



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila

Institute of Science and Techniques of Physical and
Sports Activities

Assistant Director of charge of post-graduation and
research Scientific and external relations

Tel / Fax : + 213 35 33 23 72



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - Msila

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث
العلمي والعلاقات الخارجية
Tel / Fax : +212 20 22 22 72

تقرير خبرة عن مطبوعة بيداغوجية

بيانات تعريف الخبرير :

الاسم: عز الدين

اللقب: مهدي

الرتبة: أستاذ التعليم العالي

الشخصنة: النشاط البدني الرياضي التربوي

العنوان الإلكتروني / الهاتف: 0660932799 azedine.mahdi@univ-msila.dz

١ / معلومات خاصة بمؤلف المطبوعة :

* اسم و لقب مؤلف المطبوعة: بن الطاهر اسماعيل

عنوان المطبوعة :

دروس في ألعاب القوى تطبيقي

محتوى التقرير

١- المقاييس الذي تتناوله المطبوعة اليداغوجية:

* - سنوي :

* - سداسي :

٢- حجم المطبوعة اليداغوجية، من حيث:

* - عدد صفحاتها: (ذكر عدد الصفحات): 70

* - عدد المحاضرات التي تشتمل عليها: 17

٣- الفئة المستهدفة للمطبوعة (المستوى الدراسي): طلبة السنة الأولى لليسانس بمعهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

University Mohamed Boudiaf of M'sila

Institute of Science and Techniques of Physical and
Sports Activities

Assistant Director of charge of post-graduation and
research Scientific and external relations

Tel / Fax : + 213 35 33 23 72

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث
العلمي والعلاقات الخارجية
Tel / Fax : +213 35 32 22 72

عناصر التقرير	نعم	لا	جزئيا
٤- مطبوعة متوافقة مع معاور المقياس	++		
٥- مطبوعة مشتملة على محتويات المقياس وفق ما هو مقرر	++		
٦- مدى تحقيق محتويات المطبوعة لأهداف المقياس	++		
٧- درجة حداثة المطبوعة	++		
٨- مدى اصالة محتوى المطبوعة	++		
٩- التزام الباحث بالأسلوب العلمي	++		
١٠- سلامة اللغة المستعملة من الأخطاء	++		
١١- صلت المصادر والمراجع وطريقة توظيفها	++		

خلاصة التقرير العام: مطبوعة علمية مستوفاة لكافية الشروط العلمية و البيداغوجية لتكون مخصصة لتدريس مقياس العاب القوى للسنة الأولى ليسانس لطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

بناء على ما سبق:

(++) أوفق على المطبوعة البيداغوجية.

() لا أوفق على المطبوعة البيداغوجية

() أوفق شرط اجراء التعديلات التالية: (يحدد الخبير ما يراه مناسبا)

حرر بتاريخ: 2025/02/02

امضاء الخبير

الأستاذ الدكتور مهدي عزالدين



مطبوعة بيدagogique تحت عنوان:

دروس في العاب القوى تطبيقة

قسم: الجزء المشترك

موجهة لطلبة: ليسانس

قسم: التكوين القاعدي المشترك

من المدح الدكتور: بن الطاهر اسماعيل

الفهرس

الصفحة	العنوان	الرقم
	التحمل القاعدي والعام: التأقلم مع الجري واختبار النبض القلبي والتأقلم مع الجري مع زيادة الحجم ومفهوم التسخين والتدرج في تعليم ابجديات الجري	01
	تحضير بدني عام مع التحمل، ابجديات الجري وأنواع القفز المختلفة والعمل بالورشات	02
	جري مع التنوع في الإيقاع لتعليم التقنيات الأساسية للجري (الخطوة ، القوام والتوازن في حركات الأطراف)	03
	الجري بإيقاع ثابت مع تطبيق التقنيات الأساسية للجري.	04
	تحمل السرعة (الجري مع تنوع المسافات القصيرة+ المسافات المتوسطة)	05
	المسافات المتوسطة (النصف طولية)، تطبيق مسافة متوسطة في اختبار تشخيصي(سباق 800م،1500م) تحليل الأقسام الفعالية(الانطلاق ،جري المنتظم الإيقاع، الوصول)تحليل نتائج السباق.	06
	تعليم وتطبيق التقنيات الأساسية لجري المسافات المتوسطة، الانطلاق ،قواعد واسкаله، وتطبيقه في السباقات النصف الطويلة	07
	سباقات السرعة تطبيق جاري سباق السرعة في اختبار التشخيصي جري 60 متر 100 متر تحليل الأقسام السباق الانطلاق الجري المنتظم خط الوصول تحليل نتائج السباق (اشارات الانطلاق سرعة رد الفعل القوه الانفجارية مرحله تسارع الجري المنتظم تثبيت السرعة المكتسبة الهجوم على خط النهاية)	08
	تعليم وتدريب تقنيه الانطلاق في سباقات السرعة باستخدام مكعبات الانطلاق قواعد وقوانين الانطلاق اشارات الانطلاق تطبيق مرحله انطلاق بمسافه قصيره	09
	تقنيات الجري في سباقات السرعة و تطبيق مراحل جري سباقات السرعة الانطلاق تسارع تثبيت السرعة ثم الهجوم على خط النهاية مع تنوع المسافات 20 م 30 متر 40 متر 60 متر 80 متر	10

	تعليم سباقات الحواجز	
	تعليم سباقات التتابع	11
	حصة تقييمية (تنظيم منافسة)	12
	دفع الجلة	13
	رمي الرمح	14
	القفز الطويل	15
	القفز الثلاثي	16
	حصة تقييمية (تنظيم منافسة)	17
	المراجع	18
	الملاحق	19

تعليم ألعاب القوى يتطلب فهم أساسيات الرياضيات المختلفة داخل هذا المجال، بالإضافة إلى تطوير المهارات البدنية والفنية. ألعاب القوى تشمل مجموعة متنوعة من الرياضيات مثل الجري، رمي الأدوات، والقفز، وكل منها يحتاج إلى تقنيات تدريبية متخصصة. إليك بعض الإرشادات الأساسية لتعليم ألعاب القوى بشكل شامل

1. التمهيد والتهيئة البدنية:

قبل البدء في أي نوع من أنواع ألعاب القوى، يجب على الرياضيين أن يكونوا في حالة بدنية جيدة. التدريب العام يتضمن تمارين لتحسين القوة، المرونة، التحمل، والتوازن.

من المهم أن يكون لدى الرياضيين تدريب على التمارين الأساسية مثل تمارين الإحماء، التمدد، والتنفس.

2. الجري (العدو):

التقنيات الأساسية:

الخطوات: يجب على العداء أن يكون لديه أسلوب جري صحيح مثل رفع الركب، الحفاظ على حركة ذراعيه بشكل متناسق مع خطواته.

الإحماء والتمدد: من المهم الإحماء قبل الجري، لتجنب الإصابات.

التدريب: يشمل الجري لمسافات قصيرة وطويلة، تدريبات السرعة، و تدريبات التحمل.

التحسين: التركيز على التنفس أثناء الجري مهم لتحسين الأداء.

3. دفع الجلة:

التقنيات الأساسية:

وضع الجلة: يتم وضع الجلة بالقرب من الذقن أو عند الكتف.

التقنية: يجب دفع الجلة باستخدام القوة من الساقين والجذع، مع التأكد من أن اليد لا تتجاوز الخط المحدد.

التدريب: يشمل تمارين لتنمية الساقين والذراعين، مثل رفع الأنفال و تمارين القوة.

4. رمي الرمح:

التقنيات الأساسية:

القبض على الرمح: يتم الإمساك بالرمح بأيدي ثابتة واستخدام القوة والسرعة أثناء الرمي.

التوقيت والزاوية: يجب أن يكون الرمي بزاوية معينة لتحقيق أفضل مسافة.

التدريب: يجب أن يشمل تدريبات على تقوية الكتف، الذراع، والجذع، بالإضافة إلى تمارين التنسيق.

5. القفز الطويل:

التقنيات الأساسية:

الإلاع: دفع الأرض بأقصى قوة باستخدام قدم واحدة للوصول إلى أقصى مسافة.

الطيران: الحفاظ على التوازن أثناء الطيران في الهواء.

الهبوط: الهبوط بشكل صحيح لتجنب الإصابات.

التدريب: يشمل تحسين القوة العضلية والمرونة والقدرة على التحمل.

6. القفز الثلاثي:

التقنيات الأساسية:

الوثب الأول: الإلاع باستخدام قدم واحدة.

الوثب الثاني: القفز على القدم الأخرى.

الوثب الثالث: الهبوط على القدم المستخدمة الأخيرة.

التدريب: يتطلب تطوير القوة في الساقين والقدرة على التوازن.

7. التوازن والتنسيق:

التدريب على التنسيق بين الحركات المختلفة مثل التنقل بين الركض والقفز أو الوثب.

تمارين التوازن: مثل القفز على قدم واحدة أو التنقل على أجهزة تدريب التنسيق.

8. التغذية والراحة:

التغذية: يجب على الرياضيين الحصول على تغذية متوازنة تحتوي على البروتينات، الكربوهيدرات، والدهون الصحية لدعم نمو العضلات وتعزيز الأداء.

الراحة: أهمية الراحة بين التمارين لتجنب الإصابات والإرهاق الزائد.

9. الإعداد الذهني:

تدريب الرياضيين على السيطرة على الضغط النفسي قبل المنافسات. يتضمن ذلك تطبيقات الاسترخاء، التفكير الإيجابي، والتركيز. يجب تعليم الرياضيين كيفية التعامل مع المنافسات وكيفية التحفيز الذاتي للوصول إلى أفضل أداء.

10. التدريب على التحمل البدني:

تمارين الجري الطويل والسباقات المتنوعة تساهم في تطوير القدرة على التحمل البدني. ويجب أن يتم التدريب بشكل تدريجي.

خطة تدريبية مبدئية للمبتدئين:

الأسبوع 1-4: التركيز على تقوية الجسم بشكل عام، وزيادة اللياقة البدنية، مع التمارين الهوائية.

الأسبوع 5-8: البدء في التخصص تدريجياً، مثل تمارين الجري أو رمي الجلة أو القفز. تدريب تقنيات الأساس بشكل فردي.

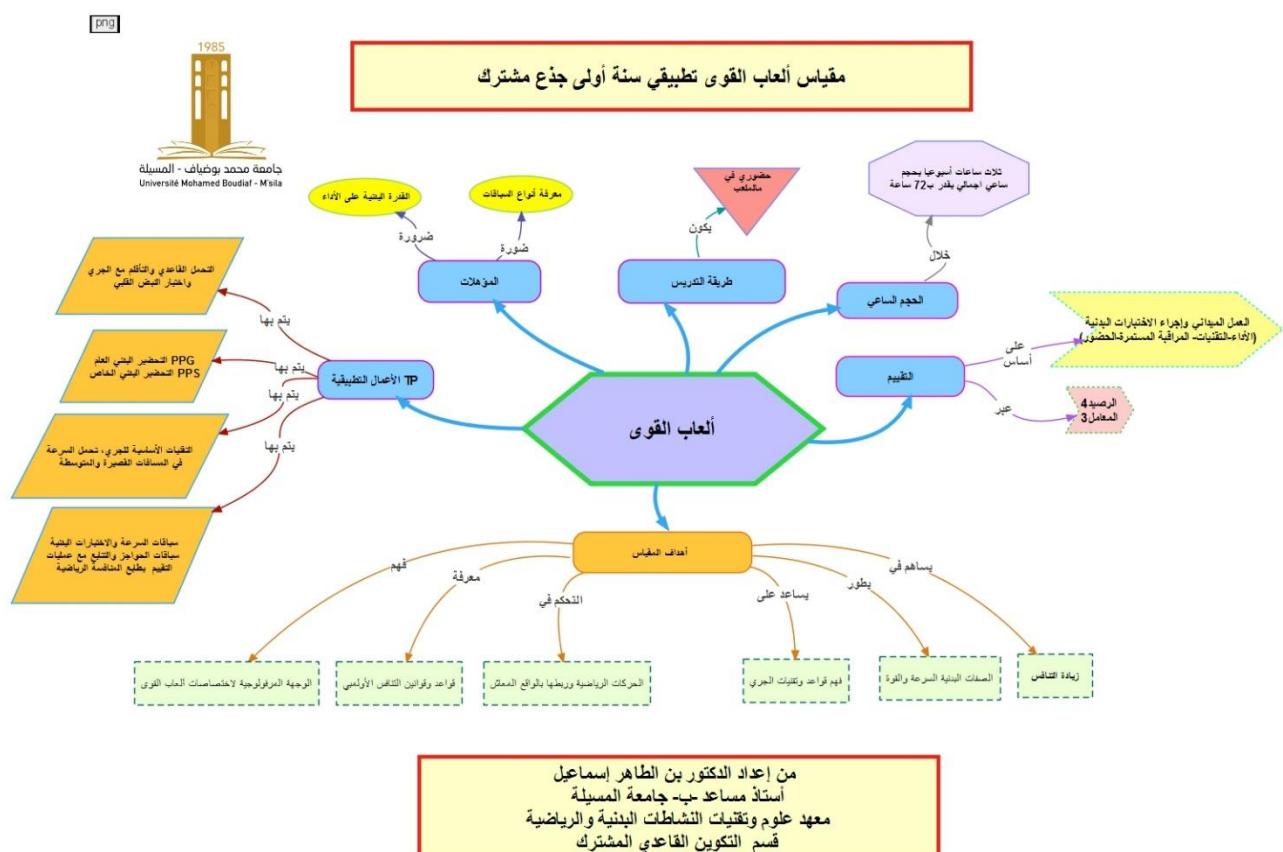
الأسبوع 9-12: التركيز على تحسين المهارات الفنية لكل لعبه (مثل الإقلاع الصحيح في القفز الطويل، أو تحسين أسلوب دفع الجلة)، إضافة إلى تدريبات السرعة والتحمل.

خلاصة:

تتطلب ألعاب القوى تدريباً مستمراً ومتوازناً بين الجانب البدني والفنى. من خلال التعلم التدريجي وتحسين التقنيات الأساسية، يمكن للرياضيين أن يحققوا تقدماً ملحوظاً في أدائهم داخل كل نوع من أنواع الرياضات في ألعاب القوى.

تقديم المقياس: محتوى مقياس ألعاب القوى التطبيقي مقسم الى عدة محاور تطرقنا فيها عبر العمل الميداني الى تدريبات التحضير البدني القاعدي والتحضير البدني العام والخاص بالإضافة الى السباقات القصيرة (60-80-100-200م) بالإضافة الى السباقات المتوسطة وسباقات الحواجز وسباقات التتابع وتقنيات وقوانين هذه السباقات والمنافسات كل هذا كان خلال السادس الأول ، او الثاني فتم العمل على مسابقات المضمار كدفع الجلة في الرمي وتعلم تقنياته وقوانينه التدريب للصفات البدنية لهذا الاختصاص وأيضا رمي القرص ورمي الرمح واهم القواعد والقوانين المعتمدة في الرمي بشكل عام ، كما تم عمل تدريبات مهمة تخص الوثب الطويل وتقنيات في القفز الطويل والقفز الثلاثي والتعريج على القفز العالي بالإضافة الى حوصلة تخص منافسات بين الطلبة والتحكيم في أنواع اختصاصات العاب القوى .

الخريطة الذهنية للمقياس:



1. المكتسبات القبلية

يعتبر هذا المقياس التطبيقي الحجر الأساس في الممارسة الرياضية حيث ان يجب ان العاب القوى تنقسم الى (24 اختصاص) من خلال:

سباقات الجري - الرماية - الوثب - القفز

* ان يكون الطالب ذو قابلية لمارسة الحركات الأساسية في العاب القوى.

* معرفة عامة برياضة العاب القوى وخصوصياتها.

* ان يكون الطالب على دراية تامة على ما تتطلبه اختصاصات العاب القوى من قدرات خاصة.

