

المحاضرة السادسة

تعليمية جري السرعة

أولا . تعليمية جري السرعة : نشاط جري السرعة في الوسط المدرسي.

يعتبر نشاط السرعة في الوسط المدرسي من الركائز الأساسية التي تركز عليها مادة التربية البدنية و الرياضية لتنمية و تطوير القدرات البدنية و الفسيولوجية و الفكرية و حتى الاجتماعية لدى التلميذ و يلجأ إليها الأساتذة لاكتساب تلامذتهم مهارات و كفاءات تساعدهم على مواجهة ما يصادفهم يوميا من مشاكل يتوجب عليهم حلّها.

أ . معالجة نشاط السرعة : المنطق الداخلي

نشاط يعتمد على التنقل السريع ما بين خطي الانطلاق و الوصول بحيث يجند العداء كل طاقاته الانفعالية و البدنية و الفسيولوجية و النفسية لبلوغ أكبر سرعة ممكنة في أقصر وقت ممكن، تضمن له متابعة قطع مسافة معينة في ظرف مناسب.

**** مراحل جري السرعة:**

• مرحلة الإنطلاق:

إنّ مرحلة الانطلاق هي مفتاح اكتساب أقصى سرعة ممكنة في الخطوات الأولى من الجري .

- مراحل الانطلاق من الجنو:

• مكانك : - يقترب العداء من آلة الدفع و يجثو باحثا على الوضعية المريحة بين الرجل الأمامية و الخلفية

من جهة و الجذع و الذراعين الممتدتين أسفلا بمحاذاة خط الانطلاق من جهة أخرى.

• استعداد : عند سماع الأمر (استعداد) يحاول العداء رفع مؤخرته و جلب مركز ثقله للأمام و ذلك بمدّ الرجل

الخلفية تقريبا و الميلان للأمام ، بحيث يصبح جاهزا للدفع بالرجلين و الخروج من الساندين.

• انطلق : (طلقة المسدس) عند سماعها يدفع العداء بالرجلين على الساندين بكل ما لديه من قوة كان قد

جندها في وضعية الاستعداد بخروج انفجاري (تنتهي وضعية الانطلاق بخروج الرجلين من الساندين).

• مرحلة الشروع :

تبدأ مرحلة الشروع بانتهاء عملية الدفع و خروج الرجلين من الساندين.

- يستقيم الجسم تدريجيا ويأخذ الوضعية العادية للجري.
- يبحث عن اكتساب أقصى سرعة ممكنة.
- تأخذ فيها الخطوات السعة المناسبة لجسم العداء.
- يبحث فيها العداء على أكبر تنسيق بين الذراعين و الرجلين.
- يضع العداء فيها جسمه على المحور المناسب للجري يمكنه من المحافظة على السرعة المكتسبة.

• مرحلة الجري الممتد :

وهي أطول مرحلة من حيث المسافة ، بحيث يكون العداء فيها في أقصى سرعته. يعمل العداء جاهدا على المحافظة على السرعة باستثمار خطوات ديناميكية و ارتخاء للجسم لاقتصاد الطاقة وتوجيهها للعضلات العاملة (خاصة عضلات الرجلين). يحدّد العداء خطأ وهميا بين عينيه يمثل مسار تنقله ، بحيث يكون أقصر مسافة.

• مرحلة إنهاء السباق :

تكون في الأمتار الأخيرة من السباق.و فيها يحاول العداء الزيادة في السرعة أو على الأقل المحافظة على السرعة المكتسبة ، إلى غاية اجتياز خط الوصول باندفاع الجزء العلوي من الجسم عموما.

ب . منهجية تعليم نشاط السرعة

إن تعليم مهارة الجري مرتبط أساسا بالأهداف المسطرة بعد التقويم الأولي للتلاميذ والذي يعتمد معايير الأهداف التعليمية ، غير أننا هنا نتطرق إلى نشاط السرعة بناء على منطق مراحله السابقة الذكر.

- تربية الخطوة : إنّ الخطوة هي اللبنة الأساسية للتنقل بشكل عام و عليها يعتمد الجري اساسا وهي محدّدة بارتكازين و تتكوّن من :

الارتكاز : وهو عبارة عن ملامسة القدم للسطح و يكون عموما بالجزء الخلفي للقدم (تكون الرجل أمام الجسم).
التعلق: وهي الوضعية التي يكون فيها الجسم بدون ارتكاز (قصيرة جدا) على السطح و تكون ما بين نهاية دفع قدم الارتكاز و ملامسة القدم الأمامية للسطح و تختلف باختلاف سعة الخطوة و كذا سرعة العداء.

السنّد : بمرور الجسم فوق القدم مستندا عليها (تتمّ عملية السند) ثم تبدأ القدم بالمرور من الخلف.
وتعتمد تربية الخطوة على أداء تمارين أبجدية الجري مثل الخطوات المرتفعة، وثبات الحبل تبادل رفع الركبتين من المشي إلى الجري (مشي - مشي سريع ، مشي سريع جدا ، جري ، جري سريع، جري سريع جدا والعكس).
• الجري عبر مجالات بإيقاع منتظم.
• الجري عبر مجالات بإيقاع متسارع.
• جري مسافات قصيرة مثلا : 20 م بإيقاع متسارع.

*** ملاحظة :** التركيز على سعة الخطوة ، تردد الخطوات ، إيقاع الجري ،تواتر الخطوات.

— الجري على مسار معين : خط مستقيم (مرحلتي الجري الممتد و إنهاء السباق) :

- جري مسافات قصيرة 20 م إلى 40 م بإيقاع سريع (التركيز على وضعية الجسم ، ارتخاؤه التخلص من الحركات الزائدة ، توافق عمل الذراعين مع الرجلين).

— الانطلاق و الشروع : (البحث على سرعة ردّ الفعل).

يتمّ تعليم الانطلاق حسب المنهج التالي :

الانطلاق من الوقوف : الوقوف — للميلان للأمام — للانطلاق والجري مسافة 10 م

. الانطلاق من نصف الانثناء: يأخذ العداء وضعية نصف الانثناء (رجل للأمام و الأخرى للخلف في

وضعية مريحة ، انثناء للجسم للأمام على مستوى الحوض ، الذراعين اعتياديا واحدة للأمام والأخرى للخلف.

نصف انثناء — ميلان للأمام — للانطلاق السريع جري مسافة 10 م إلى 15 م يحاول خلالها

العداء الاستقامة التدريجية و الحصول على أقصى سرعة ممكنة.

. الانطلاق من الجثو :

— باستعمال الساندين وباستعمال أداة (مثلا حجرين) أو باستعمال رجلي الزميل.

العمل على : . الدفع و الخروج من الساندين في أقصر ووقت ممكن.

. الاستقامة التدريجية في الخطوات الأولى (مرحلة الشروع).

. البحث على اكتساب أقصى سرعة ممكنة (مرحلة الشروع).

* ملاحظة : يتمّ تعليم هذه المراحل بإدراج مواقف و حالات إشكالية تعتمد على المنافسة واللعب واستثمار و تجنيد الموارد الذاتية.

ثانيا : تعليمية نشاط المداومة:

أ. المعالجة : كثيرا ما نرى الناس يجرون ، كل حسب رغبته و مقدرته ، فكيف نفسر مختلف أشكال

هذا الجري ؟ بينما تتعثر هذه الممارسة في القطاع المدرسي ، و تجد صعوبة إلى حدّ كبير.

ولهذا يجدر بنا هنا أن نبحث و نركز على مقارنة أخرى لهذا النشاط ، سواء على صعيد المحتويات المقترحة للتعليم

أو على صعيد المنهجية البيداغوجية المستعملة؟

ثم ألا يكون من المغالطة تحديد صفة فسيولوجية كالمداومة في الوسط المدرسي ؟

نحاول الإجابة عن هذا فيما يلي:

- ماذا ننتظر من ممارسة نشاط المداومة في الوسط المدرسي؟

كثيرا ما يعالج جري المسافات الطويلة في الوسط المدرسي على أنه تطوير لصفة بدنية أو فسيولوجية ، و قليلا ما

ينظر إليه كنشاط أو مادة، حيث تعطى الأولوية للبعد الفسيولوجي إلى غاية أنه يصبح المحتوى الأساسي أثناء

التعليم. فعندما يقرّر الأستاذ القيام بوحدة تعليمية في نشاط المداومة من 7 أو 8 حصص ، هناك أسئلة

تطرح نفسها ، منها :