



التربية البدنية

للمصف الثامن - بنين



kuwait.net
منتديات كويت



التربية البدنية

للمصف الثامن - بنين

تأليف

أ. عياد سالم العياد (رئيساً)

أ. محمد جاسم العلي أ. أيمن سلطان الخمين

أ. أحمد فايز حمد هزاع العجمي أ. خالد أحمد حمد العمر

الطبعة الأولى

١٤٣١-١٤٣٢ هـ

٢٠١٠ - ٢٠١١ م

حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث التربوية والمناهج
إدارة تطوير المناهج







صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
أمير دولة الكويت



سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافِلُ الْأَحْمَدِ الْجَابِرِ الصَّبَّاحِ
وَلِيُّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ



المحتوى

الصفحة

● كرة القدم:

١٣

- الجري بالكرة والتمرير والاستلام والتصويب بالقدم.
- الجري بالكرة والتمرير والاستلام والتصويب بالرأس.
- التمرير بأنواعه مع الزميل والسيطرة.
- الاختبار العملي

● كرة السلة:

٢١

- الارتكاز.
- التنطيط.
- التصويب.
- التصويب من الدخول على السلة وربطها بالهجوم الخاطف.
- دفاع المنطقة ٢:٢:١
- الاختبار العملي

● كرة الطائرة:

٣١

- الضربة الساحقة من الاقتراب.
- حائط الصد بأكثر من لاعب.
- إسقاط الكرة من فوق حائط الصد.
- الإرسال من أعلى مواجه.
- الاختبار العملي

● كرة اليد:

- التمرير البندولي للأمام بالحركة.
- التمرير البندولي للجانب بالحركة.
- التمرير البندولي من الجري ثم التصويب (ثنائي)
- التصويبة الحادة من الوثب عالياً.
- الدفاع (المقابلة - حائط الصد - التفطية).
- دفاع المنطقة (طريقة ١/٦).

٤٧

● ألعاب القوى:

- العدو لمسافة ٨٠ متر البدء المنخفض.
- البدء العالي والجري بـ ٨٠٠ متراً.
- الوثب العالي (طريقة فوسبيري).
- الحواجز (تعدية خمس حواجز).
- الاختبار العملي.

٥٧

● الجمباز:

- الشقلبة الجانبية (عجلة مع نصف لفة).
- الدحرجة الخلفية.
- القفز فتحاً على الصندوق طويلاً.
- جملة حركية (من خمس حركات).

٦٩

المقدمة

أصبحت التربية البدنية والرياضة في عصرنا الحالي من المجالات التي توسعت بشكل كبير وواضح، وبخاصة خلال العقدين المنصرمين بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والنفسية والتربوية، وأصبحت من الأنشطة الإنسانية وفي وجدان الناس على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم.

وتحتل التربية البدنية والرياضة في الدول المتقدمة مكاناً بارزاً في البرامج المدرسية باعتبارها الجزء المتكامل في التربية العامة - الذي يتحقق عن طريق الدروس والأنشطة المكمل لها، فهي وإن كانت حركية في مظهرها إلا أنها عقلية ووجدانية واجتماعية ونفسية وخلقية في أهدافها وعلاقاتها.

وتتوجه التربية البدنية في وزارة التربية بالتعامل مع ما يقرب من ثلث عدد سكان المجتمع الكويتي بجميع المراحل التعليمية. ويجب أن تحقق برامجها لهم تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية والصحية والخلقية والعرفية... إلخ.

ومهام المدرس لم تعد قاصرة على الدور التقليدي المعروف للجميع، بل أصبح من واجبه الابتكار والتجديد لترغيب التلاميذ في النشاط الرياضي وممارسته بصورة إيجابية متحدياً هذا الكم الهائل من ألعاب الحاسب الآلي (الكمبيوتر) وشرائع الفيديو والقنوات الفضائية المتعددة التي ترسل برامج يجذب إليها التلاميذ لما تتوافر لها من عناصر الإثارة والمتعة داخل غرف مكيفة من غير مجهود بدني، أو معاناة من حرارة الصيف أو برودة الشتاء.

وأصبح واجباً على جميع العاملين في مجال التربية البدنية والرياضة إطلاق يد التطوير والابتكار للوصول إلى إنجازات تواجه بها سرعة حركة الآلة في المجتمع وما أكلها من خمول في حركة التلاميذ، ونقاوم بها تيارات الانحراف والتشتت التي بدأت تنتشر بينهم، ويستغل بها فراغ أبنائنا، بدلاً من مستحدثات العصر المرئية والمسموعة والمقروءة وأثارها السلبية المدمرة، وقد وضعنا في تقديرنا عند بناء منهج التربية البدنية والرياضة جميع المتغيرات التي طرأت على المجتمع وكذلك جميع المتطلبات العملية والتربوية بما يتفق والسياسة التربوية.. وبعد فإننا حين نقدم هذا المنهج للإخوة الموجهين والمدرسين يهمننا أن يتدارسوه بعناية تامة ونأمل أن يجدوا في تطبيقهم لمحتواه ما يحقق الأهداف المنشودة.

وفتكم الله في أعمالكم لما فيه خير الوطن والشباب



أولاً كرة القدم

المهارة المقررة:

١ - الجري بالكرة والتمرير
والاستلام والتصويب
بالقدم.

٢ - الجري بالكرة والتمرير
والاستلام والتصويب
بالرأس.

٣ - التمرير بأنواعه مع الزميل
وأنواعه (السيطرة على
الكرة).

الاختبار العملي.





١ - الجري بالكرة والتمرير والاستلام والتصويب بالقدم.

أهمية المهارة:

تعتبر هذه المهارة من المهارات المهمة، حيث يتم السيطرة على الكرة سيطرة تامة ثم نقل الكرة إلى ملعب الخصم عن طريق لاعبين أو أكثر والوصول إلى الهدف.

الخطوات التعليمية:

- ١ - المشي بالكرة في خط مستقيم بقدم واحدة.
- ٢ - الجري البطيء بالكرة في خط مستقيم، مع استعمال القدمين في لمس الكرة، مع التركيز على ألا تبتعد الكرة عن اللاعب.
- ٣ - الجري البطيء بالكرة في خط متعرج يميناً ويساراً مع استعمال القدمين والأجزاء المختلفة من القدم بالجزء (الأمامي - الداخلي - الخارجي).



القانون:

يسمح القانون بالجري بالكرة في جميع الاتجاهات ولا توجد هناك أي عقوبات على الجري بالكرة.

الاختبار:

الجري بالكرة من نقطة (أ) إلى نقطة (ب) بمسافة ٢٠ متراً بين أقماع بشكل حلزوني.

٢ - الجري بالكرة والتمرير والاستلام والتصويب بالرأس.

أهمية المهارة:

- وهذه المهارة أيضاً مهمة، حيث يتم السيطرة على الكرة عن طريق اللاعب ويكون اقتناص الهدف عن طريق الرأس أو بعض التمريرات الخطيرة لانتهاز الفرص.
- يعتبر ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية التي تعتمد على اللياقة البدنية العالية والشجاعة في التنفيذ.

الخطوات التعليمية:

- ١ - من وضع الوقوف فتحاً إحدى القدمين للأمام قليلاً مع انثناء قليل بالركبتين ويمسك المتعلم الكرة بكلتا يديه ويحاول لمسها بجبهته من خلال رجوع الجذع للخلف وللأمام.
- ٢ - يحاول المتعلم رمي الكرة لأعلى وضربها بالرأس مرة واحدة ثم يمسكها بيده.
- ٣ - يحاول المتعلم رمي الكرة لأعلى وضربها بالرأس مرتين وثلاث ثم إلى أكبر عدد من المرات.
- ٤ - تؤدي المهارة بين زميلين أحدهما يرمي الكرة إلى الزميل الذي بدوره يرجعها إليه بضربها بالرأس.



٥ - تؤدي المهارة بالطريقة السابقة مع توجيه الكرة باتجاه المرمى مع التركيز على
لف الجذع باتجاه المرمى وضرب الكرة بمقدمة الجبهة.



القانون:

لا يمنع القانون ضرب الكرة بالرأس ولا توجد هناك أي عقوبات على هذه المهارة.

الاختبار:

- تتم مقابلة الزميل وتكون المسافة بينهما ٥ أمتار، ويتم الجري بخط مستقيم ويتم تبادل الكرة بينهما بالرأس.
- يتم ركل الكرة من مسافة ٢٠ متراً على المرمى ويقوم أحد اللاعبين بتسديد الكرة بالرأس على المرمى.

٣- التمرير بأنواعه مع الزميل وأنواعه (السيطرة على الكرة).

أهمية المهارة:

تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن تتوافر للاعب، حيث يتم السيطرة على الكرة، وتكون الكرة دائماً قريبة من اللاعب للتمرير أو التصويب، وتعتبر أي تمريرة خاطئة لها دور سلبي على الفريق.

الخطوات التعليمية:

- ١ - تؤدي الركلة من دون كرة.
- ٢ - تؤدي الركلة لكرة مثبتة بواسطة زميل.
- ٣ - تمرير الكرة الثابتة من الوقوف إلى الزميل أو الحائط مع مراعاة مرجحة الرجل إلى الأمام بعد أداء التمرير.
- ٤ - تمرير الكرة الثابتة بعد التحرك خطوة واحدة إلى الزميل أو الحائط ثم خطوتين أو ثلاث خطوات مع ملاحظة أن يكون الاقتراب بخط مستقيم خلف الكرة.
- ٥ - تؤدي المهارة من المشي بضع خطوات ثم الجري.
- ٦ - يتبادل زميلان تمرير الكرة مع إيقافها في كل مرة بباطن القدم أو بوجه القدم الأمامي.
- ٧ - يتبادل الزميلان تمرير الكرة من دون توقف.
- ٨ - يجب تعلم أداء المهارة بالقدمين (اليمنى - اليسرى).



