

## المحاضرة الخامسة 05

### تعليمية الأنشطة البدنية الفردية (الجزء الاول)

#### وفق متهاج التربية البدنية والرياضية للمرحلة المتوسطة

#### المنطق الداخلي:

هي أنشطة بدنية فردية ترمي لأن تكون للرياضي الفعالية اللازمة بحيث يجري بسرعة يحافظ على إيقاع عال للجري أكبر مدة ، يربط مراحل الجري رغم الحواجز ، له القدرة على ضبط معاملة وتكييفها خلال الجري ، له قدرة الوثب لأعلى و لأبعد ما يمكن ، له قدرة تحويل أكبر قدر ممكن من القوة للأداة التي يستخدمها.

#### في التربية البدنية و الرياضية تساهم ألعاب القوى في:

□ معرفة الذات عن طريق مواجهة الطفل للنتائج المحصل عليها (المردود)، باعتبار أن النتيجة مقياس و تقويم في نفس الوقت أي:

.إحداث العلاقة بين القدرات الحركية و المقياس الخاص بالتنقيط.

.تحدي و تجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج.

.التعامل مع القوانين السانحة و المانعة و استثمارها في وقتها.

.الإحساس و التعامل مع الظواهر الفسيولوجية .

.تحمل المسؤولية في التخطيط والتنظيم.

#### تصنّف ألعاب القوى عموماً إلى عائلات : الجري و الرمي و الوثب.

الجري : الجري السريع ، و الجري المتوسط ، الجري الطويل ، جري التتابع ، جري الحواجز.....

الرمي : رمي الجلة ، رمي الرمح ، رمي القرص ، رمي المطرقة.

الوثب : الوثب الطويل ، الوثب العالي ، الوثب الثلاثي ، القفز بالزانة.

#### أولاً : تعليمية جري السرعة : نشاط جري السرعة في الوسط المدرسي.

يعتبر نشاط السرعة في الوسط المدرسي من الركائز الأساسية التي تركز عليها مادة التربية البدنية و الرياضية لتنمية و

تطوير القدرات البدنية و الفسيولوجية و الفكرية و حتى الاجتماعية لدى التلميذ و يلجأ إليها الأساتذة لاكتساب

تلامذته مهارات و كفاءات تساعده على مواجهة ما يصادفه يومياً من مشاكل يتوجب عليه حلها.

#### أ . معالجة نشاط السرعة : المنطق الداخلي

نشاط يعتمد على التنقل السريع ما بين خطي الانطلاق والوصول بحيث يجند العدااء طاقاته الانفعالية

و البدنية و الفسيولوجية و النفسية لبلوغ أكبر سرعة ممكنة في أقصر وقت ممكن، تضمن له متابعة قطع مسافة

معينة في ظرف مناسب.



### \*\*مراحل جري السرعة:

#### 1.2)مرحلة الانطلاق:

إن مرحلة الانطلاق مفتاح اكتساب أقصى سرعة ممكنة في الخطوات الأولى من الجري

مراحل الانطلاق من الجنو:

مكانك : يقترب العداء من آلة الدفع و يجثو باحثا على الوضعية المريحة بين الرجل الأمامية و الخلفية

من جهة و الجذع و الذراعين الممتدتين أسفلا بمحاذاة خط الانطلاق من جهة أخرى.

استعد : عند سماع الأمر ( استعد) يحاول العداء رفع مؤخرته و جلب مركز ثقله للأمام و ذلك بمد الرجل الخلفية

تقريبا و الميلان للأمام ، بحيث يصبح جاهزا للدفع بالرجلين و الخروج من الساندين.

انطلق ( : طلقة المسدس) عند سماعها يدفع العداء بالرجلين على الساندين ما لديه من قوة كان قد

جندها في وضعية الاستعداد بخروج انفجاري ( تنتهي وضعية الانطلاق بخروج الرجلين من الساندين).



#### 1.2)مرحلة الشروع:

تبدأ مرحلة الشروع بانتهاء عملية الدفع و خروج الرجلين من الساندين.

