

## مذكرة بدن 301 الشاملة



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثاني الثانوي ← بدن ← الفصل الأول ← ملفات متعددة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 30-12-2025 12:36:04

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

المزيد من مادة  
بدن:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



التربية الاسلامية



المواد على Telegram

صفحة مناهج مملكة  
البحرين على  
فيسبوك

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

الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر ألعاب القوى بدن 301

1

ملخص بدن الشامل 301

2

نموذج امتحان نهاية الفصل الأول ألعاب القوى بدن 301

3

نموذج امتحان الدور الثاني ألعاب القوى بدن 301

4

نموذج امتحان الدور الثالث مقرر بدن 301 ألعاب القوى

5

**مذكرة بدن (301)**  
ألعاب القوى – المستوى الثاني ثانوي  
المذكرة شاملة ولكنها لا تغطي عن الكتاب

إعداد الطالبة نوراء عادل رضي

## ▪ الأصول التاريخية لألعاب القوى

س1: متى جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة؟.

ج : جرت مسابقات ألعاب القوى أول مرة في بلاد اليونان سنة 1453 ق.م

س2 : ما هو الاتحاد الدولي لألعاب القوى (IAAF) ومتى أنشئ؟.

ج : مؤسسة مسؤولة عن اتحادات ألعاب القوى التي تحكم المسابقات الدولية وتنظمها وأنشئ في عام 1912م

❖ رغم أن الاتحاد تأسس سنة 1912م فإنه لم يبدأ الاهتمام بتسويق الرياضة تجاريًا إلا في بداية الثمانينات،  
إذ بدأ يقيم بطولات للعالم بالإضافة إلى دورات تقدم جوائز مادية.

س3 : أين يقع مقر الاتحاد الدولي لألعاب القوى؟.

ج : يقع مقر الاتحاد الحالي بموناكو منذ أكتوبر عام 1993م .

س4 : متى تأسس الاتحاد البحريني لألعاب القوى؟.

ج : تأسس في عام 1974م .

### ❖ أبرز إنجازات ألعاب القوى البحرينية

- سجلت إنجازاً أول ولومبياً تاريخياً ضمن منافسات أولمبياد ريو دي جانيرو 2016م في البرازيل .
- نجحت المملكة في حصد أول ميدالية ذهبية في سباق 3000 متر للسيدات .
- حققت فضية في سباق الماراثون .
- تفوقت على ٤٢ دولة آسيوية على ميدان ومضمار استاد خليفة الدولي .

الإسم	إنجازاته
أحمد جاسم	○ بطل 400 متر حواجز مسجلاً الرقم 49,31 ث ○ حاصلاً على الميدالية الذهبية لسنة 1986م
خالد جمعة	○ صاحب الرقم 10,41 ثانية في 100 متر ○ أسرع عداء عربي لعام 1989م
سالم ناصر بخيت	○ متخصص في الوثب العالي ○ حصل على الميدالية الفضية في بطولة آسيا لألعاب القوى عام 2002م
علي خميس	○ حصل على الميدالية الذهبية في سباق 400 متر حواجز ○ وصوله لقائمة أفضل خمسين رياضياً على مستوى العالم والثاني آسيوياً

س5 : اذكر إنجازات بطلة البحرين اللاعبة رقية الغسرة .

ج : 1- أوائل النساء اللاتي مثلن مملكة البحرين في دورة الألعاب الأولمبية أثينا و بكين .

2- حققت ميداليات ذهبية في 2003م و 2007م لمسافة 100 متر و 200 متر في البطولة العربية بالأردن .

## ▪ خصائص مسابقات العاب القوى

تعد العاب القوى من أكثر الألعاب شيوعاً في العالم وتمارس من قبل كلا الجنسين. وت تكون من مجموعة من الألعاب تدرج جميعها تحت نوعين أساسيين وهما:

**ألعاب المضمار** (مسافات قصيرة / مسافات متوسطة / مسافات طويلة / الحواجز / التتابع) ،

**وألعاب الميدان** (القفز / الرمي) وتمارس جميعها في الملاعب المفتوحة بالإضافة إلى مسابقات العدو خارج الملعب وهي الماراتون وسباق اختراف الضاحية والتي تقام في الطرقات.

س1 : وضح أثر النواحي (النفسية ، الفسيولوجية ، الاجتماعية) على الطالب عند ممارسة مسابقات العاب القوى:-

ج : 1- الجانب النفسي (ينمي الثقة بالنفس ، تقدير الذات ، الإرادة والإصرار ، الشجاعة )

2- الجانب الفسيولوجي (رفع كفاءة الأجهزة الحيوية ، زيادة الكتلة العضلية ، تنمية عناصر اللياقة البدنية )

3- الجانب الاجتماعي ( تقويم صداقات ، احترام القوانين ، خلق جيل رياضي واعي )

س2 : بين أثر النواحي (الصحية والجسمية) على الطالب عند ممارسة مسابقات العاب القوى .

