



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

وزارة التعليم
Ministry of Education

قررت وزارة التعليم اعتماد
هذا الدليل للمعلم وطبعه على نفقتها

التربية البدنية

الصف الأول المتوسط

دليل المعلم

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإيحاء

١٤٣٦-١٤٣٧ هـ

٢٠١٥-٢٠١٦ م

ح) وزارة التعليم، ١٤٣١ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعودية - وزارة التعليم
التربية البدنية: للصف الأول متوسط: دليل المعلم / وزارة التعليم - الرياض،
١٤٢٨ هـ
١٢٤ ص، ٢١ × ٢٦ سم
ردمك ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٥٣٨-٦
١- التربية البدنية - طرق تدريس
٢- التعليم المتوسط - السعودية
- كتب دراسية
أ- العنوان
ديوي ٣٧٢،٨٦
١٤٢٨/٧٩٨٣

رقم الإيداع: ١٤٢٨/٧٩٨٣

ردمك ٩٧٨-٩٩٦٠-٤٨-٥٣٨-٦

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

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

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

قسم التربية البدنية

بريد

physicaledu.cur@moe.gov.sa

وزارة التعليم

موقع

www.moe.gov.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



فهرس الدليل

رقم الصفحة	الموضوع
٧	المقدمة
٩	توجيهات لاستخدام الدليل
١٢	الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام
١٣	أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة
١٤	أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول المتوسط
١٥	الوحدة الأولى (الصحة واللياقة البدنية)
٢٥	الخبرة التعليمية الأولى (١) الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني
٣٠	الخبرة التعليمية الثانية (٢) مرونة مفاصل الجسم
٣٥	الوحدة الثانية (ألعاب القوى)
٤٦	الخبرة التعليمية الأولى (١) تسليم واستلام العصا في سباق التتابع
٥٣	الوحدة الثالثة (الجمباز)
٦٠	الخبرة التعليمية الأولى (١) الدرحة الأمامية المتكورة من الجري
٦٧	الوحدة الرابعة (كرة القدم)
٧٢	الخبرة التعليمية الأولى (١) امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامية
٧٥	الخبرة التعليمية الثانية (٢) رمية التماس
٧٧	الوحدة الخامسة (كرة الطائرة)
٨٢	الخبرة التعليمية الأولى (١) مهارة الإرسال من أعلى المواجه
٨٩	الوحدة السادسة (كرة السلة)
٩٣	الخبرة التعليمية الأولى (١) الرمية الحرة
٩٧	الوحدة السابعة (كرة اليد)
١٠٣	الخبرة التعليمية الأولى (١) التصويبة الكراجية من مستوى الحوض
١٠٧	الوحدة الثامنة (كرة الريشة)
١١٣	الخبرة التعليمية الأولى (١) الإرسال العالي في الريشة الطائرة
١١٦	المراجع الإضافية
١٢٠	ملحق : استمارة تقييم الأداء الحركي للطلاب



المقدمة

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

ويأتي دليل المعلم الصف الأول المتوسط (بنين) بمثابة هدف لتوحيد جهود معلّمي التربية البدنية باعتباره خير مرشد ومعين لهم في وضع الأهداف والخطط، ورسم الاستراتيجيات، وبناء المعارف، وتنظيم طرائق التدريس، ووضع أساليب القياس والتقويم المناسبة للمادة، وإخراجها بالشكل الذي يساعد على تطبيق أنشطتها والتفاعل معها من قبل الطالب والمجتمع.

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: إن هذا جهد مقل، ونهيب بمعلّمي ومشرفي مادة التربية البدنية أن لا يبخلوا بملاحظاتهم ومقترحاتهم وتجاربهم في سبيل تطوير هذا الدليل فهو منهم ولهم.

فريق التأليف



توجيهات لاستخدام الدليل

توجيهات عامة للمعلم

يقدم هذا الدليل ثماني وحدات تعليمية، تشمل على نماذج من الخبرات التعليمية المختلفة، تناسب أهداف وحاجات وقدرات طلاب الصف الأول المتوسط.

وقد تم ترتيب فصول هذا الدليل بناء على ترتيبها في الوثيقة، مع تقسيم كل فصل ليشمل الأهداف العامة للوحدة، ومن ثم المعلومات الإثرائية المرتبطة بالوحدة، وكيفية الاستفادة من هذه المعلومات في بناء الدرس، يلي ذلك تقديم نماذج لكل وحدة، تتضمن الأهداف الخاصة بكل درس، وطريقة تنظيمها، والأدوات المستخدمة في التطبيق، وكيفية تقديم هذه الخبرة، والتدرج في الخطوات التعليمية للمهارات، وما ينبغي ملاحظته أثناء أداء التلاميذ لهذه المهارات، وكيف يمكن التقدم بهذه الخبرة. كما تشمل أيضاً كل خبرة على إرشادات يجب على المعلم ملاحظتها أثناء أداء التلاميذ، وكيفية تقييم هذه الخبرة.

وفي نهاية كل وحدة، هناك عدة مراجع ترتبط بالوحدة تساعد المعلم في تنظيم وحدات وخبرات كل درس وتثري معلوماته العامة عن المواضيع المتعلقة بتلك الوحدة، وعلى المعلم ألا يقصر معلوماته على هذه المراجع فقط، بل يتوجب عليه أن يبحث في مراجع أخرى تساعد في تطوير معلومات مرتبطة بالمادة.

وقد تعمّد المؤلفون التنوع في إجراءات تقديم كل خبرة بحيث تشمل كل منها طرائق وأساليب تختلف عن الأخرى قدر الإمكان، كما تم تضمين بعض الأنشطة في خبرات وإهمالها في خبرات أخرى، مثل: اللعبة الترويحية؛ للفت نظر المعلم أن كل ما يُقدّم في الدليل ما هو إلا نماذج يحاول أن يسترشد بها المعلم وليس نسخها، كما وضع في الاعتبار كذلك أن متطلبات بعض الخبرات من الأدوات والأجهزة المساعدة قد لا تتوفر في جميع المدارس. وهنا يأتي التحدي في إيجاد البدائل واستغلال ما هو متاح في المدرسة قدر الإمكان.

وقد راعى فريق التأليف في إعداد هذا الدليل، أن الوحدات التعليمية سوف تقدم حسب ترتيبها في الوثيقة، بحيث تقدم الوحدات الأربع الأولى في الفصل الدراسي الأول، والأربع الأخرى في الفصل الدراسي الثاني، وذلك تسهيلاً للمعلم عند انتقاله التدريجي في تدريس الخبرات التعليمية ورفع نسبة تركيز

الطلاب على إتقان المهارات الحركية قدر المستطاع، مع مراعاة إتاحة مساحة من الحرية للمعلم في اتباع نظام آخر عند تقديمه للوحدات التعليمية.

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 للإبداع وإظهار قدراته بعيداً عن التلقين، وذلك من خلال وضع إرشادات لكيفية استخدام هذا الدليل من قبل المعلم عند التطبيق.

توجيهات تخص الخبرات التعليمية

تضمنت الخبرات التعليمية عدداً 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، ويتفاوت تبعاً لاختلاف مستوى الطلاب ومدى استجابتهم وتقدمهم في أنشطة الخبرة التعليمية، وعلى المعلم أن يقرر العدد المناسب لطلابيه 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 الثلاثة والعمل على تحقيقها.

٤ **التنظيم:** يشير إلى المكان الذي سيتم تنفيذ الخبرة التعليمية فيه وما يتطلب 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 بعضاً منها حسب توفر الإمكانيات لديه، أو يستعمل بدائل لها بما يتناسب مع البيئة 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 ملزماً باتباعها تماماً، ولكن يمكن الاستفادة منها، والتعديل فيها، أو الإضافة إليها وفقاً لما يراه مناسباً.

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 مع 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 من قبل الطالب في الخبرة التعليمية، ويمكن الإضافة إليها واقتراح المزيد منها كما يمكن تنفيذها في غير أوقات الدرس.

١١ تقويم الخبرة التعليمية: تشمل إجراءات تقويم الخبرة والتي يتم من خلالها التحقق من تعلم الطلاب للخبرة التعليمية.

١٢ واجبات إضافية منزلية: وتشير إلى إحدى الطرائق التي يمكن من خلالها تتبّع 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 خلالها 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 والمتميز للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، 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، علينا 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 رئيسة 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، ونرى أن تكون هذه الأهداف على النحو التالي:

١ تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.

٢ تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط البدني.

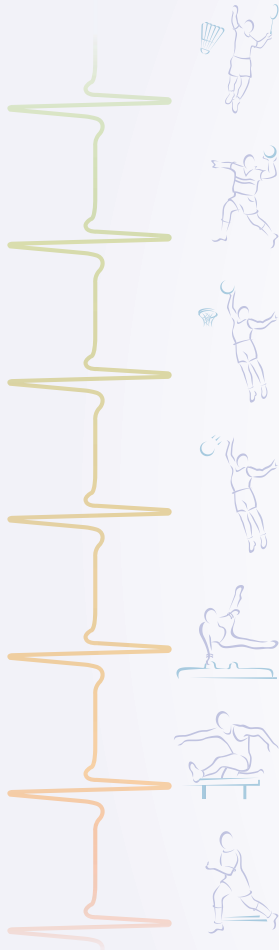
٣ تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها.

٤ تنمية المهارات الحركية، بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال سنوات 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 تتعزّز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب المرحلة المتوسطة.

٢ يتعزّز لديه السلوك المؤدي إلى تحمّل المسؤولية وتنمية القيادة.

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

٤ تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب المرحلة المتوسطة.

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

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

٧ يتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية، والصحية، والفسيولوجية المناسبة لهذه المرحلة.

٨ يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

أهداف مادة التربية البدنية للصف الأول المتوسط

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذا الصف أن:

١ تتعزّز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف .

٢ يكتسب السلوك المؤدي إلى تعزيز تحمّل المسؤولية .

٣ تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا الصف .

٤ يعرف ماهية مرونة مفاصل الجسم والطرائق المبسطة لقياسها .

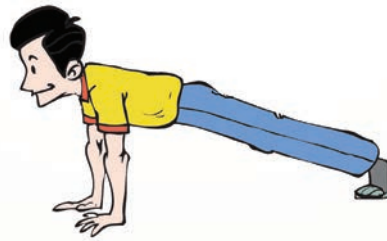
٥ يظهر قدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذا الصف .

٦ يتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية، والصحية، والفسولوجية المناسبة لهذا الصف .

٧ يتعرّف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذا الصف .

الوحدة الأولى

الصحة واللياقة البدنية



الصحة واللياقة البدنية

عدد الدروس
٤ دروس

أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن :

- يتعرّف على أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني .
- يتعرّف على كيفية تحسس نبض القلب .
- يتعرّف على كيفية تقدير ضربات القلب القصوى .
- يتعرّف على ماهية مرونة مفاصل الجسم والطرائق المبسطة لقياسها .
- يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

المعلومات الإثرائية للوحدة

الإصابة الحرارية

من المعروف أن العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة حرارة الجسم يتحكم بها ما يسمى بالغدة تحت المهد أو (الهيپوثالامس Hypothalamus) وهو منطقة تشكل الثلث البطني من الدماغ. وتحدث حالة ارتفاع درجة الحرارة (Hypothermia) عندما يتجاوز إنتاج الحرارة داخل الجسم عملية فقدانها، كما تحافظ الغدة تحت المهد على اتزان درجة الحرارة داخل الجسم، وذلك عن طريق البدء بآليات تبريد والمحافظة على درجة حرارة تتراوح ما بين (٣٦,١، ٣٧,٨ درجة مئوية).

وتحتوي الجمجمة والصدر والبطن على أهم الأعضاء الحيوية التي يحقق فيها تنظيم الحرارة داخل الجسم والمتمثل في القشعريرة أو التعرق، وذلك بطريقتين: استثارة المستقبلات المحيطية الحرارية في الجلد، والتغيرات في درجة حرارة الدم عندما يجري خلال الغدة تحت المهد (الهيپوثالامس).





تنظيم درجة الحرارة الداخلية

أثناء النشاط البدني، يحصل الجسم على الحرارة، إما عن طريق مصدر خارجي (درجة الحرارة الخارجية)، أو من خلال العمليات الوظيفية الداخلية، حيث إن معظم الحرارة الداخلية هي نتاج العمليات الأيضية أثناء العمل العضلي، التي تزداد بسبب القشعريرة من ثلاث إلى خمس مرات، كما تزداد أثناء التدريب العنيف المستمر من عشرين إلى خمس وعشرين مرة، ونظرياً يمكن أن تزداد درجة حرارة الجسم المركزية درجة واحدة كل خمس إلى سبع دقائق.

وفي حالة المجهود الحركي، يعمل الجهاز الدوري في الجسم على نقل الأوكسجين إلى العضلات العاملة، بالإضافة إلى نقل الدم المخثر من الأنسجة الداخلية إلى محيط أطراف الجسم لكي يتم التخلص من حرارته، ومن الملاحظ أن زيادة كمية الدم الواردة إلى العضلات والجلد تنتج من زيادة نتاج القلب، وإلى إعادة توزيع جريان الدم (يقل الدم الوارد إلى الأحشاء الداخلية). ومع بداية النشاط البدني، يزداد نبض القلب ونتاجه، بينما تتسع الشعيرات الدموية السطحية الشريانية والوريدية لتحويل الدم المخثر إلى الجلد، كما تتشتت الحرارة عندما يسير الدم الحار خلال شعيرات الجلد. ويستدل على ذلك من خلال تغيير لونه إلى الأحمر في الجو الحار أو بعد النشاط البدني. كما يلاحظ أنه عندما يكون الفرد في حالة راحة وحرارة الجو المحيطة به أقل من (٣٠٫٦) درجة مئوية، فإن حوالي ثلثي ما يفقده الجسم عادة من حرارة ناتج عن: الإشعاع، والتوصيل، والحمل. وعندما تقترب درجة حرارة الجو من درجة حرارة الجلد أو تتجاوز (٣٠٫٦) درجة مئوية، فإن التعرق يصبح الطريقة الغالبة في التخلص من الحرارة (شكل ١).

طرائق التخلص من الحرارة الداخلية

١ - الإشعاع:

يعرف الإشعاع بأنه انتقال الحرارة من جسم حار إلى جسم آخر بارد، وذلك من خلال الموجات تحت الحمراء دونما اتصال جسيمي بينهما، حيث عادة ما تكون درجة حرارة الجسم أكبر من درجة حرارة الجو الخارجي، مما يؤدي إلى التخلص من الحرارة من خلال الهواء إلى الأجسام الصلبة المحيطة والأكثر برودة من الجسم. أما في حالة تجاوز درجة حرارة الأجسام المحيطة بالجسم -مثل: الشمس، أو العشب الصناعي- درجة حرارة الجلد، فإن الجسم سوف يعمل على امتصاص الحرارة مثل ما يحدث في حال التدريب في منطقة مظلمة بغرض التحكم في تأثير الإشعاع.

٢ - التوصيل :

يعرف التوصيل بأنه النقل المباشر للحرارة من خلال سائل، أو جسم صلب، أو غاز، من شيء حار إلى شيء أكثر برودة، مثل: لاعب كرة القدم الذي يمتص الحرارة من خلال الوقوف على أرضية ملعب عشب صناعي ذي درجة حرارة مرتفعة. ويعتمد معدل فقد الحرارة على الفرق بين درجة حرارة الأسطح المحيطة ودرجة حرارة الجلد، وأيضاً على قدرة هذه الأسطح على التخلص من الحرارة.

٣ - الحمل :

يعتمد الحمل على التوصيل من الجلد إلى الماء أو الهواء المجاور له، حيث تعتمد فعالية فقدان الحرارة بطريقة الحمل على سرعة تغير الهواء أو الماء المجاور للجسم حامل الحرارة، فإذا كانت حركة الهواء بطيئة فإن جزيئات الهواء المجاورة للجلد تخثر وتعمل كعازل. وبالمقارنة، فإذا كانت جزيئات الهواء الحارة تتبدل باستمرار بجزيئات هواء باردة كما يحدث في يوم عليل أو في غرفة توجد بها مروحة هوائية، فإن فقدان الحرارة يزداد بسبب حمل تيارات الهواء للحرارة بعيداً. وعليه؛ فإن طريقة الحمل تبرد الجسم عندما تمر تيارات الهواء أثناء الجري أو ركوب الدراجة، وعلى سبيل المثال: فإن فعالية الهواء بسرعة (٤ أميال) في الساعة هي ضعف فعاليته في التبريد عندما تكون السرعة (١ ميل) في الساعة.

٤ - التعرق :



شكل (١) يوضح مصادر الحرارة وطرائق التخلص منها.

التعرق هو أكثر آليات طرائق فقد الحرارة فاعلية في تبريد الجسم، فعند الراحة تساعد غدد التعرق في التحكم بالحرارة عن طريق إفراز قدر ضئيل من العرق، وهو محلول قليل الملوحة معظمه ماء (٩٩٪) يتبخر عندما تمتص جزيئاته الحرارة من البيئة المحيطة وتصبح لديها من الطاقة ما يكفي لكي تنطلق كغاز، وعندما ترتفع درجة حرارة مركز الجسم أثناء النشاط البدني، فإن الأوعية الدموية المحيطة تتوسع ويتم استثارة غدد التعرق لكي تنتج قدراً مناسباً من العرق. ومن الملاحظ أنه يمكن أن يصل مقدار هذا التعرق من (١٥٠ إلى ٢٥٠ لتر) من ماء الجسم في ساعة واحدة. وعندما يكون الجو حاراً جداً وجافاً فإن التعرق يصبح هو الوسيلة المسؤولة عن أكثر من (٨٠٪) من فقدان الحرارة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن التعرق نفسه لا يبرد الجسم ولكن تبخر العرق هو المسؤول عن ذلك. كما يعتمد مقدار ما يتبخر من العرق على ثلاثة عوامل: المساحة من الجلد المعرضة للبيئة، ودرجة الحرارة والرطوبة النسبية للهواء الخارجي، وتيارات الهواء الناقلة حول الجسم.





أهم الإصابات الحرارية

(أ) التشنّج الحراري:

التشنّج الحراري هو عبارة عن تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء والمنحلات أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار، ومن الملاحظ أن هذه الحالة تحدث للاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من اللياقة البدنية وسبق لهم التكيف مع مثل هذه الظروف ولكنهم أرهاقوا أنفسهم بشكل ملحوظ مع استخدامهم للأدوية المسهلة وأملاح الصوديوم في غذائهم اليومي، ويمكن تجنب هذه الحالة بشرب كمية كافية من الماء، وزيادة كمية تناول الملح اليومية من خلال الغذاء الاعتيادي قبل عدة أيام من فترة أداء الجهد البدني في الجو الحار.

العلاج: يساعد في علاج هذه الحالة تمرينات الإطالة السلبية للعضلة المصابة مع تدليكها بالقليل من الثلج، ومن المفضل أيضاً أن يتناول المصاب كمية كبيرة من السوائل الباردة والتي تحتوي على منحلات زيادة على ما يكفي لإرواء العطش، مع مراقبة المصاب بدقة لأن هذه الحالة قد تقود إلى إعياء حراري أو ضربة حرارية.

(ب) الإعياء الحراري:

يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق، حيث يصبح الأمر خطيراً، كما يحدث مع لاعبي كرة القدم الأمريكية الذين يرتدون ملابس واقية تقلل من عملية تبريد الجسم خلال التعرق، هذه الحالة وظيفية ولا ترتبط بخلل في عمل أي عضو من أعضاء الجسم أو أجهزته، ولكن سببها عجز الجهاز الدوري عن تأدية ما هو مطلوب منه، والمصاب بهذه الحالة يعاني من نقص في السوائل خارج الخلايا خاصة في حجم البلازما الناتج عن التعرق المفرط حيث يتجه معظم الدم إلى الأوعية المحيطية، والذي بدوره يقلل من حجم الدم المركزي والضروري للمحافظة على نتاج القلب (صادر القلب).

العلاج: يجب أخذ المصاب مباشرة إلى مكان بارد، وخلع جميع ملابسه الواقية وغير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم عن طريق لفافات باردة أو إسفنجية، أو بوضع المصاب أمام مروحة رذاذ. ومن الضروري إعطاء المصاب كمية وفيرة من السوائل تشمل منحلات سائلة بالسرعة الممكنة، كما يجب أن ترفع الرجلين لأعلى لضمان انتظام الدروة الدموية.

(ج) الضربة الحرارية:

هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشاراً ولكن أخطرهما، ويسبق حدوث هذه الحالة في الغالب فترة طويلة من التدريب الشاق لفرد غير معتاد عليه، أو أثناء التدريب، حيث تأخذ درجة حرارة الجسم في الارتفاع تدريجياً. كما يتسبب قلة حجم بلازما الدم في زيادة نبض القلب ودفعه إلى العمل بجهد أكبر، لكي يضخ الدم عبر الجهاز الدوري، مما يُحمّل الجهاز المنظم للحرارة فوق طاقته، وتعجز آليات تبريد الجسم عن التخلص من حرارة الجسم المركزية الآخذة في الارتفاع، وفي هذه الحالة يحدث اضطراب في مركز الحرارة في الجسم (الهيپوثالامس) وتتعطل جميع آليات التحكم في الحرارة بما فيها غدد التعرق ليوقف استمرارية فقدان الماء ويتسبب في زيادة الحرارة ويصبح الجلد حاراً وجافاً. ومع استمرار الحرارة في الارتفاع، ربما يحدث ضرر دائم للدماغ، ويمكن أن تصل درجة حرارة الجسم المركزية إلى (٤٠,٦) درجة مئوية، ومن المعروف أنها إذا وصلت إلى (٤١,٧-٤٢,٢ درجة مئوية) ولم يتم العلاج، فإن الموت يكون حتمياً.

العلاج: بعد الاتصال بالإسعاف مباشرة، يتم نقل المصاب إلى مكان بارد وخلع جميع الملابس غير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم بغمره في ماء مثلج، وفي حال عدم توفر ذلك يمكن لف المصاب بـ «فوط» مبللة بالماء البارد أو تعريضه إلى مروحة ووضع قطع من الثلج المجروش على الرقبة والإبط والإرب. كما يجب قياس درجة الحرارة كل عشر دقائق، وملاحظة أن درجة حرارة الجسم المركزية يجب ألا تقل عن (٣٨) درجة مئوية وذلك تفادياً لانخفاض الحرارة أكثر من اللازم.

نبض القلب

يتراوح نبض الإنسان العادي ما بين (٦٠-٨٠ نبضة/دقيقة) للرجال البالغين ويزيادة من (٧-١٠ نبضات) في الدقيقة للنساء. ويمكن أن يصل نبض القلب للفرد الرياضي ذي اللياقة البدنية العالية إلى ما دون (٢٨-٤٠ نبضة/دقيقة) في الوقت الذي يمكن أن يصل فيه إلى ما فوق (١٠٠ نبضة/دقيقة) للفرد الخامل أو ذي اللياقة البدنية المنخفضة، ومن المفضل قبل قياس النبض في وقت الراحة أن يستريح المفحوص من (٥-١٠ دقائق) سواء بالاستلقاء أو الجلوس، حيث إن هذا الرقم سوف يستخدم في تحديد نبض القلب المستهدف عند النشاط البدني المتوسط الشدة، كما أنه سوف يستخدم في وصفة الجهد البدني.

ويمكن قياس نبض القلب عن طريق السماعة الطبيّة، أو عن طريق التحسس. وسيتم التركيز هنا على طريقة التحسس، لأنها الأقرب إلى التطبيق وأسهل في الاستيعاب، والتي يمكن التعرف عليها عن طريق الأماكن التالية: الشريان الكعبري (الرسغ)، والشريان السباتي (الرقبة).





قياس نبض القلب عن طريق التحسس



شكل (٢) مواضع تحسس نبض القلب.

اتَّبِع الخطوات التالية عند الرغبة في قياس نبض القلب بطريقة التحسس (شكل ٢):

- استخدم طرف إصبعي الأوسط والسبابة، ولا تستخدم الإبهام، لأن له نبضاً خاصاً به، ويمكن أن ينتج عنه قراءة خاطئة.
- لا تستخدم ضغطاً كبيراً عند تحسس مكان الشريان السباتي؛ لأن ذلك يستثير مستقبلات الضغط ويؤدي إلى رد فعل يقلل من نبض القلب.

- إذا تم تشغيل ساعة الإيقاف متزامنة مع أول نبضة، فتحتسب هذه النبضة كصفر، أما إذا كانت الساعة تعمل فتحتسب هذه كأول نبضة، وعليك الاستمرار في العدّ لفترات من (٦، ١٠، ١٥، ٣٠، ٦٠ ثانية). عندما يتم العدّ لأقل من دقيقة، استخدم عوامل الضرب التالية للتحويل إلى نبضة في الدقيقة: (٦ ث × ١٠، ١٠ ث × ٦، ١٥ ث × ٤، ٣٠ ث × ٢). ومن المعتاد استخدام فترة زمنية قليلة (٦ أو ١٠ ث) لقياس نبض القلب أثناء النشاط البدني أو بعده مباشرة، وذلك لأن هناك انحداراً سريعاً لنبض القلب عند توقف الفرد عن الأداء الحركي.

تقدير ضربات القلب القصوى المتوقعة

تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى شدة مزاوله النشاط البدني المرغوبة، أبسط هذه الطرائق المعادلة المشهورة وهي: (٢٢٠ - العمر)، وكمثال: عندما يكون عمر الطالب في أول متوسط (١٣ أو ١٤) سنة فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي (٢٢٠ - ١٣ = ٢٠٦ ضربة/دقيقة). ويمكن للمعلم أيضاً عرض جدول العلاقة بين ضربات القلب القصوى والاستهلاك الأقصى للأوكسجين وتحديد ضربات القلب القصوى، مع توضيح مفهوم استهلاك الأوكسجين الأقصى للطلاب ببساطة.

المرونة:

تعرف المرونة بأنها المدى الحركي الذي يسمح به مفصل أو أكثر من مفاصل الجسم. والمرونة رغم أهميتها إلا أنها لا تحظى بالاهتمام الكافي كعنصر هام من عناصر اللياقة البدنية الأساسية، ونحن دائماً في حاجة للمرونة في حياتنا اليومية، فعلى سبيل المثال: الانحناء لرفح الحقيبة المدرسية أو عند الخروج من السيارة أو أداء الكثير من الحركات المختلفة بشكل دائم. ويعتمد المدى الحركي لأي مفصل على طبيعة ذلك المفصل من ناحية التركيب التشريحي، والتي تشمل: شكل المفصل والمحافظة المفصلية والأربطة العاملة على المفصل والأوتار والعضلات المادة للمفصل. كما يحدد تركيب المفصل إمكانية حركته في الاتجاهات المعروفة. ومن هذه المفاصل: ما يسمح بالمد والثني فقط، ومنها: ما يسمح بالمد والثني والتقريب والتبعيد، ومنها: ما يسمح بكل ذلك إضافة إلى الدوران. وهناك في حقيقة الأمر نوعان من المرونة: الثابتة والمتحركة، ولكن لأن النوع الثابت أكثر أماناً من جهة الإصابة فسوف يتم التركيز عليه في هذا الدليل.

طرائق قياس المرونة:

هناك عدة طرائق لقياس المرونة الثابتة، وهي طرائق متشابهة؛ لأن بعضها تم تعديله لتفادي القصور في البعض الآخر، ويُعد اختبار صندوق المرونة من أبسط الطرائق المستخدمة لقياس المرونة الثابتة. وتتمثل الطريقة في جلوس المفحوص مع ملامسة باطن قدميه لواجهة الصندوق والرجلان ممدودتان تماماً، ويتم دفع قطعة خشبية أو بلاستيكية تتحرك على مسطرة مدرجة إلى الأمام حتى يصل المفحوص إلى أقصى مسافة ممكنة، ويعطى ثلاث محاولات تسجل أفضلها، مع ملاحظة إعطاء المفحوص فرصة للإحماء البسيط قبل أداء الاختبار.

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تعريف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

تتوفر العديد من الدلائل العلمية التي تؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الطلاب خاصة من (٦ - ١٨ سنة)، وذلك لأهمية هذا النشاط البدني في نمو الجهازين الهيكلي والعضلي، ولتنمية كفاءة الأجهزة القلبية والتنفسية، كما أن الإدراك الجيد لأثر ممارسة النشاط البدني على صحة الفرد قد أدى إلى زيادة الاهتمام باللياقة البدنية وخاصة العناصر التي ترتبط بالصحة. ويمكن تعريف اللياقة





البدنية المرتبطة بالصحة بأنها: « تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة، وتتضمن اللياقة القلبية التنفسية، والتركيب الجسمي، واللياقة العضلية الهيكلية»، كما يمكن تعريفها إجرائياً بأنها: «مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي، والتركيب الجسمي، وقوة العضلات الهيكلية، وتحملها، ومرونتها».

عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

يمكن تقسيم عناصر اللياقة البدنية إلى قسمين رئيسيين هما:

- أ) عناصر ترتبط بالصحة، وتشمل اللياقة القلبية التنفسية (التحمل الدوري التنفسي)، واللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة المفصالية)، والتركيب الجسمي (الأجزاء الشحمية في الجسم والأجزاء غير الشحمية).
 - ب) عناصر ترتبط بالأداء الحركي، وهي: الرشاقة، والسرعة، والدقة.
- وسيتم التركيز هنا فقط على أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها.

أولاً: اللياقة القلبية التنفسية (Cardio-Respiratory Fitness)

ترتبط اللياقة القلبية التنفسية ارتباطاً وثيقاً بالقدرة الوظيفية للجهازين الدوري، والتنفسي. ويمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية بأنها: «قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة القلب والأوعية الدموية ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم (العضلات)، وذلك بغرض توفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي».

ويتم قياس اللياقة القلبية التنفسية بطريقة مباشرة عن طريق إجراء اختبارات في المعمل يتم من خلالها تعريض المفحوص إلى جهد بدني متدرج حتى الوصول إلى درجة من التعب، ثم قياس غازات التنفس، وحساب كمية الأوكسجين المستهلك. غير أن قياس الاستهلاك الأقصى للأوكسجين بهذه الطريقة قد لا يكون ممكناً من الناحية العملية، وخاصة عند اختبار عدد كبير من المفحوصين، لذا فإنه يتم اللجوء إلى تقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين عن طريق غير مباشر بواسطة بعض الاختبارات الميدانية، ومن أهمها: قياس الزمن اللازم لقطع مسافة معينة (جري، مشي)، والتي عادة تتراوح من (كيلو متر إلى ٣ كيلو مترات). ويتفق البعض على أن أنسب اختبار للفئة العمرية من سن (١٢ - ١٥ سنة) هو اختبار (جري، مشي ١٢٠٠م) أو اختبار (جري، مشي ١٦٠٠م).

ثانياً : اللياقة العضلية الهيكلية (Musculo – Skeletal Fitness)

- وتتمثل اللياقة العضلية الهيكلية في كل من : (القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة المفصليّة).
- أ) القوة العضلية: ويقصد بها «أقصى قوة يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة من العضلات أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى ولمرة واحدة». ويتم قياس القوة العضلية ميدانياً عن طريق اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو الشدّ على العقلة إلى أعلى، وذلك كمؤشر على قوة عضلات الذراعين وعضلات الحزام الصدري.
- ب) التحمّل العضلي: ويقصد به «مقدرة العضلات على إنتاج قوة دون القسوى بشكل مستمر، أو المحافظة على انقباض عضلي لمدة زمنية معينة».
- ويتم قياس التحمّل العضلي ميدانياً عن طريق اختبار الجلوس من الرقود (الركبتان منثنتان، واليدين على الصدر) لمدة دقيقة واحدة وذلك كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها.
- ج) المرونة المفصليّة: ويقصد بها «مقدرة المفاصل على العمل خلال مدى حركي كامل». ويتم قياس المرونة من خلال اختبارات مباشرة وأخرى غير مباشرة، وأهمها: اختبار مدّ الذراعين من وضع الجلوس باستخدام صندوق المرونة (Sit-Reach).

ثالثاً : التركيب الجسمي (Body composition)

ونقصد بالتركيب الجسمي «نسبة وزن الشحوم إلى الوزن الكلي للجسم»، ويتركب جسم الإنسان من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية تشمل: (العضلات، والعظام، والأنسجة الضامة، والماء). والمعروف أن زيادة الشحوم في جسم الإنسان يرتبط إيجابياً مع العديد من الأمراض، وسلبياً مع الأداء البدني. ويحتاج جسم الإنسان إلى حد أدنى من الشحوم الضرورية لإتمام كثير من الوظائف الحيوية والفسولوجية في الجسم، والتي تقدر بحوالي (٥٪) للرجال و(١٢٪) للنساء. أما النسب المثالية لشحوم الجسم (بما في ذلك الشحوم الأساسية) فتكون لدى الرجال من (١٠-١٨٪)، ولدى النساء من (١٥-٢٣٪). وإذا زادت نسبة الشحوم لدى الرجال عن (٢٥٪) أو لدى النساء عن (٣٢٪) فتعدّ نسبة مرتفعة، ويتم قياس نسبة الشحوم بطريقة ميدانية وأخرى معملية. ومن أكثر الطرائق الميدانية المستخدمة قياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم، إلا أن الاختبار الأكثر سهولة هو استخدام مؤشر كتلة الجسم (Body Mass Index)، والذي يلزم لحسابه معرفة الوزن والطول، وهو مؤشر سهل الاستخدام، ولكنه ليس مؤشراً دقيقاً لحساب السمنة في الجسم، يمكن حسابه من خلال قسمة الوزن بالكيلو جرام على مربع الطول بالمتر.





الخبرة التعليمية (١)

عدد الدروس المقترحة
١-٢ درس

اسم الخبرة: الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني

الأهداف الخاصة بالخبرة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:
- يتعرّف على آلية تنظيم الجسم للحرارة.
- يلمّ بأهمّ الإصابات الحرارية المتوقعة أثناء ممارسة النشاط البدني.
- يمارس مجموعة من التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

التنظيم

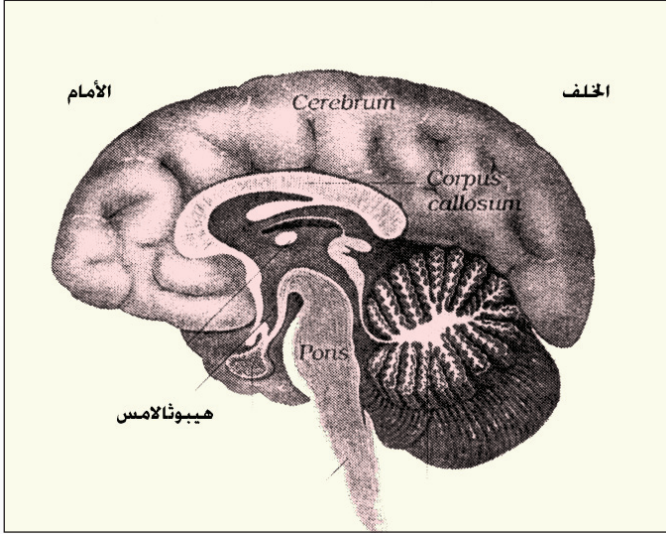
حيز واسع مفتوح (صالة رياضية مغلقة، أو ملعب رياضي، أو فناء).

الأدوات المطلوبة

- حبال وثب (حبل لكل طالب).
- وسيلة إيضاح تمثل الأجزاء المكونة لدماغ الإنسان مع التركيز على مركز تنظيم الحرارة (الهيبيوثالامس).
- وسيلة إيضاح تمثل مصدر الحرارة في جسم الإنسان عندما يكون تحت تأثير النشاط البدني والحركة كالجري بشدة مرتفعة.

إجراءات التنفيذ

- ١ يبدأ المعلم بتقديم وسيلة إيضاح تمثل مصدر إنتاج الحرارة في جسم الإنسان أثناء النشاط البدني مرتفع الشدة، كالجري مثلاً.



شكل (٣) يوضح مركز تنظيم الحرارة (الهايپوثالامس).

٢ شرح طرائق اكتساب وفقدان الجسم للحرارة (الإشعاع، والنقل، والحمل، والتوصيل، والتبخير) وربطها مع وسيلة الإيضاح الخاصة بمركز تنظيم الحرارة في الدماغ (شكل ٣).

٣ تطبيق أنشطة المشي والجري والوثب بالحبل بغرض تنمية كفاءة اللياقة القلبية التنفسية، وذلك حسب الجدول التالي كمثل لهذا النوع من الأنشطة، مع مراعاة تطبيق الإرشادات المدونة واتباع النقاط التعليمية الهامة (جدول ١).

٤ يلاحظ المعلم المجهود البدني أثناء ممارسة هذه الأنشطة، مع طرح بعض الأسئلة على الطالب، مثل:

- ما هي التغيرات التي تلاحظها على الجسم بعد البدء في ممارسة هذه الأنشطة.
- هل لاحظت أيّ تغيير في درجة حرارة الجسم، وهل شعرت بظهور العرق.




٥ على المعلم أن يسعى إلى توجيه إجابات الطلاب، بحيث تقودهم إلى موضوع الدرس الرئيسي وهو الإصابات الحرارية.

٦ وعند بدء مرحلة التعرق عند الطلاب، يشرح المعلم دور وأهمية هذه العملية في خفض درجة حرارة الجسم، مع ذكر باقي الوسائل الأخرى التي يستعملها الجسم في تنظيمه للحرارة (كالإشعاع، والنقل، والحمل، والتوصيل)، بالإضافة إلى شرح أهمية شرب السوائل، وخاصة الماء لتعويض الجسم عما فقده بسبب التعرق، وذلك قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط البدني.

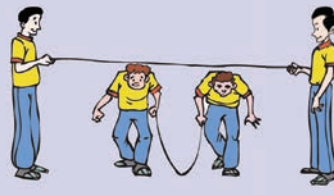




نوع النشاط	التمارين	الرسم التوضيحي	متوسط المعايير	أهم النقاط التعليمية	الأداة	الزمن
الشي	(وقوف) المشي أماماً بخطوات قصيرة مع سرعة تحريك الذراعين.		١,٥ ق	الجري السريع بخطوة قصيرة ومرجحة الذراعين بالتبادل	دون أداة	٥ ق
	(وقوف، تشبيك اليدين خلف الرأس) المشي أماماً على الأمشاط.		١,٥ ق	استقامة الركبتين أثناء المشي.		
	(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراعين جانباً ثم عالياً.		١,٥ ق	التوافق ما بين حركة الذراعين والرجلين.		
الجري	(وقوف) الجري في المكان.		٢ ق	تبادل رفع الركبتين لأعلى.	دون أداة	٧ ق
	(وقوف) الجري أماماً بخطوات طويلة.		٣ ق	طول الخطوة.		
	(وقوف) الجري خلفاً.		٢ ق	استقامة الجذع أثناء التحرك خلفاً.		

نوع النشاط	التمرينات	الرسم التوضيحي	متوسط المعايير	أهم النقاط التعليمية	الأداة	الزمن
الوثب بالحبل	(وقوف) الوثب في المكان مع دوران الحبل من الخلف إلى الأمام.		١ ق	توقيت مرور الحبل من تحت القدمين.	حبل وثب لكل طالب	٣ ق
	(وقوف) الجري في المكان مع دوران الحبل من الخلف إلى الأمام.		١ ق	تبادل ثني الركبتين أماماً.		
	(وقوف) الجري أماماً مع دوران الحبل من الخلف إلى الأمام.		١ ق	مراعاة أن تكون خطوات الجري قصيرة.		

جدول (١) يوضح تمارينات المشي، والجري، والوثب بالحبل.

نوع النشاط	التمرينات	الرسم التوضيحي	متوسط المعايير	أهم النقاط التعليمية	الأداة	الزمن
الوثب بالحبل	يقف الطلاب في قاطرتين، ويمسك كل طالب طرف الحبل باليد الداخلية، مع زميله الذي بجانبه، وترقم القاطرتين بأرقام متسلسلة. الجري أماماً وعند سماع الإشارة (صفارة واحدة) تقف الأرقام الفردية مع مد الحبل ورفعها إلى مستوى الحوض لتمر تحته الأرقام الزوجية وعند سماع (صافرتين) تقف الأرقام الزوجية مع مد الحبل ورفعها إلى مستوى الركبتين لتثب من عليه الأرقام الفردية.		٥ ق	قاطرتان X X X X X X	حبل وثب لكلا الفريقين.	٥ ق

جدول (٢) يوضح اللعبة الترويحية وتمارينها.





ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١ على المعلم التأكد من وجود مصدر للماء قريب من الطلاب .
- ٢ مراعاة الانتقال إلى مكان مظلل أو داخل صالة بعيدة عن الشمس، وذلك في حالة ارتفاع درجة حرارة الجو الخارجية .
- ٣ توجيه الطلاب إلى كيفية اتباع السلوك المناسب تجاه الزميل أو المنافس في حال الإصابة بالضربة الحرارية .
- ٤ مراعاة الالتزام التام بالزمن المحدد للإجابة على الأسئلة المطروحة أثناء الدرس، بغرض تعويد الطلاب على برمجة تفكيرهم لاستخراج الإجابات في الزمن المطلوب .

التقدم بالخبرة

- ١ يطلب المعلم من الطلاب ملاحظة زملائهم والتأكد من حدوث التعرق وظهوره أثناء ممارسة النشاط البدني .
- ٢ يمكن تغيير الأدوات المستخدمة في النشاط الحركي المستمر مع مراعاة قدرات ومهارات الطلاب .
- ٣ تقسيم الطلاب إلى مجموعات، ثم يقوم المعلم بطرح الأسئلة ومناقشة إجابات الطلاب مع عرض الوسائل الإيضاحية المناسبة للإجابة الصحيحة .
- ٤ التعاون مع معلمي المقررات الأخرى (اللغة العربية، والعلوم، الرياضيات،) لاختيار موضوع الإصابات الحرارية كأحد المواضيع التي يكتب فيها الطالب في هذه المقررات، بهدف إيجاد الترابط والتكامل بينها وبين مقرر التربية البدنية .

تقويم الخبرة

يقوم المعلم بتقويم الطلاب في المسارين :

- ١ الحركي، باستخدام استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .
- ٢ أسئلة معرفية عما تم تدريسه في الخبرة التعليمية، مثل :

س ١ : ما هي أخطر الإصابات الحرارية؟

س ٢ : ما هي أهمية المرونة في حياتنا اليومية؟

س ٣ : ما هي خطورة التعرض إلى أشعة الشمس المباشرة؟

الخبرة التعليمية (٢)

عدد الدروس المقترحة
١-٢ دروس

اسم الخبرة: مرونة مفاصل الجسم

الأهداف الخاصة بالخبرة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:
- يتعرف على ماهية المرونة، وأهميتها لحركة جسم الإنسان.
 - يلمّ بأهم مفاصل الجسم، وتكوينها التشريحي، وكيفية الحركة التي تؤديها.
 - يتعرّف الطالب على الطرائق البسيطة لقياس مرونة المفاصل.
 - يمارس الطالب مجموعة من التمرينات البدنية، بغرض تنمية مرونة أهمّ مفاصل الجسم.

التنظيم

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

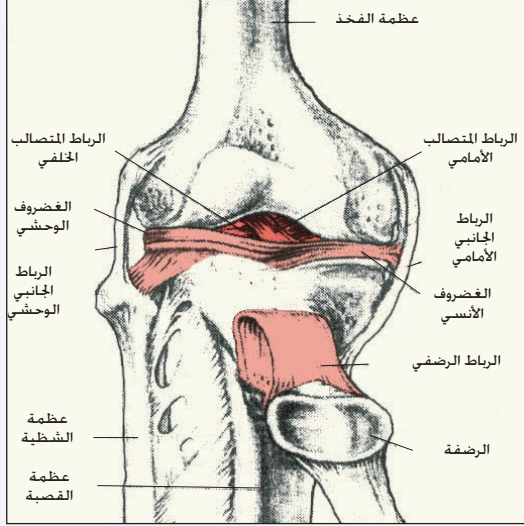
الأدوات المطلوبة

- جهاز قياس مرونة المفاصل (الجينوميتر Ginometer) الذي يمكن تصنيعه محلياً باستخدام الخشب الخفيف أو الورق المقوى.
- صندوق المرونة لقياس مرونة العمود الفقري.
- الرسوم التوضيحية للتركيب التشريحي لأهمّ مفاصل جسم الإنسان.

إجراءات التنفيذ

١ عرض الرسوم التوضيحية للتركيب التشريحي لأهمّ المفاصل في جسم الإنسان (شكل ٣)، ثم يقوم المعلم بشرح وتوضيح طريقة القياس المبسطة لأحد المفاصل باستخدام مقياس مرونة المفاصل (الجينوميتر) مستعيناً بأحد الطلاب.





شكل (٣) يوضح التركيب التشريحي لمفصل الركبة .

٢ يطرح المعلم سؤالاً عن أهمية ممارسة الفرد لتمارين الإطالة، ومن ثم يقوم أحد الطلاب بتسجيل إجابات الطلاب، وبعدها يقوم المعلم بمقارنة إجابات الطلاب بالإجابة النموذجية لديه .

يقوم المعلم بطرح عدة أسئلة، مثل :

- هل يؤثر شكل الجسم على المرونة؟
- هل يختلف الكبار عن الصغار في المرونة؟
- ما الفرق بين الذكور والإناث في المرونة؟
- هل يؤثر الإحماء على المرونة؟




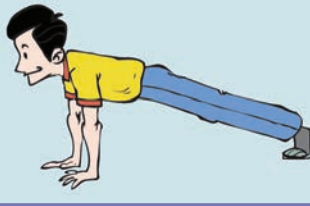


ثم يطلب المعلم من الطلاب البحث عن إجابات لهذه الأسئلة مع تزويدهم بمصادر، وتوجيههم إلى الاطلاع على قرص (CD) سبق إعداده يعود له الطلاب ويجيبون عن الأسئلة .

٣ تطبيق وممارسة تمارين اللياقة العضلية الهيكلية بغرض تنمية عناصر المرونة، والقوة، والتحمل العضلي، مع مراعاة الإرشادات والنقاط التعليمية الهامة، كما هو موجود في جدول (٣) ولمدة (١٥) دقيقة .

٤ شرح أنواع المقاومات المختلفة التي يمكن استخدامها في تنمية القوة العضلية كالأثقال الحرة، والكرات الطبية، وثقل الجسم، والزميل . كذلك شرح طريقة زيادة شدة التمرين، أو زيادة التكرارات . والتركيز على إيضاح نوع هذه المقاومات عند تطبيق الأمثلة .

٥ الاهتمام بتصحيح الأخطاء عند أداء التمارين مع التركيز على أهمية تجنب أي من هذه الأخطاء سواء من الجانب الحركي أو الميكانيكي .

٦ يطلب المعلم من الطلاب أداء لعبة ترويحية كنهاية وختام لهذا الجزء التطبيقي مستعيناً بالإرشادات الموضحة في جدول (٤) .

نوع النشاط	التمرينات	الرسم التوضيحي	متوسط المعايير	أهم النقاط التعليمية	الأداة	الزمن
المرونة	(رقود على الظهر) ثني الركبتين كاملاً باتجاه الصدر وإمساك الركبتين باليدين وعمل نصف درجة أماماً وخلفاً.		(١٠) مرات	الاحتفاظ بوضع التكور أثناء الأداء.	دون أداة	٥٠
	(وقوف ثبات الوسط) تبادل الطعن أماماً مع الارتكاز على مشط القدم الخلفية.		(١٠) مرات مع الثبات (٣) ثوان.	استقامة ركبة الرجل الخلفية أثناء الطعن أماماً.		
	(جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن للركبتين.		(١٠) مرات مع الثبات (٣) ثوان في كل مرة.	ثني القدمين لأعلى واستقامة الركبة أثناء حركة ثني الجذع.		
التقوية	(انبطاح مائل) ثني الذراعين.			استقامة الجسم أثناء الأداء.	دون أداة	٥٠
	(انبطاح، اليدين تشبك خلف الظهر) رفع الجذع لأعلى.			بقاء الحوض والرجلين ملاصقين للأرض أثناء الأداء.		
	(رقود القرفصاء، تقاطع اليدين على الصدر) رفع الجذع أماماً عالياً لمحاولة لمس الركبتين بالجبهة.			عدم رفع المقعدة والقدمين عن الأرض أثناء الأداء.		





نوع النشاط	التمرينات	الرسم التوضيحي	متوسط المعايير	أهم النقاط التعليمية	الأداة	الزمن
التحمّل العضلي	أ- (وقوف) الوثب عالياً. ب- (جلوس طويل فتحاً) ضم وفتح الرجلين أثناء وثب الزميل.		أكبر عدد لمدة دقيقة ونصف.	سرعة الوثب بالتوافق مع سرعة فتح وضمّ القدمين للزميل.	دون أداة	٣٠
	(انبطاح، اليدان تشبّك خلف الظهر) رفع الجذع لأعلى.		أكبر عدد لمدة دقيقة ونصف.	استقامة الركبتين وعدم لمس الأرض أثناء الأداء.		
	(رقود على الظهر، انثناء الركبتين) رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس الأرض خلف الرأس.		الاستناد بالذراعين على الأرض للمساعدة في رفع المقعد لأعلى.	الاستناد بالذراعين على الأرض للمساعدة في رفع المقعد لأعلى.		

جدول (٣) نماذج من تمارين القوة، المرونة، والتحمّل العضلي.

نوع النشاط	التمرينات	الرسم التوضيحي	متوسط المعايير	أهم النقاط التعليمية	الأداة	الزمن
لعبة ترويحية	سباقات التتابع بين المجموعات والطلاّب في تشكيل أربع قاطرات مع احتساب النقاط وفقاً للترتيب، حيث يؤدون: - سباق الجري حول المقعد. - سباق الوثب فتحاً وضمّاً من فوق المقعد. - سباق الوثب مع ثني الركبتين من على جانبي المقعد.		تكرار السباق مرتين.	- الجري ملاصق لجانبي المقعد. - مرجحة الذراعين عالياً أثناء الوثب. - ثني الركبتين على الصدر.	مقعد سويدي	٥ ق

جدول (٤) يوضح اللعبة الترويحية وتماريناتها.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- تُعطى فترة إحماء قبل التمرينات للمجموعات العضلية العاملة على المفاصل المراد تنمية مرونتها.
- شرح كيفية تنمية المرونة باستخدام طريقة تمرينات الإطالة الثابتة والمتحركة والفرق بينهما، مع التأكيد على أهمية ممارسة التمرينات الثابتة وذلك لتوفر عوامل الأمن والسلامة عند تطبيقها.
- مراعاة الفروق الفردية بين قدرات الطلاب عند تطبيق تمرينات الإطالة من حيث شدة التمرين وزمن الثبات.
- التأكيد على أهمية اتخاذ الأوضاع الصحيحة عند ممارسة تمرينات الإطالة.
- تنبيه الطلاب إلى أهمية أن يكون التنفس طبيعياً أثناء تمرينات المرونة مع ارتخاء العضلات.
- مراعاة تطبيق النقاط التعليمية المذكورة في اللعبة الترويحية.

التقدم بالخبرة

يطلب المعلم من الطلاب الإجابة عن الأسئلة التالية:

س ١: ما هي أهمية المرونة لجسم الإنسان؟

س ٢: ما هي الأنشطة البدنية ومهارات الحياة اليومية التي يعتمد نجاحها على عنصر المرونة؟

تقويم الخبرة التعليمية

- يستخدم المعلم نموذج استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة.
- يمكن الاستعانة بالطلاب لتقويم زملائهم لاختصار الوقت ولتدريب الطلاب على الملاحظة واكتشاف الأخطاء.

مراجع الوحدة:

- ١ - سلامة، بهاء الدين، (١٩٩٤)، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٢ - عبدالفتاح، أبو العلا، (٢٠٠٣)، فسيولوجيا اللياقة والتدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- ٣ - حسنين، صبحي وعبدالحميد، كمال، (١٩٩٦)، اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.



الوحدة الثانية

ألعاب القوى



ألعاب القوى

عدد الدروس
٢-٤ دروس

أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن :

- يقدر قيمة تحمّل المسؤولية .
- يتمكن من القيام بتسليم واستلام العصا في سباقات التتابع .
- يثب الوثب الثلاثي .
- يتعرف على قانون تسليم واستلام عصا التتابع .
- يتعرف على المراحل الفنية للوثب الثلاثي .
- يتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارة الوثب .

المعلومات الإثرائية للوحدة

تعتبر رياضة ألعاب القوى أحد أهم أنشطة التربية البدنية، حيث تشمل أغلب المهارات الأساسية التي يمارسها الفرد منذ طفولته، وقديماً كان الإنسان يمارس هذه المهارات بتلقائية من أجل الحصول على متطلبات الحياة الضرورية كالطعام والشراب، إلا أن هذه المهارات تطورت كثيراً الآن، حيث بدأت تأخذ الشكل المهاري المتقدم بالتزامن مع التقدم العلمي والتكنولوجي المستمر، ومن ثم أصبحت من الرياضات الأساسية والتميزة حتى بات يطلق عليها أم الألعاب، وذلك لكثرة مسابقاتها ومهاراتها وتنوع خصائصها وطرائق أداء كل مسابقة فيها. وتمارس ألعاب القوى الآن في معظم أنحاء العالم، بل أضحت جزءاً هاماً في برامج ومناهج مراحل التعليم المختلفة، نظراً لما تتمتع به من قيم تربوية إيجابية، وتحسين لحالة الفرد من كل جوانبه البدنية، والفسولوجية، والمهارية، والنفسية، والأخلاقية .

وتتميز ألعاب القوى بإمكانية ممارسة مسابقاتها المختلفة في أي وقت وأي زمان، حيث إن مسابقاتها كثيرة ومتنوعة، فالبعض منها يقام في المضمار كمسابقات العدو، والجري، والمشي، والبعض الآخر يقام في الميدان كمسابقات الوثب، والرمي .





وعليه؛ فإن الطلاب بجميع أعمارهم يستطيعون ممارسة بعض -إن لم يكن كل- مسابقات ألعاب القوى، وذلك في مراحل التعليم العام بما يتمشى مع قدراتهم البدنية والنفسية والوظيفية. ولأن مسابقات ألعاب القوى تشمل مهارات متنوعة في الأداء وكذلك أدوات مختلفة في تعليمها، لذا نرى كثيراً من الطلاب ينجذبون إلى ممارسة بعض مسابقاتها.

وهنا يجب أن نؤكد بأن الطالب في المرحلة العمرية من (٨ إلى ١٥ سنة) يكون مؤهلاً لتعليم أغلب مهارات ألعاب القوى، إلا أن قدراته البدنية والوظيفية في بعض الأحيان لا تؤهله إلى الدخول في التدريب الحقيقي الذي يؤدي إلى تنمية وتحسين طريقة الأداء للوصول إلى المستويات العليا في هذه الرياضة الأساسية، وفيما يلي أهم المعلومات التي يحتاجها المعلم لضمان نجاحه في تدريس خبرات هذه الوحدة:

أ-سباقات التتابع

التتابع أو ما يسمى في بعض الدول العربية بـ (البريد)، هي سباقات عدو تُجرى في حارات مضمار ألعاب القوى، حيث يشترك فيها أربعة لاعبين، يعدو كل واحد منهما مسافة السباق المخصصة له في أقل زمن ممكن، ويحمل خلالها اللاعبون عصا تتابع يتم تسليمها من لاعب إلى آخر من بداية السباق إلى نهايته، وذلك في منطقة محدودة تسمى منطقة التسليم والتسلم.

ومن أشهر مسابقات التتابع سباق (٤ × ١٠٠ متر)، وفيها يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق. أما سباق (٤ × ٤٠٠ متر)، فيلتزم اللاعب الأول من كل فريق بحارته، أما اللاعب الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد جري المنحنى الأول. وتمثل سباقات التتابع أهمية كبيرة ضمن مسابقات ألعاب القوى بشكل عام ومسابقات المضمار بشكل خاص؛ لأنها مصدر استمتاع وجذب للمشاهد والمتسابق معاً، حيث يشعر المتسابقون بالسعادة لأنهم يمثلون فريقاً متكاملماً تربطهم وحدة الهدف وهو الفوز الجماعي.

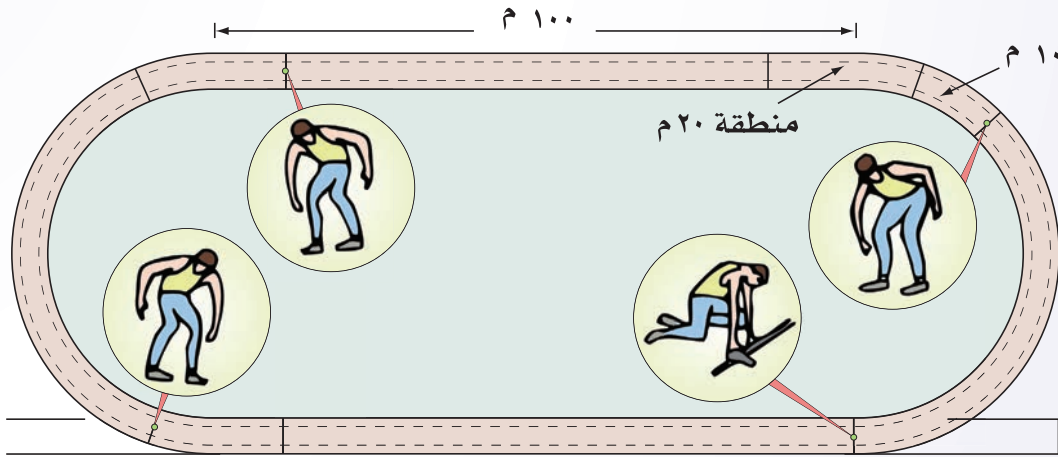
أهم الجوانب الفنية لسباق تتابع (٤ × ١٠٠ متر)

تعتبر طريقة التسليم والتسلم اللابصرية دون نقل العصا من يد إلى أخرى من أفضل الطرائق المستخدمة في سباق (٤ × ١٠٠ متر) تتابع، حيث يحمل اللاعب الأول العصا في يده اليمنى ويسلمها للاعب الثاني

في يده اليسرى، والذي يسلمها للاعب الثالث في يده اليمنى، ومن ثم يقوم بتسليمها للاعب الأخير في يده اليسرى، وبهذه الطريقة فإن العدائين اللذين يجريان في المنحنى (١ ، ٣) يحملان العصا باليد اليمنى ويجريان بجوار الحافة الداخلية من الحارة (بنصف قطر أقل)، بينما يجري اللاعب رقم (٢)، واللاعب رقم (٤) في المستقيم بجوار الحافة الخارجية للحارة (الجهة اليمنى) ويمسكان العصا باليد اليسرى . وتحقق هذه الطريقة المزايا التالية :

- العُدو في مسار أقصر بالنسبة للاعبي الفريق الواحد .
- عدم نقل العصا من يد لأخرى .
- استلام العصا دون النظر للخلف، مما يؤثر على سرعة اللاعب .
- سرعة تسليم وتسلم العصا .

وعندما يصل اللاعب (المسلم) إلى نقطة معينة يتم تحديدها بين كل من المسلم والمستلم إلى الخلف من منطقة تزايد السرعة (١٠ أمتار)، بالإضافة إلى منطقة التسليم والتسلم (٢٠ متراً)، حيث ينطلق اللاعب المستلم بمجرد وصول اللاعب المسلم إلى تلك النقطة المحددة حتى يلحق به زميله (المسلم)، الذي يمد ذراعه للخلف في اللحظة التي يسمع فيها نداء أو إشارة زميله المسلم، مما يستلزم أن تتم عملية التسليم والتسلم في الربع الأخير من منطقة التسليم والتسلم تقريباً، وبذلك يتحقق أكبر استفادة من معدل السرعة خلال مراحل أداء السباق (انظر الشكل ٤) .



شكل (٤) يوضح مناطق التسليم والتسلم ومواقع اللاعبين في سباق التتابع .

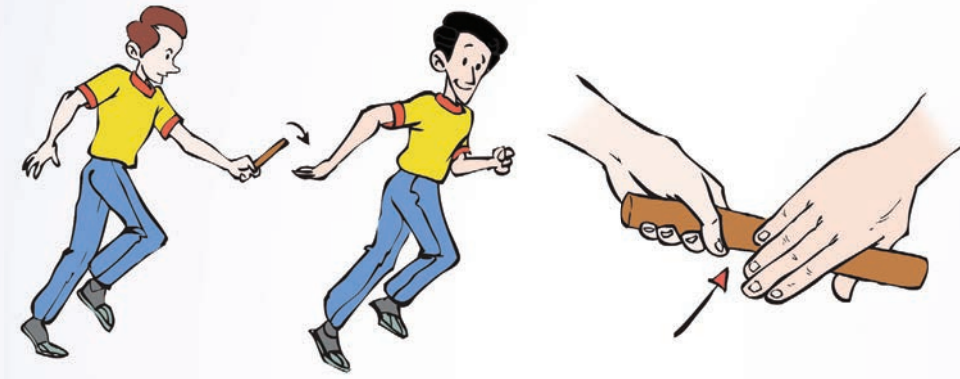




طرائق تسليم واستلام العصا

الطريقة الأولى: (من أسفل إلى أعلى)

وفيها يمدّ اللاعب (المستلم) يده للخلف بحيث يكون الإبهام للداخل وباقي الأصابع للخارج وتشير راحة اليد لأسفل بينما يقوم اللاعب المسلم، بتسليم العصا من أسفل لأعلى (انظر الشكل ٥).

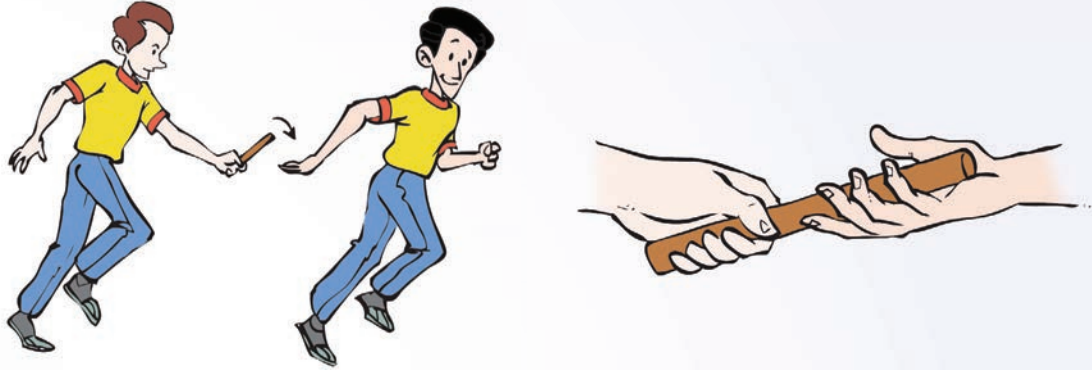


شكل (٥) يوضح طريقة تسليم واستلام عصا التتابع من أسفل لأعلى.

الطريقة الثانية: (من أعلى لأسفل)

وفيها يمدّ اللاعب (المستلم) يده للخلف بحيث تتجه راحة اليد لأعلى، ويقوم اللاعب (المسلم) بتسليم العصا من أعلى لأسفل، وهذه الطريقة تعتبر أفضل من الطريقة الأولى للأسباب التالية:

- امتداد ذراع المستلم إلى أقصى مدى للخلف.
- امتداد ذراع المسلم إلى أقصى مدى للأمام.
- استلام العصا من آخرها، حيث يبقى الجزء الأكبر من العصي للأمام لإتمام عملية التسليم التالية، دون الحاجة إلى تعديل مسك العصا مما قد يتسبب في سقوطها من يد اللاعب أو التأثير على معدل السرعة خلال العدو (شكل ٦).



شكل (٦) يوضح طريقة تسليم واستلام عصا التتابع من أعلى لأسفل .

الجوانب الفنية لسباق تتابع (٤×٤٠٠ متر)

لا يتطلب سباق تتابع (٤٠٠×٤ متر) نفس دقة التسليم والتسلم كما في سباق (٤٠٠×٤ متر) . وعلى الرغم من ذلك فإن إضاعة الوقت في عملية التسليم والتسليم تكون حاسمة، لذا فعلى المستلم البدء في الجري قبل وصول زميله بمسافة كافية تسمح له باستلام العصا في التوقيت المناسب دون تأخير . وتم عملية التسليم والتسلم في سباق (٤٠٠×٤ متر) بالطريقة البصرية مع تغيير العصا من يد إلى أخرى بالنسبة للمستلم فقط (انظر الشكل ٧)، الذي يلتفت إلى المسلم عند مدّ يده ليتسلم العصا وينتزعها منه بقوة لأنه غالباً ما يصل إلى منطقة التسليم والتسلم وهو متعب ولا يستطيع أن يسلمها بدقة مناسبة .



شكل (٧) يوضح طريقة التسليم والاستلام في سباق تتابع (٤٠٠×٤ م) بالطريقة البصرية .



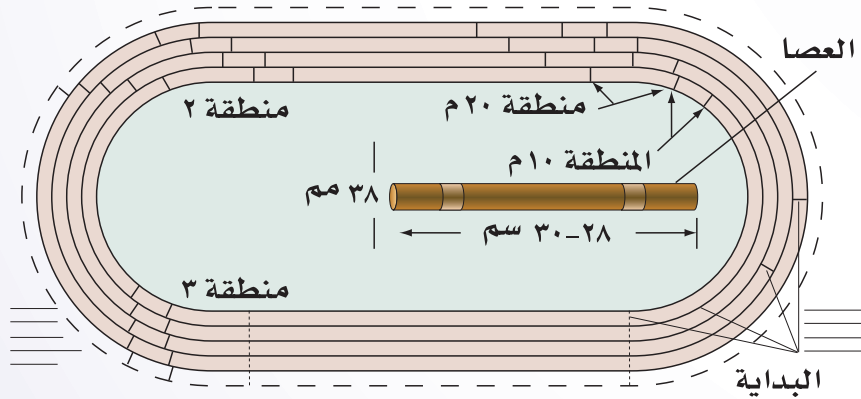


ومن مميزات الطريقة البصرية ما يلي :

- سهولة تحديد سرعة المسلم .
- معرفة مسار المسلم (للدخل أو الخارج) وتحديد اليد التي يمسك بها العصا .
- تحديد المسافة التي يبدأ منها اللاعب المستلم الجري .

القواعد القانونية لاستلام وتسليم عصا التتابع

- ١ يبلغ طول منطقة التسليم والتسلم (٢٠ متراً)، يضاف إليها (١٠ أمتار) في سباق (٤ × ١٠٠ متر) . وتسمى هذه المنطقة بمنطقة التسارع، حيث لا يسمح باستلام وتسليم العصا بها، كما يجب أن يلتزم كل فريق بالعدو في حارته .
- ٢ يحق للاعب الذي تسقط العصا منه التقاطها مرة أخرى دون التأثير على زملائه في الحارات الأخرى .
- ٣ في سباق (٤ × ٤٠٠ متر) تُجرى الدورة الأولى، وكذلك الجزء الأول من الدورة الثانية وحتى الخروج من المنحنى الأول في مسارات (حارات)، ويكون لدى المتنافسين حرية اتخاذ أي مكان في المضمار عند مدخل المستقيم التالي الذي يُميّز بعلم موضوع على قائم بارتفاع (١٥٠ م) على الأقل مثبت على جانبي المضمار، ويرسم خط بعرض (٥ سم) يقطع المضمار في حال تنافس أكثر من ثلاثة فرق . أما في حالة تنافس ثلاثة فرق فأقل، فإنه يوصى بأن يجري اللاعب الأول المنحنى الأول للدورة الأولى فقط في المسارات (الحارات) .
- ٤ عصا التتابع، وهي عبارة عن أنبوبة ملساء مجوفة ذات قطع دائري مصنوعة من الخشب أو المعدن أو أي مادة أخرى صلبة من قطعة واحدة، لا يزيد طولها عن (٣٠ سم)، ولا يقل عن (٢٨ سم)، ويبلغ محيطها من (١٢ - ١٣ سم)، ولا يقل وزنها عن (٥٠ جرام) . أنظر شكل (٨) .



شكل (٨) يوضح مواصفات عصا التتابع وحارات المضمار .

ب- الوثب الثلاثي

هذا أحد مسابقات الميدان في ألعاب القوى، وسمي بهذا الاسم لأنه يتركب من ثلاث وثبات متتابعة، وهو عبارة عن دفع الجسم ضد الجاذبية الأرضية لاجتياز أكبر مسافة ممكنة للأمام خلال ثلاث مراحل فنية هي: (الحجلة، والخطوة، والوثبة)، مع ضرورة الاحتفاظ بالسرعة الأفقية المكتسبة أثناء أداء المراحل الفنية الثلاث.

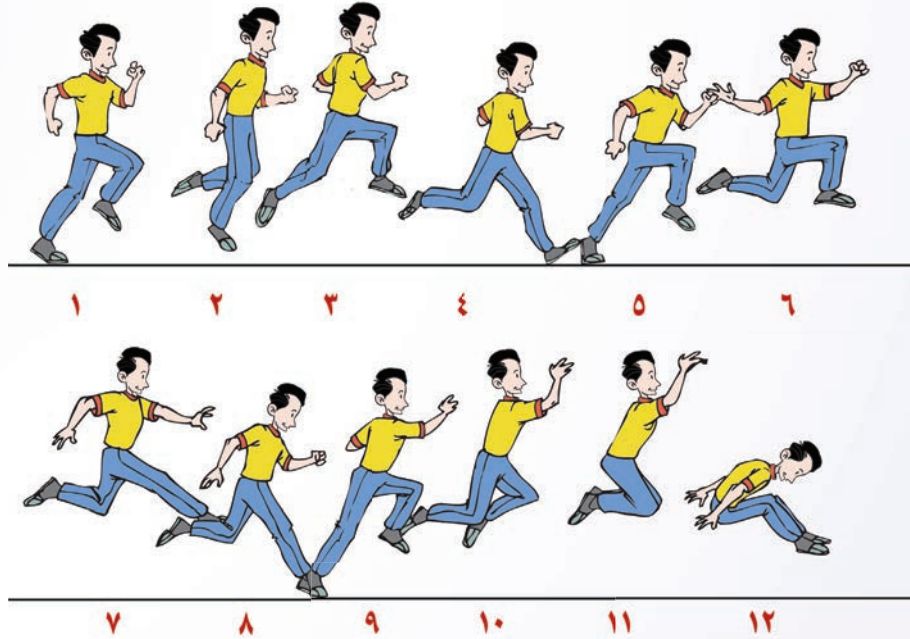
ويمكن تعريف الجوانب الفنية لأداء الوثب الثلاثي على النحو التالي:

الحجل: وفيها يتم الارتقاء بإحدى القدمين من الأرض للأمام ولأعلى، مع نقل ثقل الجسم في نفس الاتجاه والهبوط على نفس قدم الارتقاء.

الخطوة: وفيها يتم الارتقاء بإحدى القدمين مع طيران الجسم في الهواء والهبوط على القدم الأخرى.

الوثبة: وفيها يندفع الجسم في الهواء بواسطة الدفع بإحدى القدمين، ثم الهبوط على إحدى القدمين أو القدمين معاً.

وفيما يلي وصف المراحل الفنية للوثب الثلاثي (شكل ٩):



شكل (٩) يوضح المراحل الفنية الثلاث للوثب الثلاثي (الحجل، والخطوة، والوثبة).





أولاً: مرحلة الاقتراب

وتشمل على:

- الجري مع زيادة السرعة بالتدرج حتى يصل الطالب إلى السرعة المثلى عند لوحة الارتقاء.
- اقتراب الطالب يتراوح ما بين (١٢-١٤) خطوة.
- يتم حساب طول ومسافة جري الاقتراب لكل طالب حسب قدراته ومستوى نضجه وخصائصه الجسمية وخاصة طول الرجلين وذلك قدر الامكان.

ثانياً: مرحلة الارتقاء والطيران

وتتكون هذه المرحلة من ثلاث ارتقاءات على النحو التالي:

أ- الحجلة (من الارتقاء الأول):

- تتم من لوحة الارتقاء وفيها يدفع بالجسم للأمام ولأعلى.
- يكون ارتقاء الطالب بسرعة بحيث تضرب قدم الارتقاء لوحة الارتقاء بقوة وسرعة.
- يمدّ الطالب مفاصل (القدم، والركبة، والورك) لحظة الارتقاء بشكل كامل.
- بعد لحظة الارتقاء تسحب رجل الارتقاء للأمام ولأعلى، وتتأرجح الرجل الحرة لأسفل وللخلف على شكل حركة المشي في الهواء.
- ترفع ركبة الرجل الحرة عن طريق مرجحتها للأمام ولأعلى حتى الوضع الأفقي.
- توافق حركة الذراعين مع الرجلين خلال أداء الحجلة مع الاحتفاظ بالجذع معتدلاً.

ب- الخطوة (من الارتقاء الثاني بنفس قدم الارتقاء):

- تتم بالارتقاء بقدم والهبوط على القدم الأخرى.
- ترفع الرجل الحرة عالياً.
- أداء حركة الدفع والرفع من الرجل الحرة مع اشتراك الذراعين.
- تكون الرجلان في حالة انثناء (عند الركبة) عند أعلى نقطة في مرحلة الخطوة.
- مدّ ركبة الرجل الحرة للأمام ولأسفل واستقامتها قبل الهبوط تمهيداً للارتقاء الثالث.

ج- الوثبة (من الارتقاء الثالث بالرجل الحرة):

- مرجحة الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي .
- تؤدى الوثبة عادة بطريقة التعلق أو المشي في الهواء .
- سحب الجذع للأمام ولأسفل للهبوط مع مدّ الذراعين للأمام .

ثالثاً: مرحلة الهبوط

وتتم هذه المرحلة عن طريق:

- سحب كلتا الذراعين والجذع للأمام ولأسفل .
- الهبوط على القدمين في حفرة الرمل .
- عند ملامسة القدمين حفرة الرمل، يحاول الطالب الوصول لوضع جلوس القرفصاء .

بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارة الوثب

تتميز جميع مسابقات الوثب بثلاثة عناصر أساسية هي:

- **سرعة الارتقاء:** وترتبط بالسرعة الخطية .
- **زاوية الارتقاء:** وترتبط بالدفع العمودي (الارتقاء) .
- **مسار مركز ثقل الجسم:** ويرتبط بخط مسار الجسم خلال مرحلة الطيران .

ويراعى بأن لكل مسابقة من مسابقات الوثب متطلبات تختلف عن الأخرى في كل عنصر من تلك العناصر وفقاً لما يلي:

١ مرحلة الاقتراب (الجري):

الهدف منها اكتساب أقصى سرعة أفقية والحفاظ عليها للإعداد لعملية الارتقاء، وذلك بخفض مركز ثقل الجسم في الخطوة قبل الأخيرة في الوثب العالي، وأقل كثيراً في الوثب الطويل، وغالباً لا يكون هناك خفض لمركز ثقل الجسم في الوثب الثلاثي .

٢ مرحلة الارتقاء:

تتأثر هذه المرحلة بالسرعة الأفقية وقوة واتجاه الدفع إلى أعلى بمساعدة حركة الذراعين .





٣ مرحلة الطيران والهبوط :

تؤثر حركات الأطراف (الذراعين والرجلين) في الوصول لأبعد مسافة ممكنة، وكذلك باتخاذ الوضع المناسب لتحقيق أفضل هبوط، وبهدف تلافي لَمَس العارضة في الوثب العالي .

ومن أهم النقاط الميكانيكية المرتبطة بمهارات الوثب التي يجب ملاحظتها مايلي :

أ) يكون قوس الطيران في مسابقة الوثب الطويل والثلاثي باعتبارها مسابقات أفقية بزاوية أقل من (٤٥°) بعكس المسابقات العمودية كالوثب العالي .

ب) يتأثر مسار مركز ثقل الجسم في الوثب بالقوة المؤثرة الناتجة من الارتقاء، ففي الوثب الطويل والثلاثي تكون القوة الأفقية أكبر، بينما تكون القوة العمودية هي المؤثرة بصورة أكبر في مسابقة الوثب العالي، وإن كانت الجاذبية الأرضية تعمل في كلا الحالتين .

ج) يكون مركز ثقل الجسم أثناء الارتقاء للأمام أكثر في الوثب الثلاثي مقارنة بالخط العمودي، وللأمام بمقدار أقل في الوثب الطويل، وللخلف أكثر في الوثب العالي .

الخبرة التعليمية (أ)

عدد الدروس المقترحة
١-٢ درس

اسم الخبرة: تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع

الأهداف الخاصة بالخبرة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:
- يتعرف الطالب على قانون تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع.
- يتمكن الطالب من القيام بالتسليم واستلام عصا التتابع.
- يمارس الطالب مجموعة من التمرينات البدنية التي تنمي القدرات البدنية المرتبطة بسباقات العدو.
- يقدر الطالب قيمة تحمّل المسؤولية.

التنظيم

حيز واسع مفتوح (مضمار، أو ملعب رياضي، أو فناء).

الأدوات المطلوبة

عصا تتابع، أقماع، وسائل إيضاح عبارة عن (صور توضيحية أو فيديو أو CD) تمثل كيفية مسك العصا وطرائق ومناطق التسليم والتسلم.

إجراءات التنفيذ

١ - عرض الجوانب الفنية للمهارة

التطرق إلى سباقات التتابع (٤ × ١٠٠) و (٤ × ٤٠٠)، وإلى طريقة التسليم وتبديل العصا، وطريقة التسليم دون تبديل، بالإضافة إلى الطريقة البصرية واللابصرية، وتحديد الطرائق المستخدمة في الدرس، وطريقة مسك العصا، ووضع البدء بالنسبة للمسّلم والمستلم، وأيضاً التسليم من أعلى والتسليم من أسفل.











٢ - الإحماء المرتبط والتمارين التمهيدية

تطبيق مجموعة من التمرينات البنائية التي تركز على العضلات العاملة في الأداء، وهي تقريباً (جميع عضلات الجسم بشكل عام)، مستعيناً بالنماذج التالية (جدول ٥).

