



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

Université Mohamed Boudiaf- M'sila -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

نابة مديرية ما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

Sous-direction de la post-graduation, de la recherche scientifique

et des relations extérieures

1985



جامعة محمد بوضياف - المسيلة

Université Mohamed Boudiaf - M'sila

المسيلة في : 13/02/2025

الرقم : 2025 / 84

إشهادات

يشهد المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج والبحث العلمي وال العلاقات الخارجية للمعهد بأن مطبوعة الأستاذ:

الرتبة: أستاذ محاضر "ب"

اللقب: بن الطاهر الإسم: اسماعيل

المستوى: أولى تكوين قاعدي مشترك

المقياس: ألعاب القوى (أعمال تطبيقية)

بعد ورود التقارير الإيجابية للأساتذة الخبراء الآتية أسماؤهم :

الجامعة	الرتبة	اسم ولقب الأستاذ
المسيلة	أستاذ محاضر "أ"	شنافي ميلود
المسيلة	أستاذ التعليم العالي	زحاف محمد
المسيلة	أستاذ محاضر "أ"	بركاتي نصر الدين
المسيلة	أستاذ التعليم العالي	مهدي عز الدين
جامعة الشلف	أستاذ محاضر "أ"	كسيلي جمال

مقبولة من الناحية الشكلية والعلمية ومتواقة مع محتوى البرنامج التكويني لميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج

والبحث العلمي وال العلاقات الخارجية

المدير المساعد
ما بعد التدرج
والبحث العلمي وال العلاقات
الخارجية

والى عجم النور



مطوية بيوجرافية تحت عنوان:

دروس في العاب القوى تطبيقي

شخص: الجذع المشترك

موجهة لطلبة: ليسانس

قسم: التكوين القاعدي المشترك

من اعداد 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 والدرج 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 متراً 100 متراً تحليل الأقسام السباق الانطلاق الجري المنتظم خط الوصول تحليل نتائج السباق (اشارات الانطلاق سرعته رد الفعل القوه الانفجارية مرحله تسارع الجري المنتظم تثبيت السرعة المكتسبة الهجوم على خط النهاية)	08
	تعليم وتدريب تقنية الانطلاق في سباقات السرعة باستخدام مكعبات الانطلاق قواعد وقوانين الانطلاق اشارات الانطلاق تطبيق مرحله انطلاق بمسافة قصيرة	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

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

١. 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 التمرينات الأساسية مثل تمارين الإحماء، التمدد، والتقوية.

٢. الجري (العدو):

التقنيات الأساسية:

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

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

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

التحسين: التركيز على التنفس أثناء الجري مهم لتحسين الأداء.

٣. 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 لقوية الساقين والذراعين، مثل رفع الأنقال وتمارين القوة.

٤. 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.

5. القفز الطويل:

التقنيات الأساسية:

الإقلاع: 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 والمرنة والقدرة على التحمل.

6. القفز الثلاثي:

التقنيات الأساسية:

الوثب الأول: الإقلاع باستخدام قدم واحدة.

الوثب الثاني: القفز على القدم الأخرى.

الوثب الثالث: الهبوط على القدم المستخدمة الأخيرة.

التدريب: يتطلب تربية 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 أحذية 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 تقنيات الاسترخاء، التفكير الإيجابي، والتركيز.

١٠. 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 ٤-٧: التركيز على تقوية الجسم بشكل عام، وزيادة اللياقة البدنية، مع التمارين الهوائية.

الأسبوع ٥-٨: البدء في التخصص تدريجياً، مثل تمارين الجري أو رمي الجلة أو القفز. تدريب تقنيات الأساس بشكل فردي.

الأسبوع ٩-١٢: التركيز على تحسين المهارات الفنية لكل لعبه (مثل الإقلاع الصحيح في القفز الطويل، أو تحسين أسلوب دفع الجلة)، إضافة إلى تدريبات السرعة والتحمل.

خلاصة:

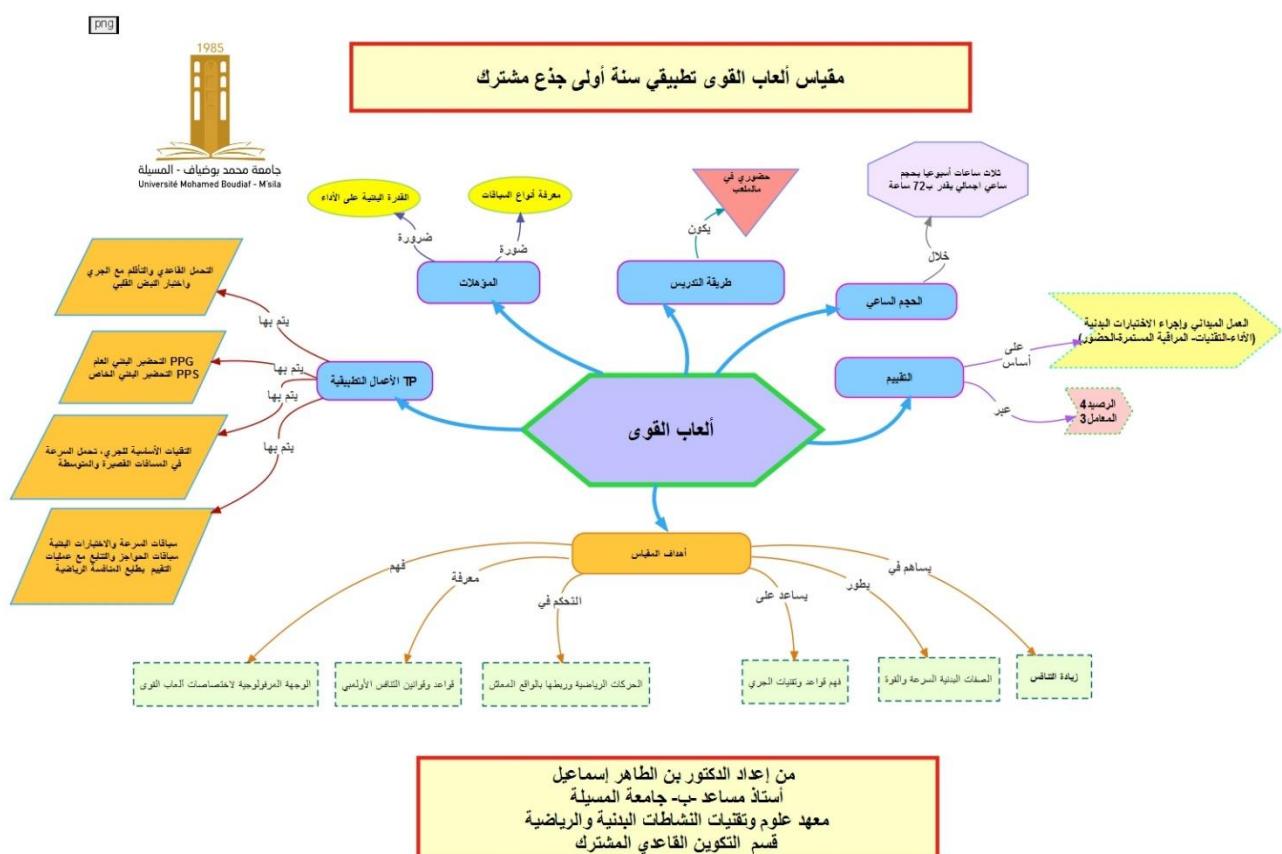
تطلب ألعاب القوى تدريباً مستمراً ومتوازناً بين الجانب البدني والفنى. من خلال التعلم التدريجي وتحسين التقنيات الأساسية، يمكن للرياضيين أن يحققوا تقدماً ملحوظاً في أدائهم داخل كل نوع من أنواع الرياضات في ألعاب القوى.

