

نتقدم بثقة  
Moving Forward  
with Confidence



رؤية عُمان  
2040  
Oman Vision



سُلْطَنَةُ عُومَانِ  
وَزَارَةُ التَّرْبِيَةِ وَالتَّعْلِيمِ

دليل المعلم لمادة

# الرياضة المدرسية

للمصف الثامن





سلطنة عمان  
وزارة التربية والتعليم



سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم  
دليل المعلم لمادة

# الرياضة المدرسية

للفص الثامن

الطبعة الأولى  
١٤٤٥هـ - ٢٠٢٣م

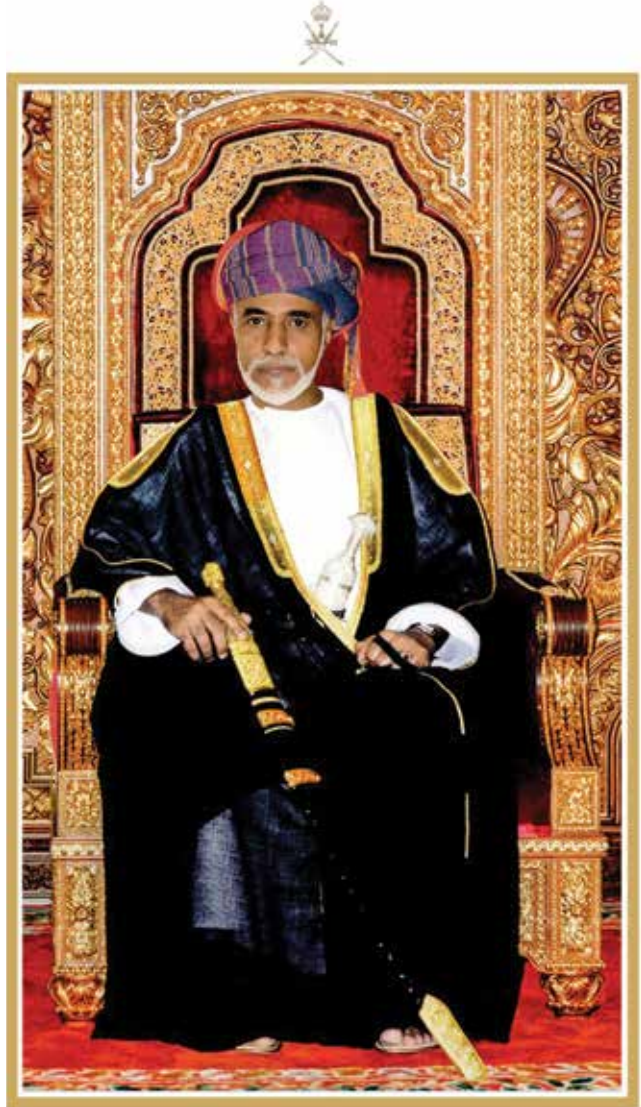
جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع  
محفوظة لوزارة التربية والتعليم

أُف هذا الدليل من قبل  
لجنة تطوير وتأليف مناهج مادة الرياضة المدرسية

تم الإخراج الفني بمركز إنتاج الكتاب المدرسي  
بالمديرية العامة لتطوير المناهج



حضرة صاحب الجلالة  
السلطان هيثم بن طارق المعظم  
- حفظه الله ورعاه -



المغفور له  
السلطان قابوس بن سعيد  
- طيب الله ثراه -



# المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

٦	تقديم .
٨	الأهداف العامة للرياضة المدرسية .
٩	الأهداف الإجرائية لصفوف الحلقة الثانية ( ٥ - ١٠ ) .
١٠	خطة تدريس موضوعات الرياضة المدرسية في الفصل الدراسي الأول .
١١	خطة تدريس موضوعات الرياضة المدرسية في الفصل الدراسي الثاني .
١٢	نموذج حل المشكلات للمهارات الحركية المستهدفة في الرياضة المدرسية .
١٣	<b>الوحدة الأولى : مسابقات الميدان :</b>
١٥	- الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء .
٢١	- دفع الجلة .
٣٧	<b>الوحدة الثانية : أ - كرة القدم ( بنين ) :</b>
٤١	- كتم الكرة بخارج القدم .
٤٤	- المحاورة من الأمام .
٥٥	<b>ب - التمرينات الفنية الإيقاعية :</b>
٥٨	- الوثبات ( مع ثني الجذع جانباً - المقصية - الحصاني ) .
٦٢	- التمرينات بالكرات .
٧١	<b>الوحدة الثالثة : الكرة الطائرة :</b>
٧٤	- الإرسال الساحق .
٧٧	- الإعداد الجانبي .
٨٣	<b>الوحدة الرابعة : كرة السلة :</b>
٨٥	- التمرير من الكتف بيد واحدة .
٩٠	- التصويبة السلمية .
٩٧	<b>الوحدة الخامسة : كرة اليد :</b>
٩٩	- التمريرة البندولية للأمام .
١٠٢	- التصويب بالوثب العالي .
١٠٨	المراجع .

## تقديم

يسعدنا أن نقدّم هذا الدليل إلى معلم الصف الثامن الأساسي لمادة الرياضة المدرسية ؛ بغية التعرف على الوحدات الدراسية والتي تعتبر استكمالاً للمقررات الدراسية التي سبق تدريسها في الصفوف السابقة ، والتعرف على أهدافها وأساليب تدريسها وطرق تدريبها وتقويمها ، ولمساعدة المعلم على فهم واستيعاب المهارات الرياضية الأساسية ، وتحضير دروسه .

إن ما يطرحه هذا الدليل من خبرات لا يعد نموذجاً للتدريس والتدريب ، بل إنّ الدور الأكبر يقع على المعلم في توظيف خبراته ومعارفه للقيام بمهمته على الوجه الأكمل .

ويقدّم هذا الدليل الأهداف العامة للرياضة المدرسية ، ثم أهداف الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي ، ثم يعرض وصفاً للمقرر ومحتوى الوحدات الدراسية ، ويقدم خطة تدريس دروس الرياضة المدرسية للفصلين الدراسيين الأول والثاني ، ويبرز نموذجاً لحل المشكلات الحركية أثناء تنفيذ الدرس . كما يعرض الدليل الحقائق العلمية والمفاهيم الأساسية لمحتوى الوحدات ، يتبع ذلك الخطوات التعليمية والتدريبات . ولمعلم الرياضة المدرسية الحرية في إضافة تدريبات وتطبيقات أخرى بهدف إثراء دروس الرياضة المدرسية وأنشطتها ، وفقاً لخبراته مع طلابه، ويتضمن الدليل كذلك الاختبارات المعرفية والمهارية الخاصة بكل وحدة دراسية .

وقد تم تخطيط هذا الدليل في وحدات دراسية مناسبة من حيث مضمونها وما تتطلبه من المواد والوسائل التعليمية ، وزمن تدريسها للطلاب . وتم تقسيم كل وحدة إلى عدد مناسب من الدروس يتراوح زمن تقديمها بين حصة وحصتين .

**ونود تذكير معلم الرياضة المدرسية بأن درس الرياضة المدرسية يتضمن الأجزاء التالية :**

( عنوان الدرس ، الخلفية ، صندوق المعلومات ، أهداف الدرس ، التهيئة والإعداد البدني ، المهارات التعليمية وتشمل : « النقاط الفنية ، الخطوات التعليمية ، التدريبات » وأنشطة إضافية لمراعاة الفروق الفردية ، التقويم ، الختام ) .



ونرجو من المعلم أن يهتم بعرض المفاهيم لبعض القضايا المعاصرة ، مثل : ( التربية الصحية - البيئة والمحافظة عليها - الوعي القانوني - ترشيد الاستهلاك ) ، وذلك وفقاً لمحتوى الدرس وبصفة خاصة في جزء الختام .

كما نود تشجيع المعلم على الإطلاع والاستزادة من مناهل المعرفة ، وضرورة الابتكار في إبراز شخصيته المهنية ، فهذا يسهم في نموه المهني ويثري العملية التعليمية العلمية . وعلى المعلم أن يأخذ في اعتباره مشاركة الطالب الإيجابية والفاعلة وجعله أكثر مبادرة لما يمثله كمحور للعملية التعليمية ، ويركز على الأنشطة التي تعتمد على التعلم والتدريب الذاتي والعمل الجماعي .

مع أطيب الأمنيات بالتوفيق لكل المعلمين ، والنجاح لجميع الطلاب .

والله ولي التوفيق

المؤلفون

## الأهداف العامة للرياضة المدرسية

- ١ - إكساب الطالب الثقافة البدنية ، والمعلومات والمعارف الخاصة بالأنشطة الرياضية المدرجة بالخطوة، بما يتناسب مع قدراته العقلية ونموه الجسمي .
- ٢ - إكساب الطالب الوعي الصحي ، وشروط القوام الجيد .
- ٣ - تنمية الحركات الفطرية لدى الطالب .
- ٤ - تنمية الصفات البدنية لدى الطالب .
- ٥ - إكساب الطالب المهارات الرياضية الأساسية لبعض الأنشطة الرياضية ، وممارستها عن طريق أنشطة تنافسية داخل المدرسة وخارجها.
- ٦ - الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمتفوقين رياضياً ، ورعاية الطلاب ذوي القدرات الخاصة .
- ٧ - إكساب الطالب مهارات الألعاب الشعبية العمانية وفنونها .
- ٨ - تنمية روح الابتكار والإبداع الحركي لدى الطالب .
- ٩ - تنمية شخصية الطالب ، وغرس القيم الرياضية المرجوة عن طريق الممارسة الرياضية ، ولا سيما التحلي بالروح الرياضية الطيبة وتقبل الهزيمة .
- ١٠ - غرس وتنمية الوعي بوقت الفراغ ، وكيفية تنظيمه ، وأساليب استثماره بممارسة الأنشطة الرياضية .
- ١١ - غرس مفاهيم بعض القضايا المعاصرة وتنميتها لدى الطالب ، وتنشئته على مبادئ وقيم الشورى والمشاركة العامة .

## الأهداف الإجرائية لصفوف الحلقة الثانية (٥-١٠)

في نهاية صفوف الحلقة الثانية (٥-١٠) ، ينبغي للطالب أن يكون قادراً على أن:

### ■ الأهداف المعرفية :

- يتعرّف بعض المفاهيم الصحية والبيئية من خلال الأنشطة الرياضية .
- يتعرّف المراحل الفنية للمهارات الأساسية الرياضية المقررة .
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للألعاب الرياضية المقررة .
- يتعرّف الصفات البدنية للألعاب الرياضية المقررة .

### ■ الأهداف المهارية :

- يحقق مستوى مناسب من اللياقة البدنية .
- يؤدي المهارات الأساسية للألعاب والرياضات المقررة .
- يطبق بعض القواعد الفنية والقانونية للألعاب والرياضات المقررة .
- يؤدي بعض التدريبات الخاصة بالألعاب الجماعية والرياضات الفردية المقررة .

### ■ الأهداف الوجدانية :

- يقدر أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لاشباع ميوله ورغباته وشغل أوقات فراغه .
- يشعر بالسعادة والرضا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية .
- يُظهر انتماءه لفريقه ومجتمعه ووطنه .
- يكون ميلاً نحو ممارسة الألعاب الجماعية والرياضات الفردية .

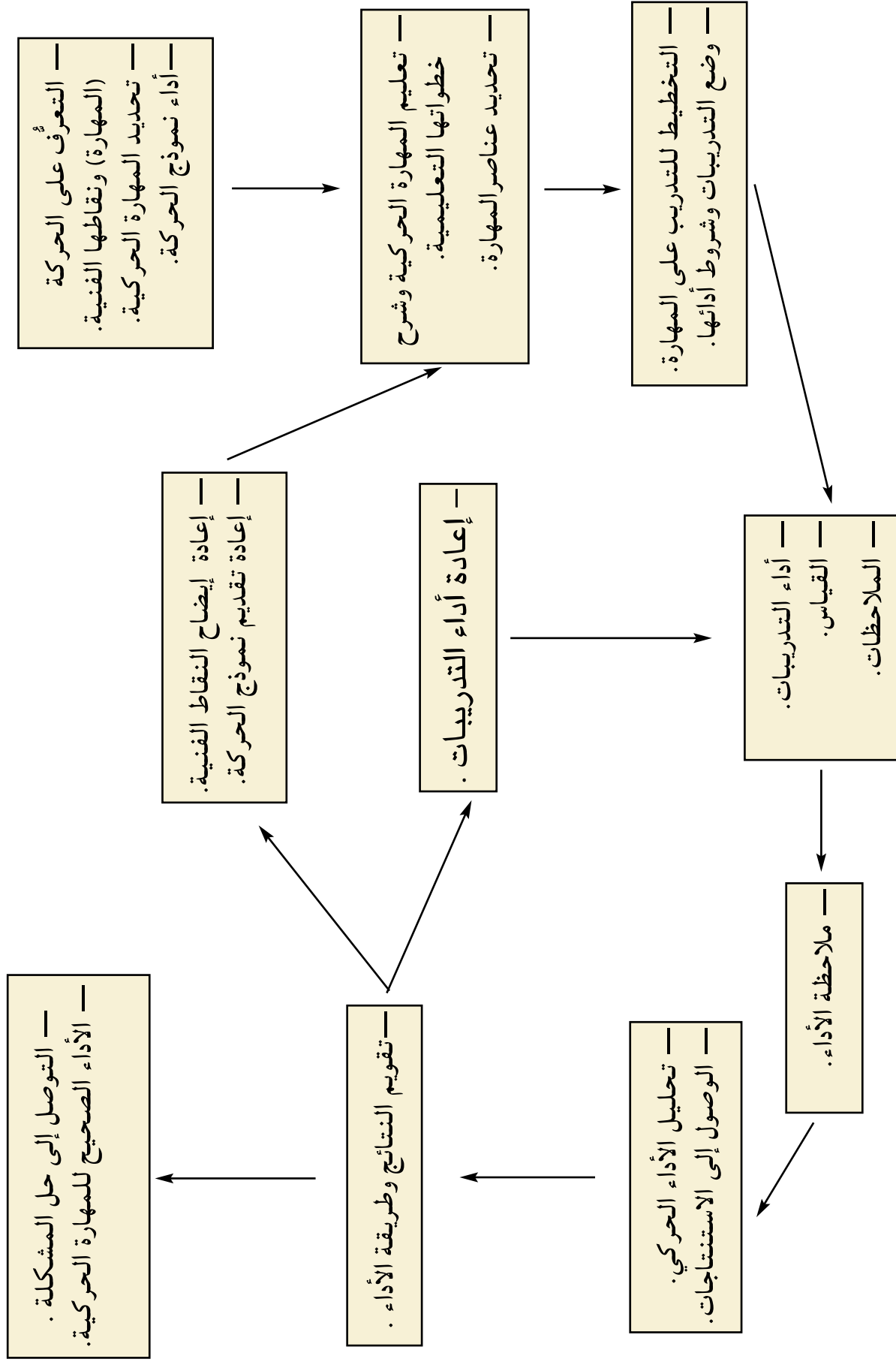
## خطة تدريس موضوعات الرياضة المدرسية «الفصل الدراسي الأول»

الرقم	الشهر الرابع				الشهر الثالث				الشهر الثاني				الشهر الأول				عدد الحصص	الوحدات التعليمية
	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١		
														*	*		○ مسابقات الميدان : - الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء . - دفع الجلة .	
													*	*			○ كرة القدم : - كتم الكرة بخارج القدم . - المحاورة من الأمام .	
									*	*							○ التمرينات الفنية الإيقاعية : - الوثبات (ثني الجذع جانباً - المقصية - الحصاني) . - التمرينات بالكرات .	
									*								○ الكرة الطائرة : - الإرسال الساحق . - الإعداد الجانبي .	
																	○ القياسات البدنية والمهارية والمعرفية .	

## خطة تدريس موضوعات الرياضة المدرسية في الفصل الدراسي الثاني

عدد	الشهر الخامس			الشهر السادس			الشهر السابع			الشهر الثامن		الوحدات التعليمية						
	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧		٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	
٢						*	*											كرة السلة : - التمرير من الكتف بيد واحدة.
٢							*	*	*									- التصويرية السلمية .
٢											*	*						كرة اليد : - التمريرة البندولية للأمام .
٢													*	*				- التصوير بالوثب العالي .
٤															*	*	*	القياسات البدنية والمهارية والمعرفية.

# نموذج حل المشكلات للمهارات الحركية المستهدفة في الرياضة المدرسية



## مسابقات الميدان



### مقدمة



إن الهدف الذي يسعى الطالب إلى تحقيقه عند أداء مسابقة دفع الجلة هو وصول الجلة إلى أبعد مسافة ممكنة ، ومن المعروف أن هذه المسافة تتأثر بعدة عوامل هي : سرعة الانطلاق - قوة الدفع - زاوية الانطلاق - مقاومة الهواء - سرعة الجاذبية الأرضية ، ومقدارها ثابت (١٩٨١م/ث). وتوليد السرعة الابتدائية (الانطلاق) يتوقف على الإمكانيات البدنية للطالب وتتولد هذه السرعة في مرحلة التخلص ، ولذلك تعتبر مرحلة التخلص هي الأكثر أهمية في المراحل الفنية في دفع الجلة . كما يتطلب الأداء في الوثب الطويل تحقيق معدل عالي من السرعة الابتدائية عند بداية الطيران ، وهذه السرعة هي محصلة السرعة الأفقية الناتجة عن الاقتراب والقوة الرأسية (العمودية) الناتجة من الارتقاء . وتعتبر مرحلتا الاقتراب والارتقاء من أهم المراحل الفنية في الوثب الطويل ، وهما يلعبان دوراً أساسياً ومهماً في تحديد مقدار السرعة الابتدائية وزاوية الارتقاء ومسار حركة مركز ثقل الجسم ، ويعتمد ارتفاع مركز ثقل الجسم عند الارتقاء على طول جسم الطالب واستقامته مع اتخاذ الوضع الصحيح ، وأيضاً حركة الأطراف العليا والسفلى . وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ، ينبغي للطالب أن يكون قادراً على أن :

- ⊙ يحلل المراحل الفنية لأداء بعض مسابقات الميدان .
- ⊙ يتعرف بعض القواعد القانونية للمسابقات المقررة .
- ⊙ يؤدي بعض تمارين الإعداد البدني .
- ⊙ يتقن بعض مسابقات الميدان .
- ⊙ يقدر أدائه ويحترم أداء الآخرين .

### محتويات الوحدة

- الإعداد البدني .
- الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء .
- دفع الجلة .

### الوسائل والمواد التعليمية المقترحة

- جلة حديد .
- دائرة الرمي .
- مقطع للرمي .
- جير للتخطيط .
- شريط فيديو تعليمي .
- قرص مدمج .
- لوحات رسومات .

## الإعداد البدني للوحدة

- ١ - [ وقوف ] لفت الرأس لليمين ولليسار بالتبادل .
- ٢ - [ وقوف فتحاً - انثناء عرضاً ] دوران الرأس جهة اليمين واليسار بالتبادل .
- ٣ - [ وقوف فتحاً - الذراعان جانباً ] رفع الذراعين للأعلى والتصفيق .
- ٤ - [ وقوف - انثناء عرضاً ] ضغط الذراعين للخلف ( ١ - ٢ ) ، رفع الذراع اليمنى للأعلى واليسرى للأسفل والضغط للخلف ( ٣ - ٤ ) .
- ٥ - [ وقوف فتحاً - الذراعان أماماً ] مرجحة الذراعين للجانب وللخلف .
- ٦ - [ وقوف فتحاً - ثبات الوسط ] تقوس الجذع للخلف .
- ٧ - [ وقوف فتحاً - الذراعان جانباً ] ميل الجذع للأمام ( ١ - ٤ ) .
- ٨ - [ وقوف ] المشي للأمام ( ١ - ٣ ) ، ثم الوثب لأعلى ( ٤ ) مع الدوران للخلف .
- ٩ - [ وقوف ] الوثب في المكان مع مرجحة الذراعين للأمام وللخلف .
- ١٠ - [ وقوف ] ثني الركبتين نصفاً ( ١ - ٤ ) .
- ١١ - [ وقوف ] الحجل على القدم اليمنى ( ١ - ٢ ) ثم القدم اليسرى ( ٣ - ٤ ) .



الوثب الطويل أحد مسابقات الوثب والقفز ضمن مسابقات الميدان في رياضات القوى ، والهدف الرئيسي في مسابقة الوثب الطويل هو تحقيق أكبر مسافة أفقية ممكنة ، وهذا يتطلب من الطالب تحقيق معدل سرعة عال بعد الارتقاء وعند بداية الطيران ، وهذا المعدل يكون محصلة للسرعة الأفقية ( الاقتراب ) والقوة الراسية الناتجة عند الارتقاء .

وتؤثر الجاذبية الأرضية كأحد القوى الخارجية التي يتغلب عليها الطالب ، وأيضاً مقاومة الأرض والاحتكاك بها أثناء الاقتراب والارتقاء والطيران في مسافة الوثب الطويل .

وينبغي للمعلم أن يهتم بتنمية الصفات البدنية الآتية :

- السرعة ( السرعة الحركية - السرعة الانتقالية ) .
- القوة العضلية ( القوة - جلد القوة ) .
- القدرة ( المزج بين صفة السرعة و صفة القوة العضلية ، فتننتج صفة حركية يطلق عليها القوة المميزة بالسرعة أو القدرة ) .
- جلد القدرة ( جلد القوة المميزة بالسرعة ) .
- المرونة ( مرونة المفاصل - مطاطية العضلات ) .
- الرشاقة ( تغير اتجاه الجسم ) .

### المراحل الفنية للوثب الطويل :

الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط

الاقتراب

أولاً :

عن طريق الاقتراب يصل الطالب إلى السرعة الانتقالية المناسبة ، ومسافة الاقتراب للناشئين والسيدات حوالي ( ٣٥ - ٤٠ ) متر ، وللرجال حوالي ( ٤٠ - ٤٥ ) متر ، وينبغي أن يصل الطالب إلى أعلى معدل للسرعة في الخطوة الأخيرة قبل الارتقاء .

ويجري الطالب مسافة الاقتراب من البدء العالي حيث يساعد هذا الوضع على دقة الاقتراب، ويكون الجري بخطوات إيقاعية وانسيابية على مشط القدمين مع تبادل مرجحة الذراعين لمساعدة حركة الرجلين ، ويبدأ الجري بميل الجذع للأمام ويتم إستقامة الجذع بالتدرج مع ازدياد السرعة ، ويمكن وضع علامات ضابطة على طريق الاقتراب بمسافة من ( ٦ - ١٠ ) خطوات قبل لوحة الارتقاء؛ وذلك بهدف ضبط الخطوات الأخيرة قبل الارتقاء ، ويستفاد من العلامات الضابطة لبدء الجري الحاسم في الاقتراب استعداداً للارتقاء ، ويحدث تغير بسيط في إيقاع الخطوات الثلاث الأخيرة ، وهذا يتطلب تغير في طولها بحيث تكون الخطوة الثانية ( قبل الأخيرة ) أطول من الخطوة الأولى والثالثة ، ويكون طولهم على التوالي ٢١٠ سم ، ٢٣٠ سم ، ٢١٠ سم تقريباً .

## الارتقاء

## ثانياً :

يعتبر الارتقاء المرحلة المهمة من مراحل أداء الوثب الطويل ، وفيه ينتقل الطالب من الحركة المتكررة ( الجري ) إلى حركة واحدة ( الوثب ) ، ويتطلب الارتقاء مقابلة لوحة الارتقاء بكامل القدم بقوة ، وتكون الزاوية الخلفية لمفصل الركبة لرجل الارتقاء من ١٧٠ درجة إلى ١٤٥ درجة ومن الجزء الثاني من الارتقاء يكون من ١٤٥ درجة إلى ١٥٠ درجة ، ويكون الدفع بامتداد مفصل القدم والركبة والحوض لرجل الارتقاء مع مرجحة الذراع المقابلة حتى مستوى الرأس . ويبدأ عمل قدم الارتقاء (عملية الارتقاء) بمقابلة القدم كاملاً للأرض ولوحة الارتقاء ، ليحدث انثناء بسيط في مفاصل القدم والركبة والحوض ، وتكون عضلات رجل الارتقاء في حالة انبساط مما يساعد على رد فعل قوي لحظة انقباض العضلات ، ويكون مركز ثقل الجسم واقع على مشط القدم وذلك عند مرجحة الرجل الحرة حتى تصل في مستوى رجل الارتقاء ، وتبدأ عملية الدفع القوي للوحة الارتقاء بقدم الارتقاء . وتنتقل حركة الدفع من القدم إلى الجذع مروراً برجل الارتقاء مستمرة في مداها واستمرار مرجحة الرجل الحرة لتعبر رجل الارتقاء وتكون المرجحة قوية وسريعة من مفصل الركبة إلى الأمام ، وعندما يصل الفخذ موازياً للأرض تتوقف المرجحة ، وتكون مرجحة الذراعين متبادلة مع الرجلين وتتوقف عند مستوى الرأس وتكون (المرفقان) مشيرة للخارج قليلاً بحيث تساعد على رفع الكتفين للأعلى وعلى حفظ توازن الجسم ، ويكون الجذع عمودياً والنظر إلى الأمام وتكون درجة الطيران مع مركز الجسم من (٢٠-٢٤) درجة .

بعد عملية الارتقاء تبدأ مرحلة الطيران ، وتوجد عدة أساليب للطيران في الوثب الطويل منها ( التكور - التعلق - المشي في الهواء ) ويعتبر أسلوب المشي في الهواء أفضل الأساليب حيث يعتبر الانتقال المناسب من الارتقاء إلى الطيران ، ويساعد على توازن الجسم بفضل حركات المشي ، وتمهد لعملية الهبوط في الوقت المناسب . وينبغي للطالب أن يمشي في الهواء خطوة ونصف في البداية ثم خطوتين ونصف مع استمرار الطيران ، وتكون مرجحة الذراعين على شكل دوائر تبادلية من الأمام. وتبدأ الخطوة الأولى بعد الارتقاء مباشرة بمرجحة الرجل الحرة للأسفل وللخلف ، ثم تبدأ الخطوة الثانية بمرجحة رجل الارتقاء بشي الركبة للأمام ثم تمتد حتى يصبح الفخذ موازياً للأرض ، ثم يتم فردها وتلحق بها الرجل الحرة مع فردها لإنهاء نصف الخطوة الأخيرة بامتداد الرجلين معاً استعداداً لعملية الهبوط . وميل الجذع للخلف قليلاً يساعد حركات الرجلين في المشي في الهواء ورفعهما للأعلى ويحدث ذلك في بداية عملية الطيران .

تبدأ عملية الهبوط بملامسة القدمين للأرض في نقطة تقع خلف تقاطع امتداد الخط الوهمي لمسار مركز ثقل الجسم إلى مستوى الأرض ، وتتولد عزوم دوارن للأمام بسبب ملامسة القدمين للأرض وهذا يتطلب الهبوط أمام نقطة الهبوط بقدر الإمكان .

