



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة مقياس البيداغوجية التطبيقية

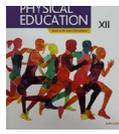
المستوى : طلبة السنة أولى ماستر

تخصص تربوي

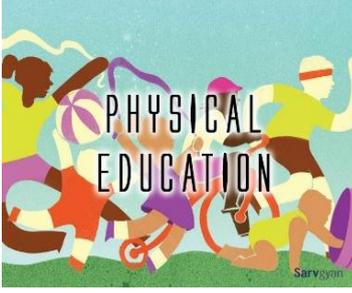
إعداد الأستاذة: د. فاسخ. وسام

البريد الإلكتروني المهني: fassekh.wissem@univ-alger3.dz

السنة الجامعية: 2019 - 2020



1- معلومات عامة عن المقياس:



المقياس: البيداغوجية التطبيقية

نوع الدرس: أعمال موجبة اعمال سداسي سنوي

المعامل: 2 الرصيد:

المدة الزمنية: 34 أسبوع سنويا / المدرسة 24 أسبوع = 300 ساعة

السنة المدرسة: السنة الأولى ماستر - فوج 09

أهداف التعلم

❖ تعلم كيفية تعليم وتسيير حصص بيداغوجية في التربية البدنية والرياضة بالنسبة للتلاميذ لكل الاطوار التعليمية

❖ تكوين المعلمين المترشحين في مادة التربية البدنية والرياضية. المؤهلين للعملية التدريسية

المعارف المسبقة المطلوبة:

✓ طرق الحديثة للتدريس، التخطيط السنوي، دراسة الدفتر البيداغوجي و التعلم كيفية استعماله.

✓ معرفة كيفية انجاز حصص بيداغوجية،

✓ طرق تقييم التلاميذ-الاتصال مع التلاميذ-التخطيط التربوي... الخ.

طريقة التقييم: المراقبة المستمرة (المواظبة والحضور)- المتابعة البيداغوجية - الحصص التطبيقية-

الاعمال الموجبة و بطاقة القراءة -

2- معلومات عن الأستاذ

الجامعة: الجزائر 3- دالي ابراهيم

المعهد: التربية البدنية والرياضية

الأستاذ: د. فاسخ وسام

الرتبة: أستاذ محاضراً

الاتصال عبر البريد الإلكتروني: rustum.nada@yahoo.com

البريد الإلكتروني المني للأستاذ: fassekh.wissem@univ-alger3.dz

توقيت الحصة: الثلاثاء 08:00 سس- 12.00 سا الملعب الجامعة

لنحمي أنفسنا—الجامعة في بيتك—ابقى وادرس بالبيت



معلومات تكميلية في الوثب الطويل

لتحضير ورقة الدصة - fiche de séance "ألعاب القوى" »

إن حركة الوثب تختلف عن فعاليات الميدان والمضمار الأخرى، فقد اتفقت المصادر العلمية على إن الوثب يقوم بحركات مختلفة في مراحل الطيران عن الوثب الأخر وهذا الاختلاف يعطي كل طريقة التقسيمة الخاصة بها مثل القرفصاء والتعلق والمشي في الهواء لذا تعد كنشاط حركي بسيط في أدواته وخصوصا في مراحل تعلمه الأولى والمحبة والأكثر شيوعا في ممارستها ليس فقط في الميدان، ولكن بالنسبة للألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة، وعلى ذلك يقبل المعلمون على أدائه دون معلم متنافسين يعيدون عن فنون حركاته الرياضية المختلفة المتمثلة في تكنيك الخاص بالأداء، حيث ينمي عندهم قوة الارتقاء من جزاء الوثب المتكرر في الحفرة الوثب من هنا ظهرت أهميته كنشاط مدرسي وبساطة المتطلبات الوثب الطويل والسهولة أدائه خصوصا في شكله الأولى (مرحلة الأولى من مراحل التعلم الحركي)، يجب على معلمي التربية الرياضية ملاحظة ذلك عند وضع مناهجهم التعليمية بالاهتمام بالتدريبات الخاصة بالوثب الطويل، وذلك في كل وحدة تعليمية.

والوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نظرنا إليه من الناحية الشكل الخارجي إما إذا قمنا بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف الذي ينادي بان طول مسافة الوثبة تعتمد على:

- 1- سرعة الانطلاق.
- 2- زاوية الانطلاق لحظة الارتقاء.
- 3- ارتفاع مركز الثقل الجسم عند أعلى نقطة في قوس الطيران.
- 4- مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية لجسم وهو الهواء.

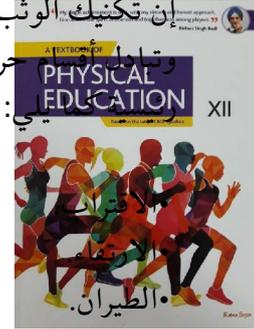
أما اللاعب فيجب أن تتوفر فيه سرعة عداء 100 م وارتقاء قافر العالي وتوافق لاعب الحواجز.

نبذة تاريخية لوثب الطويل:

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام إغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز التي تعترض طريقهم في إثناء الحرب والسلام، ولأهميتها قديما كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الأعياد الاولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس ق. م ، وكان الارتقاء يتم من مكان محدد بعامود ملقى أو ثبت قبل الحفرة بقليل ، كما كان المتسابق قديما يحمل في يديه إثناء الوثب أثقالا بغرض التقوية مرجحة الذراعين إثناء عملية الارتقاء . وتطور الوثب الطويل مع تطور العلم والنظريات التعلم إلى إن أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقى منه ليساعد على الارتقاء إلى الإمام وأعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل) . ودخلت مسابقات الوثب في التمثيل الاولمبي وذلك منذ سنة 1896 م بالنسبة للرجال، إي منذ أول دورة اولمبية حديثة باليونان، إما بالنسبة للنساء فدخلت مسابقتها الوثب الطويل والعالي بدا من دورة سنة 1928 م.

المراحل الفنية للوثب الطويل:

ان تكتيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما إن ترابط مراحل حركاته تكون مشتركة. ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام:



• الهبوط.

أولا: الاقتراب:-

إن الهدف الرئيسي لهذا المرحلة هو الوصول الوثاب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة ببدء هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتطام القدم بلوحة الارتقاء.

الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة.

• اقتراب بإيقاع دون تشنج.

• إيقاع النسبي للخطوات الثلاث الأخيرة.

• الخطوة الأخيرة قصيرة قبل الأخيرة أطول نسبيا، الثالثة قبل الأخيرة قصيرة (تقارب ما بين

الخطوات).

• هبوط نسبي في مركز الثقل الجسم في الخطوات الثلاث الأخيرة مع عدم فقد نسبة السرعة المكتسبة.

• انسب إمكانية بلوغ اللاعب أقصى سرعة ممكنه حددها قانون ألعاب القوى بالا يقل عن 40-45 مترا.

الغرض من المرحلة:

- الوصول إلى أقصى سرعة ممكنه.
- الاعداد الجيد للارتقاء.

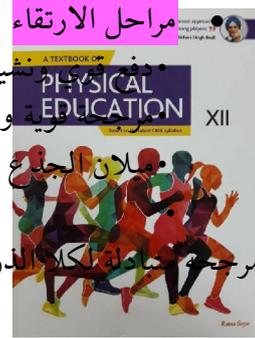
ثانيا: الارتقاء:-

- يعد الهدف الأساسي من الارتقاء الحصول على القوة الدفع اللازمة لدفع الجسم للإمام وللأعلى والتي تبدأ هذه المرحلة ببداية ارتطام قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بتركها للوحة بامتداد مفاصل القدم والركبة والحوض،
الغرض من هذه المرحلة:
- الوصول إلى انبساط لحركة مسار مركز الثقل الجسم (20-24)
 - أعلى سرعة انطلاق ممكنه
 - تحقيق أعلى نقطة طيران مناسبة
 - الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:
 - ارتطام لحظي بأعلى قوة وبأقل زمن.
 - وصول زاوية خلف الركبة رجل الارتقاء من (170) إلى (145-150) في المرحلة الثانية من

- دفع الجسم ونشاط بامتداد كامل لمفاصل القدم والركبة والحوض لرجل الارتقاء.
- زاوية قوية ونشطة بفخذ الرجل الحرة حتى تصل إلى الوضع الأفقي.
- ميلان الرجل قليلا للإمام.



مرحلة الارتقاء: ارتقاء مع حركة الرجلين.