معلومات المقياس

تقديم المقياس: محتوى مقياس ألعاب القوى التطبيقي مقسم إلى عدة محاور تطرقتا فيها عبر العمل الميداني إلى تدريبات التحضير البدني القاعدي والتحضير البدني العام والخاص بالإضافة إلى السباقات القصيرة (٦٠-

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 الكرة واهم القواعد والقوانين المعتمدة في الرمي بشكل عام ، كما تم عمل تدريبات مهمة تخص الوثب الطويل وتقنيات في القفز الطويل والقفز الثلاثي والتعرج على القفز العالي بالإضافة الى حوصلة تخص منافسات بين الطلبة والتحكيم في أنواع اختصاصات العاب القوى .

الخريطة الذهنية للمقياس:



1. المكتسبات الفبلية

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

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

* معرفة عامة برياضة العاب القوى وتفاصيلها.

* 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 لمقاييس 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 النشاط)

- 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 وله أهمية وفوائد منها قياس مستوى التقدم والفهم للمتعلم، ومن هناك كيف نقيم المتعلم؟

• 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 ما هي كتابية ومنها ما هي شفهية وتكون كما يلي:

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

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

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

• التقويم التكيني أو المرحلي

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

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 تتجزء 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

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

و عموماً المعلم في تقييمه للطالب سواء كان في الاعمال التطبيقية يتحدد بجملة من المعايير تتمثل في ما يلي:

امتحان مستمر + تقييم

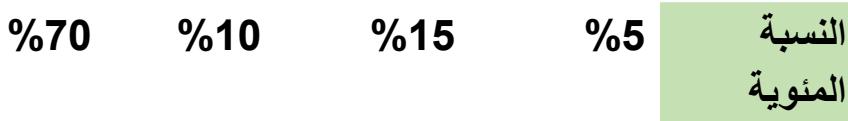
العمل الميداني، والمناقشات والانضباط في عمل التدريبات الرياضية في ملعب العاب القوى

يتم حساب معدل المقياس، وذلك بـ:

(نقطة التقييم المستمر + نقطة الامتحان) / 2

والجدول رقم 01 يمثل معايير تقييم الطالب في الاعمال التطبيقية

الاعمال التطبيقية	نوع الحصة	المعايير
الختصا	اختراعات	المشاركة والمناقشة
الاختصاصات	دونية	الحضور والانضباط
اختراع	دورية	شامل في
الختصا	شخص كل	اختراع بدلي



٥. انشطة التعليم والتعلم

هناك الكثير من الأنشطة التي يعتمد عليها المعلم فمنها ما هي داخل الملعب ، وتنوع اختصاصات العاب القوى ينمي مهارات المتعلمين وتلبي بها رغباتهم النفسية والاجتماعية وتطور بها مواهبهم فهدفها لا يقتصر على نقل المعرف فقط وإنما يتعدى ذلك في انتقال اثر التعلم للأداء 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.

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

• المقاربة البيداغوجية

هناك الكثير من المقاربـات إلا انـا اعتمدـنا عـلى المقارـبة بالـكفاءـات وهـي مقارـبة أـساسـها أـهدـاف مـعـلنـ عنـها في صـيـغـة كـفـاءـات يـتـم اـكتـسـابـها باـعتمـادـ مـحتـويـات وـمـكتـسـباتـ المـراـحلـ الـتـعـلـيمـيـةـ السـابـقـةـ وـالـمـنـهـجـ الـذـيـ يـرـكـزـ عـلـىـ المـتـعـلـمـ كـمـحـورـ أـسـاسـيـ فـيـ عـلـمـيـةـ التـعـلـمـ وـيـقـتـصـرـ دورـ المـعـلـمـ كـمـوـجـهـ وـمـرـشـداـ.

✓ 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 المقاربـاتـ الأخرىـ:

ويدمج المعارف.

- تشجع الاستقلالية والمبادلة 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 بالكافاءات، تقتضي توفير الخلفية 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 التقيد 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:

- تخطيط الدروس

يضع تخطيطا مسبقا في الصعوبات وان يتبع خطوات منهجية واضحة المعالم في تحضيره للحصة، وذلك بـ:

تحديد الأهداف

- تحديد مستويات الأهداف وذلك لمستويات بلوم.
- صياغة الأهداف: تصاغ الأهداف صياغة إجرائية أي تكون قابلة لقياس 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 المقاييس.
- اختيار الاستراتيجيات والطريقة المناسبة التي تسير بها الحصة والتي تجعل المتعلم أكثر مرنة واندماجا في الحصة، والتنوع فيها يراعي فيها مبدأ الفروق الفردية بين المتعلمين.

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

وضعية التقويم: له ثلاثة أنواع ويكون في ما يلي:

- 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.

الفيديو او منصة المودل في نشر الدروس) أو المواد العملية إلى تحسن تجربة التعلم. عن طريق خبرة ا

مصادر المساعدة :

1. العاب القوى سريسان خريط
2. فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات - احمد نصر الدين السيد
3. العاب القوى - أوليغ كلوولودي
4. مسابقات الميدان والمضمار - سليمان علي

الدرس رقم (01) : التحمل القلبي.

المذكرة رقم: 01 المدة: التحضير البدني المستوى: جذع مشترك

هدف النهاية: التحمل القلبي: التأقلم مع الجري، واحتياط المپس القلبي.

