

## تمهيد:

تعد مقولة "العقل السليم في الجسم السليم" من المقولات المأثورة عندنا ولا غرور في ذلك فالحركة والنشاط ضرورتان محتمتان لجسم الإنسان. وقد خلق الإنسان بالطبع ليمارس نشاطا بدنيا: فعظامه وعضلاته قوية ومفاصله مرنة وحركاته متناسقة كما أن له مخزونا كبيرا من الطاقة و أجهزة قادرة على حفظ توازنه في الظروف المتغيرة. وقد تطور نشاط الإنسان عبر العصور فبرزت الرياضة كمظهر من مظاهر تقدم المجتمع وميزة من مميزات الحضارة، كما أن النشاط البدني الرياضي يعد أحد أنواع النشاطات المدرسية وللنشاط البدني أشكال عديدة تتغير مع المراحل العمرية وتخضع لضوابط وقواعد تفرضها ضرورة اعتبار البنيات الجسمانية والحالات الصحية وتنسجم مع الوسط والبيئة

**I- الأداء الرياضي:****1- مفهوم الأداء:**

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدارا لإنتاج الذي أنجز، فيذكر " thomas " ((أنالكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين اثنين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته

- صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله.

ويعرف عصام عبد الخالق (1992)، الأداء بصفة عامة حيث يذكر " هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا.

**وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:**

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته

- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه

**2- العوامل المساهمة في الأداء:**

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء الرياضي و المهارى في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة .

- الغرض من الأداء، يمكن أن يكون ترويحي أو تنافسي .

- مقدار الطاقة التي تتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها. (رضوان محمد، 1987، ص 43)

**II- الأنشطة البدنية و الرياضية:****1- مفهوم النشاط البدني والرياضي:**

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه "مات فيف" انه (نشاط بشكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها . " وبذلك فإن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني الذي يهدف الى تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته و يضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي . ويشير "كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط. (أنور الخولي، مرجع سابق، ص390 )

**2- أهمية النشاط البدني والرياضي:**

للنشاط الرياضي أهمية كبيرة تتمثل في:

- يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المدرسة فبواسطته يعبر التلاميذ عن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية.
- النشاط مجال لتعبير التلاميذ عن ميولهم وإشباع حاجياتهم التي إذ لم تشبع كان ذلك من عوامل جنوح التلاميذ وميولهم للتمرد عن وظيفتهم عن المدرسة.
- النشاط وسيلة لتنمية ميول التلاميذ ومواهبهم وفرصة للكشف عن المواهب مما يساعد على توجيههم، التوجيه التعليمي المهني والصحيح. (أمين الخولي، 1999، ص22 )

**3- أهداف النشاط البدني والرياضي:**

من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على التركيز والانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي.
- اكتساب الصحة العامة للجسم.
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها. (أمين الخولي، الرياضة والمجتمع، ص124)

#### 4- أنواع النشاط البدني والرياضي:

4-1- النشاط البدني و الرياضي الجماعي :وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى "بنشاط الفرق" مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد....الخ.

4-2- النشاط البدني و الرياضي الفردي :هو ذلك النشاط الذي يمارسه الفرد دون الاستهانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط :الملاكمة،ركوب الخيل،المصارعة،المبارزة،ألعاب القوى،السباحة...الخ ومن بين الأنشطة الرياضية الفردية والمقرر تدريسها في الأوساط التربوية ما يلي:

#### 4-2-1- دفع الجلة

الجلة كروية الشكل سطحها أملس مصنوعة من الحديد أو النحاس أو الصلب أو من إي معدن آخر لا يقل

في ليونته عن معدن النحاس، أو أن يكون الغطاء المعدني محشو بالرصاص ، و تزن الجلة بالنسبة للرجال "

7.260 كجم" و بالنسبة للنساء"4 كجم" و بالنسبة للأداء الحركي لدفع الجلة لا يختلف التكتيك الخاص بالأداء بين الرجال و النساء.(بسطويسي أحمد،1997 ص 85).

