم الاثنين :

١ — Jog (٢٥٠ م) .

٢ — بعد احماء كامل عدو Sprint مرتين كل منها ٣٥ م .. ان السرعة عامل لا شك فيه في الرمي ولا سيما في الطريقة الفنلندية .

٣ — قم بـ ٦ أو ٧ محاولات جرى ووثب عال مع تدرج في الارتفاع على أن يجرى في ذلك التبادل في الارتفاع بين القدم اليسرى والقدم اليمنى .

٤ — عرض جسمك للشمس ١٠ دقائق اذا كان الجو يسمح بذلك ا حمام شمسي) .

٥ — اطعن بالرمح في الارض من ٨ الى ١٠ مرات مع زيادة المجهود في كل مرة عن المرة التى قبلها ويمكن اجراء طعن عنيف بدون جرى بدون خوف من اصابة الذراع لان الرامى يكون عادة محافظا على توازنه لحظة الاطلاق .. أما الضاعفة الجرى فانه يشكل مخاطرة للاتزان التام عند بدء الاطلاق .. ولقد سبق ذكر أن عدم توازن الجسم في لحظة بدء الرمي يؤدى الى تركيز خاطئ على الذراع مما يسبب اجهادا للذراع .

٦ — أطلق الرمح بمجهود ٧٥٪ مع اجراء محاولات على مختلف معدلات السرعة أثناء الاقتراب •

٧ — مارس تمرينات أثقال ويمكنك أن تزيد أو تقلل من كثافتها وهذا يتوقف على مدى تأثيرها على أدائك •

يوم الثلاثاء :

١ — ابدأ اليوم بـ jogging ٢٠٠م وحجل ووثب ٢٥م وجرى ٥٥٠م وعدو sprinting ٣٥م •

٢ — استعد للوثب الطويل مع ضبط العلامات وقم بوثبتين أو ثلاث وثبات لتحقيق مسافة • ان القدرات الكامنة في هذه اللعبة قد لا تكتشف • فكثيرا ما يكون رمة لرمح واثبين مهرة (ماهرين في الوثب) ان الوثب الطويل والوثب العالي تتناسب رمي الرمح •

٣ — تدرب على الارماح التي تتوازن في أجزاء مختلفة فبعض اللاعبين يفضل أن يكون مركز الثقل عند نقطة عند القبضة بعيدا عن الطرف المعدنى وبعضهم يفضل الرمح الذي يكون محور ارتكازه في الوسط الخ • أطلق الرمح ٤ أو ٥ مرات مستعملا ٥٠٪ من أقصى مجهود لك

٤ — يجب أن تتعود على رمح بديل لرمحك أو رمح احتياطي فأبطال الرمح يعودون أنفسهم على رمحين أو أكثر ويقومون بترتيبها حسب نجاحهم في استعمالها ويصنفونها • • فهذا (أول) (يعني أولها في نجاح استعماله) وهذا ثن وهذا ثالث • • وفي الالعاب الاولمبية فان اللاعب يستعمل الارماح التي تقررها (تقدمها) لجنة الرياضة لذلك فان اللاعب المذكى يعرف كيف يختار الرمح وكيف يختبره بسرعة وبذلك يكون في تمام الاستعداد عند استدعائه للمسابقة • • ومع أن رامى الرمح يحافظ جيدا

- على رمحه بل ويفخر به ولكن يجب ألا يكون مشدودا الى رمح خاص بحيث تنخفض روحه المعنوية اذا كان هذا الرمح سببا في خسارته للسباق .
- ارم من ٥ الى ٦ مرات بمجهود ٧٠٪ مع اختيار رمحين أو أكثر .
- ٥ — غير في التمرينات بالاشتراك في ألعاب أخرى مثل تمرين الكرة الطبية أو المشى على اليدين أو عدو تتابع ٥٠م لكل منها أو الوثب الطويل من الوقوف .
- ٦ — أختتم برنامج اليوم بالجرى ٢٠٠م مع جرى الـ ٣٠م الأخيرة بمجهود ٩٠٪ .

