رؤية عُمان 2040
OmanVision

نتقدم بثقة
Moving Forward
with Confidence

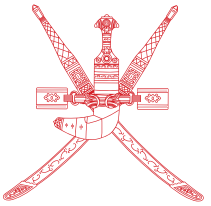
وزارة التعليم

كتاب الطالب

الرياضة المدرسية

للصف التاسع





وزارة التعليم

كتاب الطالب

الرياضة المدرسية

للصف التاسع

الطبعة الأولى

١٤٤٨هـ - ٢٠٢٦م

جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع
محفوظة لوزارة التعليم

ألف هذا الكتاب من قبل
لجنة تطوير وتأليف مناهج مادة الرياضة المدرسية
بموجب القرار الوزاري رقم ٢٠٠٥/١٨٠

تم الإخراج الفني
بدائرة إنتاج الكتاب المدرسي
بالمديرية العامة لتطوير المناهج



المغفور لـه
السلطان قابوس بن سعيد
–طيّب اللّه ثراه–



حضرة صاحب الجلالة
السلطان هيثم بن طارق المعظم
– حفظه اللّه ورعاه –

سلطنـــــة عُمـــــان

(المحافظات والولايات)





النَّشيدُ الْوَطَنِيُّ

يا رَبَّنا احْفَظْ لنا جَلالَةَ السُّلْطان
وَالشَّعْبَ في الأَوْطان بِالْعِزِّ والأَمان
وَلْيَدُمْ مُؤَيَّدًا عاهِلاً مُمَجَّدًا
بِالنُّفوسِ يُفْتَدى

يا عُمانُ نَحْنُ مِنْ عَهْدِ النَّبي أَوْفِياءُ مِنْ كِرامِ الْعَرَبِ
فارْتَقي هامَ السَّماء وَامْلَئي الْكَوْنَ ضِيَاء
وَاسْعَدي وَانْعَمي بِالرَّخاء

المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
مقدمة	٧ – ٨
الوحدة الأولى : مسابقات الميدان	٩ – ٢٤
الوحدة الثانية (أ) : كرة القدم	٢٥ – ٣٤
الوحدة الثانية (ب) : التمرينات الفنية	٣٥ – ٤٤
الوحدة الثالثة : الكرة الطائرة	٤٥ – ٥٢
الوحدة الرابعة : كرة السلة	٥٣ – ٦٢
الوحدة الخامسة : كرة اليد	٦٣ – ٧٠
المراجع	٧١ – ٧٢

الأهداف الإجرائية لصفوف الحلقة الثانية (٥-١٠)

في نهاية صفوف الحلقة الثانية (٥ — ١٠) ، ينبغي للطالب أن يكون قادرًا على أن :

■ الأهداف المعرفية :

- يتعرّف بعض المفاهيم الصحية والبيئية من خلال الأنشطة الرياضية .
- يتعرّف المراحل الفنية للمهارات الأساسية الرياضية المقررة .
- يتعرّف بعض القواعد القانونية للألعاب الرياضية المقررة .
- يتعرّف الصفات البدنية للألعاب الرياضية المقررة .

■ الأهداف المهارية :

- يحقق مستوى مناسبًا من اللياقة البدنية .
- يؤدي المهارات الأساسية للألعاب والرياضات المقررة .
- يطبق بعض القواعد الفنية والقانونية للألعاب والرياضات المقررة .
- يؤدي بعض التدريبات الخاصة بالألعاب الجماعية والرياضات الفردية المقررة .

■ الأهداف الوجدانية :

- يقدّر أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لإشباع ميوله ورغباته وشغل أوقات فراغه .
- يشعر بالسعادة والرضا عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية .
- يُظْهِر انتماءه لفريقه ومجتمعه ووطنه .
- يكوّن ميلاً نحو ممارسة الألعاب الجماعية والرياضات الفردية .

مقدمة

اللهم لك الحمد والشكر على ما حبوتنا به من نعمة التوفيق ، وما أسبغت علينا من هداية أنارت لنا السبيل وذللت لنا الصعاب ، وأعانتنا على أن نخرج كتاب الطالب للصف التاسع في أكمل صورة لنبدأ به سلسلة كتاب الطالب في الرياضة المدرسية .

ويطيب لنا أن نقدم هذا الكتاب لطلاب الصف التاسع ، ونأمل أن يساعدهم على التعلم والتدريب الذاتي ، ويتضمن الكتاب ست وحدات دراسية ، وحدتين رياضات هي رياضات القوى، والتمرينات الفنية الإيقاعية ، وأربع وحدات ألعاب جماعية هي كرة القدم ، الكرة الطائرة ، وكرة السلة ، وكرة اليد .

تناولت الوحدة الأولى مسابقتين من مسابقات الميدان حيث تضمنت الوثب الثلاثي ، ورمي الرمح من الوقوف (وضع الرمي) .

وقد تضمنت الوحدة الثانية (أ) مهارتي كتم الكرة بأسفل القدم ، وامتصاص الكرة بالصدر.

أما الوحدة الثانية (ب) فتضمنت الوثبات (المفتوحة – النجمة – مع رفع الرجلين للأمام) ، والتمرينات بالصولجانات .

وتضمنت الوحدة الثالثة الإعداد من السقوط للخلف ، والدفاع باليدين من أسفل من السقوط.

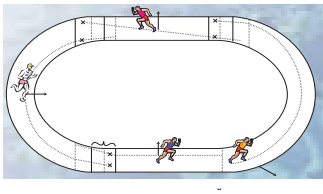
وتضمنت الوحدة الرابعة مهارتي التمريرة المرتدة بيد واحدة، والتصويب من القفز.

وعنيت الوحدة الخامسة بمهارتي التمريرة البندولية للخلف ، وللجانب .

وقد روعي في تأليف الكتاب بساطة الأسلوب والإكثار من الرسومات التي صممت بأسلوب متميز، ووضعنا مجموعة من تمرينات الإعداد البدني بكل درس لتساعد الطالب على تنمية لياقته البدنية ، وتضمّن كل درس بعض الأنشطة التقويمية المعرفية والعملية ، وبذلك يكون هذا الكتاب قد أسهم في العديد من الموضوعات العلمية والعملية التطبيقية والقواعد القانونية التي تعمل على تنمية الطالب تنمية شاملة متزنة تساعده على أداء متطلبات الحياة .

وعلى اللّه قصد السبيل ،،

المؤلفون



الوحدة الأولى

مسابقات الميدان Field Events

تتضمن رياضات القوى سباقات المضمار ومسابقات الميدان التي منها الوثب العالي والطويل والثلاثي ، ونشارك في هذه المسابقات سواء كنا ذكورًا أو إناثًا ، وقد أقيمت هذه المسابقات في أول دورة أولمبية باليونان عام ١٨٩٦م ولكن كانت قاصرة على الذكور فقط . ولم تشارك الإناث إلا اعتبارا من دورة عام ١٩٢٨م .

وكان أول رقم للوثب الثلاثي هو (١٣,٧١) متر عام ١٨٩٦م ، وأول رقم بالنسبة للإناث (٩٠, ١٥م) عام ١٩٩٣م .

الموضوع الأول

الوثب الثلاثي Triple Jump

الخلفية :

يتضمن الوثب الثلاثي ثلاث وثبات متتالية هي : حجلة ، خطوة ، وثبة ، وتتميز بإيقاعاتها المختلفة حيث تؤدى الحجلة والخطوة بقدم واحدة ، وتؤدى الوثبة بالقدم الأخرى ثم الهبوط على القدمين .

ويتطلب أداء الوثب الثلاثي تنمية الصفات البدنية : القوة ، السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة (القدرة) بالإضافة إلى المرونة والرشاقة .

التهيئة :

لتهيئة جسمي أجري في المكان لمدة ٢٠ ثانية ، ثم أثب للأمام بالقدمين معًا ، ثم أمشي للأمام ، ثم أحجل على القدمين بالتبادل ، ثم أمشي بطريقة عادية .

لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :

* أرمي كرة طبية باليدين للأمام لأبعد مسافة ممكنة .
* أرمي كرة طبية باليدين للخلف لأبعد مسافة ممكنة .

لتقوية عضلات الجذع والظهر أقوم بالآتي :

* من وضع الوقوف أرفع الذراعين لأعلى وأدور بجذعي من جهة اليسار .
* من وضع الجلوس الطويل استنادًا أرفع رجليّ (٢٥) سم عن الأرض وأثبت .

لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :

* أحجل على قدم واحدة مسافة من (١٠) إلى (٢٠) مترًا بالتبادل .
* أعدو (٥٠) مترًا من البدء العالي ثم من البدء المنخفض .

خصائص الوثب الثلاثي التي تعمل على تقدم مستوى أدائي :

* الاقتراب بجري متزايد السرعة للوصول إلى السرعة المناسبة للارتقاء .
* الارتقاء للأمام نتيجة للتوافق بين محصلة سرعة الاقتراب ، والارتقاء لأداء الحجلة .
* التوافق بين ارتقائي للخطوة وارتقائي للوثبة .
* الاستقامة واتزان جسمي أثناء مراحل الطيران الثلاث .
* الهبوط بطريقة مثلى وفعالة .

المراحل الفنية للوثب الثلاثي :

١- الاقتراب .
٢- الارتقاء .
٣- الحجلة .
٤- الخطوة .
٥- الوثبة .
٦- الهبوط .

المهارة الأساسية

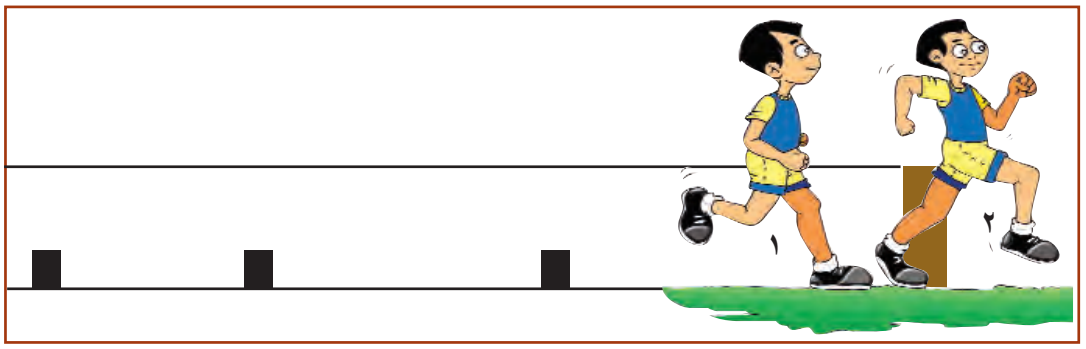
كيف أؤدي الوثب الثلاثي ؟

أولاً : الاقتراب :

أقترب من وضع البدء العالي ، وينبغي أن أصل إلى معدل مناسب من السرعة استعدادًا للارتقاء لأداء الحجلة ، وتكون خطواتي من (٣) إلى (٦) الأخيرة قصيرة نسبيًا ، مما يساعد على اتزاني .

العدو يكون على مقدمة القدمين مع استقامة الذراع ، وهذا يعمل على الاحتفاظ بالسرعة.

وينبغي أن استعمل العلامات الضابطة فهي وسيلة لتقنين خطواتي خاصة في البداية ، أما بعد أن أصبح متقدمًا في الأداء فتكون العلامات الضابطة لتحديد نقطة بداية المرحلة الثانية من الاقتراب، أي في الثلث الأخير من الاقتراب ، وترتبط هذه العلامة بقدم الارتقاء . شكل رقم (١).



(شكل رقم ١)

ثانياً : الارتقاءات (الوثبات الثلاث) :

لا يمكن إنجاز الوثبات الثلاث بالتساوي حيث تحتاج كل وثبة إلى متطلبات خاصة هي:

أ- الحجلة :

تتطلب مسار طيران طويل لمركز ثقل جسمي ، وعليّ أن أحافظ على السرعة الأفقية بقدر الإمكان ، وتكون مسافة الحجلة طويلة إلى حد ما مع محافظتي على مستوى السرعة .

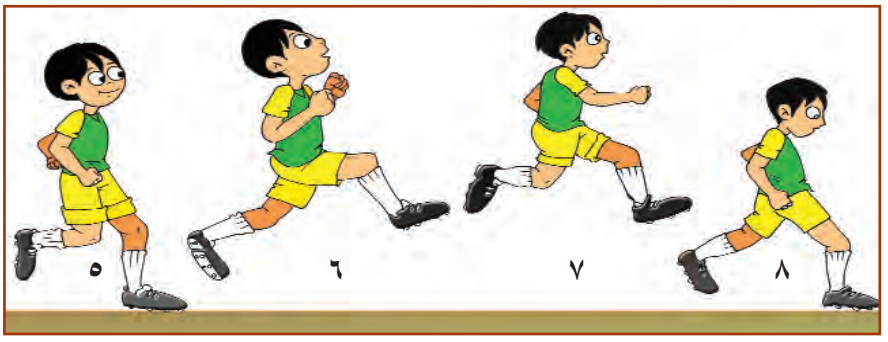
ويكون الدفع بكامل القدم ، مع امتداد رجل الارتقاء ومرجحة الرجل الحرة ، وأرفع فخذ رجل الارتقاء حتى المستوى الأفقي ، مع استقامة جذعي ، وتكون حركة الذراعين تبادلية للمحافظة على توازن جسمي وتتأخر الرجل الحرة استعدادًا للارتقاء الثاني لتأدية الخطوة . شكل رقم (٢) .



(شكل رقم ٢)

ب – الخطوة :

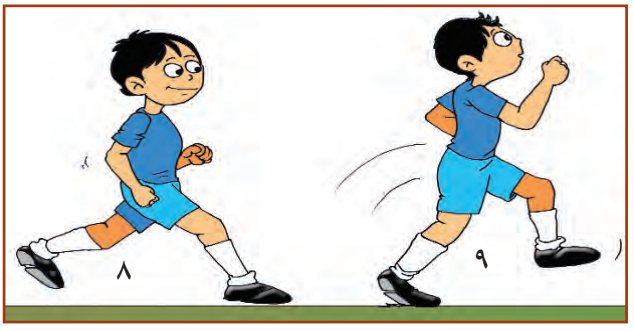
أهبط وأرتقي بنفس قدم الارتقاء ، مع الاستقرار في المحافظة على اتزان جسمي ، ويكون الارتقاء بكامل القدم مع مد رجل الارتقاء على كامل امتدادها في أثناء الارتقاء ، وأدفع الحوض للأمام مع استقامة جذعي ، ومرجحة الفخذ بقوة وسرعة في المستوى الأفقي ، مع مرجحة الذراعين التبادلية ومرجحة الرجل الحرة التي تتم بسرعة وقوة للوصول إلى المستوى الأفقي ، ثم أبدأ بهبوط الرجل الحرة بكامل القدم على الأرض لإنهاء الخطوة . شكل رقم (٣) .



(شكل رقم ٣)

ج – الوثبة :

أبدأ الوثبة بالارتقاء بقدم الرجل الحرة ، حيث ينخفض معدل سرعتي أثناء الارتقاء الثالث بصورة نسبية ، ولتعويض هذا الانخفاض وحتى أتمكن من تحقيق مسافة جزئية كبيرة ينبغي أن أرتقي بقوة ، وسرعة عمودية عالية حتى يرتفع مسار طيراني قدر الإمكان ، وذلك بمد مفاصل الحوض ، والفخذ والركبة والقدم ، ومع استمرار استقامة جذعي ، مع مرجحة رجلي الحرة بسرعة وقوة حتى المستوى الأفقي ، لأبدأ مرحلة الطيران مع عمل قوس طيرانٍ عالٍ بقدر الإمكان حيث إنه يؤثر في طول مسافة الوثبة ، ثم أبدأ الهبوط النهائي .شكل رقم (٤) .



(شكل رقم ٤)

ثالثاً : الهبوط :

تبدأ مرحلة الهبوط حيث أميل بالجذع للأمام مع مرجحة ذراعي للأمام ولأسفل وللخلف، وعند ملامسة قدميّ لرمل الحفرة أثني ركبتي مع دفع الحوض للأمام . شكل رقم (٥).



(شكل رقم ٥)

ولكي أؤدي الوثب الثلاثي يجب أن :

* أحقق أفضل سرعة مناسبة أثناء اقترابي .
* المد الكامل لمفاصل الحوض والركبة والقدم أثناء الوثبات الثلاث .
* أمرجح رجلي الحرة لوصول الفخذ إلى المستوى الأفقي .
* أهبط للارتقاء الثاني والثالث بكامل القدم وأمام مركز ثقل جسمي بمسافة قدم واحدة تقريبًا.
* أحقق التوافق بين مستوى الوثبات الثلاث .

أنشطة تعليمية وتدريبية

وحتى أتعلم وأتقن الوثب الثلاثي يجب أن :

١ – أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الرسومات والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

ثم أقوم بأداء التمرينات التمهيدية الآتية :

٢ – أخطو للأمام بخطوات طويلة ومتتابعة مع تبادل مرجحة الركبتين للأمام ولأعلى ، مع العمل على طول فترة الطيران ، وأدفع الأرض بقوة ونشاط وسرعة بقدمي مع تبادل حركات الذراعين لمسافة (٣٠) مترًا (أكرر) .

٣ – أتبادل الحجل ثلاث حجلات بالقدم اليمنى ، وثلاث حجلات بالقدم اليسرى مسافة (٣٠) مترًا.

٤ – أكرر التمرين السابق ولكن الحجل خمس حجلات .

٥ – أثب فوق عشر كرات طبية المسافة بين كل منها (٥ , ١) متر . شكل رقم (٦) .



الوثب فوق الكرات

شكل رقم (٦)

ينبغي أن أتعلم الوثبة الثلاثية بالطريقة الكلية ، وذلك لارتباط أجزاء حركتها ، وتعلم الوثبة ككل يعمل على إتقاني إيقاع الوثبات الثلاث ، وأتّبع الخطوات الآتية :

١ – أداء الوثبة الثلاثية من الاقتراب بالمشي والهبوط في حفرة الوثب .

٢ – أداء الوثبة الثلاثية من الاقتراب بالجري ثلاث خطوات .

٣ – التمرين السابق نفسه مع تحديد مكان الارتقاء .

٤ – أداء الوثبة الثلاثية من الاقتراب متوسط السرعة .

٥ – أداء الوثبة الثلاثية من الاقتراب مع وضع علامات لتحديد مسافات أجزائها .

٦ – أداء الوثبة الثلاثية من الاقتراب تسع خطوات والهبوط في حفرة الوثب .

٧ – التمرين السابق نفسه مع الارتقاء على لوحة الارتقاء .

٨ – أداء الوثبة الثلاثية من الاقتراب الكامل مع تزايد السرعة في مرحلة الاقتراب .

ملاحظات مهمة في الوثب الثلاثي :

* عدم تقنين خطوات الاقتراب مع ضبط إيقاع الخطوات الثلاث الأخيرة يؤدي إلى فشل ، ارتقائي الأول على لوحة الارتقاء ، ولتصحيح هذا أضع علامات ضابطة لتقنين وضبط خطوات اقترابي .

* إن هبوط قدم الارتقاء الثانية بعيدًا عن مركز ثقل جسمي بمسافة كبيرة يرجع إلى أنّ ارتفاع جسمي ضعيف ، أو مرحلة طيراني قصيرة ، أو تصوري للحركة خاطئ ، ولتصحيح هذا يجب العمل على زيادة توافق العمل لقدم الارتقاء ومرجحة الذراعين ، والرجل الحرة في أثناء الارتقاء ، والتدريب على وثبات متتالية على الرمل .

* إن ضعف عضلات الرجلين والبطن والكتفين ، أو نقص صفة السرعة أو ميل الجذع للخلف أو للأمام أو ضعف مرجحة الرجل الحرة ، يؤدي إلى طيران منخفض في مرحلة الخطوة والوثبة ، وهذا يتطلب أداء تدريبات لتنمية صفة القوة ، السرعة ، القوة المميزة بالسرعة (القدرة)، وربط عملية الارتقاء بعملية المرجحة وتحسينها ، والتدريب على الارتقاء .

* ضعف عضلات البطن وخلف الفخذين ، أو ميل الجذع للخلف ، أو ميل زائد للجذع للأمام ، يؤدي إلى سرعة هبوط رجلي أثناء عملية الهبوط ، وهذا يتطلب تقوية عضلات بطني ، وعضلات خلف الفخذين ، ويجب أن يكون جذعي مستقيمًا حتى بداية الهبوط وميل جذعي للأمام مع بداية الهبوط ، وينبغي أن يكون لدي تصور صحيح للحركة . شكل رقم (٧) .



شكل رقم (٧)

الموضوع الثاني

رمي الرمح من الوقوف (وضع الرمي)
Throwing the Javelin

الخلفية :

يعتمد رمي الرمح على مجموعة من الصفات البدنية أهمها : القوة ، والسرعة ، والقوة المميزة بالسرعة (القدرة) .

التهيئة :

لتهيئة جسمي لممارسة الرياضة أمشي، ثم أجري مع تبادل دوران الذراعين للخلف وللأمام، ثم أمشي مع عمل طعن بالرجل اليمنى مرة ، واليسرى مرة ، ثم أعود للجري العادي.

لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :

* من وضع الوقوف أرمي الصولجانات لأبعد مسافة ممكنة .
* من وضع الوقوف أمسك عصا أمام جسمي ، وأرفع الذراعين لأعلى وللخلف .

لتقوية عضلات الجذع والظهر أقوم بالآتي :

* من وضع الوقوف أرفع الذراعين للأعلى وأثني جذعي للأمام وللأسفل .

لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :

* من وضع الوقوف أثب بالقدمين للأمام مسافة (٢٠) مترًا .
* من وضع الوقوف أجري في المكان لمدة (١٥) ثانية .

الخصائص الفنية والقانونية لرمي الرمح :

١- مسك الرمح من القبضة الموجودة عند مركز ثقله .

٢- الحركة الكرباجية لليد الرامية .

٣- لا يجوز أن يواجه ظهري منطقة الرمي في جميع المراحل الفنية للرمي .

٤- لمس مقدمة الرمح للأرض لحظة سقوطه عليها .

ويتطلب أداء رمي الرمح من الوقوف اشتراك مختلف أجزاء جسمي حيث تبدأ حركة الرمي من الرجلين ، ثم المقعدة ، ثم الجذع ، وحتى الذراع الرامية .

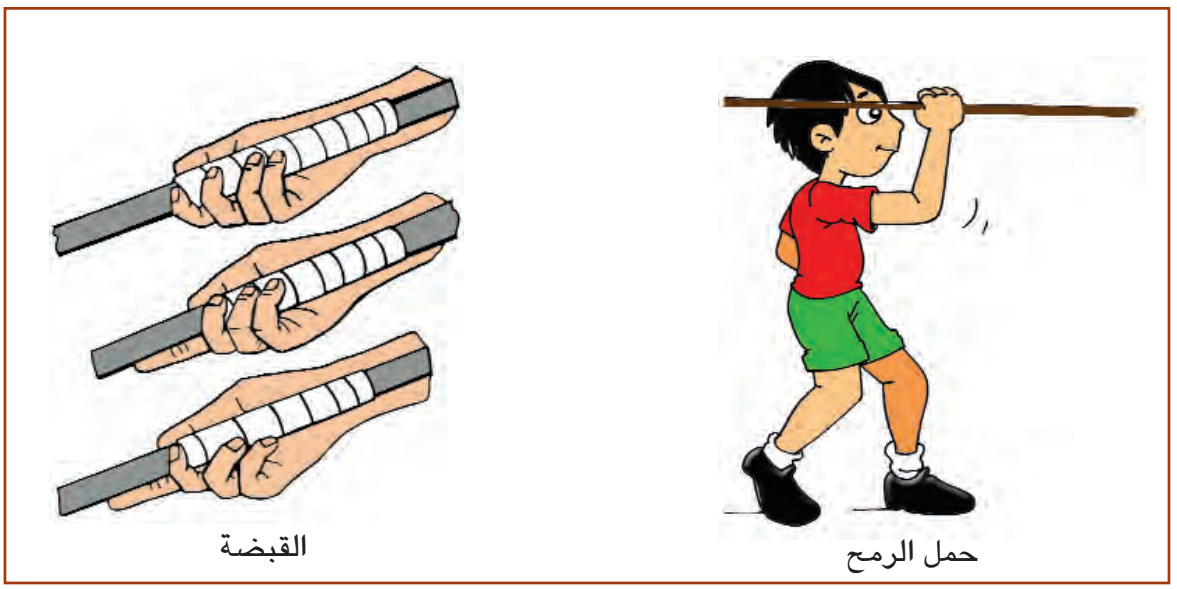
المراحل الفنية لأداء الرمي من الوقوف (وضع الرمي) :

* مسك ، وحمل الرمح .
* الاستعداد ، والرمي .
* التغطية ، والاتزان .

كيف أؤدي رمي الرمح ؟

١ – مسك الرمح وحمله :

من وضع الوقوف أمسك الرمح من أسفل القبضة بالإبهام والسبابة أو الإبهام والوسطى، وأحمله فوق مستوى كتفي في مستوى رأسي (جبهتي) ، وينبغي أن أقبض على الرمح بخفة بحيث يكون ساعدي في حالة استرخاء ، ويشير ظهر يدي إلى الخارج. شكل رقم (١) .

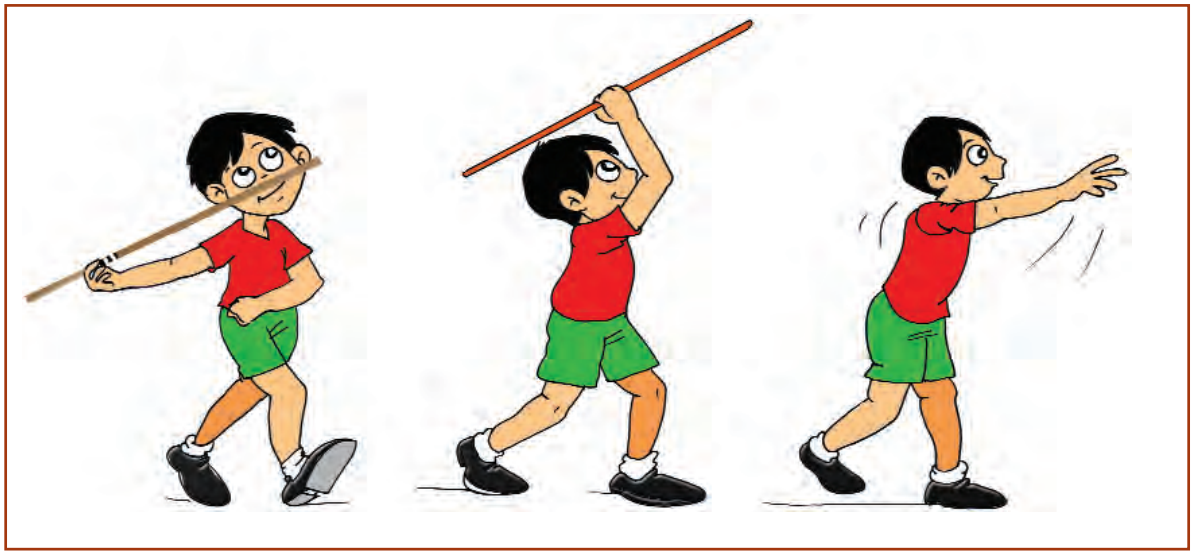


شكل رقم (١)

٢ – الاستعداد والرمي :

أحمل الرمح باليد اليمنى وأضع قدمي اليسرى للأمام مباشرة ، وأسحب ذراعي الرامية (اليمنى) للخلف ، مع لف الكتف والحوض للخلف ، وتكون اليد الرامية في مستوى كتفي تقريبًا بحيث يكون سن الرمح في مستوى عيني تقريبًا ، ثم أميل بجذعي للخلف بزاوية من (٣٠ – ٣٦ درجة) عن الخط الرأسي ، ثم أبدأ حركة مد لقدمي اليمنى في اتجاه الرمي مع لف كعب قدمي للخارج بحيث تشير مقدمته لاتجاه الرمي مع اندفاع ركبتي اليمنى في نفس الاتجاه ، مع الارتكاز على قدمي اليسرى المنثنية بشكل خفيف .

ثمَّ أقدّم مرفق ذراعي الرامية بحركة ضاربة مع دوران جذعي حول المحور الأفقي وإنهاء التقوس ، وهنا تزداد سرعة الرمح بسب انتقال الطاقة من الجذع إلى الذراع ، وبفرملة (توقف) عمل مرفق ذراعي الرامية تتولد القوة الانفجارية ، وبفعل الحركة الكرباجية الناتجة عن عمل ساعد ذراعي الرامية في اتجاه قطاع الرمي ينطلق الرمح بزاوية من (٣٧ إلى ٣٩ درجة) وبسرعة تصل من (٦ إلى ٧ م / ثانية) . شكل رقم (٢) .



شكل رقم (٢)

٣ – التغطية والاتزان :

تعمل هذه المرحلة على توازن الجسم وثباته بعد الرمي مباشرة ، وفيها يتم تبديل موضع الرجلين ، وذلك بوضع القدم اليمنى للأمام في اتجاه الرمي مع انثناء في الركبة ومرجحة الرجل اليسرى للخلف وميل الجذع للأمام مع هبوط مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى. شكل رقم (٣) .



تبديل موضع الرجلين للاتزان

(شكل رقم ٣)

أنشطة تعليمية وتدريبية

١ – أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الصور والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

٢ – من وضع الوقوف أضع رجلي اليسرى للأمام وأرمي صولجانات أو عصيًّا أو كرات تنس ، مع تأكيد دفع الرجلين ، واستخدم جذعي ، وتكون حركة مرفق ذراعي الرامية سريعة وللأمام.

٣ – أمسك الرمح وأحمله وأرشقه أمام الجسم بالأرض (أرض معشبة) .

٤ – أضع الرمح في وضع رأسي أمام جسمي ، ثم انزلاق إصبعي السبابة ، والإبهام على الرمح إلى قبضة الرمح .

٥ – أمسك الرمح من القبضة وأحمله فوق كتف ذراعي الرامية وفي مستوى الجبهة تقريبًا.

٦ – أنظر للأمام وأرشق الرمح أمام الجسم بالأرض . شكل رقم (٤) .



رشق الرمح بالأرض

(شكل رقم ٤)

٧ – من وضع الوقوف أضع رجلي اليسرى للأمام (وضع الرمي) وأحمل الرمح ، ثم أسحب الرمح للخلف مع دوران جذعي بسرعة ، ثم أرمي الرمح للأمام .

٨ – من وضع الوقوف أحمل الرمح ، وأضع الرجل اليسرى للأمام مع سحب الرمح للخلف للوصول إلى وضع الاستعداد ثم أرمي الرمح لأبعد مسافة ممكنة .

٩ – من وضع الوقوف مواجهًا قطاع الرمي أرمي الرمح من وضع الاستعداد .

١٠ – أضع علامات على مسافات مختلفة وأحاول رمي الرمح عليها .

ملاحظات مهمة في رمي الرمح :

الاكتفاء بتقوس ظهري يؤدي إلى عدم دوران جذعي أثناء سحب ذراعي الرامية للخلف. وهذا يتطلب أن أسحب ذراعي الرامية للخلف مع دوران كتفي وجذعي في نفس الاتجاه مع عدم الاستعجال في تقوس ظهري .

أولاً : الوثب الثلاثي : Triple Jump

* يتكون ميدان الوثب الثلاثي من : طريق الاقتراب ولوحة الارتقاء ولوحة الصلصال وحفرة الوثب .

* المسافة بين لوحة الارتقاء وبداية حفرة الوثب (١٣ مترًا) ، وطول حفرة الوثب (٨) أمتار، وبذلك تكون المسافة من لوحة الارتقاء إلى نهاية حفرة الوثب (٢١) مترًا .

يمكن تقليل المسافة بين لوح الارتقاء وبداية الحفرة طبقًا لمستوى طلاب المدرسة إلى :

أ – المستوى الأول (٩) أمتار .

ب – المستوى الثاني (١١) مترًا .

أدوات التحكيم :

* شريط القياس .

* علم أبيض (يرفعه القاضي للمحاولة الصحيحة) .

* علم أحمر (يرفعة القاضي للمحاولة الخطأ) .

* جهاز قياس سرعة الريح (السرعة المسموح بها متران في الثانية) .

* جهاز قياس الزمن المسموح به لكل محاولة .

* منضدة وكرسي للمسجل (تسجيل النتائج) أوراق التسجيل .

* جهاز تسوية الرمل ، ماء لرش حفرة الوثب .

* علامات ضابطة – لوحة صلصال احتياط .

* لوحات تحديد الأرقام القياسية (توضع على جانبي الحفرة وخارجها) .

* لوحة تسجيل نتائج المتسابقين (توضح ترتيب المحاولة ، رقم المتسابق ، الرقم المسجل في كل محاولة) .

حكام المسابقة :

١– رئيس القضاة .

٢– قاضي التسجيل .

٣– قاضي الزمن .

٤– قاضي قياس مسافة الوثبة .

٥– قاضي الأداء .

٦– قاضي منطقة الهبوط (يحدد آخر أثر تركه المتسابق في الحفرة) .

بالإضافة إلى (حاسب سرعة الريح – معد حفرة الرمال وتسويتها–مغيّر لوحة الصلصال – مسجل المسافة ورقم المتسابق ورقم المحاولة على لوحة التسجيل) .

* يمكن اختصار عدد القضاة إلى أربعة في المسابقات المحلية والمدرسية .

ثانيًا : رمي الرمح Throwing The Javelin

– مواصفات الرمح : يتكون الرمح من الرأس والجسم والمقبض ، يصنع الرمح من المعدن ويثبت في مقدمته رأس معدني ينتهي بسن مدبب ، والمقبض عند مركز ثقل الرمح تقريبًا، ويكون سمك المقبض (٨ مم) تقريبًا وسمك الرمح من (٢٥) إلى (٣٠) ملليمترًا عند القبضة .

وزن الرمح (٨٠٠جرام) للرجال ، (٦٠٠ جرام) للنساء .

– ميدان الرمح : طريق الاقتراب من (٣٠) مترًا إلى (٣٦,٥) متر ويحدد بخطّين متوازيين عرض كل منهما (٥) سم والمسافة بينهما (٤) أمتار هي عرض الطريق .

ينتهي طريق الاقتراب بقوس نصف قطرة (٨) أمتار وهو عبارة عن خط بعرض (٧) سم مدهون باللون الأبيض ، ويمكن أن يصنع من المعدن أو الخشب بشرط أن يكون غاطسًا في الأرض وفي مستواها .

يرسم خطَّان على امتداد القوس طول كل منهما (٧٥) سم وعرضه (٧) سم وبزاوية قائمة مع خطّي الطريق .

زاوية مقطع الرمي (٢٩) درجة ترسم من نقطة وسط خطي الطريق وعلى بعد (٨) سم من قوس الرمي .

- المحاولة الفاشلة :

١- عدم مسك الرمح من المقبض .
٢- عدم رمي الرمح من فوق مستوى الكتف .
٣- عدم لمس سن الرمح الأرض قبل أي جزء آخر منه .
٤- إذا سقط الرمح خارج مقطع الرمي .
٥- إذا تعدى المتسابق قوس الرمي في اتجاه مقطع الرمي أو لمسه .
٦- إذا تعدى المتسابق الخطين الواقعين على امتداد قوس الرمي بعد المحاولة .
٧- إذا ترك المتسابق طريق الجري قبل سقوط الرمح .
٨- إذا تجاوز المتسابق الزمن المسموح به (دقيقتين) .

أولاً : الأنشطة المعرفية :

النشاط الأول :

أ – اذكر مكونات ميدان الوثب الثلاثي .

ب – أكمل ما يأتي :

– المسافة بين ..... وبداية حفرة الوثب (١٣) مترًا .

– طول حفرة الوثب الطويل ..... مترًا .

النشاط الثاني :

أ – اذكر المراحل الفنية للوثب الثلاثي .

ب – مِمَّ يتكون الرمح ؟

جـ – أكمل ما يأتي :

– زاوية مقطع رمي الرمح ..... درجة .

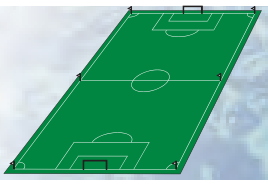
– الزمن المسموح به لرمي الرمح هو ..... .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

أ – شارك زملاءك في مسابقة لرمي الرمح بالمدرسة تحت إشراف المعلم وسجل المسافة التي تستطيع تحقيقها لأقرب سنتيمتر .

ب– يمكنك باستخدام أداة بديلة عن الرمح مثل (كرة تنس – كرة ناعمة – صولجان – عصا) أن تقوم برمي الأداة لأبعد مسافة ممكنة وتسجيلها استعدادًا للاختبار العملي بالمدرسة .

جـ – تدرب ثلاث مرات أسبوعيًا مع تأدية التدريبات الموجودة بالدرس لتنمية صفاتك البدنية.



الوحدة الثانية (أ)

كرة القدم Foot ball

تتميز كرة القدم الحديثة بتعدد المهارات الأساسية بها ، مما يتطلب إتقاني للكثير من المهارات لتساعدني على تنفيذ كثير من خطط اللعب المختلفة الهجومية والدفاعية ، منها ضرب الكرة بالرأس ، والمراوغة والجري بالكرة ، والتصويب ، والسيطرة على الكرة بأنواعها، استلام الكرة بوجه القدم الأمامي ، بالصدر ، بالفخذ ، والكتم بأسفل القدم وبوجهي القدم الداخلي والخارجي .

الموضوع الأول

كتم الكرة بأسفل القدم
Controlling the ball by the lower foot

الخلفية :

كتم الكرة بأسفل القدم من مهارات السيطرة في لعبة كرة القدم ، واستخدمها في السيطرة على الكرات العالية بعد ارتدادها من الأرض . وتتميز هذه المهارة بالسيطرة على الكرة في مساحة صغيرة ، وبمساعدة الأرض . شكل رقم (١) .



شكل رقم (١)

التهيئة :

- **لعبة الكرات الموسيقية** :

في لعبة الكرات الموسيقية أكون مجموعة مع زملائي من (٦) إلى (٨) طلاب ، يجرون على محيط دائرة ، حول كرات يقل عددها واحدًا عن عدد زملائي ، وعند الإشارة أو توقف الموسيقى ، يستحوذ كل زميل على كرة، ويبقى زميل واحد خارج اللعبة مع إنقاص الكرات، كرة في كل مرة وهكذا حتى يبقى زميل واحد ، ويعدُّ الفائز . شكل رقم (٢) .



شكل رقم (٢)

- **لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي** :

* أثب للأعلى وللأمام بقدم واحدة بالتبادل مسافة من (٨) إلى (١٠) أمتار ، مع رفع ركبة رجلي الأخرى للأعلى . شكل رقم (٣) .



شكل رقم (٣)

* أثب لأعلى لضرب كرة وهمية بالرأس من الجري ، أكرر . شكل رقم (٤) .



شكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي مهارة كتم الكرة بأسفل القدم ؟

أتوقع مكان سقوط الكرة وأجري إليه ، وأضع القدم غير المستلمة خلف الكرة وبجانبها، وأرفع الرجل المستلمة للأعلى قليلاً مع ثني مفصل الركبة والفخذ ، وتكوِّن القدم زاوية تساعد على ارتداد الكرة من الأرض لكتمها ، مع ميل الجذع للأمام قليلاً ، وتكون الذراعان منثنيتين على جانبي جسمي . شكل رقم (٥) .



شكل رقم (٥)

أنشطة تعليمية وتدريبية

* لنجاح كتم الكرة بأسفل القدم ينبغي أن أتوقع مكان سقوط الكرة ، مع اقترابي نحوها في التوقيت السليم .

***وحتى أتعلم وأتقن مهارة كتم الكرة بأسفل القدم أقوم بالآتي :**

– أرمي الكرة باليدين للأعلى وللأمام لتسقط أمامي وأقوم بكتمها بأسفل القدم ، وأكرر الأداء. شكل رقم (٦) .



شكل رقم (٦)

– أقف أنا وزميلي على مسافة مناسبة نتبادل رمي وكتم الكرة بأسفل القدم . شكل رقم (٧) .



شكل رقم (٧)

ملاحظات مهمة في مهارة كتم الكرة بأسفل القدم :

إن التوقع الخاطئ لمكان سقوط الكرة يؤدي إلى عدم كتمها بأسفل القدم ، ولنجاح كتمها ينبغي التحرك بتوقيت مناسب إلى مكان سقوطها .

الموضوع الثاني

امتصاص الكرة بالصدر
Controlling the ball by chest

الخلفية

مهارة امتصاص الكرة بالصدر تعد إحدى مهارات السيطرة على الكرة ، وهذه المهارة استخدمها للسيطرة على الكرات العالية ، وهي من المهارات شائعة الاستعمال . وينبغي للمهاجمين ، والمدافعين إتقان هذه المهارة لما لها من أهمية في التصرف بالكرة بعد استلامها سواء بالتمرير ، أو المراوغة أو التصويب على المرمى . شكل رقم (١) .

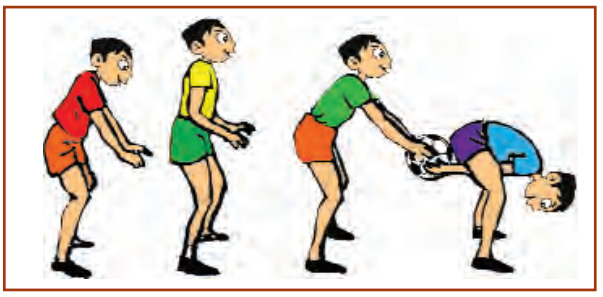


شكل رقم (١)

التهيئة

- **لعبة كرة النفق** :

أكون أنا وزملائي فريقين (أ) و (ب) ، كل فريق يتكون من (٨) إلى (١٠) طلاب ، يقف الفريق على شكل قطار مع تباعد القدمين ، مع الطالب الأول بكل قطار كرة ، عند الإشارة يمرر الطالب الأول الكرة من بين رجليه إلى الطالب الثاني الذي يمرر الكرة بنفس الطريقة إلى الطالب الثالث ، وهكذا إلى أن تصل الكرة إلى الطالب الأخير ، الذي يجري ليقف في أول القطار ويبدأ بتمرير الكرة إلى زميلة في الخلف بنفس الطريقة ، وهكذا إلى أن يعود كل طالب إلى مكانه الأصلي . تفوز المجموعة التي تنتهي أولاً . شكل رقم (٢) .



شكل رقم (٢)

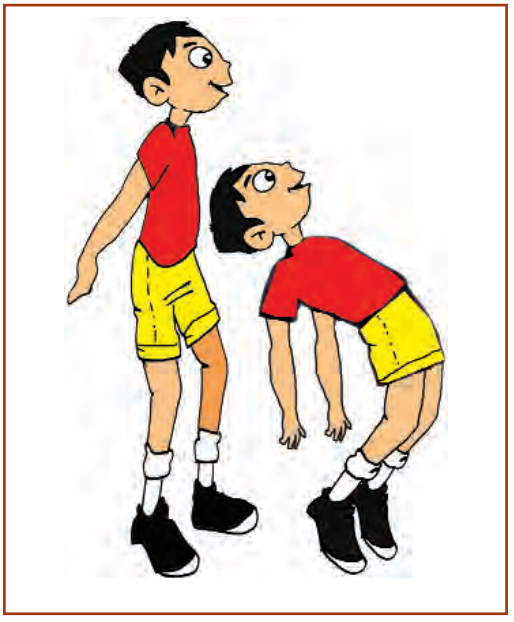
- **لتقوية عضلات الجذع أقوم بالآتي** :

*من وضع الوقوف أرفع ذراعي لأعلى مع مسك كرة طبية . أنا وزميلي مواجهان بالظهر، أسلم الكرة الطبية من فوق الرأس لزميلي الذي يقوم بتسليمها لي من بين الرجلين . شكل رقم (٣).



شكل رقم (٣)

* من وضع الوقوف مع فتح الرجلين . الذراعان للخلف . ثني الركبتين مع تقوس الظهر للخلف ومحاولة لمس العقبين . شكل رقم (٤) .



شكل رقم (٤)

كيف أؤدي مهارة امتصاص الكرة بالصدر ؟

أقف مواجهًا للكرة مع تباعد قدمي ، أثني ركبتي قليلاً مع توزيع ثقل جسمي على القدمين، وميل جسمي للخلف قليلاً لبروز صدري للأمام والذراعين بجانب الجسم ونظري إلى الكرة لحظة ملامستها صدري ، وأسحب صدري للخلف مع ارتخاء عضلات صدري، وبروز كتفي لتسقط الكرة من الصدر أمامي على الأرض . شكل رقم (٥) .



امتصاص الكرة بالصدر

شكل رقم (٥)

أنشطة تعليمية وتدريبية

– أشاهد نموذجًا للأداء عن طريق الرسومات والأشكال المعروضة بالكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

* لنجاح امتصاص الكرة بالصدر ينبغي الوقوف الصحيح مع بروز الصدر وسحبه للخلف لحظة لمس الكرة له .

***وحتى أتعلم وأتقن امتصاص الكرة بالصدر أقوم بالآتي :**

– أرمي الكرة باليدين للأعلى ، وعند سقوطها أمام صدري أقوم بامتصاصها بالصدر ، وأكرر الأداء . شكل رقم (٦) .



شكل رقم (٦)

* أقف أنا وزميلي على مسافة مناسبة نتبادل رمي الكرة وامتصاصها بالصدر . شكل رقم (٦).



شكل رقم (٧)

ملاحظات مهمة في امتصاص الكرة بالصدر :

رفع الذراعين للجانبين وللأمام أثناء امتصاص الكرة بالصدر . يساعد على الاتزان أثناء الأداء .

إسقاط الكرة :

* يعتبر إسقاط الكرة طريقة لإعادة بدء اللعب بعد إيقاف مؤقت .

الإجراءات :

يسقط الحكم الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب ، ويستأنف اللعب بمجرد أن تلمس الكرة الأرض .

ركلة البداية :

تعتبر ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب أو إعادة بدء اللعب في الحالات الآتية :

- عند بدء المباراة .
- بعد تسجيل هدف يتم تنفيذ ركلة البداية بواسطة الفريق الآخر .
- عند بدء الشوط الثاني من المباراة .
- عند بدء كل فترة من فترتي الوقت الإضافي عند تطبيقه .
- (يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة البداية) .

الإجراءات :

- يكون كافة اللاعبين في نصف الملعب الخاص بهم .
- يقف لاعبو الفريق المنافس للفريق الذي ينفذ ركلة البداية على مسافة لا تقل عن (٩,١٥) متر (١٠) ياردات عن الكرة حتى تصبح الكرة في الملعب.
- تكون الكرة في وضعية ثبات عند علامة المنتصف .
- يعطي الحكم الإشارة .
- تصبح الكرة في اللعب حينما يتم ركلها وتحركها إلى الأمام .
- لا يلمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية إلا إذا لمست لاعبًا آخر .

أنشطة تقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

النشاط الأول :

ضع علامة صح (✔) أمام العبارات الصحيحة ، وعلامة خطأ (×) أمام العبارات الخاطئة مما يأتي :

* ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب بعد كل توقف أثناء المباراة . ( )
* تؤدى ركلة البداية بعد تسجيل أي هدف أثناء المباراة . ( )
* يتم كتم الكرة بأسفل القدم في حالة توقع مكان سقوطها الصحيح . ( )
* كتم الكرة بأسفل القدم من مهارات التصويب . ( )
* الذراعان تكونان منثنيتين بجانب الجسم حتى لا تصطدمان بالكرة أثناء امتصاصها بالصدر . ( )

النشاط الثاني :

أ- أكمل مايأتي :

مهارة امتصاص الكرة ضمن مهارات ..... على الكرة ، وهذه المهارة تستخدم للسيطرة على الكرات ..... .

ب- اكتب تمرينًا واحدًا لتقوية عضلات الجذع .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

أ – قم أنت وزميل لك بالتدريب على مهارتي امتصاص الكرة بالصدر وكتمها ، وذلك برمي خمس كرات لزميلك الواقف على مسافة مناسبة ليقوم بالسيطرة على الكرة بامتصاصها بالصدر ، يكرر مع السيطرة على الكرة بكتمها ، وتبادل الأداء مع زميلك .

– من ينجح في السيطرة على الكرة يحصل على ثلاث درجات ونصف درجة عن كل محاولة .

– احسب درجاتك ودرجات زميلك لتحديد الفائز .



التمرينات الفنية الإيقاعية
Rhythmic and Technicality Exercises

الوحدة الثانية (ب)

تؤدى التمرينات الفنية الإيقاعية بمصاحبة الموسيقى ، حيث تلعب الموسيقى دورًا مهمًا في إبراز الحركات المركبة والوثبات المختلفة.

وتشمل هذه الوحدة ثلاث وثبات : المفتوحة والنجمة والوثب مع فتح الرجلين للأمام . والمراحل الفنية للوثب هي الارتقاء والطيران والهبوط .

الموضوع الأول

الوثبات المفتوحة - وثبة النجمة - الوثب مع رفع الرجلين للأمام

straddle jump - straddle jump arms side- jump front legs

الخلفية :

تتضمن جمل التمرينات العديد من الوثبات المختلفة ضمن مجموعة الحركات البدنية التي يتم تصميمها وفقًا للمبادئ الحركية والجمالية والتربوية والتشريحية ، وتؤدى هذه الجمل بمصاحبة الموسيقى ، ويتم إعدادها بغرض تنمية الصفات البدنية أو عرضها في شكل من أشكال العروض الرياضية .

التهيئة :

أمشي وأجري وأثب وأحجل مع الإيقاع أو الموسيقى في اتجاهات مختلفة ، حتى تزداد ضربات القلب وترددات التنفس .

لتقوية عضلات الرقبة أقوم بالآتي :

* من وضع الوقوف ألمس الرأس باليدين وأميل بجذعي للأمام وأدفع رأسي للخلف .

لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :

* من وضع الانبطاح أضع يديّ أسفل صدري ، وأمد ذراعي لأكبر عدد من المرات .

لتقوية عضلات الجذع والظهر أقوم بالآتي :

* من وضع الوقوف أفتح قدمي ، ألمس رقبتي بيدي ، وأثني جذعي للجانبين بالتبادل .

لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :

* من وضع الوقوف مواجهًا الحائط ذراعي للأمام للمس الحائط أثني الركبتين نصفًا .

المهارة الأساسية

كيف أؤدي الوثبات المختلفة ؟

أ- الوثبة المفتوحة :

من الوقوف أرتقي بالقدمين معا وأثب لأعلى ، وفي أثناء مرحلة الطيران أفتح الرجلين للجانبين، وأضمهما أثناء الهبوط . وأرتقي بقدم واحدة عند الأداء من الاقتراب . شكل رقم (١) .



شكل رقم (١)

ب – وثبة النجمة :

أرتقي بقدم واحدة ، وأثب للأعلى مع فتح ذراعي ورجلي للجانبين أثناء فترة الطيران ، ثم أضمها أثناء الهبوط . شكل رقم (٢) .



شكل رقم (٢)

جـ – الوثب مع رفع الرجلين للأمام :

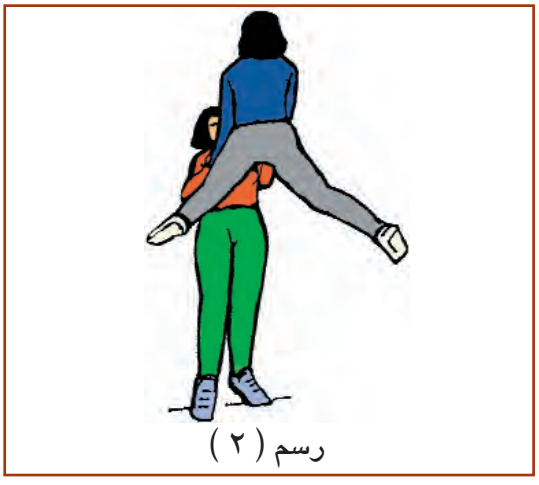
أرتقي بالقدمين عند الأداء من الوقوف ، وبقدم واحدة عند الأداء من الاقتراب سواء بالمشي أو الجري ، وأثب للأعلى ، وأرفع رجلي للأمام مع ضمهما أو فتحهما ، وذلك أثناء مرحلة الطيران . شكل رقم (٣) .



شكل رقم (٣)

- أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الرسومات والأشكال المعروضة في كتاب الطالب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمراكز مصادر التعلم بالمدرسة .
- أثب بالقدمين للأمام وللأعلى مع الإيقاع .
- أقترب بالمشي ثم أرتقي مرة واحدة للوثب للأمام وللأعلى مع الإيقاع .
- التمرين السابق نفسه مع ملاحظة توقيت الارتقاء .
- التمرين السابق نفسه ، ولكن الاقتراب من الجري .
- أرتقي بالقدمين من الوقوف للوثب للأعلى مع فتح الرجلين للجانبين والهبوط عليهما .
- يمكن أن أتدرب أنا وزميلتي من وضع الوقوف ، أواجه زميلتي ، أنا أمثل (أ) وزميلتي تمثل (ب) ، تمسك (ب) (أ) من الوسط وتستند (أ) إلى ساعدي (ب) باليدين ، ترتقي (أ) بالقدمين للوثب لأعلى مع فتح الرجلين للجانبين بمساعدة (ب) التي ترفعها من وسطها للأعلى . (أكرر تبادل الأداء بيني وبين زميلتي) ، رسم (٢) شكل رقم (٤) .
- أقترب بالمشي ثم أرتقي بقدم واحدة للوثب للأمام وللأعلى مع فتح الرجلين ، ثم أضمهما وأهبط على القدمين . رسم (١) شكل رقم (٤) .


رسم (١)


رسم (٢)

شكل رقم (٤)

– أكرر التمرين السابق نفسه مع ملاحظة توقيت الأداء .

– أكرر التمرين السابق نفسه ولكن الاقتراب يكون بالجري .

– أقترب بالمشي ثم أرتقي بقدم واحدة للوثب للأمام وللأعلى مع رفع الذراعين والهبوط على القدمين .

– أكرر التمرين السابق نفسه لكن الاقتراب يكون بالجري . شكل رقم (٥) .



شكل رقم (٥)

– أقترب بالمشي ثم أرتقي بقدم واحدة للوثب للأمام وللأعلى وأرفع رجلي للأمام مع ضمهما. شكل رقم (٦) .



شكل رقم (٦)

– التمرين السابق نفسه ولكن مع فتح الرجلين للجانبين . (شكل رقم ٧) .

– يكرر التدريب السابق ولكن من الجري .



(شكل رقم ٧)

ملاحظات مهمة في الوثبات :

* عدم اتخاذ الجسم الوضع الصحيح أثناء فترة الطيران يرجع إلى عدم ارتفاع الجسم الارتفاع المناسب (فترة طيران بسيطة) ، وضعف العضلات ، والخوف من الإصابة ، وهذا يتطلب تقوية عضلات الرجلين ، وأداء الوثبات من المشي ثم من الجري ، واستخدام سلم القفز إذا أمكن ، واستخدام فُرش للوقاية .

جملة تمرينات بالصولجان Clubs Exercises

الخلفية :

تتضمن جملة التمرينات مجموعة من الحركات البدنية التي يتم إعدادها وفقًا للمبادئ الحركية والجمالية والتربوية والتشريحية . وغالبًا ما تؤدى بمصاحبة الموسيقى ، ويتم إعدادها بغرض عرضها في المناسبات القومية ، والأيام الرياضية والاحتفالات المدرسية .

التهيئة :

أمشي وأجري وأحجل وأثب مع الإيقاع أوالموسيقى في اتجاهات مختلفة ، حتى تزداد ضربات القلب وترددات التنفس .

لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :

١- من وضع الانبطاح المائل العالي أثني ذراعي لأكبر عدد من المرات .

٢- من وضع الوقوف أرفع ذراعي للجانبين وأضغط الذراعين للخلف باستمرار .

لتقوية عضلات الجذع والظهر أقوم بالآتي :

١- من وضع الوقوف فتحًا أرفع ذراعي للجانبين وأميل بالجذع للأمام .

٢- من وضع الوقوف أرفع ذراعي للجانبين وأتبادل ثني الجذع للجانبين .

٣- من وضع الجلوس الطويل أرفع ذراعي لأعلى وأميل بالجذع للخلف .

لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :

١- من وضع الوقوف أضع ذراعي في وسطي ، وأثني ركبتي نصفًا .

٢- أنط الحبل مع المشي ، ثم مع الجري للأمام .

كيف أؤدي جملة تمرينات بالصولجان ؟


شكل رقم (١)

– من وضع الوقوف ، مسك الصولجانين ، أداء التحية بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الرأس للأمام ولأسفل (١ – ٤) . شكل رقم (١) .


شكل رقم (٢)

– المرجحة العمودية للذراعين بجانب الجسم للأمام وللخلف (٥ – ٨) .

– المرجحة العمودية أمام الجسم من الجانب الأيمن للجانب الأيسر (٩ –١٢) . شكل رقم (٢) .


شكل رقم (٣)

– المرجحة العمودية أمام الجسم من الجانب الأيسر للجانب الأيمن (١٣ –١٦) .


شكل رقم (٤)

– المرجحة لأعلى بالذراعين أمام الجسم من الجهة اليمنى للجهة اليسرى (١٧ – ٢٠).

– المرجحة لأعلى بالذراعين أمام الجسم من الجهة اليسرى للجهة اليمنى (٢١ – ٢٤) . شكل رقم (٣).


شكل رقم (٥)

– المشي للأمام بخطوة الحصان (٢٥ – ٢٨) . شكل رقم (٤) .

– تبادل دوران الذراعين على جانب واحد من الجسم (٢٩ – ٣٢) . شكل رقم (٥).


شكل رقم (٦)

– دوران الذراعين على جانبي الجسم (٣٣ – ٣٦) . شكل رقم (٦) .

- أشاهد نموذجًا للجملة من الرسومات والأشكال المعروضة في كتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .
- أداء جملة التمرينات كلاً على حدة بالعد من المشي .
- أداء كل تمرينين معًا باستخدام الصولجانين .
- أداء مجموعة تمارين معًا .
- أداء الجملة كلها بالعد .
- أداء الجملة مع مصاحبة الإيقاع .
- أداء الجملة مع مصاحبة الموسيقى .
- أكرر أداء الجملة مع الموسيقى حتى الوصول لمستوى الأداء الآلي والتوافق الجيد مع الموسيقى .

ملاحظات مهمة في أداء جملة تمرينات بالصولجانات :

- إن التصور الخاطئ لخط سير الحركة ، أو عدم تفهّم خط سير جملة التمرينات ، يؤدي إلى الخروج عن خط سير الحركة ، وهذا يتطلب إعادة مشاهدة نموذج لأداء خط سير الحركة.
- عدم مسك الصولجان من رأسه ومسكه من عنقه يؤديان إلى سقوطه أثناء المرجحات ، ولتفادي سقوط الصولجان يجب مسكه من رأسه .

بعض القواعد القانونية

تعريف الأخطاء :

– الخطأ البسيط :

يحدث عند تكرار الحركة الواحدة أكثر من ثلاث مرات مثل (أداء وثبة معينة لأكثر من ثلاث مرات) ، أو إذا تصلبت الذراعان في حركة تتطلب ارتخاء ، أو امتدادًا أكثر من اللازم في الحركة.

– الخطأ المتوسط :

يحدث عند التحرك غير السليم على الأرض ، أو في حالة عدم التوافق بين الحركة والموسيقى، أو عدم ربط الحركة وتسلسلها ، أو في حالة استخدام الصولجانين بطريقة خاطئة.

– الخطأ الجسيم :

يحدث بسبب تكرار الأخطاء البسيطة عدة مرات ، مثل عدم تناسق الموسيقى والحركات ، أو التحرك في اتجاه واحد أثناء الأداء .

أنشطة تقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

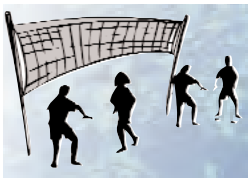
أ – اذكري أهمية العروض الرياضية البدنية والحركية .

ب – اذكري أنواع الوثبات المختلفة.

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

أ – عليك التدريب ثلاث مرات في الأسبوع لتنمية صفاتك البدنية من أجل صحتك.

ب – يمكنك أنت وزميلة لك اختيار إحدى الوثبات وتنفيذها بالتبادل وإعطاء درجة على الأداء تمهيدًا لأدائك الاختبار العملي بالمدرسة .



تعتمد لعبة الكرة الطائرة على الحركة السريعة أثناء المبارة ، التي تساعدني للوصول إلى الكرة أو إلى المكان المناسب استعدادًا للهجوم ، أو الدفاع عن الملعب .

تتضمن هذه الوحدة مهارة الإعداد من السقوط للخلف وهي من المهارات الهجومية، ومهارة الدفاع باليدين من أسفل من السقوط وهي من المهارات الدفاعية ، وكلتاهما تعتبر من المهارات الأساسية المهمة في المباراة .

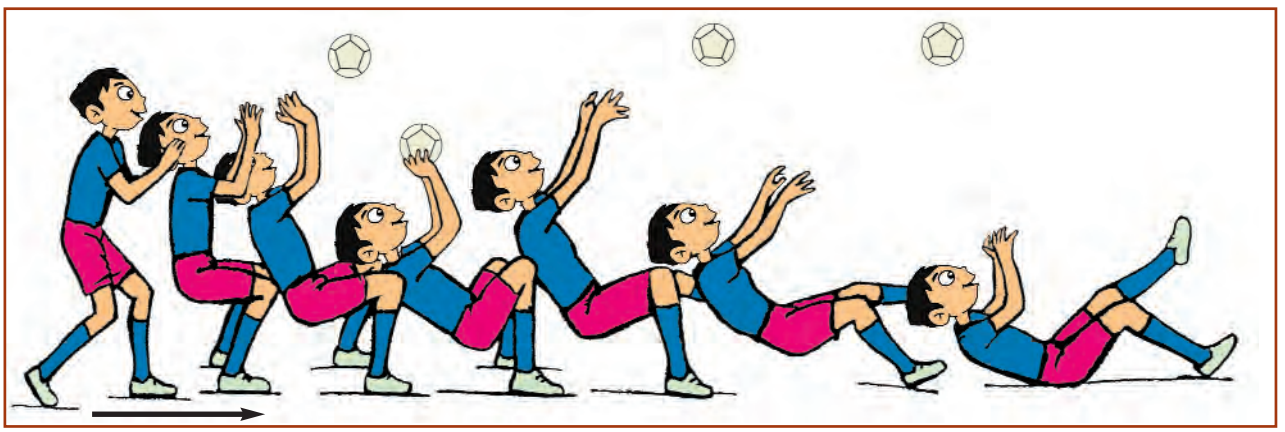
الموضوع الأول

الإعداد من السقوط للخلف
Set up with Half Back Roll

الخلفية :

الإعداد في الكرة الطائرة يعني أن أمرر الكرة إلى المكان المناسب لزميلي الذي يضربها ضربة ساحقة داخل ملعب الفريق المنافس . يمكن أن يكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبًا ما يكون من اللمسة الثانية .

ويعتمد إعدادي للكرة على مهارتي في التمرير من أعلى ، والذي يعتبر من العمليات الحساسة التي يتوقف عليها نجاح الضرب الساحق (الهجوم) لذلك ينبغي علىّ إتقان مهارة الإعداد من السقوط . شكل رقم (١) .



شكل رقم (١)

التهيئة :

- **لعبة اختراق الحصار** :

أكون أنا وزملائي مجموعة تقف على شكل دائرة ، ونقوم بتشبيك أيدينا ، ويقف طالب في منتصف الدائرة ، وعند سماع الإشارة يحاول طالب المنتصف اختراق الدائرة للخروج منها ، ويحاول أفراد الدائرة منعه من ذلك . شكل رقم (٢) .



شكل رقم (٢)

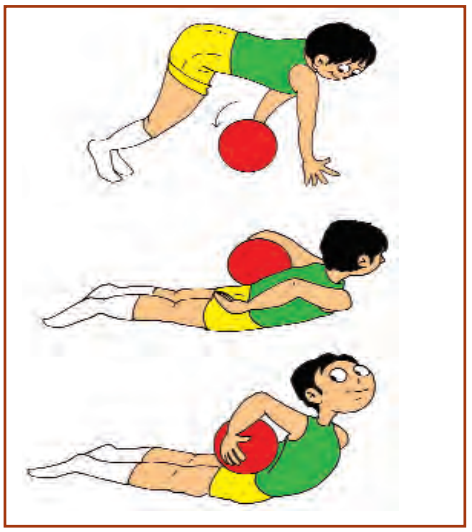
- **لتقوية عضلات الذراعين والرجلين والظهر أقوم بالآتي** :

- من وضع الجلوس الطويل فتحًا مواجهًا الزميل أمسك الكرة بيديّ فوق رأسي ثم أتدحرج للخلف للرقود على ظهري مع رفع رجليّ للأعلى ، ثم أتدحرج للأمام وأمرر الكرة لزميلي. شكل رقم (٣) .



شكل رقم (٣)

– من وضع الانبطاح ، أقوم بتدوير الكرة حول جذعي ، أكرر الأداء . شكل رقم (٤) .

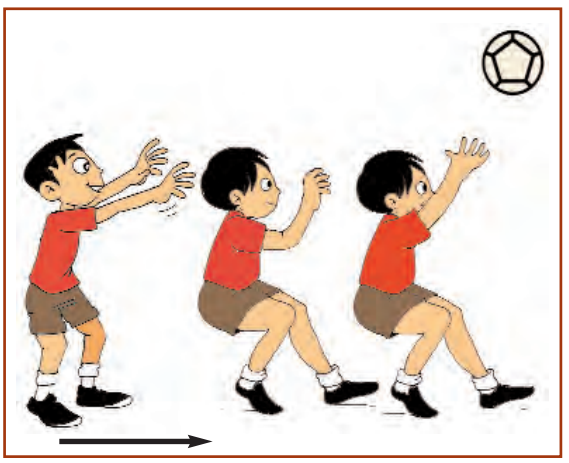


شكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

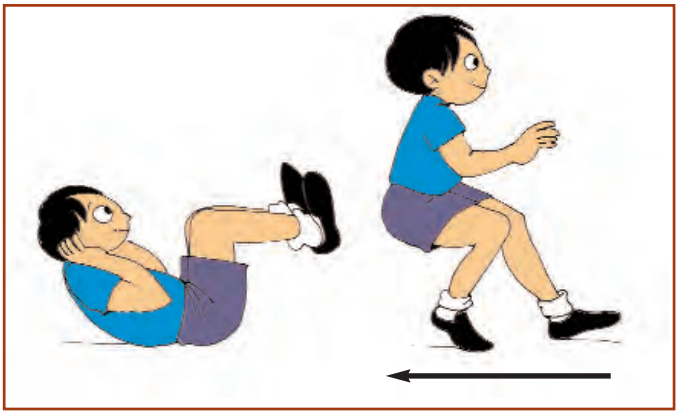
كيف أؤدي مهارة الإعداد من السقوط للخلف ؟

أجري بسرعة للوصول إلى مكان الكرة في الوقت المناسب ، أجعل يدي وأصابعي في وضع الاستعداد للتمرير ، بحيث يكون جسمي تحت الكرة ومنخفضًا ، لأتمكن من رفع الكرة لزميلي ، بعد تمرير الكرة أتدحرج على المقعدة ثم على ظهري وتشير ذراعي إلى اتجاه الإعداد وهي ممتدة للأمام . شكل رقم (٥) .



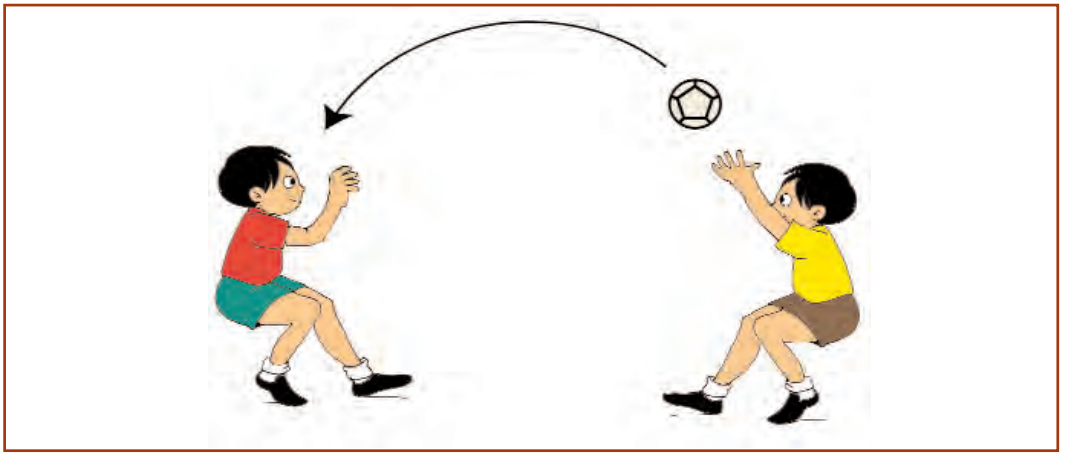
شكل رقم (٥)

* من الوقوف في وضع الاستعداد ، وظهري مواجه فرشة وقائية على الأرض ، أنزل على مقعدتي ثم العضلات الكبيرة بظهري لأداء نصف دحرجة للخلف . شكل رقم (٦) .



شكل رقم (٦)

* أقف أنا وزميلي على مسافة مناسبة نتبادل إعداد الكرة مع السقوط للخلف ، أكرر الأداء ، مع استخدام المراتب الوقائية . شكل رقم (٧) .



شكل رقم (٧)

ملاحظات مهمة في الإعداد من السقوط للخلف :

عدم عمل خطوة الطعن بالرجل القريبة من الكرة يؤدي إلى عدم وضع الجسم تحت الكرة، وهذا يتطلب أخذ خطوة بالرجل القريبة من الكرة .

الموضوع الثاني

الدفاع باليدين من أسفل من السقوط
Low Defence with Half side Roll

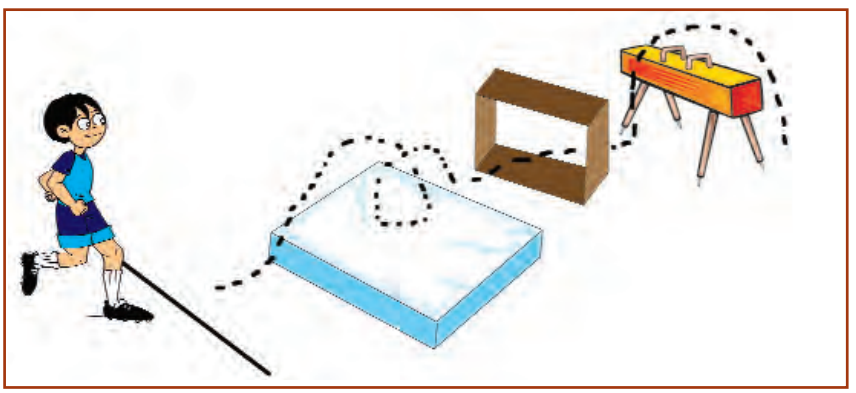
الخلفية :

الدفاع عن الملعب يعني استقبالي للكرة القادمة من المنافس سواء بالضرب الساحق أو بعد ارتدادها من حائط الصد ، بهدف تمريرها من أسفل إلى أعلى لأحد زملائي واستخدم مهارة الدفاع باليدين من أسفل لصد الكرات التي تبعد من متر واحد إلى مترين اثنين ، بعيدًا عني وإلى أحد الجانبين ويكون مسارها منخفضًا ، وفي هذه الحالة لا استطيع كمدافع التحرك نحو الكرة فأقوم بأخذ خطوة طعن في اتجاه الكرة لأحد الجانبين لصد الكرة بيدي من أسفل ، ثم أسقط على الجزء الخارجي لساقي ولفخذي ، ثم مقعدتي ثم ظهري .

التهيئة :

سباق جمباز الموانع :

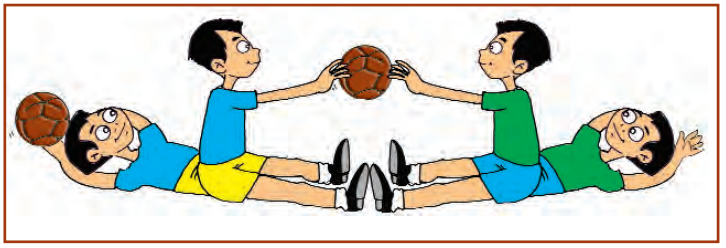
أكون مجموعة أنا وزملائي ، نقف على شكل قطار ، عند الإشارة يجري الطالب الأول ليؤدي الدحرجة الأمامية ، ثم يزحف من داخل الصندوق المقسم ، ثم يقفز من فوق الحصان بطريقة القفز فتحًا ، ثم يعود ويلمس يد زميله ويقف في آخر القطار ، الذي يقوم بنفس الأداء ، وهكذا حتى يعود كل طالب إلى مكانه الأصلي . شكل رقم (١) .



شكل رقم (١)

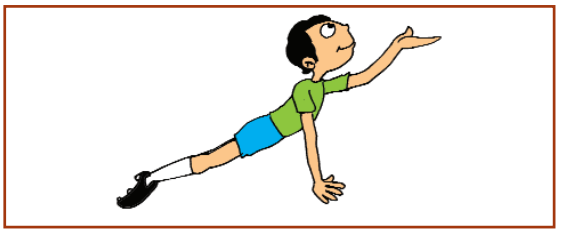
لتقوية عضلات الذراعين والجذع والرجلين أقوم بالآتي :

– من وضع الجلوس الطويل مواجهًا زميلي أتبادل استلام الكرة مع زميلي ثم الرقود على الظهر، ثم العودة للجلوس الطويل لتمرير الكرة . شكل رقم (٢) .



شكل رقم (٢)

– من وضع الانبطاح المائل ، تبادل رفع الذراعين للأمام . شكل رقم (٣) .



شكل رقم (٣)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي مهارة الدفاع باليدين من أسفل من السقوط ؟

– من وضع الدفاع أثني ركبتي ثنيًا بسيطًا ، أميل بجسمي لأحد الجانبين في اتجاه سقوط الكرة مع أداء خطوة طعن لصد الكرة ، ثم أسقط على الجزء الخارجي لساقي وفخذي ، ثم على مقعدتي ثم ظهري على التوالي . شكل رقم (٤)



شكل رقم (٤)

يمكن أن أؤدي هذه الأنشطة أنا وزميلي .

* من وضع الوقوف وعند الإشارة أتخذ وضع وقفة الاستعداد .

وحتى أتعلم وأتقن مهارة الدفع باليدين من أسفل من السقوط أقوم بالآتي :

* أقف أنا وزميلي على مسافة مناسبة ، أقوم أنا برمي الكرة باليدين إلى زميلي ، ويقوم زميلي بالدفاع باليدين من السقوط الجانبي ، نكرر الأداء مع تبادل الأداء مع زميلي .

شكل رقم (٥).



الدفاع باليدين من أسفل من السقوط الجانبي

شكل رقم (٥)

ملاحظات مهمة في الدفاع باليدين من أسفل من السقوط :

مرجحة الذراعين للأعلى وثني المرفقين أثناء ضرب الكرة يؤديان إلى طيران الكرة للخلف ، وهذا يتطلب التدريب على عدم ثني المرفقين أثناء الأداء .

بعض القواعد القانونية

الدوران : Rotation

يحدد ترتيب الدوران بالترتيب الأساسي للفريق – ويراقب الحكم الثاني ترتيب الإرسال ومراكز اللاعبين خلال الشوط .

عندما يكسب الفريق المستقبل حق الإرسال يدور لاعبوه مركزًا واحدًا في اتجاه عقارب الساعة، اللاعب الذي في مركز (٢) يدور إلى مركز (١) ، واللاعب الذي في مركز (١) يدور إلى مركز (٦) وهكذا ...

*** خطأ الدوران :**

يتم ارتكاب خطأ الدوران عندما لا يؤدى الإرسال طبقًا لترتيب الدوران ، وهذا يؤدي إلى الإجراءات الآتية :

١- يفقد الفريق تداول الكرة .

٢- تصحيح ترتيب الدوران .

٣- يقوم المسجل بتحديد اللحظة التي حدث فيها خطأ الدوران ، تلغى جميع النقاط التي حصل عليها الفريق المخطىء .

٤- في حالة تعذّر تحديد هذه اللحظة يكتفى بفقد تداول الكرة وتصحيح الدوران .

أنشطة تقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

النشاط الأول : اذكر طريقة أداء مهارة الدفاع عن الملعب من أسفل من السقوط .

النشاط الثاني: اشرح باختصار مهارة من مهارات الدفاع في الكرة الطائرة .

النشاط الثالث :

أكمل مايأتي :

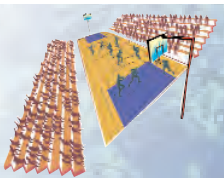
الإعداد في الكرة الطائرة يعني ..... الكرة إلى المكان المناسب .

ويكون الإعداد من اللمسة .....وغالبًا ما تكون من اللمسة الثانية .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

أ - تدرب أنت وزميل لك على مهارات الدفاع عن الملعب ، يقوم زميلك بضرب الكرة ضربًا ساحقًا وعليك الدفاع عن مراكز (١ ، ٦، ٥) بالملعب بواقع ضربتين بكل مركز ، ثم تبادل الأداء مع زميلك . من ينجح في صد الكرة وتوجيهها إلى مركز (٢) يحصل على خمس درجات ، وإذا سقطت الكرة بعيدة عن مركز (٢) يحصل على درجتين .

- احسب درجاتك أنت وزميلك وحدد الفائز .



الوحدة الرابعة

كرة السلة Basket ball

كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تعتمد على إنكاري لذاتي وإيثار المصلحة العامة على مصلحتي الشخصية ، وتتضمن هذه الوحدة التمريرة المرتدة بيد واحدة ، والتصويب من القفز. ومهارة التمرير تمكّن الفريق من إرسال الكرة إلى سلة الفريق الآخر ، وينبغي لأعضاء الفريق أن يجيدوا أداء معظم طرق التمرير حتى تصل الكرة إلى المكان المناسب للتصويب عن طريق التمرير الصحيح. والتصويب هو وسيلة كسب المباراة ، ومهارة التصويب من القفز أحد أنماط التصويب من الحركة وقد تصيب فيه الكرة الهدف مباشره أو بالارتداد .

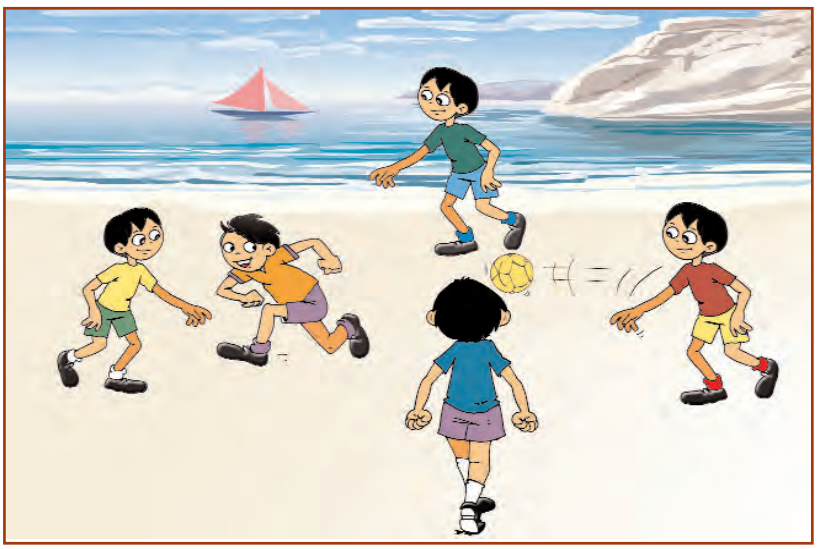
الموضوع الأول — التمريرة المرتدة بيد واحدة One Hand Bounce Pass

الخلفية :

التمريرة المرتدة بيد واحدة إحدى التمريرات التي تؤدى بيد واحدة في كرة السلة .

التهيئة :

لعبة الصيّاد : أكون أنا وزملائي مجموعة تقف على شكل دائرة ومعنا كرة مطاطة، ويقف زميل في وسط الدائرة ، نقوم بتمرير الكرة ونحاول إصابة أقدامه بها . شكل رقم (١) .



شكل رقم (١)

لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :

* أرمي الكرة للأعلى وأمسكها قبل سقوطها على الأرض . شكل رقم (٢) .



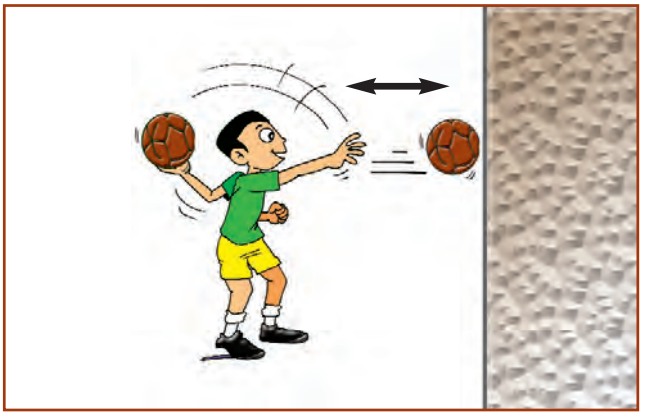
شكل رقم (٢)

* أتبادل تمرير الكرة مع زميلي . شكل رقم (٣) .



شكل رقم (٣)

* أرمي الكرة على الحائط وأمسكها بعد ارتدادها من الأرض . شكل رقم (٤) .



شكل رقم (٤)

* أمرر الكرة أنا وزميلي من مسافات متباعدة . شكل رقم (٥) .



شكل رقم (٥)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي التمريرة المرتدة بيد واحدة ؟

من وضع الوقوف ، مع تقدّم قدمي العكسية ليد التمريرة للأمام قليلا مع مسك الكرة أمام الصدر ، تتحرك يداي بالكرة في الاتجاه المراد تمرير الكرة إليه ، ثم تترك إحدى يديّ الكرة لتستقر على يد التمرير لتوجه الكرة نحو الأرض وترتد منها إلى الزميل المستلم .

ولتمرير الكرة بيد واحدة يجب أن :

* تكون يدي بكاملها خلف الكرة . شكل رقم (٦) .



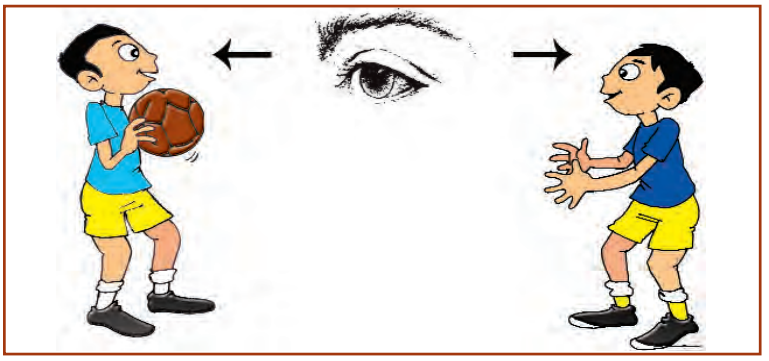
شكل رقم (٦)

* تكون رجلي اليسرى للأمام عند تمريري للكرة باليد اليمنى . شكل رقم (٧) .



شكل رقم (٧)

* وحتى تنجح التمريرة إلى زميلي يجب أن أنظر إليه قبل تمرير الكرة إليه . شكل رقم (٨) .

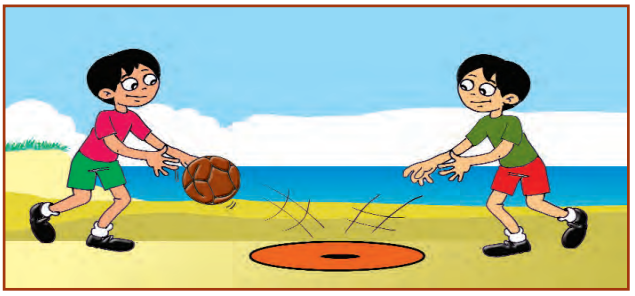


شكل رقم (٨)

أنشطة تعليمية وتدريبية

* ينبغي لمس الكرة للأرض ، وتكون أقرب إلى حد ما من قدمي المدافع .

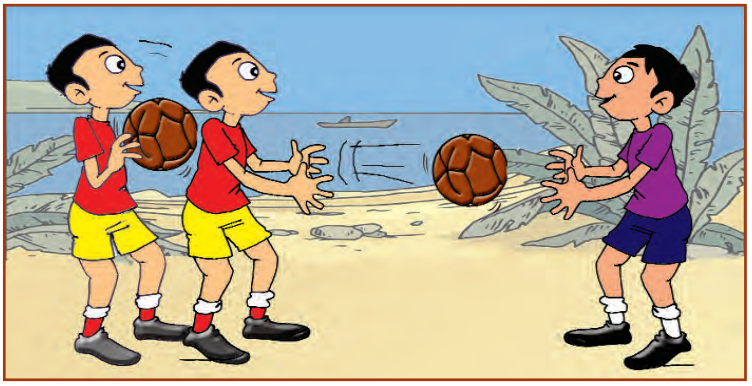
* وحتى أتعلم وأتقن التمريرة المرتدة أرسم دائرة بيني وبين زميلي ، ونتبادل تمرير الكرة بيد واحدة لترتد من داخل الدائرة . شكل رقم (٩) .



شكل رقم (٩)

* **وحتى أستلم الكرة بطريقة صحيحة يجب أن :**

* تمتد يداي لاتجاه الكرة لاستلامها وحمايتها أمام صدري . شكل (١٠) .



شكل (١٠)

* أكوّن تجويفًا بيديّ لاستلام الكرة حسب ارتفاعها ، إذا كانت في المستوى أقل من الصدر تكون الكفان للأعلى ، وإذا كانت مستوى أعلى من الصدر تكون الكفان للأسفل. شكل رقم (١١) .



شكل رقم (١١)

ملاحظات مهمة في التمريرة المرتدة :

اصطدام الكرة بقدم المدافع ، يرجع ذلك إلى ملامسة الكرة للأرض في نقطة قريبة جدًا من قدم المدافع ، وهذا يتطلب تمرير الكرة إلى مكان قريب إلى حد ما من أقدام المدافع .

الخلفية :

إن إتقاني للتصويب في كرة السلة يجعلني قادرًا على التصويب بنجاح باستمرار ويجعل زميلي بالفريق المنافس غير مطمئن أثناء المباراة ، وهذا يجعله يلعب بالقرب مني مما يسهل عليّ فرصة خداعه ووصولي إلى السلة أسرع منه .

وإتقاني للتصويب يعطيني ثقة كبيرة في نفسي ، ويعمل على إشاعة روح الحماس في المباراة مما يساعدني على بذل مزيد من الجهد .

التهيئة :

أقوم بالجري مع رفع ذراعي للجانبين ، ثم دورانهما للخلف باستمرار ، ثم دورانهما للأمام، ثم أجري للأمام مع تبادل دوران ذراعي للأمام .

لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :

* من وضع الانبطاح المائل أثني ذراعي لأكبر عدد من المرات .
* من وضع الوقوف أمسك كرة طبية وأدفعها للأعلى بيد واحدة وألقفها بيديّ . أكرر التمرين على يديّ بالتساوي .
* من وضع الوقوف أمسك كرة طبية بيدي ، وأجري للأمام مع تبادل رفع ذراعيّ للأعلى وخفضهما .

لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :

* من وضع الوقوف أمسك كرة طبية أمام جسمي وأثب للأمام .
* من الوقوف الجري السريع مع تبادل لمس كرتين المسافة بينهما (١٠) أمتار .
* من وضع الوقوف أمسك الحبل ، أنط الحبل مع المشي للأمام .

لتقوية عضلات الجذع والظهر أقوم بالآتي :

* من وضع الرقود أمسك كرة طبية وأرفع ذراعيّ للأعلى ، أجلس من الرقود .
* من وضع الرقود أثني جذعي للأمام وألمس المشطين .
* من وضع الانبطاح أرفع جذعي للأعلى .

المهارة الأساسية

كيف أؤدي التصويب من القفز ؟

يمكن أن أؤدي التصويب من القفز أثناء الحركة (من خطوة واحدة ، أو عقب الجري) أو من الوقوف .

وحتى أصوب الكرة من القفز أثب بقدميّ للأعلى وأثناء الوثب أميل بجسمي إلى الخلف قليلا ، وعندما أصل إلى أعلى نقطة ممكنة أصوب الكرة نحو السلة (الشائع أن التصويب بيد واحدة) . شكل رقم (١) .



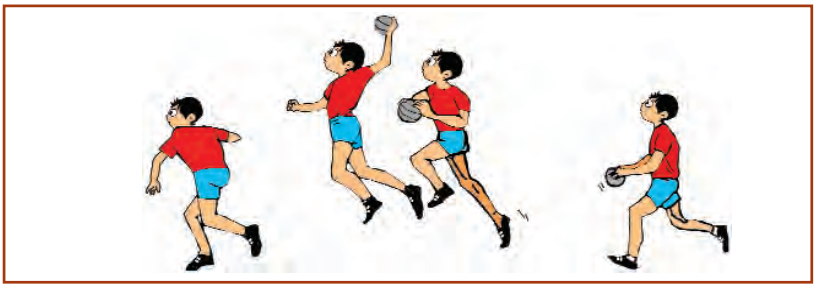
شكل رقم (١)

وهذا النوع من التصويب يتطلب تنميتي لصفة الاتزان حتى أستطيع التحكّم في جسمي وهو في الهواء ، كما يتطلب قوة عضلات ذراعي ورسغي ، ويتميز بعامل المفاجأة وبصعوبة الدفاع ضده .

ولتصويب الكرة من القفز يجب أن :

– أرتقي للوثب بالقدمين معًا .

– أشاهد نموذجًا لأداء المهارة من الرسومات ، والأشكال المعروضة في الكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .
– من وضع الوقوف على مسافة مناسبة من السلة أمسك الكرة بيديّ ، ثم آخذ خطوة وأرتقي بقدميّ للوثب للأعلى وأصوبّ الكرة نحو السلة .
– عند بدء حركة الوثب تترك يدي اليسرى الكرة وتتحرك يدي اليمنى لدفعها . (أنا أصوّب باليد اليمنى) .
– أكرّر التمرين السابق من المشي للأمام ثم الوثب والتصويب .
– أكرّر التمرين السابق من المحاورة بالمشي خطوة أو خطوتين للأمام ثم أثب وأصوّب.
– أكرّر التمرين السابق من المحاورة بالجري للأمام ثم أصوّب .
– يمكن أن أتدرب في مجموعة ، تقف على شكل قطار ، يصوّب الطالب الأول من الوثب نحو السلة ثم يجري ليقف خلف مجموعته (التصويب بالوثب من الوقوف).



شكل رقم (٢)

– أكرّر التمرين السابق ، ولكن التصويب يكون بعد التقدم بالكرة بالمحاورة من المشي .
– أكرّر التمرين السابق، التصويب يكون بعد التقدم بالكرة بالمحاورة من الجري . شكل رقم (٢).

ملاحظات مهمة في التصويب من القفز :

– عدم وصول الكرة إلى السلة ، يرجع إلى ضعف عضلات الذراعين والصدر . وهذا يتطلب تقوية عضلات الذراعين .
– عدم القدرة على الوثب لأعلى نقطة ممكنة يرجع إلى ضعف عضلات الرجلين. وهذا يتطلب تقوية عضلات الرجلين .

اللاعب في وضع التصويب :

الرامي (المصوّب) : يمسك الرامي الكرة بيد واحدة أو باليدين معًا ثم يصوبها نحو السلة.

الكبس : إجبار أو محاولة إجبار الكرة بدفعها إلى أسفل نحو السلة بيد واحدة أو باليدين معًا .

الدفع : دفع الكرة باليد أو باليدين نحو السلة .

يكون اللاعب في وضع التصويب عندما :

١ – يكون في تقدير الحكم بدأ في محاولة التسجيل برمي الكرة أو إدخالها أو ضربها نحو السلة واستمرت المحاولة حتى تركت الكرة يد (يديّ) اللاعب .

٢ – في حالة أن يكون الرامي (المصوب) في الهواء ويستمر في وضع التصويب حتى تستكمل المحاولة وتكون الكرة تركت يد (يديّ) وتعود كلتا قدميه إلى الأرض .

٣ – لكي يعتبر أن الخطأ قد ارتكب على لاعب في وضع تصويب فينبغي أن يحدث الخطأ بعد أن يكون اللاعب بدأ في حركة التصويب حركة مستمرة لذراعه في محاولته لإصابة الهدف.

الحركة المستمرة :

أ – تبدأ الحركة المستمرة عندما تستقر الكرة في يد (يديّ) اللاعب ويبدأ حركة التصويب.

ب – تشمل الحركة المستمرة الذراع والذراعين والجسم في أثناء محاولة التصويب .

ملحوظة :

لا تُوجد علاقة بين عدد الخطوات المستخدمة ووضع التصويب .

أولاً : الأنشطة المعرفية :

النشاط الأول :

ضع علامة (✔) صح أمام العبارات الصحيحة ، وعلامة (✘) خطأ أمام العبارات الخاطئة مما يأتي :

١ – تحتسب إصابة الهدف إذا نجحت حتى لو تركت الكرة يد اللاعب بعد صافرة الحكم. ( )

٢ – تحتسب إصابة الهدف إذا نجحت حتى لو تركت الكرة يد اللاعب بعد صافرة نهاية الفترة. ( )

٣ – تحتسب إصابة الهدف إذا نجحت حتى لو تركت يد اللاعب عندما ينطلق صوت إشارة (٢٤) ثانية . ( )

٤ – لا تحتسب إصابة الهدف إذا تم جهد جديد (حركة) بعد انطلاق الصافرة . ( )

٥ – يعتبر اللاعب الذي يضرب الكرة نحو السلة مباشرة من كرة القفز في حالة تصويب. ( )

النشاط الثاني :

١ – اذكر طريقة أداء التمريرة المرتدة بيد واحدة .

٢ – أذكر أهمية اتقان التصويب في كرة السلة .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

أ– قم بأداء ثلاثة تمرينات لتقوية كل من عضلات الذراعين ، وعضلات الرجلين ، وعضلات الظهر ، وعضلات الجذع ، وذلك ثلاث مرات أسبوعيًا على الأقل .



الهدف من التمرير هو وصول الكرة إلى الطالب المناسب في المكان المناسب ، فالتمرير أقصر طريق للتصويب على المرمى .

وينبغي لي أن تكون لديَّ القدرة على التمرير بكلتا يديّ لأستخدمهما في حالات التصويب من أحد جانبي الملعب .

وتتضمن هذه الوحدة مهارتي التمريرة البندولية للخلف وللجانب ، وتستخدم التمريرات البندولية عادة في التمرير لمسافات قصيرة .

الموضوع الأول

التمريرة البندولية للخلف
Back pendulum pass

الخلفية :

إنني استخدم هذه التمريرة في المسافات القصيرة ، وإتقاني لها يعبر عن ارتقاء مستوى مهارتي .

وهذه التمريرة تمكنني من تمرير الكرة للخلف دون الدوران بجسمي للخلف لمواجهة اتجاه التمرير ، ويجب أن أحدد ارتفاع وقوة التمريرة دون النظر إلى زميلي حتى لا يتمكن المدافع من قطع أو إعاقة الكرة . شكل رقم (١) .



شكل رقم (١)

التهيئة :

– **لعبة الدفاع عن القلعة :**

نكوّن مجموعات ، كل مجموعة تقف على شكل دائرة المسافة بيننا من متر واحد إلى مترين اثنين ، ونضع في مركز الدائرة ثلاثة صولجانات تشكل القلعة ، ويقف طالب لحماية القلعة. ومع طلاب الدائرة كرة واحدة ، يحاول طلاب الدائرة تصويب الكرة على القلعة لمحاولة إسقاطها ، يمكن للطلاب تمرير الكرة فيما بينهم بشرط عدم عبور خط الدائرة ، الطالب الذي ينجح في إسقاط القلعة يغير مكانه مع الحارس . شكل رقم (٢).



شكل رقم (٢)

– **لتقوية عضلات الذراعين والكتفين أقوم بالآتي :**

* من وضع الانبطاح المائل أثني ذراعي ، أكرر الأداء . شكل رقم (٣)



شكل رقم (٣)

* من وضع الوقوف لمس خلف الرأس أقوم بدوران كتفي للأمام وللخلف . شكل رقم (٤) .

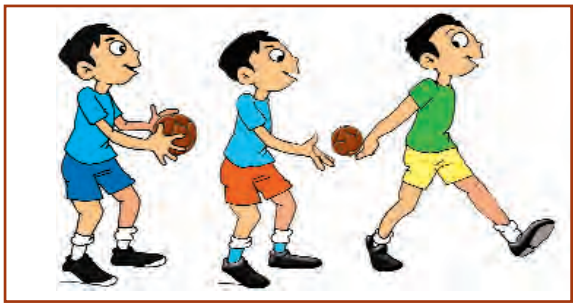


شكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي مهارة التمريرة البندولية للخلف ؟

أؤدي التمريرة بأرجحة ذراعي بحركة بندولية للخلف ، ونتيجة لانثناء ساعدي لأعلى تكتسب الكرة القوة المناسبة للتمريرة ، وعادة ما تكون الكرة في مستوى الحوض تقريبًا ، ويجب أن تستقر الكرة في يدي المفتوحة مع امتداد ذراعي بارتخاء وأرجحتها للأمام ثم للخلف بحركة تشبه حركة البندول وعندما تتخطى يدي مستوى جسمي أمرر الكرة بيدي ، وعادة توضع قدمي العكسية ليد التمرير للأمام ، وغالبًا تؤدى هذه التمريرة من الحركة . شكل رقم (٥).



شكل رقم (٥)

أنشطة تعليمية وتدريبية

*من وضع الوقوف أمسك الكرة بيدي اليمنى ، وأضع قدمي اليسرى للأمام قليلاً ، وأمد ذراعي بارتخاء بجانب جسمي ثم أمرر الكرة للخلف ، وأجري لالتقاط الكرة ، أكرر التمرير من المشي، ثم من الجري . شكل رقم (٦) .



شكل رقم (٦)

ملاحظات مهمة في التمريرة البندولية للخلف :

وجود الزميل على مسافة غير مناسبة خلف زميله يؤدي إلى عدم وصول الكرة إليه ، وهذا يتطلب ضرورة مراعاة المسافة بين الزميلين .

الموضوع الثاني

التمريرة البندولية للجانب
Side Pendulum Pass

الخلفية :

تعد التمريرة البندولية للجانب أحد أنماط التمريرة البندولية ، وهي كثيرة الاستخدام ، في مباريات كرة اليد ، كما تتطلب التّحكم في الكرة ، وتتميز بسرعة الإنجاز ، وغالبًا ما تستخدم للتمرير للطالب القاطع في اتجاه المرمى ، وعادة تكون في مستوى الحوض . شكل رقم (١).

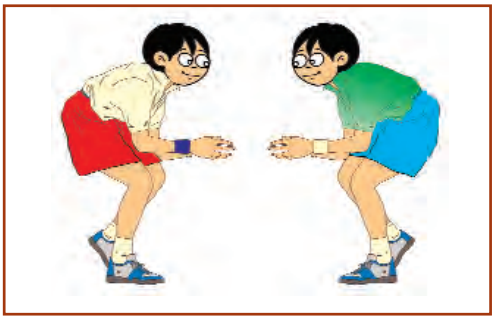


شكل رقم (١)

التهيئة :

– لعبة لمس ركبة الزميل :

أقف أنا وزميلي مواجهين ، مع ثني بسيط للركبتين ، وعند الإشارة يحاول كل منا لمس ركبة زميله ومنع زميله من لمس ركبته ، والفائز من يلمس ركبة زميله خمس لمسات . شكل رقم (٢) .



شكل رقم (٢)

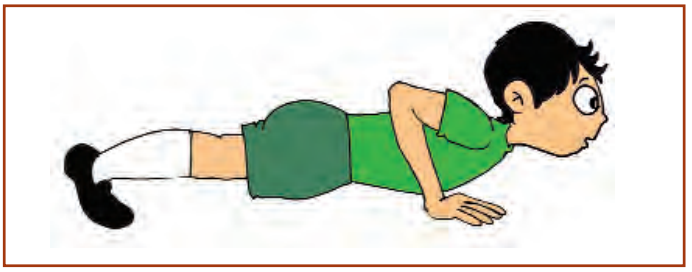
– **لتقوية عضلات الذراعين والجذع أقوم بالآتي :**

* من وضع الرقود أرفع رجليّ لأعلى مع رفع جذعي وذراعي للمس مشطي قدمي بالكفين. شكل رقم (٣) .



شكل رقم (٣)

* من الانبطاح المائل ثني الذراعين لأكبر عدد من المرات . شكل رقم (٤).



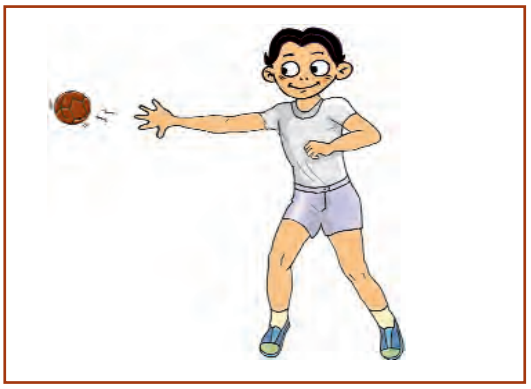
شكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

كيف أؤدي مهارة التمريرة البندولية للجانب ؟

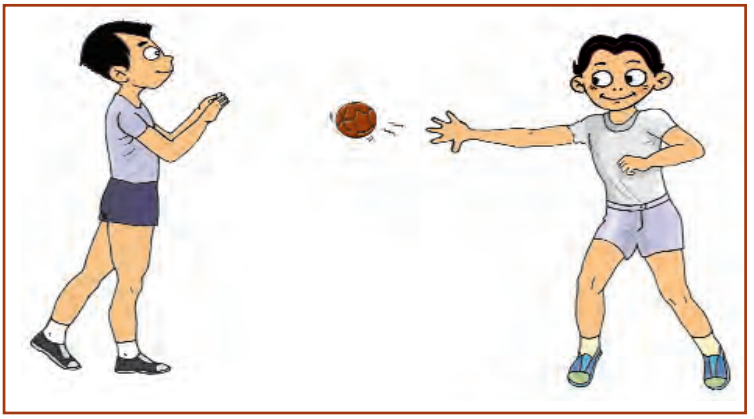
تكون الكرة مستقرة في يدي المفتوحة مع امتداد ذراعي المرتخية أقوم بأرجحة ذراعي لأحد الجانبين وأمرر الكرة لحظة تخطّيها مستوى جسمي إلى أحد الجانبين .

* من وضع الوقوف أمسك الكرة بيدي اليمنى ، وأضع قدمي اليسرى للأمام قليلاً ، وأمد ذراعي بارتخاء بجانب الجسم ثم أمرر الكرة للجانب ، وأجري لالتقاط الكرة ، أكرر التمرير من المشي ثم من الجري . شكل رقم (٥).



شكل رقم (٥)

– أقف أنا وزميلي بيننا مسافة مناسبة ، نتبادل تمرير الكرة بالطريقة البندولية للجانب . شكل رقم (٦).



شكل رقم (٦)

ملاحظات مهمة في التمريرة البندولية للجانب :

– ارتفاع مستوى التمريرة يرجع إلى عدم امتداد الذراع واسترخائها ، وهذا يتطلب ضرورة امتداد الذراع واسترخائها أثناء الأداء .

الوقت المستقطع :

- يعطي الحكم الميقاتي إشارة عندما تكون هناك ضرورة لإيقاف الساعة وإعادة تشغيلها من خلال الوقت المستقطع .
- يتم إعلان إيقاف زمن اللعب للميقاتي وذلك بإطلاق ثلاث صافرات قصيرة متقطعة مع إشارة اليد .
- يجب دائما إطلاق الصفارة للإشارة لاستئناف المباراة بعد الوقت المستقطع .
- يحق لكل فريق أن يطلب وقتًا مستقطعًا لمدة دقيقة واحدة في كل شوط خلال وقت اللعب الاعتيادي .

* متى يكون الوقت المستقطع إلزاميًا ؟

أ) عند إعطاء الإيقاف لمدة دقيقتين ، الاستبعاد ، أو الطرد .

ب) عندما تمنح رمية السبعة (٧) أمتار .

ج) عندما يمنح الوقت المستقطع للفريق .

د) عند التبديل الخاطئ أو دخول لاعب إضافي إلى الملعب .

هـ)عند إشارة الصافرة من الميقاتي أو من المراقب الفني .

و) عندما تكون المشاورات ضرورية ما بين الحكّام طبقًا للمادة (١٧ : ٨) .

أنشطة تقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

أكمل مايأتي :

– توجد عدة أنواع من التمريرات البندولية منها الأمامية و .....

و ..... .

– اذكر خطأ شائعًا في أداء التمريرة البندولية وطريقة تصحيحه .

– اذكر طريقة أداء التمريرة البندولية للجانب .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

* تدرب على تمرير واستلام الكرة مع زميلك استعدادًا للاختبار العملي بالمدرسة .

* يمكنك تنفيذ جملة حركية مكونة من التقاط الكرة ثم تنطيطها مع الجري في اتجاه المرمى، ثم التصويب على المرمى من خارج خط التسعة أمتار .

احسب عدد تصوياتك الناجحة في عشر كرات .

المراجع

أولاً : القياس والتقويم :

١– جمال نظمي عبدالله محمد : القياس والتقويم في الرياضة المدرسية ، مكتبة النيل ، سلطنة عمان، ٢٠٠١م .

ثانيًا : الثقافة والوعي الصحي :

١– بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.

ثالثًا : رياضات القوى :

١– بسطويسي أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،١٩٩٧م.

رابعًا : كرة السلة

١– الاتحاد الدولي لكرة السلة : التعديلات الجديدة للقانون الدولي ، ٢٠٠١م .

٢– حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

٣– عبد العزيز النمر : كرة السلة – تعليم – تدريب ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٤– مصطفى زيدان : كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

خامسًا : الكرة الطائرة

١– أكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر ، عمّان ، ١٩٩٦م .

٢– حمدي عبد المنعم أحمد : الكرة الطائرة ، مؤسسة كليو باترا ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٣– حمدي عبد المنعم ، محمد صبحي حسانين : الأسس العملية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٤– محمود وجيه حمدي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

سادسًا : التمرينات الفنية الإيقاعية

١– حمدي السعيد ، فريدة حرزاوي : التمرينات والجمباز ، دائرة إعداد وتوجيه المعلمين ، سلطنة عمان ١٩٩١م .

٢– عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٧م .

٣– ليلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧م.

سابعًا : كرة اليد

١– محمد أحمد عبد العاطي : كرة اليد للناشئين ، مطابع العجري ، عجمان ١٩٩٦م .

٢– محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ، فيلم ، تدريب ، تكنيك ، القاهرة ١٩٩٤م .

٣– منير جرجس : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٤م .

ثامنًا : كرة القدم

١– حسن السيد أبو عبدة : الإعداد المهاري لكرة القدم ، الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ٢ ، بدون .

٢– حنفي مختار : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون .

٣– حنفي مختار : الأسس العملية ، تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ١، بدون .

٤– مفتى إبراهيم : بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٩م .



رقم الإيداع : ٢٠١٧/١٩٢م

طبع بمطبعة عمان ومكتبتها المحدودة ش.ش.و هاتف : ٢٤٤٤٦١٦٠ (٩٦٨)



ISBN 978-99969-0-887-3

9 789996 908873

www.moe.gov.om