

## 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 لالكتيكية، لذلك يحتاج لمعالجة تعليمية خاصة في حصة التربية البدنية و الرياضية (EPS).

#### ثانياً: الأهداف التعليمية

##### 1- أهداف معرفية:

فهم القوانين التقنية و التكتيكية 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.

بمعنى 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 Start) مع كتلتين (Starting Blocks).
- عند نداء "خُذُوا 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 WA 162.7).
- زمن الاستجابة الأقل من 0.1 ثانية يُعد انطلاقاً مبكراً.

### 1-1- 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 دفعة أو سحب من متسابق آخر.

### 1-2- قوانين الإنهاء (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.

### 1-3- الجوانب التقنية المهمة للأداء

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

### ب- مفهوم القوانين التكتيكية (Tactical Rules)

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

### أهم الجوانب التكتيكية في سباق 100م

#### 1- مرحلة الانطلاق (0 – 15م)

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

#### 1-2- 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.

### 1-3- مرحلة العدو الأقصى (30 – 50م)

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

### 1-4- مرحلة الإنهاء (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 – الإنهاء).
- تركيز برامج التدريب على القوة، السرعة، المرونة، التوافق العصبي العضلي، مع الحفاظ على تقنيات العدو الفعالة.

### المكونات الرئيسية للياقة الخاصة بعدائي 100م

المكون	أهميته في السباق
سرعة الاستجابة	الاستجابة السريعة
القوة الانفجارية	ضرورية للانطلاق السريع ودفع الكتل بقوة.
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 والحركية المفصلية	زيادة مدى الحركة للوركين والكاحلين والخصرين لتحسين طول الخطوة.
الرشاقة والتوازن	ضرورية للانطلاق والاستقرار خلال التسارع.

### طرق تطوير اللياقة الخاصة في 100م

- 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 الى أبعد نقطة).
- التسارع: التوافق العصبي بين الأطراف العلوية و الأطراف السفلية.
- تحمل السرعة القصوى: تكرار تمارين جري سريع أقل من المسافة الأصلية.

### 3- أهداف وجدانية واجتماعية:

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

### ثالثاً: مراحل تعليم الألعاب الفردية

### المراحل الرئيسية لتعلم سباق 100م

المرحلة	الهدف	الأنشطة الرئيسية	ملاحظات تربوية
1. المرحلة التمهيدية (الاستكشافية)	التعرف على طبيعة السباق والجري السريع	• تمارين إحماء عام (جري خفيف، حركات ديناميكية)	استخدام أسلوب اللعب لإثارة الدافعية، تركيز على الإحساس بالسرعة
2. مرحلة تعلم الانطلاق (Start)	إتقان 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	• تمارينات مرحلة لاكتشاف التردد والخطوات	التركيز على ميل الجسم ورفع الركبة وتحريك الذراعين بانسجام
4. مرحلة العدو الأقصى (Maximum Velocity)	تعلم المحافظة على السرعة القصوى	• شرح الوضع الصحيح أمام الكتل	الحذر من التشنج العضلي، تشجيع على الاسترخاء في الكتفين والذراعين
5. مرحلة الإنهاء (Finish)	تعليم عبور خط النهاية بالطريقة الصحيحة	• تدريبات الانطلاق من جلوس/منخفض بدون كتل	منع التباطؤ أو القفز قبل الخط

#### رابعاً: الوسائل البيداغوجية 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 بالزيادة 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.