يوم الاربعاء :

- ١ — افحص أدواتك وتأكد من مطابقتها للشروط وصلاحياتها ومن أهم ما يجب مراعاته أن أقل وزن للرمح هو (٦٠٠ جرام) وأقل طول له هو (٢٣ سم) وهناك لاعبون من ذوى المستوى العالى فوجئوا برفض رماحهم لأنها ثبتت عند فحصها أنها اما أقل وزنا أو أقل طولا .. ان القوة المستمرة على طرف الرمح عند الضرب فى الارض كثيرا ما تدخل الطرف المعدنى مما يؤدى الى نقص مقياسه الكلى .
- ان الرمح الخشبى الذى يزن مرة (٦٠٠ جم) قد يصبح وزنه أقل فى وقت لاحق لعدد من الاسباب والتي أهمها تبخر الرطوبة فى الخشب .. ولذلك فعليك أن تعالج هذه العيوب فتنقص وزن الرمح قد يعنلج أحيانا بإضافة طبقة من الطلاء .
- قم بدراسة الظروف التى ستجرى فيها المسابقة يوم الخميس مثل تكوين الاقتراب واتجاه وسرعة الريح .
- ٣ — لا تستعمل الرمح فى هذا اليوم .
- ٤ — نفذ نصيحة مدربك فى مسألة روتين يوم الاربعاء .. فبعض المدربين يفضل أن يلبس اللاعب ملابس الجراة ويتدرب تدريبا خفيفا .. وبعض المدربين يصر على أن يرتاح اللاعب راحة تامة فى هذا اليوم .

يوم الخميس :

لما كان هذا اليوم هو يوم المباراة فعليك أن تكيف كل شيء بما في ذلك الوجبات والراحة حتى تصل براعتك إلى أقصاها •
حافظ على طاقتك البدنية والعصبية •

١ — قدم أدوانك للموظف المختص بفحصها •

٢ — قم بالاحماء الذى ثبت أنه يفيدك الى أقصى حد •

٣ — ابدأ تمارينات الذراعين بالطعن الخفيف ثم الثابت ثم القوى وكرر ذلك مرات عديدة •

٤ — ارمِ الرمح (مع جرى تام full) بمجهود ٥٠٪ ثم ٧٠٪ وأخيرا ٨٥٪ وكرر ذلك حتى تشعر بأنك أصبحت مستعدا للقيام بعمل عنيف •

٥ — أقم هدفا في المسافة •• وبتركيز تفكيرك على القيام باطلاق منتظم منسق •• أطلق أقصى ما عندك من مجهود •

٦ — مد (احم) ذراعاك بين الرميات •• فاذا كان رميك محكما دقيقا مما يدل على نظام احماء صحيح • فاحذف التدريب المكثف أثناء الفترات بين محاولاتك الرسمية •• فاذا وجدت أن طريقة احمائك لم تكن كافية فيمكن أن تزيد — فى أمان — كثافة بعض الرميات القليلة •• اختر (اختار) ملاحظا يشاهد سلسلة حركاتك من الاول حتى الإستشفاء •• فاذا تمكنت من أن تكون الاول فى التصفية الاولى round فعليك أن تبني خطة لتكون فى المقدمة فى الدورة الثانية وعليك أن تركز على الرميات

الاولى .. ولقد تم القيام بمسح رسمى لرمى الرمح كشف أن المجهود الذى يفوز يكون فى الدورة الثانية أكثر منه فى أى من الثلاث التمهيدية أو الثلاث النهائية وبعد ذلك فى توزيع التواتر جاءت المحاولة الاولى يليها الثالثة .