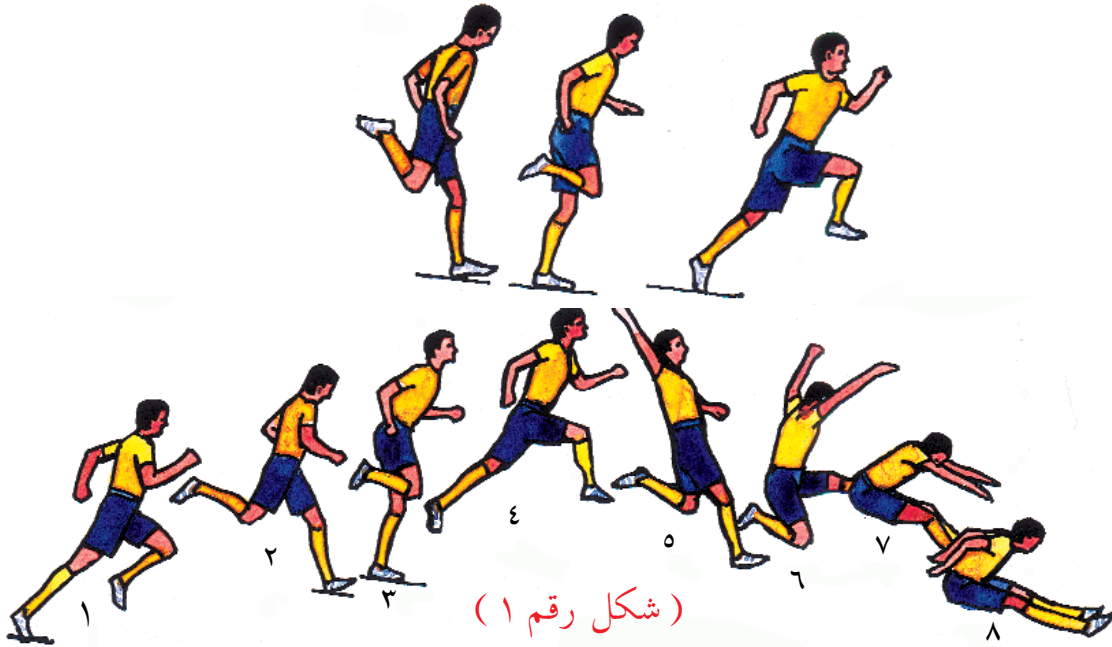
وهناك طريقتان للهبوط ، من الطريقة الأولى يقوم الطالب بشي الرجلين عند وضعهما على الأرض وتتقدم الركبتان والحوض بقوة فوق نقطة الهبوط ، ومن الطريقة الثانية يؤدي الطالب حركة إيجابية للساقين ويقوم الحوض بسرعة بحيث تهبط المقعدة على الأرض بعد نقطة ملامسة القدمين ، وعادة يسقط الطالب على أحد الجانبين . ومن كلتا الطريقتين يراعى أن يقوم الطالب بامتداد الرجلين للأمام واستمرار رفعهما عن الأرض وميل الجذع للأمام ومرجحة الذراعين للأمام وللأسفل وللخلف، ودفع الركبتين والحوض للأمام عند ملامسة القدمين للأرض .

## النقاط الفنية

- الوصول إلى أعلى معدل للسرعة في الاقتراب .
- هبوط مركز ثقل الجسم في الثلاث خطوات الأخيرة من الاقتراب .
- مقابلة الأرض ( لوحة الارتقاء ) بكامل القدم وبقوة .
- مرجحة الرجل الحرة حتى يصل الفخذ للمستوى الأفقي .
- الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء الطيران .
- مرجحة الذراعين بالتبادل من الأمام بشكل دائري .
- مد الرجلين للأمام واستمرار رفعهما عن الأرض .

## الخطوات التعليمية

- مراجعة لما سبقت دراسته ( الوثب الطويل بطريقة الخطو ) حيث نبدأ عادة بتعليم الطيران بخطوة واحدة ( شكل رقم ١ ) وفيها يقترب الطالب ويرتقي ثم يخرج الرجل الحرة حتى يصل الفخذ إلى الوضع الأفقي ( يكون موازياً للأرض ) وأخذ ( شكل رقم ١ ) خطوة كبيرة ، بحيث تكون الرجل الحرة للأمام ورجل الارتقاء للخلف ، ثم يسحب رجل الارتقاء للأمام والهبوط بالرجلين معاً .



( شكل رقم ١ )

- يؤدي الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء خطوة واحدة من الاقتراب من ٥ - ٧ م .
- نبدأ بعد ذلك في تعليم الوثب الطويل بالطريقة الجزئية لتعليم الطيران بخطوة ونصف .
- تأكيد قدم الارتقاء (الكشف عن قدم الارتقاء للطلبة) الاقتراب ٢٠ م والارتقاء والهبوط في خط الوثب .

- الجري فوق الكرات الطيبة مع اتساع الخطوات بين الكرات .
- الخطوة السابقة نفسها مع وضع حواجز أعلى من الكرات الطيبة .
- الخطوة السابقة نفسها مع أخذ خطوة واحدة بين الحواجز .
- الاقتراب من ٥-٧ متر والارتقاء ، ومرجحة الرجل الحرة للأمام .
- ( تكون الخطوة كبيرة بقدر الإمكان ) ، وتسحب رجل الارتقاء وتمر من جانب الرجل الحرة وتكون موازية لها ثم تتعدها للأمام ثم تخرج الرجل الحرة للأمام وتمتد للهبوط على القدمين معاً .
- عند ملامسة القدمين الأرض ( الرمل ) تثني الركبتان وتدفع المقعدة ( الحوض ) للأمام مع ميل الجذع للأمام للهبوط في الحفرة .
- يكرر التدريب السابق نفسه من الاقتراب من ٩-١٣ متر ، ويفضل استخدام سلم القفز .

## التدريبات

- ( وقوف ) الوثب أعلى في المكان مع ثني الركبتين للصدر ( يكرر على شكل دفعات ) .
- من وضع البدء العالي جري متزايد للسرعة لمسافة من ٢٠-٣٠ م .
- الاقتراب من ٥-٧ م ثم الارتقاء من فوق الجزء العلوي للصندوق المقسم .
- التدريب السابق نفسه مع وضع حاجز على بعد من ١-٢ متر لوجه الارتقاء .
- الاقتراب من ٥-٧ م ثم الارتقاء من فوق الجزء العلوي للصندوق المقسم .
- التدريب السابق نفسه مع وضع حاجز على بعد من ١-٢ متر لوحه الارتقاء .
- الاقتراب والارتقاء من سلم القفز والهبوط بعد أداء خطوة ونصف مشي في الهواء .
- الاقتراب من ٧-٩ متر والارتقاء لمحاولة تعدي حبل مثبت على نهاية جهاز الوثب العالي والهبوط في الحفرة مع امتداد رجل الارتقاء كاملاً ، يراعى أن تكون حركة الذراعين دائرية تبادلية مع حركة الرجلين .
- العدو من البدء العالي مع تزايد السرعة مسافة من ٣-٦٠ م .
- العدو من البدء العالي مع تزايد السرعة مسافة من ٨٠-١٠٠ م .
- العدو من البدء العالي مع تزايد مسافة ٣٠-٤٠ متر بأقل عدد من الخطوات .
- الاقتراب مع التقنية الجيدة مع زيادة معدل السرعة للوصول للسرعة القصوى .

## وذلك عن طريق :

- وضع علامة عند بدء الاقتراب .
- يجري الطالب من العلامة وحتى لوحة الارتقاء .
- يلاحظ المعلم مكان وضع قدم الارتقاء بالنسبة للوحة .
- يتم تقديم أو أخذ العلامة وفقاً لمكان قدم الارتقاء على اللوحة .
- يكرر الجري من مكان العلامة والتأكيد من قانونية الارتقاء على اللوحة .
- قياس مسافة الاقتراب مع ملاحظة زيادتها بضعة سنتيمترات كلما زادت سرعة الطالب .
- توضع علامة ضابطة في منتصف المسافة ، أو على مسافة من ٦-١٠ خطوة من لوحة الارتقاء مع ربط العلامة الضابطة بقدم الارتقاء دائماً .

## الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
- قدم الارتقاء بعيدة عن اللوحة .	- عدم تعيين خطوات الاقتراب .	- تعيين الاقتراب ووضع العلامة الضابطة .
- خطوات قصيرة وغير موقوتة قبل لوحة الارتقاء .	- إيقاع ضعيف للخطوات الثلاثة الأخيرة .	- تعيين الخطوات الثلاثة الأخيرة .
- ارتقاء ضعيف ورجل الارتقاء غير محدودة .	- ضعف عضلات الرجلين ، وعضلات البطن .	- تقوية عضلات الرجلين .
- انخفاض السرعة في نهاية الاقتراب .	- ضعف السرعة الانتقالية .	- تنمية صفتي السرعة والقوة ( القدرة ) .
- ضعف مرجحة الرجل الحرة لحظة الارتقاء .	- تصور خاطئ للحركة ، نقص في تكتيك الأداء .	- تنمية السرعة وجلد السرعة .
- عدم وصول الرجلين إلى الوضع الأفقي قبل الهبوط .	- ضعف عضلات البطن والعضلات الخلفية للفخذ ، عدم ميل الجذع للخلف قليلاً عند بداية الطيران .	- تمارينات لطول خطوة الرجل الحرة مع مرجحة الفخذ للأمام وللأعلى . - تقوية عضلات البطن والعضلات الخلفية للفخذ .

يعتمد الدفع ( دفع الجلة ) على مقدار قوة الطالب ( اللاعب ) بصفة أساسية ، وذلك للاعتبارات الآتية :

- ١- قصر مسار السرعة على عكس سباقات الرمي الأخرى .
  - ٢- ضرورة توليد دفعة قوية في زمن قصير وبصفة خاصة في أثناء مرحلة التخلص من الجلة .
- ويعمل التكنيك ( طريقة الأداء ) الحديث على إطالة مسار سرعة الجلة بطريقة مثلى وذلك بالعمل ، على أن يكون مسار السرعة خالي من التموج بقدر الإمكان .

المراحل الفنية للأداء :

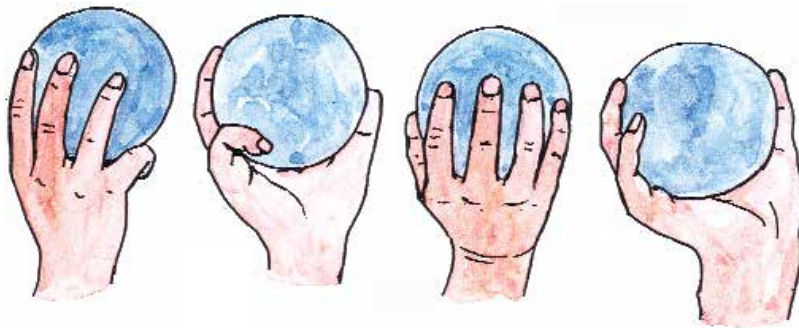
- المرحلة التمهيدية ( مرحلة التحفز ) .
- مرحلة البدء ( البداية - الاستعداد ) .
- مرحلة الزحف ( الزحقة ) .
- مرحلة الانتقال ( المرحلة الانتقالية ) .
- مرحلة التخلص ( الدفع ) .

### طريقة الأداء

#### ١. المرحلة التمهيدية ( التحفز ) :

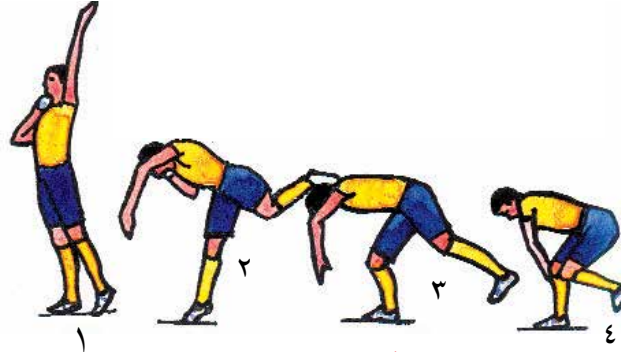
هذه المرحلة ليس لها أي تأثير مباشر على المسافة التي يحققها الطالب في دفع الجلة ، ولكنها تساعد الطالب على الوصول إلى أفضل وضع للبدء ( الاستعداد ) .

وتبدأ هذه المرحلة بوقوف الطالب وحمل الجلة بحيث تستند على قاعدة سلاميات الأصابع، والمقصود بها الجزء القريب من اليد أسفل الأصابع مباشرة ، وتنتشر الأصابع حول الجلة ويلتف الإبهام والخنصر للجانبين قليلاً وأحياناً يثنى الخنصر على الجانب المقابل للإبهام وذلك بهدف السيطرة على الجلة ، وتوضع الجلة في التجويف أسفل الذقن مباشرة وأعلى عظمة الترقوة مع رفع مرفق اليد الحاملة للجلة للأمام قليلاً ( شكل رقم ١ ) .



شكل رقم ١

ويكون الوقوف عند الحافة الخلفية للدائرة ( دائرة الرمي ) وظهره مواجهاً مقطع الرمي بحيث تكون القدم المماثلة لليد الحاملة للجلة خلف طوق الدائرة مباشرة ، وتكون القدم الأخرى في اتجاه الدفع وللخلف قرب خط المنتصف ( منتصف الدائرة ) والذراع المماثلة لها مرفوعة للأمام وللأعلى ، وأداء هذه المرحلة يتطلب استرخاء معظم عضلات الجسم مع استقامة الجذع في بدايتها (شكل رقم ٢) .



( شكل رقم ٢ )

وهناك ثلاث طرق لأداء حركة التحفز وهي :

- مع مرجحة الرجل الحرة عالياً .
- مع مرجحة الرجل الحرة بدرجة متوسطة .
- بدون مرجحة الرجل الحرة .

وينصح خبراء هذه المسابقة بأن يكون الانتقال في أداء هذه المرحلة للمبتدئين بمرجحة بسيطة للرجل الحرة ، حيث تسمح المرجحة البسيطة للطالب المبتدئ أن ينتقل من مرحلة التحفز إلى مرحلة الاستعداد ( البدء - البداية ) بتوازن أفضل ودون تشنج أي بحالة من الاسترخاء والتوازن .

من وضع الوقوف يميل الطالب بجذعه للأمام حتى يصل محور الكتفين إلى المستوى الأفقي ، مع ثني رجل الارتكاز ومرجحة الرجل الحرة للخلف وللأعلى قليلاً بحيث لا يتعدى ارتفاعها مستوى الحوض ، ثم ترتد ( تعود ) بسرعة بمرجحة للأمام بحيث توضع القدم على الأرض خلف قدم الارتكاز بمسافة قدم واحدة تقريباً مع استمرار ارتكاز الجسم على قدم الارتكاز ، ويكون النظر للأمام وللأسفل وتشير الذراع الحرة للأعلى وللأمام وعكس اتجاه الرمي .

ويصل الطالب إلى وضع البدء في نهاية هذه المرحلة والتي تكون فيها الجلة قد وصلت إلى أدنى نقطة لها في مسار السرعة أو مسارها الحركي ، وتكون زاوية الحوض ( الزاوية بين الفخذ والجذع ( ٥٠ ) خمسون درجة ، وتكون زاوية ركبة رجل الارتكاز ( ١٠٠ ) مائة درجة تقريباً .



## ٢. مرحلة البداية ( البدء ) :

يتم توليد أول دفع لتزايد السرعة ، وذلك عن طريق دفع ( مرجحة ) الرجل الحرة ومد مفصل رجل الارتكاز ، وتزايد السرعة تزايداً مستمراً حيث يصل معدل السرعة في هذه المرحلة من ١٥ - ٢٠ ٪ من السرعة الكلية لانطلاق الجلة ( رسم ٢ شكل ٣ ) .

تبدأ الحركة في هذه المرحلة بدفع ( مرجحة - مد ) الرجل الحرة في اتجاه قطاع الدفع مع عدم رفع القدم أعلى من مستوى الحوض ، وذلك حتى نضمن عدم ارتفاع مركز ثقل الجسم أكثر من المطلوب ، وتشير مقدمة القدم للخارج . وتمدد رجل الارتكاز في اتجاه الدفع ويتم دفع الأرض بمشط القدم أو بالكعب ، ويفضل استخدام كعب القدم في دفع الأرض حيث يعمل ذلك على الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم منخفضاً ، ويرتفع الجذع قليلاً نتيجة دفع رجل الارتكاز ومرجحة الرجل الحرة ، ويؤدي ارتفاع الجذع إلى ارتفاع مسار الجلة بزاوية من ١٥ - ٢٠ درجة عما كان في المرحلة السابقة ( رسم ٤ شكل رقم ٣ ) .



( شكل رقم ٣ )

## ٣. مرحلة الزحف ( الزحقة ) :

ينتقل جسم الطالب مع الجلة دون الارتكاز على الأرض في هذه المرحلة ، وهي لا تساهم في تزايد السرعة ، وينبغي أن يتم الزحف بسرعة عن طريق الزحف المنخفض والسريع. بما يسمح تأثير الطالب على الجلة ، وتتلخص وظيفة هذه المرحلة في شد عضلات الجسم بصورة أولية عن طريق تخطي الرجلين لمسقط الجلة ولف محور الحوض بالنسبة لمحور الكتفين .

وتتم حركة الزحف بعد دفع الأرض بقدم الارتكاز بشكل منخفض ، وفي نفس الوقت تتحرك الرجل الحرة لأسفل ، ويتسبب لف كل من رجل الارتكاز ( اليمنى ) والجانب الأيمن للحوض في اتجاه مقطع الدفع أثناء الزحف إلى ارتفاع الجذع قليلاً دون تغيير في وضع الكتفين ( زاوية محور الكتفين مع اتجاه الدفع ٩٠ درجة قائمة ) ومع ارتفاع الجذع يرتفع مسار الجلة حوالي ( ١٥ - ٠٢ درجة ) . وينبغي عدم استقامة الجسم والمحافظة على الجلة للخلف بقدر الإمكان ؛ لضمان مسار طويل لسرعة الجلة في مرحلة التخلص .

#### ٤. المرحلة الانتقالية :

يتمّ في هذه المرحلة الانتقال من مرحلة الزحف إلى وضع الدفع بتوافق حركي جيد وبصورة فعالة حيث تمتص قدم الارتكاز الدفع الناتج عن الهبوط بعد عملية الزحف ، وتكون زاوية الركبة (١٢٠ درجة تقريباً) ويكون الارتكاز بمشط القدم وتشكل القدم زاوية من (١١٠ - ٢١ درجة) مع اتجاه الدفع ، ويشير إلى عكس اتجاه الدفع (رسم ٦ شكل رقم ٤).



(شكل رقم ٤)

وتعتمد سرعة الدفع الثاني وسرعة مد رجل الارتكاز على السرعة السابق اكتسابها من المرحلة السابقة وعلى القوة البدنية للطالب . وينبغي أن تكون الفترة الزمنية للانتقال من نهاية حركة الزحف وحتى وضع القدمين على الأرض قصيرة جداً ( تتم في أقصر زمن ممكن ) ، وتكون قدم الرجل الحرة عند الحافة الداخلية للوحة الإيقاف مباشرة وعلى بعد نصف قدم من قطر الدائرة تقريباً . ويراعى عدم تغيير وضع الجذع حتى تظل الجلة للخلف بقدر الإمكان ويظل محور الكتفين متعامداً على محور الدفع، ويكون محور الحوض فوق القدم اليمنى وتظل الذراع اليسرى مشيرة لعكس مقطع الدفع (رسم ٧ شكل رقم ٥).



(شكل رقم ٥)

#### ٥. مرحلة التخلص ( الدفع ):

وفيها تنتقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة حيث تتولد فيها من ( ٨٠ - ٥٨ ٪ ) من سرعة الانطلاق ( انطلاق الأداة - السرعة الابتدائية ) ، وهذا يتطلب أن يكون :

- الدفع قوياً بقدر الإمكان .
- مسار السرعة أطول ما يمكن ( ٦٥ م للرجال - ٥٥ م للسيدات ) .
- الدفع في أقصر زمن ممكن ( أقل من ٢ ر ٠ من الثانية ) .

ويتم ذلك عن طريق :

- مد قوي لعضلات ومفاصل الجسم .
- يبدأ المد من مفصل قدم الارتكاز .
- المد عن طريق مفصل الركبة .
- الدفع من الجانب الأيمن لعضلات المقعدة .
- دوران قدم وركبة رجل الارتكاز مع الجانب الأيمن للمقعدة .
- تثبيت مفاصل الجانب الأيسر للجسم ، حيث يعمل كدعامة يستند إليها الجانب الأيمن أثناء الحركة .
- الدفع بكل عضلات الجسم وامتداد ذراع الدفع .

وتبدأ مرحلة التخلص عند وضع الرجل الحرة على الأرض ، ووصول الطالب إلى وضع الاستعداد للتخلص ، فتبدأ حركة لف الجسم حول الجانب الثابت ( رسم ٨ شكل رقم ٥ ) .

ومع مدّ رجل الارتكاز ، تلف القدم ثم الركبة ثم الجانب في اتجاه الدفع إلى أن يأتي محور الحوض متعامداً مع اتجاه الدفع . ويستمر الجذع في الاستقامة في نفس الوقت ، ويرفع مرفق الذراع الدافعة قليلاً ويكون خلف الجلة في اتجاه الدفع ليساعد على تحسين استعداد الطالب للدفع ( رسم ٩ شكل رقم ٥ ) . ويتحرك الذراع الأيسر للخلف ليساعد الكتفين على اللف حتى يتوازي محوري الحوض والكتفين ويتعامدا على اتجاه الدفع . وتتم عملية الدفع بترك الجلة لمنطقة الرقبة ( رسم ١٠ شكل ٥ ) وتكون مهمة الرجل الحرة الارتكاز والعمل كرافعة ، ثم تساعد في نهاية حركة التخلص على المد لأعلى ، ويتم التخلص من الجلة ( دفعها ) بمد كل الجسم والذراع الدافعة والدفع برجل الارتكاز والرجل الحرة وتكون زاوية الدفع ( ٤١ درجة ) وتكون سرعة انطلاق الجلة من ( ١٠ - ٣١ م/ث ) وتصل إلى ( ١٤ م/ث ) للمتقدمين . في النهاية وبعد الدفع مباشرة يقوم الطالب بحركة وثب سريعة مع تبديل القدمين حيث توضع قدم الارتكاز أسفل الجسم وللأمام وللإسار مع انثناء خفيف في الركبة ، وتظل القدم الأخرى معلقة للخلف ؛ بهدف حفظ توازن الجسم وعدم تخطي ( حدود الدائرة ) لوحة الإيقاف ( رسم ١١ شكل رقم ٥ ) .

### النقاط الفنية

- ضرورة أداء الحركة ككل وبدون توقف .
- انخفاض مركز ثقل الجسم .
- تثبيت الجانب المماثل للرجل الحرة .
- مركز ثقل الجسم يكون فوق الرجل اليمنى .

## الخطوات التعليمية للتدريبات

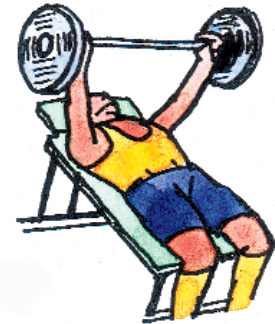
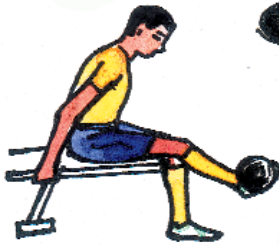
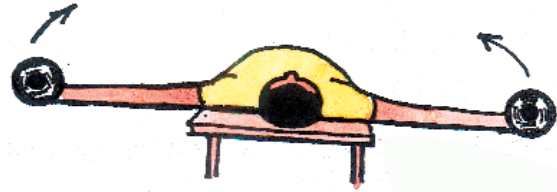
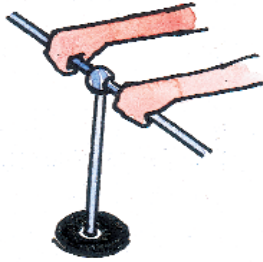
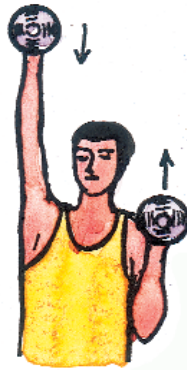
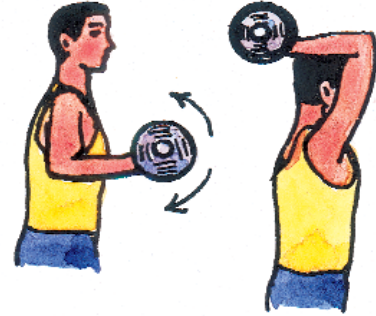
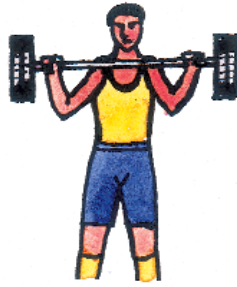
- شرح طريقة الأداء وأداء نموذج للمهارة بمعرفة المعلم ، أو عن طريق عرض شريط فيديو أو قرص مرّن .
- تؤدى الخطوات التعليمية باستخدام أدوات بديلة مثل (كرات طبية ، هوكي ، تنس ) .
- شرح طريقة مسك الجلة ووضعها على الجزء القاعدي لسلاميات الأصابع .
- [ وقوف فتحاً ] عمل دوائر بالجلة حول الجسم .
- من وضع الوقوف مسك الجلة ( القبضة تكون متجهة لأسفل ) يترك الطالب الجلة لتسقط على الأرض ثم يلتقطها بسرعة مرة أخرى ( يكرر ) .
- تبادل رمي ولقف الجلة من يد لأخرى أمام الوجه باستخدام المجموعات العضلية للرسغ والأصابع .
- دفع الجلة بيد واحدة لأعلى .
- حمل الجلة بين الفك وعظمة الترقوة ، ويكون مرفق اليد الدافعة لأسفل ( يكرر ) .
- [ وقوف - ثني الركبتين نصفاً ] دفع الجلة لأعلى مع مد الركبتين و الذراعين وامتصاصها عند الهبوط .
- دفع الجلة للأمام لتعدية عارضة الوثب .
- [ وقوف الوضع أماماً ] المواجهة لقطاع الرمي دفع الجلة مع سندها باليد الأخرى حتى امتداد الذراع الحاملة للجلة ، ثم انتقال وزن الجسم على الرجل الأمامية .
- [ وقوف فتحاً - الظهر مواجه مقطع الرمي ] اللف لدفع الجلة مع تقريب مركز الثقل من الرجل الدافعة وثبيتها قليلاً .
- التدريب السابق نفسه ولكن مع أخذ وضع الطعن .
- التدريب السابق نفسه ولكن من الوقوف في نصف دائرة الدفع ( يكرر ) .
- بعد التأكد من إتقان الطلاب الدفع من الوقوف يتم تعليمهم حركة الزحف بدون جلة ، وذلك بأداء الزحف المتتالي على قدم الارتكاز ( يكرر ) .
- أداء حركة الزحف ثم اللف والدفع .
- أداء الحركة ككل من وقفة الاستعداد والزحف والانتقال والتخلص ( يكرر ) .
- يراعى إعداد قطاع للدفع .



( شكل رقم ٦ )

- دفع الجلة من الوقوف ثم من الخطو ( شكل رقم ٦ ) .
- دفع كرة طبية لأعلى - للأمام - للخلف .
- وقوف مواجه دفع الجلة للأمام .
- وقوف الجانب مواجه مقطع الدفع دفع الجلة .
- الجري بالظهر في اتجاه مقطع الدفع داخل دائرة الرمي .

- الوثب للخلف من الوقوف داخل دائرة الدفع .
- الزحف للخلف على قدم الذراع الدافعة .
- أداء الحركة ككل من دائرة الدفع .
- مراعاة عوامل الأمان والسلامة .



صور للتدريبات بالأثقال

## الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
- عدم وقوع مركز الثقل على رجل الارتكاز .	- عدم فهم طريقة الأداء .	- أخذ الوضع الصحيح بعد التحفز ثم الربط بحركة التحفز .
- نقص في مرجحة الرجل الحرة .	- التدريب على عمل الرجل الحرة غير كاف .	- التدريب على مرجحة الرجل الحرة من وضع البدء .
- مسافة الزحلقه قصيرة .	- ضعف رجل الارتكاز . - تصور حركي خاطئ .	- تدريبات مختلفة لحركة الزحلقه مع دفع كرات طيبة .
- دوران الجذع أثناء الزحلقه .	- الاستعجال لأداء حركة الدفع .	- التركيز على دوران قدم الارتكاز مع خط المنتصف بزاوية ١٢٠ درجة .
- عدم وقوع مركز ثقل الجسم على رجل الارتكاز بعد الزحلقه .	- حركة الزحلقه ضعيفة وقصيرة .	- التدريب على حركة الزحلقه في حدود ٦٥-٨٠ سم .
- وضع الرجل الحرة عند الحافة الداخلية للدائرة بطئ .	- تصور خاطئ للحركة . - عدم فهم طريقة الأداء .	- التدريب مع التركيز على مرحلة الانتقال وحتى أخذ الوضع .
- عدم الدفع القوي بامتداد الرجلين .	- ضعف العضلات المادة للرجلين .	- تدريبات لقوة عضلات الرجلين .
- رفع كتف الذراع الرامية وانخفاض الكتف الآخر .	- اتجاه خاطئ لحركة الكتف . - عدم فهم طريقة الأداء .	- حركة الدفع تبدأ من القدم ثم الركبة والمقعدة مع الدفع بالحوض واسترخاء عضلات الكتفين .
- ترك الجلة مبكراً لمنطقة الرقبة .	- تصور خاطئ للحركة .	- شرح طريقة الأداء - التدريب بجمل أثقل وزناً .
- عدم انسيابية الحركة ككل .	- ضعف الربط الحركي .	- الأداء الحركي مع ربط كل مرحلة بالأخرى .

## القواعد القانونية

أولاً: الوثب الطويل : Long Jump

### المنافسة (المسابقة) : The Competaion

- ١ . يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة ( الطريقة التي يأخذ بها المتنافسون محاولاتهم تكون بالقرعة ) .
- ٢ . إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، ويسمح لثمانية متنافسين الذين حصلوا على أفضل الوثبات بثلاث محاولات إضافية .
- وعند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية .
- إذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل فيسمح لكل متنافس بست محاولات . وتعني العقدة في هذه الحالة كل من حقق المسافة ، وعلى ذلك يجب ألا تطبق القاعدة .
- ٣ . يسمح للمتنافسين باستخدام طريق الاقتراب لأغراض التدريب .
- ٤ . يفشل المتنافس ( تعتبر المحاولة فاشلة ) إذا :
  - لمس الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حالة ما إذا كان الجري بدون وثب أو في حالة الوثب نفسه .
  - الارتقاء من الخارج سواء من نهايتي اللوحة وعلى امتداد خط الارتقاء من الخلف أو الأمام .
  - أثناء مسار الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط أقرب إلى الارتقاء من آخر أثر نتج عن الوثبة في منطقة الهبوط .
  - بعد نهاية الوثبة المشي عائداً للخلف من منطقة الهبوط .
  - عمل أي شكل من الدورانات في الهواء .
- ٥ . لا تحتسب المحاولة فاشلة إذا ارتقى المتنافس قبل لوحة الارتقاء .
- ٦ . تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو طرف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط لوحة الارتقاء ، كما يجب أن تتم القياسات عمودياً على خط ( لوحة ) الارتقاء .
- ٧ . يحاسب المتنافس على أحسن وثبة بين جميع وثباته بما في ذلك المحاولات التي قام بها لحل العقدة بالنسبة للمركز الأول .

## طريق الاقتراب : The Runway

٨ . الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب (٤٠ متر) ، والحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب (٢٢ ر ١ متر) وبحد أقصى (٢٥ ر ١ متر) ، ويجب أن يحدد بخطوط بيضاء بعرض (٥٠ مم) أي (٥ سم).

## العلامات الضابطة : Markers

٩ . يمكن للمتنافس أن يضع علامات (تؤمنها أو تقرها اللجنة المنظمة) على جانبي طريق الاقتراب لمساعدته أثناء الاقتراب والارتقاء ، في حالة عدم وجود علامات ضابطة يستخدم المتنافس شريط لاصق وممنوع استخدام الطباشير أو أي مادة مماثلة .

## لوحة الارتقاء : THE Take - OFF Board

١٠ . يحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة في مستوى أرض الاقتراب و سطح منطقة الهبوط ، تسمى الحافة القريبة إلى منطقة الهبوط بخط الارتقاء ، كما يوضع وراء خط الارتقاء مباشرة لوحة من الصلصال أو أي مادة أخرى بغرض تسجيل طبع قدم المتنافس عليها عند حدوث خطأ بالقدم . في حالة عدم توافر الأدوات السابقة يمكن رش الأرض أمام خط الارتقاء مباشرة برمل ناعم بعرض (١٠ سم).

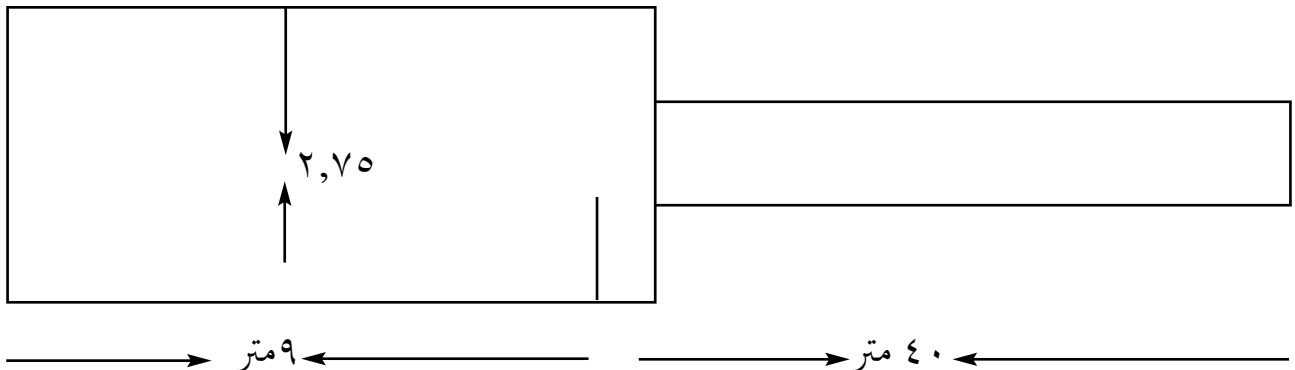
لا تقل المسافة بين اللوحة ونهاية منطقة الهبوط عن (١٠ م) عشرة أمتار .

١١ . توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة بينها وبين حافة منطقة الهبوط عن واحد متر .

## منطقة الهبوط : The Landing Area

١٢ . الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط (٢٧٥ ر ٢ م) على أن تتوسط طريق الاقتراب .

١٣ . يجب أن تغطي منطقة الهبوط بالرمل ، ويجب أن يكون سطح الرمل في منطقة الهبوط مستوياً مع لوحة الارتقاء .





## المنافسة : The Competaion

- ١ . يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .
- ٢ . إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية فينبغي أن يمنح كل متنافس ثلاث محاولات ، كما يمنح المتنافسون الثمانية الذين حصلوا على أفضل المستويات ثلاث محاولات إضافية .
- ٣ . في حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح المتنافسون المشتركون فيها ثلاث محاولات إضافية .
- ٤ . إذا كان عدد المتنافسين ثمانية فأقل يمنح كل منهم ست محاولات . وتعني العقدة في هذه الحالة كل من حقق المسافة ، وعلى ذلك يجب أن تطبق القاعدة .
- ٥ . يحق لكل متنافس أداء محاولتين للتمرين على الأكثر في مكان المنافسة ، ويتم النداء عليهم بالاسم تبعاً لترتيب القرعة تحت إشراف القضاة .
- ٦ . بمجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام الدائرة أو الأرض داخل مقطع الرمي بغرض أداء محاولات للتمرين سواء باستخدام الأدوات أو بدونها .
- ٧ . تتم عملية الدفع من الدائرة ، ويجب أن يبدأ الدفع من الثبات ، يسمح للمتنافس بلمس الإطار الحديدي ولوحة الإيقاف من الداخل .
- ٨ . ينبغي أن تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة فقط ، وفي أثناء وضع الاستعداد لبدء الدفع يجب أن تلامس الجلة الذقن أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل من ذلك ، ويجب عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين .
- ٩ . لا يسمح بأي تحايل من أي نوع مثل ربط إصبعين معاً أو أكثر برباط من شأنه مساعدة المتنافس على الدفع . إن استخدام الرباط على اليد لا يسمح به إلا في حالة تغطية قطع مفتوح أو جرح .
- ١٠ . لا يسمح باستخدام القفازات .
- ١١ . يسمح باستخدام مادة مناسبة ( بودرة مانيزيا ) من أجل الحصول على قبضة أفضل .
- ١٢ . من أجل حماية العمود الفقري من الإصابة يمكن للمتنافس ارتداء حزام من الجلد أو من أي مادة مناسبة .
- ١٣ . تعدّ المحاولة فاشلة إذا خطى المتنافس داخل الدائرة وشرع في أداء المحاولة ثم لمس أي جزء من جسمه الأرض خارج الدائرة أو السطح العلوي لحد الدائرة أو لوحة الإيقاف ، أو أخطأ في إطلاق

الجللة أثناء أداء المحاولة .

١٤ . حتى تكون المحاولة صحيحة يجب أن تسقط الجللة بالكامل ضمن الحدين الداخليين لخطي قطاع الرمي .

١٥ . يجب أن تقاس مسافة كل دفعة بعد أدائها مباشرة من أقرب علامة أحدثته سقوط الجللة حتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة وعلى امتداد الخط الواصل من العلامة حتى مركز الدائرة .

١٦ . يجب على المتنافس عدم مغادرة الدائرة إلا بعد أن تلمس الجللة الأرض ، ويكون خروجه من منتصف الدائرة الخلفي ( من خلف الخط الأبيض بالكامل والمرسوم خارج الدائرة والذي يمر نظرياً بمنتصف مركز الدائرة ) . يجب إعادة الجللة محمولة إلى الدائرة دون رميها .

١٧ . يحتسب لكل متنافس أفضل دفعة له من بين جميع دفعاته بما في ذلك المحاولات التي قام بها لحل العقدة بالنسبة للمركز الأول .

### دائرة دفع الجللة : The Shot Circle

١٨ . إنشاء الدائرة : ( البناء ) :

تصنع الدائرة من إطار من الحديد أو الصلب أو من مادة أخرى مناسبة بحيث يكون سطحها العلوي في مستوى الأرض وخارجها . ويمكن بناء الجزء الداخلي من الخرسانة أو الإسفلت أو أي مادة أخرى لا تساعد على الانزلاق . ويكون السطح الداخلي مستويًا ومنخفضًا من ( ١٤ مم إلى ٢٦ مم ) عن الجزء العلوي لإطار الدائرة .

### القياسات : Measurements

طول قطر الدائرة من الداخل ( ١٣٥ ر ٢م ) ويسمح بالزيادة والنقص ٥ مم . سمك إطار الدائرة لا يقل عن ( ٦ مم ) ويدهن باللون الأبيض .

١٩ . يرسم خط أبيض عرضه ( ٥٠ مم ) من السطح العلوي المعدني للدائرة يمتد على الأقل ( ٧٥ ر . م ) على جانبيها ، يمكن أن يكون من الطلاء أو الخشب أو أية مادة مناسبة ، يرسم الخط الأبيض بحيث يكون امتدادًا للخط النظري الذي يمر بمركز الدائرة ويكون قائم الزاوية مع الخط المركزي لمقطع الرمي .

## القياس والتقويم

الوثب الطويل

أولاً :

( ١٥ درجة )

الاختبار المعرفي :

السؤال الأول :

( ٤ درجات )

أكمل العبارات الآتية :

- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم في الوثب الطويل عن طريق .....
- إذا كان عدد المتنافسين ثمانية فأقل يمنح كل منهم ..... محاولات ، وإذا كان عددهم أكثر من ثمانية متنافسين يمنح كل منهم ..... محاولات ، ويمنح المتنافسين الثمانية الذين حصلوا على أفضل الوثبات ..... محاولات إضافية .

السؤال الثاني :

ضع علامة صح ( ✓ ) أمام العبارات الصحيحة ، وعلامة ( X ) أمام العبارات الخاطئة مما يأتي :

- ١- لا يسمح للمتنافسين باستخدام طريق الاقتراب للتدريب بمجرد بدء المنافسة . ( )
- ٢- تعتبر المحاولة فاشلة إذا لمس المتنافس الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حالة الجري للاقتراب أو في حالة الوثب . ( )
- ٣- لا تحتسب المحاولة فاشلة إذا ارتقى المتنافس من خارج نهايتي اللوحة وعلى امتداد خط الارتقاء من الخلف أو الأمام . ( )
- ٤- لا تحتسب المحاولة فاشلة إذا لمس المتنافس الأرض خارج منطقة الهبوط أثناء الهبوط . ( )
- ٥- تعتبر المحاولة فاشلة إذا مشى المتنافس عائداً للخلف من منطقة الهبوط ( )
- ٦- لا تحتسب المحاولة فاشلة إذا أدى المتنافس أي شكل من الدورانات في الهواء ( )
- ٧- لا تحتسب المحاولة فاشلة إذا ارتقى المتنافس قبل لوحة الارتقاء ( )

## السؤال الثالث :

أذكر ثلاث فوائد من ممارستك لرياضات القوى . ( ٤ درجات )

( ٣٥ درجة )

الاختبار المهاري :

اسم الاختبار : الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء .

الغرض من الاختبار : قياس مهارة الوثب الطويل .

الأدوات وتنظيمها : حفرة الوثب الطويل ، طريق الاقتراب ، لوحة الارتقاء ، شريط قياس .

طريقة الأداء : يكون ترتيب الطلاب طبقاً للترتيب الأبجدي في كشف الفصل ، يتم مناداة

الطلاب حسب الكشف ، يمنح كل طالب ثلاث محاولات ، يؤدي كل

الطلاب المحاولة الأولى ثم الثانية ثم الثالثة ، يقترب الطالب بالجري ليرتقي

من لوحة الارتقاء للوثب إلى أبعد مسافة ممكنة .

أسلوب التقدير : تقاس المسافة من آخر أثر تركه الطالب أقرب إلى لوحة الارتقاء للمحاولات

الثلاثة ، تسجل أفضل محاولة للطلاب إلى أقرب سنتيمتر .

الاختبار المعرفي : ( ١٥ درجة )

ضع علامة صح (✓) أمام العبارات الصحيحة ، وعلامة خطأ (X) أمام العبارات الخاطئة مما يأتي :

( النقطة الأخيرة عليها ٣ درجات ، والباقي درجتين )

- ١- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة . ( )
- ٢- إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية فينبغي أن يمنح كل متنافس ست محاولات . ( )
- ٣- في حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح المتنافسين المشتركين فيها ست محاولات إضافية . ( )
- ٤- إذا كان عدد المتنافسين ثمانية فأقل يمنح كل منهم ثلاث محاولات . ( )
- ٥- حتى تكون المحاولة صحيحة يجب أن تسقط الجلة بالكامل ضمن الحدين الداخليين لخطي قطاع الرمي . ( )
- ٦- يحتسب لكل متنافس أفضل دفعة له من بين جميع دفعاته بما في ذلك المحاولات التي قام بها لحل العقدة بالنسبة للمركز الأول . ( )
- ٧- يجب أن تقاس مسافة كل دفعة بعد أدائها مباشرة من الحد الداخلي لمحيط الدائرة وعلى امتداد الخط الواصل من العلامة حتى مركز الدائرة إلى أقرب علامة أحدثته سقوط الجلة . ( )

الاختبار المهاري : ( ٣٥ درجة )

- اسم الاختبار : دفع الجلة .
- الغرض من الاختبار : قياس مهارة دفع الجلة .
- الأدوات وتنظيمها : دائرة دفع الجلة ، مقطع الدفع ، سبع جمل ، شريط قياس .
- طريقة الأداء : يكون ترتيب الطلاب طبقاً للترتيب الأبجدي في كشف الفصل ، يتم مناداة الطلاب حسب الكشف ، يمنح كل طالب ثلاث محاولات ، يؤدي كل الطلاب المحاولة الأولى ثم الثانية ثم الثالثة ، يدفع الطالب الجلة إلى أبعد مسافة ممكنة .
- أسلوب التقدير : تقاس المسافة من آخر أثر تركته الجلة أقرب إلى دائرة الدفع للمحاولات الثلاثة ، تسجل أفضل محاولة للطالب إلى أقرب سنتيمتر .

## الوثب الطويل

إجابة الاختبار المعرفي :

السؤال الأول :

اكمل العبارات الآتية :

– القرعة      – ست (٦)      – ثلاث (٣)      – ثلاث (٣) .

السؤال الثاني :

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات الصحيحة ، وعلامة ( × ) أمام العبارات الخاطئة مما يأتي :

( × ) -١      ( ✓ ) -٢      ( × ) -٣      ( × ) -٤  
( × ) -٥      ( ✓ ) -٦      ( × ) -٧      ( ✓ ) -٧

## دفع الكرة

إجابة السؤال المعرفي :

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات الصحيحة ، وعلامة ( × ) أمام العبارات الخاطئة مما يأتي :

( ✓ ) -١      ( × ) -٢      ( × ) -٣      ( × ) -٤  
( ✓ ) -٥      ( ✓ ) -٦      ( × ) -٧

## كرة القدم



### مقدمة

تطورت لعبة كرة القدم في الآونة الأخيرة في أسلوب اللعب من حيث تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية ، وأصبح لكل لاعب دور يؤديه في منظومة جماعية ، وهذا يتطلب أن يتقن كل أعضاء الفريق كافة المهارات الأساسية للعبة سواء كانت هجومية أم دفاعية وذلك حتى يستطيع كل طالب أداء جميع المهام التي يكلف بها . وهذا يعني إن كل أعضاء الفريق ينبغي أن يجيدوا اللعب في جميع المراكز وبذلك يستطيعون إيقاف هجمات الفريق المنافس وتنفيذ الهجمات المضادة ( المرتدة ) للفريق . ومن المهارات الأساسية التي سوف نتناولها في هذه الوحدة ، مهارة كتم الكرة بخارج القدم وهي ضمن مهارات السيطرة على الكرة استعداداً لأداء مهارة أخرى كالتمرير ، أو التصويب ، أو الجري بالكرة . أثناء التقدم بالكرة يلجأ الطالب إلى أداء مهارة المحاورة للتخلص من المدافع ( المنافس ) مع الاستمرار في الاحتفاظ بالكرة ، وهي من المهارات الأساسية المهمة التي ينبغي أن يتقنها جميع أعضاء الفريق .

وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ، ينبغي للطلاب أن يكون قادراً على أن :

- يتعرف بعض مهارات السيطرة على الكرة .
- يتعرف بعض أنواع مهارات المحاورة .
- يتقن بعض مهارات السيطرة على الكرة .
- يؤدي بعض مهارات المحاورة .
- يتعاون مع زملائه من خلال ممارسة لعبة كرة القدم .

### محتويات الوحدة

- الإعداد البدني .
- كتم الكرة بخارج القدم .
- المحاورة من الأمام .

### الوسائل والمواد التعليمية المقترحة

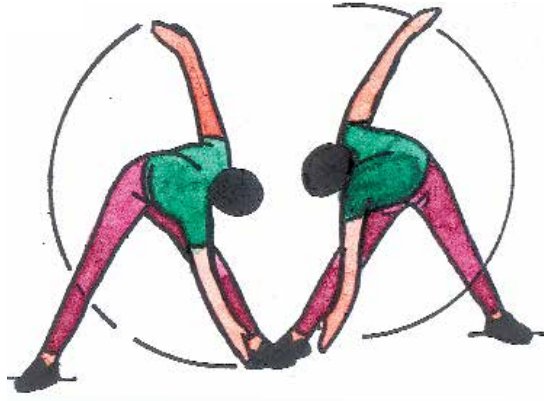
- كرات قدم .
- مرمى كرة القدم ( مرمى بديل ) .
- أقماع بلاستيك .

## الإعداد البدني للوحدة

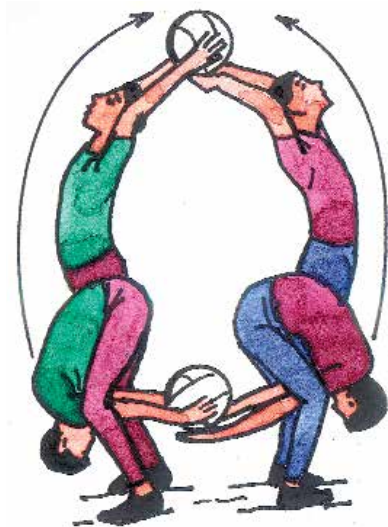
- ١- توضع خمسة أعلام على مسافات مناسبة ، ثم توضع أربعة حواجز [موانع بديلة] .  
[وقوف] الجري بين الأعلام ثم الوثب من فوق الحواجز (شكل رقم ١) .



- ٢- [وقوف فتحاً - الذراعان للجانب - ميل الجذع أماماً] تبادل دوران الجذع للجانب مع لمس المشطين (شكل رقم ٢) .



- ٣- [وقوف - الذراعان عاليًا - مسك الكرة - كل زميلين مواجهين بالظهر] - تبادل تسليم الكرة من أعلى ثم من بين الرجلين (شكل رقم ٣) .

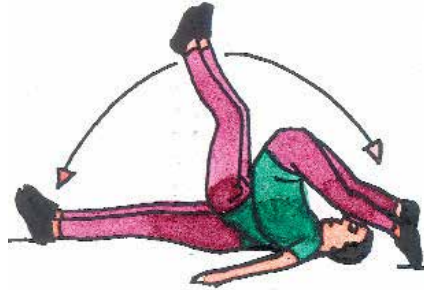




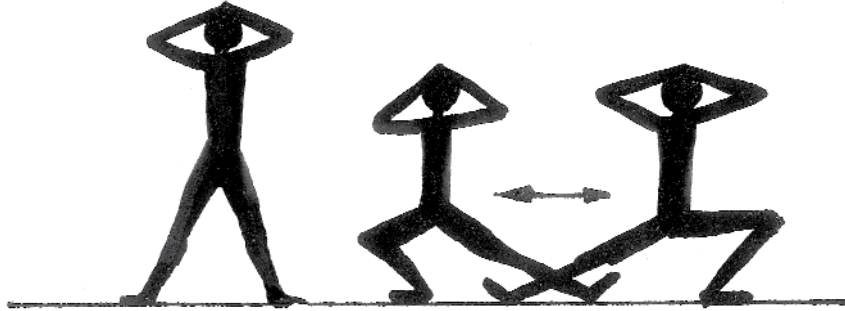
٤- [وقوف فتحاً - الذراعان خلفاً] - ثني الركبتين مع تقوس الظهر للخلف ومحاولة لمس العقبين باليدين (شكل رقم ٤) .



٥- [رقود - الذراعان جانباً] رفع الرجلين لأعلى وخلف الرأس للمس الأرض بالقدمين (شكل رقم ٥) .



٦- [وقوف فتحاً - تشبيك اليدين خلف الرأس] تبادل الطعن للجانب (شكل رقم ٦) .



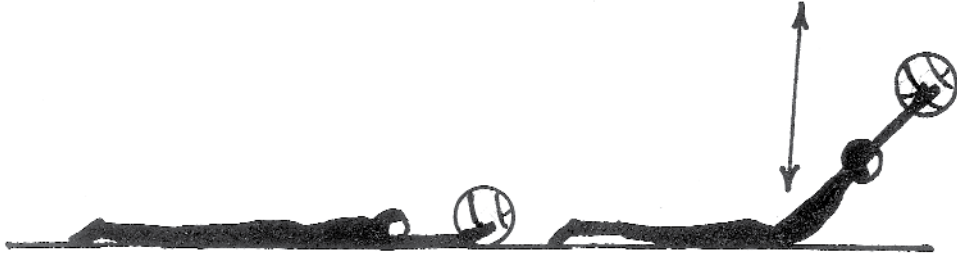
٧- [انبطاح - الذراعان بجانب الجسم] رفع الجذع (شكل رقم ٧) .



٨- [انبطاح - تشبيك اليدين خلف الرأس] رفع الجذع (شكل رقم ٨) .

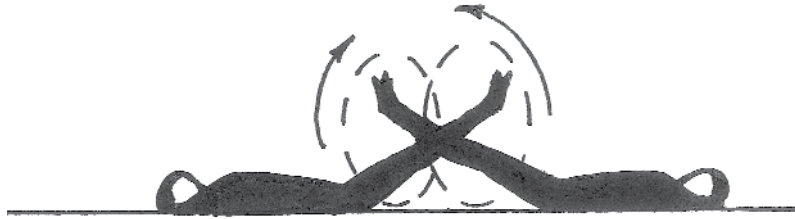


٩- [ انبطاح - الذراعان عاليًا - مسك كرة طبية ] رفع الجذع ( شكل رقم ٩ ).



١٠ - كل طالبين مواجهين بينهما مسافة مناسبة .

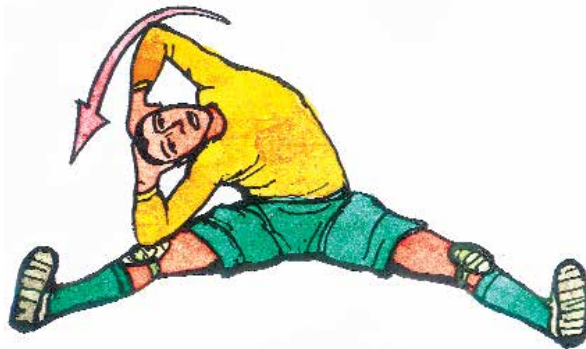
[ رقود مواجهة الرجلين مرفوعة - الذراعان بجانب الجسم - رفع الرجلين ] تبادل دوران الرجلين ( شكل رقم ١٠ ) .



١١- [ جلوس السند خلفًا - رفع الرجلين ٤٥ ] تبادل دوران الرجلين (شكل رقم ١١) .



١٢- [ جلوس طويل - فتحًا تشبيك اليدين خلف الرأس ] تبادل ثني الجذع للمس الركبة بالكوع (شكل رقم ١٢) .



تعدُّ مهارة كتم الكرة بخارج القدم أحد مهارات السيطرة ، وهي تعني استحواذ الطالب على الكرة التي تكون في الهواء باستخدام الجزء الخارجي من القدم وبمساعدة الأرض للسيطرة عليها وجعلها بعيداً عن المنافس ، وتؤدي هذه المهارة في أغلب الأحيان في مساحة صغيرة وخاصة عندما يكون الطالب مراقب . ويتطلب أداء هذه المهارة بعض الصفات البدنية مثل ( التوافق - الرشاقة - الدقة - المرونة .... ) وهناك عدة أساليب أخرى للسيطرة على الكرة بكتمها وهي : ( كتم الكرة بباطن القدم ، كتم الكرة بأسفل القدم ، كتم الكرة بالقصبة ( مقدمة الساق ) وسوف نتناول في هذا الموضوع مهارة كتم الكرة بخارج القدم .

### طريقة الأداء

- يتحرك الطالب بالجري إلى مكان توقع سقوط الكرة ، ويقوم بلف القدم الضاربة للداخل مع مدها للأمام في اتجاه الكرة ويواجه خارج القدم الكرة وكتمها بمجرد ملامستها للأرض ، مع ثني رجل القدم الثابتة من مفصل الركبة لحمل ثقل الجسم عليها مع ميل الجذع للأمام والجانب ، والذراعين جانباً منشية من المرفقين لحفظ التوازن ( شكل رقم ١ ) .



( شكل رقم ١ )

### النقاط الفنية

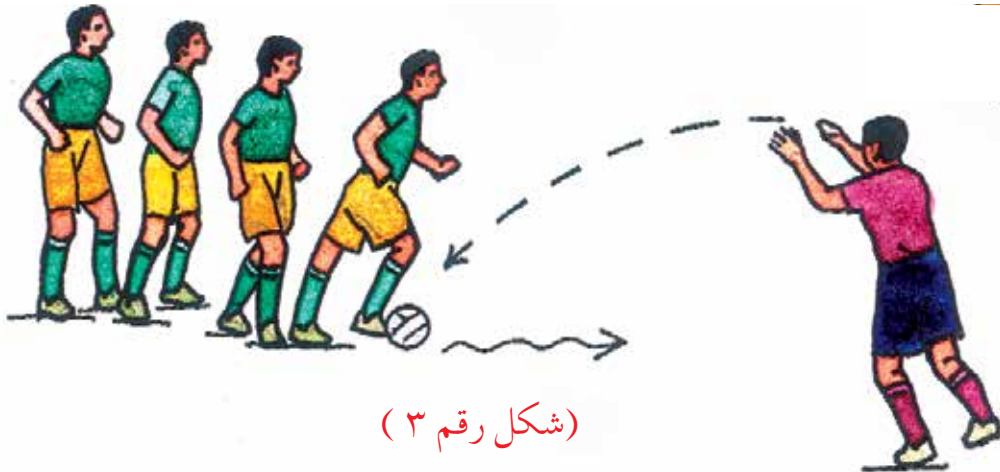
- توقع مكان سقوط الكرة .
- سرعة الاقتراب نحو الكرة .
- تركيز النظر إلى الكرة .

## الخطوات التعليمية والتدريبات

- يقدم المعلم المهارة ويعرض نموذجاً للأداء بمعرفته ، أو طالباً متميزاً ، أو شريط فيديو ، أو قرصاً مدمجاً .
- يؤدي الطالب مهارة كتم الكرة بخارج القدم بدون كرة .
- يسقط الطالب الكرة بيده أمامه ، ويقوم بكتم الكرة بخارج القدم لحظة سقوطها على الأرض ( يكرر ) .
- كل طالبين ( : ) مواجهين ( أ ، ب ) وبينهما مسافة مناسبة ، يقوم الطالب ( أ ) برمي الكرة إلى الطالب ( ب ) الذي يسيطر عليها بكتمها بخارج القدم وتميرها إلى الطالب ( أ ) ، مع تبديل الأداء ( شكل رقم ٢ ) .



- قسّم طلابك إلى مجموعات ، تتكون كل مجموعة من ثلاثة طلاب يقفون على شكل رؤوس زوايا مثلث ( أ ، ب ، ج ) . يبدأ الطالب ( أ ) برمي الكرة باليدين إلى الطالب ( ب ) الذي يقوم بالسيطرة على الكرة بخارج القدم ثم يمررها إلى الطالب ( ج ) الذي يسيطر على الكرة ويصوبها مباشرة نحو الهدف ، مع مراعاة تبديل الأداء .
- قسّم طلابك إلى مجموعات ، تتكون كل مجموعة من ( ٤ - ٨ ) طلاب ، تقف على شكل قطار بمسافة مناسبة من المرمى ، ويقف قائد أمام القطار مسافة ( ١٠ - ١٥ م ) ومعه عدد من الكرات . يرمي القائد الكرة للأعلى وللأمام إلى الطالب الأول من القطار الذي يسيطر على الكرة بكتمها بخارج القدم والتقدم بها إلى الأمام وتصويبها على المرمى ، مع مراعاة تبديل الأداء ( شكل رقم ٣ ) .



– التدريب السابق نفسه ولكن يقوم القائد بتمرير الكرة بالقدم ثم يقوم بدور مدافع ( سلبي ) ، ويقوم الطالب الأول من القطار بالسيطرة على الكرة والتقدم بها إلى الأمام ويحاور المدافع ثم يصوبها على المرمى ، يراعى تبادل الأداء ( شكل رقم ٤ ) .



(شكل رقم ٤)

– التدريب السابق نفسه ولكن يقوم القائد بدور مدافع إيجابي لاستخلاص الكرة ، يراعى تبادل الأداء بين الطلاب .

### الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
– عدم ميل الجذع للجانب وللأمام .	– ضعف عضلات البطن وعضلات الظهر .	– تمارينات لتقوية عضلات البطن والظهر .
– تصلب القدم .	– ضعف عضلات وأربطة القدم . – ضعف مرونة مفصل القدم .	– تمارينات لتقوية عضلات القدم ، وتمارين مرونة لمفصل القدم .

تعدُّ مهارة المحاورة من الأمام إحدى طرق المحاورة المهمة في لعبة كرة القدم ، وهي تعني التخلص من المدافع في حالة التقدم بالكرة مع الاحتفاظ بها وخاصة عندما يكون المهاجم مراقب من المنافس وهي من المهارات الأساسية والضرورية لتنفيذ خطط اللعب الهجومية ، وتتطلب مهارة المحاورة للأمام السمات الإرادية مثل: الجرأة ، والثقة بالنفس ، والقدرة على التمويه والرشاقة وحسن التصرف وسرعة رد الفعل، بالإضافة إلى التوقيت المناسب .

وهناك أنواع متعددة للمحاورة منها: (المحاورة من الأمام - المحاورة من الجانب - المحاورة من الخلف) وسوف نتناول موضوع المحاورة من الأمام في هذه الوحدة .

### المحاورة من الأمام :

تؤدي هذه المحاورة في حالة تقدم الطالب بالكرة وهاجمه أحد المدافعين من الأمام فيمكنه استخدام أحد أساليب المحاورة من الأمام للتخلص منه مع الاحتفاظ بالكرة والاستمرار في التقدم أو تمرير الكرة للزميل أو تصويبها على المرمى .

- المحاورة بالتمويه للجانب .
- المحاورة بالتمويه للجانبين .
- المرور بالكرة من جانب المنافس المندفع .
- تمرير الكرة من جانب المنافس المندفع واللحاق بها من الجانب الآخر .
- الخداع بالطريقة المقصية .
- سحب الكرة للخلف .

### النقاط الفنية

- ١- ينبغي ميل الجسم بدرجة مناسبة حتى لا يفقد الطالب اتزانه .
- ٢- لا يقوم الطالب بأداء المحاورة إلا عندما يشعر بأن المدافع قد استجاب لخداعه .
- ٣- المسافة البينية المناسبة بين المهاجم والمدافع تكون في حدود ( ١ م ) متر واحد تقريباً .
- ٤- تتم حركة التمويه بدون لمس الكرة .
- ٥- في نهاية حركة التمويه ير كل الطالب الكرة بالرجل العكسية للاتجاه الذي سوف يمر منه .
- ٦- وضع القدم بأكملها على الكرة حتى يمكن سحبها للخلف لمسافة كبيرة .

## طريقة الأداء

أ — المحاورة بالتمويه للجانب :

تؤدي هذه الحركة بميل جسم الطالب إلى أحد الجانبين ثم التحرك سريعاً إلى الجانب الآخر (شكل رقم ١) .



(شكل رقم ١)

ب — المحاورة بالتمويه للجانبين :

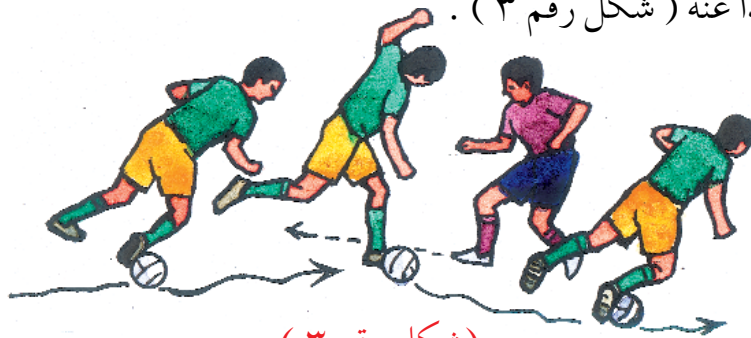
تؤدي هذه المهارة في لحظة اقتراب المدافع فيموه المهاجم بجسمه لليسار ثم لليمين ( بدون لمس الكرة ) ، ثم يتقدم بالكرة بسرعة من الجهة اليسرى والعكس صحيح ( شكل رقم ٢ ) .



(شكل رقم ٢)

ج — المرور بالكرة من جانب المنافس المندفع :

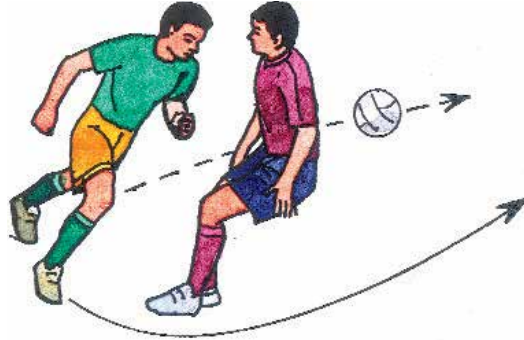
تؤدي هذه الطريقة بالتغير المفاجئ تجاه الكرة لخطة اقتراب المنافس المندفع منه والمرور من جانبه بعيداً عنه ( شكل رقم ٣ ) .



(شكل رقم ٣)

#### د — تمرير الكرة من جانب المنافس المندفع :

يمرر الطالب الكرة من جانب المنافس المندفع ويمر من الجانب الآخر واللحاق بالكرة والاستمرار في التقدم . ويراعى تمرير الكرة واللحاق بها بسرعة ؛ حتى لا يستحوذ المدافع عليها (شكل رقم ٤)



(شكل رقم ٤)

#### هـ — المحاورة بالطريقة المقصية :

يوهم المهاجم منافسه المدافع بأنه سوف يركل الكرة بقدمه اليسرى ويمرر قدمه من فوقها ، ويرتكز على هذه القدم ويركل الكرة بالقدم الأخرى ويندفع إلى الأمام (شكل رقم ٥) .



(شكل رقم ٥)

#### و — سحب الكرة للخلف :

تستخدم هذه الطريقة عندما يكون الطالب في حالة الجري البطيء بالكرة ، أو في حالة الوقوف بالكرة. تبدأ الحركة بأن يوهم الطالب منافسه بأنه سوف يضرب الكرة بقدمه بدلاً من ضربها بوضع قدمه عليها ويسحبها خلفاً بأسفل القدم ليبدأ الجري بالكرة في عكس الاتجاه وهو نفس الاتجاه الذي أوهم منافسه إنه سيوجه الكره إليه. ويبدأ الطالب في سحب الكرة خلفاً لحظة وضع المنافس قدمه لصد الكرة (شكل رقم ٦) .



(شكل رقم ٦)



أ — المحاورة بالتمويه للجانب ، وللدجانبيين :

- \* يقدم المعلم المهارتين بالشرح اللفظي ، ويشرح طريقة الأداء لكل منهما .
- \* يؤدي المعلم نموذجاً للأداء ، أو يعرض شريط فيديو ، أو قرصاً مدمجاً .
- \* انتشار حر وعند سماع الإشارة، يؤدي كل طالب مهارة المحاورة بالتمويه للجانب بدون كرة.
- \* قسّم طلابك إلى مجموعات ، تقف على شكل قطارات ، يوضع قائم أو كرسي على مسافة مناسبة أمام كل قطار ، عند الإشارة يجري الطالب الأول من كل قطار بالجري في اتجاه ( القائم ) الذي يمثل المدافع وعندما يقترب منه يؤدي حركة التمويه للجانب ويمر من الجانب الآخر وذلك بدون كرة ، وهكذا .
- \* التدريب السابق نفسه ولكن بالكرة .
- \* التدريب السابق نفسه مع استبدال القائم بطالب مدافع سلمي .
- \* التدريب السابق نفسه ولكن بمدافع إيجابي يحاول استخلاص الكرة .
- \* تكرر التدريبات السابقة كلها مع أداء المحاورة بالتمويه للدجانبيين .

ملحوظة يراعى تبديل الطلبة القائمين بدور المدافع .

ب — المحاورة بالمرور بالكرة من جانب المنافس المندفع ، وتمرير الكرة من جانب

المنافس المندفع:

- \* يقدم المعلم المهارة وطريقة أدائها مع عرض نموذج للأداء .
- \* تؤدي المهارة بدون كرة .
- \* يتقدّم الطالب بالكرة بالمشي وعند الإشارة يؤدي المهارة .
- \* التدريب السابق نفسه ولكن من الجري .
- \* كل طالبين مواجهين بينهما مسافة ( ١٠ م ) تقريباً ، يتقدّم أحدهما بالكرة والآخر يندفع نحوه يحاوره الطالب بالكرة بالمرور من جانبه .
- \* التدريب السابق نفسه ولكن المحاورة تكون بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع .
- \* التدريب السابق نفسه ويحاول الطالب المندفع استخلاص الكرة .
- \* يراعى تبديل الأداء بين الطلاب .

ج — المحاورة بالطريقة المقصية ، وطريقة سحب الكرة للخلف :

\* يقدم المعلم المهارتين بالشرح اللفظي ، ويعرض نموذجاً للأداء .

\* تؤدى المهارة بدون كرة .

\* تؤدى المهارة بدون كرة مع وجود طالب سلبي ( مدافع ) .

\* التدريب السابق نفسه ولكن يكون المدافع إيجابي يحاول استخلاص الكرة .

## التدريبات



\* يقسم الفصل إلى مجموعات ، تقف كل مجموعة على شكل قاطرة

أمام خط يمثل حدود منطقة الجزاء، على بعد ( ١٨ ياردة ) من

هذا الخط يوضع مرمى ( كرة قدم - مرمى بديل ) يقف طالب

على مسافة تبعد عن الخط من ( ٥ - ١٠ م ) مدافع يقوم الطالب

الأول من كل قاطرة ( مهاجم ) بالجري بالكرة نحو المدافع الذي

يتصدى له ، فيمويه للجانب وذلك بميله بجسمه ناحية اليمين

لخداع المدافع بأنه سوف يمر من هذه الجهة وينطلق بالكرة من

جهة اليسار ويصوب على المرمى ويعود ليقف مكان المدافع الذي

يتحرك ليقف خلف القاطرة ، ثم يبدأ الطالب الثاني في الأداء ، يمكن التدريب على جميع أنواع

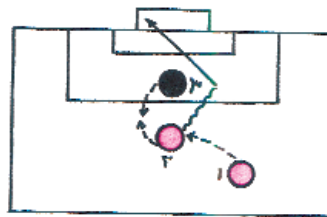
المحاورة من الأمام في هذا التدريب (شكل رقم ٧) .

\* كل ثلاثة طلاب يشكّلون مجموعة ومعهم كرة . يمرر الطالب رقم ( ١ ) الكرة إلى الطالب رقم ( ٢ )

الواقف على خط حدود منطقة الجزاء ليقوم بمحاورة الطالب رقم ( ٣ ) الذي يمثل المدافع ، ثم يسدد

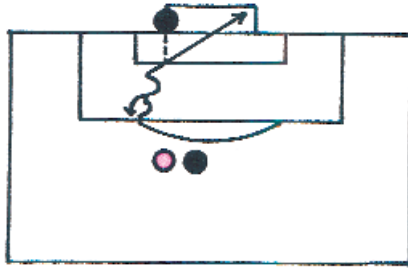
الكرة في المرمى مباشرة ، ويكرر التدريب لجميع طرق المحاورة من الأمام ، مع تبديل أماكن

الطلاب بعد المحاولة ( شكل رقم ٨ ) .



(شكل رقم ٨)

\* كل ( : ) طالبين مع بعضهما ، يجري رقم ( ١ ) بالكرة مع ملازمة رقم ( ٢ ) المنافس له ، يحاور رقم ( ١ ) منافسه بالتمويه بأحد طرق المحاورة من الأمام ثم يقوم بالتصويب على مرمى بعد نجاح المحاورة (شكل رقم ٩) .



( شكل رقم ٩ )

يمكن أن يقوم رقم ( ١ ) بالمحاورة ثم التميرير لزميل ثالث داخل المنطقة ليقوم بالتصويب على المرمى ، مع تبديل الأدوار بين الطلاب .

### الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
- نجاح المدافع في قطع الكرة من المهاجم .	- عدم تقدير المسافة التي يجب أن تكون .	- التدريب على البدء في المحاورة والمدافع على مسافة مناسبة في حدود ( ١ متر ) تقريباً .
- عدم السيطرة على الكرة بعد أداء المحاورة .	- ضعف في مستوى الأداء . - تصور خاطئ للمهارة .	- شرح طريقة الأداء . - التدريب على المهارة حتى الإتقان .
- عدم الإحساس بالفراغ العام .	- نظر اللاعب على الكرة باستمرار .	- التدريب على النظر للأمام . - الكشف على الفراغ العام (الملعب) .

## بعض القواعد القانونية

### مادة ( ٥ ) الحكم :

#### ■ سلطة الحكم :

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة لتطبيق مواد قانون اللعبة ، وذلك فيما يتعلق في المباراة التي يتم تعيينه فيها .

#### الصلاحيات والواجبات :

يقوم الحكم بالآتي :

- ينفذ مواد قانون اللعبة .
- يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين ومع الحكم الرابع حين يتطلب الأمر .
- يتأكد من أن الكرة تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم ( ٢ ) .
- يتأكد من أن معدات اللاعبين تلبّي المتطلبات الواردة في المادة رقم ( ٤ ) .
- يعمل كمقياتي ويسجل أحداث المباراة .
- يوقف اللعب ، يعلق أو ينهي المباراة ، وذلك حسب قناعته بسبب أي مخالفة لمواد القانون .
- يوقف ، يعلق أو ينهي المباراة ؛ بسبب تدخل خارجي من أي نوع .
- يوقف المباراة إذا رأى أن لاعباً أصيب إصابة جسيمة ، ويتأكد من نقله من ميدان اللعب .
- يسمح باستمرار اللعب حتى تصبح الكرة خارج اللعب ، وذلك إذا كان في رأيه أن لاعباً أصيب - إصابة طفيفة فقط .
- التأكد من مغادرة أي لاعب مصاب بنزيف من جراء أحد الجروح لميدان اللعب ، ويجوز للاعب العودة فقط لدى تلقيه إشارة من الحكم الذي يجب عليه الإقتناع بتوقف النزيف .
- يسمح باستمرار اللعب حين يرى أن الفريق الذي تم ارتكاب أحد المخالفات ضده ، سوف يستفيد من إتاحة هذه الفرصة ، والقيام بمعاينة المخالفة الأصلية إذا لم تتحقق الفائدة المرجوة من إتاحة الفرصة في ذلك الوقت .

## مادة ( ٦ ) الحكام المساعدون :

### \* الواجبات :

- يعين حكامان مساعدان مهمتهما ( خاضعة لقرار الحكم ) أن يبيننا :
- متى تكون الكرة بكاملها قد عبرت خارج ميدان اللعب .
- أي فريق له الحق في الركلة الركنية ، أو ركلة المرمى ، أو رمية التماس .
- متى يعاقب اللاعب عندما يكون في موقف تسلل .
- عند طلب إجراء تبديل .
- عند حدوث سلوك سيء أو أي حادثة أخرى دون أن يتمكن الحكم من مشاهدتها .

### \* المساعدة :

يقوم الحكام المساعدون أيضاً بمساعدة الحكم بقيادة المباراة طبقاً لما تنص عليه مواد قانون اللعبة .  
في حالة حدوث تدخل غير صحيح أو سلوك سيء من الحكم المساعد ، يقوم الحكم بالاستغناء عن خدماته ويقدم تقريراً بهذا الموضوع للسلطات المختصة .

## مادة ( ٧ ) مدة المباراة :

### \* فترات اللعب :

مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما ( ٤٥ ) دقيقة ، ما لم يتفق الفريقان والحكم على خلاف ذلك .

أي اتفاق يتم لتعديل زمن أشواط اللعب ( لاختصار زمن كل شوط إلى ٤٠ دقيقة مثلاً بسبب الإضاءة الغير كافية ) يجب أن يتم قبل بدء اللعب ، ويجب أن يخضع للأنظمة الخاصة بالمسابقة .

### \* فترات الراحة ما بين الشوتين :

- اللاعبون لهم الحق في فترة راحة عند منتصف الوقت بين الشوتين .
- لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوتين عن ١٥ دقيقة .
- يجب أن تنص قواعد المسابقة على مدة فترة الراحة بين الشوتين .
- يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوتين بموافقة الحكم فقط .

## تعويض الوقت الضائع :

يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة عن الوقت الضائع خلال :

- التبديل - التبديلات .
- تقييم إصابة اللاعبين .
- نقل اللاعبين المصابين من ميدان اللعب من أجل العلاج .
- إضاعة الوقت .
- أية أسباب أخرى .
- ويكون تحديد زمن التعويض حسب قناعة الحكم .
- يسمح بتمديد الوقت من أجل تنفيذ ركلة الجزاء في نهاية كل شوط أو في نهاية كل شوط من شوطي الوقت الإضافي .

## \* الوقت الإضافي :

يجوز أن تتضمن الأنظمة الخاصة بالمسابقة لعب شوطين إضافيين متساويين ، ويتم تطبيق الشروط الواردة في المادة ( ٨ ) .

## \* المباراة الموقوفة :

يتم إعادة لعب المباراة الموقوفة ما لم تنص قواعد المسابقة خلاف ذلك .

## القياس والتقويم

( ١٥ درجة )

الاختبار المعرفي :

السؤال الأول :

( ٧ درجات )

أكمل العبارات الآتية :

- ١- تعدُّ مهارة المحاورة من الأمام إحدى ..... المهمة في لعبة كرة القدم .
- ٢- للمحاورة أنواع متعددة ومنها المحاورة بالتمويه للجانب و.....، والمحاورة بالطريقة .... .
- ٣- مهارة كتم الكرة بخارج القدم أحد مهارات .....، وهي تعني استحواذ الطالب على الكرة التي تكون في الهواء باستخدام الجزء ..... من القدم وبمساعدة ..... للسيطرة عليها ، وتتم في مساحة ..... في أغلب الأحيان .

السؤال الثاني :

( ٨ درجات )

صل جمل العمود ( أ ) بما يتناسب معها من العمود ( ب )

ب	أ
١- إذا رأى أن لاعباً أصيب إصابة جسيمة .	١- يقوم حكم لعبة كرة القدم
٢- مدة كل منهما ( ٤٥ ) دقيقة ما لم يتفق الفريقان والحكم على خلاف ذلك .	٢- يوقف الحكم المباراة
٣- بتنفيذ مواد القانون الدولي للعبة .	٣- تلعب المباراة من شوطين
٤- نقل اللاعبين المصابين إلى المستشفى .	٤- من واجبات الحكمان المساعدان
٥- توضيح أي فريق له الحق في رمية التماس .	

السؤال الثالث :

اذكر العضلات العاملة أثناء ممارستك كرة القدم .

## ثانياً : الاختبار المهاري :

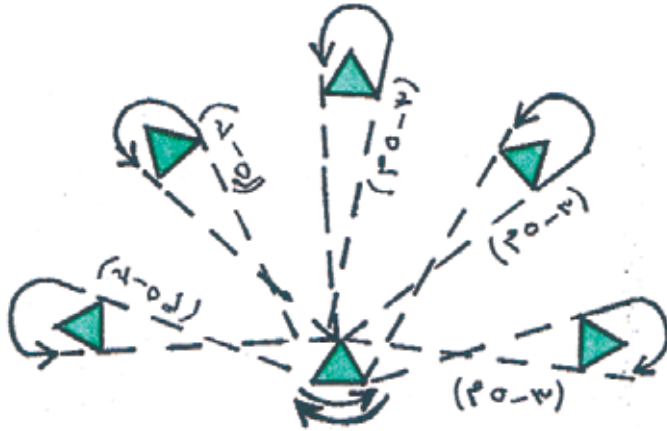
اسم الاختبار : المراوغة من خلال الحركة .

الغرض من الاختبار : قياس مهارة المراوغة .

الأدوات وتنظيمها : كرة قدم - ساعة إيقاف - أقماع (علامات) ، توضع أقماع (أ - ب - ج - د - هـ) على هيئة قوس مركزه (أ) وتكون المسافة بين الأقماع الأربعة والقمع (أ) من (٣ - ٥ أمتار) .

طريقة الأداء : يقف الطالب خلف القمع (أ) وعند إعطاء إشارة البدء ، يقوم الجري بالكرة نحو القمع (ب) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى ثم يعود إلى القمع (أ) ويلف حوله من جهة رجله اليسرى أيضاً ، ويكرر ذلك حول بقية الأقماع حتى ينتهي من الأقماع الأربعة ويعود إلى القمع (أ) يكرر الجري حول الأقماع مرة ثانية ، ويلف حولها من جهة رجله اليمنى حتى يعود إلى النقطة (أ) .

أسلوب التقدير : يسجل للطالب الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة من البداية وحتى النهاية (شكل رقم ١) .



(شكل رقم ١)

\* إجابة الاختبار المعرفي :

السؤال الأول :

أكمل العبارات الآتية :

١- المهارات

٢- للجانبين ، المقصية .

٣- السيطرة ، الخارجي ، الأرض ، صغيرة .



## التمرينات الفنية الإيقاعية للبنات



### مقدمة

تعتبر التمرينات الفنية الإيقاعية من الرياضات التنافسية التي تتميز بالجمال الحركي والقدرة التعبيرية بمصاحبة الموسيقى ، وهي من الرياضات التي تتوافق وطبيعة الطالبة البيولوجية وقدرتها على أداء الحركات بإيقاع حركي، والموسيقى المصاحبة تساعد الطالبة على الاحتفاظ بالطاقة العضلية لمدة طويلة حيث إن الإيقاع الحركي يكسب الطالبة القدرة على التحكم في العضلات أثناء أداء حركات متسلسلة ومتنوعة ، وأيضًا تكسيبها الثقة بالنفس والإحساس بالجمال الحركي والقدرة على الابتكار والإبداع .

وينبغي إن تتميز الموسيقى بإيقاع جيد ومنسجم مع الحركات ، وكما نعلم أن التمرينات الفنية الإيقاعية تنمي التوافق العصبي العضلي والقدرة وهما من الصفات المهمة لأداء الوثبات المختلفة ، وقد سبق وتناولنا بعض الوثبات وسوف نتناول البعض الآخر في هذه الوحدة فهي متعددة ولا تحتاج إلى أدوات ، وتعتمد هذه الوثبات على مدى المرجحة ووضع الجسم أثناء الطيران وأدائها يتطلب الرشاقة ، والمرونة في مفاصل الفخذ والركبة والقدم وفقرات العمود الفقري .

وأيضًا سنتناول التمرينات بالكرات التي تتطلب القدرة والتوافق بين العين والأداة والحركة والتحكم في حركات الجسم .

وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ، ينبغي للطالبة أن تكون قادرة على أن :

- ⊙ تفهم طريقة أداء بعض الوثبات في التمرينات الفنية الإيقاعية.
- ⊙ تحلل المراحل الفنية للوثبات المقررة .
- ⊙ تتعرف التمرينات بالأدوات المقررة .
- ⊙ تتقن بعض الوثبات في التمرينات الفنية الإيقاعية .
- ⊙ تؤدي جملة حركية بالأدوات المقررة .
- ⊙ تقدر الأداء وتحترم أداء الآخرين .

### محتويات الوحدة

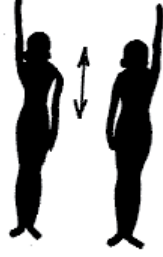
- الإعداد البدني .
- الوثبات ( مع ثني الجذع للجانب - المقصية - الحصان ) .
- التمرينات بالكرات .

### الوسائل والمواد التعليمية المقترحة

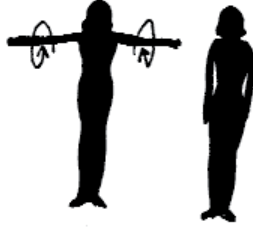
- جير للتخطيط .
- شريط قياس .
- كرات تمرينات .
- موسيقى من التراث العماني .

## الإعداد البدني للوحدة

١- [وقوف] تبادل مرجحة الذراعين للأمام وللخلف .



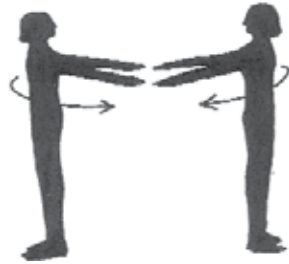
٢- [وقوف - الذراعان جانباً] تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف .



٣- [وقوف - مسك كرة طبية باليدين] رمي ولقف الكرة .



٤- [وقوف فتحاً - ظهراً لظهر مسافة ١ م] تبادل دوران الجذع للجانبين لمحاولة لمس يد الزميلة .



٥- [جلوس طويل فتحاً- مواجه تشبيك اليدين] تبادل ميل الجذع.



٦- [ جلوس طويل مواجه مع ثني إحدى الرجلين معكوسة - تشبيك اليدين ] شد الزميلة .



٧- [ وقوف - الذراعان جانبًا ] تبادل دوران الجذع لليمين ولليسار .



٨- [ وقوف ] تبادل ثني الجذع لليمين ولليسار مع رفع الذراع حلقة فوق الرأس .



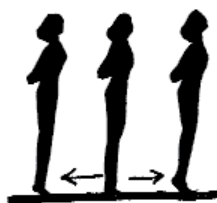
٩- [ وقوف - الذراعان جانبًا ] المشي فوق مقعد سويدي مقلوب .



١٠- [ وقوف ] الوثب بالقدمين للأمام .



١١- [ وقوف ] تبادل الوثب جهة اليمين واليسار .



١٢- [ انبطاح مائل ] المشي للأمام باليدين .



## ( الوثب مع ثني الجذع للجانب - الوثبة المقصية - الوثب الحصاني )

تهدف التمرينات الفنية الإيقاعية إلى تنمية الإحساس بالجمال الحركي والمكاني والزمني بالإيقاع الموسيقي وتطويره ، كما تهدف إلى اختيار وتصنيف الطالبات وتكوينهن في مجموعات لأداء الحركات الأساسية للتمرينات الفنية الإيقاعية وحركات الربط في جملة حركية من خلال التشكيلات المتنوعة .

والوثب في التمرينات الفنية أحد المهارات الأساسية لأداء الجمل الحركية التي تختلف في أدائها وإيقاعها وموسيقاها المصاحبة تبعاً لما تعبر عنه ومناسبة عرضها وتقديمها .

وسوف نستكمل في هذه الوحدة ما سبق دراسته في الصف السابق من وثبات .

## طريقة الأداء

## أ- الوثب مع ثني الجذع للجانب :

تؤدي هذه الوثبة بالارتقاء بالقدمين معاً ، وفي أثناء الطيران يكون الجذع مثنياً لأحد الجانبين ، وترفع إحدى الذراعين عالياً لتكون على شكل حلقة فوق الرأس ، وتنحني الساقان في اتجاه الثني ، ويتم الهبوط على القدمين ، ويمكن أن تؤدي من الوقوف في المكان أو بخطوات اقتراب ( شكل رقم ١ ) .



( شكل رقم ١ )

## ب- الوثبة المقصية :

تؤدي هذه الوثبة بالارتقاء بإحدى القدمين والهبوط علي نفس قدم الارتقاء مع مرجحة الرجلين للأمام والتبديل أثناء الطيران ثم الهبوط مثل ( حركة المقص ) ( شكل رقم ٢ ) .



( شكل رقم ٢ )

## ج - الوثب الحصاني :

الارتقاء في هذه الوثبة بإحدى القدمين و الهبوط عليها ، وفي أثناء الطيران يتم تبديل الرجلين مع رفع الركبتين لأعلى مثل ( حركة الحصان ) ( شكل رقم ٣ ) .



( شكل رقم ٣ )

## النقاط الفنية

### أ - الوثب مع ثني الجذع للجانب :

- ١- لفت الرأس وانحناء الساقين جهة ثني الجذع .
- ٢- إحدى الذراعين ممتدة لأعلى أو مائلة والأخرى لأسفل .

## ب- الوثبة المقصية :

- ١- الذراعان مفرودتان للجانب أو في وضع [ ثبات الوسط ].
- ٢- الرجلان تؤديان حركة تبادلية أثناء الطيران ، و تكونان متوازيتين مع الأرض .
- ٣- النظر للأمام .

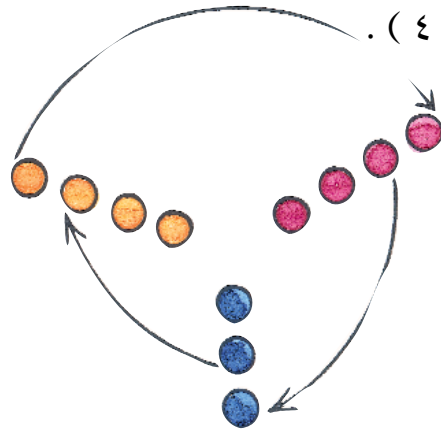
## ج - الوثب الحصاني :

- ١- ثني الركبتين عاليًا أثناء مرحلة الطيران .
- ٢- السرعة في حركة تبديل الرجلين في الهواء .
- ٣- الجذع عمودي على الأرض .

## الخطوات التعليمية والتدريبات

- تقدم المعلمة المهارة وتشرح أهميتها وطريقة أدائها.
- يعرض نموذج للأداء عن طريق ( المعلمة - طالبة متميزة - شريط فيديو تعليمي - أو قرص مدمج).
- الوثب من فوق موانع ( كرات طيبة - أقماع - مقعد سويدي ) .
- الوثب في المكان عدة مرات لأداء مختلف الوثبات مع تصحيح الأخطاء وتكرار الأداء .
- الوثب من الاقتراب خطوة واحدة ( يكرر ) .
- الوثب من ثلاث خطوات مع مراعاة تصحيح الأخطاء .
- الوثب لأعلى من الجري لمسافة محددة ( يكرر ) .
- أداء الوثب مع ثني الجذع للجانب من الوقوف ( يكرر ) .
- أداء الوثب مع ثني الجذع للجانب من المشي ( يكرر ) .
- أداء الوثب مع ثني الجذع للجانب من الجري ( يكرر ) .
- أداء الوثبة المقصية من الوقوف ( يكرر ) .
- أداء الوثبة المقصية من المشي ( يكرر ) .
- أداء الوثبة المقصية من الجري ( يكرر ) .
- أداء الوثب الحصاني من الوقوف ( يكرر ) .
- أداء الوثب الحصاني من المشي ( يكرر ) .
- أداء الوثب الحصاني من الجري ( يكرر ) .

- قسّمى الطالباتك إلى ثلاث مجموعات (أ، ب، ج)، مجموعة (أ) تؤدى الوثب مع ثني الجذع للجانب، ومجموعة (ب) تؤدى الوثبة المقصية، ومجموعة (ج) تؤدى الوثب الحصاني ثم تبديل الأداء بين المجموعات (شكل رقم ٤).



(شكل رقم ٤)

- أداء الوثب مع ثني الجذع للجانب وعمل ربع لفة (يكرر).
- أداء الوثبة المقصية والدوران ربع لفة (يكرر).
- أداء الوثب الحصاني والدوران ربع لفة (يكرر).
- الربط بين أداء وثبتين لزيادة صعوبة الأداء.
- أداء الوثبات المختلفة في جملة حركية وربطها ببعض حركات الربط.

### الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
- عدم القدرة على الوثب لأعلى نقطة ممكنة .	- عدم القدرة على الوثب لأعلى نقطة ممكنة .	- تمارينات مرونة للمفاصل .
- ضعف عضلات الرجلين ، وتصلب الكتفين أثناء الأداء .	- ضعف عضلات الرجلين ، وتصلب الكتفين أثناء الأداء .	- تمارينات قوة لتنمية عضلات الرجلين .
- تصلب مفاصل القدمين والركبتين والفخذين .	- تصلب مفاصل القدمين والركبتين والفخذين .	- تمارينات مرونة للمفاصل .
- عدم مرونة المفاصل .	- عدم مرونة المفاصل .	- تمارينات تنمية القدرة العضلية .

تتنوع التمرينات الفنية الإيقاعية تبعاً لاختلاف الأدوات المستخدمة فيها وطبيعتها ، فهناك على سبيل المثال ( تمرينات بالأطواق وأخرى بالحبال ... ) وتتعدد الأدوات المستخدمة في صفاتها ووزنها وأحجامها ، فينبغي للأدوات الخاصة بالتمرينات الفنية أن تكون صغيرة الحجم ، خفيفة الوزن ، ناعمة الملمس ، وهذه الأدوات تختلف في أشكالها وقواعدها الفنية .

ومن الأدوات المستخدمة في التمرينات الفنية الإيقاعية :

- الكرات .
- الأطواق .
- الحبال .
- الصولجانات ( الزجاجات الخشبية ) .
- الطرحة ( الشال ) .
- الشريط الشعباني .

وللأدوات أهمية كبيرة أثناء تنفيذ دروس التمرينات الفنية الإيقاعية حيث تتيح الفرصة لمشاركة أكبر عدد من الطالبات في وقت واحد ، كما أنها تساعد على تنمية عضلات الذراعين والجزع والرجلين وأيضاً تنمية التوافق العصبي العضلي ، وتعمل على تنمية الإحساس بالإيقاع الحركي .

وتتميز هذه الأدوات بعدم خطورتها ، مما يترتب عليه زيادة الحماس والإقبال عليها في دروس التمرينات الفنية ، هذا بالإضافة إلى سهولة الحصول عليها ورخص ثمنها وإمكانية تصنيعها محلياً . واستخدامها بصورة صحيحة يؤدي إلى استثمار الوقت والمحافظة عليها، وتساعد على العمل بنظام ، كما أنها تراعي المراحل السنوية المختلفة للطالبات .

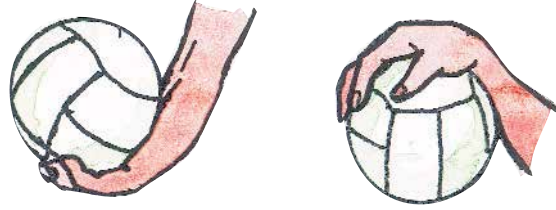
وسوف نتناول في هذا الدرس التمرينات بالكرة ، وأول من أدخل كرة التمرينات في التمرينات الفنية السويسري بوده ( Boad ) والألماني ميداو ( Medau ) .

وتختلف كرة التمرينات الفنية الإيقاعية عن الكرات المستخدمة في الألعاب فهي عبارة عن كرة مصنوعة من المطاط ، يبلغ قطرها من ١٦ - ١٨ سم ووزنها يتراوح ما بين ٤٠٠ - ٤٥٠ جرام .



وهناك طريقتان لمسك كرة التمرينات الفنية لأداء مختلف الحركات :

- مسك الكرة من أعلى .
- مسك الكرة من أسفل ( شكل رقم ٥ ) .



( شكل رقم ٥ )

للتمرينات الفنية باستخدام الكرات حركات مختلفة ومتعددة منها :

- ١- رمي ولقف الكرة .
- ٢- مرجحة ودوران الذراع بالكرة .
- ٣- دحرجة الكرة واستقبالها .
- ٤- المرجحة البندولية للذراع بالكرة .
- ٥- الدوران الأفقي للذراع بالكرة .
- ٦- تنطيط الكرة .

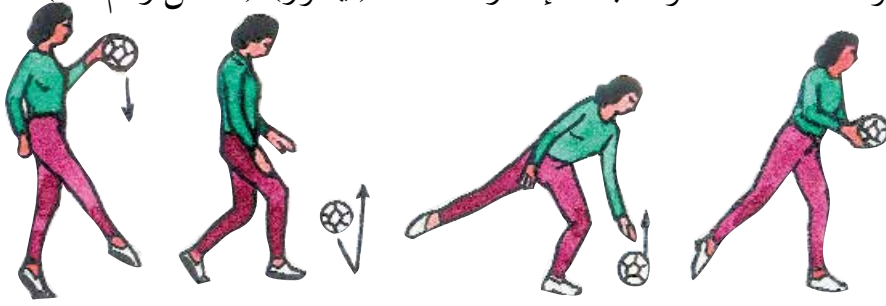
### النقاط الفنية

- ١- مسك الكرة بخفة .
- ٢- تستند الكرة على الأصابع وهي مفرودة .
- ٣- ضرورة توافر التوافق بين العين والكرة والحركة المؤداة .

### الخطوات التعليمية والتدريبات

- تقديم المهارات وعرض نماذج لطرق أدائها. معرفة المعلمة ، أو طالبة متميزة ، أو شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج .

– من الانتشار الحر تجري الطالبات في اتجاهات مختلفة ، وعند سماع إشارة المعلمة تلتقط الطالبات الكرة بأحد طرق مسك الكرة طبقاً لإشارة المعلمة ( يكرر ) ( شكل رقم ٦ ) .



( شكل رقم ٦ )

– من الانتشار الحر رمي الكرة لأعلى ولقفها باليدين أمام الجسم .  
 – التدريب السابق نفسه ولكن رمي ولقف الكرة يكون بيد واحدة ( يكرر ) باليد الأخرى .  
 – من الانتشار الحر رمي الكرة بيد واحدة على شكل قوس ولقفها باليد الأخرى ( يكرر ) ( شكل رقم ٧ ) .



( شكل رقم ٧ )

كل طالبتين مواجهتين بينهما مسافة مناسبة تبادل رمي ولقف الكرة .  
 – من المرجحة البندولية رمي الكرة ولقفها باليد الأخرى ( يكرر ) .  
 – كل طالبتين مواجهتين بينهما مسافة مناسبة تبادل المرجحة البندولية للأمام وللخلف ، ثم رمي الكرة ولقفها بنفس اليد يكرر باليد الأخرى .  
 – من الانتشار الحر مرجحة الذراع بالكرة أفقيًا من جانب لآخر أمام الجسم ( يكرر ) ( شكل رقم ٨ ) .



( شكل رقم ٨ )

– التدريب السابق نفسه مرجحة الذراع أفقيًا فوق الرأس ( يكرر ) ( شكل رقم ٩ ) .



( شكل رقم ٩ )

– ربط التدريبين السابقين مع بعضهما لأداء مرجحة الذراع بالكرة أفقيًا أمام الجسم ثم فوق الرأس .

– من الانتشار دحرجة الكرة باليدين للأمام والجري لاستقبالها .

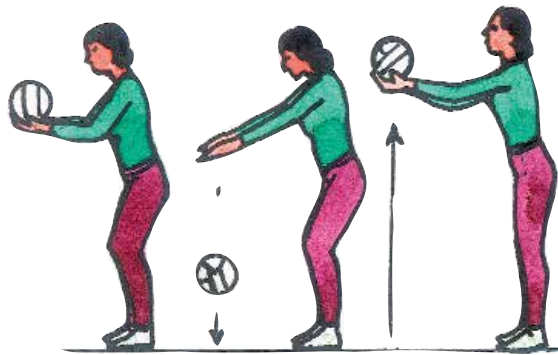
– [ وقوف فتحًا ] دحرجة الكرة من اليد واستقبالها باليد الأخرى .

– كل طالبتين مواجهتين بينهما مسافة مناسبة تبادل دحرجة الكرة ( يكرر ) ( شكل ١٠ ) .



( شكل ١٠ )

– من الانتشار الحر تنطيط الكرة (بجانِب الجسم – أمام الجسم مع تبديل اليدين) (يكرر) (شكل ١١) .



( شكل ١١ )

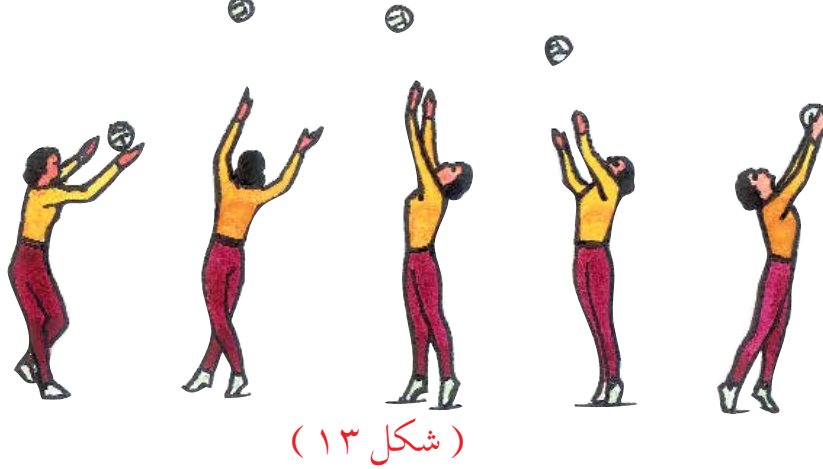
– التدريب السابق نفسه تنطيط الكرة من جانب لآخر ( يكرر ) .

– [ وقوف مواجهه ] تنطيط الكرة مع المشي للأمام لتبادل الكرات والأماكن ( يكرر ) .

- من الانتشار دوران الكرة حول رسغ اليد .
- التدريب السابق نفسه تنطيط الكرة من جانب لآخر ( يكرر ) .
- [ وقوف مواجهه ] تنطيط الكرة مع المشي للأمام لتبادل الكرات والأماكن ( يكرر ) .
- من الانتشار دوران الكرة حول رسغ اليد .
- الوضع السابق نفسه دوران الكرة حول الجسم ( يكرر ) ( شكل ١٢ ) .



- من الانتشار الحر رمي الكرة لأعلى ثم الدوران ولقفيها باليدين ( يكرر ) ( شكل ١٣ ) .



- من الانتشار الحر تنطيط الكرة (٤ عدات) ثم رميها لأعلى والدوران للقفها باليدين .

### الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
- سقوط الكرة على الأرض .	- ضعف التوافق بين العين والكرة والحركة .	- تدريبات لتنمية صفة التوافق .
- ضعف المدى والانسائية في الحركة .	- ضعف صفتي الرشاقة والمرونة .	- تدريبات لتنمية صفتي الرشاقة والمرونة .
- عدم القدرة على التحكم في الكرة .	- قصور في التوافق الحركي .	- تكرار الأداء الحركي .

## بعض القواعد القانونية للتمرينات الفنية الإيقاعية للبنات

راجع دليل معلم الصف السابع لمراجعة تقييم الأخطاء :

### تعريف الأخطاء :

#### الخطأ البسيط :

هو الذي يتم من تكرار الحركة الواحدة أكثر من ٣ مرات مثلاً ( أداء وثبة معينة بمستوى جيد أكثر من ٣ مرات ) .

ويعدُّ الخطأ بسيطاً إذا تصلبت الذراعان في حركة تحتاج لارتخاء ، أو امتدت أكثر من اللازم في الحركة .

#### الخطأ المتوسط :

- أن يكون التحرك في الأرض غير صحيح .
- أن يكون التوافق بين الحركة والموسيقى غير صحيح ، كأن تكون الموسيقى قوية لحركة هادئة .
- إذا لم تستخدم الأسس المناسبة لاستعمال أجهزة اليد .
- عدم ربط الحركات بطريقة سلسلة .

#### الخطأ الجسيم :

- عدم توزيع الحركة في الملعب أي التحرك في اتجاه واحد .
- التعرض للأخطاء البسيطة عدة مرات .
- عدم تناسق الحركات مع الموسيقى بشكل واضح .

## القياس والتقويم

( ١٥ درجة )

أولاً : الاختبار المعرفي :

السؤال الأول :

أكملي العبارات الآتية :

- ١- في التمرينات بالكرة طريقتان لمسك الكرة من ..... و .....
- ٢- تؤدى ..... بالارتقاء بالقدمين معاً وفي أثناء الطيران يكون الجذع منشئاً لأحد الجانبين .
- ٣- ينبغي للأدوات الخاصة بالتمرينات الفنية أن تكون ..... و .....
- و ..... وهي تختلف في ..... و ..... وكرة التمرينات تصنع من ..... ويبلغ قطرها ..... ووزنها يتراوح ما بين .....
- ٤- تؤدى ..... بالارتقاء بإحدى القدمين والهبوط عليها وفي أثناء الطيران يتم تبديل الرجلين مع رفع الركبتين لأعلى .

السؤال الثاني :

( ٣ درجات )

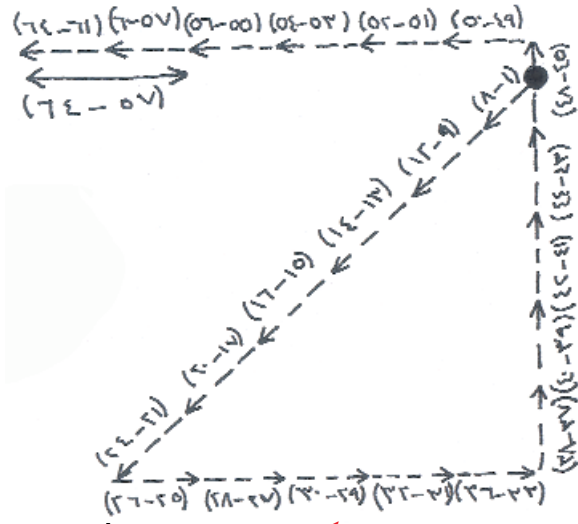
- اذكرى الحركات التي تؤدى باستخدام الكرة :

- 
- 
- 
- 
- 
-

## ثانيًا : الاختبار المهاري :

( ٣٥ درجة )

- اسم الاختبار : جملة اختبار التمرينات بالكرة .
- الغرض من الاختبار : قياس مهارة التمرينات بالكرة .
- الأدوات وتنظيمها : مربع طول ضلعه ١٢ م - كرة تمرينات .
- طريقة الأداء :
- ( ١ - ٨ ) رمي ولقف الكرة مع المشي للأمام .
- ( ٩ - ١٢ ) دحرجة الكرة للأمام والتقاطها .
- ( ١٣ - ١٤ ) المرجحة العمودية باليد اليمنى بالكرة .
- ( ١٥ - ١٦ ) رميها ولقفها باليد الأخرى .
- ( ١٧ - ٢٠ ) يكرر باليد اليسرى .
- ( ٢١ - ٢٤ ) دوران الكرة حول الرسغ مع الحجل للأمام .
- ( ٢٥ - ٢٦ ) الدوران ربع لفة جهة اليسار .
- ( ٢٧ - ٢٨ ) رمي الكرة على شكل قوس فوق الرأس ولقفها باليد الأخرى .
- ( ٢٩ - ٣٠ ) يكرر باليد الأخرى .
- ( ٣١ - ٣٢ ) دوران الكرة حول الجسم مع المشي على أطراف الأصابع .
- ( ٣٣ - ٣٦ ) رمي الكرة ولقفها مع عمل وثبة المقص مع المشي للأمام .
- ( ٣٧ - ٣٨ ) الدوران ربع لفة جهة اليسار .
- ( ٣٩ - ٤٠ ) تنطيط الكرة مع عمل وثبة الحصان .
- ( ٤١ - ٤٢ ) رمي الكرة ولقفها ( ٤٣ - ٤٤ ) عمل وثبة اللعب للأمام .
- ( ٤٥ - ٤٨ ) يكرر .
- ( ٤٩ - ٥٠ ) الدوران ربع لفة جهة اليسار .
- ( ٥١ - ٥٢ ) تنطيط الكرة من يد لأخرى .
- ( ٥٣ - ٥٤ ) يكرر من الجهة الأخرى .
- ( ٥٥ - ٥٦ ) رمي الكرة ولقفها مع الدوران ربع لفة جهة اليسار .
- ( ٥٧ - ٦٠ ) أخذ خطوة للجانب الأيمن مع ثني بسيط للركبتين .
- ( ٦١ - ٦٤ ) يكرر للجانب الأيمن .



(شكل ١٤)

- خصم درجة
- خصم درجتين
- خصم درجة
- خصم ثلاث درجات
- خصم درجتين

- عدم التحكم في الكرة
- سقوط الكرة على الأرض
- عدم مسك الكرة بطريقة صحيحة
- عدم تسلسل الحركة واستمرارها
- عدم الحيوية والنشاط في الأداء

أسلوب التقدير :

إجابة الاختبار المعرفي :

السؤال الأول : أكمل العبارات الآتية :

- ١- أعلى ، من أسفل .
- ٢- الوثبة مع ثني الجذع جانبا .
- ٣- صغيرة الحجم ، خفيفة الوزن ، ناعمة الملمس ، أشكالها ، قواعدها الفنية ، تصنع من المطاط ، ١٦ - ١٨ سم ، ٤٠٠ - ٤٥٠ جرام .
- ٤- الوثبة الحصانية .

السؤال الثاني : اذكر الحركات التي تؤدي باستخدام الكرة :

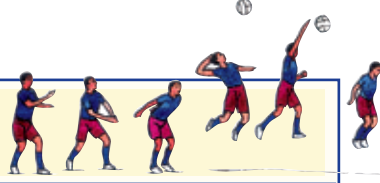
- ١- رمي ولقف الكرة .
- ٢- مرجحة ودوران الذراع بالكرة .
- ٣- دحرجة الكرة واستقبالها .
- ٤- المرجحة البندولية للذراع بالكرة .
- ٥- الدوران الأفقي للذراع بالكرة .
- ٦- تنطيط الكرة .



## الكرة الطائرة



### مقدمة



تعتمد لعبة الكرة الطائرة على قدرات بدنية ومهارية وذهنية ونفسية ؛ نظراً لتعدد المهارات الأساسية بها هذا غير أن الأداء أصبح يتسم بالقوة والسرعة سواء في ضربات الإرسال أو الضربات الساحقة ، وسرعة تغيير وتبادل الأدوار بين الطلاب فيكون الطالب مدافعاً وفي لحظة يكون مهاجماً وهذا يتطلب إتقان المهارات الأساسية للعبة .

والإرسال أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، ومن المهم أن يكون لدى الطالب القدرة على التحكم في أداء الإرسال صحيحاً ، حيث يمكن أن يكسب الفريق نقطة مباشرة من ضربة الإرسال .

ويعدُّ الإعداد من المهارات الأساسية التي تهدف الى تمرير الكرة بالارتفاع والمكان المناسب لتنفيذ الضربات الساحقة ، وقد يكون الإعداد من اللمسة الأولى أو اللمسة الثانية . ويعدُّ الإعداد الجانبي أحد أنواع مهارة الإعداد ، ويمكن تصنيف الإعداد من حيث ارتفاع الكرة إلى اعداد منخفض ومتوسط مرتفع أو عالي .

وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ، ينبغي للطالب أن يكون قادراً على أن :

- ⊙ يتعرف بعض ضربات الإرسال .
- ⊙ يحلل المراحل الفنية للإعداد في الكرة الطائرة .
- ⊙ يؤدي بعض ضربات الإرسال في الكرة الطائرة .
- ⊙ يتقن بعض مهارات الإعداد في الكرة الطائرة .
- ⊙ يتعاون مع زملائه عن طريق ممارسة لعبة الكرة الطائرة .

### محتويات الوحدة

- الإعداد البدني .
- الإرسال الساحق .
- الإعداد الجانبي .

### الوسائل والمواد التعليمية المقترحة

- كرات الطائرة .
- ملعب كرة الطائرة .
- ( ملعب بديل ) .
- جير للتخطيط .

## الإعداد البدني للوحدة

١- [ وقوف - الذراع اليمنى أعلى الرأس وللخلف - مسك كوع الذراع اليمنى من الخلف ] سحب الذراع للخلف باليد اليسرى ( الثبات ٨ عدات ) يكرر للذراع الأخرى ( شكل رقم ١ ) .



٢- [ وقوف - الذراعان عاليًا - تشبيك اليدين ] شد الذراعين للأعلى مع رفع العقبين ( شكل رقم ٢ ) .



٣- [ وقوف - الذراعان خلفًا - تشبيك اليدين ] سحب الذراعين للخلف وللأعلى ( الثبات ٨ عدات ) ( شكل رقم ٣ ) .



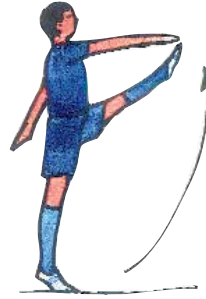
٤- [ وقوف انثناء ] تبادل دوران الكتفين للأمام وللخلف ( شكل رقم ٤ ) .



٥- [ جلوس إحدى الرجلين مفرودة للأمام والأخرى منثنية للخلف ] ثني الجذع للأمام والضغط مع تبديل أوضاع الرجلين ( شكل رقم ٥ ) .



٦- [ وقوف ] تبادل مرجحة الرجلين للأمام وللأعلى للمس الكفين (شكل رقم ٦).



٧- [ جثو أفقي مائل معكوس ] تبادل رفع الرجلين للأعلى وللخلف (شكل رقم ٧).



٨- [ رقود - الذراعان عاليًا ] رفع الجذع والرجلين للمس المشطين باليدين (شكل رقم ٨).



٩- [ جلوس تريبع - مسك القدمين باليدين ] ثني الجذع للأمام (شكل رقم ١٠).



١٠- [ وقوف فتحًا - الذراعان عاليًا ] تبادل ثني الجذع للجهة اليمنى واليسرى (شكل رقم ١٠).

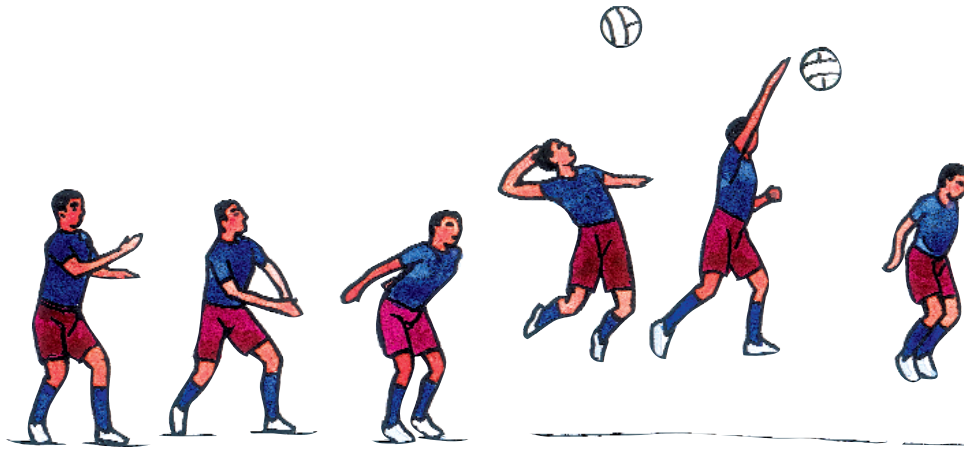


١١- [ وقوف ] الوثب بالحبل مع رفع الركبتين للأعلى (شكل رقم ١١).



يعتبر الإرسال الساحق استكمالاً لموضوع الإرسال المواجه من أعلى ، والذي سبق دراسته في الصف السابع ، ( راجع دليل معلم الصف السابع ) .

ويعدُّ الإرسال الساحق من أنواع الإرسال الحديثة والتي انتشرت انتشاراً واسعاً بين فرق الكرة الطائرة في الآونة الأخيرة ، وهذا النوع من الإرسال يعتبر مؤثراً جداً نظراً لصعوبة استقباله، فهو يشبه في أدائه الضرب الساحق (شكل رقم ١) .



( شكل رقم ١ )

### طريقة الأداء

- المرحلة التمهيديّة .
- المرحلة الأساسيّة .
- المرحلة النهائيّة .

### المرحلة التمهيديّة

أولاً :

يقف الطالب الذي سيلعب الإرسال خلف الخط النهائي للملعب بمسافة مناسبة ( ٣-٤ متر ) ، وتكون القدمان باتساع الحوض وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ، وتكون إحدى قدميه متقدمه عن الأخرى ، وتكون الكرة أمام الجسم ، أو على راحة اليد الضاربة .

## المرحلة الأساسية

ثانياً :

يرمي الطالب الكرة باليد الضاربة للأعلى وللأمام ويقترّب ثلاث خطوات ويرتقي بالقدمين للوثب لأعلى نقطة ويضرب الكرة باليدين أثناء سقوطها بقوة باليد الضاربة مفتوحة في اتجاه ملعب الفريق المنافس ، على أن يكون الضرب من أسفل منتصف الكره ومن خلفها .

## المرحلة النهائية

ثالثاً :

بعد تنفيذ الإرسال يهبط الطالب داخل الملعب على القدمين ، مع ثني بسيط في الركبتين ، ويكون الهبوط على مشطي القدمين أولاً .

## النقاط الفنية

- رمي الكرة للأعلى وللأمام لمسافة مناسبة .
- الارتقاء بالقدمين معاً بعد الاقتراب .
- ضرب الكرة باليد المفتوحة .
- استخدام رسغ اليد لتوجيه الكرة ودورانها للأمام حول نفسها .

## الخطوات التعليمية والتدريبات

- تقديم المهارة ، وتعريف الطلاب بأهميتها وطريقة أدائها .
- عرض نموذج للمهارة عن طريق المعلم ، أو شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج .
- أداء مهارة الإرسال بدون كرة .
- رمي الكرة باليدين للأعلى وأمام اليد الضاربة ، ويضربها باليد المفتوحة .
- التدريب السابق نفسه مع الاقتراب خطوة واحدة .
- التدريب السابق نفسه مع الاقتراب ثلاث خطوات .

- حدد خطأ للضرب يبعد ٦ م ( ستة أمتار ) ، وحدد خطأً على الحائط بارتفاع ٢٥٠ سم عن الأرض ، يقف الطالب خلف خطأً للضرب بمسافة مناسبة ويؤدي مهارة الإرسال كاملة بدون كرة .
- التدريب السابق نفسه مع استخدام الكرة .
- قسّم طلابك إلى مجموعات ، تقف كل مجموعة على خط يبعد عن الشبكة ٦ م ( ستة أمتار ) ، يقف الطالب مواجهه ملعب الفريق المنافس ، وعند إشارة المعلم يؤدي الإرسال بالوثب مع تصحيح الأخطاء .
- التدريب السابق نفسه ولكن تقف مجموعتان في نصفي الملعب على بعد ٦ م من الشبكة ، وعند الإشارة تؤدي مجموعة ضربة الإرسال والمجموعة الأخرى تجمع الكرات ، ثم تؤدي نفس التدريب ، مع مراعاة تصحيح الأخطاء .
- التدريب السابق نفسه ولكن الأداء يكون خارج الحد النهائي للملعب ( منطقة الإرسال ) .
- التدريب السابق نفسه مع وضع علامات على الأرض ، واطلب إلى طلابك توجيه الإرسال إليها ( يكرر الأداء ) .
- يراعي التدريب على الدقة والإتقان في الأداء قبل التركيز على القوة .

### الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
- عدم تعدية الكرة للشبكة .	- ضعف عضلات الذراعين والصدر .	- تدريبات لتنمية صفة القدرة للذراعين والمجموعة الكتفية والصدرية .
- عدم سقوط الكرة في المكان الصحيح .	- ضعف صفة الدقة .	- تدريبات لتنمية صفة الدقة .

الإعداد الجانبي أحد أنواع الإعداد في الكرة الطائرة ، ويعدُّ من المهارات الأساسية المهمة التي تهدف إلى إعداد الكرة في أثناء المباراة بارتفاع مناسب وتوجه إلى الضارب لتنفيذ الضربة الهجومية الساحقة.

وتؤدى مهارة الإعداد الجانبي عندما يكون الطالب المعد قريباً من الشبكة والمسافة بينه وبينها لا تسمح بالدوران لأداء التميرير أو الإعداد للأمام ، أو في حالة تنفيذ خطة لخداع المنافس .

ولأداء الإعداد الجانبي يقف الطالب بحيث يكون مواجه بالجانِب تجاه الإعداد ، وهنا يواجه الطالب صعوبة في دقة توجيه الكرة ، ويقع العبء الأكبر في هذا النوع من التميرير على اليدين والذراعين ، وفي حالة توجيه الكرة لأحد الجانِبين يكون دفع من الحوض والذراعين جهة التميرير مستوى الرأس تقريباً لحظة إعدادها .

وحيث إن الطالب القائم بالإعداد الجانبي لا يواجه جهة التميرير ولا ينظر إلى المكان المراد تمرير الكرة إليه ، فينبغي أن يكون لديه إحساس جيد بالحركة ، ويتشابه الإعداد الجانبي مع الإعداد الأمامي والفرق الوحيد هو أن التميرير يكون للجانِب بدلاً من الأمام .

### طريقة الأداء

وتمر طريقة أداء الإعداد الجانبي بثلاث مراحل هي :

( راجع دليل الصف السابع الأساسي )

- المرحلة التمهيديّة .
- المرحلة الأساسيّة .
- المرحلة الختاميّة .

### المرحلة التمهيديّة

أولاً :

يقف الطالب والقدمان باتساع الحوض ، مع ثني بسيط في مفصلي الركبتين ، وتكون الكرة فوق الرأس ، ويكون وضع الطالب أسفل الكرة ، وتحمل الذراعان واليدين تتحمل العبء الأكبر في الأداء .

ففي حالة توجيه الكرة جهة اليسار يكون الدفع من الجذع والذراعين في اتجاه اليسار ، والكرة تكون فوق مستوى الرأس عند تمريرها .  
( راجع دليل معلم الصف السابع ) .

### المرحلة الأساسية

ثانياً :

عند وصول الكرة فوق مستوى الرأس وعند ملامستها لأصابع اليدين ، يقوم الطالب بفرد جميع زوايا الجسم المثنية ومد الذراعين للأعلى وللجانب مع دفع الحوض ، ويميل الرأس قليلاً للجانب ( شكل رقم ١ ) .

( شكل رقم ١ )



### المرحلة الختامية

ثالثاً :

بعد الانتهاء من الإعداد للجانب يعود الطالب إلى وقفة الاستعداد تمهيداً لمواصلة اللعب .

### النقاط الفنية

- تكون الكرة فوق الرأس .
- ميل الرأس جهة التمرير .

### الخطوات التعليمية والتدريبات

- يقدم المعلم المهارة ويعرض نموذجاً للأداء بمعرفته ، أو طالباً متميزاً ، أو عن طريق شريط فيديو تعليمي، أو قرصاً مدججاً .
- يؤدي الطالب الإعداد الجانبي بدون كرة عدة مرات .



- من وضع الاستعداد يمسك الطالب الكرة فوق الرأس و أمام الوجه بأصابع اليدين ، ثم يقوم بدفعها إلى أعلى ( يكرر ) .
- التدريب السابق نفسه ولكن يدفع الطالب الكرة لأحد الجانبين ( يكرر ) .
- يرمي الطالب الكرة لنفسه لأعلى فوق الرأس ويقوم بتمريرها لأحد الجانبين ( يكرر ) .
- التدريب السابق نفسه ولكن مع زيادة مسافة ارتفاع الكرة بالتدرج .
- يرمي الطالب الكرة لنفسه عاليًا في الهواء على ارتفاع مناسب ، ثم يؤدي التمرير للجانب ( يكرر ) .
- كل طالبين مواجهين بينهما مسافة مناسبة ( ٢ م تقريباً ) ، يرمي الطالب الكرة لزميله الذي يقوم بتمريرها للجانب ( يراعى تبديل الأداء ) .
- التدريب السابق نفسه مع تحديد علامات على مسافات مختلفة يمرر إليها الطالب الكرة .
- قسّم طلابك إلى مجموعات ، كل مجموعة تتكون من ثلاثة طلاب يقفون على شكل رؤوس زوايا مثلث ( أ ، ب ، ج ) ، يرمي الطالب ( أ ) الكرة باليدين إلى الطالب ( ب ) الذي يمررها للطالب ( ج ) الذي يمسك الكرة باليدين ويرميها إلى ( أ ) الذي يمررها للجانب إلى ( ب ) الذي يمسكها ويرميها إلى ( ج ) الذي يمررها إلى ( أ ) الذي يمسكها ... هكذا .
- التدريب السابق نفسه ولكن الطالب ( ج ) يؤدي ضربة ساحقة .
- التدريب السابق نفسه ولكن يؤدي داخل الملعب وأمام الشبكة .

## الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
- انخفاض مستوى التمرير .	- ثني الذراعين بدرجة كبيرة . - تصور خاطئ للأداء .	- تدريب على الوقفة الصحيحة . - التدريب على وضع اليدين والأصابع . - إعادة أداء نموذج المهارة .
- تمرير الكرة في مسار مستقيم .	- عدم استخدام الرجلين للدفع أثناء التمرير . - تصور خاطئ للأداء .	- شرح المهارة . - تقديم نموذج للأداء .

## بعض القواعد القانونية

### قاعدة ( ١٣ )

الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال .

### الإرسال الأول في الشوط :

يؤدى الإرسال الأول في الشوط الأول ، أيضاً في الشوط الخامس ( الفاصل ) بواسطة الفريق المحدد عن طريق القرعة .  
تبدأ الأشواط الأخرى بإرسال الفريق الذي لم يقم بالإرسال أولاً في الشوط السابق .

### ترتيب الإرسال :

- ١ - يجب أن يتبع اللاعبون الإرسال المسجل في ورقة ترتيب الدوران .
- ٢ - بعد الإرسال الأول في الشوط ، يحدد اللاعب الذي يقوم بالإرسال كالتالي :  
- عندما يفوز الفريق المرسل بالتداول ، يؤدي اللاعب الذي أرسل من قبل أو ( بديلة ) الإرسال مرة أخرى .
- عندما يفوز الفريق المستقبل بالتداول ، فإنه يكسب نقطة و الحق في الإرسال ويدور الفريق قبل تأدية الإرسال ، ويقوم بالإرسال اللاعب الذي يتحرك من المركز الأمامي الأيمن إلى المركز الخلفي الأيمن .

### السماح بالإرسال :

- يسمح الحكم الأول بالإرسال بعد التأكد من أن الفريقين مستعدان للعب ، وأن المرسل مستحوذ على الكرة .
- يجب أن تضرب الكرة بيد واحدة أو بأي جزء من الذراع بعد قذفها أو تركها من اليد ( اليدين ) .
- يسمح بقذفة واحدة للكرة فقط ، يسمح بارتداد الكرة أو تحركها بين اليدين .
- يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال ٨ ثوانٍ بعد صفارة الحكم الأول .
- يمكن أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها .
- يلغى الإرسال الذي ينفذ قبل صفارة الحكم ويعاد .

## القياس والتقويم

أولاً : الاختبار المعرفي : ( ١٥ درجة )

السؤال الأول :

أكملي العبارات الآتية : ( ٩ درجات )

١- الإرسال هو حركة وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب ..... الأيمن المتواجد في منطقة.....

٢- يؤدي الإرسال الأول في الشوط الأول ، وأيضاً في الشوط الخامس ( الفاصل ) بواسطة الفريق المحدد عن طريق .....

٣- يصنف الإعداد من حيث ارتفاع الكرة إلى إعداد ..... و..... ومرتفع أو عالي .

٤- الإعداد في الكرة الطائرة من .... الأساسية التي تهدف إلى..... الكرة بالارتفاع والمكان المناسب .

( ٦ )

السؤال الثاني :

( درجات )

حوط حول الإجابة الصحيحة مما يأتي :

١- يجب أن تضرب الكرة في الإرسال :

(بأي جزء من الذراع - بالرأس - بالركبة ) .

٢- يجب أن يضرب المرسل الكرة بعد صافرة الحكم الأول بـ :

( ١٥ ث - ٠١ ث - ٨ ث ) .

٣- يسمح الحكم الأول بالإرسال بعد التأكد من أن :

(الفريقين مستعدين للعب - المرسل مستحوذ على الكرة - الاثنان معاً-

الفريقين يجريان عملي الإحماء).

## ثانياً : الاختبار المهاري

( ٣٥ درجة )

اسم الاختبار : الإرسال الساحق .

الغرض من الاختبار : قياس دقة مهارة الإرسال الساحق .

الأدوات وتنظيمها : ٧ كرات طائرة ، ملعب كرة طائرة ، تقسم المنطقة الخلفية نصف الملعب إلى

ثلاثة مستطيلات ( أ ، ب ، ج ) متساوية بالطول .

طريقة الأداء : من منطقة الإرسال يقوم الطالب بأداء عدد ( ٧ ) ضربات إرسال ساحقة قانونية

صحيحة .

أسلوب التقدير : - إذا سقطت الكرة داخل المستطيل ( أ ) يمنح الطالب ( ٥ ) درجات .

- إذا سقطت الكرة داخل المستطيل ( ب ) يمنح الطالب ( ٣ ) درجات .

- إذا سقطت الكرة داخل المستطيل ( ج ) يمنح الطالب ( ٥ ) درجات .

- في حالة سقوط الكرة على الخط بين منطقتين ، يمنح الطالب الدرجة الأعلى .

إجابة الاختبار المعرفي :

السؤال الأول :

ج	ب	أ
5	3	5

أكملي العبارات الآتية :

١- الخلفي ، الإرسال .

٢- القرعة .

٣- منخفض ، متوسط .

٤- المهارات ، تمرير .

السؤال الثاني :

حوط حول الإجابة الصحيحة مما يأتي :

١- بأي جزء من الذراع .

٢- ٨ ثواني .

٣- الاثني عشر معاً .

## كرة السلة



### مقدمة

يعدُّ التمرير في كرة السلة من أفضل الوسائل التي تستخدم للتقدم بالكرة إلى المكان المناسب للتصويب على سلة الفريق المنافس ، ومهارة التمرير تتطلب العمل الجماعي التعاوني في أثناء المباراة ، ويعني التمرير تبادل الكرة بين أعضاء الفريق الواحد بهدف الوصول إلى سلة الفريق المنافس .

والفريق الذي يتقن التمرير السريع والدقيق يكون في حالة هجوم باستمرار و يصعب على أي فريق التغلب عليه ، وفي حالة تساوي مستوى الأداء بين فريقين يفوز الفريق الذي يتقن التمرير . ونجاح مهارة التصويب يعتمد على التمرير السريع ، وعادة تستخدم مهارة التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف لأداء التمريرات الطويلة وبصفة خاصة في الهجوم الخاطف السريع .

ولتحقيق الفوز في المباراة لابد من إجادة مهارات التصويب ، حيث إن أداء جميع المهارات الأساسية لابد وأن ينتهي بإصابة الهدف لذلك من الضروري الاهتمام بمهارة التصويب ، وإتقان هذه المهارة يجعل الفريق يلعب ولديه قدرًا كبيرًا من الثقة ، بينما يكون الفريق الآخر غير مطمئن ويلعب أعضاؤه بالقرب من الفريق الآخر وهذا يجعل فرصة خداعه كبيرة جدًا ؛ مما يساعد الفريق الآخر من الوصول إلى السلة وإصابة الهدف .

والتصويبة السلمية ( تصويبة السلم ) إحدى طرق التصويب ، وعادة تؤدي بعد المحاورة أو عند استلام الكرة في أثناء التقدم بالجري نحو السلة ، ولابد أن يجيد جميع أعضاء الفريق هذه المهارة . وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ، ينبغي للتلميذ أن يكون قادرًا على أن :

- ◉ يتعرف بعض القواعد القانونية لكرة السلة .
- ◉ يتعرف بعض المهارات الهجومية في كرة السلة .
- ◉ يتقن بعض المهارات الهجومية في كرة السلة .
- ◉ يتعاون مع زملائه عن طريق ممارسة لعبة كرة السلة .

### محتويات الوحدة

- الإعداد البدني .
- التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف .
- التصويبة السلمية .

### الوسائل والمواد التعليمية المقترحة

- كرات سلة .
- كرات بديلة .
- ملعب كرة السلة .
- أهداف كرة السلة .
- جير للتخطيط .

## الإعداد البدني للوحدة

- ١ . [ وقوف - الذراعان جانباً ] دوران الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل .
- ٢ . من وضع الوقوف رمي كرة السلة بيد واحدة لأبعد مسافة ممكنة .
- ٣ . التدريب السابق نفسه مع رمي الكرة باليدين من فوق الرأس للخلف .
- ٤ . التدريب السابق نفسه ولكن رمي الكرة يكون للأمام .
- ٥ . [ انبطاح مائل ] ثني الذراعين .
- ٦ . [ انبطاح مائل - القدمان فوق المقعد السويدي ] ثني الذراعين ( للبنين ) .
- ٧ . [ انبطاح مائل - اليدين فوق المقعد السويدي ] ثني الذراعين ( للبنات ) .
- ٨ . [ وقوف فتحاً - الذراعان عالياً ] دوران الجذع من اليمين إلى اليسار ، ثم من اليسار إلى اليمين .
- ٩ . من وضع الوقوف الجري من خط النهاية إلى خط المنتصف للمس الخط والعودة .
- ١٠ . التدريب السابق نفسه ولكن الجري إلى خط النهاية ولمسه باليد والعودة .
- ١١ . التدريبان السابقان نفسيهما ولكن مع المحاورة بالكرة .
- ١٢ - الحجل على القدم اليمنى من خط النهاية إلى خط الرمية الحرة والعودة بالحجل على القدم اليسرى .

ينقسم التمرير من حيث استخدام الأيدي إلى نوعين أساسيين : التمرير باليدين - و التمرير بيد واحدة، وينقسم التمرير بيد واحدة إلى عدة أنواع هي : التمريرة المرتدة - التمريرة من المحاوره - التمريرة من مستوى الكتف - التمريرة الخطافية . في حين ينقسم التمرير باليدين إلى : التمريرة من فوق الرأس - التمريرة الصدرية - التمريرة المريده - تمريرة الدفعه البسيطة . والتمريرة بيد واحدة من مستوى الكتف تستخدم للتمرير الطويل وخاصة في الهجوم المرید السريع .

وينبغي أن يتقن كل أعضاء فريق كرة السلة أداء التمريرات بأنواعها المختلفة ، والمهم أن يعرف الطالب كيف ومتى يؤدي كل تمريرة من هذه التمريرات ، وينبغي للطالب أن يؤدي التمريرات بكلتا اليدين ( التمرير باليد اليمنى ، واليد اليسرى ) . ومن المهم أيضاً توقيت التمرير وسرعة أدائه ، ودقة التمرير وحسن توقيته أهم من زيادة سرعته ، وسرعة التمرير يتوقف على كفاءة الطالب المستلم واتجاه حركته وسرعته الانتقالية ، ووضع الطالب الذي يقوم بالتمرير ( من الوقوف - من الحركة ) واتجاه حركته ، وسوف نتناول هذه النقاط بشيء من التفصيل.

### ○ كفاءة الطالب المستلم :

بعض الطلاب تكون لديهم الكفاءة لاستلام التمريرات السريعة والقوية إلى حد ما ، والبعض الآخر لا يستطيعوا استلامها ، ويفضلون استلام تمريرات بطيئة أو متوسطة السرعة وتكون محدودة القوة ، فينبغي للطالب القائم بالتمرير أن يراعي مستوى وكفاءة الطالب المستلم .

### ○ اتجاه الطالب المستلم وسرعته :

يجب أن تتناسب سرعة التمرير تناسباً عكسياً مع سرعة الطالب المستلم ، أي كلما زادت سرعة الطالب المستلم كلما قلت سرعة التمرير .

وإذا كان الطالب المستلم يتحرك باتجاه الطالب القائم بالتمرير فتكون التمريرة بطيئة ولا تتسم بالقوة، أما إذا كان الطالب المستلم يتحرك في اتجاه بعيداً عن الطالب القائم بالتمرير تكون التمريرة قوية وسريعة وتتناسب سرعة الكرة تناسباً طردياً مع سرعة الطالب المستلم ، وإذا كان الطالب المستلم واقفاً في مكانه فينبغي أن تكون التمريرة متوسطة في قوتها وسرعتها .

## ○ سرعة الطالب القائم بالتمرير :

تكون قوة دفع الكرة في حالة وقوف الطالب القائم بالتمرير أقل من قوة دفعها في حالة تحركه، أي أن قوة الدفع أكثر أثناء الحركة من الدفع من الوقوف ، حيث يزداد دفع الكرة أثناء الحركة بفعل القصور الذاتي الناتج عن الحركة . ونظراً لاستخدام اليد والرسغ في أثناء تمرير الكرة ، فينبغي للمعلم أن يعد بعض التدريبات لتنمية حركة دفع الكرة بواسطة الأصابع والرسغين ، ومنها التدريبات بالكرات الطبية فهي تعمل على تقوية الرسغين والعضلات المادية للأصابع .

### طريقة الأداء

#### في حالة تمرير الكرة باليد اليمنى :

يمسك الطالب الكرة باليدين ، ثم يرفع اليدين بحيث تصل الكرة فوق الكتف اليمنى وخلف الأذن اليمنى تقريباً ، وتكون اليد اليمنى خلف الكرة واليد اليسرى أمامها ومهمتها سند الكرة فقط، ويكون ساعد الذراع اليمنى عمودياً على الأرض تقريباً ، ويكون ساعد الذراع اليسرى موازياً للأرض تقريباً .

وفي أثناء رفع اليدين لأعلى تتحرك القدم اليسرى ، وتوجه الكتف اليسرى في اتجاه الطالب المستلم للتمريرة ، ويرتكز الجسم على القدم اليمنى ، وعند ملامسة القدم اليسرى الأرض تترك اليد اليسرى الكرة وتدفع ( ترمي ) الذراع اليمنى الكرة إلى الطالب المستلم مع متابعة اندفاع الجسم خلف الكرة وأخذ خطوة في نفس الاتجاه بالقدم اليمنى ، وتتابع اليد اليمنى الكرة وتكون خلفها أثناء حركة التمرير ( شكل رقم ١ ) . يجب تعليم الطالب التمرير باليد اليمنى و اليسرى .



( شكل رقم ١ )

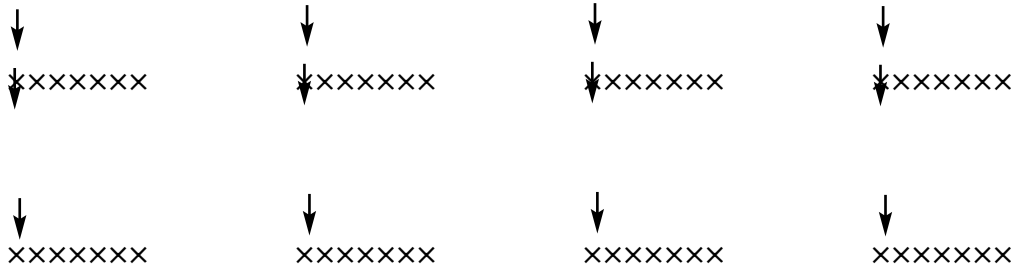


## النقاط الفنية

- \* حركة القدم اليسرى تكون في اتجاه الطالب المستلم .
- \* يوجه الكتف الأيسر نحو الطالب المستلم .

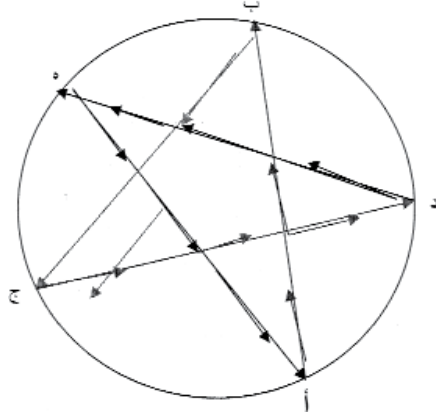
## الخطوات التعليمية التدريبات

- \* يشرح المعلم طريقة الأداء ويوضح أهمية المهارة واستخدامها .
  - \* يقدم المعلم نموذجاً للمهارة ، أو يعرض ذلك من خلال شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج ( CD ) ، أو بواسطة طالب متميز .
  - ١ . يمسك الطالب الكرة باليدين ويرفعها فوق الكتف وخلف الأذن تقريباً ، وتكون اليد الرامية خلف الكرة ، واليد الأخرى أمامها لسندها ( يكرر ) .
  - ٢ . الخطوة السابقة نفسها مع تحريك القدم العكسية وتوجيه الكتف العكسي لليد الرامية نحو ( في اتجاه ) الطالب المستلم ( يكرر ) .
  - ٣ . تؤدى الخطواتان السابقتان في عدة واحدة ( يكرر ) .
  - ٤ . الخطوة السابقة نفسها مع تمرير الكرة عند ملامسة القدم العكسية لليد الرامية الأرض مع عمل متابعة بالجسم بأخذ خطوة بالقدم المماثلة لليد الرامية ، مع استمرار متابعة اليد خلف الكرة ( يكرر ) .
  - ٥ . تؤدى التمريرة بيد واحدة من مستوى الكتف في عدة واحدة ( يكرر ) .
- \* قسّم طلابك إلى مجموعات ، كل مجموعتين متقابلتين بينهما مسافة مناسبة من ( ٢ - ٣ م ) ، تبادل تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف ( شكل رقم ٢ ) .



( شكل رقم ٢ )

\* ارسم مجموعة من الدوائر وفقاً لما تسمح به المساحة المتاحة بمدرستك ، نصف قطرها ( ٣ متر ) ثلاثة أمتار ، قسّم طلابك إلى مجموعات بعدد الدوائر التي رسمتها ، كل مجموعة مكونة من خمسة طلاب ( أ ، ب ، ج ، د ، هـ ) يقفون على محيط الدائرة كما في الشكل رقم ( ٣ ) .



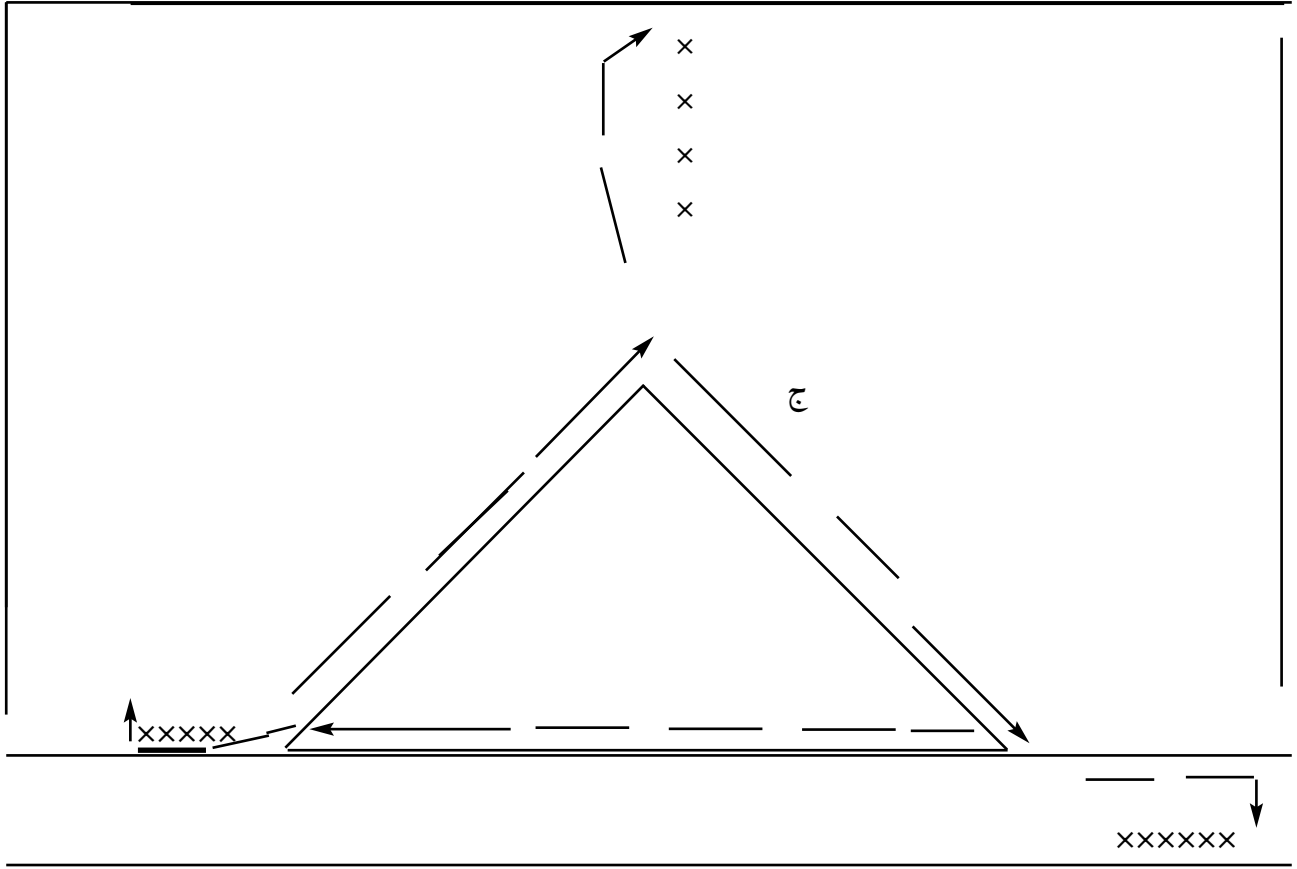
( شكل رقم ٣ )

بحيث يقف في النقطة ( أ ) طالبان ، ويقف بكل نقطة من النقاط الأخرى طالب واحد ، يمرر الطالب الأول من النقطة ( أ ) الكرة إلى الطالب بالنقطة ( ب ) ، ثم يجري ليقف خلف ( ب ) ، ثم يمرر الطالب ( ب ) الكرة إلى ( ج ) ، ثم يجري ليقف خلف ( ج ) الذي يمرر الكرة إلى ( د ) ويجري ليقف خلفه ، ثم يمرر ( د ) إلى ( هـ ) ويجري ليقف خلفه ، ثم يمرر ( هـ ) إلى ( أ ) ويجري ليقف خلفه ، ثم يمرر ( أ ) إلى ( ب ) ... وهكذا حتى يعود كل طالب إلى مكانه الأصلي .

\* التدريب السابق نفسه مع زيادة سرعة التمرير بالتدرج .

\* التدريب السابق نفسه مع زيادة عدد الكرات بالتدرج .

\* قسّم طلابك إلى ثلاث مجموعات ( أ ، ب ، ج ) ، تقف على شكل قطارات على رؤوس زوايا مثلث متساوي الأضلاع طول ضلعه من ( ٥ - ٧ متر ) . يمرر الطالب الأول ( أ ) الكرة إلى الطالب الأول من ( ب ) ، ثم يجري ( يقطع ) بسرعة في اتجاه ( ب ) وعلى يساره ، ويمرر الطالب الأول من ( ب ) الكرة إليه تمريرة الدفعة البسيطة الذي يستلمها ويمررها إليه مرة أخرى ، ثم يجري ليقف خلف القطار ( ب ) ، يمرر الطالب الأول من ( ب ) الكرة إلى الطالب الأول من ( ج ) ثم يجري ( يقطع ) بسرعة خلف الكرة إلى ( ج ) وعلى يساره ، ليمرر ( ج ) الكرة إليه بتمريرة الدفعة البسيطة ليستلمها ويعيدها إليه ويجري ليقف خلف القطار ، ويقوم ( ج ) بتمرير الكرة ( تمريرة طويلة بيد واحدة من مستوى الكتف إلى الطالب الأول من ( أ ) ... وهكذا إلى أن تتبادل المجموعات أماكنها ( شكل رقم ٤ ) .



### شكل رقم ( ٤ )

\* يكرر التدريب السابق نفسه إلى أن تعود كل مجموعة إلى مكانها الأصلي ؛ بهدف الإتيقان والسرعة في الأداء .

## الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
- عدم وصول الكرة إلى المستلم .	- ضعف عضلات الذراعين .	- تمارينات لتقوية عضلات الذراعين .
- سقوط الكرة بعيداً عن المستلم .	- عدم تحريك القدم العكسية في اتجاه المستلم ، وتوجيه الكتف العكسية نحوه .	- إعادة عرض النموذج ، وشرح طريقة الأداء .

مهارة التصويب من المهارات الأساسية المهمة التي ينبغي للمعلم أن يهتم بها أكثر من المهارات الأخرى ، حيث إن كل المهارات تصبح عديمة الجدوى إذا لم تنته بإصابة الهدف .

والتصويبة السلمية أحد أنواع التصويبات التي تؤدي من الحركة ، ويمكن أن تؤدي بصورة مباشرة وهي التي تسقط (تصل) فيها الكرة للسلة دون أن تلمس اللوحة ، ويمكن أن تؤدي بطريقة غير مباشرة (مرتدة) والتي فيها تضرب الكرة في اللوحة لترتد إلى الشبكة مباشرة ، ويفضل أن تؤدي التصويبة السلمية باستخدام اللوحة في حالة الأداء من أحد الجانبين وتكون من زاوية قدرها ( ٤٥ ) خمس وأربعون درجة .

وعادة تؤدي التصويبة السلمية بعد المحاورة بالكرة في اتجاه السلة ، أو في حالة استلام الكرة في منطقة قريبة من السلة أثناء الجري .

وغالبًا ما تقابل الطالب المبتدئ بعض الصعوبات في أداء هذه التصويبة ، فعادة ما يحاور الطالب المبتدئ قبل أداء التصويبة ويكون نظره على الكرة ( نحو الكرة ) ونتيجة لذلك لا يرى السلة فلا يستطيع تقدير المسافة بينه وبين السلة ، وبالتالي لا يستطيع تحديد النقطة التي يبدأ عندها أداء التصويبة السلمية مما يؤدي إلى :

- ١ . أن يبدأ الطالب الوثب بعيداً عن السلة .
  - ٢ . أن يبدأ الطالب الوثب وهو تحت السلة مباشرة .
- وفي كلتا الحالتين يصبح من الصعب جداً إصابة الهدف .

### طريقة الأداء

( الأداء من الجهة اليمنى )

بعد أن ينتهي الطالب من أداء المحاورة في اتجاه السلة ، أو بعد أن يستلم الكرة أثناء الجري بالقرب من السلة يخطو الطالب ( يأخذ خطوة ) بالقدم اليسرى في اتجاه السلة ، ثم يثب بالارتقاء بالقدم اليسرى للأعلى مع رفع الركبة اليمنى مع الاحتفاظ بالكرة في يديه في مستوى الكتف والرأس ،

وعند الوصول لأعلى نقطة تعمل اليد اليسرى على وضع الكرة على أصابع اليد اليمنى ، ثم تمتد الذراع اليمنى للأعلى مع النظر إلى النقطة التي ستضرب فيها الكرة اللوحة ، ويدفع الطالب الكرة مع توجيهها بالرسغ والأصابع ويكون باطن اليد مواجهاً السلة ( شكل رقم ١ ) .



( شكل رقم ١ )

وينبغي للطالب عدم رمي الكرة بل يدفعها بلطف إلى اللوحة في نقطة تكون أعلى من الحلق بمسافة مناسبة ( حوالي ٢٠ سم تقريباً ) ، وفوق حافتها القريبة من المصوب ، وتكون اليد اليسرى مرفوعة للجانب لحماية الكرة وحفظ التوازن . وبعد ذلك وفي أثناء الهبوط يحاول الطالب تغيير اتجاه جسمه للداخل ( داخل الملعب ) ، وعند ملامسة القدمين الأرض يقف ويتحرك لمتابعة التصويبة بسرعة. ويمكننا تلخيص الأداء في : (النظر إلى السلة ، الوثب لأعلى ، مد الذراع ، التصويب ، الهبوط، المتابعة) .

وإذا كان التصويب من الجهة اليسرى يؤدي باليد اليسرى ، وأنسب نقطة يبدأ الطالب منها الوثب تكون على بعد حوالي ثلاثة أمتار من السلة .

### طرق مسك الكرة أثناء التصويب :

- يكون الكف مواجه الطالب ، وفيها يدفع الطالب الكرة إلى داخل الحلق مباشرة .
- يكون الكف مواجه السلة ، وفيها يدفع الطالب الكرة إلى اللوحة أو إلى السلة مباشرة ، وفي هذه الحالة تكون الأصابع في وضع أفضل لتوجيه الكرة وتغيير اتجاهها حسب ظروف اللعب . كما أنها تمكن الطالب من تمرير الكرة للزميل بدلاً من التصويب في اللحظة المناسبة لو اضطر إلى ذلك .

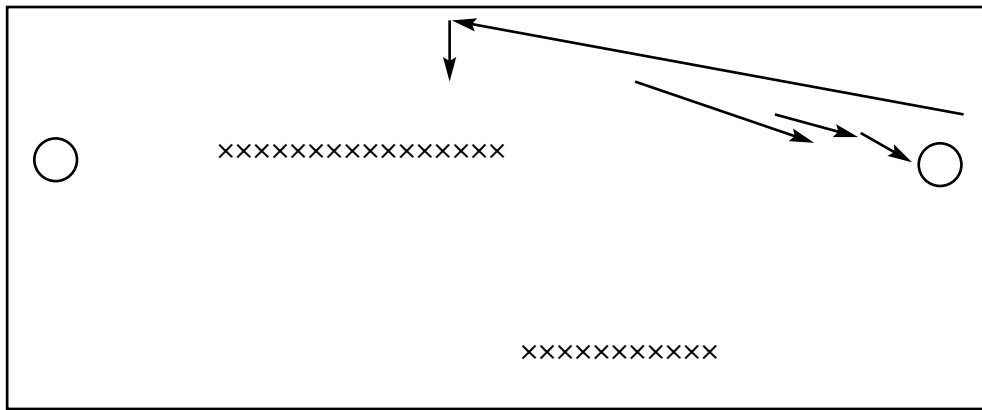
## النقاط الفنية

- النظر نحو السلة بمجرد استلام الكرة أو الانتهاء من المحاورة .
- الارتقاء والوثب لأعلى مع مد الذراع كاملة .

## الخطوات التعليمية للتدريبات

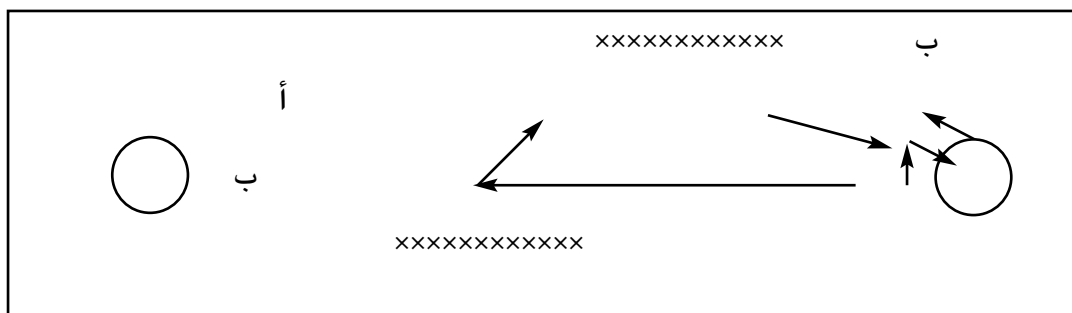
- تقديم المهارة وشرح أهميتها وطريقة أدائها وعرض نموذج للأداء بمعرفة المعلم ، أو طالب متميز أو شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج.
- يقف الطالب قريباً من السلة (الطالب الذي يستخدم يده اليمنى يقف في الجهة اليمنى ، والعكس صحيح ) ، وعند الإشارة يرفع الطالب رجله اليمنى من الأرض مع رفع الركبة لأعلى ورفع يديه إلى مستوى الكتفين والرأس .
- الخطوة السابقة نفسها مع مد الذراع اليمنى لأعلى والذراع اليسرى ترفع للجانب ؛ لحماية الكرة وحفظ التوازن .
- الخطوة السابقة نفسها مع الارتقاء والوثب لأعلى بدون التصويب .
- الخطوة السابقة نفسها مع تصويب الكرة نحو السلة ( بضرب الكرة في اللوحة ويكرر بالتصويب المباشر) .
- يقترب الطالب بالمشي مع المحاورة من إحدى الجهتين ( اليمنى أو اليسرى ) وعند النقطة المناسبة يأخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة ، ثم يرفع القدم الأخرى عن الأرض مع رفع الركبة لأعلى ومد الذراع المصوبة لأعلى وتصويب الكرة نحو السلة .
- الخطوة السابقة نفسها مع الارتقاء والوثب لأعلى .
- الخطوة السابقة نفسها مع أخذ ثلاث خطوات تبدأ بالقدم العكسية لليد المصوبة بحيث يتم التصويب في الخطوة الثالثة .
- الخطوة السابقة نفسها مع الاقتراب بالجري ، و الارتقاء والوثب لأعلى ، والتصويب على السلة ( يكرر) .
- الخطوة السابقة نفسها مع الاقتراب بالمشي بدون كرة ، ويمرر المعلم الكرة للطالب قرب السلة الذي يتسلمها ويصوب بالطريقة السلمية .
- الخطوة السابقة نفسها مع الاقتراب بالجري ( يكرر) .

- يقف الطلاب على شكل قطار ، يقترب الطالب بالجري نحو السلة ، وعندما يكون على بعد ٣م تقريباً من السلة يمرر المعلم الكرة له ليصوبها بالطريقة السلمية ، ثم يعود بالجري ليقف خلف قطاره (شكل رقم ٢) .



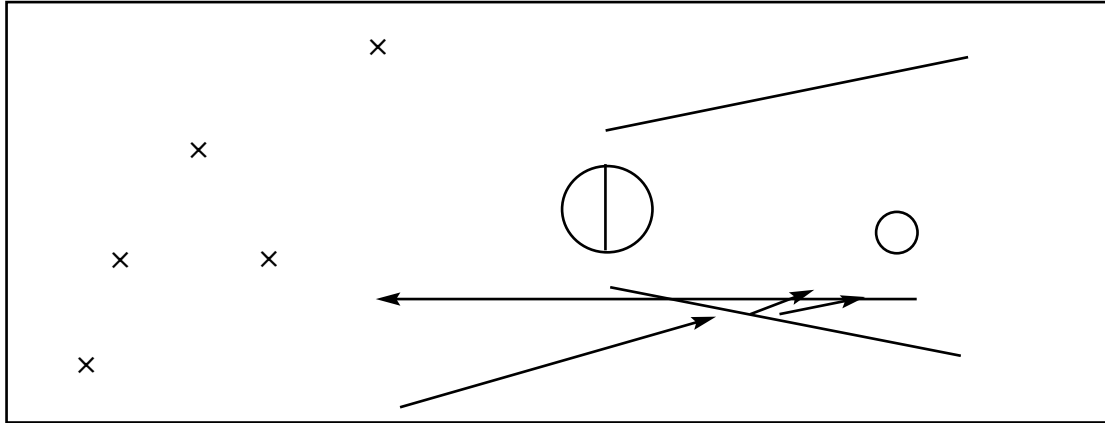
(شكل رقم ٢)

- التدريب السابق نفسه ولكن الاقتراب يكون من المحاورة .
- قسّم طلابك إلى أربع مجموعات ، تقف كل مجموعتين على جانبي السلة وعلى بعد مناسب ، يقترب الطالب الأول من كل مجموعة بالجري مع المحاورة وعند الاقتراب من السلة يصوب بالطريقة السلمية ، ثم يعود بالجري للوقوف خلف مجموعته بعد إرجاع الكرة للطالب الثاني وهكذا على أن يعود كل طالب إلى مكانه الأصلي .
- قسّم طلابك إلى مجموعتين ، تقف كل مجموعة على شكل قطار بالقرب من السلة ، ويقف طالبين من كل مجموعة ( أ ، ب ) تحت السلة . يبدأ الطالب الأول من كل مجموعة بالجري نحو السلة وعندما يقترب من السلة بحوالي ( ٣م ) يمرر ( أ ) الكرة إليه ليصوبها بالطريقة السلمية ، ثم يلتقطها من تحت السلة ويمررها إلى ( ب ) الذي يتحرك ليأخذ مكان ( أ ) الذي يجري ليقف خلف المجموعة ، ويأخذ الطالب إلى المصوب مكان ( ب ) وهكذا إلى أن يعود كل طالب إلى مكانه ( شكل رقم ٣ ) .



(شكل رقم ٣)

- قسّم طلابك إلى مجموعتين ، تنتشر كل مجموعة أمام منطقة الرمية الحرة لإحدى السلتين ، يقف طالب ( قائد ) خارج الخط النهائي للملعب ، ثم ينادي اسم أحد الطلاب ويرمي الكرة بعيداً عنه إلى حد ما وأمام السلة بمسافة مناسبة ، يجري الطالب المنادى عليه لاستلام الكرة والتحرك سواء بالمحاورة أو الوثب ليصوب الكرة بالطريقة السلمية شكل رقم ( ٤ ) ، ثم يلتقط الكرة ويقف مكان القائد الذي يجري ليقف مع مجموعته .



(شكل رقم ٤)

## الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
- يبدأ الطالب الوثب بعيداً عن السلة ، أو يبدأ الطالب الوثب وهو تحت السلة مباشرة .	- النظر إلى الكرة وعدم النظر إلى السلة أثناء الاقتراب والمحاورة .	- النظر نحو السلة بمجرد استلام الكرة أو الانتهاء من المحاورة ، إعادة عرض نموذج للأداء .
- عدم وصول الكرة إلى اللوحة ، أو اصطدامها بالحلقة .	- عدم الوثب لأعلى ومد الذراع كاملة .	- الارتقاء والوثب لأعلى مع مد الذراع كاملة .



## بعض القواعد القانونية

### الملعب :

١. الأبعاد الرسمية للمنافسات الرئيسية للاتحاد الدولي لكرة السلة ، الطول (٢٨ م) والعرض (١٥ م) تقاس من الحافة الداخلية للحدود ، وفي المسابقات الأخرى التي تقام بإشراف الهيئات المنبثقة عن الاتحاد الدولي ، وجميع المسابقات المحلية يمكن إنقاص ( ٤ م في الطول ، ٢ م) في العرض ، لتكون القياسات (٢٤ × ١٣ م ، ٢٦ × ١٤ م).
٢. يجب أن لا يقل ارتفاع السقف بالصالات عن (٧ م) .
٣. خطوط الرمية الحرة ، المناطق المحرمة ، مناطق الرمية الحرة :
  - يرسم خط الرمية الحرة موازياً للخط النهائي ، وتبعد حافته البعيدة (٨٠ ر ٥ م) عن الحافة الداخلية للحد النهائي ، وطوله ( ٦٠ ر ٣ م ) ، وتقع نقطة منتصف الخط على الخط الوهمي الموصل بين نقطة منتصف الحد النهائي .
  - يمكن طلاء المنطقة المحرمة من الداخل بشرط أن يكون نفس لون المنطقة المركزية .
  - منطقة الرمية الحرة هي المنطقة المحرمة مضافاً إليها نصف دائرة قطرها (٨٠ سم) ، مركزها نقطة منتصف خط الرمية الحرة ، وترسم نصف الدائرة بخطوط متقطعة داخل المنطقة المحرمة .
  - مواقع الأماكن المستخدمة لوقوف اللاعبين على امتداد منطقة الرمية الحرة أثناء الرمية الحرة :
  - يرسم الخط الأول على بعد (٧٥ ر ١ م) من الحافة الداخلية للحد النهائي ومقاسه على امتداد الخط الجانبي لمنطقة الرمية الحرة .
  - مسافة الموقع الأول بعرض (٨٥ سم) وتحدد من بداية المنطقة المحايدة .
  - مسافة المنطقة المحايدة بعرض (٤٠ سم) وتكون مطوية بلون من نفس لون باقي الخطوط .
  - يكون الموقع الثاني ملاصقاً للمنطقة المحايدة وبعرض (٨٥ سم) .
  - ويكون الموقع الثالث بعرض (٨٥ سم) ويرسم ملاصقاً للخطوط المحددة للموقع الثاني .
  - جميع الخطوط المستخدمة لرسم هذه المواقع بطول (١٠ سم) ، وتكون عمودية على الخطوط المحددة لمنطقة الرمية الحرة من الخارج .

## القياس والتقويم

( ١٥ درجة )

السؤال الأول : الاختبار المعرفي :  
أكمل العبارات الآتية :

- جميع خطوط ملعب كرة السلة بعرض ..... سم . [ درجة ]  
تقع لوحة الهدف داخل الملعب بمسافة .....سم مقاسه من الحد النهائي . [درجتان]  
يبعد خط الرمية الحرة بمسافة ..... متر عن خط الحد النهائي . [درجتان]  
طول خط الرمية الحرة ..... متر . [درجتان]  
نصف قطر دائرة المنتصف ..... متر . [درجتان]  
قطر دائرة الرمية الحرة ..... متر . [درجتان]  
عرض المنطقة المحايدة ..... سم . [درجتان]  
رسم جميع الخطوط المحددة لأماكن وقوف اللاعبين أثناء الرمية الحرة بطول ..... [ درجة ]  
يرسم الخط الأول لوقوف اللاعب أثناء الرمية الحرة على بعد ..... متر من الخط النهائي .  
[ درجة ]

( ٣٥ درجة )

ثانياً : الاختبار المهاري

- اسم الاختبار : لتصويبة السلمية من المحاورة .  
الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويبة السلمية .  
الأدوات وتنظيمها : ملعب كرة السلة - سبع كرات سلة .  
طريقة الأداء : توضع الكرات السبع في صندوق على بعد عشرة أمتار من السلة ، يقوم الطالب بالتقاط الكرة من الصندوق ، ويقوم بالمحاورة في اتجاه السلة ، ويقوم بأداء التصويبة السلمية .  
أسلوب التقدير : تحسب التصويبة الناجحة بخمس نقاط .

\* إجابة الاختبار المعرفي :

السؤال الأول : أأكمل العبارات الآتية :

٥ سم ، ١ م ، ٣,٦٠ م ، ٣,٦٠ م ، ١,٨٠ م ، ٤٠ سم ، ١٠ سم ، ١,٧٥ م .

## كرة اليد



### مقدمة

تعدُّ كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية الجماعية والتي تتطلب سمات إرادية مثل ( الجرأة ، والشجاعة ، ... ) والقياسات الجسمية مثل ( الطول ، وطول الذراعين ، ... ) والسرعة مثل ( السرعة الحركية ، والسرعة الانتقالية ) ، كما أن لها فائدة كبيرة لجميع أجزاء الجسم نتيجة للتنافس المستمر بين المهاجمين والمدافعين .

وهناك مهارات أساسية متعددة في كرة اليد ، منها التصويب والتمرير ، وتعتبر موضوعات هذه الوحدة استكمالاً لما سبق دراسته في الصفوف السابقة .

وسوف نتناول بعض مهارات التمرير والتصويب في هذه الوحدة . والتمرير يتطلب الدقة والسرعة في نقل الكرة ، ويصنف التمرير من وجهة نظر خطط اللعب إلى ( التمرير القوي ، مسافة التمرير ، اتجاه التمرير ، ارتفاع التمرير ، توقيت التمرير ، التمرير في حالة العوامل الخارجية ) ، أما التصويب فيهدف إلى إصابة الهدف بأكبر عدد من الأهداف ، ولذا فهو الفاصل بين النصر والهزيمة ويتأثر التصويب بعدة عوامل مثل ( المسافة ، والتوجيه ، والسرعة ) . وفي نهاية هذه الوحدة ومن خلال الممارسة ، ينبغي للطلاب أن يكون قادراً على أن :

- ⊙ يتعرف بعض مهارات التمرير في كرة اليد .
- ⊙ يتعرف بعض مهارات التصويب في كرة اليد .
- ⊙ يتقن بعض مهارات التمرير في كرة اليد .
- ⊙ يؤدي بعض مهارات التصويب في كرة اليد .
- ⊙ يتعاون مع زملائه من خلال ممارسة أنشطة كرة اليد .
- ⊙ يقدر أداءه ويحترم أداء الآخرين .

### محتويات الوحدة

- الإعداد البدني .
- التمريرة البندولية للأمام .
- التصويب بالوثب العالي .

### الوسائل والمواد التعليمية المقترحة

- ملعب كرة يد .
- كرات بديلة .
- صور إيضاحية .

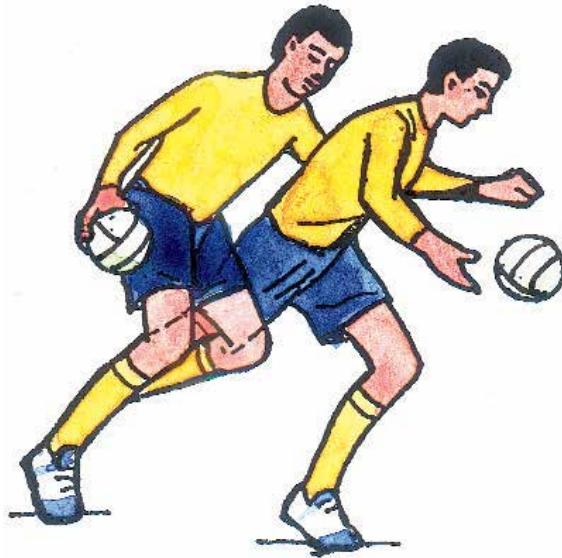
## الإعداد البدني للوحدة

- ١ - [ وقوف - الذراعان عالياً ] ضغط الذراعين للخلف (١-٢) ، وضع الذراعين للجانب والضغط (٣-٤) .
- ٢ - [ جلوس تربيع ] تبادل دوران الكتفين للأمام وللخلف .
- ٣ - [ وقوف فتحاً - انثناء عرضاً ] دوران العضدين للأمام وللخلف بالتبادل .
- ٤ - [ وقوف - الذراعان جانباً ] المشي للأمام مع تبادل دوران الذراعين للأمام وللخلف .
- ٥ - [ وقوف فتحاً - الذراعان عالياً ] ضغط الذراعين للخلف .
- ٦ - [ وقوف ] عمل دوائر للأمام بالكتفين وللخلف بالتبادل .
- ٧ - [ وقوف ] ثني الركبتين نصفاً (١ - ٤) .
- ٨ - [ وقوف ] الوثب بالقدمين للأمام .
- ٩ - [ وقوف ] الحجل على القدم اليمنى (١-٢) ثم اليسرى (٣-٤) .

تعدُّ مهارة التمرير من أفضل الأساليب وأقصر الطرق لنقل الكرة إلى الزميل في المكان المناسب للتصويب نحو الهدف ، وينبغي للطالب أن يجيد مختلف أنواع التمريرات ومنها البندولية بأنماطها المختلفة ( للأمام - للخلف - للجانب ) . وتستخدم هذه التمريرة للتمرير لمسافات قصيرة ، وتسهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للطلاب ، وتستخدم عندما تكون الكرة في مستوى الحوض تقريباً وهذا يساعد على سرعة الأداء ، وتكتسب التمريرة البندولية قوتها المناسبة نتيجة انثناء الساعد للأعلى في اتجاه الذراع .

### طريقة الأداء

تمتد الذراع بجانب الجسم ، وتكون اليد في مستوى الحوض تقريباً ، وتكون الكرة مستقرة في اليد المفتوحة ، وتتأرجح الذراع بحركة بندولية للخلف ثم للأمام ، وتمرر اليد الكرة لحظة تخطيها مستوى جسم الطالب . ويفضل أن تكون القدم العكسية لليد القائمة بالتمرير للأمام ( الوضع أماماً ) أثناء التمرير ( شكل رقم ١ ) .



( شكل رقم ١ )

## النقاط الفنية

- ارتخاء الذراع أثناء التمرير .
- تكون الكرة في مستوى الحوض تقريباً .

## الخطوات التعليمية

- ١- يقدم المعلم المهارة مبيناً أهميتها واستخداماتها .
- ٢- يعرض المعلم نموذجاً للأداء .
- ٣- يفضل عرض نموذج عن طريق شريط الفيديو أو قرص مدمج (C.D) .
- ٤- يلتقط الطالب الكرة من الأرض لتستقر في اليد الرامية ، ويكون الذراع ممتداً بجوار الجسم عند مستوى الحوض تقريباً .
- ٥- يمرجح الذراع الرامية بحركة بندولية للخلف ثم للأمام ، وعندما تتخطى الذراع الجسم يمرر الطالب الكرة للأمام .
- ٦- يقف الطالب أمام الحائط بمسافة مناسبة ، التدريبات السابقة نفسها ، يمرر الطالب الكرة لترتد من الحائط ليلتقطها ويكرر التمرير .
- ٧- كل طالبين مواجهين ، تبادل تمرير الكرة .
- ٨- التدريب السابق نفسه ولكن يقوم الطالب بتنطيط الكرة قبل التمرير .

## التدريبات

- قسّم طلابك إلى مجموعات ، تتكون كل مجموعة من ثلاثة طلاب ( أ ، ب ، ج ) ، يقف الطالب ( أ ) أمام ( ب ، ج ) . بمسافة قصيرة ومعهم كرتين ، يمرر الطالبان ( ب ، ج ) الكرة إلى ( أ ) على التوالي الذي يستلمها ويمررها إليهما بسرعة على التوالي ( شكل ٢ ) .
- قسّم طلابك إلى مجموعات ، تتكون كل مجموعة من ستة طلاب يقفون على شكل مستطيل ، ويبدأ التمرير بكرتين من مكانين متقابلين على النحو التالي ( شكل رقم ٣ ) .

الطالب (١) يمرر الكرة للأمام ( بندولية ) إلى رقم (٢) ، وفي نفس الوقت (٥) يمرر بنفس الطريقة إلى (٦) ، يمرر (٢) إلى (٤) من مستوى الكتف ، ويمرر (٦) إلى (٣) من مستوى الكتف ، ثم يمرر (٣) إلى (١) من مستوى الكتف ، يمرر (٤) إلى (٣) للأمام بندولية ، يمرر (٣) إلى (٥) يكرر مع التدرج في السرعة للارتقاء .

– التدريب السابق نفسه ولكن يقف الطلاب على محيط دائرة نصف قطرها ٢م ( شكل رقم ٤ ) ، وتتكون المجموعة من ثمانية طلاب .

- يمرر (١) إلى (٥) تمريرة من مستوى الكتف ، يمرر (٥) إلى (٤) تمريرة بندولية للأمام .
  - يمرر (٤) إلى (٨) تمريرة من مستوى الكتف ، يمرر (٨) إلى (٧) تمريرة بندولية للأمام .
  - يمرر (٧) إلى (٣) تمريرة من مستوى الكتف ، يمرر (٣) إلى (٢) تمريرة بندولية للأمام .
  - يمرر (٢) إلى (٦) تمريرة من مستوى الكتف ، يمرر (٦) إلى (٧) تمريرة بندولية للأمام .
  - يمرر (٧) إلى (٨) تمريرة من مستوى الكتف ، يمرر (٨) إلى (١) تمريرة بندولية للأمام .
- يكرر زيادة سرعة التمرير تدريجياً للإتقان .

## الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

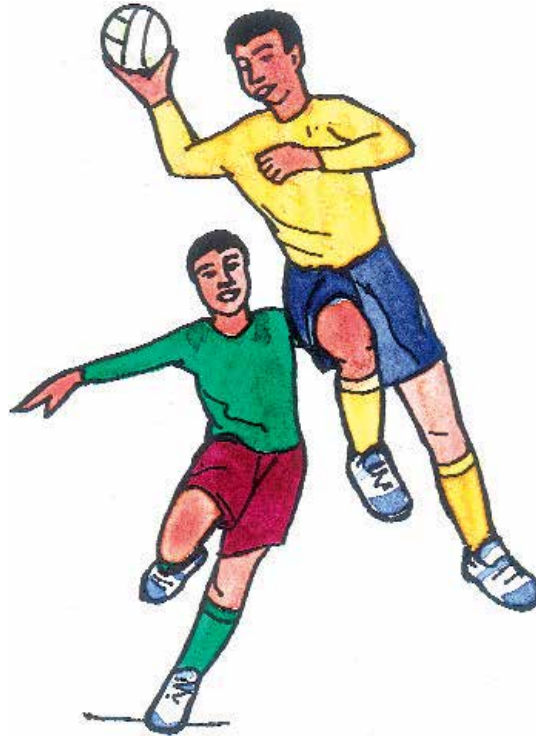
الأخطاء	سببها	تصحيحها
– ارتفاع الكرة للأعلى ، وعدم وصولها إلى الزميل في المكان المناسب .	– تأخر ترك الكرة بعد تخطي الذراع لجسم الطالب . – تصور خاطئ للأداء .	– إعادة عرض نموذج الأداء . – التدريب على الأداء مع تأكيد تمرير الكرة وتخطيها لذراع جسم الطالب .
– سقوط الكرة قريبة من الطالب القائم بالتمرير ، وعدم وصولها إلى الزميل .	– تشنج في عضلات الذراع ، وعدم تأرجحه كالبن دول .	– التدريب على تمدد الذراع بارتخاء وأرجحته كالبن دول .

إن هذا النوع من التصويب عبارة عن تصويبة كرابجية تؤدي بارتفاع أعلى من مستوى الرأس، وذلك بالوثب لأعلى وفيها يحاول الطالب التصويب من مستوى أعلى من المدافعين، وتتميز هذه التصويبة بتحقيق عامل المفاجأة مما يجعل الحارس غير قادر على توقعها.

وتعدُّ هذه التصويبة من التصويبات القوية والمؤثرة على المدافعين و حارس المرمى، وهي من التصويبات الناجحة إلى حد كبير.

### طريقة الأداء

يقرب الطالب ثلاث خطوات بميل على خط ( ٩ م )، ثم يرتقي بالقدم العكسية للذراع الرامية، وتكون الخطوة الأخيرة أطول خطوات الاقتراب ويثب لأعلى وعند الوصول إلى أعلى نقطة يصبو الطالب بالذراع الممتدة لأعلى ثم يهبط على نفس قدم الارتقاء ( شكل رقم ١ ).



( شكل رقم ١ )



وهناك طريقتان للتصويب بالوثب لأعلى :

### ⊙ التصويب من مستوى الوسط بالوثب لأعلى :

وتستخدم هذه الطريقة في حالة وجود المدافع على حدود منطقة ( ٩ متر ) ، وفيها يقوم الطالب بالوثب لأعلى فوق المدافع وعندما يتجاوب معه بالوثب مع رفع ذراعيه لإعاقة الكرة ، يحرك الطالب ذراعه لليمين وللخلف وللأسفل قليلاً والتصويب من جانب المدافع في مستوى الوسط ، وهي تخدع المدافع وحارس المرمى . والتصويب هنا لا يتم عند أعلى نقطة بل يتم قبل الهبوط .

### ⊙ التصويب مع ثني الجذع جانباً بالوثب للأعلى :

وتستخدم هذه الطريقة للتخلص من إعاقة ذراع المدافع ، وفيها يصوب الطالب بالوثب للأعلى أمام المدافع الذي يتجاوب معه فيثني الطالب المصوب أعلى الجذع للجانب المضاد للذراع الراحية مع رجوع الكتف الأيمن قليلاً للخلف وحمل الكرة للأعلى فوق الرأس والتصويب على المرمى . وهذه التصويبة تناسب وطوال القامة ، وتحتاج إلى تدريب مستمر لتنمية التوافق .

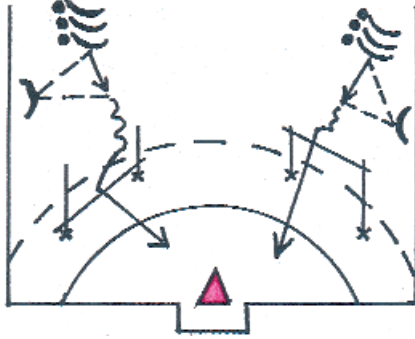
## النقاط الفنية

- الارتقاء بالقدم العكسية لليد المصوبة .
- التصويب بعد الوصول لأعلى نقطة ممكنة .

## الخطوات التعليمية والتدريبات

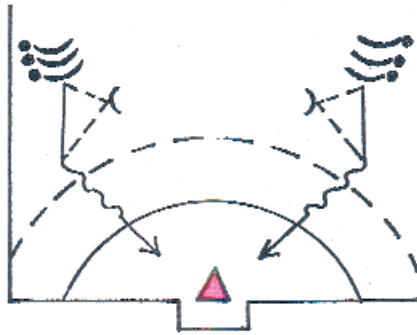
- \* تقديم المهارة ، وشرح أهميتها وطريقة أدائها .
- \* وعرض نموذج الأداء بمعرفة المعلم ، أو بمعرفة طالب متميز ، أو شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج .
- \* من خارج خط التسعة أمتار ( ٩ م ) ، يقترب الطالب بدون كرة ثم يرتقي لأعلى ويهبط على قدم الارتقاء ( يكرر ) .
- \* الخطوة السابقة نفسها مع استخدام جهاز الوثب العالي ( قائمين وعارضة ) على ارتفاع مناسب لأطوال الطلبة ، مع مراعاة أنه كلما قصرت المسافة بين مكان الارتقاء والهبوط كلما حقق الطالب أعلى ارتفاع ممكن .
- \* الخطوة السابقة نفسها مع استخدام الكرة .
- \* الخطوة السابقة نفسها مع استخدام خطوتين ثم الارتقاء والتصويب .

\* قسّم طلابك إلى أربع مجموعات ، تقف كل مجموعتين على شكل قطار بالميل خارج منطقة ( ال ٩م ) ، ويقف أمام كل مجموعة قائد يمرر الطالب الأول من المجموعة الكرة للقائد ، ثم يجري في اتجاه المرمى ليستلم الكرة من القائد ، ثم يرتقي بالوثب ويصوب الكرة على المرمى ( يوضع جهاز الوثب العالي بعد خط ال ٩ م ، وقبل خط ال ٦ م ) ، ثم يجري لإحضار كرتة والعودة خلف مجموعته ، وهكذا إلى أن يعود كل طالب إلى مكانة ( شكل رقم ٢ ) .



( شكل رقم ٢ )

\* قسّم طلابك إلى أربع مجموعات ، تقف كل مجموعة أمام منطقة ( ال ٩ م ) ، وأمام كل مجموعة طالبين أحدهما على اليمين والآخر على اليسار ، يمرر الطالب الأول الكرة إلى القائد الأيمن ويستقبلها منه ويمررها إلى القائد الآخر ويستقبلها منه ويقوم بالاقتراب والوثب للأعلى والتصويب على المرمى ، ثم يجري لإحضار الكرة والوقوف خلف مجموعته ، يراعى تبادل القادة ( شكل رقم ٣ ) .



( شكل رقم ٣ )

### الأخطاء الشائعة ، أسبابها ، طرق تصحيحها

الأخطاء	سببها	تصحيحها
- الارتقاء بنفس قدم اليد المصوبة .	- ضعف التوافق . - تصور خاطئ للمهارة .	- تدريبات لتنمية التوافق . - إعادة عرض نموذج الأداء .
- التصويب قبل الوصول لأعلى نقطة ممكنة .	- ضعف الارتقاء . - ضعف عضلات الرجلين .	- تدريبات لتقوية عضلات الرجلين .

## القواعد القانونية

### منطقة المرمى :

- يسمح لحارس المرمى فقط بدخول منطقة المرمى ، والتي تشمل خط منطقة المرمى و يعتبر اللاعب قد دخلها عندما يلمسها بأي جزء من جسمه .
- ٢- عندما يدخل لاعب منطقة المرمى تكون القرارات كالاتي :
- رمية حرة عندما يدخل لاعب منطقة المرمى بالكرة .
  - رمية حرة عندما يدخل لاعب منطقة المرمى بدون كرة ، ويحصل من ذلك على فائدة .
  - رمية جزائية ( ال٧ أمتار ) عندما يدخل لاعب مدافع منطقة المرمى ، ويحصل من ذلك على فائدة تتسبب في ضياع فرصة على لاعب مهاجم مستحوذ على الكرة .
- ٣- لا يعاقب على دخول منطقة المرمى عندما :
- يدخل لاعب منطقة المرمى بعد لعب الكرة طالما أن ذلك لم يتسبب في ضياع فرصة على المنافس .
  - يدخل لاعب منطقة المرمى بدون كرة ولا يحصل من ذلك على فائدة .
  - يدخل لاعب مدافع منطقة المرمى أثناء أو بعد محاولة دفاع دون أن يتسبب في ضياع فرصة على المنافسين .
- ٤- تخص الكرة حارس المرمى عندما تكون داخل منطقة المرمى ولا يسمح بلمسها من اللاعبين عندما تكون مستقرة أو متدحرجة داخل المنطقة ، أو عندما يكون حارس المرمى ممسكاً بها ، ويسمح بلعب الكرة عندما تكون في الهواء فوق منطقة المرمى .
- ٥- عندما تنتهي الكرة داخل المنطقة يجب على حارس المرمى إعادتها للعب داخل الملعب .
- ٦- يستمر اللعب إذا لمس لاعب مدافع الكرة أثناء الدفاع ثم أمسك بها حارس المرمى ، أو استقرت داخل منطقة المرمى .
- ٧- إذا تعمد لاعب إرجاع الكرة لمنطقة مرماه تكون القرارات كالاتي :
- هدف إذا دخلت المرمى .
  - رمية حرة إذا استقرت الكرة في منطقة المرمى ، أو إذا لمسها الحارس ولم تدخل المرمى .
  - رمية جانبية إذا عبرت خط المرمى خارج المرمى .
  - يستمر اللعب إذا اجتازت الكرة منطقة المرمى دون أن يلمسها حارس المرمى .
- ٨- يستمر اللعب إذا أردت الكرة من منطقة المرمى إلى منطقة اللعب .

## القياس والتقويم

( ١٥ درجة )

أولاً : الاختبار المعرفي :

(تحتسب كل نقطة بدرجة عدا النقطة الأخيرة تحسب بدرجتين )

أكمل ما يأتي :

- يسمح لحارس المرمى فقط بدخول ..... ، والتي تشمل خط منطقة المرمى .
- تحتسب ..... عندما يدخل لاعب منطقة المرمى بدون كرة ويحصل من ذلك على فائدة .
- تحتسب ..... عندما يدخل لاعب مدافع منطقة المرمى ويحصل من ذلك على فائدة تتسبب في ضياع فرصة على لاعب مهاجم مستحوذ على الكرة .
- تخص الكرة حارس المرمى عندما تكون ..... ولا يسمح بلمسها عندما تكون مستقرة أو متدحرجة داخل ..... أو عندما يكون حارس المرمى ممسكاً بها ، ويسمح بلعب الكرة عندما تكون في ..... منطقة المرمى .
- عندما تنتهي الكرة داخل المنطقة يجب على حارس المرمى ، إعادتها.....
- إذا لمس لاعب مدافع الكرة أثناء الدفاع ثم أمسك بها حارس المرمى ، أو استقرت داخل منطقة المرمى .....
- إذا تعمد لاعب إرجاع الكرة لمنطقة مرماه تكون القرارات كالاتي :
- إذا دخلت المرمى .....
- إذا لمسها الحارس ولم تدخل المرمى .....
- إذا استقرت الكرة في منطقة المرمى .....
- إذا عبرت خط المرمى خارج المرمى .....
- إذا اجتازت الكرة منطقة المرمى دون أن يلمسها حارس المرمى.....
- إذا أردت الكرة من منطقة المرمى إلى منطقة اللعب.....

× إجابة الاختبار المعرفي :

أكمل ما يأتي :

- منطقة المرمى ، رمية حرة ، رمية جزائية ، داخل منطقة المرمى ، المنطقة ، الهواء ، اللعب داخل الملعب ، يستمر اللعب ، هدف ، رمية حرة ، رمية جانبية ، يستمر اللعب ، يستمر اللعب .

## ثانياً : الاختبار المهاري

( ٣٥ درجة )

- اسم الاختبار** : التصويب بالوثب لأعلى .
- الغرض من الاختبار** : قياس مهارة التصويب بالوثب لأعلى .
- الأدوات وتنظيمها** : يرسم على الحائط مرمى كرة اليد- منطقة المرمى - منطقة الـ ٩ أمتار، قسّم المرمى إلى ثلاثة مستطيلات - سبع كرات يد توضع في صندوق على بعد خمسة عشر متر من المرمى .
- طريقة الأداء** : يقوم الطالب بالتقاط الكرة من الصندوق ويقوم بالمحاورة في اتجاه المرمى، وعند الوصول إلى حدود منطقة ( الـ ٩ أمتار) يقوم بأداء التصويبة مع الوثب لأعلى .
- أسلوب التقدير** : تحسب التصويبة الناجحة بخمس درجات إذا أصاب الطالب المرمى في المستطيلين الخارجيين ، وتحسب بثلاث درجات إذا أصاب الطالب المرمى في المستطيل الأوسط .
- شروط الأداء** : إذا أصابت الكرة الخط بين المستطيلات يمنح الطالب الدرجة الأعلى .

٥ درجات	٣ درجات	٥ درجات
---------	---------	---------

# المراجع

## أولاً : القياس والتقويم

- ١- أحمد خاطر ، علي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة بدون تاريخ .
- ٢- جمال نظمي عبدالله محمد : القياس والتقويم في الرياضة المدرسية ، الأجيال للتسويق ، سلطنة عمان ٢٠٠١ م .

## ثانياً : رياضات القوى

- ١- بسطويسي أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧ م .

## ثالثاً : كرة السلة

- ١- الاتحاد الدولي لكرة السلة : التعديلات الجديدة للقانون الدولي ٢٠٠١ م .
- ٢- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٥ م .
- ٣- عبد العزيز النمر : كرة السلة - تعليم - تدريب ، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٤- مصطفى زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٨ م .

## رابعاً : كرة الطائرة

- ١- أكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر ، عمان ١٩٩٦ م .
- ٢- حمدي عبد المنعم أحمد : الكرة الطائرة ، مؤسسة كليوباترا ، القاهرة ١٩٩٢ م .
- ٣- حمدي عبد المنعم ، محمد صبحي حسانين : الأسس العملية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٤- محمود وجيه حمدي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ١٩٩٦ م .

## خامساً : التمرينات الفنية الإيقاعية

- ١- حمدي السعيد ، فريدة حرزاوي : التمرينات والجمباز ، دائرة إعداد وتوجيه المعلمين ، سلطنة عمان ١٩٩١ م .
- ٢- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٣- ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧ م .

## سادساً : كرة اليد

- ١- محمد أحمد عبد العاطي : كرة اليد للناشئين ، مطابع العجوري ، عجمان ١٩٩٦ م .
- ٢- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ، فيلم ، تدريب ، تكنيك ، القاهرة ١٩٩٤ م .
- ٣- منير جرجس : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٤ م .

## سابعاً : كرة القدم

- ١- حسن السيد أبو عبدة : الإعداد المهاري لكرة القدم ، الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ٢٠٠٢ م .
- ٢- حنفي مختار : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٥ م .
- ٣- حنفي مختار : الأسس العلمية ، تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت (بدون تاريخ).
- ٤- مفتي إبراهيم : بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩ م .

# بسم الله الرحمن الرحيم

رقم الإيداع ١٨٧/٢٠١٧م

مزون للطباعة والنشر والتغليف (ش.م.م) - ٢٤٨١٥٦٩٣







ISBN 978-99969-0-884-2



9 789996 908842 >

[www.moe.gov.om](http://www.moe.gov.om)