2. اختبار المتطلبات القبلية

عادة ما تكون هذه الاختبارات على شكل تمرين او سؤال او امتحان الهدف منها معرفة مستوى المتعلم ومعرفة مكتسباته القبلية وارتباطها بهذا المقياس واجراء اختبارات بدنية ايضا

3. أهداف التعليم العامة لمقياس العاب القوى تطبيقي

يهدف هذا المقياس على حسب تصنيف المستويات المعرفية لبلوم الى ما يلي:

- في نهاية هذا المقرر يكون الطالب قادرا على ما يلي:

- تمكين الطالب من التكوين على المستوى التطبيقي والنظري بالإضافة الى تحسين الممارسة التطبيقية الشخصية (مستوى معرفي)

- الفهم الجيد للعوامل التي تدخل في العملية التعليمية في مقياس العاب القوى، والقدرة على انجاز خطة تدريبية من ننا حية بيداغوجيا التدريب وان تكون له القدرة على التقويم والتحليل خلال عملية التكوين. (مستوى الادراك)

- تحسين العمل الميداني والايقاعي للحركات الفنية والجمالية (قواعد وقوانين رياضة العاب القوى والاسس التقنية والفنية التي تنظم النشاط)(المستوى التطبيق)

- القدرة على نقل المعرفات المكتسبة، القدرة على التقويم والتقويم الذاتي (المستوى التحليل)

- التمكن الجيد في تطوير الصفات البدنية وربطها مع الاختصاص. (مستوى التركيب)

4. طريقة التقييم

يعتبر التقييم في التعليم عنصراً أساسياً في العملية التعليمية و له أهمية و فوائد منها قياس مستوى التقدم والفهم للمتعلم، ومن هناك كيف نقيم المتعلم؟

هناك ثلات أنواع من التقييم تنقسم إلى ما يلي:

• التقويم التشخيصي

يعتبر من اهم التقييمات لكونه يأتي في بداية المرحلة الدراسية ويكون بداية السنة او بداية المحور او بداية الدرس وذلك لمعرفة نقاط القوة والضعف ومعرفة المهارات والخبرات والمعارف التي اكتسبها الطالب مسبقاً والقيام بتدريبهم عليها؛ والتقويم التشخيصي يأخذ عدة اشكال منها ماهي كتابية ومنها ماهي شفهية وتكون كما يلي:

الاختبارات الأولية: وهي الأكثر استخداماً؛ فهي تختبر مستوى رصيد المتعلم معرفياً عن موضوعات معينة قبل ان يتطرق لدراستها؛ وتخذ اشكالاً عدة منها ماهي شفهية ومنها ماهي كتابية

التقييم الذاتي للمتعلم: من خلال طرح سؤال وتكون الإجابة هي التي تحدد مستواه.

رسم الخرائط الذهنية: وهي مخطط عن الموضوع واهم عناصره في شكل خريطة.

• التقويم التكويني أو المرحلي

إن هذا النوع يكون أثناء العملية التعليمية التعليمية، والغرض منه أن يكون المعلم والمتعلم على بينة من المسافة التي تفصلهما عن تحقيق الهدف، ومن ثم الكشف عن الصعوبات والعوائق الحركية قصد معالجتها، فوظيفة هذا النوع من التقويم تتعديلية تساعد المعلم على ضبط وتعديل استراتيجياته في الممارسة الرياضية والأداء الرياضي الامثل.

ويهدف إلى فحص وتعرف مدى تمكن المتعلم من تحصيله واستيعابه لجزئيات الحصة التطبيقية، كما يسمح باكتشاف مواطن الصعوبات التي يصادفها المتعلم خلال تعلمهم، مما يحتم التدخل لتصحيح الأخطاء، وتأهيل المتعلم للإقبال على تعلمات جديدة.

ولهذا فهو يزود المعلم والمتعلم بنتائج أدائهم لتحسين العملية التعليمية، وذلك من خلال التعرف على نواحي القوة لتعزيزها، ونواحي الضعف لتصحيحها ومعالجتها، ويتم هذا النوع عموماً انطلاقاً من التمارين التي تنجز عن طريق وضع مشكلة أثناء الأداء الرياضي الميداني، والاختبارات البدنية التي يقدمها أثناء الحصة.

• التقويم الإجمالي أو النهائي

يهدف إلى فحص حصيلة التعلم واختبارها في نهاية كل وحدة وكل فصل دراسي لاتخاذ قرارات؛ ولذلك فهذا النوع من التقويم يشمل اختبارات بدنية مستمرة بالإضافة إلى اختبار الأداء في اختصاص معين كامتحان

وتكمّن وظيفة هذا التقييم البدني الميداني في معرفة مدى تحقق الأهداف ، وتحديد الأهداف التي تم تحقيقها، وكذا رصد نتائج الطالب المتعلم لاتخاذ قرارات مناسبة؛ كالانتقال أو منح الشهادة.

فهذا التقويم يهدف إلى تشخيص مكتسبات المتعلمين، ومستوى تحصيلهم المعرفي والمهارات، ومعرفة درجة تحكمهم في المكتسبات والخبرات والتعلمات، إضافة إلى تصحيح مسار التعلم

وعوما المعلم في تقييمه للطالب سواء كان في الاعمال التطبيقية يتحدد بجملة من المعايير تمثل في ما يلي:

تقویم مستمر + امتحان -

- العمل الميداني و المناقشات والانضباط في عمل التدريبات الرياضية في ملعب العاب القوى

يتم حساب معدل المقياس وذلك بـ:

(نقطة التقييم المستمر + نقطة الامتحان)/2

والجدول رقم 01 يمثل معايير تقييم الطالب في الاعمال التطبيقية

النوع	النسبة المئوية	النوع	النسبة المئوية	النوع	النسبة المئوية
الاعمال التطبيقية (ن 20)	1	الاكتفاء الذاتي	14	الاكتفاء الذاتي	1
الاكتفاء الذاتي	3	الاكتفاء الذاتي	2	الاكتفاء الذاتي	2
الاكتفاء الذاتي	15%	الاكتفاء الذاتي	10%	الاكتفاء الذاتي	70%

5. انشطة التعليم والتعلم

هناك الكثير من الأنشطة التي يعتمد عليها المعلم فمنها ما هي داخل الملعب ، وتنوع اختصاصات العاب القوى ينمى مهارات المتعلمين وتلبي بها رغباتهم النفسية والاجتماعية وتطور بها مواهبهم فهدها لا يقتصر على نقل المعرف فقط وإنما يتعدى ذلك في انتقال اثر التعلم للاداء الحركي عبر وضعيات مختلفة لأنها تعطي للمتعلم فرصة بناء شخصيته وتنمية قدراته البدنية والنفسية والارادية والخلقية وهنا نذكر بعض منها:

تمارين واختبارات بدنية التي تطرح في الدرس من خلال وضعية مشكلة وغيرها وتكون متعددة الاشكال وهذا ما يعتمد عليه المعلم في الغالب في إيجاد حلول .

وانشطة أخرى في تنمية مهارة او لاكتساب خبرة ما ولها علاقة بما يتلاءم مع متطلبات الاختصاص

• المقاربة البيداوغوجية

هناك الكثير من المقاربات الا اننا اعتمدنا على المقاربة بالكفاءات وهي مقاربة أساسها أهداف معلن عنها في صيغة كفاءات يتم اكتسابها باعتماد محتويات ومكتسبات المراحل التعليمية السابقة والمنهج الذي يركز على المتعلم كمحور أساسي في عملية التعلم ويقتصر دور المعلم كموجه ومرشدا.

✓ المقاربة

وهي استراتيجية عمل لتحقيق هدف ما.

✓ الكفاءة

هي مجموعة معارف ومهارات وسلوكيات ناتجة عن تعلمات متعددة يدمجها المتعلم وتتجه نحو وضعيات مهنية مرتبة أو ميادين محددة المدة.

✓ خصائص المقاربة بالكفاءات

لها ثلاثة خصائص أساسية تميزها عن المقاربات الأخرى:

- الاهتمام بالدور النشيط للمتعلم أي تركز كل اليات المقاربة على المتعلم فهو الذي ينتج، ويحل المشكلات ويدمج المعرف.
- تشجع الاستقلالية والمبادرة لدى المتعلم.

- تقديم أنشطة له دلالة بالنسبة للمتعلم.

✓ دور المعلم

- فهم العلاقات وقياس المناقشات والحوار من خلال تحديد المشكلات وحلها.
- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين في القدرات والاستعدادات والميول خصوصا في الرياضيات التخصصية.
- إن منهجية بيداغوجية المقاربة بالكفاءات، تقتضي توفيرخلفية الأدبية والخلفية العلمية من أجل جعل المدرس مالكا لوحدة المعرفة لتحقيق جودة التعليم والتعلم في فهم الرياضيات التخصصية والعمل الميداني في التدريبات.

- دور المتعلم

- أن يكون له ميل ورغبة ودافع موجه نحو التعلم.
- العمل والسعى لتنمية قدراته ومهاراته وتوظيف استعداداته.
- العمل على وضعية مشكلة ومحاولة البحث عن حلها.
- الإدراك التام لدلالة الأهداف والأنشطة التي يقوم بها.

6. سيرورة العمل

هناك إجراءات محددة يمكن لكل من المعلم والمتعلم التقييد بها والعمل على اجراءها وتطبيقاتها ليتمكن من السير الحسن ومواصلة العمل بفعالية في النشاطات الرياضية، فهي تساعد المعلم على تكوين وبناء بيئة تعليمية منظمة وفعالة؛ والتي تتطلب مهارات أساسية في التعلم الحركي، والتي تتطلب الإجراءات في ما يلي:

• تحطيط الدروس

ويتضمن ذلك تصميم الدروس التطبيقية عبر الحصص التدريبية بعناية في إعداد أي حصة يجب على كل معلم أن يضع تحطيطا مسبقا في الصعوبات وان يتبع خطوات منهجية واضحة المعالم في تحضيره للحصة، وذلك بـ:

تحديد الأهداف

- تحديد مستويات الأهداف وذلك للمستويات بلوم.
- صياغة الأهداف: تصاغ الأهداف صياغة إجرائية أي تكون قابلة للقياس والملاحظة.

وضعية الانطلاق : وفيها يراعي المعلم وضعية الانطلاق في الحصة التدريبية والبدء فيه وذلك من تبعا لقدرات ومكتسبات المتعلمين السابقة و حاجاتهم .

وضعية سيرورة الفعل التعليمي التعلمى

و تتضمن كل من :

- تنظيم محتوى برنامج الحصص التدريبية ومدى يتلاءمها مع الأهداف ومع توزيع الوقت وقدرات المتعلمين على حسب كل فئة عمرية وما تتميز به من خصائص .
- اختيار الأنشطة والمهام التي يمارسها المتعلمين وربط الأهداف بمحتوى المقياس .
- اختيار الاستراتيجيات والطريقة المناسبة التي تسير بها الحصة والتي تجعل المتعلم أكثر مرونة واندماجا في الحصة، والتنوع فيها يراعي فيها مبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين.

الاختيار الجيد والمناسب مع استعمال الوسائل البيداغوجية التي تنشر عنصر التشويق في التدريبات وذلك تبعا للحصة التدريبية .

وضعية التقويم

له ثلاثة أنواع ويكون في مایلی:

- في بداية الدرس (تقويم تشخيصي) لقياس القدرات البدنية والحركية .
- أثناء بناء التعلمات الجديدة (تقويم تكويني).
- في نهاية الدرس (تقويم تحصيلي) للوقوف على مستوى تحقيق الأهداف حسب الشروط والمعايير التي حددتها المعلم .

استخدام الوسائل التعليمية بشكل فعال يمكن أن يؤدي استخدام الوسائل المرئية أو (عرض عن طريق الفيديو او منصة المودل في نشر الدروس) أو المواد العملية إلى تحسن تجربة التعلم.

مصادر للمساعدة :

1. العاب القوى -ريسان خريط
2. فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات- احمد نصر الدين السيد
3. العاب القوى -اوليغ كلولودي
4. مسابقات الميدان والمضمار- سليمان علي

الدرس رقم (01) : التحمل القائمي.

المستوى: جماعي مهتم المدة: التحضير البدني المدة رقم: 01

هدف النهاية : التحمل القائمي: التأقلم مع الجري واحتياط المرض القلبي.

التحمل العاء والتأقلم مع الجري مع (واحة العجم). التحمل العاء المتدرج في جمه العمل مع مفهوم التسخين والتدرج في تعلم ايجدياته

الجري

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمددات 	<p>1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>2/ تمهيدات خاصة :-تمددات الفخذ-الساق-الخور تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والخور واليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج :احماء للأطراف العلوية و السفلية مع التركيز على:</p> <p>1/ رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>-الحفظ على</p> <p>الايقاع المناسب</p> <p>أثناء الجري.</p> <p>عمل 15 د</p>	<p>-الحساس بالحرارة</p> <p>-ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>-الحافظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> -تحسين وضعيه الانطلاق -تعلم الدفع بالرجلين -الاستجابة لمنبه 	<p>/تقسيم الفوج المكون من 28 طالب الى (04) افواج</p> <p>2/ الانطلاق على خط مستقيم من وضعيات مختلفة مرتا واقفا و اخري جالسا و في وضعيات صعبة تكون من وضعية منخفضة في غالب الاحيان على مسافة 15 م.</p> <p>3/ نفس العمل مع التركيز على تصحيح الوضعية الوضعية الأساسية والعمل عليها عدة مرات.</p> <p>4/ لعبه المطاردة، الفوج المارب من الوضعية الأساسية لانطلاق والتركيز عند اعطاء الاشارة و الفوج المطارد من وضعية الوقوف من اجل الزيادة في سرعة و توحيد الانطلاق و تكون هذه المطاردة على مسافة 15 م</p>	<p>تحضير للصفات البدنية وبناء تمارين تخص (القوة ، السرعة ، التحمل ،...) عمل (04) سلاسل تحضيرية 15 د*4</p>	<p>-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد</p>
مرحلة التقييم	-مناقشة وتقسيم.	<ul style="list-style-type: none"> - جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية . 	10 * د عمل قبل المنافسة الفردية	-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.



التحمل القاعدي (أو التحمل الأساسي) هو القدرة على الاستمرار في بذل جهد بدني لفترات طويلة وبوتيرة معتدلة، مع الحفاظ على مستوى أداء مستقر. يعتبر التحمل القاعدي أحد أهم أنواع التحمل، ويشكل الأساس الذي يبني عليه تطوير التحمل الخاص بالرياضات ذات الشدة العالية.

تطوير التحمل القاعدي يعتمد على ممارسة أنشطة هوائية معتدلة، مثل الجري الخفيف أو ركوب الدراجة أو السباحة بوتيرة ثابتة. تهدف هذه التمارين إلى تحسين قدرة الجسم على استخدام الأكسجين بكفاءة، وتحسين أداء القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، وتعتبر التغيرات التي تحدث في الجسم نتيجة أداء التدريب الرياضي لمرة واحدة أو نتيجة تكرار التدريب لعدة مرات (محمود، 2019)

التدريب على التحمل القاعدي يساعد الرياضيين على:

1. زيادة كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي.
2. تحسين نسبة حرق الدهون كمصدر للطاقة.
3. تقليل الإرهاق وتأخير الإحساس بالتعب.
4. تحسين سرعة استعادة الطاقة بعد الجهد.

عادةً ما يُنصح بتخصيص فترة كافية لتطوير التحمل القاعدي، خاصة في بداية برامج التدريب لتحسين اللياقة العامة قبل التركيز على تدريبات التحمل العالية الشدة أو القوة العضلية.

التحمل العام هو القدرة على القيام بجهد بدني أو ذهني لفترات طويلة دون الشعور بالتعب الشديد أو الإرهاق، ويعد من أهم عناصر اللياقة البدنية، كونه يشمل مزيجاً من التحمل العضلي والتحمل القلبي التنفسي. يساعد التحمل العام على تعزيز كفاءة الجسم في أداء الأنشطة اليومية بسهولة، ويعتبر الأساس الذي يعتمد عليه الرياضيون والناس عموماً لتحمل الأعباء البدنية والذهنية لفترات أطول.

عناصر التحمل العام تشمل:

1. التحمل القلبي التنفسـي: يعبر عن كفاءة القلب والرئتين في تزويد العضلات بالأكسجين، ويساعد على أداء الأنشطة الهوائية (مثل المشي أو الجري) بكفاءة.

2. التحمل العضـلي: يعبر عن قدرة العضلات على القيام بحركات متكررة أو الاستمرار في حمل الأثقال دون الشعور بالتعب السريع.

فوائد تطوير التحمل العام:

تحسين كفاءة الجهاز القلبي التنفسـي.

زيادة القدرة على أداء المهام اليومية بدون إجهاد.

تقوية العضلات وتحسين التوازن.