المجموعة العضلية العاملة	التمرينات	غرض التمرين	الرسم التوضيحي	متوسط المعايير	أهم النقاط التعليمية	الأدوات	الزمن
عام	١ - (وقوف) الجري أماماً بخطوات طويلة. ٢ - (وقوف) الجري خلفاً. ٣ - (وقوف) الجري جانباً. ٤ - (وقوف) الجري السريع.	إحماء وتهيئة		١ ق	- استقامة الجذع ثنسي الركبتين وعدم انحرافهما للخارج - الحركة البندولية للذراعين.	دون أداة	٣ ق
ذراعان	١- (وقوف) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً.			١ ق	- امتداد الذراعين والرجلين تماماً.	عصا	٣ ق
	٢- (وقوف) مسك العصا أمام الجسم رفع الذراعين أماماً عالياً.			١ ق			
	٣ - (وقوف) انثنا القدم اليسرى أماماً تبادل وضع القدمين أماماً مع رفع الذراعين جانب الجسم.		١ ق				

المجموعة العضلية العاملة	التمريبات	غرض التمرين	الرسم التوضيحي	متوسط المعايير	أهم النقاط التعليمية	الأدوات	الزمن
عضلات البطن	١- رقاد القرفصاء (تقاطع اليدين على الصدر) رفع الجذع تجاه الركبتين .	قوة وتحمل		٨ مرات	- عدم رفع المقعدة والتقدمين عن الأرض .		٣ ق
عضلات أسفل الظهر	٢- انبطاح تشبيك اليدين خلف الظهر) رفع الجذع عن الأرض .	قوة وتحمل		٨ مرات	- بقاء الحوض (والرُجلين) ملاصقتين للأرض أثناء الأداء .	دون أداة	
عضلات البطن	٣- (رقاد على الظهر) تبادل ثني الركبتين على الصدر .	قوة وتحمل		٨ مرات	- ضمّ الركبة على الصدر .		
عضلات الفخذ وعضلات خلف الساق	١- (وقوف) الوثب لأعلى مع ثني الركبتين على الصدر .	قوة		٤ مرات لكل رجل	- ثني الركبتين على الصدر .		٣ ق
	٢- (وقوف، ثبات الوسط) تبادل الطعن أماماً مع الارتكاز على مشط القدم الخلفية .	إطالة			- استقامة ركبة الرجل الخلفية أثناء الطعن، ووزن الجسم على الرجل الأمامية .	دون أداة	
	٣- (وقوف فتحاً، ثبات الوسط) تبادل الطعن جانباً .	إطالة			- استقامة الرجل الخلفية .		

جدول (٥) يوضح التمرينات البنائية لمجموعة العضلات الأساسية المشتركة في مهارة العدو .

٣ - الخطوات التعليمية المتدرجة

أولاً: بالنسبة لتبادل العصا في تتابع (٤ × ١٠٠ م) بالطريقة الالابصرية يُراعى :

- أ) تبادل العصا من الثبات والمشي :
- يتم تعليم الطلاب طريقة مسك العصا أولاً، ثم طريقة حملها أثناء الحركة .
- يتم العمل مع الزميل (زوجي) حيث يقف أحد الطلاب خلف زميله لتبادل العصا مرة كمسلمّ ومرة أخرى كمستلم .





- تتم عملية تبادل العصا بالطريقة الالبصرية من اليد اليمنى إلى اليسرى أو من اليسرى إلى اليمنى .
- كرر التمرين من المشي في مجموعات مكونة من أربعة طلاب على أن تمرر العصا (يمين - يسار - يمين - يسار) .

ب) تمرير العصا من الجري البطيء والسريع :

- يؤدى التمرين السابق مع وقوف الطلاب واحد أمام الآخر في خط متعرج .
- يؤدى التمرين كما في التدريب السابق ولكن مع زيادة السرعة .
- عندما تصل العصا إلى الطالب الأمامي يقوم بإلقائها على الأرض ليلتقطها الطالب الأخير وهكذا ...
- قم بتغيير أماكن الطلاب لأفراد الفريق الواحد .

ج) القيام بعرض نموذج لعملية تبادل العصا باستخدام منطقة التسليم والتسلم ومنطقة تزايد السرعة .

- استخدام اثنين من الطلاب لتنفيذ عملية تبادل العصا بأقصى سرعة .
- توضع العلامات الضابطة لمنطقة تزايد السرعة خلف منطقة التسليم والتسلم، وذلك لضبط عملية التسليم خلال الثلث الأخير من منطقة التسليم والتسلم (شكل رقم ٤) .
- يؤدى الطلاب الوضع الأخير على شكل فرق (مجموعات) ومن الأماكن الصحيحة للتسليم والتسلم أو حسب المساحات المتاحة في المدرسة .

ثانياً: بالنسبة لتبادل العصا في تتابع (٤٠ × ٤٠ م) بالطريقة البصرية يُراعى:

أ) التسليم العشوائي :

- تتحرك مجموعة من الطلاب بطريقة عشوائية في حدود مساحة (٤٠ × ٤٠ م) على أن تخصص عصا لكل طالبين .
- تتم عملية تبادل العصا بين كل زوج من الطلاب من الأمام، والجانب، والخلف .
- تتم عملية تبادل العصا بالطريقة البصرية من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى .
- تنقل العصا فوراً بعد استلامها من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى .

ب) تبادل العصا بالطريقة البصرية من الاقتراب القصير :

- يتم العمل مع الزميل حيث يقوم الطالب القادم (المسلم) بالجري مسافة (٣٠ م) ممسكاً بالعصا باليد اليمنى .
- يقوم الطالب (المستلم) بمدّ يده اليسرى والكف لأعلى لاستلام العصا، مع نقلها مباشرة إلى يده اليمنى .
- يقوم الطالب المستلم بالعدو لمسافة (٣٠ م) حاملاً العصا وهكذا ... (كل فريق « ٤ » طلاب) .

٤- تطبيق لعبة ترويحية كنهاية وختام لهذا الجزء التطبيقي مع مراعاة الإرشادات والمعايير والنقاط التعليمية كما هو موضح في (الجدول ٦)

نوع النشاط	التمرينات	الرسم التوضيحي	متوسط المعايير	أهم النقاط التعليمية	الأدوات	الزمن
لعبة ترويحية	الجرى المكوكي م ٢٥×٤		تكرار السباق مرتين.	<ul style="list-style-type: none"> الجرى بأقصى سرعة على الأمشاط. ورفع الركبتين عالياً. الحركة البندولية لحركات الذراعين. 		٥ ق

جدول (٦) يوضح اللعبة الترويحية وتمريناتها.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١ على المعلم ملاحظة واكتشاف الأخطاء التي يقع بها الطلاب، ويعمل على سرعة تصحيحها، ومن أهم الأخطاء الشائعة حدوثها أثناء الأداء:
 - اختلاف سرعة المسلم والمستلم.
 - دوران المستلم بجسمه للخلف أثناء استلام العصا.
 - مدّ الذراع الحاملة لعصا المتتابع مبكراً للأمام.
 - مدّ ذراع المستلم للخلف مبكراً.
 - وقوع العصا.
 - وضع القدمين في اتجاه غير اتجاه العدو.
- ٢ التأكيد على أهمية اتخاذ الأوضاع الصحيحة للذراعين، والرجلين، والجذع أثناء الجري.
- ٣ التأكد من مناسبة شدة التدريب لقدرات الطلاب، وذلك بملاحظة (لون الجلد، وصعوبة التنفس، والحركات اللا إرادية).
- ٤ لا يتم الانتقال إلى طريقة جديدة إلا بعد إتقان الطريقة الأولى.
- ٥ يمكن توزيع تعليم المهارة على أكثر من درس.
- ٦ يؤكد المعلم على أن الفوز هو ناتج عمل الفريق ككل، ومسؤولية كل فرد في الفريق وسقوط العصا من أحد المشاركين هو خسارة للجميع، لذا يجب أن يشعر الطالب بمسؤوليته تجاه زملائه.
- ٧ التنبيه على الطالب بمدّ اليد كاملة أثناء مرحلة الاستلام.
- ٨ يمكن استخدام الخطوات التعليمية أثناء تعليم مسابقة تتابع (١٠×٤م) في تعليم سباق تتابع (٤٠×٤م) مع ملاحظة اختلاف المسافة التي يجريها اللاعب.





التقدم بالخبرة

- ١ تطبيق التتابع في مجموعات على شكل دائرة أو مربع أو حسب المساحات المتاحة في المدرسة.
- ٢ تبديل أو تغيير ترتيب الطلاب داخل الفريق الواحد.
- ٣ التدرج في السرعة وتطبيق ذلك على شكل منافسات.

تقويم الخبرة

- ١ سوف يتم تقويم هذه الخبرة (تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع) عن طريق ملاحظة أداء الطلاب وتسجيل مستواهم في استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقه .
- ٢ مجموعة أسئلة معرفية يضعها المعلم ويحاول الطالب الإجابة عليها في المنزل شاملة بعض المعارف المرتبطة بالدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:
 - ما هي الطرائق الشائعة في تسليم واستلام العصا؟
 - ما هو طول مسافة التسليم والتسلم في سباق (٤٠٠ م تتابع)؟
 - عدد مسابقات التتابع؟

مراجع الوحدة :

- ١ - حسن، سليمان علي، وآخرون، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، وزارة المعارف، ١٩٨٣ م.
- ٢ - بسطويس، أحمد، سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٧ م.
- ٣ - عويس، الجبالي، ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، مطبعة التيسير، القاهرة، ١٩٨٩ م.
- ٤ - باليستيروس، ج. م. الفايز، ج. ترجمه: رفعت، عثمان حسين، وآخرون، أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، الاتحاد الدولي لألعاب القوى، مركز التنمية، القاهرة، ١٩٩١ م.
- ٥ - درويش، زكي، وآخرون، موسوعة ألعاب القوى (فن العَدُو والتتابعات)، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧ م.
- ٦ - درويش، زكي، وآخرون، مسابقات الميدان والمضمار (الوثب والقفز)، دار المعارف، ١٩٨٠ م.
- ٧ - القانون الدولي لألعاب القوى للهواة، الاتحاد السعودي لألعاب القوى، الرياض، ٢٠٠٠ م.
- ٨ - علي، عادل عبد البصير، الميكانيكا الحيوية في تكنيك الحركات الرياضية، القاهرة ١٩٩٧ م.
- ٩ - رفعت، عثمان حسين، وآخرون، مقدمة في ألعاب القوى، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٩٩ م.
- ١٠ - خليفة، إبراهيم عبد ربه، تعليم مسابقات ألعاب القوى « ١ »، دار G. M. S، الطبعة الأولى ٢٠٠٠ م.



الوحدة الثالثة

الجمباز



الجمباز

عدد الدروس
٢-٤ دروس

أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن :

- يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني .
- يطبق مهارات الدحرجة الأمامية من الجري .
- يطبق الدحرجة الخلفية للوصول لوضع الوقوف على اليدين .
- يطبق مهارة القفز فتحاً على المهر بالطول .
- يتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بمهارات الوحدة .

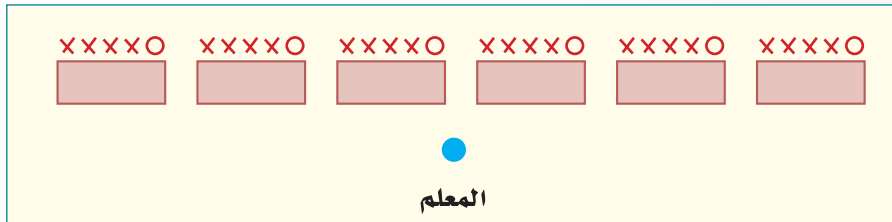
المعلومات الإثرائية للوحدة التعليمية

أ- التنظيم وتشكيل الطلاب

على المعلم أن يقوم باختيار أفضل تشكيل تنظيمي للطلاب والمراتب، حتى يضمن عنصر النجاح في تعلم المهارة، وفيما يلي بعض من النماذج التي يمكن للمعلم أن يختار الأنسب منها تبعاً للمساحة، وعدد الطلاب، ومستوى قدراتهم.

١ التشكيل الصفّي :

توضع المراتب على شكل صف، ويقف الطلاب خلفها جنباً لجنب في مواجهة المراتب، على أن يكون تحركهم من الجانب (شكل ١٠) .



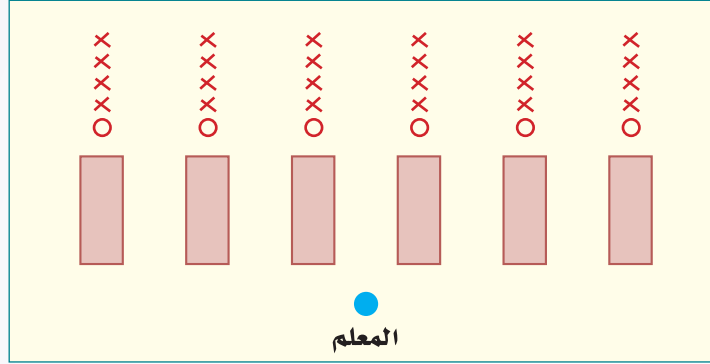
شكل (١٠) يوضح التشكيل الصفّي للمراتب .





٢ التشكيل العمودي :

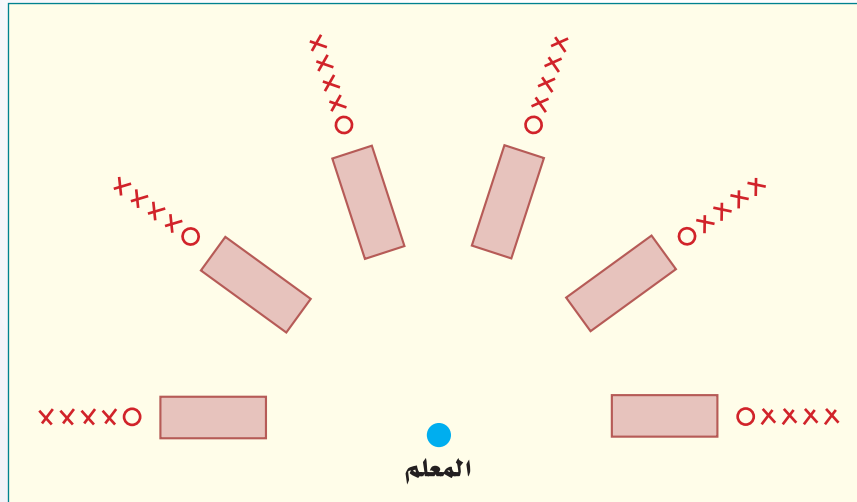
توضع المراتب بالطول وفي شكل رأسي، ويقف الطلاب خلفها في تشكيل قطار، بحيث يعود كل طالب إلى مكانه بعد انتهائه من الأداء (شكل ١١).



شكل (١١) يوضح التشكيل العمودي للمراتب.

٣ التشكيل النصف دائري :

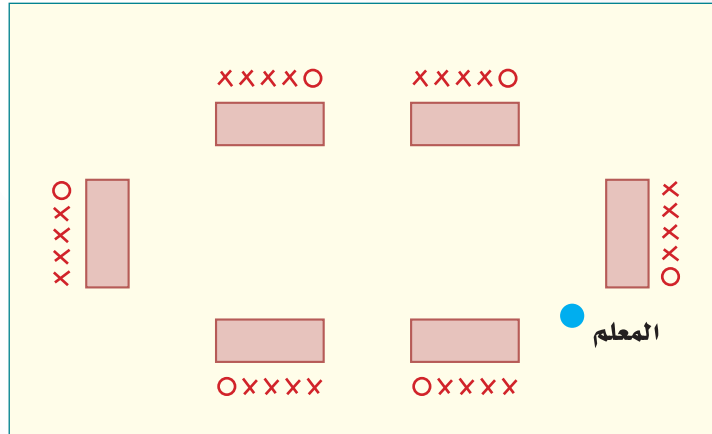
توضع المراتب على شكل نصف دائرة، ويقف الطلاب خلفها على شكل قطار، بينما يتخذ المعلم مركز الدائرة مكاناً له لإدارة النشاط (شكل ١٢).



شكل (١٢) يوضح التشكيل النصف دائري للمراتب.

٤ التشكيل المربعي :

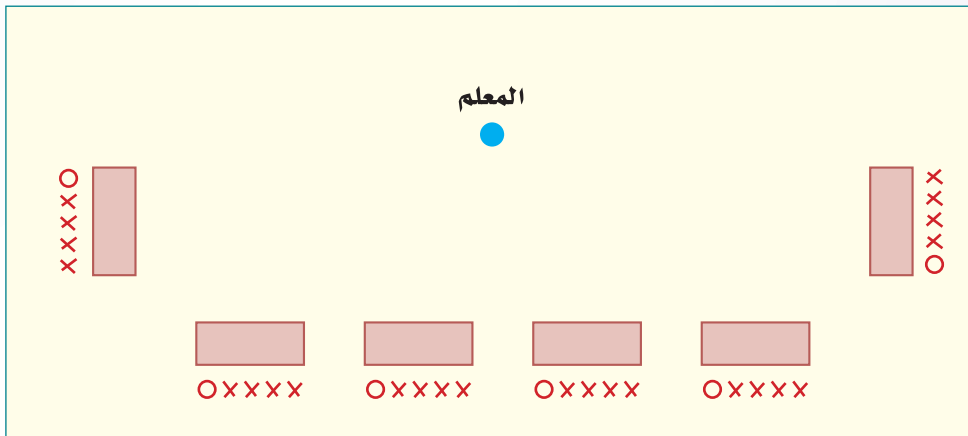
توضع المراتب على شكل مربع مع وقوف الطلاب خلفها على شكل صف جنباً لجنب بينما يدير المعلم النشاط من إحدى زوايا هذا المربع (شكل ١٣).



شكل (١٣) يوضح التشكيل المربعي للمراتب.

٥ تشكيل المربع ناقص ضلع :

توضع المراتب على شكل مربع ناقص ضلع، ويقف الطلاب على شكل صف جنباً لجنب خلفها، بينما يقود المعلم النشاط من مركز المربع (شكل ١٤).



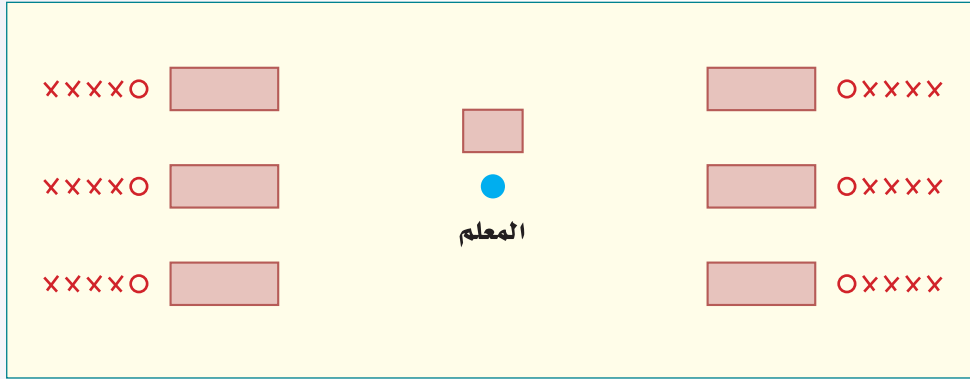
شكل (١٤) يوضح التشكيل المربع ناقص الضلع للمراتب.





٦ تشكيل الصفين المواجهين :

توضع المراتب على شكل صفين مواجهين لبعضهما، بينما يقف الطلاب على شكل قطار خلفها ويقود المعلم النشاط من مركز المنتصف بين هذين الصفين (شكل ١٥).



شكل (١٥) يوضح تشكيل الصفين المواجهين للمراتب.

ب- المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالوحدة

تعتبر الدرجة الأمامية من أهم المهارات الأساسية في رياضة الجمباز، فهي المهارة الأولى التي يتعلمها الطالب المبتدئ (شكل ١٦)، والأمر المثير ميكانيكياً في هذه المهارة هو الاختلاف الجوهري في طريقة الأداء ما بين الطالب المبتدئ والمتقدم، فالطالب المبتدئ يسعى للوصول إلى وضع التكور الكامل مثل الكرة، وذلك بمجرد أن تترك قدميه الأرض، ويعمل على التحكم في دوران الجسم بواسطة القوة التي تخرج من قدميه في وقت لا تزال فيها على الأرض، وقليل منها يأتي بواسطة تكيف أوضاع جسمه تحت قوة القصور الذاتي (Moment of inertia)، ويصبح تغلب اللاعب على كمية التحرك الدوراني (Angular Motion) مفيد ومحدود للغاية.

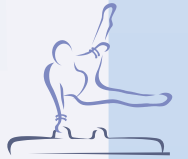
أما الطالب المتقدم فعلى العكس من ذلك، فهو يبدأ الدرجة برجلين مستقيمتين وانحناء بسيط في أعلى الظهر ويتحكم في دوران جسمه بواسطة الرجلين ويعمل على دفع الأرض بالقدمين لأعلى مع حركة دوران سريعة، كما يسعى إلى إبطاء حركة زاوية الرجلين بواسطة انقباض عضلات الفخذين، ويحدث ذلك عادة عندما تكون العقبين مرتفعة عن الأرض حوالي (٦٠-٩٠ سم) في الوقت الذي يحدث ردة فعل من أعلى الجسم للارتفاع لأعلى فوق القدمين، وبصرف النظر عن أي من الطريقتين التي

يستخدمها الطالب للتحكم في حركة دوران جسمه، إلا أن الطريقتين تعتمدان على جوانب ميكانيكية متشابهة نلخصها فيما يلي:

- بداية الدحرجة متشابهة في كلا الطريقتين، حيث تبدأ من وضع القدمين على الأرض.
- يحدث دفع بالقدمين لمدّ الركبتين وأخذ دفعة من الأرض لإنتاج ما يسمى بكمية التحرك الدورانية (Angular Momentum).
- وضع اليدين على الأرض أو على المرتبة مع ثني المرفقين وانحناء الرأس للداخل ثم خفض الكتفين لبدء الدوران.
- إكمال الدوران يتم بثني مفاصل الفخذين والركبتين مما يقرب من وضع العقبين إلى المقعدة.
- عندما تصل القدمين إلى الأرض تتدخل قوة وزن الجسم للإقلال من قوة تحرك الزاوية، وفي حالة نقص هذه القوة لدى الطالب عليه اتخاذ وضع التكور الكامل للإقلال من قوة القصور الذاتي، وزيادة سرعة الزاوية (Angular Velocity) ومن ثم تزداد فرص النجاح في إتمام الحركة بالشكل المطلوب.



شكل (١٦) يوضح الدحرجة الأمامية المتكورة.





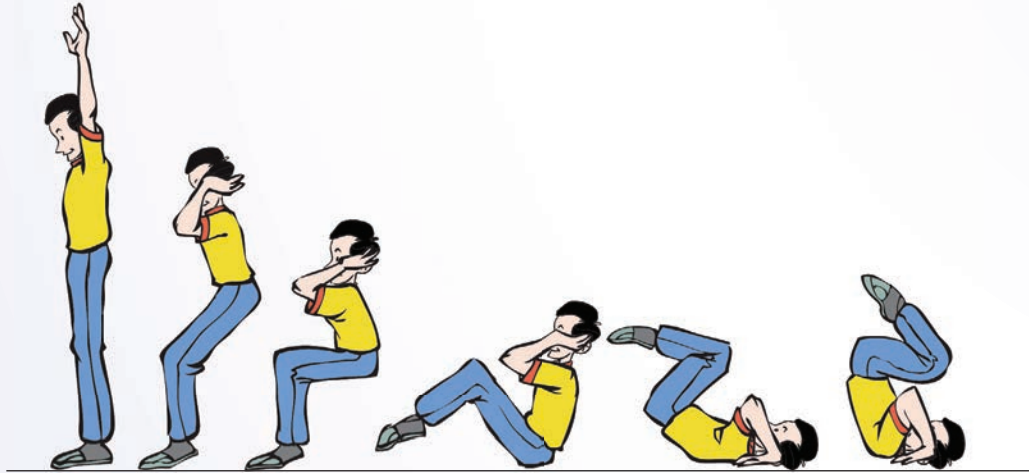
أما بالنسبة لمهارة الدحرجة الخلفية، وعلى الرغم من أن معظم المبتدئين يرون أنها أكثر صعوبة في تعلّمها (شكل ١٧)، حيث إنها تعتبر المهارة المقابلة للدحرجة الأمامية، وعلى الطالب لكي يؤديها أن يبدأ من وضع التكور ثم يدفع جسمه خلفاً حتى يصبح خط الجاذبية يمرّ خارج الخط الخلفي لقاعدة الارتكاز، هذا التحرك ينتج عنه إنتاج قوة تعمل في اتجاه تحرك زاوية الجسم (Angular Momentum) وتساعد في تعلّم المهارة.

وفي منتصف طريق أداء المهارة، على الطالب أن يختار ما بين الطريقتين التي سبق شرحها في الدحرجة الأمامية :

• إما التكيّف مع وضع التكور المحكم والدحرجة مثل الكرة.

• أو إتمام الدحرجة بشكل مفتوح.

وإذا اختار الطالب الطريقة الثانية فسوف يستخدم الجزء العلوي من الجسم والرجلين بشكل عكسي لما هو في الدحرجة الأمامية، ففي اللحظة التي تلمس فيها مقعدة الطالب الأرض، سوف يتجه الجزء العلوي للخلف وترفع الرجلين في الاتجاه العلوي أعلى الرأس، وفي النهاية وبعد التأكد من أن الجسم قد اكتسب نسبة من قوة القصور الذاتي، على الطالب أن يسرع في مرور مركز ثقل الجسم أعلى اليدين، وفي هذه اللحظة عليه أن يمدّ الذراعين وأن يرفع الرأس للوصول إلى الوضع النهائي المستقيم.



شكل (١٧) يوضح الدحرجة الخلفية لوضع التكور.

الخبرة التعليمية (أ)

عدد الدروس المقترحة
١-٢ درس

اسم الخبرة: الدرجة الأمامية المتكورة من الجري

الأهداف الخاصة بالخبرة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة التعليمية أن:
- تنمو لديه القدرة على التحكم في أجزاء الجسم المختلفة والاحتفاظ بوضع التكور خلال أداء المهارة.
- تنمو لديه صفات الثقة بالنفس والاعتزاز بالقدرة الذاتية.
- يتعرف على أهم المفاهيم الميكانيكية التي تستند عليها مهارة الدرجة الأمامية المتكورة.

التنظيم

صالة رياضية مغلقة، أو ملعب مكشوف مظلل يغطي بالمراتب، أو مساحة مناسبة مزروعة (بالنجيل).

الأدوات المطلوبة

- سلم قفز، ومراتب تمرينات، ومقعد سويدي لكل خمس طلاب.
- حبل وثب، وكرة طبية، وطوق بلاستيك 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 الدرجة الأمامية، مستخدماً في ذلك وسيلة





الإيضاح التي تم إعدادها (مراحل أداء المهارة وشكلها)، بحيث تركز على الجوانب التالية:

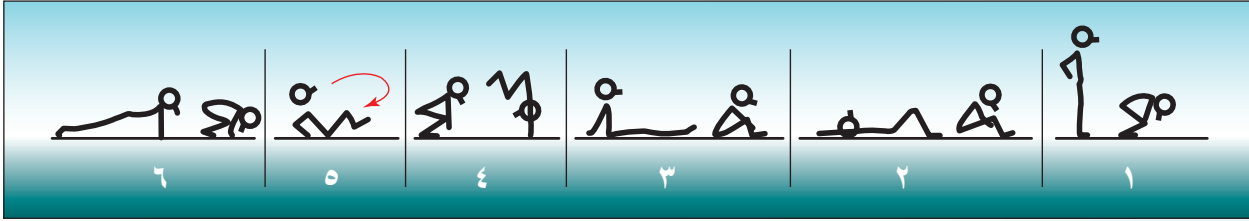
- دوران الجسم حول المحور العرضي، وبحيث تلمس أجزاءه الأرض من الكتفين حتى الحوض، ثم القدمين بالشكل المتكور.
- اليدان عامل ارتكاز في بداية الحركة، وعامل دفع قبل نهايتها.
- ثني الذراعين في بداية الحركة مع ضمّ الرأس على الصدر.
- لمس الأرض بالكتفين أولاً.
- ثني الركبتين على الصدر مع مسكهما باليدين.
- مرور أجزاء الجسم (من الكتفين حتى الحوض على الأرض أثناء الدحرجة).
- الاحتفاظ بضمّ الركبتين على الصدر حتى يرتكز الجسم على القدمين.
- دفع الأرض باليدين، ثم مدّ الجسم لأعلى للوصول إلى وضع الوقوف.

ب- الإحماء المرتبط والتمارين التمهيديّة

وفيما يلي بعض النماذج من التمرينات التمهيديّة لمهارة الدحرجة الأمامية المتكورة التي يمكن للمعلم تطبيقها قبل البدء كإحماء وعليه اختيار ما يناسبه حسب الوقت، وتركز جميعها على تأكيد وضع التكور الذي يعتبر أهمّ جزء في هذه المهارة (شكل ١٨).

- ١ (وقوف) ثني الركبتين كاملاً للوصول إلى وضع التكور مع مسك الركبتين باليدين وخفض الرأس لأسفل.
- ٢ (رقود على الظهر. انثناء الركبتين) رفع الجذع لأعلى للوصول إلى وضع جلوس التكور، مع مسك الركبتين باليدين وخفض الرأس لأسفل.
- ٣ (جلوس طويل) ثني الركبتين على الصدر للوصول إلى وضع جلوس التكور، مع مسك الركبتين باليدين وخفض الرأس لأسفل.
- ٤ (جلوس على أربع) الدفع بالقدمين لمحاولة التحميل على الذراعين، وهي مستقيمة مع ثني الركبتين على الصدر.
- ٥ (جلوس التكور والاستناد باليدين خلف الظهر) الدفع باليدين مع رفع القدمين عن الأرض لدوران الجسم في شكل دائري.

٦ (انبطاح مائل) الدفع بالقدمين وثني الركبتين للوصول إلى وضع التكور مع سقوط الرأس لأسفل .



شكل (١٨) يوضح نماذج التمرينات التمهيديّة لمهارة الدرجة الأمامية المتكورة .

ج- الخطوات التعليمية المتدرجة

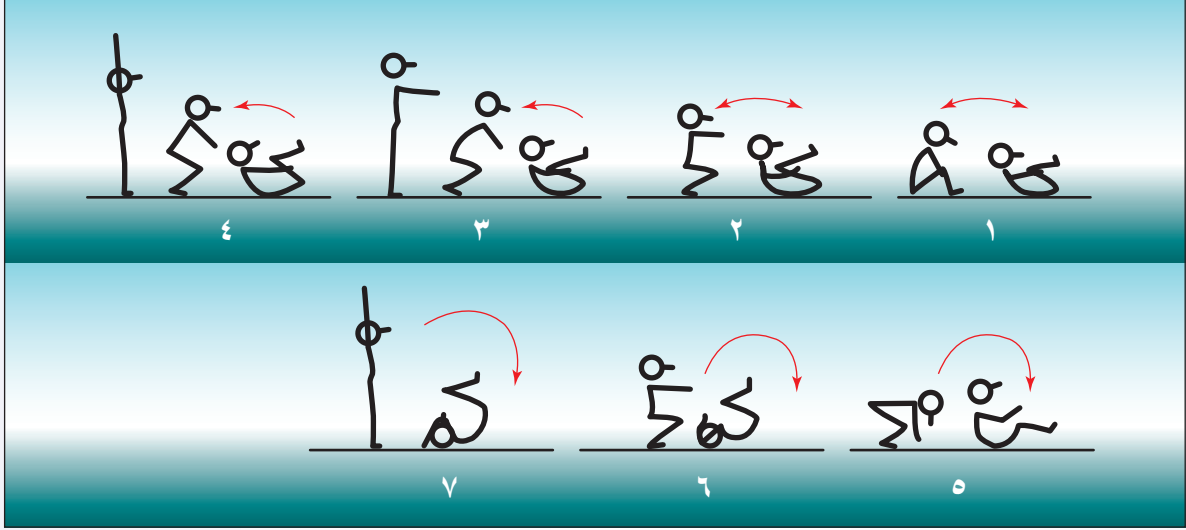
على المعلم تطبيق الخطوات التعليمية التالية بالتدرج من السهل إلى الصعب (شكل ١٩)، مع عرض نموذج عملي لأداء كل خطوة بنفسه أو بالاستعانة بأحد الطلاب ذي الأداء الصحيح، بالإضافة إلى إمكانية استخدام الوسائل الإيضاحية المكبرة لشرح أهم النقاط التعليمية التالي ذكرها، وكذلك تدريب الطلاب في مجموعات على طريقة السند التي تستخدم أثناء تطبيق كل خطوة تعليمية:

- ١ (جلوس التكور، مسك الركبتين باليدين) نصف درجة خلفاً وأماماً مع ملاحظة أن يكون الصدر ملاصقاً للركبتين .
- ٢ (إقعاء، الذراعان أماماً) نصف درجة خلفاً وأماماً مع مسك الركبتين باليدين وضّمّهما على الصدر .
- ٣ (وقوف، الذراعان أماماً) ثني الركبتين كاملاً مع مسك أسفل الركبتين باليدين لعمل نصف درجة خلفاً والعودة مرة ثانية إلى الوضع الابتدائي .
- ٤ (وقوف، الذراعان عالياً) ثني الركبتين كاملاً، مع مسك أسفل الركبتين باليدين لعمل نصف درجة خلفاً والعودة ثانية إلى الوضع الابتدائي .
- ٥ (جلوس على أربع) درجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دون مساعدة .
- ٦ (إقعاء، الذراعان أماماً) درجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دونها .
- ٧ (وقوف، الذراعان عالياً) درجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دونها .
- ٨ (وقوف) المشي أماماً خطوتين، ثم عمل درجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دونها .





٩ (وقوف) الجري أماماً خطوتين، ثم عمل دحرجة أمامية متكورة بمساعدة المعلم أو الزميل ثم دونها.



شكل (١٩) يوضح الخطوات التعليمية المتدرجة لأداء الدحرجة الأمامية المتكورة.

د- طريقة السند

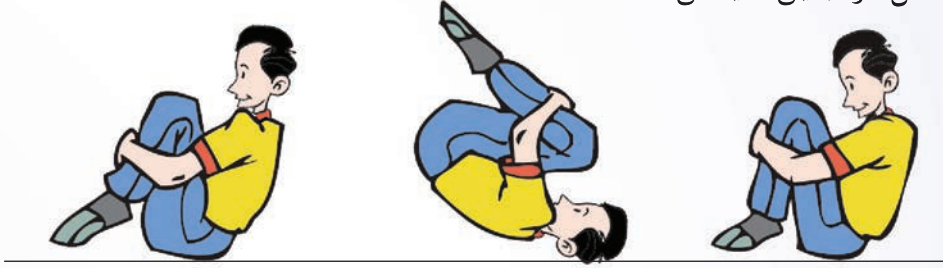
يقف المعلم أو الزميل المساعد على أحد الجانبين، ويضع يداً على البطن والأخرى فوق الرقبة، ويعمل على مساعدة الطالب في إتمام الدحرجة، مع الاحتفاظ بوضع التكور (شكل ٢٠).



شكل (٢٠) يوضح طريقة سند الدحرجة الأمامية.

هـ- أهم النقاط التعليمية

- ثني الرأس على الصدر.
- تكور الجسم (شكل ٢١).
- الركبتان متلاصقتان على الصدر.
- مسك أسفل الركبتين باليدين.



شكل (٢١) يوضح وضع التكور كأهم نقطة تعليمية في الدرجة الأمامية.

التقدم بالخبرة

بعد إتقان الطالب أداء مهارة الدرجة الأمامية المتكورة، يعطي المعلم فرصة للطلاب للتقدم بأدائهم، وذلك بعدة طرائق، منها على سبيل المثال: أداء الدرجة من فوق:



شكل (٢٢) يوضح أداء الدرجة الأمامية من فوق الزميل.

- زميل في وضع السجود (شكل ٢٢).
- مقعد سويدي.
- كرة طبية أو أكثر.
- الجزء الأول من الصندوق المقسم.
- حبل على ارتفاع مناسب.
- طوق بلاستيكي في وضع عمودي.





ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

على المعلم ملاحظة واكتشاف الأخطاء التي يؤديها الطلاب ويعمل على سرعة تصحيحها، ومن أهم الأخطاء المتوقع حدوثها أثناء الأداء:

- ثني الذراعين أثناء مرحلة الارتكاز على اليدين.
- عدم ثني الرأس للداخل وعلى الصدر.
- عدم دفع الأرض بالقدمين بالشكل المناسب في مرحلة التكور.
- الارتكاز على الرأس عند بداية الدحرجة.
- عدم مسك الساقين باليدين.
- استقامة الظهر وعدم تكوّره.
- البطء في الدوران.

تقويم الخبرة

سوف يتم تقويم هذه الخبرة (الدحرجة الأمامية المتكورة من الجري) عن طريق:

- أ) بطاقة تقويم الطالب المرفقة، وذلك في مراحل التدرج بالخبرة (الخطوات التعليمية المتدرجة).
- ب) مجموعة أسئلة معرفية يضعها المعلم ويجاوب عليها الطالب في المنزل شاملة المعارف والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء تدريس هذه الخبرة التعليمية.

مراجع الوحدة:

- ١- حسن، عادل وآخرون، الجمباز للمرحلة الثانوية، دار المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين، (١٩٩٢).
- ٢- حسن، عادل؛ أبوزيد، نفيسة، الإعداد البدني والمهارات الأساسية، إدارة المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين، (١٩٩٣).



الوحدة الرابعة

كرة القدم



كرة القدم

عدد الدروس
٢-٤ دروس

أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
 - يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء الدرس.
 - تتعزز لديه ضوابط اللباس الشرعي.
 - يؤدّي رمية التماس.
 - يطبّق امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.
 - يطبّق بعض مهارات الخداع في اللعبة.
 - يؤدّي التصويب من الثبات.
 - تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.

المعلومات الإثرائية للوحدة

من المفترض أن هناك مهارات مختلفة سبق تعلّمها في الصفوف العليا من المرحلة الابتدائية يمكن أن تشكل الأساس الذي يركز عليه في مهارات هذه الوحدة، وسوف يتضمن هذا الجزء معلومات مبسطة عن المهارات المطلوب تعلّمها والتأكيد على ربط هذه المهارات بما سبق دراسته في المرحلة الابتدائية.

رمية التماس

تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم، لأنها تعتبر إحدى الطرائق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس. وتتمثل أهمية هذه المهارة في أنها عبارة عن ركلة حرة تنفذ باليدين، وكلما استطاع الرامي إيصال الكرة إلى داخل منطقة الجزاء فإن ذلك يزيد في الضغط على الفريق المنافس وتتيح بذلك فرصة تسجيل الهدف. تؤدّي رمية التماس والقدمان على





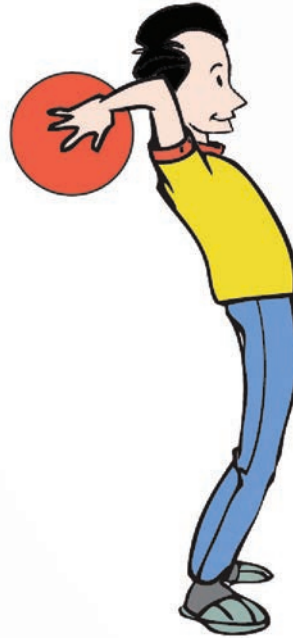
الأرض على أو خلف خط التماس والكرة محمولة بكلتا اليدين، بحيث تكون راحتا اليدين خلف الكرة. يشني الرامي جذعه إلى الخلف وتكون راحتا اليدين والإبهامان خلف النصف الخلفي للكرة وممسكة بها بشكل جيّد. يعود الطالب بجذعه ويديه في نفس الوقت إلى الأمام بحيث يطلق الكرة بالسرعة والاتجاه المرغوبين. ومن الملاحظ أن وضع الزميل المرغوب إيصال الكرة إليه والارتفاع المطلوب لها، هما اللذان يحددان اتجاه الكرة إما ناحية الرجلين وإما ناحية الصدر (شكل ٢٣).

امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

امتصاص الكرة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلّم اللعبة. ذلك لأن هذه المهارة تمثل الفيصل في السيطرة على الكرة، ومن ثم تجهيزها للتصويب أو للتمرير للزميل. تعتمد هذه المهارة على استقبال الكرة القادمة إلى اللاعب ومن ثم تبطيء سرعتها إلى الصفر. عادة ما يستخدم هذا النوع من الامتصاص للكرة القادمة للاعب بارتفاع أعلى من مستوى الحوض (شكل ٢٤).



شكل (٢٤) يوضح الوضع الصحيح لامتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.



شكل (٢٣) يوضح الوضع الصحيح لرمية التماس.

يحكم هذه المهارة شأنها شأن مهارات الامتصاص الأخرى قانون العلاقة بين كمية التحرك الخطي

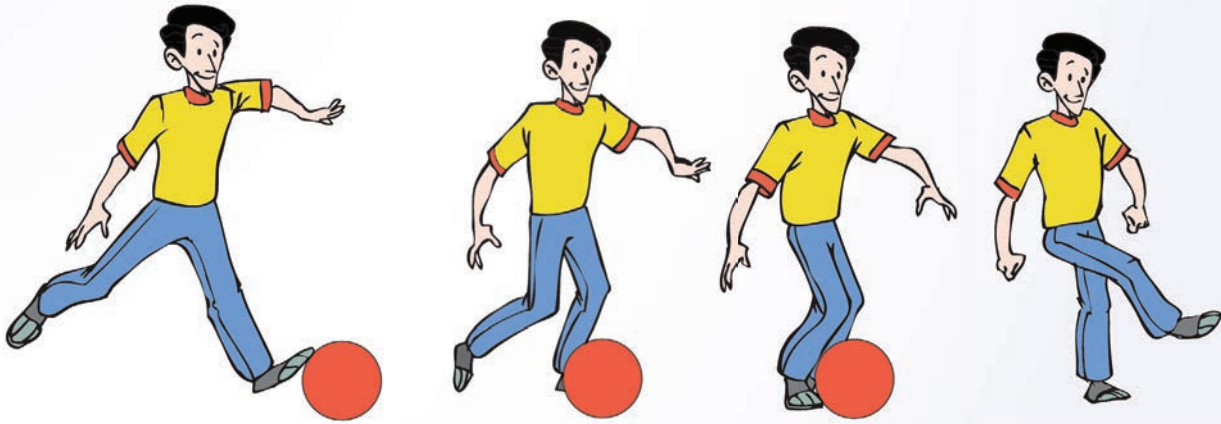
والدفع الخاطئ. حيث إن الكرة تقدم للاعب ولها سرعة معينة وكتلتها محددة من قبل القانون، وعلى اللاعب أن يمتلك القدرة اللازمة لإبطاء سرعة الكرة من سرعتها القادمة بها إلى سرعة صفر أو السرعة المطلوبة. ويتم هذا الأمر من خلال رفع اللاعب لمقدمة قدمه لاستقبال الكرة، ثم سحب الرجل إلى الأسفل لامتصاص سرعة الكرة. من الملاحظ هنا أن الزمن الذي يتيح للاعب لنفسه لعملية الامتصاص هو الذي يحكم دقة الامتصاص وجودته. ومن اللافت للنظر هنا هو أن هناك عوامل أخرى تؤثر على نجاح مهارة الامتصاص، ومنها وضع اللاعب لحظة الامتصاص، وموقع المنافس، وإمكانية التهديف، والسرعة التي تتقدم بها الكرة.

التصويب من الثبات

هي مهارة ضرورية أخرى في كرة القدم، وتعد من أقصر الطرق لتسجيل الأهداف، وبيع فيها عدد قليل من اللاعبين لأنها تحتاج إلى تدريب طويل ومستمر لإتقانها.

وسوف يقتصر الشرح هنا على أحد أنواع التصويب وهو التصويب من الثبات.

هدف اللاعب من التصويب من الثبات هو إطلاق الكرة بأسرع ما يمكن وبالاتجاه المرغوب. بطبيعة الحال الأمر ليس بهذه السهولة، حيث إنه كلما زادت السرعة قلت الدقة، وهذا ما يحتم على اللاعب اختيار السرعة والاتجاه المرغوب، بناء على موقع الضربة الحرة من مرمى المنافس (شكل ٢٥).



شكل (٢٥) يوضح الوضع الصحيح للتصويب من الثبات.





ومن المهم هنا أيضاً التعرف على الطريقة التي سوف تتحرك بها الكرة عند ركلها، حيث إن طريقة الركل تحدّد اتجاه دوران الكرة. فكل الكرة في منتصفها سوف يجعلها تتحرك في خط مستقيم، بينما ركلها من أحد الجانبين سوف يجعلها تدور، ومن ثم يكون مسارها منحنيًا.

تؤدي هذه المهارة بمرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة حوالي (١٥ سم) من الكرة، والمشط متجه إلى الاتجاه المرغوب إطلاق الكرة إليه. مع نظر اللاعب إلى الكرة، يثني الرجل الثابتة ويمرّج الرجل الراكلة بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة، ويستمر في مرجحتها حتى مقابلة الكرة في النقطة المرغوبة، وتستمر الرجل في المرجحة بعد ركل الكرة لامتصاص باقي الطاقة المنتجة خلال عملية الركل، وذلك لتجنب حدوث أي إصابة.

الخبرة التعليمية (١)

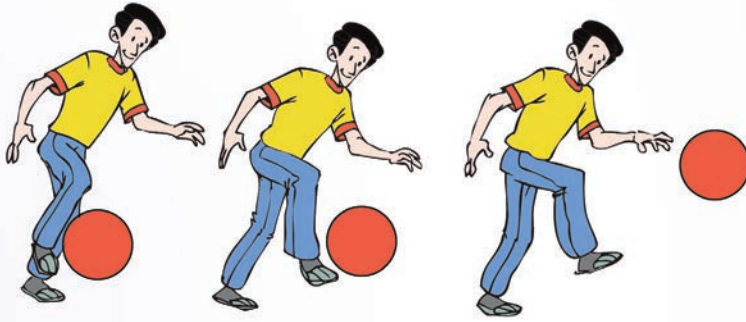
عدد الدروس المقترحة
١-٢ درس

اسم الخبرة: امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

الأهداف الخاصة بالخبرة

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:

- يتعرّف على أهمية هذه المهارة في كرة القدم.
- يطبّق امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي.
- يتعرّف على المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالمهارة.



التنظيم

ملعب واسع، فناء مفتوح مستوي الأرضية.

الأدوات

ست كرات قدم، وعشرة أقماع، ورسوم توضيحية.

إجراءات التنفيذ

- يعرّف المعلم الطلاب بأهمية هذه المهارة في كرة القدم، ويسأل الطلاب عن أساليب أخرى للامتصاص. يقدم المعلم بعد ذلك رسوماً توضيحية، مثل تسلسل أداء المهارة. يسأل المعلم في





هذه الأثناء الطلاب عن الغرض من هذه المهارة وكيفية إنجاز عملية الامتصاص . يقدم المعلم بعد ذلك رسماً توضيحياً للرجل موضحاً به الجزء المرغوب امتصاص الكرة به .

• يؤدي المعلم المهارة أمام الطلاب أو يمكن الاستعانة بأحد الطلاب المتميزين لأداء النموذج مع توضيح النقاط المهمة التي يجب مراعاتها أثناء أداء المهارة . كما يمكن استخدام جهاز الفيديو لوصف أداء المهارة المثالي .

• يؤكد المعلم على أن الامتصاص هو نفسه في كل الحالات ولكن الاختلاف يكمن في جزء القدم الذي يتولّى عملية الامتصاص .

• يقدم المعلم بعد ذلك نموذجاً خاطئاً للطلاب ويطلب منهم تحديد طبيعة الخطأ . يسأل المعلم الطلاب عن حالات أخرى مختلفة للامتصاص ، مثل قدوم الكرة بسرعة عالية ، أو ارتفاع عال ، أو في وجود منافس قريب ، ويطلب الإجابة عن تلك التساؤلات .

• يوزع المعلم الطلاب إلى ست مجموعات مؤلفة من عدد مناسب من الطلاب ، كل مجموعة تتوزع على صفيين متقابلين . يقوم الطالب الأول في كل صف بوضع الكرة على قدمه المرتفعة ومن ثم يقوم بمحاولة امتصاص الكرة ، ثم يمررها للطلاب المقابل الذي يؤدي نفس المهارة وهكذا .

الترتيب السابق نفسه .

• يقوم الطالب الأول برمي الكرة إلى الزميل المقابل من مسافة (٣ م) ثم يحاول امتصاص الكرة ومن ثم التقاطها ورميها للزميل المقابل وهكذا .

الترتيب السابق نفسه .

• مع تباعد المسافة من (٣ م إلى ٦ م) .

• يطلب المعلم من الطلاب ملاحظة الزميل ومن ثم توضيح الخطأ خلال كل مراحل الأداء .

الترتيب السابق نفسه .

• بعد الامتصاص ، يمرر الطالب الكرة إلى الزميل المقابل له والذي بدوره يقوم بعملية التصويب على هدف محدد بالأقماع .

• يؤدي الطلاب لعبة ترويحوية من خلال منافسة بين المجموعات .

طالب من المجموعة (١) يرمي الكرة إلى طالب من المجموعة (٢) الذي يمتص الكرة ، ومن ثم يصوبها تجاه المرمى المحدد لتسجيل هدف وهكذا .

التقدم بالخبرة

- تمارينات يكون فيها الطالب متحركاً ومن ثم يقوم بعملية الامتصاص.
- يحاول الطالب امتصاص الكرة مع وجود منافس.

تقويم الخبرة

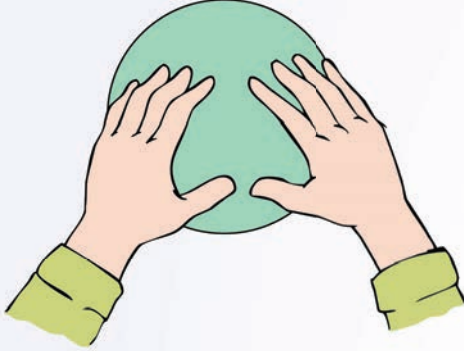
- استمارة التقويم (ملحق ١).
 - أسئلة معرفية خلال الدرس.
 - أسئلة معرفية منزلية ويمكن الاسترشاد بالأسئلة التالية:
- أكتب موضوعاً لا يقل عن عشرة أسطر عن أهمية امتصاص الكرة في كرة القدم؟
- ماذا يسمّى الجزء من القدم الذي يمتص به اللاعب الكرة القادمة من أعلى؟





الخبرة التعليمية (٢)

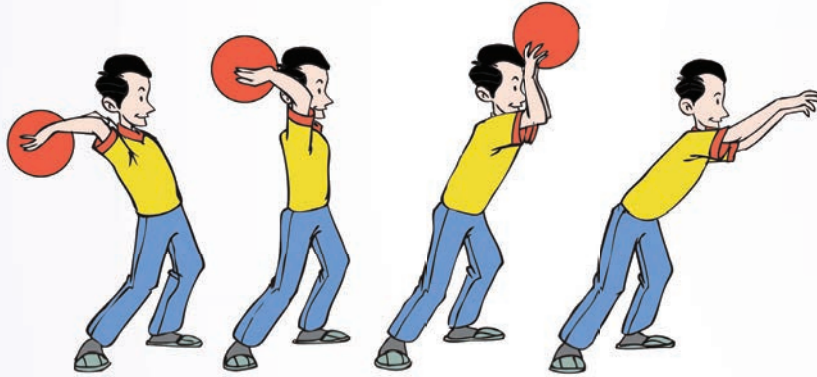
عدد الدروس المقترحة
١ درس



اسم الخبرة: رمية التماس

الأهداف الخاصة بالخبرة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:
- يوضّح أهمية المهارة في لعبة كرة القدم.
- يعرّف بالقوانين الخاصة بالمهارة.
- يطبّق الطلاب رمية التماس.



الأدوات

ست كرات قدم، ومتر قياس، وأقماع، وأطواق، ومقعدان سويديان.

إجراءات التنفيذ

- يقوم المعلم بأداء المهارة للطلاب موضحاً إنها المهارة الوحيدة التي يمكن للاعب كرة القدم لمسها باليد عدا حارس المرمى، ثم يقدم للطلاب رسماً توضيحياً يمثّل كيفية حمل الكرة ووضع الجسم أثناء عملية الرمي، ووضع الرجلين لحظة الرمي.
- يطلب المعلم من أحد الطلاب حمل الكرة واتخاذ الوضع المناسب للرمي، ثم يطلب المعلم من

الطلاب ملاحظة زميلهم والتعليق على صحة الأوضاع، وعلى المعلم توجيه أسئلة وإجابات الطلاب نحو الوضع الصحيح .

