

التربية البدنية

للمرحلة التاسعة - بنات



المرحلة المتوسطة

الطبعة الأولى



وزارة التربية والتعليم

التربية البدنية

للاصف التاسع - ثلاث

تأليف

أ. مثنى عبد العزيز الحشاش (رئيساً)

أ. لولوة محمد الجلاهنة (عضواً) أ. ضياء حسين السميح (عضواً)

أ. هدى عبد العزيز عبد القادر (عضواً) أ. إيمان سمير الديباوي (عضواً)

الطبعة الأولى

١٤٣٠ هـ

٢٠١٠ - ٢٠١١ م

حقوق التأليف والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية بدولة الكويت

قطاع البحوث التربوية والمناهج

إدارة تطوير المناهج

الطبعة الأولى ٢٠١٠-٢٠١١م





صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح
أمير دولة الكويت

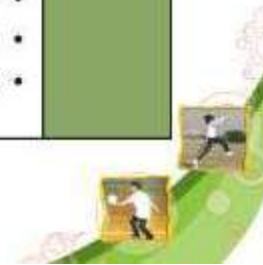


سَيِّدُ الشَّيْخِ نَوَافُ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ الْبَلَاءِ بْنِ الصَّبَاحِ
وَلِيَّ عَهْدِ دَوْلَةِ الْكُوَيْتِ

المحتوى

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١١	المقدمة	١
المفاهيم العلمية لنتائج المرحلة المتوسطة		
١٣	مقرر التمرينات	أولاً
١٨	• الحركات الأساسية	
١٨	• أنواع المشي (السريع على أطراف الأصابع - فأس الثلاثي)	
١٩	• الدوران العالي المفتوح مع وثبة	
٢٠	• الانزلاق الجانبي مع المقص الخلفي (الجرائد جوتيه)	
٢١	• الوثبة (المفرودة - المقوسة)	
٢٢	• الارتداد العميق	
٢٣	• تمرينات باستخدام الشريط الشعباني	
٢٥	مقرر كرة السلة	ثانياً
٢٩	• التوقف في عدتين	
٣٠	• الارتكاز من الثبات ومن الحركة	
٣٢	• التصويب من القفز	
٣٣	• التصويب من الدخول على السلة وربطها بالهجوم الخاطف	

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨	• التنطيط والخداع والتصويب • دفاع رجل لرجل • دفاع المنطقة • قواعد اللعبة	ثانياً
٤١ ٤٤ ٤٦ ٤٨ ٥٠ ٥١	مقرر ألعاب القوى • العدو ١٠٠م من البدء المنخفض • رمي القرص • دفع الجلة • الوثب العالي (فوسبوري) • الوثبة الثلاثية	ثالثاً
٥٣ ٥٦ ٥٧ ٥٨ ٥٩ ٦٠ ٦٢ ٦٣	مقرر كرة الطائرة • التمرير من أعلى للأمام • التمرير من أعلى للخلف • الإرسال من أسفل أمامي • الإرسال من أسفل جانبي • حائط الصند بالأعب ولاعبين • الضربة الساحقة من الاقتراب • قواعد اللعب	رابعاً



المقدمة

إلى بناتنا الطالبات اللاتي يتطلعن إلى العلا، متخذين من العلم سلماً يرتقي بهن إلى مجد أمتهن و علو شأنها .

فإنه انطلاقاً من الأهداف السامية للتربية و التربية البدنية و الرياضة وضعنا بين أيديكن خلاصة الجهود و التجارب و النظريات في مجال تعليم و تعلم مهارات التربية الرياضية و البدنية، و التي حرصنا على صياغتها بشكل تريوي شيق، يساعدكن على تكوين ثروة من المعارف و المعلومات و الخبرات الرياضية المتكاملة، التي تمكنكن من فهم مهارات و قوانين الألعاب الرياضية المختلفة للصف التاسع في المرحلة المتوسطة (التمرينات - كرة السلة - كرة الطائرة - و ألعاب القوى) .

فهذا الكتاب يمثل مادة علمية متكاملة، تضمن شرحاً وافياً للمهارات و المعارف، فقد قطف فيه المؤلفون ثمار جهودهم المخلصة و وضعوها في قالب شيق كأداة محفزة، ليظهر هذا الكتاب لاستشارة دافعتكن للاستزادة في تعلم علوم التربية البدنية و الرياضية، و ليكون نبراساً لكن تستقين من خلال صفحاته الفائدة المرجوة. و نسأل الله العلي القدير أن تكون قد وفقنا في تقديم هذا الجهد المتواضع لرفع مستوى الرياضة في بلدنا الحبيبة الكويت.

والله من وراء القصد

وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

المؤلفون



الباب الأول

التمرينات



المحتوى النظري لمقرر التمرينات للصف التاسع

م	عنوان	الصفحة
١	المقدمة	١٦
٢	أنواع المشي (المشي على أطراف الأصابع - المشي الثلاثي الفالس)	١٨
٣	الدوران العالي	١٩
٤	الوثبة المفرودة - الوثبة المقوسة	٢١
٥	الارتداد العميق	٢٢
٦	تمرينات باستخدام شريط لعباني	٢٣



تعريف التمرينات،

هي الأوضاع و الحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ و الأسس التربوية و العلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم و تنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في مجالات الحياة المختلفة.

أهمية التمرينات،

- ١ - للتمرينات قيمة تربوية في تعويد الفرد على النظام و الدقة و العمل مع الجماعة عندما تؤدي بصورة جماعية و بتوقيت واحد.
- ٢ - تسهم التمرينات بقدر كبير في رفع مستوى اللياقة البدنية لتطوير أهم الصفات البدنية

(كالقوة - السرعة - المرونة - التحمل) .

- ٣ - تشكل أساس الإعداد البدني العام و الخاص لجميع أنواع الأنشطة الرياضية.

أقسام التمرينات من حيث مادتها،

- ١ - التمرينات الحرة،

و هي التمرينات الحرة التي يؤديها الفرد دون استخدام للأدوات أو الأجهزة.

شكل (١)



شكل (١)



٢ - تمارين بالادوات :

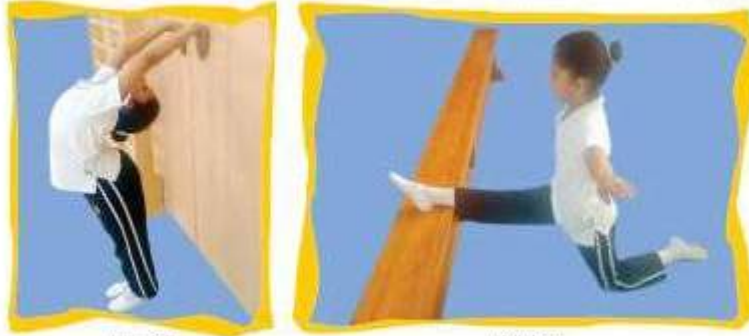
وهي التمارين التي تؤدي باستخدام أدوات اليد الصغيرة، مثل الكرة الطبية، أكياس الرمل، وأدوات تكسب المهارة والإحساس بالحركة، مثل الشرائط، الأطواق، الحبل، كرة التمارين، الإشارب - الزجاجات الخشبية والأعلام. شكل (٢)



شكل (٢)

٣ - تمارين على الأجهزة :

وهي التمارين التي تؤدي على الأجهزة الكبيرة، مثل (عقل الحائط، المقاعد السويدية). شكل (٣) شكل (٤)



شكل (٤)

شكل (٣)



الحركات الأساسية

هي الحركات المختلفة التي يستخدمها الإنسان في حياته بصور دائمة مثل (المشي - الجري - الحجل - الوثب والقفز والمرجحات) .

المشي :

يعتبر المشي إحدى الحركات الأساسية التي يستخدمها الإنسان بصورة دائمة وتسهم في إصلاح القوام و اعتداله و اكتساب الحركة الرشيدة الانسيابية .

وهناك أنواع متعددة من المشي :

- ١ - المشي على أطراف الأصابع . شكل (٥)
- ٢ - المشي الثلاثي : « الفالس » ،
- المشي الرياضي - العادي - الجانبي - المقاطع .



شكل (٥)



الدوران العالي المفتوح

الدوران :

هو عبارة عن حركات توازن تعمل على تدريب جهاز حفظ التوازن الموجود في الأذن الوسطى، وتؤدي الدوران في عدة اتجاهات مختلفة.

وينقسم الدوران إلى :

- ١ - الدوران على قدم واحدة، شكل (٦)
- ٢ - الدوران على القدمين، شكل (٧)



شكل (٧)

شكل (٦)



الجراند جوتيه

هي من حركات الربط والرشاقة التي يكثر استخدامها في التمرينات الفنية الحديثة للربط بين الجمل الحركية، وتتميز بالرشاقة والمرونة والالتزان والجمال الحركي.
شكل (٨)

(ب)



(١)



(ج)

شكل (٨)



الوثب

عبارة عن وثبة عالية و مرحلة طيران في الهواء بعد القيام بحركة ارتقاء.

وهناك أنواع للوثبات :

- ١ - وثبات من الثبات (في المكان) سواء بالرجلين معاً أو بـرجل واحدة.
- ٢ - وثبات من الحركة (مع الاقتراب) و بها يأخذ الجسم أشكالاً مختلفة في الهواء، ومنها :
 - أ - الوثبة المفرودة. شكل (٩)
 - ب - الوثبة المقوسة. شكل (١٠)
 - ج - الوثبة المفتوحة (النجمة). شكل (١١)
 - د - وثبة القرفصاء. شكل (١٢)



شكل (١٢)



شكل (١١)



شكل (١٠)



شكل (٩)



الارتداد العميق

هي مهارة مستقلة بذاتها تعمل على إكساب انسيابية و خفة و مرونة الحركات التي تتميز بها التمرينات الحديثة، و يعتبر الارتداد العميق من أساسيات إتقان حركات المشي و الوثب و الحجل و المرجحة.

