



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
نيابة مديرية ما بعد التدرج والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
Sous-direction de la post-graduation, de la recherche scientifique
et des relations extérieures



المسيلة في: 2025/02/13

الرقم: 84 / 2025

إشهاد

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

اللقب: بن الطاهر الاسم: اسماعيل الرتبة: أستاذ محاضر "ب"
المقياس: ألعاب القوى (أعمال تطبيقية) المستوى: أولى تكوين قاعدي مشترك

بعد ورود التقارير الايجابية للأساتذة الخبراء الآتية أسماؤهم :

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

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

المدير المساعد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
المدير المساعد
لما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات
الخارجية
علاء تقنيات النشاطات البدنية والرياضية
والي عبو النور



مطبوعة بيداغوجية تحت عنوان:

دروس في ألعاب القوى تطبيقية

تخصص: الجذع المشترك

موجهة لطلبة: ليسانس

قسم: التكوين القاعدي المشترك

من إعداد الدكتور: بن الطاهر اسماعيل

الفهرس

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

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

البدنية والفنية. ألعاب القوى تشمل مجموعة متنوعة من الرياضات 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 التمرينات الأساسية مثل تمارين الإحماء، التمدد، والتقوية.

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، وتدريبات 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 لتقوية الساقين والذراعين، مثل رفع الأثقال وتمارين 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.

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 والمرونة 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 تنمية 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 التمرينات لتجنب الإصابات والإرهاق الزائد.

9. الإعداد الذهني: تدريب الرياضيين على السيطرة على الضغط النفسي قبل المنافسات. يتضمن ذلك تقنيات

الاسترخاء، التفكير الإيجابي، والتركيز.

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 تدريجيًا، مثل تمارين الجري أو رمي الجلة أو القفز. تدريب تقنيات الأساس بشكل فردي.

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

خلاصة:

تتطلب ألعاب القوى تدريبًا مستمرًا ومتوازنًا بين الجانب البدني والفني. من خلال التعلم التدريجي وتحسين التقنيات الأساسية، يمكن للرياضيين أن يحققوا تقدمًا ملحوظًا في أدائهم داخل كل نوع من أنواع الرياضات في ألعاب القوى.

معلومات المقياس

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-

هذه السباقات والمنافسات كل هذا كان خلال السداسي الأول , ام 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 والتعريض 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:

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

* معرفة عامة برياضة العاب القوى وتخصصاتها.

* 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 مايلي:

- 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 المعارف 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 و فوائد 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 ماهي كتابية ومنها ماهي شفوية وتكون كما يلي:

الاختبارات الأولية: وهي الأكثر استخداماً؛ فهي تختبر مستوى رصيد المتعلم معرفياً عن موضوعات معينة قبل ان يتطرق لدراساتها؛ وتخذ اشكالا عدة منها ماهي شفوية 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 اثناء العملية التعليمية التعلمية، والغرض منه أن يكون المعلم والمتعلم على بينة من المسافة التي تفصلهما عن تحقيق الهدف، ومن ثَمَّ الكشف عن الصعوبات والعوائق الحركية قصد معالجتها، فوظيفة هذا النوع من التقويم تعديلية تساعد المعلم على ضبط وتعديل استراتيجياته في الممارسة الرياضية والأداء الرياضي الامثل.

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

ولهذا فهو يزود المعلم والمتعلم بنتائج أدائهم لتحسين العملية التعليمية، وذلك من خلال التعرف على نواحي القوة لتعززها، 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 الى 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

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

- تقييم مستمر + امتحان
 - العمل الميداني والمناقشات والانضباط في عمل التدريبات الرياضية في ملعب العاب القوى
- يتم حساب معدل المقياس وذلك ب:

(نقطة التقييم المستمر + نقطة الامتحان) / 2

والجدول رقم 01 يمثل معايير تقييم الطالب في الاعمال التطبيقية

المعايير	المشاركة والمناقشة	الحضور والانضباط	اختبارات بدنية	اختبار بدني شامل في احد الاختصاصات
نوع الحصة	1	3	2	14
الاعمال التطبيقية			تخص كل اختصاص	

النسبة المئوية	5%	15%	10%	70%
-------------------	----	-----	-----	-----

5. أنشطة التعليم والتعلم

هناك الكثير من الأنشطة التي يعتمد عليها المعلم فمنها ماهي داخل الملعب ، وتنوع اختصاصات العااب القوى ينمى مهارات المتعلمين وتلبي بها رغباتهم النفسية والاجتماعية وتطور بها مواهبهم فهدفها لا يقتصر على نقل المعارف فقط وانما 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.

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

• المقاربة البيداغوجية

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 وتتوجه نحو وضعيات مهنية مرتبة أو ميادين محددة المدة.

✓ خصائص المقاربة بالكفاءات

لها ثلاثة خصائص أساسية تميزها عن المقاربات الأخرى:

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 الرياضات التخصصية.
- إن منهجية بيداغوجية المقاربة بالكفاءات، تقتضي توفير الخلفية الأدبية والخلفية العلمية من أجل جعل المدرس مالكا لوحدة المعرفة لتحقيق جودة التعليم والتعلم في فهم الرياضات التخصصية والعمل الميداني في التدريبات.

- دور المتعلم

- أن يكون له ميل ورغبة ودافع موجه نحو التعلم.
- العمل والسعي 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 وتطبيقها 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 للحنة، وذلك ب:

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 تبعاً لقدرات ومكتسبات المتعلمين السابقة وحاجاتهم .

وضعية سيرورة الفعل التعليمي التعليمي

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 واندماجاً 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 تبعاً للحصة التدريبية.

وضعية التقويم: له ثلاث أنواع ويكون في ما يلي:

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

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

مصادر للمساعدة:

1. ألعاب القوى – ريسان خريبط
2. فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات – احمد نصر الدين السيد
3. ألعاب القوى – أوليف كلودوي
4. مسابقات الميدان والمضمار – سليمان علي

الدرس رقم (01) : التحمل القاعدي.

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

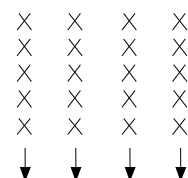
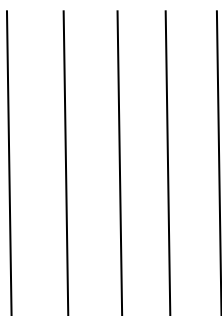
محتوى النشاط : التحمل القاعدي: التأقلم مع الجري واختبار النبض القلبي.

التحمل العام والتأقلم مع الجري مع زيادة الحجم. التحمل العام المتقدم في حجم العمل مع مفهوم التسخين والتدرج في تعلم أبعاد الجري الجري

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

<p>- ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>- المحافظة على النظام داخل الفوج</p>	<p>الايقاع المناسب</p> <p>أثناء الجري.</p> <p>- عمل 15 د</p>	<p>حفيف حول المععب</p> <p>2/ تمديدات خاصة: -تمديدات الفخذ -الساق-المحور</p> <p>-تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول والكعبين</p> <p>والخوور واليدين والكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات</p> <p>والمرققين بالفتح والغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* /عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على:</p> <p>1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري</p> <p>المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام</p> <p>ببعض التسارعات.....الخ</p>	<p>تعليم يميني</p> <p>خاص بالسرعة</p> <p>-القيام بالتمديدات</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد</p>	<p>تحضير للصفات البدنية وبناء تمارين تخص (القوة، السرعة، التحمل الخ)</p> <p>عمل (04)</p> <p>سلاسل تحضيرية 15د*4</p>	<p>/تقسيم الفوج المكون من 28 طالب الى (04) افواج</p> <p>2/ الانطلاق على خط مستقيم من وضعيات مختلفة مرة واقفا واخري جالسا وفي وضعيات صعبة تكون من وضعية منخفضة في غالب الاحيان على مسافة 15م.</p> <p>3/ نفس العمل مع التركيز على تصحيح الوضعية الوضعية الأساسية والعمل عليها عدة مرات.</p> <p>4/ لعبة المطاردة، الفوج الهارب من الوضعية الأساسية لانطلاق والتركيز عند اعطاء الاشارة والفوج المطارد من وضعية الوقوف من اجل الريادة في سرعة وتوجيه الانطلاق وتكون هذه المطاردة على مسافة 15م</p>	<p>-تحسين وضعية الانطلاق</p> <p>-تعلم الدفع بالرجلين</p> <p>اثناء الانطلاق</p> <p>-الاستجابة لمنبه</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>	<p>10 *د عمل</p> <p>تقبل المنافسة الفردية</p>	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة واعطاء النتائج النهائية.</p>	<p>-مناقشة وتقييم.</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

عمل سباقات السرعة من مسافات مختلفة بين الافواج



0 0 0 0

معتدلة، مع الحفاظ على مستوى أداء مستقر. يعتبر التحمل القاعدي أحد أهم أنواع التحمل، ويشكّل الأساس الذي يُبنى 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 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: **جذلي مشترك**

المدة: **التحضير البدني**

المذكرة رقم: **02**

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

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات	1 / تسجيل الحضور- شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب 2/تمديدات خاصة: -تمديدات الفخذ -الساق-الخور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول والكعبين والخور واليدين والكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات والمرفقين 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-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات.....الخ	-الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحفاظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعلم	-تعلم الاستقامة الصحيحة أثناء الانطلاق -الزيادة التدريجية أثناء التنقل	1 / العمل بفريقين تفصلهما مسافة 15 م عند إشارة الانطلاق ينطلق الفريق الأول وبعد قطعه مسافة 10م ينطلق الفريق الثاني عند الإشارة ثم تغير الأدوار. 2 / وضع علامات مابعد خط الوصول ومحاولة كل طالب الوصول إليها قبل زميله	رسم توضيحي 	-لمس الزميل. -زيادة السرعة بعد الإشارة الثانية. -عدم الاصطدام أثناء المطاردة. -عدم خفض السرعة قبيل خط الوصول

<p>قيم حالة</p>	<p>- فتح جان الحماشة واحطاء الساج النهائية.</p>	<p>تقبل احوالهم الفردية</p>
---------------------	---	-----------------------------

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:

تحسين كفاءة الجهاز القلبي التنفسي.

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 للساقين.

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.

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 בזاوية، ثم الدفع بقوة للارتفاع وتجاوز العارضة.

4. القفز الثلاثي

الوصف: يتضمن ثلاث خطوات متتابة (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، لتقوية 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.

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، ويتطلب 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 تُقام في بيئة ورشات العمل أو المساحات التي تكون مهيأة 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 تشابه الحركات اليومية.

2. تمارين الوزن والمقاومة:

باستخدام المعدات التقليدية أو حتى الأدوات المتاحة في الورشات، مثل الأثقال، 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)

المذكرة رقم: 03

الحصة: التقنيات الأساسية للجري المستوى: جذع مشترك

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

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات	1 / - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب في مرحلة التحضير 2/ 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: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات.....الخ	-مراقبة لجري بطريقة صحيحة -عمل 15د	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحفاظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعلم	-التعود على توسيع الخطوات -محاولة تسريع الخطوات -منافسة بين الافواج	1) وضع فوجين بنفس العدد لقطع مسافة 20م (بالتكرار) بشكل خطوات كبيرة تتماشى مع الرسم أو العلامة الموضوعة على طول الرواق. م : التركيز على الدفع بالأصابع مع رفع الركبة للأمام. 2) نفس الوضعية، يكون العمل بالخطوات كبيرة لمسافة 10م ثم إنهاء المسافة المتبقية بسرعة قصوى	عمل 30د لكل فوجين 2* 4 	-الإرتكازات الصحيحة أثناء الجري. -الإسترخاء أثناء الجري. -تنسيق عضلي عام.
مرحلة التقييم	-مناقشة وتقييم.	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة واعطاء النتائج النهائية.	10 د عمل. تقبل المواجهة الفردية	-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.