ومع أن هناك حقيقة أن الشخص يسمح له بعدد معين من الرميات التمهيدية والرميات النهائية الا أنه يجب عليه ألا يعود نفسه على الاستفادة من هذا الامتياز .. لانه لما كانت مكافأة فقط على أفضل مجهود فانه يحدث أحيانا أنه من الافضل ألا يقول بالرمى أكثر من ثث أو أربع رميات مستخدما أقصى مجهود .. ومع أنه قد حدث فعلا (وهذا صحيح) أن بعض المباريات قد تم الفوز فيها فى آخر تصفية الا أن هذا يعتبر استثناء لا قاعدة ونحن ننصح اللاعب بقوة أن يهيىء نفسه بدنيا وعقلي على اطلاق الرمح الى أقصى مسافة فى المحاولات الاولى .. وأكثر من ذلك فان فرصة الاصابات تكون أقل اذا كانت الذراع غير متعبة .. فاللاعب أكثر تعرضا للاصابة فى أثناء المحاولات الاخيرة أكثر منها فى المحاولات الاولى والثانية والثالثة .. هذه الاجراءات الاحتياطية يجب ألا تصيب اللاعب بالاحباط .. على العكس .. فانه يحسن الاحتفاظ بالطاقة وبالدقة فى حركات الجسم يمكنه أن يقوم بالخطوة الاولى بدون تخوف ثم يسرع فى طريق الاقتراب ثم يطلق الرمح بكل ما عنده من قوة .

نهاية الموسم : Late Season

فى هذا الوقت تجرى معظم المباريات الهامة الخاصة بالميدان والمضمار على مدى السنة كلها .. فاذا كن رامى الرمح قد اشترك حتى الان فى

أنشطة (مباريات) ميدان ومضمار اضافية أخرى غير الرمح أثناء

midseason قفى late season غالبا ما يتوقف عن اللعبة

التي يكون فيها الاقل براءة ثم يتخصص بعد ذلك في المباريات الكبرى ..

وقد يكون قد تدرب على مختلف الاشكال أثناء early season

وقد يكون قد أجرى تغييرات قليلة في midseason أما في

late season فيجب لا يحدث تغييرا كبيرا عما كان في

midseason .. وليعرف اللاعب أن الذي يقلد أداء بطل من الابطال

في هذا الاسبوع ثم يقلد بطلا آخر في الاسبوع التالي يمكن أن يصيب

برنامج المخطط تخطيطا جيدا بالارتباك .. ان التقليد العشوائى مضر

تماما كضرر الاختيار العشوائى للحبوب التى تخفف آلام الجسم .

ولذلك فانه اذا كان برنامج early season قد اختير اختيارا

سليما مثمرا فليس هناك داع الى اجراء تغييرات أساسية في late season

.. وحتى اذا كان اللاعب مدركا لبعض النقائص التى

تستجيب ببطء للتصحيح فمن الاصح له أن يستمر في هذا الاسلوب بدلا

من تبني نظام جديد أثناء late season ومن الممكن أنه بعد سنة

واحدة من رمى الرمح فانه قد تظهر ظروف تجعل اللاعب يتبنى أسلوبا

آخر .. ومع ذلك فان أى تغيير أساسى في السنة التالية يجب أن يتم في

الفصل season التمهيدى وبداية الموسم early season وليس في

الفترة المهمة وهى نهاية الموسم late season

ان فترات التدريب في نهاية الموسم late season مصممة

لاضافة رقة ودقة في الاسلوب ولاتقان استجابات اللاعب البدنية والعقلية

فاللاعب يكون مشغولا في تحليل ذاته ودراسة اللعبة بدرجة متقدمة فكتيرا

ما يكون العامل الذي يجعل البطل يختلف عن اللاعب العادى هو قدرته على فهم التفاصيل فهما كاملا .. فان كان براعة تشخيصه لذاته وبراعة تصحيح ذاته لا تحدث بدرجة طبيعية فيجب على المبتدىء أن يخلقها ..

وهناك مدرب شهير كان يكرر للاعبين أنهم اذا اعتمدوا على المعلومات التى يلقونها عندهم فقط فانهم لن يصيروا فى يوم ما من الابطال .

