



- قررت وزارة التعليم اعتماد
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

# التربية البدنية

للف الثاني المتوسط

دليل المعلم

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإيحاء

طبعة تجريبية  
١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ  
٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

## ح) وزارة التعليم ، ١٤٢٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر  
السعودية - وزارة التعليم  
التربية البدنية : للصف الثاني المتوسط : دليل المعلم : وزارة التعليم  
- الرياض ، ١٤٢٩ هـ  
١٤٨ ص ، ٢١ × ٢٦ سم  
ردمك ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٧٠٦-٩  
١ - التربية البدنية - طرق تدريس تعليم ٢ - التعليم المتوسط -  
السعودية - كتب دراسية أ - العنوان  
ديوي ٧٩٦,٠٧ ١٤٢٩/٥٥٣٠

رقم الإيداع : ١٤٢٩/٥٥٣٠  
ردمك ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٧٠٦-٩

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنعمل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنعمل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

موقع

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

قسم التربية البدنية

بريد

[physicaledu.cur@moe.gov.sa](mailto:physicaledu.cur@moe.gov.sa)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







# المقدمة

انطلق مشروع تطوير مناهج التربية البدنية في مختلف مراحل التعليم العام معتمداً في أساسه على وثيقة منهج التربية البدنية التي سبق إعدادها، و التي تضمنت كل ما يتعلق بمتطلبات التأليف و اعتمدت في محتواها على أحدث التوجهات العلمية.

ويأتي دليل معلم الصف الثاني متوسط (بنين) بمثابة استكمال لهدف دليل الصف الأول متوسط وهو توحيد جهود معلمي التربية البدنية باعتباره خير مرشدٍ ومعينٍ لهم في وضع الأهداف والخطط، ورسم الإستراتيجيات، وبناء المعارف وتنظيم طرائق التدريس، ووضع أساليب القياس والتقويم المناسبة للمادة وإخراجها بالشكل الذي يساعد على تطبيق أنشطتها والتفاعل معها من قبل الطالب و المجتمع. و قد روعي في هذا الدليل تقليص عدد الخبرات نتيجة ما تم توفيره من خبرات في دليل الصف الأول متوسط و أيضاً ما يتوقع من المعلم من أنه أصبح على قدرة أكبر في تقديم الخبرات التعليمية. أيضاً تجدد في هذا الدليل طرق أخرى لتقديم الخبرات يمكن استخدامها في خبرات أخرى جديدة لوحدة مختلفة، و ذلك بقصد التنويع وعدم التكرار.

وقد اعتمدت لجنة تأليف هذا الدليل على فلسفة قوامها أن الطالب هو محور العملية التعليمية، مع ترك مساحة مناسبة للمعلم لإعادة صياغة وإخراج الوحدات والدروس، واختيار الأدوات وأماكن التطبيق، وإيجاد البدائل المناسبة عند تطبيق كل درس على حدة.

وفي نهاية هذه المقدمة نقول أن هذا جهد مقل، ونهيب بمعلمي ومشرفي مادة التربية البدنية أن لا يبخلوا بملاحظاتهم ومقترحاتهم وتجاربهم في سبيل تطوير هذا الدليل فهو منهم ولهم.

فريق التأليف





## فهرس الدليل

رقم الصفحة

الموضوع

- ٧ ..... المقدمة
- ٩ ..... فهرس الدليل
- ١١ ..... توجيهات لاستخدام الدليل
- ١٣ ..... الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام
- ١٤ ..... أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة
- ١٥ ..... أهداف مادة التربية البدنية للصف الثاني متوسط
- ١٩ ..... الوحدة التعليمية الأولى (الصحة و اللياقة البدنية)
- ٢٣ ..... الوحدة التعليمية الثانية (ألعاب القوى)
- ٤٧ ..... الوحدة التعليمية الثالثة (الجمباز)
- ٧٧ ..... الوحدة التعليمية الرابعة (كرة القدم)
- ٩١ ..... الوحدة التعليمية الخامسة (الكرة الطائرة)
- ١٠٧ ..... الوحدة التعليمية السادسة (كرة السلة)
- ١٢٣ ..... الوحدة التعليمية السابعة (كرة اليد)
- ١٣٣ ..... الوحدة التعليمية الثامنة (كرة الطاولة)
- ١٤٦ ..... استمارة تقويم الأداء الحركي للطلاب



## توجيهات لاستخدام الدليل

يعتني هذا الدليل بتقديم ثمان وحدات تعليمية، تشمل على نماذج لعدد من الخبرات التعليمية المختلفة تناسب أهداف و حاجات و قدرات طلاب الصف الثاني متوسط.

وقد تم ترتيب فصول هذا الدليل بناء على وجودها في الوثيقة مع تقسيم كل فصل ليشمل الأهداف العامة للوحدة و من ثم المعلومات الاثرائية المرتبطة بالوحدة و كيفية الاستفادة من هذه المعلومات في بناء الدرس، يلي ذلك تقديم نماذج لكل وحدة متضمنة الأهداف الخاصة بكل خبرة تعليمية وطريقة تنظيمها والأدوات المستخدمة في التطبيق، و كيفية تقديم هذه الخبرة و التدرج في الخطوات التعليمية للمهارات، و ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الطلاب لهذه المهارات، و كيف يمكن التقدم بهذه الخبرة . كما تشمل كل خبره أيضاً على إرشادات يجب على المعلم ملاحظتها أثناء أداء الطلاب، بالإضافة إلى كيفية تقييم هذه الخبرة.

وفي نهاية كل وحدة، هناك عدة مراجع ترتبط بالوحدة، تساعد المعلم على تنظيم وحدات و خبرات كل درس و تثري معلوماته العامة عن المواضيع المتعلقة بتلك الوحدة، وعلى المعلم ألا يقصر معلوماته على هذه المراجع بل يتوجب عليه أن يبحث في مراجع أخرى تساعده في تطوير معلوماته ذات الارتباط بالمادة .

وقد تعتمد فريق التأليف التنوع في إجراءات تقديم كل خبرة بحيث تشمل كل منها طرق و أساليب تختلف عن الأخرى قدر الامكان. كما تم تضمين بعض الأنشطة في خبرات وإهمالها في خبرات أخرى وذلك للفت نظر المعلم أن كل ما يقدم في الدليل ما هو إلا نماذج يحاول أن يسترشد بها المعلم و ليس نسخها. كما وضع في الاعتبار كذلك أن متطلبات بعض الخبرات من الأدوات و الأجهزة المساعدة قد لا تتوفر في جميع المدارس. و هنا يأتي التحدي في إيجاد البدائل و استغلال ما هو متاح في المدرسة قدر الإمكان.

و قد راعى فريق التأليف في إعداد هذا الدليل، أن الوحدات التعليمية سوف تقدم بناء على ماورد في وثيقة المنهج ص ٩ حيث يتوجب على المعلم الالتزام بتوزيع الألعاب بناء على ذلك.

وقد وضع في الاعتبار عند تأليف هذا الدليل أن هناك تحديات ستواجه المعلم خلال تقديمه لهذه الخبرات. والمعلم الناجح هو الذي يستطيع التغلب عليها بالعزيمة والإصرار. وقد تم ترك مساحة من الحرية للمعلم للابداع و إظهار قدره من الحرية بعيداً عن التلقين كما يحدث في بعض الأدلة و الكتب، وذلك من خلال وضع إرشادات لكيفية استخدام هذا الدليل من قبل المعلم عند التطبيق.

## توجيهات تخص الخبرات التعليمية

تضمنت الخبرات التعليمية عددًا من العناوين الفرعية، يشير كل منها إلى مضمون معين، ويتطلب بعض الإجراءات لتحقيقه. وفيما يلي توضيح لهذه العناوين وكيفية تحقيقها:

١ عدد الدروس: هو عدد تقديري لما يتطلبه تنفيذ الخبرة التعليمية من دروس، وهو يتفاوت تبعًا لتفاوت مستوى الطلاب ومدى استجابتهم وتقدمهم في أنشطة الخبرة التعليمية. وعلى المعلم أن يقرر العدد المناسب لطلابه من بين الحد الأدنى والحد الأقصى الموضح لكل خبرة تعليمية.

٢ المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية: على المعلم التأكد من توفر المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية قبل البدء في تنفيذ أنشطتها، ويمكن أن يحقق ذلك من خلال بعض الأنشطة التمهيديّة.

٣ أهداف الخبرة التعليمية: تم صياغة الأهداف في صورة سلوكية مع تصنيفها إلى المجالات النفس حركية والمعرفية والانفعالية. وعلى المعلم إعطاء اهتمام لكل من المجالات الثلاث والعمل على تحقيقها.

٤ التنظيم: يشير إلى المكان الذي سيتم تنفيذ الخبرة التعليمية فيه وما يتطلب ذلك من إعداد وتخطيط وتجهيز يقوم به المعلم قبل تنفيذ الخبرة التعليمية.

٥ الأدوات المطلوبة: تشمل ما يتطلبه تنفيذ الخبرة التعليمية من أدوات متنوعة سواء صغيرة أو كبيرة، وبالعدد الذي يتناسب مع عدد الطلاب في الفصل. ويمكن للمعلم أن يقوم بتوفيرها ويعمل على استخدامها، أو يختار بعضها منها حسب توفر الإمكانيات لديه، أو يستعمل بدائل لها بما يتناسب مع البيئة وذلك في حال صعوبة توفيرها.

٦ ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية: هي نقاط توجه انتباه المعلم لجوانب مهمة في أدائه للخبرة التعليمية.

٧ إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية: هي تصور لما يمكن أن تسير عليه عملية تنفيذ الخبرة التعليمية. والمعلم ليس ملزمًا بإتباعها تمامًا، ولكن يمكنه الاستفادة منها، والتعديل فيها، أو الإضافة إليها وفقًا لما يراه مناسبًا.

٨ التقدم بالخبرة التعليمية: هي مقترحات يمكن الاستفادة منها في تطوير الخبرة التعليمية وتعزيز عملية التعليم، وتشمل رفع أو زيادة مستوى صعوبة أنشطة الخبرة التعليمية، أو ممارستها في مواقف متنوعة، ويمكن للمعلم أن يضيف إليها.

٩ الاستفادة من المواقف التعليمية: تشير إلى المواقف التي قد تحدث أثناء أو بعد مشاركة الطالب في أنشطة الخبرة التعليمية وتفاعله معها، والتي يكون الطالب خلالها مهياً للتعلم. فينبغي على المعلم الاستفادة من هذه المواقف واستغلالها، والعمل على إيجاد الوسائل التي تمكنه من الربط بين المفاهيم المعرفية والانفعالية ومع ما تم تعلمه في الخبرة التعليمية.

١٠ أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة: هي أنشطة يمكن للمعلم استخدامها والتشجيع عليها من أجل تعزيز ما تم تعلمه الطالب في الخبرة التعليمية. ويمكن الإضافة إليها واقتراح المزيد منها، كما يمكن تنفيذها في أوقات غير وقت الدرس.

١١ إجراءات السلامة: هي بعض الترتيبات التي يتخذها المعلم من أجل ضمان سلامة الطلاب و أمانهم من الإصابات الرياضية أو البيئية و ذلك مثل عمل الإحماء الملائم قبل النشاط أو مراعاة درجة الحرارة أو تواجد مصدر قريب للماء.

١٢ تقييم الخبرة التعليمية: تشمل إجراءات تقييم الخبرة والتي يتم من خلالها التحقق من تعلم الطلاب للخبرة التعليمية.

١٣ واجبات إضافية منزلية: وتشير إلى إحدى الطرق التي يمكن من خلالها تتبع ما يتم تعلمه في المدرسة. وقد تكون على شكل بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية، وذلك للتأكيد على ما تم تعلمه في المدرسة. ويتم من خلال هذه الواجبات تعزيز تعلم الطالب عن طريق إجابة ولي الأمر عن بعض الأسئلة المتعلقة بسلوك الابن المرتبط بأنشطة الخبرة التعليمية.

### الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، وذلك عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص نمو كل مرحلة وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام فإنه يجب أن ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب على أنه جسم، وعقل، وروح. لذا فإن فلسفة منهج مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام تركز على ثلاثة محاور رئيسية، هي كما يلي:

١ الدين الإسلامي الحنيف، ذلك المنهج الرباني الذي يجب أن يكون دليلاً ومرشداً للمرء في جميع شؤون حياته بما في ذلك سلوكه الحركي.

٢ العادات والتقاليد الوطنية بما لا يتنافى مع تعاليم الشريعة الإسلامية.

٣ إن النشاط الحركي ضروري لعمل أجهزة الجسم المختلفة بكفاءة وفاعلية خاصة في ظل التقدم التقني، وما قد يسببه من آثار سلبية على صحة الإنسان.

من هذا المنطلق يمكن أن تتشكل الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام بما يحقق هذه الفلسفة، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطلاب. وتكون هذه الأهداف على النحو التالي:

١ تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.

٢ تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط البدني

٣ تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها.

٤ تنمية المهارات الحركية، وبما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.

٥ تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.

### أهداف مادة التربية البدنية في المرحلة المتوسطة

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن:

١ تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب المرحلة المتوسطة.

٢ يتعزز لديه السلوك المؤدي إلى تحمل المسؤولية وتنمية القيادة.

٣ يتعزز لديه السلوك المؤدي إلى احترام الفروق الفردية بين الطلاب.

٤ يمارس أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب المرحلة المتوسطة.

٥ يعرف ماهية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والطرق المبسطة لقياسها.

٦ يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.

- ٧ يتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية و الصحية و الفسيولوجية المناسبة لهذه المرحلة.
- ٨ يتعرف على بعض الجوانب الفنية و القانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية و تعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

### أهداف مادة التربية البدنية للصف الثاني متوسط

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذا الصف أن:

- ١ تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف.
- ٢ يكتسب السلوك المؤدي إلى تعزيز احترام الفروق الفردية بين الطلاب.
- ٣ يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ٤ يعرف ماهية اللياقة القلبية التنفسية و الطرق المبسطة لقياسها.
- ٥ يتعرف على بعض المفاهيم المبسطة للتدريب البدني بما يناسب هذا الصف.
- ٦ يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذا الصف.
- ٧ تتعزز لديه بعض الجوانب القانونية المهمة و المرتبطة بممارسة المهارات الرياضية المقررة لهذا الصف.





## الوحدات التعليمية

### للفص الثاني متوسط

الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية

الوحدة الثانية: ألعاب القوى

الوحدة الثالثة: الجمباز

الوحدة الرابعة: كرة القدم

الوحدة الخامسة: الكرة الطائرة

الوحدة السادسة: كرة السلة

الوحدة السابعة: كرة اليد

الوحدة الثامنة: كرة الطاولة





# الوحدة التعليمية الأولى

## الصحة واللياقة البدنية

# الصحة واللياقة البدنية

## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
  - يتعرف على الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة.
  - يتعرف على مكونات الوحدة التدريبية.
  - يتعرف على ماهية اللياقة القلبية التنفسية و الطرق المبسطة لقياسها.
  - يمارس تدريبات بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

## المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

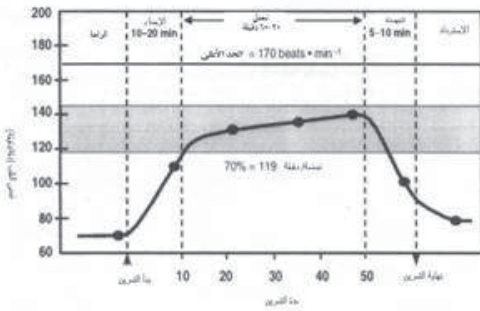
### مكونات الوحدة التدريبية

- تتكون أي وحدة تدريبية من ثلاث محاور أساسية هي: الإحماء والتدريب والتهدئة. ولكن عند الإعداد للوحدة التدريبية يجب أن يراعى دمجهم في برنامج بدني متكامل يعتمد على الأهداف المراد تحقيقها. فهدف المنافسة أو هدف الصحة العامة أو هدف تخفيف الوزن و غيرها قد تختلف فيه مكونات الوحدة التدريبية لها بما يحقق الأهداف المرجوة.

والتركيب المعتاد للوحدة التدريبية يتضمن فترة (١٠)

دقائق) تقريبا إحماء، وفترة تدريب من (٢٠-٦٠ دقيقة)، وفترة نشاط ترويحوي و تهدئة تتراوح من

(١٠-٥ دقائق). (الشكل ١)



شكل (١) مكونات الوحدة التدريبية.



يهدف الإحماء عموماً إلى إعداد الطالب إلى النشاط البدني التالي سواء كان للمنافسة أو للصحة أو غيره من الأنشطة. و لذلك تكون أهميته أكثر كلما كان النشاط المرغوب ممارسته أكثر شدة. و بما أن العضلات هي العامل الذي يتحمل العبء الأكبر، مما يستدعي العمل على تهيئتها بشكل مناسب، لذا فإن الإحماء يركز في مجمله على تهيئة العضلات لاستقبال النشاط البدني التالي. و من أهم ما يمثله الإحماء من عائد هو في رفع درجة حرارة العضلة مما يؤدي إلى رفع العمليات الأيضية و سرعة انقباض العضلة الذي يؤدي بالتالي إلى زيادة الدورة الدموية و معدل الأوكسجين قبل بداية التدريب. كما يتم أيضاً أثناء هذه الفترة عمل بعض التمرينات الخاصة بإطالة العضلة مما يساعد على تسخينها و يقود في النهاية إلى تجنب حدوث الإصابة. كما يتضمن الإحماء أيضاً بعض التدريبات الخاصة المرتبطة بالمهارات و نوع النشاط الذي يراد ممارسته حيث إنها تهيئ الطالب و تركز انتباهه و تعده نفسياً للمنافسة.

و تعتمد الأنشطة التي يمارسها الطالب في فترة الإحماء على نوع المنافسة أو التدريب المرغوب. و لكن عموماً، أثناء هذه الفترة يستحسن أن يركز في أنشطته على العضلات الكبيرة التي تشارك في النشاط المرغوب. بحيث تكون التمرينات التي تؤدي مماثلة أو مشابهة لنوع النشاط المقبل، و يجب التدرج في الشدة من بسيطة إلى عالية. و يفضل أن تكون فترة الإحماء لا تقل عن عشر دقائق. مع ملاحظة عدم الوصول إلى درجة التعب خلال هذه الفترة، و بما أن العضلات والأنسجة تفقد الحرارة أبطئ من اكتسابها، فإن وجود فترة راحة بين التمرينات أمر مقبول. و بعد انتهاء فترة الإحماء يجب أن تكون هناك فترة استرداد قبل بدء المنافسة تتراوح من (٥ إلى ١٠ دقائق). مما سبق يمكن استخلاص أن الإحماء يعمل على تسهيل:

- عملية الانتقال من الراحة إلى التمرين.
- إطالة العضلات الهيكلية.
- زيادة تدفق الدم.
- تحسين العمليات الأيضية من الراحة إلى حاجة النشاط التحملي من الأوكسجين.
- تجنب حدوث الإصابة.

والإحماء يمكن أن يقلل من فرص حدوث الإصابة عن طريق زيادة قدرة الأنسجة على الاستطالة، مما يزيد من المدى الحركي للمفصل ويزيد بالتالي من قدرة العضلة على الانقباض. وتتكون فترة الإحماء من (٥-١٠ دقائق) من التدريب ذو الشدة المنخفضة و تمارين إطالة بشكل يصل إلى الحد الأدنى من نبض القلب لفترة التحمل. فمثلا الفرد الذي يستخدم المشي السريع في فترة التحمل من الممكن أن يؤدي فترة الإحماء بمشي بطيء. أيضا المشي السريع يمكن أن يكون إحماء مناسب للمتدرب على الجري البطيء. ويجب أن تركز تمارين الإطالة على العضلات الكبيرة باستخدام أسلوب الإطالة الثابتة أو المرتدة أو بخليط منهما. وإن كان من الأفضل التركيز على الإطالة الثابتة لأنها آمنة أكثر من المرتدة في تجنب حدوث تمزقات في أوتار العضلات.

## التدريب

فترة التدريب والتي تتراوح من (٢٠-٦٠ دقيقة) من التدريب المتواصل أو المتقطع (١٠ دقائق) لكل فترة خلال الوحدة التدريبية. وتحدد الشدة المستخدمة في النشاط المزاوول مدة التدريب المناسبة، فالتمارين معتدلة الشدة تؤدي خلال زمن طويل (٣٠ دقيقة) أو أكثر، و على العكس التمارين مرتفعة الشدة تؤدي من (٢٠ دقيقة) فأقل. وأفضل التدريبات هي التي تعمل فيها العضلات الكبيرة و تكون ذات إيقاع بطبيعتها، مثل كرة السلة، أو المضرب، أو كرة اليد والتي تكون ذات فائدة إذا تمت ممارستها لفترة كافية. وعلى العكس أنشطة مثل البولينغ أو الغولف، ليس من المتوقع منها أن تؤدي إلى نتائج إيجابية في تنمية عنصر التحمل و من ثم رفع مستوى اللياقة القلبية التنفسية، و لكنها أنشطة ممتعة و ترويحية، و يمكن أن تؤدي إلى فوائد صحية. ومن الملاحظ أن علاقة مدة التدريب و الشدة هي علاقة عكسية. فكلما طالت المدة قلت الشدة. وفي هذه المرحلة يمكن إضافة بعض الأنشطة الترويحية المكملة لتمارين التقوية أو كليهما. فوجود بعض الأنشطة الترويحية خلال فترة التحمل أو بعدها مباشرة سوف يساهم في رفع مستوى الالتزام بالبرنامج ويساعد في التغلب على الملل. وينصح بأخذ نبض القلب من فترة إلى أخرى للتأكد من شدة التدريب المناسبة.



## التهدئة

على الرغم من أن معظم المعلمين يُضْمَنون الوحدة التدريبية فترة إحماء، إلا أن الكثير منهم يهملون فترة التهدئة، وهذه الفترة تمثل صورة معكوسة من الإحماء حيث تتدرج فيها التمرينات من الشدة العالية إلى المنخفضة. يلي ذلك فترة من تمرينات الإطالة التي تتسم بإبقاء العضلات المستخدمة في وضع إطالة ثابتة لفترات من (١ إلى ٢ دقائق). وتساهم هذه الفترة في تقليل فرص التعرض إلى آلام أو إصابات ما بعد المنافسة. وتتميز هذه المرحلة بالتدرج من فترة التحمل إلى الراحة، حيث تتألف من تمارين ذات طبيعة تنخفض فيها الشدة مع الزمن مثل المشي و الهرولة أو تمارين إطالة، كما تعمل هذه المرحلة على عودة نبض القلب تدريجياً إلى وضعه العادي قبل التمرين، وتؤدي إلى عودة ضغط الدم إلى طبيعته، وكذلك تساعد على التخلص السريع من حامض اللاكتيك الذي يتجمع في الدم بسبب التدريب. وفي حالة إهمال هذه الفترة فسوف تؤدي إلى مشاكل في الجهاز الدوري، وتخفض من مستوى الدم العائد إلى القلب، مما يؤدي إلى انخفاض الدم الشرياني في الوقت الذي لا يزال حاجة الجسم إلى الدم والأوكسجين عالية.

## اللياقة القلبية التنفسية :

تزداد أهمية الحديث عن اللياقة القلبية التنفسية لكونها مرتبطة بأمراض القلب التي قد تؤدي إلى الوفاة، بالإضافة إلى كونها وسيلة مهمة للوقاية من هذه الأمراض والتأهيل بعد العمليات الجراحية للقلب. كذلك تجدر الإشارة هنا إلى أن الحصول على مستوى مناسب من اللياقة القلبية التنفسية أمر ضروري و مهم لعيش حياة صحية ومنتجة بإذن الله. وهذا ما يزيد من أهمية اللياقة القلبية التنفسية كعنصر أساسي عند الحديث عن الحياة الصحية. ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية ببساطة بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالأوكسجين إلى العضلات العاملة.

وفي الماضي، كان قياس نبض القلب، و ضغط الدم، و نشاط عضلة القلب الكهربائي يستخدم للدلالة على مستوى اللياقة القلبية التنفسية، إضافة إلى المقاييس الرئوية مثل السعة الحيوية. ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه المقاييس التي تجرى والفرد في وضع الراحة تعطي دلائل ضعيفة حول مستويات اللياقة القلبية التنفسية. والآن تستخدم مقاييس أخرى مثل اختبار التمرين التدرجي (GXT) لفحص نبض القلب، و ضغط الدم، و نشاط عضلة القلب الكهربائي، و التنفس، و أخذ الأوكسجين أثناء مزاوله النشاط البدني.

## لماذا فحص اللياقة القلبية التنفسية؟

من السهل إدراك قيمة قياس اللياقة القلبية التنفسية. فمن مميزاتها إعطاء الطبيب أو مدرب اللياقة البدنية صورة صحية عن مستوى اللياقة القلبية التنفسية التي تساعد في كتابة وصفة النشاط البدني المناسبة والمبنية على أسس أهمها: العمر، والحالة الصحية، والأمراض التي يعاني منها المفحوص، والأخطار الصحية التي يمكن أن يتعرض لها ومدى نجاحه في ذلك، والسلوكيات الحياتية التي يمارسها. فهي في الواقع تساعد على تحديد قدرة الفرد على أداء مهامه ومدى نجاحه في ذلك.

## بعض الاختبارات المبسطة لقياس اللياقة القلبية التنفسية:

تختلف اختبارات قياس اللياقة القلبية التنفسية في كونها عملية أو ميدانية. ومن الواضح أن الاختبارات العملية أكثر دقة وصدقية، ولكنها أيضاً مكلفة وتحتاج إلى زمن أطول في القياس. لذلك يفضل استخدام القياسات الميدانية لكونها أبسط، ويمكن إجرائها على مجموعة من المفحوصين وبتكلفة أقل، كما أنها يمكن أن تعطي مؤشرات مقبولة حول الحالة البدنية للمفحوص. ولكن على الرغم من ذلك فإن هناك بعض القصور في هذه الاختبارات ومنها أنها تتأثر بمستوى الدافعية والرغبة عند الفرد. ويجب مراعاة أنه من الأفضل تطبيق برنامج تدريجي لتحسين مستوى اللياقة القلبية التنفسية قبل عمل هذه الاختبارات الميدانية، حيث إن هذه البرامج تبدأ من مستوى منخفض و تتدرج إلى مستويات أعلى. عند تلك النقطة، يمكن إجراء هذه الاختبارات التي تشتمل على المشي أو الجري السريع ومن هذه الاختبارات الميدانية:

١ مشي ميل واحد. وقد طوّر هذا الاختبار بحيث يناسب أعمار مختلفة ومستويات مختلفة من اللياقة القلبية التنفسية. وفي هذا الاختبار على الفرد أن يمشي مسافة ميل واحد في أقل زمن ممكن. ويتم في نهاية المسافة قياس نبض القلب ثم تستخدم بعد ذلك معادلة محددة مسبقاً في استخراج القدرة القلبية القصوى. وبعدها يمكن مقارنة قياس نبض القلب بعد نهاية الاختبار مع جدول محدد مسبقاً لتحديد القدرة القصوى لأخذ الأوكسجين، ومن ثم مقارنة ذلك مع جدول آخر يحدد النسب المتوقعة للفئة العمرية وبالتالي يمكن الوقوف على مستوى الفرد على أنه أقل أو أكثر من المتوقع.





٢ مشي / جري (١٢ دقيقة) أو ميل و نصف. اشتهر هذا الاختبار باسم اختبار كوبر، وهو مشابه لاختبار المشي السريع السابق. ويتمثل في جري هذه المسافة في أقل زمن ممكن. وقد تم تحديد هذه المسافة بحيث لا تكون طويلة حتى يمكن للمفحوص المحافظة على (١٠٠٪) من القدرة القلبية القصوى، ولا تكون قصيرة بحيث لا تؤثر على مصادر الطاقة الأخرى غير الهوائية. ثم يتم بعد ذلك عمل نفس الإجراءات السابقة في اختبار المشي السابق.

٣ اختبارات أخرى مثل ( اختبار الخطوة، و اختبار الدراجة الثابتة، و اختبار السير المتحرك).

### نبض القلب:

يعد قياس نبض القلب اختباراً هاماً لتحديد مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى الفرد لأنه يستخدم في المعادلات التي نستخرج منها مقياس اللياقة القلبية التنفسية. لذا فإن عدم الدقة في قياس نبض القلب سوف يقود إلى قراءات خاطئة في جميع اختبارات قياس اللياقة القلبية التنفسية، و أيضاً أخطاء في تقدير مستوى الأحمال التدريبية عند بناء البرنامج التدريبي. ويمكن قياس نبض القلب بطريقتين أساسيتين: الأولى بطريق التحسس، و الأخرى عن طريق السماع الطبية. وبطبيعة الحال، سوف يتم الاقتصار هنا على الحديث عن طريقة التحسس، لأنها عملية أكثر و يمكن استخدامها من قبل مجموعة من الطلاب. و في الوقت الذي يمكن استخدام السماع كناحية تعليمية فقط لأخذ الإحساس بصوت نبض القلب و المقارنة بينه في حال الراحة و أثناء التدريب و بعده. ويمكن قياس نبض القلب عن طريق تحسس الشريان الكعبري عند الرسغ، أو الشريان الصدغي أمام الأذن، أو الشريان السباتي في الرقبة، حيث يتم ذلك بضغط بسيط على هذه الشرايين و خاصة الشريان السباتي لتجنب إغلاق هذا الشريان تماماً، مما قد يتسبب في نبض قلب غير اعتيادي. ولأخذ قياس نبض القلب في وقت الراحة يمكن أن يتم بأحد الطرق السابقة بعد النهوض من النوم و الوقوف لبعض الوقت. كذلك يمكن أخذ القياس لدقيقة كاملة أو لمدة خمس عشرة ثانية و من ثم ضربها في أربعة مع تكرار أخذ القياس لأربعة أيام متتالية و من ثم اخذ المتوسط الذي يمكن أن يمثل نبض القلب في وقت الراحة. أما أثناء التدريب فيصعب أخذ نبض القلب بدون أجهزة متقدمة، و لكن يمكن أخذ نبض القلب بنفس الطرق السابقة بعد التدريب مباشرة و لمدة ست أو عشر ثوان ثم ضربه في عشرة أو ستة، والذي يمكن اعتباره مؤشراً جيداً على نبض القلب أثناء التدريب.

### اسم الخبرة: مكونات الوحدة التدريبية.

#### الأهداف الخاصة بالخبرة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:
- يتعرف على مكونات الوحدة التدريبية.
  - يدرك أهمية كل عنصر من عناصر الوحدة التدريبية.
  - يمارس نشاطاً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية.

#### التنظيم

حيز أو فناء واسع مفتوح (صالة مغلقة أو ملعب رياضي أو فناء).

#### الأدوات المطلوبة

- وسيلة إيضاح توضح شكل مكونات الوحدة التدريبية و فتراتهما.
- لوح أو سبورة متحركة لتسجيل إجابات الطلاب.
- ٤ مقاعد سويدية.
- ١٠ أقماع
- ٤ كراسي
- ٥ حبال قفز
- صفارة
- ساعة توقيت



## إجراءات التنفيذ:

يقدم المعلم معلومات عن أهمية النشاط البدني بصورة مختصرة و خاصة ما يتعلق بتنمية اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة، يلي ذلك طرح أسئلة على الطلاب عن ماهية الوحدة التدريبية و أهميتها و عناصرها. يقوم كل طالب بتسجيل إجابته على اللوح أو السبورة المتحركة. بعد ذلك، يعرض المعلم وسيلة الإيضاح و يقارن محتواها مع إجابات الطلاب. يناقش المعلم مكونات الوحدة التدريبية مع الطلاب و يوضح أهمية كل عنصر من عناصرها. ثم يبدأ المعلم في تطبيق الدرس من خلال ما تم نقاشه مع الطلاب. و يساعدهم في اختيار الأنشطة المناسبة للوحدة التدريبية، و الزمن اللازم لتنفيذها، ثم يتولى المعلم خلال هذه الفترة توجيه الطلاب و مساعدتهم في الوصول إلى الإجابة السليمة.

يبدأ المعلم في تطبيق ما أعده من نموذج لمكونات الوحدة التدريبية. وفي ما يلي مثالاً لمكونات الوحدة التدريبية:

**الإحماء:** جري خفيف حول الملعب أو الفناء لمدة خمس دقائق يقوم فيها الطلاب بتبادل رفع الرجلين مع رفع الذراعين جانباً، وكذلك الوثب من فوق حواجز منخفضة مثل المقاعد السويدية أو مثيلاتها ( خمس دقائق).

**النشاط الرئيسي:** يوزع المعلم الطلاب على مجموعتين. تتقف كل مجموعة عند بداية البطارية المخصص لها ( بطارية التحدي أو بطارية الرشاقة). هذه البطارية عبارة عن مجموعة من المحطات التي يمر بها الطالب بحيث تنمي كل محطة أحد عناصر اللياقة البدنية. مع تخصيص وقت لكل بطارية. و مع نهاية الوقت ( ٢٠ دقيقة ) تقوم كل مجموعة بتبادل المواقع. بعد ذلك، يوزع المعلم الطلاب إلى ست مجموعات (بطارية التدريب الدائري) بحيث تؤدي كل مجموعة تدريباً محدداً، و مع سماع الصافرة تتبادل المجموعات المحطات بشكل متوالي، و مع نهاية هذا التحدي تقوم كل مجموعة بالمشي حول الفناء لمدة ثلاث دقائق لتهدئة الجسم.

## وصف البطاريات:

### بطارية التحدي:

تهدف هذه البطارية إلى تنمية المرونة و التحمل الدوري التنفسي. وفيها يستمر الطلاب في أداء تدريبات كل محطة. و عند النهاية يبدأ التحدي من جديد حتى يعلن المعلم نهاية التدريب على تدريبات البطارية. ويمكن للمعلم التنوع في هذا التحدي بحيث يغير من طريقة الجري أماماً إلى الجري خلفاً، أو من الوثب فوق حاجز إلى الدخول عبر نفق من الأطواق.

### بطارية الرشاقة:

تهدف تدريبات هذه البطارية إلى تنمية اللياقة القلبية التنفسية و الرشاقة. يبدأ الطلاب هذا التحدي من خلال المرور حول أقماع موزعة على خطوط متعرجة. كما يمكن للمعلم من استخدام كراسي أو أدوات غيرها بحسب ما هو متوفر.

### بطارية التدريب الدائري.

توزع تدريبات هذه البطارية على مجموعة من المحطات حسب الترتيب التالي:

- ١ ثني الجذع أماماً من رقود القرفصاء ( Sit - up ).
- ٢ ثني الذراعان من وضع التعلق على العقلة ( Chin - up ).
- ٣ ثني الذراعان من وضع الانبطاح المائل ( Push - up ).
- ٤ الجري أماماً مع تغيير الاتجاه.
- ٥ الوثب بالحبل في المكان.

يمكن للمعلم مع نهاية الدرس أن يكلف الطلاب بتصميم وحدة تدريبية لتنمية عناصر اللياقة البدنية في منازلهم و إحضارها إلى المعلم في الدرس القادم لتتم مناقشتها.



### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية :

- ١ أداء الطلاب للمحطات بالشكل و الترتيب المناسب.
- ٢ مراعاة حالة الجو من خلال تقليل المحطات أو زمن الأداء في كل محطة، وذلك في حال ارتفاع درجة الحرارة لضمان سلامة الطلاب.
- ٣ توضيح هدف كل محطة و ما تنميه من عناصر اللياقة البدنية أثناء أداء الطلاب لها من خلال المرور على كل محطة.

### التقدم بالخبرة :

- ١ تضمين تمارينات أكثر صعوبة في كل تحدي أو زيادة زمن الأداء في كل محطة.
- ٢ توجيه الطلاب إلى زيارة أحد المراكز الرياضية مع والده، و من ثم كتابة تقرير عن مشاهداته و مدى تطابق ذلك مع ما درسه.

### تقويم الخبرة :

سيتم قياس تقويم هذه الخبرة التعليمية ( مكونات الوحدة التدريسية ) عن طريق :

#### أ- قياس عناصر اللياقة البدنية :

- التحمل العضلي ( اختبار ثني الجذع من رقود القرفصاء لأكبر عدد ممكن خلال دقيقة).
- القوة العضلية ( اختبار ثني الذراعين من وضع التعلق على العقلة لأكبر عدد من المرات).
- الرشاقة ( اختبار الجري أماماً مع تغيير الاتجاه - الزمن).
- اللياقة القلبية التنفسية ( اختبار الوثب بالحبل في المكان - الزمن).

ب- واجب منزلي يتضمن أسئلة يجيب عنها الطالب مثل :

- ما هي الوحدة التدريبية؟
- ما هي مكوناتها؟
- اذكر بعض التدريبات أو الأنشطة المناسبة لكل عنصر من الوحدة التدريبية.

ت- ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب للتأكد من تحقق الأهداف الوجدانية للدرس ، وذلك بمتابعته للجوانب التالية :

- مستوى روح المنافسة بين الطلاب في إحراز أفضل النتائج.
- درجة السعادة والسرور عن تحقيق نتائج طيبة في اختبارات اللياقة البدنية.
- معدلات الثقة بالنفس كنتيجة للتقدم في مستوى اللياقة البدنية.

### مراجع الوحدة العامة :

١. اللياقة البدنية : مكوناتها-العوامل المؤثرة عليها-اختباراتها. حسين ، حلمي. دار المتنبى ، ١٩٨٨.
٢. مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة. الحيارى ، حسن أحمد. ، الربضي ، هاني. ، الديري ، علي. دار الأمل للنشر والتوزيع ، ١٤٠٧.
٣. فسيولوجيا الرياضة. سلامة ، بهاء الدين إبراهيم. دار الفكر العربي ، ١٤٠٩.
٤. تجارب معملية في وظائف أعضاء الجهد البدني. الهزاع ، هزاع محمد حمد. جامعة الملك سعود ، عمادة شؤون المكتبات ، ١٤١٣.
٥. التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي. سلامة ، بهاء الدين إبراهيم. دار الفكر العربي ، ١٤١٩.



٦. التغذية للرياضيين. إسماعيل، كمال عبد الحميد..، عبد الفتاح، أبو العلاء..، الأمين، محمد السيد. مركز الكتاب للنشر، ١٤٢٠.
٧. أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الابتدائية والإعدادية. حماد، مفتي إبراهيم. مركز الكتاب للنشر، ١٤٢١.
٨. مكونات اللياقة البدنية واختباراتها. الصميدى، لؤي غانم. دار نهران للنشر والتوزيع، ١٤٢٢.
٩. فسيولوجيا الرياضة : نظريات وتطبيقات. سيد، أحمد نصر الدين. دار الفكر العربي، ٢٠٠٣م.
١٠. الرياضة والصحة والبيئة. كماش، يوسف لازم. دار الخليج، ٢٠٠٥م.

11 - The physiological basis of physical education and athletics. Forth Ed. Fox. E. L., Bowers. R. W., and Foss. M. L. (1989). Brown Publishers. Dubuque. Iowa. USA.

12 - Health Fitness instructor.s handbook. Third Ed. Howley. E. T., and Franks. B. D. (1997). Human Kinetics.

13 - Guidelines for exercise testing and prescription. Fourth Ed. American college of sports medicine. Lee and Febiger.







# الوحدة التعليمية الثانية

## ألعاب القوى

# ألعاب القوى

عدد الدروس  
( ٤-٢ ) درس

## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- يتعزز لديه الحماس للمشاركة و بذل الجهد في النشاط البدني.
- يطبق الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء.
- يطبق جري المسافات المتوسطة.

## المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

### الوثب الطويل بطريقة التعلق

تعددت الطرق التي يستخدمها الواصلون في تأديتهم لهذه المهارة. و لكن في جميع هذه الطرق، يسعى الطلاب إلى تحقيق أكبر مسافة أفقية ممكنة عن طريق الحصول على أكبر سرعة أفقية عند الارتقاء. و كثيراً ما يتحقق ذلك و لكن على حساب المسافة التي يقطعونها، دون علم منهم أو من المعلم لذلك. و عادة لا يلاحظ المبتدئ هذه المشكلة، حيث أنه يتعلم من خلال المحاولة و الخطأ الوثب بالأسلوب الذي يناسب قدراته. و بصفة عامة و مهما اختلفت الطريقة المستخدمة في الوثب، فإنه يمكن تقسيمها فنياً إلى ثلاث مراحل: الارتقاء، و الطيران، و الهبوط. كما تقسم المسافة التي يثبها الطالب إلى ثلاث مسافات و هي:

مسافة الارتقاء (من نهاية الحد الأمامي للوحة الارتقاء إلى مركز ثقل الطالب عند لحظة الارتقاء)، و مسافة الطيران (المسافة الأفقية التي يتحركها مركز ثقل الطالب وهو في الهواء)، و مسافة الهبوط (المسافة الأفقية بين مركز الثقل عند لحظة ملامسة القدم للرمل و العلامة التي تحدثها القدم و التي يتم قياس مسافة الوثبة منها).





## الارتقاء

يحاول الواصل في مرحلة الارتقاء الحصول على أكبر سرعة أفقية ممكنة، وذلك من خلال عدوه لمسافة الاقتراب التي تناسب قدراته البدنية و الفنية. بل أن هناك دراسات أشارت إلى أن كل واثب له مسافة اقتراب معينة بحسب قدراته، و لذلك اقترح الباحثون طريقة وثب محددة، حسب المسافة التي يثبها اللاعب. فمثلاً اللاعب الذي يثب إلى مسافة أقل من ست أمتار يفضل له استخدام طريقة السلم، و الذي يثب إلى مسافة من (٦ إلى ٦,٥ م) يفضل له طريقة التعلق أو السلم، أما من يتجاوز في وثبته السبعة أمتار و النصف، فيفضل له استخدام طريقة المشي بثلاث خطوات و نصف. أما طريقة التعلق فقد أشار الباحثون إلى أنها الطريقة المفضلة عندما يكون اللاعب يثب إلى مسافة من (٦ إلى ٧,٥ م). أما فيما يخص طول مرحلة الاقتراب، فتعتمد بشكل كبير على قدرة اللاعب على الاستفادة من السرعة التي يحققها في هذه المرحلة و تحويلها إلى سرعة أفقية على لوحة الارتقاء. و لذلك، يجب الانتباه على أن طول مرحلة الاقتراب من أجل الحصول على سرعة أفقية أكبر، لا يعني بالضرورة تحقق ذلك، و إنما قد يكون على حساب زيادة احتمالية الخطأ في الارتقاء و تحقيق محاولات فاشلة. و على العموم، فإن أفضل لاعبي العالم يستخدمون مرحلة اقتراب من (٤٠ إلى ٤٥ م). و في الخطوتين الأخيرتين، على اللاعب تعديل وضع جسمه، حتى يتمكن من الارتقاء المناسب.

وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل الوثب الطويل على الإطلاق. و من التعديلات التي يقوم بها اللاعب في الخطوتين الأخيرتين :

- تخفيض مركز ثقل الجسم بحوالي (٤ سم)، و زيادة في مسافة الهبوط في نهاية الخطوة ما قبل الأخيرة.
- نقصان من (٢٨-٤٦ سم) في مسافة الهبوط، و زيادة من (٢٧-٣٤ سم) في نهاية الخطوة الأخيرة مقارنة بالخطوتين أو الثلاث ما قبل الأخيرة.

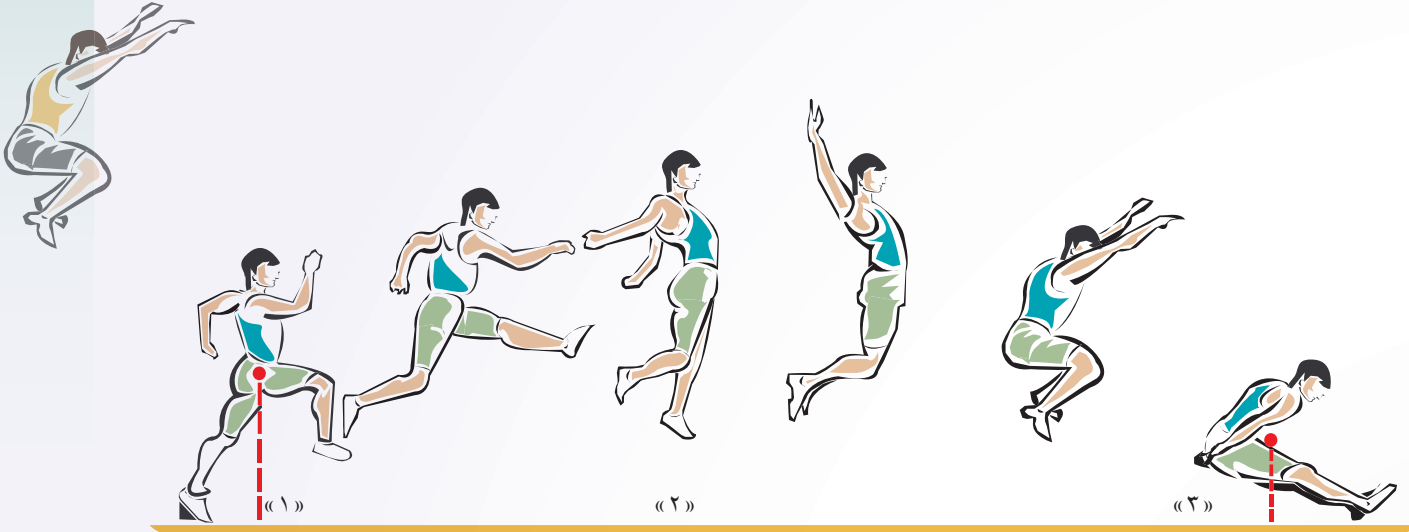
أمر آخر مهم هنا ألا وهو زاوية الانطلاق. فمن المعلوم أن أفضل زاوية انطلاق يمكن أن تحقق أفضل مسافة ممكنة وذلك عندما يكون مستوى الهبوط و الطيران متساويان وهي زاوية (٤٥) درجة. و لكن في الوثب الطويل عادة لا تتجاوز هذه الزاوية (٢٥) درجة. و يرجع هذا بطبيعة الحال إلى التركيب الجسمي الذي

يضع بعض القيود على النظريات مما يصعب تطبيقه. وقد لوحظ أن اللاعب لكي يحقق تلك الزاوية (٤٥) درجة، فإنه مجبر على تخفيض سرعته عند الارتقاء إلى النصف تقريباً، مما يؤدي إلى فقدان نصف المسافة التي يمكن أن يحققها إذا لم يقوم بالتركيز على تحقيق زاوية انطلاق (٤٥) درجة. فالسرعة هنا هي العامل الأكثر أهمية والتركيز يجب أن يكون على الحصول على أعلى سرعة ممكنة عند لحظة الارتقاء وليس التركيز فقط على تحقيق زاوية الانطلاق المطلوبة.

## الطيران

تعد مرحلة الطيران أقل المراحل التي يمكن للاعب أن يؤثر فيها، لأنه في هذه المرحلة يعتبر اللاعب كالمقذوف وتؤثر عليه كل العوامل التي تؤثر على المقذوفات وهي: زاوية وسرعة الانطلاق، ومستوى الانطلاق، والهواء. ولكن ما يقوم به اللاعبون عادة في هذه المرحلة من تعدد في نوع وأساليب الوثب لا يتعدى كونه محاولة للتحكم والسيطرة على الدوران الأمامي الذي يكتسبه اللاعب أثناء الارتقاء ومحاولة الاستفادة من ذلك عند مرحلة الهبوط. وفي حال عدم قدرة اللاعب على السيطرة على هذا الدوران الأمامي، فإن مركز ثقله سوف يكون أمامه عند الهبوط ويفقد بذلك مسافة كبيرة في الوثب. ولكن باستخدام طريقة التعلق، فإن اللاعب يمكنه السيطرة على ذلك من خلال زيادة قصور الدوران حول المحور العرضي، مما يقلل من سرعة دوران الجسم حول مركز ثقله. وفي مرحلة الطيران يمد اللاعب رجله المتقدمة أماماً ثم يسحبها إلى الأسفل والخلف حتى وصول كلا الرجلين مع بعضهما خلف خط الجسم. هذه الحركة مع حركة اليدين المعاكسة التي تصاحبها تؤدي إلى رد فعل من الجزء العلوي من الجسم. التي تقود أيضاً إلى مد الجسم، مما يزيد من عزم القصور الذاتي حول المحور العرضي و يقلل بذلك من حجم الدوران الأمامي، بينما تستمر الذراعان في الدوران حتى وصولهما فوق الرأس، وعندها يثني اللاعب الركبتين و يبدأ في الحركة الأمامية للرجلين استعداداً للهبوط. ومن المهم ملاحظة أن الرجلين يجب أن تثني من مفصلي الركبتين، بينما يتم تحريكهما إلى الأمام وتحت الجسم. وإن إغفال ذلك قد يقود إلى دوران أمامي وسفلي للجذع بقدر كبير، مما يحد من إمكانية رفع الرجلين.





شكل ( ٢ ) طريقة أداء الوثب الطويل بطريقة التعلق

## الهبوط

يتصف أفضل هبوط في الوثب الطويل بأنه ذلك الوضع الذي تكون فيه الرجلين أبعد ما يمكن عن مركز الثقل، دون أن يؤدي ذلك إلى وقوع اللاعب على خلفيته في الحفرة. وفي هذه المرحلة يصبح الدوران الأمامي ضروري لحمل اللاعب أماماً وتجنب وقوعه على خلفيته. وحالما يلامس اللاعب الحفرة، فإنه مطالب بمرجحة الذراعين أماماً، مما يؤدي إلى دوران جسمه فوق قدميه. كما أنه من المهم هنا أيضاً ملاحظة وضع الجذع. ففي حال كون الجذع مثني بدرجة مبالغ فيها، فإن ذلك يقود إلى رفع الرجلين كرد فعل ويؤخر ملامسة الرجلين للحفرة. وسوف يؤدي هذا إلى إطالة مرحلة الطيران. ومن جهة أخرى، فإن ثني الجذع أماماً سوف يقلل من مسافة الهبوط عن طريق تحريك مركز الثقل بالقرب من القدمين مقارنةً بوضعه عندما يكون الجذع في وضع أكثر استقامة. أما في حال كون الجذع في وضع مستقيم أو مائل إلى الخلف فإن زمن الطيران سوف يقل، بينما تزداد مسافة الهبوط. وحالما يلامس العقبان الأرض، يثني اللاعب ركبتيه لامتناس الصدمة ويبدأ في الدوران أماماً ويدفع الرأس والكتفان فوق الركبتين أو بينهما لكي يسهل الدوران الأمامي. وفي حال كون الذراعين عند هذه اللحظة بمستوى الجذع أو خلفه، فإنه يضاف إلى الحركات السابقة مرجحة الذراعين أماماً وعالياً، مما يقود إلى رد فعل دوراني لبقية الجسم ويساعد بذلك على دوران اللاعب إلى الأمام فوق قدميه.

## جري المسافات المتوسطة:

من المعلوم أنه كلما زادت مسافة الجري عن (٤٠٠م)، فإن طول الخطوة (المسافة الأفقية في اتجاه الجري ما بين لحظة ارتطام العقب الأيمن إلى ارتطام العقب الأيسر) وترددها في الدقيقة يقلان تبعاً لذلك. كذلك كل حركات المد التي يؤديها اللاعب تقل، وذلك في مفاصل الفخذ، والركبة، والكاحل. كما يقل كذلك المدى الذي ترتفع إليه القدم نحو المقعدة أثناء المرجحة، وأيضاً الارتفاع الذي تصل إليه الركبة أمام اللاعب أثناء فترة الرجوع الحركي الذي تتحرك فيه الذراعان كجزء مكمل لحركة الرجلين. ويتم تعويض ذلك عن طريق حركة الكتفين المعاكسة لحركة الفخذين. وأخيراً مع الانخفاض في مقاومة الهواء وقوى الاحتكاك مع الأرض فإن ميل الجذع أماماً عند الجري بسرعة ثابتة سوف يقل تبعاً لذلك كما هو في المسافات المتوسطة.

## بعض القوانين الفنية المرتبطة بالوحدة:

### المسافات المتوسطة

تعد سباقات المسافات المتوسطة من ضمن المسابقات التي تتطلب لياقة قلبية تنفسية وخصائص نفسية جيدة. ومن أهم هذه الصفات الجسمية ما يلي:

- السرعة.
- قوة التحمل العامة.
- قوة التحمل الخاصة.

### ومن الصفات النفسية:

- قوة الإرادة.
- العزيمة.
- التصميم على الفوز.

تتراوح المسافات المتوسطة من (٨٠٠ إلى ١٥٠٠ م)، ويتصف لاعب المسافات المتوسطة بالقامة المتوسطة أو الطويلة وبمرونة العضلات، ولديه العزيمة للفوز كما في المسافات الطويلة.





## البدء في المسافات المتوسطة:

يشيع استخدام البدء العالي في المسافات المتوسطة، و يؤدي كما يلي:

يقف المتسابق خلف خط البداية بحوالي (٣ م)، وعند سماع نداء استعداد، يتحرك اللاعب ليقف خلف خط البداية والجسم عمودي على الأرض وقدم الارتقاء أماماً. يميل بعد ذلك بالجذع للأمام و تتدلى الذراعان اليمنى أماماً مقاطعة للجسم واليسرى خلفاً بارتقاء كامل مع ثني الركبة اليسرى قليلاً واليمنى بدرجة أقل. تجدر الإشارة هنا إلى أنه في بعض المسابقات المتوسطة (٨٠٠م) يلتزم كل متسابق بحارته في المئة متر الأولى، كما يفضل بعض المتسابقين البدء المنخفض.

### اسم الخبرة: الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء.

#### الأهداف الخاصة بالخبرة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:

- يتعرف على الوثب الطويل بشكل عام.
- يتعرف على الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء.
- يؤدي الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء.
- يتعرف على بعض القوانين المتعلقة بهذه المسابقة.

#### الأدوات المطلوبة

- رسم توضيحي لكيفية أداء المهارة بالشكل الصحيح.
- متر أو شريط متدرج لقياس المسافة.
- شريط فيديو يتضمن أداء المهارة أو CD.
- عدد (٣) بساط إسفنجي.
- (٣) عصي خشبية بعرض متر واحد.

#### التنظيم

فناء واسع، أو ملعب







### إجراءات التنفيذ:

بما أن هذه المهارة أساسية لتعلم الطرق الأخرى للوثب الطويل، فإن عملية تقديم هذه المهارة للطلاب بالشكل المناسب أمر ضروري. يبدأ المعلم الدرس بالتعريف بمهارة الوثب الطويل وموقعها من مسابقات ألعاب الميدان و المضمار. كما يوضح المعلم للطلاب أجزاء ومتطلبات هذه المهارة والمطلوب من الطالب تحقيقه. وبما أن هذه المهارة تتطلب الوثب لأبعد مسافة أفقية، فعلى المعلم الإيضاح للطلاب أيضاً بأن تحقيق السرعة في مرحلة الاقتراب هي العامل الأهم للوصول لأبعد مسافة أفقية. ثم يطرح المعلم سؤالاً عن مواصفات لاعب الوثب الطويل في ضوء ما تم شرحه مسبقاً. كما يعمل المعلم على توجيه إجابات الطلاب بحيث يتوصل إلى أن لاعبي عدو المسافات القصيرة هم أقرب اللاعبين مناسبة لهذه المسابقة. وكذلك يعرف المعلم الطلاب بأجزاء المهارة المكونة من الاقتراب، والطيران، والهبوط، وذلك من خلال الشرح على وسيلة الإيضاح المعدة مسبقاً. يطرح المعلم أثناء ذلك أسئلة على الطلاب تشتمل على أهم ما يميز كل مرحلة وخاصة مرحلة الطيران وما يقوم به الطالب من حركات أثناءها. يوجه المعلم إجابة الطلاب نحو مفهوم فيزيائي مهم وهو عدم قدرة اللاعب أثناء طيرانه على تعديل مسار مركز ثقله نتيجة إلى قصوره الذاتي. يعني ذلك أن لا بد من وجود مؤثر خارجي لكي يغير من مساره. وبناءً عليه فإن المسافة التي سوف يقطعها الطالب سوف يحددها لحظة الارتقاء. ثم يقوم المعلم بعد ذلك بتوضيح أهم القوانين التي تحكم هذه المسابقة وخاصة فيما يتعلق بمرحلة الارتقاء والهبوط.

يوزع المعلم بعد ذلك الطلاب إلى ثلاث مجموعات على ثلاثة مواقع أعدت مسبقاً للتدريب على هذه الخبرة التعليمية.

- يبدأ كل طالب من كل مجموعة بالجري الخفيف من مسافة خمس أمتار، ثم الارتقاء برجله على لوحة الارتقاء المعدة من الخشب أو المرسومة على الأرض بالجبس أو الطباشير ثم الهبوط.

- بعد ذلك، يقوم أحد الطلاب برفع عصا في مستوى حوض الطالب، ثم يؤدي باقي الطلاب المهارة بحيث يقوس ظهره خلفاً للمس العصا.
- لتعليم حركة الذراعين، يقوم كل طالب في كل مجموعة بالوثب لأعلى بمساعدة الزميل أو المعلم مع تحريك الذراعين في اتجاه عقارب الساعة (لأعلى-لأسفل-للخلف ثم لأعلى).
- لتعليم الطيران، يمكن استخدام صندوق خشبي بارتفاعات مختلفة بحيث يقوم كل طالب بالوثب من على الصندوق والطيران مع حركة الذراعين الصحيحة.
- يمكن بعد ذلك عمل مسابقة للطلاب بين المجموعات، بحيث يقوم طالب من مجموعة أخرى بإعطاء درجة لطالب آخر بعد أداء المهارة. يحدد المعلم في استمارة معدة مسبقاً درجة مستوى الأداء بحيث تتراوح من (١ مقبول إلى ٣ متميز). تجمع الدرجات و تفوز المجموعة التي حصلت على درجات أعلى.
- يقوم كل طالب زميله في المجموعة عن مدى قانونية الأداء بالنظر إلى لوحة الارتقاء وكيفية الهبوط.

### ما ينبغي ملاحظته أثناء تقديم الخبرة:

- ١ التأكيد على الهبوط على البساط الإسفنجي.
- ٢ التأكيد على حركة اليدين و الحوض.
- ٣ الوثب لأعلى قدر الإمكان.
- ٤ لفت نظر الطلاب إلى أن الهدف النهائي للخبرة التعليمية هو المسافة الأفقية.





### التقدم بالخبرة:

- سؤال الطلاب عن طول مسافة الاقتراب لكل واحد منهم، و تدريبهم على كيفية عمل ذلك.
- عمل مسابقة بين الطلاب لأطول مسافة يمكن تحقيقها بالوثب.
- يمكن تعليق كرة في منتصف مسافة الطيران بحيث يحاول كل طالب لمس الكرة أثناء طيرانه لإجادة الوثب لأعلى.

### إجراءات السلامة:

- على المعلم أن يؤكد في البداية على عدم استخدام سرعات اقتراب عالية.
- استخدام البساط الإسفنجي أو أرضية رملية للهبوط وعدم التساهل في ذلك.
- يمكن أداء المهارة في صالة مغلقة عند اشتداد درجة الحرارة مع التأكد من ملائمة أحذية الطلاب لأرضية الصالة.
- ملاحظة السند من قبل المعلم أو الزميل عند استخدام الصندوق.

### تقويم الخبرة:

- سيتم تقويم هذه الخبرة التعليمية ( الوثب الطويل بطريقة التعلق في الهواء ) عن طريق :
- أ- استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة، وذلك في مراحل التدرج بالخبرة ( الخطوات التعليمية المتدرجة).
  - ب- مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم، يجيب عليها الطالب في المنزل، شاملة على المعارف والمفاهيم التي يتم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:

س ١: هل مسافة الاقتراب واحدة عند جميع الطلاب؟

س٢: ما هي الفائدة التي سيكتسبها الطالب عند أدائه الوثب الطويل بطريقة التعلق؟

س٣: ما هو الجانب السلبي الذي يحدث عندما يثني الوثاب جذعه أماماً؟

ت- ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب للتأكد من تحقق الأهداف الوجدانية للدرس، وذلك بمتابعته للجوانب التالية:

- درجة التحمل والمثابرة التي تصاحب محاولات الوثب المتكررة.
- مستوى الإصرار على تحقيق الهدف ( الوثب لأكبر مسافة ممكنة).
- درجة القناعة والإيمان بتوجيهات وملاحظات المعلم.

### مراجع الوحدة العامة

١. ألعاب القوى. عبدالفتاح ، إسماعيل، الجمل ، صالح . دار الكتاب المصري: دار الكتاب اللبناني، ١٩٩٠ م .
٢. ألعاب القوى. سمير عطالله . جروس برس، ١٩٩٢ م .
٣. الأسس الوظيفية والميكانيكية لفن الأداء الحركي في فعاليات الرمي والدفع : رمي الرمح - تطويح المطرقة - رمي القرص - دفع الجلة. حسين، قاسم حسن، يوسف، فتحي المهشيش. جامعة قازيونس، ٢٠٠٢ م .
٤. الجديد في ألعاب القوى. الربضي ، كمال جميل. الجامعة الأردنية، ٢٠٠٥ م .
٥. الأسس الميكانيكية و التحليلية و الفنية في فعاليات الميدان و المضمار. حسين، قاسم حسن، محمود، ايمان شاكر. دار الفكر للطباعة و النشر، ١٤٢٠ هـ .
٦. النواحي الفنية لمسابقات العدو و الجري و الحواجز و الموانع. توفيق، فراج عبدالحميد. دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، ٢٠٠٤ م .





٧. علم الميدان والمضمار. عويس، خير الدين علي، عفيف، محمد كامل. دار الفكر العربي، ١٤٠٣هـ.
٨. ألعاب الساحة والميدان : تعليم تكنيك تدريب. مجيد، ريسان خريبط. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المديرية العامة للتدريب، ١٤٠٨هـ.
٩. ألعاب القوى : الميدان والمضمار : تعليم، تدريب، تكنيك، قانون. عويس، خير الدين علي، أنور، أحمد ماهر، عفيفي، محمد كامل. دار الفكر العربي، ١٤٠٠هـ.
١٠. ألعاب القوى. مجيد، ريسان خريبط، الانصاري، عبد الرحمن مصطفى. الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، ١٤٢٣هـ.
١١. تعليم سباقات ألعاب القوى. توفيق، فراج عبد الحميد. مركز الكتاب للنشر، ١٤٢١هـ.
١٢. أسئلة وأجوبة في القانون الدولي للهواة. توفيق، فراج عبد الحميد. مركز الكتاب للنشر، ١٤٢١هـ.
١٣. المقاييس والأبعاد لمسابقات ألعاب القوى. توفيق، فراج عبد الحميد. مركز الكتاب للنشر، ١٤٢١هـ.
١٤. ألعاب القوى : سباقات الجري. عبد الجواد، حسن. دار العلم للملايين، ١٤٠٨هـ.

15 - Basic track and field Biomechanics. Second Ed. Tom Echer. Tafnews press. Montana View. CA. USA. 2002.

16 - The biomechanics of sports techniques. Hay. James. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-Hall. Inc., 1993.