الدرس رقم (02)

تحضير بدني عام مع التحمل، ابجديات الجري وأنواع القفز المختلفة والعمل بالورشات

المستوى: جامع مهتم

المذكورة رقم: 02

تحضير بدني عام مع التحمل، ابجديات الجري وأنواع القفز المختلفة والعمل بالورشات

هدف النهاية :

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح																								
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بتسخينات خاصة بالسرعة - القيام بالتمددات 	<p>1 / تسجيل الحضور- شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>2/ تدريبات خاصة : - تدريبات الفخذ - الساق-الخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج : احماء للأطراف العلوية و السفلية مع التركيز على:</p> <p>1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري</p> <p>الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-</p> <p>جري الى الخلف -القيام ببعض التساعرات.....اخ</p>	<p>-الحفظ على اليقاع المناسب</p> <p>أثناء الجري.</p> <p>-عمل 15 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> -الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج 																								
مرحلة التعليم	<ul style="list-style-type: none"> -تعلم الاستقامة الصحيحة أثناء الانطلاق -الزيادة التدريجية أثناء التنقل 	<p>1/ العمل بفرقين تفصلهما مسافة 15 م عند إشارة الانطلاق ينطلق الفريق الأول وبعد قطعه مسافة 10 م ينطلق الفريق الثاني عند الإشارة ثم تغير الأدوار.</p> <p>2/ وضع علامات مابعد خط الوصول ومحاولة كل طالب الوصول إليها قبل زميله</p>	<p>رسم توضيحي</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td><td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↓</td><td style="text-align: center;">↓</td><td style="text-align: center;">↓</td><td style="text-align: center;">↓</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">0</td><td style="text-align: center;">0</td> </tr> </table>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	↓	↓	↓	↓	0	0	0	0	<ul style="list-style-type: none"> -ليس الزميل . -زيادة السرعة بعد الإشارة الثانية. -عدم الإصطدام أثناء المطاردة. -عدم خفض السرعة قبيل خط الوصول
X	X	X	X																									
X	X	X	X																									
X	X	X	X																									
X	X	X	X																									
↓	↓	↓	↓																									
0	0	0	0																									
النهاية	<ul style="list-style-type: none"> -مناقشة وتقدير. 	<p>جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>10 * د عمل.</p> <p>تقدير المواجهة الفردية</p>	<ul style="list-style-type: none"> -اعطاء النتائج وترتيب الأفواج 																								

التحمل العام هو القدرة على القيام بجهد بدني أو ذهني لفترات طويلة دون الشعور بالتعب الشديد أو الإرهاق، ويعود من أهم عناصر اللياقة البدنية، كونه يشمل مزيجاً من التحمل العضلي والتحمل القلبي التنفسi. يساعد التحمل العام على تعزيز كفاءة الجسم في أداء الأنشطة اليومية بسهولة، ويعتبر الأساس الذي يعتمد عليه الرياضيون والناس عموماً لتحمل الأعباء البدنية والذهنية لفترات أطول.

عناصر التحمل العام تشمل:

1. التحمل القلبي التنفسi: يعبر عن كفاءة القلب والرئتين في تزويد العضلات بالأكسجين، ويساعد على أداء الأنشطة الهوائية (مثل المشي أو الجري) بكفاءة.
2. التحمل العضلي: يعبر عن قدرة العضلات على القيام بحركات متكررة أو الاستمرار في حمل الأثقال دون الشعور بالتعب السريع.

فوائد تطوير التحمل العام:

تحسين كفاءة الجهاز القلبي التنفسi.

زيادة القدرة على أداء المهام اليومية بدون إجهاد.

تقوية العضلات وتحسين التوازن.

القفز هو حركة رياضية تستخدم في العديد من الأنشطة والرياضات، وله عدة أنواع تختلف في التقنية والهدف.

إليك أبرز أنواع القفز:

1. القفز العمودي

الوصف: هو القفز لأعلى بشكل عمودي باستخدام القوة العضلية للساقيين.

الاستخدامات: يُستخدم في رياضات مثل كرة السلة والكرة الطائرة لبلوغ ارتفاعات عالية.

التقنية: يتم ثني الركبتين ودفع الجسم بقوة نحو الأعلى مع توازن الجسم.

2. القفز الأفقي (القفز الطولي)

الوصف: هو القفز للأمام أو إلى مسافة بعيدة بأقصى قوة ممكنة.

الاستخدامات: يُستخدم في ألعاب القوى، خاصةً في الوثب الطويل، أو القفز إلى الأمام في رياضات كركوب الحواجز.

التقنية: يتطلب اندفاعاً قوياً للأمام باستخدام القدمين، بالإضافة إلى توازن الجسم في الهواء.

3. القفز العالي

الوصف: القفز فوق عارضة مرتفعة باستخدام تقنية معينة.

الاستخدامات: يستخدم في رياضة الوثب العالي، حيث يهدف الرياضي للقفز فوق عارضة بأعلى ارتفاع ممكن.

التقنية: تتطلب التوجه نحو العارضة بزاوية، ثم الدفع بقوة للارتفاع وتجاوز العارضة.

4. القفز الثلاثي

الوصف: يتضمن ثلاث خطوات متتابعة (الخطوة، الوثبة، والقفزة) للوصول إلى مسافة بعيدة.

الاستخدامات: يُستخدم في مسابقات ألعاب القوى.

التقنية: يتم البدء بخطوة قوية على قدم واحدة، ثم الوثب باستخدام القدم الأخرى، وأخيراً القفز والهبوط على القدمين.

5. القفز بالزانة

الوصف: يستخدم فيه الرياضي عصا طويلة (الزانة) لدفع نفسه للأعلى وتجاوز عارضة.

الاستخدامات: يستخدم في رياضة القفز بالزانة، ويهدف للوصول إلى أعلى ارتفاع ممكن.

التقنية: تتطلب التوازن والقوة، حيث يدفع الرياضي العصا بالأرض ويرتفع بها، ثم يتجاوز العارضة.

6. القفز الجانبي

الوصف: القفز بشكل جانبي من جانب إلى آخر.

الاستخدامات: يُستخدم في تمارين اللياقة البدنية، لتنمية عضلات الساقين وتحسين التوازن.

التقنية: القفز من جانب إلى آخر مع الحفاظ على توازن الجسم.

7. القفز بالحبل

الوصف: يتضمن القفز المتكرر مع دوران الحبل تحت القدمين.

الاستخدامات: يُستخدم كتمرين لتحسين اللياقة القلبية التنفسية، السرعة، والتوازن.

التقنية: يتطلب التناقض بين حركة القدمين ودوران الحبل.

8. القفز الثابت (القفز من الثبات)

الوصف: القفز للأعلى أو للأمام من وضعية ثابتة دون اندفاع.

الاستخدامات: يُستخدم في الاختبارات البدنية لقياس قوة العضلات.

التقنية: يتطلب ثني الركبتين ثم دفع الجسم بقوة للأعلى أو للأمام

9. القفز الخلفي

الوصف: القفز إلى الخلف باستخدام عضلات الساقين.

الاستخدامات: يُستخدم كتمرين لزيادة قوة عضلات الفخذ الخلفية وتدريب التوازن.

التقنية: دفع الجسم إلى الخلف مع الحفاظ على توازن الجسم أثناء الهبوط.

10. القفز بقدم واحدة (التطبيق)

الوصف: القفز باستخدام قدم واحدة بشكل متكرر.

الاستخدامات: يستخدم كتمرين لتحسين القوة والتوازن، ويعُد جزءاً من بعض التمارين العلاجية.

التقنية: يتم الاعتماد على قدم واحدة في القفز، ويُطلب توازناً وتنسقاً عالياً.

كل نوع من القفزات يتطلب تقنيات خاصة ويعتمد على قوة العضلات، التوازن، والمرونة، ويشكل جزءاً مهماً من التدريبات البدنية والعديد من الألعاب الرياضية.

الرياضة بالورشات هي نوع من الأنشطة البدنية التي تقام في بيئة ورشات العمل أو المساحات التي تكون مهيئة لتدريبات خاصة، وتعتبر وسيلة مبتكرة لتعزيز اللياقة البدنية والتدريب على مهارات رياضية متنوعة. هذه الفكرة تدمج بين العمل اليدوي وتطوير اللياقة، وتعتبر طريقة فعالة خاصة في البرامج التدريبية التي تتطلب قوة بدنية وقدرة على التحمل.

أمثلة على العمل بالورشات

1. التدريبات الوظيفية: تعتمد على استخدام المعدات والأدوات الثقيلة مثل الأوزان، والتي قد تكون مماثلة لأدوات ورش العمل.

تركز التدريبات الوظيفية على تطوير القوة والمرونة والتحمل العضلي عبر تمارين تشبه الحركات اليومية.

2. تمارين الوزن والمقاومة:

باستخدام المعدات التقليدية أو حتى الأدوات الممتدة في الورشات، مثل الأنقال، الأوزان الحرة، الكرات الثقيلة، أو الحال.

تهدف إلى تقوية العضلات وزيادة التحمل، كما يمكن أن تشمل رفع الأوزان وتدريبات الضغط والسحب.

3. التدريبات القلبية والتنفسية:

يمكن استخدام أدوات مثل الحبال الطويلة (Battle ropes)، التي تستخدم بشكل شائع في الورشات الرياضية، حيث تساعد في تمارين رفع معدل ضربات القلب.

القفز على الحبل، أو تمارين القفز والاندفاع باستخدام الحواجز، لتحسين اللياقة القلبية التنفسية.



الدرس رقم (03)

جري مع التنوع في الإيقاع لتعليم التقنيات الأساسية للجري (الخطوة ، القوام والتوازن في حركات الأطراف)

المادة: التقنيات الأساسية للجري

المستوى: جذع مهني

المذكرة رقم: 03

هدف النهاد : جري مع التنوع في الإيقاع لتعليم التقنيات الأساسية للجري (الخطوة ، القوام والتوازن في حركات الأطراف)

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	ضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> -الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج 	<ul style="list-style-type: none"> -مراقبة جري بطريقة صحيحة -عمل 15 د 	<p>1 / شرح أهداف الحصة جري خفيف حول المعلم في مرحلة التحضير</p> <p>2/ تحضير بدني خاص : اجراء تمارين تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول والكعبين والخور واليدين والكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح والغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج : احماء للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على:</p> <p>1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري العزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات..... الخ</p>	<ul style="list-style-type: none"> -القيام بتسخينات خاص بالسرعة -القيام بالتمددات 	مرحلة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> -الإرتكازات الصحيحة أثناء الجري. -الإسترخاء أثناء الجري. -تنسيق عضلي عام. 	عمل 30 د لكل فوجين 4*	<p>1) وضع فوجين بنفس العدد لقطع مسافة 20م (بالتكرار) بشكل خطوات كبيرة تتماشى مع الرسم أو العلامة الموضوعة على طول الرواق.</p> <p>م : التركيز على الدفع بالأصابع مع رفع الركبة للأمام.</p> <p>2) نفس الوضعية، يكون العمل بالخطوات كبيرة لمسافة 10م ثم إتماء المسافة المتبقية بسرعة قصوى</p>	<ul style="list-style-type: none"> -التعود على توسيع الخطوات -محاولة تسريع الخطوات -منافسة بين الأفواج 	مرحلة التعلم
-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.	10 د عمل . تقابل المواجهة الفردية	<ul style="list-style-type: none"> - جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية . 	-مناقشة وتقدير.	مرحلة التقييم

الجري هو نشاط بدني يتطلب تقنيات أساسية لتحسين الأداء وتجنب الإصابات. إليك أهم التقنيات الأساسية للجري:

1. الوضعية الصحيحة:

قف بشكل مستقيم، مع الحفاظ على استقامة الظهر، وانظر إلى الأمام وليس للأسفل.

تأكد من أن الكتفين مرتاحان والذراعين مثبتين بزاوية 90 درجة تقريباً.

2. حركة الذراعين:

حافظ على حركة ذراعيك من الأمام إلى الخلف بالتزامن مع خطواتك.

تجنب تقاطع الذراعين أمام الجسم لتقليل هدر الطاقة.

3. وضعية القدمين: حاول أن تكون الخطوة قصيرة نسبياً بحيث تهبط قدماك أسفل جسمك مباشرة، وليس أمامه.

يفضل الهبوط على منتصف القدم ثم دفع الجسم إلى الأمام بواسطة الأصابع لتجنب إجهاد الكاحلين والركبتين.

4. التنفس السليم:

تنفس بعمق من الأنف والفم معًا، وتأكد من توفير الأكسجين الكافي للعضلات.

استخدم تقنية التنفس المتوازن، مثل الشهيق والزفير على إيقاع خطواتك.

5. الإيقاع (الكادنس):

حاول أن يجعل إيقاع خطواتك ثابتاً. إيقاع حوالي 170-180 خطوة في الدقيقة يعتبر مثالياً لمعظم العدائين، حيث يساعد في تقليل الضغط على الركبتين.

6. الاسترخاء:

تجنب التوتر في العضلات، خصوصاً عضلات الكتفين والوجه. جري مريح يسمح لك بالاستمرار لفترات أطول دون تعب.

نصائح إضافية:

الإحماء قبل الجري يساعد في تجهيز العضلات وتقليل خطر الإصابة.

التبريد بعد الجري مهم للاسترخاء وتحفيض الشد العضلي.

بتطبيق هذه التقنيات، يمكنك تحسين أدائك في الجري وجعل تجربتك أكثر متعة وفعالية.

الدرس رقم (04) الجري بایقاع ثابت مع تطبيق التقنيات الأساسية للجري.

المستوى: **مطلع مهني**

المدة: **تقنيات الجري**

المذكرة رقم: **04**

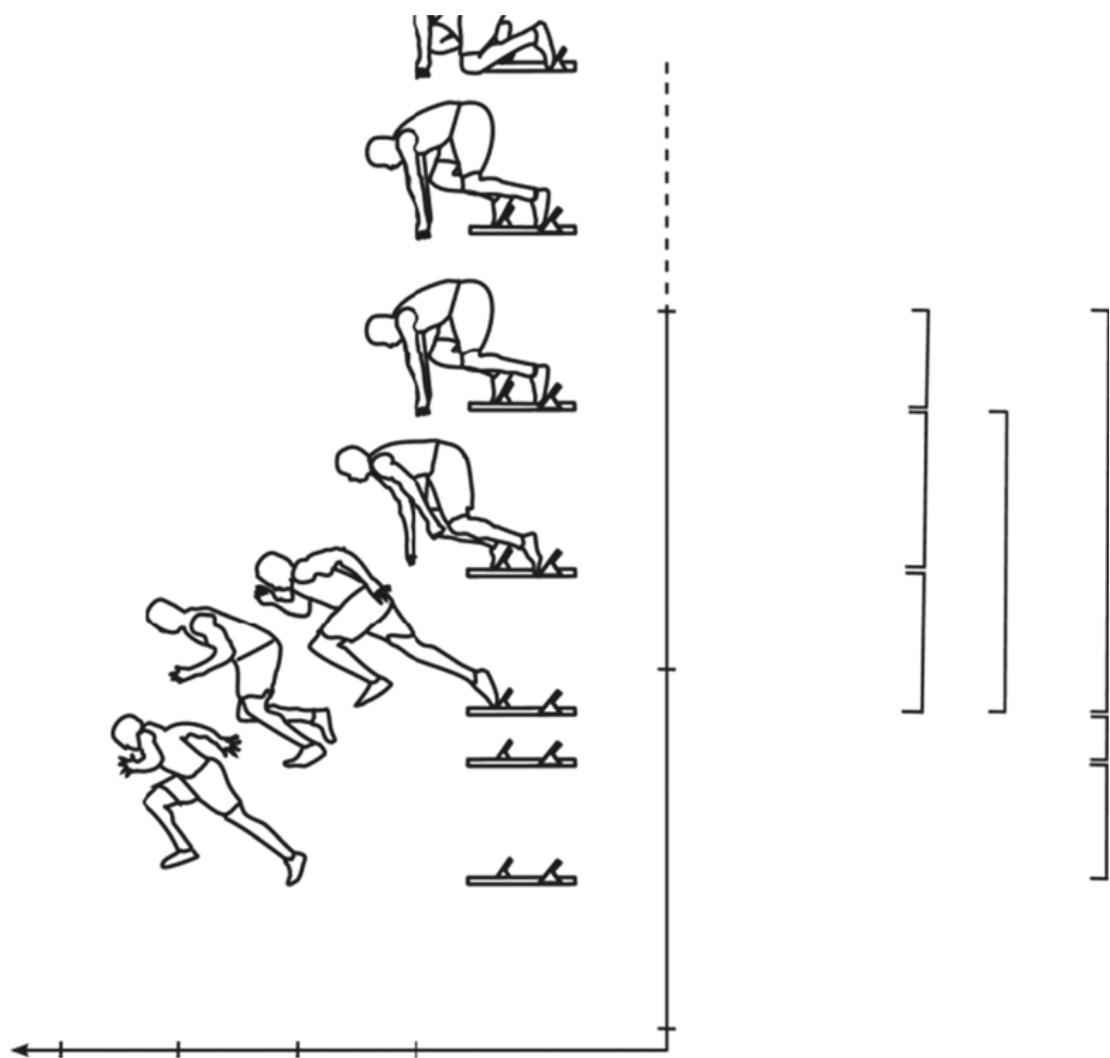
هدفه النهائي : **الجري بایقاع ثابت مع تطبيق التقنيات الأساسية للجري.**

