



ثانوية النخيل الإعدادية أكز 2009/2010

تحت إشراف الأساتذة

- جمال هبوز
- مصطفى لمباركي
- دهبى محمد

أساسيات جري الجلد

1- تعريف جري الجلد

هو القدرة على تحمل جهد بدني، أثناء الجري، لأطول مدة ممكنة دون إرهاق أو عياء أو توقف، حيث تتراوح دقات القلب ما بين 120 و160 دقة في الدقيقة. وينقسم إلى شطرين:

1. جري الجلد التقليدي:

يتميز هذا النوع بإيقاعه المعتدل، والتوازن بين حجم الوكسجين 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 النشط:

هذا النوع يتميز بالخصوص بإيقاعه المرتفع نسبيا لمدة نصف أو ثلاثة أرباع الساعة، على ألا تتجاوز دقات القلب 177 دقة في الدقيقة (د/د). هذا النوع يساهم بشكل كبير في تطوير القوة التنفسية لدى الرياضي

2- أهداف جري الجلد

- ✓ لجري الجلد عدة أهداف نستخلص منها ما يلي :
- ✓ تعلم المحافظة على إيقاع *le rythme* منتظم في أطول مدة أو مسافة ممكنة بدون انقطاع أو توقف.
- ✓ تنشيط الأجهزة وتقويتها (الرئة، القلب، العضلات...).
- ✓ التدريب على كيفية التنفس السليم أثناء الجري.

- ✓ التحكم في الذات.
- ✓ التعاون بين أعضاء الفريق للوصول إلى هدف موحد ومحدد.
- ✓ القدرة على الموازنة و الجمع بين المجهود الذهني والعضلي.
- ✓ تحديد المهام وتحمل المسؤولية داخل المجموعة.
- ✓ الاستقلال المعنوي، والثقة بالنفس والاعتماد عليها.
- ✓ إدراك التفاعل القائم بين ما هو نظري و ما هو عملي والتكامل الحاصل بينهما.
- ✓ اكتساب وإدراك مفهوم مجالي الزمان والمكان.

3- مميزات جري الجلد من ناحية الفيزيولوجية:

- ✓ تنشيط الدورة الدموية.
- ✓ ارتفاع نسبة الكريات الحمراء في الدم.
- ✓ إقصاء أكبر كمية ممكنة من ثاني أكسيد الكربون CO2.
- ✓ تنشيط الجهاز المناعي للجسم.
- ✓ توسيع وتقوية جهاز ضخ الدم (القلب والشرابين).
- ✓ التطور الحركي العام للممارس.
- ✓ النمو السليم للأعضاء (القلب ، الجهاز التنفسي ، الأوعية...)

4 - الاختبار البدني

وسيلة للتعرف على القدرة البدنية *la capacité physique* والذهنية للتلميذ، وتكون متعلقة بثلاث جوانب (السرعة *la vitesse* والقوة *la force* والتحمل *l'endurance*).

مثال: اختبار Luc léger

الجري في خط مستقيم ذهابا وإيابا *la navette* بين خطين متوازيين متباعدين بمسافة 20 متر تحدد سرعة الاختبار بدلالة رنات صوتية *les bipes sonores* يصدرها المسجل، وعلى كل تلميذ التواجد عند أحد الخطين عند سماع الرنة، تكون السرعة بطيئة في الأول وتزداد مع مرور الوقت، هدف الاختبار هو الوصول إلى أعلى عتبة *le palier* ممكنة، عند نهاية الاختبار ينصح بالمشي حتى استرجاع الأنفاس.

