

الجزء الخامس

الباب الأول : مقدمة في تعلم مسابقات ألعاب القوى

الباب الثاني : الخطوات التعليمية لمسابقات ألعاب القوى

الباب الأول

مقدمة في تعلم مسابقات ألعاب القوى

- * طرق تعلم المهارات الحركية .
- * المبادئ الأساسية في التعلم الحركي .
- * مراحل التعلم الحركي .
- * الأخطاء المتوقعة في التعلم الحركي .
- * التخطيط للتعلم الحركي .
- * الأدوات والأجهزة القانونية والبديلة .
- * وضع البرامج التنفيذية .
- * شكل الوحدة التعليمية (الدرس)
- * برامج ألعاب القوى للمراحل التعليمية للبنين .
- * برامج ألعاب القوى للمراحل التعليمية للبنات .

مقدمة في تعلم مسابقات ألعاب القوى

طرق تعلم المهارات الحركية

إن عملية التعليم في حد ذاتها عملية تربوية تهدف إلى تعليم الفرد أداء المهارات الحركية المختلفة بواسطة المدرب أو المدرس ووسيلته في ذلك تبسيط الحركات المختلفة متلافياً الأخطاء الشائعة بقدر الامكان حتى تصل الحركة المراد تعليمها إلى شكلها الصحيح بأقل مجهود وفي أقصر زمن ممكن . وعلى المدرب عند تعليم المهارات الحركية اختيار طرق التعليم المناسبة وهي : (الطريقة الكلية - الطريقة الجزئية - الطريقة الكلية الجزئية) .

١ - الطريقة الكلية :

وهي الطريقة البسيطة لأداء المهارة الحركية ككل دون أى تمهيد أو مقدمات . إذ أنها تعتمد على اثاره رغبة اللاعب على تحدى قدراته بواسطة الملاحظة عن طريق التقليد والتجربة (المحاولة والخطأ) للوصول إلى تأدية الحركة التي شاهدها بقدر الامكان . وتعتمد هذه الطريقة على الاستعدادات الجسمانية والعقلية للاعب ، كما أن نجاحها أو فشلها يتوقف على الفروق الفردية بين اللاعبين . وفي الواقع نجد أن عملية تعليم المهارة بالطريقة الكلية تناسب المهارات الحركية السهلة غير المركبة . كما تناسب بعض المهارات الحركية التي يصعب تجزئتها والتي تحمل وحدة حركية متكاملة (الحركة المتكررة) . وفي هذه الحالة يقوم المدرب بشرح المهارة الحركية وأداء نموذجاً لها ككل بطريقة

مبسطة في أول الأمر ثم يتبعه اللاعب في تأدية المهارة الحركية والتدريب عليها ككل أيضاً. ويمكن استخدام التوقيت البطيء الذي يساعد على الاحساس بالحركة. وكمثال يمكن تعليم المشي والجرى بأنواعه وكذلك الحواجز بالطريقة الكلية على أساس أنها من الحركات المتكررة .

٢ - الطريقة الجزئية :

وهي الطريقة المتدرجة لتعليم المهارة الحركية مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على أن يؤدي اللاعب كل جزء على حدة حتى يتم إتقانه . ثم يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها حتى تصل في النهاية إلى الحركة السليمة ككل وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد ، إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة والتي لا يمكن تجزئتها . ومن أهم عيوب هذه الطريقة . أنه في كثير من الأحيان نفقد بعض أجزاء المهارة الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير إتقان التوافق للنشود مع ظهور بعض العادات الحركية الخاطئة نتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر . وكمثال يمكن تعليم مسابقات الوثب والرمي على اختلاف أنواعها بالطريقة الجزئية على اعتبار أنها من الحركات الوحيدة أي الغير متكررة مثل المشي والجرى .

ومن مميزات هذه الطريقة أنها تتيح لعدد كبير من المبتدئين فرصة التعليم في وقت واحد ، وجميع المستويات للاشتراك في نشاط واحد بغض النظر عن خبرات كل منهم . كما أنها تتيح الفرصة للمتعلم أن يتعرف على الكثير من تفاصيل المهارة الحركية .

وفي كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين السابقتين جنباً إلى جنب حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت نتلافى عيوب كل طريقة على حدة . ويراعى عند استخدامها تبسيط الحركة أول الأمر مع تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلى للمهارة الحركية ومراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومرابطة عند التدريب عليها كأجزاء . وتستخدم هذه الطريقة عدة بالنسبة لمسابقات الوثب والرمى للمبتدئين صغيرى السن وحديثى العهد بمسابقات ألعاب القوى .

المبادئ الأساسية في التعليم الحركى

١ - الفهم الحركى والإدراك المهارى :

دون أى فهم تراعى للمهارة التعليمية المقدمة من المدرب أو المدرس . ودون فاعلية من جانب اللاعب لا يمكن أن تحرز عملية التعليم أى نوع من النجاح . لأن قدرة اللاعب على فهم الحركات تتوقف على مدى إدراكه لتفاصيلها واستجابته لكل المؤثرات السمعية والبصرية من خلال عملية التعليم واصلاح الأخطاء . لذا يجب ألا تبني علاقة اللاعب بمراحل التعليم على التقليد فحسب بل يجب أن تتعدى ذلك وتبنى على الفهم والقدرة على الاستجابة والتصرف التلقائى .

ولسلامة استخدام عنصر الوعى والفاعلية يجب على اللاعب بأن يفهم ما يجب تنفيذه عند تعلم أى نوع من المهارات . كما يجب ألا ننسى الرغبة فى التعلم من جانب المتعلم .

٢ - بساطة العرض وسهولة التحصيل :

يُحب ألا تكون المادة صعبة التحميل من حيث طريقة عرضها للمبتدئين وخاصة إذا كانت لا تلائم ميولهم ورغباتهم واستعداداتهم الجسمانية والعقلية . لذا وجب على المدرب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء تعليم المهارات الحركية على أن يبدأ معهم من «السهل إلى الصعب» من «البسيط إلى المِكب» من «المعروف إلى المجهول» من «البطيء إلى السريع» .. ويمكن للمدرّس أو المدرس الاستعانة بالتموذج أو الصور أو الأفلام السينمائية قبل وأثناء وبعد التدريب اليومي كوسيلة من وسائل التعليم .

٣ - ترتيب المهارات وتسلسلها :

يراعى الترتيب التصاعدي للمادة التعليمية وترابط أجزاءها بعضها مع بعض . إذ أن المادة الجديدة يجب أن تعتمد على تلك التي سبق تعليمها . وهذا يتطلب تسلسلها تسلسلاً دقيقاً أثناء الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى متقدمة للمهارات الحركية بحيث يتم التدريج في المراحل التعليمية بناء على قدرة اللاعب ومدى استيعابه للمهارات المعطاة له .

٤ - الإستمرار في التعليم والإنتظام في التدريب :

ستمرار اللاعب في تلقى تعاليم المدرب تتيح له فرصة فهم أجزاء المهارات الحركية بطريقة منتظمة لأن تسلسل تعليم الحركات والتدريب عليها له أهمية كبرى في فهم مراحل التعليم المختلفة وخاصة وأن كل جزء منها يبني على ما قبله ومتصل بالجزء الذي يليه ، فإذا لم ينتظر اللاعب خلال فترات التدريب باستمرار لا يمكنه تتبع وتسلسل المهارات الحركية بتفاصيلها الدقيقة .

٥ تكرار المهارة لتثبيتها :

بعد أن يتعلم المبتدئ طريقة أداء المهارات الحركية بطريقة سليمة ويشاهد نماذج لها ويطبقها عملياً ويدرك كنه الحركة والغرض منها ، يدخل في مرحلة أخرى الغرض منها توطيد هذه الحركة وتثبيتها محاولة منه لتكوين العادة الحركية . ويمكن تحقيق هذا الغرض عن طريق التكرار المنظم في أداء الحركة عدة مرات . وتشير البحوث العلمية أن تكرار الحركة ٢٠٠ مرة توصل اللاعب إلى الشكل المقبول أو الأولى للحركة .

