



وزارة التربية والتعليم

الترفيه البدنية

للمصف السادس - بنين



المرحلة المتوسطة

الطبعة الأولى

التربية البدنية

للفف السادس – بنين

kuwait.net
منتديات ياكويت

تأليف

أ.علي نجف محمد رضا

أ.محمد إبراهيم الحسون

أ.يعقوب إسحق البنا

أ.إسماعيل إسماعيل توفيق

أ.إبراهيم أحمد المهيلج

الطبعة الأولى

١٤٣١هـ

٢٠١٠م/٢٠١١م

حقوق التأليف و الطبع و النشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث التربوية و المناهج
إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى: ٢٠١٠/٢٠١١

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



صَاحِبُ السُّمُو الشَّيْخُ صَبَاحُ الْإِخْوَانِ الْخَاجِرِ الصَّبَاحِ
أَمِيرُ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ



سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافُ بْنُ فَهْدٍ الْإِمَامُ الْإِسْمَاعِيلِيُّ

وَلِيَّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ



المحتوى

م	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	١١
٢	الخطة الدراسية للمرحلة المتوسطة	١٢
٣	مقررات الفصل الدراسي الأول	١٩
٤	كرة الطائرة • الاستقبال الجانبي بالساعدين • ربط التمرير و الاستقبال بأنواعه • الإرسال الجانبي من أسفل • التمرير من أعلى	٢١ ٢٤ ٢٧ ٣٠ ٣١
٥	العاب القوى • الوثب العالي بطريقة القوسبري • التتابع بالطريقة البصرية (تسليم و استلام) • دفع الجلة من الثبات (٢كجم)	٣٥ ٣٨ ٤١ ٤٤
٦	كرة اليد • التمرير من مستوى الصدر و استلام الكرة المنخفضة • التخطيط مع الحركة • الخداع و التصويب من مستوى الكتف • الدفاع (وضع الاستعداد و التحرك للجانب)	٤٩ ٥٢ ٥٥ ٥٦ ٥٨

المحتوى

م	الموضوع	الصفحة
٧	مقررات الفصل الدراسي الثاني	٦١
٨	كرة القدم • الجري بالكرة بالأجزاء المختلفة للقدم • السيطرة على الكرة بأسفل القدم من مستويات مختلفة • التمرير والاستقبال مع تغيير الاتجاه • التمرير والاستقبال ثم المحاورة و الخداع • ضربات الرأس في مواقف اللعب المختلفة	٦٣ ٦٦ ٦٨ ٦٩ ٧١ ٧٢
٩	الجمباز • الدحرجة الأمامية الطائرة • وقوف على اليدين الدحرجة الأمامية • ميزان أمامي (ثبات ٢ ث) • القفز داخلا على المهر	٧٩ ٨٢ ٨٥ ٨٨ ٩٠
١٠	كرة السلة • المحاورة مع وجود مدافع سلمي • التصويبة السلمية مع وجود مدافع سلمي • حركات القدمين الدفاعية في جميع الاتجاهات • الدفاع: - ضد المحاور - ضد المصوب	٩٥ ٩٨ ١٠٠ ١٠٥ ١٠٧ ١٠٨
١١	المراجع	١١٣

المقدمة

يجب أن تضع نصب أعيننا دائماً أن الرياضة هي لغة المحبة، و هي التي تبني جسور الصداقة و التعاون بين الشعوب و المجتمعات و الأفراد، و ذلك لكونها تسهم مباشرة في تنمية الموارد البشرية، و تحمي الطلاب من مخاطر الحياة الحديثة، و تشغل أوقات الفراغ بما يعود على الطالب بالنفع و الفائدة.

و هي تجديد للنشاط و تأكيد على العلاقات الاجتماعية و مقياس حضاري، فهي توحد بين العقل و الجسد من ناحية و بين المجتمع و البشرية من ناحية أخرى.

و هي خطوة متقدمة، لتحقيق الرقي، و تتوافق مع النمو الحضاري المعاصر؛ لأن التربية البدنية و الألعاب الرياضية على اختلاف أنواعها هي مظهر من مظاهر التمدن الحديث و التعبير عن قدرات الإنسان و النضج الحركي و الانفعالي، و نحن نقيس حضارة الشعوب بمقدار ما وصلت إليه من رقي و تقدم و نتائج في المجال الرياضي.

لذا لا ننسى أن مدارس وزارة التربية لعلها كانت البيئة الأولى و الأساسية في بناء الرياضة الكويتية و على قدر الاهتمام بها تأتي النتائج و نأمل أن تكون كذلك دائماً السراج نحو مستقبل مشرق بإذن الله.

المؤلفون



الخطة الدراسية و توصيف منهج التربية البدنية بنين للصف السادس

م	اسم المقرر	الصف	الفصل الدراسي	توصيف المقرر
١	كرة الطائرة	السادس	الأول	• الاستقبال الجانبي بالساعدين • ربط التمريض و الاستقبال بأنواعه • الإرسال الجانبي من أسفل • التمريض من أعلى
٢	العاب القوى	السادس	الأول	• الوثب العالي بطريقة الفوسبيري • التتابع بالطريقة البصرية (تسليم و استلام) • دفع الجلة من الثبات (٢٠ كجم)
٣	كرة اليد	السادس	الأول	• التمريض من مستوى الصدر • واستلام الكرة المنخفضة • التخطيط مع الحركة • الخداع و التصويت من مستوى الكتف • الدفاع (وضع الاستعداد و التحرك للجانب)
٤	كرة القدم	السادس	الثاني	• الجري بالكرة بالأجزاء المختلفة للقدم • السيطرة على الكرة بأسفل القدم من مستويات مختلفة • التمريض و الاستقبال مع تغيير الاتجاه • التمريض و الاستقبال ثم المحاورة و الخداع • ضربات الرأس في مواقف اللعب المختلفة



م	اسم المقرر	الصف	الفصل الدراسي	توصيف المقرر
٥	الجمباز	السادس	الثاني	• الدحرجة الأمامية الطائرة • وقوف على اليدين الدحرجة الأمامية • ميزان أمامي (ثبات ٢ ث) • القفز داخلا على المهر
٦	كرة السلة	السادس	الثاني	• المحاورة مع وجود مدافع سلبى • التصويبة السلمية مع وجود مدافع سلبى • حركات القدمين الدفاعية فى جميع الاتجاهات • الدفاع: - ضد المحاور - ضد المصوب

توزيع الحصص لكل لعبة بالمقرر للفصل الدراسي الأول

م	الاحتوى الدراسي	عدد الحصص	دراسة مهارية	دراسة نظرية	الاختبارات العملية والنظرية	المجموع
١	كرة الطائرة	١٠	٨	١	١	١٠
٢	العاب القوى	١٠	٨	١	١	١٠
٣	كرة اليد	١٠	٨	١	١	١٠



توزيع الحصص لكل لعبة بالمقرر للفصل الدراسي الثاني

م	المحتوى الدراسي	عدد الحصص	دراسة مهارة	دراسة نظرية	الاختبارات العملية والنظرية	المجموع
١	كرة القدم	١٠	٨	١	١	١٠
٢	الجمباز	١٠	٨	١	١	١٠
٣	كرة السلة	١٠	٨	١	١	١٠

البرنامج الزمني لمقرر كرة الطائرة الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• الاستقبال الجانبي بالساعدين • ربط التمريض والاستقبال بأنواعه • الإرسال الجانبي من أسفل • التمريض من أعلى	ثمانى حصص
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة



البرنامج الزمني لمقرر ألعاب القوى الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• الوثب العالي بطريقة القوسهري • التتابع بالطريقة البصرية (تسليم و استلام) • دفع الجلة من الثبات (٢ كجم)	ثمانى حصص
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة

البرنامج الزمني لمقرر كرة اليد الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• التمرير من مستوى الصدر و استلام الكرة المنخفضة • التنطيط مع الحركة • الخداع و التصويب من مستوى الكتف • الدفاع (وضع الاستعداد و التحرك للجانب)	ثمانى حصص
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة



البرنامج الزمني لمقرر كرة القدم الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• الجري بالكرة بالأجزاء المختلفة للقدم • السيطرة على الكرة بأسفل القدم من مستويات مختلفة • التمريض والاستقبال مع تغيير الاتجاه • التمريض والاستقبال ثم المحاورة والخداع • ضربات الرأس في مواقف اللعب المختلفة	ثمانى حصص
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة

البرنامج الزمني لمقرر الجيمباز الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• الدحرجة الأمامية الطائرة • وقوف على اليدين الدحرجة الأمامية • ميزان أمامي (ثبات ٢ ث) • القفز داخلا على المهر	ثمانى حصص
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة



البرنامج الزمني لمقرر كرة السلة الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• المحاضرة مع وجود مدافع سلبى • التصويبة السلمية مع وجود مدافع سلبى • حركات القدمين الدفاعية في جميع الاتجاهات • الدفاع: - ضد المحاور - ضد المصوب	ثمانى حصص
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة



برنامج عمل والجدول الزمني لمحتوى منهج الصف السادس للفصلين
الدراسيين (الأول والثاني)

التاريخ	الفصل الأول	رقم الأسبوع	الفصل الثاني	التاريخ
الأسبوع ١	إعداد عام	١	مراجعة	الأسبوع ١
الأسبوع ٢	كرة طائرة	٢	كرة قدم	الأسبوع ٢
الأسبوع ٣	كرة طائرة	٣	كرة قدم	الأسبوع ٣
الأسبوع ٤	كرة طائرة	٤	كرة قدم	الأسبوع ٤
الأسبوع ٥	كرة طائرة	٥	كرة قدم	الأسبوع ٥
الأسبوع ٦	مراجعة + اختبار	٦	مراجعة + اختبار	الأسبوع ٦
الأسبوع ٧	اختبار ف ١	٧	اختبار ف ٣	الأسبوع ٧
الأسبوع ٨	العاب قوى	٨	جمباز	الأسبوع ٨
الأسبوع ٩	العاب قوى	٩	جمباز	الأسبوع ٩
الأسبوع ١٠	العاب قوى	١٠	جمباز	الأسبوع ١٠
الأسبوع ١١	العاب قوى	١١	جمباز	الأسبوع ١١
الأسبوع ١٢	مراجعة + اختبار	١٢	مراجعة + اختبار	الأسبوع ١٢
الأسبوع ١٣	اختبار ف ٢	١٣	اختبار ف ٤	الأسبوع ١٣
الأسبوع ١٤	كرة يد	١٤	كرة سلة	الأسبوع ١٤
الأسبوع ١٥	كرة يد	١٥	كرة سلة	الأسبوع ١٥
الأسبوع ١٦	كرة يد	١٦	كرة سلة	الأسبوع ١٦
الأسبوع ١٧	كرة يد	١٧	كرة سلة	الأسبوع ١٧
الأسبوع ١٨	مراجعة + اختبار	١٨	مراجعة + اختبار	الأسبوع ١٨
الأسبوع ١٩	اختبار نهائية ف ١	١٩	اختبار نهائية ف ٢	الأسبوع ١٩





مقررات الفصل الدراسي الأول

• كرة الطائرة

• ألعاب القوى

• كرة اليد



كرة الطائرة







البرنامج الزمني لمقرر كرة الطائرة الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• الاستقبال الجانبي بالساعدين • ربط التمرير و الاستقبال بأنواعه • الإرسال الجانبي من أسفل • التمرير من أعلى	حصتان حصتان حصتان حصتان
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	الختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة
المجموع		١٠ حصص





الاستقبال الجانبي بالساعدين





الاستقبال الجانبي بالساعدين: وصف المهارة:

يتحرك الطالب للكرة حسب تقديره لكان الاستقبال الجانبي (لضربة الطالب المنافس أو تمريرة الطالب المنافس) ليأخذ وضع استقبال الكرة الجانبي بالساعدين، حيث يقف الطالب في وضع الوقوف فتحاً الركبتان مشنيتان خفيفاً، وتكون الذراعان متباعدتين عن بعضهما حوالي مسافة الكتفين مع فردهما للأمام مائلاً أسفل، والركبتان مشنيتان قليلاً. ويكون بين الفخذ والحوض زاوية قائمة تقريباً ويميل الجذع قليلاً للأمام مع توجيه النظر إلى المنافس.

مرحلة ضرب الكرة:

يكون الجسم خلف الكرة عند استقبالها، ويوجه النظر للكرة، وفي لحظة التأهب لاستقبال الكرة يقف الطالب في وضع فتح بسيط للرجلين أو طعن للجانبين، ويتجه وقوف الطالب في مركز (٢،٣) بالرجل اليمنى أمام اليسرى لكي يكونوا مواجهين لزاوية الإرسال القادم من المنافس.

تتلاصق الذراعان المفردتان مع ثف الجانب الداخلي للساعدين لبعضهما لمواجهة سطحيهما للأمام والأعلى، وتثنى اليدين لأسفل ويشير الإبهامان للخارج، ويزيدان إنشاء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة، ويبدأ الطالب فرد الساق الخلفية، وتستمر الحركة في فرد مفاصل الركبة والفخذ للأمام ولأعلى، وتسحب الكتفان للأمام مع ثبات الذراعين المفردتين دون اشتراكهما الفعلي في الحركة وذلك أثناء فرد الجذع وتلعب الكرة على سطح الساعدين حيث تقابلها في سطح كبير لهما ويستمر الطالب في فرد جسمه إلى أن يصل إلى الوقوف على أطراف الأصابع.

أنواعها:

- الاستقبال الجانبي بالساعدين للكرات المرتدة من الشبكة.
- الاستقبال الجانبي بالساعدين للكرات الخارجة من زميل خارج حدود الملعب.
- الاستقبال الجانبي بالساعدين لجميع الكرات السريعة القوية التي لا يمكن استقبالها من أعلى سواء من الثبات أو من الحركة.





أهميتها:

- يعتبر الاستقبال الجانبي بالساعدين عملية دفاعية بعكس التمرير من أعلى الذي يعتبر الخطوة الأولى في تشكيل الهجوم.

استخداماتها:

- في الحالات التي لا يجد فيها الطالب طريقة أخرى لإنقاذ الكرة من الضياع.
- في المواقف الحرجة التي لا يسهل على الطالب أن يمرر الكرة بطريقة أخرى.



ربط التمرير والاستقبال بأنواعه





ربط التمرير والاستقبال بأنواعه: وصف المهارة:

سواء أكان التمرير من أعلى أو من أسفل أو التمرير الجانبي، وكذلك الاستقبال بأنواعه يتم الربط بينهما من خلال العمل الزوجي والثلاثي واللعب على الشبكة التنافسي للتدريب على المهارتين.

أنواعها:

- حسب حركة الجسم (من الثبات / من الحركة).
- حسب اتجاه حركة الطالب (للأمام / للخلف / للجانب بالسقوط المتدحرج / بالوثب).
- حسب ارتفاع الكرة (منخفض / متوسط / عالي).
- حسب طول قوس الكرة (قصير / متوسط الطول / طويل).
- حسب الاتجاه (عمودي / موازي / مائل على الشبكة).

أهميتها:

- يؤدي التدريب عليها إلى إتقان التوجيه وضبط المسافة والاحتفاظ بارتفاع الكرة في مستوى معين وتركيز الانتباه على الكرة والتعود على تقدير المسافة والتمرير في أماكن محددة والدفاع عن المنطقة وإضفاء المنافسة بين الطلاب وتنمية القدرة على الاحتفاظ بالكرة بين الفريقين.

استخداماتها:

- للإعداد على الشبكة والتمرير القطري والمستقيم لمراكز الملعب.
- تنمية التمرير من الحركة والاستلام من الحركة في اتجاهات مختلفة.
- تنمية القدرة على التمرير في المكان الخالي في ملعب الخصم واستلام الكرة بعد التحرك والوصول إليها.
- التمرير الموجه إلى نقطة ثابتة ومن مسافات مختلفة مع تغيير الاتجاه والاستقبال في جميع الظروف.





الإرسال الجانبي من أسفل: وصف المهارة:

يتشابه هذا النوع من الإرسال في سهولة أدائه مع الإرسال الموجه من أسفل، ويعتبر من الأنواع المفضلة للناشئين بالنسبة لقلة القوة اللازمة للضرب ويفضل مرجحة الذراع للخلف مسافة كبيرة.

مرحلة وقفة الاستعداد:

ويقف الطالب في منطقة الإرسال خلف الخط الخلفي للملعب ويواجه الكتف الأيسر الشبكة، وتكون الرجلان مفتوحتين قليلاً والركبتان منثنيتين قليلاً وثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي والجذع مفروداً لأعلى، تحمل الكرة على اليد اليسرى في مواجهة منتصف الجسم.

مرحلة ضرب الكرة:

ثم تقذف الكرة عمودية لأعلى حتى مستوى الكتف ويلف الطالب جسمه قليلاً أثناء قذف الكرة جهة الذراع الضاربة للخلف، تمرج الذراع الضاربة خلفاً ولأسفل في حركة شبيهة برمي القرص وينقل ثقل الجسم على القدم البعيدة (اليمنى) مع مزيد من ثني الركبتين، ينقل ثقل الجسم إلى القدم الأمامية لحظة حركة الضرب بمرجحة الذراع للأمام ولأعلى، وتضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً، تكون اليد مجوفة والأصابع مفرودة ومضمومة كما في الإرسال المواجه من أسفل كما تكون الذراع مفرودة تقريباً وغير متصلة وتفرد الركبتان مع لف الجسم أماماً بلف القدمين لمواجهة الشبكة.

المرحلة النهائية:

في نهاية حركة الضرب يصبح الطالب مواجهاً للشبكة والذراع الضاربة مفرودة مائلاً أماماً ولأعلى والجسم والركبتان مفرودتين، وثقل الجسم على القدم الأمامية، ثم يأخذ مكانه في الملعب فوراً.





الارسال
الجانبى
من أسفل

١



٢



٣





أهميتها:

- يعتبر من أنواع الإرسال السهلة ويمتاز بزيادة سرعة الكرة وانخفاض قوس الضربة.

استخداماتها:

- للناشئين والمبتدئين، لسهولة أدائه ولقلة القوة اللازمة لضرب الكرة بفضل مرجحة الذراع للخلف مسافة كبيرة.

التمرير من أعلى:

وصف المهارة:

- التمرير من أعلى ويسمى بالإعداد وهو استلام الكرة باليدين فوق الرأس وأمامها تقريباً وتحريرها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

وقفة الاستعداد:

بمجرد ملاحظة مسار الكرة يبدأ الطالب المعد (الذي سيقوم بالتمرير من أعلى) في الجري بمنتهى السرعة للمكان المناسب للعب الكرة، على أنه يجب مراعاة الانتهاء من أي دوران لازم لمواجهة التمرير قبل البدء في امتداد الجسم، ويكون الوقوف فتحاً في وضع المشي قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، والركبتان منشيتان مع ملاحظة تفاوت مقدار الإنثناء بين حالة وأخرى بما يتناسب مع ارتفاع الكرة وقوتها وثني الذراعين ثنياً بسيطاً وهي أمام الجسم، ويشير المرفقان خارجاً لأسفل ويلف الساعدان لبعضهما للأمام قليلاً، وتكون اليدين مفتوحتين وملفوفتين لبعضهما البعض، ويجب مراعاة أن تكون الكرة أمام الجسم عند التحرك لمقابلتها. ومن المهم للطالب التنبؤ بمكان وصول الكرة وبمدى ارتفاعها حتى يتخذ وضع الاستعداد الصحيح في المكان المتوقع لها بسرعة بحيث يتمكن من تعديل الأداء الصحيح أو الدقة اللازمة.





مرحلة ضرب الكرة:

تقابل اليدين الكرة أمام الجبهة وعلى بعد ١٥ - ٣٠ سم أمام الطالب وفي لحظة لمس الكرة في النصف السفلي منها وهما في شكل فنجاني ومتباعدتان قليلاً وفي مستوى واحد والأصابع منتشرة ومنثنية بخضة، ويراعى بعد المسافة بين الإبهام والسبابة بحوالي زاوية ٩٠ درجة ويكون الإبهام أسفل الجزء الخلفي للكرة والسبابة أعلى الجزء الخلفي وتلمس الكرة بأطراف الأصابع المقرودة بمرونة كالسوستة وتلعب الكرة بالسبابة والإبهام والوسطى بينما تساعد بقية الأصابع في المحافظة على التحكم في الكرة، وتكون الذراعان والرجلان منثنيتين بوضوح لحظة ملامسة الكرة والقدمان مفتوحتين وفي وضع المشي قليلاً ويحدث التمرير لأعلى بامتداد انسيابي، حيث تبدأ حركة فرد الجسم في اتجاه التمرير من الرجلين، وتتم عملية الامتداد الكامل للذراعين والرجلين أمامها أو على التوالي ويتنهي الامتداد بحركة لليدين والرسغين لأعلى أماماً، وتكسب حركة فرد الذراعين والرجلين الكرة مزيداً من الضبط والقوة والدقة في التمرير، وتكون الذراعان في أداء الحركة إما أقوى من الرجلين أو مساوية لهما في القوة (حسب حالة انتقال الحركة) ويجب التأكيد على أن الحركة الكلية للتمرير من أعلى تأخذ مكانها والقدمان ملاصقتان للأرض، إذ يميل المبتدئ إلى الوثب في اتجاه الكرة ومحاولة لعبها أثناء رفع قدميه عن الأرض، مما يؤدي إلى تمريرة ضعيفة للغاية، والاستخدام الصحيح للقدمين عند التمرير يكسب الكرة قوة إضافية.

المرحلة النهائية:

تكون الرجلان والذراعان مقرودة فرداً كاملاً في اتجاه رفع الكرة، ويتم التحكم في الجسم في نهاية الحركة.





أنواعها،

- باليدين.
- بيد واحدة.
- من الثبات.
- من القفز.
- من الحركة في جميع الاتجاهات.

أهميتها،

تعتبر من المهارات المؤثرة في لعبة كرة الطائرة تتطلب قوة عضلية ورشاقة وسرعة رد الفعل، وتؤدي إلى إتقان التمرير مع التحرك وتغيير الاتجاه، وتؤدي أيضاً إلى إتقان الإعداد فوق الرأس ومن الثبات أو من الحركة في جميع الاتجاهات المختلفة.

استخداماتها،

- ضبط التمرير وتوجيهه إلى هدف ثابت مع تبادل التمرير بين الطلاب.
- تساعد على دقة التمرير وملاحظة الطلاب المنافسين.
- تساعد على الحركة والتوقيت الصحيح وسرعة التمرير إلى أماكن مختلفة.





من مواد قانون لعبة كرة الطائرة:

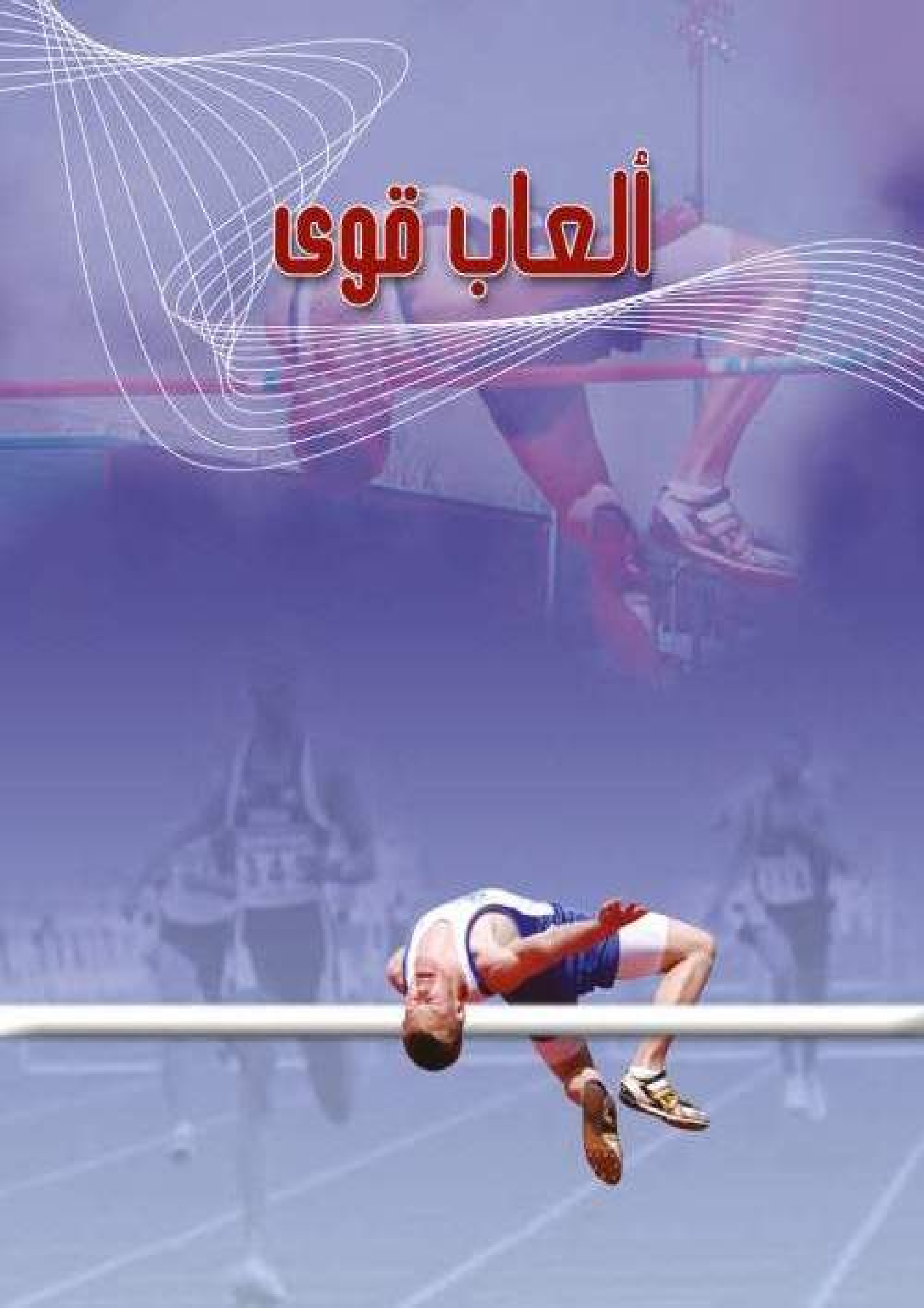
- لا يجوز للاعب في الخط الخلفي ضرب الكرة ضربة هجومية من المنطقة الأمامية.
- لتنفيذ ضربة الإرسال يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال ٨ ثواني بعد صافرة الحكم الأول للإرسال.
- يسمح للفريق بـ ٣ لمسات كحد أقصى بالإضافة إلى الصد لإعادة الكرة للعب المنافس وإذا زاد عن ذلك يرتكب خطأ أربع لمسات.
- يلغى الإرسال الذي يتم قبل صافرة الحكم ويعاد مرة أخرى.
- تعتبر الكرة في اللعب اعتباراً من لحظة ضرب الإرسال التي يسمح بها الحكم الأول.
- عندما تلمس الكرة زميلين في نفس الوقت فإنها تعتبر لمستين باستثناء حائط الصد.
- يعتبر خطأ في اللعب إذا ضرب اللاعب الكرة مرتين متتاليتين.
- ارتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال هو ٢٤٣ سم.
- طول الشبكة ٩,٥ أمتار وعرضها متراً واحداً.
- ترسم جميع خطوط ملعب الكرة الطائرة بعرض ٥ سم.
- يبدأ ترقيم فانيالات لاعبي فريق الكرة الطائرة من رقم (١) إلى رقم (١٨).
- يجوز أن تلمس الكرة الحافة العليا للشبكة عند عبورها للعب المنافس حتى في الإرسال.

الاختبارات:

- أولاً: أداء الإرسال من أسفل الجانبي عدد ثلاث مرات إلى مركز ٣,٢,١.
- ثانياً: أداء التمرير من أعلى (للأمام ثم للخلف ثم التمرير من أسفل الجانبي) داخل مربع رقم ٣,٢,١ على التوالي.
- ثالثاً: استقبال الإرسال من أسفل بالساعدين وتوجيهه إلى المربعات ٣,٢,١ على التوالي.



العباقرة







البرنامج الزمني لمقرر ألعاب القوى الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• الوثب العالي بطريقة الفوسبري • التتابع بالطريقة البصرية (تسليم و استلام) • دفع الجلة من الثبات (٢كجم)	ثلاث حصص حصة ثلاث حصص
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة
المجموع		١٠





الوثب العالي

١



٢



٣

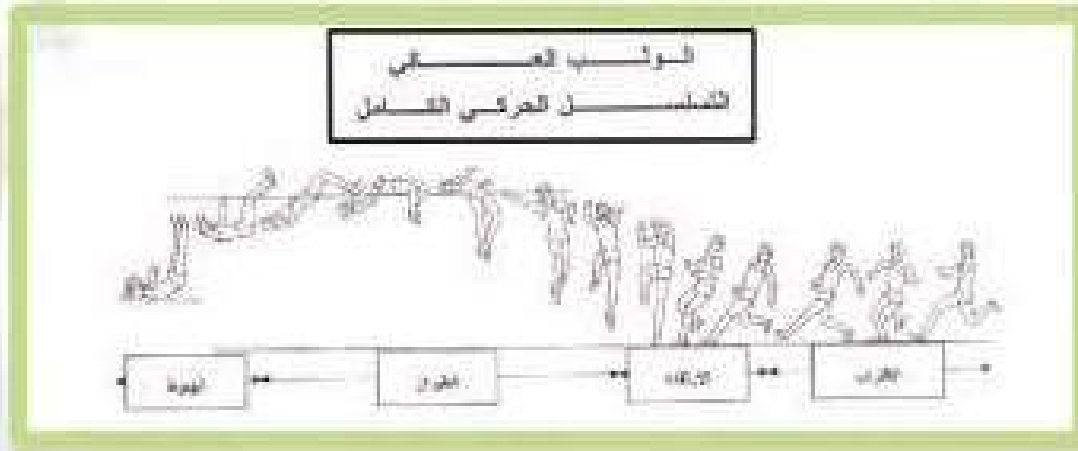


٤





الوثب العالي:



وصف المهارة:

يتكون الوثب العالي من المراحل التالية: (الاقتراب - الارتقاء - الطيران - تعدي العارضة - الهبوط).

- في مرحلة الاقتراب يزيد الطالب من سرعته ويعد نفسه للارتقاء.
- في مرحلة الارتقاء يولد الطالب سرعة عمودية ويبدأ الدوران لتعدية العارضة.
- في مرحلة الطيران يرتفع الطالب لمستوى العارضة ثم يجتازها.
- في مرحلة الهبوط يكمل الطالب الوثب بطريقة آمنة.

أنواعها:

يتم أداء مهارة الوثب العالي بطريقتين:

- 1- الطريقة المقصية وتستخدم هذه الطريقة في بداية تعليم مهارة الوثب العالي وتستخدم في الاقتراب القصير ويتم تعدية العارضة والهبوط واقفاً على المرتبة.
- 2- الطريقة الظهيرية (فوسبري) وتستخدم هذه الطريقة في المراحل المتقدمة من مهارة الوثب العالي حيث يتم تعدية العارضة والهبوط على الكتفين والظهر.





القانون المرتبط بالمهارة:

المحاولات: لكل طالب ٣ محاولات في الارتفاع المحدد. إذا تم اجتياز الارتفاع تعطى له ٣ محاولات أخرى على الارتفاع الجديد. لا ترفع العارضة أقل من ٢ سم. الإعاقة: إذا أعيق لاعب لأي سبب يمنح محاولة بديلة. زمن المحاولة: أكثر من ٣ - ١ د / ٢ أو ٣ - ١,٥ د / ١ - ٣ د يجب أن يرتقي المتسابق بقدم واحدة.

العقدة:

يمكن أن تحل العقدة كالآتي:

- ١- يحصل المتسابق الذي اجتاز الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة بأقل عدد من الوثبات على أعلى مركز.
- ٢- إذا استمرت العقدة فالمتسابق الذي لديه أقل مجموع من المحاولات الفاشلة خلال المسابقة يحصل على أعلى مركز.
- ٣- إذا استمرت العقدة إذا كانت تتعلق في المركز الأول فإن المتسابقين المتعادلين يمنحون محاولة أخرى إضافية على الارتفاع الأقل. وإذا فشلوا ترفع العارضة وتنخفض بمقدار ٢ سم حتى تحل العقدة، أما بالنسبة للمراكز الأخرى غير المركز الأول فإن المتسابقين سوف يحصلون على نفس المركز.

قوة دخيلة:

سقوط العارضة نتيجة الريح. إذا سقطت العارضة بعد اجتياز المتسابق لها بدون أن يلمسها في هذه الحالة تعتبر المحاولة ناجحة.





قتابع التسليم والتسلم بالطريقة البصرية





تتابع التسليم والتسلم بالطريقة البصرية، وصف المهارة:

- يمسك اللاعب المسلم العصا من الثلث الأخير بيده اليمنى.
- يقف اللاعب المستلم مواجهاً للجانب الداخلي للمضمار ويمد يده اليسرى للخلف لتسلم العصا.
- تتزايد سرعة اللاعب المستلم ليلانم سرعة زميله المسلم للعصا.
- يمسك اللاعب المسلم العصا بيده اليمنى ويرفعها ويمدها في اتجاه يد زميله المستلم.
- يأخذ اللاعب المستلم العصا بيده اليسرى ويغيرها لليد اليمنى في الحال.

أنواع التتابع:

- ١- تتابع ٤ / ١٠٠ متر وتستخدم الطريقة الالبصرية في هذا النوع.
- ٢- تتابع ٤ / ٤٠٠ متر وتستخدم الطريقة البصرية في هذا النوع.

أهميتها:

- الطريقة الالبصرية تستخدم في السباقات السريعة والقصيرة (٤ / ٦٠ متراً + ٤ / ٨٠ متراً + ٤ / ١٠٠ متر)
- الطريقة البصرية تستخدم في السباقات التي تكون فيها السرعة أقل من القصوى أثناء عملية التسليم والتسلم (٤ / ٢٠٠ متر + ٤ / ٤٠٠ متر + ٤ / ٨٠٠ متر).

قانون سباق التتابع:

- ١- يجب أن ترسم خطوط بعرض ٥ سم لتحديد منطقة التسليم.
- ٢- يجب أن يكون طول منطقة التسليم ٢٠ متراً.
- ٣- يجب أن يجري سباق ٤ X ١٠٠ متر بأكمله في الحارات.
- ٤- أما سباق ٤ X ٤٠٠ متر فإن اللفة الأولى و ١٠٠ متر الأولى من اللفة الثانية يجب أن تجري بالكامل في الحارات.





- ٥- في سباق ٤ X ١٠٠ متر يمكن لأعضاء الفريق عدا العداء الأول البدء في الجري قبل منطقة التسليم بمسافة لا تزيد على ١٠ أمتار.
- ٦- يجب أن تكون العصا أنبوبية ملساء جوفاء ذات مقطع دائري ويجب أن لا يزيد طولها عن ٣٠ سم وألا يقل وزنها عن ٥٠ سم وأن تكون ملونة حتى يسهل رؤيتها أثناء السباق.
- ٧- يجب حمل العصا باليد طوال السباق وإذا سقطت يحق له مغادرة حارته لاستعادتها بشرط ألا يقصر بذلك من مسافة السباق الواجب قطعها.
- ٨- لا يسمح للمتسابقين بارتداء هفازات أو وضع أي مادة على أيديهم بهدف الحصول على مسكة جيدة للعصا.
- ٩- يجب بقاء المتسابقين في حاراتهم قبل وبعد تسليم العصا حتى يصبح طريق السباق خالياً.

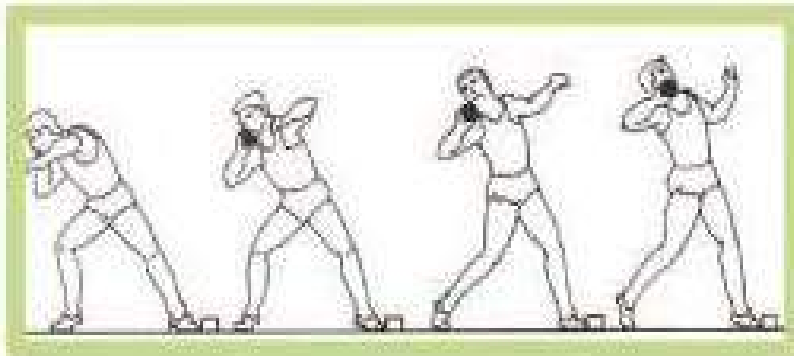
متى يلغى سباق الفريق ؟

- ١- استلام العصا قبل أو بعد المنطقة المخصصة للتسليم والتسلم.
- ٢- في حالة دفع اللاعب لزميله بعد تسليم العصا.
- ٣- إذا سقطت العصا أثناء التسليم والتسلم والتفعلها من الأرض اللاعب المستلم.
- ٤- إذا خرج اللاعب من حارته بعد تسليم العصا وسبب ذلك عرقلة للفرق المنافسة.
- ٥- إذا رمى اللاعب العصا لزميله.
- ٦- إذا انتهى اللاعب من السباق بدون عصا.





دفع الجلة من الثبات



تنقسم فنيات دفع الجلة للمراحل التالية:

الإعداد، الزحف، الدفع والأتزان.

الخطوات التعليمية:

١. التعرف على الأداء - دواعي الأمن - المسكة:

- وضع الثقل (الجلة) على قواعد الأصابع الثلاثة الوسطى المتسعة قليلاً عن بعضها.
- وضع الجلة أو الثقل بإحكام ملاصقة للرقبة وأسفل الذقن قليلاً.
- يجب أن يكون الكوع للخارج والذراع (٤٥°) درجة مع الجسم.

٢. الدفع من الوقوف المواجهة:

- القدمين باتساع الكتفين - مع مواجهة منطقة الرمي.
- استخدام الذراع فقط - على أن يدفع الثقل (الجلة) مع الاحتفاظ بالرفق عالياً.

٣. الدفع من الوقوف جانباً:

- يواجه الرامي بالجانب - و القدمين (١/٢) مرة أوسع من الكتفين على أن يكون وزن الجسم فوق الرجل الخلفية (اليمين).
- قم بنقل وزن الجسم من اليمين إلى اليسار أثناء الدفع مع مد الرجل اليمنى.





قانون دفع الجلة:

دائرة الرمي:

يصنع الإطار الخارجي للدائرة من إطار حديد ويجب أن يكون القطر للدائرة ٢,١٣٥.

- ويمكن رسم قطاع بزاوية ٩٢,٣٤. وذلك بتحديد مسافة بين نقطتين تبعدان ٢٠ متراً عن مركز الدائرة.
- ينبغي أن تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة وينبغي أن تلامس الجلة الذقن أو الرقبة أو تكون قريبة منهما.
- طول لوحة الإيقاف ١٢٠ سم.
- لا يسمح استخدام القفزات ويمكن ارتداء رباط ضاغط على الرسغ لحمايته.

المحاولات:

يجب أن يتم الرمي من الدائرة ويسمح للمتسابق بلمس الجزء الداخلي من لوحات الإيقاف.

تعتبر المحاولة فاشلة في الحالات التالية:

- ١- إذا لمس اللاعب أثناء أداء المحاولة بأي جزء من جسمه الأرض خارج الدائرة.
- ٢- إذا حمل اللاعب الجلة على يده ولم يدفعها.
- ٣- إذا خرج اللاعب بعد أدائه المحاولة من النصف الأمامي للدائرة.
- ٤- إذا خرج اللاعب من الدائرة قبل أن تلمس الجلة الأرض.
- ٥- إذا سقطت الجلة خارج مقطع الرمي.
- ٦- إذا لمس اللاعب الحافة العلوية أو الخارجية للوحة الإيقاف.

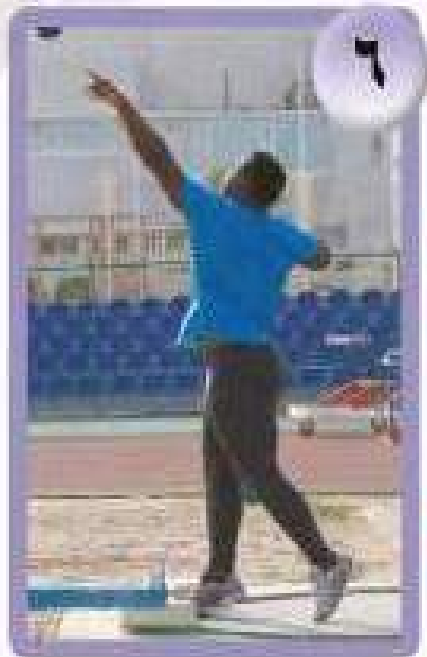
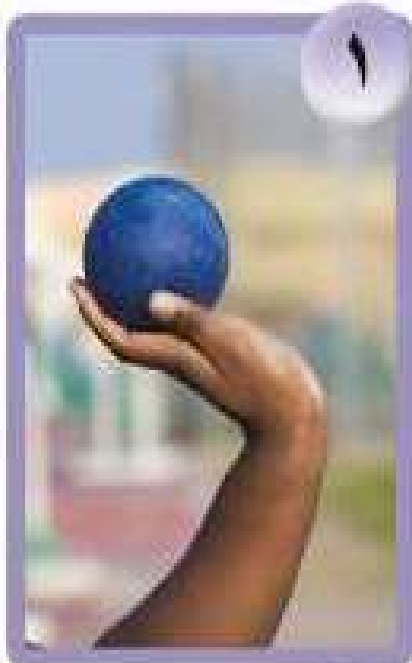




حمل الكرة بإحكام.

- تركز الكرة على سلمييات وقواعد الأصابع.
- الأصابع متوازية ومنتشرة قليلاً.
- كما هو موضح في شكل (١)
- توضع الكرة عند الجزء الأمامي من الرقبة والأيهام على عضمة الترقوة.
- كما هو موضح في شكل (٢)
- يتزن الجسم في الارتكاز الفردي.
- يقع وزن الجسم على مشط القدم اليمنى والركبة اليمنى منثنية والعكس صحيح للأعب (الأيسر).
- يوضع كعب القدم اليمنى ومشط القدم اليسرى على خط واحد.
- يعصر الحوض والكتفين.
- تتجه الرأس والذراع اليسرى للخلف.
- يكون المرفق الأيمن بزاوية ٩٠ درجة من الجذع.
- يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الكرة أو الأداة.
- تنثنى الرجل اليمنى بعد التخلص من الأداة.
- ينخفض الطرف العلوي للجسم.
- تخرج الرجل للخلف.
- كما هو موضح في شكل (٣ - ٤ - ٥ - ٦).





دفع الكرة من الثبات





الاختبارات:

أولاً: دفع الجلة:

- يؤدي الطالب الخطوات الفنية لدفع الجلة (حمل الأداة، الإعداد، الزحف، الدفع، التغطية).
 - يدفع الطالب الجلة لأبعد مسافة ممكنة ويخرج من الدائرة بشكل صحيح.
- ثانياً: تتابع ٤×٢٠م:

- يؤدي الطالب طريقة التسليم والتسلم مع زميله بالطريقة البصرية.
- يعدو الطالب مع زملائه المسافة بأقل زمن ممكن.

ثالثاً: الوثب العالي:

- تأدية الخطوات الفنية للوثب العالي (الاقتراب ، الارتقاء، الطيران، تخطي العارضة، الهبوط).
- يتخطى الطالب أقصى ارتفاع ممكن.



كرة اليد







البرنامج الزمني لمقرر كرة اليد الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• التمرير من مستوى الصدر و استلام الكرة المنخفضة	حصتان
	• التخليط مع الحركة	حصتان
	• الخداع و التصويب من مستوى الكتف	حصتان
	• الدفاع (وضع الاستعداد و التحرك للجانب)	حصتان
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة
المجموع		١٠ حصص





١. التمرير من مستوى الكتف لمسافات مختلفة:

وصف المهارة:

بأن يقوم الطالب بتمرير الكرة إلى طالب آخر بمسافات قصيرة وطويلة من مستوى الكتف لتمريرة بشكل صحيح ويكون المستقبل على الاستعداد لاستقبال الكرة في أي لحظة.

أهمية المهارة:

تساهم هذه المهارة لتحقيق الهدف المطلوب بأن تنتقل الأداة من طالب إلى آخر بمختلف المسافات وباتجاهات مختلفة.

أنواع المهارة:

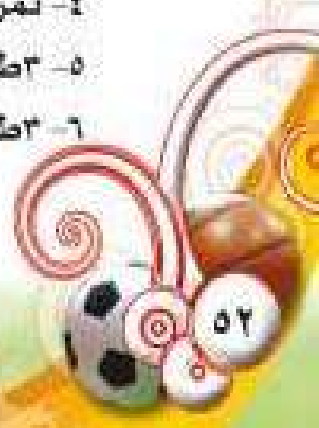
- ١- التمريرة الكرياحية.
- ٢- التمريرة الصدرية.
- ٣- التمريرة البندولية.
- ٤- التمريرة بمستوى الكتف.

استخدام المهارة:

- التمريرة القصيرة تستخدم التمريرة للدائرة أو اللاعب المجاور.
- التمريرة الطويلة تستخدم التمريرة لتغيير التمرير من جانب آخر.
- اتجاه التمريرة أماماً أو خلفاً أو الطولي.
- التمريرة أثناء الجري السريع (الهجمة السريعة).

اختبارات المهارة:

- ١- بين طالبين مسافة ٤م تمرير بمستوى الكتف بالعدد والتوقيت.
- ٢- بين طالبين مسافة ٤م تمريرة بالجري بطول الملعب.
- ٣- تمريرة طالبين مسافة ١٥م تمريرة المستوى الكتف بالعدد والتوقيت.
- ٤- تمريرة طالبين مسافة ١٥م تمريرة بالجري بطول الملعب.
- ٥- ٣ طلاب بشكل مثلث تمريرة بالعدد والتوقيت.
- ٦- ٣ طلاب تمريرة بينهم بالجري بطول الملعب.





الأخطاء الفنية:

- ١- التمريزة بدون تركيز.
- ٢- عدم رفع الزراع لأعلى وخفض الذراع.
- ٣- عدم مسك الكرة بشكل جيد.

٢. الاستلام من مستوى الصدر واستلام الكرة المنخفضة:

وصف المهارة:

١- الاستلام من مستوى الصدر:

من الذراعين اتجاه الكرة مع ارتخاء مفصلي المرفقين وبتباعد الأصابع قليلاً ويشير الإبهامان تجاه الآخر، وتكون أصابع اليدين على شكل تجويف وعند استلام الكرة يسحب الطالب الذراعين لمستوى الصدر لامتصاص قوة الكرة.

٢- استلام الكرة المنخفضة:

تكون الكرة بمستوى منخفض أسفل حوض الجسم للطالب مع ملاحظة تباعد الأصابع قليلاً، أن يشير المرفقات تجاه الجسم مع الوضع الصحيح للقدمين تقدم القدم وتأخير القدم الأخرى للخلف.

أهميه المهارة:

تسهم مهارة استلام الكرة لدى الطالب في تأمين الكرة للفريق لتحقيق الهدف المطلوب وعدم فقد الكرة من الفريق أثناء المناقسات وتنتقل الكرة بشكل جيد من خلال الاستلام.

أنواع المهارة:

- ١- استلام الكرة في مستوى الصدر.
- ٢- استلام الكرة أعلى الرأس.
- ٣- استلام الكرة المنخفضة.
- ٤- استلام الكرة بالوثب.





استخدام المهارة:

من المهارات المهمة في لعبه كرة اليد وفي جميع مراكز الملعب وجميع اللاعبين

١- استلام أثناء الجري.

٢- استلام أثناء الوثب.

٣- استلام أثناء الوقوف.

اختبارات عملية للمهارة:

١- طالبان بكرة يمرر ١ إلى ٢ تمريرات متنوعة مستوى الصدر باتجاهات متعددة

(ت حسب عدد الكرات التي لم يتم استلامها بشكل صحيح).

٢- ٣ طلاب بكرتين على شكل مثلث يتم التمرير رقم ٣ من رقم ١ و ٢ رقم ١ يمرر

الكرة بمستوى الصدر رقم ٣ يمرر الكرة منخفضة (ت حسب عدد الكرات التي يتم

استلامها بشكل صحيح).

٣- استلام الكرة في مستوى الصدر من الجري (عدد الكرات التي لم يتم

استلامها).

٤- استلام الكرة في مستوى منخفضة من الجري (عدد الكرات التي لم يتم

استلامها).

الأخطاء الفنية:-

- فرد الذراع وعدم سحبها أثناء استلام الكرة.
- عدم تجويف راحة اليدين وفرد الأصابع.
- إغلاق العينين أثناء استلام الكرة.
- عدم الميل للأمام لاستلام الكرة المنخفضة.
- عدم تباعد الرجلين لاستلام الكرة المنخفضة.





التنطيط مع الحركة:

وصف المهارة:

ضرب الكرة باليد الواحدة باتجاه الأرض وارتدادها وضربها باستمرار من الثبات وكذلك الحركة.

أهمية المهارة:

تسهم في إعطاء عملية الهجوم:

- بأن يقطع اللاعب مسافة بتنطيط الكرة.
- في حالة لم يجد اللاعب أحداً من زملائه ليمرر الكرة له.
- لتجديد الثلاث خطوات أو ٣ ثوان.

أنواع المهارة:

- تنطيط الكرة من الثبات.
- تنطيط الكرة باتجاه واحد.
- تنطيط الكرة باتجاهات مختلفة.

استخدام المهارة:

- الخداع بالتمرير ثم تنطيط الكرة.
- الخداع بالجسم ثم تنطيط الكرة.
- الخداع بالتصويب ثم تنطيط الكرة.

اختبارات عملية المهارة:

- الجري السريع مع تنطيط الكرة باتجاه واحد.
- الجري المتعرج مع تنطيط الكرة باليد اليمنى واليسرى.
- الجري للأمام والخلف مع تنطيط الكرة باستمرار.
- الجري المكوكي (التردد) مع تنطيط الكرة.





الأخطاء الفنية :

- تنطيط الكرة أمام اللاعب قد تصطدم الكرة بالقدم.
- تنطيط الكرة ثم مسك الكرة ثم التنطيط.
- النظر إلى الكرة باستمرار أثناء التنطيط يفقد اللاعب رؤية الملعب و رؤية زملائه.
- ارتفاع الكرة أثناء التنطيط إلى أعلى مما يسبب إرباك اللاعب.

الخداع والتصويب من مستوى الكتف:

وصف المهارة:

هي الوسيلة للتخلص من إعاقة المنافس المدافع ولتحقيق الهدف مع سرعة أداء المهارة.

أهمية المهارة:

- تساعد المهاجم على الهروب من المدافع لتحقيق الهدف.
- تساعد المهاجم على لفت انتباه المدافعين له ثم التمريزة إلى زميله الآخر بعد أداء المهارة تؤدي من جميع المراكز.

أنواع المهارة:-

- ١- الخداع بدون الكرة.
- ٢- الخداع بالكرة.
- ٣- الخداع بالتصويب.
- ٤- الخداع بالتمريزة.

استخدام المهارة:

- الخداع ثم الوثب للتصويب.
- الخداع ثم التمريزة.
- الخداع ثم التنطيط ثم التصويب.



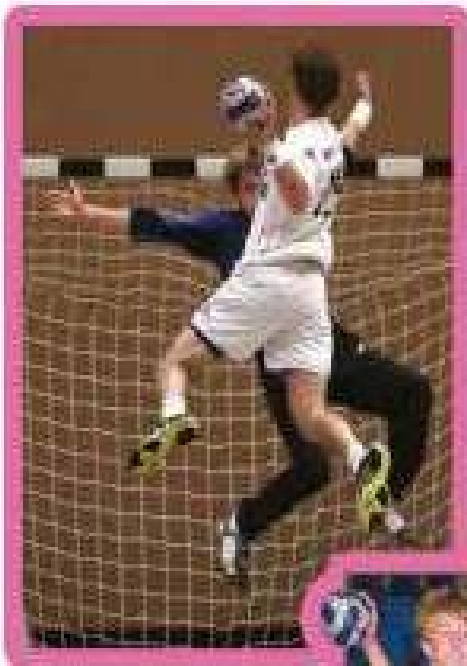


اختبارات عملية للمهارة:-

- سرعة أداء المهارة.
- سرعة الهروب من المنافس.

الأخطاء الفنية:-

- أداء المهارة من قرب المدافع.
- عدم تغيير الاتجاه بعد الخداع.
- شني الركبتين كثيراً.
- النظر أسفل قدمي المدافع (النظر إلى الأرض).





الدفاع (وضع التحرك الجانبي):

وصف المهارة:

التحرك الجانبي في الدفاع تحريك القدمين باتجاه اليمين أو اليسار بسرعة لمنع المهاجم من التصويب أو الدخول على الرمي للتصويب مع استخدام الذراعين.

أهمية المهارة:

- ١- زيادة عدد المدافعين أمام عدد المهاجمين.
- ٢- الوقوف أمام المهاجم بسرعة لتغطية الرمي.
- ٣- التحرك باتجاه المهاجم عند تغيير اتجاه (الخداع).

أنواع المهارة:

- التحرك الجانبي مع عمل حائط صد يمين أو يسار.
- التحرك الجانبي مع عمل حائط صد أمامي.
- التحرك الجانبي لمقابلة المهاجم بكرة.

استخدام المهارة:

- ١- تغطية المهاجم المستحوذ على الكرة.
- ٢- تقوية الدفاع في حالة النقص العددي.
- ٣- عمل حائط صد جانبي يمين ويسار.

اختبارات عملية للمهارة:

- ١- تحرك جانبي يمين ويسار مسافة ٤ أمتار.
- ٢- تحرك جانبي يمين ويسار بين المهاجمين بتمرير الكرة.
- ٣- تحرك جانبي يمين ويسار مع عمل حائط صد لتصويب الكرة.





الأخطاء الفنية:

- تحرك جانبي مع فتح مساحة القدمين.
- تحرك جانبي مع تقاطع القدمين.
- تحرك جانبي على شكل دائرة.
- تحرك جانبي على وضع اليدين جانباً أسفل.
- تحرك جانبي على القدم (الأفضل على المشطين).
- تحرك جانبي مع فرد الركبتين (ثني الركبتين أفضل).





مقررات الفصل الدراسي الثاني

• كرة القدم

• الجمباز

• كرة السلة



كرة القدم







البرنامج الزمني لمقرر كرة القدم الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• الجري بالكرة بالأجزاء المختلفة للمقدم	حصتان
	• السيطرة على الكرة بأسفل القدم من مستويات مختلفة	حصتان
	• التمرير والاستقبال مع تغيير الاتجاه	حصتان
	• التمرير والاستقبال ثم المحاورة و الخداع • ضربات الرأس في مواقف اللعب المختلفة	حصتان
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختيار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة
المجموع		١٠ حصص





مهارة الجري بالكرة





١. مهارة الجري بالكرة:

الجري بالكرة من المهارات الأساسية والمهمة لكل لاعب، والكرة الحديثة تعتمد على الحركة السريعة مع تغيير الأماكن والمراكز سواء بالكرة أو بدون الكرة، ويعتمد الجري بالكرة على مدى قدرة اللاعب و حساسيته على الكرة.

× أنواع الجري بالكرة:

١. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي.
٢. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي.
٣. الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي.

١- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي:

وهي أسهل الطريقتين في الأداء لاتتفق الحركة مع الوضع التشريحي للجسم.

٢- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:

و من ميزاتها أنها تحافظ على بقاء الكرة بين قدمي اللاعب فيسهل التجهيز عليها بكلتا القدمين.

٣- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي:

يستخدم هذا الجزء في حالة وجود مساحات كبيرة و الجري بأقصى سرعه لقطع المساحة.

أهميتها:

- ١- الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت.
- ٢- سحب اللاعب المنافس لخلق مساحة خالية للاعب الزميل.
- ٣- خلق الفرص من أجل المناوئة أو التهديف.

استخدامها:

عندما لا يتوفر فرص ومجال لأداء التمرير أو لاجتياز المنافس ولإعطاء زملاء الفرصة للتخلص من ضغط المنافسين والاستعداد لاستقبال الكرة أو للاحتفاظ بالكرة في حيازة الفريق.





السيطرة على الكرة
بأسفل القدم





٢. السيطرة على الكرة بأسفل القدم من مستويات مختلفة:

السيطرة على الكرة بأسفل القدم من المهارات الأساسية في كرة القدم، ويتم فيها السيطرة على الكرة العالية أو النصف عالية بواسطة جزء من الجسم بعد أن ترتطم الكرة بالأرض، وتحتاج إلى تركيز من اللاعب وثوقيت سليم.

المستويات التي يتم فيها السيطرة على الكرة:

- × المستوى الأرضي.
- × المستوى نصف العالي.
- × المستوى العالي.

أهميتها:

تتضمن تحكم اللاعب في جميع الكرات القادمة إليه سواء أكانت هذه الكرات أرضية أو عالية، وجعلها تحت طوع وتصرف اللاعب ومقدرته على التحكم فيها خلال مواقف اللعب المختلفة.

استخدامها:

وتستخدم في كثير من المواقف التي تستدعي عدم لعب الكرة مباشرة، مثل عدم الرؤية الواضحة من اللاعب لتفصيلات الموقف أو صعوبة الأداء المباشر.

٣. التمرير:

التمرير هو من أهم المهارات الأساسية في كرة القدم، ويرجع ذلك إلى أن هذه اللعبة لعبة جماعية تحتاج إلى تعاون الفريق ككل من أجل هدف واحد وهو الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وتسجيل هدف فيه.

أنواع التمرير:

- ١- التمرير بباطن القدم ٢- التمرير بوجه القدم ٣- التمرير بوجه القدم الأمامي الداخلي ٤- التمرير بوجه القدم الأمامي الخارجي.





التمرير بوجه القدم
الأمامي





أهميته:

لعبة كرة القدم لعبة جماعية وتحتاج إلى تعاون الفريق ككل، وبواسطة التمرير يتسنى للفريق المهاجم الوصول إلى مرمى الفريق المنافس وتسجيل هدف فيه.

استخدامها:

تستخدم كمهارة تربط بين المهارات المختلفة أثناء المباراة.

المحاورة والخداع:

المحاورة والخداع من مهارات كرة القدم الأساسية لكل لاعب، وهي حركات التمويه والخداع التي يقوم بها اللاعب للتخلص من المدافع، ولنجاح المحاورة والخداع لا بد أن تتسم بالمفاجأة والتوقيت السليم والسيطرة تماماً على الكرة.

أنواع المراوغة:

- ١ - المراوغة بدفع الكرة إلى الأمام من جانب قدم ارتكاز المنافس.
- ٢ - المراوغة بالتمويه إلى جانب والمرور من الجانب الآخر.
- ٣ - المراوغة بالتمويه مرتين إلى الجانب والمرور في المرة الثالثة.
- ٤ - المراوغة بخداع تمرير الكرة بباطن القدم.
- ٥ - المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام.
- ٦ - المراوغة بالتمويه للتمرير بوجه القدم الخارجي.
- ٧ - المراوغة بالتمويه للتصويب.

أهميتها:

فتح ثغرات في الفريق المنافس ومحاولة تخطي المدافع والتمرير لأحد الزملاء أو التقدم للمرمى والتصويب على الهدف.

استخدامها:

تستخدم المحاورة والخداع في حالة عدم وجود زميل يمكن تمرير الكرة له، وفي حالة الانفراد ومواجهة مدافع واحد.





ضرب الكرة بالرأس





ضرب الكرة بالرأس:

ضرب الكرة بالرأس أحد أهم المهارات الأساسية التي تعتمد على لياقة بدنية وتتطلب شجاعة في تنفيذها، حيث أن الرأس يحتوي على أجزاء مهمة وحساسة يجعل بعض اللاعبين يتخوفون من ضرب الكرة بالرأس، وتتميز مهارة ضرب الكرة بالرأس بالصعوبة وتتطلب استخدام غالبية عضلات الجسم، ويمكن ضرب الكرة بالرأس في اتجاهات مختلفة، وتستخدم ضربات الرأس في التمرير والتصويب على المرمى كما تستخدم للدفاع وتشتيت الكرة عن المرمى.

أنواعها:

- ١ - ضرب الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة).
- ٢ - ضرب الكرة بجانب الرأس (جانبى الجبهة).
- ٣ - ضرب الكرة بعؤخرة الرأس.

مستويات ضرب الكرة بالرأس:

× نصف عالية × عالية.

كما تؤدي من عدة أوضاع:

× وضع الثبات × من الحركة × من الوثب العالي والطيران.

أهميتها:

لعدم استمرار الكرة على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء في فترات كثيرة منها لذلك فإن لعب الكرة بالرأس بهدف التمرير والتصويب جعل ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة في اللعب.

استخدامها:

يستخدم ضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمى، ويستخدم أيضاً للتمرير ولتشتيت الكرة في حالة الدفاع من أمام المرمى.





من مواد قانون لعبة كرة القدم:

ميدان اللعب: سطح الميدان

المباريات يمكن أن تلعب على أسطح طبيعية أو صناعية وفقاً لقواعد المسابقة.

الأبعاد:

ميدان اللعب يجب أن يكون مستطيلاً.

طول خط التماس يجب أن يكون أكبر من طول خط المرمى.

الطول: الحد الأدنى = ٩٠ متراً (١٠٠ ياردة).

الحد الأقصى = ١٢٠ متر (١٣٠ ياردة).

العرض: الحد الأدنى ٤٥ متراً (٥٠ ياردة).

الحد الأقصى = ٩٠ متراً (١٠٠ ياردة).

المباريات الدولية:

الطول: الحد الأدنى = ١٠٠ متر (١١٠ ياردة).

الحد الأقصى = ١٢٠ متر (١٣٠ ياردة).

العرض: الحد الأدنى = ٦٤ متراً (٧٠ ياردة).

الحد الأقصى = ٧٥ متراً (٨٠ ياردة).

منطقة الجزاء:

منطقة المرمى تُعرّف عند نهاية كل ملعب على النحو التالي:

خطان يرسمان بزاوية قائمة مع خط المرمى، بمسافة ١٦,٥ متراً (١٨ ياردة) من داخل

كل قائم للمرمى.

تُمتد هذه الخطوط إلى ميدان اللعب لمسافة ١٦,٥ متراً (١٨ ياردة)، وينضمّان إلى

خط فاصل يُرسم بالتوازي مع خط المرمى.

المنطقة التي تحدّها هذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة الجزاء.

داخل كل منطقة جزاء، توضع علامة الجزاء بمسافة ١١ متراً (١٢ ياردة) من نقطة

منتصف المرمى التي هي نصف المسافة بين قائمي المرمى.





وقوس دائرة يبلغ نصف قطرها ٩,١٥ أمتار (١٠ ياردات) من علامة الجزاء، يرسم هذا القوس خارج منطقة الجزاء.

المرمى:

المرمى يجب أن يوضع في منتصف كل خط مرمى، ويتألف من عامودين مستقيمين متساويي البعد عن علم كل زاوية، وينضمان في القمة بعارضة أفقية. المسافة بين العامودين هي ٧,٣٢ أمتار (٨ ياردات)، والمسافة من الحافة السفلى للعارضة إلى الأرض هي ٢,٤٤ متر (٨ أقدام)، كلا القائمين والعارضة لهم نفس العرض والسماعة، والذي لا يتجاوز ١٢ سم (٥ بوصة)، خطوط المرمى بنفس عرض القائمين والعارضة، الشبكات قد تكون مرتبطة بالمرمى والأرض خلف المرمى، شرط أن تكون مدعومة ولا تتداخل مع حارس المرمى، قائمي المرمى والعارضة يجب أن يكون لونهما أبيض.

اللاعبين:

تلعب المباراة بفريقيين، كل فريق مؤلف بما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً، واحد منهم هو حارس المرمى. المباراة لا يمكن أن تبدأ إذا كان أي فريق مؤلف بأقل من سبعة لاعبين. ثلاثة تبديلات هي أقصى عدد يمكن استخدامه في المباريات التي تجري في المسابقات الرسمية التي تنظم تحت رعاية الفيفا والاتحادات والرابطات الأعضاء. قواعد المسابقة يجب أن تعين عدد البدلاء الذين يتم ترشيحهم، من ثلاثة إلى سبعة تبديلات كحد أقصى. في كل المباريات، يجب أن تعطى أسماء البدلاء مسبقاً للحكم قبل بداية المباراة. البدلاء غير الواردة أسماؤهم لا يمكن لهم المشاركة في المباراة.

الأخطاء وسوء السلوك:

الأخطاء و سوء السلوك يُعاقب عليها كما يلي:

ضربة حرة مباشرة

- تمنح ضربة حرة مباشرة للفريق الخصم إذا ارتكب لاعب أياً من المخالفات الستة التالية بأسلوب يرى فيه الحكم اللامبالاة، أو التهور أو باستخدام قوة زائدة:
- ١ - ركل أو محاولة ركل الخصم.





- ٢ - إعتار أو محاولة إعتار الخصم.
- ٣ - القفز على الخصم.
- ٤ - الهجوم على الخصم.
- ٥ - ضرب أو محاولة ضرب الخصم.
- ٦ - دفع الخصم.

• تمنح ضربة حرة مباشرة أيضاً للفريق الخصم، إذا ارتكب لاعب أيًا من المخالفات الأربعة التالية:

- ١ - التزحلق على الخصم لامتلاك الكرة، مجرياً تواصل ولمس مع الخصم قبل لمس الكرة.
- ٢ - الإمساك بالخصم.
- ٣ - البصق على الخصم.
- ٤ - لمس الكرة باليد عمداً (ماعدا حارس المرمى في داخل منطقة جزاء فريقه).

ضربة حرة غير مباشرة:

- تمنح ضربة حرة غير مباشرة للفريق الخصم.
- إذا ارتكب حارس المرمى، في منطقة جزاء فريقه، أيًا من المخالفات الأربعة التالية:
- ١ - يستغرق أكثر من ست ثوانٍ بينما هو المسيطر على الكرة بيديه قبل أن يتركها من حوزته.
 - ٢ - يلمس الكرة مرة أخرى بيديه بعد أن تركها من حوزته ولم يلمسها أي لاعب آخر.
 - ٣ - يلمس الكرة بيديه بعد أن ركلها إليه زميله في الفريق عمداً.
 - ٤ - يلمس الكرة بيديه بعد أن تلقاها مباشرة من رمية التماس عن طريق زميله في الفريق.





- تمنح ركلة حرة غير مباشرة أيضاً للفريق الخصم إذا كان اللاعب في تقدير الحكم:
- يلعب بطريقة خطيرة.
- يعوق تقدم الخصم.
- يمنع حارس المرمى من ترك الكرة من يديه.

المخالفات التي تستحق إنذار:

- يتم إنذار اللاعب وإظهار البطاقة الصفراء إذا ارتكب أياً من المخالفات السبعة التالية:
- ١ - كونه مخطئاً بسلوك غير رياضي.
- ٢ - إظهار معارضة بالقول أو الفعل.
- ٣ - إصرار على مخالفة قوانين اللعبة.
- ٤ - يؤخر استئناف اللعب.
- ٥ - لا يحترم المسافة المطلوبة عند استئناف اللعب بضربة زاوية، أو ضربة حرة أو رمية تماس.
- ٦ - الدخول أو العودة إلى ميدان اللعب بدون إذن الحكم.
- ٧ - تعمد ترك ميدان اللعب بدون إذن الحكم.

المخالفات التي تستحق طرد:

- يتم طرد اللاعب، أو البديل أو اللاعب المستبدل وإظهار البطاقة الحمراء إذا ارتكب أياً من المخالفات السبعة التالية:
- ١ - كونه مخطئاً خطأ خطيراً في اللعب.
- ٢ - كونه مخطئاً بالسلوك العنيف.
- ٣ - البصق على الخصم أو أي شخص آخر.
- ٤ - يمنع الفريق الخصم من هدف أو من فرصة تسجيل هدف واضحة بلمس الكرة (عمداً بيده). هذا لا ينطبق على حارس المرمى في داخل منطقة جزاء فريقه.
- ٥ - يمنع فرصة تسجيل هدف واضحة، والتحرك باتجاه لاعب الهدف بمخالفة يعاقب عليها بضربة حرة أو ركلة جزاء.
- ٦ - استخدام الألفاظ (و / أو) الإشارات المؤذية أو المهينة أو النابية.





٧ - استقبال إنداز ثاني في نفس المباراة.

اختبار الجري بالكرة:

- وضع خمس علامات بين كل علامة والأخرى ١,٥ متر، ويبدأ الجري بالكرة بين العلامات قبل ٢ متر من أول علامة.

اختبار السيطرة على الكرة بباطن القدم:

- يقف أحد الزملاء على بعد ٨ أمتار ويرمي الكرة ثم يستقبلها الآخر بأسفل القدم.

اختبار تمرير الكرة:

- يقف اللاعب على بعد ٦ أمتار من الحائط ثم يقوم بتمرير الكرة على الحائط لمدة ٢٠ ثانية.

اختبار المحاورة والخداع:

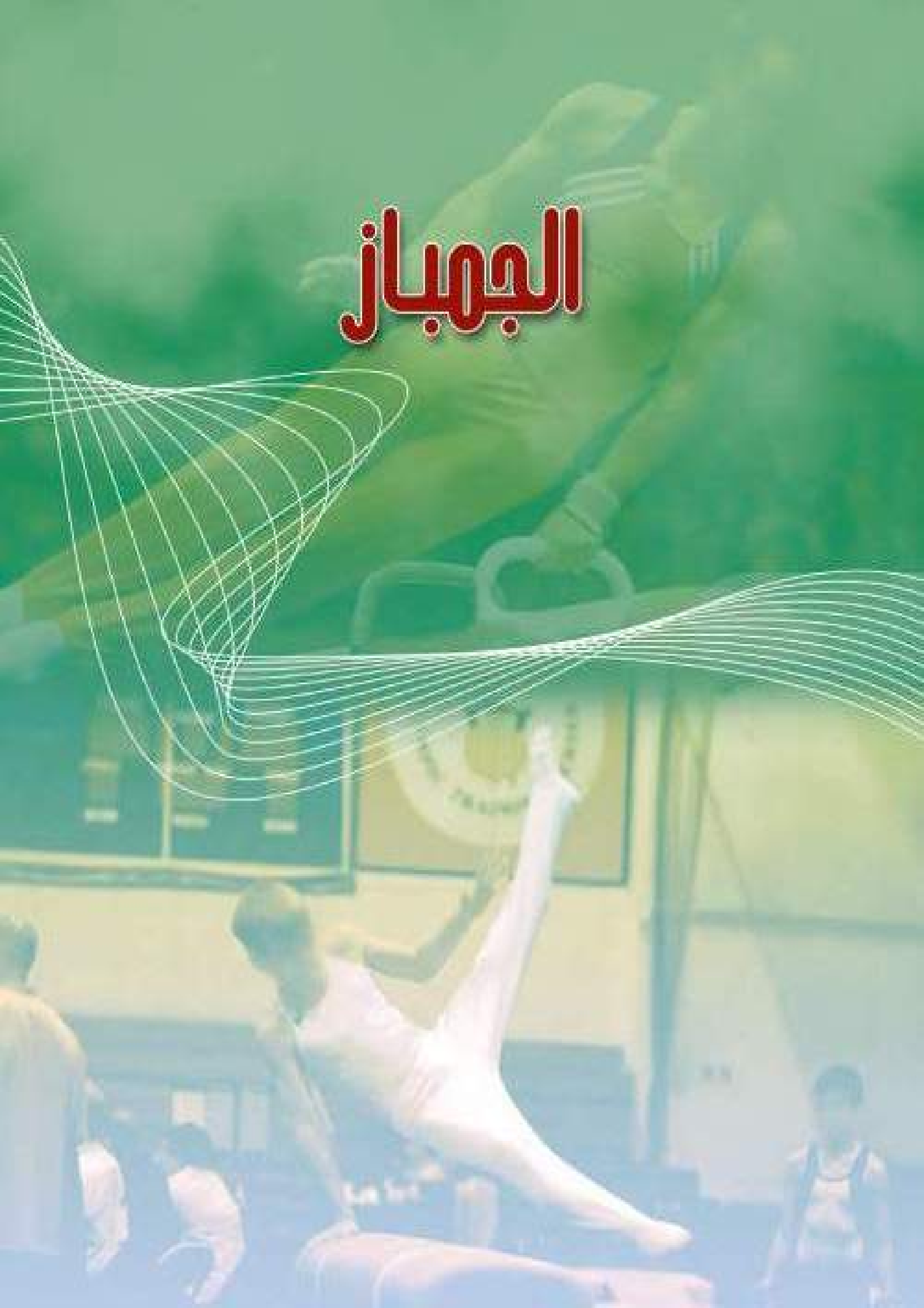
- يؤدي الاختبار محاورة الزميل والتخلص منه بالخداع.

اختبار ضرب الكرة بالرأس:

- يقف اللاعب على بعد ٦ أمتار من المرمى ويقوم بضرب الكرة بالرأس على جزء محدد من المرمى.



الجمباز







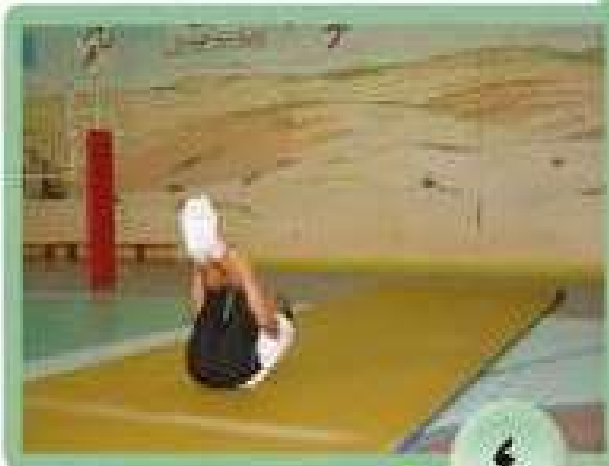
البرنامج الزمني لمقرر الجيمباز الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• الدحرجة الأمامية الطائرة • وقوف على اليدين الدحرجة الأمامية • ميزان أمامي (ثبات ٢ ث)	ثلاث حصص ثلاث حصص حصة
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة
المجموع		١٠ حصص





الدرجة الأمامية الطائرة





الدحرجة الأمامية الطائرة: وصف المهارة:

يمكن أن تبدأ الحركة من وضع الجلوس على الأربع، ويجب أن يكون موضع اليدين قريبة من القدمين، حيث تقع النهاية لليدين تحت الخط العمودي النازل من بداية الركبتين، بعد هذا الوضع يميل الجسم إلى الأمام مع ثني الذراعين ومد الركبتين، ليتدحرج الجسم على محوره العرضي الوهمي نتيجة لوقوع مركز الثقل أمام قاعدة الارتكاز مولدا عزم دائري وثني الرأس للصدر، وضم وتقريب جميع أجزاء الجسم نحو محور الدوران فتزداد السرعة الدائرية ونتيجة لسير مركز ثقل الجسم لعكس اتجاه قوة الجاذبية الأرضية ونتيجة للاحتكاك، ويستمر سير الحركة ودوران الجسم حول محور العرض الوهمي تأخذ أجزاء الجسم بملامسة الأرض تباعاً وبحركة انسيابية مبتدئة من خلف الرقبة والكتفين والبدن والورك إلى أن يعود ثقل الجسم مرة أخرى على القدمين ويصبح الطالب في وضع يسمح له بالوقوف على القدمين أو أداء حركة أخرى.

النقاط الفنية:

١. يجب أن يصل الجسم لأقصى ارتفاع (في مستوى الكتفين).
٢. يؤدي الدفع بالقدمين معاً وبزاوية ميل للأمام قليلاً.
٣. يجب أن يكون الجسم ممتداً أثناء الطيران.
٤. يجب ثني العنق والنزول على أعلى اللوحين.

طريقة السند:

يقف الزميلان على جانبي المتعلم يضع كل منهما اليد البعيدة من المتعلم على البطن والأخرى على الفخذ من الأمام وسند المتعلم أثناء الطيران ومساعدته على الهبوط.

طريقة أخرى للسند:





يجلس المساعد على جانبي الطالب ويضع يده البعيدة فوق مؤخرة الرأس لدفعه إلى الصدر والأخرى فوق الساقين ويقوم بمساعدته على الدوران وتكور الجسم أثناء الحركة.

الأخطاء الشائعة:

- وضع اليدين على الأرض لمسافة بعيدة عن موضع القدمين.
- عدم ثني الرأس على الصدر.
- عدم التكور الكامل للجذع وخاصة قبل نهاية الحركة.
- الثني المبكر للجذع أثناء الحركة مما يسبب القلة في الطاقة الحركية و العزم الدائري.
- دفع الأرض باليدين لتكملة الحركة.





الوقوف على اليدين الدرجة الأمامية





الوقوف على اليدين الدحرجة الأمامية: وصف المهارة:

يعتبر الوقوف على اليدين أصعب من الوقوف على الرأس، والصعوبة ناتجة عن صغر قاعدة الارتكاز. ويكون شكل الجسم في الوقوف على اليدين خطأً مستقيماً، يبدأ من الكتفين ماراً بالذراعين ومفصل الكتفين والجذع والرجلين منتهياً بالمسطين والمسافة بين الذراعين باتساع الصدر، واتجاه الأصابع للأمام مع انحراف بسيط للخارج، والرأس بين الذراعين ومرفوعة قليلاً للأمام نحو الأرض. وتلعب القوة الخارجية (الجاذبية الأرضية) دورها في عدم اتزان الجسم ويكون تأثيرها في كلتا الحالتين، عند صعوده لأخذ وضع الوقوف وعند خروج ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز فتعمل على جذبته نحو الأرض، ولأجل تثبيت الجسم في الوضع المستقيم والمحافظة على اتزانه يحتاج إلى استعمال قاعدة طاقة الوضع، هذا لا يتم إلا بوضع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز وشد جميع عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة للورك.

قاعدة طاقة الوضع:

عندما تتعادل القوة الداخلية للجسم مع القوة الخارجية تصبح المحصلة بينهما ويكون الجسم في حالة استقرار. بعد الوقوف على اليدين والسيطرة على توازن الجسم يميل كل الجسم إلى الأمام لإخراج مركز ثقل الجسم عن قاعدة الارتكاز (اليدين)، لتعمل الجاذبية الأرضية على سحبه للأسفل وبعد هذا يبدأ ثني الذراعين بطيئاً مع ثني الرأس للصدر وبعد النقطة العميقة يتكور الجسم بضم جميع أجزائه نحو محور الدوران لزيادة السرعة الدائرية.





النقاط الفنية للأداء:

- ١- يجب عدم ميل الكتفين للأمام كثيراً.
- ٢- يثنى مفصلي الفخذين حتى يلامس الفخذين الصدر مع سحب المنطقة القطنية من الظهر لنقل ثقل الجسم على قاعدة الارتكاز (اليدين).
- ٣- عندما تصل المقعدة فوق قاعدة الارتكاز تماماً تمتد زاوية مفصلي الفخذين على أن يكون الذراعان والكتفان والمقعدة والرجلان على استقامة واحدة.
- ٤- يجب أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر.

طريقة السند:

- ١- يقف الساند مواجه للمتعلم ثم يمسك من الوسط من الجانبين.
- ٢- عند أداء الحركة يجذب الساند المتعلم للأمام لأعلى لمساعدته على نقل ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز.

طريقة أخرى للسند:

يقف الساند بجانب الطالب الذي يقوم بالوقوف على اليدين على جهة مرجحة الرجل الحرة، ويمسك رسغي قدميه عند الوقوف على اليدين وتثبيتته في هذا الوضع والمحافظة على اتزانه.

الأخطاء الشائعة:

- ثني الذراعين أو مفصل الكتفين.
- تقوس كبير في الظهر وثني كبير في مفصل الورك.
- الكتفان أمام قاعدة الارتكاز.
- ثني الرجلين.
- دفع الرأس كثيراً للأمام والخلف.
- اتجاه الأصابع للداخل.
- ارتخاء في عضلات البطن والورك والظهر.
- ارتخاء في مفصل الورك.





الميزان
الأمامي





الميزان الأمامي: وصف المهارة:

يعتبر وقوف الميزان الأمامي من أسهل الموازين، ويكون الجسم في هذه الحركة متزاناً على رجل واحدة وهي ممدودة مع رفع الرجل الثانية إلى الخلف والأعلى إلى أن تصل إلى أعلى من مستوى الرأس الذي أيضاً يكون مرفوعاً للأعلى، ويميل الجذع للأمام تدريجياً بعضلات مشدودة ويقوس في الظهر إلى الوضع الأفقي، وفي أثناء ميل الجذع للأمام ورفع الرجل للخلف تتحرك الذراعان إلى الجانبين بانحراف وهما ممدودتان للمحافظة على توازن القسم العلوي من الجسم، ويجب أن لا يلف الورك إلى الجانب أثناء رفع الرجل للخلف.

والميزان الأمامي يحتاج إلى عضلات مشدودة وتوافق عضلي عصبي، لصغر قاعدة الارتكاز (القدم) والثبات والاحتفاظ بالتوازن يتوافق على المحافظة على ثبات مركز ثقل الجسم في منتصف القسم العلوي بين الجسم والرجلين والذي يكون على استقامة واحدة مع استقامة رجل الارتكاز.

النقاط الفنية:

- 1- الارتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصل الركبة ونقل ثقل الجسم عليها.
- 2- الرجل المرفوعة خلفاً تكون في مستوى أعلى من مستوى الرأس.
- 3- الذراعان جانباً والرأس لأعلى وللخلف قليلاً والنظر للأمام وتقوس المنطقة القطنية قليلاً.

طريقة السند:

يمكن سند المتعلم إما على عقل الحائط أو المعلم أو الزميل من الوقوف مواجهه، أو ماسكاً يديه للمحافظة على توازنه.

تطبيقات، الأخطاء الشائعة:

- ثني الركبة للرجل المرفوعة والرجل المرتكز عليها.
- لف الورك للجانب.
- تحذب الظهر وعدم تقوسه.
- خفض الجذع للأمام والأسفل كثيراً ومباشرة.





- الذراعان بانحراف للخلف.
- النظر للأسفل.

القفز داخلاً على المهر، وصف المهارة:

تتلخص المهارة في القفز إلى ومن لوحة الارتقاء (سلم القفز) ثم الطيران الأول للاستناد على اليدين ثم الطيران الثاني للهبوط.

القفز إلى ومن لوحة الارتقاء:

عند بلوغ الخطوة الأخيرة من خطوات الاقتراب يكون الطالب قد بلغ أقصى سرعة له، ويهبط نفسه إلى لوحة الارتقاء وذلك عن طريق قدم الارتقاء، والتي بدورها تضم إلى رجل الهبوط على سطح لوحة الارتقاء بقدمين مضمومتين وبرجلين ممدودتين تقريباً، ثم مرجحة الذراعين للمساعدة على القفز وتكون إما بمرجحتهما أماماً عالياً أو بمرجحتهما من الخلف إلى الأمام الأعلى، وتكون مرجحة الذراعين بصورة متوازنة وموحدة، وإيقاف تلك المرجحة بمستوى الرأس لتحويل الطاقة المتولدة منها إلى الجذع فتزداد قوة الفعل للرجلين، مع ملاحظة أن ملازمة لوحة الارتقاء يكون بمقدمة القدمين.

الطيران الأول:

بعد ترك المهر يبدأ اللاعب بعد الركبتين ومرجحة الرجلين للخلف الأعلى عن طريق مفصل الورك، وهذا يعطي الطالب إمكانية ثني مفصل الورك السريع مرة ثانية، وفي اللحظة التي يسند فيها الطالب باليدين على الجهاز.

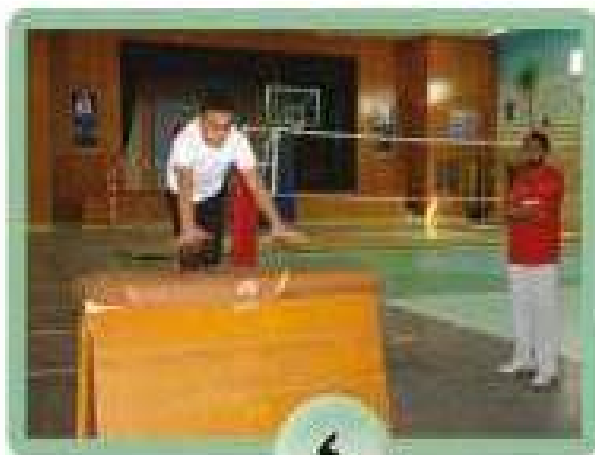
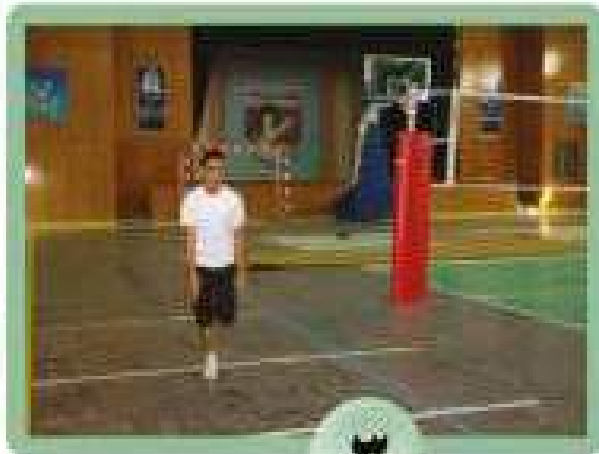
الطيران الثاني:

يعتمد بصورة أساسية على الفترة التي تستغرقها عملية الدفع باليدين لجهاز حصان القفز، وكذلك على ارتفاع الطيران الأول، فكلما كان ارتفاع الطيران الأول كبيراً كان وقت الاستناد باليدين قصيراً أو عندها يكون ارتفاع الطيران الثاني منخفضاً والعكس صحيح.





القفز داخلاً على المهر





الهبوط:

بعد الطيران الثاني يكون الجسم ممدوداً ويكون الهبوط على مقدمة القدمين (الأمشاط) أولاً ثم على كل القدمين ثانياً مع ثني قليل للركبتين وإيقاف هذا الثني للجسم من خلال ميلان الجسم إلى الأمام قليلاً، وتكون الذراعان جانباً بانحراف بهدف المحافظة على التوازن.

النقاط الفنية:

- ١- يجب أن يكون الاقتراب في خط مستقيم، وأن تكون السرعة متزايدة لتصل إلى أقصىها قبل الارتقاء.
- ٢- عندما تصل الكتفان قرب المستوى العمودي تقذف القدمان، وعندما تصل الذراعان قرب الحصان يندفع الجسم بقوة للأمام ولأعلى.
- ٣- عند الهبوط يكون الجسم على استقامة واحدة مع رفع الذراعين جانباً مائلاً عالياً.

طريقة السند:

يكون السند بالطريقة المزدوجة

- ١- يقف الساند الأول خارجاً موازياً للجانب الأيمن والثاني خارجاً موازياً للجانب الأيسر.
- ٢- يضع الساند الأول يده القريبة من المتعلم على الرسغ الأيمن والأخرى على الكتف تحت عظمة الترقوة والعكس للثاني.
- ٣- يقوم الساندان بمساعدة المتعلم على الطيران لأداء الحركة وذلك برفعه أثناء رفع المهر بالذراعين ومتابعته حتى نهاية الحركة.

طريقة أخرى للسند:

يقف الساند خلف المهر مباشرة ويقوم باستلام الطالب والذي يؤدي القفز داخلاً من تحت أبطيه لتقليل سرعة سقوطه، وهنا يجب على الساند أن يتحرك للوراء أثناء استلام الطالب مع حركته.





الأخطاء الشائعة:

- الاقتراب البطيء.
- الارتباك بأخذ الخطوات قبل القفز إلى لوحة الارتقاء مما يسبب البقاء فوق لوحة الارتقاء فترة طويلة.
- القفز إلى لوحة الارتقاء بصورة عالية مما يسبب الشني الكبير للورك والركبتين وفقدان السرعة الأفقية.
- الأخطاء التوافقية أثناء القفز.
- مرجحة الذراعين غير الكافية أثناء ترك لوحة الارتقاء، وحركة الذراعين إما أن تكون بصورة مبكرة أو متأخرة وهذا يؤدي خطأ في وضع الجسم أثناء الارتقاء ومن لوحة الارتقاء.
- أثناء القفز يكون الشني الكبير في مفصل الورك أو تحذب في الظهر.
- في الطيران الأول تكون الرجلان مفتوحتين.
- في الطيران الأول يكون منخفضاً أو معدوماً.
- الدفع الضعيف باليدين مع الشني الكبير في مفصل الورك.
- الطيران الثاني يكون منخفضاً وقصيراً.
- الاستناد بعد الطيران الأول بذراعين مشنيتين.
- بعد الطيران الثاني يبقى الجسم مشنئياً من مفصل الورك.
- بعد الهبوط أخذ خطوة إلى الخلف وإلى الأمام أو يكون الهبوط قوياً والانثناء الكبير في مفصل الورك.

الاختبارات:

أولاً: أداء جملة حركية مكونة من:

وقوف - الجري ثلاث خطوات - الدحرجة الأمامية الطائرة - وقوف الطعن أماماً ربع لفة - ميزان أمامي والثبات ٢ ث - دحرجة خلفية مروراً بوضع الوقوف على اليدين فتح الرجلين والتزول رجل ثم الأخرى للوصول لوضع الوقوف.

ثانياً: أداء القفز داخل على المهر:

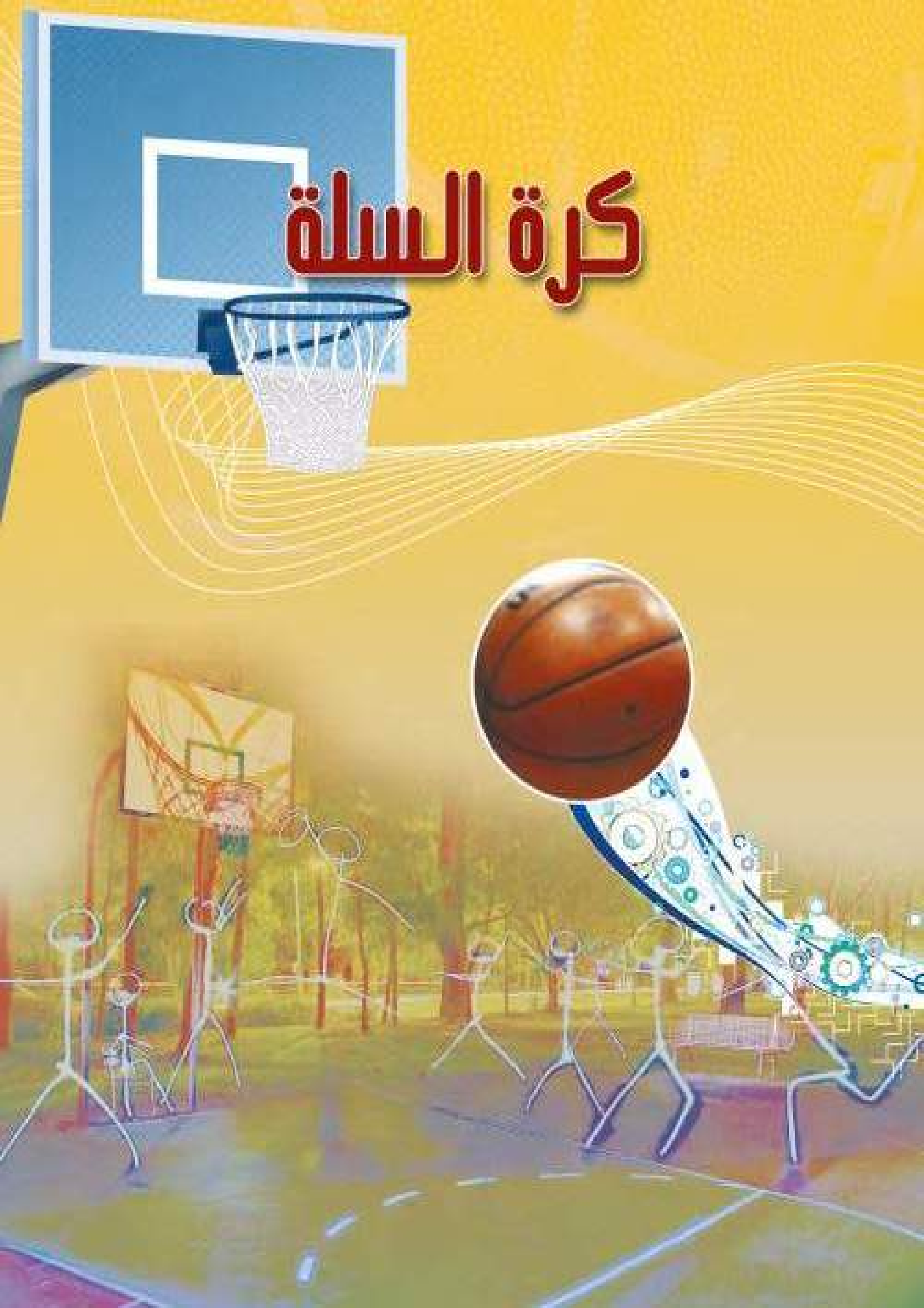
الاقتراب / الارتقاء / الطيران / التعدية / الطيران الثاني / الهبوط.

ثالثاً: أداء الميزان الأمامي ثم الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية.





كرة السلة





البرنامج الزمني لمقرر كرة السلة الصف السادس

الجزء	المحتوى	عدد الحصص
العملي	• المحادثة مع وجود مدافع سلبي • التصويبة السلمية مع وجود مدافع سلبي • حركات القدمين الدفاعية في جميع الاتجاهات • الدفاع: - ضد المحاور - ضد المصوب	حصتان حصتان حصتان حصتان
النظري	من مواد قانون اللعبة	حصة
التقويم	اختبار عملي من ثلاثة أجزاء	حصة
المجموع		١٠ حصص





المحاورة
مع وجود
مدافع
سلبي



١ - المحاورة مع وجود مدافع سلبي:

وصف المهارة:

تبدأ المحاورة مع وجود مدافع عندما يكون الطالب حائزاً على كرة ملعوبة، ثم يبدأ في قذفها أو ضربها أو دحرجتها أو المحاورة بها على أرض الملعب بدفعها دفعات متتالية بين اليد و الأرض، ويعود للمسها قبل أن تلمس طالب آخر والمدافع عن يمينه أو يساره أو أمامه أو خلفه، وتنتهي عملية المحاورة عندما يلمس الطالب الكرة بكلتا يديه في نفس الوقت تقريباً، أو يجعل الكرة تستقر على يده أو يديه ويمكن أثناء المحاورة قذف الكرة في الهواء على أن تلمس الأرض أو أن تلمس لاعباً آخر قبل أن يلمسها الطالب الذي قام بقذفها ثانية بيديه، ولا توجد حدود لعدد الخطوات التي يخطوها الطالب طالما أن الكرة غير مستقرة على يده.

أنواعها:

- في اتجاه الزميل القريب.
- في اتجاه مضاد للزميل القريب.
- في اتجاه جانبي بالنسبة للمدافع.
- المحاور باليد اليمنى.
- المحاور باليد اليسرى.

أهميتها:

- هي جزء من العمل الفردي يؤديه الطالب بمفرده مستقلاً عن زملائه بعد دراسة تحركاتهم وتحركات منافسيه، وتكون المحاورة مميزة إذا أضيف إليها التالي:
- تغيير الاتجاه.
- تبادل الإيقاع.
- تغيير السرعة.
- التوقف المفاجئ.
- استخدام الحركات الكاذبة (الخداع).





استخداماتها:

- وسيلة مميزة للوصول إلى السلة والتسجيل.
- بداية للعمل الجماعي.
- يمكن استخدام التعاون الثنائي (العمل الزوجي).

٢- التصويبة السلمية مع وجود مدافع سلبي:

وصف المهارة:

تبدأ عندما يبدأ اللاعب حركته المستمرة التي تسبق ترك الكرة ليبدأ عند محاولة إضافة الهدف بقذف الكرة أو ضربها أو إدخالها في السلة وتنتهي عندما تترك الكرة يد الطالب أو عندما تلامس قدماء الأرض.

عند الدخول على السلة بسرعة في آخر خطوات الاقتراب تكون بداية التصويبة السلمية بخطوة قصيرة عند استلام أو مسك الكرة والخطوة الثانية طويلة وللأمام مع ثني الركبة حتى تساعد على تحويل اندفاع الجسم من الأمام إلى أعلى عند الارتقاء مع رفع ركبة الرجل الحرة للأعلى ورفع الكرة عالياً بين الأذن والكتف، ثم يبدأ فرد الذراعين والدفع باليد والأصابع والمتابعة بالاحتفاظ باليدين والجسم مفرد، وفي أثناء بداية خطوات التصويبة السلمية يجري المدافع السلبي بنفس خطوات الطالب المصوب ولكن على بعد مسافة متر من داخل الملعب بدون أي دفاع إيجابي.

أنواعها:

- حسب اتجاه الدخول على السلة:
 - من الجانب الأيمن.
 - من الجانب الأيسر.
 - من وسط الملعب.
- حسب وضع اليد على الكرة:
 - اليد خلف الكرة والأصابع تشير لأعلى.
 - اليد أسفل الكرة والأصابع تشير لأسفل.
 - اليدين ممسكتان بالكرة من الجانبين.





التصويبة
السلامية مع
وجود مدافع
سلبي



- حسب وضع المرفق والذراع بالكامل:
- التصويبة السلمية الخطافية.
- التصويبة السلمية شبه الخطافية.

أهميتها:

- التصويبة في السلة هي المرحلة الختامية للعب ولهذا يمكن اعتبارها من أهم المبادئ الأساسية في كرة السلة.
- كل مجهود الفريق والهدف من تطبيق الخطط الغرض منه خلق الظروف المناسبة للتصويب في السلة.
- كما أن الهدف الأساس من التصويب في السلة هو إصابتها لتحقيق الفوز.

استخدامها:

- إنهاء الهجمة عقب محاورة في اتجاه السلة أو عند استلام الكرة بالقرب من السلة أثناء الجري في اتجاهها.
- تطبيق الخطة الهجومية.
- تسجيل الأهداف السهلة المؤكدة ويجب أن يتقن الطالب أداءها بكلتا يديه ومن مختلف الاتجاهات.

٣- المحاورة والتصويب مع وجود مدافع:

وصف المهارة:

مهارة المحاورة كما تم شرحها في السابق، أما التصويب هنا فجميع أنواع التصويب تشترك في الخطوات الفنية نفسها من حيث النظر، التوازن، وضع اليدين والمرفقين، حركة التصويب والمتابعة، وفي أثناء التصويب يكون النظر دائما إلى السلة والجسم في حالة توازن مع وضع اليد المصوبة مباشرة خلف الكرة واليد الأخرى تحت الكرة وإلى الجانب للتحكم فيها ومرفق اليد المصوبة للداخل باتجاه السلة، ويؤدي التصويب بتناسق من حيث فرد الركبتين والظهر والكتفين والمرفق مع فرد الكتف والأصابع، ويتم الاحتفاظ بفرد الأصابع واليدين أماما عاليا والسبابة في اتجاه السلة وراحة اليد باتجاه الأرض بعد مغادرة الكرة لليد المصوبة، وكل ذلك يتم بعد





المحاصرة
والتصويب مع
وجود مدافع
سلبي





القفز لأعلى والوصول لأقصى ارتفاع بطريقة مستقيمة من خلال دفع القدمين معاً مع فرد الجسم ومراعاة عدم الميل للأمام أو الخلف أو الجانبين أثناء القفزة وفي أثناء التصويب يستكمل الدفاع السلبي وبالموقف أمام المصوب رافعاً يديه الاثنين إلى أعلى وعلى بعد يتراوح من متر إلى مترين أمامه.

أنواعها:

• المحاورة:

- المحاورة العالية.
- المحاورة المنخفضة.
- المحاورة المتوسطة.
- المحاورة مع تغيير الاتجاه.
- المحاورة مع تغيير السرعة.

• التصويب:

- التصويب من الثبات.
- التصويب من القفز.
- التصويب من الدخول على السلة.
- يمكن عمل متوالية عديدة بينهما.

أهميتها:

الطالب الذي يتقن هذه المهارة يكون قد تمكن من جميع مهارات لعبة كرة السلة، حيث أن مهارة المحاورة والتصويب معاً في وجود مدافع سواء كان سلبياً أو إيجابياً تؤهل الطالب لأن يعيش في جو المباراة والمنافسة وتكون ثقته في نفسه عالية، ويستطيع أن يتعامل مع جميع مواقف اللعب وبالتالي يصبح مميزاً عن غيره.

استخدامها:

- إنهاء الهجمة عقب محاورة في اتجاه السلة أو عند استلام الكرة بالقرب من السلة.
- أثناء الجري في اتجاهها.
- تطبيق الخطة الهجومية.





- تسجيل الأهداف السهلة المؤكدة.
- التغلب على المدافع من مختلف المواقع في الملعب.

٤- حركات القدمين الدفاعية في جميع الاتجاهات: وصف المهارة:

القدمان مفتوحان باتساع الحوض تبعاً لراحة الطالب واحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين، ومركز ثقل الجسم موزع فوق قاعدة الجسم الراسي عمودي فوق الحوض والجذع مستقيم مائلاً للخارج قليلاً وهناك توازن للجسم وقدرة على تغيير الاتجاه والحركة السريعة في أي اتجاه باستخدام خطوات قصيرة وسريعة، التحرك لأي اتجاه بدفع القدم البعيدة عن الاتجاه المراد التحرك إليه وأخذ خطوة بالقدم الأخرى بنفس الاتجاه مع الاحتفاظ بالمسافة بين القدمين وملامستهما للأرض أثناء التحرك، يتبادل فرد الركبتين مع خفض الجسم والصدر للخارج مع ثبات الرأس، وتكون الذراعان قريبتين من الجسم مع فرد اليد القريبة من الكرة ومحاولة الوصول للكرة.

أنواعها:

- في جميع الاتجاهات.
- مقتربا من المدافع.
- مبتعداً عن المدافع.

أهميتها:

حركات القدمين الدفاعية هي حجر الأساس للدفاع الذي يساوي أهمية الهجوم على السلة، والفريق السريع الماهر في إصابة الهدف سيكون عديم الجدوى إذا لم يستطع صد محاولات الفريق الخصم من الاقتراب نحو السلة. وأيضاً تستمد حركات القدمين الدفاعية أهميتها لأن طريقة دفاع الفريق تصبح عديمة الفائدة إذا لم يظم كل فرد فيه بالواجب الدفاعي المنوط به.





حركات الجسم الدفاعية



استخدامها:

- تحدد مسؤولية الطالب في الواجب الدفاعي بشكل واضح.
- يمكن بواسطتها مقابلة الميزة الهجومية بميزة دفاعية.
- تحد من خطورة الطالب المصوب الماهر من على بعد.
- الطالب الذي يتقن حركات القدمين الدفاعية يمكن أن يتقن أي طريقة للدفاع.
- تستخدم في جميع أجزاء الملعب وفي جميع الاتجاهات.

٥- الدفاع ضد المحاور:

وصف المهارة:

من وقفة الاستعداد الدفاعية يقف المدافع بين المهاجم والسلة ويكون النظر مركزاً على جسم المهاجم، مع وضع الذراعين عالياً والمرفقين في زاوية حادة والأصابع مفتوحة والإبهامان يشيران للكتفين حتى يمكن تحريك اليدين بسهولة وللأسفل بجانب الجسم في مواجهة الكرة والجسم منخفضاً.

ويقترّب المدافع من المهاجم واضعاً قدمه المتقدمة خارج جسم المهاجم والقدم الأخرى في منتصف جسم المهاجم، ويكون الاقتراب بخطوات قصيرة وسريعة، وهنا يركز المدافع على لحظة ارتداد الكرة من الأرض وتبدأ في ارتفاعها ليد المدافع وينقض عليها لقطعها أو تشتيتها، والموقع المناسب للمدافع يؤهله لأداء الدفاع الصحيح ضد المحاور.

أنواعها:

- الدفاع ضد المحاور من بعيد.
- الدفاع ضد المحاور من قريب.
- الدفاع ضد المحاور من الضاغطة.
- في طريق مستقيم.
- في طريق متعرج.
- في حركات الارتكاز.
- في طريق حركات الارتكاز.
- عند التوقف ثم الجري وتغيير السرعة.
- عند تبديل اليدين.





أهميتها:

- يمكن من خلالها استغلال المزايا الفردية للطلّاب على أحسن وجه.
- يمكن من خلالها تغطية نقاط الضعف الفردية.
- تمكن الطالب الجيد في الدفاع من اقتناص الكرة والقيام بهجوم معاكس.
- إتقانها يتيح للطلّاب تخلص الكرة من الطالب المهاجم.

استخدامها:

- الاستفادة من المميزات الدفاعية الفردية للطلّاب (السرعة، قوة الملاحظة، تغيير الاتجاه المفاجئ، الخداع) وقطع الهجمة.
- تعطيل وتأخير الهجمة.
- إبعاد الخطر عن منطقة السلة باستدراج المهاجم للخارج.
- تنفيذ بعض الخطط الدفاعية.
- تساعد على رفع الروح المعنوية للفريق وتبعث الرغبة في النضال حتى النهاية.

٦- الدفاع ضد المصوب:

وصف المهارة:

- نفس وصف مهارة الدفاع ضد المحاور مع اختلاف واحد وهو رفع اليدين إلى الأعلى قليلاً أثناء أداء المصوب للتصويب مع فرد المدافع الركبتين والجذع واليدين عالياً أمام الكرة وبعد التصويب.
- يقوم المدافع بالدوران لمواجهة السلة وحجز المهاجم ومنعه من الاتجاه إلى السلة للاستحواذ على الكرة المرتدة.





الدفاع ضد المحاور والدفاع ضد المصوب



أنواعه:

- الدفاع ضد المصوب من الثبات.
- الدفاع ضد المصوب من الحركة.
- الدفاع ضد المصوب بالقفز.
- الدفاع ضد المصوب للتصويبة السلمية.
- الدفاع ضد المصوب للتصويبة الخطافية.

أهميته:

يعطي الدفاع الجيد ضد المصوب احساس بالقدرة و التمكن واليقين وتضفي عليه إحساس بالسيطرة التامة على الموقف، وبالتالي يؤثر على المنافس نفسياً بصورة عكسية وتخل من توازنه وتؤدي إلى توتره وتشتيت تفكيره.

استخدامه:

- انتزاع الكرة من الخصم دون إعطائه أي فرصة للتسجيل.
- قطع الكرة أو تشتيتها والمساعدة على بداية هجمة للفريق المدافع.
- في حالة التوازن العددي لقدرات الطلاب في الدفاع والهجوم.
- في حالة التفوق الدفاعي وبداية للهجوم الخاطف.
- إجبار المهاجم على التراجع عن التصويب مرغماً، خصوصاً من خارج دائرة الثلاث نقاط.
- يساعد على تحسين قدرة الفريق على تغيير إيقاع اللعب.

بعض من مواد قانون كرة السلة:

- تلعب كرة السلة بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، وغرض كل فريق أن يسجل إصابات في سلة الفريق المنافس ويمنع الفريق المنافس من تسجيل إصابات في سلته.
- يتم تحكيم لعبة كرة السلة بواسطة الحكام وحكام طاولة التسجيل والمراقب.





• الأجهزة: يجب توافر الأجهزة التالية:

- وحدة خلفية تتكون من:
 - لوحة الهدف.
 - سلة تتكون من حلقة (ذاتية ارتداد الضغط) وشبكة.
 - حاملين للوحي الهدف متضمني التغليف.
 - كرات لعبة كرة السلة.
 - ساعة توقيت المباراة.
 - لوحة نتائج.
 - جهاز ٢٤ ثانية.
 - ساعة توقيت أو جهاز مرئي (غير ساعة توقيت المباراة) لاحتساب الأوقات المستقطعة.
 - جهازين منفصلين للإشارات الصوتية مختلفي الصوت والشدة.
 - صحيفة تسجيل.
 - علامات أخطاء الفريق.
 - علامات أخطاء اللاعبين.
 - مؤشر الحيابة المتبادلة.
 - مكان إقامة مباراة كرة السلة.
 - ملعب كرة السلة.
 - إضاءة كافية.
- يتكون زي اللاعبين من قمصان من لون واحد من الأمام والخلف، ويتم ترقيمها من رقم ٤ إلى رقم ١٥، وشورت وحذاء كرة سلة.
- رئيس الفريق هو اللاعب الذي يمثل فريقه على أرض الملعب ويمكنه الاتصال أثناء المباراة بحكمي المباراة وبطريقة مهذبة للحصول على معلومات، وذلك عندما تكون الكرة موقوفة وساعة التوقيت متوقفة، ويمكن لرئيس الفريق القيام بعمل المدرب.
- وعند الاحتجاج يمكن لرئيس الفريق بمجرد انتهاء المباراة أن يخطر الحكم الأول أن فريقه يحتج على نتیجتها ويوقع في صحيفة التسجيل في المكان المخصص لتوقيع رئيس الفريق في حالة الاحتجاج.
- تحدث كرة القفز عندما يقذف الحكم الكرة إلى أعلى في الدائرة المركزية بين لاعبين متنافسين عند بداية الفترة الأولى.





- الحيازة المتبادلة هي طريقة لجعل الكرة (ملعوبة) عن طريق إدخالها من خارج الحدود بدلاً من إجراء عملية كرة القفز.
- في جميع حالات كرة القفز يتبادل الفريقان حيازة الكرة لإدخالها من خارج الحدود من أقرب مكان لحدوث حالة كرة القفز.
- تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة السلة من أعلى وتستقر بها أو تخترقها وهي في حالة لعب.
- تحتسب الإصابة من منطقة الرمية بثلاث نقاط والمحددة على أرض الملعب بثلاث نقاط (٣)، ومن داخل منطقة الرمية بنقطتين والمحددة على أرض الملعب بنقطتين (٢) والرمية الحرة بنقطة واحدة (١).
- المخالفة هي خروج على قواعد اللعب، والجزاء تمنح الكرة للفريق المنافس لإدخالها من خارج الحدود من أقرب مكان لحدوث المخالفة.
- الخطأ هو الخروج على قواعد اللعب عندما يحدث انتهاك - شخصي مع لاعب منافس أو سلوك غير رياضي وأنواعه (شخصي ، مزدوج ، سلوك غير رياضي، عدم الأهلية، فني).

اختبارات كرة السلة:

- أولاً: التصويبة السلمية مع المحاورة على هدف في ملعب كرة السلة.
- ثانياً: تنطيط الكرة في خط متعرج (بين الأقماع) لمسافة ٣٠ متراً بأقصى سرعة.
- ثالثاً: التصويب من الشبكات خمس محاولات من على خط الرمية الحرة.
- نصف الدرجة على الأداء والنصف الآخر على القياس.



المراجع

كرة قدم:

- تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم
عمرو أبو الجيد، جمال إسماعيل - دار الفكر العربي (١٩٧٩)
- الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم
محمد عبد صالح، مفتي إبراهيم - دار الفكر العربي (١٩٨٥)
- حارس المرمى
مفتي إبراهيم - دار الفكر العربي (١٩٨٨)
- المهارات الأساسية
محمد عبدالله الهزاع، مختار زينتويل - دار الفكر العربي (١٩٧٨)

كرة سلة:

- كتاب - ملعب - سلة
رزق الله زلعموم

- كرة السلة للجميع
د. حسن سيد معوض

- عبدالحميد إبراهيم
COACH2COACH

- دليل المعلم - لضرورات التربية البدنية
مشتوك (٣١ - ١١)

كرة يد:

- تدريبات في كرة اليد
د. ياسر ديور
- كرة اليد وعناصرها الأساسية
د. أحمد عيسى عودة

كرة طائرة:

- تاريخ اللعبة وتطورها - المهارات الأساسية - التدريبات التطبيقية - أدوات وأجهزة التدريب
زيث ههمي - جورج إسكندر - علي عبد المعطي - بطرس رزق الله
- دليل المعلم والتدرب واللاعب في الكرة الطائرة
د. إثنين وديع فرج

ألعاب قوى

- المراحل الفنية والخطوات التعليمية لألعاب القوى
- المنشورات الدورية للاتحاد الدولي لألعاب القوى - القاهرة
- Athletics officiating Apractical Guide

جعباز:

- الأسس التطبيقية لتعليم الجزء الأول
- د. أحمد فؤاد الشاذلي وآخرون - ذات السلاسل
- وتدريب الجعباز
- رياضة الجعباز أحمد الجداوي مطبعة الاستقلال الكبرى
- كتاب الجعباز فلاديمير يلاكوف معهد موسكو
- كرة السلة الحديثة د. محمد حسين أبو عبيد دار المعارف - الإسكندرية ١٩٨١/١٩٨٠
- كرة السلة للجميع د. حسن سيد معوض دار الفكر العربي - القاهرة
- كرة السلة حسن عبد الجواد دار العلم للملايين - بيروت ١٩٦٦
- قواعد كرة السلة القانون الدولي الاتحاد الدولي لكرة السلة

basketball for everyone ١٩٩٥ F.B.A

- الجعباز التعليمي د. محمود سليمان - د. فوزي يعقوب

- النظريات والأسس العلمية لتدريب الجعباز الجزء الأول د. فوزي يعقوب - د. عادل عبد البصير
- النظريات والأسس العلمية لتدريب الجعباز الجزء الثاني د. فوزي يعقوب - د. عادل عبد البصير
- الأسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستكية الأسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستكية
- التمرينات الحديثة لصعوباتها وأسلوب تقييمها د. نالدة العيد دار المعارف ١٩٨٦
- كرة اليد الحديثة تأليف - ماهر صالح محمد
- كرة اليد للجميع تأليف منير جرجس إبراهيم
- دليل المعلم والمدرّب لكرة الطائرة - د. ألين وديع فرح - الناشر منشأة المعارف الإسكندرية ١٩٩٠
- التعليم، أسسه ونظرياته وتطبيقاته د. إبراهيم وجيه محمود
- التدريب الضعاف د. أحمد حسين اللقاني - ود. فائزة محمود سليمان
- فن الكرة الطائرة - أ. م ألين وديع فرح - الناشر مطبعة المصري ج. م. ع ١٩٧٠
- الكرة الطائرة زينب فهمي وجورج إسكندر و علي عبد المعطي ويحسّر رزق الله - الناشر دار المعارف الجزء الأول

