

كلية التربية
السنة الدراسية الرابعة

التربية الرياضية

الاختبارات والمقاييس

مقدمة :-

والإختبارات تعد جزءاً أساسياً في خطة تحسين المستوى البدني والمهاري والخططي للاعب وذلك في ضوء أسس معينة وضعت لتقويم الكفاءة البدنية ، فمعرفة معدلات التقدم وتحديد نقاط القوة والضعف أمران ذو أهمية للاعب ، وكذلك للمدرب بصفة خاصة ، فالتقدم بمعدلات جيدة يعد مؤشراً لصلاحية اللاعب والمدرب وطريقة وأسلوب التدريب المستخدم . هذا وإستخدام اختبارات تثبت صلاحيتها عن طريق الدراسات والتجارب العلمية والميدانية ، يعتبر أحدي الدعامات الأساسية للعمل الجيد ، كما أن وجود مستويات ومعايير لهذه الاختبارات يسهل من عملية اعطاء الدرجات والمقارنات خاصة في الاختبارات التي علي شكل بطارية .

والاختبار تسمية لها أصل لاتيني وإنجليزي وفرنسي ، كما أنه يعني في حد ذاته تجربة لمحاولة تقويم كمي وكيفي لنواحي بدنية أو مهارية أو اجتماعية أو نفسية .. وهو تبعاً لمفهوم بارو ومجي يعني ((مجموعة من الاسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطي للفرد بهدف التعرف علي معارفه أو مقدراته أو استعداداته أو كفاءته)) . كما يعرف القياس احصائياً بكونه ((تقدير الاشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق اطار معين من المقاييس المدرجة)) .

أهمية الاختبارات والمقاييس

تساعد الاختبارات والمقاييس علي : -

- 1 - التعرف علي الحالة التدريبية عموماً سواء كان ذلك في المهارات الحركية الأساسية ((الطبيعية)) أو الصفات البدنية أو المهارات الحركية الرياضية أو طرق اللعب والخطط .
 - 2 - تحسين طرق التدريب وزيادة فعاليتها زكفاءتها .
 - 3 - اختبار خطة اللعب التي تتمشي مع امكانات اللاعبين البدنية والمهارية .
 - 4 - إدارة وتنظيم التدريب بما يضمن تحقيق الجانب الاقتصادي .
 - 5 - غرس القيم التربوية والخلقية والاجتماعية والنفسية .
 - 6 - مراجعة المعارف والمفاهيم النظرية وتطبيقاتها العملية .
 - 7 - إكتشاف حالات الاجهاد الناشئة عن الحمل الزائد .
 - 8 - تحديد منحنيات التقديم خلال موسم التدريب .
 - 9 - تحديد الكفاءة البدنية من وجهة نظر الممارسة العملية في مختلف المجالات وذلك ضمان الحفاظ علي المستوي لفترات زمنية طويلة .
- بالاضافة لما سبق فهناك مجالات عديدة تساهم فيها الاختبارات كالتشخيص والتوجيه والتصنيف ووضع المعايير والمستويات واثارة الحماس وإكتشاف المواهب من الناشئين ، وكلها ذات أهمية بالغة في التربية الرياضية .
- ونظراً لكون وضع البرامج وتقويم واختبار الناشئين ، تعد من أهم مجالات القياس فسوف نلقي بعض الضوء علي الدور الذي تلعبه الاختبارات والمقاييس في كل منها .

أولاً : أهمية القياس في البرامج

تعتبر عملية بناء وتصميم البرامج من أهم الأعمال التي يهتم بها المدربون العاملون في مجال الرياضة ، بل نستطيع أن نقول ونحن علي جانب كبير من الصواب ، أن عملية وضع البرامج تعتبر من صميم أعمال المدرب . فالبرامج العملية المقننة هي الضمان الوحيد لحدوث التقدم المطلوب .

ولقد حدد بعض الخبراء حجم الاختبارات والمقاييس في البرنامج بـ 10 % من زمن البرنامج ، كما تعدي البعض الآخر هذه النسبة إلي 20 % معتمداً في ذلك علي حقيقة تقول : أن الوقت المستخدم في عملية القياس ليس بالوقت الضائع ، بل علي العكس فإن أداء الاختبار يعود بالنفع علي المختبر ويعمل علي رفع مستواه فيما نحن بصدد قياسه ، فعندما يؤدي اللاعب اختباراً لقياس الجلد العضلي مثلاً فإنه سيكتسب قدرأً من هذا المكون . فالاختبار ما هو الا تمرين مقنن .

هذا ما يتعلق بحجم القياس في البرنامج ، أما ما يتعلق بوجود القياس في البرنامج أو عدم وجوده ، فهذه قضية أصبحت منتهية في الاوساط العلمية ، فوجود القياس في البرامج أصبح مسلمة لا تقبل حتى مجرد النقاش والجدل .

ويمكن أن نحدد أعراض القياس في البرامج فيما يلي :-

1 - تحديد القدرة :

المقصود بالقدرة المستوي الراهن للاعب ، أي المستوي الحالي سواء كان ذلك بالنسبة للياقة البدنية أو المهارية ، وعادة ما يكون تحديد القدرة في بداية الموسم التدريبي تمهيداً لوضع البرامج . فالمدرّب مهما بلغت قدراته لا يستطيع أن يضع برنامجاً جيداً دون أن يعرف المستوي الحالي للاعبين ، فإذا تحايل ذلك يكون قد بدأ من فراغ ، وبالطبع سينتهي إلي الفراغ نفسه .

فتحديد القدرة هو نقطة البدء وتصميم البرامج ، يليه تصميم وحدات البرامج وجرعاته طبقاً لأصول وقواعد علم التدريب الرياضي . وتحديد القدرة ((تحديد ما هو كائن)) قد يكون أحد العوامل المحددة للأهداف والأغراض ، فتحديد ما هو كائن له دور ليس بالقليل في تحديد ((ما يجب أن يكون)) .

والاختبارات والمقاييس هو الوسيلة المفضلة لتحديد القدرة ، فالاختبارات المستخدمة في تحديد مستويات الأفراد في بداية موسم التدريب من حيث اللياقة البدنية العامة أو الخاصة واللياقة المهارية ، كل هذه الاختبارات ما هي إلا وسائل لتحديد القدرة في بداية الموسم .

ونري ضرورة أن يبذل المدرب مجهوداً كبيراً في اختيار الاختبارات المستخدمة لتحديد القدرة ، كما يجب أن تتضمن هذه الاختبارات قياس اللياقة البدنية العامة والخاصة والمهارات الحركية الرياضية كحد أدنى ، كما يجب أن تتضمن هذه الاختبارات المكونات الضرورية في اللياقة البدنية العامة ، يجب أن تتضمن الاختبارات المستخدمة وحدات تقيس مكونات الأداء البدني بصورة شاملة ومتزنة مثل القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي .. الخ ، كما يجب أن تتضمن وحدات تقيس اللياقة البدنية الخاصة بأسلوب يتميز بتشابهه ((ما أمكن)) بظروف اللعبة ومكوناتها المهارية . كما يجب أن تتضمن وحدات الاختبارات المهارية الحركية الرياضية أجزاء تقيس التمرين والاستقبال والتنطيط والتصويب الخ .

2 - متابعة التقدم :-

أن التقدم يعني مقدار التطور والنمو الذي اكتسبه اللاعبون نتيجة لممارسة البرنامج الموضوع ، فمتابعة التقدم أثناء فترة تنفيذ البرنامج يعد من أهم أعراض القياس ، لأهمية ذلك في التعرف على منحنيات التقدم ومعدلاته ، ومضاهاة ذلك بالخطوة الموضوعية .

فهذا التتبع يجعل المدرب أكثر اطمئناناً وثقة في البرامج الموضوعه ، كما أن ذلك يساعده علي إكتشاف الثغرات والعيوب فتكون بذلك أداة انذار لسرعة التعديل أو التغيير الشامل اذا لزم الأمر .

وتتم متابعة التقدم عن طريق ما يعر بـ ((الاختبارات الدورية)) وهي عبارة عن تطبيق الاختبارات التي سبق استخدامها لتحديد القدرة عدة مرات علي مدار موسم التدريب ، ويجب ملاحظة أن توجد طرق الاختبارات والظروف المصاحبة للقياس خلال الاختبارات الدورية ، وذلك بهدف التأكد من أن التقدم الحادث (أن وجد يرجع إلي البرنامج الموضوع) .

وقد تصاغ نتائج هذه القياسات في صورة منحنيات تمثل مستويات اللاعبين خلال مراحل القياس ، أو علي شكل أعمدة أو دوائر أو أي طريقة أخرى من طرق عرض البيانات .

3 - تحديد الحصيلة :

الحصيلة هي تغيرات تم التوصل إليها عن طريق البرنامج الموضوع ، فتطبيق القياسات في نهاية موسم التدريب ، ومقارنة ذلك بنتائج القياسات التي اجريت في بداية موسم التدريب يعتبر أصدق مؤشر نحو ما حصله اللاعبون نتيجة ممارسة البرنامج الموضوع . ويطلق البعض علي الاختبارات التي تؤدي في نهاية فترة التدريب اسم اختبارات التحصيل ، وهن طريق مقارنة نتائج هذا القياس بالأهداف الموضوعه نستطيع أن نتعرف علي مقدار ما حققه البرنامج المزروع من الاهداف .

ثانياً : أهمية القياس في اختيار الناشئين

المدرّب الذكي هو الذي يختار مباشرة بالتقدم قبل محاولة التدريب ، فاختيار الناشئ في ضوء متطلبات اللعبة يكون له أثر كبير في سرعة تقدمه ، ويحقق الاقتصاد في الوقت والجهد والنفقات .

وتعتبر الاختبارات والمقاييس هي الطريقة الموضوعية السليمة لأختبار الناشئين في رياضة ما وغيرها من الأنشطة الرياضية ونري ضرورة مراعاة ما يلي عند اختيار الناشئين .

أولاً : أن يعلن عن موعد أداء اختبارات اختيار الناشئين بما يضمن وصول الاعلان إلي أكثر عدد ممكن من الافراد المناسبين لهذا الغرض مع مراعاة أن يكون ذلك مرة كل عام يحدد موعدها في وقت يسبق موسم التدريب بوقت كاف .

ثانياً : ضرورة أن تتضمن الاختبارات المستخدمة قياس الابعاد التالية كحد أدني :

(أ) الصفات السلوكية والخلقية وتتضمن :-

1 - روح العزم وقوة التصميم والارادة .

2 - الشجاعة والامانة .

3 - الروح الجماعية والميل للعب الجماعي .

4 - السلوك المناسب تجاه المنافس .

(ب) القدرات العقلية :

1 - الذكاء .

2 - سرعة اتخاذ القرارات السليمة .

3 - القدرة علي التصرف تجاه المتغيرات المختلفة .

4 - العقلية القادرة علي تفهم أبعاد اللعبة و مكوناتها .

(ج) القياسات الجسمية ((الانثروبومترية)) : -

1 - الطول والوزن والعمر .

2 - أطوال أجزاء الجسم ((الذراعين . الرجلين)) .

3 - بعض الاعراض ((كعرض المنكبين والحوض الخ)) .

4 - بعض المحيطات ((كمحيط الصدر والوسط والحوض ... الخ)) .

5 - السعة الحيوية وسمك الدهن في بعض المناطق الهامة .

(د) بعض العلاقات النسبية مثل :

1 - نسبة ارتفاع الجسم ((الطول)) إلي عرض الجسم والذراعين جانباً .

2 - نسبة الطرف العلوي إلي الطول الكلي للجسم .

3 - نسبة الطرف السفلي إلي الطول الكلي للجسم .

4 - نسبة طول الذراعين إلي الطول الكلي للجسم .

5 - نسبة طول الساق إلي طول الفخذ .

6 - نسبة عمق الصدر إلي عرض الصدر .

7 - نسبة طول العرض إلي طول الساعد .

(هـ) اللياقة البدنية العامة :

تتضمن قياس مكونات اللياقة البدنية العامة منفردة (مكونات مستقلة) أو يتم قياسها باستخدام بطارية اختبار . عموماً فالمكونات الممكن قياسها هي القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي والرشاقة والسرعة والتوافق والتوازن والدقة والمرونة وزمن رد الفعل .

ثالثاً : مراعاة أن يتم اختيار الناشئين في ضوء الخطوات التالية :

(أ) في اليوم الأول :

- 1 - تجميع الناشئين المتقدمين في مكان اجراء القياسات .
- 2 - اجراء مقابلة بين الناشئين وهيئة الاشراف والتدريب .
- 3 - اجراء فحص طبي علي الناشئين للتأكد من سلامتهم الصحية لممارسة اللعبة وأداء الاختبارات .
- 4 - إجراء مباريات بين الناشئين بغرض :

*كسب الثقة والطمأنينة .

*ادخال التالف بين الناشئين خاصة اذا كانوا من أماكن متباينة .

*التعارف بين الناشئين .

*ابعاد الرهبة والخوف من عملية الاختيار .

اعلان برنامج اليوم التالي

(ب) في اليوم الثاني :

يعتمد الاختيار في هذه المرحلة علي العين المجردة من خلال ممارسة الناشئين للمهارات الفردية مثل التخطيط والتصويب بأنواعه والتمرير ... الخ ، كما يجب اجراء مباريات للتعرف علي قدرات الناشئين في ادماج هذه المهارات في شكل مباراة .

(ج) في اليوم الثالث :

تجري في هذا اليوم القياسات الانثروبومترية والبدنية وفقاً لتسلسل الموضوع لها .

(د) في اليوم الرابع :

تجري اختبارات القدرات العقلية والسلوكية ، ثم تليها اختبارات المهارات الحركية الرياضية لنوع المنشط .

هذا ويجب أن يخصص لكل مجال من المجالات المقاسة درجات محددة يمثل مجموعها التقدير الكلي للناشئ ، هذا وبفضل ترتيب الناشئين بناء علي الدرجة الكلية من الأعلى إلي الأقل ، يلي ذلك اختيار العدد المطلوب ممن حققوا أعلى الدرجات حسب ترتيب درجاتهم .

الشروط الواجب مراعاتها عند اختيار الاختبارات

اختيار الاختبارات المناسبة يعتبر مسؤولية جهاز التدريب ، اذ يجب أن تتناسب الاختبارات مع معايير هامة هي :

- 1 - الهدف من عملية القياس .
- 2 - المرحلة السنية لمن سيطبق الاختبار
- 3 - توافر امكانات تنفيذ الاختبار (من امكانات مادية وبشرية) .
- 4 - الثقل العلمي للاختبار (الصدق ، الموضوعية الخ) .
- 5 - بفضل الاختبارات الحديثة .
- 6 - سهولة التنفيذ من حيث : التنظيم ، الادارة ، الوقت ... الخ) .
- 7 - توفر عامل الامان .

8 - سهولة فهم تعليمات الاختبار وشروطه .

9 - توفير عامل الدافعية والحماس والتشويق .

10 - أن يكون للاختبار القابلية لإعادة التطبيق في فترات زمنية متلاحقة خلال موسم التدريب .

11 - أن يكون له استمارات تسجيل وتفرغ مصممة بعناية .

المواصفات العلمية للاختبار الجيد

سبق أن اشرنا إلي أن الاختبار ما هو ألا ((تمرين مقنن)) ، وهذه حقيقة لها أبعادها وشروطها العلمية ، ورغم كون جميع الاختبارات تصلح كتمرينات تصلح كاختبارات ، لأن الاختبارات لها مواصفاتها وشروطها العلمية التي قد لا تتوفر في العديد من التمرينات .

كما أن كلمة تقنين Standardization تعني أن للاختبار شروط يطبق في ضوءها ، وهي شروط محددة بدقة تبعاً لمبدأ مراعاة ضبط جميع العوامل التي تؤثر في الظاهرة التي تبحث ، كما أن التقنين يتضمن تحديد المعايير Norms أوالمستويات Standards ، أي أن التقنين يتضمن ما يعرف باسم ((المسطرة)) ، وهي عبارة عن درجات تعطي للمختبر في ضوء الارقام الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات علي اللاعبين ، حيث يتم تحويل هذه الدرجات ((الدرجات الخام)) إلي مسطرة ((درجات معيارية)) تستخدم في تحديد مستويات الافراد ومقارنة بعضهم ببعض .

كما تتضمن عملية التقنين تحديد النثل العلمي للاختبارات ، أي تحديد مدي صدق وثبات وموضوعية الاختبارات المستخدمة ، وأيضاً قدرتها علي التمييز . فالاختبار المقنن بناء علي ما سبق هو اختبار أعطي من قبل لعديد من العينات أو المجموعات تحت ظروف معينة وحددت له شروط محددة ووضعت له معايير أو مستويات . وفيما يلي بعض مواصفات الاختبار الجيد :

1 - الصدق :

يعني الصدق أن يكون الاختبار صادقاً في مقياس ما وضع من أجله ، فإذا كنا بصدد قياس القوة العضلية للاعب كرة اليد فالاختبار يكون صادقاً إذا كان يقيس بالفعل القوة العضلية .

ويتم التأكد من صدق الاختبارات باستخدام بعض الأساليب الإحصائية ، وفي هذا الخصوص يوجد العديد من الطرق منها إيجاد معامل الارتباط بين الاختبار الذي نسعي لمعرفة مقدار صدقه وبين اختبار آخر سبق إثبات صدقه في قياس ما يسعي اختبارنا الجديد لقياسه ، وتعرف هذه الطريقة ((بالمحك)) فإذا وجد ارتباط بين الاختبار والمحك يمكننا أن نقول أن الاختبار الجديد صادق في قياس ما وضع من أجله ، كما أن تقدير حجم الصدق كمياً يكون في ضوء القيمة المستخلصة من الارتباط الحادث بين الاختبار والمحك

ويمكن استخلاص صدق الاختبار عن طريق التعرف علي قدرة الاختبار علي التمييز بين مجموعتين أحدهما متميزة في الصفة موضوع القياس والمجموعة الأخرى متخلفة في هذه الصفة . فمثلاً لو كنا بصدد التعرف علي صدق اختبار لقياس مهارة التصويب أو التتطيط في كرة اليد ، فأنا نقوم باختبار مجموعتين من اللاعبين ، أحدهما معروف لدينا أنها تتمتع بمستوي مرتفع في هذه المهارات ، والأخرى معلوم لدينا أنها ذات مستوي محدود في هذه المهارات ، فإذا نجح الاختبار في التفريق بين المجموعتين بحيث حصلت المجموعة الأولى فيه علي درجات عالية ، وحصلت المجموعة الثانية علي درجات منخفضة . فأنا نستطيع أن نقول أن اختبارنا صادق في قياس ما وضع من أجله .

2 - الثبات :-

يعني الثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقه علي نفس الافراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة . ويتم التعرف علي ثبات الاختبار باستخدام أساليب احصائية عديدة ، أ همها وأكثرها استخداماً هو طريقة اعادة الاختبار Test Retest حيث يتم في هذه الطريقة تطبيق الاختبار علي نفس الافراد في نفس الظروف مرتين متتاليتين ، حيث يعبر معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني عن درجة ثبات الاختبار .

3 - الموضوعية :-

الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين ، فموضوعية الاختبار ، تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون ، فكما قل التباين من المحكمين دل ذلك علي أن الاختبار موضوعي . ويمكن التعرف علي موضوعية الاختبار عن طريق التعرف علي مقدار الفروق بين تقدير محكمين أو أكثر للاداء ، فإذا كانت الفروق قليلة ((غير معنوية)) أو معدومة ، دل ذلك علي أن الاختبار له موضوعية مرتفعة كما يعبر معامل الارتباط بين المحكمين عن الموضوعية أيضاً ، حيث يعبر معامل الارتباط بين تقدير المحكم الاول والمحكم الثاني عن قيمة الموضوعية كمياً .

4 - التميز :-

الاختبار الصعب (يفشل 75 % أو أكثر من الافراد في أدائه) يصبح غير قادر علي التمييز بين المختبرين ، كما أن الاختبار السهل (ينجح 75 % أو أكثر من الافراد في أدائه) يصبح أيضاً غير قادر علي التمييز بين الافراد . والاختبار الجيد هو الذي ينجح أيضاً في التمييز بين الافراد ، وذلك بما يحقق ما يعرف بالمنحي الاعتدالي (1) ، بحيث يقع غالبية الافراد في منتصف المنحي ، في حين يقع علي طرفي المنحنى مجموعة المتأخرين ومجموعة المتخلفين شكل رقم (1) .

والاختبار الجيد هو الذي ينجح في التمييز بين المختبرين بما تحقق في المنحني الاعتدالي ، والجدير بالذكر أن هذا المنحني لا يوجد بهذا الانتشار الدقيق ألا في الجداول الرياضية ، ولكن ما نقصده هو أن ينجح الاختبار في تصنيف الافراد في نسب مقارنة من نسب المنحني الاعتدالي ، أما اذا حقق الاختبار نسب المنحني الاعتدالي تماماً ، فان هذا يدل علي أن الاختبار يعتبر مثالياً في التمييز بين مستويات الافراد .

لا يمكن تطويره بالقدر الكافي عن طريق تثبيت المهارات أو حتى عن طريق أداء مباريات ، اذ يجب أن يتضمن برنامج التدريب تمرينات لتنمية هذا المكون لكافة أعضاء الجسم .

ويؤكد منطقية ما سبق قول فيرنر فيك وآخرون عند ما أشاروا إلي أنه بالرغم من أهمية توفير ظروف اللعبة ومتطلباتها في الاعداد البدني ألا أن ذلك لا يعني اهمال التدريبات العامة التي تستخدم اجهزة التقوية وأدوات الجمباز أذ تثبت أهمية ذلك في انواع عديدة من الرياضيات سواء كان ذلك علي المستوي الفردي أو الجماعي .

ويشير خبراء التدريب إلي ضرورة تخصيص 50 % من فترة التدريب في بداية الموسم لتنمية الخصائص الحركية مثل القوة والسرعة والرشاقة والجلد علي أن توزع هذه النسبة علي هذه المكونات بالتساوي ، علي أن تخصص النسبة الباقية للتدريب علي متطلبات اللعبة .

هذا ويجب تغيير هذه النسبة المخصصة للاعداد البدني بهدف تنمية الخصائص الحركية إلى 30 % وذلك في فترة المنافسات .

مكونات اللياقة البدنية :-

- 1 - القوة العضلية .
- 2 - الجلد العضلي .
- 3 - الجلد الدوري التنفسي
- 4 - المرونة.
- 5 - الرشاقة .
- 6 - السرعة .
- 7 - القدرة العضلية .
- 8 - التوافق .
- 9 - التوازن .
- 10 - الدقة .
- 11 - مقاومة المرض .
- 12 - زمن رد الفعل .
- 13 - الاحساس بالمسافة .
- 14 - الاسترخاء العضلي .
- 15 - المهارة .

ويتفق معظم الخبراء مع رأي مارتن Martin في أن غالبية الحركات لا توجد فيها الصفات الحركية (مكونات اللياقة البدنية) منفصلة ، فهي مركبة ومتداخلة في معظم الأحيان ، كما أنه من الصعب التدريب علي صفة حركية واحدة ، فهي متداخلة متشابكة .

وفيما يلي شرح مختصر لبعض مكونات اللياقة البدنية (1) .

1 - القوة العضلية :-

تعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد ، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق والوصول إلي المستويات العالية . كما انها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية (أنظر الجدول رقم 2) ، كما أنها احدي المكونات الاساسية في اللياقة الحركية والقدرة الحركية والأداء البدني بصفة عامة .

ويشير (اوشيا)إلي أن لياقة القوة تتضمن المكونات التالية :-

1 - قوة الانقباض العضلي .

2 - الجلد العضلي .

3 - المرونة .

4 - التوافق .

مما سبق يتضح مدى أهمية القوة في ممارسة الرياضة من حيث أهميتها للاداء الحركي بصفة عامة ولارتباطها بعدد من مكونات اللياقة البدنية الأخرى قد يكون أهمها السرعة في تكوين مركب منهما معا يسمى القدرة العضلية .

والقوة العضلية تتناسب طردياً مع حجم الجسم والمقطع الفسيولوجي للعضلات ، وتتطلب القدرة علي اثاره عدد كاف من الألياف العضلية للاشتراك في الحركة ، والتوقيت السليم في الحركة . ويمكن تعريفها بكونها قدرة العضلات علي مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها .

ولقد اتفق معظم الخبراء علي تقسيم القوة إلي نوعين أساسيين هما : -

1 - القوة الثابتة .

2 - القوة المتحركة .

2 - الجلد العضلي :-

يعني الجلد العضلي القدرة علي تكرار الأداء العضلي لأكبر عدد ممكن من المرات . علي أن يكون الحمل الواقع علي كاهل العضلات حملاً متوسطاً . وهناك اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند تنميته : -

1 - تكرار الأداء إلي أكثر عدد ممكن .

2 - الشدة تكون متوسطة .

3 - المحافظة علي معدلات الأداء خلال استمراره .

4 - أن يكون معظم العبء واقعاً علي الجهاز العضلي .

وفي الجلد العضلي تعمل الوحدات الحركية Motor Units بالتناوب ، حيث تتعاقب هذه الوحدات في العمل إلي أن تصاب بما يعرف بحالة الانهاك ، ومن المعروف أن الانهاك يعد مرحلة تالية للتعب والاجهاد ، حيث يحدث توقف عن الأداء نتيجة انهاك القوى خلال بذل المجهود .

ويعرف الجلد العضلي بكونه ((قدرة الفرد علي مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبياً بحيث يقع العبء الأكبر في العملي علي الجهاز العضلي .

3 - الجلد الدوري التنفسي :-

يتطلب الجلد التنفسي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في مد العضلات العاملة بالقدر الكافي من الغذاء ضماناً لاستمرار العمل . إذ أن الاستمرار في الاداء هو العامل المميز للجلد بصفة عامة .

ويعتبر الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة كثير من النشاط لما تتطلبه من استمرار في الممارسة لفترة طويلة نسبياً مع ضمان عدم هبوط معدلات الاداء

واللاعب الذي يمتلك هذا المكون تكون كمية الدم التي يدفعها كبيرة ، كما أن نبضه يكون أقل سرعة وهذا يعطي وقتاً كافياً للبطينين للاسترخاء والامتلاء . كما أن ضغط الدم يكون مناسباً ، وأن لديه مساحة كبيرة في الرئتين تسمح باستيعاب كمية كبيرة من الاوكسجين عند تبادل الغازات بهما . ومما لا شك فيه أن امتلاك هذه المتغيرات سوف يؤخر ظاهرة التعب .

ويعرف الجلد الدوري التنفسي بكونه ((كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي علي مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة)) .

4 - المرونة :-

تعني المرونة في مفهومها العام القدرة علي أداء الحركات إلي أقصى مدي لها ، ومصطلح المرونة مرتبط بالمفاصل . فالمفصل هو الذي يحدد اتجاه الحركة ومداه .

ويجب أن نفرق بين مفهوم المرونة ومفهوم المطاطية Elasticity حيث يعبر اللفظ الأخير عن قدرة العضلة علي الامتطاط إلي أقصى مدي لها .

ويشير بارو Barrow ومجي McGee إلي أن المرونة المفصلية قد تتغير من وقت لآخر ، حيث يتوقف ذلك علي عدة عوامل هي :-

1 - الاحماء .

2 - درجو الحرارة .

3- الاسترخاء .

4 - القدرة علي التحمل .

وهذا ويجب ملاحظة العوامل التالية عند تنمية المرونة :-

1- الاهتمام بالاحماء قبل أداء تمرينات المرونة .

2 - ضرورة أن يتصل الأداء في كل تكرين إلي أقصى مدى يسمح به المفصل الذي تعمل عليه الحركة .

3 - توقف الفرد عن الأداء في حالة الاحساس بألم في المفاصل العاملة ، أو في حالة الاحساس بألم في المفاصل العاملة ، أو في حالة الاحساس بالتعب أو الارهاق.

هذا وتعرف المرونة بكونها ((القدرة علي أداء الحركة بمدي واسع)) .

5 - الرشاقة :-

تعني الرشاقة القدرة علي تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة ، وبتوقيت سليم ، سواء كان ذلك باستخدام الجسم كله أو جزء منه ، علي الأرض أو في الهواء .

وتكمن أهمية الرشاقة في ارتباطها بالعديد من مكونات الأداء البدني كالسرعة والدقة والتوافق والتوازن والجلد في حالة استمرار الاداء . ويؤكد ذلك العالم هار Harre عند ما أشار إلي

أن الرشاقة ترتبط بمعظم مكونات الاداء الحركي ، كما أنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرة الحركية .

ويتفق العالمان ((هاره وهوتز)) علي أنها تعبر عن :

1 - التحكم في الحركات التوافقية المعقدة .

2 - سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية .

3 - سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة علي أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحقيق الهدف من المهارة الحركية .

وتعرف الرشاقة بكونها ((سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه علي الارض في الهواء)) .

6 - السرعة :-

تعني السرعة القدرة علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن ، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله .

وهذا المفهوم يعبر عن وجهة نظر علماء الولايات المتحدة الامريكية ، أما علماء الشرق ((الاتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية)) فيرون أن السرعة لها مجالات ثلاث هي :

(أ) السرعة الانتقالية :-

ويقصد بها العدو حيث يلزم انتقال الجسم واكتساب مسافة معينة يعبر عنها Harre بأنها القدرة علي التحرك للأمام بأسرع ما يمكن .

(ب) السرعة الحركية :-

ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء التمرير أو التصويب في كرة اليد . كذلك عند أداء الحركات المركبة كالاستلام والتمرير وأداء الخطوات الثلاثة والتصويب في كرة اليد .

(ج) سرعة الاستجابة :-

وهي الفترات الزمنية بين ظهور مثير معين والاستجابة الحركية لهذا المثير . وهذه لها أهميتها الكبرى في تحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة سواء كانت مثيرات بسيطة أو مركبة .

ويحدد مورهاوس أربعة عوامل أساسية للتدري علي السرعة هي :-

1 - تدريب الاستجابة .

2 - تدريب التوافق .

3 - تدريب الاسترخاء .

4 - تدريب المرونة .

وتتوقف السرعة علي توفر بعض العناصر الهامة منها :-

1 - الخصائص التكوينية للألياف العضلية .

2 - النمط العصبي للفرد ((التوافق العضلي العصبي)) .

3 - القوة العضلية .

4 - القدرة علي الاسترخاء العضلي .

5 - قابلية العضلة للامتطاط .

6 - قوة الارادة ((خاصة في السرعة الانتقالية)) .

وتعرف السرعة بكونها ((قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن)) .

7 - القدرة العضلية :-

القدرة العضلية مكون مركب من القوة العضلية والسرعة . ويشير الخبراء إلي أن توافر مكون القدرة يتطلب توافر ثلاثة مقومات هامة هي :-

1 - درجة عالية من القوة العضلية .

2 - درجة عالية من السرعة .

3 - درجة عالية من المهارة لأدماج السرعة في القوة العضلية .

والقدرة العضلية مكون في مهارات الوثب ((للأمام أو الأعلى)) وفي رمي الأداة إلي أقصى مدى ممكن . وهذه مهارات ضرورية للاعب كرة اليد ، فالوثب للتمرير أو التصويب ورمي الكرة علي اختلاف أغراضه تعتبر مهارات تعبر بشدة عن مكون القدرة العضلية .

وتعرف القدرة العضلية بكونها ((قدرة الفرد في التغلب علي مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ، وهي مكون مركب من القوة العضلية والسرعة)) .

8 - التوافق :-

التوافق بمعناه العام يعني القدرة علي ادماج أكثر من حركة في اطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء .

والتوافق مكون يتطلب تعاوناً وتنسيقاً كاملين بين الجهازين العضلي والعصبي في الجسم وذلك لأخراج الحركات المختلفة ((في النوع أو الاتجاه)) في شكل موحد متناسق مرتب يتميز بالانسانية والتآزر بين اليدين والعينين والزميل ((أو الهدف)) يعد مكوناً له أهميته الخاصة في ممارسة هذه الرياضة . ففي مهارة التنطيط يلزم توافق العين واليد والكرة ، وفي التمرير يلزم توافق العين واليد والكرة والزميل . وكل هذه متغيرات مختلفة النوع والاتجاه والمطلوب ادماجها معاً في صورة تتسم بالتناسق والتكامل والانسيابية والسرعة أيضاً . وهذا كله يوفره مكون التوافق .

ويعرف التوافق بكونه ((قدرة الفرد علي ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد .))

9 - التوازن :-

يعني التوازن القدرة علي الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة . وهذا يتطلب تآزراً بين الجهازين العضلي والعصبي كما يتطلب القدرة علي الاحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام حاسة البصر أو بدونها .

فاحتفاظ الجسم بوضعه أثناء المشي أو الجري أو أداء الحركات المختلفة سواء علي الأرض أو في الهواء ، كل هذه مهارات تتطلب توفر مكون التوازن لضمان أدائها بصورة جيدة .

وهناك نوعان من التوازن هما :-

(أ) التوازن الثابت :

وهو الاتزان المطلوب أثناء ثبات الجسم ، ويعرفه جونسون Johnson ونيلسون Nelson بكونه ((القدرة البدنية التى تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن)) .

(ب) التوازن الحركي :-

وهو الاتزان الذي يتطلبه الجسم أثناء الحركة ، ويعرفه جونسون ونيلسون بكونه ((القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة)) .

وتوجد عدة مناطق في الجسم يتوقف عليها مسئولية الاحتفاظ بتوازن الفرد هي :

*القدمان .

*حاسة النظر .

*النهايات العصبية الحساسة والاورتار الموجودة في نهايات العضلات .

*الأذن الداخلية .

ويعرف التوازن بصفة عامة بكونه ((امكانية الفرد التحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية التى تنظم التأثير علي التوازن مع القدرة علي الاحساس سواء باستخدام البعد أو بدونه وذلك عضلياً وعصبياً)) .

10 . الدقة :-

تعني الدقة القدرة علي توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين ، وهي بالعامية تعني ((التنشين)) .

وتتطلب الدقة توافقاً عضلياً عصبياً وتحكماً كاملاً في الجهاز العضلي والجهاز العصبي للفرد ، وفي غالبية الاحوال فإن استخدام القوة إستخداماً فعالاً يكون علي حساب توفر الدقة . وهذا يعني أن توافرها معا يعد استثناء مطلوباً بدرجة كبيرة ، فارتباط القوة رغم حيويته يتوقف عليه مكاسب كبيرة .

والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد ، وقد لا نكون مبالغين اذا قلنا أن هذا المكون يرتبط ارتباطاً قوياً باجراز النصر ممثلاً في احراز الأهداف ، فالتصويب مهارة تعتمد علي هذا المكون بدرجة عالية .

وتعرف الدقة بكونها ((التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين)) .

طرق تنظيم المسابقات والدورات الرياضية

المسابقات والدورات الرياضية هي نوع من أنواع النشاط الرياضي أن لم تكن أهمها تقام علي شكل سلسلة متلاحقة من المنافسات بين مجموعة من الوحدات سواء كانوا أفراداً أو جماعات في لعبة أو مجموعة من الألعاب لمعرفة الفائز من بين المشتركين في المسابقة أو لتحديد ترتيبهم حسب نتائجهم .

وهذا النوع من النشاط الرياضي يعتبر من النشاطات المتنوعة المرغوبة لما لها من أساليب شائعة وما تتضمنه من وسائل تشبع رغبة النشئ والشباب في اظهار المواهب والقدرات الكافية بغرض الفوز ونيل تقدير واعجاب المشاهدين كما أنها وسيلة للتعبير عن رغبة الشباب في التفوق حيث أن النشاط الخالي من المنافسة يدعو إلي الملل والسأم .

وهذه المسابقات والمناقشات اذا ما أحسن تنظيمها وأتقن ادارتها وحكمتها شروط وقواعد دقيقة وطبقت تطبيقاً سليماً بوعى وعناية كان لها أكبر الأثر في تزويد الشباب بصفات سلوكية ومثل خلقية يكتسبها أثناء اللعب والممارسة .

وهي تعتبر من وسائل اختبار القدرات والكفاءات الفردية أو الجماعية للفريق ومعرفة المستوى الذي توصلوا إليه في الأداء والوقوف علي نواحي الضعف وأسبابها حتى يتسني علاجها .

ومن أهم طرق تنظيم المسابقات ما يلي :-

1 - طريقة خروج المغلوب .

2 - طريقة الدوري .

3 - طريقة المزج .

4 - طريقة التحدي .

5 - طريقة التمايز .

وهناك طرق أخرى لتنظيم المسابقات ولكنها غير شائعة الاستعمال ومشتقة أصلاً من طريقتي الدوري وخروج المغلوب لذلك سوف نكتفي بشرح الطرق المذكورة بعاليه .

وهكذا تستمر المباريات منتظمة لأي عدد من الفرق اذا كان هذا العدد يمثل أي قوة من قوى 2 (أي 2 ، 4 ، 8 ، 16 ، 32 وهكذا) واذا كان عدد الفرق خلاف ذلك تتبع طريقة الاستبقاء الموضحة فيما يلي : -

الاستبقاء : (شكل 2 أ)

المقصود بكلمة استبقاء أن يبقى المتسابق بدون لعب وينتقل إلي الدور الثاني لأنه في حالة اذا ما كان عدد المشتركين لا يشكل أي قوة من قوى الرقم 2 فأن جدول المباريات لا يسير منتظماً أي لا ينتج في كل دور عدداً زوجياً من المشتركين فيتعذر جمعهم في أقواس للنهاية

ففي حالة وجود 6 فرق أو أفراد كما في الشكل رقم (2 أ) فإن نتيجة مباريات الدور الأول تفسر عن فائزين وبذلك يتعذر اختيار الاثنين اللذين يلعبان الدور الثاني منهم .

وهي تطبق في الدور الأول فقط فهو الذي فيه استبقاء حتى ينتج عدداً من قوى الرقم (2) ولذلك فاني أفضل أن يطلق علي هذا الدور بالدور التمهيدي وليس الدور الأول لأنه يقام بغرض التمهيد للأدوار التي تستمر منتظمة حتى النهاية والدور الأول في المسابقة هو الدور الخالي من الاستبقاء حيث تستمر الأدوار بعد ذلك بانتظام حتى الدور النهائي شكل (2 ب) .

ولكى تحدد عدد المستبقين في الدور التمهيدي فأنا نطرح عدد المشتركين في الدورة من أقرب عدد يليه من قوى الرقم (2) فمثلاً اذا كان عدد المشتركين في الدورة 12 يحسب عدد المستبقين كالآتي شكل (2 ج) .

1 - اقرب عدد لقوى الرقم (2) يلي عدد المشتركين هو 16 .

2 - يكون عدد المستبقين $16 - 12 = 4$.

3 - وهذا يعني أن ثمانية لاعبين فقط هم الذين يلعبون في الدور التمهيدي .

4 - ينتقل للدور الأول أربعة لاعبين يضافون إلي الأربعة المستبقين فيصبح عدد اللاعبين في الدور الأول ثمانية وهو من قوى الرقم (2) .

وتستمر المباريات منتظمة حتى النهاية . شكل (3) .

أولاً : طريقة خروج المغلوب

يوجد ثلاثة أنواع لتنظيم المسابقات علي طريقة خروج المغلوب :

1 - خروج المغلوب من مره .

2 - خروج المغلوب بالترضية .

3 - خروج المغلوب من مرتين .

1 - خروج المغلوب من مرة : شكل (1)

تتميز هذه الطريقة بالسرعة والوصول إلي النتائج النهائية في أقصر وقت ممكن والفرد أو الفريق الفائز يستمر في اللعب حتى يهزم ومجرد هزيمته لأول مرة يخرج من المسابقة ويستمر اللعب بين الفائزين حتى يبقى واحد فقط بدون هزيمة فيكون هو الفائز ببطولة المسابقة .

والرسم المبين يوضح طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة لعدد ثمان أفراد أو فرق حسب الأحوال .
شكل (1) .

1 - يرسم الجدول المبين ويمكن أن يكون بطاقة تسجيل في نفس الوقت .

2 - تكتب أسماء الأفراد أو الفرق المشتركة في المسابقة علي قصاصات .

3 - تسحب الأسماء تباعاً ويرصد الاسم الأول أمام الرقم 1 والأسم الثاني أمام الرقم 2 والثالث أمام الرقم 3 وهكذا يتم رصد الجدول كله .

4 - تجرى المباريات بين كل لاعبين اثنين يجمعهما قوس واحد فرقم 1 يلعب مع رقم 2 ورقم 3 يلعب مع 4 وهكذا وتسمي هذه الجولة من المباريات بالدور الأول أو دور الثمانية حيث أن العدد ثمان فرق .

5 - اذا انتصر 2 علي 1 فرقم 1 يخرج من المباريات نهائياً وينتقل رقم 2 إلي الدور الثاني من المسابقة كما هو مبين في الجدول وهكذا .

6 - تقام مباريات الدور الثاني بين كل اثنين يجمعهما القوس من الفائزين في الدور الأول وتسمي هذه الجولة بالدور الثاني أو الدور قبل النهائي أو دور الأربعة .

7 - ينتقل الفائزان إلي الدور الثالث والأخير ليلعبا المباراة النهائية ومن ينتصر منهما يصبح الفائز بالمسابقة والمهزوم يعتبر ثاني المسابقة

طريقة توزيع الاستبقاء : (طريقة رسم الجدول في الاستبقاء)

هناك طريقتان لتوزيع الاستبقاء ورسم جدول المباريات وكلا الطريقتين يوصل إلي نتيجة واحدة ويمكن استخدام أي منهما دون أي تأثير علي النتائج وحسب ما تسمح به الظروف .

الطريقة الأولى : شكل (3) (الطريقة العادية)

1 - يرسم جدول التسجيل في حالة الاعداد غير المنتظمة بحيث يؤدي إلي أقرب عدد من القوى 2 الذي يلي عدد الفرق المشتركة . فاذا كتن عدد الفرق المشتركة تسعة فأن أقرب عدد للقوى 2 يلي التسعة هو العدد 16 برسم الجدول لعدد 16 فرقة كما في الشكل 3 .

2 - نحدد عدد المستبقين بالطريقة التي سبق شرحها وعددهم 7 .

3 - يلاحظ في الجدول المرسوم أنه ينقسم قسمين علوي يضم الفرق من 1 إلى 8 وقسم سفلي يضم الفرق من 9 - 16 .

4 - وعند توزيع الاستبقاء علي الجدول يجب أن يحصل كل قسم من القسمين علي عدد متساوي من الاستبقاء وفي حالة الاستبقاء الفردي يكون العدد الزائد من الجدول في النصف الثاني أي يخصص ثلاثة استبقاءات للقسم العلوي وأربعة استبقاءات للقسم السفلي .

5 - يراعي أن تكون الاستبقاءات كل منهم في قوس بعيداً عن الآخر كان يكون أحدهما في الجزء الأعلى من القسم والثاني في الجزء الأسفل من القسم نفسه وهكذا .

6 - وبذلك ينتقل اللاعبون رقم 1 ، 2 ، 5 ، للدور الأول دون لعب وكذلك ينتقل اللاعبون رقم 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، للدور الأول أيضاً دون لعب والذي يلعب في الدور التمهيدي في هذه الحالة اللاعبان 5 ، 6 فقط أي تلعب مباراة واحدة في الدور التمهيدي بين اللاعبين .

7 - ونجد بعد ذلك أن عدد الفرق في الدور الأول أصبح 8 فرق أي من قوى الرقم 2 ويستمر اللعب بعد ذلك بانتظام .

الطريقة الثانية : شكل (4) (الطريقة المختصرة)

لا تختلف هذه الطريقة عن الأولى في شئ ألا في رسم الجدول وطريقة اجلاس اللاعبين علي الأقواس وهي تستعمل عادة في حالة اذا ما كان عدد اللاعبين بما فيها عدد الاستبقاء كبير (أي العدد الذي يمثل قوى الرقم (2) الذي يلي المشتركين كبيراً) كان يكون مثلاً 16 أو 32 .

فالامر في هذه الحالة يتطلب مساحة كبيرة من الورق لرسم جدول يتسع لعدد 16 أو 32 ما يزيد .
ففي هذه الحالة يرسم الجدول بقدر عدد الفرق المتبادلة فقط فاذا كان عدد الفرق المتبادلة 9 مثلاً ففي
هذه الحالة يكون قوى العدد 2 الذي يلي التسعة 16 ومنهم سبعة مستبقين أو اذا كان عدد اللاعبين 17
لاعب ففي هذه الحالة يكون عدد المستبقين 1 ويفضل في مثل هذه الحالات أن يرسم الجدول كالآتي
في حالة 9 فرق كما هو في شكل (4) .

1 - يخطط الجدول لعدد 9 لاعبين كما هو موضح بالشكل (4) .

2 - عدد المستبقين في هذه الحالة $16 - 9 = 7$ أي الذي يلعب في الدور التمهيدي هما فريقان فقط
أي مباراة واحدة .

3 - يتم توزيع الاستبقاء حسب القواعد السابق ذكرها فيشمل رقم 9 في النصف الأسفل من الجدول ثم
رقم 1 في النصف العلوي ثم رقم 6 ، 5 ثم رقم 7 ، 2 ثم رقم 8 بذلك يكون قد تم توزيع الاستبقاء علي

نصفى الجدول ومع مراعاة حصول النصف السفلي علي العدد الفردي الزائد وبذلك تنتقل الفرق المستقبلية للدور الأول في حين تلعب مباراة واحدة في الدور التمهيدي بين 3 ، 4 وينتقل الفائز منهما للدور الأول .

4 - يصبح فرق الدور الأول عددهم 8 أي من قوى الرقم 2 فيلعب في الدور الأول 1 مع 2 ثم 4 مع 5 ثم 6 مع 7 ثم 8 مع 9 ويستمر اللعب بين الفائزين بانتظام حتى النهاية .

5 - بمقارنة توزيع الفرق بالجدول في الشكل 3 مع توزيع الفرق بالجدول في شكل 4 لا نجد هناك فرق بينهما .

طريقة توزيع اللاعبين : -

يتم توزيع اللاعبين علي الجداول في طريقة خروج المغلوب سواء باستبقاء أو بدون استبقاء بالقرعة فإذا كان مستوي اللاعبين معروفاً فيجب في هذه تجنب اصطدام اللاعبين الأقوياء في الدور الأول من المباريات أو الدور التمهيدي في حالة الاستبقاء وذلك بان يوزع اللاعبون الأقوياء علي قسمي الجدول متباعدين عن بعضهم بعضاً قدر الامكان .

ففي حالة وجود لاعبين اثنين أقوياء نضع أحدهما في نهاية القسم الثاني والآخر في بداية القسم الأول أي 8 ، 1 ويوزع الباقي بالقرعة .

وكذلك في حالة وجود 4 فرق يوضع اثنين في القسم العلوي وأثنين في القسم السفلي أمام الأرقام 8 ، 1 ، 5 ، 4 . وبذلك نضمن إلي حد ما أن تكون المباراة النهائية بين أقوى لاعبين ويكون تحديد الأول والثاني علي الأقل أقرب إلي العدالة ومتفق مع الواقع قدر الامكان .

عدد مباريات المسابقة :-

يحدد عدد مباريات أي مسابقة في طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة أن يطرح واحد من عدد المشتركين في الدورة فإذا كان عدد المشتركين 8 لاعبين أو فرق يكون عدد المباريات $8 - 1 = 7$ مباريات .

مميزات طريقة خروج المغلوب من مرة :

1 - تستغرق الدورة وقتاً قصيراً فهي تناسب البطولات التي يكون عدد المشتركين فيها كبيراً أو الزمن المحدد قصيراً .

2 - تناسب الظروف التي تكون فيها الامكانيات المادية والبشرية محدودة كالأدوات والحكام والاداريين وغير ذلك .

3 - جهد اللاعبين فيها كبير حيث الفرصة المتاحة ضيقة والهزيمة الواحدة تخرج المشترك من الدورة نهائياً .

عيوب طريقة خروج المغلوب من مرة :-

1 - تؤدي إلي خروج نصف المشتركين من الدور الأول نهائياً وبذلك تكون فرص الاحتكاك قليلة مما يقلل من القيمة التربوية والفنية للدورة .

2 - لا أمل للفرق القوية في الاستمرار في اللعب .

3 - قد يؤدي سوء الحظ إلي عدم فوز أحسن اللاعبين فقد يخرج أحسن اللاعبين نتيجة عدم التوفيق لأي سبب من الأسباب أو لأي ظرف طارئ .

2 - طريقة الترضية في خروج المغلوب : شكل (5)

لما كان العيب الرئيسي في طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة هو خروج نصف المشتركين من المسابقة بعد الدور الأول أو التمهيدي مما لا يتيح لهم فرصة للاحتكاك بأكثر من مباراة واحدة وعدم الاستمرار في النشاط بالقدر الذي يتناسب مع فترة الاعداد والتدريب فقد وضعت .

ثانياً : طريقة الدوري

تعتبر هذه الطريقة أعدل الطرق المستخدمة في الدورات الرياضية وفيها يلعب كل فرد أو فريق الأفراد أو الفرق الأخرى وهناك نوعان من طريقة الدوري .

1 - دوري من دور واحد وفيه يلعب كل متسابق جميع المتسابقين مرة واحدة علي أرض محايدة

2 - دوري من دورين أو دوري مزدوج وفيه يلعب كل متسابق مع الآخر مرتين ويكون اللعب عادة علي أرض الفريقين بالتبادل لضمان تكافؤ الفرص .

عدد المباريات في طريقة الدوري :

تحسب عدد المباريات في طريقة الدوري حسب المعادلة التالية :

$$\text{عدد المباريات} = \frac{\text{عدد الفرق المشتركة} \times (\text{عدد الفرق} - 1)}{2}$$

2

فلو فرضنا أن عدد الفرق المشتركة 10 فرق يكون عدد المباريات 9×10

2

$$= 45 \text{ مباراة}$$

فاذا كانت المباريات تدار علي طريقة الدور من دور واحد يكون عدد المباريات 45 مباراة.

اما اذا كانت المباريات تدار علي طريقة الدوري من دورين فيكون عدد المباريات $2 \times 45 = 90$ مباراة

وفي حالة تنظيم دورة علي طريقة الدوري سواء من دور واحد أو من دورين يلزم توفير الامكانيات اللازمة من الادوات والملاعب والحكام والاداريين .

طريقة تنظيم دورة علي طريقة الدوري :-

يوجد عدة طرق لتنظيم دورة علي طريقة الدوري نذكر منها أهم وأوضح طريقتين وأكثرهما استعمالاً

الدوري مع تثبيت الرقم (1) لعدد زوجي

شكل (8)

الميزان	دور سابع	دور سادس	دور خامس	دور رابع	دور ثالث	دور ثان	دور أول
8×1	2×1	3×1	4×1	5×1	6×1	7×1	8×1
7×2	8×3	2×4	3×5	4×6	5×7	6×8	7×2
6×3	7×4	8×5	2×6	3×7	4×8	5×2	6×3
5×4	6×5	7×6	8×7	7×8	3×2	4×3	5×4

في حالة العدد الفردي 7 فرق

شكل (9)

دور أول	دور ثان	دور ثالث	دور رابع	دور خامس	دور سادس	دور سابع
7×ي	6×ي	5×ي	4×ي	3×ي	2×ي	1×ي
6×1	5×7	4×6	3×5	2×4	1×3	7×2
5×2	4×1	3×7	2×6	1×5	7×4	6×3
4×3	3×2	2×1	1×7	7×6	6×5	5×4

الطريقة الأولى : طريقة الجنزير مع تثبيت الرقم (1) شكل (8) .

إذا كان عدد الفرق زوجي كان يكون ثمان فرق مثلاً يتم تنظيمهم حسب الجدول المبين في الشكل (8) وهي الطريقة الشائعة والسهلة للاستعمال .

1 - يسطر الجدول كما في الرسم (شكل 8) مستطيلاً يمثل كل مستطيل دوراً من ادوار الدوري والمستطيل الثامن بمثابة ميزان للتأكد من سلامة التنظيم ويمثل كل رقم من الأرقام الثمانية فريق أو لاعب .

2 - ترتب الفرق ترتيب تنازلي حسب ما هو مبين في (الشكل 8) في اتجاه عقرب الساعة من 1 - 4 ثم ترتيب تصاعدياً من 5 إلي 8 بحيث يقابل في الدور الأول 8×1 ، 7×2 ، 6×3 ، 5×4

وفي الدور الثاني يبقى رقم 1 كما هو في مكانه وينقل رقم 8 تحت 1 ويستمر الترتيب حتى يصل رقم 1×7 وهكذا حتى الدور السابع .

3 - وفي الخانة رقم 8 وهي الميزان نلاحظ أن الوضع أصبح كما كان في الدور الأول وهذا يعني أن ترتيب المباريات استمر صحيحاً. وأن كل فريق قد لعب مع الفرق الأخرى كلها .

الطريقة الأولى في حالة الفرق الفردية شكل (9)

لعدد 7 فرق يرسم جدول بنفس الطريقة وعدد المستطيلات الواردة في حالة العدد الزوجي حسب الشكل رقم (9) .

1 - في حالة عدد الفرق الفردي يكمل عددها إلى العدد الزوجي الذي يليه بإضافة رمز الاستبقاء (ى) بحيث يتبث (ى) كما كان الوضع بالنسبة للرقم (1) في العدد الزوجي وتدور باقي الأرقام في اتجاه عقرب الساعة كالمعتاد في كل مرة ويكون عدد ادوار الدورة 7 أيضاً كما في الشكل 9 بحيث يرتاح الفريق في الدور الذي يقابل فيه المز (ى) أي يلعب في كل دور ثلاث مباريات فقط .

الطريقة الثانية طريقة تحريك الرقم 2 لعدد 8 فرق شكل (10)

1 - نضع ارقام 1 - 8 ترمز للفرق بحيث يقابل 1×2 ، 3×4 ، 5×6 ، 7×8 حسب ما هو وارد بالشكل رقم (10) .

2 - في الدور الثاني يتحرك الرقم 2 من أعلي اليسار إلى أسفل اليمين أي مكان الرقم 7 ويتحرك الرقم 7 إلى اليسار مقابلاً للرقم 2 .

طريقة الدوري مع تحريك الرقم 2

شكل (10) لعدد زوجي

الميزان	دور سابع	دور سادس	دور خامس	دور رابع	دور ثالث	دور ثان	دور أول
7×8	2×8	8×6	2×6	6×4	2×4	4×1	2×1
5×6	7×6	7×4	8×4	8×1	6×1	6×3	4×3
3×4	5×4	5×1	7×1	7×3	3×3	8×5	6×5
1×2	3×1	3×2	5×3	5×2	7×5	7×2	8×7

شكل (10) لعدد فردي

الميزان	دور سابع	دور سادس	دور خامس	دور رابع	دور ثالث	دور ثان	دور أول
7×3	2×3	6×3	2×6	6×4	2×4	4×1	2 × 1
5×6	7×6	7×4	4×3	1×3	6×1	6×3	4 × 3
3×4	5×4	5×1	7×1	7×3	3×3	5×3	6×5
1×2	3×1	3×2	5×3	5×2	7×5	7×2	7 × 3

وتصعيد أرقام العمود من جهة اليسار درجة أعلى حيث تقام المباريات كالآتي 1×4 ، 3×6 ، $5 \times$ ، 8 ، 2×7 .

3 - في الدور الثالث يتم تحريك الرقم 2 من أسفل اليمين ليعود إلي أعلى اليسار مرة أخرى يدل الرقم 4 ثم يتحرك الرقم 4 جهة اليمين ليقابل الرقم (2) ثم نحرك الأرقام في العمود الثاني درجة واحدة أسفل حيث تقام المباريات كالآتي 4×2 ، 3×8 ، 5×7 .

4 - نستمر في تحريك الرقم 2 من أعلى اليسار إلي أسفل اليمين وبالعكس حتى الدور السابع فيعطينا كل ملاحظة قراءات جديدة تدل علي المقابلات التي تتم كما هو واضح في الجدول شكل (10 أ) .

ملحوظة :

في حالة الفرق الفردي يكمل العدد إلى العدد الزوجي الذي يليه برمز الاستبقاء (ى) ويعامل كأى فريق وكل مقابلة له مع فريق آخر يعني راحة هذا الفريق في هذا الدور . شكل (10 أ) .

مزايا طريقة الدوري :-

- 1 - تتوفر في هذه الطريقة العدالة بدرجة كبيرة لأنها تعطي لجميع الفرق أكبر قدر ممكن للفوز وتساعد على بذل الجهد وتغيير التكتيك وإعادة تبديل اللاعبين إلى آخره .
- 2 - تتيح للمتنافس فرصة طويلة للاحتكاك ويستمر الحماس حتى نهاية البطولة .
- 3 - يتباري كل متنافس مع جميع الفرق وبذلك يكون الحكم على مستوى الفريق عادلاً وحقيقياً .
- 4 - يمكن تحديد مراكز المتسابقين بدقة من الأول إلى الأخير .

عيوب طريقة الدور :-

- 1 - كثرة المباريات وطول الزمن اللازم لاتمامها وخاصة اذا كان عدد المشتركين كبيراً .
- 2 - كثيراً ما يكون هناك مباريات من جانب واحد وهي التى يتقابل فيها الفرق القوية مع الضعيفة .
- 3 - كثيراً ما تختتم الدورة بمباراة غير قوية أي لا تكون بين أقوى متنافسين .
- 4 - تحتاج إلى امكانيات ضخمة من أدوات وحكام وإداريين .

أحتساب نتائج الدوري :-

يوجد طريقتان لاحتساب نتيجة دورة تقام على طريقة الدوري وهما طريقة النسبة وطريقة النقط

أولاً : طريقة النسبة :

وهي غير شائعة الاستعمال وفيها تقسم عدد المباريات التي ربحها الفريق علي عدد مباريات الفرق في الدورة فاذا لعب فريق 8 مباريات كسب منها 6 وخسر 2 فتكون النسبة $\frac{6}{8} = \frac{3}{4}$

$$\frac{6}{8} = \frac{3}{4}$$

$$75\% =$$

وفي حالة التعادل تحسب مباراة نصف رابحة .

فاذا لعب فريق 12 مباراة كسب منها 8 وتعادل في 2 وخسر 2 تكون النسبة $\frac{8}{12} = 75\%$ ويعتبر الانسحاب في حكم المباراة الخاسرة علي الأقل أن لم يحدد لها عقوبة أشد ويعتبر الفريق الفائز هو الذي يحصل علي نسبة أكبر .

ثانياً : طريقة النقط :

وهي الطريقة الشائعة في حساب النتائج وتحسب بمجموع عدد النقاط التي ينالها كل فريق في جميع المباريات وترتب الفرق علي ضوء مجموع النقاط ترتيباً تنازلياً من أول الذرة إلي آخرها وهناك طريقتان لعدد النقاط التي تمنح للاعبين .

1 - يمنح الفريق الفائز نقطتان والفريق المهزوم صفر وفي حالة التعادل يمنح كل فريق نقطة والفريق المنسحب صفر .

2 - بعض الهيئات المنظمة تفضل التميز بين الانسحاب والهزيمة حيث أنه في حالة الهزيمة قد يبذل المتنافس جهداً طوال المباراة أما المنسحب فيجب أن يكون جزاؤه أشد ولذلك يحتسب للفريق الفائز 3 نقاط والمهزوم نقطة وفي حالة التعادل نقطتان لكل فريق وفي حالة الانسحاب صفر وهي في الحقيقة طريقة أفضل من الناحية التربوية وإن كانت هذه الطريقة غير شائعة في الاستعمال .

جدول تسجيل النتائج : شكل (11)

1 - الرموز أ ، ب ، ج ، ل ، هـ ، وترمز إلي أسماء المتسابقين .

2 - النقاط التي يحصل عليها الفريق في المباراة تكتب في المربع الذي أمام اسمه وأسفل الفريق الذي يلعب معه سواء كان فائزاً أو مهزوماً وفي حالة التعادل تكتب نقطة واحدة لكل منهما في المربعين الخاصين بالمباراة .

3 تجمع النقاط التي يحصل عليها كل فريق افقياً وتحسب لصالحه والنقطة التي يحصل عليها رأسياً وتحسب عليه .

4 - فارق ما للفريق وما عليه هو الذي يحدد ترتيب الفريق في الدورة بأن يعتبر الفائز الأول من حصل علي أكبر عدد من النقاط ثم يرتب باقي الفرق تنازلياً وفي حالة التعادل في النقاط ينظر إلي فارق الاهداف أو الاشوط حسب الأحوال أو حسب ما تنص عليه لائحة ونظم المسابقة .

5 - للتأكد من صحة الجدول وعد وجود خطأ في رصيد النقاط يجب أن تتساوي مجموع نقط ماله وما عليه لجميع الفرق المتسابقة وأيضاً مع مجموع نقط الدورة .

$$\text{عدد مباريات الدورة لعدد 6 فرق} = 5 \times 6 = 15 \text{ مباراة}$$

ولما كانت نقط كل مباراة 2 فقط فيكون نقط مباريات الدورة = 30 ففي هذه الحالة يكون مجموع ما له وما عليه بالجدول = 30 .

توزيع مباريات الدوري من دورين علي ملاعب الفرق المشتركة شكل (2 أ)

من أهم مميزات طريقة الدوري أنها تتيح لجميع المشتركين فرصاً متكافئة فهي بذلك أكثر عدلاً من الطرق الأخرى وخاصة اذا كان الدوري مزدوجاً أي من دورين .

والمشكلة التي كثيراً ما تصادف المنظمين وتفقّد الدوري عدالته المطلقة هي عدم تساوي جميع الفرق في توزيع المباريات علي ملاعبهم فقد سبق أن ذكرنا أنه في حالة الدوري يلعب كل دور منهما علي ملعب الفريقين بالتبادل ولكن كيف يتم ذلك وكيف يكون التوزيع .

جدول تسجيل النقاط

الترويج

مفهوم ومعني الترويج :

يستخدم مصطلح الترويج في الغالب بمعني قريب من مصطلح وقت الفراغ ، وبخاصة في سياقات الثقافة الغربية .

ويستعمل مصطلح الترويج للإشارة إلي أنواع معينة من الأنشطة لا تأخذ شكلاً واحداً وإنما يجمع بينها المتعة والحرية كمفاهيم أساسية ملازمة لهذه الأنشطة . ويرى البعض أن المعني الحرفي للترويج يمكن اعتباره أحد الوظائف الرئيسة لوقت الفراغ ، بمعني : تجديد النفس وإعدادها للعمل ، ويؤيد هذا المعني

للترويح هؤلاء ممن يعترضون علي عبارات مثل وقت فراغ ضائع أو مشتت ، إذا فهم ينظرون للمعني الصحي للترويح وهي الفكرة التي جعلت بعض النقاد يؤيدون إستخدام كلمة الترويح بدلاً من وقت الفراغ .

وتشير المعاجم اللغوية إلي أن الأصل الأيتيمولوجي لكلمة ترويح Recreation هو أنها كلمة مركبة من جزءين Re بمعني إعادة ، و Creation بمعني خلق ، أي أن المعني الحرفي للكلمة هو إعادة الخلق ، وهو معني مجازي يقصد به التجديد والانتعاش كنواتج ممارسة الترويح .

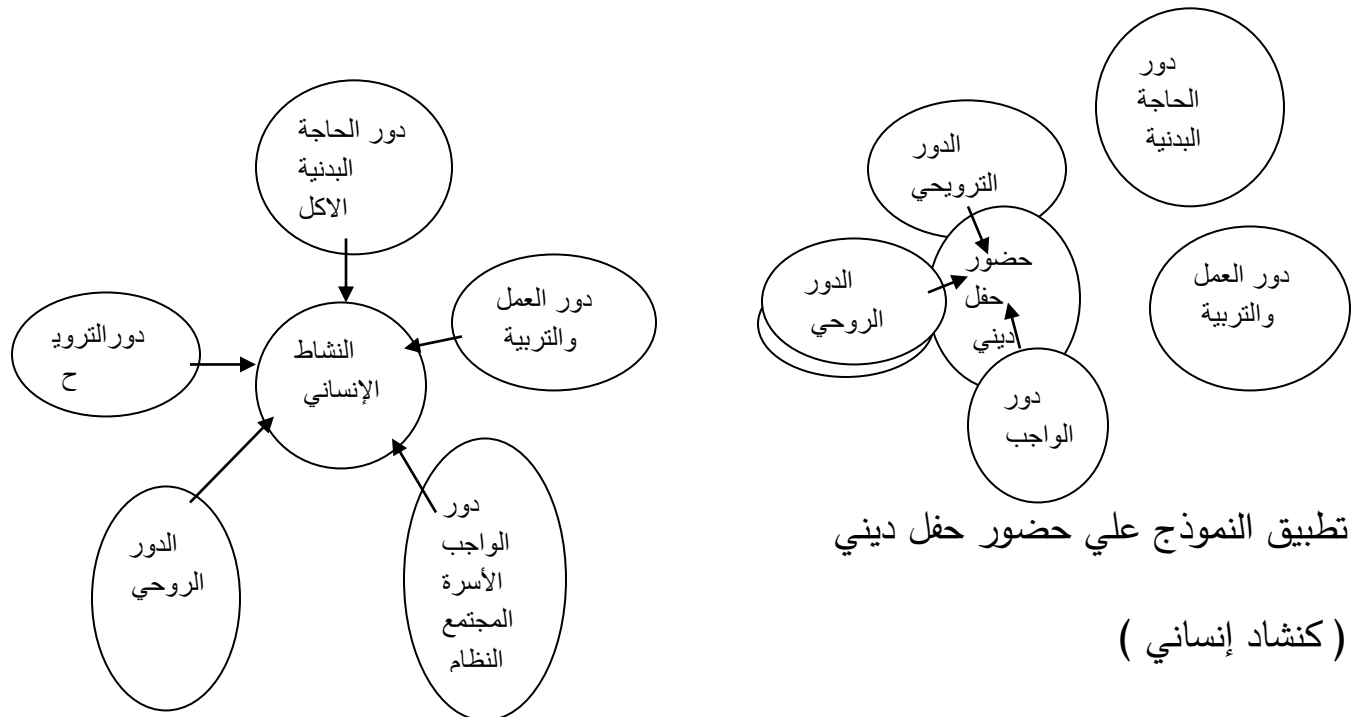
ويعرف قاموس وبستر Webster الترويح Recreation بأنه ((إنعاش للقوى والروح بعد الكد ، فهو لهو ، وتسلية)) .

ويعرف قاموس أوكسفورد بأن تروح عن نفسك ببعض وظائف التسلية أو تمضية الوقت .. وهو المتعة . وبديهي أن تغطي تعاريف القواميس مجالاً واسعاً للأنشطة استناداً إلي رغبات الفرد ومدركاته ، فإنعاش القوى والروح يمكن تحقيقه بطرق لا تعد ولا تحصى ، ويمكن تحقيق الانتعاش علي سبيل المثال لا الحصر عن طريق الجري ، أو النوم لفترة متأخرة من صباح يوم الجمعة ، أو القراءة للأطفال أو صيد السمك ، أو الحفر في حديقة المنزل ، أو مشاهدة التلفزيون ، أو الأكل في المطاعم ، أو مشاهدة نوافذ العرض للمتاجر ، أو الاسترخاء علي كرسي وثير .

ومع ذلك فأنشطة كهذه قد لا تعتبر ترويحاً بمعني الكلمة ، إلا من وجهة نظر الفرد الممارس لها في الوقت الحر ، فقد ينظر إلي القراءة للأطفال أو إلي صيد السمك أو إلي الحفر في الحديقة علي أنها واجبات ثقيلة وربما سمجة ، وعلي الجانب الآخر فإن أنشطة مثل الأكل أو الشرب يمكن اعتبارها - كلياً أو جزئياً (ترويحاً) بالرغم من كونها إشباعاً لحاجات بدنية محضة .

ويشير كل من سيسمز ، ماير ، برايتبل Ssessoms Meyer & Brightbill إلي أن دلالات كلمة ترويح تواجه بعض المشكلات ، فكثيراً ما يعرف الترويح بأنه ((النشاط الذي يشترك فيه الفرد في وقت فراغه)) ألا أن كلمة ترويح تستخدم أيضاً لوصف حركة الترويح وأيضاً تطلق علي خدمة الترويح ، كما أنها تطلق أيضاً علي وصف مجال العمل في الترويح بأكمله ، وبذلك يكون من الصعب تقرير المعني المقصود دون اللجوء إلي سياق النص الذي وردت فيه .

إلا أن المشكلة ازدادت تعقيداً ، فبينما يرى البعض أن مفهوم الترويح يعبر عن خبرة لهو و متعة ، يرى البعض الآخر أن مفهوم الترويح يعبر عن خبرات لمجموعة معينة من الأنشطة ، وهم يشيرون إلي اقتراح باستخدام الترويح كاسم للدلالة علي الخبرة الترويحية ذاتها ، ولتنسب إليه بعد ذلك متعلقاته كأن نقول :



نموذج الأدوار الأساسية للنشاط الإنساني

(يفترض أن دوراً أو أكثر منهم يعتمد علي إدراك الفرد

واتجاهاته) .

تسهيلات ترويحية Recreational Facilites أو أنشطة ترويحية – Recreaton Lactiv

ities ، كما أنهم يعتقدون أنه لا يوجد نشاط إنساني هو ترويح بالوراثة ، وعاي ذلك فإن الترويح يمكن أن ينظر إليه كحالة عقلية ، أو مجموعة أنشطة .

ويؤيد شوب ، شوب Chubb & Chubb أن اعتبار نشاط ما ترويحاً يتوقف علي اتجاهات الفرد نفسه ، ويرى أنه من الصعوبة التميز بين أغلب أنشطة الإنسان وإرجاعها إلي أصلها وغرضها ثقافياً ، ذلك لأن الحاجة الإنسانية قد تتحول إلي ترويح اذا ما وجد فيها الفرد متعة وبهجة وانتعاشاً .

وحتى الاحتفالات الدينية وخاصة العامة منها تواجه نفس المشكلة ، فإلي جانب الاشتراك نتيجة الدوافع الروحية ، فهناك من يشارك علي أساس الواجب الاجتماعي ، وينظر البعض إلي رواد الحفل علي أنهم زبائن لتجارته المعروضة والبعض الآخر يستمتع ببساطة بالطقوس وبالتفاعل الاجتماعي المصاحب للحفل .

ويعمد بعض مؤلفي كتب الترويح إلي ذكر قائمة بالأنشطة كي تساعد في تعريف مفهوم الترويح ولهذه الطريقة عيوبها ، ذلك لأنه ينبغي التعرف علي مدركات كل فرد نحو نشاط ما قبل تصنيفه كترويح أو كعمل أو كواجب ، أو كحاجة بدنية أو خبرة روحية . وفي هذا السياق سيكون وضع نشاط ما في قائمة الترويح مختلفاً من فـلآخر حسب وجهة نظرة واتجاهاته ومدركاته وخبراته ودوافعه ، كما أن نفس الشخص قد تختلف أحكامه وتقديراته لنشاط ما من وقت لآخر في ضوء إـتبارات عديدة كالمعرفة أو الخبرة ونقص الخبرة وربما يتدخل المزاج العام للفرد في تغيير هذه النظرة.

وفي دراسته عن مفهوم الترويح استخلص دافيد جراى David Gray أن المفهوم التقليدي للترويح والذي يرى أن الترويح عادة ما يقصد به ((أنشطة الفراغ التي يشترك فيها الفرد إرادياً والتي تقدم له الإشباع الفوري)) هذا المفهوم لم يعد ملائماً في ظل التيارات الفلسفية المعاصرة والتي تناولت مفهوم الترويح من جميع زواياه وجوانبه .

لقد تحرى جراى المعاني الدالة ((السيمانتيكية)) علي مفهوم الترويح بين ممارسي الخدمات الترويحية وأنشطة الفراغ والمربين المتصلين بالمجال ، وقد توصل إلي تعريف للترويح يرى أنه الأنسب في ضوء الأفكار المعاصرة للترويح وهو التعريف الذي نتبناه ونقتنع به :

تعريف الترويح

((الترويح هو ظرف انفعالي ينتاب الإنسان وينتج من الإحساس بالوجود الطيب في الحياة ومن الرضا ، وهو يتصف بمشاعر كالإجارة ، الإنجاز ، الانتعاش ، القبول ، النجاح ، القيمة الذاتية ، السرور ، وهو يدعم الصورة الإيجابية للذات ، كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية ، تحقيق الأعراض الشخصية والتغذية الراجعة من الآخرين ، وهو أنشطة مستقلة للفراغ مقبولة اجتماعياً)) .

المذاهب الفلسفية وتناولها للترويح

نظرة الفلسفة المثالية للترويح

يتميز الاتجاه المثالي أي التفريق الواضح بين البدن والعقل كما يتميز بإعلاء شأن العقل ، فالمثالية هي المذهب الذي يرجع كل وجود إلي الفكر حيث يقرر أن استقلال الطبيعة واكتفاءها إنما هو مجرد وهم ، حيث تعتمد الطبيعة في سيرها وقوانينها علي عقل أو ذات روحية إلهية عليا .

ومن الأفكار المثالية الأساسية الاعتقاد بأن أذهاننا والعالم الفكري الذي تتحرك فيه ترتبط بالواقع علي نحو وثيق له دلالاته الخاصة . ومبحث القيم في المثالية يتناول قضايا الحق والخير والجمال ، لذا

فإن اتجاهات الترويح في المثالية إنما هي اتجاهات أخلاقية وجمالية ، ومنطقية ، فيرى أفلاطون أبو المثالية أهمية التربية البدنية والموسيقى كنشاط تربوي أساسي .

كما تهدف برامج الترويح المثالي إلي رفاهية الإنسان وتخفيف معاناة البشر وإعلاء القيم وبخاصة القيم الجمالية ، كما تهتم بتنشيط وإثارة التلاميذ لتنمية كل طاقاتهم الخلاقة والمجهودات المبدعة والأنشطة الأساسية الذاتية التي تمثل الجانب الأكبر في برامج الترويح البدنية المثالية هذا ، ويفسر المثاليون اللعب علي أنه أسلوب في التعبير عن النفس .

يقول أبو المثالية أفلاطون : ينبغي علينا أن نمضي حياتنا في مزاوله الألعاب ، ويوضح ((هربرت ريد)) فكرة المثاليين عن الترويح فيقول : المجتمع السليم لا توجد به مشكلة وقت فراغ إنما هو فقط وقت ندخره للراحة والتأمل والترويح في حياة مفعمة بألوان النشاط الخلاق ، حينئذ تختفي الفوارق بين العمل واللعب وبين المهنة والترويح ويصبح الإنسان إنساناً بكليته ، وهو في ذلك يسير علي هدى أرسطو الذي نادي من خلال مفهوم بيورتاني بشغل وقت الفراغ واستنفاد الطاقة من خلال النشاط البدني ، لأن ذلك يساعد في القضاء علي الرذائل وإعلاء شأن الأخلاق .

الأنماط السلوكية في الترويح

يكتنف الترويح مدى واسعاً من الأنشطة السلوكية ، وأشكالاً متباينة من الرضا النفسي ، والترويح كأى نشاط إنساني يمكن معالجة سلوكياته بالجمع والتصنيف استناداً للخصائص البدنية أو النفسية للممارس .

ولقد اقترح كل من مروفي ، وليامز Murphy&Williams مجالاً تصنيفياً يضم سلوكيات الترويح يمكن الاستفادة به في شتى جوانب الترويح وبرامجه .

مجال سلوكيات الترويح

1 – السلوكيات الاجتماعية Socializing Behavior

((حيث يتصل الناس ببعضهم البعض بأقل قدر من الوعي بالدور الاجتماعي)) .

ويتضمن أنشطة مثل : اللقاءات ، والحفلات ، والرقص ، وزيارة الأرقاب .

2 – سلوكيات المشاركة Associative Behavior

((وهي أنشطة تجمع الناس حول اهتمامات مشتركة)) .

3 – السلوكيات التنافسية Competitive Behavior

((وهي أنشطة تتضمن مجالاً كاملاً من الرياضيات والألعاب والمنافسات المتصلة بفنون الأداء

أو أنشطة الخلاء)) .

مثل : ألعاب الفريق ، وألعاب المضرب ، ومسابقات الرقص .

4 – سلوكيات المخاطرة Risk Taking Behavior

((وهي الأنشطة الترويحية التي تتضمن مخاطرة واضحة حيث احتمال الخطر أو الموت)) .

وهي أنشطة مثل : القفز بالمظلات ، تسلق الجبال ، الطيران الشراعي .

5 – سلوكيات الاستكشاف Exploratory Behavior

((وهي الخبرات الترويحية التي تقوم علي التعرف والاستكشاف)) وهي أنشطة مثل : التمشية ،

وزيارة المواقع ، والتخييم ، والغوص .

6 – خبرات تفويضية Vicarious Experiences

((وهي تعبر عن ألوان حديثة نسبياً من الترويح ، وتعتمد علي مشاهدة المباريات الرياضية ، ومشاهدة الأعمال الفنية أو التشكيلية ، سماع الموسيقي .

7 – الاستثارة الحسية Sensory Stimulation

((وهي السلوكيات المتمركزة حول الاستمتاع بالحاجات الحسية الأساسية)) .

ومثال لها الأطعمة والمشروبات والجني ، ومشاهدة العروض الخفيفة .

8 – التعبير البدني Physicol Expreeion

وهو النشاط البدني المتضمن التعبير البدني حيث المتعة غالباً في الأداء البسيط وبدون التركيز علي الجانب التنافسي .

وهي أنشطة مثل : الرقص ، واليوجا ، والأيروبيك (التمرينات الهوائية) ، والهرولة ، والسباحة ، وقباقيب العجل ، والتزحلق .. الخ .

9 – السلوك الابتكاري Creative Behavior

((وهو السلوك المتضمن للعناصر والأنشطة الفنية ويغلب عليه الحس الإبداعي والتعبيري .

ويتضمن أنشطة مثل الرسم ، والنحت ، والخزف ، أو الكتابة ، الخطابة أو أنشطة كالعزف علي الآلات الموسيقية أو التصوير الفوتوغرافي والسينمائي .

10 – سلوكيات التذوق Appreciative Behavior

وهي سلوكيات تتصل بالتذوق والتقدير الإدراكي والإحساس بالجمال وهي استجابة للمنتج الفني أو لعملية الإبداع أكثر من كونها تفاعل مع الخامات مثل الفنان .

وهي أنشطة مثل ارتياد المتاحف والمعارض وحدائق الزهور والحيوانات والأسماك والأسواق وواجهات عرض المتاجر .

11 - سلوك البحث عن التغيير Varsity – Seeking Behavior

وهو السلوك الذي نحاول ب تغيير أنماط حياتنا التقليدية العادية .

ومثال لذلك ذهاب سكان المدن للريف أو الجبال ، زيلعب المحاسبون التنس ، ويعسكر المدراء في أحد الغابات أو الشواطئ .

الترويح والحاجات النفسية

تتيح دراسة الحاجات الإنسانية من وجهة النظر النفسية مدخلاً ملائماً لدراسة سيكولوجية الترويح وأنشطة وقت الفراغ ، ولقد رتب ماسلو Maslow الحاجات الإنسانية بطريقة تصاعدية علي النحو التالي .

-الحاجات الفسيولوجية Physiological needs

وهي أكثر الحاجات الأساسية أهمية للإنسان ، وتتمثل في الدوافع البدنية مثل : الجوع والعطش والنوم والجنس .

-الحاجات الأمنية Safety needs

وحماية الذات هي الحاجة ذات المرتبة الثانية كحماية النفس ضد الأخطار والتهديدات

-الحاجات الاجتماعية Social needs

الحاجة إلى الاشتراك في جماعة والقبول من الرفاق ، والقدرة علي التأثير بالأخذ ، والعطاء المتبادل ، والصدقة .

-الحب والانتماء Love & Belonging needs

عند ما تتحقق الحاجات الفسيولوجية والأمنية للإنسان فإنه يشعر بالمدافع نحو إشباع الحاجات المتصلة بالحب والانتماء .

-الحاجات لتقدير الذات Se lf – esteem

حيث حاجة كل فرد لتقدير ذاته والتي تعني الإحساس بقيمة نفسية ، وإثراء الوضع والمكانة ، والإحساي بالإنجاز ، واحترام الذات ، والثقة بالنفس .

-تحقيق الذات Self – actualization

كل فرد في حاجة إلي تحقيق ذاته ، بمعنى أن الفرد بحاجة إلي أداء ما هو قادر علي أدائه حتى يحقق ذاته ، ويدرك ما في نفسه من أقصى قدرات واستطاعات هي في مقدوره وإمكانه .

-الحاجة للمعرفة والفهم Knowledge & understanding

الحاجات رفيعة المستوى للأفراد تتضمن الرغبة لإشباع حب الاستطلاع وللمعرفة والتفسير والفهم والتوضيح .

-الحاجات الجمالية Aesthetic needs

يعد الجمال خبرة داخلية محضة ، كإحساس بجماليات المفاهيم الفلسفية أو الفنية أو الأدبية والتي تضيف المعني لنا .

وبعد استعراض هرم الحاجات والذي قدمه ماسلو يمكن بسهولة التعرف علي إسهامات الترويح في إشباع ومقابلة الحاجات النفسية للأفراد من خلال مجال متنوع ومتسع للجميع من ألوان أنشطة الفراغ والترويح .

ولقد أشار ماسلو إلي صعوبة فهم الدافعية في الإنسان من خلال المستويات الأولية للحلجات لأنها خاصة جداً ، ومنفصلة للغاية كما أنها نختلفة تماماً عن تلك الدولفج الأخرى . وإعتباراً من المستوى الثالث للحاجات ، تظهر أهمية الدافعية في الأنشطة كالرياضة والترويح وغيرها من السلوكيات ، حيث الحاجة إلي الحب والانتماء وتأكيد الذات وتحقيقها ، وإشباع الاستطلاع البشري للمعرفة والفهم ، والإحساس بالجمال .

تنظيم وإدارة الدورات الرياضية

الدورات الرياضية عبارة عن نشاط رياضي لمجموعة من المسابقات لعدد من الفرق في لعبة أو أكثر . ويقوم بتنظيم هذا النشاط وإدارته دولة معينة أو جهة بواسطة لجان مشكلة لهذا الغرض .

ولما كان تنظيم وإدارة أي نشاط يقتضي في المقام الأول ادراك مفهوم هذا النشاط ومتطلباته والتعرف بشكل واضح علي مختلف جوانبه لتحديد احتياجاته ومستلزماته ، فالمسابقات والدورات من هذه الزاوية ، عمليات تنظيمية يتنافس فيها فريقان أو أكثر وفق قواعد قانونية وأسس تنظيمية وفنية وإدارية وتربوية ، بالاضافة إلي أنها عملية اختبار للامكانات والطاقات

الرياضية والتنظيمية سواء كانت البشرية منها أو المادية أو الفنية التي يتم توظيفها للاعداد والتدريب في اطار الهدف المنشود .

وهناك عدة طرق للتنظيم وهذه الطرق مرتبطة إلي حد ما بالنظام العام الذي تقدم عليه الدولة التي تقام علي أرضها الدورة فضلاً عن الأمور الفنية المتعارف عليها رياضياً علي المستوى الدولي .

وجميع هذه الطرق تلتقي مع الشكل التنظيمي العام الذي نعرض فيما يلي علي سبيل المثال أسسه العامة من حيث الاعداد والتفيذ واللجان الواجب تشكيلها بما يتناسب مع الدورات الرياضية متوسطة الحجم ، علي أن يراعي وضع برنامج زمني لجميع التنظيمات وفقاً لاختصاصات كل لجنة .

ولما كانت الدورات الرياضية تختلف عن بعضها البعض من حيث عدد اللعابات التي تشملها كل دورة وعدد المشتركين فيها فإنه يمكن الحركة في حدود التنظيم المذكور فيما يلي بالإضافة أو الحذف حسب الظروف المتاحة حيث هناك عدد كبير من اللجان لإدارة الدورة ، سنذكر منها هنا بالتفصيل حوالي 75 % منها ونوضح اسماء اللجان دون تفصيل .

اللجنة العليا للدورة

تشكل لجنة عليا للدورة تضم المسؤولين عن أنشطتها من الذين يملكون اصدار القرار .

وتكون مهمتها وضع الأسس العامة للدورة من حيث :

- تحديد الفرق المشتركة .
- تحديد موعد الافتتاح وموعد الختام واعتماد برنامج الدورة .
- الميزانية العامة للدورة .
- تعيين مدير الدورة .
- تحديد المنشآت الرياضية وأماكن الإقامة .

- تقديم التقرير النهائي للدورة .

ويتولي بعد ذلك مدير الدورة مع رؤساء اللجان اختيار أعضاء كل لجنة وتحديد اختصاصاتها ومسئولياتها - مع وضع برنامج زمني للتنفيذ ، يتم متابعته أولاً بأول من مدير الدورة حتى يتمكن من عرض الانجازات بصورة عامة علي اللجنة العليا

لجان الدورة :

- 1 - لجنة الاستقبال .
 - 2 - لجنة المواصلات .
 - 3 - لجنة الإقامة .
 - 4 - لجنة الاعلام .
 - 5 - لجنة المراسم .
 - 6 - لجنة المسابقات والبرامج .
 - 7 - لجنة الملاعب والأدوات والمنشآت .
 - 8 - لجنة التغذية .
 - 9 - لجنة التحكيم .
 - 10 - لجنة الجوائز .
 - 11 - لجنة الطعون والاحتجاجات .
 - 12 - اللجنة المالية .
 - 13 - اللجنة الطبية .
 - 14 - لجنة السكرتارية الفنية والتوثيق .
 - 15 - لجنة الاتصالات .
 - 16 - لجنة البطاقات .
 - 17 لجنة الزي .
 - 18 - لجنة الأنشطة الثقافية .
 - 19 - لجنة المطبوعات .
 - 20 - لجنة التوثيق .
 - 21 - لجنة المتابعة .
 - 22 - العلاقات العامة والبروتوكول .
 - 23 - لجنة توجيه الجماهير .
 - 24 - لجنة الأمن .
 - 25 - لجنة الافتتاح والختام .
 - 26 - لجنة المتابعة .
- الاختصاصات العامة لكل لجنة :**

1 - لجنة الاستقبال :

- طلب كشوف بأسماء كل بعثة من لجنة السكرتارية الفنية ومعرفة مستوى الضيوف المصاحبين للفرق والاتصال بلجنة المراسم لتحديد مستوى مندوب الاستقبال .
- استقبال الوفود المشتركة وفقاً للمواعيد المحدد لوصولها وتسهيل اجراءات دخولها وتقديم المشروبات .
- توزيع كتيب علي الضيوف عن الدورة يتضمن جميع أسماء القيادات المسؤولة وأرقام تليفوناتها وأماكن تواجدها .
- إعداد مكانا مناسباً للجنة الاستقبال في مكان الوصول - توضع عليه لافتة بشعار الدولة ويراعي وجود مندوب للجنة بالتناوب خلال الـ 24 ساعة بهذا المكان لتسهيل مهمة الفرق التي تصل خارج مواعيد الوصول المحددة مسبقاً .
- إعداد بطاقات المشتركين بالدورة وفقاً لما لديها من بيانات .
- إعداد بيان بمواعيد فتح صالة كبار الزوار ومتابعة ذلك باستمرار .

في توديع الوفود :

- استقبال الوفود بمكان الرحيل وتسهيل إجراءات الخروج .
- الاتصال بقيادة الدورة لتحديد مندوبيها في توديع الوفود وتأكيد الاتصال بهم لتحديد التوقيات الخاصة بذلك .
- ويراعي اتمام إجراءات توديع الوفود بنفس الحماس الذي تم به استقبالهم بإعتبار أن هذا يمثل الانطباع الأخير لهذه الفرق عن فترة اقامتهم .

2 - لجنة المواصلات :

- إعداد بيان بعدد أعضاء كل وفد وتخصيص السيارات المناسبة لهم .
- ترجمة جدول المباريات إلي وسائل انتقالات مجمعة .

- الاشراف اليومي علي تحركات الفرق وضيوف وتلافي كل ما ينشأ من صعوبات
- تخصيص سيارة صغيرة وأتوبيس صغير بصفة احتياطية يمكن الاستعانة بها فور حدوث أي خلل .

3 - لجنة الاقامة :

- حصر عدد الوفود المشتركة في الدورة وتوزيعها علي فئات مثل : لاعبين ، إداريين ، مشرفين ، رؤساء بعثات ، ضيوف مدعوين .. الخ .
- تخصيص أماكن الاقامة المناسبة لكل مهم - يستحسن تحديدها بالاسم ورقم الغرفة
- إعداد بيان يتضمن تسكين جميع الفرق والضيوف في الأماكن المخصصة للاقامة وتبلغ بها لجنة الاستقبال لاطلاع الوفود عليها عند الوصول .
- من المفيد جداً - عقد اجتماع مع رؤساء الوفود والمدربين وعرض أصناف الطعام الرئيسية عليهم ، لمعرفة رأيهم ومدى قبولهم لها وفي حالة الرفض يمكن الاتفاق علي أصناف غيرها . علي أن تبلغ لجنة التغذية بذلك .
- عقد اجتماع مع المدربين بعد يومين من بدء الاقامة أو سؤالهم فرادى عن أي مضايقات في الاقامة لتلافيها .

4 - لجنة الاعلام :

- إعداد نشرة يومية توزع علي جهات الاعلام تتضمن عن اللاعبين المشتركين ومستوياتهم وأرقامهم السابقة ، وكذلك بيان رؤساء الوفود والضيوف .
- نشر نتائج المقابلات - وانتداب متخصصين لتحليل المباريات بطريقة علمية.
- تنظيم المقابلات الصحفية والاذاعية والتلفزيونية التي تقيمها أجهزة الاعلام أو الاداريين أو الضيوف .
- تنظيم اذاعة المباريات مع أجهزة الاعلام بالتنسيق مع لجنة الملاعب .

- تنظيم اقامة المراكز الصحفية لخدمة الدورة .

5 - لجنة المراسم :

وتتفرع أعمال اللجنة إلي :

(أ) مراسم استقبال الوفود المشتركة .

(ب) مراسم رفع أعلام الوفود المشتركة .

(ج) مراسم افتتاح الدورة .

(د) مراسم الفوز .

(هـ) مراسم الختام .

(أ) مراسم استقبال الوفود المشتركة :

1 - معرفة موعد وصول الوفود (عدده - صفات أعضائه اسم الطائرة - رقم الرحلة - مطار القيام) .

2 - تشكيل لجنة للمطار تعمل بالمناوبة لاستقبال الوفود التي تصل فجأة - ويوضع تحت تصرف هذه اللجنة وسائل المواصلات التي قد تضطرها الظروف لاستعمالها .

3 - تجهيز عدد من الشباب وباقات من الزهور (وفقاً لأهمية الوفد) لاستقبال رؤساء الوفود في المطار .

4 - تعد الترتيبات المسبقة مع مصلحة الجمارك لعمل التسهيلات الجمركية للوفود .

5 - التصرف بلباقة وحكمة وبسرعة في الأمور - دون أن يشعر الضيوف بوجود أي أشكال أو صعوبة - وهذه مسئولية المرافقين الذين يختارون ويتم تدريبهم علي مثل هذه الأمور .

6 - تعد بيانات كافية تسلم لرئيس الوفد بمجرد وصوله عن مكان اقامة الوفد وأرقام الغرف وكافة التعليمات الخاصة بالدورة - ومعها الشارات والهدايا التي تعدها إدارة الدورة .

(ب) مراسم لرفع أعلام الدول المشتركة بمكان الاقامة :

- 1 - سواء أقامت الدول المدعوة للاشتراك في الدورة أو المهرجان في مكان واحد أو أماكن متفرقة - فتقام مراسم رفع علم الدولة التي تصل إلى البلاد عقب وصول أو جزء منه بيوم علي الأقل .
 - 2 - تحدد إدارة الدورة مكان موحد لرفع هذه الأعلام وتقوم لجنة المراسم التي تخطرها اللجنة المختصة بوصول الفرق بالاتصال بالسيد رئيس البعثة وتحدد موعد لأعضاء البعثة لتواجد أكبر عدد منهم بملابسهم الرياضية أو الزي الرسمي بالبعثة في المكان والموعـد المحدد.
 - 3 - تعد لجنة المراسم - العلم الخاص بالدولة - وتحظر إدارة الموسيقىات المختصة بالموعـد لارسال فرقة موسيقية ومعها النشيد القومي الخاص .
 - 4 - عند وصول الفرق - تصنف حسب عددها في طابور يتقدمه رئيس البعثة والاداريين ويتقدمون إلى مكان رفع العلم - حيث يقفون في مواجهة العلم .
 - 5 - تعطي الإشارة للموسيقي - لتعزف النشيد القومي مصاحباً لرفع علم الدولة .
 - 6 - ينصرف الوفد إلى محل إقامته مع المرافقين .
- (ج) مراسم افتتاح الدورة :
- 1 - تحدد اللجنة المنظمة الموعد والمكان الذي تقام فيه مراسم حفل الافتتاح ورفع أعلامها .
 - 2 - تخطر جميع الوفود بذلك - ويستدعي رؤساء الوفود للاجتماع في المكان المحدد للافتتاح لشرح التعليمات الخاصة بالوفوف والسير والنحية والاصطفاف والانصراف ... الخ .
- ويشارك عادة في هذا الاجتماع الذي يعتبر بروفه عدد رمزي من أعضاء كل وفد .
- 3 - تكون المراسم الخاصة بالافتتاح علي الشكل التالي :
- (أ) طابور سير لدخول جميع الوفود إلى أرض الاستاد أو مكان الافتتاح .

(ب) القاء كلمة قصيرة لاستئذان في رفع علم الدورة - الذي يدخل إلي المكان في هذا الوقت مع موكب من الرياضيين .

(ج) يرفع العلم بمصاحبة الموسيقي - وفي مواجهة جميع المشتركين .

(د) تدخل الشعلة ويتم إضاءتها .

(هـ) يعزف النشيد الوطني للدول المضيفة .

(و) تبدأ الوفود في الانصراف من المكان .

4 - يراعي أن يكتب اسم كل دولة علي لافتة تحملها احدى الفتيات في مقدمة الوفد ثم يتبعها بثلاث أمتار حامل علم الدولة من أحد أبناءها ثم رئيس البعثة والرياضيين علي أن يقوم حامل العلم بتحية نقطة الذات بالطريقة التي تحددها اللجنة المنظمة .

5 - يراعي أن تكون المسافة بين كل وفد وآخر حوالي عشرة أمتار .

(د) مراسم الفوز :

1 - تشكل لجنة المراسم طاقماً من أعضائها بكل ملعب - تقام فيه المباريات النهائية

2 - تعد هذه اللجنة منصة الفوز في مواجهة الأعلام .

3 - تخصص موسيقي لعزف النشيد القومي للفائزين .

4 - مجموعة من الفتيات - لحمل ميداليات الفوز - علي صواني .

5 - مجموعة من الجنود بزي موحد لرفع الأعلام .

6 - إعداد لحن مميز يسبق مراسم الفوز لتنبه أذهان المتفرجين .

7 - تذاع النتائج عن كل مسابقة وقت إجراء المراسم ويكون تنفيذ مراسم الفوز كالاتي :

1 - بعزف اللحن المميز ويستحسن أن يكون بين 30 - 45 ثانية .

2 - يذاع اسم نت سقوم بتوزيع الجوائز ثم يقدم اللاعبين علي المنصبه .

3 - عند المناداة عن الفائز الأول - يصعد الدرجة الوسطي من المنصة ويستلم جائزته من الشخص الذي وقع عليه الاختيار الذي يتقدم ومعه مندوب لجنة المراسم وخلفه الثلاث نسات يحملن الصواني بالميداليات ، ومن المستحسن أن يشترك رئيس اتحاد اللعبة في تسليم الجوائز وتتقدم الانسة لتقدم الميدالية الخاصة باللاعب ثم تتراجع للخلف لتتقدم الانسة الأخرى بعد نداء اسم الفائز الثاني وهكذا .

4 - بعد توزيع الثلاث ميداليات - يتجه الجميع لاعبين وإداريين في اتجاه الأعلام وتعطي الإشارة بعزف النشيد القومي للفائز الأول في الوقت الذي ترفع فيه الأعلام علي أن يتوسط الثلاث أعلام علم الفائز بالمركز الأول وبعده علم الفائزين الثاني والثالث .

(هـ) مراسم الختام :

وتشبه مراسم الختام مراسم الافتتاح بأن ينزل العلم الخاص بالدورة ويقدم لرئيس المهرجان الذي يسلمه لمندوب الدولة التي ستقوم بتنظيم بالدورة التالية .
ثم يعزف نشيد الدولة المضيفة .

6 - لجنة المسابقات :

- وضع لأئحة كل مسابقة - بالاشتراك مع الاتحاد المختص وفقاً للقانون الدولي للعبة
- تحديد الطريقة التي يتم احتساب النتائج علي أساسها .
- تحديد الطريقة التي يتم اتباعها في التعادل .

7 - لجنة الملاعب والأدوات :

- تحديد الملاعب التي ستقام عليها مباريات الدورة والتأكد من صلاحيتها .
- وضع خطة لتنفيذ وإنشاء وإصلاح الملاعب المطلوبة ومتابعة تنفيذها بحيث يتم تسليمها للجنة قبل موعد الدورة بثلاثة شهور علي الأقل .
- تحديد أوقات التدريب لكل فريق .

- تزويد الملاعب بالأدوات والأجهزة اللازمة وإعدادها للمباريات .
- تقسيم أماكن المتفرجين ، تحديد أماكن الضيوف ورؤساء البعثات واللاعبين .. الخ
- تجهيز غرف الحكام وخلع الملابس وأماكن احتباطيوا الفريقين .
- اخطار لجنة الأمن بمكان وموعد كل مباراة لاتخاذ الاحتياطات اللازمة .

8 - لجنة التغذية :

- التأكد من وجود جميع الأصناف الغذائية التي تحقق كفاءة تقديم الوجبات وفقاً لما هو محدد .
- الاشراف علي المكان الذي تقدم فيه الوجبات ومتابعة أعمال النظافة والخدمة .
- المرور بين حين وآخر علي المطبخ للتأكد من أن كل شئ علي ما يرام
- تحديد مواعيد تقديم الوجبات واعلانها علي الجميع وإبلاغ لجنة الاقامة بها
- عقد اجتماع مع مدربي الفرق - بعد يومين بدأ الاقامة مع لجنة الاقامة لبحث أي صعوبات في موضوع التغذية للعمل علي تلافيتها .
- حصر إعداد السائقين - وتدبير الوجبات اللازمة لهم في أوقات مناسبة لا تتعارض مع واجباتهم .

9 - لجنة التحكيم :

- حصر المباريات التي ستقام في اللعبات المدرجة بالدورة .
- تحديد الحكام اللازمين لكل مباراة .
- عقد اجتماع مع الحكام الضيوف - الاتفاق علي المباريات التي سيقومون بتحكيمها
- عقد اجتماع لجميع الحكام لدراسة الشوط الموضوعة لكل مسابقة .
- دراسة إمكانية عقد دورات ترقية أو تأهيل للحكام أثناء الدورة - ومسئولية تنفيذها اذا ما تقررت .

10 - لجنة الجوائز :

- تحديد مراكز الفوز في كل مسابقة .
- توفير الجوائز الخاصة بكل منها - وتسليمها في الوقت المناسب للجنة المراسم في مكان التوزيع .
- استلام الجوائز السابقة - وفقاً لنوع المسابقة - وإعدادها للتسليم مرة أخرى .
- الاعلان عن جوائز كل مسابقة في بداية الدورة .

11 - لجنة الطعون والاحتجاجات :

- دراسة كل الشكاوى التى تقدم لها عن سير المباريات .
- تحديد الوقت اللازم لتقديم الاحتجاج ومن المسئول عن تقديمه وكذلك الرسم المقرر لكل احتجاج .
- اتخاذ القرارات الخاصة بالاحتجاجات وإعلانها وموافاة مقدم الاحتجاج بصورة منها .

12 - لجنة الشؤون المالية :

- اتخاذ جميع الاجراءات المالية للصرف علي الدورة بناء علي التعليمات واللوائح القائمة .
- استلام قيمة الاشتراك من الوفود .
- عرض بيان تفصيلي علي رؤساء اللجان - بما يخصهم وما يصرف والمتبقي من البند المخصص لكل لجنة .
- مراجعة جميع مستندات الصرف .
- تقديم التقرير المالي النهائي متضمناً : -
- المبلغ المعتمد للدورة وتوزيعه علي البنود .
- ما تم صرفه من كل بند والايادات التى تم تجميعها .

- إجمالي المنصرف - وفي حالة زيادته عن المعتمد ، يوضح ذلك وتوافق به موافقات التجاوز .

13 - اللجنة الطبية :

- حصر المباريات التي ستقام وأماكنها .
- توزيع الأطباء والمساعدين علي الملاعب .
- تخصيص طبيب نوبتجي بمكان الإقامة .
- الاتفاق مع مستشفى لتخصيص عدد من الاسرة للحالات التي تتطلب ذلك أثناء الدورة .
- توفير أماكن التدليك والسونا للفرق التي تطلب ذلك .
- الاشراف علي معمل المنشطات وإقتراح عدد اللاعبين الذين سيتم الكشف عليهم .

14 - لجنة السكرتارية الفنية :

- وتعتبر هذه اللجنة هي المسئول الفعلي عن تجميع كل ما يختص بالدورة ، حيث تتجمع لديها كافة البيانات الخاصة لكل لجنة . يضاف إليها بعض التوجيهات والمسئوليات مثل :

- 1 - تجميع أسماء المشتركين في الدورة ونوعياتهم .
- 2 - تجميع نتائج جميع المسابقات .
- 3 - تجميع مواعيد وصول ومغادرة الوفود .
- 4 - تجميع مواد التقرير النهائي من اللجان - وإعداد مشروع التقرير لعرضه علي اللجنة العليا .
- 5 - توثيق كل البيانات والمعلومات الخاصة بالدورة وإصدار ما يلزم منها في كتيبات .

ماهية التمرينات البدنية

تهديد :

تعمل التمرينات البدنية بأشكالها ومهاراتها وأدواتها وأجهزتها المختلفة علي تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك للوصول إلي أحسن قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة والميدان الرياضي والمهني بصورة جيدة .

وتختار التمرينات وفق قواعد خاصة يراعي فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية المختلفة وقد تتطلب المدينة الحديثة أن تلعب التمرينات دوراً هاماً في حياة البشرية وذلك لكي تعوضها عما فقدته من لياقة بدنية وحركية وما ترتب علي ذلك من ضعف وتشوه ومرض .

وقد استمدت التمرينات البدنية أهمية دورها من اعتمادها علي الحقائق والمبادئ والأسس والنظريات التربوية والنفسية والعلمية من كثير من العلوم كعلم الفسيولوجيا والتشريح والمكانيك الحيوية وعلم الحركة ، وعلم النفس بمختلف فروع وطرق التدريس والتدريب الرياضي وعلم الاجتماع .

مميزات التمرينات البدنية :

1 - لا تحتاج إلي امكانات باهظة ، ويمكن أن تؤدي بدون أدوات وفي أي مكان وفي أي وقت .

2 . لا تحتاج إلي وسائل أمن وسلامة نظراً لعدم خطورتها .

3 . لها قيمها التربوية في تعويد الأفراد علي النظام والطاعة والالتزام بالعمل الجماعي .

4 . تعمل علي شغل أوقات الفراغ بنشاط مفيد .

5 . تؤدي إلي تشكيل الجسم واصلاح العيوب والتشوهات القوامية .

6 . تتاسب كل الأعمار والاجناس ، وتتاسب مع القدرات والفروق الفردية لممارسيها .

7 . تسهم في الإعداد البدني والمهاري لمختلف الرياضيات .

8 . تعتبر القاعدة الاساسية لكل الأنشطة البدنية والحركية .

ونظراً لهذه المميزات المتعددة التي تختص بها التمرينات فإن لها فوائد متعددة للفرد

الممارس في النواحي الآتية :-

1 - الفوائد الفسيولوجية The physiological benefits

2 . الفوائد النفسية The psychological benefits

وتتضح هذه الفوائد من التأثيرات المختلفة علي كل من

1 - التأثيرات المختلفة علي الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية والشرابين والأوردة

.

The effect on the cardio – vascular system Heart blood and vessels

2- التأثيرات المختلفة علي الجهاز التنفسي والرئتين

The effect on the respiratory system – the respiratory tract and lungs.

3 - التأثيرات المختلفة علي الجهاز العضلي

The effect on skeletal muscle.

4 - التأثيرات المختلفة علي المفاصل

The effect at the joints.

5 - التأثيرات المختلفة علي تركيب وبناء النسيج الضام

The effect on connective tissue structures.

6 - التأثيرات المختلفة علي الهيكل العظمي

The effect on the bones .

7 - التأثيرات المختلفة لعملية التمثيل الغذائي

The effect on the metabolism.

8 - التأثيرات المختلفة علي التوافق العضلي العصبي

The effect on neuro – muscular co – ordination.

فوائد التمرينات : The benefits of exercise

اثبتت الأبحاث العلمية أن ممارسة التمرينات بطريقة منتظمة لها فائدة عظيمة لجميع المراحل العمرية المختلفة . وتحدث استجابة لهذه التمرينات تغيرات فسيولوجية مؤكدة للجسم .

ويتوقف حجم هذه التغيرات علي نوع التمرينات وعلي أنظمة الجسم الخاضعة لهذا المجهود وتعمل التمرينات المنتظمة الملائمة علي تحسين اللياقة البدنية والارتقاء بالصحة ، وتقليل المخاطر الناشئة من كثير من الأمراض .

والتأثيرات المفيدة والمستمدة من التمرينات هما الفوائد الفسيولوجية ، والنفسية .

أولاً : الفوائد الفسيولوجية : The physiological benefits

تعمل التمرينات علي :

1 - ترقية وتحسين الحالة الوظيفية للجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية - الدورة

الدموية)

- 2 - ترقية وتحسين القدرة الوظيفية التنفسية للرئتين (الزفير والشهيق) .
- 3 - تحسين النغمة العضلية ، والقوة وقوة التحمل التي تؤدي إلي تحسين مظهر الجسم وتحسين الانحرافات القوامية .
- 4 - تحسين المرونة ، والقوة المطاطية للأوتار والأربطة ، وهذه تؤدي إلي زيادة المدى الحركي للمفاصل ، وتقليل احتمال حدوث الإصابة .
- 5 - تحسين وتهيئة وإعداد المفاصل بصورة جيدة ، حيث تعمل التمرينات علي زيادة انتاج السوائل التي يفرزها المفصل والتي تعمل علي تغذيته وسيولة حركة الغضاريف .
- 6 - تحسين مقاومة وكثافة العظام ضد عملية مسامية العظام Osteoporosis
- 7 - ترقية التوافق العضلي العصبي الذي يؤدي إلي تحسين عناصر بعض العناصر الحركية المختلفة مثل الايقاع ، التوازن - التوقيت ، رد الفعل ، التوافق .
- 8 - زيادة معدل الايض ، وتقليل الدهون المخزونة ، وزيادة معدل التمثيل الغذائي للأنسجة العضلية ، وبناء عليه يزداد هذا المعدل من طلب استدعاء وتحويل وأنقاص كل الدهون المخزونة.
- 9 - خفض مستوى كولسترول الدم .
- 10 - تقليل الاصابات والآلام نتيجة تحسين القوام وزيادة القوة والمرونة .
- 11 - تقليل الاصابات الناشئة عن وهن الأمراض مثل زيادة ضغط الدم الشرياني (ضغط الدم المرتفع Hyper Tension) ، أمراض القلب ، بعض أنواع البول السكري ، لذا فإن التمرينات تؤدي إلي التخفيض والأقلال من الضغط والإجهاد الذي تساهم فيها كثير من عناصر هذه الأمراض .

ثانياً : الفوائد النفسية : The psychological benefit

- 1 - الشعور والاحساس الجيد بلشخصية ، والتحصيل والنشاط والخفة .

2 - زيادة الثقة بالنفس واحترام الذات .

3 - خفض مستوى الشدة والانفعال النفسي .

4 - ترقية وتعزيز الاسترخاء والنوم .

وللحصول علي هذه الفوائد الفسيولوجية والنفسية يجب ان تختار التمرينات بعناية وبدقة

وان تهتم بطريقة ادائها . ويجب ايضاً ان تؤدي التمرينات بطريقة فردية مراعاة الفروق

وبدرجات متفاوتة في السهولة والشدة بما يتلائم ومستوي اللياقة البدنية .

ويجب أن نعلم أن هناك الام ونتاج ضارة لممارسة التمرينات بطريقة تتعارض مع طبيعة

الأداء الحركي أو الأداء المفرط مثل :

التأثيرات الضارة للتمرينات غير الملائمة :

Damaging effects of inappropriate exercise

1 - شد وآلام عضلية .

2 - اجهاد مفصلي .

3 - اجهاد وضغوط علي العظام .

4 - تمزق أو اطالة وآلام للاربطة .

5 - التهاب للأوتار والمحافظ والاغشية المبطنة للمفصل .

6 - الشعور بالألم المصاحب للأنشطة اليومية والاسترخاء والنوم والراحة ، وآلام تنتج

الشعور بالتوتر والتعب الزائد ، والضعف والوهن ، وخيبة امل ، ومستوي نتخض من

الثقة بالنفس واحترام الذات .

تأثير التمرينات علي نظام الجهاز الدوري - القلب - الدم - الأوعية الدموية (الأوردة

- الشرايين) :

The effect on cardio – vascular system – Heart – blood and vessel

تتعود العضلات خلال التمرينات أن تفرض مطلب ثابت من الاكسجين لزيادة انتاج الطاقة بحيث يصبح نشاطاً طبيعياً ، وتؤدي التمرينات الهوائية المنظمة إلي تحسين لياقة الجهاز الدوري .

وتتضمن التمرينات الهوائية حركات متكررة للمجموعات العضلية الكبيرة تشمل أنشطة مثل المشي ، الجري البطئ ، السباحة ، الدرجات ، ويجب أن يستجيب القلب لمواجهة (مجابهة) المطالب من الاوكسجين والغذاء ويحول دون استفحال ضياع المنتج .
ولكي يستجيب ويتكيف القلب والأوردة الدموية يجب اتباع الآتي :

- 1 - زيادة حجم القلب وكمية استيعابه .
 - 2 - زيادة كمية دفع الدم في الضربة الواحدة الخارجة (حجم الضربة) .
 - 3 - تراوح عدد ضربات القلب 72 - 76 ضربة / في الدقيقة . ولكن تصل ضربات القلب لرياضي التحمل (العاب القوى) مثل لاعب الماراثون إلي 40 ضربة / ق وهذا يخفف من العبء علي عضلة القلب .
 - 4 - زيادة كثافة شبكة الشعيرات الدموية المادة للقلب والجهاز العضلي بالدم .
 - 5 - زيادة حجم ومقدار الأوعية الدموية وزيادة سريان الدم ويؤدي ذلك إلي تحسن توزيع الاكسجين والغذاء ، وإزالة النواتج والمخلفات المنتجة .
 - 6 - زيادة مستوى الهيموجلوبين يزيد من قدرة الاكسجين المحمول بالدم . (التمرينات البدنية المنتظمة تؤدي إلي تحسين عظيم في الكفاءة الوظيفية للأجهزة ، وقوة التحمل للقلب . وهنا يجب ان تدرس بعناية وبتحكم التمرينات الخاصة بالقلب وخاصة البرامج التأهيلية للمشاكل والازمات القلبية) .
- التأثيرات علي النظام التنفسي (الجهاز التنفسي والرئتين) :

The effect on the respiratory system – The respiratory tract and lungs:

- 1 – تتطلب كمية الاوكسجين الكبيرة والزيادة في انتاج ثاني اكسجين الكربون زيادة في معدل وعمق التهوية (التنفس) . ويتم خلال اداء التمرينات استخدام كمية من الهواء المتنفس (الداخلة والخارجة) للرئتين أكبر مرة عنه أثناء الراحة .
 - 2 – تزداد جودة وتحسن المطاطية لانسجة الرئتين .
 - 3 – زيادة تدفق الدم من ألي الرئتين .
 - 4 – تتحسن حالة العضلات المحركة للصدر وعضلات بين الضلوع والحجاب الحاجز مما يؤدي إلي القدرة علي العمل الشاق .
- أهمية التمرينات لمرضي الربو:**

Exercise and Asthma

قد يستطيع مريض الربو تحمل التمرينات ولكن يحذر وبدون اجهاد . وإذا كانت عملية التنفس صعبة فيجب أن تكون الممارسة لفترة أطول من الأشخاص العاديين (فإذا ظهر الخطر أو الألم بعد الممارسة لفترة خمس دقائق يجب استشارة الطبيب فوراً) . ويجب أن يكون مريض الربو تحت اشراف دائم ، وأن يتعلم أن يقدر ويحدد اشارات وإنذارات الألم وأن يتعلم أن يتخذ خطوات وإجراءات ملائمة للتحكم والسيطرة علي هذا الألم . ومن ناحية أخرى فقد أوضحت البحوث والدراسات العلمية أن زيادة اللياقة الهوائية تقلل من تكرار الإصابة .

ويستمد مصاب الربو من ممارسة التمرينات بأداء تمرينات تنفس (شهيق ، زفير) منخفضة الشدة والقوة لفترة قصيرة يتخللها فترات راحة بينية (مرحلية) . ومن الأفضل أداء التمرينات بالصالات المغلقة عنها في الصالات المفتوحة تجنباً للهواء البارد ،

والغبار ، ومختلف المواد المثيرة للحساسية . وتعتبر السباحة في الأماكن المغلقة مثل أعلى لهذه الاحتياطات للتمرينات الجيدة المطمئنة .

تأثير التمرينات علي الجهاز العضلي : The effect on skeletal muscle

يستجيب النسيج العضلي لطرق التدريب المختلفة والتحمل الزائد في شكل :

1 - القوة والتضخم وذلك عند ما تتحسن الاستجابة لتمرينات المقاومة .

2 - تتحسن المرونة بتمرينات الإطالة (stretching) .

3 - يتحسن التحمل بالاستجابة للتمرينات المتكررة .

أولاً : القوة والتضخم (زيادة الحجم) : Strength and Bulk

1 - تزداد القوة العضلية شريطة أن تعمل العضلات ضد مقاومة أقل من الحمل

الاقصي ، أو الاقصي ، ويجب أن يكون حمل تقوية العضلات ذو زيادة تدريجية (تصاعدية) .

2 - يتجدد نشاط معظم الوحدات المحركة بزيادة قوة الانقباض .

3 - يزداد حجم (تضخم) العضلة طبقاً لما قرره الأبحاث العلمية بأن ذلك ناشئ عن الزيادة في الحجم وكمية شعيرات الليفة العضلية أكثر من الزيادة للألياف العضلية (ولكن ذلك يظل موضع نقاش) .

وتكون الزيادة في الحجم الكبيرة ناشئة عن زيادة الانقباض للبروتين والمايوسين ، والاكتين . وعامة يزداد التضخم للرجال أكثر من النساء . ويرجع ذلك إلي المستوى المرتفع لهرمون الذكورة تيسيتيرون الهام والضروري في تركيب المايوسين والاكتين . ويظهر التضخم العضلي للسيدات بشكل ضعيف ، وتنمي القوة العضلية بالتدريب بالانتقال المتدرجة الاحمال .

ويتضح زيادة الحجم والتضخم لبعض العضلات عن غيرها مثل العضلة ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس العضدية بينما لا تظهر لعضلات البطن . وهذه الزيادة تحتاج لامداد من مخزون (ATP . PC) والانزيمات التي تعتبر مصادر كبيرة للطاقة العالية السريعة .

ثانياً : التحمل : Endurance

ينمو التحمل العضلي عند ما تؤدي العضلة انقباضات عضلية متكررة ضد مقاومة منخفضة أو متوسطة . ونجد نتيجة لتدريبات التحمل الآتي :

- 1 - زيادة كمية وحجم الدم في الأوردة والشرابين المغذية لألياف العضلة .
- 2 - زيادة في كثافة شبكة الشعيرات الدموية للألياف العضلية .
- 3 - زيادة تدفق الدم وهذا يؤدي إلي تحسين حمل وتوصيل الاكسجين وإزالة المخلفات .
- 4 - زيادة في كمية الميتاكونريا Mitochondria (وهي أجسام السبحية وهي حقل التفاعلات الكيميائية في الخلية) في الخلية العضلية ، ويؤدي ذلك إلي فعالية كبيرة في الانتفاع بالاكسجين .
- 5 - زيادة في الجليكوجين المخزون : أن الزيادة المتاحة للاكسجين والجلوجين ينهض بالبداية العوائية وذلك لاستخدام العضلات للطاقة الهوائية للفترات الطويلة - وهذا يقلل من مستوى حامض اللاكتيك (Lactic Acid) . ويمكن العضلات من الاستمرار في الانقباضات لفترات طويلة دون الشعور بالتعب .

ثالثاً : المرونة : Flexibility

تؤدي تمارين المرونة بالشد والاستطالة المعتدلة للأربطة والأوتار العضلية حول المفصل ، وتؤدي تمارين المرونة في نهاية البرنامج التدريبي إلي تقليل وإخفاض الشعور بالألم

تأثير التمرينات علي المفاصل : The effect at jointu

1 - تنبه وتثير حركة المفاصل المحافظ الزلالية والأغشية المبطنة لها لإفراز السوائل التي تعتبر المغذية والمليئة لحركة الغضروف والتي تجعل الحركة انسيابية وناعمة في المفصل .

2 - تمرينات الإطالة Streching والمرونة Flexibility تساعد علي زيادة مدي الحركة في المفصل ، ويمكن أن يزداد مدي الحركة في المفصل (يحتمل) زيادة فعالة إيجابية Active أو زيادة سلبية positive .

الاطالة الإيجابية : Active stretch

وهي الأداء الحركي الحر بواسطة المتابع (by the client) .

الاطالة السلبية : Apossitive stretch (قوة خارجية)

وهي الأداء بواسطة المعالج أو زميل مخصص للضغط في نهاية المدي الحركي حينما تكون المتابعة العضلية في حالة استرخاء (ارتخاء) . وهذا الأداء يجب أن يكون بحذر شديد جداً ، ويجب أن يكون تحت عناية شديدة بعد التدريب الكامل .

تأثير التمرينات علي تركيب وبناء النسيج للعضلة :

The effecton connective tissue structures:

تتحسن مرونة تركيب النسيج الضام حول المفصل ، وتحمل الأربطة والأوتار والأغشية الهلالية بواسطة التمرينات المنظمة . وهذه البيئة المليئة للمفصل تخفض من احتمال الإصابات مثل الالتواءات ، الخلع ، التمزقات .

ويتناسب فقدان المرونة مع السن وكذلك مع ثبات الاستجابات خلال أداء التمرينات المنتظمة المباشرة للتعويض والمساعدة علي استمرار العمل . ويجب أن يتم ذلك بحذر وعدم اخراج (إنتاج) شدة زائدة أو شد لاقصي مدي .

تأثير التمرينات علي الهيكل العظمي : The effect on the bones

يقوى الهيكل العظمي بالاستجابة للضغوط المفروضة عليه وخاصة أثناء أداء التمرينات وترسب أملاح الكالسيوم تقوى وتحسن العظام .

وتعتبر التمرينات مفيدة جداً وخاصة للسيدات بعد سن اليأس وذلك بالأداء اليومي حماية ضد إنتشار مسامية العظام (وهي الحالة التي تجعل العظام هشه وقابلة للكسر بسهولة ويرجع ذلك للافتقار إلي الأملاح المعدنية) .

تأثير التمرينات علي عمليات التمثيل الغذائي : The effect on the metabolism

(الايض هي مجموعة العمليات المتصلة ببناء البروتين لازم وبخاصة التغيرات الكيميائية في الخلية التي بها نؤمن الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية التي بها تمثل المواد الجديدة للتعويض عن المحترق والمفقود منها) .

تعمل التمرينات علي زيادة معدل الايض (وهو المعدل الذي يستخدمه الجسم لإنتاج الطاقة) ويستطيع معدل الايض للجهاز العضلي أن يتغير بدرجة عالية من أي أنسجة أخرى . ويرتفع معدل الايض في التمرينات لأكثر من 50 ضعف وقت الراحة .

وبناء علي ذلك يستهلك أكثر من 50 مرة من الطاقة . والجكيلوجين هو المصدر الأول للطاقة ولكن عند ما يستنفذ هذا المخزون خلال التمرينات المادة لمدة طويلة فيحصل علي الطاقة من الدهون (الاحماض الدهنية والجلسرين) من مخزون الجسم مما ينتج فقدان للوزن وهذه هي الفرصة لأمتلاك عذلات متناسقة وكذلك معدل عال من الايض المفيد في إصدار الطاقة العالية أكثر من الأنسجة الأخرى وتزيد التمرينات من حجم العضلة التي تحول زيادة استهلاك الطاقة .

والبرامج الهوائية المنتظمة والمستوي المنخفض من السرعات يؤدي إلي نتائج من انقاص دهن الجسم ومستوي منخفض من الكوليسترول . ومن الأهمية أن تتذكر أن الدهون تؤخذ

من المخزون العام للجسم ، ولا يمكن تقليل أو نقصان بقعة (منطقة) بكلمة أن نأخذ
الدهون من أي منطقة مثل منطقة المقعدة بواسطة تمارينات عضلات منطقة الفخذ (
الحوض أو البطن) بواسطة عمل اللف ، وهذه التمارينات تستنفذ طاقتهم قليلة وهي بعيدة
الاحتمال بتقليل الدهون كما لو كانت مصدر للطاقة .

وتعتبر البرامج الهوائية ذات الحالة الثابتة أعظم الطرق فعالية لانقاص الوزن خاصة إذا
صاحبه تخفيض الدهون وسكر منخفض السعرات (الحمية) .

تأثير التمارينات علي التوافق العضلي – العصبي :

The effect on neuro – muscular co – ordination

يتحكم نظام الجهاز العصبي في الانقباض العضلي وتوجيه الحركات . وينظم العقل
وينسق النماذج الحركية التي نتيجتها الأداء المهاري (الماهر) وتقوى وتعزز الممارسة
المنتظمة والمتكررة هذه النماذج كما تنمي التوافق والسرعة والمهارة الحركية

أساليب تدريس التمرينات البدنية

تحتل التمرينات البدنية مكانة كبيرة في مجتمعنا الحاضر لكونها أساس الإعداد البدني لقطاعات الشعب المختلفة في جميع المراحل السنية نظراً لعدم خطورتها وعدم احتياجها إلي امكانيات وأدوات خاصة أو ملاعب معينة ، وإمكانية ممارستها لعدد كبير من الأفراد في وقت واحد حيث لا تتطلب قدراً عالياً من القدرات الخاصة . ونظراً للدور الهام التي تلعبه التمرينات البدنية فقد أصبح لزاماً علي القائمين بتدريسها الألمان بالكثير من الطرق والاساليب المختلفة في كيفية تدوينها وكتابتها وطرق القائها (النداء) ، وكذلك كيفية اصلاح الأخطاء بها ، وتصعيبها حتي يتحقق الهدف المنشود من تدريسها

كتابة التمرين :-

يطلق ما يسمى بالاصطلاح الكتابي للتمرين علي التعبير الكتابي المدون لكل وضع يتخذه الجسم أو الحركة التي يؤديها أو يقوم بها . ولكل جزء من هذه الأجزاء اسمها ومصطلحها الخاص لإمكانية التمييز بين الوضع والحركات الفعلية للتمرين . ولكتابة التمرين يجب أن نفرق بين بعض المصطلحات الهامة في تدوين وكتابة التمرين وهي :-

الوضع :-

وهو الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء الحركات الفعلية في التمرين ، مثل الأوضاع الاصلية المختلفة أو الأوضاع المشتقة منها مثل :

[الرقود - الجلوس التربع الاقواء - الجلوس علي أربع] .

حركة أو حركات التمرين :

وهي أنواع الأنشطة التي يقوم بأدائها الجسم كله أو بعض أجزائه وهي تتكون من :

.....
.....
.....
.....
.....

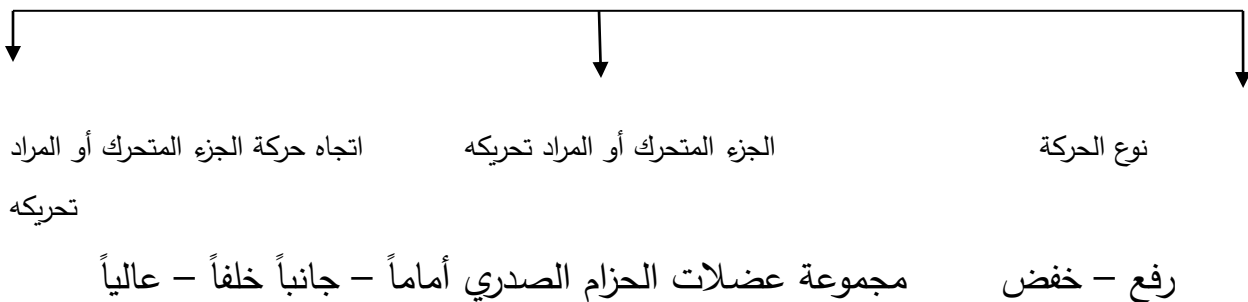
.....
ثانياً : كتابة الحركة المتركب منها التمرين (أو الحركات) :

تكتب الحركة أو الحركات المتركب منها التمرين بعد كتابة الوضع الابتدائي وخارج
القوسين وقد يتكون التمرين من حركة واحدة لمجموعة عضلية واحدة ، أو حركة مركبة
لمجموعة عضلية واحدة أو لعدة مجموعات عضلية مختلفة يعملان في وقت واحد أو في
تسلسل حركي :

أ - إذا كان التمرين يتركب من حركة واحدة أصبحت حركة أساسية (أصلية) وهي
صلب التمرين

ب - إذا كان التمرين يتركب من أكثر من حركة أصبحت الحركة مكملة أو مساعدة
للحركة الأساسية (الأصلية)

ويتركب جزء الحركة من الآتي :



ثني - مد مجموعة عضلات الجذع مائلاً أماماً أسفل

ميل - لف مجموعة عضلات الرجلين

وثب - مرجحة ... الخ .

مثال : [وقوف] رفع الذراعين جانباً عالياً .

وقوف الوضع الابتدائي .

رفع نوع الحركة .

الذراعين الجزء المتحرك أو المراد تحريكه .

مائلاً جانباً عالياً اتجاه الحركة للجزء المتحرك .

اعتبارات هامة في كتابة الحركة أو الحركات المتركة منها التمرين : -

1 - تكتب الحركات بحسب ترتيب تعاقبها .

2 - أ - إذا كان اتجاه الحركة (الجزء المتحرك) من أسفل إلي أعلى تكتب نوع الحركة رفع .

ب - وإذا كان اتجاه الحركة (الجزء المتحرك) من أعلى إلي أسفل تكتب نوع الحركة خفض .

مثال أ- [وقوف] رفع الذراعين أماماً . حيث الجزء المتحرك الذراعين في الوضع الابتدائي الوقوف . أسفل .

ب - [وقوف . الذراعان عالياً] خفض الذراعين أماماً أسفل . حيث الذراعان في الوضع الابتدائي عالياً وتتم الحركة بالخفض لاسفل .

3 - إذا كان اتجاه حركة الجزء المتحرك في مستوي افقي واحد وتتم الحركة من جانباً إلي جانب تكتب نوع الحركة (وضع أو تحريك) .

مثال : [وقوف الذراعان أماماً] وضع (تحريك) الذراعين جانباً هنا تتحرك الذراعان من الوضع في المستوي الأمامي إلي الوضع جانباً في نفس المستوي الأفقي من أماماً إلي جانباً .

مثال آخر [وقوف] الوثب فتحاً .

لم تذكر كلمة وضع لأن مستوي الحركة للرجلين أفقي واحد ولكن تظهر في النداء علي هذا التمرين ضع .

4 - إذا كان اتجاه الحركة من الثني الكامل أو نصفاً للمفصل إلي المدد الكامل له تكتب نوع الحركة مد والعكس صحيح .

مثال أ - [وقوف . انثناء] مد الذراعين أماماً .

ب - [وقوف . الذراعان أماماً] ثن الذراعين .

5 - تكرار حركات اللف أو الثني للجذع أو الاداء الحركي لاي مجموعة حركية .

1 - نوع الحركة : الثني - المد - الوثب - الرفع - الخفض - التقوس - وضع ... الخ .

2 - الجزء المتحرك أو المراد تحريكه في التمرين : وهي العضلات أو الجزء المتحرك

من الجسم في أداء الحركة مثل :

أ - مجموعة الرأس والحزام الصدري : الرأس - الكتفين - الذراعين - .. الخ .

ب - مجموعة الجذع : بطن - ظهر - جانبيين .. الخ .

ج - مجموعة الرجلين : فخذين - ساقين ركبتين - عقبيين .. الخ .

3 - اتجاه حركة الجزء المراد تحريكه أو المتحرك في التمرين :-

وهو اتجاه حركة الجزء المراد تحريكه أو المتحرك في التمرين مثل : أماماً - جانباً - خلفاً
عالياً - أسفل - أماماً عالياً - جانباً عالياً مائلاً أماماً عالياً - مائلاً جانباً أسفل - خارجاً
.. الخ .

ولكتابة التمرين فإنه يتكون من :

أولاً : الوضع الابتدائي .

ثانياً : الحركة المتركب منها التمرين .

ثالثاً : الوضع النهائي (الحركة الرجعية) .

أولاً : كتابة الوضع الابتدائي :

يكتب الوضع الابتدائي داخل قوسين متخذاً الاشكال التالية :

1 - وضع أصلي فقط .

مثال [رقود]

2 - وضع أصلي ووضع مشتق بتحريك احدي المجموعات العضلية المختلفة السابق

ذكرها في الجزء المتحرك أو المراد تحريكه . يكتب الوضع الاصلي أولاً ثم يكتب الوضع
المشتق .

مثال [رقود . فتحاً]

3 - وضع أصلي وأكثر من وضع مشتق : يكتب الوضع الأصلي أولاً ثم تكتب

الأوضاع المشتقة طبقاً للتسلسل الرجلين ثم الذراعان ثم الجذع :

مثال [وقوف فتحاً . انثناء . ميل]

4 - وضع خاص (ذو مسمي خاص) أو وضع مشتق :

يكتب داخل القوسين وإذا كانت هناك أوضاع مشتقة أخرى مشتقة منه يراعي كتابتها بعد كتابته هو أولاً مع مراعاة ترتيب كتابة الأوضاع المشتقة السابق ذكرها في فقرة رقم (3) .

مثال [اقعاء] ، [انسدا ح] .

[اقعاء . فتحاً . الذراعان جانباً . ميل] .

اعتبارات هامة مع كتابة الوضع الابتدائي :

1 - يفصل بين كتابة الوضع الأصلي والأوضاع المشتقة بعلامة (.)

مثال [وقوف . فتحاً]

2 - تجنب كتابة نوع حركة التمرين داخل القوسين مثل : رفع - خفض - ثني . مد

بأستثناء كلمه ميل لأنها تختصر كله ثني الجذع أماماً وتعبر مباشرة عن شكل الجذع في هذا الاتجاه .

مثال أ - [وقوف . الذراعان جانباً] .

ب - [وقوف . ميل] .

3 - تجنب كتابة الاتجاهات (يمين ، يسار) داخل القوسين .

مثال [وقوف . انحناء جانبي] .

4 - لا تكتب حروف الجر والعطف وثم ، فا ، مع داخل القوسين والاكتفاء بوضع

علامة (.) بين الأوضاع المشتقة .

مثال [وقوف فتحاً . انثناء . انحناء] .

5 - إذا شمل الوضع الابتدائي أكثر من وضع مشتق تكتب طبقاً لقاعدة تسلسل كتابة

الأوضاع المشتقة الرجلين . الذراعان . الجذع كالمثال السابق فقرة (4) .

علي الجانبين بعدد من المرات مساوية علي الجانب الآخر إلا في الحالات العلاجية القوامية أو التي يذكر فيها عدد المرات الخاصة لكل اتجاه .

وذلك طبقاً لقاعدة أداء التمرينات (إذا أدي تمرين في اتجاه فيجب أن يؤدي بنفس التكرار والشكل في الاتجاه الآخر) .

6 - يمكن ذكر عدد العدات التي تحويها حركات التمرين ، أو ذكر عدد مرات الحركات الجزئية الداخلية فيه .

7 - الحركة ذات العدتين تحتاج إلي حركتين :

مثال : مد الذراعين يسبقها الثني .

- الدوران لليمين يلف الجسم علي العقب في عدة ثم ينقل القدم الثانية في العدة الثانية .

- وضع القدمين فتحاً نقل قدم جانباً في عدة ثم الأخرى في الاتجاه الثاني في العدة الثانية

- الوثب فتحاً تباعد القدمين في عدة ثم ضمهما في العدة الثانية .

8 - تكتب كلمة تبادل في بداية كتابة الحركة وبعد القوسين وهي تعني العودة والتوقف

في الوضع الابتدائي بعد أداء نصف التمرين ثم تكرار العمل في الاتجاه الثاني وهكذا .

مثال [وقوف] تبادل ثني الجذع جانباً .

وهنا ينتهي الجذع جانباً الجهة اليمني مثلاً في عدة ثم يستقيم ليقف في الوضع الابتدائي

في العدة الثانية ، ثم ينتهي للجانب الآخر في العدة الثالثة ثم يستقيم في وضع الوقوف

في العدة الرابعة وهكذا .

وتكتب كلمة بالتبادل في نهاية الحركة المتركة منها التمرين وبعد كتابة اتجاه الحركة ،

وهي تعني الاستمرار في أداء التمرين دون التوقف في الوضع الابتدائي في منتصف

أداء التمرين أي العمل علي كلا الاتجاهين دون توقف .

مثال [وقوف] ثني الجذع جانباً بالتبادل .

برغم أن العمل العضلي لهذا التمرين هو نفس العمل العضلي للتمرين السابق ولكن ايقاع العمل مختلف حيث في هذا التمرين يتم ثني الجذع جانباً للجهة اليسرى مثلاً في العدة رقم 1 ثم يعقبها الثني مباشرة للجانب الآخر في العدة رقم 2 دون الوقوف في الوضع الابتدائي إلا عند النداء (قف) .

9 - إذا كان التمرين يحتوي علي أكثر من حركة لمجموعة عضلية واحدة أو أكثر من مجموعة عضلية مختلفة فيستخدم حروف العطف (و) ، (فا) ، (ثم) ، وحروف الجر (مع) وذلك لضم الحركات إلي بعضها فتستخدم حروف العطف والجر كالتالي :

أ - حروف (فا) ثم ، للدلالة علي أن الحركات تؤدي في تسلسل وتعاقب فتؤدي الحركة الأولى فالثانية ثم الثالثة وهكذا .

مثال [وقوف] الوثب فتحاً فرفع الذراعين جانباً ثم عالياً .

ب - حروف (و) يستخدم لربط عمليين عضليين مختلفين أو اتجاهين لحركتين مختلفتين لمجموعة عضلية واحدة تعمل في وقت واحد .

مثال 1 - لعمليين عضليين مختلفين في وقت واحد لنفس المجموعة العضلية [وقوف الذراعان اماماً] رفع ذراع عالياً وثني الأخرى .

2 - عمليين عضليين متشابهين واتجاهين مختلفين

[وقوف] رفع ذراع اماماً والأخرى جانباً .

ج - حرف (مع) يستخدم لربط عمليين عضليين لمجموعتين عضليين مختلفتين يعملان في وقت واحد .

مثال [وقوف] رفع الذراعين جانباً مع ثني الركبتين نصفاً

ثالثاً : الوضع النهائي (الحركة الرجعية)

يطلق علي كتابة الوضع الذي ينتهي إليه التمرين بالوضع النهائي أو بالحركة الرجعية وهي الحركة التي تؤدي إلي الوصول إلي الوضع الابتدائي الذي بدأ منه التمرين وهي تؤدي بترتيب عكسي . وهذه الحركة لا تكتب عادة إلا في ظروف خاصة مثل :

مثال [1] أ - [وقوف] رفع الذراعين أماماً .

ب - [وقوف] رفع الذراعين اماماً ثم عالياً .

في هذه الحالة لا تكتب الحركة الرجعية الموصلة إلي وضع الوقوف لأن مسار العودة إليه هو نفس مسار البداية ونوع الحركة عكسية .

ففي التمرين أ - خفض عكس رفع .

ففي التمرين ب - خفض اماماً ثم خفض أسفل وهنا لم تحدث حركة جديدة للوصول للوضع الابتدائي الوقوف .

مثال [2] [وقوف] رفع الذراعين اماماً ثم عالياً فخفضهما أسفل فثني الركبتين كاملاً . في هذه الحالة تكتب الحركة الرجعية لخفض لأسفل لأنها أصبحت أساسية ولم تأخذ المسار الحركي العكسي في عودتها للوضع الابتدائي .

مثال [3] [وقوف] رفع الذراعين اماماً ثم خفضهما أسفل فثني الركبتين كاملاً . في هذه الحالة تكتب الحركة الرجعية لخفض الذراعين للوصول لوضع الوقوف لأنها اعتبرت وضعاً ابتدائياً تمهيدياً

لحركة ثني الركبتين كاملاً . ولا تكتب الحركة الرجعية لثني الركبتين لأنها سوف تسير في اتجاه عكس للمد من الثني للوصول للوضع الابتدائي الوقوف .

مثال [4] تذكر الحركة الرجعية في بعض الحالات كضرورة تبين أثرها مع الحركة الأصلية أ - [وقوف] رفع العقبين ثم ثني الركبتين نصفاً فمد الركبتين ثم خفض العقبين ثم خطوة للامام .

هنا الحركة الرجعية للركبتين أمر لا بد منه لأظهار ترتيب الخطوة للامام .

ب - [وقوف] رفع العقبين ثم خفضهما ورفع الذراعين جانباً .

إذا لم تذكر حركة خفض العقبين يفهم أن رفع العقبين يعقبه رفع الذراعين مباشرة .

اعتبارات عامة في كتابة التمرين ككل

1 - إذا كانت هناك حركة مكملية وحركة أصلية تكتب الحركة الأصلية أولاً مثال [وقوف] ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعين جانباً .

تعتبر حركة ثني الركبتين هي الحركة الأصلية (الأساسية) ، وحركة الذراعين هي الحركة المكملية (يراعي في النداء أن ينادي علي الحركة المكملية أولاً يليها النداء علي الحركة الأصلية) .

2 - يتخذ الجسم وضعاً ابتدائياً خاصاً لأداء حركات التمرين ثم يعود إليه ثانية ثم يبدأ منه التمرين عند تكرار الحركات . ولا يعتبر الوضع الابتدائي إلا بتغير التمرين .

مثال [وقوف فتحاً] ثني الذراعين ثم مدهما جانباً فالف الرأس جانباً .

أ - الوقوف مع تباعد القدمين [الوضع الابتدائي]

ب - ثني الذراعين ثم مدها جانباً الحركة الأصلية .

ج - لف الرأس يميناً . حركة مكمله .

د - لف الرأس أماماً . حركة رجعية .

هـ - ثني الذراعين ثم مدهما جانباً . حركة أصلية .

و - لف الرأس يساراً ثم أماماً . حركة مكمله .

ز - ثني الذراعين حركة رجعية .

3 - تدون كل المعلومات التي توضح التمرين مثل الاداة المستخدمة وعدد الطلاب المشتركين في

العمل في نهاية كتابة القوسين أو بعد كتابة التمرين كله وبين قوسين صغيرين .

مثال للكتابة داخل القوسين :

[وقوف مواجه الزميل الذراعان أماماً . اليدان تشبيك] جذب الزميل .

[وقوف مواجه عقل الحائط . الذراعان اماماً] ضغط الصدر لأسفل .

[وقوف الذراعان اماماً . مسك عقل الحائط] الوثب في المحل .

مثال للكتابة خارج القوسين :

[وقوف الذراعان عالياً . ميل] ضغط الصدر لأسفل (عقل حائط) .

[جلوس الركوب . الذراعان جانباً] لف الجذع جانباً مقعد سويدي .

4 - تستخدم الاشارات : (:) ، (...) ، (: :) للدلالة علي عدد التلاميذ الذين يعملون معاً حيث (

:) كل أثنان ، (...) كل ثلاثة وهكذا .

مثال [وقود الذراعان عالياً . المسك باليدين] رفع الرجلين عالياً (:) .

هنا الطلاب رأساً يرأس وتشبيك الايدي .

النداء علي التمرين

وهو ما يطلق عليه بالاصطلاح اللفظي للتمرين اللفظي . وهو الكلمات أو التعبيرات الخاصة (اللفظية) التي تلقي علي الطلاب بصيغة الأمر لاتخاذ أوضاع خاصة أو لأداء حركات معينة أو التوقف عن الأداء كلياً أو جزئياً .

ويتركب النداء من ثلاثة أقسام رئيسية هي :

1 - التنبيه .

2 - برهة الانتظار .

3 - الحكم .

أولاً : التنبيه :

هي الكلمات التي تشير إلي أجزاء الجسم المتحركة أو المراد تحريكها واتجاه حركتها والطريقة التي تتحرك بها هذه الاجزاء . وقد تشمل الحالة المطلوبة من حيث السرعة أو عدد المرات أو عدد العدات أو طريقة الأداء مع العد أو التوقيت أو بدونهما .

أي أن هذا الجزء من النداء هو الذي يبين ويوضح فيه المعلم كل ما يريده من الطلاب في التمرين .

ثانياً : برهة الانتظار :

هي فترة سكون واقعة بين التنبيه (وهو القسم الأول من أقسام النداء) وبين الحكم (وهو القسم الثالث من أقسام النداء) . والغرض من هذه الفترة هي السماح للطلاب واعطائهم الفرصة لفهم واستيعاب المطلوب من التنبيه (الجزء المتحرك واتجاه الحركة) وكذا استعدادهم للعمل عند سماع الحكم .

ثالثاً : الحكم :

هو اللفظ الذي يبدأ بعده الطلاب في أداء الوضع أو الحركة أو التمرين ككل أو التوقف عن العمل في الأداء أو التمرين .

وللحكم أشكال عدة هي :

أ - حكم لفظي : 1 - فعل أمر : مثل : قف - سر - رفع - خفض .. الخ .

2 - مصدر مثل : جلوي - جثو - تعلق .. الخ .

3 - لفظ خاص مثل : ثابت - انتباه - اعتدال .. الخ .

ويفضل استخدام المصدر لأنه لا يتغير بتغير المخاطب مفرد أو مثني أو جمع مذكر أو مؤنث

ب - عددي : وهو أن يحدد المعلم رقم أو عدد لكل حركة من حركات التمرين علي أن يذكر في أول التنبيه كلمة بالعدد .

مثال : بالعدد الدوران لليمين 1 ، 2 .

في أربع عدات جماعة قف 1 2 ... 3 4 .

وتستخدم الأحكام العددية للآتي :

1 - الاقتصاد في زمن النداء وعدم تكرار التنبيه .

2 - ل سرعة زيادة اتقان الأداء .

3 - لأختبار ذاكرة التلاميذ في تعاقب الحركات .

4 - للتتويج في النداء من نداء لفظي إلي عددي .

5 - هو الخطوة التالية للنداء علي التمرين للنداء اللفظي .

اعتبارات هامة في النداء :

أولاً : في التنبيه :

1 - يجب أن يكون الصوت واضح ومناسب ومعبر عن الأداء (طريقة الالتقاء تدل علي نوع الحركة) من حيث القوة ، السرعة ، البطئ) .

2 - تجنب الحشو في التنبيه .

3 - قد يسبق التنبيه عدة الفاظ لزيادة ايضاح التعليمات أو تمهيد للحكم .

مثل : بالعدد - مع التوقيت - في عدة واحدة - بأقصى سرعة .

4 - لا يشتمل التنبيه علي المصدر أو فعل الأمر أو الحكم الذي سيلقي فيما بعد كحكم مثل : ثني الذراعين ثني .

5 - تجنب التنبيه الطويل لسلسلة حركات متعاقبة ثم يتبعها تنبيهات قصيرة لكل حركة علي حدة .

6 - يجب إلا يكون التنبيه عالياً لحد افساد الحكم ولا منخفضاً لحد انتظار الطلاب لتقليد من يقوم بالعمل أولاً .

7 - إذا كانت الحركات متسلسلة يكون تنبيه الحركة الأولي ثم تنبيه الحركة الثانية مثال رفع الذراعيين اماماً ثم وضعهما جانباً .

الذراعيين اماماً رفع .

الذراعيين جانباً ضع .

8 - من الخطأ النداء علي بعض الحركات بنداء لفظي والبعض الآخر بنداء عددي للتنبيه الواحد .

مثال الذراعيين ثني .

الذراعيين 2... .

الذراعيين 4... .

9 - في النداء علي الأوضاع الابتدائية التي يصاحبها أوضاع مشتقة متعددة مثال [وقوف فتحاً .

انشاء . ميل] . ينادي بنداءات قصيرة جزءاً - ولا ينادي علي جميع الأجزاء دفعة واحدة في نداء واحد . وذلك منعاً لتعقيد واجهاد الطلاب ، أو لاختلاف زمن أداء كل حركة لذا يصبح النداء كالتالي :

وقوف استعد .

مع ثني الذراعيين القدمين متباعدين ضع الجذع اماماً ميل .

10 - إذا ضمت حركة ذراعيين إلي حركة رجلين في وقت واحد ينبه أولاً علي الذراعيين لسهولة حركتها ثم حركة الرجلين (نفس المثال السابق) .

11 - في حركات الوضع الابتدائي فقط إذا اشتملت الحركات علي أكثر من وضع مشتق ومتضمناً

الجذع ، ينادي علي الجذع وحده لأن سرعة حركته تخالف سرعة حركة الرجلين والذراعيين

مثال [وقوف فتحاً . انثناء . انحناء]

النداء : مع ثني الذراعين بالوثب القدمين متباعدتين ضع .

الجذع اماماً أسفل ثني .

12 - في الحركات ذات العدة الواحدة إذا ضمت لأي حركة ذات عدتين فإن أداء الحركة الأولي ذات العدة الواحدة يتأخر إلي العدة الثانية للحركة الثانية ذات العدتين .

مثال : رفع الذراعين جانباً في عدة واحدة مع وضع الرجلين جانباً في عدتين هنا تتأخر حركة رفع الذراعين جانباً حتي نقل القدم الثانية جانباً إلي :

1 - وضع قدم جانباً .

2 - رفع الذراعين جانباً مع وضع القدم الأخرى جانباً .

13 - إذا ضمت حركة ذات عدتين مع حركة رجلين ذات عدتين نطبق القاعدة السابقة (رقم 10) .

14 - إذا ضمت حركة ذراعين مختلفتين وفي نفس الوقت إلي حركات رجلين فيتبع القاعدة العامة في التنبيه (رقم 10) .

مثال : مع رفع الذراعين اليمني اماماً واليسري جانباً القدم اليسري جانباً ضع .

15 - إذا اشتمل التمرين علي حركتان في وقت واحد لمجموعتين عضليتين مختلفتين احدهما حركة أصلية والأخرى حركة مكملة فيبدأ النداء بالتنبيه علي الحركة المكملة الاضافية أولاً ثم الأصلية ليكون الحكم ببداء العمل للحركة الأصلية الهامة .

مثال ثني الركبتين كاملاً حركة أصلية .

رفع الذراعين اماماً حركة مكمله .

النداء : مع رفع الذراعين اماماً الركبتين كاملاً ثني .

وإذا كانت الحركة الأصلية رفع الذراعين اماماً .

والحركة المكمله ثني الركبتين كاملاً

النداء : مع ثني الركبتين كاملاً ، الذراعين اماماً رفع .

اما إذا لم يكن بالتمرين تحديداً لأيهما الحركة الأصلية والأخري المكمله فيتبع القاعدة رق (10)

ثانياً : برهة الانتظار :

16 - لا تعطي تنبيهات أو ملاحظات أو ارشادات بعد الانتهاء من التنبيه خلال برهة الانتظار .

17 - يجب أن تكون برهة الانتظار طويلة مع صغار السن والمبتدئين وغير المدربين ، وقصيرة مع الكبار والمدربين ويمكن للمعلم أن يغير من زمنها قصراً أو طويلاً طبقاً لمتطلبات العمل والموقف والحاجة .

18 - لا يتخلل برهة الانتظار تفسير أو شرح أو تشجيع أو تقطع لاصلاح خطأ .

19 - لا يجوز إهمال برهة الانتظار أو اغفالها لما لها من تأثير سيئ علي تلبية وصحة أداء الطلاب .

ثالثاً : الحكم :

20 - يعبر الحكم عن شكل وسرعة الحركة فالحكم الحاد القصير يدل علي الحركات السريعة والحكم

الطويل يدل علي الحركات البطيئة كحركات التوازن ، أو حركات يتحرك فيها جزء كبير من أجزاء

الجسم كالطعن ، أو الحركات ذات المدي الحركي الواسع الكبير كحركات المفاصل مثل المرجحات للذراعين أو الرجلين .

21 - من الخطأ الخلط بين الأحكام اللفظية والعديدية في النداء علي التمرين الواحد .

مثال بالعدد مد الذراعين عالياً مد 1 ، ثني 2

التدرج بالنداء لتعليم وايقاف التمرين :

تمر مراحل أداء التمرين بعدة أشكال من النداء بدءاً بتعليم الأداء الحركي وإنهاء بايقاف العمل وهذه المراحل هي :

أولاً : النداء علي التمرين :

1 - النداء اللفظي :

وهي أن تشتمل أقسام النداء علي الألفاظ المعبرة عن الأجزاء المتحركة والاتجاهات الخاصة بالعمل الحركي والأحكام وأفعال الأمر للأداء . مثال [وقوف] رفع الذراعين اماماً ثم ثني الركبتين كاملاً .

النداء :

أ - الوضع الابتدائي : وقوف استعداد

ب - الحركات الأساسية : الذراعين اماماً رفع .

ج - الحركات الرجعية : الركبتين كاملاً ثني .

الركبتين كاملاً مد .

الذراعين خفض .

يلاحظ أنه لم يستخدم خلال أقسام النداء سوى الالفاظ فقط .

2 - النداء اللفظي العددي :

وهي الخطوة الثانية للانتقال من النداء اللفظي إلي العددي بأن نعين لكل حركة رقم

المثال السابق :

النداء : الحركات الأساسية :

في العدة رقم (1) رفع الذراعين اماماً جماعة (1)

في العدة رقم (2) ثني الركبتين كاملاً جماعة (2)

الحركات الرجعية :

في العدة رقم (3) مد الركبتين كاملاً جماعة (3)

في العدة رقم (4) خفض الذراعين أسفل جماعة (4)

3 - النداء العددي :

وهي الا نذكر أي نداءات لفظية ويكتفي بالتنبيه والحكم بالعدد المثال السابق النداء .

التمرين في أربع عدات ... 1 ، ... 2 ، ... 3 ، ... 4

4 - النداء التوقيتي :

وفيه يستخدم أداة إيقاع (طبلة - موسيقي - تصفيق ... الخ) وفيه يطلب أداء التمرين مرة واحدة ثم

أداء التمرين باستمرار بعد التأكد من الأداء الصحيح للتمرين .

ويمكن أثناء هذا الأداء بأن يستخدم المعلم المصاحبة اللفظية مرة والعديد مرة أخرى ثم الإيقاع الصوتي مرة ثالثة وهكذا .

المثال السابق :

النداء : رفع الذراعين أماماً ثم ثم ثني الركبتين كاملاً فمدها عالياً ثم خفض الذراعين أسفل التمرين بأستمرار ... ابتدئ

رفع ثني ... مد خفض

1 2 3 4

هوب هوب هوب قف .

ثانياً : إيقاف العمل للتمرين :

لايقاف العمل للتمرين عدة أشكال منها :

1 - أن يكون الصوت في العدة أو الحركة قبل الأخيرة عالياً يليها الأمر .. قف .

2 - أن يذكر عدد مرات الأداء للإيقاف وأن تستبدل العدة الأخيرة بكلمة قف .

مثل / في أربع عدات جماعة قف

1..... 2 3 قف

3 - أن يذكر أن هذه المرة في الأداء هي آخر مرة علي أن يقف الطلاب مع كلمة قف بحيث أن يصاحب اللفظ عدد مرات الأداء .

مثال آخر مرة جماعة قف

(1) (2) (3) قف

4 - بأن يحدد المعلم عدد مرات الأداء فقط .

المثال السابق :

النداء (أ) التمرين مرة واحدة تمرين ابتداء .

أمام ثني مد قف .

وهنا كلمة قف تأتي مع حركة خفض الذراعين لأسفل .

(ب) التمرين مرتين تمرين ابتداء .

أمام ثني مد خققض

1 2 3 قف

(ج) التمرين باستمرار ابتداء .

هنا يستخدم المعلم أي من الأساليب في الفقرة (1 أو 2 أو 3) لاييقاف العمل .

الاعطاء في التمرينات وطرق اصلاحها

ترتبط عملية تعليم التمرينات بظهور العديد من الأخطاء في الأداء الحركي لها . مما يتطلب الاسراع بأصلاح هذه الأخطاء حرصاً علي سلامة العملية التعليمية وتحقيق الأهداف المراد تحقيقها من هذه التمرينات .

أنواع الأخطاء

تعددت الاراء والمراجع العلمية في تقسيم الأخطاء إلي عدة أنواع وأن اختلفت في المسمي إلا أنهم متشابهون في المحتوي والمضمون الأساسي لهذه الأخطاء .

وقد قسمها محمد حسن علاوي إلي الآتي :

1 - الأخطاء الفرعية أو الجزئية .

2 - الأخطاء الأساسية الشائعة .

وهنا يرى أن اصلاح الخطأ الأساسي (الشائع) يؤدي إلي إصلاح بعض أو معظم الأخطاء الفرعية أو الجزئية الأخرى ، وذلك نظراً لارتباط هذه الأخطاء غالباً بالخطأ الأساسي .

بينما يقسم خليل فوزي الأخطاء إلي :

1 - الأخطاء الخفيفة : وهي الأخطاء البسيطة التي لا تؤثر علي سير الحركة ولكنه يؤثر علي

الشكل الجمالي للتمرين . مثل (تباعد الاصابع باليدين ، عدم شد امشاط القدمين ، تباعد المسافة غير المرغوب فيها بين الرجلين .. الخ) .

2 - الأخطاء الكبيرة : وهي الأخطاء التي تؤثر علي سير الحركة ، واعاقة الأداء الصحيح للتمرين .

ونحن نري هنا أن الخطأ الخفيف هو الذي لا يؤثر علي التكوين الديناميكي للسير الزماني المكاني للتمرين ، ولكنه يؤدي التمرين بشكل يفتقر إلي الشكل الجمالي للأداء .

العملي

الحركات الأرضية

مما لا شك فيه أنه من الضروري الاهتمام بقوام الفرد عامة وللاعب الجمباز خاصة حيث أن لاعب الجمباز يشترط أن تتوفر فيه ملكة الإحساس بالجمال الحركي أثناء تأدية الحركات وهذه لا تتأتي إلا إذا كان قوام اللاعب مركباً تركيباً تشريحياً سليماً وهذا لا يكون إلا إذا اهتمنا بإعطاء اللاعبين الأوضاع الأساسية السليمة في بادئ الأمر حتي يحس بها ويؤديها بطريقة سليمة حيث تعتبر هي الأساس الأول الذي يبني عليه باقي الخبرات والمهارات الحركية الأخرى التي تعتبر تعديلاً وتطويراً وتصعباً لهذه الأوضاع التي يتشكل بها الجسم أثناء حركته سواء كان علي الأرض أو في الهواء ومن ثم نجدها جزءاً لا يتجزأ من الحركات الأرضية التي تشكل ركناً هاماً من أركان رياضة الجمباز والتي تعتبر عنصراً أساسياً في جمباز الأجهزة لدرجة أن المهتمين بشئون الجمباز في العالم أجمعوا علي اعتبارها ((أساس الجمباز)) إمعاناً وتوكيداً منهم علي مدي أهميتها بالنسبة لحلق لاعب ولاعبة الحمباز

1. لذلك فقد راعينا في هذا الباب أن نسهل حديثنا عن الحركات الأرضية بالقاء الضوء علي بعض الأوضاع الخاصة التي تعتبر أساساً لتعليم حركات جمباز الأرضية والتي يمكن علي غرارها أن يختار المدرب ما يراه صالحاً ومساعداً في إعداد اللاعبين من الناحية الفنية

الدرجة الامامية المتكورة :-

النقط الفنية للاداء :

- 1- يجب تكور الجسم تماماً أثناء أداء الحركة
- 2- يجب عدم لمس الرأس للأرض أثناء أداء الحركة

3- يجب أن يكون هناك فترة طيران أثناء أداء الدرجة قبل وضع اليدين علي الارض

4- يجب دفع الارض باليدين عقب وضع المنطقة أسفل العنق وأعلي الوحين علي الارض مع استمرار الدرجة أماماً

5- يجب أن توضع المنطقة أسفل العنق واليدين علي خط مستقيم واحد

طريقة التعلم :-

(أ) - التمرينات التمهيدية :

1- يعلم وضع التكور من الرقود.

2- درجة الجسم أماماً وخلفاً (الكرسي الهزاز) من الرقود .

3- درجة الجسم أماماً وخلفاً ثم أماماً لوضع الجلوس علي أربع .

4- من وضع الجلوس علي أربع درجة الجسم خلفاً ثم أماماً للوصول لوضع الجلوس علي أربع .

5- من وضع الوقوف علي الكتفين أخذ وضع التكور والدرجة أماماً للوصول لوضع الجلوس علي أربع .

(ب) خطوات التعليم :-

يستعمل المستوي المائل

جلوس علي أربع علي الجزء المرتفع من المستوي المائل ثم الدفع بالقدمين لرفع المقعدة عالياً مع ميل الجسم أماماً وثنى الرقبة أسفل ثم ثنى الذراعين لوضع المنطقة أسفل العنق وأعلي اللوحين علي الأرض ثم المنطقة الظهرية ثم المقعدة ثم دفع الأرض باليدين والاستمرار في الدحرجة أماماً مع مسك أسفل القدمين باليدين مع الاحتفاظ باحتضان الركبتين بالذراعين وملاصقتها للوصول للجلوس علي الاربع

(ب) يكرر العمل السابق مع ملاحظة الاقلال من انحدار المستوي المائل بالتدرج حتي يصل مستوي أفقي واحد أنظر شكل (12 - ب)

(ج) تؤدي الحركة من وضع الوقوف الذراعان عالياً

* طريقة السند :-

يقف المساعد بجوار اللاعب علي أحد جانبيه أثناء أداء الحركة ويضع يده البعيدة عن اللاعب علي أحد ساقى اللاعب وليكن القريب منه ويده الأخرى في منتصف المسافة بين عظمي اللوحين ومساعدة اللاعب للاحتفاظ بتكور الجسم حتي نهاية الحركة وتكون المساعدة في الجزء الثاني من الدحرجة أي بعد وضع منطقة أسفل العنق وأعلي اللوحين علي الأرض .

14 - الدرجة الأمامية الطائرة

* النقاط الفنية للأداء :-

1- يجب أن يصل الجسم لأقصى ارتفاع ممكن ولا يقل الارتفاع عن مستوى كتفى اللاعب

15 - الدرجة الخلفية المتكورة

النقاط الفنية للأداء

- 1 - يجب الاحتفاظ بتكور الجسم أثناء أداء الحركة
- 2 - يجب مد الذراعين ثم رفع منطقة أسفل الرقبة وأعلى اللوحين
- 3 - يجب دفع الأرض باليدين بعد الذراعين مباشرة

طريقة التعليم :-

(1) التمرينات التمهيديّة :

- 1 - يعلم وضع التكور من وضع الرقود .
- 2 - تكور الجسم من وضع الوقود ثم درجة الجسم أماماً خلفاً (الكرسي الهزازي) .
- 3 - من وضع الجلوس طولاً الذراعان عالياً ضغط الجذع أماماً ثم تكور الجسم لعمل الكرسي الهزاز .
- 4 - يكرر العمل السابق مع وضع الكتفين بجوار الأذنين أثناء وجود الجسم خلفاً .

شكل (14 - ب)

ب - خطوات التعليم :-

يستخدم المستوي المائل :

1 - يأخذ اللاعب وضع الجلوس طولا علي الجزء المرتفع من المستوي المائل ثم يرفع الذراعان مع ضغط الجذع أماماً ثم الدرجة مع وضع اليدين خلف الكتفين وبجوار الاذنين وثني الركبتين علي الصدر مع الاستمرار في الدرجة خلفاً ثم مد الذراعين لرفع الرقبة ومنطقة أعلي اللوحين والوصول لوضع جلوس علي أربع .

2 - يكرر العمل السابق مع الاقلال من إنحدار المستوي المائل حتى يصل إلي المستوي الأفقي .

3 - يؤدي اللاعب الحركة من (جلوس علي أربع) وينتهي الوقوف .

4 - يؤدي اللاعب الحركة من (الوقوف ثني الركبتين كاملاً) وينتهي الوقوف أنظر شكل (1 - 14)

طريقة السند :

1 - يأخذ الساند وضع نصف جثو علي إحد جانبي اللاعب وقريب منه علي بعد مناسب (1 م) .

2 - عند ما يصل اللاعب للجزء الرئيسي من الحركة الخاصة بمد الذراعين يمسك الساند اللاعب من الوسط بحيث تكون يده القريبة ولتكن اليسرى قابضة علي جانب اللاعب الأيسر ويده الأخرى علي جانب اللاعب الأيمن وعند مد اللاعب الذراعين يقوم الساند برفع اللاعب لمساعدته علي مد الذراعين .

مسابقات الوثب والقفز :-

تتكون مسابقات الوثب والقفز في ألعاب القوى من الوثب والطول ، والوثب الثلاثي والوثب العالي والقفز بالزانة ولن نتعرض للقفز بالزانة لصعوبته علي الأغلبية ، وعدم توفر أجهزته

أولاً : مسابقة الوثب الطويل

يعتبر الوثب الطويل من أبسط مسابقات الوثب والقفز إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي للاداء ، أما إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي للاداء بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا أنه ملني علي قانون القذاف الذي ينادي بأن طول مسافة الوثبة يعتمد علي :

1 - سرعة انطلاق جسم اللاعب ممثلاً في مسار مركز ثقله في الهواء .

2 - زاوية انطلاق جسم اللاعب المناسبة لحطة الارتقاء .

3 - ارتفاع مركز ثقل اللاعب عند أعلى نقطة في قوس الطيران .

4 - مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية لجسم اللاعب وهو في الهواء .

إن العوامل التي تؤثر علي طول مسافة الوثبة السالفة الذكر تتطلب مواصفات معينة يجب أن تتوفر في اللاعب المناسب لمسابقة الوثب الطويل ومن أهمها :

1 / طول القامة - ويفضل اللاعب الأطول من 175 سم .

2 / الوزن المناسب - ويحدد ذلك العلاقة بين طول اللاعب ووزنه .

3 / القدرة الحركية - ممثلة في السرعة القوة ، التوافق الحركي ، فاللاعب المناسب يجب أن تتوفر فيه سرعة عدائي 100 م وقوة ارتقاء لاعبي الوثب العالي وتوافق لاعبي الحواجز

من هذا المدخل الذي أوضحناه في السطور السابقة يمكننا أن نتناول بالتحليل المراحل الحركية للوثب الطويل التي تتكون من : الارتقاء ، الطيرات ، الهبوط .

1 (الاقتراب

تختلف مسافة الاقتراب من لاعب لآخر حسب قدرته علي اكتساب السرعة القصوى المناسبة له ، فإذا قام أحد اللاعبين بالجري بأقصى سرعته فان سرعته تتزايد تدريجياً من خطوة إلي أخرى حتى تصل إلي حد تثبيت عليها الخطوة في الطول والتوقيت وهذه هي إحدى الدلالات التي يمكن الاستفادة منها لتحديد مسافة الاقتراب المناسبة إذا ما قيس طول الخطوات وعددها أثناء سلسلة التجارب التي يجربها اللاعب أثناء تدريبه والجدول التالي يمكن الاسترشاد به لتحديد مسافة الاقتراب وعدد الخطوات المناسبة لسرعة اللاعب في (30 - 100 م) .

م	مستوي اللاعب	30 متر	100 م	طول مسافة الاقتراب	عدد خطوات الاقتراب
1	مبتدئ	4 - 2 ث	3 . 11 - 6 ث	32 - 36 م	18 - 20
2	ناشئ	7 . 3 - 9 ث	8 . 10 - 11 ث	36 - 42 م	20 - 22
3	متقدم	6 . 3 - 3 ث	3 . 10 - 6 ث	42 - 46 م	22 - 24

ومما لا شك فيه أن خطوات الاقتراب تساعد إلي حد كبير علي ضبط وتحديد مكان الارتقاء

ولتحديد مسافة الاقتراب المناسبة يجب علي اللاعب تعيين نقطة البدء في الجري حتي تصل قدم اللاعب علي لوحة الارتقاء مع ملاحظة :

1 / العدو علي مشط القدم .

2 / العدو المتزايد في السرعة .

3 / التدرج في رفع الجذع تدريجياً .

4 / عدم تغير السرعة .

5 / عدم تغير طول الخطوة .

6 / مراعاة سرعة وإتجاه الريح وكذلك ليونة أو صلابة طريق الاقتراب .

وقد يلجأ البعض إلي الاستعانة بعلامة ضابطة يضعها قبل لوحة الارتقاء بستة خطوات جري (أي حوالي 10 - 13 قدم) فإذا ما وصلت قدم ارتقائه قرب هذه العلامة تأكد له أن قدم ارتقائه ستصل بالضبط فوق لوحة الارتقاء مما يزيد ثقة اللاعب في الوصول إلي لوحة الارتقاء .

2 (الارتقاء :-

عند ما تصل قدم اللاعب إلي لوحة الارتقاء تصنع رجل الارتقاء زاوية قدرها 65 - 70 مع الأرض ((الارتكاز الأمامي)) وهذا يفسر أن قدم الارتقاء لا توضع مفلحطة أو علي الأمشاط بل يلامس كعب القدم خارج لوحة الارتقاء بينما يستقر مقدم القدم علي اللوحة تماماً وعند ما يصل مركز ثقل الجسم فوق الارتقاء تبدأ عملية الارتقاء :

1 / بمرجحة الرجل الحرة وهي منتثية في مفصل الحوض والركبة (في زاوية قائمة

2 / مد رجل الارتقاء تماماً حيث تصنع مع الأرض زاوية قدرها 76 - 80)) الارتقاء

الخلفي)) .

3 / تحريك الذراعين بالتبادل للأمام وللخلف فيرتفع الكتفان لأعلي تبعاً لذلك كما يصبح الجذع معتدلاً تماماً .

شكل (9)

خطوات الاقتراب مكان العلامات الضابطة

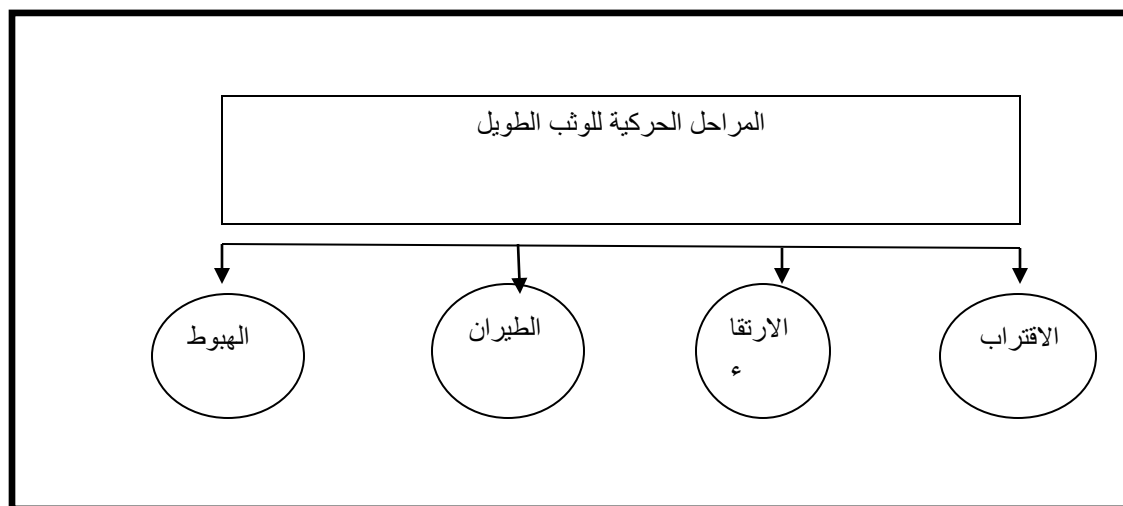
3 (الطيران :-

يؤدي اللاعب في الهواء بعد ارتقائه وقبل هبوطه سلسلة من الحركات المتصلة بفرض الحفاظ علي توازن جسمه خلال عملية الطيران .

وأفضل طرق الطيران هي طريقة المشي في الهواء (أما خطوتين ونصف أو ثلاث خطوات ونصف) ، لأن عملية المشي في الهواء تعتبر استمراراً أو متابعة لحركة اللاعب أثناء الجري قدر الإمكان في الهواء استعداداً لعملية الهبوط فبمجرد انطلاق اللاعب في الهواء عقب عملية الارتقاء تتحرك الرجلان في مدى واسع للأمام وللخلف في مفصل الحوض والركبة ، كما تتحرك الذراعان بالتبادل في حركة دائرية من مفصل الكتف في مدى واسع حتى التوافق مع حركة الرجلين لكي يستمر اتزان الجسم في الهواء .

4 (الهبوط : -

في الخطوة الأخيرة من خطوات المشي في الهواء ، علي اللاعب أن يبالغ في رفع الرجل المتقدمة إلي أعلي حتي تصبح علي كامل امتدادها موازية للأرض بقدر الإمكان علي أن تلحق بها الرجل الأخرى استعداداً لعملية الهبوط ، بينما يكون الجذع فيوضعه الرأسي فكلما ارتفعت القدمان أعلي متراً واحداً كلما زادت مسافة الوثبة 5 . 1 سم للأمام وقبل أن يلامس الكعبان حفرة الوثب علي اللاعب أن يثني جذعه للأنم قليلاً مع تحريك الذراعين خلفاً ، وعند ما يلامس الكعبان الرمل تنتهي الركبتان بدرجة كبيرة حتى يتحرك مركز الجسم للأمام بسرعة ويصل فوق القدمين مباشرة عند ذلم تندفع الذراعان للأمام ويمتد الجذع والرجلان في آن زاحد تمهيداً للخروج من الحفرة .



ثانياً : مسابقة الوثبة الثلاثية :-

تعد الوثبة الثلاثية من المسابقات التي تعتمد علي عنصر السرعة - القوة - والمهارة الحركية فهي تتطلب من اللاعب مميزات خاصة تجمع بين صفات لاعبي 100 متر والوثب الطويل فضلاً عن توفر القدرة علي الارتقاء القوي بكفاءة عالية بالنسبة للرجلين وأنسب سن لبدء التدريب العملي للوثبة هو 15 - 16 سنة .

يتوقف طول مسافة الوثبة علي العوامل الآتية : -

1/ سرعة انطلاق جسم اللاعب ممثلاً في مسار مركز ثقله في الهواء عقب إتمام عملية الارتقاء مباشرة عند أداء (الحجلة - الخطوة - الوثبة) .

2 / زاوية انطلاق جسم اللاعب المناسبة لحظة الارتقاء في (الحجلة والخطوة والوثبة)

3 / ارتفاع مركز ثقل الجسم عند أعلى نقطة يصل إليها في قوس الطيرلن خلال الثلاث وثبات

بعد أن يترك اللاعب الأرض أثناء الوثبات لا يمكن أن يغير من شكل قوس الطيران أو مسار

ثقله ولكن حركة الجسم أثناء عملية الطيران تخدم اللاعب من ناحية :-

1 / الحفاظ علي اتزانه في الهواء .

2 / الاستعداد للارتقاء التالي بشكل فعال ومؤثر .

3 / الإعداد لعملية الهبوط في حفرة الوثب .

كما تعتمد سرعة انطلاق جسم اللاعب عقب كل ارتقاء لأداء (الحجلة - الخوة - الوثبة)

علي سرعة اندفاع الجسم للأمام قبل عملية الدفع مباشرة وهذا يتوقف علي :

1 / وضع قدم الارتقاء علي الأرض.

2 / زاوية رجل الارتقاء مع الأرض وعلاقتها بالرجل الحرة .

3 / انثناء مفصلي الحوض والركبة .

4 / استقامة الجذع .

5 / وضع الذراعين .

1 (الاقتراب

تتوقف مسافة الاقتراب علي اكتساب اللاعب السرعة المناسبة التي تمكنه من أداء الارتقاء بقوة وفاعلية ولكل لاعب مسافته الخاصة التي تتناسب مع قدرته علي اكتساب السرعة القصوى المناسبة له ، فاللاعب المبتدئ يحتاج إلي مسافة أقل من اللاعب المتقدم لأنه يصل إلي قمة سرعته خلال مسافة أقل من اللاعب المتقدم .

ولقد وجد أن انضباط مسافة الاقتراب ووصول اللاعب بقدم ارتقائه علي لوحة الارتقاء تتوقف علي :-

1 / دقة قياس مسافة الاقتراب .

2 / ثبات طول الخطوات وخاصة خطواته الأخيرة .

3 / سرعة واتجاه الريح أثناء كل محاولة .

4 / حالة اللاعب النفسية أثناء المسابقة .

وإذا ما قيسَت مسافة الاقتراب وحدد اللاعب لنفسه علامة ضابطة ثابتة ليبدأ من عندها الجري ، وكذلك أخرى تبعد عن لوحة الارتقاء (بمسافة 8 أو 6 خطوات أي حوالي (12 - 16)) تما لا اللاعب ثقة فيتفرغ للمراحل الحركية التالية :

خطوات الاقتراب الأخيرة يجب أن تكون ثباتاً من ناحية الطول والتوقيت وتعتبر الخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها بعشرة سم تقريباً نظراً لعدم حاجة اللاعب إلى الارتقاء بدرجة كبيرة عند انطلاقه من لوحة الارتقاء كما هو متبع في الوثب .

2 (الحجلة : -

تنطبع قدم الارتقاء مفلطحة علي لوحة الارتقاء .

عند ذلك تنتشي ركبة رجل الارتقاء قليلاً .

وعند كا يصبح مركز ثقل جسم اللاعب فوق قدم ارتقائه - تكون الرجل الحرة تعدت للأمام وهي مننشية في مفصل الركبة فيندفع الحوض للأمام .

كما تمتد رجل الارتقاء بالكامل والجذع معتدل وتتحرك الذراعان بالتبادل .

ينطلق اللاعب للأمام وللأعلي مؤدياً الحجلة استعداداً للهبوط علي رجل الارتقاء .

عند ما يصل مركز ثقل الجسم فوق الارتقاء يتحفز اللاعب لتأدية الخطوة .

3 (الخطوة

- ينطلق اللاعب للأمام مؤدياً الخطوة كما هو متبع في الوثب الطويل - وقبل هبوط الرجل

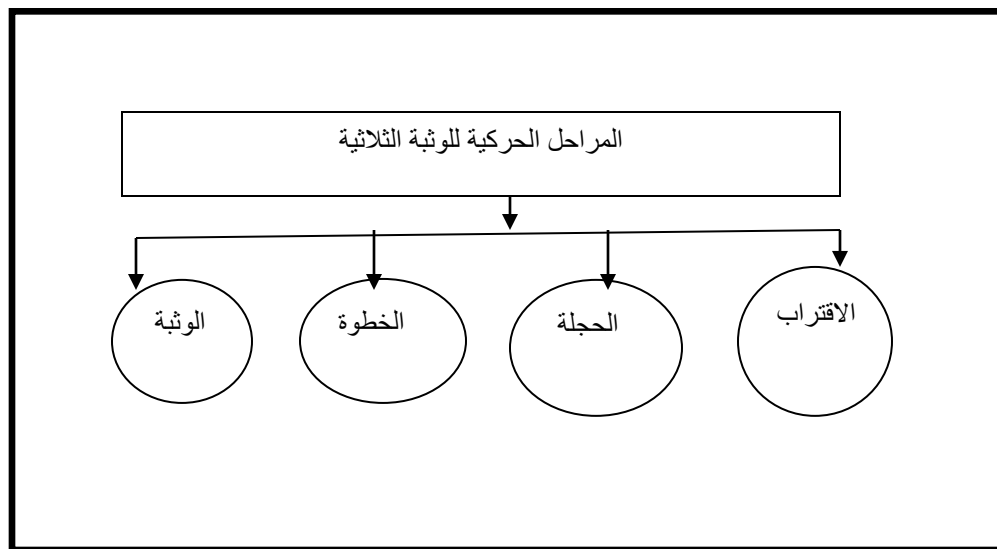
المتقدمة لأسفل يرفع اللاعب ركبته إلى أعلي وتتحرك الذراعان ويتم هبوط الرجل

المتقدمة بقوة إلى الأسفل .

- وعند ما يصل ثقل الجسم فوق رجل الارتقاء يتحفز لتأدية الوثبة فتتحرك الذراعان للأمام وركبة الرجل الحرة لأعلي والجذع يكون مائلاً قليلاً للأمام .

4 (الوثبة

- تؤدي علي شكل القرفصاء أو التعلق أو المشي في الهواء أو الخطوة .
- وتعتبر طريقة الخطوة أسهل طرق الطيران إذا تمكن اللاعب من رفع رجله الحرة إلي أعلي بقدر الإمكان حتى تلحق بها الرجل الأخرى تمهيداً لعملية الهبوط .



ثالثاً : مسابقة الوثب العالي :-

خلال السنوات العشر الماضية تخطي المئات من متسابقى الوثب العالي من الرجال ارتفاع 2 م ومن الأنسات 175 سم فضلاً علي أن رقم العالم للرجال 33 . 2 م وللأنسات 2 . 0 2 م .

ويرجع الفضل في اتساع قاعدة اللاعبين وارتفاع مستواهم الرقمي إلي :

1 / تطوير وإتقان تكتيك الوثب العالي .

2 / ارتفاع مستوي القدرات البدنية والمهارات الحركية للاعبين خلال برامج التدريب .

ومن مميزات لاعب الوثب العالي طول القامة وخاصة الرجلان – قوة الدفع عند الارتقاء المرونة في مفصل الحوض والرجلين .

وبالنسبة للجانب الحركي فإن العوامل التي تؤثر علي ارتفاع جسم اللاعب إلي أعلي متعددة فمثلاً في مسار مركز ثقله هي :

1 – سرعة انطلاق جسم اللاعب إلي أعلي بفعل قوة ارتقائه .

2 – زاوية انطلاقة جسم اللاعب ، ويفضل أن تكون أقرب ما تكون إلي الخط العمودي .

3 – ارتفاع مركز أثقل الجسم لحظة الارتقاء بالنسبة لارتفاع عارضة الوثب.

أن سرعة الانطلاق من أهم العوامل المؤثرة علي ارتفاع جسم اللاعب إلي أعلي لأنها تعتمد علي السرعة التي اكتسبها اللاعب لحظة الارتقاء نتيجة لسرعته خلال خطواته الأخيرة . كما أنه كلما كانت زاوية انطلاق اللاعب أقرب إلي القائمة كلما أتجه اللاعب إلي أعلي أكثر مكنه إلي الامام أما بالنسبة لارتفاع مركز ثقل اللاعب لحظة الارتقاء وعلاقة ذلك بالعارضة فكلما كان اللاعب طويل القامة كلما كانت المسافة بين مركز ثقله وارتفاع العارضة أقل منها للاعب الأقل طولاً

1 – الاقتراح

2 – الارتقاء

3 – تعدية العارضة

4 – الهبوط

المراحل الفنية للوثب العالي

تخضع هذه المراحل الفنية لأي طريقة من طرق الوثب العالي الآتية : (مقصية ، غريبة ، سرجية ، ظهرية) وسنقتصر في شرحنا للخطوات التعليمية في الطريقة الظهرية والطريقة السرجية والطريقة المقصية .

أ . الخطوات التعليمية للطريقة الظهرية (فوسبري)

حتى يصل المبتدئ إلي الوثب بصورة مبسطة سهلة لا بد من توفر مكان مناسب للهبوط لمنع الإصابة وبث الثقة وزوال الرهبة والتخوف . ولذلك لابد من إعداد مكان للهبوط بمراتب من الكاوتشوك بحيث لا يزيد ارتفاع المراتب عن 60 - 80 سم .

ويستحسن عدم استخدام العارضة الألمونيوم في بداية التعلم بل يفضل استعمال حبال مطاطية حتى لا تحدث إصابات في الظهر في حالة اصطدام الفرد بالعارضة .

ولا بد من إعداد الفرد إعداداً عاماً وبخاصة مفاصل الحوض

التمرين الأول

الوثب بالمقدمين معاً من الوقوف للهبوط علي الظهر ، ويكون ارتفاع العارضة من 60 - 80 سم .

الغرض من التمرين :- تعلم مرحلة الطيران والهبوط .

النقاط المهمة التي يجب الاهتمام بها هي

بعد الارتقاء القوي من الأرض يأخذ الجسم وضع الطيران مع وضع الحوض إلي الأمام ثم تنني الحوض مع مرجحة الساقين بسرعة إلي أعلي ليصل الفرد إلي وضع (L) ليهبط إلي الأرض علي المكان المعد للهبوط .

التمرين الثاني

الوثب من خطوة اقتراب واحدة مع عمل 1 / 4 دورة ويكون وقوف الفرد والرجل الحرة قريبة من العارضة (وقوف بالجانب) .

الغرض من التمرين :- تعليم حركات الارتقاء والدوران علي المحور الطولي .

النقاط المهمة :-

أثناء تمرجح الرجل الحرة وهي مثبتة بحيث يكون اتجاه الركبة إلي الداخل وإلي أعلي وتتحرك الذراع التي في جانب رجل الارتقاء إلي أعلي مستوي الرأس ، بعد مرحلة الارتقاء تتحرك الرجل الحرة في تناسق تام مع حركة دفع الحوض للأمام فتسقط بجانب رجل الارتقاء وينظر الفرد إلي العارضة من جهة الكتف الذي في جانب الرجل الحرة حتي يتمكن من السيطرة علي حركاته لتفادي وقوع العارضة ثم تستمر حركة اللاعب كما في التمرين السابق

التمرين الثالث

الوثب من اقتراب ثلاث خطوات في منحني ، إذ يبدأ الفرد من مسافة 3 إلي 5 . 3 متر من القائم الذي في جانب الرجل الحرة .

النقاط الواجب معرفتها :

الخطوة الأولى ، بقدم الارتقاء في اتجاه الحامل ، أما الثانية فتكون بزاوية 30 أو 40 درجة وتكون الخطوة الثالثة بحيث توضع القدم موازية تماماً للعارضة وأسفل الجسم.

يفضل في الخطوات الأولى من التعليم أن يرسم قوس الاقتراب علي الأرض أو استخدام أدوات مساعدة

التمرين الرابع

الوثب من اقتراب 5 إلي 7 خطوات .

الغرض من التمرين : تعليم الحركة ككل .

النقاط الواجب معرفتها :

مع زيادة سرعة الاقتراب تزداد القوة الطاردة المركزية ولذلك يجب ملاحظة زيادة السرعة وخاصة في الخطوات الأخيرة من الاقتراب

ب . الخطوات التعليمية للطريقة السرجية

تعدية عارضة ارتفاعها 20 - 50 سم من المواجهة بمرجحة الرجل الحرة عالياً ثم التعدية

والهبوط علي قدم الرجل الحرة .

- نفس التمرين السابق والهبوط علي الرجل الحرة مع دفع الارتقاء بجانب الحرة .
 - الاقتراب من 3 خطوات ويلاحظ أن الجري يكون علي الكعب في هذه الخطوات ثم تعدية العارضة والهبوط علي الرجل الحرة ، يلاحظ رفع الرجل اليسري (الارتقاء) بجوار الحرة مع لف الجسم ربع دورة في الهواء .
 - نفس التمرين السابق ولكن دوران الجسم في الهواء ربع لفة والهبوط علي الرجل الحرة .
- *يلاحظ رفع رجل الارتقاء وثنيها من الركبة للخارج .

- حركة الذراعين في الخطوة التالية تكون القدم الحرة أماماً واليد المقابلة خلفاً تبقى كما هي واليد الأخرى المقابلة لرجل الارتقاء ترجع للخلف لتلحق بالأخرى ، وفي الخطوة الأخيرة (الثالثة) تمرجان معاً للأمام وللأعلى وبحيث لا تستمر في الارتقاء .
- وقوف علي الأرض بالرجل الحرة ، ثني قدم الارتقاء وتحريك الركبة والقدم والفخذ جهة اليسار والدوران علي محور الرجل الحرة .
- وضع الانبطاح علي الأرض ، يعمل التمرين السابق.
- تعليم التعدية ويلاحظ غطس الرأس والجزء الأعلى من الجسم ثم يلف مع المشط للخارج والكعب للداخل والهبوط بالدرجة علي الحوض أو الكتف .
- ينفذ التمرين السابق من ارتفاعات منخفضة ثم التدرج في الارتقاء بعد إتقان الحركة .
- تمرين المرحجة (الرجل الحرة) اقتراب ثم محاولة لمس كرة معلقة علي ارتفاع 180 سم ، 209 سم في حالة عدم وجود كرة معلقة يحاول الطالب لمس عارضة هدف كرة القدم .
- رفع عارضة الوثب العالي إلي مترين ثم محاولة لمسها .
- ج . الطريقة المقصية**

النواحي الفنية وطريقة الأداء

- 1 . تحديد قدم الارتقاء (القدم التي تنزل علي الأرض أخيراً) .
- 2 . الوثب من خطوة واحدة لتخطي عارضة منخفضة بالطريقة المقصية (تبادل رفع الرجل عالياً للهبوط علي قدم تليها قدم الارتقاء) .
- 3 . الوثب العالي بالطريقة المقصية من ثلاث خطوات ثم خمس خطوات مع رفع العارضة تدريجياً (منافسة)

الخطوات التعليمية

- 1 . يرمي التلميذ كرة في الهواء ويتركها ترتد عن الأرض وقبل أن ترتد أي في أثناء هبوطها يحرك إحدى ساقيه فوقها .
- 2 . يمكن إعادة التمرين السابق بالتدريب علي الحركة بالقدمين اليسري واليمني ، أي تحريك الساقين واحدة بعد الأخرى فوق الكرة .
- 3 . يمكن تأدية التمرين السابق بالحبال حيث تكون علي الارتفاع 50 سم .
- 4 . يقترب التلميذ من الحبل ويرفع القدم القريبة فوق الحبل ثم يتبعها القدم الأخرى (قدم الارتفاع) .

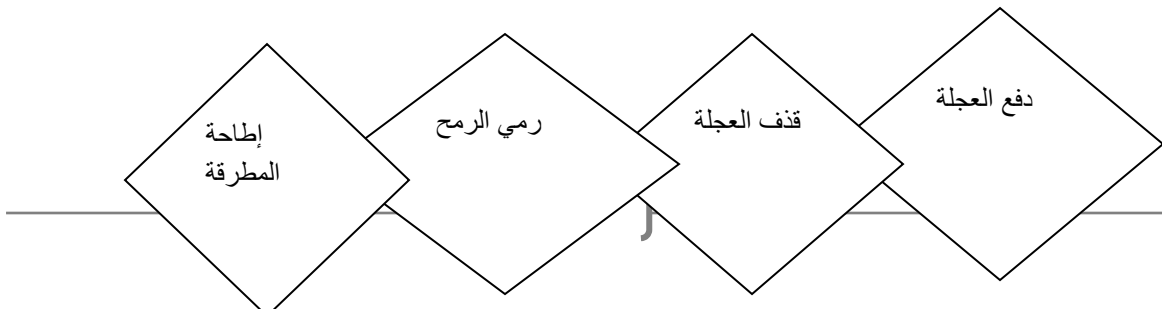
إرشادات ومقترحات

- 1 . ضرورة وجود حفرة وثب أو مراتب وجهاز وثب عالي .
- 2 . يؤدي التدريب علي القدمين بالتبادل .

مسابقات الرمي

الرمي أحد الحركات الأرضية الطبيعية للإنسان ، وفي مقدور كل إنسان أن يرمي ، ولكن هل يستطيع أن يرمي أداه لمسافة بعيدة ؟ إن مسابقات الرمي من مسابقات الميدان والمضمار تنمي عند الممارس لها عدداً كبيراً من الصفات البدنية أهمها القدرة والمرونة والتوافق العضلي العصبي ، أن ممارس الرمي يضمن لجسمه الشكل الجميل المتناسق العضلات فضلاً عن القوة والثقة بالنفس والتي تنمي من خلال الاعتماد تماماً علي الخبرات

وتتكون مسابقات الرمي والدفع من :-



شكل (10)

مقطع رمي الجلة

وسنقتصر علي : -

دفع الجلة ، قذف القرص ، رمي الرمح .

أولاً : دفع الجلة

المراحل الفنية لدفع الجلة

يتم أداء دفع الجلة بالمراحل الآتية :-

1 . مسك الجلة وحملها .

2 . وضع الاستعداد والبدائية .

3 . الانطلاق إلي وضع الرمي .

4 . وضع الدفع .

5 . حركة الفع .

6 . متابعة الجلة .

1 . مسك الجلة وحملها :-

تمسك الجلة بسلاميات اليد اليمني ، تنتشر الثلاثة أصابع الوسطي خلف الجلة مباشرة بينما يمسك الإبهام والإصبع الصغير الجلة من الجانبين وتستقر الجلة فوق الترقوة .

2 . وضع الاستعداد والبدائية :-

يقف اللاعب وظهره مواجهة لمقطع الرمي ويكون الوزن محملاً علي القدم اليمني وهي ممددة أما القدم اليسري فيرتكز مشطها بخفة علي الأرض للخلف والذراع اليسري مفرودة لأعلي ويميل جسم اللاعب إلي الأمام ، أما الرجل الحرة (اليسري) فتخرج للخلف وإلي الأعلى ، ثني ركبة الرجل اليمني وتسحب جهة الرجل اليمني وهي منتثية (وضع البدائية) .

3 . الانتقال إلي وضع الدفع :-

ترحف القدم اليسري مسطحة علي الأرض في خط مستقيم حتي تصل القدم اليمني عند منتصف الدائرة ويكون ثقل الجسم محملاً عليها بالكامل لترجع الرجل اليسري بطريقة فعالة من مفصل الفخذ لتستقر علي الحافة الداخلية للأرض وملاصقة للوحة الإيقاف .

4 . وضع الدفع :-

في هذا الوضع يكون ثقل الجسم محملاً علي الرجل اليمني وهي منثنية ، توضع القدم اليسري بجانب لوحة الإيقاف وتثنني الركبو الشمال أثناء حركة الزحف ويكون وضع الرمي صحيحاً حين يكون الظهر مع النصف الأيسر للمعقدة والرجل الشمال علي استقامة واحدة .

5 . الدفع :-

عند ما يصل اللاعب الوضع السابق يكون مهياً لتجميع قواه للقيام بحركة الدفع وتبدأ حركة الدفع عبر الرجل اليمني ثم الحوض وتتبع ذلك حركة دفع من الذراع .

6 . متابعة الجلة :-

عن طريق متابعة الحركة لا يتخطي اللاعب دائرة الرمي فعند الدفع تكون الأرجل سريعة وقوية وعلي ذلك يكون الدفع علي شكل وثبة ويحدث تبديل القدمين وفيها تتقدم الرجل اليمني للأمام مكان اليسري وتتحرك الرجل اليسري للخلف .

الخطوات التعليمية : -

تستوجب الخطوات التعليمية وجود كرة طبية أو كرة بديلة ، ومن ثم ضرورة الإحماء والتركيز علي مفصل الذراع والكتف ، ومن ثم نتبع الخطوات التالية : -

1 .

*دفع الكرة بذراع لأعلي والتقاطها وبالأخر .

*دفع الكرة بإحدى الذراعين عالياً مع ثني الذراعين كاملاً ومدهما عند الفع .

*رمي الكرة بالذراعين ومواجهة ظهر اللاعب منطقة الرمي .

* (وقوف فتحاً - اليدان خلف الكرة والكوعان للخارج) الميل خلفاً ثم دفع الكرة للأمام .

* (وقوف فتحاً الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل رمي الكرة بين الرجلين خلفاً بقوة للزميل .

* (وقوف - الوضع أماماً - الرجل اليسري أماماً ، الكوعان منتثيان للخارج - الكرة أمام الصدر) ثني الرجل الخلفية ثم دفع الكرة أماماً للزميل .

2 . التمرين السابق ولكن دفع الكرة بيد واحدة ، يلاحظ أن الذراع الأيمن يقوم بسند الكرة والكرة تدفع في قوس عميق .

3 . نفس التمرين السابق مع دفع الكرة باليد اليسري في هذه الحالة تكون الرجل اليمني أماماً يلاحظ وضع الأصابع في الدفع بحيث تكون متجهة للداخل والكوع للخارج .

4 . وقوف - الجانب مواجه لاتجاه الرمي ، الكرة تحمل علي الذراعان الأيمن أمام الصدر مع سندها باليد اليسري ، الرمي من وضع الجانب مع الدوران لمواجهة مقطع الرمي .

*يلاحظ عدم الوثب

5 . تعلم القبضة الصحيحة علي راحة اليد ثم تدحرج إلي الأمام علي الأصابع ثم توضع بجوار الرقبة ثم يؤخذ وضع الرمي من الجانب.

6 . كل تلميذ يرسم خط علي الأرض ، يقف التلميذ علي هذا الخط والكتف مواجه منطقة الرمي ثم يدفع الجلة ، يراعي الدفع بالقدمين لترك الأرض .

7 . يقف تلميذ في الوضع النهائي الابتدائي بدون جلة ويقف زميله من الخلف ماسكاً رجله اليسرى أثناء دفع اللاعب رجله اليمنى ويسحب الرجل اليسري للخلف .

*يلاحظ أن الرجل اليمنى بعد الزحف تكون تحت الجسم ومننتية من الركبة وعلي المشط .

8 . بعد ذلك يكرر كل تلميذ هذا التمرين علي حدة .

ثانياً : مسابقة قذف القرص

شكل (12)

مقطع الرمي

المراحل الفنية لمسابقات قذف القرص

- 1 . مسك القرص .
- 2 . وقفة الاستعداد
والبداية .
- 3 . المرجحة .
- 4 . الدوران .
- 5 . وضع الرمي .
- 6 . الرمي .
- 7 . متابعة القرص .

1 . مسك القرص :-

يركز القرص علي آخر سلاميات الأصابع بحيث يوجد ثقل القرص بين السبابة والإصبع الأخير

شكل (14)

طريقة مسك وإنتشار الأصابع

2 . وقفة الاستعداد :-

يقف اللاعب عند مؤخرة الدائرة ، وظهره مواجه لاتجاه الرمي تكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين تقريباً ومقدم القدمين يشيران قليلاً للخارج ويكون ثقل الجسم موزعاً علي القدمين .

3 . المرجحة:-

الغرض من المرجحة هو إعطاء القرص أطول مسافة ممكن واتساع مدى حركة المرجحة مهم للوصول إلي أطول طريق بسرعة القرص ، وهذا يتوقف علي وضع الساقين ومرونة مفصل الحوض ومفصل الكتف .

شكل (15)

المرجحة

4 . الدوران :-

إن الغرض من الدوران في قذف القرص هو زيادة سرعة القرص وفي أطول طريق ممكن وفي بداية الدوران تزداد سرعة جسم الرامي والأداء معاً ، الرجل اليسري تبدأ الدوران علي المشط في اتجاه

الرمي وعند ما تبلغ الرجل اليسري زاوية قدرها 120 درجة في اتجاه الرمي تدفع الرجل اليمني من الأرض وتتحرك الركبة للأمام في اتجاه الرمي لتستقر عند منتصف الدائرة وهي مثنية ثم رفع الرجل اليسري للأمام من أقصر طريق وبسرعة حتى تستقر علي الحافة الداخلية لها عند مقدم الدائرة

5 . وضع الرمي :-

بعد الدوران يصل اللاعب إلي وضع مناسب يتمكن من خلاله نقل قوته إلي القرص - شكل جسم الرامي يقع علي الرجل اليمني وهي مثبته أما الرجل اليسري فتستقر علي حافتها الداخلية وبالقرب من حافة الدائرة من الأمام ، وتكون الذراع اليسري منثنية ، أما الذراع اليمني فتكون متأخرة وممتدة بالكامل لأبعد نقطة ممكنة .

6 . الرمي :-

الرمي هو جزء في الحركة كلها حيث أن الرمي تحدد زاوية وسرعة وارتفاع الطيران - ويبدأ الرمي بحركة دوران للجانب الأيمن (القدم - الركبة - الحوض) ويكون الدوران علي مشط القدم اليمني ودخول الحوض بسرعة للأمام ، وبعد وصول اللاعب للمواجهة الكاملة يقوم بمد الركبة اليمني وتطرح الذراع الحاملة للقرص بسرعة للأمام .

7 . متابعة القرص :-

بعد خروج الأداة يجد اللاعب نفسه يحتاج إلي حفظ توازنه نتيجة قوة اندفاعه وسرعة الدوران حتى لا يتعدي حدود دائرة الرمي وعلي ذلك يجب تبديل وضع الرجلين حيث تؤخذ الرجل اليمني للأمام مع عمل وثبات صغيرة بالمكان .

الخطوات التعليمية

- 1 . رمي كرات ذات حبل طوله 10 سم علي شكل منافسات .
 - 2 . تمرينات رشاقة ومرونة .
 - 3 . مسك القرص ثم مرجحة اليد أماماً خلفاً بحيث يكون اتجاه المرجحة عمودياً ، الغرض من هذا التمرين هو شعور اللاعب بالارتخاء أثناء الحركة والتعود علي الأداء
 - 4 . دحرجة القرص من المفصل الأخير لاصبع السبابة بعد المرجحة أماماً بتدحرج القرص علي الأرض .
 - 5 . يقف التلاميذ في صفين مواجهين ويقفان علي خطين ثم يدحرج كل مهم القرص لزميله .
 - 6 . تعليم المرجحات العادية ثم المرجحة علي هيئة ثمانية الإنجليزية إذ يمرجج القرص أمام الجسم وإلى الجهة اليسري حتي مستوي الكتف الشمالي ثم أمام الجسم وإلى أسفل حتي مستوي الحوض ثم إلي الخارج في الجهة اليمني .
- * (الوقوف وضع الرمي) ربع دورة 90 (الكتف مواجه منطقة الرمي) هذا الوضع يشبه تماماً وضع الرمي .

مسابقات رمي الرمح

المراحل الفنية لرمي الرمح :-

تتقسم المراحل الفنية لرمي الرمح إلي : -

- 1 . طرق المسك .
- 2 . حمل الرمح .
- 3 . الاقتراب .
- 4 . التمهيد لوضع الرمح والخطوات الضابطة .
- 5 . متابعة الرمح .

شكل (16)

حمل الرمح

أ . طرق المسك : -

الهدف من مسك الرمح هو السيطرة علي الرمح وذلك بمسكه من منتصفه وبالضبط من فوق الكردون الملفوف حوله علي أساس أن يكون المسك من الجزء الخلفي للكردون حتى يستغل اللاعب وجود بروز (ارتفاع الكردون) ليساعد الأصابع في وضع الرمي للامام ، ومن طرق المسك ما يأتي : -

- يتعاون السبابة والإبهام في خنق الرمح من مؤخر الكردون وتعلم الثلاثة أصابع الأخرى علي مسك الرمح وتسهيل عملية التعدية .

- يتعاون الإبهام والوسطي في خنق الرمح من مؤخر الكردون والسبابة تعمل علي اتزان الرمح والخنصر والبنصر علي المسك وتسهيل دوران الرمح في الهواء .

- يتعاون الإبهام والوسطي في خنق الرمح من مؤخر الكردون والسبابة تعمل علي اتزان الرمح والخنصر والبنصر

تتحصر بين جسم الرمح والقبضة وذلك لرفع الرمح وتوجيه طيرانه ويستقر الرمح في جميع الحالات السابقة في راحة اليد وفي موازنة الذراع .

ب . حمل الرمح :-

الذراع الحاملة للرمح تحافظ علي وضع الرمح في مستوي الجبهة علي جانب الرأس متقاطعة مع الكتف ويكون الرمح متوازياً تقريباً مع سطح الأرض مع ملاحظة عدم اعتبار الارتفاع أو الانخفاض خطأ يذكر - هذه الطريقة تساعد علي رجوع الرمح للخلف في خط مستقيم صحيح .

شكل (17)

مسك الرمح

ج . الاقتراب

يعتبر الاقتراب مع رجوع الجسم للخلف والرمي من أهم المراحل في رمي الرمح وقد وجد أن الفرق بين الرمي من الحركة والرمي من الثبات عند اللاعبين في المستوى العالي يصل إلي 25 متراً ، وينقسم الاقتراب إلي قسمين :-

أ . توليد حركة انسيابية ، فحركة اليدين متوافقة مع حركة الرجلين ، تزيد كل منها لزيادة الثانية ، كلما زادت حركة الرجلين زادت حركة الذراعين ويلاحظ ارتخاء الجسم ككل ولا تقل هذه المسافة عن 20 متراً .

ب . مسافة الاستعداد للرمي وتصل هذه المسافة من 9 - 11 متراً ويقوم فيها اللاعب بتجهيز كل من الرجلين والجذع والذراعين وخاصة الحلملة للرمح في وضع تخفيف كامل وهذه المرحلة بشكل عام تكون أسرع من المرحلة السابقة بالرغم مما يتم فيه من تغيير في أجزاء الجسم المختلفة - حيث تتسع الخطوة ويميل الجذع لليمين مع فرد اليد الحاملة للرمح للخلف .

د . التمهيد لوضع الرمي والخطوات الضابطة :

هناك ثلاثة طرق تتم قبل الرمي مباشرة ، الحركة بثلاث خطوات والحركة بخمس خطوات والحركة بسبع خطوات ، وإذا ما اعتبرنا أن الحركة من خمس خطوات تعتبر مرحلة متوسطة وعليه نعتبرها طريقة مثلي ويمكن تفيسمها إلي الآتي : -

- 1 . أفراد الذراع للخلف بالرمح .
- 2 . الحجلة .
- 3 . الوضع السابق للرمي
- 4 . الرمي .

شكل (18)

الاقتراب

وتتم هذه العمليات بفرد الذراع نصفاً للخلف أثناء نقل الرجل اليمني للأمام ثم بفرد كامل عند نقل الرجل اليسري ثم يقوم اللاعب بنقل اليمني واليسري مع ثبات وضع الذراع خلفاً ثم يقوم اللاعب بالوثب بالرجل اليمين عالياً وللأمام وقبل استقرارها علي الأرض تسحب الرجل اليسري بأسرع ما يكمن لتستقر أبعد ما يكون وعلي الفور يقوم اللاعب بسحب الرجل ومتابعته دفعه للأمام لأبعد بعد م يكون وفي حالة الضرورة وبعد ترك الرمح يقوم اللاعب بحفظ توازنه . ويلاحظ خلال هذه المرحلة أن يدور اللاعب بكتفيه ناحية الذراع الحامل للرمح للخلف وبخط مستقيم لأبعد ما يمكن، وفي آخر مرحلة وعند الشروع في التخلص يدور اللاعب بمشط القدم الييني بالكامل يتبع ذلك دوران الركبة للأمام ثم الحوض ، ثم يأتي بعد ذلك الكتف والذراع اليمني .

هـ . متابعة الرمح : -

تتم المتابعة بنقل الرجل الخلفية في حالة الضرورة القصوي ويجب علي اللاعب أن يضع في اعتباره أنه يقوم بالرمي قبل قوس الرمي بحوالي 2 متر حتى يتفادى لمسّه أو عبوره وخاصة أنه قادم بأسرع ما يمكن .

وبما أن رمي الرمح هي عملية سحب ومتابعة دفعاً لرمي فيجب علينا الاهتمام عند التعليم بهذين العنصرين حيث تبدأ مع المبتدئين برمي الكرة ذات علاقة أو كرة هوكي قديمة أو صولجانات لأبعد ممكنة ، وذلك لتلافي سقوط الذراع عند الرمي لأسفل مما يسبب سرعة هبوك الرمح نتيجة اختلاف خط سير القوة . أما من الناحية البدنية فإن لاعب الرمح لا بد أن يتمتع بالقوة والسرعة والمهارة الحركية والعنصران الأخيران يعتبران من أهم ما يمكن ، وقد أجريت بعض التجارب علي عينات تتميز بالقوة وأخري بالرشاقة والمهارة الحركية ، وقد فاز اللاعب في الصفات الأخيرة .

الخطوات التعليمية

1 . (وقوف فتحاً - القبض علي كرة من فوق الرأس ، الكوعان أماماً ، تقوس خلفاً رمي الكرة) يلاحظ حركة البطن) .

2 . (وقوف الرجل اليميني أماماً) أخذ خطوة للأمام بالشمال - نفس التمرين السابق ثم رمي الكرة ، يلاحظ ثني الركبتين وعند الانتقال علي اليسري تفرد الركبة .

3 . (وقوف فتحاً) أخذ خطوة باليمين ثم الشمال ثم الرمي .

4 . (وقوف الكرة أمام البطن) خطوة بالشمال مع الدوران قليلاً عالياً ثم خطوة شمال تكون الكرة قد وصلت فوق الرأس ثم الرمي (يراعي تصحيح الأخطاء) .

*مسك جلة (وزن 1 كيلو) بيد واحدة إلي جانب الرأس ، تحرك الذراع للخلف ليتمد كاملاً ثلاثة خطوات الرمي

تعليم القبضة

مسك الرمح باليدين فوق الرأس ثم عمل تقوس خلفاً ثم الرمي ، يلاحظ أن سن الرمح يكون في مستوي العين ، الكوع للأمام ، اليد بجوار الرأس ، الاحتفاظ بالرمي هادئاً في المشي .

- مسك الرمح بيد واحدة فوق الرأس ثم سحب الرمح خلفاً ثم الرمي من وضع الرمي .
- سحب الرمح ثم أخذ خطوة يميناً ثم شمالاً ثم الرمي .
- الرمي من ثلاث خطوات يكون الرمح فيها مسحوباً
- المشي خمس خطوات ثم الرمي ، يجب مراعاة ما سبق وفي الخمس خطوات يتبع الآتي :-
- الخطوة الأولى بالشمال يكون الرمح فيها ثابتاً .
 - الخطوة الثانية باليمين .

