

مدة التدريب بأنظمة الطاقة

أثر التدريب	القدرة/ السعة	نظام الطاقة	مدة الجهد
زمن رد الفعل	-	العصبي	٠ - ٠.٢ ثا
الطعنات الأولية	القدرة	اللاكتيكي (مخزون العضلة من ATP)	٠ - ٠.٤ ثا (رجل واحدة)
الطعن برجل واحدة بالقمة	القدرة	(اللاكتيكي) نظام ATP	٠ - ١.٠ ثا السرعة
البدايات	القدرة	اللاكتيكي العصبي + مخزون ATP+CP	١ - ٢ ثا
التعجيل	القدرة	نظام ATP-CP (اللاكتيكي)	٢ - ٥ ثا
السرعة القصوى (البداية بالطيران)	القدرة	نظام CP واللاكتيك	٥ - ١٠ ثا
تحمل السرعة (القابلية للبقاء على ٩٥%)	السعة	نظام CP وامتداد اللاكتيك	١٠ - ٣٠ ثا
	السعة	اللاكتيك	٣٠ - ٤٥ ثا
كما اعلاه+ القابلية للتعامل مع حامض اللاكتيك	السعة	اللاكتيك	٤٥ - ٩٠ ثا
التعامل مع اللاكتيك	تحمل القوة	اللاكتيك + الهوائي	٩٠ - ٣٠٠ ثا
		الاكسدة + اللاكتيك	٥ - ٨ دق
		الاكسدة	٨ - ٢٠ دق
		الاكسدة	٢٠ - ٦٠ دق خطوة ثابتة
		الاكسدة	فوق ١ ساعة

مدة التدريب بالنظام الفوسفاتي

الطعن برجل واحدة بالقمة	القدرة	ATP (اللاكتيكي) نظام	٠ - ١.٠ ثا
البدايات	القدرة	اللاكتيكي العصبي + مخزون ATP+CP	١ - ٢ ثا
التعجيل	القدرة	ATP-CP نظام (اللاكتيكي)	٢ - ٥ ثا
السرعة القصوى (البداية بالطيران)	القدرة	CP ATP- نظام	٥ - ١٠ ثا
تحمل السرعة (القابلية للبقاء على ٩٥%)	السعة	نظام CP وامتداد اللاكتيك	١٠ - ٣٠ ثا

مدة التدريب بالنظام اللاكتيكي

تحمل السرعة (القابلية للبقاء على ٩٠%)	السعة	اللاكتيك	٣٠ - ٤٥ ثا
كما اعلاه+ القابلية للتعامل مع حامض اللاكتيك	السعة	اللاكتيك	٤٥ - ٩٠ ثا
التعامل مع اللاكتيك	تحمل القوة	اللاكتيك + الهوائي	٩٠ - ٣٠٠ ثا

مدة التدريب بنظام الطاقة الهوائي

		الاكسدة + اللاكتيك	٥ - ٨ دق
		الاكسدة	٨ - ٢٠ دق
		الاكسدة	٢٠ - ٦٠ دق خطوة ثابتة
		الاكسدة	فوق ١ ساعة

التطوير الرياضي الطويل المدى (LTAD)



التطوير الرياضي الطويل المدى

التطوير الرياضي الطويل المدى (LTAD)
ليس مجرد مخطط لطموح الرياضيين
النخبة فقط، بل انه مدخل للنشاط البدني
وبتطوير الاولاد والمراهقين وبكل الاعمار
وقابلياتهم الرياضية.

الاساسيات في التطوير الرياضي الالمد

ان العمود الفقري للتطوير الرياضي الطويل
المدى هو:

- ١- ضمان التدرج الآمن للحركات الصحيحة والنظريات البدنية والمهارات الحركية المناسبة.
- ٢- القوة العضلية الاساسية ومسايرتها لنمو الاولاد ونضجهم البدني والعقلي.

الخططة الطويلة الامد

أن تنظيم الخطط الطويلة الامد لمدة (٨-١٢) سنة يجب أن يكون شائعا" لأي رياضي يريد أن ينجح عبر مدة طويلة خاصة الذي يبغى الوصول إلى نتائج فائقة في عمر النضج الرياضي.

عمر البطولة في الألعاب الرياضية

خلال الحياة التنافسية للرياضي يكون التطور المحرك للجوانب البدنية والنفسية متعاقبا " مرارا " وتكرارا " وتصل الوظائف البدنية والحركية إلى قمة مستوياتها:

- بين عمر (٢٠ - ٣٠) سنة للرجال وأقل بحوالي (٣ - ٥) سنة بالنسبة للنساء،

- تكون في الرياضات ذات متطلبات السرعة القصوى بعمر يتراوح (٢٠ - ٢٦) سنة

- في النشاطات التي تتطلب مقادير كبيرة من القوة العضلية والمطاولة تقترب أعمار أبطال الإنجاز فيها من (٢٥) سنة وحتى أكبر قليلا،

- في الرياضات التي يعتمد النجاح فيها بشكل رئيسي على المهارات الحركية يكون العمر المثالي فيها مبكرا مثل التزلج (١٦ - ٢٠) سنة والجمناستك (١٤ - ١٦) سنة للبنات و (١٨ - ٢٤) للذكور.

الإيجاز العالى لا يتم الوصول إليه فى نفس الأعمار لجميع الرياضات

يمكن أن توضح الأمثلة بأن :

- مثلا ألعاب القوى (٢٠ - ٢٥) سنة.
- كرة السلة (٢٢ - ٢٨).
- الملاكمة (٢٣ - ٣٠) سنة.
- الغطس (١٨ - ٢٣) سنة.
- جمناستك النساء (١٤ - ١٨) سنة.
- المصارعة (٢٤ - ٢٨) سنة.

فترية التطوير الطويل الامد

الفترية في تدريب الاولاد والفتيان

العمومية
6 - 14 سنة

الخصوصية
اكبر من 14 سنة

الاولوية
6 - 10 سنة

التكوين والتشكيل
11 - 14 سنة

التخصص
15 - 17 سنة

الانجاز العالي
17 سنة واكثر

في عمر (٦-١٤) سنة

١- يحتوي البرنامج بشكل رئيسي على معظم النشاطات والحركات العامة من الركض إلى التسلق ومن السباحة إلى ألعاب الكرة وكلها مطلوبة لأنها تسهم في التطور الحركي لرياضي المستقبل،

٢- رغم أن الكثير من الوقت يصرف لتطوير التكنيك في الرياضة المختارة فإن العنصر المحدد للإنجاز في هذا العمر هو التكنيك مثل البراعة في الأداء الفعال للمهارات الأساسية في الرياضة.

التكنيك / الهدف الرئيس لهذه المرحلة

يمكن الوصول إلى التكنيك المتكامل بحوالي (٨-١٢) سنة من التدريب وسوف لن يكون ملائماً" توقع إنجازات مهارية إعجازية بعد (٢ - ٤) سنة من ممارسة النشاط.

اذ يجب الوصول إلى ذلك الإنجاز المهاري الفائق والفعال في مرحلة النضج، ويجب أن ينصح المدرب بأن يستثمر الزمن جيدا" ببناء الأساسات البدنية للمنافسة

مرحلة الخصوصية/ بعد عمر ١٤ سنة

يمكن للرياضي بعد عمر (١٤):

١- أن يبدأ البرنامج الخاص حيث يمكن أن تكون للمدرب قناعات متزايدة بتدريب التكنيك والتاكتيك للرياضي.

٢- وبنفس الوقت سيخرج البرنامج باتجاه التدريب البدني الخاص مع وجوب مراعاة الفروق الفردية والاختلافات بين الحاجات لبعض الرياضات.

٣- يبقى العنصر المحدد لهذه الحاجات هو التدريب البدني.

مرحلة التدريب الخاص

- يمكن للمدرب أن يبدأ هذه المرحلة (الأختصاص) في عمر (١٥ - ١٧).
- يمكنه البدء بالإنجازات التدريبية العالية من (١٧ سنة وأكثر).

انواع الركض الأساسية

الثمانية

لبناء قاعدة السرعة

انواع الركض الثمانية الاساسية



الانواع الاساسية الثمانية للركض

1- ركض الاستشفاء

2- الركض القاعدي (الاساسي)

3- الركض الطويل

4- الركض المتدرج

5- الفارتيك

8 - الركض الفتري

7- الركض التوقيتي (ركض العتبة)

6- تكرارات القلال

ركض الاستشفاء

ركض الإستشفاء: هو ركض قصير نسبيا" وينفذ بخطوة سهلة ، ويخدم ركض الإستشفاء بإضافة إميل قليلة إلى معدل الاميال الاسبوعي للعداء دون أن يأخذه إلى الأداء الأصعب والتدريبات الأكثر أهمية التي تسبقها او تتبعها.

مثال : الركض السهل لـ ٤ اميال.

٢- الركض القاعدي (الاساسي)

الركض القاعدي هو ركض بطول قصير إلى متوسط ويستلزم من العداء خطوة طبيعية ، والتي لا تمثل تحدياً" للشخص الذي يركض، إن الركض القاعدي سيرفع أيضا حجم أميال التدريب الأسبوعية.

