

مسابقات الجري والميدان في المدارس

لقد جرى إدخال هذه المسابقات حديثا في المدارس وأصبحت جزءا من نظام التربية البدنية الذي يعطى للتلاميذ ولا يعنى ذلك أنه لم تكن هناك مثل هذه المسابقات في الماضي ولكن لا شك أن أنواعا منها في بعض المدارس كان يمارسها عدد محدود جدا من التلاميذ ، ولم يكن هناك نظام ثابت لأشراك أكبر عدد في هذه المسابقات .

والذي يمنع الآن من نشر هذه المسابقات هو أن معلومات الذين يوكل إليهم تدريب التلاميذ على هذه المسابقات محدودة جدا وأيضا إلى عدم كفاية اللاعبين ، والمأمول التغلب على هذه الصعوبات بمضى الزمن ولكن المهم هو أن يكون الشخص الموكل إليه تدريب التلاميذ على

هذه المسابقات عارفا بتأثير كل منها على أجسام التلاميذ
وباختيار المناسب منها لهم .

وينقسم البرنامج الذي يعطى للتلاميذ إلى قسمين :

١ - تدريب وتمارين مستمر لهذه المسابقات

٢ - حفلات رياضية .

ويجب أن يوجه اهتمام أكثر إلى الجزء الأول من
البرنامج وهو الخاص بالتدريب والتمارين أما التنافس فيجب
الأقلال منه على قدر الأمكان فإن في الأكثر منه خطر
إرهاق المتسابقين خصوصا الصغار منهم وتحميلهم ما لا طاقة
لأجسامهم به وأكثر الخطر ينتج من اشتراك التلاميذ في
المسابقات بدون تمارين سابق .

ومسألة التدريب والتمارين يدخل فيها أيضا مسألة طريقة

التنظيم التي يجب أن تشمل إعطاء الفرصة لكل تلميذ لينال

فصيه منها ، ويمكن الوصول إلى هذا الغرض في أغلب الأحوال بعمل نظام لاختبارات قياسية تعرف بواسطة كفاءة التلاميذ الرياضية ، فتعطى للتلاميذ درجات أو نقاط عن النتائج التي حصلوا عليها في الجرى والقفز والرمى وغيره وتكون هناك درجات مختلفة حسب السن لكل اختبار ولا يجوز أن يكون مستوى هذه الاختبارات عاليا وإلا ضاعت الفائدة منه وهي منع إرهاق التلاميذ وإدخال اليأس إلى نفوسهم من الوصول لهذا المستوى ، والمستوى المطلوب من التلاميذ الوصول إليه في هذه الاختبارات هو مستوى التلميذ العادي وعند عمل هذه الاختبارات يحسن أن يقوم التلاميذ بعمل أنواع مختلفة منها بدلا من تكرار نوع واحد منها .

وهناك طرق مختلفة للتدريب ومن الواجب العمل على

استمرار التدريب طول العام بدلا من الاقتصار على زمن قصير يجهد التلاميذ في أثناءه أنفسهم .

ولا يمكن تقدير الضرر الذي يحدث من إعطاء مهمة التدريب إلى من لا يعرفها .

وفي حالة ما إذا كان التدريب مقصورا على جزء قصير من العام فيجب ألا يقل زمن التدريب عن ستة أسابيع قبل يوم المسابقات ويمكن الاكتفاء بثلاثة مرات اسبوعيا كل مرة نصف ساعة ومن المهم ملاحظة أن يلبس التلاميذ أثناء فترات الاستراحة ملابس أكثر من التي يلبسونها أثناء الجري . ومن المهم أيضا تعويد التلاميذ المتسابقين على تغيير ملابسهم بعد اللعب .

ويجب على المتسابقين أن يجرؤا قليلا قبل بدء السباق لتدفئة وتنشيط أنفسهم وذلك منعا لأرهاق القلب بمجهود

كبير فجائي ولمنع تصلب العضلات ويجب على المدرب أن يلاحظ المتسابقين أثناء التدريب ليرى مقدار سرعتهم ومدى مجهوداتهم وإرشادهم عما يجب عمله .

