

### المحاضرة الخامسة

### تعليمية الأنشطة البدنية الفردية(الجزء الاول)

#### تعريف بالنشاط:

تبنى خطوات جري المسافات المتوسطة والطويلة على اساس حركي واحد تتكون من لحظة الطيران الارتكاز، لهما نفس المكونات وتتوقف عليها الخطوات بصورة خاصة، فكلما فصرت المسافة ازدادت القوة المبذولة في الخطوة، ويزداد طولها مما ينعكس على زيادة سرعة الجري فضلا عن زيادة سرعة ترددها، ويعتبر جري المسافات المتوسطة والطويلة من الفعاليات الاكثر حيوية حيث تترك اثرا ايجابيا وحماسا وتشجيعا من قبل المتفرجين . (قاسم حسن حسين ، ايمان شاكر محمود ، 2000 ، ص147)

#### ثانيا: تعليمية نشاط المداومة حسب مناهج التربية البدنية والرياضية للمرحلة المتوسطة:

أ. المعالجة: كثيرا ما نرى الناس يجرون حسب رغبتهم و مقدرتهم ، فكيف نفسر مختلف اشكال

هذا الجري ؟ بينما تتعثر هذه الممارسة في القطاع المدرسي ، و تجد صعوبة إلى حد كبير

ولهذا يجدر بنا هنا أن نبحث و نركز على مقارنة أخرى لهذا النشاط ، سواء على صعيد المحتويات المقترحة للتعليم أو

على صعيد المنهجية البيداغوجية المستعملة؟

ثم ألا يكون من المغالطة تحديد صفة فسيولوجية كالمداومة في الوسط المدرسي ؟



#### نحاول الإجابة عن هذا فيما يلي:

□ ماذا ننتظر من ممارسة نشاط المداومة في الوسط المدرسي؟

كثيرا ما يعالج جري المسافات الطويلة في الوسط المدرسي على أنه تطوير لصفة بدنية أو فسيولوجية ، و قليلا ما ينظر

إليه كنشاط أو مادة، حيث تعطى الأولوية للبعد الفسيولوجي إلى غاية أنه يصبح المحتوى الأساسي أثناء التعليم، فعندما

يقرر الأستاذ القيا م بوحدة تعليمية في نشاط المداومة من 7 أو 8 حصص ، فهناك اسئلة تطرح نفسها ، منها:

#### ماهي المداومة بالضبط؟

هل نستطيع تنمية أو تطوير هذه الصفة الفسيولوجية عن طريق الجري لمدة 7 أو 8 حصص

(واحدة أسبوعيا مدتها 50 دقيقة عموما) ؟

هل ينحصر تطوير صفة المداومة في نشاط واحد و هو الجري؟

### ❖ تعريف المداومة:

يعرفها "محمد حسن علاوي" على أنه: قدرة الفرد على الاستمرار لفترات طويلة في أداء نشاط بدني (حركي) يتميز بشدة متوسطة (أو فوق المتوسطة) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات مع استمرار كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة مناسبة. (محمد حسن علاوي وآخرون، 2008، 166)

خلال دورة تعليمية، هل نستطيع الحكم على تلميذ حقق مسافة أكبر في الكشف النهائي، أن صفة المداومة قد تطورت لديه؟

كل ما في الأمر أن هذا التلميذ قد اكتسب معرفة جيدة لحركية جسمه أثناء ممارسة مجهود طويل المدى واصبح يسير امكانياته الطاقوية بصفة عقلانية، ولا يطرا عليها أي تطور من الناحية الفسيولوجية.

### تفيد الاكتشافات في السنوات الأخيرة أن:

□ ممارسة ساعتين من التربية البدنية والرياضية اسبوعيا لعدة أسابيع، النتيجة لا تؤثر على مستوى حجم الأكسجين المستهلك VO 2 MAX

□ جري مسافة 1000 مرة او مرتين أسبوعيا لمدة ستة أسابيع، النتيجة لا أثر للتطور على مستوى الأكسجين المستهلك VO 2 MAX



### كيف نفسر هذه الظاهرة؟

#### الحجم الزمني للممارسة:

إذا أخذنا عداء المسافات الطويلة، فإننا نجد ما يقطعه من الكيلومترات في ظرف عدة اسابيع بكثير من مدة المسار الدراسي لتلميذ يمارس التربية البدنية والرياضية فقط.

#### الفترة الزمنية الفاصلة:

الفترة الزمنية التي تفصل حصص التربية البدنية و الرياضية عن بعضها طويلة جدا ما يجعلها تفقد استمرارية التطور من الناحية الفسيولوجية.