إن الرمي في بداية الحال كان يؤدي من الثبات ثم من الحركة عن طريق اخذ خطوات للأمام ثم تطور شيئا فشيئا

حتى وصل إلى بروز و ظهور طرق متعددة و التي يمكن تلخيص أبرزها كما يلي:

1- الطريقة الجانبية.

2- طريقة أوبريان.

3- طريقة الخطوة الخلفية.

4- طريقة الدوران.

و لعل من أبرز الطرق الشائعة الاستعمال الآن في مجال فعاليات الرمي طريقة أوبريان (الزحف) و طريقة

الدوران(ريسان خريبط مجيد ونجاح مهدي شلس ،1999 ص64)

## 4-2-1-1- المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة بطريقة الزحف للخلف (اوبراين)

يمكن تقسيم المراحل الفنية للأداء الحركي لدفع الجلة إلى خمس مراحل حركية ، و ذلك من الوجهة النظرية و كما

يلي:

## أ- مرحلة التحفيز.

- بداية و نهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة بوقفة الاستعداد و تنتهي بوضع البداية حيث تصل الجلة إلى أدنى

مستوى.

الغرض من المرحلة: \* اخذ انسب وضع لبداية جيدة.

\* التأقلم مع الجلة

تعتبر مرحلة التحفز من وجهة النظر الميكانيكية دون تأثير يذكر و مباشر على مستوى الدفع ، و بذلك لا يوجد لها

إي تأثير على الأداء في تلك المرحلة الحركية، حيث أن وظيفتها هي إعداد اللاعب في أحسن وضع بديية ، وبذلك

ينصح بالا تكون العضلات في حالة شد في تلك المرحلة، و بذلك يمكن تقسيم المرحلة إلى:

\* وقفة الاستعداد. \* حركة التحفيز.

- وقفة الاستعداد: يقف اللاعب مواجهة بالظهر مقطع الرمي، حيث يجضع القدم اليمنى " قدم الترحلق" خلف طوق

الرمي مباشرة و على خط المنتصف تقريبا، الرجل اليسرى الممرجة المظللة في الاتجاه الدفع و للخلف قليلا و الذراع

اليسرى أماما عاليا .

ب - حمل الجلة: إن الحمل الصحيح للجلة يؤثر تأثيرا كبيرا على مسافة الرمي وان اي خطأ في طويقة حمل الثقل

يؤدي الى اختلال زاوية الانطلاق وعدم انطلاقتها بزاوية المناسبة التي تؤثر بالتالي على مسافة الرمي وهناك ثلاث طرق

لحمل الجلة .

1-مرحلة البداية: بداية و نهاية المرحلة : تبدأ تلك المرحلة من وضع البداية و تنتهي بعد الدفع بالقدم اليمنى

استعدادا للزحلقة(نفس المرجع السابق، ص 66).

الغرض من المرحلة: خلق أول سرعة لعملية الدفع.

تعتبر تلك المرحلة أول مرحلة تتزايد فيها السرعة تزايداً إيجابياً من خلال عمل كل من الرجل الممرجة و مد الرجل اليمنى حيث تحقق تلك المرحلة الحركية من 12-20٪ من سرعة انطلاق الأداة.

2- عمل الرجل اليسرى ( الممرجة) : تمرّج الرجل اليسرى بفاعلية من مفصل الركبة واطقة ما أمكن ذلك و في اتجاه منطقة الدفع ترتفع القدم عن المقعدة، و حتى لا تعمل سلبا في رفع مركز الثقل بدرجة كبيرة.

3- حركة مد الرجل اليمنى : تمد الرجل اليمنى منخفضة في اتجاه الدفع و بزواوية في حدود 60° ، و بذلك تنجز تلك الحركة أما على المشط أو الكعب ، فادا استخدم الكعب و هو الأفضل هذا يعني بقاء مركز الثقل منخفضاً.