وللتدريب على أى مسابقة يجب عدم إعطاء كل التفاصيل الفنية مرة واحدة بل يدرب عليها المتسابقون تدريجاً فمثلاً فى المسابقات السريعة (القصيرة المدى) يكون نظام التدريب كالاتى :

١ - الاسبوعان الأول والثانى : جرى بطيء رأى

حركات أو تمرينات رياضية عامة لجعل العضلات مرنة وتنشيط الدورة الدموية - ٢ - شرح طريقة التدريب - ٣ - جرى بخطوات واسعة بطيئة مسافة ١٠٠ إلى ١٥٠ متراً وفى أثناء هذا الجرى البطيء يجب ملاحظة أسلوب الجرى مثل طول الخطوة والجرى فى خط مستقيم واتجاه القدمين ومقدار ميل

الجسم ومرجحة الذراعين والتنفس ، وإذا أمكن عمل علامات مختلفة على طول خط السباق مبيّنا عليها المسافات في تقطمتقاربة كان ذلك أفضل - ٤ - شرح طريقة التدريب مرة ثانية وذلك لأراحة المتسابقين ومنع التعب من المجهود - ٥ - جرى مسافة مائة متر ويكون جرى الثلاثين متراً الأولى بثلاثة أرباع سرعة المتسابق العادية ثم تزايد السرعة في العشرة أمتار التالية إلى أن تصل للسرعة العادية وتتمر السرعة مسافة عشرين متراً ثم تبدأ في التناقص تدريجياً في الأربعين متراً الأخيرة، وهذا التناقص في السرعة مهم جداً لمنع الوقوف الفجائي الذي قد يضر بالعضلات - ٦ - شرح طريقة التدريب مرة ثانية وإبداء بعض ملاحظات - ٧ - إعادة ٣ مرة أخرى .

ب - الأسبوعان الثالث والرابع : ١ - كما في ١ من

الاسبوعين الأولين - ٢ - كما في ٢ من الاسبوعين الأولين

٣ - كما في ٥ من الاسبوعين الأولين - ٤ - كما في ٢ من الاسبوعين الأولين - ٥ - التمرين على طريقة بدء السباق - ٦ - جرى ٦٠ مترامع الجرى يبدأ السباق في الأربعين مترا الأولى ثم تتناقص السرعة بعد ذلك تدريجاً - ٧ - كما في ٢ من الاسبوعين الأولين - ٨ - جرى ٦٠ مترا منها العشرين مترا الأولى بخطوات واسعة ثم تزايد السرعة في العشرين مترا التالية وجرى العشرين مترا الأخيرة بأقصى سرعة . وبعد الانتهاء من جرى المسافة يتمشى للمسابق مدة - ٩ - كما في ٢ من الاسبوعين الأولين - ١٠ - جرى بخطوات بطيئة متسعة لمسافة مائة متر مع الانتباه إلى أسلوب الجرى .
ح - الاسبوع الخامس : (اليومين الأولين) من ١ إلى

٥ كما في ١ إلى ٥ من الاسبوعين الثالث والرابع - ٦ - كما في ٢ من الاسبوعين الأولين - ٧ - جرى مائة متر مع بدء السباق

ثم تتناقص السرعة عند الوصول إلى ٤٠ م ، ٧٠ م ثم جرى
بسرعة مرة أخرى على أن يتمشى المتسابق قليلا بعد النهاية ٨-
كفا في ٢ من الأسبوعين الأولين - ٩ - كفا في ١٠ من
الاسبوعين الثالث والرابع .

(اليومين الثانيين) من ١ إلى ٧ كفا في ١ - ٧ من
الاسبوعين الأولين .

(اليومين الثالثين) - ١ - جرى بخطوات بطيئة

واسعة - ٢ - كفا في ٢ من الاسبوعين الأولين - ٣ - كفا في

١٠ من الاسبوعين الثالث والرابع - ٤ - كفا في ٢ من الاسبوعين

الأوليين - ٥ - جرى سريع (مائة متر) ويمكن اعتبار ذلك

كاختبار ويؤخذ الوقت - ٦ - كفا في ٢ من الاسبوعين

الأوليين - ٧ - كفا في ١٠ من الاسبوعين الثالث والرابع .

