

# 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 الدوري والتنفسي.

### 2. جري الجلد النشط:

هذا النوع يتميز بالخصوص بإيقاعه المرتفع نسبيا لمدة نصف أو ثلاثة أرباع الساعة، على ألا تتجاوز دقائق القلب 177 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 الدوري، والرفع من الكريات الحمراء.
- ✓ فتح الشرايين الدموية، الرفع من قدرات القلب وإقصاء غاز ثاني أكسيد الكربون.
- ✓ تنشيط دور بعض الأعضاء المتخصصة في إقصاء المواد السامة كالكلبد والكليتين.
- ✓ تنشيط الأجهزة وتقويتها (القلب، الرئة، العضلات...)
- ✓ التدريب 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 أو مسافة ممكنة بدون انقطاع أو توقف
- ✓ القدرة على الموازنة والجمع بين المجهود الذهني والعقلي.
- ✓ درك التفاعل القائم بين ما هو نظري وما هو عملي والتكامل الحاصل بينهما.
- ✓ اكتساب و إدراك مجالي الزمان و المكان.

### 3. في المجال الاجتماعي:

- ✓ ضبط الوسط.
- ✓ القيام بعدة أدوار

- ✓ 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 بدني لمدة طويلة.

### **VI.مثال تطبيقي:**

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

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

$$10 \times 1000 / 3600 = 2.78 \text{ m/sec}$$

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

$$2,78 \text{ m} \longrightarrow 1\text{s}$$

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

$$2.78 \text{ m/s} \longrightarrow 100\%$$

$$X \text{ m/s} \longrightarrow 75 \%$$

$$X = 2.08 \text{ m/sec}$$

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

$$2.08\text{m} \longrightarrow 1 \text{ sec}$$

$$200\text{m} \longrightarrow X \text{ m}$$

$$X = 96 \text{ sec} = 1 \text{ mn } 36 \text{ sec}$$

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

مرحلة Palier											
1	2	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12
السرعة الهوائية القصوى (VMA) en km/h											
8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14

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