



وزارة التربية

التربية البدنية

للفيف الثامن - بنات



المرحلة المتوسطة

kuwait.net
منتديات كويت

الطبعة الأولى



وزارة التربية

التربية البدنية

للمنصف الثامن - بنات

تأليف

أ. أمينة إسماعيل إسماعيل (رئيسة)

أ. سامية عبد العزيز حسيو أ. مريم صالح السعيد

أ. موضي فراج الجسار أ. منى ناصر قبايزد

الطبعة الأولى

١٤٣١ - ١٤٣٢ هـ

٢٠١٠ - ٢٠١١ م

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

الطبعة الأولى ٢٠١٠ - ٢٠١١ م





صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
أمير دولة الكويت



سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافِلُ الْأَحْمَدِ الْجَابِرِ الصَّبَّاحِ
وَلِيُّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

المحتوى

م	الموضوع	الصفحة
١	المقدمة	١١
٢	الباب الأول: التمرينات	١٣
	تعريف التمرينات - أهمية التمرينات - تقسيم التمرينات - أهمية درس التمرينات	١٦
	أسس اختيار الموسيقى.	١٨
	الحركات الأساسية من الثبات (الطيب)	١٨
	الحركات الأساسية من الثبات (مقص أماسي)	١٩
	الدوران المفتوح بالوثب	٢٠
	السقوط على الأرض (الجانبي - الخلفي)	٢١
	الارتداد من الثبات (بقدم - بقدمين)	٢٢
	الارتداد المتوسط	٢٢
	تعريف كرة التمرينات	٢٣
	التمرينات الأساسية بالكرة	٢٣
	(الرمي والاستلام - التنطيط - الدحرجات - المرجحات - الدوائر - الأشكال الثمانية)	٢٣
	جملة تمرينات يستخدم (كرة التمرينات)	٢٥
٣	الباب الثاني: ألعاب القوى	٢٧
	(العدو ١٠٠ متر)	٣١
	- تعريفه	٣١
	- المراحل الفنية للعدو	٣١
	- بعض نقاط القانون	٣٣
	البدء المنخفض - البدء العالي	٣١
	- المراحل الفنية	٣٣
	- بعض نقاط القانون	٣٣
	الحواجز	٣٣
	- تعريفه	٣٣
	- المراحل الفنية	٣٣
	- بعض نقاط القانون	٣٤
	الوثب العالي (الفسيري)	٣٤
	- تعريفه	٣٤
	- المراحل الفنية	٣٤
	- بعض نقاط القانون	٣٥



٣٥	رسمي القرص	
٣٥	- تعرفه	
٣٥	- المراحل الفنية	
٣٦	- بعض نقاط القانون	
٣٧	الباب الثالث: كرة اليد	٤
٤٠	التمرير	
٤٠	- التمرير البندولي للأمام	
٤٠	- التمرير البندولي للجانب	
٤٠	- التمرير البندولي مع الجري ثم التصويب الثنائي	
٤١	التصويبة فوق حائط الصند	
٤٢	الخداع بالتصويب ثم التمرير أو التصويب	
٤٢	الرميات (الحرة - الجزاء)	
٤٣	الهجوم	
٤٤	الدفاع	
٤٧	الباب الرابع: الكرة الطائرة	
٥٠	نبذة عن لعبة الكرة الطائرة	
٥٠	وقفزة الاستعداد	
٥١	أنواع التمرير	
٥٢	التمرير من أعلى للأمام	
٥٢	التمرير والاستقبال من أسفل باليدين	
٥٢	الارسال :	
٥٢	- تعريف الإرسال	
٥٣	- الإرسال من أسفل	
٥٣	حائط الصند	
٥٤	بعض نقاط القانون	



المقدمة

عزيزتي المتعلمة

بين يديك كتاب من كتب المرحلة المتوسطة للمصنف الثامن والذي يحتوي على عديد من المعلومات والمهارات للألعاب المقررة لهذا العام لكي تكتسبي عديد من المعارف التي تساعدك على التعرف على المهارات وبعض نقاط القانون للألعاب التالية :

١- التمرينات

٢- ألعاب القوى

٣- كرة اليد

٤- كرة طائرة

من خلال هذا الكتاب شرح واف للمهارات التي تساعدك على إتقان وتثبيت المهارات العملية ولهذا كان لا بد أن تتسلح الموجهات الفنية والهيئة التدريسية في مجال التربية البدنية بتأليف هذا الكتاب كوسيلة فعالة للمساعدة.

نسأل الله أن نكون قد وفقنا في عرض مادة علمية بكتاب الطالب يصوره تتلاءم معك ونأمل أن تساعدك في استمرار الدفع العلمي لرفع مستوى الرياضة بكويتنا الحبيبة.

المؤلفون



الباب الأول

التمرينات



المحتوى النظري للتمرينات

م	الموضوع
١	تعريف التمرينات - أهمية التمرينات - تقسيم التمرينات - أهمية درس التمرينات - شروط اختيار جدول التمرينات - أسس اختيار الموسيقى.
٢	الحركات الأساسية من الثبات (اللب)
٣	المقص الأمامي
٤	الدوان المفتوح بالوثب
٥	السقوط على الأرض (الجانبي - الخلفي)
٦	الارتداد من الثبات (بقدمين - بقدمين) مع تغيير الاتجاه (الارتداد المتوسط)
٧	تعريف كرة التمرينات التمرينات الأساسية بالكرة (الرمي والإستلام - التطيط - الدحرجات - المرجحات - الدوائر - أشكال الثمانية)
٨	نموذج لجملة بكرة التمرينات



التمرينات

تعريف:

التمرينات هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبق للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي والمهني وفي مجالات الحياة المختلفة.

• أهمية التمرينات:

- ١ - تسهم التمرينات بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية لتطوير أهم الصفات البدنية (كالقوة - السرعة - المرونة - التحمل) .
- ٢ - تشكل أساس الإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الرياضية.
- ٣ - للتمرينات قيمة تربوية في تمويد الفرد على النظام والدقة والعمل مع الجماعة عندما تؤدي بصورة جماعية ويتوقيت واحد .

• وتنقسم التمرينات إلى أنواع مختلفة من حيث (تأثيرها - أغراضها - مادتها) .

أ - من حيث تأثيرها:

وهي التي لها تأثير مباشر على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة مثل (تمرينات الإرتقاء - الإطالة والمرونة - القوة - التحمل (الجلد) - الرشاقة والتوازن)

ب - من حيث أغراضها:

ويمكن تقسيمها إلى:

- ١ - التمرينات الأساسية العامة .
- ٢ - التمرينات الفرضية الخاصة .
- ٣ - تمرينات المستويات "تمرينات المنافسات والبطولات" .



ج - من حيث مادتها:

١- تمارينات بالأدوات:

وهي التي تؤدي باستخدام أدوات اليد الصغيرة مثل (الكرة الطبية - أكياس الرمل، وأدوات تكسب المهارة والإحساس بالحركة ، الشرائط - الأطواق - الحبل - كرة التمارينات - الإيثارب - الزجاجات الخشبية - الأعلام).

ويكون زمن الأداء لكل أداة من ١،١٥ ق إلى ١،٣٠ ق.

٢- تمارينات حرة:

يؤديها الفرد دون استخدام للأدوات أو الأجهزة، وزمن الجملة الحركية من دقيقتين وربيع إلى دقيقتين ونصف.

٣- تمارينات على الأجهزة:

وهي التمارينات التي تؤدي على الأجهزة الكبيرة، مثل عقل الحائط ، المقاعد السويدية.

• أهمية درس التمارينات:

لتحقيق درس التمارينات يجب أن يكون هناك خطة معينة مدروسة بوضوح وإن يختار لدرس عدة تمارينات وحركات ينتقيها لتدرس للاعبين في درس أو أكثر وتكرر في دروس متتالية حتى يتقنها اللاعبون.

وتسمى مجموعة التمارينات والحركات المختارة للدرس بجدول التمارينات.

• شروط اختيار جدول التمارينات:

١- اختيار التمارينات من مجموعات مختلفة حتى تؤثر على الجسم تأثيرا شاملا.

٢- التدرج في الصعوبة من السهل إلى الصعب .

٣- اختيار التمارينات التي تقوم بإصلاح القوام وتزيد من مرونة المفاصل والعضلات.



• أسس إختيار الموسيقى:

إن حسن إختيار الموسيقى أمر هام بالنسبة للتمرينات الحديثة فيجب إختيار الموسيقى التي تبني على وحدات قوية وأخرى خفيفة، سريعة وبطيئة، حتى تعطى الإلهام للإبتكار والربط في الحركات.

• ويتأثر الإنسان بالإيقاع الموسيقي من ناحيتين:

- ١ - وزن الموسيقى.
- ٢ - سرعة حركة الألحان.

• الوثب:

تشمل حركة الوثب على ثلاث مراحل هي: (الإرتقاء - الطيران - الهبوط). وتختلف الوثبات في التمرينات الحديثة عن الوثبات العادية الأخرى لأن الهدف منها هو إظهار النواحي الجمالية وخاصة بالنسبة لوضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء بالإضافة إلى دقة أداء حركة الإرتقاء وحركة الهبوط المرنة مما يعمل على زيادة تقدير لحظة الأداء.

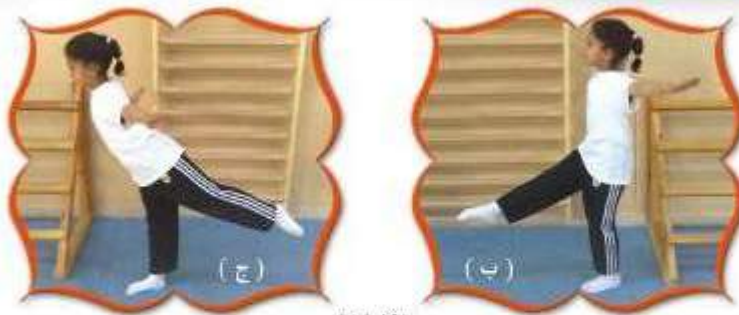
ومن أنواع الوثبات (الوثبة المضرودة - الوثبة المقوسة - الليب - الوثبة مع تبادل الرجلين - وثبة المقص الأمامي والخلفي).

١- الليب

الإرتقاء بقدوم والهبوط على الأخرى مع فتح القدمين أثناء مرحلة الطيران وتؤدي أماماً أو خلفاً.

شكل (١)





شكل (١)

٢ - مقصص أمامي :

وتؤدي مع تبديل رفع الرجلين أماماً أو خلفاً، مثل حركة «المقصص» (شكل ٢)



شكل (٢)



• الدورانات:

عبارة عن حركات توازن معقدة من نوع خاص وتتطلب القدرة على حسن استخدام خاصية القصور الذاتي، كما تعمل على تدريب جهاز حفظ التوازن (الموجود في الأذن الوسطى).

وهناك أنواع متعددة للدورانات في التمرينات الحديثة مثل الدوران مع تقاطع الساق أماما أو خلف القدم الثابتة - الدوران على قدم مع أداء مختلف الأوضاع بالرجل الحرة - الدوران المفتوح بالوثب إلخ.

١- الدوران المفتوح بالوثب:

وتتم بأخذ خطوة بإحدى القدمين للجنب بالوثب مع الدوران في نفس الاتجاه حيث تأخذ الرجل الحرة والذراعين مختلف الأوضاع.

شكل (٣)



شكل (٣)





تابع شكل (٣)

• السقوط على الأرض (أنواعه):

١- السقوط الجانبي.

من الوقوف أخذ خطوة للجانب وسقوط الجسم والسند على الأرض باليد بنفس جهة السقوط وإمتداد الجسم للوصول إلى الجلوس الجانبي أو رقود للجانب. شكل (٤)



شكل (٤)



٢- السقوط الخلفي.

يتم من وضع الوقوف ، سقوط الجسم للخلف مع سبق اليدين بالسند على الأرض خلفا للوصول إلى وضع الجلوس الطويل أو الرقود.

شكل (٥)



(أ)



(ج)



(ب)

شكل (٥)

• الارتداد (بقدم - بقدمين) من الثبات مع تغيير الاتجاه.

الارتداد عبارة عن حركة متكاملة للثنى و المد البسيط في مفاصل الضخذ والركبة والقدم وله أهمية بالنسبة لبعض أنواع الأنشطة الرياضية كألعاب القوى والجمباز (حركات القفز) والغطس في الماء .

وهناك أنواع من الارتداد هم :

١ - الارتداد العميق .

٢ - الارتداد العالي .

٣ - الارتداد المتوسط : أ - بقدم شكل (٦) ب - بقدمين شكل (٧)





شكل (٧)



شكل (٦)

• كرة التمرينات :

تختلف (كرة التمرينات) عن الكرات المستخدمة في الألعاب الرياضية إذ أنها عبارة عن كرة من المطاط يبلغ قطرها من ١٦ - ١٨ سم ووزنها يتراوح ما بين ٤٠٠ - ٥٤٠ جراماً .

ومن التمرينات الأساسية بالكرة ما يلي :

• رمي ولقف الكرة :

عبارة عن انزلاق الكرة على اليد في اتجاه الرمي بحيث تمر الكرة في النهاية بأطراف الأصابع وترمي. أما في اللقف فتقابل اليد الكرة بحيث تلمس أطراف الأصابع أولاً ثم تنزلق لتستقر في راحة اليد المقعرة الشكل (فنجانيه الشكل) .

وتنقسم حركات رمي الكرة إلى ما يلي :

١ - الرمي والإستلام . (شكل ٨)

• الرمي لأعلى . • الرمي من المرجحة البندولية . • الرمي في شكل قوس .



- ٢ - تنطيط الكرة (بيد واحدة) (شكل ٩) - باليدين)
 ٣ - الدحرجات الحرة على الأرض والجسم . (شكل ١٠)
 ٤ - المرجحة البندولية للذراع .
 ٥ - الدوائر .
 ٦ - الأشكال الثمانية (على شكل ٨) .



شكل (٩)

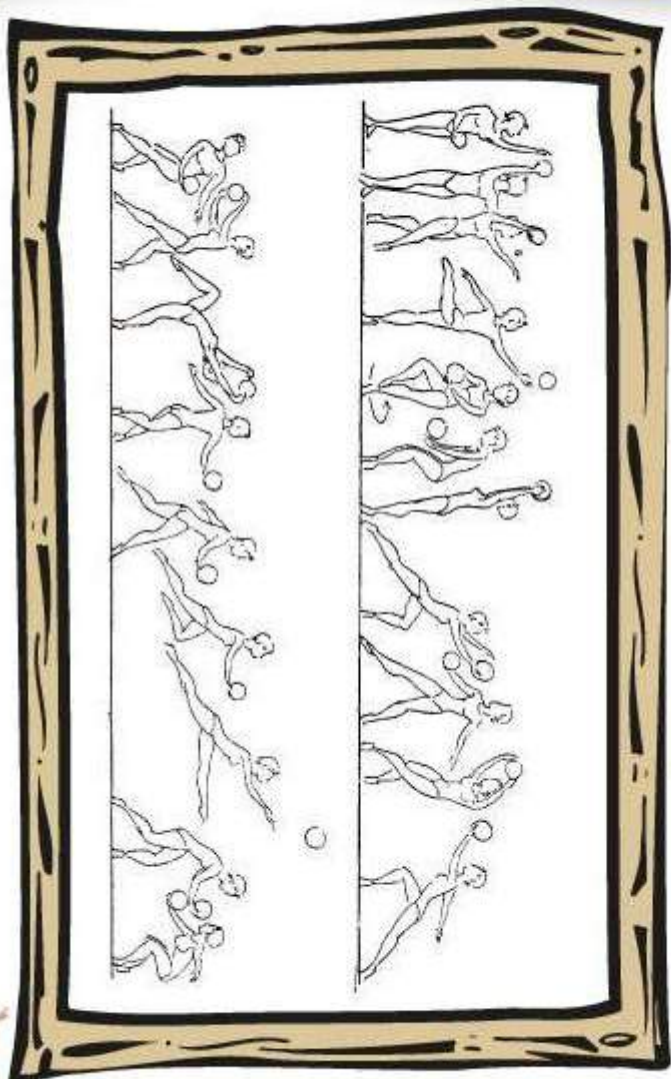
شكل (٨)



شكل (١٠)

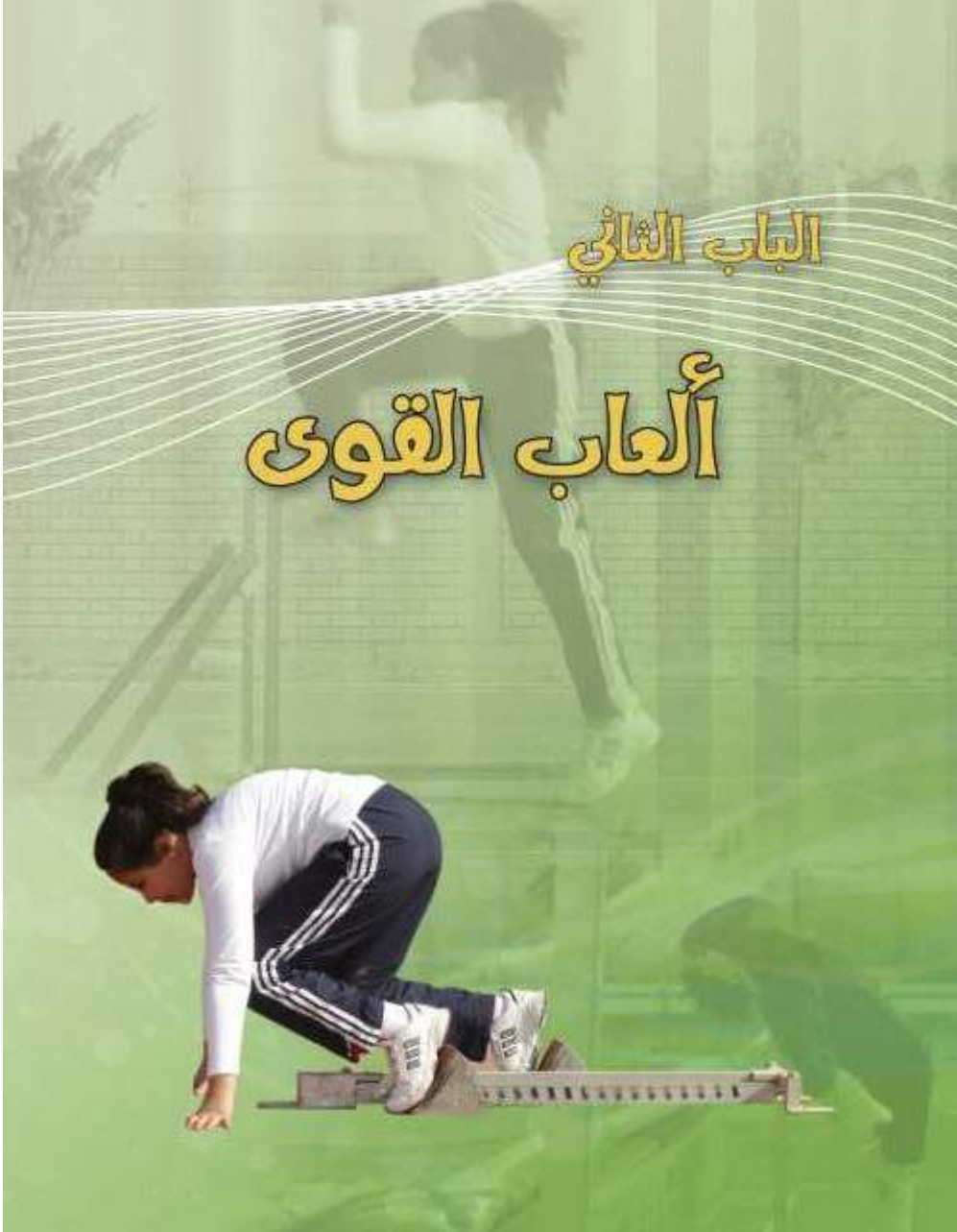


نمذجة لعبة كرة التمرينات



الباب الثاني

ألعاب القوى



المحتوى النظري لألعاب القوى

م	الموضوع
١	تعريف ألعاب القوى العاب الميدان العاب المضمار
٢	العدو ١٠٠ متر
٣	البدء المنخفض
٤	البدء العالي
٥	الحواجز
٦	الوثب العالي (بطريقة الفوسبيري)
٧	رمي القرص (من الثبات)



تعتبر ألعاب القوى هي أم الألعاب جميعاً ومصدرها كلها وتنقسم ألعاب القوى إلى:

• ألعاب الميدان

- رمي القرص
- دفع الجلة
- رمي الرمح
- إطاحة المطرقة
- الوثب العالي
- الوثب الطويل
- القفز بالزانة

• ألعاب المضمار

- سباقات الجري
- سباقات التتابع
- سباقات الحواجز
- سباقات الموانع



• سباقات المضمار ومنها:

١- العدو ١٠٠ م:

- إن الهدف الرئيسي من سباقات العدو والجري هو قطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن. شكل (١)

المراحل الفنية للعدو:



شكل (١)

- مرحلة الارتكاز الهبوط على مشط القدم مع ثني الركبة ومرجحة الرجل الحرة ورفع الفخذ بقوة.

- مرحلة الطيران تمرجح الرجل الحرة للأمام ولأعلى مع ثني ركبة رجل الارتكاز واستمرار مرجحة الذراعين.

- مرحلة الهبوط تمرجح رجل الارتكاز من الخلف للأمام.

• تبدأ سباقات العدو بـ:

أ - البدء المنخفض

ب - البدء العالي

١ - البدء المنخفض:

- يعتبر البدء المنخفض في عدو المسافات القصيرة هو الجزء الخاص بسرعة رد فعل العداء لإشارة البداية. شكل (٢)



شكل (٢)



ويقسم إلى أربعة مراحل:

- خذ مكانك (شكل ٣) تأخذ اليدين وضعهما خلف خط البداية ويأخذ الكتفين كلا القدمين متصلتان بالأرض، رتبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض الرأس في مستوى الظهر والنظر للأسفل والأيمن.



شكل (٣)

- استعد: الدفع بالمشطين خلفا و الحوض أعلى من مستوى الكتفين والجذع يميل أماما.
- الدفع: بداية الخطوة الأولى لمسافة الجري.
- تزايد السرعة: تزايد العدة سرعة وتنتقل إلى حركة الجري.

- البدء العالي:

- هو البدء والاستعداد للسباق من وضع الوقوف شكل (٤).



شكل (٤)

- تكون فيه القدم الأمامية خلف خط البداية والقدم الأخرى خلف الأمامية ويأخذ الكتفين.
- ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- حركة الذراعين متوافقة مع الرجلين.
- الدفع بالقدم الأمامية.



بعض نقاط القانون:

- يتم تحديد خط البداية بخط ابيض عرضه ٥ سم وعرض الحارة ١٢٢ سم.
- يجب أن لا تخرج اللاعب من حارتها أثناء فترة السباق.
- يتم توزيع اللاعبين على الحارات حسب القرعة في الدور الأول وحسب زمن كل لاعب في الأدوار النهائية.
- أي لاعب تؤدي بداية خاطئة يجب إنذارها وإذا تسببت في بدايتين خاطئتين تستبعد من السباق.

٢- الحواجز، شكل (٥)

النواحي الفنية لسباق الحواجز:

- البدء الاستعداد باتخاذ وضع البدء المنخفض.
- الاقتراب يتم أخذ ٨ خطوات حتى الحاجز الأول وتتقدم قدم الارتقاء بأول خطوة في الاقتراب.
- تخطي الحاجز يتم ثني الجذع مع فرد الرجل الحرة لتخطي الحاجز وإنشاء في قدم الارتقاء.
- الخطوات بين الحواجز ٣ خطوات (قصيرة طويلة قصيرة).



شكل (٥)



بعض نقاط القانون:

- يجري سباق الحواجز في حارات المضمار وتلتزم المتسابقة الحارة المخصصة لها كامل مسافة السباق
- إسقاط الحاجز أثناء السباق بدون تعمد لا يلغي السباق
- ارتفاع الحاجز ٧٦,٢ سم

سباقات الميدان ومنها :

١- الوثب العالي: شكل (٦)

الخطوات الفنية:

- الاقتراب يكون الاقتراب بخط مستقيم ثم في منحنى يميل الجسم بطريقة معتدلة مع زيادة السرعة تدريجياً.
- الارتقاء وضع قدم الارتقاء على النقطة المحددة مع انثناء الرجل ومرجحة ركبة الرجل الحرة إلى أعلى.
- الطيران ارتفاع الجسم لأعلى نقطة مع مرجحة الذراعين لأعلى.
- تخطي العارضة يرتفع الحوض فوق العارضة مع تقوس في الظهر وخفض الرأس.
- الهبوط تسحب الرأس نحو الصدر ويكون الهبوط على الكتفين والظهر والذراعين جانباً.



شكل (٦)



بعض نقاط القانون:

- يتم ترتيب المتنافسات لأداء محاولاتهم حسب القرعة.
- يجب أن ترقي اللاعب بقدم واحدة.
- تحرم المنافسة من الوثب إذا حصلت على ثلاث محاولات فاشلة ومتتالية.
- زمن المحاولة دقيقة واحدة.
- يمكن للمتنافسة أن تستخدم علامة أو علامتين ضابطين لمساعدتها لتحديد الاقتراب والارتقاء.