التحمل العام والتأقلم مع الجري، مع زيادة الجهد. التحمل العام المتدرج في فهو العمل مع مفهوم التسخين والتدرج في تعلم ايجدياته الجري

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
---------------	--------------	---------------	-------------------	---------

مرحلة التعلم

مرحلة التعليم

مرحلة التقييم

<p>-ظهور سمات لعمل الفرع -الحافظة على النظام داخل الفوج</p>	<p>الايقاع المناسب أثناء الجري. عمل 15 د</p>	<p>حسب حسون الحصب 2/تمددات خاصة: -تمددات الفخذ -الساقي-الخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول والركبتين والخور واليدين والكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات والمرفقين بالفتح والغلق في كل الاتجاهات * / عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية والسفلى مع التركيز على: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>خاص بالسرعة -القيام بالتمددات</p>
<p>-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد</p>	<p>تحضير للصفات البدنية وبناء تمارين تخص (القوية، السرعة، التحمل (اخ) عمل (04) سلالس تحضيرية 4*15 د</p>	<p>/تقسيم الفوج المكون من 28 طالب الى (04) افواج 2/ الانطلاق على خط مستقيم من وضعيات مختلفة مرة واقفا واخرى جالسا وفي وضعيات صعبة تكون من وضعية منخفضة في غالب الاحيان على مسافة 15م. 3/ نفس العمل مع التركيز على تصحيح الوضعية الوضعية الأساسية والعمل عليها عدة مرات. 4/لعبة المطاردة، الفوج المطارد من الوضعية الأساسية لانطلاق والتراكز عند اعطاء الاشارة والفوج المطارد من وضعية الوقوف من اجل الزيادة في سرعة وتحفيزه الانطلاق وتكون هذه المطاردة على مسافة 15م</p>	<p>-تحسين وضعية الانطلاق اثناء الانطلاق -الاستجابة لمطلب -تعلم الدفع بالرجلين</p>
<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>	<p>10 * د عمل قبل المنافسة الفردية</p>	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة واعطاء النتائج النهائية.</p>	<p>-مناقشة وتقدير.</p>

عمل سباقات السرعة من مسافات مختلفة بين الأفواج

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X
↓	↓	↓	↓
0	0	0	0

معندة، 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 معندة، 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 التنفسي: 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:

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: المستوى: جماعة مهتمة

المدة: 02

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

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 	<p>الحفظ على الایقاع المناسب</p> <p>أثناء الجري.</p> <p>عمل 15 د</p>	<p>1 / تسجيل الحضور- شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>2/قدادات خاصة: -قدادات الفخذ -الساقي-الخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول والكعبين والخور واليدين والكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات والمرفقين بالفتح والغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية والسفلى مع التركيز على:</p> <p>1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-</p> <p>جري الى الخلف -القيام ببعض التمارين..... الخ</p>	<ul style="list-style-type: none"> -القيام بتسخينيات خاص بالسرعة -القيام بالتمددات 	٥ مرحلة التحضير																				
<ul style="list-style-type: none"> -مس الزميل. -زيادة السرعة بعد الإشارة الثانية. -عدم الاصطدام أثناء المطاردة. -عدم خفض السرعة قبيل خط الوصول 	<p>رسم توضيحي</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">X</td> <td style="width: 25%;">X</td> <td style="width: 25%;">X</td> <td style="width: 25%;">X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>X</td> <td>X</td> <td>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> </table> <p>0 0 0 0</p>	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	↓	↓	↓	↓	<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 نغير الأدوار.</p> <p>2/ وضع علامات مابعد خط الوصول ومحاولة كل طالب الوصول إليها قبل زميله</p>	<ul style="list-style-type: none"> -تعلم الاستقامة -الصحيحة أثناء الانطلاق -الزيادة التدريجية أثناء التنقل 	مرحلة التعلم
X	X	X	X																					
X	X	X	X																					
X	X	X	X																					
X	X	X	X																					
↓	↓	↓	↓																					

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 التنفسى. يساعد التحمل العام على تعزيز كفاءة الجسم في أداء الأنشطة اليومية بسهولة، ويعتبر الأساس الذى يعتمد عليه الرياضيون والناس عموماً لتحمل الأعباء البدنية والذهنية لفترات أطول.

عناصر التحمل العام تشمل:

1. التحمل القلبي التنفسى: 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 التنفسى.

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

التقنية: يتم ثبي 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.

القنية: 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.

القنية: تتطلب التوجة نحو العارضة بزاوية، ثم الدفع بقوّة لارتفاع وتجاوز العارضة.

4. القفز الثلاثي

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

الاستخدامات: يُستخدم في مسابقات ألعاب القوى.

القنية: 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.

القنية: تتطلب التوازن والقوّة، 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.

القنية: 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.

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 (التنطيط)

الوصف: القفز باستخدام قدم واحدة بشكل متكرر.

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

التقنية: يتم الاعتماد على قدم واحدة في القفز ، ويُطلب توازناً وتنسيقاً 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 الحبال.

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.

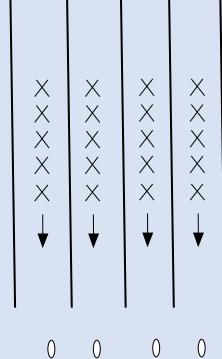


جري مع التنوع في الإيقاع لتعليم التقنيات الأساسية للجري (الخطوة، القوام والتوازن في حركات الأطراف)

الوحدة: التقنيات الأساسية للجري

المذكورة رقم: 03

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

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	ضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج	مراقبة جري بطريقة صحيحة عمل 15 د	١ / - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب في مرحلة التحضير ٢/ تحضير بدني خاص : اجراء تمارين تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية و السفلية مع التركيز على: ١/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....اخ	-القيام بتسخينات خاص بالسرعة -القيام بالتمددات	٥ درجة التحضير
-الإرتكازات الصحيحة أثناء الجري. -الإسترخاء أثناء الجري. -تنسيق عضلي عام.	عمل 30 د لكل فوجين 2* 	١) وضع فوجين بنفس العدد لقطع مسافة 20م (بالنكرار) بشكل خطوات كبيرة تتماشى مع الرسم أو العلامة الموضوعة على طول الرواق. م : التركيز على الدفع بالأصابع مع رفع الركبة للأمام. ٢) نفس الوضعية، يكون العمل بالخطوات كبيرة مسافة 10م ثم إداء المسافة المتبقية بسرعة قصوى	-التعود على توسيع الخطوات -محاولة تسريع الخطوات -منافسة بين الأفواج	٥ درجة التعلم
-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.	10 د عمل. تقدير المواجهة الفردية	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة واعطاء النتائج النهائية.	-مناقشة وتقدير.	٣ درجة التقييم

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

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

تأكد من أن الكتفين مرتاحان والذراعين متثبيتين 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 معاً، وتأكد من توفير الأكسجين الكافي للعضلات.

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

5. الإيقاع: 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 وتحفييف الشد العضلي.

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

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

المستوى: **مجنح متحرك**

المحصلة: **تقنيات الجري**

المذكورة رقم: **04**

هدف النهاية : **الجري بإيقاع ثابت مع تطبيق التقنيات الأساسية للجري.**

الإنجاز			
<ul style="list-style-type: none"> -الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج 	<p style="text-align: center;">الحفظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري. عمل 15 د</p>	<p style="text-align: center;">1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب 2/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساق-المخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمخور واليدين 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/Rفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>-القيام بتسخينات خاص بالسرعة</p> <p>-القيام بالتمددات</p> <p style="color: red; font-size: 1.5em; margin-left: 10px;">مرحلة التحضير</p>
<ul style="list-style-type: none"> -التعرف على الجري و تقنياته -التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد 	<p style="text-align: center;">الجري بإيقاع ثابت مع تطبيق التقنيات الأساسية للجري.</p>	<p style="text-align: center;">1/القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدنى 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>2 / منافسة بين الأفواج في سباق ومدى تطبيق تقنيات الجري</p>	<p>-القدرة على اجتياز المواجر</p> <p>-أهمية الاسترجاع و حركات التمدد</p> <p style="color: blue; font-size: 1.5em; margin-left: 10px;">مرحلة التعليم</p>
<ul style="list-style-type: none"> -اعطاء النتائج وترتيب الفرق. 	<p style="text-align: center;">10 * د عمل . قبل المواجهة الفردية</p>	<ul style="list-style-type: none"> - جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية . 	<p>-مناقشة وتقسيم.</p> <p style="color: red; font-size: 1.5em; margin-left: 10px;">مرحلة التقييم</p>

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

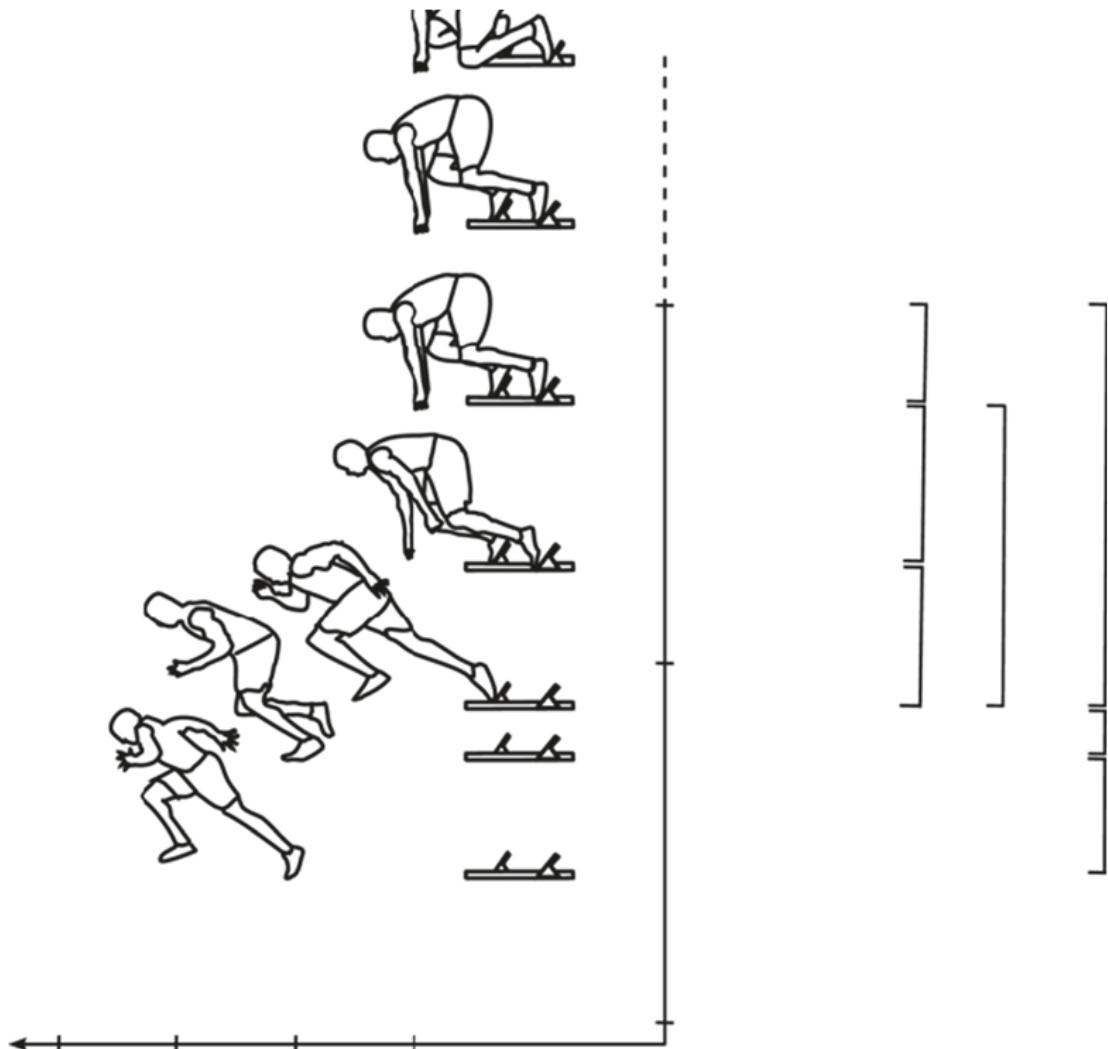
فوائد الجري بإيقاع ثابت:

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.

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 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 و Tingira ثابتة: ابدأ بالتدريب على مسافات قصيرة وركز على الحفاظ على عدد ثابت من الخطوات. مع التكرار، ستعتمد على الجري بإيقاع منتظم.

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

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

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

المحتوى: سباق العواجز المستوى: جذع مهترك

المذكورة رقم: 05

هدف الـدـاهـاـتـ : تحـمـلـ السـرـعـةـ (ـالـجـرـيـ)ـ مـعـ تـنـوـيـعـ الـمـسـافـاتـ الـقـصـيرـةـ+ـ الـمـسـافـاتـ الـمـتوـسـطـةـ)

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بتسخينات - تحص المسافات - القصيرة والمتوسطة - القيام بالتمددات 	<p>1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>2 / تمددات خاصة اجراء تمارين بدنية تحص تحمل السرعة *</p> <p>/ عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية والسفلى 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>تمارين خاصة بالسرعة والتحمل تحضيرا للسباق</p> <p>عمل 15 د</p>	<p>-الاحساس بالحرارة</p> <p>-ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>-الحافظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعليم	<ul style="list-style-type: none"> -القدرة على انجاز السباق القصير -والنصف الطويل -أهمية الاسترجاع وحركات 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 الحواجز وتسجيل 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.	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة	<p>10 د عمل</p> <p>قبل المواجهة</p> <p>الفردية في</p> <p>السباقات</p>	-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.

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).

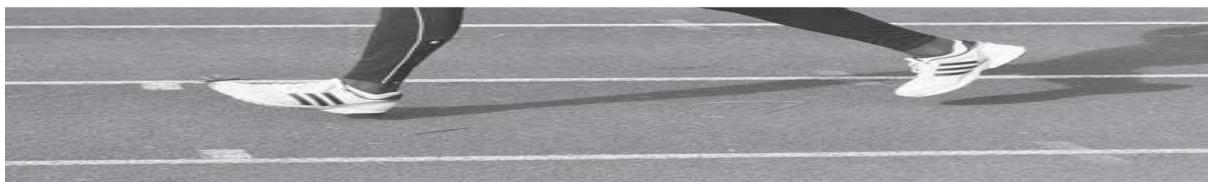
2. التدرب على و Tingira ثابتة: ابدأ بالتدريب على مسافات قصيرة وركز على الحفاظ على عدد ثابت من الخطوات. مع التكرار، ستتعاد على الجري بإيقاع منتظم.

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 (06)

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

المدة: سباقات النصف طولية المستوى: جماعي مشترك

المذكرة رقم: 06

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

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج	-اجراء سباقات مسافات متنوعة بغرض التسخين. -عمل 15 د	1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب 2/تمديدات البدنية العامة والخاصة التركيز على: اجراء سباقات بالحفاظ على نفس الرتم في الجري	-القيام بتسخينات خاصة بالسباقات النصف الطويلة -القيام بالتمديدات	مرحلة التحضير
-توزيع الطلبة والتنظيم الجيد	المسافات المتوسطة (النصف طولية)، تطبيق مسافة متوسطة في اختبار تشخيصي(سباق 800م، 1500م) تحليل الأقسام الفعلية(الانطلاق، الجري المنتظم الإيقاع، الوصول)تحليل نتائج السباق.	1/القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدنى للسباق. -فوجين يتنافسان، الثالث يقوم بعملية التسخين والتحضير والرابع ملاحظين ثم تغيير المهام. -كل طالب يعمل له ملاحظين إثنين من الفوجين وهذا لوجود مصداقية أكبر. 2 / منافسة بين الأفواج في سباق الحواجز وتسجيل النتائج	-إنجاز سباق النصف الطويل وكيفية توزيع المهد مع التنفس الصحيح -أهمية الاسترجاع وحركات التمديد	مرحلة التعليم

--	--	--	--

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

أنواع السباقات المتوسطة:

١. 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.

٢. سباق 1500 متر:

يُعرف باسم "الميل المتر" في بعض الدول.

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

٣. 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.

درس رقم (07)

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

مدونه النشاط : تعلميه

المدة: سباقاته المتوسطة المستوى: جذع مهرك

المذكرة رقم: 07

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

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> - القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات 	<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</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>-الاحساس بالحرارة</p> <p>-ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>-المحافظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعليم	<ul style="list-style-type: none"> -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 الحواجز و تسجيل النتائج</p>	<p>تعليم وتطبيق التقنيات الأساسية لجري المسافات المتوسطة، الانطلاق، قواعده واسкаله، وتطبيقه في السباقات</p>	<p>-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد</p>

-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.	10 * د عمل • قبل المنافسة الفردية	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .	-مناقشة وتقسيم.	م د ل ة الن اق ص

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 و 3000 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"، وُيعد 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 و 1500 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.

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 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 للحفاظ 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

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

التدريب المطلوب لتطبيق هذه التقنيات:

1. تدريبات السرعة: تشمل الجري السريع لمسافات قصيرة لتحسين القوة التفجيرية.
2. تدريبات التحمل اللاهوائي: مثل تدريبات الفترات (Intervals) التي تعتمد على الجري بسرعة عالية تتبعها فترة راحة قصيرة.
3. تمارين التحمل الهوائي: لزيادة كفاءة الجهاز التنفسى 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: يهيئ الجسم للسباق ويقلل من خطر الإصابة.

التركيز على التقنية وليس السرعة فقط: لأن الحفاظ على التقنية الصحيحة يوفر الطاقة ويسهل الأداء.
استخدام هذه التقنيات بانتظام سيساعد العداءين في تحسين أدائهم وتطوير قدرتهم على الجري بكفاءة عالية في السباقات المتوسطة.

الدرس رقم (08): سباقات السرعة تطبيق جاري سباق السرعة في اختبار التشخيصي جري 60 متر 100 متر تحليل الأقسام السباق الانطلاق الجري المنتظم خط الوصول تحليل لنتائج السباق (اشارات الانطلاق سرعة رد الفعل القوة الانفجارية مرحله تسارع الجري المنتظم ثبيت السرعة المكتسبة الهجوم على خط النهاية)

المذكرة رقم: 08 **المهمة:** تحليل السباق **المستوى:** جذع متحرك **مدفع الدهان:**

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج	-الحفظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د	<p>1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>2/تمددات خاصة: -تمددات الفخذ -الساق-الخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول والركوب والخور واليدين والكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات والمرفقين بالفتح والغلق في كل الاتجاهات */ عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية والسفلى مع التركيز على: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	-القيام بتسخينات خاص بالسرعة -القيام بالتمددات	مرحلة التحضير
-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد	سباقات السرعة تطبيق جاري سباق السرعة في اختبار التشخيصي جري 60 متر 100 متر تحليل الاقسام السباق الانطلاق الجري المنتظم خط	<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 الخواجز وتسجيل النتائج</p>	-أهمية الاسترجاع و حركات التمديد	مرحلة التعلم

الصادرات				
	سياج اسپس النهاية)			
-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.	10 * د عمل قبل المنافسة الفردية	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .	-مناقشة وتقسيم.	م د التفصي

السباقات المتوسطة، التي تشمل عادةً سباقات 800 متر و 1500 متر، تجمع بين متطلبات السرعة والتحمل. يتطلب الجري فيها تقنيات مميزة لحفظ على الورقة المثلث وتقسيم الطاقة بشكل فعال لتحقيق أداء أفضل. 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 الورقة 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 النهائية (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 على التوازن.

3. تقنية التنفس:

التنفس العميق المنتظم يساعد على تزويد العضلات بالأكسجين اللازم.

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 للحفاظ 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 الفرات 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 اللاهوائي: مثل تدريبات الفرات (inter vals) التي تعتمد على الجري بسرعة عالية تتبعها فترة راحة قصيرة.

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

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

الإحماء الجيد: يهوي 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.

الخلفية قريبة من الأرض.

عند سماع صوت الانطلاق، يدفع العداء بقوه 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 المنحني، يجب على العداء أن يميل بجسمه نحو الداخل للحفاظ على توازنه، مع محاولة تصغير 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 (Intervalle): 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 اللاهوائي: مثل الجري لمسافات 300-400 متر بوتيرة عالية لتحسين التحمل خلال سباقات السرعة الطويلة.

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: (inter vals) 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. تعد 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، تساعد في تقوية العضلات المسؤولة عن الانطلاق وتحسين القوة الانفجارية.

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

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

يمكن التركيز على رفع الأوزان المتوسطة بسرعات عالية لتنمية 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 كافيًا للتعافي بين التمارين لتجنب الإصابات، لأن التمارين على القوة الانفجارية ورد الفعل السريع تكون عالية الجهد.

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

بتكتيف 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.