وهناك نوعان من الارتداد :

- ١ - الارتداد العميق. شكل (١٣)
- ٢ - الارتداد العالي. شكل (١٤)



شكل (١٤)

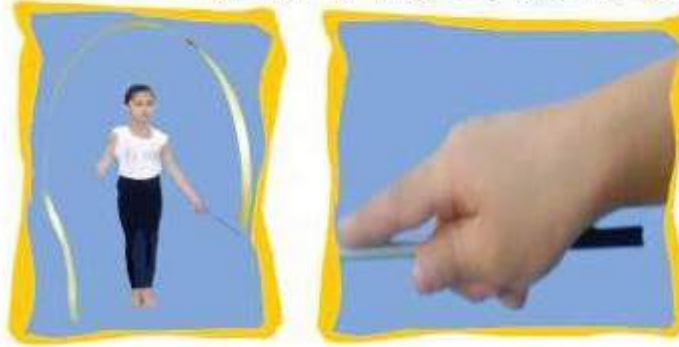


شكل (١٣)



الشريط الشعباني

الشريط الشعباني من الأدوات الأساسية في التمرينات، و هو عبارة عن مقبض طوله حوالي ٤٠ - ٦٠ سم تقريباً، يساعد على سهولة الحركة في مختلف الاتجاهات، ويتصل بشريط طويل طوله ما بين ٣م - ٧م، شكل (١٥)



شكل (١٥)

التمرينات باستخدام الشريط :

هناك مجموعة تمرينات يمكن أداؤها باستخدام الشريط الشعباني المرحلات والدورات أو الخطوط الشعبانية (المتعرجة) ويقضل مسك الشريط الشعباني من الثلث الأخير الذي يتصل بالعصا، فإن هذا يساعد كثيراً في سهولة حركة الشريط واندفاع طرفه لأقصى مدى، شكل (١٦)



شكل (١٦)



الباب الثاني

كرة السلة



المحتوى النظري لقرار كرة السلة للصف التاسع

م	العنوان	الصفحة
١	تعريف لعبة السلة	٢٨
٢	الوقوف في عدتين	٢٩
٣	الارتكاز: من الثبات - من الحركة	٣٠
٤	التصويب من القفز	٣٢
٥	التصويب من الدخول على السلة وربطها بالهجوم الخاطف	٣٣
٦	التنطيط والخداع والتصويب	٣٥
٧	الدفاع : دفاع رجل لرجل - دفاع المنطقة	٣٦
٨	قواعد اللعبة	٣٨



كرة السلة

هي لعبة جماعية بين فريقين متنافسين يهدف كل منهما إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف في سلة الفريق المنافس، شكل (١)



شكل (١)



حركات القدمين :

لحركات القدمين أهمية كبيره في كرة السلة ، فهي تجعل الخصم يبعد عنك خطوة أو اثنتين في اتجاه حركته ، وقد يساعدك ذلك على استلام الكرة أو الجري بها في اتجاه مضاد أو التصويب على السلة من الشبكات . شكل (٢)

من أنواعه :

- أ - الوقوف في عدة
- ب - الوقوف في عدتين



شكل (٢)



الارتكاز من الثبات والحركة

حركة الارتكاز من أقوى المناورات المستخدمة في كرة السلة ، ويعتبرها البعض أقوى من المحاورة والتمرير، وتستخدم بفرض الالتفات ومواجهة السلة.

وتنقسم حركات الارتكاز إلى نوعين :

حركات الارتكاز الخلفية ،

وفيها يلف الجسم للخلف وتسمى تبعاً لقدم الارتكاز (الارتكاز الخلفي) .

شكل (٣)



شكل (٣)



حركات الارتكاز الأمامية :

يرتكز فيها الجسم على قدم الارتكاز وتنتقل الرجل الحرة بحركة نصف دائرية للأمام.

شكل (٤)



شكل (٤)



التصويب من القفز



شكل (٥)

تعد مهارة التصويب من القفز إحدى أهم الطرق المستخدمة في التصويب في مباراة كرة السلة ، وتؤدي عند إطلاق الكرة في الهواء .
شكل (٧ ، ٦ ، ٥)



شكل (٧)



شكل (٦)



التصويب من الدخول على السلة وربطها بالهجوم الخاصف

تتطلب هذه المهارة خفة في الحركة للدخول إلى اقرب نقطة للتصويب على الهدف.

شكل (٨)

ويمكن الحصول على الكرة للبدء في الهجوم الخاصف من :

- كرة مرتدة من اللوحة الدفاعية .
- من تحت السلة عقب تصويبة .
- كرة شاردة .
- كرة قفز .
- إدخال الكرة من خارج الملعب



شكل (٨)

حركات الخداع :

الخداع هو الأسلوب الذي يهدف إلى تشتيت انتباه حركات المدافع والإخلال بتوازنه حتى نجعله غير قادر على قطع الكرة ومتابعتها.

تنقسم الحركات الخداعية الهجومية إلى :



شكل (٩)

١ - حركات خداعية بالكرة. شكل (٩)



شكل (١٠)

٢ - حركات خداعية بدون كرة. شكل (١٠)



التنطيط والخداع والتصويب

تستخدم المهارات (التنطيط و الخداع و التصويب) في حالات الضغط الدفاعي.
شكل (١١ ، ١٢ ، ١٣)



شكل (١٢)



شكل (١١)



شكل (١٣)



الدفاع

الدفاع :

هو عبارة عن خطط دفاعية تهدف إلى منع الفريق المهاجم من تحقيق أغراضه سواء لإصابة الهدف من أي مكان في الملعب ، أو عمل ثغرة في منطقة الدفاع لاختراقها .

أهمية الدفاع :

الدفاع الجيد يمد كل من اللاعب والفريق بالثقة بالنفس ، ويعد الركيزة الأساسية لنجاح الفريق طوال فترة المباراة ، وذلك لتمييزه بالقدرة على التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع .

وينقسم إلى نوعين :

- ١ - دفاع رجل لرجل .
- ٢ - دفاع المنطقة .

أنواع الدفاع :

١ - دفاع رجل لرجل :

يتميز هذا النوع بالجرأة والمحاولة الجادة للحصول على الكرة من الفريق المنافس ويتطلب يقظة تامة وسرعة فائقة ويهدف هذا النوع من الدفاع إلى منع المنافس من إصابة الهدف من أي مكان في الملعب . شكل (١٤)



شكل (١٤)



٢- دفاع المنطقة،

يعتبر دفاع المنطقة من الخطط التي تركز بشكل أساسي على الدفاع عن المنطقة القريبة من الهدف، حيث تكون المسؤولية موزعة على لاعبي الفريق المدافع كل في حسب مركزه الدفاعي، و ذلك لعرقلة الفريق المهاجم و منعه من اختراق المنطقة الدفاعية لتسجيل الأهداف. شكل (١٥)



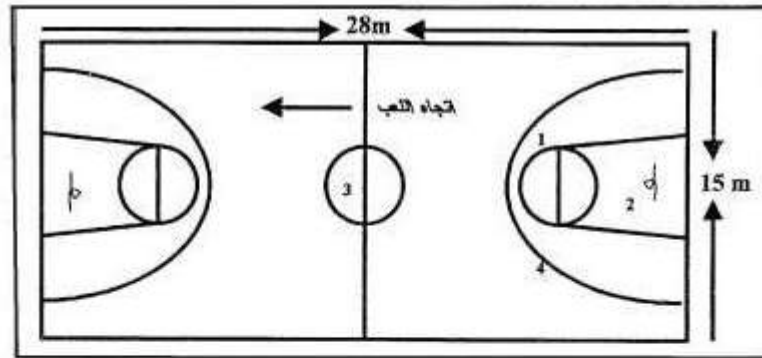
شكل (١٥)



القانون

الملعب :

مباراة عن مسطح صلب خالي من العوائق، وأبعاده :
الطول ٢٨ متراً، والعرض ١٥ متراً، وتُقاس من الحافة الداخلية لحدود الملعب.
شكل (١٦)



شكل (١٦)



الكرة :

هي كرة كاملة التكور مصنوعة من غلاف خارجي من الجلد أو المطاط أو أي مادة صناعية، و يتراوح محيطها ما بين ٧٥سم الى ٧٨سم، ووزنها ما بين ٦٠٠ جرام إلى ٦٥٠ جرام.

الفريق :

يتكون الفريق من عدد لا يزيد عن عشرة لاعبين أحدهم يمثل رئيساً للفريق، ويجب أن يتواجد على أرض الملعب عند بدء اللعب خمسة لاعبين من كل فريق.

زمن المباراة :

تتكون المباراة من شوطين متساويين بينهما فترة راحة مدتها ١٠ دقائق.

الوقت المستقطع :

- لمدرّب الفريق الحق في طلب الوقت المستقطع أو مساعد.
- لكل فريق وقتان مستقطعان خلال الشوط الأول، وثلاثة أوقات مستقطعة خلال الشوط الثاني، ووقت مستقطع واحد في أي وقت خلال الشوط الإضافي.

إصابة الهدف - متى تحتسب وقيمتها :

تتقرر نتيجة المباراة لصالح الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقاط خلال زمن المباراة وتحتسب قيمة الإصابة كالتالي :

- ١ - تحتسب الإصابة التي تسجل من الرمية الحرة بنقطة واحدة.
- ٢ - تحتسب الإصابة التي تسجل من خلال اللعب من داخل القوس بنقطتين.
- ٣ - تحتسب الإصابة التي تسجل من خلال اللعب من خارج القوس بثلاث نقاط.



الباب الثالث

ألعاب القوى



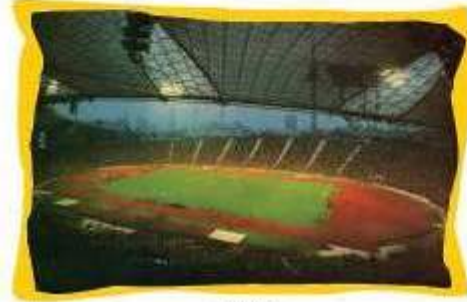
المحتوى النظري يقرر ألعاب القوى للصف التاسع

م	العنوان	الصفحة
١	العدو ١٠٠م من البدء المنخفض	٤٤
٢	رسي القرص	٤٦
٣	دفع الجلة	٤٨
٤	الوثب العالي بطريقة (الفوسبيري)	٥٠
٥	الوثبة الثلاثية	٥١



العدو ١٠٠ متر من البدء المنخفض

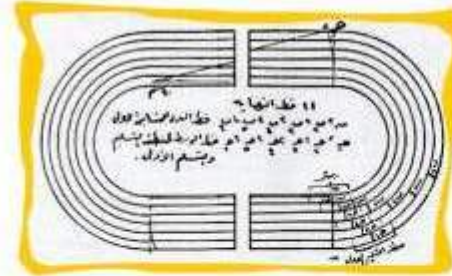
تعتبر سباقات ال ١٠٠ متر من سباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى التي تؤدي في المضمار. ويبدأ هذا السباق بالبدء المنخفض الذي يتكون من :
(خذ مكانك - استعد - الانطلاق - مرحلة العدو - إنهاء السباق - التوقف
السليم)



شكل (١)

الملعب :

يتكون ملعب سباقات ألعاب القوى من (مضمار و ميدان) .
شكل (١)



شكل (٢)

المضمار :

يكون شكل الملعب بيضاوي لا يقل عن ٤٠٠م تقسم حارائه إلى ٦ أو ٨ حارات وتؤدي فيه سباقات محددة مثل (العدو - الجري - التتابع - والحواجز - والموانع)
شكل (٢) .

الميدان :

هي المنطقة الداخلية التي تشمل ملعب كرة القدم القانوني والمنطقة المحاذية له، وتؤدي فيه سباقات محددة مثل مسابقات (الوثب - والرمي)



ترتيب اللاعبين :

١ - يتم ترتيب اللاعبين في الفرق عند بداية السباق حسب القرعة.

من المحاولات الفاشلة في سباقات العدو ١٠٠ م :

يستبعد اللاعب أو الفريق من السباق إذا :

- أ - تسبب اللاعب في يدايتين خاطئتين.
- ب - إذا خرج اللاعب من حارته.
- ج - إذا عرقل منافس مجاور له في الحارة.

المراحل الفنية للبدء المنخفض :

- ١ - خذ مكانك. شكل (٣)
- ٢ - استعد. شكل (٤)
- ٣ - مرحلة الانطلاق. شكل (٥)
- ٤ - مرحلة عبور المسافة.



شكل (٥)



شكل (٤)



شكل (٣)



رمي القرص من الحركة

تعتبر مسابقة رمي القرص من سباقات الميدان وتؤدي من داخل دائرة رمي قاطرها (٢,٥ م) في اتجاه مقطع الرمي، وتتكون المراحل الفنية لرمي القرص من أربع مراحل أساسية وهي :



شكل (٦)

١ - مرحلة حمل القرص ووقف الاستعداد .

شكل (٦)

٢ - مرحلة الاستعداد للرمي .



شكل (٧)

٣ - مرحلة الرمي والتخلص من القرص .

٤ - مرحلة النهاية والاتزان . شكل (٧)



من قواعد مسابقة رمي القرص :

- ١ - يتم ترتيب المتسابقين حسب القرعة .
- ٢ - عند اشتراك أكثر من ٨ لاعبين يسمح لكل لاعب بعدد (٣) محاولات، والمتسابقون الثمانية الذين حققوا أحسن رميات يسمح لهم بثلاث محاولات إضافية.

من المحاولات الفاشلة في رمي القرص :

- ١ - إذا لمس اللاعب بجزء من جسمه الأرض خارج الدائرة أو أعلى سطح الطوق الحديدي.
- ٢ - إذا ترك اللاعب الدائرة قبل ملامسة الأداة للأرض.
- ٣ - عدم سقوط القرص داخل حدود خطي قطاع الرمي.
- ٤ - خروج اللاعب من الدائرة بشكل خاطئ.



دفع الجلة من الحركة

تعتبر مسابقة دفع الجلة من مسابقات الميدان ، وتؤدي إما (من الثبات أو من الحركة) ، وتؤدي من داخل دائرة تسمى دائرة الرمي ، وتكون في اتجاه مقطع الرمي وتكون من :



شكل (٨)

١ - مسك وحمل الجلة - وقفة الاستعداد.

شكل (٨)



شكل (٩)

٢ - الزحف و الانزلاق، شكل (٩)





شكل (١٠)

٣ - الدوران شكل (١٠)



شكل (١١)

٤ - دفع الكرة - التوازن شكل (١١)

من قواعد مسابقة دفع الكرة :

- ١ - يتم ترتيب المتسابقين حسب القرعة.
- ٢ - إذا كان عدد المتسابقين ٨ أو أقل يسمح لكل متسابق بعمل ٦ محاولات، وعند اشتراك أكثر من ٨ لاعبين يسمح لكل لاعب بعدد (٣ محاولات)، والمتسابقون الثمانية الذين حققوا أحسن رميات يسمح لهم بثلاث محاولات إضافية. يحتسب للاعب أحسن محاولة.



الوثب العالي (فوسبيري)

يعتبر الوثب العالي بطريقة الفوسبيري من سباقات ألعاب الميدان، حيث تتنافس فيه المتسابقات لتعدية عارضة على ارتفاع محدد، و يكون لكل لاعبة ثلاث محاولات لكل ارتفاع.

ويتكون الوثب العالي من الخطوات الفنية التالية :

(الاقتراب - الارتقاء - المروق - الهبوط) شكل (١٢ - ١٣)



شكل (١٣)



شكل (١٢)

من قواعد مسابقة الوثب العالي :

- ١ - يتم ترتيب المتسابقات حسب القرعة.
- ٢ - يجب الإعلان عن الارتفاع الذي ستبدأ به المتسابقة.
- ٣ - يجب على اللاعبة الارتقاء بقدم واحدة.

من المحاولات الفاشلة في الوثب العالي :

- ١ - تحتسب محاولة فاشلة إذا أسقطت العارضة من فوق الحامل.
- ٢ - إذا لمس الأرض شاملة منطقة الهبوط خلف مستوى القائمين سواء من الداخل أو الخارج بأي جزء من جسم اللاعب دون اجتياز العارضة أولاً.



الوثبة الثلاثية

من مسابقات الميدان في لعبة ألعاب القوى، وتؤدي لقطع مسافة طويلة للأمام حيث تعطى لكل متسابقة ثلاث محاولات تحتسب أفضلها .
- تفوز بالمسابقة اللاعبة التي تحصل على أطول مسافة في حفرة الوثب، وتتكون مراحل الوثب الثلاثي من (الاقتراب - الحجلة - الخطوة - الوثبة - الهبوط) .
شكل (١٤)



شكل (١٤)

من قواعد مسابقة الوثبة الثلاثية :

- ١ - يتم ترتيب اللاعبات بالقرعة.
- ٢ - تحتسب للاعبة أحسن وثبة من بين جميع وثباتها.
- ٣ - عندما يكون عدد المشاركات في المسابقة ثمانية أو أقل يسمح لكل متسابقة بست محاولات.

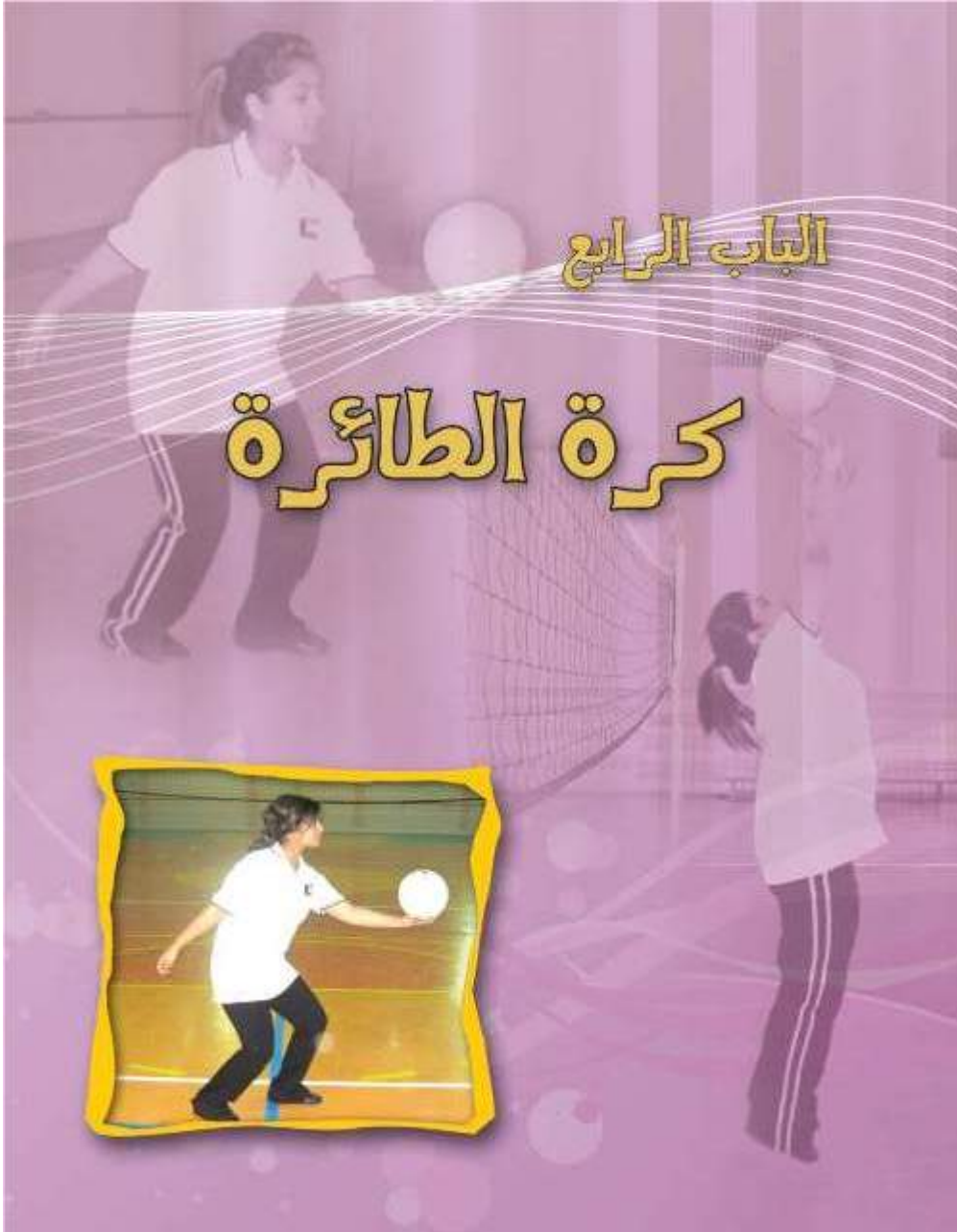
من المحاولات الفاشلة في الوثبة الثلاثية :

- ١ - خروج مشط قدم الارتقاء خارج لوحة الارتقاء.
- ٢ - الخروج من الجهة الخلفية من الحفرة.



الباب الرابع

كرة الطائرة



المحتوى النظري لمقرر كرة الطائرة للصف التاسع

م	عنوان	الصفحة
١	التمرير ١ - باليدين من أعلى للأمام. ٢ - باليدين من أعلى للخلف من فوق الرأس.	٥٦
٢	الإرسال ١ - من أسفل للأمام. ٢ - من أسفل جانبي.	٥٨
٣	حائط الصد ١ - بلاعبية. ٢ - بلاعبتين. ٣ - بثلاث لاعبات.	٦٠
٤	الضربة الساحقة من الاقتراب	٦٢



التمرير

هو من أهم المهارات الأساسية التي تستخدم أثناء اللعب ، حيث يتم استخدامه في الهجوم والدفاع.

١- التمرير من أعلى للأمام :

وهو من أهم أنواع التمرير الأخرى و أسهلها . ويتم استخدامه عندما يتم لمس الكرة في مستوى أعلى من الكتفين . شكل (١)



شكل (١)



التمرير من أعلى للخلف من فوق الرأس:

يستخدم هذا النوع من التمرير باليدين لأعلى لخداع الخصم تفادياً لعملية الصد، ويؤدي قريباً من الشبكة عند إعداد الكرة للضربة الهجومية. شكل (٢)



شكل (٢)



الإرسال

الإرسال

هو جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب المرسلة، حيث يمكن ضرب الكرة باليد (مفتوحة أو مغلقة ، و بأي جزء من الذراع) لإرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس من خلف خط الإرسال.

- و يعد الإرسال من الضربات الهجومية التي تهدف إلى أحد الغرضين الأساسيين وهما :-

أ - اكتساب نقطة سريعة مباشرة.

ب - تعصيب عملية القيام بهجوم من الفريق الآخر.



١- الإرسال من أسفل أمامي

يعتبر هذا النوع من أسهل طرق الإرسال والمنتشرة بين المبتدئين و فرق الأنسات، وذلك لسهولة تعلمه، وإمكانية تحقيق الغرض منه. شكل (٣)

شكل (٣)



٢- الإرسال من أسفل جانبي

ويعتبر هذا النوع أيضاً من طرق الإرسال السهلة ولكنه يتميز عن النوع السابق بزيادة سرعة الكرة وانخفاض قوة الضربة. شكل (٤)



شكل (٤)

من أخطاء الإرسال

- ١ - إذا أخل بترتيب الإرسال.
- ٢ - عند مرور الكرة من تحت الشبكة.
- ٣ - إذا لمست الكرة لاعباً من الفريق المرسل أو أي شيء قبل أن يلمسها الفريق الآخر.
- ٤ - إذا سقطت الكرة خارج حدود الملعب.

خطأ ترتيب الإرسال

في حالة حدوث خطأ في ترتيب الإرسال ، يستوجب انتقال الإرسال إلى الفريق الآخر، ويتبع ذلك خسارة النقطة التي حصل عليها رامي الإرسال المخطئ.



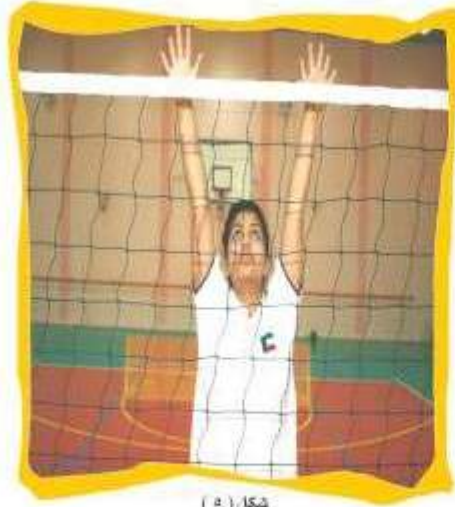
حائط الصد

الصد هو محاولة إيقاف هجوم المنافس بعد أن يكون قد أتم ضرب الكرة بواسطة أي جزء من الجسم .

ويعتبر حائط الصد من أهم المهارات في الدفاع ضد الضربات الساحقة وترجع أهميته إلى أنه:-

- ١- يعتبر الخط الدفاعي الأول للفريق.
- ٢- يمتص قوة الضربة باصطدام الكرة في حائط الصد .
- ٣- يعطي الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ المواقف الدفاعية الصحيحة.

يتم تكوين حائط الصد بالطرق الآتية:-



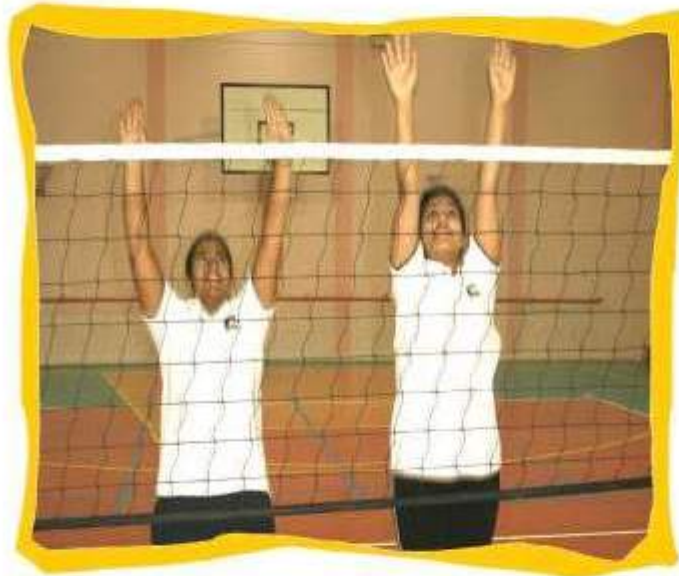
شكل (٥)

- ١ - حائط الصد بلاعبة واحدة.
- ويستخدم هذا النوع إذا كان الفريق المهاجم سريعاً بحيث لا يمكن تكوين حائط صد بلاعبتين. شكل (٥)



٢ - حائط الصد بلاعبتين.

ويتم تكوينه بتحريك اللاعبتين للجانب حتى تلتقيا في منتصف الملعب أو على أحد الجانبين للقيام بالوثب معاً. شكل (٦)



شكل (٦)

٣ - حائط الصد بثلاث لاعبات.

لا يستخدم هذا النوع إلا نادراً لصعوبة الدفاع عن باقي الملعب بثلاث لاعبات.



الضربة الساحقة من الاقتراب

هي أقوى وأهم طرق الهجوم التي يستخدمها الفريق من خلال اللعب، ويتم من خلالها توجيه الكرة إلى نقطة في ملعب الفريق المنافس، وتكون على امتداد خط جري الضارب. شكل (٧)



شكل (٧)



قواعد اللعب

منطقة اللعب

- تكون أرض الملعب مستطيلة الشكل.
- طول الملعب ١٨ متراً ، وعرضه ٩ أمتار.
- طول الشبكة ٩,٥ أمتار وعرضها متراً واحداً. ويكون ارتفاعها للسيدات (٢,٢٤) متراً.
- خط المنتصف: هو الخط المرسوم تحت الشبكة وعرضه (٥) سم ويقسم الملعب إلى قسمين متساويين. وينتهي باتصاله بالخطين الجانبيين للملعب.
- خطوط الملعب : تحدد أرض الملعب بخطوط عرضها (٥) سم. شكل (٨)



شكل (٨)

الفريق

- يتكون الفريق من (١٢) لاعبة. (٦) لاعبات أساسيات و (٦) لاعبات احتياط. وتقيد أسماء جميع اللاعبات الأساسيات والاحتياط بورقة التسجيل عند بدء المباراة.



- عند بدء المباراة يجب أن يتواجد (٦) لاعبات لكل فريق على أرض الملعب.

تبدال اللاعبين :

يجرى تبديل اللاعبات بناءً على طلب رئيسة الفريق أو مدريته ، ويمكن لكل فريق أن يبدل ٦ تبديلات في كل شوط .

بداية اللعب :

تجرى القرعة بين رئيسي الفريقين لاختيار اللاعب أو البدء بالإرسال .

الكرة خارج :

تعتبر الكرة خارج الملعب عندما :

- ١ - يكون جزء الكرة الذي يلمس الأرض خارج الخطوط الحدودية بالكامل .
- ٢ - تلمس الكرة جسماً خارج الملعب أو السقف أو أي شخص خارج الملعب .
- ٣ - تلمس الكرة العصي الهوائية أو الحبال أو القوائم أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية .

للفوز بالشوط :

- يفوز بالشوط الفريق الذي يحصل على ١٥ نقطة أولاً ويفارق نقطتين ، وفي حالة التعادل (١٤-١٤) يستمر اللعب إلى أن يصل الفارق إلى نقطتين (١٥-١٧) (١٤-١٦) .

للفوز بالمباراة :

يفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز ثلاثة أشواط من خمسة أشواط ، وفي حالة التعادل (٢-٢) فإن الشوط الفاصل (الخامس) يلعب بنظام تتابع تسجيل النقاط .



أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم (٢٢٥) بتاريخ ١٥ / ٢ / ٢٠١٠م