وقد يضاف إلى هذه المبادئ الأساسية في التعليم دقة ملاحظة اللاعب ويقلته وقدرته على المثابرة والتأني على أن تكون لديه الرغبة والقدرة على التعلم ومتابعة تعليمات وملاحظات المدرب باستمرار .

مراحل التعليم الحركي

تمر عملية تعليم أى مهارة مركبة في عدة مراحل مرتبطة فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى . هذه المراحل هي :

١ - مرحلة إكتساب المعرفة الحركية :

ويستخدم المدرب في تقديمه للمهارة الحركية للاعب المبتدئ بعض الأساليب أهمها أسلوب الشرح والعرض وهو ما يسمى (بالأسلوب السمعي والبصري) عن طريق شرح ووصف المهارة الحركية ويستقبلها اللاعب عن طريق حاسة السمع والبصر . إذ تكمن أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعليم المهارة . ولذلك ينبغي على المدرب أن يبدأ عملية التقديم اللفظي بتناول المهارة الحركية بالوصف الاجمالي لها بصورة مختصرة على أن يتم التقديم بالشرح الواضح بحيث يتناسب مع مستوى فهم وإدراك المبتدئين حتى يستطيعوا استيعابها وفهمها وتصورها . كما يجب أن يتناسب مع المستوى

المهارى للافراد وما يرتبط بالمعارف والخبرات السابقة لهم والذي يعمل على إثارة ميل الفرد للتقليد وزيادة الثقة بالنفس .

يتبع تلك العملية عملية أخرى هامة وهى عملية التقديم المرئى عن طريق قيام المدرب الرياضى بأداء نموذج للمهارة الحركية ككل أمام اللاعبين مع مراعاة دقة أداء النموذج .

وينبغى فى حالة عدم قدرة المدرب على الأداء السليم أن يقوم أحد مساعديه سواء كان مدرباً أو لاعباً بتأدية المهارة الحركية بطريقة صحيحة .

وبالإضافة إلى ذلك يستطيع المدرب باستخدام اللوحات والرسومات والصور أو الأفلام السينمائية السريعة والبطيئة والتأديج المصغرة للأشكال والأوضاع والحركات المختلفة وقد يستخدم التلفزيون أو الفانوس السحرى .

٢ - مرحلة اكتساب الخبرات الحركية الأولى :

تبدأ هذه المرحلة عندما يحاول المبتدئ أداء المهارة الحركية بصورتها الأولية أو المقبولة . وفى هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب فى توجيه وارشاد اللاعب للمواحي الهامة فى الأداء مع اصلاح الأخطاء التى تحدث أثناء الأداء . ويستخدم المدرب إحدى طرق التعليم السالفة الذكر وهى : الطريقة الكلية - الطريقة الجزئية - أو الطريقة الكلية الجزئية . وعلى اللاعب تكرار أداء المهارة الحركية بنفسه أو أمام المرآة أو بالنظر إلى ظله - وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للاعب عملية ممارسة فعلية لاكتساب التوافق الحركى فيعدل من طريقة أدائه للمهارة الحركية شيئاً فشيئاً بواسطة تكرار الحركة مراراً وتكراراً حتى تصل أقرب ما تكون إلى الشكل المقبول من الناحية الحركية .

٣ - مرحلة اكتساب العادة الحركية :

في هذه المرحلة يتم خلالها اتفاق وتثبيت المهارة الحركية حتى تصبح عادة حركية تؤدي بطريقة آلية - بعد أن كانت أول الأمر في صورتها المقبولة ثم انتقلت إلى الصورة الجيدة أو المعدلة فالصورة المتقنة . حتى تصل في نهاية الأمر إلى الشكل النهائي للحركة وهي الصورة الآلية أو المثالية بقدر الامكان .

ويستطيع اللاعب أن يحرز نجاحاً سريعاً في أداء المهارة الحركية عندما يوالى تكرارها أكبر عدد ممكن من الحركات ككل وكأجزاء مع ضرورة الاسراع من توقيع الحركة تدريجياً . وكذلك بأداء المهارة الحركية تحت مختلف الظروف التي تتميز بزيادة عامل الصعوبة حتى يتمكن الفرد من العمل على تجنب اصلاح هذه الاخطاء فيما بعد . إذ أنه كلما ازداد اتقان الفرد للمهارة الحركية كلما قل المجهود المبذول في الأداء . فنحن نرى بأعيننا أن أبطال العالم في مختلف الألعاب يؤديون أثناء تدريباتهم اليومية الحركة عشرات المرات قد تصل إلى آلاف المرات خلال الموسم ليس لاتقانها فقط بل لكي تكتسب العضلات العاملة القوة والسرعة والتحمل الكاف إلى جانب المرونة والدقة والتوافق اللازم .

الأخطاء المتوقعة في التعليم الحركي

مهما استخدمت الطرق والأساليب العلمية الحديثة في التعليم فاننا نجد أخطاء شائعة مختلفة يؤديها اللاعبون أثناء عملية تعليم المهارات الحركية نتيجة :

١ - لسوء الفهم أو للتصور الخاطئ للمهارة الحركية .

٢ - لعدم كفاية الاستعداد البدنى للفرد مثل : السرعة - القوة -
المرونة ... الخ ..

٣ - لعدم توفر التوافق الحركى عند اللاعب نتيجة لسوء استخدام
أجزاء جسمه أثناء أداء المهارة الحركية .

وقد تظهر الأخطاء الشائعة نتيجة للتعب - عدم ملائمة الأدوات
المستخدمة - سرعة أداء المهارة الحركية - عدم مناسبة المهارة لسن ومستوى
اللاعب وقد تكون نتيجة لوجود تشوهات فى جسم اللاعب تؤدي إلى عدم
قدرته على أداء الحركة على أحسن صورة .

ومن أهم أسس عملية اصلاح الأخطاء الشائعة :

١ - سرعة إيضاح الأخطاء عقب وقوعها مباشرة مع التدرج فى
اصلاحها حسب أهميتها ويستحسن البدء باصلاح الأخطاء الرئيسية والأساسية
تليها الأخطاء الفرعية أو الجزئية .

٢ - استخدام بعض التمرينات التمهيدية للمهارة الحركية متنوعة
باداء بعض تمرينات اللياقة البدنية الخاصة لتقوية مجموعات العضلات
المشتركة فى العمل .

٣ - تجزئة الحركة إلى مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانها كل على حدة
واكتساب التوافق اللازم والمطلوب عندما ترتبط هذه الاجزاء مع بعضها فى
النهاية .

وعلى المدرب بصفة عامة ملاحظة الأخطاء لتصحيحها أولا بأول بالنسبة
للمبتدئين وخاصة اللاعبين المتقدمين وعلى مقدار صعوبة الحركة وقلة خبرة

اللاعب وكثرة عدد اللاعبين ومدى استعدادهم الجسماني والعقلي ورغبتهم في التعلم يتوقف مقدار سرعة اصلاح هذه الأخطاء . وعلى المدرب مراعاة اصلاح هذه الأخطاء في الجزء التمهيدي لفترة التدريب اليومية عندما يكون اللاعب في حالة راحة وعنده القدرة على التركيز . ويصح تقسيم اللاعبين إلى مجموعات حسب مستواهم حتى يتمكن المدرب من ملاحظتهم وتصحيح أخطائهم إما جماعياً أو فردياً .

