

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد لمين دباغين. سطيف 2  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات موجهة إلى طلبة السنة الثالثة ليسانس  
السداسي الأول

مقياس ألعاب القوى

إعداد الأستاذ: برباقي بدر الدين

السنة الجامعية: 2025-2026

الفئة العمرية مدارس (12-13 سنة)

أصاغر (14-15 سنة)

اشبال (16-17 سنة)

طرق تعلم التخصص 17 فما فوق

المبادئ العامة للتدريب في ألعاب القوى

1. حصة ألعاب القوى

2. تمرين الرياضي

3. المراحل التحضيرية

الأسس العامة للتدريب

4. أساسيات السباقات

5. أساسيات القفز

6. أساسيات الرمي

7. الإعداد البدني العام

8. مبادئ التنظيم الرياضي

التخصصات الرياضية

1. سباقات السرعة

2. سباقات التتابع

3. مسارات الحواجز

4. سباقات المسافات المتوسطة

5. القفز الطويل

6. القفز الثلاثي

7. القفز العالي

8. رمي الجلة

9. الألعاب المركبة

10. التخطيط والبرمجة

تنظيم حصة ألعاب القوى

1. إن التنظيم السليم لجلسة ألعاب القوى سيعزز نجاح عمل المدرب. يجب أن تكون متوازنة

ومتنوعة وممتعة. تستغرق الحصة في مدارس ألعاب القوى حوالي ساعة ونصف.

و تحتوي على:

5-10' دقائق شرح الغرض من الحصة  
حوالي 25 دقيقة وإعطاء تعليمات دقيقة وبسيطة:

- في وضعية القدم
- عن التنفس

2 أو 3 تخصصات ذات موضوع محدد

سباق وقفز أو سباق ورمي أو قفز ورمي

10 دقائق سباق المداومة أو تسلسل التتابع

العودة إلى الهدوء) 5 دقائق

\* مدة 20 دقيقة كافية للبدء في كل تخصص لأن الشباب يتعبون بسرعة و مثل التنوع .تتغير هذه التخصصات من حصة إلى أخرى ويجب وضع جدول زمني لهذا الغرض (تغيير هدف الحصة .) على سبيل المثال، بالنسبة لحصة مدتها 40 دقيقة، يمكن تضمين عملية إحماء أو تخصص في السرعة أو الاسترخاء كهدف أول .ستكون الحصة الثانية متطابقة ولكن باستخدام هدف الثاني. نفس الشيء بالنسبة للحصة الثالثة باستخدام الهدف الثالث. سيكون اختبار سباق السرعة في القفز الطويل قادرًا على إنهاء الحصة.

من الضروري عقد حصة معينة لتجنب الرتابة وكسرها. يمكن أن يأخذ شكل جلسة ألعاب تقليدية أو اختبارات جماعية وفردية.

## 2. التمرين

التمرين هو الوحدة الأساسية للعمل الميسر للحصة

## 3. أهداف

تنمية الصفات البدنية والفنية للرياضي الشاب -السعي إلى تثبيت إنجازات والمكتسبات -استرخاء واستمتاع وبالتالي قم بتغيير المواقف والحالات

## 4. خصائص

الأمر أكثر أو أقل صعوبة هو على النحو التالي:

- المتطلبات الفسيولوجية والتنسيقية
- مكانه في الحصة
- يتم بناؤه على النحو التالي:
- المستوى التدريبي للرياضي الشاب
- مستوى تطور الرياضي الشاب
- الهدف المنشود
- المواد التي يمكن استخدامها
- 

## 5تنظيم الأهداف

إعطاء تفسيرات دقيقة وقصيرة وبسيطة

-إعطاء تعليمات دقيقة وقصيرة وبسيطة

تطوير التمارين:

- بطريقة مرحة

- نحو تقنية محددة

## المبادئ الأساسية للتدريب في ألعاب القوى

هي الإجراءات الرياضية. تحتوي أساسيات الجري على جميع العناصر التعليمية للخطوة ومكوناتها.

المهم السماح بالتعرف على النبضات القلب، وتردد حركة الخطوة (الدورة السابقة، الدورة الخلفية)، مواقف ونوايا السباق (التردد  $\times$  سعة الخطوة) يمكن ملاحظتها جميع الحركات الطفيلية ذات الإيماء الرياضية هي دليل على ضعف التنسيق أو فقدان التوازن. الحركات الطفيلية هي التي تخلق دورات غير مرغوب فيها

### تحذيرات

- هذه الأساسيات يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في مدرسة ألعاب القوى. إنه تماماً ضروري لتصحيح التقني الرياضيين الذين لا يقومون بالحركات الرئيسية بشكل صحيح.
- في بداية الممارسة نتبنى العادات الجيدة.
- يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار بغض النظر عن الممارسة المقترحة .

### تعليمات

- يجب أن تتم الإجراءات في محور سباق الكوع
- ما هي هذه الأفعال الرياضية؟
- القدم والدعامات، والمحاذاة، والزخم، والإيقاع، والتنسيق، والتوازن. وترتكز هذه الأفعال على الصفات الجسدية.

1. الصفات البدنية: إنها تشكل أساس كل عمل وهي ضرورية لتحقيق مستوى عالٍ من أداء. ومع ذلك، فهي مستقلة (إلى حد ما) عن الإدراك من الإيماء العادلة المرتبطة بإدراك الرياضي الشاب لجسده. هذه الصفات هي مهم للممارسة ولكنه ليس ضرورياً لأن الممارسة هي التي ستتطور وكذلك الصفات الجسدية 9. هذه الصفات يجب تطويرها.
2. توازن في حالة فقدان التوازن، فإن الحركات الطفيلية مع الإيماء الرياضية سوف تعطل خيره تحقيق. التوازن المثالي ضروري للتنسيق المثالي.
3. تنسيق التنسيق هو القدرة على إدارة الحركات المعقدة والتكيف مع المواقف الجديدة. هذه القدرة وثيقة الصلة

### التوازن والتناسق الحركي

1. في حالة فقدان التوازن، فإن الحركات الطفيلية مع الإيماء الرياضية سوف تعطل الأداء الأفضل. التوازن المثالي ضروري للتنسيق المثالي.
2. تنسيق التنسيق هو القدرة على إدارة الحركات المعقدة والتكيف مع المواقف الجديدة. ترتبط هذه القدرة ارتباطاً وثيقاً بالإثارة الحركية للطفل ومستوى نموه عضلية وبحجم أجزائها.
3. إيقاع

**التعريف:** هذه هي "موسيقى" ألعاب القوى. يتم تسريعه تدريجياً إلى أعلى درجة لا ينبغي أن ينخفض تردد هذا الإيقاع أبداً

**التعليمات:** التسارع إلى الاندفاع. يمكن ملاحظته: استمع إلى صوت الإيقاع في الجري .

**التعريف:** إنها اللحظة التي يجب فيها على المرء زيادة سرعة حركته وتغيير حركته و توجيهها. الدافع الفعال هو دافع كامل ومتوقع وموجه بشكل جيد. وفقاً للدورات التدريبية

### المبادئ العامة

#### تعليمات:

- البقاء القدمين على الأرض لفترة طويلة.
- الرغبة في الإسراع ويمكن ملاحظته في الطريقة التي تترك بها القدم الأرض: يجب أن تتجه مباشرة إلى الأمام وليس نحوها القمة. في نهاية النبض، يجب أن نرى محاذاة القدم والركبة والورك مع حوض قوي لنقل القوى بشكل صحيح إلى بقية الجسم.

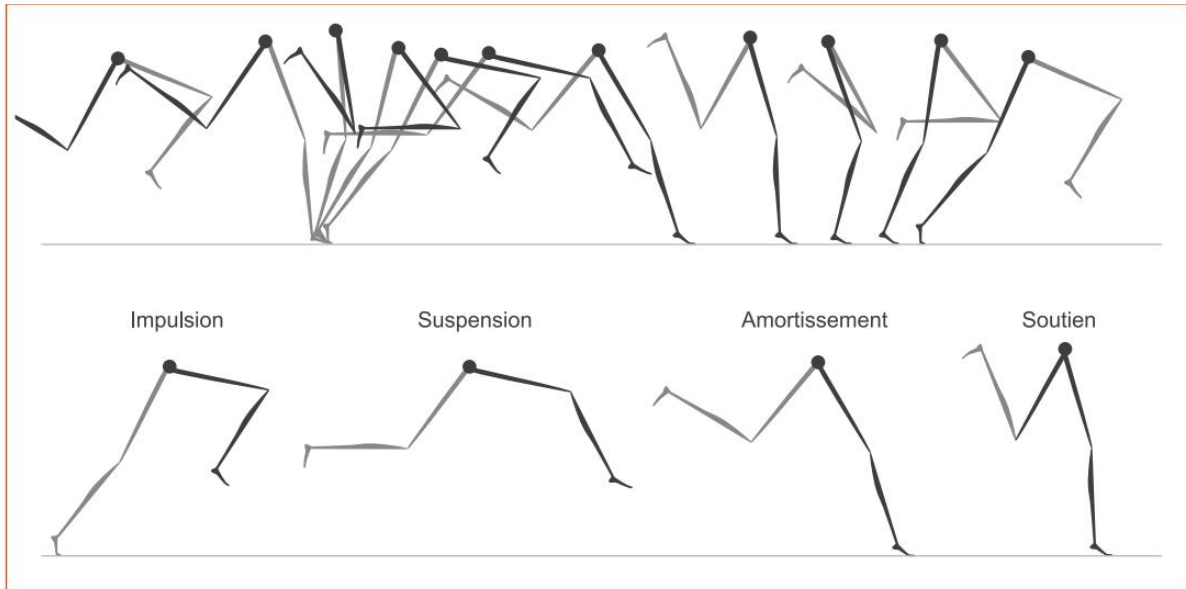
#### التناسق الحركي

**التعريف:** لكي يكون الشخص نشطاً، يجب عليه التصرف على الأرض دون "تشوه" الجسم. نحن نتصل تشوه أي ثني للمفاصل (الكاحل، الركبة، الورك) من شأنه أن ينكسر المحاذاة بين الكاحل والركبة والحوض والكتفين

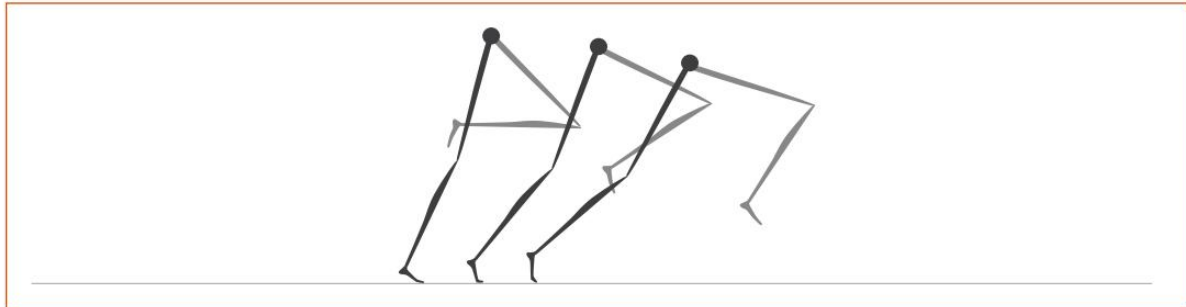
#### تعليمات:

- إبق طويل القامة.
- لا تلتوي الي الاسفل
- يمكن ملاحظته: في اللحظة التي تتلامس فيها القدم مع الأرض، يجب أن تنتهي المفاصل أقل ممكن

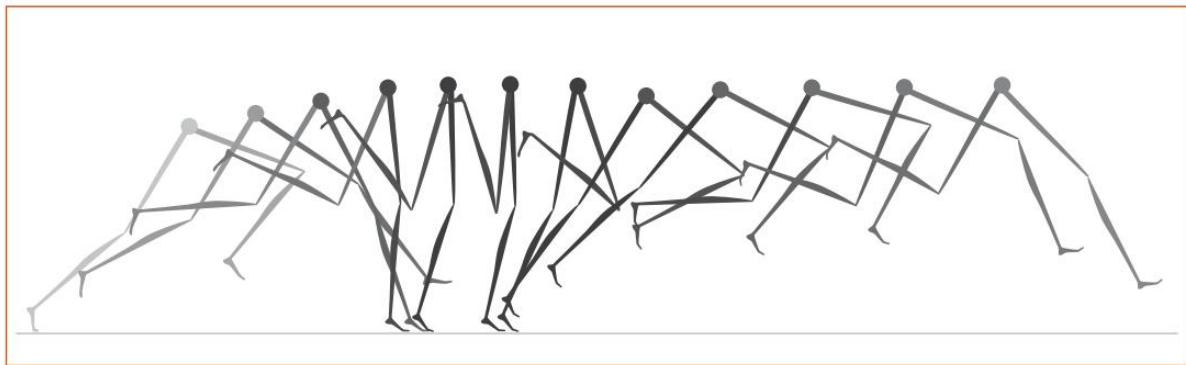
القدم/ يكون في وضعية ارتكاز.



**Schéma n°1b : Les phases de la foulée - L'impulsion**



**Schéma n°1c : Les phases de la foulée - Phase de suspension**



### دورة تعلم أبجديات الجري

هذه تمارين محددة تساهم في تطوير تقنية سباق مريح وفعال. يتم تطوير وتعزيز مراحل معينة من تقنية الجري من خلال هذه التمارين. تتم تمارين ABC على مسارات تتراوح من 20 إلى 40 مترًا (جهود تتراوح من 6 إلى 10 ثوانٍ)؛ ويتم التعافي في فترة راحة نشطة: كتمارين الجيمبار والاسترخاء لمدة دقيقة واحدة تقريبًا.

1. سباق الجري: الإصرار على رفع القدم على الأرض
2. سباق في "الكعب والأرداف: تعليم مرحلة عودة القدم بعد الدفع للخلف
3. سباق رفع الركبة: الإصرار على الوضع المستقيم للصدر أثناء ارتفاع الركبتين (ليس أعلى من الحوض)، الكعب يصل إلى الأرداف. الإصرار على تحريك الأطراف العلوية (من الخلف إلى الأمام، مع ثني المرفقين)
- عمل الدعامات الأرضية الديناميكية
4. سباق متسارع تدريجيًا في "رفع الكعبين والأرداف" و"رفع الركبة" تمارين السلسلة
5. سباقات بسرعات مختلفة
6. تسارع السباق تدريجيًا إلى السرعة القصوى مع الحفاظ على وضعية الجري، ووضع الحوض
7. سباق في فصل الربيع على أصابع القدم
8. عمل الكاحلين
9. التخطي في الموقع
10. خطوات القفز الصغيرة مع الإصرار على الدعامات المرنة
11. خطوات طويلة ومرنة
12. الإصرار على الدفع الكامل للساق الخلفية: الإصرار على رفع إصبع القدم الأمامية (حركة الخدش) - الإصرار على رفع الركبتين للأمام والعمل الانفجاري للدعامة الأرضية
13. سلسلة من أقدام الجرس: الإصرار على إرجاع القدم نحو الأرداف لتجنب تصلب جرس الساق
14. مجموعات القدم المرتدة والجرس
15. سباقات "الأرجل الممدودة: الإصرار على الحركة الديناميكية للقدم أثناء التعافي على الأرض في حالة "الخدش"
16. ضربات الظهر في "الكعب والأرداف"