

جامعة محمد لمين دباغين
سطيف 2

كلية: العلوم الاجتماعية و الانسانية

فرع: علوم و تقنيات نشاطات التربية البدنية و الرياضية

وحدة: التوافق الحركي

تخصص: نشاط مدرسي

الأستاذ: دوار رياض صالح

محاضرة رقم 10

تمارين و طرق تنمية التوافق الحركي في الأنشطة الفردية
في حصة التربية البدنية و الرياضية

1- بالنسبة للأنشطة الفردية

1-1 نشاط المداومة

لتنمية قدرة التلميذ على توزيع الجهد البدني على مسافة معينة في وقت معين، ستعمل
(الطريقة المستمرة – الطريقة المتقطعة – التناوب بين الجري السريع و الجري البطيء).

1-1- نشاط سباق السرعة

تنقسم مراحل سباق السرعة الى (سرعة رد الفعل – الانطلاق و التسارع – الوصول الى
السرعة القصوى و تخطي خط الوصول).

1-2-1- سرعة رد الفعل

لتنمية سرعة رد الفعل يجب:

- استعمال تمارين السرعة من وضعية الثبات؛
- التنويع في وضعية الانطلاق؛
- تتراوح مسافة الجري من 10م الى 15م؛
- التنويع في المنبه.

1-2-2- الانطلاق و التسارع

لتنمية الانطلاق و التسارع يجب:

- استعمال تمارين السرعة من وضعية الثبات؛
- تتراوح مسافة الجري من 20م الى 30م؛
- استعمال الذراعين في الدفع؛
- التأكيد على تقنية الجري الصحيحة.

1-2-3- السرعة القصوى و تخطي خط الوصول

لتنمية السرعة القصوى و تخطي خط الوصول يجبك

- تتراوح مسافة الجري من 60م الى 80م؛
- التأكيد على تقنية الجري الصحيحة؛
- القيام بعدة تكرارات بشدة 100/80 الى 100/90.

1-3- نشاط القفز الطويل

تنقسم مراحل القفز الطويل الى (الجري السريع- النقطة الانفجارية - خطوات الاقتراب - القفز و الارتقاء - الطيران - الاستقبال). بالنسبة للمبتدئ، كلما اقترب من لوحة القفز كلما اصبحت الخطوات قصيرة و السرعة بطيئة خشية من تجاوز اللوحة. اذا على المتعلم عدم

توجيه الرؤية جهة اللوحة و الاعتماد على حساب خطوات الاقتراب. لتحقيق هذا الهدف، على الرياضي أو المتعلم أن يتعلم وفق الطريقة الجزئية المتدرجة الى الخلف.

1-2- نشاط دفع الجلة

يستعمل نشاط دفع الجلة قوة الأطراف السفلية للدفع لتحسين الأداء الى جانب سرعة دوران الحوض و قوة الذراع الدافعة و استرجاع التوازن بعد الدفع في حركة سريعة و خاطفة بحيث لا يمكن تجزئة الأداء الحركي أثناء التعلم. لتنمية التوافق الحركي في نشاط دفع الجلة يجب:

- الدفع من وضعية الوقوف باليدين من الصدر؛
- الدفع من وضعية الانحناء باليدين من الصدر؛
- الدفع من وضعية الوقوف باليد الدافعة باستعمال الكرة الطبية بأوزان مختلفة؛
- الدفع من وضعية الوقوف باليد الدافعة باستعمال الكرة الحديدية؛
- الدفع من وضعية الانحناء باليد الدافعة باستعمال الكرة الطبية بأوزان مختلفة؛
- الدفع من وضعية الانحناء باليد الدافعة باستعمال الكرة الحديدية؛