

kuwait.net
منتديات ياكويت



التربية البدنية

للسف التاسع - بنين



المرحلة المتوسطة

الطبعة الأولى



التربية البدنية

للمصف التاسع - بنين

تأليف

أ. عبد الكريم عبدالرضا محمد

أ. وليد عايش السلامين أ. عبدالله أحمد العثمان

أ. عصام حسين علي يوسف أ. علي قلاح سعدون

الطبعة الأولى

١٤٣١هـ

٢٠١٠ - ٢٠١١ م

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

الطبعة الأولى: ٢٠١٠ - ٢٠١١ م





صاحب السمو الشيخ أحمد بن علي آل ثاني
أمير دولة الكويت



سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافُ بْنُ عَبْدِ الْإِزِّيزِ الصَّبِيحِ
وَلِيَّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

المحتوى

م	الموضوع	الصفحة
١	القدمة	١١
٢	لعبة كرة القدم:	١٣
	١ - الجري بالكرة ثم المراوغة والخداع ثم التصويب على المرمى.	١٥
	٢ - ركل الكرة بوجه القدم للزمنيل لمسافات وارتفاعات مختلفة	١٦
	٣ - كشف التسلل.	١٦
	٤ - حراسة المرمى.	١٧
	٥ - ركلة الجزاء.	١٨
	٦ - الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.	١٩
	٧ - بعض نقاط القانون.	٢٠
٣	لعبة كرة السلة:	٢٣
	١ - التوقف بعدتين.	٢٥
	٢ - دفاع رجل لرجل.	٢٦
	٣ - دفاع المنطقة (٣ / ٢).	٢٧
	٤ - دفاع الضيق مع تغيير طرق الدفاع ضد هجوم منظم حسب مراكز اللعب.	٢٨
	٥ - بعض نقاط القانون.	٢٩
٤	لعبة كرة اليد:	٣١
	١ - الخداع بالتصويب ثم التمهير أو التصويب.	٣٣
	٢ - الرميات، الحرة - الجزاء.	٣٤
	٣ - التصويبة الحادة فوق حائط الصد.	٣٥
	٤ - الهجوم المنظم، (٤ / ٤)، (٦ / ٦).	٣٦
	٥ - الدفاع، (٣ / ٢)، (٣ / ٣).	٣٧

٣٨	٦ - بعض نقاط القانون.	
٤٣	لعبة الكرة الطائرة	٥
٤٥ ٤٧ ٥٢ ٥٣	١ - مهارات المنهج: - هجوم الضرب وقفة الهجوم بطريقة (١ - ٥). - دفاع الضرب وقفة الدفاع. - التمرير من أعلى للخلف. - الضربة الساحقة من الوثب بالمكان.	
٥٣	٢ - توصيف المهارات.	
٥٣	٣ - النواحي الفنية للمهارات.	
٥٤	٤ - بعض نقاط القانون.	
٥٨	ألعاب القوى	٦
٥٩	١ - العدو (٢٠٠) (٢٠٠) من البدء المنخفض.	
٥٩	٢ - الوثب الطويل، المشي في الهواء (٢٠٠).	
٦٠	٣ - رمي القرص (١) لك (٢٠٠).	
٦٢	٤ - بعض نقاط القانون.	
٦٥	لعبة الجيمبالا	٧
٦٧	١ - العجلة (من الثبات - الحركة).	
٦٩	٢ - التقلية الجانبية مع ربع لفة.	
٧١	٣ - القفز فتحة على الصندوق طولا.	
٧٣	٤ - بعض نقاط القانون.	
٧٥	المراجع.	

المقدمة

عزيزتي المتعلم

أخذت التربية البدنية والرياضة المدرسية اهتماماً كبيراً من كل أجهزة الدولة في الآونة الأخيرة، وذلك بتيسير جميع السبل المتاحة والتي تؤدي إلى ارتضاع مستوى طلاب مدارس وزارة التربية من النواحي الفنية والتربوية والصحية والنفسية.

وتولي وزارة التربية اهتماماً خاصاً لتطوير مناهج التربية البدنية للمرحلة المتوسطة، لخلق جيل يتمتع بسلوكيات راقية وأجسام صحية بما ينعكس على المجتمع بصورة عامة وعلى الرياضة الكويتية بصورة خاصة، وذلك من خلال البرامج والأنشطة الرياضية المحببة لدى التلاميذ مع توفير البيئة الجاذبة لهم من ملاعب وأدوات وأجهزة حديثة تواكب المناهج المطورة بما يهيئ المتعلم نفسياً واجتماعياً ووجدانياً لخلق جيل قادر على القيادة.

كما تولي وزارة التربية اهتماماً كبيراً لتأهيل معلمي التربية البدنية تأهيلاً مهنياً وتربوياً حتى يتمكنوا من توصيل المعلومة الجيدة وبطريقة صحيحة للمتعلمين لإعدادهم الإعداد الأمثل والذي بدوره يحقق الأهداف المرجوة في اتباع أفضل الخطوات لتعليم المهارات الحركية المقررة.

المؤلفون

لعبة كرة القدم



مهارة: (الجري بالكرة ثم المراوغة والخداع ثم التصويب على المرمى)

أولاً - وصف المهارة:

الجري بالكرة تعني السيطرة والتحكم في الكرة أثناء اللعب وتستخدم في كسب المسافات في اللعب والمراوغة هي تلك الحركات التي يؤديها المتعلم ويحاول من خلالها أن يخفي نوايا الحظيكية حتى يقوم المنافس بحركة خاطئة فيستفيد منها المراوغ ويتحرك بصورة جيدة تساعد على التخلص من المدافع (المنافس) والتصويب من المهارات الأساسية المهمة في كرة القدم وعلى قدر إجابة أفراد الفريق للتصويب يكون التفوق في صالحتهم.

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

- ١ - الجري بالكرة يجب أن يكون هناك ارتقاء في عضلات الجسم.
- ٢ - أن تكون الكرة قريبة من رجل المتعلم باستمرار.
- ٣ - أن يتوزع النظر بين الأمام وبين الكرة
- ٤ - أن يكون الذراعان على الجانب لحفظ التوازن.
- ٥ - أن يكون المتعلم مسيطر على الكرة بكلتا القدمين بحيث يستطيع أن يتجاوز المدافع .
- ٦ - أن يكون المتعلم على استعداد بالتمويه بجسمه للمدافع من جهة إلى أخرى.
- ٧ - وعند التصويب تكون قدم الارتكاز قريبة من الكرة ثم تمرجح الرجل الضاربة للخلف ثم تتحرك للأمام لضرب الكرة مع ميل الجسم قليلاً إلى الأمام.

مهارة: (ركل الكرة بوجه القدم للزميل لسافات وارتفاعات مختلفة)

هي إحدى المهارات الأساسية في كرة القدم ومن أنواعه تمريرات طويلة وقصيرة.

مهارة: (كشف التسلل)

أولاً - وصف المهارة:

يحتسب التسلل إذا كان المتعلم أقرب إلى خط مرمى المنافس أثناء لعب الكرة ولا يوجد بينه وبين الخط إلا منافس واحد.

يتم تطبيق كشف التسلل أثناء الجزء التطبيقي من الدرس في مباراة بين مجموعتين.

وفي مقابل مخالفة هذه المادة تعطى ركلة حرة غير مباشرة يلعبها متعلم من الفريق المنافس من مكان حدوث المخالفة

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

لا يحتسب التسلل في الحالات التالية:

- ١ - رمية التماس (الجانبية).
- ٢ - الضربة الركنية.
- ٣ - ضربة المرمى.
- ٤ - استلامها من المنافس.
- ٥ - استلامها وهو في نصف ملعبه.
- ٦ - الإسقاط.
- ٧ - إذا كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب من الفريق المنافس.

مهارة: (حراسة المرمى)

أولاً - وصف المهارة:

من مهارات حارس المرمى:

التحرك بين القائمتين وفيه يجب أن يتحرك الحارس بين القائمتين حسب تحرك الكرة المستحوذ عليها المنافسين بحيث تشكل الكرة مع القائمتين زاوية مثلث وهمي يقف الحارس على خط بنصف زاوية رأس هذا المثلث.

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

- توضع القدمان متوازيتان والمساحة بينهما لا تسمح بمرور الكرة وعدم ثني الركبة.
- يثنى الجذع أماماً أسفل مع أنزال الذراعين لأسفل ويكون الكفان مواجهان للكرة.
- ترفع اليدين الكرة ووضعهما بين الكفين والذراعين والصدر.
- يتابع الكرة بالنظر وهي مقترية من الحارس حتى يسيطر عليها تماماً، ثم يوجهها بعد ذلك للمعرب.

مهارة: (ركلة الجزاء)

أولاً - وصف المهارة:

لتنفيذ ركلة الجزاء توضع الكرة فوق نقطة الجزاء التي تبعد على مسافة (١٠) ياردات).

ثانياً - النواحي التقنية للمهارة:

- ١ - تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة ضمن منطقة جزائه حين تكون الكرة في اللعب.
- ٢ - يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء.
- ٣ - يضاف الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء في نهاية كل شوط أو عند نهاية كل فترة من فترتي الوقت الإضافي.

مهارة: (الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة)

أولاً - وصف المهارة:

تنقسم الركلات الحرة إلى (مباشرة) - (وغير مباشرة)

الركلة الحرة المباشرة (هي التي يمكن تسجيل هدف مباشر دون أن تلمس أي لاعب)،
الركلة الحرة غير المباشرة (لا يمكن تسجيل هدف مباشر منها دون أن تلمس آخر لاعب).

عند ارتكاب تلك الأخطاء داخل منطقة الجزاء، يمكن احتساب ركلة جزاء بصرف النظر عن مكان الكرة عندما تكون في الملعب.

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

تحتسب الركلة الحرة المباشرة عند ارتكاب أحد الأخطاء العشرة التالية:

- ١ - ركل أو محاولة ركل المنافس.
- ٢ - إعتار أو كعبلة المنافس أي رمية أو إيقاعه) ومحاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه.
- ٣ - مسك المنافس.
- ٤ - دفع المنافس.
- ٥ - الوثب أو القفز على المنافس.
- ٦ - ضرب المنافس أو البصق عليه
- ٧ - مهاجمة المنافس بالكتف بطريقة عنيفة أو محاولة خطيرة.
- ٨ - لعب الكرة باليد أي حملها وضربها فيما عدا حارس المرمى داخل منطقة جزائه.
- ٩ - مهاجمة المنافس (بالتكتف من الخلف إلا إذا كان المنافس معترض).
- ١٠ - مخاصمة المنافس من أجل الاستحواذ على الكرة والاحتكاك العنيف به قبل لمس الكرة.

نقاط قانونية

مهارة (كشف التسلل)

يحتسب التسلل إذا كان المتعلم أقرب إلى خط مرمى المنافس لحظة لعب الكرة ولا يوجد بينه وبين الخط إلا منافس واحد:

لا يحتسب التسلل في الحالات التالية:

- أ - رمية التماس (الجانبية).
- ب - الضربة الركنية.
- ج - ضربة المرمى.
- د - استلامها من المنافس.
- هـ - استلامها وهو في نصف ملعبه.
- و - الإسقاط.
- ع - إذا كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب من الفريق المنافس.

العقوبة:

في مقابل مخالفة هذه المادة تعطى ركلة حرة غير مباشرة يلعبها لاعب من الفريق المنافس ومن مكان حدوث المخالفة.

مهارة: (ركلة الجزاء)

١ - تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة ضمن منطقة جزائه حين تكون الكرة في اللعب.

تنقسم الركلات الحرة إلى (مباشرة) - (وغير مباشرة)

الركلة الحرة المباشرة: (هي التي يمكن تسجيل هدف مباشر دون أن تلمس أي لاعب).

الركلة الحرة غير المباشرة: (لا يمكن تسجيل هدف مباشر منها دون أن تلمس لاعب آخر).

تحتسب الركلة الحرة المباشرة عند ارتكاب أحد الأخطاء العشرة التالية:

- ١ - ركل أو محاولة ركل المنافس.
- ٢ - إعتار أو كعبلة المنافس (أي رميه أو إيقاعه) ومحاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو بالأتحناء أمامه أو خلقه.
- ٣ - مسك المنافس.
- ٤ - دفع المنافس.
- ٥ - الوثب أو القفز على المنافس.
- ٦ - ضرب المنافس أو البصق عليه.
- ٧ - مهاجمة المنافس بالكتف بطريقة عنيفة أو محاولة خطيرة.
- ٨ - لعب الكرة بأيدي أي حملها وضربها فيما عدا حارس المرمى داخل منطقة جزائه.
- ٩ - مهاجمة المنافس بالكتف من الخلف إلا إذا كان المنافس معترضاً.
- ١٠ - مخاصمة المنافس من أجل الاستحواذ على الكرة والاحتكاك العنيف به قبل لمس الكرة.

لعبة كرة السلة



مهارة: (التوقف بعدتين)

أولاً - وصف المهارة:

التوقف بتبادل القدمين، ويستخدم بعد الجري لاستلام الكرة دون أن يختل توازن المتعلم، ويبدأ عند نزول قدم الارتكاز على الأرض ثم تتبعها القدم الأخرى.

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

- الوقوف باتزان ومرونة.
- القدمان متباعدتان باتساع الحوض أو أكثر قليلاً.
- ثني الركبتين قليلاً، وميل الجسم إلى الأمام قليلاً.

مهارة: (دفاع رجل لرجل)

أولاً - وصف المهارة:

- هو دفاع رجل لرجل، أي أن يمنع المهاجم من استلام الكرة أو التصويب والتسجيل على الهدف، ويعتمد على ثلاث مهارات أساسية:
- وقفة الاستعداد.
- حركة القدمين.
- اتخاذ المكان المناسب.

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

- الوقوف مواجه المنافس والنظر إلى منتصف جسم المنافس.
- القدم المتقدمة، للمتعلم، المدافع توضع خارج أو أمام جسم المهاجم والقدم الأخرى في منتصف جسم المهاجم.
- الاحتفاظ باليدين عالياً مع ثني الركبتين قليلاً لمنع التمرير والاستلام.
- أثناء تصويب المهاجم يقوم المدافع بفرد الركبة والجسم واليدين عالياً أمام الكرة.

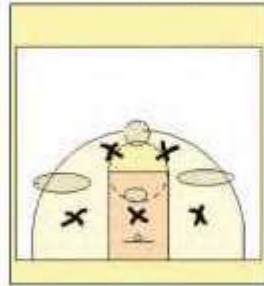
مهارة: (دفاع المنطقة (٣/٢))

أولاً - وصف المهارة:

هو الدفاع عن المنطقة ويتطلب تقنية وتركيز عالي، أي أن متعلمين اثنين يكونان في الأمام قريبين على القوس وثلاث لاعبين أمام السلة (انظر الشكل رقم ١٠)

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

- يجب أن يتخذ المتعلمون وضع الاستعداد الدفاعي المناسب كل حسب موقعه، مع رفع الذراعين عالياً أو جانباً.
- المتعلمان في خط الأمام يقومان بمضايقة المتعلم الممرر وقطع الكرات وبدء الهجوم السريع.
- المتعلمان في الخمد الخلفي على الجانب يقومان بمنع الدخول على السلة بمساعدة المتعلم «الدافع» الأمامي.
- يقوم المتعلم «الدافع» الخلفي بتبنيه زملائه الأماميين بما يجرى من خلفه ولم الكرات.
- على متعلمي الفريق أن يتحركوا كوحدة واحدة مع حركة الكرة.
- يجب تقليل المسافة بين المتعلمين «الدافعين» التي تكون أمامهم الكرة.



(الشكل رقم ٢٠)



(الشكل رقم ١٠)

مهارة: (دفاع الفريق مع تغيير طرق الدفاع ضد هجوم منظم حسب مراكز اللعب)

أولاً - وصف المهارة:

هو خليط بين دفاع المنطقة ودفاع رجل لرجل.

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

- بداية الدفاع يكون دفاع المنطقة مع مراقبة كل متعلم «مدافع، مهاجم».
- تكون المراقبة دائمة مع تغيير مراقبة المهاجم الذي يتحرك لمكان المتعلم «المدافع، وتبادل المراقبة».
- مراقبة ومضايقة المهاجم المستحوذ على الكرة مع تغطية العمق ومنع التمريرات.

نقاط قانونية

- ١ - طول ملعب كرة السلة ٢٨ متراً وعرضه ١٥ متراً.
- ٢ - ارتفاع الحلق عن الأرض ٣,٠٥ أمتار.
- ٣ - طول لوحة هدف كرة السلة ١,٨ متر وعرضها ١,٠٥ متر.
- ٤ - طول منطقة التصويب في لوحة الهدف ٠,٥٩ متر وعرضها ٠,٤٥ متر.
- ٥ - قطر حلق السلة ٠,٤٥ متر وسفكها ٢ سم.
- ٦ - يمكن للفريق تبديل متعلم أو أكثر أثناء فرصة التبديل.
- ٧ - يتكون كل فريق من (١٢) متعلماً بما فيهم رئيس الفريق كحد أقصى مؤهلين للعب.
- ٨ - يتكون وقت المباراة من أربع فترات مدة كل منها (١٠) دقائق.
- ٩ - تكون هناك فترة راحة لمدة دقيقتين بين الفترة الأولى والثانية (الشوط الأول) وبين الفترة الثالثة والرابعة (الشوط الثاني) وقبل بداية أي أوقات إضافية.
- ١٠ - تكون هناك فترة راحة بين الشوطين لمدة (١٥) دقيقة.
- ١١ - إذا تعادلت النتيجة عند نهاية الفترة الرابعة تستمر المباراة لأي عدد من الأوقات الإضافية مدة كل منها (٥) دقائق إلى أن يتم كسر التعادل.

لعبة كرة اليد



الخداع بالتصويب ثم التمرير أو التصويب

أولاً - وصف المهارة:

يعد الخداع من الوسائل الفعالة في تغيير انبثاء المنافس إلى الاتجاه الخاطئ، أو التمهيد لحركة أو يفرض إبعاد المنافس عن الحركة الأساسية، وتنصب حركات الخداع على التمرير والتصويب والجري الحر سواء أكان اللاعب مستحوذاً على الكرة أو بدونها وكلما اتقن اللاعب حركات خداعية مختلفة بصورة ماهرة استطاع مفاجأة منافسه وتشتيت قدراته.

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

تشكل حركة الخداع من حركتين هما:

- ١ - هي حركة الخداع ذاتها، حيث يجب أن تكون حركة مفاجئة لا يتوقع معها المنافس الحركة التالية للمهاجم.
- ٢ - تكون متممة للحركة الأولى وتتميز بسرعة التوقيت حتى الاستفادة من الاستجابة الخاطئة للمنافس فمن خلال هاتين الحركتين يمكن للمهاجم أن يظهر يده الحاملة للكرة بهدف المراوغة في ثلاث أشكال.

استخدامها:

تستخدم هذه المهارة في جميع الأوقات وخصوصاً ما إذا كان الفريق المنافس يتميز بقوة حائط الصد وسرعة التغطية على الدائرة.

● الرميات: الحرة - الجزء

الرمية الحرة:

لها أهميتها، حيث أن الكثير من مخالقات قواعد اللعب يعاقب عليها اللاعب برمية حرة.

استخدامها:

عند حدوث الخطأ، وحسب مكانه يمكن أن تستغل هذه الرمية بشكل مميز، ويسجل من خلالها هدفاً وخصوصاً إذا كانت الرمية على خط الرمية الحرة، وفي منتصف خط الرمي الحرة حيث يتمكن المهاجم من الخداع والتصويب بطريقة يتم استغلالها أثناء تأدية الرمية الحرة.

رمية الجزء:

يقف الرامي خلف خط رمية الجزء (٧ م) ويقوم بعد سماع صفارة الحكم بتوجيه الرمية مباشرة على المرمى ويجوز له مخادعة حارس المرمى.

استخدامها:

- تستخدم عند حدوث مخالفة تضمنتها مادة (١٤ رمية جزء).
- في بعض البطولات عند حدوث التعادل يجب أن تلعب رميات الجزء للفصل بالفريق الفائز والخاسر (خروج المغلوب) من دور واحد.

التصويبة الحادة من فوق حائط الصد

وصف المهارة:

عبارة عن تصويبة حادة من ارتفاع أعلى الرأس مع الوثب، إذ يحاول المهاجم عن طريق الوثب عالياً التصويب من فوق المدافع وتكمن هذه التصويبة في توقيتها المفاجئ وعدم قدرة حارس المرمى على رؤيتها بصورة واضحة.

استخدامها:

تستخدم في الكثير من المواقف مثل الرمية الحرة أو عند وجود مدافعين قصار القامة أو عندما يتميز المهاجم بطول القامة.

الهجوم المنظم ٤/٤ - ٦/٦

• الهجوم المنظم ٤/٤

هو الهجوم الذي يكون عدد المهاجمين يساوي عدد المدافعين، وفي هذه الحالة يكون المهاجمين مساحة كافية من الملعب لتغيير الأماكن لكسب المسافة.

استخدامها:

يستخدم عند حدوث نقص العدد عند المهاجمين والمدافعين وينفس العدد.

• الهجوم المنظم ٦/٦

- تتكون هذه الطريقة من (٦ مدافعين ضد ٦ مهاجمين) مع توزيع وظيفة كل لاعب مهاجم إلى أمامي وخليفي في منطقة التصويب البعيدة والقريبة طريقة الأداء

استخدامها:

- وهي الطريق التي يبدأ فيها الفريق في بداية المباراة وهي جميع حالات اللعب الطبيعية فيما لم يتم طرد أو استبعاد.

الدفاع (٢-٣)

وصف الماهرة:

في هذه الطريقة يكون عدد المهاجمين أكثر من عدد المدافعين، مما يستدعي العمل المضاعف في التحركات الجانبية لتغطية المنطقة وعدم السماح للمهاجمين بالدخول أو التصويب على المرمى.

استخدامها:

يستخدم لتدريب اللاعبين على التحرك والتغطية السريعة وتعويدهم على المقابلة والعودة السريعة للتغطية.

الدفاع (٣-٣)

وصف الماهرة:

في هذه الطريقة يكون عدد المهاجمين يساوي عدد المدافعين، مما يستدعي العمل المضاعف للتغطية عن المنطقة وعدم السماح للمهاجمين بالدخول أو التصويب على المرمى.

استخدامها:

هي حالة قليلاً ما تحدث في المباريات وهي تحتاج إلى السرعة في التحركات الجانبية والمقابلة والتغطية لمنطقة خط المرمى ٦ م، وهي تستخدم في التدريب، لتعويد اللاعبين على التحركات الجانبية والمقابلة والتغطية.

نقاط قانونية

مادة (٧) لعب الكرة واللعب السلبي؛

أولاً - يسمح بالتالي:

- يسمح التحرك بالكرة من خلال التنطيط.
- يسمح برمي : مسك ، إيقاف ، دفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين.
- الاحتفاظ بالكرة بحد أقصى ٣ ثوان.
- التحرك بالكرة بما لا يزيد عن ٣ خطوات.
- نقل الكرة من يد إلى أخرى.
- لعب الكرة أثناء الركوع ، الجلوس أو الانبطاح على الأرض.

ثانياً - لا يسمح بالتالي:

- لمس الكرة أكثر من مرة بعد السيطرة عليها ما لم تلمس الأرض.
- لمس الكرة بالقدم أو الساق.
- تحرك اللاعب بالكرة خارج حدود الملعب بإحدى القدمين أو كليهما من أجل تخطي المدافع والكرة داخل الملعب.

ثالثاً - اللعب السلبي:

- عدم محاولة الفريق المستحوذ على الكرة بالهجوم على المرمى.
- عندما يصبح اللعب السلبي واضحاً يتم رفع إشارة تحذيرية من الحكم للفريق لكي يغير من أسلوبه ويقوم بالهجوم على المرمى.

مادة (١٣) الرمية الحرة

على المدافعين أن يتخذوا مراكزهم في أثناء تنفيذها عند خط منطقة المرمى (م) مباشرة.

تمنح هذه الرمية إذا ارتكب اللاعب الأخطاء التالية:

- ١ - التبديل الخاطئ.
- ٢ - ترك الحارس منطقة مرماه وهو مسيطر عليها.
- ٣ - لمس الكرة أسفل الركبة و القدم.
- ٤ - أخذ اللاعب كرة وهي مستقره و متدحرجة من داخل المنطقة.
- ٥ - الاحتفاظ بالكرة أكثر من ٣ ثوان.
- ٦ - التحرك بالكرة أكثر من ٣ خطوات.
- ٧ - لمس الكرة أكثر من مرة بعد السيطرة عليها.
- ٨ - اللعب السلبي.
- ٩ - سحب أو ضرب الكرة من يد المنافس.
- ١٠ - حجز أو دفع المنافس.
- ١٢ - التحويط أو المسك.
- ١٣ - التأخير في رمية الإرسال و الرمية الجانبية عن ٣ ثوان.
- ١٤ - تؤدى رمية بدون صافرة ومن مكان حدوثها.
- ١٥ - يجب على الحكم تصحيح وضع المهاجم وعندها تلعب الرمية بصافرته.
- ١٦ - يجب على المتنافسين الابتعاد عن الرامي مسافة ٣ أمتار.

مادة (١٤) الرمية الجزء

- إضاعة فرصة واضحة للتسجيل.
- إطلاق الصافرة غير الرسمية في وقت الفرصة واضحة.
- إضاعة فرصة واضحة بسبب تدخل شخص غير مشارك أو حدث مفاجئ (انقطاع التيار).
- عند احتساب الرمية يمكن للحكم أن يأخذ الوقت المستقطع إذا كان هناك تأخير من قبل الفريقين.
- لا يتم احتساب رمية ٧ أمتار إذا كان اللاعب مسيطر على الكرة و جسمه حتى وإن كانت هناك مخالفة.

تنفيذ الرمية

- تؤدي الرمية خلال ٣ ثوان بعد صافرة الحكم.
- تؤدي الرمية خلف خط رمية ٧ أمتار.
- عند تنفيذ الرمية لا يسمح للاعب أو زملائه بلمس الكرة مرة أخرى إلا إذا لمس المرمى أو المنافس.
- يجب على زملاء الرامي أخذ أماكنهم خارج خط الرمية الحرة حتى عند تنفيذ الرمية.
- يجب على الفريق المنافس البقاء خارج خط الرمية الحرة و على بعد ٣ أمتار عن الرامي حتى تنفذ الرمية.
- تعاد الرمية إذا اجتاز الحارس خط ٤ أمتار قبل تنفيذ الرمية.
- لم يعد يسمح بتبديل الحارس إذا كان اللاعب المنفذ جاهزاً.

المادة (٨) الأخطاء والسلوك غير الرياضي

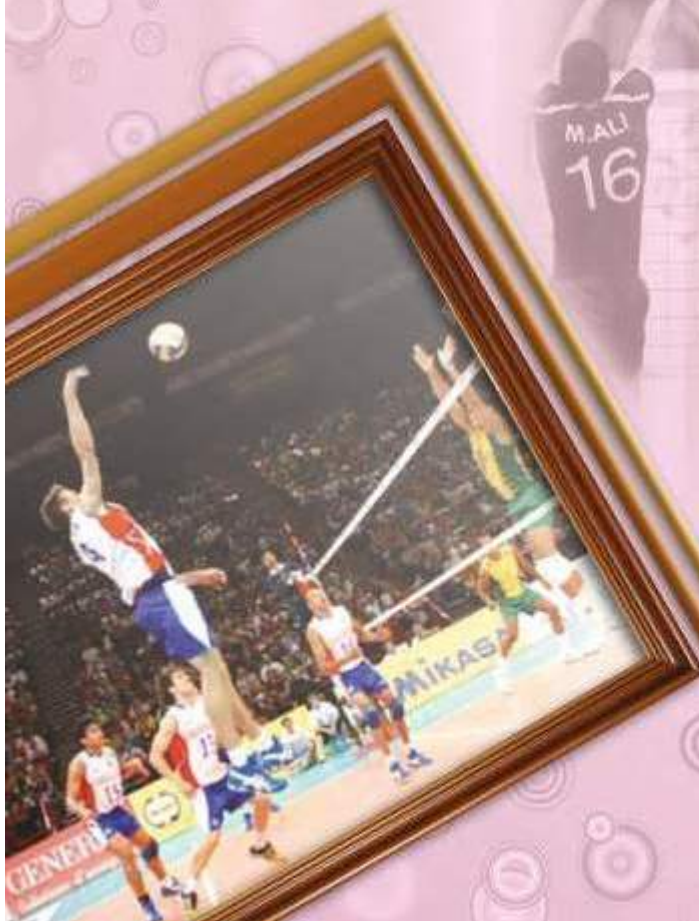
أولاً - يسمح بالتالي:

- استخدام الذراعين و اليدين لصد الكرة أو الاستحواذ عليها .
- استخدام اليد مفتوحة للعب الكرة بعيداً عن المنافس .
- استخدام الجسم لحجز المنافس حتى وإن لم تكن الكرة بحوزته
- الالتحام مع المنافس عند مواجهته وذلك بشلي الذراعين .

ثانياً - لا يسمح بـ:

- سحب أو ضرب الكرة من يدي المنافس .
- حجز أو دفع المنافس بعيداً بالذراعين ، اليدين أو الساقين .
- التحويط أو مسك (الجسم أو الملابس) أو الدفع الجري أو الوثب نحو المنافس .
- تعريض المنافس للخطر (بالكرة أو بدونها) .
- أي من المخالفات السابقة تكون على اللاعب يجب المعاقبة عليها تصاعدياً .
- التعابير البدنية و اللفظية التي لا تنسجم مع روح الرياضية يجب المعاقبة عليها أيضاً .

لعبة كرة الطائرة



مهارة: هجوم الضرب وقفه الهجوم بطريقة (١ - ٥)

أولاً - وصف المهارة:

أنواع خطط الهجوم الجماعية

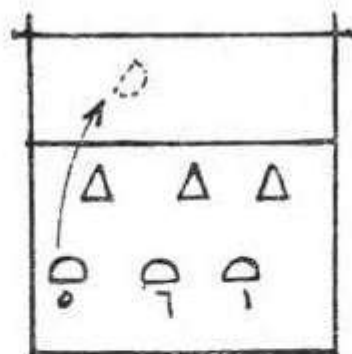
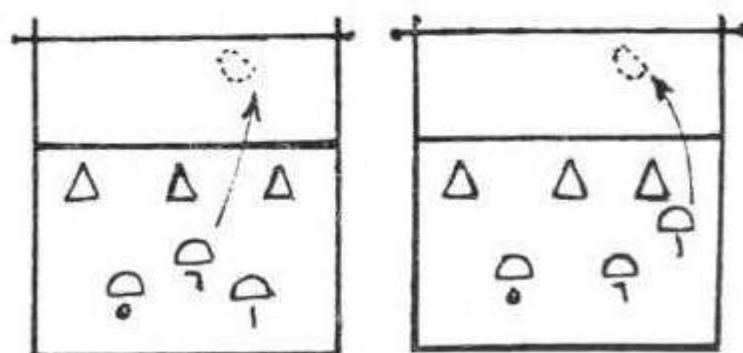
تنقسم خطط الهجوم إلى أربع عمليات أساسية:

- عملية الهجوم بواسطة اللاعب الأمامي (بعد التمريرة الثانية من منطقة الهجوم).
- عملية الهجوم بواسطة العداء.
- عملية الهجوم بعد التمريرة الأولى.
- عملية الهجوم بعد التمريرة الثانية من المنطقة الخلفية.

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

يجب أن يراعى ما يلي لضمان نجاح عملية الهجوم عامة:

- ١ - أن يكون المتعلم المعد في مكاناً يسمح له بسهولة الجري لأداء الإعداد سواء من منتصف الملعب أو على الشبكة.
- ٢ - تحتاج بعض عمليات الهجوم إلى نداء أو إشارة، فيجب على المتعلم المهاجم معرفتها وقد يكون هذا النداء أو الإشارة من اللاعب المعد أو لاعب دفاع في المنطقة الخلفية مثل (طويل - للخارج - خداع).
- ٣ - إذا اشترك متعلم معد في عملية الصد فعليه الاستعداد فوراً لإعداد الكرات من هذه المنطقة (منطقة الصد) بمجرد الانتهاء من عملية الصد.
- ٤ - يجب على المتعلم المعد ملاحظة موقع المهاجم بالنسبة له وإعطائه تمريرة تتناسب مع موقعه لكي يضمن تنفيذ عملية الهجوم بطريقة صحيحة.



مهارة: (دفاع الضيق وقفة الدفاع)

أولاً - وصف المهارة:

الخطط الدفاعية الجماعية: تشمل هذه الخطط على:

- ثلاث تشكيلات للدفاع عن الإرسال: وتشمل على (التشكيل السداسي - التشكيل الخماسي - التشكيل الرباعي).
- ثلاث تشكيلات للدفاع عن الهجوم المضاد وتسمى (تشكيلات الصدد ودفاع الملعب).
- وتشمل على تشكيلات الصدد (حائط الصدد بلاعب - بلاعبين - بثلاث لاعبين).
- تشكيلات دفاع الملعب (بوقوف مركز «٦» أماماً . بوقوف مركز «٦» خلفاً . بوقوف مركز «٦» في وسط الملعب).

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

قبل لمس الكرة:

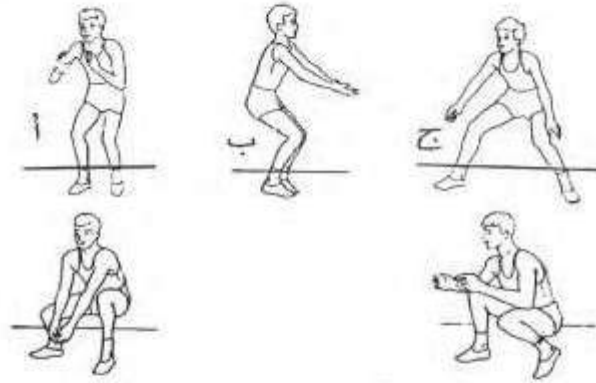
- يتحرك المتعلم بسرعة للوصول إلى المكان المتوقع نزول الكرة فيه .
- يتخذ المتعلم وقفة الاستعداد العميقة بحيث تكون القدمان مفتوحتان ومستويزيتان تقريباً والأمشاط للخارج .
- يميل الجذع قليلاً للأمام مع توزيع ثقل الجسم على أمشاط القدمين مع بقاء العقبين ملاصقين للأرض .
- الذراعان مقرودتان مائلاً أسفل أمام القدمين .

عند لمس الكرة:

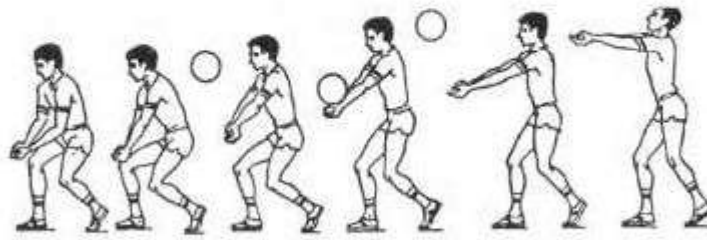
- تنضم الذراعان لبعضهما بسرعة وتكون مقرودتان للأسفل مع فرد أصابع اليدين ووضع أحدهما فوق الأخرى .



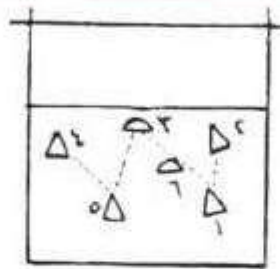
- لف الساعدان للخارج.
- تتحرك الساعدان في الاتجاه المطلوب لعب الكرة إليه.
- تلمس الكرة بالسطح الداخلي للساغدين.
- استمرار المتابعة بحركة الذراعين لأعلى أثناء ضرب الكرة.
- يستمر امتداد جسم اللاعب حتى يصل إلى الوقوف على أطراف الأصابع.



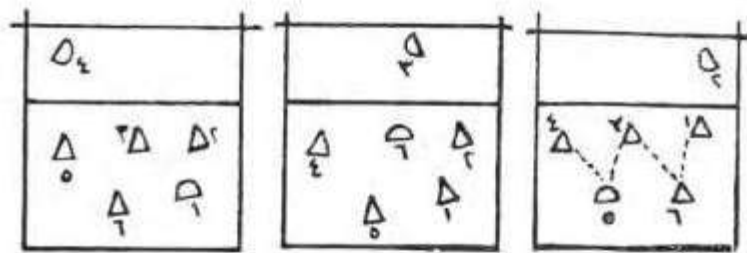
أوضاع الدفاع المختلفة



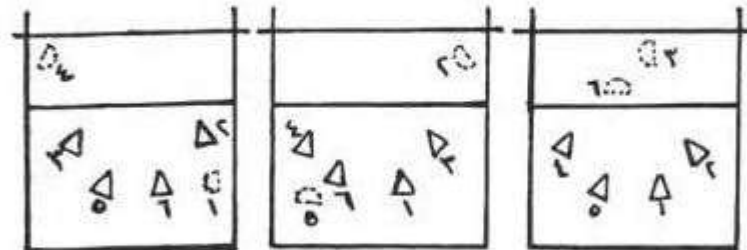
حركة الوقفة الدفاعية



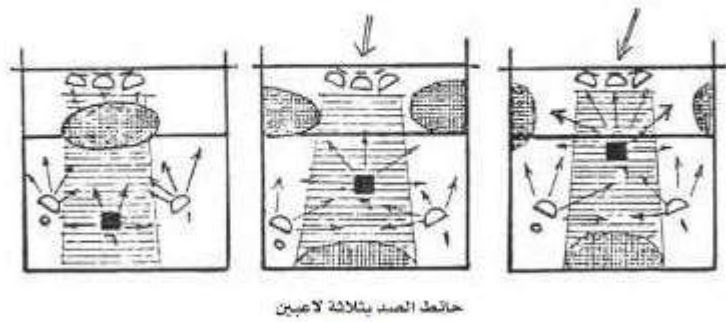
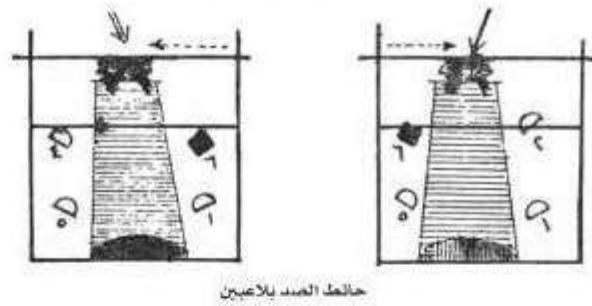
التشكيل الثلاثي في الدفاع



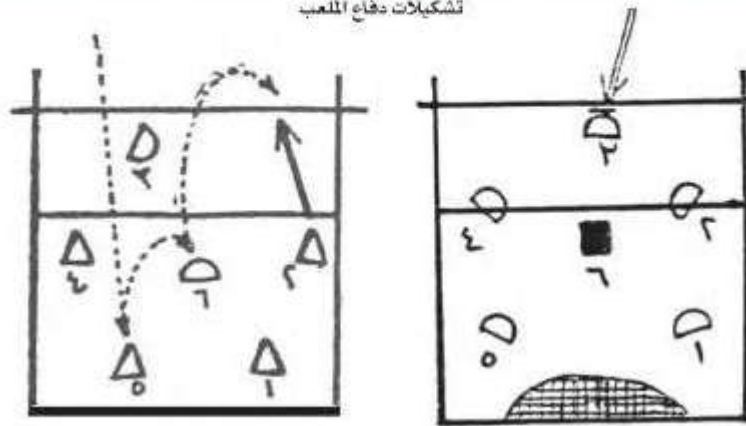
التشكيل الرباعي في الدفاع



التشكيل الخماسي في الدفاع

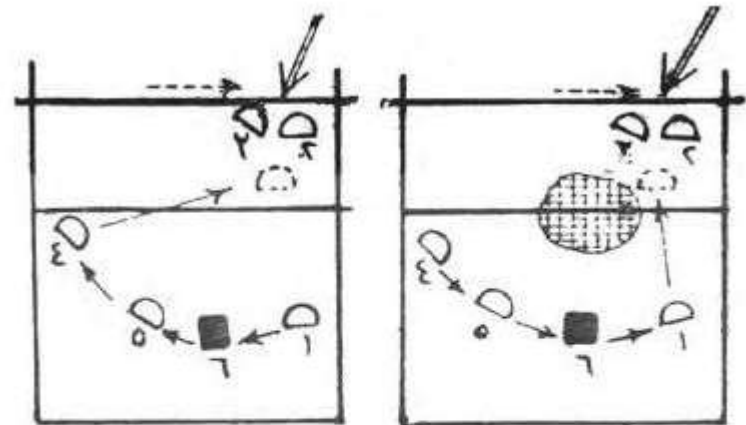


تشكيلات دفاع الملعب



الدفاع بوقوف مركزى ، ٦ ، هي وسعة الملعب

الدفاع بوقوف مركزى ، ٦ ، اماماً



الدفاع بوقوف مركزى ، ٦ ، خلفاً

مهارة: (التمرير من أعلى للخلف)

أولاً - وصف المهارة:

تستخدم هذه الطريقة لخداع الخصم تفادياً لعملية الصد، ويؤدي هذا النوع من التمرير قريباً من الشبكة عند إعداد الكرة للضربة الهجومية.

كما يستخدم هذا التمرير في بعض الأحيان عندما تكون الكرة في نهاية الملعب أو خارجه وتحتاج إلى الجري لمسافة طويلة للوصول إليها مما يتعذر معه أن يقف اللاعب ويدور تحت الكرة لمواجهة اللاعب.

والإعداد خلفاً بقصد التهيئة للضربة الهجومية يمكن أداؤه من مسافة تتراوح بين (٦.١) أمتار وهو يساعد أيضاً على التغيير من تشكيلات اللعب ويرفع مستواه: ويمكن أداؤه من الثبات ومن الوثب وغالباً ما يكون عند اللمسة الثانية.

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

- يقف المتعلم في وضع الاستعداد.
- يلمس الكرة فوق الرأس.
- يحرك المتعلم الجذع للأمام ولأعلى مع سقوط الرأس خلفاً، وذلك أثناء ضرب الكرة ثم يمد الجسم كله لمتابعة الكرة.

مهارة: (الضربة الساحقة من الوثب بالمكان)

أولاً - وصف المهارة:

هي من أهم أنواع الضربات الساحقة، حيث أن المتعلم يؤديها من الوثب من المكان فيكون تركيزه واتزانته جيدين، كما أن الخطط الحديثة تتطلب استخدام هذه الضربة الساحقة حتى يتفادى المهاجم وجود حائط الصد بلاعبين أو ثلاثة حيث أنها لا تتيح الفرصة للفريق المنافس لتشكيل حائط الصد الجماعي.

وتتميز هذه الضربة بالسرعة الفائقة، فيؤدي الاقتراب إلى مكان الإعداد والكرة تأخذ طريقها في الهواء إلى اللاعب المعد، حيث يقوم اللاعب المهاجم بالوثب في اللحظة التي تلامس الكرة أصابع المعد ويؤدي حركة الاقتراب بمجرد خروج الكرة من يد المتعلم المعد إلى ارتفاع (د ١ - د ٢ سم) تقريباً فوق مستوى الشبكة.

ثانياً - النواحي الفنية للمهارة:

- يراعى الانسياب والانتقال السريع من مرحلة التأهب للضرب إلى مرحلة الضرب.
- مقابلة الكرة من أعلى نقطة مع مراعاة فرد الذراع الضارب كاملاً.
- خفض الذراع غير الضاربة أثناء خفض الذراع الضاربة بسرعة.

نقاط قانونية

١ - الملعب:

- يكون ملعب الكرة الطائرة كما هو موضح بالشكل.
- أرض ملعب الكرة الطائرة عبارة عن مستطيل طوله (١٨) متر وعرضه (٩) أمتار ومحاط بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن (٣) أمتار من جميع الجوانب.
- جميع خطوط الملعب بعرض (٥) سم.
- يحدد الملعب بخطين جانبيين وخطي نهاية.
- يقسم وسط الملعب إلى ملعبين متساويين قياس كل منهما (٩ × ٩) متر.



٢ - منطقة الإرسال:

- عرض منطقة الإرسال (٩) متر خلف خطي نهاية الملعب وتحدد كل منهما بخطين طول كل منهما (١٥) سم ويبعدان عن خطي الجانبين بمسافة (٢٠) سم.

٣ - تشكيل الفريق:

- يتكون كل فريق من (١٢) متعلماً على الأكثر (٦ متعلمين أساسيين + ٦ متعلمين بدلاء) ويحق للمتعلمين المسجلين في استمارة التسجيل فقط التواجد داخل الملعب.

٤ - للفوز بالشوط:

- نظام تتابع النقاط في الأشواط الأربعة الأولى ، ويفوز بالشوط الفريق الذي يصل إلى النقطة (٢٥) أولاً بفارق نقطتين على الأقل عن الفريق المنافس.
- يفوز بالشوط الفاصل والمباراة الفريق الذي يحصل على (١٥) نقطة أولاً بفارق نقطتين على الأقل عن الفريق المنافس.

٥ - للفوز بالمباراة:

- يفوز بالمباراة الفريق الذي يكسب ثلاثة أشواط أولاً.
- في حالة التعادل (٢ - ٢)، فإن الشوط الفاصل (الخامس) هو الضيفل ليفوز أحد الفريقين بالمباراة.

٦ - توقّعات اللعب:

- يحق لكل فريق وقتين مستقطعين زمن كل منهما (٣٠) ثانية، وكذلك يحق لكل فريق عدد (٦) تبديلات خلال كل شوط من أشواط المباراة.
- كما يوجد وقت مستقطع فني عندما يصل الفريق المتقدم بالنقاط إلى النقطة (٨ و ١٦) وذلك في الأشواط الأربعة.
- لا توجد أوقات مستقطعة فنية في الشوط الفاصل.

٧ - فترات الراحة وتبديل اللاعبين:

- زمن فترة الراحة بين جميع الأشواط هو (٣) دقائق.
- يغير الفريقان ملعبيهما بعد كل شوط باستثناء الشوط الفاصل وفيه يغير الفريقان الملاعب بدون تأخير عندما يصل أحد الفريقين إلى النقطة (٨) وتظل مراكز المتعلمين كما هي.

٨ - ترتيب دوران الفريق:

- يسلم مدرب كل فريق قبل بداية كل شوط ترتيب الدوران الأساسي لفريقه خلال الشوط في ورقة ترتيب الدوران إلى الحكم الثاني أو إلى المسجل وتكون موقعة منه ويجب المحافظة على ترتيب الدوران هذا طوال الشوط.

٩ - المراكز:

- عند لحظة قيام المتعلم بضرية الإرسال يجب أن يكون جميع المتعلمين في مراكزهم كل داخل ملعبه في ترتيب الدوران المسلم قبل بداية الشوط (عدا المرسل).

١٠ - الدوران:

- عندما يكتسب الفريق المستقبل حق الإرسال يجب على المتعلمين الدوران والتحرك مركزاً واحداً في اتجاه عقرب الساعة.

١١ - خطأ المركز:

- يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن المتعلم في مركزه الصحيح عند اللحظة التي يُضرب فيها الإرسال ويكون الجزاء:
- احتساب نقطة للفريق المنافس.
- تصحيح مراكز المتعلمين.

١٢ - خطأ الدوران:

- يرتكب خطأ الدوران عندما لا يؤدي الإرسال طبقاً لترتيب الدوران الصحيح ويؤدي ذلك إلى النتائج التالية:
- يجازى الفريق المخطئ باحتساب نقطة للفريق المنافس.
- فقدان الإرسال مع تصحيح دوران المتعلمين.
- إلغاء النقاط التي حصل عليها الفريق المخطئ من وقت ارتكاب الخطأ (يحدد ذلك المسجل).
- يحتفظ الفريق المنافس بالنقاط التي حصل عليها.

ألعاب القوى



مهارة: (العدو (٢٠٠) (بنين) من البدء المنخفض)

النواحي الفنية للمهارة:

- ١ - يضع المتعلم ركلة ساق الارتقاء خلف خط البدء مباشرة.
- ٢ - تكون هذه المسافة بطول ساق التلميذ نفسه.
- ٣ - تثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي وتوضع مشط القدم الحرة.
- ٤ - يأخذ المتعلم وضع الاستعداد ثم يتطلق ويكرر.

مهارة: (الوثب الطويل، المشي في الهواء)

النواحي الفنية للمهارة:

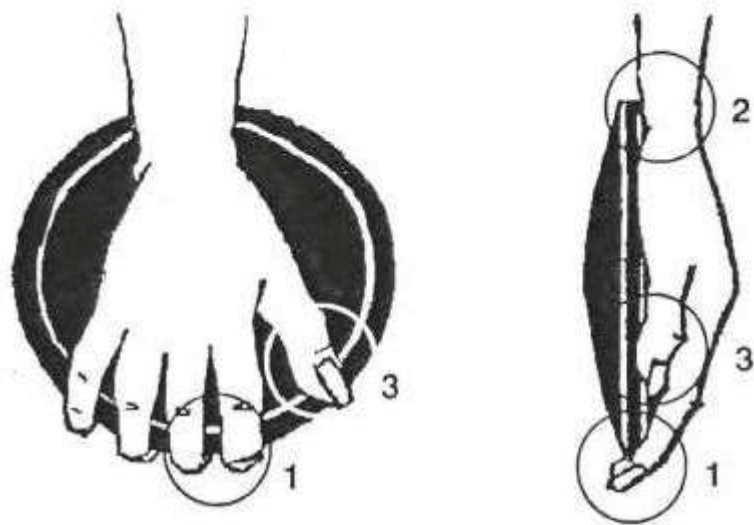
الوثب الطويل من أربع مراحل رئيسية هي،
الاقتراب . الارتقاء . الطيران . الهبوط في مرحلة الطيران يمكن استخدام طرق كثيرة منها: (التعلق - الشراع - المشي في الهواء).
في طريقة المشي في الهواء بعد الارتقاء تسحب الرجل الحرة لأسفل وللخلف.
وفي نفس الوقت تسحب رجل الارتقاء للأمام ولأعلى.
يجب العلم بأن مسافة الاقتراب تختلف من متعلم لآخر، وأن سرعة الاقتراب يجب أن تتزايد حتى تصل إلى أقصاها عند لوحة الارتقاء، يكون الحوض منخفضاً قليلاً في نهاية الخطوة قبل الأخيرة من خطوات الاقتراب.



مهارة: (رمي القرص) (١ ك)

التواحي الفنية للمهارة:

- ١ - وقفة الاستعداد: يأخذ المتعلم مكانه في نهاية الدائرة ويكون ظهره مواجه لاتجاه الرمي.
- ٢ - المرجحة: يؤدي بعض المرجحات القليلة لإيجاد التوازن الحركي للذراع الرامية ويشترك الجذع والذراع العكسية في هذه الحركة.
- ٣ - الدوران: يركز المتعلم على القدمين ويرتفع أحد الكعبين عن الأرض وعندما يصل القرص إلى أقصى نقطة خلفاً يبدأ المتعلم حركة عبر الدائرة، وتبدأ حركة الدوران من الطرف السفلي حيث تدور القدم اليسرى وينتقل وزن الجسم عليها وتدور القدم اليمنى وتتحرك الركبتين معاً حول نفس الاتجاه كذلك الجذع والذراعين ثم تترك القدم اليمنى الأرض وتلتحقها اليسرى وخلال هذه الحركة يحدث تقاطع بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم.
- ٤ - الحذف: وتبدأ هذه الحركة في اللحظة التي تصبح فيها كلتا القدمين على الأرض وتكون الرجلين التي بدأت بالدفع قد أصبحت ممتدتين بالكامل ويتحرك الحوض للأمام ويكتمل دوران كل من الجذع والكتفين للأمام ، في حيث يكون اتجاه اليد الرامية باتجاه قطاع الرمي حيث تترك القرص.
- حمل القرص على المفاصل الأمامية للأصابع فقط (١) .
- استقرار القرص ملاصقاً لراحة يد الذراع الرامي (٢) .
- استقرار الإبهام على القرص (٣) .



نقاط قانونية

مسابقات المضمار:

- ١ - محيط مضمار ألعاب القوى القانوني (٤٠٠) متر. ويجب أن يتكون من مستقيمين ومنحنيين يتساوى فيهما نصف القطر.
- ٢ - يجب أن تخصص حارة مستقيمة لكل متسابق في جميع السباقات حتى مسافة (٤٠٠) متر ضمناً، عرضها ٢٢,١م ومحددة بخطوط بيضاء عرضها ٥ سم.
- ٣ - يجب أن يتسع المضمار لثماني حارات وذلك في اللقاءات الدولية.
- ٤ - يسمح فقط ببداية خاطئة واحدة في السباق بدون استبعاد المتسابق أو المتسابقين الذي قاموا بالبداية الخاطئة، أي متسابق يؤدي بداية أخرى خاطئة يستبعد.
- ٥ - في جميع السباقات التي تجري في حارات يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة من بداية السباق حتى النهاية. باستثناء سباق الـ ٨٠٠م الذي يجري في حارات حتى نهاية المنحنى الأول والوصول لخط الخروج حيث يمكن للعدائين ترك حاراتهم. وخط الخروج يكون على شكل منحنى ومحدد عند كل طرف بعلم بارتفاع ١,٥ متر.
- ٦ - أي متسابق يدفع أو يعيق متسابقاً آخر يعرض نفسه للاستبعاد من السباق.
- ٧ - يكون اتجاه الجري بشكل تكون اليد اليسرى للداخل. وترقم الحارات بحيث تكون الحارة رقم ١ اتجاه اليد اليسرى للمتسابقين. أي من الداخل للخارج.
- ٨ - يحتسب الوصول لحظة عبور أي جزء من الجسم خط النهاية (الجدع، الرقبة، الذراعين، الرجلين، اليدين أو القدمين).

مسابقات الميدان:

- ١ - عند منطقة المنافسة وقبل بدء المسابقة يحق لكل متسابق ممارسة محاولات تجريبية. وفي حال مسابقات الرمي تتم المحاولات التجريبية وفقاً للقرعة.
- ٢ - في مسابقات الميدان باستثناء الوثب العالي والقفز بالزانة إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح لكل لاعب ثلاث محاولات. ويمنح المتسابقون الذين حصلوا على أفضل إنجاز ثلاث محاولات إضافي. إذا كان العدد ثمانية أو أقل يمنح كل منهم ست محاولات.
- ٣ - في مسابقات التأهيل فيما عدا الوثب العالي والوثب بالزانة يسمح لكل متسابق حتى ثلاث محاولات.
- ٤ - تحتسب المحاولة فاشلة إذا ما انقضى الزمن القانوني للمتسابق دون القيام بها. ويختلف الوقت تبعاً لعدد المتسابقين الباقين في المنافسة.
- ٥ - في مسابقات الوثب الطويل والثلاثي تقاس المسافة من أقرب أثر حققه المتسابق للوحة الارتقاء.
- ٦ - في مسابقات الرمي يكون وزن القرص ٢ كلغ للرجال و ١ كلغ للسيدات.

لعبة الجمباز

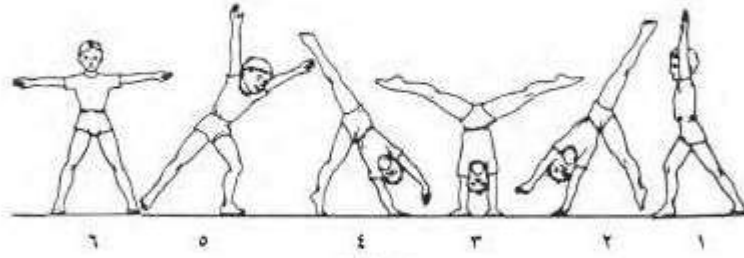


مهارة: (العجلة (من الثبات، الحركة))

النواحي الفنية للمهارة:

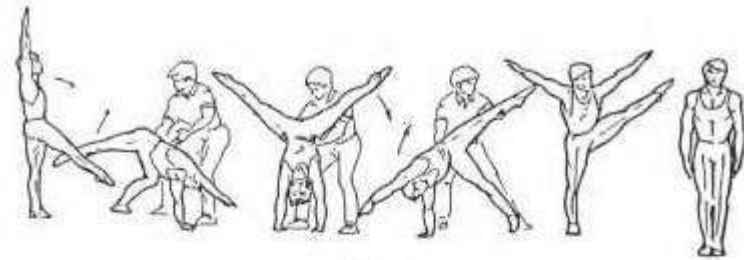
- يوضع طرف المقعد السويدي على ارتفاع متر واحد، والطرف الآخر على الأرض.
- يقف اللاعب على أحد جانبي المقعد السويدي لمواجهة الطرف العلوي. يضع اللاعب اليدين على المقعد السويدي ثم يدفع الأرض بالرجلين ليرفع المقعدة لتخطي المقعد السويدي للهبوط.
- الوقوف على الكتفين، مع فتح الرجلين.
- الوقوف على الرأس مع فتح الرجلين.
- الوقوف على اليدين، على الحائط مع فتح الرجلين.
- الوقوف على اليدين، على الحائط مع فتح الرجلين وتبادل مركز ثقل الجسم مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى.
- الوقوف على اليدين، مع وضع مرتبة كبيرة على الحائط، اللاعب يؤدي مرة من جهة الشمال ومرة من جهة اليمنى.
- الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً، مرجحة الجسم على أحد الجانبين، مع رفع الرجلين جانباً بالتبادل.
- الوقوف فتحاً، الذراعان جانباً، مرجحة الجسم على أحد الجانبين لأداء حركة الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين.
- أداء الحركة من الوقوف، الوضع أماماً على طرف المقعد السويدي والهبوط على الأرض.
- أداء الحركة على الأرض بالمساعدة.

- أداء الحركة على الأرض بدون مساعدة. شكل رقم « ٤ »



شكل رقم (١)

الشقلبة الجانبية على اليدين
(العجلة)



شكل رقم (٢)

طريقة السند في الشقلبة الجانبية على اليدين
(العجلة)

مهارة: (الشقلبة الجانبية مع ربع لفة)

النواحي الفنية للمهارة:

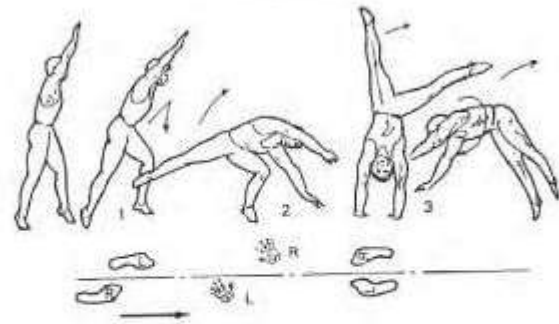
- أداء الشقلبة الجانبية من الوقوف.
- أداء الشقلبة الجانبية من الجري مع التركيز على ضرورة الدفع باليدين.
- يقف المتعلم أمام المقعد السويدي في وضع (وقوف الوضع أماماً، الذراعان عالياً
- يضع المتعلم اليدين على المقعد السويدي ثم يدفع الأرض بالقدم الأمامية مع
- مرجحة الرجل الحرة خلفاً عالياً للوصول لوضع أعلى من الوضع الأفقي.
- يرسم خط مستقيم على الأرض (ب ج).
- يقف المتعلم على الخط (ب ج) مقاطعاً مواجهاً وعلى بعد مناسب من النقطة
- (ج) يسمح بأخذ الارتقاء لتأدية حركة الوقوف على اليدين.
- ينقل المتعلم ثقل الجسم على إحدى الذراعين مع دفع الأرض بالذراعين واللف
- ربع لفة.
- أداء الحركة من وضع الوقوف.
- أداء الحركة من المشي أو الجري



تدريب (١)



تدريب (٢)



تدريب (٣)

شكل رقم (٣)

ثقلية جانبية على اليدين مع ربع لفة

مهارة: (القفز فتحاً على الصندوق طويلاً)

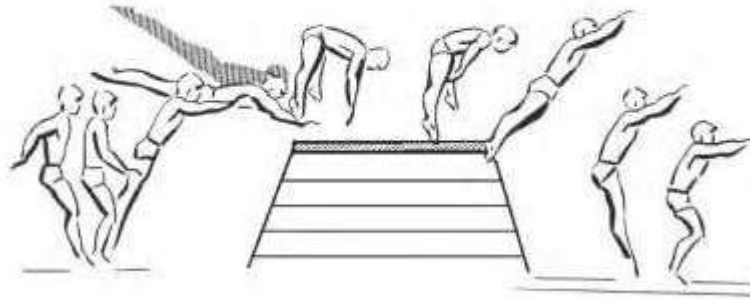
النواحي الفنية للمهارة:

- ١ - انبطاح مائل قذف الرجلين أماماً مع فتحهما للوصول لوضع الوقوف على أربع.
- ٢ - أداء حركة القفز فتحاً على ظهر الزميل.
- ٣ - أداء الحركة على الصندوق بالسند بأن يقترب المتعلم من مسافة بسيطة ويأخذ الارتقاء من السلم مع تحريك الذراعين في نفس لحظة الارتقاء أماماً عالياً للطيران للأمام ولأعلى والدفع بالقدمين للخلف مع فتحهما والجلوس على الصندوق (٣) أجزاء.

ملاحظة:

- يجب تعليم (الاقترب، الارتقاء، الطيران الأول، الارتكاز، الدفع، الطيران الثاني، الهبوط).
- ٤ - يكرر العمل السابق من مسافة اقتراب مناسبة مع زيادة ارتفاع الصندوق والجلوس قرب نهايته (٤) أجزاء.
- ٥ - زيادة مسافة الاقتراب وعند وصول المتعلم إلى نهاية الصندوق يقوم بالدفع باليدين في لحظة السكون بعد الطيران.
- ٦ - زيادة مسافة الاقتراب وزيادة المسافة بين السلم والصندوق وتكرار العمل كما في الخطوة السابقة.
- ٧ - زيادة مسافة الاقتراب من (١٥.١٠) م وزيادة المسافة بين السلم والصندوق وتكرار نفس الخطوة السابقة ولكن بعد زيادة أجزاء الصندوق إلى (٥) أجزاء.
- ٨ - تكرار العمل كما في الخطوة السابقة مع زيادة مسافة الاقتراب وتقصير المسافة

بين السلم والصندوق إلى (٢) قدم والهبوط بالشكل الصحيح للجسم المفرد
والثبات.



شكل رقم (٤)

القفز فتحاً على الصندوق طويلاً

نقاط قانونية

١ - تقسم أنواع الجُمباز إلى:

- أ - جُمباز الألعاب.
- ب - جُمباز الموانع.
- ج - جُمباز الأجهزة.
- د - جُمباز البطولات.

- ١ - تقسم الحركات والعروض بشكل عام إلى عرض إجباري وعرض حر.
- ٢ - في العرض الحر يتم التدقيق في أداء الحركات، طرق تنفيذها، السرعة والبعد، طرق الهبوط واستقامة الجسد، تنفيذ كامل الحركات وعدم إلغاء أي منها، وضع الجسم أثناء التآدية.
- ٣ - في العرض الاختياري يختلف التقييم طبقاً لصعوبة العرض والحركات المختارة.
- ٤ - الدرجة القصوى التي يمكن أن ينالها اللاعب هي ١٠ ، ونادراً ما تمنح ، ويمكن للحكام خصم أعشار الدرجة أو درجة كاملة وفقاً لما يرونه.
- ٥ - احتساب النقاط يتم بحذف أعلى علامة وأدنى علامة ممنوحة من الحكام ، ومن ثم يؤخذ بمتوسط العلامات الأخرى لوضع العلامة النهائية.
- ٦ - أجهزة الرجال هي (الحركات الأرضية - العقلة - متوازي - حصان القفز - الحلق - حصان الحلق).
- ٧ - بطولات الاتحاد الدولي:

أ - البطولة التأهيلية:

- يتكون الفريق من (٤ - ٦) لاعبين.

• يؤدي كل متعلم تمريناً إجبارياً.

• تقييم التمارين من (١٠) درجات على كل جهاز.

• يمكن المشاركة بفريقين أو فردي.

ب - بطولة الفرق:

• أفضل (٨) فرق في مجموع الدرجات من البطولة التأهيلية.

• يتكون الفريق من (٣ - ٦) متعلمين ويلعب على كل جهاز (٣) لاعبين فقط.

• تحديد الفرق الفائزة من الأولى إلى الثامنة بمجموع الدرجات.

ج - بطولة الفردي العام:

• يختار لهذه البطولة أفضل (٢٤) متعلم من نتيجة البطولة التأهيلية.

• يؤدي كل متعلم تمريناً اختيارياً على الأجهزة.

د - بطولة الأجهزة:

• يختار أفضل (٨) متعلمين لكل جهاز من نتيجة البطولة التأهيلية.

• درجة المتعلم على الجهاز (١٠) درجات.

• يؤدي المتعلمون على جهاز حصان القفز فقرتين مختلفتين ويرصد متوسط الدرجتين.

المراجع

كرة قدم:	دار الفكر العربي (١٩٧٩)
تخطيط برامج تربية وتدريب البرامج والناشئين في كرة القدم	عصرو أبو المجد، جمال إسماعيل.
الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم	محمد عبد صالح، مفتي إبراهيم دار الفكر العربي (١٩٨٥)
حارس المرمى	مفتي إبراهيم دار الفكر العربي (١٩٨٨)
المهارات الأساسية	محمد عبد الله الهزاع، مختار زيتويل دار الفكر العربي (١٩٧٨)
كرة سلة:	رزق الله زعوم
كتاب - ملعب - سلة	د. حسن سيد معوض عبد الحميد إبراهيم
كرة السلة للجميع	COACH + COACH
دليل المعلم - لقررات التربية البدنية	مشترك (٣١ - ٤١)
كرة يد:	
تدريبات في كرة اليد	د. ياسر دبور
كرة اليد ومناصرتها الأساسية	د. أحمد عربي عودة
كرة طائرة:	
تاريخ اللعبة وتطورها . المهارات الأساسية . التدريبات التطبيقية . أدوات وأجهزة التدريب	زينب فهمي، جورج اسكندر، علي عبد المعطي، بطرس رزق الله
دليل المعلم والمدرّب واللاعب في الكرة الطائرة	د. إثنين وديع فرج

الاعاب قوى	
المراحل الفنية والخطوات التعليمية لألعاب القوى	المنشورات الموزونة لثلاثاء المولى لألعاب القوى . القاهرة Athletics officiating A Practical Guide
جميعاً	
الأسس التطبيقية لتعليم	الجزء الأول د . أحمد هـ الشاذلي والخبرون ذات السلاسل
وتدريس الجمباز	
رياضة الجمباز	أحمد الجداوي مطبعة الاستقلال الكبرى
كتاب الجمباز	فلاديمير بالاكوف معهد موسكو

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (١٠٣) بتاريخ ٢٠ / ٤ / ٢٠١٠ م