القانون:

يسمح القانون بالتمرير بالكرة بجميع أجزاء القدم في جميع الاتجاهات ولا توجد هناك أي عقوبات على التمرير بالكرة.

الاختبار:

مقابلة الزميل: يقوم المتعلم بركل الكرة من مسافة ١٠ أمتار ويقوم الآخر بالسيطرة على الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم.

الاختبار العملي

الاختبار الأول في الجري بالكرة والتمرير والاستلام بالتصويب بالقدم:
الجري بالكرة من نقطة (أ) إلى نقطة (ب) بمسافة ٢٠ متراً بين أقماع بشكل حلزوني

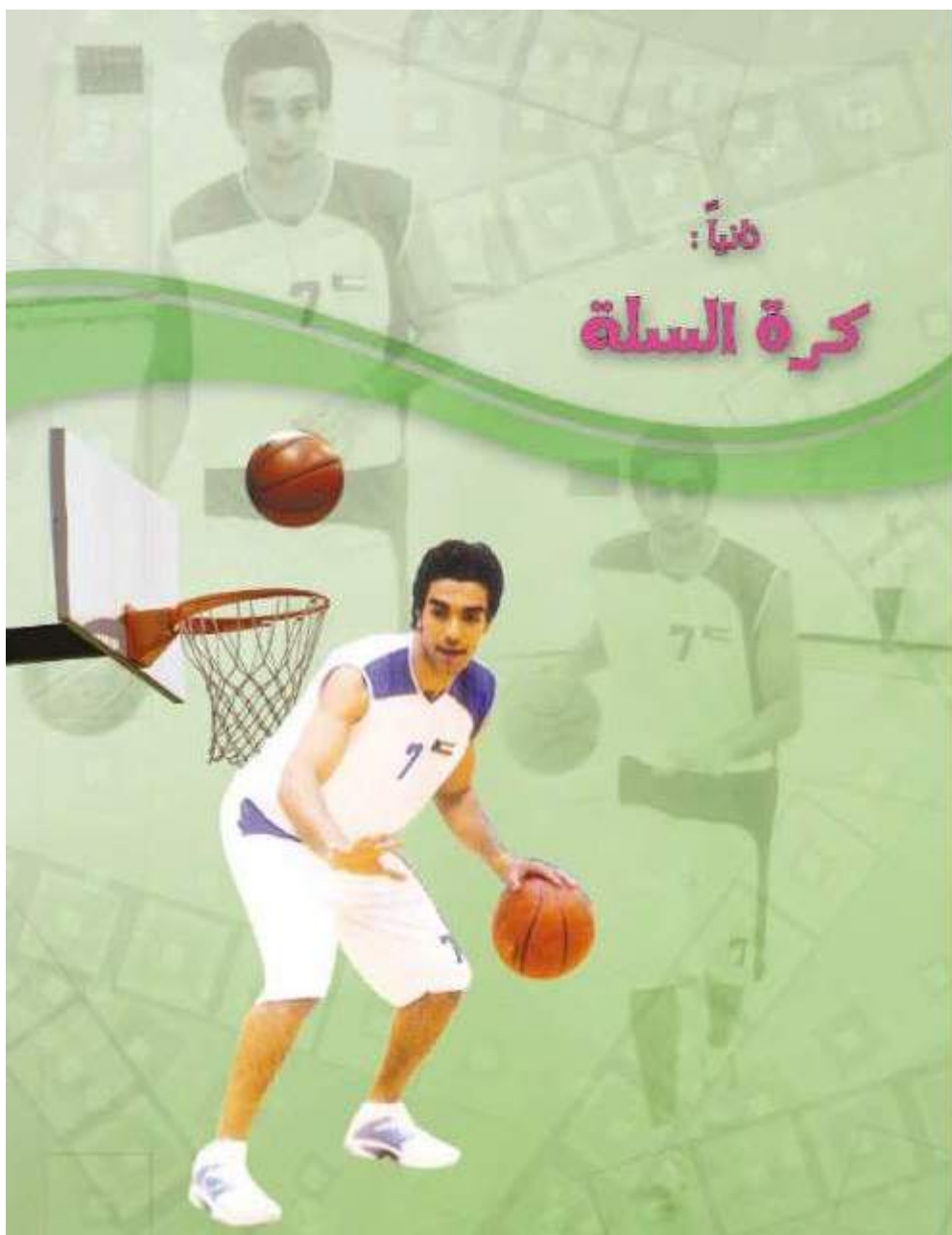
الاختبار الثاني في الجري بالكرة والتمرير والاستلام بالتصويب بالرأس:
- تتم مقابلة الزميل وتكون المسافة بينهما ٥ أمتار ويتم الجري بخط مستقيم ويتم تبادل الكرة بينهما بالرأس.
- يتم ركل الكرة من مسافة ٢٠ متراً على المرمى ويقوم أحد اللاعبين بتسديد الكرة بالرأس على المرمى.

الاختبار الثالث التمرير بأنواعه مع الزميل وأنواعه (السيطرة على الكرة):
مقابل الزميل يقوم المتعلم بركل الكرة من مسافة ١٠ أمتار ويقوم الآخر بالسيطرة على الكرة بأداء الجزء من أجزاء الجسم.



دنيا:

كرة السلة





الارتكاز

يستخدم عندما يكون اللاعب حائزاً على الكرة.

الغرض من استخدامه:

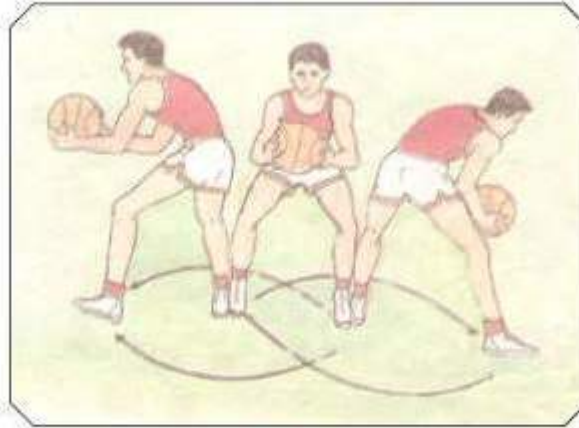
- ١ - الخداع.
- ٢ - حماية الكرة ومنع الخصم من اقتناصها.

القانون:

يسمح للاعب الذي بحوزته الكرة بأخذ أي عدد من الخطوات وبأي اتجاه بقدم واحدة والأخرى ملامسة للأرض، وتسمى قدم الارتكاز.

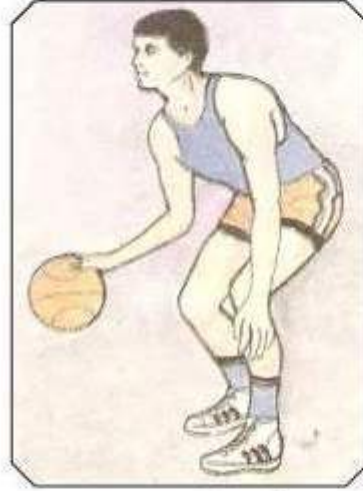
الارتكاز نوعان:

- ١ - الارتكاز من الأمام.
- ٢ - الارتكاز من الخلف.



التنطيط:

- يستخدم التحرك بالكرة من مكان إلى آخر بإحدى اليدين.
- يستخدم التنطيط من الثبات عندما يكون المدافع قريباً من المهاج لحماية الكرة والتحكم بها.



- ١ - التنطيط من الثبات.
 - ٢ - التنطيط من الحركة.
 - ٣ - التنطيط بتبادل اليدين من الحركة.
- التنطيط من الحركة يكون مفيداً عندما لا يكون المدافع قريباً للمهاجم ويرغب المهاجم بالتحرك بسرعة في الملعب، أو عندما يرغب بالهجوم على السلة.
 - يحاسب القانون اللاعب الذي

- يستخدم يديه اثنتين في التنطيط، ويعتبر خطأ مزدوجاً.
- يحاسب القانون على ارتفاع الكرة أعلى الصدر في حالة التنطيط.

الخطوات التعليمية:

- رمي الكرة أماماً على بعد عدة خطوات والجري خلفها.
- تدفع الكرة للأمام بمستوى الحوض.
- دفع الكرة بباطن الأصابع.
- استخدام الأصابع والرسغ في دفع الكرة بقوة.
- يستخدم المتعلم جسمه ويده الحرة لحماية الكرة.

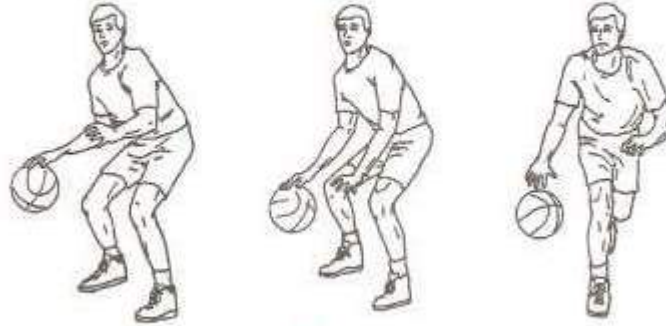
نماذج من التطبيقات العملية:

- يقوم المتعلم بتنطيط الكرة بطول الملعب بسرعة والتوقف والتنطيط من الثبات عند كل خط من خطوط الملعب (خط الرمية الحرة - خط المنتصف) وعند العودة يقوم المتعلم بتغيير اليدين واستخدام اليد الأخرى للتنطيط.
- يقوم المتعلم بنفس التدريب الأول التنطيط من الجري السريع مع تغيير اليدين عند كل خط (خط الرمية الحرة - خط المنتصف).

٣ - التنطيط بتبادل اليدين من الحركة

طريقة الأداء:

- التنطيط بتبادل اليدين من الأمام يساعد على فتح الملعب وزيادة التمرير خلال الهجوم السريع أو خلال الدخول على السلة.
- يتم تنطيط الكرة قريباً من الجسم وفي مستوى الركبة أو أقل عند أداء التنطيط من الثبات، أو في مستوى الحوض عند أداء التنطيط من الجري السريع. ولتغيير اليدين يتم دفع الكرة باليد المنططة أمام الجسم بسرعة وبزاوية ميل للخلف، حيث تكون اليد الأخرى منخفضة لاستقبال الكرة.



الخطوات التعليمية:

- من الثبات والقدمان متوازيتان يقوم المتعلم بتنطيط الكرة، ثم دفعها لليد الأخرى من أمام الجسم، ثم التنطيط ويقوم المتعلم بنقلها باستمرار بعد تنطيطها عدة مرات.
- من الثبات والقدمان متوازيتان يقوم المتعلم بتنطيط الكرة، ثم دفعها لليد الأخرى من أمام الجسم مع أخذ خطوة قصيرة للخلف بالقدم القريبة لليد المستقبلية.
- من المشي أو الجري الخفيف يقوم المتعلم بتنطيط الكرة مع تبادل اليدين من أمام الجسم.

نماذج من التطبيقات العملية:

- بطول الملعب يقوم المتعلم بتنطيط الكرة بسرعة، ثم يقوم بتبديل اليدين عند كل خط من خطو الملعب (خط الرمية الحرة - خط المنتصف) أو عند سماع الصفارة.
- بطول الملعب يقوم المتعلم بتنطيط الكرة مع وجود مدافع سلمي ويقوم المهاجم بمحاولة تخطي المدافع باستخدام تبادل اليدين والوصول إلى نهاية الملعب.

١ - التصويب:

هو إصابة الهدف من الثبات أو من الحركة بطريقة قانونية ويمكن أدائها بيد أو يدين معاً.

من أنواعه:

- أ - التصويب من الثبات ويؤدي (بيد أو يدين).
- ب - التصويب من الحركة ومنها:
(التصويب بالدخول على السلة)، (التصويبة السلمية).





٢ - لا يجوز للاعب لمس خط دائرة الرمي بإحدى القدمين أو القدمين معاً، عند التصويب من الثبات.

- يحتسب القانون خطأ في التصويب من الدخول على السلة إذا قفز اللاعب عالياً عند الدخول بالقدمين معاً.

٣ - التصويب من القفز:

- تستخدم هذه التصويبة غالباً عندما يكون هناك مدافع أمام المصوب.

- تكون عملية التصويب من القفز لأعلى واثباتاً ثم دفع الكرة للسلة.

ويمكن ربط هذه التصويبة بالآتي:

١ - التنطيط.

٢ - بالتمرير.

٣ - بالخداع.

٤ - حالات احتساب إصابة الهدف:

١ - تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة وهي في اللعب في السلة من أعلى الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها.

٢ - تحتسب الإصابة التي تسجل من خلال اللعب داخل القوسين بنقطتين.

٣ - تحتسب الإصابة التي تسجل من خارج القوس بثلاث نقاط.

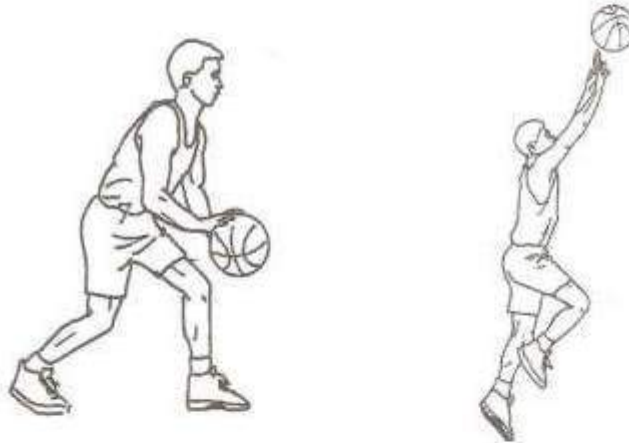
٤ - تحتسب الإصابة بنتيجة الرمية الحرة بنقطة واحدة فقط.

التصويب من الدخول على السلة وربطها بالهجوم الخاطف

١ - التصويب من الدخول على السلة (التصويبة السلمية):

طريقة الأداء:

تستخدم التصويبة السلمية قرب السلة بعد القطع للسلة أو الدخول عليها باستخدام التنطيط أو التمرير، ويجب الدخول على السلة بسرعة في آخر خطوات الاقتراب للمساعدة على الارتقاء العالي في أثناء القفز.



الخطوات التعليمية:

- التصويب على السلة من الدخول يرمي الكرة إلى الأمام، ثم مسكها في الخطوة الأولى بعد ارتدادها من الأرض.
- التصويب على السلة من الدخول يرمي الكرة عالياً إلى الأمام ثم مسكها في الخطوة الأولى بعد ارتدادها من الأرض عدة مرات.



- التصويب من الدخول على السلة بعد تسلم الكرة من الزميل.

- التصويب على السلة من الدخول بعد تنطيط الكرة.





ملأ:

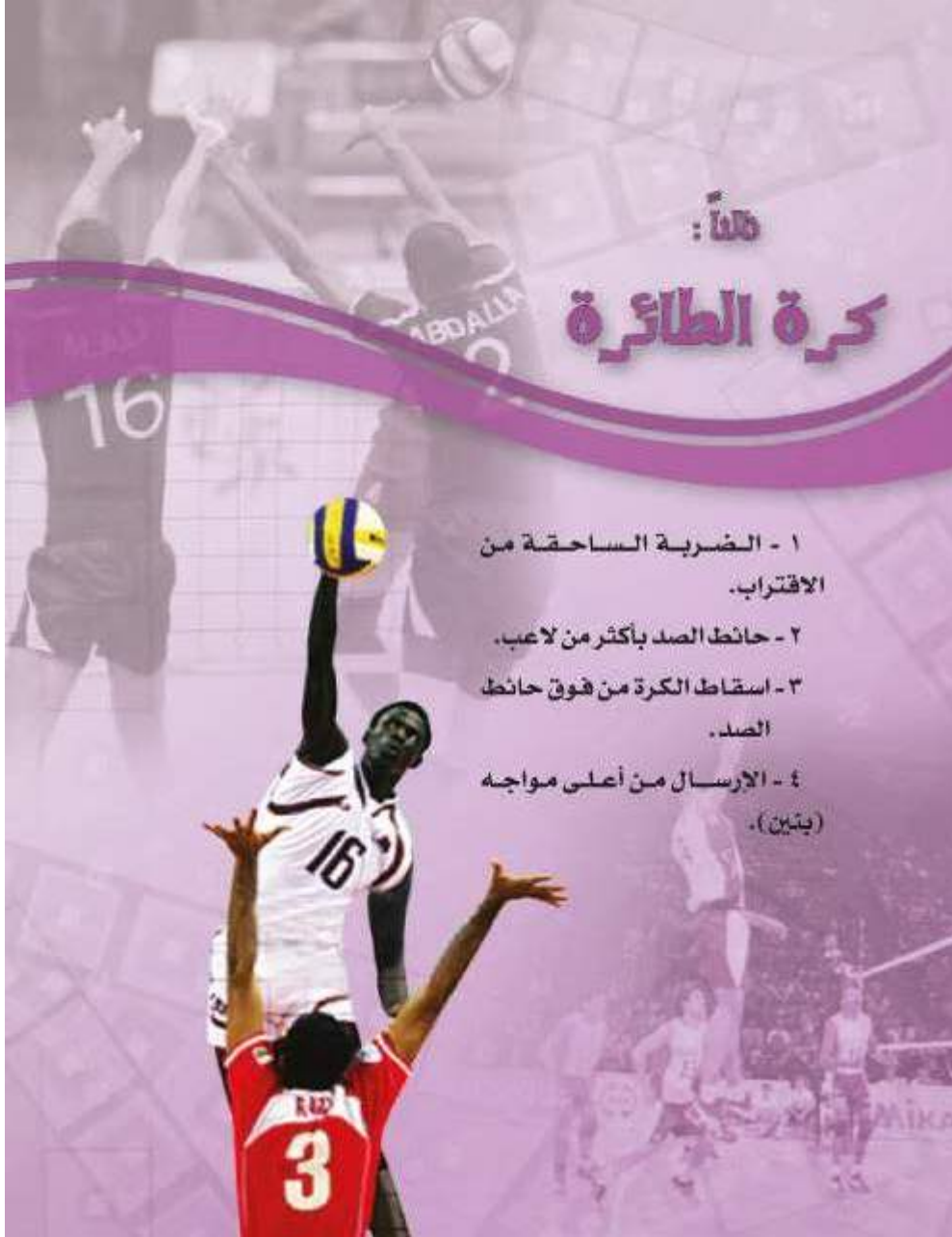
كرة الطائرة

١ - الضربة الساحقة من
الاقتراب.

٢ - حائط الصد بأكثر من لاعب.

٣ - إسقاط الكرة من فوق حائط
الصد.

٤ - الإرسال من أعلى مواجهه
(بتين).



1

١ - الضربة الساحقة

(أ) الخطوات الضمنية:

- ١ - القدمان متوازيتان متباعدتان (٣٠ - ٤٠ سم) وثقل الجسم موزع عليها بالتساوي.
- ٢ - مسافة الاقتراب تكون من (٢ - ٣ أمتار) تقريباً يقطعها التلميذ على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى.
- ٣ - وقوف الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة.
- ٤ - يبدأ الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد.
- ٥ - يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان منتشيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.
- ٦ - مرحلة الارتقاء بنقل المتعلم ثقل جسمه من العقبين الى باطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرحلة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معاً.
- ٧ - مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق.
- ٨ - تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد وتكون الضربة على



شكل حركة سوطية (كبراجية) والمرفق متجه للأمام.

٩ - الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه المتعلم وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

(ب) الخطوات التعليمية،

١ - وقوف المتعلم والكرة بيده اليسرى.

٢ - لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضربة.

٣ - محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لاسقاطها على الأرض.

٤ - ضرب الكرة المرتدة من الأرض مع زميل.

٥ - متعلمان من جهتي الشبكة يحاول كل منهما ضرب الكرة بقوة حتى تمر فوق الشبكة بعد ارتدادها من الأرض.

٦ - مسافة الاقتراب تكون حوالي مترين يقطعها الضارب على خطوتين الخطوة الأولى (٨٠ سم)، والثانية (١٢٠ سم).

٧ - توضع للمتعلم علامات على الأرض ليتعلم خطوتي الاقتراب بدون استخدام الشبكة ثم باستخدام الشبكة.

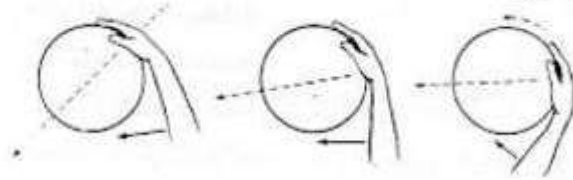
٨ - تعلق كرة فوق نقطة الارتفاع أو (يقف متعلم طويل يضع الكرة على كفه) على ارتفاع مناسب يحاول المتعلم لمس الكرة ثم الهبوط فوق نقطة الارتفاع ثم إضافة المرجحة الخلفية للذراع الضارب.

٩ - يجب أن يكون اتجاه الجري بزاوية مقدارها (٣٠ - ٤٠ درجة) بالنسبة للشبكة.

١٠ - يقف المعلم على كرسي ويقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيده لارتفاع بسيط بحيث تكون هذه الحركة الإعداد المناسب للمتعلم القائم بالضربة الساحقة.



- ١١ - وقوف متعلم يجيد الإعداد بجانب الشبكة وعلى الضارب أن يمسك الكرة ويقذفها للمعد ثم يقوم بدوره بالارتقاء وأداء حركة الضربة الساحقة.
- ١٢ - تعليم الضربة الساحقة أولاً من مركز (٤) بالنسبة للضارب باليد اليمنى ثم من مركز.



(ج) التطبيقات،

- ١ - يرمي المتعلم الكرة لنفسه عالياً أمام الشبكة ويقوم بالضربة الساحقة في أي مكان من الملعب.
- ٢ - رمي المعلم الكرة عالياً أمام الشبكة ثم يقوم المتعلم بالضربة الساحقة في الملعب الآخر بالمنطقة الأمامية.
- ٣ - أداء مهارة الضربة الساحقة من خلال المباريات المبسطة.

٢ - حائط الصد

- حائط الصد بأكثر من لاعب: الصد هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافس بالتوصل لأعلى الحافة العليا للشبكة، وهو الخط الدفاعي الأول للفريق.

ويؤدي حائط الصد:

- بلاعب واحد.
- بلاعبين.



- بثلاثة لاعبين.

- إسقاط الكرة من فوق حائط الصد: تستعمل إسقاط الكرة خلف حائط الصد لتوصيل الكرة إلى الفريق المنافس مستغلاً عدم وجود الإعداد الجيد للضارب، أو لخداع الفريق المنافس لإحراز نقطة.

- الإرسال من أعلى مواجه: الإرسال هو وضع الكرة في الملعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن الموجود في منطقة الإرسال.

(أ) الخطوات الفنية:

١ - تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها.

٢ - الركبتان مثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.

٣ - الذراعان مثنيتان واليدين بارتفاع الصدر.

٤ - الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدين فوق الشبكة وتكون اليدين معقرتين، والأصابع مقرودة داخل ملعب الخصم ولا يسمحان للكرة بالمرور بينهما.

٥ - التركيز على التوقيت السليم للارتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.

٦ - ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرة بعد الهبوط.

٧ - يقف المتعلم في وضع الاستعداد عن طريق الملاحظة الدقيقة.

٨ - مراقبة الكرة التي يقوم متعلم من الفريق المضاد بإعدادها.



- في اللحظة التي يقوم فيها القائم بالضربة الساحقة بالاقتراب يتحرك المتعلم الذي سيقوم بالصد لمواجهة بخطوات جانبية متزنة مع التوقيت في تحديد مكان الكرة.



(ب) الخطوات التعليمية:

- ١ - تجزأة حركة الصد إلى جزائي الاقتراب والارتقاء.
- ٢ - من وقفة الاستعداد تؤدي عملية الاقتراب بخطوات جانبية على خط يرسم على الأرض وتتبعها عملية الارتقاء.
- ٣ - تؤدي الفقرة السابقة مع إضافة حركات مد الذراعين بحيث تلمس هدفاً معيناً يوضع على ارتفاع مناسب.





- ٤ - تؤدي عملية الصد أمام الشبكة بارتفاع مناسب ويزداد الارتفاع تدريجياً.
- ٥ - تؤدي عملية الصد مقابل زميل أمام الشبكة.
- ٦ - تؤدي عملية الصد أمام الشبكة مقابل زميل يمثل عملية الضرب الساحق بدون الكرة.
- ٧ - تؤدي عملية الصد لكرة يقذفها المعلم باتجاه المتعلم الذي يقوم بعملية الصد.
- ٨ - يقف المتعلم الصاد في مركز (٣) على صندوق والمهاجم في مركز (٤).
- ٩ - يقف المتعلم الصاد في مركز (٣) ويتم التدريب بالكرة المعلقة.

(ج) التطبيقات:

- ١ - وقوف المتعلم مواجهة الشبكة حيث تتم عملية الضربة الساحقة من المعلم وصد الهجوم من المتعلم.
- ٢ - وقوف المتعلم مواجهة الشبكة حيث تتم عملية الصد الكرة من المعلم. للإحساس لصد الكرة من المتعلمين الملاقاة.
- ٣ - القيام بحركات المواجهة أمام الشبكة لصد الكرة المرفوعة من المعلم للمتعلم.
- ٤ - قيام المتعلم بحركات حائط الصد استعداداً لصد الكرة الساحقة من الجهة الأخرى.
- ٥ - أداء مهارة حائط الصد من خلال المباريات المبسطة.

٣ - اسقاط الكرة خلف حائط الصد

- حائط الصد بأكثر من لاعب؛ الصد هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافس بالوصول لأعلى الحافة العليا للشبكة، وهو



الخط الدفاعي الأول للفريق.

ويؤدي حائط الصد:

- بلاعب واحد.
- بلاعبين.
- بثلاثة لاعبين.
- إسقاط الكرة من فوق حائط الصد: تستعمل إسقاط الكرة خلف حائط الصد لتوصيل الكرة إلى الفريق المنافس مستغلاً عدم وجود الإعداد الجيد للضارب، أو لخداع الفريق المنافس لإحراز نقطة.
- الإرسال من أعلى مواجه: الإرسال هو وضع الكرة في الملعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن الموجود في منطقة الإرسال.

(أ) الخطوات الفنية:

- ١ - القدمان متوازيتان ومتباعدتان (٣٠ - ٤٠ سم) وثقل الجسم موزع عليها بالتساوي.
- ٢ - مسافة الاقتراب تكون من (٢ - ٣ أمتار) تقريباً يقطعها المتعلم على خطوتين، الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى.
- ٣ - وقوف الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة.
- ٤ - يبدأ الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد.
- ٥ - يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان منثنيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.
- ٦ - مرحلة الارتقاء ينقل المتعلم ثقل جسمه من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرحلة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء



بالقدمين معاً.

- ٧ - مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق.
- ٨ - تضرب الكرة ضرباً خفيفاً بأصابع اليد موجهة للاستغلال الثغرات المفتوحة في الخط الدفاعي للفريق المضاد.
- ٩ - الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه المتعلم وعلى القدمين مع ثني الركبتين.



(ب) الخطوات التعليمية:

- ١ - وقفة الاستعداد المنخفض للطالب للاقترب والوثب وتكون الخطوة الأولى قصيرة، أما الخطوة الثانية فتكون سريعة دون كرة.
- ٢ - الاقتراب والوثب بارتفاعات مختلفة.
- ٣ - الإحساس بالكرة مع الزميل من الثبات ثم الحركة وكيفية ضرب الكرة بأصابع اليد ضعيفة خلف الحائط.



٤ - رمي الكرة إلى أعلى ثم ضربها للزميل المواجه في الملعب دون وثب بأصابع اليد.

٥ - رمي الكرة عالياً أمام الشبكة ثم يقوم المتعلم بالاقتراب والوثب لأداء الضربة الساحقة ثم تتم عملية الخداع وضرب الكرة ولمسها بأصابع اليد خلف الحائط ثم الهبوط على المشطين وثني الركبتين قليلاً.

(ج) الحالات التي يستخدم بها الاسقاط:

- ١ - في حالة عدم وصول الإعداد الجيد.
- ٢ - في حالة إغلاق حائط الصد أمام المهاجم.
- ٣ - في حالة خداع حائط الصد مع لاعبي الدفاع.
- ٤ - في حالة عدم تهيئة اللاعب المهاجم.

(د) التطبيقات:

- ٥ - يرمي المتعلم الكرة لنفسه عالياً أمام الشبكة ويقوم بضربها ضرباً خفيفاً بأصابع اليد خلف حائط الصد في المكان الفارغ (الخالي).
- ٦ - رمي المعلم الكرة عالياً أمام الشبكة ثم يقوم المتعلم بضربها بأصابع اليد خلف الحائط في الملعب الآخر.

٤ - الإرسال من أعلى (المواجه):

- حائط الصد بأكثر من لاعب: الصد هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافس بالتوصل لأعلى الحافة العليا للشبكة، وهو الخط الدفاعي الأول للفريق.



ويؤدي حائط الصد:

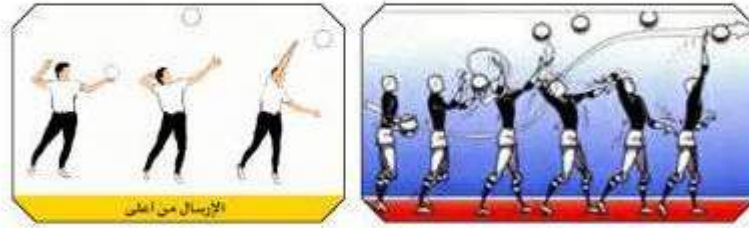
- بلاعب واحد.
- بلاعبين.
- بثلاثة لاعبين.
- إسقاط الكرة من فوق حائط الصد: تستعمل اسقاط الكرة خلف حائط الصد لتوصيل الكرة إلى الفريق المنافس مستغلاً عدم وجود الإعداد الجيد للضارب، أو لخداع الفريق المنافس لإحراز نقطة.
- الإرسال من أعلى مواجه: الإرسال هو وضع الكرة في الملعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن الموجود في منطقة الإرسال.

(أ) الخطوات الفنية:

- ١ - الوقوف المواجه للشبكة مع تقدم إحدى القدمين.
- ٢ - ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.
- ٣ - وضع الكرة في إحدى اليدين أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع المضاربة.
- ٤ - رمي الكرة باليد عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع المضاربة.
- ٥ - ترتفع الذراع المضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع ثقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وقرد الجسم.
- ٦ - مرجحة الذراع المضاربة بعيداً عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس.
- ٧ - تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.



٨ - تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.



(ب) الخطوات التعليمية:

- أداء النموذج مع شرح الغرض.
- أداء الحركة بدون كرة.
- استخدام كرة معلقة أو وقوف أحد المتعلمين مع مسك الكرة بين يديه ثم أداء حركة الذراع الضاربة.
- رمي الكرة عالياً بحيث تسقط أمام المتعلمين ثم لقفها حتى يتعلم الرمي الصحيح.
- عمل حركة الإرسال بصورة بطيئة على الحائط بدون مراعاة المسافة.
- توجيه الإرسال إلى مكان محدد على الحائط أو على زميل.
- الانتقال إلى الملعب والبدء من منطقة الهجوم ثم زيادة المسافة تدريجياً حتى الوصول إلى منطقة الإرسال.
- تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.
- توجيه الإرسال إلى المدافع وعليه استقبال الكرة بطريقة صحيحة.

(ج) التطبيقات:

- ١ - أداء الإرسال بطريقة صحيحة من أعلى بمواجهة الشبكة داخل الملعب الآخر.
- ٢ - أداء الإرسال بطريقة صحيحة من مواجهة الشبكة في مكان محدد.
- ٣ - الوقوف في مجموعات وتبادل أداء الإرسال.
- ٤ - أداء الإرسال من أعلى المواجهة من خلال المباريات المبسطة.

القوانين

● قانون الضربة الساحقة:

- ١ - إذا لمس اللاعب الضارب الشبكة يعتبر خطأ.
- ٢ - إذا سقط اللاعب الضارب داخل ملعب الخصم تحت الشبكة يقدميه يعتبر خطأ.
- ٣ - إذا خرجت الكرة الساحقة خارج حدود ملعب الخصم يعتبر خطأ.

● قانون حائط الصد:

- ١ - لمس الصد لا تحتسب كضربة للفريق بناءً على ذلك بعد لمس الصد يحق للفريق ثلاث ضربات لإعادة الكرة.
- ٢ - الضربة الأولى بعد الصد يجوز أن يؤديها أي لاعب بما في ذلك اللاعب الذي لمس الكرة أثناء الصد.
- ٣ - لا يجوز للاعب الخلقي بعمل الصد.
- ٤ - احتساب نقطة على حائط الصد إذا خرجت الكرة خارج الملعب.
- ٥ - احتساب نقطة على حائط الصد إذا لمس اللاعب الشبكة بأي جزء من أجزاء



جسمه.

● **قانون اسقاط الكرة خلف حائط الصد:**

- إذا حُمِلت الكرة على راحة يد الضارب واستقرت فترة بسيطة يعتبر خطأ (حمل الكرة).

● **قانون الإرسال:**

- ١ - عدم ملاسة قدم الراسل خطة النهاية.
- ٢ - يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال ٨ ثوانٍ بعد صفارة الحكم الأول للإرسال.
- ٣ - يلغى الإرسال الذي يتم قبل صفارة الحكم ويعاد.
- ٤ - يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل على ورقة ترتيب الدوران.



الاختبار العملي

١ - الضربة الساحقة:

- أداء الضربة الساحقة واسقاطها في ملعب الخصم (٣) محاولات لكل متعلم لأداء الضربة.

٢ - حائط الصد:

- يؤدي من متعلم واحد من قبل اللاعب الضابر (٣) محاولات لصد الكرة.

٣ - اسقاط الكرة:

- أداء المتعلم لاسقاط الكرة خلف حائط الصد، للمنافس (٣) محاولات.

٤ - الإرسال:

- إرسال الكرة إلى ملعب الخصم لنقطة محددة، (٣) محاولات لكل متعلم.

رابعاً: كرة اليد



التمرير البندولي للأمام بالحركة
التمرير البندولي للجانب
بالحركة
التمرير البندولي مع الجري ثم
التصويب (ثنائي)
التصويبة الحادة من الوثب عالياً
الدفاع (المقابلة - حائط الصد -
التغطية)
دفاع المنطقة (طريقة ٠/٦)



التمرير البندولي للأمام

الأهمية:

تعتبر التمريرة من المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد، حيث تسهم في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف وتستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض ما يسمح بسرعة التمرير، ولأداء هذه التمريرة تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء وتنارجح الذراع خلفاً ثم أماماً كحركة (البندول) لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى جسم اللاعب ويفضل وضع القدم اليسرى باليد اليمنى.

١ - الخطوات التعليمية:



(١)

- تعلم الأداء الحركي للذراع (الذراع الرامية - القدم الحرة) من دون كرة ثم باستخدام الكرة شكل (١).



(٢)

- أداء التمريرة للأمام من الثبات - من الحركة (عمل ثنائي) شكل رقم (٢).



(٣)

- توجيه الكرة بارسع اليد مع التقدم أماماً بخطوة للمحافظة على دقة التمرير.



- أداء التمرير بوجود مدافع منافس (سليبي - إيجابي) شكل رقم (٣).

الاختبارات:

- التمرير من مستوى الحوض على الحائط من على بعد (٢ مترين) في (٣٠ ثانية) أكبر عدد ممكن.

التمرير البندولي للجانب

١ - الأهمية:

وهي شائعة الاستخدام خاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة وتتميز هذه التمريرات بسرعة الإنجاز، وعادة اللاعب يكون في حركة قطع أمامية في اتجاه المرمى، ودقة الأداء بين اللاعبين على التوالي يساعد على فتح الشفرات بين المدافعين.

٢ - الخطوات التعليمية:

- تبدأ بعد استقبال الكرة باليدين ووضعها أمام الصدر.
- التحكم في توجيه الكرة بالرسغ للجانب الأيمن، بحيث يكون وجه اليد الأعلى للجانب الأيسر، ويكون ظهر الذراع لأسفل اللاعب الأيمن والعكس للاعب الأيسر.
- مرجحة الذراع بالحركة البندولية للتمرير جانباً مع التقدم خطوة بالقدم العكسية.

- التقدم بالجري أماماً وأداء التمريرة. شكل رقم (١)





٣- نماذج من التطبيقات،
- مواجهة الحائط للجانب - التمرير
للجانب. شكل رقم (٢)



- التمرير مع الزميل بالحركة في
المكان. شكل رقم (٣)
- التمرير مع الزميل من الحركة
دائماً.



- التمرير بين (٣) مهاجمين من
الحركة في اتجاهات مختلفة. شكل
رقم (٤)

الاختبار:

التمرير من مستوى الصدر للزميل
المواجهة من على بعد (٢ مترين) وبزمن
قدره دقيقة واحدة.

التمرير البندولي مع الجري ثم التصويب (ثنائي)

١ - الأهمية:

يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب. وعند التصويب على الهدف أيضاً
خلال حركة الجري، ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز، إلا أنه غالباً ما
يكون أقل قوة. وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري
أثناء وبعد التمرير.





٢ - الخطوات التعليمية:

- التمرير السريع بين زميلين مع تبادل الأماكن.
- التمرير السريع والخداع بين زميلين مع وجود مدافعين (سلبي - إيجابي). شكل رقم (١)
- التمرير السريع بالكرة مع وجود مدافعين إيجابيين لفتح ثغرة ثم التصويب. شكل رقم (٢)

٣ - الاختبار:

بمشاركة الزميل التمرير من منتصف الملعب وحتى منطقة الستة تصويب دون سقوط الكرة أثناء الجري.

التصويبة الحادة من الوثب عاليا

١ - أهميتها:

- عبارة عن تصويبة كراجية من ارتفاع مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عاليا كمحاولة الرامي التصويب من فوق المدافع.
- وتكمن مزايا هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى سرعة إدراكها وتعتبر هذه التصويبة من أنجح التصويبات تأثيرا في المدافع وخاصة حارس المرمى.

٢ - الخطوات التعليمية:

- أداء التصويبة بيد واحدة من مستوى الكتف.



- أداء التصويبة بيد واحدة من مستوى أعلى الرأس على الحائط بدون كرة من الثبات. شكل رقم (١)



- الارتقاء بأخذ خطوة بالقدم العكسية للذراع ثم الوثب عالياً والهبوط على نفس قدم الارتقاء. - الاقتراب بخطوة ثم الارتقاء بالوثب عالياً والهبوط.



- الاقتراب بخطوتين ثم الارتقاء بالوثب عالياً والهبوط. شكل رقم (٢)

الاختبارات:

التصويب من الوثب عالياً (٤) تصويبات في زوايا الهدف (دقة التصويب).

الدفاع (المقابلة - حائط الصد - التغطية)

١ - أهميتها:

يتنقل الفريق من مهاجم إلى مدافع لحظة فقد الكرة. وتتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفة سريعة من المنطقة الهجومية إلى أماكنهم الدفاعية ومحاولتهم مجابهة هجوم المنافس، ويعتبر الدفاع المركب هو خليط من دفاع فرد لفردي ودفاع المنطقة، وأهمية هذا الدفاع تكمن في عدم إمكانية المهاجم من المروق أو التصويب وتتم بخطوات قصيرة وسريعة.

٢ - الخطوات التعليمية:

- إعادة على الوقفة الدفاعية الصحيحة مع التحرك (أماماً - خلفاً - جانباً).





شكل رقم (١)

- اكتشاف اليد الرامية للمنافس.
- التقدم بخطوات قصيرة وسريعة
- لمقاومة المهاجم وإيقافه.



شكل رقم (٢)

- عمل حائط صد باليدين والذراعين
- لإعاقة تصويبات المهاجم. شكل

٣- الاختبار:

ثلاثة مدافعين على ثلاثة مهاجمين لصد التصويب بالدفاع المركب.

دفاع المنطقة (طريقة ٠/٦)

١- أهميته:

- يستخدم هذا النوع من الدفاع بحيث يراقب المدافع منافسه في حدود منطقته بالخاصة به، وعندما ينتقل المهاجم خارج حدودها يقوم بتسليمه إلى زميله بالمنطقة المجاورة وبهذا يؤمن على منطقته من أي هجوم.
- ودفاع المنطقة هو أكثر الطرق شيوعاً، وأفضلها استخداماً، نظراً لمميزات عدة منها: إن مسؤولية الدفاع جماعية مما يساعد على معاونة المدافع الضعيف والتعاون في التغطية.

٢- الخطوات التعليمية:

- التحرك في الملعب لعمل الوقفة الدفاعية.





- مواجهة الزميل - محاولة المروق
من جانبه. شكل رقم (١)



- مدافعان أمام مهاجمين يحدد كل
مدافع منطقة معينة يراقب فيها
المهاجم ويمنع هجومه (استلام
المهاجم).
- بمجرد انتقال المهاجم للمنطقة
المجاورة يتم تسليمه للمدافع
الزميل المسؤول عنها (التسليم).
شكل رقم (٢)

- استلام المدافع المهاجم الجديد والقيام بمراقبته في حدود منطقتيه لمنع نجاح
هجومه وهكذا.

الاختبار:

وقوف (٦) مدافعين على خط الستة التحرك مع حركة تمرير الكرة أو دخول المهاجم
للدفاع عن المنطقة.





خامساً: ألعاب القوى

العدو لمسافة ٨٠ م البدء
المنخفض

تعديّة خمسة حواجز

الوثب العالي (طريقة قوسبري)

البدء العالي والجري ٨٠٠ م





العدو لمسافة ٨٠ م من البدء المنخفض

البدء المنخفض
التسلسل الحركي الكامل



- يتكون البدء المنخفض من (٤) مراحل: خذ مكانك، استعد، الدفع، تزايد السرعة
- في وضع (خذ مكانك) يعد العداء مكعبات البدء ويتخذ وضع البداية.
- في وضع (استعد) يجب أن يتحرك العداء للأمام لاتخاذ الوضع المثالي للبدء.
- في مرحلة (الدفع) يترك العداء المكعبات ويخطو الخطوة الأولى.



- في مرحلة (تزايد السرعة) يزيد العداء في سرعته وينتقل إلى حركة الجري.

الخطوات التعليمية:

- في وضع (خذ مكانك) الهدف منه اتخاذ وضع البدء المناسب والتركيز:
- كلا القدمين متصلتان بالأرض.
- ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض.
- اليدين موضوعتان على الأرض

باتساع أكبر من المسافة بين الكتفين قليلاً والاصابع على شكل أقواس.

- الرأس في مستوى الظهر والنظر إلى الأمام.



في وضع (استعداد) الهدف منه التحرك إلى الأمام لتحقيق وضع بدء مثالي.

- الدفع بالمشطين للخلف.

- زاوية ركبة القدم الأمامية ٩٠.

- زاوية ركبة القدم الخلفية ما بين ١٢٠ الى ١٤٠.

- الحوض أعلى من مستوى الكتفين قليلاً والجذع يميل إلى الأمام.

- الكتفين أمام اليدين قليلاً.

في وضع مرحلة (الدفع) الهدف منه ترك المكعبات والاعداد للخطوة الأولى.

- يرفع الجذع تدريجياً لأعلى لحظة دفع القدمين بقوة باتجاه المكعبات.

- ترتفع اليدين معاً عن الأرض صم تمرجح بالتناوب.

- تدفع القدم الخلفية بقوة لمسافة قصيرة بينما تدفع القدم الأمامية بقوة أقل ومسافة أطول.

- تمرجح الرجل الخلفية للأمام ويسرعة بينما يميل الجذع للأمام.

- يتم فرد مفصل الحوض والركبة تماماً في نهاية مرحلتي الدفع.

في وضع (تزايد السرعة) الهدف منه زيادة السرعة والانتقال بشكل فعال لحركة الجري.

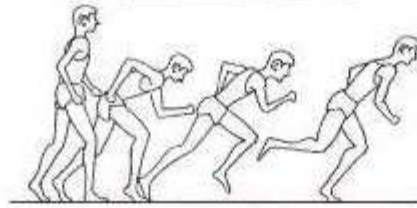
- هبوط القدم الأمامية بسرعة على المشط للخطوة الأولى.



- الاحتفاظ بميل الجذع للأمام.
- الساق يضل موازيا مع الأرض أثناء العدو.
- تتزايد طول الخطوة وتتردها مع كل خطوة.
- يرتفع الجذع تدريجياً بعد ٢٠-٣٠ متراً.

البدء العالي والجري ٨٠٠ م

البدء العالي



الخصائص الفنية (الهدف منه البدء بنشاط من وضع الوقوف).

طريقة الأداء:



- ١ - خذ مكانك يقف المتعلم خلف خط البداية وإحدى القدمين أماماً والآخرى خلفاً (الوضع أماماً) وتكون المسافة بين القدمين بعرض آساع الكتفين تقريباً ويكون الجذع مرتخياً ومائلاً للأمام والنظر إلى أسفل.





٢- الانطلاق: عند سماع الإشارة يقوم المتعلم بالانطلاق بأقصى قوى للأمام مع مراعاة رفع الجذع تدريجياً وحركة التوافق بين حركتي الرجلين واليدين بخطوات سريعة.

٣- الجري في المنحنى حيث يقوم المتعلم بالجري بالمنحنى للوصول إلى خط مستقيم، ويجب التغلب على القوى الطاردة المركزية بزيادة ميل الجذع للداخل وزيادة حركة الذراع اليمنى مع المحافظة على توازن الجسم وزيادة السرعة.



٤- مرحلة النهاية: يجب على المتعلم أن يبذل أقصى جهد لإنهاء السباق ويغير من وضع جسمه وسرعة خطواته وطولها كما يقلل من عدد مرات التنفس وينتهي المسافة حسب قدرته في آخر السباق.

الخطوات التعليمية:

- توضع القدم الأمامية خلف خط البداية على أن تكون القدم الأخرى خلف الأمامية لعرض اتساع الكتفين تقريباً.
- يكون وزن الجسم على القدم الأمامية.
- حركة الذراعين تكون بتوافق مع حركة الرجلين.

- يكون الدفع بالقدم الأمامية.

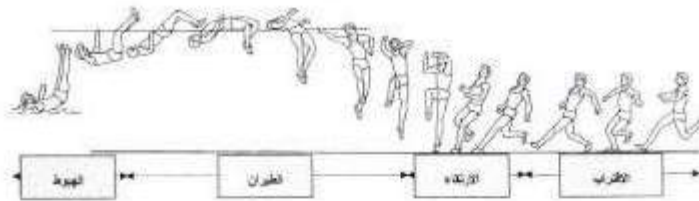
- العدو لمسافة (٢٠-٣٠-٥٠) متراً لزيادة تحمل السرعة بينها فترات راحة.

- البدء العالي والجري لمسافة (١٥٠ إلى ٢٠٠) متر مع مراعاة فترات الراحة.

- الجري لمسافة طويلة لزيادة التحمل.

- تعليم الجري بسرعة في المنحنى.

الوثب العالي التسلسل الحركي الكامل



- وصف المراحل:

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

١ - مرحلة الاقتراب:

يكون الاقتراب على شكل حرف J في خط مستقيم أولاً (٣-٦ خطوات) ثم في منحنى (من ٤-٥ خطوات) ويزيد معدل السرعة باستمرار خلال الاقتراب ويزيد تردد الخطوة



باستمرار وميل الجسم للداخل وتعتمد زاوية الميل على سرعة الاقتراب.

٢ - مرحلة الارتقاء:

رجل الارتقاء تتجه نحو منطقة الهبوط ويقل كل من زمن الارتقاء وانثناء رجل الارتقاء ومرجحة ركبة الرجل الحرة إلى أعلى حتى يوازي الفخذ الأرض ويكون الجسم عمودياً عند نهاية الارتقاء.



٣ - مرحلة الطيران:

الاحتفاظ بوضع الارتقاء لانجاز ارتفاع أعلى والذراع المتقدمة تصل لأعلى وتقطع العارضة.



٤ - مرحلة تعدي العارضة:

يرتفع الحوض فوق العارضة بواسطة تقوس الظهر وخفض الرجلين والراس وتباعد الركبتان للسماح بتقوس أكبر للجسم.



٥ - مرحلة الهبوط:

تسحب الرأس نحو الصدر ويكون الهبوط على الكتفين والظهر وتباعد الركبتان للهبوط.

- الخطوات التعليمية:

أ - الجري في المنحنى داخل وخارج علامات أو على شكل (٨).
الجري بسرعة وتحكم.

زيادة السرعة عند دخول كل منحنى.

تنويع رفع الركبتين أو تردد خطوة عالٍ.

ب - الجري في المنحنى مع الارتقاء.

استخدام من (٤ إلى ٦) خطوات كاقتراب.

زيادة تردد الخطوات الأخيرة.

التنويع بالوثب من الجري مع رفع الركبتين أو الحجل.

ج - الوثب بالطريقة المقصية.

استخدام اقتراب مستقيم ومنحنى.

تكون قدم الارتقاء على خط الاقتراب.

زيادة الارتفاع باستمرار.

استخدام الهبوط واقفاً فقط.

د - الوقف العالي من الوقف (طريقة فوسبيري).

الارتقاء من الأرض باستخدام صندوق أو بدون صندوق.

استخدام ارتفاعات مختلفة بالهبوط.

فتح الركبتين عند التعدية والهبوط.

استخدام حبل أو عارضة لتعديتها.

هـ - الوثب العالي (طريقة فوسبيري) الاقتراب مع رفع الركبتين.

تحديد المنحنى ونقطة البداية.

استخدام اقتراب مع رفع الركبة من ٥ إلى ٧ خطوات.

استخدام تردد خطوة عالٍ.

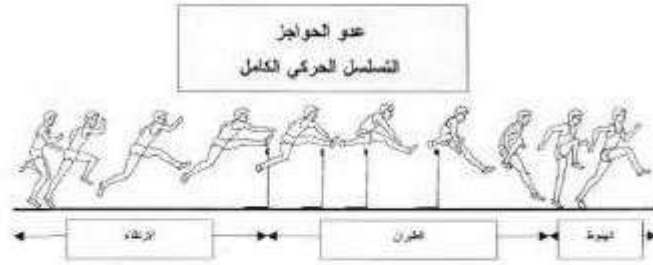
عدم خفض مركز ثقل الجسم عند الإعداد للارتقاء.

و- التسلسل الحركي الكامل للوثب العالي (طريقة فوسبيري).

يحدد المنحنى ونقطة البداية.

البداية باقتراب قصير من (٤ إلى ٦) خطوات.

زيادة طول الاقتراب والسرعة باستمرار.



وصف المراحل:

يتكون عدو الحواجز من عنصرين: (العدو بين الحواجز واجتياز الحواجز)، ويمكن تقسيم اجتياز الحواجز إلى الارتقاء والطيران ثم الهبوط.



١ - بالنسبة إلى سرعة عدو الحواجز
فعلى المتعلم التركيز على تكرار
تزايد الثلاث خطوات.



٢ - في مرحلة اجتياز الحواجز فعلى
المتعلم تقليل زمن طيرانه بالهواء
والإعداد لخطوة الجري التالية.

الخطوات التعليمية:

- ثمان خطوات حتى الحاجز الأول
(قدم الارتقاء يجب أن توضع على
المكعب الأمامي).

- يرتفع الجذع عالياً أسرع منه في العدو.

- ثلاث خطوات بين الحواجز (قصيرة - طويلة - قصيرة).

- ارتفاع مركز ثقل الجسم أثناء الهجوم على الحاجز (الارتقاء لاجتياز الحاجز).

- الدفع للأمام أكثر منه للأعلى (أجر إلى الحاجز ولا تثب).

- امتداد كامل لمفاصل الحوض والركبة والقدم.

- مرجحة فخذ الرجل الحرة بسرعة إلى الوضع الأفقي.



- يتم الارتقاء بمشط قدم الارتقاء
من أمام الحجز.

- يتم إنزال الرجل الحرة بنشاط
بأقصى سرعة بعد الحاجز.

- يتم الهبوط بنشاط على مشط القدم (ولا يلمس الكعب الأرض).
- يجب امتداد الجزء السفلي من الرجل الحرة بنشاط وبتجاه الجري.
- يثنى مفصل قدم الرجل الحرة.
- يجب الاحتفاظ بموازاة الكتفين للحاجز.
- تسحب قدم الارتقاء بجانب الجسم.
- يجب أن يوازي فخذ قدم الارتقاء الأرض تقريباً أثناء الاجتياز وتكون الزاوية بين الساق والخصخ ٩٠.
- يثنى مفصل قدم الارتقاء بشكل واضح والأصابع تنجّه إلى أعلى.



- يجب الحفاظ على ارتفاع ركبة رجل الارتقاء وكذلك سحبها إلى الامام.
- قدم الهبوط يجب أن تكون ثابتة والهبوط على امشاط القدم.
- يجب عدم ميل الجسم للخلف أثناء الهبوط.
- يجب أن تنثني قدم الارتقاء حتى تلمس الأرض ثم تسحب بسرعة وينشأ للأمام.
- يجب أن تكون فترة الاتصال بالأرض قصيرة وأن تكون الخطى قوية.



رياضياً :

الجمباز



الشقلبة الجانبية (عجلة مع نصف لفة)
الدرجة الخلفية.
القفز فتحاً على الصندوق طولا
جملة حركية من (٥ حركات بسيطة)



الشقلبة الجانبية (عجلة مع نصف لفة)

١- أهميتها،

- استدارة الجسم لعمل دورة جانبية حول نفسه مع الارتكاز المتبادل للمقدمين واليدين.
- تحديد قدم الارتكاز وميل الجذع جانباً تجاه قدم الارتكاز، رفع القدم الحرة وميل الجذع للأسفل ملاصقة اليدين للأرض، دفع الأرض باليدين بقوة محاولة الوصول لوضع الوقوف على اليدين وتتم بعملية سريعة، مواصلة الدفع باليدين حتى يمكن الوصول إلى الأرض (عجلة) ثم الوقوف ثابتاً بالقدمين معاً.

٢- الخطوات التعليمية،



(١)



(٢)



(٣)

- أداء الشقلبة الجانبية على اليدين من الوقوف ثم من الجري مع التركيز على ضرورة الدفع باليدين.
- تعلم الدفع باليدين لأخذ الإحساس بالدفع. شكل رقم (١)
- تعلم الثني والمد المفصلي للضخذين لأخذ الإحساس بالثني والمد.
- أداء الشقلبة الجانبية وعند المرور بوضع الوقوف على اليدين ملاصقة القدمين إحداهما للأخرى. شكل رقم (٢).
- تعلم وضع اليدين على الأرض وبعد الوقوف على اليدين اللف ربع لفة والنزول بالقدمين معاً. شكل رقم (٣).

• أداء المهارة من (الثبات - المشي - الجري).

٣- القانون:

تعتبر الشقلبة من الحركات الأرضية في لعبة الجمباز، حيث يجب على اللاعب أن يؤدي الحركة داخل المساحة الأرضية، وينبغي على اللاعب أيضاً عدم تجاوز المساحة المحددة والتي تبلغ ١٢×١٢ متراً وقد حدد زمن التمرين في الأرضي من ٥٠ : ٧٠ ثانية.

٤- الاختبار:

- أداء الشقلبة الجانبية في خط مستقيم.
- أداء الشقلبة الجانبية في دقيقة واحدة أكبر عدد ممكن من المرات.

الدرجة الخلفية

١- طريقة الأداء:

- هي عملية دوران الجسم حول نفسه مع إسناد الظهر على الأرض للعودة للوضع الابتدائي. وتعتبر الدرجة من الحركات الأكثر سهولة وذلك بمقارنتها بكل الحركات الأرضية وتعتبر أحسن طريقة لليونة العمود الفقري.
- الوقوف ومد الذراعين عالياً ثم يثنى المتعلم ركبتيه كاملاً ثم يحاول إسقاط الجسم للخلف مع قذف الركبتين للخلف وتقريبها من الصدر واليدين بجانب الأذنين لوضع الأرض مع الرقبة على الصدر ثم دفع الأرض باليدين للوصول إلى الجلوس على أربع ثم مد الرجلين للوقوف.



٢- الخطوات التعليمية:

- رقص على الظهر والرجلين
- مضمومتين على الصدر والمرجحة
- أماماً وخلفاً. شكل رقم (١).



- تعلم وضع اليدين بجانب الأذنين لوضع الأرض وتكون الأصابع في اتجاه الرأس ثم العودة. (شكل رقم ٢).

- عمل التمرين من الثبات في الوضع النهائي ويقوم المعلم برفع المتعلم من وسطه لأعلى والخلف لإتمام حكة النوران.

- عمل نفس التمرين يقوم المتعلم بدفع الأرض باليدين لأعلى لعمل مسافة بين الأرض وجسمه لمرور الرأس وتكملة النوران.



- باستخدام سلم القفز لعمل الدرجة الخلفية والتركيز على وضع اليدين للمساعدة. (شكل رقم ٣).

- أداء الدرجة الخلفية من وضع الوقوف ثم التكور وتكملة الحركة والوصول إلى وضع الوقوف. (شكل رقم ٤).



٣- القانون:

- يؤدي قانون الحركات الأرضية من حيث مساحة البساط والزمن طبقاً للقانون الدولي.

٤ - الاختبار:

- أن يؤدي الطالب الدرجة الخلفية من وضع الوقوف.
- أن يؤدي الطالب الدرجة الخلفية من وضع الجلوس على أربع.

القفز فتحاً على الصندوق طولا

١ - أهميتها:

- يعتبر جمباز الأجهزة النوع الأساسي من أنواع الجمباز ويعتبر الصندوق المقسم أحد تلك الأجهزة المستخدمة فيه وهذا النوع تظهر فيه دقة الأداء الحركي والأداء الفني للمهارات المتعددة على الجهاز، حيث تؤدي المهارة الحركية بتطبيق قواعد ميكانيكية تضمن أداء فني وشكلي رائع.

- الجري السريع في خط مستقيم ثم الارتقاء بالقدمين للوصول إلى مرحلة الطيران، ثم وضع اليدين على الصندوق المقسم والذراعان مفرودتان ثم يأتي بعد ذلك ثني الحوض وارتفاعه مع فتح الرجلين مفرودة ويكون الدفع باليدين بشدة عند وصول الأكتاف عمودياً على اليدين مباشرة يتحرك الجسم أماماً وأعلى للطيران الثاني وتتحرك الرجلين للأمام استعداداً لضمهما للهبوط.

٢ - الخطوات التعليمية: (وتتم في عدة مراحل).

- أ - الاقتراب ب - الارتقاء ج - الطيران الأول د - الارتكاز - الدفع - الطيران الثاني هـ - الهبوط.



- أ - الاقتراب: ويعني الخطوات التي يؤديها المتعلم حتى يصل إلى السرعة القصوى وتكون في خط مستقيم وعلى الأمشاط. شكل رقم (١).

ب - الارتقاء يبدأ الارتقاء من الخطوة الأخيرة في وصله الاقتراب بضم الرجل



الخلفية إلى الرجل الأمامية والهبوط
بالمشطين مضمومتين على سلم القفز
في المنطقة المحددة مع ثني مفصلي
الفخذين ومرجحة الذراعين خلفاً ثم
أماماً لأعلى للمساعدة على دفع الجسم
للإمام ولأعلى. شكل رقم (٢).



ج - الطيران الأول: بعد الارتقاء يرتفع
الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين
ومرجحة الذراعين أماماً لأعلى حتى
يصل الجسم إلى استقامته الكاملة
أعلى من المستوى الأفقي دون ثقوس مع
المحافظة على وضع الرأس بين الذراعين.
شكل رقم (٣).

د - الارتكاز والدفع والطيران الثاني: عند وصول الجسم إلى استقامته الكاملة أعلى



من المستوى الأفقي يتم وضع اليدين
على منطقة الارتكاز على الصندوق ويتم
الدفع باليدين بقوة وسرعة دون إبطاء
لحظة وصول الكتفين عمودياً على
اليدين مع مراعاة الاستقامة الكاملة
للذراعين. شكل رقم (٤).

هـ - الهبوط: تبدأ مرحلة الهبوط باستقامة الجسم بعد الانتهاء من أداء القفز



(٥)

مع توجيه القدمين لأسفل في اتجاه الأرض.

يتم استقبال الأرض بالمشطين المضمومين مع الثني البسيط لمفاصل الفخذين والركبتين لامتصاص قوة الارتطام بالأرض.



(٦)

الارتكاز بالعقبين على الأرض، ثم مد مفاصل الجسم للوصول إلى وضع الوقوف مع النظر للإمام. شكل رقم (٥).



(٧)

- الجري السريع ثم ضرب السلم للارتقاء لأعلى. شكل رقم (٦).

- الجري السريع والارتقاء على السلم ووضع اليدين على مقدمة الصندوق.

- الجري ثم الارتقاء للجلوس على الصندوق. شكل رقم (٧).



(٨)

- الجري ثم الدفع والطيران لوضع اليدين على نهاية الصندوق. شكل رقم (٨).

- الجري ثم الارتقاء فالطيران ثم الارتكاز والدفع والهبوط. شكل رقم (٩).





- الجري في خط مستقيم وأداء الحركة دون سند،

٣- القانون:

- يبدأ القفز بالاقتراب بالجري والارتقاء بالقدمين معا وينتهي بالهبوط وضع الوقوف.

- يؤدي الارتكاز الخاطف على الصندوق باليدين معا أو بيد واحدة.

- يسمح في جميع البطولات بمحاولة واحدة فقط وتترك مسافة الاقتراب اختيارية على الا تزيد عن ٢٥ متراً.

٤- الاختبار:

- أداء القفز فتحاً على الصندوق طولاً بالخطوات الفنية.

جملة حركية من (٥ حركات بسيطة)

١- الأهمية:

- تعتبر الحركات الأرضية من أحب أجهزة الجيمباز لدى الكثير من اللاعبين وذلك لسهولة إتقانهم معظم الحركات المؤداة في زمن معين، وغالباً ما يتفنن فيها اللاعبون لتقديم عرض متصل من الحركات في توقيت سليم.



- ويحتاج هذا الجهاز إلى مقدرة كبيرة من اللاعب كالتوافق العضلي والتحكم في أعضاء الجسم وقوة العضلات لأداء جملة حركية متناغمة تضفي على المتفرجين الإحساس بجمال الأداء وروعة الإخراج.



١ - صعوبات المهارات: التي سبق تدريبها (وقوف العجلة نصف لفة - الدحرجة الخلفية - الدحرجة الأمامية - وقوف على اليدين - الوقوف على الرأس)، شكل رقم (١)



٢ - حركات ربط: موازين (أمامي - عالي - جانبي). شكل رقم (٢).



- دوران (ربع لفة - نصف لفة - لفة كاملة).
- وثبات (الوثبة المضرودة - وثبة النجمة - وثبة الفجوة).
- الطعن (أمامي - جانبي). شكل رقم (٣).
٢ - النهاية (تنتهي الجملة من وضع ثبات من الوقوف).

٣- القانون:

- يجب أن تكون التمرينات الأرضية متناسقة وإيقاعية متنوعة ما بين حركات



التوازن والثبات والقوة والمرونة والقفزات والدوران الهوائية.

- يجب على اللاعب أن يؤدي التمرين داخل الساحة الأرضية وينبغي على اللاعب عدم تجاوز المساحة المحددة والتي تبلغ ١٢×١٢ متراً وقد حدد زمن التمرين في الأرضي من (٧٠ : ٥٠) ثانية.

٤ - الاختبار:

- أداء جملة حركية تحتوي على التمرينات الأرضية هي (٣٠) ثانية.

المراجع

- كتاب «الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة»
كتاب «منهج التربية البدنية للمرحلة المتوسطة»
- ١ - كل شيء عن كرة القدم محمد حسنين
 - ٢ - التدريب الحديث في كرة القدم حنفي محمد ومختار
 - ٣ - تدريبات في كرة القدم د. ياسر جبور
 - ٤ - كرة اليد وعناصرها الأساسية د. أحمد عربي عودة
 - ٥ - كرة السلة للجميع د. حسن سيد معوض
 - ٦ - كتاب - ملعب - سلة رزق الله زلعموم
 - ٧ - تاريخ اللعبة وتطورها (مائدة) زينب فهمي
 - ٨ - المهارات الأساسية في كرة الطائرة جورج اسكندر
 - ٩ - المراحل الفنية والخطوات التعليمية لألعاب القوى الاتحاد الدولي لألعاب القوى
 - ١٠ - رياضة الجمباز أحمد الجداوي
 - ١١ - الجمباز فلاديمير لاكوف