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التدريب	القيام بالتمديدات القيام بتسخينات خاص بالسرعة	<p>1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>2/ تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساق-المخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المفرقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج : احماء للاطراف العلوية و السفلية مع التركيز على:</p> <p>1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>الحفظ على الايقاع المناسب أثناء الجري.</p> <p>عمل 15 د</p>	<p>-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الاحفظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعليم	القدرة على اجتياز المواجز أهمية الاسترجاع و حركات التمديد	<p>1/القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدني للسباق.</p> <p>فوجين يتنافسان ، الثالث يقوم بعملية التسخين و التحضير و الرابع ملاحظين ثم تغيير المهام.</p> <p>-كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر.</p> <p>2 / منافسة بين الأفواج في سباق ومدى تطبيق تقنيات الجري</p>	<p>الجري بایقاع ثابت مع تطبيق التقنيات الأساسية للجري.</p>	<p>-التعرف على الجري و تقنياته -التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد</p>
مرحلة التقييم	مناقشة وتقدير.	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>10 * د عمل • تقدير المواجهة الفردية</p>	<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>

الجري بـإيقاع ثابت يعني الحفاظ على معدل خطوات متساوٍ طوال فترة الجري، مما يساعد العداء في الحفاظ على الطاقة وتحقيق توازن أفضل، خاصةً في المسافات الطويلة. إليك كيف يمكنك تحقيق هذا الهدف وفوائده:

فوائد الجري بـإيقاع ثابت:

1. تحسين كفاءة الطاقة: يساعد الإيقاع الثابت على تقليل هدر الطاقة، حيث يقلل من التفاوت بين فترات السرعة العالية والبطيئة، مما يسمح باستخدام الطاقة بشكل مستمر ومنتظم.
2. زيادة القدرة على التحمل: الجري بـإيقاع ثابت يساعد في تقليل الإرهاق ويساعد العداء على الحفاظ على سرعته لمسافات أطول.
3. تقليل خطر الإصابة: الإيقاع في الانتظام يقلل من الضغط المفاجئ على العضلات والمفاصل، مما يقلل من مخاطر الإصابات الناتجة عن الحركات المفاجئة أو الخطوات غير المتوازنة.
4. تنظيم التنفس: الإيقاع الثابت يتيح للعداء التحكم في نفسه، مما يساهم في تحسين تدفق الأكسجين إلى العضلات.



كيفية تحقيق الجري بإيقاع ثابت:

1. استخدام تقنية "المترونوم": يمكن استخدام أجهزة أو تطبيقات المترونوم لضبط الإيقاع على عدد معين من الخطوات في الدقيقة (مثلاً 170-180 خطوة).
2. التدرب على وثيرة ثابتة: ابدأ بالتدريب على مسافات قصيرة وركز على الحفاظ على عدد ثابت من الخطوات. مع التكرار، ستعتاد على الجري بإيقاع منتظم.
3. استخدام الموسيقى: اختر موسيقى بإيقاع معين يتناسب مع عدد خطواتك المستهدفة، مما يساعدك على الالتزام بالإيقاع الثابت.
4. الاستماع للجسم: لا تجبر نفسك على إيقاع محدد، بل اضبطه حسب راحتك ومستوى لياقتك.

نصيحة عامة:

ابداً بتحسين إيقاعك بشكل تدريجي، وركز على الحفاظ على وضعية جيدة وحركة سلسة. الجري بإيقاع ثابت سيساعدك على الجري بسلامة وزيادة قدرتك على التحمل، ما يساهم في تحسين أدائك العام في رياضة الجري.

الدرس رقم (05): تحمل السرعة (الجري مع تنويع المسافات القصيرة+ المسافات المتوسطة)

المدة: ساعة الهدف: جذب مهترك المستوى:

المذكورة رقم: 05

هدفه النهائي : تحمل السرعة (الجري) مع تنويع المسافات القصيرة+ المسافات المتوسطة

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التعلم	القيام بتسخينات تخص المسافات القصيرة والمتوسطة	<p>1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>2/ تمارين خاصة بالسرعة والتحمل تحضيرا للسباق</p> <p>* / عمل بالأفواج : احماء للاطراف العلوية و السفلية مع التركيز عاى:</p> <p>1/ رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>تمارين خاصة بالسرعة والتحمل تحضيرا للسباق</p> <p>عمل 15 د</p>	<p>-الاحساس بالحرارة</p> <p>-ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>-الاحفاظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التقييم	أهمية الاسترجاع و حركات التمديد	<p>1/ القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدنى للسباق.</p> <p>فوجين يتنافسان ، الثالث يقوم بعملية التسخين و التحضير و الرابع ملاحظين ثم تغيير المهام.</p> <p>-كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر.</p> <p>2 / منافسة بين الأفواج في سباق الخواجز و تسجيل النتائج</p>	<p>تحمل السرعة (الجري مع تنويع المسافات القصيرة+ المسافات المتوسطة)</p>	<p>-التعرف على سباق القصير والنصف الطويل</p> <p>-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد</p>
مرحلة التقييم	مناقشة وتقدير.	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة و اعطاء حوصلة حول الانجاز .</p>	<p>10 د عمل</p> <p>تقدير المواجهة الفردية في السباقات</p>	<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>

الجري بإيقاع ثابت يعني الحفاظ على معدل خطوات متساوٍ طوال فترة الجري، مما يساعد العداء في الحفاظ على الطاقة وتحقيق توازن أفضل، خاصةً في المسافات الطويلة. إليك كيف يمكنك تحقيق هذا الهدف وفوائده:

فوائد الجري بإيقاع ثابت:

1. تحسين كفاءة الطاقة: يساعد الإيقاع الثابت على تقليل هدر الطاقة، حيث يقلل من التفاوت بين فترات السرعة العالية والبطيئة، مما يسمح باستخدام الطاقة بشكل مستمر ومنتظم.

2. زيادة القدرة على التحمل: الجري بإيقاع ثابت يساعد في تقليل الإرهاق ويساعد العداء على الحفاظ على سرعته لمسافات أطول.

3. تقليل خطر الإصابة: الانتظام في الإيقاع يقلل من الضغط المفاجئ على العضلات والمفاصل، مما يقلل من مخاطر الإصابات الناتجة عن الحركات المفاجئة أو الخطوات غير المتوازنة.

4. تنظيم التنفس: الإيقاع الثابت يتيح للعداء التحكم في تنفسه، مما يساهم في تحسين تدفق الأكسجين إلى العضلات.

كيفية تحقيق الجري بإيقاع ثابت:

1. استخدام تقنية "المترونوم": يمكن استخدام أجهزة أو تطبيقات المترونوم لضبط الإيقاع على عدد معين من الخطوات في الدقيقة (مثلاً 170-180 خطوة).

2. التدرب على وتنية ثابتة: ابدأ بالتدريب على مسافات قصيرة وركز على الحفاظ على عدد ثابت من الخطوات. مع التكرار، ستعتاد على الجري بإيقاع منتظم.

3. استخدام الموسيقى: اختر موسيقى بإيقاع معين يتناسب مع عدد خطواتك المستهدفة، مما يساعدك على الالتزام بالإيقاع الثابت.

4. الاستماع للجسم: لا تجبر نفسك على إيقاع محدد، بل اضبطه حسب راحتك ومستوى لياقتك.

نصيحة عامة:

ابداً بتحسين إيقاعك بشكل تدريجي، وركز على الحفاظ على وضعية جيدة وحركة سلسة. الجري بإيقاع ثابت سيساعدك على الجري بسلامة وزيادة قدرتك على التحمل، مما يساهم في تحسين أدائك العام في رياضة الجري.



الدرس رقم (06)

المسافات المتوسطة (النصف طولية)، تطبيق مسافة متوسطة في اختبار تشخيصي (سباق 1500م، 800م) تحليل الأقسام الفعالية (الانطلاق ، الجري المنتظم الإيقاع ، الوصول) تحليل نتائج السباق.

المهمة: مسافاته المتسame طولية المستوى: جذع مشترك

المذكورة رقم: 06

هدف النهاد الأول : المسافات المتوسطة (النصف طولية)، تطبيق مسافة متوسطة في اختبار تشخيصي (سباق 1500، 800م) تطبيق الأقسام الفعالية (الانطلاق ، الجري المنتظم الإيقاع ، الوصول) تحليل نتائج السباق.

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بتسخينات خاصة بالسباقات النصف الطويلة - القيام بالتمديدات 	<p>1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>2/تمديدات البدنية العامة والخاصة</p> <p>التركيز على:</p> <p>اجراء سباقات بالحفظ على نفس الرتم في الجري</p>	<p>-اجراء سباقات مسافات متنوعة بغرض التسخين.</p> <p>-عمل 15 د</p>	<ul style="list-style-type: none"> -الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -المحافظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعليم	<ul style="list-style-type: none"> -الجاذب سباق النصف الطويل وكيفية توزيع المجهود مع التنفس الصحيح -أهمية الاسترجاع وحركات التمديد 	<p>1/القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدني للسباق.</p> <p>فوجين يتنافسان ، الثالث يقوم بعملية التسخين والتحضير و الرابع ملاحظين ثم تغيير المهام.</p> <p>كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر.</p> <p>2 / منافسة بين الأفواج في سباق الحواجز و تسجيل النتائج</p>	<p>المسافات المتوسطة (النصف طولية)، تطبيق مسافة متوسطة في اختبار تشخيصي (سباق 1500، 800م) تحليل الأقسام الفعالية (الانطلاق ، الجري المنتظم الإيقاع ، الوصول) تحليل نتائج السباق.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -توزيع الطلبة والتنظيم الجيد
مرحلة التقييم	-مناقشة وتقدير.	-جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة	<p>10 د عمل.</p> <p>قبل المنافسة الفردية</p>	-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.

السباقات المتوسطة هي إحدى فئات رياضات الجري في ألعاب القوى، وتحتاج بين القدرة على التحمل والسرعة. تُعرف بأنها سباقات تترواح مسافاتها بين 800 متر و3000 متر، وتتطلب من الرياضيين مزيجاً من اللياقة القلبية التنفسية والتكتيك الجيد.

أنواع السباقات المتوسطة:

1. سباق 800 متر:

يُعتبر أقصر سباق في هذه الفئة.

يجمع بين السرعة العالية والاستراتيجية، حيث يجب توزيع الطاقة بعناية بين الجري السريع والتحمل. يتطلب لياقة بدنية عالية وقدرة على التسارع في الجزء الأخير.

2. سباق 1500 متر:

يُعرف باسم "الميل المتري" في بعض الدول.

يتطلب تحليلاً دقيقاً لإدارة الجهد خلال الجري، حيث يكون البداية بوتيرة متوسطة مع تسارع تدريجي في الأمساك الأخيرة.

3. سباق 3000 متر:

يُعد أطول سباق ضمن الفئة المتوسطة، وأحياناً يُعتبر ضمن فئة السباقات الطويلة. يركز على التحمل أكثر من السرعة، مع ضرورة الحفاظ على وثيرة ثابتة واستراتيجية جيدة.

الدرس رقم (07)

تعليم وتطبيق التقنيات الأساسية لجري المسافات المتوسطة، الانطلاق، قواعده وشكاله، وتطبيقه في السباقات النصف الطويلة

محتوى المحتوى :

الوحدة: سباقات المسافات المتوسطة المستوى: جذع متحرك

المذكورة رقم: 07

تعليم وتطبيق التقنيات الأساسية لجري المسافات المتوسطة، الانطلاق، قواعده وشكاله، وتطبيقه في السباقات النصف الطويلة

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
<ul style="list-style-type: none"> -الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج 	<ul style="list-style-type: none"> -الحفظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د 	<p>1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري</p> <p>خفيف حول الملعب</p> <p>3/ تمهيدات خاصة : -تمهيدات الفخذ -الساق-الخور</p> <p>-تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و</p> <p>الكتفين والخور واليدين و الكتفين بالتدوير في كل</p> <p>الاتجاهات بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج : احماء للأطراف العلوية و السفلية</p> <p>مع التركيز على:</p> <p>1/ رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري</p> <p>المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام</p> <p>بعض التمارين.....الخ</p>	<ul style="list-style-type: none"> -القيام بالاحماء الخاص بالسباق -القيام بالتمهيدات 	مرحلة التحضير
<ul style="list-style-type: none"> -التعاون مع الرملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد 	<ul style="list-style-type: none"> تعليم وتطبيق التقنيات الأساسية لجري المسافات المتوسطة، الانطلاق قواعد، واشكاله، وتطبيقه في السباقات النصف الطويلة 	<p>1/ القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدنى للسباق.</p> <p>فوجين يتنافسان ، الثالث يقوم بعملية التسخين و التحضير و الرابع ملاحظين ثم تغيير المهام.</p> <p>-كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر.</p> <p>2 / مناسبة بين الأفواج</p> <p>في سباق الحواجز و تسجيل النتائج</p>	<ul style="list-style-type: none"> -أهمية الاسترجاع و حركات التمدد 	مرحلة التعلم
<ul style="list-style-type: none"> -اعطاء النتائج وترتيب الفرق. 	<ul style="list-style-type: none"> 10 د عمل قبل المنافسة الفردية 	<ul style="list-style-type: none"> - جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية . 	<ul style="list-style-type: none"> -مناقشة وتقدير. 	مرحلة التقييم

السباقات النصف الطويلة هي تلك التي تقع مسافاتها بين المسافات القصيرة والمسافات الطويلة، وتجمع بين مهارات السرعة والتحمل. تشمل هذه السباقات عادةً مسافات تتراوح بين 800 متر و3000 متر، وتعتبر مناسبة للاعبين الذين يتمتعون بقدرة على تحمل السرعة لوقت أطول من السباقات القصيرة، لكن دون الوصول إلى متطلبات المسافات الطويلة.

أبرز أنواع السباقات النصف الطويلة:

1. سباق 800 متر: يُعد سباقاً سريعاً لكنه يتطلب قدرة تحمل كبيرة لأن اللاعب يجب أن يحافظ على سرعة عالية لمدة دقيقتين تقريباً.

يجمع بين السرعة والتحمل الاهوائي، ويعتبر تحدياً كبيراً للعداء بسبب حاجة الجسم لتوفير الأكسجين للعضلات في فترة زمنية قصيرة.

2. سباق 1500 متر: يُعرف أيضاً بسباق "الميل"، ويعتبر سباقاً يجمع بين التكتيك والسرعة والتحمل.

يتطلب توزيعاً مناسباً للطاقة مع قدرة جيدة على إنتهاء السباق بسرعة في السباقات المتوسطة، التي تشمل عادةً سباقات 800 متر و1500 متر، تجمع بين متطلبات السرعة والتحمل. يتطلب الجري فيها تقنيات مميزة لحفظ الطاقة على الوتيرة المثلثة وتوزيع الطاقة بشكل فعال لتحقيق أفضل أداء. إليك أبرز تقنيات الجري للسباقات المتوسطة:

1. التوزيع الأمثل للطاقة:

السباقات المتوسطة ليست سباقات سرعة كاملة، ولا سباقات تحمل طويل، لذا من المهم توزيع الطاقة بشكل متوازن.

في سباق 800 متر، يمكن تقسيم السباق إلى مرحلتين رئيسيتين:

المرحلة الأولى (أول 400 متر): حيث يبدأ العداء بسرعة عالية، ولكن دون استفاد طاقته.

المرحلة الثانية (400 متر الأخيرة): يتم الحفاظ على الوتيرة العالية مع تسارع في الأمتار الأخيرة.

أما في سباق 1500 متر، فإن التوزيع يكون ثلاثي المراحل:

المرحلة الأولى (أول 500 متر): بداية سريعة، لكن متحكم بها.

المرحلة الوسطى (500-1000 متر): حيث يحافظ العداء على سرعة منتظمة نسبياً.

المرحلة النهاية (500 متر الأخيرة): يبدأ العداء في التسارع تدريجياً للوصول لأقصى سرعة في النهاية.

2. الحفاظ على وضعية الجسم: يجب أن يبقى الجسم في وضعية مستقيمة مع ميل خفيف للأمام.

حافظ على استرخاء الكتفين والذراعين، مع تحريكهما بشكل متزامن مع الخطوات لتقليل الإجهاد.

تجنب تحريك الرأس بشكل مبالغ، وركز النظر إلى الأمام لحفظ التوازن.

3. تقنية التنفس: التنفس العميق المنتظم يساعد على تزويد العضلات بالأكسجين اللازم.

في السباقات المتوسطة، يمكن استخدام نمط تنفس يعتمد على الخطوات (مثل الشهيق على خطوتين والزفير على خطوتين)، خاصةً في بداية السباق.

عند اقتراب نهاية السباق، قد يحتاج العداء إلى تسريع نمط التنفس لتلبية احتياجات العضلات المتزايدة للأكسجين.

4. خطوات سريعة وثابتة (إيقاع الكادنس):

زيادة معدل الخطوات مع الحفاظ على طول خطوة مناسب يساعد في تقليل التلامس مع الأرض، يرفع السرعة.

يمكن أن يكون معدل الكادنس بين 170-180 خطوة في الدقيقة مثالياً لحفظ السرعة وتجنب الإجهاد.

5. التسارع النهائي: (Kick Finish)

يجب الاحتفاظ بكمية من الطاقة للتسارع في المتر 100-200، حيث يمكن للعداء أن يزيد من سرعته ليتجاوز المنافسين أو يحافظ على موقعه.

يتطلب التسارع النهائي قوة بدنية كبيرة، لذا يفضل تخصيص بعض التمارين لذلك مثل تمارين الفرات العالية الكثافة

7. التحكم في الذهن: الجري بسرعة وتحمل الألم يتطلب تحكماً ذهنياً عالياً، لذا من المهم للعداء التركيز على الخطوات والتحكم في التنفس.

عند الإحساس بالتعب، حاول التركيز على الاسترخاء وعدم التوتر لأن ذلك سيزيد من سرعة الإرهاق.

التدريب المطلوب لتطبيق هذه التقنيات:

1. تدريبات السرعة: تشمل الجري السريع لمسافات قصيرة لتحسين القوة التفجيرية.

2. تدريبات التحمل الالاهوائي: مثل تدريبات الفرات تعتمد على الجري بسرعة عالية تتبعها فترة راحة قصيرة.

3. تمارين التحمل الهوائي: لزيادة كفاءة الجهاز التنفس والقلب والأوعية الدموية، مما يسمح بمقاومة التعب.

4. التدريب على تسارع النهاية: مارس تمارين السرعة في نهاية كل تمرين جري لتحسين قدرة التسارع.

نصائح إضافية: الإحماء الجيد: يهيئة الجسم للسباق ويقلل من خطر الإصابة.

التركيز على التقنية وليس السرعة فقط: لأن الحفاظ على التقنية الصحيحة يوفر الطاقة ويساعد الأداء.

استخدام هذه التقنيات بانتظام سيساعد العداءين في تحسين أدائهم وتطوير قدرتهم على الجري بكفاءة عالية في السباقات المتوسطة.

درس رقم (08) : سباقات السرعة تطبق جاري سباق السرعة في اختبار التشخيصي جري 60 متر 100 متر تحليلاً لقسام السباق المنتظم خط الوصول تحليلاً لنتائج السباق (اشارات الانطلاق سرعة رد الفعل القوه الانفجارية مرحله تسارع الجري المنتظم ثبيت السرعة المكتسبة الهجوم على خط النهاية)

المستوى: جامع مهترن **المدة: تطبيق السباق** **المشارة رقم: 08** **مدهمه النهاط: اجراء سباق السرعة**

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
٥ مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات	<p>١ / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>٢/ تمهيدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساق-المخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكتفين والمخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * / عمل بالأفواج : احماء لأطراف العلوية و السفلية مع التركيز على: ١/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج</p> <p>عمل ١٥ د</p> <p>الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري.</p>	<p>-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج</p> <p>عمل ١٥ د</p>
مرحلة التعليم	-أهمية الاسترجاع و حركات التمديد	<p>١/القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدني للسباق. -فوجين يتنافسان ، الثالث يقوم بعملية التسخين و التحضير و الرابع ملاحظين ثم تغيير المهام. -كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر.</p> <p>٢ / مناسبة بين الأفواج في سباق الحواجز و تسجيل النتائج</p>	<p>سباقات السرعة تطبيق جاري سباق السرعة في اختبار التشخيصي جري 60 متر 100 متر تحليلاً القسام السباق الانطلاق الجري المنتظم خط الوصول تحليلاً لنتائج السباق (النهاية)</p>	<p>-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد</p>
٩ مرحلة التقييم	-مناقشة وتقسيم.	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهاية .</p>	<p>١٠ * د عمل</p> <p>قبل المنافسة الفردية</p>	<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>

السباقات المتوسطة، التي تشمل عادةً سباقات 800 متر و 1500 متر، تجمع بين متطلبات المسرعة والتحمل. يتطلب الجري فيها تقنيات مميزة للحفاظ على الوتيرة المثلثة وتوزيع الطاقة بشكل فعال لتحقيق أفضل أداء. إليك أبرز تقنيات الجري للسباقات المتوسطة:

1. التوزيع الأمثل للطاقة: السباقات المتوسطة ليست سباقات سرعة كاملة، ولا سباقات تحمل طويل، لذا من المهم توزيع الطاقة بشكل متوازن.

في سباق 800 متر، يمكن تقسيم السباق إلى مرحلتين رئيسيتين: المرحلة الأولى (أول 400 متر): حيث يبدأ العداء بسرعة عالية، ولكن دون استفاد طاقته. المرحلة الثانية (400 متر الأخيرة): يتم الحفاظ على الوتيرة العالية مع تسارع في الأمتار الأخيرة. أما في سباق 1500 متر، فإن التوزيع يكون ثلاثي المراحل: المرحلة الأولى (أول 500 متر): بداية سريعة، لكن متحكم بها.

المرحلة الوسطى (500-1000 متر): حيث يحافظ العداء على سرعة منتظمة نسبياً. المرحلة النهاية (500 متر الأخيرة): يبدأ العداء في التسارع تدريجياً للوصول لأقصى سرعة في النهاية.

2. الحفاظ على وضعية الجسم:

يجب أن يبقى الجسم في وضعية مستقيمة مع ميل خفيف للأمام. حافظ على استرخاء الكتفين والذراعين، مع تحريكهما بشكل متزامن مع الخطوات لتقليل الإجهاد. تجنب تحريك الرأس بشكل مبالغ، وركز النظر إلى الأمام للحفاظ على التوازن.

3. تقنية التنفس:

التنفس العميق المنتظم يساعد على تزويد العضلات بالأكسجين اللازم. في السباقات المتوسطة، يمكن استخدام نمط تنفس يعتمد على خطوتين والزفير على خطوتين، خاصةً في بداية السباق. عند اقتراب نهاية السباق، قد يحتاج العداء إلى تسريع نمط التنفس لتلبية احتياجات العضلات المتزايدة للأكسجين.

4. خطوات سريعة وثابتة (إيقاع الكادنس):

زيادة معدل الخطوات مع الحفاظ على طول خطوة مناسب يساعد في تقليل التلامس مع الأرض، مما يعزز السرعة.

يمكن أن يكون معدل الكادنس بين 170-180 خطوة في الدقيقة مثالياً لحفظ على السرعة وتجنب الإجهاد.

5. التسارع النهائي (Kick Finish):

يجب الاحتفاظ بكمية من الطاقة للتسارع في الـ 100-200 متر الأخيرة، حيث يمكن للعداء أن يزيد من سرعته ليتجاوز المنافسين أو يحافظ على موقعه.

يتطلب التسارع النهائي قوة بدنية كبيرة، لذا يفضل تخصيص بعض التمارين لذلك مثل تمارين الفترات العالية الكثافة.

6. التحكم في الذهن:

الجري بسرعة وتحمل الألم يتطلب تحكماً ذهنياً عالياً، لذا من المهم للعداء التركيز على الخطوات والتحكم في التنفس.

عند الإحساس بالتعب، حاول التركيز على الاسترخاء وعدم التوتر لأن ذلك سيزيد من سرعة الإرهاق.

التدريب المطلوب لتطبيق هذه التقنيات:

1. تدريبات السرعة: تشمل الجري السريع لمسافات قصيرة لتحسين القوة التفجيرية.

2. تدريبات التحمل الالاهوائي: مثل تدريبات الفترات (Intervals) التي تعتمد على الجري بسرعة عالية تتبعها فترة راحة قصيرة.

3. تمارين التحمل الهوائي: لزيادة كفاءة الجهاز التنفس والقلب والأوعية الدموية، مما يسمح بمقاومة التعب.

4. التدريب على تسارع النهاية: مارس تمارين السرعة في نهاية كل ترين جري لتحسين قدرة التسارع.

نصائح إضافية:

الإحماء الجيد: يهيئ الجسم للسباق ويقلل من خطر الإصابة.

التركيز على التقنية وليس السرعة فقط: لأن الحفاظ على التقنية الصحيحة يوفر الطاقة ويساعد الأداء.

استخدام هذه التقنيات بانتظام سيساعد العداءين في تحسين أدائهم وتطوير قدرتهم على الجري بكفاءة عالية في السباقات المتوسطة.

سباق السرعة هو نوع من سباقات الجري الذي يعتمد بشكل أساسي على القوة البدنية والسرعة القصوى للعداء. يتطلب سباق السرعة جهداً كبيراً في فترة زمنية قصيرة، ويتراوح عادةً بين مسافات قصيرة مثل 100 متر، 200 متر، وحتى 400 متر. الهدف الأساسي في سباق السرعة هو الوصول إلى خط النهاية بأسرع وقت ممكن، مما يتطلب تقنيات دقيقة لانطلاق، والتسارع، والحفاظ على السرعة.

أنواع سباقات السرعة:

1. سباق 100 متر:

يعد أسرع سباق في رياضة الجري، ويعتمد بشكل كامل على السرعة القصوى للعداء. غالباً ما يكون الجسم في هذا السباق خلال الثواني العشر الأولى عند الانطلاق.

2. سباق 200 متر:

يتطلب التسارع مع الحفاظ على السرعة لمسافة أطول من 100 متر، ويجمع بين السرعة والتحمل القصير. يحتاج العداء إلى تقنيات الدوران عند الجري في المنحني.

3. سباق 400 متر:

يعتبر أطول سباقات السرعة، ويحتاج إلى مزيج من السرعة والتحمل. يجب على العداء توزيع جهده بشكل جيد خلال السباق لتجنب الإرهاق في الأمتار الأخيرة.

تقنيات سباق السرعة:

1. تقنية الانطلاق (Start Technique):

الانطلاق الجيد يعتبر أساس سباق السرعة، حيث يعتمد على قوة الدفع والتسارع. يتم الانطلاق من وضعية "الانطلاق المنخفض"، حيث تكون القدمان على الكتل الخاصة بذلك، وتكون الركبة الخلفية قريبة من الأرض.

عند سماع صوت الانطلاق، يدفع العداء بقوة من قدميه ليصل إلى أقصى سرعة ممكنة في بداية السباق.

2. التسارع (Acceleration):

بعد الانطلاق، يجب على العداء الوصول إلى سرعته القصوى خلال أول 30-50 متراً.

يعتمد ذلك على اتخاذ خطوات سريعة وطويلة، مع المحافظة على الجسم في ميل خفيف إلى الأمام.

3. الحفاظ على السرعة القصوى (Maximum Velocity):

بعد الوصول إلى السرعة القصوى، يجب على العداء الحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

أثناء هذه المرحلة، يجب أن يبقى الجسم مستقيماً تقريباً، مع تحريك الذراعين بشكل منتظم لمساعدة الجسم على الحفاظ على التوازن.

4. تقنية الدوران (Curved Running Technique) في سباقات الـ 200 متر:

عند الجري في المنحنى، يجب على العداء أن يميل بجسمه نحو الداخل للحفاظ على توازنه، مع محاولة تقصير المسافة بين خطواته قليلاً.

5. التسارع النهائي (Final Kick):

في سباق 400 متر، يجب أن يحافظ العداء على قدر من الطاقة لزيادة السرعة في الـ 50-100 متر الأخيرة.

يحتاج ذلك إلى تدريب جيد للتحمل العضلي والتركيز الذهني لتجنب الإرهاق.

التدريب المطلوب لتحسين السرعة:

1. تمارين القوة: تساعد تمارين القوة، مثل القفز وتمارين السكوات، على زيادة قوة العضلات، مما يساعد العداء في الانطلاق بقوة وتحقيق التسارع.

2. التدريب على الفترات الزمنية (Intervals): التدريب على الجري السريع لمسافات قصيرة مع فترات راحة بين التكرارات يحسن من التسارع والتحمل العضلي.

3. تمارين تكنيك الانطلاق: التدرب على تقنية الانطلاق المنخفض وتحسين وضعية الجسم أثناء التسارع.

4. التدريب على التحمل الالهواي: مثل الجري لمسافات 300-400 متر بوتيرة عالية لتحسين التحمل خلال سباقات السرعة الطويلة.

سرعة رد الفعل والقوة الانفجارية هما عنصران أساسيان لتحقيق الأداء الأمثل في سباقات السرعة، والقفز، والرياضات التي تتطلب حركات سريعة ومفاجئة. سرعة رد الفعل تساعد الرياضي على الانطلاق بسرعة عند بدء السباق أو الاستجابة السريعة في المواقف الرياضية، بينما القوة الانفجارية تعزز من قدرة العضلات على توليد القوة بسرعة لتحقيق التسارع السريع.

أولاً: سرعة رد الفعل

سرعة رد الفعل هي القدرة على الاستجابة بسرعة لمحفز خارجي (مثل صوت انطلاق السباق)، وتعتبر مهارة مهمة في الرياضات التنافسية.

كيفية تحسين سرعة رد الفعل:

1. التدريب على الانطلاق: التركيز على تمارين الانطلاق والاستجابة السريعة بعد سماع صوت صافرة أو صوت بدء السباق.
2. التدريب باستخدام المحفزات البصرية أو السمعية: استخدام محفزات مثل الأصوات أو إشارات ضوئية لتحفيز ردود الفعل السريعة أثناء التدريب.
3. التدريب على الفترات القصيرة (Intervals): الجري لمسافات قصيرة بوتيرة عالية ثم التوقف بشكل مفاجئ، لتطوير القدرة على الانطلاق السريع.
4. تمارين التوافق العصبي العضلي: تمارين مثل القفزات السريعة، أو التحرك في اتجاهات مختلفة بسرعة، تعزز من التوافق بين الأعصاب والعضلات وتحسن سرعة رد الفعل.

ثانياً: القوة الانفجارية

القوة الانفجارية هي القدرة على إنتاج قوة كبيرة في فترة زمنية قصيرة. تُعد هذه القوة أساسية للعدائين الذين يحتاجون إلى التسارع السريع عند الانطلاق، وأيضاً للرياضيين في ألعاب القوى كالقفز والرمي.

كيفية تحسين القوة الانفجارية:

1. تمارين البليومترิก (Plyometrics):

تمارين القفز مثل القفز على الصناديق (Box Jumps)، والقفز الثابت، وقفز القرفصاء، تساعده في تقوية العضلات المسئولة عن الانطلاق وتحسين القوة الانفجارية.

تعمل تمارين البليومترิกس على تدريب العضلات على إنتاج القوة بسرعة، وتساعد أيضاً في تحسين مرونة الأوتار والعضلات.

2. تمارين الأوزان: تمارين الأثقال مثل القرفصاء (Squats)، والاندفاعات (Lunges)، ورفع القوة (Deadlifts) تزيد من قوة العضلات.

يمكن التركيز على رفع الأوزان المتوسطة بسرعات عالية لتقوية العضلات بشكل انفجاري.

3. التدريب على الانطلاق السريع: التدرب على الانطلاق بوتيرة عالية جدًا، من خلال الجري لمسافات قصيرة بأقصى سرعة منذ البداية، مثل 20-30 متر.

يساعد هذا التدريب في تحسين قدرة العضلات على إنتاج أقصى قوة في أقصر وقت.

4. تمارين التمدد الديناميكي: تمارين التمدد الديناميكي تجهز العضلات للحركة السريعة وتحسن من مرونة الجسم، مما يقلل من خطر الإصابة ويساعد في توليد القوة بسرعة أكبر.

5. تمارين المقاومة بالأشرطة:

يمكن استخدام أشرطة المقاومة لأداء تمارين مثل قفز القرفصاء أو الجري السريع مع مقاومة.

تزيد هذه التمارين من قوة العضلات وتزيد من القدرة على التسارع.

نصائح لتحسين سرعة رد الفعل والقوة الانفجارية:

الإحماء الجيد: احرص على القيام بتمارين الإحماء قبل التدريب لتهيئة العضلات والأوتار للحركات السريعة.

الدرج في التدريب: لا تبدأ بتدريبات مكثفة فورًا، بل ابدأ بالتدريج، وزد من الشدة مع الوقت.

الراحة الكافية: خذ وقتًا كافياً للتعافي بين التمارين لتجنب الإصابات، لأن التمارين على القوة الانفجارية ورد الفعل السريع تكون عالية الجهد.

التركيز على التغذية: تناول بروتينات وكربيهيدرات كافية لدعم نمو العضلات وتوفير الطاقة أثناء التدريب.

بتكييف هذه التمارين بانتظام، ستتمكن من تعزيز سرعة رد الفعل وزيادة القوة الانفجارية، مما سيسمح في تحقيق أداء أفضل في الرياضات التي تتطلب استجابة سريعة وقوة فائقة.

الدرس رقم (09)

تعليم وتدريب تقنية الانطلاق في سباقات السرعة باستخدام مكعبات الانطلاق قواعد وقوانين الانطلاق اشارات الانطلاق تطبيق مرحله انطلاق بمسافه قصيره

المادة: سباق العواجز المستوى: جذع مشترك

المذكرة رقم: 09

هدف الدورة: تعليم وتدريب تقنية الانطلاق في سباقات السرعة باستخدام مكعبات الانطلاق قواعد وقوانين الانطلاق اشارات الانطلاق تطبيق مرحله انطلاق بمسافه قصيره

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التدريب	القيام بتسخينات خاص بالسرعة	<p>1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>3/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساق-الخور</p> <p>-تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج : احماء للأطراف العلوية و السفلية مع التركيز على:</p> <p>1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>-الحفظ على</p> <p>الايقاع المناسب</p> <p>أثناء الجري.</p> <p>عمل 15 د</p>	<p>-الحساس بالحرارة</p> <p>-ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>-الحافظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعليم	أهمية الاسترجاع و حركات التمديد	<p>1/القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدني للسباق.</p> <p>-فوجين يتنافسان ، الثالث يقوم بعملية التسخين و التحضير و الرابع ملاحظين ثم تغيير المهام.</p> <p>-كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر.</p> <p>2 / مناسبة بين الأفواج في سباق الخواجز و تسجيل النتائج</p>	<p>تعليم وتدريب</p> <p>تقنية الانطلاق</p> <p>في سباقات</p> <p>السرعة</p> <p>باستخدام</p> <p>مكعبات</p> <p>الانطلاق قواعد</p> <p>وقوانين</p> <p>الانطلاق</p> <p>اشارات و تطبيق</p> <p>مرحله انطلاق</p> <p>بمسافه قصيره</p>	<p>-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد</p>
مرحلة التقييم	مناقشة وتقدير.	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة وتقديم حوصلة .</p>	<p>10 د عمل</p> <p>تقدير المعاشرة</p> <p>الفردية</p>	<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>

مكعبات الانطلاق هي جهاز رياضي يستخدم في سباقات السرعة، وخاصة في سباق 100 متر و200 متر، ل توفير دعم وتحفيز أفضل عند انطلاق العداء. يتم استخدامها من قبل العدائين الذين يبدأون السباق من وضعية انطلاق منخفضة على المضمار. تعتبر المكعبات جزءاً أساسياً من تجهيزات العدائين في هذه السباقات، لأنها تساعد على تحقيق انطلاق قوية وسريعة.

مكونات مكعبات الانطلاق:

ت تكون مكعبات الانطلاق عادةً من الأجزاء التالية:

1. قاعدة المكعبات: هي القاعدة التي يضع عليها العداء قدميه عند الانطلاق. تحتوي على ملامس معدنية أو بلاستيكية تضمن الثبات على المضمار.
2. الأقدام القابلة للتعديل: توجد عادةً قدمان قابلتان للتعديل في المكعبات، حيث يمكن ضبط زاويتي الانحدار والطول حسب احتياجات العداء.
3. المسند الخلفي: يمكن تعديل المسند الخلفي الذي يدعم الجسم ويوفّر زواياً أفضل للانطلاق.
4. العصا التثبيتية: تثبت المكعبات على الأرض لمنع انزلاقها أثناء الانطلاق.

أهمية مكعبات الانطلاق:

1. تحسين قوة الدفع الأولية: تسمح المكعبات للعداء بالدفع بقوة أكبر في بداية السباق، مما يساعد على الوصول إلى السرعة القصوى بسرعة.
2. زيادة السرعة في البداية: توفر المكعبات زاوية انطلاق دقيقة تمكن العداء من الحصول على أقصى استفادة من قوته الانفجارية في بداية السباق.
3. تحقيق الاستقرار أثناء الانطلاق: تساعد المكعبات في توفير الاستقرار عند بداية السباق، مما يقلل من فرص الانزلاق أو فقدان التوازن.

كيفية استخدام مكعبات الانطلاق:

1. وضع القدمين: يضع العداء قدمه الأمامية في الجزء الأمامي من المكعبات، بينما تضع القدم الخلفية في الجزء الخلفي.
2. تعديل الزوايا: يجب تعديل زاوية القدم الأمامية لتكون بزاوية تتراوح بين 45 إلى 60 درجة، مع تعديل زاوية القدم الخلفية بشكل يمكن العداء من الدفع بقوة أكبر.

2. الانطلاق: عند سماع صفاررة البداية أو عند إشارة الانطلاق، يدفع العداء نفسه بقوة من القدمين، ويتسارع إلى الأمام مع محاولة الحفاظ على التوازن والسرعة.

التعديلات المثالية:

القدم الأمامية: تضع قدم العداء الأمامية في مقدمة المكعبات، مع تعديل زاويتها لتوفير أقصى قوة دفع عند الانطلاق.

القدم الخلفية: تضع قدم العداء الخلفية بالقرب من المسند الخلفي، مع ضبط زاويتها بحيث تعزز قوة الدفع وتساعد في تحقيق تسارع سريع.

الزاوية المثلثى: يجب أن تكون زاوية انطلاق العداء حوالي 45 درجة إلى 60 درجة للأقدام لتوفير دفع أقوى وتحقيق انطلاقاً سريعة.

التدريب على الانطلاق باستخدام المكعبات:

من أجل تحسين استخدام مكعبات الانطلاق، يجب على العداء التدرب بشكل منتظم على تقنيات الانطلاق:

تمارين الانطلاق السريع: مثل تدريبات الإنطلاق من وضعيات مختلفة لتحسين التفاعل مع المكعبات وتطوير رد الفعل السريع.

التمرين على الدفع القوي: التركيز على كيفية الدفع القوي من القدمين لتحقيق أقصى سرعة في اللحظات الأولى من السباق.

التمرين على الاستقرار: تعلم كيفية الحفاظ على التوازن في البداية حتى لا يفقد العداء السيطرة عند التسارع.

نصائح لاستخدام مكعبات الانطلاق بشكل صحيح:

1. التأكد من الثبات: تأكد من أن المكعبات ثابتة على الأرض قبل الانطلاق لضمان عدم انزلاقها.

2. التنفس المنظم: تأكد من أن التنفس منظم قبل الانطلاق للحصول على أفضل أداء.

3. التدريب المتكرر: استخدم المكعبات بانتظام في تدريباتك لتطوير سرعة رد الفعل وزيادة القوة الانفجارية.

باستخدام المكعبات بشكل صحيح في سباقات السرعة، يمكن للعداء تحسين انطلاقه وزيادة سرعته في بداية السباق، مما يسهم في تحقيق أفضل أداء ممكن.

الدرس رقم (10): تقنيات الجري في سباقات السرعة و تطبيق مراحل جري سباقات السرعة الانطلاق تسارع تثبيت السرعة ثم الهجوم على خط النهاية مع تنويع المسافات 20 م 30 متر 40 متر 60 متر 80 متر تعليم سباقات الحواجز

المادة: سباق المعاوز

المدخرة رقم: 10

هدف النهاية : تقنيات الجري في سباقات السرعة و تطبيق مراحل جري سباقات السرعة الانطلاق تسارع تثبيت السرعة ثم الهجوم على خط النهاية مع تنويع المسافات 20 ، 30 متر 40 متر 60 متر 80 متر تعليم سباقات المعاوز

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	القيام بتسخينات خاص بالسرعة	<p>1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>2 / تمهيدات خاصة : -تميدات الفخذ -الساق - المخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج :احماء للأطراف العلوية و السفلية مع التركيز على:</p> <p>1/ رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -</p> <p>الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -</p> <p>القيام ببعض التسارعات.....الخ</p>	<p>-الحفاظ على البقاء المناسب أثناء الجري</p> <p>-عمل 15 د</p>	<p>-الاحساس بالحرارة</p> <p>-ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>-الحافظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعلم	أهمية الاسترجاع و حركات التمدد	<p>1/ القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدني للسباق.</p> <p>فوجين يتنافسان ، الثالث يقوم بعملية التسخين و التحضير و الرابع ملاحظين ثم تغيير المهام.</p> <p>كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر.</p> <p>2 / منافسة بين الأفواج</p> <p>في سباق الحواجز و تسجيل النتائج</p>	<p>تقنيات الجري في سباقات السرعة و تطبيق مراحل جري سباقات السرعة الانطلاق تسارع تثبيت السرعة ثم الهجوم على خط النهاية مع تنويع المسافات 20 م 30 متر 40 متر 60 متر 80 متر تعليم سباقات الحواجز</p>	<p>من خلال الجري بسرعة عالية لمسافة قصيرة ثم التوقف لفترة قصيرة، تزداد القدرة على التسارع</p>
التنقيب	مناقشة وتقسيم.	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة و اعطاء حوصلة .</p>	<p>10 د عمل.</p> <p>تقدير المواجهة الفردية</p>	<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>

السرعة وتتواءل المسافة هما عنصران أساسيان في تدريب ألعاب القوى، وخاصة في سباقات الجري. يتطلب تحسين الأداء في الجري سواء في سباقات السرعة القصيرة أو المسافات المتوسطة والطويلة فهم كيفية تكيف التدريب مع السرعة والقدرة على التعامل مع مسافات متعددة.

١. السرعة:

السرعة هي القدرة على تغطية المسافة بأقصى سرعة ممكنة، وهي أحد العناصر الأساسية في سباقات الجري القصيرة مثل 100 متر و 200 متر. تحسين السرعة يتطلب التركيز على القوة الانفجارية، التقنيات الصحيحة للركض، والتحمل البدني.

كيفية تحسين السرعة:

تمارين السرعة القصوى (Sprints): يمكن التدرب على مسافات قصيرة (20 إلى 60 متراً) بأقصى سرعة ممكنة لتحفيز عضلات الساقين وزيادة القوة الانفجارية.

التدريب على التكرار (Intervals): من خلال الجري بسرعة عالية لمسافة قصيرة ثم التوقف لفترة قصيرة، تزداد القدرة على التسارع.

سباق الحواجز هو نوع من السباقات في ألعاب القوى يتضمن الجري مع القفز فوق حواجز موزعة على طول المسار. الحواجز في سباقات السرعة تعتبر تحدياً إضافياً للعداء لأنها تتطلب مهارات خاصة في التوقيت والتقنيات المتقنة للقفز على الحواجز مع الحفاظ على السرعة.

أنواع سباقات الحواجز:

سباق 110 متر حواجز (للرجال): يتضمن 10 حواجز موزعة على المسار.

سباق 100 متر حواجز (للنساء): يتضمن 10 حواجز موزعة على المسار أيضاً.

سباق 400 متر حواجز (للرجال والسيدات): يتضمن 10 حواجز ولكن على مسافة أطول، مما يتطلب تحملًّا أكبر وقدرة على الحفاظ على السرعة.

مكونات الحواجز:

1. الحواجز: هي عبارة عن أعمدة مرفوعة على قاعدة معدنية أو بلاستيكية. تكون الحواجز مصممة لتسقط بسهولة إذا اصطدم بها العداء، مما يقلل من خطر الإصابات.

2. المسافة بين الحواجز: في سباق 110 متر حواجز، المسافة بين الحواجز هي 9.14 متر، وفي سباق 100 متر حواجز للسيدات، تكون المسافة 8.5 متر.

سباق الحواجز هو نوع من السباقات الذي يتطلب من المشاركين تخطي حواجز على طول المسار. لتكون قادراً على اجتيازه بطريقة صحيحة وفعالة، يجب أن تتبع بعض النقاط الأساسية:

1. **التدريب على القفز:** تعلم كيفية القفز بشكل صحيح عبر الحواجز أمر أساسي. يجب أن يكون القفز من خلال الحاجز بخطوات مدروسة لتجنب الوقوع أو الإصابات.
2. **استخدام الإيقاع السليم:** عند الاقتراب من الحاجز، تأكد من أنك تستخدم الإيقاع المناسب للتقدم بسرعة قبل القفز. حافظ على السرعة دون أن تفقد التوازن.
3. **التركيز على المسار:** النظر إلى الأمام يساعد على تحديد الحاجز التالي والتخطيط للقفز بشكل جيد. تجنب النظر للأسفل، لأن ذلك قد يعطل التوازن.
4. **القفز بزاوية صحيحة:** حافظ على جسمك مستقيماً وأصابع قدميك موجهة للأمام أثناء القفز، مع الحفاظ على ذراعيك متوازنين لدعم الحركة.
5. **الأرجل والقدمين:** عند القفز، تأكد من رفع قدميك بشكل كافٍ لتجاوز الحاجز بدون أن تلامس أي جزء منه.



درس رقم (11): تعلم سباقات التتابع

المستوى: جذع متحرك

الحصة: سباق التتابع

المذكورة رقم: 11

هدفه النهائي : تعلية سباقاته التتابع

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التدريب	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بتسخينات - خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات 	<p>1 / المندادة - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>3/تمديدات خاصة :-تمديدات الفخذ -الساق-المخور</p> <p>-تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المفرقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج :احماء للاطراف العلوية و السفلية مع التركيز عاى:</p> <p>1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>الحفظ على</p> <p>البقاء المناسب</p> <p>أثناء الجري.</p> <p>عمل 15 د</p>	<p>-الاحساس بالحرارة</p> <p>-ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>-الاحفظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> -أهمية الاسترجاع و حركات التمديد -عمل سباق التتابع على مسافات قصيرة 	<ol style="list-style-type: none"> 1) التسليم السليم 2) السرعة 3) التنسيق بين الافراد 4) التتابع على مسافات قصيرة 10 متر 5) التتابع 400x4 متر 	<p>تعليم سباقات التتابع</p>	<p>-فهم تقنية تسليم العصا في سباق التتابع</p>
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> -مناقشة وتقدير. 	<ul style="list-style-type: none"> - جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة وتقديم حوصلة . 	<p>10 د عمل.</p> <p>قبل المنافسة</p> <p>الفردية</p>	<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>

سباق التتابع هو نوع من أنواع السباقات في الألعاب الرياضية حيث يتعاون الفريق المكون من عدة أفراد لتحقيق أفضل وقت ممكن. يتكون السباق من عدة مراحل، حيث يقوم كل متسابق بالجري لمسافة معينة ثم يمرر عصا التتابع (أو "عصا التتابع") إلى المتسابق التالي في الفريق. يعتبر سباق التتابع من السباقات الجماعية، ويطلب تسييقاً جيداً بين الأعضاء لضمان انتقال العصا بسلامة والسرعة القصوى.