٥ - الاسبوع السادس : ١ - كما في اليومين الأولين من

الاسبوع الخامس - ٢ - كما في الاسبوعين الأولين مع إضافة
بعض تدريبات على بدء السباق .

يوم السباق : من المهم جداً أن يجري المتسابق قليلاً قبل
أن يشترك في السباق

٢ - أما بخصوص الجزء الثاني من البرنامج الخاص بالحفلات
الرياضية فإنه يجب العمل على منع الأرهاق الذي يتعرض له
بعض المتسابقين الذين يشتركون في كل سباق ومن الأفضل
كثيراً أن تنظم أغلب المسابقات للفرق بدلاً من أن تكون
فردية ويكون هناك نقط تعطى لكل متسابق حسب
مجهوده وتضاف إلى نقط فريقه . وهناك طريقتان لتنظيم
الحفلات على أساس مسابقات الفرق فالطريقة الأولى هي
أن يكون لكل فصل أو أسرة أو مدرسة أو نادي أو

منطقة فريق مسكون من أربعة أو أكثر في كل مسابقة
ويحسن ألا يكون هؤلاء هم أنفسهم المشتركين في الفرق
الأخرى بل الأحسن أن يكون كل فريق غير مشترك
أفراده في فريق آخر

ويمكن أن تكون كل مسابقات الجرى والحواجز
مسابقات تتابع أي أن يجري كل فرد من الفريق جزءاً من
المسافة فقط ويمكن تطبيق نفس القاعدة على مسابقات الميدان
وإيجاد مجموع مسافة الطول أو الارتفاع التي وصل إليها
الفريق مثلاً . ففي مسابقة القفز العالي مثلاً إذا كان عدد
أفراد فريق أربعة وقفز كل منهم ١٥٥ سم ، ٥٦ ر ١٥٧ سم ،
١٣٥ سم ، ٥٦ ر ١٢٧ سم على التوالي وقفز أفراد فريق آخر
١٦٠ سم ، ٥٦ ر ١٣٨ سم ، ١٣٦ سم ، ١٢٠ سم فإن مجموع
الارتفاع الذي بلغه الفريق الأول ٥٦٥ سم والثاني ٥٦٢

سم وتكون النتيجة أن الفريق الأول هو الأول في الترتيب
والثاني يليه في الترتيب وهكذا .

أما الطريقة الثانية فهي أن يكون هناك فرق للاقسام
التي ذكرت في الطريقة الأولى (الفصل - النادي - المدرسة
الأسرة - المنطقة الخ) وتعطى فقط للفائزين الثلاثة الأول
فقط ويأخذ كل فائز نقط حسب درجة فوزه ويمكن لكل
قسم أن يشترك بأي عدد من أفراد .

ويجب عدم المغالاة في الجوائز ومن الأفضل ألاكثر
من الكؤوس التي تعطى للفريق الفائزة وإذا كانت هناك
رغبة في مكافأة الأفراد فلتكن باعطائهم ميداليات أو شهادات
فقط .

الاستعراض :

إذا كان هناك استعراض عام قبل المسابقات فيجب

ألا يكون مرهقا للمتسابقين فيكفي الدوران مرة واحدة حول الملعب .

ويجب الامتناع بتاتا من استعراضات الشوارع منعاً للتعب
طول الحفلة

يجب الامتناع بتاتا عن الحفلات الطويلة ، ويجب اختيار الزمن بحيث يكون مناسباً من الوجهة الجوية أيضاً . ويجب عمل التسهيلات لجميع المشتركين في الحفلة خصوصاً المشتركين منهم في مسابقات كثيرة ليكون لديهم وقت كاف للراحة بين كل سباق والآخر . ويجب في حالة كثرة عدد المشتركين تقسيم المسابقة إلى مسابقة خاصة وأخرى عامة .

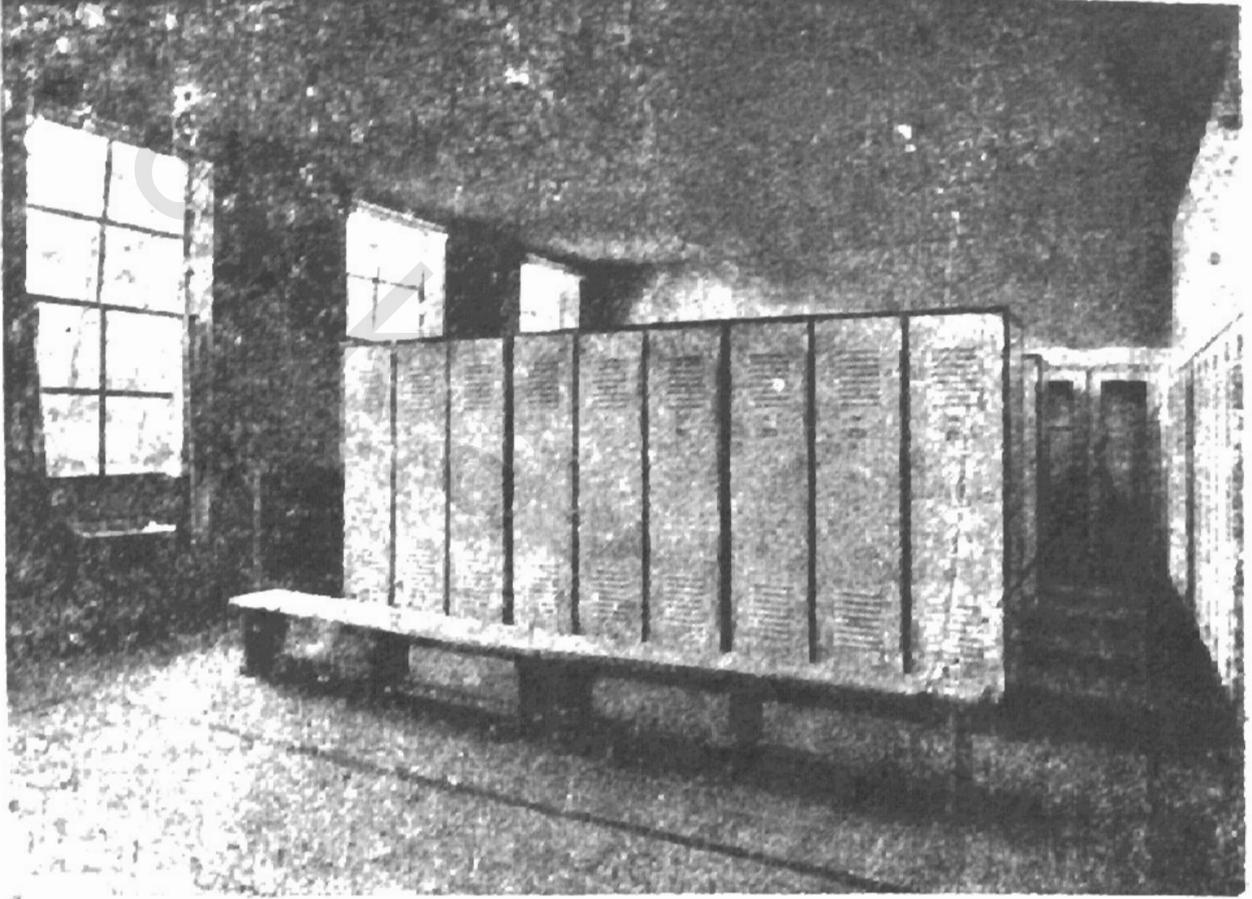
التمرينات البدنية (الجمباز) في الحفلة

يتزايد الآن الشعور بوجوب عدم الجمع بين الاستعراضات الجمبازية والمسابقات الرياضية وذلك للأسباب الآتية :

- ١ - نجد في أغلب الاحوال أن التلاميذ المشتركين في الاستعراض هم أنفسهم المنتخبون للمسابقات ومن ذلك يتسبب إرهاق التلاميذ الأمر الذي يجب منعه
- ٢ - ان استعراض الجبازشىء هام جدا ويجب ألا يكون أحد الاشياء التي تدخل في برنامج حفلة رياضية بدون أى اعتبار لأهميته . ولذا يجب أن تكون هذه الاستعراضات مستقلة .

مسألة السفر

يجب الأقلال من السفر كثيرا ولمسافات طويلة وإذا كان السفر ضروريا فيجب أن يكون لمسافات قصيرة وأن ينظم بحيث يجد المتسابق وقتا كافيا للراحة قبل المباراة . وكذلك يجب العناية بمسألة الغذاء ونوعه وكميته ومواقيت تناوله أثناء الرحلة ، ويجب أيضا عمل كل مايلزم من الترتيبات



— نموذج لغرف الملابس في المدارس —

اختيار مباريات حسب السن:

يجب ترتيب مباريات مناسبة لكل الأعمار فتكون

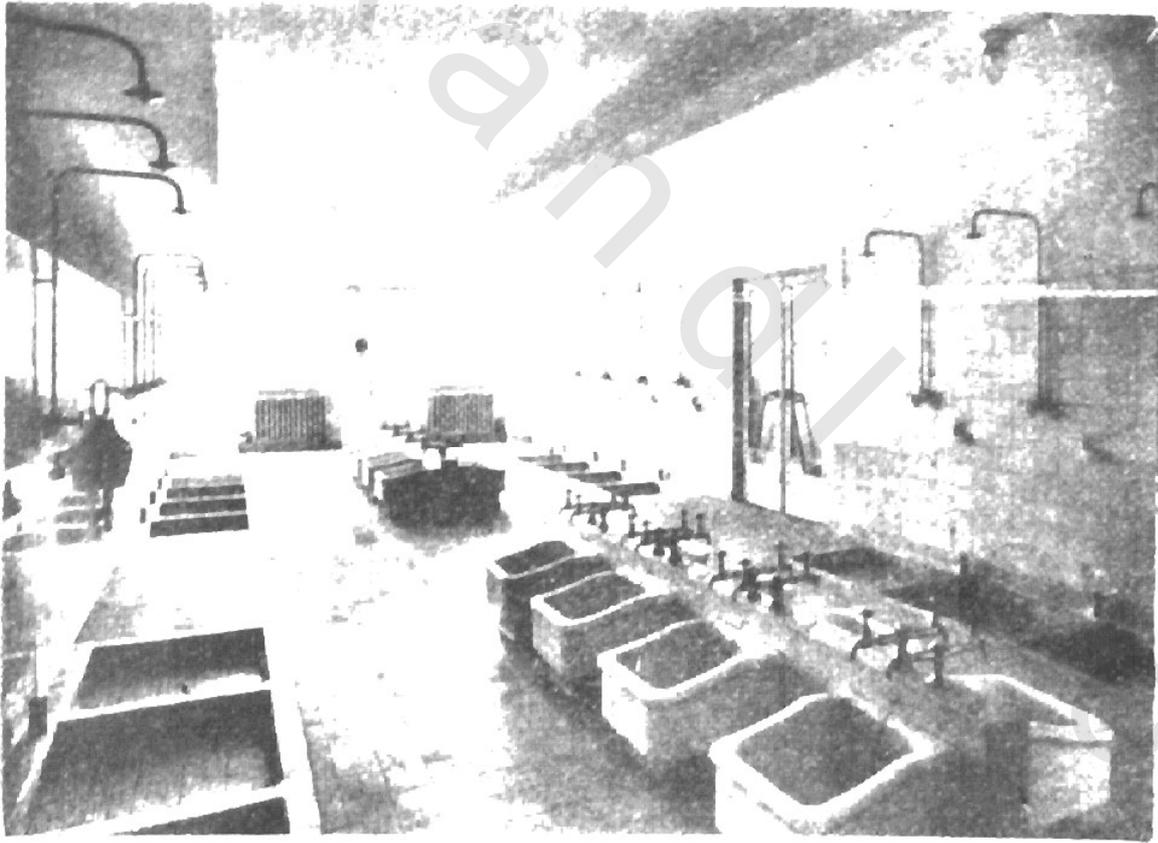
لمنع المتسابقين من أن يكونوا عصبين أو أن يحملوا هموم
أشياء كثيرة في الرحلة ويجب أن يأخذ المتسابقون معهم
ملابس الجرى وقوطة للوجه لكي يمكنهم أن يغيروا ويلبسوا
ملابسهم العادية بعد انتهاء الحلقة .

غرف الملابس

يجب أن يكون هناك غرف كافية للملابس بالمدارس وأن تنظم
بشكل يسمح للتلاميذ ويشجعهم على استعمالها ويجب أن يكون هناك
أحواض للغسيل وبماء ساخن إن أمكن وإذا وجدت حمامات
كذلك كان ذلك أفضل بكثير وتبين الصور تين رقى ١٢٦١١
نماذج لغرف الملابس وأحواض الغسيل .

هناك مباريات للأطفال والأولاد من سن ٨ إلى ١١ سنة، من ١٢ إلى ١٥ سنة فما فوق . أما المباريات للأولاد الذين يقلون عن ثمانية سنوات في السن فتتروك للمدارس كل مدرسة تنظم برنامجها .

(شكل ١٢)



نموذج لآحواض الغسيل في المدارس

ويمكن اختيار المسابقات الآتية للأولاد من سن ٨ إلى ١١ سنة :

أولاد سن ٨ سنوات ٥٠ متر جرى - أولاد سن ٩ سنوات ٦٠ متر جرى - أولاد سن ١٠ سنوات ٧٠ متر جرى - أولاد سن ١١ سنة ٨٠ متر جرى

وكذلك مسابقات التتابع لمسافات لا تزيد عن المعطاة في الجري المعتاد ويمكن أيضا إعطاؤهم القفز العالي ولكن لا يعطى لهم القفز الطويل .

ويعطى للأولاد من سن ١٢ إلى ١٥ سنة ما يأتي :

جري سريع ٧٥ إلى ١٠٠ متر و قفز عالي وطويل وحواجز ٧٥ مترا (يكتفى بسبعة مجموعات من الحواجز ارتفاع الحاجز ٧٥ سم) وتتابع ٤ X ١٠٠ م .

وللأولاد من سن ١٥ سنة فما فوق يعطى ما يأتي :

سباق اختراق الضاحية بحيث لا تزيد المسافة عن ٥

كيلو مترات (٣ كيلو مترات فقط لغاية سن ١٧ سنة)

١٥٠٠ م لأكثر من ١٦ سنة ، ١٠٠٠ م ، ٢٠٠٠ م ، ٤٠٠٠ م

و ٨٠٠٠ م ، ١٠٠٠ م حواجز وقفز طويل وقفز بالبوصة ورمي

القرص وتتابع .

وقد منعت المسابقات ٢٠٠ م ، ٨٠٠ م ، ١٥٠٠ م لسن

١٢ - ١٥ سنة لأنها معتبرة مرهقة للتلاميذ .

وشد الحبل مسابقة غير مرغوب فيها لكل الأعمار

وعلى كل فلا تعطى لأولاد أقل من ١٧ سنة ولا يسمح بالقفز

العالي أو الطويل إلا إذا كان هناك حفر مملوءة بالرمل للنزول

عليها بعد القفز .

ويمكن ادخال بعض مسابقات خاصة للحفلات مثل مسابقات رمى الكرة لمسافات باليد أو الرماية أو القفزات الثلاثة أو القفز الطويل على الثابت (بدون جرى) وسباق الموانع الذي يجب ألا يقتصر على أن يكون سباقا للسرعة بل يجب أن يكون مظهر للرشاقة والخفة أيضا ولذا يجب انتخاب الموانع على هذا الأساس .

اختبارات الكفاءة الرياضية :

إن فائدة اختبارات الكفاءة الرياضية محققة لأنها تساعد المدرب على معرفة مستوى تلاميذه ولتحقيق أكبر فائدة من ذلك يراعى ما يأتي :-

١ - عمل نسخ من جداول الاختبارات وتعليقها في كل مكان مناسب (فصول المدرسة مثلا)

— ٩٥ —

- ٢ - أعلان نتائج الاختبارات عقب انتهائهما ليعرف كل فرد مستواه .
- ٣ - تخصيص وقت للتدريب عليهما .