- ولا تتفصل مرحلة الارتقاء عن مرحلة الاقتراب بأي صورة، فهي مرحلة ممتدة لها. وبالرغم من قصر الزمن الذي يستغرقه الواجب في هذه المرحلة إلا انه يمر بثلاث مراحل متصلة. وذلك من الناحية النظرية وكما يلي
- مرحلة بدء وضع القدم الارتقاء على لوحة الارتقاء (الاستناد)
 - مرحلة بقاء القدم الارتقاء على لوحة الارتقاء. (الوضع العمودي)
 - مرحلة الدفع القوي بقدم الارتقاء من لوحة الارتقاء. (الدفع)

ثالثا الطيران:

تعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على وضع المتوازن للجسم في الهواء. وتبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.

- الغرض من هذه المرحلة
- الاحتفاظ بالتوازن الجسم واخذ مركز الثقل مسار الحركي الصحيح.
 - الاحتفاظ بالسرعة النهائية التي تتحقق عند الانطلاق.
 - الإعداد لهبوط اقتصادي جيد.

- الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:
- إنجاز 2, 5 خطوة مسي في الهواء للمتقدمين.
- إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين.
- سماح بميل الجذع للخلف في بداية المرحلة في حدود خمس درجات.
- مرجحة الذراعين على شكل دوائر تبادليا من الإمام.
- بالنسبة للوثب يساوي الارتقاء، الذراع اليسر تعمل دائرة كاملة والذراع اليمنى تعمل ثلث دورة.

رابعاً الهبوط:

وهي المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الوثب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول مسافة أفقية ممكنة وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في الحفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.

الغرض من هذه المرحلة:

- عدم فقد مسافة من منحى الطيران بالهبوط الجيد.
- الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:
- امتداد الرجلين للإمام مع رفعها عن الأرض.
- ميل الجذع للإمام.
- مرجحة الذراعين إما ما أسفل خلفا.
- إزاحة الركبتين والحوض للإمام عند بداية ملاسة القدمين للرمل.



طرق تعليم الوثب الطويل:

يمكن للمعلم تعليم مهارة الوثب الطويل للتلاميذ والمبتدئين، إما بالطريقة الجزئية او الكلية او بالطريقة المختلطة (الكلية مع الجزئية) حسب ما يراه المعلم وحسب مستوى المهاري للتلاميذ.

أنواع الطرق الفنية للمرحلة الطيران في الوثب الطويل:

1- القرفصاء.

2- التعلق.

3- المشي في الهواء.

أ- طريقة القرفصاء:

تعتبر أسهل الطرق الطيران وابطسطها، ويمكن لتلاميذ المدارس أداؤها دون المعلم، ومن أهم ما يميزها تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم إثناء الطيران، إما عيوب هذه الطريقة، فهو عملية الهبوط غير الاقتصادية والتي يفقد الوثاب الكثير من مسار مركز الثقل ولذلك لا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين.

2- طريقة التعلق:

تعتبر طريقة التعلق قديمة أيضا وغير اقتصادية، حيث يتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم إثناء الطيران، وهذا ما يعيبها، إما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدي بطريقة اقتصادية، ولا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس

والمبتدئين.

3- طريقة المشي في الهواء:

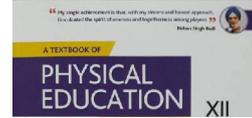
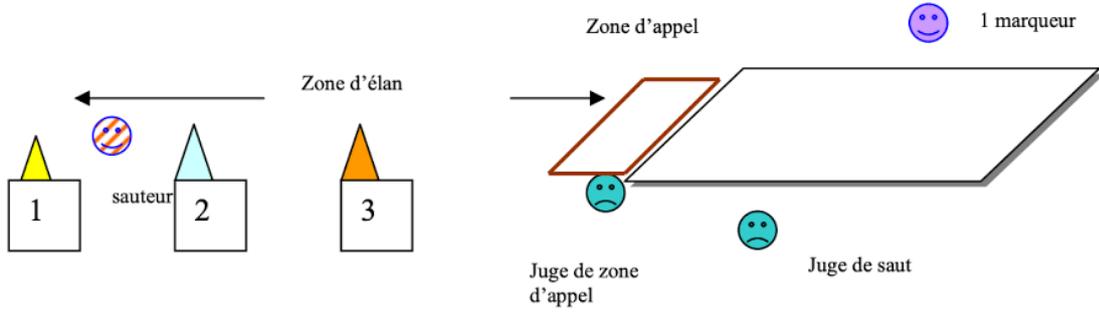
تعتبر الطريقة المثلى والمستخدمة من قبل الأبطال العالم حيث حققوا بها أحسن المستويات، لكونها الطريقة الأفضل التي تضمن لمحاوِر الجسم الاتزان أثناء عملية الطيران عن طريق المشي في الهواء، مع وجود دورانا قليلة حول تلك المحاور، هذا بالإضافة إلى إنها تمهد وتعد لهبوط اقتصادي وجيد، كما إن عملية المشي في الهواء تعتبر امتدادا طبيعيا لحركات العدو في الاقتراب، وبذلك لا يغير الإيقاع الحركي للجسم إلا بقدر قليل، نجد الجسم لا يفقد كثير من مساره الحركي أثناء الطيران، وتلك أهم ما يميزها. وما يعيب تلك الطريقة أداؤها وطريقة تعلمها، حيث يأخذ من المتعلم الوقت والجهد كبيرا للسيطرة على التكنيك الخاص بها، وهذا ما يتطلب من المعلم جهدا كبيرا أيضا، ومع صعوبة أداؤها إلا إن كثير من الأبطال ينجزونها في حدود خطوتين ونصف بكل سهولة، إما من تعدى المسافة الثمانية أمتار فيستطيع بسهولة المشي لمسافة ثلاث خطوات ونصف الخطوة.

الاعتبارات الواجب إتباعها في الوثب الطويل:

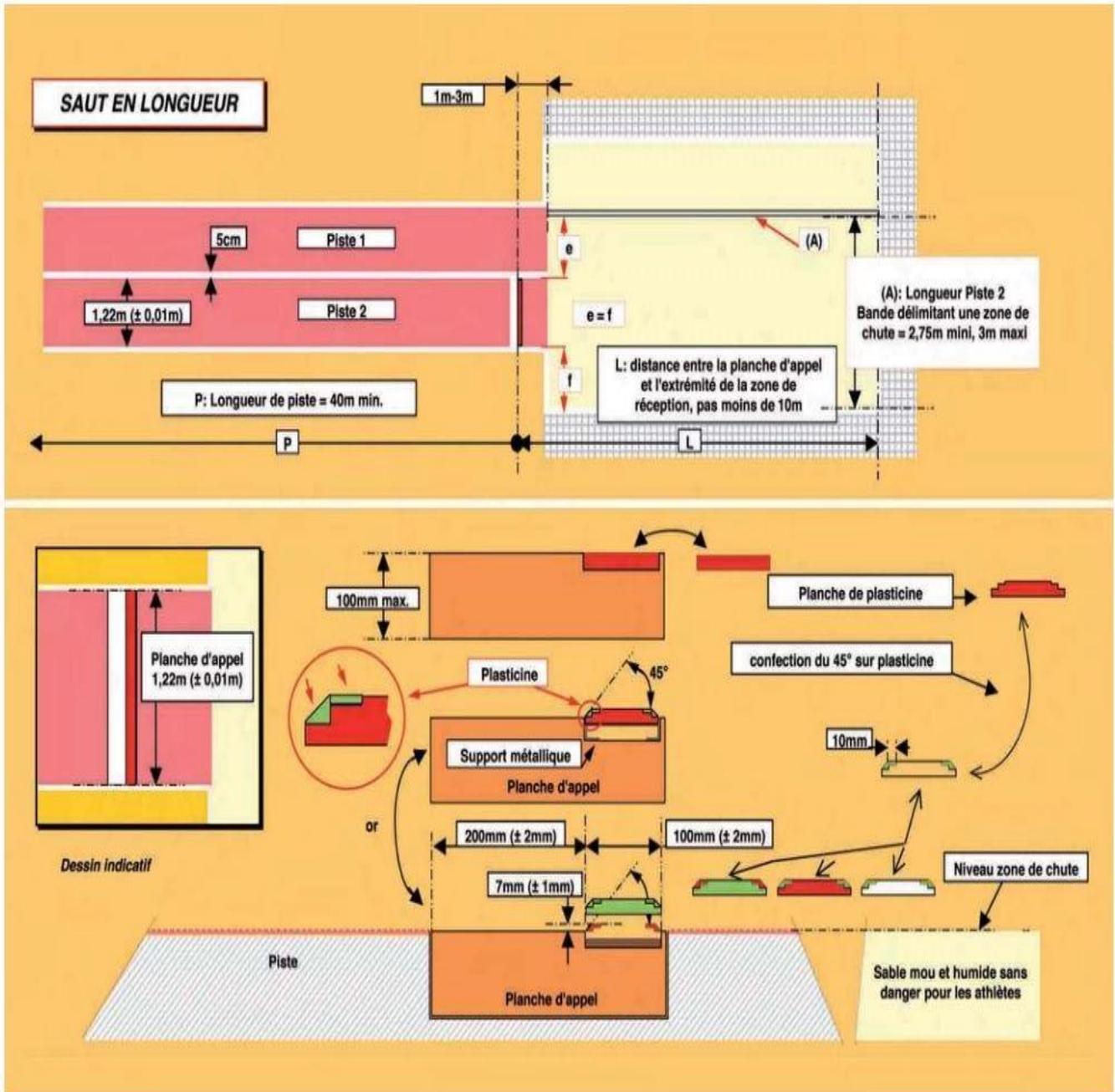
- الوصول بسرعة إلى أقصى ما يمكن وخصوصا في خطوات الثلاث الأخيرة، هدف أول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الاقتراب).
- الأعداد لارتفاع الجيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغير الإيقاع الثلاث خطوات الأمامية بفض مركز الثقل بما يناسب الإعداد لارتفاع جيد وليس طول الخطوة وقصرها.
- الحصول على ارتفاع قوي وسريع والذي تسنده الزاوية المناسبة للارتفاع 76-80 حيث تعمل على إكساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.
- في الارتفاع داخل الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الارتفاع كاملا ومرحجة فخذ الرجل الحرة حتى مستوى الأفق والنظر للإمام كل ذلك يعطي الوضع الجيد للارتفاع.
- الحصول على ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الوثب في إنجاز زاوية طيران مناسبة أيضا في حدود 20-24 والتي تؤثر على مسافة الوثب.
- حركة الذراعين الدائرية وحتى أعلى من مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج ويعملان على رفع الكتفين لأعلى حيث يساعد ذلك في توازن الجسم لحظة الارتفاع.
- ميل بسيط للجذع وفي حدود خمس درجات يساعد الرجلين في بداية الطيران بإتجاز تكنيك المشي في الهواء بسهولة.

- توافق حركات الرجلين مع حركات الذراعين أثناء مرحلة الطيران ، يعملان على استمرار مسار مركز الثقل وحفظ توازنه ، وذلك لا يفقد الوثب إي مسلفة من مسارا الذي اكتسبه في مرحلة الارتفاع (مرحلة الحركية المكتملة للاقتراب).
- إن إمكانية لاعب الوثب الطويل في مد الرجلين مع رفعاها عن الأرض بقدر الامكان يعملان مع حركات الذراعين من الخلف للإمام وميل الجذع للإمام استعدادا لهبوط الجيد (تقوية عضلات البطن وحلف الفخذ).

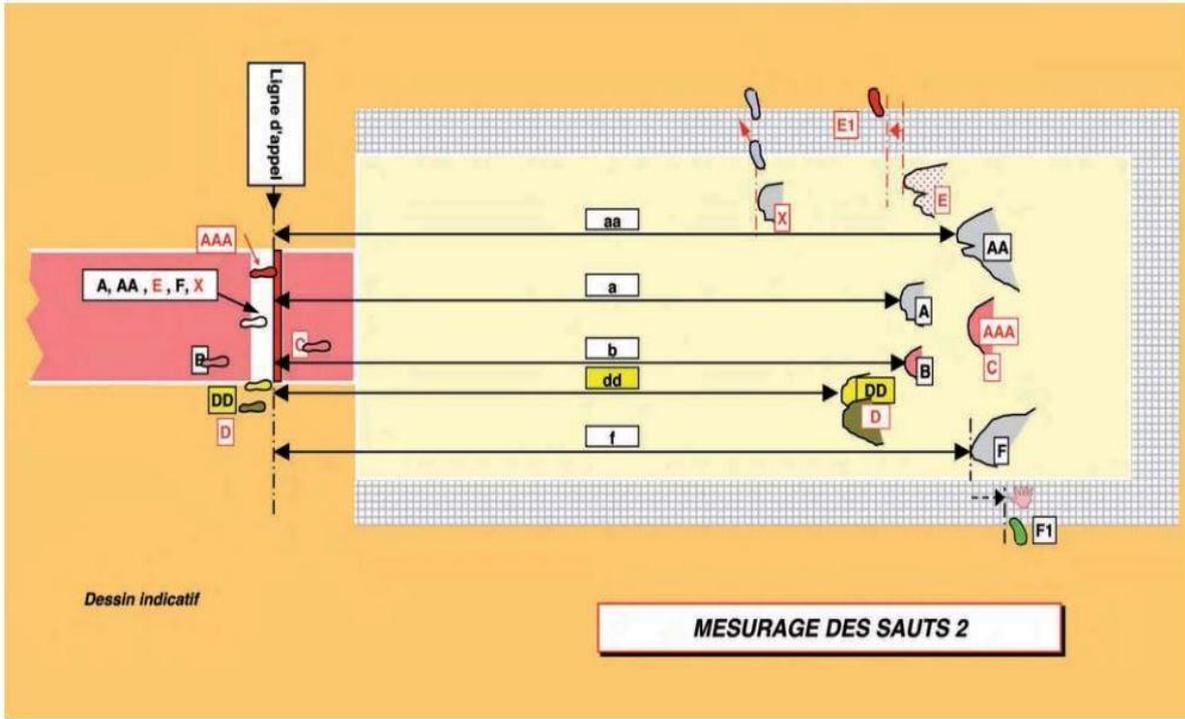
- ثني الركبتين وإزاحة الحوض للإمام بعد الهبوط القدمين وملاستهما للرمل يعمل ذلك على مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط، ويعطي ذلك الجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلبا على المسافة الوثب.



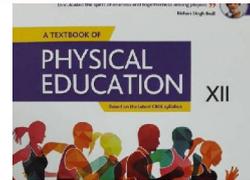
طريقة الوثب « entrainement- sportif .fr

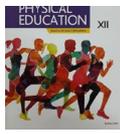


كيفية قياس الوثب المصدر « entrainement- sportif .fr »



كيفية قياس الوثب المصدر « entrainement- sportif .fr »





اسنمارة ملاحظة التلميذ في القفز الطويل

Fiche d'observation de l'élève

اسم الملاحظ :

اسم التلميذ المنسابق:

	piétinement		Pied d'appel par rapport à la planche d'appel		
	oui	non	avant	sur	après
1 ^{er} passage					

Fiche d'observation de l'élève

Nom de l'observateur :

Nom de l'observée :

	piétinement		Pied d'appel par rapport à la planche d'appel		
	oui	non	avant	sur	après
1 ^{er} passage					

Fiche d'observation de l'élève

Nom de l'observateur :

Nom de l'observée :

	piétinement		Pied d'appel par rapport à la planche d'appel		
	oui	non	avant	sur	après
1 ^{er} passage					

Fiche d'observation de l'élève

Nom de l'observateur :

Nom de l'observée :

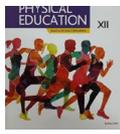
	piétinement		Pied d'appel par rapport à la planche d'appel		
	oui	non	avant	sur	après
1 ^{er} passage					

Fiche d'observation de l'élève

Nom de l'observateur :

Nom de l'observée :

	piétinement		Pied d'appel par rapport à la planche d'appel		
	oui	non	avant	sur	après
1 ^{er} passage					



Fiche d'observation de l'élève

Nom de l'observateur :

Nom de l'observée :

	piétinement		Pied d'appel par rapport à la planche d'appel		
	oui	non	avant	sur	après
1 ^{er} passage					

التقييم الإجمالي: ✓

ملاحظة : عند الانتهاء من الاعمال المطلوبة -- fiche de séance بالنسبة للألعاب الجامعية و التطبيقية أيضا من قاموا بالحصص التطبيقية و طلبت منهم إعادة أوراق الحصص يجب بعثها على البريد الإلكتروني المعتاد . أيضا بقية الاعمال الأخرى .
معهد التربية البدنية و الرياضة ضيفا ببيتك . الزم بيتك فقط كل الجامعة مجندة