4- وضع الجذع : لا يتغير وضع الجذع عما هو في وضع البداية، و مع ذلك تؤثر حركتنا دفع الرجل اليمنى و مرجحة الرجل اليسرى على ارتفاع مستوى الجذع قليلاً، و بذلك يأخذ مسار دفع الجلة في تلك المرحلة زاوية تتراوح ما بين 15-20° عما كان في وضع البداية.

ج -مرحلة الزحلقة: بداية و نهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة من آخر دفع بالقدم اليمنى قبل الزحلقة و تنتهي عند الاستناد بالقدم اليمنى بعد الزحلقة الغرض من المرحلة: \* اكتساب الجسم أول حركة في اتجاه دفع الجلة.

\* الاستعداد لأخذ الجسم وضع الدفع الأمثل.

\* اكتساب عملية عصر ( تعامد إحدى الكتفين و الحوض).

و تبدأ تلك المرحلة بزحلقة الرجل اليمنى على الكعب و بسرعة و بدون احتكاك مباشر مع الأرض كما تكلمنا على أن يكون خط عملها أسفل مركز الثقل، حتى تصل القدم إلى منتصف الدائرة مع إنشاء سريع في مفصل الركبة. و في أثناء تدوير رجل الزحلقة في اتجاه منطقة الدفع يدور معها الجانب الأيمن للمقعدة و في نفس اللحظة تنجز مرجحة الرجل اليسرى في اتجاه منطقة الدفع أيضاً و لأسفل بحيث لا ترتفع عن مستوى المقعدة أثناء الممرجة. و بذلك يرتفع خط مسار الجلة في تلك المرحلة على إطالة مسار عمل الجلة و الذي له تأثير إيجابي على إكسابها السرعة اللازمة لدفعها أكبر مسافة ممكنة(نفس المرجع السابق، ص 68)

**د- المرحلة الانتقالية:** بداية و نهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة من وضع القدم اليمنى بعد الزحلقة و تنتهي بوضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة مباشرة .

الغرض من المرحلة: الربط و التوافق بين كل من حركتي الزحلقة و الدفع.

تبدأ تلك المرحلة بوضع القدم اليمنى في منتصف الدائرة بعد عملية الزحلقة و حتى وضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة و على بعد نصف قدم من خط المنتصف، و بذلك يجب أن تنجز تلك الحركة بنشاط و في تلك المرحلة يجب أن يكون هناك تقبلع و توافق حركي نشط و مؤثر مع مرحلة الزحلقة السابقة لتأثير ذلك ايجابيا على عملية الدفع.

**هـ- مرحلة الدفع:** بداية و نهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة بوضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة موضع الرمي و تنتهي بدفع الجلة و التخلص منها .

الغرض من المرحلة: \* مواصلة و عدم توقف السرعة.

\* نقل السرعة المكتسبة من الجسم للجلة.

\* تحقيق اكبر مسافة دفع ممكنة للجلة.

يأخذ اللاعب وضع الدفع بمجرد وضع القدم اليسرى عند الحافة الداخلية للدائرة حيث تبدأ عملية الدفع و التي يجب أن تكون مميزة بدفع انفجاري من عضلات الجسم مبتدئة بعضلات الرجلين حيث يقوم الجانب الأيمن للجسم بحركة التفاف سريعة حول الجانب الأيسر مع ثباته في تلك اللحظة بتثبيت جميع المفاصل الواقعة عليه كمفصل القدم و الركبة و المقعدة و حتى الكتف و بذلك يعمل رافعة تركز عليها عملية الدفع (مع عدم رجوع الكتف الأيسر إلى الخلف) (نفس المرجع السابق، ص 66)

#### 4-2-1-2-4- بعض القوانين الوسمية :

الجلة دائرية الشكل ذات سطح أملس قطرها عند الرجال لا يقل عن 100 ملم و لا يزيد عن 130 ملم ، أما عند الإناث فلا يقل عن 95 ملم و لا يزيد عن 110 ملم ، أما وزنها :

إناث	ذكور	
2 كلغ	3 كلغ	مبتدئين
3 كلغ	4 كلغ	أصاغر
3 كلغ	5 كلغ	أشبال
4 كلغ	6 كلغ	أواسط
4 كلغ	7.260 كلغ	أكابر

#### 4-2-1-3- مجال الرمي

1) دائرة الرمي قطرها 2.13 ذات سطح صلب تحدها صفيحة من الحديد ارتفاعها 2 سم تقسم الدائرة إلى نصفين بواسطة خط عرضه 5 سم و يمتد على حافتي الدائرة على 75 سم.

2) ساحة الرمي: محددة بواسطة خطان منبعثان من مركز الدائرة بزاوية 40° عرض كل واحد منها 5 سم كما أنهما لا يدخلان ضمن هذه المساحة (بسطويسي أحمد، 1997 ص 73)

3) الحاجز: يكون بين دائرة الرمي والساحة حيث يبلغ ارتفاعه ما بين 98 ملم و 102 ملم و طوله 112 إلى 300 ملم.

#### 4-2-1-4- احتساب الرمية

1- يجب أن يبدأ التنافس الرمية من وضعية الثبات داخل الدائرة.

2- الجللة ترفع من الكتف بيد واحدة.

3- الجللة يجب أن تلمس أو قريبة من الذقن.



- 4-الجللة لا يجب أن تسحب من خلف الكتف عند الرمي.
- 5-لا تحتسب الرمية إذا لمس المتنافس بأحد أجزاء جسمه الحاجز من الأعلى أو الأرض خارج دائرة الأرض.
- 6-لا يحق للمتنافس مغادرة الدائرة قبل أن تلمس الجللة الأرض وحينها يغادر من الجزء الخلفي.
- 7- تحقيق الرمية التي تقع داخل مجال الرمي دون أن تلمس الخطان الجانبيان.
- 8- لكل متنافس الحق ب 3 محاولات تسمى بالمحاولات التصفاوية.(claude et autres، 1982 ص 66).

#### 4-2-2- الوثب الطويل :

#### 4-2-2-1- مفهوم الوثب الطويل

يعتبر الوثب الطويل كنشاط حركي من الأنشطة البسيطة في أدائها و خصوصا في مراحل تعلمه الأولى، و المحببة و الأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في مجال الميدان و المضمار، و لكن بالنسبة للألعاب و الفعاليات الرياضية المختلفة، و على ذلك يقبل تلاميذ المدارس على أدائه دون معلم متنافسين بعيدين عن فنون حركاته المتمثلة في التكتيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جراء الوثب المتكرر في حفرة الوثب و من هنا ظهرت أهميته كنشاط بدني مدرسي.

#### 4-2-2-2- المراحل الفنية للأداء الحركي للوثب الطويل

يمر الأداء الحركي للوثب الطويل بمراحل فنية متلاحقة و التي تتمثل في الاقتراب ثم الارتقاء، فالطيران و أخيرا الهبوط، و لكل مرحلة من تلك المراحل واجباتها الحركية الخاصة ، و حيث انه لا يمكن فصل بعضها عن بعض من الناحية العملية إلا انه يمكن تقسيمها إلى مرحلتين أساسيتين للصلة الوثيقة بينهما و المرحلتان هما:

\* مرحلة الاقتراب المرتبطة بمرحلة الارتقاء.

\* مرحلة الطيران المرتبطة بمرحلة الهبوط.