# الوحدة التعليمية الثالثة

## الجمباز

# الجمباز

عدد الدروس  
( ٤-٢ ) درس

## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- يتعزز لديه احترام الفروق الفردية بين الطلاب في الأداء البدني .
- يطبق الدحرجة الأمامية الطائرة.
- يطبق الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد .
- يتعزز لديه أداء الميزان (الأمامي، و الجانبي، و الخفي) .
- يطبق القفز داخلاً على المهر بالطول.

## المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

تعتبر رياضة الجمباز من أفضل الأنشطة الحركية المناسبة لتحسين قدرة الطلاب على التحكم في أجزاء الجسم، وخاصة في المراحل السنوية المبكرة (المرحلة الابتدائية، والمتوسطة). فمهارات الجمباز تحسن من وضع القوام لديهم وتنمي القوة العضلية، والمرونة وباقي عناصر اللياقة البدنية العامة، كما أنها تساعد على بناء قدرات حركية متعددة، كما يمكن الاستفادة منها وتطبيقها في أنشطة حركية أخرى. هذا بالإضافة إلى بناء الثقة بالنفس، والانضباط، وتطور الوعي المكاني والميكانيكي لدى الطلاب . ومن هنا فإنه يجب على جميع الطلاب خاصة في هذه المرحلة السنوية أن يتعلموا المهارات الأساسية لهذه الرياضة الهامة .

وعلى الرغم من أهمية تعلم مهارات الجمباز، إلا أن العملية التعليمية أحياناً ما يصاحبها نسبة من الخطورة، خاصة عند التقدم بمستوى المهارة إلى الدرجة المتوسطة أو العالية، مما يستوجب من







معلم التربية البدنية توخي الحذر والحرص الزائد وإتباعه للإرشادات والنصائح ، بالإضافة إلى تطبيقه للخطوات التعليمية المتدرجة ، بالإضافة إلى تحقيقه كل عوامل السلامة .

### ١- توفير الأمان :

إن من أهم واجبات معلم التربية البدنية في هذه الوحدة، التأكد من توفير أقصى درجات الأمان والسلامة للطلاب الذين يقوم بتدريسهم، بالإضافة إلى اتباعه الخطوات التعليمية المتدرجة لكل مهارة . فمهارات الجمباز يمكن أن تساهم بشكل إيجابي في تطوير خبرات الطلاب وفقاً لقدراتهم وذكائهم وضمن حدود صعوبة المهارة. وعلى معلم التربية البدنية أن يقوم بالتركيز على تهيئة الطلاب بدنياً ونفسياً، وأن يحافظ على سلامة الأجهزة المستخدمة، وأن يطبق إرشادات الأمان التي ستأتي لاحقاً. مع الأخذ في الاعتبار أنه ليس من الضروري نجاح كل الطلاب في أداء المهارة المطلوبة، فما هو سهل بالنسبة لطالب ما، قد يكون صعباً بالنسبة لغيره، فمثلاً الطالب الذي يتميز بالبدانة أو يقل عنده عنصر المرونة أو القوة سوف يفشل في أداء الدرجة الخلفية، ولكنه قد ينجح في أداء العجلة. وعليه يجب على المعلم إعطاء فرص مختلفة للطلاب ، وذلك بتقديمه لأكثر من مهارة.

#### ١ إرشادات الأمان للطلاب :

- الإحماء الجيد وتمارين الإطالة المناسبة قبل البدء في الأداء .
- التحرك في الاتجاهات التي يحددها المعلم .
- بدء الأداء والتوقف تبعاً لإشارة من المعلم .
- البعد عن الأجهزة لحين سماع التوجيهات من المعلم .
- أداء المهارات التي يسمح لك فقط بأدائها من المعلم .
- تقديم التشجيع لزملائك .

## ب إرشادات الأمان للمعلم :

- الإعداد الجيد للدرس والعمل على حماية الطلاب من أي خطر يحتمل وقوعه .
- تعليق لوحة تعليمات الأمان، والإشراف المباشر على الأنشطة.
- وقف أي سلوك خاطئ أو مزاح غير مناسب يصدر عن الطلاب .
- تحديد ممرات للتحرك والسير ، ومناطق للهبوط بعلامات واضحة مرئية.
- وضع علامات للبدء وأخرى للتوقف .
- تصميم إجراءات للأداء في كل محطة أو مهارة .
- توفير مراتب الهبوط الكافية والمناسبة.
- المرور على الأجهزة باستمرار للتأكد من سلامتها ووضعها الصحيح وخلوها من أي عوائق .
- تدريب الطلاب على طرق الهبوط والسقوط المناسبة باستمرار حتى تصبح آلية .
- تقييم أداء كل طالب قبل البدء في مهارات الخبرة التعليمية .
- العمل على التنسيق ما بين قدرة الطلاب ودرجة صعوبة المهارة.
- إتباع خطوات التدرج المناسبة مع التأكد من إتقان كل طالب لها .
- الإلمام بالإسعافات الأولية وإجراءاتها .

## ٢- طرق السند:

إن هدف السند هو مساعدة الطالب على إتمام أداء المهارة المطلوبة بنجاح، وهناك ثلاث مستويات للسند: (أ) أن يضع المعلم يديه على الطالب قبل بدء الأداء، (ب) أن يضع يديه على الطالب قبل بدء الأداء ثم البقاء عليهما حتى الانتهاء من كل مراحل الأداء، (ج) عدم القدرة على وضع اليدين على الطالب بسبب طبيعة المهارة، ولذلك فإنه ليس من الضروري أن تحتاج كل

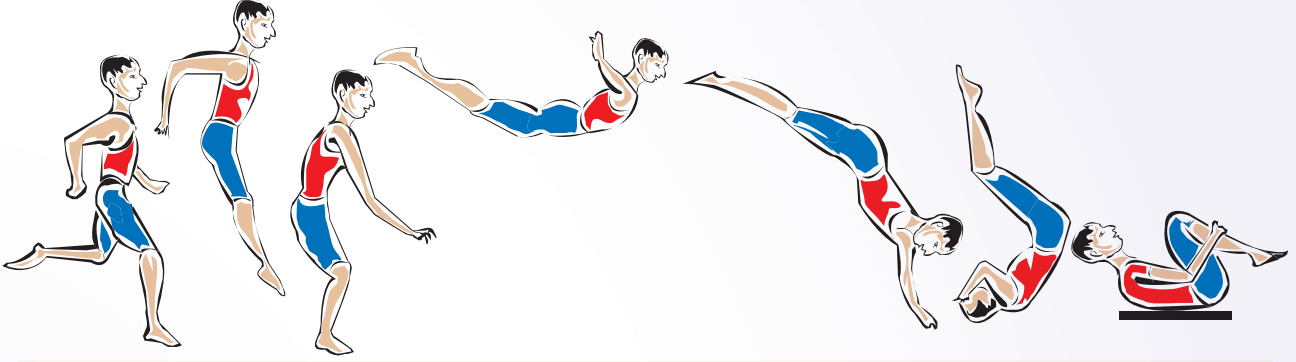




مهارات الجمباز إلى سند، ولكن من الأهمية أن يتدخل المعلم في الجزء الذي قد يحتمل أن يؤدي إلى إصابة الطالب، أو الذي يمكن أن يساعد الطالب على إتمام أداء المهارة بنجاح .  
وفيما يلي بعض الإرشادات التي يمكن أن تساعد المعلم على الوصول إلى السند الناجح :

- دراسة الطالب جيداً من حيث قدراته الجسمية، واستعداداته النفسية، ودرجة فهمه واستيعابه لأجزاء المهارة.
- الإلمام بالجوانب الميكانيكية للمهارة، كعرفة الأجزاء الرئيسة في الجسم التي تشترك في أداء المهارة، وأي منها ينتج القوة اللازمة والتحكم في الأداء.
- إتقان ميكانيكية السند، وأي من أجزاء الجسم يكون الأكثر احتياجاً للسند، وفي أي مرحلة من مراحل الأداء يحتمل أن تحدث الإصابة.
- التدريب على طريقة السند أولاً مع الطالب المتميز ذو الأداء الجيد .
- اتخاذ الوضع الصحيح أثناء السند تجنباً لإعاقة الأداء .
- التأكد من الإعداد البدني الجيد، والإحماء المناسب للطالب قبل الأداء .
- الاستعداد نفسياً وبدنياً للسند مع توقع أسوأ الاحتمالات.
- إعطاء التوجيهات المناسبة للطالب بوضوح، والتأكد من استيعابه الكامل لها .
- حماية الرأس، والرقبة، والعمود الفقري في كل مراحل السند .
- الإقلال من كمية السند، كلما زاد إتقان الطالب للمهارة .
- كن دائماً حذراً، ومنتبهاً، ومستعداً للتدخل السريع.

### ٣. الدحرجة الأمامية الطائرة:



شكل رقم ( ٣ ) يوضح طريقة أداء الدحرجة الأمامية الطائرة

### النواحي الفنية:

- ١ الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللإمام.
- ٢ عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس للأعلى.
- ٣ عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان إلى الأمام مع اتجاه الكتفين للأرض.
- ٤ عند الهبوط توضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه للأمام والجسم مفرد لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين.
- ٥ يعقب المرور بوضع الوقوف على اليدين، ثني الذراعان والرأس والركبتان على الصدر لأداء الدحرجة الأمامية المتكورة والانتها بوضع الوقوف.





### أهم النقاط التعليمية

- الارتقاء للأمام ولأعلى  
بالقدمين معاً.

- الاحتفاظ بالجسم مفرد  
أثناء مرحلة الطيران.

- محاولة المرور بوضع  
الوقوف على اليدين.

- استقبال الأرض  
باليدين.

- تكور الجسم أثناء  
الدرجة.

### طريقة السند

يتم السند بمساعدان  
من الجانب. بحيث  
تكون اليد الخارجية على  
الصدر والبطن، واليد  
الداخلية على عضلات  
الفخذ الخلفية لعمل فرملة  
للرجلين عند الهبوط

### الخطوات التعليمية :

- ١ أداء الدرجة الأمامية المتكورة.
- ٢ أداء الدرجة الأمامية المتكورة من  
الجري والارتقاء.
- ٣ الجري والارتقاء للوثب مع عمل درجة  
أمامية وتعدية بعضاً من أجزاء الصندوق العليا.
- ٤ نفس التمرين السابق مع زيادة الارتفاع  
تدريباً ومد اليدين بعيداً إلى الأمام.
- ٥ نفس التمرين مع زيادة مد الجسم.
- ٦ من الجري والارتقاء للوثب عالياً وإلى  
الأمام، يأخذ الجسم وضع الطيران في الهواء  
على أقصى ارتفاع، مع تثبيت اللاعب في هذا  
الوضع بواسطة مساعدان على كلا الجانبين.
- ٧ نفس التمرين السابق مع استمرار الحركة  
لبداية الهبوط، حيث يعمل المساعدان على  
معاونة الطالب في النزول ببطء للارتكاز على  
اليدين والجسم مفرد ماراً بوضع الوقوف  
على اليدين ثم الدرجة أماماً.
- ٨ أداء الدرجة الأمامية الطائرة كاملة  
بوجود مساعدان، ثم مساعد واحد، ثم  
بدون مساعدة.

#### ٤- الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد:



شكل رقم (٤) يوضح طريقة أداء الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد

#### النواحي الفنية:

##### ١- الاقتراب:

تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من ٢-٣ خطوات، حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين.

##### ٢- الارتقاء:

يرتكز اللاعب باليدين على الأرض والذراعان مفرودتين مع ملاحظة استقامتهما مع الجذع والكتفين، ثم تبدأ مرجحة الرجل الخلفية الحرة مع دفع الأرض بقدم الارتقاء ليأخذ الجسم طريقه مفروداً لأعلى.

##### ٣- الدفع والمرجحة:

يراعى عند مرجحة الرجل الحرة للخلف ولأعلى أن يكون الدفع باليدين مركزياً بحيث يمر خط القوة المكتسبة من اليدين عبر الكتفين والجذع ومنطقة الحوض، وبحيث يقع مركز ثقل الجسم فوق الرأس والذراعين مروراً بوضع الوقوف على اليدين، حتى يمكن تحقيق الطيران اللازم.





#### ٤- الطيران :

وهي الفترة القصيرة التي يمكنها الجسم في الهواء على شكل نصف دائرة بحيث تكون الرأس بين الذراعين والرجلين مضمومتين ، ويتوقف نجاح هذه المرحلة على مقدار مرجحة الرجل الحرة والدفع بقدم الارتقاء ، مع الدفع المركزي باليدين .

#### ٥- الهبوط :

تتم مرحلة الهبوط بنجاح عند استقبال الأرض بالقدمين على الأمشاط أولاً ثم الكعبين ، مع ثني الركبتين قليلاً لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية .

#### أهم النقاط التعليمية

- مرجحة الرجل الحرة والدفع بقدم الارتقاء بقوة .
- الدفع المركزي باليدين والذراعين مفرودتين .
- طيران الجسم على شكل نصف دائرة .
- الهبوط على المشطين ثم الكعبين والثبات .
- الدفع والذراعان مفردان على كامل استقامتهما .

#### طريقة السند

#### الخطوات التعليمية :

##### ١- التدريب على الاقتراب :

- أ) المشي أماماً ، ثم رفع الذراعان أماماً عالياً مع ثني ركبة رجل الارتقاء .
- ب) الجري أماماً وعند الوصول إلى مكان الارتقاء ، مرجحة الذراعان أماماً عالياً مع ثني ركبة رجل الارتقاء .

##### ٢- التدريب على الارتقاء والمرجحة :

- أ) الاقتراب والارتقاء أمام حائط مبطن بوسادة ( مرتبة ) لأداء الوقوف على اليدين مع ملاحظة أداء المرجحة بقوة وسرعة وأن تكون اليدان بعيدتان قليلاً عن الحائط .
- ب) نفس التدريب السابق من المشي ، ثم من الجري .
- ت) نفس التدريب السابق بمساعدة زميلين متشابهي الأيدي ، ويمكن أداء هذا التدريب من الثبات ثم من المشي ، ثم من الجري .

## أهم النقاط التعليمية

## طريقة السند

## الخطوات التعليمية :

### ٣- التدريب على الدفع :

( أ ) يقف الطالب مستنداً بظهره للحائط مع وضع اليدين خلف الرأس وثنى الركبتين قليلاً، دفع الحائط بمد الذراعين والحوض للأمام، مع الركبتين بقوة حتى يندفع الجسم للأمام منتهياً بالوقوف على المشطين.

( ب ) ( رقود قرفصاء. الذراعان أماماً) دفع الأرض بالحوض والقدمين للوقوف على الأرض بمساعدة الزميل.

( ت ) الاقتراب والارتقاء ثم الدفع باليدين بعد الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين بمساعدة المعلم أو الزميل.

( ث ) نفس الخطوة السابقة مع الدفع باستخدام سلم القفز بدلاً من الأرض، والهبوط باليدين في وضع الوقوف على اليدين متبوعاً بالدرجة الأمامية.

- يقف الزميلان متشابكي الأيدي على جانبي الطالب لاستقباله على العضدين من منطقة الطرف السفلي.

- يقف الساند خلف الطالب ممسكاً اليدين ويساعده على استكمال الدفع بالحوض.

- يقف الساند على أحد جانبي الطالب ويساعده في استكمال الدفع المركزي بمسكه من منطقة الوسط.







## أهم النقاط التعليمية

- تقوس الظهر والرأس
- بين الذراعين.
- ضم الرجلين

## طريقة السند

- يقف المساعدان على جانبي الطالب ممسكانه من يديه لمساعدته على إتمام مرحلة الطيران.

- يتخذ الساند وضع نصف الجثو على أحد جانبي الطالب لمساعدته على إتمام المهارة بوضع يد أسفل الظهر والأخرى ممسكة بالعضد.

## الخطوات التعليمية :

### ٤- التدريب على الطيران :

( وقوف على الكتفين ) ثني مفصلي الفخذين ثم مرجحة الرجلين لأعلى وللأمام للطيران ، وذلك بمساعدة الزميلين .

### ٥- التدريب على المهارة كاملة :

باستخدام طرق السند المختلفة وبعض الأجهزة المساعدة وذلك بالتدرج التالي :

( أ ) الشقلبة الأمامية على اليدين باستخدام حزام السند اليدوي .

( ب ) أداء المهارة باستخدام زميل في وضع ( رقود قرفصاء . الذراعان أماماً ) للمساعدة في دفع الكتفين .

( ت ) أداء المهارة على الطرف العلوي من الصندوق المقسم .

( ث ) أداء الشقلبة باستخدام سلم القفز بوضع اليدين عليه والدفع .

( ج ) أداء الشقلبة على المرتبة أو بساط الحركات الأرضية بالسند ثم بدونه .

## ٥- الميزان:

١ الميزان الأمامي:

### النواحي الفنية:

١. الرجل التي يرتكز عليها الجسم في وضع التوازن تكون مفرودة كما يشير مشط قدم الارتكاز إلى الأمام.
٢. رفع الرجل الحرة يكون إلى الخلف وإلى أعلى مدى ممكن، والمشط يشير للخارج.
٣. ميل الجذع للأمام كنتيجة لرفع الرجل إلى أعلى.



شكل رقم (٥) يوضح أداء الميزان الأمامي

٤. الجسم يصل إلى الوضع الأفقي وعمودي على الرجل المرتكزة والظهر مقوس.
٥. الذراعان مفرودتان، وفي وضع مائلاً عالياً أو إلى الجانب، والنظر لأعلى وإلى الأمام، وبحيث تثني الرأس للخلف.
٦. الرأس والرجل المرفوعة على خط واحد.

### الخطوات التعليمية:

١. انبطاح ( انبطاح ) تبادل رفع الرجلين خلفاً عالياً مع مد الذراعين.
٢. ( انبطاح مائل ) ثني الذراعين مع تبادل رفع الرجلين.
٣. ( وقوف مواجه لعقل الحائط - الذراعان أماماً للمسك ) تبادل مرجحة الرجلين خلفاً عالياً.
٤. ( وقوف مواجه - الذراعان أماماً لمسك عقل الحائط ) رفع الرجل الحرة إلى الخلف وإلى الأعلى ببطء.





٥. ( وقوف - الجانب مواجه - الذراع الداخلية لمسك عقل الحائط في مستوى الوسط والذراع الخارجية عالياً ) رفع الرجل الخارجية إلى الخلف وللأعلى ببطء، مع تقوس الجسم والثبات في هذا الوضع - يلاحظ أن الرجل تقود الجسم للحركة، أي كنتيجة لرفع الرجل خلفاً، يضطر الجزء العلوي للميل قليلاً للأمام.

٦. أداء الميزان الأمامي على الأرض بالمساعدة.

٧. أداء الميزان الأمامي على الأرض بدون مساعدة.

### طريقة السند:

توجد طريقتان، ويختلف السند من طالب لآخر تبعاً لإمكانياته واستعداداته.

١. السند من الجانب بحيث تكون اليد الخارجية على الصدر والأخرى على عضلة الفخذ الأمامية للرجل المرفوعة، كما يمكن أن يضع الساند مشط رجله على مشط رجل اللاعب المرتكزة وذلك أثناء سنده. والغرض من ذلك العمل على تثبيت اللاعب وعدم تحركه الناتج عن عدم اتزانه.
٢. السند من الأمام بمسك كفي الطالب.

### ب الميزان الجانبي

### النواحي الفنية:

١. مشط قدم الارتكاز يكون للخارج قليلاً للمساعدة في الثبات.
٢. الرجل المرتكزة مفرودة ومشدودة.
٣. رفع الرجل الحرة مفرودة إلى الجانب وإلى أعلى ارتفاع ممكن.



شكل رقم (٦) يوضح أداء الميزان الجانبي

٤. من الوقوف والذراعان عالياً ينقل الطالب وزن جسمه على قدم الارتكاز.
٥. أثناء رفع الرجل للجانب، يحدث ثني لمفصل فخذ القدم المرتكزة، ويقابل ذلك مد مفصل القدم الحرة المرفوعة جانباً عالياً.
٦. رفع الرجل يقود جسم الطالب لأداء الميزان الجانبي.
٧. ميل الجسم للجانب يكون ببطء وعكس الرجل الحرة.
٨. مع ميل الجسم، يتحرك الذراع العلوي بحركة مستمرة لعمل نصف دائرة ليأتي بجانب الجسم.
٩. الذراع الأخرى مفرودة بجانب الرأس.
١٠. عند الثبات في وضع الميزان الجانبي يظهر الجسم وكأنه مقوساً من الجانب (التقوس بسيط).

### الخطوات التعليمية :

١. ( وقوف مواجه - الذراعان أماماً لمسك عقل الحائط ) تبادل مرجحة الرجلين على الجانبين وإلى أعلى ارتفاع ممكن .
٢. نفس التمرين السابق على أن يكون رفع الرجل ببطء ، والثبات عندما تصل إلى أقصى ارتفاع ممكن .
٣. ( وقوف مواجه - الذراعان أماماً لمسك عقل الحائط ) نقل ثقل الجسم على العقبين فالمشطين للوصول إلى أكبر فتحة ممكنة .
٤. ( وقوف مواجه - الذراعان أماماً لمسك عقل الحائط - رفع الرجل الحرة جانباً ووضعها على أعلى عقلة حائط ممكنة ) زحقة الرجل إلى أقصى اتساع ممكن ( محاولة الوصول إلى فتحة الرجل الموازي ) .
٥. نفس التمرين السابق ، ويضاف إليه عقب فتح الرجل ، ترك اليد القريبة من القدم المرتكزة على العقلة لتأتي بجانب الرأس ، مع ميل الجذع عكس اتجاه الرجل المرفوعة وبذلك يصبح الجسم





مرتكزاً على الأرض بقدم والقدم الأخرى يسند بها على عقل الحائط، كما يسند بإحدى اليدين عن طريق مسك العقلة، وبهذا يكون قد أدى اللاعب الميزان الجانبي بالاستناد على إحدى عقل الحائط.

٦. نفس التمرين السابق، غير أن اليد القريبة التي كانت بجانب الرأس ستمسك العقلة لتأتي اليد الأخرى بجانب الرأس مع ميل الجذع للجانب.

٧. ( وقوف - الذراعان عالياً ) رفع الرجل الحرة جانباً عالياً، حيث يضطر تبعاً لذلك ميل الجزء العلوي جهة الجانب لعمل ميزان جانبي، على أن تؤدي الذراع العليا نصف دائرة لتأتي بجانب الجسم بواسطة المساعدة.

٨. يقل السند تدريجياً، إلى أن يؤدي الميزان الجانبي بدون مساعدة.

### طريقة السند:

يقف الساند خلف اللاعب حيث يقوم بسنده - اليد القريبة للرجل تعمل على رفعها إلى أكبر قدر ممكن، كما يساعد أيضاً على تثبيت الرجل، و يضع الأخرى على العضلة المنشارية العظمية، بهدف إصلاح أوضاع الجزء العلوي وتثبيت الصدر في وضع عالي.

### ج الميزان الخلفي:

### النواحي الفنية:



شكل رقم (٧) يوضح أداء الميزان الخلفي

١. الارتكاز على رجل واحدة وعدم ثني مفصلي الركبتين، ونقل ثقل الجسم على قدم الارتكاز.
٢. قدم الرجل الأمامية الحرة تكون أعلى من مستوى الحوض وعلى خط مستقيم مع الرأس.
٣. النظر للأمام ومتجه إلى قدم الرجل الحرة (الأمامية).

٤. الذراعان أماماً.
٥. يجب أن يقع ثقل الجسم عمودياً على منتصف قاعدة الارتكاز (قدم الارتكاز)، ويتم ذلك بتحريك الذراعين والرجل الحرة والجذع.

### الخطوات التعليمية:

١. إتقان الميزان الأمامي والجانبى.
٢. ( وقوف - الظهر مواجه لعقل الحائط وعلى بعد خطوة - مسك عقل الحائط باليدين وهي مستقيمة ) تبادل مرجحة الرجلين أماماً مع ميل الجذع خلفاً والدفع بالحوض لأعلى .
٣. ( وقوف على بعد خطوة من عقل الحائط - مسك عقل الحائط بجانب الرأس ) مرجحة الرجل الحرة للأمام وأعلى مع الدفع بالحوض لأعلى ومد الذراعين .
٤. رفع الرجل الحرة والحوض لأعلى مع مسك عقل الحائط باليدين والذراعان مستقيمان .
٥. أداء الميزان الخلفي بمساعدة والذراعان مستقيمان في الوضع خلفاً عالياً .
٦. أداء الميزان الخلفي بالمساعدة والذراعان في الوضع أماماً .
٧. أداء الميزان الخلفي بدون سند مع الثبات خمس ثواني .

### طريقة السند:

يمكن سند الطالب أماماً باستخدام عقل الحائط أو بمسك يدي الطالب عند الأداء مع وضع يد على المنطقة السفلى من الظهر للمساعدة في رفع الحوض لأعلى .





عدد الدروس  
(٣-٢)

## الخبرة التعليمية

### اسم الخبرة: القفز داخلاً على المهر بالطول.

#### الأهداف الخاصة بالخبرة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:

- تنمو لديه القدرة على التحكم في أداء مهارة القفز داخلاً على المهر بالطول وبالطريقة الصحيحة.
- يلم بأهمية المفاهيم الميكانيكية والعوامل التي تساعد على وصول الجسم لأعلى من المستوى الأفقي، وتأثير ذلك على نجاح القفزة، مع التعرف على أهم مبادئ قانون تحكيم حسان القفز.
- يستطيع تحقيق الذات والاعتزاز بقدراته واختبارها مع تقدير جوانب الأمان والسلامة في استخدام المهر.

#### التنظيم

صالة رياضية مغلقة، أو ملعب مكشوف مظلل مع توفير الأدوات والأجهزة اللازمة.

#### الأدوات المطلوبة

- سلالم ارتقاء، ومراتب هبوط، ومهر، ومقاعد سويدية، وصندوق مقسم، وعقل حائط.
- كرات طيبة، وحبال، وعصي لكل طالب.
- وسيلة إيضاح مكبرة تمثل أجزاء الحركة ومراحلها الفنية.
- وسيلة إيضاح لطريقة السند المتبعة لكل خطوة تعليمية.
- فيديو أو (CD) يوضح الأداء النموذجي المثالي من أحد الطلاب المتميزين.

## إجراءات التنفيذ:

### (أ) عرض الجوانب الفنية للمهارة :

يقوم المعلم بشرح النقاط الفنية التي تركز عليها مهارة القفز داخلاً في مراحلها المختلفة (١- الاقتراب والارتقاء، ٢- الطيران، ٣- الارتكاز والدفع، ٤- الهبوط) مستخدماً في ذلك وسيلة الإيضاح التي تم إعدادها، ونماذج من أدائه الشخصي، أو من أحد الطلاب المتميزين، مع التركيز على الجوانب الآتية :

#### ١ الاقتراب والارتقاء:

• أن يكون الجري في مرحلة الاقتراب في خط مستقيم وعلى الأمشاط وبخطوات طويلة متدرجة تنتهي بخطوات قصيرة مثل الوصول إلى سلم الارتقاء مع تحريك الذراعين عكس اتجاه الرجلين، وميل الجذع قليلاً إلى الأمام، وتركيز النظر على سلم الارتقاء (شكل ٨)

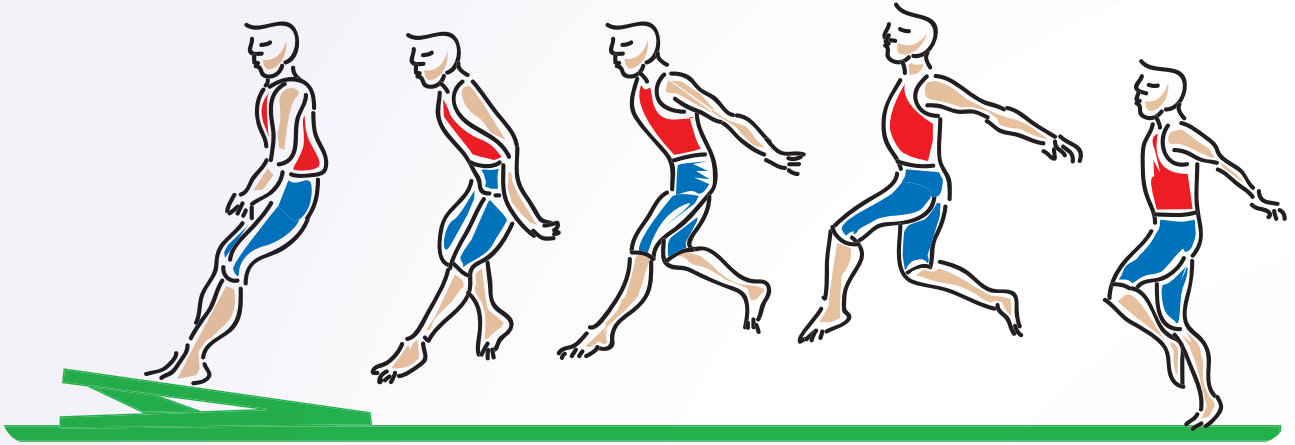


شكل (٨) يوضح طريقة الاقتراب نحو سلم الارتقاء.

• يبدأ الارتقاء من الخطوة الأخيرة في مرحلة الاقتراب وذلك بضم الرجل الخلفية إلى الأمامية (الحرّة)، والهبوط بالمشطين مضمومتين على سلم الارتقاء مع ثني الفخذين من (٥-٢٥ درجة) ومرجحة الذراعين خلفاً (شكل ٩).