ج : الجانب الصحي والجمسي ( تقوية عضلات الجسم ، تنشيط الدورة الدموية ، القضاء على السمنة )

## ▪ الدرس الأول : ( مقدمة في مسابقات المضمار )

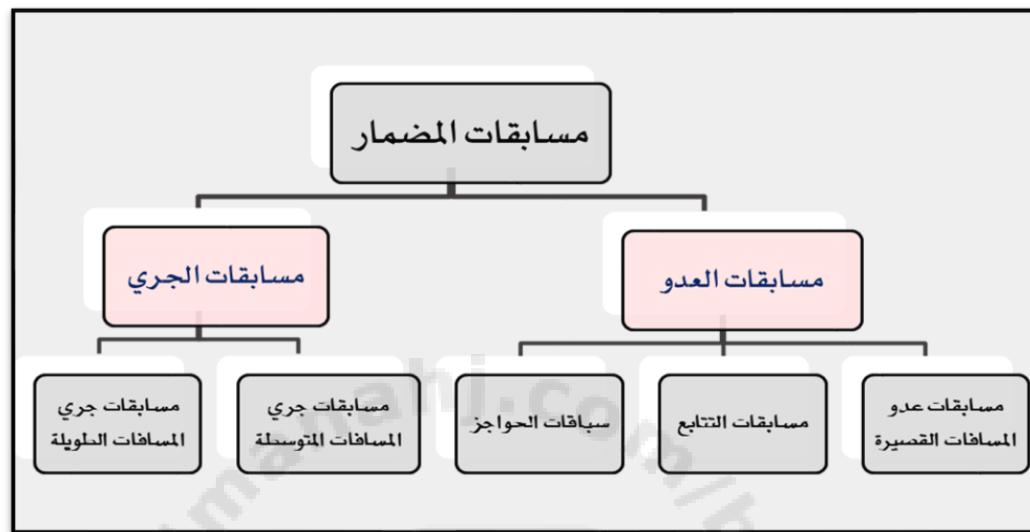
تعد مسابقات المضمار من السباقات المهمة لما تشمله من جوانب فنية متعددة، تساهم في تطوير الحالة البدنية للمنتسابق، إذ يمتاز لاعب العدو والجري (بالقدرة والسرعة والتحمل بالإضافة إلى القدرة على التصرف واتخاذ القرارات ) ، ولا تتوقف أهمية العدو والجري في تنمية اللاعب بدنياً ونفسياً وحسب، وإنما تتعذر ذلك إلى الأهمية الفسيولوجية من ( كفاءة عمل الجهاز الدوري التنفسي ) .

س1 : عدد مسابقات العدو :-

ج : مسابقات عدو المسافات القصيرة / مسابقات التتابع / سباقات الحواجز .

س 2 : عدد مسابقات الجري :-

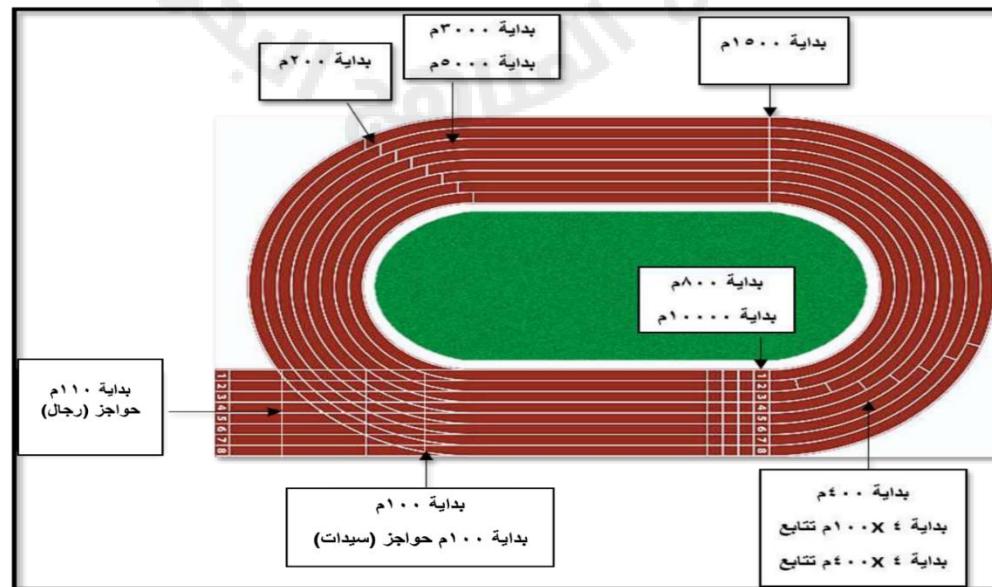
ج : مسابقات جري المسافات المتوسطة / مسابقات جري المسافات الطويلة .



### مضمار ألعاب القوى Track Athletics

س 3 : ما هو الطول القانوني لمضمار ألعاب القوى؟ وكم حارة يتسع؟

الطول القانوني لمضمار ألعاب القوى **400 متر**، كما يجب ألا يقل عرض المضمار عن **32,32 متراً**، ويتسع مضمار ألعاب القوى لعدد **8 حارات** بحد أدنى في المنافسات الدولية.



## ▪ الدرس الثاني : (مسابقات العدو)

العدو من مسابقات المسافات القصيرة، وهي تلك المسابقات أو المسافات التي يقطعها المتسابق في أقصى سرعة وبأقل زمن ممكن .

وهو من السباقات المثيرة التي تعتمد على :

- قوة الانقباض والاسترخاء وسرعتهما في العضلات المستعملة ، أي أن عدد مرات التنفس قليل إذا ما فورن بالمسابقات الأخرى .