و بذلك يتوقف مستوى الوثب الطويل على العنصرين التاليين و بصورة كبيرة:

\* السرعة المكتسبة من الاقتراب و ربطها بالارتقاء

\* القوة المكتسبة من الارتقاء و ربطها بالطيران(بسطويسي احمد، 1997 ص 112

أ- **مرحلة الاقتراب:** و الواثبين الجيدين يمكنهم انجاز مسافة الاقتراب و التي تتراوح ما بين 40\_45م في حدود 22 - 24 خطوة هذا بالنسبة للرجال أما بالنسبة للسيدات فيكون عدد خطوات الاقتراب محددا بمسافة الاقتراب و التي تقل عن ذلك حيث يقتربن في حدود 30\_35 مترا، و بذلك يمكنهم انجاز من 17- 20 خطوة هذا بالنسبة للاعبات المتقدمات في المستوى، حيث يتوقف عدد الخطوات عامة على طول و تردد الخطوة.

ب - **مرحلة الارتقاء:** بداية و نهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء و تنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم و الركبة و الحوض.

الغرض من المرحلة: \*الوصول إلى انسب زاوية دوران(20-24°)

\* بأعلى سرعة ممكنة.

\* تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة.

و بالرغم من قصر الزمن الذي يستغرقه الواثب في تلك المرحلة إلا انه يمر بثلاث مراحل متصلة و ذلك من الناحية النظرية و كما يلي:

\* مرحلة بدء وضع القدم الارتقاء على لوحة الارتقاء.

\* مرحلة بقاء قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء.

\* مرحلة الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء.

ج- **مرحلة بدء وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء:** تحتل تلك المرحلة بالنسبة لعملية الارتقاء بصفة عامة وظيفة

هاما لارتقاء مؤثر شكل (11) فبعد أن يأخذ الجذع وضعه الأفقي و ذلك في آخر خطوة من خطوات الاقتراب يبدأ

الواثب بارتطام قدم الارتقاء بحركة نشطة قوية و سريعة على لوحة الارتقاء بحيث تكون زاوية خلف الركبة ممدودة و في

حدود 170° و زاوية استناد قدم الارتقاء على الأرض في حدود 120°(نفس المرجع السابق، ص 113)

إن عمل قدم الارتقاء يبدأ بوضع كعب قدم الارتقاء قبل لوحة الارتقاء مباشرة، و تكون بذلك سلاميات أصابع

القدم على لوحة الارتقاء

**د- مرحلة بقاء قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء:** تتركز أهمية تلك المرحلة في الإعداد الجيد لدفع قوى بقدم

الارتقاء، فبعد وضع القدم على لوحة الارتقاء، يحدث انثناء خفيف في مفاصل القدم و الركبة و المقعدة فتقل بذلك

زاوية خلف الركبة من  $170^\circ$  إلى  $140^\circ$  حيث يحدث

تحميل زائد في تلك المرحلة على تلك المفاصل، و ينصح بالا تقل زاوية خلف الركبة في تلك المرحلة عن  $145^\circ$  حتى

لا يؤخر ذلك في عملية الارتقاء السريع.

**هـ- مرحلة الدفع بقدم الارتقاء إلى لوحة الارتقاء:** يبدأ الوائب تلك المرحلة بانتقال مرحلة دفع قدم الارتقاء حركي

من الأطراف إلى الجذع، و هذا الانتقال يتمثل في سلسلتين حركيتين الأولى سلسلة مقفولة مع الأرض، و تمثل الدفع

القوي السريع لقدم الارتقاء مع لوحة الارتقاء و تنتهي بمد رجل الارتقاء كاملا، و ذلك عندما تتمرجح الرجل الحرة و

تعبّر رجل الارتقاء و بذلك تصل زاوية الارتقاء في حدود  $76-80^\circ$ .

**و- مرحلة الطيران:** بداية و نهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة و تنتهي بهبوط القدمين لحفرة

الرمل.

الغرض من المرحلة:

\* الاحتفاظ بتوازن الجسم و اخذ مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.

\* الاحتفاظ بما اكتسبه الجسم في مرحلة الارتقاء.

\* الإعداد لهبوط اقتصادي و جيد. (بسطويسي احمد، 1997 ص116)

كما تعتبر تلك المرحلة مرحلة إعداد للهبوط حيث يمثل الهبوط آخر مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل و

على ذلك مر بتاريخ تكتيك الطيران في الوثب الطويل عدة طرق فنية مختلفة و التي تتمثل فيما يلي:

– **طريقة القرفصاء:** و تعتبر أسهل طرق الطيران و ابسطها و يمكن لتلاميذ المدارس أدائها دون معلم و من أهم مميزاتا تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران أما ما يعيب تلك الطريقة فهو عملية الهبوط غير الاقتصادية و التي يفقد فيها الواثب الكثير من مسار مركز الثقل، و لذلك لا ينصح بتعليمها الآن سواء لتلاميذ المدارس أو المبتدئين.

– **طريقة التعلق:** يعتبر التعلق طريقة قديمة أيضا و غير اقتصادية، حيث يتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم أثناء الطيران و هذا ما يعيبها أما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدي بطريقة اقتصادية، و لا ينصح بتعليم تلك الطريقة لتلاميذ المدارس و المبتدئين.

– **طريقة المشي في الهواء:** تعتبر طريقة الطيران " المشي في الهواء" الطريقة الاقتصادية و المثلى و المستخدمة من قبل أبطال العالم حيث حققوا بها أحسن المستويات، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاور الجسم الاتزان أثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء لخطوتين و نصف مع وجود دورانات قليلة حول تلك المحاور هذا بالإضافة إلى أنها تمهد و تعد لهبوط اقتصادي و جيد، كما أن عملية ي ف الهواء تعتبر امتدادا طبيعيا لحركات العدو في الاقتراب ، و بذلك نجد أن الجسم لا يفقد كثيرا من مساره الحركي أثناء الطيران، و تلك أهم ما يميزها. و ما يعيب تلك الطريقة صعوبة أدائها و طريقة تعلمها حيث يأخذ من المتعلم وقتا و جهدا كبيرين للسيطرة على التكتيك الخاص بها. (ريسان خريط و عبد الرحمان مصطفى الانصاري، 2002، ص34)

**ي- مرحلة الهبوط:** بداية و نهاية المرحلة: تبدأ تلك المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل و تنتهي

بتجمع أجزاء الجسم و هبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.

الغرض من المرحلة: عدم فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد.

\* امتداد الرجلين للأمام مع رفعهما عن الأرض.

\* ميل الجذع أماما.

\* مرجحة الذراعين أماما أسفل خلفا.

\* إزاحة الركبتين و الحوض للأمام عند بداية ملازمة القدمين للرمل.

لا تصل مرحلة هبوط عن المراحل الحركية السابقة، الطيران، الارتقاء، و الاقتراب، فكلهما مراحل حركية متتالية تعمل سلسلة حركية واحدة حيث تتمم إحداها الأخرى و هكذا و تعتبر مرحلة الهبوط آخر مرحلة من مراحل.

### 3- قوانين رسمية :

- لوحة الارتقاء: يحدد مكان الارتقاء بلوحة في مستوى طريق الاقتراب. طولها 45 مترا على الأقل.
- لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء و نهاية منطقة الهبوط عن عشرة أمتار.
- توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة بينها و بين منطقة الهبوط عن متر واحد.
- تصنع هذه اللوحة من الخشب يتراوح طولها بين 1.21 م و 1.22 م أما عرضها فيتراوح بين 19.8 سم و 20 سم و أقصى عمقها 10 سم و يجب أن تطلّى باللون الأبيض.
- منطقة الهبوط: الحد الأدنى لعرضها 2.75 م
- قياس مسافة الوثبة: تقاس جميع الوثبات من اقرب اثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط. ( بسطويسي أحمد، 1997، ص87).

### 4-2-3- السرعة :

4-2-3-1- مفهوم سباق السرعة: هو أحد الأنشطة الفردية و هو القدرة على الوصول إلى خط النهاية في أقصى وقت ممكن، يمارس في المسافات القصيرة 100 م ، 200 م ، 400 م سواء كانت منبسطة أو بالحواجز، كما توجد سباقات التتابع.

