

# الوحدة التعليمية التاسعة

## ألعاب القوى



النواتج التعليمية للوحدة:

تتضمن النواتج التالية:

1. الوضع الصحيح للبدء العالي.
2. الجري وفقاً لآلية الجري الصحيحة.
3. الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.
4. القاعدة (١٦٢) من قانون البدء العالي.
5. القاعدة (١٤١) من قانون الجري.
6. القاعدة (١٧٣) من قانون مسابقة الوثب الطويل.

# مدخل للوحدة التعليمية

## تاريخ ألعاب القوى:

تعود ألعاب القوى إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي والقفز، حيث كانت ألعاب القوى موجودة من قبل الميلاد، وتنقسم إلى مسابقات المضمار التي تتضمن مسابقات الجري بمسافات متعددة والجري عبر الضواحي (اختراق الضاحية) والجري فوق الجبال والجري الفائق وسباق الطرقات وسباق المشي وإلى مسابقات الميدان منها: رمي المطرقة، رمي القرص، رمي الرمح، رمي الجلة، القفز بالزانة، الوثب الطويل، والوثب الثلاثي.

الاتحاد الدولي لألعاب القوى الاسم الرسمي منذ عام ٢٠١٩، عرف سابقاً باسم «الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة» و«الرابطة الدولية لاتحادات ألعاب القوى»، وكلاهما مختصر باسم (IAAF) هي الهيئة الدولية المنظمة لرياضة ألعاب القوى.

أنشأ سنة ١٩١٢ خلال مؤتمر في دورته الأولى في ستوكهولم، من قبل ممثلي ١٧ من الاتحادات الوطنية لألعاب القوى، واختاروا لها اسم الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، تم تغيير الاسم إلى الاسم الحالي في مؤتمر ٢٠٠١، عندما تم الاستعاضة عن هواة. رغم أن الاتحاد تأسس سنة ١٩١٢، ولكنه لم يبدأ الاهتمام بتسويق الرياضة تجارياً إلا في بداية الثمانينات، حيث بدأ يقيم بطولات للعالم، بالإضافة إلى دورات مختلفة أخرى تقدم جوائز مادية. وتعتبر الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دولياً، وهي تعقد كل أربع سنوات منذ عام ١٨٩٦م، ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ ١٩٩١م فيما كانت أول دورة سنة ١٩٨١م منذ سنة ١٩٨٢م، كل أحداث ألعاب القوى تنظم تحت إشراف الاتحاد الدولي لألعاب القوى، وشمل مسؤوليته توحيد القواعد واللوائح الخاصة بالرياضة، والاعتراف بالأرقام القياسية العالمية وإدارتها، وتنظيم وفرض العقوبات في مسابقات ألعاب القوى، بما في ذلك بطولة العالم لألعاب القوى.

## الاتحاد السعودي لألعاب القوى:

### نبذة عن الاتحاد:

تأسس الاتحاد العربي السعودي لألعاب القوى عام ١٩٦٣م تحت مسمى «الجمعية العربية السعودية لألعاب القوى»، حيث تميز منذ نشأته باستقطاب الكفاءات من لاعبين ومدربين للارتقاء بمستوى الاتحاد، ولتمثيل المملكة في شتى المسابقات ليضم ٢٤ لعبة مختلفة.

### عضوية الاتحاد في المنظمات الإقليمية والدولية:

- عضوية الاتحاد الدولي لألعاب القوى عام ١٩٦٣.
- عضوية الاتحاد الآسيوي لألعاب القوى عام ١٩٧٦.
- عضوية الاتحاد العربي لألعاب القوى عام ١٩٧٥.
- عضوية اللجنة التنظيمية لألعاب القوى بمجلس التعاون لدول الخليج العربية عام ١٩٨٥م.

### البطولات المعتمدة للموسم الرياضي ٢٠٢٤م:

١. ملتقى المنطقة لألعاب القوى لدرجتي البراعم والناشئين - الثانية.
٢. ملتقى المنطقة لألعاب القوى لدرجتي الأشبال والشباب.
٣. بطولة المنطقة لألعاب القوى لدرجتي البراعم والناشئين - الثانية.
٤. بطولة المنطقة لألعاب القوى لدرجتي الأشبال والشباب.
٥. ملتقى المملكة الأول لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
٦. ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
٧. ملتقى المملكة لألعاب القوى لأندية لجميع الدرجات الناشئات - الشابات - السيدات.
٨. ملتقى المملكة الأول لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.
٩. ملتقى المملكة لألعاب القوى لأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
١٠. بطولة المملكة لألعاب القوى لأندية أبطال المناطق للدرجة الثانية.
١١. ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي البراعم والناشئين.
١٢. ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.
١٣. بطولة المملكة لألعاب القوى لأندية لجميع الدرجات الناشئات - الشابات - السيدات.
١٤. ملتقى المملكة الثاني لألعاب القوى لأندية الدرجة الممتازة والأولى.
١٥. بطولة المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي البراعم والناشئين.
١٦. بطولة المملكة الثاني لألعاب القوى أبطال المناطق لدرجتي الأشبال والشباب.

# مكونات الوحدة التعليمية

## نواتج التعلم:

يتوقع من الطالب/ة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

١. يمارس نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية.
٢. يمارس نشاطاً بدنياً يسهم في تطوير عنصر السرعة.
٣. يؤدي الوضع الصحيح للبدء العالي.
٤. يجري وفقاً لآلية الجري الصحيحة.
٥. يؤدي الوثب الطويل بطريقة القرفصاء.
٦. يعرف القاعدة (١٦٢) من قانون البدء العالي.
٧. يعرف القاعدة (١٤١)، من قانون الجري.
٨. يعرف القاعدة: (١٧٣)، من قانون مسابقة الوثب الطويل.
٩. يظهر حماساً للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني.
١٠. يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني.

## مواصفات نواتج التعلم:

### ١. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر اللياقة القلبية التنفسية:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر اللياقة القلبية التنفسية، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.

### ٢. ممارسة نشاطاً بدنياً يُنمي عنصر السرعة:

ذكرت تفاصيل مواصفات هذا الناتج في وحدة الصحة واللياقة البدنية، ويتم في هذه الوحدة تقديم نشاطات تسهم في تطوير عنصر السرعة، من خلال الأنشطة التعليمية للنواتج التعليمية المستهدف تحقيقها.





### ٣. أداء البدء العالي:

- يتم البدء العالي بوضع إحدى القدمين أماماً خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلاً وارتخاء الذراعين.
- يمكن وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة والأخرى خلفاً.
- كما يمكن وضع اليدين على الركبتين لاتزان الوضع والتحفز.
- يمكن أن يتم البدء بالانثناء العميق للركبتين لدرجة تصل إلى اقتراب اليد المقابلة للرجل الأمامية إلى الأرض دون ملامستها.
- يسبق أخذ وضع البدء الانتظار خلف خط البدء، ثم التحرك لأخذ المكان، ثم الانطلاق.
- عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى الأمام؛ بحيث ينتقل مركز ثقله على القدم الأمامية وتصبح القدم الخلفية ارتكازاً للجسم، وتقوم بدفعه أماماً.

### ٤. أداء آلية الجري الصحيح:



- يتم الجري بعمل خطوات متتابعة يتبادل فيها المتسابق ارتكازه على الأرض من قدم إلى أخرى ويعقب كل ارتكاز فترة زمنية يكون فيها الجسم معلقاً في الهواء (مرحلة الطيران) ولا بد أن يتوفر فيه الانسيابية والاتزان.
- يتكون الجري من حلقات متصلة من الارتكاز والطيران والتي تتصف بما يلي:

#### أ. الارتكاز:

- يوصف بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة الجري، وتنقسم إلى جزأين بينهما لحظة يصبح فيها مركز ثقل الجسم عمودياً على القدم.
- الجزء الأول: يسمّى الارتكاز الأمامي وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم وتبدأ عند وضع القدم على الأرض إلى أن يصبح مركز ثقل الجسم في وضع عمودي.
- الجزء الثاني: ويسمى الارتكاز الخلفي وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد مع القدم إلى أن تترك القدم الأرض.

#### ب. الطيران:

- الجسم في الهواء واقعاً تحت تأثير الجاذبية الأرضية.
- الحركة التي تحدث خلالها من ثني مفصل الركبة الخلفية بمقدار يتناسب مع مقدار قوة الدفع، هيوط الرجل الأمامية على الأرض ناتجة من ارتخاء العضلات التي قامت بثني ركبة الرجل الحرة.

### ج. حركة الذراعين والرجلين:

حركة الذراعين خلال الجري في تبادل عكسي مع الرجلين، مثل الارتخاء الذي يعقب الانقباض أثناء لحظة الارتكاز.

### د. الهبوط:

- الهبوط على مشط القدم
- ثني ركبة الارتكاز قليلا اثناء مرجحة الرجل الحرة المثنية للأمام
- اثناء الدفع يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم لرجل الارتكاز بقوة يجب رفع فخذا الرجل الحرة بسرعة في اتجاه الوضع الافقي

### ه. أداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء:

يتكون الوثب الطويل بطريقة القرفصاء من أربع مراحل هي:

#### أ. الاقتراب:

ويتم على مرحلتين:

- تزايد السرعة.
- الاستعداد للارتقاء والطيران وفقاً لمتطلبات الحركة.
- ويعتمد في أدائه على ما يلي:
- ضبط عدد الخطوات في مسافة الجري.
- ضبط طول الخطوة بما يتناسب مع سرعة الجري المتزايدة تدريجياً.

#### ب. الارتقاء:

يتم من خلال الخطوات الأخيرة من مرحلة الاقتراب ويشتمل على:

- الإعداد للارتقاء، ويقدر عددها بست خطوات قبل لحظة الارتكاز للوثب.
- خطوات التحفز للارتقاء، وهي الخطوات الثلاث الأخيرة من الاقتراب، وتؤدي بسرعة عالية مع قصر في طولها.
- الارتكاز على رجل الارتقاء.
- مرجحة الرجل الحرة للأمام.
- مرجحة الذراعين في حركة تبادلية مع الرجلين.



### ج. الطيران :

وهو نتيجة طبيعية لمرحلتى الاقتراب والارتقاء ويتكون من:

- الصعود: فيه تتحرك ركبة الرجل الحرة إلى الأمام ولأعلى مع الذراع المقابلة.
- الهبوط: فيه تتقارب الرجلان وتنضم معاً للأمام مع مد الركبتين قدر الإمكان.

### د. الهبوط :

وهو آخر مرحلة بعد مرحلة الطيران ومن أهم خواصه:

- مد الركبتين بارتخاء قبل الهبوط أماماً مع مصاحبة مرجحة الذراعين لأسفل.
- الهبوط على الكعبين حتى يندفع الحوض للأمام مع مرجحة الذراعين إلى الأمام ولأعلى؛ للوصول إلى الوقوف والخروج من الحفرة.

١. الهبوط على مشط القدم

٢. ثني ركبة الارتكاز قليلاً اثناء مرجحة الرجل الحرة المثنية للأمام.

أثناء الدفع يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم لرجل الارتكاز بقوة يجب رفع فخذ الرجل الحرة بسرعة في

اتجاه الوضع الافقي.

### ٦. معرفة قانون البدء العالي:

يشرح المعلم أو المعلمة ما ورد في القاعدة رقم: ١٦٢ - ٤ من القانون الدولي للبدء العالي.

### ٧. مواد قانون الجري:

يشرح المعلم أو المعلمة وفق ما ورد في القاعدة رقم: ١٤١ من القانون الدولي للجري.



## ٨. مواد قانون الوثب الطويل:

يشرح المعلم أو المعلمة ما ورد في القاعدة ١٧٣ من القانون الدولي لمسابقة الوثب الطويل.

## ٩. الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني:

ليس للحماس وزن أو شكل بل هو قوة معنوية، يبث النشاط والعزم في نفس الإنسان، ويدفعه لإنجاز نشاط محدد؛ لتحقيق أهداف يرغبها، كما أنه شعور يتولد لدى الإنسان عند إقدامه على عمل شيء يحبه. وهو الوقود الذي يحرك المحرك. والقوة الدافعة التي تساعدنا على تحقيق أهدافنا، والطريق المؤدي إلى القوة المشتعلة التي تفجر القدرات غير المحدودة. والحماس المتقدم مع الإصرار الجامح هو ما يحقق النجاح، وهو الذي يحرك حياتنا للأمام ولمزيد من النجاح والتقدم، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تساهم في تنمية الحماس لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة.

## ١٠. تجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني:

الشجاعة هي القدرة على فعل شيء صعب حتى عند وجود عامل الخطر، وعند وجود حاجة لذلك، وإظهار الثبات عند التعرض للمخاوف، وعلى المعلم والمعلمة تصميم أنشطة تساهم في تنمية الشجاعة لدى طلابهم أثناء مشاركتهم في تعلم نواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة. في كل درس.



## الروابط التعليمية :



البدء العالي:



آلية الجري الصحيح:



الوثب الطويل بطريقة القرفصاء:

