



وزارة التربية
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

مذكرة الترقى الوظائف الإشرافية
(رئيس قسم)
لجميع المراحل التعليمية
(الابتدائي - المتوسط - الثانوي)
للعام الدراسي (٢٠١٤م - ٢٠١٥م)

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات



وزارة التربية
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

مذكرة الترفي الوظائف الإشرافية لجميع المراحل التعليمية (التمرينات الحديثة) للعام الدراسي (٢٠١٤م - ٢٠١٥م)

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات

تعريف التمرينات:

هي الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف إلى تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلي مستوى ممكن من الأداء الرياضي و الوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة علي الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة.

أهمية التمرينات:

- تتميز بعدم خطورتها وتوافر عامل الأمن والسلامة اثناء الاداء.
- يمكن لجميع المراحل السنوية ممارستها ابتداء من سن الطفولة إلى الكهولة.
- تعمل علي تشكيل وبناء الجسم وإكسابه القوام الجيد.
- تسهم في رفع مستوى اللياقة البدنية.
- تشكل أساس الإعداد البدني العام والخاص لجميع أنواع الأنشطة الرياضية.
- كثرة عدد الأدوات اليدوية يتيح امكانه اختيار الاداء المناسب بما يتناسب مع مراحل النمو المختلفة

تقسيم التمرينات

تنقسم التمرينات إلى أنواع مختلفة:

- تقسيم التمرينات من حيث تأثيرها المباشر علي أعضاء الجسم المختلفة (تمرينات الارتقاء – الإطالة – القوة – التحمل – التوازن – الرشاقة).
- تقسيم التمرينات من حيث أغراضها (التمرينات الأساسية العامة – الغرضية الخاصة – المستويات أو المنافسات والبطولات).
- تقسيم التمرينات من حيث مادتها أو طريقتها (التمرينات الحرة – بالأدوات – علي الأجهزة).

شروط إختيار جدول التمرينات :

- إختيار التمرينات من مجموعات مختلفه حتى تؤثر على الجسم تأثيرا شاملا .
- التدرج في الصعوبة من السهل إلى الصعب .
- إختيار التمرينات التي تقوم بإصلاح القوام وتزيد من مرونة المفاصل والعضلات .

أسس إختيار الموسيقى :

إن حسن إختيار الموسيقى أمر هام بالنسبة للتمرينات الحديثة فيجب إختيار الموسيقى التي تبني على وحدات قوية وأخرى خفيفة ، سريعة ، بطيئة ، حتى تعطى الإلهام للإبتكار والربط في الحركات.

تأثير الإنسان بالإيقاع الموسيقي من ناحيتن

- وزن الموسيقى .
- سرعة حركة الألحان .

الأوضاع في التمرينات

تنقسم الي

- اوضاع اساسيه
- اوضاع مشتقه
- اوضاع اخري

الأوضاع الأساسية

هي الأوضاع الطبيعية الشائعة السهلة البعيده عن التعقيد

أهميتها

تشكل اساس جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم

أنواعها

- الوقوف
- الجلوس
- الرقود
- الجثو
- التعلق

الأوضاع المشتقة

هي أوضاع تشتق من الأوضاع الاساسيه بتحريك جزء او اجزاء من الجسم كالاطراف العليا او السفلي او الجذع

هي أوضاع كثيرة مثل (أوضاع مشتقه من الوقوف بتحريك الذراعين او الرجلين او الجذع)

الأوضاع الأخرى :

هناك بعض الأوضاع الأخرى التي تستخدم في التمرينات البدنية وبعضها أوضاع مشتقة من الأوضاع الأصلية بتحريك أكثر من جزء من أجزاء الجسم.

أهميتها :

- يساعد علي تقوية عضلات الذراعين والرجلين.
- تستخدم في التمرينات البنائية.
- تسهم في تنمية الصفات البدنية كالتحمل والرشاقة.

أنواعه :

- الجثو الأفقي
- وقوف علي أربع
- وقوف عال
- الانبطاح
- الانبطاح المائل
- الانبطاح المائل العالي
- الانبطاح المائل الأفقي.
- الانبطاح المائل العميق
- الانبطاح المائل الجانبي.

الحركات الأساسية :

وهي عبارة عن حركات جسمية مختلفة متعددة يقوم بها الجسم في حدود إمكانياته الطبيعية وهي حركة معبرة وذات معني ومن أمثلتها:

- المشي
- الجري
- الحجل
- الارتداد
- الوثب
- التوازن

أولاً : المشي

يعتبر احدي الحركات الأساسية التي يستخدمها الإنسان بصورة دائمه

أهميتها :

- تعمل علي تقوية عضلات الرجلين.
- يسهم في اصلاح القوام واعتداله

أنواعه :

- المشي العادي
- المشي السريع
- المشي الرياضي
- المشي الطويل
- المشي علي اطراف الاصابع
- المشي علي العقبين
- المشي العالي
- المشي الجانبي المتقاطع
- المشي بخطوة الطعن
- المشي الثلاثي
- المشي الراقص
- مشي من الالقعاء
- المشي علي اربع
- المشي الخلفي
- المشي الجانبي

ثانيا : الجري :

يعتبر من الحركات الاساسيه الهامه التي تتطلب المزيد من بذل الجهد

أهميتها :

- تعمل علي تقوية عضلات الرجلين.
- من الوسائل الهامه لعمليه الاحماء والتدفئه
- تعمل علي تنميه صفات السرعة والتحمل

أنواعه :

- الجري العادي
- الجري السريع
- الجري الرياضي
- الجري الطويل
- الجري العالي
- الجري خلفا
- الجري الجانبي
- الجري الجانبي المتقاطع
- الجري الثلاثي

ثالثا الحجل :

هي حركة مركبة من الجري والوثب وهي تؤدي بتبادل القدمين أو علي قدم واحدة.

أهميتها :

- ١- تعمل علي تقوية عضلات الرجلين.
- ٢- إكساب الفرد الخفة والرشاقة.

أنواعه :

- الحجل في المكان بالقدمين.
- الحجل بالقدمين جانبا – أماما - خلفا.
- الحجل علي قدم واحدة في المكان – أماما – خلفا - جانبا.
- الحجل في المكان مع تبادل فتح وضم الرجلين.
- الحجل الجانبي المتقاطع بالتبادل أماما وخلفا.
- حجل الكومات
- الحجلة المستقيمة.
- الحجلة المائلة

رابعاً الارتداد :

عبارة عن حركات متكامله للثني والمد البسيط في مفاصل الفخذ والركبه والقدم

أهميتها :

- من النواحي الهامه لاتقان المشي والحجل والوثب والمرحجه

أنواعه :

- الارتداد العميق
- الارتداد العالي

خامساً الوثب :

مجموعة من الحركات التي تتطلب مهارة فائقة للتحكم في عضلات الجسم عامتة وعضلات الرجلين بصفة خاصة ويعتبر من أهم الأركان الأساسية للباليتة ويؤدي في جميع أوضاع القدمين وتشتمل حركة الوثب علي ٣ مراحل: هي: الارتقاء والطيران والهبوط.

أهميتها :

- يهدف إلي تعليم واكساب الجسم القدرة علي الارتفاع أو لعمل مسافات.
- يعمل علي تقوية عضلات الرجلين.
- يساهم بقدر كبير في تحسين عمل الأجهزة الحيوية للجسم.

أنواع الثبات

- الوثب في المكان (بالرجلين معا - برجل واحدة).
- الوثب من الحركة وهي التي تؤدي بالارتقاء بقدم والهبوط علي القدم الأخرى .

أنواع الوثبات المختلفة

الوثبة المفردة - الوثبة المقوسية - الوثبة القرفصاء - الوثبة المفتوحة - وثبة النجمة - الوثبة مع تقاطع القدمين - وثبة البولكا - الوثب مع تبديل الرجلين في الهواء .

التوازن

من العوامل الهامة في التمرينات الحديدية القدرة علي الاحتفاظ بوضع ثبات الجسم عند اداء مختلف الحركات والاضاع

أنواعه

- التوازن الثابت
- التوازن الحركي

الدورانات

أهميته

عبارة عن حركات متوازنة معقدة من نوع خاص

تعمل علي تدريب جهاز حفظ التوازن

أنواعه

- الدوران مع تقاطع الساق أماما أو خلفا القدم الثابتة
- الدوران علي قدم مع أداء مختلف الأوضاع بالرجل الحرة
- الدوران مع ميل الجذع جانبا

المرجحات

تعتبر المرجحات من التمرينات التعليمية

أهميته

- ترقية التوافق العضلي العصبي
- تسهم في بناء الجسم وتشكيله

أنواعه

- مرجحه الذراعين
- مرجحه الحوض

مرجحه الذراع تن:

تنقسم إلي

- المرجحة البندولية الذراعين
- دوران الذراعين
- المرجحات العمودية
- المرجحات الافقيه

التمرينات بالادوات اليدوية

أنواعها

- الاطواق
- الحبال
- كرة التمرينات
- الزجاجات الخشبية
- العصا الخشبية
- الايشاريات
- الشرائط
- الاعلام القصير

الاعتبارات الهامة التي يجب مراعاتها عند استخدام الادوات اليدوية في دروس التمرينات ومن اهمها مايلي :-

- ينبغي علي المعلمة معرفة الخصائص المميزة لكل اداة بصورة صحيحة
- مراعاة الاحساس والثقة بالاداه
- التنوع في اختيار التمرينات
- اعداد الادوات قبل بدء الدرس حتي لا يتسبب في ضياع الوقت
- ضرورة توافر النظام اثناء الاداء لتلافي المصاعب والاحطار
- العمل علي صيانه الادوات وحفظها جيدا ومراعاة عدم تركها عرضه للتأثير الجويه

تمرينات باستخدام الطوق :

يصنع الطوق من الخشب او المعدن الخفيف او البلاستيك قطره الخارجي ٨٠ سم وعرضه ٢ سم وسمكه ٩ مم

أهميته :

- يعمل علي ترقية القدرة علي التوافق العضلي العصبي
- تنمية المرونه وتحسين القوام

أوضاع الطوق :

- طوق موازي للجسم
- طوق متقاطع مع الجسم

أنواع المسكات

- المسك من اعلي
- المسك من اسفل
- المسك نا الخارج
- المسك المتبادل
- المسك مع اللف للخارج

الايوضاء الابتدائية بالطوق

- الطوق عمودي بجانب الجسم ولا سفل
- الطوق عمودي امام الجسم ولاسفل
- الطوق عمودي لاعلي
- الطوق افقي لاعلي

تنقسم التمرينات باستخدام الطوق الي ماييلي :-

- المرحجه البندوليه بالطوف
- المرحجه الافقيه بالطوق
- دوران الذراعين بالطوق
- دوران الذراعين مع تسليم الطوق لليد الاخري
- رمي ولقف الطوق
- دحرجة الطوق
- الوثب والحجل بالطوق
- دوران الطوق حول محورة بالذراعين
- دوران الطوق حول اليد

التمرينات باستخدام الكرة

عبارة عن كرة من المطاط يبلغ قطرها من ١٦ - ١٨ سم ووزنها من ٤٠٠ - ٥٠٠ جم

تنقسم التمرينات الأساسية بالكرة الي مايلي :-

- رمي ولقف الكرة (رمي الكرة لاعلي - الرمي من المرجحه البندوليه - الرمي في شكل قوس)
- تنطيط الكرة (باليدين - بيد واحدة - بين زميلتين)
- دحرجه الكرة واستقبالها (دحرجه الكرة من يد الي اليد الاخري - جانبا ويسارا للزميله)
- المرجحة البندوليه للذراع
- دوران الذراع (اماما - خلفا - جانبا)
- الدوران الافقي للذراع (من الجانب الايمن الي الايسر والعكس - دوران فوق الرأس - دوران الجذع من الايمن الي الايسر والعكس)

نوع تن من الحبال :

- حبل طويل مصنوع من المطاط يستخدم في التمرينات البنائية العنيفة وطوله حوالي ١٠م.
- حبل مصنوع من خيوط القطن أو الكتان يستخدم في تمرينات الوثب والمرجحة وطوله ٢٨٠سم وسمكه ٨سم.

أهميته :

- يساعد علي إتقان الحركات المركبة من الجري الوثب والحجل.
- من أهم الأدوات التي تستخدم في تمرينات الوثب والجري والحجل.
- تساهم بقدر كبير في تحسين عمل الأجهزة الداخلية.
- تنمية قوة الوثب وزيادة التوافق العضلي العصبي.
- يساعد علي تقوية عضلات الذراعين والساقين والفخذ.

استخداماته :

في حركات الوثب والجري والحجل والمرجحات والدوران.

الحركات التي يمكن ادائها باستعمال الحبل هي :

- الوثب والحجل والجري بالحبل.
- المرجحة ودوران الحبل.

الزجاجات الخشبية :

يمكن أن يصنع من الخشب أو مادة اصطناعية ، طول الصولجان يتراوح ما بين ٤٠-٥٠ سم ووزنه 150 جم على الأقل ويشبه في الشكل الزجاجاة ، الجزء العريض يسمى الجسم والجزء الرفيع يسمى العنق وينتهي العنق بكرة تسمى الرأس لا تزيد عن ٣ سم في القطر

انواع التمرينات بالزجاجات الخشبية :

- المرجحة العمودية للذراعين
- المرجحة الافقيه للذراعين
- دوران الزجاجات الخشبية (دوران اليد)
- رمي ولقف الزجاجات الخشبية
- الضرب بالزجاجات الخشبية

أنواع المسكات

- المسك باليدين من الرأس عند أداء المرجحات والدورانات
 - المسك من العنق عند أداء تمرينات الضرب
 - المسك من المنتصف عند أداء تمرينات الرمي واللقف
- يمكن وضع السبابه علي عنق الزجاجه لحاوله التحكم في توجيه حركتها اثناء أداء المرجحات

الشريط :

يعد أطول الأدوات اليدوية ويسمح الشريط بعمل حركات متواصلة وإبداع أشكال مختلفة وثبات شكل الشريط في مرحلة الطيران يجعل من السهل لقفه (استلامه)

يتكون من جزئين رئيسيين :

هما العصا والقماش ، العصا تصنع من الخشب أو من مادة اصطناعية إما أسطوانية أو مخروطية أو مزيج من الشكلين معا ويكون طولها ٤٠-٦٠ سم وتصل ما بين العصا والشريط حلقة ويمكن ان تغطي اللاعب العصا بمادة مضادة للانزلاق أو بشريط لاصق بحد أقصى ١٠ سم ويصنع الشريط من الساتان أو أي مادة مشابهة ويمكن أن تكون من لون واحد أو اثنين أو أكثر من لون . ويكون وزن الشريط بدون العصا على الأقل ٣٥ جم والعرض ٤-٦ سم وطوله ٦ م على الأقل ونهاية الشريط المربوط بالعصا تكون مزدوجة بطول 1 م مع خياطتها بطول حافتها معا .

انواع التمرينات بالشريط :

- المرجحات (دائريه - بندولييه في مختلف الاتجاهات)
- الخطوط الشعبانيه (عموديه علي ارتفاعات مختلفه - او موازيه للارض - او من اعلي لاسفل) يمكن استخدام شريط او شريطين مع مراعاة انسيابيه حركه الشريطين معا

اللياقة البدنية

تعريف اللياقة البدنية :

- هي قدرة الفرد على أداء عملته في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة شعوره بالتعب.
- مع بقاء بعض الطاقة التي تستلزم للتمتع بوقت الفراغ.
- هي القدرة على مدى تحمل الإنسان لمتطلبات الحياة .
- هي القدرة على تحمل مجهود عضلي صعب و طويل أيضا.
- هي مدى كفاءة البدن في مواجهة أعباء الحياة.
- هي الحالة البدنية و النفسية و الاستعداد الشخصي للفرد الرياضي .

تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين :

أولاً : اللياقة البدنية العامة :

وتعني : الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية بصفه عامه بهدف رفع مستوى اللياقة من خلال تطوير عناصرها بصورة شاملة و تظهر في مجالات الرياضة للجميع ورياضة وقت الفراغ وهي من متطلبات الرياضة المدرسية ورياضة المستوى العالي .

ثانياً : اللياقة البدنية الخاصة :

عبارة عن الحالة البدنية التي تشمل عناصر القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة و التوازن و التوافق العضلي العصبي بالإضافة للحالة النفسية و الاستعداد الشخصي بالنسبة للمسابقة أو الرياضة التخصصية التي يمارسها الفرد ، و تخضع اللياقة البدنية إلى التطوير من خلال استخدام الحمل البدني .

عناصر اللياقة البدنية :

(١) القوة (٢) السرعة (٣) التحمل (٤) المرونة (٥) الرشاقة (٦) التوازن

أولاً : عنصر القوة

تعريفها : " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها

ثانيا : عنصر السرعة :

تعريف السرعة :

هي قدرة الإنسان على أداء الحركات البدنية بأقل زمن ممكن وهذا يتطلب سلامة الجهاز العضلي العصبي وقدرته على الأداء .

وهي القدرة على أداء حركات متتالية من نوع واحد في اقصر زمن كالجري

ثالثا عنصر التحمل

تعريف التحمل :

يطلق عليه { الجلد الدوري التنفسي } وهو القدرة على العمل (الأداء) باستخدام مجموعات كبيرة من العضلات لفترات طويلة وبمستوى متوسط أو فوق المتوسط من الحمل مع استمرار عمل الجهازين الدوري التنفسي بصورة طبيعية { للوصول إلى درجة عالية من الكفاءة في العمل .

التحمل العام

صفة بدنية عامة نظرا لأنها تسمح للأفراد المدربين جيدا في أي نوع نشاط رياضي بالصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة حمل عالية أو متوسطة

التحمل الخاص :

يختلف كل نشاط رياضي عن بقية الأنشطة في النوع الذي يتطلبه من صفة التحمل طبقا للخصائص التي يتميز بها وعلى ذلك توجد عدة أنواع خاصة من صفات التحمل ترتبط كل منها بنوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية .

وينقسم التحمل الخاص إلى :

أ- تحمل السرعة :

- تحمل السرعة القصوى : .
- تحمل السرعة الأقل من القصوى :
- تحمل السرعة المتوسطة

- تحمل السرعة المتغيرة :

ب - تحمل القوة

- تحمل العمل أو الأداء
- تحمل التوتر العضلي العصبي

تعريف المرونة :

هي احد عناصر اللياقة البدنية والتي تستهدف القدرة على ممارسة الحركات البدنية من خلال قدرة كبيرة على الأداء بمدى واسع لحركات الأطراف والمفاصل

- هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح بتة المفاصل العاملة في الحركة..

- والمرونة لها تأثير واضح على بقية عناصر اللياقة البدنية وكذلك على مواصفات الأداء الحركي بصفة عامة

ويمكن تقسيم المرونة إلى :

مرونة عامة شاملة :

وتتضمن مرونة جميع اجزاء الجسم حتى يمتلك الفرد القدرة الحركية الجيدة .

مرونة خاصة :

وتتضمن مرونة المفاصل الداخلة في الحركة المعينة كمرونة مفصل الحوض

خامسا : عنصر الرشاقة :

تعريف الرشاقة :

يتفق معظم الخبراء على إن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمهم أو سرعة تغيير الاتجاه سواء على الأرض أو في الهواء كما تتطلب الرشاقة القدرة ع لى رد الفعل السريع للحركات الموجبة شريطة أن تكون مصحوبة بالدقة والتناسق الحركي .

سادسا : عنصر التوازن :

تعريف التوازن :

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع أو حركات من الثبات أو الحركة و ذلك ناتج عن التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي للفرد حيث يستطيع التغلب على مقاومة العوامل الخارجية مثل الجاذبية الأرضية .

انواعه

• التوازن الثابت

• التوازن الحركي

طريقة كتابة التمرينات بالمصطلحات

طريقة المصطلحات.

وهي الأساس في كتابة التمرينات وفيها يتكون التمرين من التالي:-

أ- الوضع الابتدائي.

وهو عبارة عن الشكل الذي يتخذه الجسم قبل أداء التمرين أو الحركة ويكتب بين قوسين وهو إما أن يكون :-

- وضع أصلي فقط مثل (تعلق) أو (وقوف) أو (جثو) أو (جلوس تربع) أو (رقود).
- وضع مشتق من الوضع الأصلي مثل (وقوف نصفاً) أو (جلوس الجثو).
- وضع أصلي + وضع مشتق مثل (وقوف فتحا) أو (جلوس تربع. الذراعان عالياً).
- وضع خاص مثل (جثو أفقي) أو (انبطاح مائل).
- وضع أصلي + أكثر من وضع مشتق ويكتب في هذه الحالة الترتيب الآتي:-

الوضع الأصلي الوضع المشتق للرجلين الوضع المشتق للذراعين للجذع
(وقوف - فتحا - الذراعان جانباً - ميل)

النداء على التمرينات

تعريف النداء :

هو الأوامر والكلمات أو التعبيرات التي يلقيها المدرس على التلاميذ لاتخاذ أوضاع خاصة أو لأداء حركات معينة، ويتكون النداء من ثلاثة أجزاء .

التنبيه:

وهو الجزء الاول من النداء، حيث يتركب من كلمة أو بضع كلمات تدل على أجزاء الجسم المراد تحريكها، كما يسبق التنبيه أحياناً. بعض الألفاظ مثل: بأقصى سرعة. ببطء بسرعة، أو تشمل عدد المرات أو عدد العادات مثل: مرة واحدة، باستمرار، أو طريقة أداء التمرين مثل: بالعدد-

- بالتوقيت، كما يجب مراعاة الأمور التالية قبل البدء بالتنبيه :
- ان يكون التنبيه واضحا من اجل سرعة الاستجابة من قبل التلاميذ .
 - ان يكون التنبيه واضحا وغير معقد .
 - ان يكون صوت المدرس مسموعا ومعبرا .
 - ان يكون باللغة العربية مع استخدام الاصطلاحات الصحيحة عدا الأطفال الصغار .
 - ان تتجنب التنبيه الطويل وخاصة بالنسبة للأطفال .
- برهة الانتظار:**

هي عبارة عن فترة السكون والتي تقع بين التنبيه والحكم وتهدف الى إتاحة الفرصة للتلاميذ بتفهم واستيعاب ما جاء في التنبيه وما يجب عمله، يجب على المدرس ان يراعي الفترة الزمنية الصحيحة لبرهة الانتظار. وان تكون برهة الانتظار طويلة بالنسبة للصغار وعند تعليم تمرين مركب او معقد وتكون برهة الانتظار قصيرة بالنسبة للكبار والمتدربين جيدا .

الحكم:

الحكم يلي برهة الانتظار وهي عبارة عن كلمة تبدأ بعدها الاستجابة، وقد يكون الحكم بالعدد او باللفظ .

والحكم اللفظي يكون كما يلي :

- فعل أمر: مثل قف - سر - ضع .
 - مصدر: مثل وقوف - جلوس - ثني - مد - رفع - خفض .
 - لفظ خاص: مثل اعتدال - انتباه ثابت .
- أما إذا كان الحكم عدديا فعندها يجب ذكر كلمة العدد في بداية التنبيه، مثل: بالعدد رفع الذراعين جانبا . 1-2 ...

عند إصدار الحكم يجب ان يكون واضحا ومعبرا بحيث يتناسب مع نوع الحركة، فإذا أردنا ان تكون الحركة سريعة يكون الحكم حادا وقصيرا .

أما الحركات التي نريدها أن تؤدي ببطء فيكون الحكم طويلا وخاليا من الحدة

كتابة التمرينات

عند كتابة التمرينات نتبع أسس سليمة بحيث يشمل على المكونات الآتية :

- الحركة (أي الحركات المركب منها التمرين)
- الوضع الابتدائي

• الوضع النهائي.



وزارة التربية
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

مذكرة الترقى الوظائف الإشرافية لجميع المراحل التعليمية (الجميز الفني و الجميز الأيقاعي) (٢٠١٤ - ٢٠١٥م)

الجمباز الفني

يعتبر الجمباز الفني ناحية من نواحي النشاط البدني الذي يتميز بتأثيره الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه بما يضمن له التناسق والتكامل ، كما انه يساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي ويعمل على تحسن تحكم الفرد في جسمه وحركته .

أنواع الجمباز

١) جمباز الألعاب

- يهدف هذا النوع من الجمباز تعويد الأطفال على الاجهزة ، حيث يلائم ويناسب ويناسب الاطفال فى المرحلة السنوية من (٦-٤) وهذا النوع تكون التمرينات المعطاه سهلة غير معقدة حيث يتم استخدام الاجهزة والادوات الصغيرة ويتم هذا النوع فى ثلاث اشكال وهى :
- مسابقات دون لمس الأدوات والاجهزة مثل (القفز من فوق اجزاء الصندوق المقسم – القفز من فوق المقعد السويدي
 - مسابقات باستخدام الاجهزة والأدوات مثل (المشى فوق المقعد السويدي – الركوب على الجزء العلوى من الصندوق المقسم)
 - مسابقات بتصعب الاداء على الاجهزة مثل (الجرى ذهابا وايابا على المقعد السويدي)

جمباز الموانع

يساهم فى تعليم وتنمية المهارات الحركية واكتساب الصفات الارادية كالجرأه وقوة الارادة حتى تكون اللاعبة مستعدة مستقبلا على استعمال الأدوات والاجهزة والحركات الصعبة .

برامج جمباز الموانع

يجب ان تشتمل على عناصر لتقوية العضلات للجسم المختلفة والتحمل والتعود على التفكير الذاتى والاكتشاف وتنمية الاحساس الحركى – والتدرج من الاجهزة المنخفضة الى الاجهزة المرتفعة والعكس – ومن تخطى جهاز واحد الى تخطى مجموعة من الاجهزة – ومن البطء الى السرعة ومن الم سافات القصيرة الى الطويلة – وزيادة او تقليل المسافات بين الاجهزة – تغير الاجهزة ومواصفاتها – تغيير وتصعب التمرين مع الاهتمام دائما بالشكل الصحيح للحركة فهو اساسى لجمباز الاجهزة . وجمباز الموانع ليس له قاعدة ثابتة او طريقة

معينه وغير مقيد بقوانين او قوا عد حتى يعطى الفرصة للاعبات للتفكير والابتكار،
ويستخدم هذا النوع من الجمباز لمراحل السن المختلفة لتقوية الجسم وتحسين الحركات .

الاجهزة والادوات التى تستخدم فى جمباز الموانع

المقعد السويدى - المهر - الصندوق المقسم - عارضة التوازن - جهاز العقله - المراتب - المتوازى -
السلالم والنوافذ - الكرات الطيبة - الحبال المعلقة - جهاز العقله - جهاز الحلق .

جمباز الاجهزة

يعتبر جمباز الاجهزة اساس الاعداد للبطولات والمنافسات ، كما يعد المدخل لتحقيق اعلى
المستويات فى رياضة الجمباز على مختلف الاجهزة الاساسية من ناحية فنية وطبقا لقواعد
اللعبة لذلك على المدرب مراعاة ما يلى فى هذا النوع :

- تعليم المهارات على الاجهزة بعد تبسيطها
- مراعاة التدرج فى التعلم من السهل الى الصعب
- مراعاة عنصرى التسلسل والسهولة اثناء التعلم
- العناية بالنواحى الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التى يشتمل عليها الجهاز
- مراعاة الاداء السليم للنموذج امام المبتدأ
- تنقسم الاجهزة فى هذا النوع الى قسمين
- اجهزة اساسية :

وهى المستخدمة فى البطولات والتى تخضع للمواصفات القانونية ، وتشتمل على :
- اجهزة الرجال (الحركات الارضية - حسان القفز - حسان الحلق - المتوازى - العقله - الحلق)
- اجهزة السيدات (الحركات الارضية - حسان القفز - عارضة التوازن - العارضتين
مختلفتا الارتفاع)

الاجهزة المساعدة :

تستخدم كأجهزة مساعدة فى عمليات التعليم ، وتستخدم فى عمليات التعلم للمبتدئين ،
ويمكن اقامة البطولات عليها لكنها لا تخضع للمواصفات القانونية كما فى الاجهزة
الاساسية ومن امثلتها (الصندوق المقسم - المهر - عارضة توازن ارضية - عقله منخفضة ... الخ)

جمباز البطولات

يعتبر جمباز البطولات من ارقى انواع الجمباز السابقة ، وحتى تصل اللاعبه الى هذا النوع
لابد من ممارستها للانواع السابقة ، وفى هذا النوع نلاحظ ان اللاعبه تؤدى الحركات

بطريقة آلية ، ويؤدي بغرض اظهار ما امكن الوصول اليه من مستويات عالية وفق اطار معين من القوانين التي تحكم سير العمل على كل جهاز ، وهذا النوع له شقين :

أ - طبيعة الحركات على كل جهاز طبقا للنواحي الفنية للمهارة الخالية من الاخطاء .

ب - درجات طبقا لقانون التحكيم بأن تقييم اللاعبة بدرجة تتراوح من (صفر-١٠) .

تنظيم وإدارة البطولات

يختلف تنظيم البطولات الانشطة الرياضية باختلاف نوع النشاط المتنافس فيه ، بالاضافة الى اشتراك جميع الانشطة الرياضية فى بعض خطوات التنظيم والادارة ، وفيما يلى ما يجب مراعاته فى بطولات الجمباز :-

- تحديد موعد ومكان البطولة وابلاغ الفرق المشاركة فى البطولة قبل الموعد المحدد بوقت كاف مع مراعاة عدم تعارض البطولة مع بطولات اخرى .
- اختيار مدير عام للبطولة وواجباته
- ابلاغ الحكام المختارين قبل البطولة بوقت كافى
- ابلاغ المسجلين المختارين .
- استدعاء طيبب للبطولة طيله مدة اقامتها .
- تجهيز كل ما يتعلق بالبطولة من جوائز وميداليات وكؤوس وشهادات تقدير ...الخ .
- تجهيز بطاقات تسجيل النتائج .
- ابلاغ الفرق المشاركة فى البطولة عن التسهيلات المقدمة من حيث مكان المبيت ، التسهيلات الغذائية ...الخ .
- اختيار المساعدين للاسهام فى تنظيم وادارة البطولة .
- تحديد اماكن المتفرجين وفقا لسعة الاماكن مع ملاحظة مناسبتها لاعداد المتفرجين
- ابلاغ وسائل الاعلام المختلفة لتغطية انباء البطولة .
- طبع برنامج البطولة بحيث يشتمل على (الافتتاح - المسابقات - اسماء الفرق المشاركة ...الخ ، وتوزيعه على المتفرجين

ما يجب اتبعه فى دروس الجمباز

- ١ - ان طريقة التدريس التى تتبعها المعلمة فى اخراج درس الجمباز التى تراعى فيها جميع الاسس التعليمية والتربوية هى فى الحقيقة صمام الامن والسلامة بالنسبة للطالبات ، فعند شرح وتعليم مهارة حركية معينة لا بد وان تفهم المعلمة الطالبات المهارة وك لما ازداد درجته فهمهن لها كلما اسهم ذلك فى تقليل فرص وقوع الحوادث او الاصابات فى الدرس
- ٢ - يجب ان تتبع المعلمة مبدا التدرج فى تعليم الحركات والمهارات وتكون من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب وذلك بما يتناسب مع الطالبات

٣- يجب تقسيم الطالبات اثناء اداء المهارات وتنظيمهن بحيث لا يحدث اصطدام بينهن وذلك بتحديد مكان الاجهزة ومكان الادوات حيث تضمن عدم الاصطدام او العرقلته وايضا طريقة الرجوع الى اماكنهم بعد الاداء

٤- التنبيه بعدم الصعود على الاجهزة الا بعد اعطاء اشارة من المعلمة للعمل على الاجهزة

٥- ان تلم معلمة الجمباز بالاسعافات الاولية حتى يمكنها التصرف بسرعة واسعاف التلميذات

٦- قبل تعلم الحركة يجب ان تدرك طالبة خطورة الحوادث التي يمكن ان تحدث عن الخطا في اتجاه سير الحركة.

المهارات الحركية المقررة على جهاز الارضى

-الدرجة الأمامية المتكورة: Forward Roll-



1- الخطوات التعليمية

- (الوقوف) ثني الركبتين كاملا للوصول لوضع التكور " القرفصاء " مع مسك كل يد لساق على حدة والراس بين الركبتين .

- دفع الارض من المشطين ونقل ثقل الجسم للخلف للوصول لوضع القرفصاء المقلوب والرجوع لوضع القرفصاء.

- (الوقوف فتحا على اربع) ثني الذراعين مع ادخال الراس بين اليدين ولمس الذقن للصدر ووضع مؤخرة الراس على الارض ثم دفع المشطين للامام للنزول على الكتفين ثم الظهر لوضع الرقود ثم الدفع اماما للوصول لوضع التكور .

- اداء الدرجة الامامية من مستوي عالي الى مستوي منخفض مثل سلم حصان القفز كسطح مائل

طريقة السند:

يد خلف الرأس والأخري على الساق.

مهارة الدرجة الخلفية المتكورة: Backward Roll-

الخطوات التعليمية

- (جلوس القرفصاء) الدحرجة نصفًا خلفًا حتى تلمس الراس الأرض وتكون عائقًا يمنع الاستمرار
- يؤدي الخطوة السابقة رقم (١) مع وضع الكفين بجانب الأذنين وتحت الكتفين وتكون الأصابع في اتجاه الراس والرجوع.
- يؤدي الخطوة (١) ولكن تقوم المتعلمة بدفع الأرض باليدين لأعلى لعمل مسافة بين الأرض والجسم لمرور الراس وتكملت الدوران للوصول للوضع الابتدائي
- يكرر ما سبق مع دفع الأرض بالكعيبين وتكملت الحركة.
- (تكون الكفين على الأرض) أداء الدحرجة الخلفية المكورة على مستوى مائل للعمل على تزايد السرعة ومعرفة الطرق السليمة لسير الحركة.
- (تكور الكفين على الأرض) أداء الدحرجة الخلفية على المستوى الأفقي.

طريقة السند: من الجانب وذلك بوضع أحدي اليدين تحت الكتفين لدفع اللاعب لأعلى والآخرى تحت الساقين للاحتفاظ بالتكور

مهارة الدحرجة الجانبية المكورة

الخطوات التعليمية

- تعليم وضع التكور

- {رقود} التكور لأداء الدحرجة الجانبية وذلك بلف الجسم حول محورة الطولى

- الوصول إلى وضع التكور ثم الدحرجة مرة أخرى للوصول والانتهاء إلى وضع الرقود مرة أخرى

- أداء المهارة على مستوى مائل ثم الانتقال بها إلى مستوى أفقى

٤-مهارة الوقوف على اليدين : Handstand

١ - الخطوات التعليمية

- انبطاح مائل عميق ، التدرج فى وضع المشطين الى اعلى للوقوف على اليدين (استخدام عقل الحائط)
- (جلوس على اربع . الرجل الحرة خلفا) مرجحة الرجل الحرة خلفا عاليا مع دفع الارض بقدم الارتقاء والرجوع.

- ارتكاز اتزاني على عارضة في مستوي الحوض ثني الجذع خلفا للوقوف على يديين بالمساعدة).
- (الوقوف في وضع الطعن) وضع اليدين على الارض امام الرجل الامامية باتساع الصدر ،مرجحة الرجل الخلفية مفرودة لاعلي ودفع الارض بالرجل الامامية المثنية حتي الوصول للوقوف على اليدين.
- اداء المرجحة للوقوف على اليدين بمساعدة الزميل وذلك بتثيته .
- اداء المرجحة للوقوف على اليدين امام حائط وعلى بعد خطوة منه (٥٠.٤٠سم) ثم يقوم بدفع بسيط والثبات بعيد عنه .
- عمل الخطوة السابقة ولكن مع محاولة الثبات قبل الوصول للحائط حتي عمل الحركة بدون مساعدة

طريقة السند:

في البداية التعلم يكون بالسند من الامام بمسك الساقين ، ثم من الجانب عندما يتقن المتعلم المهارة

مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين: Gartwheel الخطوات التعليمية

- (وقوف على اربع) الوقوف على الراس (الرجلين مفتوحة).
- (وقوف) الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين وبالثبات (بمساعدة الزميل)
- من وضع الوقوف على اليدين فتحا نقل ثقل الجسم من يد الى الاخرى بدفع الارض (بالسند) والكتفين على خط واحد.
- (وقوف - طعن اماما - ذراع عاليا والاخرى اماما) تضع المتعلمة كف يديها على الارض مع ربيع لفة للخارج على ان تكون بجانب قدم الارتقاء وعلى خط واحد من القدمين والذراع يضع اللاعب الذراع الاخرى على ان تكون الفتحة بين اليدين باتساع الصدر وتمرجح الرجل الحرة للوصول الى وضع الوقوف على اليدين من فتح الرجلين (تؤدي هذه الخطوة بالمساعدة من الخلف).
- تؤدي اللاعب العجلة كاملة بالسند.
- يرسم على الارض او المرتبة قدم وكف ووجه وكف وقد نصف دائرة والمسافات بينهما مقننة وتحاول المتعلمة وضع قدميها وكفيها على الرسم مع النظر للوجه المرسوم .
- اداء العجلة على خط مرسوم على الارض وعلى (عقل الحائط)

- اداء العجلة بحرية دون تحديد علامات او خطوط

طريقة السند:

من الخلف مع مسك الوسط بالذراعين وهما متقاطعتين

القبعة

الخطوات التعليمية :-

- تمرينات تمهيدية لمرونة عضلات الظهر
- التدرج بالأداء على عقل الحائط
- أداء المهارة على الأرض بمساعدة الزميل
- أداء المهارة بدون مساعدة

طريقة السند

- يكون السند من الظهر واحد الكتفين
- يمسك بوسط اللاعبة ومحاولتها رفعها الى اعلى بكلتا اليدين.

الميزان الأمامي

الخطوات التعليمية

- اعطاء تمرينات تمهيدية لاطالة ومرونة مفاصل وعضلات الرجلين
- اداء الميزان على عقل الحائط
- اداء الميزان بمسك يد الزميله
- اداء الميزان بدون مساعدة

الدرجة الأمامية من الطيران

الخطوات التعليمية

- اداء الدرجة الامامية مع اتقانها
- تقف زميلتين بجانب اللاعبة وتقوم اللاعبة بالدفع المزدوج للقدمين للارض للطيران والجسم ممتد مع رفع الذراعين جانبا ورفع الرجلين للخلف عاليا مع عمل تقوس فى الظهر ورفع الراس لاعلى قليلا وتقوم الزميلتين بمسك اللاعبة من تحت الصدر والفخذين لمساعدتها على الطيران والثبات فى هذا الوضع .

- نفس التمرين السابق مع الاقتراب ثلاث خطوات
- وضع عدد من المراتب فوق بعضها ثم تقترب اللاعبة وترتقى
الوضع فوق المراتب
- اداء الدحرجة بالطيران فوق المراتب مع الارتقاء على سلم القفز
- اداء التمرين السابق مع الاقلال من عدد المراتب فى كل مرة
- اداء المهارة على الارض وبدون سند

طريقة السند

تقف الساندة على جانبى اللاعبة بوضع اليد القريبة تحت الصدر واليد البعيدة على الفخذين لمحاولة مساعدة اللاعبة على الطيران ٤

الوقوف على الكتفتن

الخطوات التعليمية

- اداء الحركة امام عقل الحائط على ان تمسك اللاعبة باليدين العقلتة ومحاولة رفع المقعدة لاعلى والرجلين منثنيتين من مفصلى الركبتة والرجوع للوضع الابتدائى .
- اداء التمرين السابق ولكن بفرد الرجلين الى اعلى .
- اداء الوقوف على الكتفتين على الارض وتقف المساعدة امام ظهر اللاعبة لتدفع مقعدتها بركبتها وهى تمسك قدميها وترفعها لاعلى .
- تتم الحركة على الارض بدون مساعدة

طريقة السند

تقف المساعدة بجانب اللاعبة مع وضع اليد البعيدة على المقعدة واليد القريبة على رجلين اللاعبة .

٣- الأدوات المستخدمة

مراتب - سلالم حائط

الطلوع القرفصاء على مقعد السويدي

الخطوات التعليمية

- تعليم وضع القرفصاء على الارض
- من الوقوف الموازي المواجه الجري ثلاث خطوات ثم الارتقاء الزوجي واخذ الوضع الصحيح.
- تادية الحركة على استبس
- تادية الحركة على مقعد سويدي

طريقة السند

الوقوف المواجه وموازية والسند من العضدين

أولاً: عارضة التوازن

الركوب المتقاطع

الخطوات التعليمية

- تؤدي الحركة على عقلتة منخفضة
- يؤدي الحركة على عارضة توازن منخفضة توضع الرجل على العارضة كما في الحركة السابقة
- تؤدي على الارتفاع القانوني للعارضة

طريقة السند

الوقوف المتقاطع عكس الرجل المرفوعة وتمسك باليد البعيدة عضد اللاعبة وباليد القريبة تمسك بوسطها

الدرجة الأمامية في منتصف العارضة

الخطوات التعليمية

- تمرن أولا الدرجة على الأرض حتى تتقن تماما.
- على صندوقين بالطول خلف بعضهما البعض .
- على مقعد سويدي .
- عارضة توازن منخفضة .
- عارضة توازن قانونية بواسطة مساعدتين ثم بمساعدة واحدة تقف على احدى جانبي العارضة وتمسك اللاعب من الفخذين .
- اداء المهارة من بدايات مختلفة ونهايات مختلفة . ٤

طريقة السند

يكون السند من على جانبي العارضة وتمسك اللاعب من وسطها لعدم سقوطها ومساعدتها في دوران الجسم .

الدوران المفتوح

من الوقوف المتقاطع على أطراف الأصابع لإحدى الرجلين تسبق الأخرى قليلا ثم الدوران نصف لفة جهة الرجل الخلفية والجسم مفروود وعمودي الذراعين جانبا او الوسط او خلفا فوق الرأس (يجب ان يكون الدوران على اصغر مسافة من قاعدة الارتكاز حتى يكون الاداء افضل)

الدرجة الخلفية على الكتف

التدرج في التعليم

نفس السابق للدرجة الأمامية .

طريقة السند

السند يكون من جانب اللاعبة ناحية الرأس وتمسك من الوسط فى بداية تعلم الحركة وغنغد انتقان الحركة يكون السند بمسكها من العضد باحدى اليدين واليد الاخرى ملامسة للرجل ثم تنقلها الى الرجل التى سوف تفرد .

حركات الشقلبات (كنهاية على العارضة)

الخطوات التعليمية

- تؤدى المهارة اولا على الارض حتى تتقن من الثبات ومن الجرى
- على الصندوق المقسم وبارتفاعات مختلفة.
- على حصان القفز بالعرض .
- على مقعد سويدي .
- على عارضة توازن منخفضة.
- على عارضة التوازن قانونية بواسطة مساعدة اثناء التدريب على الجانب الذى ستهبط فيه اللاعبة .

طريقة السند

يكون السند من خلف الاعبة ، احدى اليدين تحت الكتف والاخرى فى الوسط حتى تتمكن الاعبة من الاحساس باتجاه هبوط جسمها .

حركات التوازن على عارضة التوازن

- ميزان على قدم واحدة ويشمل الحركات التالية
- ميزان امامى على ساق واحدة والذراعين اماما .
- ميزان امامى والذراعين خلفا .
- ميزان امامى ذراع اماما والاخرى خلفا .
- ميزان امامى ثنى الركبتين قليلا والذراعين خلفا .

ميزان الركبة ويشمل الحركات التالية:-

- الجلوس على الركبة واليدان على العارضة والرجل الاخرى مرفوعة خلفا .
- ميزان على ركبة وذراع الرجل الثانية خلفا والذراع الثانية اماما .
- الوقوف على قدم واحدة ورفع الرجل الاخرى اماما زاوية قائمة والذراع تكون اماما عكس الرجل والذراع الاخرى تكون عاليا مع الوقوف على اطراف الاصابع .
- الوقوف على اليدين فى منتصف العارضة

الخطوات التعليمية كما فى تعليم مهارة الوقوف على اليدين

الوثبة المفرودة على عارضة التوازن الخطوات التعليمية كما فى تعليم الوثبات

الشقلبة الجانبية على اليدين فى منتصف العارضة الخطوات التعليمية ثانيا حسان القفز

اولا : مراحل القفز

الاقتراب

الارتقاء

الطيران الأول

الدفع باليدين

الطيران الثاني

الهبوط

الاقتراب :

وهي أهم مرحلة من مراحل في مهر القفز حيث يتوقف عليها سلامة أداء القفز.

الارتقاء :

هي المرحلة الثانية من القفز بقدم واحدة

الطيران الأول:

يعتبر هذا الجزء من القفزة جزءا هاما حيث أنه يؤثر على درجة الطالبة بقوة ويتأسس على مدى الاستفادة من سرعة الاقتراب القوي على سلم القفز ، وتختلف مرحلة الطيران الأولى اختلافا بينا، طبقا لنوع القفزة وارتفاع الجهاز والمسافة بينه وبين السلم.

الارتكاز والدفع :

وتستغرق هذه المرحلة زمتا قصيرا جدا ، والارتكاز يجب ألا تزيد مدته عن أجزاء من الثانية وفي هذه المرحلة يكون دفع الذراعين في اتجاه مضاد للجسم.

الطيران الثاني :

وتتم هذه المرحلة بعد دفع اليدين مباشرة للجهاز بقوة لأعلى وللأمام لفرد الجسم والاستعداد للهبوط وتتشابه تلك المرحلة مع مرحلة الطيران الأول ومن حيث : معدل السرعة ، لارتفاع .

الهبوط :

هي اخر مرحلة من القفز بقدمين وثبات
أولا : القفز داخلا (استرثش ضم)

الخطوات التعليمية

- (الانبطاح المائل) على الارض تؤدى اللاعبة ثنى سريع من مفصلي الفخذين مع الدفع القوي باليدين وتمرجح اللاعبة جسمها لتمر على الوقوف على اليدين .
- من الوضع السابق تكمل اللاعبة القفز داخلا المنحنى من وضع الوقوف على اليدين
- القفز المنحنى داخلا على الصندوق
- القفز المنحنى داخلا على المهر
- توسيع المسافة بين السلم والجهاز بالتدرج حتى تسمح المسافة برفع الرجلين خلفا عاليا
- وضع حبل مرتفع ومشدود بالعرض خلف الجهاز ثم القفز .
- تادية الحركة كاملة بمساعدتين ثم بمساعدة واحدة .

طريقة السند

تقف السانده بجانب الجهاز لمسك اللاعبة من العضد باليدين

ثانيا : مهارة القفز فتحا على حضان القفز

الخطوات التعليمية

- الوثب على الارض وفتح الرجلين جانبا بالارتداد بين كل وثبة ثم بدون ارتداد
- (الارتكاز المواجه اماما) فتح الرجلين والدفع باليدين لوضع الوقوف فتحا ، ثم وضع اليدين على الارض والرجوع للوضع الاصلى .
- كالسابق مع عدم ترك اليدين للارض وتكون الساقان مفرودتان تماما والقدمان على خط واحد مع اليدين .
- اداء القفز فتحا على الصندوق المقسم
- اداء القفز فتحا على المهر

- اداء القفز على مهر القفز مع وضع حبل قبل مهر القفز على ارتفاع ٢٠سم لمساعدة اللاعبة على الطيران الاول
- يرسم خط امام المهر على الارض اداء القفز فتحا على المهر مع الهبوط على الخط المرسوم لتعليم اتساع مرحلة الطيران الثانى وقوة الدفع من اليدين .
- اداء القفز كاملة بمساعدة ثم بدون مساعدة

طريقة السند

الوقوف امام الحصان وفى المنتصف لتوازن اللاعبة عند هبوطها اذا ما تحركت للامام .

التحكيم :

اولا : جهاز الحركات الارضية

المواصفات القانونية لجهاز الحركات الارضية

- تحدد منطقة الحركات الارضية بمربع مساحته ١٢×١٢ م
- تجهز مسطبة من الخشب مساحتها ١٤×١٤ م
- تغطى المسطبة الخشبية ببساط من اللباد سمكتها من ١٠-٥ سم
- يغطى اللباد ببساط من قماش (مشمع) مساحته ١٤×١٤ م
- تحدد منطقة الحركات الارضية على البساط بخطوط واضحة اللون سمكها ٥ سم

متطلبات الاداء على جهاز الحركات الارضية

- التوازن ، حركات القوة والمرونة ، التموجات .
- الوثب ، القفز ، الدوران .
- الحركات الاكروباتية الامامية .
- الحركات الاكروباتية الخلفية .
- الحركات الاكروباتية الجانبية والخلفية مع نصف دورة .