أن البرنامج اليومى هو برنامج فردى بدرجة كبيرة فى نهاية الموسم late season فمثلا عندما تبدأ مجموعة من لاعبي الرمح فى التدريب فى بداية العام فان برنامج التدريب لكل فرد قد يكون متشابهها فى بداية الموسم early season (أى أنهم جميعا يكونون متشابهين) وأقل تشابهها فى midseason ومختلفين تماما فى نهاية الموسم late season

يوم السبت :

قم بتحليل تفاصيل مباراة يوم الخميس السابق .. فمثلا هل كان برنامج الاسبوع فى الرمي ذا نمط صحيح ؟ وهل كانت فترة الراحة كافية؟ وهل كان من الممكن تحسين نظام الاحماء ؟ وهل تحققت أطول الرميات قبل بدء المباراة أو فى مراحلها الاولى أو فى مراحلها الاخيرة أو بعد انتهاء المباراة ؟ وهل كان هناك أى علاقة للضغط أو العمل بشدة أكثر من اللازم؟ وهل كانت سرعة الجرى متزايدة الشدة ؟ وهل كان هناك توقيت صحيح لحركة القدمين مع حركة الذراع انرامية ؟ وهل قاتم الرجلان والجذع بدورها فى المساهمة فى قوة الاطلاق ؟ وهل كان رفع طرف الرمح أعلى من اللازم أو أكثر انخفاض (أوطى) من اللازم فى لحظة الاطلاق ؟ وهل هتفت الرميات الطويلة بسبب الخطو فوق أو على القوس .

وإذا كنت عضلات الجذع أو الذراع قد أحست بالتعب ففى أى مرحلة فى المباراة ظهر آثار التعب هذه ؟ وهل هناك آثار بدنية أو عقلية لمباراة السبت على يوم الاثنين ؟ وهل يحتاج الى طرق علاج مثل المساج (التدليك) أو الاشعة تحت الحمراء •

ان نصيحة المدرب أو الملاحظ ضرورية لتعطيك الاجابة على الاسئلة السابقة وغيرها •

١ — قم بالاحماء العادى بـ jogging وجرى وعدوى Sprinting

٢ — أد ٥ دقائق تمارينات مختلفة النوع ومصممة لتنمية ما ينقصنا •

٣ — اطعن بالرمح فى الارض من ١٠ الى ١٥ مرة بقوة متدرجة وبمساعدة المدرب أو ملاحظ قم بتصحيح أخطائك فى الاطلاق فاذا شعرت بأنك متمرن تماما فقم برمى الرمح بمجهود ٥٠٪ مستخدما الاقتراب التام • فاذا شعرت بتعب فى الذراع فتوقف عن القيام بطعن أكثر أو رمى •

٤ — تحقق من سلامة العلامات وسرعة الاقتراب بالطعن مرتين وأطلق الرمح بمجهود قليل فقط •

٥ — قم بالرمى ٥ أو ٦ مرات بمجهود ٧٥٪ مركز على الوجه من الحركات الذى يحتاج الى عنايتك العاجلة •

ان برنامج الاحد يتضمن رميات ذات مجهود تام •• ولذلك فان تدريب السبت يجب ألا يكون عنيفا •

٦ — استمر فى تمارينات الاثقال اذا كانت مفيدة •

يوم الاحد :

استشر طبييا اذا كان هناك احتمال تعرضك للاصابة أو شكك في ذلك .. كما يجب استشارته في استعمال الاشعة فوق البنفسجية مثلا أو تحت الحمراء .. كما أن التدليك مفيد جدا قبل بداية تماريناته وبعد الانتهاء منها .. ولكن من جهة أخرى هناك عدد من لاعبي الدرجة الاولى يعتقدون أنهم ليسوا في حاجة الى تدليك أو طرق علاجية .

١ — راجع التقلبات في وزنك وجدد الوزن المثالى لك بالنسبة لادائك

٢ — قم بأحماء عادى مثل jogging وجرى وعدو sprinting

٣ — قم بأعداد ذراعى للرمى طبقا للطريقة الفضلى التى تناسبك

وهذه قد تشمل الأرجحة وانطعن والقذف .

٤ — أطلق الرمح ٣ أو ٤ مرات مستعملا الاقتراب العادى بمجهود

يتزايد تدريجيا .. اطلب مساعده ملاحظ أو أكثر وقم بحركات معينة ليخطروك بها .. والخطوة التالية هى أن تقوم برمى الرمح تحت ظروف تشبه تماما ظروف يوم المسابقة الا أن اللاعب يحتفظ بجزء للمسابقة (أى أنه لا يعمل بأقصى مجهود كالمباراة) .

