



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



قررت وزارة التعليم تدریس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
Ministry of Education

التربية الصحية والبدنية (2)

التعليم الثانوي - نظام المسارات

السنة الثالثة

دليل المعلم

وزارة التعليم
Ministry of Education
2023 - 1445

قام بالتأليف والمراجعة

فريق من المتخصصين

طبعة 1445 - 2023

ح) وزارة التعليم، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

دليل معلم التربية البدنية - الصف الأول الثانوي - مشترك - الفصل الدراسي

الثاني. / وزارة التعليم - الرياض، ١٤٤٣ هـ

١٤٨ ص؛ ٢١ × ٥، ٢٥ سم

ردمك : ٤-٠٠٣-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

١ - التربية البدنية - مناهج - السعودية أ. العنوان

١٤٤٣/٢١٢٩

ديوي ٧٩٦,٠٧

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٢١٢٩

ردمك : ٤-٠٠٣-٥١١-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

www.moe.gov.sa

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



ien.edu.sa

أعضاء المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



fb.iien.edu.sa

أخي المعلم/أختي المعلمة، أخي المشرف التربوي/أختي المشرفة التربوية:
نقدر لك مشاركتك التي ستسهم في تطوير الكتب المدرسية الجديدة، وسيكون لها الأثر الملموس في دعم
العملية التعليمية، وتجويد ما يقدم لأبنائنا وبناتنا الطلبة.



fb.iien.edu.sa/BE



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارة التعليم

Ministry of Education

2023 - 1445

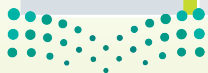
المحتويات

4	المحتويات
5	المقدمة
8	فلسفة مادة التربية الصحية والبدنية وأهدافها العامة
9	الأهداف العامة لمادة التربية الصحية والبدنية للمرحلة الثانوية
10	الأهداف العامة لمادة التربية الصحية والبدنية للصف الثالث ثانوي
11	الخطة الدراسية لمادة التربية الصحية والبدنية للصف الثالث ثانوي
12	نواتج التعلم العامة للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الثالث ثانوي
15	(المسارات) للفصل الدراسي الثالث

الوحدات التعليمية

32-17	الوحدة الأولى: تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 1
50-33	الوحدة الثانية: تطبيقات الرياضات الجماعية (كرة اليد)
66-51	الوحدة الثالثة: تطبيقات رياضات المضرب (الريشة الطائرة)
86-67	الوحدة الرابعة: تطبيقات الرياضات الجماعية (الكرة الطائرة)
106-87	الوحدة الخامسة: تطبيقات رياضات المضرب (كرة المضرب "التنس")
136-107	الوحدة السادسة: تطبيقات الرياضات الجماعية (كرة السلة)
154-137	الوحدة السابعة: تطبيقات رياضات المضرب (كرة الطاولة)
178-155	الوحدة الثامنة: تطبيقات الرياضات الجماعية (كرة القدم)
181-179	الوحدة التاسعة: تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 2

182	الملاحق
183	ملحق (1): استمارة اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
184	ملحق (2): استمارة الجاهزية لاختبارات اللياقة البدنية
186 - 185	المراجع



المقدمة :

الحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين، وأما بعد:

فيسهم هذا المقرر في تعزيز الاتجاه الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني لدى الطلاب، وتعريفهم بالعلاقة بين النشاط البدني من جهة والأنشطة الرياضية والصحة من جهة أخرى، وخصوصاً ما يتعلق بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وكيفية قياسها وتنميتها والمحافظة عليها، وقدرها من الكفاية لممارسة الأنشطة الرياضية التي يمكنهم ممارستها مدى حياتهم.

وفي هذا الإطار أعد هذا الدليل لمادة التربية الصحية والبدنية للصف الثالث الثانوي بعد أن تمت موافقته للتطبيق على الطلاب والطالبات على حد سواء.

وتكمن أهمية هذا الدليل في أنه :

- 1- يمثل أحد أنواع الكتاب المدرسي الذي يُعدّ إحدى الوسائل المهمة للمناهج الدراسية.
- 2- يقدم نموذجاً لتصميم تعليمي لدليل معلم التربية البدنية روعي فيه الأخذ بالاتجاهات التربوية الحديثة في المناهج الدراسية، وهذا من شأنه إتاحة الفرصة للاستفادة منه في تجارب مماثلة.
- 3- يقدم برنامجاً علمياً وعملياً لعملية التجريب القائمة للتعليم الثانوي وفق الخطة الدراسية.
- 4- يسهم في تنظيم جهود معلمي التربية البدنية في التعليم الثانوي وفق الخطة الدراسية لنظام المسارات ويقارب بين ممارسة أدوارهم.
- 5- يقدم مادة علمية إثرائية حول محتوى وحدات الدليل، يمكن أن تساعد المعلم في عملية التعليم والتعلم، إضافة إلى مساهمتها المتوقعة في فتح المجال للمعلمين في التوسع بالبحث من مصادر علمية أخرى.

6- يقدم مقترحات إجرائية حول دروس الوحدات المقررة في الدليل من خلال الأفكار الواردة في الأساليب التدريسية والوسائل التعليمية، وكذلك جوانب التنفيذ الممثلة في التهيئة والتنفيذ ذاته وتنمية مهارات التفكير وتوجيهات السلامة، إضافة إلى أساليب التقويم.

7- يساعد في التخطيط والتطوير لبرامج إعداد معلمي التربية البدنية في التعليم الثانوي وفق الخطة الدراسية، وتدريبهم والإشراف عليهم.

ويتكون هذا الدليل من تسع وحدات تعليمية جاءت كما يلي:

الوحدة الأولى: تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 1

تسهم في تعزيز معرفة الطلبة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، والطرائق المبسطة لقياسها.

الوحدة الثانية: تطبيقات الرياضات الجماعية (كرة اليد)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني لدى الطلبة، وكذلك المشاركة في نشاط بدني لكرة اليد، وممارسة بعض المهام التحكيمية في قانون كرة اليد.

الوحدة الثالثة: تطبيقات رياضات المضرب (الريشة الطائرة)

تسهم في إدراك الطلبة لأهمية استثمار الوقت الحر بما ينفعه إضافة إلى تعزيز ممارسة نشاط تنافسي في الريشة الطائرة، وممارسة بعض المهام التحكيمية المناسبة أثناء المنافسات.

الوحدة الرابعة: تطبيقات الرياضات الجماعية (الكرة الطائرة)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني لدى الطلبة، وكذلك المشاركة في نشاط بدني لكرة الطائرة، وممارسة بعض المهام التحكيمية في قانون الكرة الطائرة.

الوحدة الخامسة: تطبيقات رياضات المضرب (كرة المضرب "التنس")

تسهم في إدراك الطلبة لأهمية استثمار الوقت الحر بما ينفعه إضافة إلى تعزيز ممارسة نشاط تنافسي في كرة المضرب "التنس"، وممارسة بعض المهام التحكيمية المناسبة أثناء المنافسات.



الوحدة السادسة : تطبيقات الرياضات الجماعية (كرة السلة)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني لدى الطلبة، وكذلك المشاركة في نشاط بدني لكرة السلة، وممارسة بعض المهام التحكيمية في قانون كرة السلة.

الوحدة السابعة : تطبيقات رياضات المضرب (كرة الطاولة)

تسهم في إدراك الطلبة لأهمية استثمار الوقت الحر بما ينفعه إضافة إلى تعزيز ممارسة نشاط تنافسي في كرة الطاولة، وممارسة بعض المهام التحكيمية المناسبة أثناء المنافسات.

الوحدة الثامنة : تطبيقات الرياضات الجماعية (كرة القدم)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني لدى الطلبة، وكذلك المشاركة في نشاط بدني لكرة القدم، وممارسة بعض المهام التحكيمية في قانون كرة القدم.

الوحدة التاسعة : تطبيقات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة 2

تسهم في تعزيز معرفة الطلبة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، والطرائق المبسطة لقياسها.

ونهيّب بمشرفي ومعلمي التربية البدنية أن يبعثوا إلينا ملحوظاتهم ومقترحاتهم على هذا الدليل، ويتواصلوا معنا في عرض تجاربهم وخبراتهم حول تنفيذ المنهج؛ لتتم الاستفادة منها ونقلها إلى بقية زملائهم في الميدان.

والله ولي التوفيق،،،،



فلسفة مادة التربية البدنية وأهدافها العامة :

تهدف التربية الصحية والبدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية والرياضية التي تناسب خصائص نمو كل مرحلة (بنين / بنات) وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام فإنه يجب أن ننطلق من فلسفة تتعامل مع الطالب والطالبة على أنهما جسم، وعقل، وروح؛ لذا فإن فلسفة منهج مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام تركز على التالي:

- ما صدر عن الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة: أن ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع، وأنهما تشكلان عنصراً أساسياً من عناصر التربية في النظام التعليمي.
- الخمول البدني وانعكاسه على نسبة ممارسات النشاط البدني.
- انتشار السمنة بمعدلات مرتفعة وما يصاحبه من أمراض خطيرة.
- أهمية ممارسة النشاط البدني لتحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية والاجتماعية.

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 والطالبات.

وتكون هذه الأهداف على النحو التالي :

1. تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة (بالصحة / بالأداء) والمحافظة عليها.
2. تنمية المهارات الحركية الأساسية والرياضية، بما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.
3. اكتساب المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.
4. تعزيز الممارسة الإيجابية المنتظمة للنشاط البدني المعزز للصحة.
5. تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية من خلال النشاط البدني.
6. تقدير الرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة.



الأهداف العامة لمادة التربية الصحية والبدنية للمرحلة الثانوية

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما للمقرر في هذه المرحلة أن:

1. يطبقا قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية " القوة العضلية"، قوة عضلات البطن، "المرونة"، التركيب الجسمي) وطرق قياسها.
2. يطبقا قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: (القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، الاتزان، التوافق) وطرق قياسها.
3. يظهرها قدرأ من الكفاية عند ممارسة الرياضات الجماعية: (كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد).
4. يظهرها قدرأ من الكفاية عند ممارسة رياضات المضرب (الريشة الطائرة، كرة المضرب، كرة الطاولة).
5. يمارسا بعض المهام القانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
6. تتعزز لديهما أهمية استثمار الوقت الحر بممارسة النشاط البدني.
7. يقدرالرياضيين السعوديين البارزين في الرياضات المقررة لهذه المرحلة.

الأهداف العامة لمادة التربية الصحية والبدنية للصف الثالث ثانوي:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد تعلمهما مكونات الوحدات التعليمية المدرجة في هذا الدليل أن:

1. يقيسا عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية "القوة العضلية"، قوة عضلات البطن، "المرونة"، التركيب الجسمي) وقيما مستواها.
2. يقيسا عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: (القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، الاتزان، التوافق) وقيما مستواها.
3. يمارسا نشاطاً تنافسياً في كرة اليد.
4. يمارسا نشاطاً تنافسياً في الكرة الطائرة.
5. يمارسا نشاطاً تنافسياً في كرة السلة.
6. يمارسا نشاطاً تنافسياً في كرة القدم.
7. يمارسا نشاطاً تنافسياً في الريشة الطائرة.
8. يمارسا نشاطاً تنافسياً في كرة المضرب "التنس".
9. يمارسا نشاطاً تنافسياً في كرة الطاولة.
10. يمارسا مهاماً تحكيمية لكل رياضة من الرياضات المقررة لهذا الصف.
11. تتعزز لديهما أهمية استثمار الوقت الحر لممارسة النشاط البدني.
12. يستمتعا بممارسة نشاط تنافسي لكل رياضة من الرياضات المقررة لهذا الصف.



الخطة الدراسية لمادة التربية الصحية والبدنية (2) للصف الثالث ثانوي

إجمالي عدد الحصص	عدد الحصص لكل فصل دراسي			عدد الأسابيع لكل فصل دراسي	المسار
	ف 3	ف 2	ف 1		
48	4	12	العام
48	4	12	علوم الحاسب والهندسة
48	4	12	الصحة والحياة
48	4	12	إدارة أعمال
48	4	12	الشرعي

نواتج التعلّم العامة للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية
للفص الثالث الثانوي (المسارات) للفصل الدراسي الثالث

عدد الدروس	نواتج التعلّم الخاصة: يكون الطالب/ الطالبة قادراً على أن:	المفاهيم	الموضوعات	اسم الوحدة	الأسبوع
2	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية: (القوة العضلية/ التحمل العضلي/ المرونة)، التركيب الجسمي.	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة البدنية والصحة	تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 1	الأول
2	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق.	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء			
1	التمرير من مستوى: (الركبة، الحوض، الكتف، الرأس، فوق الرأس/ البندولية).			تطبيقات الرياضات الجماعية	الثاني
1	التتنيط: (باليدين من الوقوف، المشي، والجري)، (العالي والمنخفض).	المهارات الأساسية لكرة اليد	كرة اليد		
1	التصويب من مستوى: (الحوض، الكتف، فوق الرأس)، (السلمية من المشي، من الجري).				
1	ممارسة نشاط تنافسي .	نشاط تنافسي			
1	المسكات الأساسية: (الأمامية، الخلفية، مسكة الإبهام، مسكة شكل V).			تطبيقات رياضات المضرب	الثالث/الرابع
1	حركة القدمين: (الطعن، الزحلق، قفزة المقص).				
1	الإرسال: (الأمامي المنخفض والعالي، الخلفي المنخفض والعالي).	المهارات الأساسية للريشة الطائرة	الريشة الطائرة		
1	الضربة الأمامية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة) .				
1	الضربة الخلفية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة) .				
2	ممارسة نشاطاً تنافسياً بالنظام الفردي.				
2	ممارسة نشاطاً تنافسياً بالنظام الزوجي.	نشاط تنافسي			
1	التمرير: (بالأصابع للأمام ولأعلى وللخلف، بالساعدين للأمام ولأعلى وللخلف).	المهارات الأساسية للكرة الطائرة	الكرة الطائرة	تطبيقات الرياضات الجماعية	الخامس
1	الإرسال: (من أسفل مواجه، والجانب، من أعلى).				
1	الضربة الساحقة: (المستقيمة). حائط الصد (الفردي).				
1	ممارسة نشاط تنافسي.	نشاط تنافسي			



عدد الدروس	نواتج التعلّم الخاصة: يكون الطالب / الطالبة قادرا على أن:	المفاهيم	الموضوعات	اسم الوحدة	الأسبوع	
1	وقفه الاستعداد والمسكات الأساسية: (الشرقي، الغربي، القاري). الإرسال: (المستقيم من أعلى، من الجانب، من تحت الذراع).	المهارات الأساسية لكرة المضرب "التنس"	كرة المضرب "التنس"	تطبيقات رياضات المضرب	السادس	
1	- الضربة الأمامية: (بوجه المضرب، الساحقة، الطائفة المسقطة، الطائفة العالية، نصف الطائفة). - الضربة الخلفية: (الطائفة، نصف الطائفة).					
1	ممارسة نشاط تنافسي (فردى).	نشاط تنافسي				
1	ممارسة نشاط تنافسي (زوجى).					
1	التمريرة باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة).	المهارات الأساسية لكرة السلة	كرة السلة	تطبيقات الرياضات الجماعية	السابع	
1	التمريرة بيد واحدة من: (الكتف، البسيطة من أسفل، المرتدة، الطويلة).					
1	- الارتكاز: (الأمامى، الخلفى)، المحاورة بالكرة. - التنطيط من: (الوقوف، المشى، والجري)، (العالي والمنخفض).					
1	ممارسة نشاط تنافسي.					نشاط تنافسي
2	- وقفه الاستعداد والمسكات الأساسية: (المصافحة، القلم). - الإرسال: (بوجه المضرب الأمامى، بوجه المضرب الخلفى، القاطع بوجه المضرب وظهره).	المهارات الأساسية لكرة الطاولة	كرة الطاولة	تطبيقات رياضات المضرب	الثامن / التاسع	
1	الضربة الأمامية: (القاطعة بوجه المضرب وظهره، الرافعة، المقوسة، الساحقة، نصف الطائفة، الساقطة).					
1	الضربة الخلفية: (الرافعة، الساحقة).					
2	ممارسة نشاط تنافسي (فردى).					نشاط تنافسي
2	ممارسة نشاط تنافسي (زوجى).					

عدد الدروس	نواتج التعلم الخاصة: يكون الطالب / الطالبة قادرا على أن:	المفاهيم	الموضوعات	اسم الوحدة	الأسبوع
1	ركل الكرة: التمرير والتصويب: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بباطن القدم).	المهارات الأساسية لكرة القدم	كرة القدم	تطبيقات الرياضات الجماعية	العاشر / الحادي عشر
1	الجري بالكرة: (بوجه القدم الخارجي، بوجه القدم الداخلي، الجري المتعرج بالكرة).				
1	كتم الكرة واستلامها: (بباطن القدم، بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بالصدر).				
1	التصويب: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي).				
1	ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب).				
3	ممارسة نشاط تنافسي.				
2	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية: (القوة العضلية/ التحمل العضلي/ المرونة)، التركيب الجسمي.	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة البدنية والصحة	2	الثاني عشر
2	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق.	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء			



الوحدات التعليمية

عدد الدروس	الموضوعات	اسم الوحدة	الأسبوع
4	اللياقة البدنية والصحة	تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 1	الأول
4	كرة اليد	تطبيقات الرياضات الجماعية	الثاني
8	الريشة الطائرة	تطبيقات رياضات المضرب	الثالث/الرابع
4	الكرة الطائرة	تطبيقات الرياضات الجماعية	الخامس
4	كرة المضرب "التنس"	تطبيقات رياضات المضرب	السادس
4	كرة السلة	تطبيقات الرياضات الجماعية	السابع
8	كرة الطاولة	تطبيقات رياضات المضرب	الثامن/التاسع
8	كرة القدم	تطبيقات الرياضات الجماعية	العاشر/الحادي عشر
4	اللياقة البدنية والصحة	تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 2	الثاني عشر



الوحدة الأولى
تطبيقات اللياقة البدنية
والصحة 1



أهداف الوحدة:

1. المشاركة في القياس الأولي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي:
 - اللياقة القلبية التنفسية.
 - اللياقة العضلية الهيكلية: (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة).
 - التركيب الجسمي.
2. المشاركة في القياس الأولي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء، وهي:
 - القدرة العضلية.
 - السرعة.
 - الرشاقة.
 - الاتزان.
 - التوافق.

مواصفات نواتج التعلم:

أولاً: المشاركة في القياس الأولي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهي:
(اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية الهيكلية - التركيب الجسمي).

أ- اللياقة القلبية التنفسية:

هي مدى قدرة الجهاز القلبي التنفسي عند الإنسان على استنشاق الأكسجين من الهواء الخارجي المحيط عن طريق الجهاز التنفسي، ثم نقله من خلال القلب والأوعية الدموية، حتى يتم استخلاصه من خلال الخلايا الجسمية، تحديداً العضلات من أجل توفير الطاقة التي تلزمها للقيام بالانقباض. وتقاس هذه اللياقة بطريقتين، هما:

1- الطريقة المباشرة في المختبر: من خلال تعريض الشخص لجهد بدني معين، بشرط أن يكون متدرجاً حتى يتعب؛ من أجل قياس الغازات التنفسية وتحديد الحد الأقصى من الأكسجين المستهلك لديه.

2- الطريقة غير المباشرة: هي التي تتم عن طريق مجموعة من الاختبارات الميدانية التي تتضمن قياس الوقت اللازم لتجاوز مسافة معينة سواء عن طريق المشي أو الجري، وغالباً ما تتراوح هذه المسافة ما بين كيلو إلى ثلاثة كيلومترات، بالاعتماد على نوعية الاختبار المعمول به، والعينة التي سيتم فحص وقياس مدى لياقتها، إضافة للوقت اللازم والإمكانات المتوافرة والموجودة.



اختبار الجري أو المشي لمسافة 1200 متر.

يتم قياس اللياقة القلبية التنفسية من خلال اختبار الجري أو المشي لمسافة 1200 م، وتعد من الطرق غير المباشرة لقياس اللياقة. ويمكن تنفيذ الاختبار في مساحة مناسبة كمثل: (ست لفات حول مربع أو مستطيل محيطه 200 م).

الأجهزة والأدوات:

- أرض مستوية محيطها 200م مربعة أو مستطيلة بأضلاع أطوالها (50م X 50م، أو 60م X 40م، أو 70م X 30م).
- أربع رايات ركنية أو أقماع توضع في أركان المربع أو المستطيل.
- تحديد أضلاع المربع أو المستطيل (يمكن استخدام حبال أو أشرطة ملونة لهذا الغرض).
- ساعة توقيت، ويستحسن أن تكون من النوع الذي يمكنه قياس أكثر من توقيت واحد.
- تحديد منطقتي البدء والنهاية.
- توزيع بطاقات تعليمات لكل مجموعة توضح عدد الدورات المطلوبة.
- حثهم على تنظيم سرعة الجري طوال فترة الاختبار، وقطع مسافة الاختبار في أقصر زمن ممكن.

الوضع الابتدائي:

الوقوف خلف خط البداية.

طريقة الأداء:

- عند إعطاء إشارة البدء (استعد، انطلق)، يقوم المختبرون بالجري حول المساحة المحددة، بعكس عقارب الساعة.
- يمكن للمختبر أن يتحول من الجري إلى المشي، والعكس؛ حيث الهدف هو إكمال المسافة بأقصر زمن ممكن.
- تسجيل الزمن لكل مشارك بالدقائق والثواني.

ب- اللياقة العضلية الهيكلية تتمثل في كل مما يلي:

1- القوة العضلية:

تعد القوة العضلية إحدى مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، وتوافرها ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى مراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية ... فهي الأساس في الأداء البدني، فإن لم تكن، فلا أقل من أنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية.

تعريفها:

هي أقصى قوة ناتجة عن عضلة واحدة أو مجموعة من عضلات الجسم، خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي لمرة واحدة كحد أقصى، وتتضمن العضلات العلوية من الجسم.

اختبارات القوة العضلية:

أ- قوة القبضة:

الوضع الابتدائي:

مسك الجهاز من المكان المخصص له بإحدى القبضتين.

طريقة الأداء:

يقوم الطالب/ الطالبة بمسك الجهاز من المكان المخصص له بإحدى القبضتين ثم يقوم بأقصى انقباض له دون مساعدة أي عضو آخر من الجسم، يقوم الطالب/ الطالبة بعمل ثلاث محاولات وتسجيل أفضل نتيجة.



ب- قوة عضلات الظهر:

الوضع الابتدائي:

وضع القدمين على الجهاز في المكان المخصص لذلك مع مسك البار المثبت بالجهاز.

طريقة الأداء:

يقوم الطالب/ الطالبة بوضع قدمه على الجهاز في المكان المخصص لذلك، ثم يقوم بميل الجذع أماماً أسفل ليمسك بالبار المثبت بالجهاز (المقبضة) وتكون الرجلين على كامل امتدادهما والظهر مستقيم، ثم يقوم الطالب/ الطالبة بعمل أقصى انقباض للعضلات المادة للظهر، يقوم الطالب/ الطالبة بعمل ثلاث محاولات وتسجيل أفضل نتيجة.



ج- قوة عضلات الرجلين:

الوضع الابتدائي:

وضع القدمين على الجهاز في المكان المخصص لذلك مع مسك البار المثبت بالجهاز.

طريقة الأداء:

يقوم الطالب/ الطالبة بوضع قدمه على الجهاز في المكان المخصص لذلك، ثم يقوم بثني الركبتين ليمسك بالبار المثبت بالجهاز (المقبضة) ويكون الظهر في الوضع المستقيم له وعمودي على الأرض، ثم يقوم بعمل أقصى انقباض للعضلات المادة للرجلين، يقوم الطالب/ الطالبة بعمل ثلاث محاولات وتسجيل أفضل نتيجة.



د- قوة عضلات الذراعين:

اختبار الضغط:

وصف الأداء:



ثني ومدّ الذراعين من وضع الانبطاح مائل، يتركز ثقل الجسم على الذراعين، ويقيس قدرته على مقاومة جاذبية الأرض، وذلك بإنزال الجسم نحو الأرض ثم الرجوع إلى الحالة الأولى التي كان عليها، وتعتبر الذراعان في هذا التمرين ركيزتان أساسيتان في ممارسة العملية.

اختبار شد العقلة:

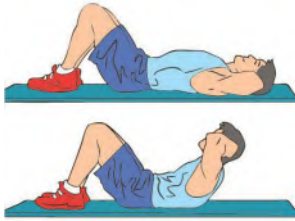


هو أحد التمارين الرياضية التي يمارسها الكثير من الأشخاص من أجل جسم أقوى وعضلات سليمة، خاصة أنها من التمرينات البسيطة التي لا تحتاج إلى أدوات أخرى معقدة.

2- قوة عضلات البطن:

هي قدرة العضلات على التحمل والإنتاج بصورة متكررة من أجل الحفاظ على الانقباض العضلي لفترة معينة من الوقت.

اختبار الجلوس من الرقود على الظهر:



من وضع الرقود على الأرض وضع الذراعين جانباً وثبات الجزء السفلي من الجسم، ويتم تحريك الجزء العلوي نحو الركبتين مع عدم ثنيهما للوصول إلى وضعية الجلوس الطويل، مع أخذ نفس عميق وزفير عند صعود الجسم. تجنب وضع الذراعين خلف الرقبة، يكرر التمرين وتستخدم عضلات البطن للتحرك صعوداً وهبوطاً.

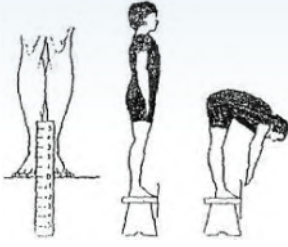
3- المرونة:

المفهوم:

المرونة مصطلح علمي في علوم التربية البدنية وعلوم النشاط البدني وهي تعني: المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل، إذ يعبر عن المدى الذي يتحرك فيه المفصل لمداه التشريحي، وتؤثر بصورة كبيرة في مواصفات الأداء الحركي.

التعريف:

هي قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل، وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد.



الاختبار الأول:

ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف على مقعد.

الهدف من الاختبار:

قياس مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ.

الأدوات:

مقعد يتحمل وزن المختبر مثبت عليها مسطرة من مستوى وقوف المختبر على المقعد طولها 22 سم.

أداء الاختبار:

يقف المختبر على مقعد مرتفع مع ضم القدمين ومد الركبتين كاملاً، يثني المختبر الجذع أماماً أسفل محاولاً تمرير أطراف أصابع اليدين في مستوى أقل من سطح المقعد والثبات في هذا الوضع، تحسب القراءة بالسنتيمتر، إما السالب أو الموجب، وذلك عن مستوى سطح المقعد فإذا لم تصل أطراف الأصابع مستوى سطح المقعد كانت القراءة بالسالب، وإذا تخطت مستوى السطح إلى أسفل المقعد كانت القراءة بالموجب.

التقويم:

المسافة مؤشر المرونة.



الاختبار الثاني:

من وضع الجلوس ومد الركبتين ثني الجذع أماماً.

الهدف من الاختبار:

قياس مرونة العمود الفقري وعضلات خلف الفخذ.

الأدوات:

صندوق مثبت جبراً على الأرض ويثبت عليه من أعلى مقياس مدرج إلى سنتيمترات وبارتفاع مستوى أطراف أصابع القدمين.

إجراء الاختبار:

يجلس المختبر مواجهاً الصندوق بحيث يضغط ببطن القدمين على الوجه المقابل للصندوق والمثبت جيداً على الأرض، مد الركبتين كاملاً مع ثني الجذع أماماً، والثبات مع محاولة تمرير أطراف أصابع اليدين عبر مستوى الصندوق، أما إذا تجاوزت هذا المستوى فتكون القراءة بالموجب.

التقويم:

المسافة مؤشر للمرونة.



ج- التركيب الجسمي:

هو مصطلح يستخدم لوصف النسبة المئوية للدهون، والعظام والعضلات في جسم الإنسان، لأن الأنسجة العضلية تأخذ حيزاً أقل في أجسامنا عن الأنسجة الدهنية. وهي نسبة مكونات الجسم الأساسية، من الدهون، البروتين، والمياه؛ حيث يعرض قياسه الأجزاء التي يتألف الوزن الفعلي للجسم. وهو مختلف عن قياس كتلة الجسم الذي يقارن بين وزن الشخص وطوله، وهو يعنى بالبدانة فقط ولا يعنى بنسبة الدهون على عكس قياس تركيب الجسم. يبين قياس تركيب الجسم نسبة الدهون الموجودة في الجسم بمقابل النسبة المئوية من كتلة الجسم النحيل (LBM)، أي العضلات والعظام والمياه. لهذا يعتبر المحدد الرئيسي للمظهر عوضاً عن الوزن العام.

القياس:

يمكن قياس تركيب الجسم (خصوصاً نسبة الدهون في الجسم) بطرق متعددة، منها:

1- قياس طي الجلد:



الهدف: قياس سماكة الدهن تحت الجلد في أماكن متعددة من الجسم. ويشمل هذا منطقة البطن ومنطقة تحت الكتف والذراعين والردفين والخصدين. بعد ذلك تستخدم هذه القياسات لتقدير إجمالي الدهون في الجسم بهامش خطأ 4 نقاط في المائة تقريباً.

ويستخدم (الفرجار) لقياس تركيب الجسم بتطبيق اختبار ثنية الجلد، ومن أكثر المناطق شيوعاً لقياس سمك طيات الجلد عند ثلاث مناطق هي:

أ- سمك طية الجلد في منطقة ما تحت عظم لوح الكتف:

ثنية مائلة تحت الزاوية السفلى لعظم لوح الكتف (1-2 سم) باتجاه العمود الفقري.

ب- سمك طية الجلد في منطقة العضلة العضدية الثلاثية الرؤوس:

عبارة عن ثنية رأسية في الجلد فوق العضلة ذات الرؤوس الثلاثة في منتصف المسافة بين النتوء المرفقي والنتوء الأخرومي للكتف، ويكون مفصل المرفق ممتداً والعضلة مرخية.



ج- سمك طية الجلد في المنطقة الإنسية للساق:

ثنية رأسية في الجهة الإنسية (إلى الداخل) من الساق عند أكبر محيط للساق، بينما المفحوص جالساً على كرسي وقدماه على الأرض والركبة مثنية بزاوية مقدارها 90 درجة. ويتم معرفة نسبة التركيب الجسمي بإجراء الآتي:

1. أخذ قياسات طي سمك الجلد بإحدى الطرق المناسبة.

2. تسجل القراءات - وكرر لمدة 15 ثانية.

3. احتساب الإجمالي - والمتوسط.

4. احتساب النسبة المئوية للنسيج الدهني.

2- مؤشر كتلة الجسم:

مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو صيغة رياضية للتعرف على الوزن الطبيعي للشخص، وهي عبارة عن ناتج قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر (كجم/ متر²).

يتم حساب كتلة الجسم في هذا الطريقة عن طريق قسمة وزن الشخص بالكيلوغرام على مربع طول الشخص بالمتر، ولأن الطول يقاس عادةً بوحدة السنتيمتر، فإنه يجب قسمة الطول على 100 أولاً، ثم حساب مؤشر كتلة الجسم. ويمكن صياغة حاسبة الوزن المثالي أو معادلة مؤشر كتلة الجسم على شكل معادلة كالتالي:
مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / الطول (م²).

حساب كتلة الجسم:

عند حساب كتلة الجسم لدى البالغين؛ أي من عمر 20 عاماً فأكثر، فإنه يمكن تصنيف النتيجة التي يتم الحصول عليها ضمن إحدى الفئات التالية:

- انخفاض الوزن أو النحافة (أقل من 18,5): في حال كان مؤشر كتلة الجسم لدى الشخص أقل من 18,5، فهذا يعني أنه يعاني من انخفاض في الوزن. ويكون هذا مؤشراً عادةً على سوء التغذية.

- وزن طبيعي (18,5-24,9): قيم كتلة الجسم الطبيعية للنساء والرجال هي التي تقع ضمن هذه الفئة، والتي تعني أن القيم الناتجة للشخص ضمن الطول والوزن الطبيعي، ومن الأفضل له الحفاظ على وزنه.

- زيادة الوزن (25,0 - 29,9): عندما تكون نتائج قياس كتلة الجسم ما بين 25 - 29,9، فهذا يدل على أن الشخص يعاني من زيادة في الوزن، ويجب عليه اتباع حمية غذائية لفقدان الوزن الزائد، وينصح بممارسة التمارين الرياضية لخسارة الوزن.

- السمنة (أكثر من 30): تدل قيم كتلة الجسم التي تكون أكبر من 30 على أن الشخص يعاني من مرض السمنة، ويمكن علاج السمنة من خلال خطوتين أساسيتين، وهما الحمية وممارسة التمارين الرياضية.



ثانياً: المشاركة في القياس الأولي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهي:
(القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، الاتزان، التوافق):

أ- القدرة العضلية:

المفهوم:

هي القوة المميزة بالسرعة وتُعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.

التعريف:

هي قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن، مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح؛ فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت ويتم تنميتها من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب، كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

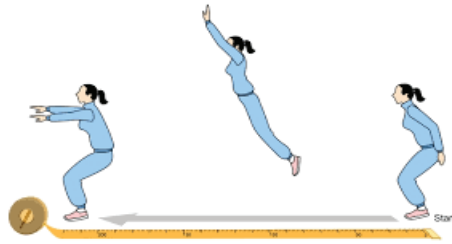
الاختبار:

الوثب الطويل من الثبات.

الهدف من الاختبار:

قياس القدرة العضلية.

الأدوات المستخدمة:



مكان مناسب للوثب الطويل بعرض 5,1 متر وبطول 5,3 متر، يراعى أن يكون المكان خالياً من العوائق وغير أملس، وشريط قياس، وقطع ملونة من الطباشير.

طريقة الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان بحيث يلامس مشطا القدمين خط البداية من الخارج.

- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً.

- الوثب للأمام إلى أقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

تعليمات الاختبار:

- يكون خط البداية بعرض 5 سم ويدخل في القياس ويتم القياس لأقرب 1 سم.

- للمختبر ثلاث محاولات تحسب أحسن محاولة ويتم الارتقاء بالقدمين معاً.

- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولات.

التسجيل:

يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية خط البداية.

ب- السرعة:

المفهوم:

هي من العوامل الرئيسة للأداء البدني وترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي، وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى.

التعريف:

قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقل فترة زمنية ممكنة.

الاختبار:

عدو ثلاثين متراً من بداية متحركة

الهدف من الاختبار:

قياس السرعة الانتقالية.

الأدوات:

ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض، المسافة بين الخط الأول والثاني عشرة أمتار، وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون متراً.

طريقة الأداء:

يقف المختبر خلف الخط الأول وعند سماع أشاره البدء. يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث، يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله للخط الثالث.

التسجيل:

يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين متراً.

ج- الرشاقة:

المفهوم:

قدرة الفرد على تفسير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء.

التعريف:

قدرة الفرد الرياضي على السيطرة على الحركات التوافقية المعقدة، وكذلك قدرته على تعلم الحركات الرياضية خلال فترة زمنية قصيرة.

الاختبار الأول:

اختبار الانبطاح المائل من الوقوف في 10 ثوان.



هدف الاختبار:

قياس الرشاقة العامة للجسم.

الأدوات:



بساط رقيق من اللباد يوضع على أرض مستوية، كما يمكن أداء الاختبار في صالة الجيمباز أو على أرض رملية مستوية.

طريقة الأداء:

- يقف المختبر معتدلاً.

- عند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين، ووضع الكفين على الأرض وبحيث تكون

الركبتان بين الذراعين

- دفع الرجلين خلفاً لاتخاذ وضع الانبطاح المائل تماماً.

- ضم الرجلين أماماً للوصول لوضع ثني الركبتين.

- الوقوف في وضع معتدل والصدر أماماً للوصول للوضع الابتدائي.

- يؤمر المختبر بالأداء لأقصى عدد ممكن من المرات بدون توقف حتى نهاية الزمن.

تعليمات الاختبار:

- ينتهي الاختبار ويتوقف العد حينما يتوقف الزمن.

- لا تحسب المحاولات غير الصحيحة في العدد.

- يؤدي الاختبار بسرعة لأن الزمن يدخل كمحك.

- يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

إدارة الاختبار:

محكم: ويقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء والعد.

حساب الدرجات:

تحتسب أربع درجات لكل محاولة صحيحة وتتكون من أربعة أجزاء هي: ثني الركبتين كاملاً، دفع الرجلين خلفاً،

ضم الرجلين أماماً، للوقوف في خلال العشر ثوانٍ.

الاختبار الثاني:

اختبار باور للرشاقة.

هدف الاختبار:

قياس الرشاقة.



الأدوات:

خمسة قوائم وثب عال أو خمس كرات طائرة. أو شواخص، كما يمكن استخدام خمسة كراسي بدلاً من القوائم، ساعة إيقاف. مستطيل طوله 3x5 م. تثبت أربعة قوائم عمودياً على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل.

طريقة الأداء:

من مكان البداية (بجانب أحد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل) يجري المختبر جرياً متعرجاً على شكل (8) باللغة الإنجليزية. يؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات.

التسجيل:

يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في ثلاث دورات.

د- الاتزان:

المفهوم:

يعد الاتزان من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تساعد الفرد الرياضي على إنجاز الأداء الحركي بصورة سليمة، بالإضافة إلى أهميته للفرد في حياته اليومية التي تتطلب منه القدرة على التحكم بالجسم وعدم الإخلال به.

التعريف:

هي القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم أثناء الثبات أو أثناء الحركة، وتشير المراجع العلمية والأبحاث إلى أن الاتزان يعد أحد أنواع التوافق العضلي العصبي، والذي يعطي الفرد القدرة على الحفاظ على توازن جسمه سواء من وضع الحركة أو الثبات، وهذا يتطلب عملاً عضلياً عصبياً متناسقاً.

الاختبار الأول:

اختبار المشي على العارضة.

هدف الاختبار:

قياس التوازن من خلال الحركة.

الأدوات:

عارضة توازن بعرض (10) سم وطول (4) م وسمك (3-5) سم، أرض مستوية، ساعة توقيت.



مواصفات الاختبار:

عند سماع الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالمشي على العارضة إلى النهاية، ثم الدوران والرجوع مرة أخرى إلى نقطة البداية بأقصى سرعة وبدون لمس أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة.

التسجيل:

يحسب الزمن المستغرق في المشي على العارض إلى أقل من 10/1 ثانية عند ملامسة أي جزء من الجسم الأرض خارج العارضة تضاف ثانية للوقت المستغرق.

الاختبار الثاني:

اختبار الوقوف على مشط القدم.

الهدف من الاختبار:

قياس التوازن الثابت، وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.

الأدوات:

ساعة إيقاف، أو ساعة يد بها عقرب للثواني.

مواصفات الاختبار:

يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين، ويفضل أن تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضاً بوضع اليدين في الوسط. وعند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأطول فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

التسجيل:

يحسب أفضل زمن للثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقد التوازن.

هـ- التوافق:

المفهوم:

هو أحد عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الحركي والمهاري، حيث يتطلب اشتراك أكثر من عضو من أعضاء الجسم في هذا الأداء. ورغم أن التوافق العضلي العصبي عنصرٌ أساسيٌّ وهامٌ لكل المهارات الحركية، إلا أنه مطلب رئيس لإتقان بعض الرياضات مثل الجولف وكرة القدم والريشة الطائرة والإسكواش والتنس الأرضي.



التعريف:

هو التكامل والانسياابية في الأداء ما بين الجهازين العصبي والعضلي الذي ينتج عنه حركة أو مجموعة من الحركات البدنية المتسمة بالتناسق والانسجام ورشاقة الأداء.

الاختبار:

رمي واستقبال الكرة.

هدف الاختبار:

قياس التوافق بين العين واليد.

الأدوات:

كرة تنس أرض، حائط، يرسم خط على بعد 5 متر من الحائط.

طريقة الأداء:

يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض، والبدء وفق التالي:

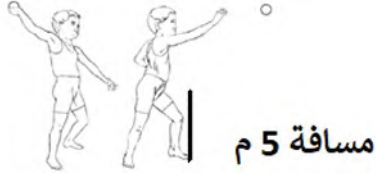
-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.

-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على أن يستقبلها بعد ارتدادها من الحائط باليد نفسها.

-رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على أن يستقبلها بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

حساب الدرجة:

تحسب لكل محاولة صحيحة درجة وتحسب من الدرجة النهائية وقدرها 15 درجة.



إجراءات تنفيذ القياس الأولي لكل من:

أ- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

ب- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:

تبدأ دروس هذه الوحدة - أخي المعلم/ أختي المعلمة - بمقدمة نظرية تشرح فيها مكونات الوحدة مع عرض بعض الصور التوضيحية للإجراءات التطبيقية لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لديهم، أو شريط فيديو إن وجد.

- ✓ شرح مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ✓ توضيح الأسلوب المتبع في تطبيق القياسات مع تحديد الأدوار.
- ✓ تقسيم الطلبة إلى مجموعات بعدد محطات القياس.
- ✓ تكليف أحد أعضاء المجموعة كمنسق لزملائه.
- ✓ تهيئة الأدوات اللازمة لتنفيذ كل اختبار.
- ✓ وضع ستاند أمام كل محطة معلق به التعليمات المطلوب اتباعها.
- ✓ يسلم بيان بأسماء الطلبة لمنسق كل مجموعة.
- ✓ إجراء نشاط تهيئة مع مجموعة من تمارين الإطالة الثابتة.
- ✓ تطبيق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد لدى الطلبة وإضفاء نوع من المرح والسُرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ:

- ✓ يتم البدء بتنفيذ اختبار كل محطة وفق التعليمات المكتوبة وبإشراف منسق كل مجموعة وبمتابعة من المعلم.
- ✓ يتم تسجيل نتيجة كل طالب في الاستمارة الخاصة بكل اختبار.
- ✓ تشجيع الطلاب على الجدية في الأداء وقرآن مستوى الطالب كل بداته عند تكرار الأداء.



التهئية:

- ✓ قَدِّم تمارين تسهم في إعادة الطلاب إلى وضعهم الطبيعي عند نهاية زمن القياس.
- ✓ قَدِّم مجموعة من تمارين الإطالة الثابتة في نهاية الفترة.
- ✓ ناقش طلابك فيما تم تطبيقه نهاية كل درس.



الوحدة الثانية
تطبيقات الرياضات الجماعية
(كرة اليد)



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يجيدا المهارات الأساسية لكرة اليد:
 - التمرير من مستوى: (الركبة، الحوض، الكتف، الرأس، فوق الرأس البندولية).
 - التنطيط: (باليد من الوقوف، والمشي، والجري)، (العالي والمنخفض).
 - التصويب من مستوى: (الحوض، الكتف، فوق الرأس)، (السلمية من المشي من الجري).
 - رمية الجزء، الرمية الحرة من فوق حائط الصد.
2. يفهما القواعد الضرورية لقانون كرة اليد: (ميدان اللعب، زمن اللعب، الفريق، حارس المرمى، تسجيل الأهداف، الرميات: "الإرسال، الجانبية، الحارس، الحرة، الجزء "العقوبات).
3. يمارسا نشاطاً تنافسياً لكرة اليد.
4. يشعرنا بمتعة أثناء مشاركتها في نشاط تنافسي في كرة اليد.

مواصفات الأداء الفني لنواتج التعليم التالية:

1. إجادة المهارات الأساسية في كرة اليد التالية:

أ- التمرير: من مستوى: (الكتف، الحوض، الركبة، الرأس، فوق الرأس، البندولي).
ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.
تعلمنا في الصفوف الدراسية السابقة مهارات كرة اليد الأساسية، وسنسترجع في هذه الوحدة عدداً من المهارات مع المزيد من التطبيقات العملية والمعرفية لمهارات وقواعد رياضة كرة اليد.

التمرير:

التمرير في كرة اليد من أهم المهارات الأساسية، وهو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقاً لطبيعة اللعب والظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدماً في ذلك أيّاً من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف. وتعدد المسميات والتصنيفات لأنواع التمرير في كرة اليد، وتعد مهارة التمرير من أعلى، هي الأساس لجميع أنواع التمرير وأكثرها استخداماً في الأداء، وملائمة للتمرير القريب والطويل، وكذلك في التصويب، ومن أهم أنواع التمرير في كرة اليد نوعان هما:



التمرير (الكراجي):

التمرير من مستوى الكتف والتمرير من مستوى الرأس يتشابهان من حيث مواصفات الأداء الفني للمهارتين سواء من الارتكاز أو من الجري ويسمى التمرير الكراجي.

التمريرة الكراجية أو الضاربة: وهي من أهم أنواع التمرير وأكثرها اقتصاداً، ومن أهم مميزاتها هي الحركة الضاربة للذراع ويمكن تقسيمها اعتماداً على مقدار الارتفاع الذي تخرج منه الكرة إلى المستويات التالية:

التمرير الكراجي من الارتكاز:

- بعد استقبال الكرة تنقلها اليدين إلى ارتفاع مستوى الكتف ثم تترك في قبضة اليد الرامية.

- ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.

- الإعداد لمرجحة الذراع الرامية، وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة ثابتة مائلة إلى أعلى.

- تقوم الذراع الرامية بإتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة التمرير.

- عند مرجحة الذراع الرامية للخلف، توضع الرجل المعاكسة أماماً للارتكاز على مشط القدم.

- لف الجذع (من الجانب إلى الخلف) حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض.

- تتم عملية التمرير عن طريق الدوران للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكراجية للذراع الممررة.

- الذراع الرامية تستكمل حركتها حتى الجانب الآخر للجسم مع نقل القدم الخلفية للأمام.

- ثني الجزء العلوي من الجذع ثنياً خفيفاً مع اتجاه النظر نحو الكرة.

- التمرير من مستوى الكتف من الجري.



التمرير الكراجي من الحركة (الجري):

- استقبال الكرة باليدين، وتنقل في يد واحدة (اليد الرامية).

- تسحب الكرة إلى الخلف مع ارتفاع إلى مستوى الكتف أو الرأس

أو أعلى الرأس حسب التمريرة مع الجري ويتوقف مداها على مسافة التمرير.

- المرجحة ثم الرمي عندما تكون الرجل الأمامية مضرودة وكتف الذراع الرامية والكرة في الخلف يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماماً.

- يتم سحب ذراع الرمي المثنية بسرعة وباستقامة إلى الأمام مع تجنب لف اليد بأي صورة من الصور والعمل على نقل القوة بكاملها إلى الكرة.

- مع سحب الذراع الرامية تقدم الرجل المتأخرة في نفس الوقت، وذلك دون إيقاف حركة الجري.

التمرير (البندولي):

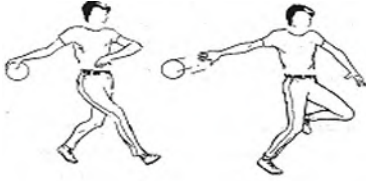
يعتبر الأداء الفني للتمريرة البندولية من المهارات المتقدمة في كرة اليد، وتستخدم التمريرة البندولية للتمرير القصير، وتعتمد على مرجحة الذراع بحركة بندولية باتجاه هدف التمريرة، وتكتسب التمريرة دقتها المناسبة كنتيجة لانشاء الساعد على أعلى الذراع وتوجه رسغ اليد للكرة، ويعد التمرير من مستوى الحوض والجانب من أكثر الاستخدامات في التمرير البندولي.

أنواع التمرير البندولي:

التمرير من مستوى الحوض:

• للأمام:

- ✓ توضع الكرة في اليد الممررة للجانب المراد التمرير منه، والذراع ممتداً ومرتخياً.
- ✓ مرجحة الذراع الرامية خلفاً بارتخاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول.
- ✓ عندما تمر الكرة من جانب الجسم يتم دفعها وتوجيهها برسغ اليد.
- ✓ يفضل في أن تقدم الرجل المعاكسة للذراع الممررة.



• للخلف:

التمرير من خلف الظهر:

- ✓ مرجحة الذراع من الأمام إلى الخلف بحركة سريعة.
- ✓ للتمرير خلفاً برسغ اليد.
- ✓ تؤدي من الثبات أو من الجري، يتجه باطن كف اليد الممررة إلى أعلى بعد عملية دفع الكرة بالرسغ.



التمرير من خلف الرأس:

- ✓ ترفع اليد إلى مستوى الرأس كما لو كانت ستؤدي تمريره كرياضية مع تحريك الكرة للخلف وللجانب، ويتابع الجذع اللفة للجانب نفسه.
- ✓ تتأرجح الذراع الرامية لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور، مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفاً وعدم انثناء الرأس للأمام.
- ✓ يتم دفع الكرة مع حركة نتر الرسغ وتسهم الأصابع في توجيه الكرة.

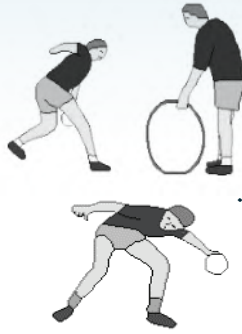
• للجانب:

- ✓ توضع الكرة في اليد الممررة للجانب المراد التمرير منه، الذراع مرتخياً.
- ✓ تبدأ اليد بالدوران مع الفرد، ويكون المرفق لأعلى والكف باطنه متجه للجانب حتى مستوى الحوض.



- ✓ دفع الكرة بنتر قوي من الرسغ إلى الجانب، متابعة حركة باطن الكف يتجه للأعلى.





• التمرير من مستوى الركبة :

- ✓ بعد استقبال الكرة يتم أخذ وضع الطعن الجانبي الأمامي الواسع.
- ✓ تسيطر اليد الممررة على الكرة وتقترب من الساقين.
- ✓ تمرر الكرة للجانب إلى الزميل المجاور من بين الساقين وذلك بنتر الكرة من الرسغ.
- ✓ اليد الممررة تكون معاكسة للساق الأمامية التي يتم الطعن بها.

ب/ التنطيط: (باليد من الوقوف، والمشي، والجري)، (العالي والمنخفض).

مهارة تنطيط الكرة هي مهارة توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم، ويعتمد تنفيذها الصحيح على التحكم في استقبال اليد للكرة من الأرض وتوجيه الرسغ بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب وتوتر، ويستخدم اللاعبون تنطيط الكرة على الأرض مرة واحدة أو مرتين على الأقل قبل أداء أي مهارة هجومية في كرة اليد، وتعد مهارة التنطيط من المهارات الأساسية وتزداد أهميتها في المواقف الهجومية، يؤديها اللاعب في التوقيت المناسب والمكان المناسب.

ومن أنواع التنطيط:

التنطيط من الوقوف:

- ✓ وضع الاستعداد ثني الجسم للأمام، وتثنى الركبتان بارتخاء.
- ✓ تتحرك اليد من أعلى إلى أسفل.
- ✓ الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان لتوازن الجسم.
- ✓ يبدأ التنطيط بيد واحدة من الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته.
- ✓ تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً (بجانب من الجسم).
- ✓ عدم ضرب الكرة بالكف وإنما تدفع الكرة.
- ✓ سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

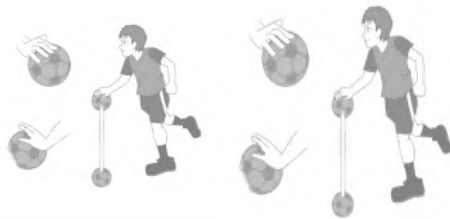


التنطيط من المشي:

- يتمكن من التنطيط بيد واحدة من الوقوف.
- تكون الحركة من الساعد ومفصل الرسغ.
- التنطيط بارتفاع الحوض (بجانب من الجسم).
- النظر للأمام وتوضع اليد الأخرى أمام الجسم مع ثني المرفق.

التنطيط من الجري:

- يتمكن من التنطيط من وضعي الوقوف والمشي.





- التوافق بين التنطيط وبين خطوات الجري.
- التنطيط في خط مستقيم في حالات الهجوم السريع.
- التنطيط في خط متعرج بين المدافعين.
- المحاورة العالية يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة.
- المحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.

ج/ التصويب من مستوى: (الحوض، الكتف، فوق الرأس)، (السلمية من المشي، من الجري).

ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.

التصويب:

من المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد ومفتاح الفوز للفريق، للتصويب في كرة اليد مهارات متعددة ومن أوضاع مختلفة، وأكثر التصويبات شيوعاً في كرة اليد: التصويبة الكرابجية أو السوطية، وهي الأساس لكافة أنواع التصويب الأخرى ويمكن تعلم باقي أنواع التصويب بسهولة بعد إتقانها.

العوامل الأكثر تأثيراً على مهارة التصويب:

زاوية التصويب:

كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكثر.

المسافة:

كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب.

التوجيه:

يسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه التصويب، ولذا يجب على اللاعب إجادته استخدامه وكذلك تحديد واختيار الأماكن التي يجب التصويب عليها في المرمى وارتفاع التصويب طبقاً لتحرك حارس المرمى.

السرعة:

يقصد بها سرعة الإعداد لنوع التصويب المناسب؛ حتى يمكن استغلال التغيرات في دفاع الفريق المنافس في الوقت المناسب.

موقف اللاعب:

يجب اختيار نوع التصويب المناسب تبعاً لمواقف اللعب المتغيرة، فقد يختلف أسلوب التصويب تماماً عندما ينفرد اللاعب بالمرمى عنه عندما يصب من أمام مدافع.

المهارة السابقة للتصويب:

عند الانفراد بحارس المرمى يمكن خداع الحارس بالتصويب في الخطوة الأولى ثم يرتقي الخطوة الثانية ويصب، وأيضاً قد يتظاهر اللاعب بالتمرير ثم يغير ليصب الأمر الذي يفاجئ حارس المرمى.



الأداء الميكانيكي الصحيح:

يقصد به أسلوب الأداء الفني للمهارة مع تمييز الأداء في مواقف اللعب المختلفة، ويتوقف الأداء الميكانيكي الصحيح للتصويب على التوافق الدقيق لحركات أجزاء الجسم جميعاً.

أنواع التصويب:

1- التصويب الكراجي:

- من الأعلى (من مستوى الكتف، مستوى الرأس، مستوى فوق الرأس) ينفذ بطريقتين: التصويب من الارتكاز والتصويب من الجري: وكلا الطريقتين تم شرحها في مهارات التمرير الكراجي، ويختلف التصويب عن التمرير وفقاً للعوامل الأكثر تأثيراً في التصويب.

- من مستوى الرأس.

- من مستوى الحوض والركبة.

التصويب من القفز:

2- التصويب بالقفز عالياً:

وهي تصويبة كراجية من مستوى فوق الرأس من القفز.

- يستخدم للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة أو بحدودها ضد حائط الصد.

- تمسك الكرة أولاً باليدين وتنقل للذراع الرامية في الخطوة الأولى.

- القفز عالياً بدفع الأرض بقوة بالقدم في الخطوة الأخيرة وقد تكون الثانية أو الثالثة حسب الموقف.

- مع القفز دوران الجذع للخلف مع الذراع الرامية ومد الذراع إلى أعلى نقطة.

- التصويب عندما يصل اللاعب إلى أقصى ارتفاع فتتحرك الذراع الرامية بسرعة نحو الأمام والأسفل بحركة سوطية.

- ثم تستمر حركة الذراع الرامية نحو الأمام لمتابعة الكرة مع التأكيد على التوجيه بالرسغ.

- ثم يهبط اللاعب على القدم قدم الارتقاء نفسها وأحياناً بالقدمين سوية.

3- التصويب بالقفز أماماً:

يكون الأداء مشابه للتصويب بالقفز عالياً إلا إن القفز يكون هنا للأمام وليس للأعلى.

- يستخدم هذا النوع للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى.

- مسك الكرة أسفل الصدر ثم الطيران للأمام بين المدافعين.

- ثم سحب الكرة من الأسفل إلى مستوى فوق الكتف.

- ودوران الجذع في الهواء ثم التصويب باتجاه الزاوية الحرجة (المفتوحة).



4- التصويب الجانبي من مستوى الكتف:



- يستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من الدفاع المواجه.
- ميل الجذع إلى جانب الذراع الرامية باتجاه الثغرة الدفاعية.
- مد الذراع للجانِب لأخذ أكبر مساحة بعيدة عن الهدف.
- التصويب بقوة بعد دوران الجذع للخلف ثم للأمام باتجاه الذراع الرامية.

د- رمية الجزاء، الرمية الحرة من فوق حائط الصد:

الرمية الحرة من فوق حائط الصد:

تحتسب الرمية الحرة عند مخالفة قواعد اللعبة في حالات خاصة سيتم عرضها في الصفحات القادمة - بإذن الله- وتنفذ الرمية الحرة دون صافرة الحكم، وتنفذ من مكان المخالفة مع وجود حائط الصد من الفريق المنافس،



ويجب أن تكون إحدى القدمين ملامسة للأرض وفق المواصفات الفنية التالية:

- وضع اليدين: تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب واليد الأخرى تسندها.
- وضع الجسم: وقوف موجه لحائط الصد ويتقدم اللاعب بالجانِب المعاكس لليد المصوبة.
- وضع القدمين: القدم المعاكسة ليد التصويب متقدمة عن القدم الأخرى.
- تتخلى اليد الساندة عن الكرة بينما تقوم اليد المصوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى فألى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً في حركة متابعة خلف الكرة.
- لحظة التصويب: يرتقي بالقدم المعاكسة، وتترك الكرة اليد المصوبة قبل الهبوط بقليل.

رمية الجزاء:

تحتسب رمية الجزاء عند مخالفة قواعد اللعبة في حالات خاصة، وسنعرض هذه المخالفات وقواعد تنفيذ الرمية الجزائية في درس القواعد الضرورية للعبة كرة اليد، وتنفذ رمية الجزاء من على خط السبعة متر من الوقوف أو السقوط، وبطريقة مشابهة لمواصفات الرمية الحرة، ويسمح لحارس المرمى التقدم على خط الأربعة متر.



- تكون حركة الذراع المصوبة قوية ومباغته.
- وضع الجسم يكون باتجاه المرمى بالجانِب المعاكس لليد المصوبة.
- القدم المعاكسة على خط رمية الجزاء.
- خلال ثلاث ثوان تخرج الكرة من اليد المصوبة بأكبر قوة ممكنة باتجاه المرمى مع عدم تحريك القدم.



2. القواعد الضرورية لقانون كرة اليد:

ميدان اللعب:

- تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر ويقع الخط في المنتصف، ويوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريباً، تعرف بمنطقة المرمى والتي تحدد بخط يبعد بمسافة 6 أمتار عن المرمى كما يوجد في الملعب خط شبه دائري على هيئة خطوط متقطعة يبعد عن المرمى بمسافة تسعة أمتار، ويعرف بخط الرمية الحرة.

زمن اللعب:

- تتكون مباراة كرة اليد للكبار من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة. بينهما راحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق ويمكن تقليص مدة الشوط للفئات السنوية المختلفة والوقت الإضافيين، وفقاً للقواعد الخاصة بالمسابقة لكل فئة.

الفريق:

- يتكون الفريق من 12 لاعب، وتبدأ المباراة بعدد 7 لاعبين أساسيين لكل فريق، ولا يمكن أن تبدأ المباراة إلا بتواجد 5 لاعبين لكل فريق على الأقل في الملعب، ويمكن أن تستمر المباراة حتى وإن نقص عدد الفريق عن 5 لاعبين في الملعب أثناء سير المباراة.
- يمكن للبدلاء الاشتراك في المباراة في أي وقت وبشكل متكرر دون إخطار المسجل أو الميقاتي ولكن من المكان الصحيح.
- خلال الوقت المستقطع يسمح للبدل بدخول الملعب من منطقة التبديل للتبديل العادي، أو بإذن واضح من أحد الحكام.
- يعاقب التبديل الخاطئ برمي حرة للمنافس وإيقاف لمدة دقيقتين لهذا اللاعب.
- يجب ارتداء اللاعبين للأحذية الرياضية المناسبة للعبة.

حارس المرمى:

- يمكن للاعب الذي يلعب كحارس مرمى أن يصبح لاعباً للملعب في أي وقت بعد تبديل ملابسه.
- كما يمكن للاعب الملعب أن يصبح حارساً للمرمى بعد تبديل ملابسه ويحتفظ برقمه.
- لا يسمح بتبديل حارس المرمى عندما يكون الرامي مستعداً لرمية الجزاء والكرة بيده.
- الدخول على المنافس:
- لا يسمح بسحب أو ضرب الكرة من يد المنافس.
- لا يسمح بحجز أو دفع المنافس بعيداً بالذراعين أو اليدين أو الساقين.
- لا يسمح بتقييد أو تحويط أو دفع المنافس أو الوثب عليه.
- المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس تعاقب برمي حرة للفريق المنافس.

- يجب استبعاد اللاعب الذي يهجم على المنافس بشكل يعرض سلامته للخطر خاصة إذا:
- ضرب أو شد ذراع الرامي من الجانب أو اللف أثناء قيامه بالتصويب أو التميرير.
- ضرب جسم المنافس بالقدم أو الركبة.
- دفع المنافس الذي يقوم بعملية الجري بقوة.

تسجيل الأهداف:

- يحتسب الهدف عندما تدخل الكرة المرمى عابرة عرض الخط الداخلي للمرمى، بدون ارتكاب مخالفة للقواعد من الرامي أو فريقه قبل أو أثناء التصويب.
- يحتسب الهدف إذا خالف القواعد مدافع لكن الكرة دخلت المرمى.
- الهدف المحتسب لا يمكن إلغاؤه إذا أطلق الحكم صفارة لأداء رمية الإرسال.

رمية الإرسال:

- يجب على اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال أو البداية أن يضع إحدى قدميه على خط المنتصف.
- إذا عبر زملاء الرامي خط المنتصف بعد الصافرة وقبل أن تترك الكرة يد الرامي تحتسب رمية حرة للمنافس.
- يجب على المنافسين الابتعاد 3 أمتار على الأقل من اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال.

الرمية الجانبية:

- تؤدي الرمية الجانبية بدون صافرة الحكم.
- يجب على الرامي أن يضع إحدى قدميه على خط الجانب حتى تترك الكرة يده.
- عند أداء الرمية الجانبية لا يمكن للمنافسين الاقتراب بأقل من 3 أمتار من الرامي.

رمية حارس المرمى:

تؤدي رمية الحارس من منطقة المرمى إلى الخارج بدون صافرة من الحكم.

الرمية الحرة:

- 1- تحتسب الرمية الحرة في حالة التبديل الخاطئ أو دخول اللاعب مخالفاً للقواعد أو لعب الكرة عمداً عبر خط المرمى الخارجي أو الخط الجانبي أو اللعب السلبي أو مخالفات تتعلق بالدخول على المنافس. مخالفات تتعلق برمية الإرسال أو أداء رمية التماس خاطئة أو مخالفات ترتبط برمية السبعة أمتار.
- 2- تؤدي الرمية الحرة بدون صافرة الحكم وتلعب من مكان المخالفة، إذا كان المكان بين خطي منطقة المرمى وخط التسعة أمتار للفريق مرتكب المخالفة فإنه يجب أداء الرمية الحرة من أقرب نقطة ممكنة خارج تسعة أمتار مباشرة.
- 3- لاعبو الفريق المهاجم يجب عليهم عدم لمس أو عبور خط تسعة أمتار للمنافس قبل أن تؤدي الرمية الحرة.
- 4- عند أداء رمية تسعة أمتار يجب أن يبقى المنافس على مسافة لا تقل عن 3 أمتار من الرامي.
- 5- يمكن تسجيل هدف مباشر من الرمية الحرة، من تسعة أمتار.



رمية الجزاء (رمية السبعة أمتار):

- 1- تمنح رمية الجزاء عند:
 - دخول حارس المرمى منطقة مرماه بالكرة.
 - دخول لاعب الملعب منطقة مرماه لاكتساب فرصة ضد المهاجم الذي بحوزته الكرة.
- 2- يجب على الحكم أن يوقف الوقت عند احتساب رمية الجزاء.
- 3- يجب تأدية رمية الجزاء خلال 3 ثوان بعد صافرة الحكم.
- 4- يجب على اللاعب الرامي لرمية الجزاء عدم لمس خط رمية الجزاء.
- 5- يجب على جميع اللاعبين عند أداء رمية الجزاء أن يقفوا خلف خط التسعة أمتار.
- 6- إذا اجتاز الحارس خط الأربعة أمتار الخاص به، تعاد رمية الجزاء إذا لم يتم تسجيل هدف.

العقوبات:

الإنداز في الحالات التالية:

- 1- للمخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس المذكورة سابقاً.
- 2- للمخالفات التي ترتكب عندما ينفذ المنافس الرمية.
- 3- للسلوك غير الرياضي من اللاعب أو الإداري.
- 4- الصراخ على اللاعب الذي يؤدي رمية الجزاء.
- 5- الشتم الموجه للمنافس، وتأخير تنفيذ الرمية، ومسك المنافس من ملابسه.
- 6- إذا قام حارس المرمى بالاحتفاظ بالكرة عندما تحتسب ضده رمية جزاء.
- 7- إذا تكررت هذه الأشياء يعطى إيقاف لمدة دقيقتين.

الإنداز يكون بالبطاقة الصفراء.

- 1- يجب عدم إعطاء اللاعب أكثر من إنذار واحد وبما لا يزيد عن 3 إنذارات للفريق.
- 2- يجب عدم إعطاء الإنذار للاعب الذي سبق. وأن أوقف لمدة دقيقتين.
- 3- يجب عدم إعطاء إداري الفريق أكثر من إنذار واحد.

الإيقاف لمدة دقيقتين في الحالات التالية:

- 1- للتبديل الخاطئ أو دخول الملعب بطريقة غير قانونية.
- 2- للمخالفات المتكررة المتعلقة بالدخول على المنافس.
- 3- تكرار التصرفات غير الرياضية من لاعب داخل الملعب.
- 4- إذا لم توضع الكرة على الأرض عندما يكون القرار ضد الفريق المستحوذ على الكرة.
- 5- للمخالفات المتكررة على المنافس وهو ينفذ الرمية.

إذا أوقف اللاعب للمرة الثالثة يجب أن يستبعد.

الاستبعاد في الحالات التالية :

- 1- إذا دخل لاعب لا يحق له الاشتراك في اللعب إلى الملعب.
- 2- للمخالفات الخطيرة المتعلقة بالدخول على المنافس.
- 3- لتكرار السلوك غير الرياضي من الإداري أو من لاعب خارج الملعب.
- 4- للسلوك غير الرياضي الجسيم من اللاعب أو الإداري.
- 5- للإيقاف الثالث للاعب نفسه.
- 6- للاعتداء من قبل إداري الفريق.
- 7- العرقلة المتعمدة الواضحة.
- 8- ضرب حارس المرمى بالكرة في رأسه أثناء رمية الجزاء وهو غير متحرك.
- 9- ضرب اللاعب المدافع بالكرة في رأسه وهو ثابت أثناء تنفيذ الرمية الحرة عند التصويب المباشر على المرمى.
- 10- التهجم على الحكام.
- 11- الانتقام بعد ارتكاب المخالفة ضده.
- 12- رمي الكرة بشكل متعمد على المنافس أثناء توقف المباراة.
- 13- إن استبعاد لاعب أو إداري الفريق أثناء وقت اللعب يرافقه دائماً إيقاف لمدة دقيقتين، وهذا يعني تخفيض قوة الفريق لاعب واحد في الملعب إلى أن تنتهي الدقيقتين.

الاستبعاد بالبطاقة الحمراء.

- 1- في حالة الاعتداء داخل الملعب وخارجه أثناء وقت اللعب.
- 2- في حالة البصق على اللاعب المنافس.

3. ممارسة نشاط تنافسي في كرة اليد:

من المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، وتعد هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، وناتج تعليمي للمهارات التي تعلمها الطالب والطالبة خلال الصفوف الدراسية، في هذا النشاط التنافسي تجري تطبيقات على المهارات الأساسية وربط المهارات مع بعضها في جانبين:

المهارات الهجومية :

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ أحد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي، لبدء الهجوم من خلال الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم، وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في الهجوم وتتنوع ما بين الجري السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف؛ لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه.



المهارات الدفاعية :

يقصد بالمهارات الدفاعية الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع كافة؛ لإيقاف حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم، والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف وبالتالي الحصول على الكرة وإعادة السيطرة عليها بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة. ويعد الدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل أهمية عن الهجوم، وتبدأ مرحلة الدفاع منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعاً ومن ثم يصبح الفريق المدافع مهاجماً.

يجب أن يشمل النشاط التنافسي على ربط للمهارات، وتوجيهات في التحركات الهجومية والدفاعية.

المهارات الدفاعية		المهارات الهجومية	
لتغطية مهاجم معه كرة	لتغطية مهاجم بدون كرة	بالكرة	بدون كرة
الدفاع عن التمرير	التحركات الدفاعية	مسك الكرة	البدء والتوقف
الدفاع عن التصويب	التوقف للمهاجمة	استلام الكرة	التحرك للجانب والخلف
الدفاع عن الخداع	حجز المهاجم بالحجز	مناولة الكرة	الجري مع تغيير الاتجاه أو السرعة
الدفاع عن الحجز	التصرف للتحركات بالكرة	التنطيط	الوثب والطيران السقوط
قطع وتشيت الكرة	الدفاع بدون كرة	التصويب	الخداع بالجسم
-----	مواجهة الحجز	الخداع	الحجز

4. يشعر بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط تنافسي لكرة اليد :

ممارسة الأنشطة البدنية والحركية ومنها رياضة كرة اليد وغيرها من الأنشطة تتيح للطالب والطالبة فرصاً متعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن الذات، وعلى تنمية التحكم في انفعالاتهما التي تمكنهما من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والمتعة والنجاح والرضا، فعلى معلمي التربية البدنية التنوع في الأنشطة التي تضي جانباً من المتعة على مشاركة الطلبة في أنشطة كرة اليد.

أساليب التعليم :

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتناسب مع ما سيتم تعلمه في دروس هذه الوحدة، وتتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما.

الوسائل التعليمية :

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات :

✓ توزيع الطلاب والطالبات مجموعات مناسبة ثابتة طوال فترة تنفيذ الوحدة وتقوم هذه المجموعات في بداية كل درس بأنشطة حرة موجهة محددة الزمن بغرض التهيئة العامة وتفاعل الطلاب مع زملائهم والطالبات مع زميلاتهن.

- ✓ عرض موجز عن نشاط تنافسي لرياضة كرة اليد، بهدف تهيئة الطلاب والطالبات للنشاط التنافسي.
- ✓ تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
- ✓ تنفيذ مجموعة من تمارينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- ✓ استعراض عملي مع نماذج أداءية جيدة للمهارات.
- ✓ تطبيقات للمهارات المتعلمة مع تصحيح الأخطاء.
- ✓ تنظيم منافسات مصغرة فردية وزوجية.
- ✓ توضيح مواد القانون المدرجة الضرورية التي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- ✓ تنفيذ مجموعة من تمارينات التهيئة في نهاية كل درس.
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لنواتج التعليم المضمنة في الوحدة.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة لعملية التعلم.

تقييم نواتج التعليم :

- ✓ يتم تطبيق ما ورد في لائحة تقويم الطالب والمذكرة التفسيرية لها وفق الإجراءات التالية:
- ✓ ملاحظة ورصد أداء نواتج التعليم المهاري المدرجة في الوحدة.
- ✓ قياس نواتج التعليم المعرفية المدرجة في الوحدة من خلال تساؤلات أو رسومات للتأكد من فهم الناتج المقاس.
- ✓ ملاحظة أداء نواتج التعليم الانفعالية المدرجة في الوحدة.

الروابط التعليمية:

- <https://youtu.be/asjTqyHHi1M>
- <https://youtu.be/ilZvL08ht18>
- https://youtu.be/Es_rj2C5RiQ
- <https://youtu.be/LnU5OaTAmvg>



درس تطبيقي من دروس وحدة كرة اليد

الوحدة التعليمية	كرة اليد	النتائج التعليمية	نشاط تنافسي فردي
الصف الدراسي	الثالث ثانوي	عدد الحصص	1
إستراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمرى + التبادلي
الأدوات المستخدمة	(كرات يد + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم تعليمي		

نواتج التعلم:

كنتيجة للمشاركة في أنشطة هذا الدرس يستطيع الطالب/الطالبة أن:

مهاري
معرفي (قانون)
انفعالي

1- يمارس نشاطا تنافسياً في كرة اليد.

2- يطبق قواعد اللعب أثناء ممارسة نشاط تنافسي في كرة اليد.

3- يستمتع أثناء ممارسة نشاط تنافسي في كرة اليد.

مواصفات الأداء الفني لنواتج تعلم الدرس:



- تحركات هجومية جيدة باستخدام التمرير الطويل والقصير.

- العودة للأماكن الدفاعية مع المحافظة على قواعد اللعبة.

- الجري دون كرة لقطع وتشيت الكرة من المهاجم والسيطرة عليها.

- التنوع في التصويب تجاه المرمى من الجانب ومن الأمام.

- الجري المستقيم والمتعرج بالكرة ثم التصويب ثم التمرير الصحيح للزميل.

- تحركات دفاعية جيدة لتمريرات المهاجمين.

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم أو المعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.

- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.

- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.

- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.

- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- يحمل كل طالب وطالبة كرة يد.
- يتوزع جميع الطلبة أو الطالبات في ساحة اللعب كل اثنين متقابلين.

أنشطة الطالب أو الطالبة:

- يتم أداء مهارات كرة اليد حسب خطواتها الفنية.
- أداء جميع المهارات الأساسية لكرة اليد في اتجاهات مختلفة في الملعب.
- الاستمرار في الأداء مدة عشر دقائق لمراجعة جميع المهارات الأساسية.

ملاحظة الأداء:

- ينبغي التنوع في أداء المهارات الأساسية لكرة اليد.
- تؤدي المهارات من أماكن عدة في الملعب.
- أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:
- ينظم المعلم والمعلمة أنشطة تنافسية أثناء أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات في كرة اليد، ويمكن للطلاب أو الطالبات المشاركة فيها بشكل اختياري.

الجزء الختامي:

- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى استمتاعهم في ممارسة كرة اليد.
- تؤدي تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.



الواجب المنزلي:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء منافسة في كرة اليد.
- يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلاب أو الطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالنشاط التنافسي في كرة اليد كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للمنافسة.



تقييم نواتج التعليم:

أ/ التقييم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
4	3	2	1	
				الحصول على الكرة من المنافس والسيطرة عليها بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة.
				التنوع ما بين الجري السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف في التحركات الهجومية.
				يصوب باتجاه المرمى بعد استقبال الكرة من الزميل، باستخدام إحدى مهارات التصويب.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- 1 = حقق الهدف
- 2 = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
- 3 = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
- 4 = لم يحقق الهدف
- المتوسط = مجموع التقديرات / 4

ب/ التقييم المعرفي (قانون):

س/ ضع علامة (✓ أو X) أمام العبارات التالية من قواعد اللعب في كرة اليد:

- لا تبدأ المباراة إلا بتواجد 4 لاعبين لكل فريق على الأقل في الملعب. ()
- إذا دخل حارس المرمى منطقة مرماه بالكرة يعاقب برمية جزاء. ()
- تؤدي الرمية الحرة بدون صافرة الحكم وتلعب من مكان المخالفة. ()
- يعاقب اللاعب بالإيقاف لمدة دقيقتان عند دخول الملعب بطريقة غير قانونية. ()

ج/ التقييم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يستمتع أثناء ممارسة نشاط تنافسي في كرة اليد



الوحدة التعليمية الثالثة
تطبيقات رياضات المضرب
(الريشة الطائرة)



نواتج التعليم:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يجيدا المهارات الأساسية للريشة الطائرة:
 - المسكات الأساسية: (الأمامية، الخلفية، مسكة الإبهام، مسكة شكل 7).
 - حركة القدمين: (الطعن، الزحلقه، قفزة المقص).
 - الإرسال: (الأمامي المنخفض والعالي، الخلفي المنخفض والعالي).
 - الضربة الأمامية (الساقطة، المقوسة، الساحقة) للريشة الطائرة.
 - الضربة الخلفية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة) للريشة الطائرة.
2. يفهما القواعد الضرورية لقانون الريشة الطائرة: (الملعب وتجهيزاته، القرعة، نظام تسجيل النقاط، بدء اللعب، الإرسال، اللعب الفردي، اللعب الزوجي، أخطاء منطقة الإرسال، الأخطاء، الضربات المعادة، الريشة خارج اللعب، اللعب مستمر، سوء السلوك والجزاءات، الانتهاكات).
3. يمارسا نشاطاً تنافسياً للريشة الطائرة بالنظام الفردي.
4. يمارسا نشاطاً تنافسياً للريشة الطائرة بالنظام الزوجي.
5. يشعرا بمتعة أثناء مشاركتها في نشاط للريشة الطائرة.

مواصفات الأداء الفني لنواتج التعليم التالية:

1. إجادة المهارات الأساسية للريشة الطائرة التالية:

- المسكات الأساسية، وحركة القدمين (الطعن، الزحلقه، قفزة المقص):

يُعد مسك المضرب هي الخطوة الأولى لإتقان مهارات الريشة الطائرة، ولكل نوع من أنواعها وصف فني خاص بها يتحدد بهدف استخدامه. حيث يتحقق التالي من المسكة الجيدة:



- تعطي قوة أكبر في الضربة الساحقة.
- السيطرة على ضربات الشبكة، والدقة في الإرسال.
- تمنح دفاعاً قوياً للضربات الساحقة، والاستعداد لضربات الخداع لكلا الجانبين.



- الإرسال بأنواعه (الأمامي الطويل والقصير، الخلفي الطويل والقصير) :

هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة. ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.



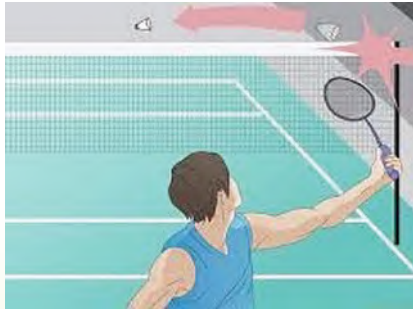
- الضربة الأمامية (الساقطة، المقوسة، الساحقة) للريشة الطائرة :

تؤدي هذه الضربة من وضع القبضة الأمامية وتعد ضربة أمامية هجومية، ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.



- الضربة الخلفية : (الساقطة، المقوسة، الساحقة) للريشة الطائرة :

تؤدي هذه الضربة من وضع القبضة الخلفية وهي إحدى الضربات الهجومية، ولكل نوع من أنواعها وصف فني خاص بها يتحدد بهدف استخدامه.



2. القواعد الضرورية لقانون الريشة الطائرة:



- الملعب وتجهيزاته:

- يجب أن يكون الملعب مستطيل الشكل ومحدداً بخطوط عرضها 40 ملم.
- يجب أن تكون الخطوط مميزة وواضحة بسهولة ويفضل تلوينها باللون الأبيض أو الأصفر.
- تكون جميع الخطوط جزءاً من المساحة المحددة للملعب.
- الطول القطري للملعب = 14.723 متراً.
- يجب أن يكون ارتفاع القوائم عن سطح أرض الملعب 1.55 متر، وعندما تنصب (تشد) الشبكة تكون عمودية.
- يجب أن توضع القوائم على الخطوط الجانبية للملعب الزوجي بغض النظر عن كون اللعبة فردية أو زوجية، لا تتجاوز القوائم إلى داخل الملعب وراء الخطوط الجانبية.
- يجب أن يكون عرض الشبكة ٧٦٠ ملم، ولا يقل طولها عن 6.1 أمتار.
- يجب أن يكون ارتفاع قمة الشبكة عن سطح الأرض في منتصف الملعب 1,524 متر، وفوق الخطوط الجانبية للملعب الزوجي 1,55 متر.

- القرعة:

- تجرى القرعة قبل بدء اللعب، ويكون للجانب الفائز بالقرعة حق اختيار أي مما يلي:
 - الإرسال أو الاستقبال أولاً.
 - بدء اللعب من إحدى جهتي الملعب.
- يمارس الخاسر في القرعة حقه في اختيار أي من الخيارات المتبقية.

- نظام تسجيل النقاط:

- تتكون المباراة من ثلاثة أشواط.
- يفوز بالمباراة الطرف الذي يسجل أولاً 15 نقطة، باستثناء ما يرد في القانون.
- تضاف نقطة إلى نقاط الجانب الفائز بالتداول، يفوز أي من الجانبين بالتداول إذا ارتكب (الجانب المنافس) "خطأ" أو توقفت الريشة عن اللعب لأنها لمست أرض الملعب في الجزء الخاص بالجانب المنافس.
- إذا بلغ عدد النقاط 20 نقطة للطرفين يفوز بالمباراة الجانب الذي يسجل نقطتين متتاليتين أولاً.
- إذا بلغ عدد النقاط 29 نقطة للطرفين يفوز بالمباراة الجانب الذي يسجل النقطة 30.
- الفائز بالشوط يبدأ الإرسال في الشوط التالي.

- بدء اللعب:

يبدل اللاعبون نصفي الملعب في الحالات التالية:



- في نهاية الشوط الأول.
- في نهاية الشوط الثاني في حالة عدم وجود شوط ثالث.
- في الشوط الثالث عندما يسجل الجانب الأول 11 نقطة.
- في حالة عدم تبديل نصفي الملعب على النحو الوارد في القانون يغير فور اكتشاف الخطأ وعندما تكون الريشة - خارج اللعب، وتبقى النقاط المسجلة دون تغيير.

- الإرسال:

- في الإرسال الصحيح:
- لا يتأخر أي من الطرفين تأخيراً لا مبرر له في تنفيذ الإرسال عند اتخاذ المرسل والمستقبل الموضع الشخصي.
- بعد تنفيذ الحركة الخلفية برأس مضرب المرسل، يعد حينها أي تأخير في بدء الإرسال تأخيراً متعمداً.
- يقف المرسل والمستقبل بشكل قطري ومتعاكس في مناطق الإرسال بدون لمس الخطوط المحددة لهذه المناطق في القانون.
- تطبق القوانين الواردة الخاصة لذوي الإعاقة في الفئات الرياضية الخاصة باللعب في وضع الوقوف أو بالكراسي المتحركة.
- يجب أن تلامس جزء على الأقل من قدمي المرسل والمستقبل سطح أرض الملعب بثبات منذ لحظة بداية الإرسال إلى أن ينطلق الإرسال.
- في لعبة الريشة الطائرة على الكراسي المتحركة، يجب أن تكون عجلات الكرسي الخاص بالمرسل والمستقبل ثابتة منذ بدء الإرسال ولحين انطلاقه، وذلك باستثناء الحركة العكسية الطبيعية لكرسي المرسل.
- يضرب مضرب المرسل قاعدة الريشة في بداية الضربة.
- تكون الريشة كاملة تحت مستوى خصر المرسل في لحظة ضرب الريشة بمضرب المرسل، ويكون الخصر بمثابة خط وهمي حول الجسم، على مستوى الجزء الأدنى من الضلع الأسفل للمرسل.
- بالنسبة لتجربة الارتفاع الثابت، تكون الريشة بالكامل عند مسافة أقل من ١٠,١ متر من سطح الملعب منذ لحظة ضربها بمضرب المرسل.
- يكون مسار مقبض مضرب المرسل متجهاً نحو الأسفل أثناء ضرب الريشة.
- تستمر حركة مضرب المرسل للأمام منذ بداية الإرسال وحتى انطلاقه.
- يكون انطلاق الريشة إلى الأعلى من مضرب المرسل لعبورها فوق الشبكة وإذا لم يعترضها شيء تسقط في منطقة المستقبل (مثال: فوق أو داخل الخطوط المحددة).

- لا يضيع المرسل الريشة عند قيامه بمحاولة الإرسال.
- عندما يأخذ اللاعبون مواقعهم لتنفيذ الإرسال، تكون أول حركة لرأس مضرب المرسل إلى الأمام بمثابة بدء الإرسال.
- في حالة البدء، يعد الإرسال منطلقاً في حالة ضرب الريشة بالمضرب أو عند محاولة المرسل القيام بالإرسال وإضاعته للريشة.
- لا يقوم المرسل بالبدء في الإرسال إلا بعد استعداد المستقبل. ومع ذلك، يعد المستقبل مستعداً إذا حاول إعادة رد الإرسال.
- في اللعب الزوجي يمكن لزملاء (شركاء) اللاعبين اتخاذ أي موقع داخل الملعب بحيث لا يحجبون رؤية المرسل أو المستقبل المقابل.

- اللعب الفردي:

- ملعب الإرسال والاستقبال:
- يرسل اللاعب ويستقبل من المكان الخاص به من الجهة اليمنى من الملعب إذا لم يحصل المرسل على نقاط أو حصل على نقاط زوجية في ذلك الشوط.
- يرسل اللاعب ويستقبل من المكان الخاص به من الجهة اليسرى من الملعب عندما يسجل نقاطاً فردية في هذا الشوط.
- بالنسبة للفئات الرياضية للعبة الريشة الطائرة لذوي الإعاقة في نصف الملعب، يرسل اللاعب ويستقبل من الأماكن الخاصة به.
- ترتيب اللعب وأماكن اللاعبين في الملعب:
- عند التبادل، يجوز ضرب المرسل والمستقبل للريشة بالتناوب، من أي مكان في الجانب الذي تقع فيه شبكة هذا اللاعب، لحين توقُّف الريشة عن اللعب.
- الاستقبال والإرسال:
- في حالة فوز المرسل بتبادل يسجل حينها المرسل نقطة. ويقوم المرسل بأداء الإرسال مرة أخرى من منطقة الإرسال المجاورة.
- في حالة فوز المستقبل بتبادل يسجل المستقبل نقطة، ويصبح المستقبل حينها هو المرسل الجديد.

- اللعب الزوجي:

- منطقة لعب الإرسال والاستقبال:
- يرسل لاعب الجانب المرسل من الجهة اليمنى من الملعب في حالة عدم حصول اللاعب على أي نقاط زوجية في هذا الشوط.



- يرسل لاعب الجانب المرسل من الجهة اليسرى من الملعب في حالة عدم حصول اللاعب على أي نقاط فردية في هذا الشوط.
- يظل لاعب الجانب المستقبل في نفس الجهة من الملعب حيث أنهى الإرسال، يطبق الشكل المضاد (العكسي) على شريك الاستقبال.
- يكون لاعب الجانب المستقبل الذي يقف بشكل قُطري في الجهة العكسية من الملعب هو المستقبل.
- إذا كان اللاعبون في جانب الإرسال لا يقومون بتغيير الأماكن الخاصة بهم في الملعب لحين فوزهم بنقطة.
- يبدأ الإرسال في أي مرحلة منه من جهة الملعب المقابلة لمنطقة جزاء الجانب المرسل.

- ترتيب اللعب وأماكن اللاعبين في الملعب:

- بعد رد الإرسال أثناء التبادل، يجوز لأي لاعب من جهتي الإرسال والاستقبال ضرب الريشة من أي موضع ضمن جهة ملعبه إلى أن تتوقف الريشة عن اللعب.

- تسجيل النقاط والإرسال:

- في حالة فوز الجانب المرسل بتبادل يسجل الجانب المرسل نقطة، ويقوم المرسل حينها بأداء الإرسال مرة أخرى من منطقة الإرسال المجاورة.
- في حالة فوز المستقبل بتبادل يسجل المستقبل نقطة، ويصبح الجانب المستقبل حينها هو الجانب المرسل.

- ترتيب الإرسال:

- يبدأ الإرسال من المرسل الأول الذي بدأ الشوط من الجانب الأيمن للملعب.
- إلى شريك المستقبل الأول.
- إلى شريك المرسل الأول.
- إلى المستقبل الأول.
- إلى المرسل الأول وهكذا.

لا يجوز للاعب أن يستقبل أو يرسل في غير دوره أو يستقبل إرسالين متتاليين في نفس الشوط. يجوز لأي من لاعبي الفريق الفائز بالشوط أن يبدأ الإرسال من الشوط التالي كما يحق لأي من لاعبي الطرف الخاسر أن يبدأ الاستقبال من الشوط التالي.

- أخطاء منطقة الإرسال:

- ترتكب أخطاء منطقة الإرسال إذا قام اللاعب بما يلي:
 - أرسل أو استقبل في غير دوره.
 - أرسل من منطقة الإرسال الخاطئ.
- في حالة اكتشاف خطأ منطقة الإرسال، يصحح الخطأ وتبقى النقاط المسجلة دون تغيير.

- الأخطاء:

يعد خطأ في الحالات الآتية:

- إذا لم يكن الإرسال صحيحاً.
- إذا حدث للريشة أثناء الإرسال ما يلي:
 - إذا علقت الريشة على الشبكة أثناء الإرسال.
 - إذا ضربت الريشة من شريك المستقبل.
- إذا حدث للريشة أثناء اللعب ما يلي:
 - سقطت الريشة خارج الخطوط الجانبية والخلفية للملعب.
 - إذا مرت الريشة من خلال أو تحت الشبكة.
 - عدم عبور الريشة أعلى الشبكة.
 - إذا لمست الريشة السقف أو الجدران الجانبية للملعب.
 - إذا لمست شخصاً آخر أو ملابس اللاعب.
 - إذا لمست أي شخص آخر خارج الملعب.
 - إذا التصقت الريشة بالمضرب واستقرت عليه أثناء تنفيذ الضربة.
 - إذا حدث أثناء اللعب واللاعب:
 - لمس الشبكة أو دعائمها بجسمه أو بملابسه.
 - تجاوز حدود ملعب المنافس فوق الشبكة بمضربه أو بجسمه.
 - يمكن للضارب أن يتبع الريشة فوق الشبكة بالمضرب في حالة الاستمرارية بالضرب وبشكل قطري.
 - تجاوز حدود ملعب المنافس تحت الشبكة بمضربه أو بجسمه مما يسبب إعاقة منافسه أو عجزه عن التركيز.
 - تعمد اللاعب إعاقة المنافس أثناء اللعب بأية أفعال مثل الصراخ أو القيام بحركات عدوانية.

- الضربات المعادة:

- الحالات الواجب إعادتها في لعبة الريشة الطائرة، ويجب أن تنادي الإعادة من قبل الحكم في الحالات الآتية:
 - إذا أرسل المرسل قبل أن يكون المستقبل مستعداً.
 - خطأ كل من المرسل والمستقبل أثناء الإرسال.
 - بعد أن يرد الإرسال يحدث للريشة الآتي:
 - علقت على الشبكة وبقيت متوقفة على القمة.
 - بعد اجتيازها فوق الشبكة علقت بالشبك.
 - خلال اللعب تفككت الريشة وانفصلت القاعدة تماماً عن بقية الريشة.



- في رأي الحكم الفوضى في اللعب، أو اللاعب من الجانب المعاكس قد صرف انتباهه من خلال إعطاء التعليمات من قبل المدرب.
- قاضي الخط لم يستطع الرؤية وكذلك عدم قدرة الحكم على إعطاء قرار.
- حصول أمر غير متوقع أو حصول حادثة.

- الريشة خارج اللعب:

تتوقف الريشة عن اللعب في الحالات الآتية:

- إذا اصطدمت بالشبكة أو القوائم ثم بدأت بالهبوط من جهة الضارب.
- إذا ضربت بسطح الملعب أو حدوث خطأ أو إعادة.

- اللعب المستمر:

يبدأ اللعب بالإرسال ويستمر حتى انتهاء المباراة فيما عدا الحالات الآتية:

- الفواصل الزمنية:

• الاستراحات:

- لا تزيد الاستراحة عن (٦٠) ثانية خلال كل شوط ، عندما يصل اللاعب إلى النقطة (١١) .
- لا تزيد الاستراحة عن (120) ثانية بين الشوط الأول والثاني وبين الشوط الثاني والثالث، وهذا يجب أن يطبق في جميع المباريات.
- إيقاف اللعب:

- إيقاف اللعب في حالة اقتضاء الضرورة وظروف خارجة عن إرادة اللاعب، ويجوز للحكم إيقاف اللعب للمدة التي يراها ضرورية.
- تحت أي ظرف استثنائي يمكن أن يأمر الحكم بإيقاف اللعب، وإذا توقف اللعب فإن النتيجة المسجلة تبقى كما هي ويستأنف اللعب من تلك النتيجة.
- تحت أي ظرف لا يكون هناك تأخير في اللعب بحيث يُمكن اللاعب من استعادة قوته أو أنفاسه أو تقبل النصائح والإرشادات.
- الحكم هو القاضي الوحيد المسؤول عن أي تأخير في اللعب.
- عندما تكون النتيجة (11) من كل شوط ويعد انتهاء الشوط فإن اللاعب يمكن أن يتلقى النصائح خلال المباراة.

- سوء السلوك والجزاءات:

- يمنع مغادرة أي لاعب خلال المباراة بدون إذن من الحكم باستثناء الاستراحة.
- يجب على اللاعبين أن لا يتعمدوا التأخير في اللعب أو إيقاف اللعب.

- ألا يتعمدوا تحطيم الريشة لتغيير سرعتها أو طيرانها.
- أن يُسلك سلوك هجومي أو عدائي.
- ألا يتهم اللاعب بسوء تصرف غير منصوص عليه في قانون الريشة الطائرة.

- الانتهاكات:

- على الحكم أن يضبط أي خرق أو انتهاك في القانون من خلال توجيه إنذار إلى اللاعب المخالف.
- إعلان الخطأ بحق اللاعب المخالف إذا سبق إنذاره، وعلى الحكم أن ينقل تقريراً للحكم العام.
- في حالة ارتكاب سلوك فاضح يتحمل اللاعب المخالف خطأ وينقل ذلك إلى الحكم العام الذي لديه السلطة والقوة لاستبعاده من المباراة.

3. ممارسة نشاط تنافسي للريشة الطائرة بالنظام الفردي:

للأداء الجيد في الريشة الطائرة، يجب على اللاعبين التعامل مع ثلاثة أنواع عامة من الأوضاع، تسمى: الهجوم والمحايمة والدفاع، لذلك يجب على اللاعبين اتخاذ قرارات حول نوع الضربة التي سيلعبونها، وسيقرر هذا إلى حد كبير الوضع الذي يكونون فيه: الوضع الدفاعي أو المحايمة أو الهجومي.

للفوز بالمنافسة يتعلم لاعبو الريشة الطائرة، الاهتمام بالعوامل الرئيسية التالية:

المساحة: وتشمل (الارتفاع والعرض والعمق):

أهمية المساحة للفوز بالمنافسة، أي إجبار المنافس على التحرك بأكبر قدر ممكن مع الحد من حركتهم الخاصة والحفاظ على وضع جيد؛ لهذا من المهم أن يكون اللاعب على معرفة بأفضل موضع وأفضل حالة من التوازن في الملعب.

الوقت:

أهمية كسب الوقت في المنافسات، أي ضرب الريشة في أقرب وقت ممكن، سواء من حيث الارتفاع والقرب من الشبكة، وإعطاء الخصم وقتاً أقل للرد. والسؤال الرئيس هنا هو: "متى يجب أن أضرب الريشة بوتيرة أسرع أو متى أضربها بوتيرة أقل؟"

اللاعب نفسه:

أهمية فهم نقاط القوة والضعف الشخصية للمساعدة في تكوين تبادلات وحالات لاستغلال نقاط القوة الخاصة.

اللاعب المنافس:

أهمية قراءة قوة المنافس ونقاط ضعفه، وما الذي يجيدونه وما الذي لا يجيدونه؟ وأهمية قراءة ما يحاول المنافس فعله ضد اللاعب.



المساحة	اللاعب	المنافس	الوتيرة
استخدام العرض بفاعلية استخدام العمق بفاعلية استخدام الارتفاع بفاعلية	نقاط قوتي الشخصية نقاط ضعفي الشخصية الوعي بالموضع في الملعب الوعي بحالة التوازن	ما الذي يجيده؟ ما الذي لا يجيده؟ ما الذي يحاول القيام به ضدي؟	هل الوتيرة التي أضرب بها تساعدني على تحقيق الفوز؟

النشاطات التدريسية :

- شرح التمرکز الموضوعي الأساسي في الفردي.

- توضيح استخدام المساحة الخالية وتغيير الاتجاه من خلال إجبار المنافس على:



• الاتجاه إلى المنطقة الخلفية للملعب لخلق مساحة للقيام بضربة فوز في المنطقة الأمامية.

• الاتجاه إلى المنطقة الأمامية للملعب لخلق مساحة في المنطقة الخلفية

• شرح أهمية تغيير السرعة - استخدام ضربات أسرع على سبيل المثال:

الضربة الساحقة والإبعاد السريع لكسب نقاط أو خلق فرص.

4. ممارسة نشاط تنافسي للريشة الطائرة بالنظام الزوجي:

- الفوز بوسط الملعب هام جداً في تكتيكات الزوجي وهو الفرق الرئيسي عن تكتيك اللعب الفردي، هذا يتطلب

القبض الجيد للمضرب وسرعة المضرب.

- شرح التمرکز الموضوعي الأساسي في الزوجي.

- التشكيلات الأساسية الهجومية والدفاعية.

- أهمية العمل الجماعي في الزوجي.

- الضربات الأساسية المستخدمة في لعبة الزوجي.

- تعتمد تكتيكات الزوجي على سرعة اتخاذ القرار على أساس الوعي ب:

المساحة	اللاعب	المنافس	الوتيرة	الشريك
استخدام العرض بفاعلية استخدام العمق بفاعلية استخدام الارتفاع بفاعلية	نقاط قوتي الشخصية نقاط ضعفي الشخصية الوعي بالموضع في الملعب الوعي بحالة التوازن	ما الذي يجيده؟ ما الذي لا يجيده؟ ما الذي يحاول القيام به ضدي؟	ما الذي يجيده؟ ما الذي لا يجيده؟ ما الذي يحاول القيام به ضدي؟	ما نقاط قوته؟ ما نقاط ضعفه؟ أين موضعه في الملعب؟



- شرح المواضع للاعبين.
- التأكيد على أهمية الإرسال في الزوجي.
- إعطاء وقت أكبر للتدريب على الإرسال نحو أهداف صعبة.
- ابدأ بدون الريشة ثم استمر بعد ذلك حتى وضع التبادل باستخدام نظام ثابت من الضربات مثلاً الرفع والقيام وصد الضربة الساحقة.

5. يشعر بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط الريشة الطائرة:

ممارسة الأنشطة البدنية والحركية ومنها رياضة الريشة الطائرة وغيرها من الأنشطة تتيح للطالب والطالبة فرصاً متعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن الذات، وعلى تنمية التحكم في انفعالاتهما التي تمكنهما من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والمتعة والنجاح والرضا، فعلى معلمي التربية البدنية التنوع في الأنشطة التي تضي جانباً من المتعة على مشاركة الطلبة في أنشطة الريشة الطائرة.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتناسب مع ما سيتم تعلمه في دروس هذه الوحدة، وتتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها لتصبح جزءاً من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

- توزيع الطلاب والطالبات مجموعات مناسبة ثابتة طوال فترة تنفيذ الوحدة وتقوم هذه المجموعات في بداية كل درس بأنشطة حرة موجهة محددة الزمن؛ بغرض التهيئة العامة وتفاعل الطلاب مع زملائهم والطالبات مع زميلاتهن.
- عرض موجز عن نشاط تنافسي، بهدف تهيئة الطلاب والطالبات للنشاط التنافسي سواء الفردي أو الزوجي.
- تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
- تنفيذ مجموعة من تمارين الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- استعراض عملي مع نماذج أدائية جيدة للمهارات.
- تطبيقات للمهارات المتعلمة مع تصحيح الأخطاء.



- تنظيم منافسات مصغرة فردية وزوجية.
- توضيح مواد القانون المدرجة الضرورية التي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- تنفيذ مجموعة من تمارينات التهيئة في نهاية كل درس.
- إعطاء تغذية راجعة لنواتج التعليم المضمنة في الوحدة.
- يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة لعملية التعلم.

تقييم نواتج التعليم :

- يتم تطبيق ما ورد في لائحة تقويم الطالب والمذكرة التفسيرية لها وفق الإجراءات التالية:
- ملاحظة ورصد أداء نواتج التعليم المهاري المدرجة في الوحدة.
- قياس نواتج التعليم المعرفية المدرجة في الوحدة من خلال تساؤلات أو رسومات للتأكد من فهم الناتج المقاس.
- ملاحظة أداء نواتج التعليم الانفعالية المدرجة في الوحدة.

الروابط التعليمية:

- <https://youtu.be/ym2OdZU9lgw>
- <https://youtu.be/5L1HsLantr8>

درس تطبيقي من دروس وحدة الريشة الطائرة

الوحدة التعليمية	الريشة الطائرة	النتائج التعليمية	نشاط تنافسي فردي
الصف الدراسي	الثالث ثانوي	عدد الحصص	2
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمرى + التبادلي
الأدوات المستخدمة	(مضارب ريشة + ريش + أقمع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم تعليمي		

نواتج التعلم:

كنتيجة للمشاركة في أنشطة هذا الدرس يستطيع الطالب/الطالبة أن:

- يمارس نشاطاً تنافسياً فردياً للريشة الطائرة.
- يطبق قواعد اللعب الفردي للريشة الطائرة.
- يستمتع أثناء ممارسة التنافس الفردي في الريشة الطائرة.

مهاري

معرفي (قانون)

انفعالي



مواصفات الأداء الفني لنواتج تعلم الدرس:

- اتخاذ قرارات نوع الضربة أثناء وضع الهجوم.
- اتخاذ قرارات نوع الضربة أثناء الوضع المحايد.
- اتخاذ قرارات نوع الضربة أثناء وضع الدفاع.

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم أو المعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.



- يحمل كل طالب وطالبة مضرب وريشة طائرة.
- يتوزع جميع الطلاب أو الطالبات في ملعب الريشة ومقابل الشبكة بمسافة 1م .
- الوقوف في ملعب الريشة الطائرة ويتم وضع عدد من الأطواق على أرضية الملعب الآخر.
- الوقوف قاطرات متقابلة أمام الشبكة.

أنشطة الطالب أو الطالبة :

- يتم أداء مهارات الريشة الطائرة حسب خطواتها الفنية.
- أداء جميع المهارات الأساسية للريشة الطائرة في اتجاهات مختلفة في الملعب.
- الاستمرار في الأداء مدة عشر دقائق لمراجعة جميع المهارات الأساسية.

ملاحظة الأداء :

- ينبغي التنوع في ضرب الريشة لأقرب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الريشة بالقرب من الشبكة.
- تؤدي المهارات من أماكن عدة للملعب.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه :

ينظم المعلم والمعلمة أنشطة تنافسية فردية خلال أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات في الريشة الطائرة، ويمكن للطلاب أو الطالبات المشاركة فيها بشكل اختياري.

الجزء الختامي :

مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى استمتاعهم في ممارسة الريشة الطائرة.
تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.



الواجب المنزلي :

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء منافسة فردية في الريشة الطائرة.
- يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلاب أو الطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالنشاط التنافسي الفردي للريشة الطائرة، كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للمنافسة.

تقييم نواتج التعليم:

أ/ التقييم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
4	3	2	1	
				اتخاذ قرارات حول نوع الضربة أثناء وضع الهجوم.
				اتخاذ قرارات حول نوع الضربة أثناء الوضع المحايد.
				اتخاذ قرارات حول نوع الضربة أثناء وضع الدفاع.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

1 = حقق الهدف

2 = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

3 = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

4 = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / 4

ب/ التقييم المعرفي (قانون):

س/ ضع علامة (✓ أو X) أمام العبارات التالية من قواعد اللعب الفردي في الريشة الطائرة:

- في حالة فوز المرسل بتبادل، يسجل حينها المرسل نقطة. ويقوم المرسل بأداء الإرسال مرة أخرى من منطقة الإرسال المجاورة. ()

- في حالة فوز المستقبل بتبادل، يسجل المستقبل نقطة ويصبح المستقبل حينها هو المرسل الجديد. ()

ج/ التقييم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يستمتع أثناء ممارسة التنافس الفردي في الريشة الطائرة.



الوحدة التعليمية الرابعة

تطبيقات الرياضات الجماعية

(الكرة الطائرة)



نواتج التعليم:

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يجيدا المهارات الأساسية للكرة الطائرة:

- التمرير: (بالأصابع للأمام ولأعلى وللخلف، بالساعدين للأمام ولأعلى وللخلف).

- الإرسال: (من أسفل مواجه، والجانبى، من أعلى).

- الضربة الساحقة: (المستقيمة).

- حائط الصد (الفردى).

2. يفهما القواعد الضرورية لقانون الكرة الطائرة (منطقة اللعب، والمساحات، الشبكة والقوائم، الكرة، الفريق

والملابس المدرب وقائد الفريق، قواعد اللعب لتسجيل نقطة، الفوز بالشوط، والفوز بالمباراة، التلخف أو الفريق غير

مكتمل، نظام القرعة، ترتيب الدوران الأساسي للفريق، مراكز اللاعبين).

3. يمارسا نشاطاً تنافسياً للكرة الطائرة.

4. يشعرا بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط تنافسي في الكرة الطائرة.

مواصفات الأداء الفني لنواتج التعليم التالية:

1. إجادة المهارات الأساسية في الكرة الطائرة التالية:

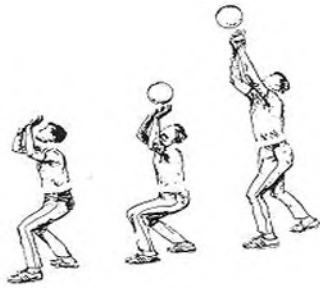
- التمرير: (بالأصابع للأمام ولأعلى وللخلف، بالساعدين للأمام ولأعلى وللخلف).

لكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه. وعلى اللاعب أن يتخذ وقفة الاستعداد المناسبة

لاستلام الكرة التي سيقوم بتمريرها وفي بعض الحالات لا تصل الكرة بالشكل المناسب، لذا يجب أن يتحرك اللاعب

داخل الملعب بسرعة وخفة.

أ- التمرير من الأعلى للأمام:



أكثر أنواع التمرير استعمالاً وأضمنها وذلك لسهولة أدائها يعتبر أساس

جميع التمريرات؛ حيث يتوقف أداء أغلب التمريرات في كرة الطائرة على

إتقان هذه المهارة.

- يقف اللاعب وقفة الاستعداد، القدمان متباعدتان قدر اتساع الحوض، قدم تسبق الأخرى والركبتان مثنيتان

قليلاً وكذلك الجسم، والذراعان ممدودتان والمرفق إلى الأسفل، واليدين مفتوحتين والأصابع منتشرة ومقعرة

بشكل الكرة.



- عند وصول الكرة إلى مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى الأعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها لسلاميات اليدين تقوم الذراعان بحركة رجوعية خفيفة تمهيداً لدفعها في الاتجاه المطلوب مع مراعاة المسافة بين الإبهام والسبابة وتؤدي هذه المهارة بمد جميع مفاصل الجسم.
- بعد تنفيذ التمرير يسترجع اللاعب توازنه ويستعد لاستقبال كرة أخرى من الزميل أو من المنافس.

ب- التمرير من الأعلى للخلف:



- يستخدم هذا النوع من التمرير لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي، خاصة أثناء اللعب وتحقيق الأغراض الخطئية ومخادعة الخصم ولتفادي الصد.
- يقف اللاعب وقفة الاستعداد المعروفة، عند وصول الكرة إلى فوق الرأس تتحرك الذراعان باتجاه الكرة وعند ملامستها للأصابع يقوم اللاعب بالميل للوراء أو للخلف مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام والرأس قليلاً للخلف، وبعد الانتهاء من التمريرة يسترجع الجسم توازنه من جديد.

الأخطاء الشائعة للتمرير في هذا النوع من التمرير:

- عدم استقبال الكرة بسلاميات الأصابع.
- عدم وجود مرونة في الأصابع.
- عدم التنسيق بين سلاميات اليدين.
- عدم وضع اليدين بشكل مقعر لاتخاذ شكل الكرة.

أ- التمرير من أسفل بالساعدين:

- أكثر أنواع التمرير استعمالاً وأضمنها؛ وذلك لسهولة أدائها يعد أساس جميع التمريرات، حيث يتوقف أداء أغلب التمريرات في كرة الطائرة على إتقان هذه المهارة.



- الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- الذراعان ممدودان للأمام ولأسفل باتساع الصدر.
- يوضع الكفان- اليدين على بضعهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين، والإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج، وضرب الكرة بمنطقة الساعدين.

- مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام محاذاة الصدر، وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.
- تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

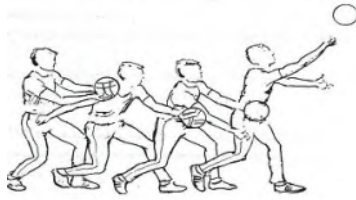
الإرسال: (من أسفل مواجهه، من أعلى).

ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.

الإرسال:

هو الضربة التي يبدأ بها اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (1) لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس. ويعد الإرسال عاملاً مهماً وأساسياً في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه، كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، فكلما كان قوياً ومنتقناً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس أصعب.

الإرسال من أسفل مواجهه:



- يقف اللاعب في منطقة الإرسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون رجل اليسار للأمام بالنسبة للاعب الأيمن والعكس صحيح للاعب الأيسر.
- يكون ثقل الجسم مرتكزاً على الرجل الأمامية والركبتان مثنيتان، وجميع العضلات بوضع غير متصلب أو مشدود.
- حمل الكرة باليد أمام الضخذ للرجل الخلفية.
- يقذف المرسل الكرة من اليد الحاملة للكرة إلى جهة اليد الضاربة بارتفاع مناسب.
- تمرجح الذراع الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط (الحوض) تقريباً، وتكون كف اليد الضاربة مضمومة الأصابع ومجوفة.
- يضرب (المرسل) الكرة في أسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم، وفي نفس الوقت فرد الذراع الضاربة ومد الركبتين والجذع مع نقل الجسم على القدم الأمامية، ثم الدخول إلى أرض الملعب ليأخذ اللاعب مكانه في الملعب.



الإرسال من الأعلى :

يعتبر أكثر أنواع الإرسال انتشارا واستعمالا، ويعتبر هادفا ومحققا للنقاط، يتطلب من اللاعب الدقة في توجيهه والقوة لتوجيهه للمكان المناسب يكون المنحنى الذي تسير في الكرة منخفضا وسريعا مما يسبب الارتباك للفريق الخصم ويصعب استقباله ويتشابه مع الضربات الساحقة.



- يشابه طريقة الإرسال من الأعلى برؤوس الأصابع من حيث الوقوف خلف الخط الخلفي القدمان متباعدتان ويتم النظر إلى المكان المراد توجيه الكرة إليه.

- يقذف الكرة إلى أعلى مكان ممكن أمام الكتف، مع تقوس الجسم للخلف وكذلك اليد.

- تضرب الكرة براحة اليد مما يجعل الكرة في حالة دوران في الهواء وبسرعة كبيرة، وينتقل ثقل الجسم إلى الأمام لإكسابه القوة اللازمة ثم دخوله للميدان.

الأخطاء الشائعة :

- رمي الكرة بعيداً عن الجسم سواء إلى الخلف أو للأمام أو الجانب.
- عدم مرجحة الذراع للخلف لإعطاء الكرة القوة اللازمة.
- عدم امتداد الجسم والذراع أثناء ضرب الكرة.
- عدم ضرب الكرة في مكانها المناسب.
- عدم التوافق بين حركة الذراع وحركة الكرة.
- لمس الخط الخلفي للملعب بعد الارتقاء لضرب الكرة.

الضربة الساحقة : (المستقيمة).

ولكل نوع من أنواعها وصف فني خاص بها يتحدد بهدف استخدامها. الضرب: هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتتعدى الشبكة نحو الفريق المنافس بطريقة قانونية.

أهمية السحق :

الحصول على نقاط في المباراة فلو ظلت كرة الطائفة تلعب بدون ضرب والاكتفاء بتمرير الكرة للمنافس لاستمرت مباراة كرة الطائفة مدة طويلة بسبب ارتفاع مستوى الفرق في الدفاع في المناطق المناسبة والبحث عن الثغرات للحصول على نقاط بطريقة سهلة، لهذا ظهرت مهارة الضربة الساحقة والتي تعتبر من أهم المهارات الهجومية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة.

- تتطلب هذه المهارة نوعاً خاصاً من اللاعبين يجب أن يتميز: بالتوافق العصبي العضلي، الوثب (الارتقاء)، الطول.

الذكاء، الثقة بالنفس، قوة عضلات اليدين السرعة، الرشاقة، هذا إلى جانب قدرة اللاعب توجيه الضربات إلى أماكن معينة، لهذا لا يستطيع كل اللاعبين أداء هذه المهارة بنفس درجة الإتقان بسبب وجود فروق فردية تتعلق بصفات بدنية نظراً لاختلاف تكوينهم البدني وقدراتهم الحركية؛ لذلك يفضل تدريب جميع الطلبة على إتقان هذه المهارة نظراً لوجود الدوران (تغيير مواقع اللاعبين).



طريقة أداء الضربة الساحقة :

تنقسم طريقة أداء هذه المهارة إلى أربع مراحل: (التحليل الحركي)

1-مرحلة الاقتراب.

2-الارتقاء (الوثب).

3-السحق.

4-الهبوط.

بالإضافة إلى أن الضربات الساحقة قد أضفت نوعاً من الجمال والإثارة مما يجعل الشباب يمارسونها وتجذب الجمهور وهذا ما جعل المدربين يهتمون بهذه التقنية أكثر من التقنيات الأخرى؛ مما أدى إلى ظهور لاعبين لديهم إتقان كبير لهذه المهارة ودورها الإيجابي في تحقيق النقاط.

- إن استعمال هذه التقنية غالباً ما يكون في التمريزة الثالثة للعب، ويؤثر في هذه الضربات الساحقة عاملان هما: القوة، التوجيه، وعامل القوة هو الغالب على عامل التوجيه، ولكن دون إهمال هذا الأخير فمثلاً ضرب الكرة بقوة ولكن تصطدم بحائط الصد، وترجع بقوة إلى الميدان مما يجعله يخسر نقطة بدلاً من تسجيلها.

أهم العوامل المساعدة لزيادة قوة الضرب:

هناك ثلاثة عوامل:

- اشتراك أكبر مجموعة من العضلات، فكلما زادت عضلات الجسم المشاركة في الضربة زادت قوة الضرب.

- سرعة الضربة، فكلما زادت قوة الضرب زادت قوته.

- الوثب(الارتقاء) فكلما كان الوثب أعلى كانت قوة الضرب وسرعتها أكبر.

العوامل المساعدة على توجيه الضربة الساحقة :

- استخدام الأصابع ورسغ اليد: إن مرونة الأصابع يسمح بتوجيه الكرة بالشكل الصحيح.

- تحكم اللاعب بدوران جسمه تساعد كثيراً على تغيير اتجاه الكرة.

- مكان الكرة: إذا أراد إسقاطها في نقطة قريبة من الشبكة يجب ضرب الكرة من الجزء الأعلى قدر الإمكان.

- إذا أراد إسقاطها في نهاية الملعب يجب ضرب الكرة من الجزء الخلفي إلخ.



مراحل مهارة الضرب: تنقسم إلى (٤ مراحل)

أ-مرحلة الاقتراب:

يقف اللاعب خلف خط الهجوم مواجهاً للمعد في حالة الاستعداد، وتتطلب سرعة كبيرة في الاقتراب حتى يستطيع تنفيذ المهارة أثناء مرحلة الوثب، يبدأ اللاعب الضرب بالحركة أثناء خروج الكرة من يد المعد ويفضل أن تكون الخطوة الأولى بالرجلين اليسرى للضارب الأيمن والعكس صحيح، وتمتد الذراعان للخلف عالياً بقدر الإمكان وقبل الوثب تختلف حركة الذراعين تبعاً لنوع الضربة.

ب-مرحلة الارتقاء:

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين، ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل. وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في المرجحة من الخلف لأسفل ثم أماماً بأقصى قوة، وفي هذه اللحظة يتم فرد الفخذين والركبتين لأعلى للحصول على قوة الدفع للاعب.

ج-مرحلة ضرب الكرة:

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة من الأمام لأعلى، ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف فكلما زاد التقوس زادت قوة الضربة الساحقة. تضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب.

د-مرحلة الهبوط:

يتم متابعة الضربة بسحب الذراع لأسفل مباشرة، مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ويجب أن يكون الهبوط من الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن، ويتم الهبوط بحيث تكون القدمان باتساع الحوض مع ثني الركبتين لتساعد على امتصاص صدمة الهبوط. ويتخذ وضع الاستعداد للمشاركة في اللعب مباشرة.

حائط الصد:

هي عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريباً منها، وذلك بالقفز إلى الأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة، وتعد محاولة الصد قد وقعت فعلاً إذا ما لامست لاعباً أو عدة لاعبين.

إن مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة ووسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة وامتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي لبقية

اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستعمل بوصفه مهارة هجومية ضد الفريق المنافس. إن الارتفاع الحاصل بمستويات الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة وبالأخص في الأداء الفني (التكنيك) الدفاع الحديث سببه التطور الكبير في قدرات لاعبي حائط الصد، وإن الضربات الهجومية المختلفة فوق الشبكة أصبحت الوسيلة الفعالة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة من فوق الشبكة (الصد الهجومي)؛ لذا فإن تشكيل حائط الصد المناسب والسليم سيسمح لبقية أعضاء الفريق باتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة التي تحول دون إيجاد ثغرات تتيح الحصول على نقاط بطريقة سهلة من قبل اللاعب الضارب، وفي الوقت نفسه استعمالها كمهارة هجومية (الصد الهجومي) ضد الفريق المهاجم، بالإضافة إلى التعديل الذي أدخله الاتحاد الدولي على قانون اللعبة والذي أطلق عليه نظام اللاعب الحر (الليبرو) لدعم المهارات الدفاعية وتطويرها ومن ضمنها مهارة الدفاع عن الملعب ضد لاعب الضربة الساحقة.

أنواع حائط الصد:

- **حائط الصد الهجومي:** عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان والكفان في أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس، ويجب أن تتم مقابلة كاملة للكرة باليدين فوق الحافة العليا للشبكة في اتجاه ملعب المنافس.

- **حائط الصد الدفاعي:** هو امتصاص قوة الضربة الساحقة على الفريق، وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في ملعب الفريق القائم بحائط الصد بعد أن تكون قد قلت قوتها وفقدت خطورتها، ويمكن للفريق القائم بحائط الصد في الكرة الطائرة أن يستثمرها في بناء هجوم مضاد، ويتم هذا النوع بانثناء مفصلي الرسغ، إذ تميل الأيدي للخلف في نحو ملعب الفريق نفسه فتكبر زاوية ارتداد الكرة كلما زاد ميل اليدين للخلف في لحظة الضرب.

أشكال مهارة حائط الصد:

1. حائط الصد بلاعب واحد (الفردى).
2. حائط الصد بلاعبين (الزوجي).
3. حائط الصد بثلاثة لاعبين (الجماعي).

حائط الصد بلاعب واحد (الفردى):

يعد أداء حائط الصد من المهارات السهلة نسبة إلى أداء المهارات الأخرى في الكرة الطائرة، إذا كان اللاعب يمتاز بالقفز الجيد بالرغم من قيام اللاعبين بأخطاء كثيرة نتيجة للمس الشبكة أو اجتياز خط المنتصف.

- يقف اللاعب الجانبي الأيمن والأيسر على بعد من (1-2م) عن لاعب الوسط، وعلى بعد (0,50 - 1م) عن الشبكة استعداداً لعمل حائط الصد.



- تكون الذراعان مثنيتين من مفصل المرفق مع وجود انثناء في مفصل الركبتين ونظر اللاعب يكون على الكرة.
- بعد معرفة اللاعب منطقة الضرب الساحق يستطيع التحرك بعد أخذ خطوات تقريبية أو بدون خطوات مباشرة، والتحرك يكون في حائط الصد بخطوات جانبية واليد أمام الجسم مثنية من مفصل المرفق وموازية للشبكة.
- في حالة القفز بدون خطوات تقريبية يقفز اللاعب للأعلى ضد اللاعب الضارب فقط بعد عمل انثناء في الركبتين ثم مد الذراعين وتعدية اليدين بالقفز للأعلى.
- تساعد قوة القفز للأعلى بالإضافة إلى قوة الرجلين حركة مرجحة الذراعين قليلاً للخلف وإلى الأعلى وتكون هذه المرجحة قريبة من الجسم لتفادي مس الشبكة، يجب على اللاعب أن ينظر إلى اليدين ويعمل على تصحيح وضعيتهما حسب اتجاه الكرة. قبل أن يكون اللاعب قد وصل إلى أعلى نقطة من القفز يجب أن يكون اللاعب المهاجم قد قام بضرب الكرة، وعند ذلك يبدأ بعملية تعدية اليدين وتكون راحة اليدين قريبة الواحدة من الأخرى ومثنيتين للخلف من مفصل الرسغ والأصابع منتشرة وممدودة بمرونة وبشكل مجوف ويكون اتجاه حركتهما باتجاه الكرة.
- بعد مد اليدين للأمام والأسفل بقوة من مفصل الرسغ بحركة فعالة ينحني القسم العلوي للجسم قليلاً من مفصل الحوض.
- يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعين للأعلى ويجلبهما في مستوى الرأس وقريباً من الجسم لتفادي مس الشبكة، يتم بعد ذلك الهبوط على القدمين مع انثناء بسيط للرجلين من مفصل الركبتين. يجب أن يلاحظ اللاعب أيضاً في هذه الأثناء سقوط الكرة حتى يستطيع أن يتصرف مرة أخرى حسب متطلبات الوضع الناتج من ذلك إذا تطلب الحال فيما إذا ارتدت الكرة إلى ملعبه.
- إن التأكيد على حركة تعدية اليدين وعمل الرسغ الفعال في مهارة حائط الصد ضرورية جداً؛ لأن مهمة نجاح هذه المهارة متعلقة بذلك.

الأخطاء الشائعة :

- يقف اللاعب بعيداً عن الشبكة مما يؤدي إلى سقوط الكرة للأسفل في ملعبه.
- يقفز اللاعب للأمام وليس للأعلى مما يؤدي إلى سقوطه على الشبكة.
- لا يأخذ اللاعب المكان المناسب؛ فلذلك لا يستطيع صد الكرة.
- توقيت القفز سابق لأوانه؛ إذ يقوم اللاعب المهاجم بالضرب الساحق بعد هبوط لاعب الصد.

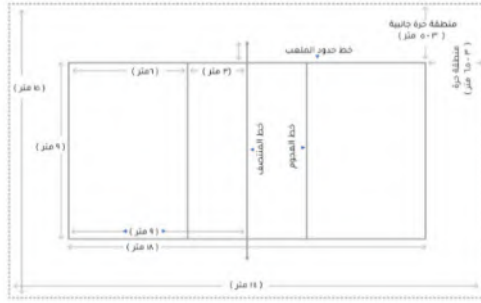
2. القواعد الضرورية لقانون الكرة الطائرة:

يتكون القانون الرسمي لكرة الطائرة الذي يصدر كل (4سنوات) عن هيئة مختصة لمتابعة القانون تكون تابعة للاتحاد العالمي لكرة الطائرة تجتمع لتدرس نقائص وسلبيات القانون وتخرج بتعديل بعض المواد أو أجزاء المواد خلال البطولة العالمية.

منطقة اللعب:

تتضمن منطقة اللعب: أرض اللعب والمنطقة الحرة، ويجب أن تكون مستطيلة الشكل. أرض اللعب عبارة عن مستطيل مقاساته (9 X 18) محاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن (13متر) من كل الجوانب، المجال الحر للعب هو المجال الموجود فوق منطقة اللعب وخالٍ من أي عوائق، يجب ألا يقل عن (7متر) من سطح اللعب.

- **الخطوط الحدودية:** يحدد الملعب بخطوط جانبية (18-9م).



- **خط المنتصف:** يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى

مربعين متساويين (9 X 9م) لكل منهما، ويمتد الخط أسفل الشبكة من الخط الجانبي إلى الخط الجانبي أسفل الشبكة.

- **خط الهجوم:** تتحدد المنطقة الأمامية لكل ملعب، بخط الهجوم الذي يبعد حده (3 متر) من خط المنتصف.

المساحات والمناطق:

أ- **المنطقة الأمامية:** تحدد في كل ملعب بواسطة محور خط المنتصف وخط الهجوم.

ب- **منطقة الإرسال:** بعرض (9متر) خلف خط النهاية، تحدد جانبياً بخطين قصيرين طول كل منهما (15سم) خلف خط النهاية كامتداد للخطين الجانبيين، تمتد منطقة الإرسال في العمق إلى نهاية المنطقة الحرة.

ج- **منطقة التبديل:** بامتداد خطي الهجوم حتى طاولة المسجل.

د- **منطقة الإحماء:** مساحتها (3 X 3م) على كل الركنين من مخطط الملعب بجانب المقاعد خارج المنطقة الحرة.

الشبكة والقوائم:

ارتفاع الشبكة: ترتفع من سطح خط المنتصف إلى حافتها العليا بارتفاع (2,43م) للرجال، (2,24م) للسيدات. العصا الهوائية: عبارة عن عمود مرن طوله (1,80م)، مصنوع من الألياف الزجاجية أو أي مادة أخرى، يمتد الجزء العلوي من كل عصا ب(80سم) فوق الشبكة ويقسم أجزاء بطول (10سم) بلونين مختلفين تعد هذه العصا جزء من الشبكة وتحددان جانبي مجال العبور.

القائمان: يوضع القائمان المثبتان للشبكة على مسافة تتراوح بين (50سم-1م) خارج الخطين الجانبيين وهما بارتفاع (2,55م). ويفضل أن يكونا قابلين للتعديل.



الكرة: مستديرة الشكل مصنوعة من جلد مرن، يصل محيطها بين (65-67سم). وزنها يقدر بين (260غ-280غ).
الفريق: يتكون الفريق من (12 لاعباً) كحد أقصى، ومدرب ومساعد مدرب وطبيب بالنسبة للمسابقات العالمية.
يكون أحد اللاعبين ما عدا اللاعب المدافع الحر رئيساً للفريق الذي يجب أن يشار إليه في استمارة التسجيل.
يحق فقط للاعبين المسجلين في استمارة المباراة دخول الملعب.

الملابس: تتكون ملابس اللاعب من قميص، سروال، جوارب حذاء رياضي.

- يجب أن يكون لون وتصميم الملابس موحداً بالنسبة للفريق الواحد ماعدا اللاعب الحر.
- كما يجب أن تكون الأحذية خفيفة تمتاز بالمرونة من الأسفل وذات نعل من المطاط أو الجلد بدون كعب.
- يجب أن ترقم ملابس اللاعبين من (1-18رقم).
- يجب أن يوضع الرقم على القميص في المنتصف من الأمام ومن الخلف ويكون الرقم واضحاً.
- يجب أن يكون على قميص رئيس الفريق شريط من الأمام بقياس (8X2سم) يوضع تحت الرقم على الصدر.

قائد الفريق: يكون قائد الفريق والمدرب مسؤولين عن سلوك وانضباط اللاعبين.

- لا يستطيع اللاعب الحر أن يكون قائد الفريق.
- قبل المباراة يوقع قائد الفريق على استمارة التسجيل ويمثل فريقه.
- قائد الفريق يطلب إيضاحات حول تفسير القواعد، ويقدم طلبات وأسئلة زملائه للحكم الأول، وإذا لم يقتنع القائد بإيضاح الحكم الأول يحق له أن يقرر الاحتجاج ضد هذا القرار.

قائد الفريق يسمح له بطلب:

- تغيير كل أدوات اللعب أو جزء منها.
- التحقق من مراكز اللاعبين.
- فحص الأرضية والشبكة.
- طلب وقت مستقطع والتبديلات بالنسبة للاعبين.

المدرّب: على مدى فترة المباراة يقوم المدرّب بتوجيه تحركات فريقه، ويختار ترتيب الدوران الأساسي، والبداية

ويطلب الأوقات المستقطعة (مقدمة للحكم الثاني).

- قبل المباراة يسجل المدرّب أو يتأكد من أسماء أو أرقام لاعبيه على استمارة التسجيل ثم التوقيع عليها.
- أثناء المباراة يقوم المدرّب بما يلي:

- يعطى قبل كل شوط الحكم الثاني أو المسجل ورقة ترتيب الدوران موقع عليها.
- يجلس على مقعد الفريق الأقرب للمسجل، ولكن يحق له مغادرته.
- يطلب الأوقات المستقطعة والتبديلات.

قواعد اللعب:

- تسجيل النقطة:** إذا لمست الكرة الملعب بنجاح (إذا لمست الكرة الخط تحتسب نقطة)، وعند ارتكاب خطأ من الفريق تحتسب نقطة للفريق الخصم (أو ارتكاب الفريق الخصم للخطأ).
- الفوز بالشوط:** يفوز الفريق بالشوط عندما يسجل (25 نقطة) ويتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا الشوط الفاصل) (الخامس)، وفي حالة التعادل يستمر اللعب حتى يصبح الفارق نقطتين (25-27).
- الفوز بالمباراة: يعد الفريق فائزاً عندما يفوز بثلاث أشواط متتالية في حالة تعادل شوطين مقابل شوطين يلعب شوطاً فاصلاً يحتسب على (15 نقطة) ويتقدم نقطتين على الأقل.
- التخلف أو الفريق غير مكتمل: عند رفض الفريق اللعب يعد خاسر بنتيجة (3-0) للمباراة (25-0) لكل شوط.
- إذا لم يتواجد الفريق على أرض الملعب في الوقت المحدد دون مبرر، يعلن بأنه متخلف، ويعد خاسراً بنتيجة (3/0) للمباراة، و (25/0) لكل شوط.
- إذا أعلن الفريق غير المكتمل للشوط أو للمباراة فإنه يخسر الشوط والمباراة ويعطى الفريق المنافس النقاط والأشواط المطلوبة للفوز بالمباراة ويحتفظ الفريق غير المكتمل بنقاطه.

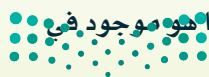
نظام القرعة: يقوم الحكم الأول قبل المباراة بإجراء القرعة بحضور قائدي الفريقين، يتحدد بموجبهما:

- الإرسال وجانبي الملعب في الشوط الأول. إذا تقرر لعب شوط فاصل يتم إجراء قرعة جديدة، يختار الفائز بالقرعة الحق في الإرسال أو جانب الملعب.

ترتيب الدوران الأساسي للفريق: يوضح الترتيب الأساسي للفريق ترتيب دوران اللاعبين في الملعب.

- يجب المحافظة على هذا الترتيب على طول الشوط.
- قبل بداية كل شوط يقدم المدرب ترتيب الدوران الأساسي للفريق على ورقته، يقوم بتوقيعها ويسلمها للحكم الثاني أو "المسجل".
- اللاعبون غير المسجلين في قائمة الدوران الأساسي (هم البدلاء) ما عدا اللاعب الحر.
- في حالة حدوث خطأ في الدوران أي مراكز اللاعبين وهناك تعارض في ورقة ترتيب الدوران يراعى ما يلي:

- عندما يكتشف هذا التعارض قبل بداية الشوط يجب تصحيح مراكز اللاعبين طبقاً لما هو موجود في ورقة الدوران.



- قبل بداية الشوط إذا وجد لاعب غير مسجل في ورقة ترتيب الدوران لذلك الشوط يجب تبديل هذا اللاعب طبقاً لما هو موجود في الورقة ولا يكون هناك جزاء.

مراكز اللاعبين: في اللحظة التي تضرب فيها الكرة يجب أن يكون كل فريق داخل ملعبه لترتيب الدوران الأساسي. يحق للاعبين بعد الإرسال التحرك داخل ملعبهم المنطقة الحرة. خطأ المراكز: يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن اللاعب في مركزه الصحيح في اللحظة التي تضرب بها الكرة من اللاعب المرسل.

الدوران: يحدد ترتيب الدوران بواسطة الترتيب الأساسي للاعبين أو للفريق في الورقة، وتتم مراقبته من خلال ترتيب الإرسال، ومراكز اللاعبين خلال الشوط.

- عندما يكسب الفريق المستقبل الحق في الإرسال يقوم لاعبه بالدوران باتجاه عقارب الساعة.
- يدور اللاعب في المركز -2- إلى المركز -1-، -6-، -4-، -5-، -2-، -3-، -1-.

خطأ الدوران: يرتكب خطأ الدوران عندما لا يؤدي الإرسال طبقاً لترتيب الدوران ويؤدي إلى النتائج التالية: يجازى الفريق بخسارة الإرسال.

3. ممارسة نشاط تنافسي في الكرة الطائرة:

التدريب على اللعب من مواقع مختلفة:

يجب أن يتدرب أعضاء الفريق على اللعب في جميع المواقع؛ حتى يكتسب كل منهم الخبرة في اللعب في جميع المواقع بغض النظر عن طول اللاعب أو مهاراته. يجب على اللاعب تجربة جميع المواقع حتى وإن كان أداؤه مميزاً في موقع معين.

النشاط والمنافسة:

للمنافسة في الكرة الطائرة يجتهد كل لاعب في الفريق وراء كل كرة حتى مع شعوره بأنه لن يمسك بها، على اللاعب أن يتجه ناحية كل كرة كما لو أنها آخر ضربة له ويستخدم كل طاقته في كل مرة تكون في الملعب. هذا الأمر يفيد بقية الفريق وتنتقل لأعضاء الفريق عدوى الحماسة والطاقة عند اللعب، وهكذا ستجد الفريق بأكمله في أفضل صورة له.



تواصل مع أعضاء الفريق:

تعتمد منافسات الكرة الطائرة على التواصل الجيد بين أعضاء الفريق أثناء تواجدهم في الملعب، وعادة ما يفوز الفريق الذي يكثر حديثه أثناء المباراة. ويتفق أعضاء الفريق على كلمات محددة منها مثلاً: "عندي" أو "تركها" بصوت عالٍ حتى نتجنب الحيرة بين أعضاء الفريق، كذلك يخبر زملاءه بصوت عالٍ عن تواجد الكرة داخل الملعب أو خارجه. سيستفيد الفريق من تواجد لاعب يتواصل ويوجه أعضاء الفريق طوال المباراة.

تقبل التوجيهات ونصائح القائد والأعضاء:

اللاعبون الجيدون في حاجة دائمة للتطوير، وعليهم تقبل التوجيهات ونصائح المدرب أو القائد والأعضاء في الفريق بصدر رحب، فهذا جزء هام لتطور اللاعب والاستفادة منها في التدريب والمنافسات.

الحضور الذهني:

على اللاعب التأهب والمحافظة على حضوره الذهني والتمتع بالإيجابية إذا لم ينجح في صد كرة أو مررها تمريرة سيئة، ولكيلا يؤثر على الفريق نتخطى الأمر ونركز على الضربة القادمة. التنافس في الكرة الطائرة يعتمد على الحالة الذهنية لكل عضو في الفريق، التشتت والسلبية ستؤثر على بقية الفريق بصورة ملحوظة، ولهذا نحافظ على التركيز والرغبة في الفوز عندها يتحسن مستوى الفريق بشكل عام. للمحافظة على التقدم في المنافسة عدم التهاون أو التراخي حتى وإن كان فريقنا متفوقاً بعشر نقاط فيمكن للأحوال أن تنقلب بسهولة من بعض الضربات القوية للفريق المنافس. ونحافظ على التركيز طوال المباراة ونتقبل الخسارة بالروح الرياضية ولا نغضب إذا خسرت المنافسة، ويمكننا دائماً أن نلعب منافسة أخرى ونبدل أقصى جهد ونشجع أعضاء الفريق، نضرب الكف بالكف أو نحمسهم بالتشجيع الصوتي ومددنا بالطاقة الإيجابية، هذه من سمات اللاعبين الجيدين. شجع فريقك سواء كنت في الملعب أو تجلس على مقاعد الاحتياط ووجه تركيزك نحو المباراة.

4. يشعران بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط تنافسي للكرة الطائرة:

ممارسة الأنشطة البدنية والحركية ومنها رياضة الكرة الطائرة وغيرها من الأنشطة تتيح للطالب والطالبة فرصاً متعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن الذات، وعلى تنمية التحكم في انفعالاتهما التي تمكنهما من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والمتعة والنجاح والرضا، فعلى معلمي التربية البدنية التنوع في الأنشطة التي تضي جانباً من المتعة على مشاركة الطلبة في أنشطة الكرة الطائرة.



أساليب التعليم :

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتناسب مع ما سيتم تعلمه في دروس هذه الوحدة، وتتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

الوسائل التعليمية :

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

- ✓ توزيع الطلاب والطالبات مجموعات مناسبة ثابتة طوال فترة تنفيذ الوحدة وتقوم هذه المجموعات في بداية كل درس بأنشطة حرة موجهة محددة الزمن بغرض التهيئة العامة وتفاعل الطلاب مع زملائهم والطالبات مع زميلاتهن.
- ✓ عرض موجز عن نشاط تنافسي لرياضة الكرة الطائرة، بهدف تهيئة الطلاب والطالبات للنشاط التنافسي.
- ✓ تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
- ✓ تنفيذ مجموعة من تمارينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- ✓ استعراض عملي مع نماذج أدائية جيدة للمهارات.
- ✓ تطبيقات للمهارات المتعلمة مع تصحيح الأخطاء.
- ✓ تنظيم منافسات مصغرة فردية وزوجية.
- ✓ توضيح مواد القانون المدرجة الضرورية التي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- ✓ تنفيذ مجموعة من تمارينات التهدئة في نهاية كل درس.
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لنواتج التعليم المضمنة في الوحدة.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة، واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة لعملية التعلم.

تقييم نواتج التعليم :

يتم تطبيق ما ورد في لائحة تقويم الطالب والمذكرة التفسيرية لها وفق الإجراءات التالية:

- ✓ ملاحظة ورصد أداء نواتج التعليم المهاري المدرجة في الوحدة.
- ✓ قياس نواتج التعليم المعرفية المدرجة في الوحدة من خلال تساؤلات أو رسومات للتأكد من فهم الناتج المقاس.
- ✓ ملاحظة أداء نواتج التعليم الانفعالية المدرجة في الوحدة.

الروابط التعليمية:

- <https://youtu.be/ktnfMu-DN2M>
- <https://youtu.be/kmdH4I-yNHY>



درس تطبيقي من دروس وحدة الكرة الطائرة

الوحدة التعليمية	الكرة الطائرة	النتائج التعليمية	نشاط تنافسي
الصف الدراسي	الثالث ثانوي	عدد الحصص	1
إستراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمرى + التبادلي
الأدوات المستخدمة	(كرات + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم تعليمي		

نواتج التعلم:

كنتيجة للمشاركة في أنشطة هذا الدرس يستطيع الطالب/الطالبة أن:

مهاري
معرفي (قانون)
انفعالي

- يمارس نشاطاً تنافسياً في الكرة الطائرة.
- يطبق قواعد اللعب أثناء ممارسة نشاط تنافسي في الكرة الطائرة.
- يستمتع أثناء ممارسة نشاط تنافسي في الكرة الطائرة.

مواصفات الأداء الفني لنواتج تعلم الدرس:

- توجيهات وتدريبات للمهارات وربط المهارات مع بعضها.
- ربط مهارة الإرسال مع مهارة الاستقبال (التمرير من الأسفل).



- ربط مهارة الاستقبال (التمرير من الأسفل) مع مهارة الإعداد (التمرير من الأعلى).
- أداء مهارة الإعداد (التمرير من الأعلى)، وربطها مع الهجوم الساحق (الضرب الساحق).
- أداء الهجوم الساحق (الضرب الساحق)، وربطها مع مهارة حائط الصد (الفردي).
- ربط مهارة الهجوم الساحق (الضرب الساحق)، مع مهارة الدفاع عن الملعب (التغطية).
- تحديد مهام التنظيم والتدريب والتحكيم واللعب في محطات يتناوب على أدائها الطلبة.

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم أو المعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.

- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- يحمل كل طالب وطالبة كرة طائرة.
- يتوزع جميع الطلبة أو الطالبات في ساحة اللعب كل اثنين متقابلين بينهما الشبكة.

أنشطة الطالب أو الطالبة:

- يتم أداء مهارات الكرة الطائرة حسب خطواتها الفنية.
- أداء جميع المهارات الأساسية للكرة الطائرة في اتجاهات مختلفة في الملعب.
- الاستمرار في الأداء مدة عشر دقائق لمراجعة جميع المهارات الأساسية.

ملاحظة الأداء:

- ينبغي التنوع في أداء المهارات الأساسية للكرة الطائرة.
- تؤدي المهارات من أماكن عدة للملعب.
- أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:
- ينظم المعلم والمعلمة أنشطة تنافسية أثناء أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات في الكرة الطائرة، ويمكن للطلاب أو الطالبات المشاركة فيها بشكل اختياري.

الجزء الختامي:

- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى استمتاعهم في ممارسة الكرة الطائرة.
- تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.



الواجب المنزلي:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء منافسة في الكرة الطائرة.
- يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلاب أو الطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالنشاط التنافسي في الكرة الطائرة كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للمنافسة.



تقييم نواتج التعليم:

أ/ التقييم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
4	3	2	1	
				ربط مهارة الإرسال مع مهارة الاستقبال (التمرير من الأسفل).
				اللعب من مواقع مختلفة وفي أكثر من مركز (مدافع، مهاجم).
				تطبيق قواعد اللعبة أثناء المنافسة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- 1 = حقق الهدف
2 = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
3 = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
4 = لم يحقق الهدف
المتوسط = مجموع التقديرات / 4

ب/ التقييم المعرفي (قانون):

س/ ضع علامة (✓ أو X) أمام العبارات التالية من قواعد اللعب في الكرة الطائرة:

- لا يحق للاعبين بعد الإرسال التحرك داخل المنطقة الحرة للمعهم. ()
- خط الهجوم يحدد المنطقة الأمامية لكل ملعب ويقسم كل ملعب إلى نصفين بالتساوي. ()
- يرتكب خطأ المركز إذا لم يكن اللاعب في مركزه الصحيح لحظة ضرب الكرة من المرسل. ()
- عرض منطقة الإرسال (9 أمتار) خلف خط النهاية. ()

ج/ التقييم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يستمتع أثناء ممارسة نشاط تنافسي في الكرة الطائرة.



الوحدة الخامسة

تطبيقات رياضات المضرب

(كرة المضرب "التنس")



نواتج التعليم :

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يجيدا المهارات الأساسية لكرة المضرب:
 - وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (الشرقي، الغربي، القاري).
 - الإرسال: (المستقيم من أعلى، من الجانب، من تحت الذراع).
 - الضربة الأمامية: (بوجه المضرب، الساحقة، الطائرة المسقطة، الطائرة العالية، نصف الطائرة).
 - الضربة الخلفية: (الطائرة، نصف الطائرة).
2. يفهما القواعد الضرورية لقانون كرة المضرب: (الملعب وتجهيزاته، القرعة، نظام تسجيل النقاط، بدء اللعب، الإرسال، اللعب الفردي، اللعب الزوجي، أخطاء منطقة الإرسال، الأخطاء، الضربات المعادة، الكرة خارج اللعب، اللعب مستمر، سوء السلوك والجزاءات، الانتهاكات).
3. يمارسا نشاطاً تنافسياً لكرة المضرب بالنظام الفردي.
4. يمارسا نشاطاً تنافسياً لكرة المضرب بالنظام الزوجي.
5. يشعرا بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط لكرة المضرب.

مواصفات الأداء الفني لنواتج التعليم التالية :

1. إجادة المهارات الأساسية لكرة المضرب التالية :

- وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (الشرقي، الغربي، القاري) :

وقفة الاستعداد ومسك المضرب هي الخطوة الأولى لإتقان مهارات كرة المضرب، ولكل نوع من أنواعها وصف فني خاص بها يتحدد بهدف استخدامه. يقف اللاعب مواجهاً للشبكة وللمنافس متأهباً، في انتظار رد كرة منافسه ويطلق عليها وقفة الاستعداد لأنها؛ تساعد على التحرك بسرعة للجانبين، وللأمام والخلف، كذلك تحديد المسكة المناسبة للمضرب.

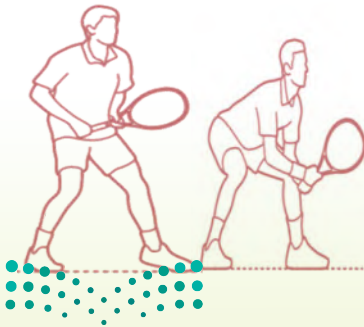
- **القدمان:** فتحاً باتساع الكتفين تقريباً وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي.

- **الركبتان:** ثنياً قليلاً مع ميل الجذع للأمام.

- **اليدان:** مسك المضرب مرفوعاً أمام الجسم باليد والأخرى للسند.

- **المضرب:** يشير رأسه إلى الشبكة ويسند من عنقه باليد الحرة.

- **النظر:** موجهاً للكرة لمعرفة حركة واتجاه الكرة.



المسكات الأساسية :

القبضة الشرقية :

يرجع اسم هذه القبضة إلى أن أول استخدام لها، كان في منطقة الساحل الشرقي للولايات المتحدة، وهي أكثر القبضات ملاءمة للمبتدئين. وفيها تكون راحة الكف خلف قبضة المضرب، ويطلق عليها قبضة المصافحة وتعد القبضة الشرقية الأمامية مناسبة لضرب الكرات المنخفضة والمرتفعة. وتؤتي أفضل نتائجها، في الضربات المستقيمة.

مواصفات أداء القبضة الشرقية الأمامية :



- وضع كف اليد مفروداً، على مقبض المضرب.
- ثم يسحب الكف، حتى تلامس قاعدته نهاية المقبض.
- تلف الأصابع حول المقبض كالمصافحة.
- مراعاة أن يبعد الإبهام عن السبابة، بحيث تقع نقطة اتصالهما، في منتصف السطح العلوي للمقبض.
- يستقر الإبهام بين السبابة والوسطى، وبهذا يكون المضرب امتداداً طبيعياً لليد، في أثناء أداء الضربات الأمامية.

مواصفات أداء القبضة الشرقية الخلفية :

- تستخدم في ضرب الكرات الجانبية بقبضة خلفية. وهي من القبضات المفضلة للمبتدئين.
- يمسك المضرب بالقبضة الشرقية الأمامية، أولاً.
- ثم يسند المضرب من عنقه بواسطة إبهام وسبابة اليد الأخرى.
- يدار المقبض ربع دورة لليمين تقريباً.
- تكون نقطة تلاقي الإبهام والسبابة على الخط الفاصل بين الضلع الأيسر، والضلع العلوي الأيسر للمقبض.
- تلف الأصابع كلها حول المقبض.

القبضة القارية :

هي القبضة المفضلة في معظم الدول، وتتميز هذه القبضة بأنها واحدة وثابتة، في كل من الضربات الأمامية والخلفية، ولا تتطلب تغييراً في وضع اليد. لذا يفضلها الكثير من اللاعبين.

- وضع راحة اليد على أعلى المقبض.
- يكون الإبهام بعيداً عن السبابة، بحيث تقع نقطة اتصالهما في منتصف السطح العلوي.
- تلف الأصابع حول المقبض، إلى أن يتلاقى الإبهام مع السبابة.

القبضة الغربية :

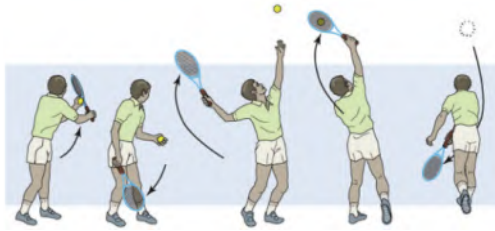
- ويفضل استخدام المسكة الغربية عند اللعب على الملاعب الصلبة، كالإسفلت والتي يكون ارتداد الكرة فيها عالياً. وما يميز هذه المسكة هو أن وجه المضرب يكون مغلقاً أي حافته العليا تكون مائلة إلى الأمام عند ضرب الكرة.
- يلامس أسفل الكف قبضة المضرب.
- إصبعي الإبهام والسبابة تشكل حرف ال (V) الذي يتكون من بين الضلعين (3 و4) من القبضة.

الإرسال : (المستقيم، القاطع، الدوران، من تحت الذراع) :

- هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة. ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.

الإرسال المستقيم :

- يعد الإرسال المستقيم نوعاً من أنواع الإرسال التي تتميز بالقوة والسرعة، وطريقة الأداء الخاصة بلاعبي اليد اليمنى ونستخدم عكس المذكور اليد والقدم الأخرى للاعب اليد اليسرى (على).



- الوقوف في الموضع الصحيح، خلف خط الملعب.
- وضع القدم الأمامية المعاكسة لليد الضاربة باتجاه الشبكة.
- وضع القدم الخلفية موازية لخط الملعب مع رفع الكعب.
- مسك الكرة بأصابع اليد الحرة ويتجه الكتف نحو الشبكة.
- مع رمي الكرة عالياً، مرجحة اليد الحاملة للمضرب عالياً إلى الخلف ثم إلى الأمام لضرب الكرة.
- مع رمي الكرة، ينحني الجذع للخلف وثقل الجسم على القدم الخلفية.
- ضرب الكرة فوق الرأس من منتصف المضرب، مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية.
- المتابعة لحركة الكرة في جميع الاتجاهات، مع تحريك المضرب أمام الجسم بشكل قطري.

الإرسال القاطع وإرسال الدوران جميعها تشترك في الوضع الابتدائي للأداء السابق :

- يكون الاختلاف في كيفية مقابلة الكرة لسطح المضرب، وفي اتجاه الحركة التكميلية أو المتابعة لمرجحة المضرب بعد ضربة الكرة.

الإرسال من تحت الذراع :

- الوقوف في الموضع الصحيح، خلف خط الملعب.
- وضع القدم الأمامية المعاكسة لليد الضاربة باتجاه الشبكة.



- إسقاط الكرة من اليد الحرة أو دفعها قليلاً لجانب الجسم لتقابل اليد الضاربة.
- مرجحة الذراع الضاربة جانباً خلفاً ثم العودة جانباً أماماً لضرب الكرة.
- تضرب الكرة من الخلف أو من الجانب كي يعطيها دوراناً.

الضربات الأمامية (الأرضية، الساحقة، الطائرة المسقط، الطائرة العالية، نصف الطائرة):

تؤدي هذه الضربات بإحدى القبضات المناسبة للاعب، ولكل نوع منها وصف فني خاص يتحدد بهدف استخدامها.

الضربات الأمامية:

تنفذ عند ضرب الكرة وهي أمام اللاعب وفي جهة الذراع التي تحمل المضرب وتلعب منها الكرة، فإذا كان يلعب باليد اليمنى يمرجح اللاعب ذراعه خلفاً وأماماً وتشير قبضة اليد باتجاه الشبكة، تبدأ الضربات الأمامية سواء المرتدة من الأرض أو الطائرة بأداء واحد في وقفة الاستعداد وحركات القدمين، ويكون الاختلاف في المرجحات ونهاية الحركة تحديداً عند تلاقي الكرة مع سطح المضرب، وفي اتجاه الحركة التكميلية أو المتابعة بعد ضربة الكرة.

المواصفات الفنية لأداء الضربات الأمامية

1. المسكة والاستعداد وحركات القدمين:

- تستخدم القبضة الشرقية الأمامية، ويفضل الغالبية القبضة القارية؛ لأنها ثابتة في جميع الضربات.
- القدمان: فتحاً باتساع الكتفين تقريباً وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي.
- اليدين: مسك المضرب مرفوعاً أمام الجسم باليد والأخرى للسند.
- الركبتان: ثني قليلاً مع ميل الجذع للأمام والتحرك حسب اتجاه الكرة.
- بأخذ خطوة بالقدم المصاحبة لليد الضاربة وتوضع خلفاً لنقل ثقل الجسم عليها.
- مع لف الجذع إلى الجانب وبتجاه الخط الجانبي والقدم المعاكسة أماماً.

2. المرجحة الخلفية ثم الأمامية:

- توافق الدوران مع المرجحتين الأمامية والخلفية لضرب الكرة.
- مرجحة الذراع والجذع والمضرب للخلف حتى يصل رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
- مرجحة الذراع والجذع والمضرب للأمام حتى يلتقي وجه المضرب بالكرة في خط واحد أماماً.
- وتكون نهاية أو كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة إليه.
- تشكل القدم الأمامية قاعدة ثابتة إذ تقوم بإسناد الجسم عند أداء الضربة.

3. ضرب الكرة ونهاية الحركة:

- التوقيت والتقدير الصحيح بمكان ضرب الكرة.
- للضربات الأرضية: مرجحة المضرب بمستوى الحوض، ولا يرتفع مستوى رأس المضرب أعلى من مستوى الرسغ.
- للضربات الهوائية: مرجحة المضرب خلفاً عالياً وضرب الكرة فوق الرأس من منتصف المضرب تقريباً.
- متابعة ضرب الكرة واستمرار حركة المضرب في اتجاه عمود الشبكة المعاكس لليد الضاربة.
- نقل ثقل الجسم على القدم المعاكسة للذراع الضاربة.

الضربة النصف طائرة:

- تضرب الكرة مباشرة عندما تلامس الأرض وقبل الارتداد الكامل.
- يكون ثني الجذع وثنى الركبتين أعمق.
- المضرب مائل في اتجاه الأرض.
- تضرب الكرة ضربة خفيفة عند ملامستها لسطح المضرب بالاتجاه المطلوب.

الضربة الطائرة:

- في الضربات الطائرة تضرب الكرة قبل ملامستها للأرض سواء بالضربة الأمامية أو بالضربة الخلفية.
- كلما كان اللاعب قريباً من الشبكة عند لعبها كلما كانت اللعبة أكثر خطورة على المنافس.

الضربة الساحقة:

- الضربة الساحقة تستخدم لرد الكرات العالية من المنافس وهي شبيهة بضرب الإرسال من حيث طريقة أدائها.
- تؤدي من الحركة وعادة من الركض السريع لملاقاة الكرة.
- يجب تقدير المكان الصحيح لملاقاة الكرة بمجرد ملاحظة خط سيرها أثناء لعبها من المنافس.
- تؤدي الضربة الساحقة إما بطريقة الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية كما في الضربات الأخرى.
- هناك أنواع مختلفة من الضربة الساحقة المستقيمة، والدوران المنخفض، والدوران العالي.

الضربات الخلفية: (الأرضية، الطائرة، نصف الطائرة):

تؤدي هذه الضربات بإحدى القبضات الخلفية المناسبة، ولكل نوع منها وصف فني خاص يتحدد بهدف استخدامها.



الضربات الخلفية :

تستخدم عندما تتجه الكرة في اتجاه الجانب والذراع التي لا تحمل المضرب، (أي الجهة المعاكسة لليد الضاربة) فإذا كان يلعب باليد اليمنى يمرج اللاعب ذراعه خلفاً وأماماً وتشير قبضة اليد باتجاه الجسم، وخلف القبضة للشبكة، تبدأ الضربات الخلفية سواء المرتدة من الأرض أو الطائرة بأداء واحد في وقفة الاستعداد وحركات القدمين، ويكون الاختلاف في المرجحات ونهاية الحركة تحديداً عند تلاقي الكرة مع سطح المضرب، وفي اتجاه الحركة التكميلية أو المتابعة بعد ضربة الكرة.

المواصفات الفنية لأداء الضربات الخلفية

1. المسكة والاستعداد وحركات القدمين :

- تدوير المضرب من اليد الساندة لتحديد القبضة الخلفية المناسبة للاعب.
- القدمان: فتحاً باتساع الكتفين تقريباً وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي.
- الركبتان: ثنياً قليلاً والتحرك حسب اتجاه الكرة مع ضبط الخطوات وعدم تقاطعها.
- أخذ خطوة صغيرة بالقدم المصاحبة لليد الضاربة وتوضع أماماً بزاوية قدرها (45 درجة).
- ترفع مقدمة القدم الأمامية عند دوران الجذع جانباً باتجاه الخط الجانبي والقدم المعاكسة خلفاً.

2. المرجحة :

- توافق الدوران مع المرجحتين الأمامية والخلفية لضرب الكرة.
- مرجحة الذراع والجذع والمضرب جانباً للخلف حتى يصل المضرب مستوى فوق الرأس.
- مرجحة المضرب باليد الضاربة باتجاه الكرة يكون المرفق مشدوداً وحتى نهاية الحركة.
- مرجحة الذراع والمضرب وعودة الجذع للأمام حتى يلتقي وجه المضرب بالكرة في خط واحد أماماً.

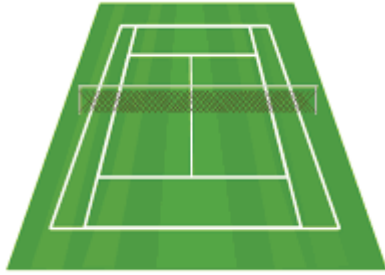
3. ضرب الكرة ونهاية الحركة :

- ضرب الكرة عند تلاقي سطح المضرب مع الكرة أمام القدم الأمامية (الارتكاز).
- للضربات الأرضية بعد ضرب الكرة مرجحة المضرب بمستوى فوق الرأس.
- للضربة النصف طائرة ثني الجذع أماماً وثنى الركبة الخلفية يكون قريباً من الأرض.
- في الضربات الطائرة والساحة تضرب الكرة قبل ملامستها للأرض سواء بالضربة الأمامية أو بالضربة الخلفية.
- للضربة الطائرة والضربة الساحة مرجحة المضرب خلفاً عالياً وضرب الكرة فوق الرأس من منتصف المضرب تقريباً.
- متابعة ضرب الكرة واستمرار حركة المضرب في اتجاه عمود الشبكة المواجه لليد الضاربة.
- نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية المصاحبة للذراع الضاربة.

2. القواعد الضرورية لقانون كرة المضرب:

- الملعب وتجهيزاته:

الملعب: مستطيل الشكل طوله (23,77م) وعرضه (8,32م) في منتصفه شبكة تقسمه إلى قسمين متساويين، تكون مثبتة من خلال سلك أو كيبيل معدن لا يتجاوز قطره (0,8سم)، وتثبت الشبكة من جانبيها بقائمين لا يزيد قطر كل منهما عن (51 سم)، ولا يزيد الارتفاع أكثر من (2,5سم) عن ارتفاع الشبكة، وترتفع الشبكة عن الأرض بمقدار (1,07م) عند القائمين وبمقدار (0,91م).



خط القاعدة / الأساس: وهو الحد الذي يقف خلفه لاعب التنس عند قيامه بتنفيذ الإرسال، ويُطلق عليه في بعض الأحيان (الخط الخلفي للملعب من جهة كل لاعب)، وتُعد كل كرة ترتطم أرضاً خلف هذا الخط خارج نطاق اللعب.

خط الحدود الجانبي للفردى: وهو الخط الطولي للملعب الفردى (يكون داخل الحدود للملعب الزوجى)، ويكون متعامداً مع خط الشبكة المنصفة للملعب، ويمثل حد الحدود الجانبية للملعب.

خط الحدود الجانبي للزوجى: وهو الخط الذي يُعتبر بمثابة الخط الحدودى للملعب الأرضى بشكل عام وللمباريات التنس الثنائى، وتكون المسافة بينه وبين خط الحدود الجانبي للفردى بمسافة محددة من السنتمترات، ويكون هذا الخط متعامداً مع خط الشبكة.

الكرة: ذات سطح خارجى منتظم ومغطى بقماش ذو لون أصفر أو أبيض، يتراوح وزنها بين 56 - 59,4 غرام. المضرب: تُصنع المضارب الحديثة الخاصة بالتنس الأرضى من مادة الجرافيت والأبعاد الرسمية (37,7سم) × (13,8سم).

- القرعة:

تبدأ رياضة كرة المضرب بإجراء قرعة بين المتنافسين يقف كل منهما على بعد خطوة واحدة من خلف خط القاعدة ويتم رمي قطعة معدنية لتحديد المرسل والمستقبل، ويتم تحديد أحقية اللاعب الذي سيقوم بالبدء بعملية الإرسال، كما يتم خلالها تحديد جهة وجود اللاعبين في أرض الملعب، ففي حال قيام اللاعب باختيار أن يكون مرسلاً أو مستقبلاً فإن للاعب المنافس الحق في اختيار جهة اللعب التي يريدها، والعكس صحيح في هذه العملية، ويجوز للاعب الذي يفوز بالقرعة إفساح المجال لمنافسه ليقوم هو بالاختيار بين أحد الأمرين السابقين. مستقبلاً فإن للاعب المنافس الحق في اختيار جهة اللعب التي يريدها، والعكس صحيح في هذه العملية، ويجوز للاعب الذي يفوز بالقرعة إفساح المجال لمنافسه ليقوم هو بالاختيار بين أحد الأمرين السابقين.



- نظام تسجيل النقاط :

عادة تذكر وتكتب نتيجة المرسل أولاً، ثم نتيجة المستقبل في لعبة التنس الأرضي، ويتم الإشارة إلى كل نقطة يتم إحرازها من خلال رمز أو رقم، كما هو موضح في الجدول فتشير كلمة (Love) إلى عدم إحراز أي نقطة، ويشير الرقم 15 إلى إحراز اللاعب لنقطته الأولى في الشوط، كما يشير الرقم 30 إلى إحراز اللاعب لنقطته الثانية، بينما يشير الرقم 40 إلى إحراز اللاعب للنقطة الثالثة، ويتم انتهاء الشوط من خلال لفظ كلمة (Game) التي تشير إلى تحقيق اللاعب للنقطة الرابعة.

ويشار إلى تعادل كلا اللاعبين بالنقطة الرابعة من خلال كلمة (Deuce) وبعد إعلان هذه الكلمة فإن اللاعب أو الفريق الذي يفوز هو الذي يستطيع أن يحقق نقطتين متتاليتين في الشوط ليحقق الفوز في المباراة. عندما يحقق الطرفان نفس النقاط في جولة معينة - على سبيل المثال، فاز كل لاعب بنقطة أو نقطتين - يتم وصف النتيجة بـ «خمسة عشر الجميع» و«ثلاثين الجميع». ولكن إذا فاز كلا الطرفين بثلاث نقاط، يُطلق على النتيجة (دوس) بدلاً من «أربعين الجميع». من تلك النقطة فصاعداً في اللعبة، يستمر الإعلان (دوس) التي تعني استمرار التعادل، بغض النظر عن عدد النقاط التي تم لعبها.

وصفها	الحالة	عدد النقاط المحققة	الرقم/ الرمز
(deuce)	التعادل	0	love
(Advantage)	الأفضلية أو التقدم	1	"15"
(Advantage in)	تقدم المرسل	2	"30"
(Advantage out)	تقدم المستقبل	3	"40"
Game	يتقدم بنقطتين متتاليتين	4	شوط Game

للفوز بالشوط بعد التعادل (أو الدوس) يجب على اللاعب أو الفريق أن يتقدم بنقطتين متتاليتين. يُطلق على هذا النوع لتحقيق النقاط بالأفضلية. يُطلق على اللاعب الذي يحرز نقطة بعد التعادل أو الدوس بأنه صاحب الأفضلية. إذا خسر اللاعب النقطة التالية، تعود النتيجة إلى (دوس) لأن النتيجة متعادلة مجدداً. أما إذا أحرز اللاعب الذي لديه الأفضلية نقطة بعد ذلك، تُحسم الجولة لصالحه حيث يكون قد تقدم بفارق نقطتين. إذا كان المرسل هو اللاعب الذي لديه الأفضلية، يُطلق على النتيجة تقدم المرسل، أما إذا كان المستقبل هو اللاعب ذو الأفضلية، يُطلق على النتيجة تقدم المستقبل.

نظام المجموعات هو النظام الذي يحدد الفائز في المباراة، حيث يجب أن يفوز اللاعب أو الفريق بستة أشواط ليفوز بما يعرف بالمجموعة، (شوط) ويفوز الفريق أو اللاعب عادة في حال تحقيقه لمجموعتين من أصل ثلاث مجموعات.

- بدء اللعب:

تُحتَم قوانين لعبة التنس الأرضي على اللاعبين الوقوف في اتجاهين متقابلين بينهما الشبكة، يكون أحدهما المرسل وهو الذي يقوم بالبدء والطرف الآخر هو المستقبل الذي يقوم باستلام الكرة للعمل على ردها، حيث يجوز له الوقوف في أي جزء من أجزاء الملعب المختلفة أو حتى خارجه أثناء عملية الاستقبال للكرة.

- الإرسال والضربات المعادة:

يبدأ المرسل الإرسال بوقوفه خلف الخط الخلفي للملعب على الجهة اليمنى دون أن تلمس قدمه ذلك الخط، فيضرب الكرة إلى الجهة المقابلة له في ملعب المنافس متجاوزاً الشبكة دون أن تلمسها وداخل مربع الإرسال المخصص أو أن تلامس حدود ذلك المربع، وإذا لامست الكرة الشبكة وسقطت في مربع الإرسال في ملعب المنافس يعاد الإرسال دون أن يفقد المرسل النقطة، إما إذا خرجت الكرة خارج مربع الإرسال أو بقيت في ملعب المرسل فسيُفقد إرساله الأول دون أن يفقد النقطة، ويمكن للمستقبل الوقوف في أي مكان في جزئه من الملعب لاستقبال الكرة، شريطة أن ينتظر ارتداد الكرة في ملعبه ليعيد توجيهها إلى ملعب المنافس، ولا يجوز له استقبال الكرة قبل ارتدادها وإلا ستُحسب النقطة للمنافس المرسل.

- اللعب الفردي:

يشارك لاعبان اثنان في هذه المباراة ويتنافسون مع بعضهم من خلال وقوف كل واحد منهم في جهة خاصة به من الملعب، من نفس الجنس إما ذكور أو إناث.

- اللعب الزوجي:

تُلعَب بأربعة لاعبين كل اثنين منهما فريقاً واحداً؛ وجميع اللاعبين من نفس الجنس.



- الأخطاء:

عند الإرسال يتم احتساب خطأ في الحالات التالية:

- وضع اللاعب قدمه على خط الملعب.
- ملامسة الكرة للشبكة أو ضربها في مكان خارج حدود منطقة الملعب الخاصة بالمنافس.

- فقد الكرة أثناء محاولة ضربها.
- تحتسب نقطة للمنافس في حال قيام اللاعب المرسل بخطأين متتاليين.
- يعاد تنفيذ الإرسال (LET) في حالة:
 - اصطدام الكرة بالشبكة ثم ذهابها إلى المكان الصحيح للاستقبال.
 - قيام اللاعب بالإرسال أثناء عدم جاهزية المنافس.
 - حدوث أي تدخل خارجي في اللعبة أو القيام بأي فعل غير قانوني في المباراة.

3. ممارسة نشاط تنافسي لكرة المضرب بالنظام الفردي:

التمكن من الأداء الفني الصحيح للمهارات وحسن التطبيق في أرض الملعب في حالات إرسال الكرة أو ردها أو إتقان الضربات الأمامية أو الخلفية أو الرأسية أو العالية، وكيفية تحديد مسار المضرب وانطلاقه في كل ضربة من الضربات، فإن المرحلة المتممة لفن اللعب تتسم بالحالة التي تنجم عن إحساس وشعور لاعب التنس بما يجب تطبيقه أثناء اللعب من ربط للمهارات وتنفيذها في إستراتيجية هجومية أو دفاعية.

النشاطات التدريسية :

تقسيم الطلاب والطالبات إلى مجموعات مع توزيع بطاقات المهام لكل مجموعة:

- مجموعة المنظمين للمباريات: تحدد المتنافسين وتعلن نتائجهم، تسمى الحكام، وتحدد المقيمين.
- مجموعة الحكام: تطبيق للقواعد الضرورية في قانون كرة المضرب.
- مجموعة تقييم مؤشرات الأداء.
- مجموعة المتنافسين بالنظام الفردي.

ملاحظات الأداء والتوجيهات أثناء المنافسات لجميع المجموعات:

- تعلم وحفظ أجزاء الملعب مهم لجميع المجموعات.
- استغلال نقاط القوة والضعف لمجموعة المتنافسين.
- اقرأ خطة المنافس. ستتعلم كيفية دراسة خصمك واستخدام خطته وتفضيلاته ضده أمر جيد لتقدمك عليه
- يرتاح العديد من اللاعبين - خاصة المبتدئين- لضربة محددة؛ فإذا لاحظت أن المنافس يجيد ضرب الكرة الأمامية يجب أن تتعلم إرسال كرات منخفضة التي تتطلب حركة خلفية.

- بعض اللاعبين يفضل اللعب بالقرب من الشبكة والبعض يجد صعوبة في ذلك. اكتشف أداء منافسك عند التواجد قرب الشبكة، سدد الكرة بالقرب من الشبكة إذا كان يقضي معظم وقته عند خط القاعدة لتجبره على القرب منها.
- اكتشف تسديدة المنافس: يتسم كل لاعب بأسلوبه في التسديد. احرص إذا كان المنافس يرسل الكرة دائماً في الاتجاه ذاته وعلى نفس الارتفاع أن تقف هناك لتعيد الإرسال.
- ادرس الحالة الذهنية للمنافس: المنافس المنزعج أو المتوتر منافس ضعيف. يمكنك تحويل ردود فعله الغاضبة أو تفويته للضربات السهلة أو عدم انتباهه للعب إلى فوز بإرسال العديد من الضربات لإرباكه.
- اكتشاف نوعية لعب المنافس هل هو هجومي أو دفاعي.

التحركات الهجومية :

الإرسال والتقدم بالقرب من الشبكة:

- هذا الأداء هو أبسط وسيلة للهجوم والضغط على المنافس وعلى اللاعب المجيد لها أن يتمتع بالآتي:
- إرسال أول قوي، وإرسال ثاني فعال بمعنى التمكن من مهارة الإرسال.
- إتقان الضربات الطائرة إتقاناً تاماً، تحركات هجومية فورية أي لن ينتظر سقوط الكرة على أرض الملعب.
- إتقان الضربات الخلفية الأرضية والطائرة والتي يستخدمها عند القرب من الشبكة تزيد من نجاح الفرص الهجومية.

التحركات الدفاعية :

- اللاعب الدفاعي يكون دائماً في وضع الدفاع والركض باتجاه الكرة بانتظار خطأ من خصمه أو فرصة تتيح له إنهاء الكرة. ويتميز اللاعب الدفاعي بـ :
- اللياقة العالية جداً فهو مطالب بالركض على كل كرة ومنع المنافس من إحراز نقاط عليه.
 - الإرسال في غالب الأحيان يكون متوسطاً؛ لذا تنوع ضربات الإرسال يعطي التميز للاعب الدفاعي.

4. ممارسة نشاط تنافسي لكرة المضرب بالنظام الزوجي :

تختلف منافسات اللعب بالنظام الزوجي عن اللعب الفردي إلى حد ما، وتكون الصعوبة في تنفيذ خطط اللعب، ليس فقط بسبب وجود خصمين أمام اللاعب يلعب ضدّهما، ولكن أيضاً بسبب وجود زميل في نصف الملعب يشترك مع اللاعب في اللعبة، مما يتطلب ذلك تفاهماً كبيراً في كل من مواقف اللعب المختلفة؛ لذلك يجب على اللاعبين أن يقوموا بتحديد مسؤولياتهم أثناء اللعب وقبل البدء في المباراة، ويمكن توضيح تلك الخطط في الأنشطة

التدريبية.

النشاطات التدريسية :

- تقسيم الطلاب والطالبات إلى مجموعات مع توزيع بطاقات المهام لكل مجموعة:
- مجموعة المنظمين للمباريات: تحدد المنافسين وتعلن نتائجهم، تسمى الحكام، وتحدد المقيمين.
- مجموعة الحكام: تطبيق للقواعد الضرورية في قانون كرة المضرب.
- مجموعة تقييم مؤشرات الأداء.
- مجموعة المنافسين بالنظام الزوجي.

ملاحظات الأداء والتوجيهات أثناء المنافسات لجميع المجموعات:

خطط الإرسال:

للإرسال في اللعب الزوجي أهمية كما هو في اللعب الفردي؛ ومن يبدأ بالإرسال تكون فرصته أفضل من الزوج المستلم، ولا يعتبر الإرسال الجيد في حد ذاته كافياً لتحقيق الفوز، إذ من الممكن أن يفقد قيمته إذ لم يتقدم اللاعب بسرعة أماماً على الشبكة، وفي حالة بقاء اللاعب عند خط القاعدة فإن الجزء الأيمن من الملعب الذي في اتجاه ضربته الأمامية يكون غير مغطى، ويمكن للاعب المنافس الاستفادة من هذا الموقف، بضربة ساقطة أو بضربة أمامية. ولا يعني ذلك أن يتقدم اللاعب على الشبكة بعد كل إرسال مهما كان نوعه، فإذا كان الإرسال قصيراً وجب على اللاعب البقاء خلفاً؛ وذلك لمنع حدوث أي ضربات طويلة، ويوجد خطورة على اللاعب المرسل نتيجة تقدمه بعد إرساله مثل هذا الإرسال القصير، إذ إنه يمكن للاعب المستلم من إعادة الكرة بسهولة، إما بتوجيهها إلى قدمي المرسل أو بتمريرها وسط الملعب.

خطط الاستلام:

أفضل مكان لوقوف اللاعب عندما يكون زميله اللاعب مسؤولاً عن استلام الإرسال، هو أماماً على الشبكة أو في الجزء الأمامي من الملعب عامة، كما يجب على اللاعب عدم مراعاة الوقوف في مستوى واحد مع زميله، وعلى اللاعب مستلم الإرسال الوقوف على بعد متر واحد أمام خط القاعدة وفي مواجهة منطقة الإرسال المقصودة، كما أن أهم نقطة يجب على اللاعب مراعاتها هي رد الإرسال بتمريرة مسطحة؛ وذلك حتى لا تُعطى فرصة للاعب المنافس لعمل ضربات ساحقة.

أنسب مكان لتوجيه الكرة المردودة من الإرسال هو عند أقدام المرسل أثناء تقدمه أماماً؛ حيث إن هذه التمريرة تدفع اللاعب المرسل إلى ردها برفعهما عالياً؛ ممّا يعطي فرصة سانحة لزميله للقيام بضربة ساحقة، وكذلك يمكن توجيه الضربة المردودة في الوسط بين اللاعبين المنافسين، بشرط أن تكون منخفضة ولأسفل إذ لا يمكن للاعب المنافس توجيه ضربات ناجحة من المنتصف كما يجب، ويمكن أيضاً توجيه ضربات سريعة مقاطعة تعمل على تشتيت موقفي اللاعبين المنافسين.

خطط الهجوم على الشبكة:

إن أول مبدأ من مبادئ اللعب الزوجي في لعبة التنس الأرضي هو وقوف اللاعب المقابل للاعب المنافس الذي معه الكرة أقرب إلى الشبكة من زميله، حيث يجب على اللاعب القيام بالتغطية بوقوفه خلف منتصف الملعب بحوالي متر تقريباً، حيث يتغير الموقف بالنسبة لهما كلما تغير اتجاه الضربة من اللاعب المنافس، كما أن على اللاعب محاولة كسب النقطة بضرب الكرة بالضربة الهوائية أو الضربة الساحقة، موجهة إلى أقدام اللاعب المنافس الواقف قريباً من الشبكة أو توجيهها إلى اللاعب المنافس البعيد بضربة ساحقة متحياً فرصة أفضل لكسب نقطة. كما يمكن للاعبين تبادل أماكنهما حسب ظروف اللعبة، حيث إذا قام لاعب الشبكة بتغيير مكانه لرد كرة من منافس فعلى زميله الخلفي الوقوف في الجانب الآخر الذي جاء لتغطية الملعب جيداً، حيث إذا كانت تمريرة مرفوعة من اللاعب المنافس فعلى اللاعب الخلفي الجري خلفاً للحاق بها، وسيبقى زميله أماماً مستعداً لأداء ضربة ساحقة إذا كانت الكرة في منتصف الملعب، ومهما كان فإنه يجب على الزميلين التعاون بشكل جماعي معاً في تغطية ثغرات الملعب، بالوقوف المناسب واستعادة أماكنهما بسرعة بعد تنفيذ كل عملية.

خطط الدفاع:

إن الدفاع هو عبارة عن الرد على هجوم اللاعب المنافس، والعمل على اتخاذ مواقف هجومية بالنسبة للاعبين، ولذلك يجب أن تكون الكرات المردودة إما مسطحة وطويلة أو عالية وطويلة؛ بحيث يعمل على إرغام اللاعب المنافس على الابتعاد عن الشبكة والجري خلفاً قرب خط القاعدة.

كما يجب على الزميلين اتخاذ الأماكن المناسبة لتغطية الملعب بسرعة، فعلى سبيل المثال في حالة عودة اللاعب خلفاً لرد الكرة فعلى زميله عدم البقاء قرب الشبكة بأي حال من الأحوال؛ وذلك حتى لا يترك جزءاً كبيراً من الملعب بدون تغطية، إنما يكون من الأفضل عودة الزميل لمنتصف الملعب فوراً، كما أن أفضل أنواع الضربات الدفاعية من خط القاعدة هي الضربة المرفوعة بشرط أن تكون عالية وبعيدة؛ كي ترغم اللاعب المنافس على الابتعاد عن الشبكة.

5. يشعرا بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط لكرة المضرب:

ممارسة الأنشطة البدنية والحركية ومنها رياضة كرة المضرب وغيرها من الأنشطة تتيح للطالب والطالبة فرصاً متعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن الذات، وعلى تنمية التحكم في انفعالاتهما التي تمكنهما من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والمتعة والنجاح والرضا، فعلى معلمي التربية البدنية التنوع في الأنشطة التي تضي جانباً من المتعة على مشاركة الطلبة في أنشطة كرة المضرب.



أساليب التعليم :

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتناسب مع ما سيتم تعلمه في دروس هذه الوحدة، وتتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

الوسائل التعليمية :

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات :

✓ توزيع الطلاب والطالبات مجموعات مناسبة ثابتة طوال فترة تنفيذ الوحدة وتقوم هذه المجموعات في بداية كل درس بأنشطة حرة موجهة محددة الزمن بغرض التهيئة العامة وتفاعل الطلاب مع زملائهم والطالبات مع زميلاتهن.

✓ عرض موجز عن نشاط تنافسي لرياضة كرة المضرب، بهدف تهيئة الطلاب والطالبات للنشاط التنافسي سواء الفردي أو الزوجي.

✓ تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.

✓ تنفيذ مجموعة من تمارينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.

✓ استعراض عملي مع نماذج أدائية جيدة للمهارات.

✓ تطبيقات للمهارات المتعلمة مع تصحيح الأخطاء.

✓ تنظيم منافسات مصغرة فردية وزوجية.

✓ توضيح مواد القانون المدرجة الضرورية التي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.

✓ تنفيذ مجموعة من تمارينات التهدئة في نهاية كل درس.

✓ إعطاء تغذية راجعة لنواتج التعليم المضمنة في الوحدة.

✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف

مقصودة، واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة لعملية التعلم.

تقييم نواتج التعليم :

يتم تطبيق ما ورد في لائحة تقويم الطالب والمذكرة التفسيرية لها وفق الإجراءات التالية:

- ✓ ملاحظة ورصد أداء نواتج التعليم المهاري المدرجة في الوحدة.
- ✓ قياس نواتج التعليم المعرفية المدرجة في الوحدة من خلال تساؤلات أو رسومات للتأكد من فهم الناتج المقاس.
- ✓ ملاحظة أداء نواتج التعليم الانفعالية المدرجة في الوحدة.

الروابط التعليمية:

- <https://youtu.be/FBsNvHowlhQ>
- https://youtu.be/r_5XgwnHxW0
- <https://youtu.be/6hpNFfjpFHU>
- <https://youtu.be/D3GSKwAwt4c>



درس تطبيقي من دروس وحدة كرة المضرب

الوحدة التعليمية	كرة المضرب	النتائج التعليمية	نشاط تنافسي فردي
الصف الدراسي	الثالث ثانوي	عدد الحصص	2
إستراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمرى + التبادلي
الأدوات المستخدمة	(مضارب تنس + كرات تنس + أقماع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم تعليمي		

نواتج التعلم:

كنتيجة للمشاركة في أنشطة هذا الدرس يستطيع الطالب/الطالبة أن:

- يمارس نشاطاً تنافسياً فردياً لكرة المضرب.
 - يطبق قواعد اللعب الفردي لكرة المضرب.
 - يستمتع أثناء ممارسة التنافس الفردي في كرة المضرب.
- مهاري
معرفي (قانون)
انفعالي

مواصفات الأداء الفني لنواتج تعلم الدرس:

- التنوع في أداء الضربات أمامية وخلفية الطائرة والأرضية.
- حفظ أجزاء الملعب وتطبيق القواعد الضرورية لقانون كرة المضرب.
- اكتشاف نقاط القوة والضعف الذاتية وللتنافس.
- اكتشاف نوعية لعب المنافس هل هو هجومي أو دفاعي.



الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم أو المعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر في الساحة ويحمل كل طالب وطالبة مضرباً وكرة.
- يتوزع جميع الطلبة أو الطالبات في ملعب كرة المضرب ومقابل الشبكة بمسافة 1م .
- الوقوف في ملعب كرة المضرب ويتم وضع عدد من الأطواق على أرضية الملعب الآخر.
- الوقوف قاطرات متقابلة أمام الشبكة.

أنشطة الطالب أو الطالبة :

- يتم أداء مهارات كرة المضرب حسب خطواتها الفنية.
- أداء جميع المهارات الأساسية لكرة المضرب في اتجاهات مختلفة في الملعب.
- الاستمرار في الأداء مدة عشر دقائق لمراجعة جميع المهارات الأساسية.

ملاحظة الأداء:

- ينبغي التنوع في ضرب الكرة لأقرب ما يكون إلى الشبكة بحيث تسقط الكرة بالقرب من الشبكة.
- تؤدي المهارات من أماكن عدة للملعب.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

ينظم المعلم والمعلمة أنشطة تنافسية فردية خلال أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات في كرة المضرب، ويمكن للطلاب أو الطالبات المشاركة فيها بشكل اختياري.

الجزء الختامي:

- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى استمتاعهم في ممارسة كرة المضرب.
- تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.



الواجب المنزلي:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء منافسة فردية في كرة المضرب.
- يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلاب أو الطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالنشاط التنافسي الفردي لكرة المضرب كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للمنافسة.

تقييم نواتج التعليم:

أ/ التقييم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
4	3	2	1	
				التمكن من أداء فني صحيح للإرسال (حركة القدمين، المرجحة، المتابعة).
				أداء فني صحيح لضربتين خلفية، وضربتين أمامية.
				تقدير المكان الصحيح للاقاة الكرة مع سطح المضرب في تنفيذ الضربة الساحقة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

1 = حقق الهدف

2 = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

3 = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

4 = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / 4

ب/ التقييم المعرفي (قانون):

س/ ضع علامة (✓ أو X) أمام العبارات التالية من قواعد اللعب الفردي في كرة المضرب:

- يعاد الإرسال عند قيام اللاعب بالإرسال أثناء عدم جاهزية المنافس. ()

- تحتسب نقطة للخصم في حال قيام اللاعب المرسل بخطأ واحد. ()

- يطلق كلمة (دوس) دوس للتعبير عن الأفضلية أو التقدم لأحد اللاعبين. ()

ج/ التقييم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يستمتع أثناء ممارسة التنافس الفردي في كرة المضرب.



الوحدة السادسة

تطبيقات رياضات الجماعية

(كرة السلة)



نواتج التعليم :

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يجيدا المهارات الأساسية لكرة السلة:

- التمريرة باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة).

- التمريرة بيد واحدة من: (الكتف، البسيطة من أسفل، المرتدة، الطويلة).

- الارتكاز: (الأمامي، الخلفي)، المحاورة بالكرة.

- التنطيط من: (الوقوف، المشي، والجري)، (العالي والمنخفض).

- التصويب: (باليدين من أسفل، من الثبات، من القفز)، (السلمية، الرمية الحرة).

2. يفهما القواعد الضرورية لقانون كرة السلة: (اللعبة، ساحة اللعب، التجهيزات، الفرق، اللاعبين، وقت

اللعب، بداية ونهاية الربع والوقت الإضافي، الحالة القانونية للكرة، كرة القفز، كيف تلعب الكرة، السيطرة

على الكرة، متى تحدث الإصابة وقيمتها، رمية الإدخال، الوقت المستقطع، التبديل، المحاورة، الجري، ثلاث

ثوان، ثمان ثوان، أربع وعشرون ثانية، عودة الكرة للمنطقة الخلفية، التأثير على الكرة وإعاقتها، الأخطاء،

الخطأ الشخصي، خطأ السلوك غير الرياضي).

3. يمارسا نشاطاً تنافسياً لكرة السلة.

4. يشعرا بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط تنافسي في كرة السلة.

مواصفات الأداء الفني لنواتج التعليم التالية :

1. إجادة المهارات الأساسية في كرة السلة التالية :

- التمريرة باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة).

ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.

التمرير:

يقصد بالتمرير: إيصال الكرة إلى الزميل في أقل وقت ممكن مع إمكان المستقبل للكرة تسلّمها من دون اهتزاز أو

ضعف؛ ولأن التمريرة المتقنة أساس كل لعبة تنتهي بتسجيل النقاط تأتي أهميتها بعد التهديد مباشرة ويعتمد

نجاح التمرير ودقته على وضع المستلم وقدرته واتجاه سرعته، وكذلك الوقت المستغرق للتمريرة وسرعتها واتجاهها

إذا كان المناول متحركاً، ورغم تعدد المسميات والتصنيفات لأنواع التمرير في كرة السلة، يبقى التمرير باليدين من

مستوى الصدر هو الأساس التعليمي لمهارات التمرير، ولذلك يطلق عليها (التمريرة الصدرية). والتمرير الأكثر

شيوفاً هو:



التمريرة باليدين: إيصال الكرة للزميل بأحد المستويات التالية:

التمريرة باليدين من أسفل:

تمريرة الدفع البسيط:



هي عبارة عن تمريرة خفيفة يقوم بها اللاعب إذا كان قريباً جداً من زميله "المتجه" نحو سلة المنافس، ويستخدمها لاعب الارتكاز.

- تمسك الكرة باليدين من أسفل الكرة.
- باطن الكفين يتجهان للأعلى.
- تدفع الكرة بالأصابع من أسفل بحركة قصيرة من الرسغ في اتجاه المستلم في مستوى الجذع.

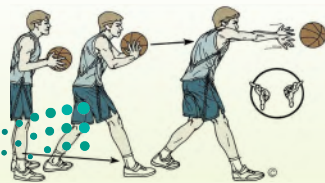
تمريرة الدفع:

كثيراً ما تستخدم من قبل لاعب الارتكاز، ويجب أن يكون استخدامها يساعد الزميل على تسلمها أثناء اتجاهه للسلة بمستوى حوضه تقريباً ومواصفات أداء هذه التمريرة:

- تمسك الكرة بالأصابع من جانبي الكرة ومتجهة للأسفل.
- راحة الكفين تواجه أحدهما للأخرى على جانبي الكرة.
- الإبهامان على قمة الكرة وباتجاه الأمام.
- المرفقان مشيان قليلاً ويكونا متجهين للأعلى عند الدفع.
- ثقل الجسم يكون على القدم الخلفية التي تكون بجانب الكرة.
- عند التمرير أو الدفع يحرك ثقل الجسم على القدم الأمامية التي تكون في خطوة باتجاه التمرير.
- في نفس الوقت يمرج الذراعين أماماً وعالياً عن طريق امتداد المرفقين.

التمريرة باليدين من مستوى الصدر:

تعتبر أشهر وأسهل أنواع التمرير ومراعاة لقانون اللعبة في هذا التمرير فإنه إذا كان اللاعب مستعداً بالكرة والقدمان متوازيتان يمكن التقدم بأي منهما في اتجاه خط سير الكرة، أما إذا كان استعداده يتقدم إحدى القدمين للأمام فيجوز له أن يتقدم بالقدم الأمامية كما يجوز له أيضاً أن يتقدم بالقدم الخلفية ولكن بشرط ألا تلامس هذه القدم الخلفية المتقدمة الأرض مرة ثانية إلا بعد أن تترك الكرة يد اللاعب الممرر. ومواصفات أدائها الفني:



- سحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائرياً.
- مد الذراعين أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع.
- تتجه الرسغان لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة.
- تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة.

التمريرة المرتدة:

- تستخدم عند وجود منافس بين الممرر والمستلم. وتؤدي بنفس طريقة أداء التمريرة الصدرية، ولكن يتم



توجيه الكرة الى الأرض بجوار المنافس مباشرة أو بعيدة بمسافة قليلة ويجب أن يكون من مستوى منخفض عن النوع السابق مما يجبر اللاعب على زيادة ثني الركبتين وتوجيه الذراعين واليدين إلى الأرض لترتد الكرة من الأرض في اتجاه الزميل المستلم.

التمريرة باليدين من فوق الرأس:



- تمسك الكرة بالأصابع بانتشارها على جانبي الكرة وباتجاه للأعلى.
- الإبهامان خلف الكرة. رفع الرأس مع انثناء قليل في مفصل المرفق عند التمرير.
- المرفقان يمتدان بشكل كامل وحاد للأعلى فوق الرأس مع اتجاه الرسغين والأصابع في حركه باتجاه الكرة.
- التمريرة بيد واحدة من: (الكتف، البسيطة من أسفل، المرتدة، الطويلة).
- ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.

التمريرة بيد واحدة:

من مستوى الكتف:

يستخدم من مستويات متعددة كلما تقدم اللاعب في الأداء، ومن التمرير المستخدم في حالات الهجوم السريع يكثر استخدام التمرير بيد واحدة. ومواصفات الأداء الفني لهذه التمريرة:

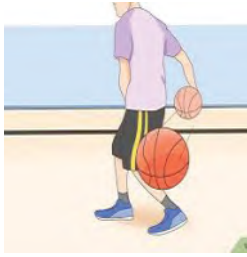
- رفع الكرة إلى مستوى الكتف والقرب من الأذن.
- وضع اليد خلف الكرة ثني الرسغ مع انتشار الأصابع باتجاه الأعلى وللأمام.
- في نفس الوقت تنتقل اليد الحرة إلى أمام الجسم لحماية الكرة من الأمام.
- خطوه للأمام بالقدم المعاكسة باتجاه الزميل المستلم.
- مرفق الذراع الممررة مثنياً وبعيد قليلاً عن الجسم.
- ثقل الجسم يكون على الرجل الخلفية عند التمرير.
- تدفع الكرة بامتداد كامل المرفق وتثني الرسغ للأمام باتجاه الكرة.
- ميل الجذع قليلاً لليسار من أجل نقل ثقل الجسم.





التمريرة الطويلة :

- رفع الكرة باليد وتسحب جانباً وتؤخذ خطوة بالرجل المعاكسة.
- ينتقل ثقل الجسم على القدم الأمامية عند أداء التمريرة.
- الذراع الحرة ممدودة للأمام.
- تتحرك الذراع الممررة وهي ممتدة بطريقة دائرية فوق الرأس، توجه الكرة بالرسغ والأصابع نحو الزميل المستلم.



التمريرة من خلف الظهر :

- التوجه إلى إحدى الجهتين لغرض خداع المنافس وسحبه إلى نفس الجهة المعاكسة.
- تقديم الساق للأمام مع لف الجذع إلى الجهة المعاكسة للمستلم وباتجاه ذراع التمرير.
- النظر عن طريق دوران الرأس قليلاً أو استعمال الرؤيا الجانبية.
- تلف الكرة بواسطة ذراع التمرير من خلف الظهر وتدفع من راحة الكف، ثقل الجسم ينقل إلى القدم الأمامية.
- التنطيط من: (الوقوف، والمشي، والجري)، (العالي والمنخفض).
- يستخدم التنطيط للوقوف أو التحرك بالكرة وللخداع أثناء الهجوم، ويعتمد تنفيذها الصحيح على التحكم في استقبال اليد للكرة من الأرض وتوجيه الرسغ بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب وتوتر، وتعد مهارة التنطيط من المهارات الأساسية وتزداد أهميتها في المواقف الهجومية، يؤديها اللاعب في التوقيت المناسب والمكان المناسب.

ومن أنواع التنطيط :

التنطيط من الوقوف :

- وضع الاستعداد ثني الجسم للأمام، وتثنى الركبتان بارتخاء.
- تتحرك اليد من أعلى إلى أسفل.
- الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان لتوازن الجسم.
- يبدأ التنطيط بيد واحدة من الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته.
- تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً (بجانب من الجسم).
- عدم ضرب الكرة بالكف وإنما تدفع الكرة.
- سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.

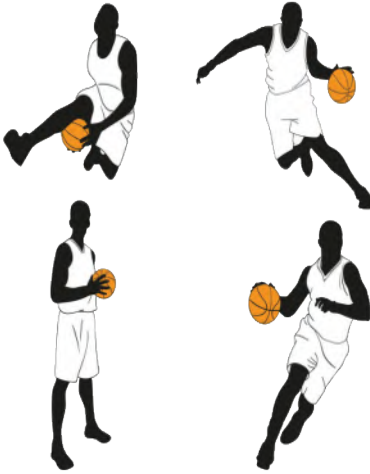


التنطيط من المشي:



- التمكن من التنطيط بيد واحدة من الوقوف.
- تكون الحركة من الساعد ومفصل الرسغ.
- التنطيط بارتفاع الحوض (بجانِب الجسم).
- النظر للأمام وتوضع اليد الأخرى أمام الجسم مع ثني المرفق.

التنطيط من الجري:



- التمكن من التنطيط من وضعي الوقوف والمشي.
- التوافق بين التنطيط وبين خطوات الجري.
- التنطيط في خط مستقيم في حالات الهجوم السريع.
- يأخذ أكثر من خطوة قبل ارتداد الكرة.
- التنطيط في خط متعرج بين المدافعين.
- ارتفاع الكرة يجب أن يكون بمستوى الحوض قبل أن ترتد للأرض ثانية.
- المحاورة العالية: يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة.
- المحاورة المنخفضة: تكون الكرة قريبة من الجسم.

التنطيط العالي:

يستخدم التنطيط العالي من الجري وذلك عندما يتمكن للاعب بالتقدم بالكرة بأقصى سرعة باتجاه هدف المنافس. لأداء هذا النوع من التنطيط على اللاعب.

التنطيط المنخفض:

يستخدم أثناء التوقف وحماية الكرة من المنافس عندما يكون قريباً، وعلى اللاعب ألا يثني جسمه إلى الأمام، بل الأفضل أن يثني ركبتيه، والمقعدة للأسفل مع المحافظة على الجذع مستقيماً تقريباً، ومستوى الكرة يكون بمستوى الركبة.

التصويب: (باليد من أسفل، من الثبات، من القفز)، (السلمية، الرمية الحرة).

ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.

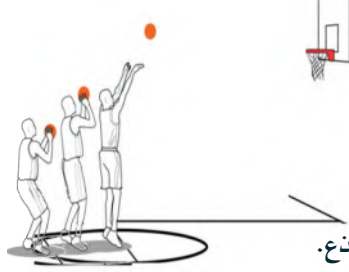


التصويب:

هو عملية تمرير الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة سريعة، باستخدام ذراع أو ذراعين. والهدف الأساسي من التصويب أن يختتم جهود التحركات الهجومية على شكل نقطة للفريق. لذا يُعدّ التصويب هو المهارة الأساسية الأبرز والأولى من حيث الأهمية، التي من خلالها يُمكن تحقيق الفوز في المباراة.

التصويب من الثبات:

مواصفات الأداء الفنية:



- وضع اليدين: أصابع كف اليد منتشرة على الكرة للتحكم بها، مع سند اليد الأخرى للكرة.
- وضع المرفقين: يكون أسفل الكرة مباشرة وبالقرب من الوضع العمودي للجذع.
- وضع القدمين: تتقدم إحدهما على الأخرى، والقدم المصاحبة لليد المصوبة تتقدم للأمام.
- الركبتان: تنثنيان وتمتدان بصورة متماثلة مع حركة ثني ومد العضد والرسغ.
- التصويب بثني رسغ اليد بسرعة ولأقصى مدى، مع النظر على الحلقة.
- متابعة اليد المصوبة للكرة حتى تصل الكرة حلقة السلة.

التصويب من القفز:

الخطوات الفنية نفسها للتصويب من الثبات في وضع اليدين والمرفقين والركبتين:



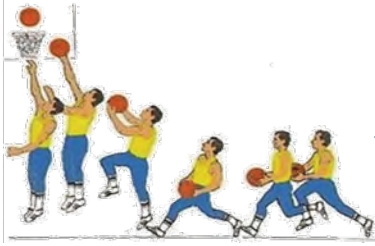
- وضع القدمين: رفع العقبين ويدفع الأرض بمشطي القدمين ليقفز لأعلى.
- مع الوثب ترفع الكرة فوق الرأس على أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى.
- التصويب من أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بالأصابع.
- الذراع المصوبة تمتد للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام ولأسفل.
- الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.

التصويبة السلمية:

هي تصويبة من الحركة يؤديها اللاعب بعد أخذ خطوتين عندما يجري بالكرة، أو عندما يكون في حالة الجري بدون كرة ويستلم الكرة من زميل آخر وهو قريب من سلة المنافس، وفي لحظة مسك الكرة يؤدي الخطوتين والتصويب، وتعد التصويبة السلمية من المهارات المتقدمة والتي تحتاج إلى تمرين مستمر، يقفز اللاعب أثناء التصويبة السلمية للأعلى وليس للأمام أو الجانب من أجل الوصول إلى أعلى نقطة من الهدف قدر الإمكان.

مواصفات الأداء الفنية :

- الخطوة الأولى: طويلة لغرض تقريب المسافة ولتوقيف اندفاع ثقل الجسم للأمام، وتهيئة لنقل حركة الجسم للأعلى.
- الخطوة الثانية: قصيرة أو معتدلة مع انحناء في الجذع قليلاً للخلف لكي تساعد على نقل مركز ثقل الجسم للأعلى.



- الارتقاء بدفع الأرض بالقدم لأعلى.
- تمدد رجل الارتقاء بعد دفع الأرض مع فرد عضلات الظهر والكتفين.
- اليدين: تحتفظ بالكرة أمام الجسم ثم ترفع عالياً بمد المرفق للتصويب.
- ثني الرسغ والأصابع للأمام لمتابعة اتجاه الكرة.
- الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد.



الرمية الحرة:

من أهم الرميات في المباراة، يفضل أن تؤدي بطريقة التصويب بيد واحدة من الثبات التي تم عرضها سابقاً.

2. القواعد الضرورية لقانون كرة السلة:

- اللعبة:** تمارس كرة السلة بين 2 فريقين من 5 لاعبين وغرض كل منهما أن يسجل في سلة المنافس، وأن يمنع الفريق الآخر من التسجيل. ويتم التحكم بالمباراة من قبل الحكام، إداريي الطاولة ومفوض دولي إذا تواجد.
- ساحة اللعب:** يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض منبسطة ذات سطح صلب خالٍ من العوائق بأبعاد من 28 م بالطول بعرض 15 م مقاسه من الحافة الداخلية لخط الحدود. مقسمة إلى منطقتين:
- الخلفية:** تتكون منطقة الفريق الخلفية من السلة العائدة للفريق، جزء الحد الداخلي للوحة وذلك الجزء من داخل الملعب المحدد بخط النهاية خلف السلة العائدة للفريق خطي الجانب وخط المركز.
- الأمامية:** تتكون منطقة الفريق الأمامية من سلة المنافسين جزء الحد الداخلي للوحة وذلك الجزء من داخل الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة المنافسين، خطي الجانب وحافة خط المركز القريبة من سلة المنافسين.

التجهيزات:

التجهيزات التالية يجب أن تتوفر:



- وحدتا أهداف مكونة من:

- لوحتان.
- سلتان تشتملان على (حلقة قابلة للضغط) وشبكة .
- بنيان دعائم اللوحة شاملاً التغليف.

- كرات السلة.

- ساعة المباراة.

- لوحة نتيجة.

- ساعة التصويب.

- ساعة إيقاف أو جهاز مناسب (مرئي)، غير ساعة المباراة، من أجل توقيت الأوقات المستقطعة.

- إشارتان صوتيتان قويتان منفصلتان عاليتان ومختلفتان عن بعضهما بوضوح:

• إحداهما لمشغل ساعة التصويب.

• والثانية للمسجل / الميقاتي.

- استمارة تسجيل.

- علامات أخطاء اللاعبين.

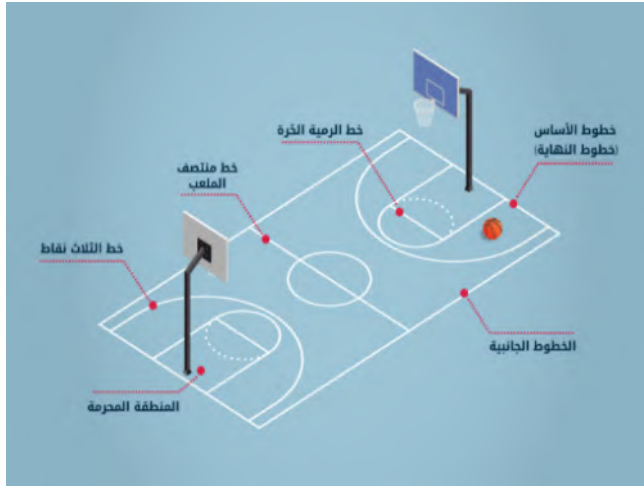
- علامات أخطاء الفريق.

- مؤشر الحيافة المتبادلة.

- أرض اللعب.

- الملعب.

- إضاءة كافية.



الفرق: يكون عضو الفريق مؤهلاً لكي يلعب عندما يكون مصرحاً له بأن يلعب الفريق وفقاً لأنظمة الهيئة المنظمة

للمنافسة بما فيها التعليمات التي تحكم ضوابط السن.

- يسمح لعضو الفريق باللعب عندما يتم إدراج اسمه في استمارة التسجيل قبل بداية المباراة طالما لم يتم

استبعاده أو ارتكابه (5) أخطاء.

- يكون عضو الفريق أثناء وقت اللعب:

• لاعباً، عندما يكون على أرض الملعب ومسموح له باللعب.

• بديلاً، عندما لا يكون على أرض الملعب لكن من المسموح له باللعب.

• لاعباً مبعداً، عندما يكون قد ارتكب (5) أخطاء ولم يعد من المسموح له باللعب.

- جميع أعضاء الفريق المسموح لهم باللعب يعتبروا كلاعبين أثناء استراحة اللعب.
- يجب أن يتكون كل فريق من :
 - ما لا يزيد عن (12) عضو فريق مسموح لهم، باللعب بمن فيهم رئيس الفريق.
 - مدرب.
 - (8) ثمانية كحد أعلى من أعضاء الوفد المرافق بما فيهم (2) مساعدين للمدرب الذين يمكن أن يجلسوا على المقعد، وفي حال تواجد مع الفريق مساعدين للمدرب فيتم قيد اسم المساعد الأول على استمارة التسجيل.

- (5) من أعضاء كل فريق يجب أن يتواجدوا على أرض الملعب أثناء وقت اللعب ويسمح باستبدالهم.
- يصبح البديل لاعباً واللاعب بديلاً عندما :
 - يشير الحكم للبديل ليدخل أرض الملعب.
 - يطلب البديل التبدل من المسجل أثناء الوقت المستقطع أو استراحة اللعب.

اللاعبون :

- يجوز للحكم أن يوقف المباراة في حالة إصابة لاعب (لاعبين) .
- يمتنع على الحكم إطلاق صافرته، إذا كانت الكرة حية عند حدوث الإصابة، إلى أن يصوب الفريق المسيطر على الكرة لإصابة ميدانية، يفقد السيطرة على الكرة، يمتنع عن لعب الكرة أو أن تصبح الكرة ميتة. وإذا اقتضت الضرورة حماية اللاعب المصاب فيسمح للحكام إيقاف المباراة فوراً.
- إذا لم يتمكن اللاعب المصاب من استئناف اللعب فوراً (خلال 15 ثانية تقريباً) ، أو إذا ما تلقى العلاج، أو المساعدة من المدربين وأعضاء الفريق أو أعضاء الوفد المرافق لفريقه، فيجب أن يتم استبداله ما لم ينقص الفريق عن (5) لاعبين على أرض الملعب.
- يسمح للمدرب، مساعد المدرب الأول، البدلاء، اللاعبين المبعدين وأعضاء الوفد المرافق أن يدخلوا أرض الملعب فقط بإذن من الحكم ليصطحبوا اللاعب المصاب قبل أن يستبدل.
- يسمح للطبيب أن يدخل أرض الملعب بدون إذن من الحكم إذا كان اللاعب المصاب يتطلب معالجة طبية فورية وفقاً لقناعة الطبيب.
- أي لاعب يصاب بجرح أو ينزف خلال المباراة، يجب أن يستبدل، ويسمح له بأن يعود إلى الملعب فقط بعد أن يتوقف النزيف وأن يتم تغطية المنطقة المصابة أو المجروحة بشكل آمن كلياً.
- إذا تمكن اللاعب المصاب أو أي لاعب ينزف أو مصاب بجرح من الشفاء أثناء طلب وقت مستقطع من أي من الفريقين في فترة توقف الساعة نفسها قبل أن تنطلق إشارة المسجل للتبدل، فيسمح لذلك اللاعب أن يستمر باللعب.



- يسمح باستبدال اللاعبين الذين تم تعيينهم من قبل المدرب لبدء المباراة أو الذين تلقوا العلاج بين الرميات الحرة، في حال إصابتهم، وفي هذه الحالة، فإن للمنافسين الحق بأن يستبدلوا نفس عدد اللاعبين إذا ما رغبوا في ذلك.

وقت اللعب:

- يجب أن تتكون المباراة من (4) أرباع كل منها من (10) دقائق.
 - يجب أن تكون هناك استراحة لعب من (20) دقيقة قبل الموعد المحدد لبدء المباراة.
 - يجب أن تكون هناك استراحة من (2) دقيقة بين الربع الأول والثاني (النصف الأول)، وبين الربع الثالث والرابع (النصف الثاني)، وقبل كل ربع إضافي.
 - يجب أن تكون هناك استراحة لعب للنصف الأول من (15) دقيقة .
 - تبدأ استراحة اللعب:
 - (20) دقيقة من الوقت المحدد لبدء المباراة.
 - عندما تنطلق إشارة ساعة المباراة لنهاية الربع.
- تنتهي استراحة اللعب:

- عندما تترك الكرة يد (يدي) رئيس الطاقم بقذفه لكرة القفز في بداية الربع الأول.
- عندما تكون الكرة تحت تصرف اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في بداية جميع الأرباع الأخرى.
- إذا كانت النتيجة التعادل عند نهاية زمن اللعب للربع الرابع، يجب أن تستمر المباراة لأي عدد لازم من الأوقات الإضافية من (5) دقائق لكسر التعادل ، إذا كانت النتيجة الإجمالية لمجموع النقاط لكلا المبارتين، على ملعبه وخارج ملعبه، في تسلسل نظام المنافسة هو التعادل في نهاية المباراة الثانية، فإن هذه المباراة يجب أن تستمر لأي عدد لازم من الأوقات الإضافية بمدة (5) دقائق لكسر التعادل.
- إذا تم ارتكاب خطأ لحظة أو قبل انطلاق إشارة ساعة المباراة لنهاية زمن الربع أو الوقت الإضافي مباشرة، فإن أي رمية (الرميات) حرة لاحقة يجب أن تنفذ بعد نهاية زمن الربع أو الوقت الإضافي.
- إذا كان من الضروري لعب وقت (أوقات) إضافية كنتيجة لهذه الرمية (الرميات) الحرة، عندها فإن جميع الأخطاء المرتكبة بعد نهاية زمن الربع أو الوقت الإضافي يجب أن تعتبر وكأنها حدثت أثناء استراحة اللعب ويجب أن يتم تنفيذ الرميات الحرة قبل بداية الوقت الإضافي التالي .

بداية ونهاية الربع والوقت الإضافي:

- يبدأ الربع الأول عندما تترك الكرة يد (يدي) رئيس الطاقم بقذفه لكرة القفز.
- تبدأ جميع الأرباع أو الأوقات الإضافية الأخرى عندما تكون الكرة تحت تصرف اللاعب المنفذ لرمية الإدخال.
- لا تبدأ المباراة إذا لم يوجد من أحد الفريقين (5) لاعبين جاهزين للعب على أرض الملعب.

الحالة القانونية للكرة: تكون الكرة إما حية أو ميتة.

تصبح الكرة حية عندما:

- تترك الكرة يد (يدي) رئيس الطاقم من كرة القفز.
- تكون الكرة تحت تصرف رامي الرمية الحرة، أثناء رمية حرة.
- تكون الكرة تحت تصرف اللاعب المنفذ لرمية الإدخال، أثناء الإدخال.

تصبح الكرة ميتة عندما:

- تحدث أي إصابة ميدانية أو رمية حرة.
- يطلق الحكم صافرته والكرة حية.
- تبين أن الكرة لن تدخل السلة في الرمية الحرة التي يتبعها:
 - رمية (الرميات) حرة أخرى .
 - جزاء آخر (رمية / رميات حرة و/أو رمية إدخال).
- تنطلق إشارة ساعة المباراة لنهاية الربع أو الوقت الإضافي.
- تنطلق إشارة ساعة التصويب بينما يسيطر فريق على الكرة.
- تلمس الكرة من قبل لاعب من أي من الفريقين وهي في الهواء على إثر تصويبه لإحراز إصابة ميدانية بعد أن:

• يطلق الحكم صافرته.

• تنطلق إشارة ساعة المباراة لنهاية الربع.

• تنطلق إشارة ساعة التصويب.

لا تصبح الكرة ميتة وتحتسب الإصابة إذا حدثت عندما:

- تكون الكرة في الهواء على إثر تصويبه لإصابة ميدانية ثم:

• يطلق الحكم صافرته.

• تنطلق إشارة ساعة المباراة لنهاية الربع.

• تنطلق إشارة ساعة التصويب.

- تكون الكرة في الهواء على إثر رمية حرة ويطلق الحكم صافرته لأي مخالفة للقواعد من غير رامي الرمية الحرة.



- تكون الكرة تحت سيطرة لاعب في وضع تصويب لإصابة ميدانية والذي ينهي تصويبه بحركة مستمرة بدأت قبل احتساب خطأ على أي منافس لاعب أو أي شخص مسموح له بالجلوس على مقعد الفريق المنافس.
لا ينطبق هذا الشرط ولا تحتسب الإصابة إذا:

• تم القيام بعمل تصويب جديد كلياً بعد أن يطلق الحكم صافرته.

- انطلقت إشارة ساعة المباراة لنهاية الربع أو الوقت الإضافي أو إشارة ساعة التصويب أثناء الحركة المستمرة للاعب من وضع التصويب.

كرة القفز: تحدث كرة القفز عندما يقذف رئيس الطاقم الكرة بين أي لاعبين متنافسين في بداية الربع الأول.

- تحدث الكرة الممسوكة عندما يطبق على الكرة بإحكام، لاعب أو أكثر من الفريقين المتنافسين، بإحدى أو كلتا اليدين، بحيث يتعذر على أي من اللاعبين تحقيق السيطرة على الكرة دون خشونة مفرطة.
- إجراء كرة القفز: يقف كل قافز وكلتا قدميه داخل نصف الدائرة القريب من السلة الخاصة بفريقه وإحدى القدمين قريبة من خط المركز.

- لا يجوز للاعب نفس الفريق أن يشغلوا أماكن متجاورة حول الدائرة إذا رغب أحد المنافسين إشغال أحد هذه الأماكن.
- يقذف الحكم عندئذ الكرة بين المتنافسين إلى أعلى (عامودياً) وإلى ارتفاع أعلى من قدرتهما للوصول إليها بالقفز.
- يجب أن يتم ضرب الكرة على الأقل بيد (يدي) أحد أو كلا القافزين بعد أن تبلغ أعلى نقطة .
- لا يجوز لأي من القافزين ترك مكانهما إلى أن يتم ضرب الكرة بطريقة مشروعة.
- لا يجوز لأي من القافزين إمساك الكرة أو ضربها أكثر من مرتين حتى تلمس واحد من غير القافزين أو الأرض.
- إذا لم تضرب الكرة من قبل أحد القافزين على الأقل، يجب أن تعاد كرة القفز.
- لا يجوز لأي لاعب من غير القافزين أن يكون على أو فوق خط الدائرة قبل أن تضرب الكرة.

كيف تلعب الكرة: تلعب الكرة أثناء المباراة باليد (باليدين) فقط، ويمكن أن تمرر، ترمى، تضرب، تدحرج أو يحاور بها في أي اتجاه ضمن قيود هذه القواعد .

- يجب على اللاعب ألا يجري بالكرة، يعتمد ركلها أو صدها بأي جزء من الساق، أو يضربها بقبضة اليد، أما أن تحتك أو تلمس الكرة بأي جزء من الساق بدون قصد فلا يعتبر مخالفة.
- تكون التصويبه لإصابة ميدانية أو رمية حرة، عندما تمسك الكرة باليد (باليدين) ، ثم ترمى في الهواء تجاه سلة المنافسين.

- الدفع لإصابة ميدانية هو عند توجيه الكرة باليد (باليدين) تجاه سلة المنافسين.
- التغميس لإصابة ميدانية هو عند إجبار الكرة إلى أسفل سلة المنافسين بيد واحدة أو كلتا اليدين.
- الحركة المستمرة بالاندفاع نحو السلة أو سواها من التصويبات المتحركة هي عمل اللاعب الذي يمسك بالكرة أثناء تقدمه أو عند الانتهاء من المحاورة وليستمر بعدها بحركة التصويب التي هي عادة إلى الأعلى.
- وضع التصويب من تصويبه:
- يبدأ عندما يبدأ اللاعب، من تصويبه بتقدير الحكم، لتحريك الكرة إلى أعلى اتجاه سلة المنافسين.
- ينتهي عندما تكون الكرة قد غادرت يد (يدي) اللاعب ، أو إذا ما تم القيام بحركة تصويب جديدة كلياً، وفي الحالة التي يكون فيها المصوب بالهواء تعود كلتا قدميه إلى الأرض .
- وضع التصويب من الحركة المستمرة بالاندفاع نحو السلة أو سواها من التصويبات المتحركة:
- تبدأ عندما تستقر الكرة في يد (يدي) اللاعب عقب انتهاء المحاورة أو الإمساك بالكرة بالهواء التي هي بتقدير الحكم حركة التصويب التي يعقبها ترك الكرة لإصابة ميدانية .
- يمكن أن تشمل ذراع (ذراعي) اللاعب و/ أو حركة الجسم في محاولته التصويب لإصابة ميدانية .
- تنتهي عندما تترك الكرة يد (يدي) اللاعب أو إذا ما تم القيام بحركة تصويب جديدة كلياً وفي الحالة التي يقوم فيها المصوب بالهواء تعود كلتا قدميه إلى الأرض .
- لا توجد علاقة بين عدد الخطوات المصرح بها والتي استخدمت ووضع التصويب.
- من المحتمل أثناء وضع التصويب أن يتم إمساك ذراع (ذراعي) اللاعب الذي يحاول التسجيل من قبل المنافس فيمنعه من التسجيل ، ومع ذلك يعتبر بأنه قد قام بمحاولة التسجيل، وفي هذه الحالة فإنه ليس من الضروري أن تترك الكرة يد (يدي) اللاعب .
- عند قيام لاعب في وضع تصويب بتمرير الكرة بعيداً لارتكاب خطأ عليه عندها فإنه لا يعد حينها في وضع تصويب.

السيطرة على الكرة: تبدأ سيطرة الفريق عندما يكون لاعباً من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية بأن يمسك أو يحاور بها أو أن تكون تحت تصرفه كرة حية.

- تستمر سيطرة الفريق عندما:

- يكون لاعباً من ذلك الفريق مسيطراً على كرة حية.
- تكون الكرة في حالة تمرير بين أفراد الفريق.



- تنتهي سيطرة الفريق عندما:

- يحقق منافس السيطرة.
- تصبح الكرة ميتة.
- تترك الكرة يد (يدي) اللاعب من تصويبه لإصابة ميدانية أو في الرمية الحرة.

متى تحدث الإصابة وقيمتها: تحدث الإصابة عندما تدخل كرة حية السلة من أعلى وتستقر بها أو تمر خلالها كلياً.

- تعتبر الكرة داخل السلة عندما يكون أقل جزء من الكرة داخل بالسلة وأسفل مستوى الحلق.
- تقيد الإصابة للفريق المهاجم لسلة المنافسين التي دخلتها الإصابة كما يلي:
 - تحتسب (1) بنقطة واحدة الإصابة المحرزة من الرمية الحرة .
 - تحتسب (2) بنقطتين الإصابة المحرزة من منطقة الإصابة الميدانية بنقطتين.
 - تحتسب (3) بثلاث نقاط الإصابة المحرزة من منطقة الإصابة الميدانية بثلاث نقاط .
- إذا لمست الكرة بطريقة مشروعة من قبل لاعب مهاجم أو مدافع في الرمية الحرة الأخيرة بعد أن لمست الكرة الحلقة وقبل أن تدخل السلة، تحتسب الإصابة (2) بنقطتين .
- إذا ما سجل لاعب بالمصادفة إصابة ميدانية في سلة فريقه، تحتسب الإصابة (2) بنقطتين ويتم تسجيلها وكأنها أحرزت من قبل رئيس الفريق المنافس المتواجد على أرض الملعب.
- إذا ما سجل لاعب بطريقة متعمدة إصابة ميدانية في سلة فريقه، تعتبر مخالفة ولا تحتسب الإصابة.
- إذا ما تسبب لاعب بمرور الكرة بأكملها من خلال أسفل السلة، تعتبر مخالفة.
- يجب أن تشير ساعة المباراة إلى 0:003 (ثلاثة أعشار الثانية) أو أكثر للاعب لكي يحقق سيطرة على الكرة من رمية إدخال أو من متابعه بعد رميه حره وحيد في محاولة تصويبه لإصابة ميدانية.
- إذا كانت ساعة المباراة تشير إلى 0:002 (أو 0:001عشري أو عشر الثانية) فإن النمط الوحيد للإصابة الميدانية المتحققة يكون بضرب الكرة أو غمسها مباشرة.

رمية الإدخال: تحدث رمية الإدخال عندما تمر الكرة من خارج الحدود إلى داخل الملعب من قبل اللاعب المنفذ

لرمية الإدخال.

- يجب على الحكم أن يسلم الكرة أو أن يضعها تحت تصرف اللاعب المنفذ لرمية الإدخال، ويمكنه أيضاً أن يرمي أو يرتد بالكرة شريطة أن:
 - يكون الحكم على بعد لا يزيد عن (4) أمتار من اللاعب المنفذ لرمية الإدخال.
 - يكون اللاعب المنفذ لرمية الإدخال في المكان الصحيح كما هو محدد من قبل الحكم.

- يجب على اللاعب أن ينفذ رمية الإدخال عند أقرب مكان للمخالفة، أو من حيث أوقفت المباراة من قبل الحكم، باستثناء خلف اللوحة مباشرة.
- عند بداية جميع الأرباع يجب بخلاف الربع الأول وجميع الأوقات الإضافية يجب أن تنفذ رمية الإدخال اللاحقة عند امتداد خط المركز مقابل طاولة المسجل ويجب على اللاعب المنفذ لرمية الإدخال أن يضع إحدى قدميه على أحد جانبي امتداد خط المركز مقابل طاولة المسجل، ويحق له أن يمرر الكرة إلى زميل بالفريق في أي مكان على أرض الملعب.
- عندما تعرض ساعة المباراة (2) دقيقتين أو أقل من الربع الرابع ولكل وقت إضافي وعقب وقت مستقطع تم منحه للفريق المستحق لحياسة الكرة من منطقتيه الخلفية، فإن لمدرّب ذلك الفريق الحق في أن يقرر فيما إذا كانت المباراة سوف تستأنف برمية إدخال من عند خط الإدخال في المنطقة الأمامية للفريق أو من المنطقة الخلفية للفريق عند أقرب مكان من حيث توقفت المباراة.
- عقب خطأ شخصي ارتكبه لاعب من الفريق الذي يسيطر على كرة حية، أو الفريق المستحق للكرة يجب أن تنفذ رمية الإدخال اللاحقة من أقرب مكان لوقوع المخالفة.
- عقب خطأ فني يجب أن تستأنف المباراة برمية إدخال من أقرب مكان كانت توجد فيه الكرة عند الإعلان عن الخطأ الفني، ما لم يرد في هذه القواعد بخلاف ذلك.
- عقب خطأ سلوك غير رياضي أو عدم أهلية، يجب أن تستأنف المباراة برمية إدخال عند خط رمية الإدخال في منطقة الفريق الأمامية، ما لم يرد في هذه القواعد بخلاف ذلك.
- عقب عراك يجب أن تستأنف المباراة كما هو مذكور في المادة 39 .
- حيثما تدخل الكرة في السلة، لكن لا يتم احتساب الإصابة الميدانية أو الرمية الحرة يجب أن تنفذ رمية الإدخال اللاحقة من عند امتداد خط الرمية الحرة.
- عقب إصابة ميدانية ناجحة أو رمية حرة أخيرة ناجحة:
 - يستطيع أي لاعب من الفريق غير المسجل للإصابة أن ينفذ رمية الإدخال من أي مكان خلف خط النهاية حيث سجلت الإصابة وهذا ينطبق أيضاً بعد أن يسلم أو يضع الحكم الكرة تحت تصرف اللاعب المنفذ لرمية الإدخال بعد الوقت المستقطع أو بعد أي إيقاف للمباراة عقب إصابة ميدانية ناجحة أو رمية حرة أخيرة أو وحيدة ناجحة.
 - يمكن للاعب الذي ينفذ رمية الإدخال أن يتحرك جانبياً و/أو إلى الخلف، ويمكن للكرة أن تمرر بين أعضاء الفريق على أو خلف خط النهاية، لكن احتساب (5) ثوان يبدأ عندما تكون الكرة تحت تصرف أول لاعب خارج الحدود.



الوقت المستقطع: هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدرب أو مساعد المدرب.

- يجب أن يدوم كل وقت مستقطع (1) دقيقة.
- يمكن الحصول على الوقت المستقطع أثناء فرصة الوقت المستقطع.
- تبدأ فرصة الوقت المستقطع عندما:
 - تصبح الكرة ميتة وساعة المباراة متوقفة، وبعد أن ينهي الحكم اتصاله مع طاولة المسجل ولكلا الفريقين.
 - تصبح الكرة ميتة بعد رمية حرة أخيرة أو وحيدة ناجحة ولكلا الفريقين.
 - يتم إحراز إصابة ميدانية، للفريق غير المحرز للإصابة.
- تنتهي فرصة الوقت المستقطع عندما تكون الكرة تحت تصرف لاعب لرمية إدخال أو للرمية الحرة الأولى.
- يسمح بمنح كل فريق:
 - (2) وقتان مستقطعان أثناء النصف الأول.
 - ثلاثة أوقات مستقطعة أثناء النصف الثاني وبحد أقصى لا يتجاوز عن وقتين مستقطعين من هذه الأوقات المستقطعة في آخر (2) دقيقتين من النصف الثاني.
 - وقت مستقطع واحد أثناء كل وقت إضافي.
- لا يسمح بترحيل الأوقات المستقطعة غير المستغلة للنصف التالي أو الوقت الإضافي.
- يحتسب الوقت المستقطع على الفريق الذي يادر مدربه بالطلب أولاً، ما لم يتم منح الوقت المستقطع عقب إصابة ميدانية سجلت بواسطة المنافسين وبدون الإعلان عن مخالفة.
- لا يسمح بالوقت المستقطع للفريق محرز الإصابة عندما تتوقف ساعة المباراة على إثر إصابة ميدانية ناجحة عندما تعرض ساعة المباراة (2) دقيقتين أو أقل من الربع الرابع وكل وقت إضافي، ما لم يوقف الحكم المباراة.

التبديل: هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من البديل ليصبح لاعباً.

- يسمح للفريق تبديل لاعب (أو أكثر) خلال فرصة التبديل.
- تبدأ فرصة التبديل عندما:
 - تصبح الكرة ميتة وساعة المباراة متوقفة، وبعد أن ينهي الحكم اتصاله مع طاولة المسجل ولكلا الفريقين.
 - تصبح الكرة ميتة بعد رمية حرة أخيرة ناجحة ولكلا الفريقين.
 - تم إحراز إصابة ميدانية عندما تعرض ساعة المباراة (2) دقيقتين أو أقل من الربع الرابع ولكل وقت إضافي للفريق غير المحرز للإصابة.
- تنتهي فرصة التبديل عندما تكون الكرة تحت تصرف لاعب لرمية إدخال أو لرمية حرة أولى.

- لا يستطيع اللاعب الذي أصبح بديلاً، والبديل الذي أصبح لاعباً، العودة مجدداً إلى المباراة أو ترك المباراة حتى تصبح الكرة ميتة مرة أخرى بعد حدوث حالة دوران لساعة المباراة ما لم :
 - ينقص الفريق لأقل من (5) لاعبين داخل الملعب.
 - يتواجد اللاعب المستحق لرميات حرة كنتيجة لتصحيح خطأ على مقعد الفريق بعد أن استبدل بطريقة مشروعة.
- لا يسمح بالتبديل للفريق محرز الإصابة عندما تتوقف ساعة المباراة على إثر إصابة ميدانية ناجحة خلال (2) الدقيقتين الأخيرتين من الربع الرابع ، أو (5) الدقيقتين الأخيرتين من كل وقت إضافي ما لم يوقف الحكم المباراة.
- إذا تلقى اللاعب المساعدة فيجب أن يستبدل ما لم ينقص الفريق عن (5) لاعبين على أرض الملعب.
- اللاعب خارج الحدود والكرة خارج الحدود.

المحاورة: هي حركة الكرة الحية التي يتسبب بها لاعب يسيطر على تلك الكرة بحيث يرمي، يدفع، يدحرج أو يحاور بها على الأرض.

- تبدأ المحاورة عندما يحقق لاعب السيطرة على كرة حية داخل الملعب، برميها، دفعها، دحرجتها أو المحاورة بها على الأرض ومعاودة لمسها ثانية قبل أن تلمس لاعباً آخر. تنتهي المحاورة عندما يلمس اللاعب الكرة بكلتا يديه في ذات الوقت أو أن يسمح للكرة أن تستقر على يده أو كلتا يديه. ويسمح برمي الكرة في الهواء أثناء المحاورة شريطة أن تلمس الكرة الأرض أو لاعباً آخر قبل أن يلمسها ثانية بيده اللاعب الذي رماها. ليس هناك من حد لعدد الخطوات التي يسمح للاعب القيام بها عندما لا تكون الكرة على تماس مع يده.
- يعتبر اللاعب الذي يفقد السيطرة على كرة حية داخل الملعب، عن غير قصد، ثم يستعيدها متعثراً بالكرة.
- لا تعتبر الحالات التالية محاورة:
 - التصويبات المتتالية من أجل إصابة ميدانية.
 - التعثر بالكرة في بداية أو نهاية المحاورة.
 - محاولات حصول السيطرة على الكرة بدفعها عن حيز اللاعبين الآخرين.
 - ضرب الكرة من سيطرة لاعب آخر.
 - حرف تمريرة واستعادة السيطرة على الكرة.
 - قذف الكرة من يد لأخرى ثم تركها تستقر على إحدى أو كلتا اليدين ينقبل أن تلمس الأرض، شريطة ألا ترتكب مخالفة الجري.
 - رمي الكرة تجاه اللوحة واستعادة السيطرة عليها.



الجرى: هو حركة غير قانونية، تتجاوز الحدود الموضحة في هذه المادة، بإحدى أو كلتا القدمين، في أي اتجاه خلال إمساك كرة حية داخل الملعب.

- الارتكاز هو حركة قانونية يخطو خلالها اللاعب الذي يمسك بكرة حية داخل الملعب مرة أو أكثر من مرة بنفس القدم في أي اتجاه، بينما بقيت القدم الأخرى المسماة قدم الارتكاز على تماس في نفس النقطة مع الأرض.

ثلاث ثوان: يجب على اللاعب أن لا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافسين أكثر من (3) ثوان متواصلة، عندما يكون فريقه مسيطراً على كرة حية في المنطقة الأمامية وساعة المباراة في حالة دوران .

- يجب السماح للاعب الذي:

- يسعى في المحاولة لمغادرة المنطقة المحرمة.
- يكون في المنطقة المحرمة عندما يكون هو أو أحد زملائه بالفريق في وضع التصويب وتترك الكرة أو تكون قد تركت للتويد (يدي) اللاعب في تصويبه لإصابة ميدانية .
- يحاور في المنطقة المحرمة ليصوب من أجل إصابة ميدانية بعد أن تواجد هناك لأقل من (3) ثوان .
- يجب على اللاعب أن يضع كلتا قدميه على الأرض خارج المنطقة المحرمة لكي يثبت نفسه خارج المنطقة المحرمة.

ثمان ثوان:

- حيثما:

- يحقق لاعب السيطرة على كرة حية في منطقتيه الخلفية، أو من رمية إدخال، تلمس الكرة أو تلمس بطريقة مشروعة من قبل أي لاعب في المنطقة الخلفية وتبقى السيطرة على الكرة في المنطقة الخلفية لفريق ذلك اللاعب المنفذ لرمية الإدخال، يجب على ذلك الفريق أن يتسبب بأن تنتقل الكرة إلى منطقتيه الأمامية خلال (8) ثوان.

- يتسبب الفريق بنقل الكرة إلى منطقتيه الأمامية كلما:

- تلمس الكرة التي ليست تحت سيطرة أي لاعب المنطقة الأمامية.
- تلمس الكرة أو تلمس بطريقة مشروعة من قبل لاعب مهاجم والذي تكون كلتا قدميه بالكامل على تماس مع منطقتيه الأمامية.
- تلمس الكرة أو تلمس بطريقة مشروعة من قبل لاعب مدافع، والذي يكون جزء من جسده على تماس مع منطقتيه الخلفية.

- تلمس الكرة الحكم، والذي يكون جزءاً من جسده على تماس مع المنطقة الأمامية للفريق المسيطر على الكرة.
- تكون كلتا قدمي المحاور والكرة بالكامل، من خلال التقدم بالمحاورة من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية، على تماس بالمنطقة الأمامية.

- سوف تستمر فترة (8) ان بأي وقت تبقى عندما يتم منح الفريق الذي كانت له السيطرة السابقة على الكرة رمية إدخال في المنطقة الخلفية، كنتيجة إلى:

- خروج الكرة خارج الحدود.
- لاعب من نفس الفريق قد أصيب.
- خطأ فني ارتكب من ذلك الفريق.
- حالة كرة قفز.
- خطأ مزدوج.
- إلغاء جزاءات متكافئة على كلا الفريقين.

أربع وعشرون ثانية :

- حيثما:

يحقق لاعب السيطرة على كرة حية على أرض الملعب، من رمية إدخال، تلمس الكرة أو تلمس بطريقة مشروعة من قبل أي لاعب على أرض الملعب وتبقى السيطرة على الكرة لفريق ذلك اللاعب المنفذ لرمية الإدخال، يجب على ذلك الفريق أن يحاول التصويب لإصابة ميدانيه خلال (24) ثانية. لمشروعية التصويب لإصابة ميدانية خلال (24) ثانية :

- يجب أن تترك الكرة يد (يدي) اللاعب قبل أن تنطلق إشارة ساعة التصويب، ومن ثم
- بعد أن تترك الكرة يد (يدي) اللاعب، يجب أن تلمس الكرة الحلق أو أن تدخل السلة .
- عندما تتم محاولة تصويبه لإصابة ميدانية قرب نهاية فترة (24) ثانية وتنطلق إشارة ساعة التصويب بينما تكون الكرة في الهواء:

- إذا دخلت الكرة السلة، لم تحدث مخالفة، ويتم التغاضي عن الإشارة وتحسب الإصابة.
- إذا لمست الكرة الحلقة لكنها لم تدخل السلة، لم تحدث مخالفة ويتم التغاضي عن الإشارة وتستمر المباراة.
- إذا أخطأت الكرة الحلق، تحدث مخالفة، وعلى كل، إذا حقق المنافسون سيطرة فورية وواضحة على الكرة يتم التغاضي عن الإشارة وتستمر المباراة عندما يتم تجهيز إطار محيط اللوحة من الأعلى بإضاءة صفراء، فإن الإضاءة تأخذ الأولوية على إشارة ساعة التصويب.

- يجب أن تطبق كافة القيود المتعلقة بالتأثير على الهدف وإعاقة الكرة.



عودة الكرة للمنطقة الخلفية :

يكون الفريق مسيطراً على كرة حية في منطقته الأمامية عندما:

- يكون لاعباً من ذلك الفريق يلمس بكلتا قدميه منطقته الأمامية وهو ممسكاً، قابضاً أو محاوراً بالكرة في منطقته الأمامية.
- تكون الكرة في حالة تمرير بين لاعبي ذلك الفريق في منطقتهم الأمامية.
- يكون الفريق الذي يسيطر على كرة حية في المنطقة الأمامية قد تسبب بعودة الكرة بطريقة غير مشروعة إلى منطقته الخلفية عندما يكون لاعباً من ذلك الفريق آخر من يلمس الكرة في منطقته الأمامية، ومن ثم أول من يلمس الكرة في المنطقة الخلفية لذلك الفريق لاعباً من ذات الفريق،
 - وجزء من جسمه على تماس بالمنطقة الخلفية أو
 - بعد أن لمست الكرة المنطقة الخلفية لذلك الفريق.
- ينطبق هذا الحظر على جميع أوضاع الفريق في منطقتهم الأمامية بما فيها رميات الإدخال وعلى أية حال، فإن الحظر لا ينطبق على اللاعب الذي يقفز من منطقتهم الأمامية، يؤسس سيطرة جديدة لفريقه وهو ما زال في الهواء وبعدها يهبط بالكرة في منطقة فريقه الخلفية.
- لا يسمح للفريق الذي يسيطر على كرة حية في منطقتهم الأمامية أن يتسبب بعودة الكرة بطريقة غير مشروعة إلى منطقتهم الخلفية.
- يتم منح الكرة للمنافسين لرمية إدخال من منطقتهم الأمامية من أقرب مكان لوقوع المخالفة، باستثناء من خلف اللوحة مباشرة.

التأثير على الكرة وإعاقتها: التصويبة لإصابة ميدانية أو رمية حرة:

- تبدأ عندما تغادر الكرة يد (يدي) اللاعب من وضع التصويب.
- تنتهي عندما:
 - تدخل الكرة مباشرة بالسلة من أعلى وتستقر بها أو تمر من خلال السلة.
 - ليس من احتمال بدخول الكرة بالسلة.
 - تلمس الكرة الحلق.
 - تلمس الكرة الأرض.
 - تصبح الكرة ميتة.
- يحدث التأثير على الهدف خلال تصويبه لإصابة ميدانية عندما يلمس لاعب الكرة وهي بكاملها فوق مستوى الحلق وكذلك:

- تكون في حالة هبوط نحو السلة.
- بعد أن تضرب اللوحة.
- يحدث التأثير على الهدف خلال تصويبه لرمية حرة عندما يلمس لاعب الكرة وهي في حالة طيران نحو السلة وقبل أن تلمس الحلق.

الأخطاء: الخطأ هو كسر للقواعد متعلق باحتكاك شخصي غير مشروع مع منافس و/أو سلوك غير رياضي.

- يمكن احتساب أي عدد من الأخطاء ضد الفريق، وكل خطأ يجب أن يحتسب ويدون في استمارة التسجيل ضد مرتكبه ويجازى تبعاً لذلك.

الخطأ الشخصي: الخطأ الشخصي هو خطأ احتكاك غير مشروع من لاعب بمنافس، سواء كانت الكرة حية أو ميتة.

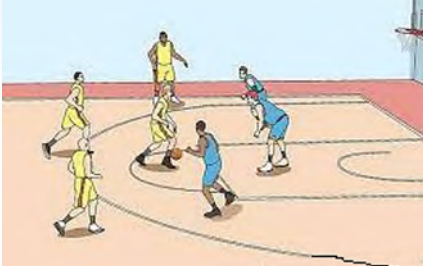
- لا يجوز للاعب أن يمسك، يعيق، يدفع، يهاجم، يعرقل أو يحول دون تقدم منافس بمد يده، ذراعه، كوعه، كتفه، حوضه، ساقه، ركبته أو قدمه، ولا أن ينحني بجسمه بوضع «غير طبيعي» (خارج اسطوانته)، ولا أن ينغمس في أية خشونة أو لعبة عنيفة.

خطأ السلوك غير الرياضي: هو خطأ احتكاك لاعب والذي هو في قناعة الحكم يكون:

- احتكاك مع منافس في محاولة غير مشروعة للعب الكرة مباشرة ضمن روح وأهداف القانون.
- احتكاك شديد مفرط تسبب به لاعب في محاولة للعب الكرة أو على منافس.
- احتكاك لا داعي له تسبب به لاعب مدافع لكي يوقف تقدم الفريق المهاجم من الانتقال، ويطبق هذا إلى أن يبدأ اللاعب المهاجم بوضع التصويب.
- احتكاك غير مشروع من لاعب مع منافس الذي تقدم باتجاه سلة المنافس من الخلف أو الجانب ولم يكن هناك لاعب آخر بين اللاعب المتقدم والسلة، ويطبق هذا إلى أن يبدأ اللاعب المهاجم بوضع التصويب.
- احتكاك من لاعب مدافع مع منافس على أرض الملعب خلال آخر (2) دقيقتين من الربع الرابع أو كل وقت إضافي، عندما تكون الكرة خارج الحدود لرمية إدخال، لا تزال بين يدي الحكم أو تحت تصرف اللاعب المنفذ لرمية الإدخال.
- يجب على الحكم أن يفسر جميع أخطاء السلوك غير الرياضي خلال المباراة على نفس المبدأ وأن يحكم على الفعل فقط.



3. ممارسة نشاط تنافسي في كرة السلة :



من المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة المهارات الحركية الهجومية والدفاعية، في هذا النشاط التنافسي تجري تطبيقات على المهارات الأساسية وربط المهارات مع بعضها في جانبين:

المهارات الهجومية :

يبدأ الهجوم في كرة السلة بمجرد استحواذ أحد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي لبدء الهجوم من خلال الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم، وطبيعة الأداء الهجومي في كرة السلة يعتمد على قدرة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في الهجوم وتتنوع ما بين الجري المتعرج والجري السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة السلة للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه .

المهارات الدفاعية :

المهارات الدفاعية هي مجموعة الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لافتكاك الكرة من المنافس أو إيقاف حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم، والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف وبالتالي الحصول على الكرة وإعادة السيطرة عليها بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة. ويعد الدفاع في كرة السلة هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل أهمية عن الهجوم، وتبدأ مرحلة الدفاع منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعاً ومن ثم يصبح الفريق المدافع مهاجماً.

ويجب أن يشمل النشاط التنافسي على ربط للمهارات، وتوجيهات في التحركات الهجومية والدفاعية.

المهارات الدفاعية		المهارات الهجومية	
لتغطية مهاجم معه كرة	لتغطية مهاجم بدون كرة	بالكرة	بدون كرة
الدفاع عن التمرير	التحركات الدفاعية	مسك الكرة	البدء والتوقف
الدفاع عن التصويب	التوقف للمهاجمة	استلام الكرة	التحرك السريع للجانب والخلف
الدفاع عن الخداع	حجز المهاجم بالجدع	ارتكاز، التمرير	الجري مع تغيير الاتجاه
الدفاع عن الحجز	التصرف لتحركات بالكرة	التنطيط، القفز	الوثب والارتقاء
افتكاك الكرة	الدفاع بدون كرة	التصويب	الخداع بالجسم

4. يشعرا بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط لكرة السلة :

ممارسة الأنشطة البدنية والحركية ومنها رياضة كرة السلة وغيرها من الأنشطة تتيح للطالب والطالبة فرصاً متعددة كي يمتلكا القدرة على التعبير عن الذات، وعلى تنمية التحكم في انفعالاتهما التي تمكنهما من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والمتعة والنجاح والرضا، فعلى معلمي التربية البدنية التنوع في الأنشطة التي تضيف جانباً من المتعة على مشاركة الطلبة في أنشطة كرة السلة.

أساليب التعليم :

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتناسب مع ما سيتم تعلمه في دروس هذه الوحدة، وتتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أداؤها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

الوسائل التعليمية :

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات :

- ✓ توزيع الطلاب والطالبات مجموعات مناسبة ثابتة طوال فترة تنفيذ الوحدة وتقوم هذه المجموعات في بداية كل درس بأنشطة حرة موجهة محددة الزمن بغرض التهيئة العامة وتفاعل الطلاب مع زملائهم والطالبات مع زميلاتهن.
- ✓ عرض موجز عن نشاط تنافسي لرياضة كرة السلة، بهدف تهيئة الطلاب والطالبات للنشاط التنافسي.
- ✓ تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
- ✓ تنفيذ مجموعة من تمارين الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- ✓ استعراض عملي مع نماذج أدائية جيدة للمهارات.
- ✓ تطبيقات للمهارات المتعلمة مع تصحيح الأخطاء.
- ✓ تنظيم منافسات مصغرة فردية وزوجية.
- ✓ توضيح مواد القانون المدرجة الضرورية التي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغر.
- ✓ تنفيذ مجموعة من تمارين التهدئة في نهاية كل درس.



- ✓ إعطاء تغذية راجعة لنواتج التعليم المضمنة في الوحدة.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة لعملية التعلم.

تقييم نواتج التعليم:

- يتم تطبيق ما ورد في لائحة تقويم الطالب والمذكرة التفسيرية لها وفق الإجراءات التالية:
- ✓ ملاحظة ورصد أداء نواتج التعليم المهاري المدرجة في الوحدة.
 - ✓ قياس نواتج التعليم المعرفية المدرجة في الوحدة من خلال تساؤلات أو رسومات للتأكد من فهم الناتج المقاس.
 - ✓ ملاحظة أداء نواتج التعليم الانفعالية المدرجة في الوحدة.

الروابط التعليمية:

- <https://youtu.be/8auxNylyCV0>
- <https://youtu.be/QyPW4leevUI>
- https://youtu.be/L9F_sr-46YE

درس تطبيقي من دروس وحدة كرة السلة

الوحدة التعليمية	كرة السلة	النتائج التعليمية	نشاط تنافسي فردي
الصف الدراسي	الثالث ثانوي	عدد الحصص	2
إستراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمري + التبادلي
الأدوات المستخدمة	(كرات سلة + أقمع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم تعليمي		

نواتج التعلم:

كنتيجة للمشاركة في أنشطة هذا الدرس يستطيع الطالب/الطالبة أن:

مهاري
معرفي (قانون)
انفعالي



- يمارس نشاطاً تنافسياً في كرة السلة.

- يطبق قواعد اللعب أثناء ممارسة نشاط تنافسي في كرة السلة.

- يستمتع أثناء ممارسة نشاط تنافسي في كرة السلة.

مواصفات الأداء الفني لنواتج تعلم الدرس:

المهارات الحركية الهجومية:

- يبدأ الهجوم عند استحواذ أحد لاعبي الفريق.

- البدء بالهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم.

- الجري المتعرج والجري السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف.

- مجموعة الحركات الدفاعية التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لافتكاح الكرة من المنافس.

- إيقاف حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم.

- الحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل أهداف.

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم أو المعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.

- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.

- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.

- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.

- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.



أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر في الساحة ويحمل كل طالب وطالبة كرة سلة.
- يتوزع جميع الطلبة أو الطالبات في ساحة اللعب كل اثنين متقابلين.
- الوقوف قاطرات متقابلة أمام الشبكة.

أنشطة الطالب أو الطالبة:

- يتم أداء مهارات كرة السلة حسب خطواتها الفنية.
- أداء جميع المهارات الأساسية لكرة السلة في اتجاهات مختلفة في الملعب.
- الاستمرار في الأداء مدة عشر دقائق لمراجعة جميع المهارات الأساسية.

ملاحظة الأداء:

- ينبغي التنوع في أداء المهارات الأساسية لكرة السلة.
- تؤدي المهارات من أماكن عدة للملعب.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

ينظم المعلم والمعلمة أنشطة تنافسية أثناء أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات في كرة السلة، ويمكن للطلاب أو الطالبات المشاركة فيها بشكل اختياري.

الجزء الختامي:

- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى استمتاعهم في ممارسة كرة السلة.
- تمارين إطالة ثابتة / تهدئة واسترخاء.



الواجب المنزلي:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء منافسة في كرة السلة.
- يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلاب أو الطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالنشاط التنافسي في كرة السلة كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للمنافسة.

تقييم نواتج التعليم:

أ/ التقييم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
4	3	2	1	
				المهارات الحركية الهجومية: يبدأ الهجوم عند استحواذ أحد لاعبي الفريق. البدء بالهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم، والجري السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف.
				المهارات الحركية الدفاعية: مجموعة الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لافتكاك الكرة من المنافس. إيقاف حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم. الحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل أهداف.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

- 1 = حقق الهدف
2 = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف
3 = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف
4 = لم يحقق الهدف
- المتوسط = مجموع التقديرات / 4

ب/ التقييم المعرفي (قانون):

س/ ضع علامة (✓ أو X) أمام العبارات التالية من قواعد اللعب في كرة السلة:

- تمارس كرة السلة بين 2 فريقين من 5 لاعبين وغرض كل منهما أن يسجل في سلة المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من التسجيل. ويتم التحكم بالمباراة من قبل الحكام، إداريي الطاولة ومفوض دولي إذا تواجد. ()
- يجب أن تكون ساحة اللعب من أرض منبسطة ذات سطح صلب خالٍ من العوائق بأبعاد من 28 م بالطول بعرض 15 م مقاسه من الحافة الداخلية لخط الحدود. مقسمة إلى منطقتين. ()



المنطقة الخلفية للملعب: تتكون منطقة الفريق الخلفية من السلة العائدة للفريق، جزء الحد الداخلي للوحة وذلك الجزء من داخل الملعب المحدد بخط النهاية خلف السلة العائدة للفريق خطي الجانب وخط المركز. ()
الأمامية: تتكون منطقة الفريق الأمامية من سلة المنافسين جزء الحد الداخلي للوحة وذلك الجزء من داخل الملعب المحدد بخط النهاية خلف سلة المنافسين، خطي الجانب وحافة خط المركز القريبة من سلة المنافسين. ()

ج/ التقييم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يستمتع أثناء ممارسة نشاط تنافسي في كرة السلة



الوحدة السابعة
تطبيقات رياضات المضرب
(كرة الطاولة)



يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1. يجيدا المهارات الأساسية لكرة الطاولة:
 - وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (المصافحة، القلم).
 - الإرسال: (بوجه المضرب الأمامي، بوجه المضرب الخلفي، القاطع بوجه المضرب وظهره).
 - الضربة الأمامية (القاطعة بوجه المضرب وظهره، الرافعة، المقوسة، الساحقة، نصف الطائرة، الساقطة).
 - الضربة الخلفية: (الرافعة، الساحقة).
2. يفهما القواعد الضرورية لقانون كرة الطاولة: (الطاولة وتجهيزاتها، مجموعة الشبكة، الكرة، منطقة اللعب، تعريفات، القرعة، ضربة الإرسال، نظام تسجيل النقاط، الشوط والمباراة، نظام اللعب، الإعادة).
3. يمارسا نشاطاً تنافسياً في كرة الطاولة بالنظام الفردي.
4. يمارسا نشاطاً تنافسياً في كرة الطاولة بالنظام الزوجي.
5. يشعرا بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط لكرة الطاولة.

مواصفات الأداء الفني لنواتج التعليم التالية :

1. إجادة المهارات الأساسية لكرة الطاولة التالية :

تعلمنا في الصفوف الدراسية السابقة المهارات الأساسية في كرة الطاولة، وسنسترجع في هذه الوحدة عدداً من المهارات مع المزيد من التطبيقات العملية والمعرفية لمهارات وقواعد رياضة كرة الطاولة.

- وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (المصافحة، القلم):

الاستعداد في رياضة كرة الطاولة يشمل المسكة المناسبة والوضع الصحيح للوقوف أمام الطاولة وحركات القدمين والذراعين وتوقع الكرة القادمة من المنافس بحسب اتجاهها وسرعتها ونقطة هبوطها ودورانها.

الوقوف أمام الطاولة: يقف على امتداد منتصف الطاولة والابتعاد عنها بمسافة، يستطيع أن يلمس حافتها بمضربه، وتكون تحركات اللاعب بما يناسب أسلوبه الفني والمهاري، يقترب من الطاولة إذا كان يعتمد على الصد من داخل الطاولة وبيتعد إذا كان يعتمد على الضربات الأمامية وكذلك القطع من خارج الطاولة.



- القدمان: متباعدة بأكثر من اتساع الكتفين قليلاً، وتشير للأمام وللخارج، مع تقدم إحداهما قليلاً.

- الركبتان: ثني قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين.

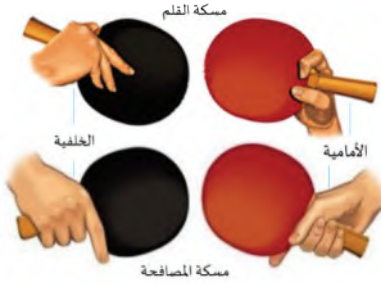
- الجذع: ثنياً للأمام قليلاً باسترخاء، مع رفع الرأس والنظر للأمام.

- الذراعان: المرفقان يكونان زاوية قائمة، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.

مسكة المصافحة:

تعد قبضة المصافحة هي الأكثر شيوعاً بين لاعبي المستويات العليا في كرة الطاولة في جميع أنحاء العالم وخاصة بين لاعبي أوروبا ويطلق عليها أحياناً " القبضة التقليدية " أو " القبضة الأوروبية " .

طريقة أداء قبضة المصافحة:



- مسك يد المضرب بحرية كما في وضع المصافحة.
- وضع أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح الأمامي.
- تلف الثلاثة أصابع (الخنصر والبنصر والوسطى) حول يد المضرب يشكل السبابة والساعد خطأً ممتداً مع لمس حافة يد المضرب لقاعدة الإبهام.
- مسك المضرب أقرب إلى العمودية ونصل (جسم المضرب) المضرب مواز للشبكة.

مسكة القلم:

تأتي في المرتبة الثانية بعد مسكة المصافحة في الأكثر شيوعاً. وتسمى بقبضة القلم؛ لأن اللاعب يمسك المضرب بطريقة مسك القلم بين إصبعي الإبهام والسبابة ولها طريقتان في المسك هما: الطريقة الصينية والطريقة اليابانية والكورية.

طريقة أداء مسكة القلم الصينية:

- يشير سطح المضرب إلى أسفل ومقبضه (يده) إلى أعلى.
- يلتف إصبع الإبهام والسبابة ليتقابلا حول عنق يد المضرب في الاتجاه الأمامي منه ومن أعلى.
- تكون الثلاثة أصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) ملفوفة على سطح الوجه الخلفي للمضرب.
- يكون التحرك في رسغ اليد أكثر حرية نسبياً.
- يكون تحريك المضرب لأعلى ولأسفل.
- طريقة أداء مسكة القلم اليابانية والكورية: تشابه هذه المسكة مع المسكة الصينية فيما عدا:
- تكون أصابع (الخنصر والبنصر والوسطى) مفرودة وتتركز على سطح (جسم) الوجه الخلفي للمضرب.
- يكون تحريك المضرب للجانبين.

- يكون المضرب على امتداد الذراع الممسكة به.
- تكون هذه المسكة أكثر قوة وفاعلية عن المسكة الصينية في الضربات الأمامية، وأسهل في الضربات الخلفية.

- الإرسال الأمامي والخلفي بحسب: (المسافة، الاتجاه، الدوران):

- الإرسال: (بوجه المضرب الأمامي، بوجه المضرب الخلفي، القاطع بوجه المضرب وظهره):

هو الرمية التي يبدأ بها اللعب في بداية المباراة أو بعد تسجيل نقطة. ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.

يبدأ المرسل يفكر في ذهنه كيف ينفذ الإرسال أو يضرب الكرة وإلى أي مكان سيوجه الكرة، وعند قيام المرسل بتنفيذ الإرسال عليه أن يلتزم بالشروط القانونية لقواعد الإرسال، وينفذ الإرسال بالوقوف في وضعين أساسيين وهما الوقوف مع استخدام وجه اليد الأمامي أو ظهر اليد الخلفي، ويبرز اللاعب مهاراته في تنفيذ الإرسال بالتنوع في استخدام أشهر أنواع الإرسال في كرة الطاولة التالية:

الإرسال بوجه المضرب الأمامي:

- الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين 50 - 60 سم متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب.

- المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق مستوى سطح الطاولة وخارجه.

- تثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً.

- تكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة.

- توضع الكرة على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية.

- رمي الكرة لأعلى عمودياً، عند مرجحة الذراع.

- مرجحة الذراع والمضرب من الجانب إلى الخلف ثم جانباً إلى الأمام ووجه المضرب مائل قليلاً تجاه الطاولة.

- تكون الذراع والرسغ على استقامة واحدة وموازية للأرض.

- متابعة مرجحة الذراع للجانب الآخر مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية للقدم الأمامية.

- تكون حركة الضربة من المرفق إما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة.

الإرسال بوجه المضرب الخلفي:

- يكون الكتف لليد الممسكة للمضرب أقل ارتفاعاً من الكتف الأخرى.

- القدم الأمامية المصاحبة للذراع الضاربة والقدم الخلفية المصاحبة لليد الحاملة للكرة على راحة الكف.





- مسك المضرب أمام الذراع الأيسر ليتمكن المنافس من رؤية زاوية المضرب.
- رمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي للجسم.
- مرجحة الذراع الممسكة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً وضرب الكرة من أسفل.
- تفرد الذراع كاملاً ومتابعة المرجحة للأمام وإلى الجانب الآخر.
- تكون حركة الضربة من المرفق أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة.

إرسال بحسب المسافة : ويقصد بها منطقة سقوط الكرة في ملعب المنافس.

- إرسال قصير: وفيه يضرب المرسل الكرة قرب الشبكة لتسقط خلف الشبكة من جهة المنافس.
- إرسال طويل: وفيه يضرب المرسل الكرة قرب الحد النهائي للجهة المخصصة له على بعد 20 سم تقريباً من الحد النهائي لتسقط في نهاية ملعب المنافس.

إرسال بحسب دوران الكرة : ويعتمد تنفيذه على اتجاه المرجحة وحركة المرفق والرسغ.



- إرسال بدوران جانبي للكرة: الإرسال بدوران جانبي بوجه اليد - الإرسال بدوران جانبي بظهر اليد.
- إرسال بدوران خلفي للكرة: الإرسال بدوران الخلفي بوجه اليد - الإرسال بدوران خلفي بظهر اليد.
- إرسال بدوران أمامي للكرة: الإرسال بدوران أمامي بوجه اليد - الإرسال بدوران أمامي بظهر اليد.

الإرسال بحسب اتجاه الكرة :

- إرسال مستقيم: بوجه اليد أو بظهر اليد.
- إرسال قطري: بوجه اليد أو بظهر اليد.

الضربات الأمامية (القاطعة، الرافعة، الساحقة، الساقطة) : تؤدي هذه الضربات من وضع إحدى المسكات المناسبة

للاعب (المصافحة أو القلم)، ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.

الضربات الأمامية : وتنفذ عند ضرب الكرة وهي أمام اللاعب وفي جهة الذراع التي تحمل المضرب وتلعب منها

الكرة، فإذا كان يلعب باليد اليمنى يمرجح اللاعب ذراعه جانباً خلفاً ثم جانباً أماماً وتشير قبضة اليد باتجاه الشبكة، تبدأ الضربات الأمامية سواء القاطعة، الرافعة، المقوسة، الساحقة، نصف الطائرة، الساقطة بأداء واحد

في وقفة الاستعداد وحركات القدمين، ويكون الاختلاف في المرجحات ونهاية الحركة تحديداً عنه. تالقي الكرة مع

سطح المضرب، وفي اتجاه الحركة التكميلية أو المتابعة بعد ضربة الكرة.

المواصفات الفنية لأداء الضربات الأمامية :

1. المسكة والاستعداد وحركات القدمين :



- تستخدم المسكة المناسبة للاعب (المصافحة أو القلم).
- القدمان: متباعدة بأكبر من اتساع الكتفين قليلاً، وتشير للأمام وللخارج، مع تقدم إحداهما قليلاً.
- الجذع: ثني للأمام قليلاً باسترخاء، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس والكرة.

- الذراعان: المرفقان يكونان زاوية قائمة، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.
- الركبتان: ثنياً قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين والتحرك حسب اتجاه الكرة.
- بأخذ خطوة بالقدم المصاحبة لليد الضاربة وتوضع خلفاً لنقل ثقل الجسم عليها.
- مع لف الجذع إلى الجانب والقدم المعاكسة أماماً.

2. الحركة الأساسية بحسب نوع الضربة :

توافق دوران الجذع مع مرجحة الذراع والمضرب من الجانب إلى الخلف ثم جانباً إلى الأمام لضرب الكرة.

الضربة القاطعة الأمامية :

- تتميز باتساع الخطوة أو تباعد القدمين كثيراً وتؤدي خارج الطاولة أو فوق الطاولة.
- المرجحة من المرفق خلفاً ثم للأمام وللأسفل والاستمرار بحركة تكميلية إلى الأسفل.
- يكون ارتفاع المضرب موازياً لارتفاع الكتف.
- ضرب الكرة من أسفلها قليلاً مع اتجاه حركة المضرب للأمام وللأسفل.
- المضرب مائل إلى الخلف قليلاً.
- للقطع فوق الطاولة تكون الحركة بفرد المرفق فيتحرك الساعد على كامل امتداده ليضرب الكرة في أعلى ارتفاع لها.

الضربة الرافعة الأمامية :

- مرجحة الذراع من الخلف للأمام وللأسفل مع دفع الكتف للأمام وحركة تكميلية إلى الجانب الآخر.
- يكون المضرب مغلقاً أو عمودياً، وضرب الكرة عندما تصل إلى أدنى نزول لها.





الضربة الساحقة الأمامية :

- تكون المرجحة بسرعة فائقة وأن تكون عملية ضرب الكرة بقوة شديدة.
- يكون وجه المضرب مائل إلى الأسفل وتضرب الكرة بعد ارتدادها للأعلى.
- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه اللاعب أو تجتازه إلى جهة اليسار.
- بهذا سينتقل مركز ثقل اللاعب من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأمامية (اليسرى).
- لف الجذع من اليسار إلى اليمين للتهيؤ للضربة التالية.

الضربة الساقطة الأمامية :

- يقصد بالضربة الساقطة أن تسقط الكرة خلف الشبكة في ملعب المنافس، وتؤدي وفق الوصف التالي:
- لف الجذع إلى اليمين بحيث يقابل كتفه الأيسر الشبكة.
- خداع المنافس بمرجحة الذراع بسرعة ولكنه لا يضرب الكرة بل يجعل مضربه أمامها كي ترتطم به.
- مسك المضرب جيداً عند ملامسة الكرة للمضرب.

الضربات الخلفية : (الرافعة، الساحقة) :

الضربات الخلفية: تستخدم عندما تتجه الكرة في اتجاه الجانب والذراع التي لا تحمل المضرب، (أي الجهة المعاكسة لليد الضاربة) فإذا كان يلعب باليد اليمنى يمرجح اللاعب ذراعه خلفاً وأماماً وتشير قبضة اليد باتجاه الجسم، وظهر اليد مواجه للشبكة، تبدأ الضربات الخلفية بأداء واحد في وقفة الاستعداد وحركات القدمين، ويكون الاختلاف في المرجحات ونهاية الحركة تحديداً عند تلاقي الكرة مع سطح المضرب، وفي اتجاه الحركة التكميلية أو المتابعة بعد ضربة الكرة.

المواصفات الفنية لأداء الضربات الخلفية :

1. المسكة والاستعداد وحركات القدمين :

- الأكثر والأسهل استخداماً في الضربات الخلفية مسكة المصافحة، وتؤدي وفق الوصف التالي:
- القدمين: متباعدة بأكبر من اتساع الكتفين قليلاً، وثقل الجسم موزعاً على الجزء الأمامي.
- الركبتان: ثنياً قليلاً والتحرك حسب اتجاه الكرة مع ضبط الخطوات وعدم تقاطعها.
- الجذع: ثنياً للأمام قليلاً باسترخاء، مع رفع الرأس والنظر موزع على حركة مضرب المنافس والكرة.
- الذراعان: المرفقان يكونان زاوية قائمة، ويشير المضرب إلى منتصف الطاولة.
- أخذ خطوة صغيرة بالقدم المصاحبة لليد الضاربة وتوضع أماماً بزاوية قدرها (45 درجة).

ضربة الرافعة الخلفية :

- القدم المصاحبة لليد الضاربة متقدمة للأمام والكتف الأيمن مواجهاً للشبكة.
- مرجحة خفيفة للمرفق من الجانب للأمام، وجه المضرب مائل أو عمودياً.
- تحريك الذراع والرسغ على شكل قوس وتكملة المرجحة في اتجاه الضربة.
- يكون المضرب مغلقاً أو عمودياً، وضرب الكرة عندما تصل إلى أدنى نزول لها.
- نقل ثقل الجسم إلى الأمام بتحريك القدم الخلفية للأمام.

الضربة الساحقة الخلفية :

- وقوف اللاعب خلف الكرة تماماً ورجله (اليمنى) المصاحبة لليد الضاربة إلى الأمام عند تنفيذ الضربة ليست بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية.



- مرجحة الذراع إلى جانب الجسم باتجاه الحوض إلى الجهة (اليسرى) المعاكسة.
- مرجحة الذراع إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها.
- بعد أن تنتهي عملية الضرب تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة.
- تكون المرجحة بسرعة فائقة وأن تكون عملية ضرب الكرة بقوة شديدة.
- يكون وجه المضرب مائل إلى الأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.

الضربة القاطعة الخلفية خارج الطاولة :

- تكون المسافة بين القدمين أكثر اتساعاً مع ثني الركبتين والمرفق أكثر.
- القدم اليمنى تكون متقدمة إلى الأمام، والكتف الأيمن مواجهاً للشبكة.
- مرجحة الذراع للأعلى والخلف قليلاً، والمضرب قريب من جسم اللاعب.
- تضرب الكرة في نقطة من أسفلها قليلاً مع الاستمرار بحركة المضرب أماماً وأسفل بحركة تكميلية.
- يكون وجه المضرب إلى الأعلى وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.
- في الضربة القاطعة الخلفية فوق الطاولة يكون الجسم قريباً من الطاولة.
- تكون الحركة من المرفق المرتفع قليلاً عن الساعد في الكرات المنخفضة.
- أما في الكرات التي قد ترتفع قليلاً قد يرفع الساعد أعلى من المرفق.



2. القواعد الضرورية لقانون كرة الطاولة :

الطاولة وتجهيزاتها :



- يسمى السطح العلوي للطاولة "سطر اللعب" ويجب أن يكون مستطيلاً طوله 274 سم وعرضه 152,5 سم وأن يكون في وضع أفقي وعلى ارتفاع 76 سم فوق الأرض.
- ولا يشمل سطح اللعب الجوانب الرأسية لقمة الطاولة.
- يجوز أن يكون سطح اللعب من أية مادة ولكن يشترط فيه إذا سقطت عليه كرة قانونية من ارتفاع 30 سم أن ترتد إلى مسافة 23 سم تقريباً.

مجموعة الشبكة :

- ترفع الشبكة بخيط يربط كل من طرفيه بقائم عمودي ارتفاعه 15,25 سم
- الكرة :



- يجب أن تكون الكرة مستديرة الشكل ذات قطر طوله 40 ملليمتر، ووزن الكرة 2,7 جرام.
- المضرب :
- يجوز أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن أما لوحة المضرب فيجب أن تكون مسطحة وصلبة.
- يجب أن يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطى بطبقة من المطاط المعتمد.

منطقة اللعب :

- يجب أن يكون حيز اللعب مستطيلاً، لا يقل عن 14 متر طولاً و7 أمتار عرضاً و5 أمتار ارتفاعاً.
- تحاط منطقة اللعب بحواجز ارتفاعها حوالي 75 سم كلها ذات خلفية من نفس اللون الداكن.

تعريفات :

- فترة التداول هي الزمن الذي تكون فيه الكرة ملعوبة.
- "يد المضرب" هي اليد التي تحمل المضرب.
- "اليد الحرة" هي اليد التي لا تحمل المضرب.
- يعتبر "خط النهاية" ممتداً بلا نهاية من الناحيتين.

القرعة :

- تكون في بداية المباراة في الشوط الأول من المباراة للفردى أو الزوجي.
- الفائز بالقرعة في بداية المباراة يحق له اختيار الإرسال أو مكان الاستقبال أولاً.
- الفائز بالقرعة في مباريات الزوجي، أي من اللاعبين (الشريكان) له حق الإرسال أولاً.
- في الأشواط التالية من المباراة يقوم الزوجي الذي بحوزته ضربة الإرسال بتقرير أي الشريكين يتولى البدء بتنفيذ ضربة الإرسال، وفي هذه الحالة يتبادل المستقبل الأول الأدوار مع الضارب الأول تلقائياً.

ضربة الإرسال:

- تبدأ ضربة الإرسال باستقرار الكرة بحرية على راحة اليد الحرة للمرسل والتي يجب أن تكون مفتوحة وثابتة.
- يقوم المرسل بقذف الكرة دون دوران للأعلى في الاتجاه الرأسي إلى مسافة لا تقل عن 16 سم بعد تركها راحة اليد الحرة.
- يضرب المرسل الكرة أثناء نزولها بحيث تلمس ملعبه أولاً ثم تلمس ملعب المتلقي مباشرة.
- منذ بداية الإرسال إلى أن تضرب، يجب أن تكون الكرة فوق مستوى سطح اللعب ووراء خط النهاية للملعب المرسل وألا تكون محجوبة عن المتلقي.
- بعد إحراز كل نقطتين يتولى (اللاعب أو الزوجي) المستقبل تنفيذ ضربة الإرسال، وهكذا حتى نهاية المباراة ما لم يحرز كلا اللاعبين أو الفريقين الزوجيين 10 نقاط، أو في حال استمرار هذا النظام (حيث يكون تسلسل الإرسال والاستقبال بنفس الطريقة ولكن لكل لاعب الحق في تنفيذ ضربة الإرسال لدور من نقطة واحدة).

نظام تسجيل النقاط:

- إذا فشل منافسه في رمي ضربة إرسال سليمة.
- إذا فشل منافسه في الرد رداً سليماً.
- إذا ضرب منافسه الكرة عمداً مرتين على التوالي.
- إذا حرك منافسه أو أي شيء يلبسه أو يحملة سطح اللعب.

الشوط والمباراة:

- يفوز بالشوط اللاعب والزوج الذي يحصل قبل منافسه على 11 نقطة، إلا إذا أحرز كلا اللاعبين أو الزوجين 10 نقاط، فعندئذ يفوز بالشوط من يتقدم أولاً على منافسه بنقطتين متتاليتين.
- تلعب المباراة من أي عدد فردي من الأشواط.

نظام اللعب:

- في الفردي: يؤدي المرسل أولاً إرسالاً ثم يؤدي المستقبل رداً، وبعدها يؤدي كل من المرسل والمستقبل وبالتناوب رداً.
- في الزوجي: يؤدي المرسل أولاً إرسالاً ثم يؤدي المستقبل رداً ثم يؤدي شريك المرسل رداً ثم يؤدي شريك المستقبل رداً وبعدها يؤدي كل لاعب في دوره رداً بنفس نظام التناوب.
- بعد كل نقطتين يصبح اللاعب أو الزوج المتلقي لضربة الإرسال رامياً لها وهكذا حتى نهاية الشوط.



الوقت المستقطع:

- يجوز للاعب أو الزوج أن يطلب وقتاً مستقطعاً مرة واحدة لا تزيد مدته عن دقيقة واحدة في المباراة الفردية.

الإعادة:

يعتبر تداول الكرة معاداً:

- إذا لمست الكرة في الإرسال مجموعة الشبكة أثناء عبورها فوقها أو حولها سواء كان الإرسال صحيحاً أو إذا اعترضت الكرة من قبل المستقبل أو شريكه.
- في حالة توجيه الإرسال إلى اللاعب أو الثنائي المستقبل غير المستعد/ شريطة ألا يحاول المستقبل أو شريكه ضرب الكرة.
- إذا كان الإخفاق في الإرسال أو الاستقبال لأية حالة أخرى تعذر منها تطبيق القوانين بسبب اضطراب خارج عن إرادة وسيطرة اللاعب.
- إذا أوقف اللعب من الحكم أو مساعده.

3. ممارسة نشاط تنافسي لكرة الطاولة بالنظام الفردي:



التمكن من الأداء الفني الصحيح للمهارات وحسن التطبيق لمهارات كرة الطاولة في حالات إرسال الكرة أو ردها أو إتقان الضربات الأمامية أو الخلفية، وكيفية تحديد زاوية المضرب ومرجحة الذراع في كل ضربة من الضربات، فإن المرحلة المتممة لفض اللعب تتسم بالحالة التي تنجم عن إحساس وشعور اللاعب أثناء اللعب وتطبيقه للمهارات وتنفيذها في إستراتيجية هجومية أو دفاعية.

النشاطات التدريسية:

- تقسيم الطلاب والطالبات إلى مجموعات مع توزيع بطاقات المهام لكل مجموعة
- إعداد وصياغة مهام أدائية لكل مجموعة في بطاقات وتسمية المجموعات.
- مجموعة التنظيم للمباريات: تحدد المتنافسين وتعلن نتائجهم، تسمي الحكام، وتحدد المقيمين.
- مجموعة الحكام: تطبيق للقواعد الضرورية في قانون كرة الطاولة.
- مجموعة تقييم مؤشرات الأداء.
- مجموعة المتنافسين بالنظام الفردي.

ملاحظات الأداء والتوجيهات أثناء المنافسات لجميع المجموعات:

- تعلم وحفظ قواعد الإرسال مهم لجميع المجموعات.
- استغلال نقاط القوة والضعف لمجموعة المنافسين.
- اقرأ خطة المنافس. ستتعلم كيفية دراسة خصمك واستخدام خطته وتفضيلاته ضده أمر جيد لتقدمك عليه.
- يرتاح العديد من اللاعبين - خاصة المبتدئين - لضربة محددة. فإذا لاحظت أن المنافس يجيد ضرب الكرة الأمامية يجب أن تتعلم إرسال الضربات القاطعة أو الرافعة في الجانب الذي يتطلب ضربات خلفية.
- بعض اللاعبين يفضل اللعب بالضربات الرافعة والبعض يجد صعوبة في ذلك. اكتشف أداء منافسك عند التواجد بعيداً عن الطاولة، أجبره للقرب من الطاولة بضربة ساقطة إذا كان يقضي معظم وقته بعيد عن الطاولة.
- اكتشف تسديدة المنافس. يتسم كل لاعب بأسلوبه في التسديد. احرص إذا كان المنافس يرسل الكرة دائماً في الاتجاه ذاته وعلى نفس الارتفاع أن تقف هناك لتستقبل الإرسال.
- ادرس الحالة الذهنية للمنافس. الخصم المنزعج أو المتوتر خصم ضعيف. يمكنك تحويل ردود فعله الغاضبة أو تفويته للضربات السهلة أو عدم انتباهه للعب إلى فوز بإرسال العديد من الضربات لإرباكه.
- اكتشاف نوعية لعب المنافس هل هو هجومي أو دفاعي.

التحركات الهجومية:

- الإرسال الجيد القطري أو المستقيم ثم المحافظة الوقوف أمام منتصف الطاولة.
- هذا الأداء هو أبسط وسيلة للهجوم والضغط على المنافس وعلى اللاعب المجيد لها أن يتمتع بالآتي:
 - إرسال قوي، بمعنى تتمكن من مهارة الإرسال.
 - إتقان الضربات الساحقة الخلفية والأمامية إتقاناً تاماً.
 - إتقان الضربات الخلفية والأمامية القاطعة خارج الطاولة وفوق الطاولة تزيد من نجاح الفرص الهجومية.

التحركات الدفاعية:

- اللاعب الدفاعي يكون دائماً في وضع الدفاع والركض باتجاه الكرة بانتظار خطأ من خصمه أو فرصة تتيح له إنهاء الكرة. ويتميز اللاعب الدفاعي ب:
 - اللياقة العالية والتحرك للجانبين وللخلف والأمام في توقيت سريع على كل كرة ومنع المنافس من إحراز نقاط عليه.
 - الإرسال الخالي من الدوران غالب الأحيان يكون متوسطاً؛ لذا تنوع ضربات الإرسال يعطي التميز للاعب الدفاعي.





4. ممارسة نشاط تنافسي لكرة الطاولة بالنظام الزوجي:

لا تختلف منافسات اللعب بالنظام الزوجي عن اللعب الفردي كثيراً، وتكون الصعوبة في تنفيذ خطط اللعب، ليس فقط بسبب وجود خصمين أمام اللاعب يلعب ضدهما، ولكن أيضاً بسبب وجود زميل يشترك مع اللاعب في تبادل ضرب الكرة والتناوب في الإرسال والاستقبال، مما يتطلب ذلك تفاهماً كبيراً في كل من مواقف اللعب المختلفة؛ لذلك يجب على اللاعبين أن يقوموا بتحديد مسؤولياتهم أثناء اللعب وقبل البدء في المباراة، ويمكن توضيح تلك الخطط في:

النشاطات التدريسية:

- تقسيم الطلاب والطالبات إلى مجموعات مع توزيع بطاقات المهام لكل مجموعة.
- إعداد وصياغة مهام أداءية لكل مجموعة في بطاقات وتسمية المجموعات، وفق التقسيم التالي:
- مجموعة التنظيم للمباريات: تحدد المتنافسين وتعلن نتائجهم، تسمى الحكام، وتحدد المقيمين.
- مجموعة الحكام: تطبيق للقواعد الضرورية في قانون كرة الطاولة.
- مجموعة تقييم مؤشرات الأداء.
- مجموعة المتنافسين بالنظام الزوجي.

ملاحظات الأداء والتوجيهات أثناء المنافسات لجميع المجموعات:

خطط الإرسال:

للإرسال في اللعب الزوجي أهمية كما هو في اللعب الفردي؛ ومن يبدأ بالإرسال تكون فرصته أفضل من الزوج المستلم، ولا يعتبر الإرسال الجيد بالدوران في حد ذاته كافياً لتحقيق الفوز، وعلى الزميل المستقبل الاستعداد بضربة صد أو ساقطة أو بضربة قاطعة.

خطط الاستقبال:

أفضل مكان لوقوف اللاعب عندما يكون زميله اللاعب مسؤولاً عن استقبال الإرسال، هو الوقوف أو التحرك بحسب قدرته وتمكنه من الضربات الخلفية أو الأمامية في منطقة الاستقبال، كما يجب على اللاعب عدم مراعاة الوقوف في مستوى واحد مع زميله، وعلى اللاعب مستقبل الإرسال الوقوف على بعد مناسب من الطاولة وفي مواجهة منقطة الإرسال المقصودة، كما أن أهم نقطة يجب على اللاعب مراعاتها هي رد الإرسال بضربة قاطعة أو منخفضة؛ وذلك حتى لا يعطى فرصة للاعب المنافس لعمل ضربات ساحقة.

أفضل مكان لتوجيه الكرة المردودة من الإرسال وهي إعادة الكرة لمنطقة الإرسال؛ لتدفع زميل اللاعب المرسل إلى

رديها برفعها عالياً؛ ممّا يعطي فرصة سانحة لقيام الزميل بضربة ساحقة، وكذلك يمكن توجيه الضربة المردودة في الوسط بين اللاعبين المنافسين، بشرط أن تكون منخفضة ولأسفل إذ لا يمكن للاعب المنافس توجيه ضربات ناجحة من المنتصف كما يجب، ويمكن أيضاً توجيه ضربات سريعة ولولبية تعمل على تشتيت موقف اللاعبين المنافسين.

5. يشعران بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط للريشة الطائرة:

ممارسة الأنشطة البدنية والحركية ومنها رياضة كرة الطاولة وغيرها من الأنشطة تتيح للطالب والطالبة فرصاً متعددة كي يمتلكا القدرة على التعبير عن الذات، وعلى تنمية التحكم في انفعالاتهما التي تمكنهما من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والمتعة والنجاح والرضا، فعلى معلمي التربية البدنية التنوع في الأنشطة التي تضي جانباً من المتعة على مشاركة الطلبة في أنشطة كرة الطاولة.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتناسب مع ما سيتم تعلمه في دروس هذه الوحدة، وتتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

✓ توزيع الطلاب والطالبات مجموعات مناسبة ثابتة طوال فترة تنفيذ الوحدة وتقوم هذه المجموعات في بداية كل درس بأنشطة حرة موجهة محددة الزمن بغرض التهيئة العامة وتفاعل الطلاب مع زملائهم والطالبات مع زميلاتهن.

✓ عرض موجز عن نشاط تنافسي لرياضة كرة الطاولة، بهدف تهيئة الطلاب والطالبات للنشاط التنافسي سواء الفردي أو الزوجي.



- ✓ تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
- ✓ تنفيذ مجموعة من تمارينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- ✓ استعراض عملي مع نماذج أدائية جيدة للمهارات.
- ✓ تطبيقات للمهارات المتعلمة مع تصحيح الأخطاء.
- ✓ تنظيم منافسات مصغرة فردية وزوجية.
- ✓ توضيح مواد القانون المدرجة الضرورية التي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- ✓ تنفيذ مجموعة من تمارينات التهيئة في نهاية كل درس.
- ✓ إعطاء تغذية راجعة لنواتج التعليم المضمنة في الوحدة.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة لعملية التعلم.

تقييم نواتج التعليم :

- يتم تطبيق ما ورد في لائحة تقويم الطالب والمذكرة التفسيرية لها وفق الإجراءات التالية:
- ✓ ملاحظة ورصد أداء نواتج التعليم المهاري المدرجة في الوحدة.
- ✓ قياس نواتج التعليم المعرفية المدرجة في الوحدة من خلال تساؤلات أو رسومات للتأكد من الناتج المقاس.
- ✓ ملاحظة أداء نواتج التعليم الانفعالية المدرجة في الوحدة.

الروابط التعليمية:

- <https://youtu.be/ETIaJB3gFCE>
- <https://youtu.be/quPxoZqXW5o>
- <https://youtu.be/o6g58imTXjM>
- <https://youtu.be/aVskhZ8Mxc0>
- <https://youtu.be/PzVchm8v3Cc>

درس تطبيقي من دروس وحدة كرة الطاولة

الوحدة التعليمية	كرة الطاولة	النتائج التعليمي	نشاط تنافسي فردي
الصف الدراسي	الثالث ثانوي	عدد الحصص	2
استراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمرى + التبادلي
الأدوات المستخدمة	(مضارب + كرة طاولة + طاولات + بطاقات مهام) + عرض فلم تعليمي		

نواتج التعلم:

كنتيجة للمشاركة في أنشطة هذا الدرس يستطيع الطالب/الطالبة أن:

مهاري
معرفي (قانون)
انفعالي



- يمارسا نشاطاً تنافسياً فردياً لكرة الطاولة.
- يطبقا قواعد اللعب الفردي لكرة الطاولة.
- يستمتعا أثناء ممارسة التنافس الفردي في الكرة الطاولة.
- مواصفات الأداء الفني لنواتج تعلم الدرس:
- التنوع في أداء الضربات أمامية وخلفية.
- أداء الإرسال الصحيح بطرق متنوعة.
- حفظ شروط الإرسال الصحيح والقواعد الضرورية لقانون كرة الطاولة
- اكتشاف نقاط القوة والضعف الذاتية وللمنافس.
- اكتشاف نوعية لعب المنافس هل هو هجومي أو دفاعي وأي الجانبين يجيد..

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم أو المعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.



أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر في الساحة ويحمل كل طالب وطالبة مضرب كرة الطاولة.
- يتوزع جميع الطلبة أو الطالبات بعدد زوجي ومقابل كل مجموعة أمام طاولة.
- المساهمة في تنظيم نشاط كرة الطاولة.
- المشاركة في تحكيم المنافسات.

أنشطة الطالب أو الطالبة:

- يتم أداء مهارات كرة الطاولة حسب خطواتها الفنية.
- أداء جميع المهارات الأساسية لكرة الطاولة في اتجاهات مختلفة.
- الاستمرار في الأداء مدة عشر دقائق لمراجعة جميع المهارات الأساسية.

ملاحظة الأداء:

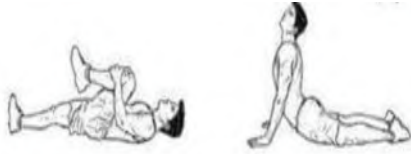
- تؤدي المهارات من أماكن عدة أمام الطاولة.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

ينظم المعلم والمعلمة أنشطة تنافسية فردية خلال أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات في كرة الطاولة، ويمكن للطلاب أو الطالبات المشاركة فيها بشكل اختياري.

الجزء الختامي:

- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى استمتاعهم في ممارسة كرة الطاولة.
- تمارين إطالة ثابتة / تهادئة واسترخاء.



الواجب المنزلي:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء منافسة فردية في كرة الطاولة.
- يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلاب أو الطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالنشاط التنافسي الفردي لكرة الطاولة كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للمنافسة.

تقييم نواتج التعليم:

أ/ التقييم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
4	3	2	1	
				التمكن من أداء فني صحيح للإرسال (حركة القدمين، زاوية المضرب، المتابعة).
				أداء فني صحيح لضربتين خلفية، وضربتين أمامية.
				تقدير المكان الصحيح لملاقاة الكرة مع سطح المضرب في تنفيذ الضربة القاطعة.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

1 = حقق الهدف

2 = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

3 = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

4 = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / 4

ب/ التقييم المعرفي (قانون):

س/ ضع علامة (✓ أو X) أمام العبارات التالية من قواعد اللعب الفردي في كرة الطاولة:

- إذا أحرز كلا اللاعبين 10 نقاط يفوز بالشوط الذي يحصل على 11 نقطة قبل منافسه. ()

- بعد كل نقطة يصبح اللاعب أو المتلقي لضربة الإرسال رامياً لها وهكذا. ()

- تلعب المباراة من أي عدد زوجي من الأشواط. ()

ج/ التقييم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يستمتع أثناء ممارسة التنافس الفردي في كرة الطاولة



الوحدة الثامنة
تطبيقات رياضات الجماعية
(كرة القدم)



نواتج التعليم :

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراسة هذه الوحدة أن:

1- يجيدا المهارات الأساسية لكرة القدم:

- ركل الكرة: التمرير والتصويب: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بباطن القدم).
- الجري بالكرة: (بوجه القدم الخارجي، بوجه القدم الداخلي، الجري المتعرج بالكرة).
- كتم الكرة واستلامها: (بباطن القدم، بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بالصدر).
- التصويب (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي).
- ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب).

2- يفهما القواعد الضرورية لقانون كرة القدم: (ميدان اللعب، منطقة المرمى، منطقة الجزاء، المرميان، قوائم الراية الركنية، الكرة، اللاعبين، المخالفات والعقوبات، الملابس (للاعب، حارس المرمى)، مدة المباراة، ابتداء واستئناف اللعب، ركلة البداية، إسقاط الكرة، الكرة في اللعب وخارج اللعب، طريقة تسجيل الهدف واحتساب الهدف، الفريق الفائز، التسلل وموقف التسلل، الركلات الحرة، ركلة الجزاء، دخول الكرة في المرمى، رمية التماس، الأخطاء وسوء السلوك).

3- يمارسا نشاطاً تنافسياً لكرة القدم.

4- يشعرا بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط لكرة القدم.

مواصفات الأداء الفني لنواتج التعليم التالية :

1- إجادة المهارات الأساسية في كرة القدم التالية :

تعلمتنا في الصفوف الدراسية السابقة مهارات كرة القدم الأساسية، وسنسترجع في هذه الوحدة عددا من المهارات مع المزيد من التطبيقات العملية والمعرفية لمهارات وقواعد رياضة كرة القدم.

أ- ركل الكرة: (التمرير والتصويب).

ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.

تعد مهارات ركل الكرة إحدى أهم مهارات كرة القدم، ولها أنواع متعددة وتصنيفات مختلفة، وتنقسم إلى قسمين رئيسيين هما التمرير والتصويب، يمكن تنفيذهما (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بباطن القدم)، ويستخدم اللاعب التمرير بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بباطن القدم في عمليات التخطيط للهجمات، والتحكم في الكرة، وتغيير اتجاهها، ويستخدم التصويب في التهديف باتجاه المرمى سواء في الكرات الثابتة أو المتحركة. ويشتركان في مواصفات الأداء الفني إلى حد كبير.



• ركل الكرة بوجه القدم الداخلي:

يقصد بوجه القدم الداخلي منطقة الأصبع الكبير حتى بداية باطن القدم.

تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في:



- التمريرات الطويلة.

- التمريرات العرضية.

- التصويب الملتوي أو التمرير الموقوس للزميل

- التصويب في الضربات الحرة للتغلب على حائط الصد.

طريقة الأداء:

- توضع قدم الرجل غير الضاربة بجانب الكرة وللخلف قليلاً، مع ثني خفيف في الركبة.

- مرجحة الرجل الضاربة للخلف ثم للأمام من مفصل الفخذ مع فرد وشد مفصل القدم.

- تمرر الكرة عند ملامسة القدم من منطقة الأصبع الكبير حتى بداية باطن القدم.

- متابعة الرجل الضاربة للكرة بعد ضربها (بحسب قوة التمريرة وتحديد اتجاهها).

• ركل الكرة بوجه القدم الخارجي:

يقصد بوجه القدم الخارجي منطقة الأصبعين الصغيرين مع الحافة الخارجية للأصبعين.

تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي في الحالات التالية:



- التمرير القصير.

- التمرير المتوسط.

- التمرير الطويل.

- التصويب على المرمى سواء كانت الكرة على الأرض أو في الهواء.

- التصويب الملتوي أو التمرير الموقوس للزميل.

طريقة الأداء:

- توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة وللخلف قليلاً، مع ثني خفيف في الركبة.

- مرجحة الرجل الضاربة للخلف ثم للأمام من مفصل الفخذ، واستدارة سن القدم للداخل.

- تمرر الكرة عند ملامسة القدم من منطقة الأصبعين الصغيرين من الحافة الخارجية للأصبعين.

- متابعة الرجل الضاربة للكرة بعد ضربها (بحسب قوة التمريرة وتحديد اتجاهها).

• الركل بباطن القدم:

يقصد بباطن القدم المنطقة المجوفة أو المقعرة داخل القدم.
تستخدم مهارة ركل الكرة بباطن القدم في الحالات التالية:



- التمرير القصير.
- التمرير الأرضي.
- التصويب الدقيق في ركلات الجزاء.

طريقة الأداء:

- يكون في خط مستقيم.
- توضع قدم (رجل الارتكاز) بمسافة مناسبة بجانب الكرة وللخلف قليلاً، مع ثني خفيف في الركبة.
- مرجحة الرجل الضاربة للخلف ثم للأمام من مفصل الفخذ مع التفاف القدم تجاه الخارج.
- تمرر الكرة من منتصفها مع ثبات مفصل القدم عند ملامسة باطن القدم.
- متابعة الرجل الضاربة للكرة بعد ضربها (بحسب دقة وقوة التمريرة وتحديد اتجاهها).

ب- الجري بالكرة: (بوجه القدم الخارجي، بوجه القدم الداخلي، الجري المتعرج بالكرة).

مهارات الجري بالكرة، تعني التحرك بالكرة ودفعها والسيطرة عليها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها أثناء دحرجتها على الأرض، وتستخدم كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها اللاعب، والجري بالكرة هو مجهود فردي يقوم به اللاعب للتقدم واختراق دفاع الفريق المنافس وفتح فرص لزملائه اللاعبين. وتستخدم لبناء هجمة أو التصويب أو التمرير للزميل. في جملة مهارات واحدة مستخدماً نوعاً أو أكثر من أنواع الجري بالكرة التالية:

• الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:

من أكثر الأنواع شيوعاً لسهولة الأداء وتناسب الأداء الحركي مع وضع الجسم التشريحي أثناء الجري بالكرة؛ حيث يساعد على الجري السريع بالكرة بتوجيهها بالشكل المطلوب مع إمكانية استخدام اللاعب جسمه كحاجز بين الكرة واللاعب المنافس، وغالباً ما يستخدم هذا النوع من الجري لانتقال أو تحرك اللاعب بالكرة باتجاه الأمام.

طريقة الأداء:



- تتجه سن القدم للداخل قليلاً وغير مشدودة عند لمس الكرة.
- دفع الكرة بقوة تتناسب مع الحركة والاتجاه المطلوب لدفع الكرة.
- توزيع نظر اللاعب على الكرة لحظة ملامستها ثم لأعلى لرؤية زملاءه والمنافسين وأجزاء الملعب.
- الجري غير مشدود الجذع والذراعان للمحافظة على التوازن.

• الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:

يستخدم هذا النوع عندما يحتاج اللاعب أن يحافظ على الكرة بين قدميه ويحكم السيطرة على خط سير حركة الكرة وهذا النوع لا يستطيع اللاعب أن ينطلق بأقصى سرعته بسبب حركة القدم التي تتطلب من اللاعب أن يديرها الى الخارج في كل لمسه للكرة.



طريقة الأداء:

- تتجه سن القدم للخارج قليلا وغير مشدودة عند لمس الكرة.
- دفع الكرة بقوة تتناسب مع الحركة والاتجاه المطلوب لدفع الكرة.
- توزيع نظر اللاعب على الكرة لحظه ملامستها ثم لأعلى لرؤيه الزملاء والمنافسين وأجزاء الملعب.
- الجري غير مشدود الجذع والذراعان للمحافظة على التوازن.

• الجري المتعرج بالكرة:



يهدف الجري المتعرج بالكرة أن يسيطر اللاعب على الكرة بحيث تكون ضمن مسافة ملائمة من خلالها يستطيع التخلص من المنافس بالتظاهر بالتحرك نحو اتجاه معين ثم التغيير فجأة وبسرعة إلى اتجاه آخر.

طريقة الأداء:

في أداء الجري المتعرج بالكرة يستخدم اللاعب أكثر من جزء من القدم للتحكم بالكرة والسرعة والاتجاه وجه القدم الخارجي، ووجه القدم الداخلي بالتبادل أو أسفل القدم أو باطنه أثناء الجري بالكرة.

ج- السيطرة على الكرة: (بباطن القدم، بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بالصدر).

استلام وامتنصاص وكنم الكرة من مهارات السيطرة على الكرة المتحركة وإيقافها وتعني حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه وتزيد أهميتها بزيادة سرعة اللعب، فعن طريقها يمكن وضع جميع الكرات القادمة إلى اللاعب تحت سيطرته خاصة الكرات العالية وتتطلب عمليه السيطرة على الكرة أن تتوافر لدى اللاعب القدرة على استخدام أجزاء جسمه كافة (عدا اليدين) في أي وضع كان.

أقسام السيطرة على الكرة هي:

• استلام الكرة:



إخضاع كل كرة تأتي للاعب (من مستوى الأرض حتى مستوى الركبة) تحت سيطرته وذلك لإضعاف سرعتها عن طريق تعويض الجزء المستخدم في استلام الكرة وسحبه بمجرد استلامها بالقدم، والأجزاء المستخدمة في استلام الكرة هي: (باطن القدم، وجه القدم، خارج القدم).

• استلام الكرة بباطن القدم:



يعد من أكثر الأنواع المستخدمة لسهولة السيطرة على الكرة بسبب كبر المساحة المستخدمة في الاستلام وإمكانية التحكم فيها للتوافق بين تقوس باطن القدم وتحذب الكرة، وهو أكثر ضماناً من الطرق الأخرى.

طريقه الأداء:

- يواجه اللاعب اتجاه الكرة مع النظر إليها مع ثني الذراعان لحفظ التوازن.
- تكون القدم المستلمة بزاوية قائمة مع القدم الثابتة وذلك بلفها للخارج من مفصل الفخذ.
- تمتد الرجل المستلمة إلى الأمام لاستقبال الكرة مع انحناء الجذع للخلف قليلاً وثني ركبة الرجل الثابتة.
- تسحب القدم المستلمة للخلف لحظة لمس الكرة بباطن القدم مع ارتخاء عضلات الرجل لامتصاص الكرة بحيث تكون المسافة بين القدمين لا تسمح بمرور الكرة.
- تتوقف سرعة سحب القدم المستلمة على سرعة الكرة وتكون سرعة سحب الرجل خلفاً بالكرة أبطأ قليلاً من سرعة الكرة.
- ترتفع الرجل المستلمة عن الأرض حسب ارتفاع الكرة وكلما كانت الكرة بعيدة عن الأرض كلما كان انحناء الجذع للخلف أقل وثني الركبة الثابتة بدرجة أكبر.

• استلام الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستعمل وجه القدم في استلام الكرة المنخفضة في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة ولا تستخدم للكرات الأرضية.



طريقه الأداء:

- تمتد الرجل المستلمة إلى الأمام وتكون القدم متقدمة للأمام لاستقبال الكرة.
- تثني الرجل الثابتة من الركبة قليلاً لينتقل عليها ثقل الجسم.
- تسحب الرجل إلى أسفل وللخلف قليلاً لتقليل سرعة الكرة مع بداية لمس الكرة مقدمة القدم الأمامية.
- النظر إلى الكرة لحظة ملامستها للقدم وترفع الذراعان للجانب للحفاظ على توازن الجسم.

• استلام الكرة بوجه القدم الخارجي:

يتم استخدام هذا النوع من الاستلام للكرة عندما تكون الكرة قادمة من اتجاه جانبي أو من الأعلى ومن الأمام ويقوم اللاعب بالجري مباشرة بعد تثبيتها في اتجاه معاكس لاتجاه استلام الكرة.



طريقه الأداء:



- يتم ثنى الرجل من مفصل الركبة ومفصل الفخذ.
- يستدير قدم اللاعب نحو الداخل قليلاً في مواجهة الكرة بخارج القدم.
- ارتخاء مفصل القدم لامتصاص قوة وسرعة الكرة.
- ميلان الجذع قليلاً نحو الرجل الثابتة.

• امتصاص الكرة:

هي إخضاع كل الكرات العالية أو الهابطة تحت سيطرة اللاعب؛ وذلك عن طريق امتصاص قوتها وسرعتها برفع الجزء المستخدم في عمليه الامتصاص إلى أعلى نقطة ممكنة بمقابلة الكرة والهبوط بها إلى الأرض. الأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة هي:

- وجه القدم الأمامي.
- باطن القدم.
- أعلى الفخذ.
- الصدر.
- الرأس.

• امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:

يستخدم اللاعب هذا النوع من السيطرة على الكرة عندما يؤدي عملية امتصاص الكرة العالية بقدمه بسرعة وبدقه قبل أن يتعرض له اللاعب المنافس ويحتاج هذا النوع إلى إحساس كبير في رجل اللاعب. طريقه الأداء:



- رفع الرجل المستقبلية إلى أعلى نقطة لمواجهة الكرة.
- ثنى الرجل الثابتة من الركبة قليلاً.
- ميلان الجسم للأمام قليلاً مع رفع الذراعان جانباً للمحافظة على التوازن.
- في لحظه ملامسة الكرة لقدم اللاعب تسحب للخلف ولأسفل بسرعة.
- يكون مفصل القدم المستقبلية بحالة ارتخاء.

• امتصاص الكرة بباطن القدم:

تحتاج هذه الطريقة إلى حساسية خاصة في رجل اللاعب وتحتاج لفترة طويلة من التدريب والإتقان ويلجأ اللاعب لاستخدام هذه الطريقة في حالات اللعب على أرض صلبة أو إذا أراد السيطرة على الكرة بسرعة.

طريقة الأداء:



- رفع القدم المستقبلية إلى أعلى لتواجه باطن القدم الكرة.
- يميل جسم اللاعب للأمام مع ثني الركبة الثابتة والارتكاز على المشط إن أمكن.
- في بعض الحالات يثب اللاعب لأعلى لملاقاة الكرة لكي يحقق مدى أكبر للرجل المستقبلية لسحب الكرة لأسفل والسيطرة عليها.
- بمجرد ملامسة الكرة بباطن القدم تسحب للخلف.

• امتصاص الكرة بالفخذ:

يستخدم اللاعب فخذ الرجل للسيطرة على الكرة وخاصة في الكرات العالية وفي الحالات التي لا يمكن فيها استخدام القدم لوجود لاعب منافس قريب، أو لأن الكرة هابطة نحو الفخذ.

طريقه الأداء:



- يرفع الفخذ لأعلى بحيث يشكل زاوية قائمة مع الجذع.
- تثني الرجل الثابتة من الركبة قليلاً لينتقل عليها مركز ثقل الجسم.
- تثني ركبة الرجل المستقبلية وتكون في حالة ارتخاء.
- عند ملامسة الكرة لفخذ اللاعب يقوم بسحبها إلى الخلف وللأسفل لامتصاص قوة وسرعة الكرة.

• امتصاص الكرة بالصدر:

يستخدم اللاعب صدره للسيطرة على الكرة عندما تكون الكرة في مستوى ارتفاع الصدر ولم يتمكن ظروف اللعب من الرجوع إلى الخلف للسيطرة على الكرة ويعد هذا النوع من السيطرة على الكرة من الأنواع الأساسية التي يستخدمها اللاعبون وذلك بسبب كبر المساحة المستخدمة من الصدر مما يسهل عملية التحكم بالكرة والسيطرة عليها.

طريقه الأداء:



- النظر ومواجهة الكرة بالصدر في حالة ارتخاء والرجلين متباعدتين باتساع الحوض.
- يقوم اللاعب بانحناء الجذع إلى الخلف مع بروز الصدر للأمام.
- رفع الذراعان للجانب للحفاظ على توازن الجسم.
- في لحظه ملامسة الكرة للصدر يسحب للخلف لامتصاص الكرة بالصدر وتسحب الرجل الخلفية إلى الأمام مع مد الركبتين وميل الجذع أماماً.



- في حالة امتصاص الكرة بأسفل الصدر على اللاعب أن يدفع الحوض للخلف وبذلك يميل الجزء العلوي من الجسم الى الأمام.

• امتصاص الكرة بالرأس :

- من أصعب الطرق للسيطرة على الكرة ويتطلب أداؤها مستوى عالياً من الكفاءة الفنية وقد يصعب على اللاعب الممتاز السيطرة على الكرات القوية برأسه.
- طريقة الأداء:

- يقف اللاعب مواجهاً للكرة، والقدمين متباعدتين مع وضع الرجل أماماً والأخرى خلفاً.
- يحرك اللاعب رأسه للأمام استعداداً لاستقبال الكرة مع النظر إليها.
- في لحظة ملامسة الكرة للجبهة تسحب الرأس خلفاً مع ثني الركبتين بدرجة أكبر.



د- ضرب الكرة بالرأس : (من الثبات، من الوثب) :

- ولكل نوع من أنواعه وصف فني خاص به يتحدد بهدف استخدامه.
- مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم، وغالباً ما تسجل أهداف جميلة من ضرب الكرة بالرأس ومن مواقف صعبة، لذلك يقوم اللاعبون من مختلف المراكز الدفاعية بمحاولة قطع الكرات العالية بواسطة الرأس خصوصاً عندما تشكل مثل هذه الكرات خطورة واضحة على المرمى.

استخدامات ضرب الكرة بالرأس :

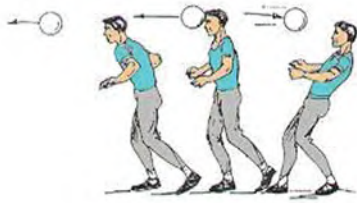
- التمرير القصير والمتوسط.
- التصويب على المرمى.
- تشتيت الكرة في حالة الدفاع.
- الشروط الأساسية للعب الكرة بالرأس:
- التوقيت الصحيح عند التحرك لضرب الكرة بالرأس.
- ضرب الكرة بالجبهة حتى وإن كان توجيه الكرة نحو الجانب أو الخلف.
- استخدام حركة الجذع كحركة مساعده لضرب الكرة لمسافه.
- تكون العينان مفتوحتان لحظة ضرب الكرة بالرأس.
- استخدام الذراعين لحفظ توازن الجسم؛ وذلك بتحريكهما للأمام قبل استقبال الكرة ثم سحبهما للخلف لحظة ضرب الكرة.

- ضرب الكرة في ثلثها العلوي إذا كان الغرض لعب الكرة باتجاه الأرض وضربها من المنتصف إذا كان الغرض لعب الكرة عرضية، وضربها من ثلثها الأسفل إذا كان الغرض لعب الكرة عالية.

أنواع ضرب الكرة بالرأس:

• ضرب الكرة بالرأس من الثبات:

ضرب الكرة بالرأس من أسهل الأنواع ويستخدم خاصة عند بداية تعليم اللاعبين كيفية ضرب الكرة بالرأس؛ وذلك لسهولة تطبيقه والعمل به، حيث يركز اللاعب على الأرض بالوقوف فتحاً بمسافة مناسبة أو الوقوف فتحاً بحيث يكون أحد القدمين أماماً والأخرى خلفاً وهذا الوضع الأخير يكون أنسب للاعب في ضرب الكرة بسبب إعطائه مدى واسعاً في حركة الجذع الذي ينتج عنه قوة الضربة. طريقة أداء ضرب الكرة بالرأس من الثبات:



- القدمان بجوار بعضهما، ثني الركبتين قليلاً، ثني الذراعين ورفعهم الجانب قليلاً لحفظ التوازن.
- ميل الرأس للخلف، مع فرد الركبتين، وتثبيت عضلات الرقبة.
- دفع الرأس للأمام لضرب الكرة بالجبهة في منتصفها، العينان تكون مفتوحتين عند ضرب الكرة.
- متابعة الرأس للكرة بعد ضربها والجذع للأمام.

• ضرب الكرة بالرأس من الوثب:

وهو النوع المتقدم من ضرب الكرة بالرأس بعد التعلم من الثبات، ويتبع فيه نفس طرق ضرب الكرة بالرأس من الثبات، ولكن في هذا النوع يحقق ضرب الكرة مدى أكبر ومسافة أبعد نتيجة للقوة المكتسبة من حركة اللاعب أو وثبه واندفاعه من المشي أو من الحركة. طريقته الأداء:



- يقف اللاعب مع تباعد الرجلين وإحدهما متقدمة عن الأخرى أو كلاهما بجانب بعضهما.
- ثني الركبتين قليلاً وتكون الذراعان للأمام استعداداً لضرب الكرة بالرأس.
- انحناء الجذع للخلف قليلاً وانتقال مركز ثقل الجسم على الرجل الخلفية.
- سحب الجذع والرأس للأمام عند مقابلة الكرة والاستمرار في متابعة الكرة بالرأس والجذع.
- عند لحظة ضرب الكرة بالجبهة تشد العضلات في الرقبة وتدفع الذراعين خلفاً أثناء اندفاع الجذع للأمام ويتم نقل ثقل الجسم على الرجل الأمامية.
- لتوجيه الكرة إلى جهة اليسار فإن اللاعب يضع رجله اليمنى أماماً ويلف الجذع نحو المكان المراد توجيه الكرة إليه.



الأخطاء الشائعة في مهارة ضرب الكرة بالرأس:

- ضرب الكرة بمنطقة أعلى الرأس.
- غلق العينين أثناء ضرب الكرة بالرأس، يؤدي إلى عدم التمكن من ضرب الكرة بالأسلوب الصحيح وكذلك عدم توجيهها إلى المكان المطلوب.
- عدم ضرب الكرة بالجبهة ولكن تضرب بمنطقة أعلى الرأس مما يؤدي إلى عدم التحكم فيها وارتفاعها لأعلى.
- عدم انحناء الجذع خلفاً قبل ضرب الكرة بالرأس مما يجعل الضربة ضعيفة إذ إنها ترتد من الرأس فقط.
- غالباً ما يقف اللاعب وقدميه متلاحقتين مما لا يساعد على تجميع القوة لضرب الكرة بالرأس بدقة وإتقان كما أن هذا الوضع لا يساعد اللاعب على حفظ توازنه وخاصة إذا احتك به أحد المنافسين.

1. القواعد الضرورية لقانون كرة القدم:

ميدان اللعب يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيلاً.

- الطول: الحد الأدنى 90 م (100 ياردة) – الحد الأقصى 120 م (130 ياردة)
- العرض: الحد الأدنى 45 م (50 ياردة) – الحد الأقصى 90 م (100 ياردة).

في المباريات الدولية:

- الطول: الحد الأدنى 100 م (110 ياردة) – الحد الأقصى 110 م (120 ياردة)
- العرض: الحد الأدنى 64 م (70 ياردة) – الحد الأقصى 75 م (80 ياردة)



- يتم تحديد ميدان اللعب بخطوط، وتدخل هذه الخطوط ضمن مساحة المناطق التي تحددها ويسمى الخيطان الطويلان بخطي التماس والقصيران بخطي المرمى ولا يزيد عرض كافة الخطوط عن (12) سم (5) بوصة.
- ينقسم ميدان اللعب إلى نصفين بواسطة خط المنتصف وتحدد علامة المنتصف منتصف الخط ويتم رسم دائرة نصف قطرها 9.15 م (10 ياردة) حول علامة منتصف الملعب.

منطقة المرمى:

يتم تحديد منطقتي المرمى عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:

- يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 5,5 م (6 ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمى.
- يمتد هذان الخيطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5,5 م (6 ياردة) ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى.
- إن المساحة المحدودة بهذه الخطوط وخط المرمى هي منطقة المرمى.
- منطقة الجزاء:

- يتم تحديد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب على النحو التالي:

- يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 5، 16 (18 ياردة) من الحافة الداخلية لقائمي المرمى ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5، 16م (18 ياردة) ثم يوصلان بخط مواز لخط المرمى.
- علامة الجزاء على مسافة 11م (12 ياردة) من نقطة منتصف المرمى وذلك ما بين قائمي المرمى وعلى بعد متساو عنهما.
- ويتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها 9، 15 (10 ياردة) من كل علامة ركلة جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء.

المرميان:

- يجب وضع المرميين على مركز (منتصف) كل من خطي المرمى.
- المسافة ما بين القائمين 7.32م (8 ياردة) ويكون الارتفاع ما بين الحافة السفلية للعارضة والأرض 2.44م (8 قدم).
- تثبتت شباك بالمرميين والأرض خلف المرمى بشرط أن تكون الشباك مثبتة بإحكام وبشكل لا يعيق حارس المرمى.
- يجب أن تكون قوائم المرمى والعارضتين باللون الأبيض.

قوائم الراية الركنية:

- قوائم الراية الركنية بارتفاع لا يقل عن 1.5م (5 قدم) يحمل راية ولا يكون له رأس مدبب يوضع في كل منطقة ركنية.

الكرة:

- يجب أن تكون مستديرة. لا يتعدى محيط دائرة الكرة عن (70) سم (28 بوصة) ولا يقل عن (68) سم (27 بوصة).
- تبديل الكرة التالفة (المعطوبة):
- إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سير المباراة يتم ما يلي:
- توقف المباراة، ثم يعاد بدء اللعب بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى تالفة.
- إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة خارج اللعب في أثناء ركلة البداية، ركلة المرمى، ركلة الركنية، الركلة الحرة.

ركلة الجزاء أو رمية التماس:

- يعاد بدء اللعب وفقاً للحالة.
- لا يجوز تبديل الكرة أثناء المباراة إلا بموافقة الحكم.



اللاعبون:

- تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعباً أحدهم يكون حارس مرمى.
- لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين.

المسابقات الرسمية:

- يمكن استخدام خمسة بدلاء كحد أقصى خلال ثلاث وقفات في أية مباراة تجرى ضمن مسابقة رسمية تنظم برعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم أو الاتحادات القارية أو الاتحادات الوطنية.
- يجب أن تنص قواعد المسابقة على عدد البدلاء الذين يمكن تسميتهم من ثلاثة إلى سبعة كحد أقصى.

المخالفات والعقوبات:

إذا دخل لاعب بديل إلى ميدان اللعب دون إذن من الحكم:

يتم إيقاف اللاعب:

- ينذر اللاعب البديل وتشهر له البطاقة الصفراء ويطلب منه مغادرة ميدان اللعب.
- يستأنف الحكم المباراة بإسقاط الكرة في المكان الذي كانت فيه عندما تم إيقاف اللاعب.
- إذا قام أحد اللاعبين بتغيير مركزه مع حارس المرمى بدون إخطار الحكم قبل إجراء التغيير.

يستمر اللعب:

- يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء عند أول فرصة تكون فيها الكرة خارج اللعب.
- في حالة حدوث أية مخالفات أخرى لهذه المادة، يتم الآتي:
- يتم إنذار اللاعبين المعنيين وتشهر لهم البطاقة الصفراء.

استئناف اللعب:

- يستأنف اللعب بركلة حرة غير مباشرة من المكان الذي كانت فيه الكرة عند توقف اللعب.

الملابس الإلزامية للاعب هي:

- فانلة أو قميص. سروال (وإذا تم ارتداء سراويل حرارية فيجب أن تكون من نفس لون السراويل الأساسية).
- جوارب. واقبات للساقين. حذاء.

ملابس حراس المرمى:

- يرتدي كل حارس مرمى ألواناً تميزه عن اللاعبين الآخرين وعن الحكم والحكمين المساعدين.

مدة المباراة: (فترات اللعب)

- مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما (45) دقيقة، ما لم يتفق الفريقان المشاركان والحكم على خلاف ذلك.
- أي اتفاق يتم لتعديل زمن شوطي اللعب (لاختصار زمن كل شوط إلى (40) دقيقة مثلاً بسبب الإضاءة غير كافية) يجب أن يتم قبل بدء اللعب ويجب أن يخضع للأنظمة الخاصة بالمسابقة.
- فترة الراحة ما بين الشوطين: لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن (15) دقيقة، وتعويض الوقت الضائع.
- في حالة ركلة الجزاء: يمدد زمن أي من الشوطين إلى أن تنتهي ركلة الجزاء.

ابتداء واستئناف اللعب:

- يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمى الذي سيقوم بمهاجمته في الشوط الأول من المباراة ويأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء المباراة.

ركلة البداية:

- تعتبر ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب أو استئنافه:
- عند بدء المباراة.
- بعد تسجيل هدف.
- عند بدء الشوط الثاني من المباراة.
- عند بدء كل شوط من شوطي الوقت الإضافي.
- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية.

إسقاط الكرة:

- إسقاط الكرة طريقة لإعادة بدء اللعب بعد إيقاف مؤقت والذي يصبح ضرورياً حين تكون الكرة في اللعب لأي سبب لم يرد ذكره في أي مكان آخر في مواد قانون اللعبة.
- يسقط الحكم الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب.

الكرة في اللعب وخارج اللعب:

الكرة في اللعب: تعد الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية:



- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل ميدان اللعب.
- إذا ارتدت من الحكم أو من الحكم المساعد عندما يكونان داخل ميدان اللعب.
- الكرة خارج اللعب: تعد الكرة خارج اللعب:
- عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
- عندما يوقف الحكم اللعب.

طريقة تسجيل الهدف واحتساب الهدف:

- يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة بشرط ألا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعبة قبل ذلك.
- الفريق الفائز:
- الفريق الذي يسجل عدداً أكبر من الأهداف أثناء المباراة هو الفريق الفائز.
- إذا سجل كلا الفريقين عدداً متساوياً من الأهداف أو إذا لم يتم تسجيل أية أهداف، نتيجة المباراة التعادل.
- بالنسبة للمباريات التي تنتهي بالتعادل: يجوز أن تنص القواعد الخاصة بالمسابقة على فقرات تجيز إعطاء وقت إضافي أو أية إجراءات أخرى معتمدة من أجل تحديد الفائز في المباراة.

التسلل وموقف التسلل:

- لا تعتبر مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف تسلل، ويكون اللاعب في موقف تسلل إذا:
- كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق المنافس.
- لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:
- كان في نصف ميدان اللعب الخاص به.
- كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب من الفريق المنافس.
- كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من الفريق المنافس.

الركلات الحرة:

- تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة.
- يجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة ولا يجوز للاعب الذي نفذ الركلة أن يلمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعباً آخر.

الركلة الحرة المباشرة:

- يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى المنافس مباشرة.
- إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة باتجاه مرمى نفس الفريق مباشرة فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس.

الركلة الحرة غير المباشرة:

- يعطى الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة برفع ذراعه فوق رأسه ويبقي ذراعه في ذلك الوضع حتى يتم تنفيذ الركلة ويستمر حتى تلمس الكرة لاعباً آخر أو تصبح خارج اللعب.

ركلة الجزاء:

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

مكان الكرة واللاعبين:

- يتم وضع الكرة فوق نقطة الجزاء.
- اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء يتم تحديد هوية اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بوضوح.
- حارس المرمى المدافع: يجب أن يبقى على خط مرمائه في مواجهة اللاعب الذي ينفذ الركلة بين القائمين إلى أن يتم ركل الكرة.
- يكون موقع اللاعبين الآخرين غير اللاعب الذي ينفذ الركلة كما يلي:
- ضمن ميدان اللعب. خارج منطقة الجزاء. خلف علامة الجزاء.

دخول الكرة في المرمى:

- يمكن تسجيل هدف فقط إذا تم لمس الكرة بعد ركلها بواسطة لاعب آخر قبل دخولها المرمى.
- إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى المنافس مباشرة، يستأنف اللعب بركلة مرمى.
- إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الفريق نفسه مباشرة يمنح المنافس ركلة ركنية.



رمية التماس:

- رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب.
- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس

الأخطاء وسوء السلوك:

تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس، إذا ارتكب أحد اللاعبين أيًا من الأخطاء التالية:

- ركل أو محاولة ركل المنافس.
- عرقلة أو محاولة عرقلة المنافس.
- القفز على المنافس.
- مكاتفة المنافس.
- ضرب أو محاولة ضرب المنافس.
- دفع المنافس.
- مهاجمة المنافس من أجل الاستحواذ على الكرة والاحتكاك به قبل لمس الكرة.
- مسك المنافس.
- البصق على المنافس.
- لمس الكرة متعمداً (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه).

المخالفات التي تستوجب الإنذار:

ينذر اللاعب وتشهر له البطاقة الصفراء إذا ارتكب أيًا من الأخطاء التالية:

- مذنباً بارتكاب سلوك غير رياضي.
- يظهر اعتراضاً بالقول أو الفعل.
- يصر على تكرار مخالفة مواد قانون اللعبة.
- يؤخر استئناف اللعب.
- لا يراعي المسافة المطلوبة عند استئناف اللعب بالركلة الركنية أو الركلة الحرة.
- يدخل أو يعاود الدخول إلى ميدان اللعب دون إذن الحكم.
- يترك ميدان اللعب عن عمد دون إذن من الحكم.

المخالفات التي تستوجب الطرد:

- يطرده اللاعب وتشهر له البطاقة الحمراء إذا ارتكب أيًا من الأخطاء التالية:
- مذنبٌ بارتكاب اللعب العنيف.
- مذنبٌ بارتكاب السلوك المشين.
- يبصق على المنافس أو أي شخص آخر.
- يحرم الفريق المنافس من هدف أو فرصة محققة لتسجيل هدف بلمس الكرة عن عمد (ولا ينطبق هذا على حارس المرمى داخل منطقة الجزاء الخاصة به).
- حرمان اللاعب المنافس الذي يتحرك باتجاه مرمى منافسه من فرصة محققة لتسجيل هدف بارتكابه أحد الأخطاء التي تستوجب احتساب ركلة حرة أو ركلة جزاء.
- يستخدم ألفاظاً أو إشارات عدوانية بذيئة أو مهينة.
- يتلقى الإنذار الثاني في نفس المباراة.
- اللاعب الذي يتم طرده يجب عليه مغادرة ميدان اللعب والمنطقة الفنية.

2. ممارسة نشاط تنافسي في كرة القدم:

يعتبر اللعب الجماعي بمثابة خلاصة وتطبيق لكل ما تعلمه اللاعب من دروس في كرة القدم وإجادة لمهاراتها الأساسية وتوظيفه لتلك المهارات في الممارسة الفعلية حتى يحقق الأهداف المتوقعة من الممارسة في:

اللعب الجماعي الهجومي:

يتسم اللعب الجماعي الهجومي بأهمية كبيرة لما يحدثه أو يسببه من خطر على دفاع الفريق المنافس، وهو يتطلب التعاون من جميع أفراد الفريق، ويعتمد ذلك على المحاورة والتصويب والخداع، ويبدأ بالتمرينات الجماعية البسيطة ثم بين لاعبين اثنين أو ثلاثة مثل التمريرة الحائطية والتي تعتبر القاعدة الأساسية للعب الجماعي، وعلى المعلم أن يبدأ بتعليم التمرين من المشي وبعده ينتقل اللاعب إلى الجري البطيء ثم تزداد السرعة تدريجياً، وينطبق ذلك على جميع المهارات التعليمية، والخطط الجماعية تتطلب إعطاء تمرينات للظروف والمواقف التي تحدث في المباريات .

اللعب الجماعي الدفاعي:

كما للخطط الهجومية فاعليتها في تحقيق الفوز للفريق، فإن للدفاع أهمية أيضاً في المحافظة على مرمى الفريق دون تسجيل أهداف من المنافس، ومنع المنافس من تحقيق ذلك، فالدفاع الجماعي المنظم يساعد الفريق في تنظيم





خطته الهجومية، ويتم التدريب على الدفاع الهجومي من خلال التمرينات التي تتشابه في ظروفها مع ما يحدث في المباريات، وعلى المعلمين أن يهتموا بتمرينات المربعات الصغيرة لأنها تزيد من كفاءة اللاعب المهاري. يشعر بمتعة أثناء مشاركتهما في نشاط لكرة القدم:

ممارسة الأنشطة البدنية والحركية ومنها رياضة كرة القدم وغيرها من الأنشطة تتيح للطالب والطالبة فرصاً متعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن الذات، وعلى تنمية التحكم في انفعالاتهما التي تمكنهما من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والمتعة والنجاح والرضا، فعلى معلمي التربية البدنية التنوع في الأنشطة التي تضي جانباً من المتعة على مشاركة الطلبة في أنشطة كرة القدم.

أساليب التعليم:

يمكن للمعلم والمعلمة تطبيق أساليب التعليم المباشرة وغير المباشرة التي تتناسب مع ما سيتم تعلمه في دروس هذه الوحدة، وتتطلب تفكيراً عميقاً من الطالب والطالبة، وتساعد في ترجمة المهام المطلوب أدائها منهما لتصبح جزءاً من سلوكهما.

الوسائل التعليمية:

جهاز تخزين بيانات أو أقراص مدمجة تحتوي على مقاطع فيديو لأداء المهارات المتعلمة الواردة في هذه الوحدة.

النشاطات:

- ✓ توزيع الطلاب والطالبات مجموعات مناسبة ثابتة طوال فترة تنفيذ الوحدة وتقوم هذه المجموعات في بداية كل درس بأنشطة حرة موجهة محددة الزمن بغرض التهيئة العامة وتفاعل الطلاب مع زملائهم والطالبات مع زميلاتهن.
- ✓ عرض موجز عن نشاط تنافسي لرياضة كرة القدم، بهدف تهيئة الطلاب والطالبات للنشاط التنافسي.
- ✓ تنظيم بعض الألعاب الصغيرة المناسبة للإحماء للبدء في الدرس.
- ✓ تنفيذ مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة المناسبة لكل درس.
- ✓ استعراض عملي مع نماذج أدائية جيدة للمهارات.
- ✓ تطبيقات للمهارات المتعلمة مع تصحيح الأخطاء.
- ✓ تنظيم منافسات مصغرة فردية وزوجية.
- ✓ توضيح مواد القانون المدرجة الضرورية التي تسهم بمشاركة الطلاب والطالبات في تحكيم المنافسات المصغرة.
- ✓ تنفيذ مجموعة من تمرينات التهدئة في نهاية كل درس.

- ✓ إعطاء تغذية راجعة لنواتج التعليم المضمنة في الوحدة.
- ✓ يفضل تصميم مواقف لتحقيق الأهداف الانفعالية والمعرفية بشكل غير مباشر عبر مؤشرات أداء ومواقف مقصودة واستثمار المواقف لاستثارة دافعية الطالب والطالبة لعملية التعلم.

تقييم نواتج التعليم:

- ✓ يتم تطبيق ما ورد في لائحة تقويم الطالب والمذكرة التفسيرية لها وفق الإجراءات التالية:
- ✓ ملاحظة ورصد أداء نواتج التعليم المهاري المدرجة في الوحدة.
- ✓ قياس نواتج التعليم المعرفية المدرجة في الوحدة من خلال تساؤلات أو رسومات للتأكد من فهم الناتج المقاس.
- ✓ ملاحظة أداء نواتج التعليم الانفعالية المدرجة في الوحدة.

الروابط التعليمية:

- <https://youtu.be/7S4cdqy3DCc>
- <https://youtu.be/EcjWf7fIEDI>
- <https://youtu.be/-mNk9TbiCl8>
- <https://youtu.be/9ICOZKaALZU>



درس تطبيقي من دروس وحدة كرة القدم

الوحدة التعليمية	كرة القدم	النتائج التعليمي	نشاط تنافسي
الصف الدراسي	الثالث ثانوي	عدد الحصص	2
إستراتيجية التعليم	التعليم باللعب	أسلوب التدريس	الأمرى + التبادلي
الأدوات المستخدمة	(كرات قدم + أقمع + أطواق + كرات صغيرة) + عرض فلم تعليمي		

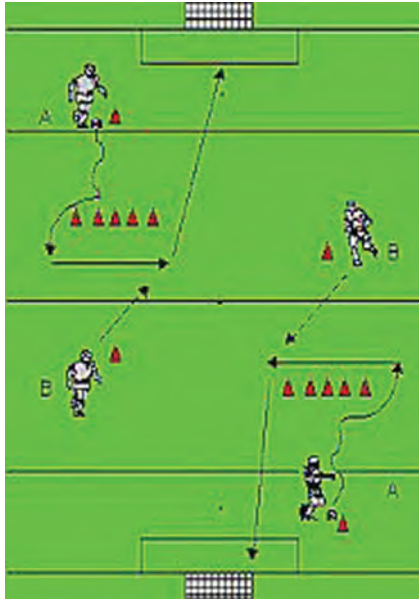
نواتج التعلم:

كنتيجة للمشاركة في أنشطة هذا الدرس يستطيع الطالب/الطالبة أن:

- يمارس نشاطاً تنافسياً في كرة القدم.
 - يطبق قواعد اللعب أثناء ممارسة نشاط تنافسي في كرة القدم.
 - يستمتع أثناء ممارسة نشاط تنافسي في كرة القدم.
- مهاري
معرفي (قانون)
انفعالي

مواصفات الأداء الفني لنواتج تعلم الدرس:

تعتمد رياضة كرة القدم على التنافس بين فريقين لذلك فإن التدريب ضمن فريق هو الأساس للوصول إلى التنافس



المطلوب حيث يتم من خلال الآتي:

- أداء تدريبات فردية للمهارات الأساسية التي تم تعلمها.
- الربط بين المهارات في أداء جملة مهارية فردياً ثم جماعياً.
- اللعب ضمن فريق للوصول إلى إجادة المهارات الأساسية.

الإجراءات التدريسية:

أنشطة المعلم أو المعلمة:

- شرح مواصفات نواتج التعلم المطلوب تطبيقها.
- عرض نموذج لنواتج التعلم بوسائل العرض المناسبة.
- منح الطلاب أو الطالبات فرصة مناسبة لتجريب أداء نواتج التعلم.
- ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.
- ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.

أنشطة التعلم:

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشاراً حراً داخل الملعب.
- من وضع الانتشار الحر في الساحة ويحمل كل طالب وطالبة كرة قدم.
- يتوزع جميع الطلبة أو الطالبات في ساحة اللعب كل اثنين متقابلين.
- الوقوف قاطرات متقابلة أمام خط المنتصف.

أنشطة الطالب أو الطالبة:

- يتم أداء مهارات كرة القدم حسب خطواتها الفنية.
- أداء جميع المهارات الأساسية لكرة القدم في اتجاهات مختلفة في الملعب.
- الاستمرار في الأداء مدة عشر دقائق لمراجعة جميع المهارات الأساسية.

ملاحظة الأداء:

- ينبغي التنوع في أداء المهارات الأساسية لكرة القدم.
- تؤدي المهارات من أماكن عدة للملعب.

أنشطة تحسين الأداء وتعزيزه:

ينظم المعلم والمعلمة أنشطة تنافسية أثناء أوقات (الفسح) من شأنها تحسين أداء الطلاب أو الطالبات في كرة القدم، ويمكن للطلاب أو الطالبات المشاركة فيها بشكل اختياري.

الجزء الختامي:

- مناقشة الطلاب أو الطالبات عن مدى استمتاعهم في ممارسة كرة القدم.
- تمارين إطالة ثابتة وتهدئة واسترخاء.



الواجب المنزلي:

- مشاهدة (CD) تعليمي في المنزل يوضح كيفية أداء منافسة في كرة القدم.
- يمكن أن يقوم المعلم أو المعلمة بإعطاء الطلاب أو الطالبات بعض المهام التي تعزز العملية التعليمية والمرتبطة بالنشاط التنافسي في كرة القدم كعمل رسومات توضيحية لكل مرحلة من مراحل الأداء الصحيح للمنافسة.



تقييم نواتج التعليم :

أ- التقييم المهاري:

مستويات التقدير				مؤشرات الأداء
4	3	2	1	
				أداء تدريبات فردية للمهارات الأساسية التي تم تعلمها.
				الربط بين المهارات في أداء جملة مهارية فردياً ثم جماعياً.
				اللعبة ضمن فريق للوصول إلى إجادة المهارات الأساسية.
				المجموع
				المتوسط

يكون الحكم على الأداء وفق التقديرات التالية:

1 = حقق الهدف

2 = يتجه بإيجابية نحو تحقيق الهدف

3 = يحتاج وقتاً لتحقيق الهدف

4 = لم يحقق الهدف

المتوسط = مجموع التقديرات / 4

ب- التقييم المعرفي (قانون):

س/ ضع علامة (✓ أو X) أمام العبارات التالية من قواعد اللعب في كرة القدم:

- يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة إلى مرمى المنافس مباشرة. ()

- إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة باتجاه مرمى نفس الفريق مباشرة فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح

الفريق المنافس. ()

- يعطي الحكم الإشارة باحتساب ركلة حرة غير مباشرة برفع ذراعه فوق رأسه ويبقى ذراعه في ذلك الوضع حتى يتم

تنفيذ الركلة ويستمر حتى تلمس الكرة لاعباً آخر أو تصبح خارج اللعب. ()

ج- التقييم الانفعالي:

مستويات التقدير		مؤشرات الأداء
لا	نعم	
		يستمتع أثناء ممارسة نشاط تنافسي في كرة القدم



الوحدة التاسعة

تطبيقات اللياقة البدنية

المرتبطة بالصحة 2



عدد

الحصص

الأهداف الخاصة للوحدة:

- 1- المشاركة في القياس النهائي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وهي:
 - اللياقة القلبية التنفسية.
 - اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة).
 - التركيب الجسمي.
- 2- المشاركة في القياس النهائي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وهي:
 - القدرة العضلية.
 - السرعة.
 - الرشاقة.
 - الاتزان.
 - التوافق.

مواصفات نواتج التعلم:

كما وردت في الوحدة التعليمية الأولى إجراءات تطبيق القياس النهائي لكل من:

أ- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

ب- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.

تبدأ دروس هذه الوحدة - أخي المعلم/ أختي المعلمة بمقدمة نظرية تشرح فيها مكونات الوحدة مع عرض بعض الصور التوضيحية للإجراءات التطبيقية لقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وقياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء لديهم، أو شريط فيديو إن وجد.

- ✓ شرح مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- ✓ شرح مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
- ✓ توضيح الأسلوب المتبع في تطبيق القياسات مع تحديد الأدوار.
- ✓ تقسيم الطلبة إلى مجموعات بعدد محطات القياس.
- ✓ تكليف أحد أعضاء المجموعة كمنسق لزملائه.



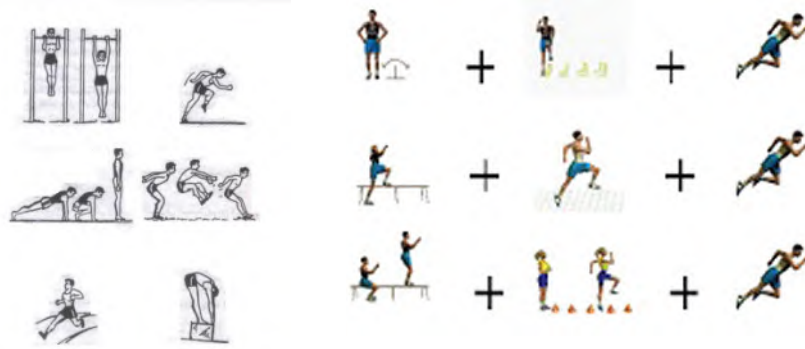
- ✓ تهيئة الأدوات اللازمة لتنفيذ كل اختبار.
- ✓ وضع ستاند أمام كل محطة معلق به التعليمات المطلوب اتباعها.
- ✓ يسلم بيان بأسماء الطلبة لمنسق كل مجموعة.
- ✓ إجراء نشاط تهيئة مع مجموعة من تمارين الإطالة الثابتة.
- ✓ طبّق الألعاب الصغيرة والمسابقات التي من شأنها رفع مستوى الاستعداد لدى الطلبة وإضفاء نوع من المرح والسرور على الطلاب المشاركين.

التنفيذ:

- ✓ يتم البدء بتنفيذ اختبار كل محطة وفق التعليمات المكتوبة ويأشرف منسق كل مجموعة وبمتابعة من المعلم.
- ✓ يتم تسجيل نتيجة كل طالب في الاستمارة الخاصة بكل اختبار.
- ✓ شجّع الطلاب على الجدية في الأداء وقارن مستوى الطالب كل بذاته عند تكرار الأداء.

التهديئة:

- ✓ قدّم تمارين تسهم في إعادة الطلاب إلى وضعهم الطبيعي عند نهاية زمن القياس.
- ✓ قدّم مجموعة من تمارين الإطالة الثابتة في نهاية الفترة.
- ✓ ناقش طلابك فيما تم تطبيقه نهاية كل درس.



الملاحق

ملحق (1) استمارة اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

ملحق (2) استمارة الجاهزية لاختبارات اللياقة البدنية



ملحق رقم (1)

استمارة اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

التسلسل /

الاسم / تاريخ الميلاد: / / العمر /

الجنس: ذكر: أنثى:

المدرسة: إدارة التعليم التابع لها:

الوزن (كجم): الطول (سم):

المحاولة	1	2	3	المتوسط
سمك طية الجلد (مم):				
العضلة ثلاثية الرؤوس				
عظم لوح الكتف				
منتصف الساق				
اللعب ضمن فريق للوصول إلى إجادة المهارات الأساسية.				
قوة القبضة (كجم)				
اختبار المرونة (سم)				
الجلوس من الرقود (مرة/ق)				
اختبار الجري / المشي (بالدقائق والثواني)				
مقدار الزمن:	مقدار الزمن:	مقدار الزمن:	مقدار الزمن:	مقدار الزمن:
9-7 سنوات (800 متر)	> 9 سنوات (1200 متر)			

اسم المشرف على الاختبار توقيعه

تاريخ إجراء الاختبار

ملاحظات:

ملحق رقم (2)

استمارة الجاهزية لاختبارات اللياقة البدنية

تسلسل /

تاريخ الميلاد /

الاسم /

فضلاً ، أجب عن الأسئلة التالية بكل صدق وأمانة؛ حتى لا تعرض نفسك لمخاطر الإصابة بمشكلة صحية أثناء أدائك اختبارات اللياقة البدنية .

1. هل سبق أن أخبرك الطبيب أو ولي أمرك أن لديك مرضاً بالقلب، وأن عليك ألا تمارس أي نشاط بدني؟
() نعم () لا

2. هل سبق خلال السنتين الماضيتين أن شعرت بأي من الأعراض التالية أثناء الراحة؟ () نعم () لا

لا	نعم	
()	()	أ. ألم في الصدر
()	()	ب. دوخة
()	()	ج. فقدان الوعي
()	()	د . خفقان في القلب

3. هل سبق خلال السنتين الماضيتين أن شعرت بأي من الأعراض التالية أثناء ممارسة الرياضة؟

لا	نعم	
()	()	أ. ألم في الصدر
()	()	ب. دوخة
()	()	ج. فقدان الوعي
()	()	د . خفقان في القلب

4. هل حدث أن توفي أحد أفراد عائلتك القريبين (أب، أم، جد، جدة، أخ، أخت، الخ...) قبل بلوغ عمر 40 سنة بسبب أمراض القلب؟
() نعم () لا

5. هل سبق أن تم تشخيص أحد أفراد عائلتك بأن لديه تضخم في عضلة القلب؟
() نعم () لا

6. هل تناول أي دواء موصوفاً لك من قبل طبيب لعلاج أمراض القلب أو ضغط الدم؟
() نعم () لا

7. هل تعاني من أمراض تنفسية (مثلاً : ربو) تزداد أعراضها سوءاً بممارسة الرياضة؟
() نعم () لا

8. هل تعاني من مرض السكري المعتمد على الأنسولين؟
() نعم () لا

9. هل لديك أي مشكلة في العظام أو المفاصل تزداد سوءاً بممارسة الرياضة؟
() نعم () لا

10. هل لديك أي مانع صحي آخر لا يجعلك تمارس أي جهد بدني عنيف؟
() نعم () لا

في حالة الإجابة بنعم على أي من الأسئلة السابقة، لا بد من إجراء الفحص الطبي قبل المشاركة في اختبارات اللياقة البدنية

اسم المشرف على الاختبار / التاريخ / / /

التوقيع /



المراجع

- أبو العلاء عبد الفتاح: "التدريب الرياضي الأسس الفيسيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991م.
- أحمد بن عبد الرحمن الحراملة، علي بن محمد جباري. (2017). الصحة واللياقة البدنية. الطبعة الأولى. مكتبة المتنبى. الدمام.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون . (1994). التربية الرياضية المدرسية: دليل معّم الفصل وطالب التربية العملية، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. (2005). سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة: مناهج التربية المعاصرة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الاتحاد الدولي لكرة القدم (2020). القانون كرة القدم 2019 - 2020 .
- الاتحاد الدولي لكرة السلة. (2020م). القانون الدولي لكرة السلة 2020. ترجمة الاتحاد الأردني لكرة السلة.
- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (2020م). القانون الدولي للكرة الطائرة 2020.
- الاتحاد الدولي لكرة اليد . (2020م). القانون الدولي لكرة اليد 2020.
- الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (2020م). القانون الدولي لكرة الطاولة 2020.
- الاتحاد الدولي للريشة الطائرة . (2020م). القانون الدولي لريشة الطائرة 2020.
- الاتحاد الدولي للتنس. (2020م). القانون الدولي للتنس 2020.
- المنظمة الدولية للتربية والعلوم (اليونسكو). (1978). الميثاق الدولي للتربية البدنية والنشاط البدني والرياضة، وتم تعديله ومراجعه عام 2015م
- الخولي، أمين . (1994م) . الريشة الطائرة . دار الفكر العربي.
- زكي ، خالد (ب. ت) . فنون تنس الطاولة.
- بسطويسي أحمد "أسس ونظريات التدريب الرياضي" دارب الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- حسانين، عبد المنعم محمد صبحي، حمدي . (1997م) . الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم. مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة.
- عادل عبد البصير: "التدريب الرياضي، والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، 1999م
- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي، نظريات- تطبيقات"، دار المعارف، القاهرة، 2003م..
- صلاح السيد حسن: "الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي"، مكتبة النهضة، القاهرة، 1993م.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين: "اللياقة البدنية ومكوناتها، الأسس النظرية- الإعداد البدني- طرق القياس". دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م

- كوجك، كوثر حسين وآخرون (2008). تنوع التدريس في الفصل دليل المعلم لتحسين طرق التعليم والتعلم في مدارس الوطن العربي. مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت.
- مصطفى، علي. (1989م). الكرة الطائرة "تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون". دار الفكر العربي.
- طه إسماعيل، إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد. (1993م). موسوعة الإعداد الخططي (جماعية اللعب في كرة القدم). مطابع الأهرام التجارية. القاهرة.
- محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني: "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م.
- محمد عبد الدايم، محمد حسانين. (1999م). الحديث في كرة السلة. دار الفكر العربي. القاهرة.
- محمد علاوي، كمال عبد الحميد. (1997م). الممارسة التطبيقية لكرة اليد. دار الفكر العربي. القاهرة.
- مورغن، بيتر. (1990م). كرة الطاولة. ترجمة عماد: أبو السعود. الدار العربية للعلوم. بيروت.
- محمد عثمان "التعلم الحركي والتدريب الرياضي" دار القلم، الكويت، 1994م.
- مروان عبد المجيد إبراهيم: "الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية"، دار الفكر للطباعة، الأردن، 1999م.
- مفتي إبراهيم: "التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م
- وكالة الوزارة للتطوير، وزارة التعليم. (2006م). وثيقة منهج التربية البدنية، الإدارة العامة للمناهج. الرياض.
- وليد الأطوي، سبهان الزهيري. (2009م). ألعاب المضرب. كتاب منهجي لطلبة كليات وأقسام التربية الرياضية. بغداد.
- هارفي ف. سيلفر وريتشارد و. سترونق وماثيو ج. بريني. (2000م). لكي يتعلم الجميع دمج أساليب التعلم بالذكاءات المتعددة. ترجمة دار الكتاب التربوي للنشر والتوزيع، مدارس الظهران الأهلية: الدمام، 2006م، ط1.
- هزاع بن محمد الهزاع، القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) للإنسان، جامعة الملك سعود، الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. (2018م). الإطار الوطني لمعايير مناهج التعليم العام. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. (2019م). معايير مجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.
- هيئة تقويم التعليم والتدريب. (2019م). الإطار التخصصي لمجال تعلم التربية الصحية والبدنية. الرياض.