### 4-2-3-2- المراحل الفنية للأداء الحركي لسباق السرعة :

يمر عداء 100 متر بمراحل فنية تكتيكية متتالية و ذلك منذ وضع البدء و حتى نهاية السباق و على ذلك يمكن تقسيم السباق إلى ثلاث مراحل أساسية ، مستنديين في ذلك التقسيم إلى التسلسل الحركي من جهة ، و منحني السرعة الذي يمثل النتيجة النهائية للسباق من جهة أخرى و المراحل الأربع نعرضها فيم يلي :.

## \* مرحلة البدء و الانطلاق و تنقسم إلى:

أ- وضع البدء : يستخدم العداء "البدء المنخفض" و ذلك في عدو المسافات القصيرة للاهيمته في إكساب العداء سرعة عالية في البداية و ذلك نتيجة لسهولة نقل مركز ثقل العداء في الوضع المناسب عند اخذ وضع الاستعداد و الذي يمكنه من الانطلاق الجيد لذلك نصت عليه القوانين، (في جميع السباقات حتى و شاملة 400 متر حيث يجب اتصال اليدين بالأرض عندما يكون المتنافس في وضع الاستعداد).

ب- وضع خذ مكانك: يبدأ العداء هذا الوضع عند سماع إذن البدء قوله "خذ مكانك" و بذلك يضع القدم الأمامية على بعد (2-1.75) قدم من خط البداية (بدء متوسط التوزيع) بحيث تكون مستندة على المكعب الأمامي "لجهاز البدء" و يضع القدم الخلفية على بعد (3-3.5) قدم من خط البداية أيضا بحيث تكون مستندة على المكعب الخلفي لجهاز البدء ثم يجثو بحيث يكون وضع المقعدة فوق القدم الامامية و ركبة الرجل الخلفية في تجويف القدم الامامية و تبعد عنها مسافة قليلة لراحة الحوض (نفس المرجع السابق، ص 103)

ج- وضع الاستعداد: لأخذ وضع الاستعداد الجيد بعد سماع النداء من الإذن بالبدء "استعد" على العداء دفع المقعدة و ذلك في مستوى الكتفين أو أعلاهما

قليلا و بذلك تترك ركبة الرجل الخلفية الأرض حتى تصل زاوية خلف الركبة من  $110^{\circ}$  -  $130^{\circ}$  أما زاوية ركبة الرجل الأمامية فتصل في حدود  $80^{\circ}$  -  $90^{\circ}$ .

د- حركة الانطلاق: تمثل حركة الانطلاق خروج القذيفة من المدفع و بذلك يجب أن تؤدي بأسرع ما يمكن عم بذل أقصى قوة ممكنة "قدرة انفجارية" و ذلك عند سماع طلقة الادن بالبدء، حيث يتوقف ذلك على سرعة التلبية عند العداء شكل (21). و خروج القدمين من اجهزة البداية يجب الا يزيد عن 12 - 16 من الثانية بالنسبة لسباق 100 متر عدو رجال، و يزداد هذا الزمن عند السيدات.

\* مرحلة تزايد السرعة: إن أول خطوة للعداء بعد دفع مكعبات البداية يجب أن تكون سريعة ما أمكن، و على ذلك نسحب القدم الخلفية واطئة على الأرض ليضعها العداء أمامه و قبل نقطة مركز الثقل بمسافة قصيرة بحيث تشير

مقدمة القدم للأمام في اتجاه مسار العدو وعلى العدا بعد ذلك العمل على تزايد كل من طول الخطوة و سرعة تردها و يضل ميل الجسم الخطوة الأولى مائلا إلى الأمام مع عدم التسرع غي استقامته و ذلك في حدود العشرين مترا الأولى من السباق، أي في حدود (8-12) خطوة و حتى يأخذ الجسم الوضع السليم في العدو، و بعد اخذ الجسم الوضع السليم في العدو يجب أن يعمل الجذع زاوية ما بين 85-90° أي يكون إلى حد كبير في الوضع الراسي طيلة السباق، و لا ينصح بميل الجذع للأمام حتى لا يؤثر سلبا على كل من طول الخطوة و تردها اللذين يعملان على إعاقاة السرعة. (نفس المرجع السابق، ص 114)

\* **مرحلة الاحتفاظ بأقصى سرعة:** تبدأ مرحلة الحفاظ على تلك السرعة و هي مرحلة صعبة حيث يحاول العدا جاهدا المحافظة على تلك السرعة، و تتوقف طول تلك المرحلة على مستوى العدا البدني و الفني نتيجة للبرامج التدريبية الخاصة بذلك، فالتدريب على السرعة القصوى و جلد السرعة أهم عنصرين بدنيين خاصين لتلك المرحلة و يبلغ طول تلك المرحلة فبحود 45 مترا للعدائين المتقدمين أما المبتدئون و الناشئون فتتراوح ما بين 25-30 مترا حسب مستوياتهم.

\* **مرحلة تناقص السرعة و نهاية السباق:** إن مراحل سباق 100 متر عدوا متداخلة و يوجد هذا التداخل واضحا بين المرحلتين الثالثة و الرابعة فالمرحلة الأخيرة مكملة للمرحلة السابقة لها حيث نجد هبوط منحنى السرعة أكثر وضوحا في تلك المرحلة (مرحلة تناقص السرعة) ، أن العدا الجيد لا يستطيع المحافظة على سرعته أكثر من 45 مترا أما المبتدئ و الناشئ فتتراوح تلك المسافة من 20 – 30 مترا و على ذلك تبدأ خطوة العدا بعد ذلك في الطول و التردد في النقصان، و عليه تنخفض السرعة في حدود 1، ثانية للمستوى المتقدم، 5، ثانية للمبتدئ هذا يعني تناقصا في السرعة في تلك المرحلة.

إنهاء سباق 100 متر: لإنهاء سباق 100 متر يلزم العدا ميل للأمام و ذلك في آخر خطوة من خطوات السباق حيث يعمل ذلك على مروق سريع للصدر لخط النهاية. (نفس المرجع السابق، ص 119)

4-2-3-3- قوانين رسمية :

### مسافات الجري

في القاعة: 50 م و 60 م لكل الأصناف إضافة 200 م للاصاغر.

#### القوانين الأساسية :

- انطلاق (وضعية الانطلاق واجبة لكل الأصناف)
- الأيدي والأرجل خلف خط الانطلاق
- إشارة الانطلاق
- استعداد للإشارة (مستعد خلف الخط)
- تحضر (مستعد في حالة تكون خلف خط الانطلاق)
- انطلاق (الكل ينطلق)
- الانطلاق الخاطئ واحد مسموح به من طرف رياضي (2 تجارب الخطأ)
- يجب على المتسابق الجري في رواقه (كل من يضع رجله في رواق زميله )
- عند الوصول الحكم يحكم لأول من يرفع برأسه للإمام (DESSONS،1982 ص 58).



## خلاصة

من خلال ما سبق يتضح أن النشاط البدني والرياضي له تأثير إيجابي واضح على نفسية الطفل والمراهق وكلما تعددت الأنشطة الرياضية كلما كان ذلك أفضل في بناء شخصية متزنة هادئة ورزينة بالنسبة للتلميذ المراهق، كما يعتبر من انسب الطرق التي تساهم في تزويده بأنواع الخبرات المختلفة، لذا تكتسب الرياضة دورا هاما في تربية وتنشئة الفرد أي أن التربية الرياضية والتربية مقرونتان من أجل العمل نحو الفرد من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية انطلاقا من النشاطات التربوية التي تدرس داخل المؤسسة وبقيادة صالحة تكون بمثابة القدوة الحسنة