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

المستوى: سباق العواجز

المذكرة رقم: ٥٩

هدف النهاية: تعلمه وتدريبه تقنية الانطلاق في سباقات السرعة باستخدام مكعبات الانطلاق قواعد وقوانين الانطلاق اشارات الانطلاق

تطبيق مرحله انطلاق بمسافه قصيره

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج	-الحفظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل ١٥ د	١ / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب ٣/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساق-المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكتفين والمحور واليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * / عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية و السفلية مع التركيز على: ١/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ	-القيام بتسخينات خاص بالسرعة -القيام بالتمديدات	مرحلة التدريب
-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد	تعليم وتدريب تقنية الانطلاق في سباقات السرعة باستخدام مكعبات الانطلاق قواعد وقوانين الانطلاق اشارات و تطبيق مرحله انطلاق بمسافه قصيره	١/القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدنى 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. ٢ / منافسة بين الأفواج في سباق الحواجز و تسجيل النتائج	-أهمية الاسترجاع و حركات التمديد	مرحلة التعلم
-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.	١٠ د عمل تقابل المنافسة الفردية	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة وتقديم حوصلة .	-مناقشة وتقدير.	مرحلة التقييم

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

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 انطلاقة 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 تمارينات الإنطلاق من وضعيات مختلفة لتحسين التفاعل مع المكعبات وتطوير رد الفعل السريع.

التمرين على الدفع القوى: 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: تأكيد من أن المكعبات ثابتة على الأرض قبل الانطلاق لضمان عدم انزلاقها.

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

3. التدريب المتكرر: استخدام 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.

درس رقم (10): تقنيات الجري في سباقات السرعة وتطبيق 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 تعليم سباقات الحواجز

هدفه الباطل : تقنيات الجري في سباقاته السريعة و تطبيق مراحل جري سباقاته السريعة الانطلاق تمارين تثبيته السريعة ذو المجموع علمي خط النهاية مع تدوم المسافاته 20 ، 30 متراً 40 متراً 60 متراً 80 متراً تعليم سباقاته الحواجز

المراحل	الأهداف الإجرائية	أوضاعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمددات	<p>١ / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>٢/تمددات خاصة:-تمددات الفخذ -الساق- المخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول و الكعبين والمخور 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>- رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال - جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف - القيام ببعض التسارعات.....الخ</p>	<p>-الحفاظ على البقاء ال المناسب أثناء الجري</p> <p>• عمل ١٥ د</p>	<p>-الحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج</p>
مرحلة التعلم	-أهمية الاسترجاع و حركات التمدد	<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 تغيير المهام.</p> <p>-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>تقنيات الجري في سباقات السرعة و تطبيق مراحل جري سباقات السرعة الانطلاق تمارين تثبيت السرعة ثم المجموع على خط النهاية مع تدوم المسافات 20 م 30 متراً 40 متراً 60 متراً 80 متراً تعليم سباقات الحواجز</p>	<p>من خلال الجري بسرعة عالية لمسافة قصيرة ثم التوقف لفترة قصيرة، تزداد القدرة على التسارع</p>
مرحلة التقييم	-مناقشة وتقسيم.	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة و اعطاء حوصلة .</p>	<p>١٠ د عمل. تقدير المواجهة الفردية</p>	<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>

السرعة وتنويع 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:

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 (inter vals) 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 تحملًا 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 قادرًا 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.

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 يعطّل 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): تعليم سباقات التتابع

المستوى: مطلع مهتم

المدة: سباق التتابع

المذكرة رقم: 11

هدف النطاط : تعلّم سباقاته التتابع

معايير النجاح

ظروف الإنجاز

ضعبيات التعلم

الأهداف الإجرائية

المراحل

<p>-ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج</p>	<p>الايقاع المناسب أثناء الجري. عمل 15 د</p>	<p>3/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساقي-المخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكتفين والمخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المفرقون بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * / عمل بالأفواج: احماء للاطراف العلوية و السفلية مع التركيز عاى: 1/Rفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>احماع خاص بالسرعة -القيام بالتمديدات</p>	مرحلة التحضير
<p>-فهم تقنية تسليم العصا في سباق التتابع</p>	<p>تعليم سباقات التابع</p>	<p>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.</p>	<p>-أهمية الاسترجاع و حركات التمديد</p>	مرحلة التعلم
<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>	<p>10 د عمل. قبل المنافسة الفردية</p>	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة وتقديم حوصلة .</p>	<p>-مناقشة وتقسيم.</p>	مرحلة التقييم

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 تنسيناً جيداً بين الأعضاء لضمان انتقال العصا بسلامة والسرعة القصوى.

قواعد سباق التتابع:

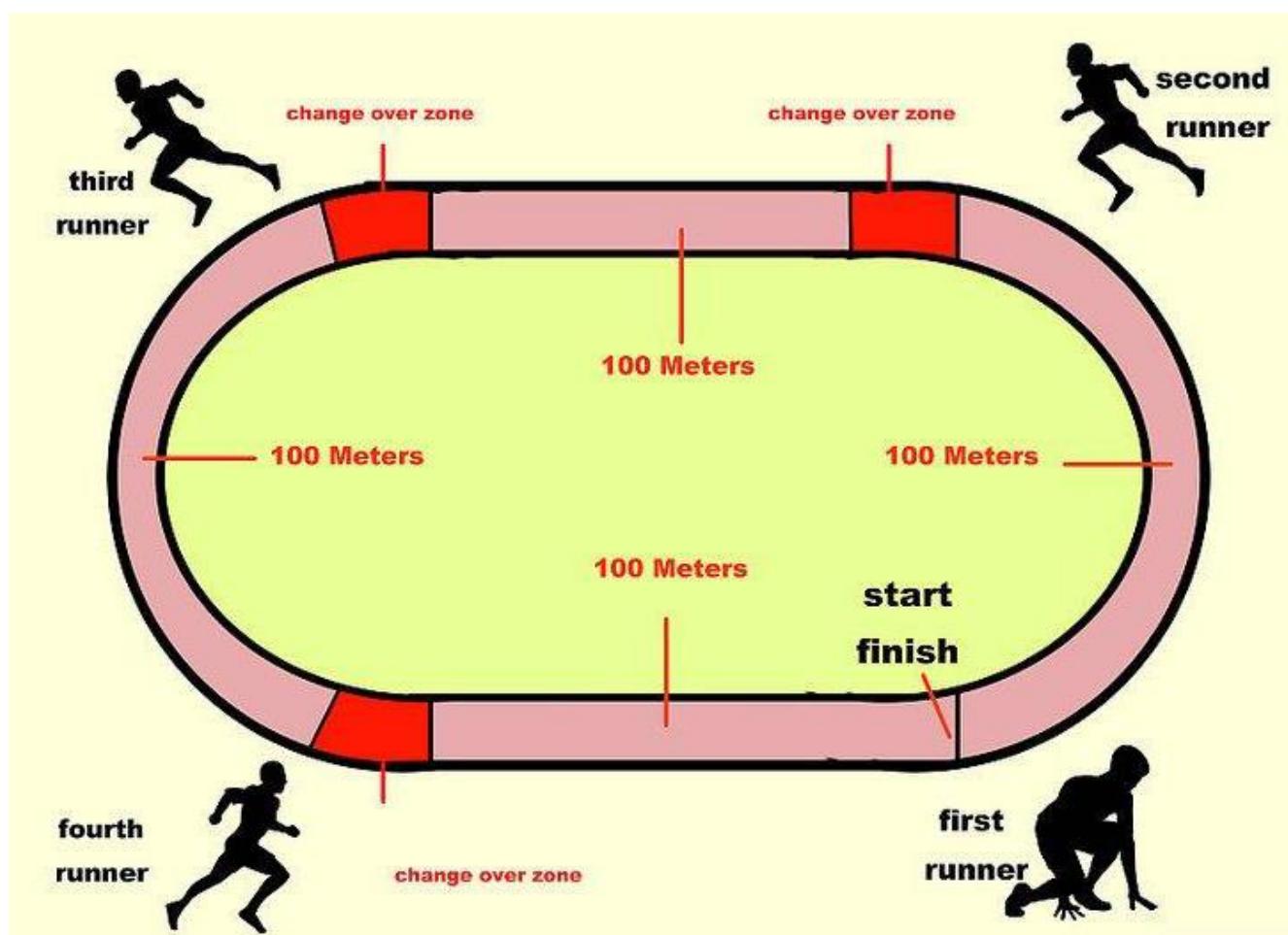
- التسليم السليم: يجب على المتسابقين تسليم العصا ضمن منطقة التبادل المحددة، وعدم الخروج عنها.