5- ألعاب القوى

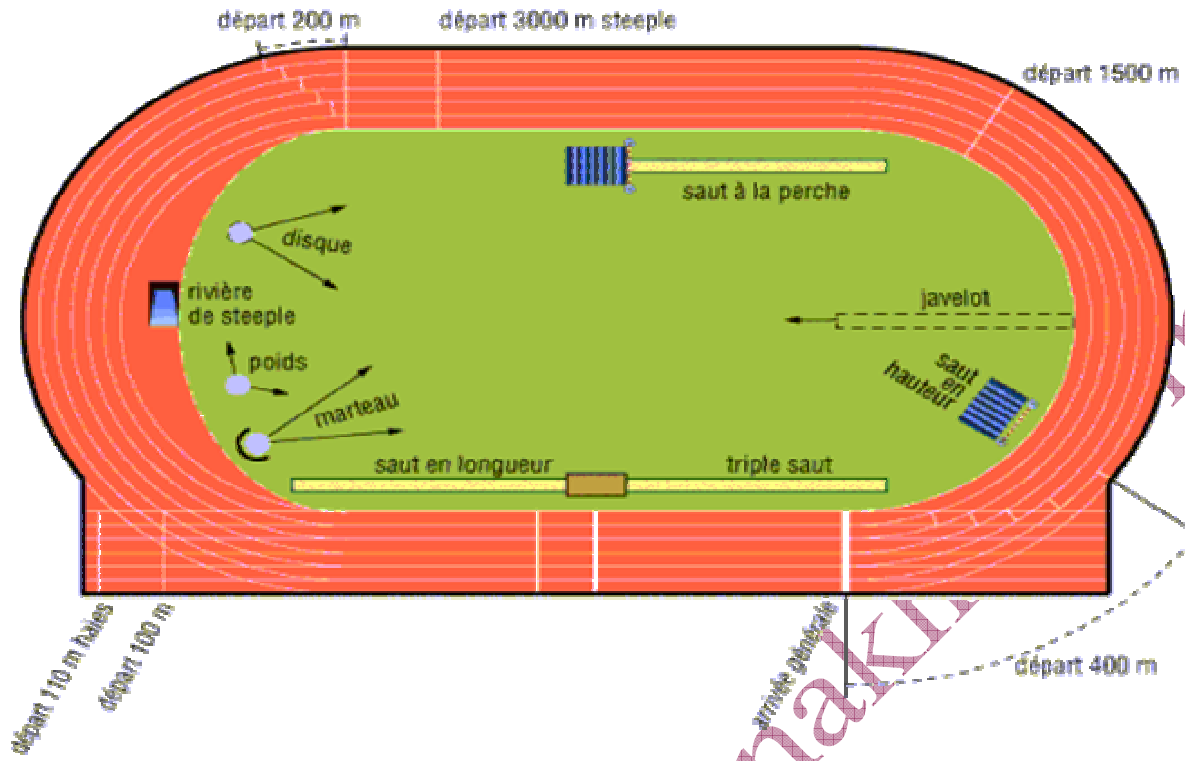
تعريف: نشاط رياضي يتنافس من خلاله اللاعبون في مسابقات الجري *les courses* والمشي *la marche* والرمي *les lancers* والقفز *les sauts*، فهي أكثر الأنشطة الرياضية شيوعا في العالم (أد الألعاب)، فهناك أكثر 170 دولة تنتسب للاتحاد الدولي للألعاب القوى هواة.

6- المضمار والميدان:

la piste et le terrain

أ - المضمار:

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق بيضوية الشكل، ولا يقل طولها عن 400 متر، وتنقسم إلى ستة حتى ثمان ممرات، عرض كل ممر 1.22 متر.



ب - الميدان:

تجرى معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بالمضمار.

7- مسابقات المضمار والميدان:

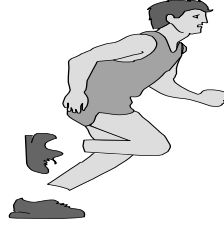
ألعاب القوى		
مجموعة القفز	مجموعة الرمي	مجموعة الجري
saut en longueur القفز الطولي	lancer de poids رمي الجلة	la course de vitesse الجرى السريع
saut en hauteur القفز العلوي	lancer de disque رمي القرص	جري المسافات المتوسطة
saut a la perche القفز بالنزنا	lancer de javelot رمي الرمح	les courses de demi-fond جري المسافات الطويلة
triple saut القفز الثلاثي	lancer de marteau رمي المطرقة	les courses de fond الجرى الطويل

8- ملحوظات:

■ في سباقات السرعة ≤ 400 ضروري استعمال مكعبات الانطلاق *starting-blocks* وتعطى الانطلاق على الشكل التالي:

أماكنكم *a vos marque* - استعدوا *prez* - طلقة نار تعلن عن بدء السباق *coup de feu*

- بالنسبة للمسافات >400 الانطلاقة تعطى على الشكل التالي: أماكنكم-طلقة نار تعلن عن بدء السباق.
- يؤخذ بالعين الاعتبار في ترتيب العدائين عند خط الوصول : الجذع (الصدر والبطن) وتستعمل تقنية الصورة النهائية photo-finish من أجل ترتيب العدائين في خط الوصول.



www.college-ennakhil.com