المحاولات الفاشلة:

- إسقاط اللاعب العارضة من فوق الحامل.
- لمس اللاعب الأرض التي تشمل منطقة الهبوط خلف مستوى القائمين بأي جزء من جسمها دون تعدية العارضة.

٢- رمي القرص: (شكل ٧)



شكل (٧)

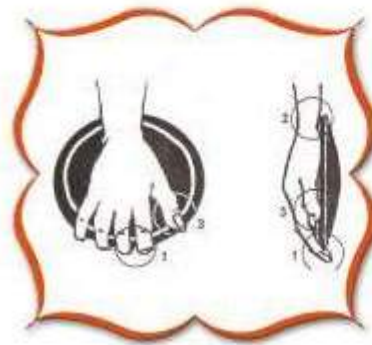
- يصنع جسم القرص من الخشب ويحيط به إطار معدني يكون كل جانب مطابق للآخر والسطحان مائلين في خط مستقيم.

المراحل الفنية لرمي القرص:

- حمل القرص: يحمل القرص في اليد الرامية حيث تنتشر أصابع اليد على سطح القرص وتلمس عقل الأصابع الأخيرة حافة القرص (شكل ٨).



- وقفة الاستعداد: تقف اللاعب والظهر مواجه لمقطع الرمي والرجلين مفرودتين والجذع مستقيم.
- المرحلة الإعدادية: تقوم اللاعب بتطويح الذراع الحاملة للقرص مع استدارة الكتف والذراع الأخرى تقوم بالسند.



شكل (٨)

طريقة مسك وحمل القرص.

- الرمي والتخلص من الأداة وحفظ التوازن تقوم اللاعب بالدوران على المشط مع دفع الحوض بسرعة أماماً وفرد الركبتان وتقوم بتطويح الذراع الحاملة للقرص بسرعة باتجاه مقطع الرمي حتى تصل لمستوى الكتف يترك القرص يد اللاعب وتكون نهاية الرمية بالإصبعين الوسطى والسبابة.

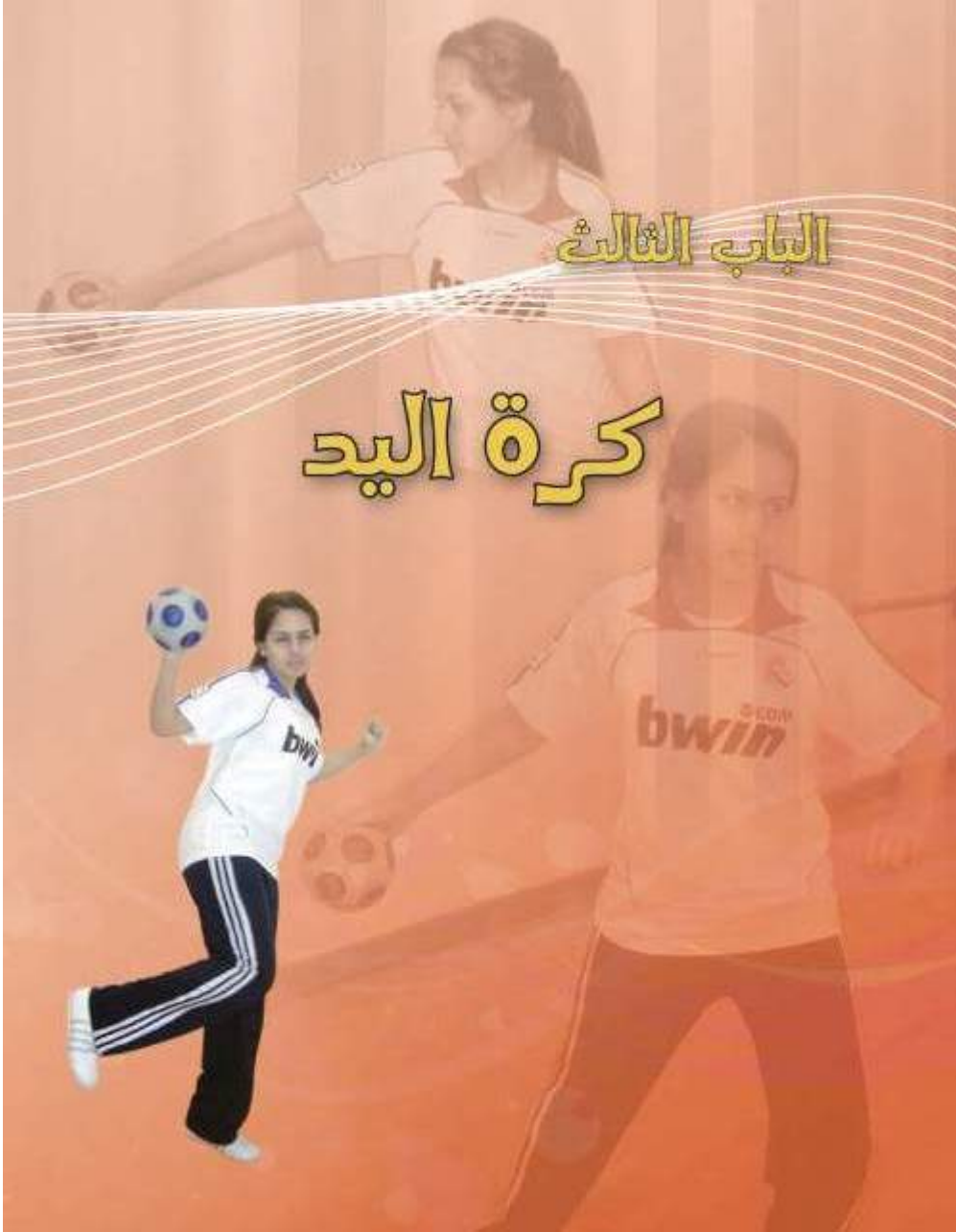
بعض نقاط القانون:

- يتم ترتيب المتنافسات بالقرعة.
- إذا كان عدد المتنافسات أكثر من ٨ تمنح كل متنافسة ٣ محاولات وإذا كن ٨ أو أقل تمنح كل منهن ٦ محاولات.
- تحسب لكل لاعبة أفضل رمية من جميع رمياتها.
- يجب سقوط القرص بالكامل ضمن الحديين الداخليين لخطي قطع الرمي.
- لا يسمح للمتنافسة ربط الأصابع أو استخدام القفزات أثناء أداء المحاولة.



الباب الثالث

كرة اليد



المحتوى النظري لكرة اليد

م	الموضوع
١	التمرير البندولي للأمام - للجانب بالحركة
٢	التمرير البندولي مع الجري ثم التصويب (ثنائي)
٣	التصويبة الحادة فوق حائط الصد
٤	الخداع بالتصويب ثم التمرير أو التصويب
٥	الرميات :- الحرة - الجزاء إعداد للهجوم الخاطف بلاعبين الهجوم المنظم ٤/٤ - ٦/٦
٦	الدفاع (المقابلة - حائط الصد التغطية) دفاع المنطقة (٠/٦) - (٣/٣)



التمرير

التعريف:

هو تبادل نقل الكرة بين المتعلمات للوصول إلى المرمى.

أنواع التمرير

التمريرة الكراجية - التمريرة البندولية - التمريرة المرتدة - التمريرة الصدرية.
(للأمام - للخلف - للجانب).



شكل (١)

التمرير البندولي - للجانب:

يستخدم التمرير البندولي للجانب لفتح ثغرة بين المدافعات وتتميز بالسرعة والدقة والمفاجئة وهي أكثر الطرق استخداما في المباريات شكل (١).



شكل (٢)

التمريرة البندولية للأمام:

تستخدم عندما تكون الكرة في مستوى الحوض و التمرير للخلف ثم إلى الأمام. شكل (٢)

التمريرة البندولية مع الجري ثم

التصويب:

تستخدم هذه الحالة لمفاجئة



الخصم بأداء تمريرات بندولية قصي و سريعة للوصول إلى الهدف بأسرع ما يمكن ثم التصويب.

التصويب

التعريف:

من أهم المهارات الأساسية التي يجب أن تتقنها لاعبة كرة اليد لأن إجادة التصويب و دقته يكون العامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة .

شكل (٣)



شكل (٣)

أنواع التصويب:

بالارتكاز - بالوثب العالي - بالوثب الطويل - بالسقوط - بالطينان الخلفية.

التصويبة الجادة من فوق حائط

الصد:

يستخدم هذا النوع من التصويب عند الفشل في وجود ثغرة بين المدافعات فتقوم اللاعبة بالوثب العالي للتصويب من فوق حائط الصد وتستخدم بالوثب العالي أثناء الرمية الحرة من خارج خط ال ٩م. (شكل ٤)



شكل (٤)



الخداع :

التعريف:

يعتبر من الوسائل الفعالة لمحاولة التخلص من إعاقة اللاعب المنافسة. وتتم عملية الخداع بالكرة أو بدون كرة.

أنواع الخداع

خداع بدون كرة - خداع بالكرة - خداع بالجسم - خداع قبل التصويب - خداع قبل التمرير - خداع قبل التنطيط - خداع حارس المرمى.

الخداع بالتصويب ثم التمرير أو التصويب :-

يؤدي عند قيام المتعلمة بالتمويه عند أدائها للتصويب ثم تقوم بالتمرير إلى الزميلة أو التصويب على المرمى وذلك باختيار الاتجاه المناسب.

الرميات

أنواع الرميات :

رمية الإرسال - الرمية الجانبية - رمية حارس المرمى - الرمية الحرة الرمية الجزائية.

الرمية الحرة:-

تؤدي من مكان حدوث الخطأ وتكون المتعلمة المدافعة بعيدة عن المتعلمة المهاجمة ٣ متر وفي خلال ٣ ثوان.

حالات الرمية الحرة

- حالات الدخول على المنافس.
- لمس الكرة السقف.



- حالات التبديل الخاطئ.
- حالات الإخلال بقواعد لعب الكرة .

الرمية الجزائية :

تؤدى مباشر على حارسه المرمى وتقف اللاعبه عند خط ال٧م لتقوم بالتصويب على المرمى .

الهجوم

التعريف:

هو التقدم على مرمى المنافس لمحاولة تسجيل هدف.

أنواع الهجوم

هجوم خاطف - هجوم فردي - هجوم جماعي - هجوم تنظيمي .

الهجوم الخاطف بلاعبتين (٢:١)

هو تفوق عدد اللاعبين عن عدد المهاجمات أي مهاجمتين ضد مدافعة .

الهجوم

الهجوم المنظم (٤:٤) :

بان يقوم الفريق المهاجم بالهجوم على الفريق المدافع بأربع لاعبات خارج خط ٩ م ولاعبتين مهاجمتين يقفن ما بين خط ٦ م و ٩ م لعمل خلل في الدفاع .

الهجوم المنظم (٠:٦)

يقوم الفريق المهاجم بالهجوم المنظم ب ٦ لاعبين بوجود مسافات تتيح لهن تطبيق الخداع والقطع ثم إتاحة الفرصة لتسجيل هدف على المرمى .



الدفاع (حائط صد)

التعريف:

هي التي تؤدي بخطوات قصيرة وسريعة للأمام وللخلف والجانب أو برفع اليدين عالياً و الوثب إلى أعلى لعمل حائط صد أمام الذراع المصوبة للمهاجمة مع التقدم لمحاولة إيقافها ثم التقهقر للخلف لمشاركة زميلاتها المدافعات .

دفاع المنطقة:

دفاع المنطقة (٠٠٦)

تقف المدافعة على خط ٦ م تعتمد هذه الطريقة على إن المدافعة تراقب المنافسة في حدود منطقتها. وتقوم بتسليمها إلى زميلتها بالمنطقة المجاورة لها.

دفاع المنطقة (٣٠٣)

يستخدم هذا التشكيل ضد الفرق المنافسة التي تتميز بوجود ثلاث

مهاجمات أو أكثر تتميز بالتصويب البعيد، حيث يتميز هذا التشكيل في قدرته على إعاقة ومنع التصويب البعيد.



شكل (٥)

الدفاع

التعريف:

يستخدم لمواجهة المنافس وتتبع حركاته بسرعة.

المهارات الأساسية الدفاعية

وقفة الاستعداد - التحركات الدفاعية - المقابلة - التغطية - التسليم والتسلم - حائط الصد - التخلص من الحجز.

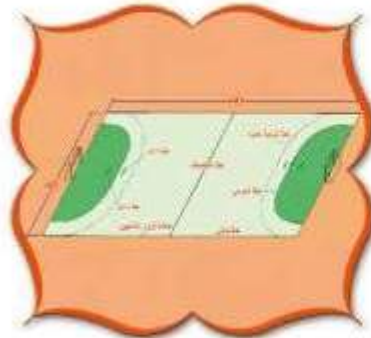
أنواع الدفاع

الدفاع الفردي - الدفاع الجماعي - الدفاع المركب.

(١:٢) (٢:٣) (٤:٣) (٠:٦)



من بعض القانون



شكل (٥)

الملعب :

يكون الملعب مستطيلاً بطول ١١٠ متر وعرض ٧٠ متر يتكون من منطقتين مرمي ومنطقة اللعب يسمى الخطان الأطول بخطى الجانب، أما الخطان الأقصر فيطلق عليهما خطا المرمى.

كرة اليد :

تكون الكرة مصنوعة من الجلد ويجب أن تكون مستديرة وألا يكون سطحها أملس وزنها من ٣٢٥ إلى ٣٧٥ جرام و محيطها من ٥٤ إلى ٥٦ لتلسيدات.

زمن المباراة :

- تكون المباراة على شوطين مدة كل منهما ٣٠ دقيقة بينهما فترة راحة لمدة ١٠ دقائق.
- يبدأ زمن اللعب بصفارة حكم الملعب لأداء زمية الإرسال الأولي وينتهي مع الإشارة النهائية من المقاتي.
- يعتبر الفريق فائزاً في المباراة عندما يحرز العدد الأكثر من النقاط نهاية مدة اللعب.

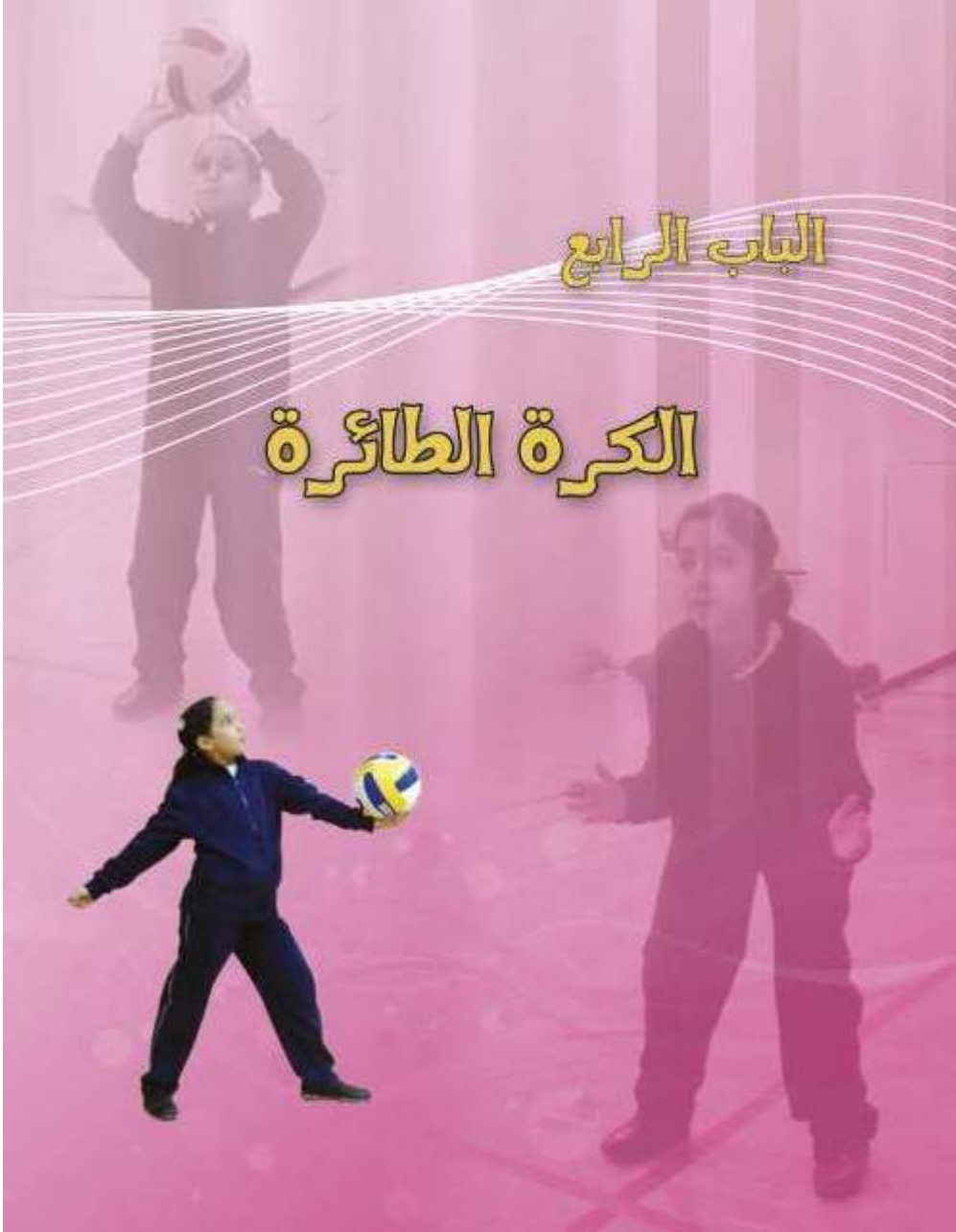
عدد اللاعبين :

يتكون الفريق من (١٤) لاعبة أساسي لا يمكن السماح لأكثر من (٧) لاعبات بالتواجد داخل الملعب واللاعبات المتبقيات بديلات.



الياب الرابع

الكرة الطائرة



المحتوى النظري لكرة الطائرة

م	الموضوع
١	نبذة عن لعبة الكرة الطائرة
٢	وقفزة الاستعداد
٣	أنواع الأعداد (التمرير)
٤	التمرير من أعلى للأمام
٥	التمرير والاستقبال من أسفل باليدين
٦	الإرسال - تعريف الإرسال - الإرسال من أسفل
٧	حائط الصد
٨	بعض من قانون الكرة الطائرة



التعريف:

لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تناولتها يد التطوير والتقدم بهدف النهوض بها من حيث الأداء وخطط وطرق اللعب وتميزت بتنوع مهاراتها الحركية الأساسية وتعد من الألعاب المناسبة لكل سن.

مهارات الكرة الطائرة:

- وقفة الاستعداد.
- الأرسال.
- التمريض.
- الضربات الهجومية (الساحقة).
- حائط الصد.

وقفة الاستعداد

تعتبر القاعدة الأساسية التي تبنى عليها جميع المهارات الحركية للعبة، وهو الوضع الذي يجب أن تتخذه المتعلمة لاستقبال الكرة وهي حالة الدفاع أو الهجوم. شكل (١)



شكل (١)



التمرير



التمرير من أعلى للأمام

مهارة التمرير من أعلى للأمام:

هو أساس لجميع أنواع التمرير
ويستخدم عندما تكون الكرة في
مستوى أعلى من المرفقين وفيهما
تضرب الكرة للأمام وعاليا مع فرة
الركبتين والرجلين والذراعين شكل
(٢).



شكل (٢)

الاستقبال والتمرير من أسفل بالساعدين شكل (٣)

يستخدم عندما تكون الكرة أسفل
من مستوى الكتفين وتستقبل الكرة
بالساعدين.



شكل (٣)

الارسال

الإرسال هو الكرة التي يبدأ بها اللعب كما يستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل
خطأ بهدف عبورها من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس.





شكل (٤)

الإرسال من أسفل:

يعد هذا النوع من أسهل أنواع الإرسال وأضمنها كما أنه يعد النوع الأساسي للمبتدئين بغرض توصيل الكرة إلى ملعب الفريق المنافس بالطريقة القانونية .

شكل (٤)

حائط الصد



شكل (٥)

يعد حائط الصد عملية دفاعية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة .

أهمية حائط الصد:

- يتضح أهمية حائط الصد في كونه يمتص قوة الضربة الساحقة ويساهم في الحصول على نقاط .

- يشمل حائط الصد ثلاث طرق هي:

- حائط الصد بلاعبة واحدة شكل (٥)
- حائط الصد بلاعبتان شكل (٦)
- حائط الصد بثلاث لاعبات شكل (٧)





شكل (٧)

شكل (٦)

بعض نقاط القانون

مواصفات الكرة



ينبغي أن تكون الكرة كروية الشكل وذات محيط من ٦٥ - ٦٧ سم ووزن من ٢٦٠ - ٢٨٠ جم، ومصنوعة من جلد مرن أو جلد صناعي وبداخلها كيس مطاط .

منطقة اللعب شكل (٨)

الأبعاد: أرض الملعب عبارة عن مستطيل الشكل طوله ١٨ متر وعرضه ٩ أمتار ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن ٣ أمتار من جميع الجوانب.



شكل (٨)

- جميع الخطوط عرضها ٥ سم ويجب أن تكون بلون فاتح ومختلف عن لون أرضية الملعب.
- يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطي نهاية.
- يقسم محور خط وسط الملعب إلى ملعبين متساويين بقياس 9×9 أمتار لكل منهما.

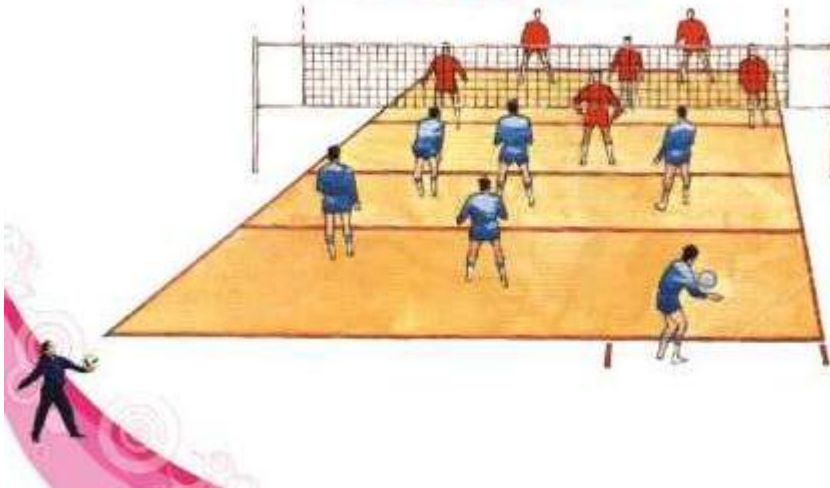
منطقة الأرسال:

تكون بمساحة عرضها ٩ أمتار خلف خط النهاية وتحدد بخطين جانبيين قصيرين طول كل منهما ٥ سم.

الشبكة والقوائم:

- عرض الشبكة متر واحد وطولها ٩,٥ أمتار موضوعة عموديا فوق الوسط.
- ارتفاع الشبكة ٢,٤٣ متر للرجال و ٢,٢٤ متر للسيدات .
- يكون القائمان مستديرين ويثبتان في الأرض بدون أسلاك .

تشكيل الفريق : شكل (٩)



- يتكون الفريق من ١٢ لاعبة على الأكثر ٦ لاعبات أساسيين + ٦ لاعبات بدلاء ويحق للاعبات المسجلات في استمارة التسجيل فقط التواجد داخل الملعب .
- يجب أن ترقم فئات اللاعبات من ١ إلى ١٨ .

اللاعب المدافع الحر (الليبرو):

- يحق لكل فريق بتسجيل لاعبة واحدة (لاعبة المدافع الحر) ضمن قائمة ال ١٢ لاعبة.
- لا تكون رئيسا للفريق ولا للشوط .
- يجب أن ترتدي زياً مختلفاً عن زي فريقها .
- لا يحق لها الإرسال أو الصد أو محاولة الصد .

نظام اللعب:

يقوم الحكم الأول قبل المباراة بإجراء القرعة لتحديد الإرسال أو الملعب

الفوز بالمباراة:

- أ - يفوز بالمباراة الفريق الذي يكسب ثلاثة أشواط أولا .
- ب - في حالة التعادل (٢ - ٢) فإن الشوط الفاصل هو الفيصل ليفوز أحد الفريقين بالمباراة.

ترتيب دوران الفريق:

عندما يكسب الفريق المستقبل حق الإرسال يجب على اللاعبات الدوران والتحرك مركزاً واحداً في اتجاه عقرب الساعة.

من أخطاء الإرسال:

الاطعاء التالية تتطلب تغيير الإرسال

- أ - إذا أخل المرسل بترتيب الإرسال .
- ب - إذا لم ينفذ الإرسال بصورة صحيحة وفي الزمن المحدد .
- ج - إذا أخل بشروط محاولة الإرسال .

فترات الراحة:

تستغرق فترات الراحة بين جميع الأشواط ٣ دقائق.



أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (١٠٦) بتاريخ (٢٦/٤/٢٠١٠)