- يوزع المعلم الطلاب إلى ست مجموعات بحيث تنقسم كل مجموعة إلى صفيين متقابلين بمسافة (م٣) .
- يرمي الطالب الأول الكرة إلى زميله المقابل الذي بدوره يرميها إلى رقم (٣) وهكذا .
- التمرين نفسه من مسافة (م٦) .
- يكرر التمرين السابق نفسه، ولكن مع قيام الطالب المستقبل للكرة بكتمها بأسفل القدم لربط هذه المهارة بمهارة سبق تعلمها في المرحله الابتدائية .
- التمرين نفسه ولكن مع إعادة الكرة بضربها بالرأس .
- يستخدم المعلم كرات طبية لتنمية عنصر القوة .
- عمل مسابقة لأطول رمية تماس يتولى الطلاب فيها عملية القياس، بحيث يكون الفائز المجموعة التي حققت مجموع أكبر مسافة، وذلك لتنمية التعاون بين أفراد المجموعة .
- المجموعات نفسها ولكن مع وضع أطواق، يطلب من الطلاب رمي الكرة نحو طوق معين وتسجل نقطة للمجموعة التي تضع الكرة داخل الطوق .

التقدم بالخبرة

- يرمي طالب في المجموعة الأولى الكرة إلى زميله الذي يمتصها بصدرة، ومن ثم يصوبها تجاه المرمى .
- استخدام كرات طبية تُرمى تجاه الحائط لتنمية عنصر الدقة والقوة .

التقويم

- استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقه .
- أسئلة معرفية داخل الدرس .

مراجع الوحدة:

- ١- البساطي، أمرا لله: الإعداد البدني-الوظيفي في كرة القدم: تخطيط - تدريب - قياس. دار الجامعة الحديثة للنشر، الإسكندرية، مصر (٢٠٠١) .
- ٢- مختار، حنفي، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر (١٩٨٠) .
- ٣- يسري، محمد، كرة القدم: الآثار التربوية على الناشئة، دار الفكر العربي، القاهرة. مصر (١٩٩٥) .
- ٤- حماد، مفتي، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر (١٩٩٤) .



الوحدة الخامسة

الكرة الطائرة



الكرة الطائرة

عدد الدروس
٢-٤ دروس

أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن :

- يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني .
- تتعزز لديه مهارة الاستقبال بالساعدين .
- تتعزز لديه مهارة التمير بالأصابع .
- تتعزز لديه مهارات الإرسال .
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .

المعلومات الإثرائية للوحدة

تعتبر لعبة الكرة الطائرة إحدى الألعاب الأكثر شعبية على مستوى العالم، وهي لعبة جماعية تتميز بقيمة تربوية نبيلة يمكن غرسها لدى الناشء، كتحمّل المسؤولية وتقبّل الفوز والخسارة. كما تتميز لعبة كرة الطائرة بسهولة تعلّمها، بالإضافة إلى المتعة في ممارستها، وهي أيضاً ذات كلفة بسيطة من الناحية المادية فلا تحتاج لأدوات مكلفة سوى (كرة، وشبكة، وملعب). كما يستطيع الفرد ممارستها في جميع المراحل السنّية المختلفة.

ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب المحببة والمشوقة في المدارس، وهي كغيرها من الألعاب الأخرى تحتاج إلى تحضير وإعداد بدني، ومهاري، ونفسي جيد، لكي يتحقّق الهدف من ممارستها. وتتكون من مجموعة من المهارات التي يطلق عليها اصطلاحاً المهارات الفنية الأساسية، ويجب على الممارس تعلّمها وإتقانها واستخدامها حسب الظروف التي تتطلبها اللعبة، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية في ضوء قوانين ولوائح هذه اللعبة، ومن أهم هذه المهارات: مهارة الإرسال والاستقبال والإعداد والهجوم وحائط الصد والدفاع عن الملعب. وسنركز هنا على مهارة الإرسال التي تعرف (إجرائياً) بطريقة وضع الكرة في اللعب، باعتبارها إحدى المهارات الأساسية الفنية الهامة في الكرة الطائرة. فهي تعتبر من المهارات





الهجومية ولها تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل، إذا ما تم تنفيذها بالطريقة الصحيحة، مما يساعد الفريق في الحصول على نقطة، بالإضافة إلى إعطاء فرصة راحة للفريق، وكسب الثقة في النفس، في الوقت نفسه تعمل على زعزعة الثقة لدى الفريق الخصم.

مهارة الاستقبال بالساعدين



يعتبر الاستقبال من أسفل بالساعدين من المهارات الأساسية في استقبال الإرسال والدفاع عن الملعب، لذا يجب على الطالب إتقان هذه المهارة لأن أي خطأ فيها يعطي الفريق المنافس فرصة كسب نقطة أو القيام بهجوم مضاد على فريقه. وتعد هذه المهارة من مهارات الاستقبال السهلة التي يجب تعليمها من البداية للناشئين والمبتدئين، لأنها تساعد في تأمين الملعب وكسب الثقة في النفس، وتؤدي هذه المهارة بالطريقة التالية:

- الوقوف بتقديم قدم عن الأخرى، أو وضع القدمين على خط واحد والمسافة بينهما أكبر من عرض الأكتاف والحوض.

- تُثنى الركبتان خفيفاً، ويكون

- الجذع عمودياً ومائلاً للأمام.

- يكون الرأس مرفوعاً والنظر للأمام على الكرة.

- يكون جسم الطالب المستقبل

- خلف خط سير الكرة المرسلة.

- تُضع كف اليد داخل كف اليد

- الأخرى ويُثنى رساغهما لأسفل،

- مع تلاصق الإبهامين وإشارتهما للأمام.

- يتلاصق الذراعان الممتدان للأمام مع توسيع الساعدين للخارج لتكوين:

- مساحة أكبر لاستقبال الكرة.

- سحب الأكتاف للأمام والداخل.

- عند استقبال الكرة بالساعدين، تمدّ جميع مفاصل الجسم باتجاه التمرير (الدفع بالمشطين،

- والرجلين، والذراعين).

مهارة التمرير بالأصابع



تعتبر مهارة تمرير الكرة بالأصابع من مهارات الإعداد الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، كما تعتبر أساس تعليم جميع مهارات التمرير، بالإضافة إلى استخدامها في الإعداد للهجوم على الفريق الخصم. تنفذ هذه المهارة باليدين أو بيد واحدة وبعده طرائق سواء من أعلى، أو من أسفل، أو من الجانب، أو من السقوط. تحتاج هذه المهارة عند التنفيذ إلى توقيت سليم وسرعة رد فعل مناسبة، وتؤدي هذه المهارة بالطريقة التالية:

• الوقوف بتقديم قدم عن الأخرى، أو تكون القدمان على خط واحد.

• ثني الركبتين خفيفاً، مع اتساع الكتفين.

• يكون الجذع في وضع عمودي، والذراعان إلى الأمام وأعلى.

• تقابل الأصابع المنتشرة والمقوسة الكرة أعلى الرأس، حيث تلعب الكرة بأصابع الإبهام، والسبابة، والوسطى.

• مد مفصلي المرفقين ومفاصل الأصابع لتساعد في توجيه الكرة للاتجاه المناسب.

الإرسال من أعلى المواجه (التنس)



شكل (٢٦) يوضح الأوضاع الصحيحة لمهارة الإرسال من أعلى المواجه (التنس).

يعتبر أكثر أنواع الإرسال استعمالاً في المباريات، خصوصاً لدى اللاعبين المتقدمين، حيث يعتبر إرسالاً هادفاً يستطيع اللاعب من خلاله التحكم بدقة في توجيهه إلى المكان المناسب، مما يساعد في إرباك الفريق المنافس لصعوبة استقباله (شكل ٢٦) ولتشابه هذا النوع من الإرسال مع الضربة الساحقة. يمكن توضيح طريقة أداء المهارة في المراحل الثلاث التالية:





أ المرحلة التمهيديّة :

- يقف اللاعب خلف خط النهاية للملعب (في منطقة الإرسال)، والقدمان باتساع الحوض واحدة تسبق الأخرى، مع توزيع ثقل الجسم عليهما بالتساوي .
- تكون الركبتان منثنيتين قليلاً والجذع مستقيماً والنظر للأمام .
- يحمل اللاعب الكرة على راحة اليد غير الضاربة أمام الحوض .

ب المرحلة الأساسية :

- يقوم اللاعب بقذف الكرة لأعلى أمام كتف اليد الضاربة .
- تمرّج اليد الضاربة للخلف مع ثني مفصل المرفق ورسغ اليد ويقوّس الجذع خلفاً .
- ينتقل مركز ثقل الجسم معظمه على القدم الخلفية قبل ضرب الكرة .
- ترتفع اليد الضاربة إلى أقصى مدى لها إلى أعلى لتقابل وتضرب الكرة من الأعلى والخلف واليد مفتوحة .
- ينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية عند ضرب الكرة، وذلك لإكساب الكرة القوة المطلوبة .

ج المرحلة الختامية (النهائية) :

- بعد تنفيذ الإرسال تكون الذراع الضاربة مفرودة لأعلى ومائلة للأمام قليلاً .
- ينتقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية .
- يقوم اللاعب بالدخول بالقدم الخلفية إلى أرض الملعب لمتابعة اللعب .

أهم القواعد القانونية للإرسال في كرة الطائرة

- يعتبر الإرسال صحيحاً ما لم تحدث أثناء تنفيذه الأخطاء التالية :
- عدم وقوف اللاعب خلف خط النهاية من أي جانب للملعب .
- لمس أحد خطوط منطقه الحد النهائي للملعب .
- التأخر عند ضرب الكرة أكثر من الوقت المحدد بعد صافرة الحكم .
- عدم خروج الكرة من يد المرسل قبل التنفيذ .
- عدم تنفيذ الإرسال لحظة رمي الكرة إلى أعلى وسقوطها على جسمه أو على الأرض .
- عدم وصول الكرة لملعب الفريق الآخر .
- لمس الكرة للعصا الهوائية .
- سقوط الكرة خارج حدود ملعب الخصم .
- لمس الكرة لسقف الملعب الداخلي .
- وصول الكرة للملعب الآخر من خارج حدود الشبكة .

الخبرة التعليمية (أ)

عدد الدروس المقترحة
١ درس

اسم الخبرة: مهارة الإرسال من أعلى المواجه (التنس)

الأهداف الخاصة بالخبرة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:
- يؤدي الإرسال المواجه من أعلى في الكرة الطائرة بطريقة صحيحة.
 - يلم ببعض القوانين الضرورية التي تحكم مهارة الإرسال.
 - يشارك زملاءه بفعالية أثناء الدرس.
 - يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية.

التنظيم

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

الأدوات المطلوبة

- وسائل إيضاح كالصور، أو السبورة، أو فيديو، أو CD تحوي نماذج لكيفية أداء المهارة، والخطوات التعليمية، بالإضافة إلى بعض المعلومات الإثرائية عن المهارة.
- شبكة لكرة الطائرة، أو حبل وقائمان.
- علامات ملونة على الأرض، أو أطواق.

إجراءات التنفيذ

أ- عرض الجوانب الفنية للمهارة

– شرح مبسط للجوانب الفنية المتعلقة بالمهارة من قِبَل المعلم مع الاستعانة ببعض الصور والنماذج





التوضيحية التي تشرح طريقة أداء مهارة الإرسال من أعلى المواجه. (انظر المعلومات الإثرائية للجوانب الفنية للمهارة في مقدمة هذه الوحدة).

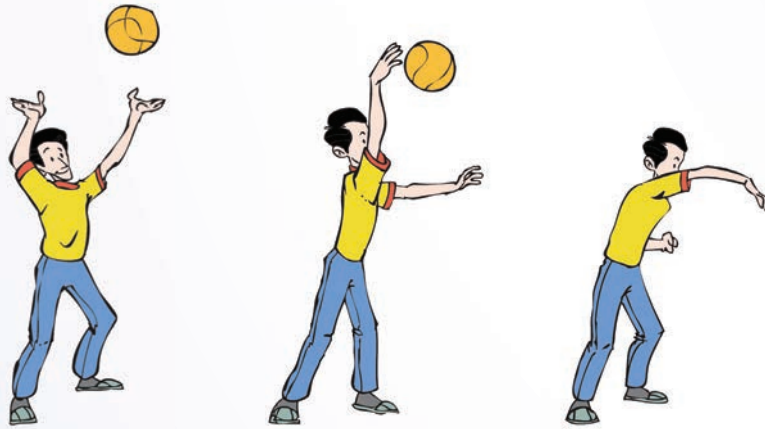
ب- الإحماء المرتبط والتمارين التمهيدية

يؤدي الطلاب تمارين بدنية لتهيئة الجسم لمزاولة النشاط البدني ابتداء بالعضلات الكبيرة من الجسم، ثم العضلات الأكثر مشاركة في النشاط، مع التركيز على تمارين المرونة وخاصة مرونة مفصل الكتف، وذلك على النحو التالي:

- الجري المتدرج في السرعة على خطوط الملعب، ثم الرجوع بالظهر.
- تمارين لتنمية قوة عضلات البطن والظهر والذراعين.
- تمارين الإطالة لعضلات الطرف العلوي والسفلي للجسم.

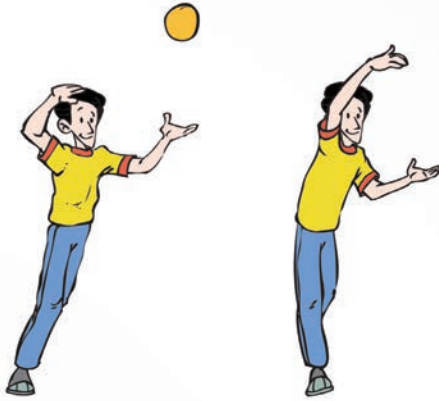
ج- الخطوات التعليمية المتدرجة

- انتشار حر الطلاب ومحاولة أداء المهارة دون كرة، وذلك لأخذ الإحساس بالحركة أثناء مرجحة الذراع الضاربة وحركات القدمين.
- رمي الكرة باليد الأخرى لمسافة مناسبة ناحية اليد الضاربة ثم التقاطها.
- رمي الكرة باليد الأخرى لمسافة مناسبة ناحية اليد الضاربة وضربها بالذراع مفرودة (شكل ٢٧).



شكل (٢٧) يوضح خطوة رمي الكرة باليد الأخرى وضربها بالذراع الضاربة.

- أداء المهارة عن طريق كرة معلقة على ارتفاع مناسب (شكل ٢٨).



شكل (٢٨) يوضح مهارة وضرب الكرة عن طريق كرة معلقة

- أداء المهارة بين زميلين، بحيث تكون المسافة بينهما (٣م) مع زيادة هذه المسافة إلى (٦م)، ثم (٩م) في كل مرة دون شبكة.
- يكرر الطلاب الأداء نفسه بينهم بوجود شبكة.
- أداء الإرسال من الحد النهائي للملعب مع التركيز على النقاط الفنية للمهارة، والتنبيه على ضرورة وصول الكرة إلى الملعب الآخر من فوق الشبكة.
- أداء الخطوة السابقة من خلف الخط النهائي للملعب، وذلك من عدة أماكن مختلفة (يمين، وسط، يسار).

- التدريب على أداء المهارة في شكل لعبة كنهاية أو ختام للدرس متبعاً الارشادات الموضحة في الجدول (٧):

نوع اللعبة	الهدف من اللعبة	شرح اللعبة	قواعد اللعبة	الملعب ورسم توضيحي	الأدوات المستخدمة	التسجيل
لعبة شبكة الإرسال وتقوية الحائط.	دقة مهارة الإرسال وتقوية حركة الذراع الضاربة.	يقف الطلاب في قاطرات أمام الحائط، بحيث يقف الطالب الأول على خط يبعد (٧م) عن الحائط. يؤدي الطالب الأول من كل قاطرة الإرسال من أعلى مواجه (تنس) بين الخطين المرسومين على الحائط. ثم يجري ليلتقط الكرة ويقف خلف القاطرة، وهكذا يحدث مع باقي القاطرات.	يجب أن يؤدي الإرسال من خلف خط البداية وبين الخطين المرسومين على الحائط. يطبق القانون أثناء ممارسة الإرسال على الحائط.	خطان مرسومان على الحائط أفقيان وموازيان للأرض يرتفع الأول عن الأرض (٣,٤٢م) والآخر يبعد عنه مسافة (٢م).	من (١٠-١٢) كرة طائرة أو حسب الكرات المتوفرة.	يحصل الطالب الذي يؤدي الإرسال فوق الخط الأول وأسفل الخط الثاني على نقطتين. يحصل الطالب الذي يؤدي الإرسال فوق الخط الثاني على نقطة واحدة.

جدول (٧) يوضح إرشادات اللعبة الترويحية كختم للدرس.





د- النقاط الفنية التي يجب مراعاتها أثناء تعليم المهارة

- التحكم في التوقيت من حيث بعد وقرب الكرة من الجسم .
- رمي الكرة أمام ذراع وكتف اليد الضاربة .
- رمي الكرة بارتفاع مناسب .
- ضرب الكرة في الزاوية الخلفية السفلى .
- بعد الانتهاء من ضرب الكرة، تنتقل قدم الرجل الخلفية إلى الأمام لتدخل إلى الملعب لمتابعة اللعب .

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- ١ على المعلم ملاحظة واكتشاف الأخطاء التي يقع فيها الطلاب، ويعمل على سرعة تصحيحها، ومن أهم الأخطاء المتوقع حدوثها أثناء الأداء:
 - المبالغة في انثناء الركبتين، أو الارتكاز على إحدى القدمين .
 - المبالغة في درجة ميل وانثناء الجسم .
 - المبالغة في قذف الكرة عالياً وخارج المدى الحركي للذراع الضاربة .
 - عدم مرجحة الذراع الضاربة من أعلى خلف الكتف والذراع منثنية قليلاً .
 - عدم استمرار حركة الذراع الضاربة والجسم في اتجاه خط سير الكرة .
- ٢ توجيه الإرشادات والنصائح التي تساعد الطالب على تقبل الفوز والخسارة أثناء المنافسة .
- ٣ التنوع في تقديم المهارة لإبعاد الملل من نفوس الطلاب، وذلك من خلال التدرج في الأداء .
- ٤ البعد عن محاولة المقارنة بين أداء الطلاب .
- ٥ التركيز على تمرينات المرونة والقوة لعضلات مفصل الكتف في بداية الدرس .
- ٦ ربط المهارة بالقانون في مراحل متقدمة لتعويد الطالب على التكيف مع الأداء الصحيح .
- ٧ تعريف الطلاب بأهمية نشاط التهيئة في نهاية الدرس .

التقدم بالخبرة

- التدرج في صعوبة الأداء من خلال وضع علامات على الأرض أو أطواق في أماكن محددة بالملعب المقابل للتحكم في دقة الإرسال، مع التركيز على النواحي القانونية التي تخص الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- ربط المهارة بمهارة أخرى مثل الاستقبال من أسفل (بالساعدين) أو من أعلى بالأصابع.
- تطبيق المهارة على شكل مسابقات أو ألعاب تنافسية متنوعة ومبسطة مع التركيز على تطبيق الجوانب القانونية للعبة.

تقويم الخبرة

سوف يتم تقويم هذه الخبرة (الإرسال من أعلى المواجه) عن طريق:

- ١ بطاقة تقويم الأداء الحركي المرفقة وذلك في مراحل التدرج بالخبرة (الخطوات التعليمية المتدرجة) وبالطريقة الاعتبارية الموضحة.
- ٢ مجموعة أسئلة معرفية يضعها المعلم ويجاوب عليها الطالب في المنزل شاملة على المعارف والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:
 - ما أهمية المرحلة التمهيديّة في الإرسال؟
 - لماذا تعتبر مهارة الاستقبال بالساعدين من أهم المهارات التي يجب إتقانها؟
 - أذكر أهم القواعد القانونية المتعلقة بالإرسال في كرة الطائرة؟





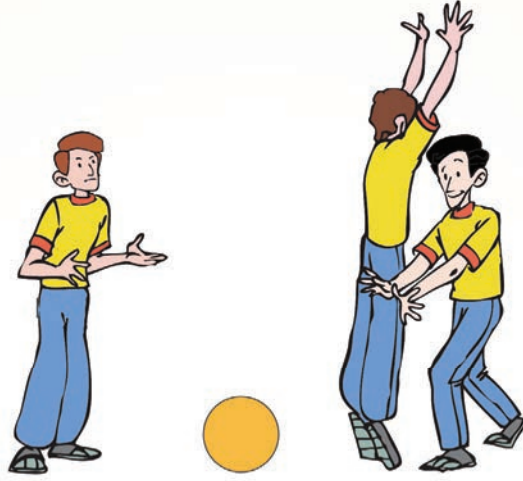
مراجع الوحدة:

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



الوحدة السادسة

كرة السلة



كرة السلة

عدد الدروس
٢-٤ دروس

أهداف الوحدة

• يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن :

- يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني .
- يقرر قيمة الاعتذار عن الخطأ أثناء المنافسة .
- يطبق التمريرة المرتدة بيد واحدة .
- يطبق الرمية الحرة .
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .

المعلومات الإثرائية للوحدة

تعتبر كرة السلة من أوسع الألعاب انتشاراً في العالم من جهة عدد المتفرجين واللاعبين، وتعتبر حالياً اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم . ويمكن القول بأنها لعبة أمريكية، فقد ابتكرت وتطورت في أمريكا على يد الدكتور لي سميث، الذي أراد لها أن تبعد عن الخشونة والعنف، وجعل الفكرة الأساسية في أدائها الجري والتمرير والتصويب دون لمس الخصم أو مهاجمته بعنف . كما توصل كثير من الباحثين إلى اعتبارها واحدة من أكثر الألعاب الجماعية إثارة لحماس ورغبة اللاعبين والمشاهدين .

وتتضمن كرة السلة مهارات كثيرة ومتنوعة تتطلب فيمن يمارسها امتلاكه لعدد من القدرات الحركية الخاصة، من أهمها التوافق العضلي العصبي، والرشاقة، والقوة المتميزة بالسرعة، لكونها تمارس في ملعب صغير نسبياً (٢٨×١٥م)، يتحرك فيه عشرة لاعبين كفريقيين متنافسين في مساحة محدودة، محاولين إصابة هدف صغير نسبياً (حلقة كرة السلة) يرتفع عن الأرض حوالي (٣م) مما يتطلب من اللاعبين امتلاكهم للعديد من القدرات البدنية، والعضلية والنفسية، إلى جانب المهارات الأساسية للعبة سواء الفردية منها أو الجماعية . ولقد خضعت قوانين اللعبة لكثير من التعديلات والتغييرات منذ نشأتها، إذ بدأت بثلاث عشرة مادة، وهي الآن أكثر من مائة مادة . وكان التغيير دائماً يرمي إلى إصلاح بعض المآخذ



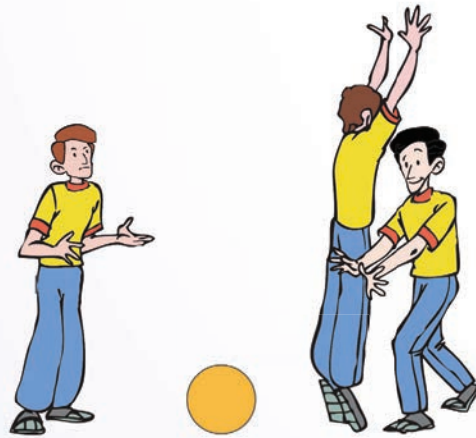


الموجودة أو العمل على الارتقاء بالمهارات المختلفة كالسرعة مثلاً، وما زالت عملية التنقيح والتعديل مستمرة حتى الآن .

والمهارات الأساسية لكرة السلة هي المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة التي تؤدي في إطار قوانين اللعبة، سواء أكانت بالكرة أو دونها، ويعتبر إجادة أعضاء الفريق لهذه المهارات الأساسية من أهم عوامل النجاح والتفوق، ولا يوجد بين هذه المهارات ما هو مهم أو أقل أهمية، فاللاعب في حاجة ماسة إلى كل هذه المهارات طوال فترة اللعب، مما يعكس القيمة الحقيقية وراء التركيز على إتقان الطلاب لأهم هذه المهارات في درس التربية البدنية. كما أن عملية تعليم وتدريب الناشئين في كرة السلة تمر بعدة عوامل، بدءاً من إتاحة فرص الاختيار وتحقيق الدافع، والرغبة في ممارسة اللعبة، وانتقالاً إلى مرحلة إجراء القياسات والاختبارات البدنية والمهارية للتعرف على أصلح العناصر من اللاعبين، ثم مرحلة تعليم وتدريب هؤلاء الناشء بتطبيق البرامج وطرق التدريب المناسبة، مما يعكس أهمية إعداد معلمي التربية البدنية بشكل جيد .

التمريرة المرتدة بيد واحدة

تستخدم هذه التمريرة في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم، وتشبه التمريرة الصدرية في طريقة أدائها، إلا أن الكرة تصل غير مباشرة إلى الزميل المستلم، أي بارتدادها من الأرض وبحيث يكون هذا الارتداد على مسافة تقارب ثلثي المسافة من الممرر وثلثها من المستلم، لكن وبصفة عامة يجب أن يكون ارتداد الكرة بجانب اللاعب المدافع، ويمكن أن تؤدي هذه التمريرة إما باليدين معاً، وإما بيد واحدة (شكل ٢٩) .



شكل (٢٩) تستخدم التمريرة المرتدة لتجنب المدافع .

(أ) طريقة الأداء:

من وضع المسكة الصحيحة للكرة تمد الذراع الممررة بالكامل إلى الجانب مع مسك الكرة من الخلف، بحيث يكون ظهر اليد للخارج والكرة في اتجاه الزميل، ثم تمرر الكرة بحركة اليد الممتدة أماماً وإلى أسفل لترتد إلى الزميل، وبراغى زيادة ثني الركبتين واتساع المسافة بين القدمين وذلك للبعد بالكرة عن المدافع. وأحسن نقطة تلامس فيها الكرة الأرض هي أقرب ما يمكن من مستوى قدمي الدفاع الذي يعترض التمريرة، على ألا تلامس الكرة الأرض قريباً من قدمي الدفاع.

(ب) حالات استخدامها:

- حين يكون هناك خصم بين الممرر والمستلم (يستطيع قطع التمريرة الصدرية).
- حينما يكون لاعبو الفريق المضاد طوال القامة.

(ج) عيوبها:

- يصعب على المستقبل أن يصوب على السلة بمجرد استلامها.
- غير مأمون استخدامها في المسافات الطويلة.

الرمية الحرة

تعد الرمية الحرة من أسهل أنواع التصويب في كرة السلة، لأنها المهارة الوحيدة التي تؤدي في المباراة دون إعاقة من المدافعين، ومدربو كرة السلة يعلمون جيداً أن الفرق يمكن أن تخسر بعض مبارياتها عن خطأ في الرمية الحرة، ويضعون ذلك في اعتبارهم عند حسابهم للمكسب والخسارة في المباريات. وقد تؤدي هذه الرمية بالتصويبة الصدرية أو بالتصويب بيد واحدة من الثبات، أو التصويب من فوق الرأس بيد واحدة أو باليدين، أو تؤدي بالتصويب من أسفل الركبتين، ولكن يفضل أن يؤدي اللاعب الرمية الحرة بالطريقة التي يجيدها سواء أكان ذلك بيد واحدة أم باليدين.





الخبرة التعليمية (أ)

عدد الدروس المقترحة
١-٢ درس

اسم الخبرة: الرمية الحرة

الأهداف الخاصة بالخبرة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:
- ينمّي القدرة على التحكم في الكرة ونجاح دخولها إلى السلة.
 - ينمّي صفات الثقة بالنفس والاعتزاز.

التنظيم

صالة رياضية مغلقة، أو ملعب كرة سلة مكشوف، أو فناء مدرسي.

الأدوات المطلوبة

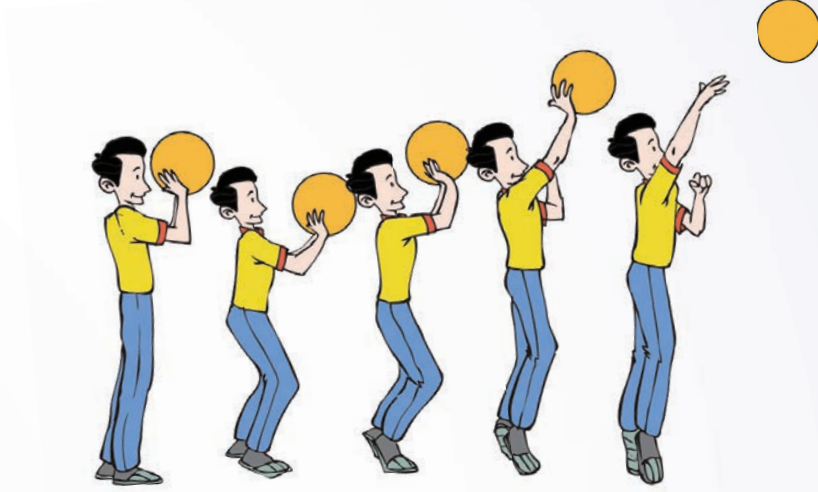
- وسائل إيضاح كالصور تمثل أجزاء المهارة ومراحلها الفنية.
- فيديو أو (CD) يوضح الأداء النموذجي المثالي من أحد اللاعبين المتميزين وبعض الإرشادات الفنية.
- عدد من كرات السلة يناسب عدد الطلاب.

إجراءات التنفيذ

أ- عرض الجوانب الفنية للمهارة

- يحمل الطالب الكرة على أصابع اليد الرامية، بحيث تكون الزوايا بين كل من الرسغ والساعد، والساعد والعضد، والعضد والجذع، زوايا قائمة تقريباً.
- النظر إلى حلقة السلة.
- القدمان متجاورتان، والركبتان منثنيتان قليلاً.

- يقوم الطالب بمد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ويدفع الكرة بأصابع اليد الرامية، ثم يقوم بالمتابعة باليد والأصابع ممتدة خلف الكرة (شكل ٣٠).



شكل (٣٠) مراحل أداء الرمية الحرة (الوضع الابتدائي).

ب- الخطوات التعليمية المتدرجة

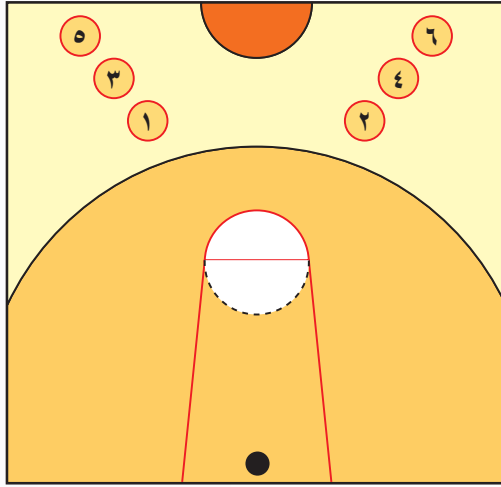
- يشرح المعلم أهمية المهارة واستخدامها.
 - يؤدي المعلم نموذجاً أمام الطلاب، كما يمكنه الاستعانة بأحد الطلاب المتميزين لعمل النموذج.
 - يقوم كل طالب بأخذ وضع الاستعداد للتصويب أو يمر المعلم على الجميع لتصحيح الأخطاء.
 - يقف الطلاب في صفين متواجهين، ويتسلم الطالب الكرة من زميله المواجه مع أخذ الاستعداد للتصويب.
 - إعادة التمرين السابق مع التصويب تبعاً لإشارة المعلم في اتجاه الزميل المواجه، مع ضرورة التأكيد على طريقة الأداء الصحيحة للتصوية، بحيث تسقط الكرة بين يدي الزميل.
 - يقف الطلاب متواجهين السلة وعلى مسافة مناسبة لا تزيد عن (٥ م) ويقومون بالتصويب مع التركيز على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح.
 - التدريب على أداء الرمية الحرة على شكل لعبة على النحو التالي:
- يقف الطلاب في فريقين، ثم يبدأ الطالب الأول من كل فريق الرمي من وراء الخط المرسوم (على أي





مسافة يحددها المعلم)، ثم الجري لمتابعة الكرة والرمي على السلة مرة ثانية من النقطة التي استلم فيها الكرة، وإذا أصابت الرمية البعيدة الهدف تحتسب بنقطتين، والمتابعة بنقطة واحدة، وبعد أن يرمي الطالب هاتين الرميتين يمرر الكرة إلى زميله الذي يبدأ بنفس العمل. الفريق الذي يحصل على (٢١ نقطة) قبل الآخر يعتبر فائزاً (شكل ٣١).

ويمكن للمعلم تغيير بعض جوانب هذه اللعبة كأن يضيف: أن للطالب الحق في أن يرمي على السلة (في المتابعة) أي عدداً من المرات، وليس له الحق في تمريرها إلى زميله إلا بعد أن يصيب الهدف من الرمية البعيدة، أو أن لا يحتسب فائزاً إلا الفريق الذي ينتهي بإصابة الهدف من بعيد، وهكذا.



شكل (٣١) الرمية الحرة ومتابعتها (لعبة الـ ٢١ نقطة).

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- يمكن للمعلم أن يلاحظ، وأن يوصي الطلاب باتباع النصائح والإرشادات التالية عند أدائهم للرمية الحرة، حتى يضمنوا النجاح في أدائها :
- ضع قدميك أولاً في الوضع المريح بالنسبة لك، ولاحظ أن تكون القدم الأمامية خلف خط الرمية الحرة بمسافة (٥ سم) تقريباً.
 - كن واثقاً من نفسك.
 - استرخِ بدنياً وعقلياً ولا تتصلب.
 - نطط الكرة مرة أو مرتين لو احتاج الأمر، لتعطي عضلاتك الارتخاء اللازم.

- خذ نفساً عميقاً (للتهدئة).
- ركز عينيك على أول نقطة من الحلقة.
- لا تطل المدة والكرة في يديك قبل التصويب، ولا تتعجل، خذ الوقت الكافي فقط.
- التمرين المنتظم الكافي هو العامل الوحيد الذي يملؤك ثقة في قدراتك.

تقويم الخبرة

سوف يتم تقويم هذه الخبرة (الرمية الحرة) عن طريق:

- ١ بطاقة تقويم الأداء الحركي المرفقة.
- ٢ مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم، ويجب عليها الطلاب في المنزل شاملة على المعارف والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء تدريس هذه الخبرة التعليمية، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة المعرفية:

- ١ - متى تستخدم مهارة الرمية الحرة؟
- ٢ - أذكر واحداً من أهم عيوب هذه التمريرة؟
- ٣ - ما هي طرائق أداء هذه المهارة؟

مراجع الوحدة

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



الوحدة السابعة

كرة اليد



كرة اليد

عدد الدروس
٢-٤ دروس

أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن :
 - يتعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية أثناء النشاط البدني .
 - يطبّق التمريرة من مستوى الحوض .
 - يطبّق التصويب من مستوى الحوض .
 - تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .

المعلومات الإثرائية للوحدة

كرة اليد هي إحدى الألعاب الجماعية التي تتطلب من اللاعب التركيز، والسرعة، والاستعداد الدائم للتصرف تحت أي موقف، والتعاون مع الزملاء للاستفادة من المواقف المختلفة التي تنمي لديه حب اللعبة، وتكوّن لديه شخصية اجتماعية، وتكسبه خصائص إيجابية، ومتمكاملة.

التمرير

يختلف التمرير باختلاف نوعه . فهناك تمرير بيد واحدة، مثل التمرير بيد واحدة من فوق الكتف، وإلى الجانب، والتمريرة المرتدة، والخطافية وغيرها . هناك تمريرة باليدين معاً مثل الصدرية والمرتدة وغيرها . كما أن هناك تمريراً مباشراً وغير مباشر . فالتمرير المباشر تحدده حالة المستلم، فإذا كان المستلم في حال سكون والتمريرة مستقيمة فهي مباشرة . أما إذا كان المستلم في حال حركة فتسمى التمريرة غير مباشرة، مع الأخذ في الاعتبار السرعة والتوقيت، وينقسم التمرير إلى ثلاثة أنواع :

- التمريرة الضاربة أو الكراباجية .
- التمريرة المرجحية أو البندولية .
- التمريرة الضاغطة أو الصدرية .





تؤدي التمريرة الكرواجية بيد واحدة وتستخدم في توصيل الكرة إلى مسافة بعيدة، بينما يُستخدم النوعان الآخران لتوصيل الكرة لمسافة قصيرة، وغالباً ما تؤدي بكلتا اليدين. ومن أهم الأشياء التي يجب ملاحظتها في كل أنواع التمرير، مراعاة أن تصل الكرة مباشرة إلى الزميل وبأقصر الطرق وكذلك تمريرها بأدق ما يمكن. وعلى اللاعب الممرّر للكرة تحديد الوقت اللازم للتمرير ومدى إمكانية تنفيذه، بالإضافة إلى تأمين الكرة قبل تمريرها اعتماداً على خطط اللعب والمواقف المتغيرة أثناء المباراة.

وتجدر الإشارة هنا إلى بعض الملاحظات التي يجب وضعها في الاعتبار عند التمرير بمختلف أنواعه ومنها:

- استخدام عدة أنواع من التمرير لتجنب مراقبة المنافس.
- يجب أن يكون الانتباه عاملاً مشتركاً بين الممرّر والمستلم.
- يحتاج التمرير الطويل إلى القوة، بينما يحتاج القصير إلى السرعة.
- التمرير إلى زميل متحرك أفضل من التمرير إلى زميل ثابت.
- يجب أن يكون التمرير للجانب البعيد عن المنافس.
- التعود على التمرير باليد اليمنى، وأيضاً اليسرى.
- يجب أن يكون التمرير إلى زميل يجري أمامه بحيث يساعده على الاستمرار في الجري بنفس السرعة.

التصويب

الهدف الأساسي من التمرير والاستلام هو وضع اللاعب الزميل في موقع مناسب لتهيئة الآخر للتصويب على المرمى وتسجيل الأهداف. يتطلب ذلك من اللاعب المصوّب أن يجيد التصويب من الثبات والجري من الأمام والجانبين.

يمكن تقسيم التصويب إلى تصويب بيد واحدة، والتصويب باليدين. كما يمكن تقسيمه بحسب الاتجاه إلى تصويب مباشر وآخر مرتد. وهناك تصويب من الثبات وأيضاً من الجري، وكذلك يوجد تصويب من الأمام وآخر من الخلف، ومن الجانب.

التمريرة البندولية

يحتاج التنوع في طرائق التمرير إلى إجادة بعض أنواع التمرير الأخرى، وتسهم مختلف أنواع التمرير البندولي في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة. يقتصر استخدام هذه التمريرة على المسافات القصيرة. في هذه التمريرة تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة، وتكتسب قوتها المناسبة كنتيجة لانثناء الساعد لأعلى.

التمريرة البندولية للأمام



شكل (٣٢) يوضح التمريرة البندولية للأمام.

يستخدم هذا النوع من التمرير عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير. ولكي تؤدي هذه التمريرة بنجاح يجب أن تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء حيث تتأرجح الذراع خلفاً ثم أماماً كحركة البندول لتقوم اليد بالتمرير بمجرد تخطيها لمستوى جسم اللاعب، ويفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى (شكل ٣٢).

التمريرة البندولية للخلف

تسمح هذه التمريرة بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفاً، مع مراعاة ضرورة تحديد توقيت شدة وارتفاع التمريرة دون تثبيت البصر على الزميل المستقبل بقدر الإمكان، حتى يصعب على المدافع إعاقته. أداء هذه التمريرة هو نفس أداء طريقة التمريرة البندولية للأمام ولكنها تختلف في أن المرجحة تكون بالذراع المفرودة من الأمام إلى الخلف، وعند تخطي اليد الممسكة بالكرة مستوى الجسم يتم التمرير برفع اليد دون ثني الذراع، ويتحكم رفع اليد في ارتفاع وقوة التمريرة للزميل الخلفي، شكل (٣٣).



شكل (٣٣) يوضح الأداء الصحيح للتمريرة البندولية للخلف.





التمريرة البندولية للجانب من خلف الرأس

تقبض اليد اليمنى على الكرة مع مدّ الذراع جانباً في ارتفاع الكتف تقريباً ودوران أعلى الجذع قليلاً ناحية الذراع الرامية، وتأرجح الذراع للتمرير من خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفاً، وعدم انثناء الرأس للأمام، وتسهم أصابع اليد في توجيه الكرة. كما تعمل هذه التمريرة على خداع المنافس، نظراً لتوقعه قيام المهاجم بأداء تمريرة كراباجية في مستوى الكتف أو الرأس وبذلك يصعب إعاقتها أو إجهاضها.

يمكن أداء التمرير الكراباجي في مستويات مختلفة: من أعلى الرأس، أو مستوى الرأس، أو مستوى الكتف أو مستوى الحوض (تفضل في التصويب). كذلك يمكن أداء التمريرة مرتدة عن طريق لاعب إلى زميله خلال مدافع يقف بينهما، (شكل ٣٤) وطريقة أداء التمرير الكراباجي بأنواعه هي نفس طريقة أداء التصويب الكراباجي (من الثبات، أو من الحركة أو الجري، أو من التحرك ثم الارتكاز). لكن الاختلاف هو في حركة دوران الجذع أثناء التصويب بصورة واضحة، وذلك لأعطائها مزيداً من قوة التصويب.



شكل (٣٤) يوضح الأداء الصحيح للتمريرة المرتدة.

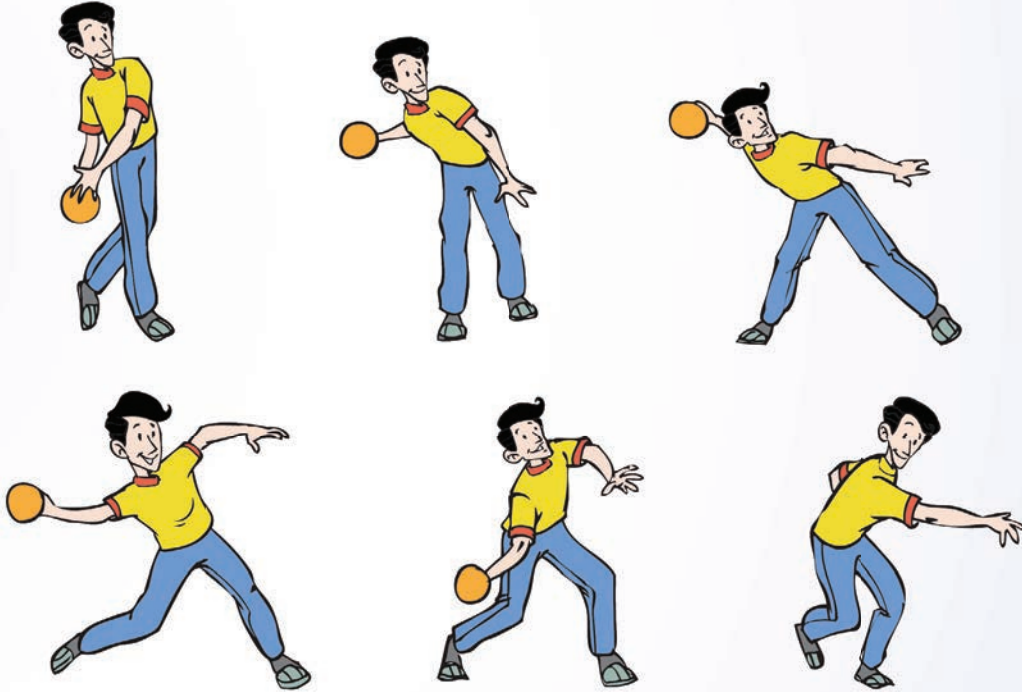
التصويب الكراباجي في مستوى الحوض أو الركبة

يواجه المهاجم المدافع على مسافة متر أو مترين تقريباً، وفي تلك الحالة لا يتسنى للمهاجم إحراز هدف، إلا بمحاولة التصويب في مستوى الحوض أو الركبة مما يصعب على المدافع متابعته.

طريقة الأداء (لاعب أيمن) (شكل ٣٥)

بعد استقبال المهاجم للكرة باليدين، يتحرك لناحية الذراع الرامية ويتم أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام

يعقبها خطوة بالقدم اليسرى (قدم الارتكاز)، وذلك لسرعة القيام بأداء الحركة التمهيديّة للتصويب التي يدور فيها أعلى الجذع مع وجود انثناء خفيف جهة اليمين، وتترك الكرة في اليد الرامية، ويمرّج الذراع خلفاً، ثم يلي ذلك تحريك الذراع للأمام للتصويب على الهدف (مع الارتكاز على القدم اليسرى) بحيث يكون وضع الكرة قبل التصويب في مستوى الحوض سواء بالنسبة للمهاجم أو للمدافع. ويسبق المرفق رفع اليد كما في رمي الرمح ثم يتم استعادة اللاعب لاتزانه بعد التصويب. ويمكن التصويب مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع، مما يمنح التصويبة المزيد من عنصر المفاجأة، بالرغم من افتقارها لعنصر القوة. كما يمكن التصويب مع ميل الجذع ناحية الذراع الرامية مما يسهم في إكساب التصويبة قوة أكثر. وأيضاً يمكن التصويب مع زيادة ميل الجذع ناحية الذراع الرامية مع مراعاة مد الذراع واليد الممسكة بالكرة في مستوى الركبة أو أقل.



شكل (٣٥) يوضح الأداء الصحيح للتصويب من مستوى الحوض.





الخبرة التعليمية (١)

عدد الدروس المقترحة
١ درس

اسم الخبرة: التصويبة الكيراجية من مستوى الحوض

الأهداف الخاصة بالخبرة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:
- يلم بأهمية هذه التصويبة في لعبة كرة اليد.
- يلم ببعض القوانين التي تخص مهارة التصويب.
- ينجح في أداء مهارة التصويب الكيراجي من مستوى الحوض.

التنظيم

الملعب فناء واسع، أو ملعب مستوٍ، مرمى كرة يد، أو حائط مرسوم عليه مرمى كرة يد.

الأدوات المطلوبة

كرات يد، أقماع أو كرات طبية، مقاعد سويدية إذا أمكن، وصور إيضاحية للنواحي الفنية والخطوات التعليمية.

إجراءات التنفيذ

- يسأل المعلم الطلاب عن أهمية التصويب في كرة اليد بشكل عام ويربط ذلك بالتمرير وأهميته من خلال ما درسه الطلاب في المرحلة الابتدائية من أنواع للتمرير. كما يوضح المعلم لطلابه أن هناك أنواعاً من التصويب ومستويات له، ومن ثم يقود الطلاب إلى النوع المرغوب تعلمه في هذه الخبرة، وهي التصويبة الكيراجية من مستوى الحوض. كذلك يوضح المعلم للطلاب سبب التسمية بهذا الاسم ومن ثم يعرض على الطلاب رسماً توضيحياً يبين مراحل الأداء المهاري للتصويبة. يطلب المعلم من أحد الطلاب أداء

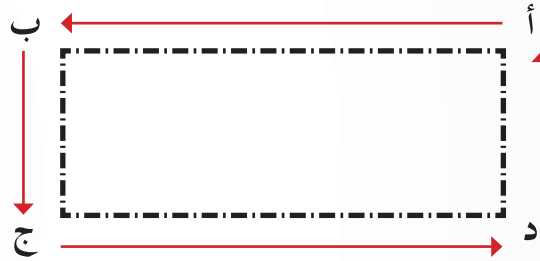
نموذج التصويبة دون كرة، ثم يطلب من الطلاب ملاحظة الأداء، ومن ثم إعطاء رأيهم في الأداء، وما شاهدوه من أخطاء أو مميزات .

• في حال توفر شريط فيديو يعرض المعلم للطلاب نموذج أداء مثالي للتصويبة وأما في حال عدم توفره، فيمكن للطلاب مشاهدة الأداء في منازلهم عن طريق جهاز الحاسب (CD) . في مثل هذه الحالة، قد يطلب المعلم مشاهدة النموذج مسبقاً كواجب منزلي لهذه الخبرة التعليمية .

• يوزع المعلم الطلاب إلى مجموعات بعدد الكرات المتاحة، ومن ثم يبدأ في تطبيق المهارة كما يلي :

التمرين الأول :

تعزيز التمرير . كل مجموعة مكونة من أربعة طلاب :



يتبادل الطلاب الأربعة تمرير الكرة بإحدى الطرائق التي سبق دراستها بالترتيب الموضح لمدة ثلاث دقائق من الثبات .

التمرين الثاني :

التمرين السابق نفسه ولكن بعد التمريرة، يتحرك الطالب لأخذ مكان الزميل، ومن ثم يتحرك الزميل بعد تمرير (ج) الكرة إلى (د)، وهكذا لمدة ثلاث دقائق . كما يمكن استخدام هذا التمرين كإحماء للطلاب .

التمرين الثالث :

التشكيل السابق نفسه من الثبات . يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذي يستقبلها، ومن ثم يصوبها بالطريقة الكرواجية إلى (ج)، (ج) يمرر إلى (د) ويصوب (د) إلى (أ) . يمرر (أ) إلى (ب) ويصوب (ب) إلى (ج)، ثم يطلب المعلم أن يعكس الأداء بحيث يكون المصوب هو الذي يمرر والعكس . يطلب

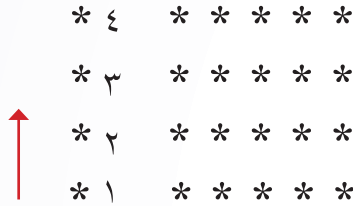




المعلم من الطلاب في كل مجموعة ملاحظة زميلهم أثناء التصويب وإرشاده إلى الأخطاء.

التمرين الرابع:

تقف كل مجموعة على شكل قطار، يتقدم الطالب رقم (١) إلى الأمام لمسافة أربعة أمتار ومن ثم يقوم بتمرير الكرة للطالب رقم (٢) في القطار الذي يتحرك بالكرة ومن ثم يصوب تجاه المرمى الافتراضي على الحائط. بعد ارتداد الكرة من الحائط، يعود الطالب إلى نهاية القطار، ومن ثم يمرر الطالب الذي صوب الكرة إلى زميله رقم (٣) وهكذا.



التمرين الخامس:

التشكيل السابق نفسه، يقف طالبان أمام زميلهما الذي يستقبل الكرة من الزميل الآخر، ومن ثم يحاول التصويب إلى الجانب الأيمن من حائط الزميلين.

التمرين السادس:

يؤدي بالتشكيل نفسه في الخامس ولكن من الجري. حيث يكون (١) و (٢) واقفين، وعند الإشارة ينطلق رقم (٢) ويستلم الكرة ويصوب من أمام حائط الزميلين.

التمرين السابع:

ينظم المعلم مسابقة بين المجموعات، بحيث تحاول كل مجموعة أن تحقق أكبر عدد من الأهداف. يكون الحائط بدلاً من الزميلين من المجموعة المجاورة، بحيث يحاول كل اثنين التصويب في الوقت الذي يمنعها المنافسان من ذلك.

لعبة ترويحية:

يضع المعلم سلتين في نهاية الملعبين ويوزع الطلاب إلى مجموعتين أو أكثر حسب عدد السلال

والكرات . يتبادل اللاعبون في كل فريق الكرة بحيث يتم التمرير بالتبادل فقط دون الجري بها . يفوز الفريق الذي يضع الكرة في سلة المنافس بعدد أكبر من المرات .

التقدم بالخبرة

- يمكن أداء التمارين السابقة نفسها ولكن مع إضافة مربعات للمرمى ، بحيث يصوّب كل طالب الى مربع محدد ، ومن ثم تسجيل عدد من النقاط توازي حدود المربع .
- تكليف أحد الطلاب بأن يكون حارس مرمى .

تقويم الخبرة

- ملاحظات الزملاء .
- استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقه .
- أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .
- ما أهمية التصويبة الكبراجية في لعبة كرة اليد؟
- أذكر المستويات التي يمكن من خلالها أداء التصويبة الكبراجية؟
- أذكر تمريناً يمكن من خلاله تعليم هذه التصويبة؟

المراجع:

- ١- علاوي محمد حسن وعبدالحميد كمال، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر (١٩٩٧) .
- ٢- عبدالجواد حسن، كرة اليد، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان (١٩٨٧) .
- ٣- عبدالحميد كمال وفهمي زينب، كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي، مصر (١٩٨٢) .
- ٤- جرجس منير، كرة اليد للجميع، دار الفكر للجميع، مصر (١٩٩٠) .



الوحدة الثامنة

الريشة الطائرة



الريشة الطائرة

عدد الدروس
٢-٤ دروس

أهداف الوحدة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
 - يدرك أهمية النشاط البدني للمسلم.
 - يطبق الإرسال العالي.
 - يطبق الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب.
 - يطبق مهارة الكرة الساقطة.
 - تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم مسابقة الريشة الطائرة.

