

## تأثير تمارين تنافسية تعليمية في رفع مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز في عدو 100 متر للطلاب

The Impact of Educational Competitive Exercises on Improving  
Some Biomechanical Variables and Performance in the 100-Meter  
Sprint for Students

م. علي هاني عبد وليد

ali.hani@uobasrah.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة البصرة

Researcher: M. Ali Hani Abdul Waleed

College of Physical Education and Sports Sciences – UNIVERSITY OF  
BASRAH

**ملخص البحث:**

تكمن اهمية البحث في كونه يسلط الضوء على استخدام تمارين حديث تجمع بين التنافس والتعليم في آن واحد، مما يساعد في تحسين الأداء الفني للطلاب بطريقة علمية مدروسة. كما يسهم في ربط الجانب النظري للبايوكينماتيكية بالتطبيق العملي داخل الميدان، الأمر الذي يوفر اسلوب تعليمية أكثر فاعلية في تطوير مستوى الطلبة. وكانت مشكلة البحث: هناك ضعف ملحوظ في مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لدى الطلاب أثناء أداء عدو 100 متر، الأمر الذي يؤثر بشكل مباشر على زمن الإنجاز. وكان هدف البحث. التعرف على تأثير تمارين تنافسية تعليمية في رفع مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز في عدو 100 متر للطلاب. وتم استخدام المنهج التعليمي، انا عينة البحث كانت طلبة المرحلة الاولى، وبعد تطبيق التمارين التعليمية التنافسية تم التوصل الى اهم الاستنتاجات: التمارين التنافسية التعليمية حققت الهدف التعليمية والتدريسي في رفع مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز في عدو 100 متر للطلاب. وكانت اهم التوصيات: اعتماد التمارين التنافسية التعليمية المستخدمة لأنها حققت الهدف التعليمية والتدريسي في رفع مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز في عدو 100 متر للطلاب.

**الكلمات المفتاحية:** تمارين تنافسية، تعليمية، متغيرات البايوكينماتيكية، عدو 100 متر.

**Abstract:**

Research Abstract: The importance of this research lies in its highlighting the use of modern exercises that combine competition and education simultaneously, thus helping to improve students' technical performance in a scientifically sound manner. It also contributes to linking the theoretical aspects of biomechanics with practical application in the field, which provides a more effective teaching method for developing students' performance. The research problem was: There is a noticeable weakness in the level of some biomechanical variables among students during the 100-meter sprint, which directly affects their performance time. The research objective was to identify the impact of competitive educational exercises on improving the level of some biomechanical variables and performance in the 100-meter sprint for students. The educational approach was used, and the research sample consisted of first-year students. After implementing competitive educational exercises, the most important conclusions were reached: the competitive educational exercises achieved the educational and instructional objectives of improving certain biomechanical variables and students' performance in the 100-meter sprint. The most important recommendation was to adopt the used competitive educational exercises because they achieved the educational and instructional objectives of improving certain biomechanical variables and students' performance in the 100-meter sprint.

**Keywords:** competitive exercises, educational, biomechanical variables, 100-meter sprint.

## 1-1 المقدمة:

العلم والتطور التكنولوجي شهدا قفزات نوعية كبيرة في العصر الحديث، حيث أسهمت الابتكارات في تحسين مختلف مجالات الحياة، ومن بينها المجال الرياضي. فقد أصبح الاعتماد على الأساليب العلمية الحديثة والتحليل الدقيق للحركة البشرية عاملاً أساسياً في تطوير الأداء وتحقيق الإنجاز، إذ لم يعد التدريب والتعليم يعتمد على الخبرة التقليدية فقط، بل أصبح يستند إلى أسس علمية دقيقة مثل التحليل البايوكينماتيكي الذي يدرس تفاصيل الحركة، وزواياها وسرعتها وانسيابها.

وإن الرياضة تعد من المجالات الحيوية التي تسهم في بناء الفرد بدنياً ونفسياً، كما أنها تمثل ميداناً مهماً لتطبيق النظريات العلمية الحديثة في التدريب والتعليم. وقد شهدت ألعاب القوى، ولا سيما سباقات السرعة مثل عدو 100 متر، تطوراً كبيراً نتيجة استخدام التمارين التعليمية المتنوعة التي تهدف إلى تحسين الأداء الحركي والوصول إلى أفضل الإنجازات. ويعد علم البايوكينماتيكي من العلوم المهمة التي تعنى بدراسة الحركة الإنسانية من حيث الزمن والمسافة والسرعة والتسارع، مما يساعد على فهم الأداء الفني بشكل أدق وتصحيح الأخطاء وتطوير المهارات ولهذا يرى كل من (محمد جاسم محمد، حيدر فياض محمد، 2010) "يشمل القوانين الفيزيائية وتطبيقاتها المتنوعة على حركات جسم الانسان لمعرفة قابليات وحدود القدرة البشرية اللامتناهية، فضلاً عن تحليل الحركات باستعمال نموذج التحليل النوعي يمثل التحليل بالمشاهدة او باستعمال التصوير، لغرض عرض النماذج بتكرارات عديدة او بسرعه مختلفة بهدف المساعدة في تحديد الاخطاء الفنية للأداء، والنموذج الثاني هو التحليل الكمي بالاعتماد على الاجهزة والوسائل المتنوعة من اجل تحديد قيم المؤشرات بالأرقام" (محمد، حيدر، 2010: 12).

ويمثل سباق 100 متر يعد من أهم فعاليات ألعاب القوى التي تعتمد على السرعة القصوى والتكنيك العالي، حيث يتطلب الأداء المثالي تنسيقاً عصبياً عضلياً عالياً وتحكماً دقيقاً في مراحل العدو المختلفة (الانطلاق، التسارع، السرعة القصوى، والإنهاء). ومن هنا نرى ان التمارين التنافسية التعليمية كوسيلة حديثة تجمع بين عنصر التعلم والإثارة والتشويق، مما يسهم في زيادة دافعية الطلاب وتحفيزهم على الأداء الأفضل. كما أن هذه التمارين قد تؤثر بشكل مباشر في تطوير بعض المتغيرات البايوكينماتيكية مثل طول الخطوة، تردد الخطوة، زمن التلامس، وزاوية الميل، والتي تعد من العوامل الحاسمة في تحسين زمن الإنجاز في عدو 100 متر. ولهذا ترى (عطيات محمد خطاب وآخرون، 2006) ان التمارين "هي الاوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والاسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق احسن مستوى ممكن في الاداء الرياضي" (عطيات، 2006: 25).

وترى (ناهدة عبد زيد، 2011) التمارين التنافسية التعليمية التعاونية هي "من الاساليب الخاصة بالمنافسة ويتم تقييمها من خلال الاداء لمجموعة متنافسة مع مجموعة اخرى تشارك في نفس العمل، ويتم

تحقيق الاهداف التعليمية المحددة من خلال الاداء والفوز المتحقق من قبل المتعلم بصورة فردية او جماعية " (ناهدة ، 2011: 162).

ومن هنا أهمية تكمن هذا البحث في كونه يسلط الضوء على استخدام تمارين حديث تجمع بين التنافس والتعليم في آن واحد، مما يساعد في تحسين الأداء الفني للطلاب بطريقة علمية مدروسة. كما يسهم في ربط الجانب النظري للبايوكينماتيكية بالتطبيق العملي داخل الميدان، الأمر الذي يوفر اسلوب تعليمية أكثر فاعلية في تطوير مستوى الطلبة.

## 1-2 مشكلة البحث

عدو 100 متر يعد من الفعاليات التي تعتمد بشكل كبير على الدقة في الأداء الحركي والتكامل بين القدرات البدنية والميكانيكية، إذ أن أي خلل بسيط في ميكانيكية الحركة قد يؤدي إلى انخفاض واضح في مستوى الإنجاز. وعلى الرغم من اعتماد تمارين تعليمية في تعليم هذه الفعالية، إلا أن هذه التمارين غالباً لا تهتم في الجوانب البايوكينماتيكية وكذلك الجانب التنافسي، قد يؤدي إلى ضعف دافعية الطلاب وقلة تفاعلهم أثناء الدرس، مما ينعكس سلباً على مستوى الأداء الفني لديهم.

ولهذا من خلال خبرة الباحث المتواضعة في العاب الساحة والميدان وعلم البايوميكانيك وجد هناك ضعف ملحوظ في مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية لدى الطلاب أثناء أداء عدو 100 متر، الأمر الذي يؤثر بشكل مباشر على زمن الإنجاز. ويعزى ذلك إلى عدم توظيف تمارين تعليمية تنافسية تسهم في تحسين هذه المتغيرات بشكل علمي ومنظم. ومن هنا تبرز الحاجة إلى دراسة تأثير التمارين التنافسية التعليمية في تطوير هذه المتغيرات، لمعرفة مدى فاعليتها في تحسين الأداء الحركي والوصول إلى نتائج أفضل، وبالتالي معالجة القصور الحاصل في الأساليب التقليدية المستخدمة حالياً.

## 1-3 هدف البحث

1- التعرف على تأثير تمارين تنافسية تعليمية في رفع مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز في عدو 100 متر للطلاب.

## 1-4 فرضية البحث:

1- وجود تأثير إيجابي للتمارين التنافسية التعليمية في رفع مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز في عدو 100 متر للطلاب.

## 1-5 مجالات البحث:

- البشري: طلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

- المكاني: ملعب الساحة والميدان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

- الزماني: المدة من 2022 /11/14 ولغاية 2023/2/17

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمتها في معالجة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بطلبة المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم ( 360 ) طالب .

تم اختيار عينة البحث وهم يمثلون شعبة واحدة والبالغ عددهم ( 20 ) طالب وبذلك يشكلون نسبة (5.55 %) وبدورها تم تقسيم العينة الى مجموعتين بالطريقة العشوائية الى مجموعتين ( ضابطة وتجريبية) وتم تجانس العينة داخل كل مجموعة باستخدام معامل الاختلاف كما في جدول (1) وتكافؤ المجموعتين باستخدام قانون (t) كما في جدول (2) .

## جدول ( 1 )

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
		س	ع	معامل الاختلاف	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	سم	172.13	1.65	0.958	172.24	1.72	0.998
الوزن	كغم	72.14	0.896	1.242	72.62	0.964	1.327
العمر	سنة	19.33	0.467	2.415	19.32	0.674	3.48

## جدول (2)

يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسبة	SIG	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع			
معدل طول الخطوة	م/ث	1.89	0.24	1.87	0.26	0.17	0.24	غير معنوي
زمن الخطوة	ث	0.745	0.27	0.865	0.37	0.789	0.814	غير معنوي
سرعة الخطوة	م/ث	9.745	0.78	9.856	0.85	0.289	0.324	غير معنوي
الانجاز	ثانية	14.24	0.856	14.65	0.964	0.955	0.974	غير معنوي

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات والادوات المستخدمة:

### 2-3-1 وسائل جمع البيانات:

1-المصادر والمراجع.

2-الاختبارات والقياسات المستخدمة.

### 2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:

1-مضمار ساحة وميدان.

2-مكعبات بدء.

4-مسدس صوتي عدد.

5-كامرة تصوير نوع (Apple) ذات تردد (120 ص/ث) عدد (2).

6-مقياس رسم طول (1) متر.

7-جهاز لقياس الطول والوزن .

## 2-4 اجراءات البحث الميدانية:

### 2-4-1 تحديد متغيرات البحث:

قام الباحث وضمن خبرته الميدانية ومراجعة المصادر والمراجع تم تحديد المتغيرات الخاصة بعدة 100

متر الاتية :

1-طول الخطوة

2-زمن الخطوة

3-سرعة الخطوة.

4-الانجاز.

### 2-4-2 الاختبار عدو(100)متر: ( نواف ، 2025 : 493)

وهو اختبار يساعد على تحديد مراحل عدو (100متر) لحساب طول وسرعة وزمن الخطوة بالإضافة

الى الانجاز من خلال تصوير العدو القانونية لمسافة (100 متر) مع وجود آلة تصوير متحركة تتابع حركة

الطالبة من الانطلاق الى خط النهاية وتكون بمحاولتين ويتم اختيار افضل محاولة .

### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/11/14 على عينة البحث الاصلية لغرض

تطبيق التمرينات ومعرفة موقع الكامرة ومعرفة قدرة الطلبة على اداء التمرينات والصعوبات التي تواجه

الباحث.

## 2-4-3 التصوير الفديوي :

تم استخدام كاميرا تصوير متحركة نوع (Apple) ذات تردد ( 120 ص/ث) بعدد ( 1 ) من خط البداية الى خط النهاية ومزودة بساعة توقيت تظهر على الشاشة وبمساعدة كادر مساعد.

## 2-5-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 القياسات القبليّة : اجري بتاريخ 2022/11/21

2-5-2 التمرينات التعليمية التنافسية :

تم وضع مجموعة من التمرينات التعليمية التنافسية تساعد على اعطاء المتغيرات الكينماتيكية بصورة افضل ويكون التنافس في مسافات محددة .

وتم تطبيق تلك التمرينات في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية خلال درس كامل (انظر ملحق

(1)) ولمدة ثمان أسابيع ضمن وبواقع وحدتين تعليمية ، وبدا تطبيق البرنامج بتاريخ 2022/12/22 وانتهت تطبيقها بتاريخ 2023/2/16.

2-5-3 القياسات البعدية : اجري بتاريخ 2023/2/17

2-6 اوسائل الاحصائية : تم استخدام نظام (spss) لمعالجة الاحصائيات بالبحث.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

## جدول ( 3 )

يبين قياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات الميكانيكية والانجاز للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		الخطأ القياسي	قيمة t	sig	مستوى الدلالة
		ع	س				
معدل طول الخطوة	م/ث	0.24	2.23	0.12	2.833	0.00	معنوي
زمن الخطوة	ث	0.27	0.62	0.03	4.166	0.00	معنوي
سرعة الخطوة	م/ث	0.78	8.45	0.532	2.434	0.00	معنوي
الانجاز	ثانية	0.856	13.14	0.378	2.91	0.00	معنوي

## جدول (4)

يبين قياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات الميكانيكية والانجاز للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		الخطأ القياسي	قيمة t	sig	مستوى الدلالة
		ع	س				
معدل طول الخطوة	م/ث	0.26	2.96	0.298	3.657	0.00	معنوي
زمن الخطوة	ث	0.37	0.514	0.088	3.988	0.00	معنوي
سرعة الخطوة	م/ث	0.85	7.34	0.746	3.372	0.00	معنوي
الانجاز	ثانية	0.964	12.45	0.524	2.968	0.00	معنوي

## جدول (5)

يبين الفروقات في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسبة	sig	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
معدل طول الخطوة	م/ث	0.231	2.23	0.147	2.96	8.021	0.00	معنوي
زمن الخطوة	ث	0.051	0.62	0.063	0.514	3.925	0.00	معنوي
سرعة الخطوة	م/ث	0.551	8.45	0.432	7.34	4.763	0.00	معنوي
الانجاز	ثانية	0.531	13.14	0.524	12.45	2.982	0.00	معنوي

من خلال ملاحظة الجدولين (3) و(4) تبين لنا هناك تحسن بمستوى التعلم في عدو 100 متر نتيجة التطبيق الصحيح للتمرينات التعليمية والتزام الطلاب بالحضور والاداء كما ان التقييم المناسب المستخدم في ادق الحركات وهي التصوير والتحليل الكينماتيكي ساعد في معرفة مدى التقدم والنجاح ولهذا يرى ولهذا يرى ( قاسم لزام صبر ، 2005 ) "إن التعلم ضمن منهاج تعليمي يطبق بصورة موضوعية يؤدي إلى زيادة التعلم وبالتالي تطور في المهارة في الجانبين المعرفي والمهاري" ( قاسم ، 2005 : 56).

بينما يرى ( ظاهر هاشم إسماعيل ، 2002 ) "إن من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم انه لا بد إن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات الأساسية السلمية للتعلم والتعليم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز على المحاولات والتكرار متواصل لحين ترسيخ وثبات الأداء" ( ظاهر ، 2002 : 102).

ومن خلال ملاحظة جدول (5) تبين لنا هنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة نتيجة استخدام التمارين التعليمية التنافسية في رفع مستوى التعلم الصحيح نتيجة رفع مستوى المتغيرات البايوميكانيك والانجاز لعدو 100 متر قيد الدراسة ولهذا فان التحكم بمتغيرات الكينماتيكية من خلال الاداء والتنافس على خطوات وتردد صحيح يساعد على رفع مستوى التعلم ويرى ( نزار الطالب ، 1999 ) المنافسة " هي من الوسائل الناجحة في الاستثارة وزيادة رغبة المتعلم ، وتعمل على حثه بصورة تجعله يبذل أقصى جهده ، وهذه المنافسة قد تكون فردية مع شخص اخر او مع نفسه " ( نزار ، 1999 : 70).

ويرى ( طلحة حسام الدين ، 1994 ) "أن تداخل كل من عنصري الدقة والسرعة ضروري لضمان تحقيق الهدف التعليمي ، وجب الأمر الاستعانة بحركات الجسم واجزائه المختلفة وفق اوضاع ومعدلات اذا ايقاع وتزامن حتى يتحقق افضل النتائج " ( طلحة ، 1994 : 19).

كما ان التعليم وفق ظروف المنافسة واستخدام التمارين التنافسية تعزز من مستوى التعلم ولهذا ترى ( زكية ابراهيم ، 1993 ) " الاتجاهات الحديثة في التعليم تدعو الى الايجابية في التعليم للحصول على

الخبرة التي تهيئها المواقف التعليمية للمتعلم ومحورها المعلم التي ينقلها للطلاب ليوقف الاخير بصورة ايجابية في تحقيق الاهداف المطلوبة " ( زكية ، 1999: 63).

اما زمن الاجتياز واستقبل الارض برجل القائدة فان تقليل الزمن يساعد على رفع مستوى الانجاز من خلال الاستفادة من الزمن بالسرعة ولهذا يرى ( ياسر نجاح حسين ، احمد ثامر ، 2015 ) " استقبال الارض بمشط القدم للرجل القائدة بسرعة اكبر يتطلب ثني مفاصل الرجل القائدة لتقليل من القوة المعيقة وامتصاصها ومن ثم تحويلها الى طاقة حركية للاستفادة منها للخطوة التالية " ( ياسر ، احمد ، 2015 : 185).

واخيرا فان اختيار التمارين التعليمية حققت اهداف التعلم ورفعت مستوى الانجاز ولهذا يؤكد ( سعد محسن ، 1996 ) " أن البرنامج التعليمي يؤدي حتما إلى تطور الانجاز، اذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التعليم وبرمجته واستعمال الأساليب المناسبة والمتدرجة بالصعوبة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال الوسائل التعليمية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تعليمية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة " ( سعد، 1996: 98).

ويرى ( قاسم حسن حسين واخرون ، 1991 ) " تعتمد فعالية عدو (100) متر وبالشدة القصوى على الربط بين طول الخطوة وتردها وتشير الدراسات ان تردد الخطوة هو العامل الاكثر اهمية في الانجاز وان صفة القوة هي المرجحة في تطوير تردد الخطوة " ( قاسم واخرون ، 1991: 37)

#### 4- الاستنتاجات و التوصيات:

#### 4-1 الاستنتاجات:

1- التمارين التنافسية التعليمية المستخدمة حققت الهدف التعليمية والتدريسي في رفع مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز في عدو 100 متر للطلاب .

2- عدو 100 متر يعتمد على طول وتردد الخطة وهي بدورها تعتمد على القوة الناتجة من تكرار التمرين بالتنافس مما يعطي مؤشر على الاداء الصحيح وتحقيق الانجاز .

#### 4-2 التوصيات:

1- اعتماد التمارين التنافسية التعليمية المستخدمة لأنها حققت الهدف التعليمية والتدريسي في رفع مستوى بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز في عدو 100 متر للطلاب .

2- ضرورة مراعاة متطلبات عدو 100 متر من طول وتردد الخطة وهي بدورها تعتمد على القوة الناتجة من تكرار التمرين بالتنافس مما يعطي مؤشر على الاداء الصحيح وتحقيق الانجاز .

## المصادر :

- 1- زكية ابراهيم. فاعلية استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تدريس بعض مهارات الجمباز على التحصيل الحركي والمعرفي : المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، 1993.
- 2- طلحة حسام الدين .الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994.
- 3- ظاهر هاشم إسماعيل: الأسلوب التدريبي المتداخل وأثره في التعليم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبنية تعليم التنس: أطروحة دكتوراه، جامعة، 2002.
- 4- عطيات محمد خطاب وآخرون . اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية : ط1، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
- 5- قاسم لزام صبر . موضوعات في التعلم الحركي: بغداد، مطابع الجمعة، 2005.
- 6- قاسم حسن حسين وآخرون . تحليل الميكانيكا الحيوية في فعاليات الساحة والميدان ، مطبعة جامعة بغداد ، 1991 .
- 7- محمد جاسم محمد ، حيدر فياض محمد . اساسيات البايوميكانيك : شركة دار الاحمدي ، بغداد ، 2010.
- 8- ناهده عبد زيد . التعلم والتعلم الحركي : ط1، النجف الاشرف، دار الضياء، 2011.
- 9- نواف عويد عبود . التحليل الكينماتيكي لتحديد ابرز نقاط الضعف في عدو 100 متر لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة : مجلة واسط للعلوم الرياضية ، العدد 1، مجلد 23، 2025 .
- 10- نزار الطالب. مبادئ علم النفس الرياضي : بغداد ، مطبعة الشعب ، 1997 .

## ملحق (1)

## نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول      هدف الوحدة التعليمية: تعلم العدو 100متر تنافسيا

## الوحدة التعليمية: 1

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن	أقسام الوحدة
	3×3	1-تمرين سباق الانطلاق القصير (20 متر) : يقسم الطلاب إلى مجموعات، ويتنافسون في الانطلاق من وضع البداية المنخفض لمسافة 20 متر، مع التركيز على زاوية الميل وسرعة رد الفعل.	60 دقيقة	القسم الرئيسي: -التطبيقي
-التأكيد على التنافس. -اعطاء التغذية الراجعة بسبب الاخفاق.	2×4	2-تمرين تردد الخطوة (سلم السرعة) : يتم استخدام سلم أرضي، ويتنافس الطلاب على اجتيازه بأعلى تردد ممكن للخطوات خلال زمن محدد.		
-التأكيد على الجانب الميكانيكي	2×3	3-تمرين طول الخطوة (حواجز منخفضة): وضع حواجز صغيرة بمسافات مدروسة، ويتنافس الطلاب على تجاوزها بخطوات منتظمة مع الحفاظ على السرعة.		
	2×4	4-تمرين الجري بالمقاومة (شد مطاطي): يعمل الطلاب أزواج، أحدهم يجري لمسافة قصيرة مع مقاومة مطاطية، ثم التبديل، بهدف تطوير القوة وزمن التلامس.		
	3×3	5-تمرين سباق السرعة القصوى (Flying Sprint): الركض التدريجي ثم الانطلاق بأقصى سرعة لمسافة 30 متر، مع منافسة بين الطلاب لتحسين السرعة القصوى والتكنيك.		