

الخير فينا

دوسية التربية الرياضية

خاصة لأعضاء أقرب الخير فينا

تشمل الأمتحانات التنافسية
والامتحانات الاضافية

جميع الحقوق محفوظة
لدى الادارة في قروب الخير فينا

والا نرجو ابتغاء عملنا هذا إلا رضى الله وفائدة نقدمها الى أعضاء
قروب الخير فينا على أن
تتفعهم في تحضيرهم للأمتحان التنافسي.

أعداد : صهيب الخطيب و أبراهيم شلول

الفهرس

- 1- الوحدة الاولى : ألعاب القوى ----- (3) .
- 2- الوحدة الثانية : الأعداد البدني ----- (28) .
- 3- الوحدة الثالثة : الأصابات الرياضية ----- (30) .
- 4- الوحدة الرابعة : كرة طائرة ----- (32) .
- 5- الوحدة الخامسة : كرة يد ----- (35) .
- 6- الوحدة السادسة : كرة قدم ----- (37) .
- 7- الوحدة السابعة : كرة سلة ----- (40) .
- 8- الوحدة الثامنة : التنس الارضي ----- (43) .
- 9- الوحدة التاسعة : تنس طاولة ----- (46) .
- 10- الوحدة العاشرة : رياضة الريشة الطائرة ----- (49) .
- 11- الوحدة الحادية عشر : طرق تنضيم الدورات الرياضية (الدوري) ----- (51) .
- 12- الوحدة الثانية عشر : طرق تحضير درس التربية الرياضية ----- (60) .
- 13- الوحدة الثالثة عشر : جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية ----- (62) .
- 14- الوحدة الرابعة عشر : أسئلة سنوات سابقة ----- (63) .
- 15- الوحدة الخامسة عشر : أسئلة هامه في كرة السلة ----- (75) .
- 16- الوحدة السادسة عشر : أسئلة من الدوسية القديمة ----- (79) .

الخير فينا

الوحدة الاولى : ألعاب القوى

ملاحظة : (معلومات عامة)

1- سباقات المضمار

سباقات المضمار وهي كما يلي			
المسافات القصيره	المسافات المتوسطة	المسافات الطويلة	التتابعات (مسافات قصيره)
سباق 100 م	سباق 800 م	سباق 5000 م	سباق 4 × 100 م تتابع
سباق 110م حواجز	سباق 1500 م	سباق 10000 م	سباق 4 × 400 م تتابع
سباق 200 م	سباق 2000م موانع	سباق المارثون 42.195 كم	
سباق 300 م للنساء	سباق 3000م موانع		
سباق 400 م	سباق 3000 م حره		
سباق واحد ميل			

2- سباقات الحواجز

* للرجال سباق 110م حواجز - 400 م حواجز .

* وتوجد في كل حاره عشرة حواجز ترتب طبقا للجدول التالي :-

مسافة السباق	ارتفاعات الحواجز			المسافة بين خط البدايه واول حاجز	المسافة بين الحواجز	المسافة بين اخر حاجز وخط النهاية
	رجال	شباب	ناشئين			
110 امتار	1,067 متر	99 سم	91,4 سم	13,72 متر	9,14 متر	10,05 متر
400 متر	91.4 سم	91.4 سم	84 سم	45 متراً	35 متراً	40 متراً

حسب لائحة الاتحاد الدولي لالعاب القوى 2006 م

3- سباق الموانع

* تكون المسافات القياسية كما يلي :-

1- 2000م موانع 2- 3000م موانع .

* يجب ان يتضمن سباق 3000م موانع 28 وثبة مانع و 7 قفزات مانع مائي .

* يتضمن سباق 2000م موانع 18 وثبة مانع و 5 قفزات مانع مائي .

* يتضمن سباق 3000م موانع 5 قفزات موانع في كل لفه بحيث تكون القفزة الرابعة فوق حفرة الماء

* في سباق 3000م موانع لا تتضمن المسافة من خط البداية الى بداية اللفة الاولى أي موانع .

* يكون ارتفاع الموانع 91،4 سم ولا يقل طوله عن 3,96 متر .

* يوصى بان يكون عرض المانع الأول لا يقل عن 5 امتار .

* ان طول وعرض الحوض المائي بما في ذلك المانع هو 3,66 متر .

* يجب على كل لاعب ان يمر فوق او عبر الماء واي متنافس تطأ قدمه على احد جانبي المانع او يسحب قدمه او رجله تحت المستوى الافقي لسطح المانع لحظة تخطيه له يلغي سباقه .

المسابقه	عدد اللفات	ملاحظات
400 م	لفه واحده	من خط البدايه
800 م	لفتين	من خط البدايه
1500 م	3 لفات و 300 م	من بداية سباق 300م
1 ميل	4 لفات تقريباً	قبل خط البدايه ب 10 م
2000 م موانع	5 لفات	قبل خط البدايه
3000 م حره	7 لفات و 200 م	من بداية سباق 200 م
5000 م	12 لفه و 200 م	من بداية سباق 200 م
10000 م	25 لفه	من خط البدايه
3000م موانع	7 لفات و 200م	ما بين بداية سباق 1500م و سباق 200م

4 - سباقات التتابع

- * في سباق 100×4م يجب ان تجرى بالكامل في حارات .
- * كذلك تتابع 4 × 400م فإن اللفة الاولى وكذلك جزء من اللفة الثانية حتى الخروج من المنحنى الاول يجب ان تجرى كلية في حارات . يعني اجري 100 م وجزء بسيط من اللفة الثانية الى ان اوصل لخط الخروج المرسوم في شكل المضمار ثم ابدا للدخول للحارة الاولى .
- * في سباق 4 × 400م تتابع ولدى عملية التسليم الاولى والتي يتم تنفيذها مع بقاء المتنافسين كل في حارته لا يسمح للعداء الثاني البدء بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه ان يبدأ الجري من داخل منطقته اما اللاعب الثالث من كل فريق عليه ان يكون على خط واحد مع المتسابقين القادمين وليس على كل لاعب ان يكون داخل حارته (تعديل جديد 2005م) .
- * يمكن للعداء الثاني من كل فريق الخروج فوراً من حارته حالما يجتاز خط الخروج من المنحنى الاول .

(العصا)

- * اذا سقطت العصا فيجب ان يستعيدتها نفس المتسابق الذي اسقطها .
- * يحق للاعب مغادرة حارته لاستعادة العصا بشرط ألا يقصر بذلك مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لا يعيق ذلك أي متنافس اخر .
- * لا يؤدي سقوط العصا استبعاد الفريق .
- * لا يزيد طول العصا عن 30 سم ولا يقل عن 28 سم ومحيطها من 12 - 13 سم ووزنها لا يقل عن 50 جم .
- * المساعدة بالدفع او بآية طريقه اخرى تسبب الاستبعاد .

5 - سباق اختراق الضاحية

- * المسافات التقريبية لبطولات العالم لسباق الضاحية كما يلي :-
- الرجال 12 كم . الشباب 8 كم رجال (قصيره) 4 كم .
- * الفريق الفائز هو صاحب اقل مجموع من النقاط .

ملاحظات في سباقات المضمار

- * في جميع اللقاءات الدولية وفي السباقات الأقصر من 400م وحتى الـ 400م وكذلك 400×4م تتابع تكون كلمات الامر بالبدء هي : خذ مكانك - استعد - ثم امر البدء بالمسدس او الصافره
- * في السباقات الأقصر من 400م وحتى الـ 400م وكذلك المرحلة الاولى من سباق 400×4م تتابع يجب استخدام البدء المنخفض ومكعبات البدء إجباريا .
- * أي متسابق يؤدي بدايه خاطئه يجب انذاره وإذا تسبب المتسابق او المتسابقين ببدايه اخرى خاطئه يستبعد من السباق . اما في المسابقات المركبه اذا تسبب المتسابق في بدايتين خاطئتين يجب استبعاده من السباق .
- * يصنف المتسابقون حسب وصول أي جزء من اجسامهم (الجذع) بغض النظر عن (الراس - الرقبه - الذراعين - الرجلين - اليدين او القدين) الى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية .
- * عدد حارات المتسابقين في مسابقات المضمار: 6 او 8 حارات .
- * المسافه بين كل الحارات 1,22 م .

ملاحظة

- تقسم المضامير الخارجية إلى ستة مسارات أو ثمانية.
- ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتهما 400م وأقل من ذلك، وحتى يجتازوا المنحنى الأول في سباق 800م.
- كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بأن يكون عرض المسار بين 1.22م و1.25م .

الخير فينا

أنواع البدء:

(1)- البدء العالي (2)- والبدء المنخفض

البدء العالي: وهو الشائع والمستخدم في المسابقات المتوسطة والطويلة وله طريقتان: البدء من الساق المرتكزة خلفاً، والبدء من الساق المرتكزة أماماً

البدء العالي

* المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة خلفاً :

- 1- يقف المتسابق وتكون إحدى القدمين خلف خط البداية مباشرة والقدم الثانية بمسافة 1- 1.5 قدم ومن المستحسن أن تكون قدم الارتقاء هي المتقدمة للاستفادة من قوة دفعها أثناء الانطلاق.
 - 2 - عند سماع كلمة (استعد) تنثنى الركبتان قليلاً ويميل الجذع في حركة بسيطة إلى الأمام بحيث تتقدم الذراع المقابلة للرجل المتقدمة، وتدفع الذراع الثانية للخلف مع انثنائها من مفصل المرفق.
 - 3 - ينتقل وزن الجسم على الرجل المتقدمة ويقع (مركز ثقله) على منتصف قوس قدمها.
 - 4 - في هذا الوضع ترتكز القدم الأمامية بأكملها على الأرض وترتكز القدم الخلفية على مقدمتها (المشط).
 - 5 - عند سماع إشارة (الانطلاق) ينطلق المتسابق إلى الأمام بدفعة قوية برجليه ويسحب الرجل الخلفية مع رفع ركبتيه إلى الأمام وإلى الأعلى تاركة الأرض مع تحريك الذراع الأمامية خلفاً والأخرى أماماً.
- * المراحل الفنية للبدء من الساق المرتكزة أماماً :

- 1 - توضع القدم التي ستبدأ بالانطلاق (القدم الحرة) وهي الأقل قوة خلف خط البداية مباشرة وعلى كامل القدم .
- 2 توضع مقدمة القدم الخلفية (قدم الارتقاء) موازية لكعب القدم المتقدمة وتبعد عنها خارجاً بمسافة عرضية لمشط قدم التلميذ وترتكز على مقدمة قدمها.
- 3 - تصنع عضلات خلف الفخذ مع عضلات الساق زاوية 140 تقريباً وذلك لحفظ توازن الجسم.
- 4 - تنثنى الركبتان نصفاً ويميل الجذع أماماً مع ثنية ويوجه النظر على بعد 10-15 م أماماً .
- 5 - تسقط الذراع المخالفة للقدم الأمامية مع تقدمها وثنيها قليلاً من المرفق .
- 6 - تتجه الذراع الأخرى للخلف قليلاً مع ثنيها من المرفق ويقع ثقل الجسم على القدم المرتكزة أماماً.

*** الخطوات التعليمية والتمرينات الأساسية والتكميلية لمهارة البدء :**

- 1 - الوقوف والقدمان متوازيان ثم الميل إلى الأمام والجري .
- 2 - الوقوف بإحدى الرجلين أماماً والأخرى خلفاً، المسافة بين القدمين مناسبة يراعى أن تكون قدم الارتقاء للأمام وعند سماع استعداد يدفع بمشط القدمين مع تحريك الذراع العكسية للرجل الأمامية للأمام ثم بعد الإشارة الدفع القوي مرجحة الرجل (البدء العالي) ويؤدي هذا التمرين في مجموعات.
- 3 - البدء من وضع القرفصاء مع عدم وضع الركبة الخلفية على الأرض، يلمس التلميذ الأرض بأطراف أصابع القدمين، القدم الأقوى أماماً، الرجل الخلفية تنثنى قليلاً – مركز ثقل الجسم يقع على الرجل الأمامية، الرأس في وضعه الطبيعي ولا يؤخر للخلف .
- 4 - البدء من وضع القرفصاء مع لمس الركبة الخلفية للأرض ويراعى أن تكون المسافة بين القدمين متوسطة، الفرد يكون كاملاً بالرجل الأمامية، الخطوة الأولى سريعة، استقامة الجذع تدريجياً، الرأس لا تسقط تجاه الصدر ولا تنثنى للخلف.
- 5 - البدء المنخفض مع الإشارة .

*** البدء المنخفض: طرق توزيع القدمين في البدء المنخفض .**

(أ)- البدء قصير التوزيع: المراحل الفنية للبدء قصير التوزيع :

- 1- يقيس التلميذ بقدمه من حافة “خط البداية” البعيدة عن “خط النهاية” مسافة قدمين أو قدم ونصف (50-60 سم) ويثبت المكعب الأمامي بزاوية (40 5 - 45 5) إن وُجد في عكس اتجاه العدو.
- 2 - يقف التلميذ مواجهاً لاتجاه العدو واضعاً مقدم مشط قدم ارتكازه خلف هذه العلامة مباشرة .
- 3 - يضع مشط القدم الأخرى “الحرّة” بمحاذاة كعب القدم الأمامية حوالي (25-35 سم) وعلى بعد عرض منها (10-15 سم) ثم يثبت المكعب الخلفي بزاوية (70 5 - 80 5).
- 4 - يثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي (أو الحفرة الأمامية) ويثبت القدم الحرّة في المكعب الخلفي.
- 5 - يرتكز التلميذ على ركبة القدم الخلفية في وضع نصف جثو ثم يضع يديه باتساع الصدر خلف البداية مباشرة .

(ب) البدء متوسط التوزيع: المراحل الفنية للبدء متوسط التوزيع :

- 1 - يقيس التلميذ بقدمه 1.25 قدم تقريباً من خلف البداية مباشرة ثم يثبت المكعب الأمامي بالطريقة السابقة في البدء قصير التوزيع .

الخير فينا

2 - يثني الركبتين ليأخذ وضع نصف الجثو بحيث تكون ركبة الرجل الخلفية في محاذاة تقوس القدم الأمامي وتبعد عنها عرضاً من (10-15 سم) وترسم علامة اتصال مشط القدم الخلفية بالأرض ويثبت عندها المكعب الخلفي في البدء متوسط التوزيع.

3 - يثبت في المكعب الخلفي القدم الخلفية وتوضع اليدين خلف خط البداية .

(ج) البدء طويل التوزيع: المراحل الفنية للبدء طويل التوزيع :

1 - يقيس التلميذ بقدمه (1-1.5) قدم تقريباً من خط البدء ويثبت المكعب الأمامي يثبت فيه قدم الارتقاء.

2 - يركز التلميذ على ركبة القدم الخلفية بحيث تكون في محاذاة كعب القدم الأمامية وتبعد عنها (10-15 سم) عرضاً .

3 - يثبت المكعب الخلفي مكان التقاء القدم الخلفية بالأرض .

4 - توضع اليدين خلف خط البداية.

(د) البدء الحديث :

وهو أن يقوم التلميذ مع المدرس بعدة تجارب لكي يصل إلى الأبعاد المناسبة له أو إلى الوضع المريح الذي يسمح له بحرية وقدرة الانطلاق بقوة وبسرعة وبثبات وتثبت المكعبات كالآتي:

المراحل الفنية للبدء الحديث:

1 - يضع التلميذ ركبة ساق الارتقاء خلف خط البداية مباشرة ويسحب مشط قدمها في حركة ثني إلى اتجاه الركبة ثم يرسم علامة على الأرض .

2 - تكون هذه المسافة بطول ساق التلميذ نفسه من الركبة إلى المشط ويثبت فيها المكعب الأمامي.

3 - يثبت قدم الارتقاء في المكعب الأمامي وتوضع مشط القدم الحرة خلف كعب قدم الارتقاء قليلاً وللخارج بمسافة اتساع الحوض ثم يبدأ في أخذ الوضع (خذ مكانك) توضع الذراعان خلف خط البداية قبل تثبيت الكعب للخلف .

4 - يأخذ التلميذ وضع الاستعداد ثم ينطلق ويكرر هذا عدة مرات توضع علامات للقدم الخلفية إلى أن يصل إلى أفضل وضع له .

6 - الوثب الطويل

المراحل الفنية للوثب الطويل :

(أ)- الاقتراب (ب)- الارتقاء (ج)- الطيران

* شرح المراحل الفنية للوثب الطويل :

(1) الاقتراب:

1- يقاس الاقتراب بـقدم التلميذ نفسه، وطول طريق الاقتراب من (30-40) متر .

2- لضبط وتقنين هذه الخطوات يؤدي الاقتراب من ناحية لوحة الارتقاء عدة مرات .

3- تأدية الاقتراب من أول طريق الاقتراب ويساعده على ذلك العلامات الضابطة التي توضع على طريق الاقتراب وقبل الارتقاء بحوالي 6 خطوات .

(2) الارتقاء:

1- يتم بدفع لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة وبالقدم بالكامل .

2- عندما يصل مركز ثقل الجسم إلى أقصى ارتفاع له أمام لوحة الارتقاء تكون عملية الدفع بمشط القدم قد وصلت إلى أوسع مدى لها وتكون الزاوية بين قدم الارتقاء والأرض من (5 70 – 5 75) تقريباً .

3- مما يزيد من فاعلية عملية الارتقاء حركة الذراعين ومرجحة الرجل الحرة للأمام وأعلى قليلاً وهي منتشية عن مفصل الركبة .

4- يكون الجذع معتدلاً وعلى استقامة رجل الارتقاء .

(3) الطيران:

* والمهم فيه نقل ثقل الجسم أماماً عالياً ويتم ذلك بعد الارتقاء والانطلاق بزاوية مناسبة (20 5 – 25 5) تقريباً مؤدياً الطيران بالطرق المختلفة .

الطرق الشائعة للطيران في الوثب الطويل :-

(أ)- طريقة القرفصاء (ب)- طريقة التعليق (ج)- طريقة المشي في الهواء

الخير فينا

وفيما يلي شرح للطرق الشائعة للطيران في الوثب الطويل :-

(أ)- طريقة القرفصاء:

1- وهي أبسط أنواع الطيران حيث يتخذ التلميذ وضع الجلوس بعد عملية الارتقاء .

2- تبقى رجل الارتقاء مفرودة خلفاً والحررة منتشية أمامه .

3- تنتهي رجل الارتقاء من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتنضم الرجلان معاً .

4- يمتدان أماماً من الركبتين مع ميل الجذع استعداداً للهبوط .

(ب) طريقة التعلق:

1- وتبدأ بعد الارتقاء بمرجحة الرجل الحررة مع الركبة أماماً مع سحبها إلى الأسفل وإلى الخلف حتى يصبح الجسم على شكل قوس بينما يمتد الذراعان جانباً أو عالياً لحفظ توازن الجسم .

2- عندما يأخذ الجسم في الهبوط تتأرجح الرجلين معاً إلى الأمام ولأعلى والذراعان إلى الأسفل وإلى الخلف تمهيداً للهبوط .

(ج) طريقة المشي في الهواء (2 ونصف خطوة في الهواء):

وهي أفضل الطرق لأنها تُعد امتداداً وتكملة لعملية الجري:

1- فبعد الارتقاء ومرجحة الرجل الحررة أماماً ثم خلفاً (الخطوة الأولى) تتحرك بعد ذلك رجل الارتقاء أماماً (الخطوة الثانية) على أن تمتد من مفصل الركبة وهي موازية للأرض تقريباً .

2- بعد ذلك تتحرك الرجل الحررة أماماً عالياً (نصف خطوة) حتى تقابل رجل الارتقاء في وضع الجلوس في الهواء استعداداً للهبوط .

3- يلاحظ أن جميع تحركات الرجلان تبدأ من مفصل الفخذين .

4- حركة الذراعين تتفق تماماً مع الرجلين كما هو في الجري .

(4)الهبوط :

1- بعد إتمام طريقة الطيران بإحدى الطرق الثلاث السابقة تمد الرجلين للأمام .

2- وعند ملامسة الكعبين لحفرة الرمل يأخذ الذراعان في المرجحة للأمام ولأعلى وليس للخلف .

الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

* (يراعى قبل تعلم الخطوات الفنية للوثب أن يكتشف المعلم قدم الارتقاء للتلميذ حتى يسهل عملية التعلم).

أولاً: الخطوات التعليمية لطريقة القرفصاء:

- 1- الجري ثم تبادل الحجل على الرجلين .
- 2- الجري وعند سماع الإشارة يتم التغيير إلى الحجل ثم الجري .
- 3- تعليم طريقة الارتقاء الصحيح وذلك بالجري ثم الارتقاء للمس أداة معلقة بالرأس ثم بالذراع ثم بالكتف .
- 4- الجري ثم الوثب إلى مرتفع أو صندوق قفز على شكل خطوة تؤدي في الهواء .
- 5- الجري ثم الوثب لتعدية حاجز أو عارضة أمام حفرة الوثب مع ضم الركبتين على الصدر والاحتفاظ بوضع القرفصاء ثم الهبوط .
- 6- الوثب الطويل مع الثبات لتعليم طريقة الهبوط .
- 7- زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً مع تقنيتهما، والوثب بطريقة القرفصاء .
- 8- مراعاة تصحيح الأخطاء أولاً بأولاً .

ثانياً: الخطوات التعليمية لطريقة التعلق:

- 1- تأدية تمرينات الوثب والحجل .
- 2- الوثب إلى مكان مرتفع أو صندوق قفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء من سلم الوثب أو الوثب من مكان مرتفع إلى أسفل مع مراعاة اتخاذ وضع التقوس في الهواء وذلك بدفع الحوض إلى الأمام مع بقاء الرجلين والذراعين خلفاً .
- 3- الارتقاء لأعلى مع لمس عارضة حاجز منخفض بقدم الرجل الحرة حتى يمكن تأدية وضع التقوس للهبوط في الحفرة .
- 4- زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة التعلق .
- 5- تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة .

ثالثاً: الخطوات التعليمية لطريقة المشي في الهواء:

- 1- الجري والارتقاء ثم الوثب على صندوق القفز لوضع القدم الحرة عليه ثم الارتقاء منه على شكل خطوة للهبوط على القدمين معاً في الحفرة .
- 2- الجري والارتقاء ثم الوثب أماماً على شكل حيلة للهبوط على قدم الارتقاء والرجل الحرة خلفاً .
- 3- يكرر التمرين السابق عدة مرات مع الهبوط على القدمين معاً .
- 4- زيادة مسافة الاقتراب تدريجياً والوثب بطريقة المشي في الهواء مع استعمال سلم الوثب أولاً ثم بدونه بعد ذلك .
- 5- مراعاة تصحيح الأخطاء .

7- الوثب الثلاثي

1- المراحل الفنية لأداء الوثب الثلاثي :

يتطلب أداء الوثب الثلاثي مقدرة خاصة من الخصائص التقنية والتوافقية ، وبخاصة الإحساس بالإيقاع الحركي (رتم الحركة) ، وكذلك المقدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء الطيران، والأداء التوافقي الجيد للارتقاء وبالنسبة للخصائص البدنية فيتطلب تنمية عنصر القوة وبخاصة القوة المميزة بالسرعة التي تستخدم في الارتقاء ، ويعتبر الوثب الثلاثي بصفة خاصة من الوسائل الفعالة لتنمية قوة الارتقاء.

* ويتميز الأداء في الوثب الثلاثي بالخصائص التالية :

- 1- جري الاقتراب للوصول إلى السرعة المناسبة.
- 2- الارتقاء اماماً بقدر الإمكان لأداء الحجلة.
- 3- تمهيد وأداء الارتقاء للخطوة والوثبة بوضع القدم على الأرض بحركة ايجابية يلي ذلك الدفع بمد رجل الارتقاء بالكامل.
- 4- التحكم في استقامة واتزان الجسم أثناء مراحل الطيران الثلاث.
- 5- الهبوط بطريقة فعالة بعد أداء الوثبة.

*ويمكن تقسيم المراحل الفنية للوثب الثلاثي الى المراحل التالية:

- 1- الاقتراب .
- 2- الإرتقاء .
- 3- الحجلة.
- 4- الخطوة.
- 5- الوثبة.

(1)-الاقتراب :

لا يختلف الاقتراب في الوثب الثلاثي عنه في الوثب الطويل بصورة جوهرية ويجب أن يصل اللاعب في نهاية الاقتراب الى معدل عال من السرعة للاستعداد للارتقاء ، وتتراوح مسافة الاقتراب عند اللاعبين الدوليين ما بين 38-41 متر / أي ما يعادل 18 -20 خطوة ، ويختلف الإيقاع الحركي في الخطوات الأخيرة من الاقتراب في الوثب الثلاثي ، حيث تقصر الخطوات قليلاً مع زيادة معدل السرعة والاستمرار في رفع الركبة عالياً دون إهمال متطلبات فرد الرجل تماماً في الارتقاء ، وتضمن عملية ضبط الخطوات الأخيرة من الاقتراب تمهيد وضع القدم بالقرب من مسقط مركز ثقل الجسم، وعدم انخفاض مركز الثقل للجسم كثيراً . أثناء الاستعداد للارتقاء بحيث تكون الإعاقة قليلة في الارتكاز الأمامي مع انخفاض مسار الطيران وهو من متطلبات الأداء في الوثب الثلاثي.

(2)-الإرتقاء:

ويجب أن يوفر الارتقاء للحجلة مطلبين أساسيين هما :

- 1- ضمان مسار طيران طويل لمركز ثقل الجسم .
- 2- المحافظة على السرعة الأفقية بقدر الإمكان .

ويجب الربط بين هذين المطلبين بأفضل صورة ، وهذا يعني ان تطول مسافة الحجلة بقدر الإمكان مع المحافظة على مستوى السرعة.

وتمثل نوعية أداء الحجلة أهمية كبيرة في تحديد طول المسافات الجزئية بالنسبة للمسافة الكلية لتحديد

النسب فيما بين هذه المسافات الجزئية ، وبالنسبة لتحديد أطوال المسافات الجزئية للوثب الثلاثي فيجب النظر إلى أن هناك طريقتين أساسيتين للوثب الثلاثي وهي طريقة الوثب المرتفع وطريقة الوثب المنخفض ، ويتضح الفرق بين الطريقتين بصفة خاصة في الحجلة. وتمثل الخطوة أهمية خاصة ، ويستطيع اللاعب الدولي إنجاز مسافة طويلة في الخطوة ، ويجب أن يقطع اللاعب الخطوة في مسافة تعادل 80 - 85 % من مسافة الحجلة.

