جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الأولى



ألعاب قوى

النشاطات الرياضية للمجموعة الأولى

ألعاب القوى

تقديم

تعد ألعاب القوى من الألعاب المتميزة عن بقية الألعاب، لأنها تحتوي على المهارات الأساسية لحركة الإنسان : كالمشي والجري والوثب بأنواعه، أضف إلى ذلك اعتبار ألعاب القوى أساساً لتنمية اللياقة البدنية العامة، وبذلك فإنها تهيء لدى اللاعبين فرص أفضل في مستوى اللياقة البدنية إذا ما قورنت مع بقية مستويات الأفراد الذين يمارسون ألعاب أخرى، لذلك فقد استحقت أن تكون ألعاب القوى أم الألعاب الرياضية .

أقسام ألعاب القوى

تقسم ألعاب القوى إلى عدة أقسام :

١ - مسابقات المضمار وتضم : المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة والحواجز والتتابعات والمشي والماراثون .

٢ - مسابقات الميدان وتضم : الرمي والوثب بكافة أنواعهما .

٣ - مسابقات مركبة وتضم السباعي للسيدات والعشاري للرجال .

المسابقات التي تدخل ضمن هذا البرنامج :

١ - يمكن للشخص المشترك في هذا البرنامج أن يختار مسابقتين على الأقل للتدرب عليهما، بالنسبة لمستوى الجائزة البرونزية، وثلاث مسابقات بالنسبة لمستوى الجائزة الفضية، وأربع مسابقات بالنسبة لمستوى الجائزة الذهبية، بشرط أن يؤدي التقويم النهائي فقط للألعاب التي تم اختيارها والتدرّب عليها.

٢ - ينصح الأفراد باختيار المسابقات المتجانسة للقدرات البدنية والجسمية، بحيث تمثل مسابقات من المضمار والميدان أو كليهما بشرط أن تكون ملائمة لأنماط الأجسام ونوعية الأفراد المتقدمة ومكونات اللياقة البدنية والمهارية، وندرج على سبيل المثال ما يلي :-

أ - **مضمار وميدان** : ترابط مسابقات العدو من المضمار ١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م يناسبها من الميدان الوثب الطويل والثلاثي بعناصر السرعة والقوة .

ب - **ميدان**: ترابط مسابقات الرمي (دفع الكرة الحديدية، ورمي القرص، ورمي المطرقة) بعناصر القوة والقوة المميزة بالسرعة وليس هناك ترابط تكنيكي بينهما .

ج - **ميدان** : وجود علاقة ارتباطية لمسابقات الوثب الطويل والثلاثي والعالي، والقفز بالعصا بعناصر السرعة والقوة والرشاقة والمرونة .

د - **مضمار**: ترابط مسابقات الجري (المسافات المتوسطة والطويلة والمشي والماراثون) بعناصر اللياقة البدنية التالية : التحمل العام، التحمل الخاص (تحمل القوة، وتحمل السرعة).

وعلى سبيل المثال إذا كان المتقدم ميالاً بفطرته إلى جري المسافات المتوسطة عليه أن يختار ركض الحواجز لمسافة ٤٠٠م أو ركض الموانع لمسافة ٢٠٠٠م.

أمثلة :

- **المسافات القصيرة**
- ١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م
- ٤ × ١٠٠ تتابع، ٤ × ٤٠٠م تتابع
- ١١٠م حواجز ذكور
- ١٠٠م حواجز نساء

- **المسافات المتوسطة**

- ٨٠٠م + ١٥٠٠م

يمكن مشاركة اللاعب بهما

- **المسافات الطويلة**

- ٣٠٠٠م + ٥٠٠٠م + ١٠٠٠٠م

ممكن مشاركة اللاعب بهم جميعاً

الماراثون : تحمل ١٩٠ر٤٢ كم

المشي : تحمل ٢٠كم

٥٠كم

التقويم

١ - **المستوى الرقمي** :

يعد التقدم في الإنجاز الرياضي هو الأساس لإختيار المشتركين في هذا البرنامج، وحتى يكون التقييم ثابتاً بين جميع المشرفين على اختلاف المتقدمين للبرنامج، فإنه ينصح اتباع الآتي :

أ - يطبق القانون الدولي لألعاب القوى فيما يخص قياس المسافة واحتساب الزمن على الجنسين .

