

أعمال موجهة رقم 03:

معالجة تعليمية نشاط سباق السرعة 100م في حصة التربية البدنية و الرياضية

أولاً: تحديد طبيعة نشاط سباق السرعة

سباق السرعة من السباقات قصيرة المسافة، يعتمد على الطاقة اللاهوائية للكتريكية، لذلك يحتاج لمعالجة تعليمية خاصة في حصة التربية البدنية و الرياضية (EPS).

ثانياً: الأهداف التعليمية

1- أهداف معرفية:

فهم القوانين التقنية والتكتيكية لنشاط سباق السرعة 100م.

1- مفهوم القوانين التقنية (Technical Rules)

هي المبادئ والأسس الحركية التي تحكم أداء العداء خلال السباق، وتهدف إلى تحقيق أعلى كفاءة ميكانيكية بأقل جهد ممكن.

معنى آخر: هي "كيف يجري العداء من الناحية الحركية."

أ- أهم القوانين التقنية في سباق السرعة

- الانطلاق وضعية الانطلاق: يجب على العداء استخدام الانطلاق المنخفض (Crouch) مع كتلتين (Starting Blocks) مع كتلتين (Start).
- عند نداء "خذوا أماكنكم" (On your marks) يضع العداء القدمين في الكتل، اليدين خلف خط البداية، والجسم في وضع ثابت.
- أمر "استعدوا" (Set): يرفع العداء الوركين أعلى من مستوى الكتفين، ويحافظ على الثبات دون حركة.

- إشارة البدء: يبدأ العداء بالتحرك فقط بعد سماع صوت مسدس الانطلاق.
- الانطلاق الخاطئ (False Start): أي حركة قبل انطلاق الإشارة تعتبر خطأ، ويستبعد العداء مباشرة (قانون 162.7 WA).
- زمن الاستجابة الأقل من 0.1 ثانية يُعد انطلاقاً مبكراً.

١-١- قوانين سباق السرعة (Sprinting)

- يجب على العداء البقاء داخل ممره المحدد (Lane) طوال السباق، ويسمح بلمس الخط الفاصل بشرط عدم تجاوز الممر.
- يمنع تغيير الممر أو إعاقة عداء آخر.
- يجب أن تكون حركة العدو بشكل مستقيم وطبيعي دون أي وسيلة مساعدة.
- يمنع ارتداء أو استخدام أجهزة تمنح ميزة ميكانيكية غير قانونية (مثل بعض الأطراف الاصطناعية أو الأحذية غير المعتمدة).
- يمنع أي دفع أو سحب من متسلق آخر.

١-٢- قوانين الإنتهاء (Finish)

- يُحسب زمن السباق عند عبور صدر العداء (Torso) خط النهاية، وليس اليدين أو الرأس أو القدمين.
- يجب على العداء مواصلة العدو حتى بعد خط النهاية لتجنب فقدان السرعة قبل العبور.
- يمنع الانحراف أو عرقلة الآخرين قرب خط النهاية.

١-٣- الجوانب التقنية المهمة للأداء

- وضعية الجسم: يميل قليلاً للأمام أثناء الانطلاق ويتعذر تدريجياً في منتصف السباق.
- تردد الخطوات وطولها: المحافظة على توازن مثالي بين طول الخطوة وعددوها.
- عمل الذراعين: يتحركان للأمام والخلف بمحاذاة الجسم، دون تقاطع أمام الصدر.
- التنفس: طبيعي ومنتظم لتفادي التشنح العضلي.

ب-مفهوم القوانين التكتيكية (Tactical Rules)

هي الاستراتيجيات والتكتيكات والتدابير الذهنية والتنظيمية التي يعتمد عليها العداء خلال السباق من أجل توزيع جهده والتوضيح الأمثل بين المنافسين.
معنى آخر: هي "كيف يدير العداء السباق".

أهم الجوانب التكتيكية في سباق 100 م

١- مرحلة الانطلاق (0 – 15م)

- رد الفعل السريع: الانطلاق فوراً بعد صوت المسدس لتفادي ضياع أجزاء من الثانية.
- زاوية الميل: الميل الأمامي بزاوية تقربياً 45° يساعد في إنتاج قوة دفع أفقية أكبر.
- تسارع تدريجي: عدم محاولة بلوغ السرعة القصوى مباشرة لتجنب فقدان التوازن.

٢- مرحلة التسارع (15 – 30م)

- زيادة تردد الخطوات: رفع وتيرة الخطوات مع كل متر دون فقدان التقنية.
- إبقاء الميل للأمام: للاستفادة من قوة الدفع وتوليد سرعة متنامية.
- استخدام الذراعين بكفاءة: كلما ارتفعت سرعة تحريك الذراعين زاد تردد الخطوات.

3-1 مرحلة العدو الأقصى (30 – 50م)

- الحفاظ على السرعة القصوى: منع الهبوط المفاجئ في الأداء عبر التحكم في التنفس والعضلات.
- الاسترخاء العضلي: تقادى التشنج خاصة في الكتفين والذراعين لتنقلىل المقاومة الهوائية.
- إيقاع منتظم للخطوات: المحافظة على طول الخطوة وتناسق الذراعين مع الأرجل.

1-4 مرحلة الإناء (80 – 100م)

- منع الهبوط المبكر في السرعة: الاستمرار بنفس القوة حتى خط النهاية.
 - التقدم بالجذع (Torso Lean): إمالة خفيفة للأمام عند عبور الخط لقطع المسافة بأسرع زمن.
 - عدم القفز أو التباطؤ: القفز أو التباطؤ يقللان من السرعة الفعلية.
- 2- أهداف مهارية (حركية):

تحسين اللياقة البدنية الخاصة بسباق 100م

- في سباق 100 متر عدو، تحسين اللياقة البدنية الخاصة يعني تطوير القدرات البدنية التي تخدم مباشرة الأداء في المراحل الأربع للسباق (الانطلاق – التسارع – السرعة القصوى – الإناء).
- تركز برامج التدريب على القوة، السرعة، المرونة، التوافق العصبي العضلي، مع الحفاظ على تقنيات العدو الفعالة.

المكونات الرئيسية للإمكانيات الخاصة بعدائي 100م

المكون	أهميةه في السباق
سرعة الاستجابة	الاستجابة السريعة
القوة الانفجارية	ضرورية للانطلاق السريع ودفع الكتل بقوه.
السرعة القصوى	الهدف الأساسي للوصول لأعلى سرعة في أقصر زمن.
تسارع السرعة (Speed Acceleration)	تحسين الانتقال من الانطلاق إلى السرعة القصوى.
تحمل السرعة (Speed Endurance)	الحفاظ على السرعة القصوى لأطول مسافة ممكنة (خصوصاً 60-100م).
التوافق العصبي-العضلي	لتحسين تردد الخطوات وانسجام الذراعين مع الساقين.
المرونة والحركة المفصلية	زيادة مدى الحركة للوركين والكافيين والفخذين لتحسين طول الخطوة.
الرشاقة والتوازن	ضرورية للانطلاق والاستقرار خلال التسارع.

طرق تطوير اللياقة الخاصة في 100 م

- سرعة الاستجابة لمنبه: (تمارين تغيير الاتجاه من الثبات – تمارين انطلاق مع تغيير وضعية الانطلاق – تغيير طبيعة المنبه).
- القوة الانفجارية: (الطريقة البليومترية – الانطلاق باستعمال مقاومة – القفز من الثبات إلى أبعد نقطة).
- التسارع: التوافق العصبي بين الأطراف العلوية والأطراف السفلية.

تحمل السرعة القصوى: تكرار تمارين جري سريع أقل من المسافة الأصلية.

3- أهداف وجودانية واجتماعية:

- تنمية الثقة بالنفس: تحسين مستوى الأداء أثناء التمارين.
- احترام الذات والمنافس: الجري في مجموعة تناسب مستوى الأداء أثناء التمارين.
- ضبط النفس وتحمل المسؤولية: احترام قوانين السباق.

ثالثاً: مراحل تعليم الألعاب الفردية

المراحل الرئيسية لتعلم سباق 100 م

المرحلة	الهدف	الأنشطة الرئيسية	ملاحظات تربوية
1. المرحلة التمهيدية (الاستكشافية)	التعرف على طبيعة السباق وأساسيات الجري السريع	•تمارين إحماء عام (جري خفيف، حركات ديناميكية)	استخدام أسلوب اللعب لإثارة الدافعية، تركيز على الإحساس بالسرعة
2. مرحلة تعلم الانطلاق (Start)	إنقاذ وضعية الانطلاق المنخفض واستجابة الإشارة	•ألعاب السرعة القصيرة (10-20م)	تصحيح الأخطاء الفردية: رفع الوركين، ثبات اليدين، الانطلاق بعد الإشارة
3. مرحلة التسارع (Acceleration)	تعليم الانتقال التدريجي من الانطلاق إلى العدو	•تمرينات مرحلة لاكتشاف التردد والخطوات	التركيز على ميل الجسم ورفع الركبة وتحريك الذراعين بانسجام
4. مرحلة العدو (Maximum Velocity)	تعلم المحافظة على السرعة القصوى	•شرح الوضع الصحيح أمام الكتل	الحذر من التشنج العضلي، تشجيع على الاسترخاء في الكتفين والذراعين
5. مرحلة الإنها (Finish)	تعليم عبور خط النهاية بالطريقة الصحيحة	•تدريبات الانطلاق من جلوس/منخفض بدون كتل	منع التباطؤ أو القفز قبل الخط

رابعاً: الوسائل اليدagogية المستعملة

- 1- استخدام الأدوات المناسبة (مضمار 100م).
- 2- تقسيم التلاميذ حسب المستويات.

خامساً: استراتيجيات تعليمية فعالة

- عند الانطلاق، الجذع منحني الى الامام و الرأس الى أسفل و التدرج في الاعتدال الى غاية 10م.
- عند الانطلاق، الذراع الخلفية تدفع الجسم الى الامام.
- الخطوة الأولى قصيرة ثم تكبر تدريجياً.
- التركيز على زيادة سرعة الجري باستعمال سرعة الذراعين.
- التركيز على زيادة طول الخطوة بالإضافة في سعة الذراعين.
- عدم التوقف عن التنفس.

واجب منزلي

- حدد الهدف التعليمي و الهدف التعليمي في نشاط (100م).
- ملاحظة:
عدد الحصص = 09 حصص
قم بتصميم بطاقة حصة تعالج فيها أحد الأهداف التعليمية.