ومن واجبات المدرب أن يعرف الطريقة السليمة لأداء المهارات الحركية ومتصوراً لشكلها العام وتفصيل أجزائها حتى يمكنه مقارنة طريقة أداء اللاعب المبتدئ بالطريقة المثلى للتوصل إلى مصادر الخطأ ولضعف عنده . كما يتوقف مقدار احساس المدرب بالحركة وقدرته على الملاحظة والنقد (العين المدربة) على درجة امكان تصحيح هذه الأخطاء فعلى المدرب أن يلاحظ كل لاعب على حدة أثناء أداءه للمهارة الحركية من جميع الزوايا والإتجاهات مستخدماً في ذلك العين المجردة وكذلك الساعة والمتر والكاميرا وغيرها وتسجيل كل مشاهداته وملاحظاته بدقة أثناء مراحل التعليم المختلفة .

من كل هذا يمكننا استنتاج أنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أى مهارة حركية إلا تحت رعاية وملاحظة المدرب الواعي على أن يتخذ المكان المناسب الذى يسمح برؤية وملاحظة اللاعبين .

وقد يستخدم المدرب بعض الوسائل التعليمية لتبسيط فهم اللاعب للمهارة الحركية مثل الأدوات البديلة أو الأجهزة البسيطة والأدوات الخفيفة .

التخطيط للتعليم الحركي

١ - انتقاء اللاعبين :

تعتبر مرحلة انتقاء واختبار اللاعبين من أهم وأصعب المراحل التي تسبق عملية التدريب إذ يتوقف عليها نجاح عمل المدرب وتقدم مستوى اللاعبين .
فعلى كل مدرب أن يقوم بالبحث والتنقيب عن الخامات الصالحة من الموهبين من بين تلاميذ المرحلة الاعدادية (سن ١٢-١٦ سنة) للأسباب التالية :

- ١ - وضوح التطور البدني (الجسماني) والحركي والنفسي بشكل ملحوظ .
- ٢ - القابلية للتعلم واكتساب المهارات الحركية بسرعة .
- ٣ - ظهور الميل لنوع معين من النشاط والتفاني في تمنية معظم الوقت في ممارسته والتفكير فيه .

٤ - بدء السن الحقيقي في قطاع البطولة - ومتوسط سن البطولة على المستوى الأولمبي والعالمي هو ٢١ - ٢٦ سنة ، إذ يحتاج اللاعب في المتوسط إلى ٨ - ١٠ سنوات تدريب منتظم ومتواصل . وإذا لا بد من بدء التدريب من سن ١٢-١٦ سنة في المتوسط بشكل جدى .

والجدير بالذكر أن مسابقات ألعاب القوى على اختلاف أنواعها وتباين مسابقاتها تحتاج إلى أفراد طوال القامة بصفة عامة ، وأنسب طول في ذلك السن المكر هو ١٦٠ - ١٧٠ سم بالنسبة للبنين و ١٤٠ - ١٥٠ سم بالنسبة للبنات .

ولكى يتحكم المدرب في اختيار أفضل العناصر من المبتدئين عليه مطابقة متطلبات المسابقة مع قدراتهم البدنية والمهارية والنفسية(اللاعب المناسب في

المكان المناسب) . بالإضافة إلى إجراء بعض الاختبارات لقياس قدراتهم البدنية إلا أن هذه الاختبارات في حد ذاتها غير كافية لتحديد الخلمات الصالحة ، بل يجب على كل مدرب التعرف على سماتهم النفسية مثل الجرأة والمثابرة - فكم من لاعب نجده لائقاً وممتازاً مهارياً ثم تتنابه حالة من الرهبة والخوف من المنافسة فلا يستطيع تحقيق المستويات المطلوبة . فليس كل من تعلم أصبح عالماً وليس كل من تدرب أصبح بطلاً .

٢ - المستويات المطلوبة :

بمروء المدرب على مدارس المنطقة التي تقع في نطاق مركز أتدريب أو النادي الذي يعمل فيه والتقريب منه لانتقاء الخلمات الصالحة للتعامل معها والوصول بها إلى المستويات الرقمية المطلوبة حسب المراحل السنية - يقوم باختيار التلاميذ طوال القامة الأقوياء بدنياً ولديهم الرغبة في ممارسة هذا النوع من الرياضة سواء (جرى - وثب - رمى) .

وبعد استدعائهم إلى مكان التدريب يجرى عليهم بعض الاختبارات عن طريق اشراكهم في نفس المسابقات الموضوعية لهذه المرحلة السنية من قبل اتحاد ألعاب القوى أو إدارة التربية الرياضية التابعة لوزارة التربية والتعليم مع ملاحظة أن الاتحاد والوزارة قد وضعت مستويات رقمية يجب تحقيقها للاشتراك في البطولات . لذا يجب على المدرب قبل كل شيء أن يختار من بين التلاميذ من يقرب من هذه المستويات حتى يوفر على نفسه الوقت والجهد لرفع مستواهم إلى الحد المطلوب .

والمستويات المطلوبة لضم اللاعبين لمركز التدريب والحاقهم بها وكذلك الحد الأدنى للمستويات الرقمية التي يجب أن يحققها هؤلاء اللاعبين في بطولات الاتحاد والوزارة بالنسبة للبين هي :

| المسابقة | المرحلة الابتدائية | | المرحلة الاعدادية | | الاتحاد (تحت ١٥ سنة) |
|----------|--------------------|------------------------|--------------------|------------------------|----------------------|
| | للاتحاد بالمركز | للاشتراك في البطولة | للاتحاد بالمركز | للاشتراك في البطولة | |
| ١ | ١٤,٥ | ١٤ | ١٣,٥ | ١٣ | ١٣ |
| ٢ | - | - | - | - | ٢٦ |
| ٣ | - | - | ٦٥ | ٦٥ | ٧٠ |
| ٤ | - | - | - | - | ٢٢,٢٥ |
| ٥ | - | - | ٥,٤٠ | ٥,٢٠ | ٥,٣٠ |
| ٦ | - | - | - | - | ١٨ (ارتفاع ٨٤ سم) |
| ٧ | ١,١٥ | ١,٢٠ | ١,٣٠ | ١,٣٥ | ١,٣٠ |
| ٨ | ٣,٥٠ | ٣,٨٠ | ٤ | ٤,٢٥ | ٤ |
| ٩ | - | - | ٨,٥٠ | ٩ | ٩,٥٠ |
| ١٠ | - | - | ٨ | ٩ | ٩ (٤ كج) |
| ١١ | - | - | - | ٢٢ | ٢٠ (١ كج) |
| ١٢ | - | - | - | - | ٣٠ (٦٠٠ جرام) |
| ١٣ | ٣٠ | ٣٥ | - | - | - |

أما المستويات الرقمية الخاصة بالبنات فهي كالاتي :

| المسابقة | المرحلة الابتدائية | | المرحلة الاعدادية | | المرحلة الثانوية | |
|----------|--------------------|----------|-------------------|----------|------------------|----------|
| | للاتحاد | للاشتراك | للاتحاد | للاشتراك | للاتحاد | للاشتراك |
| ١ | ١٠ | ٩,٥ | - | - | - | - |
| ٢ | ١٧ | ١٦,٥ | ١٥,٥ | ١٦ | ١٥ | ١٤,٥ |
| ٣ | - | - | ٣٥ | ٣٥,٥ | ٣٤ | ٣٤ |
| ٤ | - | - | - | - | ١,٢٥ | ١,١٠ |
| ٥ | ٩,٠ سم | ١٠ | ١١ | ١٠,٥ | ١١ | ١١ |
| ٦ | ٣,٢٠ | ٣,٤٠ | ٣,٥٠ | ٣,٣٠ | ٣,٤٠ | ٣,٦٠ |
| ٧ | - | - | ٧ | ٦ | ٧ | ٧,٥٠ |
| ٨ | - | - | ١٦ | - | - | ١٨ |
| ٩ | - | - | - | - | - | ١٦ |
| ١٠ | ٢٣ | ٢٦ | - | - | - | - |

ومن أجل تنظيم هذه الاختبارات يفضل استمرارها ثلاثة أيام أسبوعياً لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع قبل البدء في التدريب بغرض انتقاء اللاعبين الصالحين معاً لممارسة مسابقات ألعاب القوى ولديهم الرغبة الأكيدة لمواصلة التدريب الفعلي بالمركز أو النادي .

ويكون البرنامج اليومي لهذه الاختبارات على النحو التالي :

(أ) على يوم واحد : الوثب العالى - رمى كرة التنس - الوثب الطويل
- ١٠٠ م .

(ب) على يومين : اليوم الأول ، على - رمى كرة التنس .

اليوم الثانى ، طويل - ١٠٠ م

أما بالنسبة للمرحلة الاعدادية أو اللاعبين تحت ١٥ سنة فيفضل أن تحرى الاختبارات على يومين كما سبق ذكره مع اضافة سباق ٤٠٠ م لليوم الأول والجلسة و١٥٠٠ م لليوم الثانى. وهذا لا يعنى أن كل لاعب أو لاعبة تشارك فى كل هذه المسابقات ولكن يفضل أن يشارك الجميع فى اختبارات المرحلة الابتدائية أما اختبارات المرحلة الاعدادية وخاصة لمسافة ٤٠٠ ، ١٥٠٠ م فاللاعبين الذين يتوسم فيهم المدرب أن يكونوا متمتعين بالجلد وقوة التحمل ويصلحو لهذه السباقات .

الأدوات والأجهزة القانونية والبديلة

عادة تستخدم الأدوات والأجهزة القانونية فى البطولات الرسمية التى تخضع للقانون الدولى المعتمد من الاتحاد الدولى لألعاب القوى - أما الأدوات البديلة فتستخدم أثناء التعليم والتدريب أو فى حالة عدم توفر الأدوات القانونية خاصة فى مدارسنا التى تفتقر إليها .

الأدوات البديلة يجب أن يتوفر فيها البساطة - رخص الثمن - سهولة
المنال - تفي بالغرض التعليمي . واليك نماذج للأدوات والأجهزة البديلة :

- ١ - ساعة التوقيت : تستخدم ساعة اليد الحديثة الرقمية .
- ٢ - شريط القياس : حبل رفيع مرقم بعلامات ملونة .
- ٣ - عصا التتابع : أى عصى مستديرة طولها ٣٠سم .
- ٤ - حاجز : خط مرسوم على الأرض - مقعد سويدي - كرسي -
عصا أو حبل موضوع بين قائمين .
- ٥ - مسدس البدء : صفارة - التصفيق باليدين - النداء اللفظي
(أجرى) مع خفض علم أو مندبل من أعلى إلى أسفل كأشارة للبداية .
- ٦ - لوحة ارتقاء : لوح خشبي مثبت في الأرض ٢٠×١٠٠سم -
الدواسة الكاوتشوك أو الليف الخاصة بالقدمين - خط مرسوم على الأرض
بالجير .
- ٧ - قائم الوثب العالى : علبة معدنية كبيرة مملوءة بالرمل يغرس في
منتصفها عصا طويلة نسبياً (قد يستبدل الرمل بالأسمت لتثبيت العصا).
- ٨ - عارضة الوثب : حبل - عصا خيزرن - شريط مطاط
(أستك) .
- ٩ - زانة القفز : نبات البامبو السميك وهو متوفر على جانبي النيل
أو الترع .
- ١٠ - الجللة : كرة طبية صغيرة - أحجار - كرة حديدية .
- ١١ - القرص : حلق الدك تنس الكاوتشوك - خرطوم ملفوف -
قرص خشبي مصنع .

١٢ - الرمح : عصا الكشافة - كرة التنس أو الهوكي - صولجان

خشبي .

١٣ - المطرقة : جنزير مثبت بسلسلة وفي نهايتها يد معدنية على شكل

مثلث .

وضع البرامج التنفيذية

توضع البرامج التنفيذية لتعليم المهارات الحركية على ضوء الأسس

التالية :

١ - جمع المعلومات والبيانات :

و يتم عن طريق معرفة البرنامج الزمني المخصص لتعليم المهارات الحركية

لسباقات المضمار ومسابقات الميدان - أولوية تعليم مسابقات ألعاب القوى -

عدد الساعات التي تكفي لتعليم كل مسابقة على حدة - عدد المدرسين

اللازمين لعملية التعليم - عدد اللاعبين أو الطلبة المراد تعليمهم ومستواهم

وكذلك خبراتهم السابقة - الامكانيات المتوفرة من ملاعب وأدوات . الخ.

٢ - تحديد الهدف المراد تحقيقه :

ومن أهم الأهداف لعملية التعليم :

تعلم المهارات الحركية في أقصر وقت ممكن وبأقل عدد ممكن من الخطوات

أو الوحدات التعليمية -سهولة التمرينات وبساطة عرضها على أن تكون

مشوقة وممتعة - تعليم أحدث صرق الأداء (التكتيك الحديث) - بنفس

الصورة التي عليها من حيث التوقيت والاتجاه كما هو متبع في مكان

المنافسة – تلافي الأخطاء الشائعة بقدر الامكان – الوصول إلى مستوى عال في الأداء المهارى .

٣ – بناء البرامج التنفيذية طبقاً للأسس العلمية الحديثة :

يجب ترتيب المهات الحركية وتسلسلها من الأهم إلى المهم – ضمان استمرار اللاعبين وانتظامهم خلال مراحل التعليم – توزيع الوحدات التعليمية على البرنامج الزمنى كالاتى :

المسابقة – الزمن – الخطوات التعليمية – الأدوات – ملاحظات

٤ – طريقة إخراج ومتابعة تنفيذ البرنامج :

يجب أن تعطى فكرة عامة عن طريقة الأداء المراد تعليمها بالعرض والشرح واستخدام الأدوات البديلة الخفيفة والأجهزة البسيطة مع مراعاة عنصر الأمان وعامل السلامة من ناحية اختبار الأدوات واختبارها قبل استخدامها وكذلك المكان مع توزيع اللاعبين على مجموعات حسب المستوى. يجب أن تنتمى عناصر اللياقة البدنية قبل تعليم المهارات الحركية حسب نوع المسابقة. تعطى التمرينات التمهيديّة بعد التدفئة ، والتمرينات المساعدة أثناء مرحلة اصلاح الأخطاء الشائعة إلى جانب تكرار أداء المهارات الحركية أكبر عدد ممكن من المرات .

٥ – ربط التقويم بالتخطيط :

في نهاية مرحلة التعليم يجب أن يؤدى الحركة ككل في مكان المنافسة مع اتباع القواعد والقوانين الدولية – اختبار كل لاعب على حدة من ناحية الأداء المهارى والمستوى الفنى مستخدمين في ذلك وسائل القياس المعروفة وهى الساعة أو المتر لتسجيله الزمن والمدى والارتفاع .

شكل الوحدة التعليمية (الدرس التعليمي)

الدرس هو الوحدة الأساسية في عملية المهارات الحركية وتبنى الدروس حسب خطة معينة تتضمن توزيع المادة توزيعاً سليماً على مراحل التعليم وتكون الوحدة التعليمية (الدرس) عادة من الاجزاء الآتية :

١ - الجزء التمهيدي :

وعموماً تبدأ الوحدات التعليمية عادة باصطفاف اللاعبين تحت قيادة رئيس الفريق وذلك في الموعد المحدد وأمام المدرب الذي يقوم بحصر الغياب والحضور وملاحظة ملابس اللاعبين واعداد الأدوات اللازمة لعملية التعلم .

يقوم المدرب بعد ذلك بإيضاح الأهداف والواجبات التي سنتناولها الوحدة التعليمية حتى يفهم كل لاعب ماهو المطلوب منه ، هذا من الناحية الادارية .

يلي ذلك اعداد اللاعب بدنياً للمجهود المقبل حتى تزداد نشاط الدورة الدموية التنفسية بالدرجة التي تسمح بالاشتراك في العمل المقبل بطريقة منظمة وبطريقة متدرجة حتى نضمن عدم حدوث أية أصابات للاعب إذ أن هذا الجزء يهدف إلى رفع استعداد الأجهزة الحيوية وأعضاء الجسم لممارسته العمل وايقاظ الاستعدادات النفسية للفرد .

وغالباً ما تستخدم تمرينات المشي والجري والوثب والرمي بأنواعها المختلفة مع ارتباطها بتمرينات اللياقة البدنية العامة الشاملة لجميع أجزاء وأعضاء الجسم المختلفة والتي تعمل على اكساب العضلات الارتخاء والمرونة والمطاطية اللازمة وتستغرق هذه العملية جزء غير كبير من الزمن الكلي المخصص للوحدة التعليمية .

٢ - الجزء الرئيسى :

يحتوى هذا الجزء على الواجبات التى تسهم فى تعليم المهارات الحركية وتحدد تلك الواجبات طبقاً للهدف الذى ترمى اليه الوحدة التعليمية ويبدأ بتعليم المهارات عقب الجزء الاعداد مباشرة نظراً لأن تعلم وانتقان المهارات الحركية يتطلب من الفرد القدرة على التركيز والانتباه . ولا يستطيع الفرد التركيز الكامل إلا فى حالة عدم اجهاد جهازه العصبى .. وتستغرق مدة الجزء الرئيسى معظم الوقت المخصص للتعليم .

٤ - الجزء الختامى :

يهدف الجزء الختامى من الوحدة التعليمية إلى اكتساب الخصائص البدنية عن طريق أداء بعض تمارين اللياقة الخاصة لتقوية المجموعات العضلية المشتركة فى أداء المهارات الحركية . والتي تؤثر على تقدم اللاعب . وفى نهاية هذا الجزء يخفض الحمل تدريجياً ويمكن للمدرب ابداء بعض الملاحظات والتوجيهات المرتبطة بالوحدة التعليمية بعد ذلك .

نموذج لتعليم دفع الجلة فى عده دروس (شكل ٩٥)

يمكن تطبيق هذا النموذج على طلبة وطالبات كليات التربية الرياضية على أن تكون مدة الدرس ٩٠ق (أى درس مزدوج) . وبالتالي يمكن تطبيقه عند تعليم المبتدئين فى الأندية أو مراكز التدريب ، على أن يكون زمن التدريب اليومى الذى يمثل (درس واحد فى هذا النموذج) من ساعة إلى ساعة ونصف :

ايضح :

— عدد الدروس ستة موزعة كالاتى : (الدرس الأول) للاعداد

| أعداد | الروى من الثبات | الروى من التواتر |
|-------|-----------------|------------------|
| ١ | ١ | ١ |
| ٢ | ٢ | ٢ |
| ٣ | ٣ | ٣ |
| ٤ | ٤ | ٤ |
| ٥ | ٥ | ٥ |
| ٦ | ٦ | ٦ |
| ٧ | ٧ | ٧ |
| ٨ | ٨ | ٨ |
| ٩ | ٩ | ٩ |
| ١٠ | ١٠ | ١٠ |

(شكل ٩٥) نموذج لستة دروس لتعليم دفع الجمل

والتمهيد لعملية دفع الجلة و (الدرس الثاني والثالث والرابع) لتعليم دفع الجلة من الثبات . و (الدرس الخامس والسادس) لتعليم دفع الجلة من الحركة .

— كل درس يتكون من ٥ تمرينات فقط : التمرين (الأول أو الأول والثاني) لأعداد العضلات للعمل . والتمرين (الثاني والثالث والرابع) لتعليم مهارة دفع الجلة . والتمرين (الخامس) والأخير تنمية القوة العضلية .

— يتضح من هذا النموذج أن عدد التمرينات (أو التدريبات) خمسة فقط ، ويظن البعض أنها قليلة ، ولكن ليس التعليم بعدد التمرينات بل بنوع كل تمرين والهدف منه ، وقبل كل شيء بعدد مرات تكرار كل تمرين — وهذا الأهم — لذا يفضل تكرار كل تمرين من ١٠ إلى ١٥ مرة .

برامج ألعاب القوى للمرحلة الإعدادية والثانوية بنين

توجيهات عامة :

١ — تم اختيار بعض مسابقات ألعاب القوى للأسباب الآتية :

(أ) الامكانيات المتاحة في معظم مدارسنا .

(ب) عاملى الأمن والسلامة التى غالباً لا تتوفر في مسابقات الحواجز — الزانة — القرص — الرمح .

(ج) امكانية تنفيذ المنهاج من جانب التلميذ والمدرس خلال المدة القصيرة في الدرس .

٢ — وضعت الخطوات التعليمية على شكل تدريبات متدرجة تؤدي حسب التكرارات الموضحة والمسافات المناسبة وفي حدود الزمن المخصص على أن تز ايد كل هذه العوامل تدريجياً من درس لآخر تبعاً لقدرة التلاميذ واستعدادهم في حدود الزمن المخصص لذلك .

٣ - على كل مدرس عدم الاكثار من الشرح مع الاهتمام باشتراك التلاميذ فى الأنشطة الحركية بأسلوب جماعى ذات طابع تنافسى توفيراً للوقت والجهد .

٤ - بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية لكل مسابقة على المدرس تنظيم مسابقات تنافسية بين التلاميذ بغرض التعرف على مستواهم المهارى والرقمى .

٥ - تم توزيع المبارقات المختارة والدروس على السنوات الدراسية كالتالى :

| المرحلة الدراسية | الصف الدراسي | عدد | جری | تتابع | وثب طويل | وثبة ثلاثية | وثب على | دفع الثقل | رمى الكرة | المجموع |
|------------------|--------------|-----|-----|-------|----------|-------------|---------|-----------|-----------|---------|
| الإعدادية | ١ | ٦ | - | ٦ | ٦ | - | - | - | ٦ | ٢٤ |
| | ٢ | ٤ | ٢ | ٦ | - | - | ٦ | ٦ | - | ٢٤ |
| | ٣ | ٤ | ٢ | ٦ | - | ٦ | - | ٦ | - | ٢٤ |
| الثانوية | ١ | ٤ | ٢ | - | ٦ | - | - | ٦ | ٦ | ٢٤ |
| | ٢ | - | ٦ | ٦ | - | - | ٦ | - | ٦ | ٢٤ |
| | ٣ | ٦ | - | ٦ | - | ٦ | - | ٦ | - | ٢٤ |

أولاً : البرامج التنفيذية لمنهاج ألعاب القوى للمرحلة الإعدادية بنين سن ١٣ - ١٦ سنة

| الصف الدراسي | المسابقة | رقم الدرس | الاخراج والتنفيذ | الأدوات |
|--------------|----------|-----------|---|---------------------------------|
| الصف الأول | العدو | ٤٤٣ | تمريبات الجرى الخاصة : | رسم خط البداية |
| | | | - الجرى بخطى قصيرة وسريعة ١٠×٣-١٥ م + | وآخر للنهاية المسافة بينها |
| الصف الأول | العدو | ٦٤٥ | - الجرى مع تبادل رفع الركبتين عالياً ١٠×٣-١٥ م + | حسب المساحة المتاحة |
| | | | - الجرى المتزايد في السرعة ١٠×٣-١٥ م | في فناء المدرسة |
| الصف الأول | العدو | ٤٤٣ | - إعادة على تعليم البدء المنخفض والانطلاق من هذا الوضع ١٠×٣-١٥ م | |
| | | | - سباقات في العدو على شكل مجموعات لمسافات قصيرة حتى ٧٥ م ذهاباً أو ذهاباً وعودة حسب المساحة المتاحة في فناء المدرسة . | |
| التتابع | ١٠٤٩ | ٨٤٧ | - ملقيم عملية تسليم واستلام عصا التتابع أولاً من الوقوف ثم من المشي وأخيراً من الجرى (تكرر أكبر عدد من المرات مع تصحيح الأخطاء الشائعة) . | رسم منطقة التسليم في حدود ١٠ م |
| | | | - سباقات في التتابع الدائري بين كل ٤ فرق متساوية في العدد (تكرر ٣-٤ مرات مع ملاحظة التركيز على عملية تسليم العصا من الجرى) | رسم دائرة أو مربع للجرى حولها . |

| الادوات | الاخراج والتنفيذ | رقم الدرس | المسابقة | الصف الدراس |
|---|--|--------------|-----------------|----------------|
| حفرة وثب + شريط لقياس + ملوثب أو مقعد أو صندوق أو حاجز . | - تعليم طريقة التعلق في الهواء من الجرى ٣-٥ خطوات مع الاستماعة بسلم الوثب أو بارتقاء من مكان مرتفع (يكرر ٦-١٠ مرات). | ١٣ | الوثب الطويل | |
| | الوثب بطريقة التعلق مع التركيز على عملية الهبوط من الاقتراب ١٠-١٥ م تكرر ٣-٥ مرات - الوثب من الاقتراب الكامل في حدود ١٥-٢٠ م تكرر ٣-٥ مرات مع تحديد مكان بداية كل تلميذ وبعده عن مكان الارتقاء . | ١٤ ١٦٤١٥ | | |
| | - منافسة في الوثب الطويل بطريقة التعلق مع قياس مسافة الوثب (لكل ٣ محاولات على الأقل) . | ١٨٤١٧ | | |
| عدد كاف من كرات التنس أو لمطاط رسم خط المرى يبعد عن الحائط مسافة ٥ م على الا يقل ارتفاعه عن ٤ م . | - رمى الكرة من الثبات (من وضع المرى) في اتجاه حائط (٦-٨ رميات لكل تلميذ) . | ١٩ | | |
| | - رمى الكرة من الجرى ٤ خطوات في اتجاه حائط من الجرى (٨ مرات لكل تلميذ) . | ٢٠ | رمى الكرة | |
| | - رمى الكرة في اتجاه حائط من الجرى ٨ خطوات وقد يكون الرمي للمسافة تبعاً للمساحة المتوفرة في فناء المدرسة (من ٦-٨ رميات لكل تلميذ) | ٢٢٤٢١ | | |
| | - منافسة في رمى الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة أو قياس مسافة ارتدادها من الحائط (لكل تلميذ ٣ محاولات على الأقل) . | ٢٤٤٢٣ | | |
| رسم خط للبدائية وأخر النهاية . | - سباقات في العدو لمسافات حتى ٧٥ م ذهاباً أو ذهاباً وعودة حسب المساحة المتاحة مع تحديد ترتيب التلاميذ أو قياس الزمن . | ٢٤١ ٤٤٣ | العدو | |
| | - الجرى حول الملعب بخطوه منتظمة على شكل مجموعات عدة ق تصل إلى ٥ ق. | ٦٤٥ | الجرى | |
| | سباقات في انتابح الدائري بين عدد من الفرق المتساوية في العدد رسم دائرة أو مربع مع التركيز على عملية التسليم واستلام العصا من الجرى . | ٨٤٧ ١٠٤٩ | الانتابح | |
| من عصي الانتابح | | ١٢٤١١ | | |

| صف رأس | عدد الدروس | المسابقة | الاخراج والتنفيذ | الأدوات |
|--------------------|----------------------|----------|---|--|
| الوثب العالي | ١٤٤١٣ - | | تعلم عملية تخطى العارضة من خطوة واحدة بالطريقة السرجية (تكرر ٤-٦ مرات لكل تلميذ) | حفرة وثب أو مراآب + قائمين للوثب + عارض أو شريط مطاط أو حبل |
| | ١٦٤١٥ - | | الوثب العالي من اقتراب ٥ خطوات (تكرر ٤-٦ مرات) | |
| | ١٨٤١٧ - | | منافسة في الوثب العالي بالطريقة السرجية بين التلاميذ لمعرفة مستواهم . | |
| دفع | ٢٠-١٩ - | | دفع الثقل من الثبات (وضع الرمي مع تصحيح الأخطاء (تكرر ٤-٦ مرات لكل تلميذ) . | عدد كاف من الجلل زنة ٤ كج أو |
| الثقل | ٢٢-٢١ - | | تعليم حركة الدفع داخل الدائرة (من الزحف) . | كرات طيبة بنفس |
| (الجلية) | ٢٤-٢٣ - | | منافسة في دفع الجله من الحركة عبر دائرة الرمي مسـع قياس المسافة (يمنح كل تلميذ ٣ محاولات على الأقل) | الوزن + دائرة رمى قطرها ٢,١٣٥ م + شريط قياسي |
| العدو | ٢٤١ ٤-٣ | | تنظيم منافسات في العدو لمسافة ١٠٠ م إما ذهاباً أو ذهاباً وعودة حسب المساحة المتاحة على شكل تصفيات لتحديد ترتيب الفائزين أو قياس الزمن . | خط بداية ونهاية المسافة بينها ١٠٠ م + شريط قياس + ساعة توقيت |
| الجرى | ٦٤٥ - | | الجرى حول الملعب دون توقف على شكل مجموعات لمدة ٤ ق يصل إلى ٦ ق . | |
| التتابع | ٨٤٧ ١٠٤٩ ١٢٤١١ | | تنظيم سباقات في التتابع الدائر بين فرق متساوية في العدد | عدد من عصى التتابع + رسم منطقة التسليم حوالى ١٠ م |
| الوثبة الثلاثية | ١٤٤١٣ - | | التبرينات الخاصة بالوثبة الثلاثية الجل على قدم الارتفاع ٢-٣ × ١٠ م + عمل خطوات واسعة ٢-٣ مرات ١٠ × م + الوثب بالقدمين معا للأمام ٢-٣ مرات ١٠ × م . | حفرة وثب مستطيلة + رسم خط الارتفاع أو الاستعانة بلوح مخشب مفروش في الأرض أو سادة |
| | ١٥ - | | تعليم توقيت الثلاث وثبات باستخدام علامات توضع على الأرض (تؤدى من الثبات أو من خطوة واحدة) . | كلاوتشوك توضع على بعد ٦-٧ م من أول الحفرة + شريط للقياس . |
| | ١٦ - | | أداء الوثبة الثلاثية من اقتراب ٧-٩ خطوات . | |