ب - يتضمن الدليل جداول خاصة لتسجيل الزمن والمسافة لبعض المسابقات للذكور والإناث ولثلاثة مستويات .

ج - إذا لم تذكر في الجداول جميع الاحتمالات للأزمان أو المسافات المسجلة، فإن أقرب رقم سجله اللاعب للرقم الأقل في الجدول يسجل له .

د - يقاس مستوى المشارك من قبل المشرف في بداية اشتراكه في البرنامج لمعرفة المستوى من أجل تصنيفه ليطبق عليه إحد الجداول الخاصة بمستواه (راجع و).

هـ - توثق فترات الحضور والتدريب أسبوعياً وعدد ساعات التدريب أيضاً.

و - قسمت الجداول إلى ثلاثة مستويات، وهي : مستوى مبتدئ ومتوسط ومتقدم.

٢ - **المستوى المهاري :**

إذا لم يظهر الشخص لأي سبب ما أي تقدم في الإنجاز بعد فترة التدريب، يمنح أسابيع إضافية من التدريب للمستويات الثلاث على التوالي برونزية وفضية وذهبية، وبعد ذلك فإنه يمكن اختبار مهارة الشخص فيما إذا كانت متقدمة أم لا، وإذا رغب المشارك من تحقيق انجازات أخرى في اختبار المهارات وذلك بتطبيق المثال التالي :-

أ - رامي الرمح : إذا كان الفرق بين الرمي من الثبات والرمي من الحركة (الإقتراب) متواضعاً أو لم يكن هناك فارق فهذا يعني أن المتدرب لم يتقدم بمهارته، ولم يستطع أن يطور قدراته البدنية أيضاً في فترة التدريب أما إذا كان الفرق واضحاً فهذا يدل على أن اللاعب قد أتقن المهارة بشكل مرض، ولكنه يحتاج إلى وقت أطول لتنمية قدراته البدنية، ولهذا السبب يكون تطوره الرقمي يكاد يكون غير ملحوظ.

ب - مثال آخر على متسابق ١٠٠م عدو، فإذا كان الفرق بين ركض المسافة من الوقوف أبطأ من البدء المنخفض فهذا يدل على تقدم مهارة المتدرب في استغلال البدء المنخفض لصالحه، أما عكس ذلك فيكون لغير صالح اللاعب، وبذلك يتعرف المشرف على مستوى مهارة البدء من خلال الفرق الرقمي أيضاً.

■ فيما يلي جداول المستويات المميزة بألعاب القوى للذكور والإناث :

جدول المستويات المميزة للمبتدئين بألعاب القوى (للذكور)

الفعاليات	الوحدة									
١٠٠ متر	ثانية	١٧,٥	١٦,٩	١٥,٩	١٥,٦	١٥,٥	١٥,٤	١٥,٣	١٥,٢	١٥,١	١٥
٢٠٠ متر	ثانية	٣٧	٣٥,٥	٣٣,٥	٣٢	٣١,٥	٣٠,٤	٣٠,٣	٣٠,٢	٣٠,١	٣٠
٤٠٠ متر	ثانية	٨١	٧٩	٧٧	٧٥	٧٣	٧٢,٤	٧١,٣٥	٧١,٢٣	٧١,١٦	٧١
٨٠٠ متر	دقيقة	٣	٢,٥٥	٢,٥٠	٢,٤٥	٢,٤٠	٢,٣٨	٢,٣٦	٢,٣٤	٢,٣٢	٢,٣٠
١٥٠٠ متر	دقيقة	٧,٤٠	٧,٢٥	٧	٦,٥٠	٦,٢٥	٦,١٢	٦,٦	٦,٤	٦,٢	٦
وثب طويل	متر	٣	٢,٢٠	٣,٧٠	٣,٩٥	٤,٠٨	٤,١٤	٤,١٧	٤,١٨	٤,١٩	٤,٢٠
وثب عالي	سم	٧٧	٨٦	٩٢	١٠٠	١١٢	١١٤	١١٦	١١٨	١١٩	١٢٠
دفع الكرة الحديدية	متر	٥,٦٠	٦,٢٠	٧,٤٥	٨,٢٠	٨,٥٠	٨,٦١	٨,٧٠	٨,٨٠	٨,٩٠	٩
قذف القرص	متر	١٥	١٦	١٩	٢٠,٥٠	٢١,٢٥	٢١,٦٣	٢١,٨١	٢١,٩١	٢١,٩٥	٢٢
رمي الرمح	متر	١٥	١٧	٢١,٥٠	٢٣,٧٥	٢٤,٨٨	٢٥,٤٤	٢٥,٧٢	٢٥,٨٦	٢٥,٩٣	٢٦
القفز بالزانة	متر	١,٦٠	١,٩٠	٢,١٠	٢,٢٠	٢,٢٥	٢,٣٠	٢,٣٥	٢,٤٠	٢,٤٥	٢,٤٩
الوثب الثلاثي	متر	٧٠	٧,٦٠	٨,٣٠	٨,٦٥	٨,٨٣	٨,٩١	٨,٩٦	٨,٩٨	٨,٩٩	٩

جدول المستويات المميزة للمبتدئين بألعاب القوى (للإناث)

الفعاليات	الوحدة										
١٠٠ متر	ثانية	١٧,٥	١٦,٨٠	١٦,٧٠	١٦,٦٠	١٦,٥٠	١٦,٤٠	١٦,٣٠	١٦,٢٠	١٦,١٠	١٦
٢٠٠ متر	ثانية	٣٧,٥٠	٣٦	٣٤,٥٠	٣٢,٧٥	٣٢,١٣	٣١,٩١	٣١,٨٦	٣١,٧٨	٣١,٦٤	٣١,٥٠
٤٠٠ متر	ثانية	٨١	٨٠	٧٨,٥٠	٧٦,٧٥	٧٥,٨٨	٧٤,٤٤	٧٣,٣٢	٧٣,٢١	٧٣,١٥	٧٣
٨٠٠ متر	دقيقة	٣,٣٠	٣,٢٠	٣,١٢	٣,٥	٣	٢,٥٥	٢,٥٠	٢,٤٨	٢,٤٦	٢,٤٥
١٥٠٠ متر	دقيقة	٨	٧,٤٠	٧,٢٥	٧,١٥	٧	٦,٥٠	٦,٤٥	٦,٣٩	٦,٣٤	٦,٣٠
وثب طويل	متر	٢,٣٠	٢,٥٨	٢,٨٩	٣,١٠	٣,٢٠	٣,٢٥	٣,٢٧	٣,٢٨	٣,٢٩	٣,٣٠
وثب عالي	سم	٧٦	٨٢	٩٠	٩٤	٩٥	٩٦	٩٧	٩٨	٩٩	١٠٠
دفع الكرة الحديدية	متر	٤,٣٠	٤,٦٠	٥,٨٠	٦,٤٠	٦,٧٠	٦,٨٥	٦,٩٠	٦,٥٩	٦,٩٠	٧
قذف القرص	متر	١٢	١٣,٢٠	١٥,٦٠	١٦,٨٠	١٧,٤٠	١٧,٧٠	١٧,٨٥	١٧,٩٣	١٧,٩٦	١٨
رمي الرمح	متر	١٢	١٣,٨٠	١٦,٩٠	١٨,٤٥	١٩,٢٣	١٩,٦١	١٩,٨١	١٩,٩٠	١٩,٩٥	٢٠

جدول المستويات المميزة للمتوسطين بألعاب القوى (للذكور)

الفعاليات	الوحدة									
١٠٠ متر	ثانية	١٤,٩	١٤,٢	١٣,٥	١٣,٤	١٣,٢	١٣,١	١٣	١٢,٩	١٢,٨	١٢,٧
٢٠٠ متر	ثانية	٢٩	٢٧,٥٠	٢٦,٥٠	٢٥,٨٠	٢٥,٥٨	٢٥,٤٩	٢٥,٣٩	٢٥,٢٥	٢٥,١٢	٢٥
٤٠٠ متر	ثانية	٧٠,٩٠	٦٧,٤٠	٦٤,٧٠	٦٢,٣٥	٦١,١٨	٦٠,٥٩	٦٠,٣٩	٦٠,٢٥	٦٠,١٧	٦٠
٨٠٠ متر	دقيقة	٢,٢٩	٢,٢٦	٢,٢٣	٢,٢٠	٢,١٨	٢,١٦	٢,١٤	٢,١٣	٢,١٢	٢,١٠
١٥٠٠ متر	دقيقة	٥,٥٩	٥,٤٥	٥,٤٠	٥,٣٠	٥,٢٠	٥,١٠	٥	٤,٥٠	٤,٤٥	٤,٤٠
وثب طويل	متر	٤,٢١	٤,٣٦	٤,٨٣	٥,١٧	٥,١٨	٥,٢٤	٥,٢٧	٥,٢٩	٥,٢٨	٥,٣٠
وثب عالي	سم	١٢١	١٢٦	١٣٨	١٤٤	١٤٧	١٤٥	١٤٦	١٤٨	١٤٩	١٥٠
دفع الكرة الحديدية	متر	٩,١٠	٩,٥٢	١٠,١٦	١٠,٤٠	١٠,٥٠	١٠,٦٠	١٠,٧٠	١٠,٨٠	١٠,٩٠	١١
قذف القرص	متر	٢٢,١٠	٢٢	٢٥,٥٠	٢٦,٧٥	٢٧,٣٨	٢٧,٦٩	٢٧,٨٤	٢٧,٩٢	٢٧,٩٦	٢٨
رمي الرمح	متر	٢٦,١٠	٢٧,٩٠	٢٩,٩٥	٣٠,٩٨	٣١,٤٩	٣١,٧٤	٣١,٨٧	٣١,٩٤	٣١,٩٧	٣٢
القفز بالزانة	متر	٢,٥٠	٢,٥٥	٢,٦٠	٢,٦٥	٢,٦٨	٢,٧٠	٢,٧٢	٢,٧٥	٢,٧٨	٢,٨٠
الوثب الثلاثي	متر	٩,١٠	٩,٦٠	١٠,٣٠	١٠,٦٥	١٠,٨٣	١٠,٩١	١٠,٩٦	١٠,٩٨	١٠,٩٩	١١

جدول المستويات المميزة للمتوسطين بألعاب القوى (للإناث)

الفعاليات	الوحدة										
١٠٠ متر	ثانية	١٥,٩٠	١٥,٤	١٥,٢٠	١٥,١	١٥	١٤,٩	١٤,٨	١٤,٧	١٤,٦	١٤,٥
٢٠٠ متر	ثانية	٣١,٤٠	٣٠,٤٠	٢٩,٦٠	٢٩,٣٠	٢٩,١٠	٢٩	٢٨,٩٥	٢٨,٨٣	٢٨,٧١	٢٨,٦٠
٤٠٠ متر	ثانية	٧٢,٩٠	٧١	٧٠,٠٥	٦٩	٦٨,٥١	٦٨,٤٦	٦٨,٣٣	٦٨,٢٦	٦٨,١٣	٦٨
٨٠٠ متر	دقيقة	٢,٤٤	٢,٤٢	٢,٣٩	٢,٣٧	٢,٣٥	٢,٣٤	٢٣٣	٢,٣٢	٢,٣١	٢,٣٠
١٥٠٠ متر	دقيقة	٦,٢٩	٦,٢٠	٦,١٠	٦	٥,٥٢	٥,٥	٥,٤٣	٥,٣٦	٥,٣٣	٥,٣٠
وثب طويل	متر	٣,٣١	٣,٤٦	٣,٨٨	٤,٠٩	٤,٢٠	٤,٢٥	٤,٢٧	٤,٢٨	٤,٢٩	٤,٣٠
وثب عالي	سم	١٠١	١٠٥	١١٥	١٢٠	١٢٢,٥٠	١٢٣,٧٥	١٢٤,٣٨	١٢٤,٦٩	١٢٤,٨٤	١٢٥
دفع الكرة الحديدية	متر	٧,١٠	٧,٦٠	٨,٢٠	٨,٦٠	٨,٨٠	٨,٨٥	٨,٩٠	٨,٩٥	٩	٩,٠٢
قذف القرص	متر	١٨,١٠	١٩,١٠	٢١,٠٥	٢٢,٠٣	٢٢,٥١	٢٢,٧٦	٢٢,٨٨	٢٢,٩٤	٢٢,٩٧	٢٣
رمي الرمح	متر	٢٠,١٠	٢١,٣٠	٢٣,١٥	٢٤,٠٨	٢٤,٥٤	٢٤,٧٧	٢٤,٨٨	٢٤,٩٤	٢٤,٩٧	٢٥

جدول المستويات المميزة للمتقدمين بألعاب القوى (للذكور)

الفعاليات	الوحدة									
١٠٠ متر	ثانية	١٢,٦	١٢	١١,٩	١١,٧	١١,٥	١١,٣	١١,٢	١١,١	١١	١٠,٩
٢٠٠ متر	ثانية	٢٤,٩٠	٢٤,٢٠	٢٣,٦٠	٢٣,٣٥	٢٣,١٣	٢٢,١٩	٢٢,٨٦	٢٢,٧٣	٢٢,٦١	٢٢,٥٠
٤٠٠ متر	ثانية	٥٩,٩٠	٥٦,٧٠	٥٤,٣٥	٥٢,١٨	٥١	٥٠,٥٤	٥٠,٣٧	٥٠,٢٤	٥٠,١٧	٥٠
٨٠٠ متر	دقيقة	٢,٩	٢,٦	٢,٤	٢,٣	٢,٢	٢,١	٢	١,٥٩	١,٥٨	١,٥٧
١٥٠٠ متر	دقيقة	٤,٣٩	٤,٣٠	٤,٢٦	٤,٢٣	٤,٢٢	٤,٢٠	٤,١٨	٤,١٦	٤,١٤	٤,١٢
وثب طويل	متر	٥,٣٠	٥,٤٢	٥,٨٦	٦,٠٨	٦,١٩	٦,٢٥	٦,٢٧	٦,٢٨	٦,٢٩	٦,٣٠
وثب عالي	سم	١٥١	١٥٤	١٦٤	١٦٩	١٧٢	١٧١	١٧٢	١٧٣	١٧٤	١٧٥
دفع الكرة الحديدية	متر	١١,١٠	١١,٥٨	١١,٨٩	١٢	١٢,٠٥	١٢,١٠	١٢,٢٠	١٢,٣٠	١٢,٤٠	١٢,٥٠
قذف القرص	متر	٢٨,١٠	٣٠,٥٠	٣١,٤٣	٣٢,٧١	٣٣,٣٦	٣٣,٦٨	٣٣,٨٤	٣٣,٩٢	٣٣,٩٦	٣٤
رمي الرمح	متر	٣٢,١٠	٣٣,١٠	٣٥,٠٥	٣٦,٠٣	٣٦,٥١	٣٦,٧٦	٣٦,٨٨	٣٦,٩٤	٣٦,٩٧	٣٧
القفز بالزانة	متر	٢,٨٠٠	٢,٨٥٠	٢,٨٩٠	٢,٩٠٠	٢,٩٢	٢,٩٤	٢,٩٦	٢,٩٨	٢,٩٩	٣
الوثب الثلاثي	متر	١١,١٠	١١,٥٠	١٢	١٢,٢٥	١٢,٣٨	١٢,٤٤	١٢,٤٧	١٢,٤٨	١٢,٤٩	١٢,٥٠

جدول المستويات المميزة للمتقدمين بألعاب القوى (للإناث)

الفعاليات	الوحدة										
١٠٠ متر	ثانية	١٤,٤	١٤	١٣,٥	١٣,٢	١٣,١	١٣	١٢,٩٠	١٢,٨٠	١٢,٧	١٢,٦
٢٠٠ متر	ثانية	٢٨,٥٠	٢٨	٢٧,٥٠	٢٧	٢٦,٥٠	٢٦,٤٣	٢٦,٣٦	٢٦,٢٣	٢٦,١٢	٢٦
٤٠٠ متر	ثانية	٦٨,٩٠	٦٦,٢٠	٦٥,٥٠	٦٤	٦٣,٥٣	٦٣,٤٦	٦٣,٣٣	٦٣,٢٧	٦٣,١٣	٦٣
٨٠٠ متر	دقيقة	٢,٢٩	٢,٢٧	٢,٢٥	٢,٢٤	٢,٢٣	٢,٢٢	٢,٢١	٢,٢٠	٢,١٩	٢,١٨
١٥٠٠ متر	دقيقة	٥,٢٩	٥,٢٠	٥,١٥	٥,١٠	٥,٠٥	٥,٠٤	٥,٠٣	٥,٠٢	٥,٠١	٥
وثب طويل	متر	٤,٣١	٤,٥٩	٤,٧٥	٤,٩٢	٥,٠١	٥,٠٦	٥,٠٧	٥,٠٨	٥,٠٩	٥,١٠
وثب عالي	سم	١٢٦	١٣١	١٣٧	١٣٨	١٤٠	١٤١	١٤٢	١٤٣	١٤٤	١٤٥
دفع الكرة الحديدية	متر	٩,١٠	٩,٣٣	٩,٦٢	٩,٨١	٩,٧٠	٩,٧٥	٩,٧٠	٩,٨٠	٩,٩٠	١٠
قذف القرص	متر	٢٣,١٠	٢٣,٩٠	٢٥,٤٥	٢٦,٢٣	٢٦,٦١	٢٦,٨١	٢٦,٩٠	٢٦,٩٥	٢٦,٩٨	٢٧
رمي الرمح	متر	٢٥,١٠	٢٥,٩٠	٢٦,٩٥	٢٧,٤٨	٢٧,٧٤	٢٧,٨٧	٢٧,٩٣	٢٧,٩٧	٢٧,٩٨	٢٨


956

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: ألعاب القوى (١٠٠م جري، وثب طويل) مجموعة أولى

تاريخ البدء: ٢٠٠٨/١١/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠٠٩/٣/١

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المبارايات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.

صنفت سارة مبتدئة في الجري والوثب الطويل التزمت بالتدريب مرة أسبوعياً بواقع ساعة على الأقل لمدة (٣) أشهر، بعد تدريبي لها أبدت تقدماً وحققت إنجازاً رقمياً وتحسناً في لياقتها البدنية ومعرفتها بالقانون وتاريخ اللعبة موثقة إياها في دفترها الشخصي .

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة، النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية المتعلقة بها.

اسم المعلم: ..... **التوقيع:** .....

الوظيفة: مشرفة رياضة **التاريخ:** ٢٠٠٩/٣/١٠

● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 5356687 06
المقسم: 5356695 فاكس: 5356693 ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276
المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731)

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2009