الدرس الثاني: أساسيات جري الجلد

I.تمهيد:

يعتبر جري الجلد الركيزة الأساسية لجميع الرياضات، بحيث لا يمكن الاستغناء عنه، خاصة عند بداية أي نشاط رياضي سواء في النادي أو المدرسة.

II.تعريف جري الجلد:

هو القدرة على تحمل جهد بدني، أثناء الجري، لأطول مدة ممكنة دون إرهاق. وينقسم إلى شطرين:

1. جري الجلد التقليدي:

يتميز هذا النوع بإيقاعه المعتدل، والتوازن بين حجم الأوكسجين المستهلك أثناء الجري، والفرق بين حجم الأوكسجين المستعمل أثناء استرجاع النفس وحجم الأوكسجين المستعمل أثناء الراحة. هذا النوع يساهم في تقوية عضلات القلب، ويحسن من وظيفة الجهاز الدموي والتنفسي.

2. جري الجلد النشيط:

هذا النوع يتميز بالخصوص بإيقاعه المرتفع نسبيا لمدة نصف أو ثلاثة أرباع الساعة، على ألا تتجاوز دقات القلب177 دقة في الدقيقة (د/د).

هذا النوع يساهم بشكل كبير في تطوير القوة التنفسية لدى الرياضي.

III.القواعد الأساسية لجري الجلد:

تتمثل القواعد الأساسية لجري الجلد في:

- ✓ العدو لمدة طويلة.
- ✓ الإقتصاد في الخطوات.
- ✓ إرخاء الأطراف.
- ✓ تطبيق إيقاع الجري.

IV.أهداف جري الجلد:

لجري الجلد عدة أهداف نستخلص منها ما يلي:

1. في الجانب الحسي الحركي:

- ✓ تطوير الجهاز الدموي، والرفع من الكريات الحمراء.
- ✓ فتح الشرايين الدموية،الرفع من قدرات القلب وإقصاء غاز ثاني أوكسيد الكربون.
- ✓ تنشيط دور بعض الأعضاء المتخصصة في إقصاء المواد السامة كالكبد والكليتين.
- ✓ تنشيط الأجهزة وتقويتها (القلب،الرئة،العضلات..)
- ✓ التدرب على كيفية التنفس السليم أثناء الجري .

2. في المجال المعرفي:

- ✓ معرفة تأثير الجهد على الوظائف الكبرى للجسم.
- ✓ التعرف على تنظيم الإيقاع.
- ✓ التعرف على تنظيم التردد التنفسي.
- ✓ تعلم المحافظة على إيقاع منتظم في أطول مدة أ مسافة ممكنة بدون انقطاع أو توقف
- ✓ القدرة على الموازنة والجمع بين المجهود الذهني و العضلي.
- ✓ دراك التفاعل القائم بين ما هونظري و ما هوعملي والتكامل الحاصل بينهما.
- ✓ اكتساب و ادراك مجالي الزمان و المكان.

3. في المجال الاجتماعي:

- ✓ ضبط الوسط.
- ✓ القيام بعدة أدوار

ذ:

- ✓ **ضبط الوقت والفضاء.**
- ✓ **ضبط الإحساس.**
- ✓ **التحكم في الذات.**
- ✓ **تحديد المهام و تحمل المسؤولية داخل المجموعة.**
- ✓ **الإستقلال المعنوي والثقة بالنفس والاعتماد عليها.**
- ✓ **التعاون بين أعضاء الفريق للوصول إلى هدف موحد و محدد.**

V.المشكل الأساسي لجري الجلد:

المشكل الأساسي لجري الجلد يتجلى بالأساس في عدم القدرة على تحمل جهد بد ني لمدة طويلة.

VI.مثال تطبيقي:

طريقة حساب المسافة والسرعة المناسبتين للنسبة المئوية للسرعة الهوائية القصوية المرغوب فيها:

المجموعة 1 :المستوى 04 السرعة الهوائية القصوية تساوي 10 كلم/ساعة

10*1000/3600= 2.78 m/sec

2.78 m/s تمثل 100 % من السرعة الهوائية القصوية للمجموعة 1

2,78 m ⟶ 1s

نقوم بعد ذلك بحساب المدة الزمنية التي يجب قطعها ب 75 % من السرعة الهوائية القصوية

2.78 m/s ⟶ 100%

X m/s ⟶ 75 %

X= 2.08 m/sec

بما أننا نتوفر على مدار طوله 200 متر إذن سنقوم بحساب المدة الزمنية التي يجب قطعها خلال كل دورة

2.08m ⟶ 1 sec

200m ⟶ X m

X= 96 sec = 1 mn 36 sec

إذن خلال هذه الحصة تلاميذ المجموعة 1 سيركضون بشكل مستمر، لمدة 20 دقيقة بحيث سينجزون 1mn 36 sec في كل 200 متر .

Palier *مرحلـــة*											
1	***2***	***2***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***	***11***	***12***
Vitesse Maximale Aérobie (VMA) en km/h *السرعة الهوائية القصوية*											
8,5	***9***	***9,5***	***10***	***10,5***	***11***	***11,5***	***12***	***12,5***	***13***	***13,5***	***14***

ذ:

- ✓ يتم اعتماد نفس الطريقة الحسابية بالنسبة لباقي المجموعات، مع تغيير النسب المئوية للسرعة الهوائية القصوية
- ✓ تغليب العمل بالنسب المئوية العالية، بالنسبة لتلاميذ المجموعات التي سجلت مستويات كبيرة 9 فما فوق، وذلك للتركيز على قوة التحمل Endurance puissance