قواعد عامة الاداء على جهاز الحركات الارضية

- زمن الجملة من ١,١٠ الى ١,٣٠ ق ، الخ صم ٠,٥ لاي زيادة بحد اقصى ١٥ ث
- يجب على اللاعبة بدأ التمرين فى منطقة الحركات الارضية من الوقوف الثابت والرجلان مضمومتان ويبدأ التقييم من اول حركة تصدر عن اللاعبة .

- يجب أن تؤدي الحركات داخل منطقة الارضى المحددة ، الحركات التى تؤدي بكاملها خارج منطقة الارضى تقيم بالطريقة العادية ولا تعترف بها لجنة الحكام A.
- المكان المتاح للحركات الارضية محدد بخطوط ، وتعتبر هذه الخطوط جزءا من منطقة الحركات ، وربما تلامس قدم اللاعب الخطة ولكن لا يجب ان تخرج عنه .
- يجب استعمال منطقة الارضى بكاملها .
- لا يسمح بالتوقف القصير لمدة ٢ ثا او اكثر قبل سلسلة اكروباتية .
- يجب ان تنتهى كل حرة اكروباتية او سلسلة بهبوط محكم واضح قبل الاستمرار بحركة اخرى .
- يجب ان ينتهى التمرين بحركة اكروباتية ويكون الهبوط بها على القدمين (الدحرجة غير مسموح بها كنهاية) .
- لابد ان يتخلل الجملة بعض من حركات الربط والرشاقة المناسبة فى تنسيق الجملة

ثانيا : عارضة التوازن

المواصفات القانونية لجهاز عارضة التوازن

- تصنع عارضة التوازن من الخشب
- طول العارضة ٥ م
- ارتفاع العارضة عن سطح الارض ١٢٠ سم .
- المسافة بين القائم الحامل للعارضة حتى طرفها الخارجى ٤٠ سم
- مساحة العارضة
- العرض ١٠ سم .
- العرض من الوسط ١٣ سم .
- الارتفاع ١٦ سم .

متطلبات الاداء على جهاز عارضة التوازن

- التوازن ، حركات القوة والمرونة ، التموجات .
- الوثب ، القفز ، الدوران .
- الحركات الاكروباتية الامامية .
- الحركات الاكروباتية الخلفية .
- الحركات الاكروباتية الجانبية والخلفية مع نصف دورة .

جهاز المهر :

متطلبات الاداء على جهاز مهر القفز

يجب على اللاعب اداء قفزتين من مجموعتين مختلفتين

- المجموعة الاولى : قفزات مباشرة
- المجموعة الثانية : قفزات مع لفّة كاملة في مرحلة الطيران الاول .
- المجموعة الثالثة : قفزات الشقلبة الامامية على اليدين .
- المجموعة الرابعة : قفزات مع ربع لفّة في مرحلة الطيران الثانى .
- المجموعة الخامسة : قفزات الدخول لحركة الراندوف .

الجمباز الايقاعي

- ويؤدى الجمباز الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية ويصاحب أداء اللاعب موسيقى . وتستغرق الحركات بين ٦٠ و٩٠ ثانية . ويتم تقويم اللاعبات بناءً على رشاقتة وصعوبة الحركات التي تقوم بها .
يؤدى الجمباز الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية مساحته ١٢م².

- يصاحب أداء اللاعب قطعاً موسيقية
- تستغرق الحركات بين ٦٠ و٩٠ ثانية.

القانون الدولي للتمرينات الفنية الإيقاعية

نظام البطولات

البطولات في التمرينات الفنية الإيقاعية تكون إما محلية بين الأندية والهيئات والمناطق ويشرف عليها اتحاد اللعبة إن وجد أو اللجنة الفنية للتمرينات باتحاد الجمباز كما هو في بعض الدول ، أو دولية وتشارك فيها دول مختلفة بإشراف الاتحاد الدولي للتمرينات الفنية الإيقاعية ومقره ماجلنجن Magglingen بسويسرا وتتم هذه البطولات على شكل جمل حركية فردية أو جماعية.

البطولات الفردية :

وتكون على شكل جمل حركية تؤديها لاعبة بمفردها مع استعمال أداة أو بدونها سواء كانت هذه الجمل إجبارية أم اختيارية
البطولات الجماعية : وهي جمل تؤديها مجموعة لاعبات يتراوح عددهن بين ٦-٤ لاعبات بأدوات أو بدونها

إدارة البطولات:

- تستلزم إدارة بطولات التمرينات الفنية الإيقاعية العديد من الإجراءات والخطوات التي تبدأ قبل إقامتها وحتى الإنتهاء منها ، وتنفذها اللجنة المنظمة على النحو التالي:
- تحديد موعد و مكان البطولات قبلها بوقت كاف وإجراء الاتصالات اللازمة لاستغلال المكان.
- إعلان المحكمات بمكان و موعد البطولات قبل بدئها بوقت كاف (ما لا يقل عن عشرين يوما على الأقل)
- تشكيل لجنة فرعية تتولى الأعمال التالية:
- تنظيم مكان المبيت لكل المشتركات (لاعبات – مدريات – محكمات) وتوفير التغذية والمواصلات اللازمة.
- تنظيم رحلات للفرق المشاركة (إن كانت البطولة ستستمر أكثر من يوم)
- إعداد مطبوعات خاصة بالبطولة تتضمن البرنامج وترتيب العروض وأسماء اللاعبات والدرجات التي ستلعب فيها البطولات ، وتوزيع هذه المطبوعات على المدريات والمحكمات و الجمهور.
- توفير بيانو وآلة تسجيل و مكبر صوت في مكان جانبي من صالة اللعب.
- التنويه بضرورة ارتداء اللاعبات والمحكمات زيا خاصا و مناسبا.
- مراعاة المواصفات الفنية والقانونية للمكان سواء كان ملعبا مفتوحا أو صالة مغلقة.
- تحديد الأسلوب الذي سيتبع في إعلان النتائج سواء كانت على لوحات أو تحديد مساعدات لنقل الدرجة من المحكمات إلى رئيسة المحكمات .
- إعلان النتائج في وسائل الإعلام (صحافة – إذاعة – تلفزيون).
- تحديد الجوائز والميداليات لتسليمها في الحفل الختامي.

تحضير الجملة الحركية:

الجملة الحركية هي مجموعة تمرينات تصاحبها موسيقى ، و تؤدي في زمن محدد ، بأدوات أو بدون أدوات ، إجبارية أو اختيارية ، وتشتمل على صعوبات أساسية أو صعوبات دولية وفقا للمستوى الذي تقدمه اللاعب.

يجب أن يقدم اتحاد اللعبة الجمل الإجبارية مكتوبة و مرسومة و مسجلا معها الموسيقى قبل موعد البطولة بعام كامل حتى تتمكن المدربات من وضع خطة تدريبية مناسبة ، أما الجمل الاختيارية فيجب أن تعطى للاعب قبل البطولة بفترة كافية تتراوح بين ستة شهور و سنت ، وعند إعدادها يجب مراعاة:

- شخصية اللاعب واستعدادها المهاري لمختلف الحركات ، ومواقف الجمال في أدائها و حركاتها.

- المستوى الفني للاعب ، أي مدى معرفتها بفن الحركة ومدى إتقانها للحركة.

- زمن التدريب السابق للبطولة ، ويجب أن يكون كافيا لإتقان اللاعب للحركات

- مصاحبة الموسيقى للحركة والتناغم بين الإيقاع الحركي والموسيقي.

- وعند تحضير الجملة الحركية يراعى التالي:

أن تتناسب درجات صعوبة الأداء مع مرحلة النمو ودرجة اللاعب.

أن تشتمل الجملة على خمس أساسيات على الأقل مع مراعاة أن تكرر المهارة أو الصعوبة

يحتسب أساسا واحدا ، بينما لو أدت الحركة في اتجاهات مختلفة تحتسب أكثر من

أساس (مثلا : لو أدت الموجة الجانبية ثلاث مرات ، كانت أساسا واحدا بينما لو أدت

الموجة أماما و جانبا و خلفا احتسبت ثلاث أساسيات)

يجب أن تشتمل الجملة الاختيارية على جميع الأساسيات المكونة للجملة الإجبارية ، ويمكن استخدام

أساسين من الجملة الإجبارية في الجملة الاختيارية.

الأساسيات التي تتكون منها الجملة الحركية:

يجب أن تشتمل جملة التمرينات الفنية الإيقاعية سواء كانت فردية أو جماعية بأدوات أو

بدون أدوات ، إجبارية أو اختيارية على أساسيات:

أسس الاحتفاظ بالتوازن.

أسس التقوس.

التموجات.

الدورانات.

الالتفاف ربع لفة ، نصف ، لفة ، ثلاثة أرباع دائرة.

الوثبات العالية.

الوثب في المكان.

الحركات الراقصة.

وهذه الأساسيات تعتبر صعوبات يركز عليها التحكيم في المنافسة، كما أن هناك صعوبات دولية تتكون من ربط أكثر من صعوبة من الصعوبات السابقة في شكل مهارة حركية، والصعوبات الدولية ليست مطلوبة في كل المستويات، وإنما تتحدد كصعوبات إجبارية لفريق أنسات الدرجة الأولى والفريق القومي الممثل للدولة. تقييم اللاعب من حيث تعبيرها عن الحركة وتأثيرها على الجمهور. يتم الإعلان عن كل خطأ بواسطة رفع علم احمر

الأدوات اليدوية المستخدمة في الجباز الايقاعي

الطوق - الكرة - الصولجانا - الحبل - الشريط الشعباني -.

يجب أن تشمل الجملة الحركية على :

أسس الاحتفاظ بالتوازن.

أسس التقوس.

التموجات.

الدورانات.

الالتفاف ربع لفة، نصف، لفة، ثلاثة أرباع دائرة.

الوثبات العالية.

الوثب في المكان.

الحركات الراقصة.

والأدوات الإجبارية هي الكرة أو الطوق، ويشترط فيها تؤدي اللاعب الحركة باليدين على السواء.

زمن أداء اللاعب يتراوح بين دقيقة ودقيقة ونصف.

تشتمل الجملة على ست صعوبات وإذا نقصت عن ذلك يخصم لها نصف درجة إذا تكررت الصعوبة الواحدة أكثر من مرة فإنها تحتسب كأنها صعوبة واحدة فقط أما إذا تغير فيها الاتجاه أو زيدت أو أضيفت حركات أخرى إليها فتحتسب أكثر من صعوبة واحدة، فمثلاً إذا أدت اللاعب موجة لليمين وأخرى لليساار احتسبت صعوبتان.....

المراجع العربية

١- محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٣) : اسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة .

٢- عادل عبد البصير على (١٩٩٨) : النظريات والاسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣- اديل سعد شنودة ، سامية فرغلى منصور (١٩٩٩) : الجمباز الفنى مفاهيم وتطبيقات ، ملتقى الفكر الازريطة الاسكندرية ، الطبعة الاولى .

٤- عبد المنعم سليمان برهم (١٩٩٥) : موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر العربي ، ط١
٥- القانون الدولى للجمباز الفنى للسيدات لعام ٢٠٠٥ .

صفحات الانترنت

- www.spoorts.com

- www.gamnastic.com





وزارة التربية
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

مذكرة الترفي الوظائف الإشرافية لجميع المراحل التعليمية (كرة طائرة) (٢٠١٤م - ٢٠١٥م)

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات

أولاً المهارات الأساسية للكرة الطائرة :-

وقففة الاستعداد

هي الوقفة التي تسمح للاعب أن يكون حر الحركة أثناء أداء المهارة وتكون بثني الركبتين قليلا وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي والذراعان للامام قريبا من الجسم
الإرسال من أسفل مواجهه (امامي)
يتميز بسهولة الأداء ودقة توجيه الكرة للمعب المنافس.

(الخطوات التعليمية)

- نموذج لأداء المهارة
- دحرجة الكرة على الارض للزميل مع مرجحة الذراع خلفا و للأمام
- رمي الكرة باليد غير الضاربة وتحديد مكان سقوطها على الارض وأمام القدم الاخرى
- أداء الإرسال بدون الكرة في حركة رمي الكرة ومرجحة الذراع خلفا و اماما أو بالكرة دون ضربها
- أداء الإرسال بضرب الكرة من اسفل
- الإرسال على الحائط من مسافات مختلفة
- الإرسال مع الزميل داخل الملعب ومن مسافات مختلفة
- أداء المهارة مع الزميل على الشبك بمسافات مختلفة
- أداء مهارة الإرسال من أسفل مواجهه نقطة واحدة (امامي) بمواجه الحائط لمسافة ثلاث أمتار .

الإرسال من اعلي مواجهه (تنس)

يقف اللاعب خلف خط الإرسال مواجه للشبكة مع وضع القدم اليسرى اماما وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ورمي الكرة باليد الحرة إلى أعلى فوق كتف الذراع الضاربة وتضرب الكرة براحة الكف من الداخل مع دفع الركبتين والصدر للامام.

(الخطوات التعليمية)

- حركة رمي الكرة لأعلى باليد الحاملة وتحديد الارتفاع ومكان سقوط الكرة على الأرض أمام القدم اليمنى.
- رفع الكرة لأعلى مع تأدية حركة الضرب دون ضرب الكرة لضبط التوقيت فقط.
- أداء الإرسال على الحائط بمسافة ٤ أمتار.
- أداء الإرسال بمسافات مختلفة بين الزميلين.
- أداء الإرسال فوق الشبكة من منتصف الملعب للملعب الآخر.
- أداء الإرسال خلف الخط النهائي للملعب في أي مكان.

الإرسال من أسفل (الجانبى):

يعتبر هذا النوع من الإرسال أصعب على المستقبل أثناء المباريات نوعا ما كما أنه يمتاز بزيادة سرعة الكرة وانخفاض مستوى الكرة.

(الخطوات التعليمية)

- الوقوف فتحا والركبتان منشيتان قليلا ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف اللاعب في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة.
- تمسك الكرة أسفل وباليد اليسرى أمام منتصف الجسم (تسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن).
- تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف التلميذ جسمه قليلا في أثناء قذف الكرة (الذراع الضاربة).
- تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريبا وتضرب الكرة إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة.
- تمرجح الذراع الضاربة أسفل وأماما وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأمامية لحظة حركة ضرب الكرة.
- متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة.

الاستقبال والتمرير من أسفل بالساعدين

(الخطوات التعليمية)

- تعليم وضع اليدين و حركة الذراعين والرجلين .
- تؤدي المهارة بدون كرة والتعود على وضع الاستعداد للتمرير من أسفل (البجر) .
- الإحساس بالكرة و ملامسة سطح الساعدين بالتساوي بواسطة المعلم / الزميل بوضع الكرة على المكان الصحيح .
- يؤدي اللاعب المهارة بالملعب برمي الكرة لأعلى وتركها لتسقط بعد الارتداد من الأرض ثم أداء المهارة مرة أخرى مع التركيز على دفع وفرد الركبتين .
- التمرير على الحائط مع التدرج في المسافات .
- يؤدي الزميل المهارة مع الزميل في الملعب ثم ينتقل باتجاه الشبك .
- التدرج في زيادة قوة التوجيه للكرة من المعلم أو من الزميل ويستقبل الزميل الآخر الكرة من أسفل (البجر)

الاستقبال والتمرير من اعلي باليدين

الخطوات التعليمية

- وضع الكرة على اليدين وإطراف أصابع اللاعب إمام الجبهة لأخذ الإحساس على الكرة وإعطاء نموذج للمهارة
 - ترمي الطالبة الكرة للأعلى ونزولها على اليدين والأصابع متجهتين لأعلى فوق الرأس .
 - أداء التمرير من الأعلى للإمام على الحائط .
 - تعليم التمرير من الأعلى مع الزميل ثم على الشبكة .
- ### الضربة الساحقة المستقيمة
- هي اقوي واهم طرق الهجوم ويتوفر فيها عنصر السرعة والقوة حيث يتم توجيه الكرة إلى نقطة في ملعب الفريق المنافس تكون على امتداد خط جري الضارب وتعتبر أكثر المهارات فاعلية وأكثر تأثيراً على اللاعب، وهما نوعان:
- الضربة الساحقة بمواجهة الشبكة.
 - الضربة الساحقة والجانب الشبكة.

الضربة الساحقة

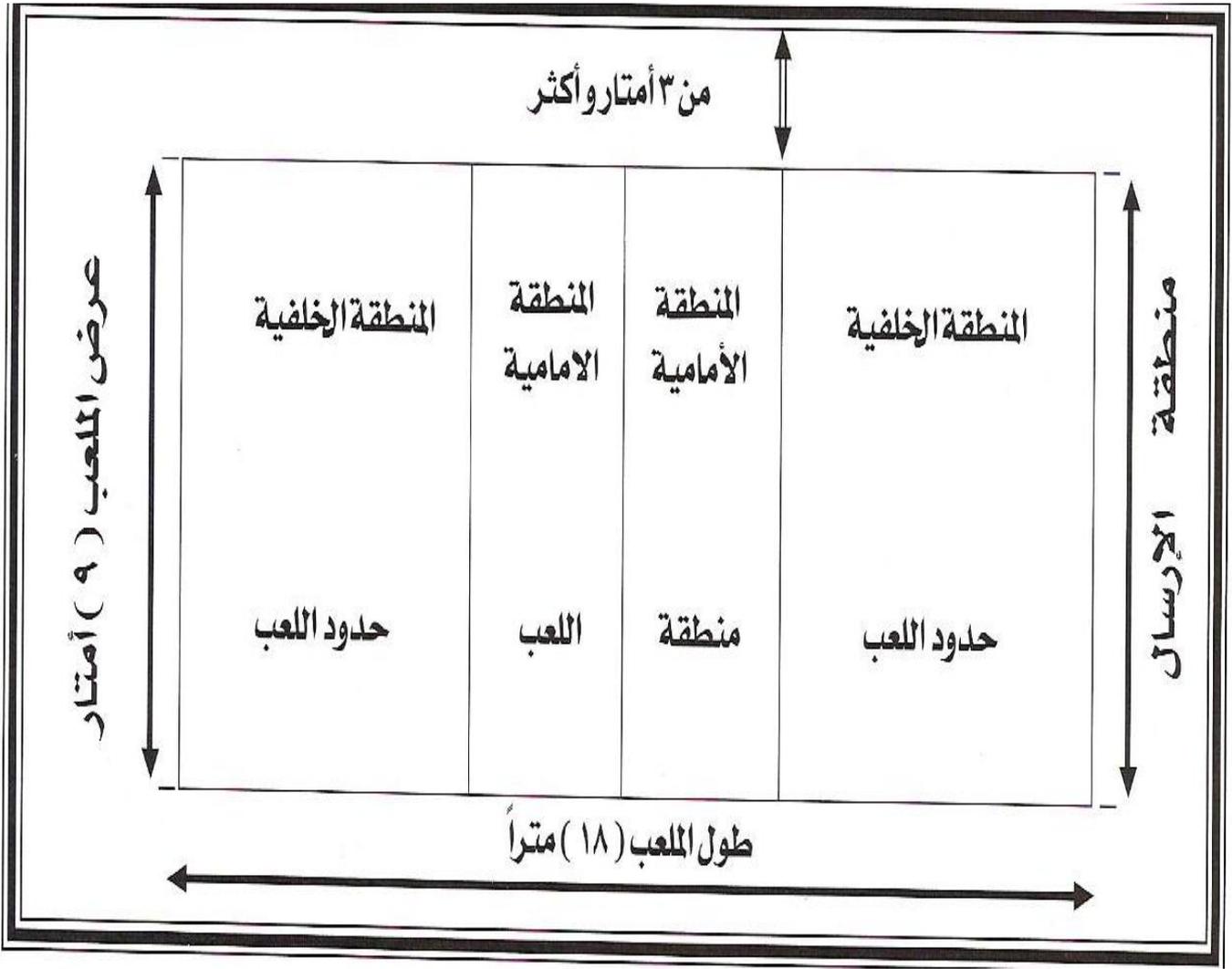
(الخطوات التعليمية)

- وقفة الاستعداد المنخفض للاعب الاقتراب و الوثب وتكون الخطوة الأولى قصيرة ثم الخطوة الثانية طويلة وسريعة بدون كرة.
- مرجحة الذراعين من الخلف للأمام و الوثب العمودي بالقدمين و الهبوط.
- الإحساس بالكرة مع الزميلة من الثبات ثم من الحركة و كيفية ضرب الكرة من ثلثها العلوي.
- أداء المهارة على الحائط بمسافة ٤ أمتار تقريبا.
- رمي الكرة للأعلى ثم ضربها على الزميلة المواجه بعرض الملعب بدون الوثب ثم بالوثب.
- رمي الكرة عاليا أمام الشبكة ثم يقوم اللاعب بالاقتراب و الوثب للأعلى و يؤدي الضربة الساحقة للكرة ثم الهبوط على الأمشاط و ثني الركبتين قليلا لامتصاص ثقل الجسم.

حائط الصد

هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافس للوصول لأعلى الحافة العليا للشبكة و يعتبر من أهم المهارات في الدفاع عن الضربات الساحقة، وهو الخط الدفاعي الأول للفريق و يؤدي:-

- بلاعب واحد.
- بلاعبين.
- بثلاث لاعبين.



ملعب الكرة الطائرة

الملعب تكون جميع الخطوط بعرض ٥ سم ويجب أن تكون بلون فاتح ومختلف عن لون أرضية الملعب

- الأبعاد: أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته ١٨ متراً طولا 9×18 أمتار عرضاً ومحاط بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن ٣ أمتار من جميع الجوانب يقسم محور خط وسط الملعب إلي ملعبين متساويين بقياس 9×9 .
- عرض الشبكة متر واحد وطولها ٩,٥ أمتار موضوعة عمودياً فوق الوسط
- ارتفاع الشبكة ٢,٤٣ متر للرجال و ٢,٢٤ متر للسيدات
- يكون القائمان مستديرين وأملسين، ويثبتان في الأرض بدون أسلاك ويجب ألا يكونا خطيرين.

الفريق :

- يتكون الفريق من ١٢ لاعب على الأكثر ٦ لاعبين أساسيين + ٦ لاعبين بدلاء ويحق للاعبين المسجلين في استمارة التسجيل فقط التواجد داخل الملعب .
- لا يمكن تغيير اللاعبين المسجلين بعد توقيع رئيس الفريق أو المدرب على استمارة التسجيل .
- يجب أن ترقم فانلات اللاعبين من ١١ الى ١٨ .
- اللاعب الحر (الليبرو)

- يحق لكل فريق بتسجيل لاعب (١) مدافع متخصص (اللاعب المدافع الحر) ضمن قائمة ال ١٢ لاعب
 - يجب تسجيل اللاعب الحر على استمارة التسجيل قبل المباراة في سطر خاص له وإضافة رقمه على ترتيب الدوران للشوط الأول
 - لا يكون رئيسا للفريق ولا للشوط
 - يجب أن يرتدي زيا مختلفا عن زي فريقه
 - لا يحق له الإرسال أو الصد أو محاولة الصد
- رئيس الفريق :

يعتبر كل من رئيسي الفريقين والمدربين مسؤولين عن سلوك وانضباط أعضاء فرقهم وفي حالة عدم وجود مدرب الفريق ومساعد المدرب يقوم رئيس الفريق بعمل المدرب.

مهام رئيس الفريق:

- التوقيع على استمارة التسجيل و تمثيل فريقه في إجراء القرعة .
 - عندما تكون الكرة خارج الملعب يسمح لرئيس الفريق بالآتي:
 - طلب تفسير أو إيضاح حول تطبيق القواعد.
 - طلب الأوقات المتقطعة والتبديلات.
 - عند خروج رئيس الفريق يجب عليه تعيين لاعب آخر كرئيس للفريق داخل الملعب.
- احتساب وتسجيل نقطة
- إذا ارتكب خطأ أو أكثر على التوالي يحتسب الخطأ الأول فقط.
 - إذا ارتكب خطأ أو أكثر من الفريقين المتنافسين في الوقت نفسه يحتسب خطأ مزدوجا ويعاد اللعب .

- عندما يجازي الحكم أحد الفريقين المتنافسين بإنذار. نتائج الخطأ من الفريقين (المرسل والمستقبل) يفوز الفريق المنافس و تحسب له نقطة كالاتي:
- -إذا كان المرسل تحسب له نقطة ويستمر الإرسال.
- -إذا فاز المستقبل تحسب له نقطة ويفوز في حق الإرسال.

للفوز بالشوط

- (نظام تتابع النقاط) في الأشواط الأربعة الأولى
- يفوز بالشوط الفاصل (الخامس) والمباراة الفريق الذي يحصل على ١٥ نقطة أولا تطبيقا لنظام (تتابع النقاط). وفي حالة التعادل (١٤-١٤) يستمر اللعب حتى يصل الفارق إلى نقطتين ليفوز بالمباراة.

للفوز بالمباراة

- يفوز بالمباراة الفريق الذي يكسب ثلاثة أشواط أولا.
- في حالة التعادل (٢-٢) فإن الشوط الفاصل (الخامس) هو الفيصل ليفوز أحد الفريقين بالمباراة

نظام اللعب

- يقوم الحكم الأول قبل المباراة بإجراء القرعة لتحديد الإرسال جازبي الملعب في الشوط الأول بحضور رئيسي الفريقين ومن حق الفائز بالقرعة أن يختار:
- إما الحق في الإرسال أو جانب الملعب ويأخذ الخاسر الاختيار المتبقي.
 - أو تجري قرعة جديدة عند لعب الشوط الفاصل.

ترتيب دوران الفريق

قبل بداية كل شوط يسلم المدرب ترتيب الدوران الأساسي لفريقه في ورقة ترتيب الدوران إلى الحكم الثاني أو المسجل وتكون موقعه منه ويجب المحافظة على ترتيب الدوران طوال الشوط

المراكز

عند لحظة قيام اللاعب بضربة الإرسال يجب أن يكون كل فريق في مركزه داخل ملعبه في ترتيب الدوران (ماعد المرسل)

الدوران

عندما يكسب الفريق المستقبل حق الإرسال يجب على اللاعبين الدوران والتحرك مركزا واحدا في اتجاه عقرب الساعة

خطأ المركز

يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن اللاعب بمركزه الصحيح عند اللحظة التي تضرب الكرة عن طريق المرسل ويكون الجزاء:

- احتساب نقطة للفريق المنافس.
- تصحيح مراكز اللاعبين.

خطأ الدوران

يرتكب خطأ الدوران عندما لا يؤدي الإرسال طبقاً لترتيب الدوران ويؤدي إلى النتائج التالية:

- يجازى الفريق المخطئ باحتساب نقطة للفريق المنافس .
- فقدان الإرسال مع تصحيح ترتيب دوران اللاعبين.
- إلغاء النقاط التي حصل عليها الفريق المخطئ من وقت ارتكاب الخطأ (يحدد ذلك المسجل).
- يحتفظ المنافس بالنقاط التي سجلها.

تبادل اللاعبين

حدود التبديلات:

- يسمح بإجراء 6 تبديلات على الأكثر للفريق في الشوط ويجوز إجراء تبادل لاعب واحد أو أكثر في الوقت نفسه.
- يجوز للاعب الذي بدأ في ترتيب الدوران الأساسي مغادرة الملعب والعودة ولكن مرة واحدة فقط في الشوط وفي مركزه السابق في ترتيب الدوران.
- يجوز للاعب البديل أن يدخل الملعب لكن مرة واحدة فقط في الشوط مكان المتعلم الذي بدأ في ترتيب الدوران الأساسي ويمكنه فقط أن يحل محل اللاعب الذي استبدل معه.

حالات اللعب:

- الكرة في اللعب: تعتبر الكرة في اللعب اعتباراً من ضربة الإرسال التي يسمح بها الحكم الأول.
- الكرة خارج الملعب: تعتبر الكرة خارج اللعب منذ لحظة الخطأ بعد إطلاق الصفارة من قبل أحد الحكّمين.

لعبة الكرة:

- ضربات الفريق: يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى (بالإضافة للصد) لإعادة الكرة للملعب المنافس وإذا زاد عن ذلك يرتكب خطأ (أربع لمسات).
- خصائص الضربة: يجوز أن تلمس الكرة أي الجزء من الجسم ويجوز أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم بشرط أن تحدث اللمسات في وقت واحد.
- اللمسات الفورية: عندما يلمس زميلان أو ثلاثة الكرة في الوقت نفسه فإن ذلك يعتبر ضربتين أو ثلاثا (باستثناء الصد).

الأخطاء في اللعب الكرة:

- أربع ضربات: إذا ضرب الفريق الكرة أربع مرات قبل إرجاعها (باستثناء حائط الصد).
- إذا حصل اللاعب على مساعدة من زميل أو أي جسم خارجي بغرض الوصول للكرة داخل منطقة اللعب
- اللمسة المزدوجة: إذا ضرب اللاعب كرة مرتين متتاليتين أو لمست الكرة أجزاء مختلفة من جسمه متتاليا (باستثناء حائط الصد).

الكرة عند الشبكة:

يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها حتى في حالة الإرسال

الإرسال:

هو وضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال

الإرسال في الشوط الأول:

- يؤدي الإرسال في الشوط الأول كما هو في الشوط الفاصل (الخامس) بواسطة الفريق المحدد بالقرعة.
- تبدأ الأشواط الأخرى بإعطاء الإرسال للفريق الذي لم يؤدي الإرسال أولا في الشوط السابق
- يجب أن يتبع اللاعبون ترتيب الإرسال المسجل على ورقة ترتيب الدوران .

تنفيذ الإرسال :

- يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال ٨ ثوان بعد صفارة الحكم الأول للإرسال.
- يلغى الإرسال الذي يتم قبل صفارة الحكم ويعاد.

أخطاء الإرسال:

الأخطاء التالية تتطلب تغيير الإرسال حتى لو كان المنافس في غير مركزه:

- إذا أخل المرسل بترتيب الإرسال.
- إذا لم ينفذ الإرسال بصورة صحيحة وفي الزمن المحدد.
- إذا أخل بشروط محاولة الإرسال.

الضربة الهجومية

كل الحركات لتوجيه الكرة باتجاه المنافس هي ضربات هجومية ماعدا الإرسال والصد وتعتبر الضربة الهجومية قد اكتملت في اللحظة التي تعبر فيها الكرة تماما المستوى العمودي للشبكة أو تلمس بوساطة المنافس

أخطاء الضربة الهجومية:

- يضرب اللاعب الكرة وهي في مجال الفريق المنافس .
- يضرب اللاعب الكرة خارجا.
- يكمل اللاعب الضربة الهجومية كلاعب صف خلفي من المنطقة الأمامية عندما تكون الكرة أعلى من الحافة العليا للشبكة لحظة الضربة.
- يكمل اللاعب الضربة الهجومية لإرسال المنافس عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية كليا فوق الحافة العليا للشبكة

عملية الصد:

هي حركة اللاعبين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافس بالوصول لأعلى الحافة العليا للشبكة.

الصد وضربات الفريق :

أخطاء الصد

- أن يلمس القائم بالصد الكرة في مجال المنافس.
- يقوم اللاعب الصف الخلفي بالصد.
- صد الكرة في مجال المنافس خارج العصا الهوائية.
- صد إرسال المنافس .
- ترسل الكرة خارجا من الصد.

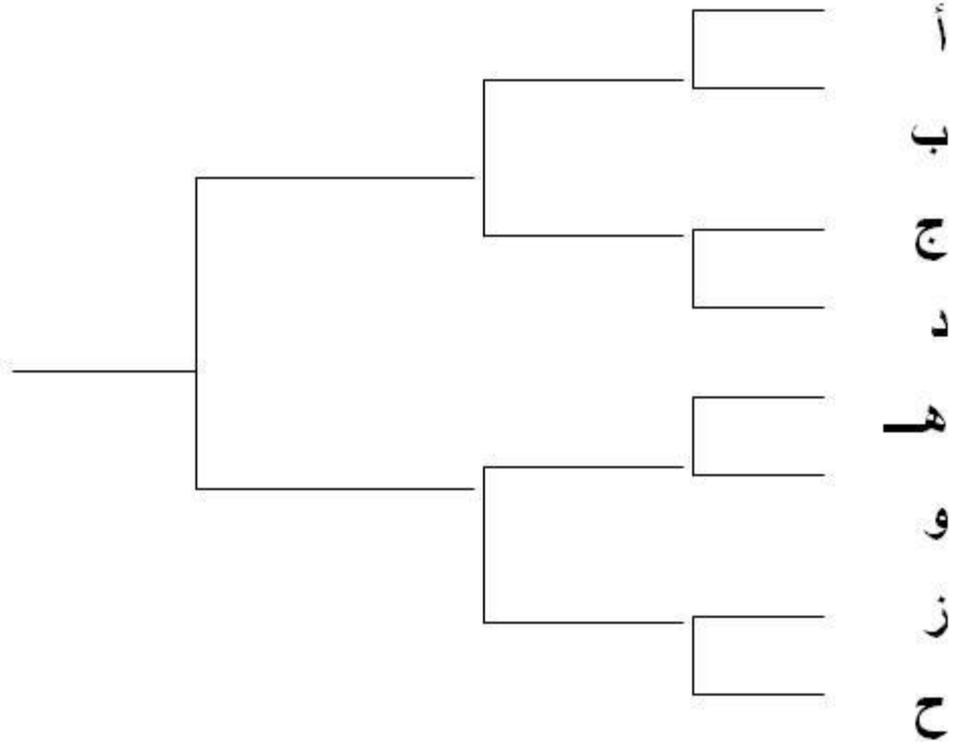
توقفات اللعب العادية

- عدد التوقفات العادية: يحق لكل فريق وقتان مستقطعان وستة تبديلات للاعبين كحد أقصى في الشوط.
- طلب التوقفات العادية : يجب طلب التوقفات بواسطة المدرب أو رئيس الفريق وذلك عندما تكون الكرة خارج الملعب وقبل صفارة الإرسال وبأداء إشارة اليد الخاصة بذلك (T).
- الوقت المستقطع مدته ٣٠ ثانية.
- الوقت المستقطع الفني عندما يصل الفريق المتقدم بالنقاط إلى ١٦ و٨ وذلك في الأشواط لأربعة في الشوط الفاصل لا توجد أوقات مستقطعة فنية.

فترات الراحة وتغيير الملاعب

- فترات الراحة: تستغرق فترات الراحة بين جميع الأشواط ٣ دقائق.
- تغيير الملاعب: يغير الفريقان ملعبيهما بعد نهاية كل شوط باستثناء الشوط الفاصل وفيه يغير الفريقان ملعبيهم بدون تأخير عندما يصل الفريق للنقطة (٨) وتظل مراكز اللاعبين كما هو.

طرق تنظيم البطولات



من أهم طرق تنظيم الدورات والبطولات الرياضية الطرق التاليه:

- طريقة خروج المغلوب.
- طريقة الدوري.
- طريقة المزج.
- طريقة التحدي.
- طريقة التمايز.

هناك نوعين لطريقة خروج المغلوب:

- خروج المغلوب من مرة واحدة.
- 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 وتستمر المباريات على هذا النمط حتى تسفر عن فائز واحد هو الفائز بالدورة.

ب - خروج المغلوب من مرتين:

تتميز هذه الطريقة من التنظيم بأن المتسابق يستمر مشتركاً فى مبارياتهم حتى يهزم مرتين وبذلك فهى تعطى المشترك فى الدورة فرصة أكبر من طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة ليعبر عن قدرته ومستواه ، نموذج لجدول تسجيل بطريقة خروج المغلوب من مرتين لعدد ٨ فرق مع المزج بين قسمي الجدول



وزارة التربية
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

مذكرة الترقى الوظائف الإشرافية لجميع المراحل التعليمية (ألعاب القوى) (٢٠١٤م - ٢٠١٥م)

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات

تنقسم مسابقات ألعاب القوى إلى :-

- مسابقات الميدان
- مسابقات المضمار

أما مسابقات الميدان فهي :-

الوثب العالي

وهي رياضة تعتمد على قدرة الرياضي على الوثب عالياً من فوق عارضة، شرط عدم إسقاط العارضة من فوق الحامل. ويتم الاقتراب في نصف دائرة ثم الارتقاء بطرق مختلفة بالجسم لتعدية العارضة

الخطوات الفنية لمهارة الوثب العالي

يمكن تقسيم الأداء الحركي لمهارة الوثب العالي بطريقتين فوسبري إلى ٤ مراحل الاقتراب الارتقاء الطيران وتخطي العارضة الهبوط

الخطوات التعليمية

- عرض نموذج وشرح المهارة
- الجري بسرعة عادية ثم التكرار بسرعة متزايدة على علامات مرسومه على الأرض لتعليم الاقتراب
- الجري ثم رفع الركبة عالياً وللداخل والدفع بالذراعين لأعلى
- الجري ثم الارتقاء لملازمة أداة معلقة ثم التكرار مع أداء ربع لفة لتعليم الارتقاء
- الوقوف والوثب لأعلى بالقدمين لعمل تقوس بالظهر
- الوقوف والدفع بالقدمين حتى يمر الجسم من فوق حبل مطاط
- الوقوف ومواجهة مرتبة بالظهر والدفع لأعلى والنزول على الأكتاف ثم الظهر لتعليم المروق
- من الجري طريق الاقتراب ٥-٧ خطوات وتكون آخر ٣ خطوات في منحنى ثم الارتقاء وتعدية العارضة المنخفضة
- زيادة ارتفاع العارضة تدريجي

وتستخدم في مسابقة الوثب العالي الأجهزة التالية:-

القوائم : يمكن استخدام أي نوع من القوائم أو الأعمدة بشرط أن تكون صلبة، ومزودة بحوامل للعارضه، مثبتة فيها، وتكون المسافة بين القائمين أربعة أمتار على الأقل. العارضة : العارضة من الخشب أو المعدن أو أي مادة أخرى مناسبة، ويجب أن تكون دائرية المقطع طولها يتراوح بين ٣,٩٨ م و ٤,٠٢ م ووزنها ٢ كيلو جرام كحد أقصى. حاملا العارضة : يجب أن يكونا مستويين ومستطيلي الشكل، عرض كل واحد منهما ٤٠ ملم وطوله ٦٠ ملم

منطقة الهبوط : ويجب أن لا يقل طولها عن ٥ أمتار وعرضها ٣ م طرق أداء الوثب العالي: يستطيع المتنافس استعمال طرق مشهورة للوثب أهمها:

الطريقة الغربية

الطريقة السرجية.

طريقة فوسبوري FLOP

قانون اللعبة

- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة.
- هناك ثلاث محاولات على الارتفاع الواحد وتكون الزيادة بعد انتهاء المحاولات على الارتفاع الواحد ٥ سم او ١٠ سم في المسابقات الدولية او حسب نظام البطولة ولا يقل رفع العارضة عن ٢ سم عقب كل دور.
- يجب ان يرتقي اللاعب بقدم واحده وتكون المحاولة فاشلة اذا ارتقى اللاعب بالقدمين .
- للمتنافس الحق في ان يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق ان اعلنه رئيس القضاة وله حرية الوثب على أي ارتفاع تال .
- ان ثلاث محاولات فاشلة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل فيه يحرم المتسابق من الوثبات التالية .
- بعد فشل جميع المتنافسين الاخرين يسمح للمتنافس المتبقي بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس .
- بعد ان يفوز المتنافس بالمسابقه فان الارتفاعات التالية التي ترتفع اليها العارضة تقرر بواسطة اللاعب بالتشاور مع حكم المسابقه .
- تحتسب لكل متنافس احسن وثبه من وثباته شاملة الوثبات التي تحدد نتيجة حل العقده على المركز الاول .

المقاسات

- ان الحد الادنى لطول طريق الاقتراب يجب ان يكون ١٥ مترا .
- يجب ان لا تقل المسافه بين القائمين عن ٤ متر ولا تزيد عن ٤,٠٤ متر .
- الطول الكلي للعارضه هو ٤ م .
- واقصى وزن لها يكون ٢ كجم .
- مساحه منطقه الهبوط ٥ م × ٣ م .
- الحد الادنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ م .
- المسافه بين الحاملين يجب ان لا تقل عن ٤,٣٠ م ولا تزيد عن ٤,٣٧ م .
- مساحه منطقه الهبوط ٥ م × ٥ م .

قواعد المسابقه

- يجب ارتقاء الوثاب بقدم احده
- تعتبر المحاوله فاشله اذ اسقطت العارضه من فوق الحامل
- لمس الارض خلف سقوط القائمين سواء بينهما او خارجهما (اضافه الى منطقه الهبوط) باي جزء من جسمه دون تعدي الوثاب العارضه
- يتم ترتيب المتنافسين للحصول على محاولتهم بالقرعة ، وبمجرد ان تبدأ المنافسه لا يسمح للمتنافسين باستخدام مكان الركضه التقريبية، او الارتفاع لاغراض التدريب
- قبل بدء المنافسه على القضاة اعلام المتنافسين ببداية الارتفاع، والارتفاعات المختلفه التي ترتفع اليها العارضه عند نهايته كل دوره الى ان يبقى متنافس واحد في المسابقه، او في حالة التعادل، ترفع العرضه ٢ سم على الاقل بعد كل دوره، وترفع العرضه ٣ سم اثناء السباق
- تحتسب لكل متنافس ا حسن وثبه من وثباته، كافه الوثبات الماخوذه نتيجة حلول التعادل على المركز الاول
- للمتنافس الحق في ان يبدا الوثب على أي ارتفاع فوق الحد الادنى ، وله حرية الوثب على أي ارتفاع عال .ان ثلاث محاولات متعاقبه بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل عليه يحرم الوثاب من الوثبات التاليه
- يجب قياس أي ارتفاع جديد قبل ان يحاول المتنافسون عليه، وعى القضاة تسجيل الارقام، مراجعه القياس بعد تخطي الارتفاع.
- حتى بعد فشل جميع المتنافسين الاخرين يسمح للمتنافس الاول الاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس، بعد ذلك، وبعد فوز الوثاب الاول في المسابقه فان الارتفاع او

الارتفاعات التالية التي ترتفع اليها للعارضه تقرر بعد ان يستشير قاضي المسابقتة او حكمها المتنافسين او المتنافس عن رغبته.

- لا يجوز تحريك قوائم او اعمدة الوثب خلال المسابقتة، الا اذا قرر الحكم ان ارض الارتقاء او مكان الهبوط اصبح غير مناسب، وفي مثل هذه الحالة يتم التغيير بعد انتهاء دورة كامل
- العلامات: يسمح للوثب وضع علامات لتساعده في الاقتراب والارتقاء على ان تمده بها اللجنة المنظمة، كما يمكنه استخدام منديل صغير او مشابه يوضع على العارضه لغرض الرؤية لمنطقة ركضه الاقتراب والارتقاء.
- طول طريق الاقتراب غير محدد الا ان الحد الادنى لطوله ١٥م، وعند توفر الامكانيات لا مانع ان يكون ٢٥م اقصى حد، اما في المنافسات التي تخضع للقاعدة ٢١-فقرة (أ.ب.ج) فيكون الحد الادنى لطول طريق الاقتراب ٢٠م.
- يجب ان تكون منطقة الارتقاء مستوية، واذا استخدمت مراتب متنقلة تبعا للقواعد الخاصة بمستوى منطقة الارتقاء يجب ان تصمم تبعا لمستوى السطح العلوي للمرتبة.
- أقصى ميل جانبي لمنطقة الاقتراب لا يزيد على ١ الى ٢٥ في اتجاه مركز العارضه
- **حل العقدة**
- المتنافس الذي لديه اقل مجموع من المحاولات الفاشله خلال المنافسه يحصل على اعلى مركز. مثال :

اجتاز المتنافسون (أ ب ج د) جميعهم ارتفاع ١،٩٢م وفشلوا في اجتياز ١،٩٤م ففي هذه الحالة تطبق القاعده الخاصة بالعقد . فقد اجتاز (د) ١،٩٢م في المحاولة الثانية والباقون في المحاولة الثالثة وعليه يصبح (د) هو الفائز.

الوثب الطويل

يحتاج لاعب الوثب الطويل إلى قدرة كبيرة من السرعة والارتقاء والوثب الطويل، عملية فنية معقدة، تحتاج إلى صفات حركية وبدنية متعددة، يبذل لاعبا أقصى جهده للوصول إلى أقصى مسافة خلال الوثب الأفقي

الخطوات الفنية لمهارة الوثب العالي

وتمر الوثبة بأربع مراحل هي:

- الاقتراب
- -الارتقاء
- -الطيران
- -الهبوط

وتعد هذه اللعبة من أكثر ألعاب القوى شهرة وانتشارا، وهي وثبة واحدة يقوم بها اللاعب بعد الاستعداد جريا، وكلما كان الجري أسرع وأعنف كلما كانت الوثبة أطول، ولذلك ينبغي للاعب الوثب الطويل أن يكون سريعا جدا في الجري ولا سيما أن المسافة التي يقطعها قبل أن يثب تراوح بين ٣٥ و ٤٠ مترا. ويقاس طول الوثبة ابتداءً من محور لوحته مثبتة عند بداية مجال القفز تسمى لوحته البداية، وانتهاءً بمؤخرة أقرب أثريتركه اللاعب في ذلك المجال. وهو منطقة مستطيلة رملية عرضها ٢,٧٥ م على الأقل.

لوحه الارتقاء : يحدد مكان الارتقاء بلوحته في مستوى طريق الاقتراب. طريق الاقتراب طولها ٤٥ مترا على الأقل

لا تقل المسافة بين لوحته الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن عشرة أمتار . توضع لوحته الارتقاء بحيث لا تقل المسافة بينها وبين حافة منطقة الهبوط عن متر واحد . وتصنع هذه اللوحته من الخشب . يتراوح طولها بين ١,٢١ م و ١,٢٢ م أما عرضها فيتراوح بين ١٩,٨ سم و ٢٠ سم وأقصى عمقها ١٠ س ويجب أن تطلّى باللون الأبيض .

منطقة الهبوط : الحد الأدنى لعرضها 2.75 م

قياس مسافة الوثبة : تقاس جميع الوثبات من أقرب أثريتركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط.

طرق تعليم الوثب الطويل

يمكن للمعلم تعليم مهارة الوثب الطويل لتلاميذ المدارس والمبتدئين، إما بالطريقة الجزئية أو الكلية أو بالطريقة المختلطة (الكلية مع الجزئية) حسب ما يراه المعلم وحسب مستوى المهاري للتلاميذ. أنواع الطرق الفنية لمرحلة الطيران في الوثب الطويل:

• القرفصاء.

• التعلق.

• المشي في الهواء.

طريقة القرفصاء

تعتبر أسهل طرق الطيران وأبسطها، ويمكن لتلاميذ المدارس أداؤها دون المعلم، ومن أهم ما يميزها تقارب مراكز ثقل أجزاء الجسم المختلفة إلى مركز ثقل الجسم أثناء الطيران، أما عيوب هذه الطريقة، فهو عملية الهبوط غير الاقتصادية والتي يفقد الواصل الكثير من مسار مركز الثقل ولذلك لا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين.

طريقة التعلق

تعتبر طريقة التعلق قديمة أيضا وغير اقتصادية، حيث يتباعد مراكز ثقل أجزاء الجسم أثناء الطيران، وهذا ما يعيبها، إما بالنسبة لمرحلة الهبوط فتؤدي بطريقة اقتصادية، ولا ينصح بتعليم هذه الطريقة لتلاميذ المدارس والمبتدئين.

الاعتبارات الواجب إتباعها في الوثب الطويل

- الوصول بسرعة إلى أقصى ما يمكن وخصوصا في خطوات الثلاث الأخيرة، هدف أول مرحلة من مراحل الأداء الحركي للوثب الطويل (الاقتراب).
- الإعداد لارتقاء الجيد دون خسارة في سرعة الاقتراب المكتسبة، حيث يفيد في ذلك تغير الإيقاع الثلاث خطوات الأخيرة، مع خفض مركز الثقل بما يناسب الإعداد لارتقاء جيد وليس طول الخطوة وقصرها.
- الحصول على ارتقاء قوي سريع والذي تسنده الزاوية المناسبة للارتقاء ٧٦-٨٠ حيث تعمل على إكساب مركز الثقل مساره الحركي الصحيح.
- في الارتقاء يأخذ الجسم الوضع الصحيح العمودي مع مد رجل الارتقاء كاملا ومرجحة فخذ الرجل الحرة حتى المستوى الأفقي والنظر للإمام كل ذلك يعطي الوضع الجيد للارتقاء.
- الحصول على ارتفاع طيران مناسب لمركز الثقل يساعد الوثاب في إنجاز زاوية طيران مناسبة أيضا في حدود ٢٠-٢٤ والتي تؤثر على مسافة الوثب.
- حركة الذراعين الدائرية وحتى أعلى من مستوى النظر مع اتجاه الكوعين للخارج ويعملان على رفع الكتفين لأعلى حيث يساعد ذلك في توازن الجسم لحظة الارتقاء.
- ميل بسيط للجذع وفي حدود خمس درجات يساعد الرجلين في بداية الطيران بإنجاز تكنيك الشبي في الهواء بسهولة.
- توافق حركات الرجلين مع حركات الذراعين أثناء مرحلة الطيران، يعملان على استمرار مسار مركز الثقل وحفظ توازنه، وذلك لا يفقد الوثاب أي مسافة من مساره الذي اكتسبه في مرحلة الارتقاء (مرحلة الحركة المكتملة للاقتراب).
- إن إمكانية لاعب الوثب الطويل في مد الرجلين مع رفعاها عن الأرض بقدر الإمكان يعملان مع حركات الذراعين من الخلف للإمام وميل الجذع للإمام استعدادا لهبوط الجيد (تقوية عضلات البطن وحلف الفخذ).
- ثني الركبتين وإزاحة الحوض للإمام بعد الهبوط بالقدمين وملاستهما للرمل يعمل ذلك على مرور مركز الثقل فوق مكان الهبوط، ويعطي ذلك الجسم الاتزان اللازم بحيث لا يسقط الجسم للخلف أو لأحد الجانبين مما يؤثر سلبا على المسافة الوثب

ملاحظات هامة في الوثب الطويل

- يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة .
- اذا وجد اكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الاوائل اللذين حصلوا على افضل وثبات قانونيه بثلاث محاولات اضافيه . عند حدوث عقده على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقده بالمحاولات الثلاث الاضافيه.
- واذا كان عدد المتنافسين ثمانية او اقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .
- يفشل اللاعب اذا :-
- لمس الارض خلف خط الارتقاء .
- بعد نهاية الوثبه مشى عائدا للخلف داخل منطقة الهبوط .
- استعمل أي شكل من الدورانات في الهواء .
- تقاس جميع الوثبات من اقرب اثر تركه أي جزء من الجسم اطراف المتنافس في منطقة الهبوط الى خط الارتقاء .
- اذا شرع اللاعب في الجري لاداء المحاولة ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لاداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد للمحاولة الاولى الذي هو دقيقه واحده اذا كان عدد اللاعبين ٢ او ٣ او اكثر من ٣ وتحسب منذ بداية المحاولة الاولى . اما اذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاوله فاشله .
- اذا ارتقى اللاعب لاعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الاخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين او اليسار تعتبر المحاولة صحيحه .

المقاسات .

- يجب ان لا تقل المسافه بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن ١٠ امتار .
- تقاس مسافة اللاعب من اخر اثر تركه أي جزء من جسم اللاعب الى نهاية خط الارتقاء الاقرب لمنطقة الهبوط حتى ولو كان الصلصال موجودا .

الوثب الثلاثي

الوثبة الثلاثية من المسابقات المشوقة والمرغوبة، إلا أنها صعبة وشديدة التأثير على الأجهزة والمفاصل والعضلات. تؤدي هذه المسابقة بثلاث وثبات متتالية: الوثبة الأولى (الخطوة) والثانية (الحجله) تؤدي بقدم واحدة وتؤدي الثالثة (الوثبة)، بالقدمين معا. أهم خطواتها الفنية هي: الاقتراب، ثم الارتقاء، والمشي في الهواء، والهبوط.

الخطوات الفنية للوثبة الثلاثية :

تؤدي الوثبة بحيث يهبط الوثاب أولا على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء (الحجله) وفي (الخطوة) يهبط على القدم الأخرى التي يأخذ بها الوثبة التالية بعدها الوثب بالقدمين . تحسب الوثبة فاشلة، إذا لمس الوثاب الأرض أثناء الوثب بالقدم الحرة. فيما يتعلق بنقط الفشل الأخرى يمكن تطبيق قواعد الوثب الطويل.

طريق الاقتراب :

طول طريق الاقتراب ٤٠ مترا كحد أدنى وعرضها 1.22 م.

مكان الارتقاء :

يحدد مكان الارتقاء بلوحة موضوعة في مستوى طريق الاقتراب، وعلى بعد لا يقل عن ١٣ مترا من منطقة الهبوط. ويجب أن تكون المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط ٢١ مترا كحد أدنى. أما منطقة الهبوط فيجب أن لا تقل عن ٢,٧٥ م.

الخطوات التعليمية :-

- شرح المهارة وعرض نموذج لها
- الجري مع تبادل الحجل على الرجلين
- الجري ثم الوثب لأعلى على قدم واحدة على صندوق
- الوثب الطويل من الاقتراب البسيط
- الوثب الطويل مع وضع ثلاث أطواق لعمل (الحجلة - الخطوة - الوثبة)
- الوثبة الثلاثية مع وضع علامات على الأرض
- تأدية الوثبة الثلاثية من الاقتراب البسيط بوضع علامات على الأرض لتحديد مكان هبوط قدم الارتقاء بعد الحجلة والقدم الحرة بعد الخطوة وكذلك مسافة الوثب في حفرة الوثب بعد الهبوط

قياس الوثبة الثلاثية :

تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر في منطقة الهبوط تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس إلى خط الارتقاء.

إذن مما سبق:

يقفز اللاعبون في الوثب الطويل والوثب الثلاثي إلى الأمام قدر استطاعتهم. أما في الوثب العالي فيثب المتنافس في المسابقة عالياً فوق العارضة قدر ما يمكن من الارتفاع

ملاحظات هامة علي الوثبة الثلاثية

- قواعد الوثب الثلاثي نفس قواعد الوثب الطويل .
- إذا شرع اللاعب في الجري لاداء المحاولة الاولى ولكنه توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لاداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد السابق لنفس المحاولة الذي هو دقيقه واحده اذا كان عدد اللاعبين ٢ او ٣ او اكثر من ٣ وتحسب منذ بداية نفس المحاولة . اما اذا تعدى لوحة الارتقاء فتعتبر المحاولة فاشله .
- اذا ارتقى اللاعب لاعلى ثم وضع جزء من قدمه على لوحة الارتقاء والجزء الاخر خارج طريق الاقتراب سواء من اليمين او اليسار تعتبر المحاولة صحيحة .

ثالثا دفع الجلة

مسابقة رمي الجلة من مسابقات الرمي في ألعاب القوى، وتتم عملية الرمي من أمام الكتف ومن دائرة قطرها (٢١٣) سم كما يحدد ذلك القانون الدولي، وفي أثناء عملية الرمي نلاحظ سلسلة من المهارات تندمج مع بعضها البعض لتظهر بشكل حركة انسيابية واحدة.

الخطوات الفنية للمهارة

لكي نسهل عملية تدريس هذه المسابقة تم تقسيم الخطوات الفنية فيها إلى الخطوات التالية

- مسك الجلة وحملها.
- وقفة الاستعداد (بداية الزحف والانزلاق).
- الميزان
- الزحف أو الانزلاق.
- نهاية الانزلاق وبداية الدفع الحقيقي للجلة.
- الدوران.
- دفع الجلة الفعلي.
- الارتداد أو التوازن.

التدرج التعليمي لمهارة دفع الجلة من الحركة

- عرض وشرح المهارة والتعرف على الأداة من حيث ، الشكل ، الوزن
 - تقف المتعلمة حاملة الجلة مواجهة قائمين وثب على بينهما حبل مرتفع لتقوم بدفع الجلة من فوق الحبل.
 - توضع كرة طيبة في منتصف الدائرة ودفعها بقدم الرجل اليسرى خلفا مع سحب القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة حتى تتم مرحلة الزحف على أن تدفع الجلة من الحركة
 - تعليم حركة الدوران ثم التخلص من الجلة تعليم حركات الاتزان .
 - أداء الحركة كاملة من الحركة .
- قواعد عامة في دفع الجلة

- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة
 - إذا وجد أكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، كما يسمح للثمانية الأوائل اللذين حصلوا على أفضل وثبات قانونيه بثلاث محاولات إضافية . عند حدوث عقده على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاث الإضافية ، وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو اقل يسمح لكل متنافس بست محاولات
 - يسمح للمتنافس بلمس كل من الإطار الحديدي ولوحة الإيقاف من الداخل
 - ينبغي أن تلامس الكرة الحديدية الذقن أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل هذا الوضع أثناء حركة الدفع كما يجب عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين
 - تعتبر المحاولة فاشلة إذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في أداء الرمية ثم لمس أي جزء من جسمه خارج الدائرة أو السطح العلوي لإطار الدائرة الحديدي أو لوحة الإيقاف
 - إذا دخل اللاعب الدائرة لأداء المحاولة ولكنه أوقف محاولته ففي هذه الحالة يعود لأداء المحاولة في زمن أقصاه دقيقة ونصف إذ كان عدد المتسابقين ٢ أو ٣ أما إذا كان عدد اللاعبين أكثر من ٣ فإن زمن المحاولة يكون دقيقة واحدة فقط وعليه أن يخرج من الدائرة ومن المكان الصحيح للخروج بعد أداء المحاولة.
 - أما إذا خرج من غير المكان الصحيح للخروج فتعتبر المحاولة فاشلة.
- الجلة : تكون الجلة من معدن صلب لها شكل كروي وفي نواتها معدن رصاص وتكون بالمقاييس التالية:

٢- رجال : ٧,٦٢ كغ

١- سيدات : 4 كغ

مجال الرمي : يتكون مجال الرمي عادة من الدائرة وهي تلك الدائرة التي يقف فيها وقطرها المتسابق ٢,٣٥م اثناء الأداء اللوحة تكون موضوعة في محيد الدائرة ولك تكون في الجهة التي تكون فيها منطقة سقوط الجلة ، بها يتم معرفة الرمية صحيحة أم خاطئة عند لمسها أو عدم ذلك منطقة سقوط الجلة هي تلك المساحة التي يرمي فيها المتسابق الجلة

قياس الرمية:

تقاس الرمية من موضع سقوط الجلة إلى غاية مركز الدائرة وتسجل النقطة (المسافة) المتحصل عليها عند الحد الداخلي للوحة الإيقاف

القياسات لدائرة الجله

لوحة الإيقاف : يبلغ عرض لوحة الإيقاف ١,٢٠م في المنتصف و ٣٠ سم على الجانبين اما ارتفاعها عن مستوى ارضية الدائرة من الداخل ١٠ سم وطولها من ١١٤ سم الى ١١٦ سم

احتساب الرمية :

- على المتسابق أن يبدأ بوضعية ثابتة عند تحضيره لرمي الجلة.
- الجلة تكون ملتصقة وتكون قريبة من الرقبة والاحتفاظ بهذه الوضعية حتى خروج الجلة.
- لا تحسب عند خروج القدم وملامسة اللوحة خارج الدائرة او الدخول إلى ماكن سقوط الجلة.
- على المتسابق من الجهة الخلفية للدائرة أي من النصف الخلفي.
- لا تحسب الرمية عند خروجها من مجال الرمي.

عدد المحاولات:

للاعب ثلاث محاولات تأهيلية ثم يتم في المرحلة النهائية تأهيل ثمانية متسابقين بثلاث محاولات أخرى.

الترتيب:

يتم ترتيب المتسابقين تنازليا من أكبر مسافة إلى أقل مسافة ، أما في حالة تساوي متسابقين في نفس المسافة يتم حساب ثاني أحسن محاوله.
رابعاً قذف القرص

قذف القرص من الثبات :

المراحل الفنية:

تقسم مهارة قذف القرص إلى مراحل

وقفة الاستعداد : تقف اللاعبة باعتدال القائمة وثقل الجسم موزع على القدمين والظهر

مواجهه لمقطع الرمي، تحمل اليد الراحمة القرص والقدم العكسية منحرفة خارجا

حمل القرص : تحمل اللاعبة القرص باليد والأصابع منتشرة على سطح القرص وتلمس

العقل الأخيرة حافة القرص

المرجحة الإعدادية : تقوم اللاعبة بتطويح الذراع الحاملة للقرص مع استدارة الكتف

واليد الأخرى تقوم بسند القرص من أسفل

التخلص وحفظ التوازن : عندما تصل الذراع الحاملة للقرص مستوى الكتف لليد العكسية

تترك اليد القرص وتعمل القدم على حفظ التوازن

الخطوات التعليمية

• عرض نموذج وشرح المهارة

• تعليم طريقة حمل القرص بالطريقة الصحيحة

• مرجحة الذراع الحاملة للقرص بحركة بندوليه أماما وخلفا والسند باليد الأخرى

• ربط حركة دوران اليد مع ثني الركبتان

• مرجحة القرص على الأرض لتعليم حركة التخلص من القرص بالسلامية الأولى لإصبع

السبابة

• تؤدي المهارة كاملة بدون رمي القرص

• يؤدي الرمي دون التقييد بدائرة الرمي

• بعد إتقان الرمي تؤدي الرمية بدائرة الرمي وبالقرص القانوني

قذف القرص من الحركة

المراحل الفنية لقذف القرص من الحركة

■ **مسك وحمل القرص :** - تمسك المتعلمة القرص بحيث يستقر على راحة اليد تنتشر أصابع

اليد على سطح القرص ، وتلمس سلاميات الأصابع الأخيرة حافة القرص ، ويقوم الإبهام

والبنصر يحفظ اتزان القرص ويحتل السبابة أهم الأصابع بالنسبة لرمي القرص في حركة

دائرية في اتجاه عقرب الساعة.

■ **وقفة الاستعداد :-** تقف المتعلمة والظهر مواجه لمقطع الرمي وتكون القدمين متباعدتين

باتساع الحوض ، ويكون مشط القدم الخلفية بمحاذاة كعب القدم الأمامية مع انثناء في

مفصل الركبة وارتخاء عضلات الرجلين والنظر للأمام ، مع استقامة الجذع ، والذراع الحرة مرتخية استعداداً للمرجحة التمهيدية .

- المرجحة التمهيدية :- تقوم المتعلمة بمرجحة الذراع اليمنى الحاملة للقرص إلى اليسار مع استدارة في الكتف جهة اليسار وتقوم بسند القرص من أسفل
- اللدوران :- يبدأ الدوران بتحريك الذراع الحاملة للأداة في اتجاه الأمام ومع بداية حركة الذراع تلف ركبة الرجل الخلفية المعاكسة لذراع الرمي للخارج على المشط مع استدارة الكعب للداخل ويبدأ الجسم بالتحرك للخلف بالدوران على مشط الجسم الخلفية يتبع الجذع حركة الذراع الرامية .

• الرمي :- تقوم المتعلمة بسحب الذراع الحاملة للقرص للأمام في اتجاه مقطع الرمي لتحاذي الكتف مع اللف الدوران للرجل الأمامية من مفصل الركبة ودوران الحوض في اتجاه مقطع الرمي

- الاتزان :- الخطوات التعليمية
- عرض نموذج وشرح المهارة.
- تعليم مسك ومرجحة القرص.
- تقوم اللاعبة بدحرجة القرص على الأرض في اتجاه عقارب الساعة
- تقوم المتعلمة برمي القرص لأعلى ، مع ملاحظة أن آخر جزء يترك القرص هو السبابة وتتركه ليسقط عامودياً على الأرض .
- رمي القرص من فوق عارضة أو حبل معلق على قائمين .
- رمي الطوق الحلق المطاط من الثبات.
- تعليم كيفية دوران القرص عن طريق رميه للأمام ودحرجته على الأرض .
- تعليم وقفة الاستعداد والمرجحة
- رمي القرص من الثبات (وضع الرمي) .
- نفس التمرين السابق مع التركيز على حركة الحوض .

أوزان الأدوات و مقاسات القطع في القرص

- القرص : يصنع القرص من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة، ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري

- وزن القرص للرجال ٢ كجم والشباب ١,٧٥٠ كجم والناشئين ١,٥٠٠ كجم ووزنه للنساء ١ كجم

- دائرة الرمي قطرها من الداخل ٢,٥٠ م

قواعد مسابقة قذف القرص تماثل قواعد مسابقة دفع الجله

- اذا دخل اللاعب الدائره لاداء المحاولة ولكنه اوقف محاولته ففي هذه الحاله يعود لاداء المحاولة في زمن اقصاه دقيقه اذا كان عدد المتسابقين ٢ او ٣ او اكثر من ٣ وعليه ان يخرج من الدائره ومن المكان الصحيح للخروج . اما اذا خرج من غير المكان الصحيح للخروج او انتهى الزمن المحدد فتعتبر المحاولة فاشله .
- لا توجد لوحه ايقاف في دائره القرص .
- قفص مسابقه قذف القرص :-
- يسمح باستخدام القفزات لحماية الايدي .
- تعتبر المحاولة فاشله اذا دخل المتنافس الدائره وشرع في اداء الرمي ثم لمس أي جزء من جسمه خارج الدائره او السطح العلوي للاطار الحديدي .

اما مسابقات العاب الميدان فهي على الشكل التالي :

سباقات العدو

الخطوات الفنية لمهارة العدو

العدو هو الجري بأقصى سرعة كامل مسافة السباق حيث تتحرك المتسابقه بخطوات متتابعة سريعة وتتكون الحركة في الجري من عدة دورات متعاقبة تنقسم فيها كل دورة إلى خطوتين تتكرر باستمرار
تتكون كل خطوة من:

- مرحلة الارتكاز التي يمكن تقسيمها إلى مرحلة ارتكاز أمامي ومرحلة الدفع
- مرحلة الطيران التي يمكن تقسيمها إلى المرحلة الأمامية ومرحلة العودة

الخطوات التعليمية لمهارة العدو

- عرض نموذج وشرح المهارة
- تعليم حركة الرجلين
- أداء تمرين لمس المقعدة من الثبات في المكان .
- أداء التمرين من الحركة
- تمرين التوقيت في المكان ثم من الحركة
- تمرين رفع الركبتين في المكان ثم من الحركة
- تعليم حركة الذراعين
- مواجهة الحائط بالظهر وأداء حركة الذراعين (لمس الحائط بالكوع)

- مواجهة الزميلته بالظهر ومحاولة لمس كفي الزميلته بالكوع
- ربط حركة الذراعين بالقدمين
- ويجب قبل تعليم العدو للطالبات تعليم البدء بأنواعه :-

- البدء المنخفض
- البدء العالي

الخطوات الفنية لمهارة البدء المنخفض

- يتكون البدء المنخفض من أربع مراحل
- خذ مكانك تأخذ اللاعبة وضع البداية
- استعد التحرك للأمام لإتخاذ الوضع المثالي للبدء
- الدفع (الجري) الدفع بالخطوة الأولى
- تزايد السرعة زيادة السرعة والانتقال لحركة الجري

خذ مكانك

كلتا القدمين متصلتان بالأرض، ركبة القدم الخلفية مرتكزة على الأرض واليدين موضوعتان على الأرض باتساع أكبر من المسافة بين الكتفين قليلا والأصابع على شكل أقواس والرأس بمستوى الظهر والنظر إلى أسفل وللأمام .

استعد

الدفع بالمشطين للخلف والحوض أعلى من مستوى الكتفين قليلا والجذع يميل للأمام ،
الكتفين أمام اليدين قليلا

الدفع (الجري)

يرتفع الجذع تدريجيا لأعلى لحظة دفع القدمين بقوة، وترتفع اليدين معا عن الأرض ثم تتمرجح بالتناوب وتمرجح الرجل الخلفية للأمام وبسرعة بينما يميل الجذع للأمام .

تزايد السرعة

يتم هبوط القدم الأمامية بسرعة على المشط للخطوة الأولى مع الاحتفاظ بميل الجذع للأمام

الخطوات الفنية لمهارة البدء العالي

توضع القدم الأمامية خلف خط البداية والقدم الأخرى خلفها، ثقل الجسم يكون على القدم الأمامية، حركة الذراعين تكون في توافق مع حركة الرجلين

والدفع بالقدم الأمامية

الخطوات التعليمية

عرض نموذج وشرح المهارة

اتخاذ وضع البدء العالي بعد خط والانطلاق مع إشارة المعلمة

سباقات العدو ٤٠٠×٤٠٠م:

يجري السباق في مضمار لا يقل طوله عن ٤٠٠م ولا يقل عرضه عن ٧,٢٢م وتولكل متنافس مسار مستقل في جميع السباقات لا يقل عرضه عن ١,٢٢م ولا يزيد عن ١,٢٥م أما اتجاه الجري

فيكون بحيث تكون اليد اليسرى لجهة الداخل .
ويجب أن يتسع المضمار لستة مسارات على الأقل أو لثمانية مسارات إذا أمكن في اللقاءات الدولية

سباقات التتابع ٤ / ٤٠٠م

الطريقة اللابصرية

هذه الطريقة تعتمد على حاسة السمع وتلبية تعليمات الزميل
البدء :- تحمل المتعلمة العصا من طرفها الخلفي ويترك الطرف الأمامي لكي تستطيع المتسابقة المستلمة مسك العصا بسهولة من وضع البدء المنخفض
طريقة الجري في منطقة التسليم والتسلم :- هو عند وصول المتعلمة الحاملة للعصا عند نقطة معينة متفق عليها تقوم بإعطاء إشارة صوتية وفورا تمد المستلمة ذراعها للخلف تجاه الزميل لاستلام العصا و الانطلاق في الجري بأقصى سرعة
طريقة التسليم والتسلم :- وهنا تركز المتعلمة على استلام العصا بعد سماع الإشارة الصوتية أما من أعلى اليد ، أو أسفل اليد .

خطوات التدرج التعليمي

- عرض وشرح المهارة وعمل نموذج لها
- التعرف على طريقة حمل العصا
- تقف أحد اللاعبين خلف زميلاتها لتبادل العصا (مرة كمتسلم ، ومرة كمتسلم)
- تبادل العصا بالطريقة اللابصرية من اليد اليمنى إلى اليسرى (أو) من اليد اليسرى إلى اليد اليمنى
- الوقوف على شكل ٤ قاطرات ونقل العصا من المشي
- التمرين السابق مع نقل العصا من الجري بحيث لا تقل المسافة بين الطالبة والطالبة عن ٢٠م
- يتم نقل العصا من العدو بحيث تكون المسافة بين الطالبة والأخرى

قواعد مسابقات التتابع

- يجري اللاعب الاول في حارته اما اللاعب الثاني فيجري اول ١٠٠م ثم يدخل الى الحارة الاولى من عند خط منطقة الدخول
- طول منطقة التسليم والتسلم في سباقات التتابع ٢٠ م .

- وإذا كان عدد اللاعبين اربعة او اقل نضع مكعبات البدء على خط سباق الـ ٨٠٠ م ثم ياخذ اللاعبين المنحنى الاول وعند وصولهم لخط الخروج بإمكانهم الدخول للحارة الاولى. (تعديل جديد ٢٠٠٥م).
- في سباق ٤×١٠٠م يجب ان تجرى بالكامل في حارات.
- كذلك تتابع ٤ × ٤٠٠م فإن اللفة الاولى وكذلك جزء من اللفة الثانية حتى الخروج من المنحنى الاول يجب ان تجرى كلياً في حارات. يعني اجري ١٠٠ م وجزء بسيط من اللفة الثانية الى ان اوصل لخط الخروج المرسوم في شكل المضمار ثم ابدا للدخول للحارة الاولى.
- في سباق ٤ × ٤٠٠م تتابع ولدى عملية الت تسليم 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 ٢٠٠٥م).
- يمكن للعداء الثاني من كل فريق الخروج فوراً من حارته حالما يجتاز خط الخروج من المنحنى الاول.

عصا التتابع :-

- اذا سقطت العصا فيجب ان يستعيدها 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 ٣٠ سم ولا يقل عن ٢٨ سم ومحيطها من ١٢ - ١٣ سم ووزنها لا يقل عن ٥٠ جم.
- المساعد بالدفع او باية طريقه اخرى تسبب الاستبعاد .
- سباقات الحواجز :- للسيدات سباق ١١٠م حواجز - ٤٠٠م حواجز .

الخطوات الفنية لمهارة الحواجز

تدخل مسابقات عدو الحواجز ضمن سباقات السرعة بأشكالها المختلفة ويمكن تقسيمها إلى ٣ مراحل

- الاقتراب (إيقاع الثلاث خطوات)
- الارتقاء
- اجتياز الحاجز

الخطوات التعليمية

- باستخدام خطوط متوازية أو عصي أو حبال على الأرض وبمسافة متساوية والعدو عليها مع عدم ملامستها أثناء تخطيها وليس الوثب
- نفس التمرين مع وضع كرات طبيعية
- نفس التمرين مع زيادة المسافة بين الكرات الطبيعية (اكتساب إيقاع الخطوة)
- تعليم حركة الرجل الحرة
- ثني الجذع من أوضاع مختلفة من الوقوف والجلوس
- من وضع الوقوف مرجحة الرجل الحرة اماما . عاليا . جانبا
- وقوف أمام الحاجز بالقدم وثنى الجذع أماما نحو الحاجز
- بالمشي بالجانب الحاجز تعديتة الرجل الحرة وثنيتها ومدتها مع مرجحتها على طرف الحاجز القريب
- نفس التمرين من الجري
- تعليم حركة رجل الارتقاء
- الاستناد برجل الارتقاء على الحاجز بزواوية قائمة ثني ومد الجذع اماما اسفل ثم عاليا
- المشي جانب الحاجز مع تعديتة رجل الارتقاء زاوية قائمة على طرف الحاجز القريب ثم اخذ خطوة طويلة نسبييا لها للامام في اتجاه العدو
- نفس التمرين من الجري
- ربط مراحل المهارة
- المشي من خمس خطوات لتعديتة حاجز
- نفس التمرين من الهرولتة
- نفس التمرين من الجري
- نفس التمرين من الجري مع تعديتة أربع حواجز لمسافات متساوية ملاحظة (تحديد المسافة ٩.٧ متر)
- 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
	سيدات	شباب	ناشئين			
١١٠ امتار	٨٣,٨ متر	٩٩ سم	٩١,٤ سم	١٣,٧٢ متر	٨,٥ متر	١٠,٠٥ متر
٤٠٠ متر	٧١,٢ سم	٩١,٤ سم	٨٤ سم	٤٥ متراً	٣٥ متراً	٤٠ متراً

كيفية تنظيم بطولة ألعاب القوى

تعتبر مسابقات ألعاب القوى من المسابقات التي تتطلب تخطيطاً متقناً واهتماماً كبيراً من التفاصيل حتى تظهر المسابقة بصورة متكاملة وجيدة وتعتبر لجنة المسابقات هي الهيئة الرئيسية التي يلقي علي عاتقها مهمة إدارة المسابقة متجسدة في مدير البطولة وفيما يلي ما يجب مراعاته عند التخطيط لعمل وتنظيم أي بطولة في ألعاب القوى

الخطوات الفنية والإدارية لتنظيم البطولة الخطوات-

- الحصول علي الموافقة بإقامة اللقاء مع الجهات المعنية
- حجز مكان إقامة البطولة
- تقوم الجهة المنظمة بحجز الموقع والتدقيق بكل عناية في مدي صلاحية الموقع ويفضل أن يحصل علي موافقة مكتوبة بحجز الموقع ضماناً بأن الموقع معد في الوقت المطلوب
- إرسال دعوات الاشتراك وبعد التأكد من الفرق المشاركة بمعرفة مدير

البطولة أو المسابقة : وترسل لهم دعوات تتضمن البيانات التالية

- موعد البطولة
- مكان البطولة
- نوع البطولة
- أسلوب تأكيد الموافقة علي الاشتراك
- برنامج البطولة
- جدول المسابقات

- عدد المسموح لهم بالاشتراك في البطولة
- نظام احتساب النقاط
- الوصف الفني للأدوات والملعب وتتضمن
- موقع غرف تغيير الملابس.
- نوع أرضية المضمار
- نوع أرضية طرق الاقتراب
- نوع أرضية الرمي
- طول مسامير حذاء الجري
- غرف العلاج الطبيعي
- أماكن جلوس المدربين والإداريين والمتسابقين
- معلومات عن السكن والوجبات الغذائية الخاصة بالفرق
- الجوائز .
- أماكن وأوقات الاجتماعات .
- إعداد الحكام
- مدير البطولة هو المسؤول عن تحديد عدد الحكام اللازمين للقاء وإرسال إخطار لهم بذلك وتشمل الدعوة الموجهة إلي الحكم النقاط التالي
- تكليف الحكم للعمل باللقاء المسابقة والمهام التي حددت له
- مكان وتاريخ وزمن المهمة
- برنامج المهمة التي كلف بها
- تحديد المواد المطلوب دراستها قبل بدء اللقاء.
- مواعيد الاجتماعات التي تعقد قبل اللقاء لدراسة اللوائح وما يتعلق بالمهام.
- وضع البرنامج الزمني للمسابقات والإعلام عنه:
- البرنامج المطبوع ويشمل ما يلي:-
- تفاصيل البطولة
- جدول المسابقات.
- الأرقام القياسية دوليا ومحليا .
- الإعلام :يجب أن تشمل التغطية الإعلامية علي ما يلي :-
- الملصقات.
- كيفية إعلان النتائج

- المقابلات
- تجهيز الأدوات والمعدات والأجهزة.
- أدوات الميدان:
- التدقيق علي منطقة المسابقة – أجهزة القياس – الوزن – الريح – نظام التسجيل.
- السلالم أو المصاعد لتسوية عارضة الزانة
- أشرطة قياس لكل المسابقات
- لوحات تثبيت الأوراق ومعها جدول المسابقات – كتب قانون ألعاب القوي – أقلام.
- الإعلام الحمراء والبيضاء لتحديد المحاولات الناجحة والفاشلة.
- العوارض والقوائم للوثب العالي والقفز بالزانة علي أن تكون هناك أجهزة احتياطية بمكان المسابقة.
- المكانس والمجازف لتسوية منطقة الهبوط في الوثب الطويل والثلاثي.
- لوحة خاصة مرقمة توضح المسافة والارتفاع.
- أدوات المضمار :
- الساعات اليدوية أو الكهربائي
- لوحة تثبيت الأوراق ومعها جدول المسابقات – كتيب قانون ألعاب القوي – أقلام
- إعلام المراقبين
- خط النهاية .
- بطاقات أو أعلام مميزة.
- سلالم التحكم للقضاة والميقاتيين .
- جهاز سرعة الريح.
- الحواجز وعربة لحملها.
- -أدوات ضرورية أخرى:
- أرقام المتسابقين والدبابيس.
- المتطلبات الطبية وغرف العلاج
- وسائل الاتصال (الإذاعة)
- مسدس أذن البدء .
- طلقات.
- صفارة
- الجوائز (كؤوس – ميداليات – هدايا).

- عصا التتابع.
- مكعبات البداية .
- عداد اللفات والجرس .
- منصة توزيع الجوائز .
- شريط مسجل عليه السلام الوطني / مسجل
- أعلام لتوضيح النهاية في الحارات (للجري)
- مقاعد للمتسابقين.
- زي موحد للحكام و شاراتهم المميزة .
- مكتب للسكرتارية .
- نماذج للأرقام القياسية المحلية والدولية .
- وسائل لنقل المتسابقين.
- سلات لنقل ملابس المتسابقين من مكان نقطة البدء إلي خط النهاية .
- ☒ المهام المطلوبة لإعداد الملعب قبل اللعب والتي تعلق بكل ما هو ضروري لتكون منطقة المسابقات جاهزة تماما
- لوحات المرقمة لتوضيح قياس الإرتفاع والمسافات
- أدوات التوقيت .
- التدقيق علي الخطوط والعلامات .
- التدقيق علي الأدوات المستخدمة .
- -تجهيز كل ما يلزم الحكام من أدوات في حقائب خاصة.
- التأكد من أن جميع الحكام قد علموا بموعد ومكان الاجتماع قبل اللقاء
- ☒ المهام المطلوبة لإعداد الملعب بعد انتهاء اللقاء
- تنظيف الأدوات المستخدمة في اللقاء
- إعادة الأدوات إلي أماكنها وكل في مكانها الخاص.
- توزيع النتائج علي كل من يعينهم الأمر.
- إرسال رسائل شكر لكل من ساهم في اللقاء.
- -تقييم اللقاء للوقوف علي الإيجابيات والسلبيات
- ☒ اللجان وتحديد التنسيق ممتهما بالتنسيق مع جميع اللجان في تنظيم واعداد متطلبات البطولة

آلية تنظيم بطولة ألعاب قوى لمنتخبات المدارس

لجنة الإشراف العام على البطولة:

أعضاء اللجنة: المشرفة العامة على البطولة (موجهة فنية أولى)
موجهات فنيات للإشراف على كل مسابقة.

مهام اللجنة:-

☆الموجهة الفنية الأولى

- الإشراف العام على المسابقات وسير البطولة
- عقد الاجتماع الفني والتنظيمي للبطولة
- استلام النتائج من الحكم العام بعد مراجعتها واعتمادها ثم تسليمها للتوجيه الفني العام
- الفصل في أي نزاع أو احتجاج.
- إعداد كشوف المزاولة لجميع اللجان المكلفة واعتمادها ومن ثم تسليمها للتوجيه العام

☆الموجهات الفنيات

- الإشراف على حسن سير المسابقات
- متابعة أخذ القياسات والتأكد من القراءات.
- متابعة دقة تسجيل القراءات في استمارة التسجيل.
- تسليم النتائج للحكم العام للبطولة بعد مراجعتها مع رئيسة المجموعة.

لجنة الحكام

أعضاء اللجنة:- الحكم العام للبطولة- رئيسات المجموعات - طاقم التحكيم لكل المسابقات.

مهام اللجنة:-

تقوم المحكمات بتحكيم المسابقات حسب القوانين واللوائح الواردة في لائحة بطولة المنتخبات

لجنة التسجيل

أعضاء اللجنة:- موجهة فنية و ٣ أعضاء من المعلمات.

مهام اللجنة:-

- ١ - استقبال مندوبات المناطق التعليمية واستلام بطاقات الطالبات الفردية وكشف
- ٢ - أسماء الطالبات المشاركات في البطولة والتأكد من الاسم والصورة والعمر استناداً على البطاقة المدنية.
- ٣ - تسجيل أسماء اللاعبات في نموذج التسجيل الخاص بكل مسابقته.
- ٤ - إعداد كشوف المناداة الخاصة بكل مسابقته

لجنة النظام

أعضاء اللجنة: - موجهه فنيه وع أعضاء من المعلمات

مهام اللجنة :-

- الإشراف على دخول الطالبات للملعب والتزامهن بالنظام.
- الإشراف على عملية تسجيل المندوبات للاعباتهن لدى لجنة التسجيل.
- الإشراف على النظام في الملعب.

لجنة الإذاعة

أعضاء اللجنة: - ٢ أعضاء من المعلمات.

مهام اللجنة :-

- النداء على الطالبات.
- النداء على التنبيهات الهامة في الملعب.
- إعلان النتائج.

اللجنة الطبية

أعضاء اللجنة: - معلمات حاصلات على دورة إسعافات أولية.

مهام اللجنة :-

- تقديم الإسعافات الأولية في حال حدوث أصابه لأي طالبة.
- متابعة الحالات الطبية الطارئة في الملعب.

لجنة التتويج

أعضاء اللجنة: - ٢ أعضاء من المعلمات

مهام اللجنة :-

- استلام استمارة النتائج للمراكز الثلاث الأولى من الحكم العام.
- تجهيز الطالبات وإعدادهن للتتويج
- إعداد الميداليات الخاصة بالتتويج.



وزارة التربية
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

مذكرة الترقّي الوظيفيّ الإشرافيّة لجميع المراحل التعليميّة (كرة قدم صالات) (٢٠١٤ - ٢٠١٥م)

الموجهة الفنيّة العامة للتربية البدنية / بنات



المهارات الأساسية لكرة القدم

تنقسم مهارات كرة القدم الي قسمين رئيسين

مهارات حركية بدون كرة ← → مهارات حركية بالكرة

• المهارات الحركية بدون كرة :-

تحتوي المهارات الحركية على مجموعة المهارات التالية (الجري- الوقوف - القفز - الدوران)

• الجرى :-

يعتبر الجري هو الوسيلة الحركية الرئيسية في كرة القدم

• الوثب

يستخدم الوثب كثيرا في كرة القدم سواء للامام للجنب او لاعلى .

• الدوران :-

الدوران اثناء اللعب يكون غالبا عاملا من العوامل التكتيكية (الخطيئة) التي تلجأ اليها

اللاعب لتنفيذ سرعة اللعبة أو ايقاعه

ثانيا :- المهارات الحركية باستخدام الكرة

• ركل الكرة بالقدم

الطرق المستخدمة في ركل الكرة بالقدم

• ركل الكرة بجانب القدم الداخلي (باطن الرجل)

• ركل الكرة بجزء القدم الامامي الداخلي.

• ركل الكرة بجزء القدم الامامي الخارجي.

• ركل الكرة بوجه القدم (وشن القدم)

• ركل الكره بسن القدم.

• ركل الكره بكعب القدم

أولا : ركل الكرة بجانب القدم الداخلي (باطن الرجل)

تستخدم هذه الطريقة بكثرة اثناء اللعب حيث أنها سهلة الاداء كما تتصف بالدقة

وأحكام التوجيه.

ثانيا: ركل الكرة بجزء القدم الامامي الداخلي :-

تعتبر هذه المهارة من اكثر مهارات ركل الكرة شيوعا واستخداما فهي الطريقة المثلى

للارسال الكرة الى مسافات بعيدة .

ثالثا: ركل الكرة بجزء القدم الامامي الخارجي:
تستخدم بكثرة خلال اللعب سواء في أداء التمريرات القصيرة أو المتوسطة أو الطويلة وكذلك في الركلات الحرة بمختلف أنواعها.

رابعا: ركل الكرة بوجه القدم (وش القدم)
تتميز به من دقة عند التسديد بها على المرمى وتستخدم في تنفيذ الركلات الثابتة أو نصف الطائرة أو الطائرة (العالية).

خامسا: ركل الكرة بسن القدم:
تستخدم المهارة في حالات مهاجمة الخصم وتشتيت الكرة وابعادها عن المرمى.
سادسا: ركل الكرة بكعب القدم:
تلجأ اللاعب إلى استخدام هذه المهارة في ظروف خاصة لتواجد زميله لها خلفها في وضع مناسب.

• الخطوات التعليمية لركل الكرة :

- أداء الركلة بدون كرة من الثبات ثم الحركة
- أداء الركلة لكرة ثابتة بواسطة زميل أو حائط
- أداء الركلة من التحرك للخلف والامام من ٣-٤ خطوات
- تبادل التمرير بين زميلين بالاجزاء المختلفة للقدم (امامي - داخلي - خارجي باطن القدم)
- ركل الكرة العالية بالهواء مباشرة قبل ان تلمس الارض باتجاه الزميل او المرمى

استقبال الكرة

استقبال الكرة هو عملية اخضاع الكرة القادمة باتجاه المتعلم تحت سيطرته سواء كانت كرة عالية أو منخفضة وذلك بامتصاصها أو كتمها باستخدام الارض والاجزاء المستخدمة في استقبال الكرة هي :

- باطن القدم : ايقاف الكرة والسيطرة عليها بباطن القدم.
- وجه القدم الامامي : امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي.
- وجه القدم الخارجي : السيطرة على الكرة بوجه القدم الخارجي.
- أسفل القدم : كتم الكرة بأسفل القدم باستخدام الارض كعامل مساعد .
- امتصاص الكرة باستخدام الفخذ .

المميزات والاستخدام : يعتبر الاستقبال للكرة من المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات حيث أن الاستقبال الجيد للكرة يساعد الفريق على الاستحواذ على الكرة ولبدء هجمه للفريق .

ضرب الكرة بالرأس

تستخدم بصورة اشمل في التمير الى زميلته وكذلك في التسديد على المرمى وتسجيل الاهداف .

المراوغة (حركات المراوغة والخداع)

- المراوغة باستخدام الجذع :
- المراوغة بسحب الكرة للخلف :
- المراوغة بايقاف الكره فجأة :
- المراوغة بتعديه القدم من فوق الكره :
- المراوغة بتصويب الكره :
- المراوغة بضرب الكره بالرأس :
- خطوات تعليم مهارة المراوغة :
- أداء المهارة بدون كره مع عدم وجود خصم .
- أداء المهارة بالكره مع عدم وجود خصم .
- أداء المهارة بالكره مع وجود زميل دون مشاركة (مشاركة سلبية) .
- أداء المهارة بالكرة مع وجود زميل يؤدي دور الخصم (مشاركة ايجابية) .
- أداء المهارة في الظروف العادية الطبيعية .

حراسة المرمى

أولا : حركات حراسة المرمى بدون كرة :

- الاوضاع الاساسية .
- اختيار المكان المناسب .

- الارتقاء على الكرة .
- ركل الكرة بالقدم
- رمي الكرة باليد
- مسك الكرة : وتختلف طريقة مسك الكرة تبعاً لمستوى الكرة
- مسك الكرة الأرضية المتدحرجة على الأرض .
- مسك الكرة النصف الطائرة متوسطة الارتفاع
- مسك الكرة العالية :
- إبعاد الكره بالقبضة (او القبضتين)
- الارتقاء على الارض :
- ركل الكره بالقدم
- رمي الكرة باليد :

(قوانين اللعبة)

المقاسات :

يجب أن يكون الملعب مستطيلا ، طول خط التماس يجب أن يكون أكبر من طول خط المرمى

الطول :	٢٥ متر	بحد أدنى
	٤٢ متر	بحد أقصى
العرض :	١٥ متر	بحد أدنى
	٢٥ متر	بحد أقصى

المباريات الدولية :

الطول :	٣٨ متر	بحد أدنى
	٤٢ متر	بحد أقصى
العرض :	١٨ متر	بحد أدنى
	٢٢ متر	بحد أقصى

تخطيط الملعب :

يخطط الملعب بخطوط تنتمي هذه الخطوط إلى المناطق التي تحدها .
خطوط الحدود الاثنى الكبري تسمى خطوط التماس ، أما الصغرى فتسمى خطوط المرمى
كل الخطوط ٨/ سم عرضا ، الملعب مقسم إلى نصفين من خط الم منتصف ، علامة المنتصف
محددة بالنقط الوسطي في خط المنتصف ، وترسم حولها دائرة نصف قطرها ٣ متر .

منطقة الجزاء

يتم تحديد منطقة الجزاء في كل من نهايتي الملعب كما يلي :
ربع دائرة نصف قطرها ٦ متر يتم رسمها بحيث تتمركز خارج كل من قائمي المرمى .
يتم رسم ربع الدائرة من خط المرمى حتى تقابل الخط الوهمي عند الزاوية اليمنى لخط المرمى
من خارج قائم المرمى يتقابل الجزء العلوي من ربع دائرة بخط ٣,١٦ متر يجري متوازيا مع خط
المرمى ما بين قائمي المرمى .

قانون (٢) الكرة :

الخصائص والمقاييس :

الكرة يجب أن تكون :

- مستديرة .
- مصنوعة من الجلد أو مادة أخرى مناسبة .
- لا يقل محيط الدائرة عن ٦٢ سم ولا يزيد عن ٦٤ سم .
- لا يقل وزنها عن ٤٠٠ جرام ولا يزيد عن ٤٤٠ جرام عند ابتداء المباراة .
- يكون الضغط مساوي ٠,٤ إلى ٠,٦ ضغط جوي (٤٠٠ - ٦٠٠ جرام / سم^٢) عند مستوى سطح البحر .

استبدال الكرة التالفة :

إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سير المباراة ، يتم ما يلي :

- إيقاف المباراة .
- إعادة بدء اللعب بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة الأولى تالفة إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة خارج اللعب عند ركلة البداية أو ركلة المرمى أو ركلة مباشرة أو ركلة جزاء أو ركلة إدخال .
- يعاد بدء اللعب طبقاً للقوانين .
- لا يجوز تغيير الكرة خلال المباراة بدون استئذان الحكم .

قانون (٣) عدد اللاعبين :

اللاعبون :

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا يزيد عن خمسة لاعبين أحدهم حارس المرمى .

إجراءات التبديل :

يجوز استخدام البدلاء في أي مباراة تجري حسب قواعد مسابقة رسمية على مستوى فيفا أو مستوى القاري أو الأهلي العدد الأقصى للبدلاء المسموح به هو سبعة لاعبين .

المخالفات والعقوبات :

إذا حدث أثناء التبديل أن دخل البديل الملعب قبل مغادرة اللاعب المستبدل الملعب تماما ، فإنه يجري ما يلي :

- إيقاف اللعب .
- يطلب من اللاعب المستبدل مغادرة الملعب .
- إنذار اللاعب البديل وإشهار البطاقة الصفراء .
- استثناء اللعب بركلة حرة غير مباشرة تمنح للفريق - المضاد من المكان الذي كانت فيه الكرة

قانون (٥) الحكام :

حكم اول :

- ينفذ قوانين اللعب
- يوقف او يعلق او ينهي المباراة بسبب اي مخالفة او تدخل خارجي
- يحتفظ بسجل المباراة ويقدمه للجهات المختصة
- يعمل عمل الميقاتي في حال عدم تواجده
- يتخذ الاجراء التأديبي ضد الاعيين بمخالفات الانذار والطرده
- يتأكد من عدم دخول اي شخص غير مرخص له باللعب

حكم ثاني:

- التأكد من تنفيذ التبديل بصورة صحيحة
- له سلطة ايقاف المباراة عند حدوث مخالفة للقوانين
- يساعد الحكم الاول في السيطرة على المباراة
- يسمح له باستخدام الصفارة

حكم ثالث:

- يحتفظ بسجل اول خمسة اخطاء للفريق
- يحتفظ بسجل التوقيفات اثناء المباراة وسببها
- يعيد المناداة على اسماء وارقام الاعيين المنذرين او المطرودين
- يدون ملاحظات حول ارقام الاعيين الذين يسجلون الاهداف

الميقاتي :

- يتأكد ان مدة المباراة تطابق القانون من خلال تشغيل وايقاف الساعة
- يسيطر على الوقت المستقطع لمدة دقيقة
- يشير الى نهاية الشوط الاول ونهاية الاوقات المستقطعة باطلاق صفارة تختلف عن يستعملها الحكام

قانون (٨) مدة المباراة :

فترات اللعب

مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما ٢٠ دقيقة.

الوقت المستقطع

يحق للفريقين طلب وقتا مستقطعا مدته دقيقة واحدة في كل من شوطي المباراة حيث يتم تطبيق المبادئ التالية :

- يحق لمدرربي الفريقين مطالبة الميقاتي بوقتا مستقطعا لمدة دقيقة واحدة .
- يجوز طلب وقتا مستقطعا لمدة دقيقة واحدة في أي وقت ولكن عندما يكون الفريق مستحوذا على الكرة .

فترة الراحة بين الشوطين

يجب إلا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن ١٥ دقيقة.

قانون (٩) بداية واستئناف اللعب :

إجراءات أولية

- يتم اختيار نصفي الملعب بإجراء قرعة بعمله معدنيه الفريق الذي يفوز بالقرعة يحدد المرمى الذي يرغب في الهجوم عليه في الشوط الأول.
- يلعب الفريق الآخر ركلة بداية المباراة .
- الفريق الفائز بالقرعة يلعب ركلة البداية في الشوط الثاني .
- يقوم الفريقان في الشوط الثاني بتغيير نصفي الملعب والهجوم على المرمى المعاكس .

ركلة البداية

تعتبر ركلة البداية طريقة لبداية اللعب أو استئناف اللعب .

- عند بدء المباراة .
- بعد تسجيل هدف .
- عند بدء الشوط الثاني للمباراة .
- عند بدء كل فترة وقت إضافي – عند تطبيقه .
- يجوز تسجيل هدف من ركلة البداية مباشرة .

الإجراءات

- يكون كل اللاعبين في نصف الملعب الخاص بهم .
- يكون لاعبو الفريق المضاد للفريق الذي يلعب ركلة البداية على بعد ٣ متر على الأقل من الكرة حتى تصبح في اللعب .
- تكون الكرة ثابتة عند علامة المنتصف .
- لا يجوز لمنفذ الركلة لمس الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعب آخر .
- بعد تسجيل الفريق لهدف ، يتم تنفيذ ركلة بداية بواسطة الفريق الآخر .

قانون (١٠) الكرة في اللعب وخارج اللعب

الكرة خارج اللعب :

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما :

- تجتاز بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء .
- عندما يوقف الحكم المباراة .
- عندما تصطدم بالسقف .

الكرة في اللعب :

تعتبر الكرة في اللعب في كل الأوقات الأخرى ويشمل ذلك الحالات التالية :

- إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة إلى الملعب .
- إذا ارتدت من أي من الحكميين عندما يكونا داخل الملعب .

قانون (١٦) ركلة الإدخال :

يتم منح ركلة الإدخال

- عندما تجتاز الكرة بأكملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء أو ترتطم بالسقف .
- تنفذ الركلة من المكان الذي اجتازت فيه خط التماس .
- تمنح الركلة للفريق المضاد للاعب الذي كان آخر من لمس الكرة .

مكان الكرة واللاعبين

الكرة :

- يجب أن تكون ثابتة على خط التماس .

• تركل في اللعب في أي اتجاه .

لاعبي الفريق المضاد

• يكونوا على بعد ٥ متر على الأقل من المكان الذي تنفذ فيه ركلة الإدخال .

الإجراءات :

• يجب على اللاعب الذي ينفذ ركلة الإدخال أن ينفذها خلال ٤ ثوان من وقت استحوازه على الكرة .

• لا يجوز للاعب منفذ ركلة الإدخال أن يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعبا آخر

قانون (١٧) رمية المرمى :

رمية المرمى طريقة لاستئناف اللعب

لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية المرمى

تحتسب رمية المرمى عندما :

• تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بعد أن كان آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم سواء في الهواء أو على الأرض .

الإجراءات

• يتم رمي الكرة من أي نقطة داخل منطقة الجزاء بواسطة حارس مرمى الفريق المدافع .

• لا يجوز لحارس المرمى لعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعبا آخر .

• تصبح الكرة في اللعب عندما يتم رميها مباشرة خارج منطقة الجزاء .

المخالفات / العقوبات

• إذا لم يتم رمي الكرة مباشرة خارج منطقة الجزاء :

• يتم إعادة تنفيذ رمية المرمى .

• تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المضاد وتنفذ من على خط منطقة الجزاء من المكان الأقرب للمكان الذي حدثت فيه المخالفة .

المعاقبة على ارتكاب الأخطاء وسوء السلوك:

❖ تمنح الركلة الحرة المباشرة:

- ركل او محاولة عرقلة المنافس
- مكاتفة المنافس
- دفع المنافس
- لمس الكرة متعمدا باستثناء حارس المرمى
- ضرب المنافس

❖ ركلة الجزاء:

تحتسب ركلة جزاء اذا ارتكب اللاعب ايا من الأخطاء السابقة ولكن داخل منطقة جزائه بغض النظر عن مكان الكرة طالما كانت في اللعب

❖ أخطاء تستحق الطرد:

- ارتكب اللاعب خطأ جسيم في اللعب
- ارتكب سلوك عنيف
- بصق على المنافس او اي شخص
- منع الفريق المنافس من هدف او فرصته واضحة لاحراز هدف وذلك بلمس اللاعب الكرة بيده
- استخدم الفاظ بذيئة
- حصل على الانذار الثاني بنفس المباراة

المراجع:

- ١ - التخطيط الحديث في كرة القدم للدكتور محمد رضا الوقاد .
- ٢ - الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم للدكتور حسن السيد ابو عبده
- ٣ - كتاب التربية البدنية للمرحلة الثانوية كرة القدم للصالات .



وزارة التربية
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

مذكرة الترفي الوظائف الإشرافية لجميع المراحل التعليمية (التعبير الحركي) (٢٠١٤م - ٢٠١٥م)

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات

تعريف الباليه :

فن مسرحي رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعيناً بعناصر فنية متعددة مثل الموسيقى، الديكور، الإضاءة، الملابس.

أنواع التعبير الحركي :

- الشعبي.
- المزدوج.
- الباليه.
- الابتكاري الحديث.
- التربوي.
- الرباعي.
- التخصصي.

الهدف من التعبير الحركي وفوائده :

- إعداد الجسم لاداء مهارات معظم الأنشطة الرياضية المختلفة.
- تحسين القوام.
- تعليم القدرة علي التعبير بلغة الحركة.
- فهم لغة الباليه ومصطلحاته.
- تعليم خطوات ومهارات الباليه.
- إعداد الدراسين بدنيا ومهاريا لأنواع الرقص الأخرى.
- تنمية وتطوير الصفات البدنية كالقوة والقدرة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والجلد العضلي والتنفس.
- تنمية التذوق الجمالي من خلال التصميم والديكور والملابس والإضاءة والموسيقى..... الخ.
- تنمية السمات النفسية مثل الثقة بالنفس وتنمية مفهوم الذات الإيجابي.

أهمية درس التعبير الحركي :

إن فلسفة التعليم تعتمد علي أن المتعلم سواء كان طفلا أو بالغاً يجب أن يكون علي علم بمنهجه الذي يتفق مع استعداداه ، وأن يقوم هو بذاته في استنباط أنشطته الخاصة به .

والتعبير الحركي يأخذ مكانه هامة في منهاج المرحلة الابتدائية لأنه يرضي هذا الاتجاه في التعليم .ويمكننا الاستناد إلي دليل حي من العمل المبدع الذي ينتجه التلاميذ والأطفال الذين أحرزوا انتصارا كافيا لخلق موضوعات تعبيرية .

وإذا تناولنا موضوع الدوافع للتعلم ، فنستطيع أن نؤكد علي أن المادة نفسها هي خير دافع أو خير مثير للتعلم ، فحاسة الاكتشاف يجب إثارتها والحفاظ عليها من خلال تعبير الطفل عما بداخله .

مكوناته وعناصره :

- الفك رة أو الموضوع : يجب أن يعبر عن قصة أو موضوع خيالي أو واقعي يعبر عن الماضي أو الحاضر في اتصاله بالموسيقى والديكور والإخراج .
- المصمم :- يبدأ مصمم الباليه بوضع فكرة وتعتبر أهم عنصر من عناصر الباليه حيث يؤديون الراقصون الخطوات التي يرسمها المصمم .
- الموسيقى :- يجب ان تتناسب مع الفكرة و الموضوع .
- المهارات الفنية :- أهم عناصر الباليه فهي تتميز بالصعوبة ومستوي أداء عال لذلك يتطلب التدريب عليها فترات طويلة من الزمن وهي : الثني ، المد ، الدوران ، الوثب ، الرفع .
- اختيار الراقصين :- ويتوقف علي هذا العنصر نجاح الباليه من حيث اختيار الراقص تبعاً لشخصيته .
- الديكور :- من خلال تصميم المناظر ويلعب الديكور دور كبير في إظهار القيمة الانعالية .
- الملابس :- لها أهمية في إظهار القصة التعبيرية .
- الإضاءة :- تلعب دور كبير في التعبير عن المواقف والمشاهد وفي التأثير علي الجمهور من خلال الوان ودرجات الإضاءة .
- خشبة المسرح :- يجب أن يكون كبير يصلح لاستعراضات الباليه .
- الإخراج :- وهو الربط بين هذه العناصر بعضها ببعض لتظهر في أحسن أداء .

المهارات الفنية الاساسية في التعبير الحركي :

- الشني .
- المد .
- الرفع .
- الانزلاق .
- القفز .
- الوثب .
- الدوران .

الحركات الاساسية :

تنقسم الي الحركات الانتقالية ، الحركات الثابتة

• الحركات الانتقالية تنقسم الي

- المشي .
- الجري .
- القفز .
- الوثب .
- الحجل .
- الزحلقة .
- الفجوة .
- الدوران .
- الحركات الثابتة وتنقسم الي
- المرجحات .
- الدورانات .
- الارتداد .
- السقوط .
- التوازن .
- المد .

خطوات التصميم في الجمل الحركية :

أولاً :- اختيار الموضوع أو الفكرة يأتي اختيار الموضوع أو الفكرة في بداية مرحلة التصميم وتكون المعلمة في هذه الفترة مشغولة باختيار فكرة أو موضوع جديد ومبتكر .

ثانياً :- التخطيط ووضع الإجراءات بعد تحديد الموضوع أو الفكرة ترسم المعلمة المواقف التعبيرية الموجودة داخل هذه الفكرة وتحاول ان تتخيل تلك المواقف وما الحركات المناسبة لكل موقف وكذلك الاتجاهات والتشكيلات المناسبة للموضوع أو الفكرة .

ثالثاً :- اختيار الموسيقى

هي الجزء المكمل للموضوع أو الفكرة ويجب ان يكون هناك انسجام وتوافق بينها وبين الراقصين حتي يخرج العمل بصورة رائعة وبالتسبة للمبتدئين يتم اختيار الموسيقى اولا قبل الحركات بمعنى ان تبني الحركات علي الموسيقى ويجب ان تكون الموسيقى مناسبة ومعبرة عن الفكرة أو الموضوع .

الخطوات اللازمة للتصميم في التعبير الحركي الرقص الجماعي :

- درجة حساسية عالية لدي كل طالبة في المجموعة للعمل الجماعي .
- الفروق الفردية في المستوي المهاري .
- جمال التشكيلات والمستويات والاتجاهات المتعددة .
- يحدد فيه لكل طالبة منطقة عملها وادائها ودورها بالنسبة للمجموعة .
- لا بد أن يتوفر فيه التناسق والانسجام التام بين الطالبات وتقارب المستويات الفنية .

كيفية استخدام اجزاء الجسم كأدوات تعبيرية :

ينقسم الجسم إلي عدة أقسام هي :-

الرأس :- يقوم بتوجيه كل الجسم ويسيطر سيطرة كاملة علي الجسم ويستخدم الوجه للتعبير عن الانفعالات الداخلية للراقصين .

الذراعين :- تستعمل للدفاع أو للهجوم والتعبيرات التي تتميز بمدى حركي كبير .

اليدين :- تستعمل كتعبير للكشف والقبض علي الأشياء .

الجزء :- هو المركز الحيوي المعبر عن الحركة واتزان الجسم .

الساقين :- لها نفس وظيفة الذراعين ولكنها محدودة في المدى ووظيفتها الرئيسية هي المساندة وتحريك الجسم .

القدمين :- كاليدين يستطيعوا الإمساك والاكتشاف والرفض .

والتعبير عن الانفعالات والأحاسيس والعواطف تبدأ من الوجه وبها جميع أجزاء الجسم المسئولة عن التعبير .

أنواع الحركات في التعبير الحركي :

الأوضاع

الأساسية للقدمين

الوضع الأول

يتلامس الكعبان ويتجه طرفا القدمين إلي الخارج تماما ويشكلان خطا مستقيما تمام الاستقامة .

الوضع الثاني

ينتظم القدمين بنفس الوضع علي أن يتباعد الكعبان إحداهما عن الأخرى .

الوضع الثالث

القدمان متجهتان للخارج تمام ويستقر كعب القدم اليسري عند منتصف القدم اليمني ومتلاصقان ، بحيث يلمس طرف القدم اليمني.

الوضع الرابع

القدمان متوازيتان ومتجهان للخارج ، والمسافة بينهما قدم ونصف القدم .

الوضع الخامس

القدمان متجهان للخارج تماما ومتلاصقان ، بحيث يلمس طرف القدم اليمني كعب القدم اليسري .

الأوضاع الأساسية للذراعين

الوضع الأول :

الذراعان أماما عند مستوي الحوض ، ومستديرتان والكفان متجهان للداخل ومتقاربان ، والمرفقان مستديران بعض الشيء .

الوضع الثاني :

تمتد الذراعان وكأنهما جناحان ويدور الكفان للداخل ولأسفل ويراعي أن يظل المرفقان مستديران والكفان مستقيمان .

الوضع الثالث :

الذراعان أعلي الرأس والمعصمان مداران للداخل والمرفقان مستديران والكفان غير متلامستان مع تقدمهما قليلا للأمام بحيث يراها المراقص دون أن يرفع رأسه .

الوضع الرابع :

ذراع في الوضع الأول والأخرى فوق الرأس .

الوضع الخامس :

ذراع في الوضع الثاني ، والأخرى فوق الرأس ومعصمها مدار للداخل والمرفق مستدير .

الحركات التعبيرية :

إن الحاجة إلى التعبير عن النفس هو محفز قوي في سلوك الفرد ويظهر هذا التعبير في التنفيس عما يجيش بداخله عن طريق حركات الجسم المختلفة ، فتكون إما حركات سهلة وبطيئة أو حركات عنيفة وقوية إلى بذل جهد وطاقته كبيرتين . وهذه الحركات الأكثر شيوعاً ومعرفة :

- الحركات المتأرجحة :- وهي حركات بسيطة في أدائها وتخلق شعوراً بالحريّة والانطلاق
- الحركات الانسيابية :- ولها خاصية الهدوء والسلامة والصعوبة في الأداء بسبب ما تتطلبه من تدفق حركي مستمر .
- الحركات الفجائية :- وتمتاز بالقوة والحدة والجرأة حيث أن قوة الدفع تبلغ أقصى مداها فجأة وتبدأ الحركات الفجائية بقوة كبيرة وانقباضه سريعة (الرمي - الوثب) .
- الحركات الاهتزازية :- وهي عبارة عن سلسلة من الحركات القوية العنيفة التي تنشأ من الحركة عند تكرارها في تتابع سريع فينتج عنها الاهتزاز .
- الحركات المعلقة (المختلطة) :- وهي عبارة عن خليط من الحركات الفجائية القوية والحركات الانسيابية عندما يوجد قوة رئيسية يتبعها سلسلة انسيابية .
- الحركات الهابطة :- وتنتج فحال عدم وجود أي توتر أو شد ووجود استرخاء كامل ينتج عنه سقوط أو هبوط .

مسئولية المعلمة في درس التعبير الحركي :

- يجب أن تكون المعلمة مقتنعة ومؤمنة بأن مادتها تساهم مساهمة كبيرة في تربية التلميذات .
- أن تنتزع الخوف من التلميذات وتبث فيهن روح الثقة بالنفس .
- ترشدهن وتوجههن إلى كيفية إمكان التعبير عن الذات .
- مبتكرة بشكل تلقائي .
- أن تكون علي درجة عالية من الذكاء والقدرة علي فهم الطالبات .
- تكون علي درجة عالية من قوة الملاحظة والبراعة .
- قادرة علي اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب .

من هنا نتعلم أن الابتكار لا يعني القدرة علي حث التلميذات علي ابتكار تعبيراتهن فحسب ، بل هو عملية تشجيع وارشاد مستمرة من خلالها تتحسن التلميذة بدنيا وعاطفيا وعقليا ، مما يساعدها علي أن تطبق معلوماتها بفاعلية علي جوانب حياتها الأخرى .

الاداء التعبيري والتمثيلي لدرس التعبير الحركي :

هو عملية تقديم الموضوعات المختلفة في إطار جميل يشد المشاعر ويجذب الانتباه إلي الفكرة المطلوبة دون ملل .
المعلم هو المسئول عن هذه العملية لتكوين الحركات الملائمة بالوجه أو أجزاء مختلفة من الجسم وتحريك المجموعات والمواقف التعبيرية بأشكال هندسية بديعة تجذب الأنظار ، وقد تضاعفت مهمة المعلم وأصبح الهدف منها اختبار الحركات مناسبة لإظهار الفكرة المطلوبة أو حل المشكلة المعروضة بصورة انسيابية معبرة مستعينا في ذلك بالديكور والموسيقى .

الخطوات التعليمية التي يتم بها تنفيذ المهارة :

- التأكيد علي المهارات الأساسية للتعبير الحركي السابق تدريسها .
- التركيز علي التعبير المناسب بأجزاء الجسم المختلفة وتعابير الوجه .
- التقليد والمحاكاة لمكونات البيئة الحية والغير حية .
- طرح مواقف تعبيرية إجبارية وترك التعبير المناسب للتلميذة .
- طرح مواقف تعبيرية اختيارية وترك التعبير المناسب للتلميذة .

نماذج من التطبيقات في الدرس :

- العمل الفردي ، العمل الثنائي ، العمل الجماعي .
- الابتكار والتجديد في عرض الموقف التعبيري .
- جميع المواقف التعبيرية تستخدم بها المؤثرات الصوتية المناسبة والإدارة الولائمة للموقف .
- العمل في صورة منافسات بين مجموعات الفصل لأداء مواقف وقصص حركية مختلفة .



وزارة التربية

التوجيه الفني العام للتربية البدنية - بنات

مذكرة الترفي الوظائف الإشرافية

لجميع المراحل التعليمية

(الكارثية - التايكوندو)

(٢٠١٤م - ٢٠١٥م)

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات

الأوضاع الأساسية وطرق تعليمها:-

• التحية:- kiyong-ri

تؤدي في المباريات الرسمية وقبل أداء البومزا وفي التدريبات
الخطوات التعليمية:-

- من وضع الوقوف النظر للامام - مركز ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي
- تقوم الطالبة بميل الجذع للامام قليلا بزاوية ٤٥
- الذراعان بجانب الجسم علي امتدادهما
- وقفة الانتباه :- (تشاريوت - تسوجي)
- وهي من الوقفات الأساسية في رياضة التايكوندو وتؤدي عند أداء التحية وتكون كالاتي
- من وضع الوقوف النظر للامام - مركز ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي
- التصاق العقبين (الكعبين) اتجاه مقدمة القدمين للخارج قليلا
- الذراعين بجانب الجسم علي امتدادهما واليدان علي شكل قبضة
- الوقفة المتوازية (جومي)
- هي وقفة الاستعداد التي تسبق أداء معظم مهارات التايكوندو وليد والقدم
- المسافة بين القدمين باتساع الكتفين
- القدمين متباعدين ومتجهتا للامام في خط مستقيم بالتوازي والركبتين علي استقامتهما
- القدمين علي خط افقي واحد ووزن الجسم موزع علي القدمين بالتساوي
- النظر للامام والجسم عمودي علي القدمين
- *الوقفة الامامية البسيطة (ابسوجي)
- تستخدم في حالة الاستعداد للنزال
- الخطوات التعليمية :-
- من وضع الوقوف القدامان تشيران للامام والقدم الخلفية تتجه للخارج قليلا بزاوية مقدارها ٢٢ درجة
- القدامان متباعدان عن بعضهما بمقدار من قدم الي قدم ونصف
- الركبتان علي استقامتهما ووزن الجسم موزع علي القدمين بالتساوي
- مقدمة القدم الخلفية بمحاذاة عقب القدم الامامية
- الجسم عمودي علي الارض

الوقففة الامامية القطرية apkubi

من الوقفات الاساسية في رياضة التايكوندو
الخطوات التعليمية:-

- من وضع الوقوف القدامان تتجهان للامام والقدم الخلفية تشير الي الخارج قليلا بزاوية
- القدمين متباعدتين عن بعض بمقدار خطوة ونصف ضعف مسافة الابسوجي
- القدم الامامية منثنية بحيث تكون الساق عمودية علي الأرض والقدم الخلفية علي امتدادها دون حدوث انثناء في الركبة
- الجسم عمودي علي الأرض ومركز ثقل الجسم موزع علي القدمين بالتساوي بنسبة ٥٠٪:
الوقففة الخلفية (ديت كوبي) DWITKUBI:-
وهي من الوقفات الهامة في رياضة التايكوندو .
الخطوات التعليمية:-

- وضع الوقوف تصنع القدامان على الأرض شكل حرف L. بحيث تشير القدم الامامية إلى الامام والقدم الخلفية للجانب والخارج وتكون عمودية على القدم الأولى.
 - قدامان متباعدتان عن بعضهما مسافة مناسبة.
 - الركبتين في حالة انثناء بحيث يقع وزن الجسم على القدم الخلفية بنسبة أكبر من القدم الامامية.
- * الصد

- صدة أسفل الحزام (أراي ماكي) ARAE-MAKKI:-
الخطوات التعليمية:-

- من وضع الوقوف الوقفة الامامية القطرية يتم الدفاع بالجزء الخارجي لرسد اليد من أعلى إلى أسفل.
- تأخذ حركة اليد الاتجاه القطري من الجهة العلوية اليسرى إلى الجهة اليمنى أسفل الحزام والعكس مع حدوث انثناء بسيط في مفصل المرفق
صد منقطة الجذع (مومتونج ماكي) MOMTONG-MAKKI

الخطوات التعليمية:-

- من وضع الوقوف ايسوجي تأخذ اليد الاتجاه الداخلي من الداخل والخارج باستخدام الساعد من الخارج وذلك في مستوى الجذع الصدر والبطن.
الصد لأعلى في مستوى الوجه (أولجل ماكي) OLGUL-MAKKI :-
وفي تلك المهارة يتم الصد بالجزء الخارجي لراحة اليد الساعد ويأخذ مسار الحركة الاتجاه العلوي من أسفل إلى أعلى مع انثناء في مفصل المرفق.
- الركبة الأمامية المستقيمة (أب تشاجي) AP CHAGI :-

الخطوات التعليمية:-

- وضع الوقوف يتم رفع الركبة المؤدية للمهارة لأعلى وللأمام وتكون منثنية مع امتداد الساق في خط مستقيم للأمام باتجاه الهدف.
- يتم فرد الركبة كاملاً مع توجيه الركبة بمقدمة القدم كلوة القدم (أبتشوك) إلى المكان المناسب وفي نفس الوقت تتحرك الذراع المماثلة للقدم إلى الخلف قليلاً للمحافظة على توازن اللاعب.
- القدم الثابتة قدم الارتكاز في حالة انثناء خفيف ويتم لفها للخارج أثناء الركل بزوايا من ٩٠-٤٥.
- يتحرك الفخذ إلى الخلف مرة أخرى بعد أداء الركلة ويعود الذراع إلى مكانه مرة أخرى.
- الركبة الجانبية (يوبي تشاجي) UOP CHAGI :-

الخطوات التعليمية:-

- يتم رفع الركبة منثنية لأعلى وللأمام بحيث تكون قدم الرجل المؤدية للركلة قريبة أو تكاد تلمس ركبة قدم الارتكاز.
- يدور الجسم ليصبح موجه جانبياً للهدف المراد توجيه الركلة إليه.
- يتم مد الركبة كاملاً لتوجيه الركلة بحافة القدم الخارجية مع مراعاة مد مفصل الفخذ كاملاً.
- يتم لف قدم الارتكاز للخارج بحيث تشير مقدمة القدم إلى الخلف.
- اليدين تكون بجانب الجسم وتكون القبضتين ملامستين لعظم القعود.
- تنثنى الركبة بعد أداء الركلة ليكون مواجه بالجانب مرة أخرى ثم يعود الجسم للوضع الابتدائي.

الركلة الأمامية الدائرية (ديليو تشاجي) DOLLYO CHAGI :-

الخطوات التعليمية :-

- ترفع الركبة منثنية لأعلى وللأمام بحيث تكون القدم أقرب ما يمكن من الفخذ من الخلف.
- يتم مد الركبة للأمام وللداخل بحيث يحدث لف للجذع الوسط وأداء المهارة بوجه القدم بحيث يحدث نقل حركة من الجذع إلى الركبة ثم القدم.
- تتحرك الذراع المماثلة للقدم الضاربة إلى الخلف قليلا للمحافظة على توازن الجسم.
- يتم لف قدم الارتكاز للخارج أثناء الركل بزاوية من ٤٥ - ٩.
- يتم ثني الركبة بعد أداء الركلة مرة أخرى ثم يعود الجسم إلى وضعه الأول.

الركلة الخلفية (تي تشاجي) DWI CHAGI :-

تؤدي تلك المهارة للخلف بخط مستقيم وتأخذ المهارة الخطوات التالية:

الخطوات التعليمية:-

- يلف الجسم عن طريق الأمشاط بحيث يصبح اللاعب مواجه بظهره للهدف ويتم ثني الركبتين قليلا وتكون القدمان متوازيتان مع تقدي إحدى القدمين على الأخرى كما تلتفت الرقبة إلى الهدف الموجه إليه الركلة وتثنى الركبة ويرفع الفخذ إلى أعلى.
- تمد الركبة والفخذ في الاتجاه الخلفي لأداء الركلة ويجب مراعاة أن تكون القدم للرجل المؤدية تلامس الركبة للرجل المرتكزة وتؤدي الركلة بأسفل الكعب وباطن القدم الخلفي اليدين بجانب الجسم والقبضتين ملامستين لعظم الحوض بعد أداء الركلة يتم سحب الركبة والفخذ إلى الخلف ويعود وضع الجسم إلى الوضع الأولي.

الافعال المنوعة والتي تستحق عقوبة

- التفادي بإدارة الظهر للمنافس
- السقوط
- الهروب من اللعب
- شد أو مسك أو دفع المنافس
- مهاجمة تحت الحزام

قوانين التايكوندو

قوانتن خاصة بالملعب:

- يكون الملعب مسطحاً مستويًا خاليًا من العوائق ومغطى بالخشب أو أي مادة ناعمة الملمس.
- مساحة الملعب ١٢ في ١٢ متر وتنقسم إلى:
 - منطقة اللعب ويتواجد فيها الحكم واللاعبان ومساحتها ٨ في ٨ متر وتحدد بخط أبيض عرضه ٧,٥ سم.
 - منطقة الأمان ٢ متر من كل جانب.
- الحكام: يقوم بتحكيم مباريات التايكوندو ٦ حكام ٤ قضاة ١ حكم ساحة ، ١ رئيس حكام ، ميقاتي ومسجل .
- شروط خاصة باللاعبين والملابس:

- في حالة المباريات الدولية يجب على اللاعبين أن يكونوا حاصلين على الحزام الأسود ومسجلين لدى الاتحاد الدولي ، كما يجب أن يكون اللاعب حاملًا جنسية البلد التي يمثلها.
- بالنسبة للملابس: يرتدي المتسابقون بدلة التايكوندو (الطوبك) ويجب أن يرتدوا فوقها واقيا لكل من:

١- الصدر (الهوجو) ٣- الساقين

٢- الخصيتين ٤- الساعدين

على أن تكون أدوات الحماية المذكورة مطابقة للوائح والمواصفات.

لمباريات:

زمن المباراة:

حيث تحدد المباراة بثلاث جولات كل منها ثلاث دقائق يفصل بين كل جولة وجولة دقيقة للراحة.

كيفية احتساب النقاط:

تحتسب النقطة عند تسديد ضربة فعالة بالقبضة أو بالقدم بإحدى الطرق الآتية:

- اللكمة المستقيمة بالقبضة في منتصف الجسم
- ركلة ناجحة مسددة في الوجه أو منتصف الجسم (منطقة الهوجو)
- تسديد أي ضربة في أي مكان في الجسم من الأماكن المسموح بها مما يؤدي لسقوط اللاعب الخصم تعتبر نقطة

خصم النقاط:

عندما يرتكب أحد المتسابقين فعلا ممنوعا فعلى الحكم أن يوقف المباراة ويوضح الخطأ

الذي ارتكبه المتسابق ويخصم عليه ، ومن الأفعال الممنوعة :

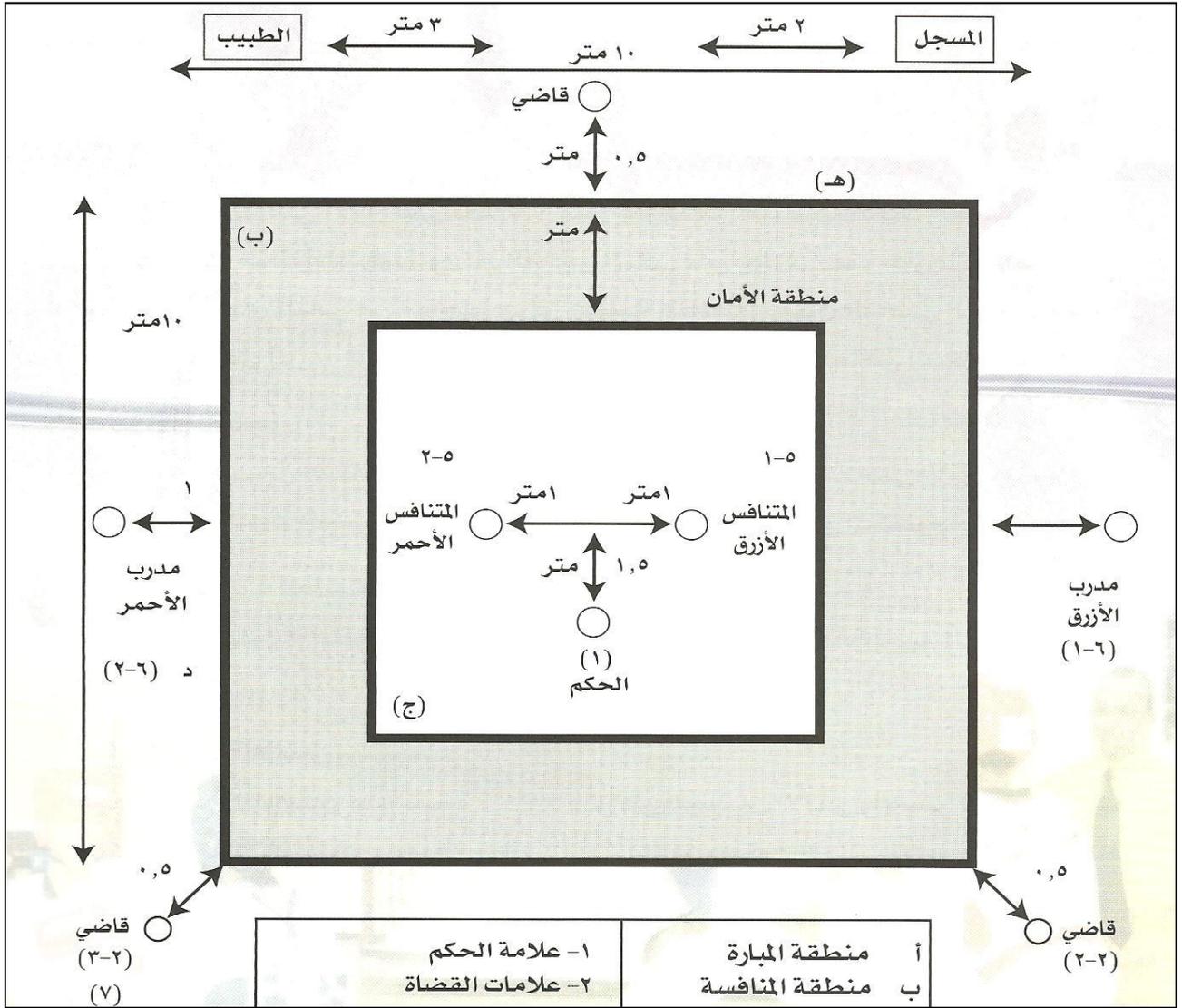
- الهجوم على المنافس بعد سقوطه على الأرض
 - تعمد توجيه لكمة بقبضة اليد على رأس المنافس
 - تعمد الضرب بالرأس في رأس المنافس
 - تعمد توجيه الضربات للمنافس بعد إيقاف المباراة مؤقتا بإعلان الحكم (كاليو)
 - الخروج خارج الملعب هروبا
 - التلطف بألفاظ غير ضرورية من قبل اللاعب أو مدربه
- في حالة حصول اللاعب على خصم ثلاث مرات في جولة واحدة يقوم الحكم بإيقاف المباراة وإعلان هزيمة المتسابق

ث- حساب الفوز:

يحسب الفوز على الأسس الآتية:

- الفوز بالنقاط
- الفوز بالضربة القاضية
- الفوز لخصم النقاط على المنافس
- الفوز لإصابة المنافس وعدم استطاعته مواصلة اللعب
- الفوز لعدم كفاءة المنافس
- الفوز لانسحاب المنافس
- عند قيام مدرب المتسابق بالقاء الفوطا

قياسات ملعب التايكواندو



الكاراتيه هو نظام قتال يستعمل الأيدي والأقدام والركب والمرافق كأسلحة ، وتم تطويرها في جزيرة اوкинаوا ثم تم نقلها إلى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت إلى العالم .

تعتبر الوقفات من أهم العناصر الأساسية التي تتطلبها لعبة لكاراتيه كرياضة استعراضية ذات فنيات عالية ونرى ذلك في فنون الكاتا
انواع الوقفات:

زينكوتسو داتشي { الوقفة الأمامية } :-

يعتبر هذا الوضع من أهم الأوضاع في كاراتيه الشوتوكان فهو من أكثر الأوضاع المستخدمة في الكاتا .

كوكتسو داتشي { الوقفة الخلفية } :

لا يقل هذا الوضع في الأهمية عن الزينكو داتشي ، فيكثر استخدامها في الكاتا والدفاع عن السكين والعصي ، كما يسهل تغيير الوضع إلى أي وضع آخر بكل سهولة ويسر .

كيباداتشي {وقفة الفارس} المتفرشة

هو من أفضل الأوضاع المستخدمة في الضربات الجانبية مثل إمبي أوكي وأوراكن أوكي ويكومي يري . والقتال أمام جدار حيث تؤمن ظهرك لتشكيل هذا الوضع تنحني الركبتين إلى الأمام والقدمين مستقيمتين بحيث تكون الأصابع متجهة إلى الأمام فيكون شكل الوضع كالفارس الذي يمتطي الحصان

الخطوات التعليمية :

- وضع الوقوف باتساع الحوض- تحريك القدم اليسرى باتجاه اليسار والقدم اليمنى باتجاه اليمين بحيث تكون المسافة بينهما أكبر من اتساع الحوض
- ثني الركبة قليلا بحيث يقع الخط العمودي الساقط من الركبة على جانب الاصبع الكبير للقدم من الداخل لكل من الركبتين
- الوزن موزع بالتساوي على القدمين مع ملاحظة عدم ميل الجذع للأمام

أنواع اللكمات :

❖ اوتسوكي (المستقيمة) :- وهي لكمة طويلة ومستقيمة ومباشرة وتبدأ من جانب الخصر وبشكل مستقيم إلى بطن الخصم وهي ضربه قويه ومؤثره وتنفذ بمساواة اليد مع الرجل (ضربه باليد اليمنى تكون القدم اليمنى إلى الأمام) .

الخطوات التعليمية :

- الوقوف مع فتح القبضتين فوق مفصل الفخذين ويكون ظهرا القبضتين متجهين لأسفل
- تمد اليد اليسرى للأمام وللداخل قليلا بشكل مسقيم وتكون مفتوحة وظهرها للأعلى
- تسحب اليد للخلف مع دوران اليد ١٨٠ درجة لتصل القبضة فوق مفصل الفخذ الأيسر مع اتجاه ظهرها للأسفل.
- متابعة سحب قبضة اليد إلى الجانب الأيسر مع اللكم بقبضة اليد اليمنى

❖ جياتيسوكي (اللكمة العكسية) : من الوقفة الامامية في القسمين الاعلى والاسفل من الجسم والراس مرفوع والصدر منتفخ وبارز للأمام مع ال نظر اليد اليمنى ممدودة للأمام وظهر القبضة للأعلى واليد اليسرى مثنية والكوع للخلف فوق مفصل فخذ الايسر وظهر القبضة لاسفل وتكون حركات الايدي عكس حركات الارجل

الصد انواعه :

الصد السفلي (حيدا نبراي)

من الوقفة الامامية اليد اليمنى ممدودة فوق الركبة اليمنى على مسافة ٢٠ سم من الركبة وقبضة اليد الاخرى فوق مفصل الفخذ الايسر ويمكن عمل الصد باليد الاخرى مع تغير الوقفة للجهة الاخرى مع مراعاة ان يكون اتجاه الصدر ٤٥

الصد العلوي (ابي اوكيه)

من الوقفة الامامية الرجل اليسرى وساعد اليد اليمنى الامامية اليسرى فوق الراس قليلا والقبضة للخارج وزاوية مفصل المرفق ٩٠° واليد الاخرى فوق مفصل الفخذ للقدم وظهر القبضة للأسفل

الصد في منطقة الجذع (سوتواوكيه)

من الوقفه الامامية مرجحة الذراع اليمنى وهي مثبته ٩٠° من الجانب الى الامام وللداخل والقبضة مواجهة للوجه وقبضة اليد اليسرى فوق مفصل الفخذ الايسر وظهر القبضة لاسفل

الصد بسيف اليد (شوتواوكيه)

من القفه الخلفية للقدم اليسرى للامام اليد اليسرى امام الجسم مثنية بزاوية ٩٠° ومفتوحة ظهر اليد مواجه اعلى والاصابع مضمومة

الخطوات التعليمية :

- من وضع وقفة (الرجل المفتوحة) للوضع الطبيعي
- البدء بخطوة للخلف بالقدم اليمنى ومد اليد اليمنى في مستوى ارتفاع المعدة ، وراحة اليد للأسفل ... وفي الوقت نفسه توضع اليد اليسرى على شكل (سيف اليد) لتكون بجانب الاذن اليمنى ويكون ظهر اليد متجها للخارج جانبا ويجب أن يكون المرفق الأيسر أمام الجنب الأيسر للصدر.
- ينهي المتدرب الصد بالوقفة الخلفية اليمنى في وضع نصف المواجهة الأمامية وتكون اليد المنى أمام منطقة المعدة وراحة اليد تتجه للأعلى ، كما يكون الذراع الأيسر في وضعه السليم للصد أمام الصدر بزاوية قدرها ٩٠ درجة.
- ترجع القدم اليمنى الى الوضع الطبيعي ويتم الرجوع الى الوضع المذكور في رقم ١).
- يكون القيام بالحركة السابقة على جانب الآخر من الجسم

أهم مناطق الضرب باليد وطرق استخدامها في الكاراتيه
- ظهر قبضة اليد (يوراكن)

- جانب القبضة أو الشاكوش (كن تسوي)
- بالإصبع الأوسط والقبضة مغلقة (ناكاداكا كن)
- بإصبع واحد والقبضة مغلقة (اييون كن)
- بمقدمة الأصابع وهي نصف قبضة وهي مغلقة (هيراكن)

المتنافسون:

- ١- يجب أن يرتدي المتنافسون بدلتا كاراتيه بيضاء ليس بها علامات ولا خطوط أو أشرطة تزيين. ويجوز لبس الشعار الوطني أو علم البلد.
- الوقفات :

الحكام:

- بدلتا زرقاء (جاكيت كحلي بحري) ذات صف واحد من الأزوار بها زرارين فضيي اللون.
- قميص أبيض بأكمام قصيرة.
- ربطة عنق رسمية تلبس بدون دبوس تثبيت.

- ينظرون رمادي فاتح سادة بدون ثنيات للأعلى بالرجل.
- جوارب سادة بلون أزرق غامق أو أسود وحذاء سهل الخلع لاستعماله بساط المباراة.
- يجوز للحكمات والقاضيات لبس ربطات الشعر.
- يجب أن يرتدي الحكام والقضاة الزي الرسمي الذي تحدده لجنة الحكام. ويجب لبس هذا الزي في جميع المنافسات والدورات التدريبية. ويكون الزي الرسمي
- يتكون كل طاقم تحكيم من خمسة قضاة

الزي الرسمي للعبة :

تتكون بدلة بيضاء من جاكيت طويل وينظرون

الملعب :

يجب ان يكون مستوي وخالي من أي عوائق وان يكون مربع الشكل وضلعه ٨ امتار
يقاس من الخارج

انواع مسابقات الكاتا

فردى : رجال وسيدات

جماعى : رجال وسيدات (٣ لاعبين)

ملاحظة :

- بعد انتهاء كلا اللاعبين من أداء الكاتا يقفان بجانب بعضهما على حافة الملعب
دائرة وتنظيم المسابقات :

يتم تنظيم المسابقة من ٣ ادوار :

- ١ - اختيار احسن ١٦ لاعب من الدور الاول
- ٢ - اختيار احسن ٨ لاعب من الدور الثاني
- ٣ - يتم تحديد ترتيب اللاعبين من الدور الثالث

ملاحظه : اذا كان عدد الاعبتن اقل من ١٦ يلغى الدور الاول
لمهارات الكاراتيه



وزارة التربية
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

مذكرة الترقّي الوظيفيّ الإشرافيّة لجميع المراحل التعليميّة (كرة يد) (٢٠١٤م - ٢٠١٥م)

الموجهة الفنيّة العامّة للتربية البدنية / بنات

قانون كرة اليد

الكرة

هي أداة اللعب، وتكون مستديرة استدارة كاملة وكليّة، ومعبأة بالهواء المضغوط، ومكسوة بطبقة مطاطية من الجلد الاصطناعي . وتملأ بالهواء بقدر معين، ويراوح وزنها في مباريات الرجال بين

٤٢٥ جم و٤٧٥ جم، ومحيطها بين ٥٨ سم و٦٠ سم. وفي مباريات السيدات بين ٣٢٥ جم و٤٠٠ جم وزنا، و٥٤ سم و٥٦ سم محيطا، وينبغي ألا تكون مادتها الخارجية لامعة أو ملساء . وأن يجري توفير كرتين اثنتين لكل مباراة، ولا تبدل الكرة بعد بدء اللعب إلا للضرورة القصوى، ولا بد من استعمال الكرة، التي تحمل شعار الاتحاد الدولي لكرة اليد، في البطولات العالمية والمسابقات الدولية.

الملابس

- يرتدي اللاعبون زيا موحدا مكونا من قميص (فانلة) وسروال قصير (شورت)، ويكون لونهم مغايرا للون زي منافسيهم ويرتدي حارس المرمى زيا مميزا عن باقي لاعبي الفريق. وتحمل فانلات اللاعبين الأرقام من ١ إلى ١٢، ويختص حارس المرمى الأساسي بالرقم ١، والاحتياطي بالرقم ١٢، أما باقي اللاعبين فيحمل كل منهم رقما خلاف هذين الرقمين.

الملعب

عبارة عن مساحة مستطيلة مقسم إلى ٥ خطوط :

١- خط المرمى

٢- خط الرمية الجزائية

٣- خط ال ٦ متر

٤- خط ال ٩ متر

٥- خط نص الملعب

- مستطيل الشكل طوله ٤٠ مترا، وعرضه ٢٠ مترا، ويوجد مرمى عند كل طرف، وتمتد الخطوط الجانبية (Side Lines) ، على جانبي طول الملعب، ويوجد خط المنتصف الذي يقسم الملعب إلى قسمين متساويين. ويبلغ عرض كل مرمى ٢ أمتار، وارتفاعه 2 مترين (ويكون لونه مختلفا عن لون أرضية الملعب).

- وتحدد منطقة المرمى بخط، يطلق عليه خط منطقة المرمى (Goal Area Line) ، ويكون على شكل نصف دائرة، على بعد ٦ أمتار من المرمى، ثم خط الرمية الحرة (Free Throw Line)، ويكون متقطع على بعد

٩ متر. كما يوجد خط آخر طوله متر واحد فقط، يسمى "خط رميئة الجزء (Penalty Line) " أو "خط السبعة أمتار"، وخط آخر على بعد ٤ متر من المرمى، يطلق عليه "خط الأربعة أمتار"، ويقف عنده حارس المرمى عند التصدي لضربة الجزاء

- ويعد خط منطقة المرمى ضمن منطقة المرمى، ويكون اللاعب قد دخل هذه المنطقة عندما يلمسها بأي جزء من جسمه، وحين تكون الكرة داخل منطقة المرمى، فإنها تخص حارس المرمى وحده، ولا يسمح لأي لاعب بأن يلمس الكرة، المستقرة أو المتدحرجة على الأرض، داخلها، والتي تكون بحوزة حارس المرمى، في حين يسمح بلمس الكرة داخل المنطقة، عندما تكون في الهواء فقط.

اللاعبون

- يتكون الفريق من ٧ لاعبين (٦ لاعبين وحارس مرمى) داخل الملعب وه لاعبين احتياط ويكون التبديل للاعبين دون قيود ويتم من داخل منطقه التبديل كذلك يتكون الفريق من مدرب وجهاز طبي واداري ومشرف للفريق. وهنا بعض المواد والقواعد.

- لا يمكن أن تبدأ المباراة بفريق له أقل من ٥ لاعبين في الملعب ولكن العدد قد ينقص عن ذلك أثناء اللعب، ولا يؤثر ذلك على سير المباراة وتبديل اللاعبين خلال المباراة غير محدد بعدد. - ينبغي إدراج أسماء اللاعبين الـ ١٢، وجميع الإداريين (٤) على لائحة الفريق قبل بدء المباراة. ويعين إداري واحد مسؤولاً عن الفريق، ولا يحق لغير هذا المسؤول التحدث مع المسجل / الميقاتي / أو الحكمين.

- على رئيس كل فريق أن يضع شريطاً مميزاً، حول الجزء الأعلى من الذراع، عرضه ٤ سم تقريبا، ويكون لون الشريط مغايراً للون قميصه.

- ترتيب اللاعبين، داخل الملعب، على هيئة خط للدفاع، وهو عبارة عن مدافع أيمن (Right Back Court)، ومدافع أيسر (Left Back Court)، ولاعب وسط (Center). وخط هجوم يتكون من جناح أيمن (Right Wing)، وجناح أيسر (Left Wing)، ولاعب الدائرة (Circle Runner)، وحارس المرمى هو الوحيد في الملعب الذي يستطيع أن يمسك الكرة، ويتحرك بها في منطقة المرمى، كما يسمح له بترك منطقة المرمى والتحرك بالكرة في الملعب. - يسمح للاعب برمي الكرة وإيقافها، وضربها، ودفعها بيديه، كما يسمح له باستخدام يديه وذراعيه، ورأسه، وجذعه، وفخذه، وركبتيه وأن يح تفض بالكرة ثلاث ثوانٍ كحد أقصى (قاعدة الثلاث ثوانٍ)، وأن يتحرك بالكرة ثلاث خطوات على الأكثر (قاعدة الثلاث خطوات). - يجب على اللاعبين دائماً الدخول والخروج من الملعب من منطقة التبديل الخاصة بهم، وهذا ينطبق أيضاً على تبديل حارس المرمى.

زمن المباراة

- تقام مباراة كرة اليد من شوطين، مدة كل شوط منهما ٣٠ دقيقة، وبينهما فترة راحة ١٠ دقائق، وذلك في منافسات الرجال والسيدات على حد سواء .
- إذا انتهى الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل، وكان لا بد من فريق فائز في المباراة يلعب وقت إضافي من شوطين، بعد فترة راحة مدتها ٥ دقائق، ومدة كل شوطه ٥ دقائق، من دون فترة راحة بينهما. وإذا استمر التعادل، يكرر الوقت الإضافي مرة أخرى.