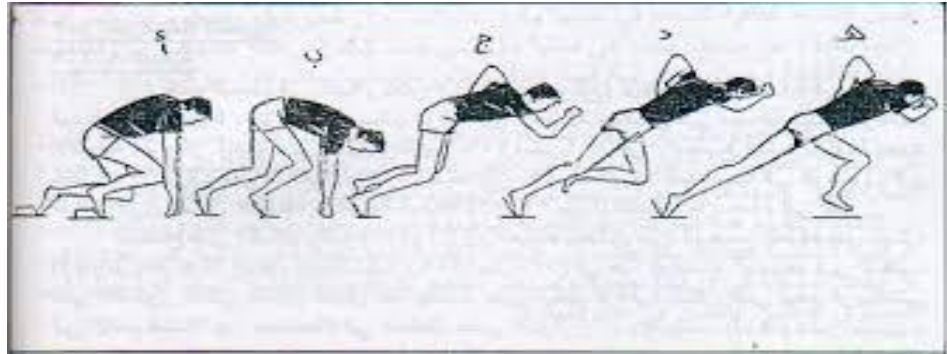
- يستقيم الجسم تدريجيا ويأخذ الوضعية العادية للجري.
- يبحث عن اكتساب أقصى سرعة ممكنة.
- تأخذ فيها الخطوات السعة المناسبة لجسم العداء.
- يبحث فيها العداء على أكبر تنسيق الذراعين و الرجلين.
- يضع العداء فيها جسمه على المحور المناسب للجري يمكنه من المحافظة على السرعة المكتسبة.

#### مرحلة الجري الممتد:

- وهي اطول مرحلة من حيث المسافة ، بحيث يكون العداء فيها في أقصى سرعته.
- يعمل العداء جاهدا على المحافظة على السرعة باستثمار خطوات ديناميكية و ارتخاء للجسم لاقتصاد الطاقة وتوجيهها للعضلات العاملة ( خاصة عضلات الرجلين).
- يحد د العداء خطأ وهميا بين عينيه يمثل مسار تنقله ، بحيث يكون أقصر مسافة.

#### مرحلة إنهاء السباق:

- تكون في الأمتار الأخيرة من السباق و فيها يحاول العداء الزيادة في السرعة أو على الاقل المحافظة على السرعة المكتسبة ، إلى غاية اجتياز خط الوصول باندفاع الجزء العلوي من الجسم عموما.



#### ب . منهجية تعليم نشاط السرعة

إن تعليم مهارة الجري مرتبط أساسا بالأهداف المسطرة بعد التقويم الأولي للتلاميذ والذي يعتمد معايير الأهداف التعليمية ، غير أننا هنا نتطرق نشاط السرعة بناء على منطقتي المراحل السابقة الذكر.

#### تربية الخطوة :

ان الخطوة هي اللبنة الأساسية للتنقل بشكل عام عليها يعتمد الجري اساسا وهي محددة بارتكازين و تتكون من:

#### الارتكاز

وهو عبارة عن ملامسة القدم للسطح و يكون عموما بالجزء الخلفي للقدم ( تكون الرجل أمام الجسم).

#### التعلق :

وهي الوضعية التي يكوف فيها الجسم بدون ارتكاز(قصيرة جدا) على السطح و تكون ما بين نهاية دفع قدم الارتكاز و ملامسة القدم الأمامية للسطح وتختلف باختلاف سعة الخطوة و كذا سرعة العداء.

## السند:

بمرور الجسم فوق القدم مستندا عليها( تتم عملية السند) ثم تبدأ القدم بالمرور من الخلف وتعتمد تربية الخطوة على أداء تمارين أبجدية الجري مثل الخطوات المرتفعة، وثبات الحبل رفع الركبتين من المشي إلى الجري (مشي، مشي سريع، مشي سريع جدا، جري، جري سريع، جري سريع جدا والعكس).  
الجري عبر مجالات بإيقاع منتظم  
الجري عبر مجالات بإيقاع متسارع.

جري مسافات قصيرة مثلا 20 : بإيقاع متسارع.

\*ملاحظة: التركيز على سعة الخطوة، ترداد الخطوة، إيقاع الجري. تواتر الخطوات.