3. التنسيق بين الأفراد: نجاح التتابع يعتمد على التعاون بين الأفراد في التسليم السليم للعصا وتوفيق التتابع.

يوجد نوعان شائعان من سباقات التتابع:

التابع 4x100 متر: حيث يركض كل متسابق 100 متر.

التابع 4x400 متر: حيث يركض كل متسابق 400 متر.



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

المستوى: جذع مهرك

المذكرة رقم: 12

هدف النهاية : حصة تقييمية (تنظيم منافسة) للسداسي الأول

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	تسخينات عامة - قدادات عضلية	<p>1 / تسجيل الحضور</p> <p>- شرح أهداف الحصة</p> <p>2/ قدادات خاصة</p> <p>* / عمل بالأفواج : في منافسة لعدة اختصاصات</p>	<p>- الحفاظ على</p> <p>الايقاع المناسب</p> <p>أثناء الجري.</p> <p>- عمل 15 د</p>	<p>-الاحساس بالحرارة</p> <p>- ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>-تقسيم الفوج الى 04 مجموعات</p>
مرحلة التعلم	أهمية الاسترجاع و حركات التمدد	<p>1/ القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدنى للسباق.</p> <p>- فوجين يتنا夙ان ، 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>		حصة تقييمية (تنظيم منافسة)
مرحلة التقييم	مناقشة وتقدير.	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .</p>	10 د عمل. قبل المنافسة الفردية	<p>- اعطاء النتائج وترتيب المجموعات</p> <p>للسداسي الأول.</p>

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 الالزمة للرمي، القفز، أو الركض.

أمثلة:

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

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؟

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

2. إجراء الاختبار:

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

3. تحليل النتائج:

مقارنة الأداء بالمعايير 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.

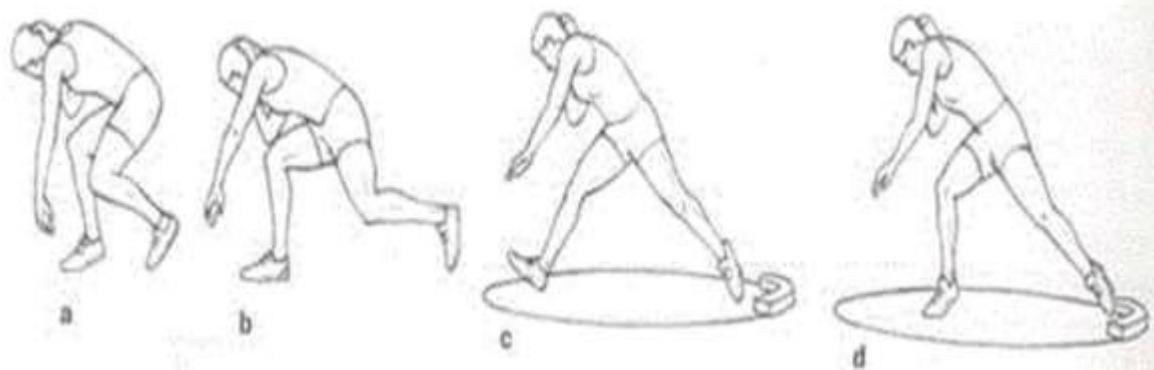
الدرس رقم (13) : دفع الجلة

المستوى: دفع الجلة

المذكورة رقم: 13

مدهن النهاط : دفع الجلة

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 الایقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د 	<p>1 / تسجيل الحضور</p> <p>- 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> -القيام بتسخينات -القيام بالتمديدات 	مرحلة التحضير
	دفع الجلة	<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</p>	-	مرحلة التعلم
<ul style="list-style-type: none"> -اعطاء النتائج وترتيب الفرق. 	10 د عمل قبل المواجهة 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



الدرس رقم (14): رمي الرمح

المادة: **الرمي** المستوى: **جذع متحرك**

المذكرة رقم: **14**

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج	-الحفظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د	1 / المناولة - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعوب 3/ قدديدات خاصة : - قدديدات 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 * / عمل بالأفواج : احماء للاطراف العلوية و السفلية مع التركيز على: 1/ رفع الركبتين - رفع العقب - جري الغزال - الجري المائل بكل الاتجاهات - الجري الى الخلف - القيام ببعض التمارين الخ	- القيام بتسييرات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات	مرحلة التدريب
	رمي الرمح	1/ القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدنى 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		مرحلة التعليم
-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.	10 د عمل. تقدير المنافسة الفردية	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .	-مناقشة وتقدير.	مرحلة التقييم

رمي الرمح إلى بعد مسافة ممكنة باستخدام أسلوب معين وقواعد محددة

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

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 للإفلات
3. الإطلاق:

عند الوصول إلى نهاية المسار ، يثبت اللاعب قدمه الأمامية بقوه على الأرض وينقل طاقة الجسم بالكامل إلى
الرمي 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 متر.

الوزن: 800 غرام.

للنساء:

الطول: بين 2.2 و 2.3 متر.

الوزن: 600 غرام.

القوة: لزيادة تسارع الرمح.

الدقة: لضمان توجيه الرمح في المسار الصحيح.

المرونة: لتحقيق زاوية إطلاق مثالية (حوالي 30 إلى 36 درجة).