ومن هنا نستطيع القول انه لتحقيق نتيجة ملموسة من حيث حجم الأكسجين المستهلك VO 2 MAX

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ---جامعة باتنة2

في سنة دراسية ، يستلزم علينا بالإضافة إلى الحجم الساعي الأسبوعي المحدد للمادة ( ساعتين) خمس ساعات موزعة على أيام الأسبوع ( ببرنامج و محتوى) خاص يهدف إلى تطوير هذه الصفة( المداومة). و بذلك فإن الاستمرار في التركيز على تحديد اهداف فسيولوجية غير مجد ، و علينا أن نتجه إلى مركبات الجري من الناحية الفنية و التكتيكية ، و إلى جانب الحركية. وهذا يدفع بنا إلى إعادة النظر في تعريف نشاط جري المداومة:

**فنفول:**

الجري على الاقدام لتطوير وتكامل المكونات المتمثلة في التكتيك و الهيكله و الجانب الفيسيولوجي.

**\*الجانب التكتيكي:**

ان تحقيق مشروع الجري ينفذ على حسب قدرات الظرف الراهن ، و هذا بالأخذ بعين الاعتبار متغيرات المنافسة : الهدف، الخصم ، المسافة، الزملاء ، الصحة و اللياقة البدنية الظروف الجوية ، موقع المنافسة من البرنامج التدريبي السنوي الخ.....

**\*جانب الهيكله :**

في جري المسافات الطويلة تظهر مشاكل التوازن و وضعية الجسم ، بالإضافة إلى أخذ المعلومات عن المضمار، عن مكانة الآخرين ، عن المسافة المقطوعة و المتبقية ، عن الزمن الخ..

**\*المظهر الفيسيولوجي :**

إنها القدرات الوظيفية التي من خلالها يتم تطوير توليد الطاقة لبذل الجهد.

إذا فمعالجة الجري في الوسط المدرسي تتمثل أساسا في محاولة التطرق إلى معاينة عميقة ونوعية الاهتمام به .و بذلك فالشروع في ممارسة النشاط يجب أن يرتكز على نوعية اهتمام الممارس ، حسب تصنيف يسمح بتحديد ثلاث مستويات من التوجه الانفعالي:

الجري يهدف المحافظة على الجري لأطول مدة ممكنة و مداومته إلى النهاية( الاختبار).

الجري لتحقيق أحسن وقت ممكن أو تحطيم رقم قياسي ( النتيجة).

الجري لربح أماكن من حيث الترتيب أو حتى ربح المباراة ( المنافسة).

-يمثل مبادا الاقتصاد في الجهد اساسا للتدريب على جري المسافات المتوسطة والطويلة حيث تتطلب الاداء الجيد

لفعاليات الجري بتجنب الحركات غيرالاقتصادية ،فالتحليل الحركي للخطوة يعتمد على ثلاث حركات رئيسية

1-حركات الرجلين والقدمين

2-حركة الجذع

3-حركة الذراعين

اضافة الى ان هناك بعض المتغيرات البيوميكانيكية الهامة التي تظهر في جري المسافات المتوسطة والطويلة وتختلف عن العدو السريع اهمها:

1-نقص طول الخطوة وتكرارها

2-حصى عمل معظم حركات الجسم بشكل كبير

3-تقليل المد الكبير لمفاصل الورك والركبة ومفصل قدم رجل الدفع خلال لحظة الارتكاز

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ---جامعة باتنة2

4-تقليل المسافة التي تصل اليها القدم باتجاه المقعد خلال المرجحة الخلفية لرجل التغطية

5-تقليل ارتفاع ركبة رجل التغطية في مرحلة المرجحة الامامية

6-تقليل مدى مرجحة الذراعين

7-تقليل رد الفعل الأفقي

8-التقليل من مقاومة الهواء (قاسم حسن حسين ،ايمان شاكر محمود ، 2000 ، ص148)

### نموذج لوحدة تعليمية في نشاط المداومة

المستوى الدراسي	المجال التعليمي	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
السنة الاولى	الأول	المداومة	ملعب المؤسسة	06 ساعات
المشاركة النشطة وقدرة التعبير الحركي ضمن جماعة				الكفاءة القاعدية
إبداع سلوكيات حركية وتمييزها مهما كان الميدان والمجال				الكفاءة الختامية
الرقم	المؤشرات	رقم الحصة	الأهداف الخاصة	
01	الجري في مجموعة والحفاظ على التوازن الجماعي	01	حصة اتصال وتنظيم	
		02	حصة تقويم تشخيصي	
		03	تعلم أبجديات الجري وتطبيقاتها	
		04	التربية التنفسية ودراسة الخطوة	
02	الحصول على الإيقاع وريتم مناسب لتجنب التعب	05	تعلم كيفية أخذ الإيقاع	
		06	حصة تقويم تحصيلي	

المدير

الأستاذ

المفتش

### قائمة المراجع للمحاضرة:

- 1- الوثيقة المرافقة لمنهج التربية البدنية والرياضية ،مرحلة التعليم المتوسط ، وزارة التربية الوطنية ،الجزائر،2016.
- 2-قاسم حسن حسين ،ايمان شاكر محمود ،2000،الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ،الاردن
- 3-محمد صبيحي حسنين (1999)، التقويم و القياس في التربية البدنية ، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.