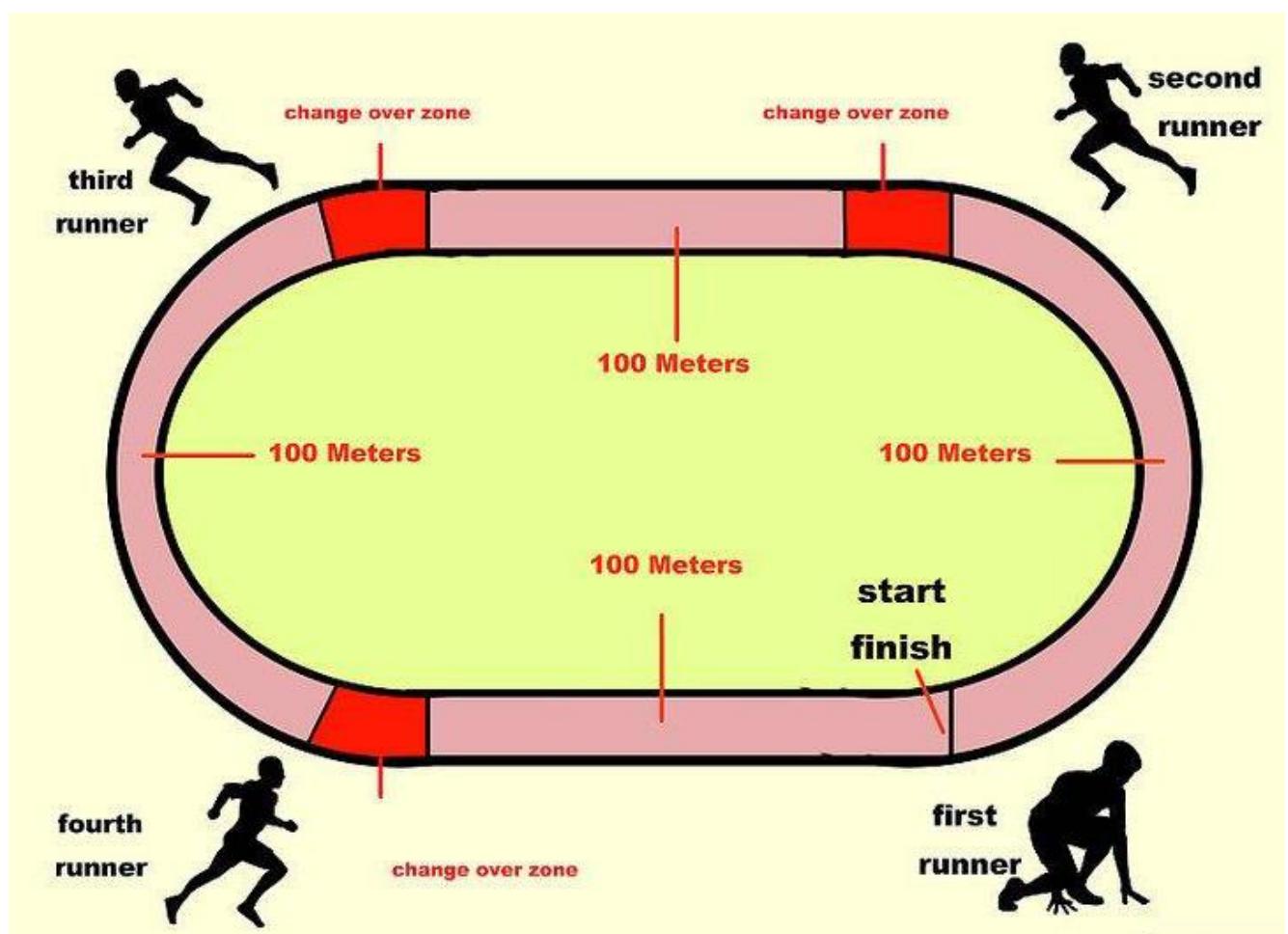
قواعد سباق التتابع:

- التسليم السليم: يجب على المتسابقين تسليم العصا ضمن منطقة التبادل المحددة، وعدم الخروج عنها.
- السرعة: يعتمد الفريق على السرعة الجماعية لكل الأفراد لتحقيق أفضل وقت.
- التنسيق بين الأفراد: نجاح التتابع يعتمد على التعاون بين الأفراد في التسليم السليم للعصا وتوقيت الجري.

يوجد نوعان شائعان من سباقات التتابع:

التابع 4×100 متر: حيث يركض كل متسابق 100 متر.

التابع 4×400 متر: حيث يركض كل متسابق 400 متر.



الدرس رقم (12) : حصة تقييمية (تنظيم منافسة)

المستوى: جماعي مشترك

المذكرة رقم: 12

م兜نه النهاط : حصة تقييمية (تنظيم منافسة) للساداسي الأول

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	-تسخينات عامة -قدادات عضلية	1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة 2/ قدادات خاصة * / عمل بالأفواج : في منافسة لعدة اختصاصات	-الحفظ على اليقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -تقسيم الفوج الى 04 مجموعات
مرحلة التعلم	-أهمية الاسترجاع و حركات التمديد	1/القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدني للسباق. -فوجين يتنافسان ، الثالث يقوم بعملية التسخين و التحضير و الرابع ملاحظين ثم تغيير المهام. -كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر. 2 / منافسة بين الأفواج	حصة تقييمية (تنظيم منافسة)	التوزيع الجيد للمهام
مرحلة التقويم	-مناقشة وتقدير.	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .	10 د عمل. قبل المنافسة الفردية	-اعطاء النتائج وترتيب المجموعات للساداسي الأول.

الاختبارات البدنية في ألعاب القوى تُعد أساسية لتقدير مستوى الأداء الرياضي وتحديد نقاط القوة والضعف لدى الرياضيين. تساعد هذه الاختبارات في تصميم برامج تدريبية فعالة، وتعتمد على متطلبات كل تخصص رياضي (مثل الجري، الرمي، القفز).

أنواع الاختبارات البدنية في ألعاب القوى:

1. اختبارات السرعة:

تُستخدم لتقدير قدرة الرياضي على الجري بأقصى سرعة لمسافة قصيرة.

أمثلة:

اختبار 30 متراً: لتقدير التسارع.

اختبار 60 متراً: لقياس أقصى سرعة.

اختبار 100 متر: لقياس السرعة القصوى والتحمل السريع.

2. اختبارات التحمل:

تُستخدم لتقدير قدرة القلب والرئتين على دعم النشاط البدني لفترات طويلة.

أمثلة:

اختبار كوبر (Cooper Test): الجري لمدة 12 دقيقة وقياس المسافة المقطوعة.

اختبار الجري المتقطع (Yo-Yo Test): لتقدير التحمل الهوائي واللاهوائي.

اختبار الزمن المحدد (1500 متر أو 3000 متر): لقياس تحمل السباقات المتوسطة والطويلة.

3. اختبارات القوة:

تُستخدم لتقدير قوة العضلات الالازمة للرمي، القفز، أو الركض.

أمثلة:

اختبار القفز العمودي (Vertical Jump): لقياس قوة عضلات الساقين.

اختبار دفع الكرة الطبية: لتقدير قوة عضلات الجزء العلوي.

اختبار القرفصاء (Squat Max): لقياس قوة الأرجل.

4. اختبارات المرونة:

تُستخدم لتقدير مدى الحركة في المفاصل، وهو عامل مهم لتجنب الإصابات.

أمثلة:

اختبار الجلوس والوصول (Sit and Reach): لقياس مرونة العمود الفقري والعضلات الخلفية.

اختبار تمديد الكتف والورك.

5. اختبارات التوازن والتنسيق:

تُستخدم لتقدير قدرة الرياضي على التحكم بحركته وتوازنه.

أمثلة:

اختبار الوقوف على قدم واحدة: لتقدير التوازن.

اختبارات التتابع (Relay Drills): لتقدير التنسيق وسرعة التبديل.

6. اختبارات السرعة التحملية:

لقياس قدرة الرياضي على الحفاظ على الأداء العالي لفترة طويلة.

أمثلة:

اختبار 400 متر أو 800 متر: لتقدير القدرة اللاهوائية والسرعة التحملية.

7. اختبارات القوة الانفجارية:

لتقدير قدرة الرياضي على إنتاج قوة كبيرة في وقت قصير.

أمثلة:

اختبار الوثب الثلاثي الثابت: لقياس قوة الأرجل.

اختبار رمي الرمح أو القرص لمسافة محددة.

كيف يتم تطبيق الاختبارات؟

1. تحضير الرياضيين:

يجب أن يكون الرياضي في حالة راحة، مع تهيئة جيدة لتجنب الإصابات.
إجراء تمارين إحماء مناسبة.

2. إجراء الاختبار:

استخدام معدات قياس دقيقة (ساعة توقيت، أشرطة قياس، أجهزة إلكترونية).
الالتزام بالقواعد القياسية للاختبار.

3. تحليل النتائج:

مقارنة الأداء بالمقاييس والمعايير الخاصة بكل تخصص.
استخدام النتائج لتحديد نقاط القوة والضعف.

أهداف الاختبارات البدنية:

تحديد القدرات الفردية لكل رياضي.
تصميم خطط تدريبية مخصصة.
متابعة التقدم وتحقيق التطور.
الكشف عن الإصابات أو ضعف في الأداء.

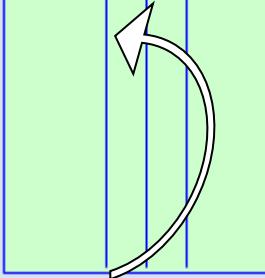
درس رقم (13) : دفع الجلة

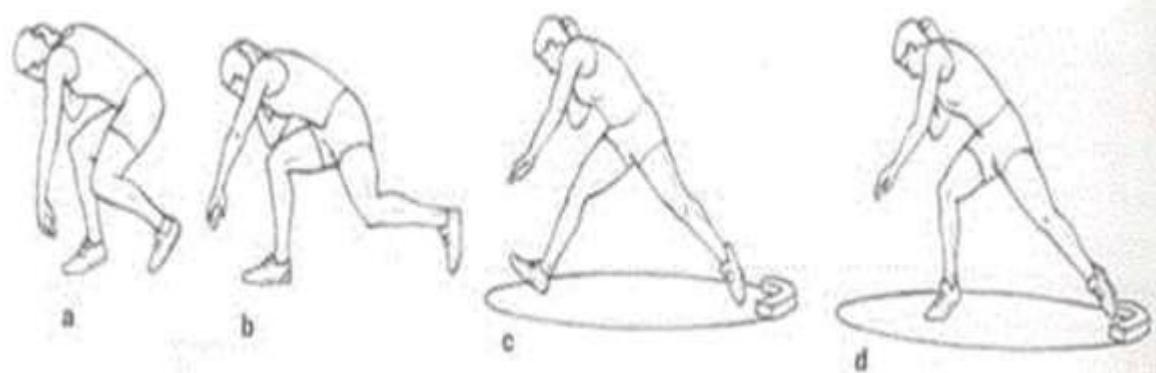
المستوى: دفع الجلة

المدة: ٤٠ دقيقة

المذكرة رقم: 13

هدفه النهائي : دفع الجلة

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بتسخينات - القيام بالتمددات 	<p>١ / تسجيل الحضور</p> <p>- شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>٣/ قيادات خاصة : -تمددات الفخذ - الساق-الخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول والكعبين والخور و اليدين والكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح والغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج : احماء للأطراف العلوية والسفلية</p>	<p>-الحفظ على الاتياع المناسب</p> <p>أثناء الجري.</p> <p>١٥ د</p>	<ul style="list-style-type: none"> -الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> -طريقة الدفع -معرفة الجلة -كيفية الرمي -القدرة على الدفع -لابعد نقطة ممكنة -وضع حواجز من أجل بدل جهد أكبر 	<p>١) القيام بتوزيع المهام على الطلبة.</p> <p>٢) التشكيلة فوجين متقابلين والعمل بالحالات البلاستيكية</p> <p>-رمي الجلة بكلتا اليدين من بين الرجلين</p> <p>-دفع الجلة بكلتا اليدين من الصدر</p> <p>٣) دفع الجلة من الذقن بيد واحدة</p> <p>٤) تبادل الجلة من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى على مستوى الكتفين</p> <p>٥) وضع منطقة محددة للدفع وتوزيع مجال سقوط الجلة إلى مناطق. الدفع للجلة حر</p> <p>٦) حركة الانحناء والامتداد الجانبي للجذع من وضعية الثبات بدون استعمال الجلة</p> <p>٧) الدفع الجانبي للجلة مع الامتداد الكلي للجسم على مقدمة رجل الارتكاز من وضعية الثبات</p>		<ul style="list-style-type: none"> - معرفة كيفية مسك الكرة - عدم الدفع بالظهر - عدم التردد لحظة الدفع - التأثير بقوه الدراع - الدفع بطريقة حرة - الخدر عند الرمي - الرمي بطريقة صحيحة - التنبه على القيام بازلق و ليس حركة - عدم الدفع بالظهر - اسقاط الجلة في الرواق
المناقشة	<ul style="list-style-type: none"> -مناقشة وتقدير. 	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج الهائية .</p>	<p>١٠ د عمل</p> <p>تقابل المواجهة الفردية</p>	<p>-اعطاء النتائج وترتيب المجموعات</p>



درس رقم (14): رمي الرمح

الوحدة: **الرمي** المستوى: **مذتمع مهتم**

المذكرة رقم: **14**

هدف النهاد: **رمي الرمح**

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
٩ التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات 	<p>١ / المنادة - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول المعلم</p> <p>٣/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساق-المخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المفرقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج :احماء للاطراف العلوية و السفلية مع التركيز على:</p> <p>١/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التمارين.....الخ</p>	<p>-الحفظ على</p> <p>الايقاع المناسب</p> <p>أثناء الجري.</p> <p>عمل ١٥ د</p>	<p>-الاحساس بالحرارة</p> <p>-ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>-المخاهفة على النظام داخل الفوج</p>
٨ التعلم	<ul style="list-style-type: none"> -طريقة الرمي -معرفة كيفية الجري التحضيري -الربط بين الجري والرمي في الاطار المحدد 	<p>١) القيام بالركض التحضيري.</p> <p>٢) التحضير للرمي</p> <p>٣) الإطلاق</p> <p>٤) التوازن بعد الرمي</p> <p>٦ / منافسة بين مجموعات الطلبة</p> <p>٧) تقديم عرض فيديو توضيحي عبر منصة المودل</p>	رمي الرمح	<p>يجب أن يهبط الرمح داخل القطاع المحدد</p>
٩ التقييم	مناقشة وتقدير.	<ul style="list-style-type: none"> - جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية . 	١٠ د عمل.	<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p> <p>قبل المنافسة</p> <p>الفردية</p>

رمي الرمح إلى أبعد مسافة ممكنة باستخدام أسلوب معين وقواعد محددة

وصف اللعبة: يتم استخدام الرمح، وهو قضيب طويل وخفيف مصنوع عادةً من المعدن أو الألياف الزجاجية، ويتميز بطرف حاد.

يقوم اللاعب بالجري في مسار محدد، ثم يرمي الرمح بأقصى قوة ودقة لتحقيق أقصى مسافة.

مراحل الأداء في رمي الرمح:

1. الركض التحضيري:

يبدأ اللاعب بالجري في مسار طوله يتراوح بين 30 إلى 36.5 متراً.

الهدف من الركض هو توليد السرعة المطلوبة.

2. التحضير للرمي:

أثناء الجري، يقوم اللاعب بتوجيه الرمح للخلف مع رفع الذراع الرامية وتحضير الجسم للإفلانع

3. الإطلاق:

عند الوصول إلى نهاية المسار، يثبت اللاعب قدمه الأمامية بقوه على الأرض وينقل طاقة الجسم بالكامل إلى الرمح أثناء إطلاقه

4. التوازن بعد الرمي:

على اللاعب المحافظة على توازنه وعدم تجاوز خط الرمي لضمان احتساب المحاولة.

القواعد الأساسية:

يجب أن يهبط الرمح داخل القطاع المحدد (زاوية 28.96 درجة من مركز خط الرمي).

