











نماذج تعليمية للأطفال في ألعاب القوى

2006









# نماذج تعليمية للأطفال في ألعاب القوى

تمت المراجعة والتعديل من خلال مجموعة عمل مكونة من:

- 1-Charles Gozzoli (FRA)
- 2 Jamel Simohamed (ALG)
- 3 -Abdel Malek El-Hebil (MAR)

2006



# المرشد العملي للنماذج التعليمية الخاصة بالتدريب في ضوء مسابقات المشروع التعليمي للإتحاد الدولي لألعاب القوى

# النماذج التعليمية للمرحلة السنية من 7-12 سنة ( ألعاب القوى للأطفال )

تم تقديم 5 نماذج تعليمية لكل مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال تتضمن 5 برامج تدريبية. وبدون أية حسابات فإن هذه النماذج تتبع خطوات تعليمية متدرجة ، وهي تقدم 5 برامج تدريبية لصغار المشاركين. ومن مسئوليات المعلم إختيار وتنظيم الوحدات التدريبية آخذاً في الإعتبار إحتياجات الأطفال.

هناك بعض المسابقات لا يتجاوز تطويرها عن 5 نماذج تعليمية للأسباب الثلاث التالية:

1 — في المسابقات المفتوحة فعلى المعلم أن يظهر أقل قدر من القدرة على إخراج الأفكار الجديدة خلال فترات التدريب.

( على سبيل المثال: للإعداد لمسابقة الرمي نحو هدف ، فإن أي رمية نحو هدف ما يعتبر تدريباً كما هو الحال في ألعاب ورياضات ومهارات الكرة.

 $2 - \dot{a}$  بعض المسابقات التي تتشابه مع مسابقات البالغين ، فإننا لا نرغب في تقديم أي تدريبات متخصصة للأطفال خلال إطار ألعاب القوى للأطفال ، وعند الإعداد لمسابقة ما ، فإن البرامج التدريبية المختلفة والمتنوعة تعد كافية للتأكد من أنهم سوف يتعلموا المسابقة الجديدة بنجاح .

مثال: مسابقة 1000 متر تم الإعداد لها لمدة 8 دقائق جرى التحمل المتزايد في السرعة.

3 – إذا كانت المسابقة نموذج متطور من مسابقة أخرى ، فإن ذلك سوف يعيق إمكانية تقديم مواقف تدريبية أخرى بخلاف ما تم تقديمه للإعداد لتلك المسابقة .

مثال الوثب الثلاثي خلال منطقة محددة يتم إعداده بإقتراب قصير لإداء الوثب الثلاثي.

## تحذير

بعض المواقف التعليمية قد لا تتطابق مع مسابقات ألعاب القوى للأطفال ( سباق المشي ، الوثب العالي ) وذلك للأسباب التالية:

- الأمان للمشاركين (في الوثب العالى: الهبوط بدون مراتب)

- صعوبة أداء (سباق المشي وطريقة الفلوب فوسبري في الوثب العالي)

وبالرغم من ذلك فإنه يوصى بشدة أن يتم تقديم تدريبات الوثب والمشي خلال تدريبات الإعداد في مرحلة متأخرة .

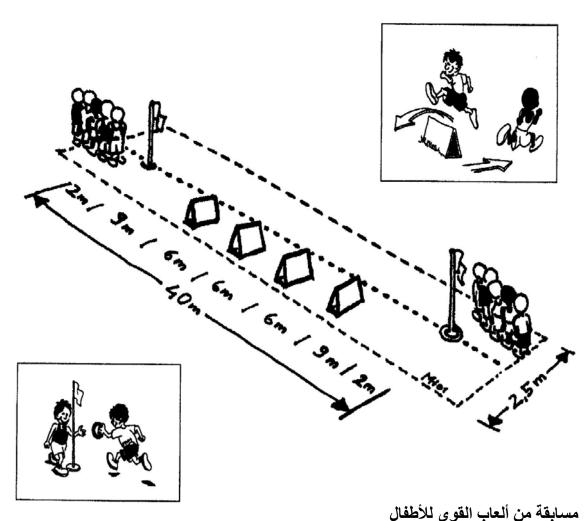


# النماذج التعليمية لألعاب القوى للأطفال

النموذج التعليمي: التتابع المكوكي للعدو والحواجز

تحليل المسابقة: تتطلب المسابقة إجتياز عوائق منخفضة من خلال الجرى بسرعة عالية ومحاولة قطع المسافات البينية في خطوة واحدة

عوامل الأمان: من المهم جداً إختيار المكان المناسب بحيث يكون ناعما ومستويا وغير زلق وكذلك إختيار الحواجز هامة جدا بحيث تكون آمنة و خفيفة وصلبة ... إلخ . ويجب أن يضبط مكان المسابقة لتلائم المستويات المختلفة للمشاركين .



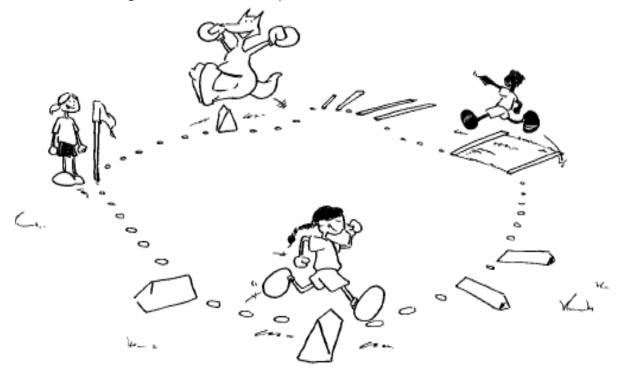
معابعه من العاب العوالي الركعال

## النموذج التعليمي 1: التتابع المكوكي للعدو والحواجز

الهدف: تحسين طريقة تخطى العوائق

الأسلوب المقترح: تنظيم مسار يشتمل على أدوات مختلفة لتدريبات الوثب ( وثب عمودي - وثب أفقي ) ويجب توزيعها بشكل عشوائى.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يتردد المبتدئين قبل العوائق ويتم الهبوط بطريقة آمنة على القدمين معا .



#### تعليمات للتدريب:

#### نقاط للملاحظة:

- حافظ على الإتزان عقب تخطى العائق.
- تحكم في تخطى العائق بوضع أفقى تقريبا .
  - لاتبطئ قبل العائق.
- استفد بالأجزاء الحرة من الجسم في الدفع وليس التوازن

# - إجري بإنتظام بقدر المستطاع.

- تحول للجري السريع عقب تخطي العائق.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع العوائق ( عالي منخفض طويل متنوع مختلف ) .
  - قم بتنويع المسافات بين الحواجز.
    - قم بتنويع تسلسل التدريبات.
  - إنتقل للألعاب الفردية أو الجماعية .

#### الأدوات:

- علامات أفقية
- \_ علامات رأسية لتحديد المسار.

- ۔ مکان آمن .
- عوائق مناسبة.

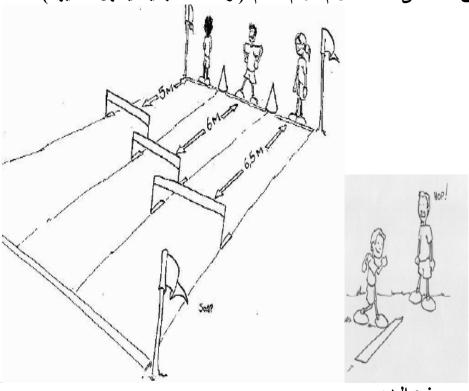
النموذج التعليمي 2: التتابع المكوكي للعدو والحواجز

الهدف: تطوير المسافة مابين خط البداية والحاجز الأول

الأسلوب المقترح: جهز 3 مسارات مختلفة (5 م ، 6 م ، 7 م ) لترتيب المشاركين كما يلي:

- إبدأ من عارضة وثب موضوعة على الأرض

- ضع عوائق آمنة على مسافات 5 م ، 6 م ، 7 م ( ومنخفضة بحيث يسهل تخطيها )



وضع البدء

# تعليمات للتدريب:

- لاتبطئ قبل العائق.
- الجري السريع حتى خط النهاية.
- تحول للجري السريع عقب تعدية العائق.

## الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات بين الحواجز
  - الجري في أزواج.
    - إحتفظ بالتوقيت .
  - \_ إنتقل لأنشطة اللعب .

# عوامل الآمان:

#### نقاط للملاحظة:

- التدرج في زيادة السرعة في إتجاه العائق.
  - زيادة طول الخطوات بالتدريج
    - الإرتقاء بعيداً عن العائق
  - الهبوط بنشاط وتوازن عقب التعدية .

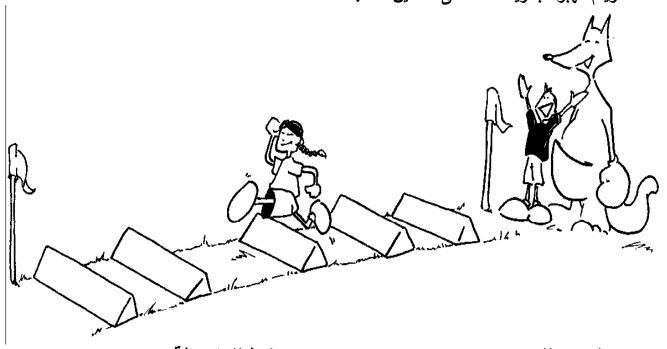
- ۔ مکان آمن .
- الإرتفاعات والمسافات بين العوائق مناسبة . علامات رأسية لتحديد المسار .
  - تنظيم المجموعة.

## النموذج التعليمي 3: التتابع المكوكي للعدو والحواجز

الهدف: تحسين خطوة الجري خلال المسافات بين الحواجز

الأسلوب المقترح: قم بزيادة المسافات بين الحواجز تدريجياً وأطلب من المشاركين زيادة طول الخطوة وكذلك عدد الخطوات (إجباري أو بتلقائية)

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يحاول المبتدئين زيادة عدد الخطوات مع الإحتفاظ بطولها المعتاد الخاص بهم ويتم الهبوط بطريقة آمنة على القدمين معاً .



#### تعليمات للتدريب:

- التدريب بخطوات جرى مختلفة الطول.
  - حافظ على معدل سرعة الجري.

# الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات.
- قُم بتنويع متطلبات التدريب.
- إنتقل للألعاب الفردية أو الجماعية.

# عوامل الآمان:

- أرض غير زلقة.
- عوائق مناسبة وآمنة .
  - تنظيم المجموعة.

#### نقاط للملاحظة:

- الحفاظ على إنتظام معدل سرعة الجرى.
  - الحفاظ على إستراتيجية الجري.
- الحفاظ على الإتزان والوضع الصحيح.

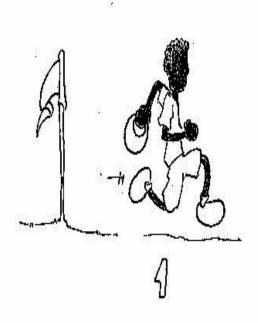
- حواجز (موانع).
- علامات رأسية لتحديد المسار.

# النموذج التعليمي 4: التتابع المكوكي للعدو والحواجز

الهدف: تحسين طريقة التعامل مع العصا

الأسلوب المقترح: مسك وتسليم العصا (كرات تنس ، حلقة ناعمة من المطاط ، عصى تتابع ... إلخ ) مسك الأداة في مستوى الحوض وخلال الجري السريع .

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة كبيرة جداً في موائمة وتوافق سرعة حركة الذراعين مع حركة الجري ، حيث نجد أن حركة الذراعين تصاحب سرعة العدو ولكنها غير مضبوطة .





- 2 Soop
  - تعليمات للتدريب:
  - حافظ على أن تكون في حالة عدم توتر.
    - لا تستدير بالرأس تجاه الهدف.

## الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع الأدوات والسرعات.
- إستخدام اليد اليمني واليد اليسرى.
- أكمل الخطوات: تسليم / مسك ، مسك / تسليم.
  - نفذ التدريب مع تغيير اليدين.
    - إنتقل للألعاب.

#### عوامل الآمان:

- مكان بدون عوائق.
  - تنظيم المجموعة.
- وضع العصا في إرتفاع مناسب.

- مسك وتسليم الأداة بإحكام وتناسق.
- عدم تجزئة حركة العدو (وخاصة بواسطة الذراع الحاملة للأداة).
- الحفاظ على السرعة وعدم فقدانها خلال التدريب

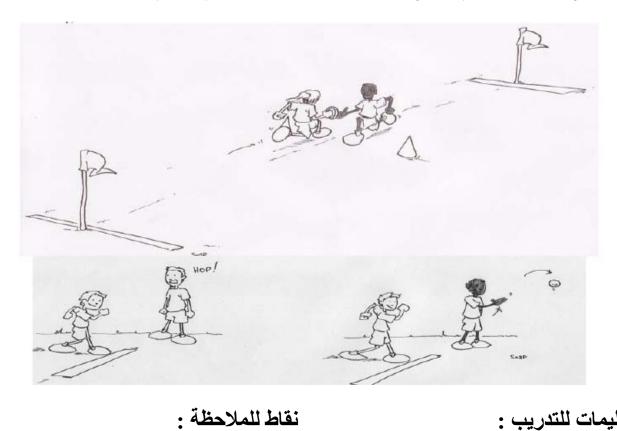
- عصي أو أدوات مختلفة أخرى.
  - عصي تتابع .

النموذج التعليمي 5: التتابع المكوكي للعدو والحواجز

الهدف: تحسين طريقة تبديل العصا والإستجابة لإشارة البدء الصوتية أو البصرية.

الأسلوب المقترح: يقف 2 من المشاركين مواجهين بعضهما البعض ويفصل بينهما مسافة 10 م و عقب إعطاء إشارة بدء يقومان ببدء العدو السريع بحيث يلتقيان ويتبادلا العصا بدون تقليل سرعة الجري.

سلوكيات المبتدئين: سوف يعانى المبتدئين من تحديد أي اليدين سوف يستلم بها العصا .وعادة ما يتم وضعها في اتجاه زميله القادم، ويأتي بتصرفات غير ملائمة أثناء التسليم والتسلم.



#### تعليمات للتدريب:

- لا تسقط عصا التتابع.
- الحفاظ على سرعة الجري وعدم التهدئة أثناء التسليم لكلا المشاركين.
  - التسليم والتسلم الناجح عندما يتم بشكل مستمر.
- الجرى في مسارات متغيرة على جانب تسليم العصا .
  - صحح حركة الذراع حتى تمسك العصا.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتغيير اليدين في كلا الجانبين.
  - ـ قم بزيادة السرعة .
  - قم بتنويع أشكال عصى التتابع.
- إحتفظ بالتوقيت (خط البداية هو نفس خط النهاية).
  - إنتقل للألعاب الفردية أو الجماعية.

#### عوامل الأمان:

- ـ تنظيم المجموعة.
- عصى تتابع آمنة.
- ـ وضع علامات واضحة لتحديد المسار.

#### الادوات:

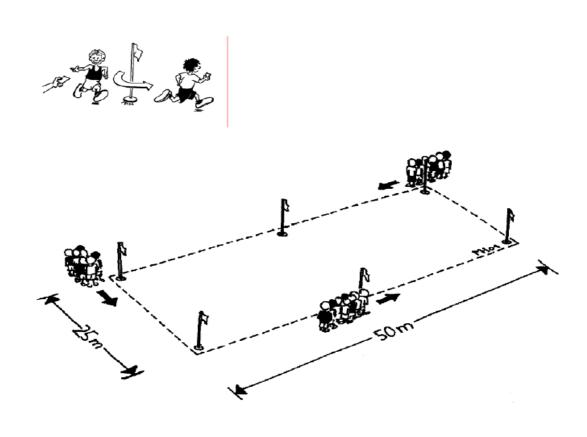
- علامات رأسية لتحديد المسار.
  - عصى تتابع .

النموذج التعليمي: سباق التحمل لمدة 8 دقائق

الهدف: يتطلب هذا السباق أن تخضع سرعة الجري لمتطلبات دقيقة للسرعة. حيث أنه سباق فردي في خلفية سباق للفرق حيث يجري كل مشارك وفقا لجدول سرعة محدد حتى يساعد فريقه.

الأسلوب المقترح: مسك وتسليم العصا (كرات تنس، حلقة ناعمة من المطاط، عصى تتابع ...إلخ) مسك الأداة في مستوى الحوض وخلال الجري السريع.

تعليمات لأمان المشاركين: إن الإعداد الجيد للمسابقة هو أفضل طريقة لأمان المشاركين، فالعلامات الموجودة على طول مسافة المسار والنقاط المرجعية للفريق يجب أن تكون آمنة. المعلمون الموجودين عند كل نقطة يجب قيامهم بنصح كل طفل عند كل دوران.



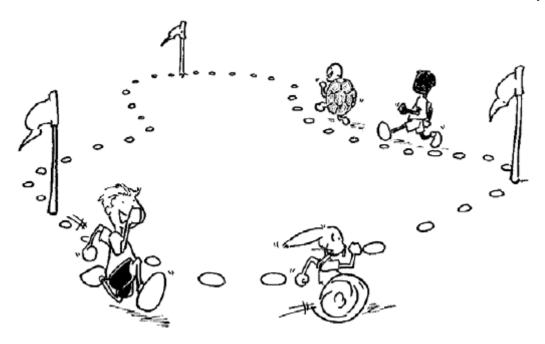
• في هذه المسابقة سيحاول الأطفال الحفاظ على سرعة جري منتظمة مما يضمن لهم التفوق وأداء جيد للتدريب.

# النموذج التعليمي 1: سباق التحمل لمدة 8 دقائق

الهدف : التحكم في سرعة الجري

موقف إختباري: يجري المشاركين حول مسافة من 100 - 200 م في سرعات مختلفة متبعين تعليمات المدرب، والحفاظ على إنتظام معدل السرعة سيكون أول المتطلبات.

سلوكيات المبتدئين: سيجد المبتدئين صعوبة في تنفيذ تعليمات المدرب في الحفاظ على إنتظام معدل السرعة.



# تعليمات للتدريب:

## نقاط للملاحظة

- إحترام التعليمات المعطاة.
  - التنفس بسهولة.
- تغيير معدل سرعة الجري بالتدريج.
- أضبط تنفسك وتنفس بطريقة طبيعية .

#### الخطوات التعليمية:

- الجري بمعدلات سرعة مختلفة في كل منطقة.
  - الجري لمسافات مختلفة
- الجري في سباقات جماعية (تتابع زوجي، تتابع أمريكي ...إلخ)
  - تحول إلى الألعاب

#### الأدوات:

- \_ علامات لتحديد المسار
- \_ صفارة أو أي إشارة أخرى للبدء

- ـ مسار سباق آمن
- السرعة: مناسبة لمستوى القدرات.
- أن تتناسب المسافة والزمن مع التدريب.

## النموذج التعليمي 2: سباق التحمل لمدة 8 دقائق

الهدف: تنظيم التنفس خلال المجهود البدني

موقف إختباري: الجرى حول مسار سباق سهل حيث يقوم المشاركين بتجريب أنواع مختلفة من دورات التنفس خلال معدل سرعة متوسطة مختلفة.

سلوكيات المبتدئين: سيتنفس المبتدئين بطريقة آلية وسيجدون صعوبة في الإحتفاظ بالتنفس خلال خطوة الجرى وخاصة أثناء الزفير.



#### تعليمات للتدريب:

#### نقاط للملاحظة:

- القدرة على إتباع التعليمات.
- عدم ظهور مشاكل فسيولوجية.
- إبدأ بطريقة تنفس أساسية.
- أخرج الزفير بصوت مسموع.

# الخطوات التعليمية:

- تنظيم أنواع مختلفة من دورات التنفس.
  - قم بالجري من خلال إيقاع مساعد.
- قم بجري مسافات مختلفة بحيث تتطلب معدلات سرعة متنوعة .
  - إنتقل للألعاب.

### الأدوات:

- **ـ مسار سباق آمن**
- السرعة: مناسبة لمستوى القدرات.
- أن تتناسب المسافة والزمن مع التدريب
- علامات لتحديد المسار.
- صفارة أو أي إشارة أخرى للبدء.

النموذج التعليمي 3: سباق التحمل لمدة 8 دقائق

الهدف: ضغط معدل سرعة إلخطوة الخاصة بالعداء.

موقف نموذجي: إكتشاف برنامج جرى متسلسل لمسافات قصيرة بمعدلات سرعة فردية.

سيتم تنفيذ سباقات الجري بشكل أساسي لمسافات مابين 100 م وحتى 400 م ويتم تكرارها من 2-4 مرات لضبط قاعدة معدل السرعة ( ويعد ذلك أكثر أهمية بالمقارنة من تنمية التحمل فحسب )

سلوكيات المبتدئين: سيجد المبتدئين صعوبة في إحترام تسلسل الجرى وفقا لمستويات خاصة لمعدلات السرعة



- تعليمات للتدريب:
- إحترم المسافات ومستويات السرعة المعطاة.
  - تنفس بشكل طبيعي وكن غير متوترا.
- التحكم في مستويات سرعة الجري المقترحة.
  - سهولة فسيولوجية نسبية في الأداع.
  - لاحظ مظاهر وعلامات الجهد البدني.

#### الخطوات التعليمية:

- ربما يعتمد الشكل على مستوى قدرة الطفل ، والهدف الرئيسي هو أن نجعلهم يؤدون أنواعا مختلفة من المجهود البدني.

عوامل الآمان:

- \_ مجهود مناسب
  - \_ إستشفاء صحيح
    - تحكم القلب
- لاحظ مظاهر وعلامات الجهد البدني.

- \_ علامات
- ـ ساعات إيقاف
  - ۔ شریط قیاس

النموذج التعليمي 4: سباق التحمل لمدة 8 دقائق

الهدف: أن تتعلم كيف تجري في مجموعات.

موقف نموذجى: وجود مجموعة من الأطفال يكملون سباقات مختلفة (لمسافات ومعدلات سرعة متنوعة) مع ربطهم معا بواسطة حبل (أوأي أداة أخرى مثل رباط، إطار دراجة) أو إرغامهم على الجري في مجموعات مختلفة.

سلوكيات المبتدئين: مواجهة مشاكل الجري الجماعي ،حيث سيستجيب المبتدئين بتغيير واضح جدا في الإتجاه أو معدلات السرعة . سيقومون بضبط معدل الخطوة وفقا لتطورات السباق في آخر لحظة ممكنة .



# تعليمات للتدريب:

#### نقاط للملاحظة :

- يمكن . إنجاز التكيف المطلوب بالتدريج .
- أضبط طول الخطوة وترددها بسهولة.
- الإستجابة السريعة لضبط السباق بأسرع ما يمكن.
  - الإستجابة من خلال تقليل طول خطوة الجرى.
    - حافظ على رؤيتك للعداء الأول.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسارات الخاصة بالسباق.
- أستغل فرصة الجري بمعدل سرعة عالية.
  - زيادة عدد أفراد المجموعة.
    - إحتفظ بالتوقيت.
      - إنتقل للألعاب.

#### عوامل الآمان:

- \_ مسار سباق آمن
- تنظيم المجموعات (تعليمات) .
- إحتفظ بالأهداف الخاصة بكل تدريب.

- \_ علامات لتحديد المسار
- أداة لربط الفريق (حبل، مطاط ..إلخ)

#### النموذج التعليمي 5: سباق التحمل لمدة 8 دقائق

الهدف: أن تتعلم كيف تضبط معدل سرعة إلخطوة الخاصة بعداء ما مع خطوة عداء آخر.

موقف نموذجى: من خلال مسارات لسباقات مختلفة سيحاول العداءون ضبط معدلات خطواتهم وفقا لمعدلات خطواتهم وفقا لمعدلات خطوات زملائهم في الفريق سواء كانوا على مقربة منهم أو بعيدون.

سلوكيات المبتدئين: سيجد المبتدئين صعوبة في تقدير مدى سرعة جري الآخرون والتكيف معهم. وكلما كانوا منفصلين وكانت السباقات مختلفة ، كلما زادت المشاكل التي سيواجهها المبتدئين وبالتالي فإنهم سيتكيفون أو سيحاولون التكيف في الخطوات الأخيرة لنهاية السباق.



### تعليمات للتدريب:

### نقاط للملاحظة:

- حدد العديد من النقاط المرجعية للعداء بقدر الإمكان.
  - الجري بانتظام بقدر الإمكان.

- إنجاز الأهداف المطلوبة. - سهولة التكيف مع العداء الأول.
  - سلاسة خطوة الجرى.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسارات.
- قم بتنويع أماكن العداء الأول.
  - إنتقل للألعاب

#### عوامل الآمان:

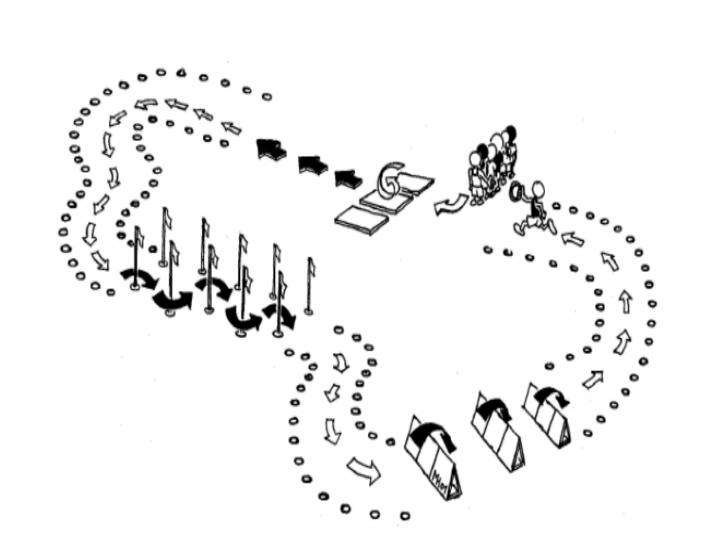
- الأدوات:
- \_ علامات لتحديد المسار.

ـ منطقة ومسار سباق آمن ـ تنظيم المجموعة (تعليمات) .

15

# كيف يمكنك الإعداد لسباق الفور ميولا (1) ؟

تحليل المسابقة: تصادف تلك المسابقة مشاكل ومواقف فى الجري حيث يخضع كل عنصر فيها لأساس محدد. عصاد فيها عوامل الأمان: مسار سباق آمن وكذلك الأدوات لمسافة تتراوح مابين 60 -70 م كحد أقصى.



مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال.

# النموذج التعليمي 1: سباق الفور ميولا (1)

الهدف: تجربة الدحرجة الأمامية بشكل عام.

الأسلوب المقترح: أداء الدحرجة الأمامية على سطح منحدر وهذا الوضع سيجعل الأداء سهلا وسيجعل الطفل مستوعبا لمرحلة البدء بالدحرجة. قم بأداء الدحرجة الخلفية على سطح ناعم أو مرتبة ، والهبوط على كلتا القدمين ممسكا الركبتين باليدين.

سلوكيات المبتدئين: لا يحتفظ المبتدئين بوضع التكور أثناء الدحرجة ، بل يقومون بفرد الجزء السفلي من الرجلين مما يعوقهم عن الهبوط على القدمين.



## تعليمات للتدريب:

#### معايير الأداء الناجح:

- إحتفظ بالذقن قريبة من الصدر لحين إكتمال التمرين. الإحتفاظ بوضع التكور أثناء الدحرجة.
- ـ حافظ على السرعة عند الهبوط على القدمين - الإستناد على اليدين عند خط البداية .
  - الدحرجة في اتجاه الجري.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع الأسطح التي يتم الدحرجة عليها . .
- قم بتنويع الدحرجات (خلفية ، منفصلة ..... إلخ )
- قم بتنويع أوضاع البدء للدحرجة ( من وضع الجثو أو نصف جثو ....إلخ )
  - عُقب الهبوط أستخدم دعم اليدين .
  - إنتقل للألعاب الفردية أو الجماعية.

- مكان وأسطح الدحرجة أمنة.
  - ـ تنظيم تام ومحكم .
  - ـ تنظيم المجموعة .

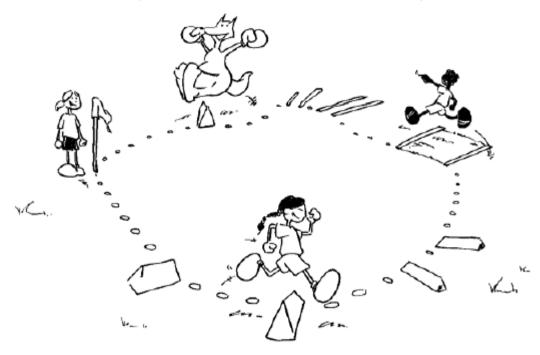
- الأدوات:
- أسطح للدحرجة.
  - مراتب.

# النموذج التعليمي 2: سباق الفور ميولا (1)

الهدف: تجريب وإتقان تخطي العوائق.

الأسلوب المقترح: حث الأطفال على جري مسافات بها عوائق منخفضة وغير محددة وكل مسار يجب أن يكون مختلفا وكذلك عدد العوائق والمسافة بين كل عائق وآخر من 1- 10 خطوات.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يبطئ المبتدئين من سرعتهم قبل العوائق حتى يتمكنوا من ضبط خطوتهم ويثبوا فوقها وغالبا ما يتم الهبوط بشكل آمن على كلتا القدمين مما يعوقهم من إستمرار الجري مرة ثانية .



#### تعليمات للتدريب:

# معايير الأداء الناجح:

- الإحتفاظ بالتوازن.

- العمل على الربط مابين الجري وتخطي العائق.
- التدريب على الإرتقاء بالقدمين كل على حدة . عدم فقدان السرعة عند الإقتراب من العائق .
- -الإحتفاظ بوضع الجري عند تخطى العائق (الذراعين
  - ، وضع الجسم بشكل عام ..إلخ)

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع مسارات السباق
- \_ مسارات مستقيمة ثم منحنية .
- قم بتنويع إرتفاعات الحواجز.
- الربط بين تخطي الحواجز وتخطي المانع المائي.
  - إنتقل للألعاب ( التتابعات كمثال ) .

#### عوامل الآمان:

- -
  - مسار سباق آمن .
    - عوائق آمنة .

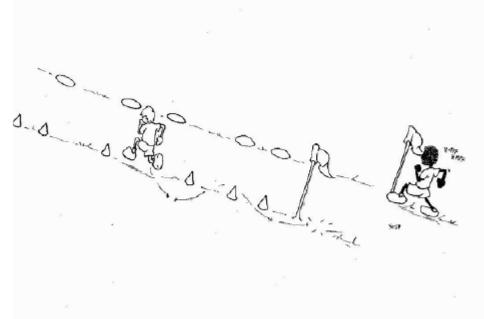
- أنواع مختلفة من الموانع.
  - ۔ علامات

النموذج التعليمي 3: سباق الفور ميولا (1)

الهدف: تجريب وإتقان الجري الزجزاجي.

الأسلوب المقترح: سباق به أنواع مختلفة من العلامات لجري الزجزاجى ويجب أن تتنوع المسافات بين العلامات حتى يتم تجريب كل المنحنيات المحتملة.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يميل المبتدئين لتعديل خطواتهم حتى يكملوا الجري الزجزاجي ( والقدم لا تشير لإتجاه الجري وغالباً ما يواجه الجسم إتجاه غير إتجاه الجري )



#### معايير الأداء الناجح:

#### تعليمات للتدريب:

- الجري بإنتظام بقدر الإمكان. - إحترام التعليمات المعطاة.

- حافظ على مواجهة إتجاه الجري في السباق. - المحافظة على مواجهة الجسم لإتجاه الجري في السباق

- الإحتفاظ بوضع الجري (الذراعين الخ).

- الجري بسرعة .

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع مسارات السباق

- قم بتنويع الأماكن ( مستوية ، منحدرة ....إلخ ) .

- قم بتغيير السرعة.

- إنتقل للألعاب.

عوامل الآمان: الأدوات:

- مسار سباق أمن . - علامات .

ـ تنظيم المجموعة .

النموذج التعليمي 4: سباق الفور ميولا (1)

الهدف: تحسين جري في المنحنى.

الأسلوب المقترح: كما في نموذج العدو يتم الإستجابة لبعض التعليمات في مواقف متنوعة لأداء الجري حول منحنيات مختلفة الأقطار.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يكمل المبتدئين الجري حول المنحنيات مع تقليل نوعية السرعة ( إتجاه الذراعين والرجلين ) فعادة ما يجرون نفس مسافة المنحنى ليكملوا أنواع مختلفة من المنحنيات.



# تعليمات للتدريب: نقاط للملاحظة:

- الجري بإنتظام بقدر الإمكان بالرغم من المنحنى. أداء التمرينات المعطاة.
- الميل تحو إتجاه المنحنى . المحافظة على ميل الجسم أثناء الجري حول المنحنى

## الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع أقطار المنحنيات ..
  - قم بزيادة السرعة.
- تأخير الإعلان عن المنحنى المختار.
  - إنتقل للألعاب.

#### عوامل الآمان:

- مسار سباق آمن وغير زلق.
  - ـ تنظيم المجموعة .

الأدوات :

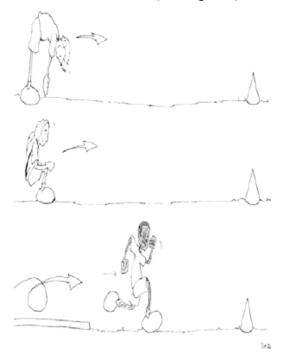
- علامات رأسية.