| الأدوات | الاخراج والتنفيذ | عدد المسابقة الدروس | السنة الدراسية |
|--|--|------------------------|-------------------------|
| | ١٨٤١٧ - منافسة في الوثبة الثلاثية من الاقتراب الكامل تمنح ٣ محاولات لكل تلميذ . | | |
| عدد من الجلل زنه ٤ كجم + رسم دائرة للمرى قطرها ١٣٥م + ٢م + تخطيط مقطع المرى + شريط للقياس . | ١٩ - دفع الثقل من الثبات للمسافة مع تصحيح الأخطاء . ٢٠ - اعادة على تعليم الحركة الكاملة داخل دائرة المرى مسن وقفة الاستعداد حتى عملية الدفع . (الجله) - دفع الثقل من الحركة عبر دائرة المرى | | |
| | ٢٢٤٢١ | | |
| | ٢٤٤٢٣ - منافسة في دفع الجلة من الحركة (يمنح كل تلميذ ٣ محاولات على الأتل) . | | |
| | ثانيا : البرامج التنفيذية لمنهاج ألعاب القوى للمرحلة الثانوية بنين سن ١٥-١٨ سنة | | |
| | ٢٤١ - الانطلاق من وضع البدء المنخفض لمسافات قصيره حتى ٣٠ رسم خط بداية م على شكل مجموعات (تكرر أكثر عدد من المرات) . وآخر لنهاية المسافة بينهما تقاس حسب المسافة المتاحة + شريط قياس + ساعة توقيت . | | العدو |
| | ٤٤٣ - منافسة في العدو على شكل مجموعات لتحديد الترتيب أو قياس الزمن لمسافات تتناسب مع المساحة المتاحة . - الجرى المستمر المنتظم دون توقف حول الملعب على شكل مجموعات لمدة ٣ ق وصل إلى ٥ ق . | | الجرى |
| | ٦٤٥ | | |
| | ٨٤٧ * تعليم طريقة المشي في الهواء بالارتقاء من سلم وثب أو أى مكان مرتفع (صندوق- مقعد الخ) . حفرة وثب + خط للأرتقاء أو لوحة خشبية أو وسادة من المطاط + مقعد أو صندوق أو سلم وثب - شريط قياسي . | | الوثب الطويل |
| | ١٠٤٩ * الوثب الطويل من الاقتراب ١٠ - ١٥ بطريقة المشي في الهواء مع تصحيح الأخطاء . | | |
| | ١٢٤١١ * منافسة في الوثب الطويل للمسافة . | | |
| | ١٤٤١٣ * رمى الكرة من الثبات (وضع المرمى) أكبر عدد من المرات في اتجاه حائس أو المسافة حسب المساحة . | | رمى |
| عدد من كرات التنس أو الحوكي أو المطاط + رسم خط المرمى يمد عن الحائط مسافة ٥م على ألا يقل ارتفاع الحائط عن ٤م + شريط لقياس . | ١٦٤١٥ * رمى الكرة من ٤ خطوات اقتراب . ١٨٤١٧ * منافسة في المرمى من اقتراب كامل مع قياس المسافة (تمنح ٣ محاولات لكل تلميذ) . | | الكرة |
| | ٢٠٤١٩ * دفع الجلة من الثبات أكثر عدد من المرات ٢٢٤٢١ * دفع الجلة من الحركة داخل الدائرة . ٢٤٤٢٣ * منافسة في دفع الجلة للمسافة . | | دفع الثقل (الجلة) |

| السنة الدراسية | المسابقة | عدد الدروس | الاخراج والتنفيذ | الأدوات |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--|---|
| | الجرى و العدو | ٢٤١ ٤٤٣ ٦٤٥ | * الجرى المنتظم حول الملعب ٤ ق تصل تصل إلى ٥ ق . منافسات في العدو لمسافات قصيرة . | خط للبدية والنهاية المسافة بينهما حسب المسافة . |
| | التتابع | ٨٤٧ ١٠٤٩ ١٢٤١١ | * تسليم واستلام العصا داخل المنطقة * منافسة بين فرق متساوية في العدد في التتابع الدائرى . | منطقة التسليم ١٠ م + عدد من العصي + رسم دائرة أو مربع حسب المساحة . |
| | الوثب العالي | ١٤٤١٣ ١٦٤١٥ ١٨٤١٧ | * تعدية العارضة بالطريقة السرجية من * منافسة في الوثب العالي على ارتفاعات | حفرة أو مراتب + عارضة أو عص خدران أو شريط مطاط + شرب للقياس . |
| | رمى الكرة | ٢٠٤١٩ ٢٢,٢١ ٢٤٤٢٣ | * رمى الكرة في اتجاه حائط من ٤ خطوات مع اصلاح الأخطاء الشائعة * منافسة في رمى الكرة للمسافة أو في اتجاه حائط . | عدد من كرات التنس أو المطاط + خط للرمى يبعد عن الحائط ٥ م والحائط لا يقل عن ٤ م . |
| | العدو | ٢٤١ ٤٤٣ ٦٤٥ | * العدو بأقصى سرعة من البدء المتخصص على شكل مجموعات لمسافات قصيرة حسب المساحة المتاحة في فناء المدرسة * منافسات في العدو لمسافات قصيرة مع قياس الزمن أو تحديد الفائزين . | خط للبدية وآخر للنهاية المسافة ينهى حسب المساحة المناسبة في فناء المدرسة + ساعة توقيت + شريط للقياس . |
| | التتابع | ٨٤٧ ١٠٤٩ ١٢٤١١ | * التدريب على عملية تسليم وإستلام عصا في التتابع الدائرى بين فرق متساوية في العدد . * منافسة في التتابع الدائرى . | رسم دائرى أو مربع + عدد من أعص التتابع . |
| | الوثبة | ١٤٤١٣ | * ضبط توقيت الوثبات الثلاثة بوضع علامات على الأرض . | حفرة وثب + رسم خط للارتقاء |
| | الثلاثية | ١٦٤١٥ ١٨٤١٧ | * أداء الوثبة الثلاثية من الجرى بضـ * منافسة في الوثبة الثلاثية للمسافة—(ممنوع كل تلميذ ٣ محاولات) . | وضع قطعة من المطاط + شريط |
| | دفع الجللة | ٢٠٤١٩ ٢٢٤٢١ ٢٤٤٢٣ | * دفع الجللة من اليبات أكثر عدد من المرات * دفع الجللة من الحركة عبر دائرة المرمى * منافسة في دفع الجللة من الحركة (لكل لاعب ٣ محاولات على الأقل) . | عدد من الجلجل زنة ٤ كجم دائرة المرمى قطرها ١٣٥,٢٢ م + شريط للقياس . |

برامج ألعاب القوى للمرحلة الإعدادية والثانوية للبنات

الهدف من البرامج : تعليم المهارات الحركية لبعض مسابقات ألعاب القوى والتعرف على بعض قوانين المسابقات إلى جانب الإشتراك في المنافسات على مستوى الفصل والصف والمدرسة ومدارس المنطقة ، لإنتقاء أفضلهم مستوى للإشتراك في بطولات الجمهورية .

الهدف التربوي : التعود على تحمل المسؤولية والتأكيد على أن رياضة ألعاب القوى رياضة تنافسية تخدم جميع الألعاب والرياضات الأخرى .

الهدف التعليمي : رفع مستوى التلميذات من الناحية البدنية والمهارية والرقمية .

ساعات الدراسة : للسنوات الدراسية الثلاث درسان أسبوعيا بواقع ١٢ أسبوع (٢٤ درس) تطبق خلال النصف الأول من السنة الدراسية .

توجيهات عامة :

١ - مراعاة عاملى الأمن والسلامة أثناء التدريس وخاصة مسابقات الوثب والرمى .

٢ - شرح قوانين المسابقات بأسلوب مبسط من خلال المنافسة .

٤ - إعداد الأدوات والأجهزة اللازمة قبل بدء الدرس .

٥ - الإستعانة بالأدوات البديلة إذا لم تتوفر الأدوات القانونية .

٦ - تخطيط الملعب وتجهيز الأدوات :

الجرى : الحارة بعرض متر مع رسم خط البداية والنهاية + توفر صفارة

+ عدد من عصى التتابع + ساعة توقيت إن أمكن .

الوثب الطويل : رسم خط الإرتقاء بالجير أو غرس لوح خشبي أو استخدام مساحة الأحذية الكاوتشوك . ويفضل تخطيط إحدى جانبي حفرة الوثب بعلامات مميزة تدل على مسافات الوثب ، أو الإستعانة بشريط للقياس

الوثب العالي : استخدام قوائم الوثب أو ما يستعاض عنها بولبتان مملوءتان بالرمل والأسمنت مغروس في وسطها عصا + كذلك عارضة للوثب أو عصا من الخيزران أو شريط مطاط أو حبل .

دفع الثقل (الجملة) : رسم دائرة الرمي بالجير مع تحديد بعد مسافات الرمي بخطوط تبعد عن أول الدائرة + أما الثقل نفسه فتستخدم جمل زنة ٣-٤ كجج أو كرات طيبة في حدود هذا الوزن .

رمي الكرة : تستخدم كرات التنس أو الهوكي أو المطاط + وإذا لم تتوفر مساحة للرمي في الفناء يمكن رمي الكرات في اتجاه الحائط .

| السنة الدراسية | عدد المسابقة الدروس | طريقة الاخراج والتنفيذ |
|----------------|---------------------|--|
| الصف الأول | الجري | الجري منتظم حول الملعب أول كل درس لمدة ٢ - ٣ ق تصل إلى ٥ ق بهدف تنمية الجلد النوري التنفسي . |
| | العدو | ٢ - العدو على شكل مجموعات من وضع البدء العالي والمنخفض . |
| | والتتابع | ٢ - تعلم عملية الا تسلیم والاستلام بالطريقة البصرية في التتابع . ٢ - التتابع المكوكي ولداثري (٤ × ٢٥ م) . |
| | الوثب | ٢ - منافسات في عدو ٥٠ - ٧٥ م حسب المساحة المتاحة . |
| | الطويل | ٢ - الارتقاء من على سلم وثب أو صندوق أو مقعد أو فوق حاجز للوثب الطويل يطبقه القرفصاء من اقتراب ١٠ - ١٥ م . ٢ - الوثب الطويل من اقتراب كامل مع ضبط مسافته . |
| | رمى الكرة | ٤ - منافسة في لوثب الطويل من الاقتراب الكامل . ٢ - رمي الكرة من الثبات ثم من خطوتين (من المشي ثم من الجري) . ٢ - رمي الكرة من ٤ خطوات (من المشي ثم من الجري) . ٤ - منافسة في رمي الكرة للمسافة أو في اتجاه حائط . |
| | الجري | الجري المنتظم أول كل درس من ٣-٤ ق تصل إلى ٦ ق بهدف تنمية التحمل . |
| | العدو | ٤ - تمرينات الجري (الجري مع تبادل رفع الركبتين عاليا + الجري المتزايد في السرعة + الجري حول دائرة) . |
| | والتتابع | ٢ - العدو من البدء المنخفض على شكل مجموعات ٢٥ م ٢ - تتابع ٤ × ٢٥ م (الداثري) . |
| | الصف الثاني | الوثب العالي |
| الصف الثالث | الوثب السرجية | ٢ - الوثب بالطريقة السرجية من الاقتراب ٣ - ٥ خطوات . ٤ - منافسة في الوثب العالي . |
| | دفع الثقل أو الجلة | ٢ - تمرينات تمهيدية (رمي الجلة أو الكرة الطبية للأمام باليدين معا + الرمي للخلف + ٢ - + الدفع باليدين من الصدر للأمام) . ٢ - دفع الجلة من الثبات (من وضع الرمي) . ٢ - تعلم دفع الجلة من الحركة . ٢ - منافسة في دفع الجلة للمسافة . |
| | العدو | ٢ - تمرينات الجري (الجري مع تبادل رفع الركبتين عاليا + الجري بالوثب أماما عاليا + الجري المتزايد في السرعة) . |
| | والتتابع | ٢ - العدو من البدء المنخفض ٣٠ - ٥٠ - ٧٠ - ١٠٠ م . ٢ - التتابع الداثري ٤ × ٥٥ م . |
| | الوثب الطويل | ٢ - منافسة في العدو لمسافات قصيرة على شكل مجموعات . ٢ - انوثب الطويل للمسافة من الاقتراب الكامل . ٢ - منافسة في الوثب الطويل . |
| | والمعالى | ٢ - اعادة على مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية . ٢ - منافسة في الوثب العالي . |
| | دفع | ٢ - تمرينات الرمي (الرمي للأمام - الرمي للخلف + الدفع باليدين للأمام + الدفع بيد واحدة للأمام) . |
| | من الحركة | ٢ - دفع الجة من الحركة داخل الدائرة . ٤ - منافسة في دفع الجلة من الحركة للمسافة . |

ثاني - مناهج الصفوف الثلاثة للمرحلة الثانوية ١٥ - ١٨ سنة

| السنة الدراسية | عدد الدروس | طريقة الاخراج والتنفيذ |
|----------------|------------|---|
| الصف الأول | ٢ | جميع الدروس - الجري المنتظم حول الملعب ٢ - ٣ ق تصل إلى ٥ ق لتتمية التحمل تؤدي أول كل درس . |
| الصف الأول | ٢ | - الانطلاق من وضع البدء المنخفض على شكل مجموعات مسافة ١٠ - ١٥ م . |
| | ٢ | - اعادة على تعليم عملية التسليم والاستلام بالطريقة اللابصرية في التتابع على شكل مجموعات لمسافات قصيرة . |
| | ٢ | - التتابع الدائري ٤ × ٥٠ م . |
| | ٢ | - منافسات في العدو على شكل تصفيات لمسافات قصيرة . |
| الصف الثاني | ٢ | - تعليم طريقة التعلق أو التقوس في الوثب الطويل بالارتقاء من على سلم ووثب أو صندوق أو مقعد . |
| | ٢ | - الوثب بطريقة التعلق في الهواء من اقتراب ١٠ - ١٥ م . |
| | ٤ | - منافسة في الوثب الطويل للمسافة من الاقتراب الكامل . |
| | ٢ | - رمي الكرة من الثبات . |
| الصف الثالث | ٢ | - رمي الكرة من ٤ خطوات جري . |
| | ٢ | - رمي الكرة من الاقتراب الكامل ٨ - ١٠ خطوات . |
| | ٢ | - منافسة في رمي الكرة للمسافة أو في أي اتجاه حائط . |
| | ٢ | جميع الدروس - الجري المنتظم حول الملعب ٣ - ٤ ق تزيد إلى ٦ ق . |
| الصف الثالث | ٢ | - تمرينات العدو المعروفة . |
| | ٢ | - العدو من البدء المنخفض على شكل مجموعات . |
| | ٢ | - التتابع الدائري ٤ × ٢٥ م أو ٤ × ٥٠ م حسب المساحة المتوفرة . |
| | ٢ | - منافسة في العدو لمسافات قصيرة حسب المساحة المتوفرة . |
| الصف الثالث | ٢ | - الوثب الطويل |
| | ٢ | - الوثب الطويل بالطريقة السرجية من الاقتراب ٥ - ٧ خطوات . |
| | ٤ | - منافسة في الوثب العالي على ارتفاعات مختلفة . |
| | ٢ | - دفع الجلة من الثبات للمسافة . |
| الصف الثالث | ٢ | - اعادة على تعليم الحركة عبرة دائرة المرمى . |
| | ٤ | - منافسة في دفع الجلة من الحركة داخل الدائرة . |
| | ٢ | - العدو من البدء المنخفض على شكل مجموعات لمسافات قصيرة . |
| | ٤ | - سباقات في العدو لمسافات قصيرة حسب المساحة المتاحة . |
| الصف الثالث | ٢ | - سباقات في التتابع الدائري . |
| | ٢ | - الوثب الطويل بطريقة القرنصاء أو التعلق من على سلم الوثب أو مقعد أو من فوق حاجز . |
| | ٢ | - الوثب الطويل للمسافة من الاقتراب الكامل (١٥ - ٢٠ م) . |
| | ٤ | - منافسة في الوثب الطويل للمسافة . |
| الصف الثالث | ٤ | - الوثب العالي |
| | ٤ | - الوثب العالي من اقتراب ٥ خطوات مع اصلاح الاخطاء . |
| | ٤ | - منافسة في الوثب العالي على ارتفاعات مختلفة . |
| | ٤ | - اتقان طريقة الدفع من الحركة . |
| الصف الثالث | ٤ | - دفع الجلة |
| | ٤ | - منافسة في دفع الجلة من الحركة لمسافة ، داخل دائرة المرمى . |