يُقاس الرمي من حافة قوس الرمي إلى أقرب نقطة يلامس فيها الرمح الأرض.

يتم احتساب المحاولة فقط إذا هبط الطرف المعدني للرمي أولاً.

مواصفات الرمح:

للرجال:

الطول: بين 2.6 و 2.7 متراً.

الوزن: 800 غرام.

للنساء:

الطول: بين 2.2 و2.3 متر.

الوزن: 600 غرام.

المهارات المطلوبة:

القوه: لزيادة تسارع الرمح.

الدقه: لضمان توجيه الرمح في المسار الصحيح.

المرone: لتحقيق زاوية إطلاق مثالية (حوالى 30 إلى 36 درجة).

التقنيه والتوازن: لتجنب الأخطاء وضمان أكبر مسافة ممكنه.

إنجازات بارزة:

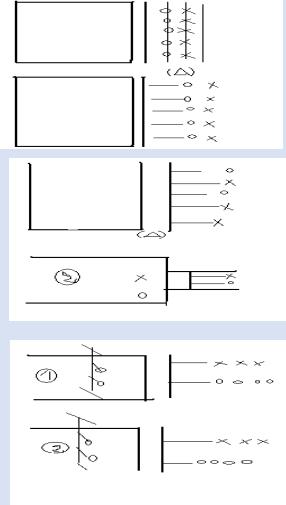
تعتبر رياضة رمي الرمح جزءاً أساسياً من الألعاب الأولمبية منذ عام 1908 (للرجال) و 1932

الدراز رقم (15): القفز الطويل

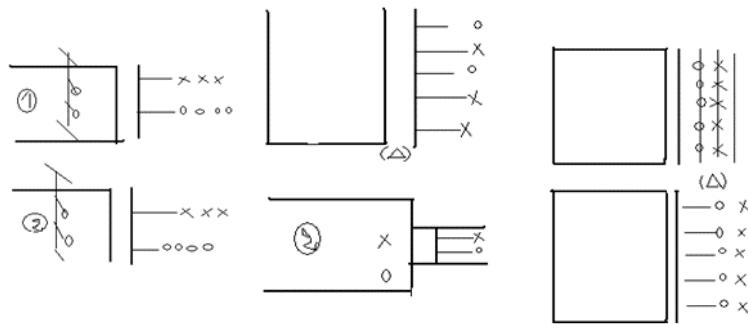
الحصة: **القفز الطويل** لمستوى: جامع مشترك

المذكورة رقم: 15

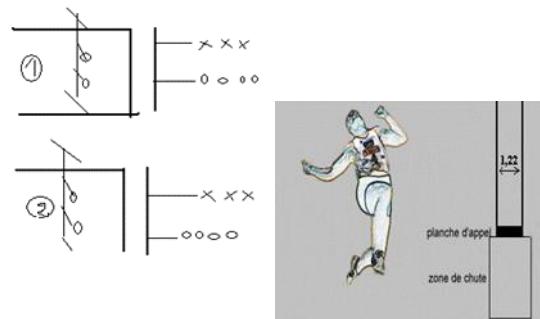
هدفه النهائي : **القفز الطويل**

المرحل ل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<p>جامعة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام</p>	<p>-المناداة + التحية . -على شكل أفواج . -جري خفيف حول الميدان ، - القيام بعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالملونة . -تمرينات خاصة بالتنمية العضلية</p>	<p>-الحفظ على الایقاع المناسب أثناء الجري . -عمل 15 د</p>	<p>-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعلم	<p>-طريقة القفز -معرفة رجل الارتفاع -تعلم القفز مع الجري -تعلم السقوط على رجلين -الارتفاع الجيد والسلام -السقوط الصحيح والخروج الى الامام مع منافسة بين الافواج</p>	<p>1/ القيام بتوزيع المهام على الطلبة 2/ على بعد 10 أمتار من الجانب الطولي للوحض العمل لوحات بشريه من 6 إلى 8 عناصر ... عند الإشارة ينطلق الطالب ثم القفز من خط الارتفاع (على بعد 1م) بدون استعداد ب الرجلين معا و السقوط عليهم معا . 3) نفس العمل مع القفز ب الرجل واحدة اة الاستقبال على الرجلين معا .. مع الجري تحضيري ووضع حاجز لارتفاع اكثـر . 4) الفرز في المضمار و تسجيل النتائج</p>		<p>- البحث عن رجل الارتفاع . - عدم الدفع بالرجل المعينة للدفع . - عدم التردد لحظة الارتفاع . - الدفع ب الرجلين معا .. - إدراك أو تحقيق مسافة معتبرة . - الدفع ب الرجل الارتفاع . - تحقيق المسافة . - غلق زاوية الجذع و الرجلين في اتجاه الأمام - منافسة</p>
مرحلة التقييم	<p>-مناقشة وتقدير .</p>	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة . -فتح مجال المناقشة .</p>	<p>- مشاركة تلقائية للطلبة . - 10 د عمل</p>	<p>- توجيه الطلبة لأهمية الراحة والاسترخاء .</p>

القدرة على التحكم في الارتكازات



التنقل الطيران والسقوط



القفز الطويل هو إحدى رياضات العاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة ، الرقم القياسي للرجال هو 8.95م سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو 1991، إما السيدات 7.52 م سجلته الروسية غالينا تشيسستياكوفا في بلغراد طرابزون.

قوانين اللعبة سهلة التعداد لكنها صعبة التطبيق وتجلى في :

الجري اولا في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح للفائز قدرة اكبر على دفع الجسم إلى الأمام.

2. القفز على العلا (الخط الأحمر) دون لمسه .

3- ايجاب على المتنافس ان لا يرجع اي خطوة للوراء بعد القفز .

الدرس رقم (16): القفز الثلاثي

المذكرة رقم: 16

النهاط : ممارسة المهدان الحصة: القفز المستوى: جماعي متحرك مدهنه النهاط : ايجدياته وتقنياته القفز الثلاثي.

المراحل الإجرائية	الأهداف	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	القيام بتسخينات خاص بالسرعة بالتمددات	<p>1 / المناداة - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>3/ تدريجات خاصة : - تدريجات الفخذ - الساق - المخور - تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المفرقعين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج : احماء للاطراف العلوية و السفلية مع التركيز على:</p> <p>1/ رفع الركبتين - رفع العقب - جري الغزال - الجري المائل بكل الاتجاهات - الجري الى الخلف - القيام ببعض التسارعات الخ</p>	<p>الحفاظ على الايقاع المناسبة لأثناء الجري.</p> <p>عمل د 15</p>	<p>-الحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -المحافظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعلم	الدفع بقدم الوثب بعد الجري ثم الطيران في الهواء	<p>1) الوثبة</p> <p>2) الخطوة</p> <p>3) القفزة</p> 		<p>يجب على اللاعب البدء من منصة الإقلاع دون تجاوزها.</p> <p>يجب أن يتم تفزيذ كل مرحلة باستخدام القدم المناسبة وفقاً للترتيب (قدم الوثب، القدم الأخرى، ثم أي قدم للفزة النهائية).</p>
مرحلة التقييم	مناقشة وتقدير	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .</p>		<p>· اعطاء النتائج وترتيب الفرق</p> <p>· تقبل المواجهة الفردية</p> <p>10 د عمل</p>

القفز الثلاثي هو إحدى رياضات ألعاب القوى، وهو منافسة تتطلب من الرياضي الجمع بين القوة، والسرعة، والتوازن. يتم تنفيذ القفز الثلاثي من خلال ثلاثة مراحل رئيسية: الوثبة، الخطوة، والقفزة.

مراحل القفز الثلاثي:

1. الوثبة: (Hop) يبدأ اللاعب بالجري للوصول إلى سرعة مناسبة، ثم يدفع الأرض بقدم محددة (قدم الوثب) ليطير في الهواء.
2. الخطوة: (Step) بعد الهبوط من الوثبة، يتم الانتقال مباشرة إلى الخطوة باستخدام القدم الأخرى.
3. القفزة: (Jump) في المرحلة الأخيرة، يندفع اللاعب في الهواء مرة أخرى ليهبط داخل منطقة الهبوط (الحفرة الرملية).

القواعد الأساسية:

يجب على اللاعب البدء من منصة الإقلاع دون تجاوزها.

يجب أن يتم تنفيذ كل مرحلة باستخدام القدم المناسبة وفقاً للترتيب (القدم الوثب، القدم الأخرى، ثم أي قدم للقفزة النهائية).

يتم قياس القفزة من طرف منصة الإقلاع إلى أقرب نقطة هبطت فيها أي جزء من جسم اللاعب داخل الحفرة.

درس رقم (17) : حصة تقييمية (تنظيم منافسة)

المدة: **٢٠ دقيقة** | المدى: **جذع مشترك**

المذكرة رقم: **17**

هدفه النهائي : **حصة تقييمية (تنظيم منافسة)**

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التدريب	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات 	<p>١ / المنداد - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>٣/ تمهيدات خاصة : تمهيدات الفخذ - الساق - المخور</p> <p>-تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المفرقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج : احماء للاطراف العلوية و السفلية مع التركيز على:</p> <p>١/ رفع الركبتين - رفع العقب - جري الغزال - الجري المائل بكل الاتجاهات - الجري الى الخلف - القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>الحفظ على البقاء المناسب أثناء الجري.</p> <p>عمل ١٥ د</p>	<p>-الاحساس بالحرارة</p> <p>-ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>-الاحفاظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> -القدرة على اجتياز الحواجز -أهمية الاسترجاع و حركات التمديد 	<p>١/ القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدني للسباق.</p> <p>-فوجين يتنافسان ، الثالث يقوم بعملية التسخين و التحضير و الرابع ملاحظين ثم تغير المهام.</p> <p>-كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر.</p> <p>٢ / منافسة بين الأفواج</p> <p>في سباق الحواجز و تسجيل النتائج</p>	<p>حصة تقييمية (تنظيم منافسة)</p>	<p>توزيع الجيد للمهام</p>
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> -مناقشة وتقدير. 	<p>- جمع الطلبة و مناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة و تقديم حوصلة .</p>	<p>١٠ د عمل.</p> <p>تقدير المواجهة الفردية</p>	<p>-اعطاء النتائج و ترتيب الفرق.</p>

من خلال هذا البرنامج التدريبي يمكن التركيز على عاملين مهمين (الاستشفاء والتكييف) من خلال العملية التدريبية ، فالحمل التدريبي يحدث تغيرات فسيولوجية وكميائية في الوظائف الحيوية للجسم بين عمليات البناء والهدم.

وكنتيجة لذلك فإن الاستشفاء هو الوسيلة الوحيدة للتكييف (الهدف) والحمل البدني (المثير) هو الوسيلة لحدث التغيرات الفسيولوجية (الاستشفاء) وهذا يحدث التكييف

(حضر، 2005)

مراحل المخطط السنوي التدريبي. (شلغوم 2020)

المرحلة الانتقالية	المرحلة المنافسة	المرحلة التحضيري					
		مرحلة التحضير الخاص			مرحلة التحضير العام		
		مرحلة ما قبل المنافسة	تطوير 2 خاص	تطوير 1 خاص	مرحلة 2 تطوير	مرحلة 1 تطوير	مرحلة العودة

تخطيط الموسم التدريبي للعدائين الأولمبيين (Alanbagi, 2016)

Périodisation	Mois											
	Septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	Février	Mars	avril	mai	juin	juillet	Août
الرياضي المتأهل للألعاب الأولمبية	T		P		C	T		P		C		JO
الرياضي المتأهل لمنافسات		P		C P Q1	T		P		C P Q2		JO	
الرياضي المتأهل لثلاثة منافسات	P		C P Q1	T	P	C P Q2	P	C P Q3			JO	

-(P) préparation. -(A) affutage. -(JO) les jeux olympiques. -(C) comptions.

(PQ) phases qualification. - (T) la période de transition périodes.

طرق تقويم الصفات البدنية:

الصفات البدنية الأساسية هي التي تمكن الفرد من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط الرياضي وتعتبر الاساس للوصول الرياضي الى اعلى المستويات فهي صفات ضرورية لكل انواع الأنشطة التدريبية وتحدد صفة او اكثرا على غيرها من الصفات البدنية الأخرى فمن الضروري تحديد

أ-مستوى النمو .

ب - معدل النمو.

1) تقويم القوة:

الصفات البدنية في المرحلة الاولى من انتقال يؤدي دورا هاما في تحديد امكانيه ناشئين حيث يستخدم المدربون عند الانتقاء اختبارات للفوقة تتفق مع طبيعة نوع النشاط مثلا في اختصاص الرمي نستخدم

- اختبار الوثب العمودي من (44-55سم) / العمر(14سنة) / ذكور
- اختبار الوثب العمودي من (42-52سم) / العمر(14سنة) / اناث
- الوثب الطويل من (195-225سم) / العمر(14سنة) / ذكور
- الوثب الطويل من (185-200سم) / العمر(14سنة) / اناث

2) تقويم التحمل:

قياس وتقويم التحمل عند الانتقال لأنشطة الرياضة التي يلعب فيها التحمل دورا هاما من الضروري دراسة مستوى هذه الصفات خاصة التحمل العام وتحمل السرعة ويمكن تحديد مستوى التحمل العام باختبار الركض (300 م, 600 م, 3000 م)

- (300 م) يقابلها (0.48 د)/ذكور و (0.48 د)/اناث حسب (11سنة)
- (600 م) يقابلها (1.58 د)/ذكور و (2.04 د)/اناث حسب (12سنة)
- (3000 م) يقابلها (7.30 د)/ذكور العمر (13سنة)

اما بالنسبة لتحمل السرعة يمكن الاعتماد على الدين الاوكسجيني كسباق المسافات النصف طولية واجراء اختبار كتم النفس عبر (2-3 مرات) مع راحة بينية بين الاختبارات

- مثلا معدل (95 ثا) / العمر 14 سنة

3) تقويم السرعة:

هناك ثلاثة أنواع من السرعة

- السرعة الانتقالية ويقصد بها سرعة الانتقال من مكان لأخر بأقصى قوة وسرعة ممكنة وتعتمد هذه السرعة في كثير من الرياضيات منها الركض والسباحة ... الخ

مثلاً (ركض 60م) خلال (7.9 ثانية) للذكور و (8.4 ثانية) في العاب القوى / للعمر 16 سنة

- السرعة الحركية وتعني السرعة القصوى لانقباض العضلة او المجموعة العضلية عند القيام بأداء حركي ما لمرة واحدة كما هو الحال في القفز والتصوير

مثلاً استخدام اختبار القفز بين الحبل (10-15 ثانية) وتكرار اختبار عدة مرات

- سرعة رد الفعل وهي عبارة عن القدرة على الاستجابة في أقصى زمن ممكن وهذا النوع تقريباً ضروري في جميع أنواع النشاط الرياضي .

مثلاً تحديد فترة السرعة بين المثير وفترة الاستجابة كاستخدام الصفارة مثلاً

ال————— مراجع:

- 1- رisan خريبيط , عبد الرحمن الانصارى (العاب القوى) دار الثقافة للنشر , عمان 2002
- 2- احمد نصر الدين سيد (فيسيولوجيا الرياضة وتطبيقاتها) دار الفكر العربي القاهرة 2003
- 3- سليمان علي واخرون (مسابقات الميدان والمضمار) دار المعارف الإسكندرية 1993
- 4- بن قناب الحاج , بن سي قدور حبيب (العاب القوى) مؤسسة الوراق الاردن 2021
- 5- نفین زیدان (نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي) دار الكتاب الحديث القاهرة 2021
- 6- رعد محمد (العاب القوى والتحمل) دار الجنادرية الأردن 2010
- 7- محمد عاصم غازي (السلسل الزمنية والتنبؤ بالأداء الرياضي بتقنيات الذكاء الاصطناعي) دار الابتكار الأردن 2023
- 8- جاسم محمد (تغذية الرياضيين) دار البداية الأردن 2015
- 9- عبد الجبار محسن (أساليب التدريب الرياضي) دار الوراق –الأردن 2021
- 11-موقع المكتبة الرياضية الشاملة (03 صور)

Alanbagi, Y. (2016). *Méthodologie de l'entraînement sportif*. PARIS: Edité par Ellipses. Paris.

عبد الرحمن شلغوم. (19 2019-2020). محاضرات في التخطيط والبرمجة. الجزائر، معهد التربية البدنية -جامعة الجزائر 3، الجزائر.

الملحق:





