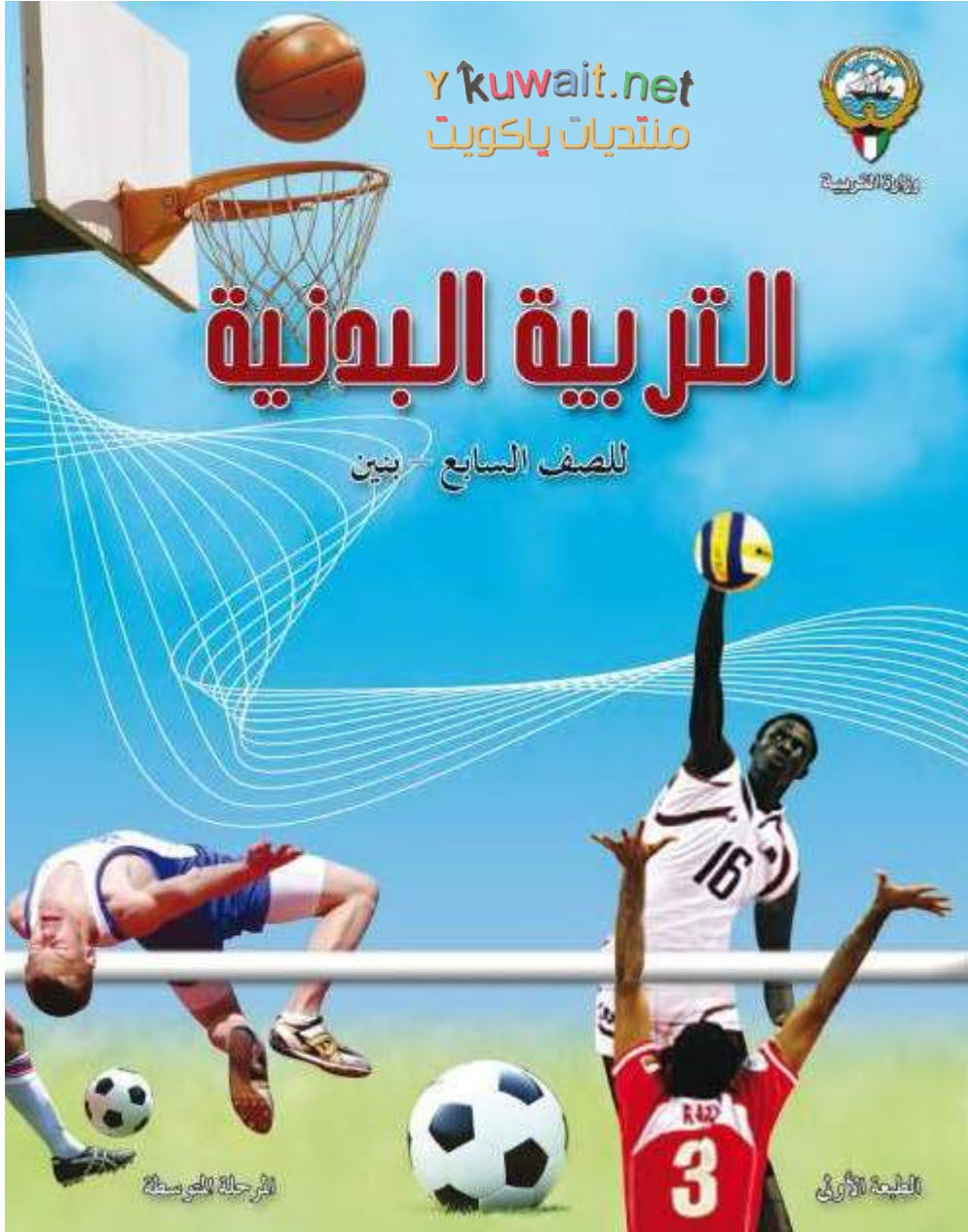


kuwait.net
منتديات ياكويت



التربية البدنية

للمصف السابع - بنين



الطبعة الأولى

الطبعة الأولى



التربية البدنية

للفيف السابع - بنين

تأليف

أ. جمال حمد عبد الرحمن الثنيان (رئيساً)

أ. عباس سيد عباس الخولي

أ. بدر ملا محمد علي

أ. متعب مطلق متعب المطيري

أ. فهد عيد اللطيف بورسلي

الطبعة الأولى

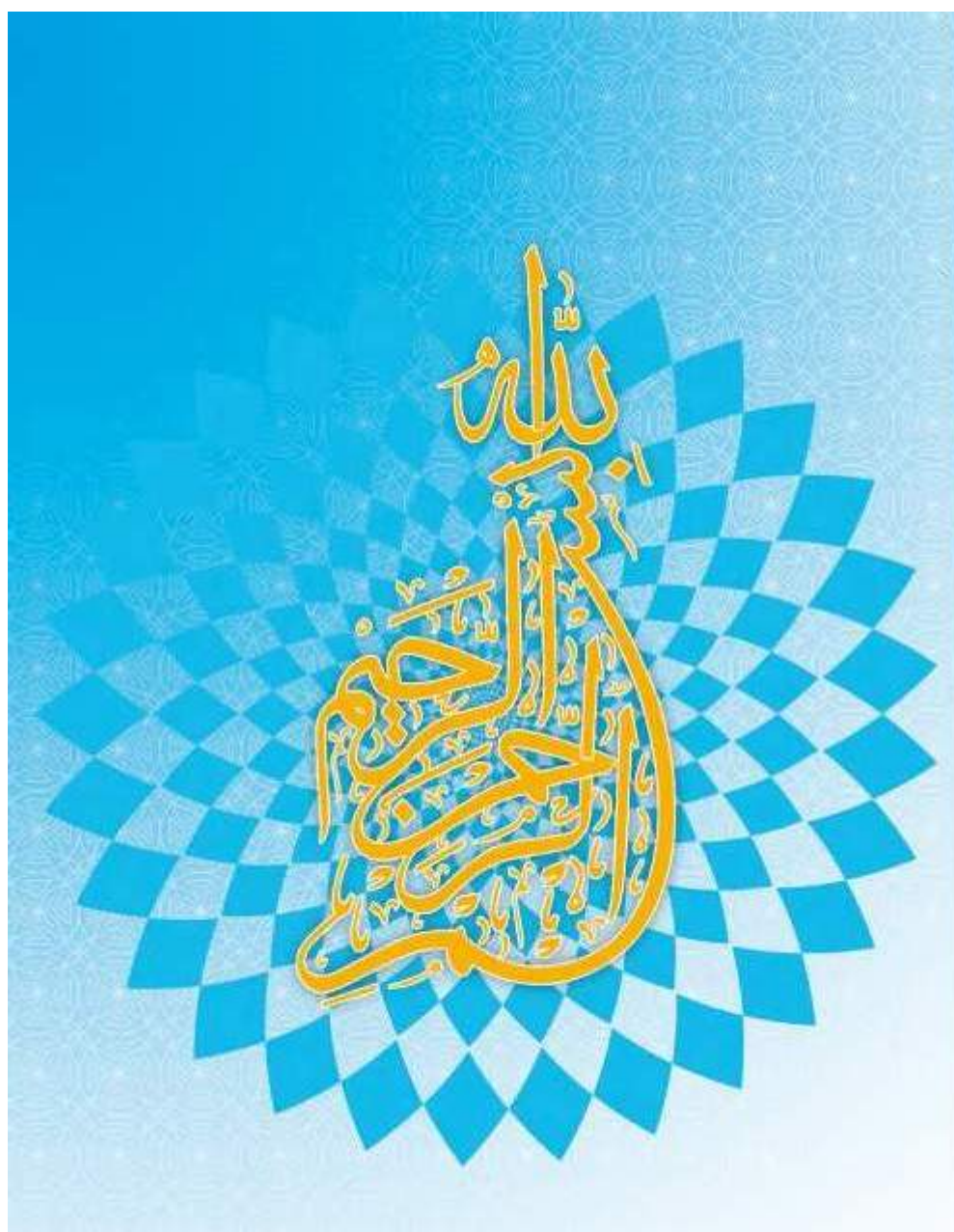
١٤٣٢/١٤٣١ هـ

٢٠١١ / ٢٠١٠ م

جميع حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث التربوية والمناهج

إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى
٢٠١١/٢٠١٠ م





صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
أمير دولة الكويت



سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافُ بْنُ عَبْدِ الْإِزِيزِ الصَّبِيحِ
وَلِيَّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

المحتوى

م	الموضوع	الصفحة
١	كرة القدم:	١٤
	١- ركل الكرة.	١٥
	٢ - المراوغة والخداع.	١٦
٢	كرة السلة:	١٩
	١ - التمرير بيد واحدة من فوق الكتف.	٢١
	٢ - الاستلام والتمرير بيد واحدة.	٢١
	٣ - المتابعة الدفاعية للاستحواذ على الكرة المرتدة من الهدف.	٢٢
	٤ - الهجوم الخاطف مع التصويبة السلمية.	٢٣
	٥ - بعض نقاط القانون.	٢٣
٣	كرة اليد:	٢٤
	١ - التمريرة الحادة من مستوى الحوض.	٢٧
	٢ - استلام الكرة المدحرجة في نفس الاتجاه.	٢٧
	٣ - الهجوم الخاطف باللاعب واحد.	٢٨
٤	كرة الطائرة:	٣١
	١ - حائط الصد باللاعب واحد.	٣٣
	٢- الارسال من أعلى جانبي.	٣٤
	٣- قانون اللعب.	٣٥
	٥- قواعد عامة.	٣٦

المحتوى

٥	العب القوى:	٣٩
	١ - سباقات التتابع (الطريقة البصرية) ٨٠×٤ م.	٣٩
	٢ - الوثب الطويل (المشي في الهواء).	٤٠
	٣ - مسابقات الحواجز.	٤٢
	٤ - دفع الجلة من الحركة ٣ كجم (زحف).	٤٣
٦	الجمباز:	٤٧
	١ - القفز داخلاً على الصندوق عرضاً.	٤٧
	٢ - القبة.	٤٧
	٣ - الشقلبة الجانبية (عجلة) على اليدين الصندوق طولاً.	٤٨
	٤ - قواعد عامة وقانون	٤٨
	المراجع	٥٠

المقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءاً من الخطة التربوية العامة لدولة الكويت التي تهتم بتربية الفرد عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف التنمية الشاملة والمتزنة. ومسايرة التقدم العلمي في مختلف ميادين الحياة، فلم تعد التربية البدنية والرياضية مجرد خبرات وإنما تقوم على أسس وقواعد علمية وفق مناهج تعمل على الارتقاء بها.

ولاشك أن هذا التطور في مفهوم التربية البدنية والرياضية يرتبط أساساً بمفهوم التربية والتعليم عامة، وتطور وظيفة المدرسة خاصة. وتهدف عملية التربية إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين من جميع الجوانب: الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والروحية والدينية والأخلاقية، بما يكفل تكوين الشخصية المتزنة المتكاملة للمتعلم.

والمدرسة تعمل على تحقيق هذه الجوانب وإكساب المتعلمين قدرات كافية من اللياقة البدنية والصحية.

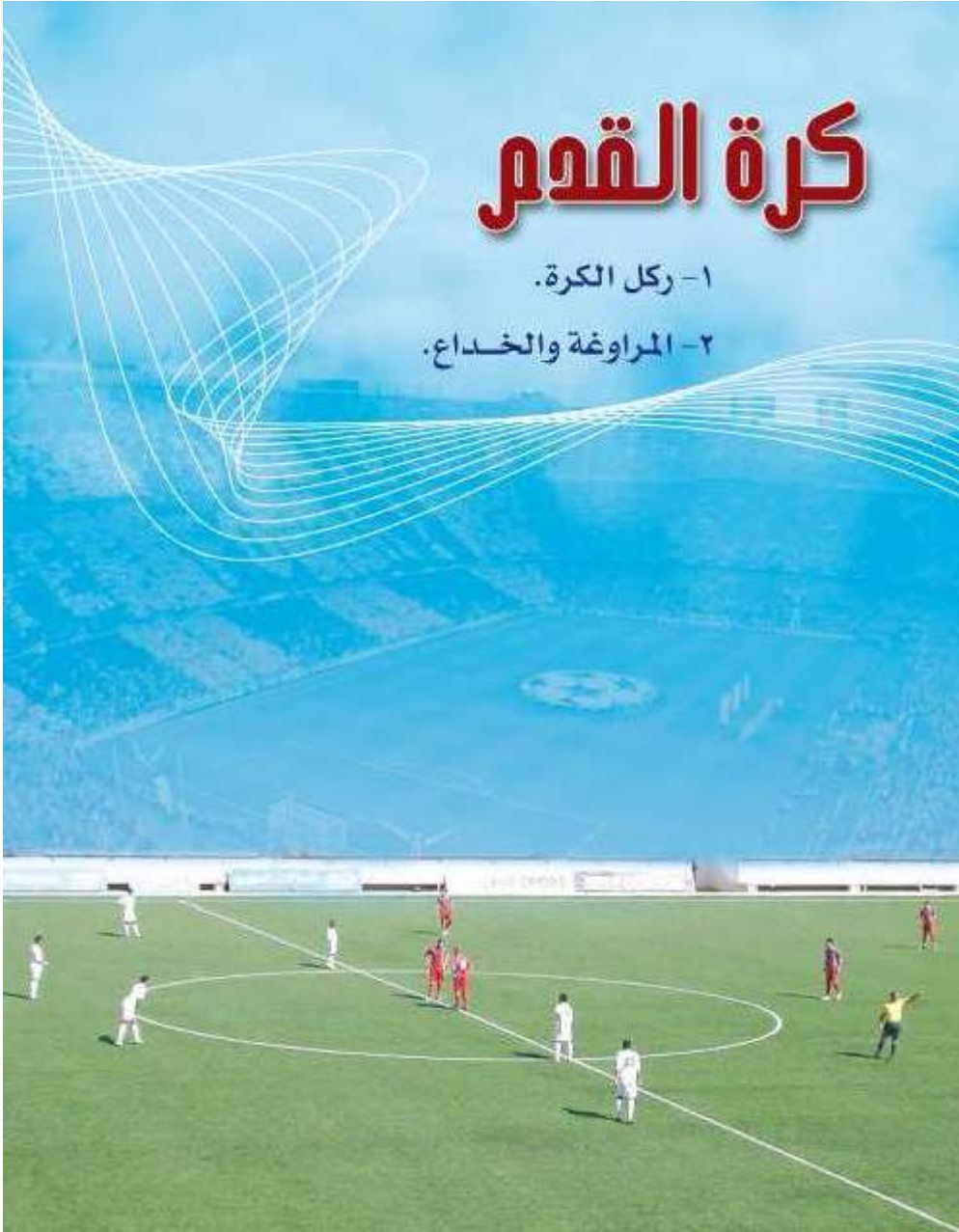
المؤلفون



كرة القدم

١- ركل الكرة.

٢- المراوغة والخداع.





ركل الكرة؛

طرق ركل الكرة؛

- ١) ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.
- ٢) ركل الكرة بوجه القدم الداخلي.
- ٣) ركل الكرة بوجه القدم الخارجي.
- ٤) ركل الكرة ببوز القدم.

الخطوات الفنية لركل الكرة بوجه القدم الخارجي؛

- ١) تكون قدم الارتكاز بجانب الكرة.
- ٢) تكون الركبة منثنية قليلاً.
- ٣) تتأرجح الرجل الراكلة للخلف ثم للأمام ليواجه وجه القدم الخارجي الكرة.
- ٤) استمرار مرجحة الرجل للأمام بعد ركل الكرة مع شد عضلات القدم الراكلة.
- ٥) الذراعان بجانب الجسم لحفظ التوازن والاقتراب يكون بالميل قليلاً.



ركل الكرة بوجه القدم الخارجي

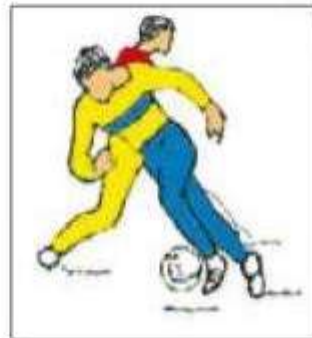
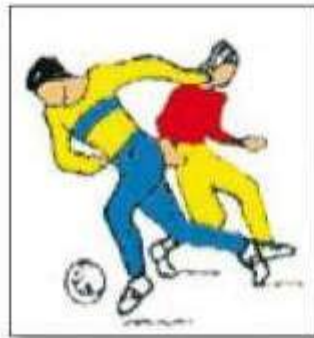




المراوغة والخداع:

تتطلب عملية أداء الخداع والمراوغة من المتعلم ضرورة توافر مستوى مناسب من سرعة رد الفعل وسرعة الحركة والرشاقة. وإجادة المراوغة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية الخداع، وتتوقف على ثلاثة عوامل لنجاحها وهي:

- الخداع بالنظر.
- الخداع بالجسم.
- الخداع بالكرة.



المراوغة والخداع أمام مدافع

الملعب:

يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل.

١- قانوني: طوله ١٠٠ - ١٣٠ ياردة. وعرضه ٥٠ - ١٠٠ ياردة.

٢- دولي: طوله ١١٠ - ١٢٠ ياردة. وعرضه ٧٠ - ٨٠ ياردة.

ويخطط الملعب بخطوط واضحة عرضها لا يزيد عن (٥) بوصة.





اللاعبون:

- تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر متعلماً أحدهم حارس المرمى. ولا يقل عدد الفريق عن سبعة متعلمين.
- لا يزيد عدد البدلاء عن سبعة متعلمين ويسمح بدخول ثلاثة منهم فقط كبدلاء.

ملابس اللاعبين:

- فانيلة (موحدة اللون للفريق) والرقم مثبت على الصدر والظهر.
- سروال.
- جوارب.
- واقيات للساقين.
- حذاء للقدم.

ويجب ألا يستخدم المتعلم أي معدات فيها خطورة على نفسه أو على متعلم آخر.

الحكام:

– تُدار المباراة بواسطة حكم بالتعاون مع حكمين مساعدين وحكم رابع.

زمن المباراة:

تنقسم المباراة إلى شوطين متساويين كل منهما زمنه ٤٥ دقيقة،
تفصل بينهما فترة راحة ١٥ دقيقة.

ابتداء واستئناف اللعب:

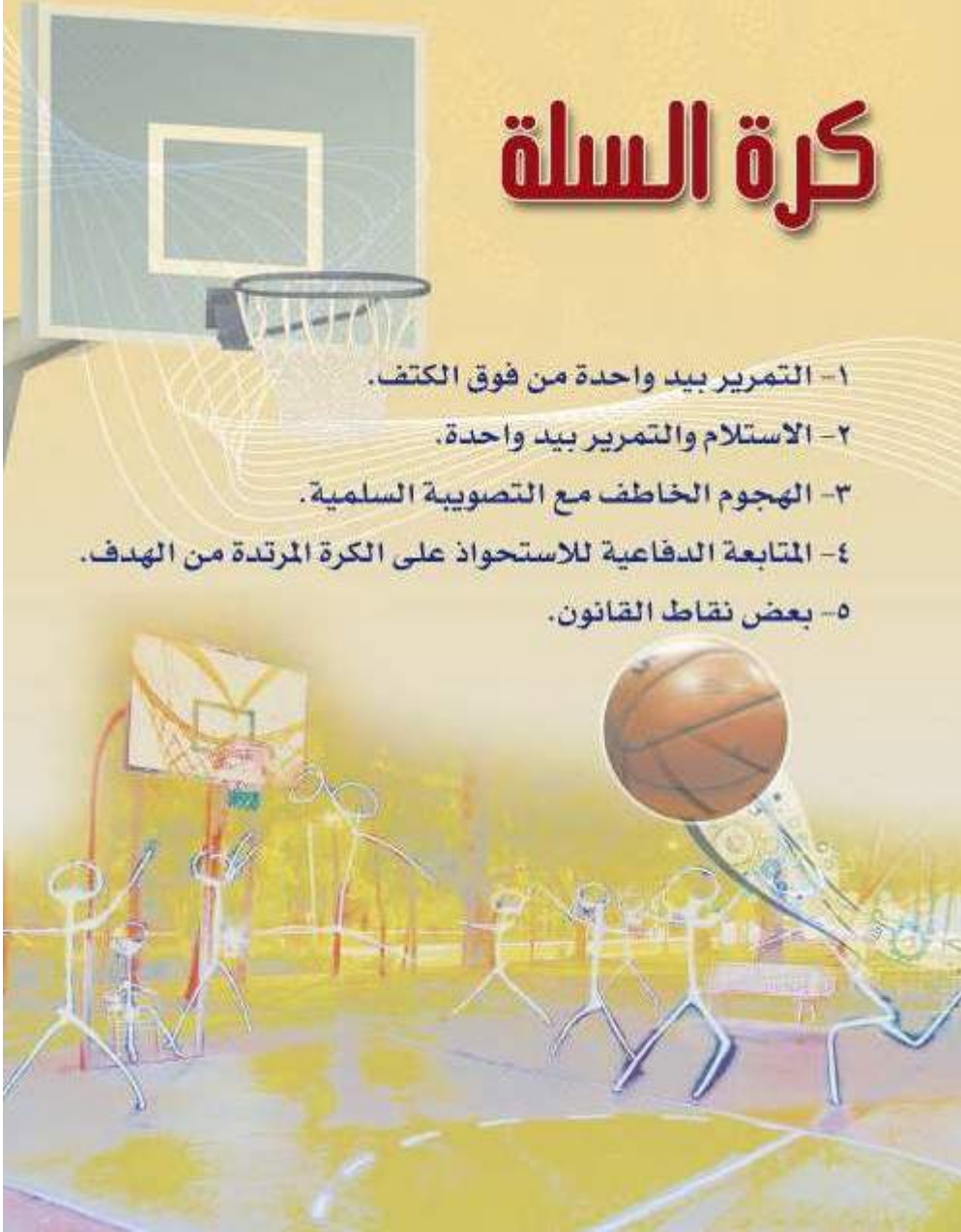
تعتبر ركلة البداية طريقة ابتداء اللعب أو استئنافه من خلال:

- ١- بدء المباراة.
- ٢- بعد تسجيل هدف.
- ٣- عند بدء الشوط الثاني من المباراة.
- ٤- عند بدء كل فترة من فترتي الوقت الإضافي.



كرة السلة

- ١- التمرير بيد واحدة من فوق الكتف.
- ٢- الاستلام والتمرير بيد واحدة.
- ٣- الهجوم الخاطف مع التصويبة السلمية.
- ٤- المتابعة الدفاعية للاستحواذ على الكرة المرتدة من الهدف.
- ٥- بعض نقاط القانون.



التمريرة بيد واحدة من فوق الكتف:

تستخدم في التمريرات الطويلة خصوصاً في الهجوم السريع، ويجب أن تستمر حركة الذراع والجسم بعد تمرير الكرة.



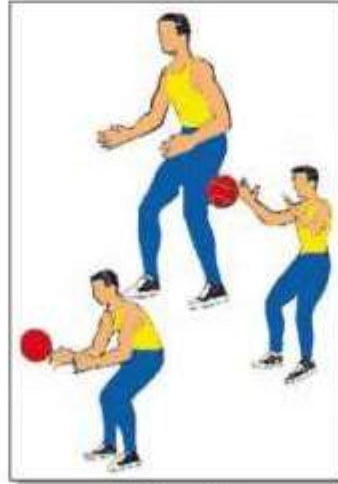
التمرير بيد واحدة من فوق الكتف

استلام التمريرة بيد واحدة:

لا تقل مهمة المستلم للتمريرة عن مهمة الممرر، حيث أنه يجب إتقان استلام الكرة بطريقة صحيحة. ويجب مراعاة ما يلي:

- أ - استلام الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد.
- ب - عدم القبض على الكرة بقوة وتصلب.
- ج - يجب متابعة الكرة بالنظر من لحظة التمرير حتى الاستلام.
- د - يجب استلام الكرة باليدين.





استقبال الكرة

المتابعة الدفاعية للاستحواذ على الكرة المرتدة من الهدف:

عندما يصوب أحد أعضاء الفريق المضاد فعلى المدافع أن يقوم بالخطوات التالية:

- ١- يجب منع المنافس من اتخاذ مكان مناسب للمتابعة.
- ٢- يجب أخذ المكان المناسب لمتابعة الكرة.
- ٣- التقضي التوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة المرتدة من الهدف.
- ٤- عند الاستحواذ على الكرة يجب حمايتها أثناء الهبوط.
- ٥- تمرير الكرة بسرعة إلى خارج منطقة الهدف.

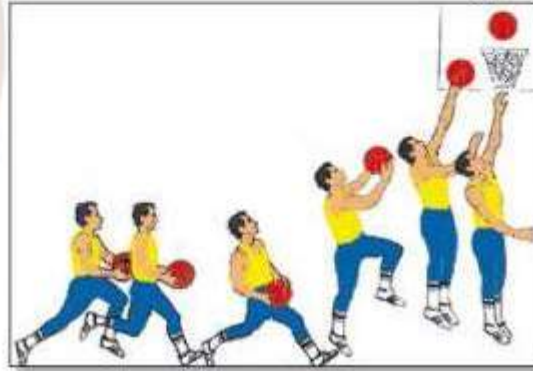


الهجوم الخاطف مع التصويبة السلمية:

هو الهجوم بسرعة لا تسمح للفريق المضاد باتخاذ تشكيل دفاعي منظم، ويجب أن يكون سريعاً ومفاجئاً، ويبدأ بمجرد الاستحواذ على الكرة، ويكون إما من:

١- الاستحواذ على الكرة المرتدة من الهدف.

٢- من قطع تمريرة.



التصويبة السلمية

بعض نقاط القانون:

الفرق:

يتكون كل فريق من (٥) لاعبين أساسيين و (٧) احتياطي.

بدا المباراة:

تبدأ المباراة بإجراء كرة القفز في الدائرة المركزية.

إصابة الهدف:

١- تحتسب الإصابة نتيجة رمية حرة بنقطة واحدة.

٢- تحتسب الإصابة التي تسجل خلال اللعب بنقطتين.

٣- تحتسب الإصابة التي تسجل من منطقة الثلاث نقاط بثلاث نقاط.



زمن اللعب:

- تتكون المباراة من (٤) فترات لكل فترة (١٠) دقائق.
- بين الفترة الأولى والثانية (٢) دقيقة راحة، وكذلك بين الثالثة والرابعة.
- تكون بين الفترة الثانية والثالثة (١٠) دقائق راحة.

الملعب:

ملعب كرة السلة عبارة عن مسطح صلب مستطيل الشكل خال من العوائق، طول الملعب ٢٨ متراً وعرضه ١٥ متراً، ويجب أن تكون الإضاءة كافية ومتناسقة ولا تؤثر على رؤية اللاعبين، ويخطوط واضحة لأجزاء الملعب.

الإداريون ومعاونوهم:

إداريو المباراة هم:

الحكم الأول والحكم الثاني (أ) والحكم الثاني (ب)

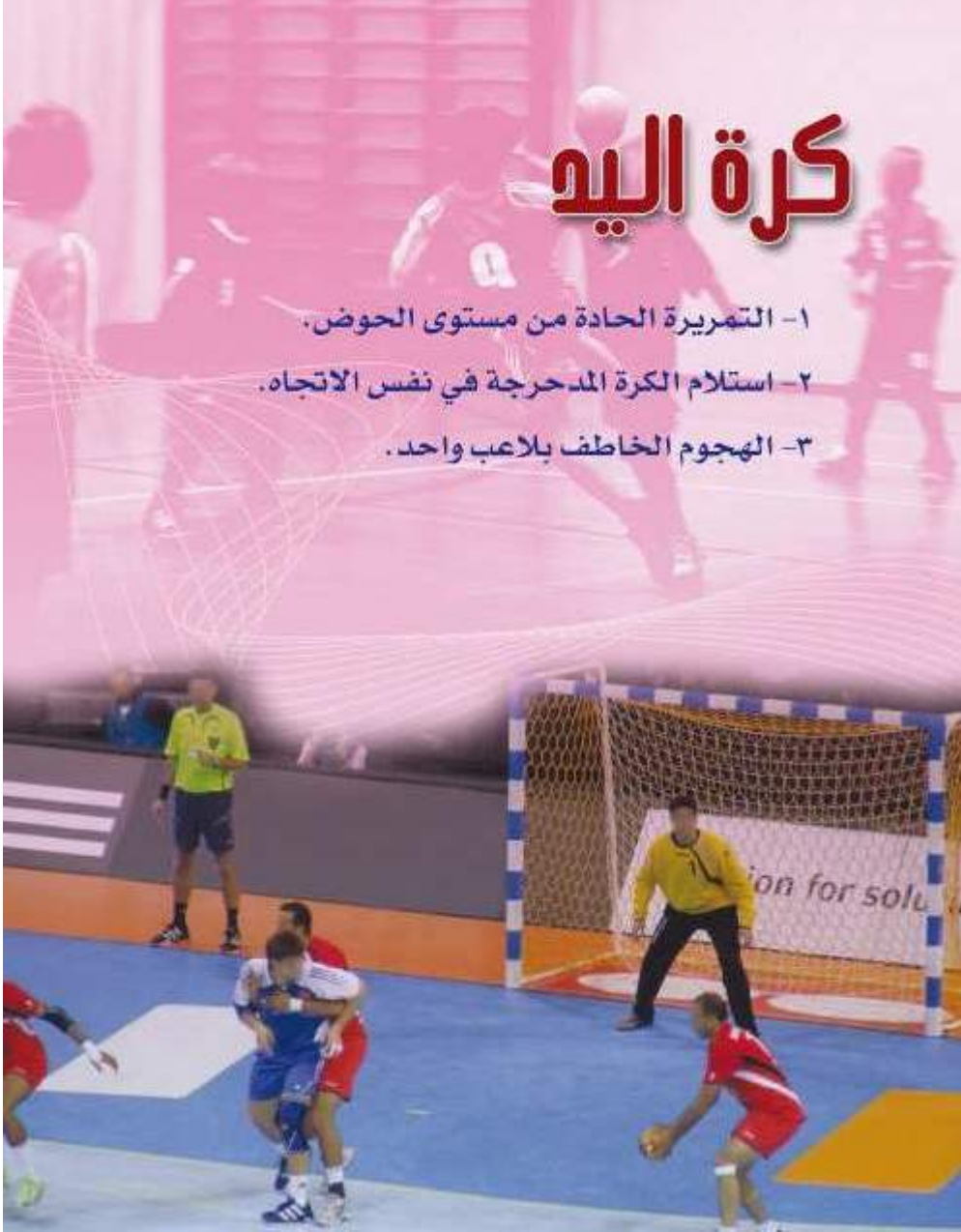
ويعاونهم إداريو الطاولة وهم:

- المسجل - مساعد المسجل - الميقاتي - ميقاتي ال ٢٤ ثانية.



كرة اليد

- ١- التمريرة الحادة من مستوى الحوض.
- ٢- استلام الكرة المدحرجة في نفس الاتجاه.
- ٣- الهجوم الخاطف بلاعب واحد.





أنواع التمرير الكرياجي:

- ١- تمريرة كرياجية من أعلى مستوى الرأس.
- ٢- تمريرة كرياجية من مستوى الرأس.
- ٣- تمريرة كرياجية من مستوى الكتف.
- ٤- تمريرة كرياجية من مستوى الحوض.

التمريرة الكرياجية (الحادّة) من مستوى الحوض:

تعتبر التمريرة الكرياجية من أهم أنواع التمريرات وأكثرها اقتصاداً في الأداء. وتلاوياً مع الغرض، وذلك في حالتي تمرير الكرة وتصويبها.



استلام الكرة المدحرجة في نفس الاتجاه:

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى أو على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس.





وهناك حالات لا لتقاط الكرة المدحرجة:

١- من الأمام.

٢- من الجانب.



التهجوم الخاضف بلاعب واحد:

هو إنفراد المهاجم بحارس المرمى الخصم، ويتم عن طريق مسك أو قطع المتعلم للكرة أو استلامها من حارس مرمم أو الدفاع.





ويتم الهجوم الخاطف بطريقتين:

- ١- الهجوم الخاطف الفردي.
- ٢- الهجوم الخاطف الجماعي.

قانون كرة اليد :

الملعب: عبارة عن مستطيل الشكل طوله ٤٠ متراً وعرضه ٢٠ متراً.
اللاعبون: يتكون الفريق من ١٢ متعلماً. ويكون ٧ متعلمين داخل الملعب أحدهم حارس المرمى عند بدء المباراة.

زمن المباراة:

- (فوق ١٦ سنة) ٦٠ دقيقة على شوطين بينهم ١٠ دقائق فترة راحة.
- (تحت ١٦ سنة) ٥٠ دقيقة على شوطين بينهم ١٠ دقائق فترة راحة.
- (تحت ١٢ سنة) ٤٠ دقيقة على شوطين بينهم ١٠ دقائق فترة راحة.

الحكام: يدير المباراة حكمان يساعدتهما مسجل وميقاتي.

قواعد عامة:

- ١- لا يسمح للمتعلم الدخول إلى منطقة المرمى والكرة بحوزته.
- ٢- يسمح للمتعلم بدخول منطقة المرمى بعد رمي الكرة.
- ٣- يمنع تمرير الكرة من المتعلم لحارس مرماده وهو في منطقة المرمى.
- ٤- على المتعلم أن يمرر الكرة في مدة أقصاها ٣ ثواني أو بعد ٣ خطوات.



كرة الطائرة

١- حائط الصد بلاعب واحد.

٢- الإرسال من أعلى جانبي.

٣- قانون اللعب.

٤- قواعد عامة.

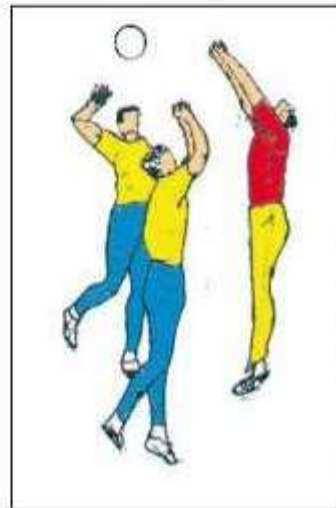
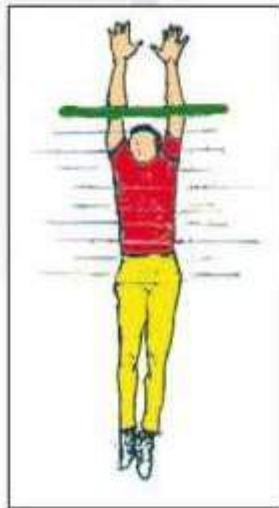




حائط الصد:

أنواع حائط الصد:

- ١- بلاعب واحد .
- ٢- لاعبين .
- ٣- بثلاثة لاعبين .





الإرسال:

يعد الإرسال من المهارات ذات الطابع الهجومي في الكرة الطائرة.

أنواع الإرسال:

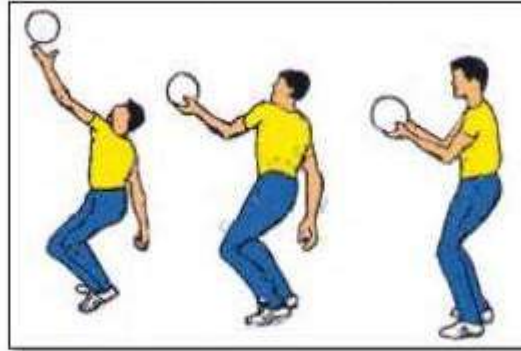
- ١- من أسفل: (أ) مواجه، (ب) جانبي.
- ٢- من أعلى: (أ) جانبي (خطافي)، (ب) تنسي.

الإرسال من أعلى جانبي:

يعتبر هذا النوع من الإرسال أقوى أنواع الإرسال بصفة عامة، ويرجع ذلك إلى حركة المرححة الكبيرة للذراع الضاربة، بالإضافة إلى حركة تني الجذع.

ويمكن أن يؤدي هذا النوع من الإرسال بطريقتين:

- ١- الطريقة الخطافية بدون دوران الجذع.
- ٢- الطريقة الخطافية مع الدوران ولف الجذع.



الإرسال من أعلى جانبي





قانون كرة الطائرة:

الملعب: يجب أن يكون المسطح مستوياً أفقياً، ويجب أن لا يشكل أي خطر لإصابة المتعلمين، ويمنع اللعب على المسطحات الخشنة أو الزلقة.

ويكون طول الملعب ١٨ متراً وعرضه ٩ أمتار.

الأشواط: يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل ٢٥ نقطة أولاً ويتقدم نقطتين على الأقل ماعدا الفاصل (الخامس).

الفوز: يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواط، وفي حالة التعادل (٢ - ٢) يلعب الشوط الفاصل (الخامس) إلى ١٥ نقطة.

الفريق: يتكون الفريق من ١٢ متعلماً كحد أقصى، ويكون ٦ متعلمين داخل الملعب عند بداية المباراة.

أرقام الفانلات: من ١ إلى ١٨.

الحكام: تتكون هيئة التحكيم من:

- ١- الحكم الأول.
- ٢- الحكم الثاني.
- ٣- المسجل.
- ٤- أربعة مراقبي خطوط.





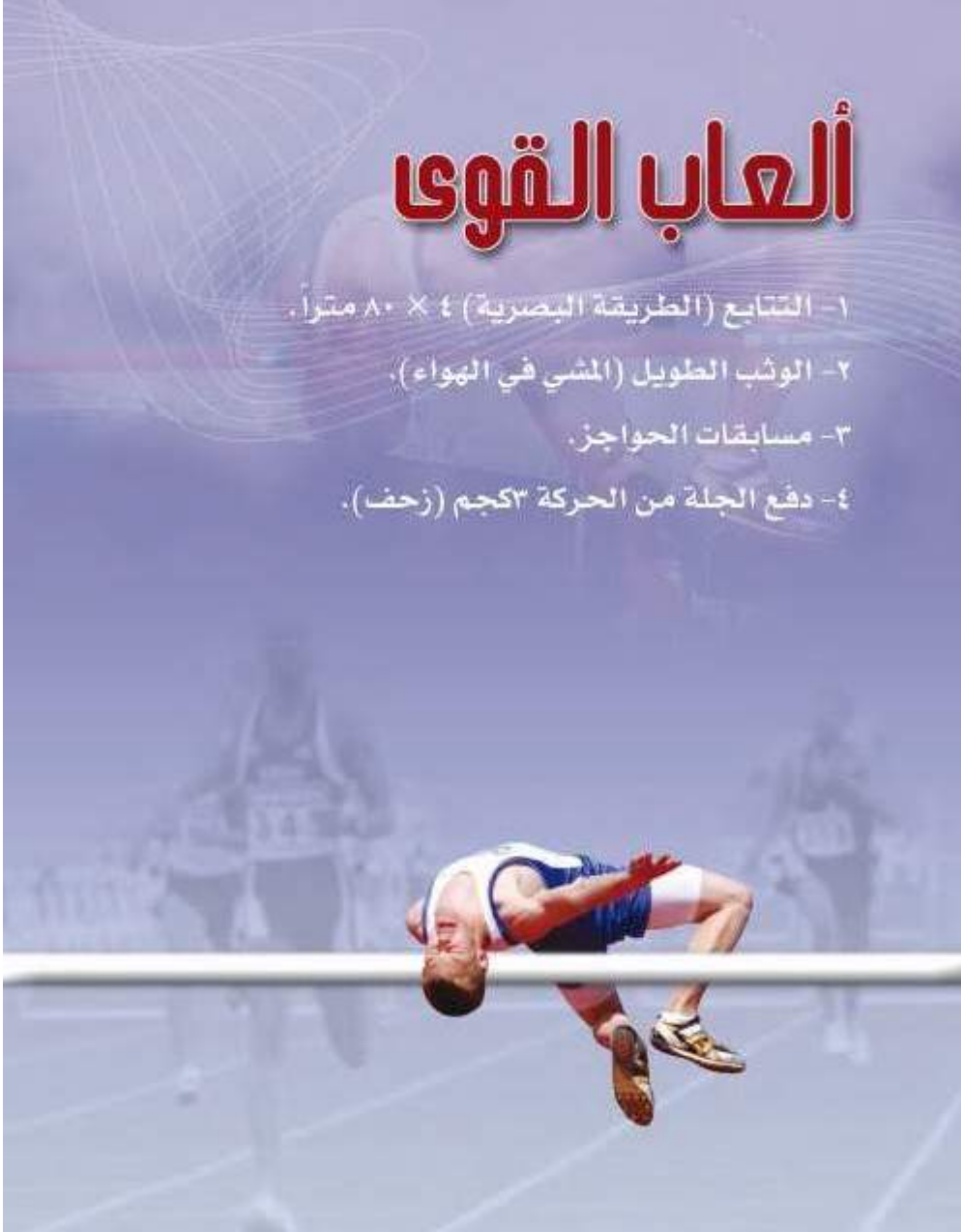
قواعد عامة :

- ١- الكرة في الملعب: اعتباراً من ضربة الإرسال.
- ٢- الكرة خارج الملعب: منذ لحظة الخطأ بعد إطلاق الصفارة.
- ٣- الكرة داخل: عندما تلمس أرض الملعب بما فيها الخطوط الحدودية.
- ٤- الكرة خارج: تعتبر الكرة خارجاً عندما:
 - يكون جزء الكرة الذي يلمس الأرض خارج الخطوط الحدودية بالكامل.
 - تلمس جسماً خارج الملعب أو السقف.
 - تلمس العصا الهوائية أو القوائم أو الشبكة خارج الأشرطة الجانبية.
 - تعبر المستوى العامودي للشبكة كلياً أو حتى جزئياً خارج مجال العبور في أثناء الإرسال أو داخل ملعب المنافس.
 - يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى (بالإضافة للصد) لإعادة الكرة للملعب المنافس، وإذا زاد عن ذلك يرتكب خطأ «أربع ثسات».
 - عندما يلمس زميلان أو ثلاثة الكرة في الوقت نفسه، فإنه يعتبر ذلك ضربتين أو ثلاث «باستثناء الصد».
 - يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها حتى في حالة الإرسال.



ألعاب القوى

- ١- المتابع (الطريقة البصرية) 4×80 متراً.
- ٢- الوثب الطويل (المشي في الهواء).
- ٣- مسابقات الحواجز.
- ٤- دفع الجلة من الحركة ٣ كجم (زحف).





تنقسم ألعاب القوى إلى:

١- ألعاب ميدان.

٢- ألعاب مضمار.

• تتضمن ألعاب الميدان مجموعتين من المسابقات وهي:

مجموعة الوثب وتشمل (الوثب العالي، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي القفز بالزانة).

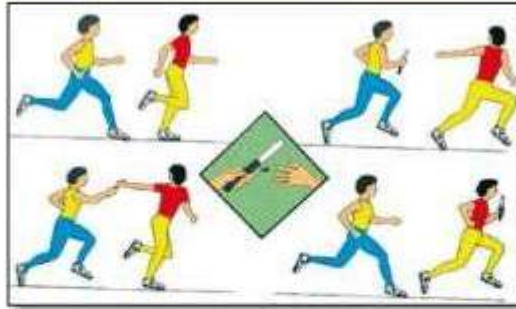
مجموعة الرمي وتشمل (دفع الجلة، رمي القرص، رمي الرمح، إلقاء المطرقة).

• أما ألعاب المضمار فتتضمن جميع مسابقات الجري والمشي (مسافات قصيرة، مسافات متوسطة، مسافات طويلة) ومنها الحواجز والموانع.

سباقات التتابع:

- يتكون فريق التتابع من (٤) لاعبين.
- يجب حمل العصا باليد طوال السباق، وإن سقطت يلتقطها المتعلم الذي سقطت منه.
- في مسابقة ٤ × ٨٠ متراً يجب أن يتم تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم.
- يجب على المتعلمين بعد تسليم العصا أن يبقوا في حاراتهم حتى يصبح الطريق خالياً من المتعلمين تجنباً لإعاقة المتعلمين الآخرين، وإلا فإنه سيعرض فريقه للشطب.
- يلتزم المتعلمون في حاراتهم طوال السباق.
- تتكون العصا من أنبوبة ملساء مجوفة مصنوعة من الخشب أو المعدن أو أي مادة صلبة أخرى ويكون طولها ٢٨ - ٣٠ سم والوزن لا يقل عن ٥٠ جرام.





التتابع بالطريقة البصرية

المراحل الفنية لمسابقة التتابع:

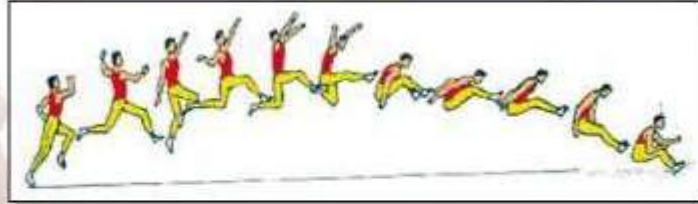
- ١- البدء: يبدأ المتعلم الأول ببداية منخفضة.
- ٢- القبض على العصا.
- ٣- طرق التسليم: هناك طريقتان للتسليم والتسلم وهما (بصرية ولا بصرية).
- ٤- أنواع التسليم.
- ٥- تقنين السرعة.
- ٦- ترتيب الفريق: ويتم فيه ترتيب المتعلمين حسب الفروق الفردية.

الوثب الطويل:

المراحل الفنية للوثب الطويل:

- ١- الاقتراب.
- ٢- الارتقاء.
- ٣- الطيران.
- ٤- الهبوط.





الوثب الطويل (المشي في الهواء)

قواعد عامة في الوثب الطويل:

- ١- يجب أن يؤدي المتعلم المحاولة خلال ٦٠ ثانية.
- ٢- يتم ترتيب المتعلمين لأداء محاولاتهم بالقرعة.
- ٣- يجب أن يرتقي المتعلم بقدم واحدة.
- ٤- إذا وجد أكثر من (٨) متعلمين يسمح لكل متعلم بـ (٣) محاولات كما يسمح لـ (٨) متعلمين الأوائل بـ (٣) محاولات إضافية.
- ٥- إذا كان عدد المتعلمين (٨) أو أقل فلكل متعلم (٦) محاولات.
- ٦- يحتسب للمتعلم أحسن وثبه من بين جميع وثباته.
- ٧- يحدد مكان الارتقاء بلوحة تسمى لوحة الارتقاء.

الأخطاء الشائعة في الوثب الطويل:

- ١- عمل أي نوع من التقلبات بالهواء.
- ٢- الارتقاء من أحد جانبي لوحة الارتقاء.
- ٣- الارتقاء بعد تجاوز لوحة الارتقاء.
- ٤- الهبوط خارج منطقة الهبوط.
- ٥- العودة باتجاه لوحة الارتقاء بعد الهبوط.
- ٦- البدء بعد انتهاء الوقت المحدد لأداء المحاولة.
- ٧- البدء من خارج طريق الاقتراب.



مسابقات الحواجز:

المراحل الفنية:

- ١- البدء والعدو حتى الحاجز الأول.
- ٢- خطوة الحاجز.
- ٣- العدو بين الحواجز.
- ٤- العدو من الحاجز الأخير حتى النهاية.



تخطي الحواجز

قواعد عامة:

- ١- يشطب المتعلم الذي يمرر قدمه أو رجله من جانب أي حاجز.
- ٢- يشطب المتعلم الذي يسقط الحاجز بيده أو رجله متعمداً.
- ٣- توجد عشرة حواجز في كل سباق من سباقات الحواجز.



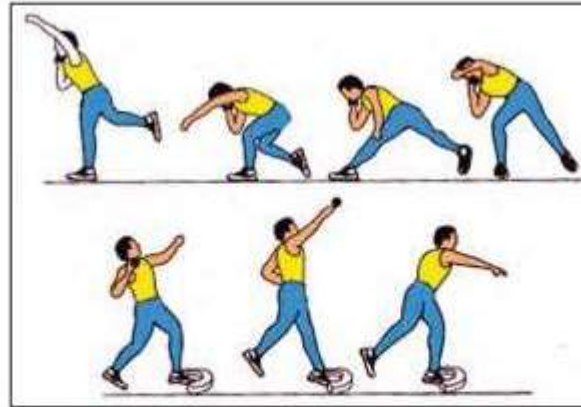


دفع الجلة:

تصنع الجلة من الحديد الصلب أو النحاس أو أي معدن بحيث لا يقل صلاية عن النحاس، ويجب أن تكون الجلة كروية الشكل ملساء.

المراحل الفنية:

- ١- مسك الجلة.
- ٢- وضع الاستعداد والبداية.
- ٣- الانتقال لوضع الدفع.
- ٤- وضع الزحف.
- ٥- حركة الدفع.
- ٦- متابعة الجلة.



دفع الجلة من الحركة (الزحف)



قواعد عامة:

- ١- لكل متعلم أداء المحاولة خلال ٦٠ ثانية.
- ٢- يتم ترتيب المتعلمين لأخذ محاولاتهم للرمي بالقرعة.
- ٣- إذا وجد أكثر من (٨) متعلمين يسمح لكل متعلم ب (٣) محاولات كما يسمح ل (٨) متعلمين الأوائل ب (٣) محاولات إضافية.
- ٤- إذا كان عدد المتعلمين (٨) أو أقل فلكل متعلم (٦) محاولات.
- ٥- يجب على المتعلم أن يبدأ دفع الكرة من الثبات.
- ٦- في دفع الكرة تعتبر المحاولة فاشلة إذا دخل المتعلم الدائرة و شرع في الرمي ثم أقلت منه الأداة.
- ٧- لا يحق للمتعلم أن يترك الدائرة بعد انتهاء المحاولة إلا بعد أن تلمس الأداة الأرض ثم بعد ذلك يترك الدائرة من النصف الخلفي.
- ٨- لكي تكون المحاولة صحيحة لا بد للأداة أن تسقط الحافتين الداخليتين لقطاع الرمي.
- ٩- تدفع الكرة من مستوى الكتف ويبدأ واحدة فقط، وعندما يأخذ المتعلم مكانه في الدائرة استعداداً للرمي يجب أن تلمس الكرة الذقن.



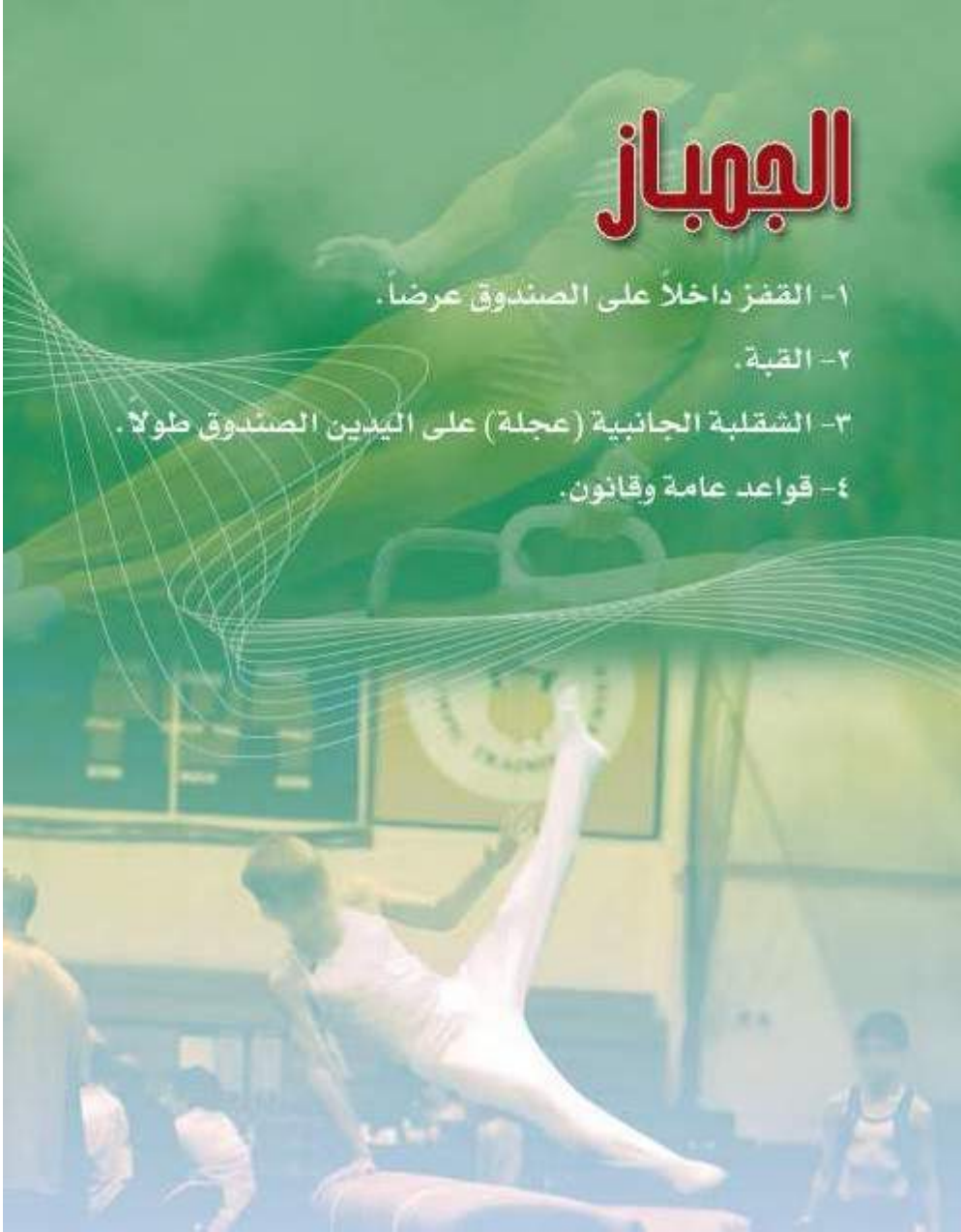
الجهباز

١- القفز داخلاً على الصندوق عرضاً.

٢- القبة.

٣- الشقبة الجانبية (عجلة) على اليدين الصندوق طويلاً.

٤- قواعد عامة وقانون.





القفز داخلاً على الصندوق عرضاً؛

تنقسم المراحل الفنية التي يمر بها المتعلم عند أداء المهارة إلى ما يأتي؛



- ١- الاقتراب.
- ٢- الارتقاء.
- ٣- الطيران الأول.
- ٤- الارتكاز.
- ٥- الدفع.
- ٦- الطيران الثاني.
- ٧- الهبوط.

(القبضة)؛

يعتبر هذا الوضع من الأوضاع المهمة، ويجب أن يراعى فيه الشروط الفنية التالية؛

- ١- أن تكون المسافة بين اليدين والقدمين أقصر ما يمكن.
- ٢- أن يكون ارتكاز القدمين واليدين على الأرض والراس بين الذراعين وتلخلف قليلاً.
- ٣- أن تكون الذراعان عموديتين على الأرض.
- ٤- يجب عدم التوتر في الجسم أثناء أخذ الوضع.



الشقلبة الجانبية (عجلة) على اليدين على الصندوق :

المراحل الفنية التي يمر بها المتعلم عند أداء المهارة هي:

- ١- الاقتراب، ٢- الارتقاء، ٣- الطيران الأول، ٤- الارتكاز على اليدين على التوالي، ٥- المرور بالوقوف على اليدين، ٦- الدفع، ٧- الهبوط.

قواعد عامة للجمباز:

واجبات اللاعبين:

- ١- معرفة قانون تحكم الجمباز.
- ٢- يجب أن يرتدي المتعلمون ملابس الفريق نفسها أثناء بطولة الفرق.
- ٣- يجب أن يرتدي سروال جمباز طويل وجوارب على أجهزة حصان الحلق والحلق والمتوازي والعقلة.
- ٤- له حرية اختيار لبس الشورت مع أو من دون الجوارب على جهاز الحركات الأرضية أو حصان القفز.
- ٥- يجب عليه لبس الفانيلة الخاصة بلعبة الجمباز على جميع الأجهزة.
- ٦- للمتعلم الحق في اختيار ارتداء الحذاء الخفيف الخاص بلعبة الجمباز على جميع الأجهزة.
- ٧- يجب عليه ارتداء الرقم المقدم من منظمي البطولة بشكل واضح.

أجهزة الجمباز:

- ١- جهاز الحركات الأرضية، ٢- حصان القفز، ٣- المتوازي، ٤- الحلق، ٥- حصان الحلق، ٦- العقلة.



النتيجة:

النتيجة القصوى للتمرين على جميع الأجهزة هي (١٠) درجات.

الحركات الأرضية:

هي الحركات التي تؤدي على جهاز الحركات الأرضية ومساحته (١٢/١٢) متراً والمدة القصوى للتمرين (٧٠) ثانية.

يجب أن يبدأ لاعب الجيمباز التمرين من الوقوف الثابت.

البطولات الرسمية للاتحاد الدولي للجيمباز:

- ١- بطولة العالم
- ٢- البطولات الأولمبية
- ٣- نهائي كأس العالم



المراجع

اللعبة	م	المراجع	المؤلف	دار النشر	السنة
كرة القدم	١	كرة القدم	د. محمد جلال قريظم	عالم الكتب	١٩٦٧
	٢	كرة القدم	حسن عبد الجواد	دار العلم للملايين	١٩٨٤
	٣	كرة القدم للناشئين	د. حنفي محمود	دار الفكر	لا يوجد
	٤	كرة القدم للناشئين وتلاميذ المدارس	أ. عياد سالم العياد	سكاي للدعاية والإعلان	لا يوجد
كرة اليد	١	الممارسة التطبيقية لكرة اليد للمبتدئين والمتقدمين	فهرينر فيلك / رايمولد كوخ	دار المعارف	١٩٨٢
	٢	كرة اليد للجميع	منير جرجس إبراهيم	دار الفكر العربي	١٩٩٤
	٣	كرة اليد للناشئين	د. جيري لانجهوف	دار الفكر العربي	١٩٨٧
	٤	كرة اليد	زينب فهمي / منير جرجس	مطبعة التقدم	١٩٦١
	٥	كرة اليد للجميع	أ. منير جرجس	الهلال للطباعة	١٩٨١
كرة الطائرة	١	الكرة الطائرة الجزء الثاني	جورج إسكندر / علي عبد المعطي	دار المعارف	١٩٧٧
	٢	كرة الطائرة (مهارات - خطط)	أ. حمدي عبد المنعم	عادل للطباعة	١٩٨٢
	٣	الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب والأعب	د. البين وريع فرج	منشأة المعارف	١٩٨٩
كرة السلة	١	كرة السلة	د. حسن سيد معوض	دار الفكر	لا يوجد





١٩٨٤	دار المعارف	د. زكي درويش	الحواجز والموانع	١	الغاب القوى
١٩٩٠	دار القلم	د. محمد عثمان	موسوعة الغاب القوى	٢	
لا يوجد	دار الفكر العربي	د. خيرى الدين على عويس	الغاب القوى الميدان والمضمار	٣	
١٩٧١	مكتبة القاهرة الحديثة	فوزى يعقوب رزق الله	النظريات والأسس العلمية لتدريب الجميل	١	الجميل
١٩٩٥	فرسان الكلمة	د. فوزى يعقوب د. محمود سليمان	الجميل التعليمي للرجال	٢	



طبع بمطابع [إقتصاد](#) التجارية

أودع بمكتبة الوزارة رقم ٢٢٢٠ بتاريخ ٢٠١٠/٢/١٠