(3)- الحجلة :

تتمثل أهمية الحجلة فيما يلي:

- 1- قطع المسافة المناسبة مع تجنب انخفاض السرعة الأفقية بقدر الإمكان .
 - 2- تمهيد الهبوط ثم الارتقاء للخطوة .
 - 3- المحافظة على اتزان الجسم .
- حيث يرتفع فخذ رجل الارتقاء للأمام الى المستوى الأفقي في الخطوة الأخيرة من الاقتراب ومع مرجحة الساق للأمام ينخفض الفخذ وتمتد الرجل بالكامل لحظة وضع قدم الارتقاء بالكامل على اللوحة بهذه الحركة الإيجابية من انخفاض السرعة الأفقية في الارتكاز الأمامي ويقصر من زمن الارتقاء .
- ومن الأهمية بمكان بعد ذلك ان تمتد رجل لارتقاء بالكامل في مفاصل الحوض والركبة والقدم في اللحظة الأخيرة للارتقاء.
- ويتم مرجحة الرجل الحرة للمستوى الأفقي مع تبادل تحريك الذراعين مع حركة المرجحة ، وتتقدم رجل الارتقاء للأمام ولأعلى أثناء الطيران إلى أن يصبح الفخذ موازياً لمستوى الأرض في حين تتأخر الرجل الحرة بحيث يستعد اللاعب لتأدية الخطوة.
- ويجب ملاحظة أن يكون جسم اللاعب مستقيماً في كل من الحجلة والخطوة والوثبة ويجب الا يميل للأمام أو الخلف أو الجانب ، ويؤدي اللاعبون الدوليون تبادل حركة الذراعين للمحافظة على توازن الجسم.
- الخطوة:
- لا تختلف متطلبات أداء الخطوة كثيراً عن تلك المطلوبة لأداء الحجلة فيما عدا الارتقاء ، حيث يتطلب الارتقاء للخطوة حركة ايجابية لقدم الارتقاء كما هو الحال في الوثبة اللاحقة .
- بعد مرجحة الساق للأمام تمتد رجل الارتقاء تقريباً لتوضع بحركة ايجابية على الأرض أمام مسقط مركز ثقل الجسم بمسافة قدم ونصف ، وكلما زادت السرعة الأفقية استطاع اللاعب وضع قدم الارتقاء ابعد من هذه المسافة ويقدر ما يكون الهبوط بعد أداء الحجلة سريعاً وإيجابياً فإن ذلك يقلل الإعاقة ويمر مركز ثقل الجسم بمرحلة الارتكاز العمودي بسرعة أعلى لتبدأ مرحلة المد للارتقاء ، وكما هو متبع في الارتقاء للحجلة يجب ان تتناسق زمنياً حركات مرجحة الرجل إلى المستوى الأفقي.
- ويتخذ اللاعب وضع المشي المميز للوثب الثلاثي خلال مرحلة الطيران والذي يساعد اللاعب على الهبوط بحركة أكثر ايجابية.

(4)- الوثبة :

على الرغم من محاولات اللاعب في المحافظة على سرعته الأفقية خلال الحجلة والخطوة بقدر الإمكان ينخفض معدل هذه السرعة خلال الارتقاء الثالث بصورة نسبية ولتعويض هذا التناقص في معدل السرعة ليتمكن اللاعب من إنجاز مسافة جزئية كبيرة يجب ان يرتقي بزاوية اكبر وسرعة عمودية عالية ليرتفع مسار لطيران بقدر الإمكان ، ويختار اللاعب طريقة أداء الوثبة التي تتناسب مع امكاناته بحيث يمكنه الاستفادة من مسار الطيران بعدم تناقص مسافة الوثبة أثناء الهبوط.

وفي الارتقاء للوثبة يجب مد مفاصل الحوض والركبة والقدم واستقامة الجسم ومرجحة الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي

(5)- الهبوط : لا يختلف الهبوط عنه في الوثب الطويل

2- الخطوات التعليمية للوثب الثلاثي:

تستخدم نفس التمرينات التمهيدية السابق ذكرها في تعليم الوثب الطويل لإتقان أسس ومبادئ الوثب بصفة عامة (الوثب بمختلف أنواعه – الحجل بمختلف أنواعه) .

****خطوات تعليم الوثب الثلاثي****

يجب في البداية تعليم الوثبة الثلاثية بالطريقة الكلية لارتباط أجزاء الحركة ارتباطاً كلياً وتوافقياً ببعضها البعض. حيث يساعد تعليم الوثبة ككل إتقان الإيقاع الصحيح للوثبات ويجب مراعاة مسافات الوثبة بحيث تكون على التوالي 2.9 – 3.2 م بالنسبة للحجلة، 2.5 – 3 م . للخطوة 3.1 – 3.5 للوثبة. الوثبة الثلاثية من المشي. الوثبة الثلاثية من اقتراب 3 خطوات مع تحديد مكان الارتقاء. الوثبة الثلاثية من اقتراب متوسط السرعة. الوثبة الثلاثية مع وضع علامات لتحديد مسافات اجزاء الوثبة. الوثبة الثلاثية من اقتراب 9 خطوات والارتقاء من مكان متسع ثم على لوحة الارتقاء. الوثبة الثلاثية من الاقتراب الكامل مع مراعاة تزايد السرعة في مرحلة الاقتراب. قانون الوثب الثلاثي

المسابقة:

- 1- تشمل الوثبة الثلاثية على حجلة وخطوة ووثبة وفق ذلك لترتيب.
 - 2- تؤدي الحجلة بحيث يهبط المتنافس أولاً على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى التي يأخذ بها الوثبة التالية بعدها . ولا تعتبر المحاولة فاشلة إذا لمست الرجل المتمرجحة الأرض خلال الوثب. لوحة الارتقاء:
 - 3- يجب ان لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن 21م.
 - 4- يوصى في المنافسات الدولية ان توضع لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة للرجال عن 13 م عن الحافة القريبة لمنطقة الهبوط و 11 م للنساء وللبطولات الأخرى تعدل بحيث تناسب مستوى البطولة.
 - 5- يجب الا يقل عرض منطقة الارتقاء بين لوحة الارتقاء ومنطقة الهبوط(التي يتم فيها الخطوة والوثبة) عن 1.22متر ، وعرض منطقة الهبوط 2.75 متر على ان تكون ممهدة وبسطح ثابت مستوي. بعض الحالات التي تكون فيها المحاولة فاشلة
- *الوقت 1,5 ق إذا تأخر عن ذلك تعتبر محاولة فاشلة.
 - *إذا خرج عن الخط
 - *إذا لمس الصلصال
 - *إذا وثب ثم رجع عكس الاتجاه
 - *إذا خرج من الجنب
 - *إذا تعدى الصلصال

****ملحوظة:** تحت كافة الظروف الأخرى فان قواعد مسابقة الوثب الطويل تطبق على مسابقة الوثب الثلاثي.

****ملاحظة:** عدد المحاولات ثلاث اذا كان عدد اللاعبين اكثر من ثمانية

اما اذا كان اقل فيعطى ست محاولات وتحسب له افضل محاولة .

يتم قياس الوثبة من اقرب أثر يتركه أي جزء من اجزاء .

جسم المتسابق في منطقة الهبوط الي لوح الارتقاء.

7- الوثب العالي :

المراحل الفنية للوثب العالي:

(أ)- الاقتراب (ب)- الارتقاء (ج)- تعديّة العارضة والهبوط

(أ)- الاقتراب :

- 1- يُقاس طريق الاقتراب من منتصف العارضة وعلى بعد ذراع من التلميذ نفسه إلى مكان بدء الاقتراب.
- 2- يحدد التلميذ خطوات الاقتراب من جهة العارضة أولاً التي تكون في العادة 7 : 9 : 11 خطوة وذلك لعدة مرات.
- 3- يثبت التفتين من مكان بدء الاقتراب لعدة مرات أيضاً إلى أن يضبط الخطوات ويصل بقدم الارتقاء إلى مكانها المحدد وبالسّعة المناسبة.
- 4- يبدأ التلميذ الاقتراب غالباً من زاوية (28 5 30 5) من العارضة.
- 5- لتوقيت الخطوات دور مهم في نجاح الوثبة إذ يزداد طول الخطوات مع زيادة سرعتها تدريجياً علماً بأن الخطوة الأخيرة تكون أطولها بينما الخطوة التي قبلها مباشرة تكون أقصرها بمقدار (25-30) سم.

(ب)- الارتقاء :

- 1- تبدأ من الخطوة الأخيرة للاقتراب التي تصل أولاً بالكعب حيث ركبة الرجل منتشية من مفصل الركبة بقدر الإمكان.
- 2- رجل الارتقاء على امتداد الجذع وفي وضع مائل للخلف.
- 3- تتحرك الذراعان إما سوياً للخلف أو تمتد الذراع المقابلة لقدم الارتقاء خلفاً والأخرى أمام الصدر.
- 4- تثني رجل الارتقاء من مفصل الركبة وهبوط المشط على الأرض والرجل الحرة تتقدم إلى الأمام حتى تصل الركبتان إلى جوار بعضهما.
- 5- تتقدم المقعدة إلى الأمام حتى تصل فوق قدم الارتقاء وكذلك الكتفين.
- 6- من هذا الوضع تمتد رجل الارتقاء وتتحرك الرجل الحرة إلى الأمام وأعلى ويرتفع الذراعان عالياً فيرتفع الجسم لأعلى في اتجاه العارضة.

(ج)- تعديّة العارضة والهبوط :

هناك عدة طرق لتعديّة العارضة منها: (1- الطريقة السرجية , 2- طريقة فوسبري).

**** الطريقة السرجية ****

- 1- بعد طيران الجسم في الهواء يثنى التلميذ مفصل ركبة رجل الارتقاء مع اقترابها من الجذع حتى يصل الجسم فوق العارضة مواجهاً لها نتيجة الدوران للجسم حول محورية الرأس والأفقي.
- 2- ينخفض الجذع والذراع الحرة إلى أسفل في اتجاه حفرة الوثب وانبساط الرجل الحرة تماماً مما يساعد على دوران الجسم حول العارضة وعلى امتدادها.

الخير فينا

- 3- تدار رجل الارتقاء إلى الخارج وأعلى فيبتعد الجسم عن العارضة متجهاً للأسفل.
- 4- الهبوط في هذه الطريقة يكون بالذراع المقابل للرجل الحرة أولاً ثم الكتف فالرجل الحرة.

الخطوات التعليمية للوثب العال :

يتم الكشف على قدم الارتقاء قبل بداية عملية التعليم للنواحي الفنية: 0

** تعليم الطريقة السرجية :

- 1- تمرينات لقدم الارتقاء والرجل الحرة (الجري ثم الارتقاء للمس كرة معلقة بركبة الرجل الحرة أو لمسها بمشط القدم الحرة).
- 2- الاقتراب المواجه من الأمام من (3-5) خطوات لتعدية عارضة منخفضة (50-70) سم ثم للهبوط على قدم الارتقاء متبوعة بالرجل الحرة.
- 3- التمرين السابق مع الدوران نصف دورة جهة الارتقاء.
- 4- الوقوف على قدم الارتقاء أماماً للوثب فوق عارضة والدوران فوقها (بحيث يكون الجسم موازياً للعارضة تماماً) والهبوط على قدم الرجل الحرة والذراع المقابل.
- 5- نفس التمرين السابق من الجري 3 خطوات.
- 6- رفع العارضة تدريجياً والتركيز على حركة سحب رجل الارتقاء في اتجاه الجسم فوق العارضة مع دوران الركبة للخارج إلى أعلى .
- 7- يزداد عدد خطوات الاقتراب (5 : 7 : 9) خطوات ويتم ضبط مسافة الاقتراب وإتقان طريقة التعدية والهبوط.
- 8- تصحيح الأخطاء.

** طريقة فوسبري في الوثب العالي :

(الطريقة الظهرية) : المراحل الفنية:

(أ) الاقتراب :

- 1- يبدأ الاقتراب من أمام العارضة وليس من أحد الجانبين وعدد الخطوات وتقنياتها أمر مهم جداً فالخطوات في حدود (7 : 9 : 11 : 13) خطوة.
- 2- الاقتراب ليس في خط مستقيم ولكن على شكل قوس (نصف دائرة).
- 3- الخطوة قبل الأخيرة هي أطول الخطوات التي يميل فيها الجسم خلفاً والذراعان في وضع يشبه وضعها في حالة الجري العادي والخطوة الأخيرة أقصر من سابقتها.

(ب) الارتقاء:

- 1- يتم الارتقاء بالرجل البعيدة عن العارضة ويصل التلميذ في الخطوة الأخيرة بكعب القدم تقريباً (قدم الارتقاء) بحيث تكون شبه ممتدة والجسم مائل للخلف.
- 2- تقوم الرجل الحرة وهي القريبة من العارضة بالمرجحة كعامل أساسي لإتمام عملية الارتقاء أولاً، ثم لاتجاه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب ثانياً حتى يكون ظهر التلميذ مواجهاً للعارضة وهنا يتم دوران الجسم حول المحور الطولي له وهو في طريقه للعارضة.

(ج) الطيران وتعدية العارضة:

- 1- تبدأ عملية الطيران بمجرد ترك قدم الارتقاء للأرض.
- 2- تقوم الرجل الحرة بالمرجحة لتوجيه الجسم ودورانه لمواجهة طريق الاقتراب والظهر مواجه للعارضة.
- 3- يتم دوران الجسم حول المحور الطولي متخذاً طريقه للعارضة.
- 4- عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع له متجهاً إلى فوق العارضة يقوم التلميذ بإسقاط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة ويتبع ذلك النصف السفلي.
- 5- يتوقف نجاح الطيران وتعدية العارضة على الاقتراب نصف الدائري السريع ثم الارتقاء القوي والخطف ودوران الجسم حول محورية الطولي والعرضي بتوافق تام.

(د) الهبوط :

- 1- تبدأ عملية الهبوط عند اجتياز النصف العلوي للتلميذ العارضة والذي يتبعه بالنصف السفلي وبحركة مرجحة للأمام ولأعلى بالرجلين من مفصل الركبتين.
- 2- يتم الهبوط على الكتفين أولاً ثم عمل درجة خلفية أو جانبية.

طريقة فوسبري في الوثب العالي

الطريقة الظهرية

الخطوات التعليمية لطريقة فوسبري:

أولاً: تمارينات تمهيدية:

- 1- القفز جانباً مع السند باليدين (من فوق حصان القفز)
- 2- الوثب من الوقوف فوق حاجز من الجانب أو من فوق عارضة بالطريقة المقصية.
- 3- نفس التمرين السابق مع الدوران عند الهبوط ومواجهة الصدر لطريق الاقتراب.
- 4- نفس التمرين السابق من الجري الخفيف.
- 5- نفس التمرين السابق مع الاقتراب على هيئة نصف دائرة وبخطوات الاقتراب متدرجة (5 : 7 : 9) خطوة.

تمارين لتعليم تعدية العارضة:

- أ- الجلوس على المهر والظهر مواجه لحفرة الوثب التي بها مراتب أو رمل، مرجحة الرجل الحرة لأعلى وفي اتجاه الحفرة للسقوط على أحد الكتفين (مع المساعدة) .
- ب- نفس التمرين السابق مع الدوران للجانب أو للخلف بعد الهبوط.
- ت- نفس التمرين السابق مع تعدية عارضة على ارتفاع منخفض.
- ث- التمارينات السابقة مع الجري المتدرج.

تمارين تكميلية:

(1) تمارينات لحركة الارتقاء (قدم الارتقاء):

- 1- من السند الجانبي على حائط أو عقل الحائط ويمرجح التلميذ الرجل الحرة مرجحة خفيفة للأمام والخلف مع رفع كعب قدم الارتقاء عن الأرض لوضع السند على مشط القدم.
- 2- نفس التمرين السابق مع ترك الأرض والرجل الحرة عالياً ورجل الارتقاء مفرودة.
- 3- نفس التمرين السابق بدون سند
- 4- نفس التمرين السابق من الاقتراب (خطوة – خطوتان 000 الخ.

(2) تمارينات لحركة الرجل الحرة:

- 1- تمارينات لحركة الرجل الحرة من الوقوف مع السند (مرجحات).
- 2- تمارينات لحركة الرجل الحرة من الوقوف بدون سند.
- 3- تمارينات لحركة الرجل الحرة من الجري.

(3) تمارينات لحركة الرجلين معاً:

- 1- الجري الخفيف من الأمام ثم الجانب لتعدية حاجز أو عارضة على ارتفاع منخفض بالطريقة المقصية.
- 2- الجري ثم الوثب لمحاولة لمس أذناه على ارتفاع عالٍ (كرة معلقة) بالرجل الحرة.
- 3- الجري ثم الوثب للجلوس على الصندوق المقسم للوثب بالرجل الحرة ورجل الارتقاء إلى أسفل.

(4) تمارينات لتعليم الاقتراب وتعدية العارضة:

- 1- الاقتراب على خط مرسوم على شكل قوس وتعدية العارضة على ارتفاع منخفض والهبوط على مراتب عالية (لطريقة فوسبري).
- 2- رسم علامات على الأرض بعدد الخطوات ثم الجري لتعدية العارضة.
- 3- الاقتراب من 7 خطوات (نصف دائري) ولتعدية العارضة.
- 4- التدرج بخطوات الاقتراب (7 : 9 : 11) وهكذا وكذلك التدرج بارتفاع العارضة.
- 5- أداء الوثبة ككل مع تصحيح الأخطاء.

8- دفع الجُلّة .

دفع الجُلّة من الحركة:

(أ) المراحل الفنية لدفع الجُلّة:

- (1) مسك الجُلّة وحملها
- (2) وقفة الاستعداد
- (3) التحفز
- (4) الزحف
- (5) الدفع
- (6) الاتزان

(1) - مسك الجُلّة وحملها

هناك ثلاث طرق لمسك الجُلّة وكلها تناسب أشكال اليد والأصابع المختلفة ويقوم التلميذ بتجربة كل الطرق حتى يستقر على الطريقة التي تناسبه وهذه الطرق هي:
أ- ثلاثة أصابع الوسطى خلف الجُلّة مباشرة لأداء الدفع أما الإبهام والبنصر المنثنى فيعملان على سند الجُلّة من الجانبين (للأصابع الطويلة) .

ب- نفس القبضة السابقة إلا أن الإصبع الصغير (البنصر) لا يقتصر على السند بل يشترك في الدفع، ولذلك يكون أكثر امتداداً (الأصابع القصيرة) .

ت- تنتشر الأصابع في هذا الوضع على السطح الخلفي للجُلّة باتزان متعاونة في الدفع (الأصابع القصيرة) وهي طريقة ضعيفة حيث يفقد التلميذ استغلال قوة مفاصل الأصابع، وتوضع الجُلّة تحت الفك وفوق الترقوة بحيث تنحصر بين الفك من أعلى والترقوة والإبهام من أسفل والأصابع من الخلف والذراع الحاملة للجُلّة تكون خلفها .

(2) - وقفة الاستعداد:

أ- يقف التلميذ داخل الدائرة وظهره مواجه لمقطع الرمي مقدم مشط القدم اليمنى على يمين خط الرمي وملاصقة لحافة الدائرة الخلفية .

ب- الكعب يرتفع أحياناً قليلاً عن الأرض . القدم اليسرى ترتكز على الأرض وبخفة وإلى يسار خط الرمي وعلى بعد مناسب من القدم اليمنى لتحقيق التوازن .

ت- الجسم بوجه عام غير متصلب - الوزن محمل على الرجل اليمنى وهي ممتدة - الجُلّة في وضعها الطبيعي في اليد اليمنى - الذراع الأيسر مرتفع لأعلى ومرتخ من الرسغ .

ث- التنفس طبيعي إلى أن يبدأ التلميذ في التحفز فيتنفس تنفساً عميقاً لاستيعاب كمية كبيرة من الهواء ليستمر لفترة طويلة .

ج- يحبس نفسه لتثبيت القفص الصدري منشئاً العضلات التي تبدأ منها الحركة .

الخير فينا

(3) - التحفز:

- أ- يميل التلميذ بجسمه أماماً ويخرج بالجزء العلوي من جسمه خارج مؤخرة الدائرة .
- ب- الرجل الحرة لحفظ التوازن - خط الكتفين مواز للأرض - الرجل اليمنى ممتدة .
- ت- تثني ركبة الرجل اليمنى وتسحب الرجل اليسرى للأمام وهي منتثية بحيث لا تتعدى ركبتها مستوى الركبة اليمنى .
- ث- ينحني الجذع على الفخذ الأيمن وبذلك يتم وضع التحفز استعداداً للانطلاق زحفاً .

(4) - الزحف:

- أ- بعد الوصول للمرحلة السابقة يقوم التلميذ بمد الرجل اليمنى لأعلى وللخلف والحركة تكون على كعب القدم والمشط مرتفع عن الأرض .
 - ب- تمرجح (رفس) الرجل اليسرى وهي ممتدة بقوة للخلف وأسفل بحيث يكون مقدم مشطها لأسفل ومتحركاً في اتجاه خط الرمي .
 - ت- يندفع التلميذ في اتجاه خط الرمي ويسبب هذا الاندفاع السرعة اللازمة لتوليد القوة الأولى لسلسلة القوى المستخدمة في عملية الدفع .
 - ث- تصل الرجل اليمنى بعد الزحف إلى منتصف الدائرة تقريباً ويدور مشطها للدخل (جهة اليسار) بمقدار 45
- 5 تقريباً وتستقر القدم بكاملها على الأرض والركبة منتثية وثقل الجسم محمل عليها بالكامل .
- ج- الرجل اليسرى تدفع في هذه اللحظة بسرعة للخلف لتستقر بباطنها وتلاصق لوحة الإيقاف .
 - ح- في حركة الزحف تسير الجلة في خط مستقيم توفيراً للجهد الذي يفقده التلميذ من اتخاذ الجلة متعرج أثناء الزحف .

(5) - الدفع:

- أ- يستمر الجسم في الحركة مستمداً القوة الدافعة من الزحف .
- ب- يلف المتسابق الجذع لمواجهة مقطع الرمي وذلك بإدخال الحوض أسفل الكتف وفوق قدم الارتكاز التي تدور على المشط .
- ت- في هذه الحالة يكون وزن الجسم محملاً على الرجلين بالتساوي وهما منتثيان بسيطاً .

ث- يستمر الدوران للجسم على مشط القدم اليمنى حتى المواجهة الكاملة .

ج- يستمر الجسم في الدوران وكذلك الرجل في الامتداد وينتقل حينئذٍ مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى فوق القدمين حيث تقوم بالدفع معاً .

ح- وحينما ينتقل وزن الجسم إلى القدم الأمامية يكون التلميذ قد واجه مقطع الرمي بالكامل والرجل اليمنى ممتدة إلى أقصى امتداد ومركزة على مشطها ووزن الجسم على الرجل الأمامية إلى أن تستمر في الامتداد حيث يكون ذراع الرمي قد دفع الجلة .

(6) – الاتزان:

أ- ينقل الرجل اليمنى أماماً ويمرّج الرجل اليسرى للخلف وخفض ثقل الجسم بثني الركبة اليمنى الأمامية .

ب- بعد التخلص من الجلة يتجه الذراع الأيمن (الدافع) بمرجحة أمام الجسم لأسفل ثم يقوم التلميذ بأداء وثبات (اهتزازات) في المكان تساعد على الاحتفاظ بتوازنه وامتصاص سرعته .

ت- يتابع الجلة بالنظر حتى سقوطها على الأرض ويخرج من النصف الخلفي لمقطع الرمي .

**** الخطوات التعليمية لدفع الجلة ****

1- تمرينات تمهيدية بالجلة الخفيفة أو بالكرة الطبية أو الأدوات البديلة وذلك لإعطاء التلميذ الإحساس بالنقل وتنمية العضلات العاملة أثناء الحركة .

2- تعليم طريقة مسك الجلة .

3- تعليم حمل الجلة وهي ملاصقة للرقبة والذقن .

4- (وقوف فتحاً، مسك الجلة وحملها بالطريقة الصحيحة) ثني الركبة اليمنى ودفع الجلة عمودياً على أعلى .

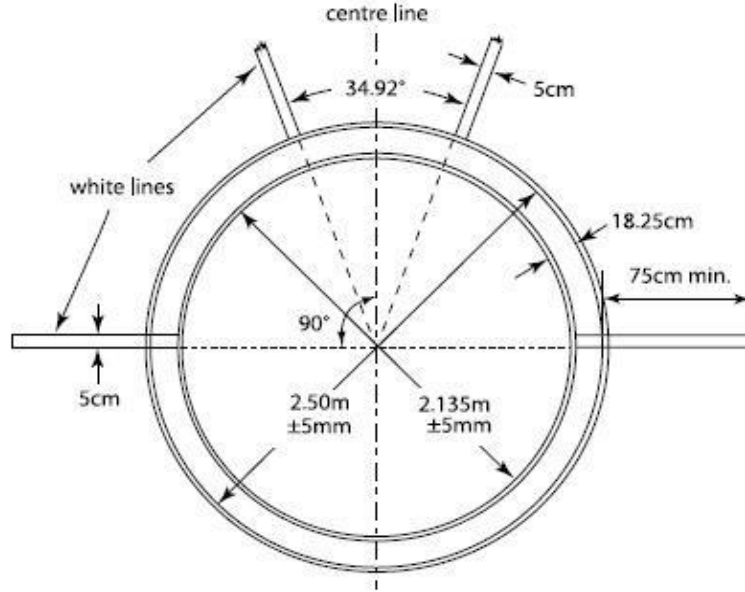
5- دفع الجلة أماماً عالياً لتعدية عارضة الوثب العالي من الوقوف جانباً مع مواجهة العارضة أثناء الرمي .

6- وضع الطعن على الرجل اليمنى – حمل الجلة الدفع من الثبات مع لف الجسم جهة الرمي أثناء التخلص .

7- مسك كرة طبية باليدين في وضع مشابه لوضع البدء، دفع الرجل اليسرى خلفاً واليمنى تعمل زحقة (زحف) على الأرض للوصول إلى وضع الرمي، يكرر التمرين للإتقان ثم بعد ذلك تدفع الكرة الطبية ثم بالجلة الخفيفة ثم العادية .

8- تعليم وقفة الاستعداد ومنها عملية الغطس والتحريك خلفاً عبر الدائرة وذلك بسحب القدم اليسرى خلفاً مع سحب القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة (زحف) ثم تدفع الجلة بعد ذلك يكرر التمرين بغرض الإتقان مع التدرج بثقل الجلة مع مراعاة أهمية تصحيح الأخطاء .

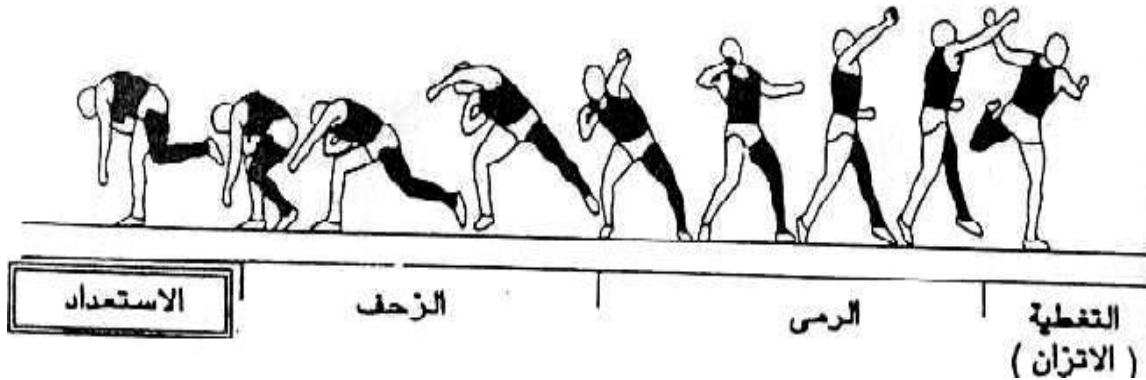
الخير فينا



(ميدان دفع القله)

لعبة رمي الجلة لها أكثر من جزء وعنصر وأهم عنصرين فيها هما :-

- 1- العنصر الاول كرة الجلة :- وهي عبارة عن كرة من الحديد او النحاس الصلب يبلغ وزنها 7.25 كيلو جرام بالنسبة لمنافسات الرجال بينما يبلغ وزنها بالنسبة للمنافسات النسائية 4 كيلو جرامات فقط .
- 2- العنصر الثاني دائرة الرمي :- ويبلغ قطر الدائرة 2.1 متر ويكون أعلاها قاعدة للرمي بإرتفاع 10 سنتيمتر وتكون الأرضية الخاصة بها من أربع قواعد من الفولاذ .



9- رمي الرمح

- المراحل الفنية لرمي الرمح :

* المبادئ الأساسية :

1- القبض على الرمح .

2- حمل الرمح .

3- الاقتراب .

4- خطوات الرمي .

5- الإرسال .

6- الاتزان .

(1)- مسك الرمح :

تختلف طريقة المسكة تبعاً لقوة أصابع التلميذ وطولها، فلذا يجب أولاً أن يختار التلميذ المسكة المناسبة، وهناك طرق عديدة لمسك الرمح منها :-

أ- القبضة الأمريكية: يقبض التلميذ على الرمح بحيث يلتف الإبهام والسبابة على الحافة العليا للملف الكردوني وتلف بقية الأصابع حول قبضة الرمح بإحكام وفي هذه الحالة تكون الزاوية بين الساعد وجسم الرمح أكبر ما يمكن .

ب- القبضة الهنجرية: يتم القبض بحيث يلتف الإبهام والوسطى على الحافة العليا للملف الكردوني وتمتد السبابة خلف القبضة التي تثبت في تجويف الكف أما باقي الأصابع فتلف بإحكام حول قبضة الرمح .

ت- القبضة الفنلندية: يتم القبض بحيث يلف الإصبع الأوسط على الحافة العليا للملف الكردوني وقد لا يلامس الإبهام الممتد أما السبابة فهي في استقامة الرسغ تقريباً إلا أنها تلف بخفة حول قسبة الرمح وتثبت قبضة الرمح في التجويف الطبيعي للكف وتثبت في وضعها هذا بالضبط بكل من إصبعي الخنصر والبنصر .

ث- القبضة الألمانية: تشبه الفنلندية في كل شيء إلا أن إصبعي الخنصر والبنصر يثبتان تحت قبضة الرمح بدل الالتفاف فوقها وذلك حتى يساعد على دفع الرمح لأعلى خاصة في حالة حمل الرمح فوق الكتف .

ج- الطريقة المقصية: وتستخدم طريقة جديدة للقبض على الرمح وذلك بأن يمر الرمح بين إصبعي السبابة والوسطى بحيث يكون الإبهام والسبابة في جانب والأصابع الثلاثة الأخرى في الجانب الآخر وتسمى الطريقة (المقصية) .

(2)- حمل الرمح:

هناك ثلاث طرق لحمل الرمح وهي:

أ- حمل الرمح أسفل الإبط .

ب- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأسفل .

ت- حمل الرمح فوق الكتف والسن لأعلى .

(3)- الاقتراب:

وينقسم إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى:

فيها يجري التلميذ من العلامة الضابطة الأولى من (10-12) خطوة وذلك للحصول على السرعة المتدرجة .

الخير فينا

المرحلة الثانية:

وفيها خطوات الرمي الأربع التي تبدأ عند وصول القدم اليسرى على العلامة الضابطة الثانية فيبدأ بسحب الرمح إلى الخلف وإلى الأسفل قليلاً وذلك في الخطوة الأولى التي تؤدي بالقدم اليمنى ثم تتقدم القدم اليسرى مؤدية الخطوة الثانية وهي أطول الخطوات اتساعاً ويكون الرمح قد تم سحبه تماماً إلى الخلف .

- ثم تتقدم القدم اليمنى بالخطوة الثالثة التي تتقاطع مع الرجل اليسرى مع ميل الجسم خلفاً .
- ثم الخطوة الرابعة والأخيرة بالقدم اليسرى وتصل إلى الأرض بالكعب أولاً وتكون القدمان ثابتتين على الأرض كقاعدة ارتكاز ثم تبدأ عملية الرمي والتخلص.

(4)- الرمي والإرسال:

- أ- يبدأ وضع الرمي من وضع الارتكاز على الرجل اليمنى المنثنية خلفاً ويكون محور الكتفين والحوض متوازيين .
- ب- يلف القدم اليمنى للداخل وفي اتجاه الرمي هذا الوضع تبدأ فيه جميع أجزاء الجسم (القدمان- الركبتان- الجذع) في الامتداد استعداداً للرمي .
- ت- في نفس الوقت يتحرك الذراع الأيسر جانباً ليواجه التلميذ بصدرة قطاع الرمي والجسم يكون في وضع منقوس للخلف والعضلات في حالة انقباض وسن الرمح في هذه اللحظة أعلى من الرأس .
- ث- حينئذٍ تمتد الرجل اليمنى مع اندفاع الصدر إلى الأمام وتحريك الذراع الحامل للرمح إلى الأمام وأعلى وهو منثن من مفصل المرفق في مستوى الرأس .
- ج- يستمر تقدم الذراع بالرمح إلى الأمام وأعلى في حركة كراباجيه حتى تتم عملية الرمي من فوق الرأس .

(5)- حفظ التوازن:

- أ- تستمر الرجل اليسرى مرتكزة على الأرض لتعمل كرافعة للجسم .
- ب- تترك الرجل اليمنى على الأرض لمتابعة تقدمها إلى الأمام لأخذ الخطوة الخامسة للمحافظة على اتزان الجسم وعدم الخروج أمام قوس الرمي .

الخطوات التعليمية لرمي الرمح

- أ- تعليم طريقة المسكة المناسبة وحمل الرمح .
- ب- رمي الرمح باليدين (اليدين اليمنى خلفاً) من الثبات وذلك من الوضع فتحاً ثم بيد واحدة من فوق الرأس ويمكن استخدام الكرات الطبية .
- ت- يكرر التمرين السابق من الوضع أماماً .
- ث- تعليم طريقة سحب الرمح للخلف بالمشي أربع خطوات للوصول إلى وضع الرمي والرمي .
- ج- يكرر التمرين بالجري الخفيف ثم خطوة خامسة بعد الرمي لحفظ التوازن .
- ح- نفس التمرين السابق من الجري العادي .
- خ- تعليم كيفية الجري بالرمح .
- د- الجري من (10-12) خطوة ثم أداء الأربع الخطوات الأخيرة والرمي .
- ذ- ضبط الخطوات بوضع علامة عند أول الجري وعلامة أخرى عند بداية خطوات الرمي وأداء حركة الرمي بالكامل .
- ر- تصحيح الأخطاء .

بعض القوانون في رمي الرمح

*طريق الاقتراب

طوله يتراوح بين 30م إلى 33.5 م مقاسة من الحد الداخلي لقوس الرمي وعرضه 4م . ويحدد بخطين متوازيين مطلين باللون الابيض عرض كل منهما 5 سم.

*قوس الرمي

يتم الرمي من خلف قوس نصف قطره 8 م . إما ان يكون شريطاً مدهوناً باللون الابيض أو من الخشب أو من المعدن عرضه 7سم كما يجب أن يكون القوس أبيض اللون و غاطساً في الأرض و في مستواها كما يرسم خطان على امتداد القوس طول كل منهما 75 سم و بعرض 7 سم و بزواية قائمة مع الخطيين المتوازيين ، و هما المحددان لطريق الجري . و يجب أن يكون هذان الخطان باللون الأبيض.

*قطاع الرمي

يكون مقطع الرمي إما من تراب الفحم أو النجيل أو من أي مادة مناسبة ، بحيث تترك الأداة أثراً عند سقوطها. كما يحدد مقطع الرمي بخطان عرضهما 5 سم باللون الابيض بحيث إذا امتدا هذان الخطان يمران بنقطة تقاطع القوس والخطيين اللذان يحددان طريق الاقتراب وتكون زاوية المقطع 29 درجة.

*الرمح

الفئة رجال / نساء

1- الطول الكلي للرمح حد أدنى 2.60م 2.20م , حد أقصى 2.70م 2.30م .

2- طول الرأس المعدني ومركز ثقل الرمح حد أدنى 25سم 25سم , حد أقصى 33سم 33سم .

3- المسافة بين السن ومركز ثقل الرمح حد أدنى 90سم 80 سم , حد أقصى 106سم 90 سم .

4- قطر الرمح حد أدنى 2.5سم 2سم , حد أقصى 3 سم 2.5سم .

5- اتساع المقبض حد أدنى 15سم 14سم , حد أقصى 16سم 15 سم .

6- وزن الرمح حد أدنى 800 جرام 600 جرام , حد أقصى 800 جرام 600 جرام .

*متى تحتسب المحاولة فاشلة ؟

- 1- التخلص غير الصحيح من الرمح .
- 2- إذا لطريق الاقتراب أو الأرض خارجها.
- 3- سن الرمح في أول احتكاك له بالأرض خط المقطع أو الأرض الواقعة خارج خط المقطع.
- 4- إذا غادر اللاعب طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الأرض
- 5- إذا غادر اللاعب طريق الاقتراب في اتجاه مقطع الرمي

10- قذف القرص

المراحل الفنية لقذف القرص :

(1) - مسك القرص:-

هناك طرق عديدة لمسك القرص وسنشرح طريقتين منها:

أ- يستند سطح القرص على سلاميات الأصابع وترتكز حافته على فاصل العقل الأولي وتوزع الأصابع على سطح القرص بالتساوي توزيعاً خفيفاً الإبهام مستند بكامله على سطحه وممتد وفي خط مستقيم مع الساعد تقريباً وهذه المسكة تناسب الكف الكبير وتسمح بتوازن القرص في اليد وتساعد على دورانه عند التخلص .

ب- نفس الطريقة ولكن التركيز بدرجة كبيرة على السبابة والوسطى ويكونان متلاصقين وتناسب هذه المسكة الكف الكبير ذات الأصابع الطويلة ومن مميزاتها الإصبعان يتعاونان على التخلص القوي السريع .

(2) - الوضع الابتدائي:-

أ- يقف التلميذ عند مؤخرة الدائرة وظهره مواجه منطقة الرمي .
ب- القدمان مفتوحتان ومتوازيتان باتساع الحوض وملامستان للحافة الداخلية للدائرة، ويكون خط الرمي في منتصف القدمين تقريباً .
ت- القدمان بكاملهما على الأرض، الجسم مرتخ تقريباً .

(3) - المرحلة التمهيديّة:-

يوجد عدة طرق للمرحلة التمهيديّة منها:

أ- المرحلة إلى الأمام وإلى الخلف بجانب الجسم .
ب- المرحلة من الجانب الأيمن حتى تصل أمام الجسم ليستند على راحة اليد اليسرى .
ت- يمرج القرص إلى أقصى مداه خلفاً بحيث يكون الذراع الحامل للقرص والكتفان على خط واحد وموازي للأرض حتى تساعد على امتداد عضلات الصدر إلى أقصى مدى ووزن الجسم على القدم اليمنى .

(4) - الدوران:-

أ- عندما تصل حركة الذراع بالقرص إلى أقصى مداها خلفاً والركبتان منتحيتان نصفاً .
ب- تبدأ عملية الدوران على مشط القدم اليسرى ولف ركبتها في اتجاه الرمي حتى الفخذ موازياً لخط الرمي ناقلاً ثقل الجسم عليها .
ت- في هذا الوضع يحتفظ التلميذ بالقرص موازياً للأرض بينما تكون اليد اليسرى منتحية أمام الجسم .
ث- وفوراً ينطلق التلميذ من مؤخرة الدائرة إلى مقدمتها بدوران الجسم حول نفسه وذلك بدفع الأرض بالرجل اليسرى مع رفع الركبة ومما يساعد على الدوران أن يقترب الفخذان من بعضهما .
ج- وتنتهي عملية الدوران بمجرد وصول مشط القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة والكعب في اتجاه الرمي مع انثناء من مفصل الركبة والحوض .
ح- ويتابع التلميذ حركة الرجل اليسرى إلى مقدمة الدائرة وخلف خط الرمي بقليل والذراع الحامل للقرص مائل قليلاً .

(5)- الرمي والتخلص:-

- أ- يصل التلميذ إلى الوضع السابق والذي يكون ظهره في اتجاه الرمي والذراع الحامل للقرص إلى الخلف والقدمان مرتكزتان تماماً على الأرض .
- ب- تبدأ عملية الرمي وذلك بدوران الرجل اليمنى على مشطها في اتجاه الرمي مع دفع الحوض إلى الأمام ومد الركبتين معاً إلى أعلى ويلف بذلك الجذع بسرعة لكي يواجه مقطع الرمي .
- ت- وتنتهي عملية الرمي بقذف الذراع الحامل للقرص مانحاً عالياً على امتداد محور الكتفين لكي ينطلق القرص من اليد بفعل القوة الطاردة المركزية عند نقطة مقابلته للكتف الأيمن أو تسبقه قليلاً .
- ث- هذا ومن المعلوم أن القرص يدور حول محوره الخارج (اتجاه عقارب الساعة) ويولد هذا الدوران حركة الرسغ وأصابع اليد .

(6)- الاتزان:-

- أ- يقوم التلميذ بعد التخلص من القرص بتبديل الرجل اليمنى إلى مقدمة الدائرة واليسرى إلى الخلف مع ميل الجسم أماماً لمتابعة حركة الرمي والتركيز على الرجل الأمامية حتى يتم الاتزان للجسم في الدائرة .
- ب- يتم الخروج من النصف الخلفي لمقطع الرمي .

الخطوات التعليمية لقذف القرص

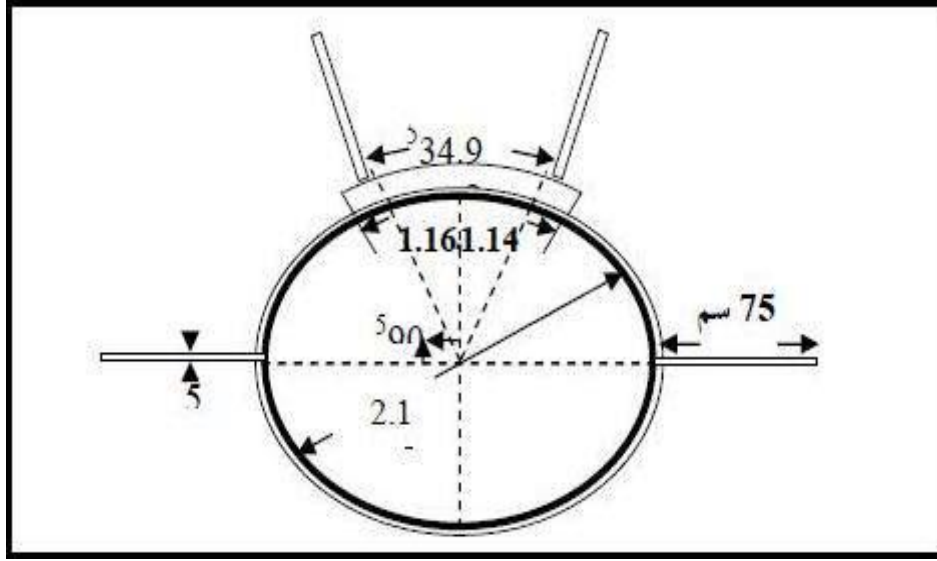
- 1- يعلم طريقة مسك القرص والمرجحة التمهيدية أماماً خلفاً على كامل امتداد الذراع .
- 2- وقوف القدم اليسرى أماماً دحرجة القرص على الأرض وإلى الأمام وذلك لتعليم كيفية خروج القرص والأصابع بالوضع الصحيح .
- 3- يكرر نفس التمرين السابق برمي القرص أماماً عالياً مع دورانه .
- 4- مرجحة القرص بجانب الجسم من وضع الوقوف والصدر مواجه لاتجاه الرمي ثم قذفه موازياً للأرض .
- 5- نفس التمرين من الوقوف والكتف الأيسر في اتجاه الرمي مع مراعاة متابعة الرمي .
- 6- رمي القرص والظهر مواجه لميدان الرمي من وضع الطعن على الرجل اليمنى بلف الركبة اليمنى والحوض بسرعة إلى الأمام لمواجهة ميدان الرمي بالصدر .
- 7- يتم بعد ذلك تعليم الدوران بالوقوف لمواجهة منطقة الرمي والقدم اليسرى أماماً ثم الدوران عليها (اليسرى) إلى اليسار وتحريك اليمنى إلى الأمام والدوران عليها دورة كاملة للوصول على وضع الرمي .
- 8- نفس التمرين السابق ولكن من الوقوف جانباً (دورة وربع) .
- 9- نفس التمرين السابق ولكن مع الوقوف والظهر مواجه لمنطقة الرمي (دورة ونصف) ثم الرمي .
- 10- مراعاة تصحيح الأخطاء .

هم القوانين لقذف القرص

- تطبق في رمي القرص قواعد رمي الكرة الحديدية نفسها، وحتى تكون المحاولة صحيحة، يجب أن تسقط الأداة في نقطة بين الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي. أما القرص فيرمى من دائرة قطرها 2.50 م.
- لا تحتسب الرمية إذا داست قدما الرامي خط الدائرة أو خارجها قبل وصول القرص إلى الأرض. يقيس الحكام الرمية من الطرف الداخلي للدائرة إلى أقرب نقطة لامس فيها القرص الأرض. وحسب القوانين الدولية، يحصل كل رياضي على ست رميات، إذا كان عدد المتسابقين ثمانية أو أقل. وإذا كان العدد أكثر من ثمانية رياضيين مشتركين، يحصل كل واحد منهم على ثلاث رميات. يُؤهل الثمانية، أصحاب أطول الرميات، للأدوار النهائية، حيث يحصل كل واحد منهم على ثلاث رميات أخرى.

****مواصفات القرص****

جسم بشكل صحن يصنع من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري.
وزن القرص الذي يستعمله الرجال (2) كيلو جرام وقطره حوالي 22 سم أما القرص الذي تستعمله السيدات فوزنه (1) كيلو جرام واحد وقطره حوالي 20 سم.



(ميدان رمي القرص)

الوحدة الثانية : الإعداد البدني

ملاحظة : (معلومات عامة)

الإعداد البدني : هو مجموعة متكاملة من التمارين الرياضية المدروسة علمياً وتربوياً، وتهدف إلى رفع كفاءة الجسم الحركية والفسولوجية، ويشرف عليها في العادة مدرب إعداد بدني مختص، وخاصة إذا كان الشخص لاعباً رياضياً، وذلك لضمان نجاحه في رياضته، ولتزداد مهارته فيها، فكلما زادت كفاءة الجسم، وزادت مقدرة المرء على التحكم بحركته ولياقته ازدادت مهارته الرياضية، كما تفيد برفع كفاءة الجسم للقيام بالأعمال اليومية الروتينية.

أنواع الإعداد البدني :

1- إعداد بدني عام: وهو الإعداد البدني الذي يهدف إلى إكساب الشخص القوة البدنية والرياضية بشكل شامل، وإكسابه المهارات الأساسية للحركة الجسدية.

2 - إعداد بدني خاص: وهو الإعداد البدني الذي يهدف إلى إكساب الشخص القوة والمهارات المختصة برياضة أو لعبة محددة ليرتقي بها، وإكسابه المتطلبات الجسدية الضرورية لهذه الرياضة أو اللعبة.

عناصر الإعداد البدني :

1- المرونة والإطالة المرونة : هي الحد الحركي الذي يمكن أن يصل إليه مفصل الجسم اعتماداً على طبيعته ومداه التشريحي، والإطالة هي خاصية العضلات المطاطية المعتمدة على المفصل، وتؤثر بشكل كبير في المرونة، ومن الأمثلة على تمارين المرونة والإطالة: تركيز الوقوف على قدم واحدة مع رفع القدم الأخرى على الحائط.

2- القوة العضلية : القوة العضلية هي قوة ومقدرة عضلات الجسم على القيام بحركات بمقاومة خارجية؛ مثل: رفع وزن ثقيل، أو دفعه أو سحبه، ومن الأمثلة على تمارين القوة العضلية: الوقوف باستقامة، ورفع وزن بتفريق المرفقين، ورفعهما إلى أعلى.

3- التحمل العضلي : التحمل العضلي هو مقدرة العضلات على مقاومة التعب والجهد حتى لو استمر لفترات طويلة، حيث تتمكن العضلات من العمل ضد المقاومة، وتعتمد اعتماداً وثيقاً على قوة الشخص البدنية، ومن الأمثلة على تمارين التحمل العضلي الاستلقاء بشكل مائل مع ثني ومد الذراعين، وتكرار الخطوات 15 مرة أو أكثر.

4- التحمل الدوري التنفسي : التحمل الدوري التنفسي هو مقدرة الجهاز الدوري والتنفسي من تحمل العبء الواقع عليها، نتيجة لحركة العضلات، وعملها على الانقباضات المتوسطة لفترات طويلة، ومن الأمثلة على تمارين التحمل التنفسي: الركض، والسباحة، وركوب الدراجات الهوائية.

5- السرعة : السرعة هي القدرة على تكرار حركات معينة أكثر عدد ممكن في أقصر فترة زمنية، مع الحفاظ على سرعة الحركة، وسرعة رد الفعل، ومن الأمثلة على تمارين السرعة: الركض لمسافة تتراوح بين 50-100م بأقل فترة زمنية.

6- القدرة العضلية : القدرة العضلية هي القدرة على دمج القوة العضلية مع السرعة للقيام بحركات تتطلب المهارتين، ومن الأمثلة على تمارين القدرة العضلية :-الوثب الطويل إلى أبعد مسافة.

الخير فينا

- 7- التوافق : التوافق هو القدرة على القيام بحركات مختلفة مرة واحدة بانسجام، مما يتطلب جهداً من الجهاز العصبي والعضلي بانسياب، ومن الأمثلة على تمارين التوافق :- الوقوف مع حمل وزن أمام الجسم، والمشي مع رمي الكرة واستلامها.
- 8- التوازن : التوازن هو القدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء القيام بحركات تتطلب سيطرة على الجهاز العضلي والعصبي، والمقدرة على الإحساس بالمكان والمسافة، ومن الأمثلة على تمارين التوازن :- الوقوف على قدم واحدة، مع رفع الذراعين، وثني الجذع إلى جانب.
- 9- الدقة : الدقة هي القدرة على القيام بالحركات بدقة، وتوجيهها نحو هدف معين، وتتطلب كذلك سيطرة على الجهاز العصبي والعضلي، ومن الأمثلة على تمارين الدقة :- لعبة كرة السلة.
- 10- الرشاقة : الرشاقة هي القدرة على التحكم بوضعيات الجسم واتجاهاته، وتغييرها حسب وقت وسرعة محددة، ومن الأمثلة على تمارين الرشاقة :- الوقوف مواجهاً لقوائم مسنودة على الأرض، والجري بشكل متعرج.

اللياقة البدنية :

يستخدم مصطلح اللياقة البدنية للتعبير عن معدل الحالة البدنية التي يحتاج إليها الرياضيون في مكونات اللياقة الخاصة بالرياضة التي يمارسها كل منهم، والتي يمكن قياسها بأجهزة قياس واختبارات محددة ومقارنتها مع النتائج المثالية لتلك الاختبارات، كما تتنوع العناصر التي تشكل اللياقة البدنية العامة لتنوع التمارين الرياضية والتدريبات التي تطور وتنمي كل منها.

عناصر اللياقة البدنية العامة :

- 1- السرعة : تتمثل السرعة في قدرة الجسم على تكرار أكبر قدر من الحركات في أقصر وقت ممكن، سواء تطلب ذلك انتقال الجسم أو المحافظة على ثباته في مكانه، وتقسّم السرعة إلى ثلاثة أنواع وهي :- السرعة الانتقالية، والسرعة الحركية، وسرعة الاستجابة.
- 2- القوة : هي قدرة الجسم على استعمال كافة عضلاته في مواجهة المقاومات المتنوعة التي تصادفه والنجاح في مواجهتها، وتكمن أهمية القوة العضلية في كونها علاج فعال ضد التشوهات الخلقية والبدنية التي تصيب الجسم، كما أنها عنصر مهم في القدرة الحركية، وتمنح الجسم تناسقاً دقيقاً في حركاته الأساسية.
- 3- الرشاقة : هي مقدرة الجسم على التوافق عالي المستوى لمختلف الحركات التي يؤديها بكامل جسمه أو بجزء معين منه، وتقسّم الرشاقة إلى :-
 - (أ)- رشاقة عامة : وتعبر عن قدرة الجسم على القيام بنشاط حركي منطقي وسليم ضمن عدد من الأنشطة الرياضية المتنوعة.
 - (ب)- رشاقة خاصة : وتعبر عن قدرة الجسم المتنوعة على القيام بمختلف المهارات التي يتطلبها نشاط معين.
- 4- المرونة : تتمثل في مقدرة الجسم على القيام بمختلف الحركات الرياضية ضمن أعلى مستوى لحركة لمفاصل لديه، ولا يقتصر الرفع من مستوى المرونة على الفئات العمرية الصغيرة كما هو معتقد لدى العديد من الناس، بل يمكن تحقيق ذلك لكافة الفئات العمرية بشرط تقديم التمارين المناسبة لكل فئة.
- 5- التحمل : هو التعبير عن مقدرة الجسم وعضلاته على احتمال التعب والإجهاد أثناء ممارسته لنشاط بدني معين، ويعتبر هذا العنصر من عناصر اللياقة البدنية الهامة والواجب توفرها لمن يعملون في ظروف تتطلب ساعات طويلة وشاقة من العمل.

6- التوازن : هو قدرة الجسم على المحافظة على اتزانه عند القيام بنشاط معين، مثل الوقوف على حبل بقدم واحدة، وتتمثل أهمية التوازن في الزيادة من سرعة استجابة الجسم عند وجوده في ظروف معينة، بالإضافة إلى رفع مستوى أدائه وترقيته.

7- التوافق : يتمثل عنصر التوافق في قدرة الجسم على عضلتين مختلفتين أو مجموعة من العضلات في اتجاهات مختلفة في وقت واحد، ويقسم التوافق إلى قسمين هما :-

(أ)- التوافق العام : ويعبر عن قدرة الجسم على الاستجابة لكافة المهارات الحركية، بغض النظر عن خصائص تلك المهارات الحركية.

(ب)- التوافق الخاص : ويعبر عن قدرة الجسم على الاستجابة لخصائص مهارة حركية الخاصة بنشاط رياضي معين، كما يعبر عن مقدرة الجسم على الأداء بفعالية عالية خلال ذلك النشاط.

الوحدة الثالثة : الإصابات الرياضية

ملاحظة : (معلومات عامة)

الإصابات الرياضية :

وتشمل : الكسور بأنواعها ، والجروح بأنواعها ، التقلصات والتمزقات العضلية بأنواعها ، الإصابات الدماغية وتهتك الأعضاء الداخلية.

وتسبب : النزيف - إصابة أعضاء الجسم المختلفة - الإعاقة - التشوهات - تأثر الدورة الدموية والجهاز التنفسي والوفاة.

*وسوف نأخذ بعض هذه الإصابات بعين الاعتبار وأقسامها وأهم مسبباتها وبعض طرق الوقاية والعلاج :-

إصابات الجهاز العضلي

إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين لان العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاداء البدني ومكون رئيسي للجهاز الحركي للانسان.