المعلومات الإثرائية للوحدة

تعتبر رياضة الريشة الطائرة من الرياضات الحديثة في العالم العربي، وهي تناسب الجميع بغض النظر عن السن، والنوع، والحالة الاجتماعية، أو اللياقة البدنية. ولعل رخص أدواتها وصغر المساحة التي تلعب فيها يساعد على ممارستها في شكل فرق، مما يخفف الجهد البدني الواقع على اللاعبين. وبالرغم من بساطة المهارات الحركية للريشة الطائرة، إلا أنها تساعد على تحريك جميع عضلات الجسم خاصة العضلات الكبيرة منها. والريشة الطائرة من الرياضات المناسبة التي يمكن بسهولة أن تنتشر في المدارس نظراً لقلّة تكلفتها، بالإضافة إلى ما يعود على الممارس من قيم تربوية ونفسية، حيث تنمي لديه سمات إرادية كالاعتماد على النفس، والمثابرة، والسلوك التنافسي. كما أن مسابقتها الزوجية تنمي لدى الفرد قيماً اجتماعية كالتعاون، والتفاهم، واحترام الآخرين وتقديرهم. وللعبة الريشة الطائرة عدة مهارات أساسية، يجب على الفرد تعلّمها حتى ينجح في ممارستها بكل متعة وسهولة. ومن هذه المهارات المسكات الأساسية للمضرب (قبضة المضرب)، ومهارة الضربات، والإرسال، والاستقبال.





الإرسال

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب سواء في أول المباراة أو عقب تسجيل كل نقطة. يتميز الإرسال في الريشة الطائرة بأنه الوحيد الذي يمكن للفرد أن يتدرب عليه بمفرده، ويمكن من خلاله إحراز النقطة مباشرة. يجب على اللاعب الذي يؤدي ضربة الإرسال أن يتصف بقدر كبير من التركيز، والثبات، والاتزان، والدقة.

الإرسال العالي:

يهدف الإرسال العالي إلى وصول الريشة للحدود الخلفية لملاعب المنافس، ويتميز بمسار عال يجعل الريشة تهبط عمودية ببطء فوق اللاعب المستقبل، الأمر الذي يتيح للاعب المرسل العودة لقاعدة اللعب.

الخطوات الفنية للإرسال العالي في الريشة الطائرة

تمر هذه المهارة بثلاث مراحل في أداؤها (شكل ٣٦).

أ- الإعداد:

- يقف اللاعب المرسل في المنطقة القانونية للإرسال مجاوراً لخط المنتصف، بحيث يكون كتف الذراع الضاربة للخلف حتى يتيح مدىً واسعاً لحركة مرجحة المضرب.
- يمسك المضرب برسغ مثني للخارج، بحيث يكون رأس المضرب متجهاً للخارج والخلف.
- يمسك اللاعب الريشة بين أبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، بحيث يكون اتجاه الريشة لأعلى في مستوى عمودي عند الصدر وفوق القدم اليسرى الموضوعة أماماً.

ب- الضرب:

- تبدأ حركة الضرب بمرجحة سريعة باليد الضاربة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من أسفل إلى أعلى وللأمام على شكل قوس عال لتتمر من فوق الشبكة.

ج- المتابعة:

- تستمر حركة المضرب للأمام، لأن ذلك سوف يساعد في توجيه الريشة من حيث السرعة، والمسار، والزمن.
- نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب.



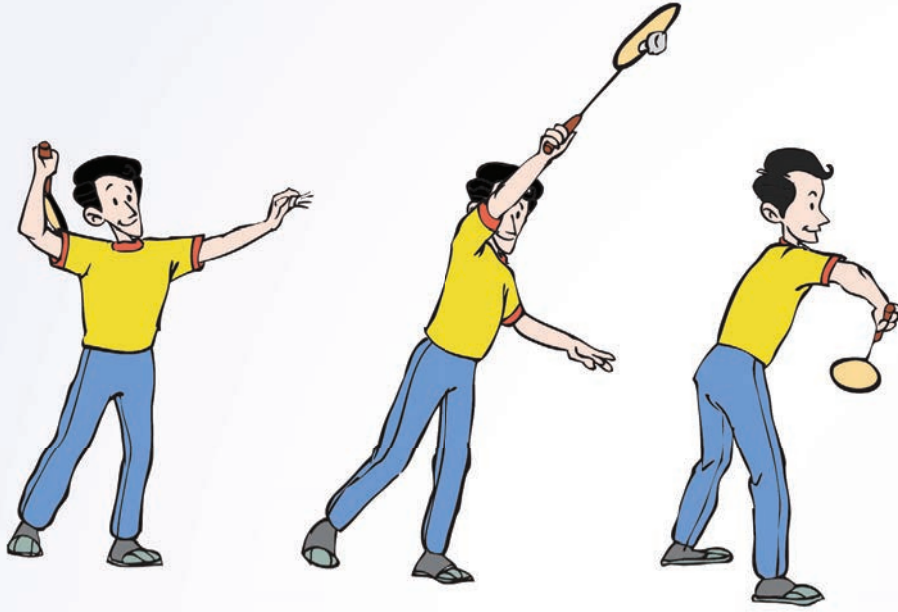
شكل (٣٦) يوضح المراحل الثلاث للإرسال العالي (الإعداد، والضرب، والمتابعة).

الضربة الساحقة

تؤدي هذه المهارة بوجه وظهر المضرب، إلا أن أداءها بظهر المضرب لا يستخدمه إلا المتقدمون في اللعبة لصعوبتها بالنسبة للمبتدئين وخوفهم من الفشل عند أدائها. وتعتبر مهارة الضربة الساحقة من المهارات الهجومية في الريشة الطائرة لتمييزها بالسرعة الخاطفة عند التنفيذ، وتؤدي بالطريقة نفسها التي تؤدي بها ضربة التخليص (التي سبق تعلمها)، ولكن الاختلاف يكون في نقطة الضرب، حيث يتم في هذه المهارة على مسافة قدم تقريباً أمام الرأس. يستخدم رأس المضرب، في ضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة، مع استمرار حركة المضرب لأسفل عند وبعد الضرب مما يساعد في انخفاض مسار الريشة لتمر فوق الشبكة مباشرة. وهناك نقاط يجب ملاحظتها عند أداء هذه المهارة منها:

- تحريك القدم الخلفية جانباً في اتجاه الريشة.
- ضرب الريشة من أعلى نقطة ممكنة حتى تصل إلى ملعب الخصم بأقصى سرعة.
- الوقوف على أمشاط قدم الارتكاز لحظة الضرب لزيادة الطول.
- ثني الجذع خلفاً مع رفع الرجل الحرة في الهواء تمهيداً لانتقال مركز الثقل عليها.





شكل (٣٧) يوضح كيفية أداء الضربة الساقطة .

مهارة الكرة المسقطة (الساقطة)

تصنف هذه المهارة من مهارات الضربات الأمامية الهجومية في الريشة الطائرة، وتستخدم لخداع المنافس، وتؤدي بحركة بطيئة أو سريعة حسب مهارة اللاعب ومواقف اللعب (شكل ٣٧). فمهارة الكرة المسقطة البطيئة تؤدي بحركة من المضرب عند ضرب الريشة، وهذا البطء في حركة المضرب يعطي مزيداً من التحكم والدقة في توجيه الريشة لملاعب الخصم. وهناك نقاط يجب مراعاتها عند تنفيذ مهارة الكرة المسقطة البطيئة منها:

- ينبغي ضرب الريشة واللاعب أقرب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة.
 - تؤدي المهارة من أماكن عدة للملاعب، وينصح بالنسبة للمبتدئين بأداء المهارة بالقرب من الشبكة.
- وفي مهارة الكرة المسقطة السريعة تأخذ الريشة مساراً منخفضاً وزاوية حادة عند الضرب، ويستخدم الرسغ في توجيه حدة الضربة أكثر من الضربة المسقطة البطيئة، حتى تسقط الريشة بعد خط الإرسال المنخفض لملاعب المنافس. تؤدي هذه المهارة في اللعب الفردي على خطوط الجانِب، لأن أداءها في منتصف ملعب المنافس يسهل من عملية الرد عليها. كلما بعد اللاعب عن الشبكة زادت صعوبة أداء المهارة، وعادة ما تستخدم هذه المهارة لأغراض تكتيكية، حيث تجبر المنافس على أخذ وضع الطعن

العميق جانباً لرد هذه الضربة، ويصعب على اللاعب في هذا الوضع العودة إلى وضع الاستعداد بالسرعة المطلوبة خصوصاً في حالة الهجوم عليه في المرة الثانية.

قواعد مهارة الإرسال في الريشة الطائرة

- عدم لمس خط الإرسال بالقدم لحظة البدء في الإرسال وهو نفس ما ينطبق على اللاعب المستقبل للريشة.
- يجب أداء الإرسال من المنطقة المحددة والصحيحة للإرسال، وينبغي أن يكون أعلى جزء من رأس المضرب منخفضاً عن أقل جزء من اليد القابضة على المضرب.
- يجب أن تستمر حركة المرجحة للمضرب بمداهها الكامل بعد الضرب دون إيقاف متعمد.
- يجب أن تلامس كلتا القدمين أو جزء منهما الأرض لحظة الضرب في مهارة الإرسال.
- يجب عدم تأجيل أو تعطيل الإرسال.





الخبرة التعليمية (أ)

عدد الدروس المقترحة
١-٢ درس

اسم الخبرة: الإرسال العالي في الريشة الطائرة

الأهداف الخاصة بالخبرة

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:
- يدرك أهمية النشاط البدني للمسلم.
- يؤدي الإرسال العالي في الريشة الطائرة بطريقة صحيحة.
- يتعرف على بعض القوانين الضرورية التي تحكم الإرسال العالي في الريشة الطائرة.

التنظيم

(صالة رياضية، أو ملعب كرة طائرة، أو ملعب ريشة طائرة، أو فناء مدرسي)

الأدوات المطلوبة

(مضارب للريشة الطائرة، كرات للريشة الطائرة، فيديو أو صور توضيحية لكيفية أداء المهارة وخطواتها التعليمية).

إجراءات التنفيذ

أ- عرض الجوانب الفنية للمهارة

- يبدأ المعلم بتقديم وسائل الإيضاح المناسبة للمهارة عن طريق الفيديو أو الصور التي توضح طريقة أداء المهارة وخطواتها التعليمية مع أداء نموذج من قبل المعلم، أو طالب متميز في الأداء.

ب- الإحماء المرتبط والتمرينات التمهيديّة

- يفضل أداء الإحماء بأدوات الريشة الطائرة وربطها بالخطوات التعليمية للمهارة، مثل الجري للأمام والخلف على خطوط الملعب الداخلية، والخارجية سواء ملعب كرة طائرة، أو يقوم المعلم بتخطيط ملعب ريشة طائرة في الفناء الخاص بالمدرسة.
- يقوم كل طالب بتنطيط الكرة على المضرب مع المشي والتحرك مع زيادة ارتفاع الكرة تدريجياً في كل مرة.
- يقوم كل طالب مع زميله بتبادل تمرير الكرة من الأمام ومن أسفل (مراجعة للمهارات السابقة)، أو أداء الإرسال من أسفل، والإرسال الأمامي.

ج- الخطوات التعليمية المتدرجة

- أداء مهارة الإرسال العالي منفرداً دون كرة لأخذ الإحساس الصحيح بمرجحة الذراع الضاربة.
- أداء المهارة وذلك بضرب الكرة لمنتصف ملعبه.
- يتبادل كل طالب أداء الإرسال العالي مع زميله من منتصف ملعبه ثم من نهاية ملعبه.
- أداء الإرسال العالي للملعب الآخر دون شبكة.
- أداء الإرسال العالي للملعب الآخر مع التبادل مع الزميل الآخر.
- توجيه الإرسال إلى مناطق محدودة من الملعب أو إلى علامات محددة على الأرض.
- يطبق الطالب ما تعلمه على شكل منافسة.
- إنهاء الدرس بعمل تمرينات الإطالة للعضلات العاملة.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- أ على المعلم ملاحظه واكتشاف الأخطاء التي يقع بها الطلاب، ويعمل على سرعة تصحيحها، ومن أهم هذه الأخطاء:
 - عدم مرجحة الذراع الضاربة من الخلف للأمام بالسرعة المناسبة لسرعة سقوط الريشة.
 - توقف حركة الذراع والجسم بعد ضرب الكرة وعدم متابعة الحركة للأمام.
 - ترك الريشة تنخفض إلى أقل من مستوى الحوض.





• عدم ضرب الريشة من أسفل (القاعدة) مما يؤدي إلى عدم زيادة ارتفاع قوس الطيران للريشة أكثر مما يجب .

ب ربط بعض المعلومات المعرفية للعبة بما يتعلمه الطالب في مقررات أخرى مثل مقرر الرياضيات ومقررات التربية الإسلامية، وذلك من خلال تفعيل الهدف الخاص بأهمية النشاط البدني للمسلم .

ج تقديم معلومات أو مطوية للطالب تحوي آيات قرآنية وأحاديث نبوية توضح أهمية النشاط البدني للمسلم .

التقدم بالخبرة

في حالة إتقان الطلاب للمهارة يمكن التقدم بالخبرة من خلال الأنشطة التالية :

- أداء الإرسال من مواضع مختلفة من منطقة الإرسال .
- أداء الإرسال لإسقاط الريشة في مواقع محددة بأطواق .
- أداء الإرسال مع ربطه بمهارة الاستقبال .
- وضع الإرسال على شكل منافسة بين فريقين مع مراعاة القواعد التي تحكم اللعبة .
- ابتكار تدريبات أخرى متنوعة للمهارة من قبل الطالب .

تقويم الخبرة

سوف يتم تقويم هذه الخبرة (الإرسال العالي في الريشة الطائرة) عن طريق :

- بطاقة تقويم الطالب المرفقة، وذلك في مراحل التدرج بالخبرة (الخطوات التعليمية المتدرجة) وبالطريقة الاعتبارية الموضحة .
- مجموعة أسئلة معرفية يضعها المعلم ويجاوب عليها الطالب في المنزل شاملة على المعارف والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء الدرس .

مراجع الوحدة :

- ١ – الخولي، أمين أنور، الريشة الطائرة، مكتبة الطالب الجامعي، الطبعة الأولى، ١٤٠٦ هـ.
- ٢ – الخولي، أمين أنور، سلسلة تعليم مهارات الريشة الطائرة للمبتدئين، مكتبة الطالب الجامعي .

مراجع إضافية

- ١- الميدان و المضممار : تعليم، تدريب، تكنيك، قانون، عويس، خيرالدين علي، أنور، احمد ماهر، عفيفي، محمد كامل. دار الفكر العربي، ١٩٩٨ .
- ٢- اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية ، محمد، مصطفى السايح . مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، ٢٠٠١ م.
- ٣- أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للاطفال في المرحلتين الابتدائية و الإعدادية / حماد ، مفتي ابراهيم . rehsilbuP : مركز الكتاب للنشر، : ٢٠٠٠ م
- ٤- الأسس الوظيفية و الميكانيكية لفن الأداء الحركي في فعاليات الرمي و الدفع : رمي الرمح - تطويح المطرقة - رمي القرص - دفع الجلة / حسين، قاسم حسن، يوسف، فتحي المهشهبش . جامعة قازيونس، ٢٠٠٣ م .
- ٥- الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي . أمير، كاظم جابر . ذات السلاسل، ١٩٩٩ م .
- ٦- الاختبارات و القياسات للاعبين كرة القدم . مختار، حنفي محمود . دار الفكر العربي، ١٤١٣ هـ ١٩٩٣ م .
- ٧- الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم . المولى، موفق مجيد . دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ١٤٢١ هـ ٢٠٠٠ م
- ٨- الأسس التطبيقية لتعليم و تدريس الجمباز . الشاذلي، احمد فؤاد، الحرز، محمود محمد، بوعباس، يوسف عبدالرسول . ذات السلاسل، ٢٠٠٠ م .
- ٩- الأسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس : بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي حسانين، محمد صبحي، عبدالمنعم ، حمدي . مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧ م .
- ١٠- الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد : نظريات - تطبيقات . درويش، كمال، ابوزيد، عمادالدين عباس، علي، سامي محمد . مركز الكتاب للنشر، ١٤١٨ هـ ١٩٩٨ م .
- ١١- الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم و المدرب . زغلول، محمد سعد، السيد، محمد لطفي . مركز الكتاب للنشر، ١٤٢١ هـ ٢٠٠١ م .
- ١٢- الأطفال و كرة القدم من القاعدة إلى القمة . مجدي رمضان . هلا للنشر و التوزيع؛ ١٤٢٥ هـ / ٢٠٠٥ م .
- ١٣- الإعداد المهاري في كرة القدم : تعليم، تدريب ، قانون . سلامة، بهاء الدين إبراهيم . مكتبة الطالب الجامعي، ١٤٠٧ هـ ١٩٨٧ م .
- ١٤- التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي . سلامة ، بهاء الدين إبراهيم . دار الفكر العربي، ١٤١٩ هـ ١٩٩٩ م .
- ١٥- الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم . محمد، مفتي إبراهيم . دار الفكر العربي، ١٤١٤ هـ ١٩٩٤ م .

- ١٦- الجديد في العاب القوى . الربضي، كمال جميل . الجامعة الأردنية، ١٩٩٨ م .
- ١٧- الجديد في العاب القوى . الربضي، كمال جميل . الجامعة الأردنية، ٢٠٠٥ م .
- ١٨- الجمباز : دليل المدرب والرياضي . جاسر، احمد . شعاع للنشر والعلوم، ٢٠٠٠ م .
- ١٩- الجمباز التربوي للأطفال و الناشئة . الخولي، أمين أنور، بيومي، عدلي حسين . دار الفكر العربي، ١٤١١ هـ - ١٩٩١ م
- ٢٠- الحديث في كرة السلة الأسس العلمية و التطبيقية: تعليم - تدريب - قياس -انتقاء - قانون . عبدالدايم، محمد محمود . دار الفكر العربي، ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م
- ٢١- الحديث في كرة السلة . مارديني، وليد، الربضي، هاني . مكتبة الكنعاني، ١٩٩٤ م .
- ٢٢- الرياضة : صحة و لياقة بدنية . عبدالوهاب، فاروق . دار الشروق، ١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م
- ٢٣- السمنة و اللياقة البدنية . ابوصالح، علي محمد عايش . الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي، ١٤١١ هـ - ١٩٩٠ م .
- ٢٤- الطب الرياضي و كرة اليد . رياض، أسامة . مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ م .
- ٢٥- العاب القوى . اسماعيل عبدالفتاح، صالح الجمل . دار الكتاب اللبناني، ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م .
- ٢٦- العاب القوى . مجيد، ريسان خريبط، الأنصاري، عبدالرحمن مصطفى . الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع، ٢٠٠٢ م .
- ٢٧- القياس في كرة السلة . عبدالدايم، محمد محمود، حسانين، محمد صبحي . دار الفكر العربي، ١٤٠٤ هـ .
- ٢٨- القياس في كرة اليد . عبدالحميد، كمال، حسانين، محمد صبحي . دار الفكر العربي، ١٩٨٠ م
- ٢٩- الكرة الطائرة : تعليم و تدريب و تحكيم . الجميلي، سعد حماد . دار زهران للنشر و التوزيع، ٢٠٠١ م .
- ٣٠- الكرة الطائرة المصغرة للأطفال و الأشبال و تلاميذ المدارس . الوشاحي، عصام . دار الفكر العربي : دار الكتاب الحديث، ١٩٩٠ م
- ٣١- الكرة الطائرة بين النظرية و التطبيق . قطب، سعد محمد، الصميدعي، لؤي غانم . منشورات مكتبة بسام، ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٥ م .
- ٣٢- الكرة الطائرة للناشئين و تلاميذ المدارس . الوشاحي، عصام . دار الفكر العربي، ١٩٨٣ م .
- ٣٣- اللياقة البدنية : برنامج تدريبي في المنزل . برنامج غذائي متكامل . عبدالفتاح، عبدالمنعم، الشامي، عبداللطيف . المركز العربي للنشر و التوزيع، ١٩٨٥ م .
- ٣٤- اللياقة البدنية : مكوناتها - العوامل المؤثرة عليها - اختباراتها . حسين، حلمي . دار المتنبي، ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م .

- ٣٥- اللياقة البدنية و الصحة . حمدان، ساري احمد، سليم، نورما عبدالرزاق . دار وائل للنشر، ٢٠٠١ م .
- ٣٦- اللياقة البدنية و الصحية . حمدان، ساري احمد، سليم، نورما عبدالرزاق . دار وائل للنشر، ٢٠٠١ م .
- ٣٧- اللياقة البدنية و مكوناتها : الأسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس . عبدالحميد، كمال، حسنين، محمد صبحي . دار الفكر العربي، ١٩٨٥ م .
- ٣٨- اللياقة البدنية . ايمن فاروق . مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢ م .
- ٣٩- المبادئ التدريبيه و الخططية في كرة اليد . حسن، سليمان علي، التكريني، وديع ياسين، السراج، فؤاد ابراهيم، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي . جامعة الموصل الموصل، وزارة التعليم العالي و البحث العلمي، جامعة الموصل، ١٩٨٣ م .
- ٤٠- المبادئ الفنية و التعليمية للجماز و التمارين البدنية . حنتوش، معيوف ذنون، بلال، ضياء حسن، مراد، ابراهيم، العراق . وزارة التعليم العالي و البحث العلمي بغداد، جامعة الموصل، ١٩٨٥ م .
- ٤١- المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية . سلامة، ابراهيم احمد . منشأة المعارف، ٢٠٠٠ م .
- ٤٢- المرشد الرياضي المدرسي للطالب و المدرس . عبدالوهاب، فؤاد المؤلف، ١٤٢٠ هـ ٢٠٠٠ م .
- ٤٣- المقاييس و الأبعاد لمسابقات ألعاب القوى . توفيق، فراج عبدالحميد مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠ م .
- ٤٤- الموسوعة العلمية في التدريب : القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة، ٣٠٠ تمرين مصور . حسام الدين، طلحة . مركز الكتاب للنشر، ١٤١٧ هـ ١٩٩٧ م .
- ٤٥- تخطيط برامج تدريب و تربية البراعم و الناشئين في كرة القدم . أبوالمجد، عمرو، النمكي، جمال إسماعيل . مركز الكتاب للنشر، ١٤١٧ هـ ١٩٩٧ م .
- ٤٦- تعليم سباقات ألعاب القوى . توفيق، فراج عبدالحميد . مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠ م .
- ٤٧- تمارين بسيطة للياقة بدنية دائمة . الدار العربية للعلوم، ١٤٢٠ هـ ٢٠٠٠ م .
- ٤٨- جماعية اللعب في كرة القدم : موسوعة الاعداد الخططي ٦٦٠ تدريباً خططياً في الهجوم . إسماعيل، طه، شعلان، ابراهيم، ابوالمجد، عمرو مطابع الاهرام التجارية، ١٩٩٣ م .
- ٤٩- حكاية و فنون ألعاب القوى . الكردي ، ممدوح . المكتبة العصرية للطباعة و النشر، ١٤٠٩ هـ ١٩٨٨ م .
- ٥٠- سباقات المضمار و مسابقات الميدان : تعليم - تكنيك - تدريب . احمد ، بسطويسي . دار الفكر العربي، ١٤١٧ هـ ١٩٩٧ م .
- ٥١- طرق تدريس ألعاب الكرات (و تطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية و الإعدادية) : دليل للمعلمين و المدربين و أولياء الأمور . حماد، مفتي إبراهيم . دار الفكر العربي، ١٤٢٠ هـ ٢٠٠٠ م .
- ٥٢- طرق قياس الجهد البدني في الرياضة . رضوان ، محمد نصرالدين . مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ م .

- ٥٣- فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. عبدالفتاح، ابوالعلا، شعلان، ابراهيم. دار الفكر العربي، ١٩٩٤ م.
- ٥٤- قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم. الخطيب، منذر هاشم، الخياط، علي. دار المناهج للنشر و التوزيع، ١٤٢٠ هـ ٢٠٠٠ م.
- ٥٥ - كرة السلة: مهاراتها و فنونها و التدريب عليها. زيدان، محمد مصطفى. نادي مكة الثقافي، ١٤٠٦ هـ ١٩٨٦ م.
- ٥٦ - كرة السلة للمدرب و المدرس. زيدان، مصطفى محمد. دار الفكر العربي، ١٤٢٠ هـ ١٩٩٩ م ١٤١٨ هـ ١٩٩٨ م.
- ٥٧- كرة اليد. إسماعيل عبدالفتاح، صالح الجمل. دار الكتاب اللبناني، ١٤١٠ هـ ١٩٩٠ م.
- ٥٨- مفهوم اللياقة البدنية و إبعادها المختلفة. الحيارى، حسن، الرضي، هاني، الديري، علي. دار الامل للنشر و التوزيع. ١٤٠٧ هـ ١٩٨٧ م.
- ٥٩- مكونات اللياقة البدنية و اختباراتهما. الصميدي، لؤي غانم. دار نهران للنشر و التوزيع، ٢٠٠١ م.
- ٦٠- موسوعة الألعاب الرياضية. مجعف، سالم محمود. دار عالم الثقافة للنشر و التوزيع، ١٤٢٥ هـ / ٢٠٠٥ م.
- ٦١- موسوعة الألف تمرين في الكرة الطائرة. الجميلي، سعد حماد. دار زهران للنشر و التوزيع، ٢٠٠٢ م.
- ٦٢- موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. خطاييه، اكرم تركي. دار الفكر، ١٤١٦ هـ / ١٩٩٦ م.
- ٦٣- موسوعة الميدان و المضمار: جري - موانع - جواجز - قفز - وثب - رمي - قذف - العاب مركبة. حسين، قاسم حسن. دار الفكر للطباعة و النشر، ١٤١٨ هـ ١٩٩٨ م.
- ٦٤- موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار. السكار، ابراهيم سالم، زاهر، عبدالرحمن عبدالحميد، حسين، احمد سالم. مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ م.
- ٦٥- نماذج من دروس التدريب الميداني في العاب القوى. توفيق، فراج عبدالحميد. مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠ م.

ملحق: استمارة تقويم الأداء الحركي للطلاب

الدرس:

عنوان الدرس:

الأدوات المستخدمة:

التاريخ:

الأدوات المستخدمة:

التاريخ: / / هـ ١٤

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