التقنية والتوازن: لتجنب الأخطاء وضمان أكبر مسافة ممكنة.

إنجازات بارزة:

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

الدرس رقم (15): القفز الطويل

المدة: **الفقر الطويل** لمستوى: **جذع مشترك**

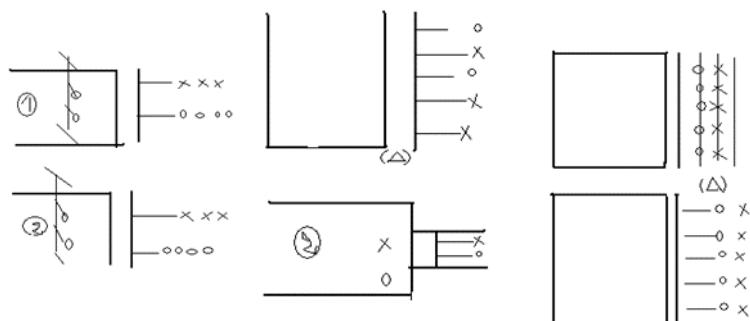
المذكرة رقم: **15**

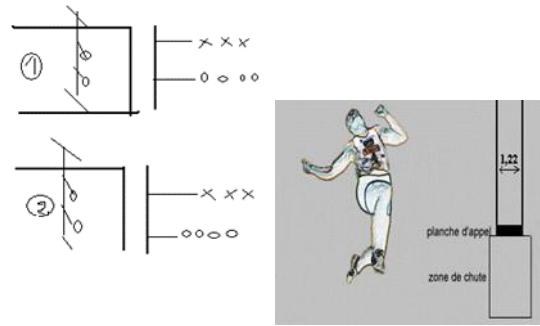
هدف المنهج : **الفقر الطويل**

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
---------------	--------------	---------------	-------------------	---------

<p>-ظهور سمات لعمل العرق -المحافظة على النظام داخل الفوج</p>	<p>أثناء الجري. عمل 15 د</p>	<p>صيغ حون اعسب 3/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ - الساقد-الخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول والركبتين والخور واليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح والغلق في كل الاتجاهات * / عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على: 1/رفع الركبتين - رفع العقب-جري الغزال - الجري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات.....الخ</p>	<p>خاص بالسرعة -القيام بالتمديدات</p>	مرحلة التحضير
		<p>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</p>		مرحلة التعليم
<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>	<p>10 د عمل. تقابل المواجهة الفردية</p>	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p>	<p>- مناقشة وتقدير.</p>	مرحلة التقييم

القدرة على التحكم في الارتكازات





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

قوانين اللعبة سهلة التعداد لكنها صعبة التطبيق وتتجلى في :

1\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\يجب على المتنافس ان لايرجع اي خطوة للوراء بعد القفز.

درس رقم (16): القفز الثلاثي

المذكورة رقم: 16

النهاد : مسابقات الميدان المادة: القفز المستوى: مجمع متحرك هدف النهاية : ايجدياته وتقنياته القفز الثلاثي.

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
---------------	--------------	---------------	-------------------	---------

<p>-ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج</p> <p>عمل 15 د</p>	<p>الايقاع المناسب أثناء الجري.</p> <p>عمل 15 د</p>	<p>الحجب 3/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساقي-المخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكتفين والمخور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المفرقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * / عمل بالأفواج: احماء للاطراف العلوية والسفلية مع التركيز عـى: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>خاص بالسرعة -القيام بالتمديدات</p>	مرحلة التحضير
<p>القفز الثلاثي</p>	<p>القفز الثلاثي</p>	<p>1/القيام بتوزيع المهام على الطلبة في عمل ورشات التحضير البدنـي 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</p>		مرحلة التعلم
<p>اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>	<p>10 د عمل. قبل المواجهة الفردية</p>	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>-مناقشة وتقسيم.</p>	مرحلة التقييم

القفز الثلاثي هو إحدى رياضيات 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.

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 (قدم 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)

المستوى: **تقدير ملائى** الحصة: **جذب مهتمك** المذكرة رقم: **17**

هدف النهاية : **حصة تقييمية (تنظيم منافسة)**

معايير النجاح	ظروف الإنجاز	وضعيات التعلم	الأهداف الإجرائية	المراحل
---------------	--------------	---------------	-------------------	---------

<p>-ظهور سمات لعمل العرق -الحافظة على النظام داخل الفوج</p> <p>عمل 15 د</p>	<p>الايقاع المناسب أثناء الجري.</p>	<p>الحصب 3/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساقي - المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والتزول و الكتفين والمحور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * / عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية والسفلى مع التركيز على: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -جري المائل بكل الاتجاهات-جري الى الخلف -ال القيام بعض التسارعات.....الخ</p>	<p>خاص بالسرعة -القيام بالتمديدات</p>	مرحلة التغذير
<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>	<p>10 د عمل. تقدير المواجهة الفردية</p>	<p>القدرة على اجتياز الحواجز -أهمية الاسترجاع و حركات التمديد</p> <p>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 في سباق الحواجز و تسجيل النتائج</p>	<p>-القدرة على اجتياز الحواجز -أهمية الاسترجاع و حركات التمديد</p>	مرحلة التعلم
		<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة وتقديم حوصلة .</p>	<p>-مناقشة وتقدير.</p>	مرحلة التقييم

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

وكل نتيجة لذلك فإن الاستشفاء هو الوسيلة الوحيدة للتكييف (الهدف) والحمل البدني (المثير) هو الوسيلة لحدث التغييرات الفسيولوجية (الاستشفاء) وهذا يحدث التكييف

(حضر، 2005)

مراحل المخطط السنوي التدريبي. (سلفوم 2020)

المرحلة التحضيري

	مرحلة ما قبل المنافسة	تطوير خاص 2	تطوير خاص 1	مرحلة تطوير 2	مرحلة تطوير 1	مرحلة العودة
--	-----------------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------

تخطيط الموسم التدريسي للعدائين الاولمبيين (Alanbagi, 2016)

Périodisation	Mois											
	Septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	Février	Mars	avril	mai	juin	juillet	Août
الرياضي المتأهل للألعاب ال الأولمبية	T		P		C	T		P		C	A	JO
الرياضي المتأهل لمنافستين		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.

الـ مراجع:

1- ريسان خريبيط , عبد الرحمن الاتصاري (الألعاب القوى) دار الثقافة للنشر ، عمان 2002

2- احمد نصر الدين سيد (فيزيولوجيا 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 (الألعاب القوى) مؤسسة الوراق الاردن 2021

5- نقين زيدان (نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي) دار الكتاب الحديث القاهرة 2021

6- رعد محمد (الألعاب القوى والتحمل) دار الجنادرية الأردن 2010

8- جاسم محمد (تغذية الرياضيين) دار البداية الأردن 2015

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

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

الملحق:



