

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



ملخص بدن 301

موقع المناهج ← المناهج البحرينية ← الصف الثاني الثانوي ← بدن ← الفصل الأول ← ملخصات وتقارير ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-12-15 23:51:36

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



صفحة المناهج
البحرينية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني الثانوي والمادة بدن في الفصل الأول

مذكرة تربية بدنية بدن 301

1

مذكرة بدن 301

2

الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول

3

اختبارات بدن

4

اختبارات تربية بدنية بدن 301

5

الدرس الأول: الأصول التاريخية لألعاب القوة

* الأصول التاريخية:

- جرت مسابقات ألعاب القوة أول مرة في بلاد اليونان عام 1453 قبل الميلاد.
- أنشئ الاتحاد الدولي لألعاب القوة في عام 1912 ميلادي.
- رغم تأسيس الاتحاد سنة 1912 ميلادي لم يبدأ التسويق التجاري للرياضة إلا في بداية الثمانينات.
- مقر الاتحاد الحالي بموناكو منذ أكتوبر عام 1993 ميلادي.
- * ألعاب القوة البحرينية:
- تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوة عام 1974 ميلادي.
- أبرز ما حققه البطل أحمد جاسم حماده بطل 400 متر حواجز مسجلاً الرقم 49.31 ثانية حاصلاً على الميدالية الذهبية لسنة 1986 ميلادي آسيوياً 14.17 ثانية عربياً في 110 متر حواجز.
- و البطل خالد جمعة بطل العرب و صاحب الرقم 10.41 ثانية في 100 متر كان اسرع عداء عربي لعام 1989 ميلادي.
- و اللاعب سالم ناصر بخيت المتخصص في الوثب العالي و حصل على الميدالية الفضية في بطولة آسيا لألعاب القوة عام 2002 ميلادي.
- اللاعب رقية الغسرة هي إحدى أبطال الرياضة البحرينية و هي من أوائل من مثلن المملكة في دورة الألعاب الأولمبية أثينا و بكين.
- حققت ميداليات ملونة عدة، حققت الذهبية في سنتي 2003 و 2007 ميلادي لمسافة 100 متر و 200 متر في البطولة العربية في الأردن.
- سجلت المملكة إنجازاً أولمبياً تاريخياً ضمن منافسات أولمبياد ريو دي جانيرو 2016 ميلادي في البرازيل، حققت ميداليتين ملونتين.
- حصدت أول ذهبية لها عبر العداءة روث جيببت في سباق 3000 متر موانع للسيدات.
- كما حققت فضية سباق الماراثون عبر المتسابقة اونيس كيروا.
- خاض العداء البحريني الواعد علي خميس دورة الألعاب الآسيوية عام 2014 ميلادي و حصوله على الذهبية في سباق 400 متر حواجز.
- تفوقت المملكة على 42 دولة آسيوية في منافسات البطولة المستضافة في الدوحة خلال الفترة 21-24 أبريل عام 2019 على ميدان و مضمار استاد خليفة الدولي، شارك فيها نحو 700 رياضي و رياضية.
- توج منتخبنا الوطني باللقب الآسيوي بعد أن تمكن نجوم الأحمر حصد 22 ميدالية (11 ذهبية و 7 فضية و 4 برونزية).

الدرس الثاني: خصائص مسابقات ألعاب القوة

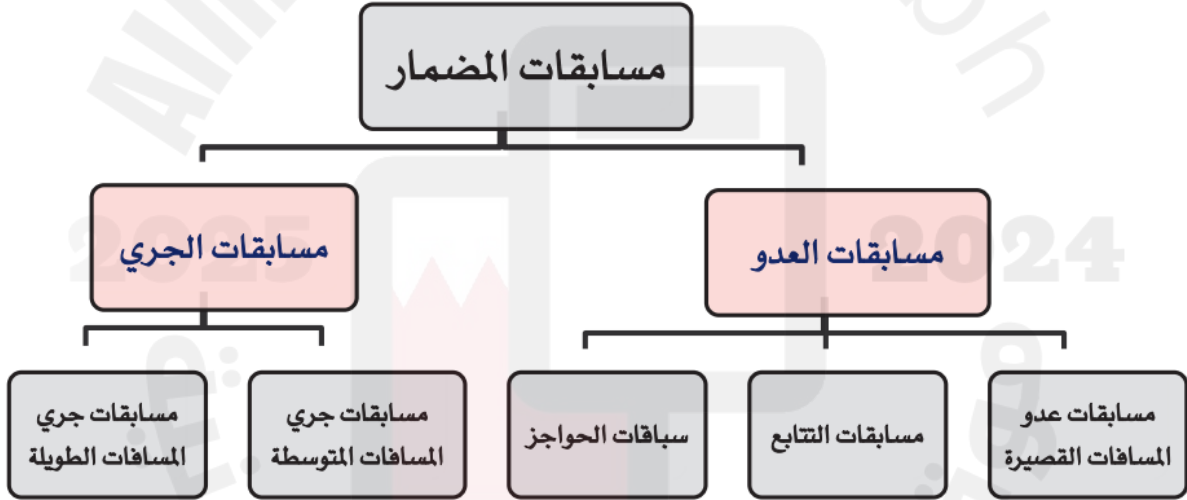
* خصائص مسابقات ألعاب القوة:

- تعد ألعاب القوة من أكثر الألعاب شيوعاً في العالم و تمارس من قبل الجنسين.
- تتكون من مجموعة ألعاب تدرج تحت نوعين أساسيين: ألعاب المضمار (مسافات قصيرة – مسافات متوسطة – مسافات طويلة – الحواجز – التتابع) و ألعاب الميدان: (القفز – الرمي).
- * تأثير ممارسة ألعاب القوة على الطلبة من جميع النواحي:

- الجانب النفسي: الثقة بالنفس – تقدير الذات – الإرادة – القيادة – العزيمة – التضحية – الشجاعة – الإصرار.
- الجانب الفسيولوجي: رفع كفاءة الأجهزة الحيوية – زيادة الكتلة العضلية – تنمية عناصر اللياقة البدنية.
- الجانب الصحي و الجسمي: تقوية عضلات الجسم – تنشيط الدورة الدموية – القضاء على السمنة.
- الجانب الاجتماعي: تكوين الصداقات – احترام القوانين – خلق جيل رياضي واعي و جعل الرياضة أسلوب حياة.

الدرس الثالث: مقدمة في مسابقات المضمار

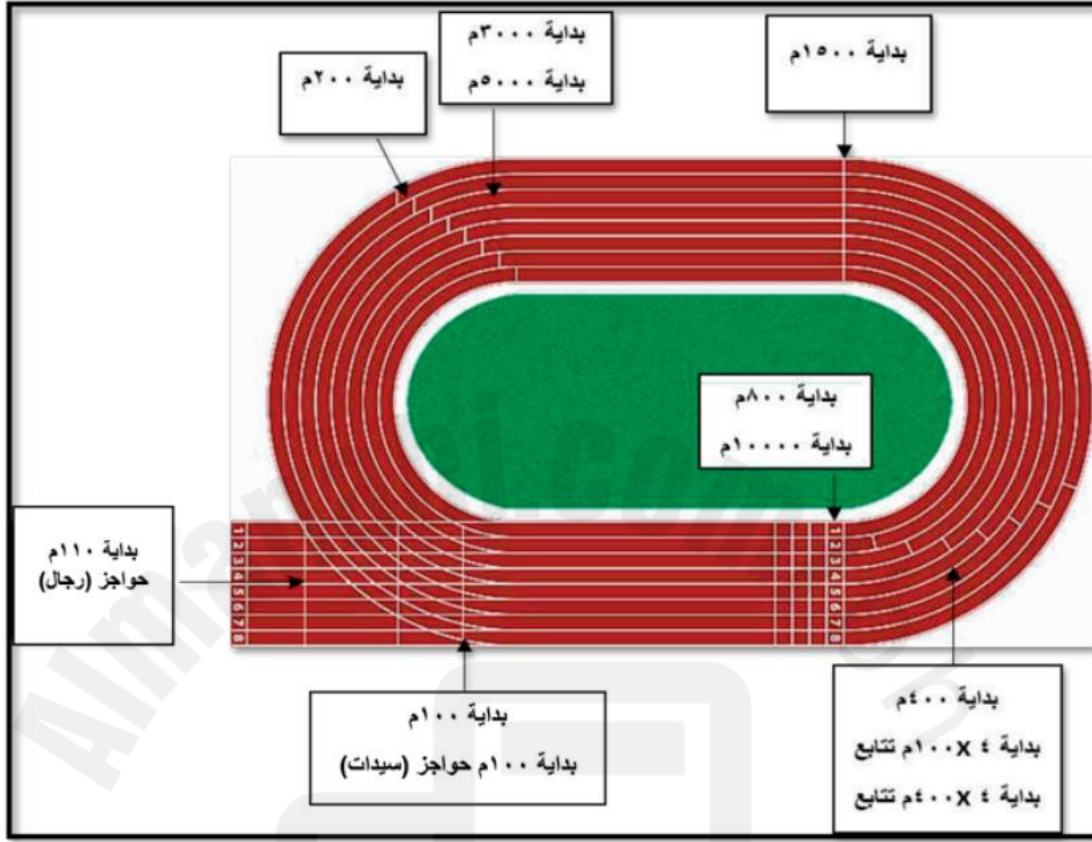
- تعد من أهم المسابقات لما تشمله من جوانب فنية متعددة، تساهم في تطوير الحالة البدنية للمتسابق.
- يمتاز لاعب العدو و الجري بالقوة و السرعة و التحمل بالإضافة إلى القدرة على التصرف و اتخاذ القرارات.



مسابقات المضمار

* مضمار ألعاب القوة:

- الطول القانوني لمضمار ألعاب القوة 400 متر و عرضه لا يقل عن 7.32 مترًا، و يتسع لثمان حارات بحد أدنى في المنافسات الدولية.



رسم توضيحي يبين بدايات مسابقات المضمار

الدرس الثالث: مسابقات العدو

* مسابقات العدو:

- من مسابقات المسافات القصيرة.

- هي تلك المسافات التي يقطعها المتسابق في أقصى سرعة و بأقل زمن ممكن.

- تعتمد على قوة الانقباض و الاسترخاء.

- يبدأ من البدء المنخفض.

* مسابقات العدو المسافات القصيرة:

- سباق 100 متر. (رجال - سيدات)

- سباق 200 متر. (رجال - سيدات)

- سباق 400 متر. (رجال - سيدات)

* البدء في مسابقات العدو:

- تهدف للانطلاق بقوة و الدفع إلى الأمام.
- لوضع البداية أهمية كبرى في المسافات القصيرة.

* البدء المنخفض:

- وصول المتسابق إلى أفضل وضع للانطلاق للأمام.
- يستعمل لمسابقات العدو مكعبات البداية (جهاز البدء) ليتمكن المتسابق من أخذ أقصى دفع إلى الأمام.



البدء المنخفض

* مكعبات البداية (جهاز البدء):

- تصنع من الخشب أو الألمنيوم أو أي معدن، و من أجزاء متحركة إلى الأمام و الخلف بحسب طول المتسابق.
- كذلك من زوايا وضع جوانب السند و التي تغطي بالجلد المطاط لكي لا تؤثر في حذاء الجري.



مكعبات البداية (جهاز البدء)

* التسلسل الحركي للبدء المنخفض:

1- خذ المكان: وضع مكعبات البداية بما يتناسب مع مقاييس المتسابق و قدرته و اتخاذا وضع البدء المناسب و التركيز.

* الخصائص الفنية

- اليدان موضوعتان على الأرض باتساع أكبر قليلاً من المسافة بين الكتفين، و الأصابع على شكل أقواس.

- ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض.



مرحلة أخذ المكان

2- مرحلة الاستعداد: اتخاذا وضع الاستعداد المناسب للأداء.

* الخصائص الفنية:

- الرأس في مستوى الظهر و النظر إلى الأسفل و الأمام.

- الحوض أعلى من مستوى الكتفين قليلاً و الجذع يميل إلى الأمام.



مرحلة الاستعداد

3- مرحلة الدفع و الانطلاق: ترك المكعبات و الإعداد للخطوة الأولى بالعدو.

* الخصائص الفنية:

- يرتفع الجذع تدريجياً إلى الأعلى لحظة دفع القدمين بقوة في اتجاه المكعبات.

- تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافة قصيرة.



مرحلة الدفع (الانطلاق)

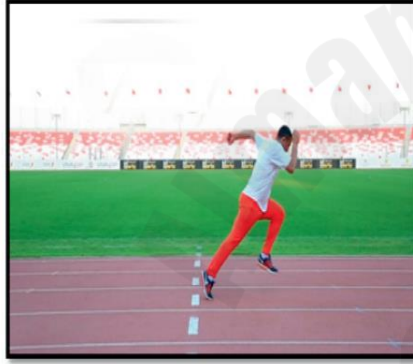
* الحركي الكامل للعدو:

- المراحل الفنية لسباق العدو في 100 متر: تتكون من ثلاث مراحل

1- مرحلة البدء و الدفع (الانطلاق): اتخاذ وضع البدء المنخفض ثم ترك المكعبات و الإعداد للخطوة الأولى بالعدو.



مرحلة البدء والدفع (الانطلاق)



مرحلة عدو المسافة

2- مرحلة عدو المسافة: يتزايد طول الخطوات و سرعتها.

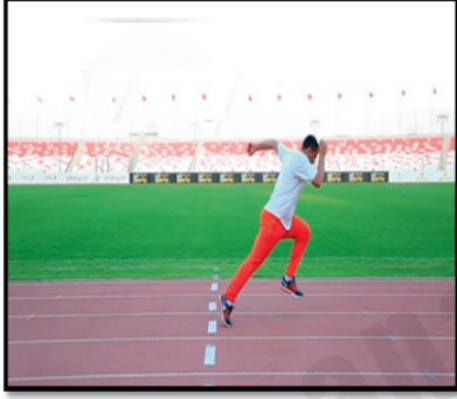


المرحلة النهائية

3- المرحلة النهائية: يصل المتسابق إلى خط النهاية و هو في أقصى سرعة.

- المراحل الفنية لسباق العدو في 200 متر: تتكون من أربع مراحل

- 1- مرحلة البدء و الدفع (الانطلاق): اتخاذ وضع البدء المنخفض ثم ترك المكعبات و الإعداد للخطوة الأولى بالعدو.
- 2- مرحلة العدو في المنحنى: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعه التي اكتسبها من الانطلاق مع عدم محاولة زيادتها لكي لا تؤثر في طول الخطوة.
- 3- مرحلة العدو في خط مستقيم: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعه التي اكتسبها من الانطلاق بالعدو في خط مستقيم مع عدم محاولة زيادتها لكي لا تؤثر في طول الخطوة.



- 4- المرحلة النهائية: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعه و عدم تناقصها، مع تجميع كل قواه ليصل إلى خط النهاية و هو في أقصى سرعه.

- المراحل الفنية لسباق العدو في 400 متر: تتكون من ست مراحل

- 1- مرحلة البدء و الدفع (الانطلاق): اتخاذ وضع البدء المنخفض ثم ترك المكعبات و الإعداد للخطوة الأولى بالعدو.
- 2- مرحلة العدو في المنحنى: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعه التي اكتسبها من الانطلاق بالعدو في المنحنى الأول مع عدم محاولة زيادتها لكي لا تؤثر في طول الخطوة.
- 3- - مرحلة العدو في خط مستقيم: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعه التي اكتسبها من الانطلاق بالعدو في المستقيم مع عدم محاولة زيادتها لكي لا تؤثر في طول الخطوة.
- 4- مرحلة العدو في المنحنى: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعه التي اكتسبها من الانطلاق بالعدو في المنحنى الثاني مع عدم محاولة زيادتها لكي لا تؤثر في طول الخطوة.
- 5- مرحلة العدو في خط مستقيم: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعه التي اكتسبها من الانطلاق بالعدو في خط مستقيم مع عدم محاولة زيادتها لكي لا تؤثر في طول الخطوة.
- 6- المرحلة النهائية: محاولة احتفاظ المتسابق بسرعه و عدم تناقصها، مع تجميع كل قواه ليصل إلى خط النهاية و هو في أقصى سرعه.

* الجوانب القانونية في مسابقات العدو:

- يستخدم البدء المنخفض في جميع سباقات العدو.
- استعمال مكعبات البداية (جهاز البدء) إجباري في جميع مسابقات العدو.
- يقف المتسابق خلف خط البداية، عندما يأتي الأمر خذ مكانك يتجه المتسابق لمكعبات البداية لأخذ مكانه.
- من وضعية خذ مكانك يأتي النداء استعداد فترفع الركبة من الأرض ثم يلي ذلك الانطلاق عند سماع الإشارة (المسدس – الصافرة).

خذ مكانك ← استعداد ← انطلاق

- في مسابقات المسافات القصيرة يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة به من البداية إلى النهاية.
* متى تعد البداية خاطئة:

- تعد البداية خاطئة في حالة الأمر (خذ مكانك) أو (استعد) للمتسابقين:
 - 1- بأن يحدث تأخير في اتخاذ وضع الاستعداد الكامل.
 - 2- التردد في الاستجابة للأمر بعد الوقت المحدد.
 - 3- إزعاج أحد المتسابقين الآخرين في السباق بالصوت أو بأي شيء آخر.
 - 4- إذا بدرت منه أي حركة بعد أمر الاستعداد.
 - 5- إذا رأى الأمر بالبدء أو معيدو البدء إن البداية لم تكن عادلة، فيكون الأمر بإعادة البدء مرة أخرى.
 - 6- الخروج قبل إشارة الانطلاق (بالمسدس – الصافرة).

الدرس الرابع: مسابقات التتابع

* مسابقات التتابع:

- من السباقات الجماعية.
- يشترك فيها أربع لاعبين.
- تتميز بالسرعة و التحمل و التوافق العضلي و الدقة في التوقيت.
- يحمل المتسابق بيده عصا صغيرة طولها 30 سنتيمترًا.
- يتم نقل العصا بين المتسابقين حتى النهاية.

* تتضمن مسابقات التتابع:

- سباق (4 – 100 متر متتابع) (رجال – سيدات)
- سباق (4 – 400 متر متتابع) (رجال – سيدات)

* طرق التسليم و التسلم:

1- الطريقة البصرية:

- يقف المتسابق المستلم ناظرًا للخلف.

- امن ميزاتها نها أكثر أمانًا لاستلام العصا، و المتسابق يتمكن من تحديد لحظة الانطلاق.

- من عيوبها أنها لا تساعد المتسابق في اكتساب سرعة الانطلاق القوية.

2- الطريقة اللابصرية:

- يستلم المتسابق العصا دون النظر للخلف.

- و ميزتها أن التسليم و التسلم يتمان فيها بدقة متناهية دونما تأثير في سرعة المتسابقين.

* التسلسل الحركي الكامل للتتابع – التسلم و التسليم:



الطريقة البصرية



الطريقة اللابصرية

- تتكون المراحل الفنية للتتابع بالطريقة البصرية \ اللابصرية من أربع مراحل:

1- مرحلة البدء و الدفع (الانطلاق): يتخذ المتسابق الأول من كل فريق وضع البدء المنخفض مع القبض على العصا، ثم ترك المكعبات و الإعداد للخطوة الأولى بالعدو.



مرحلة البدء والدفع (الانطلاق)



مرحلة تزايد السرعة

2- مرحلة تزايد السرعة: الحفاظ على السرعة القصوى، بتقليل مسافة الجري في كل حارة.

3- مرحلة التسليم و التسلم: تمرر العصا بالتكتيك المناسب و بأسرع ما يمكن.



مرحلة التسليم والتسلم



المرحلة النهائية

4- المرحلة النهائية: يحاول المتسابق الأخير (الرابع) المحافظة على سرعته و عدم تناقصها، مع تجميع كل قواه ليصل إلى خط النهاية و هو في أقصى سرعته.

* الجوانب القانونية لسباقات التتابع:

1- العصا: أنبوية ملساء مصنوعة من خشب أو معدن أو من أي مادة أخرى صلبة.

- لا يزيد طول العصا عن 30 سنتيمترًا، ولا يقل عن 28 سنتيمترًا.

- يجب أن تكون ملونة لتسهيل رؤيتها في السباق.

2- مسافة منطقة التسلم و التسليم:

- في سباق (4 – 100 متر) تحدد المنطقة بمسافة 30 مترًا.

- في سباق (4 – 400 متر) تحدد المنطقة بمسافة 20 مترًا.

- يجب حمل العصا طوال السباق إذا سقطت لا حرج في استعدادتها (حتى لو خرجت من حارته من دون عرقلة بقية المتسابقين).

- لا يستبعد الفريق إذا سقطت العصا.

- يجب أن تكون عملية التسليم داخل المنطقة و تبدأ عملية التمرير لدى أول ملامسة ليد المتسابق المستلم لها.

الدرس الخامس: مسابقات الحواجز

* مسابقات الحواجز:

- تعد من المسابقات التي تتطلب لياقة بدنية عالية (التوازن – الرشاقة – التوافق – القوة – السرعة).
- هي من المسابقات الممتعة رغم صعوبة أدائها و مدة إعدادها الطويلة.
- هو سباق يجتاز فيه المتسابقون لتعدي الحاجز.
- تتضمن كل السباقات عشر حواجز بينهم مسافة متساوية.
- يبدأ السباق من البدء المنخفض.

* تشمل مسابقات الحواجز:

- 100 متر حواجز (سيدات).
- 110 متر حواجز (رجال).
- 400 متر حواجز (رجال – سيدات).

التسلسل الحركي الكامل لمسابقات الحواجز



* المراحل الفنية تتكون من خمس مراحل:

- البدء و الدفع (الانطلاق).
 - مرحلة الاقتراب.
 - مرحلة اجتياز الحاجز (أ- الارتقاء – ب- الطيران – ج- الهبوط).
 - مرحلة العدو بين الحواجز.
 - المرحلة النهائية.
- ### * الجوانب القانونية لمسابقات الحواجز:
- يصنع الحاجز من معدن أو أي مادة أخرى مناسبة (يجب أن تخطط العارضة باللونين الأبيض و الأسود أو بعض الألوان المتباينة).
 - في كل حارة عشر حواجز.
 - إسقاط الحواجز غير متعمدًا لا يلغي السباق ولا يمنع من تسجيل رقم قياسي.
 - تجري جميع السباقات في مسارات (يجب على كل متسابق أن يلزم مساره لنهاية السباق).

* متى يحرم المتسابق من السباق:

- اذ سحب المتسابق رجله تحت المستوى الأفقي لسطح أي حاجز (عبر على جنب).
- أن يثب فوق حاجز في غير مساره.
- اذ أسقط حاجز متعمداً.
- اذ خرج من الحارة دون تعديده الحاجز.

الدرس السادس: مسابقات الجري المسافات المتوسطة و الطويلة

* مسابقات الجري المسافات المتوسطة و الطويلة:

- من المسابقات التي تؤدي في المضمار.
- تحتاج لجهد حركي و عضلي (لأن الجسم يعمل لوقت طويل بسرعة منتظمة).
- تحتاج لعناصر لياقة بدنية معينة (التحمل الدوري التنفسي – القوة العضلية للرجلين).
- يبدأ السباق من البدء العالي.

* تشمل المسابقات:

1- المسافات المتوسطة:

- سباق 800 متر (رجال – سيدات).
- سباق 1500 متر (رجال – سيدات).

2- المسافات الطويلة:

- سباق 3000 متر (رجال – سيدات).
- سباق 5000 متر (رجال – سيدات).
- سباق 10,000 متر (رجال – سيدات).

التسلسل الحركي الكامل للبدء العالي



* يتكون البدء العالي من مرحلتين:

- أخذ المكان.

- مرحلة الدفع (الانطلاق).

التسلسل الحركي الكامل لجري المسافات المتوسطة والطويلة



* تتكون المراحل الفنية لجري المسافات المتوسطة و الطويلة من ثلاث مراحل:

- مرحلة البدء و الدفع (الانطلاق).

- مرحلة جري المسافة.

- المرحلة النهائية.

* الجوانب القانونية لمسابقات جري المسافات المتوسطة و الطويلة:

- في السباقات الأطول من 400 متر يستقر جميع المتسابقين في مكانهم.

- يعطى أمر البدء المعتمد ولا يلمس المتسابقون الأرض.

- تبدأ جميع السباقات من الامر بالبدء أو أي جهاز معتمد (يطلق بعد التأكد بأن كل المتسابقين مستقرون).

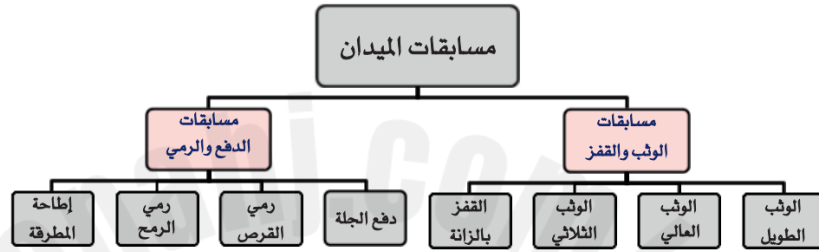
- المتسابق الذي يدفع او يحاول اجبار متسابق اخر الخروج من حارته لا يستبعد مالم يحقق مراده.

- يحتسب الزمن من بدء جهاز البداية المعتمد إلى لحظو وصول جزع المتسابق لحافة حد خط النهاية الأقرب لخط البداية.

الدرس السابع: مسابقات الميدان

* مسابقات الميدان:

- الوثب: انتقال شخص من مكان لآخر في مستوى افقي او مستوى أعلى (لتخطي حاجز - عارضة - مانع).
- تعد مسابقات الوثب من مسابقات الميدان و(تشمل: الوثب الطويل - الوثب العالي - الوثب الثلاثي - القفز بالزانة).
- تعد مسابقات الدفع و الرمي من مسابقات الميدان أيضًا و (تشمل: دفع الجلة - رمي القرص - رمي الرمح - إطاحة المطرقة).



مسابقات الميدان

الدرس الثامن: مسابقة الوثب الطويل

* الوثب الطويل:

- إحدى الرياضات الأولمبية (القفز إلى أبعد مسافة ممكنة في حفرة طويلة مملوءة بالرمل أو أي مادة لينة).
- يسهل تطبيقها و تنفيذها في المدارس.

التسلسل الحركي الكامل للوثب الطويل



*تتكون المراحل الفنية للوثب الطويل من أربعة مراحل:

- مرحلة الاقتراب: يسعى المتسابق لزيادة سرعته و التحكم بها حتى وصوله إلى لوحة الارتقاء.
 - مرحلة الارتقاء: يدفع المتسابق لوحة الارتقاء بقوة و سرعة يقدم واحدة.
 - مرحلة الطيران: ترك رجل الارتفاع للوحة و الطيران في الهواء لأطول مسافة قبل الهبوط.
 - مرحلة الهبوط: ملامسة قدمي المتسابق للأرض مع ميل الجذع للأمام.
- * الجوانب القانونية لمسابقة الوثب الطويل:

1- لوحة الارتقاء:

- يجب أن تكون مستطيلة.

- تصنع من خشب أو أي مادة صلبة مناسبة (صلصال) يجب أن تطلّى باللون الأبيض.

- يكون طولها 1.22 متر و عرضها 0.20 سنتيمتر.

2- الحفرة الخاصة بالوثب مقاسها:

- الطول 10 أمتار.

- العرض يتراوح من 2.25 متر إلى 3.0 متر.

- يتم ترتيب المتسابقين بالقرعة.

- مدة تنفيذ المحاولة 60 ثانية.

- لكل متسابق محاولة واحدة في كل دور.

- تحتسب للمتسابق أفضل وثبة من جميع محاولاته الصحيحة.

- تقاس الوثبات من أقرب أثر تركه جسم المتسابق في منطقة الهبوط.

- تقاس المسافة بعد أداء المتسابق محاولته و خروجه من حفرة الوثب من الأمام و بعد إعلان صحة المحاولة.

* متى تعد المحاولة فاشلة:

- إذا ارتقى المتسابق خارج جانبي لوحة الارتقاء، إما خلف أو قبل امتداد خط الارتقاء.

- إذا لمس المتسابق الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه سواء بالوثب أو الجري.

- إذا لمس الأرض بين خط الارتقاء و خط الهبوط.

- تجاوز المتسابق المدة الزمنية لتنفيذ المحاولة.

الدرس التاسع: مسابقة الوثب العالي

* الوثب العالي:

- ذات تقنيات مختلفة.

- يقوم فيها اللاعب بالجري لمسافة معينة ثم القفز عمودياً لتعدي العارضة.

- يتميز اللاعب بالكفاءة البدنية العالية (السرعة – الرشاقة – القدرة العضلية للرجلين).

* طرق الوثب العالي:

- الطريقة المقصية.

- الطريقة الفوسبرية.

- الطريقة السرجية.

* الطريقة الفوسبرية هي الأكثر استعمالاً.

- يقوم فيها اللاعب بالجري (الاقتراب) من الجهة العاكسة لقدم الارتقاء ثم الارتقاء على قدم واحدة و اللف في الهواء (الطيران) فيصبح الظهر باتجاه العارضة و اجتيازها ليهبط على المرتبة.

التسلسل الحركي الكامل للوثب العالي



* تتكون المراحل الفنية للوثب العالي من أربع مراحل:

- مرحلة الاقتراب: بخط مستقيم أولاً ثم في منحنى.

- مرحلة الارتقاء: دفع الأرض بقدم الارتقاء البعيدة عن العارضة و دوران الجسم نصف دورة.

- مرحلة الطيران: يرتفع اللاعب لمستوى العارضة ثم يجتازها.

- مرحلة الهبوط: يكون الهبوط على الظهر و الكتفين بعد تعدي المتسابق العارضة.

* الجوانب القانونية للوثب العالي:

1- العارضة:

- يتراوح طول العارضة بين (4.2 – 3.98 متر) و أقصى وزن يجب أن يكون (2 كيلوجرام).
- يرتب المتسابقون بالقرعة.
- زمن تنفيذ المحاولة 60 ثانية.
- يجب أن يرتقي المتسابق بقدم واحدة.
- يمنح لكل متسابق 3 محاولات على كل ارتفاع.
- ترفع العارضة بعد كل ارتفاع بمقدار (5 سنتيمتر).
- ترتيب مراكز المتسابقين من الأول إلى الأخير وفقاً لأعلى ارتفاع اجتازه المتسابق.
- * متى تعد المحاولة فاشلة:
- إذا أسقط المتسابق العارضة.
- لمس المرتبة أو الخط من دون تعدي العارضة.
- تجاوز المتسابق المدة الزمنية لتنفيذ المحاولة.

الدرس العاشر: مسابقة دفع الجلة

* دفع الجلة:

- يدور فيها اللاعب حول نفسه ثم يدفع الجلة من أمام الكتف في مساحة محددة داخل الدائرة.
- تتسلل المهارات و تندمج ببعض البعض أثناء عملية الدفع لتظهر و كأنها حركة انسيابية واحدة.
- * ميزات دفع الجلة:
- تحتاج للاعبين ذوي مواصفات خاصة من حيث الحجم و الوزن (لان كتلة اللاعب تؤثر في مقاومة وزن الجلة).
- بالإضافة لتمييز المتسابقين بالرشاقة و السرعة و المرونة و القوة.

التسلسل الحركي الكامل لدفع الجلة



* تتكون المراحل الفنية لدفع الجلة من ستة مراحل:

- مرحلة مسك الجلة: تركز الجلة على سلاميات و قواعد الأصابع.
- مرحلة وقفة الاستعداد: يتخذ المتسابق وقفة الاستعداد بحيث يكون ظهره مواجه لاتجاه مقطع الدفع.
- مرحلة الزحف: تدفع الرجل الحرة منخفضة في اتجاه مقطع الدفع مع زحف الرجل و الارتكاز إلى الخلف.
- مرحلة الدوران: تغيير اتجاه الجسم بحيث يكون مواجه مقطع الدفع.
- مرحلة الدفع: يبدأ اندفاع ذراع الدافع بعد الامتداد الكامل للرجلين و الجذع مع خروج الجلة من اليدين.
- مرحلة التغطية (المتابعة): ثبات الدافع و تجنب السقوط.

* الجوانب القانونية لمسابقة دفع الجلة:

1- الجلة:

- تصنع من الحديد الصلب أو النحاس أو من أي معدن آخر لا يقل في ليونته عن النحاس.
- يبلغ وزن الكرة الحديدية (الجلة) للرجال 7.260 كيلوجرام و للسيدات 4.00 كيلوجرام.

- يرتب المتسابقون بالقرعة.

- لكل متسابق 60 ثانية لتنفيذ المحاولة.

- يجب أن تكون عملية الدفع من داخل الدائرة، كما يبدأ المتسابق الدفع من وضع الثبات.

- يجب أن تسقط الجلة بالكامل داخل مقطع الدفع لتحتسب المحاولة.

- يجب قياس كل رمية بعد أذانها مباشرة من أقرب علامة أحدثها سقوط الجلة.

- تحتسب لكل متسابق أفضل رمية من رمياته.

* متى تعد المحاولة فاشلة:

- إذا سقطت الجلة خارج قطاع الدفع.

- عند انتهاء الزمن المحدد لتنفيذ المحاولة.

- إذا غادر المتسابق قطاع الدفع قبل سقوط الجلة على الأرض.

- إذا وضع المتسابق قدمه فوق لوحة الإيقاف.

الدرس الحادي عشر: مسابقة رمي القرص

* رمي القرص:

- تتطلب إمكانات خاصة لا تقل عن دفع الجلة.

- يتميز رمي القرص بالطول بالإضافة إلى (السرعة الحركية – و الرشاقة) المطلوبة لرمي القرص بكفاءة لتحقيق أفضل مسافة.

- ينطلق القرص بزواوية معينة و بأقصى سرعة ليحصل اللاعب على أطول مسافة.

- يحمل اللاعب القرص بيد واحدة و يدور بسرعة حول نفسه مره و نصف و يرمي القرص بحركة ذراع جانبية ليجعله يتأرجح في الهواء.

التسلسل الحركي الكامل لرمي القرص



* تتكون المراحل الفنية لرمي القرص من ستة مراحل:

- مرحلة حمل القرص: حمله على المفاصل الأخيرة للأصابع، مع توزيع الأصابع على حافة القرص.
- مرحلة وقفة الاستعداد: يتخذ وقفة الاستعداد بحيث يكون ظهره مواجه لاتجاه مقطع الرمي.
- مرحلة المرجحة التمهيديّة: تكون الحركة تمهيداً لحركة الرامي لأداء الدوران مع مرجحة القرص للخلف.
- مرحلة الدوران: زيادة سرعة الرامي و القرص عن طريق دوران الجذع.
- مرحلة الرمي: يتم رمي القرص لأبعد مسافة ممكنة داخل قطاع الرمي.
- مرحلة التغطية (المتابعة): ثبات الرامي و تفادي الخطأ القانوني.

* الجوانب القانونية لمسابقة رمي القرص:

1- القرص:

- يصنع القرص من الخشب أو أي مادة أخرى مناسبة، يحيط به إطار معدني ذو حد دائري.
- يبلغ وزن القرص للرجال 2 كيلوجرام و للسيدات 1 كيلوجرام.

- يرتب المتسابقون لأداء محاولتهم بالقرعة.

- لكل متسابق 60 ثانية لتنفيذ المحاولة.

- يجب أن تكون عملية الرمي من الدائرة، كما يبدأ المتسابقون الرمي من وضع الثبات.

- لتصح المحاولة يجب أن يسقط القرص بالكامل داخل مقطع الرمي.

- يجب قياس كل رمية بعد أذانها مباشرة من أقرب علامة أحدثها سقوط القرص.

- تحتسب لكل متسابق أفضل رمية من جميع رمياته.

* متى تعد المحاولة فاشلة:

- إذا سقط القرص خارج قطاع الرمي.
- عند انتهاء زمن تنفيذ المحاولة.
- إذا غادر المتسابق الدائرة قبل أن يسقط القرص على الأرض.
- إذا خرجت قدم المتسابق خارج نطاق الرمي.