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 مثنيتين بزاوية 90 درجة تقريبًا.

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 نسبيًا بحيث تهبط قدمك 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: حاول أن تجعل إيقاع خطواتك ثابتًا. إيقاع حوالي 170-180 خطوة في الدقيقة يعتبر مثاليًا لمعظم العدائين، حيث يساعد في تقليل الضغط على الركبتين.

6. الاسترخاء: تجنب التوتر في العضلات، خصوصًا 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 وتخفيف 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: **مبتدئ**

المحصة: **تقنيات الجري**

المدة: **04**

مهدف النشاط: **الجري بإيقاع ثابت مع تطبيق التقنيات الأساسية للجري.**

	الإنجاز			
-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحفاظة على النظام داخل الفوج	-الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د	1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب 2/تمديدات خاصة :-تمديدات الفخذ -الساق-المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمحور و اليمين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * /عمل بالأفواج :احماء للاطراف العلوية و السفلية مع التركيز عاى: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات.....الخ	-القيام بتسخينات خاص بالسرعة -القيام بالتمديدات	مرحلة التحضير
-التعرف على الجري و تقنياته -التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد	الجري بإيقاع ثابت مع تطبيق التقنيات الأساسية للجري.	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 ومدى تطبيق تقنيات الجري	-القدرة على اجتياز الحواجز -أهمية الاسترجاع و حركات التمديد	مرحلة التعلم
-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.	10 * د عمل . تقبل المواجهة الفردية	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .	-مناقشة وتقييم.	مرحلة التقييم

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

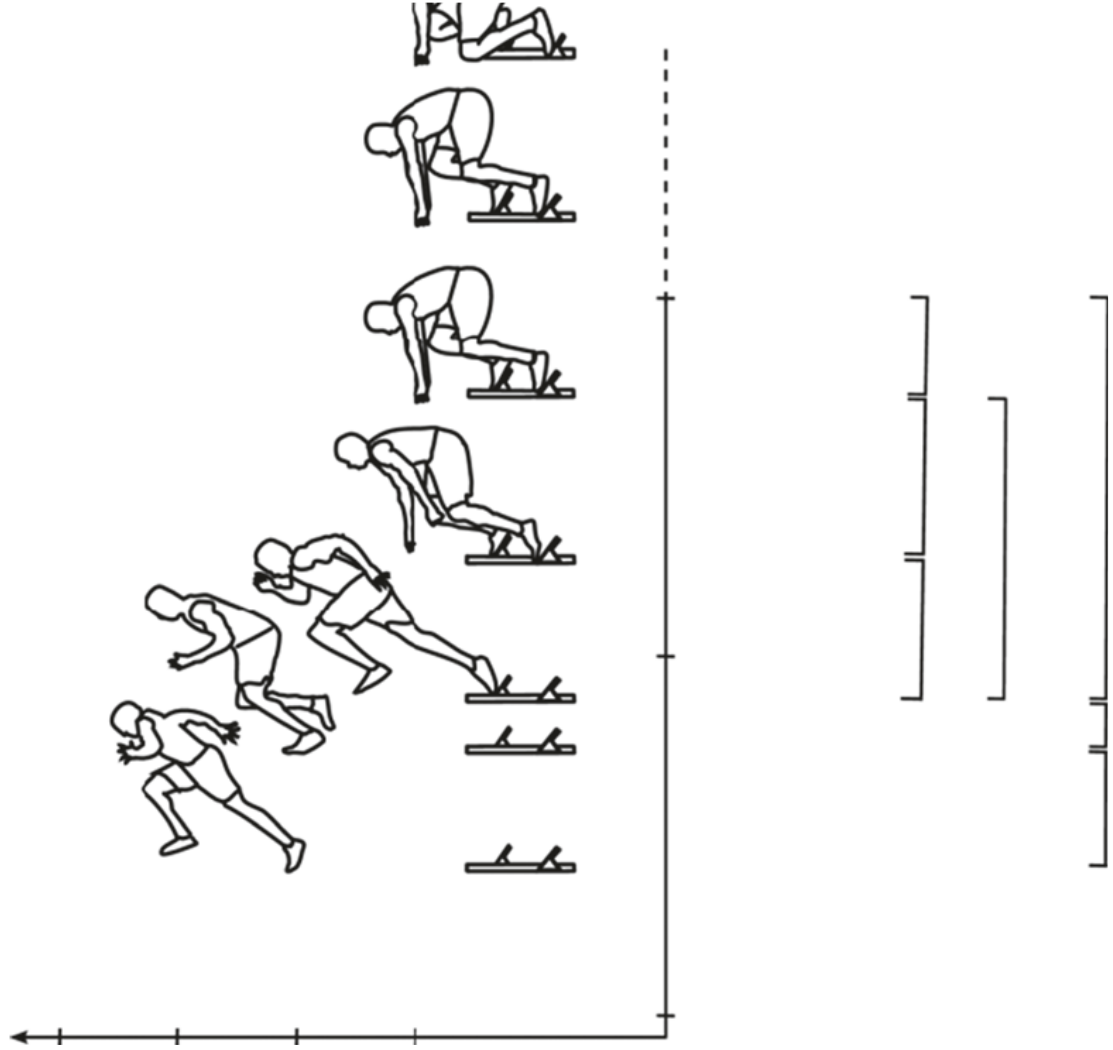
فوائد الجري بإيقاع ثابت:

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 ومنظم.

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. التدريب على وتيرة 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.

نصيحة عامة:

ابدأ بتحسين إيقاعك بشكل تدريجي، وركز على الحفاظ على وضعية جيدة وحركة سلسلة. الجري بإيقاع ثابت سيساعدك على الجري بسلاسة 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)

المضخة رقم: 05

المدة: سباق الحواجز المستوى: جاذب مشترك

مهدف النشاط : تحمل السرعة (الجري مع تنويع المسافات القصيرة + المسافات المتوسطة)

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات تخص المسافات القصيرة والمتوسطة - القيام بالتمديدات	1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب 2/تمديدات خاصة اجراء تمارين بدنية تخص تحمل السرعة * /عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز على: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات..... الخ	تمارين. خاصة بالسرعة والتحمل تحضيرا للسباق -عمل 15 د	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -المحافظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعلم	-القدرة على انجاز السباق القصير والنصف الطويل -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 في سباق الحواجز وتسجيل النتائج	تحمل السرعة (الجري مع تنويع المسافات القصيرة + المسافات المتوسطة)	-التعرف على سباق القصير والنصف الطويل -التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد
مرحلة التقييم	-مناقشة وتقييم.	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة واعطاء حوصلة حول الانجاز.	10د عمل تقبل المواجهة الفردية في السباقات	-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.

الطاقة وتحقيق توازن أفضل، خاصةً في المسافات الطويلة. إليك كيف يمكنك تحقيق هذا الهدف وفوائده:

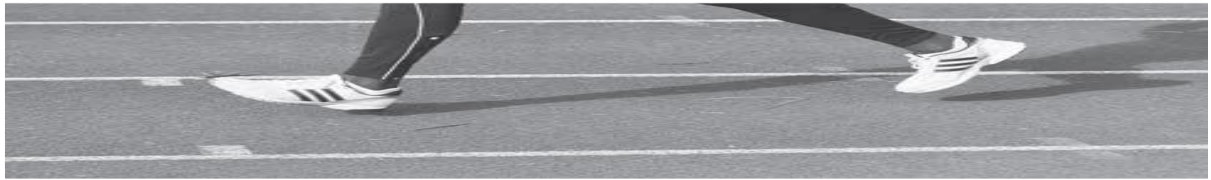
فوائد الجري بإيقاع ثابت:

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. التدريب على وتيرة 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:

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



الدرس رقم (06)

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

المذكرة رقم: 06 الحصة: سباقات النصف طويلة المستوى: جدي مشترك

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

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات خاصة بالسباقات النصف الطويلة - القيام بالتمديدات	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	-اجراء سباقات لمسافات متنوعة بغرض التسخين. -عمل 15 د	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحفاظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعلم	-انجاز سباق النصف الطويل وكيفية توزيع الجهد مع التنفس الصحيح -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 في سباق الحواجز وتسجيل النتائج	المسافات المتوسطة (النصف طويلة)، تطبيق مسافة متوسطة في اختبار تشخيصي (سباق 800م، 1500م) تحليل الأقسام الفعالية (الانطلاق، الجري المنتظم الإيقاع، الوصول) تحليل نتائج السباق.	-توزيع الطلبة والتنظيم الجيد

السباقات المتوسطة هي إحدى فئات رياضات الجري في ألعاب القوى، وتجمع بين القدرة على التحمل والسرعة. تُعرف بأنها سباقات تتراوح مسافاتهما بين 800 متر و3000 متر، وتتطلب من الرياضيين مزيجًا 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 تخطيطًا دقيقًا لإدارة الجهد خلال الجري، حيث يكون البداية بوتيرة متوسطة مع تسارع تدريجي في الأمتار الأخيرة.

3. سباق 3000 متر:

يُعد أطول سباق ضمن الفئة المتوسطة، وأحيانًا يُعتبر ضمن فئة السباقات الطويلة.

يركز على التحمل أكثر من السرعة، مع ضرورة الحفاظ على وتيرة ثابتة واستراتيجية جيدة.

الدرس رقم (07)

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

المذكرة رقم: 07 الحصة: سباقات المتوسطة المستوى: جذع مشترك هدف النشاط : تعليم وتطبيق التقنيات الأساسية لجري المسافات المتوسطة، الانطلاق، قواعده واشكاله، وتطبيقه في السباقات النصف الطويلة

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات	1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب 3/تمديدات خاصة :-تمديدات الفخذ -الساق -المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعمين والمحور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * /عمل بالأفواج :احماء للأطراف العلوية و السفلية مع التركيز على: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات..... الخ	-الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -المحافظة على النظام داخل الفوج
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 في سباق الحواجز و تسجيل النتائج	تعليم وتطبيق التقنيات الأساسية لجري المسافات المتوسطة، الانطلاق، قواعده واشكاله، وتطبيقه في السباقات	-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد

أبرز أنواع السباقات النصف الطويلة:

المرحلة الأولى (أول 400 متر): حيث يبدأ العداء بسرعة عالية، ولكن دون استنفاد 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 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 متناغم 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)، خاصة في بداية السباق.

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

4. خطوات سريعة وثابتة (إيقاع الكاندنس):

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

يمكن أن يكون معدل الكاندنس بين 170-180 خطوة في الدقيقة مثاليًا 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 الانفجارية.
 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 التنفسي 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 ويحسن الأداء.
- استخدام هذه التقنيات بانتظام سيساعد العدائين 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 الاقسام السباق الانطلاق الجري المنتظم خط الوصول تحليل لنتائج السباق (اشارات الانطلاق سرعه رد الفعل القوة الانفجارية مرحله تسارع الجري المنتظم تثبيت السرعة المكتسبة الهجوم على خط النهاية)

المذكرة رقم: 08 **الحصة: تحليل السباق** **المستوى: جدي مشترك** **مدة النشاط:**

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات	1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب 2/ تمديدات خاصة: -تمديدات الفخذ -الساق-المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود والنزول والكعبين والمحور واليدين والكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات والمرفقين 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-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات..... الخ	-الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -المحافظة على النظام داخل الفوج
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 في سباق الحواجز وتسجيل النتائج	سباقات السرعة تطبيق جاري سباق السرعة في اختبار التشخيصي جري 60 متر 100 متر تحليل الاقسام السباق الانطلاق الجري المنتظم خط	-التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد

المسابقة				
مرحلة التقييم	-مناقشة وتقييم.	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .	سابع اسباق النهاية	-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.
			10 *د عمل تقبل المنافسة الفردية	

السباقات المتوسطة، التي تشمل عادةً سباقات 800 متر و 1500 متر، تجمع بين متطلبات السرعة والتحمل. يتطلب الجري فيها تقنيات مميزة للحفاظ على الوتيرة المثلى 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 استنفاد 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 نسبيًا.

المرحلة النهائية (500 متر الأخيرة): يبدأ العداء في التسارع تدريجيًا 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 متناغم 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.

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 الكاندنس):

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

يمكن أن يكون معدل الكاندنس بين 170-180 خطوة في الدقيقة مثاليًا 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.

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 الانفجارية.
2. تدريبات التحمل اللاهوائي: مثل تدريبات الفترات (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: يهيئ الجسم للسباق ويقلل من خطر الإصابة.

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

استخدام هذه التقنيات بانتظام سيساعد العدائين 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 جهدًا كبيرًا 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 للانطلاق، والتسارع، والحفاظ على السرعة.

أنواع سباقات السرعة:

1. سباق 100 متر:

يعد أسرع سباق في رياضة الجري، ويعتمد بشكل كامل على السرعة القصوى للعداء.

غالبًا ما يكون الحسم 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 المنحنى.

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 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 مترًا.

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 مستقيمًا تقريبًا، 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 قليلًا.

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 لتحمل 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 وتحمل العضلي.

3. تمارين تكنيك الانطلاق: التدرّب 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. 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 البليومترك: (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 البليومتركس 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.

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

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

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

بتكثيف هذه التمارين بانتظام، ستتمكن من تعزيز سرعة رد الفعل وزيادة القوة الانفجارية، مما سيسهم 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

المذكرة رقم: 09

الحصة: سباق الحواجز

مهدفه النشاط : 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 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-المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعجين والمحور 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:</p> <p>1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات..... الخ</p>	<ul style="list-style-type: none"> -الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د 	<ul style="list-style-type: none"> -الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -المحافظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعلم	<ul style="list-style-type: none"> -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 الحواجز و تسجيل النتائج</p>	<ul style="list-style-type: none"> تعليم وتدريب تقنية الانطلاق في سباقات السرعة باستخدام مكعبات الانطلاق قواعد وقوانين الانطلاق اشارات و تطبيق مرحلة انطلاق بمسافه قصيره 	<ul style="list-style-type: none"> -التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد
مرحلة التقييم	<ul style="list-style-type: none"> -مناقشة وتقييم. 	<ul style="list-style-type: none"> - جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة وتقديم حوصلة . 	<ul style="list-style-type: none"> 10 د عمل تقبل المنافسة الفردية 	<ul style="list-style-type: none"> -اعطاء النتائج وترتيب الفرق.

لتوفير دعم وتحفيز أفضل عند انطلاق العداء. يتم استخدامها من قبل العدائين الذين يبدأون السباق من وضعية انطلاق منخفضة على المضمار. تعتبر المكعبات جزءًا أساسيًا من تجهيزات العدائين في هذه السباقات، لأنها تساعد على تحقيق انطلاق قوي وسريع.

مكونات مكعبات الانطلاق:

تتكون 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 ويوفر زوايا أفضل للانطلاق.
4. العصا الثابتة: 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 يساعده 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 صفارة 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 المثلى: 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 التدريب 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 المنتظم: تأكد من أن التنفس منتظم 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 يساهم 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 تنوع المسافات 20 م 30 متر 40 متر 60 متر 80 متر تعليم سباقات الحواجز

مهدفه الهدف : 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 تعليم سباقات الحواجز

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات خاص بالسرعة - القيام بالتمديدات	1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب 2/ تمديدات خاصة:- تمديدات الفخذ -الساق - المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمحور 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: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال - الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف - القيام ببعض التسارعات.....الخ	-الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري - عمل 15 د	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحفاظة على النظام داخل الفوج
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 في سباق الحواجز و تسجيل النتائج	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 تعليم 80 متر سباقات الحواجز	من خلال الجري بسرعة عالية لمسافة قصيرة ثم التوقف لفترة قصيرة، تزداد القدرة على التسارع
مرحلة التقييم	-مناقشة وتقييم.	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء حوصلة .	10 د عمل. تقبل المواجهة الفردية	-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.

السرعة وتنوع 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 التدريب مع السرعة والقدرة على التعامل مع مسافات متنوعة.

1. 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 التدريب على مسافات قصيرة (20 إلى 60 مترًا) 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 تحديًا إضافيًا 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 أيضًا.

سباق 400 متر حواجز (للرجال والسيدات): يتضمن 10 حواجز ولكن على مسافة أطول، مما يتطلب تحملاً 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 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.



الدرس رقم (11): تعليم سباقات التتابع

المستوى: **جذع مشترك**

المادة: **سباق التتابع**

المذكرة رقم: **11**

مادة النشاط : **تعليم سباقات التتابع**

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

<p>- ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>- المحافظة على النظام داخل الفوج</p>	<p>الايقاع المناسب أثناء الجري.</p> <p>- عمل 15 د</p>	<p>المعجب</p> <p>3/تمديدات خاصة :-تمديدات الفخذ -الساق-المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعيبين والمحور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين 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>القيام بالسرعة</p> <p>-القيام بالتمديدات</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
<p>-فهم تقنية تسليم العصا في سباق التتابع</p>	<p>تعليم سباقات التتابع</p>	<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>-أهمية الاسترجاع و حركات التمديد</p>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>	<p>10 د عمل. تقبل المنافسة الفردية</p>	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة وتقديم حوصلة .</p>	<p>-مناقشة وتقييم.</p>	<p>مرحلة التقييم</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، ويتطلب تنسيقاً جيداً بين الأعضاء لضمان انتقال العصا بسلاسة والسرعة القصوى.

قواعد سباق التتابع:

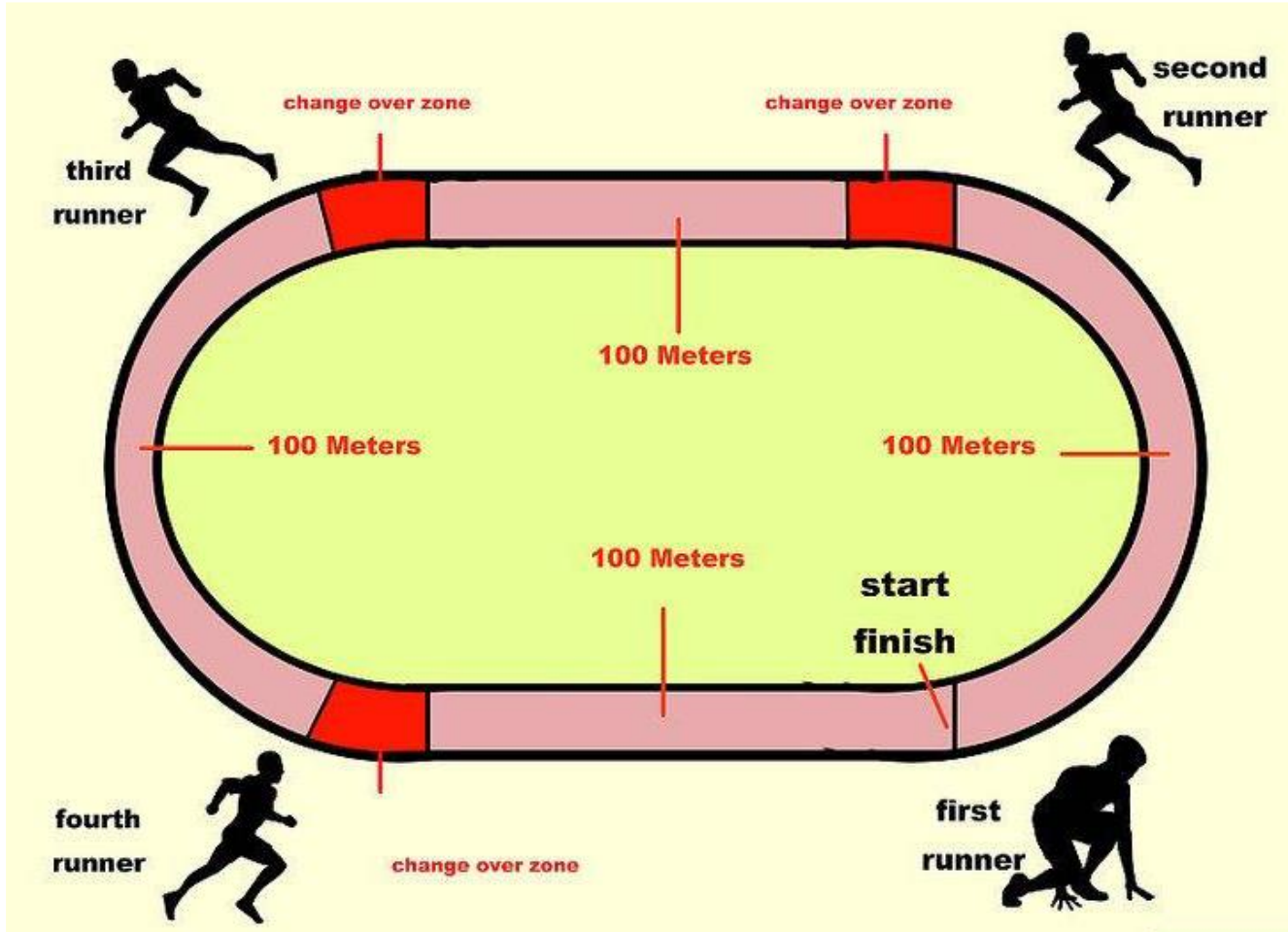
1. التسليم السليم: يجب على المتسابقين تسليم العصا ضمن منطقة التبادل المحددة، وعدم الخروج عنها.

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

يوجد نوعان شائعان من سباقات التتابع:

التتابع 4 x 100 متر: حيث يركض كل متسابق 100 متر.

التتابع 4 x 400 متر: حيث يركض كل متسابق 400 متر.



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

المذكرة رقم: 12

المستوى: ج1م مشترك

مادة النشاط : حصة تقييمية (تنظيم منافسة) للسداسي الأول

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	-تسخينات عامة -تمديدات عضلية	1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة 2/تمديدات خاصة * /عمل بالأفواج :في منافسة لعدة اختصاصات	-الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -تقسيم الفوج الى 04مجموعات
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)	
مرحلة التقييم	-مناقشة وتقييم.	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .	10 د عمل. تقبل المنافسة الفردية	-اعطاء النتائج وترتيب المجموعات للسداسي الاول.

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

أنواع الاختبارات البدنية في ألعاب القوى:

1. اختبارات السرعة:

تُستخدم لتقييم قدرة الرياضي على الجري بأقصى سرعة لمسافة قصيرة.

أمثلة:

اختبار 30 مترًا: لتقييم التسارع.

اختبار 60 مترًا: لقياس أقصى سرعة.

اختبار 100 متر: لقياس السرعة القصوى والتحمل السريع.

2. اختبارات التحمل:

تُستخدم لتقييم 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): لتقييم التحمل الهوائي واللاهوائي.

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

3. اختبارات القوة:

تُستخدم لتقييم قوة العضلات اللازمة 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 لتقييم 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 لتقييم قدرة الرياضي على التحكم بحركته وتوازنه.

أمثلة:

اختبار الوقوف على قدم واحدة: لتقييم التوازن.

اختبارات التتابع (Relay Drills) لتقييم التنسيق وسرعة التبديل.

6. اختبارات السرعة التحملية:

لقياس قدرة الرياضي على الحفاظ على الأداء العالي لفترة طويلة.

أمثلة:

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

7. اختبارات القوة الانفجارية:

لتقييم 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 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.

الدرس رقم (13) : دفع الجلة

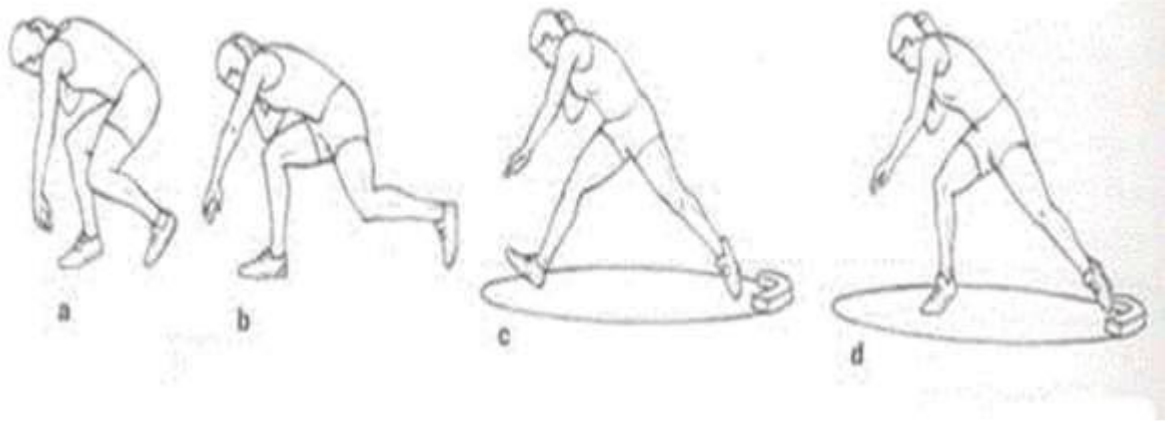
المستوى: **جذعي مشترك**

المدة: **دفع الجلة**

المذكرة رقم: **13**

مادة النشاط : **دفع الجلة**

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بتسخينات - القيام بالتمديدات	1 / تسجيل الحضور - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب 3/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساق-المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمحور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات * /عمل بالأفواج :احماء للأطراف العلوية و السفلية	-الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د	-الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -المحافظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعلم	-	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	دفع الجلة	
مرحلة التقييم	-مناقشة وتقييم.	- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .	10 د عمل تقبل المواجهة الفردية	-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.



الدرس رقم (14): رمي الرمح

المذكورة رقم: 14

الحصة: الرمي المستوى: جذعي مشترك

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 / المنادة - شرح أهداف الحصة جري خفيف حول الملعب</p> <p>3/تمديدات خاصة :-تمديدات الفخذ -الساق-المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكععين والمحور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المفرفقين 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 -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات.....الخ</p>	<ul style="list-style-type: none"> -الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري. -عمل 15 د 	<ul style="list-style-type: none"> -الاحساس بالحرارة -ظهور سمات لعمل العرق -الحفاظة على النظام داخل الفوج
مرحلة التعلم		<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>	رمي الرمح	
مرحلة التقييم	-مناقشة وتقييم.	<ul style="list-style-type: none"> - جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية . 	<p>10 د عمل.</p> <p>تقبل المنافسة الفردية</p>	<ul style="list-style-type: none"> -اعطاء النتائج وترتيب الفرق.

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.

مراحل الأداء في رمي الرمح:

1. الركض التحضيري:

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

الهدف من الركض هو توليد السرعة المطلوبة.

2. التحضير للرمي:

أثناء الجري، يقوم اللاعب بتوجيه الرمح للخلف مع رفع الذراع الramية وتحضير الجسم للإقلاع

3. الإطلاق:

عند الوصول إلى نهاية المسار، يثبت اللاعب قدمه الأمامية بقوة 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 للرمح 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 جزءًا أساسيًا من الألعاب الأولمبية منذ عام 1908 (للرجال) و1932

الدرس رقم (15): القفـــــــــــــــــز الطويل

الحصة: القفز الطويل المستوى: جذع مشترك

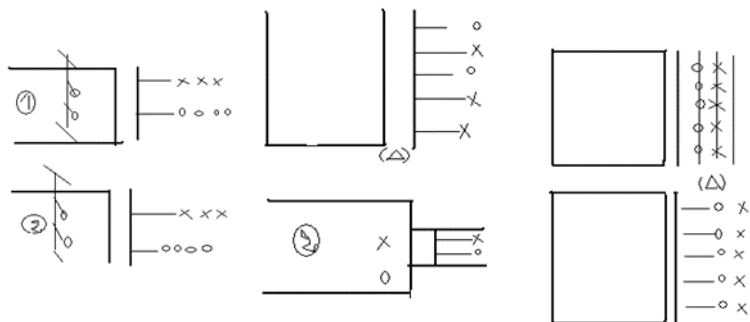
المذكرة رقم: 15

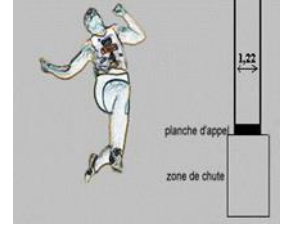
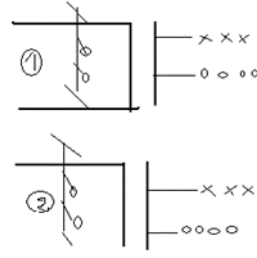
هدف النشاط : القفز الطويل

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضعيّات التعلّم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
---------	----------------------	-----------------	--------------	---------------