التحكيم

- يدير المباراة حكمان متساويان في السلطة، يتبادلان مواقعهما أثناء سير المباراة، بين حكم مرمى وحكم ملعب، ويساعدهما مسجل وميقاتي . ويسبق إطلاق إشارة البداية، إجراء أحد الحكامين القرعة، في وجود رئيسي الفريقين والحكم الثاني.
 - يراقب المسجل ورقم التسجيل، التي تتضمن أسماء اللاعبين، الذين لهم حق الاشتراك في المباراة. ويشارك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين، أو الذين يصلون بعلياء اللعب.
 - الميقاتي يراقب زمن المباراة، وعدد اللاعبين والإداريين على مقاعد البدلاء، واللاعبين الذين يصلون متأخرين بعد بدء اللعب، وخروج البدلاء، ودخول اللاعبين، الذين لا يحق لهم الاشتراك في المباراة، وزمن إيقاف اللاعبين، وهو الذي يوقف المباراة في نهاية الشوط الأول، ويعطى إشارة واضحة عند انتهاء المباراة.
 - يبدأ الحكم (حكم الملعب) المباراة بإطلاق صافرة الإرسال، ويكون الحكم الثاني قد اتخذ مكانه، كحكم ملعب، في نصف الملعب، الذي يؤدي منه رمية الإرسال. ويتحول إلى حكم مرمى عندما يستحوذ الفريق الآخر على الكرة، ويتخذ مكانه عند خط المرمى في نصف ملعبه.
 - يقود المباراة حكمان متعاونان حتى نهاية المباراة، وإذا لم يتمكن أحدهما من مواصلة مهمته، فإن الحكم الآخر يتابع قيادة المباراة بمفرده حتى النهاية
- ويطلق الحكم صافرة في الحالات الآتية:
- * عند أداء رمية الإرسال
 - * عند أداء رمية الجزاء.
 - * عند أداء الرميات المختلفة كافة، وبعد الوقت المستقطع.
 - * عند تسجيل هدف.
- إذا أعطى الحكمان قرارا في أن واحد معا، في حق الفريق المخالف، واختلفا حول نوع العقوبة، فإن عليهما توقيع العقوبة القصوى

الحركات الأساسية في اللعب

• الاستلام

يجرى استلام الكرة باليدين معا، ويفرد الذراع في اتجاه سير الكرة، وتكون الأصابع مفرودة ولكن بارتخاء لتأخذ شكل تكوير الكرة وعندما تلامس الكرة الأصابع، يعمل اللاعب على امتصاص قوتها وسرعتها كتمهيد للتمرير أو التصويب

• التمرير

يعتمد التمرير على توصيل الكرة للزميل، بأقصر طريقة ممكنة، ولذلك يجب أن ينظر الممرر والمستلم إلى بعضهما. ويبدأ التمرير بسحب الكرة للخلف مع ثني الذراع الحاملة للكرة، لتكون في مستوى الرأس، ويمد اللاعب رجله اليسرى أماما منثنية قليلا للارتكاز عليها.

• تنطيط الكرة

- يستخدم تنطيط الكرة في اكتساب مسافة داخل الملعب، من دون خرق قاعدة الثواني الثلاث، أو الخطوات الثلاث

• الحجز

- الحجز هو أن تجد مجال الحركة للمدافع، باستغلال قواعد اللعب بطريقة صحيحة، وبذلك تحرم المنافس من جهده الدفاعي، وتفتح ثغرة للتصويب

• حائط الصد

- صد الكرة من المهارات الدفاعية الأساسية، وهو يعتمد على تشكيل ما يشبه الحائط، سواء بلاعب واحد أو عدة لاعبين، أمام المرمى، لمنع المهاجم من التصويب مع رفع اليدين عاليا.

طرق التصويب

• التصويب من الجري

- يمكن أداء التصويب من الجري، سواء بخطوة ارتكاز يؤديها اللاعب لتغيير اتجاهه، فيخدع المدافع، أو من دون هذه الخطوة، ويصوب فجأة أثناء الجري وهو يشبه، إلى حد كبير، التمرير، ولكن مع أقصى قوة ممكنة، مع الدقة الفائقة، كذلك.

• التصويب بالوثب

- يستخدم التصويب بالوثب للتخلص من الدفاع وتوسيع مجال التصويب، وهو إما أن يكون بالوثب عاليا، أو الوثب أماما.

• التصويب بثني الجذع

- يتغير أسلوب الأداء في التصويب بالوثب، في ضوء موقف الدفاع، فقد يميل اللاعب المصوب إلى أحد الجانبين أثناء الوثب ليتفادى المدافعين

• التصويب بالسقوط والطيران

- يستخدم هذا الأسلوب للتخلص من المدافعين، ولمفاجأة حارس المرمى، والاقتراب أكثر من المرمى، حيث يقفز اللاعب إلى أعلى، وأثناء سقوطه يصوب الكرة على المرمى.

٥- التهديف (Scoring)

- يحتسب الهدف إذا تجاوزت الكرة بكامل محيطها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارض.

- لا يحتسب إذا تجاوزت الكرة بأكملها خط المرمى، وكان أحد الحكام قد أشار لوقف اللعب.

أنواع الرميات

• رمية البداية

وتؤدى عند بداية المباراة، أو عند إحراز هدف وتؤدى من خط منتصف الملعب، ويكون كل فريق في ملعبه، وعلى بعد لا يقل عن ٣ متر من الفريق الذي معه الكرة.

• رمية التماس

• إذا خرجت الكرة بكامل محيطها عن الخط الجانبي، تحتسب رمية تماس على الفريق، الذي لمسها آخر مرة، وتؤخذ الرمية من موضع خروج الكرة، عند خط التماس.

• يستأنف اللعب برمييه جانبيه إذا عبرت الكرة بكامل محيطها خط الجانب أو إذا لمسها مدافع وخرجت خارج خط المرمى دون تسجيل هدف

• تؤدى الرمية الجانبيه دون صافره الحكم سواء كانت كورنر أو رميه تماس) وتؤدى من قبل لاعب من الفريق الذي لم يكن افراده اخر من لمس الكرة.

• تؤدى الرمية الجانبيه من المكان الذي خرجت منه سواء كانت من الحد الجانبي أو الحد الخلفي.

• اللاعب الذي يؤدي الرمية الجانبيه يجب ان يضع احدى قدميه على خط الجانب حتى تترك الكرة يده كما لا يسمح له تنطيط الكرة او وضعها على الارض ولمسها مرة اخرى بل يجب تمريرها للاعب.

• عند تنفيذ الرمية الجانبيه يجب ان يبتعد لاعبين الفريق المنافس مسافة ٣ امتار على الاقل من الرامي ويسمح للاعبين الفريق المدافع باتخاذ اماكنهم على امتداد خط منطقه المرمى حتى لو كانوا على بعد اقل من ٣ امتار من الرامي.

رمية المرمى

• تحتسب رمية المرمى، إذا تجاوزت الكرة بأكملها خط المرمى خارج المرمى، وكان آخر من لمسها مهاجم، أو حارس المرمى المدافع وهي تحتسب أيضا، إذا دخلت الكرة

المرمى مباشرة، من رمية بدايته، أو رمية تماس، أو رمية مرمى ويؤديها حارس المرمى من داخل المنطقة.

- تعطى رميه المرمى اذا عبرت الكره بكامل محيطها خط المرمى خارج المرمى وكان المتسريب في اخراجها الفريق المهاجم (المنافس)
- يجب على حارس المرمى رمي الكره خارج خطه مرماه
- لا يجوز لحارس المرمى ان ياخذ الكره ويدخل فيها منطقه مرماه
- لا يجوز لحارس المرمى بعد ادائه لرميه المرمى ان يلمسها قبل ان تلمس لاعب اخر
- لا يجوز لحارس المرمى الخروج من منطقهه وبحوزته الكره بل يجب تمريرها اولا
- اذا صد حارس المرمى احدى الكرات وخرجت خارج خط المرمى فلا تحسب (كورنر) بل رميه مرمى

• الرمية الركنية

تحتسب الرمية الركنية للمهاجمين، في حالة أن يكون أي مدافع، باستثناء حارس المرمى، هو آخر من لمس الكرة، قبل أن تتعدى خط المرمى، خارج المرمى ويجب أن تؤدي الرمية خلال ثلاث ثوان من صفارة الحكم، من داخل زاوية التقاء خط المرمى بخط التماس في الجانب، الذي خرجت منه الكرة وإذا سجل هدف من هذه الرمية مباشرة، يحتسب هدفا صحيحا.

• رمية الحكم لله الإسقاط "

تستأنف المباراة برمية من الحكم، إذا:

* توقفت المباراة لأن كلا الفريقين يخرق القواعد، في الوقت نفسه

* توقفت المباراة من دون أي خرق للقواعد.

* وقع لاعب، عرضا، فوق الكرة، وأخر اللعب

يجب أن يكون اللاعبون على بعد ثلاثة أمتار، على الأقل، من الحكم، قبل أن تلمس الكرة الأرض، على ألا يكون أحد المهاجمين ملامسا أو متجاوزا لخط الرمية الحرة.

• الرمية الحرة

- تحتسب الرمية الحرة، في حالة دخول الملعب، أو الخروج منه، بطريقة مخالفة للقانون، أو أداء رمية التماس بطريقة غير قانونية، أو حدوث مخالفات من قبل اللاعبين داخل الملعب، أو تعمد جعل الكرة خارج الملعب.

- يمكن أن تؤخذ الرمية الحرة مباشرة، من مكان المخالفة، من دون أن يصفر الحكم. وإذا تأخر أخذ الرمية الحرة، فعلى الحكم أن يطلق صفارته، وعندئذ تؤخذ الرمية خلال ثلاث ثوان، وإلا احتسبت رمية حرة للفريق الآخر ويمكن تسجيل هدف مباشرة من الرمية الحرة.

تحتسب الرمية الحرة في الحالات الآتية:

- ١- التبديل الخاطيء
- ٢- مخالقات حارس المرمى لقواعد اللعب
- ٣- لعب الكرة بشكل غير صحيح
- ٤- مخالقات لاعبي الفريق المدافع لقواعد الدفاع
- ٥- تعمد لعب الكرة عبر خط المرمى او خط الجانب
- ٦- اللعب السليخ هو اللعب الذي يهدف لاضاعه الوقت فقط
- ٧- مخالفه القواعد في الدخول على المنافس
- ٨- خطأ في رميه الارسال
- ٩- مخالفه قواعد اللعب في الرمية الجانييه ورميه المرمى والرميه الحرة والرميه الجزائيه ورميه الحكم
- ١٠- عند ايقاف اللعب دون وجود المخالفه
- ١١- الخطا الجسيم
- ١٢- السلوك الغير رياضي

• رمية الجزاء وهي تتم على مسافة ٧ أمتار من المرمى (رمية ٧ أمتار)

- يجب على الحكام ايقاف الوقت عندما يتم احتساب رمية ٧ أمتار.
- تؤدي بتصويب الكرة الى المرمى خلال ٣ ثوان بعد صافرة حكم الملعب.
- يجب على اللاعب الذي يؤدي الرمية ألا يلمس أو يعبر خطا أمتار قبل أن تترك الكرة من يده
- بعد أدائها يجب على اللاعب عدم لعب الكرة حتى تلمس حارس المرمى أو المرمى.
- أثناء أدائها لا يسمح لأي لاعب ماعدا الرامي بالتواجد بين خط منطقة المرمى وخط أمتار.
- تحتسب الرمية الجزائية ٧ أمتار في الحالات الآتية :

- ١- تعمد لاعب ارجاع الكرة لحارس مرماه داخل منطقته
- ٢- عندما يدخل الحارس منطقه مرمى وبحوزته الكرة او ياخذها اليه وهو بداخل منطقته
- ٣- عندما يدخل لاعب منطقه مرماه لمنع لاعب الهجوم من تسجيل هدف
- ٨- رميه الارسال:

- ١- يؤدي رميه الارسال الفريق الذي فاز بالقرعه (باختيار الكرة).
- ٢- يجب اتن تؤدي رميه الارسال في بدايه الشوط الثاني من قبل الفريق الاخر
- ٣- تجرى قرعه اخرى بعد انتهاء الوقت الاصلي للمباراه قبل بدايه الوقت الاضافي ويقوم الفريق الفائز بالقرعه باختيار الملعب او الارسال
- ٤- بعد كل هدف يقوم الفريق الذي سجلال هدف عليه برميه الارسال.
- ٥- تؤدي رميه الارسال من وسط الملعب وفي اي اتجاه بعد صافره الحكم وفي خلال ٣ ثواني
- ٦- يجب عند اداء رميه الارسال ان يكون اعضاء الفريق كل في نصف ملعبه وان يبقى لاعبا

الفريق المنافس على بعد مسافه لا تقل عن ٣ امتار من الرامي حتى تترك الكره يده
الدخول على المنافس

يسمح للاعب بالاتي :

- ١- استخدام اليدين او الذراعين لاستحواذ على الكره .
- ٢- لعب الكره بعيدا عن حوزة المنافس يبيد واحده مفتوحه ومن اي اتجاه
- ٣- اعتراض المنافس بالجذع حتى لو لم تكن الكره بحوزته

لا يسمح للاعب بالاتي :

- ١- حجز المنافس بالذراعين او اليدين او الساقين
- ٢- دفع المنافس او اجباره على الدخول لمنطقه المرمى
- ٣- سحب الكره بيد واحده او باليدين او ضربها من يد المنافس
- ٤- استخدام قبضه اليد لابعاد الكره عن المنافس
- ٥- تعمد رمي المنافس بالكره او محاوله عمل حركه خداع خطره بتحريك الكره نحوه
- ٦- تعريض حارس المرمى للخطر.
- ٧- مسك المنافس او تحويطه بذراع واحده او اثنتين او دفعه
- ٨- العجري او الوثب نحو المنافس او ضربه او تعريضه للخطر باي وسيله

تسجيل الاهداف :

تسبب الكره هدف في الحالات الآتيه :

- ١- في حاله تسجيله من رميه جزاء او رميه حره.
- ٢- اذا لمست الكره اثناء تسديدها لحب او حارس الفريق المدافع ودخلت المرمى.
- ٣- اذا خرجت الكره من يد اللاعب قبل ان يعلن الحكم صافرته بانتهاء الوقت ودخلت المرمى
- ٤- اذا سجل الفريق المدافع هدف في مرماه.

الغاء الاهداف :

يلغى الهدف في الحالات الآتيه :

- ١- اذا خرجت الكره من يد الرامي بعد صافره الحكم بانتهاء الوقت ودخلت هدفا.
- ٢- اذا كان اللاعب المهاجم ملامس لخط ال ١٦ امتار اثناء التصويب ودخلت الكره المرمى.
- ٣- اذا عمل المهاجم خطأ هجومي اثناء التصويب ودخلت الكره المرمى.
- ٤- اذا عمل اللاعب المهاجم اكثر من ٣ خطوات اثناء التصويب ودخلت الكره المرمى.

قواعد عامه :

- ١- يجوز لكل فريق اخذ وقتين مستقطعين في المباراه مده كل وقت ٣ ثانيه .
- ٢- اللاعب الذي يرتكب خطأ يعاقب بايقافه دقيقتين واذا اخذ ايقاف للمرة الثالثه يطرد من الملعب .
- ٣- اللاعب الذي يرتكب خطأ جسيم او يقوه بالفاظ على الحكم او يعتدي عليه او احد

اللاعبين يطرد مباشرة من الملعب دون اخذ اي قاف.

٤. تؤدى الرمية الجزائية خلال ٣ ثواني .

٥. يكون هناك وقت اضافي مدته ١٠ دقائق على شوطين واذا انتهى الوقت الاضافي بالتعادل يكون هناك رميات جزاء لحسم المباراة (٥ بلنتيات) لكل فريق واذا استمر التعادل تستمر البلنتيات الى ان تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين.

٦. اذا اخطأ احد لاعبين الاحتياط فانه يحسب خطأ فني على المدرب.

التعديلات في القانون

في اطار حرص لجنة القواعد والقانون بالاتحاد الدولي لكرة اليد لمواكبة التطور الملحوظ للعبة والسعي لمواكبة متطلبات اللعبة ادخلت مؤخرا تعديلات لبعض مواد القانون الدولي للعبة والتي شملت الجوانب التالية

- اذا لزم تنفيذ رمية حرة في نهاية احد شوطي المباراة او الوقت الاضافي لا يسمح بتبديل اي لاعب من الفريقين باستثناء لاعب واحد من الفريق المهاجم.

- ترك باب توقيف اللعب والساعة لقرار حكمي الساحة عندما يجدان ضرورة لإيقافه في حالة احتساب رمية جزائية، ويجوز للميقاتي او المراقب الفني او الاداري اطلاق الصافرة للوقت المستقطع او لأي سبب وتوقيف الوقت بدون الرجوع لحكمي الساحة

- تم اعتماد ١٤ لاعبا بكشوفات لاعبي المباراة بعد نجاح هذه التجربة بدلا عن ١٢ لاعبا، وتم فرض عقوبة الانذار بالبطاقة الصفراء لاداري الفريق الذي يشارك لاعبا غير مسجل في قائمة المباراة مع استبعاد اللاعب بالبطاقة الحمراء

- تم السماح للاعبين بارتداء الخواتم او الاقراط اثناء المباراة، اذا لم تشكل خطورة ويسمح للحارس بلعب الكرة من منطقتة او خارجها اذا دخل اي لاعب مهاجم لمنطقة الستة أمتار وشكل اعاقته للحارس، واذا شكلت الاعاقته خطورة على المنافس رغم بساطتها وافقدت المهاجم السيطرة على توازنه يستبعد المتسبب بالبطاقة الحمراء فورا

- ومن التعديلات ايضا اذا ارتطمت الكرة بسقف الصالة يجب ان يستأنف اللعب برمية جانبية من اقرب مكان حدث فيه الخطأ بعكس السابق كانت الكرة تلعب برمية حرة داخل الملعب ويسمح للاعب الرامي بلمس الكرة مرة ثانية بعد ارتدادها من الحارس المنافس وينطبق هذا على رمية الحارس

- كما سمحت التعديلات الجديدة بفرض العقوبات الانذار والايقاف او الاستبعاد أو الطرد للمخطئ بين شوطي المباراة وفرض عقوبة سوء السلوك مع كتابة تقرير مرفق مع استبعاد اللاعب الذي يتسبب في اضاعته فرص واضحة للتسجيل حتى لو كانت في الشوان الاخيرة

المهارات الأساسية في كرة اليد

تنقسم المهارات الأساسية في كرة اليد الى مهارات هجومية ومهارات دفاعية.

المهارات الهجومية :

- الاستقبال
- التمرير
- التنطيط
- التصويب
- الخداع

المهارات الدفاعية :

- وضع الاستعداد
- تحركات المدافع
- قطع وتشتيت الكرة
- إعاقة التصويب
- الدفاع ضد تنطيط الكرة

أولا المهارات الهجومية

١- استقبال الكرة :

ويشتمل استقبال الكرة ما يلي :

- أ- استقبال الكرة باليدين . ج- كتم الكرة
- ب- استقبال الكرة باليد الواحدة د-التقاط الكرة

٢- التمرير :

إن التمرير يسهم في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف وتدل التمريرات السريعة الصحيحة على مستوى الفريق وهناك عدة أنواع للتمرير، ويمكننا تقسيمها من حيث طرق أدائها الى قسمين:

- أ- التمرير بيد واحدة .
- ب- التمرير باليدين .

انواع التميريرات :

التميريرة الكرباجية :

وهي تعتبر من أهم التميريرات وأكثرها استخداما حيث تستخدم للتميرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف وهي تؤدي من :

- التميريرة الكرباجية من الارتكاز .
- التميريرة الكرباجية من الحركة .

التميريرة الصدرية :

تستخدم التميريرة الصدرية للتميرير السريع عند استقبال الكرة في مستوى الصدر .

التميريرة البندولية :

ويقتصر استخدام التميريرات البندولية على المسافات القصيرة :-

التميريرة البندولية للجانب : تستخدم لفتح ثغره بين المدافعات وتتميز بالسرعة والدقة والمفاجئة وهي أكثر الطرق استخداما في المباريات .

• التميريرة البندولية للأمام : تستخدم عندما تكون الكرة في مستوى الحوض والتميرير للخلف ثم للأمام .

• التميريرة البندولية مع الجري ثم التصويب : تستخدم لمفاجئة الخصم بأداء تميريرات قصيرة وسريعه للوصول الى الهدف بأسرع ما يمكن ثم التصويب .

التميريرة المرتدة :

وهي تستخدم لتفادي قطع التميريرة من قبل خصم يقف بين المرر وزميله المستلم

التنطيط

إن مهارة التنطيط مهارة أساسية في كرة اليد لما لها من أهمية في التحكم بالكرة والسيطرة عليها واتخاذ المكان المناسب بين الفريق ، وإغلاق الثغرات أمام المهاجمين الزملاء .

ويستخدم التنطيط لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى بهدف تسجيل هدف في مرماه .

أنواع التنطيط :-

- التنطيط المستمر للأمام والسيطرة : يستخدم لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بالمرمى ، ويراعي توافق التنطيط مع الجري .
- التنطيط مع تبادل اليدين والمحاوره : يستخدم للمرور من المدافع واستغلال التنطيط لكسب مسافة للوصول للمرمى .

التصويب

يعتبر التصويب رغم تعدد أنواعه له غرض واحد وواضح وهو إصابة المرمى بطريقتا قانونية حيث تتعدد أنواع التصويب خلال المباراة ويتوقف نجاح احراز الأهداف في مرمى المنافس على اختيار أفضل أنواع التصويب الذي يتناسب مع التشكيل الدفاعي للفريق المنافس والتشكيل الهجومي للفريق ، وكذلك على المكان الذي يؤدي اللاعب منه التصويب .

ومن أهم أنواع التصويب ما يلي :

- ١ - التصويبة من فوق الكتف .
 - ٢ - التصويب من الوثب .
 - ٣ - التصويب من الخلف .
 - ٤ - التصويب من السقوط .
 - ٥ - التصويب من الدوران .
 - ٦ - التصويب من الطيران .
- ١ - التصويب من فوق الكتف : وهي أنسب أنواع التصويب وأكثرها شيوعا حيث تمتاز بالقوة ودقة التوجيه وتسمح بعملية الخداع والمحاورة في جميع المستويات ومن أنواعها : أ - التصويبة الكرياجية من مستوى الرأس .
- التصويبة الكرياجية من مستوى الحوض .
 - التصويبة الكرياجية مع ثني الجذع جانبا .

التصويب من الوثب :

ويستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من مدافع قريب أو للإقتراب من مرمى الفريق المضاد .

والتصويب من الوثب يمكن أن يكون من الوثب أماما ويمكن أن يكون من الوثب عاليا وهذا يحدده المكان الذي يقف فيه المدافع بالنسبة للاعب المصوب

- التصويب بالوثب العالي .
- التصويب بالوثب الطويل .

التصويب من الخلف :

ويستخدم لخداع حارس المرمى أو للتخلص من مراقبة مدافع قريب ، ويمكن أن يؤدي بيد واحدة أو باليدين معا ، كما يمكن أن يؤدي في جميع المستويات من فوق الرأس حتى الركبة.

التصويب من السقوط :

وهو من أحسن أنواع التصويب اذا ما اتقن بطريقة صحيحة ، ويستخدم هذا النوع من التصويب اثناء اداء رمية الجزاء (م٧) كما يستخدم عند التصويب من حدود منطقة المرمى سواء من الوسط أو من الجانبين.

التصويب من الطيران :

ويستخدم غالبا في نفس الظروف التي يستخدم فيها التصويب من السقوط ، كما يمكن ان يؤدي هذا النوع من التصويب عند وجود كرة في الهواء على حدود منطقة المرمى أو داخلها ، فيطير اللاعب في الهواء ويضربها بقبضة اليد باتجاه المرمى

التصويب من الدوران :

ويستخدم للقيام بعملية خداع حارس المرمى عن طريق اخفاء اتجاه التصويب وتؤدي خطوات الدوران كما في خطوات رمي القرص بحيث تتبدل قدم الارتكاز اثناء التحرك باتجاه المرمى ويستخدم فيه التصويب من الكتف أو من الخلف. كما يمكن أن يؤدي من السقوط الخلفي والدوران في اخر لحظة لاداء التصويب الأمامي من الكتف قبل السقوط والاستناد على الأرض

الخداع

لا يقلل الخداع أهمية عن المهارات الأخرى بل يعتبر من أهمها ، فعدم اتقان الخداع يقلل من فعالية للمهارات الأخرى.

وللخداع طرق عديدة يجب على اللاعب اتقانها حتى يستطيع استعمالها في المكان والوقت المناسب.

ويتم الخداع عندما يكون اللاعب مراقبا عن قرب من قبل لاعب مضاد بحيث يقوم بحركة ما تجذب انتباه الخصم ويهيء نفسه للدفاع ضدها فيتبعها بحركة أخرى سريعة في الاتجاه المطلوب.

ويمكن تقسيم طرق الخداع الى :

١- خداع بدون كرة .

٢- خداع بالكرة.

المهارات الدفاعية الأساسية للاعب المدافع

يصبح اللاعب مدافعا عندما يستحوذ الفريق المنافس على الكرة وبذلك يبدأ اللاعب المدافع في محاولة منع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه بالطرق المشروعة ويعتبر نجاح المدافع الفردي في اداء مهمته اساس نجاح الدفاع الجماعي او دفاع الفريق.

المهارات الدفاعية الأساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة:-

تتضمن هذه المهارات ما يلي:-

١- التحركات الدفاعية. ٢- التوقف.

٣- حجز المهاجم. ٤- تفادي الحجز.

المهارات الدفاعية الأساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:-

تتضمن هذه المهارات ما يلي:-

١- إعاقة التمريرات. ٢- إعاقة التصويبات. ٣- التصدي
للمرواغة (الخداع). ٤- الدفاع ضد تنطيط الكرة. ٥- الدفاع ضد

حركة المتابعة بعد الحجز.

المهارات الأساسية للاعب المدافع هي :

اولا: وقفة الاستعداد للدفاع :

تتميز الوقفة الدفاعية بالقدرة على التحرك لمختلف الاتجاهات دون تقاطع القدمين

مع حرية حركة الذراعين.

لا يسمح للمدافعه :-

• سحب او ضرب الكرة من يد المنافسته.

• دفع المنافسته بعيدا بالذراعين ، اليدين ، الساقين

• دخول منطقة المرمى بغرض الدفاع.

يسمح للمدافعه :-

• استخدام اليدين والذراعين لصد الكرة والاستحواذ عليها

• استخدام اليد المفتوحة للعب الكرة من المنافسته وفي أي اتجاه.

• الدخول على المنافسته عند مواجهتها وذلك بثني الذراعين للتحكم بها ومتابعتها

ثانيا : التحركات الدفاعية :-

هي عبارة عن تحركات هادفة يؤديها المدافع بخطوات قصيرة وسريعة بهدف منع

اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساهم في تنفيذ العمل الهجومي له

والتصور الخططي لفريقه حيث يتخذ المدافع وضع يمكنه من التحرك بسهولة واتزان وسرعة تمكنه من قطع الخط الوهمي الذي يصل بين المهاجم ومرمي اللاعب المدافع.

التحرك للامام :-

يتم التحرك للامام لمهاجمة المنافس قبل لحظة شروعة لاستلام الكرة او تغطية المهاجم القاطع او المتحرك في اتجاه خط سير الكرة لقفها او لتشتيتها مع مراعاة ان يتم تحرك المدافع بالشكل الذي يضمن معه عدم الاصطدام بالمهاجم لحظة المهاجمه

التحرك الجانبي :-

يتم التحرك الجانبي في شكل زحزحه عند متابعة المنافس من مسافات دفاعية مناسبة تمكنه من مهاجمته عند استحوافه علي الكرة وكذا في حالة التسليم والتسلم للمنافسين ويتحول هذا التزحزح الحذر الي سريع عندما يتطلب الموقف سد ثغرة دفاعية بجانب المدافع خالية من الدفاع او الرقابة او عند تغطية مهاجم متواجد علي الدائرة دون رقابة.

التحرك للخلف :-

يتم التحرك للخلف بغرض احتلال للدافع لمركزه الدفاعي بعد قيامه بعملية المهاجمة لمنافس مستحوذ علي الكرة في منطقة الهجوم الخلفية او تغطية المهاجم متواجد علي الدائرة خلف المدافع وكذلك عند التتهقر اثناء مراقبة مهاجم يقوم بعملية القطع للامام كما في حالة المتابعة بعد الحجز

ثالثا: المراقبة :-

تعتبر احدي المهارات الاساسية للدفاع وفيها يقوم المدافع بمراقبة منافسه في منطقتة اللعب متخذاً وضع الاستعداد الدفاعي دائما في المكان المخصص له بحيث يكون اقرب الي مرماه من المهاجم اي يقوم المدافع بالوقوف بين المرمي والمهاجم ولا يقترب منه اطلاقا بالجري السريع بل بخطوات قصيرة وسريعة وحذره حتي لا يمنح المهاجم فرصة تخطية وتقييد انطلاقاته ومناورات الهجومية.

رابعا: المكافحة :-

هو ان ينقض المدافع بسرعة نحو الجسم المهاجم لمقابلته والالتصاق به ومنعه من تطوير حركته كمبدأ أخير من العلاج قبل أداء عمل معين سواء كان هذا العمل و التميرير أو التصويب بالارتكاز أو الارتقاء للتصويب بالوثب أو القيام بالمراوغه الخداع

خامسا: التغطية :-

هي عملية تأمين المدافع للزميل المتقدم للمقابلة لا احتمال نجاح المهاجم في الخداع المدافع اثناء هذه المقابلة والافلات منه وبالتالي يجب ان يكون هناك خط دفاعي ثاني لتأمين المدافع للزميل حتى لا يترتب علي ذلك حدوث ثغرة في الدفاع ولحماية

تلك الشغرة يقوم أقرب اللاعبين بأخذ خطوات جانبيه لتضييق المسافة البينية ومنع اي لاعب يحاول الاختراق.

سادسا : حائط الصد الدفاعي (الدفاع ضد التصويب) :-

تكمن أهمية حائط الصد الدفاعي في وجود أنواع عديدة للتصويبات من خارج الـ ٩م كالتصويب بالوثب أو من الثبات بمستوياته المختلفة أعلى الرأس - من مستوى الكتف - من مستوى الحوض) ويعتبر التوقيت الصحيح وسرعة الحركة من العوامل التي تؤدي للتوقع الصحيح للذراعين والجسم أو الذراعين والرجل لا استخدامها في عملية الصد .

سابعا : الدفاع ضد التنطيط :-

لا يسمح للمدافع بتشتيت الكرة أثناء قيام المهاجم بتنطيطها إلا في لحظة ارتداد الكرة من الأرض وهي اللحظة التي تكون فيها كرة معلقة في الهواء وتعتبر مشتركة بين النافسين والتي يفقد المهاجم السيطرة عليها

ثامنا : التصدي للمراوغة (الخداع) :-

يجب علي المدافع الاندفاع بحذر اتجاه المهاجم وتتوقف اداء مهارة التصدي للخداع بالكرة علي بعد المهاجم من خط منطقة الرمي ففي منطقة التصويب القريبة يتم تركيز المدافع علي جسم المهاجم حيث غالبا ما يتم المهاجم تعديت المدافع بدون اداء مهارة تنطيط الكرة اما في منطقة التصويب البعيدة سيطر الي تنطيط الكرة اثناء عملية التخطي للمدافع لطول المسافة بينه وبين منطقة الرمي ويستطيع المدافع تشتيت الكرة المرتدة من الأرض اثناء تقهقرة للخلف حيث يكون المهاجم مايزال مواجه للمدافع او اجباره علي التميرير

تاسعا : قطع وتشتيت الكرات :-

يعتبر قطع وتشتيت الكرة من المهارات الدفاعية الاساسية ضد تمرير واستقبال الكرة ويجب علي المدافع مراعاة التوقيت السليم عند الخروج لقطع الكرة نظرا لان سوء التوقيت يؤدي الي الفشل في قطع الكرة او تشتيتها وتكون نتيجتها كسب المهاجمين لشغرة دفاعية تسهم في تفوقهم العددي علي المدافعين بالإضافة إلي ذلك يجب علي المدافع سرعة استقبال لكرات المرتدة من منطقة الرمي سواء من الرمي نفسه (القائمين والعارضت) او من حارس الرمي او توجيهها لزميل له تشتيتها في بعض الاحيان قبل وصولها للمنافس لحظة خروجها من منطقة الرمي

عاشرا : التسليم والتسلم :-

تتم عملية التسليم والتسلم للمهاجمين عندما يقوم هاجمان بتغير مكانهما في الملعب وكان المدفغان علي خط وهمي افقي واصل بينهما هنا يجب ان تتم عملية

التسليم والتسليم وذلك بان يقوم كل من المدافعين بملازمة مهاجمه القائم بالجري ومقاومته حتي يتم تسليمه للمدافع المجاور وتسلم مهاجمه

الحادي عشر : التوقف :-

تحتاج التحركات الدفاعية السريعة الي عمليات التوقف حيث يجب ان تتم التوقف بفرملة التحرك الدفاعي وعند التوقف يجب التأكد علي ان هناك قاعدة ارتكاز واقران قوية لان يعقب التوقف التحام مع المهاجم واذا لم يتوفر الاتزان سوف يختل مركز ثقل المدافع وبالتالي يتمكن المهاجم من تحقيق اهدافه .

الثاني عشر : حجز المهاجم :-

يقصد بالحجز هو قيام المدافع بمنع المهاجم من التحرك وذلك باستخدام إعاقة قانونية الجذع لمنعه من القطع أو على الأقل تأخير وصوله للمكان الذي يتم من خلاله تنفيذ العمل الخططي الهجومي الملطف به بذلك إفسال التصور الخططي للفريق ومنعه من تسجيل الأهداف.

الثالث عشر : التخلص من الحجز :-

يقوم اللاعب المدافع بالتخلص من الحجز عندما يقوم أحد المهاجمين بحجزه من خلال إعاقة قانونية اللاعب المدافع بهدف إتاحة الفرصه لزميله المهاجم بالتخلص من المراقبه له والتحرك بحرية حيث يعتبر الحجز أحد التكوينات الأساسية الفعالة لتنفيذ العمل الخططي الهجومي لذلك يجب على المدافع أن يكون يقظا باستمرار لمواجهة الحجز من قبل الفريق المهاجم ، يتم التخلص من الحجز بطريقتين :

الخط الهجومية في كرة اليد

يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته للكرة سواء عقب ت صويب المنافس على الهدف او عند لقف او قطع الكرة ، وكذلك عند مخالفة أحد المنافسين لقواعد اللعبة.

ويتوقف الهجوم أساسا على القدرة الفردية لكل لاعب وعلى مستواه المهاري وعلى طريقة دفاع الخصم ، كما يتوقف على استغلال أخطاء المدافعين مثل عدم تفهمهم لحركاتهم الدفاعية او لقلّة التعاون .

ويجب إتقان اللاعبين لعدد من الخطط الهجومية وتكون مناسبة لإمكانات اللاعبين حتى يمكن مواجهة المواقف المختلفة للدفاع

أنواع الهجوم في كرة اليد :-

أولا الهجوم الخاطف يعتبر الهجوم الخاطف من افضل مراحل الهجوم في كرة اليد الحديثة لأنه يتم انهاء الهجوم من منطقة التصويب القريبة من على حدود منطقة المرمى في غضون بضعة ثوانى ، وبذلك يتاح له فرصة تسجيل الاهداف بسهولة وقوة الأداء للفريق المهاجم في حين يسهم في التأثير السلبى على معنويات المنافس ويبعث فيهم الرعب

مراحل الهجوم الخاطف

- هجوم خاطف فردى بلاعب مهاجم دون مدافع (١ / صفر) .
- الهجوم الخاطف الزوجي بلاعبين مهاجمين ضد مدافع (٢ / ١) .
- هجوم خاطف جماعي او موسع .
- هجوم خاطف في حالة تساوي عدد المهاجمين مع عدد المدافعين
- الهجوم الخاطف لخطا ما قبل التنظيم الدفاعي للمنافس

ثانيا : الهجوم التنظيمي :-

يستخدم هذه الهجوم غالبا عندما لاتسح للفريق المهاجم الفرصة لتنفيذ الهجوم الخاطف وخاصة عند سرعة عودة ال لاعبين لمراكزهم الدفاعية وعندما يعتمد الفريق المهاجم لابطاء اللعب او عند محاولته ادخار مجهود وقوي لاعبيته

التكوينات الاساسية للهجوم التنظيمي :-

١- الاختراق ٢- تغير المراكز ٣- القطع الامامي ٤- الحجز

الاختراق

يتم الاختراق عن طريق الدخول الامامي باقصى سرعة في الثغرة الدفاعية الموجوده بين المدافعين باستخدام التمريرة الودوجه كما في الشكل نموذج لذلك

تغير المراكز

يقصد بها قيام مهاجمين أو اكثر بتغير مكانهما الهجومي بحيث يجرى كل منهما في خط متقاطع مع اتجاه خط متقاطع مع اتجاه جري الاخر من امام المدافعين أو من خلالهم ، لمحاولة احدهما استقبال الكرة للتصويب على المرمى .

القطع الامامى نحو الهدف وهو قوائم احد المهاجمين بالقطع نحو الهدف من بين المدافعين أو من خلفهم وحيانا يكون من امامهم لاستقبال الزميل دون قيامهما بتغير اماكنهما ليقوم بالتصويب من نفس المركز الذى يلعب به .
✚ بعض النماذج للقطع :

✦ الحجز (عمل ستار)

هى محاولة قيام المهاجم بعمل إعاقة قانونية للمدافع لتحرير زميله من مراقبة المنافس له واتاحة الفرصة للاعب بأداء التصويب على المرمى ويجب على اللاعب المهاجم الذى قام بعمل الحجز الا ينتهى دوره عند هذا الحد بل يجب عليه بعد نجاح القيام بالحجز ان يتحرك ليشارك فى عملية الهجوم ، ويفضل دائما ان تتم عملية الحجز باستخدام لاعب بدون كرة .

الطرق الهجومية فى كرة اليد

✦ الخط الخلفى للهجوم

ويكون وقوفهم فى منطقة التصويب البعيدة لملاعب المنافس ويذكر عددهم اولا عند ذكر نوع الهجوم .

✦ الخط الامامى للهجوم

ويكون وقوفهم فى المنطقة القريبة من دائرة مرمى الفريق المنافس ويذكر عددهم بعد ذكر عدد مهاجمين الخط الخلفى لتحديد نوع طريقة الهجوم المستخدمة وهذه (٣ / ٣) ،

(٤ / ٢) ، (٢ / ٤)

ومن اهم هذه الأنواع للهجوم :-

طريقة هجوم (٣ / ٣) :-

تستخدم هذه الطريقة فى حال :-

- وجود ثلاثة لاعبين يتميزون بالتصويب من بعيد من خارج منطقة ال٩ متر بحيث يكون احدهما خلفى ايسر يجيد التصويب بالذراع الأيمن وأخر خلفى ايمن يجيد التصويب بالذراع الايسر ومهاجم خلفى اوسط (صانع العاب) وهو العقل المفكر .
- توافر ثلاث لاعبين يتميزون بالتصويب القريب من على حدود دائرة المرمى ، ويفضل ان يكونا أحدهما جناح ايمن يجيد التصويب بالذراع الايسر ، والاخر جناح ايسر يجيد التصويب بالذراع اليمنى ، ولاعب دائرة

- استخدام المنافس التشكيلات الدفاعية التالية
(صفر ٦) أو (٤/٢) أو (٥/١)

طريقة هجوم (٤ / ٢) :-

وتستخدم هذه الطريقة في حال :-

- توفير لاعبين متميزون بالتصويب البعيد من خارج منطقة ال٩ متر وبحيث يكون احدهما خلفى ايسر جيد التصويب بالذراع اليمنى، واخر خلفى ايمن جيد التصويب بالذراع اليسرى.
- توافر اربعة لاعبين يتميزون بالتصويب القريب من على حدود منطقة الرمي
- استخدام المنافس التشكيل الدفاعي (صفر ٦).

ولكن يعيب هذه الطريقة سهولة نجاح الهجوم الخاطف في حالة سرعة حيازة الفرق المنافس للكرة لان التغطية بالمهاجمين الخلفيين غالبا ما تقل عددا بالنسبة لانطلاق بعض المنافسين

الخط الدفاعية في كرة اليد

وتنقسم خطط الفريق الدفاعية في كرة اليد الي :-

- التشكيلات الدفاعية لطريقة دفاع المنطقة :

وهي التنظيم الأساسي الذي يتخذة الفريق خلال الدفاع كقاعدة للإنتلاق لأداء التحركات والواجبات الدفاعية لمحاولة إفساد التصور الخططي الهجومي للفريق المنافس ويتوقف التشكيل الدفاعي على مايلي:

١- إمكانيات اللاعبين الفريق المدافع.

٢- التشكيل الهجومي للفريق المنافس.

٣- الأسلوب الهجومي للفريق المنافس سواء الفردي أو الجماعي أو الفريق ككل ويشمل دفاع المنطقة على تشكيلات مختلفة سميت طبقا لعدد اللاعبين الموزعين في وقتهم الأساسية عند منطقتي التصويب البعيدة كأول خط للدفاع ثم منطقة التصويب القريبة وتعتبر الخط الثاني للمدافعين وهي الاقرب لرمي الفريق وهذه التشكيلات هي:

(صفر ٦)، (٥-١)، (٤-٢)، (٣-٣)

✚ تشكيل دفاع المنطقة (صفر-٦):

- يعتبر التشكيل الدفاعي (صفر-٦) من التشكيلات الأساسية للتشكيلات الدفاعية الأخرى لطريقة دفاع المنطقة ويستخدم هذا التشكيل في الحالات التالية

- عندما يكون لدى الفريق المدافع لاعبين يتميزون بالقدرة على أداء التحركات الدفاعية بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة لهاجمة المنافس.
 - عندما يتميز لاعبي الفريق المدافع بطول القامة لتكون لديهم القدرة على صد الكرات المصوية من منطقة التصويب البعيدة.
- ٢- عندما يضم الفريق المهاجم عدد كبير من المهاجمين الذين يتميزون بإتقان التصويب القريب على دائرة المرمى سواء من منطقة الوسط أو من منطقة الجناحين.

التشكيل الأساسي للمدافعتن :

يقف اللاعبون جميعهم على خط واحد في منطقة التصويب القريبة أمام منطقة المرمى أو على بعد من ١:٢م أمام خط منطقة المرمى (ال ٦م) ويجب مراعاة أطول اللاعبين المدافعين في وقتهم الأساسية حيث يقف اللاعبون طوال القامة في المنتصف ثم الأقل طولاً بعدهم حتى مدافعي الجناحين بالنسبة للاعبين الدفاع في الظهيرين تكون تحركاتهم بخطوات قصيرة وسريعة وحذرة وعادة يكون التحرك على شكل مثلث (للامام - للخلف - وللجاناب) وبالنسبة للاعبين الوسط المدافع يجب أن يتميزان بطول القامة مع تميزها بخبراتها الدفاعية والتفاهم والتعاون التام نظراً للقيام بالدفاع عن أخطر مناطق للتصويب من قبل المهاجمين

مميزات التشكيل الدفاعي (صفر - ٦) :

- صعوبة التصويب من على دائرة ٦م وصعوبة المراوغة لأنها تحتاج لمساحة.
 - إجبار المهاجمين على التصويب من خارج منطقة ال ٩م.
 - ممكن تغير هذة الطريقة بسهولة الى الأنواع الأخرى
- عيوب التشكيل الدفاعي (صفر - ٦)
- تعتمد على الخروج للمقابلة مما يعمل على فتح الشفرات
 - عدم فاعليتها ضد التصويب البعيد خارج منطقة ال ٩م.

ب- تشكيل دفاع المنطقة (١ - ٥):

تستخدم هذة الطريقة ضد الفرق التي تتميز بوجود مهاجمين يتميزون بالتصويب على الدائرة ولاعب يتميز بالتصويب البعيد من خارج منطقة ال ٩م أو صانع العاب مميز.

التشكيل الأساسي للمدافعتن :

يتكون هذا التشكيل من خطان للدفاع خط أمامي ويتكون من لاعب واحد فقط في منطقة التصويب البعيدة وخط خلفي يتكون من خمسة لاعبين في منطقة التصويب القريبة.

التحركات الدفاعية :

- بالنسبة للاعب الدفاع المتقدم في الخط الامامي يقوم بملازمة مهاجم معين نظرا لخطورته وتمييزه بالتصويب البعيد أو قطع وتشتيت الكرة التي يتم تمريرها بين مهاجمي الخط الخلفي أو منع وصول الكرة لصانع الالعاب
- بالنسبة للاعب الدفاع في الظهيرين تكون تحركاتهم بخطوات قصيرة وسريعة وحذرة وعادة يكون التحرك على شكل مثلث (للامام - للخلف - وللجانب) فيقوم بالتحرك للأمام لعمل مقابلة دفاعية في حالة إقتراب المهاجم المستحوذ على الكو من خط ال 9 م للمنطقة المحددة له . مع عمل تغطية دفاعية من قبل اللاعبين المجاورين لتأ عن طريق التحرك الجانبي
- أما بالنسبة لاعب الوسط المدافع تكون تحركاته جانبية بين قائمي المرمى ليقوم بمتابعة لاعب الدائرة المهاجم ومنعه من أستقبال الكرات من لاعبي الخط الخلفي للهجوم مع القيام بالتغطية الدفاعية للاعب المتقدم أماما وتسليم وتسلم اللاعبين.

❖ مميزات التشكيل الدفاعي (1 - 5) :

- يمكن الإنتقال بسرعه من الدفاع الى الهجوم عن طريق الهجوم الخاطف
- تؤدي الى صعوبة تنفيذ العمل الخططي من جانب الخصم عندما تكون وظيفة المدافع الامامي منع وصول الكرة لصانع الالعاب

❖ عيوب التشكيل الدفاعي (1 - 5) :

- قد يحدث ثغرات في منطقة وسط المرمى في حال عدم التغطية للاعب المتقدم لمقابلة المهاجم.
- تحتاج لمجهود كبير من اللاعب الامامي لوجود مراحة أمامية كبيرة .

❖ تشكيل دفاع المنطقة (2 - 4) :

- تستخدم هذه الطريقة ضد الفرق التي تتميز بوجود لاعبين مهاجمين يجيدان التصويب البعيد مع عدم فعالية لاعبي الخط الامامي للهجوم التشكيل الأساسي للمدافعين:
- يتكون هذا التشكيل من خطان للدفاع خط أمامي ويتكون من لاعبين في منطقة التصويب البعيدة وخط خلفي يتكون من أربعة لاعبين في منطقة التصويب القريبة.

❖ التحركات الدفاعية للاعبين :

- بالنسبة للاعبين المدافعان المتقدمان في الخط الامامي للدفاع يقوم كل منهما بمراقبة مهاجم معين من الخط الخلفي للهجوم وأحيانا يتطلب الأمر النزول مع المهاجم

القاطع الى دائرة منطقة المرمى وأيضا القيام بالتصدي لتصويباتهم نظرا لخطوتهما وتميزهما بالتصويب البعيد أو قطع وتشتيت الكرة التي يتم تمريرها بين مهاجمي الخط الخلفي.

- بالنسبة لمتوسطي الدفاع في منطقة التصويب القريبة يفضل تميزهم بطول القامة مع تركيزهم على الدفاع الملاصق لمهاجم الدائرة ومقابله صانع ألعاب المهاجم والقيام بالتغطية الدفاعية للاعبين المتقدمين أماما مع تسليم وتسلم المهاجمين في حالة التغير أماكنهم.

- بالنسبة للاعب الجناحين المدافعين يقومون بالدفاع الضاغط لمهاجمي الجناحين مع عدم السماح للمهاجمين بعمل حجز عليهم سواء من الداخل أو الخارج أو القطع على الدائرة.

❖ تشكيل دفاع المنطقة (٣-٣)

- يستخدم هذا التشكيل ضد الفرق المنافسة التي تتميز بوجود ٣ مهاجمين أو أكثر يتميزون بالتصويب البعيد حيث يتميز هذا التشكيل في قدرته على إعاقة ومنع التصويب البعيد.

التشكيل الأساسي للمدافعين:

- يتكون التشكيل الأساسي للمدافعين من خطين خط أماي يتكون من ٣ لاعبين للدفاع ضد التصويبات البعيدة وخط خلفي يتكون من ٣ لاعبين للدفاع ضد التصويبات القريبة

❖ التحركات الدفاعية للاعبين:

- بالنسبة للاعب الأمامي الأوسط يجب ان يتمتع بالقدرة على قطع وتشتيت الكرات والتعاون مع الخط الخلفي للدفاع بالنسبة للمدافعين (٤-٢)

يقومون بالدفاع ضد التصويبات البعيدة مع تعاونهما مع المدافعين (٣-٦)

- بالنسبة لجناحي الدفاع (٥-٧) تكون تحركاتهم على الجانبين على قوس دائرة منطقة المرمى. بالنسبة للاعب الخلفي الأوسط يجب ان يتميز بطول القامة والقدرة على تنظيم وتوجيه العمل الجماعي

☆ تنظيم البطولات الرياضية

مفهوم الحدث الرياضي أو البطولة الرياضية:-

هو عبارة عن نشاط أو مجموعة من الأنشطة تحدث على فترات متباعدة شبه منتظمة، ومن أكثر السمات شيوعا للبطولات والأحداث الرياضية وجود نقطة واضحة ومحددة للبدء والانهاء، ووجود مواعيد وجدول زمنية ثابتة، كما أن عادة ما تتواجد أكثر من منظمة ضمن الحدث أو البطولة، تتميز إحداهم في النهاية على الآخرين، وتتطلب هذه السمات إدارة فعالة وتخطيطا حريصا والكثير من العمل الشاق.

تعريف البطولات والدورات الرياضية:-

- هي سلسلة من المنافسات التي تقام بين مجموعة من الوحدات أفراد كانوا أو جماعات بقصد تحديد الفائزين منهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم
اهمية تنظيم وإدارة البطولات والدورات الرياضية:-
تعتبر المنافسات الرياضية مظهرا من مظاهر الحياة الرياضية، فإنها تقوم لتحقيق أغراض عديدة منها:-

- إظهار مدى تقدم التربية البدنية والرياضة
- تقديم كل ما هو جديد أو مستحدث في هذا المجال بهدف نشر الثقافة الرياضية والوعي الرياضي بين الأفراد والجماعات
- الاحتفال بالمناسبات العامة والأعياد القومية.
- إشباع لكثير من الحاجات الضرورية للشباب
- الترويج لكل المشتركين والمشاهدين

أهداف البطولات الرياضية:-

- التنافس السليم والودي كظاهرة طبيعية في الإنسان
- إشباع حاجة نفسية
- الارتقاء بمستوى الأداء الفني للأفراد والفرق بالاحتكاك والتنافس
- إبراز المستويات المهارية والرقمية للاعبين
- اكتشاف نقاط الضعف في اللاعب أو الفريق وعلى ضوء ذلك يمكن تداركها وإصلاح تلك الأخطاء
- غرس القيم التربوية والعادات الصحية وتحقيق المفاهيم الاجتماعية عند الشباب
- تحديد بطل المجموعة أو الفائز في البطولة.
- الترويج عن المشاهدين والمشاركين
- توطيد العلاقات والتعارف بين المشاركين في البطولة
- حسن قضاء الوقت الحر وقت الفراغ.

تنظيم وإدارة البطولات:-

يختلف تنظيم البطولات الانشطة الرياضية باختلاف نوع النشاط المتنافس فيه ،
بالإضافة الى اشتراك جميع الانشطة الرياضية في بعض خطوات التنظيم والادارة ،
وعند تنظيم البطولات نجد أن التخطيط العلمي المسبق يمنع وقوع الكثير من
المشكلات والعقبات التي تواجه عملية التنفيذ ويبعد المنظم عن العشوائية
والارتجالية في التنظيم . ويجب أن يبدأ التنظيم والاستعداد للبطولات خاصة
الكبيرة مبكرا واتباع الخطوات التالية-

ما يجب مراعاته فى تنظيم البطولات الرياضية: -

- ١ - تحديد موعد ومكان البطولة وابلاغ الفرق المشاركة فى البطولة قبل الموعد المحدد بوقت كاف مع مراعاة عدم تعارض البطولة مع بطولات اخرى
- ٢ - اختيار مدير عام للبطولة وواجباته
- أ - ابلاغ الحكام المختارين قبل البطولة بوقت كافى
- ب - ابلاغ المسجلين المختارين.
- ج - استدعاء طبيب للبطولة طيله مدة اقامتها.
- د - تجهيز كل ما يتعلق بالبطولة من جوائز وميداليات وكؤوس وشهادات تقدير... الخ.

هـ تجهيز بطاقات تسجيل النتائج.

- و - ابلاغ الفرق المشاركة فى البطولة عن التسهيلات المقدمة من حيث مكان المبيت ، التسهيلات الغذائية... الخ.
- اختيار المساعدين للاسهام فى تنظيم وادارة البطولة

• مهارات كرة اليد :

- طريقة الأداء والخطوات التعليمية.....

١- وقفة الاستعداد الهجومية

طريقة الأداء:

- يقف التلميذ بجسم مائل للأمام قليلا
- فتح الرجلين باتساع الحوض وتقدم إحدى الرجلين عن الأخرى
- النظر متجه للخصم أو الكرة .
- الذراعان مفرودان للجانب مع ثني المرفقين وفتح الأصابع بارتخاء.

الخطوات التعليمية

- شرح طريقة الأداء واعطاء نموذج .
- المشي وعند سماع الصفارة اتخاذ الوقفة الصحيحة للاستعداد الهجومى
- تكرار الخطوة السابقة من الجري.
- تحديد الخطوات قبل إعطاء الإشارة (بعد خمس أو ثلاث خطوات مثلا)
- ٢- مسك الكرة بييد واحدة

وهو أول المبادئ الأساسية بكرة اليد فبدونه لا يستطيع التلميذ أداء المهارات

الأساسية كالمحاورة والتصويب والتمرير والاستلام بالطريقة السليمة وغالبا
بكرة اليد مسك الكرة يكون بيد واحدة على عكس كرة السله
طريقة الأداء :

- تنتشر الأصابع جميعها فوق الكرة وللخلف قليلا دون توتر مع الاهتمام
بوجود استناد الكرة على سلاميات الأصابع وراحة اليد لكي يمكن
السيطرة عليها.

* الخطوات التعليمية :

- تأخذ اليد شكل مسك الكرة بدون كرة.
- المشي للأمام لحمل الكرة المستقرة على الارض ومسكها بالطريقة الصحيحة
- التدريب على مسك الكرة بالوضع الصحيح (بجانب الجسم - من امام الجسم)
حتى يشعر التلميذ بالسيطرة التامة على الكرة.

٣ ☆ تمرير الكرة باليدين من مستوى الصدر:

• طريقة الأداء :

تؤدي بدفع الكرة ببساطة ويسر للأمام باتجاه الزميل مع ملاحظة متابعة
الذراع خلف الكرة بعد أداء التمريرة مع اخذ خطوة للأمام باتجاه التمرير مع
نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.
طريقة أداء التمرير بيد واحدة.

تؤدي برفع اليد التي بها الكرة خلفا فوق الكتف إلى ما وراء الإذن بحيث
يكون الذراع زاوية قائمة عند المرفق ثم تدفع الكرة للأمام مع دوران الكتف
وامتداد الذراع أماما متابعه خلف الكرة.

أما بالنسبة لحركة الرجلين فتؤخذ خطوة للخلف عند رفع الكرة فوق
الكتف ثم خطوة للأمام عند أداء التمرير بحيث يندفع الجسم خلف الكرة
ليعطيهما القوة الكافية للوصول للزميل.

٤ سلطان الاستلام باليدين من مستوى الصدر

• طريقة الأداء:

يميل الجسم قليلا باتجاه الكرة وترفع اليدان في مستوى الصدر تتجهان للأمام
وتؤخذ خطوة باتجاه الكرة مع انشاء بسيط بالركبتين ولدى وصول الكرة

تمتد الذراعان أماما لاستقبالهما وتلامس الأصابع فقط دون راحتي اليدين
وتسحب للداخل نحو الصدر مع أخذها للخلف بخطوة لامتناس قوة التمرير.

الخطوات التعليمية للتمرير والاستلام

- رمي ولقف الكرة بعيدا عن الجسم ثم الاستحواذ عليها.
- أداء التمرير والاستلام من وضع الوقوف المواجه للحائط ثم مع الزميل
- أداء التمرير السابق باستخدام حمل مناسب ومن أوضاع مختلفة (وقوف أو جثو) .
- أداء التمرير والاستلام بالمشي ثم بالجري.

٥ ☆ تنطيط الكرة

- من الثبات ومن الحركة

يعتمد التنطيط على الذراع والرسغ والأصابع ويعتبر الجزء الأول من المحاورة.

طريقة الأداء :

ميل الجسم قليلا للأمام مع ثني بسيط بالركبتين بارتخاء ويكون الساعد موازيا للأرض ومن مستوى الحوض والأصابع مرتخية بحيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها مع ملاحظة متابعة الكرة في اتجاهها لأسفل دون ضربها عند ارتدادها ويكون دفع الكرة أمام الجسم والى الخارج قليلا بسلاسة

الخطوات التعليمية :

- التركيز على الوقفة الهجومية الصحيحة.
- التنطيط لمرة واحدة واستلامها بعد ارتدادها من الأرض.
- التنطيط المستمر بيد واحدة.
- تبديل التنطيط باليدين.
- التنطيط مع التركيز على الملعب أو الزميل مع عدم النظر للكرة.
- التنطيط من المشي ثم من الجري البطيء ثم من الجري السريع.

التصويب من مستوى الكتف من الثبات والحركة

يجب على جميع لاعبي كرة اليد اجادة فن التصويب نحو المرمى من الثبات ومن

الجري من الامام ومن الجانيين.

طريقة الاداء:

تنقل اليدان الكرة إلى ارتفاع الكتف تقريبا ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع وتثنى الذراع الرامية من مفصل المرفق بحيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة وتشير راحة اليد الرامية إلى اعلي مع وضع القدم اليمنى أماما ثم يلي ذلك اخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما والعكس بالنسبة للاعب الأيسر ويراعى دوران القدم اليسرى وهي قدم الارتكاز للدخول قليلا مع دوران الجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض ويجب الدوران السريع للجذع وحركة الارتكاز للقدم اليسرى بالإضافة إلى الحركة الكراباجية للذراع مع متابعة القدم اليمنى للحركة وميل اعلي الجذع وتوجيه النظر نحو الكرة.

الخطوات التعليمية :

. مراجعة على التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف من الثبات على الحائط .
. محاولة إصابة أهداف ثابتة (أقماع - كور - زجاجات خشبية) من مسافات مناسبة ٣ م 5 - م ٧ .

. نفس الخطوة السابقة على أهداف مرسومة على الحائط بارتفاعات مناسبة .
. عمل المهارة كاملة على هدف كرة يد .

. أداء المهارة من المشي ٣ خطوات ثم بالجري الخفيف .

. عمل التصويب من الجري ثم اخذ ٣ خطوات للتصويب .

٧ ☆ التمرير بيد واحدة من مستوى الحوض

* طريقة الاداء :

تمسك اليد الكرة وتسحبها إلى الخلف مع امتداد الذراع متأرجحا للخلف ثم للأمام بسرعة كحركة بندول الساعة مع اندفاع الجسم مع الكرة كمتابعة للتمريرة عندما تمر من جانب الجسم مع بقاء القدمين في وضعهما الأصلي إلا أن ثقل الجسم ينتقل إلى القدم الأمامية عند أداء التمرير.

☆ الخطوات التعليمية :

- . تعليم حركة الذراع البندولية بجانب الجسم بدون كرة.
- . نفس الخطوة السابقة باستخدام الكرة ويؤدي التمرير على الحائط.
- . تبادل التمرير والاستلام مع الزميل .
- . اداء التمرير والاستلام من الثبات ثم من المشي ثم الجري.

☆ ٨ استلام الكرة من مستوى منخفض باليدين

* طريقة الأداء :

وضع الاستعداد نفس المذكور في الاستلام من مستوى الصدر إلا أن الذراعان تمتدان لأسفل بمرونة وارتخاء والاستلام يكون تحت الوسط ويتجه الكفين للأمام ومتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما وتؤخذ خطوة للخلف لامتناس قوة التمرير .

أما في حال استلام الكرة المتدحرجة على الأرض فيتم التقاطها بمد الذراعين إلى أسفل مع ثني الركبتين قليلاً وتركيز النظر على الكرة وعند وصول الكرة تلتقط بالأصابع من الأمام للخلف فيما تمتد الركبتان وترفع الكرة إلى مستوى الصدر.

☆ الخطوات التعليمية :

- . رمي الكرة ولقفا من مستويات مختلفة (عال - متوسط - منخفض) من الثبات.
- . نفس الأداء السابق مع المشي ثم بالجري الخفيف.
- . تمرير الكرة واستلامها من مستويات مختلفة بعد ارتدادها من على الأرض لمرة واحدة.
- . استلام الكرة المرتدة من على الحائط من مستوى منخفض والتحرك معها في المكان المناسب للاستلام .
- . العمل الثنائي بتبادل التمرير والاستلام المنخفض.
- . دحرجة الكرة والجري في اتجاهها والتقاطع من على الأرض مع استمرار الجري.

. التقاط الكرة المتدحرجة ثم الوقوف.

التمرير باليدين من فوق الرأس

تستعمل للتمرير السريع عند استقبال الكرة في مستوى اعلي من الرأس وأيضاً عندما يكون المرر طويلاً والمدافع قصيراً.

☆ **طريقة الأداء :**

تمسك الكرة باليدين والذراعان ممتدتان عالياً وتسير الكرة في اتجاه أفقي ولأسفل قليلاً حتى يستلمها الزميل.

الخطوات التعليمية :

- . أداء التمرير بدون استخدام كرة.
- . أداء التمرير على الحائط بالكرة.
- . أداء التمرير والاستقبال فوق مستوى الرأس مع الزميل من الثبات.
- . أداء نفس الخطوة السابقة من المشي ثم الجري.

الخداع بدون كرة :

يهدف إلى أن يتخطى المهاجم مدافعه لاستقبال الكرة والتصويب حيث يتم بعدة طرق هي:-

بتغير سرعة الجري - الخداع البسيط بتغيير الاتجاه - الخداع المركب بالجسم أولاً : بتغيير سرعة الجري

☆ **طريقة الاداء :**

تتغير سرعة الجري من بطيء الى سريع للمروق بجانب كتف المدافع مباشرة.

☆ **ثانياً : الخداع البسيط بتغيير الاتجاه**

☆ **طريقة الأداء :**

يستخدم إذا المدافع وجد صعوبة في استخدام تغير السرعة ويستخدم حين يكون اللاعب قريب من المدافع حيث يميل بأعلى جذعه لجهة اليسار مثلاً ويساعد بتحريك قدمه اليسرى في نفس الاتجاه خطوة قصيرة وفجأة يغير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الجديد للمروق على يسار المدافع

الدفاع المركب بالجسم (مروق المهاجم يمتن المدافع) :

☆ طريقة الأداء :

- يتم بأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها.
- تغيير الثقل على القدم اليمنى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض
- اخذ خطوة بالقدم اليمنى اماما مائلا للجانب الايمن للمدافع وتؤدي فجأة وبسرعة للمروق بجانب كتف المدافع الايمن وليس بعيدا عنه.

☆ الخطوات التعليمية للخداع بدون كرة :

- الجري السريع والوقوف المفاجئ عند سماع الصفارة.
- التغيير في سرعات الجري والتوقف المفاجئ عند الاشارة .
- التغيير في اتجاه الجري المتفاوت في السرعات.
- محاولة التخلص من مراقبة الزميل.
- تعليم كيفية تخطي مدافع سلمي او عائق بطريقة الخداع البسيط بالجسم.
- نفس الخطوة السابقة مع وجود مدافع نصف ايجابي ثم مدافع ايجابي.
- تعليم كيفية تخطي مدافع سلمي او عائق بطريقة الخداع المركب بالجسم.
- نفس الخطوة السابقة مع وجود مدافع نصف ايجابي ثم مدافع ايجابي مع اتخاذ مكان مناسب بالملعب

☆ الدفاع فردا لفرد

☆ طريقة الاداء :

يستمر كل تلميذ مدافع بمراقبة تلميذ مهاجم معين كمنافس شخصي له طوال فترة الدفاع . وذلك بمتابعته سواء اكانت الكرة في حيازته ام لا . وعليه مراعاة عدم خلو التلميذ المهاجم من المراقبة . اما عند حيازة التلميذ المهاجم

للكرة فعلى المدافع محاولة مضايقته وافساد تحركاته الهجومية ومحاولة العمل على حيازة الكرة .

☆ الخطوات التعليمية :

- مراجعة حركات القدمين (تغيير السرعة- تغيير الاتجاه- الجري والوقوف المفاجئ منه)
- مراجعة حركات القدمين بوجود تلميذين معا ومحاولة احدهما التخلص من مراقبة الاخر.
- تؤدى الخطوة السابقة في الملعب كامل ثم تقلص المسافة الى منصف الملعب فقط.
- تؤدى الخطوة السابقة مع محاولة تسليم التلميذ المهاجم للتلميذ المدافع الاخر القريب منه.

☆ ربط التنطيط مع الحركة بالتصويب

ان ربط المهارات الحركية ببعض يعتبر من اهم الاركان في لعبة كرة اليد اذ ان يأخذ الوقت الاطول على مدار فترات التدريب فهو ينال من المعلم الكثير من الجهد والتفكير ولا غنى عنه ويأتي هذا الربط في صورة تطبيقات وتدريبات يطلق عليها التدريبات التطبيقية للمهارات الحركية.

☆ الخطوات التعليمية :

- مراجعة على التنطيط بيد واحدة بالتبادل (من الثبات والحركة
- مراجعة على مهارة التصويب من الثبات والحركة.
- ربط التنطيط بالتصويب (في تدريب مركب) بدون كرة (التصويب بعد اخذ خطوة الارتكاز)
- نفس الخطوة السابقة باستخدام الكرة.
- التطبيق في صورة منافسات.



وزارة التربية
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

مذكرة الترقى الوظائف الإشرافية لجميع المراحل التعليمية (كرة طائرة + كرة ريشة + تنس أرضي) (٢٠١٤م - ٢٠١٥م)

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات

الريشة الطائرة

هي لعبة من ألعاب المضرب تلعب كذلك بواسطة لاعبين متقابلين (اللعبة الفردي) أو زوجين متقابلين من اللاعبين (اللعبة الزوجي) ، اللذان يأخذوا المواقع في النصفين المتقابلين للملعب المستطيل الشكل المقسوم بواسطة الشبكة.

يسجل اللاعبون النقاط من خلال ضرب الريشة بواسطة مضاربهم التي تعبر فوق الريشة وتسقط في منتصف ملعب منافسيهم. ينتهي التداول عندما تصدم الريشة بالأرض ، والريشة يمكن أن تضرب لمرة من كل جانب قبل عبورها فوق الشبكة. الريشة عبارة عن قذيفة مكسوة بالريش وهذه الصفة الديناميكية الفريدة تسبب بطيرانها بشكل مختلف عن الكرات المستخدمة في غالبية ألعاب المضرب ، وبشكل خاص ، فان الريش يخلق إعاقة أو إبطاء بشكل عالي كثيرا ، وبسبب ذلك فان الريشة تبطأ أكثر بالسرعة من الكرة. وبسبب أن طيران الريشة يؤثر بقوة من خلال الرياح ، منافسات الريشة الطائرة دائما تلعب في الداخل . والريشة الطائرة تلعب كذلك في الخارج كنشاط ترفيهي غير مقصود ، وفي غالبية الحالات كلعبة حدائق أو شواطئ. الريشة الطائرة رياضة اولمبية من خلال خمسة أنظمة للمنافسات : فردي الرجال والسيدات ، زوجي الرجال والسيدات ، والزوجي المختلط ، في كل زوج رجل وسيدة . وفي المستوى العالي للعب ، الرياضة تتطلب توافق ممتاز : اللاعب يتطلب تحمل هوائي ، وقوة وسرعة . وهي رياضة فنية تتطلب تنسيق جيد لليد والعين ، وتطوير لمهارات المضرب المعقدة المتطورة.

المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة :

القبض على المضرب : Grip

القبضة الأمامية :

- يتم استخدام هذه القبضة لضرب الطلقات التي هي على الجانب.
- يجب ان يكون وجهك مضرب عمودي على الأرض.
- ضع اليد على المقبض كما لو كنت تصافح.



القبضة الخلفية :

يتم استخدام هذه القبضة لضرب الطلقات التي هي على الجانب خلفية من جسمك

الإرسال :- Serve

ويشكل المفتاح الأول لبداية اللعب ، كضربة تستخدم لوضع الريشة في اللعب عند بداية كل تبادل للضربات ، بحيث ترسل إلى المكان الذي من الصعب على الخصم إرجاعه بقوة أو إحراز نقطة منه مباشرة ، ويعد الإرسال من المهارات المغلقة التي يكون فيها اللاعب بكامل تحكمه وسيطرته على الأداء.

وهناك أنواع متعددة وأشكال مختلفة للإرسال وما يجمعها إنها تخضع جميعها لقانون اللعبة وخاصة إرسال الريشة وضربها من تحت مستوى الخصر . فهناك الإرسال العالي ، المنخفض ، السريع بخفتة (Flick) ، السريع المستقيم بقوة (Drive) ، والإرسال على شكل ضرب الريشة بجانبها مما يجعلها تنحرف لليمين أو اليسار (Sliced) ويمكن تأديتها يكما الوجهين للمضرب .

وبشكل عام هناك نوعان أساسيان للإرسال هما :

الإرسال العالي الطويل : The Long light serve

وينفذ في الغالب بالوجه الأمامي للمضرب ، ويستخدم بشكل كبير في اللعب الفردي بحيث ترسل الريشة لتطير إلى أعلى وأعمق مستوى ممكن للحدود الخلفية لملاعب الخصم لإجبار المنافس على الرجوع الوراء وأضعاف هجومه ، إذ يتخذ المرسل وضعيته الإرسال بوقفه على بعد ثلاث أقدام من خط الإرسال الأمامي وقريبا من خط الوسط ، ويضرب الريشة لتطير بمسار عال ويقدر كاف يمكن الريشة من الهبوط ببطء فوق اللاعب المستقبل وإتاحة المجال للمرسل للعودة لقاعدة اللعب (مركز الملعب) ، كما إنها قد تسبب للمستقبل سوء تقدير توقيت للضرب والشكل يوض ح مسار الريشة في الإرسال العالي الطويل .

الإرسال القصير : The Short Low Serve

ويكون أما بالوجه الأمامي للمضرب أو الخلفي منه وهو الأساس والأكثر استعمالا والأفضل في السيطرة على الريشة للأعلى ، ويتخذ المرسل وضعيته الإرسال بوقفه خلف خط الإرسال الأمامي مباشرة وقريبا من الخط الوسطي مستخدما القبضة الخلفية للمضرب ويتم التركيز على حافة الشبكة العليا حتى يكون الإرسال أوطأ ارتفاعا قدر الامكان ، ولتسقط الريشة في ساحة الخصم عند خط الإرسال الأمامي .

الخطوات التعليمية

- ≈ التدريب على الحركة السريعة في الملعب دون أداء ضربات الإرسال .
- ≈ التحرك في اتجاهات مختلفة والعودة للوضع الأصلي للعب وأداء الإرسال.
- ≈ تأدية الإرسال من مكانه الصحيح وأخذ المراكز الصحيحة لعملية الاستقبال.
- ≈ تحديد مربعات ودوائر لإسقاط الريشة الطائرة بها عند أداء ضربات الإرسال.
- ≈ تبادل اللعب في الملعب على أن يقوم كل لاعب بواجباته الأساسية .
- ≈ على اللاعب المرسل عدم تغيير منطقة الإرسال الخاصة حتى يكسب نقطة.
- ≈ أداء حركة الضرب بدون الكرة .
- ≈ مسك المتعلم للريشة بالشكل الصحيح .
- ≈ إسقاط الريشة بحيث تقابل السطح الداخلي لرأس المضرب، وذلك بعد الأرجحة خلفا وعودة المضرب للأمام.
- ≈ توجيه ضربة الإرسال إلى الحائط على بعد ٤م .
- ≈ أداء الإرسال في المنطقة الصحيحة من الجهة اليمنى للطالب المرسل إلى الجهة اليمنى للطالب المستقبل .

الضربات :

الضربة الأمامية : Forehand Shot

وهي المهارة الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة ، وأكثرها استعمالا في الملعب والتدريب وتؤدي بطرائق عديدة (مستقيمة ، متقاطعة ، منخفضة ، عالية) .

والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب ردا على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب (غير الأعسر) ، ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية ، فعندما تكون منخفضة تكون ردا على ضربات الشريكة القادمة من الخصم ، أما عندما تكون متوسطة الارتفاع أو بالوضع الطبيعي للجسم فإنها تكون ردا على الضربات العائدة للساحة الخلفية من الملعب .

وتضرب من أعلى نقطة ممكنة وهي بعيدة عن الجسم وتوجه إلى جوانب الملعب وبارتفاع كاف بحيث تبتعد عن الشبكة إلى ساحة اللعب الخلفية .

ب - الضربة الخلفية : Backhand Shot

وهي المهارات الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة أيضا ، وكما في الضربة الأمامية فهي تؤدي بطرائق وأشكال عديدة حسب مواقف اللعب المطلوبة (مستقيمة ، متقاطعة ، عالية) ، ويجب التدريب على كل الضربات معا للأهمية المتساوية لها .

وتؤدي الضربة الخلفية بالوجه الخلفي للمضرب ردا على الريشة القادمة في اتجاه اليسار من جسم اللاعب على الأغلب (غير الأيسر) ، ويكون هدفها كما ورد في الضربة الأمامية تماما .

ج - الضربة الساحقة : Smash Shot

ويقصد بها توجيه الريشة بضربها بقوة وبشكل حاد نحو الأسفل ، وهي المهارة الهجومية الرئيسية في لعبة الريشة الطائرة .

قانون الريشة الطائرة :

- ١- الملعب وتجهيزات الملعب
- ٢- الريشة
- ٣- فحص سرعة الريشة
- ٤- المضرب
- ٥- التجهيزات المعترف بها
- ٦- القرعة
- ٧- نظام التسجيل
- ٨- تبديل نصفي الملعب
- ٩- الإرسال
- ١٠- اللعب الفردي
- ١١- اللعب الزوجي
- ١٢- أغلاط منطقة الإرسال
- ١٣- الأخطاء
- ١٤- الإعادة
- ١٥- الريشة المتوقفة
- ١٦- استمرارية اللعب

١٧- العقوبات

١٨- سوء السلوك (التصرف)

١٩- الإداريون والأحكام

أولاً : الملعب وتجهيزات الملعب :

- يجب أن يكون الملعب مسطح ومستطيل الشكل وتحدد جميع خطوط الملعب بخطوط سمكها (٤ سم) .
- ابعاد الملعب الفردي : الطول (١٣,٤٠) م . والعرض (٥,١٨) امتار .
- ابعاد الملعب الزوجي : الطول (١٣,٤٠) م . والعرض (٦,١٠) امتار .
- ويسمي خطا الطول بالحدين الجانبيين ، وخطا العرض بخطي الحد الخلفي .
- يجب أن يكون ارتفاع القوائم عن سطح الملعب ١,٥٥ متر .
- القوائم يجب أن توضع على الخط الجانبي للملعب فردي أو زوجي .
- يجب أن يكون عرض الشبكة ٧٦٠ ملم . ولا يتجاوز ٦,١٠ متر في الطول .
- يجب أن يكون الجزء العلوي من الشبكة محاط بشريط ابيض مزدوج .

ثانيا : الريشة :

يجب ان تحتوي الريشة علي ١٦ ريشة مثبتة بالقاعدة الفلينية او المطاطية مغطاة بطبقة رقيقة من الجلد .

الريش يجب أن يثبت باحكام بواسطة خيط أو أي مادة مناسبة .

ثالثا : المضرب :

ويتكون من الأجزاء الرئيسية :

المقبض : هو الجزء من المضرب المعتمد لمسك المضرب من قبل اللاعب .

منطقة الأوتار : هي الجزء من المضرب الذي يعتمده اللاعب لضرب الريشة .

الرأس : يحيط بمنطقة الأوتار .

الساق : يصل بين المقبض والرأس .

رابعا : القرعة

قبل البدء باللعب ، القرعة يجب أن تجرى والجانب الراجح للقرعة يجب أن يختار الإرسال أو الاستقبال أولاً .

لبداية اللعب في أي جانب من الملعب أو الآخر .

خامسا : نظام التسجيل

- المباراة تتكون من أفضل ثلاثة أشواط .
- الشوط سوف يربح من الجانب الذي يصل للنقطة ٢١ أولا .
- الجانب الذي يكسب التداول سوف تضاف نقطة لنتيجته . ويكسب الجانب التداول إذا الجانب المضاد ارتكب خطأ أو أن الريشة تتوقف عن اللعب بسبب لمس سطح الملعب في داخل ملعب الخصم .
- إذا وصل مجموع النقاط المحرزة ٢٠ الجميع ، الجانب الذي يربح نقطتين زيادة أولا ، سوف يكسب ذلك الشوط .
- إذا وصل مجموع النقاط المحرزة ٢٩ الجميع ، الجانب الذي تصل نتيجته النقطة ٣٠ سوف يكسب ذلك الشوط .
- الجانب الرابع للشوط سوف يرسل أولا في الشوط التالي .

سادسا : تبديل النهايات (نصفي الملعب)

- يجب على اللاعبين تبديل النهايات (نصفي الملعب) .
- في نهاية الشوط الأول .
- في نهاية الشوط الثاني . إذا كان هناك شروط ثالث .
- في الشوط الثالث عندما يصل جانب أولا للنقطة ١١ .

سابعا الإرسال :

في الإرسال الصحيح :

- يجب على الجانبين عدم التأخير العمدي في تنفيذ الإرسال عندما يكون المرسل والمستقبل جاهزين للإرسال ، وعند إتمام الحركة الخلفية لرأس مضرب اللاعب . أي تأخير في بداية الإرسال (القانون ٢,٩) يجب أن يعتبر تأخير غير مناسب .
- على المرسل والمستقبل الوقوف بشكل قطري متقابل في منطقة الإرسال ، جزء من قدمي المرسل والمستقبل يجب أن تبقى على سطح الملعب بوضع ثابت مستقر منذ لحظة بدء الإرسال حتى ينطلق الإرسال
- يجب أن تكون الريشة كاملة تحت مستوى خصر المرسل في لحظة ضرب الريشة من مضرب المرسل .
- الساق لمضرب المرسل في لحظة ضرب الريشة يجب أن يشير إلى الاتجاه السفلي .
- يجب على المرسل عدم الإرسال إذا لم يكن المستقبل مستعدا .

ثامنا: اللعب الفردي

منطقة الإرسال والاستقبال

على اللاعبين الإرسال من و الاستقبال في منطقة الإرسال اليمنى بشكل خاص عندما تكون أو نتيجته عدد زوجي من النقاط في ذلك الشوط . ومنطقة الإرسال اليسرى بشكل خاص عندما تكون نتيجة المرسل عدد فردي من النقاط في ذلك الشوط .

تاسعا : اللعب الزوجي

منطقة الإرسال والاستقبال

اللاعب من الجانب المرسل سوف يرسل من منطقة الإرسال اليمنى عندما لا يحوز على نقاط الجانب المرسل او نتيجته عدد زوجي من النقاط في ذلك الشوط .
اللاعب من الجانب المرسل سوف يرسل من منطقة الإرسال اليسرى عندما يكون نقاط الجانب المرسل عدد فردي من النقاط في ذلك الشوط .
اللاعب من الجانب المستقبل الذي أرسل أخيرا ، يجب أن يبقى في نفس منطقة الإرسال التي أرسل منها سابقا ، الشكل المعاكس يجب أن يطبق لشريك المستقبل اللاعب من الجانب المستقبل يجب أن يقف بشكل مقابل قطري لمنطقة الإرسال ، يجب أن يكون هو المستقبل .
يجب على اللاعبين عدم تغيير مناطق الإرسال الخاصة ، حتى كسب نقطة عندما يكون هو الجانب المرسل .
الإرسال في أي دور يجب أن ينطلق من منطقة الإرسال اعتمادا على نتيجة الجانب المرسل ،

ترتيب اللعب والمواقع في اللعب

بعد أن يرد الإرسال ، في التداول ، يمكن أن تضرب الريشة من خلال أي من اللاعبين في الجانب المرسل ، وكذلك أي من اللاعبين في الجانب المستقبل بالتناوب ، من أي موقع في جانب ذلك اللاعب من جهة الشبكة ، حتى تتوقف الريشة عن اللعب.

النتيجة والإرسال

إذا كسب الجانب المرسل التداول فالجانب المرسل سوف يسجل نقطة ، والجانب المرسل يجب أن يرسل مرة أخرى من الجهة المقابلة لمنطقة الإرسال .
إذا كسب الجانب المستقبل التداول فالجانب المستقبل سوف يسجل نقطة ، والجانب المستقبل يجب أن يصبح الجانب المرسل الجديد .

عاشرا : أخطاء (اشتباه) منطقة الإرسال .

أخطاء (اشتباه) منطقة الإرسال تحدث عندما يقوم اللاعب :

⇔ إذا أرسل أو استقبل خارج دوره .

⇔ إذا أرسل أو استقبل من منطقة الإرسال الخاطئة .

⇔ إذا اكتشف غلط منطقة الإرسال ، يجب أن يصحح الخطأ وتبقى النتيجة كما

هي .

الحادي : الأخطاء .

تعتبر خطأ: إذا لم يكن الإرسال صحيحا .

- إذا حدث للريشة أثناء الإرسال :

- إذا علقت على الشبكة أثناء الإرسال .

- بعد عبورها فوق الشبك علقت على الشبك أو .

- إذا ضربت بواسطة شريك المستقبل .

إذا حدث للريشة أثناء اللعب .

- سقطت خارج الخطوط الجانبية للملعب (مثال ليست فوقها أو ملامسة للخطوط الجانبية).

- مرت خلال أو تحت الشبكة.

- أخفقت في اجتياز أعلى الشبكة.

- لمست السقف أو الجدران الجانبية .

- لمست شخص أو ملابس اللاعب .

- لمست أي شخص خارج الملعب.

(إذا دعت الضرورة لئتناسب شكل البناء ، فان السلطة المحلية للريشة الطائرة من حقها أن تضع بعض التعليمات الفرعية تعالج فيها الحالات التي تلمس الريشة العوائق الموجودة)

- إذا التصقت ومسكت بالمضرب واستقرت عليه (علقت) أثناء تنفيذ ضربة .

- إذا ضربت الريشة مرتين بنجاح من قبل نفس اللاعب وعلى أي حال ، الريشة التي

تضرب الرأس ومنطقة الأوتار في ضربة واحدة يجب أن لا تعتبر خطأ .

- إذا ضربت من قبل اللاعب وزميله بنجاح أو .

- لمست مضرب اللاعب واستمرت بالحركة باتجاه الخلف لملعب ذلك اللاعب .

إذا أثناء اللعب ، اللاعب :

= لمس الشبكة أو دعائمها بالمضرب ، بجسمه أو بملابسه .

= تجاوز حدود الملعب للخصم فوق الشبكة بمضربه أو بجسمه .
يمكن للضارب أن يتبع الريشة فوق الشبك بالمضرب في حالة استمرارية الضربة
بشكل قطري ، وبعد أن تكون نقطة الاتصال التلامس الأولية للريشة من جهة
الشبكة للضارب .

= تجاوز حدود ملعب الخصم تحت الشبك بمضربه أو بجسمه مما يسبب إعاقة
منافسه أو عجزه عن التركيز أو يلهيه .
= إذا أثناء اللعب تعمد اللاعب تشويش (صرف انتباه) المنافس بقيامه بأي أفعال مثل
الصراخ أو القيام بحركات عدوانية .
= إذا ارتكب اللاعب مخالفة فاضحة متعمدة وكررها وأصر عليها .
الثنائي عاشر: الإعادة .

الإعادة يجب أن تنادي من قبل الحكم ، أو من خلال اللاعب (إذا لم يكن هناك
حكماً) لإيقاف اللعب .
يجب أن تكون إعادة إذا :

- ≈ أرسل المرسل قبل أن يكون المستقبل مستعداً .
- ≈ أثناء الإرسال ، المرسل والمستقبل كلاهما مخطئين .
- ≈ بعد أن يرد الإرسال ، يحدث للريشة :
- ≈ علقت بالشبك وبقيت متوقفة على القمة .
- ≈ بعد اجتيازها فوق الشبك علقت في الشبك .
- ≈ خلال اللعب تفككت الريشة وانفصلت القاعدة تماماً عن بقية الريشة .
- ≈ في رأي الحكم ، الفوضى في اللعب ، أو اللاعب من الجانب المعاكس قد صرف
انتباهه من خلال إعطاء التعليمات من المدرب .
- ≈ قاضي الخط لم يستطع الرؤية ، وكذلك عدم قدرة الحكم على إعطاء قرار .
- ≈ حصول أمر غير متوقع أو حصول حادث .
- ≈ عند حدوث الإعادة ، اللعب منذ الإرسال الأخير لا يعد ، وعلى اللاعب الذي أرسل أن
يرسل مرة أخرى .

الثالث عاشر : الريشة المتوقفة عن اللعب (ليسرت باللعب)

- الريشة متوقفة عن اللعب عندما :
- إذا اصطدمت بالشبك أو القوائم ثم بدأت بالهبوط على سطح الملعب من جهة الضارب
من جهة الشبك .
 - إذا ضربت بسطح الملعب .
 - خطأ أو إعادة حدثت .

الرابع عشر: استمرارية اللعب ، سوء السلوك (التصرف) ، العقوبات

- اللعب يجب أن يستمر من الإرسال الأول وحتى انتهاء المباراة باستثناء ما هو مطبق في القانون .

الاستراحات

لا تزيد عن ٦٠ ثانية خلال كل شوط ، عندما يصل الجانب ١١ نقطة و .
لا تزيد عن ١٢٠ ثانية بين الشوط الأول والثاني وبين الشوط الثاني والشوط الثالث ، وهذا يجب أن يطبق في جميع المباريات .

إيقاف اللعب (تعليق)

في حالة اقتضاء الضرورة وظروف خارجة عن إرادة اللاعب ، يجوز للحكم إيقاف اللعب للفترة التي يراها ضرورية .

تحت ظروف استثنائية يمكن أن يأمر الحكم العام الحكم بإيقاف اللعب .
إذا توقف اللعب فإن النتيجة المسجلة تظل كما هي ويستأنف من تلك النقطة

التأخير في اللعب

- تحت أي ظرف يجب أن لا يكون هناك تأخير في اللعب بحيث يمكن اللاعب من استعادة قوته أو تنفسه أو تقبل النصائح والإرشادات .
- الحكم يكون قاضيا وحيدا عن أي تأخير .

النصيحة وترك الملعب

- فقط عندما تكون الريشة متوقفة ، فإنه بإمكان اللاعب تلقي النصائح خلال المباراة .

- يمنع مغادرة أي لاعب للملعب خلال المباراة بدون إذن الحكم باستثناء : خلال الاستراحة .

يجب على اللاعبين عدم :

- يتعمدوا في تأخير اللعب أو إيقاف اللعب .

- يتعمدوا في تأخير أو تحطيم الريشة لتغيير سرعتها أو طيرانها .

- يسلك سلوك هجومي أو عدائي .

- يتهم بسوء تصرف غير منصوص عليه في قانون الريشة الطائرة .

- ضبط الخروقات (الانتهاكات) .

- على الحكم أن يدير (يضبط) أي خرق أو انتهاك في القانون من خلال :

= توجيه إنذار إلى الجانب المخالف .

= إعلان الخطأ بحق الجانب المخالف إذا سبق إنذاره ، وعلى الحكم أن ينقل تقريرا

للحكم العام ، وإذا بالضرورة يتحمل الجانب المخالف خطأه للمرة الثانية = في حالة ارتكاب سلوك فاضح أو تكرار سلوك أو خرق القاعدة .
= يتحمل الجانب المخالف خطأً ونقل ذلك حالاً إلى الحكم العام الذي لديه السلطة والقوة لاستبعاد الجانب المخالف في المباراة .

الخامس عشر: الإداريون والقرارات

- الحكم العام يجب أن يكون المسئول عن المسابقة أو الدورة أو النشاط التي تعتبر المباراة قسم منه .
- الحكم حينما يعين يجب أن يتحمل مسؤولية المباراة وما يحيط بها ، ويجب أن ينقل تقريره بذلك للحكم العام
- قاضي الإرسال هو الذي يعلن أخطاء الإرسال التي يرتكبها المرسل حال حدوثها .
- قاضي الخط يجب أن يشير سواء سقطت الريشة داخل أو خارج الخط المسئول عنه .
- قرارات الإداريون نهائية في جميع النقاط الحقيقية المسئولين عنها ، باستثناء إذا في رأي الإداري وهي فوق مسؤولياته ، شك أو ارتاب بان قاضي الخط قام بإعطاء قرار خاطئ واضح ، فان الإداري يجب أن يقوم بتجاهل قرار قاضي الخط .

يجب على الحكم :

- يطبق وينفذ قانون الريشة الطائرة وخاصة قوله خطأ أو إعادة حال حدوثها .
- يعطي قرار في أي اعتراض يتعلق بأي نقطة إذا حدثت قبل تنفيذ الإرسال التالي .
- يتأكد بان اللاعبين والمتفرجين على علم بمجريات المباراة .
- يعين ويغير قاضي الخط أو قاضي الإرسال بالتشاور مع الحكم العام .
- في حالة عدم تعيين ح كام يتولى مهمة القيام بواجباتهم .
- في حالة عدم تمكن الحكام من الرؤية ، اتخاذ القرار من جانبهم أو إعادة اللعبة .
- يسجل ويعطي تقريره للحكم العام يبين فيه الوقائع والأمور بالنسبة إلى القانون .
- نقل للحكم العام جميع الاعتراضات والأسئلة المتعلقة بالقانون فقط (وهذا يجب ان يكون قبل تنفيذ الإرسال التالي
- وفي حالة نهاية المباراة قبل مغادرة الجانب المعارض للملعب) .

سوء السلوك (التصرف)

سجل وقدم تقريراً للحكم العام أي حادثة لسوء السلوك وما اتخذ من أحداث .
سوء السلوك بين الأشواط يعامل مثل سوء السلوك خلال الشوط ، الحكم يقرر القرار بداية الشوط التالي .

والإعلان المناسب في التوصيات يجب ان يتبع بالإعلان المناسب في التوصيات الأخرى إلى وبعد ذلك أعلن " انتهى الإرسال " عندما يكون مناسباً متبوعاً بالنتيجة .

عندما يقرر الحكم خرق القانون من خلال تحميل الجانب المخالف المسؤولية .
، أعلن " تعال لهننا " للاعب المسؤول وأعلن :

(اسم اللاعب) إنذار لسوء السلوك .

وفي نفس الوقت ارفع يديك اليمنى حاملاً كرت اصفر فوق مستوى رأس الحكم .
عندما يقرر الحكم خرق القانون من خلال تحميل الجانب المخالف مسؤولية الخطأ
والذي انذر سابقاً أعلن : " تعال لهننا " للاعب المخالف . وأعلن :

(اسم اللاعب) خطأ لسوء السلوك .

وفي نفس الوقت ارفع يديك اليمنى حاملاً كرت احمر فوق مستوى رأس الحكم .
عندما يقرر الحكم سلوك فاضح ومتكرر خرقة للقانون أو خرق القانون من خلال
تحميل الجانب المخالف المسؤولية للخطأ وتقرير الجانب الذي يتحمل المسؤولية حالاً
للحكم العام مع إشارة بطرد اللاعب ، أعلن : " تعال لهننا " للاعب الذي يتحمل المسؤولية
وأعلن :

(اسم اللاعب) خطأ لسوء السلوك .

وفي نفس الوقت ارفع يديك اليمنى حاملاً كرت احمر فوق مستوى رأس الحكم .ونادي
للحكم العام .

عندما يقرر الحكم العام طرد اللاعب ، يعطي كرت اسود ويجب ان يعلن الحكم :
" تعال لهننا " للاعب المسؤول وأعلن : (اسم اللاعب) طرد لسوء السلوك .

وفي نفس الوقت ارفع يديك اليمنى حاملاً كرت اسود فوق مستوى رأس الحكم .

تتمثل المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة فيما يلي

- ١) القبضنة.
- ٢) وضع الاستعداد.
- ٣) حركات القدمين.
- ٤) الضربات.

• القبضنة:

توجد طريقتان للقبض على المضرب:

أ / القبضنة التقليدية (المصافحة):

الخطوات الفنية:

- ١- تكون السبابة على نصل المضرب والإبهام على نصل المضرب من الجهة الأخرى أما أصابع اليد الثلاثة الأخرى فتكون ملفوفة على قبضة المضرب.
- ٢- يستطيع الطالب التحكم بأصبعيه (السبابة والإبهام) وذلك برفعها عن النصل أثناء الضربات حيث يرفع أصبع السبابة في حالة ضرب الكرة كي تساعده في زيادة قوة الضربة والسيطرة على المضرب في لعب الضربة الأمامية و الضربة الخلفية يرفع الطالب الإبهام عن نصل المضرب.

أ / قبضة القلم:

الخطوات الفنية:

- ١- طريقة هذه القبضة تكون بوضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة والأصابع الثلاثة الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية.
- ٢- وفي هذا النوع يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطرا على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد في أثناء ضرب الكرة.

• وضع الاستعداد:

هو الوضع الابتدائي الذي يتخذه المتعلم في الحالات التالية:

- أ- استقبال الكرة.
- ب- بعد قيامته بضربة الكرة.

• حركات القدمين:

أهم حركات القدمين الصحيحة هي:

- A. حفظ توازن الجسم .
 B. القدرة علي حسن اداء مختلف حركات اليدين .
 C. سرعة الاستجابة والتحرك لمختلف الاتجاهات .

• الضربات :

- ١) الضربة الامامية .
- ٢) الضربة الخلفية .
- ٣) ضربات الارسال .

☒ الضربة الامامية :

هي الضربة التي تؤدي بسطح المضرب الامامي (وجه المضرب) .

الخطوات التعليمية :

- ✓ مسك المضرب مع تنطيط الكرة بوجه المضرب الامامي ، ويكون بداية التنطيط بارتفاع حوالي ١٠ سم ، ثم التدرج في زيادة المسافة . نفس التمرير السابق مع المشي ثم زيادة السرعة في المشي الي ان تبدأ بمرحلة الجري .
- ✓ نفس الخطوة السابقة مع اداء انواع الجري الاتية : للأمام ، للخلف ، للجانب .
- ✓ الوقوف امام الحائط بمسافة متر ، واتخاذ وضع الضربة الامامية ، وضرب الكرة بالحائط ، ثم تمسك باليد الحرة بعد ارتداد الكرة الي الارض .
- ✓ نفس الخطوة السابقة بدون مسك الكرة ، واللعب باستمرار ، ثم الزيادة بالمسافة بين اللاعب والحائط .
- ✓ نفس الخطوة السابقة مع التحرك للخلف . والتحرك للامام قليلا .
- ✓ الوقوف مقابل الطاولة ، ثم تأدية الحركة بدون كرة .
- ✓ باستخدام الكرة يمسك المتعلم الكرة باليد الحرة ويسقطها علي الطاولة وبعد ارتدادها يضربها بالطريقة الصحيحة للضربات الامامية بحيث تسقط الكرة في ملعب المنافس .
- ✓ يقف الطالب بجانب الطاولة ، ثم يرمي الكرة بالقرب من ذراع الزميل الماسك للمضرب ، ثم يبدأ الطالب بضرب الكرة بالطريقة الصحيحة للضربة الامامية علي طاولة المنافس .
- ✓ نفس الخطوة السابقة بوقوف الطالب مقابل زميله .
- ✓ وقوف الطالب الوقفة الصحيحة مقابل زميله مع استمراره باللعب بطريقة الضربة الامامية الصحيحة .

❖ الضربة الخلفية :

هي الضربة التي تؤدي بسطح المضرب الخلفي (ظهر المضرب) .

الخطوات التعليمية :

- ❖ مسك المضرب مع تنطيط الكرة بوجه المضرب الخلفي . يكون بداية التنطيط بارتفاع حوالي ١٠ سم ، ثم التدرج في زيادة المسافة .
- ❖ نفس الخطوة السابقة مع المشي ، ثم زيادة السرعة في المشي إلى أن تبدأ بمرحلة الجري .
- ❖ نفس الخطوة السابقة مع أداء أنواع الجري الآتية : لأمام ، للخلف ، للجانب .
- ❖ الوقف أمام الحائط بمسافة متر ، واتخاذ وضع الضربة الخلفية ، وضرب الكرة بالحائط ، ثم تمسك باليد الحرة بعد ارتداد الكرة من الأرض .
- ❖ نفس الخطوة السابقة بدون مسك واللعب باستمرار ، ثم الزيادة بالمسافة بين الطالب والحائط .
- ❖ نفس الخطوة السابقة مع التحرك للخلف ، والتحرك للأمام قليلاً .
- ❖ الوقوف مقابل الطاولة ، ثم تأدية الحركة بدون كرة .
- ❖ باستخدام الكرة يمسك اللاعب الكرة باليد الحرة ، ويسقطها على الطاولة ، وبعد ارتدادها يضربها بالطريقة الصحيحة للضربة الخلفية بحيث تسقط الكرة في الملعب المنافس .
- ❖ يقف المتعلم بجانب الطاولة ، ثم يرمي الكرة بالقرب من ذراع الراميل الماسك للمضرب ، ثم يبدأ الطالب بضرب الكرة بالطريقة الصحيحة للضربة الخلفية على طاولة المنافس .
- ❖ نفس الخطوة السابقة يقف الطالب مقابل زميله .
- ❖ يقف الطالب الوقفة الصحيحة مقابل زميله مع استمراره باللعب بطريقة الضربة الخلفية .

❖ ضربات الإرسال :

هي الضربات التي تؤدي مع مراعاة لمس الكرة أولاً لنصف ملعب المرسل وتعتبر الشبكة أو تدور حولها مع مراعاة لمسها لملعب المستقبل ويستمر اللعب بين الزميلين إلى نهاية النقطة .

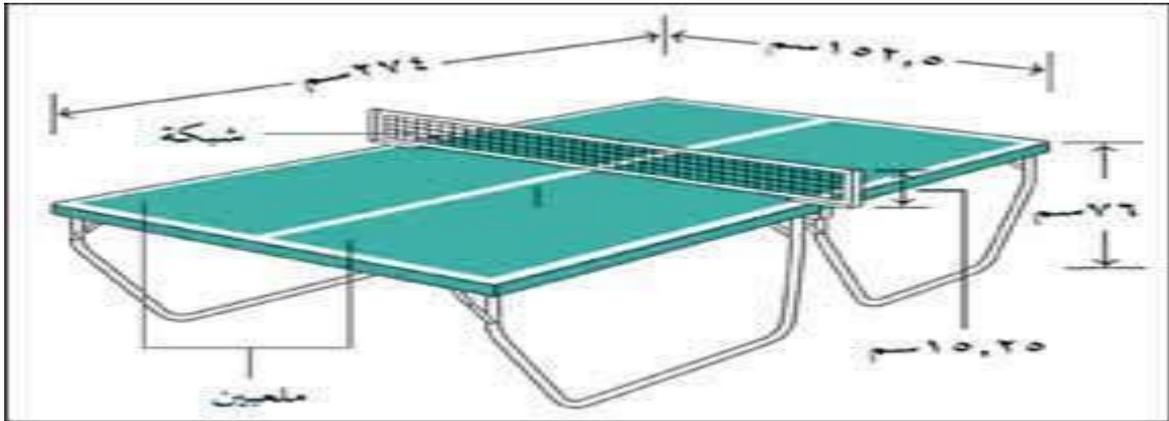
الخطوات التعليمية :

- * وقفة الاستعداد لضربة الإرسال للدوران العلوي ، أو الجانبي للكرة .
- * يمسك المتعلم الكرة باليد الحرة ، ثم تلمس الكرة بالمضرب بهدف لعب نوع معين من أنواع الإرسال .
- * يلعب الإرسال لتسقط الكرة على طاولة المرسل ، ثم تمر الكرة من فوق الشبكة لتسقط على طاولة المستقبل .
- * التنويع في الإرسال سواء كان دورانا جانبيا أو علويا أو سفليا .
- * التغيير في اتجاه الإرسال (يمين المرسل ، أو في الوسط ، أو يساره) .
- * التغيير في شكل الإرسال (الإرسال الطويل والقصير) .

القانون الدولي لكرة الطاولة

الطاولة

يجب أن يكون سطح الطاولة العلوي والمعروف بسطح اللعب مستطيلاً بطول ٢,٧٤ متر وبعرض ١,٥٢٥ متر وعلى ارتفاع ٧٦ سم عن الأرض. لا يشمل سطح اللعب { الجوانب العمودية } لأعلى الطاولة. يجوز أن يكون (سطح اللعب) من أية مادة تحقق ارتداداً منتظماً مقداره حوالي { ٢٣ } سم عند إسقاط كرة قانونية عليه من ارتفاع ٣٠ سم. يجب أن يكون سطح اللعب موحد اللون داكناً ومطفي { غير لامع } ولكن مع خط جانبي أبيض بعرض ٢ سم على طول كل حافة والبالغ ٢,٧٤ متر وبخط نهائية أبيض بعرض ٢ سم على كل حافة والبالغ ٣٠ سم. يجب أن يقسم سطح اللعب إلى ملعين متساويين بشبكة عمودية تمتد موازية لخطي النهاية على أن يكون امتدادها متصلاً فوق كلا من الملعين. في الزوجي يجب أن يقسم كل ملعب إلى نصفين متساويين بخط وسط أبيض يبلغ عرضه ٣ مم ويمتد موازياً لخطي الجانبيين ويعتبر خط الوسط جزءاً من النصف الأيمن لكل ملعب.



مجموعة الشبكة:

تتألف مجموعة الشبكة من الشبكة ورباطها والأعمدة الساندة (العمودي والأفقي) بما فيها الملازم المثبتة لهما بالطاولة. تعلق الشبكة بحبل متصل من كل طرف بقائم عمودي ارتفاعه ١,٢٥ سم وحدوده الخارجية عن العمود تبلغ ١٥,٢٥ سم خارج الخط الجانبي.

يجب أن يكون أعلى الشبكة- وعلى طول امتدادها- بارتفاع قدره ١٥,٢٥ سم فوق سطح اللعب.

يجب أن يكون أسفل للشبكة- وعلى طول امتدادها- ملاصقا بقدر الإمكان لسطح اللعب ويكون طرفا الشبكة ملاصقين بقدر الإمكان للقوائم.

الكرة:

يجب أن تكون الكرة كروية.

يجب صناعة الكرة من مادة السليولوز أو من مواد بلاستيكية مشابهة ويكون لونها أبيض أو برتقالي ومطفيا { غير عاكس للضوء. }

المضرب:

يجوز أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن إلا أن جسم المضرب يجب أن يكون مستويا وصلبا . ويجب أن يكون جسم المضرب على الأقل مصنوعا من الخشب الطبيعي . وأن يغطي جانب جسم المضرب المستخدم في ضرب الكرة إما بطبقة من المطاط المحبب العادي ذات حبيبات بارزة إلى الخارج .

يجب أن يكون سطح المادة الغطائية لجانب جسم المضرب أو سطح جسم المضرب- إذا ترك بدون تغطية- غير عاكس للضوء (مطفي) وذو لون أحمر زاهي على أحد الجانبين وأسود على الجانب الآخر.

تعريفات:

- ✓ **تداول الكرة :** هي الفترة التي تكون خلالها الكرة في اللعب .
- ✓ **تعتبر الكرة في اللعب :** منذ آخر لحظة استقرت فيها على راحة اليد الحرة قبل الشروع بقذفها عمدا بالإرسال حتى يتم تقرير نتيجة لعب الكرة إما معادة أو نقطة
- ✓ **كرة معادة :** هي انتهاء تداول الكرة بدون احتساب نتيجتها
- ✓ **النقطة :** هي انتهاء تداول الكرة مع احتساب نتيجتها .
- ✓ **اللاعب يعترض الكرة :** إذا هو أو أي شيء يرتديته أو يحمله يلامس الكرة وهي في اللعب وخلال وجودها فوق أو مرورها باتجاه سطح اللعب ولم تلامس ملعبه منذ آخر ضربه للخصم المرسل : هو اللاعب الذي يضرب الكرة أولا في تداول الكرة.
- ✓ **المستقبل :** هو اللاعب الذي يضرب الكرة ثانيا في تداول الكرة .
- ✓ **الحكم :** هو الشخص المعين لإدارة المباراة .
- ✓ **الحكم المساعد :** هو الشخص المعين لمساعدة الحكم بقرارات معينته.
- ✓ **تعتبر الكرة عابرة :** فوق أو حول مجموعة الشبكة إذا عبرت أي مكان عدا مرورها بين الشبكة وعمود الشبكة أو بين الشبكة وسطح اللعب.

الإرسال:

- ≈ يبدأ الإرسال بالكرة المستندة بحرية على راحة اليد المرسل الحرة المفتوحة المستقرة.
- ≈ يقوم المرسل عندئذ بقذف الكرة للأعلى باتجاه رأسي تقريبا دون إعطائها دوران بحيث ترتفع على الأقل ١٦ سم بعد تركها لراحة اليد الحرة ثم تسقط دون أن تلمس أي شيء قبل ضربها.
- ≈ أثناء سقوط الكرة ، يجب على المرسل ضربها لتلمس أولا ملعبه ثم بعد عبورها فوق أو حول مجموعة الشبكة تلمس مباشرة ملعب المستقبل ، وفي الزوجي يجب أن تلمس الكرة بالتتابع النصف الأيمن لملعب المرسل والمستقبل.

الرد:

الكرة التي تم إرسالها أو ردها يجب ضربها بحيث تمر فوق أو حول مجموعة الشبكة لتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمسها لمجموعة الشبكة.

نظام اللعب:

• في الفردي : يؤدي المرسل أولا إرسالا ثم يؤدي المستقبل ردا وبعدها يؤدي كل من المرسل والمستقبل وبالتناوب ردا.

• في الزوجي : يؤدي المرسل أولا إرسالا ثم يؤدي المستقبل ردا ثم يؤدي شريك المرسل ردا ثم يؤدي شريك المستقبل ردا وبعدها يؤدي كل لاعب في دوره ردا بنفس نظام التناوب.

الإعادة :

يعتبر تداول الكرة معادا :-

- إذا لمست الكرة في الإرسال مجموعة الشبكة أثناء عبورها فوقها أو حولها سواء كان الإرسال صحيحا أو إذا اعترضت الكرة من قبل المستقبل أو شريكه.
- في حالة توجيه الإرسال إلى اللاعب أو الشائبي المستقبل الغير مستعد / شريطة ألا يحاول المستقبل أو شريكه ضرب الكرة.
- إذا كان الإخفاق في الإرسال أو الاستقبال لأية حالة أخرى تعذر منها تطبيق القوانين بسبب اضطراب خارج عن إرادة وسيطرة اللاعب.
- إذا أوقف اللعب من الحكم أو مساعده.
- بعد لمسها ملعب المستقبل عائدة في اتجاه الشبكة.
- في الفردي / تركها لنصف ملعب المستقبل بعد لمسها أحد خ طوط جوانبه .

يجوز إيقاف اللعب:

- لتصحيح خطأ في ترتيب نظام الإرسال أو الاستقبال أو جهتي الطاولة.
- لتحذير أو معاقبة لاعب أو الناصح.
- إذا حدث خلل { بظروف اللعب } بطريقة تؤثر على تداول اللعب.

النقطة :-

- ≈ إذا لم يكن تداول الكرة معادا فإن اللاعب يكسب نقطة
- ≈ إذا فشل منافسة في أداء إرسال صحيحا.
- ≈ إذا فشل منافسه في أداء ردا صحيحا.
- ≈ إذا لمست الكرة بعد الإرسال أو الرد أي شيء عدا مجموعة الشبكة قبل ضربها من قبل منافسه.
- ≈ إذا عبرت الكرة فوق ملعبه أو خط نهايته دون أن تلمس ملعبه بعد ضربها من منافسه.
- ≈ إذا اعترض منافسه الكرة.
- ≈ إذا تعمد الخصم ضرب الكرة مرتين على التوالي .
- ≈ إذا حرك منافسه أو أي شيء يرتديه أو يحمله سطح اللعب أو مجموعة الشبكة .
- ≈ إذا لمست يد منافسه الحرة سطح اللعب.
- ≈ إذا ضرب منافسه الكرة في الزوجي خارج نظام الدور المتعاقب لأول مرسل وأول مستقبل

الشوط :-

يفوز بالشوط اللاعب أو الزوجي الذي يسجل (١١) نقطة أولا إذا سجل كلا من اللاعبين أو الشائيين (١٠) نقاط عندئذ يفوز بالشوط اللاعب أو الزوج الذي يسبق في تسجيل نقطتين متتاليتين قبل اللاعب أو الشائي الخصم.

المباراة :-

تتكون المباراة من أفضل أي عدد فردي من الأشواط.

اختيار الإرسال أو الاستقبال وجهتي اللعب :-

- إن حق الاختيار المبدئي للإرسال والاستقبال وجهتي الطاولة يتقرر بواسطة القرعة ويمكن للفائز من اختيار الإرسال أو الاستقبال أولا أو البدء من جهة محددة.
- بعد تسجيل كل نقطتين : يصبح اللاعب أو الزوجي المستقبل مرسلا وهكذا حتى نهاية الشوط إلا إذا سجل كلا اللاعبين أو الزوجين عشرة نقاط أو تم استخدام نظام التعجيل فعندها يبقى تسلسل الإرسال والاستقبال كما هو ولكن سيرسل كل لاعب نقطة واحدة في دوره.

الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب:

- إذا أرسل اللاعب أو استقبل خارج دوره المحدد فيقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ثم يستأنفه بعد ترتيب اللاعبين من نفس عدد النقاط المحتسبة بناء على تسلسل أماكنهم عند بدء المباراة ، وفي الزوجي حسب ترتيب الإرسال الذي اختاره الفريق الذي له حق الإرسال في الشوط الذي اكتشف فيه الخطأ .
- إذ لم يقيم اللاعبون بتغيير جهتي الطاولة عند وجوب ذلك فيقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ثم يستأنفه بعد إعادة اللاعبين للجهات التي ينبغي أن يتخذوها ، من نفس النقاط المحتسبة ، وحسب التسلسل الذي تم في بداية المباراة .
- في جميع الأحوال يجب اعتماد جميع النقاط المحتسبة قبل اكتشاف أي خطأ .

الملابس :

- تتكون ملابس اللعب عادة من قميص ذو أكمام قصيرة وبنطال قصير (شورت) أو تنوره وجوارب وأحذية لعب ولا يسمح بارتداء ملابس أخرى أثناء اللعب كأي من أجزاء بدلت التدريب أو كلها إلا بتصريح من الحكم العام .
- يجب أن يكون اللون الرئيسي للقميص والشورت أو التنوره باستثناء أكمام وياقة القميص مختلفا اختلافا واضحا عن لون كرة اللعب .
- يجوز للملابس أن تحمل أرقاما أو حروفا على ظهر القميص .
- لا يسمح بأي إعلانات على ملابس أو أرقام اللاعبين بمنتجات التدخين أو المشروبات الكحولية أو العقاقير الضارة .

الحكام :

الحكم العام .

- ويكون الحكم العام مسؤولا عما يلي :-
- إجراء القرعة .
- جدولة المباريات من حيث الوقت والطاولة .
- تعيين الحكام .
- التدقيق على أهلية اللاعبين للمباريات .
- البت في إمكانية مغادرة اللاعبين منطقة اللعب خلال أية مباراة .
- البت في إمكانية تمديد فترات التمرين القانونية .
- البت في أي مسألة تتعلق بتفسير القوانين والقواعد بما في ذلك قانونية الملابس وأدوات وظروف اللعب .

الحكم المساعد

- * على الحكم المساعد أن يقرر فيما إذا لمست الكرة أثناء اللعب لحافة سطح اللعب لجانب الطاولة القريب منه.
- * يجوز لحكم المباراة أو مساعده التقرير بما يلي :-
- * البت في عدم قانونية حركة إرسال اللاعب.
- * البت في لمس الكرة لمجموعة الشبكة أثناء عبورها فوقها أو حولها بعد إرسال سليم.
- * البت باختلال ظروف اللعب لدرجة تؤثر على نتيجة تداول الكرة.
- * يمكن للحكم المساعد أو مسؤول آخر منفصل القيام بمهمة (عداد الضربات) لاحتساب ضربات المستقبل.

الاعتراضات :

- + لا يجوز الاعتراض للحكم العام على قرار اتخذه الحكم حول مسألة واقعية- أو اللجنة المنظمة على قرار اتخذه الحكم العام حول مسألة تفسير القوانين أو القاعد.
- + يجوز التقدم باعتراض إلى الحكم العام ضد قرار اتخذه الحكم المسؤول عن إدارة المباراة حول مسألة تتعلق بتفسير القوانين أو القواعد ويكون قرار الحكم العام قطعياً.

سير المباراة :

إعلان النتيجة:

يعلن الحكم النتيجة فور انتهاء الكرة الملعوبة بعد إتمام تداول الكرة أو أي لحظة ممكنة عندها.

يجب على الحكم عند إعلان النتيجة خلال الشوط أن يعلن أولاً عدد النقاط المسجلة من قبل اللاعب أو الزوجي صاحب الحق في أداء ضربة الإرسال في فترة التداول التالية من الشوط ثم يعلن عدد النقاط المسجلة من قبل اللاعب أو الزوجي المنافس.

المعدات:

لا يسمح للاعبين باختبار الكرات داخل منطقة اللعب.

تعريف اللعبة

إن كرة المضرب (أو التنس الأرضي في الترجمات الحرفية) من رياضات الراح التي يتبارى فيها لاعبان في مباريات الفردي أو فريقان مكونان من لاعبين في مباريات الزوجي. كل يحمل مضربا ليستخدمه في ضرب كرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. وعدد الضربات ليس محددًا إنما النتيجة تحدد الراح.

تاريخ اللعبة

لعبة بالكرة والمضرب ترقى أصولها إلى القرن الحادي عشر للميلاد عندما نشأ في الأوساط الإكليريكية الفرنسية ضرب منها عرف بتنس الفناء Court tennis، ومن ثم راج في الأوساط الملكية الفرنسية خلال القرنين السادس عشر والسابع عشر، وكان يلعب في أفنية مسورة. أما لعبة التنس الحديثة، فقد نشأت في إنجلترا عام ١٨٧٣.

اصول اللعب

تمارس عادة في الهواء الطلق وقد تمارس في ملاعب داخلية مغلقة. وإنما يتبارى في هذه اللعبة شخصان أو أربعة أشخاص يحمل كل منهم مضرباً معدنياً ذا رأس بيضوي الشكل مشدود بالأوتار فهو يقذف به كرة مطاطية مكسوة باللباد. والهدف من اللعب تسجيل النقاط بإرسال الكرة إلى منطقة الخصم بحيث يعجز عن ردها أو بحيث يردها ولكن بعد أن تمس الأرض أكثر من مرة أو بإرسالها إلى منطقة الخصم وإكراهه على ردها على نحو تمس معه الشبكة أو تقع خارج حدود الملعب. أهم ما يميز لعبة التنس عن غيرها من بقية الألعاب الأخرى هو أنها تفيد أجزاء كثيرة من الجسم فضلاً عن التوافق الذي تتطلب ممارسته اللعبة بين الـ ذهن وكافة عضلات الجسم.

مسك المضرب

ان القبضة الصحيحة للمضرب هي جزءا هاما من عملية الاستعداد لاستقبال كرة اللاعب المنافس كما أنها تعد الأساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من أنواع الضربات.

فقوة الضربة ودقتها يعتمد إلى حد كبير على المسك الصحيحة وبما وتسمى هذه القبضات : .يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب

✚ القبضة الشرقية.

✚ القبضة الغربية.

✚ قبضة المطرقة.

وضع الاستعداد

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة بحيث يسمح له بسرعة الاستجابة والتحرك لاي مكان . ان الوضع الجيد للاستعداد يكون من خلال الوقوف والقدمان متباعدتان عن بعضهما لمسافة تكون بقدر عرض الأكتاف تقريبا ويتوزع وزن الجسم بشكل متساو على مقدمة أمشاط القدمين والركبتان مشنيتان قليلا، أما المضرب فيكون مرفوعا أمام الجسم إذ تمسك اليد الضاربة القبضة بينما تمسك الأخرى بخفة عنق المضرب

حركات القدمين

من اهم العوامل التي تسهم في نجاح اللاعب في اداء مختلف الضربات

وتنقسم حركات القدمين لاستقبال الكرات الملعوبة كالآتي :

a الكرات الملعوبة القادمة علي جانبي الملعب .

b الكرات القادمة في اتجاه الجسم مباشرة .

c الكرات القصيرة .

d الكرات الطويلة العالية .

الضربات :

أ / الضربات الأرضية الامامية :

تؤدي بوجه المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الارض .

وتعد الضربات الأرضية الامامية والخلفية هي الحجر الأساس في لعبة التنس على الرغم من أن اللعب الخططي الحديث يؤكد في الوقت الحاضر على مفهوم التقدم باتجاه الشبكة بعد أداء الإرسال. إلا أن أداء الضربات الامامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة لاسيما بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين.

وتنقسم الضربة الأرضية الامامية الي :

١. المستقيمة المسطحة.

٢. الدوران العلوي للكرة .

٣. الدوران الخلفي للكرة .

ب / الضربات الأرضية الخلفية :

هي الضربات التي تؤدي بظهور المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الارض .
وتقسيمات الضربات الأرضية الخلفية هي نفس تقسيمات الضربات الأرضية الامامية .
تعد الضربة الأرضية الخلفية من الوسائل الدفاعية والهجومية والتي تحتل أهمية كبيرة للاعب، إذ أن تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار □ ودرجة كفاءته في إجادة استخدام هذا النوع من الضربات

ج / ضربات الإرسال :

تعد مهارة الإرسال واحدة من أهم المهارات التي يجب أن يتميز بها لاعب التنس الجيد فالإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب واللاعب الجيد الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة

ان أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز بالمباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني، هذا بالإضافة إلى التأثير على معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة . لذا يكون من الضروري جدا الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها وعلى مستوى عالٍ من الثبات في الأداء.

إن الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يكون من الصعب على الخصم إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق وإن للاعب المرسل الحرية الكاملة عند أدائه الضربة، إذ تعد ضربة الإرسال الضربة الوحيدة التي يؤديها اللاعب دون الوقوع تحت ضغط ما، حيث يكون لديه الوقت الكافي لإعداد نفسه للقيام بضرب الكرة

وتعد ضربة الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب ومن أصعب الضربات لأنها تحتاج □ إلى سيطرة كبيرة، ولا يمكن البدء بتسجيل النقاط إلا بعد هذه الضربة

هناك انواع رئيسية لضربات الإرسال :

✚ المستقيم المسطح (بدون دوران) .

✚ الإرسال القاطع (دوران جانبي للكرة) .

✚ ارسال اللف (دوران علوي للكرة) .

الخطوات التعليمية في أداء ضربة الإرسال : -
يمكن استخدام التدرج التالي بالنسبة للخطوات
التعليمية لضربات الإرسال :

- أداء حركة الضرب باستخدام المضرب بدون الكرة .
- رمي الكرة عاليا مع مسك كرة واحدة ، ثم كرتين .
- أداء حركة المضرب باستخدام المضرب والكرة .
- توجيه ضربة الإرسال مع استخدام التدرج التالي :
- توجيه الكرة الي أي مكان داخل منطقة الإرسال .
- توجيه الكرة في نهاية منطقة الإرسال .
- تصغير مساحة مكان التوجيه .
- محاولة التوجيه لعلامة معينة (كرة مثلا أو علبة كرات أو قمع) موضوعة في نهاية منطقة الإرسال .

د / الضربات الساحقة :

تشبه في حركتها ضربة الإرسال ولكنها تختلف عنها في سهولة الأداء والقدرة علي ضربها لأي نقطة في ملعب المنافس ،
وتتميز بقوتها وسرعتها وصعوبة ارجاعها او التحكم بتوجيهها من قبل المنافس .

الخطوات التعليمية في أداء الضربة الساحقة : -

- أداء حركة الضربة الساحقة بدون كرة .
- أداء حركة الضربة الساحقة بعد رمي الكرة بواسطة الزميل .
- الضربة الساحقة بعد ارجاع المنافس للكرة وهي عالية .
- الضربة الساحقة ضد ٣ متعلمين يقومون بإرجاع الكرة عاليا علي التوالي .

ه / الضربات الطائرة :

وتنقسم الي :

- ≈ الضربة الطائرة المستقيمة .
- ≈ الضربة الطائرة بالدوران الخلفي .
- ≈ الضربة الطائرة المنخفضة .
- ≈ الضربة الطائرة الساكنة .

الذي يضرب به والمكون من شبكة وترية مشدودة - فإنه يصنع من النايلون أو من أية مادة اصطناعية أخرى .

ب - الكرة :

تكون غير مخيطة و لونها أبيض أو أصفر .

ج - الملابس :

يسمح للاعب بلبس فانيلة ذات ياقة أو بدون ياقة ، ولا يحدد لون الفانيلة من قبل البطولة ما عدا بطولتها ويمبلدون الذي تم التقييد فيها بلبس فانيلة بيضاء .

الحكام

• عدد حكام للمباريات الدولية (١٢) حكم (حكم رئيسي + ١١ حكم مساعد) .

المرسل والمستقبل

- يجب أن يقف اللاعبان في جهتين من الشبكة .
- يطلق على اللاعب الذي يقوم بضرب الكرة أولاً اسم (المرسل) ويطلق على اللاعب الآخر اسم (المستقبل) .

القرعة

١ - في بداية الشوط الأول يتقرر اختيار الجهتين و حق الإرسال او الاستقبال عن طريق القرعة

٢ - يجوز للاعب الفائز بالقرعة أن يختار أو يطلب هو من خصمه أن يختار .

أداء الإرسال

- عند القيام بأداء الإرسال يجب على المرسل أن يقف بالتبادل خلف خط القاعدة من الجهة اليمنى ، واليسرى للملعب حتى نهاية الشوط .
- يبدأ إرساله من الجهة اليمنى في كل شوط .

خطأ الإرسال

- إذا أخفق اللاعب المرسل في إصابته للكرة أثناء محاولته لضربها .
- إذا لمست الكرة المرسلتها أحد التركيبات الثابتة وذلك قبل أن تلمس الأرض .
- إذا سقطت الكرة خارج منطقة الإرسال .

إعادة الإرسال

- إذا لمست الكرة بعد إرسالها الشبكة أو الشريط أو الحزام وسقطت بمنطقة الإرسال .
- إذا حدث بعد لمسها الشبكة أو الشريط أو الحزام أن لمس المستقبل أو أي شيء يلبسه أو يحمله قبل سقوطها على الأرض .

- إذا قام المرسل بالإرسال الصحيح أو الخاطئ عندما يكون المستقبل غير مستعد حسب ما يراه الحكم ، لأنه عندما يكون المرسل مستعد يجب أن يكون المستقبل مستعدا أيضا.
- الكرة في الملعب
- هي من لحظة بدء إرسالها تبقى في الملعب حتى تنتهي النقطة.

تسجيل نقاط الأشواط

- الأولى يكون النداء بالعدد (١٥) لصالحه.
- الثانية يكون النداء بالعدد (٣٠) لصالحه.
- الثالثة. يكون النداء بالعدد (٤٠) لصالحه.
- الرابعة يكون النداء بكلمة (شوط) لصالحه.
- وإذا حصل كل من اللاعبين على النقطة الثالثة (٤٠) يكون النداء (تعادل) لكليهما.
- إذا حصل أي لاعب على نقطة أخرى تسمى أفضلية أو فرصة ، وإذا نجح في الفوز بالنقطة التي تليها ينهي الشوط لصالحه ، وإذا استطاع المنافس كسب النقطة نرجع إلى التعادل.

تسجيل الأشواط في المجموعة

- يعتبر فائزا بالمجموعة اللاعب الذي يفوز أولا بستة أشواط بفارق شوطين.
- يغير اللاعبان جهتي الملعب بعد نهاية الشوط الأول والثالث والخامس .. وهكذا حتى يفوز أحد اللاعبين في المجموعة.
- الحد الأقصى لعدد المجموعات في أي مباراة هو (خمس) مجموعات للرجال ، والسيدات يلعبن من ثلاث مجموعات.
- عند التعادل بالأشواط ٦/٦ يطبق شوط يسمى (كسر التعادل) يتكون من سبع نقاط ، و يفوز اللاعب بالشوط و المجموعة عندما يحصل على سبع نقاط عن الآخر و بذلك تنتهي المجموعة بنتيجة ٧/٧.



وزارة التربية
التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

مذكرة الترفي الوظائف الإشرافية لجميع المراحل التعليمية (كرة السلة) (٢٠١٤م - ٢٠١٥م)

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات

كرة السلة

مقدمة عن كرة السلة :

كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم، يمكن للرجال والسيدات ممارستها بنفس القوانين والقواعد المهارية. تتطلب لعبة كرة السلة عدة مهارات أساسية يجب على اللاعب إتقانها أهمها مسك الكرة واستقبالها وتميرها والمحاورة وتغيير السرعة والتصويب والدفاع.

أصبحت كرة السلة الآن وفي كثير من دول العالم المنافس الأول لكرة القدم من حيث اجتذاب أكبر عدد من اللاعبين المشاهدين، وتمتاز لعبة كرة السلة في إيقاع سريع ومناولات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة شوط المباراة.

تطورت كرة السلة عالميا في الآونة الأخيرة تطورا واضحا وتبلور الغرض الأساسي من اللعبة في محاولات إدخال اللاعبين الكرة كل في سلة الفريق الآخر أكبر عدد من المرات مستعملين في ذلك ما يوفر لهم تكتيك الهجوم في كرة السلة وكرة السلة هي تلك اللعبة التي يمكن ممارستها لاعتلى الأرضيات كافة الصلبة الخالية من العوائق، ومنها على سبيل المثال الأرضيات الخشبية (الباركيت) والأرضيات المصنوعة من البلاط والإسفلت المخلوط بالمطاط ولنشأة كرة السلة حادثة تؤكد لنا جميعا أن الحاجة هي أم الاختراع كي يلم بابتداع اللعبة بتعرف على دور الحاجة في ابتداعها وظهورها، وقد عقدت عدة اجتماعات كان الغرض منها ممارسة الآراء والطلبات الخاصة بتطور اللعبة وفي الوقت نفسه اجتمعت مندوبات المدارس الثانوية وغيرهن ليعقدن ما يسمى باللقاء الجدولي لكرة السلة لأنسات المدارس الثانوية وذلك لتشكيل هيئة منهن تدخل من أهم اختصاصاتها تظيم اللقاءات والمباراة وإدارتها بالنسبة للمدارس الثانوية والجامعات وأخذت كرة السلة سراء أكانت للبنين او البنات في ازدهار وانتشار إلى أن دخلت في برامج الدورة الاولمبية التي أقيمت في عام ١٩٣٦م تعد كرة السلة واحدة من أهم الألعاب الجماعية التي تتناولها يد التطوير التي ترمي إلى تطور اللعبة لتتلاءم مع تفوقها ومهاراتها المستخدمة والمنبثقة عن التفكير الواعي المتجدد لمجتمع كرة السلة للاعبين ومدرسين وإداريين وجمهور .

تاريخ كرة السلة :

عرفت الحضارات القديمة ألعاب مماثلة لكرة السلة من القرن السابع قبل الميلاد كلعبة (بوكتابوك) عند شعوب المايا والتي عرفت عند شعوب الأزتيك باسم (تشلا شلي) .

أما كرة السلة كما نعرفها اليوم، فقد ابتكرها الدكتور جيمس ناي سميث أستاذ التربية الرياضية في مدرسة سبدنغفيلد في ولاية ماسا تشوستس الأميركية عام ١٨٩١، وذلك تحقيقاً لرغبة لاعبي كرة القدم الأميركية الذين أحسوا بحاجتهم إلى لعبة رياضية يمكن أن تؤدي في صالة مغلقة هرباً من الأمطار والبرد والصقيع يمارسونها في فصل الشتاء بعد انتهاء موسم كرة القدم والبيسبول، بدلاً من التمرينات السويدية والألمانية التي لم تكن تتلاءم مع طبيعتهم التي تميل إلى القوة والسرعة والمنافسة، ولا تشبع رغبتهم في الحركة والنشاط والتعبير عن النفس.

وبعد عدة محاولات تجريبية فاشلة، وضع (ناي سميث) لعبة تلعب خلالها الكرة باليدين بدلاً من القدمين، وجرت التجربة الأولى وكان المرمى عبارة عن سلة خوخ يتم تصويب الكرة فيها، فسميت اللعبة كرة السلة. وأراد (ناي سميث) أن تكون لعبة خالية من الخشونة والعنف الموجودين في كرة القدم الأمريكية، فمنع الجري بالكرة، حتى لا يهاجم اللاعبون حامل الكرة مهاجمة عنيفة لأخذها منه. واعتبر أن مجرد لمس اللاعب حتى وإن كان لا يحمل الكرة خطأ يتنافى مع روح اللعبة، وجعل الفكرة الأساسية للعب هي الجري والتمرير والتصويب، دون لمس اللاعب المنافس أو مهاجمته بعنف، وكانت السلة في بادئ الأمر عبارة عن سلة خوخ مسدودة القاع، وكان من الضروري أن يكون في كل ملعب سلم حتى يتمكن الحكم من إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف، ثم أزيل القاع بعد ذلك لراحة الحكم.

أحب طلبة الدكتور (ناي سميث) اللعبة، وعملوا على نشرها في مدنهم وقراهم أثناء عطلة رأس السنة، فدخلت اللعبة الجديدة المدارس والكليات والجامعات الأميركية قبل أن توضع قوانينها بشكل كامل ثم وضع الدكتور سميث قانونها في ثلاث عشرة مادة (لم تزل منها اثنتا عشرة مادة في القانون الجديد، وتبنت جمعية الشبان المسيحيين (YMCA) اللعبة في الولايات المتحدة وغيرها من البلاد التي كان للجمعية فروع فيها.

ثم دخلت كرة السلة ميدان الاحتراف، وعملت المباريات بين الفرق المحترفة على تقدم اللعبة وانتشارها فمرت بمراحل عدة تطورت فيها حتى اتخذت شكلها ونظمها الحالية. فعدد لاعبيها كان في بداية الأمر تسعة لاعبين، ثلاثة للهجوم وثلاثة للوسط وثلاثة للدفاع، أما عدد أشواط مباراتها فكان ثلاثة مدة الشوط ٢٠ دقيقة ثم عدل العدد فأصبح أربعة أشواط مدة كل منها ١٠ دقائق ثم عدل العدد مجدداً

فأصبحت المباراة مؤلفة من شوطين مدة كل منهما ٢٠ دقيقة، وها هي اليوم تعود وتأخذ شكل أربعة أشواط كل شوط مؤلف من ١٠ دقائق.

وفي سنة ١٩٠٤ أقيمت الألعاب الأولمبية في مدينة سانت لويس في الولايات المتحدة الأمريكية عرضاً في كرة السلة في هذه الدورة بقصد الاعتراف بهذه اللعبة دولياً، وقد حصل الاعتراف فعلياً أثناء الدورة.

وفي عام ١٩٠٦ تكونت لجنة لوضع قوانين جديدة للعبة، فوضعت قانوناً جديداً مؤلفاً من ٢٢ مادة بدلاً من ١٣ مادة في القانون الذي وضعه الدكتور (ناي سميث).

وأثناء الحرب العالمية الأولى، مارس اللعبة الجنود الأميركيون في معسكراتهم فكان هذا عاملاً جديداً، أسهم في نشر اللعبة في مختلف أنحاء العالم، وكانت أسس ممارسة هذه اللعبة مختلفة بين ولاية وأخرى.

وشهد العام ١٩١٥ عام وضع قانون موحد للعبة، ففيه اجتمعت هيئة تضم مندوبين عن جميع الكليات والمدارس الثانوية ووضعت القانون الموحد الجديد.

وعلى أثر انعقاد أول بطولة جامعية للعبة في تورينو بإيطاليا سنة ١٩٣٣ اجتمع مندوبو الهيئات المشتركة في هذه البطولة في مدينة لوزان بسويسرا، وقرروا تشكيل هيئة دولية تعمل على توحيد القوانين الخاصة باللعبة وتسعى إلى إدخالها برنامج الألعاب الأولمبية، فظهر بذلك أول اتحاد دولي لكرة السلة في ٧ تشرين الأول عام ١٩٣٣.

وفي عام ١٩٣٦، أدرجت كرة السلة في البرنامج الأولمبي للمرة الأولى في دورة برلين، وجرت مبارياتها بحضور الدكتور (ناي سميث) مؤسس اللعبة وشاهد النجاح الذي حققته، وبعد انتهاء الدورة المذكورة تم إدخال تعديلات كثيرة على النظم الخاصة باللعبة، منها تقسيم الملعب إلى قسمين وقاعدة العشر ثوان.

أما أهم البلدان التي تمارس هذه اللعبة وتحرز فوقها ألقاب البطولات فهي الولايات المتحدة الأميركية، والاتحاد السوفيتي وإيطاليا ويوغوسلافيا والقبليين والبرازيل وكوبا وكندا وأسبانيا.

تكوين فريق كرة السلة بالمدرسة:

- إذا عينت مدرسا أو مدربا بمدرسة إعدادية أو ثانوية ولم يكن بها فريق لكرة السلة ، وطلب منك البدء بتكوين هذا الفريق ، فماذا أنت فاعل ؟
- ابدأ بمجرد بدء العام الدراسي ، ولا تؤجل ولو يوما واحدا ، فموسم التدريب يتطلب البدء مبكرا .
- أعلن عن نية المدرسة في تكوين فريق لكرة السلة . واجعل الإعلان واضحا ، وفي مكان ظاهر ، وأعط مهلة كافية لكي يصل هذا الإعلان إلى علم كل من المدرسة . كما يمكن الاستعانة بالإذاعة المدرسية وجريدة الحائط .
- اجعل الإعلان مفتوحا لكل من يرغب في الانضمام إلى هذا الفريق .
- أول خطوة في تصفية المتقدمين هي الفحص الطبي الشامل . فيجب على المسئول أن يجهر استمارة لطبيب المدرسة لكي يملأها مبينا فيها حالة التلميذ الصحية وخلوه من أي عائق صحي قد يعوقه عن الاشتراك في كرة السلة ، ويجب أن يوقع الطبيب على هذه الاستمارة حفاظا على صحة التلاميذ أولا ثم مراعاة للمسئولية القانونية للمسئول عن الفريق ثانيا . كما يراعي تسجيل الطول والوزن وأطوال الذراع والرجل .
- على نفس الاستمارة يكون هناك إقرار من ولي أمر التلميذ بموافقه على اشتراك التلميذ في فريق كرة السلة بالمدرسة .
- تنظيم اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة _ السرعة _ الرشاقة _ التوافق ...) ، هذا ، ويجب على المدرب أو المدرس أن يكون على اتصال دائم بالطبيب وأولياء الأمور ، وأن يطلع على التقارير الدورية للطبيب ، ويجتمع بأولياء الأمور إن احتاج الأمر لإيضاح أمر لهم أو لاستيضاح أمر منهم .
- إذا كان عدد المتقدمين كبيرا فأنت تحتاج لتصفية المتقدمين بناء على نتائج قياسات الطول والوزن وعلى نتائج اختبارات اللياقة البدنية .
- تخطيط برنامج تدريبي يتناسب مع كل من الوقت المتاح للتدريب والإمكانات المتوافرة .
- في التدريب أو الاجتماع الأول اشرح ما تتوقعه كمدرب للفريق من لاعبيك من مواظبة على المواعيد وجدية في التدريب وما تراه ضروريا لحسن سير العمل . كذلك أعلن بوضوح الأهداف والطموحات المطلوب الوصول إليها .
- اجعل الأسبوع الأول كله للتدريب على المبادئ الأساسية وسوف تجد أن كثير من المتقدمين يصرفون النظر من الالتحاق بالفريق .
- نظم اختبارات للياقة البدنية والمهارات الأساسية كل أسبوعين وأعلن عن النتائج واستبعد أصحاب النتائج الضعيفة .
- قسم الباقيين إلى مراكز اللعبة المختلفة ، من لاعب خلفي إلى جناح إلى لاعب ارتكاز .

ثم ضعهم في مجموعات متكاملة ليلعبوا تقسيمه . ثم لاحظ .

أولا _ الصفات الخلقية .

ثانيا _ الصفات العقلية والنفسية .

ثالثا _ الصفات الحركية .

فلاعب كرة السلة الممتاز هو الذي يمتلك ما يرمز إليه في اللغة الإنجليزية ب >> 3 Hs << وهذه بدورها ترمز إلى **Head ، and Hand ، Heart** أي القلب (أو الصفات الخلقية) ، والرأس (أي الصفات العقلية والنفسية) ، واليد (رمزا للمهارات الجسمية أو الحركية) .
ومن الصفات الخلقية والنفسية التي يجب أن تبحث عنها في اللاعب روح القتال _ الجراءة _ حب النصر _ عدم التداعي للهزيمة _ الإخلاص للفريق _ حب النظام _ الطاعة _ التحكم في النفس _ التعاون _ الثقة في النفس .

ومن الصفات العقلية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب الجيد : الذكاء _ حسن التصرف وسرعته _ سلامة التفكير _ سلامة التفكير _ سلامة القرارات _ القدرة على فهم المنافس .

ومن الصفات الجسمية أو الحركية اللازمة : السرعة _ القدرة _ الرشاقة _ التوافق العضلي العصبي _ سرعة رد الفعل _ صحة البنية _ طول القامة مع تناسبها مع الوزن

- كل أسبوع اكتب أسماء الباقين بالفريق حتى تصل إلى العدد الذي ترى أنه مناسب لفريقك .
- إذا تأخر تلميذ في الالتحاق بالمدرسة ، وأتى إليك مبديا الرغبة في الانضمام للفريق مثلا فلا تحرمه الفرصة وخصوصا إذا كان تغيبه بعذر مقبول .

ملاحظات :

أولا : يجب أن تعلم أنه مهما بلغ المدرس أو المدرب من ذكاء ومن حرص في أن يضم أفضل الخامات إلى فريقه فلسوف يفوته في أحيان كثيرة اختيار تلميذ أو أكثر من ذوي الإمكانيات التي تكون أكبر من إمكانيات بعض الذين اختارهم بالفعل ، والأسباب كثيرة ، فقد يكون عدد المتقدمين كثيرا ، وقد لا يكون هناك من الاختبارات ما نستطيع الاعتماد على صحته ١٠٠ % ، وقد يكون السبب عدم توفيق هذا التلميذ أو هؤلاء التلاميذ في فترة اختبارهم للاختيار .

ولكن المهم فعلا هو إتاحة فرصة متكافئة للجميع ومحاولة الوصول إلى أعدل النتائج الممكنة .

ثانيا : اختر نسبة كبيرة من السنوات الدراسية الأولى أي من صغار السن ، فالفرصة أطول أمام هؤلاء . وليس معنى ذلك تفضيل تلميذ على آخر لمجرد سنه ، بل المقصود هو أنه في حالة التساوي أو التقارب يفضل الأصغر سنا .

ثالثا : لا تهمل طول القامة ، بل اعتن بهم عناية كبيرة ، وبالرغم من أن معظمهم يستغرق زمتا أطول في إعدادة كلاعب إلا أنهم كنز كرة السلة .

رابعا : تذكر أن حسن الاختيار في بادئ الأمر سيسهل عليك أمورا كثيرة في المستقبل . لا تبخل في بذل الجهد في الفترة الأولى حتى يكون اختيارك سليما .

خامسا : إذا كان بالمدرسة فريق فيجب أن تسير بتدريبه حسب خطة تضعها ، ثم قم بالخطوات السابقة كلها لتكوين صف ثان وثالث بالمدرسة .

خطه للنهوض بكره السلة بالمدارس :

- إدخال اللعبة للدرس اليومي للتربية الرياضية في الجزء الخاص بالنشاط التعليمي التطبيقي حتى يتعلم التلاميذ المبادئ والمهارات الأساسية وبعض المناورات الهجومية والدفاعية للفرد والفريق
- الإكثار من الألعاب الصغيرة التمهيدية لكره السلة .
- تكوين فريق لكل فصل .
- إجراء مباريات بين الفصول السنة الدراسية الواحدة .
- تكوين منتخب لكل سنة دراسية .
- إجراء مباريات بين منتخبات السنوات الدراسية .
- تنظيم أيام رياضية بين الفصول المتشابهة بين المدرسة والمدارس المشابهة لها .
- ثم بين منتخبات السنوات الدراسية والمنتخبات التي في مستواها في المدارس الأخرى .
- تنظيم بطولات لمهارات المبدئ الأساسية المختلفة بالمدرسة كإقامة بطولة في (الرمية الحرة _ و بطولة في سرعة التمرير والمحاورة) .
- نشر الوعي الثقافي للعبة بالوسائل المختلفة من ثهورات ومجلات حائط وصور وأخبار المباريات المختلفة . ثم بتركيب بضعة سلال في جهات متفرقة من الفناء .
- إقامة بطولات متنوعة في النشاط الداخلي للمدرسة كبطولة الوقت المنخفض و بطولة كرة السلة و بطولات التمايز ... إلخ .

- ضم الممتازين إلى الفريق (الأول أو الثاني) بالمدرسة .

تكوين فريق كرة السلة بالنادي:

أما مهمة المدرب بالنادي من جهة تكوين فريق فهي مهمة قد تكون أسهل أو أصعب حسب الظروف الموجودة بالنادي ، فالنادي غالبا ما يكون به اللاعبين أو يتقدم إليه لاعبون قد تم إعدادهم الأولى ، أو المفروض أن يكون قد تم إعدادهم الأولى ، وعلى المدرب أن يكون منهم فريقا منسجما به كل مقومات الفريق الجيد من حيث ملء المراكز الأساسية كالمدافع والجناح ورجل الارتكاز .

وقد يكون عدد اللاعبين غير كاف ويسبب هذا إشكالا للمدرب ، وقد يكون العدد أكبر من اللازم ويسبب هذا صداعا للمدرب ، والواجب أن يراعي المدرب أن يكون العدد مناسباً فلا هو بقليل بحيث لا يترك للمدرب حرية التصرف في التدريب والمباريات ولا يكون كبيراً بحيث لا يستطيع المدرب إرضاء رغبة كل اللاعبين في اللعب مدة كافية بالمباريات . كما أن التنافس بين العدد الكبير من اللاعبين قد يؤدي إلى مشاكل تعرقل سير الفريق . وقد يكون أعضاء الفريق قد أحسن إعدادهم في المبادئ الأساسية للعبة قبل أن يأتوا للنادي فيكون المدرب حسن الحظ ، أما إذا كان إعداد اللاعبين في المهارات الأساسية للعبة إعداداً ضعيفاً فإن مهمة المدرب تصبح صعبة لدرجة لا ياستهان بها . ومن أهم واجبات المدرب أن يعمل على تكوين الصف الثاني والثالث بالنادي من الأعضاء صغار السن ، وأن يعتمد على هؤلاء الصغار في إمداد الفريق الأول حتى يضمن بعد مدة معينة أن كل أعضاء الفريق الأول قد قام هو بإعدادهم . ومن المهم جداً اجتذاب العناصر الواعدة من تلاميذ المدارس القريبة ، ومن مراكز الشباب والساحات الشعبية ، وذلك من خلال اجتيازهم للاختبارات والقياسات المناسبة . العناية بالفريق:

العناية بالفريق عملية تتناول نواحي كثيرة متعددة ، فالفريق أولاً وقبل كل شيء عبارة عن بضعة آدميين ، فيجب من هذه الواجهة العناية بأعضاء الفريق بصفاتهم آدميين وتحقيق كل ما يجعل الإنسان راضياً من الناحية النفسية ، مع العناية بالناحية الاجتماعية والصحية ، ثم نجد أن الفريق له صفة الجماعة ويقوم بعمل جماعي ، وهذا يتطلب العناية والعمل على إكسابه صفات الجماعة الناجحة . ثم هناك مسألة أخيرة هامة وهي أن أعضاء الفريق هم أفراد وصلوا بمهارتهم الحركية إلى أعلى مستوى بالنسبة لأقرانهم ، ويجب أن يحتفظوا بهذا المستوى ويرتفعوا به مما يتطلب العناية بكل العوامل التي تساعد على اكتساب المهارات الحركية في كرة السلة والاحتفاظ والارتقاء بها .

العناصر التي تبني عليها طرق التعلم في كرة السلة:

- الوعي والفاعلية .
- استخدام الوسائل السمعية والبصرية.
- التسلسل والتتابع .
- التوطيد أو التثبيت.
- سهولة التحصيل والملائمة.