٥ — صم هدفا (target) على الارض أمام القوس فى بقعة

أقصر من أفضل مسافة لك من ١٠ الى ٢٠ قدما .. وقد يكون هذا الهدف اما مباشرة على خط واحد مع مركز الدائرة أو على يمين الزامى بقليل .. قم ببعض الرميات فى حدود قدراتك مركزا على الجزء من السباق الذى يحتاج الى صقل أو تذيب . ان خبرتك الشخصية سترشدك الى العدد المناسب من المحاولات ولكن يجب ألا يزيد ذلك عن ثلاث محاولات .

٦ — حد حمام شمس من ٥ الى ٦ دقائق اذا كان الجو مناسباً •

٧ — اختتم برنامج اليوم وهو أكثر الايام في قوة التدريب في

late season — jogging ٢٠٠م ومشى ٥٠م وعدو sprinting

• ٢٥م

يوم الاثنين :

يلفت نظر المبتدئ أن كثيراً من رماة الرمح الناجحين يتدربون خفيفاً

يوم الاحد والثلاثاء •• ويقومون بتدريب متوسط يوم السبت والاثنين •

١ — قم بوزن وقياس طول الرمح حتى اذا احتاج الامر الى أى

تعديل فإن اللاعب يقوم به قبل يوم السبت يوم المباراة •

٢ — قم كالمعتاد — jogging ومشى وجرى وجمباز ويجب على

اللاعب أن يقلل من كثافة هذه التمرينات أثناء هذه الفترة من التدريب •

٣ — قم بعدد اختياري من الطعن أو الرمي بمجهود متوسط •

٤ — أشرك مع لاعبي الوثب الطويل وقم بمحاولتين أو ثلاث

محاولات لكل من الوثب الطويل من الوقوف والوثب الطويل من الجرى •

٥ — اذا كانت تمرينات الاثقال وتمرينات التوتر قد ساعدت في

تحسين رمى الرمح فاقض فيها من ١٥ الى ٣٠ دقيقة •

يوم الثلاثاء :

١ — لتخضع لنظام تدليك مع تركيز خاص على عضلات الذراع

والجذع الخاصة بالرمي ويجب على اللاعب أن يعرف بالضبط مقدار

التدليك الخاص به فاذا كنت من الافراد الذين لا يفيدهم ذلك فلا داعي له

٢ — اذا سمح الجو فعرض جسمك للشمس لمدة من ٥ الى ١٠ دقائق ويجب على اللاعب المبتدىء أن يدرك تماما أن التعرض للشمس غير مفيد في الايام التي يقوم بالرمى فيها لتحقيق مسافة ٠٠ وفي يوم السباق كذلك وقبل بدء المباراة تجنب التعرض لاشعة الشمس المباشرة .

وقد قرر بعض اللاعبين أنهم كانوا يشعرون بالكسل أو الرغبة في النوم بعد استلقائهم في الشمس الحارة لفترة من ١٥ الى ٣٠ دقيقة .

٣ — خفف من التدريب بـ *jogging* ومشى وجرى وعدو *sprinting*

٤ — ارشق الرمح في الارض من ١٠ الى ١٥ مرة .

٥ — نحقق من العلامات وسرعة الجرى راميا الرمح ٣ أو ٤ مرات بمجهود قليل ولكن ركز على طريقة وقفتك وقت الاطلاق .

٦ — اما أن تقوم بعدد اختياري من الرميات بمجهود ٧٥٪ أو احذف بالكلية أى تدريب أكثر بالرمح في هذا الاسبوع ويجب أن يبدأ تكوين الحلة البدنية والعقلية ليوم المباراة الخميس في هذا اليوم .

٧ — قم بحركات جمبازية اختيارية لمدة دقائق قليلة لتختتم بها نشاط هذا اليوم .

يوم الاربعاء :

لقد سبق وأوضحنا أن بعض المدربين ينصحون لاعبيهم بالابتعاد نهائيا عن الجو للرياضي في هذا اليوم (الاربعاء) أى أنهم لا يلبسون ملابس المباراة ولا يقتربون اطلاقا من ميدان التدريب .

أما البعض الآخر من المدربين فيعتقدون أن اللاعب يقوم بالتمرين اليومي العادى ويطلبون منه أن يلبس ملابس المباراة وأن يتدرب خفيفاً وأن يجرى له تدليك •

فاذا كانت المسابقة ستجرى فى ميدان غريب فإن اللاعب يستطيع أن يحصل على معلومات قيمة بفحص المكان يوم الاربعاء فمثلا يمكنه أن يكيف طول الحذاء الخاص بالرمح sgikes التى يلبسها وهذا أمر يستغرق عادة من ١٠ الى ١٥ دقيقة •

وبصرف النظر عن ظيهور اللاعب فى ملابس المباراة أو عدمه فان يوم الاربعاء هو يوم راحة •• ولا شك أن شعورا بالتفاؤل أو الثقة سيغمر اللاعب الذى أتم برنامج التدرينى بوعى ولا شك كذلك أنه سيكون مستعدا للمباراة دون استنزاف أى طاقة عصبية •

يوم الخميس :

١ — تقدم بالرمح الى الموظف المختص لفحصه والتأكد من مطابقته للشروط •• هذا الا اذا كان مقررا استخدام رمح اللجنة فقط •

٢ — تعرف على الرمح الجديد لتكون معتادا عليه •

٣ — تعرض لتدليك وعلاج حرارى اذا كان هذا من صميم برنامجك •

٤ — قم بالاحماء الذى ثبتت صلاحيته لك •• وقم بتوقيت هذا الاحماء حتى تستطيع أن تنتهى منه قبل بدء المباراة بخمس دقائق •

٥ — جرب الاقتراب وتأكد من سرعتك ودقتك فى الجرى •

٦ — أرم الرمح بمجهود يتزايد تدريجيا حتى تشعر تماما أنك قد وصلت الى مرحلة الاحماء الصحيحة •

٧ — وقت المباراة : اجعل هدفك أن تحقق أفضل رمية لك مبكرا في السباق •• واعلم جيدا أن مجهودا واحدا ممتازا أكبر قيمة من عدة مجهودات متوسطة ••

ان المقترحات المقدمة ليوم السبت في منتصف الموسم midseason
تنطبق على اليوم (السبت) في نهاية الموسم late season
ادرس تقلبات وزنك أثناء الاسبوع •

10. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/>
11. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/#>
12. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/#text>
13. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/#footnote>
14. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/#reference>
15. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/#note>
16. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/#note2>
17. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/#note3>
18. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/#note4>
19. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/#note5>
20. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/#note6>

oboi.kandi.com

المراجع

- ١ - أ. د. حسن سيد معوض :
طرق التدريس في التربية الرياضية - دار الفكر العربي ١٩٦٩ .
- ٢ - أ. د. سوسن عبد المنعم وآخرون :
البيوميكانيك في المجال الرياضي - دار المعارف ١٩٧٧ .
- ٣ - أ. د. سليمان علي حسن - أحمد الخاتم - د. زكي درويش :
التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار - دار المعارف ٨٣
- 4 -- Cretzmeyer, Alley, Tipton, Track And Field Athletics, The C.V.
Mosby company saint Louis, 1974.
- 5 -- Dohertyken, Ph. D. : **Track and field**, Omin Book, Second Edition,
Published By Tafhews Press. Book Division of Track
and Field News Inc. California, 1976.
- 6 -- Johnson Carl, : **Field Athletics** Third Edition Published By Ep Pub-
lishing Ltd, East Ardsley, Wake Field, West Yorkshire,
1982.
- 7 -- Neal Patsy **Coaching Method for women**, Second Edition, Addison
Wesley Publishing Company Inc., 1976.
- 8 -- Thompson H. Donnis **Moder Track and Field for Girls and Women**,
Allyn and Bacon Inc. Boston U.S.A. 1976.
- 9 -- Whitehead Nick **Track Athletics** Third Edition PublishedBy Ep
Publishing Ltd, East Ardsley, Wake Field West York-
Shire, 1983.