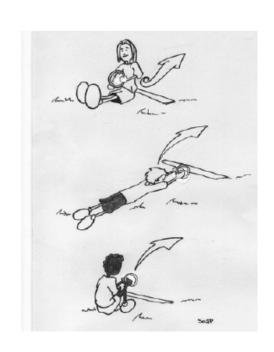
النموذج التعليمي 5: سباق الفور ميولا (1)

الهدف: أداء وضع بدء فعال.

الأسلوب المقترح: يؤدي المشاركون أوضاعاً للبدء وذلك من خلال أوضاع مختلفة للجسم متضمنة ميل الجذع للأمام.

سلوكيات المبتدئين: سيحاول المبتدئين الوقوف قبل التحرك في وضع الجري.





#### تعليمات للتدريب:

- الدفع بالرجل بأقصى قوة للبدع.
- إستغل عدم الثبات عقب البدء للتحرك بشكل أسرع.

#### نقاط للملاحظة:

- الإمتداد الكامل للرجلين.
- فقدان التوازن الأمامي (لميل الجسم) أثناء جري الخطوات الأولى.
  - إستخدم الذراعين لتحسين كفاءة البدء.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع أوضاع البدء.
- إحتفظ بتسجيل الزمن لمسافة 10 م.
  - ـ أضف تحديات للإنطلاق.
    - إنتقل للألعاب.

- الأدوات:
- علامات رأسية.
  - ـ ساعة إيقاف.

- ـ مسار سباق أمن وغير زلق.
  - تنظيم المجموعة .

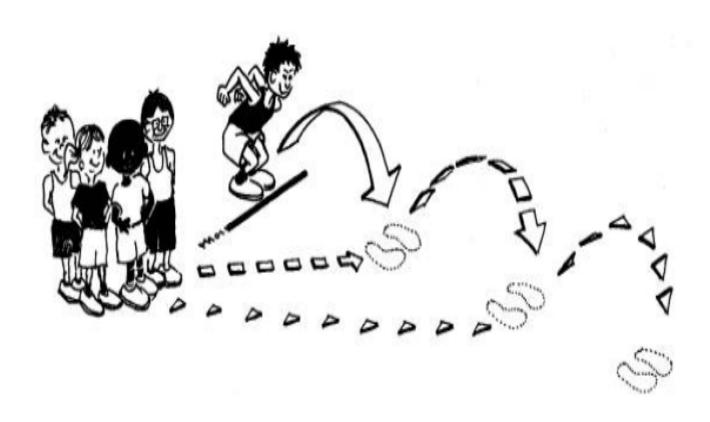
# كيفية الإعداد لوثبة القرفصاء للأمام؟

#### تحليل المسابقة:

مسابقة من مسابقات الوثب التي لا تعتمد فقط على قوة الرجلين بل وأيضا على التوافق بين الرجلين والذراعين ، تناسق حركة الرجلين وأخيرا قبول عدم توازن الطفل للأمام .

#### تعليمات الآمان للمشاركين:

الآمان للمشاركين من خلال توفير أرضية ملعب ناعمة وغير زلقة ، وكذلك تعليمات إمتصاص الوثبة أثناء الهبوط (بدون صوت).



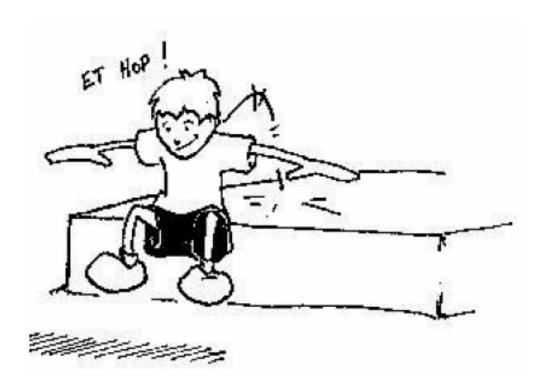
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

# النموذج التعليمي 1: وثبة القرفصاء للأمام

الهدف: التدريب على القفز من أعلى لأسفل مع تعلم كيفية إمتصاص القفزة في مرحلة الهبوط.

الأسلوب المقترح: من فوق صندوق أو أي أداة أخرى مرتفعة ومناسبة لقدرات الأطفال ( بإرتفاع 20 سم مناسب للبدء ) القفز للهبوط بكلتا القدمين على الأرض.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يميل المبتدئين لمشاهدة أقدامهم عند الهبوط، وعادة ما تكون حركة الجسم مجزئة وبدون إمتصاص الرجلين للقفزة.



#### تعليمات للتدريب:

- عدم إحداث ضوضاء عند الهبوط بالرجلين.
  - إحتفظ بالجذع مستقيماً.

#### معايير الأداء الجيد:

- الهبوط على كلتا القدمين بتناسق.
- إمتصاص القفزة لحظة الهبوط عن طريق ثنى الرجلين.
  - إحتفظ بالجذع مستقيما.

# الخطوات التعليمية:

- ـ القفز نحو هدف .
- الربط بين سلسلة من القفزات المتنوعة مع الهبوط لأسفل.
  - القفز ممسكاً بأداة (كرات ،بطاقات .... إلخ ) .
    - \_ إنتقل للألعاب .

#### عوامل الآمان:

- ـ مكان وأرضية آمنة وناعمة
  - مكان مرتفع مناسب
    - إرتفاع مناسب.

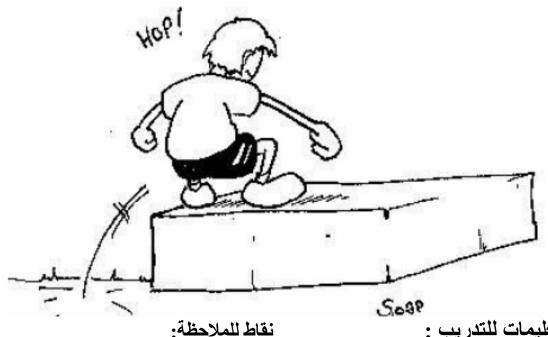
- ۔ مكان مرتفع .
- مراتب عند الضرورة.

# النموذج التعليمي 2: وثبة القرفصاء للأمام

الهدف: التدريب على الإرتقاء بكلتا القدمين مع ثنى الرجلين للهبوط على مكان مرتفع

الأسلوب المقترح: القفز فوق صندوق أو أي أداة أخرى مرتفعة ومناسبة لقدرات الأطفال ( بإرتفاع 20 سم مناسب للبدء) أداء القفز مع الثبات عند الهبوط. (قم بقياس الإرتقاء ودوران الجسم).

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يميل المبتدئين إلى التسرع في الهبوط على المكان المرتفع مما يقلل بشكل ملحوظ من الإرتقاء على كلتا القدمين.



# تعليمات للتدريب:

- الوقوف قريبا من المكان المرتفع . - التوازن عند الهبوط.
- أرفع القدمين عاليا قبل الهبوط. - إرتقاء كامل بالرجلين.
- ـ تحريك الذراعين بخفة .
- الجذع تقريبا في وضع عمودي .

# الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع إرتفاعات مكان القفز.
  - القفز نحو هدف.
- الربط بين القفز لأعلى وحركات أخرى مثل رمى كرة أو القفز لأسفل .....إلخ.
  - \_ إنتقل للألعاب .

# عوامل الآمان:

- مكان مرتفع ثابت. مكان مرتفع مناسب
  - إرتفاع مناسب .

الأدوات:

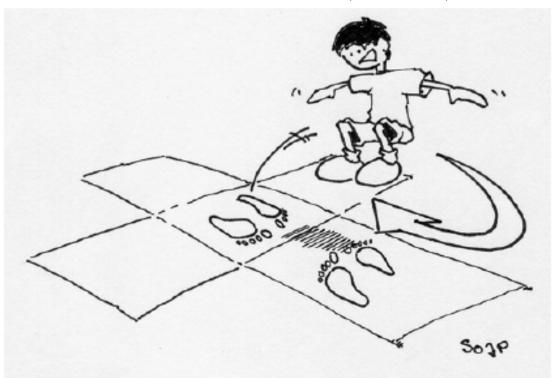
24

## النموذج التعليمي 3: وثبة القرفصاء للأمام

الهدف: التفوق في أداء وثبات متنوعة ومستمرة بكلتا القدمين.

الأسلوب المقترح: يقوم المشاركون بالوثب فوق رسم تخطيطي للحجل ( مربعات متعامدة كمثال ) لليسار ثم لليمين مع الدوران ... إلخ .

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يميل المبتدئين لمشاهدة أقدامهم حتى يتمكنوا من الهبوط في المكان الصحيح ويبدؤا الدوران بأكتافهم بدلا من أقدامهم.



# معايير الأداء الجيد:

- لا تنظر للقدمين.

تعليمات للتدريب:

- تنويع الدورانات لليمين ولليسار
- أكمل الوثب المطلوب. - الإحتفاظ بالتوازن
- الإرتقاء بكلتا القدمين بتناسق.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع تخطيط الوثبات.
- صُل وثبات أو ثلاثة مع بعضهم مع توقف لحظى أثناء الأداء .
  - \_ إنتقل للألعاب .

## الأدوات:

- مكان وأرضية آمنة غير زلقة .
  - تخطيط واضح مرئى.

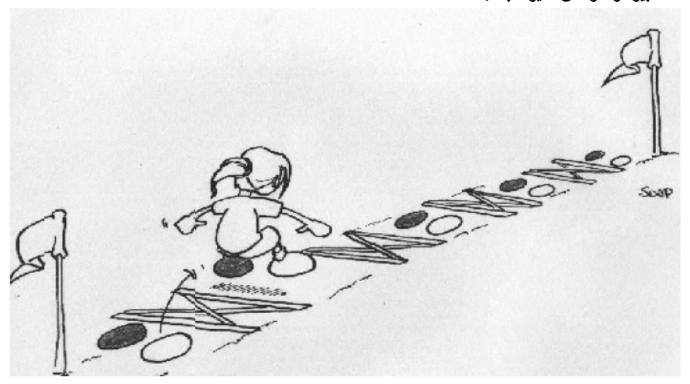
- مراتب عند الضرورة.
- علامات أفقية عند الضرورة.

# النموذج التعليمي 4: وثبة القرفصاء للأمام

الهدف: تعلم كيفية التنقل من خلال الوثب بالقدمين معاً.

الأسلوب المقترح: أداء أكبر عدد من الوثبات للأمام بكلتا القدمين لتحقيق المدى المطلوب.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئين صعوبة في أداء وثبات متعددة ،وغالبا ما يتم ثني أرجلهم بدرجة كبيرة وللذراعان تأثير مثبت.



# نقاط للملاحظة:

- عدم ثني الرجلين بدرجة كبيرة.
  - إستخدم حركة الذراعين .

تعليمات للتدريب:

- النظر للأمام.

عوامل الآمان:

- تسلسل الوثب. - التوازن العام.
  - المستوى .

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع نوع الأرضية (حشائش / رمل /مراتب ....إلخ ) .
  - قم بتنويع إرتفاع الوثبات بقضبان متنوعة .

#### الأدوات:

- مكان وأرضية ناعمة وغير زلقة .
  - ـ تنظيم المجموعات .
  - مسافة وثب مناسبة (قصيرة).

\_ علامات أفقية

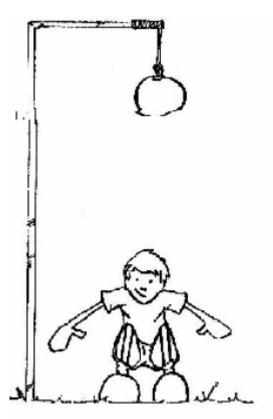
۔ مراتب

# النموذج التعليمي 5: وثبة القرفصاء للأمام

الهدف: تحسين الدفع بالقدمين.

الأسلوب المقترح: قيام الأطفال بالوثب العمودي للمس هدف ما بالقدمين معاً.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يلاحظ عدم إستخدام المبتدئين لكامل قدراتهم للعمل العضلي، وغالبا ما يكون تسلسل الحركة غير مناسب.



نقاط للملاحظة:

تعليمات للتدريب:

- الدفع لأعلى بالرجلين حتى أصابع القدمين.
  - قم بإستخدام الذراعين في التنفيذ .
    - أنظر للأمام أثناء الوثب
    - الخطوات التعليمية:
  - المس الهدف باليد اليمنى وباليد اليسرى.
    - أدى عدة وثبات ترددية
      - إنتقل للألعاب.
      - عوامل الآمان:
    - أرض مستوية وناعمة.
      - ۔ هدف لين

- الإمتداد الكامل لرسع القدمين.
- التركيز في الإرتقاء العمودي .

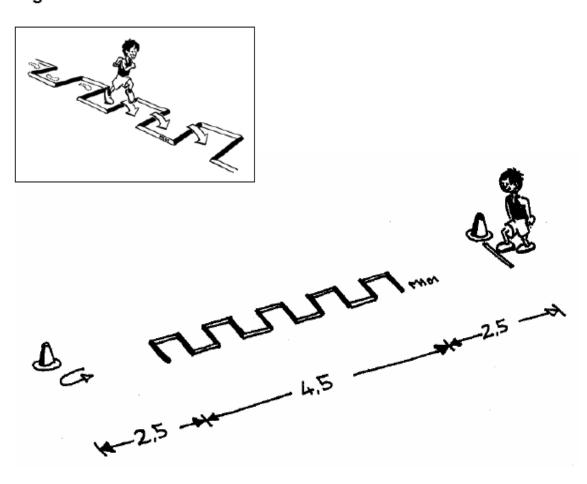
- الأدوات:
- \_ أهداف.

# النموذج التعليمي: جري السلم

تحليل المسابقة: تتطلب مسابقة جري السلم قدر كاف من الدقة في هبوط القدمين أثناء العدو لإداء تردد عالى لإرتكاز القدمين.

تعليمات للأمان: يجب أن تكون العلامات الموضوعة على الأرض و المحددة لمناطق إرتكاز القدمين آمنة، والأرضية يجب أن تكون ناعمة وغير زلقة، ويتطلب أداء وحدة إحماء قبل البدء في هذا التدريب.

#### **Figure**



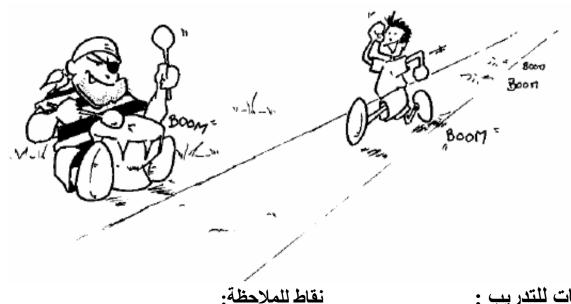
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

# النموذج التعليمي 1: جري السلم

الهدف: العمل على سرعة تردد الإرتقاء.

مثال لوحدة تعليمية: القرع على صندوق أو إستخدام موسيقى إيقاعية مع تغيير زمن الترددات ومحاولة ضبط الإرتقاءات مع إيقاع القرع.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجبر المبتدئين بالإيقاع المفروض عليهم ويظهرون توتراً وتأخراً في الإستجابة مع الإيقاع.



#### تعليمات للتدريب:

- الشعور الإيقاع.
- كن غير متوتراً.

- أتبع التردد المطلوب. - حافظ على سرعة الجري.
- حاول أن تشعر بإيقاع الطبل دون تفكير.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع الإيقاع والتكرارت.
- قم بتنويع الأصوات ويمكن إستخدام مساعدات بصرية (فريق من أصدقاء ...إلخ)
  - إنتقل للألعاب.

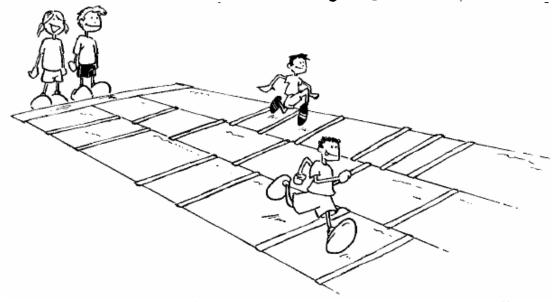
- عوامل الآمان:
- تخطيط مكان الجرى - تكرارات مناسبة .
  - ـ تنظيم المجموعة.

# النموذج التعليمي 2: جري السلم

الهدف: تحسين دقة هبوط القدمين

الأسلوب المقترح: يقوم اللاعبين بالجري لمسافات فوق عوارض للسلم على الأرض محددة لخطوات مختلفة الطول.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئين صعوبة في الجري فوق مسافات تختلف عن خطواتهم. وعادة ما ينظرون لأقدامهم ويهبطون فوق أصابع القدمين.



# تعليمات للتدريب:

- . ————
  - الجري بشكل طبيعي بقدر الإمكان.
    - لا تنظر للقدمين.

## الخطوات التعليمية:

- إستخدم تنويع السرعة.
- يتطلب الإرتقاء بواسطة إرتكاز محددة.
  - \_ إنتقل للألعاب .

- \_ علامات وأرضية آمنة ومستوية
  - \_ مسافات مناسبة.
  - ـ تنظيم المجموعة .

- نقاط للملاحظة:
- إحترم المسافات المعطاة .
- حافظ على سرعة الجري.

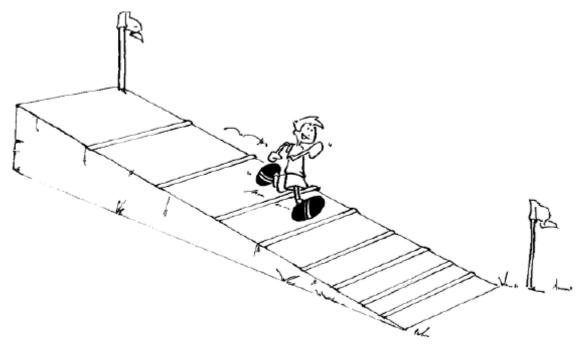
- الأدوات:
- علامات أفقية
- علامات رأسية .

# النموذج التعليمى 3: جري السلم

الهدف: العمل على أداء أكبر تردد عالى للخطوات.

الأسلوب المقترح: من فوق منحدر بسيط (زاوية الميل 2%) بحيث تضيق المسافات البينية بين عوارض السلم ، ويطلب من المشاركين العدو من أعلى لأسفل بسرعة عالية والتأكيد على هبوط القدم بين عوارض

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يميل المبتدئين إلى عدم الإلتزام بالمسافات القصيرة بين عوارض السلم ويحتفظون بخطواتهم الطويلة أثناء السرعة العالية، خطواتهم ستصبح أسوأ ( بالجرى على أمشاط الأصابع



#### تعليمات للتدريب:

- إحتفظ بوضع جري صحيح.
  - أنظر إلى أين أنت ذاهب.

#### نقاط للملاحظة :

- إحترم المسافات.
- حافظ على سرعة الجرى.
- الخطوات التعليمية:
- قم بتنويع أماكن الجري.
- نظم سباق جري بين كل متنافسين إثنين.
  - إنتقل للألعاب.

#### الأدوات: عوامل الآمان:

- علامات أفقية - منحدر مناسب .
- علامات رأسية. - إحتفظ بمكان النهاية خالى من الإشغالات
  - تنظيم المجموعة.

31

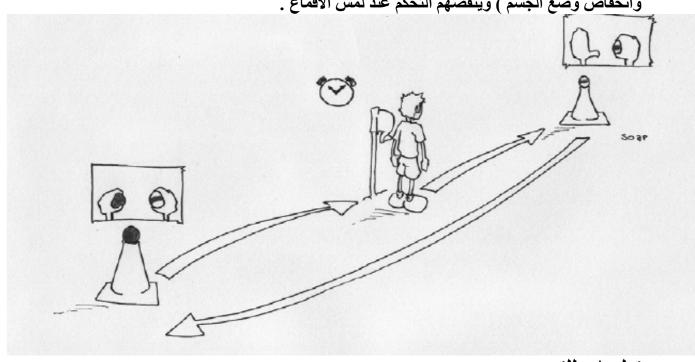
# النموذج التعليمي 4: جري السلم

الهدف: تحسين بدء الدوران من الجانبين الأيسر والأيمن

الأسلوب المقترح: خلال مسافة طولها 8 متر محددة بقمعين أو مكعبين يقوم المشاركون بالجري المكوكي مع لمس المكعبين ( أو التقاط كرة تنس موضوعة فوق المكعب باليد اليمنى مرة وكرة أخرى باليد اليسرى من فوق المكعب الأخر) ويسمح بالدوران حول الأقماع.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئين صعوبة في البدء ثانية ومن حيث الطاقة فلديهم نقص في القوة

وانخفاض وضع الجسم) وينقصهم التحكم عند لمس الأقماع.



#### تعليمات للتدريب:

- أنظر للقمع.
- التحرك الجانبي للمس القمع وخاصة في آخر خطوتين (متوقفا على يد اللمس).
  - إستخدم الذراعين في البدء ثانية.

#### نقاط للملاحظة.

- لاتلمس القمع باليد غير الصحيحة (فالبرنامج يمين / يسار أو يسار / يمين ).
  - لاتنهار عند البدء ثانية عقب لمس القمع.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات وارتفاع الأقماع (ليست منخفضة جدا).
  - نظم سباقات جرى ثنائية .
- حاول الجري المكوكي مع الدوران حول القمع من الجانب الأيمن ثم الجانب الأيسر.
  - إحتفظ بتسجيل الأزمنة.
    - إنتقل للألعاب.

#### عوامل الآمان:

- ـ مكان وأرضية أمنة وغير زلقة .
  - أقماع ليست قصيرة .
  - عدد محدود من التكرارت .

- مكعبات أو أقماع
  - ـ ساعة إيقاف.
    - کرات تئس

# النموذج التعليمي 5: جري السلم (كسباق تتابع)

الهدف: التأكيد على تسليم وتسلم فعال

الأسلوب المقترح: يبدأ إثنان من المشاركين الجري معا ( في مواجه الزميل ، يفصل بينهما مسافة 10 أمتار ) بحيث يتقابلان أثناء الجري مع تسليم وتسلم عصا التتابع بدون تقليل سرعة الجري .

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يظهر المبتدئين تردد وعدم تأكد من إختيار اليد التي سيتم إستلام العصا بها وعادة ما يميلون إلى الوقوف أمام الزميل ويظهرون التوتر أثناء عملية التسليم والتسلم.



#### تعليمات للتدريب:

- تجنب الاصطدام بحيث يتحرك العداء جانبا عن الخط وفقا لوضع العداء حامل العصا على الجانب الآخر.
  - ضبط حركة الذراع لتسلم العصا

# نقاط للملاحظة.

- عدم سقوط عصا التتابع.
- كلا العدائين لا يقللان من سرعتيهما.
- ثبات الأداء الجيد لعملية التسليم والتسلم.

#### الخطوات التعليمية:

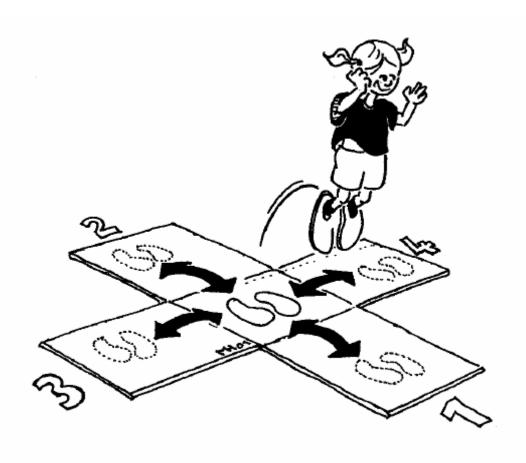
- قِم بتنويع اليد بتغيير أوضاع العدائين.
  - أداء المسابقة بسرعة أعلى.
    - تنويع أداة التتابع.
- سجل الزمن ( البدء ، النهاية في نفس المكان ) .
  - \_ إنتقل للألعاب .

- تنظيم المجموعات
- أداة تتابع أمنة .
- أن يكون إتجاهات الجري واضحة.

- الأدوات :
- علامات رأسية.
  - عصى تتابع .

# النموذج التعليمي: وثب المربعات المتقاطعة

تحليل المسابقة: تتطلب مسابقة الإرتقاء بكلتا القدمين مع إستخدام التحكم العضلي والحركي تعليمات للأمان: يجب أن تكون الأرضية مستوية جيداً وغير زلقة ويجب أن تكون العلامات في المناطق مرقمة بوضوح وآمنة.



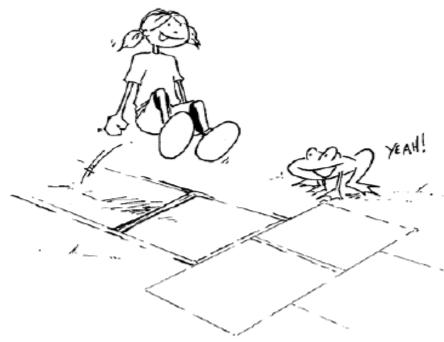
النماذج التعليمية \_ لألعاب القوى للأطفال

## النموذج التعليمى 1: وثب المربعات المتقاطعة

الهدف: لتجربة الإرتقاء بكلتا القدمين

الأسلوب المقترح: القيام بألعاب الحجل بكلتا القدمين على مساحات مختلفة.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يميل المبتدئين لرؤية أقدامهم وعادة ما يتوقفون أثناء أداء حجلتين: (أداء غير متصل).



## تعليمات للتدريب:

- الحجل.
- تزامن الإرتقاء بالرجلين معا.

#### نقاط للملاحظة:

- قوام معتدل (مستقيم وثابت).
  - تزامن الإرتقاء بالرجلين معا.
- إستخدام الذراعين أثناء الإرتقاء.

### الخطوات التعليمية:

- العمل على زيادة صعوبة الأداء المركب بأكثر فأكثر.
- تجربة أنواع مختلفة من الإرتقاءات فردي / المزدوج والعودة .
  - تجربة الدوران والتوازن من الإرتقاء بالقدمين معاً .
    - إنتقل للألعاب.

#### الأدوات:

عوامل الآمان:

- التخطيط.

ـ مكان وأرضية غير زلقة .

- تخطيط المحطات.

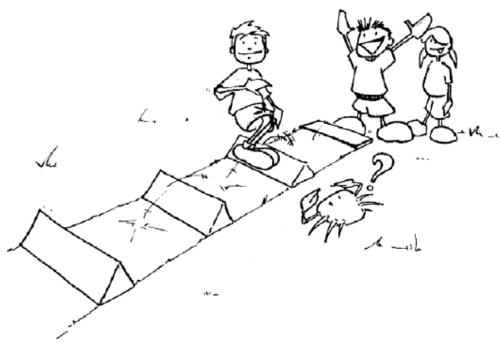
ـ تنظيم المجموعة .

# النموذج التعليمى 2: وثب المربعات المتقاطعة

الهدف: التحكم في أداء تسلسل حركي أساسي لفترة طويلة

الأسلوب المقترح: الوثب الجانبي فوق عوائق منخفضة بتسلسل تقدمي للأمام والعودة لنقطة البداية 0 ( مثال الوثب من النقطة 0 إلى النقطة 1 ثم العودة للنقطة 0 فالوثب للنقطة 1 ثم 2 ثم العودة للنقطة 0 مرة ثانية و هكذا )

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئين صعوبة في الوثب من اليمين لليسار ويجدون صعوبة في تذكر التسلسل الحركى.



#### نقاط للملاحظة:

- التوازن أثناء التدريب.
- إستخدم العضلات جيداً للأداء.
- التحرك في خط مع إتجاه العوائق.
  - إستقامة الجسم.
  - أستخدم الذراعين أثناء الإرتقاء.

## الخطوات التعليمية:

- الوثب للأمام، اللاعب يثب للأمام ثم لليسار ثم للأمام ثم لليمين وهكذا من خلال التوافق بإستخدام (سلم الجري). مسار زجزاجي مع الإرتقاء بالقدمين معاً.
  - الحجل خلال مسار عشوائي للإرتقاء.
    - \_ إنتقل للألعاب.

- أرضية غير زلقة .
- عوائق آمنة وجيدة .
- تنظيم المجموعات (مع الدوران).

- الأدوات:
- عوائق.
- \_ تخطيط المحطات

### النموذج التعليمى 3: وثب المربعات المتقاطعة

الهدف: تحسين الحجل بالقدمين بإستخدام حبل

الأسلوب المقترح: ألعاب حجل متنوعة بالحبل ( 1 / 1 ،  $\frac{1}{2}$  ، .... إلخ ) .

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئين صعوبة في توافق الوثب مع حركة اليدين والحبل الدائرية وعادة ما يحتفظ بجذع مائلا للأمام مع ثني الحوض.



### تعليمات للتدريب:

- إحتفظ بوضع الوقوف.
  - لا تثب عالياً .

### نقاط للملاحظة:

- أداء وثبات متنوعة.
- الجسم معتدل ومستقيم.
- توافق جيد بين الرجلين والذراعين.

### الخطوات التعليمية:

- أداء مجموعة وثبات متنوعة بالحبل ( الجري السريع ثم القفز فالإرتقاء بالقدمين معا ثم الحجل فوق الحبل فالهبوط عل القدمين ثم العدو السريع وهكذا )
  - قم بتنويع شدة الوثب والإبقاع .
  - التقويم في إتجاه أنشطة اللعب .

### عوامل الآمان: الأدوات:

- أرضية غير زلقة . حبال للوثب .
  - حبل وثب مناسب.

#### النموذج التعليمي 4: وثب المربعات المتقاطعة

الهدف: التحكم في الحجلات من اليمين لليسار ومن اليسار لليمين.

الأسلوب المقترح: الحجل فوق عائق منخفض من اليمين لليسار والعودة من اليسار لليمين.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يميل المبتدئين للحجل للأمام والخلف وأن أجسامهم دائماً تكون منثنية عن الحوض.



### تعليمات للتدريب:

- أنظر في إتجاه حركتهم.
  - لا تثب عالياً.

### نقاط للملاحظة:

- تحقيق البرنامج.
- عدم الحجل للأمام أو للخلف.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع العوائق ( وأن تكون مناسبة من حيث الأتساع و الإرتفاع ) .
- الوثب في وضع الوقوف على كل جانب من الحاجز أو على جانب واحد.
  - الوّثب المتزامن مع زميل آخر.

### الأدوات:

- \_ علامات أفقية
- عوائق / حواجز.

### عوامل الآمان:

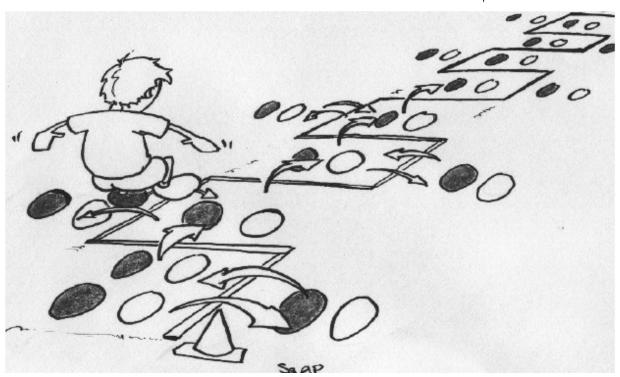
- أرضية غير زلقة .
- \_ حواجز مناسبة وتدريب مناسب

### النموذج التعليمى 5: وثب المربعات المتقاطعة

الهدف: التحكم في الحجل للجانب و للأمام.

الأسلوب المقترح: الربط بين الحجل والوثب المتعدد من اليمين إلى اليسار ، وللأمام فوق سلم للتوافق مرسوم على الأرض.

سلوكيات المبتدئين: عادة يجد المبتدئين صعوبة في تذكر البرنامج الإجبارى للوثب وعادة ما يفقدون التوازن عند الحجل للأمام.



### تعليمات للتدريب:

- لا تنظر للقدمين .
- أداء تحركات محدودة للأمام والجانب.

#### نقاط للملاحظة:

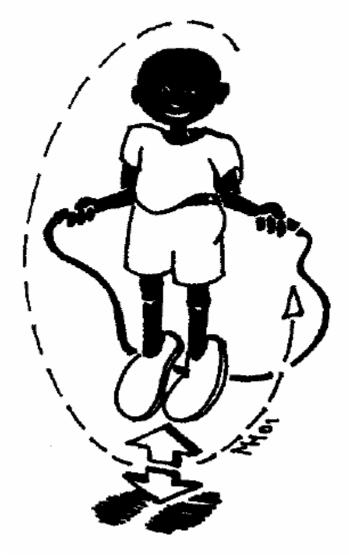
- أدى التمرينات بشكل صحيح.
  - لا للحركات غير متوازنة .
    - إستخدم حركة الذراعين.
  - الخطوات التعليمية:
- قم بتنويع أشكال الموانع أو العلامات بحيث تكون مناسبة.
  - قم بمصاحبة الحركة بإيقاع.
    - ـ سجل الزمن .
    - التقويم في مجال الألعاب.
      - عوامل الآمان:
      - أرضية غير زلقة .
  - عوائق مناسبة ومكان مناسب

- \_ علامات أفقية
- \_ صفارة / ساعة إيقاف.

### النموذج التعليمي: الوثب بالحبل

تحليل المسابقة: التدريب على التوافق بين الذراعين والرجلين والتحكم في الحد الأدنى للإرتقاء بالقدمين معاً والتحكم في السرعة القصوى للحركة.

تعليمات للأمان: يجب أداء المسابقة فوق أرضية ناعمة وغير زلقة ويجب أن يتناسب طول الحبل مع كل مشارك ( المسافة من اليد للأرض عند ما يكون الذراعين ممتدتين أفقياً ).



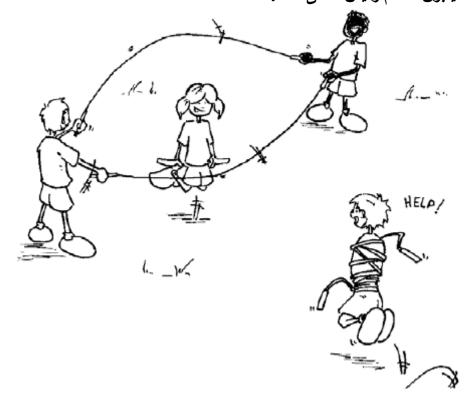
نماذج تعليمية \_ لألعاب القوى للأطفال

### النموذج التعليمي 1: الوثب الحبل

الهدف: التدريب على الوثب بالحبل.

الأسلوب المقترح: أداء وثبات متنوعة بحبل يتم تدويره بواسطة أثنين من المشاركين.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يميل المبتدئين إلى التحرك في أماكنهم وليس لديهم فكرة جيدة عن مسار الحبل وعادة ما يثبون للأمام وليس لأعلى فقط.



### تعليمات للتدريب:

- واجه المشارك الذي يدير الحبل.
  - الوثب عموديا.

### نقاط للملاحظة:

- أداء الوثب بالطريقة المطلوبة.
- التوافق بين الرجلين واليدين.
  - أدى وثبات قصيرة.

### الخطوات التعليمية:

- تنويع سرعة دوران الحبل.
- قم بتنويع أشكال وإعداد الوثبات (حجل ، وثب .. إلخ ) .
- محاولة الدخول والخروج أثناء دوران الحبل من أماكن مختلفة .
  - زيادة عدد الحبال.
  - 2 ، 3 حتى 4 أطفال يمكن لهم الوثب بالحبل في نفس الوقت.
    - \_ إنتقل للألعاب .

### الأدوات:

### عوامل الآمان:

- حبل وثب مناسب وآمن.

- أرض مستوية .
- الرؤية المستمرة للأطفال الذين يديرون الحبل .

### النموذج التعليمي 2: الوثب بالحبل

الهدف: إكتساب خبرة التوافق بين الوثب والدوران

الأسلوب المقترح: مسك طرفي الحبل باليد اليمنى وتدويره بالرسغ مع الوثب بالقدمين معا في كل مرة يلمس فيها الحبل الأرض.

سلُوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئين صعوبة في تدوير الحبل والوثب في نفس التوقيت وعادة يقومون بثنى الجسم أثناء الوثب.



#### تعليمات للتدريب:

- إبدأ دوران الحبل بسرعة منخفضة.
- كُن حذَّرًا وَعليكَ الوثب لحظة لمس الحبل للأرض.
  - تدوير الحبل من خلال الرسغ.
- إستقامة الجسم أثناء الوثب ( الإرتقاء والهبوط ) .

### الخطوات التعليمية:

- الأداء باليد اليمني
- قم بتنويع سرعة تدوير الحبل.
  - تنظيم تسلسل التحرك
- بالنسبة للكبار أو الذين لديهم توافق يتم الوثب مع فرد الرجلين والأداء بالقدمين فقط.
  - \_ إنتقل للألعاب .

### عوامل الآمان:

- أرض مستوية وتحدث صوتا.
  - نظم المجموعة .

### الأدوات:

- حبل وثب مناسب.

### النموذج التعليمي 3: الوثب بالحبل

الهدف: إكتساب خبرة على الوثب بالحبل بشكل فردي.

الأسلوب المقترح: مسك الحبل خلف العقبين ومحاولة الوثب لأكبر عدد من الوثبات بقدر الإمكان مع إيقاعيين بالرجلين أثناء الإرتكاز.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يقوم المبتدئين بميل الجذع للأمام عند تدوير الحبل لاجتيازه ، وعادة ما يتوقفون لحظة الهبوط.



### تعليمات للتدريب:

- أبدأ دوران الحبل بسرعة منخفضة .
  - إستقامة الجسم أثناء الوثب.

### نقاط للملاحظة:

- أداء أكبر عدد من الوثبات.
- الإقتصاد في القوة (قم بإختيار اللحظة المناسبة ولا تثب عالياً).
  - إستقامة الجسم.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع سرعة الوثب.
- قم بتدوير الحبل مع الزميل.
  - تنويع أشكال الوثب.
    - طور الحركة.
- بالنسبة للكبار أو الذين لديهم توافق يتم الوثب مع فرد الرجلين والأداء بالقدمين فقط.
  - إنتقل للألعاب.

#### الأدوات:

- حبال بأطوال مناسبة.

### عوامل الأمان:

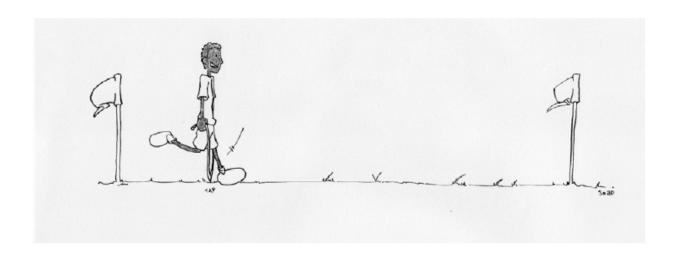
- أرض مستوية وغير زلقة .
- تنظيم المجموعة (راعى المسافات).

### النموذج التعليمي 4: الوثب بالحبل

الهدف: إتقان الوثب بالحبل مع الجرى.

الأسلوب المقترح: على المبتدئين الوثب بالحبل على مسارات مستقيمة ثم مسارات مختلفة مع أداء خطوتين جري في كل دورة حبل.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في تدوير الحبل ويميلون للأمام وتدوير الحبل من الكتفين.



#### تعليمات للتدريب:

- الجري والوثب في وضع مستقيم وعمودى.
  - تحكم في الحبل من الرسع .
    - النظر للأمام.

### نقاط للملاحظة:

- تكملة الوثب في مسارات.
- حافظ على إيقاع الجرى.
- كن غير متوتر أثناء التدريب.

### الخطوات التعليمية:

- تكملة مسارات مختلفة (منحنيات ، خطوط متعرجة ... إلخ ) .
  - الدحدحة بالقدمين اليمين واليسار.
  - قم بالتنويع من الوثب بالقدمين معا إلى الجري مع الوثب.
    - الوثب بالحبل مع الزميل.
      - إنتقل للألعاب.

### الأدوات:

- حبال وثب.
- ـ علامات رأسية .

### عوامل الآمان:

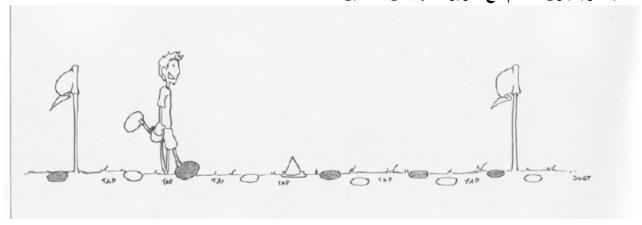
- ـ تنظيم المجموعات.
- طول مناسب للحيل.
- \_ حدد المنطقة بعلامات .

### النموذج التعليمي 5: الوثب بالحبل

الهدف: إتقان وثب الحبل مع الجري.

الأسلوب المقترح: على المبتدئين الوثب بالحبل على مسارات مستقيمة ثم مع تغير المسارات مع إرتكاز فردى واحد فيما بين كل دورات للحبل بخطوات واسعة .

سلوكيات المبتدئين: : يجد المبتدئين صعوبة في تدوير الحبل أثناء أداء الخطوات الواسعة عن الجرى الخفيف ويميلون للأمام مع تدوير الحبل من الكتفين.



### تعليمات للتدريب:

- الجري والوثب في وضع مستقيم وقائم.
  - ـ تحكم في الحبل من الرسع
    - النظر للأمام

### نقاط للملاحظة:

- تكملة المسارات المطلوبة.
  - حافظ على إيقاع الجرى.
- كن غير متوتر أثناء الوثب.

### الخطوات التعليمية:

- تكملة مسارات مختلفة (منحنيات ومتعرج .... إلخ ) .
- تنويع خطوات الجري: الدحدحة بالقدمين معا (ركوب الحصان) ثم الدحدحة العادية والعكس.
  - غير الخطوات من الدحدحة إلى الخطوة ومن الخطوة إلى الدحدحة دون توقف.
    - الوثب بالحبل مع الزميل.
      - إنتقل للألعاب.
      - عوامل الآمان:
      - تنظيم المجموعة.
      - حدد طول الحبل.
        - إرسم المنطقة.

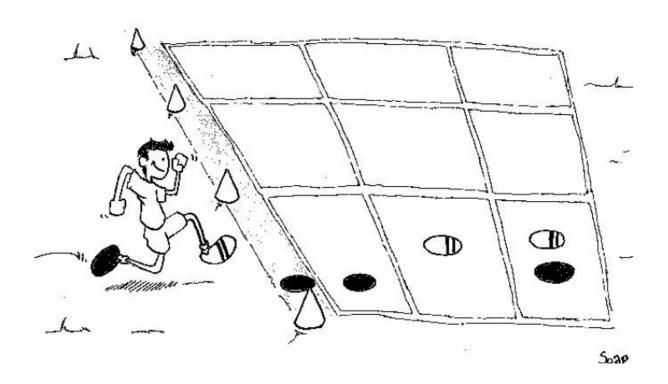
- الأدوات:
- حبال وثب.
- علامات رأسية.

### كيفية إعداد الوثب الثلاثي خلال منطقة محددة ؟

تحليل التدريب على الوثب: تتطلب مسابقة الوثب الثلاثي في منطقة محددة أقل قدر من الدقة في تكنيك الإقتراب والوثب وكذلك تسلسل الحجلة والخطوة. والتدريب على أداء الحجل والخطوة كاف لإكتشاف التوازن في الإرتكاز.

تعليمات للأمان: هناك ضمانان لتوافر الآمان:

- أداء تدريبات الوثب فوق أرضية لينة وغير زلقة .
- توجيه الجهد في التدريب على الجوانب الفنية للتكنيك قبل العمل على المستوى .



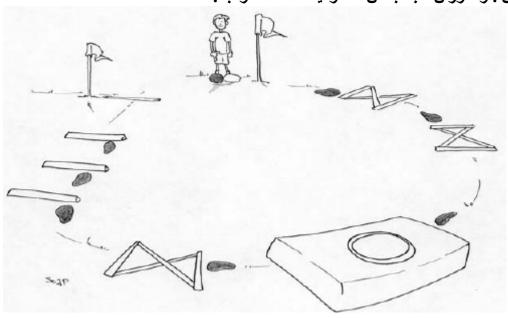
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال ملحوظة: في جميع تدريبات الوثب المتعدد الفإن الأولوية لإنتظام وتناسق الوثب المتعدد القان الأولوية المتعلم المتعدد القانب المتعدد المتعدد القانب المتعدد المت

### النموذج التعليمي 1: الوثب الثلاثي في منطقة محددة

الهدف: تطوير دقة أداء الإرتقاء

الأسلوب المقترح:أداء وثبات للأمام من إقتراب قصير لتطوير دقة الأداء في وضع الإرتكاز ، ويجب وضع العوائق بحيث تكون أفقية حتى لا يجبر المشاركين على الوثب عالياً.

سلوكيات المبتدئين: من أجل تحقيق الدقة فإن المبتدئين يقومون بتقليل السرعة قبل منطقة الوثب وينظرون للأرض. والدوران للجانب من السلوكيات العامة للوثب.



### تعليمات للتدريب:

- لا تنظر للأرض.
- أربط التسلسل الحركي للوثب و الإرتقاء. لا تقلل من السرعة قبل الوثب.
  - الهبوط مع سرعة الجري.

نقاط للملاحظة:

- أضبط وضع القدم.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات بين العوائق ( إحتفظ بمسافة 10 م ) .
  - قم بتنويع عرض العوائق كلما أمكن
  - أداء الإرتقاء بواسطة القدم اليمنى و اليسرى .
- قم بأداء الهبوط على القدم اليمنى حجلاً والقدم اليسرى حجلاً .
  - إنتقل للألعاب.

#### الأدوات:

- علامات وثب
- علامات للمسار.

### عوامل الآمان:

- أرض لينة
- ـ علامات آمنة وغير زلجة .
- هذا التدريب يناسب الإقتراب القصير للوثب الثلاثي والوثب الطويل

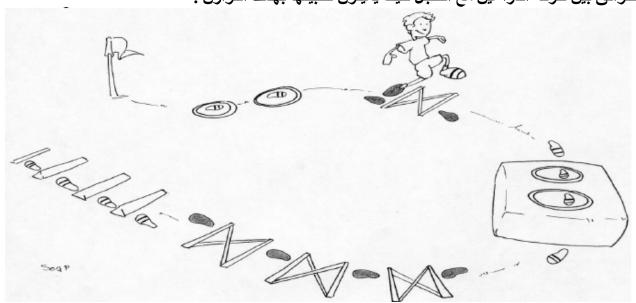
### النموذج التعليمى 2: الوثب الثلاثي المحدود

الهدف : إكتساب خبرة وإتقان أداء تكنيك الحجلة .

الأسلوب المقترح: التعرف على تكنيك الحجل وإتقائه من خلال أداء سلسلة تدريبات مختلفة. أولاً يجب أن تكون منطقة الوثب محددة من أجل أداء أفضل.

مثال: تسلسل الحجل فوق كل العلامات خلال المسافة.

سلوكيات المبتدئين: عندما يواجه المبتدئين مشاكل التوافق الأساسية في أداء الحجل فعادة ما يفقد المبتدئين التوازن للجانب وخاصة عند الحجل وذلك عندما لا يكون وزن الجسم فوق رجل الإرتكاز وعادة مايفتقرون للتوافق بين حركة الذراعين مع الحجل حيث يميلون لتثبيتها بهدف التوازن.



#### تعليمات للتدريب:

- كن فوق رجل الإرتكاز.
- إستخدم الذراعين للتحرك للأمام.

### نقاط للملاحظة:

- ضبط وضع قدم الإرتقاء عند ملامسة الأرض بغرض الإتزان.
  - الحفاظ على التوازن وخاصة أثناء الحجل وبعده.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع مسار الوثب.
- قم بتنويع المسافات وكذلك وسيلة التقييم .
  - تكرار العديد من الحجلات.
    - إنتقل للألعاب.

### عوامل الآمان:

- أرض لينة
- عوائق آمنة .
- هذا التدريب يناسب الإقتراب القصير للوثب الثلاثي والوثب الطويل.

- علامات أو عوائق أفقية
- \_ علامات راسية لتحديد المسار.

### النموذج التعليمي 3: الوثب الثلاثي المحدود

الهدف: إكتساب خبرة وإتقان الحجلة والخطوة بدون تقليل السرعة الأسلوب المقترح: أداء تسلسل الحجلة والخطوة في منطقة محددة بسرعات مختلفة. سلوكيات المبتدئين: عادة يقوم المبتدئين بأداء حجلة صغيرة وخطوة كبيرة . وعادة ما ينحرفون عن مسار الوثب بسبب فقدانهم للتوازن أثناء الحجل ولا يستخدمون أو يسيئون إستخدام الأطراف الحرة سواء الرجلين أو

الذراعين في التقدم للأمام.

#### تعليمات للتدريب:

- لا تتوقف بين الحجلة والخطوة.
  - لا تفقد تماسكك أثناء الوثب.

### نقاط للملاحظة:

- - \_ إستخدام مناسب للأطراف .

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع تسلسل الوثب (حجلتين ثم خطوة / خطوتين ثم حجلة ) .
- تزامن حركة الذراعين معاً ثم عدم التزامن للذراعين بالتبادل وعلى التوالى .
  - قم بتنويع منطقة الوثب وكذلك المسافات بين الوثبات .
    - إنتقل للألعاب.

### عوامل الآمان:

- أرض لينة .
- أدوات آمنة .
- علامات راسية لتحديدالمسار. • هذا التدريب يناسب الإقتراب القصير للوثب الثلاثي والوثب الطويل.

- أكمل تسلسل الوثب في وضع متزن.
- أكمل تسلسل الوثب مع عدم تقليل السرعة.

- علامات أفقية ( في منطقة الوثب ) .

### النموذج التعليمي 4: الوثب الثلاثي المحدود

الهدف: الإستخدام الجيد للذراعين أثناء أداء تكنيك الوثب.

الأسلوب المقترح: إكمال تسلسل الحجلة والخطوة مع محاولة التوافق بين حركة الذراعين بطرق مختلفة بالتزامن والتبادل مع الرجلين.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في التوافق بين حركة الذراعين مع كل إرتكاز وعادة ما تستخدم الذراعين للتوازن أكثر منها للأداء الحركي للوثب.



### تعليمات للتدريب:

- أبدأ بمناطق وثب صغيرة.
- إستخدم الذراعين والكتفين بدون توتر.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع مسار الوثب.
  - قم بتنويع المسافات
- الربط بين التدريبات المتزامنة وغير المتزامنة .
  - \_ إنتقل للألعاب .

### عوامل الآمان: الأدوات:

- أرض لينة . علامات أفقية .
- مناطق وثب مناسبة . علامات راسية .
  - هذا التدريب يناسب الإقتراب القصير للوثب الثلاثي والوثب الطويل.

## نقاط للملاحظة:

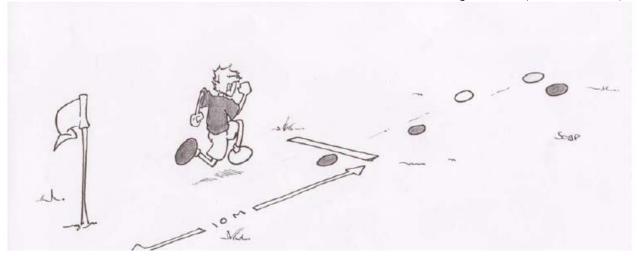
- أداء البرنامج المطلوب.
- الحفاظ على التوازن العام أثناء تسلسل الوثب.
  - إستخدم الذراعين بنفس الكفاءة .

### النموذج التعليمي 5: الوثب الثلاثي المحدد

الهدف: قياس إقتراب قصير.

الأسلوب المقترح: من خلال مسافة 20 م يقوم المشارك بمحاولة تنظيم دقة الإقتراب حتى الإرتقاء في منطقة قريبة من لوحة الإرتقاء

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في تكرار الإقتراب بطريقة مشابهة. ولديهم ضعف في القدرة على ضبط خطواتهم الأخيرة مع المسافة المتبقية للوحة الإرتقاء.



### تعليمات للتدريب:

- تنويع بداية الإقتراب حتى تجد المسافة المناسبة لك.
- محاولة تكرار الإقتراب بطريقة مشابهة من محاولة لأخرى .

### نقاط للملاحظة:

- ضبط مكان قدم الإرتقاء.
- الهبوط على قدم الإرتقاء .
- لا تُقلُّل من السرعة قبل لوحة الإرتقاء.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتعديل المسافات المقترحة بدرجة بسيطة .
- ضع علامة في منتصف الطريق لمنطقة الوثب.

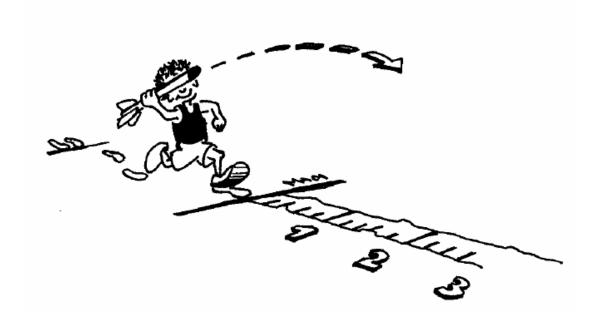
### الآمان: الأدوات:

- منطقة هبوط لينة ، علامات ، عوارض وثب .
- أن تقوم المجموعة A مستخدمة شريط قياس.
  - منطقة إقتراب مناسبة .
- هذا التدريب يناسب الإقتراب القصير للوثب الثلاثي والوثب الطويل.

### كيفية الإعداد لمسابقة رمي رمح الأطفال ؟

تحليل المسابقة: تتطلب مسابقة رمي الرمح للأطفال تحسين مسار الرمح والأداء من خلال ذراع واحدة منثنية وذلك عقب إقتراب قصير.

تأمين المشتركين: إعادة الأدوات ودقة الهدف تساعد على حل مشكلات الآمان. إلا أنه من المقترح تنظيم المجموعة والتوقيت والمساحة بهدف توعية المشارك بقواعد الآمان أثناء تسلسل الرمي.



مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

### النموذج التعليمي 1: رمي رمح الأطفال

الهدف :التدريب على الرمي بذراع واحدة منثنية .

الأسلوب المقترح: رمي أداة آمنة وخفيفة ( 0.5 كجم بحد أقصى ) نحو هدف بذراع واحدة من وضع الوقوف والقدمين متباعدتين جانباً على أن يكون ذراع الرمى أعلى من مستوى الكتف .

سلوكيات المبتدئين: يقوم المبتدئين بثني ودوران الجسم أثناء الرمي مما يؤدى إلى عدم دقة الأداء.





### تعليمات للتدريب:

- إحتفظ بمحاور الجسم في خط مستقيم.
  - إحتفظ بمواجهة الهدف والنظر إليه.
  - ـ حركة ذراع الرمى من فوق الكتف.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع أدوات خفيفة .
  - قم بالتنويع للأهداف.
- إنتقل للألعاب الفردية أوالجماعية.

### عوامل الآمان:

- إستخدام أدوات آمنة .
  - ـ نظم المجموعة .
    - نظم التدريب.

### نقاط للملاحظة:

- تصحيح وضع الجسم (الحوض ثابت).
- الإحتفاظ بذراع الرمي أفقياً فوق مستوى الكتف.
  - إستخدم مرونة الكتف.

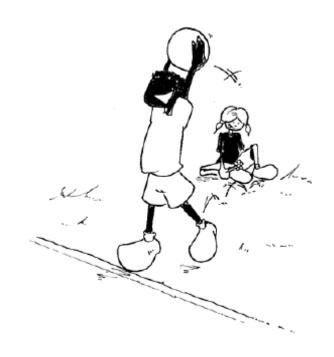
- أدوات رمي متنوعة.
  - ـ أهداف .

### النموذج التعليمي 2: رمى رمح الأطفال

الهدف: تحسين أدء الاقتراب

الأسلوب المقترح: رمى كرة قدم أو كرة طبية خفيفة عقب المشى 3 خطوات.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يميل المبتدئين إلى التوقف قبل الرمي كما يقومون بتحريك الحوض للخلف لحظة بدء حركة الذراعين لرمى الكرة الطبية.



### نقاط للملاحظة:

- لا تتوقف قبل الرمى .
- تحرك للأمام بعد الرّمى.
- إحتفظ بمواجهة منطقة الرمى.
- إحتفظ باليدين عالياً فوق الرأس للرمى.

### تعليمات للتدريب:

- الرمى من وضع الدفع بالقدم اليسرى للاعب الأيمن.
  - إحتفظ بالكرة عالياً فوق الرأس.

### الخطوات التعليمية:

- تنويع منحنيات الرمي (عالية / منخفضة / مستقيمة ) .
  - التدريب على الرمى من كلا الجانب.
    - إنتقل للألعاب.

#### عوامل الآمان:

- إستخدام أدوات آمنة .
  - ـ تنظيم المجموعة.
    - تنظيم التدريبات.
    - أرضية مستوية.

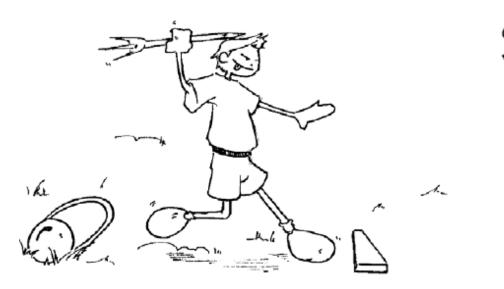
- أدوات رمى متنوعة.
  - ۔ أهداف ،

## النموذج التعليمي 3: رمي رمح الأطفال

الهدف: تحسين منحنى الرمي

الأسلوب المقترح: عقب المشى لعدة خطوات يتم أداء 3 رميات نحو هدف بذراع واحدة منثنية وبأدوات رمي خفيفة ومتنوعة أو رمي أدوات متنوعة 3 مرات نحو 3 أهداف مختلفة ( وزن الأداة 0.5 كجم بحد أقصى

سُلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في ضبط الرمي في ظل ظروف جديدة (أدوات / مسافات) وإرتباك شديد في تدريبات الرمى.



# CIBLE!

### تعليمات للتدريب:

- لا تغير وضع الجسم أثناء الرمى.
  - إحتفظ بمواجهة منطقة الرمى.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع وإستخدام أدوات رمي خفيفة .
- قم بالتنويع بالرمى على أهداف مختلفة.
  - قم بتنويع التسلسل الحركى.
    - إنتقل للألعاب.

## عوامل الأمان:

- \_ إستخدام أدوات آمنة .
  - ـ تنظيم المجموعة .
    - تنظيم التدريبات
    - ـ أرضية مستوية .

#### نقاط للملاحظة:

- حاول إصابة الهدف.
- إحتفظ بمواجهة الهدف.
  - لا تتوقف قبل الرمى.
- تحرك للأمام بعد الرمى .

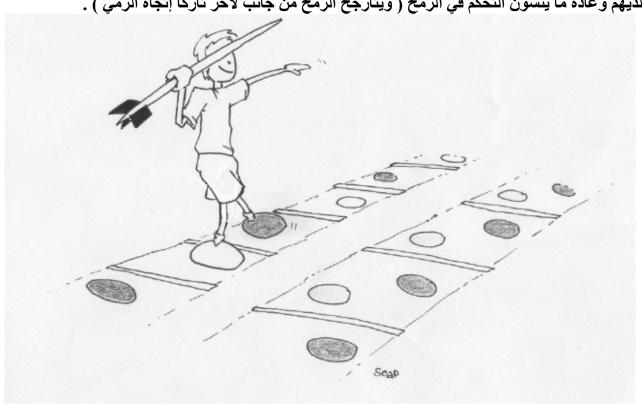
- أدوات رمى متنوعة.
  - ـ أهداف .

### النموذج التعليمى 4: رمي رمح الأطفال

الهدف: التدريب على الإقتراب مع أداء خطوات متقاطعة.

الأسلوب المقترح: يقوم المشاركين بأداء سلسلة مسافات متعددة من الوضع الجانبي ممسكا برمح الأطفال.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في أداء الخطوات المتقاطعة وضبطها خاصة بالرجل الضعيفة لديهم وعادة ما ينسون التحكم في الرمح ( ويتأرجح الرمح من جانب لآخر تاركاً إتجاه الرمي ) .



### تعليمات للتدريب:

- إمسك الرمح مشيرا لاتجاه الرمى.
  - محاولة أداء خطوات جيدة.

### الخطوات التعليمية:

- تنويع المسافات.
- مسارات رمی قصیرة .
- إستخدام أرماح أطول.

### عوامل الآمان:

- تنظيم المجموعة.
- ـ علامات واضحة في منطقة التدريب.

### نقاط للملاحظة:

- ـ أداء خطوات متقاطعة بسهولة.
- الرمح ثابت و مشيراً لإتجاه الرمي.

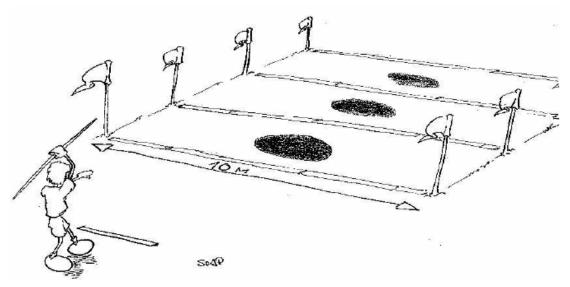
- أرماح متنوعة.
- علامات رأسية .

### النموذج التعليمي 5: رمى رمح الأطفال

الهدف: تنظيم و أداء حركة الرمي من إقتراب قصير

الأسلوب المقترح: أداء الرمي من الإقتراب لمسافة محددة 5 م والأهداف توضع على مسافات 10 م / 15 م / 20 م ( أداة رمي خفيفة 0.5 كجم بحد أقصى )

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في الربط بين حركة الإقتراب والرمي كحركة متكاملة. والجري الجانبي يستلزم تحكم قليل في منحنى الرمي.



### تعليمات للتدريب:

- إقتراب منتظم.
- أحتفظ بمواجهة منطقة الرمي لحظة التخلص .

#### نقاط للملاحظة:

- صحح منحنى الرمي.
- نقل الوزن على قدم الإرتكاز مع ميل الجسم للخلف في إتجاه الرمي.
- رَّمْيُ الرمْح عَالياً في منطقة الرمي والجسم في مواجهة مقطع الرمي

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات المستهدفة.
  - إستخدام أرماح متنوعة.

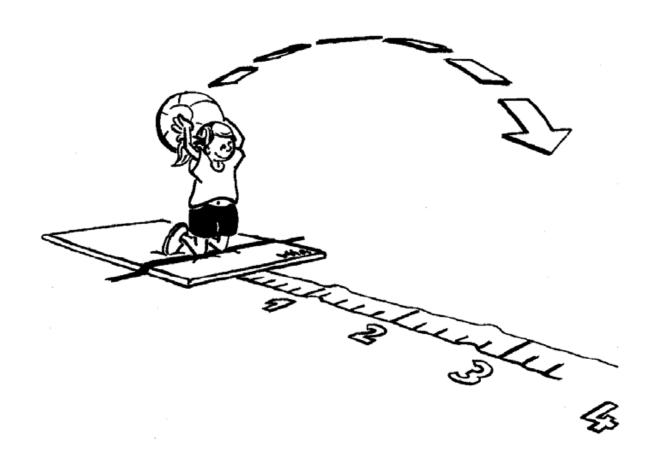
- عوامل الآمان:
- تنظيم المجموعة.
  - \_ منطقة مخططة

- أرماح متنوعة.
- علامات رأسية .

### كيفية الإعداد لرمى الكرة من وضع الجثو؟

تحليل المسابقة: تساعد هذه المسابقة صغار اللاعبين على الرمي من وضع سهل حيث تنتقل القوة من الحوض وأن تكون مرونة الكتف متطلب أساسي.

تعليمات للأمان : يَجْتُو اللاعبين بركبتيهم فوق أرضية ناعمة ( مثل المراتب / الرمل / الحشائش ) . أضبط وزن الكرة الطبية وإختيار الوزن الأخف دائما ( 1 : 1.5 كجم )



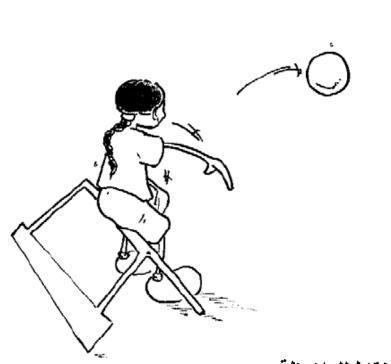
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

### النموذج التعليمي 1: رمي الكرة من وضع الجثو

الهدف: التدريب على أنشطة الرمي من أوضاع أخرى غير الوقوف

الأسلوب المقترح: أداء الرمي من وضع الجلوس فوق أداة ما قم بتحريك الجذع لتبدأ تسارع الأداة المراد رميها نحو هدف ما (أداة الرمي خفيفة تزن 1 كجم بحد أقصى ).

سلوكيات المبتدئين : يميل المبتدئين إلى التركيز على الجهد والمسافة مما يؤدي إلى الأداء الخاطئ وعدم الدقة .





#### نقاط للملاحظة:

- يبدأ الجذع بحركة التسارع طويلة ومستمرة.
  - التوافق بين الجذع والذراعين.
    - ـ دقة منحنى الرمي .

### تعليمات للتدريب:

- الجلوس في وضع ثابت ومتزن.
  - مسك أداة الرمي بإحكام.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات المستهدفة .
  - إستخدام أدوات رمي متنوعة.
- قم بتنويع أوضاع أداة الرمي ( من أعلى الرأس / في مستوى الصدر من الجانب الأيسر / الأيمن ) .
  - إنتقل للألعاب الفردية والجماعية.

#### الأدوات:

- ـ مقاعد .
- أدوات رمى متنوعة
  - \_ أهداف .

### عوامل الأمان:

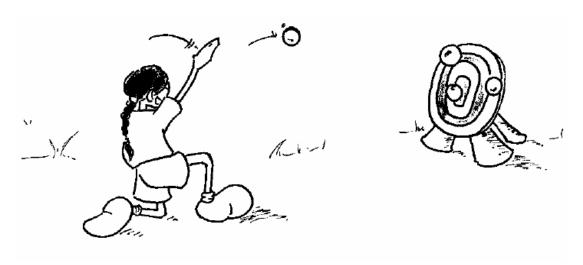
- مقاعد ثابتة.
- تنظيم المجموعة.
  - أدوات آمنة .
- الأفضلية للدقة في الأداء.

### النموذج التعليمي 2: رمي الكرة من وضع الجثو

الهدف: تحسين حركة الرمى بالجذع

الأسلوب المقترح: أداء الرمي من وضع الجثو فوق الركبتين قم بتحريك الجزع لتبدأ تسارع الأداة المراد رميها نحو هدف ما (أداة الرمى خفيفة تزن 1 كجم بحد أقصى )

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يفقد المبتدئين توازنهم أثناء الرمى.



### تعليمات للتدريب:

- الحفاظ على التوازن في وضع الرمى.
  - ثبت الحوض أثناء الرمى.

### نقاط للملاحظة:

- ـ يبدأ الجذع بحركة التسارع طويلة ومستمرة.
  - التوافق بين الجذع والذراعين.
    - ـ دقة منحنى الرمى .

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات المستهدفة.
  - \_ إستخدام أدوات رمي متنوعة .
- قم بتنويع أوضاع أداة الرمي (أعلى الرأس / في مستوى الصدر ومن الجانب الأيسر / الأيمن ) .
  - إنتقل للتدريب على الألعاب.

### الأدوات:

- مراتب إذا لزم الأمر.
- أدوات رمى متنوعة.
  - \_ أهداف .

### عوامل الأمان:

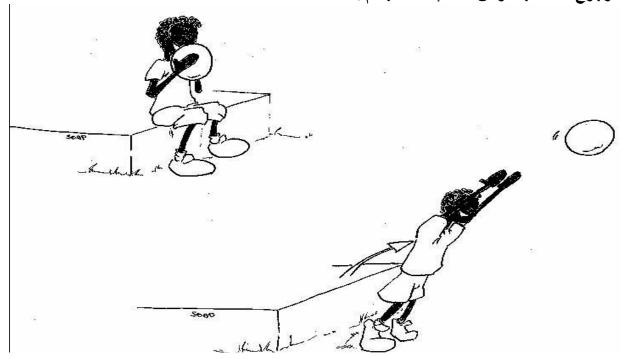
- أرضية ناعمة وآمنة للجثو.
  - \_ إستخدام أدوات آمنة .
    - تنظيم المجموعة.
  - الأفضلية للدقة في الأداء.

### النموذج التعليمى 3: رمي الكرة من وضع الجثو

الهدف: تعلم كيفية توليد القوة بواسطة الطرف السفلي

الأسلوب المقترح: أداء الرمي من وضع الجلوس ويجب على المشاركين تحريك الركبتين للأمام وأداء حركة الرمى من الطرف السفلى (أداة تزن 2 كجم بحد أقصى).

سلوكيات المبتدئين: يميل المبتدئين إلى التسرع ببدء حركة الذراعين ويستلزم وقت طويل لاداء حركة الرجوع للخلف بالحوض أثناء إمتداد الجسم.



### تعليمات للتدريب:

- إرمى بعد تحريك الرجلين
  - أفقد التوازن للأمام.

## نقاط للملاحظة:

- التحرك بالركبتين للأمام لتثبيت الحوض.
  - الدفع بالرجلين.
  - توافق حركة الذراعين.
- الإحتفاظ بقوة وضع الحوض لتوليد قوة للدفع.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع إرتفاعات البداية.
- إستخدام أدوات رمى متنوعة.
  - تنويع أشكال الرمي.
    - عوامل الآمان:
  - كرات طبية مناسبة.
  - أرضية غير زلقة .
  - ـ تنظيم المجموعة .

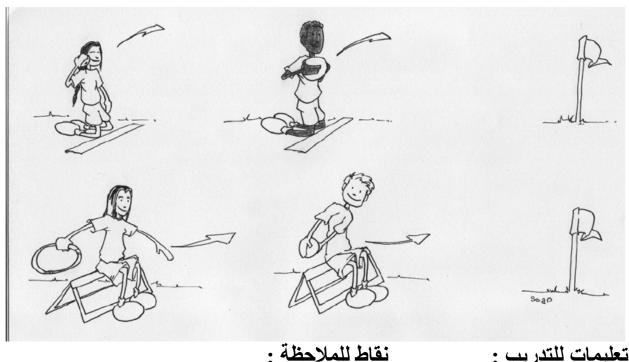
- أدوات للجلوس.
  - كرات طبية .

### النموذج التعليمي 4: رمي الكرة من وضع الجثو

الهدف: التدريب على أداء أشكال مختلفة من الرميات من أوضاع الجثو والجلوس

الأسلوب المقترح: أداء الرمي من وضع الجثو بأدوات متنوعة ومناسبة. الرمي من الكتف الأيسر ثم الأيمن ومن مستوى الصدر ومن حركة الدوران لليسار ولليمين (أهداف الرمي بأدوات المختلفة على أشكال الرمي ويجب أن تزن الأداة 1 كجم بحد أقصى )

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في الأداء الصحيح للرمي بسبب عدم إستخدامهم للفخذين والحوض عند رمى الأداة .



- لا تتهاون أثناء الرمى .

- رتب للرمى للأمام.

- أفقد التوازن أماما ( الإندفاع ) .

### تعليمات للتدريب:

- ـ ثبت الحوض.
- توليد التسارع من وضع التحرك
  - للخلف ثم للأمام.

### الخطوات التعليمية:

- إستخدام أدوات رمي متنوعة (الشكل / الوزن).
  - تنويع مسك الأداة.
    - \_ إنتقل للألعاب .

### الأدوات:

ـ إستخدام أدوات آمنة .

عوامل الآمان:

- أدوات رمى متنوعة.

- أرضية لينة وآمنة للجثو.

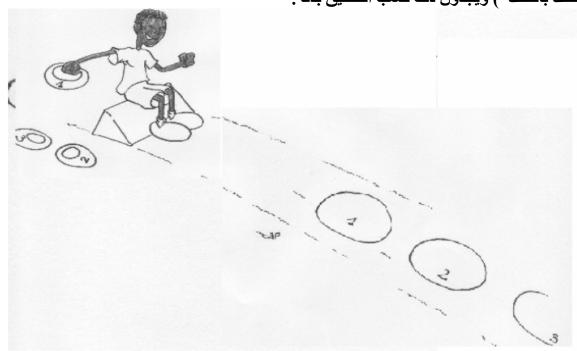
ـ هدف .

### النموذج التعليمى 5: رمي الكرة من وضع الجثو

الهدف: القدرة على التحكم في منحنى الرمي من أوضاع الجثو والجلوس

الأسلوب المقترح: أداء الرمي من أوضاع الجثو والجلوس بأدوات متشابهة أو مختلفة نحو أهداف موضوعة على مسافات متزايدة وفي حالة الرمي باليد اليمنى من الدوران فحاول أن تصيب الجزء الأيسر من الهدف (أدوات رمى متنوعة زنة 1كجم بحد أقصى).

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في ثبات وضع الرمي من رمية لأخرى ( أخطاء متنوعة / الرجوع للخلف بالكتف ) ويجدون ذلك صعب التحقيق بدقة.



### تعليمات للتدريب:

- إحتفظ بوضع قوي أثناء الرمى.
  - النظر في إتجاه الهدف.
- مواجهة إتجاه الرمى بعد التخلص.

### نقاط للملاحظة:

- أداء التدريبات المطلوبة.
- في مرحلة العودة إحتفظ بوضع الثبات أو عدم التوازن.
  - وفي مواجهة إتجاه الرمي
  - أبدع في منحنيات الرمي الجانبي لأعلى.

#### الخطوات التعليمية:

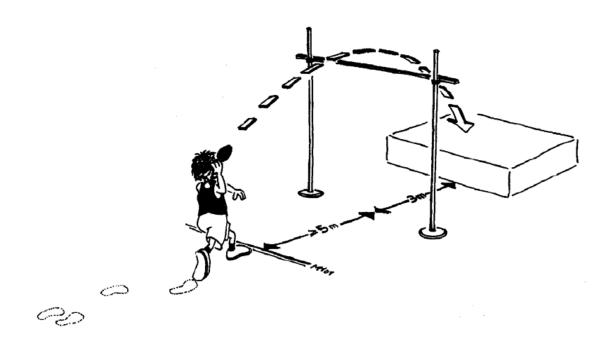
- قم بتنويع المسافات المستهدفة.
- إستخدام أدوات رمي وقبضات متنوعة.
  - قم بتنويع ترتيب الأهداف.

### عوامل الآمان:

- أدوات آمنة .
- تنظيم المجموعة.
- الأفضلية للدقة في الأداء.

- ـ مقاعد أو مراتب
- أدوات رمى متنوعة
  - ـ أهداف .

النموذج التعليمي: إتقان الرمى تحليل المسابقة: رمي أداة خفيفة نحو هدف. إحكام التوازن والسيطرة على إنحراف المساروالشدة تعليمات للأمان: إختيار أدوات رمي آمنة مع تنظيم المجموعة لتدريبات الرمي بحيث تكون في أفضل وضع لتقليل الخطورة في أغلب الأحوال.



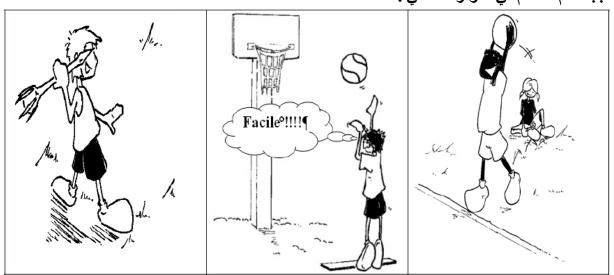
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

### النموذج التعليمي 1: دقة الرمي

الهدف: تحسين دقة وانتظام الرمى

الأسلوب المقترح: للإعداد للمسابقة فإن أي هدف يصلح للرمي نحوه فإنه مفيد. وتنويع الرميات وتكرار الأداء من أهم مستلزمات التحسن والتطور.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يؤدي المبتدئين التدريبات مع إظهار الإرتباك وعدم صحة الحركات وذلك بسبب عدم التحكم في التوتر العضلي.



### تعليمات للتدريب:

- التأكد من ثبات الجسم
- النظر للمستوى الذي تحقق.

### نقاط للملاحظة:

- ـ دقة حركة الرمي
- بقاء الجسم مستقيما بعد الرمي

### الخطوات التعليمية:

- إستخدام أدوات رمى متنوعة.
- تنويع الأهداف (عالية / منخفضة / متوسطة)
  - تنويع الأدوات في تدريب الرمى .
  - تنويع الأهداف في تدريب الرمي.
  - أداء رميات طويلة أو قصيرة أو عشوائية .
    - \_ إنتقل للألعاب .

### الأدوات:

- أدوات رمي متنوعة.
  - ـ أهداف متنوعة .

#### عوامل الآمان:

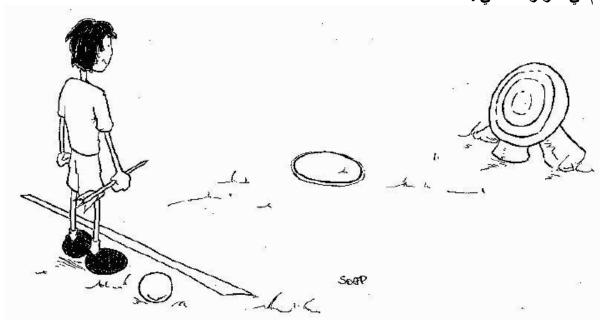
- \_ إستخدام أدوات آمنة .
  - ـ تنظيم المجموعات

### النموذج التعليمي 2: دقة الرمى

الهدف :القدرة على أداء رميات متنوعة نحو أهداف متنوعة وبدقة.

الأسلوب المقترح: أداء الرمي نحو أهداف متعددة وبأدوات متنوعة ويختار الرامي الهدف وفقا لترتيب الأداة المتفق عليه.

سلوكيات المبتدئين: يؤدي المبتدئين التدريبات مع إظهار الإرتباك وعدم صحة الحركات وذلك بسبب عدم التحكم في التوتر العضلي .



### تعليمات للتدريب:

- التأكد من ثبات الجسم.
  - النظر للأداء المحقق.

### نقاط للملاحظة:

- ـ دقة حركة الرمي.
- بقاء الجسم مستقيماً في إتجاه الرمي بعد التخلص.

### الخطوات التعليمية:

- إستخدام أدوات رمي متنوعة.
- تُنويع الأهداف (عالية /منخفضة / متوسطة)
  - تنويع الأدوات في تدريب الرمي
  - تنويع الأهداف في تدريب الرمي
    - إنتقل للألعاب

### عوامل الآمان:

- \_ إستخدام أدوات آمنة .
  - تنظيم المجموعة.

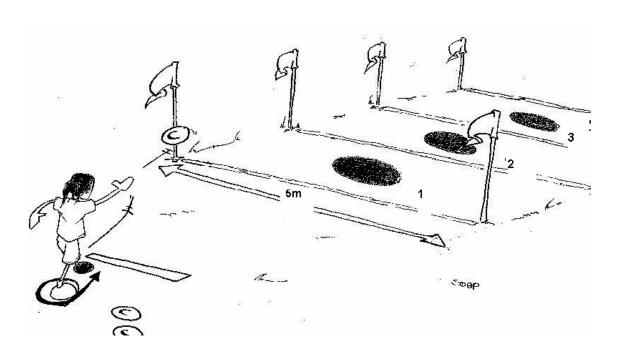
- أدوات رمى متنوعة.
  - أهداف متنوعة.

### النموذج التعليمي 3: دقة الرمي

الهدف: القدرة على أداء رميات بأدوات مشابهة نحو أهداف مختلفة

الأسلوب المقترح: يجب على الأطفال أداء سلسة رميات بمجموعة واحدة من الأدوات والرمي نحو أهداف بطريقة إجبارية واللعب لمسافات متنوعة بالزيادة أو النقصان.

سلوكيات المبتدئين: يؤدي المبتدئين التدريبات مع إظهار الإرتباك وعدم صحة الحركات وذلك بسبب عدم التحكم في التوتر العضلي.



نقاط للملاحظة:

- دقة حركة الرمى.

### تعليمات للتدريب:

- إحترام التعليمات الخاصة بالأهداف .
  - التأكد من ثبات الجسم.
    - ـ النظر للأداء المحقق.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع الرميات زيادة / نقصان / عشوائية (123/ 321 /133 ... إلخ ) .
  - \_ إنتقل للألعاب .

### الأدوات :

أدوات رمى متنوعة

- بقاء الجسم في إتجاه الرمي بعد التخلص.

- أهداف متنوعة.

#### عوامل الآمان:

- أدوات آمنة .
- تنظيم المجموعة.

### النموذج التعليمي 4: دقة الرمي

الهدف: تحسين دقة الرمي من أوضاع ثابتة جداً

الأسلوب المقترح: أداء الرمى من أوضاع الجثو والجلوس بأدوات متنوعة و نحو أهداف متنوعة (أشكال مختلفة زنة 1 كجم بحد أقصى)

سُلُوكيات المبتدئين: يؤدي المبتدئين التدريبات مع إظهار الإرتباك وعدم صحة الحركات وذلك بسبب عدم التحكم في التوتر العضلي.



### تعليمات للتدريب:

- التأكد من ثبات الصدر.
  - النظر للأداء المحقق.

#### نقاط للملاحظة:

- ـ دقة حركة الرمى.
- بقاء الصدر في إتجاه الرمي بعد التخلص.

### الخطوات التعليمية:

- إستخدام أدوات رمى متنوعة .
- تنويع الأهداف (عالية / منخفضة / متوسطة ).
  - تنويع الأدوات في تدريب الرمى.
  - تنويع الأهداف في تدريب الرمي.
- عند الرمى من الجانب للاعب الأيمن فيجب إصابة الجزء الأيسر من الهدف والعكس صحيح .
  - إنتقل للألعاب.

- \_ إستخدام أدوات آمنة .
  - ـ تنظيم المجموعة .

عوامل الأمان:

- أدوات رمي متنوعة .
  - أهداف متنوعة.

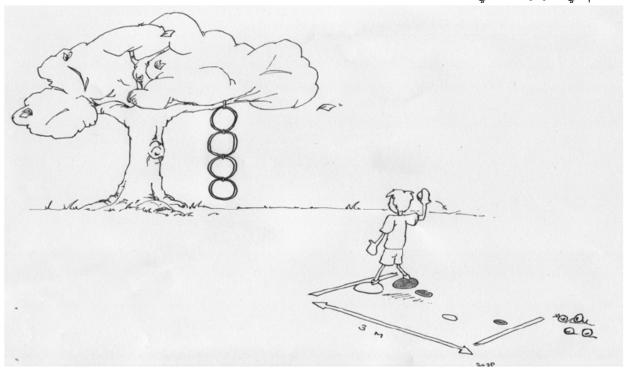
#### - حواجز / كراسي / مقاعد ...إلخ .

### النموذج التعليمي 5: دقة الهدف

الهدف : دقة الرمي من المشي

الأسلوب المقترح : أداء الرمي بعد المشي لعدة خطوات وبأدوات ( مختلفة الشكل / الوزن 1كجم بحد أقصى ) ومن أوضاع مختلفة ونحو أهداف مختلفة .

سلوكيات المبتدئين: يؤدي المبتدئين التدريبات مع إظهار الإرتباك وعدم صحة الحركات وذلك بسبب عدم التحكم في التوتر العضلي.



### تعليمات للتدريب:

- التأكيد على توازن الجسم أثناء الرمي.
  - النظر للأداء المحقق.

## نقاط للملاحظة:

- ـ دقة حركة الرمى.
- توازن الجسم أثناء الرمى .
- النظر والصدر مواجها للهدف أثناء الرمى.

### الخطوات التعليمية:

- إستخدام أدوات رمى متنوعة.
- تنويع الأدوات في تدريب الرمى .
- عند الرمي من الجانب للاعب الأيمن فيجب إصابة الجزء الأيسر من الهدف والعكس صحيح.
  - إنتقل للألعاب.

### الأدوات:

- أدوات رمى متنوعة.
  - ـ أهداف متنوعة.

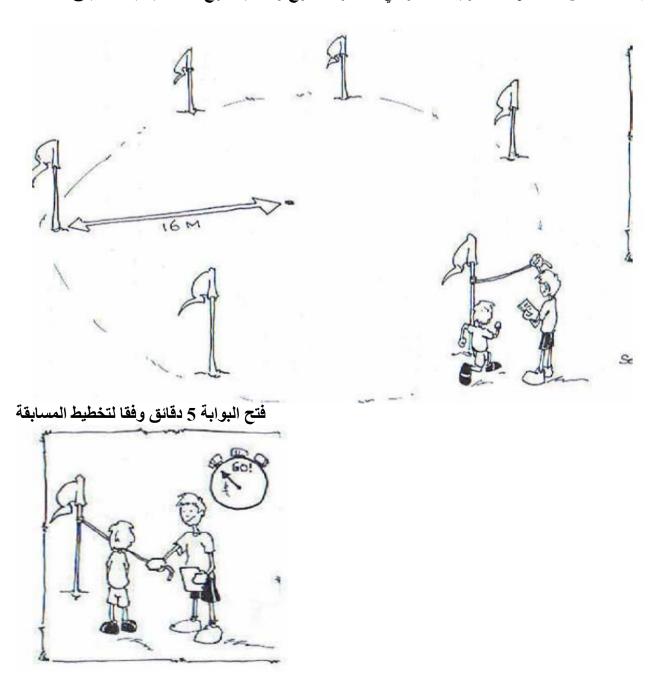
### عوامل الآمان:

- إستخدام أدوات آمنة .
  - ـ تنظيم المجموعة .

## كيفية الإعداد لتطوير إيقاع التحمل ؟

تحليل المسابقة: تتطلب المسابقة التأكيد على التحكم في السرعة والقدرات الهوائية للمشاركين كما تتطلب استراتيجية إمنة يتم تنفيذها في بداية السباق.

تعليمات الأمان للمشترك: لايوجد مخاطر في المسار المقترح وتتطلب شرح شامل قبل بدء السباق.



ملحوظة: هذه المسابقة تناسب سباق التحمل لمسافة 1000 م جري وكذلك الأطفال من سن 11 /12 سنة والذين يجب ألا يخضعوا لأية تدريبات خاصة.

### النموذج التعليمي 1: تطوير إيقاع التحمل

الهدف: تحسين التحكم في سرعة الجري

الأسلوب المقترح: يقوم المشاركون خلال مسافة قصيرة تتراوح مابين (50 - 200 م) بالجري متنوع السرعة متبعين الأقكار التألية: إجري أسرع / أبطئ.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في التحكم في دقة معدلات السرعة وعادة ما يجرون بسرعة عالية أو ببطء شديد .



#### تعليمات للتدريب:

- تنفس بإنتظام
- كن غير متوتراً أثناء الجرى.
- تصحيح تكنيك الجري .
  - \_ التحكم في التنفس.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات ومعدلات السرعة.
- في الوقت المحدد أكمل الجري لمسافات مختلفة في منطقة محددة (حارات المضمار كمثال) الجري حول مسارات متنوعة
  - إنتقل للألعاب

#### عوامل الأمان:

- التحكم في ضربات القلب.
- ـ سرعة وإستشفاء مناسب.

## نقاط للملاحظة:

- إحترم مقاطع السرعة.
- إحتفظ بإنتظام الخطوة.

- ـ ساعات إيقاف.
  - ۔ علامات ،

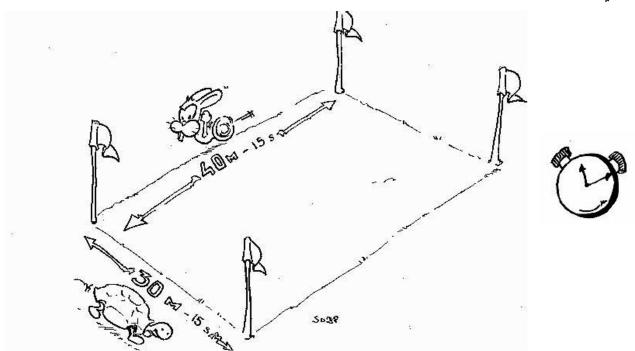
#### - شريط قياس .

### النموذج التعليمي 2: تطوير إيقاع التحمل

الهدف: التحكم في سلسلة من معدلات السرعة المختلفة

الأسلوب المقترح: قيام المشاركون بالجري بخطوات خاصة ومتنوعة لمسافات طويلة ولتسهيل التنظيم فإنه من الأفضل أن يكملوا جري مسافات مختلفة مع توحيد الزمن ( الجري معا لمسافة 40 م في 15 ث / الجري معا لمسافة 30 م في 15 ث حول مسار مستطيل الشكل).

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في ضبط خطواتهم خلال المسافة وعادة ما ينتظرون إشارة لبدء الجري مرة ثانية وهذا التغيير الحاصل للخطوة خطير جدا ومستنفذ للطاقة.



#### تعليمات للتدريب:

- إنجاز التغيرات المتزايدة للخطوة
  - كن غير متوترا أثناء الجرى

### نقاط للملاحظة:

- التحكم في شروط السرعة
- التحكم في التنفس بسهولة
- إبحث عن الإقتصاد في الطاقة

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات ومعدلات إلخطوة.
- أكمل الجري لمسافات بتسلسل متزايد ومتناقص.
- إنتقل للألعاب (جرى: بأى خطوة سوف يؤدون الجرى).

#### عوامل الامان:

- **ـ مكان آمن** 
  - \_ خطوة مناسبة

- ـ علامات رأسية
- شريط قياس / صفارة .

# النموذج التعليمي 3: تطوير إيقاع التحمل

الهدف: تحسين القدرة الهوائية

الأسلوب المقترح: طبقاً للتسجيل الذى تم فى السباق السابق خلال زمن من 1 دقيقة إلى 3 دقائق بسرعة معادلة أو (قريبة) من السرعة المسجلة فى الإختبار 6 متر. لذا يجب أن يتطلب ذلك إستشفاء طويل بقدر الإمكان يتناسب مع السباق لمدة مرة ونصف أطول من زمن السباق بغرض الآمان.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في الجرى بخطوات تختلف عن خطواتهم الشخصية الخاصة.



# نقاط للملاحظة:

- إحترم شروط السرعة
- أعد الجرى ثانية مع أقل إستشفاء ( تنفس سهل ) .
  - تصحيح تكنيك الجري

# تعليمات للتدريب:

- ـ التحكم في التنفس.
- كن غير متوتراً أثناء الجري.

# الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع تسلسل الجري.
- قياس النبض في وقت الراحة
- الجري حول مسارات متنوعة
  - \_ إنتقل للألعاب

# عوامل الآمان:

- التحكم في ضربات القلب.

# الأدوات:

ـ ساعات إيقاف.

- علامات / شريط قياس.

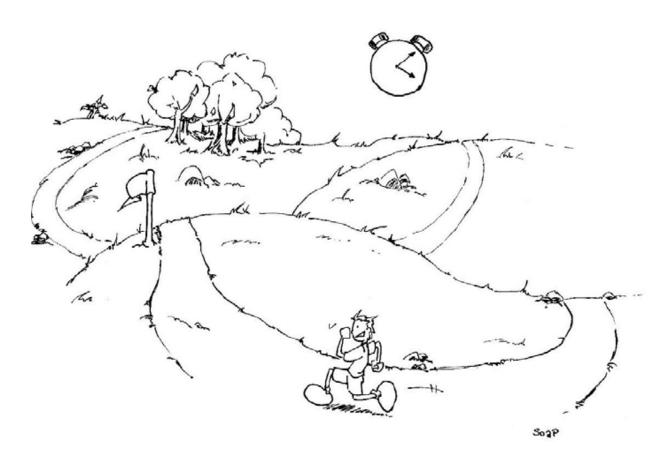
\_ خطوة واستشفاء مناسب.

# النموذج التعليمي 4: تطوير إيقاع التحمل

الهدف: التحكم وضبط خطوة اللاعب في مسارات ومسافات مختلفة

الأسلوب المقترح: تدريب اللاعب في مسارات بأماكن متنوعة (ضفاف، صعود وهبوط منحدرات...إلخ) والتي تمكنه من التحكم في سرعته (أسرع/أبطئ).

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في التحكم في دقة معدلات السرعة وأتباع طريقة (أنطلق أسرع / أبطئ) وعادة ما يجرون بسرعة وببطء وتكون تلبيتهم من أقصى مدى إلى المدى الآخر (أقل بطأ إلى أقصى سرعة).



# تعليمات للتدريب:

- الشعور بخصوصية الخطوة للاعب.
  - ـ سماع تنفس اللاعب.
- الجري بإنتظام بالرغم من تنوع طبيعة المسارات.

# نقاط للملاحظة:

- إحترم شروط السرعة.
  - التنفس بسهولة.
- ـ مسار مناسب لخطوة الجرى .

# الخطوات التعليمية:

- الجري حول مسارات متنوعة.
  - \_ إنتقل للألعاب .

# عوامل الآمان:

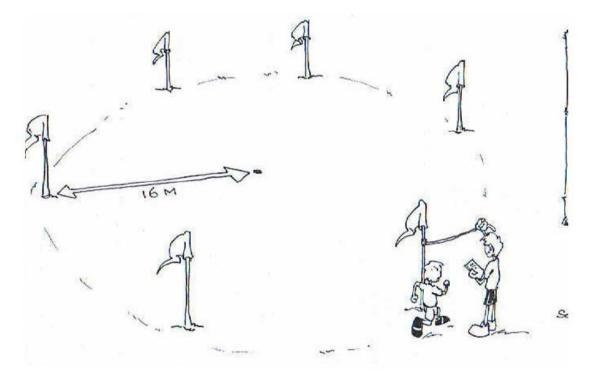
- مسار آمن .
- برنامج سباق مناسب.

- ـ ساعات إيقاف.
- علامات رأسية / حبل.

# النموذج التعليمي 5: تطوير إيقاع التحمل

الهدف: تحسين تحمل المسابقة

الأسلوب المقترح: من خلال تنظيم سباق يقوم اللاعب من خلاله بالجري بنماذج متنوعة سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في ضبط خطواتهم ويصلون للبوابة مبكراً جداً ويبررون ذلك بالمنافسة.



# تعليمات للتدريب:

- الجري بانتظام لتوفير الطاقة.
  - تنفس بإنتظام .
- أستوعب برنامج السباق (سريع / أسرع ... إلخ ) .

# نقاط للملاحظة:

- الوصول في التوقيت المناسب للبوابة.
  - انتظام إلخطوة
  - التنفس بسهولة

# الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع البرامج.
  - إنتقل للألعاب

# الأدوات:

- ـ ساعات إيقاف .
- علامات رأسية / حبل للبوابة.

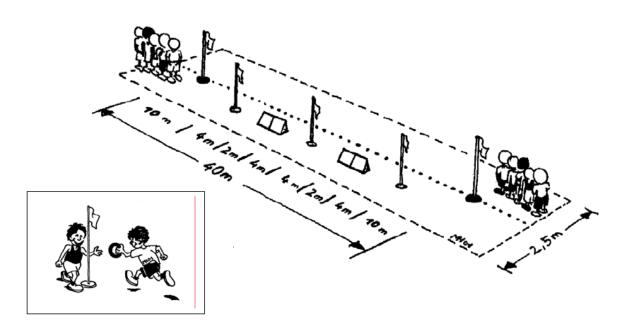
- مسار آمن.
- برنامج سباق مناسب.

# النموذج التعليمي: التتابع المكوكي للعدو والحواجز المتعرج

تحليل المسابقة: تتطلب هذه المسابقة :

- ضبط مسافة العدو والحواجز والعدو المتعرج.
  - إتقان إجتياز الحواجز من كلا الجانبين.
    - التحكم في الأجزاء العليا من الجسم.

أمان المشتركين: يساعد إختيار الحواجز والأرضية اللينة في توافر الكثير من عوامل الآمان وكذلك التدريب والممارسة. وأن التمرين والتدريب يعتبران مفتاح للآمان أيضاً.



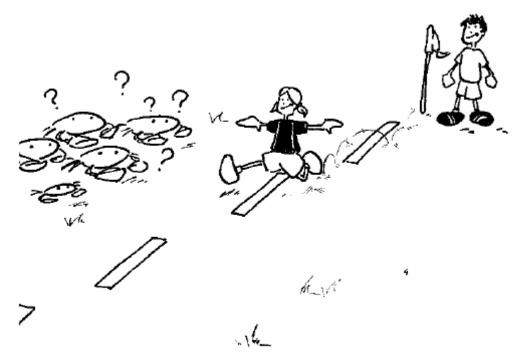
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

# النموذج التعليمي 1: التتابع المكوكي للعدو والحواجز المتعرج

الهدف: تحسين إتقان إجتياز الحواجز

الأسلوب المقترح: من خلال مسار مائل يقوم المشاركون بتخطي عوائق منخفضة من أحد الجانبين للجانب الآخر (يمين / يسار) بخطوات متوسطة

سلوكيات المبتدئين : يقوم المبتدئين بإمتداد الرجل الأمامية للأمام . ويتم الهبوط في وضع آمن على كلتا القدمين بعد إجتياز العائق .



# تعليمات للتدريب:

- الجري بشكل طبيعي بقدر الإمكان.
  - لا تستخدم الذراعين في التوازن.

# نقاط للملاحظة:

- الربط بين السرعة و الإجتياز
- صحة الأداء على كلا الجانبين
- الإستخدام الصحيح للأطراف الحرة (قريبة من تكنيك العدو )
  - ـ متابعة العدو عقب الإجتياز

# الخطوات التعليمية:

- الجري بايقاع خطوتين على كل جانب.
- أداء التدريبات في وضع الوقوف عالياً.
- أداء تدريبات الوتُّب لأعلى (لتخطى الحواجز) والوثب الأفقي (كما لو تقوم بتعدية مياه).
  - أداء التدريبات لمسافات غير منتظمة بين الحواجز (عشوائيةً ).
    - إنتقل للألعاب الفردية والجماعية.

# الأدوات:

- \_ علامات رأسية على إمتداد المسار.
  - ـ علامات أفقية .

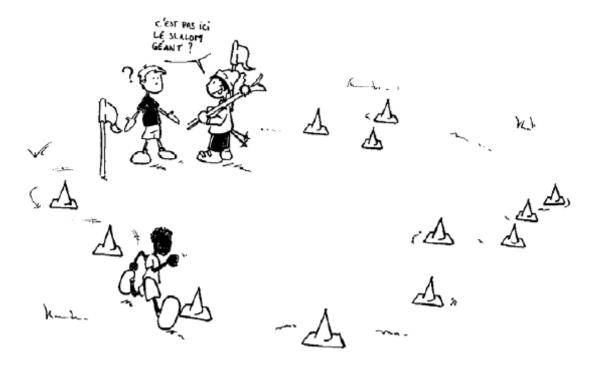
- أرضية غير زلقة.
  - ـ علامات آمنة.
- تنظيم المجموعة.

# النموذج التعليمى 2: التتابع المكوكي للعدو والحواجز المتعرج

الهدف : إتقان تكنيك الجري المتعرج

الأسلوب المقترح: العدو المتعرج في مسارات متنوعة بحيث يقوم المشاركون بالجري المتعرج حول أقطار مختلفة أو منتظمة.

سلوكيات المبتدئين: مواجهة الجانب الأيسر والجانب الأيمن بحيث يقوم المبتدئين بتعديل و ضبط خطواتهم لأداء الزجزاج (إرتكاز مزدوج).



# تعليمات للتدريب:

- مواجهة إتجاه الجري.
- لا تقم بتعديل الخطوة .

# نقاط للملاحظة:

- الحفاظ على السرعة و مواجهة إتجاه الجرى.
- اللعب بين زاوية الجسم والإتجاه لليمين ولليسار.
- الحفاظ على حركة الدفع بالذراعين (وليس التوازن).

# الخطوات التعليمية:

- الجري الزجزاجي بأسلوب منتظم.
- الجري الزجزاجي لاتجاه اليمين واليسار.
- أداء تدريبات الجري الزجزاجي في مسارات متنوعة (دائرية أو على شكل 8).
  - أداء التدريبات مع الجري بالجانب لليمين ولليسار والخلف.
    - إنتقل للألعاب

# عوامل الآمان:

- ـ أرضية غير زلقة .
  - علامات آمنة.

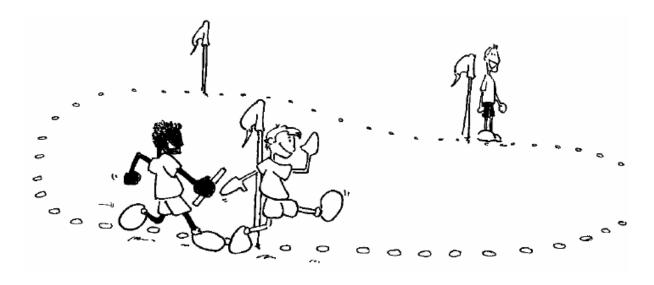
# الأدوات:

ـ علامات رأسية .

# النموذج التعليمى 3: التتابع المكوكي للعدو والحواجز المتعرج

الهدف : لتحسين التعامل مع العصا

الأسلوب المقترح: أداء سلسلة من التسليم والتسلم بأدوات مختلفة من وضع الثبات أوالحركة سلوكيات المبتدئين: ينظر المبتدئون إلى العصا للتأكد من عملية التسليم والتسلم وأحياناً يتوقفون لإتمام ذلك.



# تعليمات للتدريب:

- إختر بعناية ذراع التسليم.
  - تحدث مع زميلك.

# نقاط للملاحظة:

- لاتجعل العصا تسقط.
- الحفاظ على السرعة أثناء التسليم.
- إتقان عملية التسليم والتسلم بكل من اليدين.
- الحفاظ على حركة الذراعين الدائرية أثناء التسليم والتسلم وعدم تجزئتها.

# الخطوات التعليمية:

- تنويع أداة (طويلة / قصيرة ....إلخ ) .
- التدريب على التسليم من الحركة وكذلك التسلم.
- التدريب على وضع العصافي اليد اليمنى وكذلك اليد اليسرى أثناء التسليم والتسلم.
  - إنتقل للألعاب ( بعيداً عن التتابعات ) .

- تنظيم المجموعة.
  - \_ عصيٰ آمنة .

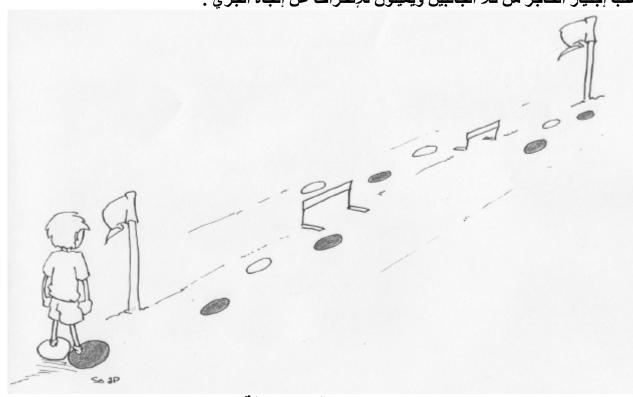
- الأدوات:
- علامات رأسية.
- ـ عصي متنوعة.

# النموذج التعليمي 4: التتابع المكوكي للعدو والحواجز المتعرج

الهدف: إتقان إجتياز الحاجز بواسطة الرجل اليمني واليسرى

الأسلوب المقترح: تدريب المشاركين عل أداء سلسلة من إجتياز الحواجز بواسطة الرجل اليمنى و اليسرى وبإيقاع 3 خطوات بين الحواجز

سلوكيات المبتدئين: يجتاز المبتدئين الحواجز كلها بنفس قدم الإرتقاء وعادة ما يجدون صعوبة في الجري عقب إجتياز الحاجز من كلا الجانبين ويميلون للإنحراف عن إتجاه الجري.



# نقاط للملاحظة:

- تعليمات للتدريب:
- الإرتقاء قريباً من اتجاه الجري بقدر الإمكان. الإرتقاء والإجتياز من كلا الجانبين.
- الحفاظ على السرعة بقدر الإمكان. - العدو مباشرة عقب الإجتياز.

# الخطوات التعليمية:

- تنويع إرتفاعات الحواجز.
- تنويع المسافات بين الحواجز ( بحيث تكون 5 خطوات ) .
  - ـ سجل الزمن .
  - إنتقل للألعاب.

# عوامل الآمان:

- أرضية مناسبة للتدريب.
  - حواجز آمنة
  - ـ تنظيم المجموعة.

# ـ ساعة إيقاف.

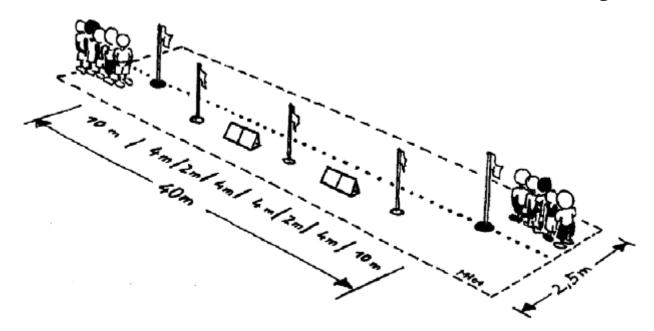
- ـ علامات رأسية .
  - ـ حواجز.
  - ـ ساعة إيقاف.

# النموذج التعليمي 5: التتابع المكوكي للعدو والحواجز المتعرج

الهدف : إتقان التنافس في المسابقة

الأسلوب المقترح: تنظيم المسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال ( الخاصة بالإتحاد الدولى لألعاب القوى ).

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في تحديد نقطة البداية مابين جري في خط المستقيم والجرى المتعرج في الزجزاج مع الحواجز وكما أن العلامات الرأسية تشكل صعوبة إضافية حيث يتم تركيزهم على العوائق.



# تعليمات للتدريب:

- إتبع متطلبات السباق.
- الجري بشكل طبيعي بقدر الإمكان في إتجاه الجرى .

# نقاط للملاحظة:

- أداء التدريبات.
- إنتظام سرعة الجري.
- التوازن العام خلال السباق.

# الخطوات التعليمية:

- البدء من كلا الجانبين تبعا لوضع الأقماع.
  - أداء تتابعات في منافسات زوجية .

# عوامل الآمان:

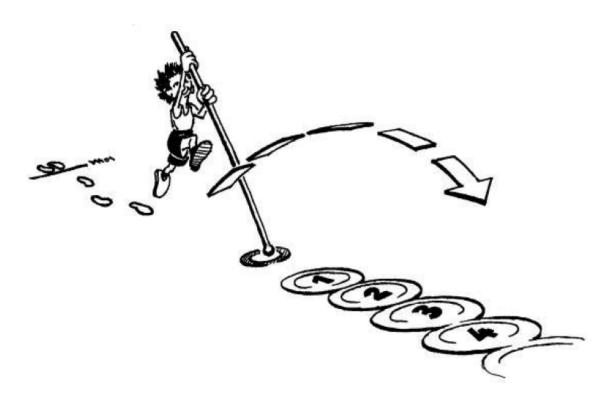
- تنظيم جيد لمسار السباق.
  - تنظيم المجموعة.

- ـ حواجز.
- علامات رأسية .
  - ـ ساعة توقيت.

# النموذج التعليمي: القفز بالزانة

تحليلُ المسابقة: تتطلب مسابقة القفز بالزانة القدرة على حمل الزانة والإرتقاء المتزن بالزانة لتحقيق منحنى طيران جيد.

أمان المشتركين: تتوافر عوامل الآمان من خلال التدريب الجيد وإختيار أرضية ناعمة وزانة مناسبة لهذا الأداء.



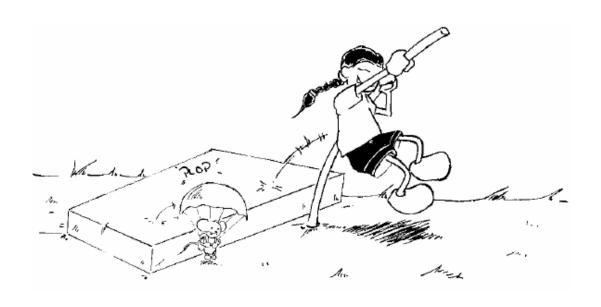
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

# النموذج التعليمى 1: القفز بالزانة

الهدف: إتقان مرحلتي التعلق والهبوط

الأسلوب المقترح: البدء من منصة ثابتة ومناسبة وعلى اللاعب الوثب والدفع بالزانة والتحكم في الهبوط على القدمين

سلوكيات المبتدئين : عادة ما يثب المبتدئين بدون الدفع بالزانة ولا يدفعون الزانة للأمام ويتركونها تسقط أثناء الحركة .



# تعليمات للتدريب:

- لا تترك الزانة.
- إدفع الزانة للأمام.
  - ۔ هبوط حذر .

# نقاط للملاحظة:

- هبوط متزن للأمام وفي إتجاه الوثب على القدمين معا.
  - الإرتقاء بالزانة والدفع للأمام بالزانة.
    - عدم ترك الزانة

# الخطوات التعليمية:

- تنويع إرتفاع المنصة (على أن تكون جيدة ) .
  - تنويع منطقة الهبوط.
  - تغيير إرتفاع القبضة بدرجة بسيطة لأعلى.
    - جميع التدريبات تؤدى على هيئة ألعاب

# عوامل الآمان:

- \_ منطقة هبوط لينة
- إرتفاع مناسب للمنصة.

- زانات قصيرة .
  - ـ منصة ثابتةً.

# النموذج التعليمي 2: القفز بالزانة

الهدف: إتقان الأرتقاء بالزانة

الأسلوب المقترح: يقوم المشارك بالإرتقاء من الأرض والقفز بالزانة للأمام فوق مكان مناسب مرتفع. سلوكيات المبتدئين: عادة ما يقوم المبتدئين بعدم إستخدام الزانة في القفز فوق مكان الهبوط وعادة ما يقفزون مباشرة بدون الدفع بالزانة للأمام.



# تعليمات للتدريب:

- لا تترك الزانة.
- إدفع الزانة للأمام.
  - الهبوط الحذر.

# الزانة .

# الخطوات التعليمية:

- تنويع إرتفاع القبضة.
  - تنويع أماكن الهبوط.
- الربط بين دخول المنصة والخروج منها.
  - تؤدى التمرينات على شكل ألعاب.

# عوامل الآمان:

- \_ منطقة هبوط لينة.
- إرتفاع مناسب لمكان الهبوط.

# نقاط للملاحظة:

- هبوط متزن للأمام في إتجاه الوثب.
  - الإرتقاء بالزانة والدفع للأمام.
    - عدم ترك الزانة.

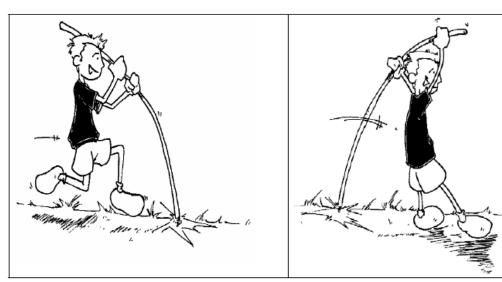
- زانة قصيرة.
- مكان هبوط ثابت

# النموذج التعليمي 3: القفز بالزانة

الهدف: إتقان حمل الزانة و الإرتقاء بها

الأسلوب المقترح: حمل الزانة والمشي بها لعدة خطوات ثم بالإرتقاء بالزانة لأداء خطوة واسعة للأمام ثم تكرار ذلك لعدة مرات.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئين صعوبة في التعلق بالزانة ولكنهم يغيرون من إتجاه الزانة ولا يدفعوها للأمام.



# نقاط للملاحظة:

- هبوط من طيران متزن مع المشى للأمام.
  - الإرتقاء بالزانة والتعلق.
  - الربط بسهولة بين المشى والقفز.

# تعليمات للتدريب:

- لا تترك الزانة.
- إحتفظ بالتوازن.
  - ۔ هبوط حذر .

# الخطوات التعليمية:

- التدريب على الجانب الأيمن والأيسر.
  - أداء خطوة العملاق بالزانة .
- الأداء من المشي ثم الجري البسيط.
- توجيه التدريبات بحيث تؤدى على هيئة ألعاب

# عوامل الآمان:

- أرضية ناعمة وغير زلقة.

الأدوات: - زانات مناسبة.

# النموذج التعليمي 4: القفز بالزانة

الهدف: تحسين الإقتراب بالزانة

الأسلوب المقترح: أداء سلسلة من الإقتراب مع حمل الزانة

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئون صعوبة في الفصل بين حركة الجري وحمل الزانة وتتحرك الزانة بشكل غير ثابت أثناء الجرى.



# تعليمات للتدريب:

- الجري مع عدم توتر الكتفين
- حمل الزانة في إتجاه الجري

# الخطوات التعليمية:

- أداء أكبر قدر من التمرينات.
  - زيادة السرعة .
    - \_ إنتقل للألعاب .
  - عوامل الآمان:
  - تنظيم المجموعة.
    - زانات مناسبة .

# نقاط للملاحظة:

- الإحتفاظ بالزانة ثابتة و في إتجاه الجري.
  - أكمل الجرى جيداً

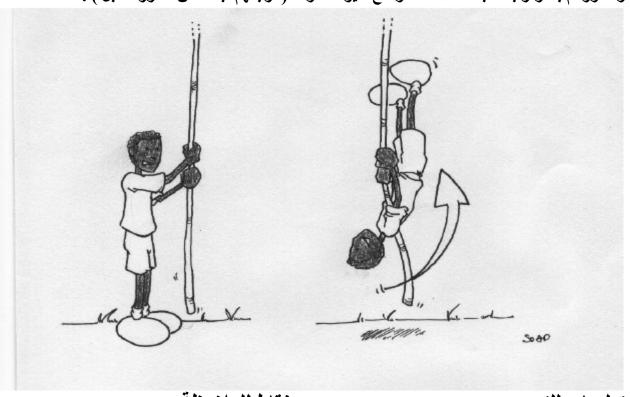
- زانات .
- علامات رأسية.
- ـ علامات أفقية .

# النموذج التعليمي 5: القفز بالزانة

الهدف: التدريب على التعلق المقلوب

الأسلوب المقترح: من وضع التعلق على حبل أو عقلة حيث يرفع المشاركون أرجلهم لأعلى بحيث تصبح أعلى من الرأس.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئين صعوبة كبيرة جدا في أداء هذا التدريب بسبب ضعف عضلاتهم وشعورهم بالتوتر بالنسبة لأداء هذا الوضع غير المألوف (أرجلهم تبتعد عن محور الحبل).



# تعليمات للتدريب:

- أثني رجلك بجوار الجسم.
- تثبيت الرجل بالحبل لتظلُ عالية بقدر الإمكان.
  - لاتترك يديك أبدأ.

# نقاط للملاحظة:

- زانة غير ثابتة وتترك إتجاه الجري
  - (حركات جانبية وعلوية سفلية)
- إقتراب ضعيف (حوض منخفض وقدم توضع مفلطحة).

# الخطوات التعليمية:

- مرجحة الحبل عندما تتثبت أرجلهم بالحبل.
- بدون وضع التكور بدون دوران إحتفظ بالرجلين مفرودة أثناء مرجحة الحبل.
  - تغيير إرتفاع القبضة بدرجة بسيطة .
    - إنتقل للألعاب.

# عوامل الآمان:

- أرض ومراتب لينة.
- إفحص مستوى الأطفال.

- \_ حبل .
- ۔ مراتب

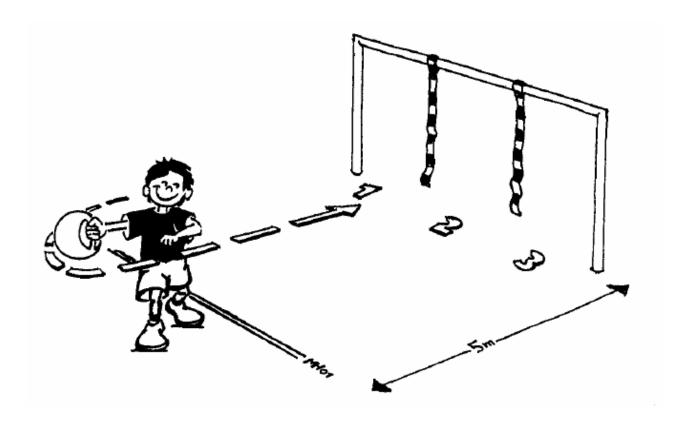
# النموذج التعليمي: الرمي من الدوران

تحليل المسابقة: رمي أداة خفيفة من حركة دوران نحو هدف محدد ويتضمن ذلك:

- التدريب على الرميّ من الدوران ( المحاور ، نصف القطر ، الخطوات ) .

- إتقان التوازن

أمن المشتركين: يعد الرمي من الدوران من أنواع الرمي التي تتسم بالخطورة الكبيرة ولتقليل فرص التعرض لتلك المخاطر فيجب إختيار أداة آمنة وتنظيم منطقة الرمي ( بعلامات / أهداف ) وتنظيم مجموعة الرمي ( الرامي الأعسر يقف على يسار المجموعة / مساحة كافية للرمي من الدوران ) توحيد توقيت الرمي ( إرمي / إجمع الأداة ) بغرض تقليل المخاطرة بقدر الإمكان.



مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

# النموذج التعليمي 1: الرمي من الدوران

الهدف: التدريب على أداء حركة الرمي من الدوران

الأسلوب المقترح: التدريب على أداء الرمي بالنصف العلوي من الجسم بأداة خفيفة سهلة التحكم بها (طوق / صولجان ) زنة 1 كجم بحد أقصى

سلوكيات المبتدئين: عادة يقوم المبتدئين بأداء حركة الرمي من الدوران بسحب الأداة من الجانب العكسي. وعلى الرامي الأيمن أن يحرك كتفه الأيسر للخلف.



#### نقاط للملاحظة

- إحتفظ بمواجهة الهدف. الرمي في إتجاه الرمي/ التخلص مع الوقوف الوضع أماماً.
  - أِحتفظ بالنظر للهدف . لا تخفض الذراع الأخرى (غير الرامية ) .
  - إُمسك الأداة بعيدة عن الجسم لرميها . عدم التحرك للخلف في الجانب العكسي لذراع الرمي . إحتفظ بالتوازن بعد الرمي .

# الخطوات التعليمية:

- قم بتحريك الهدف للخلف.
- الرمى نحو أهداف متزايدة المسافات أو عشوائية الموضع.
  - تنويع أدوات الرمي.

تعليمات للتدريب:

ـ إنتقل للألعاب

# الأدوات:

- أدوات رمى متنوعة .
- أهداف واضّحة مرئية.

- إستخدام أدوات رمي آمنة .
- تنظيم المجموعة (تعليمات صارمة).

# النموذج التعليمي 2: الرمي من الدوران

الهدف: الإقتراب بواسطة حركة تقدم للأمام لأداء حركة الرمى من الدوران.

الأسلوب المقترح: التدريب على أداء الدوران بأداة يمكن مسكها. تغيير القدمين على كلا الجانبين لمحور الرمى المثالى. واجه الجانب الأيمن لإتجاه الرمى وتحرك للأمام.

سلوكيات المبتدئين: يقوم المبتدئين بأداء حركة الرمي من الدوران بتحريك أكتافهم للأمام وينسون ما يتعلق بالحوض في وضع البداية .



# تعليمات للتدريب:

- إحتفظ بمواجهة الهدف و النظر إليه لحين التخلص من الأداة.
  - الدقة قبل المسافة.
  - حافظ على الآخرين .

# نقاط للملاحظة:

- الرمي في إتجاه الرمي/ التخلص مع الوقوف الوضع أماما
  - لاتهوي باليد الأخرى (غير الرامية)
  - عدم التحرك للخلف في الجانب العكسي ليد الرمي
- إجعل قدم الإرتكاز الخلفية الدافعة نشطة وقوية لدعم حركة

# الخطوات التعليمية:

- قم بتحريك الهدف للخلف.
- الرمي نحو أهداف متزايدة المسافات أو عشوائية الموضع.
  - تنويع أدوات الرمي.
- أداء حركة الرمي من الدوران من وضع الوقوف و الظهر مواجه لإتجاه الرمي.
  - إنتقل للألعاب

# عوامل الآمان:

- إستخدام أدوات رمى آمنة .
- تنظيم المجموعة (تعليمات صارمة).

- ۔ أدوات رمى متنوعة .
- أهداف واضحة مرئية.

# النموذج التعليمي 3: الرمي من الدوران

الهدف: الإرتكاز لأداء حركة الرمى من الدوران

الأسلوب المقترح: التدريب على أداء حركة الدوران من المشي، يجب على الأطفال المشى فوق خط مرسوم على الأرض لأداء الدوران من المشي: 1قدم بزاوية 45°، 90° وحتى 180° درجة.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في نقل وزن الجسم إلى العقب أو المشط. وعندما ينقلون للعقب يتحرك الحوض للخلف .



# تعليمات للتدريب:

- ـ تنشيط القدمين .
- لا تنظر للقدمين.

# نقاط للملاحظة:

- التوازن العام.
- ـ يؤدى الدوران بحركة الإرتكاز.
  - التحرك في خط مستقيم.

# الخطوات التعليمية:

- المشى من وضع الوقف أو الإنثناء للأمام
- أداء تدريبات المشي بالدوران جهة اليمين ثم اليسار .
  - أداء الرمي في نهاية حركة المشي مع الدوران.
    - إنتقل للألعاب .

# عوامل الآمان:

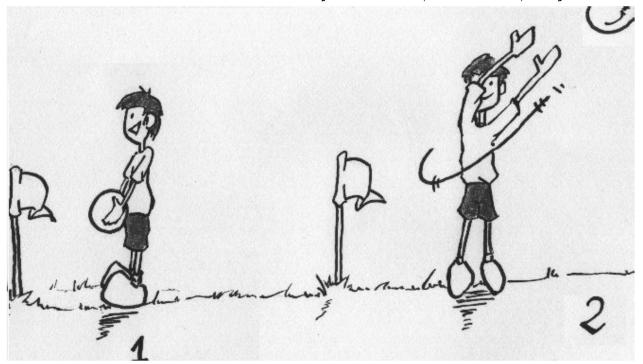
- أرضية مناسبة للدوران.
- أرضية مستوية بدون حفر.

- ۔ علامات .
- خط مرسوم على الأرض.

# النموذج التعليمي 4: الرمى من الدوران

الهدف: لتحسين تسارع أداة الرمى من الدوران

الأسلوب المقترح: البدء من وضع الوقوف والظهر مواجه لمنطقة الرمي. رمي كرة طبية مرة من فوق الكتف الأيسر ثم مرة أخرى من فوق الكتف الأيمن تشغيل الجسم بإستخدام أداة الرمي زنة 2 كجم بحد أقصى سلوكيات المبتدئين: عادة ما يقوم المبتدئين بأداء حركة الرمي والبقاء في وضع الوقوف والظهر مواجه لمنطقة الرمى فإنهم يفقدون توازنهم للخلف بعد الرمى.



نقاط للملاحظة

- إحتفظ بالتوازن بعد الرمي.

الأيسر والعكس صحيح.

- الجسم يواجه الجانب الأيسر عند الرمي من فوق الكتف

- الذراعين ممتدة لأعلى ومائلة لحظة التخلص.

# تعليمات للتدريب:

- أبدأ حركة الرمي بالرجلين.
- دورانات لليمين تم لليسار للاعب الأيمن لأداء الرمي .

# الخطوات التعليمية:

- تنويع أدوات الرمي (الشكل والوزن).
  - قم بتنويع المسافات المستهدفة.
  - الرمي من الجانب الأيمن ثم الأيسر.
    - إنتقل للألعاب

# الأدوات:

- أدوات رمى متنوعة.
  - ـ علامات رأسية.

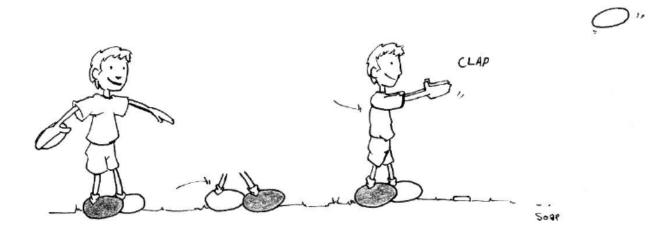
- ـ تنظيم المجموعة.
- الأولوية لإتجاه الرمى .

# النموذج التعليمي 5: الرمي من الدوران

الهدف: إتقان أداء حركة الرمي من الدوران ودقة التوجيه بعد خطوات مشي

الأسلوب المقترح: التدريب على أداء حركة الرمي من الدوران نحو هدف بعد خطوات مشي يسار يمين يسار للاعب بأداة رمى زنة 1 كجم بحد أقصى

سلوكيات المبتدئين:. عادة ما يستلزم خطوات المشي حركات غير ثابتة وعادة ما يتم التخلص من الأداة قبل وصول الرامي لنهاية مرحلة التسارع.



# نقاط للملاحظة:

- رمی جید
- توازّن عام عند التخلص من الأداه.
  - مواجهة الهدف أثناء التخلص.

#### تعليمات للتدريب:

- ـ يجب وجود أداة الرمى في الخلف لحظة
  - وضع القدم اليسرى الأخيرة على الأرض
- عد إيقاع خطوات المشي: يسار طويلة ثم
  - / يمين / يسار قصيرة .
- إحتفظ بمواجهة اتجاه الرمي و النظر لنفس الإتجاه .

# الخطوات التعليمية:

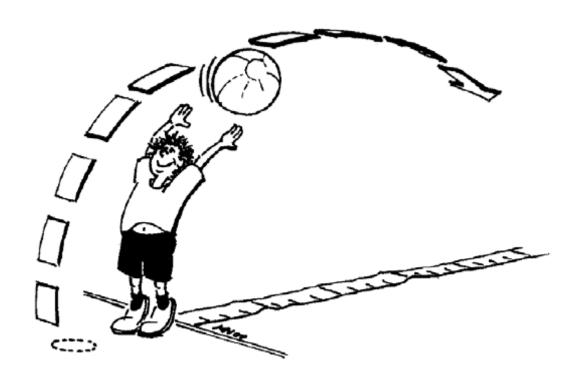
- قم بتنويع المسافات.
- تنويع أدوات الرمى.
  - إنتقل للألعاب.

- ـ منطقة مخططة جيداً .
  - ـ تنظيم المجموعة.

- الأدوات :
- أدوات رمي.
  - ۔ هداف .
- ـ علامات رأسية .

# كيفية الإعداد لرمى كرة طبية للخلف ؟

تحليل المسابقة : تظهر هذه المسابقة مشكلة التوافق بين الذراعين والرجلين أثناء الرمى على أن يتم الرمى بالقدمين في وضع ثابت وهذا يتطلب أقل قدر من الإتقان لفقدان التوازن للخلف . أمان المشتركين : ضبط وزن الكرة الطبية مع قدرات اللاعبين والإحتفاظ بوجود الذقن فوق الصدر و يشترط توافر أرضية ناعمة لهبوط الأداه (حشائش / رمال / مراتب) .



مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

النموذج التعليمي 1: رمي كرة طبية للخلف

الهدف: التدريب على التوافق أثناء أداء الرمى

الأسلوب المقترح: تدريب المشاركين على أداء حركة الرمي عمودياً ولأعلى بكرات طبية متنوعة بإستخدام الجسم ككل في الأداء .

سلوكيات المبتدئين: عادة لا يستخدم المبتدئين أرجلهم وأقدامهم أثناء الرمى ( ويحتفظون بالكعب ملامساً للأرض ) وعادة ما يفتقر الرمي للجودة ولا يكون عموديا بسبب الحركة الواضحة جداً لإستخدام الجذع والذراعين ( والنتيجة أنهم يكملون الرمى للخلف ) .







# نقاط للملاحظة:

- ـ رمى عمودي منتظم.
- إستخدام الجسم ككل (رفع العقبين).
- إستقامة الجسم بكامله لحظة التخلص.
- إتجاه طبيعي للرأس والنظر للأمام أثناء الرمي.

# تعليمات للتدريب:

- النظر للكرة بعد التخلص (خطورة الصدمة
  - عند الهبوط).
  - إستخدام الجسم ككل.

# الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع إرتفاع الرميات.
  - تنويع أدوات الرمى.
- التقاط الكرة بعد الرمى ( مع الحذر ) .
  - الرمى بيد واحدة .
    - إنتقل للألعاب

- كرات طبية مناسبة.
- تنظيم المجموعة ( في المنطقة ) .

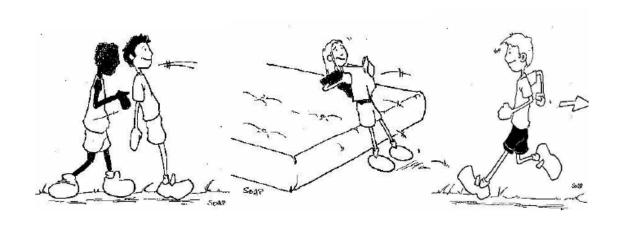
- الأدوات:
- كرات طبية.
- ـ علامات أفقية .

# النموذج التعليمي 2: رمى كرة طبية للخلف

الهدف : التعرف على المنطقة إلخلفية

الأسلوب المقترح: تدريب صغار اللاعبين على أداء سلسلة من التدريبات لحركة فقدان التوازن والسقوط للخلف

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يقوم المبتدئين بالميل خلفاً عند مستوى الحوض محتفظين بالرأس في وضع عمودي ولا يستطيعون البقاء في وضع فعال لفترة طويلة (عند الدفع).



# تعليمات للتدريب:

- التأكد من توافر الآمان في المنطقة إلخلفية.
  - أستقامة الجسم مع فقدان الإتزان.

# نقاط للملاحظة:

- عدم الخوف من فقدان التوازن للخلف.
- السقوط للخلف من وضع الوقوف معتدلاً.
  - الحفاظ على الوضع الطبيعي للرأس.

# الخطوات التعليمية:

- أداء سلسلة من التدريبات المرحة لحركة فقدان التوازن للخلف.
  - إنتقل للألعاب.

# الأدوات:

- مراتب إذا لزم الأمر.

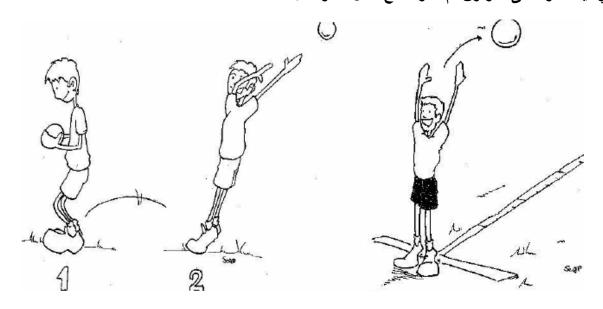
- \_ منطقة خلفية آمنة
- تنظيم المجموعة ( المنطقة / الأفراد ) .

# النموذج التعليمي 3: رمي كرة طبية للخلف

الهدف : التعرف على كيفية أداء حركة الرمي للخلف بعد إقتراب من الجري

الأسلوب المقترح: التدريب على أداء حركة إقتراب من الجري والتكملة بالرمي للخلف.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يقوم المبتدئون بتحريك الحوض للخلف وليس الجسم ككل ويتوقفون بعد الجري ليحافظوا على التوازن ثم العودة مع حمل الأدوات.



# تعليمات للتدريب:

- التأكد من توافر الآمان في المنطقة إلخلفية
- الربط بين الجري والتسلسل الحركي ككل للرمى .
  - النظر لمكان هبوط الأداة.

# نقاط للملاحظة:

- الربط بين الجري والتسلسل الحركي ككل للرمى (هبوط نشط)
  - الرمي نحو هدف واضخح ومخطط على الأرض.
    - بقاء الجسم مستقيما لحظة التخلص.

# الخطوات التعليمية:

- تنويع أدوات الرمي والمسافات المستهدفة.
  - تنويع أشكال الإقتراب.
    - \_ إنتقل للألعاب .

# الأدوات:

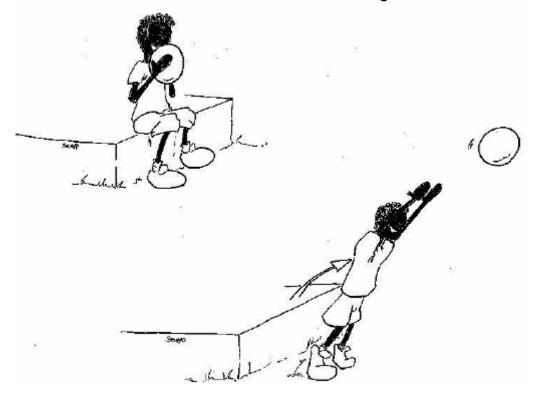
- \_ كرات طبية .
- \_ علامات / أهداف / عوارض.

- منطقة إقتراب آمنة.
- كرات طبية مناسبة .

# النموذج التعليمي 4: رمى كرة طبية للأمام

الهدف :التدريب على أداء حركة رمى الكرة الطبية للأمام

الأسلوب المقترح: تدريب المشاركين على أداء حركة رمي كرة طبية للأمام من وضع الوقوف على القدمين سلوكيات المبتدئين: عادة ما يبقى المبتدئين في وضع غير ثابت ولا يستخدمون أرجلهم بقدر كاف ويحركون الحوض للخلف لحظة تسارع الكرة بالذراعين.



# تعليمات للتدريب:

- الميل للأمام لحظة الرمي.
  - إستخدام الجسم ككل .

# نقاط للملاحظة:

- رمي الأداة مع إمتداد الجسم من مفصل القدم.
- الرمي في منحنى رمي جيد ( بحركة رمى منتظمة ) .
  - الميل للأمام لحظة الرمي.

# الخطوات التعليمية:

- تنويع أدوات الرمي (الشكل / الوزن).
- أداع اقتراب مبدئي بوتبتين بالقدمين معا .
- تنويع منحنى الرمي (عالي / منخفض/ قريب / بعيد ) .

# عوامل الآمان:

- منطقة آمنة غير زلقة
  - كرات طبية مناسبة
  - تنظيم المجموعة.

# الأدوات:

- كرات طبية .

النموذج التعليمي 5: رمى كرة طبية للخلف الهدف تتحسين التوازن عند أداء الرمى للخلف

الأسلوب المقترح: تدريب المشاركين على أداء حركة رمي كرات طبية للخلف مع إستخدام الرجلين أو رجل واحدة وفي إتجاه الرمي ( بأداة رمي زنة 2 كجم بحد أقصى ) .

سلوكيات المبتدئين: عادة يجد المبتدئون صعوبة في البقاء في وضع ثابت أثناء الرمي وتفتقر الرجل الخلفية للقوة عند أداء الرمى مع الإرتكاز على قدم واحدة للرمى.



# تعليمات للتدريب:

- الإحتفاظ بالتوازن
- إستقامة الجسم لحظة الرمى.
- الميل في اتجاه الرمي بعد التخلص.
  - إرمى للخلف في إتجاه الرمى.

# الخطوات التعليمية:

- الإقتراب من المشى .
- تنويع أدوات الرمى.
- تنويع منحنى الرمي.
  - إنتقل للألعاب.

# عوامل الأمان:

- تنظيم المجموعة.
- كرات طبية مناسبة .

# نقاط للملاحظة :

- الرمي في منحنى محدد
  - رمى مؤثر .

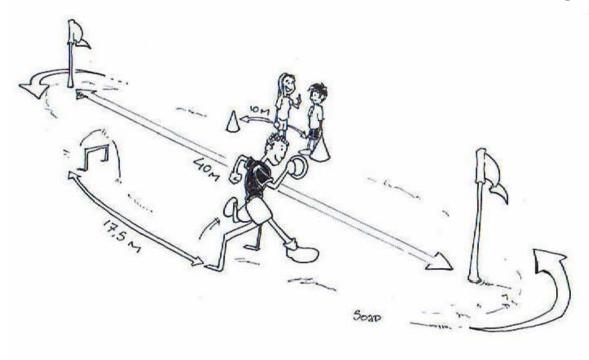
الأدوات: - كرات طبية .

# كيفية الإعداد لمسابقة العدو والحواجز في ( فورميلا المنحنيات ) ؟

تحليل المسابقة: يظهر سباق التتابع هذا المشاكل الرئيسية لتنظيم سباق للعدو السريع مع وجود عوائق ولمسافة طويلة. كما تضيف صعوبة أخرى متمثلة في التوافق ما بين اللاعب المسلم للعصا واللاعب المستلم وهي القدرة المطلوبة لعملية التسليم والتسلم.

ويمكن إستخدام النموذج المقترح لسباق تتابع العدو والحواجز في المنحنيات

تعليمات للأمان : يجب أن تكون الأرضية عير زلقة ومنطقة التسليم والتسلم منظمة جيداً وأن تكون جميع العوائق آمنة.



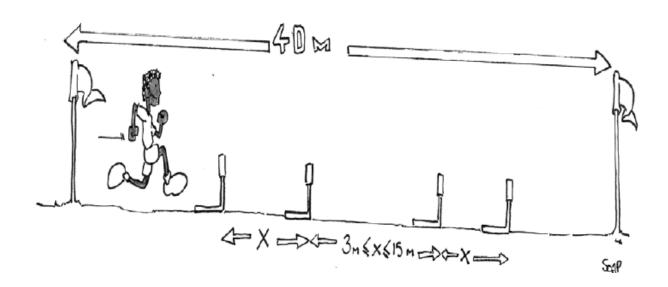
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

النموذج التعليمي 1: سباق العدو والحواجز في ( فورميلا المنحنيات )

الهدف: تنظيم سباق للعدو خلال مسافات عشوائية ومتوسطة

الأسلوب المقترح: تنظيم مسافة بحيث يتم وضع عوائق بشكل عشوائي بمسافات بينية قصيرة أو طويلة مابین ( 3 متر - 15 متر ).

سلوكيات المبتدئين: يقوم المبتدئين بضبط خطواتهم وفقا للمسافات المختلفة بين العوائق. ويبطئون من سرعتهم بشكل ملحوظ قبل العوائق. وكذلك يفقدون قدر كبير من السرعة عقب اجتياز العائق والهبوط. ( عندما يتم الهبوط بشكل آمن فوق القدمين معاً)



# تعليمات للتدريب:

- الجري فوق العوائق.
- تنويع وضبط الخطوة وفقا لمسار السباق.
- عدم فقدان السرعة قبل العائق.

نقاط للملاحظة:

- \_ عدم فقدان التوازن.
- الإنتقال الجيد للجرى عقب إجتياز العائق

# الخطوات التعليمية:

- تنويع إرتفاعات الحواجز.
- تنويع المسافات بين الحواجز من 3 م 15 م.
  - قم بتنويع السرعات.
    - إنتقل للألعاب
    - عوامل الآمان:
- أرضية غير زلقة .
  - عوائق آمنة.
- إرتفاع مناسب للحواجز.

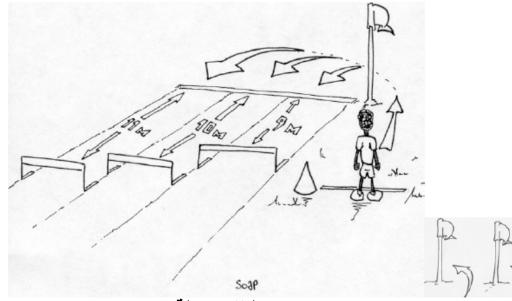
- عوائق مختلفة.
- علامات رأسية.

# النموذج التعليمي 2: سباق العدو والحواجز في (فورميلا المنحنيات)

الهدف: إتقان الجري حول الركن المنحنى والحاجز الأول

الأسلوب المقترح: العدو السريع عبر مسافة موضوع بها عوائق آمنة بعد منحنى ويتم تحديد المسافات والمنحنى بشكل عشوائي

سلوكيات المبتدئين: يقوم المبتدئين بضبط خطواتهم خلال الثلاث أو الأربع خطوات الأخير ويقللون من السرعة.



# نقاط للملاحظة :

تعليمات للتدريب:

- عدم فقدان السرعة قبل العائق.
- الإنتقال الجيد للجري عقب اجتياز العائق.
- تكرار صحيح للتدريب في نفس المسافات.
- بمجرد الإنتهاء من المنحنى إتجه نحو العوائق.
- تنويع الجري في منحنيات بإستخدام بوابات مختلفة . - عدم فقدان التوازن .
  - الإنتقال النشط للجرى عقب اجتياز العائق.

# الخطوات التعليمية:

- تنويع إرتفاعات الحواجز.
- نوع المسافات بين المنحنى وأول حاجز.
  - قم بتنويع السرعات.
    - إنتقل للألعاب
    - عوامل الآمان:

- عوائق مختلفة.
- علامات رأسية.

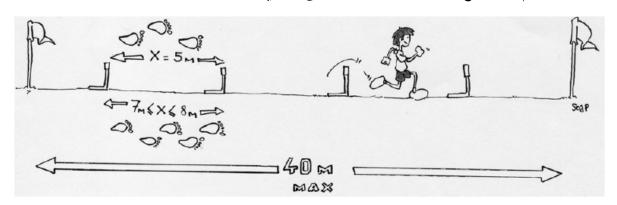
- أرضية غير زلقة .
  - عوائق آمنة.
- إرتفاع مناسب للحواجز.

# النموذج التعليمي 3: سباق العدو والحواجز في ( فورميلا المنحنيات )

الهدف: إتقان إجتياز الحاجز بالرجل اليمين والرجل اليسار

الأسلوب المقترح: العدو لمسافات بها حواجز آمنة وموضوعة على مسافات محددة بحيث يستلزم إجتيازها بإيقاع 3 أو 5 خطوات.

سلوكيات المبتدئين: ستمثل رد فعل المبتدئين في محاولتهم الجري بعدد خطوات متساوحتى يضمنوا الإرتقاء بنفس القدم وسيصبح من الصعب الإستمرار في الجري بخطوات متساوية وغير متساوية.



# تعليمات للتدريب:

- عدم فقدان السرعة قبل العوائق.

نقاط للملاحظة :

- \_ عدم فقدان التوازن .
- الإنتقال الجيد للجري عقب اجتياز العائق
- تكرار صحيح للتدريب على نفس المسافات مع الإلتزام بعدد الخطوات المطلوبة.
- الحفاظ على السرعة بين الحواجز. - أضبط الخطوات وفقا للمسافة المقررة.
  - الخطوات التعليمية:
  - تنويع إرتفاعات الحواجز.
- تنويع المسافات بين الحواجز 3 أو 5 خطوات.
  - قم بتنويع السرعات.
    - إنتقل للألعاب.
    - عوامل الآمان:

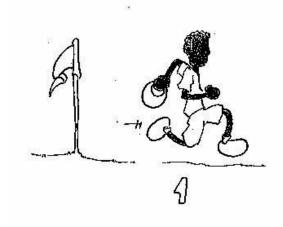
- الأدوات:
- عوائق مختلفة.
- ـ علامات رأسية .

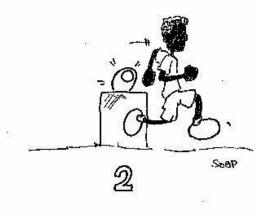
- أرضية غير زلقة .
  - عوائق آمنة.
- إرتفاع مناسب للحواجز والمسافات بين الحواجز مناسبة.

# النموذج التعليمي 4: سباق العدو والحواجز في ( فورميلا المنحنيات )

الهدف : تحسين واتقان التعامل مع العصا

الأسلوب المقترح: مسك وتسليم (كرة تنس /حلقة ناعمة /عصا تتابع) والجري بها في مستوى الحوض. سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئون صعوبة كبيرة جدا فاصلين حركة الذراعين مع حركة العدو بحيث نجد أن حركة الذراعين تصاحب سرعة العدو ولكنها غير مضبوطة.





# تعليمات للتدريب:

- حافظ على أن تكون في حالة عدم توتر.
  - لا تستدير بالرأس تجآه الهدف.

# الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع الأدوات والسرعات.
- إستخدام اليد اليمني واليد اليسرى .
- أكمل الخطوات: تسليم / مسك ، مسك / تسليم.
  - نفذ التدريب مع تغيير اليدين.
    - إنتقل للألعاب.

# عوامل الآمان:

- ـ مكان بدون عوائق.
  - ـ تنظيم المجموعة .
- وضع العصا في إرتفاع مناسب.

# نقاط للملاحظة :

- مسك وتسليم الأداة بإحكام وتناسق.
- عدم تجزئة حركة العدو ( وخاصة بواسطة الذراع الحاملة للأداة فقط).
- الحفاظ على السرعة وعدم فقدانها خلال التدريب.

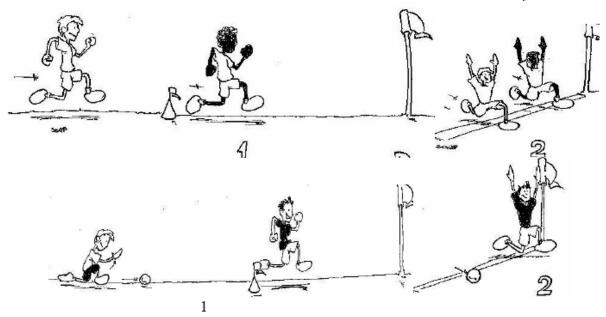
- الأدوات:
- \_ عصى أو أدوات مختلفة.
  - ۔ عصي تتابع .

# النموذج التعليمي 5: سباق العدو والحواجز في (فورميلا المنحنيات)

الهدف: تحسين وإتقان توافق السرعة

الأسلوب المقترح: في منطقة مخطط بها خط للبداية وآخر للنهاية ، يقف طفلان في مكانين مختلفين وينطلقا في توقيت مختلف بحيث يعبرا خط النهاية معا ، يعبر أحد الأطفال خط النهاية مع كرة يدحرجها الطفل الآخر . ويجب تكرار هذا التدريب عدة مرات مع جمع المعلومات من كلا الجانبين (يمين / يسار)

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة كبيرة جداً في تقييم وموائمة سرعتهم مع سرعة زميله القادم حيث يبدأون الجري مبكراً جداً أو متأخراً جداً أو بسرعة غير كافية.



# تعليمات للتدريب:

- أنظر لزميلك القادم حتى يعبر العلامة الضابطة.
  - البدء في إتجاه الجرى.

# نقاط للملاحظة:

- عبور خط النهاية معاً مع الأداة المدحرجة والتي تساعد كنموذج لتدريب العدو.
  - تزايد السرعة في اتجاه الجري.
  - إحترم التوافق في منطقة التسارع.

# الخطوات التعليمية:

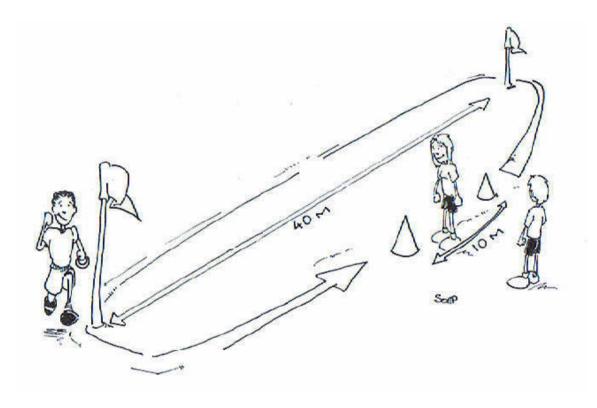
- قم بتنويع الأدوات والسرعات حتى الوصول للعلامات الضابطة .
  - تقليل الوقت اللازم لتجميع معلومات عن اللاعب المنطلق.
    - وزع المعلومات المجمعة.
      - إنتقل للألعاب.

# عوامل الآمان:

- ـ منطقة منتظمة ومخططة .
  - عصى تتابع آمنة .

- أدوات تتابع مختلفة عند منطقة التسليم.
  - علامات رأسية في المنطقة.

# كيفية الإعداد لمسابقة تتابع العدو في (فورميلا المنحنيات) ؟ تحليل المسابقة: يتطلب سباق التتابع المكوكي قدرات خاصة في الحفاظ على السرعة القصوى وإتقان عملية التسليم والتسلم وأقل قدر من المقدرة على تقييم سرعة اللاعب الآخر وضبط الخطوة وفقا لسرعته. أمان المشتركين: يجب أن تكون الأرضية آمنة ومنطقة التسليم والتسلم منظمة جيداً وعصي تتابع آمنة.



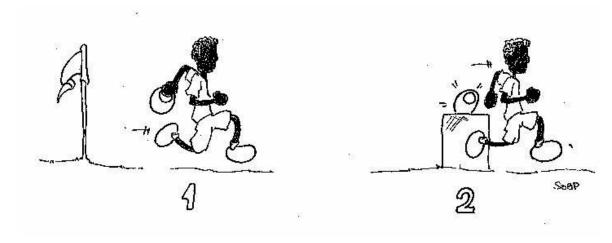
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

# النموذج التعليمي 1: تتابع العدو في ( فورميلا المنحنيات )

الهدف : تحسين واتقان التعامل مع العصا

الأسلوب المقترح: مسك وتسليم العصا (كرة تنس /حلقة ناعمة /عصا تتابع) والجري بها في مستوى الحوض.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة كبيرة جداً فاصلين حركة الذراعين مع حركة العدو بحيث نجد أن حركة الذراعين تصاحب سرعة العدو ولكنها غير مضبوطة .



# نقاط للملاحظة :

- ـ حافظ على أن تكون في حالة عدم توتر.
  - لا تستدير بالرأس تجاه الهدف.

# الخطوات التعليمية:

تعليمات للتدريب:

- قم بتنويع الأدوات والسرعات.
- إستخدام اليد اليمنى واليد اليسرى.
- أكمل الخطوات: تسليم / مسك ، مسك / تسليم.
  - نفذ التدريب مع تغيير اليدين.
    - إنتقل للألعاب .

# عوامل الآمان:

- مكان بدون عوائق.
  - تنظيم المجموعة.
- وضع العصا في إرتفاع مناسب.

- \_ مسك وتسليم الأداة بإحكام وتناسق.
- عدم تجزئة حركة العدو ( وخاصة بواسطة الذراع الحاملة للأداة فقط).
- الحفاظ على السرعة وعدم فقدانها خلال التدريب.

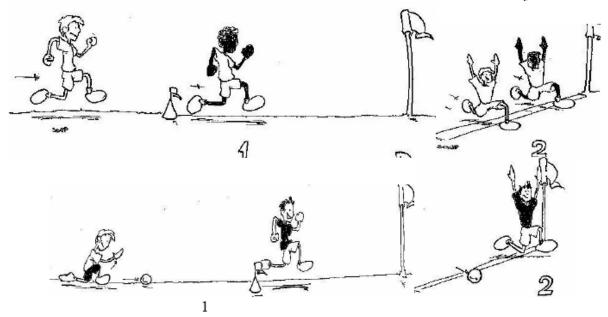
- عصى أو أدوات مختلفة.
  - عصي تتابع .

# النموذج التعليمي 2: تتابع العدو في (فورميلا المنحنيات)

الهدف: تحسين وإتقان توافق السرعة

الأسلوب المقترح: في منطقة مخطط بها خط للبداية وآخر للنهاية ، يقف طفلان في مكانين مختلفين وينطلقا في توقيت مختلف بحيث يعبرا خط النهاية معا ، يعبر أحد الأطفال خط النهاية مع كرة يدحرجها الطفل الآخر . ويجب تكرار هذا التدريب عدة مرات مع جمع المعلومات من كلا الجانبين (يمين / يسار) سلم كبات المبتدئين بحد المبتدئين صعوبة كبيرة حداً في تقييم وموائمة سرعته مع سرعة نميله القادم

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة كبيرة جداً في تقييم وموائمة سرعتهم مع سرعة زميله القادم حيث يبدأون الجري مبكراً جداً أو متأخراً جداً أو بسرعة غير كافية.



# تعليمات للتدريب:

- أنظر لزميلك القادم حتى يعبر العلامة الضابطة.
  - البدء في إتجاه الجرى .

# نقاط للملاحظة:

- عبور خط النهاية معا مع الأداة المدحرجة والتي تساعد كنموذج لتدريب العدو.
  - تزايد السرعة في اتجاه الجري.
    - إحترم التوافق خلال التسارع.

# الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع الأدوات والسرعات حتى الوصول للعلامات الضابطة .
  - تقايل الوقت اللازم لتجميع معلومات عن اللاعب المنطلق.
    - وزع المعلومات المجمعة.
      - إنتقل للألعاب.

# عوامل الآمان:

- ـ منطقة منتظمة ومخططة.
  - عصي تتابع آمنة .

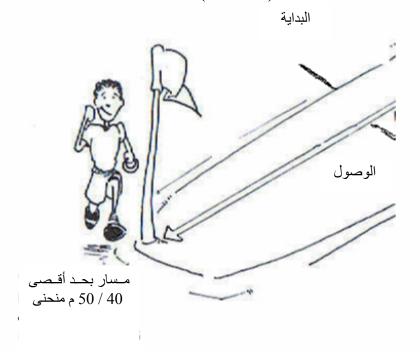
- أدوات تتابع لمنطقة التسليم.
- علامات رأسية في المنطقة.

### النموذج التعليمي 3: تتابع العدو في (فورميلا المنحنيات)

الهدف: إكتشاف مدى إمكانية العدو السريع لزمن أطول

الأسلوب المقترح: يقوم الطفل بالعدو حول مسافة بها منحنيات والدوران والعودة لمسافة طويلة نسبيا مابين ( 40 متر - 50 متر ) .ويتم الدوران من اليمن مرة ثم من اليسار مرة أخرى كما يمكن توسيع قطر المنحنى أو تقليله وفقا لعدد الأقماع والعلامات المحددة للمسار .

سلوكيات المبتدئين: لا يقدر المبتدئين على بذل مجهود بشدة عالية والحفاظ عليه خلال زمن طويل ويكونون نشيطون بنسبة 100% ولكنهم يفقدون كثيراً من الطاقة (الإنقباض)



#### تعليمات للتدريب:

- الجري بدون توتر.
- ضبط الخطوة للجري السريع (مختلفة عن
  - السرعة المثالية 100%).

نقاط للملاحظة :

- توافق جيد في المنحنيات.
- توقيت جيد (ساعة إيقاف).
- الجري بسرعة متسقة في المنحنيات (تشير القدمان لاتجاه الجرى والنظر للأمام).

#### الخطوات التعليمية:

- تنويع المسافات
- الدوران لليمن ثم لليسار.
  - إنتقل للألعاب

#### عوامل الآمان:

- مضمار غير زلق (في المنحنيات).
  - \_ إستشفاء مناسب

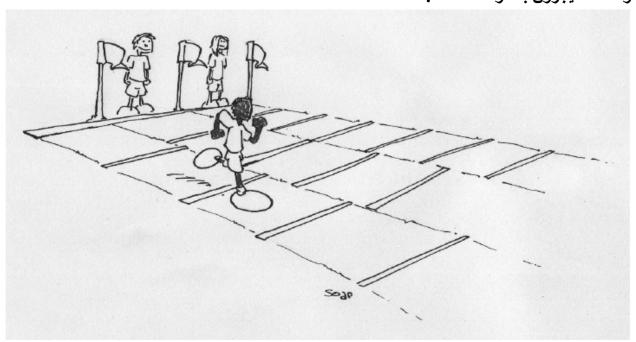
- علامات أفقية (خطى البداية والنهاية).
  - ـ علامات رأسية .

# النموذج التعليمي 4: تتابع العدو في (فورميلا المنحنيات)

الهدف : إتقان تكنيك العدو بهدف الجري السريع

الأسلوب المقترح: يقوم المشاركون بالعدو لمسافة مخططة أو يتم وضع عوارض بها على مسافات مختلفة ويجب عليهم الجري لمسافات مختلفة حتى يجدون خطوة الجري الخاصة بهم ، ويجب على كل طفل أن يعدو كل المسافات عدة مرات.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في تغيير خطواتهم للجري السريع مع زيادة تردد الخطوات وعادة ما يجرون بخطوات متسعة.



#### تعليمات للتدريب:

- الجري مع إستقامة الجذع.
- النظر الأقصى طول للخطوة .

### الخطوات التعليمية:

- تنويع طول الخطوة.
- ـ زيادة طول المنطقة
- قم بتسجيل التوقيت .
  - إنتقل للألعاب
  - عوامل الآمان:
  - أرضية غير زلقة .
    - ـ علامات آمنة .
  - ـ تنظيم المجموعة.

#### نقاط للملاحظة:

- توفير مسافات طويلة لتدريبات الجري.
  - كن أسرع في مسافات مختلفة .

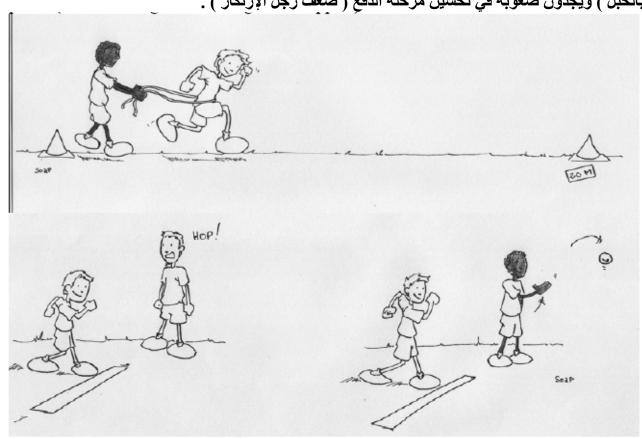
- الأدوات :
- علامات أفقية.
- علامات رأسية على طول المسافة.

### النموذج التعليمي 5: تتابع العدو في (فورميلا المنحنيات)

الهدف: الإعداد للجرى النشط السريع والإستجابة لإشارة البدء.

الأسلوب المقترح: يقوم المشاركون بالإستجابة السريعة لسلسلة من الإشارات والعدو ضد مقاومة مناسبة بواسطة الزميل أو أي أداة أخرى بإستخدام إشارات صوتية أو سمعية .

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في الحفاظ على ميل الجسم للأمام (يتم مسك الحوض للخلف بالحبل) ويجدون صعوبة في تحسين مرحلة الدفع (ضعف رجل الإرتكاز).



#### تعليمات للتدريب:

- ثني الجذع في مستوى الحوض.
- عدم إمتداد رجل الإرتكاز كاملا.
  - إعتدال الجسم .

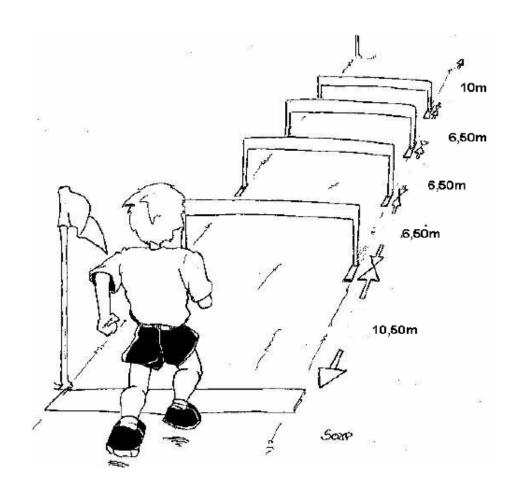
#### الخطوات التعليمية:

- تنويع المقاومات (دائما مناسبة) .
  - تنويع المسافات.
- تحسين سرعة رد الفعل بواسطة الإشارات (صوتية أو سمعية) .
  - إنتقل للألعاب.

- عوامل الآمان:
- أرضية غير زلقة .
- ـ تعليمات حول مقاومة متوسطة .
- تنظيم أزواج من اللاعبين متماثلين في القوة والوزن.
- أحبال أو أي أدوات . - علامات رأسية .
- 111

### كيفية الإعداد لسباق الحواجز ؟

تحليل المسابقة: هذا السباق يعد سباقاً للحواجز، والمسافة بين الحاجزين منتظمة والمسافة من خط البداية والحاجز الأول يجب أن تكون كافية للإقتراب ويجب تنظيمها بسرعة جدا حتى يشعر الأطفال بالأمان. عوامل الأمان: يجب أن تكون الحواجز آمنة وبارتفاعات مناسبة ويفضل أن تكون الأرضية ناعمة وغير زلقة (عشبية على سبيل المثال)



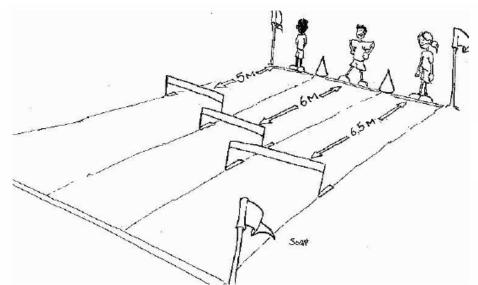
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى

### النموذج التعليمي 1 سباق الحواجز

الهدف : تحسين طريقة البدء والعدو للحاجز الأول

الأسلوب المقترح: تنظيم عدة مسارات متنوعة يتدرب عليها اللاعب على سلسلة من البدايات والعدو حتى الحاجز الأول والإنتقال للعدو بعد إجتياز الحاجز. يتم زيادة المسافة بين الحواجز بالتدريج والبدء من وضع الوقوف مع تغيير القدمين.

سلوكيات المبتدئين: يسرع المبتدئين قبل الحواجز ويبطئون من سرعتهم قبل التعدية لإرتقاء آمن. وعادة ما يقفون قريباً جداً من الحاجز.





وضع البدء

#### نقاط للملاحظة :

تعليمات للتدريب:

- جري منتظم .
- ضبط الخطوات في ضوء تغيير المسافات.
- الإنتقال النشط للعدو بعد إجتياز الحاجز.
- الإرتقاء بنفس القدم باستمرار.
  - تزايد السرعة حتى الحاجز.

## الخطوات التعليمية:

- تغيير المسافات بالتدريج للحصول على نفس مسافة المنافسة .
- الجري في مسار السباق بأداء 4 خطوات ثم 6 ثم 8 خطوات.
  - ضع الحاجز الثاني في المكان الصحيح.
    - ـ ضع علامات في المسافات البينية .
      - ـ إنتقل للألعاب

#### عوامل الآمان:

- أرضية غير زلقة.
- عوائق مناسبة الإرتفاع.

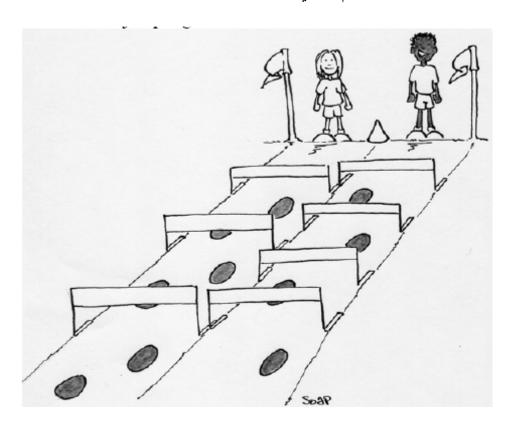
- عوائق.
- علامات رأسية (لتحديد المسار).

### النموذج التعليمي 2 سباق الحواجز

الهدف : تحسين طريقة تخطى الحواجز

الأسلوب المقترح: تنظيم مسار يشتمل على حواجز مختلفة الإرتفاعات وبمسافات بينية قصيرة (1،2 أو 3 خطوات).

سلوكيات المبتدئين: يشعر المبتدئين بعدم الراحة بالتدريب وعادة ما يثبون عاليا فوق الحاجز وعدم تخطيهم للحاجز بطريقة صحيحة ثم الجرى.



#### تعليمات للتدريب:

- لا تستعجل خلال التدريبات الأولى.
  - لا تنظر لقدمك ولا الحاجز الأول.

#### نقاط للملاحظة:

- \_ حافظ على إتزان الجسم.
- ـ حركة الذراعين أثناء الإرتقاء.
- الحوض مواجهاً للمسار والقدم تشير لإتجاه الجري.
  - لاتبطئ السرعة . - يا السرعة .

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع إرتفاعات الحواجز حتى مستوى الفخذين .
- قم بتنويع المسافات بين الحواجز بخطوتين ثم 3 خطوات.
  - قم بتنفيذ التدريبات بدون حركة الذراعين.
- قم بتنويع الخطوات بين الحواجز ( بخطوات / بحجلات ) .
  - إنتقل للألعاب.

### عُوامل الآمان:

- ـ مكان آمن ومخطط.
- عوائق مناسبة الإرتفاع.
- ـ تنظيم المجموعة ( الإجتياز ) .

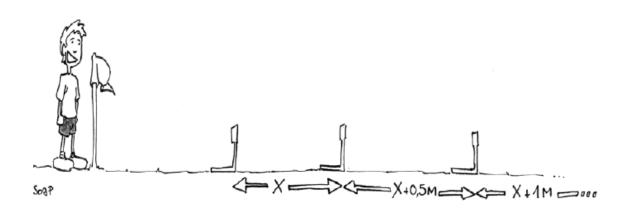
- موا**نع** .
- علامات على طول المسار.

### النموذج التعليمي 3 سباق الحواجز

الهدف: جرى المسافات بين الحواجز

الأسلوب المقترح: تنظيم مسار يشتمل على مسافات متزايدة تدريجياً بين الحواجز وبعدد خطوات ثابت ويتم الزيادة بمقدار 50 سم على الأغلب ومن مسافة قصيرة جداً لمسافة محدودة.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في جري المسافات القصيرة جدا ، كما أنهم يقللون عدد الخطوات ويجرون بسرعة متوسطة طوال السباق بدلا من محاولة تزايد السرعة وفقا للمسافات البينية المتزايدة .



### تعليمات للتدريب:

نقاط للملاحظة:

- إجري بعدد خطوات ثابت بين الحواجز.

ـ حافظ على الإتزان . ـ حافظ على طريقة الإجتياز .

- حافظ على ثبات تردد الخطوات.

- إستمر بالجرى و لا تثب فوق العائق.

- إجري المسافة بتدرج كبير متبعاً الخطوات .

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات.

- قم بتنويع الإيقاع بين الحواجز ( 2 ثم 3 ثم 4 خطوات )

- كرر نفس التدريب بتسلسل حجلة على شكل خطوة .

\_ إنتقل للألعاب .

#### الأدوات:

عوامل الآمان:

- عوائق.

- عوائق (بإرتفاعات) مناسبة

- علامات لتحديد المسار.

- تنظيم المُجموعة ( الإجتياز ).

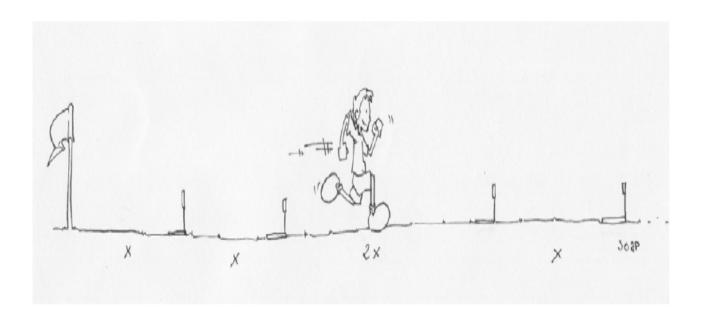
- زيادة مناسبة للتدرج.

### النموذج التعليمي 4 سباق الحواجز

الهدف : زيادة السرعة بين الحواجز

الأسلوب المقترح: أداء سلسلتين من الجري لمسافات بين الحواجز متماثلتين بحيث يتم ربطهما بمراحل تزايد السرعة .

سلوكيات المبتدئين: يتردد المبتدئين ويخافون عند إجتياز الحواجز بسرعة وفي المسافات البينية يميلون للجرى بطريقة غريبة للعودة للسرعة .



### تعليمات للتدريب:

- تزايد السرعة بين الحواجز
- الحفاظ على التوازن أثناء تخطى الحاجز.

### نقاط للملاحظة:

- تزايد سرعة فعال في المسافة الطويلة بين الحواجز (العدو).
  - الإتزان أثناء تخطي العائق.
  - لاتبطئ السرعة قبل الحاجز.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات بين الحواجز.
  - قُم بتكرار التدريبات.
  - \_ إستخدم ساعة إيقاف .
    - عوامل الآمان:
      - ـ حواجز آمنة.
  - ـ مسافات بينية مناسبة .
  - إرتفاعات الحواجز مناسبة.

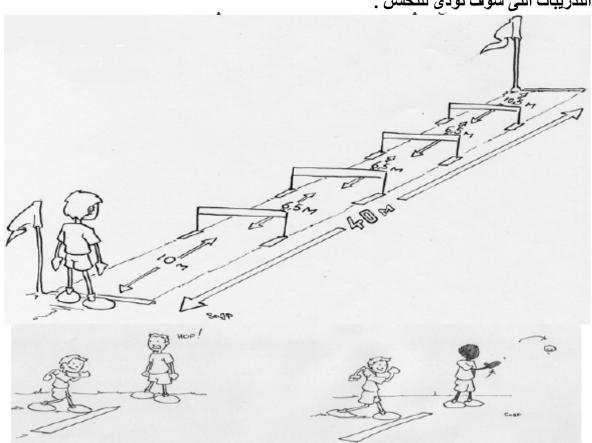
- الأدوات:
- ۔ حواجز
- علامات رأسية لتحديد.
  - ـ ساعة إيقاف.

### النموذج التعليمي 5 سباق الحواجز

الهدف: تحسين وإتقان طريقة أداء سباق الحواجز

الأسلوب المقترح: تعريف المشتركين بمنافسات " ألعاب القوى للأطفال " ، ويمكن التدريب في مسار يشتمل على مسافات بينية حوالى 6 م أو حتى 5.50 م. ويجب أن تظل المسافة من خط البداية والحاجز الأول 10 م. استخدم إشارات بدء صوتية وسمعية.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة خلال جرى السباق ككل. و لعل سلسلة الصعوبات المتمثلة في ( البدء والعدو حتى الحاجز الأول / بالإضافة إلى المسافات بين الحواجز ) سوف تجبرهم على التركيز وتكرار التدريبات التي سوف تؤدي للتحسن.



### تعليمات للتدريب:

- محاولة ضبط وإتقان البدء والعدوحتى
  - الحاجز الأول بقدر المستطاع.
  - زيادة السرعة بين الحواجز.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع إرتفاعات الحواجز
- إنتقل للمنافسات الثنائية بين كل لاعبين.

#### عوامل الآمان:

- ـ محطة ذات علامات واضحة.
- عوائق ذات إرتفاعات مناسبة.
  - ـ تنظيم جيد للمجموعة.
- ملحوظة : هذا التدريب سيؤدي إلى تفهم الأطفال لقواعد وتنظيم المسابقة .

#### نقاط للملاحظة:

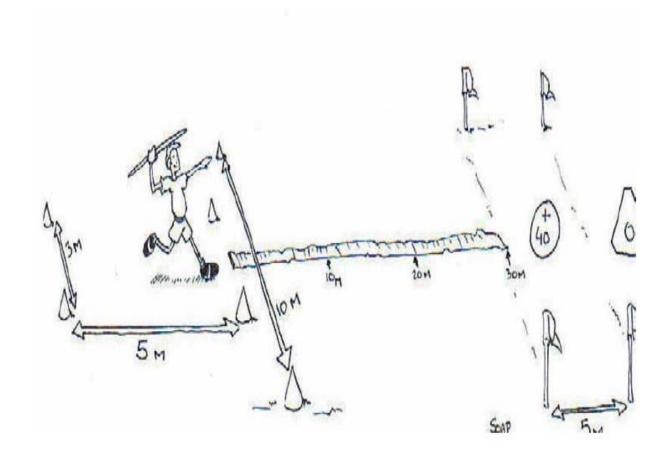
- أداء البدء والعدو حتى الحاجز الأول بانتظام
  - الجري النشط بين الحواجز
    - ـ ساعة إيقاف

- ۔ حواجز
- علامات رأسية لتحديد المسار.
  - ـ ساعة إيقاف.

## كيفية الإعداد لمسابقة رمي الرمح للمراهقين ( 13 – 17 سنة ) ؟

تحليل المسابقة: الهدف من هذه المسابقة هو الوصول لكلا من المستوى وإتقان الأداء. والتمهيد الجيد والفعال ضروري جدا لتنظيم تلك المسابقة. ويمكن إستخدام أدوات رمي تتسم بأقل قدر من مقاومة الهواء وسهلة الرمي وينصح بان يكون و زنها 0.5 كجم تقريباً.

تعليمات لأمن المشتركين: يجب أداء الرماه لتلك المسابقة على أرض غير زلقة ويجب أن تكون تعليمات الرمي صارمة وأن تكون منطقة الرمي مخططة بوضوح. وأخيرا يجب أن تكون أدوات الرمي آمنة للأطفال الحاضرين للمسابقة.



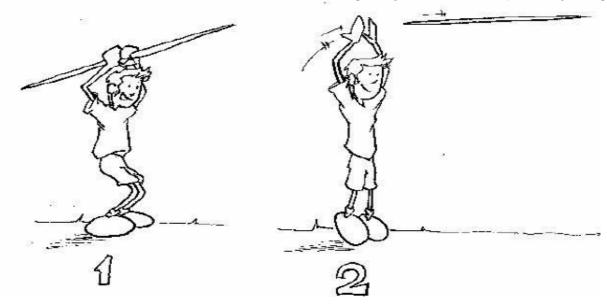
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى

### النموذج التعليمي 1: رمي الرمح للمراهقين

الهدف: أقل قدر من التحكم في وضع وحركة ذراع الرمي.

الأسلوب المقترح: من وضع الوقوف والحوض مواجه لمنطقة الرمي أطلب من اللاعبين الصغار أن يرمون الرمح باليدين معا ومن فوق الرأس ثم الرمي بيد واحدة نحو هدف محدد.

سلوكيات المبتدئين: لايشعر المبتدئين بامتداد الكتفين وسن الرمح متجه لأعلى ولا يتذكرون جيداً وضع ذراع الرمي حتى يتم تكرارها عند الرمي بذراع واحدة .



#### نقاط للملاحظة:

- محور الرمح في إتجاه الرمي عند الهبوط.
- الإحتفاظ بمواجهة اللاعب لإتجاه الرمى.
- محور الجسم يتبع خط مستقيم والميل للأمام.
- عند الرمي بذراع واحدة إحتفظ بوضع الذراع كما هو الحال عند الرمي بالذراعين معاً.
  - الرمي والذراع فوق مستوى الكتفين.

#### تعليمات للتدريب:

- إرفع الرمح الأقصى إرتفاع.
- إحتفظ بثبات وضع الحوض.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع أدوات الرمي (الوزن / الشكل).
  - قم بالتنويع بالرمي على أهداف مختلفة.
    - إنتقل للألعاب الفردية أو الجماعية.

#### عوامل الآمان:

- إستخدام أرماح مناسبة
  - تنظيم المجموعة.
- تعليمات بخصوص التدريبات.

- أرماح متنوعة الأوزان.
  - ـ أهداف مخططة .

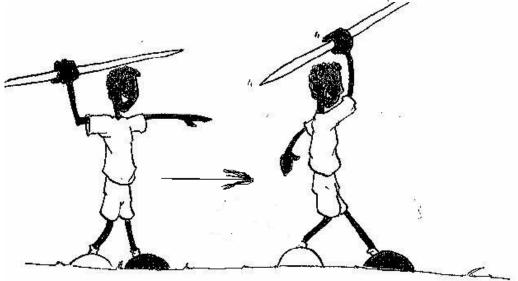
### النموذج التعليمي 2: رمي الرمح للمراهقين

الهدف :تحسين الأداء من إقتراب قصير.

الأسلوب المقترح: أن يقوم اللاعب برمي الرمح بعد أداء إقتراب على النحو التالي: يسار / يمين / يسار ( بالنسبة للرامي الأيمن ) ويجب أن تظل ذراع الرمي أعلى مستوى الكتف .

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في التوافق ما بين الإقتراب وحركة الرمي ذاتها وتعد القبضة

المناسبة للرمح من الصعوبات الرئيسية لهم.



#### تعليمات للتدريب:

- \_ إحتفظ بالرمح عالياً فوق الرأس.
  - ـ حدد علامات الخطوات.

#### نقاط للملاحظة:

- عدم دوران مسار الرمح عند الهبوط.
- محور الجسم في إتجاه لقدم اليسرى وفي إتجاه الرمى .
  - مواجهة اللاعب لإتجاه الرمي ( الحوض / الأكتاف ) لحظة رمى الرمح .
    - تحديد إبقاع الرمي يسار ....يمين يسار ثم الرمى

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع أدوات الرمى.
- قم بالتنويع بالرمى على أهداف مختلفة .
- قم بتنويع أشكال وارتفاعات منحنيات مسار الرمح .
  - إنتقل للألعاب

#### الأدوات:

- أرماح متنوعة الأوزان.
  - ـ أهداف مخططة

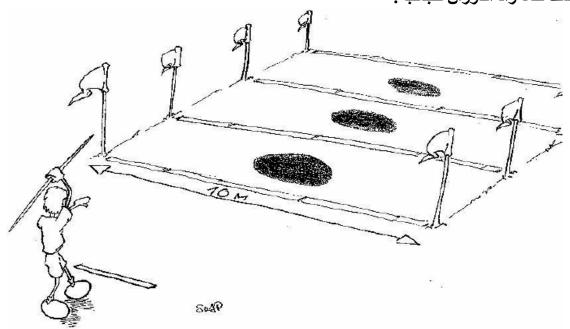
- إستخدام أرماح مناسبة
  - تنظيم المجموعة.
- تعليمات بخصوص التدريبات.

### النموذج التعليمى 3: رمي الرمح للمراهقين

الهدف: تحسين التحكم في طريقة الرمي.

الأسلوب المقترح: قيام اللاعب بالرمي لأبعد مسافة ممكنة مع متطلبات خاصة بدقة وإتقان الرمي بعد أداء إقتراب بقصير يسار يمين يسار .

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يقوم المبتدئين بدوران الجسم أثناء الرمي ليصبحوا أكثر فعالية . وكلما بعد الهدف كلما زاد الدوران للجانب.



### تعليمات للتدريب:

- الحرص بالنسبة للآخرين.
- إحتفظ بمواجهة إتجاه الرمى.
- حركة ذراع الرمي من فوق الكتف.

#### نقاط للملاحظة:

- إحترم المسار الإجباري لمنحنى الرمح.
- إُحترم السمات الحركية للرمي الصحيح (بمواجهة محور الجسم لإتجاه الرمي ،
- المواجهة محور الجسم وتجاه الرامي الكتف ).

#### الخطوات التعليمية:

- قِم بزيادة مسافات الرمي.
- قم بتنويع الأدوات والرمي على مسافات مختلفة ( بعيدة / قريبة / متوسطة ).
  - إنتقل للألعاب

### الأدوات :

- أرماح متنوعة الأوزان.
  - \_ منطقة مخططة

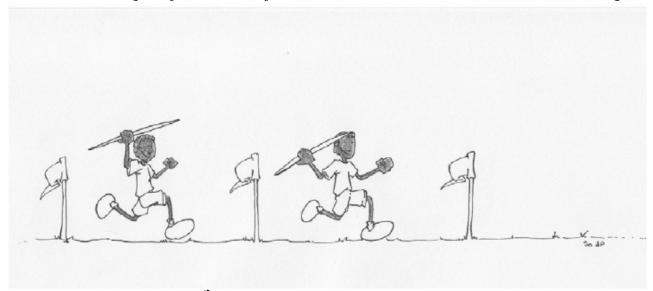
- إستخدام أرماح مناسبة
  - تنظيم المجموعة.
- تعليمات بخصوص التدريبات.

### النموذج التعليمي 4: رمي الرمح للمراهقين

الهدف: تحسين جودة الإقتراب بالرمح.

الأسلوب المقترح: التدريب على الربط مابين الإقتراب بخطوات عادية و / أو بخطوات متقاطعة بالرمح في وضع السحب

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة كبيرة في أداء وتكملة الخطوات المتقاطعة وعادة ما يتم تحريك الرمح بحركات عشوائية او الدوران للجانب بعيدا عن إتجاه الرمى عندما يكون في وضع السحب.



#### تعليمات للتدريب:

- إفصل الرمح عن الإقتراب.
- إيقاع الإقتراب مشابها لإيقاع خطوات الجري.

#### نقاط للملاحظة:

- الإحتفاظ بالرمح في وضع ثابت وفي إتجاه الرمي.
  - خُطوات إِقْتراب فعاله ومتزنة .
- الإحتفاظ بمسار مستقيم أثناء الخطوات المتقاطعة.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع تسلسل الجري .
- قم بتنظيم مسار مختلط مابين الجري الجانبي والأمامي .
  - ربط الرمى نحو هدف.
  - إنتقل للألعاب الفردية أو الجماعية.

عوامل الآمان:

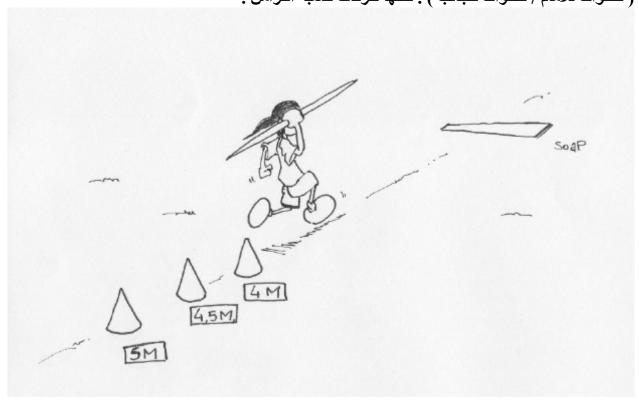
- أرماح آمنة .
- تنظيم المجموعة.

- ـ أرماح .
- \_ علامات أفقية

### النموذج التعليمي 5: رمي الرمح للمراهقين

الهدف: لتنظيم مسافة إقتراب قصيرة.

الأسلوب المقترح: فوق سلم جري بمسافات كل 50 سم يقوم اللاعب بتنظيم إقتراب محدد قبل الرمي. سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في تكرار نفس تسلسل الإقتراب والقبضة وكذلك تنظيم الإقتراب (خطوات للأمام / خطوات للجانب ). فكلها حركات صعبة التزامن.



#### تعليمات للتدريب:

- إختيار تسلسل الإقتراب.
- مسك الرمح في وضع الرمي ( بزاوية مسطحة وسن الرمح مرتفع ومتجه للأمام ) .

### الخطوات التعليمية:

- الربط بين الرمي ودقة الأداء.
  - التدريب بعلامات متوسطة.

### عوامل الآمان:

- أرماح آمنة .
- تنظيم المجموعة.
- الأولوبة لدقة الأداع

#### نقاط للملاحظة:

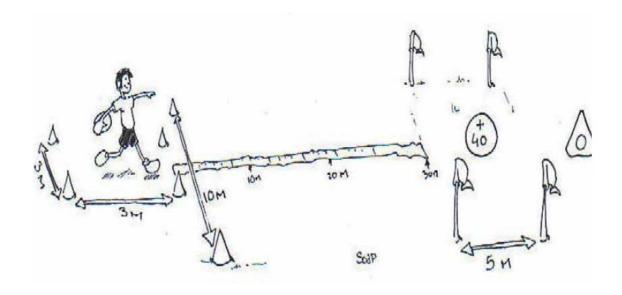
- أداء إقتراب منتظم (الشكل /المسافة).
- تصحيح قبضة الرمح (مائلة وفي إتجاه الرمي).
  - الحفاظ على التسارع أثناء الخطوات المتقاطعة .

- أرماح.
- ـ أهداف.
- \_ علامات أفقية

#### كيفية الإعداد لمسابقة قذف القرص للمراهقين ؟

تحليل المسابقة :الهدف من هذه المسابقة هو الوصول لكلا من المستوى وإتقان الأداء . والتمهيد الجيد والفعال ضروري جدا لتنظيم تلك المسابقة . ويمكن إستخدام أدوات رمي تتسم بأقل قدر من مقاومة الهواء وسهلة الرمي وينصح بان يكون (وزنها 1 كجم بحد أقصى ) .

تعليمات لأمن المشتركين: يجب أن يؤدى الرماه على أرض غير زلقة ويجب أن تكون تعليمات الرمي صارمة وأن تكون منطقة الرمي مخططة بوضوح. وأخيراً يجب أن تكون أدوات الرمي آمنة للأطفال الحاضرين للمسابقة.

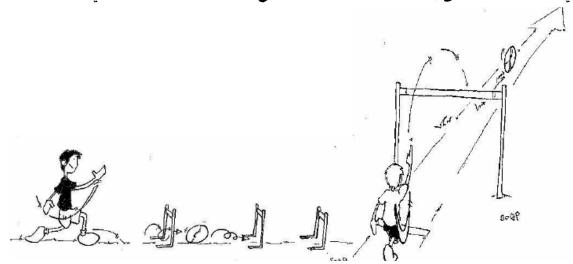


مسابقة من مسابقات ألعاب القوى

### النموذج التعليمي 1: قذف القرص للمراهقين

الهدف: أقل قدر من التحكم في مسك القرص وحركة ذراع الرمي وتوجيه القرص متبوع بالمشى. الأسلوب المقترح: التدريب على أداء حركة دحرجة القرص على الأرض. ثم رمي القرص حول المحور الرأسى للإطار المعدني بعد أداء إقتراب على النحو التالي: يسار / يمين / يسار ( بالنسبة للرامي الأيمن ) وفي إتجاه رمى لمقطع مخطط وواضح.

سلوكيات المبتدئين: يقوم المبتدئين بمسك القرص بكل الأصابع بما فيهم ( الإبهام ) ومن أجل تحكم أفضل فإنه يمشي ممسكا القرص على إمتداد الفخذ. ومثل هذا الوضع يعيقه من أداء حركة الرمي بشكل فعال.



#### تعليمات للتدريب:

- ثنى الرجلين أثناء الرمى
- يجب أن تكون ذراع الرمي والكتفين
  - غير متوترين.

# الخطوات التعليمية:

- ـ أهداف متنوعة .
- تنويع أدوات الرمى (الشكل/الوزن).
  - إنتقل للألعاب.

#### عوامل الآمان:

- ـ تنظيم جيد لمنطقة الرمي .
  - تنظيم المجموعة.

#### نقاط للملاحظة:

- اللاعب مواجها لإتجاه الرمى وفي وضع ثابت
- غلق المحور الأيسر لجسم اللاعب أثناء الرمي.
  - دوران القرص في الإتجاه المناسب.

- أقراص متنوعة الأوزان.
  - أداه ( بوابة ) .

### النموذج التعليمي 2: قذف القرص للمراهقين

الهدف :التدريب على أداء إقتراب قصير قبل الرمي من دوران واحد .

الأسلوب المقترح: تدريب الرماه الصغار على أداء إقتراب يسار يمين يسار ثم الدوران والرمى ( للاعب الأيمن ) ويجب بقاء ذراع الرمى في مستوى الكتف ويجب ثبات اللاعب خلال أداء حركة الرمى .

سلوكيات المبتدئين: يفقد المبتدئين التوازن أثناء الدوران ويتم الدوران بالكتفين مما يستلزم مرجحة القرص أمامهم وبالتالي فإن الرماة غير فعالين في هذا الوضع.



#### تعليمات للتدريب:

- دوران الجسم على القدم الأيمن (للاعب الأيمن).
- مسك القرص بعيد عن الجسم. - توجيه محور الجسم نحو الرجل اليسرى

نقاط للملاحظة:

- طيران القرص في إتجاه مناسب.

- مواجهة اللاعب لاتجاه الرمي ( الحوض / الكتفين ) لحظة رمى القرص.
- تحديد إيقاع الرمى: يسار ....يمين يسار ثم الرمى.

#### الخطوات التعليمية:

- الرمى نحو أهداف متنوعة.
  - تنويع أدوات الرمى .
- تنويع منحنيات مسار الرمى من حيث الشكل والإرتفاع.
  - تنظيم أنشطة ألعاب.

#### عوامل الآمان:

- تنظيم جيد لمنطقة الرمي (الأهداف).
  - تنظيم المجموعة.
    - الأولوية للدقة.

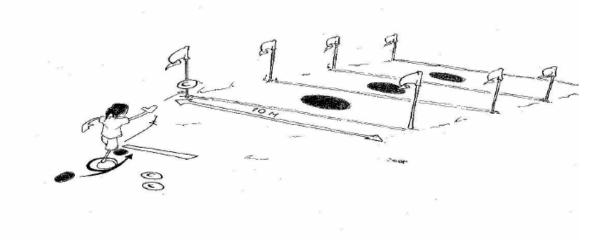
- أقراص متنوعة الأوزان.
  - \_ أهداف

### النموذج التعليمي 3: قذف القرص للمراهقين

الهدف: تحسين التحكم في منحنى مسار القرص

الأسلوب المقترح: الرمي لأبعد مسافة ممكنة مع متطلبات خاصة بدقة الرمي بعد أداء إقتراب بقصير (يسار يسار).

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في أداء حركة التقدم للأمام لأنهم لا يؤدون الحركات المناسبة ويعد توازن أوضاع الجسم هو المفتاح لأداء جيد للرمي.



#### تعليمات للتدريب:

- التحكم في الحركات.
- البحث عن التوازن وعدم التوتر.

#### نقاط للملاحظة:

- إحترم منحنى مسار الرمى الإجباري.
- إحترم السمات الحركية للرمي الصحيح (بمواجهة محور الجسم لإتجاه الرمي).
- الإحتفاظ بذراع الرمى في مستوى الكتف.

#### الخطوات التعليمية:

- زيادة المسافات.
- تنويع أدوات الرمي وتسلسل الأداء لمسافات (قريبة / بعيدة / متوسطة ) .
  - إنتقل للألعاب.

#### الأدوات:

- أقراص متنوعة الأوزان.
  - \_ علامات مختلفة .

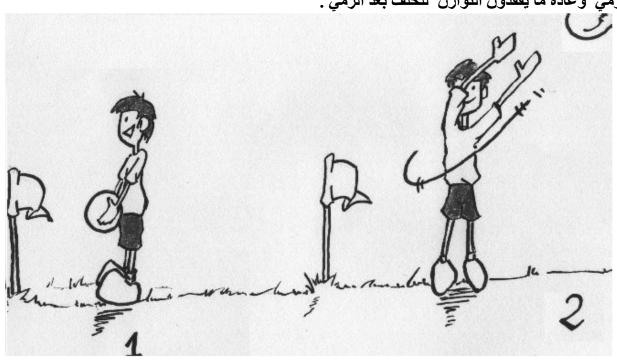
- إستخدام أدوات رمي آمنة .
  - ضبط الصعوبات.
- التنظيم الجيد للمنطقة والمجموعات.
  - التعليمات تبعية الأداء.

### النموذج التعليمي 4: قذف القرص للمراهقين

الهدف: تحسين تسارع القرص مع أداء حركة الرمى من الدوران

الأسلوب المقترح: البدء من وضع الظهر مواجه لمنطقة الرمي ، رمي كرة طبية من فوق الكتف ( الأيمن ثم الكتف الأيسر ) ويجب أن يعمل الجسم ككل في هذا التدريب ( وزن الأداة 2 كجم بحد أقصى ) .

سلوكيات المبتدئين: يقوم المبتدئين بأداء حركة الرمي مع إستمرار بقائهم في وضع الظهر مواجه لمنطقة الرمي وعادة ما يفقدون التوازن للخلف بعد الرمي.



#### تعليمات للتدريب:

- التحكم في رمى الأداة بإستخدام الرجلين
  - الدوران لليمين ولليسار لأداء الرمي

## نقاط للملاحظة:

- توازن الجسم أثناء مرحلة التخلص.
- الجسم يواجه اليسار عند الرمي فوق الكتف الأيسر ( والعكس صحيح ).
- الذراعين ممتدتان مائلاً عالياً أثناء مرحلة الإرسال.

#### الخطوات التعليمية:

- تنويع أدوات الرمي (الشكل / الوزن).
  - الرمي لمسافات متنوعة.
  - ارمي في إتجاه اليمين واليسار.
    - إنتقل للألعاب.

### عوامل الآمان:

- الأولوية للأداء في إتجاه الرمى.
  - تنظيم المجموعة .

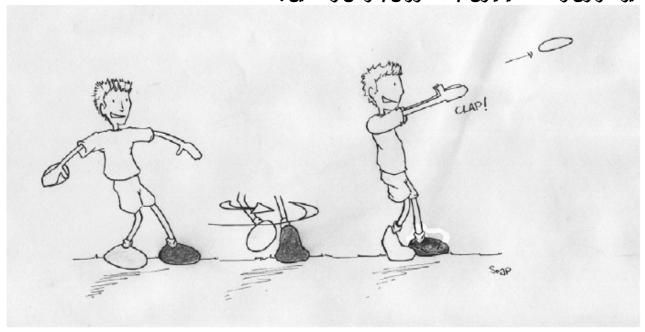
- أقراص متنوعة الأوزان.
  - ـ علامات رأسية .

### النموذج التعليمي 5: قذف القرص للمراهقين

الهدف: التحكم في أداء التسلسل الحركي للرمي مع الإقتراب للأمام.

الأسلوب المقترح: يقوم اللاعب بالرمي من الدوران لدورة واحدة بعد إقتراب قصير لمسافة 3 م يتم أداء الرمي نحو إتجاه محدد لمنطقة عرضها 10 م ( بأداة زنة 1 كجم بحد أقصي)

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في أداء حركة الرمي بعد الدوران حيث يجدون أنفسهم في وضع غير متوازن وعادة ما يميلون لبدء الدوران بالرأس والكتفين.



#### تعليمات للتدريب:

- التحكم في التوازن أثناء الدوران ( مع
- الإحتفاظ بوزن الجسم بين رجلي الإُرتكاز ).
  - أنتظر حتى تواجه إتجاه الرمي قبل أن تبدأ بقذف القرص للأمام.

#### الخطوات التعليمية:

- زيادة متطلبات الأداء و / أو الدقة .
  - تنويع أوزان أدوات الرمي.
    - إنتقل للألعاب.

### عوامل الآمان:

- تنظيم المجموعة.
- قم بتعليم منطقة الهبوط.

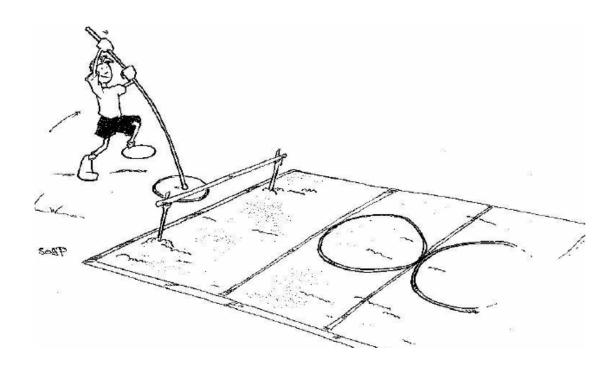
#### نقاط للملاحظة:

- الرمى في إتجاه الرمى المناسب
  - إحتفظ بالتوازن بعد الرمى
- إحتفظ بالقرص بعيدا عن الجسم خلال الرمى

- أدوات رمى .
- علامات رأسية.

### كيفية الإعداد لمسابقة الوثب الطويل بالزانة للمسافة والإرتفاع ؟

تحليل المسابقة: تتطلب مسابقة الوثب الطويل بالزانة أن يدفع اللاعب الزانة للأمام ودفع الزانة لتحقيق إنجاز كبير مما يستلزم أقل قدر من الإرتفاع أمان المشتركين: يتطلب توافر أرضية آمنة ومنطقة هبوط يفضل أن تكون رملية. وإتقان الهبوط ولهذا تبرز أهمية التوازن، وأخيرا يجب أداء تلك المسابقة بزانات مناسبة الطول بحد أقصى 3 م.



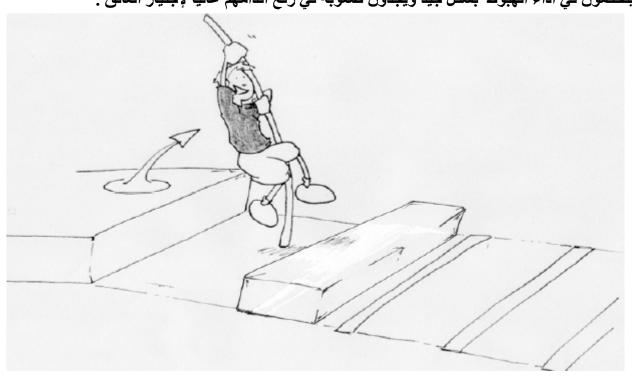
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال

### النموذج التعليمي 1: الوثب الطويل بالزانة للمسافة وللإرتفاع

الهدف : الدفع بالزانة للوثب لمسافة

الأسلوب المقترح: من فوق مستوى مرتفع يتم الدفع بالزانة للأمام وللمسافة مع دقة الأداء ومتجاوزاً عائق آمن (صندوق كرتون / مرتبة أسفنج )

سلوكيات المبتدئين: يقوم المبتدئين بعدم دفع الزانة للأمام ويتركون الزانة تسقط أثناء القفز. ولا يتحكمون في أداء الهبوط بشكل جيد ويجدون صعوبة في رفع أقدامهم عالياً لإجتياز العائق.



#### تعليمات للتدريب:

- أدفع الزانة للأمام.
- اغرس الزانة في الأرض بقوة .
- أرفع قدميك للهبوط فوق المنصة
  - الخطوات التعليمية:
    - ـ تنويع إرتفاع المنصة.
- تنويع أوضاع الطيران ( ربع دورة / ما يقرب من دورة .... إلخ ) .
  - متطلبات مختلفة للأداء المستوى .
    - إنتقل للألعاب.

#### عوامل الآمان:

- منطقة هبوط لينة.
- إرتفاع مناسب للمنصة.
  - ضبط إرتفاع الأداء.
- ضبط المسافة المطلوبة.

#### نقاط للملاحظة:

- هبوط متزن والنظر للأمام
  - الإنتباه عند الهبوط.
- مسك الزانة مع تباعد اليدين.

- زانات .
- ـ منصة ذات إرتفاعات إضافية
  - ۔ علامات .

### النموذج التعليمي 2: الوثب الطويل بالزانة للمسافة وللإرتفاع

الهدف :التدريب على تسلسل أداء العدو القفز بالزانة للأمام ولأعلى

الأسلوب المقترح: بالربط بين الإرتقاء بعد إقتراب لمسافة قصيرة والقفز بالزانة للأمام من فوق منصة ذات إرتفاعات إضافية وللمشتركين حرية الإختيار في مسك الزانة كيفما يشاؤن.

سلوكيات المبتدئين: يقوم المبتدئين بعدم إستخدام الزانة في القفز فوق من المنصة وعادة ما يقفزون من الأرض إلى المنصة مباشرة بدون الإرتقاء بالزانة.



#### نقاط للملاحظة:

- تعليمات للتدريب:
- الإرتقاء بالزانة والدفع للصعود فوق المنصة . الربط بين العدو والقفز.
- الهبوط على القدمين بالتزامن . التحكم في منحنى الطيران .
- على نفس المحاور: غرس الزانة ثم الإرتقاء في إتجاه الوثب.

### الخطوات التعليمية:

- زيادة إرتفاع القفز.
- تنويع أوضاع الطيران (ما يقرب من دورة .... إلخ ) .
  - إنتقل للألعاب.

- الأدوات :
- زانات .
- منصة ثابتة عالية
- \_ منطقة إقتراب مخططة .

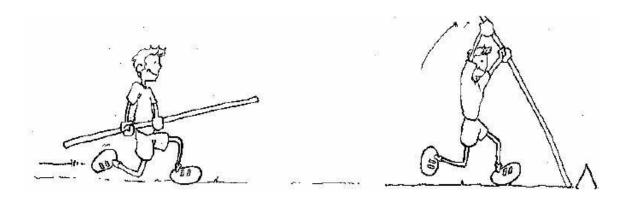
- ـ سُطح منصة ثابت.
- أرضية غير زلقة.
- زانة أو رافعة مناسبة.

### النموذج التعليمي 3: الوثب الطويل بالزانة للمسافة وللإرتفاع

الهدف: التدريب على إتقان غرس الزانة

الأسلوب المقترح: الربط بين الجري مع حمل الزانة على إحدى الجانبين وغرس الزانة و الإرتقاء كتسلسل متكاملة للأداء . وهذا التدريب لا يشير إلى أداء القفز بالزانة ولكنه يقتصر فقط على إتقان الدقة في حركة غرس الزانة .

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يفتقر المبتدئون للدقة في هذا التدريب وكثيرا ما يحتفظون بالزانة في مستوى الكتفين طوال الوقت. وعادة ما يجدون صعوبة في بدء الإرتقاء قبل القفز بالزانة عندما تلمس الزانة الهدف.



#### تعليمات للتدريب:

- الربط بين الجري والغرس بدون توقف
  - الإرتقاء بالزانة للأمام بمجرد لمس
    - الزانة للهدف

#### نقاط للملاحظة:

- الجري بالزانة في وضع منتظم.
- غرس الزانة بشكّل صحيح على محور الإقتراب.
  - رفع الذراع الخلفية عاليا لحظة الغرس.
    - أقل قدر من فقدان السرعة.
    - الدفع بقدم الإرتقاء مع غرس الزانة.

#### الخطوات التعليمية:

- تكرار التدريب على نفس التسلسل ( الجري وغرس الزانة ) لعدة مرات .
  - ـ حدد إلى منطقة الإرتقاء (الصندوق)
    - إنتقل للألعاب.

#### الأدوات:

- زانات.
- منطقة الإرتقاء ( الصندوق ) أهداف ( أقماع ، .... إلخ ) .

- أرضية غير زلقة.
- زانات مناسبة (طول مناسب).
  - ـ سرعات مناسبة.

### النموذج التعليمي 4: الوثب الطويل بالزانة للمسافة وللإرتفاع

الهدف: تحسين جري الإقتراب بالزانة

الأسلوب المقترح: أدّاء سلسلة من جري الإقتراب مع حمل الزانة

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في الفصل بين حركة الجري وحمل الزانة. تتحرك الزانة بشكل مسرف أثناء الجرى.



### تعليمات للتدريب:

- الجري مع عدم توتر الكتفين.
- حمل الزانة في إتجاه الجري.

#### نقاط للملاحظة:

- الإحتفاظ بالزانة ثابتة و في إتجاه الجري.
  - الإقتراب المناسب.

### الخطوات التعليمية:

- أداء أكبر قدر من التمرينات.
  - زيادة السرعة.
  - إنتقل للألعاب.

### الأدوات:

- زانات.
- علامات رأسية .
- ـ علامات أفقية.

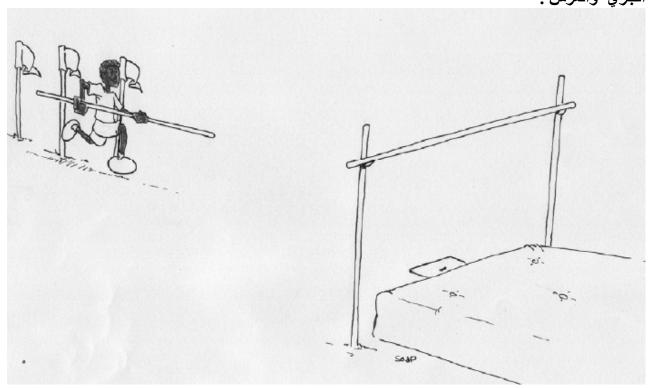
- ـ تنظيم المجموعة .
  - زانات مناسبة.

### النموذج التعليمي 5: الوثب الطويل بالزانة للمسافة وللإرتفاع

الهدف: تنظيم إقتراب قصير

الأسلوب المقترح: في منطقة مخططة بها علامات بمعدل علامة كل 30 سم ، يجب على المشارك تنظيم أداء إقتراب متناسق ودقيق لأداء الوثب الطويل بالزانة للمسافة وللإرتفاع

سلوكيات المبتدئين : يجد المبتدئين صعوبة في تكرار وأداء إقتراب متناسق ولا يتحكمون في أداء تسلسل الجرى والغرس.



#### تعليمات للتدريب:

- الجري مع تزايد السرعة.
- بقاء الزانة في إتجاه القفز.

#### نقاط للملاحظة:

- جرى متناسق .
- الربط بين الجري والغرس والقفز في تسلسل حركى كامل .
  - لاتبطئ السرعة قبل القفز.

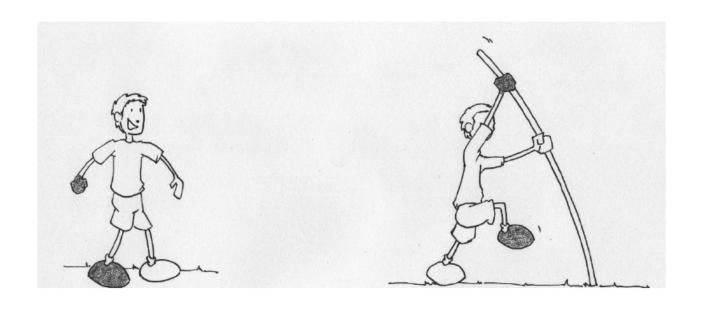
#### الخطوات التعليمية:

- إستخدام عارضة أو أي أداة مناسبة (حبل مطاط).
  - أستخدم علامات متوسيطة.

- ـ منطقة هبوط لينة.
- مكان إقتراب مناسب.

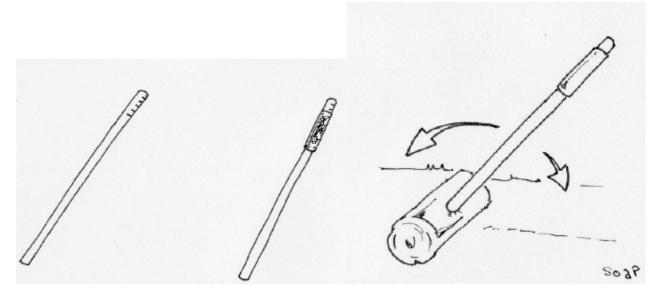
- الأدوات:
  - زانات .
- \_ علامات أفقية

### نموذج تعليمي للقفز بالزانة



بهدف أداء قفز متناسق بالزانة فإنه يتطلب إحترام تنظيم خاص بذراع وقدم الإرتقاء بالنسبة للوثاب الذي يرتقي بالقدم اليسرى (أنظر الشكل عاليه) فإن اليد العليا الممسكة للزانة هي اليد اليمنى والعكس صحيح بالنسبة للوثاب الذي يرتقي بالقدم اليمنى فإن اليد العليا الممسكة للزانة هي اليد اليسرى.

وسائل بهدف آمان المشاركين والفعالية التعليمية



تدريج لضبط القبضة

جراب مطاط لتحديد المسافة بين اليدين (القبضة)

قطعة خشب لبقاء اللاعب في محور القفز منخفضاً

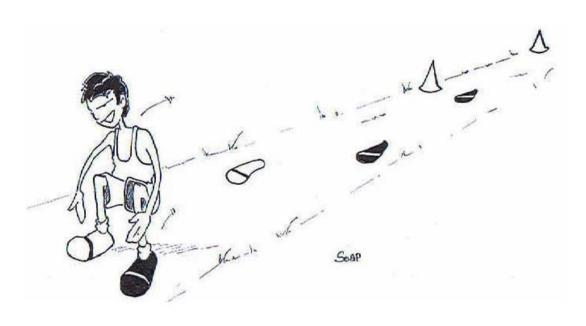
### كيفية الإعداد لمسابقة الوثب الثلاثي والوثب الطويل من إقتراب قصير ؟

تحليل المسابقة: يتطلب الوثب الثلاثي والوثب الطويل في منطقة محددة أقل قدر من الدقة والإحكام في الإقتراب والوثب وكذلك تسلسل الحجلة والخطوة . والتدريب على أداء الحجل والخطوة كاف لاكتشاف التوازن الحركي أثناء الإرتقاء وتسلسلهما .

أمان المشتركين: هناك ضمانان لتوافر الآمان:

- أداء تدريبات الوثب فوق أرضية لينة وآمنة وغير زلقة .

- توجيه الجهد في التدريب على الجوانب الفنية للتكنيك قبل العمل على المستوى .



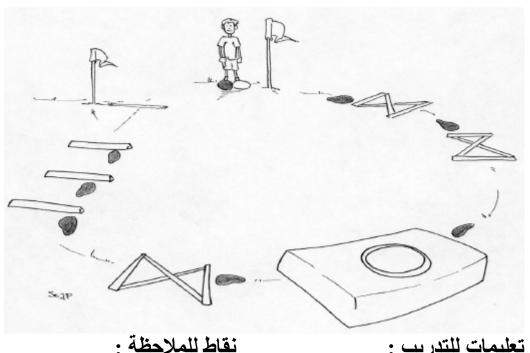
مسابقة من مسابقات ألعاب القوى للأطفال ملحوظة: في جميع مسابقات الوثب المتعدد فإن الأولوية تعطى للإنتظام في الوثب.

### النموذج التعليمي 1: الوثب الثلاثي والوثب الطويل من إقتراب قصير

#### الهدف: لتحسين دقة الإرتقاء

الأسلوب المقترح: أداء وثبات للأمام من إقتراب قصير لتحسين دقة الأداء في وضع الإرتكاز ، ويجب وضع العوائق بحيث تكون أفقية حتى لا يجبر المشارك على الوثب عالياً.

سلوكيات المبتدئين: يميل المبتدئين إلى تقليل السرعة قبل منطقة الوثب وينظرون للأرض. والدوران للجانب من السلوكيات العامة للمبتدئين.



### تعليمات للتدريب:

- لا تنظر للأرض.
- إربط التسلسل الحركى للوثب و الإرتقاء .
- لا تقلل من السرعة قبل الوثب.

- أضبط وضع قدم الإرتقاء.

- الهبوط مع سرعة الجرى.

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسافات بين العوائق ( إحتفظ بمسافة قصيرة 10 م ) .
  - \_ عدل من عرض العوائق كلما أمكن .
  - أداء الإرتقاء بواسطة القدم اليمنى ثم اليسرى .
  - قم بأداء الهبوط على القدم اليمني حجلا والقدم اليسرى حجلاً .
    - إنتقل للألعاب.

#### الأدوات:

- علامات للوثب
- علامات للمسار.

- أرضية لينة
- عوائق ناعمة وغير زلقة.
- هذا التدريب يناسب الإقتراب القصير للوثب الثلاثي والوثب الطويل.

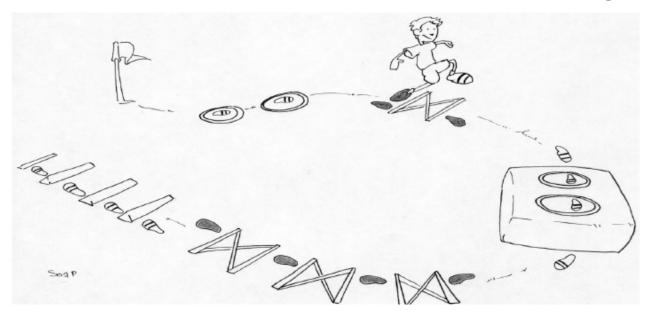
### النموذج التعليمي 2: الوثب الثلاثي والوثب الطويل من إقتراب قصير

الهدف: التدريب على أداء تكنيك الحجل وإتقانه

الأسلوب المقترح: التعرف على تكنيك الحجل وإتقانه من خلال أداء سلسلة تدريبات وثب مختلفة. أولاً يجب أن تكون منطقة الوِّثب محدودة من أجل أداء أفضل.

مثال: تسلسل الحجل فوق كل العلامات الموضوعة في مساحة ما .

سلوكيات المبتدئين: بمجرد ما يواجه المبتدئين على مشكلة التوافق في أداء الحجل فعادة ما يفقدون التوازن الجانبي وخاصة عند الحجل وذلك عندما لا يكون وزن الجسم فوق رجل الإرتكاز وعادة مايفتقرون للتوافق بين حركة الذراعين والحجل حيث يميلون لتثبيتها بهدف التوازن.



#### تعليمات للتدريب:

- كن فوق رجل الإرتكاز .
- أستخدم الذراعين للتحرك للأمام.

- الحفاظ على التوازن وخاصة أثناء الحجل وبعده .

#### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسارات.
- قم بتنويع المسافات وكذلك زيادتها .
  - تكرار العديد من الحجلات.
    - إنتقل للألعاب.

### عوامل الآمان:

- أرضية لينة
- عوائق آمنة .
- هذا التدريب يناسب الإقتراب القصير للوثب الثلاثي والوثب الطويل.

#### نقاط للملاحظة :

الأدوات:

\_ علامات أو عوائق أفقية

- علامات راسية لتحديد المسار.

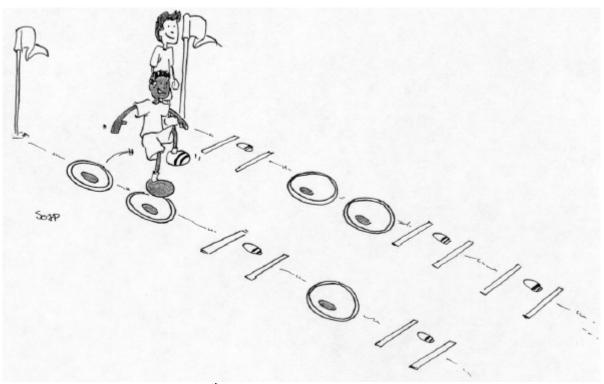
\_ ضبط وضع قدم الإرتقاء عند ملامسة الأرض.

### النموذج التعليمى 3: الوثب الثلاثي والوثب الطويل من إقتراب قصير

الهدف: التدريب على أداء الحجلة والخطوة بدون تقليل السرعة

الأسلوب المقترح: أداء تسلسل الحجلة والخطوة في منطقة محددة بسرعات مختلفة.

سلوكيات المبتدئين: يميل المبتدئين لأداء حجلة صغيرة وخطوة كبيرة وعادة ما ينحرفون عن مسار الوثب بسبب فقدانهم للتوازن أثناء الحجل وعادة لا يستخدمون أو يسيئون إستخدام الأطراف الحرة سواء (الرجلين أو الذراعين) في التقدم للأمام.



### تعليمات للتدريب:

- لا تتوقف بين الحجلة والخطوة.
  - تماسك أثناء الوثب.

#### نقاط للملاحظة:

- أكمل تسلسل الوثب مع وضع الإتزان.
- أكمل تسلسل الوثب مع عدم تقليل السرعة . - إستخدام مناسب للأطراف الحرة .

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع تسلسل الوثب (حجلتان ثم خطوة / خطوتين ثم حجلة .... إلخ ) .
  - تزامن حركة الذراعين معاً ثم عدم التزامن بالتبادل.
  - قم بتنويع منطقة الوثب وكذلك المسافات بين الوثبات .
    - إنتقل للألعاب.

#### الأدوات:

- علامات أفقية (على مناطق الوثب).
  - علامات لتحديد ألمسار.

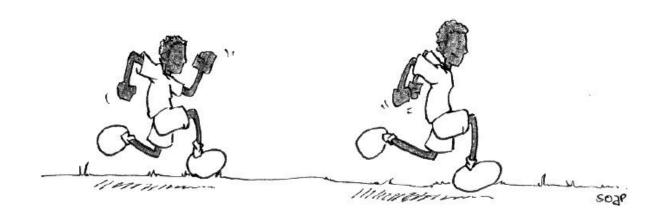
- أرضية ناعمة .
- أدوات آمنة .
- هذا التدريب يناسب الإقتراب القصير للوثب الثلاثي والوثب الطويل.

### النموذج التعليمي 4: الوثب الثلاثي والوثب الطويل من إقتراب قصير

الهدف: الإستخدام الجيد للذراعين أثناء أداء تكنيك الوثب.

الأسلوب المقترح: أكمل تسلسل الحجلة والخطوة مع محاولة التوافق بين حركة الذراعين بطرق مختلفة ( معاد بالتبادل ) مع الرجلين .

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في التوافق بين حركة الذراعين ومع كل إرتكاز وعادة ما تستخدم الذراعين للتوازن أكثر منها للأداء الحركى.



#### تعليمات للتدريب:

- إبدأ بمناطق وثب صغيرة.
- التدريب بدون توتر الذراعين والكتفين.

### نقاط للملاحظة:

- تحقيق البرنامج المطلوب.
- الحفاظ على التوازن وخاصة أثناء التسلسل للوثب.
  - إستخدم الذراعين بنفس الكفاءة للشكل.

### الخطوات التعليمية:

- قم بتنويع المسارات .
  - قم بتنويع المسافات
- الربط بين التدريبات المتزامنة وغير المتزامنة.
  - ـ إنتقل للألعاب.

#### الأدوات:

- \_ علامات أفقية
- علامات رأسية.

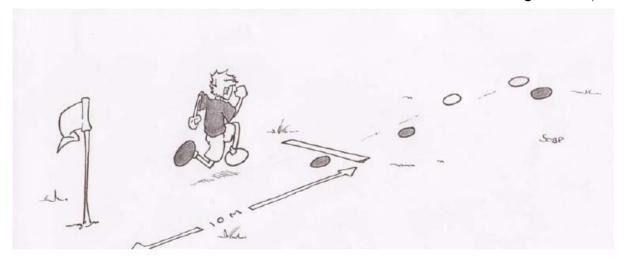
- أرضية ناعمة
- ـ مناطق جيدة للوثب
- هذا التدريب يناسب الإقتراب القصير للوثب الثلاثي والوثب الطويل.

### النموذج التعليمي 5: الوثب الثلاثي والوثب الطويل من إقتراب قصير

الهدف: قياس إقتراب قصير.

الأسلوب المقترح: من خلال مسافة معلمة كل 20 م يقوم المشارك بمحاولة تنظيم الجري مع ضبط الخطوة للإرتقاء في منطقة قريبة من لوحة الإرتقاء .

سلُوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في تكرار الإقتراب بطريقة مشابهة ولديهم ضعف في ضبط خطواتهم الأخيرة مع المسافة المتبقية.



#### تعليمات للتدريب:

- تنويع بداية الإقتراب حتى تجد النقطة المناسبة لك .
- محاولة تكرار الإقتراب بطريقة مشابهة من محاولة لأخرى .

### نقاط للملاحظة:

- ضبط قدم الإرتقاء.
- الهبوط على قدم الإرتقاء .
- لا تقلل من السرعة قبل لوحة الإرتقاء.

#### الخطوات التعليمية:

- \_ قم بتعديل المسافات المقترحة قليلاً .
- ضع علامات في منتصف الطريق للمنطقة .

#### عوامل الآمان: الأدوات:

- تنظيم المجموعة ، شريط القياس.
- ـ منطقة هبوط لينة ، علامات ، عوارض وثب .
  - منطقة إقتراب مناسبة .
- هذا التدريب يناسب الإقتراب القصير للوثب الثلاثي والوثب الطويل.

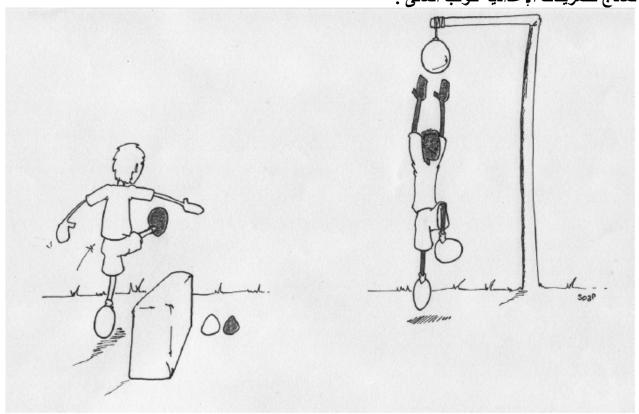
### كيفية الإعداد للوثب العالى ؟

ملحوظة: في مسابقات ألعاب القوى للأطفال لم تقدم مسابقة الوثب العالي لثلاث أسباب أساسية:

- أن المنافسة طويلة جداً لضمها إلى ألعاب القوى للأطفال.
- تحقيق إرتفاع منحنى الطيران عالى قد يعرض سلامة اللاعبين للخطر بدون منطقة هبوط آمنة.
  - أن تكنيك أداء الوثب بالطريقة الظهرية (فلوب) والمنتشرة حالياً معقدة جداً.

ولعل تلك الملحوظة لا تعفي المعلم من استباق المستقبل واقتراح نموذج تعليمي للوثب العالي للأطفال وفي حالة عدم التقدير فإن التدريب سوف يؤدي إلى فقدان التوازن كما يجب الهبوط على كلتا القدمين.

#### نماذج للتمرينات الإعدادية للوثب العالى:



كما هو الحال في جميع مسابقات الوثب فإن الجسم يجب أن يكون مستقيما في مرحلة الإرتقاء ويجب أن تعمل الأطراف الحرة بفعالية .

ويمكن التدريب على الوثب العالى مع الإرتقاء بالقدم اليمنى و الإرتقاء بالقدم اليسرى لتحسين التوافق العام.

#### سباق المشي

يمكن تقديم تلك المسابقة الخاصة من مسابقات ألعاب القوى خلال أداء أنشطة على شكل ألعاب ، ولا تتضمن مسابقات ألعاب القوى للأطفال سباق المشي لأسباب فنية ، لأن تكنيك المشي صعب جداً حتى يمكن للطفل الصغير أن يتحكم في أداؤه ، ومع ذلك فإنها توفر فرصة تعليمية لتدريب القدمين وللتوافق وإستخدام النظام الهوائى للأطفال لمواجهة الصعوبات .

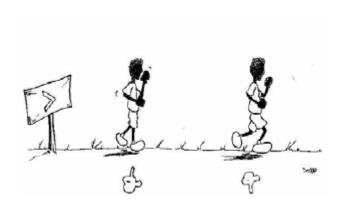
ومن أجل الأسباب عاليه ، فإن سباق المشى يكمل المسابقات الأخرى ويجب تقديمه للأطفال أثناء مواسم التدريب.

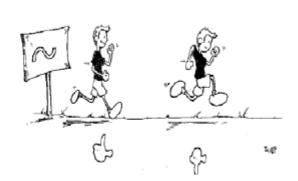
#### 1 - الصفات الأساسية:

وفقاً للقواعد الفنية لسباق المشي ، فإنه يجب على متسابق المشي:

- الإحتفاظ بملامسة الأرض طوال الوقت.

- إستقامة رجل الإرتكاز عند الوصول للوضع العمودي.





#### 2 - تدريب سباق المشى:

المقترح الأولي لتدريب الأطفال على أسس سباق المشي . ويوصى بالتركيز أولاً على جودة تكنيك المشي قبل التفكير في سرعة المشي .

ولذا فأنت مدعو لموائمة كافة التدريبات الموجودة لتدريب لاعبي المسافات الطويلة لضبط الخطوة والمسافة في تدريب سباق المشي مع تدريبات تسلسل الجري . ومحاولة تشويق اللاعبين في إستكمال جميع أشكال التدريبات عن طريق أداؤها على هيئة تتابعات لسباقات للمشي .

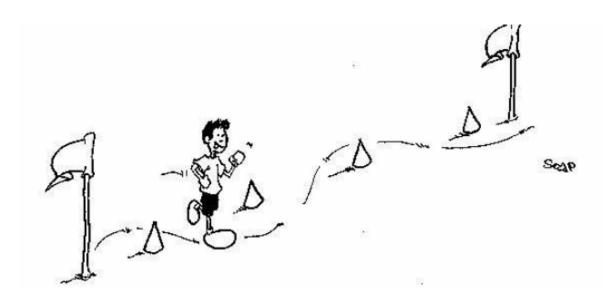
ويمكن إستخدام معظم أشكال تدريبات التتابع في تدريب سباق المشي بشرط إزالة كل العوائق / الحواجز من مسار السباق.

### النموذج التعليمي 1: سباق المشي

الهدف: التدريب على سباق المشي

الأسلوب المقترح: أن يقوم الأطفال بأداء مسارات متعرجة متنوعة بخطوة المشي.

سلوكيات المبتدئين: يقوم المبتدئين بميل الجذع للأمام وعدم إستخدام الذراعين في الحركة أو حركة (كعب مشط) للقدم وإنثناء الركبة.



### تعليمات للتدريب:

- إحتفظ بالجسم في وضع معتدل قائم.
  - إستخدم الذراعين بنشاط.
    - النظر للأمام.

### الخطوات التعليمية:

- تنويع المسارات .
- تسجيل الزمن لكل مسار سباق.
  - إجراء تتابع للأمام والخلف.

#### عوامل الأمان:

- أرضية لينة .
- ـ تنظيم المجموعة .

#### نقاط للملاحظة:

- إستقامة رجل الإرتكاز أثناء الوضع العمودي.
  - حركة الذراعين واسعة وفي إتجاه السباق.
    - ثبات الرأس والنظر للأمام.

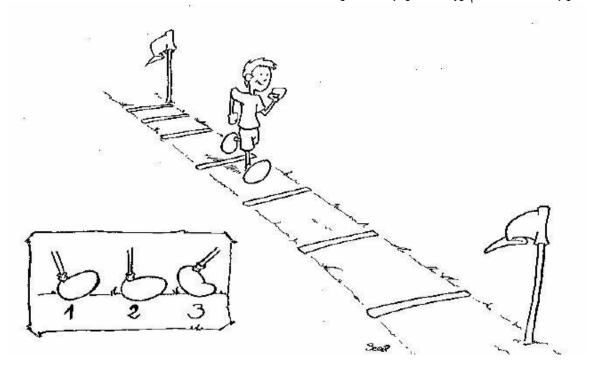
- علامات رأسية .
  - ـ ساعة إيقاف.

### النموذج التعليمي 2: سباق المشي

الهدف : التعرف على كيفية وضع القدم في سباق المشى

الأسلوب المقترح: يجب على الأطفال المشي إستكمال مسافة مخططة بها عوارض تم وضعها على مسافات بينية مختلفة ، ويمكن زيادة تلك المسافات البينية تدريجياً.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يقوم المبتدئين بميل الجذع للأمام وعدم إستخدام الذراعين في الحركة أو حركة الدحرجة الكاملة للقدم وإنثناء الركبة كلما زادت المسافة.



### تعليمات للتدريب:

- إحتفظ بالجسم في وضع معتدل وقائم.
- ملامسة الأرض بالعقب متبوعاً بالدوران على إمتداد القدم.
  - إستقامة رجل الإرتكاز أثناء الوضع العمودي.
    - حركة الذراعين واسعة وفي إتجاه السباق.
      - ثبات الرأس والنظر للأمام أفقياً.

#### الخطوات التعليمية:

- تنويع المسارات .
- تسجيل الزمن لكل مسار سباق.
- إجراء تتابع ، بحيث يتم زيادة طول الخطوة في اتجاه واحد والإتجاه الآخر زجزاج .

### عوامل الآمان: الأدوات:

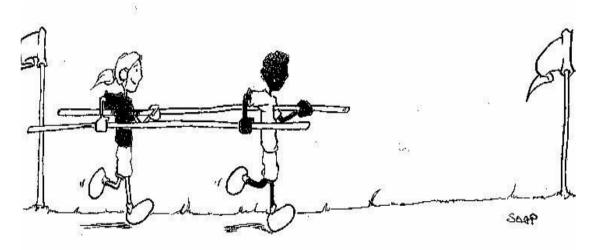
- أرضية لينة . علامات رأسية وأفقية .
  - تنظيم المجموعة . ساعة إيقاف .

### النموذج التعليمي 3: سباق المشي

الهدف: ضبط خطوة اللاعب (طول الخطوة والإيقاع) مع خطوة لاعب آخر.

الأسلوب المقترح: يجب على الأطفال المشي في مسارات مختلفة على هيئة قاطرة بحيث يعمل كل طفلين معاً عن طريق مسك عصى أو أرماح.

سلوكيات المبتدئين: عادة ما يجد المبتدئين صعوبة في العمل معا وضبط معدلات خطواتهم الخاصة مع خطوات الآخرين.



#### تعليمات للتدريب:

- توافق جيد بين الزميلين .
- إحتفظ بالجسم في وضع معتدل وقائم.
- ملامسة الأرض بالعقب ثم الدوران على طول القدم
  - ثبات الرأس والنظر للأمام

### الخطوات التعليمية:

- تنويع المسارات .
  - عمل دورانات .
  - جرى تتابعات .

#### عوامل الآمان:

- أرضية آمنة
- تنظيم المجموعة
  - العملُ الثنائي.

#### نقاط للملاحظة:

- عدم التوتر حتى يمكن إتباع حركة القائد.

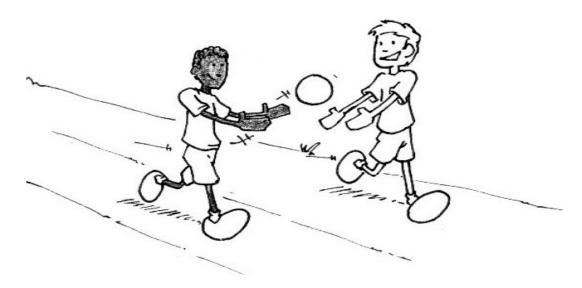
- علامات رأسية وأفقية.
  - ـ ساعة إيقاف.
  - عصي / بامبو ...إلخ .

### النموذج التعليمي 4: سباق المشي

الهدف : فصل حركة الذراعين عن تكنيك المشى

الأسلوب المقترح: يجب على الأطفال المشي في مسافات مختلفة على فرق زوجية بحيث يقوم كلا الطفلين بأداء خطوة المشي مع تمرير كرة للزميل بكلتا اليدين.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في التعامل معا ولا يمكنهم السيطرة على تمرير واستلام الكرة.



نقاط للملاحظة :

### تعليمات للتدريب:

- توافق جيد بين الزميلين
- إحتفظ بالجسم في وضع معتدل وقائم.
  - فصل حركة الرمي / التمرير . عن تكنيك المشى .

#### الخطوات التعليمية:

- تنويع مسافات التمرير على كلا الجانبين.
- تنويع الأدوات المستخدمة ( أكبر / أصغر .. إلخ ).
  - إجراء تتابعات.

### الأدوات:

- علامات رأسية .
  - ـ ساعة إيقاف.
- كرات / إطارات .... إلخ .

- عدم التوتر حتى يمكن فصل حركة الذراعين / الرجلين.

- الحفاظ على خطوة المشى من وجهة النظر الفنية والإتجاه .

- أرضية لينة.
- ـ تنظيم المجموعة .
- أدواتُ رمي آمنة ومناسبة.

### النموذج التعليمي 5: سباق المشي

الهدف: القدرة على أداء إيقاع خطوة سريعة

الأسلوب المقترح: المشي لمسافات مخططة ومقسمة لمسافات قصيرة بحيث يمشى المشتركين خطوة ونصف أو خطوتين في المسافات البينية. ويتطلب التمرين تصحيح وضع القدم وزيادة السرعة.

سلوكيات المبتدئين: يجد المبتدئين صعوبة في أداء حركة متناسقة لدوران القدم كلما زادت سرعة المشي.



#### تعليمات للتدريب:

- \_ عمل قدم واحدة لكل مسافة بينية أو قدمين. ( أو خطوتين وفقا لتنظيم المسار: 3، 4 أقدام / مسافة بينية )
  - إحتفظ بالجسم في وضع معتدل وقائم.
    - توسيع حركة الدوران على القدم.

### الخطوات التعليمية:

- تنويع مسافات المشي من 5 م إلى 15 م
- أداء التدريبات مع وضع الذراعين فوق الرأس.
  - إجراء تتابع.

#### عوامل الأمان:

- ـ أرضية آمنة
- تنظيم المجموعة
  - \_ علامات مسطحة .

#### نقاط للملاحظة :

- عدم التوتر لتحصل على السرعة.
- الحفاظ على تكنيك المشى المنتظم.

- الأدوات:
- ـ علامات رأسية .
  - ـ ساعة إيقاف .
- \_ مسارات مستوية ولينة .