١_ الوعي والفاعلية:

أن إتقان الحركة بتفاصيلها الجزئية بسرعة واكتشاف الأخطاء ومعالجتها لا يمكن أن يتم بدون علاقة واعية بالمادة التي يتم تعليمها وكذا بفاعلية اللاعبين أو المتعلمين فبدون هذين العنصرين لا يمكن أن تنجح العملية التعليمية . وإذا ما أدرك اللاعب أثناء تعلم المبادئ الأساسية والتكنيك القاعدة الحركية وكيفية الأداء الحركي وكذلك الأهداف المختلفة لأداء كل منها في مختلف الظروف ، وكيفية التصرف في المواقف المختلفة والطرق والوسائل المختلفة والأكثر ملائمة لكل حالة إذا ما استطاع المدرب الوصول إلى هذا الوعي والفاعلية للاعب فإن هذا يجعل العملية إيجابية وذات فاعلية وهدف وبهذا يتحقق لها النجاح الكامل.

٢_ استخدام الوسائل السمعية والبصرية:

أن استخدام الوسائل السمعية والبصرية يساعد اللاعب على أن يدرك بسرعة العمل الذي يجب عليه أن يؤديه كذلك فإن الفكرة الواضحة عن الحركة تساعد على فهمها وإتقانها . كذلك فإن نجاح هذا العنصر كوسيلة تعليمية يتوقف على كيفية استغلاله ، وهو يستلزم عمل نموذج مصحوب بشرح وتحليل للحركة . واستخدام الوسائل السمعية والبصرية في تعلم كرة السلة يقتضي استخدام مختلف الوسائل على نطاق واسع وتأمين سبل العرض .

☆☆ ويمكن تقديم أمثلة لهذه الوسيلة كما يلي

مشاهدة مباريات ودراسة الصور الفوتوغرافية والأفلام المتحركة والثابتة ، الرسومات ، المشاريع ، النماذج ، اللوحات ، وأهم ما يمكن أن يقال بخصوص هذا العنصر أنه يخلق تصويراً حقيقياً واقعياً عن الحركة التي يجب على اللاعب أن يؤديها .

٣_ التسلسل والتتابع:

هذا العنصر يتطلب ارتباطاً منطقياً متقارباً للمادة التعليمية . لذا يجب أن يكون تحصيل

العادات الحركية وإتقانها غير منفصل عن الحركات الأخرى ، وأن تتم العملية في ارتباط وثيق بعضها ببعض المعروف منها وغير المعروف مع مراعاة الترتيب التصاعدي للمادة بحيث تكون مادة الدروس مرتبطة بتلك التي ستدرس في الحصة القادمة ، أما المادة الجديدة فتعتمد على تلك التي سبق تعلمها . وهذا يتطلب تخطيطاً شاملاً للمنهج وأن يكون اختيار المادة سليماً وفي نفس الوقت تكون عملية الانتقال من حركة إلى أخرى أو من مجموعة مهارات إلى مجموعات أخرى مع مراعاة التتابع الدقيق في هذا الانتقال ..

تتبع الشروط التالية

- أ- من البسيط إلى المعقد .
- ب- من المعلوم إلى المجهول .
- ج- من السهل إلى الصعب .
- د- من الشائع إلى الأقل شيوعاً .

٤_ التوطيد أو التثبيت:

أن مرحلة توطيد الحركة وتثبيتها في محاولة لتكوين العادة الحركية تأتي بعد أن يتعلم المبتدئ المبادئ الأساسية للعبة ويطبقها عملياً ويدرك الحركة والغرض منها . ويمكن تحقيق التوطيد والتثبيت عن طريق التكرار المنظم في أداء الحركة ، وبفضل هذا التكرار تصبح أجهزة جسم اللاعب أكثر استعداداً ، والعادات الحركية أكثر تركيزاً وتثبيتاً أما طريقة التنفيذ فتصبح أكثر دقة ووضوحاً .

٥_ سهولة التحصيل والملائمة:

أن مراعاة المميزات والخصائص الفردية لدى اللاعبين يساعد على تنسيق المادة التعليمية المقدمة إليهم ، كما يساعد في عملية إصلاح الخطأ ويقدم توضيحاً للأسباب التي دعت إلى وقف عملية التقدم ، لذلك يجب أن تتناسب المادة المراد تحصيلها من حيث درجة سهولتها أو درجة صعوبتها مع المتعلمين لها إذا أن أكثر التدريبات تشويقاً ، إذا كانت صعبة معقدة فإنها لا تلائم مستوى إعداد التلاميذ وخصائصهم العمرية ، ولا يمكن أن تجلب لهم أي فائدة ولا يستطيع الاستحواذ على اهتمامهم.

المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية

أولاً : المهارات الأساسية الهجومية .

ثانياً : المهارات الأساسية الدفاعية .

تنقسم المبادئ والمهارات الأساسية إلى مهارات هجومية وأخرى دفاعية .

وأهم المبادئ أو المهارات الفردية الهجومية هي

- ١ - التحكم في الكرة .
- ٢ - مسك الكرة .
- ٣ - التمرير .
- ٤ - استلام الكرة .
- ٥ - المحاورة .
- ٦ - حركات القدمين الهجومية (الارتكاز _ التوقف) (في عدة وعدتين)
_ تغيير الاتجاه _ تغيير السرعة (....) .
- ٧ - التصويب .

أما المهارات الفردية الدفاعية فتتلخص فيما يلي:

- ١ - وقفة الاستعداد الدفاعية .
- ٢ - المكان الدفاعي .
- ٣ - الخطوات الدفاعية .
- ٤ - قطع التمريرات .
- ٥ - الدفاع ضد القاطع .
- ٦ - الدفاع ضد المصوب .
- ٧ - الدفاع ضد رجل الارتكاز .
- ٨ - جمع الكرات المرتدة .

شروط تعليم المهارات الأساسية الفردية ::

اتفق جميع المهتمين بكرة السلة على أن نجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، لذلك يجب على من يقوم بالتعليم الإلمام التام بجميع القوانين الميكانيكية التي تتصل بعلم الحركة ، حتى يمكن أداء الحركة بأقل طاقة ممكنة وفي نفس الوقت بأقصى ما يمكن من سرعة ودقة .
كذلك من المهم أن يدرك اللاعب نفسه الغرض المقصود من كل حركة في اللعب ، وأن يستطيع اختيار الحركة المناسبة التي يجب أن ينفذ بواسطتها ما ينشأ من واجبات معينة أثناء اللعب ، وكذلك من الضروري تدريب القدرة على التفكير الفني عند اللاعبين .

أن فريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أداء التمرير بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وأن يصبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وأن يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع .

كما يقول كليربي : أن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية هي أصعب مرحلة ، ولكنها – أي المبادئ – لازمة لرفع مستوى الفريق وهي السلم للارتقاء نحو الإجادة والامتياز " .

وهو يرى ضرورة التمرين عليها حتى يصبح أداؤها عادة أليه عند اللاعب ، وألا يخلو أي تمرين _ طول الموسم _ من التدريب على اثنين على الأقل من هذه المهارات .
ونجاح هذه المرحلة يتوقف على مقدرة المدرب أو المعلم وعلى مقدار تمكنه من وسائل التعليم وما يتطلبه الدرس منه .

☆☆ وتعتبر مرحلة تعليم المبادئ الأساسية من أصعب المراحل للأسباب الآتية:

أ- فترة تعلم هذه تعتمد المبادئ أساساً على التكرار الكثير حتى يصبح أداؤها عادة ميكانيكية ، والتكرار ممل ولا تتراح النفس إليه .

ب- نظراً لأن التعليم في هذا الفترة يتبع نظام " الروتين " أن هذا يشعر المتعلم بالملل السريع من المادة المتعلمة حيث لا يتفق المعلم في التغيير والتجديد والتبديل للأسباب والطرق والوسائل المستخدمة في التعليم .

ج- أن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية مرحلة غير مسلية فأغلب النواحي التي تجعل اللعب محبباً إلى النفس مثل عامل المنافسة والتحفز وحب الانتصار كل هذا مفقود في هذه المرحلة مما يجعلها مرحلة غير مسلية وغير محببة .

☆☆ الشروط الأساسية لنجاح تعليم المبادئ أو المهارات الأساسية:

- ١ - أن يبتعد عن الأسلوب الروتيني في التعليم بحيث يكون التعليم في قالب مسابقة ما أمكن ذلك
- ٢ _ أن يتخلل هذه المرحلة التغيير والتبديل المستمر حتى يبعد المتعلم عن الملل فالتغيير الطفيف له أثر في إقبال اللاعبين على التعلم.
- ٣ _ أن تتبع خطوات التعليم في التقدم بالمهارة من المعلوم إلى المجهول ومن السهل إلى الصعب ، ومن البسيط إلى المركب.
- ٤ _ أن يوضع هدف أساسي لكل تدريب ويفهمه اللاعبون جيداً ويقتنعوا بأهميته حتى نصل إلى الوعي والفاعلية من اللاعبين وبهذا يتحقق النجاح للعملية التعليمية.
- ٥ _ ألا يكون مدة التمرين كلها تدريبات مجهدة ، بل يتخللها فترات فيها تدريبات غير متعبة نسبياً .
- ٦ _ ضرورة استخدام الوسائل السمعية والبصرية في العلم على أن يصلحها الشرح الشفوي .
- ٧ _ ألا يتعجل المعلم في الحصول على النتيجة السريعة ، حيث أن تعليم المهارات الأساسية يحتاج لوقت وصبر
- ٨ _ نظراً لأن عملية التكرار الكثير تولد الملل ، لذلك يجب ألا تزيد مدة التدريب على ناحية واحدة عن عشرة دقائق .
- ٩ _ أن يكون التدريب على المهارة بالطريقة المرغوب اتباعها في النهاية ، فمثلاً عند استقبال التمرير تكون القاعدة العامة هي أن يتحرك اللاعب ناحية السلة والتمرير تكون القاعدة العامة هي أن يتحرك اللاعب ناحية الكرة لاستقبالها (إلا في بعض الحالات التي يقطع اللاعب فيها ناحية السلة والتمريرة الآتية له من الخلف) وعلى ذلك فيجب أن يتدرب اللاعب منذ البداية على أن يتحرك في اتجاه الكرة .
- ١٠ _ على المعلم ألا يتعجل في تعليم المبادئ كلها في وقت واحد أو في مدة قصيرة بل

نبدأ بمهارتين أو ثلاثة فيها عامل مشترك مثل التمريرة الصدرية ، التصويبة الصدرية من الثبات .

١١ _ عدم الإهمال في التدريب ، فالمواظبة والاستمرار على التدريب حتى بعد أن يصبح أداؤها آلياً لا يحتاج إلى تفكير ، مهم جداً فالتدريب الصحيح المنتظم يقرب اللاعب من درجة الكمال باستمرار.

أولاً : المهارات الأساسية المجموية

تنقسم هذه المهارات إلى :

- التحكم في الكرة .
- مسك الكرة .
- التمرير .
- استلام الكرة .
- المحاورة .
- حركات القدمين .
- التصويب .

١_ التحكم في الكرة ::

المقصود بالتحكم في الكرة هو إكساب اللاعب حساسية التعامل مع الكرة .

والتحكم في الكرة ليس بمهارة في حد ذاتها ، لكن مزاولة تدريباتها بانتظام خلال الفترات التدريبية يعد بمثابة مفتاح إجادة كافة مهارات الكرة (كمهارات التمرير والاستلام والمحاورة والتصويب ... إلخ) لذلك على كل مدرب نابه أن يخطط برنامج الإعداد المهاري للفريق (ناشئين أو كبارا) بحيث يتضمن تدريبات متنوعة ومتجددة على التحكم في الكرة

أ_ من الوقوف:

- نقل الكرة من يد إلى الأخرى من وضع الذراعان عالياً والكرة أعلى الرأس .
- نقل الكرة من يد ليد خلف الظهر .
- لف الكرة حول الكتفين من يد إلى اليد الأخرى والعكس
- لف الكرة حول الوسط .
- لف الكرة حول الفخذين مضمومتين
- لف الكرة حول الساقين .
- لف الكرة حول ساق واحدة ثم حول الساق الأخرى .
- المحاورة بكرتين في نفس الوقت .

ب_ من الحركة:

- من تشكيل وقوف التلاميذ في قطارات خارج الملعب وكل منهم معه كرة .
- التقدم بدرجة الكرة على الأرض باليد اليمنى إلى نهاية الملعب والعودة باليد اليسرى .
- التدريب السابق مع درجة الكرة باليدين معا .
- رمي الكرة أعلى الرأس (بارتفاع مترين) أثناء التقدم أماما واللقف .
- درجة الكرة بيد واحدة أثناء التحرك بالخطوات الجانبية والعودة باستخدام اليد الأخرى
- تمرير الكرة من بين الرجلين من الخارج إلى الداخل أثناء التقدم أماما .
- لف الكرة من أسفل وهي أعلى الرأس بيد واحدة والذراع مفرودة أثناء التقدم أماما .
- التدريب السابق باستخدام اليدين معا .
- لف الكرة حول الكتفين ثم حول الوسط أثناء التقدم أماما .
- من وضع الوقوف ، القدمان فتحا والكرة أمام الصدر .
- يبدأ التدريبات باليد اليمنى أو اليسرى ، حيث يقوم اللاعب بالمحاورة باستخدام اليد اليمنى حول القدم اليمنى ثم باليد اليسرى حول القدم اليسرى ، ليصنع الشكل 8 باستمرار حول القدمين .
- يستمر التدريب لفترة ثلاث دقائق .
- يكرر التدريب لتكون المحاورة من الخلف للأمام .

- _ من وضع الوقوف فتحا ، القدمان متباعدتان والركبتان مثنيتان والكرة أمام الصدر
- _ باستخدام اليد اليمنى تدفع الكرة بين الرجلين خلفا ليتم استلامها باليد اليسرى .
- _ تنقل الكرة باليد اليسرى إلى أمام الجسم ثم دفعها بين الرجلين ليتم مسكها باليد اليمنى
- _ يستمر التدريب بنفس الأسلوب لفترة ٣ دقائق .

مسك الكرة ::

- هي أول مهارة من المهارات الأساسية ومن أهمها إذ تعتبر أساسية في التصويب والمحاورة والتمرير واستلام الكرة أو استقبالها .
- وفي الطريقة الصحيحة لمسك الكرة .
- _ تكون عضلات الجسم مترخية أي غير مشدودة .
- _ تكون القدمان متباعدتين بقدر اتساع الصدر غالبا . والأهم من المسافة أن يشعر الفرد أنه طبيعي مستريح في وقفته ، وتتجه القدمان للأمام .
- قد تكون القدمان على خط واحد أو قد تتقدم إحداها عن الأخرى مسافة نصف قدم تقريبا .
- _ تكون الركبتان غير مشدودتين بل كما في الوقفة الطبيعية .
- _ ينحني الكتفان قليلا للأمام .
- _ يكون الرأس في وضعه الطبيعي ، والنظر للأمام .
- _ الكوعان تلتصقان الجانبين دون ضغط ، وتثنيان بزاوية قائمة تقريبا .
- _ تكون الكرة متزنة في اليدين بمعنى أن الخط الواصل بين العقل الوسطى للأصابع يقسم الكرة إلى نصفين متساويين .
- _ أطراف الأصابع هي فقط التي تلمس الكرة . أما باطن الكف فلا يلمسها مطلقا إلا للحظة بسيطة جدا عند استلام الكرة _ يلاحظ عدم الضغط على الكرة .

وقفة الإستعداد الهجومية

مسك الكرة :

الأداء الفني للمهارة:

مسك الكرة بالطريقة الصحيحة هو أول المهارات الأساسية في كرة السلة إذ أنه بدون إتجادة هذه المهارة لا يمكن للتلميذ أن يحاور أو يصوب أو يمرر .

- توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة .
- الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة .
- الإبهامان خلف الكرة على شكل (٨) .
- اليدين في حالة استرخاء دون أي توتر .
- الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن .

الخطوات التعليمية:

- عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليراه جميع التلاميذ من قريب .
- مسك التلاميذ للكرة ويقوم المعلم بإعطاء التعليمات السابق ذكرها في الأداء الفني حتى يصحح كل تلميذ وضع يده على الكرة .
- تصحيح الأوضاع الخاطئة .
- يممسك التلميذ الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين .
- مسك الكرة المتدحرجة من الأمام أو من الجانب .
- مسك الكرة المرتدة من الأرض .

استلام الكرة :

الأداء الفني للمهارة:

١. اقتراب التلميذ في اتجاه الكرة .
٢. مسك الكرة .
٣. ضم الكرة في اتجاه الجسم .
٤. الاستعداد بالكرة لأداء المهارة التالية .

الخطوات التعليمية:

١. استلام الكرة من على راحة يد الزميل .
٢. التمرير بين تلميذين ببطء ثم بسرعة .
٣. رمي الكرة للأمام ثم الجري لاستلامها عقب ارتدادها من الأرض .
٤. الخطوة السابقة إلا أن التلميذ يستلم الكرة قبل نزولها على الأرض .
٥. استلام كرة ممررة من أعلى من زميل مواجه .

التمرير:

وهناك نوعان أساسيان للتمرير :

- ١ _ التمرير باليدين .
 - ٢ _ التمرير بيد واحدة .
- وأهم التمرير باليدين هي :
- ١ _ التمريرة الصدرية .
 - ٢ _ التمرير من فوق الرأس .
 - ٣ _ التمريرة المرتدة .
 - ٤ _ تمريرة الدفعة البسيطة .

التمريرة الصدرية:

وتسمى بتمريره الفريق لأنها أكثر التمرير شيوعاً بين جميع الفرق ، الكرة ممسوكة باليدين وقريبة من الصدر والمرفقان متجهان إلى أسفل والركبتان في حالة انثناء والقدمان متباعدتان .

الأداء الفني للمهارة:

- ١ . يقوم التلميذ بسحب الكرة إلى أسفل وإلى الأمام ثم إلى أعلى متخذة شكلاً دائرياً .
- ٢ . يقوم التلميذ بمد ذراعيه أماماً وفي نفس الوقت يدفع الكرة بالأصابع التي تتخذ حركة كرجليه لأسفل مع تقدم إحدى القدمين أماماً لمتابعة الحركة .
- ٣ . الوضع النهائي لإحدى القدمين أماماً والذراعان للأمام في اتجاه حركة الكرة والرسغان منثنيان لأسفل وللخارج والنظر في اتجاه الكرة

الخطوات التعليمية:

- ١ . عمل نموذج للمهارة .
- ٢ . يمسك التلميذ الكرة ويقوم بعمل دائرة كاملة أماماً أسفل أمام الصدر مع ملاحظة (المرفقان متجهان لأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء) .
- ٣ . يواجه التلاميذ الحائط ويقومون بأداء المهارة ثم الاستلام والتكرار .
- ٤ . التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء .
- ٥ . التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلاً .
- ٦ . التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام .
- ٧ . التمرير السابق مع الجري .

التمرير باليدين من فوق الرأس:

الأداء الفني للمهارة:

- ١ . من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً .
- ٢ . يقوم التلميذ بدفع الكرة بحركة كرجليه بالرسغين والأصابع إلى الأمام .
- ٣ . يحافظ التلميذ على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة .
- ٤ . تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم .

الخطوات التعليمية للتمرير باليدين من فوق الرأس:

- يؤدي المعلم نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح .
 - يمسك التلميذ الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المعلم حتى يعود التلاميذ على رفع الكرة عالياً .
 - يواجه التلميذ الحائط على مسافة متر واحد ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع نثي الرسغين أماماً أثناء الدفع بالأصابع .
 - التمرين بين تلميذين مواجهين على مسافة (٤) أمتار .
 - التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة .
 - التمرين السابق مع وجود منافس من التلاميذ سلبي أولاً ثم إيجابي .
- ### التمريرة المرتدة :

الخطوات الفنية:

- تؤدي هذه المهارة في حالة وجود خصم بين الممرر والمستلم وتفضل إذا كان الخصم طويل القامة
- أداؤها المهاري مشابه للتمريرة الصدرية إلا أن هنا تمرر الكرة إلى الأرض بحيث ترتد إلى المستلم في مستوى الحوض ويتم تحديد المسافة الصحيحة بدفع الكرة إلى نقطة تبعد ثلثي المسافة بين الممرر والمستلم.

الخطوات التعليمية:

- ١ . عرض وشرح المهارة .
- ٢ . من الوقوف والقدمان متوازيتان مع تقدم إحدهما للأمام قليلاً ونثي الركبتين أمام الحائط وعلى بعد مترين تؤدي المتعلمة التمريرة مع تحديد مكان ارتداد الكرة على الأرض برسم علامة للتركيز على حركة الذراعين .
- ٣ . التمرين السابق مع تقدم إحدى القدمين أماماً أثناء الدفع .
- ٤ . التمرير بين زميلتين من مسافة ٢م ثم زيادة المسافة وسرعة الأداء
- ٥ . من الحركة تقوم المتعلمة بتمرير الكرة للزميلة ، ثم التحرك داخل الملعب لتغيير المكان واستلام الكرة وتمريرها مرة أخرى بدون استخدام التنطيط .

التمرير بيد واحدة :

الأداء الفني للمهارة من الوضع الابتدائي:

- ١ - يدفع التلميذ الكرة بسرعة في اتجاه الزميل المستلم مع مد الذراع في اتجاه الكرة بحركة متصلة للرسغ والأصابع مع تحرك القدم الخلفية لمتابعة التمريرة ونقل ثقل الجسم عليها لحفظ التوازن بعد التمرير .

الخطوات التعليمية:

- ١ - يقدم المعلم نموذجاً للمهارة ويبين أهميتها واستخداماتها أثناء اللعب .
- ٢ - يقوم التلاميذ بأداء وضع الاستعداد للتمرير باستخدام الكرة .
- ٣ - التمرير بين زميلين مواجهين على مسافة ٦ أمتار .
- ٤ - التدريب السابق مع زيادة المسافة بين التلاميذ إلى ١٠ أمتار .
- ٥ - التلاميذ في قطارين متواجهين على مسافة ١٠ أمتار يمرر أول القاطرة إلى زميله المواجه في القاطرة الثانية ثم يرجع إلى الخلف وهكذا .

التمريرة الخاطفية :

هذه التمريرة صعبة وغير شائعة إلا أن كثيرا من اللاعبين يحبونها وهي صعبة القطع

الأداء الفني للمهارة:

- ١ - يضع التلميذ الكرة على اليد الممررة البعيدة عن المنافس مع سندها باليد الأخرى .
- ٢ - للتمرير باليد اليمنى مثلاً يواجه التلميذ الزميل المستلم بالكتف الأيسر تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممررة في شكل دائرة فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى .
- ٣ - رفع الركبة عالياً للمساعدة في الوثب عالياً .
- ٤ - عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كرباجيه من الرسغ .
- ٥ - تثني الذراع اليسرى أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج وذلك للحماية وحفظ التوازن .

الخطوات التعليمية:

- عمل نموذج للمهارة وشرح طريقة أدائها.
- يقف التلاميذ أمام المعلم في نصف دائرة مع المواجهة بالكتف الأيسر إذا كانت التمريرة ستؤدى باليد اليمنى ويقوم كل تلميذ بمرجحة الذراع اليمنى جانباً عالياً في نصف دائرة حتى يلامس العضد الأذن اليمنى.
- التدريب السابق مع اشتراك الذراع الأيسر حتى مستوى الكتف الأيمن.
- التدريب السابق على أن يؤدى بالكرة مع مواجهة الحائط بالكتف الأيسر للتمرير عليه.
- التدريب السابق مع رفع الركبة اليمنى عالياً أثناء التمرير مع ملاحظة حركة الرسغ والأصابع.
- التدريب السابق على أن تؤدى خطوة بالقدم اليسرى قبل التمرير.
- التدريب السابق على الحائط مع الوثب بالارتقاء على القدم اليسرى بعد أخذ خطوة بها والهبوط على القدمين.
- التمرير بين زميلين الأول يقوم بالتمريرة الخطافية والثاني متابعة تمرير الكرة لزميله مرة أخرى.
- نفس التمرير باليد اليسرى.
- التمرير للزميل مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي.

المحاورة (تنطيط الكرة)

الأداء الفني للمهارة:

- المحاورة تتم بالدفع المتتابع للكرة وتوجيهها إلى الأرض بواسطة الأصابع.
- أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
- حركة الدفع بالأصابع وتتابع ثني ومد الرسغ والذراع يجب أن تكون انسيابية ومتوافقة بحيث تبدو الكرة مرتبطة بالأصابع.
- أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة.
- في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.

الخطوات التعليمية:

- عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها.

- يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة .
- وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض .
- التدريب السابق مع فرد الركب تين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة .
- المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام .
- التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب .
- التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة .
- التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية .

☆☆ التصويب

التصويب من الثبات :

الوضع الابتدائي :

- يقف التلاميذ مواجهين للسلة مع تقدم القدم المماثلة لليد المصوبة (اليد اليمنى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة التلميذ .
- يضع التلميذ الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد .
- تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب بحيث لا تعوق النظر للسلة .

الأداء الفني للمهارة :

بعد شرح الوضع الابتدائي :

- ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة .

- مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد .
- تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة .

الخطوات التعليمية:

- عمل نموذج للحركة .
- يقوم كل تلميذ بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطئة .
- يقف التلاميذ في صفين مواجهين وبعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب .
- عمل الخطوة السابقة مع التصويب .
- يقف التلاميذ مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب من التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح .
- يقف التلاميذ في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة .
- التلاميذ في قطارين الأول خلف الحد النهائي والثاني قبل خط منتصف الملعب ويتحرك التلميذ من منتصف الملعب إلى قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب ثم يستلم زميله في قطار الحد النهائي ليمررها قطار المنتصف ويجري ليقف خلف قطار المنتصف .

الأداء الفني للمهارة:

- عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ التلميذ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن .
- يقترب التلميذ من السلة باستخدام خطوات كبيرة .
- يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب .

- يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها .
- تركيز النظر على النقطة المحددة التصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة .

الخطوات التعليمية:

وفيها يتم تجزئة المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها ثم يقوم المعلم بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها، هذه الطريقة أفضل بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، ومنها تقسم المهارة إلى وحدتين الوحدة الأولى هي خطوات الاقتراب والوحدة الثانية هي التصويب على الهدف .

- الجري في اتجاه الهدف من زاوية ٤٥ ° تقريباً لمحاولة لمس ال جزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة عقب الارتقاء بإحدى القدمين .
- توضع على الأرض كرة طيبة يحاول التلميذ أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي .
- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب .
- بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف .
- ربط الاقتراب والتصويب يجري التلميذ لاستلام الكرة الممررة له ويؤدي الخطوات القانونية .

الطريقة الثانية الأفضل بالنسبة للمرحلة الابتدائية والمتوسطة:

- دفع التلميذ للكرة بأصابع اليد من مكان للهدف وبزاوية ٤٥ ° من اللوحة والحلقة وذلك مع رفع الركبة المقابلة لليد المصوبة .
- التمرين السابق مع الوثب عقب أخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة والارتقاء عليها .
- التمرين السابق على أن يسبق خطوة بالقدم المقابلة لليد المصوبة .
- التمرين السابق عقب استلام الكرة الموضوعه على راحة يد الزميل .
- التمرين السابق عقب الجري البطيء .

- التمرين السابق على أن يكون الاستلام مع خطوة القدم اليسرى .
- التمرين السابق على أن تكون الكرة الممررة بواسطة أحد زملاء من جهة اليمين مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى .
- يكرر جميع التمرينات السابقة على أن يكون التصويب من الجهة الأخرى للهدف .

التصويب من القفز:

الأداء الفني للمهارة:

- ثني الركبتين مع رفع العقبين ثم يدفع الأرض بمشطي القدمين ليقفز لأعلى في اتجاه عمودي على الأرض .
- أثناء الوثب وضع الكرة فوق رأسه على أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى .
- عندما يصل التلميذ إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بأصابعه مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام ولأسفل .
- الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد .

الخطوات التعليمية:

- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين .
- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف بكلتا اليدين أكثر من مرة خلال نفس الوثبة .
- الوثب لأعلى من المكان لمحاولة لمس لوحة الهدف والحلقة والشبكة .
- التمرين السابق عقب الجري والارتقاء للوثب بكلتا القدمين .
- الجري لاستلام الكرة من الزميل والوقوف في عدة واحدة والقدمان متوازيتان للارتقاء والقفز لأعلى ثم تمرير الكرة للزميل .
- الجري لاستلام الكرة من الزميل ثم القفز لأعلى والتصويب من تحت السلة .
- يكرر التمرين السابق مع زيادة المسافة التي يصوب منها التلميذ .
- المحاورة بالكرة ثم الوقوف على عدة واحدة للارتقاء والقفز لأعلى والتصويب .
- نفس التمرين السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي .

١١ - التصويب بمتابعة الكرة المرتدة - الأداء الفني للمهارة:

- التنبؤ الصحيح لمكان أو زاوية ارتداد الكرة من الهدف .
- التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف .
- القفز عالياً لمقابلة الكرة في أعلى نقطة وأقربها لارتدادها من السلة أو اللوحة .
- لمتابعة التصويب يمكن استغلال اللوحة حتى ترتد الكرة منها إلى السلة ويتوقف ذلك على زاوية ارتدادها .
- يجب أن يكون جسم التلميذ أثناء القفز في كامل امتداده والذراعان أيضاً في كامل امتدادهما وفتح القدمين .

الخطوات التعليمية:

- من وضع الوقوف متابعة دفع الكرة إلى أعلى باليدين باستمرار أثناء القفز إلى أعلى .
- أداء نفس التدريب باليد اليمنى فقط ثم باليسرى .
- أداء نفس التدريب أثناء المشي ثم أثناء الجري .
- الوثب عالياً بالارتقاء بالقدمين معاً للمس لوحة الهدف باليدين ثم بالتبادل بين اليمنى واليسرى .
- متابعة الكرة باستمرار على اللوحة مع ملاحظة مد الذراعين عالياً باستخدام الرسغين والأصابع فقط .
- رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة من على مسافة ٢ متر من الهدف ثم التقدم بالوثب لمتابعتها .
- رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة ثم الوثب لمتابعتها على اللوحة ثم إلى السلة بالتبادل .
- التدريب السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي .

الارتكاز:

الخطوات الفنية :

- الارتكاز من أقوى المناورات المستخدمة في كرة السلة ويعتبرها البعض أقوى من المحاورة والتمرير .
- وتعتبر مهارة الارتكاز احتفاظ الفرد بقدم ملامسه للأرض ويحرك الأخرى في أي اتجاه دون أن تحرك الثابتة من مكانها وهي تشبه حركة الفرجار (البرجل) .
- وعندما تكون الكرة بحوزة المتعلمة يسمح لها قانون اللعبة بأخذ أي عدد من الخطوات وبأي اتجاه بقدم واحده وتبقى الأخرى ملامسة للأرض وتسمى قدم

- الارتكاز وعندما تقوم اللاعبه بتحديد قدم الارتكاز لا يمكنه ا رفعها عن الأرض ،قبل خروج الكرة من يديها لمحاولة التنطيط ، أو التمرير ، أو التصويب .
- ولأداء مهارة الارتكاز بصورة جيدة يجب الوقوف باتزان الرأس والظهر عمودي فوق الحوض والركبتان مثنيتان ووضع ثقل الجسم على منتصف قدم الارتكاز مع عدم الارتكاز على عقب القدم .

الخطوات التعليمية :

حركة الارتكاز الأمامية :

- الوقوف باتزان مع وضع ثقل الجسم على قدم الارتكاز .
- التقدم بالصدر للأمام .
- لف الجسم مع الارتكاز على قدم الارتكاز .
- أخذ خطوة للأمام بالقدم الأخرى .

حركة الارتكاز الخلفية:

- الوقوف باتزان مع وضع ثقل الجسم على قدم الارتكاز .
- الرجوع بالظهر للخلف .
- لف الجسم على قدم الارتكاز .
- أخذ خطوة للخلف بالقدم الأخرى .

ولكي تكون حركة الارتكاز ذات تأثير يجب الوقوف فجأة (من الجري مثلا) ثم القيام

بحركة الارتكاز مباشرة وبمجرد

استلام الكرة . ومن المحاورة مع ظهور خصم فجأة .

ثانيا : المهارات الفردية الدفاعية

أما المهارات الفردية الدفاعية فتتلخص فيما يلي :

- وقفة الاستعداد الدفاعية .
- المكان الدفاعي .
- الخطوات الدفاعية .
- قطع التمريرات .
- الدفاع ضد القاطع .
- الدفاع ضد المصوب .
- الدفاع ضد رجل الارتكاز .
- جمع الكرات المرتدة .

ثانيا : المهارات الأساسية الدفاعية

وقفة الاستعداد الدفاعية :

- يأخذ الجسم وضعا مريحا يسمح له بحرية وسرعة الحركة في أي اتجاه .
- القدمان متباعدتان مسافة مناسبة وإحدهما متقدمة عن الأخرى أو تكونان في نفس المستوى في بعض الأحيان
- الركبتان منثيتان .
- الجذع منحنى ومائل للإمام والعجز للخلف .
- الكعبان مرفوعتان قليلا عن الأرض دون مغالاة .
- ثقل الجسم واقع على الجزء الأمامي من القدمين .
- الذراعان أحدهما لأعلى (نفس ذراع القدم المتقدمة) وهذا لمنع التصويب والتمريرات التي في مستوى عال والثانية جانبا ولأسفل لقطع التمريرات المنخفضة وإيقاف المحاورة .
- تتحرك الذراعان باستمرار ، ويكون النظر للأمام .

٢- المكان الدفاعي :

في أي نوع من أنواع الدفاع يجب أن يكون الدفاع بين المهاجم كقاعدة عامة .
فيلعب المدافع قريبا من المهاجم إذا كان المهاجم :

- مصوبا ماهرا .
- بطيء الحركة .
- ضعيف التحكم في الكرة .
- قد أنهى محاوراته .
- قريبا من منطقة التصويب .

ويلعب المدافع بعيدا عنه :

- إذا كان سريعا.
- إذا كان مخادعا.
- إذا كان محاورا جيدا.
- إذا كان ضعيفا في التصويب .
- إذا كان بعيدا عن منطقة التصويب .

٣- الخطوات الدفاعية :

أولا : إذا كنت بعيدا عن منطقة سلتك الدفاعية ، فأجر بأسرع ما يمكنك حتى تصل إلى هذه المنطقة ثم اتخذ مكانك الدفاعي مع مواجهة المنافس ثانيا: إذا كنت قريبا من منطقة السلة فاستخدم :

- أ - خطوات الملاكم : ذلك بأن تتقدم بالقدم الأمامية أولا ثم القدم الخلفية على شرط أن تظل القدم الأمامية متقدمة عن الخلفية ، ولا تحاول أن تأخذ خطوة كاملة معتادة مطلقا .
- تحركات الدفاع في المنطقة القريبة من السلة يلاحظ الآتي :
- الخطوات الدفاعية قصيرة وسريعة .
 - أسلوب الخطوات بين الجري والمشي .
 - عدم الاندفاع نحو المدافع أو أخذ خطوات واسعة تجاهه .
 - عدم القيام بحركات الطعن الأمامي أو الجانبي للتغطية ، لأن ذلك قد يؤدي الى فقدان الاتزان .

٤- قطع التمريرات

يعتبر اللاعب الذي يمتلك توقيتا ومهارة جيدين في الانقضاض لقطع التمريرات لاعبا دفاعيا ممتازا.

٥- الدفاع ضد القاطع :

ويبنى الدفاع عن القاطع على الحيلولة بينه وبين استلام التمريرات المحتملة الوصول إليه .

٦- الدفاع ضد المصوب :

- لا تترك قدميك الأرض .
- أرفع يدك العليا وحركها لتقطع الخط الواصل بين السلة وعيني المصوب .
- بعد أن يصوب المنافس الكرة ، انزل يدك واتخذ وضعا يحجز المنافس خلفك ، ثم تحرك لناحية السلة في الاتجاه الذي تتوقع أن تترد إليه الكرة ، وحاول أن تتخذ المكان الملائم لاسترداد الكرة .
- إذا قفز المنافس للتصويب فأقفز معه (في التصويب السلمية غالبا أو في التصويب من القفز) وهذه هي الحالة الوحيدة التي يقفز فيها الدفاع ضد المصوب .

٧- الدفاع ضد رجل الارتكاز

رجل الارتكاز هو الذي يلعب تحت السلة عادة .

٨- جمع الكرات المرتدة

إن الفريق الذي يمتلك أفراده ميزة التفوق في مهارة الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية ، هو فريق يمتلك واحدة من أهم المهارات الأساسية الدفاعية لكرة السلة ، ذلك بالإضافة إلى اعتبارها واحدة من المهارات الهجومية للعبة ، حيث إن المهاجم الذي ينجح في جمع الكرة المرتدة الناتجة عن تصويبه خاطئة لزميل له ، تنشأ لديه فرصة تصويبه قريبة من السلة تكاد تكون مضمونة .

الدفاع

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

وينقسم الدفاع إلى نوعين :

● دفاع رجل لرجل

● دفاع المنطقة

دفاع رجل لرجل :

يتميز هذا النوع بالجرأة والمحاولة الجادة للحصول على الكرة من الفريق المنافس ويتطلب يقظة تامة وسرعة فائقة .

دفاع المنطقة :

يعتبر دفاع المنطقة من الخطط التي تركز بشكل أساسي على الدفاع عن المنطقة القريبة من الهدف ، حيث تكون المسئولية موزعة على لاعبي الفريق المدافع كل في حسب مركزه الدفاعي وذلك لعرقلة وذلك لعرقلة الفريق المهاجم ومنعه من اختراق المنطقة الدفاعية لتسجيل الأهداف .

قانون كرة السلة

تعريف لعبة كرة السلة

تمارس كرة السلة بين (٢) فريقين من (٥) خمسة لاعبين داخل الملعب و(٧) لاعبين احتياط وغرض كل منهما أن يسجل في سلة المنافس وأن يمنع الفريق الآخر من التسجيل

كيف تلعب الكرة

تلعب الكرة أثناء المباراة باليدين تمرير أو محاورة بين اللاعبين ويمنع استخدام القدم باللعب وتعتبر مخالفة .

الحياسة على الكرة

بدأ حياسة الفريق عندما تكون بحياسة اللاعب أو التمرير بين أعضاء الفريق الواحد

قياسات الملعب

ملعب كرة السلة عبارة عن سطح مستو صلب مستطيل الشكل خال من العوائق . طول الملعب (٢٨مترا) وعرضه (١٥) متراً. ويتم قياس هذه المسافات من داخل حافة الحدود.

أدوات الملعب :

- لوحتا الهدف تصنعان من مادة شفافة صلبة أو خشب متين مطلي باللون الأبيض.
- السلطان: تتكون من الحلقة والشبكتين.
- الكرة: تكون كاملة التكور ويكون لونها برتقالي داكن.
- الأجهزة الفنية :
- ساعة المباراة (ساعة الإيقاف).
- جهاز الـ ٢٤ ثانية.
- لوحة التسجيل .
- استمارة التسجيل.
- علامة خطأ اللاعبين.
- علامة خطأ الفريق .
- سهم الحياسة المتبادلة

اللاعبون والبدلاء والمدربون :

- يتكون كل فريق من ١٢ لاعب يكون أحدهم رئيساً لهم بالإضافة إلى مدرب الفريق كما يجوز أن يكون للمدرب مساعداً.
- يجب أن يتواجد على أرض الملعب في الوقت المحدد للمباراة خمسة لاعبين من كل فريق ويمكن استبدالهم باللاعبين البدلاء.
- يستخدم كل فريق الأرقام من (٤) إلى (١٥) ولا يجوز للاعبي نفس الفريق استخدام أرقام مماثلة.

الإداريون وإداريو الطاولة والمراقب الفني:

- مهام الحكم الأول والحكم الثاني يعاونهم إداريو الطاولة والمراقب الفني إذا ما تواجد.

- إداريو الطاولة هم المسجل، مساعد المسجل، الميقاتي وميقاتي الـ ٢٤.

وقت اللعب - زمن المباراة :

- تتكون المباراة من شوطين وكل شوط مقسم إلى فترتين وكل فترة (١٠) عشر دقائق، هناك استراحة دقيقتين بين الفترة الأولى والثانية وبين الفترة الثالثة والرابعة وقبل كل وقت إضافي. هناك استراحة بين الشوطين مدتهما (١٥) دقيقة.

١ بدء المباراة:

- يبدأ الحكم الأول المباراة بإجراء كرة القفز في الدائرة المركزية بين أي لاعبين من الفريقين المتبادلين
- لا يمكن بدء المباراة إذا لم يكن أحد الفريقين متواجدا على أرض الملعب بخمسة لاعبين على استعداد للعب. إصابة الهدف: (متى تحسب وقيمتها؟).
- تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة وهي في الملعب في السلة من أعلى الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها.
- تحتسب الإصابة نتيجة رمية حرة بنقطة واحدة.
- تحتسب الإصابة التي تسجل من خلال اللعب بنقطتين.
- تحتسب الإصابة التي تسجل من منطقة الثلاثة نقاط بثلاثة نقاط.
- نتيجة المباراة:
- تتقرر نتيجة المباراة لصالح الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقاط خلال زمن المباراة.
- انتهاء المباراة بالانسحاب:
- يعتبر الفريق خاسرا بالانسحاب- إذا رفض اللعب بعد أن يطلب الحكم الأول منه ذلك. وتكون النتيجة (٢٠ صفر).
- إذا لم يتواجد الفريق أو لم يتمكن من تحضير (٥) خمسة لاعبين جاهزين للعب بعد (١٥) دقيقة على زمن البدء وتكون النتيجة (٢٠ ، صفر)
- عندما يحدث من الفريق ما يمنع من استكمال المباراة).

الوقت المستقطع:

- تعريف: الوقت المستقطع هو قطع (إيقاف) للمباراة بطلب من المدرب أو مساعد المدرب عندما تكون الكرة غير ملعوبه(ميتة)
- يسمح بمنح (٢) وقتين مستقطعين لكل فريق في أي وقت أثناء الشوط الأول، (٣) في الشوط الثاني ولكن لا يرحل

- الوقت المستقطع من الفترة الثالثة للفترة الرابعة، وواحد في أي وقت أثناء كل فترة إضافية .
- لا يسمح بترحيل الأوقات المستقطعة غير المستغلة للشوط الثاني أو الفترة الإضافية .

المخالفات

١ قاعدة ثلاث ثوان:

- يجب على اللاعب أن لا يبقى في المنطقة المحرمة للمنافسين أكثر من ثلاث ثوان متواصلة، عندما يكون فريقه حائز على الكرة أثناء الهجوم .

٢ - قاعدة ثمان ثوان:

- يحقق لاعب السيطرة على (الكرة) في منطقتة الخلفية.
- يجب انتقال الكرة من المنطقة الخلفية إلى المنطقة الأمامية خلال (٨) ثواني وإلا تعتبر مخالفة .

٣- قاعدة أربع وعشرون ثانية:

- يجب على الفريق أن يحاول التصويب لإصابة ميدانية خلال (٢٤) أربع وعشرون ثانية وهي مدة الهجوم

٤- قاعدة الخمس ثواني :

- لا بد على اللاعب أن يمرر الكرة أو يصوبها على السلة أو يحاور بها خلال خمس ثواني إذا طبق عليه لاعب منافس
- يجب تسجيل الرمية الحرة خلال خمس ثوان
- يجب دخول الكرة من خارج حدود الملعب خلال خمس ثوان

الأخطاء

١ الخطأ الشخصي:

تعريف:

- الخطأ الشخصي هو خطأ احتكاك لاعب بمنافس، أثناء اللعب .
- ويتم استبعاد اللاعب في حالة حصوله على (٥) أخطاء شخصية أثناء اللعب .
- لا يجوز للاعب أن يمسك ، يعيق ، يدفع ، يهاجم ، يعرقل أو يحول دون تقدم منافس يمد يده ، ذراعه ، كوعه - كتفه ، الحوض ، الساق ، ركبته أو قدمه ، ولا ينحني بجسمه بوضع غير طبيعي .

الجزاء:

يحتسب خطأ شخصي ضد مرتكبه

إذا ارتكب الخطأ على لاعب ليس في وضع التصويب:

- تستأنف المباراة بإدخال الكرة من قبل الفريق الذي ارتكب ضده الخطأ من المكان الأقرب لوقوع المخالفة.
- إذا ارتكب خطأ على لاعب وكان الفريق حائزاً على أربع أخطاء يتم منح رميتين .

٢ خطأ عدم الأهلية:

تعريف:

- خطأ عدم الأهلية هو أي عمل سوا سلوك فاضح من قبل لاعب، بديل، لاعب مستبعد، مدرب، مساعد مدرب أو نصير فريق.

الجزاء:

- يحتسب خطأ عدم أهلية على مرتكبه
- حيثما يتم استبعاد المخالف وفقاً لأحكام المواد العائدة لهذه القواعد يجب عليه التوجه إلى غرفة تبديل الملابس لفريقه والبقاء فيها حتى نهاية المباراة، أو أن يغادر المبنى إذا رغب ذلك.
- يتم منح الفريق الآخر رميتين حرة وحياسة .

٣ خطأ سوء سلوك (المتعمد)

تعريف

هو الخطأ الذي يرتكبه اللاعب لسوء سلوك غير رياضي أو غير مشروع ويتم استبعاد اللاعب الذي يحصل على خطأين لسوء سلوكه أثناء المباراة وخروجه خارج الصالة

الجزاء

يتم منح الفريق الآخر رميتين حرة وحياسة

٤ الخطأ الفني

تعريف:

- إن الخطأ الفني هو خطأ لاعب من دون احتكاك ذات طبيعة سلوكية وهو على سبيل المثال لا الحصر:
- تجاهل تنبيهات الحكام.
- استخدام لغة أو إيماءات توهي بالإساءة أو تستفز المشاهدين.
- مضايقة منافس أو حجب رؤيته عن طريق التلويح باليدين قرب عينيه.
- تأخير المباراة باللمس المتعمد للكرة بعد أن تخترق السلة أو بإعاقة رمية الإدخال من أن تنفذ فوراً.
- التحايل بالسقوط أرضاً للحصول على خطأ.
- التعلق بالحلقة بطريقة تجعل وزن اللاعب محمولاً بواسطة الحلقة.

الجزاء:-

يتم منح الفريق الآخر رميتين حرة و حيازة.

٥- الخطأ المزدوج

- تعريف الخطأ المزدوج هو وضع يرتكب فيه متنافسين خطأ شخصي ضد بعضهما البعض في نفس الوقت تقريباً
- متى يتم استبعاد اللاعب من المباراة
- إذا ارتكب اللاعب خمس أخطاء شخصية أو فنية أو خطأين سوء سلوك يتم إبلاغه بذلك من قبل الحكم الأول وعلية مغادرة الملعب فوراً ويجب استبداله خلال ٣٠ ثانية
- خطأ من اللاعب الذي ارتكب خمس أخطاء للتو إذا ارتكب خطأ سادس يفتح له مربع ٦ ويسجل عليه ويغادر الملعب فوراً ويسجل على المدرب في استمارة التسجيل خطأ (b)
- خطأ المشي بالكرة
- خطأ المحاورة وحمل الكرة على راحة اليد
- خطأ إرجاء الكرة للمنطقة الخلفية من الأمامية
- خطأ خروج الكرة خارج الحدود
- الحكم الأول (مهمات وسلطات):
- يقوم بفحص وإقرار جميع الأجهزة الفنية المستخدمة في المباراة.
- تحديد ساعة المباراة الرسمية وجهاز الـ ٢٤ ثانية وساعة الإيقاف ويتعرف إلى إداريي الطاولة بحد ذاتهم
- لا يسمح للاعبين بارتداء أشياء تعتبر في تقديره خطراً على اللاعبين الآخرين.
- يبدأ المباراة بإجراء كرة قفز في الدائرة المركزية كرة قفز واحدة فقط يتم تنفيذها أثناء المباراة بكاملها.
- يقرر ما إذا كانت إصابة الهدف تحتسب من عدمها إذا اختلف الإداريون.
- مراجعة صحيفة التسجيل عقب انتهاء كل من نصفي المباراة وكل وقت إضافي.
- اتخاذ القرار في أي نقطة لم يشملها نص صريح لهذه القواعد