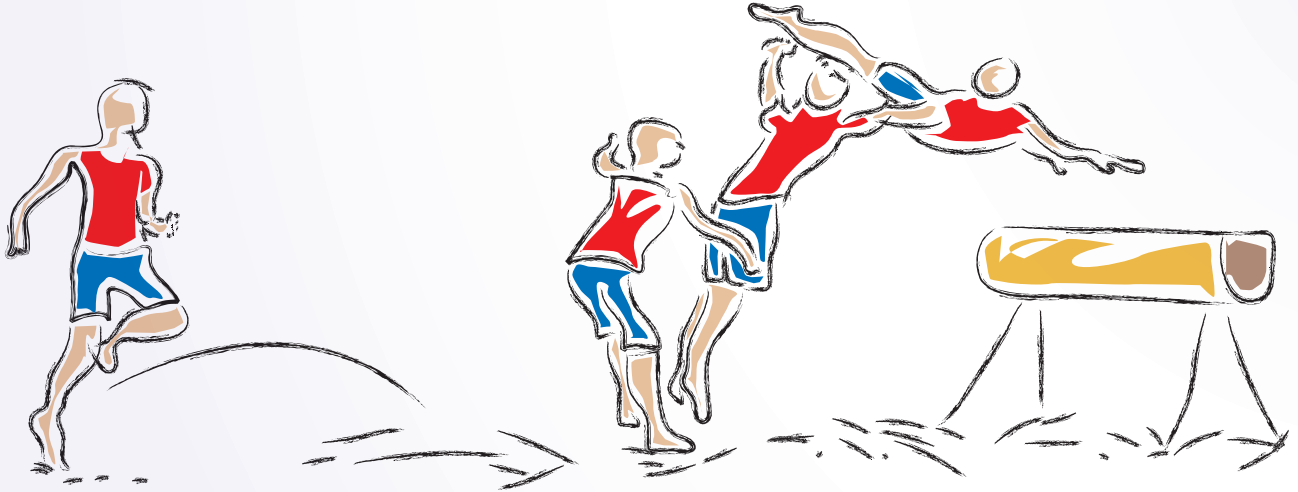




شكل (٩) يوضح الخطوة الأخيرة من خطوات الاقتراب

## ٢ الطيران:

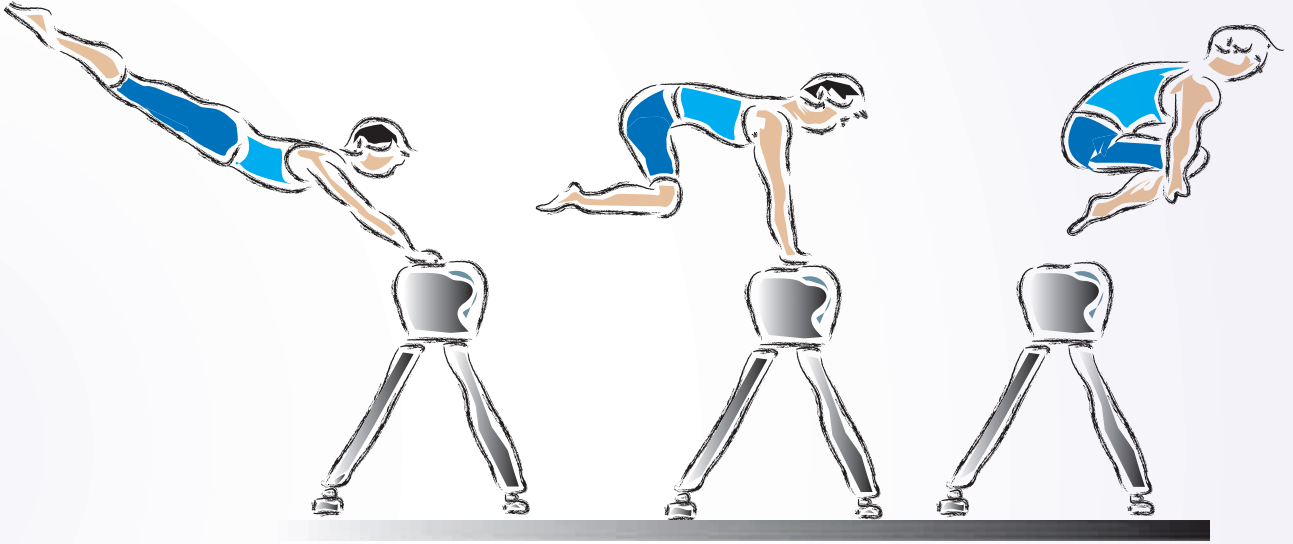
بعد الارتقاء يرتفع الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً، حتى يصل الجسم إلى استقامته الكاملة أعلى من المستوى الأفقي دون أي تقوس مع المحافظة على وضع الرأس بين الذراعين (شكل ١٠).



شكل (١٠) يوضح مرحلة الطيران واستقامة الجسم بكامله

### ٣ الارتكاز والدفع:

عند وصول الجسم إلى الاستقامة الكاملة أعلى من المستوى الأفقي، يتم توجيه اليدين إلى منطقة الارتكاز على المهر. ثم يتم الدفع بهما بقوة وسرعة لحظة وصول الكتفين عمودياً مع اليدين، وبحيث يمر خط عمل قوة الدفع بمركز ثقل الجسم لضمان نجاح القفزة (شكل ١١).



شكل (١١) يوضح مراحل الدفع في مهارة القفز داخلاً على المهر

### ٤ الهبوط:

تبدأ مرحلة الهبوط باستقامة الجسم بعد الانتهاء من أداء القفزة مع توجيه القدمين لأسفل في اتجاه الأرض، حيث يتم استقبالها بالمشطين مع الشني البسيط لمفصلي الفخذين والركبتين لامتصاص قوة الارتطام بالأرض مع المحافظة على وقوع مركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز (القدمين) ومرجحة الذراعين مائلاً عالياً.

### (ب) الخطوات المتدرجة، وطريقة السند، وأهم النقاط التعليمية:

فيما يلي أربع جداول توضح الخطوات التعليمية المتدرجة وطريقة السند، وأهم النقاط التعليمية للمراحل الثلاث السابقة من مهارة القفز داخلاً، بالإضافة إلى أداء المهارة كاملة.





## ١ مرحلة الاقتراب والارتقاء :

### الخطوات التعليمية :

#### ( أ ) الاقتراب :

- ١- (وقوف) الجري في المكان مع مرجحة الذراعين مثنيان عكس اتجاه حركة الرجلين.
- ٢- (وقوف) الجري أماماً على خط مرسوم على الأرض، مع ملاحظة أن الجري يكون على المشطين واتجاه الركبتين للأمام.
- ٣- التدريب على الاقتراب من مسافة (٣٠-٤٠ متر) بسرعة متدرجة لضبط خطوات الاقتراب.
- ٤- زيادة سرعة الاقتراب بالتدرج مع تقليل المسافة وتحديد علامات على جانبي خط الاقتراب لتدرج زيادة السرعة مع كل علامة.

#### ( ب ) الارتقاء :

- ١- (وقوف على ارتفاع ٣٠ سم) أداة الخطوة الأخيرة للاقتراب والهبوط على الأرض.
- ٢- (وقوف) أداء الخطوة الأخيرة للاقتراب.
- ٣- (وقوف) المشي من (٢-٣ خطوات) لأداء الخطوة الأخيرة.

### أهم النقاط التعليمية

- ضبط مسافة وخطوات الاقتراب مع السرعة المناسبة.

- التأكيد على مرجحة الذراعين أماماً عالياً لحظة الارتقاء.

### طريقة السند

## أهم النقاط التعليمية

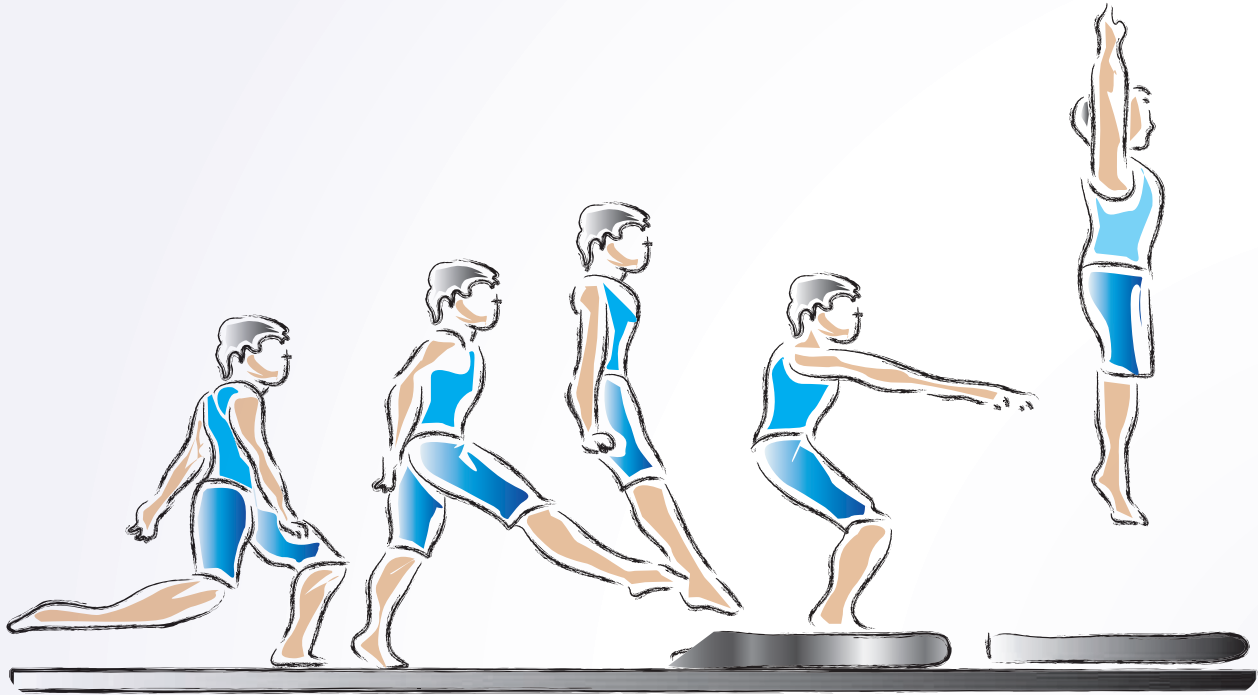
## طريقة السند

- يقف المساعد في مواجهة الطالب متحفظاً للاستقبال وخاصة عند الهبوط بعد أداء الارتقاء

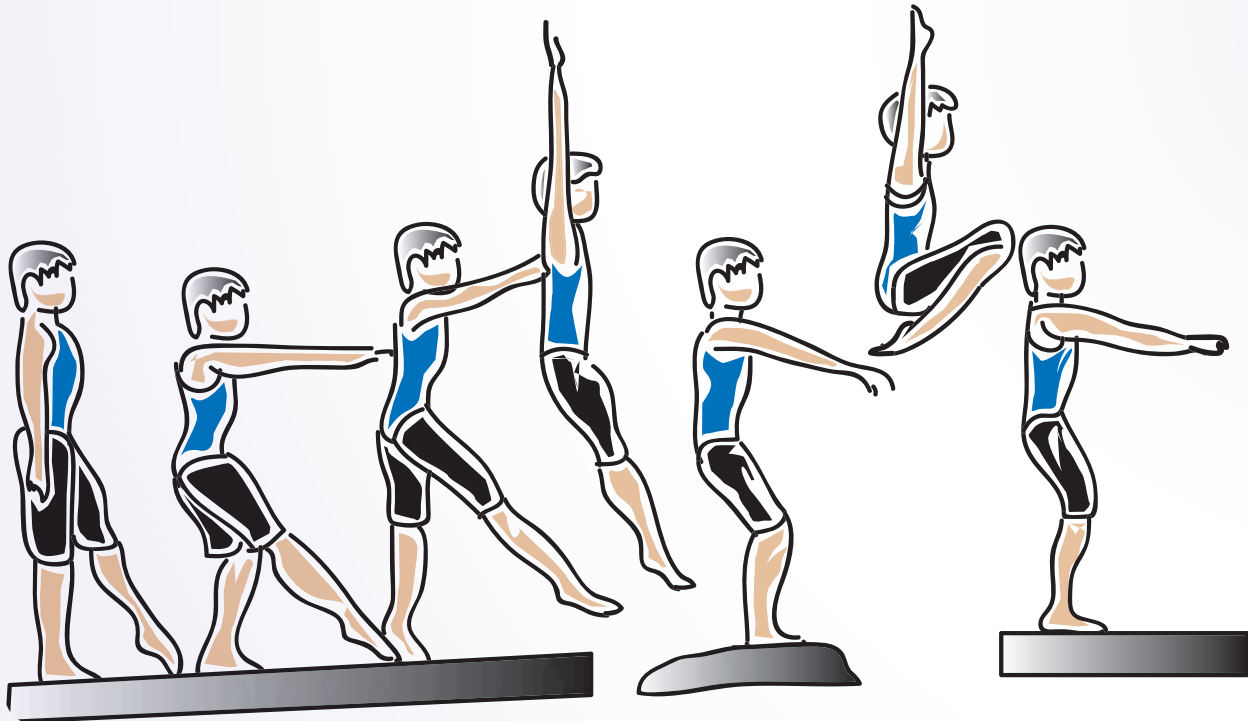
## الخطوات التعليمية :

- ٤- (وقوف) الجري من (٣-٤ خطوات) لأداء الخطوة الأخيرة .
- ٥- (وقوف) أداء التمرين السابق مع تعدية كرة طيبة .
- ٦- (وقوف على سلم الارتقاء) الوثب الارتدادي بمساعدة الزميل .
- ٧- (وقوف) أداء الخطوة الأخيرة والهبوط المزدوج على السلم، ثم القفز عالياً مع رفع الذراعين أماماً عالياً والهبوط (الشكل ١٢).
- ٨- الارتقاء المزدوج مع أداء أوضاع مختلفة للجسم في الهواء مثل:
  - أ. ضم الركبتين على الصدر(الشكل ١٣).
  - ب. فتح الرجلين.
  - ج. أداء حركة الزاوية بالرجلين.
  - د. أداء ١/٤ الفة، ثم ١/٢، ثم لفة كاملة في الهواء حول المحور الراسي للجسم
- ٩- الارتقاء مع تعدية بعض الموانع المنخفضة (مقعد سويدي، الجزء العلوي من الصندوق المقسم، كرة طيبة... الخ).





شكل (١٢) يوضح الخطوة التعليمية رقم (٧) الخطوة الأخيرة من الاقتراب والهبوط المزدوج على السلم للقفز عالياً والهبوط على المراتبة



شكل (١٣) يوضح الخطوة التعليمية (٨/أ) الارتقاء المزدوج مع ضم الركبتين إلى الصدر

### أهم النقاط التعليمية

- التأكيد على وصول الجسم للاستقامة الكاملة أعلى من المستوى الأفقي مع ملاحظة وضع الرأس بين الذراعين.

### طريقة السند

- يقف المساعد خلف الطالب ممسكاً بكرة معلقة على ارتفاع مناسب - يقف المساعد مواجهاً الطالب مع السند من منطقة الوسط والرجوع خلفاً عند الحاجة.

- يقف الساند على أحد جانبي منطقة الطيران لوضع إحدى اليدين على صدر الطالب والأخرى على الفخذين للمساعدة على إتمام الطيران.

- يقف الساند بين الطالب والمراتب للمساعدة في إتمام الطيران من فوق رأسه بوضع اليدين على منطقة الوسط.

### الخطوات التعليمية:

- ١- انبطاح مائل) دفع الأرض بالمشطين لوصول الجسم أعلى من المستوى الأفقي.
- ٢- انبطاح مائل) نفس الخطوة السابقة للمس كرة معلقة أو يد الزميل أو المعلم.
- ٣- انبطاح مائل) نفس الخطوة السابقة مع ثني الركبتين كاملاً للوصول لوضع الجلوس على أربع .
- ٤- (وقوف) الارتقاء من خطوتين للوثب عالياً وللأمام مع السند .
- ٥- إتقان الدرجة الأمامية الطائرة من فوق حبل باستخدام قوائم الوثب العالي .
- ٦- ربط الخطوة ٤، ٥ باستخدام عدد من المراتب بارتفاع (٥٠-٦٠سم) مع السند حيث تتم الدرجة على المراتب .
- ٧- نفس الخطوة السابقة مع استبدال السند بوضع حبل أفقي بارتفاع (٣٠سم) عن المراتب.
- ٨- نفس الخطوة السابقة مع استبدال الدرجة بالجلوس على أربع .
- ٩- نفس الخطوة السابقة مع استبدال الجلوس على أربع باستمرار حركة الجسم مستقيماً للسقوط خلفاً للرقود على الظهر.





## ٢ مرحلة الارتكاز و الدفع:

### الخطوات التعليمية:

#### (أ) الدفع:

- ١- (انبطاح مائل) دفع الأرض باليدين مع التصفيق (الشكل ١٤).
- ٢- (انبطاح أفقي) نفس التمرين السابق.
- ٣- (وقوف. الذراعان أماماً. الاستناد على الحائط) دفع الحائط باليدين مع استقامة الذراعين.
- ٤- (إقعاء. الذراعان أماماً) قفزة الأرنب مع مد الرجلين خلفاً على استقامة الجذع والرأس (الشكل ١٥).
- ٥- (وقوف. الطعن أماماً. الذراعان عالياً) الوقوف على اليدين مع الدفع من الكتفين للتحرك أماماً.
- ٦- قفزة الأرنب من على وفوق مجموعة من المراتب (الشكل ١٦).

### طريقة السند

### أهم النقاط التعليمية

- استقامة الجسم.
- الدفع باليدين بقوة وسرعة.
- الرأس بين الذراعين.

- يقف الساند على أحد جانبي الطالب ممسكاً به من الرجلين والمساعدة على إتمام التمرين.

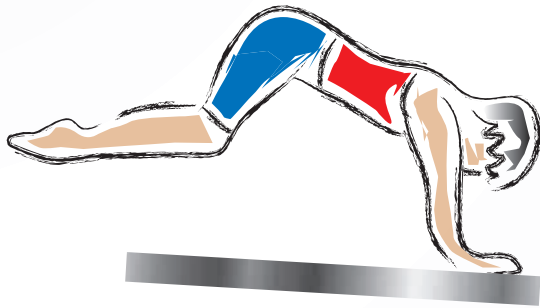
### الخطوات التعليمية:

١. التدرج بالوثب من ارتفاعات مختلفة (مقعد سويدي، صندوق مقسم، مهر، الخ.) والهبوط في الوضع الصحيح مع الثبات من (٥-١٠ ثوان).
- ٢- (وقوف على مقعد سويدي أو صندوق مقسم) الوثب عالياً والهبوط بعد أداء:
  - (أ) ثني الركبتين على الصدر.
  - (ب). ثني مفصلي الفخذين والرجلين مضمومتين
  - (ج) ثني مفصلي الفخذين والرجلين مفتوحتين.
  - (د) وثبة النجمة.

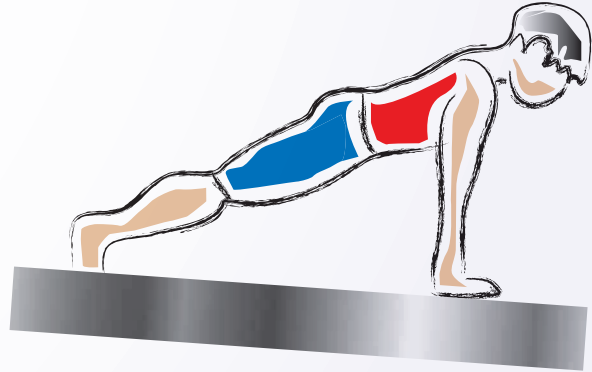
### طريقة السند

### أهم النقاط التعليمية

- الهبوط على المشطين ثم العقبين.
- ثني مفاصل الفخذين والركبتين قليلاً.
- الثبات بعد الهبوط.



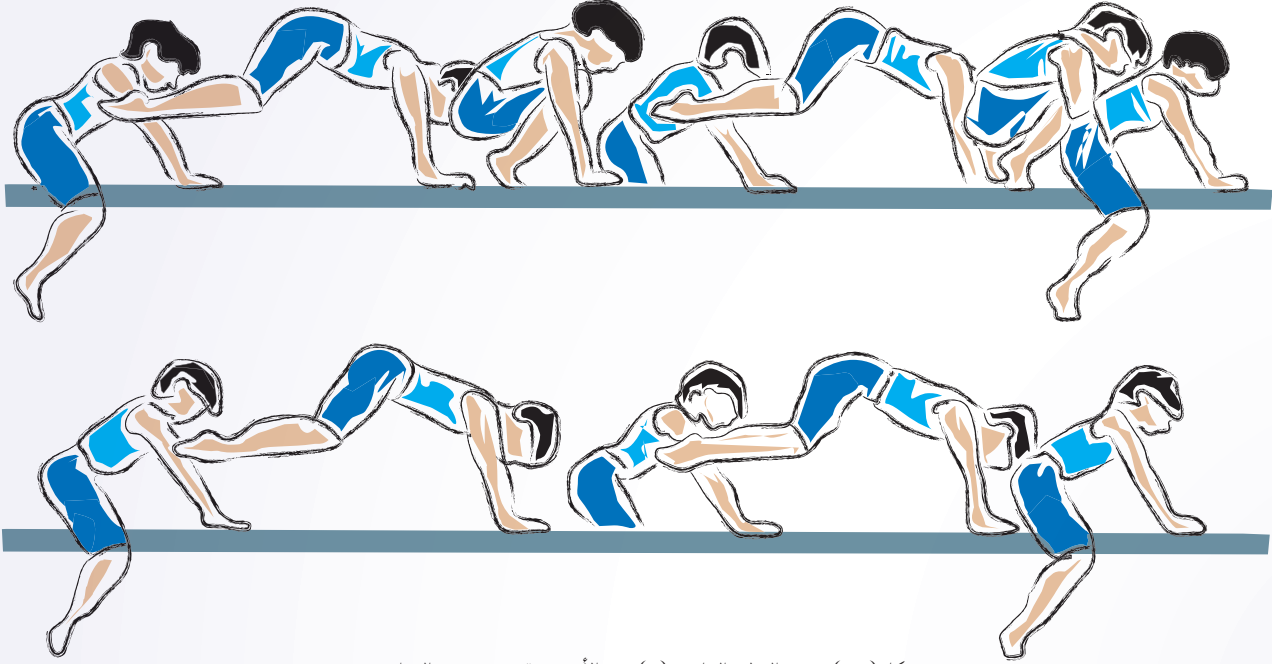
شكل ( ١٥ ) يوضح الخطوة التعليمية (٤) قفزة الأرنب من وضع الإقواء - الذراعان أماماً



شكل (١٤) يوضح الخطوة التعليمية (١) دفع الأرض باليدين من الانبطاح المائل







شكل (١٦) يوضح الخطوة التعليمية (٦) قفزة الأرنب فوق مجموعة من المراتب

## أداء القفز كاملاً :

### أهم النقاط التعليمية

الوصول إلى مستوى أعلى من الأفقي قبل ثني الركبتين تماماً على الصدر.

### طريقة السند

### الخطوات التعليمية :

- ١- (وقوف) الوثب عالياً مع ثني الركبتين على الصدر.
- ٢- أداء قفزة الأرنب على الأرض.
- ٣- أداء قفزة الأرنب لتعدية حبل أفقي أو كرة طيبة أو عصا أفقية أو من داخل طوق بلاستيك.

## أهم النقاط التعليمية

## طريقة السند

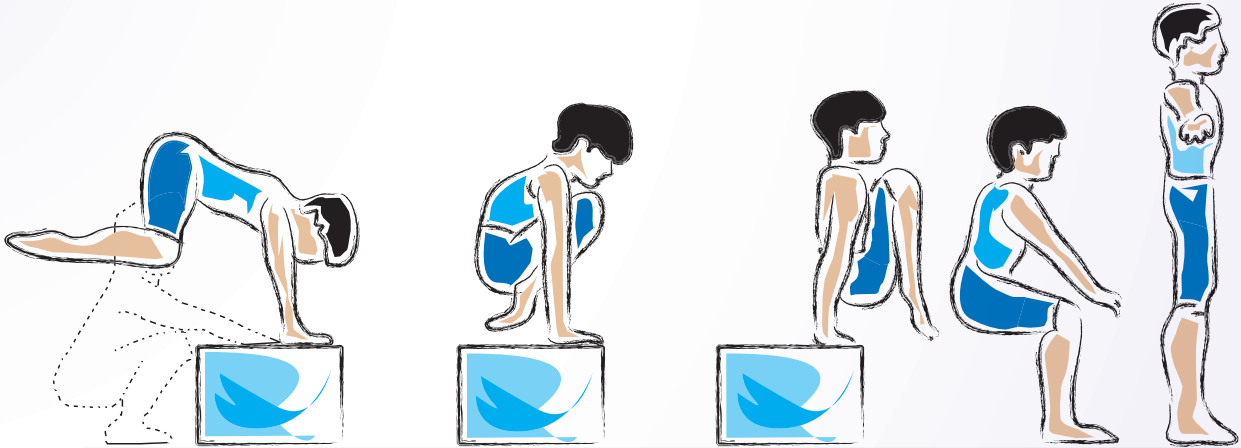
- يقف الساند على أحد جانبي الجهاز ويمسك الطالب بإحدى اليدين من مفصل الرسغ وباليد الأخرى من العضد.

## الخطوات التعليمية:

٤- أداء القفز داخلاً على الصندوق المقسم أو مجموعة من المراتب مع التدرج في الارتفاع بالسند ثم بدونه، (الشكل ١٧).

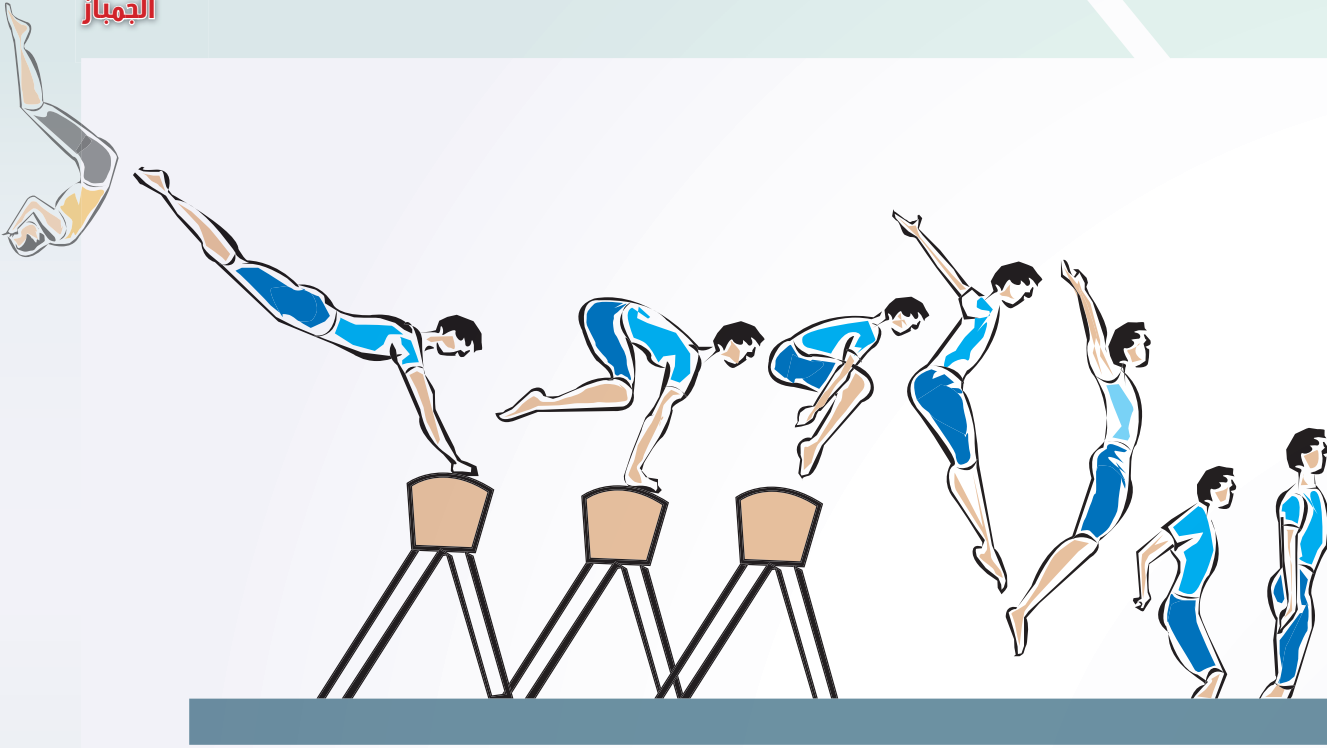
٥- أداء مهارة القفز داخلاً باستخدام المهر بالسند ثم بدونه .

٦- أداء المهارة كاملة على المهر بالطول بالسند ثم بدونه (الشكل ١٨).



شكل (١٧) يوضح الخطوة التعليمية (٤) القفز داخلاً على الجزء العلوي من الصندوق المقسم





شكل (١٨) يوضح الخطوة التعليمية (٦) لمهارة القفز داخلاً كاملةً على المهر بدون سند

### تقويم الخبرة:

سيتم تقويم هذه الخبرة التعليمية ( القفز داخلاً على المهر ) عن طريق :

#### ١- بطاقة اختبار مهارات حسان القفز

م	أجزاء اختبار مهارات حسان القفز	الحد الأقصى للدرجات	درجة الطالب
١	الاقتراب الصحيح وضبط الخطوات	١	
٢	الارتقاء المزدوج الصحيح	١	
٣	الطيران ( أعلى من المستوى الأفقي )	٣	
٤	الارتكاز الصحيح وأداء المهارة المطلوبة	٣	
٥	الهبوط الصحيح والثبات	٢	
المجموع الكلي للدرجات		١٠	

٢- يكلف الطالب بواجب منزلي عبارة عن مجموعة من الأسئلة المعرفية شاملة على المعارف والمفاهيم التي يتم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من الأسئلة:

( أ ) هل خطوات الاقتراب من سلم الارتقاء متساوية؟

( ب ) متى يجب على الطالب دفع المهر باليدين عند أداء القفز داخلاً على المهر؟

( ت ) أي جزء من القدمين يهبط بهما الطالب على الأرض بعد الانتهاء من القفز داخلاً على المهر؟

٣- ملاحظات يسجلها المعلم على أداء الطلاب للتأكد من مدى تحقق أهداف الدرس الوجدانية من خلال الجوانب التالية:

- ( أ ) درجة الثقة بالنفس ومدى الاعتزاز بالقدرة الذاتية.
- ( ب ) مستوى روح المنافسة والمثابرة بين الطلاب.
- ( ت ) قدرة الطالب على التحلي بالصبر والجلد.
- ( ث ) مدى تحلي الطالب بصفات الشجاعة وروح المغامرة.

### مراجع الوحدة العامة

- ١- حسن، عادل و آخرون. (١٩٩٢). الجمباز للمرحلة الثانوية. دار المناهج. وزارة التربية والتعليم. مملكة البحرين.
- ٢- حسن، عادل؛ أبو زيد، نفيسة. (١٩٩٣). الإعداد البدني و المهارات الأساسية. إدارة المناهج، وزارة التربية والتعليم. مملكة البحرين.





# الوحدة التعليمية الرابعة

## كرة القدم

# كرة القدم

عدد الدروس  
( ٤-٢ ) درس

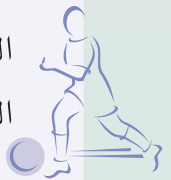
## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- يقدر قيمة الروح الرياضية المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء المنافسة.
- تتعزز لديه روح المنافسة المحمودة مع زملائه أثناء النشاط البدني.
- يطبق ضرب الكرة بالرأس من الوثب.
- يطبق التمريرة الطويلة.
- يطبق امتصاص الكرة بالفخذ.
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.

## المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

### ضرب الكرة بالرأس

يعد ضرب الكرة بالرأس من المهارات المهمة في كرة القدم، حيث أن هذه المهارة تعد أسلوباً فنياً هجومياً فعالاً، و دفاعياً حامياً للمرمى. كما أنها تستخدم للتمرير أحياناً، ولذا فإنه من الأهمية العمل على إتقانها. وهناك عاملين أساسيين في ضرب الكرة تقف عائقاً أمام الكثير من ممارسي كرة القدم: الأول هو الخوف من ضرب الكرة، لأنه يمكن النظر إليها على أنها مقذوف قادم إلى اللاعب و عليه تفاديه إما بالانحراف عنه أو بالانحناء إلى الأسفل وإغلاق العينين. والممارس الجيد يتعلم كيف يتغلب على ردود هذه الأفعال ويواجه الكرة و يضربها بالطريقة المناسبة و باتخاذ





للوّضّح المناسب. أما العامل الثاني فهو إجادة هذه المهارة المعقدة. فالتوقيت أمر حاسم لمقابلة الكرة و توجيهها إلى المكان الصحيح. وأداء ذلك أثناء ضغط المدافعين ليس بالأمر السهل. ولكن على الرغم من صعوبة ضرب الكرة بالرأس إلا أن الشائع أن كل خمس أهداف مسجلة أحدها يكون بالرأس، مما يزيد من أهمية تعليم هذه المهارة للممارسين و إتقانها كوسيلة فعالة في تسجيل الأهداف.

### أسلوب أداء ضرب الكرة بالرأس:

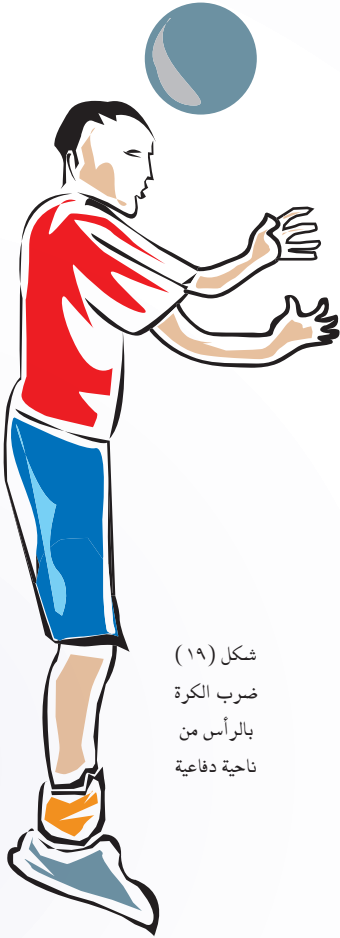
الأمر الفني المهمة في ضرب الكرة بالرأس نلاحظها في الآتي:

- قابل الكرة بمقدمة الرأس. وذلك لأن الجمجمة هي الأقوى في تلك المنطقة.، كما أنها مفلطحة مما يعني قدرة أكبر على التحكم في توجيه الكرة. ويجب مقابلة الكرة فوق مستوى العينين، مما يساعد الممارس على مراقبتها حتى لحظة الارتطام.
- اضرب الكرة و لا تجعلها تضربك، اندفع نحوها بثقة و لا تنتظرها للوصول إليك لأن ذلك يعني دعوة المنافس لقطعها.
- استخدم عضلات الظهر و الرقبة في إنتاج كمية تحرك أمامية، فإن ضرب الكرة باستخدام الرقبة، سوف يقود إلى نقل قوة أكبر إلى الكرة.

### أشكال ضرب الكرة بالرأس من الوثب

#### (أ) ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الدفاعية

الغرض الأساسي من هذه الضربة هو إبعاد الكرة عن منطقة الخطر، ويحتاج ذلك إلى الحصول على أعلى ارتفاع لإبعاد الكرة لأكثر مسافة، مع ملاحظة أن مقابلة الكرة يجب أن يكون تحت خطها الأفقي، وألا تكون فوق هذا الخط، لأن ذلك سوف يوجه الكرة إلى الأسفل واحتمال وصولها للمهاجم. و في حال مقابلة الكرة من الجهة السفلى، فهذا يعني أن الكرة سوف ترتفع عالياً ولكنها لن تبتعد عن منطقة الخطر. أما في حال كون المدافع قريب أو في مواجهه المرمى، فإن ضربها إلى زاوية الملعب أو إلى خط الضربة الركنية قد يكون الخيار الأنسب. ويمكن في هذه الحالة إرجاع



شكل (١٩)  
ضرب الكرة  
بالرأس من  
ناحية دفاعية

الكرة بالرأس إلى حارس المرمى ، و لكن يجب الحذر هنا من ارتكاب خطأ عدم التفاهم مع الحارس أو وجود مهاجمين سريعين قد يسبقون الحارس إلى الكرة.

### (ب) ضرب الكرة بالرأس بالطريقة الهجومية.

يمكن استخدام ضرب الكرة بالرأس من الوثب لغرض هجومي ، مما يستلزم الدقة و المهارة بشكل ضروري . فلدى المهاجم هدف محدد المساحة مقارنة بالمدافع الذي لديه مساحة أكبر بكثير لإبعاد الكرة . كما أن هناك حارس المرمى الذي يجب التغلب عليه ، و في نفس الوقت لا يجب التضحية بسرعة الكرة من أجل الدقة . إضافةً إلى ذلك ، هناك مدافع يجب التغلب عليه و استغلال التوقيت المناسب لملاقاة الكرة و تسديدها في المرمى .

ومن أهم الخطوات التمهيديّة لتعليم مثل هذه المهارة و تطويرها باستخدام كرة ثابتة لتحسين عملية التوقيت ، ويمكن تطبيق ذلك بتعليق كرة على ارتفاع مناسب ، و من ثم يثب الطالب و يضرب الكرة برأسه بالطريقة المناسبة . يمكن بعد ذلك ضرب كرة متحركة ترمى بواسطة طالب آخر . ومن ثم الانتقال إلى مواقف تشابه ما هو موجود في المباراة من حيث وجود مدافع منافس على الكرة .



شكل (٢٠) ضرب الكرة بالرأس من ناحية هجومية







## التمريرة الطويلة:

يعد التمرير من المهارات الضرورية في كرة القدم لأنه تقريباً الطريقة الوحيدة لنقل الكرة بين أفراد نفس الفريق. كما أن أهميته تكمن في أنه أسلوب سريع و فعال في نقل الكرة لمسافات طويلة، و من ثم إمكانية مفاجأة الفريق المنافس و تسجيل هدف. و هذه المهارة الضرورية في كرة القدم، لها متطلبات فنية أساسية، يجب على الممارس المنفذ لها أن يتقنها بدرجة عالية، حتى يتمكن من نقل الكرة بالسرعة و إلى المكان المناسب بشكل صحيح دون فقدها عن طريق تدخل الطالب المنافس. و من أهم المتطلبات الأساسية لهذه المهارة اللعب و الرأس مرفوع، لأن تركيز النظر على الكرة يؤدي إلى عدم إدراك مواقع زملاء و من ثم يصعب التمرير الطويل الناجح.

### المتطلبات الفنية لتمريرة طويلة سليمة:

- ١- التوقيت السليم: التمريرة الطويلة في لحظة ما قد تكون غير مناسبة عن لحظة أخرى، و لذلك فإن التوقيت السليم لاختيار مثل هذا النوع من التمرير يتطلب التناغم بين المرسل و المستقبل. ويمكن في هذه الحالة الاتفاق على إشارات معينة، كما يجب أن يتدرب أفراد الفريق الواحد مع بعضهم لزيادة فرص هذا التناغم، و من ثم ارتفاع فرص نجاح التمرير الطويل بينهم.
- ٢- اتجاه و ارتفاع الكرة: بما أن التمريرة الطويلة تتطلب بقاء الكرة في الهواء لمدة معينة، فإنه يمكن النظر إليها كمقذوف و مراعاة ما يؤثر على هذا المقذوف من العوامل والتي من أهمها الزاوية التي تخرج بها الكرة من الأرض. والتي يفضل أن تكون بزاوية قريبة من (٤٥ درجة) لأنها تعطي إمكانية لقطع الكرة مسافة أفقية أطول، و من ثم يتحدد الارتفاع الذي تصل إليه الكرة.
- ٣- سرعة الكرة: على الطالب الممرر أن يحدد و في زمن بسيط مقدار السرعة التي تخرج بها الكرة. بطبيعة الحال هذا الأمر يحدده دقة التمريرة و موقع اللاعب المستقبل لها، و الذي بدوره يتحرك بالشكل الذي يتوافق مع الممرر، حتى تصل إليه الكرة في المكان و الزمان المناسبين.
- ٤- المخادعة في التمرير: لا فائدة من تمريرة يستطيع المدافع أن يقرأها و من ثم اعتراضها. و لذلك، على الطالب الممرر أن يتحرى خداع المدافعين إما عن طريق التمرير إلى طالب غير متوقع

بالنسبة للدفاع، أو تمرير الكرة إلى مكان غير متوقع أيضاً. في مثل هذه الحالات، سوف يتاح للطلاب المستقبل وقت أكبر لاستقبال الكرة و التصرف بها بالشكل المناسب. وعلى المدرب أو المعلم أن يدرك أن التمرير هو جوهر قوة أي فريق، و مدى تفوقه و سيطرته يتحددان بشكل كبير من خلال قدرته على أداء هذه المهارة بمختلف أنواعها. ولذلك يمكن النظر إلى المهارات الأخرى في كرة القدم على أنها مكملات لمهارة التمرير.

### امتصاص الكرة بالفخذ



شكل ( ٢١ )  
امتصاص الكرة بالفخذ

يمثل امتصاص الكرة بالفخذ أحد الحالات التي يستخدمها الممارس من أجل السيطرة على الكرة. وتتمثل هذا المهارة في مقابلة الكرة برفع الفخذ إلى أعلى وعند ملامسته للكرة يتم إنزال الفخذ إلى أسفل. والعمل على أن تكون مقابلة الفخذ مع الكرة في أعلى وضع ممكن لزيادة درجة امتصاص الكرة، مما يسهل ضربها مباشرة قبل وصولها إلى الأرض، أو عن طريق ارتخاء الفخذ تماماً لامتصاص الكرة، بحيث تكون في مستوى القدمين. وبحسب الحالة الدفاعية أو الهجومية التي تستخدم فيها عملية الامتصاص أو في حالة وجود مدافع قريب تتحدد الطريقة الأكثر ملاءمة لتحقيق المطلوب. و على الطالب المدافع أو المهاجم تقدير الوضع، ومن ثم اتخاذ القرار المناسب في تحويل الكرة إلى القدمين أو امتصاصها بغرض توجيهها إلى زميل أو تسجيل هدف منها.

### بعض القوانين المرتبطة بالعبة :

#### المادة (٩): الكرة خارج اللعب

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:

- تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
- عندما يوقف الحكم اللعب.





- تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية:
- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية و بقيت داخل الملعب.
  - إذا ارتدت من الحكم أو الحكم المساعد عندما يكونان داخل الملعب.

### المادة (١١) التسلل:

- يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:
  - كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة و ثاني آخر لاعب من الفريق المنافس.
- لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:
  - كان في نصف ميدان اللعب الخاص به.
  - أو كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب من الفريق المنافس
  - أو كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من الفريق المنافس.

### اسم الخبرة: التمريرة الطويلة.

#### الأهداف الخاصة بالخبرة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:

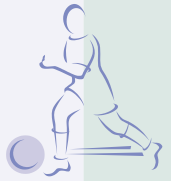
- يدرك أهمية التمرير في كرة القدم.
- يطبق التمريرة الطويلة في كرة القدم.
- يتعرف على بعض القوانين المتعلقة بلعبة كرة القدم.
- يؤكد على عنصر التعاون بين زملاء.

#### التنظيم

ملعب كرة قدم أو فناء واسع

#### الأدوات المطلوبة

- خمس كرات قدم
- عشر أطواق
- وسيلة إيضاح لتسلسل أداء هذه المهارة
- جهاز فيديو أو كمبيوتر

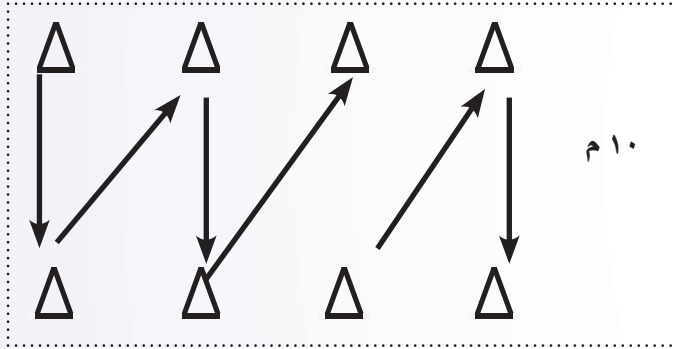




## إجراءات التنفيذ:

يقوم المعلم بسؤال الطلاب عن أهمية التمرير في كرة القدم و توجيه إجاباتهم إلى أن التمرير هو الوسيلة الوحيدة تقريباً لنقل الكرة بين الممارسين والوصول إلى تسجيل الأهداف. كما يؤكد المعلم على أن إتقان هذه المهارة يعد مطلباً أساسياً لأي ممارس جيد لكرة قدم. بعد ذلك يعرض المعلم وسيلة الإيضاح التي تمثل خطوات تنفيذ هذه المهارة. كما يشير إلى أهم مراحل أدائها، و ما يجب أن يقوم به الطالب عند تطبيقها.

• يبدأ المعلم بتقسيم الطلاب إلى خمس مجموعات بأعداد زوجية. كل مجموعة لديها كرة قدم واحدة. وتقسم كل مجموعة إلى مجموعتين بينهما مسافة (١٠م). يمرر كل طالب إلى زميله المواجه قطرياً، و من ثم يمرر الزميل المستقبل للكرة إلى الزميل المواجه وهكذا.



١٠ م

• يبعد المعلم بين الطلاب إلى مسافة (٢٠م) أو حسب مساحة الملعب أو الفناء، و يؤدي نفس التدريب. يلاحظ المعلم أثناء ذلك الأداء و يوجه الطلاب إلى تصحيح الأخطاء.

• يوضح المعلم للطلاب أنه يمكن أداء المهارة بأشكال مختلفة من سطح القدم (الوجه الأمامي، والجانبية).

• يضع المعلم أطواقاً على الأرض بمسافات مختلفة لا تزيد عن (١٠م) أمام كل مجموعة، و يطلب من الطلاب التمرير نحو الطوق بحيث تقع الكرة في الطوق.

• يضع المعلم أهدافاً محددة مثل أقماع على مسافة بعيدة يحددها طول الفناء أو الملعب، بحيث يمرر الطالب الكرة نحو القمع و يحاول إسقاطه.

• يحمل طالب من كل مجموعة طوقاً بارتفاعات مختلفة بحيث يمرر باقي الطلاب الكرة محاولين إدخالها في الطوق و باتجاه القمع، لكي يتعلم الطلاب زاوية الانطلاق و تأثيرها على المسافة التي

شكل (٢٢) يوضح طريقة توزيع الطلاب لأداء مهارة التمرير.

تقطعها الكرة أثناء أداء مهارة التمرير .

- يباعد المعلم بين الطلاب بنفس المسافات من الأقماع، و يمرر كل طالب إلى زميله الكرة مع محاولة الزميل استقبالها جيداً لربط مهارة التمرير مع مهارة استقبال الكرة.
- يمرر كل طالب الكرة إلى زميله الذي يستقبلها و من ثم يصوبها نحو المرمى .
- يمكن في نهاية الدرس عمل مسابقة لزيادة دافعية الطلاب، و التأكيد على أن التعاون هو سبيل الفوز، بحيث لا يمكن لطالب واحد أن يسجل هدفاً دونما تعاون من زملائه بتمرير الكرة إليه. يقف طالب من مجموعة أخرى في المرمى و تحاول كل مجموعة أن تمرر لزميلها، الذي يستقبل الكرة و يصوبها إلى المرمى. و تحسب الأهداف في نهاية التدريب، و تفوز المجموعة التي أحرزت أهدافاً أكثر.
- فيما تبقي من الدرس، يمكن توزيع الطلاب إلى مجموعتين، و من ثم عمل مباراة بينهما تعتمد على تسجيل الأهداف بعد ثلاث أو أربع تمريرات على الأقل. يستغل المعلم هذا الموقف لتعريف الطلاب بقانون التسلل من خلال اتخاذ الطلاب الأوضاع المعنية بحالة التسلل.

### التقدم بالخبرة:

- تمرير الكرة و استقبالها بأشكال مختلفة من الجسم.
- التمرير للزميل مع وجود منافس.
- التمرير الطويل بعد استقبال الكرة و مضايقة مدافع.

### إجراءات السلامة:

- التأكيد على الطلاب بالتمرير بسرعة قليلة عند بداية الدرس.
- لفت نظر الطلاب إلى عدم استقبال الكرة عندما تكون بسرعة عالية أو ارتفاع عالي.
- مراعاة الفروق الفردية عند توزيع الطلاب و ذلك بحسب قدرتهم و قوتهم.





## تقويم الخبرة:

سيتم تقويم هذه الخبرة التعليمية ( التمريرة الطويلة ) عن طريق :

١ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة، وذلك في مراحل التدرج بالخبرة ( الخطوات التعليمية المتدرجة ).

٢ تزويد الطلاب بمقطع فيديو قصير لمباراة أو من خلال موقع الدليل على الشبكة العالمية وتكليف الطلاب بكتابة تقرير مختصر عن أداء اللاعبين وخاصة فيما يتعلق بالتمرير. ويتم تقديمه في الدرس التالي.

٣ مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم، ويجاب عليها الطالب في المنزل، شاملة على المعارف والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:

س ١: ما أهم ما يجب مراعاته عند أداء التمريرة الطويلة؟

س ٢: في رأيك ما هي الزاوية المفضلة التي يجب أن تسدد بها الكرة في التمريرة الطويلة؟

س ٣: كيف ترى أهمية الخداع عند أداء التمريرة الطويلة؟

٤ ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب للتأكد من تحقق الأهداف الوجدانية للدرس، وذلك بمتابعته للجوانب التالية:

- مستوى روح المنافسة بين الطلاب.

- درجة التحمل والمثابرة.

- مستوى التعاون مع أقرانه في الفريق والإصرار على النجاح.

## مراجع الوحدة العامة

١. كرة القدم . عبدالفتاح ، إسماعيل ، الجمل ، صالح . دار الكتاب المصري . ١٩٩٠ م .
٢. الإعداد المهاري في كرة القدم : تعليم ، تدريب ، قانون . سلامة ، بهاء الدين إبراهيم . مكتبة الطالب الجامعي ، ١٩٨٧ ١٤٠٧ .
٣. كرة القدم . مدبك ، جورج . دار الراتب الجامعية ، ١٤١٣ .
٤. الاختبارات والقياسات للاعبين لكرة القدم . مختار ، حنفي محمود . دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ .
٥. الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . محمد ، مفتي إبراهيم . دار الفكر العربي ، ١٤١٤ .
٦. فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . عبد الفتاح ، أبو العلا . ، شعلان ، إبراهيم أحمد . دار الفكر العربي ، ١٤١٥ .
٧. الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم . بسيوني ، محمود ، فاضل ، باسم . مؤسسة مختار (دار عالم المعرفة) للنشر وتوزيع الكتاب ، ١٩٩٤ .
٨. كرة القدم : الآثار التربوية على الأطفال والناشئة . محمد ، محمد يسري موسى . دار الفكر العربي ، ١٤١٦ .
٩. التطبيق العملي في تدريب كرة القدم . مختار ، حنفي محمود . دار الفكر العربي ، ١٤١٦ .
١٠. الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم . حسن السيد ابو عبدة . مؤسسة حورس للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ م .
١١. المهارات الأساسية في كرة القدم : تعليم-تدريب . كماش ، يوسف لازم . دار الخليج ، ١٤١٩ .
١١. طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية : دليل للمعلمين والمدربين وأولياء الأمور . حماد ، مفتي إبراهيم . دار الفكر العربي ، ١٤٢٠ .
١٢. الاساليب الحديثة في تدريس كرة القدم والقانون الدولي / محمود أبو العينين ، مفتي إبراهيم . دار المعارف ، ١٤١٩ .







١٣. أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. أبو يوسف، محمد حازم محمد. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر. ٢٠٠٥م.
١٤. أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم. صبر، قاسم لزام، كماش، يوسف لزام، أبوخيطة، صالح بشير سعد. دار الوفاء لدنيا الطباعة، ٢٠٠٥م.
١٥. الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم. كماش، يوسف لزام، سعد، صالح بشير. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ٢٠٠٦م.
١٦. كرة القدم. خيرالله، عادل، بري، مريم. دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع، ٢٠٠٦م.
١٧. كرة القدم للناشئين : ( تعليم وتدريب و اعداد الموهبين للبطولات المحلية و الدولية ). عبدالله، زهران السيد. منشأة المعارف، ٢٠٠٦م.
١٨. مواد قانون كرة القدم. ترجمة و تدقيق فاروق بوظو. الاتحاد الآسيوي لكرة القدم ٢٠٠١.

19- Soccer skills and tactics. Tim Edward. Parragon Book. Queen Street House. Bath.Uk 2003.





# الوحدة التعليمية الخامسة

## الكرة الطائرة

# الكرة الطائرة

عدد الدروس  
( ٤-٢ ) درس

## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- يقدر قيمة الروح الرياضية المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء المنافسة .
- تتعزز لديه روح المنافسة المحمودة مع زملائه أثناء النشاط البدني .
- يؤدي الاستقبال بالساعدين من الجانب .
- يؤدي الضربة الساحقة المستقيمة .
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .

## المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

ترجع نشأة الكرة الطائرة إلى وليام مورجان معلم التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود، بولاية ماساشوستي الأمريكية، والتي أطلق عليها اسم المينونيت (Menonet) وقد شاهد هذه اللعبة د. هالستيد (Halstead) الذي اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظراً لأن الفكرة الرئيسة للعبة هي طيران الكرة عالياً وخلفاً وأماماً لعبور الشبكة، وكان ذلك في عام ١٨٩٥م . وبمرور الأيام تطورت المباراة وأدخل عليها كثيراً من التعديلات والمهارات، إلى أن أصبحت لعبة الكرة الطائرة الآن معترف بها كأحد الأنشطة الرياضية الهامة التي تجمع بين كونها مسابقة رياضية وأيضاً نشاطاً ترفيهياً. وفي عام ١٩٦٤م نجحت اليابان في إدخال هذه اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية، مما ساهم في نموها وتطورها، إلى أن أصبحت الآن تمارس في أكثر من ٢١٠ دولة. وتتميز لعبة الكرة الطائرة بإمكانية ممارستها بأي عدد من اللاعبين بدءاً بلاعبين مثل ما يحدث في





مباريات الشواطئ إلى (٦ لاعبين) وهو العدد اللازم للمباريات التنافسية الرسمية ، كما أنه يمكن ممارستها في كل الأعمار وعلى كل المستويات وعلى أي نوع من الأرضية: المزروعة، والخشبية ، والرملية، داخل وخارج الصالات . وهي تتميز أيضاً بالجانب الاجتماعي ، ومهاراتها ليست صعبة ولا تحتاج في الوقت ذاته إلى أدوات مكلفة.

وخضوعاً لنظام التحكيم في مباريات الكرة الطائرة، فإن زمن المباراة قد يختلف من مباراة إلى أخرى ، وقد يستغرق من ساعة إلى ثلاثة ساعات ، ويتوقف ذلك على مدى تقارب مستوى اللاعبين من الفريقين المتنافسين . هذا الزمن غير المحدد للمباراة يسبب الإزعاج لوسائل الإعلام المرئية كالتلفزيون، لصعوبة حساب الزمن المتوقع ، ومن المحتمل في بعض المباريات عدم القدرة على المتابعة الكاملة.

وتلعب الكرة الطائرة بواسطة فريقان ، كل منهما يتكون من (٦) لاعبين على ملعب مقداره (٩م مربع)، أي (حوالي ٣٠ قدم مربع)، ويفصل مابين الملعبين شبكة. والهدف الأول لكل فريق هو ضرب الكرة إلى ملعب المنافس المقابل بطريقة تمنع أفراد فريقه من إعادة الكرة . ويتم هذا عادة عن طريق استخدام تدريب مكون من ثلاث مهارات :

تمرير الكرة من لاعب باستخدام الساعدين إلى زميل مستعد لتمريرها إلى لاعب ثالث يؤدي الضربة الساحقة في ملعب الفريق المنافس. ويسمى اللاعبون الثلاثة في المقدمة بلاعبي الصف الأمامي، والثلاثة الآخرين بلاعبي الصف الخلفي، ويطلق على اللاعب الذي في الجهة اليمنى بلاعب المقدمة الأيمن (RF)، والأوسط لاعب المقدمة الأوسط (CF)، واللاعب الذي في الجهة اليسرى لاعب المقدمة الأيسر (LF)، وكذلك الحال بالنسبة للاعبي الصف الخلفي. وبعد ضربة الإرسال يسمح للاعبين بالتحرك واللعب في أي مكان داخل وخارج الملعب بدون أي قيود.

### مهارة استقبال الكرة بالساعدين

تتشابه هذه المهارة من حيث الأداء إلى حد كبير مع مهارة تمرير الكرة بالساعدين ، وإن كان الاختلاف الأساسي بينهما هو أن في أداء التمرير يأخذ الطالب وقتاً أكثر للتحرك واتخاذ الوضع

المناسب ثم الأداء، أما في مهارة الاستقبال فعليه أن تكون ردة فعله وتعامله مع الكرة هادئاً لكي يتمكن من اتخاذ الوضع المناسب والجيد. كما يجب عليه خفض الكرة إلى أسفل بقدر المستطاع لامتناع القوة المصاحبة لها وحتى يتمكن من تمريرها إلى أعلى والأمام في اتجاه منتصف الملعب. كما يجب على الطالب أن يستخدم الساعدين والرسغين لحظة لمسهما الكرة. ويصاحب أداء مهارة الاستقبال بالساعدين مهارات أخرى كالدحرجة والدوران، وذلك لتجنب وقوع الإصابات والعودة إلى وضع الاستعداد مرة ثانية. ويمر أداء المهارة بالمراحل الثلاث التالية ( أشكال ٢٣، ٢٤، ٢٥):



### (أ) مرحلة الاستعداد:

- القدمان في وضع الخطوة أماماً وباتساع الكتفين.
- الركبتان منثنيتان.
- الطرف السفلي في اتجاه الأرض.
- اليدين والساعدين معاً وبالتوازي مع الفخذين.
- مواجهة الهدف.



شكل رقم (٢٣)  
يوضح مرحلة الاستعداد.

### (ب) مرحلة الأداء:

- إبهاما اليدين متوازيان.
- الاتجاه نحو الكرة لاستقبالها.
- استخدام الطرف السفلي من الجسم وبعيداً عنه.
- امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم أماماً.
- مد مفاصل الطرف السفلي المنثنية في اتجاه الهدف.
- لعب الكرة عالياً في اتجاه منتصف الملعب.
- ثني المرفقين لتحقيق الارتفاع المطلوب للكرة.



شكل رقم (٢٤)  
يوضح مرحلة الأداء.





شكل رقم (٢٥)  
يوضح مرحلة المتابعة.

### ● (ج) مرحلة المتابعة

- مراقبة الكرة عند لمسها بالذراعين .
- الساعدان يشكلان قاعدة الاستقبال الرئيسة .
- الذراعان في مستوى أقل من الكتفين .
- نقل وزن الجسم أمامًا .
- متابعة الكرة بالعينين .

### الضربة الساحقة المستقيمة

تتميز كل أنواع الضربات الساحقة بالقوة في تنفيذها ، وسرعة الاقتراب ، ورشاقة الوثب ، ودقة التوجيه . وتعتبر هامة لتحقيق الفوز وإحراز النقاط ، وهي أهم طرق الهجوم التي يستخدمها الفريق خلال اللعب . وتنقسم الضربات الساحقة إلى عدة أنواع :

- ١ الضربات الساحقة المواجهة ( المستقيمة ) بدون أو مع الدوران .
- ٢ الضربات الساحقة الجانبية الخطافية .
- ٣ الضربات الساحقة الساقطة بالرسخ .
- ٤ الضربات الساحقة الخاطفة أو السريعة .

وتشمل كل هذه الأنواع في طريقة أدائها على المراحل التالية ( الاقتراب ، والارتقاء (الوثب) ، الضربة الساحقة ، والهبوط ) وتتشابه طريقة أداء الضربات عدا مرحلة الضرب في كل نوع . وفيما يلي إيضاح لكل مرحلة من هذه المراحل الأربعة :

### ● مرحلة الاقتراب :

وتكون مسافتها من (٢-٤م) يقطعها الطالب في خطوتين ، وبحيث يقوم بتحويل سرعته الأفقية إلى سرعة عمودية . والطالب الذي يؤدي الضربة الساحقة بيده اليمنى ، تكون الخطوة الأولى



شكل (٢٦) يوضح مرحلة الاقتراب في مهارة الضربة الساحقة المستقيمة

بالرجل اليسرى. وينبغي أن يكون الجسم قريباً من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل الفخذين والركبتين نصفاً لإكساب العضلات قوة المد المناسب عند الوثب ، ويكون مد الذراعين إلى الخلف استعداداً لمرجحتها إلى الأمام مع الارتقاء إلى أعلى ( الشكل ٢٦ ).

### 🏐 مرحلة الارتقاء (الوثب)

وفيها يتم الوثب لأعلى، وتكون القدمان متوازيان وباتساع الحوض، أو أحدهما أمام الأخرى، ويتم الوثب لأعلى بواسطة مد العضلات العاملة على جميع مفاصل الطرف السفلي.

### 🏐 مرحلة الضرب

عند وصول الطالب إلى أعلى ارتفاع تكون الذراع الضاربة منثنية إلى الخلف على مستوى الجبهة. وفي أثناء مرجحة الذراع الضاربة إلى الخلف يتقوس الجذع خلفاً ثم أماماً، وتضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل ضربة الكرياج (الشكل ٢٧).



شكل (٢٧)

يوضح مرحلة الضرب في مهارة الضربة الساحقة المستقيمة







شكل ( ٢٨ ) يوضح مرحلة الهبوط لمهارة الضربة الساحقة المستقيمة

## ● مرحلة الهبوط

في هذه المرحلة يهبط الطالب على النقطة التي وثب منها، مع مراعاة عدم تخطي خط المنتصف، وأن تعود الذراعين إلى جانبي الحوض، مع الحفاظ على التوازن حتى يتمكن من متابعة اللعب ثانية. وأثناء هذه المرحلة يتم امتصاص قوة الهبوط عن طريق ثني مفصلي الركبتين والفخذين وتحريك الذراعين إلى أسفل والخلف (شكل ٢٨).

### أهم القواعد القانونية في الضربة الهجومية

- كل الحركات التي توجه الكرة في اتجاه المنافس ، فيما عدا الإرسال والصد تعتبر ضربات هجومية .
  - أثناء الضربة الهجومية ، يسمح بالإسقاط إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصافحة الكرة باليد .
  - تعتبر الضربة الهجومية مكتملة لحظة عبور الكرة بالكامل للمستوى العمودي من الشبكة أو لمسها بواسطة أحد المنافسين .
  - يجوز للاعب الصف الأمامي تكملة الضربة الهجومية من أي ارتفاع بشرط أن يكون لمسه للكرة قد تم في محيط ملعبه .
  - يجوز للاعب الصف الخلفي تكمله الضربة الهجومية من أي ارتفاع من خلف المنطقة الأمامية، شرط:
- (أ) عند ارتقائه، يجب أن لا تلمس قدمه خط الهجوم أو تعبر فوقه .
- (ب) بعد قيامه بالضربة ، يجوز له الهبوط في المنطقة الأمامية .

## الخبرة التعليمية

عدد الدروس  
( ٢ - ٣ )

### اسم الخبرة: الضربة الساحقة المستقيمة.

#### الأهداف الخاصة بالخبرة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:
- يقدر قيمة الروح الرياضية المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء المنافسة.
- يؤدي الضربة الساحقة المستقيمة.
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين المرتبطة بمهارة الضربة الساحقة.

#### التنظيم

صالة رياضية مغلقة ، أو ملعب كرة طائرة خارجي ، أو فناء مدرسة.

#### الأدوات المطلوبة

- وسائل إيضاح كالصور التي توضح المراحل الفنية لأداء المهارات أو فيديو ، أو CD تحوي نماذج لأداء المهارات والخطوات التعليمية.
- شبكة كرة طائرة ، أو حبل وقائمان ، و أحبال و ثب .
- عدد كاف من الكرات يتناسب مع عدد الطلاب .
- أقماع لتحديد أماكن وقوف الطلاب أثناء التعليم والتدريب .

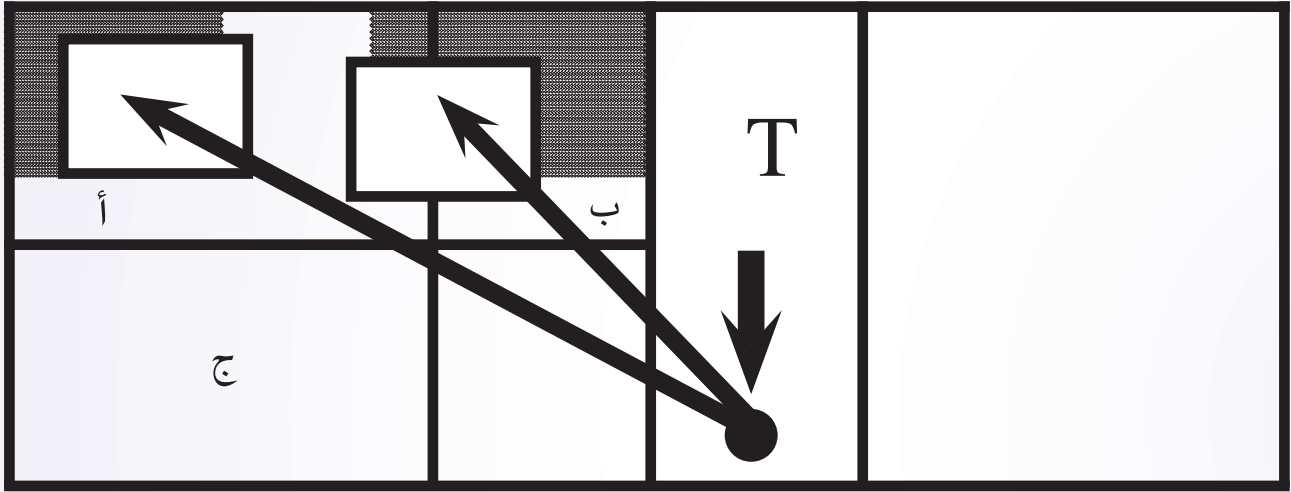




## إجراءات التنفيذ:

### (أ) عرض الجوانب الفنية للمهارة :

يقوم المعلم بشرح مبسط للجوانب الفنية المتعلقة بالمهارة مع الاستعانة ببعض الصور والنماذج التوضيحية التي تشرح طريقة أداء المهارة، مثال شكل (٢٩). ( انظر المعلومات الإثرائية للجوانب الفنية لمهارة الضربة الساحقة المستقيمة في مقدمة هذه الوحدة).



شكل (٢٩) يوضح مراحل أداء الضربة الساحقة المستقيمة

### (ب) الإحماء المرتبط والتهديئة:

- قبل بداية الدرس على المعلم إعطاء فترة إحماء من (٥-١٠ق) ، وذلك بغرض زيادة عدد ضربات القلب التي تساعد على تدفق الدم إلى العضلات المتوقع اشتراكها في الدرس.
- ويمكن للمعلم إعطاء أنشطة مختلفة مثل الجري، والوثب بالحبل، والزحلقة، والخطوات المتقاطعة، ووثبة الضربة الساحقة.
- كما يجب أن يعطي فترة أخرى (٥ق) لتمارين الإطالة للمجموعات العضلية المتوقع عملها في هذه الخبرة التعليمية، والتي سوف تساعد في تجنب حدوث الشد والإصابة ، وننصح باتباع طريقة الإطالة الثابتة التي تسعى إلى وصول المفصل إلى أقصى مدى حركي والثبات في الوضع من (٥-٧ ثوان).

- كما يجب أن يراعي المعلم أن يعطي فترة أخرى (٥ق) في نهاية الدرس للتهديئة، وذلك لعودة ضربات القلب إلى الحالة العادية مع اختيار تمريناً واحداً على الأقل للإطالة يشابه لما أداه الطالب في مرحلة الإحماء، وذلك لكل مجموعة عضلية. وهذه الفترة تعتبر هامة لأنها تساعد على الإقلال من نسبة التعب العضلي ودرجة الشد في العضلات التي استخدمت في الدرس.

### (ج) الخطوات التعليمية:

#### ١ الاقتراب والوثب:

- مسافة الاقتراب من (٢-٢,٥م) يتعلمها الطالب في خطوتين بالاستعانة بعلامات مرسومة على الأرض دون استخدام الشبكة.
- التمرين السابق، ولكن مع استخدام حبل على ارتفاع (٢,٤٤م) بدلاً من الشبكة.
- الارتقاء إلى أعلى (الوثب) والهبوط في نفس المكان.
- لمس الكرة بالرأس وهي معلقة على ارتفاع (٢م).
- التمرين السابق مع إضافة مرجحة الذراع الضاربة إلى الخلف.

#### ٢ ضرب الكرة:

- ضرب الكرة الطائرة الموضوعة على اليد اليسرى لإسقاطها على الأرض، ثم استمرار حركة الكرة المرتدة من الأرض.
- تبادل ضرب الكرة بين طالبين مواجهان بعضهما، بحيث ترتد أمام الزميل ليكرر نفس العمل مع مراعاة أن تقابل اليد الكرة في الجزء العلوي منها.
- كرة معلقة، وفي حالة عدم وجود مكان لتعليقها، يقف طالب طويل ممسكاً بالكرة، أو يستخدم كرسي ليقف عليه طالب، ويقوم الباقيون بضرب الكرة بعد الارتقاء من نقطة محددة.
- التمرين السابق، ولكن الطالب الذي يقف فوق الكرسي يرمي الكرة إلى أعلى قليلاً.





- يرفع الطالب الكرة لنفسه، ثم يؤدي الضربة الساحقة بعد الارتقاء إلى أعلى لكي تمر فوق الشبكة.
- أداء الضربة الساحقة مع توجيه الكرة إلى مربعات مرسومة على أرض الملعب.

#### (د) النقاط الفنية التي يجب مراعاتها أثناء تعلم المهارة:

- استخدام الأصابع ومفصل رسغ اليد لمتابعة الضربة.
- استخدام دوران الجسم في الهواء، مما يساعد الطالب على توجيه الكرة إلى المكان المطلوب.
- إشراك أكبر مساحة من اليد في ضرب الكرة، مما يوفر توجيهًا جيدًا للكرة.
- الاهتمام بتوجيه الكرة وعدم الاقتصار على قوة الضربة.

#### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- للتأكيد على قوة الضربة الساحقة، هناك عدة نقاط يجب مراعاتها أثناء أداء هذه الخبرة التعليمية:
  - إشراك عضلات الذراع، والكتف، والجذع في الضربة الساحقة مما يكسبها القوة اللازمة والتي يتعذر بالتالي صدها.
  - سرعة الضربة، ويتم ذلك عن طريق أداء الحركة الكرواجية من الأصابع في نهاية عملية الضرب.
  - الوثب إلى أعلى بمد مفاصل الطرف السفلي وباستخدام المجموعات العضلية الكبيرة لزيادة ارتفاع الوثب إلى أعلى.

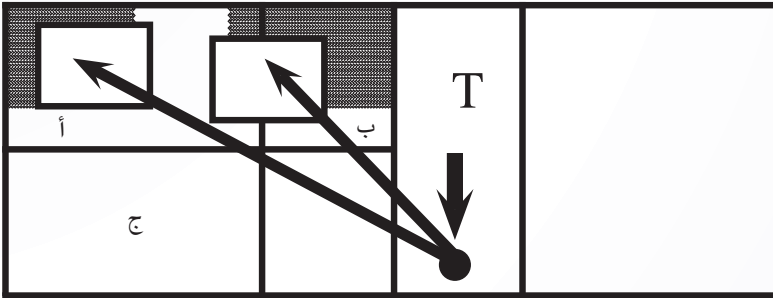
## تقويم الخبرة:

أولاً: الجانب المهاري:

الاختبار الأول:

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري.
- الأدوات: ملعب كرة طائرة ، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل رقم ( ٣٠ ) ، صندوق كرات ، مرتبتين إسفنج.
- طريقة الأداء: يقوم المعلم بإعداد الكرة للطالب الذي يقف في (مركز ٤) وعلى الطالب أداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه القطري نحو الهدف (المرتبة).
- الشروط: لكل طالب ٦ محاولات ، ٣ محاولات على كل هدف (المرتبتين).
- التسجيل:

- الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (٤ نقاط).
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة المخططة (٣ نقاط).
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ) أو (ب) (نقطتين).
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج) (نقطة واحدة).



شكل (٣٠) يوضح كيفية أداء الاختبار الأول

- يعطى الطالب فترة راحة ٣٠ ثانية بعد كل خمس محاولات.
- لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب).
- محاولة المعلم بقدر الإمكان تثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة .
- يمكن أداء نفس الاختبار من مركز (٢).



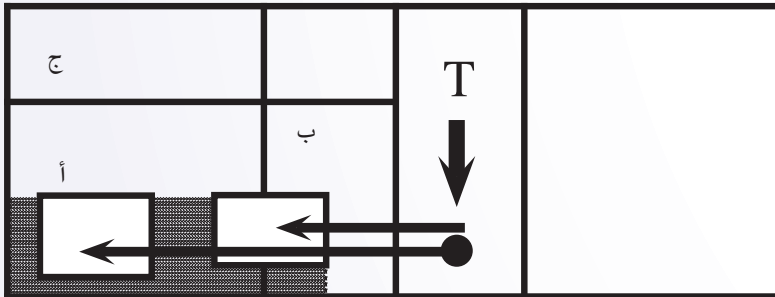


الاختبار الثاني :

- الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم.
- الأدوات: ملعب كرة طائرة، الملعب يخطط كما هو موضح بالشكل ( ٣١ )، وصندوق كرات، ومرتبتين إسفنج.
- طريقة الأداء: يقوم المعلم بإعداد الكرة للطالب الذي يقف في (مركز ٤) وعلى الطالب أداء مهارة الضرب الساحق في الاتجاه المستقيم نحو الهدف (المرتبة).
- الشروط: لكل طالب (٦) محاولات ، بواقع (٣) محاولات على كل هدف (المرتبتين).
- التسجيل:

- الضربة الساحقة الصحيحة وعلى الهدف (٤ نقاط).
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة المخططة (٣ نقاط).
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (أ) أو (ب) (نقطتين).
- الضربة الساحقة الصحيحة والتي تسقط فيها الكرة داخل المنطقة (ج) (١ نقطة).

• ملاحظات :



شكل (٣١) يوضح كيفية أداء الاختبار الثاني

- يعطى للطالب فترة راحة (٣٠) ثانية بعد كل (٣) محاولات.
- لا تحتسب الكرة السهلة (المقوسة Lop).

- محاولة المعلم بقدر الإمكان بتثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة .
- يمكن أداء نفس الاختبار من مركز (٢).

### ثانياً: الجانب المعرفي:

يكلف الطالب بواجب منزلي عبارة عن مجموعة من الأسئلة المعرفية شاملة على المعارف والمفاهيم التي يتم التطرق إليها أثناء الدرس ، وفيما يلي نماذج من الأسئلة:

أ) كم عدد الخطوات التي يقوم بها الطالب في مرحلة الاقتراب؟

ب) كيف يكون شكل الجسم في مرحلة الاقتراب؟

ت) ما هي أهمية ثني مفصلي الركبتين والفخذين عند الهبوط؟

### ثالثاً: الجانب الوجداني:

ملاحظات يسجلها المعلم على أداء الطلاب للتأكد من مدى تحقق أهداف الدرس الوجدانية من خلال الجوانب التالية:

أ) مدى تحلي الطالب بالروح الرياضية المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء المنافسة .

ب) مستوى اتصاف الطالب بروح المنافسة المحمودة مع زملائه أثناء النشاط البدني.







## مراجع الوحدة العامة

- زغلول ، محمد سعد . الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م .
- الجميلي ، سعد حماد ، الكرة الطائرة ( تعليم وتدريب وتحكيم ) ، دار زهران للنشر والتوزيع ، الأردن ، ٢٠٠٠م .
- خطيبة ، أكرم زكي . موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، جامعة مؤتة ، ١٩٩٩م .
- الوشاحي ، عصام . الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس (الجزء الأول والثاني ) ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٣م .
- القواعد الرسمية للكرة الطائرة ، الاتحاد العربي السعودي لكرة الطائرة ، ٢٠٠١ - ٢٠٠٤م .
- مورغن ، بيتر . ترجمة ندى يحيى . كرة الطائرة ، الدار العربية للعلوم ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٠م .
- حسنين ، محمد صبحي ، حمدي ، عبد المنعم . الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياسات ، القاهرة ، ١٩٨٨م .
- قطب ، محمد سعد ، غانم ، لؤي . الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، جامعة الموصل ، العراق ، ١٩٨٥م .
- الكاتب ، عقيل . الكرة الطائرة التدريب الجماعي والخطط واللياقة البدنية ، جامعة بغداد ، الجزء الأول ، ١٩٨٨م .
- حسن ، زكي محمد . الكرة الطائرة ( بناء المهارات الفنية والخطية ) ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- الوزير ، أحمد . طه علي مصطفى . دليل المدرب في الكرة الطائرة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ١٩٩٩م .





# الوحدة التعليمية السادسة

## كرة السلة

# كرة السلة

عدد الدروس  
( ٤-٢ ) درس

## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- يقدر قيمة الروح الرياضية المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء المنافسة .
- تتعزز لديه روح المنافسة المحمودة مع زملائه أثناء النشاط البدني .
- يؤدي الارتكاز الخلفي .
- يؤدي التمريرة الخطافية .
- يؤدي التصويب من الوثب .
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .

## المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

في شتاء عام (١٩٠٨م)، تم تكليف السيد / جيمس نايسميث (James Naismith) مدرس التربية الرياضية بكلية سبرنغفيلد (Springfield) بالولايات المتحدة الأمريكية من رئيسه، أن يضع حلاً مناسباً لمشكلة لاعبي كرة القدم الأمريكية أثناء فترة توقفهم عن اللعب في فصل الشتاء، حيث كانت هناك حاجة ماسة إلى لعبة داخلية (أي تلعب داخل صالة تدريب مغلقة) لهؤلاء اللاعبين للاحتفاظ بلياقتهم البدنية، وكانت التمرينات الألمانية والسويدية هي التي تؤدي داخل هذه الصالات المغلقة، ولكنها لم تكن تكفي لإشباع رغبة هؤلاء اللاعبين في التعبير عن أنفسهم بحركات تتصف بالحرية دون الشكلية، ولم تكن هذه التمرينات تلائم طبيعتهم التي تميل إلى المنافسة القوية، فكان الملل والسأم





ينتشر بينهم . وبعد عدة محاولات فاشلة لإيجاد حل لهذه المشكلة، ففكر نايسمث في نظرية (( التحليل والتركيب ))، أي تحليل الألعاب المختلفة إلى مهارات أساسية ثم إعادة تركيب بعض هذه المهارات بشكل جديد ، ثم طرأت له فكرة أن يكون اللعب باليدين بدلاً من القدمين .

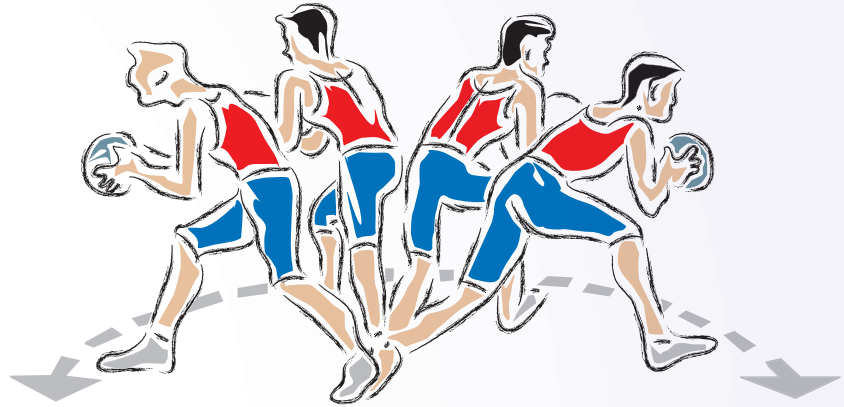
وهكذا بدأ ميلاد فكرة كرة السلة ، ولقد أطلق عليها هذا الاسم نسبة إلى أن أول هدف استعمل للتصويب عليه كان «سلة» Basket، فأطلق عليها نايسمث اسم (Basket ball) أي «كرة السلة» والتي تعتبر اللعبة الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية بغرض سد حاجة شعر بها المجتمع. ولقد أراد السيد / نايسمث أن تكون لعبته الجديدة خالية من الخشونة والعنف التي تتميز بها كرة القدم الأمريكية، فمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون من يحمل الكرة مهاجمةً عنيفة لأخذها منه، ورأى أن مجرد لمس اللاعب ، حتى ولو لم تكن الكرة معه ، خطأ يتنافى مع روح اللعبة ، وجعل الفكرة الأساسية للعب هي الجري والتمرير والتصويب دون لمس المنافس أو مهاجمته بعنف .

ووضع السيد ، نايسمث ثلاث عشرة قاعدة للعبة الجديدة ( لم تزل هناك اثنتا عشرة ، قاعدة منها حتى الآن في قانون اللعبة ) ، ودخلت كرة السلة المدارس والجامعات بشكلها هذا ، حتى قبل أن توضع لها بقية القوانين المنظمة، مما أدى إلى أن كل ولاية أو منطقة كانت تطبق قوانين اللعبة بطريقة مختلفة عن غيرها من الولايات أو المناطق، وفي عام ١٩٣٦ م ، أقيمت الألعاب الأولمبية ببرلين ، حيث دخلت كرة السلة الميدان الأولمبي ، واشترك في هذه اللعبة في تلك الدورة (٢١ دولة) كان من بينها مصر . وقد خضعت قوانين اللعبة لكثير من التعديل والتغيير منذ نشأتها حتى الآن ، إذ بدأت بثلاثة عشرة مادة ، وهي الآن أكثر من مائة مادة ، وكان التغيير دائماً يرمي إلى إصلاح بعض العيوب الموجودة، أو العمل على الارتقاء بالمهارات المختلفة كالسرعة مثلاً ، وحتى عصرنا هذا وفي كل اجتماع أولمبي تؤلف لجنة لتعديل وتنقيح قانون اللعبة حسب ما يجد من ظروف قد تستدعي هذا التعديل .

### مهارة الارتكاز الخلفي :

تستخدم مهارة الارتكاز لتغيير الاتجاه للهروب من الدفاع المنافس، أو للرغبة في تغيير اتجاه الجري، أو المحاورة، أو لمواجهة الزميل ، أو لأخذ وضع مناسب للتصويب. كما تستخدم مهارة الارتكاز لمحاولة خداع المنافس بالارتكاز ثم تغيير اتجاه الحركة. ومهارة الارتكاز الخلفي مثل دوران الجسم إلى الخلف،

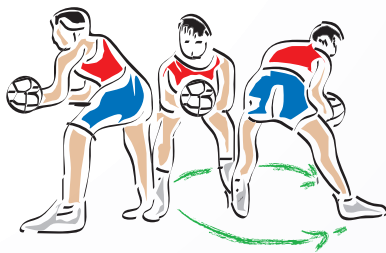
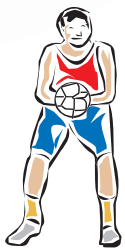
وهي الأكثر انتشاراً عن الارتكاز الأمامي أو الجانبي. وقد تؤدي مهارة الارتكاز عموماً بالكرة أو بدونها ، فاللاعب غير الحائز على الكرة يمكنه أداء حركات الارتكاز بدون التقيد بتثبيت قدم معينة على الأرض، ويساعد هذا على سرعة التخلص من مراقبة المدافع المنافس وتغيير اتجاه حركته في الملعب ( شكل ٣٢ )



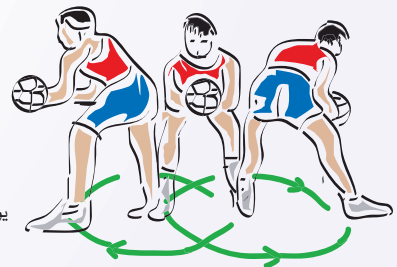
شكل (٣٢) يوضح شكل الجسم أثناء حركة الارتكاز بالكرة

**ويجب مراعاة الجوانب الآتية أثناء أداء مهارة الارتكاز الخلفي:**

- ١ يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض .
- ٢ المرفقان للخارج أثناء الارتكاز بالكرة لحمايتها من المنافس .
- ٣ الارتكاز يكون على مشط القدم الخلفية.
- ٤ الاحتفاظ بمسافة مناسبة بين القدمين .
- ٥ عدم ثني الركبتان أثناء الدوران .
- ٦ أن تعمل القدمان معاً في وقت واحد ، بحيث لا يكون هناك تجزئة في الحركة أثناء الدوران ، شكل ( ٣٣ )



شكل (٣٣) يوضح حركات القدمين عند أداء مهارة الارتكاز الخلفي





شكل ( ٣٤ ) يوضح التمريرة الخطافية والنظر في اتجاه المستلم

### مهارة التمريرة الخطافية:

تعتبر مهارة التمرير الطريقة الرئيسية لنقل الكرة أثناء المباراة، حيث أن الفريق الذي يجيد أفراده مهارة التمرير السريع المحكم يصعب التغلب عليه حتى ولو كان ضعيفاً في مهارة التصويب، نظراً لتمكّنه من توصيل الكرة إلى أقرب مكان من الهدف في أقصر وقت، كما أنه يستطيع أن يحتفظ بالكرة المدة القانونية ( ٢٤ ثانية )، مما يجعله دائماً في موقف المهاجم، فتزداد الثقة خلال فترة احتفاظه بالكرة. و تؤدي التمريرة الخطافية من الحركة سواءً بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة، وتستخدم بنجاح في حالة وجود الممارس الحائز على الكرة بجوار حدود الملعب الخارجية عند محاصرته بشدة من المنافس ولا يستطيع التمرير للزميل بإحدى طرق التمرير الأخرى. ولأداء هذه التمريرة بنجاح، على الممارس أن يضع الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى، ولتمرير باليد اليمنى مثلاً يواجه الممارس الزميل المستلم بالكتف الأيسر، حيث

تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك الذراع الممررة في طريق دائري فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى، وترتفع الركبة اليمنى عالياً للمساعدة في الوثب لأعلى، وعندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كراباجية من الرسغ، وأثناء ذلك تقوم الذراع اليسرى بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس عن طريق ثني الذراع أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج، وبعد أداء التمريرة يتم الهبوط على القدمين معاً. ( شكل ٣٤ )

### مهارة التصويب من الوثب:

الغرض من المباراة هو إصابة أكثر عدد من الأهداف في الفريق المنافس، ويعتمد ذلك على مدى إجادة مهارة التصويب نحو هذا الهدف، والفريق الذي يجيد التصويب، يكون لديه ثقة كبيره في نفسه مما يساعده على تحقيق الفوز، ولقد زادت أهمية مهارة التصويب بعد التعديل الأخير في القانون والذي يقضي

بأن على الفريق الحائز على الكرة أن يصب على السلة خلال أربع وعشرون ثانية من لحظة استحواذه على الكرة .

ومهارة التصويب من الوثب مهارة متقدمه تتيح للممارس الارتقاء بالقدمين معاً والتصويب من أعلى نقطة ، وهي غالباً ما ترتبط بالجري أو المحاورة ، مما يسهم في إعطاء المزيد من القوة الدافعة للوثبة . والتصويب من الوثب يتطلب قدراً من التوافق لأداء الوثبة لأعلى والتعلق لحظياً في الهواء ثم التصويب عقب الوصول لأقصى ارتفاع للوثبة ، وهي تعتبر من أهم تصويبات كرة السلة ، وتؤدي على النحو التالي :

- ١ التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة .
- ٢ الوثب لأعلى مع رفع الكرة أمام الرأس ، بحيث لا تعوق رؤية السلة .
- ٣ التصويب والمتابعة كما في التصويب من الثبات .
- ٤ يكون التخلص من الكرة عندما يصل الطالب إلى أعلى ارتفاع بعد الوثب .
- ٥ يكون الهبوط في حالة اتزان دون الاندفاع إلى الأمام أو الرجوع إلى الخلف .
- ٦ يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون قصيرة وسريعة .

### أهم القواعد القانونية المرتبطة بالوحدة .

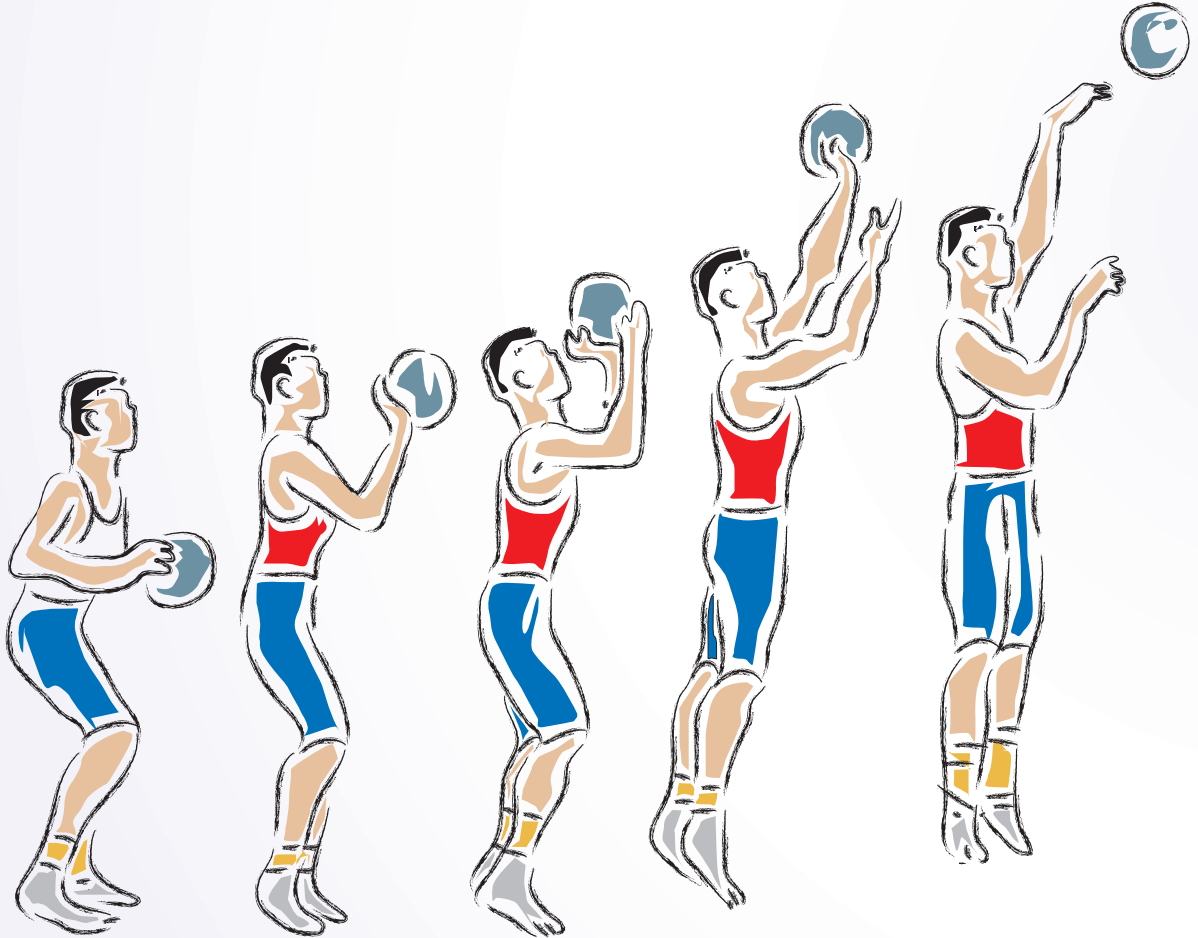
- إذا استلم اللاعب الكرة وقدمه على الأرض ، يحق له استخدام إحداها كقدم ارتكاز . وفي اللحظة التي يرفع فيها إحدى قدميه تصبح الأخرى قدم ارتكاز .
- لا تجدد فترة ( ٢٤ ثانية ) للفريق المستحوذ على الكرة ، إذا كان سبب توقف اللعب متعلق بنفس الفريق ( كإصابة لاعب من نفس الفريق ) ، ولكن تجدد هذه الفترة إذا كان سبب التوقف يتعلق بالفريق المنافس .
- تجدد فترة ( ٢٤ ثانية ) إذا رأى الحكم أن هناك سبباً قد أفقد الفريق المستحوذ على الكرة مبدأ إتاحة الفرصة مثل ( انقطاع التيار الكهربائي ) .







- يجب على الفريق الحائز للكرة وهي في حالة اللعب أن يحاول إصابة الهدف خلال فترة ( ٢٤ ثانية ) ، وتحتسب مخالفة عند الخروج عن هذه القاعدة .
- يعتبر اللاعب في حالة التصويب على الهدف إذا كان في تقدير الحكم أنه شرع في محاولة إصابة الهدف برمي الكرة أو إدخالها في السلة أو دفعها وتستمر المحاولة حتى تترك يدي اللاعب .
- لا يجوز للاعب ، أن يظل لأكثر من ثلاث ثوان في المنطقة الممنوعة والخاصة بالفريق المنافس ، فيما بين الحد النهائي للملعب وبين الحافة البعيدة لخط الرمية الحرة ، وذلك حين تكون الكرة في حيازة فريقه .



الشكل ( ٣٥ ) يوضح مراحل أداء مهارة التصويب من الوثب .

## الخبرة التعليمية

عدد الدروس  
( ٢ - ٣ )

### اسم الخبرة: التصويب من الوثب .

#### الأهداف الخاصة بالخبرة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:
- يمارس تمرينات بدنية تساهم في إعداده الخاص لمهارة التصويب من الوثب .
- يؤدي مهارة التصويب من الوثب من مسافات مختلفة .
- يشارك في منافسة ترويحية للتدريب على مهارة التصويب من الوثب .

#### التنظيم

صالة رياضية، أو ملعب كرة سلة خارجي ، أو فناء مدرسي .

#### الأدوات المطلوبة

- وسائل إيضاح كالصور التي توضح المراحل الفنية لأداء المهارة أو فيديو ، أو (CD) يحتوي على نماذج للخطوات التعليمية .
- قائمتان عليهما سلتان .
- عدد كاف من كرات السلة يتناسب مع عدد الطلاب .
- أقماع لتحديد أماكن وقوف الطلاب أثناء الدرس .
- حبال وثب، وكرات طيبة .

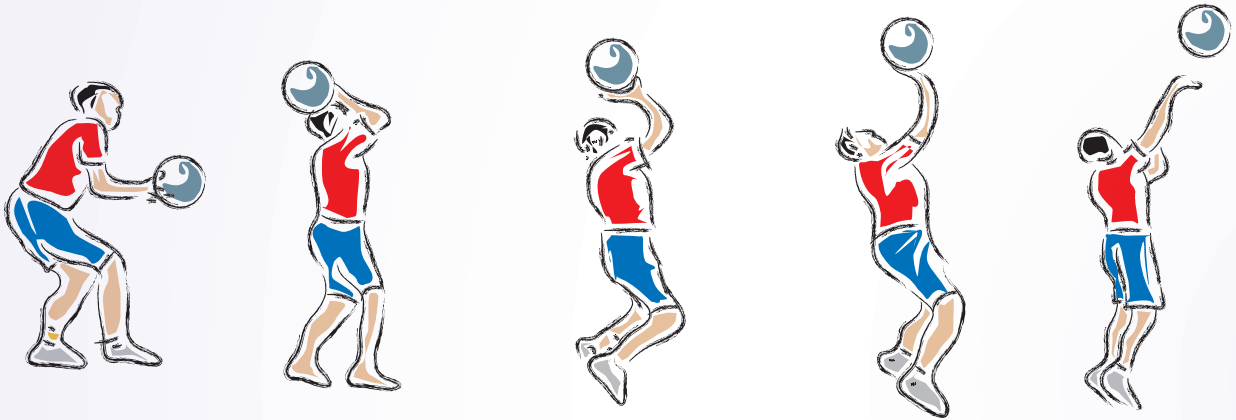




## إجراءات التنفيذ:

### أ) عرض الجوانب الفنية للمهارة .

يقوم المعلم بشرح مبسط للجوانب الفنية المتعلقة بالمهارة مع الاستعانة ببعض الصور والنماذج التوضيحية التي تشرح طريقة أداء المهارة ، مثال شكل ( ٢٦ )، انظر المعلومات للجوانب الفنية لمهارة التصويب من الوثب في مقدمه هذه الوحدة .



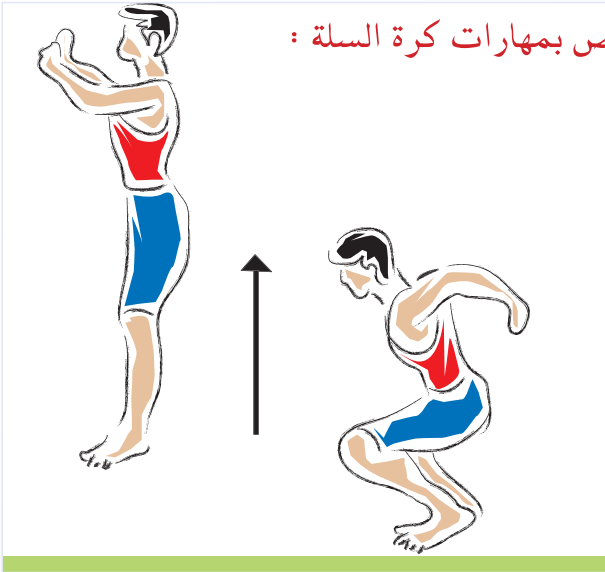
شكل ( ٢٦ ) يوضح مراحل أداء مهارة التصويب من الوثب

### ب) الإعداد البدني الخاص .

لكي يتمكن الطالب من أداء مهارات كرة السلة ، عليه أن يؤدي مجموعة من التمرينات باستخدام أدوات أو بدونها ، حتى تنمو لديه عناصر الإعداد البدني الضرورية لأداء مهارات كرة السلة بنجاح ، وفي هذا الجزء يقوم المعلم باختيار عدد من تمرينات الإعداد البدني الخاص التالية، أو يخصص لها وقت في نهاية الدرس، مع مراعاة الإرشادات الآتية :

- أن يحدد المعلم عدد تكرارات أداء التمرين فردياً حسب قدرات كل طالب.
- أن يلاحظ المعلم النقاط المهمة في الأداء مع التركيز على تصحيح الأخطاء وقت حدوثها .
- يمكن للمعلم استخدام أسلوب التدريب الدائري في الدرس، أو يخصص له درساً مستقلاً لهذه التمرينات .

وفيما يلي نماذج من تمارينات الإعداد البدني الخاص بمهارات كرة السلة :

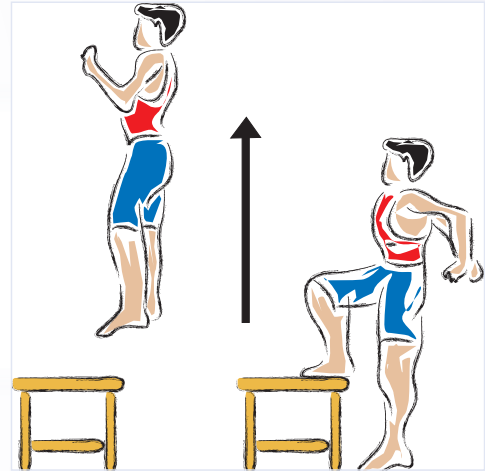


١

( وقوف ) ثني الركبتين نصفاً ثم الوثب عالياً  
مرجحة الذراعان خلفاً أماماً عالياً .

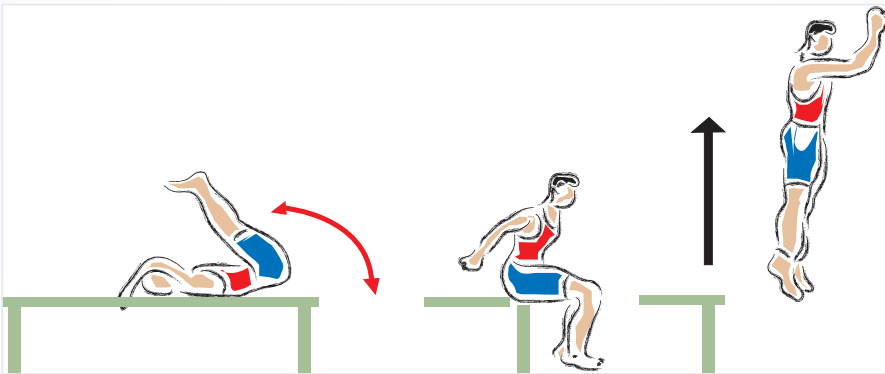
٢

( وقوف أمام مقعد ) تبادل الصعود على المقعد مع  
الوثب عالياً ومرجحة الذراعين أماماً عالياً قبل الهبوط  
على الأرض .



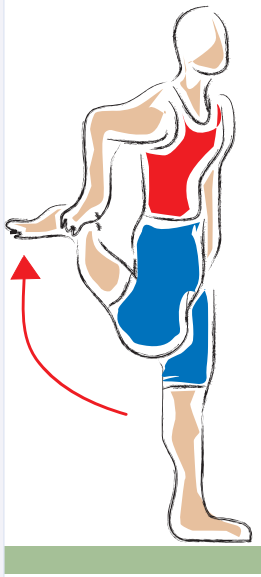
٣

( وقوف على مقعد سويدي )  
على أحد أطرافه ( مرجحة  
الرجلان مستقيمتان لأعلى  
وخلفاً للعودة إلى وضع



الجلوس ، ثم مد الركبتين والدفع بالقدمين للوثب عالياً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً .



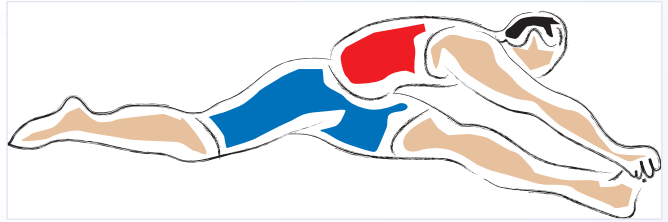


٤

( وقوف ) تبادل ثني الركبتين خلفاً مع مسك مفصل القدم باليد على نفس الجهة والثبات لمدة ( ٦ ثواني ) .

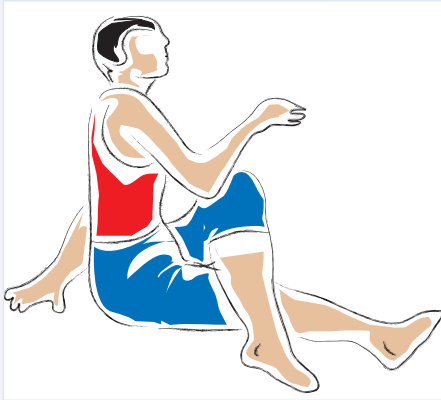
٥

( وضع الحواجز ) تبادل ثني الجذع أماماً لمسك القدم باليدين والثبات ( ٦ ثواني ) .



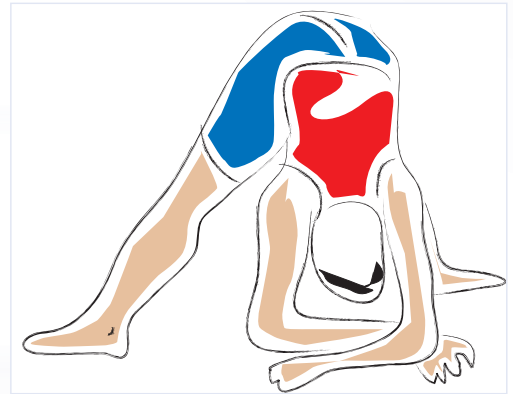
٦

( جلوس طويل ) تبادل ثني الركبتين مع تقاطع الساقين ولف الجذع للجهة المعاكسة والثبات ( ٦ ثواني ) .



٧

( وقوف فتحاً ) ثني الجذع أماماً لأبعد مسافة والثبات (٦ ثواني) مع الاحتفاظ باستقامة الركبتين .





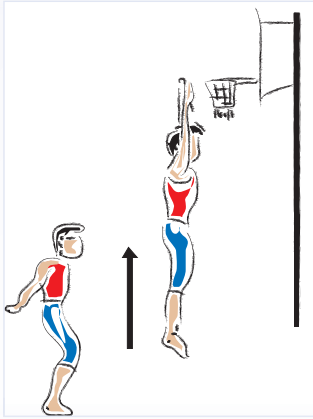
٨

( وقوف بجانب كرة طيبة ) الوثب من فوق الكرة الطيبة بالتبادل وبالقدمين معاً.



٩

الوثب بالقدمين معاً، ومن الجري في المكان مع دوران الحبل لمدة ( ٣ ق ) وزيادة الزمن تدريجياً.

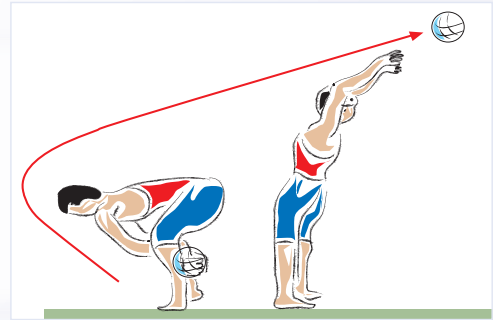


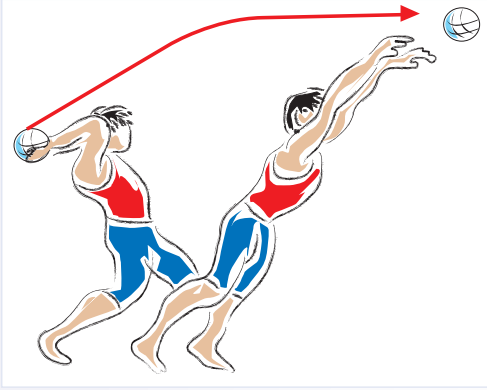
١٠

( الوقوف أمام قائم السلة ) مرحة الذراعين أماماً عالياً والوثب بالقدمين عالياً لمحاولة الوصول أعلى السلة.

١١

( وقوف فتحاً مسك الكرة الطيبة عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل لتمرير الكرة من بين الركبتين خلفاً للزميل ثم مد الجذع عالياً وتمرير الكرة خالفاً .





١٢

( وقوف القدم أماماً . مسك الكرة الطيبة عالياً ) ثني الذراعين وتقوس الجذع خلفاً لرمي الكرة أماماً عالياً للزميل .

### ج ( الخطوات التعليمية :

- ١ الوثب إلى أعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين .
- ٢ الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف أكثر من مرة خلال الوثبة الواحدة .
- ٣ التمرينات السابقة عقب الجري والارتقاء للوثب بالقدمين معاً .
- ٤ استلام الكرة الممررة من الزميل من وضع الجري والارتقاء للوثب بالقدمين معاً .
- ٥ زيادة مسافة التصويب بالتدريج .
- ٦ المحاورة بالكرة ثم الوقوف في عدة واحدة للارتقاء والوثب إلى أعلى والتصويب .
- ٧ التمرين السابق نفسه مع أداء حركة خداعية والوثب ثم التصويب .
- ٨ تكرار التمرينات مع وجود خصم يحاول متابعة الطالب أثناء استلام الكرة ، وأثناء الوثب والتصويب .

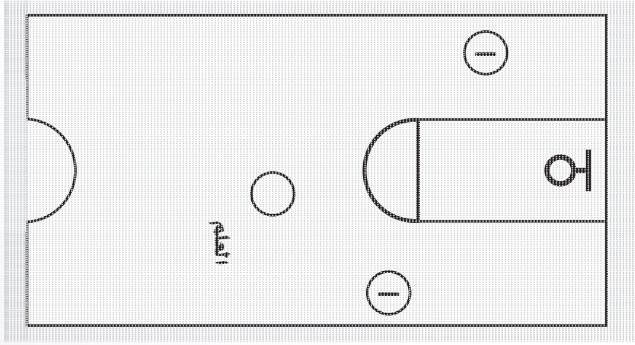
### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١ مسك الكرة عقب المحاورة بالقرب من الأرض وذلك لحماية الكرة ، مع ثني الركبتين نصفاً لإعطاء الرجلين قوة دافعة في الوثب لأعلى .
- ٢ استخدام الخطوات القصيرة المتقطعة ، والتوقف عند الاستعداد لاستقبال التمريرة ، ثم القيام بالتصويب من الوثب .
- ٣ على الطالب أن يكون في مكان ووضع يسمح له بالتصويب بمجرد مسك الكرة .

٤ الوثب العمودي إلى أعلى مع تجنب ميل الجسم أماماً .

٥ تصويب الكرة بعد الوصول لأقصى ارتفاع من الوثب مع الشعور بإحساس التعلق لحظياً في الهواء .

### التقدم بالخبرة:



شكل (٣٧) يوضح أداء الطلاب في تدريب التصويب من الوثب

١ يقف الطلاب في قاطرة خارج الملعب وعلى امتداد خط الرمية الحرة ، بينما يقف المعلم في منتصف المسافة بين دائرة الرمية الحرة ودائرة منتصف الملعب كما هو موضح في الشكل (٣٧) ، حيث يقوم الطالب رقم ( ١ ) بالجري نحو السلة ثم يغير اتجاهه فجأة ويتحرك لاستلام الكرة من المعلم لأداء التصويب من الوثب ، ثم يتابع الكرة

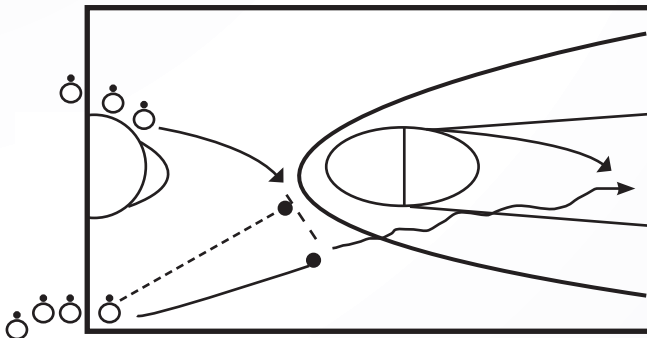
ويمررها إلى المعلم ثانيةً، وهكذا يأخذ باقي الطلاب دورهم في أداء التدريب .

٢ يقف الطلاب في قاطرتين قبل منتصف الملعب كما هو موضح في الشكل (٣٨) ، والكرات مع القاطرة اليمنى بحيث:

- يمرر الطالب ( ١ ) الكرة إلى الطالب ( ٤ ) في مكانه، الذي يتحرك إليه عند حافة المنطقة الممنوعة.

- يندفع الطالب ( ١ ) أماماً ليستقبل الكرة بتمريرة من أسفل من الطالب ( ٤ ) ثم يحاور بها مباشرة لأداء التصويب من الوثب .

- يجري الطالب ( ٤ ) لالتقاط الكرة المرتدة، ثم يأخذ مكانه خلف القاطرة اليمنى ، بينما يأخذ الطالب ( ١ ) مكانه خلف القاطرة اليسرى .



شكل (٣٨)





## تقويم الخبرة :

سوف يتم تقويم هذه الخبرة التعليمية ( التصويب من الوثب ) عن طريق :

- ١ بطاقة تقويم الأداء الحركي المرفقة، وذلك في مراحل التدرج بالخبرة (الخطوات التعليمية المتدرجة) وبالطريقة الاعتيادية الموضحة .
- ٢ مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم، ويجاوب عليها الطالب في المنزل شاملة على المعارف والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:
  - س١ : ما أهمية الوثب لأعلى ولأقصى مسافة ممكنة في مهارة التصويب؟
  - س٢ : لماذا تعتبر مهارة التصويب من الوثب ذات أهمية كبرى ضمن مهارات كرة السلة ؟
  - س٣ : اذكر ثلاثة تمارينات يمكنك التدرّب عليها لتحسين أدائك في مهارة التصويب من الوثب.
- ٣ ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب للتأكد من مدى تحقيق الأهداف الوجدانية للوحدة التعليمية، وذلك بمتابعته للجوانب الآتية:
  - أ- مستوى روح المنافسة بين الطلاب.
  - ب- درجة التحمل والمثابرة.
  - ت- درجة التعاون مع أقرانه في الفريق والإصرار على النجاح.

## مراجع الوحدة العامة

- زيدان، مصطفى (١٩٨٦). كرة السلة، مهاراتها وفنونها، و التدريب عليها. مطبوعات نادي مكة الثقافي، المملكة العربية السعودية.
- النمر، عبدالعزيز، صالح، مدحت. (١٩٩٨). كرة السلة. الأستاذة للنشر و التوزيع، مصر.
- معوض، حسن. (١٩٩٤). كرة السلة للجميع. دار الفكر العربي، مصر.





# الوحدة التعليمية السابعة

## كرة اليد

# كرة اليد

عدد الدروس  
( ٢-٤ ) درس

## أهداف الوحدة

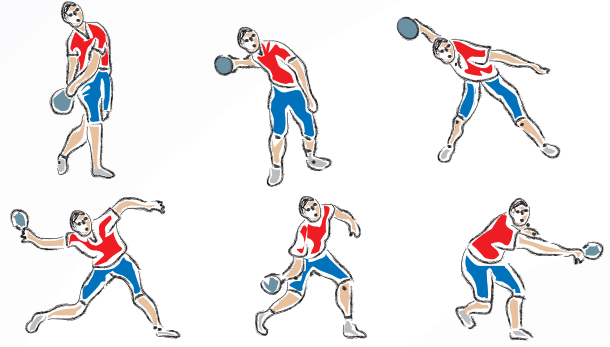
- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- يقدر قيمة الروح الرياضية المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء المنافسة.
- تتعزز لديه روح المنافسة المحمودة مع زملائه أثناء النشاط البدني.
- يؤدي التمرير من مستوى الركبة.
- يؤدي رمية الجراء.
- يؤدي التصويبة السلمية من المشي.
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.

## المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

### التمرير من مستوى الركبة:

يعد التمرير و الاستقبال من أهم المهارات التي يجب إتقانها في كرة اليد. لأنهما يعدان عنصراً هامان في السيطرة على الكرة، وحيث أن فقدان السيطرة على الكرة يعطي المنافس فرصة للاستحواذ عليها و من ثم تزداد فرصة تسجيله للهدف. ويعتمد نجاح أي هجمة حول قدرة الفريق على نقل أو تمرير الكرة بسرعة و بدقة من لاعب إلى آخر. وتعد هذه التمريرة مماثلة للتصويب من مستوى الركبة و الذي يستخدم في أغلب الأحيان عند صعوبة التصويب أو التمرير، نظراً لوجود مدافع على مستوى قريب من المهاجم. وتؤدي هذه المهارة بتحريك الممرر ناحية الذراع الممررة، مع نقل وزن جسمه على



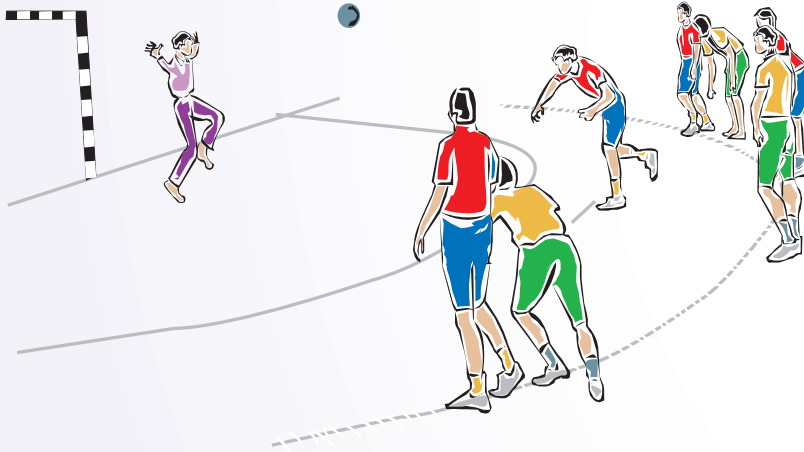


شكل (٤٠) التمرير من مستوى الركبة

شكل (٢٩) مراحل التمرير من مستوى الركبة

قدم الارتكاز. ويمكن أدائها بطريقتين: الأولى، التمرير مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع، مما يزيد من فرصة عدم تمكن المدافع من قطع الكرة أو التصدي لها، ولكن يأتي ذلك على حساب قوة التمريرة. أما الطريقة الثانية فهي التمرير مع ميل الجذع ناحية الذراع الرامية. وتستخدم هذه التمريرة غالباً عند الرغبة في إيصال الكرة لمسافة بعيدة، ويميزها أن مفصل المرفق يسبق مفصل رسغ اليد عند الأداء.

### الرمية الجزائئية:

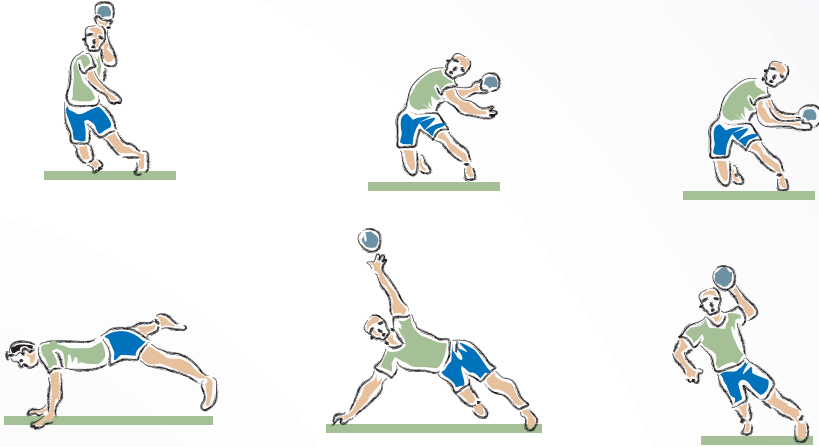


شكل (٤١) طريقة أداء الرمية الجزائئية من الوقوف

لأن القانون الذي يحكم لعبة كرة اليد يلزم اللاعب المصوب للرمية الجزائئية بالمحافظة على أحد الرجلين على الأرض أثناء التصويب، فإن معظم اللاعبين يستخدمون إما التصويب من وضع الوقوف أو التصويب من السقوط أماماً أو جانباً أو خلفاً. علماً بأن هناك طرق أخرى يمكن

استخدامها وعلى اللاعب اختيار الطريقة التي تناسبه بعد التدريب على الطرق المتعددة لأدائها.

في حال استخدم اللاعب طريقة السقوط، فعليه أن يحافظ على قدميه بوسع الصدر و الجزء العلوي من الجسم مائل قليلاً إلى الأمام. الكرة تحت سيطرة كلا اليدين. أسقط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو

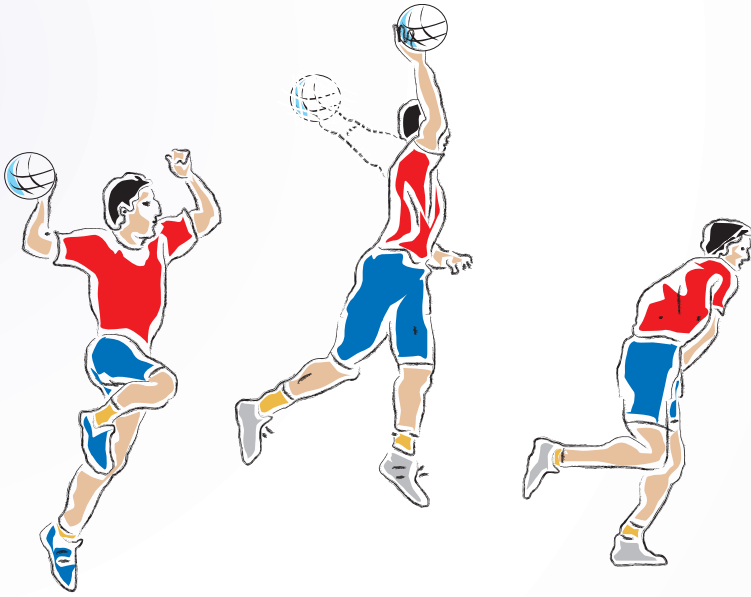


شكل (٤٢) الرمية الجزائيّة من السقوط

بكليهما. حافظ على رأسك إلى الأعلى و نظرك تجاه الحارس. دع يدك الساندة للكرة و اجلب يدك المصوبة عالياً و خلفاً. صوب بسرعة و بقوة . بعد خروج الكرة من اليد، يجب على اللاعب التهيؤ لملامسة الأرض. امتص ارتطامك بالأرض عن طريق مد يديك مع ثني بسيط في المرفقين

و استقبل الأرض بيديك لامتصاص صدمة الهبوط. وعند استخدام التصويب من الوقوف (Set Shot) فإن اللاعب يؤديها كما تؤدي مهارة التميرير من فوق الكتف، ماعدا أن الغرض هنا هو تسجيل هدف.

### التصويبة السلمية من المشي:



شكل (٤٣) التصويبة السلمية

تستخدم هذه التصويبة غالباً بغرض الدخول في منطقة المرمى أو من أجل تفادي حائط صد الدفاع، تتمثل طريقة أداء هذه المهارة في الجري لاستقبال الكرة ثم الجري ثلاث خطوات من أجل إعطاء الجسم زخماً للوثب، ثم تؤدي خطوة الثالثة قطرية طويلة مع وضع القدم على الأرض و ثني مفصل الركبة من أجل المساعدة في تغيير الزخم الأمامي إلى أعلى. وتعد

الخطوة الأخيرة مهمة جداً لأنها تساهم في إيجاد القوة الدافعة لأعلى من أجل الوصول إلى أقصى ارتفاع، مع رفع اليد المعاكسة قليلاً أمام الجسم من أجل الحفاظ على التوازن مع دوران الكتف بشكل متعامد مع المرمى،





وبحيث تكون اليد المصوبة خلفاً مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس. التي تبقى، مع تركيز العينين على المرمى و الحارس، عند هذه اللحظة، أنت مستعد لإطلاق الكرة بسرعة. وعليك مرجحة الذراع غير المصوبة خلفاً وإدارة الكتف لمواجهة المرمى، مع تحريك الذراع الرامية أماماً بادئاً بالمرفق و ساحباً بسرعة للرسغ. وفي لحظة انطلاق الكرة، احني وسطك للمساعدة على إنتاج أكبر قدر من الطاقة، مع الاستمرار في حركة المتابعة وملاحظة عدم الهبوط على الرجل الواثبة.

### بعض القوانين المرتبطة بالعبة :

- تؤدى رمية الجزاء بتصويب الكرة إلى المرمى خلال ( ٣ ثوان ) بعد صافرة الحكم.
- اللاعب الذي يؤدي رمية الجزاء يجب عليه ألا يلمس أو يجتاز خط رمية الجزاء قبل أن تترك يده الكرة.
- يجب عدم لعب الكرة ثانية من قبل رامي الكرة أو زملائه بعد أداء رمية الجزاء قبل أن تلمس الكرة المنافس.
- في أثناء أداء رمية الجزاء، يجب بقاء جميع زملاء الرامي خارج خط رمية الجزاء و حتى خروج الكرة من يد الرامي، و في حال عدم تطبيق ذلك، سوف تكون هناك رمية جزاء ضد الفريق المنفذ لرمية الجزاء.

### اسم الخبرة: التصويبة السلمية.

#### الأهداف الخاصة بالخبرة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:
- يتعرف على أهمية هذه التصويبة في لعبة كرة اليد
- يتعرف على المراحل الفنية لأداء هذه المهارة.
- يؤدي التصويبة السلمية.
- يلم بأهم القوانين التي ترتبط بأداء التصويبة السلمية .

#### التنظيم

ملعب كرة يد أو فناء واسع .

#### الأدوات المطلوبة

- خمس كرات يد .
- وسيلة إيضاح تمثل خطوات تنفيذ مهارة التصويبة السلمية.
- تسعة أطواق .







## إجراءات التنفيذ:

يقدم المعلم تمهيداً عن أهمية التصويب في كرة اليد. يلي ذلك عرض لوسيلة الإيضاح التي تمثل التصويبة السلمية و خطوات تنفيذها. يطرح المعلم بعد ذلك سؤالاً على الطلاب يتضمن ما يميز التصويبة السلمية عن غيرها من التصويبات و كيف يمكن في حالة إتقان هذه التصويبة أن يضيف قوة إلى الفريق. يمكن للمعلم أيضاً في هذه الحالة أن يستخدم جهاز الفيديو أو الكمبيوتر لعرض لقطات لتنفيذ هذه المهارة و استعراضها مع الطلاب كما يمكن أيضاً للمعلم أن يقوم بتصوير لقطات لأداء هذه المهارة لبعض طلاب الفصل أو لقطات مجهزة مسبقاً لأداء غير جيد لهذه المهارة و من ثم مساعدة الطلاب على اكتشاف الأخطاء وتصحيحها. بعد ذلك، يقسم المعلم الطلاب إلى خمس مجموعات بحسب عدد طلاب الفصل. يضع المعلم أمام كل مجموعة طوقاً بحيث يقف الطالب الأول في القاطرة أمام الطوق ثم يرتكز برجله داخل الطوق و يصوب من الوقوف على المرمى الحقيقي أو على جدار مرسوم عليه مرمى. يكرر أداء هذه المهارة لثلاث أو أربع مرات. بعد ذلك، يضع المعلم طوقاً آخر خلف الطوق الأول، و يقوم الطالب الأول في القاطرة بوضع الرجل غير الساندة في الطوق الأول ثم وضع قدم الارتكاز في الطوق الثاني ثم يقوم بالتصويب. يكرر أربع مرات ثم يضع الطوق الثالث بحيث يقوم الطالب الأول في القاطرة بالخطو بالرجل اليسرى ثم اليمنى ثم اليسرى ثم الطيران و التصويب. بعد انتهاء جميع الطلاب من ذلك، يقف الطالب الأول في القاطرة على مسافة أربع أمتار من الطوق الأول ثم ينطط الكرة على الأرض و يمسكها و يؤدي كما سبق. بعد ذلك، يطلب المعلم من أحد الطلاب في كل قاطرة أن يمرر الكرة لزميله في أول القاطرة بحيث يمسكها ثم يصوب بالطريقة السلمية و لكن دونما أطواق. في آخر مرحلة، يطلب المعلم من الطلاب التصويب في منطقة معينة من المرمى. كما يمكن تصعيب الأمر على الطلاب، بوقوف أحد الطلاب في المرمى و من ثم التصويب بالطريقة السلمية. يحدد المعلم مربع معين من المرمى و يقوم طلاب كل مجموعة بالتصويب على هذه المنطقة المحددة و تجمع النقاط في نهاية التدريب و يمكن للمعلم عمل مسابقة بين الطلاب لتحقيق أكبر نقاط.

## ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب، حيث أن هذه المهارة تتطلب توافق عضلي عصبي. التركيز على أداء المهارة بغض النظر عن إصابة الهدف من عدمه. تصحيح الأخطاء لبعض الطلاب أثناء أدائهم للمهارة، مع تعزيز تحسن أدائهم.

## التقدم بالخبرة:

يمكن ربط هذه المهارة بمهارة أخرى وهي التمرير بأشكاله المختلفة. وضع حاجز أمام الطلاب قبل التصويب. وقوف عدد من الطلاب أمام المصوب كمدافعين. عدم السماح للطلاب بالدخول في منطقة (٦ أمتار) لتعويدهم على قانون هذه التصويبة.

## تقويم الخبرة:

سيتم تقويم هذه الخبرة التعليمية ( التصويبة السلمية ) عن طريق:

- ١ استخدام استمارة تقويم الأداء الحركي بحيث يتم التركيز على النقاط الفنية التالية:
  - القفز على الرجل المعاكسة لليد الرامية.
  - الوثب لأعلى مسافة عند التصويب.
  - الطيران في الهواء و من ثم التصويب.
- ٢ توزيع صور لأداء خاطئ للمهارة و من ثم يطلب من الطلاب توضيح الأخطاء كواجب منزلي.
- ٣ الإجابة على مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم، ويجب عليها الطالب في المنزل، بحيث تكون الأسئلة شاملة على المعارف والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:

س١: ما هي أهمية الخطوة الأخيرة في التصويبة السلمية؟

س٢: كيف يكون تحرك الذراع غير المصوبة؟





س٣: ما قيمة ثني الجذع في المرحلة الأخيرة من أداء التصويبة السلمية؟

٤ ملاحظات يسجلها المعلم على أداء الطلاب للتأكد من مدى تحقق أهداف الدرس الوجدانية من خلال الجوانب التالية:

- درجة الإصرار على إحراز الهدف.
- القدرة مع زملائه للوصول للهدف.
- تأثير عامل المنافسة على درجة التركيز والانتباه.

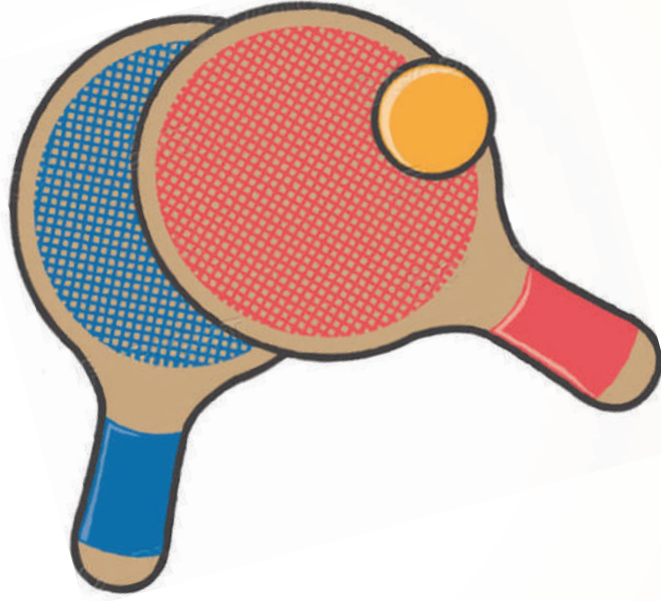
### مراجع الوحدة العامة:

- ١- موسوعة الألعاب الرياضية. مجفف ، سالم محمود . دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع ، ١٤٢٥هـ / ٢٠٠٥ م .
- ٢- الحديث في كرة اليد : الأسس العلمية والتطبيقية : تعليم-تدريب-قياس-انتقاء-قانون . عبد الدايم ، محمد محمود . دار الفكر العربي ، ١٤٢٠هـ .
- ٣- طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية : دليل للمعلمين والمدربين وأولياء الأمور . حماد ، مفتي إبراهيم . دار الفكر العربي ، ١٤٢٠ .
- ٤- كرة اليد . عبدالفتاح ، إسماعيل ، الجمل ، صالح . دار الكتاب المصري : دار الكتاب اللبناني ، ١٩٩٠ م .
- ٥- حارس المرمى في كرة اليد . درويش ، كمال السيد . مركز الكتاب للنشر ، ١٤١٨ .
- ٦- كرة اليد للجميع . إبراهيم ، منير جرجس . مكتبة النهضة المصرية ، ١٤٠٩ .
- ٧- القياس في كرة اليد . عبد الحميد ، كمال .، حسنين ، محمد صبحي . دار الفكر العربي ، ١٤٠١ .
- ٨- كرة اليد . الخياط ، ضياء .، عبد الكريم قاسم . وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، ١٤٠٩هـ .

- ٩- المبادئ التدريبيّة والخططيّة في كرة اليد. حسن، سليمان علي.، التكريني، وديع ياسين، السراج، فؤاد إبراهيم. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، ١٤٠٤هـ.
- ١٠- كرة اليد. شتاين، هانز جيرت.، فيدرهوف، إدجار.، عبد الحميد، كمال، علاوي، محمد حسن. دار المعارف، ١٣٩١هـ.
- ١١- الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد : نظريات-تطبيقات. درويش، كامل.، أبو زيد، عماد الدين عباس. مركز الكتاب للنشر، ١٤١٨هـ.
- ١٢- كرة اليد : المبادئ الأساسية. الألعاب الإعدادية. القانون الدولي. عبد الجواد، حسن. دار العلم للملايين، ١٤٠٨هـ.
- ١٣- كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس. نجهوف، جيرد.، اندرت، تيو.، عبد الحميد، كمال، فهمي، زينب. ر الفكر العربي، ١٣٩٥هـ.
- 14- Team Hand Ball: Steps to success. Clanton. R. E., and Dwight. M. P. Human Kinetics 1997 .



الوحدة التعليمية الثامنة  
كرة الطاولة



# كرة الطاولة

عدد الدروس  
( ٢-٤ ) درس

## أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- تتعزز لديه أهمية النشاط البدني للمسلم .
- يؤدي الإرسال القاطع بوجه وظهر المضرب .
- يؤدي الرافعة الأمامية بوجه المضرب .
- يؤدي الضربة الساحقة بوجه المضرب .
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .

## المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

لقد تم صنع أول نموذج للطاولة وكرة الطاولة ومضاربها من السيلولويد في بريطانيا عام (١٨٩٠م)، وكان للمضرب يد طويلة وضعيفة، كما كان وجهه مغطاة بالجلد، وكان هذا المضرب يحدث صوتاً بينج بونج عندما يضرب الكرة المصنوعة من السيلولويد، ولهذا سميت اللعبة (بالبينج بونج)، وبعدها بقليل استعملت المضارب الخشبية وبدأ انتشار اللعبة في أوروبا أولاً. وفي عام (١٩٠٠م) ظهرت المضارب المغطاة بالمطاط المحبب، كما أخذت طريقة الهجوم في اللعب طريقها إلى الظهور. وفي الأربعينيات ازدهرت اللعبة في أوروبا التي تميزت فترتها بطريقة الضربات القصيرة القوية باستعمال الكتف والمرفق والرسغ، أما في الخمسينيات الذي لقب بعصر اليابان، حيث تميز لاعبيها بضربات مسكة القلم الهجومية وباستعمال الضربة الأمامية، والهجوم، والاعتماد على حركة القدمين، والضربات بعيدة المدى والتي سميت بالهجمات المتهورة، أما في الستينيات أو ما يسمى بعصر الصين





التي نجحت في انتزاع الصدارة من اليابان وفازت عليها عام (١٩٦٠م) في بطولة العالم بسبب طريقة اللعب الهجومية السريعة والقريبة من الطاولة، وبطريقة صد الكرة باستعمال «مسكة القلم»، حيث حصل الفريق الصيني للرجال على ثلاثة انتصارات متوالية. وقد تعلم اللاعبون الصينيين من اليابان عن طريق الأفلام والوثائق، كما قلدوا اللاعبين اليابانيين في ضرباتهم الطويلة، ولكن أضافوا إليها ضربات صد الكرة التقليدية الصينية التي جعلت من أسلوب لعبهم طريقة منفردة في كرة الطاولة كما نراها الآن .

ومنذ بداية النصف الثاني للسبعينيات أخذت الأساليب البسيطة تتطور إلى أساليب معقدة ، وبدأ عصر التعايش وازدهار الطرق المختلفة في كل الدول والقارات، وظهرت من جديد طريقة الضربات القاطعة وذلك بفضل انتشار المضارب ذات السطح المطاطي. ومما زاد من هذا الازدهار استخدام اللاعبين للطرق المختلفة وعدم اقتصار لعبهم على طريقة معينة، مما ساهم في زيادة إثارة اللعبة وأضاف إليها المتعة.

وكرة الطاولة يستطيع كل من الكبير والصغير ممارستها والاستمتاع بها، ومن الملاحظ أن زيادة تعقيد مهاراتها جعلها أكثر متعة وإثارة، والتي أصبحت تتميز بالحركة والسرعة والدوران، وفي هذه اللعبة يستطيع اللاعب أن يستعرض فيها ، شخصيته وقوة إبداعه، فالفوز ليس دائماً لصاحب الجسم القوي، ولكن هناك طرق أخرى للفوز، وأهمها استخدام القدرات الشاملة للاعب بصرف النظر عن طبيعة ونمط جسمه، وهي بذلك تختلف عن لعبة كرة السلة التي تعتمد بشكل أساسي على طول القامة كعامل أساسي للنجاح، فهي باختصار تعتبر لعبة الجميع، في كل الأعمار، ولكلا الجنسين .

### فن دوران الكرة:

تتميز كرة الطاولة بخفة وزنها مما يجعلها تطير في الهواء من أقل لمسة من مضرب اللاعب، سواء في حالات الضربات الهجومية أو الضربات الدفاعية. ولا تطير الكرة في الهواء بصورة ساكنة ثابتة، بل لا بد لها من أن تدور على أحد محاورها كنتيجة لمقاومة الهواء. وللتحكم في الكرة وضربها بصورة صحيحة لا بد من التحكم في هذا الدوران، لأن ذلك سوف يسهم فيما يلي:

• جعل الكرة تمر في الهواء مع اتخاذها لشكل القوس المنتظم والمعروف بدلاً من طيرانها على غير هدى.

• التحكم في المسافة التي تقطعها الكرة.

• جعل الكرة ترتد بصورة تسهم في صعوبة إرجاعها.

• وهناك نوعان من «دوران الكرة» هما : الدوران العلوي للكرة (Tob Spin)، والدوران الخلفي للكرة أو القاطع (Back Spin) ويرتبط هذان النوعان من دوران الكرة غالبًا بقدر معين من الدوران الجانبي يمينًا أو يسارًا، وفي هذه الحالة يطلق عليه «الدوران المركب».

### ( أ ) الدوران العلوي للكرة :

هو عبارة عن إعطاء الكرة دورانًا أماميًا في اتجاه طيران الكرة، وذلك بواسطة ضربها بالمبرب، بحيث يتجه مسار حركة الضرب أمامًا عاليًا، كما في الشكل ( ٤٤ ) .



شكل ( ٤٤ ) الدوران الخلفي والعلوي للكرة

وتتميز الكرات المكتسبة للدوران العلوي بارتفاع قوس طيرانها مع سرعة سقوطها ثم ارتدادها عاليًا، كما في الشكل ( ٤٥ ) .

### ( ب ) الدوران الخلفي للكرة ( القاطع ) :

هو إعطاء الكرة دورانًا خلفيًا وذلك بأن تكون حركة ضرب الكرة ( قطعها ) يتجه لأسفل، كما في الشكل ( ٤٤ ) . وتتميز الكرات المكتسبة للدوران الخلفي بانخفاض



شكل ( ٤٥ ) قوس الطيران والارتداد للدوران الخلفي والعلوي للكرة

قوس طيرانها مع الارتداد المنخفض، كما في الشكل ( ٤٥ ) .

ويعتمد النجاح في أداء مختلف الضربات في لعبة كرة الطاولة إلى حد كبير على التحكم في دوران الكرة، أي قدرة اللاعب على اكتساب ضربات الدوران، وكذلك القدرة على مجابهة ما يقوم به المنافس من الضربات المكتسبة لنوع معين من هذا الدوران.







## مهارة الإرسال مع الدوران الخلفي للكرة ( القاطع )

إن أول ضربة في المباراة هي ضربة الإرسال ويجب على لاعبي كرة الطاولة الاهتمام بضربات الإرسال مثل اهتمامهم بالضربات الهجومية أو الدفاعية المختلفة. ولضربة الإرسال شروط خاصة في الأداء نص عليها قانون اللعبة.

ويقسم البعض أهم ضربات الإرسال الرئيسية طبقاً لنوع الدوران الذي تكتسبه الكرة إلى :

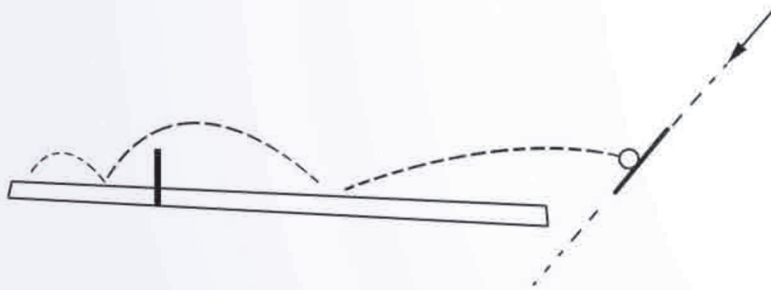
١ الإرسال مع الدوران العلوي للكرة.

٢ الإرسال مع الدوران الخلفي للكرة ( القاطع ).

٣ الإرسال مع الدوران الجانبي للكرة.

وسنركز هنا على النوع الثاني، وهي مهارة الإرسال مع الدوران الخلفي للكرة (القاطع). وتسمى أحياناً «بالإرسال القاطع»، حيث يفضل الكثير من اللاعبين أداء هذا النوع من الإرسال بوجه المضرب. ولأداء هذا النوع من الإرسال، يجب ملاحظة ما يلي :

• الوقوف خلف الطاولة مع الميل قليلاً للجانِب، بحيث يواجه الكتف الأيسر الشبكة في حالة استخدام وجه المضرب، وعلى العكس في حالة استخدام ظهر المضرب ( الكتف الأيمن يواجه الشبكة ).



شكل رقم (٤٦) الإرسال مع الدوران الخلفي للكرة

• تستقر الكرة في راحة اليد الحرة التي لا تقوم بضرب الكرة، بحيث تبعد عن الجسم بمسافة حوالي نصف طول الذراع.

• رمي الكرة لأعلى مسافة معقولة، ثم تأرجح الذراع الضاربة وهي مثنية بقدر

ارتفاع الكتف، وضرب الكرة إلى أسفل ( القيام بحركة القطع للكرة ) لكي يقطع المضرب الكرة في نقطة عند أسفل محيطها مع استمرار المضرب في حركته التكميلية إلى أسفل، كما في الشكل ( ٤٦ ). ويحسن قيام اللاعب بحركة سريعة لثني الركبتين عند قيامه بضرب (قطع) الكرة لضمان الحصول على مرونة منخفضة للكرة فوق الشبكة.

## مهارة الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب

- تعتبر هذه المهارة ضمن المهارات أو الضربات الهجومية التي يمكن تلخيص أهم أهدافها فيما يلي :
- ضرب الكرة بحيث تبعد كلية عن متناول المنافس، وبالتالي عدم قدرته على إرجاعها أو اللحاق بها.
  - محاولة رفع ضربات المنافس عن طريق أن تمر الكرة فوق الشبكة مباشرة بطريقة سريعة مع ارتدادها بصورة تساهم في إجباره على إرجاع الكرة عالياً.
  - إرغام المنافس على دوام التقهقر والاستسلام للدفاع.
  - التحكم في قيادة المباراة.

كما تشكل هذه المهارة مع مهارة الضربة الرافعة الخلفية «Backward Drive»، والضربة المستطيلة «Drop»، والضربة الساحقة «Smash»، والضربة المتطورة (الناثرة) «Flick» أهم الضربات الهجومية المستخدمة في كرة الطاولة. وتعتبر مهارة الضربة الرافعة الأمامية «Forward Drive» أنسب سلاح هجومي ضد الضربات الدفاعية القاطعة، ويلقبونها بالضربة الطبيعية لمهارات كرة الطاولة.

### وتؤدي هذه المهارة بأن:

١ يقف الطالب بحيث تكون قدمه اليسرى أقرب إلى حافة الطاولة من اليمنى مع مواجهة الكتف الأيسر للشبكة، وذلك في حالة استخدام الذراع اليمنى لضرب الكرة، والعكس في حالة استخدام الذراع اليسرى مع انثناء المرفق وأن يصل المضرب إلى أعلى كما في الشكل (٤٧).

٢ يتخذ الطالب وضع وقفة الاستعداد هذه خلف الطاولة بحوالي مسافة (٣/٤) طول الذراع من المكان الذي ستصل فيه الكرة إلى أقصى ارتفاع لها.

٣ يقوم الطالب بأرجحة المضرب مع نقل ثقل الجسم خلفاً، وذلك بمجرد لمس الكرة لسطح الطاولة كما في الشكل (٤٨)، ثم القيام بأرجحة المضرب أماماً عالياً بحيث يضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع تغيير ثقل الجسم على القدم الأمامية، كما في الشكل (٤٨)، وأخيراً تتابع اليد حركة الكرة لأعلى الرأس، كما في الشكل (٤٨)، وتسهم اليد الحرة في العمل على حفظ توازن الجسم.



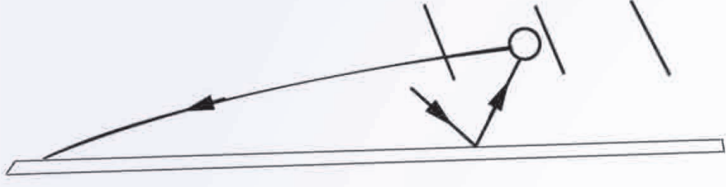
شكل (٤٧) وقفة الاستعداد للضربة الرافعة الأمامية



شكل (٤٨) الضربة الرافعة الأمامية Forward Drive



## مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب



شكل (٤٩) الضربة الساحقة ( لاحظ الاتجاه الأفتي للمضرب )

الضربة الساحقة هي أهم الضربات بلا منازع في كسب النقاط في لعبة كرة الطاولة، وهي ضربة تؤدى بالطريقتين السابق الإشارة إليهما ( الضربة الرافعة الأمامية، والضربة الرافعة الخلفية )، ولكن مع إكساب الضربة قوة وسرعة. ويفضل البعض استخدام الضربة الأمامية في ذلك، وفي بعض الأحيان تؤدى الضربة الساحقة باستخدام الضربة القاطعة، تسمى في هذه الحالة بالضربة القاطعة الساحقة.

والضربة الساحقة تختلف عن الضربة الرافعة الأمامية أو الخلفية في أنها تؤدى دون إكساب الكرة لعدد كبير من الدوران العلوي أو الخلفي، إذ إن أوجه المضرب تكون أفقية تقريباً، مع مراعاة أن يكون اتجاه حركة المضرب خلف الكرة مباشرة وليس عالياً، كما في الشكل (٤٩)، إذ إن السرعة والقوة أساس هذه الضربة وليس دوران الكرة.

وعند أداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب ( الضربة الأمامية )، يجب مراعاة الجوانب الفنية الآتية:

- ١ أن يتخذ الطالب مكان تجاه الجانب الأيسر للطاولة قليلاً.
- ٢ أن يؤدي الطالب حركة تكميلية بالجذع مع اتجاه حركة المضرب وذلك لإكساب الضربة المزيد من القوة، مع مراعاة سرعة العودة لوضع الاستعداد.
- ٣ مراقبة المنافس عند محاولته إرجاع الكرة لإمكان الحكم عما إذا كان ذلك يستدعي القيام بأداء الضربة الساحقة أم لا، إذ إن الفشل في أداء هذه الضربة غالباً ما يرجع إلى عدم توقع الطالب لنوع ضربة المنافس.
- ٤ الثقة والتوقيت الصحيح وانتهاز الفرص من أهم الخصائص المطلوبة للنجاح في أداء هذه الضربة.
- ٥ إن أضمن الكرات التي يمكن إرجاعها باستخدام الضربة الساحقة هي تلك الكرات المرتدة في منتصف الملعب القريبة من الشبكة وعلى ارتفاع (٣٥سم) من سطح الطاولة.

### اسم الخبرة: مهارة الإرسال القاطع بوجه وظهر المضرب.

#### الأهداف الخاصة بالخبرة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:
- يقدر قيمة الروح الرياضية المنبثقة من الخلق الإسلامي أثناء المنافسة.
- تتعزز لديه روح المنافسة المحمودة مع زملائه أثناء النشاط البدني.
- يؤدي مهارة الإرسال القاطع بوجه وظهر المضرب.
- يشارك في منافسات مصغرة.

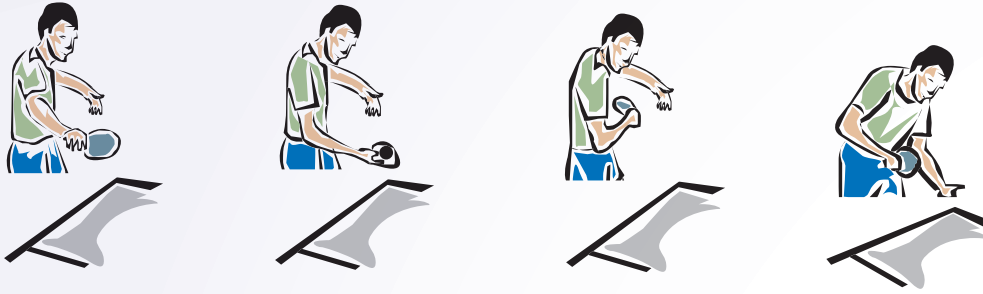
#### التنظيم

صالة رياضية مغلقة، أو مكان واسع، أو فناء المدرسة.

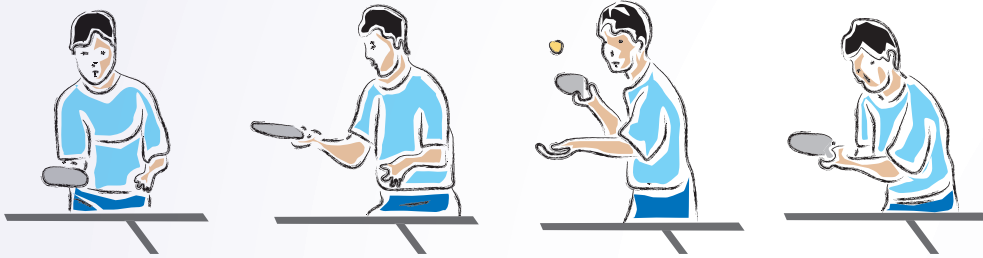
#### الأدوات المطلوبة

- طاوولات كافية لعدد الطلاب.
- عدد كافي من الكرات والمضارب يتناسب مع عدد الطلاب.
- وسائل إيضاح كالصور التي توضح المراحل الفنية لأداء المهارة، أو الفيديو، أو (CD) تحوي نماذج لأداء المهارة والخطوات التعليمية.





شكل ( ٥٠ ) يوضح ضربات الإرسال القاطع ( ذات الدوران الخلفي ) بظهر المضرب .



شكل ( ٥١ ) يوضح ضربات الإرسال القاطع ( ذات الدوران الخلفي ) بوجه المضرب .

## إجراءات التنفيذ:

### (أ) عرض الجوانب الفنية للمهارة:

يقوم المعلم بشرح مبسط للجوانب الفنية المتعلقة بالمهارة مع الاستعانة ببعض الصور والنماذج التوضيحية التي تشرح طريقة أداء المهارة، مثال

شكل ( ٥٠ ) لضربات ظهر المضرب، وشكل ( ٥١ ) لضربات وجه المضرب. ( انظر المعلومات الإثرائية للجوانب الفنية لمهارة الإرسال مع الدوران الخلفي للكرة ( القاطع في مقدمة هذه الوحدة ).

### (ب) الخطوات التعليمية:

#### ١ ضربات الإرسال ذات الدوران الخلفي.

على الطلاب تنفيذ ضربات الإرسال ذات الدوران الخلفي ( القاطع ) بوجه وظهر المضرب، مع التركيز على الحصول على دوران خلفي جيد وإبقاء الكرة منخفضة.

• هدف النجاح = ( ١٠ ) ضربات إرسال بوجه المضرب متتالية بدوران خلفي، و ( ١٠ ) ضربات إرسال بظهر المضرب متتالية بدوران خلفي.

#### ٢ دقة ضربة الإرسال.

على المعلم أن يضع هدفا صغيرا على الطاولة مثل غطاء زجاجة أو كرة مكسورة يحاول الطلاب ضرب هذا الهدف بأحد ضربات الإرسال التي يتم تعليمها. هذا التمرين سوف يحسن دقة الأداء، بحيث يمكن للطلاب توجيه ضربة الإرسال إلى المكان الذي يرونه.

• هدف النجاح = ضرب الهدف ( ٣ ) مرات بكل نوع من ضربات الإرسال.

### ٣ الدقة من جانب إلى جانب.

لعب مباراة لمدة دقيقة، مع وضع أربع أهداف على الطاولة، الأول والثاني بضرب كل ركن ببعض، والثالث في منتصف مساحة المضرب الخلفي، والرابع في منتصف مساحة المضرب الأمامي. على الطلاب تنفيذ ضربتين إرسال متتاليتين بدوران خلفي (بوجه وظهر المضرب) مع التصويب على الأهداف الموضوعة في الأركان، ثم ضربتي إرسال متتاليتين على الأهداف الأقرب.

- هدف النجاح = ضرب أكبر كمية من الأهداف.

### ٤ الدوران الخلفي القصير.

على الطلاب تنفيذ ضربة إرسال بدوران خلفي قصير، حيث يجب أن تقفز الكرة مرتين على الجانب الآخر من الطاولة. يمكن للمعلم إجراء مسابقة ليرى من يتمكن أن يضع منطقة ضربات الإرسال القصيرة في فترة زمنية معينة.

- هدف النجاح = (٥) ضربات إرسال بوجه المضرب قصيرة بدوران خلفي، و(٥) ضربات إرسال بظهر المضرب قصيرة بدوران خلفي.

### ٥ شوط الدقة في ضربات الإرسال.

على المعلم أن يضع أكواب ورقية أو أشياء مشابهة خفيفة عند حافة الطاولة، يتناول الطلاب دورهم في ضربة الإرسال ويحاول كل طالب طرح الكوب خارج الطاولة، ومن يطرح كل الأكواب إلى خارج الطاولة أولاً يحرز الفوز.

- هدف النجاح = طرح كل الأكواب خارج الطاولة بأسرع وقت ممكن.

### (ج) النقاط الفنية التي يجب مراعاتها أثناء تعليم المهارة:

- الكرة في راحة اليد.
- راحة اليد منبسطة وثابتة.
- الأصابع مضمومة معاً والإبهام حر.
- المضرب واليد الحرة فوق الطاولة وخلف خط النهاية.
- رمي الكرة لأعلى لمسافة (١٥ سم) أو أكثر.

- تجنب أي دوران للكرة أثناء رميها إلى أعلى.
- ضرب الكرة أثناء سقوطها.
- الكرة تقفز مرة واحدة على كل جانب من الطاولة.

#### (د) تمارينات القبضة والتحكم في المضرب:

##### ١ تنطيط الكرة إلى أعلى وإلى أسفل.

يهدف هذا التدريب إلى تعلم ضرب الكرة في مركز المضرب باستمرار مما يساعد الطلاب على التعرف على البقعة المناسبة التي يجب استخدامها باستمرار. على الطلاب القيام بتنطيط الكرة بوجه المضرب وبظهره لأكثر عدد من المرات وبارتفاع (٣١ سم) تقريباً في كل مرة مع محاولة ضرب البقعة المناسبة في كل مرة.

- هدف التدريب = تنطيط الكرة (٣٠ مرة) متتالية على كل من جانبي المضرب.

##### ٢ تنطيط الكرة بالمعصم إلى أعلى وإلى أسفل.

يهدف هذا التدريب إلى تعلم التحكم في المضرب بواسطة المعصم. على الطلاب مسك المضرب فوق المعصم مباشرة بحيث لا يمكن تحريك المضرب إلا عن طريق المعصم، ثم إعادة التدريب السابق.

- هدف التدريب = تنطيط الكرة (٨ مرات) متتالية على كل من جانبي المضرب باستخدام المعصم فقط.

##### ٣ التنطيط بالتبادل.

على الطلاب تنطيط الكرة على المضرب مع المبادلة بين الضرب بوجه المضرب وظهره (ضربات أمامية وخلفية) وهذا التدريب سوف يساعد على تعلم ضرب الكرة في مركز المضرب مع تحريك الجزء العريض من المضرب مثل ما يحدث في المباراة.

- هدف التدريب = تنطيط الكرة (٣٠ مرة) تبادلية متتالية .

##### ٤ التنطيط على الحائط.

على الطلاب استخدام ظهر المضرب (الضربات الخلفية) وان يقوموا بتنطيط الكرة على الحائط لأكثر عدد من المرات مع الوقوف على بعد ما (٥٠-١٥٠ سم) من الحائط، ومحاولة تجنب سقوط الكرة على



شكل (٥٢) تدريب تنطيط الكرة على الحائط

الأرض. وعلى الطلاب محاولة ضرب الكرة على نفس البقعة من الحائط في كل مرة أمام الجسم مباشرة وعلى ارتفاع الكتف تقريباً (يمكن رسم خط بالطباشير لعمل هدفاً للضرب عليه). على المعلم توجيه الطلاب بأن يقوموا بضرب الكرة بشكل ثابت على ارتفاع محدد وليس على ارتفاعات مختلفة، مما يساعد على تحسين الإيقاع في اللعب.

• هدف التدريب = تنطيط الكرة (١٥ مرة) متتالية على الحائط بكل من وجه المضرب وظهره في نفس المكان على الحائط.

٥ تكرار التنطيط

يسمى هذا التدريب على اسم تدريب مشابه في كرة السلة، بحيث يقوم أحد الطلاب برمي الكرة إلى زميله بشكل عشوائي من جانب إلى جانب. وعلى الطالب الآخر أن يعيد كل كرة إلى من يقوم برميها. وينبغي عدم رمي الكرة أشد أو أبعد من اللازم بحيث تكون في متناول الضارب. والهدف من التدريب هو تطوير درجة التحكم في الكرة، حيث يجب ضرب الكرة بأدق ما يمكن إلى الرامي، مما يساعد على التكيف مع الكرة المتحركة وضربها في المكان الذي نريده. ويجب التركيز على ضرب الكرة بمركز المضرب.

• هدف النجاح = (٥) مرات متتالية بواسطة الضارب.



## تقويم الخبرة:

- يمكن للمعلم أن يقوم أداء الطلاب بالطريقة الآتية:
- توزيع صور غير مرتبة للجوانب الفنية لأداء المهارة، ثم يطلب منهم إعادة ترتيبها بشكل صحيح كواجب منزلي.
- استخدام استمارة التقويم للأداء الحركي، بحيث يركز على النقاط الفنية الآتية:
  - ضرب الكرة أثناء سقوطها بعد قذفها إلى أعلى.
  - الكرة تقفز مرة واحدة على كل جانب من الطاولة.
  - ضرب الكرة من مركز المضرب ( الدقة).
- ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب للتأكد من مدى تحقق الأهداف الوجدانية للدرس، وذلك بمتابعته للجوانب الآتية:
  - درجة مثابرة الطالب وتنافسه الحقيقي مع زملائه.
  - مدى تحقيق الذات من خلال الأداء الفردي.
  - درجة التكيف مع أدوات اللعب.

## مراجع الوحدة العامة:

- ١- تنس الطاولة، حسن شاكر، الدار القومية للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٦٢م.
- ٢- قانون تنس الطاولة وقواعد التحكيم، عبدالحى أبو هيف، القاهرة، ١٩٧٦م.
- ٣- تنس الطاولة، الاتحاد العربي السعودي للتنس وتنس الطاولة، الرياض، ١٩٧٩م.
- ٤- تنس الطاولة، مجدي أحمد شوقي، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٥- العاب المضرب، أبو النجا أحمد عز الدين، حمدي محمد عبدالفتاح، دار الأصدقاء للطباعة والنشر، المنصورة، مصر، ٢٠٠٠م.

ملحق (١): استمارة تقويم الأداء الحركي للطلاب

الدرس:

عنوان الدرس:

الأدوات المستخدمة:

التاريخ:

م	أسماء الطلاب
١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	
٧	
٨	
٩	
١٠	
١١	
١٢	
١٣	
١٤	
١٥	
١٦	
١٧	
١٨	
١٩	
٢٠	

نوع النشاط	التمرينات					
						١-
					٢-	
				٣-		
			٤-			
		٥-				
	٦-					

٦	٥	٤	٣	٢	١	

✓	أداء متميز
○	أداء متوسط
✗	أداء ضعيف