### ✓ مسابقات العدو

#### مسابقات عدو المسافات القصيرة:

- سباق 100 متر. (رجال / سيدات).
- سباق 200 متر. (رجال / سيدات).
- سباق 400 متر. (رجال / سيدات).

### ✓ البدء في مسابقات العدو

تهدف البداية في سباقات العدو إلى ( الانطلاق بقوة والدفع إلى الأمام مما يؤثر في تزايد السرعة ) وبهذا يكون لوضع البداية أهمية كبيرة في المسافات القصيرة .

**(البدء المنخفض)** وهو وصول المتسابق إلى أفضل وضع للانطلاق إلى الأمام، ويستعمل في البدء المنخفض لمسابقات العدو **مكعبات البداية (جهاز البدء)** ليتمكن المتسابق منأخذ أقصى دفع إلى الأمام .



تصنع مكعبات البداية (جهاز البدء) من الخشب أو الألمنيوم أو أي معدن، ومن أجزاء متحركة إلى الأمام والخلف بحسب طول المتسابق، وكذلك من زوايا وضع جوانب السندي التي تغطي بالجلد المطاط لكي لا تؤثر في مسامير حذاء الجري

## ( التسلسل الحركي الكامل للبدء المنخفض )



س1: وضع مراحل البدء المنخفض ؟

ج : مرحلة أخذ المكان – مرحلة الاستعداد – مرحلة الدفع (الانطلاق) .

يتكون البدء المنخفض من 3 مراحل وهي :-

○ **المرحلة الأولى (أخذ المكان)** : وضع مكعبات البداية بما يتناسب مع مقاييس المتسابق وقدرته ، واتخاذ الوضع المناسب والتركيز .

✓ **الخصائص الفنية لمرحلة أخذ المكان في البدء المنخفض :**

- 1- اليدان موضوعتان على الأرض باتساع أكبر قليلاً من المسافة بين الكتفين ، والأصابع على شكل أقواس .
- 2- ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض .

○ **المرحلة الثانية (مرحلة الاستعداد)** : اتخاذ وضع الاستعداد المناسب للأداء .

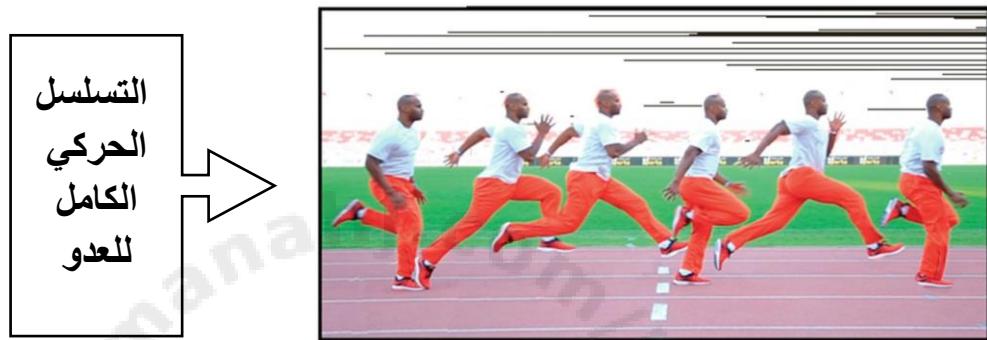
✓ **الخصائص الفنية لمرحلة الاستعداد في البدء المنخفض :**

- 1- الرأس في مستوى الظهر والنظر إلى الأسفل والأمام .
- 2- الحوض أعلى من مستوى الكتفين قليلاً والجذع يميل إلى الأمام .

○ المرحلة الثالثة (مرحلة الدفع – الانطلاق) : ترك المكعبات والإعداد للخطوة الأولى بالعدو .

✓ الخصائص الفنية لمرحلة الدفع (الانطلاق) في البدء المنخفض :

- 1- يرتفع الجذع تدريجياً إلى الأعلى لحظة دفع القدمين بقوة في اتجاه المكعبات .
- 2- تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافة قصيرة .



❖ المراحل الفنية لسباق العدو في 100 متر

يتكون من 3 مراحل وهي :

- 1- مرحلة البدء والدفع (الانطلاق) .
- 2- مرحلة عدو المسافة .
- 3- المرحلة النهائية .

❖ المراحل الفنية لسباق العدو في 200 متر

يتكون من 4 مراحل وهي :

- 1- مرحلة البدء والدفع (الانطلاق) .
- 2- مرحلة العدو في منحنى .
- 3- المرحلة العدو في خط مستقيم .
- 4- المرحلة النهائية .

❖ المراحل الفنية لسباق العدو في 400 متر

يتكون من 6 مراحل وهي :

- 1- مرحلة البدء والدفع (الانطلاق) .
- 2- مرحلة العدو في منحنى .
- 3- مرحلة العدو في خط مستقيم .
- 4- مرحلة العدو في منحنى .
- 5- مرحلة العدو في خط مستقيم .
- 6- المرحلة النهائية .

## - الجوانب القانونية في مسابقات العدو :-

- 1- يكون البدء المنخفض هو المستعمل في السباق.
- 2- يجب استعمال مكعبات البداية (جهاز البدء) إجبارياً في جميع سباقات العدو.
- 3- يقف المتسابق خلف خط البداية عندما يأتي الأمر خذ مكانك فيتجه نحو المكعبات. تكون اليدان متصلتين بالأرض وخلف خط البداية وركبة واحدة ملامسة للأرض والقدمان بـمكعب البداية إذ يتشرط عدم لمس خط البداية أو الأرض أمام الخط ، ويجب عدم وضع أي جزء من مكعب البداية على خط البدء أو أن يمتد خارج حارة المتسابق.
- 4- من وضع خذ مكانك يأتي النداء استعد فيرفع المتسابق الركبة عن الأرض، ثم يلي ذلك الانطلاق عند سماع إشارة المسدس أو الصافرة، فتكون المراحل على التحول الآتي: خذ مكانك - استعد - انطلاق .
- 5- في مسابقات المسافات القصيرة يجب أن يتلزم 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- إذا بدرت منه أي حركة بعد أمر الاستعداد.
- 4- إذا رأى الأمر بالبدء أو معينو البدء إن البداية لم تكن عادلة، فيكون الأمر بإعادة البدء مرة أخرى.
- 5- الخروج قبل إشارة الانطلاق (بالمسدس أو الصافرة).
- 6- يستبعد من السباق من يتسبب في بداية خاطئة.

## ▪ الدرس الثالث : (مسابقات التتابع )

مسابقات التتابع هي من السباقات الجماعية، ويشترك فيها 4 لاعبين ، وتنتمي بالسرعة والتحمل كما أنها تتميز بالتوافق العضلي والدقة في التوقيت . يحمل المتسابق الأول بيده عصا صغيرة طولها 30 سنتيمتراً، وينقلها إلى اللاعب (المتسابق) التالي، وهكذا حتى ينتهي المتسابقون من نقل العصا.

### - تتضمن مسابقات التتابع:

- سباق 4 X 100 متر تتابع. (رجال/ سيدات).
- سباق 4 X 400 متر تتابع. (رجال / سيدات).

س1: اذكر طرق التسليم والتسلم في مسابقات التابع؟

ج : الطريقة البصرية / الطريقة الابصرية .

س2: ما الفرق بين طرق التسليم والتسلم في مسابقات التابع؟

ج : (الطريقة البصرية ) يقف المتسابق المستلم ناظراً إلى الخلف في انتظار وصول زميله إلى الجهة التي يستلم منها العصا .

(الطريقة الابصرية ) يجري فيها استلام العصا من دون النظر إلى الخلف لزميله وبناء على إشارة صوتية يتحرك بموجبها المستلم .

س3: اشرح المراحل الفنية لسباق التابع بالطريقة البصرية .

ج : مرحلة البدء والدفع (الانطلاق) / مرحلة تزايد السرعة / مرحلة التسليم والتسلم / المرحلة النهائية .

- الجوانب القانونية لمسابقات التابع:-

1- يجب حمل العصا طوال السباق وإذا سقطت يجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي اسقطها، ويحق له مغادرة حارته لاستعادة العصا من دون إعاقة أي متسابق آخر، ولا يؤدي سقوط العصا إلى استبعاد الفريق.

2- يجب أن يكون تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم وتبدأ عملية تمرير العصا لدى أول ملامسة ليد المتسابق المستلم لها.

3- المساعدة بدفع المتسابق أو بأي طريقة أخرى تسبب الاستبعاد من السباق.

- مسافة منطقة التسليم والتسلم :-

○ في (سباق  $4 \times 100$  م) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها 30 م.

○ في (سباق  $4 \times 400$  م) تحدد منطقة التسليم والتسلم بمسافة طولها 20 م.

- العصا :-

❖ أنبوبة ملساء مجوفة مصنوعة من الخشب أو المعدن أو من أي مادة أخرى صلبة .

❖ لا يزيد طولها على ( 30 سم )

❖ لا يقل طولها عن ( 28 سم )

س4: عللي لماذا يجب أن تكون عصا التابع ملونة؟

ج : حتى يسهل رؤيتها في أثناء السباق .

## ▪ الدرس الرابع : (مسابقات الحواجز )

تعد سباقات الحواجز من مسابقات الجري والتي تتطلب لياقة بدنية عالية مثل :  
الرشاقة والتوازن والتوافق والقوة والسرعة )

وهو سباق يقفز فيه العدائون لتعدي الحواجز ، وتنص كل السباقات **عشرة حواجز بينهم مسافات متساوية** في مضمار السباق، ويبدأ السباق من البدء المنخفض .

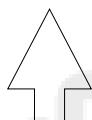
- تشمل مسابقات الحواجز :-

- 100 متر حواجز. (سيدات)** .
- 110 متر حواجز. (رجال)** .
- 400 متر حواجز. (رجال / سيدات)** .

س1: اشرح المراحل الفنية لسباقات الحواجز

ج : 1- مرحلة البدء ولدفع (الانطلاق) 2- مرحلة الاقتراب 3- مرحلة اجتياز الحاجز 4- مرحلة العدو بين الحواجز

5- المرحلة النهائية .



يمر المتسابق في مرحلة اجتياز الحاجز بثلاث مراحل:

- 1- الارتفاع : دفع الأرض بقدم واحدة إلى الأمام والأعلى
- 2- الطيران : يرتفع اللاعب بالطيران في الهواء
- 3- الهبوط : الهبوط على مشط القدم

- الجوانب القانونية لمسابقات الحواجز:-

الحاجز: يصنع الحاجز من المعدن أو أي مادة أخرى مناسبة، ويجب أن تخطط العارضة باللونين الأبيض والأسود أو بعض الألوان المتباينة.

- ✓ توجد في كل حارة عشرة حواجز.
- ✓ تجري جميع السباقات في مسارات، على أن يلزم كل متسابق مساره طوال السباق .
- ✓ إسقاط الحاجز غير المعتمد لا يلغى السباق ولا يمنع من تسجيل رقم قياسي .

- متى يحرم المتسابق من السباق؟ :

- 1- المتسابق الذي يسحب قدمه أو رجله تحت المستوى الأفقي لسطح أي حاجز لحظة تخطيه له.
- 2- أن يثبت فوق حاجز في غير مساره.
- 3- المتسابق الذي يسقط الحاجز متعمداً باليد أو بالقدم.
- 4- المتسابق الذي يخرج من الحارة من دون تعدية الحاجز.

## ▪ الدرس الخامس : ( مسابقات جري المسافات المتوسطة والطويلة )

مسابقات جري المسافات المتوسطة والطويلة هي من المسابقات التي تؤدي على المضمار ، وتحتاج إلى جهد حركي وعضلي لأن الجسم يعمل فيها مدة طويلة وبسرعة منتظمة ، كما تحتاج إلى عناصر لياقة بدنية معينة أهمها التحمل الدوري التنفسي والقوة العضلية للرجلين . **ويببدأ السباق من البدء العالي** .

### - مسابقات الجري :

#### 1. مسابقات جري المسافات المتوسطة :

- سباق **800** متر. (رجال / سيدات).
- سباق **1500** متر. (رجال / سيدات).

#### 2. مسابقات جري المسافات الطويلة :

- سباق **3000** متر. (رجال / سيدات).
- سباق **5000** متر. (رجال / سيدات).
- سباق **10000** متر. (رجال / سيدات).

### - البدء في مسابقات جري المسافات المتوسطة والطويلة :

(**البدء العالي**) تختلف طريقة جري المسافات القصيرة عن المسافات المتوسطة والطويلة؛ لأنها لا تحتاج إلى بداء السباق بسرعة قصوى، ولذلك يستعمل في مسابقاته البدء العالي لإعطاء فرصة للعضلات للاسترخاء وعدم التقلص .

في هذا النوع من البدء، يقف المتسابق خلف خط البداية وتكون إحدى القدمين أمام الأخرى والجذع منحنياً إلى الأمام استعداداً للحظة الانطلاق.



## - المراحل الفنية للبدء العالى

يتكون البدء العالى من مرحلتين وهما :

### ○ مرحلة أخذ المكان :

- ✓ الخصائص الفنية :
- ❖ وضع القدم الأمامية خلف خط البداية على أن تكون القدم الأخرى خلف الأمامية بعرض اتساع الكتفين.
- ❖ يكون وزن الجسم على القدم الأمامية.

### ○ مرحلة الدفع الانطلاق :

- ✓ الخصائص الفنية :
- ❖ يكون الدفع بالقدم الأمامية.
- ❖ حركة الذراعين تكون في تواافق مع حركة الرجلين.

## - المراحل الفنية لجري المسافات المتوسطة والطويلة

تتكون المراحل الفنية لجري المسافات المتوسطة والطويلة من ثلاثة مراحل وهي :

### ○ مرحلة البدء والدفع (الانطلاق) :

- ❖ يستخدم البدء العالى.

### ○ مرحلة جري المسافة :

- ❖ تنظيم الخطوة وتحديدها تبعاً لطبيعة المتسابقين.

### ○ المرحلة النهائية:

- ❖ إنهاء السباق بسرعة عالية وقوة.

## - الجوانب القانونية لمسابقات جري المسافات المتوسطة والطويلة :-

- ❖ في السباقات الأطول من (400 م) يصبح جميع المتسابقين مستقررين في أماكنهم. يعطى أمر البدء المعتمد، ولا يجب أن يلمس المتسابق الأرض بيده.
- ❖ تبدأ جميع السباقات من الأمر بالبدء أو أي جهاز بداية معتمد، ويطلق بعد أن يتتأكد من أن المتسابقين مستقررون وفي أوضاع البداية السليمة.
- ❖ المتسابق الذي يدفع أو يجبر بوساطة متسابق آخر على الخروج من حارته، لا يستبعد مالم يكن قد حقق فائدة ملموسة من هذا الخروج.

❖ يُحتسب الزمن من لحظة بدء جهاز البداية المعتمد إلى لحظة وصول جذع المتسابق (الجذع فقط منفصل عن الرأس أو الرقبة أو الذراعين أو الرجلين أو اليدين أو القدمين) إلى المستوى العمودي لحافة خط النهاية الأقرب لخط البداية.

س1: عند ممارسة لاعب لأحد سباقات الجري، ماذا يفعل لتصحيح كل من الأخطاء الفنية والقانونية الآتية التي ارتكبها؟

أ. عند إعطاء أمر البدء لمس المتسابق الأرض بيده :

ج : لا يجب أن يلمس المتسابق الأرض بيده .

ب. دفع متسابق على الخروج من حارته من قبل متسابق آخر :

ج : لا يستبعد مالم يكن قد حقق فائدة ملموسة من هذا الخروج .

## ▪ الدرس الأول : ( مقدمة في مسابقات الميدان )

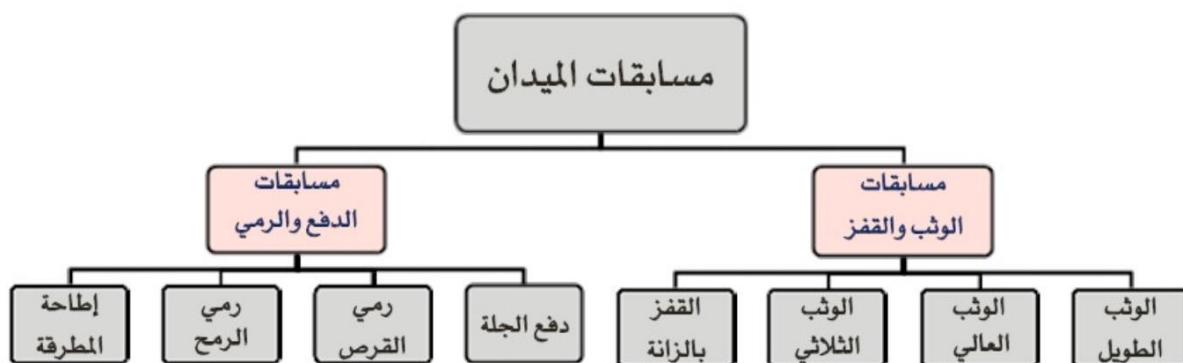
( الوثب والقفز ) : الوثب هو انتقال الشخص من مكان إلى مكان آخر في مستوى أفقى أو في مستوى أعلى من مستوى مكانه لتخطي حاجز أو عارضة أو مانع. وتعد مسابقات الوثب من مسابقات الميدان وتشمل:

مسابقة الوثب الطويل / والوثب العالى / والوثب الثلاثي / والقفز بالزانة .

كما تعد ( مسابقات الدفع والرمي ) : من مسابقات الميدان أيضاً، التي تتحطم فيها الأرقام القياسية على نحو مذهل وسريع، إذ إن حركات الرمي من الحركات الأساسية التي تنمو مع الإنسان، وهي تشكل الأساس الحركي والمهارى للرياضات الأخرى وتشمل :

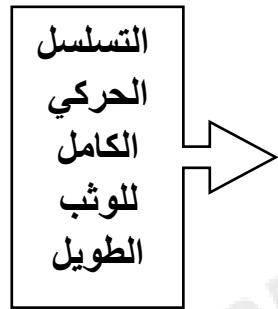
مسابقة دفع الجلة / ورمي القرص / ورمي الرمح / وإطاحة المطرقة .

ومن مسابقات الميدان :



## ▪ الدرس الثاني : ( مسابقة الوثب الطويل )

الوثب الطويل إحدى الرياضات الأولمبية وهو القفز إلى أبعد مسافة ممكنة في حفرة طويلة مملوئة بالرمل أو أي مادة لينة، كما أنه من مسابقات الوثب التي يسهل تطبيقها وتنفيذها في المدارس.



- المراحل الفنية للوثب الطويل :-

تتكون المراحل الفنية للوثب الطويل من أربع مراحل وهي:

1- مرحلة الاقتراب :

- يسعى المتسابق على زيادة سرعته والتحكم فيها حتى الوصول إلى لوحة الارتفاع .

2- مرحلة الارتفاع :

- يدفع المتسابق لوحة الارتفاع بقوة وسرعة بقدم واحدة .

3- مرحلة الطيران :

- تقدم المتسابق في الهواء لأطول مسافة ممكنة قبل الهبوط وهناك ثلاثة طرائق مختلفة لأداء الوثب وهي :  
القفصاء / والتعلق / والمشي في الهواء .

4- مرحلة الهبوط :

لامسة قدم المتسابق للأرض مع ميل الجزء للأمام .

## - الجوانب القانونية لمسابقة الوثب الطويل :-

**لوحة الارتفاع:** يجب أن تكون مستطيلة، وتصنع من الخشب أو من أي مادة صلبة مناسبة (صلصال) ويجب أن تطلى باللون الأبيض ويكون طولها 22, 1 متراً وعرضها 0, 20 سم.

## - الحفرة الخاصة بالوثب مقاسها :-

- الطول 10 أمتار .
- العرض يتراوح من (75 , 2 م إلى 0, 3 م) .

- ✓ يتم ترتيب المتسابقين لأداء محاولتهم بالفرعنة.
- ✓ مدة تنفيذ المحاولة (60) ثانية.
- ✓ لا يسمح للمتسابق بأخذ أكثر من محاولة واحدة في كل دور.
- ✓ تحتسب للمتسابق أحسن وثبة من بين جميع وثباته الصحيحة.
- ✓ تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه جسم المتسابق (أي جزء من أطراف المتسابق في منطقة الهبوط إلى خط الارتفاع أو امتداده).
- ✓ تقاس مسافة الوثبة بعد أداء المتسابق محاولته وخروجه من حفرة الوثب من الأمام وبعد إعلان صحة المحاولة.

## - متى تعد المحاولة فاشلة ؟

- 1- إذا أرتفق المتسابق خارج جانبي لوحة الارتفاع، إما خلف أو قبل امتداد خط الارتفاع.
- 2- إذا لمس المتسابق الأرض خلف خط الارتفاع بأي جزء من جسمه سواء بالوثب أو بالجري.
- 3- إذا لمس الأرض بين خط الارتفاع ومنطقة الهبوط.
- 4- تجاوز المتسابق المدة الزمنية لتنفيذ المحاولة.

س1: هل الممارسات الآتية للوثب الطويل صحيحة أم غير صحيحة ؟

أ. يسمح للمتسابق بأخذ أكثر من محاولة واحدة :

ج : غير صحيحة ، لأنه لا يسمح للمتسابق بأخذ أكثر من محاولة واحدة في كل دور .

ب. لمس الأرض بين خط الارتفاع ومنطقة الهبوط :

ج : غير صحيحة ، لأن محاولته ستكون فاشلة إذا لمس الأرض بين خط الارتفاع ومنطقة الهبوط .

ت. عدم تجاوز المتسابق المدة الزمنية لتنفيذ المحاولة :

ج : صحيحة ، لأنه لم يتجاوز المتسابق المدة الزمنية لتنفيذ المحاولة وتكون مدتها ( 60 ) ثانية .

ث. مدة تنفيذ المحاولة ( 30 ) ثانية :

ج : غير صحيحة ، مدة تنفيذ المحاولة ( 60 ) ثانية .

## ▪ الدرس الثالث : (مسابقة الوثب العالي)

هي رياضة ذات تقنيات مختلفة يقوم فيها اللاعب بالجري لمسافة معينة ثم القفز عمودياً لتعدي العارضة، ويتميز اللاعب بالكفاءة البدنية العالية (السرعة والرشاقة والقدرة العضلية للرجلين).

وهناك طرق عدة لأداء الوثب العالي، وهي: (**الطريقة المقصية ، الطريقة الفوسبرية ، الطريقة السرجية**) وجميع الطرق المذكورة سابقاً تستعمل في مسابقات الوثب العالي .

وأكثر الطرق استعمالاً في الوثب العالي هي الطريقة الفوسبرية، وفيها يقوم اللاعب بالجري (الاقتراب) من جهة معاكساته لقدم الارتفاع، ثم الارتفاع على قدم واحدة والقف في الهواء (الطيران) بحيث يصبح الظهر باتجاه العارضة واجتيازها والهبوط على المرتبة .



- المراحل الفنية للوثب العالي :-

### 1. مرحلة الاقتراب :

يكون الاقتراب على شكل خط مستقيم أولاً ثم في منحنى .

### 2. مرحلة الارتفاع :

- دفع الأرض بقدم الارتفاع بعيدة عن العارضة ودوران الجسم نصف دورة .

### 3. مرحلة الطيران :

- يرتفع اللاعب لمستوى العارضة ثم يجتازها .

### 4. مرحلة الهبوط :

- يكون الهبوط على الكتفين والظهر بعد تخطي المتسابق العارضة .

## - الجوانب القانونية لمسابقة الوثب العالي :-

**العارضة:** يتراوح طول العارضة بين (0,02 م - 4 م)، وأقصى وزن يجب أن يكون (2كجم).

- ✓ يُرتب المتسابقون لأداء محاولتهم بالفرعنة.
- ✓ زمن تنفيذ المحاولة (60) ثانية.
- ✓ يجب أن يرتقي المتسابق بقدم واحدة.
- ✓ يمنح كل 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 ؟

- 1- إذا أسقط المتسابق العارضة من فوق حاملها.
- 2- لمس المرتبة أو الخط من دون تعدي العارضة.
- 3- تجاوز المتسابق المدة الزمنية المحددة لتنفيذ المحاولة.

## ▪ الدرس الرابع : (مسابقة دفع الجلة )

**مسابقة دفع الجلة** هي إحدى مسابقات الميدان التي يدور فيها اللاعب حول نفسه، ثم يدفع الجلة من أمام الكتف في مساحة محددة داخل الدائرة .

تمييز هذه المسابقة بأنها تحتاج إلى لاعبين ذوي مواصفات خاصة من حيث الحجم والوزن؛ لأن كتلة اللاعب تؤثر في مقاومة وزن الجلة، بالإضافة إلى تميّزهم بالرشاقة والسرعة والمرونة والقوّة.



## - المراحل الفنية لدفع الجلة :-

ت تكون المراحل الفنية لدفع الجلة من ست مراحل وهي:

### 1. مرحلة مسک الجلة :

- ترتكز الجلة على سلاميات وقواعد الأصابع.

### 2. مرحلة وقفه الاستعداد :

- يتخذ المتسابق وقفه الاستعداد بحيث يكون ظهره مواجهًا لاتجاه مقطع الدفع.

### 3. مرحلة الزحف :

- تدفع الرجل الحرة منخفضة في اتجاه مقطع الدفع مع زحف رجل الارتكاز إلى الخلف.

### 4. مرحلة الدوران :

- تغير اتجاه الجسم بحيث يكون بمواجهة مقطع الدفع.

### 5. مرحلة الدفع :

- يبدأ اندفاع ذراع الدافع بعد الامتداد الكامل للرجلين والجذع، مع خروج الجلة من اليدين.

### 6. مرحلة التغطية (المتابعة) :

- ثبات الدافع وتجنب السقوط.

## - الجوانب القانونية لمسابقة دفع الجلة :-

**الكرة الحديدية (الجلة)** : تصنع الكرة الحديدية (الجلة) من الحديد الصلب أو النحاس أو من أي معدن آخر لا يقل في ليونته عن النحاس، ويبلغ وزن الكرة الحديدية (الجلة) لرجال (7,260 كجم) للسيدات (4,00 كجم).

- ✓ الوقت المسموح به لأداء محاولة دفع الجلة هو (60) ثانية.
- ✓ يجب أن تكون عملية دفع الجلة من الدائرة، كما يجب أن يبدأ المتسابق الدفع من وضع الثبات.
- ✓ حتى تكون المحاولة صحيحة يجب أن تسقط الجلة بالكامل داخل مقطع الدفع.
- ✓ يجب قياس كل رمية بعد أدائها مباشرة من أقرب علامة أحدثها سقوط الجلة.
- ✓ تحسب لكل متسابق أفضل رمية له من بين جميع رمياته.

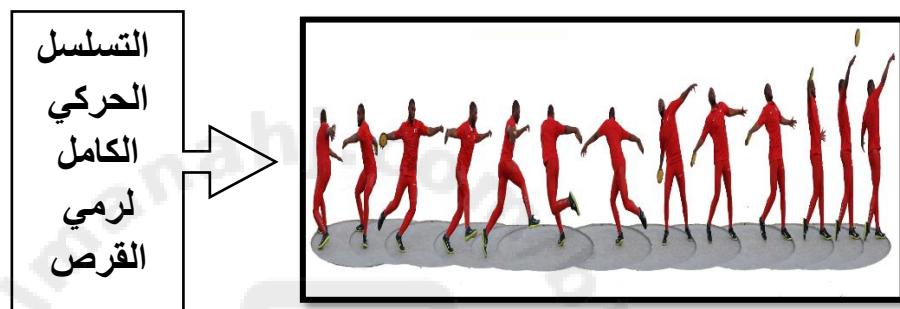
## - متى تعدّ المحاولة فاشلة؟

- 1- إذا سقطت الجلة خارج قطاع الدفع. إذا وضع المتسابق قدمه فوق لوحة الإيقاف.
- 2- عند انتهاء الزمن المحدد لتنفيذ المحاولة.
- 3- إذا غادر المتسابق قطاع الدفع قبل سقوط الجلة على الأرض.

## ▪ الدرس الخامس : ( مسابقة رمي القرص )

تعد مسابقة رمي القرص إحدى مسابقات الميدان، وهي تتطلب إمكانات خاصة لا تقل عن مسابقة دفع الجلة. ويتميز لاعب رمي القرص ( بالطول بالإضافة إلى السرعة الحركية والرشاقة المطلوبة ) لأداء الحركة بكفاءة لتحقيق أفضل مسافة.

ويجب أن ينطلق القرص بزاوية معينة وبأقصى سرعة كي يحصل اللاعب على أطول مسافة ممكنة، ويمسك اللاعب القرص بيد واحدة، ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة، ويرمي القرص بحركة ذراع جانبية ليجعله يتارجح في الهواء.



### - المراحل الفنية لرمي القرص :-

ت تكون المراحل الفنية لرمي القرص من ست مراحل وهي:

#### 1. مرحلة حمل القرص :

- حمل القرص على المفاصل الأخيرة للأصابع، مع توزيع الأصابع على حافة القرص.

#### 2. مرحلة وقفة الاستعداد :

- يتخذ المتسابق وقفة الاستعداد بحيث يكون ظهره مواجهًا لاتجاه مقطع الرمي.

#### 3. مرحلة المرجة التمهيدية :

- يتخذ المتسابق وقفة الاستعداد بحيث يكون ظهره مواجهًا لاتجاه مقطع الرمي.

#### 4. مرحلة الدوران :

- زيادة سرعة الرامي والقرص عن طريق دوران الجزء.

#### 5. مرحلة الرامي :

- يتم رمي القرص لأبعد مسافة ممكنة داخل قطاع الرمي.

#### 6. مرحلة التعطية (المتابعة) :

- ثبات الرامي وتفادي الخطأ القانوني.

## - الجوانب القانونية لمسابقة رمي القرص :-

**القرص:** يصنع جسم القرص من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة، ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري، ويبلغ وزن القرص للرجال (2 كجم) وللسيدات (1 كجم).

- ✓ يرتب المتسابقون لأداء محاولتهم بالفرعة.
  - ✓ الوقت المسموح به لأداء محاولة رمي القرص هو (60) ثانية.
  - ✓ يجب أن تكون عملية رمي القرص من الدائرة، كما يجب أن يبدأ المتسابقون الرمي من وضع الثبات.
  - ✓ حتى تكون المحاولة صحيحة يجب أن يسقط القرص بالكامل داخل مقطع الرمي.
  - ✓ يجب قياس كل رمية بعد أدائها مباشرة من أقرب علامة أحدها سقوط القرص.
  - ✓ تتحسب لكل متسابق أفضل رمية له من بين جميع رمياته.
- متى تعد المحاولة فاشلة ؟
- 1- إذا سقط القرص خارج قطاع الرمي.
  - 2- عند انتهاء الزمن المحدد لتنفيذ المحاولة.
  - 3- إذا خادر المتسابق الدائرة قبل أن يسقط القرص على الأرض.
  - 4- إذا خرجت قدم المتسابق خارج نطاق الرمي.