إصابات الجهاز العضلي تنقسم الى نوعين :

1- الكدمات : الكدم هو هرس الانسجة واعضاء الجسم المختلفة كالجلد والعضلات والعظام والمفاصل نتيجة لاصابتها مباشرة بمؤثر خارجي.

آلم وورم ونزيف داخلي ثم ارتشاح سائل بلازما الدم هي أعراض غالبا ما تصاحب الكدمات.

2- الشد والتمزق : عبارة عن شد او تمزق الألياف او الأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة شدة اكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد يصاحب التمزق العضلي ألم مكان الإصابة وورم بالإضافة الى عدم قدرة العضلات المصابة على اداء وظيفتها.

****ملاحظة****

- لماذا يحدث الشد العضلي والتمزق العضلي؟؟

- 1- الانقباض العضلي المفاجئ .
- 2- المجهود العضلي الزائد او التمارين المرهقة .
- 3- إهمال الإحماء قبل التمارين .
- 4- عدم الاتزان والتناسق في التدريب .
- 5- عندما تكون مطاطية العضلات اقل من المستوى المطلوب .

الأماكن الشهيرة للإصابات العضلية(شد عضلي - كدمات - تمزقات) :

- 1- العضلة الصدرية .
- 2- العضلة البطنية .
- 3- العضلة الفخذية ذات الاربعة رؤوس .
- 4- العضلة الخياطية .
- 5- العضلة المتسعة المتوسطة .
- 6- عضلة الساق الخلفية .
- 7- العضلة التوأمية .
- 8- عضلة الساق الانسية .

- ماذا يجب ان تفعل عند الإصابة؟؟ (مهم)

- 1- اعطاء راحة للجزء المصاب و جعل العضلات المصابة في وضع الارتخاء لتقليل التوتر العضلي .
- 2- وضع الماء البارد او قطع الثلج فور حدوث الإصابة وبعدها لاييقاف النزيف الداخلي وتخفيف الورم .

- ما هو العلاج في مثل هذه الاصابات؟؟ (مهم)

- 1- استخدام الحمامات المتغيرة (بارد ثم حار) مرتين الى ثلاث مرات باليوم لتنشيط الدورة الدموية .
- 2- استعمال الدهانات الطبية المخصصة لإزالة الام والورم .
- 3- استخدام الرباط الضاغط طول اليوم وإزالة عند النوم .
- 4- استخدام وسادة عند النوم او الجلوس لرفع العضو المصاب .
- 5- تدريب العضلات المصابة تدريجيا تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي .

الوحدة الرابعة : كرة الطائرة

ملاحظة : (معلومات عامة)

هي من الألعاب الجماعية المشهورة التي تتكون من عدد من اللاعبين كحال لعبة كرة القدم وكرة السلة، وعادةً هذه اللعبة محصورة داخل ملعب أو صالة رياضية مغلقة، وأحياناً يتم ممارستها على الشاطئ، وهي لها قواعد وقوانين تحكمها. سنتعرف معاً على قواعد لعب الكرة الطائرة التي تستلزم وجود فريقين للتنافس في هذه اللعبة.

- شكل ملعب كرة الطائرة وعدد اللاعبين :-

يبلغ طول ملعب كرة الطائرة المستطيل الشكل 18 متراً وعرضه 9 أمتار، ويقسم الملعب إلى نصفين بخط أبيض ويُسمى خط المنتصف، ويوازيه خط الهجوم الذي يبعد مسافة 3 أمتار من كل جهة في أرض الفريقين، وتوجد شبكة مثبتة على قائمين تفصل منتصف أرض الملعب وترتفع مسافة 2.43 متر للرجال ومسافة 2.24 متر للسيدات، ويبلغ طول الشبكة 10 أمتار وعرضها متر واحد 1 م . يتكوّن كل فريق من ستة لاعبين أساسيين داخل الملعب وستة آخرين في الاحتياط، ومن بين اللاعبين الأساسيين يوجد لاعب حرّ ويسمى الليبرو وله حرية التحرك داخل الملعب أثناء اللعب، ولباسه مميز عن اللاعبين الآخرين، ويسمح له بالدخول والخروج أثناء التّبديل.

- قانون كرة الطائرة :-

تبديل اللاعبين

يسمح في المباراة إجراء ثلاثة تبديلات، ويستطيع المدرب تبديل اللاعب مع نفس زميله الذي أخذ مكانه، عندما يدخل لاعب مكان لاعب آخر في التّبديل الأول يجوز للاعب الذي خرج أن يدخل مكان اللاعب الذي أخذ مكانه أثناء إجراء التغيير الثاني، وتتم هذه التّبديلات مع توقف المباراة عند إحراز أي فريق نقطة.

- طريقة اللعب وكسب النقاط :-

كل فريق في المباراة يتوزّع فيه لاعبو الأساسيين في الملعب حسب مراكزهم الأساسية، ويتبدلون الأماكن مع عقارب الساعة حسب قانون الدوران، ومع صافرة الحكم يبدأ لاعب الإرسال بتوجيه الكرة وتسديدها إلى أرض الخصم، ويتم احتساب النقاط في حالات يحكمها قانون اللعبة وهي كالتالي :-

- 1- إذا سقطت الكرة في أرض الفريق المنافس ولم يصدها.
- 2- إذا لمس الشباك أحد لاعبي الفريق المنافس، أي لا يجوز لأي لاعب لمس الشباك.
- 3- إذا خرجت الكرة إلى المنطقة الحرة بعد لمسها من قبل لاعب الفريق المنافس.
- 4- عندما يحصل الفريق المنافس على إنذار يحصل الفريق الآخر على نقطة.
- 5- حدوث خطأ في دوران اللاعبين من الفريق المنافس، وكذلك لمس الكرة لأربع مرات متتالية من قبل هذا الفريق.

6- يفوز في المباراة الفريق الذي يحصل على ثلاثة أشواط (الشّوط الحاسم) من أصل خمسة (5) أشواط في حالة حدوث تعادل بين الفريقين، وتبلغ نقاط الفوز خمسة وعشرين (25) نقطة، ومن يحصل على هذه النقاط

الخير فينا

يُعتبر الفائز قبل الفريق الآخر بشرط الفارق بين نقاط الفريقين أن لا يقل عن (2) نقطتين، وعندها يحدد الفائز بلعب شوط إضافي بخمس عشرة (15) نقطة لحسم الفائز.

- مواصفات ملعب كرة الطائرة :-

تُلعب كرة الطائرة في ملعب طوله 18 متراً وعرضه 9 أمتار، ويكون مقسوماً إلى نصفين، لكل فريق ملعب طوله 9 أمتار، وعرضه 9 أمتار، وشبكة بينهما طولها 2.43 متراً لملعب الرجال، 2.24 متراً للنساء، إضافةً إلى وجود ستة لاعبين احتياط ومدرّب ومساعد مدرّب لكل فريق.

- قواعد لعبة كرة الطائرة :-

* الملعب :- شكله مستطيل عرضه (9 م) وطوله (18 م)، ومُخطط بخطوط عريضة وواضحة عرضها خمسة سنتيمترات، وتسمى المنطقة القريبة من الشبكة بالمنطقة الهجومية والمنطقة الأخرى تسمى بمنطقة الدفاع.

* عدد الأشواط :- تتكون اللعبة من ثلاثة أشواط، ويتكون كل شوك من خمس وعشرين نقطة، ولتحديد الفائز يجب أن يكون بينه وبين الخصم نقطتين على الأقل.

* الكرة :- تكون كرة الطائرة متوسطة الحجم وأخف من كرة القدم، ويكون وزنها في الملاعب الداخلية 200 غم، أما في الملاعب الخارجية يصل وزنها إلى 220 غم.

* اللاعبون :- في كل فريق 6 للاعبين داخل الملعب و 6 احتياط و يوجد لاعب واحد يكون لباسه مختلفاً عن باقي الفريق، وله الحرية الكاملة في التنقل في جميع أنحاء الملعب، ويسمى ليبروا.

* الحكام :- وتتكوّن لعبة الطائرة من ثلاثة حكام، الحكم الأول يراقب الملعب من أسفل الملعب، والحكم الثاني يراقب الملعب من أعلى الملعب ويكون جالساً على كرسي في أعلى منتصف الملعب، والحكم الثالث يراقب الملعب عن قرب.

* مبدأ اللعبة :- تعتمد لعبة كرة الطائرة على إرسال الكرة من الفريق الأول إلى الفريق الثاني، ولكن بشرط ألا يتعدى لمس الكرة أكثر من ثلاث مرات، وإذا تمّ لمسها أكثر من ذلك، تُحسب النقطة للفريق الأول، أما إذا تم استقبال الكرة وأداؤها بشكل صحيح، وسقطت في ملعب الفريق الأول، فإن النقطة تُحسب للفريق الخصم، وتنتقل له الكرة للعب مرة أخرى.

- قوانين كرة الطائرة :-

1- الفريق الفائز في كرة الطائرة هو الذي يسجل عدد نقاط أكبر في ثلاثة أشواط ، وتبلغ نقاط الفوز خمسة وعشرين (25) نقطة، ومن يحصل على هذه النقاط يُعتبر الفائز قبل الفريق الآخر بشرط الفارق بين نقاط الفريقين أن لا يقل عن (2) نقطتين .

2- المباراة تتكوّن من خمسة أشواط.

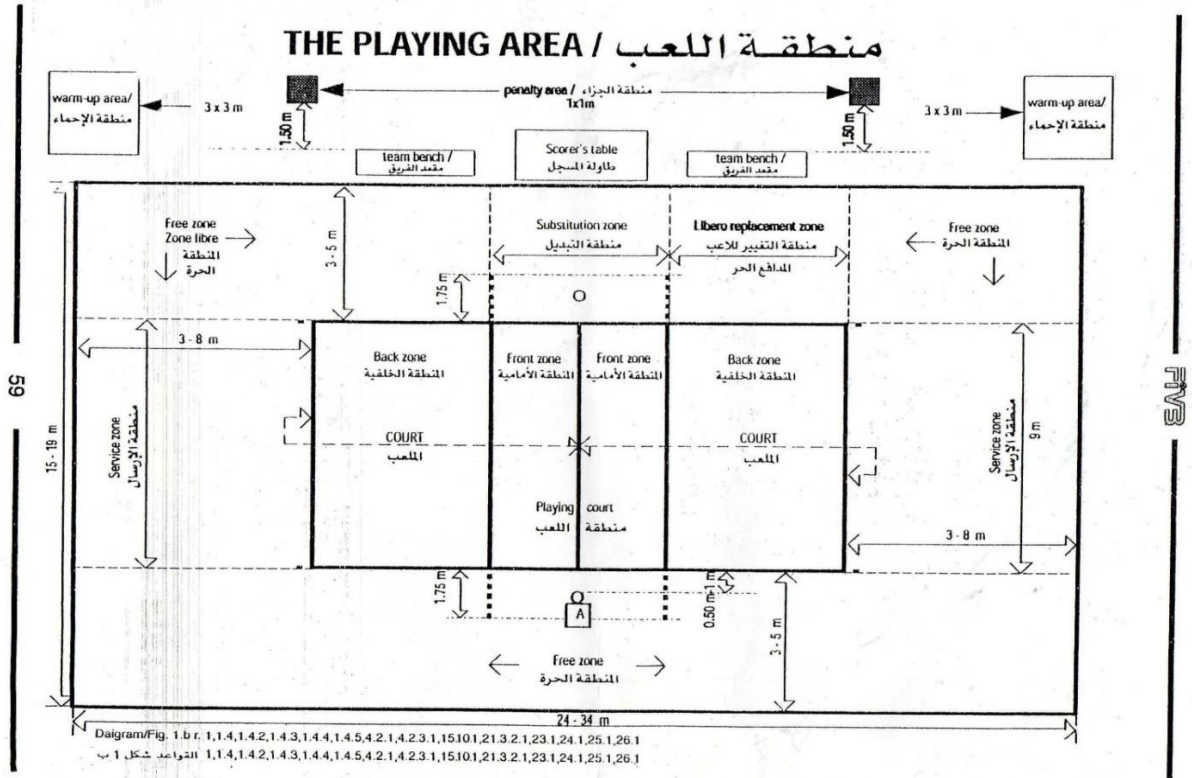
3- تُرسل الكرة من منطقة الإرسال المُحددة.

4- لا يجوز للكرة أن تلمس الشبكة.

5- يُلعب شوط آخر في حالة التعادل.

- مهارات كرة الطائرة :-

- 1- الإعداد.
- 2- الدفاع .
- 3- التمرير من أسفل وأعلى.
- 4- الضربات الهجومية.
- 5- الصّد.
- 6- الاستقبال.



الخبر فينا

الوحده الخامسة : كرة اليد

ملاحظة : (معلومات عامة)

- ملعب كرة اليد :-

ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 40 مترا وعرضه 20 مترا، وينقسم إلى قسمين :-

منطقة المرمى و منطقة اللعب.

* منطقة المرمى : يبعد خط منطقة المرمى ستة أمتار (6م) عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على بعد سبعة أمتار من منتصف خط المرمى وموازي له يسمى خط الرمية الجزائية.

أما منطقة التبديل فتحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4,5 م أمتار من خط المنتصف طول كل منهما 15 سنتم.



- المرمى :-

المرمى : يثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى باتساع ثلاثة (3) أمتار وارتفاع (2) مترين .

- * ويجب أن يكون العارضة والقائمان من الخشب أو أي مادة صناعية مماثلة.
- * يزود المرمى بشبكة بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

- الكرة :-

الكرة : الكرة كروية الشكل تصنع من الجلد الطبيعي أو الجلد الصناعي، يتراوح وزنها بين 425 و 475 غ ومحيطها يتراوح بين 57 سنتم و 60 سنتم أما الكرة التي تستعملها السيدات فيتراوح وزنها بين 325 و 400 غ ويتراوح محيطها بين 54 سنتم و 56 سنتم .

- المباراة :-

المباراة : تتألف المباراة من شوطين (2 شوطين) مدة كل منهما ثلاثون دقيقة (30 د) ويفصل بينهما استراحة لمدة عشر دقائق (10 د) .
إذا انتهت المباراة بشوطها الثاني بالتعادل، يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها خمس دقائق (5 د) أما الشوط الإضافي فمدته خمس (5 د) دقائق أيضا.

- اللاعبين :-

اللاعبون : يتألف الفريق من اثني عشر لاعبا (عشرة (10) لاعبين وحارسا (2) مرمى) ويجب أن يستخدم الفريق حارس مرمى في جميع الأوقات أما عدد الفريق على أرض الملعب، فيجب أن لا يتجاوز سبعة (7) لاعبين (سنة (6) لاعبين وحارس (1) مرمى) في وقت واحد أثناء المباراة.

- طريقة اللعب :-

تلعب كرة اليد ككرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها تمريرها يتم باليد بدلا من القدم. وهدف الفريق هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.
تبدأ المباراة بضربة بداية للفريق في بداية الشوط من على خط منتصف الملعب، ويحق لكل لاعب استلام وتمرير ونقل وتصويب الكرة بجميع أجزاء الجسم ما عدا القدم ولا يحق للاعب عندما تكون الكرة معه أن يتقدم بالمشي أو الجري أكثر من ثلاث خطوات فقط.
أما الهدف فيتم احتسابه عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم.

- أخطاء اللعب :- يحدث أثناء المباريات أخطاء عفوية أو متعمدة وهي :

- 1- إذا ارتكب أحد اللاعبين خطأ على لاعب آخر يعطي فريق هذا اللاعب ضربة حرة.
- 2- ضربة جزاء (بنالتي) إذا ارتكب لاعب خطأ مقصودا ضد لاعب يصوب الكرة إلى مرمى الفريق المنافس ومنعه من محاولة تسجيل هدف .
- 3- كورنر إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب المرمى .
- 4- الرمية الركنية : إذا خرجت الكرة خارج الحدود الجانبية للملعب عن طريق الخصم .
- 5- هيئة التحكيم : يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدان ميقاتي ومسجل .

الخبر فينا

الوحده السادسة : كرة القدم

ملاحظة : (معلومات عامة)

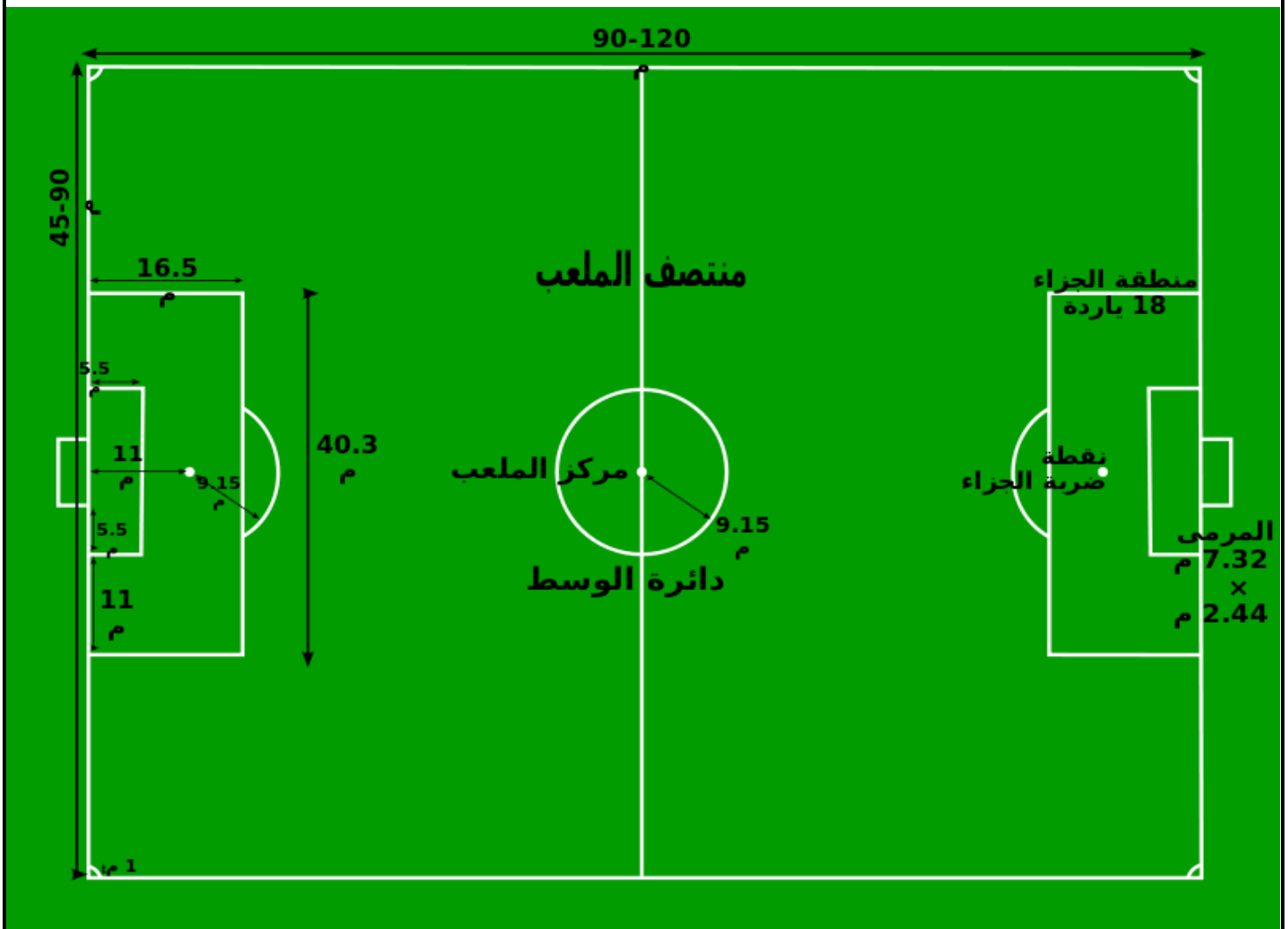
(1) - میدان الملعب:-

الطول في المباريات الدوليه لايزيد عن 120 يارده ولا يقل عن 110 يارده .

والعرض لا يزيد عن 80 ياردة ولا يقل عن 70 ياردة .

وينقسم ملعب كرة القدم الى قسمين متساويين وكل قسم يتكون

من منطقه الرمي , منطقه الجزاء , منطقتي الركلات الركنيه ونصف دائره المنتصف .



(2)- المرمى :-

للمرمى أبعاداً قانونية مصدرها الاتحاد الدولي لكرة القدم؛ حيث يتكوّن المرمى من قائمين عموديين طول كلّ منهما 2.44م، ويضاف إليها عارضة أفقية طولها 7.32م، وتوضع الشباك خلف خط المرمى.

يتمّ تحديد منطقة الجزاء المحيطة بالمرمى عند خطّ نهاية الملعب؛ إذ يرسم خطّان عموديان بزاوية قائمة على خطّ المرمى على مسافة 16.5م من الحافة الداخلية لقائمتي المرمى، ويمتدّ هذان الخطّان داخل الملعب على مسافة 16.5م، ثم يوصلان بخطّ مواز لخطّ المرمى .

(3)- الكرة :-

يجب أن تحمل الكرة عدداً من الصفات المعتمدة حتى تكون صالحة للعب، ومن هذه الصفات أن تكون كروية الشكل، ومحيطها بين 70 و68 سم، ووزنها بين 450 و410 غم، ومصنوعة من مادة مناسبة تصلح للركل وغير مؤذية بشكل كبير في حالات الإصابة المباشرة بالكرة.

(4)- عدد اللاعبين :-

مباريات كرة القدم تلعب بين فريقين، يتكوّن كلّ فريق من 11 لاعباً من ضمنهم حارس المرمى، ويحقّ لكلّ فريق أن يبدّل 3 لاعبين في المباريات الرسمية المعتمدة من قبل اتحاد الكرة المحلي والدولي، وعدد غير محدود من التبديلات في المباريات غير الرسمية والودية .

(5)- حارس المرمى :-

حارس المرمى هو أهمّ لاعب في المباراة؛ نظراً لمهمته في منع إحراز الأهداف في المباراة، كما يمكنه أيضاً لمس الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ولمدة 6 ثوانٍ فقط، ويجب أن يكون الزي الخاص بحارس المرمى مختلفاً عن الزي الخاص بفريقه، وتنطبق عليه باقي الشروط المطبقة على باقي اللاعبين في الملعب.

(6)- وقت المباراة :-

مباراة كرة القدم عبارة عن شوطين، مدة كلّ واحدٍ منهما 45 دقيقة، ما لم يتفق الفريقان على مدة أخرى، وتضاف في نهاية كلّ شوط مدة زمنية تُعرف بالوقت بدل الضائع الذي يتمّ احتسابه عند توقّف اللعب لإصابة أحد اللاعبين، أو حدوث مشاجرة، أو شغب جماهيري، أو أية أحداث أخرى أعاق سير المباراة، وعند التبديلات أيضاً. وهناك فترة استراحة بين الشوطين لا يجوز أن تتجاوز مدتها 15 دقيقة، ومن الممكن أن تمتدّ المباراة إلى أشواط إضافية، مدة كلّ شوط منها 15 دقيقة، وبدون فترة استراحة بينهما عندما تكون المباراة في أدوار خروج المغلوب من البطولة.

(7)- الحُكّام :-

تلعب المباريات بوجود 4 حُكّام؛ حَكَم رئيسي داخل الملعب ويسمى حَكَم السّاحة، وتقع على عاتقه الكثير من الواجبات قبل وبعد المباراة؛ مثل أن يتأكّد من حالة الطّقس السّاندة، ومن أرضية الملعب، وشباك المرمى، والحفاظ على سلامة اللاعبين. كما يوجد أيضاً حَكَمين مُساعدين يُسميان بِحُكّام الزّاية، ومهامهم هي مُساعدة حَكَم السّاحة في احتساب الأخطاء، واحتساب حالات التسلّل. وأخيراً يوجد أيضاً حَكَم رابع موجود خارج الملعب لمُساعدة الحَكَم الرئيسي في اتّخاذ القرارات واحتساب الوقت الضائع من المباراة، والتّبديل مع حَكَم السّاحة لاستكمال المباراة في حالة إصابته، ومن واجبات الحَكَم تنفيذ قوانين اللعبة، واحتساب المُخالفات،

الخير فينا

وضربات الجزاء، وضربات المرمى، والضربات الركنية، ورميات التماس، وإعلان بداية ونهاية المباراة.

(8)- التسلل :-

وُضِعَ قانونُ التسلل أوائلَ القرنِ التاسعِ عشرِ في المدارس، وكان قانوناً صارماً؛ إذ إنَّ اللاعبَ يُعْتَبَرُ مُتَسَلِّلاً عندما يتواجد أمام الكرة فقط، وكان قانون التسلل يتشابه في ذلك الوقت مع قانون لعبة الرغبي. أما حالياً يُطَبَّقُ قانونُ التسلل في حالة أن يكون اللاعبُ في لحظة تمرير الكرة إليه مُتَأَخِّراً عن آخر لاعبٍ للفريق المنافس وليس على نفس الخط.

(9)- حالات وقف اللعب :-

توجد الكثير من الحالات التي يُسَمَحُ لحكم المباراة بوقف اللعب حتى يتسنى علاج اللاعب، أو عمل إسعافات أولية، أو عند حصول الإصابات، أو المشاجرات، أو في حالات الاحتقان الجماهيري الكبير، أو حالات الطقس السيئة كالتلوج والأمطار الغزيرة التي تجعل من أمر إكمال المباراة بشكل طبيعي أمراً مستحيلاً.

(10)- ضربة الجزاء والمخالفات :-

يتم لعب ضربة الجزاء على مسافة تبعد عن حارس المرمى بحوالي 5.50م، وإذا كان وقت المباراة انتهى يتم تمديده لاستكمال ضربة الجزاء، وتُعطى ضربة الجزاء للفريق عندما يتم احتساب خطأ على الفريق الآخر إذا قام أحد اللاعبين بارتكاب خطأ يستوجب الإنذار أو التنبيه، كالإعاقة المتعمدة، ومنع تسجيل هدف مُحقق، واللعب الخشن داخل حدود منطقة الجزاء.

(11)- قانون البطاقات :-

تم استخدام البطاقات الحمراء والصفراء في عام 1970 في دورة الألعاب الأولمبية التي كانت تُقام في المكسيك، حيث يتم إعطاء اللاعب المُخطئ إنذاراً بالبطاقة الصفراء. جاءت فكرة البطاقات بعد قيام أحد الحكام بإعطاء لاعب إنذاراً بالكلام إذ لم يكن هنالك وجود للبطاقات، ولكن اللاعب لم يفهم الإنجليزية التي تحدث بها الحكم، وقام الحكم بطرد اللاعب بعد أن أخطأ في المرة الأولى.

يُنذَرُ اللاعبون بالبطاقة الصفراء في حالات كثيرة، مثل إعاقة استئناف اللعب، وترك الملعب دون استئذان من الحكم، وارتكاب سلوك غير رياضي، والاعتراض على قرار الحكم قولاً أو فعلاً.

الحالات التي تستوجب الطرد هي الحالات التي يحصل فيها عنف مُبالغ به من قبل اللاعبين، أو افتعال المشاكل والمشاجرات التي تؤثر على سير المباراة، أو الحصول على بطاقة صفراء ثانية، أو التعمد في منع هدف مُحقق للفريق الخصم عن طريق اعتراض الكرة باليد.

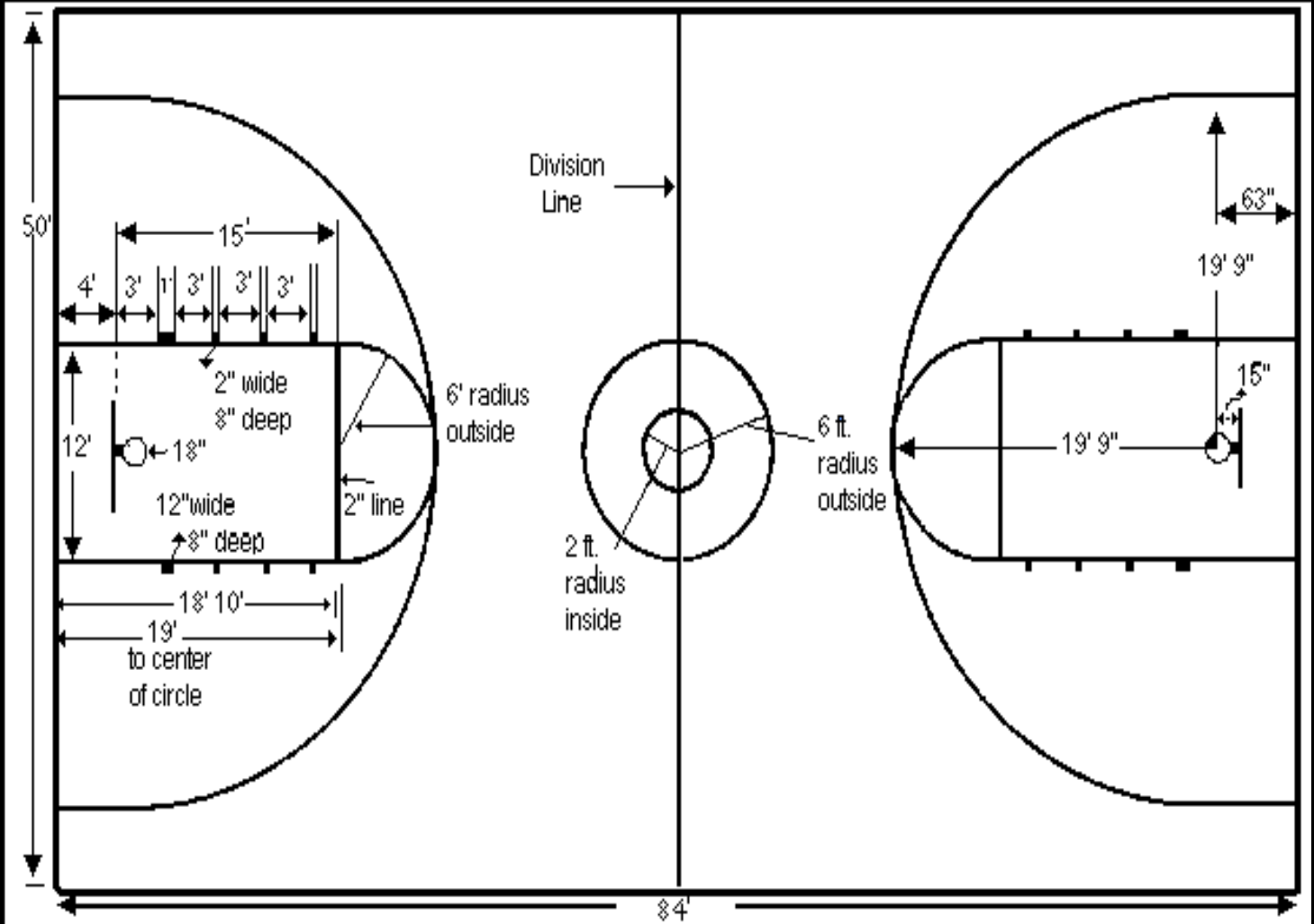
الوحدة السابعة: كرة السلة

ملاحظة : (معلومات عامة)

(1)- مواصفات ملعب كرة السلة :-

يكون الملعب على هيئة مستطيل يتراوح طوله من 28 إلى 30 متر و عرضه من 15 إلى 18 متر و يحتوى على دائرة كبيرة فى منتصف الملعب قطرها يصل إلى 7.2 متر و يقسمها من نقطة المنتصف خط أبيض لا يتجاوز عرضه أكثر من 5 سم و بالنسبة لأرقام اللاعبين فإنها تبدأ من رقم 4 إلى رقم 12 .

* يقع في كل طرف من الملعب سلة معلقة تكون على شكل دائري، وترتفع عن أرض الملعب ثلاثة أمتار و خمسة سم (3.05 سم)، ويبلغ قطرها خمسة وأربعين (45) سنتيمتراً.



(2)- عدد أشواط كرة السلة :-

تقسم مباراة كرة السلة إلى أربعة أشواط، فتكون مدة كل شوط عشر دقائق، ويأخذ اللاعبون بين كل شوط من الأشواط الأربعة حوالي دقيقتين للاستراحة، كما يتم تبديل الأماكن بين الفريقين، أي يذهب كل فريق مكان خصمه، كما يكون هنالك حكم يقوم بحساب الفترة الزمنية للعب، وهي الفترة الفعلية للمباراة، أي الوقت الذي يتم فيه لعب اللاعبين.

أما بالنسبة للوقت الآخر والذي يتم التوقف فيه عن اللعب بإصابة أحد اللاعبين، أو وقت الاستراحة، يقوم الحاكم بوقف الساعة الرقمية، حتى لا يتم احتساب أي وقت إضافي لم يتم اللعب فيه، وفي نهاية المباراة في حال تعادل الفريقان، يقوم الحكم بتمديد الوقت لخمس دقائق أخرى. فلعبة كرة السلة في أغلب الأوقات لا تأخذ وقتها الفعلي، وإنما يتم تمديده، فقد يصل إلى ساعتين.

(3)- عدد اللاعبين :-

يتكون كل فريق من خمسة لاعبين أساسيين؛ فيما يجلس سبعة آخرين على مقاعد الاحتياط، ولا تحدد التبديلات بعدد معين من اللاعبين، ولكن تتم فقط عند توقف اللعب، ويشرف المدرب على الفريق، ويضع الخطط، بوجود المدرب المساعد، ومدير الفريق، والإحصائي، والطبيب، ومدرب اللياقة البدنية.

(4)- حكام المباراة :-

تتولى إدارة المباريات في لعبة كرة السلة مجموعة من الحكام؛ وهم: حكم أول، وحكم ثانٍ، وميقاتي، ومسجل، وميقاتي ثلاثين ثانية، والقوانين في لعبة كرة السلة، تحفظ حدود اللاعبين مع الحكام، وحدود مدربيهم أيضاً، ويتم اختيار الحكم بناءً على خبرته ونزاهته أيضاً.

(5)- المخالفات :-

نذكر بعض صور تلك المخالفات في هذه اللعبة في ما يأتي :

- ضرب الكرة باليد وهي مقبوضة.
- ركل الكرة بالقدم عمداً.
- خروج الكرة خارج حدود الملعب.
- إرجاع الكرة إلى المنطقة الخلفية للفريق.
- السيطرة على الكرة لمدة تتجاوز الثلاث ثوانٍ، في المنطقة المحرمة للفريق الخصم.
- ملامسة خطوط الملعب عند قذف الرميات الحرة مثلاً.

(6)- الأخطاء :-

- الخطأ على مدرب الفريق : ومن ذلك دخوله أرض الملعب، دون سماح الحكم بذلك.
- الخطأ الشخصي : هو الخطأ الذي يقوم به اللاعب نتيجة احتكاكه مع اللاعب الآخر.
- الخطأ الفني : ويكون نتيجة مخالفة اللاعب قوانين اللعبة.

(7)- نتيجة المباراة :-

تتقرر نتيجة المباراة، بفوز الفريق الذي يحرز أكبر عددٍ من النقاط، في سلة الفريق الآخر، ولا تشمل تلك النقاط، النقاط غير المحسوبة؛ كالأهداف المُسجلة بمخالفة من المخالفات السابقة لقانون اللعب، أو أن يتم تسجيل نقاط، بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بثوانٍ معدودة؛ فيما تُحسب النقاط بالطريقة الآتية :

- نقطة واحدة عند تسديد الكرة، من رمية حرّة واحدة على السلة.

- نقطتان عند إدخال الكرة، من داخل منطقة القوس.

- ثلاث نقاط عند إدخال الكرة، من خارج منطقة القوس.

الوحدة الثامنة : التنس الأرضي

ملاحظة : (معلومات عامة)

(1)- معلومات عن اللعبة :-

تعتبر اللعبة ثاني أكثر الرياضات شهرة وأكثرها شعبية في العالم بعد لعبة كرة القدم. فإن لعبة التنس الأرضي لعبة تاريخية عريقة كانت حصراً على الطبقة الراقية الملكية أي غير مسموح لعامة الشعب بلعبها وغير مسموح لأي أحد أن يلعبها إذا لم يكن من الطبقة الراقية، وسميت لعبة التنس الأرضي بعدة أسماء منها (لعبة الملوك) و (اللعبة البيضاء) .

(2)- قوانين لعبة التنس الأرضي :-

- يتم لعبها عادة في ملاعب خارجية في الهواء الطلق ويمكن أيضاً أن يتم لعبها في ملاعب داخلية مغلقة .
- يستطيع أن يلعب لعبة التنس الأرضي شخصان أو أربعة أشخاص ويحمل كل منهما مضرباً خشبياً بيضاوي الشكل .
- الهدف من لعبة التنس الأرضي تسجيل النقاط والأهداف عن طريق إرسال الكرة إلى منطقة الخصم .
- الخطأ في لعبة التنس الأرضي يحدث عندما تخرج الكرة إلى خارج الملعب ويرتكب اللاعب الذي يقوم بإرسال الكرة خطأ قديمي وذلك عندما يقوم بتخطي خط البداية أو عن طريق تغيير وضعه سواء كان ذلك عن طريق الجري أو المشي قبل ضرب الكرة خلال قيامه بضربة الإرسال، إذا أخطأ اللاعب مرتين فإن خطأه يسمى (خطأ مزدوج) .
- مع العلم أنه لا يوجد وقت محدد تنتهي فيه لعبة التنس الأرضي وإنما ينتهي وقت اللعبة عندما يقوم أحد اللاعبين بإنهاء المباراة لصالحه عن طريق إحراز نقاط أكبر من اللاعب الآخر .
- يستطيع الحكم أن يقوم بتوقيف اللعب لأي فترة من الوقت إذا كان يرى أن ذلك ضرورياً ولازماً وأن الأمر يستدعي ذلك لأي ظرف من الظروف الخارجة عن إرادة اللاعبين .

(3)- أبعاد ملعب التنس الأرضي :-

- إذا كانت المباراة فردية أي إذا كانت اللعبة يلعبها إثنان فقط فإن ملعب التنس الأرضي يبلغ طوله 79 قدماً أي ما يعادل 23.77 متراً، ويبلغ عرضه 27 قدماً أي ما يعادل 8.23 متراً .
- أما إذا كانت المباراة جماعية أو زوجية أي إذا كانت اللعبة يلعبها أربعة لاعبين فإن ملعب التنس الأرضي يبلغ طوله 36 قدماً أي ما يعادل 10.97 متراً .
- ويفصل الملعب من المنتصف شبكة يبلغ ارتفاعها ثلاث أقدام أي ما يعادل 91.4 سنتيمتراً وعند طرفيها ثلاث أقدام ونصف القدم أي ما يعادل 1.06 متراً .
- الكرة التي يتم اللعب بها تكون مطاطية وخفيفة ويتراوح قطرها بين 6.35 سنتيمتراً و 6.67 سنتيمتراً، ويتراوح وزنها بين 56.7 غراماً و 58.5 غراماً .

-- مقومات لعبة التنس الأرضي :-

- * الملعب: مستطيل، ومقسم إلى نصفين، ويبلغ طوله 79 قدماً، أما عرضه فيبلغ 27 قدماً.
- * الكرة: تكون مطاطية مكنسة باللباد وخفيفة، ويتراوح قطرها بين 6.35 سم إلى 6.67 سم، أما وزنها فيتراوح ما بين 56.7 غم، و58.5 غم.
- * الشبكة: تقسم الملعب إلى نصفين، ويبلغ ارتفاعها ثلاثة أقدام، وهي معلقة بسلك أو حبل، ويوجد شريط رفيع في الوسط لشد الشبكة.

(4)- عدد أشواط لعبة التنس الأرضي :-

يبلغ عدد أشواط اللعبة 6 أشواط، الـ 6 أشواط يسمو مجموعة، اللاعب الذي يفوز بمجموعتين يعتبر هو الفائز في المباراة، مع العلم أن الشوط الواحد يتكون من 4 نقاط للفوز، بشرط أن الذي يفوز بالشوط يتقدم بفارق نقطتين عن منافسه.

-- كيفية احتساب نقاط لعبة التنس :

حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الفوز في مباراة التنس عليه أن يحقق أربع نقاط، وتظهر قائمة نتائج مباراة لعبة التنس على النحو الآتي (Love)، 15، 30، 40، (Game)، ويمثل Love النقطة صفر والتي يبدأ بها كل لاعب في المباراة، وفي حال تحقيق اللاعب لنقطة واحدة فتتحول نتيجته إلى 15 على قائمة نتائج المباراة، وفي حال تحقيقه لنقطة ثانية فتتحول نتيجته إلى 30، وعند تحقيقه للنقطة الثالثة تصبح نتيجته 40، ويعتبر فائزاً في اللعبة عند تحقيقه للنقطة الرابعة.

-- النقاط :-

تبدأ لعبة التنس برصيد 0 لكل لاعب، وعند تسجيل أول نقطة يصبح الرصيد 15 ويسمى (Love)، وبعد تسجيل النقطة الثانية يصبح الرصيد 30، وبعد النقطة الرابعة يصبح الرصيد 40، وفي حال وصول اللاعبين معاً إلى 40 فإن النتيجة تسمى التعادل (Deuce)، وبعد ذلك يفوز اللاعب الذي تزيد نقاطه على نقاط خصمه بنقطتين متتاليتين في ذلك الشوط، ومن الجدير بالذكر أنه في مباريات الرجال يجب على اللاعب الفوز في ثلاثة أشواط من أصل خمسة، أما في مباريات النساء يجب الفوز بشوطين من أصل ثلاثة.

-- خسارة النقاط :-

- * يخسر اللاعب نقطة في إحدى الحالات الآتية:
- * الفشل في ضرب الكرة فوق الشبكة قبل لمسها للأرض وارتدادها مرتين في منطقة اللاعب.
- * صد الكرة مع خروجها من حدود منطقة الخصم.
- * ضرب الكرة داخل الشباك. ضرب الكرة مرتين متتاليتين.
- * لمس المضرب أو جسم اللاعب للشبكة. التعدي على منطقة الخصم ولمسها.
- * قذف المضرب أثناء ضرب الكرة.

(5)- عدد حكام لعبة التنس الأرضي :-

يوجد 12 حكماً، منهم حكماً رئيسياً والحكام الباقين يكونوا موزعين على الشبكة والخطوط وخطاً القدم.



(ميدان التنس الأرضي)

الوحدة التاسعة : تنس الطاولة

ملاحظة : (معلومات عامة)

(1)- طاولة وكرة تنس الطاولة :-

تبلغ مساحة طاولة التنس 2.7 * 1.5 متراً، وتكون مستطيلة الشكل وخضراء اللون أو في بعض الأحيان تكون زرقاء أو سوداء أو برتقالية، ويكون في وسط الطاولة خطّ فاصلٍ يقسمها إلى قسمين اثنين يمثل كلّ منهما منطقة اللاعب الواحد، ويكون ارتفاع الشبكة 15.25 سم، ويبلغ طول مضرب كرة الطاولة في العادة حوالي 15 سم، وتختلف كرة التنس عن كرة المضرب من حيث القطر حيث يبلغ قطرها تقريباً 40 ملم، وهي كرة تتميز بالخشونة والتجفيف والخفة وتصنع من السليوليد.

(2)- القواعد العامة للعبة تنس الطاولة :-

يوجد العديد من القوانين التي تخضع لها لعبة تنس الطاولة، وهي كما يأتي :-

* يكون اختيار موضع كل لاعب خلف الطاولة، وترتيبه برمي قطعة معدنية.

* يتم تغيير ترتيب ضرب الكرة بعد تسجيل خمس نقاط، وتُمنح نقطة كجائزة عندما يتمّ إنهاء ضرب الكرة، ثمّ يُصبح مُتلقي الكرة هو المُلقّي لها، ويصبح مُلقّي الكرة الأول هو المُتلقي، وهكذا، ويتمّ تغيير ترتيب أدوار ضرب الكرة بعد إتمام كلّ خمس نقاط.

* ينتهي تبادل اللاعبين لضرب الكرة بعد انتهاء كلّ جولة في حال كانت اللعبة مُكوّنة من أكثر من جولة، وفي الجولة الحاسمة للمباراة يُغيّر اللاعبون دورهم في حال حصل أحدهم على عشرة نقاط.

* تحسم نتيجة لعبة تنس الطاولة بأفضل جولتين من أصل ثلاث جولات.

(3)- تسجيل النقاط :-

يفوز اللاعب بمباراة تنس الطاولة عندما يُسجّل واحد وعشرين نقطة أولاً، وفي حال سجّل كلا اللاعبين عشرين نقطة؛ يجب على اللاعب أن يحصل على نقطتين للفوز، ويمكن اكتساب نقطة للاعب عندما لا يستطيع الخصم ضرب الكرة بالمضرب فوق الشبكة، وعلى الجانب الآخر من الطاولة.

(4)- ضربات الكرة :-

تبدأ اللعبة بإطلاق الكرة من خلال ضربها بالمضرب إلى خارج حدود الطاولة، أي إلى جهة طرف اللاعب الآخر، كما يُعتبر تدوير الأصابع أو فرك الكرة بظهر المضرب أمراً غير قانونياً، ويجب ضرب الكرة حتى تسقط في ملعب مُتلقي الكرة مباشرة عبر المرور فوق أو حول الشبكة.

(5)- كيفية لعب تنس الطاولة :-

تتم اللعبة الفردية في تنس الطاولة بين خصمَيْن؛ أي لاعبٍ مقابل لاعبٍ، أما اللعبة الجماعية، فتتم بين فريقَيْن، كل فريقٍ منهما مكون من لاعبين اثنين، ويبدأ اللعب بضرب أحد اللاعبين كرة صغيرة تسمى كرة التنس باستخدام المضرب الذي يحمله بيده، وهو مخصص لهذه اللعبة، ويكون ذلك على طاولة التنس الواقعة بينهما، وتعد هذه الطاولة أرضية الملعب، ويتوجب على اللاعب الواقف على الطرف الآخر أن يصد تلك الكرة بمضربه، ويُعيدّها إلى الطرف الآخر، وهناك آلية معينة لطريقة اللعب، وشروط خاصة لتسجيل النقاط، والفوز بالشوط الواحد .

(6)- آلية اللعب :-

إنَّ آلية لعب تنس الطاولة تكون كما يأتي :

- اللعبة مُكوَّنة من عددٍ فرديٍّ من الأشواط، وحتى يُحقِّق أحد الطرفين الفوز على الآخر فيجب أن يفوز في نصف عدد الأشواط المُقرَّرة في اللعبة، بالإضافة إلى شوطٍ آخر إضافيٍّ، فمثلاً إن كان عدد الأشواط خمسة، فيمجرّد فوز اللاعب بثلاثة منها فستكون نتيجة اللاعب الآخر صفراً، عندها تُنهي المباراة، ولا تُكمل الأشواط الخمسة، وإن استمرَّ الطرفان بالتعادل، فسيكملان اللعب، حتّى وصولهما إلى الشوط الخامس، وهو شوط التعادل، علماً بأنَّ عدد الأشواط المُقرَّر عادةً هو سبعة .

- الفوز بالشوط الواحد يكون عن طريق تسجيل إحدى عشرة نقطةً للاعب، ولكن إن تعادلا عشر نقاطٍ لعشر، فإنّه على اللاعب حتّى يُحقِّق الفوز بالشوط أن يُسجِّل نقطتين متتاليتين، وسيستمرَّ الشوط حتّى يسجِّل أحدهما نقطتين متتاليتين، وبهذا تكون النتيجة هي حصول اللاعب على اثنتي عشرة نقطةً مُقابل عشر نقاطٍ للاعب المُقابل، ولكن إن تعادلا بإحدى عشرة نقطةً لإحدى عشرة نقطةً، هنا يجب أن يحصل اللاعب على ثلاث عشرة نقطةً مُقابل إحدى عشرة نقطةً حتّى يفوز، وهكذا .

- عند نهاية الشوط تبدأ الاستراحة، ومدّتها أقلّ من دقيقتين، وفيها يذهب اللاعب إلى مدرّبه، أو إلى الكرسي، ويتوجّب عليه أن يترك مضربه على الطاولة، وتحديد المكان الذي سيلعب فيه اللعبة القادمة بعد هذه الاستراحة، حيث تُبدّل أماكن اللعب، وينتقل الإرسال إلى اللاعب الآخر، ويحدث ذلك في كلّ شوطٍ؛ أي في كلّ شوطٍ ينتقل الإرسال إلى لاعبٍ آخر، وتُبدّل الأماكن .

- عند لعب الشوط الفاصل، يجب بعد تسجيل خمس نقاط أن يبدّل كلا اللاعبين مكانهما؛ حيث ينتقل كلّ منهما مكان اللاعب الآخر، وهذا الأمر فقط عند لعب الشوط الفاصل، ولا يتمّ في الأشواط العادية .

(7)- تسجيل النقاط :-

تُحتسب نقطة للاعب تنس الطاولة في الحالات الآتية :

- الإخفاق في صدّ الكرة : عندما يضرب اللاعب الكرة، يجب على اللاعب الآخر أن يصدّها؛ بحيث يُعيدّها إلى اللاعب مرّةً أخرى، ويبقيان على تلك الحال حتّى يُخفق أحدهما بصدّ الكرة، أي أنّ الأصل في هذه اللعبة أن يُعيد كلّ منهما الكرة للآخر، عن طريق صدّها بطريقة تجعل الكرة تُعاد إليه مرّةً أخرى، على أن تكون عملية الصدّ بالمضرب، شرط إمساكه باليد المُخصّصة لحمله.

- أخطاء اللاعب : عندما يرتكب أيّ من اللاعبين خطأ أثناء اللعب، فإنّ ذلك يتسبّب باحتساب نقطة للاعب الآخر، وهذه الأخطاء هي:

- عدم ضرب الكرة أرضية الخصم.
- ضرب الكرة أرضية الخصم مرّتين.

- إصابة اللاعب أرضيته عند إرساله الكرة.
- ضرب الكرة مرتين.
- ملامسة الكرة لأشياء أخرى غير المضرب، وأرض الخصم.
- صد الخصم الكرة قبل أن تضرب أرضيته.
- الإمساك بالطاولة، أو تحريكها، أو وضع اللاعب جسمه عليها.
- احتضان الشبكة للكرة عند ضربها.

- أخطاء إرسال الكرة: الإرسال هو ضرب الكرة للمرة الأولى؛ حيث يجب على اللاعب أن يرفع الكرة بيده الحرة، التي لا يمسك بها المضرب، وتكون يده مفتوحة ومسطحة، ثم يضربها، ولكن إن لم يُصَبِّها عند رفعها، فإنه يُعدّ خطأ في الإرسال، كما يجب أن يكون إرسال الكرة من خارج إطار الطاولة، وهناك خطأ لا تُحتسب نقطة عليه، وهو أن تضرب الكرة الشبكة عند إرسالها للمرة الأولى، وتصل الخصم أي اللاعب المُستقبل، عندها يُعيد اللاعب الإرسال.

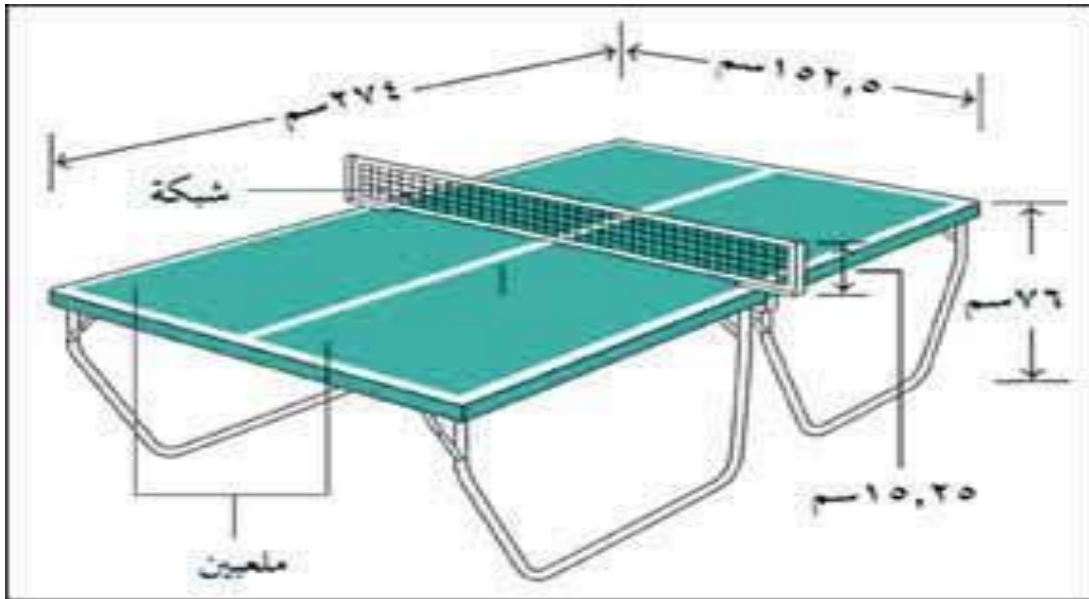
(8)- أرضية اللعب :-

إنّ الأرضية التي يلعب عليها اللاعبون هي عبارة عن طاولة مُستطيلة، ترتفع عن الأرض حوالي 76سم، وطولها 274سم، وعرضها 1.5م تقريباً، ويتوسط هذه الطاولة خط مستقيم يقسمها نصفين، يبلغ عرضه 2 سم، ويكون طوله مماثلاً لعرض الطاولة؛ أي 1.5م، ويعلو هذا الخط شبكة يبلغ ارتفاعها 15.25سم .

(9)- فوائد لعب تنس الطاولة :-

لتنس الطاولة فوائد عديدة للإنسان؛ حيث تعود عليه بفوائد صحيّة ونفسية، ومن هذه الفوائد :

- تحسّن اللياقة البدنية، والصحة العامة للجسم.
- لا تتطلب مجهوداً بدنياً قاسياً.
- يمكن لمختلف الأعمار لعبها.
- تحسّن ذهن الإنسان، وثبقيته سليماً.
- لا تتطلب الكثير من النفقات.



(طاولة كرة تنس طاولة)

الوحدة العاشرة : رياضة الريشة الطائرة

ملاحظة : (معلومات عامة)

(1)- ملعب تنس الريشة :-

ملعب تنس الريشة إن الملعب التي تقام عليه مباريات تنس الريشة للمحترفين يبلغ عرضه 1،6 متر و طوله 13،4 متر. وتقسيم الشبكة الملعب إلى نصفين متساويين. و تصنع الكرة (الشتلكوك) من ريش جناح الإوزة و يتكون من 16 ريشة وتزن ما بين 4،74 إلى 5،50 جرام. يُلعب أو يُضرب الشتلوكوك بواسطة مضرب ، وقد يختلف وزن و شكل المضرب ولكن يجب أن لا يتجاوز طول إطاره الإجمالي 680 ملليمتر وعرضه الإجمالي 230 ملليمتر.

(2)- طريقة لعب رياضة الريشة الطائرة :-

تتألف كل مباراة من 3 أشواط ، كل شوط يجب ان ينتهي بتسجيل 21 نقطة ، وكل نقسطة تسجل بنهاية أي تبادل الريشة ، فعند التبادل يقف المستقبل او المرسل باتجاه قطري ، فإذا فقد احد الطرفين الإرسال فإنه يتحول للطرف الآخر وتحتسب له النقطة.

في الفردي يقف المرسل إذا كان نتيجته رقماً زوجياً علي الجهة اليمني اما إذا كانت رقماً فردياً يقف علي الجهة اليسري.

في الزوجي يستمر اللاعب بالإرسال دون تغييره إذا ربح الفريق المستقبل التبادل ولكنه يجب تغيير جهة الإرسال ويرسل ضد لاعب مختلف في كل مرة ، اما إذا ربح الفريق المستقبل التبادل فإن اللاعب الموجود علي الجهة اليمني هو من يرسل بشرط ان تكون النتيجة الجديدة رقماً زوجياً ، اما في حاله إذا كانت رقماً فردياً يكون اللاعب الموجود علي الجهة اليسري هو من يرسل ، بحيث يحدد الاتجاه الذي سوف يرسل منه اللاعب في اول التبادل.

يجب ان تتخطي الريشة عند الإرسال الحد الأدنى لمنطقة المخصصة للإرسال ، فغذا سقطت قبل الخط فيعتبر هذا خطأ.

إذا انتهت المباراة بالتعادل 20-20 فتستمر المباراة حتي يستطيع احد اللاعبين التقد بفارق نقطتين مثل 22-24 وكحد أقصى 30.

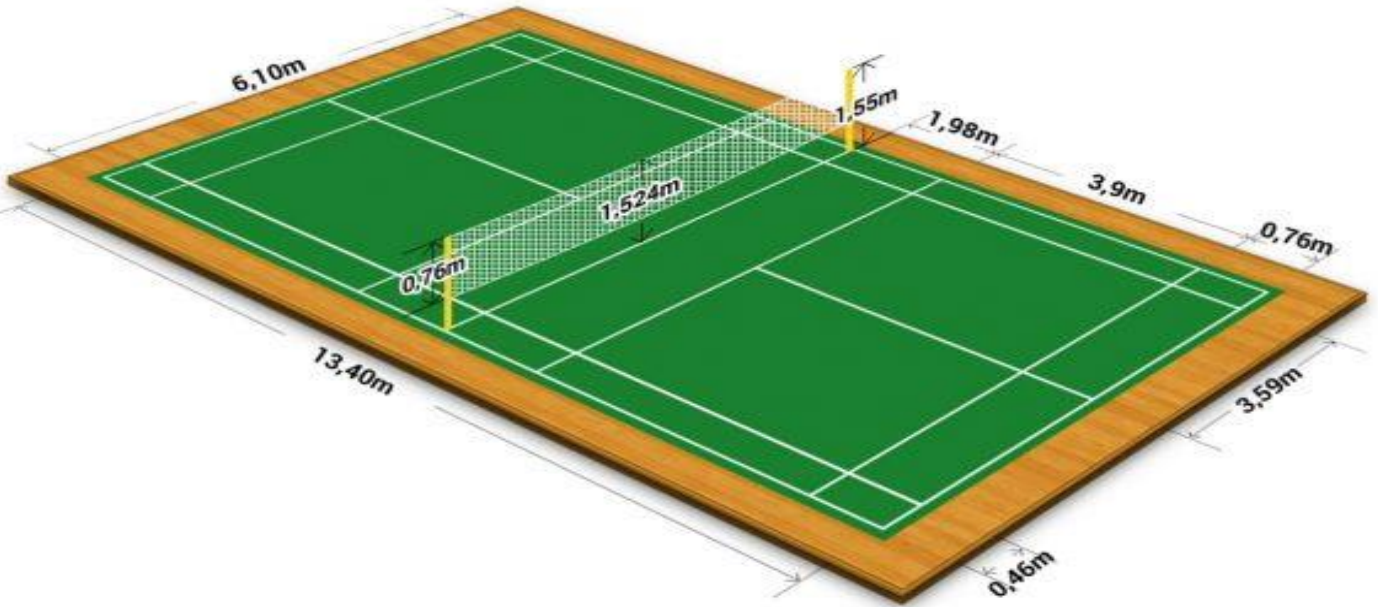
في المبارات الرسمية يجري قرعه في بداية المباراة بين الفريقين فالفائز بها يكون ل مطلق الحرية في اختيار الإرسال والجهة التي يريدتها من الملعب ، ويحصل الطرف الآخر علي الخيار المتبقي ، اما في المبارات الغير رسمية تضرب الريشه إلي الاعلي والمكان الذي تلامس فيه الريشة يفوز صاحبه بالقرعه.

(3)- أخطاء رياضة الريشة الطائرة :-

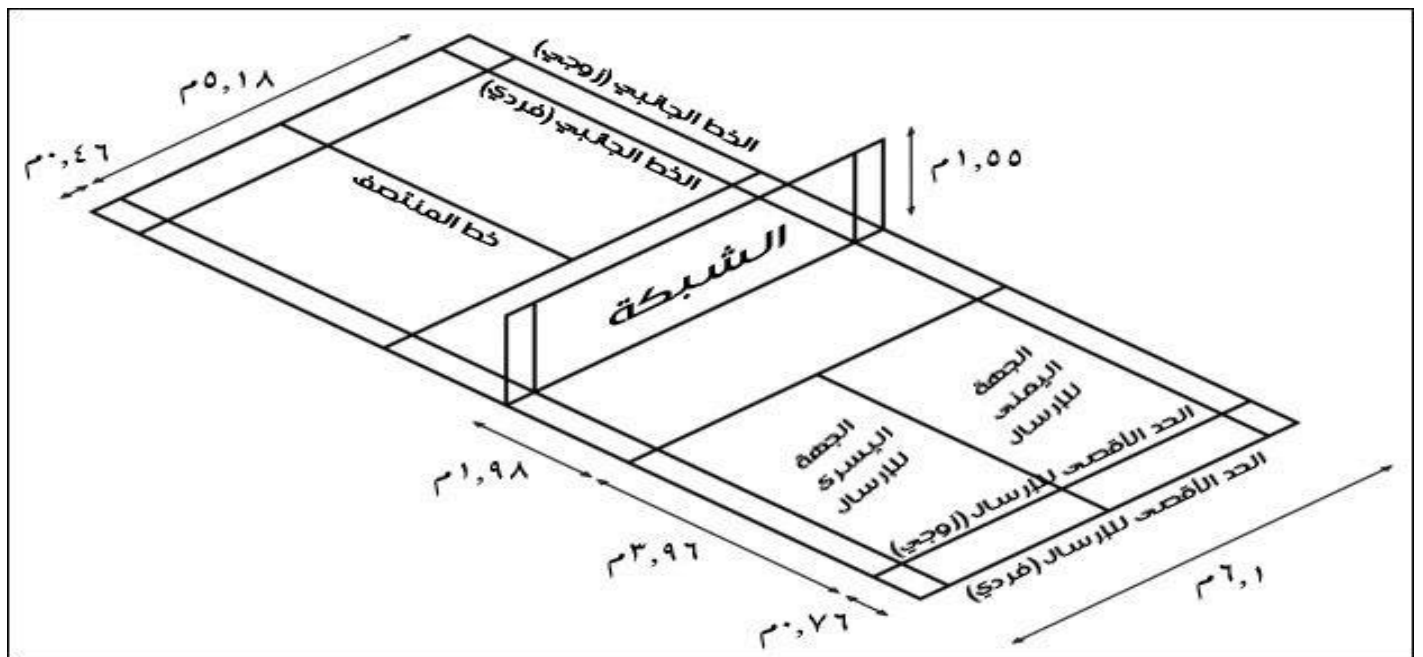
ليس طريقة الحصول علي نقطة من خلال ضرب اللاعب الريشة من فوق الشبكة ولا مست الأرض داخل ملعب الخصم هي الطريقة الوحيدة فقط بل إذا ارتكب الخصم خطأ فيحصل علي نقطة الطرف الآخر.

- الخطأ هو فشل الخصم في إعادة الريشة من فوق الشبكة إلي ملعب الخصم.
- خطأ قد يرتكبه اللاعب الذي يرسل الريشة إذا كان رأس المضرب لا يشير إلي الاسفل وقت الإرسال.
- عدم استطاعه المستقبل ولا المرسل رفع قدميه قبل ضرب المرسل الريشة.

- يجب علي المرسل ان يضرب رأس الريشة ثم ضرب الريشة نفسها سواء من الراس او من الريش.
- اي تجاوز في ضرب الريشة يعتبر خطأ فهي تضرب مره واحده فقط لكي تتجاوز الشبكة وإذا لامست الريشة سقف الصالة يعتبر خطأ أيضاً.



(ملعب الريشة الطائرة)



(الخير فينا)

أعداد : صهيب الخطيب و أبراهيم شلول

الوحدة الحادية عشر : طرق تنضيم الدورات الرياضية

ملاحظة : (معلومات عامة)

(أ) - من أهم طرق تنظيم الدورات الرياضية الطرق التالية:

- 1- طريقة خروج المغلوب.
- 2- طريقة الدورى.
- 3- طريقة المزج.
- 4- طريقة التحدى.
- 5- طريقة التمايز.

- طريقة خروج المغلوب -

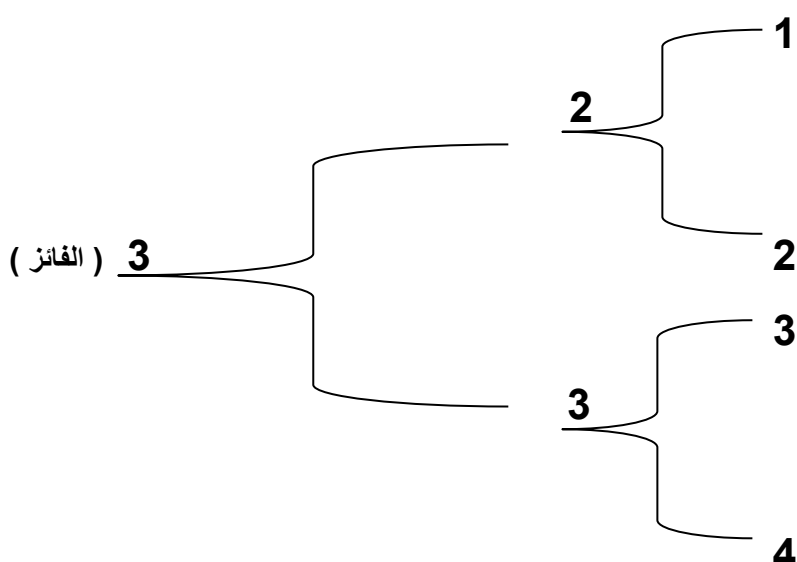
هناك نوعين لطريقة خروج المغلوب:

- أ- خروج المغلوب من مرة واحدة.
ب- خروج المغلوب من مرتين.

*** خروج المغلوب من مرة واحدة :**

تتميز هذه الطريقة بأن الفرد أو الفريق الذى يتبارى على اساسها يستمر مشتركاً فى المباريات حتى يهزم وفى أول مرة يهزم فيها يخرج من المباريات نهائياً وتسمر المباريات على هذا النمط حتى تسفر عن فائز واحد هو الفائز بالدورة.

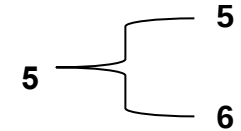
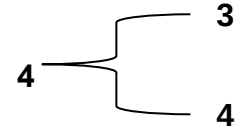
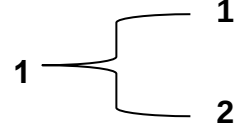
1- طريقة تنظيم دورة بطريقة خروج المغلوب من مرة (المثال لعدد 4 أفراد) .



**** هذا وتستمر المباريات (منتظمة) إذا كان عدد الفرق المشتركة هو 2 أو 4 أو 8 أو 66 أو 32 وهكذا (أى قوة من قوى الرقم 2) .**

**الاستبقاء :

إذا لم يسكن عدد المشتركين في الدورة بشكل قوة من قوى الرقم 2 فإن جدول المباريات لا يسير منتظما ، أى لا ينتج فى كل دور عددا زوجيا من الفرق فيتعذر جميعها فى أقواس واستمرار سير المباريات منتظمة للنهاية فإذا كان عدد الفرق 6 مثلا كما فى الشكل التالى فإن الدور الأول يسفر عن ثلاثة لاعبين هم 1 ، 4 ، 5 ، وبذلك يتعذر اختيار من يبدأ الدور الثانى منهم فهل يلعب 1 مع 4 أم مع 5 أم يلعب 4 مع 5.



(مهم للفهم)

لذلك وجدت قاعدة الاستبقاء وهذه القاعدة تخص الدور الأول من الدورة فقط فهي الاجراء الذى يتبع فى الدور الأول حتى ينتج عددا منتظما للدور الثانى يكون من قوى 3 بذلك تستمر الدورة منتظمة حتى الدور النهائى.

ولكى نحصل على عدد من يستبقون من الدور الأول فإننا نطرح عدد المشتركين فى الدورة من أقرب قوة للرقم 2 مثلا إذا كان عدد المشتركين فى الدورة 13 يجب عدد المستبقين فى الدور الأول كالتالى:
أقرب قوة للرقم 2 من الرقم 13 و 16 فيكون عدد المستبقين هو $(16 - 13) = 3$ ومعنى أن يستبقى ثلاثة لاعبين من الدور الاول هو ان يشترك عشرة لاعبين فقط فى هذا الدور ويتبارى العشرة لاعبين مع بعضهم ازواجا كما سبق شرحه فيهمز منهم خمسة والمنتصرون للدور الثانى وينضم الثلاثة المتبقون للخمسة المنتصرين فيكون عدد افراد الدور الثانى ثمانية ومن هنا تسير الدورة بانتظام.

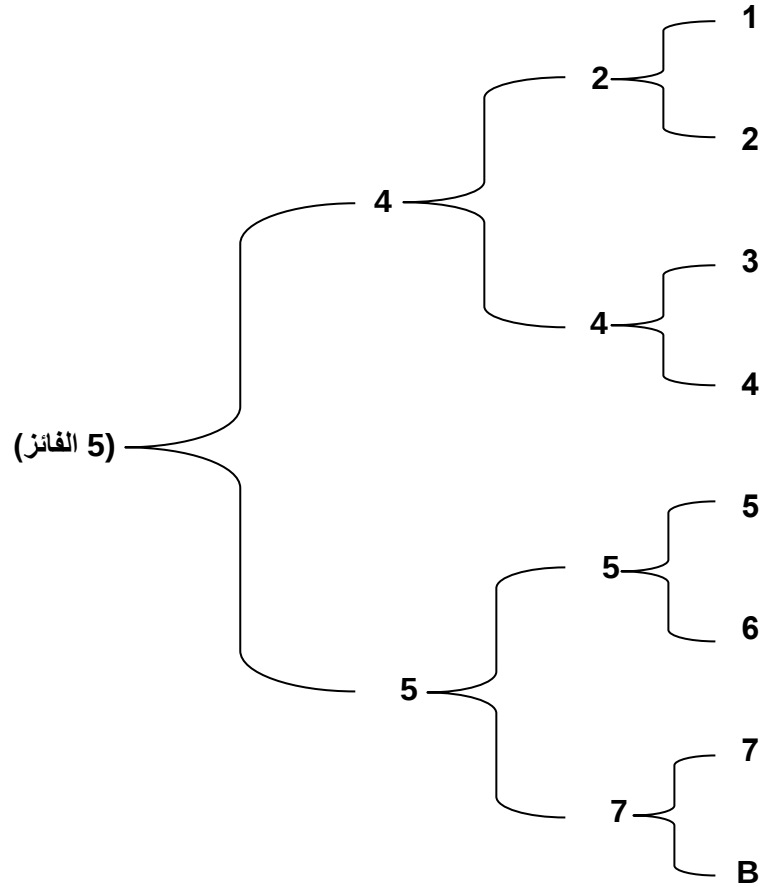
(مثال)



الخير فينا

(عدد المشتركين = 7) (أقرب عدد للقوى رقم 2 هو 8) (8 = 7 - 1) يستبقى لاعب من الدور الاول)

عدد المباريات = عدد الفرق المشاركة - 1 = (7 - 1) = 6 مباريات



****عدد مباريات الدورة :**

إن عدد مباريات الدورة من مبدئها حتى نهايتها في طريقة خروج المغلوب من مرة يساوى عدد الفرق المشتركة ناقص 1 ، فإذا كان عدد الفرق المشتركة 19 19 فريقاً يكون عدد مباريات الدورة هو 19 - 1 = 18 مباراة.

* خروج المغلوب من مرتين:

تتميز هذه الطريقة من التنظيم بأن المتسابق يستمر مشتركاً في مبارياتهم حتى يهزم مرتين وبذلك فهي تعطى المشترك في الدورة فرصة أكبر من طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ليعبر عن قدرته ومستواه ، كما أن فرص الفوز عن طريق حسن الحظ أو التوفيق تكون أقل.

ستستخدم هذه الطريقة إذا كان في الوقت متسع لمزيد من المباريات عن الطريقة السابقة كذلك إذا كان المطلوب هو تحديد المركزين الأول والثاني كأساس للدورة.

- سير المباراة:

- 1- يرسم الجدول أولاً ثم توزع الفرق عليه أما بالقرعة أو حسب ما يترأى للمنظم كما سبق شرحه في الطريقة السابقة وليكن التوزيع كما في الجدول 1 ثم ب ثم ح حتى ط.
 - 2- يتبارى كل فريقين يجمعهما قوس واحد حسب ترتيب الجدول أي أن يلعب ب ، ج يلعب د ، ه يلعب و ، ح يلعب ط.
 - 3- يتحرك الغالب جهة اليسار كما يشير السهم والمغلوب جهة اليمين وتستمر المباريات الدور الأول على هذا الأساس مبينه النتائج المرصودة.
 - 4- تستمر الدورة في الدور الثاني كطريقة الترضية فيلعب ب مع ج، أ مع د فيهزم ب وكذلك يهزم د ويخرج من المباراة لأنه هزم مرتين كذلك الحال في النصف الثاني من الجدول حيث يلعب ه مع ح ومع ط فيهزم ح كما يهزم الذي يخرج من المباراة لهزيمته مرتين.
 - 5- في الدور الرابع يتقابل د مع ه ، ب مع د فيهزم د ويتحرك لليمين ويهزم د ويخرج من المباراة لهزيمتهما مرتين.
 - 6- يتقابل د مع ب في الدور قبل النهائي وكل منهما مهزوم مرة واحدة فينتصر ب ويخرج د لهزيمته للمرة الثانية.
 - 7- يتقابل ه مع ب ويلاحظ أن ه لم يهزم قط ، ب هزم مرة واحدة فإذا انتصر ه على ب أصبح ب مهزوما مرتين فيخرج من المباراة ويكون خ ، ه هو الفائز الأول بالدورة و ب الثاني أما إذا انتصر ب على ه فيصبح كل منهما له هزيمة واحدة وبذلك لا تنتهي الدورة ويخرج الآخر لهزيمته مرتين ويكون ترتيبه الثاني.
- نموذج لجدول تسجيل بطريقة خروج المغلوب من مرتين لعدد 8 فرق مع المزج بين قسمي الجدول.

* عدد المباريات في خروج المغلوب من مرتين :

$$\text{عدد المباريات} = (2 \times n) - 1 = 1$$

حيث ان (ن) هي عدد الفرق المشاركة مثال :- إذا كان عدد الفريق 8 فأن عدد المباريات هو

$$(2 \times 8) - 1 = 15 \text{ مباراة}$$

(مثال)



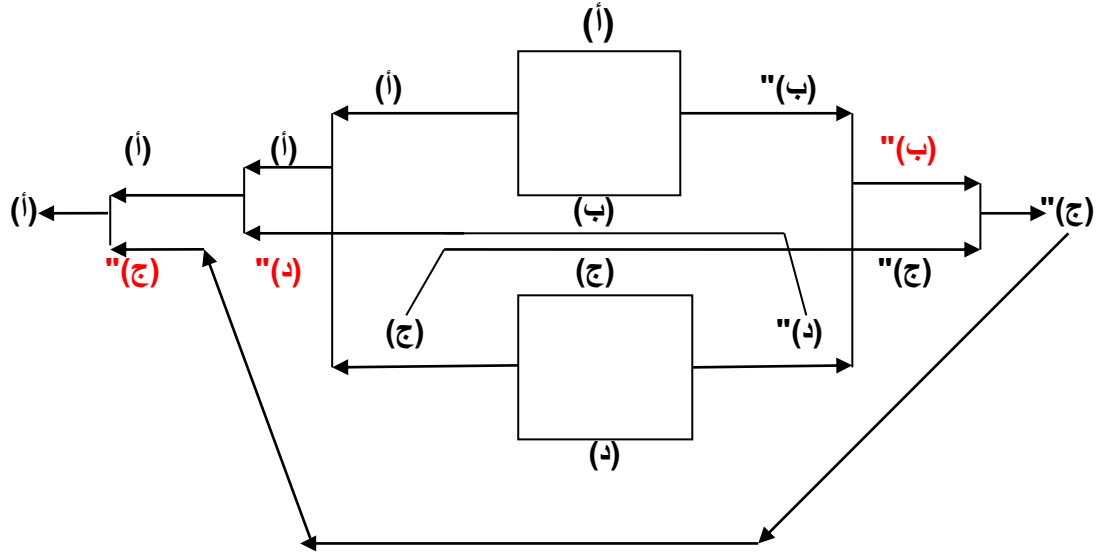
56

(الخیر فینا)

أعداد : صهيب الخطيب و أبراهيم شلول

الخير فينا

مثال : نضم بطولة خروج المغلوب من مرتين من 4 افرقة موضحاً عدد المباريات ؟



عدد المباريات = $(2 \times n) - 1$

$7 = (2 \times 4) - 1$ عدد المباريات الكلي .

المباريات التي جرة في الشكل السابق هي :

1- (أ×ب) 2- (ج×د) 3- (ب×د) 4- (أ×ج) 5- (ب×ج) 6- (أ×د) 7- (أ×ج)

المركز الاول : (أ)

المركز الثاني : (ج)

* طريقة الدوري :

تعد طريقة الدوري من أكثر الطرق المستخدمة في تنظيم المسابقات الرياضية بل تعد أكثر الطرق شيوعاً لما لها من مزايا عديدة.

وطريقة الدوري تعنى أن يلعب كل فريق مشترك في البطولة مع جميع الفرق الأخرى ، وقد يكون الدوري كاملاً بمعنى أن يلتقي كل فريق بجميع الفرق المشتركة مرتين ، أحدهما على ملعبه والأخرى على ملعب الفرق المنافسة ، وقد يكون الدوري غير كامل ، وهو ما يطلق عليه نصف دوري ، وذلك يعنى أن الفريق يلعب مع الفرق الأخرى المشتركة في المسابقة مرة واحدة.

* أهم إيجابيات طريقة الدوري :-

- أكثر طرق تنظيم المباريات أو المسابقات عدلاً وتكافواً في الفرص.
 - تمكن كل فريق من اللعب مع جميع الفرق المشتركة في المسابقة مما يزيد من فرص الاحتكاك ورفع مستوى أداء الفريق.
 - تناسب طرق وطبيعة التدريب.
 - يستمر التنافس بين الفرق حتى نهاية المسابقة.
 - تتيح الفرص لكل فريق لتعويض النقاط التي يفقدها أثناء المسابقة.
 - تسمح بتقويم الفرق المشتركة وفقاً لنتائجها ومستواها بطريقة دقيقة وموضوعية.
 - تقلل من تدخل الحظ في تحديد الفريق الفائز بالبطولة.
 - تتيح الفرص للمدربين من تغيير خطط اللعب وتطبيق وتجريب للخطط المختلفة.
 - تتيح الفرص للمدربين لإشراك أكبر عدد من اللاعبين في المباريات وأيضاً لعلاج الإصابات.
 - تقلل من التوتر العصبي للاعبين والنتائج عن القلق والخوف من الهزيمة أو الاستبعاد من البطولة كما في طريقة خروج المغلوب.
 - تسمح بتجديد فرق الدوري بانتظام نتيجة لنظام صعود وهبوط الفرق وفقاً للائحة المنظمة للبطولة.
 - تتيح للمدربين فرصة دراسة مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للفرق الأخرى.
- أهم سلبيات طريقة الدوري :
- تتطلب وقتاً طويلاً لإتمام المسابقة.
 - لا تتناسب مع اشتراك عدد كبير من الفرق أو المنافسين.
 - تحتاج إلى إمكانات بشرية وفيرة.
 - صعوبة تنفيذها وإنهائها في الوقت المناسب والمحدد إذا كان عدد الفرق كبيراً.

* خطوات تنظيم طريقة الدوري :-

لتنظيم المباريات باستخدام طريقة الدوري يجب إتباع الخطوات التالية:

- 1- تحديد أسلوب تنظيم الدوري .
- 2- رسم الجدول وتحديد أدوار اللعب .
- 3- إجراء القرعة .
- 4- تحديد لقاءات الفرق في كل دوري .
- 5- تسجيل النتائج.

الخير فينا

* ولتنظيم المباريات بطريقة الدوري توجد عدة أساليب يتم استخدامها وهي :-

1- استخدام الرقم الثابت .

2- استخدام الرقم المتحرك .

3- الاستيقاء .

- نماذج لتنظيم المباريات بطريقة الدوري باستخدام الرقم الثابت والرقم المتحرك والاستيقاء :-
فيما يلي نوضح نماذج لتنظيم المباريات بطريقة الدوري باستخدام الرقم الثابت والرقم المتحرك والاستيقاء.

**** نموذج لطريقة الدوري باستخدام الرقم الثابت لعدد (8) فرق :-**

(الميزان)	(الدور السابع)	(الدور السادس)	(الدور الخامس)	(الدور الرابع)	(الدور الثالث)	(الدور الثاني)	(الدور الأول)
(8 - 1)	(2 - 1)	(3 - 1)	(4 - 1)	(5 - 1)	(6 - 1)	(7 - 1)	(8 - 1)
(7 - 2)	(8 - 3)	(2 - 4)	(3 - 5)	(4 - 6)	(5 - 7)	(6 - 8)	(7 - 2)
(6 - 3)	(7 - 4)	(8 - 5)	(2 - 6)	(3 - 7)	(4 - 8)	(5 - 2)	(6 - 3)
(5 - 4)	(6 - 5)	(7 - 6)	(8 - 7)	(2 - 8)	(3 - 2)	(4 - 3)	(5 - 4)

1- يرسم جدول المباريات وتسحب القرعة ويتم وضع نتيجة القرعة في عمودين : العمود الأول يضم الفرق (1) ، (2) ، (3) ، (4) ، وتلك الفرق تكون مرتبة من 1 - 4 من أعلى العمود الثاني فإنه يضم الفرق (5) ، (6) ، (7) ، (8) وتلك الفرق تكون مرتبة من 5 - 8 من أسفل العمود .

2- يثبت رقم (1) في مكانه على قمة العمود الأول حتى نهاية المسابقة.

3- تقوم الفرق الأخرى ما عدا رقم (1) بالدوران دورة واحدة في اتجاه عقرب الساعة لتحديد مباريات كل دور.

4- في الدور الأول يتقابل الفريق (1) مع (8) ، (2) مع (7) ، (3) مع (6) ، (4) مع (5).

5- في الدور الثاني يحتل الرقم (8) مكان الرقم (2) ، ورقم (2) محل رقم (3) ورقم (3) مكان رقم (4) ، ورقم (4) محل رقم (5) ، ورقم (5) مكان رقم (6) ، ورقم (6) مكان رقم (7) ، ورقم (7) مكان رقم (8) نتيجة لدوران الفرق الأخرى - عدا رقم (1) - دورة واحدة في اتجاه عقرب الساعة ، وبذلك تكون مباريات الدور الثاني هي (1) مع (7) ، (8) مع (6) ، (2) مع (5) ، (3) مع (4) .

6- تحديد مباريات الدور الثالث والرابع والخامس والسادس والسابع بالطريقة السابقة.

7- بذلك تكون مباريات النصف الأول من الدوري قد انتهت.

8- تتقدم دورة أخرى (دورة الميزان) نجد ان مبارياتها مطابقة لمباريات الدور الأول وتعد بداية النصف الثاني من الدوري.

9- نكرر المباريات بترتيب تواجدتها في جدول المباريات الموضع للنصف الأول ابتداء من الدور الأول وحتى الدور السابع مع تغيير الملعب التي أقيمت عليه المباراة لكل فريق.
وبذلك يصبح الدور الأول من النصف الثاني من الدوري يشمل لقاءات فرق (8) مع (1) ، (7) مع (2) ، (6) مع (3) ، (5) مع (4) وذلك يعني أن المباريات سوف تقام على ملعب الفريق الأول.

10- كذلك الأدوار الأخرى حتى تكون مباريات الدور السابع هي (2) مع (1) ، (8) مع (3) ، (7) مع (4) ، (6) مع (5) وذلك يعني أن الملعب (2) ، (8) ، (7) ، (6) سوف يجرى على كل منهم مباراة.

**** نموذج لطريقة الدوري باستخدام الرقم المتحرك لعدد (8) فرق :-**

(الميزان)	(الدور السابع)	(الدور السادس)	(الدور الخامس)	(الدور الرابع)	(الدور الثالث)	(الدور الثاني)	(الدور الأول)
(4-5)	(8-5)	(5-6)	(8-6)	(6-7)	(8-7)	(7-1)	(8-1)
(3-6)	(4-6)	(4-7)	(5-7)	(5-1)	(6-1)	(6-2)	(7-2)
(2-7)	(3-7)	(3-1)	(4-1)	(4-2)	(5-2)	(5-3)	(6-3)
(1-8)	(2-1)	(2-8)	(3-2)	(3-8)	(4-3)	(4-8)	(5-4)

وتنظيم المسابقات بطريقة الدوري باستخدام الرقم المتحرك لا يختلف عن استخدام الرقم الثابت سوى في :
1- تحريك الرقم المتحرك (8) في الدور الثاني من اعلى العمود الثاني إلى أسفل العمود الأول ، ثم ينتقل في الدور الثالث من أسفل العمود الأول .

2- وهكذا يتم تبادل الرقم المتحرك (8) من أعلى العمود الثاني إلى أسفل العمود الأول ومن أسفل العمود الأول إلى أعلى العمود الثاني حتى تنتهي أدوار المسابقة .

3- وفي حالة تحريك الرقم المتحرك (8) من أعلى العمود الثاني إلى أسفل العمود الأول يتحرك الرقم الذي حل مكانه الرقم المتحرك إلى اليسار (نهاية العمود الثاني) بينما تصعد أرقام العمود الثاني درجة لأعلى .

3- في حالة تحريك الرقم المتحرك (8) من أسفل العمود الأول إلى أعلى العمود الثاني يتحرك الرقم الذي حل مكانه الرقم المتحرك إلى اليمين (بداية العمود الأول) بينما تهبط أرقام العمود الأول درجة إلى أسفل .

4- وبذلك يتضح أن تنظيم الدوري باستخدام الرقم المتحرك لا يختلف عن استخدام الرقم الثابت سوى في تحريك رقم معين ، ويكون وضع الرقم المتحرك أعلى العمود الثاني أو أعلى اليسار في الأدوار الفردية (الدور الأول ، الثالث ، الخامس....) بينما يكون أسفل العمود الأول أو أسفل اليمين في الأدوار الزوجية (الدور الثاني ، الرابع ، السادس ، الثامن) .

**** طريقة احتساب عدد مباريات البطولة:- (مهم للفهم)**

1- عدد المباريات في الدوري الكامل = ن (ن - 1) .

2- عدد المباريات في نصف الدوري = $\frac{n(n-1)}{2}$

(مثال)



60

(الخیر فینا)

أعداد : صهيب الخطيب و أبراهيم شلول

الخير فينا

**** نضم بطوله يشارك بها (6) فرق على نظام الدوري المجزأ (ذهاب فقط) موضحا عدد المباريات, جدولاً للمباريات, وجدولاً للنتائج ؟**

$$\text{عدد المباريات} = \frac{(ن-1)ن}{2} = \frac{6(6-1)}{2} = \frac{30}{2} = 15 \text{ مباراه} .$$

عدد الفرق = 6 (نوزع الفرق على قاعدة 1 ثابت) .

الأسبوع الاول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الميزان
أ × ب	أ × د	أ × و	أ × هـ	أ × ج	أ × ب
ج × د	ب × و	د × هـ	و × ج	هـ × ب	ج × د
هـ × و	ج × هـ	ب × ج	د × ب	و × د	هـ × و

(جدول اللقاءات)

الفريقان	الملعب	التاريخ	الحكام	ملاحظات
(أ × ب)	اليرموك	2019 / 6 / 10	محمد + احمد	جو ماطر
(ج × د)	الهاشميه	2019 / 6 / 12	خالد + بدر	قد يحدث غضب
(هـ × و)	الاردنيه	2019 / 6 / 14	صهيب + هاني	-----
(أ × د)	البلقاء	2019 / 6 / 16	ناصر + عبيد	قد تتساقط ثلوج
..... إلى أخ	 إلى أخ	 إلى أخ	 إلى أخ	 إلى أخ

المجموع	د	و	هـ	ج	ب	أ	عليه
7	3	0	1	0	3	أ	أ
5	0	1	3	1	0	ب	ب
8	0	3	1	1	1	ج	ج
6	3	1	1	0	1	هـ	هـ
8	3	1	0	1	3	و	و
6	0	0	3	3	0	د	د
40/40	9	5	6	5	8	7	المجموع

(جدول رصد النقاط مرحلة الذهاب)

الوحدة الثاني عشر : طرق تحضير درس التربية الرياضية

* أجزاء درس التربية الرياضية :

- 1- الجزء التمهيدي : - نشاط الأحماء (الأعداد العام) ، - نشاط التمرينات (الأطاله) .
- 2- الجزء الرئيسي : - نشاط تعليمي (الأعداد الخاص) ، - نشاط تطبيقي .
- 3- الجزء الختامي : - النشاط الختامي .

* الأمور الواجب مراعاتها قبل البدء التخطيط لدرس التربية الرياضية لأخراج الدرس بأفضل صورته :

- 1- تنظيم عناصر العملية التعليمية .
- 2- يقدم المعلم للطلاب مادة منضمة غير عشوائية .
- 3- يعفى المعلم من الأخطاء ويجعلونه بثقة بنفسه .
- 4- التعرف بنقاط القوى او الضعف في المنهج او المهارات المعطى للطلاب .
- 5- معرفة الفرق الفردية بين الطلاب وعند التخطيط نضع الاهداف حسب مستويات الطلاب .

* دور كل من المعلم والطالب في استراتيجية التدريس التي استخدمتها في التخطيط لدرس التربية الرياضية :

(المعلم)

- 1- دور المعلم هو مراقباً ومشرفاً على أداء الطلبة .
- 2- تصحيح الأخطاء وتقديم تغذية راجع .
- 3- التعزيز والتحفيز لتشجيع الطلبة على الأداء .

(الطالب)

- 1- معرفي : يعرف الطالب الخطوات التعليمية للمهاره بطريقة صحيحة.
- 2- مهاري : يطبق الطالب المهاره بطريقة صحيحة .
- 3- وجداني : يتعاون الطلاب في الحصه بطريقة صحيحة.

* الأمور الواجب مراعاتها الأخراج درس التربية الرياضية بصوره صحيحة :

1- الأهداف السلوكية .

2- المحتوى .

3- الأساليب والأنشطة .

4- التقويم .

* النتائج التعليمية لدرس التربية الرياضية مع أعطاء مثلاً واحد على كل نتاج تعليمي :

1- النتائج مهارية : يطبق الطالب مهارة الأرسال من أسفل بطريقة صحيحة .

2- النتائج المعرفية : يعرف الطالب الخطوات التعليميه لمهارة الأرسال من أسفل بطريقة صحيحة .

3- النتائج الوجدانية : يتعاون الطلاب في جمع الكرات بعد الانتهاء من الحصة بطريقة صحيحة .

*أجرات الأمن والسلامة الواجب اتخاذها من المعلم أثناء تنفيذ درس التربية الرياضية :

إعداد مكان الدرس (الملعب – الأدوات – الأجهزة) .

يتم إعداد مكان الدرس كما يلي:

1- التأكد من نظافة الملعب وخلو الملعب من العوائق مع تسوية الأرض من الحفر.

2- تخطيط أرضية الملعب (يتم هذا قبل الدرس بوقت كاف) مع التأكيد علي التخطيط لكل الأنشطة التي سوف يقوم بها المعلم داخل الحصة ويتم التخطيط للملعب في عدة صور وأشكال مثل تخطيط حارات للجري أو علامات للوثب أو طرق الاقتراب للوثب أو دوائر الرمي أو أشكال لأداء التمرينات أو مربعات ودوائر للألعاب الصغيرة أو خطوط لتحديد بدايات ونهايات المسابقات وأماكن لوقوف مجموعات التلاميذ أثناء النشاط التعليمي والتطبيقي وحدود خارجية للملعب لترتيب الأدوات والأجهزة وهنا يتم ترتيبها تبعاً للترتيب الزمني لنشاطات الدرس ، وعلي المدرسة وضع هذه الأدوات والأجهزة في أماكن قريبة من التلاميذ لسهولة الانتقال من نشاط لآخر وعدم إضاعة الوقت والجهد وعليه فإن تدريب عدد من التلاميذ كمساعدين في تنظيم الأدوات والأجهزة وترتيبها ونقلها من الأمور التي علي المدرسة الاهتمام بها وخاصة في بداية العام الدراسي .

* (تنفيذ الدرس) :-

يبدأ تنفيذ الدرس من اللحظة التي تقابل فيها المدرسة التلاميذ ويمر تنفيذ الدرس بعدد من الخطوات والإجراءات يمكن أن نوجزها فيما يلي:

1- التقاء المدرسة بالتلاميذ. 2- تبديل الملابس . 3- الذهاب إلي أماكن النشاط .

4- الاصطفاف واخذ الغياب. 5- تنفيذ أنشطة الدرس . 6- الاغتسال وتبديل الملابس .

7- العودة للفصول . 8- التقاء المدرسة بالتلاميذ . 9- تبديل الملابس .

10- لابد أن يتعود التلاميذ علي ارتداء الملابس الرياضية لمراعاة عوامل الأمن والسلامة .

الوحدة الثالثة عشر : جائزة الملك عبد الله للياقة البدنية

* أهداف جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية :-

- 1- تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم .
- 2- اثراء حب المنافسة والتحدى مع الذات .
- 3- تكوين ثقافته صحيه رياضية وغذائية بحيث تصبح ممارسة الرياضة جزءا من حياة الطلبة اليومية .
- 4- ممارسة الانشطة الرياضية على نحو طوعي منتظم .
- 5- استثمار اوقات الفراغ وتعزيز فكرة الترويح عن النفس من خلال ممارسة الانشطة الرياضية .
- 6- الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والصحية .
- 7- الكشف عن قدرات الطلبة الخاصة والاستعدادات والمهارات الكامنة لديهم و تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم .

* محاور جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية :-

- 1- ثني الجذع من وضع الرقود .
- 2- ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل .
- 3- المرونه .
- 4- الجري الارتدادي .
- 5- جري 1 ميل / نصف ميل .

* دور القياده الهاشمية في رعاية ودعم الرياضة وتطورها :-

تتكاتف أيادي الشباب الرياضي لصورة الوطن الأجل والأروع في اليوم الخامس والعشرين من ايار / مايو من كل سنة ، وهم يستذكرون بكل معاني الاعتزاز ذكرى عيد الاستقلال ، ليعبروا رياضيا بمزيد من الفخر لما يقدمه جلالة الملك عبد الله الثاني والأسرة الهاشمية من دعم كبير و متواصل ، لتطوير الحركة الرياضية والشبابية في جميع ارجاء الوطن ، من خلال تدشين الملاعب والمنشآت لخدمة الأندية الرياضية و الشبابية، و صقل مهاراتهم في مختلف الألعاب الرياضية ، لتقديم صورة مشرقة دوما ، تليق بمكانة وسمعة شباب الأردن في جميع المحافل العربية والآسيوية و العالمية .

الوحدة الرابعة عشر : أسئلة سنوات سابقة

**** ملاحظة ****

(الاجابة الصحيحة مشار إليها بسهم).

1- ارتفاع حافة الشبكة العليا فوق خط المنتصف للطائره هو :

أ- 2.43 م للرجال 2.24 م للسيدات 

ب- 2.34 م للسيدات 2.42 م للرجال

ج- 2.43 م للرجال 2.43 م للسيدات

د- 2.24 م للرجال 2.24 م للسيدات

2- يجب أن ترقم فانيالات اللاعبين في كرة الطائرة من :

أ- (19-1) 

ب- (18-1)

ج- (2 - 12)

د- (3 - 16)

3- تعتبر الكرة (الطائرة) خارجاً عندما :

أ- يكون جزء الكرة الذي يلمس الأرض على الخطوط الحدودية .

ب- تلمس العصاتين الهوانيتين أو الحبال أو القائمين أو الشبكة نفسها .

ج- تلمس جسماً خارج الملعب أو السقف أو شخصاً خارج اللعب أو خارج نطاق العصاتين الهوانيتين . 

د- تعبرالمستوى العمودي للشبكة كلياً أو حتى جزئياً .

4- تتكون مباراة كرة السلة من :

أ- أربع فترات .

ب- أربع فترات من (10) دقائق 

ج- فترتين من (10) دقائق .

د- فترتين من (15) دقيقة .

5- واحدة من هذه الحالات لا تحدث فيها كرة القفز:

- أ- تحتسب كرة ممسوكة .
- ب- تخرج الكرة خارج الحدود والحكماء في حالة شك حول من لمسها آخراً .
- ج- عندما يرتكب الفريق الذي يقوم بالإدخال مخالفة . 
- د- تستقر الكرة الحية على حامل السلة (باستثناء بين الرميات الحرة) .

6- مدة الوقت المستقطع في كرة السلة :

- أ- دقيقة ونصف .
- ب- دقيقة واحدة .
- ج- ثلاثون ثانية . 
- د- دقيقتان .

7- يخسر الفريق المباراة بالإخفاق (كرة السلة) إذا قل عدد لاعبيه داخل الملعب عن :

- أ- 5 لاعبين .
- ب- 4 لاعبين .
- ج- 3 لاعبين .
- د- لاعبين اثنين . 

8- يستبدل لاعب كرة السلة خلال (30) ثانية في حال ارتكابه :

- أ- 8 أخطاء .
- ب- 6 أخطاء .
- ج- 7 أخطاء .
- د- 5 أخطاء . 

9- تبدأ مباراة كرة السلة :

- أ- رمية إدخال جانبي .
- ب- رمية إدخال من الحد النهائي ينفذها الفريق الذي يكسب القرعة .
- ج- كرة قفز تنفذ من دائرة الرمية الحرة .
- د- كرة قفز تنفذ من دائرة المنتصف . 

10- سميت التمريرة الكرابجية بهذا الاسم لأن :

- أ- حركة اليد فيها تشبه حركة الضرب بالكراباج . 
- ب- نسبة إلى الكرابجين الذين هم أول من استخدموها .
- ج- تنفيذها يكون من الكتف .
- د- سرعتها كبيرة أثناء التمرير وتنفيذها يكون من الكتف .

11- أثناء الرمية الجانبية في كرة اليد يجب على الرامي :

- أ- ألا تلامس قدميه الخط الجانبي بتاتاً .
- ب- أن يضع إحدى قدميه على الخط الجانبي حتى تترك الكرة يده . 
- ج- أن يضع كلتا قدميه على الخط الجانبي حتى تترك الكرة يده .
- د- أن تكون قدماه خارج الخط الجانبي بمسافة نصف متر تقريباً .

12- عودة حارس المرمى في كرة اليد من منطقة اللعب إلى منطقة المرمى :

- أ- مسموح . 
- ب- غير مسموح .
- ج- يعاقب حارس المرمى بالطرد .
- د- يعاقب حارس المرمى بإنذار نهائي .

13- زمن كل شوط إضافي في كرة اليد (في حالة التعادل) هو :

- أ- 30 دقيقة .
- ب- 15 دقيقة .
- ج- 10 دقيقة . 
- د- 5 دقائق .

14- اللعب السلبي في كرة اليد يعاقب عليه ب :

- أ- رمية حرة ضد الفريق المستحوذ على الكرة . 
- ب- رمية حرة ضد الفريق غير المستحوذ على الكرة .
- ج- طرد اللاعب لمدة دقيقتين بشرط أن تكون الكرة لم تترك يده .
- د- التنبيه الشفوي أو الإنذار .

15- ارتفاع مرمى كرة اليد :

أ- 2 متر . 

ب- 3 متر .

ج- 2,5 متر .

د- 3,5 متر .

16- وزن القرص للسيدات هو :

أ- 2 كغم .

ب- 1,5 كغم .

ج- 2,5 كغم .

د- 1 كغم . 

17- ارتفاع الحاجز في سباق 400 متر حواجز رجال يبلغ :

أ- 91.4 سم . 

ب- 9.45 م .

ج- 7.62 م .

د- 100 سم .

18- طول لوحة الارتقاء في الوثب الطويل :

أ- 100 سم .

ب- 110 سم .

ج- 130 سم .

د- 120 سم . 

19- وصلت التربية الرياضية في العصور المسيحية المظلمة إلى :

أ- قمة الانحطاط . 

ب- قمة الازدهار .

ج- ابتكار ألعاب جديدة متنوعة .

د- قمة المنافسة .

20- مادة سكرية تخزن بشكل رئيس داخل العضلات والكبد وهو المصدر الرئيس للطاقة أثناء التدريب :

أ- الجلايكوجين .

ب- الجلوكوز . 

ج- ميوفيرين .

د- سكر أحادي (نباتي) .

21- تتميز الألياف العضلية البيضاء بأنها :

أ- بطيئة الانقباض .  ** (ميز بين الألياف العضلية البيضاء (بطيئة) وكريات الدم البيضاء (سريعة)) **

ب- متوسطة الانقباض .

ج- عديمة الانقباض .

د- سريعة الانقباض .

22- من أكثر الطرق الحديثة في تدريس المهارات الحركية إذ إنها تتيح الفرصة للتلاميذ لممارسة التفكير العلمي وتشجيعه والمبدأ الوحيد لهذه الطريقة هو حل المشكلة من قبل التلاميذ وقبول أي حل معقول على أنه صحيح هذه الطريقة هي :

أ- حل المشكلات .

ب- الاستكشافية . 

ج- الطريقة الكلية .

د- الطريقة الجزئية .

23- يحتاج هذا الأسلوب في تعليم المهارات الحركية إلى تنظيم التلاميذ في الصف إلى أزواج ويكلف كل فرد بدور خاص بحيث يقوم أحدهم بالأداء والآخر بالملاحظة، هذا الأسلوب يدعى :

أ- أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم .

ب- أسلوب التطبيق الفردي .

ج- أسلوب الاكتشاف الموجه .

د- أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران . 

24- الحركات أو التمارين والأنشطة الرياضية المبرمجة للوقاية من إصابات جسمية ولعلاج أمراض وإصابات جسمية مختلفة تدعى :

- أ- الرياضة العالمية .
- ب- الرياضة الخاصة .
- ج- الرياضة العلاجية . 
- د- الرياضة الوقائية .

25- لاختبار القوة العضلية لدى البنين نستخدم :

- أ- الشد لأعلى على العقلة . 
- ب- الركض لمسافة 20 كلم .
- ج- حمل ثقل يزيد عن 100 كغم .
- د- التعلق على العقلة مع ثني الذراعين .

26- المدة الزمنية بين حدوث المثير وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير هو :

- أ- الزمن النسبي للتمييز .
- ب- التوافق الزمني .
- ج- زمن رد الفعل . 
- د- التواصل الفرضي للمثير .

27- المصارعة والملاكمة والتنس الأرضي وكرة الطاولة والسكواش هي :

- أ- منازلات ترويحوية .
- ب- ألعاب خاصة .
- ج- منازلات زوجية .
- د- منازلات فردية . 

28- لإيقاف النزيف المصاحب للتمزق العضلي نستخدم:

- أ- التدليك .
- ب- كمادات ماء بارد . 
- ج- كمادات ماء ساخن .
- د- الاستمرار في اللعب من أجل تليين العضلة المصابة .

29- مركبات عضوية ضرورية للنمو ولاستمرار الحياة ، يحصل عليها الجسم من الخارج لأنه غير قادر على تحليلها هي :

أ- السكريات .

ب- الكربوهيدرات .

ج- الدهون .

د- الفيتامينات .

30- دور القيادة الهاشمية بالرياضة يتمثل :

أ- (جائزة الملك عبدالله الثاني لللياقة البدنية)

31- السرعة في التمرين يخدم المهارة :

أ- (سباق المطاردة) .

32- مستوى الحالة البدنية او قدرة الفرد وكفاءتهالخ :

أ- (تعريف للياقة البدنية) .

33- في حصة التربية الرياضية اصيب احد التلاميذ بتمزق عضلي بسبب قيامه بحركة عنيفة عنيفة فإن الاجزاء المناسب الذي يلجأ إليه هو :

أ- استخدام رباط ضاغط .

ب- وضع العضلة المصابة في وضع انبساط .

ج- استخدام شريط لاصق لتثبيت العضلة .

د- تدليك العضلة المصابة .

34- كلا مما يلي من مضاعفات الكسور عدا واحدة :

أ- النزيف الداخلي والخارجي .

ب- اصابة الاوعية الدموية .

ج- الصدمة العصبية بسبب الالم الشديد .

د- تحريك المفصل من مكانه .

35- مدة الخروج من المنطقة الخلفية في كرة السلة :

أ- (8 ثواني) . 

36- اول اجراء يتم اتخاذه في الاسعافات الاولية للكسر .

أ- الثلج .

ب- الرباط .

ج- شريط لاصق .

د- لاشي مما ذكر صحيح .  (لانه لازم تأمني المصاب بمكان آمن)

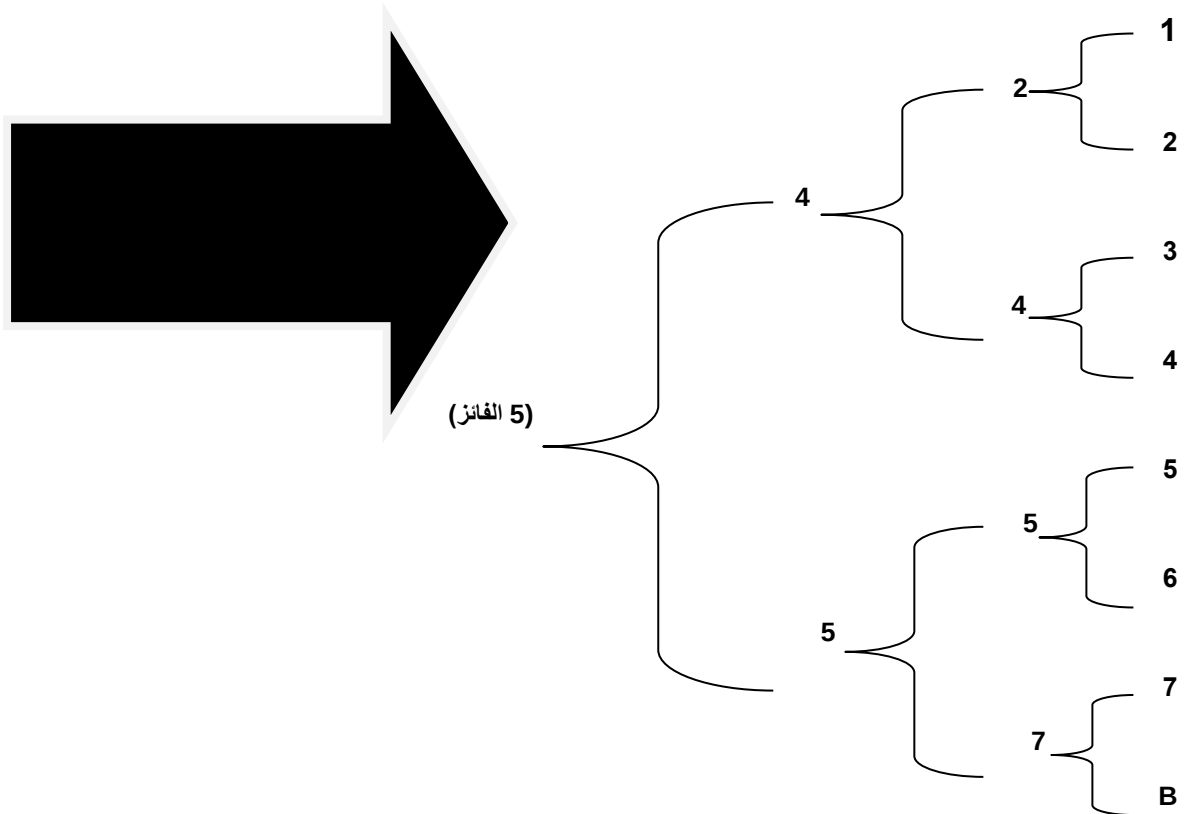
37- الوقوف على رجل واحدة تنتمي لعنصر اللياقة :

أ- (التوازن) . 

38- بطولة مكونة من 7 فرق نظام خروج المغلوب من اول مرة .

(عدد المشتركين = 7) (أقرب عدد للقوى رقم 2 هو 8) ($8 - 7 = 1$) يستبقى لاعب من الدور الاول)

عدد المباريات = عدد الفرق المشاركة - 1 = (7 - 1) = 6 مباريات



39- طريقة فوسبري تستخدم في :

أ- (الوثب العالي) . 

40- بطولة مكونة من 4 فرق نظام الدوري الكامل اي ذهاب واياب كم عدد المباريات :

أ- 6 .

ب- 7 .

ج- 8 .

د- 12 . 

41- التوافق : التوافق يشمل :

أ- عين ورجل .

ب- يد ولين .

ج- يد وقدم .

د- جميع ما ذكر . 

42- الجزء الختامي هي :

أ- تغذية راجعة .

ب- عودة الجسم لوضعه الطبيعي .

ج- تصحيح الاخطاء .

د- جميع ما ذكر صحيح . 

43- التنطيط في كرة السلة يشمل :

أ- التوازن .

ب- توافق . 

ج- مرونة .

د- لاشي مما ذكر .

45- الشوط الفاصل بكرة الطائرة بكم نقطة ينتهي :

أ- (15 بالشوط الخامس) . 

46- واحدة من الاتية لا تعتبر من محاور جائزة الملك عبدالله :

أ- (الحجلة) . 

47- المدة التي يحتفظ بها اللاعب بكرة السلة في المنطقة الخلفية :

أ- (8 ثواني) . 

48- الجري اكثر من 50 متر اكثر من مرة ماذا ينمي :

أ- (السرعة) . 

49- الذي يلبس لباس مختلف بكرة الطائرة :

أ- (الليبرو) . 

50- اكثر العوامل المؤثرة على التحمل:

أ- العوامل المناخية .

ب- الاجهاد العضلي .

ج- التدريب الرياضي .

د- جميع ما ذكر . 

51- جميع ما ذكر من مسابقات الميدان باستثناء :

أ- الوثب العالي .

ب- الجله .

ج- رمي القرص .

د- جري 100 م . 

52- الشوط الفاصل بكرة الطائرة :

أ- (15 نقطة) . 

53- عدد اشواط لعبة الطائرة عالميا :

أ- (5 اشواط) . 

54- من ألعاب المضمار باستثناء واحدة :

- أ- الزانة . 
- ب- جري 100م .
- ج- جري 400م .
- د- 400م تتابع .

55- طول منطقة الارسال في لعبة الطائرة :

- أ- (9م) . 

56- الاطالة بتكون وين في الدرس تربية رياضية :

- أ- بدايه .
- ب- نهايته .
- ج- منتصفه .
- د- أ + ب . 

57- على ماذا يعتمد المعلم في وضع العلامة :

- أ- كل حسب ادائه في حصص اخرى .
- ب- حصة الرياضه غير مهمة بالنسبة لعلامة الطالب .
- ج- معايير خاصة بالتربية الرياضية . 
- د- لاشي مما ذكر .

58- الخطوات الفنية الاولى للوثب الثلاثي :

- أ- (الاقتراب - الحجة - الطيران - الهبوط) . 

59- الخطوات الفنية لرمي القرص :

- أ-(مسك القرص - دوران - رمي - توازن - خروج) . 

60- عند حدوث اصابة ما هي الاسعافات الاولى :

- أ- (التلج) . 

61- التربية الرياضية تشمل :

أ- بدنية .

ب- نفسية .

ج- حركية .

د- جميع ما ذكر صحيح . 

62- ألعاب القوى هي :

أ- (ام الألعاب) . 

63- مدة الوقت المستقطع في الكرة الطائرة :

أ- (٣٠ ثانية) 

64- تستغرق لعبة العشاري في ألعاب القوى :

أ- (يومين) . 

65- طول المضمار :

أ- (400م متر) . 

66- عدد الحارات بالمضمار القانوني لا يقل :

أ- (8 حارات) . 

67- طريق الاقتراب في الوثب الطويل والثلاثي هو :

أ- (40 - 45 م) . 

68- عرض المرمى او المسافة بين القائمين في كرة القدم :

أ- (7.32 م) . 

الوحدة الخامسة عشر : أسلة هامة في كرة السلة

(س1)- عند حدوث خطأ لفريق ما . متى يجوز ارجاع الكرة للمنطقة الخلفية ؟

(ج1)- يجوز في بعض الحالات ومنها : 1- عند الخطأ الفني للمدرب او اللاعب 2- عند الخطأ المتعمد

3-خطأ عدم الأهلية.

(س2)- اذا لمست الكرة الحدود الجانبية للوحة هل يستمر اللعب ام لا ؟

(ج2)- نعم يستمر اللعب حتى ولو ضربت الكرة اللوحة من فوق ثم رجعت للخلف ولم

تضرب اعمدة اللوحة الخلفية فايضاً يستمر اللعب.

(س3)- اذا صوب احد الفريقين على الحلقة ولكن الكرة بدأت تدور على الحلقة هل يجوز للفريق المدافع ابعادها؟

(ج3)- نعم يجوز لكلا الفريقين.

(س4)- اذا استقرت الكرة بين الحلقة واللوحة ولم تتحرك هل يجوز متابعة اللعب واخراجها من احد الفريقين ام كرة قفز يعلنها الحكم ؟

(ج4)- يعلن الحكم كرة قفز واستبدلت كرة القفز في القانون الجديد بان يلعبها الفريق الذي يشير له السهم.

(س5)- هل يجوز اخذ الكرة من يد اللاعب المنافس او ضربها اذا اتاحت لي الفرصة ؟

(ج5)- نعم يجوز.

(س6)- عند بداية الفترة الثانية او الثالثة او الرابعة هل يجوز ارجاع الكرة لزميلي في المنطقة الخلفية ؟

(ج6)- نعم يجوز ارجاعها سواء للخلف او للامام.

(س7)- هل لمس خط الحد الجانبي عند اداء الرمية الجانبية يعتبر خطأ ؟

(ج7)- نعم خطأ.

(س8)- هل الخمسة اخطاء على اللاعب تكون في الشوط الواحد الذي يضم فترتين ام للمباراه كامله ؟

(ج8)- تكون للمباراه كامله.

(س9)- هل الاربعة الاخطاء على الفريق تكون في الفترة الواحدة ام تجمع مع الفترة التي بعدها ؟

(ج9)- الاربعة الاخطاء على الفريق تكون في كل فتره على حده.

(س10)- لاعب مرر لزميله الكرة الذي كانت احدى قدميه في المنطقة الخلفية لملاعبه والاخرى في المنطقة الامامية فما هو الحكم ؟

(ج10)- تعتبر خطأ باك زون على هذا اللاعب.

(س11)- اذا جاء الخطأ الخامس على الفريق المدافع بعد خطأ يستوجب عليه رميتين او رميه هل يأخذ لاعب الفريق المهاجم رميتين إضافيتين ؟

(ج11)- لا ولكن يأخذ رميتين لحالة الخطأ فقط.

(س12)- اذا حدث هناك وقت اضافي هل يتم تغيير اماكن اللعب ؟

(ج12)- يستمر الفريقان باللعب لنفس السله التي لعبوا بها في الفترة الرابعة دون تغيير الاماكن.

الخير فينا

(س13)- متى يخسر الفريق بالتناقص ؟

(ج13)- اذا قل عدد لاعبي الفريق اثناء المباراة عن اثنين.

(س14)- هل يجوز لعب المباراة من أولها بعدد أقل من خمسة لاعبين ؟

(ج14)- لا يجوز ولكن يجوز أثناء سير المباراة فقط بشرط أن لا يقل العدد عن اثنين.

(س15)- إذا أتى خطأ على الفريق بعد الخطأ الرابع في الفترة الواحدة فما هو الحكم ؟

(ج15)- يجازى الفريق برميتين حرتين بدون استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

(س16)- هل الأخطاء في الأوقات الاضافيه إن وجدت تعتبر أخطاء مستقلة أم أنها جزء من الفترة الرابعة ؟

(ج16)- تعتبر جزءاً من الفترة الرابعة.

(س17)- كم مدة الاوقات الاضافية ؟

(ج17)- خمس دقائق وإذا تعادلو تكون هناك خمس دقائق أخرى وهكذا....

(س18)- عند بداية الفترة الأولى أين يكون اتجاه اللاعب عند أداء كرة القفز ؟

(ج18)- يكون اتجاه اللاعب لسلة الفريق الآخر.

(س19)- كيف تكون القرعة لاختيار السلة المناسبة ؟

(ج19)- ليست هناك قرعه ولكن الفريق المسجل اسمه أولا في الجدول (المستضيف) هو الذي له الحق في اختيار السلة ومقاعد الفريق . مثال: هناك مباراة بين الطائي والشباب على ارض الطائي إذن فريق الطائي (أ) وفريق الشباب (ب) ويكون الطائي علي يسار طاولة التسجيل ويقوم بالتسخين على سلة الخصم والعكس صحيح وذلك قبل بداية المباراة ثم يأتي لموقعه الأساسي.

(س20)- إذا قفز اللاعب بكتا قدميه لاعلى لاداء التصويب ولكن وجد مضايقه من احد المدافعين فنزل على الارض ثم قفز مرة اخرى . ما هو الحكم في هذه الحالة ؟

(ج20)- مخالفة المشي بالكرة.

(س21)- هل يتوقف الوقت عند اداء الرمية الحرة ؟

(ج21)- نعم ويبدأ عند نهاية الرمية الثانية او الاولى اذا نجحت واذا لم تتجح الرمية يبدأ الوقت عند اول لاعب يمسك بالكرة.

(س22)- انتهت الفترة الاضافيه بالتعادل وجاءت الفترة الاضافية الثانية فمن هو الفريق الذي يستحوذ على الكرة من منتصف الملعب ؟

(ج22)- في الفترة الاضافية الاولى يستحوذ على الكرة الفريق الذي لم يستحوذ عليها في الفترة الرابعة وفي الفترة الاضافية الثانية يستحوذ على الكرة الفريق الاخر (بالتناوب).

(س23)- هل من الضروري وقوف اللاعبين في اماكنهم الخاصة عند اداء الرمية الحرة ؟

(ج23)- ليس من الضروري . واذا اراد أي لاعب الوقوف عليه ان يقف قبل تسليم الحكم الكرة للرامي.

(س24)- هل في الاوقات الاضافيه يتم تغيير اماكن اللعب بالنسبة للفريقين.

(ج24)- جميع الاوقات الاضافيه تكون جزء من الفترة الرابعة يعني ما كان عليه في الفترة الرابعة من اماكن اللعب و الاخطاء على الفريقين او اللاعبين يكون في هذه الاوقات الاضافيه بدون تغيير شيء.

الخير فينا

(س25)- الى ماذا يدل السهم الموجود على طاولة التسجيل ؟

(ج25)- السهم وضع ليكون بدل كرة القفز التي كان يعمل بها سابقا عند الكرة الممسوكة من قبل الفريقين.
مثال :-

قام الحكم برمي كرة القفز لبدء المباراة فأخذها الفريق (س) الذي يصوب على الجهة الشماليه مثلاً اذن يتجه السهم عكس هذه الجهة . لماذا ؟: لانه لو حدثت كره ممسوكة بين لاعبي الفريقين وقرر الحكم كرة قفز اذن سيأخذها الفريق (ص) الذي يكون مع اتجاه هذا السهم ويدخلها من الجانب وعندما يلعبها لاعب هذا الفريق (ص) يتجه السهم عكس اتجاه هذا الفريق (ص) يعني انها ستكون ل (س) لوحدثت كرة قفز اخرى وهكذا بالتناوب كلما حدثت كرة قفز.

الوحدة السادسة عشر : أسئلة من الدوسية القديمة

(1)- ضع تعريفاً مناسباً لكل مما يلي :

1- التربية الرياضية : هو ذلك الجزء من التربية الذي يعمل الى اعداد المواطن الصالح جسماً وعقلاً وروحاً بطريقة شاملة ومتزنة عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة والمتنوعة .

2- اللياقة البدنية : هو كفاءة البدن في أداء متطلبات لعبه رياضيه معينه وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنيه او مهاريه او خططيه او نفسيه وتأخير سرعة ظهور التعب .

(2)- أقترح تمريناً بدنياً واحد لتنمية كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الآتية :

1- التحمل : الجري الارتدادي أو الجري لمسافة 600م .

2- الرشاقة : الركض الزجراجي أو الجري متعدد الجهات .

3- السرعة : الجري مسافة 30م أو 50م أو 70م أو 100م مع تكرار في الأداء .

4- المرونة : ثني الظهر نحو الامام ومحاولة لمس القدمين بأصابع اليدين .

5- التوازن : الوقوف على ساق واحد مع رفع الساق الاخرى ومرجحتها نحو الامام .

6- التوافق : تحريك الساقين بالتبادل نحو الامام أثناء الوقوف مع مدّ الذراعين نحو الأعلى .

(3)- ما هي أعراض الأصابه بالتمزق العضلي :

1- تظهر عند المصاب عن طريق الشعور المفاجئ بالألم على شكل ضربه بالعصاه او على شكل ضربة سكين في الجزء المصاب .

2- ظهور ورم مع عدم قدره على تحريك العضله .

3- عدم قدرتها على أداء وظيفتها بشكل صحيح .

(4)- ما هي خطوات إسعاف الأصابع بالتمزق العضلي :

- 1- تعريض العضلة للتلج بأكبر سرعه ممكنه (عدم تعريض الجلد للتلج بشكل مباشر أي فصله بقطعه من القماش على سبيل المثال لعدم تعريض الجلد لحروق) .
- 2- تعريض العضله لضغط عن طريق لفها برباط ضاغط من اجل تخفيف التورم او تجنبه .
- 3- رفع العضو المصاب من أجل راحته وتجنب تورمه .

(5)- ما هي الأمور الواجب مراعاتها الأخراج درس التربية الرياضيه بصوره صحيحه :

- 1- الأهداف السلوكيه .
- 2- المحتوى .
- 3- الأساليب والأنشطه .
- 4- التقويم .

(6)- بين النتائج التعليميه لدرس التربية الرياضيه مع أعطاء مثلاً واحد على كل نتاج تعليمي :

- 1-النتائج المهاريه : يطبق الطالب مهارة الأرسال من أسفل بطريقه صحيحه .
- 2-النتائج المعرفيه : يعرف الطالب الخطوات التعليميه لمهارة الأرسال من أسفل بطريقه صحيحه .
- 3- النتائج الوجدانيه : يتعاون الطلاب في جمع الكرات بعد الأنتهاء من الحصة بطريقه صحيحه .

(7)- تسلسل في الخطوات التعليميه لمسابقه جري التتابع (4*100) من مسابقات ألعاب قوى:

- 1- يركض اللاعب الاول الى ان يصل الى زميله الثاني ويلمسه بيده دون استخدام العصا .
- 2- يكون اللاعبون في صفين ثم الهروله البسيطة ويلمس الواحد زميله الآخر باليد ثم يقوم بالدوران إلى الجبهه الاخرى ويتم تبادل الحركه .
- 3- يكون اللاعبون بشكل دائره ثم يهرولون ويلمس الواحد زميله الآخر باليد .
- 4- التمرين السابق ولاكن بأستخدام العصا .
- 5- تقسيم المجموعه الى صفين والمسافه بين الواحد والاخر 1-2م والبدء بالهروله وعند سماع كلمه خذ مكانك يتم أخذ الوضع الصحيح لليد المستلمه لأستلام عصا التتابع بصوره صحيحه .
- 6- يشكل اللاعبون دائره والبدء بالهروله مع التأكد على مد اليد المستلمه للعصا للخلف لأسفل بأستخدام العصا .

الخير فينا

(8)- ما هي النواحي الفنية لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الغربية (الفوسبوري) .

1- مرحلة الاقتراب .

2- مرحلة الارتقاء .

3- مرحلة اجتياز العارضه .

4- مرحلة الهبوط .

(9)- صنف مسابقات اللعاب القوى وفق الجدول التالي الى مسابقات الجري , ومسابقات الرمي , ومسابقات الوثب :-

مسابقات الجري	مسابقات الوثب	مسابقات الرمي
سباق 100 عدو	الوثب العالي	دفع القله
سباق 200 عدو		
سباق 400 عدو	الوثب الطويل	رمي الرمح
سباق 500 م		
سباق 800 م	الوثب الثلاثي	رمي القرص
سباق 1000 م		
سباق 1500 م		
سباق 100 تتابع		
سباق 400 تتابع		
سباق 100 حواجز		
سباق 110 حواجز		
سباق 400 حواجز		
سباق 3000 موانع		

(10)- قارن بين اللياقة البدنيه المرتبطه بالصحه واللياقه البدنيه المرتبطه بلأناجاز

الرياضي :

1- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة : هي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة وذلك عن طريق المحافظة على صحة الفرد و منعه من التعرض للأمراض الناتجة عن قلة الحركة .

2- المرتبطة بالإنجاز الرياضي : فهي تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الإنجازات الرياضية وتحقيق الفوز و نيل الجوائز .

(11)- تسلسل في الخطوات التعليميه لمهارة البدء المنخفض في عدو المسافات القصيره مع مراعات النواحي الفنيه لهأذه المهاره :

طريقة الأداء :

تنقسم الخطوات الفنية للبدء المنخفض الي :

- 1- خذ مكانك : يستند الجسم على الركبة والقدم الأمامية ، وتوضع اليدين خلف خط البداية والنظر أماما إلى اسفل لمسافة حوالي 50 سم .
- 2- استعد : يقوم التلميذ بفرد الركبتين بزاوية متوسطة ونقل مركز ثقل الجسم للأمام والارتكا على اليدين والنظر للأمام .
- 3- الإنطلاق : عند سماع الإشارة يقوم التلميذ بالإنطلاق بأقصى قوة للأمام وأعلي بحركة متوافقة بين اليدين والرجلين في خطوات سريعة مع ميل الجذع للأمام قليلا .

الخطوات التعليمية :

- 1- يقف التلميذ خلف خط البداية ويضع القدم الأمامية على بعد 2 قدم .
- 2- وضع القدم الخلفية على مسافة (1.5) قدم أو يكون مشط القدم الخلفية في مستوي كعب القدم الامامية.
- 3- يجلس التلميذ على ركبة الرجل الخلفية مع وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر.
- 4- وضع اليدين خلف خط البداية النظر للأمام وأسفل لمسافة 50 سم تقريبا .
- 5- انطلاق التلميذ عند سماع الإشارة للأمام وبسرعة قوية .

(12)- ما أهمية التربيه الرياضيه للفرد :

- 1- أكتساب اللياقه البدنيه .
- 2- أكتساب الصحه .
- 3- حسن أستغلال الأوقات الحره في ممارسة الرياضه .
- 4- النضج النفسي والأنفعالي .
- 5- القياده والتبعيه .

(13)- أذكر خمسة أهداف للتربيه الرياضيه :

- 1- أكتساب اللياقه البدنيه .
- 2- التعلم عن طريق الممارسه .
- 3- الأرتقاء بالمهارات الرياضيه المختلفه .
- 4- تنمية الصفات الأجتماعيه .
- 5- أكتساب المعرفه المتعلقه بالنواحي الخططيه .

(14)- من خلال دراستك التربية الرياضيه وتطبيقاتها تسلسل في الخطوات التعليميه لمهارة رمي الرمح :

- 1- تعليم طريقة المسكة المناسبة وحمل الرمح .
- 2- رمي الرمح باليدين (اليمنى خلفاً) من الثبات وذلك من الوضع فتحاً ثم بيد واحدة من فوق الرأس ويمكن استخدام الكرات الطبية .
- 3- يكرر التمرين السابق من الوضع أماماً .
- 4- تعليم طريقة سحب الرمح للخلف بالمشي أربع خطوات للوصول إلى وضع الرمي والرمي .
- 5- يكرر التمرين بالجري الخفيف ثم خطوة خامسة بعد الرمي لحفظ التوازن .
- 6- نفس التمرين السابق من الجري العادي .
- 7- تعليم كيفية الجري بالرمح .
- 8- الجري من (10-12) خطوة ثم أداء الأربع الخطوات الأخيرة والرمي .
- 9- ضبط الخطوات بوضع علامة عند أول الجري وعلامة أخرى عند بداية خطوات الرمي وأداء حركة الرمي بالكامل .
- 10- تصحيح الأخطاء .

(15)- تعد الألعاب الصغيره من الانشطه الهامه في حصه التربية الرياضيه , ما هي الجوانب التي يجب مراعاتها عند اختيار الألعاب الصغيره :

- 1- معرفة مراحل التطور السنيه للمشاركين .
- 2- اختيار الألعاب المناسبه حسب الفروق الجنسيه للمشاركين .
- 3- التسلسل الطبيعى للألعاب والموضوعيه في التحضير والتطوير لها .
- 4- خصائص الصف او الفريق او المجموعه المشاركه .
- 5- صفة الحصه الدرسيه او التدريبيه وأهميتها .
- 6- خصائص المكان او المناخ .
- 7- سهولة التعلم و التعليم وشروط قواعد اللعبه مفهومه وواضحه .
- 8- سرعة الاعداد والتحضير والأداء والتنفيذ .
- 9- أثارة الحماس وأمكانية التنويع والتغير بسرعه .
- 10- بعث النشاط والسرور والسعاده لدى المشاركين .

(16)- أقترح اختبارات مقتنه لقياس عناصر اللياقة البدنيه الآتيه :

- 1- التحمل : الجري الارتدادي او الجري مسافة 600 م .
- 2- السرعه : الجري مسافة 50م أو 100م أو 30م (مسافات قصيره) .
- 3- المرونه : ثني الظهر نحو الامام ومحاولة لمس القدمين بأصابع اليدين .
- 4- القوه العضليه : رفع الأثقال مع ضرورة الزيادة في عدد تكرارات تلك التمارين وزياده في الأثقال تدريجياً.
- 5- القوه الانفجاريه : الوثب العالي .

(17)- أكتب ثلاثة تمرينات بدنيه مراعيًا الاصول العلميه الصحيحه في كتابة التمرين :

- 1- الأسم : (جلوس القرفصاء)
النداء : - مع تربيع الساقين على الأرض جلوس .
- الركبتين أماماً كاملاً مَدَّ .
- مع بقاء باطن القدمين على الأرض الركبتين كاملاً ثني .

- 2- الأسم : (وقوف . تكوين حلقه فوق الرأس)
النداء : - حلقه فوق الرأس كون .

- 3- الأسم : (جلوس الجنو)
النداء : - على الركبتين جنو .
- المقعده على الكعبين ضع .

(18)- قسم علماء النفس التربوي مراحل النمو في مراحل التعلم العام الى عدت مراحل أذكر هذه المراحل مع بيان الفآت العمريه لكل مرحله وأقترح الانشطه الرياضيه التي تناسب كل مرحاله :

- 1- مرحلة الطفوله المبكره (2-6)سنوات , تعلم حركات الجمباز .
- 2- مرحلة الطفوله الوسطى(6-9)سنوات , الجمباز + السباحه .
- 3- مرحلة الطفوله المتأخره (9-12) سنه , سباحه +الجمباز .
- 4- مرحلة المراهقه (12-18)سنه , جميع الألعاب الرياضيه .

(19)- أقترح ثلاثة تدريبات لتنمية القدرات البدنية والمهارية في إحدى مسابقات الألعاب القوى مراعيًا النواحي الفنية للأداء :

(الوثب الطويل)

1- الجري مسافة 50م أو 100م (مع التكرار) لتنمية السرعة .

2- الوثب في المكان لتنمية القوة .

3- الوثب باستخدام الحبل لتنمية القوة العضلية .

(20)- أهمية اللياقة البدنية في الحياة اليومية للأفراد المجتمع :-

1- تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية , كما الجهاز الدور التنفسي والجهاز العضلي .

2- تساعد على تفادي من فرصه أصابه بأمراض القلب والاعيه الدمويه .

3- تساعد على المحافظه على الوزن المناسب لكل فرد و إنقاص الوزن الزائد .

4- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والوتار والاربطه التي تدعمها .

5- تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها الى طاقه نافعه .

6- تساعد الجسم على زيادة الثقه بالنفس والاتزان الانعالي مع الاعتزاز .

7- تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي .

(21)- أثناء تعليم مهارات إحدى الألعاب الفرديه أو الجماعيه لاحظ المعلم تميز مجموعه من الطلبة .

قدم له/لهم توصيات بهدف تنمية هذه المواهب وأتاحة الفرصه لهم للوصول الى البطول :

1- تعزيزهم ثقتهم بأنفسهم .

2- وضع برنامج تدريبي لهم لتحسين مستواهم الى أعلى مستوى .

3- وضعهم او اختبارهم في ظروف تشبه ظروف المنافسه .

(22)- بين دور كل من المعلم والطالب في استراتيجية التدريس التي استخدمتها في التخطيط لدرس التربية الرياضية :

(المعلم)

- 1- دور المعلم هو مراقباً ومشرفاً على أداء الطلبة .
- 2- تصحيح الأخطاء وتقديم تغذية راجع .
- 3- التعزيز والتحفيز لتشجيع الطلبة على الأداء .

(الطالب)

- 1- معرفي : يعرف الطالب الخطوات التعليمية للمهارة بطريقة صحيحة .
- 2- مهاري : يطبق الطالب المهارة بطريقة صحيحة .
- 3- وجداني : يتعاون الطلاب في الحصة بطريقة صحيحة .

(23)- ما هي أعراض الكسور :

- 1- عدم قدره على تحريك العضو المكسور .
- 2- ألم موضعي شديداً يزداد عند الملامسة أو الحركة .
- 3- التورم الناتج عن تجمع الدم والسوائل .
- 4- التشنج وعدم انتظام الخط التشريحي .
- 5- الخشخشة بالعضم في منطقة الأصابع .
- 6- بروز العظم الى الخارج في الكسور المفتوحة .
- 7- أزرقاق الجلد في مكان الإصابة .

(24)- ما هي أسباب حدوث الإصابات الرياضية :

- 1- التدريب الخاطئ وإهمال دور تمرينات الإطالة العضلية .
- 2- تحميل اللاعب مجهود أكثر من طاقته البدنية
- 3- عدم كفاية أو إهمال الاحماء (التسخين)
- 4- عدم التدرج في الحمل البدني للاعب
- 5- عدم الاهتمام بالتغذية وساعات النوم والراحة
- 6- سوء حالة أرضية الملعب
- 7- سوء حالة الأدوات والمستلزمات الرياضية
- 8- سوء حالة الأحذية الرياضية أو عدم ملائمتها للاعب أو لممارسة رياضة معينة .

الخير فينا

9- سوء الحالة النفسية للاعب وعدم استعداده ذهنياً وعقلياً لممارسة النشاط .

10- عامل السن .

(25)- ما هي أعراض الرضوض (الكدمات) وخطوات أسعافها :

علاج الرضوض (الكدمات)

1- استخدام كيس من الثلج للحد من التورم، بعد لفه بحزمة في القماش لتجنب وضعه . 2- مباشرة على الجلد لمدة ربع ساعة.

3- تضميد منطقة الرضوض لتحصل على الراحة.

4- أخذ بعض المسكنات مثل اسيتامينوفين (تايلينول)، للحد من الألم في المنطقة.

5- مراجعة الطبيب في حالة استمرار الكدمة وعدم تغير لونها بعد ثلاثة أسابيع .

6- ربط المنطقة المصابة برابط ضاغط وذلك للحد من التورم وعادة عند الإصابة بالكدمة الشديدة يرجع الجلد الى حالته الطبيعية بعد اسبوع من زمن الإصابة .

أعراض الرضوض (الكدمات)

1- ألم شديد .

2- ورم المنطقة المصابة مع تغير لونها نتيجة النزف الداخلي وارتفاع مصل الدم ، وأحيانا يكون الكدم بسيط ولا يشعر به اللاعب حيث لا تحدث تغيرات فسلجية كثيرة في مكان الإصابة .

ولكن عندما يكون الكدم شديد يمنع اللاعب من الاستمرار في اللعب ويحدث تورم ونزف شديد تحت الجلد مع ارتفاع درجة الحرارة للمنطقة المصابة ، لا يحتاج الكدم البسيط إلى أي علاج ومع مرور الزمن يرجع الجلد إلى حالته الطبيعية .

كل الشكر لمعدين هذه المادة

الأستاذ صهيب الخطيب

الأستاذ أبراهيم شلول

مع تمنياتنا للجميع النجاح