الجري على مسار معين: خط مستقيم (مرحلي الجري الممتد و إنهاء السباق):

□ جري مسافات قصيرة 20 إلى 40 بإيقاع سريع (التركيز على وضعية الجسم، ارتخاؤه التخلص من الحركات الزائدة، توافق الذراعين مع الرجلين.

الانطلاق و الشروع (:البحث على سرعة رد الفعل)

يتم تعليم الانطلاق حسب المنهج التالي:

الانطلاق من الوقوف: الوقوف ← للميلان ← للأمام لانطلاق والجري مسافة 10 م

الانطلاق من نصف الانثناء: يأخذ العداء وضعية نصف الانثناء (رجل للأمام ورجل للخلف في

وضعية مريحة، انثناء للجسم للأمام على مستوى الحوض، الذراعين اعتياديا واحدة للأمام والأخرى للخلف.

نصف انثناء ← ميلان للأمام لانطلاق ← السريع جري مسافة 10 إلى 15 م يحاول خلالها العداء الاستقامة التدريجية والحصول على أقصى سرعة ممكنة.

الانطلاق من الجثو:

□ باستعمال الساندين وباستعمال أداة (مثلا حجرتين) أو باستعمال رجلي الزميل

العمل على: الدفع و الخروج من الساندين في أقصر وقت ممكن.

الاستقامة التدريجية في الخطوات الأولى (مرحلة الشروع).

البحث على اكتساب أقصى سرعة ممكنة (مرحلة الشروع).

\*ملاحظة: يتم تعليم هذه المراحل ادراج مواقف و حالات إشكالية تعتمد على المنافسة واللعب واستثمار و تجنيد الموارد الذاتية.

التسلسل الحركي الكامل للعدو:

وصف المراحل:

تتكون كل خطوة من:

1-مرحلة الارتكاز (التي يمكن تقسيمها الى مرحلة ارتكاز امامي ومرحلة الدفع)

2-مرحلة الطيران (التي يمكن تقسيمها الى المرجحة الامامية ومرحلة العودة)

3-تنخفض سرعة العداء في اثناء الارتكاز الامامي وتزيد السرعة في اثناء مرحلة الدفع)

4- في مرحلة الطيران تتمرجح الرجل الحرة امام جسم اللاعب وتمتد ملامسة الارض (المرجحة الامامية)بينما تنثني الرجل الاخرى وتمرجح الى الخلف الى جسم اللاعب.

5-مرجحة الرجل من الخلف الى الامام (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2009، ص36)

#### \*مرحلة الارتكاز:

الاهداف: تقليل فقدان السرعة اثناء ملامسة الارض والحصول على اقصى دفع للأمام  
الخصائص الفنية:

-الهبوط على مشط القدم

-ثني الركبة والارتكاز قليلا اثناء مرجحة الرجل الحرة المثنية للأمام

-اثناء الدفع يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم لرجل الارتكاز بقوة

-يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الافقي

#### \*مرحلة الطيران:

-الاهداف : احداث اقصى دفع للأمام والاعداد لارتكاز فعال في اثناء ملامسة الارض

#### -الخصائص الفنية:

-تتجه ركبة الرجل الحرة الممرجحة للأمام ولأعلى لاستمرار الدفع ولزيادة طول الخطوة

-ثني ركبة رجل الارتكاز بوضوح في اثناء مرجحة العودة (للحصول على اقل مرجحة بندولية)

-يجب مرجحة الذراع بنشاط وبدون توتر

-تدفع رجل الارتكاز الاخرى للخلف (لتقليل حركة التوقف في اثناء ملامسة الارض). (عبد الرحمن عبد الحميد

زاهر، 2009، ص37)

### قائمة المراجع للمحاضرة

1- الوثيقة المرافقة لمنهج التربية البدنية والرياضية ،مرحلة التعليم المتوسط ، وزارة التربية الوطنية ،الجزائر، 2016.

2-عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2009، ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات العاب القوى، مركز الكتاب

للنشر، القاهرة ،جمهورية مصر العربية.