مثال : ركض ٦ ميل بالخطوة الاعتيادية.

٣ - الركض الطويل

بشكل عام الركض الطويل هو ركض قاعدي والذي يكون آخره كافياً " ليترك العداء متعباً" بشكل متوسط أو شديد، إن الوظيفية للركض الطويل هو بزيادة التحمل العام
مثال : ركض ١٥ ميل بالخطوة الإعتيادية.

٤ - الركض المتدرج

هو الركض الذي يبدأ بخطوة إعتيادية للعداء وينتهي بجزء أسرع في أي مكان من المسافة (١٠ كم أو نصف الماراثون أو الماراثون)

مثال : ركض ٥ ميل بخطوة إعتيادية + ١ ميل بخطوة الماراثون + ١ ميل بخطوة نصف الماراثون.

٥ - الفارترت الك

هو تلك الركضات القاعدية والتي تمزج بفترات من الأوقات أو السرعات المتنوعة، وهذه هي طريقة جيدة للبدأ بعمليات التطوير لكفاية مقاومة التعب في السرعات الأعلى في المراحل المبكرة من دائرة التدريب.

مثال : ٦ ميل بالخطوة الأعتيادية مع ١٠ × ٠٠.٠٠ اذق بخطوة ٥ كم مع ٠٠,٠٠ اذق إستشفاء بركض متوسط بينها.

٦ - تكرارات التلال

هي تكرار لركضات بأجزاء من الصعود الشاق للتل، وهي تزيد القدرة الهوائية فضلا عن المقاومة العالية لشدة التعب والألم المعتدل والقوة الخاصة بالركض، إن التل المثالي الذي يركض فيه تكرارات التلال والذي فيه تدرج متوسط (٤ - ٦%) .

مثال : ٢ ميل هرولة سهلة (إحماء) + ١٠ × ٤٥ ثا تكرارات تلال بجهود شديدة مع ٢ دق هرولة إستشفاء بين التكرارات + ٢ ميل هرولة سهلة (تهديئة).

٧ - الركض التوقيتي (العتبة)

جهد يقوي شدة عتبة اللاكتات والتي هي الخطوة الأسرع التي يمكن أن تقوي لمدة ساعة العدائين ذوي اللياقة العالية ، والخطوة الأسرع التي يمكن أن تقوي لـ ٢٠ دق لدى العدائين ذوي اللياقة الأقل.

مثال : ١ ميل هرولة سهلة (إحماء) + ٤ ميل بخطوة عتبة اللاكتات + ١ ميل هرولة سهلة (تهديئة).

٧ - نوع خاص من الركض التوقيتي (والذي يعرف بركض خطوة الماراثون)

وهو ركض طويل وبخطوة الماراثون ويكون تدريب جيد للأداء
بمستوى ذي تحدي ممتاز في الأسابيع النهائية من مرحلة
الإعداد للماراثون

مثال : ٢ ميل بخطوة إعتيادية + ١,٣ ميل بخطوة الماراثون.

٨ - الركن الفترري

تحتوي التدريبات الفتررية على أجزاء أقصر ومنتكرة من الأركاض السريعة المعزولة بهرولة بطيئة أو توقفات إستشفائية، وهذا التشكيل يجعل الرياضي قادرا" على الحصول على ركن أكثر سرعة في تدريب مفرد مما يحصل عليه من جهود سريعة طويلة مفردة لحد إستنفاد الجهد.

تصنف بنوعين:

أ/ الفترريات القصيرة.

ب/ الفترريات الطويلة.

وتنفذ غالبا" على مجال الركن.

٨ أ - الفترية الطويلة

وتكون الفترية الطويلة من (٦٠٠ - ١٢٠٠ م) كأجزاء ركض بمعدل خطوة سباق ٥ كم وبهرولة سهلة كإستشفاء بينها او المشي النشط، وهي تكون بمعدل ممتاز للتدرج بالزيادة لتطوير الكفاية ومقاومة التعب في سرعات الركض السريع.

مثال : ١ ميل هرولة سهلة (إحماء) + ٥ × ١ كم بخطوة سباق ٥ كم مع ٤٠٠ م هرولة للإستشفاء بينها + ١ ميل هرولة سهلة (تهدئة).

٨ ب - الفترية القصيرة

تكون من (١٠٠ - ٤٠٠ م) كأجزاء للركض بخطوة سباق
١٥٠٠ م الشديد او أسرع (٨٠٠ م) ، وهي تزيد السرعة
وإقتصادية الركض ومقاومة التعب بالسرعة العالية والألم
المتوسط .