1 / المجلات - أهداف الملتحمة	الأساليب		
<p>- ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>- المحافظة على النظام داخل الفوج</p>	<p>أثناء الجري.</p> <p>- عمل 15 د</p>	<p>حفيف حول المعذب</p> <p>3/ تمديدات خاصة : - تمديدات الفخذ -</p> <p>الساق - المحور - تسخين مفاصل الركبتين</p> <p>بالصعود و النزول و الكعنين والمحور و اليدين</p> <p>و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين</p> <p>بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* / عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية</p> <p>والسفلية 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>القيام بالسرعة</p> <p>- القيام بالتمديدات</p> <p>مرحلة التحضير</p>
		<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>مرحلة التعلم</p>
<p>- اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>	<p>10 د عمل.</p> <p>تقبل المواجهة الفردية</p>	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>-</p>	<p>- مناقشة وتقييم.</p> <p>مرحلة التقييم</p>

القدرة على التحكم في الارتكازات





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

قوانين اللعبة سهلة سهلة التعداد لكنها صعبة التطبيق وتتجلى في :

1\الجري أولا في المكان المخصص مع تزايد تدريجي في السرعة حيث تمنح للقافز قدرة أكبر على دفع الجسم إلى الأمام.

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

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

الدرس رقم (16): القفز الثلاثي

المذكورة رقم: 16

النشاط : مما يثري المبدأ : الحصة : القفز المستوى : جاذب مشترك هدف النشاط : إيجدياته وتقنياته القفز الثلاثي.

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

		1 / الملحق - أهداف الممتحن - حفظها	
<p>- ظهور سمات لعمل العرق</p> <p>- المحافظة على النظام داخل الفوج</p>	<p>الايقاع المناسب أثناء الجري.</p> <p>- عمل 15 د</p>	<p>المعقب</p> <p>3/تمديدات خاصة :-تمديدات الفخذ -الساق-المحور</p> <p>-تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعبين والمحور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المفرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات</p> <p>* /عمل بالأفواج: احماء للاطراف العلوية والسفلية مع التركيز عاى:</p> <p>1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات.....الخ</p>	<p>القيام بالسرعة</p> <p>-القيام بالتمديدات</p> <p>مرحلة التحضير</p>
	<p>القفز الثلاثي</p>	<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>مرحلة التعلم</p>
<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>	<p>10 د عمل.</p> <p>تقبل المواجهة الفردية</p>	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة</p> <p>- فتح مجال المناقشة و اعطاء النتائج النهائية .</p>	<p>-مناقشة وتقييم.</p> <p>مرحلة التقييم</p>

القفز الثلاثي هو إحدى رياضات ألعاب القوى، وهو منافسة تتطلب من الرياضي الجمع بين القوة، والسرعة، والتوازن. يتم تنفيذ القفز الثلاثي من خلال ثلاث 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) ليطيح 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.

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

المذكرة رقم: 17 الحصة: تقويم نهائي المستوى: جديج مشترك

مادة: الرياضيات : حصة تقييمية (تنظيم منافسة)

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

<p>- ظهور سمات لعمل العرق - المحافظة على النظام داخل الفوج</p>	<p>الايقاع المناسب أثناء الجري. - عمل 15 د</p>	<p>المعجب 3/تمديدات خاصة : -تمديدات الفخذ -الساق - المحور -تسخين مفاصل الركبتين بالصعود و النزول و الكعجين والمحور و اليدين و الكتفين بالتدوير في كل الاتجاهات و المرفقين بالفتح و الغلق في كل الاتجاهات */ عمل بالأفواج: احماء للأطراف العلوية والسفلية مع التركيز عاى: 1/رفع الركبتين -رفع العقب-جري الغزال -الجري المائل بكل الاتجاهات-الجري الى الخلف -القيام ببعض التسارعات.....الخ</p>	<p>خاص بالسرعة -القيام بالتمديدات</p>	<p>مرحلة التحضير</p>
	<p>حصة تقييمية (تنظيم منافسة)</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>	<p>مرحلة التعلم</p>
<p>-اعطاء النتائج وترتيب الفرق.</p>	<p>10 د عمل. تقبل المواجهة الفردية</p>	<p>- جمع الطلبة ومناقشتهم حول الحصة - فتح مجال المناقشة وتقديم حوصلة .</p>	<p>-مناقشة وتقييم.</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

من خلال هذا البرنامج التدريبي يمكن التركيز على عاملين مهمين (الاستشفاء والتكيف) من خلال العملية التدريبية , فالحمل التدريبي يحدث تغيرات فسيولوجية وكيميائية في الوظائف الحيوية للجسم بين عمليات البناء والهدم .
وكنتيجة لذلك فائن الاستشفاء هو الوسيلة الوحيدة للتكيف (الهدف) والحمل البدني (المثير) هو الوسيلة لحدوث التغيرات الفسيولوجية (الاستشفاء) وهنا يحدث التكيف
(خضر ، 2005)

مراحل المخطط السنوي التدريبي . (شलगوم 2020)

<p>المرحلة التحضيرية</p>	<p>1 2 3</p>	<p>4 5 6</p>	<p>7 8 9</p>	<p>10 11 12</p>	<p>13 14 15</p>	<p>16 17 18</p>	<p>19 20 21</p>	<p>22</p>
--------------------------	--------------	--------------	--------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------

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

تخطيط الموسم التدريبي للعدائين الاولمبيين (Alanbagi, 2016)

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

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

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

المراجع:

- 1- ريسان خريبط , عبد الرحمن الانصاري (العاب القوى) دار الثقافة للنشر , عمان 2002
- 2- احمد نصر الدين سيد (فسيولوجيا 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- نقين زيدان (نظريات وتطبيقات في التدريب الرياضي) دار الكتاب الحديث القاهرة 2021
- 6- رعد محمد (العاب 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.

الملاحق:



