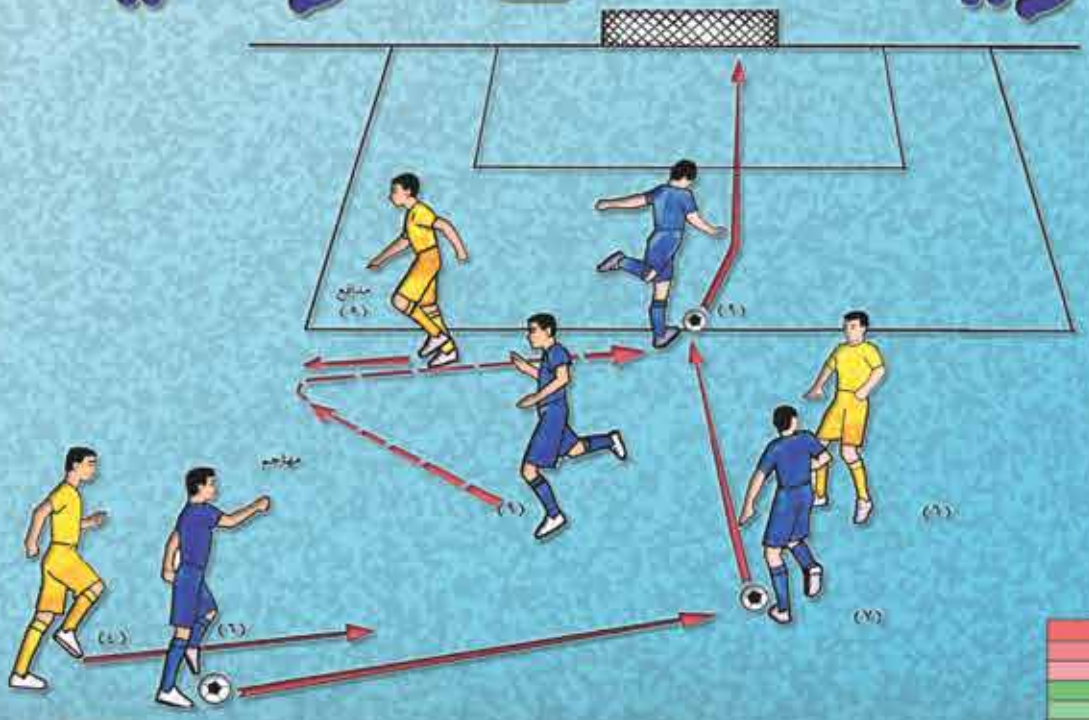
وزارة التعليم

رؤية عُمان 2040
OmanVision

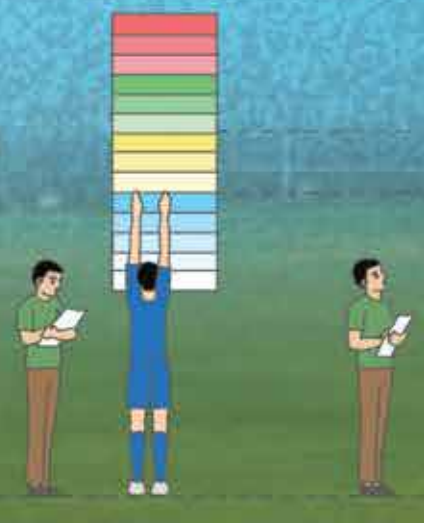
كتاب الطالب لمادة

الرياضة المدرسية



للصف الحادي عشر

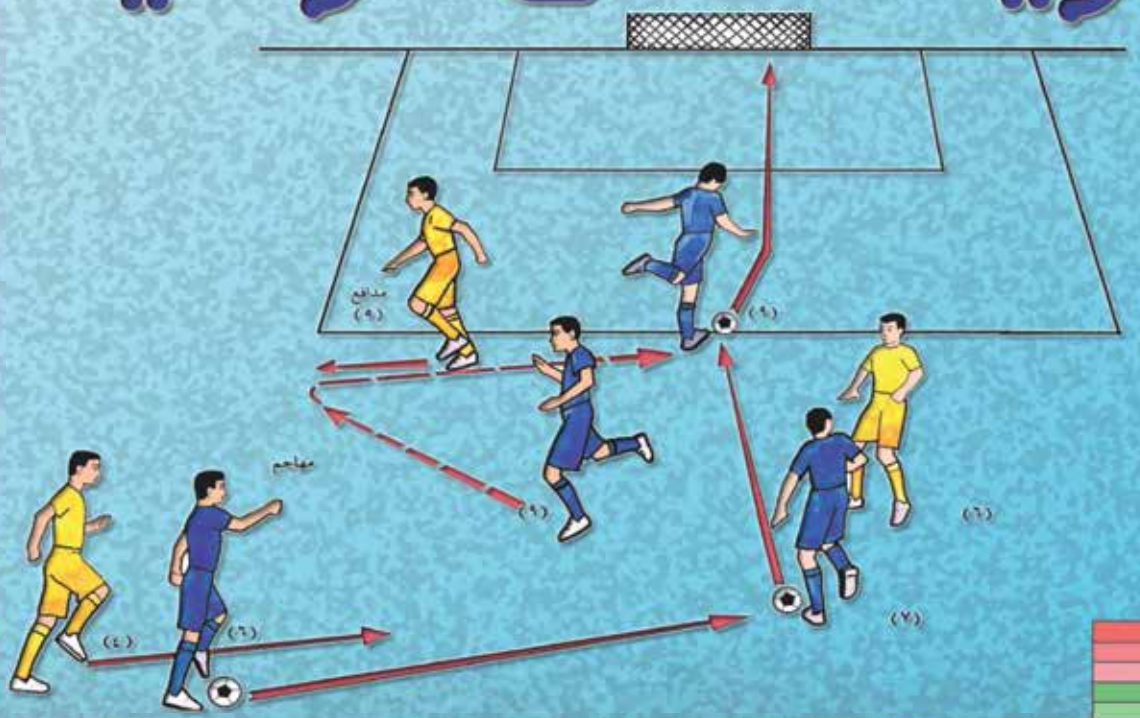




وزارة التعليم

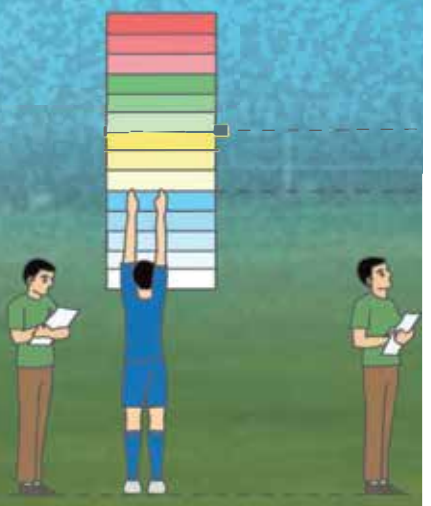
كتاب الطالب لمادة

الرياضة المدرسية



للصف الحادي عشر





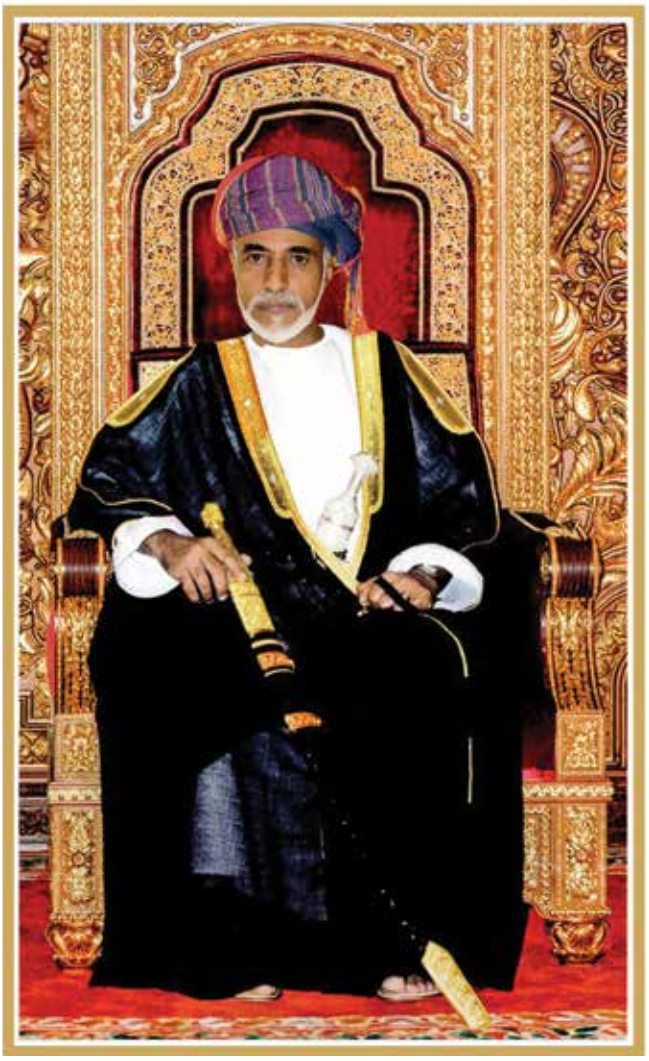
الطبعة الأولى
١٤٤٨هـ - ٢٠٢٦م

كتاب الطالب لمادة الرياضة المدرسية للصف الحادي عشر

جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لوزارة التعليم



تمت عمليات إدخال البيانات والتدقيق اللغوي والتصميم والإخراج
في دائرة إنتاج الكتاب المدرسي بالمديرية العامة لتطوير المناهج



المغفور لـه
السلطان قابوس بن سعيد
طيّب اللّه ثراه



حضـرة صـاحب الجـلالـة
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 عاهِلًا مُمَجَّدًا
بِالنُّفوسِ يُفْتَدى

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

المحتويات

الموضوع	الصفحة
مقدمة	٦–٧
الأهداف العامة للصفين ١١ ، ١٢	٨
الوحدة الأولى : الإعداد البدني	٩–٢٢
الوحدة الثانية : مسابقات الميدان والمضمار	٢٣–٣٦
الوحدة الثالثة : (أ) كرة القدم	٣٧–٥٢
(ب) التمرينات الفنية الإيقاعية	٥٣–٦٢
الوحدة الرابعة : التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية	٦٣–٧٣
الوحدة الخامسة : الكرة الطائرة	٧٤–٧٩
الوحدة السادسة : كرة السلة	٨٠–٩٥
الوحدة السابعة : كرة اليد	٩٦–١٠٩
الوحدة الثامنة : الثقافة والوعي الصحي	١١٠–١٣٣
المراجع	١٣٤–١٣٥

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 الحادي عشر في أكمل صورة، ليكون الكتاب الثالث في سلسلة كتاب الطالب في الرياضة المدرسية .

يطيب لنا أن نقدم هذا الكتاب لطلاب الصف الحادي عشر ، ونأمل أن يساعدهم على التعلم والتدريب الذاتي . ويتضمن هذا الكتاب ثمان وحدات دراسية وهي : الإعداد البدني ، وسباقات الميدان والمضمار، وكرة القدم ، والتمرينات الفنية الإيقاعية ، والتنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية ، والكرة الطائرة ، وكرة السلة ، وكرة اليد ، والثقافة والوعي الصحي .

تناولت الوحدة الأولى الإحماء والتهدئة ، واللياقة البدنية .وقد تضمنت الوحدة الثانية تدريبات مسابقة رمي الرمح ، وتنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح ، وسباقات المسافات القصيرة.

وقد تضمنت الوحدة الثالثة (أ) التمريرة الحائطية والتمريرة البينية في كرة القدم ومهارات حارس المرمى.

أما الوحدة الرابعة فقد تناولت الإدارة الرياضية ، وطرق تنظيم المسابقات الرياضية ، واشتملت الوحدة الخامسة الضرب الساحق الجانبي، وتنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة بينما تناولت الوحدة السادسة التمريرة الخطافية ، والتصويبة الخطافية ، الخطط الهجومية .

واشتملت الوحدة السابعة خداع حارس المرمى ، التصويب بالطيران ، خطة الهجوم التنظيمي. وتناولت الوحدة الثامنة موضوعات الثقافة والوعي الصحي حيث تضمنت الرياضة من أجل الصحة ، والاختلافات الجنسية والقدرات الرياضية ، والاسعافات الأولية .



وقد روعي في تأليف الكتاب بساطة الأسلوب والإكثار من الرسومات والأشكال ، ووضعنا مجموعة من تمرينات الإعداد البدني بكل درس لتساعد الطالب على تنمية لياقته البدنية ، وتضمن كل درس بعض الأنشطة التقويمية المعرفية والمهارية ، 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 الله قصد السبيل

المؤلفون



الأهداف العامة للصفين (١١ ، ١٢)

١- تعرّف بعض المفاهيم الصحية والبدنية من خلال الأنشطة الرياضية .

٢- تعرّف تنظيم وإدارة بعض السباقات والمسابقات والمباريات .

٣- تعرّف بعض القواعد الفنية والقانونية للألعاب الرياضية المقررة .

٤- تعرّف الصفات البدنية للألعاب الرياضية المقررة .

٥- تحقيق مستوى متقدمًا من اللياقة البدنية .

٦- تنظيم وإدارة بعض المباريات والسباقات والمسابقات الرياضية .

٧- تطبيق بعض القواعد الفنية والقانونية للألعاب والرياضات المقررة .

٨- تأدية بعض التدريبات الخاصة بالألعاب والرياضات المقررة .

٩- تقدير أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية لإشباع الميول والرغبات وشغل أوقات الفراغ .

١٠- مشاركة الزملاء في تنظيم وإدارة بعض الأنشطة الرياضية .

١١- إظهار الانتماء للفريق والمجتمع والوطن .

١٢- تكوين الميل نحو ممارسة الألعاب الجماعية والرياضات الفردية .



الإعداد البدني
Physical Fitnes

أصبحت حياة كثيرين في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية ، فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني في نطاق ضيِّق ، أو لا وجود له ، إضافة إلى الضغوط النفسية والحياتية ، وهو ما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد ، ويمكن القول إن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المترافق مع نمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم ، فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين ، مما يؤدي لزيادة الإصابة بأمراض القلب عامة كالذبحة الصدرية .

إن هذه الوحدة في مجال الإعداد البدني بكل ما تحمله من مبادئ وقواعد وإجراءات وقياسات يمكن الاستفادة منها لإعداد فرد سليم جسميا لديه من الكفاءة البدنية ما يؤهله للقيام بمتطلبات الحياة البدنية اليومية.

الموضوع الأول — الإحماء والتهدئة Warm-up&Cool-down

خلفية :

تمثل عمليتا الإحماء والتهدئة جزءا أساسيا من برنامج التدريب البدني ، حيث من الضروري البدء بتمرينات الإحماء و الانتهاء بتمرينات التهدئة ، ومهمة الإحماء هي رفع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة وتهيئة الجهاز القلبي التنفسي للجهد البدني ، وتؤدي تمرينات الإحماء إلى زيادة جريان الدم إلى العضلات العاملة وزيادة سرعة توصيل الإشارات العصبية ومجموعة أخرى من التغيرات الفسيولوجية ، كما أنها تساعد على زيادة مطاطية العضلات والأوتار العضلية ، الأمر الذي يقلل من احتمالات إصابتها بالتمزق. وتعتمد مدة الإحماء على عدة عوامل منها نوع الرياضة الممارسة وشدتها والظروف الجوية المحيطة حيث تزداد في الجو البارد مقارنة بالجو الحار. وبشكل عام تقدر فترة الإحماء بحوالي ١٥–٢٥ دقيقة . ومن الضروري أن نبدأ بتمرينات الإحماء العام كالمشي والهرولة أو بعض التمرينات السويدية. بعد ذلك تتم ممارسة النشاط البدني ثم ننتهي بعملية التهدئة.

نصائح وإرشادات لممارسة النشاط البدني:

- من الضروري إجراء فحص طبي لمن يرغب في ممارسة نشاط بدني معتدل إلى مرتفع الشدة ، وخاصة لمن هم فوق سن الأربعين أو من لديهم مشاكل صحية وخصوصا في القلب والأوعية الدموية.
- يجب ارتداء الملابس القطنية المناسبة .
- اختيار المكان والزمان المناسبين لممارسة النشاط البدني.
- يجب بدء الممارسة بالإحماء والانتهاء بالتهدئة .
- بدء البرنامج التدريبي بشدة منخفضة ثم زيادتها بالتدريج.
- التوقف عند الشعور بآلام في الصدر أو الكتفين أو عند الشعور بالغثيان أو الدوخة ، ومن ثم استشارة الطبيب.
- عدم مزاولة النشاط البدني عند حدوث التهاب في الحلق أو في الصدر أو ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للإصابة بالأنفلونزا.
- تجنب الحمام الساخن أو حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة.

الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني:

- تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل .
- تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان .
- تعطيك شعورًا جيدًا عن نفسك بحيث تصبح مدركًا وواعيًا لما تأكله والكمية التي تأكلها .
- تخفض مستوى الإجهاد .
- تُحسِّن مستوى سكر الدم .
- تُحسِّن وظيفة القلب والأوعية الدموية .
- تزيد قوة العضلات.
- تخفض مستوى الكوليسترول .
- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام .
- تُحسِّن التوازن الجسدي ، وهو ما يمنع السقطات والإصابات الأخرى .
- تجدد الشباب وتعطي سنًّا بيولوجية أصغر من السن الزمنية .



الإحماء : (Warm-Up)

وهو تهيئة أجهزة وأعضاء جسم اللاعب كي يكون مستعدا للتفاعل مع مجريات التدريب أو المباراة أو أي نشاط حركي بفاعلية وكفاءة.

يتطلب المجهود البدني الذي يقع على عضلات اللاعبين خلال التدريب أو المباراة استخدام كميات إضافية من الأكسجين أكثر من المعدل الطبيعي المطلوب . إن هذه الكميات الإضافية المطلوبة تتم من خلال زيادة معدلات التنفس وتنظيمه، حيث تتمُّ في نفس الوقت زيادة سرعة الدورة الدموية لإمداد عضلات اللاعبين بالأكسجين اللازم لعملية الاحتراق في العضلات ، واللازم لاستمرارها في القيام بعملها بكل كفاءة، ومن هنا تأتي أهمية الإحماء.

أهداف الإحماء :

يعمل الإحماء على تحقيق عدة أهداف منها :

- زيادة سرعة ضربات القلب، وزيادة كمية ما يدفع من الدم فى كل ضربة.
- سرعة الدورة الدموية وبالتالي زيادة اتساع الأوعية الدموية.
- تنظيم عملية التنفس وزيادة سرعته.
- رفع درجة حرارة الجسم.
- الوصول لأقصى قدرة على الاستجابة لرد الفعل.
- الاستثارة الانفعالية الإيجابية لممارسة التدريب أو الاشتراك فى المنافسة.
- إكساب العضلات المرونة والمطاطية اللازمة للعمل.
- تنبيه أجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها.

أقسام الإحماء :

الإحماء سواء أكان عاما أم خاصا لا بد منه حتى يتجنب اللاعب أو الممارس للنشاط الرياضي الإصابة عند ممارسته اللعب، لذلك من الضروري أن يتدرج اللاعب في بذل الجهد والحركة حتى تتمكن أجهزة الجسم الداخلية من أداء وظائفها لتساير جهده وحركته ، وهو قسمان :



الإحماء العام :

هو الذي يكون عاما لأجهزة الجسم بالتساوي، وهو ضروري لإعداد كافة أجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله، ويتم بواسطة تدريبات المشي السريع أو الجري الخفيف، أو بعمل بعض تمرينات الرشاقة البسيطة، ثم يمكن إجراء تدريبات القفز والوثب، ووظيفة هذا النوع من الإحماء إطالة العضلات القصيرة وخاصة عضلات الفخذ الخلفية.ويأتي هذا النوع من الإحماء في الجزء الأول من الزمن المخصص لذلك.

الإحماء الخاص :

يكون شاملا وخاصا أكثر، وحسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب الذي يُركِّز في إحمائه على العضلات الأكثر استخداما في الرياضة التي سيمارسها ، وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحرك المفاصل إلى مداها بالكامل.

التهدئة : (Cool-Down)

عند الانتهاء من التدريب لا تتوقف فجأة ، اهبط بشدة الأداء تدريجيًّا ، وقم بالسير حتى يعود معدل التنفس لديك إلى المعدل الطبيعي تقريبًا ، فتهدئة الجسم بعد الجهد البدني تقي من التقلصات العضلية.

اتبع هذه الخطوات عند القيام بالتهدئة :

- شبِّك يديك معًا خلف ظهرك وحرك ذراعيك لأعلى وللخلف حتى تشعر بأن الجزء العلوي من صدرك وأكتافك مشدودة .
- لتهدئة كتفيك وذراعيك افرد ذراعيك على استقامتهما إلى جانبيك واصنع بهما دوائر واسعة .
- فك عضلات ركبتيك وسمانة الساق بوضع إحدى الساقين أمام الأخرى، ثم اثنِ الركبة مع الحذر بحيث لا تمارس ضغطًا مفرطًا على الركبة المثنية. هذا التمرين يعمل على شد عضلات سمانة الساق الخلفية.
- قم بشد أوتار باطن الركبة بالوقوف مستقيما ثم رفع إحدى الساقين لأعلى تجاه صدرك. ابق على هذا الوضع ثم كرر التمرين مع الساق الأخرى عدة مرات.
- حرك جميع أجزاء جسمك بالمشي الخفيف بعد الجهد.



خلفية :

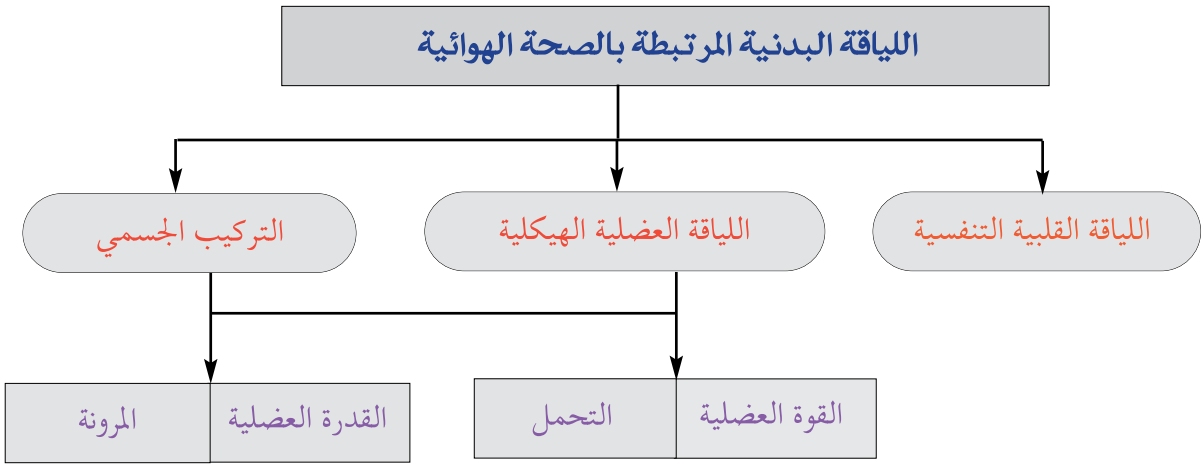
يختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي ، فاللياقة البدنية تعني للرياضي : امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة وتحمل أداء النشاط البدني المطلوب منه.

وللفرد العادي: فهي المقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بيسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم والمحافظة على صحة جيدة ورضى نفسي بقدر ما هو ممكن.

مكونات اللياقة البدنية : (Components Of Physical Fitness)

أولاً: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

هي مقدرة الفرد الأدائية في اختبارات تعبر عن التحمل الدوري التنفسي (اللياقة القلبية التنفسية)، والتركيب الجسمي، وقوة العضلات الهيكلية وتحملها ومرونتها (اللياقة العضلية الهيكلية). وهذه العناصر ترتبط بالصحة الوظيفية للفرد، وهو ما يعكسه التوجه المعاصر لمفهوم اللياقة البدنية في وقتنا الحاضر .



مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

١. كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي - اللياقة القلبية التنفسية :

وتعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي والرئوي التنفسي اللذين تعتبر كفاءتهما ضرورية جدا للاستمرار في مزاولة النشاط البدني .

لتطوير اللياقة القلبية التنفسية لا بد من التركيز على النقاط الآتية :

- **نوعية النشاط البدني**: حيث لا بد للنشاط البدني أن يكون هوائيا، وتسميته هوائيا لأنه يتم استخدام الأكسجين من قبل خلايا الجسم في أثناء ممارسة هذا النوع من الرياضات لإنتاج الطاقة اللازمة للعضلات.

ومن أمثلة الأنشطة الهوائية المشي والجري والسباحة ونط الحبل وركوب الدراجة الهوائية والمشاركة في الألعاب الجماعية والرياضات الفردية.

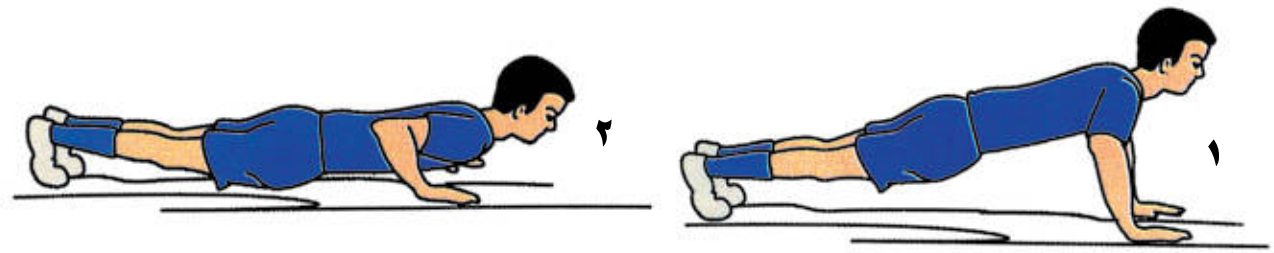
- **مدة الممارسة وتكرارها**: لا بد للنشاط البدني الهوائي أن يمارس لمدة (٢٠ ــ ٦٠ دقيقة) في كل مرة. ويمكن تقسيمها لفترتين متساويتين، وبالتالي الحصول على الفوائد نفسها الممكن الحصول عليها من فترة واحدة مستمرة.

أما التكرار المطلوب فهو (من ٣ ــ ٥ أيام) في الأسبوع.

٢.اللياقة العضلية الهيكلية

وتتمثل في القوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية والمرونة.

- القوة العضلية : هي قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما ، وتعتبر المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية ، وتسمى لياقة القوة **(Muscular Strength)** وتقاس عادة بتمارين الضغط (PushUp) (الشكل رقم ١).

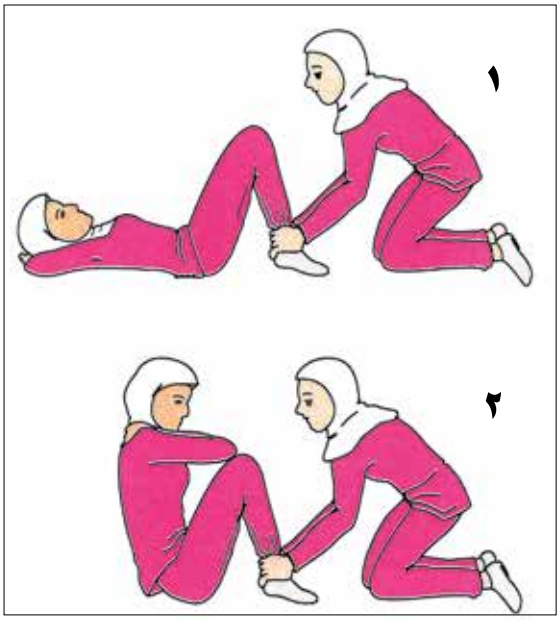


الشكل رقم (١)

- **التحمل أو الجلد العضلي :** (Muscular Endurance)

هو قدرة العضلة على القيام بانقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات .

ولهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات الطاقة الأكسوجينية اللازمة للانقباض العضلي،وتقاس عادة بتمرين ثني الجذع من وضع الرقود (Sit–up) (الشكل رقم ٢)، أو الشد لأعلى (التعلق) (Hanging) لقياس تحمل عضلات الذراعين والمنكبين (الشكل رقم ٣).



الشكل رقم (٢)



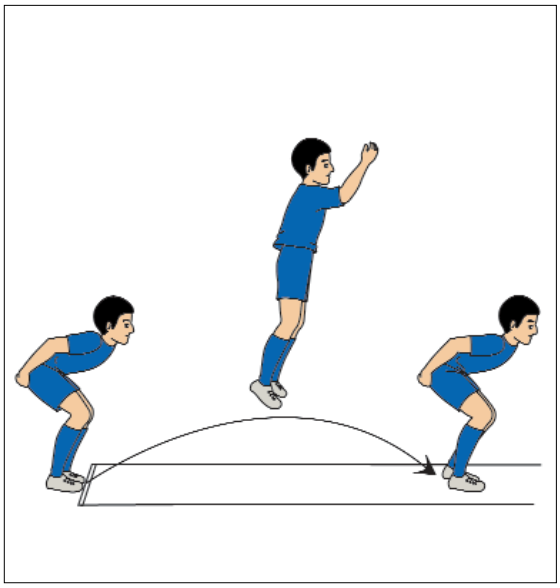
الشكل رقم (٣)

- **القدرة العضلية :** (Muscular Ability)

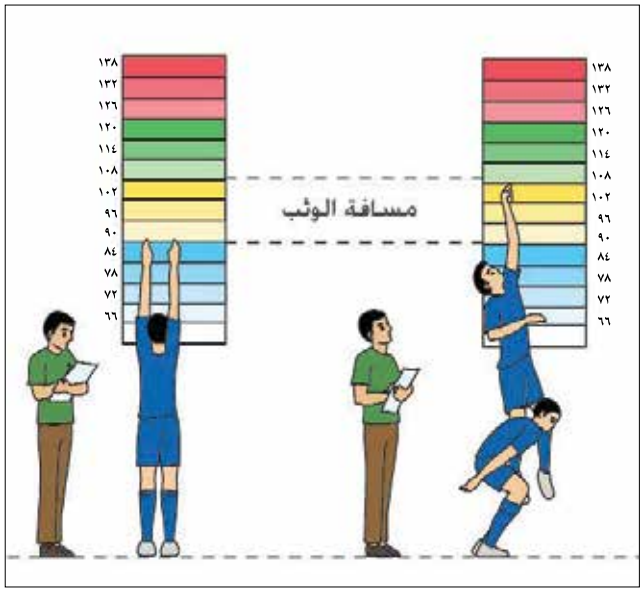
وهي الجهد الناتج عن القوة العضلية لفترة قصيرة من الزمن أو الانقباض العضلي المتفجر في لحظة معينة كالوثب والرمي ، بمعنى الدمج الفعال بين السرعة والقوة .

القدرة = القوة × السرعة

يقاس عادة بالوثب الأمامي (Standing Long Jump) كما في الشكل رقم (٤) أو الوثب العمودي (Standing High Jump) كما في (الشكل رقم ٥).



الشكل رقم (٤)



الشكل رقم (٥)

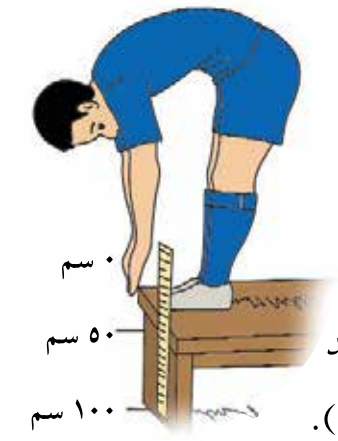
المرونة : (Flexibility)

المرونة –كمصطلح في التربية البدنية – تعني مطاطية العضلات والأوتار المتصلة بها والأربطة المحيطة بالمفاصل.بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الواسع . وللمرونة إسهام كبير في التقليل من نسبة حدوث الإصابات الرياضية والتمزقات العضلية وفي العمل الوقائي بشكل عام .

أنواع المرونة :

المرونة الثابتة (الساكنة) (Static Flexibility)

هي عبارة عن إطالة بطيئة للوتر ثم ثبات لمدة من الزمن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي . وتعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق لأنها لا تشكل أي خطورة على الأنسجة العضلية،والطاقة المبذولة فيها أقل وكأنها متحركة ، ولها دور كبير في تخفيف الآلام العضلية لأنها قد تستخدم في المجال العلاجي لبعض الإصابات الرياضية (الشكل رقم ٦).



الشكل رقم (٦)

المرونة المتحركة : (أو الحركية) (Motor Flexibility)

هي عبارة عن تلويح الطرف بقوة في حركات ارتدادية ، وأيضا الاستطالة بالمرجحة.

في الغالب تجرى تمرينات المرونة بعد القيام بعمل تمرينات الإحماء العام نظرا لأن ذلك يخفض من احتمالات الإصابة في المفصل ويساعد على الاستفادة القصوى من تمرينات المرونة ، كما يمكن إجراء تمرينات المرونة بعد الانتهاء من التدريب حيث تكون العضلات في أفضل حالاتها للاستفادة من تمرينات المرونة .

٣. التركيب الجسمي :

يعرف التركيب الجسمي بأنه "نسبة وزن الشحوم في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم". ويمكن تقسيم جسم الإنسان إلى قسمين يشكلان معًا الوزن الكلي للجسم وهما :

- وزن الكتلة الأساسية : العضلات والعظام والأعضاء الداخلية .
- وزن الشحوم .

للوصول إلى الصحة البدنية فإنه ينبغي الحفاظ على المعدلات الصحيحة لوزن كل من الكتلة الأساسية والشحوم .

ثانيًا: اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة وتشمل:

١. السرعة: (Speed)

يعبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية للدلالة عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي .

كما يعبر مصطلح السرعة من وجهة النظر الميكانيكية عن معدل التغيير في المسافة بالنسبة إلى الزمن.

أنواع السرعة :

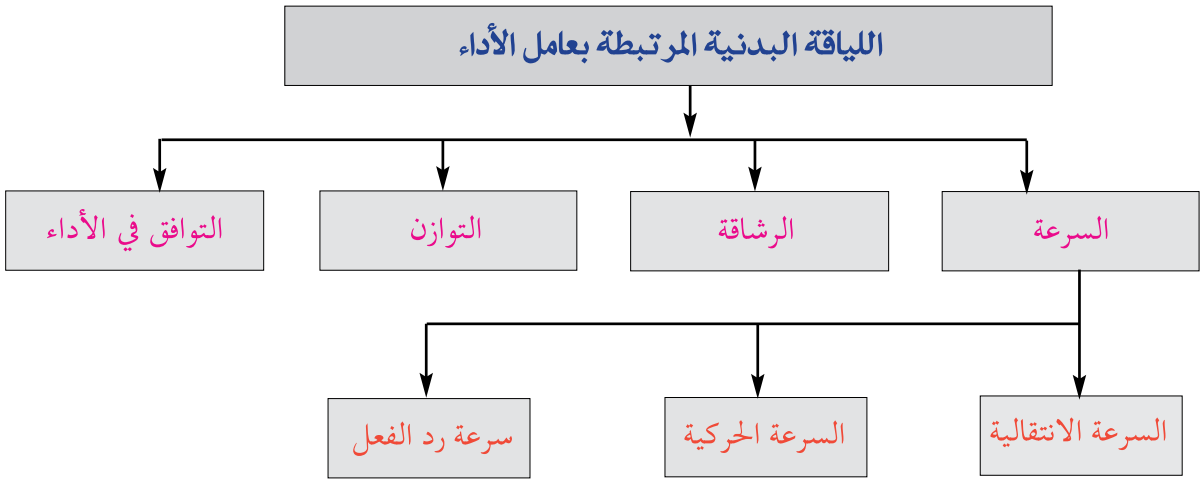
أ- **السرعة الانتقالية** : هي التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة ، مثل سباق ١٠٠ متر .

ب- **السرعة الحركية** (سرعة الأداء) : قدرة الجهاز العضلي على الاستجابة للأوامر القادمة من الجهاز العصبي المركزي . مثلاً : رياضة الملاكمة .

جـ- **سرعة رد الفعل** : هي الفترة القصيرة المطلوبة لاستجابة إرادية لمثير ما كالصافرة أو الجرس الكهربائي أو صوت مسدس ألعاب القوى أو لمس الإناء الساخن . ويعتبر زمن الاستجابة أو رد الفعل ضروريا في العدو والمصارعة والمبارزة والملاكمة والأنشطة التي يعتمد فيها على البدايات السريعة أو الرشاقة.

٢- الرشاقة : (Agility)

هي القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الحركة عندما يكون في أقصى سرعة أو قريبا منها . وتعتبر الرشاقة ذات أهمية كبيرة في معظم الألعاب الرياضية ، ويمكن تنميتها من خلال الجري المتعرج .



٣.التوازن : (Balance)

يعرف التوازن بأنه أحد أنواع التوافق العضلي العصبي الذي يتيح الفرصة للشخص للاحتفاظ باتزانه في أثناء الحركة (التوازن الحركي) أو في الأوضاع الثابتة (التوازن الثابت) .

٤.التوافق : (Coordination)

يتصل التوافق بالرشاقة ، بمعنى إدماج عدة حركات متنوعة ومختلفة في إطار واحد يؤثر فيه التوازن. إن لعنصر التوافق اتصالاً وثيقًا بمهارات الألعاب الجماعية والرياضات الفردية .



أولاً : الأنشطة المعرفية :

س١ : عَدِّدْ خمسًا من فوائد ممارسة النشاط البدني ؟

١) .....

٢) .....

٣) .....

٤) .....

٥) .....

س٢ : ضع رقم المصطلح باللغة العربية أمام ما يعنيه باللغة الإنجليزية :

١. التحمل	( )	Fitness
٢. القوة	( )	Agility
٣. اللياقة	( )	Endurance
٤. المرونة	( )	Strength
٥. الرشاقة	( )	Flexibility

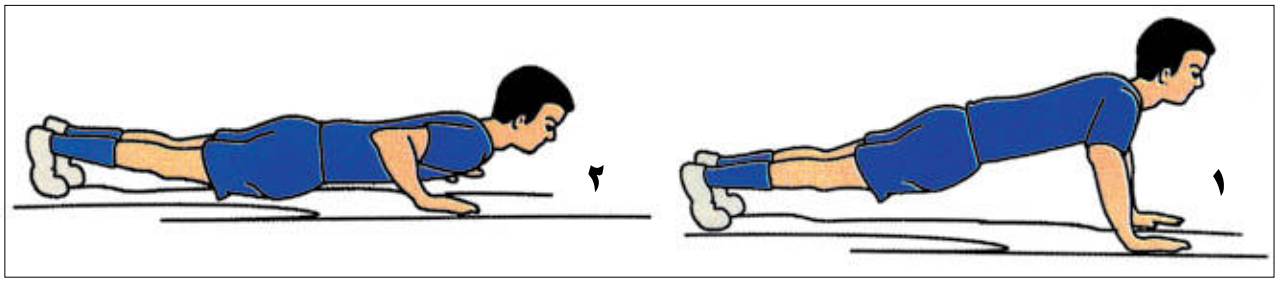
ثانيًا : نماذج للأنشطة العملية :

*** اختبار القوة العضلية : الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل.**

الأدوات: ساعة إيقاف.

طريقة الأداء: (من وضع الانبطاح المائل) تكرار ثني الذراعين ليلمس الطالب بذقنه يد المعلم أو كرة صغيرة دون توقف (الشكل رقم ٧).

التسجيل: يسجل عدد المرّات الصحيحة خلال الدقيقة.



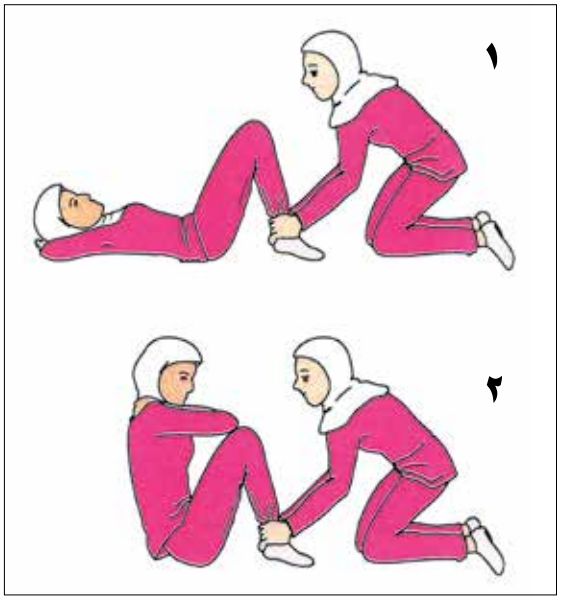
الشكل رقم (٧)

***اختبار التحمل العضلي : الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين.**

الأدوات: ساعة إيقاف، فرشة جمباز.

طريقة الأداء: من وضع رقود القرفصاء، تشبيك اليدين خلف الرأس أو أمام الصدر، وعند سماع إشارة البدء يرفع الطالب جذعه للوصول إلى وضع الجلوس، يكرر ذلك خلال دقيقة واحدة كما في (الشكل رقم ٨).

التسجيل: يسجل عدد مرات التكرار الصحيح خلال الدقيقة.



الشكل رقم (٨)

*اختبار القدرة العضلية : الوثب الطويل من الثبات (Standing Long Jump)

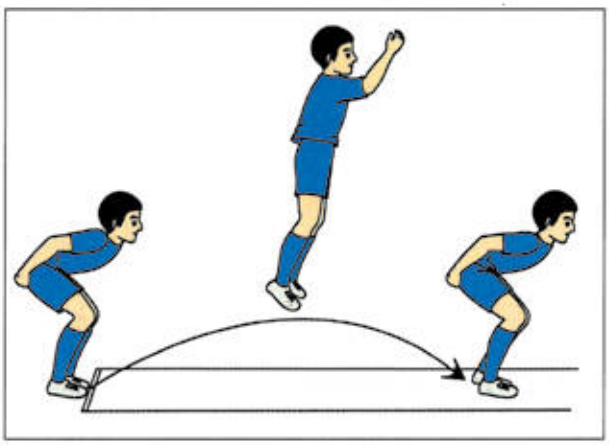
الأدوات: شريط قياس، جير للتخطيط .

طريقة الأداء : قف خلف خط الارتقاء والقدمان متباعدتان قليلا ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفا ، ثم مرجحتها أماما عاليا مع دفع الأرض وفرد الركبتين للوثب أماما لأطول مسافة ممكنة (الشكل رقم ٩) .

الشروط : الارتقاء والهبوط بالقدمين معا - تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر نقطة ملامسة العقبين للأرض.

– قُمْ بثلاث محاولات واحسب أفضل محاولة .

التسجيل : المسافة من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر نقطةِ ملامسةِ العقبين للأرض .



الشكل رقم (٩)

* اختبار الرشاقة :(Agility)

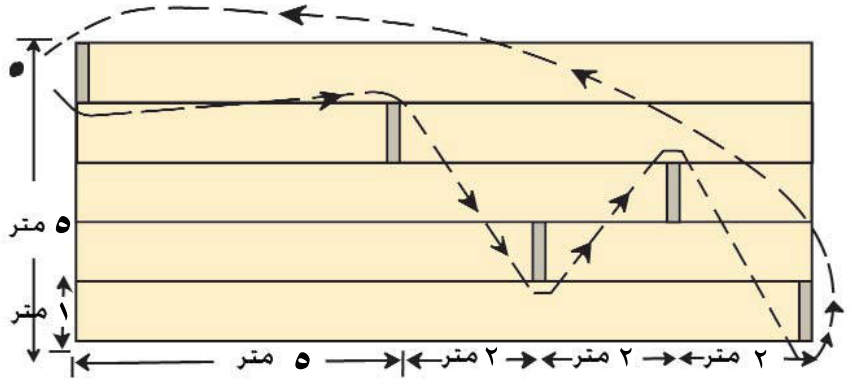
الأدوات والتنظيم : خمسة أقماع منخفضة أو أي أداة بديلة ، خمس حارات متوازية كل حارة عرضها متر واحد وطولها ١١ مترًا ، توضع الأقماع في الحارات الخمس في الأماكن الموضحة بالشكل (١٠)، يرسم خط للبداية في بداية الحارة الأولى ، ساعة إيقاف ، جير للتخطيط .

طريقة الأداء: قف خلف خط البداية، وعند سماع إشارة البدء اجرِ تبعا لخط السير الموضح بالشكل (١٠) على أن تعود مرة أخرى إلى خط البداية، ثم كرر ذلك لدورة ثانية.

الشروط :

- يجب عليك أداء دورتين كاملتين.
- يجب عدم لمس الحواجز في أثناء الجري.
- يجب الالتزام بخط السير الموضح بطريقة الأداء.
- لكل طالب محاولة واحدة فقط.

التسجيل : يسجل الزمن الذي قطع فيه الدورتين .



الشكل (١٠)

*اختبار السرعة: جري ٥٠ مترًا. (Speed Running on 50 M)

الأدوات :

- ساعة إيقاف .
- خط بداية ونهاية.
- صافرة.
- جير للتخطيط.

طريقة الأداء : قف خلف خط البداية في وضع البدء المنخفض ، وعند سماع الصافرة انطلق إلى خط النهاية.

التسجيل: يسجل الزمن لمسافة الجري.



الوحدة الثانية مسابقات الميدان والمضمار

رياضات القوى من الرياضات التنافسية الأساسية والتربوية التي تتطلب صفات بدنية خاصة .

و لرياضات القوى أهمية خاصة ليس فقط لعلاقتها القوية بصحة الطلاب ، ولكن كونها نشاطا تنافسيا وتربويًا يقام وفق أسس وقواعد قانونية وفنية .

وتتضمن هذه الوحدة موضوعين من موضوعات مسابقات الميدان هما تدريبات رمي الرمح وتنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح .

الموضوع الأول تدريبات رمي الرمح

خلفية :

تعمل تدريبات رمي الرمح على تحسين اللياقة البدنية للطلاب وإعدادهم للمنافسات ، والارتفاع بمستوى الأداء الفني ، وحتى يحقق التدريب نتائج جيدة ينبغي ألا يقل عدد مرات التدريب عن ثلاث مرات في الأسبوع . ويتطلب أداء رمي الرمح تنمية الصفات البدنية مثل (القوة ، السرعة ، والقوة المميزة بالسرعة (القدرة) ، بالإضافة إلى المرونة والرشاقة) .

التهيئة:

لتهيئة الجسم أمشي للأمام مع دوران الذراعين للأمام ، ثم للخلف ، ثم أجري للأمام مع تبادل دوران الذراعين للأمام ، ثم للخلف ، ثم الوثب للأمام بالقدمين معا ، ثم المشي للأمام ، ثم الحجل على القدمين بالتبادل ، ثم المشي العادي .

لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :

١- أرمي كرة طبية باليدين للأمام لأبعد مسافة ممكنة (مجموعات) .

٢- أرمي كرة طبية باليدين للخلف لأبعد مسافة ممكنة (مجموعات) .

٣- من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين (مجموعات) .

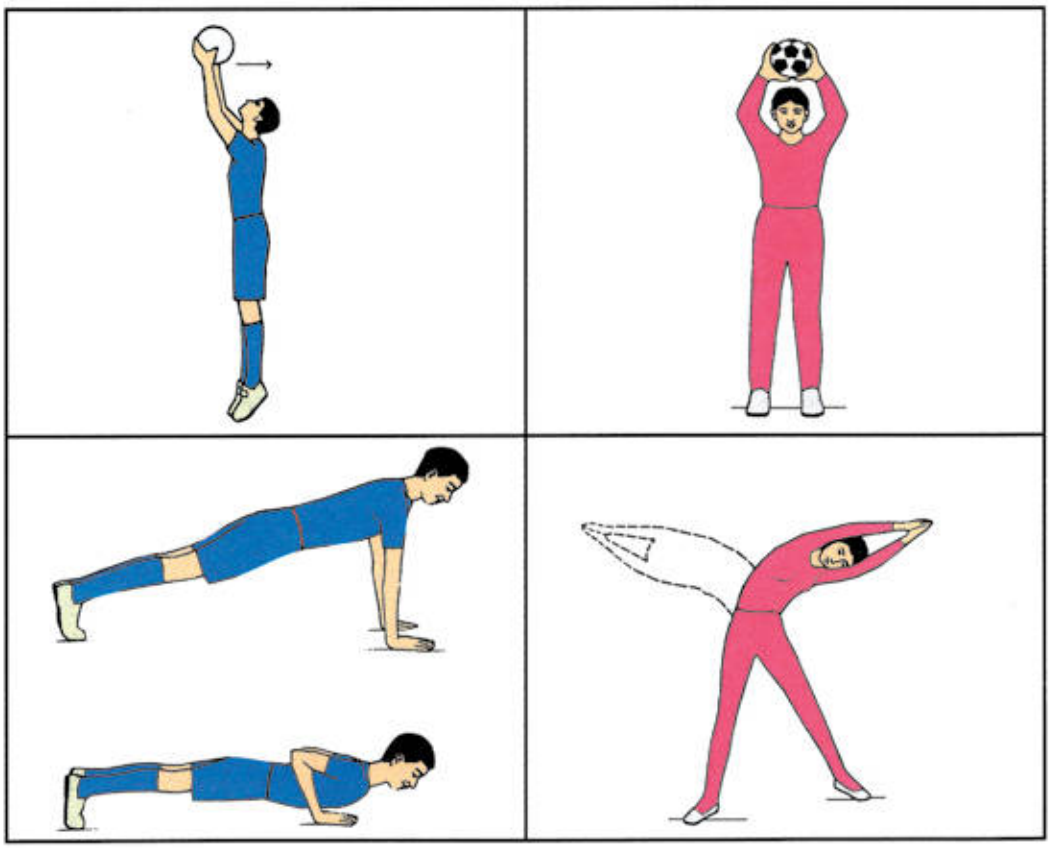
لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :

١- العدو (٥٠) مترًا من البدء العالي - والبدء المنخفض (مجموعات) .

لتقوية عضلات الجذع والظهر أقوم بالآتي :

١- من وضع الوقوف أرفع الذراعين لأعلى دوران الجذع .

٢- من وضع الجلوس الطويل ، استناد أرفع رجلي (٢٥) سم عن الأرض والثبات . (الشكل رقم ١).



الشكل رقم (١)

المهارة الأساسية

أنشطة تعليمية وتدريبية :

ما هي مكونات المرحلة التدريبية الأولى لرمي الرمح ؟ الشكل رقم (٢) .

– العدو مسافات (٣٠– ٤٠ – ٦٠ – ٧٥) مترًا من البدء المنخفض . (١ × ١٠) للبنين .

– العدو (٣٥ – ٤٠ – ٥٠) مترًا من البدء المنخفض . (١ × ١٠) للبنات .

– الوثب بالقدمين معا للأمام .

– رمي الصولجان من فوق الرأس لأبعد مسافة ممكنة (١ × ١٠) .

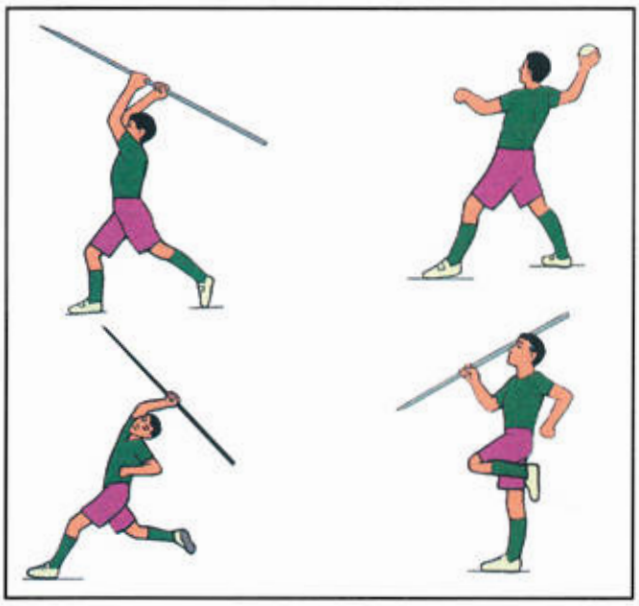
– رمي الرمح باليدين معا من فوق الرأس (١ × ١٠) .

– رمي الرمح من الوقوف (وضع الرمي) لأبعد مسافة ممكنة (١ × ١٠) .

– رمي الرمح من الاقتراب لأبعد مسافة ممكنة (١ × ١٠) .

– التمرين السابق نفسه مع التركيز على أداء الفرملة بعد الرمي .

– التمرين السابق نفسه لتحسين إيقاع الاقتراب .



الشكل رقم (٢)

– رمي الرمح من الاقتراب بالمشي ثم من الاقتراب بالجري .

– العدو (١٠٠) متر مع تزايد السرعة .

– رمي الصولجان من فوق الرأس لأبعد مسافة ممكنة (١ × ١٠) .

– رمي كرة تنس لأبعد مسافة ممكنة (١ × ١٠) .

ملاحظات مهمة

* ارتقائي الأول غير مضبوط على لوحة الارتقاء ، ويرجع ذلك إلى أن خطوات اقترابي تحتاج إلى تقنين مع ضبط إيقاع الخطوات الثلاث الأخيرة ، ولتصحيح هذا الخطأ أضع علامات ضابطة لتقنين وضبط خطوات اقترابي .



أولاً : الأنشطة المعرفية :

أذكر خمسة تدريبات لرمي الرمح .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

١– أرمِ الرمح لأبعد مسافة ممكنة من الوقوف .

٢– أرمِ الرمح من الاقتراب لأبعد مسافة ممكنة وقم بقياس المسافة التي سقط عندها الرمح .







الموضوع الثاني

تنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح

Organisation and Management of Throwing the Javelin Competition

خلفية :

تنظم مسابقة رمي الرمح في ضوء القواعد العامة المنظمة لها كما وردت في القانون الدولي لألعاب القوى للهواة .

القواعد العامة للمسابقة :

لتنظيم وإدارة مسابقة لرمي الرمح يتم الإعلان عن المسابقة ويحدد مكان إقامتها كما يعلن عن الشروط الخاصة بها .

الإجراءات :

١ – يتم ترتيب الطلاب (المتسابقين) لأخذ محاولاتهم بالقرعة .

٢ – في حالة زيادة عدد الطلاب المشتركين (المتسابقين) عن ثمانية طلاب تُعطى لهم ثلاث محاولات ، وتُعطى للثمانية الأوائل ثلاث محاولات أخرى .

٣ – في حالة ما إذا كان عدد الطلاب المشتركين (المتسابقين) ثمانية طلاب فأقل تُعطى لكل متسابق ست محاولات .

٤ – تعد المحاولة فاشلة في حالة :

* لمس الأرض خارج خط الرمي (قوس الرمي) .

* سقوط الرمح خارج مقطع الرمي .

* عدم إحداث علامة في الأرض من مقدمة الرمح .

* ترك منطقة الرمي والتخلص قبل سقوط الرمح على الأرض .

٥ – يجب على المتسابق البدء في المحاولة دون تعطيل الأداء بمجرد الإذن له بذلك ، وتلغى المحاولة إذا تعمد المتسابق تعطيل الأداء .

٦ – تقاس المسافة من أقرب علامة (أثر) أحدثه الرمح إلى الحافة الداخلية لقوس الرمي ، ويجب أن يصل الشريط إلى مركز نصف قطر قوس الرمي .

٧ – يتم تحديد المحاولات الفاشلة بعلامة حمراء والصحيحة بعلامة بيضاء .

٨ – أثناء عملية القياس يكون الجزء الدال على المسافة من الشريط عند قوس الرمي، ويكون صفر القياس مكان سقوط الرمح .

القواعد العامة للمسابقة :

لتنظيم وإدارة مسابقة لرمي الرمح يتم الإعلان عن المسابقة ويحدد مكان إقامتها كما يعلن عن الشروط الخاصة بها .

نشاط تطبيقي :

في ضوء القواعد العامة شكل مجموعة عمل أنت وزملاؤك وأقم مسابقة لرمي الرمح بفصلك وحدد الثلاثة الأوائل ، يمكنك تنظيم وإدارة مسابقة أخرى لطلاب الصف العاشر ، ثم لطلاب المدرسة تحت إشراف معلم الرياضة المدرسية .

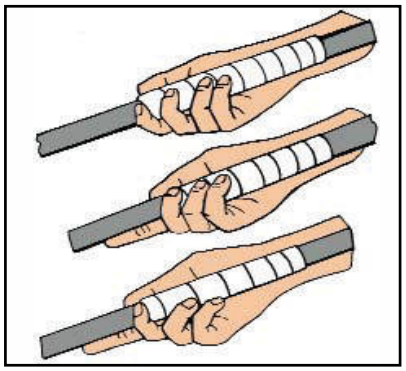
مواصفات الرمح : (The Javelin)

أ – يصنع الرمح من المعدن أو الخشب بسن مدبب ، وفي حالة الرمح الخشبي يكون السن من المعدن، على ألا تزيد المسافة من سن الرمح إلى مركز ثقله عن (١٠٦) سم مائة وستة سنتيمترات ولا تقل عن (٩٠) سم تسعين سنتيمترا بالنسبة للرجال . ولا تزيد المسافة عن (٩٥) سم خمسة وتسعين سنتيمترا ولا تقل عن (٨٠) سم ثمانين سنتيمترا بالنسبة للسيدات .

ب– القبضة : وتكون حول مركز ثقل الرمح وتعمل بلف حبل (مبروم) لمسافة (١٦) سم ستة عشر سنتيمترا للرجال ، و(١٥) سم وخمسة عشر سنتيمترا للسيدات ، على جسم الرمح بدون عقد أو بروز بحيث لا يزيد محيط القبضة عند طرفيها عن محيط الرمح بمقدار (٢٫٥) سم اثنين ونصف سنتيمتر. الشكل رقم (١) .



ج– لا يقل الطول الكلي للرمح عن (٢٦٠) سم للرجال ، و(٢٢٠) سم للسيدات ، ولا يقل الوزن الكلي للرمح عن (٨٠٠) جرام وللسيدات (٦٠٠) جرام .



الشكل رقم (١)

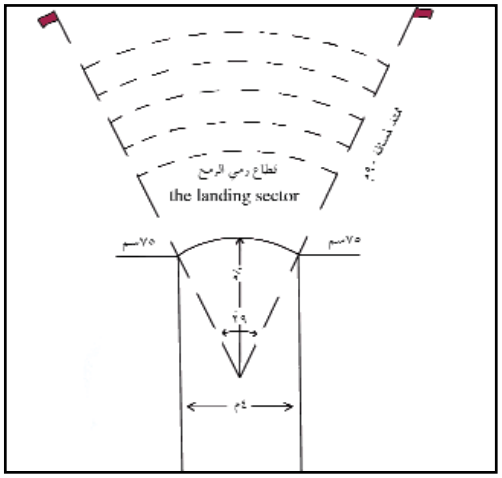
طريق الجري (الاقتراب) : (Way of Approaching the Throwing Zone)

أ– يحدد طريق الاقتراب بخطين بعرض (٥) سم والمسافة بينهما (٤) أمتار ، وطول الطريق لا يقل عن (٣٠) مترًا في المسابقات الدولية .

ب– تؤدى الرمية من خلف قوس دائرة نصف قطرها (٨) أمتار ثمانية أمتار، ويحدد هذا القوس بلوحة من الخشب أو المعدن عرضها (٧) سم ومدهونة باللون الأبيض ومثبتة بمحاذاة سطح الأرض .

ج– يحدد قطاع الرمي برايات (أعلام) بارتفاع (٦٠) سم عن الأرض وأبعاد الراية (١٨ سم ×١٠سم).

د– يرسم مقطع للرمي بزاوية (٢٩) درجة من مركز دائرة قوس الرمي الشكل رقم (٢) . وفي حالة امتداد خطي مقطع الرمي يلتقيان بمركز الدائرة التي يعتبر القوس جزءًا منها .



الشكل رقم (٢)

بعض المصطلحات المستخدمة في مسابقات الميدان

The Competition (Track and Field)	(المنافسة – مسابقات) الميدان والمضمار
Obstruction	إعاقة
Absenec during Comptition	الغياب أثناء المنافسة
Trials Recorded	المحاولات المسجلة
Delay	التأخير
Place of Compitition	مكان المنافسة
Competitions	منافسات التأهيل
Competition draw	قرعة المنافسة
Assistance to Athletes	مساعدة الرياضيين
Giving Assistance	تقديم المساعدة
Wind Information	معلومات الريح
Doping	المنشطات
Materials	المواد



النشاط الأول :

أ - أذكر قانونية طريق الاقتراب في رمي الرمح .

ب–أكتب المصطلحات الآتية باللغة الإنجليزية :

– المنافسة . – إعاقة . – التأخير .

– المحاولات المسجلة . – مسابقات الميدان . – الغياب أثناء المنافسة .

النشاط الثاني :

أ– أختر خمسة من المصطلحات الآتية واكتبها باللغة العربية :

Doping Assistance to Athletes Materials

Giving Assistance Wind Information Competing Order

Place Of Competition

الموضوع الثالث سباقات المسافات القصيرة

خلفية :

تعد سباقات (١٠٠م) ، (٢٠٠م) ، (٤٠٠م) عدو من السباقات القصيرة في رياضات القوى التي تؤدى من وضع البدء المنخفض ، وهي من الحركات الفطرية الأساسية .

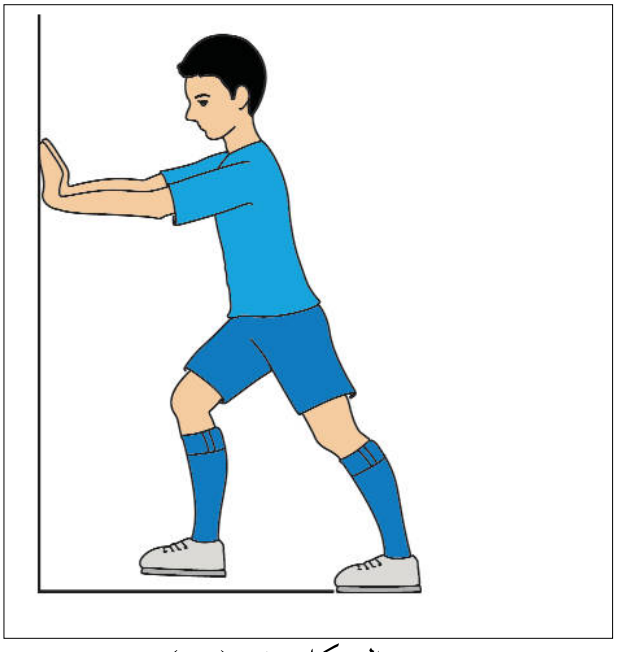
ويتطلب أداء هذه السباقات امتلاك بعض الصفات البدنية مثل القوة ، والسرعة ، والقوة المميزة بالسرعة (القدرة) والتحمل بالإضافة إلى المرونة والرشاقة .

التهيئة :

لتهيئة الجسم أقوم بالجري حول ملعب كرة يد أو ملعب كرة سلة ، مع أداء دوران الذراعين للأمام، و للخلف ، ثم الوثب للأمام بالقدمين.

لإطالة عضلات الرجلين أقوم بالآتي :

– من وضع الوقوف الطعن أمامًا بالارتكاز باليدين على الحائط مع ميل الجسم للأمام مع بقاء الكعبين على الأرض والثبات . (الشكل رقم ١) .



الشكل رقم (١)

لتنمية سرعة رد الفعل أقوم بالآتي :

– من وضع الرقود على الظهر ، عند سماع الإشارة أقوم بالجري سريعًا مسافة (١٥م) .يكرر مع تغيير وضع البدء من الانبطاح .

لتنمية التحمل أقوم بالآتي :

– الجري حول ملعب كرة قدم ثلاث مرات مع مراعاة الراحة البينية .

لتقوية عضلات القدمين أقوم بالآتي :

– الجري للأمام مع تبادل رفع الركبتين إلى مستوى الصدر ، يكرر.

– الجري مع ميل الجذع للأمام . لمس الكعبين لليدين خلف الظهر .

المهارة الأساسية

المراحل الفنية لسباقات المسافات القصيرة تنقسم إلى ثلاث مراحل هي :

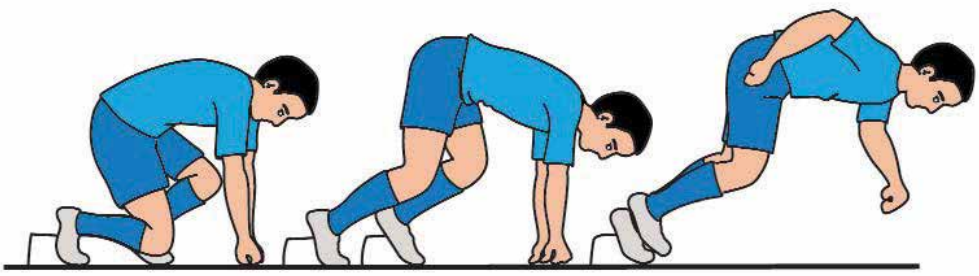
١– مرحلة بدء السباق .

٢– مرحلة جري مسافة السباق .

٣– مرحلة نهاية السباق .

١- مرحلة بدء السباق :

– من وضع البدء المنخفض يرتفع الجذع إلى أعلى تدريجيًّا لحظة دفع القدمين بقوة مكعب البدء وترك اليدين الأرض وتبادل مرجحتهما ، مع مرجحة الرجل الخلفية للأمام وبسرعة ميل الجذع للأمام. (الشكل رقم ٢) .



الشكل رقم (٢)

٢- مرحلة جري مسافة السباق :

– وتؤدى هذه المرحلة بانسيابية ، وتكون الخطوات أكثر اتساعًا وترددًا مع تحرك الذراعين في مدى أوسع بحرية واسترخاء ، وتنظيم الجهد للمرحلة النهائية . (الشكل رقم ٣) .



الشكل رقم (٣)

٣- مرحلة نهاية السباق :

– تعتبر هذه المرحلة الأهم والأصعب في مراحل السباق من حيث شعور الطالب بالتعب الشديد ، وعليه أن يزيد من سرعته وتوسيع خطواته ويخرج ما لديه من طاقة حتى يتمكن من الوصول إلى خط النهاية والفوز بالسباق .(الشكل رقم ٤) .



الشكل رقم (٤)

أنشطة تعليمية وتدريبية :

– أشاهد نموذجًا للأداء عن طريق الصور والرسومات المعروضة بالكتاب أو شريط فيديو تعليميًّا أو قرصًا مدمجًا .

– من وضع الوقوف الجري للأمام مع تبادل رفع الركبتين لأعلى .

– الجري مع ميل الجذع للأمام . لمس الكعبين لليدين خلف الظهر .

– العدو مسافات (٣٠م – ٤٠م – ٥٠م) من البدء المنخفض مع تصحيح حركات اليدين .

– الجري مسافة (١٠٠م – ٢٠٠م) مع تزايد السرعة .

بعض القواعد القانونية

أولاً : رمي الرمح :

– لا تحتسب المحاولة فاشلة إذا انكسر الرمح أثناء أداء الرمية أو في الهواء ، بشرط أن تكون الرمية قد تمت وفق القواعد القانونية ، وفي حالة فقدان المتنافس توازنه نتيجة لكسر الرمح وخالف نصوص هذه القاعدة لا تسجل له محاولة فاشلة .

– يمكن للمتنافس ارتداء حزام من أجل حماية العمود الفقري من الإصابة .

– لا يسمح باستخدام القفازات .

– لا يسمح للمتنافس بالدوران دورة كاملة بحيث يكون ظهره مواجها لقوس الرمي أثناء قيامه بالرمي وحتى انطلاق الرمح في الهواء .

– يجب مسك الرمح من المقبض ، على أن يرمي المتنافس الرمح من فوق مستوى الكتف أو أعلى جزء للذراع الرامية بدون إطاحة أو قذف .

– في حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح المتنافس المشترك في العقدة ثلاث محاولات إضافية.

ثانياً : العدو :

١– يجب استخدام طريقة البدء المنخفض في جميع السباقات القصيرة .

٢– يجب أن تستخدم مكعبات البداية في جميع السباقات القصيرة .

٣– على المتسابق عدم لمس خط البداية أو الأرض أمامه أو قدميه عند اتخاذ الوضع (خذ مكانك أو استعد).

٤– عند الأمر (خذ مكانك أو استعد) على جميع المتسابقين اتخاذ الوضع حسب النداء دون تأخير ، وإذا تردد المتسابق ينذر ، وإذا كرر ذلك ألغي سباقه .

٥– في حالة قيام أحد المتسابقين المتنافسين بإزعاج الآخرين بعد النداء (خذ مكانك) سواء بالصوت أو الحركة يمكن اعتبارها محاولة خاطئة .

٦- إذا ترك المتسابق المكان باليد أو القدم بعد كلمة (خذ مكانك أو استعد) وقبل انطلاق المسدس تعتبر بداية خاطئة أيضًا .

٧- يتم ترتيب المتسابقين الذين ينهون السباق تبعًا لتعدي الجذع خط النهاية بغض النظر عن تعدي (الرأس- الرقبة - الذراعين - اليدين - القدمين). لهذا يجب على الميقاتيين وقضاة النهاية تحديد زمن وترتيب المتسابقين (قبل خط النهاية وليس بعده) .



أولاً : الأنشطة المعرفية :

أ- اذكر المراحل الفنية لسباقات المسافات القصيرة .

ب- عدد ثلاث صفات بدنية لسباقات المسافات القصيرة .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

- تدرب أنت وزملاؤك على سباق من سباقات المسافات القصيرة (١٠٠م أو ٢٠٠م أو ٤٠٠م) استعدادًا للاختبار العملي المدرسي .



التمرير في كرة القدم يعني تبادل الكرة فيما بيننا كفريق ، وهو أساس خطة اللعب الأساسية التي نقوم بها أثناء الهجوم بهدف الاقتراب من مرمى الفريق المنافس سعيًا لتسجيل هدف .

وهناك نوعان من التمرير : التمرير القصير الأرضي ، والتمرير الطويل العالي . ويعد التمرير الأرضي المتقن أفضل أنواع التمرير في كرة القدم ويستخدم في جميع مراحل الهجوم ، والدفاع .

الموضوع الأول التمريرة الحائطية

خلفية :

تعتبر التمريرة الحائطية في كرة القدم من التمريرات المهمة المؤثرة في تنفيذ خطط اللعب الهجومي وخاصة أمام مرمى الفريق المنافس ، وينبغي أن يؤدى التمرير بدقة وسرعة .

التهيئة:

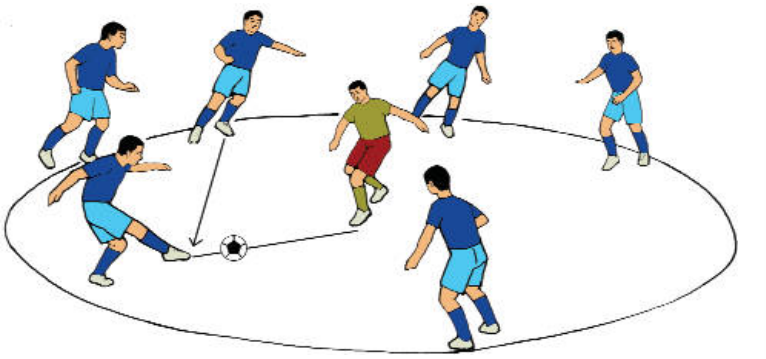
لعبة (تبادل تمرير الكرة)

المشاركون : مجموعة من الزملاء (٤ – ٦) طلاب .

الأدوات : دائرة قطرها (٢٦) مترًا تقريبًا ، كرة قدم (كرة بديلة) .

طريقة الأداء : يقف الطلاب حول الدائرة ، ويقف داخل الدائرة أحد الزملاء ، وعند الإشارة نمرر الكرة داخل الدائرة فيما بيننا ويحاول الطالب الموجود داخل الدائرة قطع الكرة ، وإذا تمكن من قطعها يبدل مكانه مع الطالب الذي مرر الكرة .

ونبدأ التمرير من لمستين ويمكن تطويره ليكون من لمسة واحدة . (يكرر) .الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

لتقوية عضلات الرجلين والجذع نقوم بالآتي :

– من وضع الوقوف فتحًا ، ثبات الوسط تبادل الطعن جانبًا . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

– من وضع الوقوف ثني الجذع للأمام وللأسفل لتمرير الكرة حول الساقين . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

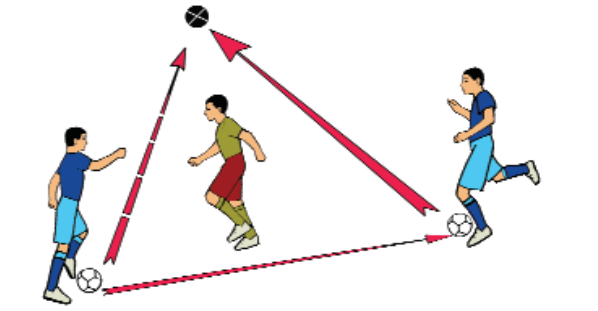
المهارة الأساسية

طريقة الأداء :

تؤدى مهارة التمريرة الحائطية بباطن القدم من الجري أو من الوقوف إلى أقرب زميل للتخلص من ضغط المنافس ، وخلق مساحة خالية لاستقبال الكرة في موقع مناسب .

وهناك عدة اعتبارات يجب أن أراعيها عند تنفيذ التمريرة الحائطية :

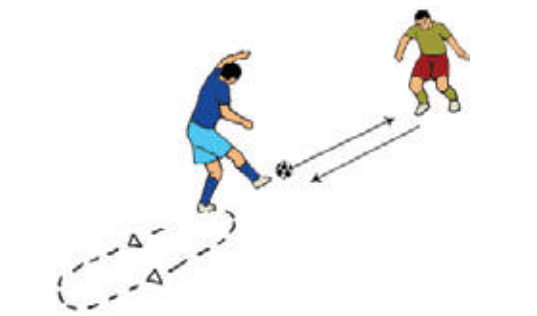
- أن يكون اقترابي في اتجاه المدافع مباشرة وبسرعة مناسبة .
- أمرر الكرة إلى قدم زميلي الذي يرد التمريرة .
- أمرر الكرة بعيداً عن المدافع .
- أجري بسرعة لأخذ مكان خالٍ خلف المدافع . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

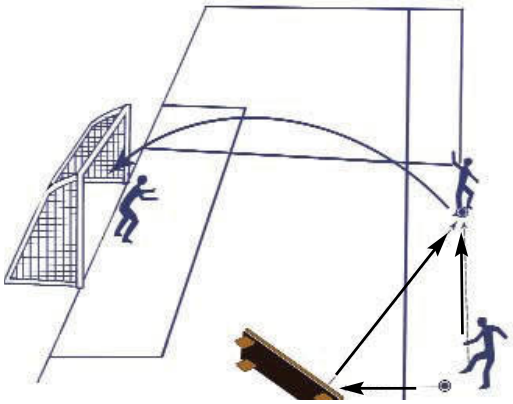
أنشطة تعليمية وتدريبية

- أشاهد نموذجًا للأداء عن طريق الصور والرسومات المعروضة بالكتاب أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .
- أقف أنا وزميلي متواجهين وبيننا مسافة مناسبة ، أقوم بتمرير الكرة إليه بباطن القدم ، ويقوم زميلي بالتمرير مع الجري للخلف قليلاً ثم التقدم للأمام مع التركيز على دقة الأداء . الشكل رقم (٥).



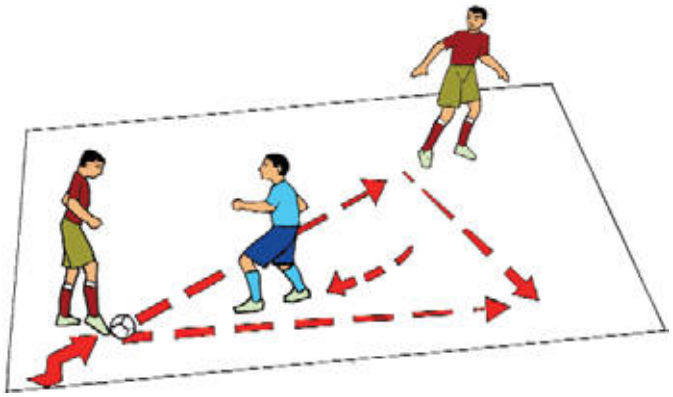
الشكل رقم (٥)

– أجري بالكرة ثم أقوم بتمريرها لترتد من مقعد سويدي مقلوب ، وعندما ترتد منه أجري نحوها وأصوبها على المرمى ، أكرر الأداء ويمكن أداء هذا التمرين مع زميلي بحيث يقوم بالتمرير إلى المقعد ، وعندما ترتد الكرة منه أجري نحوها فأصوبها على المرمى . الشكل رقم (٦).



الشكل رقم (٦)

– أحدد مساحة أنا وزميلان من الطلاب ، اثنان يمثلان المهاجمين وواحد يمثل المدافع ، يتبادل المهاجمان تمرير الكرة . (التمريرة الحائطية) ويحاول المدافع قطع الكرة ، وعندما يقطعها يتبادل مكانه مع المهاجم . الشكل رقم (٧) . .



الشكل رقم (٧)

ملاحظات مهمة :

التأخير والاحتفاظ بالكرة أكثر من اللازم يؤدي إلى عدم التمرير في الوقت المناسب ، وهذا يتطلب التدريب على التمرير في الوقت المناسب ، من البعد المناسب عن المدافع ، والجري بعد التمرير لأخذ المكان المناسب .



أولاً : الأنشطة المعرفية :

النشاط الأول :

١– اذكر أهمية التمريرة الحائطية في كرة القدم .

٢– اذكر أنواع التمرير في كرة القدم .

النشاط الثاني :

– أكمل :

هناك عدة اعتبارات يجب مراعاتها عند التمريرة الحائطية هي :

أ – أن يكون اقترابي في اتجاه المدافع مباشرة وبسرعة مناسبة .

ب – ..... .

جـ – ..... .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– قف على مسافة مناسبة من حائط وقم بتمرير الكرة لترتد من الحائط ، مرر بجانب القدم الداخلي مرة وبوجه القدم الأمامي مرة .

– تبادل أنت وزميل لك تمرير الكرة لمسافة مناسبة ، مع وجود زميل ثالث (مدافع) يحاول قطع الكرة .

الموضوع الثاني

التمريرة البينية

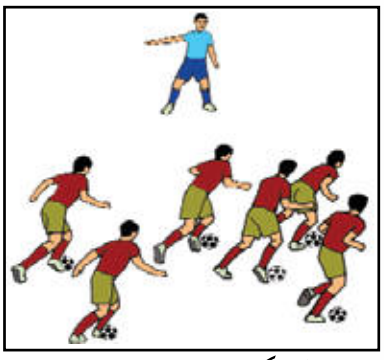
خلفية :

تمتاز التمريرة البينية بسهولة أدائها وقلة الخطأ في تنفيذها ، والتمريرة البينية المؤثرة هي التي يتم تمريرها خلف ظهير الوسط أو من خلف الظهير إلى الجناح الذي يستقبلها في المكان الشاغر .

التهيئة:

لعبة الجري بالكرة عكس الإشارة :

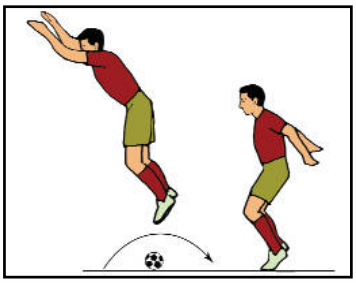
مجموعة من الطلاب في انتشار حر ومع كل واحد منا كرة قدم ، وعند الإشارة نجري بالكرة عكس الإشارة وتُراعى سرعة تغيير الإشارة . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :

– من وضع الوقوف أثب من فوق كرة طبية للأمام وللخلف بالتبادل . الشكل رقم (٢) .



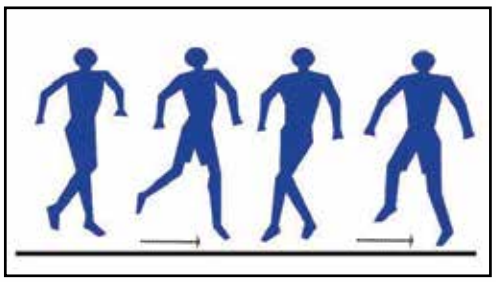
الشكل رقم (٢)

– التمرين السابق نفسه مع الوثب للجانبين بالتبادل . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

– من وضع الوقوف الجري المتقاطع للجانب ثم الرجوع لمسافة (١٠) أمتار (يكرر) . الشكل رقم (٤).



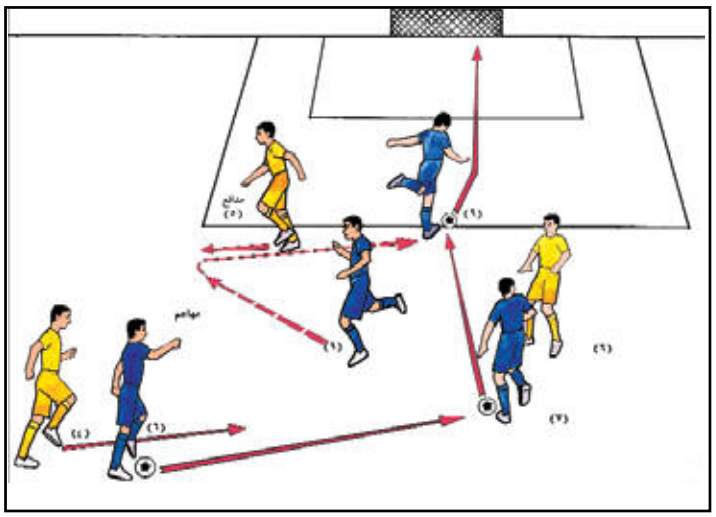
الشكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

أنشطة تعليمية وتدريبية

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

– مجموعة من ستة طلاب ، ثلاثة مدافعين ، وثلاثة مهاجمين لتنفيذ التمريرة خلف ظهيري الوسط ، يراعى تبديل الأداء بين المجموعات . الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

– مجموعة من سبعة طلاب ، أربعة مدافعين ، وثلاثه مهاجمين لتنفيذ التمريرة البينية ، لزيادة صعوبة التمرين. يراعى تبديل الأداء بين المجموعات .



أولاً : الأنشطة المعرفية :

النشاط الأول :

- أكمل ما يأتي :

١- تعتبر التمريرة ..... في كرة القدم من أهم التمريرات المؤثرة في تنفيذ ..... .

٢- تتميز التمريرة البينية ..... أدائها وقلة الخطأ في تنفيذها .

٣- ملعب كرة القدم ..... الشكل طوله من (٩٠-١١٠) أمتار ، وعرضه (..... - .....) .

النشاط الثاني :

- تنقسم التمريرة في كرة القدم إلى قسمين :

١- ..... .

٢- ..... .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

١- قم أنت وزملائك بتبادل تمرير الكرة فيما بينكم بإستخدام التمريرات المختلفة .

٢- شكل أنت وزملائك فريقي كرة قدم ، وأقيموا مباراة تدريبية مع التركيز على التمريرة الحائطية والبينية .

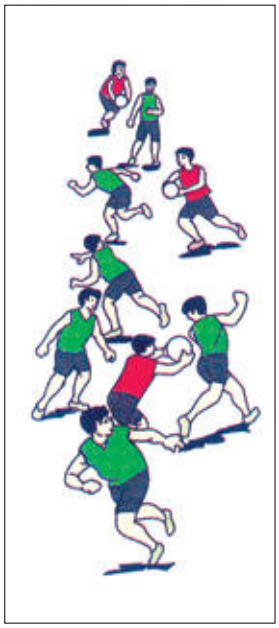


مهارات حارس مرمى كرة القدم
Goal Keeper Skills

خلفية :

حارس المرمى أحد مراكز اللعب في كرة القدم واجبه الأساسي الدفاع عن مرماه ومنع الكرة من الدخول فيه ، وأيضًا المشاركة في بدء الهجمات واختيار اتجاهاتها وسرعتها وتوجيه اللاعبين في الملعب .

تتعدد المهارات الأساسية لحارس المرمى حسب مواقف اللعب منها (الوقفة الأساسية لحارس المرمى ومهارات مسك الكرة الأرضية – المتوسطة الارتفاع – والعالية فوق الرأس – ومهارة ضرب الكرة بقبضة اليدين لإبعادها – ومهارة الارتماء لإمساك الكرات البعيدة عن مكان وقوف الحارس) .



الشكل رقم (١)

التهيئة :

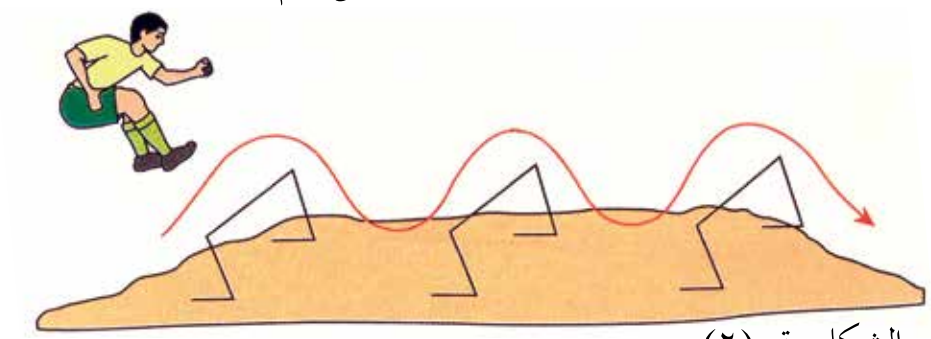
اسم اللعبة : (لمس الزميل بالكرة) .

الأدوات : ثلاث كرات قدم (كرة بديلة) ، أقماع بلاستيك ، جير .

طريقة الأداء : ينتشر الطلاب داخل مربع أبعاده (٢٥م × ٢٥م) ، يتم تحديد ثلاثة طلاب يحمل كل منهم كرة (صيادون)، وعند الإشارة يتحرك باقي الطلاب في المساحة ، ويحاول الطلاب الثلاثة لمس أحد الطلاب بالكرة في المربع ، وباقي الطلاب يحاولون الهروب ، وعندما تلمس الكرة أحد الطلاب يقوم بالتبديل معه وهكذا . (الشكل رقم ١) .

- لتقوية عضلات الرجلين أقوم بالآتي :

من وضع الوقوف أثب من فوق الحواجز بالرجلين معًا . (الشكل رقم ٢) .



الشكل رقم (٢)

- لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :

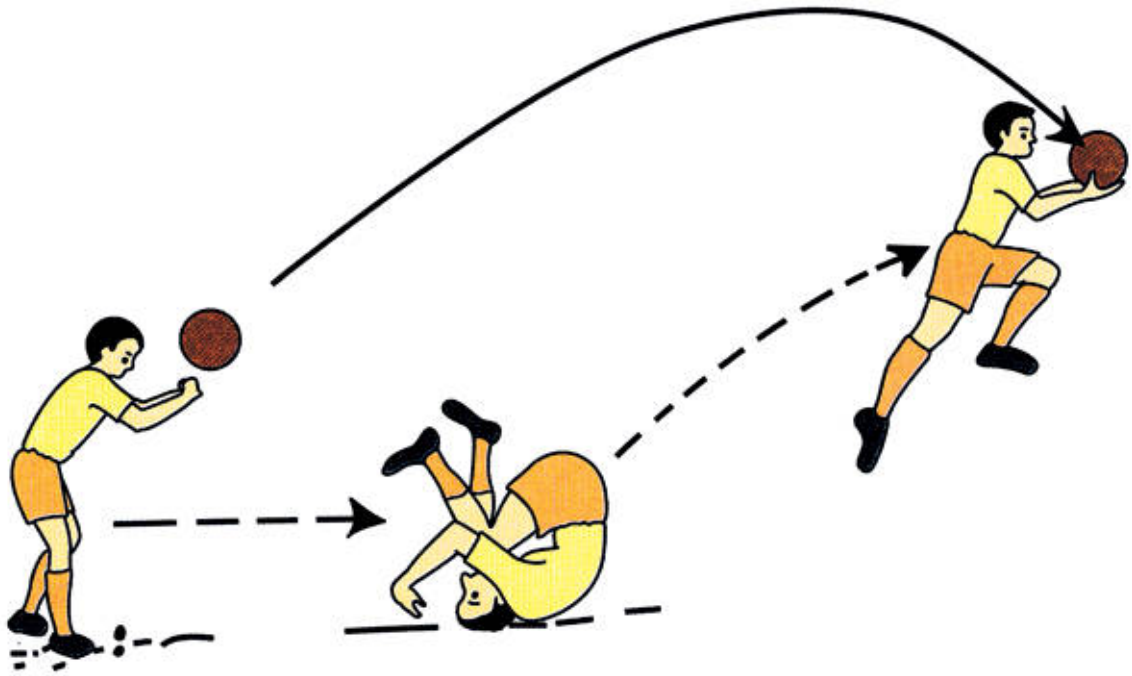
– من وضع الانبطاح المائل ، تنطيط الكرة على الأرض بيد ثم نقلها إلى اليد الأخرى . (الشكل رقم ٣) .



الشكل رقم (٣)

- لتنمية الرشاقة أقوم بالآتي :

– أقف وأمسك الكرة باليدين وأرميها لأعلى ثم أؤدي دحرجة أمامية ثم أثب لأمسك الكرة في أعلى نقطة قبل ملامستها الأرض . (الشكل رقم ٤) .



الشكل رقم (٤)

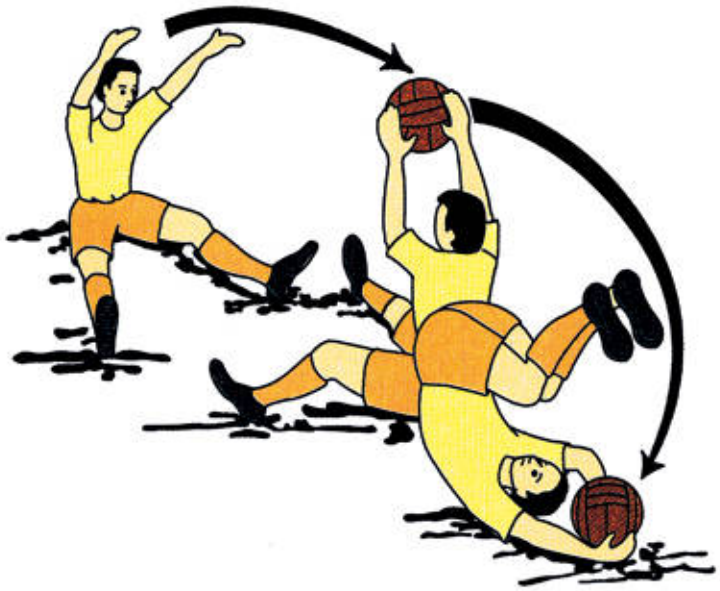
لتقوية عضلات الظهر أقوم بالآتي :

- من وضع الانبطاح على مسافة مناسبة ، وزميلي في وضع الوقوف ومعه كرة ، يقوم برمي الكرة ، وأقوم بالسيطرة عليها وإعادتها إليه مرة أخرى . (الشكل رقم ٥)



الشكل رقم (٥)

- من وضع الجلوس الطويل مواجهًا زميلي والمسافة (٢م) تقريبًا ، نتبادل تمرير الكرة من فوق الرأس ، مع تدحرج للخلف والرجوع لوضع الجلوس الطويل . (الشكل رقم ٦) .



الشكل رقم (٦)

المهارة الأساسية

أولاً : الوقفة الصحيحة لحارس المرمى :



طريقة الأداء :

يقف حارس المرمى والقدمان متباعدتان باتساع الحوض مع ثني الركبتين قليلاً وميل الجذع للأمام ، ووضع الذراعين أمامًا مع ثنيهما من الكوعين ، راحتا اليدين تكونان متواجهتين والأصابع مفرودة لاستقبال الكرة . (الشكل رقم ٧) .

الشكل رقم (٧)

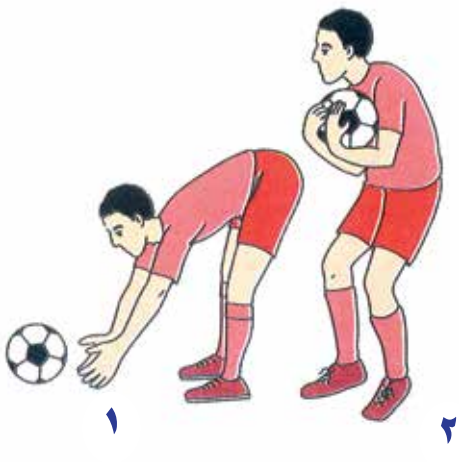
ثانيًا : مهارة مسك الكرة الأرضية :

هناك طريقتان أساسيتان يمكن لحارس المرمى استخدامهما :

أ- مسك الكرة من وضع الوقوف مع ثني الجذع للأمام والأسفل.

طريقة الأداء :

– عند اقتراب الكرة من حارس المرمى تكون القدمان متباعدتين بمسافة لا تسمح بمرور الكرة من بينهما والجسم خلف الكرة ، ثني الجذع للأمام ولأسفل ، مع فرد الذراعين لأسفل وانتشار الأصابع لتواجه الكرة ، وعند ملامسة الكرة الكفين ترفع لأعلى وتُضمُّ بين الكفين والذراعين والصدر .(الشكل رقم ٨) .



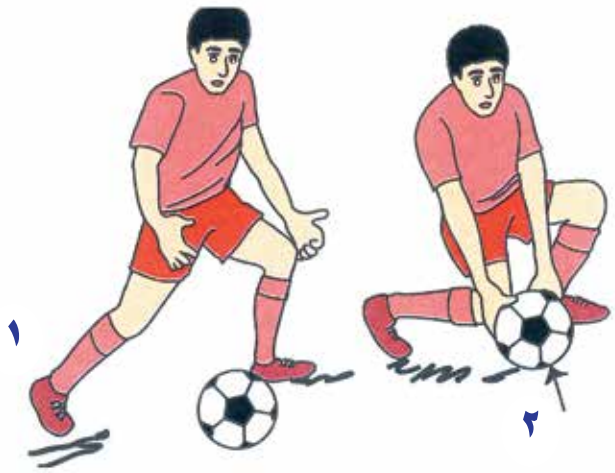
الشكل رقم (٨)

ب - مهارة مسك الكرة بالارتكاز على ركبة مع ثني الرجل الثانية .

طريقة الأداء :

عند اقتراب الكرة من الطالب يثني الرجل المواجهه للكرة من الركبة مع ثني ركبة الرجل الأخرى ، وينتقل ثقل الجسم على الرجل المواجهة للكرة .

الذراعان توضعان للأمام متوازيتين وتوجه راحتا اليدين باتجاه الكرة مع مراعاة انتشار الأصابع ، وبمجرد وصولها ترفع باليدين والساعدين وتضم إلى الصدر (الشكل رقم ٩) .



الشكل رقم (٩)

ثالثًا : مهارة مسك الكرة متوسطة الارتفاع :

هي كل الكرات التي تلعب أو تصوب في اتجاه المرمى ويكون ارتفاعها بين الركبتين ومستوى الرأس .



طريقة الأداء :

يؤدي الطالب المهارة بالوقوف والقدمان متباعدتين باتساع مناسب مع توزيع ثقل الجسم على مشطي القدمين، مع ميل الجذع قليلاً للأمام ، وثني الركبتين مع فرد اليدين للأمام ، وتواجه راحتا اليدين الكرة ،وعندما تصل إلى الكفين يتم سحب الكرة باليدين إلى الداخل لضمها بين الذراعين والصدر .(الشكل ١٠) .

الشكل (١٠)

رابعًا : مهارة مسك الكرة العالية فوق الرأس :

هي الكرة التي تعلو الرأس .

طريقة الأداء :

يثب الطالب لأعلى ويحتاج لقوة الذراعين للسيطرة عليها مع ثني ركبة الرجل الأمامية لحمايته والاحتفاظ باتزانه مع رفع الذراعين إلى أعلى لمواجهة الكرة مع انتشار الأصابع والإبهامان متلامستان تقريبًا، وبمجرد التقاء الكرة باليدين يتم امتصاص قوة الكرة من مفصلي الرسغين والكوعين والكتفين ، ترجع الذراعان للخلف قليلاً ، وينقل ثقل الجسم عند النزول على القدم الخلفية مع ثني الركبة لامتصاص صدمة الأرض وسحب اليدين وضم الكرة إلى الصدر . (الشكل ١١) .





الشكل (١١)

أنشطة تعليمية وتدريبية :

– أشاهد نموذجًا للأداء عن طريق الصور المعروضة بالكتاب أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة ، أو وسائل تعليمية أخرى .

– أتدرب على أداء مهارات مسك الكرة الأرضية والمتوسطة الارتفاع والعالية فوق الرأس . أقف أنا وزميلي متواجهين وبيننا مسافة مناسبة. يتم تبادل أداء مهارات حارس المرمى مع زميلي ، ويقوم زميلي بأداء مهارات حارس المرمى ، ثم التبديل مع الزميل .

بعض القواعد القانونية

* مساحات ومواصفات الملعب :

– الملعب مستطيل الشكل .

– الطول (٩٠م – ١٢٠م) .

– العرض (٤٥م – ٩٠م) .

– في المباراة الدولية لا يزيد طول الملعب عن (١٠٠م – ١١٠م) ، ولا يقل عن (٦٤م – ٧٥م) ، ولا يزيد العرض عن (٧٥م) ، ولايقل عن (٦٤م) .

– يسمى الخطان الطوليان خطي التماس ، والخطان القصيران خطي المرمى .

– يوضع في كل ركن من أركان الملعب راية مثبتة في قائم بارتفاع (١,٥ م) .

– يرسم خط المنتصف متعامدًا على خطي التماس وموازيا لخطي المرمى .

– توضع علامة بوسط الملعب تكون مركز الدائرة قطرها (٩,١٤) متر .

– يحدد الملعب بخطوط واضحة عرضها (١٢,٧) سم .

– منطقة المرمى : يرسم خطان عموديان على خط المرمى يبعد كل منهما عن قائم المرمى بمسافة (٥,٤٨) متر ، (٦) ياردات من كل جهة ويمتدان داخل الملعب بمقدار (٥,٤٨) متر ، (٦) ياردات ويوصل بينهما بخط مواز لخط المرمى .

– علامة ضربة الجزاء : ترسم علامة مناسبة بكل منطقة جزاء على بعد (١٠,٩٧) متر من منتصف خطي المرمى عموديًا عليهما ، ويرسم من علامة ضربة الجزاء قوس نصف قطره (٩,٤) متر ، (١٠) ياردات خارج منطقة الجزاء .





أولاً : الأنشطة المعرفية :

١– اذكر مهارات حارس مرمى كرة القدم .

٢– اشرح دور حارس المرمى في عملية الهجوم .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– يمكنك التدرُّب أنت وزميلك على تبادل أداء مهارات حارس المرمى ، استعدادًا للتطبيق العملي بالمدرسة.

– أقوم أنا وزميلي بعمل منافسة التصويب على المرمى من خارج منطقة الجزاء .



التمرينات الفنية الإيقاعية
Technical Ryhthmic Exercises

تعمل التمرينات الفنية على تنمية وإتقان أداء مختلف الأنماط الحركية الأساسية بشكل متناسق ، وتتميز بالاقتصاد في بذل الجهد مع جمال ورشاقة الأداء ، مما يؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية ، وهذا بدوره يعمل على تنمية التحمل العام والتحمل الدوري التنفسي وكذلك تحسين القوام وإصلاح التشوهات القوامية وذلك عن طريق :

- التنمية المتوازنة لجميع العضلات .
- تنمية صفة المرونة لجميع المفاصل .
- مراعاة الشدة والارتخاء عند الأداء .

الموضوع الأول

التمرينات الحديثة Modern Exercises

التمرينات الحديثة إحدى الرياضات التنافسية ذات الطبيعة الأنثوية ، وتسهم في تنمية معظم الصفات البدنية ، ويمتد تأثيرها في تنمية بعض الصفات الوجدانية مثل السمات الإرادية والشجاعة والطاعة .

وتتكون الجمل الحركية في التمرينات الحديثة من تمرينات إجبارية وأخرى اختيارية وتؤدى بالأدوات أو بدونها ، وتتميز بالجمال الحركي والتعبير الراقي وتتضمن تمرينات إيقاعية وبعض الحركات الراقصة وحركات الباليه وبعض الحركات الأكروباتية مع المصاحبة الموسيقية .

وتنقسم التمرينات الحديثة إلى الأقسام الآتية :

١- قسم تحضيري .

٢- قسم أساسي .

٣- قسم خاص .

* **القسم التحضيري ويتضمن :**

١– تمرينات بنائية عامة .
٢– تمرينات العناصر الخاصة .
٣– حركات أكروباتية .
٤– الحركات الأساسية .

* **القسم الأساسي ويتضمن :**

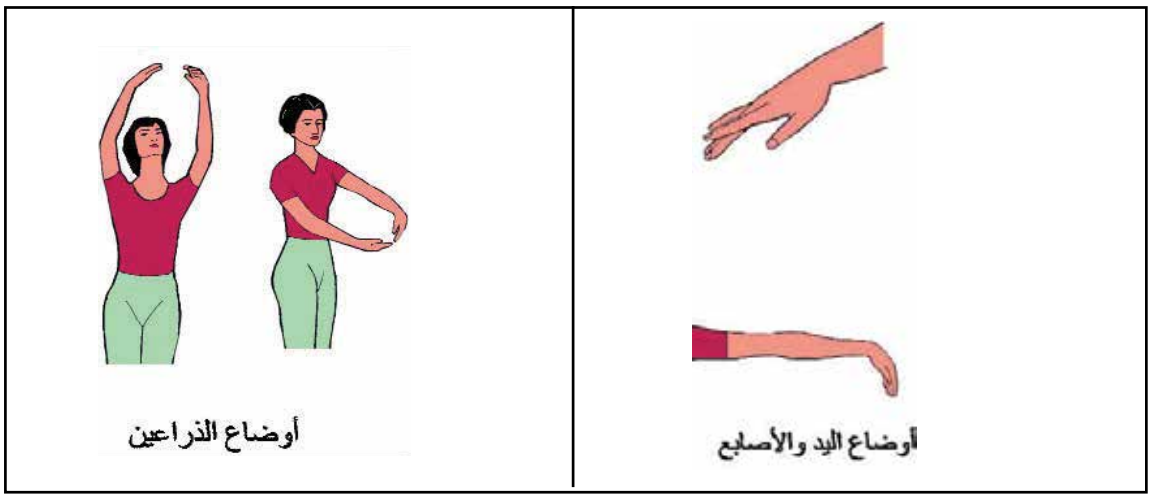
١– تمرينات المشي .
٢– تمرينات الجري .
٣– تمرينات الوثب .
٤– تمرينات التوازن .
٥– تمرينات الدورانات .
٦– تمرينات بالأدوات اليدوية .

* **القسم الخاص : (يؤدى مع المصاحبة الموسيقية) :**

١– تمرينات تنمية التحكم في الحركات .
٢– تمرينات مركبة ذات مستوى عال .
٣– تكوينات وجمل فردية وجماعية بأدوات وبدونها .
٤– تكوينات من مختلف الخطوات الراقصة والوثبات .

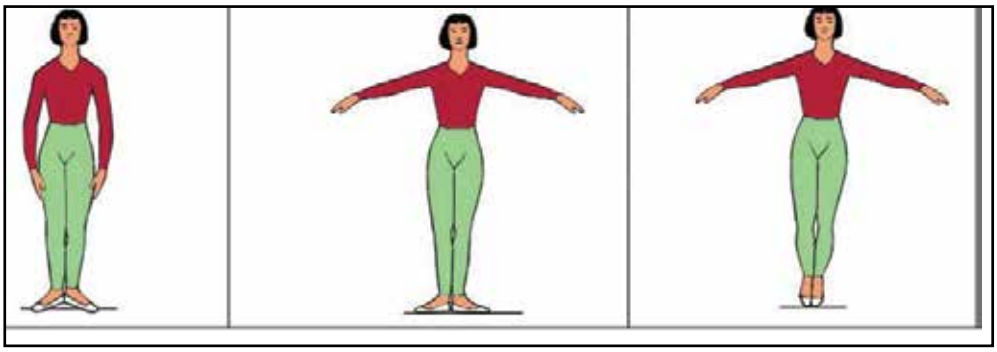
مكونات قسم التمرينات البنائية العامة :

١– تمرينات القوام .
٢– تمرينات القوة والمرونة ، وينبغي مراعاة أوضاع الذراعين أثناء أداء هذه التمرينات . الشكل رقم (١) .



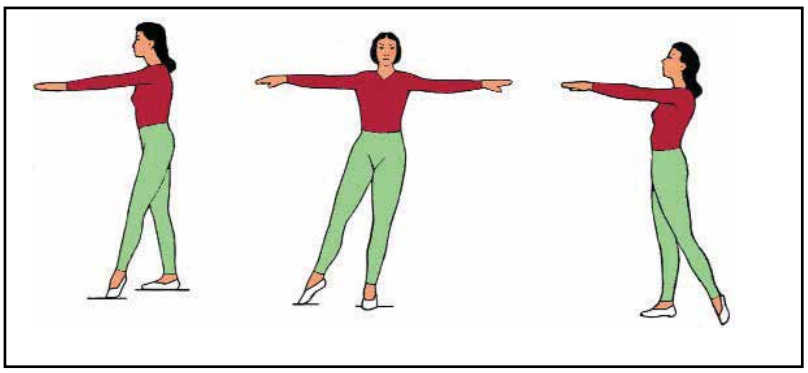
الشكل رقم (١)

٣- تمرينات الرجلين : تهدف التمرينات العامة للرجلين إلى تقوية عضلات الرجلين ومرونة مفاصل القدمين والركبتين والفخذين . وينبغي أن يتناسب الوضع الابتدائي للرجلين مع الحركات وطبيعتها . الشكل رقم (٢) .



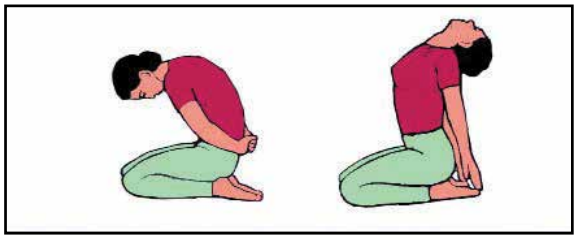
الشكل رقم (٢)

وفي حالة وضع الرجلين للأمام أو للخلف أو لأحد الجانبين يراعى دوران مشط الرجل للخارج مع استقامة القدم والساق والفخذ ، كما في الرسومات . الشكل رقم (٣) .



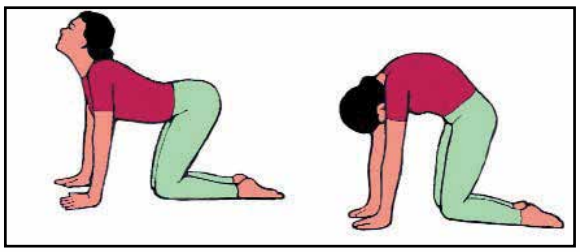
الشكل رقم (٣)

٤- تمرينات الجذع : جلوس الجثو تشبيك اليدين خلف الظهر ثني الجذع للخلف ثم للأمام الشكل رقم (٤) .



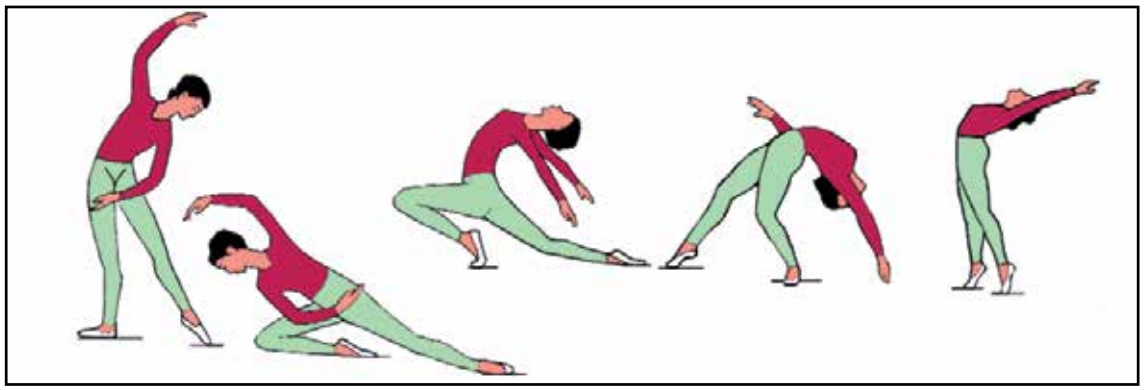
الشكل رقم (٤)

(جثو أفقي) : تقوس الظهر مع سقوط الرأس لأسفل ، ثم تجويف الظهر مع رفع الرأس لأعلى . الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

تمرينات ثني الجذع للخلف وثني الجذع للجانب من مختلف الأوضاع الابتدائية . الشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)



أولاً : الأنشطة المعرفية :

١– ما هي أقسام التمرينات الحديثة ؟

٢– ما هي محتويات القسم التحضيري من أقسام التمرينات الحديثة ؟

ثانياً : الأنشطة المهارية :

* يمكنك تأدية بعض تمرينات القسم الأساسي من أقسام التمرينات الحديثة بهدف تنمية صفة التوازن وبعض الحركات الأساسية مثل :

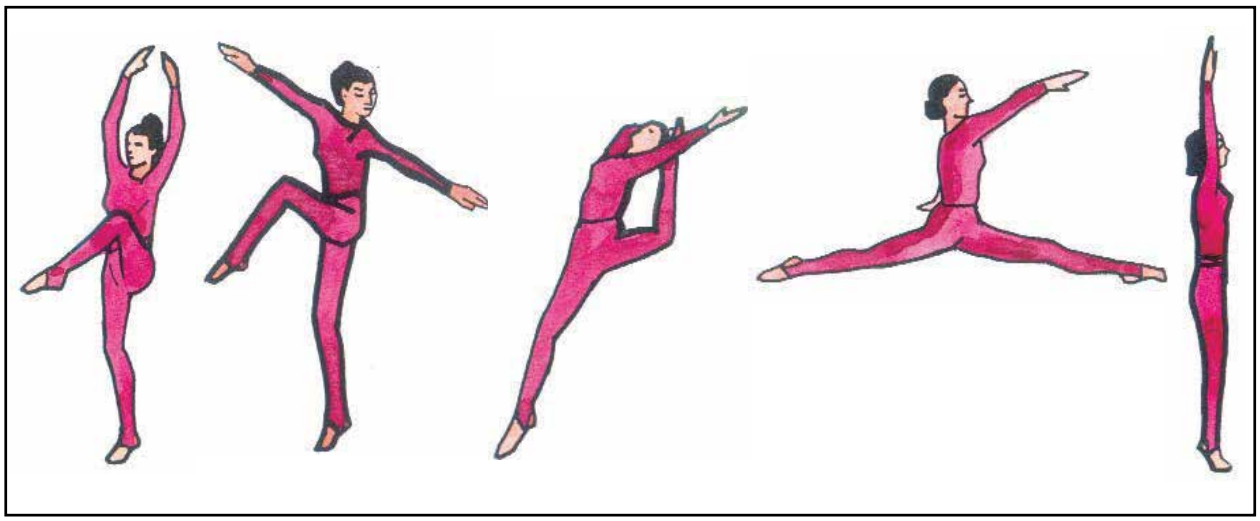
– تمرينات المشي وتمرينات الجري والوثب والتوازن والدورانات .

– يمكنك تشكيل مجموعة مع زملائك للتدريب على إحدى جمل التمرينات الحديثة .

الموضوع الثاني جملة تمرينات حرة مع الإيقاع والموسيقا

خلفية :

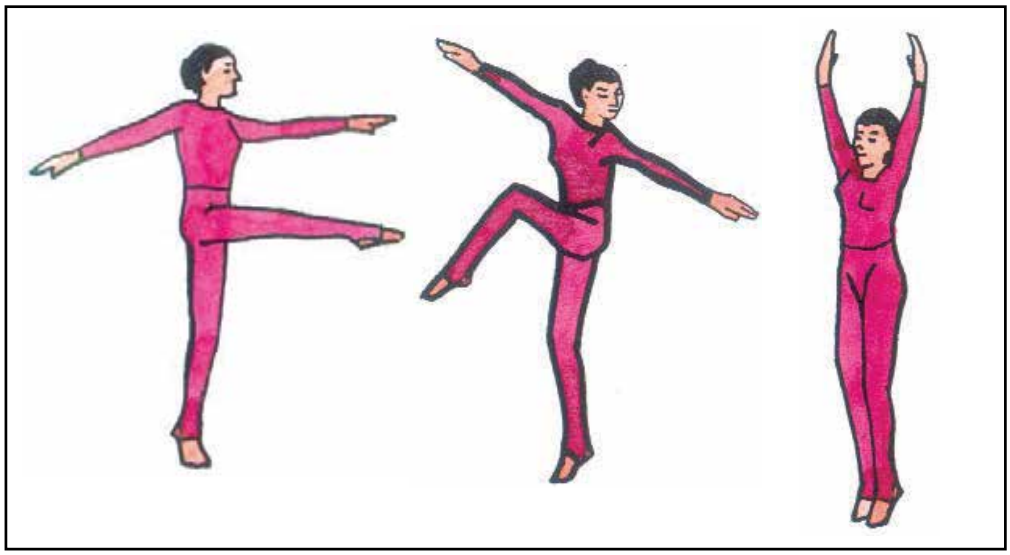
تتميز التمرينات الحرة بدون أدوات بشموليتها لجميع أنماط التمرينات في أغلب الاحيان ، حيث يمكن للطالبة أن تربط بين مختلف أنماط التمرينات الأساسية (المشي – الجري – الحجل – الوثب – الدوران – الثني – المد – الانزلاق – الارتداد – المرجحات – الحركات الأكروباتية) في إطار واحد من أجل تكوين جملة حركية تتسم بالاستمرارية والانسيابية والمدى الحركي الواسع والأداء الجماعي المتميز مع الإيقاع الموسيقا ، ويتضح ذلك جليًا من خلال صفات المرونة والرشاقة والسرعة والتوازن الجيد أثناء الأداء والتي تؤدي بدورها لاكتساب القوام الجيد ، الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

التهيئة :

– لتهيئة عضلاتي وتنشيط دورتي الدموية أقوم بالمشي والجري والحجل والوثب مع الإيقاع أو الموسيقا وذلك بمستويات متدرجة وفي اتجاهات مختلفة . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

*** لتقوية عضلات عنقي أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف أضع يدي في وسطي ، ثم أثني رأسي للأمام ثم للخلف لأقصى مدى مع مراعاة استقامة ظهري .

– من وضع الوقوف تبادل لفت الرأس لليمين ولليسار مع مراعاة ثبات الكتفين .

– من وضع الوقوف ، دوران رأسي من اليمين إلى اليسار وللأمام ثم لليمين ثم للخلف ثم لليسار ، ويكرر بالعكس مع مراعاة ثبات الكتفين أثناء الأداء .

*** لمرونة مفاصل الكتفين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف أمرجح ذراعي عموديًا للأمام وللخلف بالتبادل ، مع مراعاة فرد الذراعين كاملاً .

– من وضع الوقوف فتحًا وذراعاي للجانبين ، تبادل دوران ذراعي للأمام وللخلف مع مراعاة أن تكون الحركة من مفصل الكتف .

*** لتقوية عضلات جذعي أقوم بالآتي :**

– من وضع الجلوس الطويل أرفع الذراعين لأعلى ثم أثني جذعي للأمام ولأسفل لمحاولة لمس الرأس للركبتين مع مراعاة استقامة الركبتين وشد الأمشاط .

– من وضع الوقوف أثني جذعي للجانبين بالتبادل مع رفع ذراعي العكسية لاتجاه الثني لأعلى .

*** لمرونة مفاصل الرجلين أقوم بالآتي :**

– من وضع الوقوف أقوم بمرجحة رجلي اليمنى للأمام ثم للخلف مع مرجحة الذراع العكسية . يكرر للرجل اليسرى مع مراعاة أن تكون الحركة من مفصل الفخذ .

المهارة الأساسية

أنشطة تعليمية وتدريبية :

١– أشاهد نموذجًا للجملة المصورة بالكتاب ، أو (رسومًا توضيحية ، شريط فيديو تعليميًا ، قرصًا مدمجًا بمركز مصادر التعلم بالمدرسة) .

٢– أبدأ في تعلم كل حركة بالعد كلًا على حدة من المشي .

٣– أربط بين مختلف الحركات .

٤– أضع كل حركة في التشكيلة المناسبة لها .

٥– أؤدي الجملة كاملة بالعد .

٦– أؤدي الجملة بمصاحبة الإيقاع .

٧– أنفذ الجملة بمصاحبة الموسيقا .

٨– أتدرب على أداء الجملة كاملة بمصاحبة الموسيقا حتى أصل لمرحلة التوافق الجيد بين الحركات والموسيقا .

نموذج لجملة مقترحة :

– الدخول بالحجل المتبادل على الأمشاط مع وضع الذراعين بالوسط (١ – ٨) .

– الجري على محيط دائرة (٩ – ١٢) ، الدوران للداخل (١٣ – ١٤) .

– جلوس طويل (١٥ – ١٦) رفع الذراعين لأعلى ثم تثني الجذع للأمام ولأسفل لمحاولة لمس الأمشاط (١٧–٢٠) .

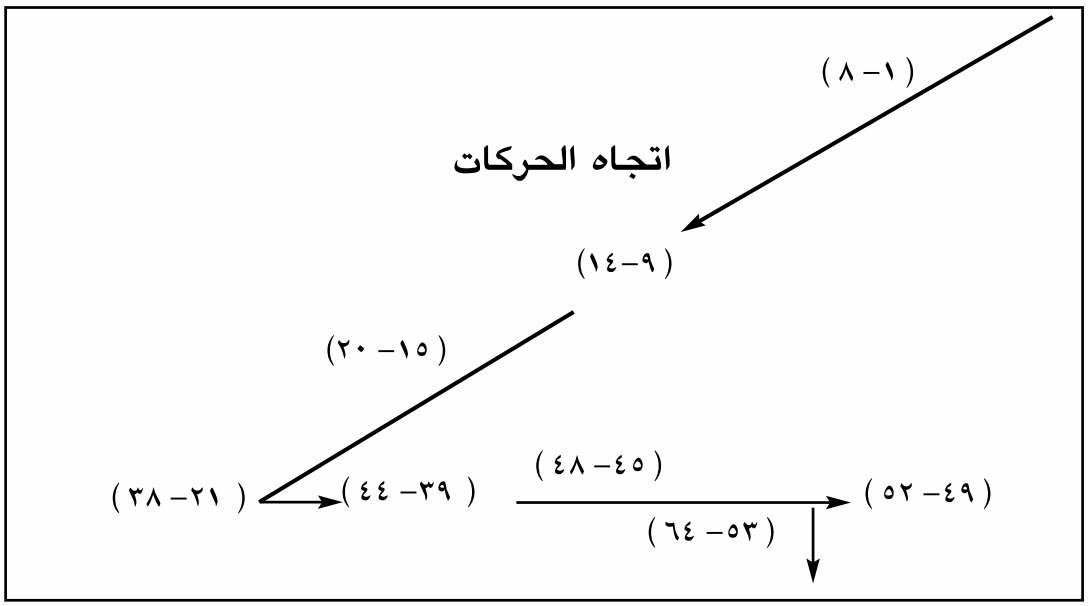
– الوقوف (٢١ – ٢٢) الجري السريع للأمام مع رفع الذراعين للجانبين (٢٣ – ٣٠) .

– جلوس على أربع (٣١ – ٣٢) دفع الرجلين للخلف بقوة (٣٣ – ٣٤) يكرر (٣٥ – ٣٨) .

– الوقوف (٣٩ – ٤٠) الزحلقة الجانبية مع رفع الذراعين لأعلى (٤١ – ٤٤) .

– الجري الحر لأداء وثبة النجمة (٤٥ – ٤٨) ويكرر (٤٩ – ٥٢) .

– الدحرجة الأمامية للوصول إلى وضع الجلوس الطويل ورفع الذراعين لأعلى مفتوحة (٥٣ – ٥٦) الثبات لأداء التحية (٥٧ – ٦٤) . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

ملاحظات مهمة

١- عند أداء جملة التمرينات يجب مراعاة الآتي :

- الربط بين الإيقاع الموسيقي والإيقاع الحركي .
- المساحات لأداء الجملة والزمن المحدد لها .
- في حالة الأداء الجماعي يجب توحيد إيقاع الحركة وأوضاعها بين جميع الطالبات .

بعض القواعد القانونية

١- مكان الأداء (١٢م × ١٢م) تحيط بها منطقة أمان بعرض متر واحد ، تزداد إلى مترين في البطولات التنافسية .

٢- زمن جملة الفردي يتراوح ما بين (١,١٥) دقيقة إلى (١,٣٠) دقيقة .

٣- زمن الجملة الجماعية يتراوح ما بين (٢,١٥) دقيقة إلى (٢,٣٠) دقيقة .

٤- أي خروج عن قواعد وإيقاع الموسيقا يخصم (٠,٥) نصف درجة .

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

النشاط الأول :

– أكملي ما يأتي :

١– زمن الجملة الفردي يتراوح ما بين ..... إلى ..... .

٢– زمن الجملة الجماعي يتراوح ما بين ..... إلى ..... .

٣– حتى أتمكن من أداء جملة تمرينات حرة مميزة عليَّ أن أراعي الآتي :

أ– ..... .

ب– ..... .

جـ– ..... .

النشاط الثاني :

– أذكري أهمية التمرينات الفنية الإيقاعية .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– يمكنك التدريب على جملة التمرينات بالعد (بدون موسيقا) وبعد إتقانها عليك تأديتها مع الموسيقا المصاحبة ، استعدادًا للاختبار المهاري بالمدرسة .



الوحدة الرابعة التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية
Organization and Managment of School Sport

أصبحت الإدارة الرياضية مهنة واضحة تحتاج ممارستها إلى معلومات ومهارات وتدريب ، وأصبح هناك عاملون متفرغون في الإدارة الرياضية ، وتتسابق المؤسسات الحكومية والخاصة إلى تنظيم برامج الإدارة الرياضية تلبية لاحتياجات سوق العمل .

وعند تنظيم أي بطولة رياضية فإن مسؤولية المنظمين أن يتأكدوا من سير هذه البطولة بكفاءة لجميع المشاركين فيها ، من لاعبين وإداريين ومشاهدين ، ويجب اختيار الطريقة التي تقام بها البطولة بحيث تتناسب مع المكان وعدد الفرق المشاركة والوقت المتاح .

الموضوع الأول

الإدارة الرياضية Sport Managment

خلفية :

تأتي أهمية الإدارة الرياضية نظرا للحاجة إلى أفراد لديهم معلومات وخبرات لإدارة هيئات رياضية، وتنظيم وإدارة بطولة أو مسابقة أو فريق. من هنا بدأت بعض الجامعات بفتح برامج للدراسات في الإدارة الرياضية ورفد سوق العمل بالقيادات الرياضية القادرة على إدارة المؤسسات الرياضية بمختلف أنواعها الحكومية والخاصة.

الإدارة الرياضية : (Sport Management)

قد يتبادر إلى ذهنك بعض الأسئلة مثل : ما الإدارة الرياضية ؟ من المدير في الميدان الرياضي؟ أو قد تقول لنفسك : أنا طالب فقط، فما حاجتي لمعرفة العملية الإدارية!؟ أليس هذا هو عمل الرؤساء والمديرين!؟.

في الواقع، كلنا معنيون بالإدارة في شتى مناحي الحياة ، فمهما يكن موقعك يستلزم عليك أحيانا إدارة بعض الأعمال. وحتى يمكنك إدارتها بشكل جيد عليك أن تعي العملية الإدارية وعناصرها الرئيسية ومبادئها العامة.

ما الإدارة الرياضية ؟

هي: الجهود الموجهة داخل الهيئة الرياضية لتحقيق أهدافها من خلال القيام بالوظائف الإدارية (التخطيط والتنظيم والقيادة والتنسيق والرقابة).

ما الهدف من تعلُّم الإدارة في الميدان الرياضي؟

إن الهدف الشخصي من تعلم الإدارة الرياضية هو:

١– زيادة مهاراتك الإدارية.

٢– تعزيز قيمة التطوير الذاتي وزيادة الخبرات العملية.

صفات الإدارة الرياضية الفعالة:

١– **الشمول**: ويعني ضرورة الإدارة لكافة جوانب مجالات العمل في الهيئة الرياضية في حدود اختصاصاتها.

٢– **التكامل** : وهو أن يتولى كل قسم أو جزء في الهيئة الرياضية جانبًا من التنظيم، حيث يؤدي مهام محددة متخصصة يقوم بها ، مع مراعاة أن تكتمل كافة الأقسام أو الأجزاء العملية الإدارية للهيئة الرياضية ككل، ويكون ذلك في إطار ونسق واحد ، بحيث تتحقق النتائج المرجوة.

٣– **المستقبلية** : ضرورة أن تعمل الإدارة الرياضية ليس للحاضر فقط ، وإنما للمستقبل أيضا من خلال أهداف وأمان وتطلعات ، وعليها أن تنظر إلى الماضي لتستقي منه الدروس، وهنا تظهر أهمية التنبؤ بالمستقبل باعتباره واجبًا أساسيًّا من واجبات الإدارة الرياضية.

٤– **الانفتاح**: ويعني هذا أن تتميز الإدارة الرياضية بالانفتاح على البيئة التي تعمل خلالها ، تتأثر بها وتؤثر فيها.

بعض مجالات الإدارة الرياضية :

تعتبر الإدارة الرياضية عنصرا حيويا في المجتمع ، وتؤدي وظائفها الخدمية لأعضائها وللمجتمع وتنبثق منها مجالات متعددة نذكر منها :

* **إدارة الهيئات الرياضية**: سواء المحلية أو العربية أو القارية أو الدولية مثل:

– الاتحادات الرياضية المحلية لمختلف الألعاب الرياضية كاتحاد كرة القدم واتحاد كرة السلة واتحاد ألعاب القوى وغيرها من الاتحادات الرياضية .

– الاتحادات العربية للألعاب الرياضية المختلفة .

– الاتحادات واللجان والمجالس الآسيوية للألعاب الرياضية المختلفة : مثل المجلس الأولمبي الآسيوي .

* الاتحادات واللجان والمجالس الدولية :

مثل الاتحاد الدولي للطب الرياضي والاتحاد الدولي لكرة القدم والجمباز والسباحة والاتحاد الدولي للرياضة المدرسية (ISF) International School sport Federation ، وغيرها من الاتحادات الدولية للألعاب الرياضية المختلفة ، وأيضا المجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح ، الجمعية الدولية لمعاهد وكليات التربية الرياضية .

* إدارة المنشآت والمجمعات الرياضية :

يعتمد نجاح المنشآت والمجمعات الرياضية على حسن إدارة القائمين عليها ، بحيث أصبحت في وقتنا الحاضر مجالاً من مجالات الاستثمار والدخل نتيجة لاستقطاب أبناء المجتمع لممارسة مختلف الألعاب الرياضية فيها.

* الإعلام الرياضي :

هو ما يسمع ويقرأ ويشاهد وله من القدرات ما يجعل منه الوسيلة الفعالة التي تحدث التغيير المنشود في المجتمع الرياضي من خلال تنويره وتبصيره بمجريات الأمور، شريطة أن يتم استغلاله على أسس علمية وفنية بعيدة عن الارتجال وانهيار القيم والمبادئ الرياضية السامية .

الوظائف الرئيسية للإدارة الرياضية : (Functions of Sports Management)

* التخطيط : (Planning)

هو جزء من النشاط الإداري المتخذ لتحديد أسلوب العمل لفترة مستقبلية .

*التنظيم: (Organization)

وهو تعاون أي مجموعة من الأشخاص سواء صغيرةً كانت أم كبيرةً تحت إدارة حكيمة تكون لديها رغبة في تحقيق أهداف مشتركة تتفق مع أهداف المجتمع وفق الإمكانات والقدرات المتاحة .

* القيادة: (Leadership)

تأثير وتحريك للأفراد داخل الجماعة لتحقيق أهداف تتفق مع أهداف المجتمع.

* **التنسيق**: (Co-Ordinating)

هو الترتيب المنظم للمجهود الجماعي للوصول إلى هدف مشترك.

* **الرقابة**: (Controlling)

هي التحقق من أن كل شيء يمضي وفقا للخطة المعتمدة والكشف عن أوجه ونقاط الضعف والخطأ لتصحيحها وتلافي تكرارها.









طرق تنظيم المسابقات الرياضية

Ways of Organizing Sport Athletics

خلفية :

التنظيم: عبارة عن تعاون أي مجموعة من الأشخاص سواء صغيرة كانت أم كبيرة تحت إدارة حكيمة تكون لديها رغبة في تحقيق أهداف مشتركة تتفق مع أهداف المجتمع وفق الإمكانات والقدرات المتاحة .

ما يجب مراعاته عند التنظيم :

- التخطيط المسبق.
- تشكيل اللجان وتحديد اختصاصاتها.

بعض طرق تنظيم المسابقات والدورات الرياضية :

المسابقات والدورات الرياضية هي نوع من أنواع النشاط الرياضي ، وتقام على شكل سلسلة متلاحقة من المنافسات بين مجموعة من الوحدات سواء أفرادًا كانت أم جماعات في لعبة أو مجموعة من الألعاب لتحديد الفائز.

أهم طرق تنظيم المسابقات الرياضية :

١. طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة :

تتميز هذه الطريقة بالسرعة والوصول إلى النتائج النهائية في أقصر وقت ممكن .

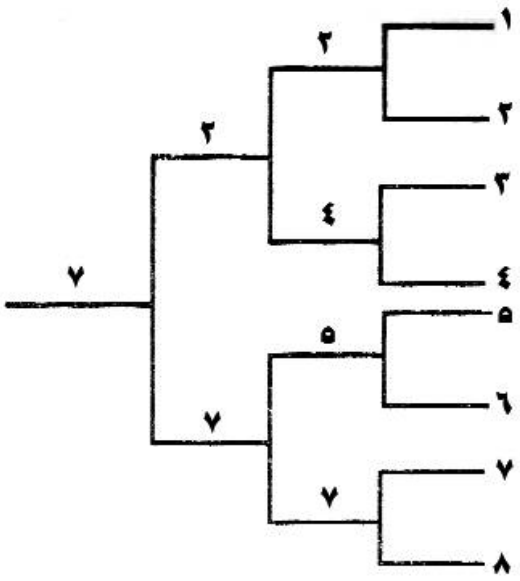
وفي هذه الطريقة يستمر الفائز في اللعب حتى يخسر،وبمجرد خسارته يخرج من المسابقة ويستمر اللعب بين الفائزين حتى يبقى واحد فقط بدون هزيمة، فيكون هو الفائز بالمسابقة.







مثال : في بطولة خماسيات كرة القدم شاركت ثمان مدارس في هذه البطولة ورقمت هذه المدارس كما في (الشكل رقم ١) .



الشكل رقم (١) : نموذج لطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة لعدد ٨ فرق

خطوات طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة :

- يرسم الجدول .
- تكتب أسماء المدارس أو الفرق المشتركة في المسابقة على قصاصات (القرعة) .
- تسحب الأسماء تباعا ويكتب الاسم الأول أمام الرقم (١) والاسم الثاني أمام الرقم (٢) ...وهكذا يتم تسجيل الأسماء الثمانية في الجدول كله .
- تجري المباريات بين كل لاعبين أو فريقين يجمعهما قوس واحد، فرقم (١) يلعب مع رقم (٢) ، ورقم (٣) يلعب مع رقم (٤) وهكذا.
- إذا فاز رقم (٢) على رقم (١) يخرج رقم (١) من المسابقة ورقم (٢) ينتقل إلى الدور الثاني وهكذا لبقية الفرق .
- تقام مباريات الدور الثاني بين كل فريقين يجمع بينهما القوس من الفائزين في الدور الأول ، فمثلا يلعب رقم (٢) مع رقم (٤) ورقم (٥) مع رقم (٧) .
- ينتقل الفائزان إلى الدور الثالث والأخير ليلعبا المباراة النهائية ، فمثلا يلعب رقم (٢) مع رقم (٧) ، ومن يفوز يعتبر صاحب المركز الأول ، فمثلا رقم (٧) فاز على رقم (٢) في المباراة النهائية ، فيكون رقم (٧) صاحب المركز الأول ورقم (٢) صاحب المركز الثاني .

تستمر المباريات منتظمة لأي عدد من الفرق إذا كان هذا العدد يمثل أيًّا من مضاعفات الرقم (٢) أي (٢، ٤، ٨، ١٦، ٣٢، وهكذا) ، وإذا كان عدد الفرق خلاف ذلك نلجأ إلى طريق الاستبقاء By .

٢. طريقة الاستبقاء:

إذا لم يكن عدد المشتركين في الدورة يشكل مضاعفات الرقم (٢) فإن جدول المباريات لا يسير منتظما ، أي لا ينتج في كل دور عددا زوجيا من الفرق فيتعذر جمعها في أقواس ويتعذر استمرار سير المباريات منتظمة للنهاية ، فإذا كان عدد الفرق (٦) مثلا كما في الشكل رقم (٢) فإن الدور الأول يسفر عن إقامة مباراتين وينتقل فريقان للدور الثاني دون لعب في الدور الأول .

إن قاعدة الاستبقاء تخص الدور الأول من الدورة فقط فهي الإجراء الذي يتبع في الدور الأول حتى ينتج عددا منتظما للدور الثاني يكون من مضاعفات الرقم (٢) ، بذلك تستمر الدورة منتظمة حتى الدور النهائي.

ولكي نحصل على عدد من يستبقون من الدور الأول فإننا نطرح عدد المشتركين في الدورة من أقرب مضاعف للرقم (٢) مثلا إذا كان عدد المشتركين في الدورة (١٣) فيجب أن يكون عدد المتسابقين في الدور الأول كالتالي :

أقرب مضاعف للرقم (٢) من الرقم (١٣) هو (١٦) .يجب أن يكون عدد المتسابقين هو (١٦ – ١٣ = ٣) ،ومعنى أن يستبقى ثلاثة لاعبين من الدور الأول وأن يشترك عشرة لاعبين فقط في هذا الدور، ويتبارى العشرة لاعبين مع بعضهم بعضًا أزواجا كما سبق شرحه فيخسر منهم خمسة والفائزون خمسة للدور الثاني، وينضم الثلاثة المتبقون للخمسة الفائزين فيكون عدد أفراد الدور الثاني ثمانية ومن هنا تسير الدورة بانتظام.

عدد مباريات المسابقة :

إن عدد مباريات المسابقة من بدايتها حتى نهايتها في طريقة خروج المغلوب من مرة يساوي عدد الفرق المشتركة مطروحًا منه ١ ، فإذا كان عدد الفرق المشتركة ١٩ فريقا يكون عدد مباريات المسابقة هو (١٩ – ١ = ١٨) مباراة.

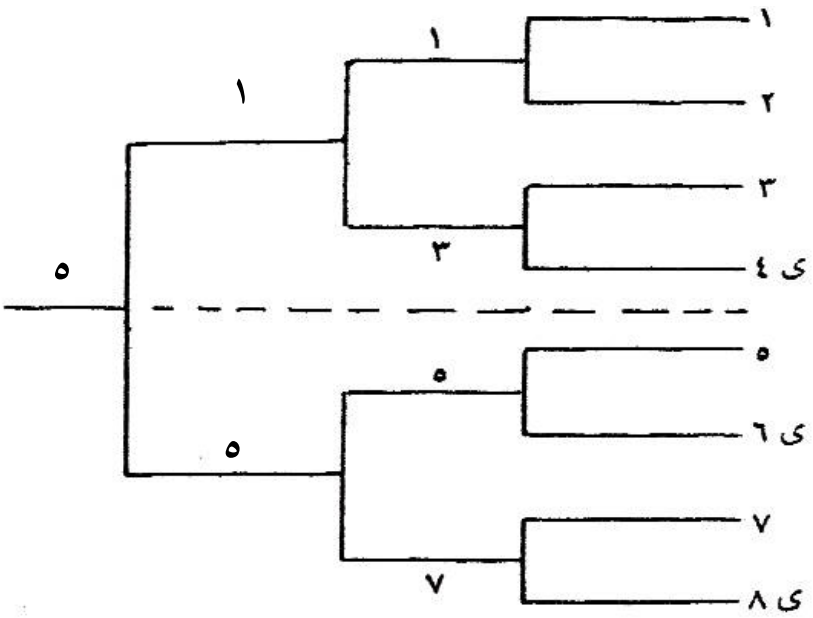


طريقة توزيع الاستبقاء :

يرسم جدول التسجيل في حالة الأعداد غير المنتظمة بحيث يساوي أقرب عدد حتى مضاعفات الرقم (٢) وأكبر من عدد الفرق المشتركة ، فإذا كان عدد الفرق المشتركة خمسة مثلا فإن أقرب عدد من مضاعف الرقم (٢) إلى العدد وأكبر منه هو ثمانية .

يرسم جدول لثمانية كما في الشكل رقم (١) ، وحسب ما سبق أن ذكرنا نجد أن عدد المستبقين حينما يكون المشتركون خمسة هو ثلاثة.

نلاحظ في (الشكل رقم ٢) أنه ينقسم إلى نصفين أحدهما يشمل(١، ٢، ٣، ٤)والآخر يشمل (٥، ٦، ٧، ٨)، فعند توزيع الاستبقاء على الجدول يلاحظ أن كل قسم منهما ينال نصيبا مساويا للقسم الآخر ، ففي حالة الاستبقاءات الزوجية توزع بالتساوي بين قسمي الجدول ، أما في حالة الاستبقاءات الفردية كما في الشكل رقم (٢) فينال القسم السفلي من الجدول العدد الزائد ، أي يخصص استبقاءان للقسم الأسفل وواحد للقسم الأعلى بحيث يسمح بوضع استبقاءين يحدهما قوس .



الشكل رقم (٢) : نموذج لنظام الاستبقاء لعدد ٨ فرق

وبذلك ينتقل اللاعب (٧)، (٥)، (٣) إلى الدور الثاني وتقام المباراة الوحيدة في الدور الأول بين (١) و (٢)، ثم يقام الدور الثاني (١ و ٣) (٥ و ٧) وبذلك تسير الدورة منظمة للنهاية .

أما طريقة توزيع الفرق على الجدول سواء باستبقاء أم بدونه فتكون بالقرعة ، فإذا كان مستوى الفرق معروفا فيجب أن نتجنب اصطدام فريقين قويين في الأدوار الأولى من المباريات ،وذلك بأن توزع الفـــرق القوية

نصفى الجدول بالتساوي ، ففي حالة وجود فرقتين قويتين فإننا نضعهما في (١)و(٧) وتُوزَّع الفرق الباقية على الجدول بالقرعة ، وبذلك لا يتقابلان إلا في الدور الثالث للدورة ، وتكون بذلك المباريات الختامية هي أقوى المباريات وأكثر متعة .

مميزات خروج المغلوب من مرة واحدة :

١. تستغرق المسابقة وقتا قصيرا .

٢. تناسب الظروف التي تكون فيها الإمكانيات المادية والبشرية محدودة كالأدوات والحكام والإداريين .

٣. جهد اللاعبين فيها كبير والخسارة الواحدة تبعد المشترك أو الفريق من المسابقة.

عيوب خروج المغلوب من مرة واحدة :

١. يخرج نصف المشتركين نهائيا من الدور الأول وبالتالي تكون فرصة الاحتكاك قليلة.

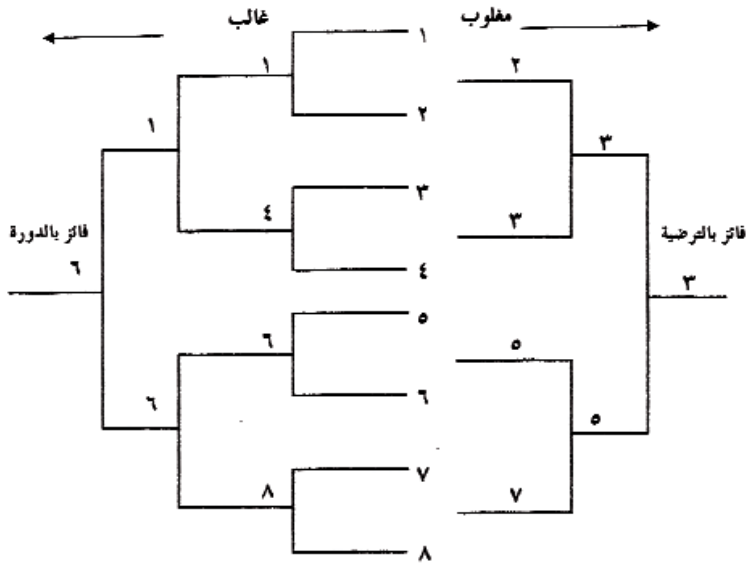
٢. لا أمل لغير الفرق القوية في الاستمرار في المسابقة.

٣. قد يؤدي سوء الحظ إلى عدم فوز أفضل اللاعبين أو الفرق .

٣ نظام الترضية :

إن من أكبر عيوب خروج المغلوب من مرة خروج نصف عدد المشتركين من الدورة نهائيا بعد الدور الأول، وبذلك لا تتاح لهم فرص كافية للاحتكاك بعدد مناسب من الفرق أو الاستمرار في النشاط فترة طويلة من الموسم تتناسب مع فترة إعدادهم وتدريبهم ، ولتلافي هذا العيب وضعت طريقة الترضية وفيها يسمح للمغلوبين في الدور الأول بأنْ تقام بينهم دورة إضافية تستمر بطريقة خروج المغلوب حتى تسفر عن فائز فيكون هو أول المغلوبين.

وبذلك يتمكن كل فريق مشترك في دورة بطريقة خروج المغلوب من مرة مع الترضية أن يلعب مرتين على الأقل كما في (الشكل رقم ٣).

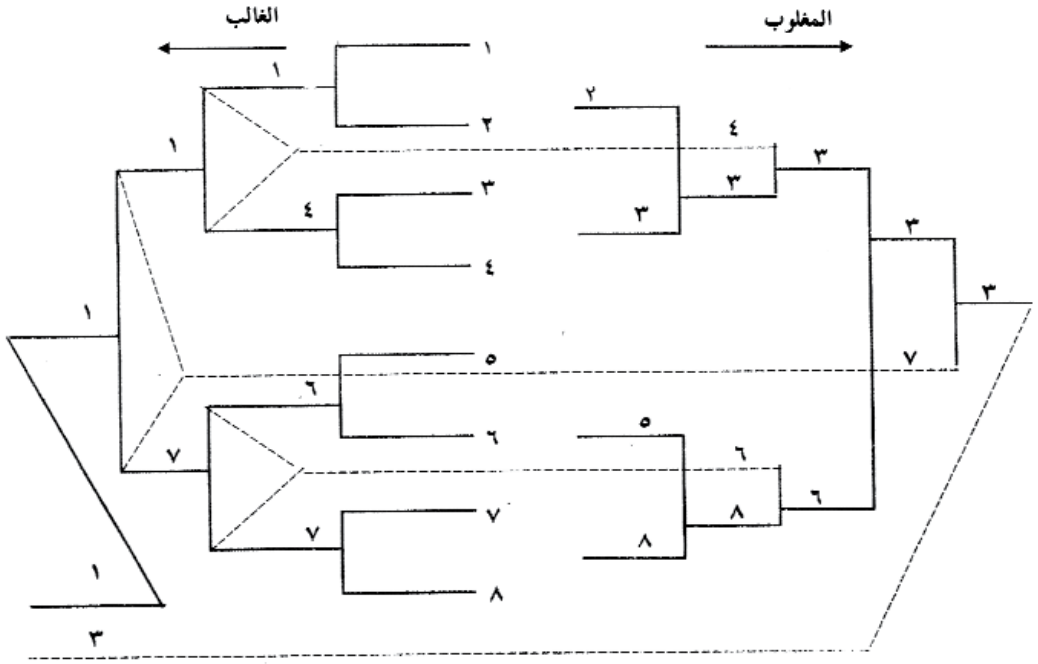


الشكل رقم (٣) : نموذج نظام الترضية لعدد ٨ فرق

٤. خروج المغلوب من مرتين :

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

تستخدم هذه الطريقة إذا كان هناك متسع من الوقت لمزيد من المباريات ، وفي هذه الطريقة يتحرك الفائز جهة اليسار والمغلوب جهة اليمين ، كما في (الشكل رقم ٤) .



الشكل رقم (٤) : نموذج تسجيل بطريقة خروج المغلوب من مرتين لعدد(٨) فرق.

خطوات طريقة خروج المغلوب من مرتين :

يرسم الجدول أولا ثم توزع الفرق عليه إما بالقرعة وإما حسب ما يتراءى للمنظم كما سبق شرحه في الطريقة السابقة وليكن التوزيع كما في (الشكل رقم ٤) .

*الدور الأول : يتبارى كل فريقين يجمعهما قوس واحد حسب ترتيب الجدول ، أي كالتالي :

(١،٢)،(٣،٤)، (٥،٦)، (٧ ، ٨).

* الدور الثاني: يتحرك الغالب جهة اليسار والمغلوب جهة اليمين – كما تشير الأسهم في الشكل رقم (٣) – وتستمر مباريات الدور الثاني على هذا الأساس فيلعب (٢ ، ٣)، (١،٤)، (٥،٨)، (٦،٧) فيخسر(٢و٥) فيخرجان من المسابقة، ويخسر (٤و٦) فيتحركان جهة اليمين.

* **الدور الثالث:** تستمر المسابقة في الدور الثالث فيلعب(٣و٤)، (٦و٨)، فيخسر (٤و٨) ،ويخرجان من المسابقة لأنهما هزما مرتين.

* **الدور الرابع:** يتقابل (١و٧) و (٣و٦) فيخسر (٧) فينتقل جهة اليمين ويخسر (٦) فيخرج من المسابقة لهزيمته مرتين.

* **الدور الخامس:** يتقابل(٣و٧)، فيخسر (٧) ويخرج من المسابقة لهزيمته مرتين.

– يتقابل(١و٣) ويلاحظ أن (١) لم يهزم قط، (٣) هزم مرة واحدة فإذا فاز (١) على (٣) يكون (١) هو بطل هذه المسابقة، أما إذا فاز (٣) على (١) فيصبح كل منهما له هزيمة واحدة، عندها تلعب مباراة أخرى لتحديد البطل والمركز الثاني.



النشاط الأول:

– عرف مفهوم الإدارة الرياضية ؟

– عدد صفات الإدارة الرياضية الفعالة ؟

النشاط الثاني:

* ضع رقم المفهوم أمام المصطلح باللغة الإنجليزية

١. التنسيق	( ) Controlling
٢. الرقابة	( ) Sport Management
٣. الإدارة الرياضية	( ) Co-Ordinating

النشاط الثالث:

بيِّن ما يجب مراعاته عند التنظيم الرياضي ؟

النشاط الرابع:

تعتبر طريقة خروج المغلوب من مرتين من أكثر البطولات الرياضية التي تحتاج إلى دقة في تنظيم جدولها.

* قم بتنظيم بطولة في كرة القدم لثمان مدارس في منطقتك التعليمية . ضع جدولا لهذه البطولة موضحا فيه أسماء المدارس والنتائج المتوقعة والفريقين اللذين يتأهلان للمباراة النهائية.



تعد لعبة كرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتميز بسهولة ممارستها ، وتتنوع مهاراتها الأساسية حيث انقسمت إلى مهارات هجومية وأخرى دفاعية .

يجب أن يمتلك لاعب كرة الطائرة العدد من الصفات البدنية والعقلية التي تساعد على الأداء مثل : القوة والسرعة وسرعة رد الفعل والمرونة والتركيز والتوافق والرشاقة ، وتنظم لها العديد من البطولات المحلية والقارية والدولية كما أنها من ضمن الألعاب الأولمبية .

واستكمالاً لما تم دراسته من مهارات الكرة الطائرة ، سوف تتناول في هذه الوحدة مهارة الضرب الساحق الجانبي وتنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة .

الموضوع الأول الضرب الساحق الجانبي

خلفية :

يعد الضرب الساحق الجانبي في الكرة الطائرة من وسائل الهجوم المهمة وأقواها ويؤديها الطلاب (اللاعبون) في المباريات لإحراز النقاط والاستحواذ على الإرسال .

وعند أدائي ينبغي لي أن أكون بعيدًا عن الشبكة بمسافة تزيد عن متر واحد . وتنقسم الضربات الساحقة إلى (الضرب الساحق المواجه ، والضرب الساحق الجانبي (الخطافي) والضرب الساحق الساقط بالرسغ). وتتشابة مختلف الضربات الساحقة في المراحل الفنية للأداء عدا مرحلة الضرب .

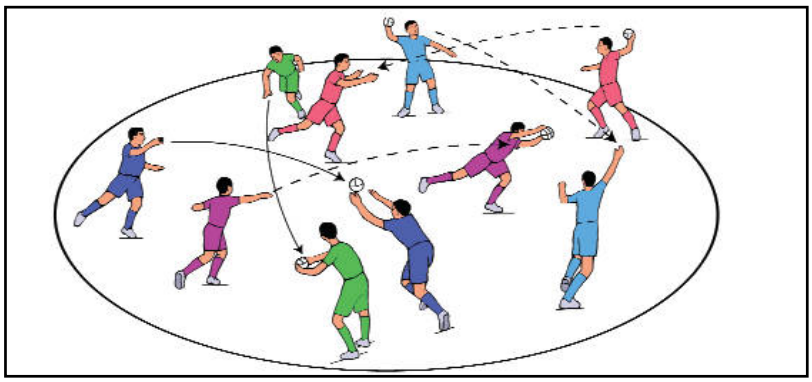
التهيئة :

لعبة (قطع الكرة)

المشاركون : مجموعة من الزملاء (٤ – ٦) طلاب .

الأدوات : دائرة قطرها (٣٠) مترًا تقريبًا ، كرة طائرة (كرة بديلة) .

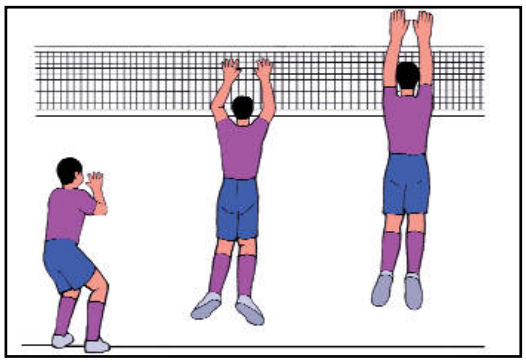
طريقة الأداء : نقف حول الدائرة ، ويقف داخل الدائرة اثنان من زملائي ، وعند الإشارة نمرر الكرة باليدين فيما بيننا ويحاول الطالبان قطع الكرة داخل الدائرة ، وإذا تمكن أحد الطلاب من قطعها يبدل مكانه مع الطالب الذي مرر الكرة مع مراعاة عدم توقف الكرة . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

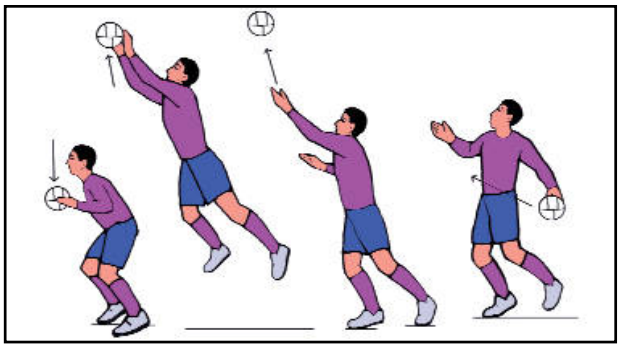
لتقوية عضلات الرجلين والجذع أقوم بالآتي :

أ – مجموعة تتكون من خمسة طلاب ، نقف مواجهين الشبكة ، نثب للأعلى للمس الشريط العلوي للشبكة مع التحرك للجانب من بدايتها إلى نهايتها . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

ب – من وضع الوقوف أرمي الكرة للأعلى ، وأثب لمسكها في أعلى نقطة . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

المهارة الأساسية

*** المراحل الفنية للضرب الساحق الجانبي :**

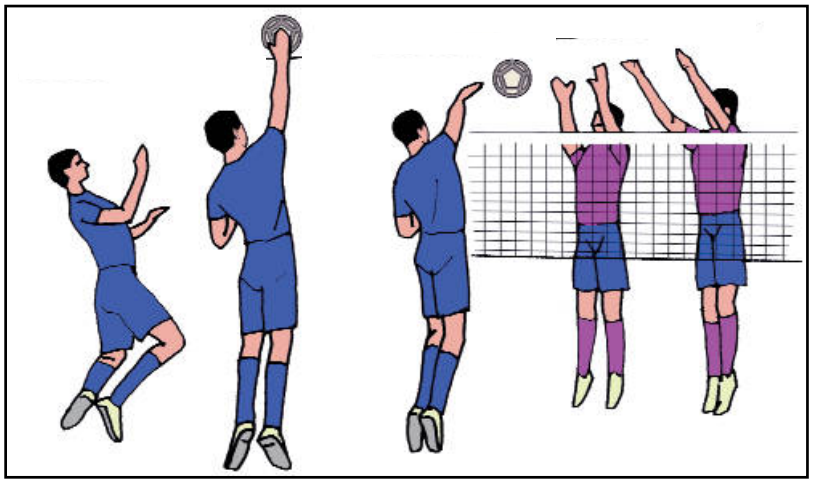
(الاقتراب – الارتقاء – الضرب – الهبوط) .

طريقة الأداء :

– الجري موازيًا للشبكة بميل تقريبًا .

– الارتقاء بقدم واحدة أو بالقدمين معًا .

– مرجحة الذراع الضاربة بشكل دائري للخارج (تكوّن دائرة تقريبًا) . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

– تقابل اليد الضاربة الكرة قبل أن تصل للوضع العمودي فوق الرأس .

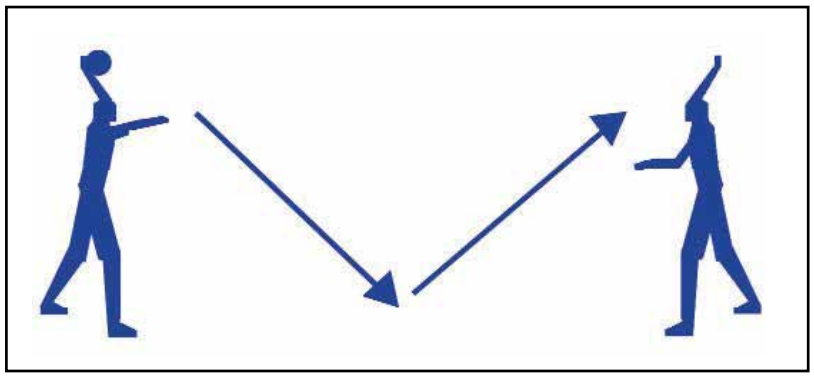
– يراعى اللف بالجسم لحظة ضرب الكرة .

– الهبوط مواجهًا للشبكة بعد ضرب الكرة مع ثني الركبتين قليلاً .

أنشطة تعليمية وتدريبية :

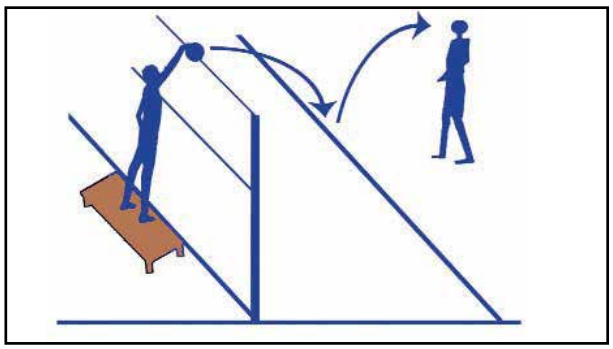
– أشاهد نموذج الأداء عن طريق الصور والرسومات المعروضة بالكتاب ، أو على شريط فيديو تعليمي ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

– أقف أنا وزميلي وبيننا مسافة (٦) أمتار ونتبادل ضرب الكرة إلى الأرض مع تركيزنا على حركة الذراع الضاربة والجذع . الشكل رقم (٥) .



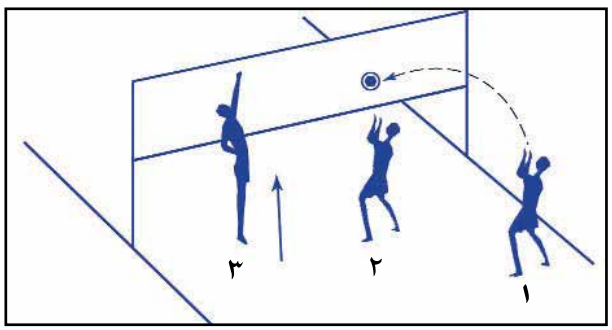
الشكل رقم (٥)

– التمرين السابق نفسة ولكن أقف على كرسي أو أجزاء من الصندوق المقسم وأضرب الكرة من فوق الشبكة في اتجاه الأرض وعلى زميلي الواقف في نصف الملعب الآخر مسك الكرة المرتدة من الأرض وإعادتها إليَّ . يكرر الأداء مع تبادل المواقع أنا وزميلي . الشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)

– ثلاثة طلاب ، الأول يدافع عن الملعب والثاني يُعد الكرة القادمة من زميله المدافع ويوجهها إلى زميل ثالث في مكان الضرب الساحق الذي يتحرك بسرعة ليكون بجوار الشبكة مباشرة ويؤدي الضرب الساحق الجانبي ، يكرر مع تبديل الأداء . الشكل رقم (٧) .



الشكل رقم (٧)

الموضوع الثاني تنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة

خلفية :

أ- اختيار اللاعبين :

يتوقف اختيار اللاعبين على عاملين مهمين هما طول القامة والمقدرة على الوثب ، وهناك علاقة بين طول القامة وتخصص اللعب ، ويجب أن يتمتع لاعب الكرة الطائرة بالصفات البدنية الآتية :

الرشاقة – سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل) – المرونة – القوة المميزة بالسرعة (القدرة) – السرعة الانتقالية – السرعة الحركية .

وبصفة عامة فإن اختيار اللاعبين يتوقف على :

- الصفات البدنية .
- القدرات العقلية (الاستعداد الذهني) .
- السمات النفسية (روح الكفاح – الشجاعة – التركيز والانتباه) .
- إتقان المهارات الأساسية للعبة .

ب – الإعداد للمباراة :

١- **إجراء القرعة** : يجري الحكم الأول القرعة بين رئيسي الفريقين قبل دخول الفريقين للملعب ، ويختارالرئيس الذي يربح القرعة الملعب أو الإرسال .

– في حال التعادل في الأشواط ، وقبل الشوط الحاسم يقوم الحكم الأول بإجراء قرعة أخرى لاختيار الملعب أو الإرسال .

٢- التهيئة :

– في حالة عدم وجود ملعب آخر للتهيئة يعطى لكل فريق (٥) دقائق ، وفي حالة وجود ملعب آخر يعطى لكل فريق (٣) دقائق على الشبكة .

– يمكن لرئيسي الفريقين أن يتفقا على أن يؤدي الفريقان التهيئة وفي نفس الوقت تعطى لهما (٦) ست دقائق في حالة وجود ملعب آخر ، وفترة (١٠) عشر دقائق في حالة عدم وجود ملعب آخر .

– في حالة تهيئة كل فريق على حدة للفريق الذي يكسب القرعة الحق في التهيئة على الشبكة أولاً .

٣ – ترتيب الدوران :

أ – قبل بدء الشوط على المدرب تقديم ورقة بترتيب دوران الفريق إلى الحكم الثاني أو المسجل .

ب – دوران اللاعبين :

– يلتزم اللاعبون (أعضاء الفريق) طوال الشوط بترتيب الدوران المسجل في ورقة التسجيل في بداية كل شوط .

– يكون دوران اللاعبين (أعضاء الفريق) في اتجاه دوران عقارب الساعة .

– للفريق الحق في تعديل ترتيب الدوران في بداية كل شوط ، ولكل أعضاء الفريق الحق في التغيير في ترتيب الدوران الجديد .

– إذا أخطأ الفريق المرسل في الدوران يفقد الإرسال وينتقل للفريق الآخر . يعود الطلبة إلى مراكزهم الصحيحة .

– إذا حدد المسجل وقت حدوث الخطأ في الدوران تلغى النقاط التي اكتسبها الفريق المخطئ ، مع بقاء النقاط التي اكتسبها الفريق الآخر كما هي .

– إذا تعذر تحديد وقت حدوث الخطأ يفقد الفريق المخطئ نقطة أو الإرسال .

بعض القواعد القانونية

*** دخول ملعب المنافس والفضاء التابع له :**

– في حالة الصد يسمح للطالب أن يلمس الكرة من فوق الشبكة وفي ملعب المنافس بشرط ألاّ يعوق لعب المنافس.

– في حالة الضربة الساحقة الهجومية يمكن أن تدخل الأيدي بشرط أن تكون الضربة قد تمت .

*** لمس الشبكة :**

– يمنع لمس الشبكة بما في ذلك العصيان .

– يمكن لمس القائمين أو الحبال أو جزء خارج مسافة (٩,٥) سم بشرط ألاّ يوثر ذلك على الملعب .







– يسمح بدخول جسم اللاعب في الفضاء أسفل الشبكة فوق ملعب المنافس بشرط عدم إعاقة المنافس .

* لا يسمح بلمس أرض الفريق المنافس بعد خط المنتصف بأي جزء من الجسم عدا الأقدام بشرط أن تكون ملامسة لخط المنتصف .



أولاً : الأنشطة المعرفية :

النشاط الأول :

– ضع علامة صح (✓) أماما العبارات الصحيحة ، وعلامة خطأ (✗) أمام العبارات الخاطئة فيما يلي :

١– يمكن أن تدخل يد اللاعب ملعب المنافس بعد تمام الضربة الساحقة الهجومية . ( )

٢– يمكن لمس العصيان على جانبي الشبكة . ( )

٣– في حالة الصد يسمح بلمس الكرة في ملعب الفريق المنافس شرط عدم إعاقة لعب المنافس ( )

النشاط الثاني :

أكمل ما يأتي :

– يجري الحكم الأول القرعة بين ..... قبل دخول الفريقين .

– في حالة عدم وجود ملعب آخر للتهيئة يعطى لكل فريق ..... .

– يلتزم اللاعبون طوال الشوط بترتيب ..... المسجل في ورقة التسجيل في بداية كل شوط .– يلتزم اختيار اللاعبين على الصفات البدنية ..... ، ..... ، ..... .

– المراحل الفنية للضرب الساحق الجانبي هي الاقتراب ، ..... ، ..... ، ..... .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

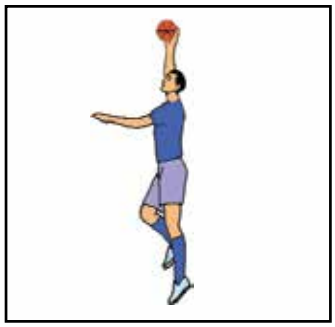
١– قم أنت وزملاؤك بتنظيم مباراة في الكرة الطائرة ، واكتب تقريرًا عن المباراة .



الموضوع الأول التمريرة الخطافية

خلفية :

تعد هذه التمريرة من المهارات الأساسية في كرة السلة ، وتؤدى بيد واحدة من الحركة سواء بعد المحاورة أو عقب استلام تمريرة ، وتستخدم بنجاح في حالة وجود الطالب الحائز على الكرة بجوار حدود الملعب الخارجية عند محاصرته من المنافس وبالتالي لا يستطيع التمرير لزميل بإحدى طرق التمرير الأخرى . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

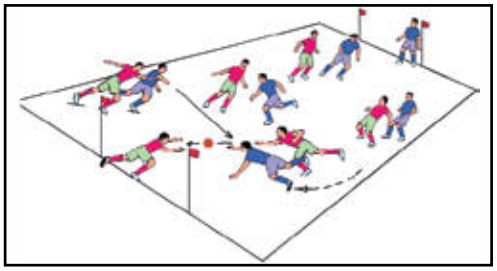
التهيئة :

لعبة التصويب على الهدف :

المشاركون : مجموعة من الزملاء عشرة طلاب .

الأدوات : ملعب كرة السلة ، كرة سلة ، (كرة بديلة) .

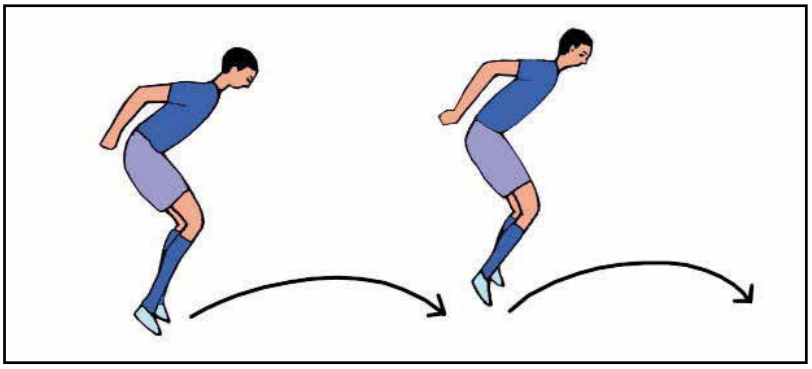
طريقة الأداء : تنقسم المجموعة إلى فريقين في الملعب ، يقوم أحد الزملاء برمية البداية بين الفريقين ، يحاول كل فريق الاستحواذ على الكرة وتمريرها بين زملائه دون تنطيطها على الأرض ومحاولة التصويب على الهدف، يعتبر الفريق الفائز الذي يتمكن من إحراز أكبر عدد من الأهداف يمكن تحديد زمن للعبة . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

لتقوية عضلات الرجلين والجذع واليدين أقوم بالآتي :

– من وضع الوقوف أثب بالقدمين بعرض الملعب . الشكل رقم (٣) .



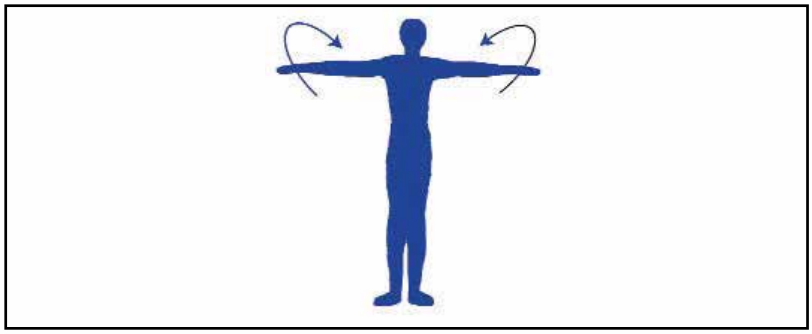
الشكل رقم (٣)

– من وضع الوقوف فتحًا ، ثبات الوسط أثني الجذع للجانبين بالتبادل . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

– من وضع الوقوف . الذراعين جانبًا ، أعمل دوائر بالذراعين أمامية وخلفية مع زيادة اتساع الدوائر . الشكل رقم (٥) .



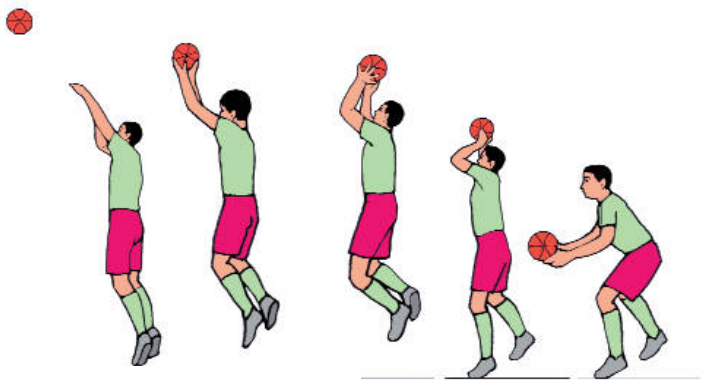
الشكل رقم (٥)

المهارة الأساسية

طريقة الأداء :

أضع الكرة في يدي الممررة البعيدة عن زميلي مع إسنادها بيدي الأخرى مثلاً : للتمرير بيدي اليمنى : أواجه زميلي المستلم بالكتف الأيسر ، حيث تترك يدي اليسرى وتتحرك ذراعي الممررة في طريق دائري فوق رأسي حتى يلامس عضدي الأذن اليمنى ، كما يجب علي رفع ركبتي اليمنى لأعلى للمساعدة في الوثب للأعلى .

وعندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق رأسي وأدفعها بأصابع يدي الممررة وأتابعها بحركة كرباجية من الرسغ في أثناء ذلك تقوم ذراعي اليسرى بحفظ وتوازن جسمي وحمايته من المنافس وذلك بثنيها أمام صدري مع توجية المرفق للخارج ، وبعد أدائي للتمريرة أهبط على القدمين معًا . الشكل رقم (٦).



الشكل رقم (٦)

أنشطة تعليمية وتدريبية :

– أشاهد نموذجًا لطريقة الأداء والخطوات التعليمية عن طريق الصور ، أو الرسومات الموجودة بالكتاب ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

– أقف مواجهًا أحد زملائي أو الحائط بالكتف الأيسر في حالة ما إذا كان التمرير سيؤدى باليد اليمنى وأقوم بمرجحة الذراع اليمنى جانبًا ، ثم عاليًا في نصف دائرة حتى يلامس العضد الأذن اليمنى .

– التدريب السابق نفسه مع اشتراك الذراع الأيسر حتى مستوى الكتف الأيمن .

– التدريب السابق نفسه على أن يؤدى بالكرة مع مواجهة الحائط بالكتف الأيسر للتمرير عليه .

– التمرين السابق نفسه مع رفع الركبة اليمنى لأعلى أثناء التمرير مع ملاحظة حركة الرسغ والأصابع .

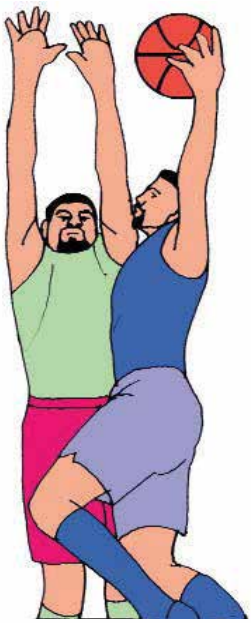
– التمرين السابق نفسه على أن يؤدي الطالب خطوة بالقدم اليسرى قبل التمرير .

– التمرير على الحائط بالطريقة السابقة مع الوثب بالارتقاء على القدم اليسرى بعد الخطوة بها والهبوط على كلتا القدمين .

– المحاورة حول الملعب مع أداء التمريرة الخطافية لزميلي الذي يجري في محاذاته داخل الملعب وعلى مسافة (٤) أمتار ، ويقوم زميلي بمتابعة تمرير الكرة ويكرر أداء التمريرة الخطافية .

– التمرين السابق نفسة ولكن باليد اليسرى .

– التمرير للزميل في وجود المنافس السلبي ثم الإيجابي . الشكل رقم (٧) .



الشكل رقم (٧)

ملاحظات مهمة :

عند التمريرة الخطافية يجب :

– عدم النظر المباشر إلى زميلك الممرر إليه ولكن يكون النظر إليه بطرف العين (الرؤية الجانبية) .

– يفضل أن تقوم بحركة خداعية قبل التمرير .

– التأكد من وضع جسمك والتحكم في التمريرة قبل أدائها .

الأنشطة التقويمية

أولاً :الأنشطة المعرفية :

أكمل ما يأتي :

١– تؤدى مهارة التمريرة الخطافية بيد واحدة من ..... سواء بعد ..... أو ..... .

٢– يفضل أن يقوم مؤدي مهارة التمريرة الخطافية بحركة ..... قبل .....

٣– يجب على الممرر عندما يمرر لزميله عدم ..... المباشر إليه ولكن .....

٤– عند أداء التمريرة الخطافية تكون الكرة في اليد ..... عن المنافس وتتحرك الذراع في شكل ..... فوق ..... حتى يلامس العضد الأذن .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– قم بتنطيط الكرة (المحاورة) للأمام لمسافة مناسبة ثم الوثب مع الملف وتمرير الكرة تمريرة خطافية بيد واحدة .

– كرر التمرين السابق نفسه باليد الأخرى .

– شارك زميلاً لك في تبادل الكرة تمريرة خطافية بعد المحاورة .

الموضوع الثاني التصويبة الخطافية

خلفية :

تعد مهارة التصويبة الخطافية من المهارات الأساسية التي يؤديها لاعب الارتكاز أكثر من زملائه في الفريق، وعادة يقوم الطالب قبل أداء هذه التصويبة بحركة خداعية بالرأس أو الكتفين ، وتكون هذه الحركة الخداعية في الاتجاه المضاد للتصويب . الشكل رقم (١)



الشكل رقم (١)

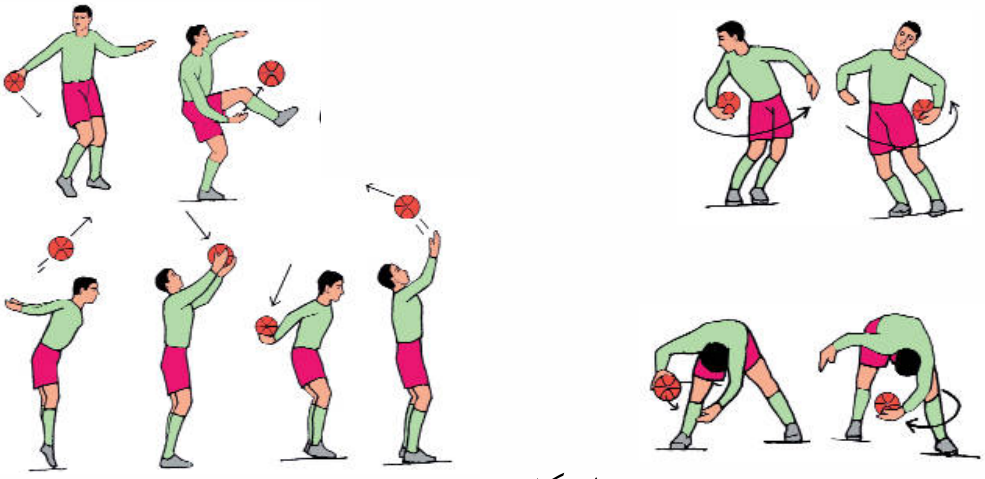
التهيئة :

تمرير الكرة من يد إلى أخرى .

المشاركون : مجموعة من الطلاب (١٠ – ١٥) طالبًا .

الأدوات : ملعب كرة السلة ، كرة سلة .

طريقة الأداء : ننتشر في مساحة من الملعب ، وكل طالب معه كرة ، وعند الإشارة نبدأ تمرير الكرة حول الجذع ، ثم تمرير الكرة من أسفل الفخذ ومسكها باليد الأخرى ، ثم ثني الجذع وتمرير الكرة بين الرجلين ، ثم رمي الكرة لأعلى ومسكها باليد من الخلف . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

لتقوية عضلات الذراعين والجذع والرجلين أقوم بالآتي :

– من وضع الوقوف فتحًا . الذراعين أمامًا . حمل كرة طبية وقذفها للأعلى . الشكل رقم (٣) .



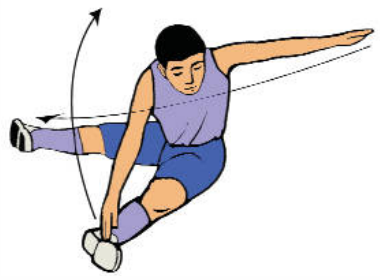
الشكل رقم (٣)

– من وضع الوقوف أثب لأعلى من فوق مجموعة كرات أو أداة بديلة . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

– من وضع الجلوس الطويل فتحًا ، أرفع الذراعين للجانبين وأثني الجذع للأمام للمس المشطين بالتبادل. الشكل رقم (٥) .

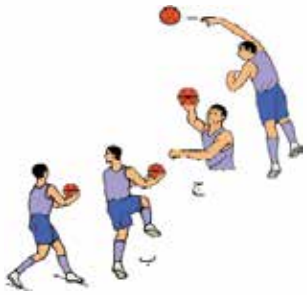


الشكل رقم (٥)

المهارة الأساسية

طريقة الأداء :

أقوم بأخذ خطوة جانبية وأرتكز على القدم وألف بجسمي قليلاً ، بحيث يصبح كتفي الأيسر مواجهاً للسلة، وتكون رؤيتي للسلة واضحة الآن ، وأحرك يدي بالكرة في حركة دائرية من الجانب إلى فوق الرأس وتكون ذراعي اليسرى مرفوعة لمستوى الكتف لتحافظ على توازني ، تترك يدي اليمنى الكرة قبل وصولها إلى المستوى العمودي وتستمر في حركتها الدائرية . الشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)

أنشطة تعليمية وتدريبية :

– أشاهد نموذجًا لطريقة الأداء والخطوات التعليمية عن طريق الصور، أو الرسومات الموجودة بالكتاب، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

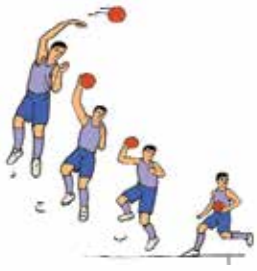
– عند تأدية التصويبة باليد اليمنى أتبع الخطوات الآتية :

أ – آخذ خطوة جانبية بالرجل اليسرى مع رفع ركبة الرجل اليمنى – يكرر .

ب – التمرين السابق نفسه مع رفع الذراع اليمنى لأعلى مع مواجهة الهدف بالكتف الأيسر .

جـ – التمرين السابق نفسه مع الوثب لأعلى مع رفع الكرة لأعلى بامتداد الذراع اليمنى لأعلى لدفع الكرة بأصابع اليد ومتابعتها بمفصل معصم اليد .

د – لتتخذ الكرة طريقها إلى الهدف في شكل ربع قوس طويل يشبه الخطاف ، تكرار أداء التصويبة الخطافية للوصول إلى درجة الإتقان . الشكل رقم (٧) .



الشكل رقم (٧)

ملاحظات مهمة

– عند أدائك لمهارة التصويبة الخطافية يجب :

– عند أدائك للمهارة مع الوثب اهبط على قدميك مواجهًا للسلة .

– أن تكون مستعدًا للقيام بمتابعة التصويبة .

بعض القواعد القانونية

– أبعاد الملعب (٢٨ × ١٥) مترًا تقاس من الحافة الداخلية لحدود الملعب .

– يمكن طبقًا للمساحات المتاحة بكل مدرسة إنقاص (٤) أمتار من الطول ،مترين من العرض (٢٤ × ١٣) مترًا أو (٢٦ × ١٤) مترًا .

– جميع الخطوط عرضها (٥) سم .

– تتكون السلتان من حلقتين وشبكتين ، قطر الحلقة من الداخل (٤٥) سم ومصنوعة من الحديد ومطلية بلون برتقالي .

– ساعة المباراة يزود بها الميقاتي ويستخدمها لتوقيت فترات اللعب والراحة .

– ساعة الإيقاف يزود بها الميقاتي وتستخدم في توقيت الأوقات المستقطعة .

– استمارة التسجيل ويستخدمها المسجل .

– علامات أخطاء اللاعبين من (١ + ٥) ولونها أسود عدا رقم (٥) يكون لونه أحمر .

– في المباريات التي تلعب من أربعة أشواط (٤ × ١٢) دقيقة تكون مرقمة من (١ + ٦) ولونها أسود عدا رقم (٦) يكون لونه أحمر .

– علامات أخطاء الفريق (٣٥ × ٢٠) سم وتكون مثلثة الشكل ولونها أحمر .

– إشارات أخطاء الفريق تكون من (١إلى ٨) ، في مباراة الأربعة أشواط تكون من (١إلى ٥) فقط .









أولاً : الأنشطة المعرفية :

النشاط الأول :

أكمل ما يأتي :

– تعد مهارة التصويبة الخطافية من المهارات ..... التي يؤديها لاعب ..... أكثر من زملائه في الفريق .

– يقوم الطالب قبل أداء هذه التصويبة بحركة ..... في الاتجاه المضاد للتصويب .

النشاط الثاني :

١– أذكر أنواع التصويب في كرة السلة .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

١– قم بالتدريب على تصويب الكرة تصويبة خطافية ، احسب عدد التصويبات الناجحة من عشر تصويبات.

الموضوع الثالث الخطط الهجومية

خلفية :

خطت العملية التدريبية في كرة السلة خطوات واسعة نحو التقدم فى عصرنا الحديث، استنادا إلى استخدام الخطط الهجومية التي كان لها الأثر الواضح في نتائج الفرق الرياضية في الألعاب الجماعية ، بل بلغ من أهميتها أنها أصبحت أساسا مهمًّا يعتمد عليه في التخطيط للتدريب الرياضي وإحراز النتائج ، وتعد إحدى القواعد التي يستند إليها البرنامج التدريبي.

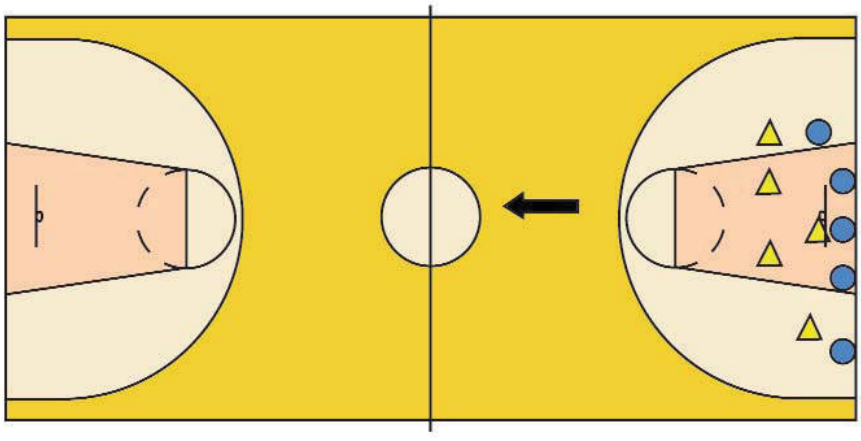
التهيئة :

لعبة الهجوم الخاطف.

المشاركون : مجموعة من الطلاب من (٨–١٠) طلاب.

الأدوات : ملعب كرة سلة ، كرة سلة .

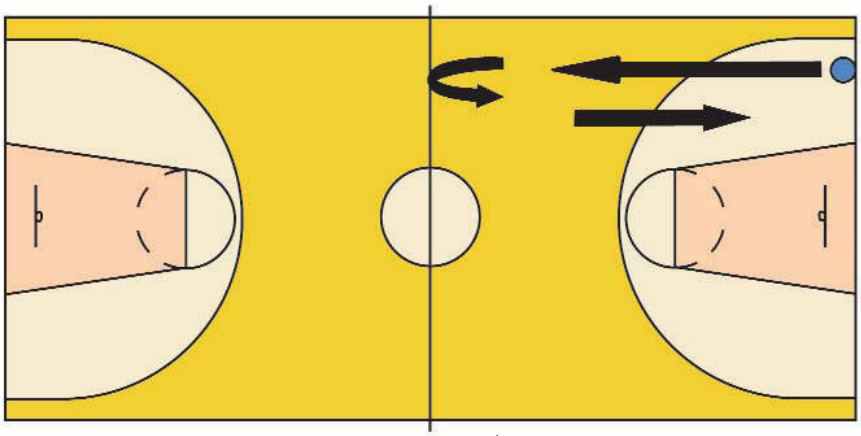
طريقة الأداء : ينقسم الطلاب إلى فريقين يقفان تحت هدف كرة السلة، يقوم أحد الزملاء في الفريق (أ) برمي الكرة قوسية إلى منتصف الملعب ، وفي لحظة انطلاق الكرة ينطلق أعضاء الفريق (أ) إلى منتصف الملعب للاستحواذ على الكرة وبناء هجمة يتبعها التصويب باتجاه السلة في الجهة المقابلة لبداية الانطلاق . يعطى للفريق عدد محدد من المحاولات . يعتبر الفريق الذي يتمكن من إحراز أكبر عدد من الأهداف هو الفريق الفائز. (الشكل رقم ١) .



الشكل رقم (١)

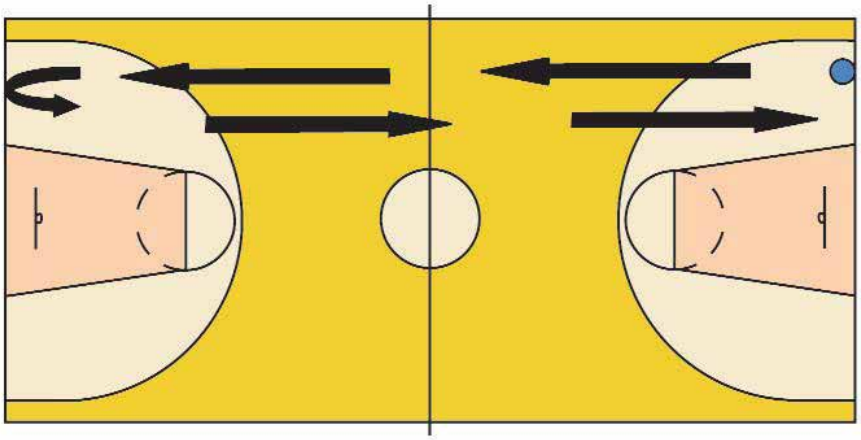
لتنمية السرعة ، التحمل ، المرونة :

- من وضع الوقوف الانطلاق بسرعة من الحد الخلفي لملعب كرة السلة باتجاه منتصف الملعب ولمس خط المنتصف باليد والعودة الى خط البداية.(الشكل رقم ٢).



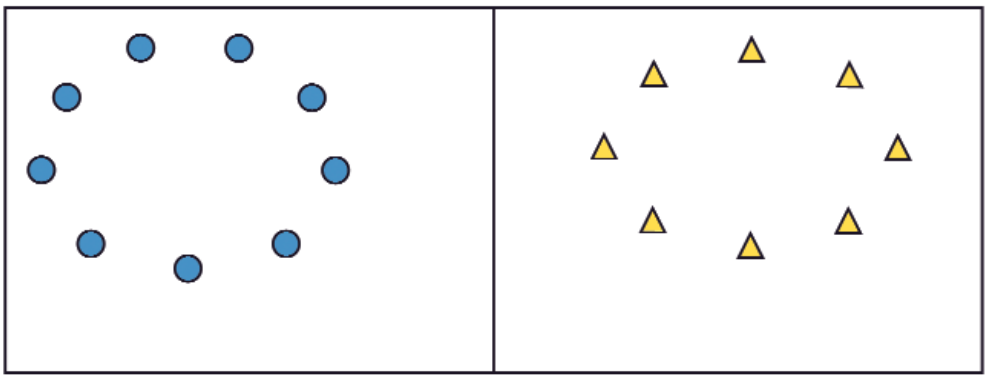
الشكل رقم (٢)

- من وضع الوقوف الانطلاق بسرعة من الحد الخلفي لملعب كرة السلة باتجاه نهاية الملعب ولمس خط الحد النهائي باليد والعودة الى خط البداية .(الشكل رقم ٣).



الشكل رقم (٣)

- مجموعتان من الزملاء المجموعة الأولى من وضع الوقوف وشد الركبتين ثني الجذع أماما أسفل مع الثبات لبرهة من الوقت ثم العودة . المجموعة الثانية من وضع الجلوس الطويل فتحا والذراعين جانبا تبادل لف الذراعين، ثم تعكس المجموعتان . (الشكل رقم ٤) .

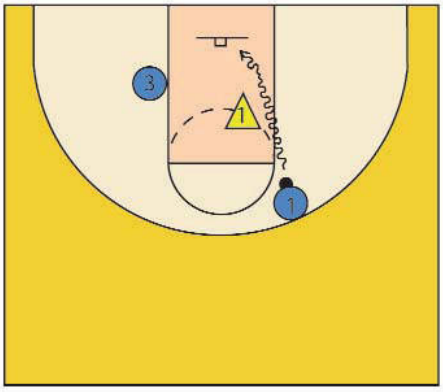


الشكل رقم (٤)

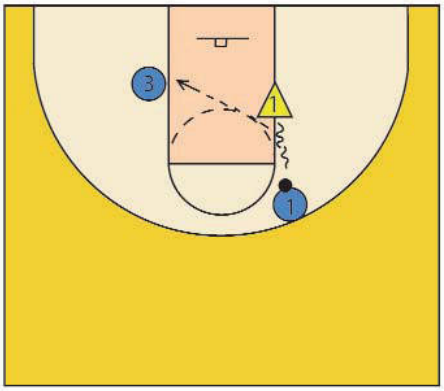
* الهجوم الخاطف (٢ - ١)

طريقة الأداء :

في وضع الهجوم (٢ ضد ١) فإن أول تفكير يجب أن يكون التسجيل أو أخذ خطأ كما في الشكل رقم (٥)، الزميل يجب أن يكون في الجهة المعاكسة ينتظر استلام الكرة أو الحصول عليها بعد التصويب. في حال إغلاق المدافع المنطقة يتم تمرير الكرة إلى الزميل كما في (الشكل رقم ٦).



الشكل رقم (٥)



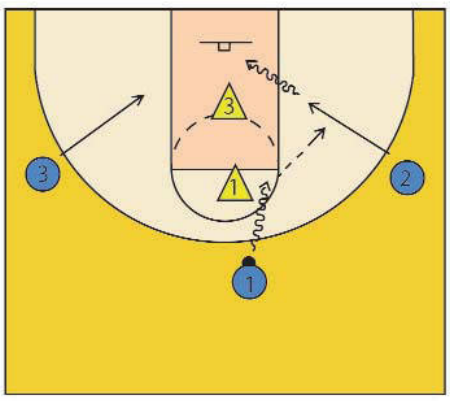
الشكل رقم (٦)

* الهجوم الخاطف (٣-٢)

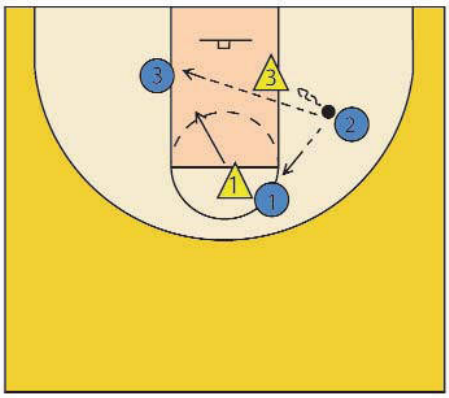
طريقة الأداء :

في هذه الحالة هنالك مدافعان اثنان عادا للدفاع في وسط المنطقة ، المدافع الأول يوقف مسار الكرة في الأمام والمدافع الآخر يكون داخل المنطقة قريبا من السلة بحيث لا يتعدى منطقة الرمية الحرة .

يقوم اللاعب رقم (١) بالتقدُّم بالكرة ثم يمررها إلى الجناح رقم (٢) الذي يواجه مدافعا واحدا فقط فيقوم إما بالتصويب كما في (الشكل رقم ٧) وإمَّا إكتساب خطأ كما في (الشكل رقم ٨).



الشكل رقم (٧)



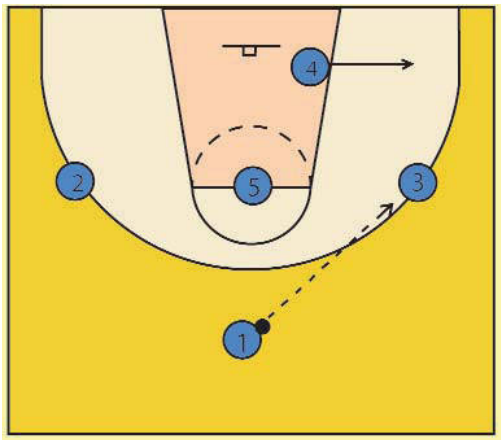
الشكل رقم (٨)

المهارة الأساسية

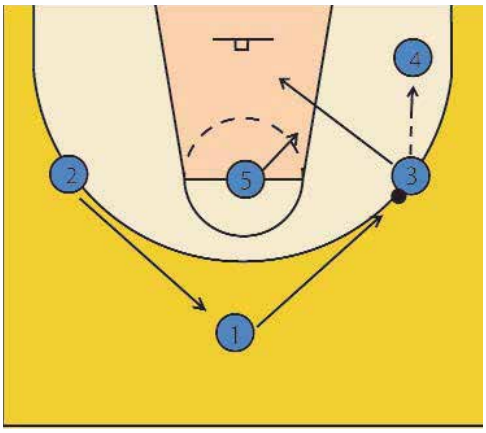
من المهارات الأساسية المطلوبة لتنفيذ هذا الهجوم التمرير والتصويب الخارجي والتصويب من الداخل والمتابعة .

أنشطة تعليمية وتدريبية :

- أشاهد نموذجا لهذا النوع من الهجوم عن طريق الصور أو الرسومات الموجودة في الكتاب ، أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .
- تؤدى الخطط عمليا بدون منافس ، ثم وجود منافس سلبي .
- مجموعة من الطلاب المهاجمين وعددهم خمسة يتم توزيعهم كما في (الشكل رقم ٩).
- الطالب رقم (١) يمرر الكرة إلى الطالب رقم (٣) ، و الطالب رقم (٤) يقطع إلى الجانب ، ثم يقوم رقم (٣) بتمرير الكرة إلى الطالب رقم (٤) وبعدها يقطع الطالب رقم (٣) إلى السلة ، إذا كان رقم (٣) حرًّا يقوم رقم (٤) بإرجاع الكرة إليه ورقم (٣) يتقدم باتجاه السلة .
- عند تقدم رقم (٣) باتجاه السلة يقوم رقم (١) بالتقدم ليحل محل رقم (٣) ، ورقم (٢) يحل محل رقم (١). رقم (٥) يتقدم إلى الأمام بعد تقدم رقم (٣) ليكون خيارا آخر لرقم (٤) في التمرير،كما في (الشكل ١٠).



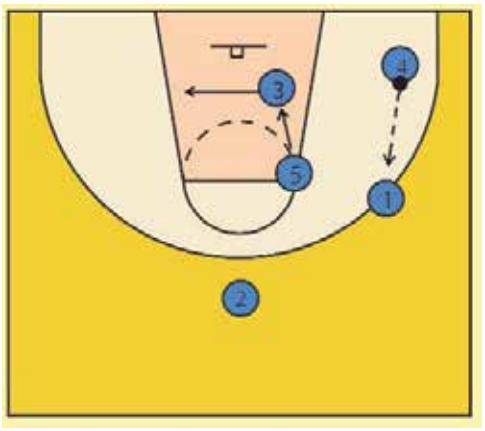
الشكل رقم (٩)



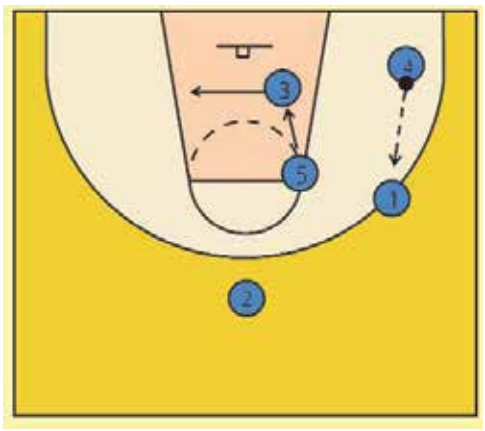
الشكل (١٠)

– إذا رقم (٤) لم يتمكن من التمرير إلى (٣) أو (٥) يمرر الكرة إلى (١) ليبدأ بطريق عكسية . رقم (٣) يستمر في التحرك إلى الجانب الآخر. رقم (٥) يتحرك باتجاه السلة كما في الشكل (١١) .

– رقم (١) يمرر الكرة إلى (٢) ، ورقم (٣) يتحرك إلى الجناح الآخر بينما رقم (٥) يتحرك إلى خط المنطقة كما في (الشكل ١٢) .



الشكل (١١)

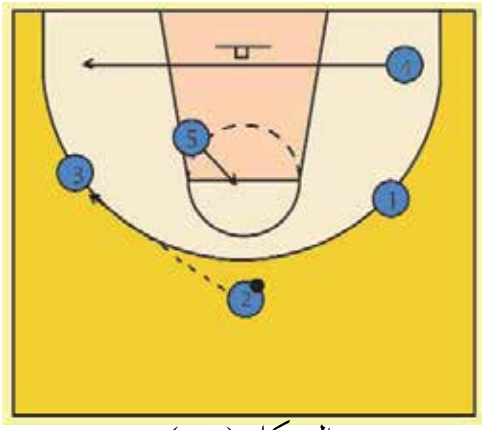


الشكل (١٢)

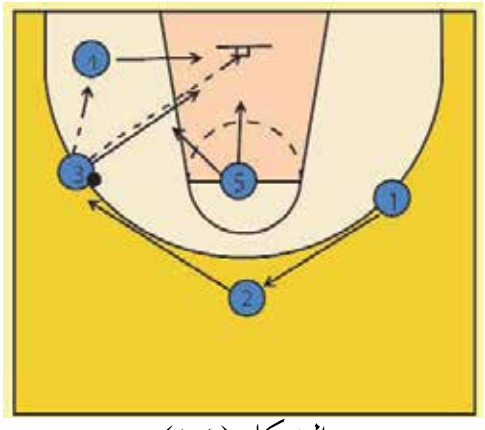
– رقم (٢) يمرر الكرة إلى رقم (٣) لإيجاد مكان للتصويب ، رقم (٤) يجري إلى الاتجاه المعاكس بانتظار الكرة إذا لم تكن هنالك فرصة للتصويب من قبل رقم (٣) ، رقم (٥) يعود إلى مكان الرمية الحرة ينتظر كرة أيضا إذا لم تكن هنالك فرصة للتصويب من قبل رقم (٣) كما في (الشكل ١٣) .

– إذا لم يجد رقم (٣) فرصة للتصويب يمرر الكرة إلى رقم (٤) ويقوم بالقطع باتجاه السلة ، وإن تمكن رقم (٣) من التصويب يقوم رقم (٤) ورقم (٥) بالتقدم إلى الهدف للحصول على الكرة المرتدة في حال رقم (٣) قام بالتصويب .

– رقم (٥) يتبع رقم (٣) في حال تمريره إلى رقم (٤)، رقم (٢) يأخذ مكان رقم (٣)، ورقم (١) يأخذ مكان رقم (٢)، والدورة تبدأ مرة أخرى من الجانب الأيسر كما في (الشكل ١٤) .



الشكل (١٣)



الشكل (١٤)

الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

النشاط الأول :

– من تشكيلات الهجوم الخاطف :

أ–　　ب–　　جـ–

النشاط الثاني :

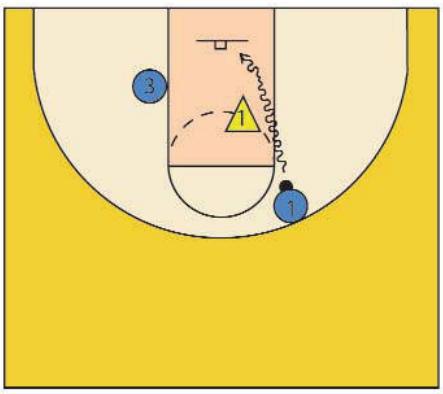
– أكمل الفراغات في الجملة الآتية :

من المهارات الأساسية المطلوبة للهجوم على دفاع المنطقة (١ – ٣ – ١) :

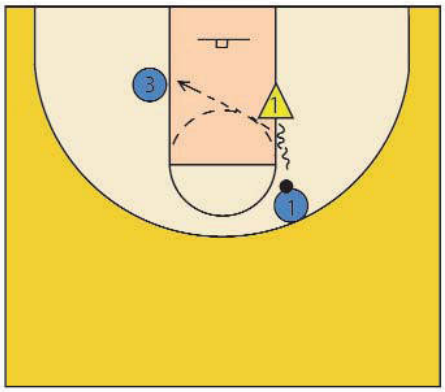
..... و ..... و ..... و .....

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

– أشرك زميلين معك وقفوا داخل منطقة الثلاث رميات كما في (الشكلين ١٥و١٦) وتُعطى لكم ثلاث محاولات بحيث يأخذ كل واحد فرصة بداية الهجمة (أي رقم ١ مهاجم كما في الشكل)، ثم القيام بتطبيق أي من الهجمتين.



الشكل (١٥)



الشكل (١٦)



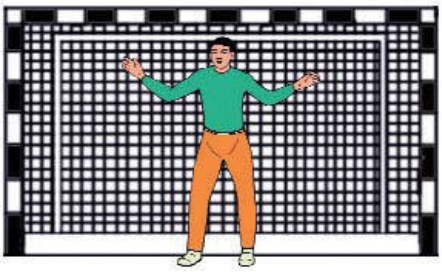
الوحدة السابعة كرة اليد Hand ball

الموضوع الأول خداع حارس المرمى

خلفية :

يعد حارس المرمى من أهم ركائز اللعب في الفريق دفاعًا وهجومًا ، وهو وحده المسموح له بالتواجد في منطقة المرمى .

يقوم المهاجم بخداع حارس المرمى لزيادة نسبة نجاح التصويبة ، وهناك طرق مختلفة لخداع حارس المرمى : الخداع بسحب الذراع الرامية – انتظار استجابة حارس المرمى – تغيير مكان التصويب – تغيير نوع التصويب . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

التهيئة :

لعبة تنطيط الكرة

الأدوات : مساحة لعب لا تقل عن (١٠) أمتار ، كرة يد (كرات بديلة) .

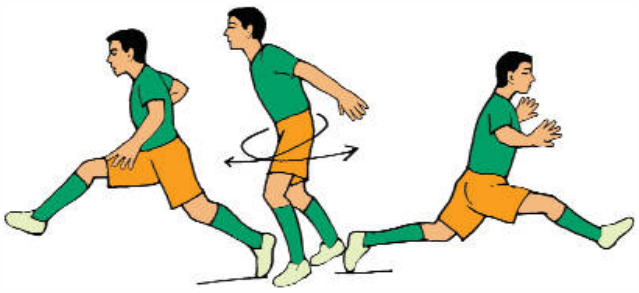
طريقة الأداء : نكون مجموعة من الطلاب من (٨ إلى ١٢) مع كل واحد منا كرة ، عندالإشارة يقوم كل واحد منا بتنطيط الكرة داخل الدائرة مع مراعاة تبديل اليدين . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

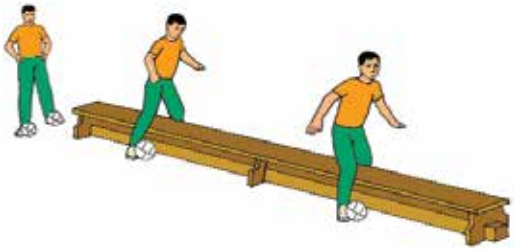
لتقوية عضلات الرجلين نقوم بالآتي :

– من وضع الوقوف أتبادل الطعن أماماً للجانبين . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

– من وضع الوقوف أقوم بتحريك كرة طبية مع كل قدم . ومقعد سويدي بين الرجلين (يكرر) . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

طريقة الأداء :

*** خداع حارس المرمى يؤدى بالطرق التالية :**

١ – سحب ذراع الرمي : أقوم بأداء حركة التصويب وبعد استجابة حارس المرمى لحركتي أسحب ذراعي من الأمام بالكرة وأختار مكانًا آخر للتصويب .

٢ – انتظار استجابة حارس المرمى : أحتفظ بوضع الاستعداد للتصويب حتى أرى ردة فعل الحارس ثم أضع الكرة في الزاوية المناسبة .

٣ – تغيير مكان التصويب : أقوم بالتصويب في اتجاه زاوية معينة ثم أغير اتجاه الكرة من رسغ اليد .

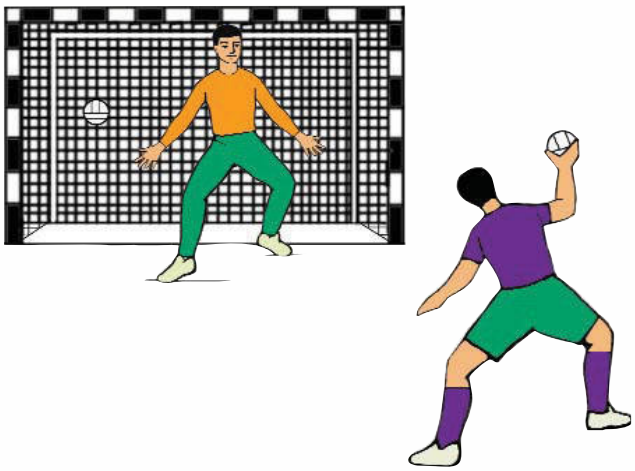
٤ – تغيير نوع التصويب : في حالة انفرادي أقوم بالتصويب إما بالطريقة الكرباجية من الوثب وإما بالسقوط أو الطيران ، أو على شكل قوس (لوب) .

أنشطة تعليمية وتدريبية :

– أقوم بالبحث عن معلومات عن هذه المهارة في المكتبات أو مركز مصادر التعلم أو من المعلم .

– أشاهد نموذجًا لطريقة الأداء والخطوات التعليمية عن طريق الصور أو الرسومات الموجودة بالكتاب أو أقراص مدمجة .

* من وضع الوقوف أمام المرمى أقوم بالتصويب نحو الهدف مع عمل حركات خداعية متنوعة . الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

* نفس التمرين السابق ولكن من المشي .

* نفس التمرين السابق ولكن من الجري .

* إقامة مباراة أنا وزملائي مع التركيز على مهارة خداع حارس المرمى .

ملاحظات مهمة

– عدم المغالاة في أداء الحركات الخداعية إلا في الحالات المناسبة ، لأن هذه المغالاة تؤدي إلى إبطاء سرعتك وفشل التصويب .

الأنشطة التقويمية

أولاً :الأنشطة المعرفية :

اذكر طرق خداع حارس المرمى .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

١ – من الوقوف أمام المرمى وعلى مسافة مناسبة قم بالتصويب على المرمى مع أداء حركة خداعية أو أكثر.

٢– كرر التمرين السابق مع عمل منافسة مع زملائك ، واحسب عدد التصويبات الناجحة لعشر تصويبات لكل منكم .



الموضوع الثاني

التصويب بالطيران

خلفية :

يعد التصويب بالطيران من أهم التصويبات التي تؤدى من السقوط ، والتصويب بالطيران يساعد على التخلص من إعاقة المدافع والابتعاد عنه والتصويب المباشر على الهدف . ويعتبر السقوط الجانبي بالطيران من أفضل التصويبات التي يؤديها الطالب الفائق الذي يصوب من الجناح الأيمن أو الأيسر .

ومن أنواع التصويبات بالطيران (التصويب الأمامي من السقوط – التصويب الجانبي من السقوط – التصويب بقبضة اليد أثناء الطيران) . الشكل رقم (١) .

وينبغي للطالب أن يمتلك مجموعة من الصفات البدنية مثل (القوة المميزة بالسرعة (القدرة) – السرعة الانتقالية – السرعة الحركية – الرشاقة – المرونة – التحمل) .



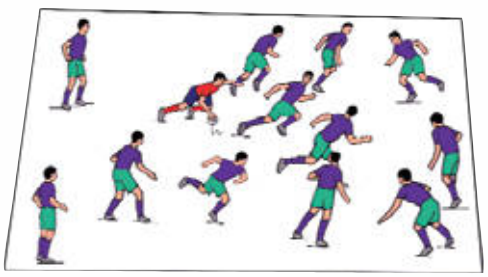
الشكل رقم (١)

التهيئة :

اسم اللعبة : الصياد .

الأدوات : مربع أبعاده (٢٠) × (٢٠) مترًا ، كرة يد ، (كرة بديلة) ، أقماع بلاستيك .

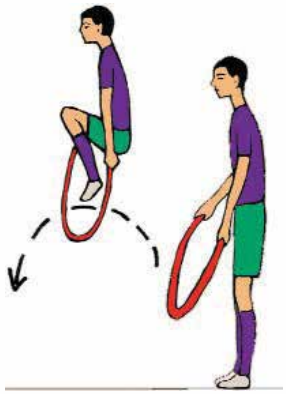
طريقة الأداء : ينتشر الطلاب داخل المربع . يتم تحديد أحد الطلاب (صياد) ومعة كرة يد ، وعند الإشارة يقوم الطالب الصياد بتنطيط الكرة ويحاول لمس أحد الطلاب في المربع ، والطلاب يحاولون الهروب وعندما يلمس أحد الطلاب يتم التبادل معه ، وهكذا يجب عدم الخروج من المربع . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

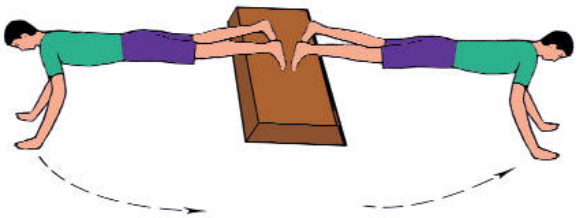
لتقوية عضلات الرجلين واليدين والجذع نقوم بالآتي :

أ – من وضع الوقوف نط الحبل مع ضم الركبتين على الصدر ، يكرر . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

ب – من وضع الانبطاح القدمان فوق مقعد سويدي ، التحرك باليدين لليمين ولليسار . الشكل رقم (٤).



الشكل رقم (٤)

المهارة الأساسية

طريقة الأداء :

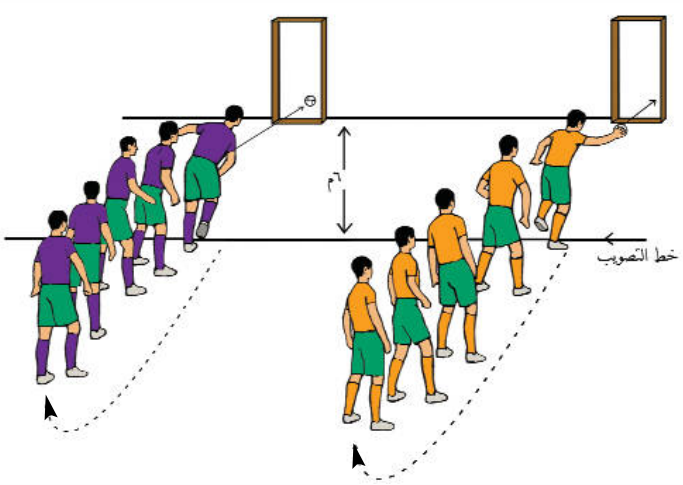
يمكنني أداء مختلف أنواع التصويبات بالسقوط بطريقة التصويب بالطيران ، وعند أدائي التصويب بالطيران ، أرفع الذراع الرامية بالكرة وذلك بعد أن أرتقي ، وبعد التصويب أهبط على أحد الجانبين (الهبوط على الجانب الأيسر للطالب الرامي بالذراع الأيمن) ، وغالبًا أقوم بالتصويب بالطيران من الجري بما لايزيد عن ثلاث خطوات ، الشكل رقم (٥) .

يراعى الارتقاء من المكان المناسب مع قوة الارتقاء .

أنشطة تعليمية وتدريبية :

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

١ – أرسم خط تصويب يبعد (٦) أمتار من جزء من صندوق مقسم يصطف الطلاب قطارين ، يقوم الطالب الأول بالتصويب بالوثب على هدف (جزء صندوق مقسم ، مقعد سويدي) ، ثم يرجع خلف مجموعته، وهكذا . الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

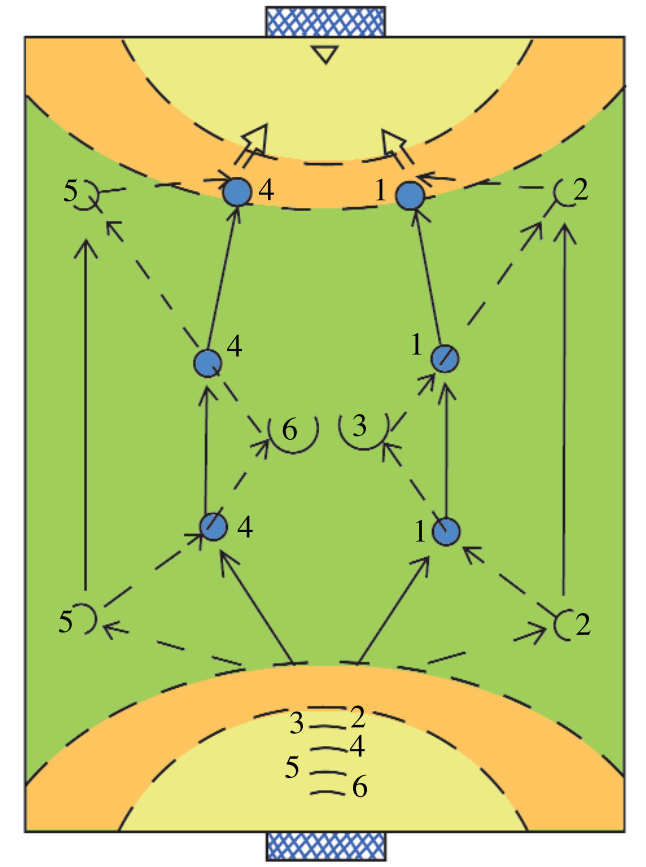
٢ – تدريب بطول الملعب :

– يبدأ الطالب رقم (١) بتمرير الكرة إلى الطالب رقم (٢) الذي يكون قد تحرك بالجري إلى جانب الملعب الأيمن بعيداً عن خط التسعة أمتار .

– يتحرك رقم (١) بالجري إلى الأمام ليستلم من رقم (٢) الكرة ويمررها إلى رقم (٣) في منتصف الملعب .

– يجري رقم (١) إلى بعد منتصف الملعب على اليمين ليستلم الكرة الممررة له من رقم (٣) ويمررها إلى رقم (٢) الذي يتحرك بالجري إلى يمين الملعب أمام خط التسعة أمتار .

– يجري رقم (١) إلى الأمام خارج خط (٩) أمتار ليستلم الكرة من رقم (٢) ويقوم بعمل خداع للحارس والتصويب بالطيران على المرمى . الشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)

٣ – يكرر التمرين السابق نفسه على الجانب الأيسر من الملعب .

بعض القواعد القانونية

– ملعب كرة اليد مستطيل الشكل (٤٠ × ٢٠) مترًا .

زمن اللعب :

– بالنسبة للاعبين (١٦ سنة) فما فوق تلعب المباراة من شوطين كل منهما (٣٠) دقيقة بينهما فترة راحة (١٠) دقائق .

– بالنسبة للاعبين (١٢ إلى ١٦ سنة) فما فوق تلعب المباراة من شوطين كل منهما (٢٥) دقيقة بينهما فترة راحة (١٠) دقائق .

– بالنسبة للاعبين من (٨ إلى ١٢ سنة) فما فوق تلعب المباراة من شوطين كل منهما (٢٠) دقيقة بينهما فترة راحة (١٠) دقائق .

* **يسمح لحارس المرمى بالآتي :**

– لمس الكرة بأي جزء من جسمه وهو في حالة دفاع عن مرماه .

– التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود .

– ترك منطقة مرماه بدون كرة والاشتراك باللعب مع اللاعبين .

* **لا يسمح لحارس المرمى بالآتي :**

– تعريض أي منافس للخطر عندما يكون في حالة الدفاع .

– ترك منطقة المرمى بالكرة وهي تحت السيطرة .

– لمس الكرة مرة ثانية خارج منطقة المرمى بعد رميها ما لم يلمسها لاعب آخر .

– لمس الكرة وهي مستقرة أو متدحرجة على الأرض خارج منطقة المرمى وهو بداخلها .

– العودة بالكرة من منطقة اللعب إلى منطقة المرمى .

– عبور خط الأربعة أمتار أثناء تنفيذ الرمية الجزائية قبل أن تخرج الكرة من يد الرامي .







الأنشطة التقويمية

أولاً : الأنشطة المعرفية :

أكمل :

– تؤدى مختلف أنواع التصويب بالسقوط بطريقة .....

– في معظم الأحيان يقوم الطالب بالتصويب بالطيران من ..... والارتقاء من المكان المناسب .

– زمن اللعب لفرق (١٦ سنة) فما فوق هو ..... ، وفترة راحة قدرها .....

– أذكر أهم النقاط المهمة عند أداء مهارة التصويب بالطيران .

– الطالب الذي يصوب بالطيران بيده اليمنى يهبط على ..... للجسم .

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

١– من الوقوف أمام المرمى على علامة السبعة أمتار قم بالتصويب على المرمى مع الطيران .

٢– يمكنك أداء التمرين السابق نفسه مع وجود زميل لك كحارس مرمى مع تبادل الأداء كل عشر تصويبات. احسب عدد التصويبات الناجحة ، حدد الفائز الأول .

الموضوع الثالث خطة هجومية (الهجوم التنظيمي)

تعتمد لعبة كرة اليد على الخطط الفردية والجماعية، والتصرف في مواقف اللعب المختلفة ، وتتطلب استخدام الجوانب البدنية والمهارية والعقلية بالإضافة إلى المعلومات والمعارف التي تسهم في تنفيذ الخطط .

خطط الهجوم التنظيمي ينقسم فيها المهاجمون باتخاذ مراكزهم إلى مجموعتين :

أ- مجموعة المهاجمين الخلفيين ويتخذون مراكزهم قريبين من خط مرماهم بعيدين عن المدافعين .

ب- مجموعة المهاجمين الأماميين ويتخذون مراكزهم قريبا من دائرة هدف الفريق المنافس.

وتنقسم الطرق الهجومية إلى (٦: صفر ، ١:٥ ، ٢:٤ ، ٣:٣ ، ٤:٢) .

التهيئة:

(لعبة الكرة النارية) .

المشاركون : عشرة طلاب .

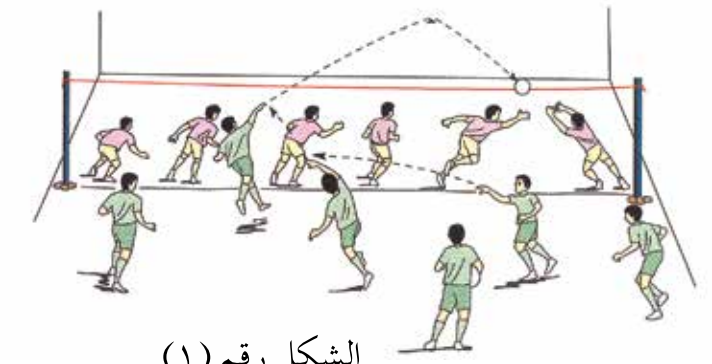
الأدوات: مساحة مناسبة ، كرات يد أو كرات بديلة . حبل .

طريقة الأداء:

- نكون أنا وزملائي فريقين بيننا حبل على ارتفاع (٢م) ومع أحد الفريقين كرة ونبدأ اللعب برمي الكرة للجهة المقابلة من فوق الحبل ، ويحاول فريق زملائي لقف الكرة وإعادتها للجهة الأخرى وإذا لمست الكرة الأرض تُحتسب نقطة لفريقي أما في حالة خروجها من حدود الملعب فتحتسب نقطة للفريق الآخر.(الشكل رقم ١).

الشروط :

- اللعب من فوق الحبل داخل حدود الملعب أو المساحة المحددة .
- إجراء ثلاث تمريرات بين أعضاء الفريق الواحد قبل نقلها للفريق الآخر .



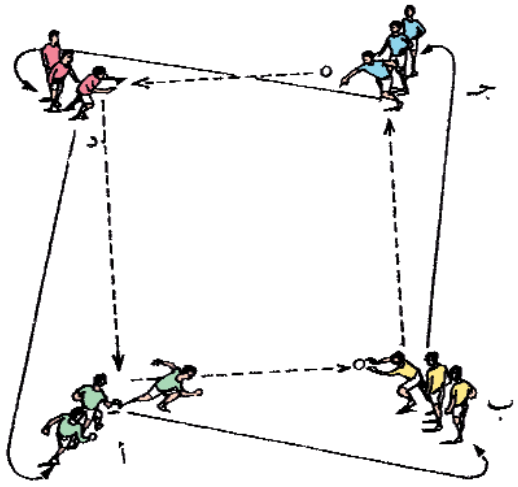
الشكل رقم (١)

- لتقوية عضلات الذراعين أقوم بالآتي :

من وضع الوقوف فتحا على أطراف الأصابع والذراعين أماما أقوم بدفع الذراعين مع زميلي بالتبادل .

- لتقوية عضلات الرجلين والذراعين أقوم بالآتي:

تمرير واستلام الكرة مع زملائي مكونين أربع مجموعات (كل مجموعة مكونة من طالبين أو ثلاثة طلاب) موزعين على زوايا المربع (أ ، ب، ج، د) طول ضلعه (٦م) يقوم الأول من المجموعة (أ) بتمرير الكرة إلى المجموعة (ب) ويجري خلف المجموعة (ب) ، ويقوم الأول من المجموعة (ب) بالتمرير للأول من المجموعة (ج) ويجري خلف المجموعة (ج) ، وهكذا حتى تنتهي المجموعة ، كما في (الشكل رقم ٢) .



الشكل رقم (٢)

- لتقوية عضلات الظهر أقوم بالآتي :

من وضع الوقوف وتكون الذراعان عاليا أقوم بأخذ خطوة بالرجل اليسرى خلفا والضغط للأمام للمس مشط القدم الأمامية مع عدم ثني الركبتين .

طريقة الأداء:

نؤدي الهجوم للتصويب على المرمى في حالة وجود فريقي قريبًا من مرمى الفريق الآخر. نقوم باتخاذ المراكز المناسبة وإجراء القطع نحو الدائرة لإيجاد فرص للتصويب من قريب ، أما في حالة وجود فريقي بعيدًا عن مرمى الفريق الأخر فنقوم بتغيير المراكز وإيجاد فرص أفضل للتصويب من بعيد .

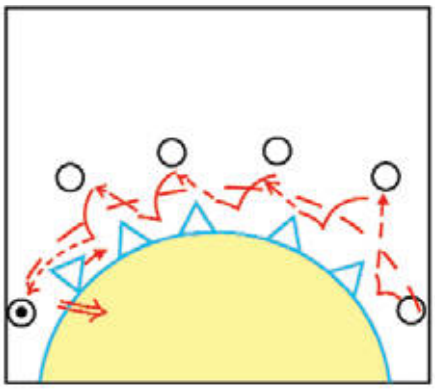
أنشطة تعليمية وتدريبية :

– أقوم بالبحث عن معلومات تتعلق بخطط اللعب في مصادر التعلم أو من المعلم.

– أشاهد نموذجا للأداء عن طريق الصور والرسومات المعروضة بالكتاب أو شريط فيديو تعليمي أو قرص مدمج.

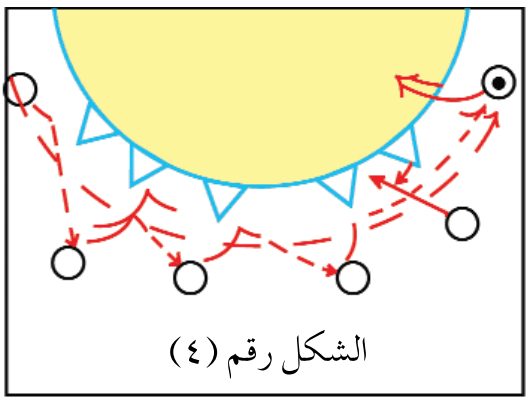
– أقوم بتنفيذ الخطط في تدريبات على شكل مجموعات مع زملائي .

– نبدأ بتنفيذ الخطة من الجناح الأيسر ، أتقدم بالكرة والتمويه بالتصويب وإعادة الكرة إلى زميلي الذي بجانبي ، وهكذا تستمر المحاولات لحين إيجاد فرصة للتصويب وإنهاء الهجمة كما في (الشكل رقم ٣) .



الشكل رقم (٣)

– نبدأ التدريب بالتمرير ويتحرك زميلي المهاجم الخلفي الأيمن ويقطع خلفه المهاجم الخلفي الأوسط الذي يمرر له الكرة ثم يرجعها له ثانية في أثناء القطع في اتجاه المرمى ليصوب وينهي الهجمة كما في (الشكل رقم ٤) .



الشكل رقم (٤)

– نكوِّن أنا وزملائي مجموعات صغيرة ونقوم بتطبيق التدريبات على شكل مباريات ودية لإتقان الخطة وتنفيذها في ظروف مختلفة .

ملحوظة :

– ضرورة عمل التهيئة اللازمة قبل التدرُّب العملي على خطط اللعب .



أولاً : الأنشطة المعرفية :

١- اشرح إحدى طرق الهجوم موضحا بالرسم حالات الهجوم ؟

٢- اذكر الحالات التي تعتمد عليها الخطط الهجومية ؟

ثانيًا : الأنشطة المهارية :

١- كون أنت وزملائك فرق عمل واكتب تقرير عن كرة اليد في السلطنة ومدى انتشارها .



الوحدة الثامنة الثقافة والوعي الصحي

يتردد في الأوساط الرياضية في الآونة الأخيرة مفهوم الصحة الرياضية والذي يعتبر من المفاهيم الحديثة في المجال الرياضي ، وهذا يعني أن هناك ارتباطًا بين الرياضة والصحة ، والمقصود بالرياضة هنا ليس الرياضة التنافسية أو رياضة المستويات العالية ولكننا نقصد ممارسة الرياضة من أجل زيادة معدل حركتنا اليومية للوقاية من الإصابة بأمراض العصر الناتجة عن قلة الحركة مثل (السمنة ، البول السكري، ضغط الدم) ، أي ممارسة الرياضة من أجل الصحة ، وهذا يتطلب منا أن نتعرف كل ما من شأنه أن يؤثر في حالتنا الصحية ويعمل على تقوية أجسامنا .

وفي غضون حياتنا اليومية نحتاج إلى تعويض النقص الكبير في معدل حركتنا بممارسة الرياضة من أجل الصحة ، وينبغي لنا أن نتعرف الاختلافات البيولوجية بين البنين والبنات وعلاقاتها بالاختلافات في القدرات الحركية ، وقد نتعرض لبعض الإصابات في الحياة فينبغي لنا أن نتعرف أعراضها وكيفية إسعافها .

الموضوع الأول

الرياضة من أجل الصحة

Sport For Health

خلفية :

يعتمد الإنسان في هذا العصر على التكنولوجيا الحديثة في مختلف إجراءات حياته اليومية حيث أصبح يقضي معظم أوقاته اليومية جالس ، ونادرًا ما يتحرك ، فاعتماده على الوسائل الحديثة التي توفر له وسائل الراحة أبعده عن الحركة وبذل الجهد البدني الذي يعمل على تحسين صحته العامة ورفع مستوى لياقته البدنية العامة ، فالإنسان الآن في أشد الحاجة لممارسة الرياضة لزيادة معدلات حركته ونشاطه اليومي للمحافظة على صحته ووقايته من بعض الأمراض .

دعونا نتساءل بعض الأسئلة والتي من خلال الإجابة عليها نتعرف موضوع هذا الدرس .

١- هل هناك أمراض يمكن أن تصيبنا إذا ابتعدنا عن الحركة ، وأفرطنا في الكسل والراحة ؟ وما هي ؟ (السمنة ، البول السكري ، أمراض ضغط الدم ...) .

٢- هل يختلف النشاط البدني من فرد إلى آخر ؟

يختلف النشاط البدني سواء كان (المشي- الجري- التمرينات) في حجمه وشدته باختلاف حالاتنا الصحية.

إذا لا بد من التعرف على حالتنا الصحية قبل أن نصمم برنامجنا التدريبي من أجل الصحة .

عن طريق الكشف الطبي نستطيع التعرف على حالتنا الصحية .

أهمية الكشف الطبي قبل ممارسة الرياضة من أجل الصحة :

الكشف الطبي على ممارسي الرياضة من أجل الصحة أمر في غاية الأهمية ، حيث لا نستطيع تحديد حجم وشدة ومحتوى البرنامج التدريبي إلا في ضوء نتيجة الكشف الطبي ، فيجب الكشف الطبي على كل من يرغب في ممارسة الرياضة من أجل الصحة قبل تصميم البرنامج التدريبي أو تنفيذه وخاصة في الحالات الآتية :

- الأطفال والناشئين (صغار السن) .
- الرجال الذين تزيد أعمارهم عن أربعين سنة .
- السيدات فوق سن الخمسين .
- الأفراد الذين يعانون من مخاطر معينة .
- الأفراد الذين يزيد ضغط الدم لديهم عن (١٩٠) انقباضي و(٩٠) انبساطي .
- الأفراد الذين تزيد لديهم نسبة الكوليسترول عن (٢٤٠) ملجم .
- جميع الأفراد المدخنين .
- الأفراد الذين يعانون من مرض البول السكري .
- الأفراد الذين يعانون من انسداد الشريان التاجي .

أهمية الفحص الطبي :

- الكشف الطبي يساعد على معرفة الحالة الصحية للفرد وتحديدها .



– البيانات والمعلومات التي نحصل عليها نتيجة للكشف الطبي نستخدمها في تحديد التمرينات وحجمها وشدتها .

– القيم الناتجة عن التحاليل الطبية مثل : (نسبة الكوليسترول ـ ضغط الدم ـ نسبة السكر ... وغيرها) نستخدمها لحث الأفراد على الالتزام بالبرنامج التدريبي والانتظام فيه .

– النتائج التي نحصل عليها من الكشف الطبي تعتبر القاعدة الأساسية التي نقارنها بالتغييرات الصحية الجديدة التي تحدث بعد التدريب .

– التشخيص المبكر لأي مرض يساعد على سرعة وازدياد فرص الشفاء منه .

محددات النشاط الرياضي :

ينبغي للفرد إجراء الفحص الطبي مرة كل ستة شهور على الأقل للتأكد من سلامة الجهاز الدوري وبصفة خاصة القلب والشرايين التاجية ، كما يفضل إجراء اختبار تمرين الجهد برسم القلب الكهربائي للتأكد من عدم حدوث أي انسداد أو ضيق في الشرايين التاجية .

ويؤدى هذا التمرين على جهاز البساط المتحرك Treadmill ، (الترديمل) ، أو على دراجة الجهد (الدراجة الثابتة) Cycle Ergo meter .

ويعتمد على زيادة شدة بذل الجهد البدني ويبدأ من منخفض الشدة إلى عالي الشدة ، ويتم حساب الجهد وحساب فترة العمل التي تبدأ من صفر وتزداد ، ويتم القياس كل دقيقة حتى يصل الفرد إلى أقصى معدل لعمل القلب . وهناك محدادت للبرنامج التدريبي يجب مراعاتها أثناء تصميمه نوجزها فيما يأتي :

* حالة التمرين Mode of exercise
* تكرار التمرين Frequency of exercise
* حجم التمرين Duration of exercise
* شدة التمرين Intensity of exercise

حالة التمرين :

الهدف من أي برنامج تدريبي هو تنمية اللياقة البدنية للفرد ، وينبغي أن نبدأ العمل بشدة تدريب لا تتجاوز ٦٠٪ من معدل القلب ، أو ٥٠ إلى ٧٠٪ من الحد الأقصى لمعدل استهلاك الأكسجين ، حتى نتجنب حدوث أية مخاطر صحية ، ويفضل الاعتماد على التمرينات الهوائية ، ويجب أن يتضمن البرنامج الأنشطة الرياضية البسيطة مثل : المشي والجري الخفيف وأنشطة السباحة وركوب الدراجات ، وممارسة التمرينات التي تتناسب وحالتهم الصحية والفسيولوجية ، وعلى الفرد أن يختار منها ما يتناسب وميوله ورغباته ، والتركيز على الأنشطة المحببة للنفس ، ويجب الاستمرار في التدريب وعدم التوقف حيث إن التوقف يسبب ضياع الفوائد الناتجة عن الممارسة .

تكرار التمرين :

أثبتت نتائج معظم الدراسات والبحوث أن التكرار المناسب للتدريب من ثلاث إلى أربع مرات أسبوعيًا، والتكرار ثلاث مرات في الأسبوع يعتبر الحد الأدنى الذي يعود بالفائدة على الفرد الممارس للنشاط .

حجم التمرين :

إن حجم التمرين الأمثل من (٢٠إلى ٣٠) دقيقة في التمرين الواحد للراغبين في تحسين صحتهم ورفع مستوى لياقتهم البدنية العامة .

شدة التمرين :

الشدة المناسبة للفرد العادي تبدأ من (٤٠٪) من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، وتبدأ للرياضيين من ٦٠٪ . ومع تقدم مستوى اللياقة البدنية للفرد تزداد شدة التمرين لتصل من (٨٠) إلى (٩٠٪) من أقصى معدل لضربات للقلب . وشدة التمرين تمثل كمية الضغط أو المقاومة أو التأثير على الأجهزة الحيوية للجسم أثناء التمرين .

يجب أن يتناسب التمرين والحالة الصحية للفرد وعمره الزمني ، والنتائج المتوقعة من البرنامج ترتبط بالاستمرارية والانتظام في ممارسة النشاط الرياضي ، وينبغي أن يشتمل البرنامج التدريبي من أجل الصحة على:

- التهيئة وتمرينات الإطالة . Warm - up and stretching Exercise
- تمرينات التحمل . Endurance Exercise
- تمرينات المرونة . Flexibility Exercise
- تمرينات المقاومة . Resistance Exercise
- النشاط الترويحي . Recreational Activities

التهيئة وتمرينات الإطالة :

تكون التهيئة بشدة منخفضة بهدف تنشيط الدورة الدموية وزيادة معدل ضربات القلب ليزداد سريان الدم في الشرايين والأوردة لتغذية العضلات ، وأيضًا تهيئة الجهاز التنفسي للعمل ، وتعمل تمرينات الإطالة على تهيئة العضلات والمفاصل والأربطة لتتحمل العمل وتقليل احتمالات الإصابة .

وسوف نعرض أمثلة لبعض تمرينات الإطالة :

١- [وقوف – الطعن أمامًا – الارتكاز باليدين على حائط] الميل بالجسم للأمام مع بقاء الكعبين على الأرض والثبات . الشكل رقم (١) .



الشكل رقم (١)

٢- [وقوف – الطعن أمامًا – الاستناد باليدين في مستوى الصدر] ثني الركبة الخلفية مع بقاء العقبين على الأرض . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

٣- [وقوف ثبات الوسط – مشط القدم على حافة مرتفعة] خفض العقب لأسفل مع ثني الركبة قليلاً والثبات . الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

٤- [جلوس الجثو – القدم أمامًا . اليدان على الأرض] الميل بالكتفين للأمام مع بقاء الكفين على الأرض والثبات . الشكل رقم (٤) .



الشكل رقم (٤)

٥- [الوقوف على قدم واحدة والأخرى مفرودة أماماً على مرتفع مناسب] ميل الجذع للأمام ومحاولة ملامسة الصدر للرجل المفرودة والثبات . الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

٦- [وقوف على قدم واحدة – الاستناد إلى الحائط باليد العكسية] مسك القدم الأخرى باليد الأخرى والثبات. الشكل رقم (٦).



الشكل رقم (٦)

٧ – [جلوس تربيع – باطنا القدمين متلاصقين] الضغط بالمرفقين على الركبتين والثبات . الشكل رقم (٧).



الشكل رقم (٧)

٨– [وقوف ، الذراعان عاليًا – اليدين تشبيك] دفع الذراعين لأعلى للوصول إلى أقصى مدى حركي والثبات. الشكل رقم (٨) .



الشكل رقم (٨)

٩– [وقوف] لمس اللوحين باليد العكسية مع دفع المرفق باليد الأخرى للأسفل والثبات . الشكل رقم (٩).



الشكل رقم (٩)

١٠ – [رقود] ثني الركبتين كاملاً على الصدر ، ومسك الركبتين باليدين والثبات . الشكل (١٠) .



الشكل (١٠)

تمرينات التحمل :

تعتبر تمرينات التحمل من أساسيات البرنامج التدريبي وتهدف إلى زيادة تحمل القلب وزيادة معدل الدفع القلبي بقصد تحسين قدرة وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي ، وهذه التمرينات تساعد على تقليل وزن الجسم والتخلص من السمنة ومنها : (المشي ـ الجري ـ السباحة ـ ركوب الدراجة ـ التنس ـ كرة السلة ـ كرة الطائرة ـ كرة القدم ...) ويجب أن تبدأ هذه الأنشطة بشدة متوسطة ، وتنتهي بتمرين تهدئة .

تمرينات المرونة :

إن الغالبية العظمى من الأفراد في مجتمعنا العربي يعانون من قلة المرونة وآلام في منطقة أسفل الظهر والرقبة وبعض المفاصل ، وغالبًا ما يكون سبب تلك الأعراض فقد العضلات والأربطة والمفاصل للمرونة، وبذلك تكون تمرينات المرونة لهذه المناطق هي أحد السبل للتخلص منها .

تمرينات المقاومة :

من أهم التمرينات في البرنامج التدريبي وهي تعمل على تحسين الصحة واللياقة البدنية . ويجب ألا يزيد وزن الثقل المستخدم عن (٥٠٪) من قوة الفرد أي نصف ما يستطيع الفرد حمله أو رفعه ، أويكون ثقلاً يستطيع الفرد رفعه عشر مرات قبل الشعور بالتعب ، ويكون عدد مرات التدريب ثلاث مرات في الأسبوع.



النشاط الأول : ينبغي للإنسان إجراء الفحص الطبي مرة كل ستة أشهر على الأقل للتأكد من سلامة أجهزة جسمه الداخلية وخاصة القلب والشرايين التاجية ، وهناك محددات للنشاط الرياضي من أجل الصحة وهي: حالة التمرين ، تكرار التمرين ، حجم التمرين ، شدة التمرين .

أ– اختر اثنين من هذه المحددات واشرحهما بالتفصيل .

النشاط الثاني :

قم بأداء مكونات (تمرينات) برنامج الرياضة من أجل الصحة ، وسجل عدد تكرارات الأداء بكل تمرين في بطاقة من تصميمك ، وحاول زيادة التكرارات كل أسبوع ، تابع تقدم مستوى أدائك للتمرينات، استشر معلم الرياضة المدرسية إذا صادفتك أي مشكلة .

الموضوع الثاني

الاختلافات الجنسية والقدرات الرياضية

Gender Issues and Athlete Ability

خلفية :

إن تفوق البنين على البنات في معظم القدرات الحركية يرجع إلى الاختلافات البيولوجية بينهما .

حجم وتراكيب الجسم :

إن التغيرات في حجم وتراكيب الجسم بين الذكور والإناث تبدأ في الظهور في سن البلوغ .

الاختلافات لبعض المتغيرات بين الذكور والإناث :

أ – الطول : الإناث أقصر بحوالي (١٣) سم .

ب – الوزن : الإناث أقل بحوالي من (٨ إلى ٢٠) كجم .

ج – حجم الدهن الحر (الكتلة اللادهنية) : الإناث أقل بحوالي (٨) إلى (٢٠) كجم .

د – دهن الجسم : الإناث أكثر بنسبة من (٦) إلى (١٠ ٪) .

وهذا يعني أنه حتى سن البلوغ تكون الإناث مثل الذكور ، عند الوصول لسن البلوغ وبسبب تأثير هرمون الإستروجين لدى الإناث ، وهرمون التستوسترون لدى الذكور تبدأ التغيرات في حجم الجسم وتركيبه بصورة واضحة ، حيث يعمل هرمون الأنوثة على زيادة ترسيب الدهن لدى الإناث في مناطق الصدر والجزء السفلي من الجسم ، كما يزداد معدل نمو الهيكل العظمي حيث تصل الإناث إلى طولهن النهائي مبكرا عن الذكور . وبالرغم من ذلك نجد أن الإناث الرياضيات وخاصة العداءات يتمتعن بالنحافة والرشاقة ولديهنَّ القدرة على التخلص من الدهون .

الاستجابات الفسيولوجية للتدريب الرياضي :

يختلف كل من الذكور والإناث في الاستجابة للتدريبات الرياضية الشديدة وتأثير الأحمال التدريبية في الاستجابات الآتية :

* الاستجابات العضلية .
* استجابات الجهاز الدوري .
* استجابات الجهاز التنفسي .
* الاستجابات الأيضية .

أ – الاستجابات العضلية :

بصفة عامة المرأة أضعف من الرجل في صفة القوة (القوة المطلقة) ، فهي أضعف من ٤٣ – ٦٣ ٪من الرجل في قوة الطرف العلوي . ولكن في الطرف السفلي فهي أضعف بمقدار من ٢٥ – ٣٠ ٪ فقط . ويرجع ذلك إلى أن القوة مرتبطة بوزن الجسم ، أي كتلة الدهن الحرة (الكتلة اللادهنية) المسببة لحجم العضلة .

ولكن الإناث المتدربات تدريبا عاليا تصبح عضلاتهن قريبة الشبه بعضلات الرجال ، فوجد تقارب في تركيب النسيج العضلي بينهما بشرط ممارسة نفس اللعبة والتدرب على نفس التدريب ، فقد بلغت ألياف العضلات البطيئة من٩٠ إلى ٩٦ ٪ لدى الإناث ، مقابل من (٩٢) إلى (٩٨ ٪) للرجال . وقد يرجع ضعف المرأة إلى أن كمية النسيج العضلي لديها أقل من الرجل .

ب – استجابات الجهاز الدوري :

إن معدل ضربات قلب المرأة أثناء ممارسة النشاط الرياضي أكثر من الرجل ويرجع ذلك إلى :

– حجم قلب المرأة أصغر من الرجل وخاصة البطين الأيسر .

– حجم الدم بجسم المرأة أقل من الرجل بسبب صغر حجم الجسم الكلي .

– نسبة الهيموجلوبين لدى المرأة أقل من الرجل .

جـ –استجابة الجهاز التنفسي :

تردد تنفس المرأة أسرع من الرجل في أثناء ممارسة النشاط الرياضي ، فالأنسجة العضلية لديها تكون بحاجة أكبر إلى الأكسجين مما يدفع الجهاز التنفسي لمزيد من العمل للوفاء بتلك الاحتياجات .

د – الاستجابات الأيضية :

هي عمليات التمثيل الغذائي التي تحدث داخل الخلايا والأنسجة المكونة لأعضاء وأجهزة الجسم وأفضل معيار لتحديد هذه العمليات هو كمية الأكسجين المستهلكة وهي الفارق بين ما يدخل وما يخرج أثناء عمليات التهوية الرئوية (التنفس) في الراحة وأثناء بذل الجهد .

وأكبر قدر من استهلاك الأكسجين لدى الإناث يكون في سن من (١٥ إلى ١٧) سنة ، في حين إن استهلاك الرجال يكون من (١٨) إلى (٢٢) سنة ، ونسبة امتصاص الأكسجين (٧٠٪) لدى الإناث ، وللرجال (٧٥٪) .

د – خصائص بيولوجية أخرى تؤثر على قدرات وأداء الإناث :

– الطمث والحيض .

– الحمل .

– المسامية العظمية .

– العوامل البيئية .

فترة الطمث والحيض :

بعض الإناث يجدن صعوبة في ممارسة النشاط الرياضي أثناء هذه الفترة ، وبعضهن الآخر لا يتأثر بهذه الفترة ، فبعض السيدات سجلن أرقاما عالمية قياسية أثناء هذه الفترة .

فترة الحمل :

توجد عدة عوامل فسيولوجية تؤثر في الجنين أثناء التدريب الرياضي وهي :

– ضعف تدفق الدم إلى رحم الأم نظرا لزيادة تدفقه إلى العضلات العاملة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .

– ارتفاع درجة حرارة الجسم أثناء التدريب الرياضي .

– استهلاك جزء كبير من الطاقة أثناء التدريب الرياضي .

– ممارسة النشاط الرياضي الشديد قد تؤدي إلى الإجهاض .

المخاطر المحتملة على الأم الحامل نتيجة ممارسة النشاط الرياضي :

– نقص سكر الدم يمكن أن يؤدي إلى غيبوبة .

المخاطر المحتملة على الجنين :

– نقص وصول الأكسجين إلى الجنين .

– نقص في سكر دم الجنين .

– نقص في نمو الجنين .

– الإجهاض المبكر .

فوائد ممارسة التدريبات الرياضية المقننة بإشراف متخصصين أثناء الحمل :

- زيادة مستوى اللياقة البدنية ومعدل الطاقة لدى الأم .
- خفض مستوى الضغط على القلب .
- المحافظة على وزن الجسم ورشاقته وعدم الإصابة بالسمنة .
- تحسن الحالة النفسية للأم .
- يساعد على الوضع بسهولة ويسر .

إرشادات مهمة :

- ضرورة استشارة الطبيب المعالج قبل التدريب .
- البعد عن التدريبات الشديدة أو المنافسات العنيفة .
- يجب التوقف عن التدريبات في الشهور الثلاثة الأولى .
- تجنب التدريب في الجو الحار أو شديد الرطوبة .
- أن يكون حمل التدريب متدرجًا من السهل البسيط إلى المتوسط فقط .
- ينبغي تناول السوائل بكثرة قبل وأثناء التدريب .
- التوقف عن التدريب نهائيا عند الشعور بالتعب .
- يجب متابعة الطبيب بصفة مستمرة ومنتظمة واستشارته عند الضرورة .

المسامية العظمية :

تعني النقص في مواد تكوين العظام من المعادن ، وهذا النقص يضعف عظام الأم ، وتظهر علامات بعد سن الثلاثين وخاصة عند إهمال التغذية المناسبة ، وتزداد هذه الظاهرة قرب سن اليأس لدى السيدات وذلك للأسباب الآتية :

- نقص هرمون الإستروجين .
- نقص امتصاص الكالسيوم أو تناوله .
- ضعف اللياقة البدنية العامة .
- الضعف العام .





النشاط الأول :

أذكر الاختلافات بين البنين والبنات من حيث حجم وتراكيب الجسم ، والطول ، والوزن ، وحجم الدهن الحر (الكتلة اللادهنية) ، ودهن الجسم .

النشاط الثاني :

أذكر الخصائص البيولوجية التي تؤثر على قدرات وأداء الإناث .

النشاط الثالث :

أذكر المخاطر المحتملة على الأم الحامل نتيجة ممارسة النشاط الرياضي والمخاطر المحتملة على الجنين.

النشاط الرابع :

اكتب بعض الإرشادات المهمة للأم الحامل عند ممارسة الرياضة من أجل الصحة .



الإسعافات الأولية
First Aid

خلفية :

عمليات الإسعافات الأولية تعمل على تقليل المضاعفات التي قد تنتج من الإصابة ، بشرط أن تتم الإسعافات الأولية بطريقة علمية وصحيحة ، وهذا يعمل على إنقاذ حياة المصاب .

الإسعافات الأولية لبعض الحالات

١- الصدمة العصبية :

إذا حدث قصور في وظائف الجسم الحيوية يصاب الإنسان بالصدمة العصبية التي تحدث نتيجة لعدم كفاية ضخ القلب للدم ، وذلك في حالة الإصابة بالجلطة ، أو نتيجة النقص الحاد في كمية الدم نتيجة للنزيف أو فقدان بلازما الدم نتيجة الحروق ، أو في حالات التقيؤ الشديد والمتكرر ، وفي حالات الإسهال الشديد، وفي حالات التسمم بالدواء أو الكحول أو المواد الكيماوية ، وفي حالات نقص الأكسجين نتيجة إصابة الجهاز التنفسي .

أعراض الصدمة العصبية :

- الشحوب وتغير لون الجلد إلى الأزرق .
- الضعف العام .
- سرعة النبض .
- سرعة التنفس .

إسعافات الصدمة :

الهدف الأساسي لإسعافات الصدمة تحسين جريان الدم وتأمين تزود الأنسجة بالأكسجين ، والمحافظة على حرارة الجسم .







– يوضع المصاب في وضع الرقود مع رفع القدمين قليلا عن الأرض لمساعدة عودة الدم إلى القلب من الطرف السفلي .

– يغطى المصاب لمنع فقده الحرارة حيث تعيد الحرارة للدورة الدموية قدرتها على العمل والانتظام وتتسع الأوعية الدموية .

– يعطى المصاب كمية من السوائل عن طريق الفم لحين وصول المساعدة الطبية ، ولا تعطى السوائل لمن فقد وعيه أو أصيب بالقيء المتكرر .

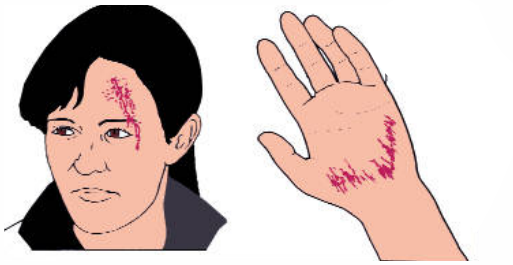
٢– النزيف :

عبارة عن وجود جرح أو ثغرة تؤدي إلى خروج الدم بكثرة ، وخسارة لتر واحد من الدم تشكل تهديدا خطيرا لحياة المصاب .

أنواع النزيف :

أ– من حيث المكان :

نزيف خارجي : يحدث نتيجة قطع في سطح الجسم ، ويجري النزيف إلى خارج الجسم .الشكل رقم (١).



الشكل رقم (١)

نزيف داخلي : يحدث داخل الجسم كنزيف للمخ أو الأمعاء أو الصدر أو البطن .

ب– من حيث المصدر :

نزيف شرياني : ويخرج فيه الدم على دفعات ويكون لون الدم أحمر قانيًا .

نزيف وريدي : يسيل الدم باستمرار ويكون لونه أحمر داكنًا .

نزيف شعري : وفيه يخرج الدم مثل الرشح ويكون أقرب إلى الإدماء .

إسعافات النزيف :

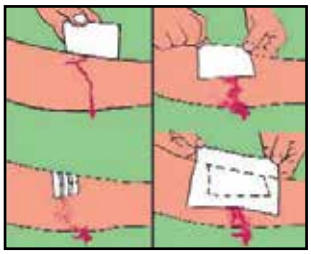
هناك طرق متعددة لإيقاف النزيف منها :

– الضغط المباشر على مكان النزيف بواسطة ضمادة معقمة أو باليد مباشرة بشرط ارتداء القفازات الطبية، ويكون ضغط الجرح بين أصابع اليد والعظمة المقابلة للجرح داخل الجسم .

– رفع الطرف المصاب إلى مستوى القلب لتقليل سريان الدم فيه مع الاستمرار في ضغط الجرح .

– الضغط على الشريان الرئيسي المغذي للجرح النازف ، ويجب ألا تزيد مدة الضغط على الشريان أكثر من خمس دقائق ، وإذا دعت الضرورة لذلك يجب ترك الشريان لحظة ثم يتم الضغط مرة أخرى .

– استخدام العصابة (قطعة – قماش) وهي تمنع مرور الدم كلية إلى الطرف المصاب ، وقد تؤثر العصابة سلبيا على أعصاب المصاب ، ولكن يمكن استخدامها لإنقاذ حياته . الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

٣– الالتواء :

وهو عبارة عن تمزق كلي أو جزئي لأربطة أحد المفاصل نتيجة السقوط على أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري ، أو نتيجة الانثناء المفاجئ لأحد المفاصل ، وأكثر المفاصل تعرضا للالتواء مفاصل القدم ورسغ اليد .

أعراض الالتواء :

ظهور ورم حول المفصل المصاب نتيجة تمزق الأنسجة والأربطة وارتشاح السائل الزلالي والنزيف الدموي الداخلي . مع شعور المصاب بألم شديد بالمفصل وعدم القدرة على تحريكه .الشكل رقم (٣).



الشكل رقم (٣)

إسعاف الالتواء :

يعمل المسعف على الحد من حجم الورم بالمفصل المصاب وذلك عن طريق كمادات الماء البارد والثلج المباشر على الإصابة لمدة نصف ساعة على الأقل حول المفصل المصاب (يراعى عدم وضع الثلج مباشرة على الإصابة) ، مع تثبيت المفصل برباط ضاغط وملاحظة – عند شد الرباط ، وبعد الإصابة بمدة ٤٨ ساعة – أن يتم عمل كمادات ساخنة حول المفصل وضرورة العرض على الطبيب المختص لعمل أشعة وتشخيص الحالة ووصف العلاج المناسب . الشكل رقم (٤) .



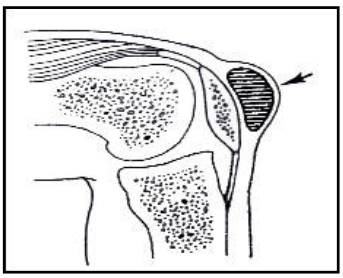
الشكل رقم (٤)

٤– الكدمات :

تحدث الكدمة نتيجة الصدم الخارجي لجزء من أجزاء الجسم ، أو نتيجة السقوط والارتطام بأجسام ثابتة ، وتحدث الكدمات على المفاصل أو العظام أو العضلات .

أعراض الكدمة :

يحدث ورم نتيجة النزيف الداخلي وتمزق الشعيرات السطحية ، وفي الكدمات الشديدة يفقد الجزء المصاب القدرة على الحركة ، وسرعان ما يتحول لون الجزء المصاب إلى اللون الأزرق أو الأسود مع الشعور بالألم وتكون شدته حسب درجة الكدمة . الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

إسعاف الكدمات :

استخدام كمادات الماء البارد والرباط الضاغط كما في الالتواء، مع ضرورة العرض على الطبيب المتخصص.

الأنشطة التقويمية

النشاط الأول :

أ – ما هي أعراض الصدمة العصبية ؟

ب– كيف يمكن إسعاف الإنسان المصاب بالصدمة العصبية ؟

النشاط الثاني :

– كون مجموعة مع زملائك لعرض بيان عملي لطلاب الصف عن إسعاف النزيف ، قم بالتنسيق مع معلم الرياضة المدرسية .

النشاط الثالث :

أ – ما هي أعراض الالتواء ؟

ب– كيف يمكنك إسعاف الإنسان المصاب بالالتواء ؟









السمنة

Obesity

تؤثر السمنة بشكل رئيسي على صحة الفرد ومظهره ، كما أنها قد تتسبب في الإصابة بالعديد من الأمراض. وعن الإصابة بالسمنة لدى طلبة المدارس فإن بعض الدراسات تشير إلى أن السمنة كلما بدأت في فترة الطفولة المبكرة فإن ذلك يعني احتمال استمرارها في مراحل العمر المختلفة ، وأن نسبتها عند الأطفال قبل سن المدرسة تتراوح بين (٥و١٠ ٪) في دول الخليج ، وترتفع تدريجيا لتتراوح بين (١٠و١٥٪) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وقد تتراوح عند طلبة المرحلة الثانوية بين (٢٠و٤٠٪)، وهذه النسبة تعتبر عالية مقارنة بالدول المتقدمة .

الفرق بين السمنة وزيادة الوزن :

هنالك فرق واضح بين السمنة وزيادة الوزن ، على الرغم من أن هاتين الكلمتين مترادفتان ، إلا أنهما تختلفان في المضمون .

فالسمنة (Obesity) تعني زيادة نسبة الشحوم في الجسم، أي أنها عبارة عن تجميع للطاقة الزائدة عن حاجة الجسم وتخزينها على شكل نسيج دهني في أماكن مختلفة تحت الجلد مسببة بذلك زيادة في وزن الجسم عن المعدل الطبيعي، فالرجل مثلا قد تصل نسبة الشحوم في جسمه إلى (١٥٪) من وزنه الكلي ، وقد ترتفع هذه النسبة حتى تصل إلى (٢٠٪) فإذا زادت نسبة الشحوم على (٢٠٪) من الوزن الكلي للجسم فإنه يعد سمينا، أما المرأة فإن جسمها يحتوي على (٢٠–٢٥٪) من الشحوم ، وإذا زادت النسبة على (٢٥٪) فإنها تعد سمينة.

وبصورة عامة تحتوي أجسام الرياضيين على نسبة قليلة من الشحوم مقارنة بغير الرياضيين، وفي الغالب لا تتجاوز (١٠٪) من الوزن الكلي للجسم، وفي بعض الأحيان تكون أقل من (٧٪) ، وقد تصل إلى (٥٪)من



أما زيادة الوزن : (Over weight) فإنها تتعلق بالوزن الكلي للجسم دون أي اعتبار لنسبة الشحوم ، فالوزن المثالي يختلف من شخص لآخر ، وذلك يعتمد على العمر والطول والجنس والهيكل العام للجسم، وهنالك بعض المعادلات العلمية لمعرفة الوزن المثالي للفرد ومنها : طرح الرقم (١٠٠) من الطول بالسنتيمتر، مع أنه يجب الأخذ بالاعتبار نوع هيكل الجسم ،فمثلا : إذا كان طول الشخص (١٧٠سم) فإن وزنه المثالي يكون (٧٠ كجم) لكن قد يكون هناك فرق بالزيادة أو النقصان بمقدار (٥كجم) تقريبا.

درجات السمنة :

هناك ثلاث درجات للسمنة :

١– سمنة خفيفة : وتعني زيادة في وزن الجسم إلى ما يقارب (٢٠٪) عن الوزن المثالي .

٢– سمنة متوسطة: وتعني زيادة وزن الجسم مابين (٢٠٪ و ٤٠٪) عن الوزن المثالي.

٣– سمنة شديدة: وتعني زيادة في وزن الجسم أكثر من (٤٠ ٪) عن الوزن المثالي.

إن السمنة في أولى مراحلها تكون غير مصحوبة بأي أعراض مرضية أو مرض بحد ذاته، ولكن مع التقدم بالعمر وزيادة درجة السمنة وشدتها غالبا ما نجد أن الزيادة في الدهون والوزن تكون وراء ظهور وتطور أمراض خطيرة قد تصيب الإنسان.

الأسباب الرئيسية للسمنة :

١. الوراثة :

تؤثر الوراثة بنسبة عالية جدا على الصحة العامة للجسم ، فإذا كان أحد الأبوين سمينا فإن هناك إمكانيةً بأن يكون لدى المولود استعداد للسمنة بنسبة (٥٠٪) ، أما إذا كان كلا الأبوين سمينا فإن النسبة قد تصل إلى (٨٠٪) .

٢.العوامل الاجتماعية والنفسية :

هناك العديد من العوامل الاجتماعية والنفسية المؤدية أو المساعدة لحدوث السمنة ، وهذه أغلبها موجودة عند الأطفال والمراهقين مقارنة بالبالغين ، فمثلاً وجد أن التمييز بين الأبناء والمقارنة بينهم يساعدان على اتجاه بعض الأطفال لزيادة تناول الطعام كنوع من التعويض النفسي وجلب الانتباه . كما أن الضغط على الأبناء للحصول على درجات عالية في الدراسة والتفوق قد يؤدي إلى تناول كمية أكبر من الطعام أو العكس ، أي أن السمنة والنحافة كلتاهما قد تتأثر بالعوامل النفسية والاجتماعية .







٣.اختلال في عمل الغدد الصماء:

يعتبر الاختلال في عمل الغدد الصماء أحد الأسباب التي تؤدي إلى السمنة ولكنها حالة نادرة جدا ، والشائع أن نسمع القول "لقد قال الطبيب لي إنها اختلال بغددي الصماء" .

٤.العادات الغذائية الخاطئة :

لقد مرت المجتمعات العربية بعدة مراحل تطورت فيها الحياة الاجتماعية والاقتصادية بسرعة وبصورة غير تدريجية توفرت فيها المواد الغذائية بصورة كبيرة وبنوعيات هائلة ، ولم تتبع هذا التطور توعية صحية كافية لتحديد الاختيار وتنظيم الغذاء ، وكان هناك قصور للتوعية الصحية والغذائية ولم تعط الأهمية الملائمة ، الأمر الذي تسبب في ظهور طفرة في الوزن في معظم البلاد العربية مع عدم ممارسة الحركة والمشي والخلود للراحة والاسترخاء والنوم بعد الوجبات الدسمة .كما أن زيادة تناول المقليات والوجبات السريعة والمختلفة ذات السعرات الحرارية العالية بدون تنظيم وبصفة مستمرة لها دور مهم في زيادة نسبة السمنة .

٥. قلة ممارسة النشاط البدني :

إن السمنة تنتج من زيادة الطاقة المخزونة عن الطاقة المستهلكة من قبل الجسم ، ويمكن تمثيل عملية توازن الطاقة كالتالي :

– إذا كانت الطاقة المخزونة أكثر من الطاقة المستهلكة فالنتيجة هي زيادة الوزن .

– أما إذا كانت الطاقة المخزونة أقل من الطاقة المستهلكة فالنتيجة هي نقص الوزن .

– وإذا كانت الطاقة المخزونة تساوي الطاقة المستهلكة فالنتيجة هي ثبات الوزن .

إن زيادة الوزن تنتج عن نقص الحركة أو زيادة الطعام أو كليهما ، ولكن نقص الحركة وقلة ممارسة النشاط البدني هما السبب الأول للسمنة .

* الأضرار المترتبة على السمنة :

يتعرض المصابون بالسمنة لعدة أمراض يحلو لبعضهم تسميتها بأمراض الرفاهية المزمنة ، مثل داء السكري غير المعتمد على الإنسولين (٦٠٪ من المصابين يعانون من السمنة) ، ارتفاع ضغط الدم الشرياني ، سرطان الرحم عند النساء ، واضطراب الدورة الشهرية للمرأة ، القولون والمستقيم عند الرجال ، التهاب المفاصل والعظام والنقرس ، التهاب المرارة وأمراض القلب الوعائية وعلى رأسها أمراض الشرايين التاجية وجلطات القلب ، وأمراض الأوعية الدماغية ومنها السكتة الدماغية وارتفاع كولسترول الدم والدهون الثلاثية .

أيضًا هناك أضرار أخرى للسمنة تتمثل في إجهاد المرارة والكلى والإصابة بالعقم المؤقت ، بالإضافة إلى الآثار النفسية التي تنتج من إحساس الشخص السمين بأن مظهره أمام الآخرين غير لائق ، وأنه عرضة للسخرية خاصة عند النساء ، وهذا ما يؤدي به إلى الانطوائية والانعزال عن المجتمع والاكتئاب الدائم .

*** الرياضة وعلاقتها باتباع نظام صحي :**

إن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تصبح سلوكًا معتادًا للفرد عند اتباعه للآتي :

_ ممارسة الأنشطة المحببة لديه .

_ التنويع في الأنشطة بين وقت وآخر حتى لا يشعر بالملل .

_ عمل قائمة بالأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها على انفراد أو مع العائلة أو الأصدقاء.

_ التبديل بين الأنشطة الهوائية (AEROBICS) والأنشطة اللاهوائية (ANEROBICS)

مثل : المرونة (FLEXIBILITY) ، فمثلاً الجري والمشي يعتبران أنشطة هوائية وتقوية للعضلات .أما رفع الأثقال فيعتبر نشاطًا لا هوائيًّا .

– تحديد وقت منتظم لممارسة الرياضة.

*** اختيار التمرينات البدنية المناسبة للتخفيف من التعرض للسمنة :**

من الضروري جدًّا أن يتجنب الشخص المبتدئ بممارسة التمرينات إجهاد نفسه وقلبه ، وأن يحذر من وصول نبض قلبه إلى الحد الأعلى ، لأن في ذلك خطرا شديدا على الأفراد الذين تتوفر فيهم عوامل الإصابة بأمراض القلب مثل : ارتفاع ضغط الدم ، التدخين ، وارتفاع نسبة الدهون في الدم ، السمنة ، التقدم في العمر ، الوراثة، الخمول ، التوتر والقلق النفسي ، وغيرها .

وإن معرفة كل شخص لنبض القلب الأعلى ضروري لتحديده لشدة تدريبه بدلاً من إجهاده لنفسه والمخاطرة بصحته وربما بحياته ، ويمكن معرفة نبض القلب الأعلى من المعادلة البسيطة التالية :

٢٢٠ - عمر الفرد = نبض القلب الأعلى

ويتم قياس النبض عن طريق رسغ اليد أو أسفل الرقبة كما في (الشكل رقم ١) .



الشكل رقم (١)

*** لمعرفة شدة التدريب :**

النبض المطلوب في أثناء التدريب =

(نبض القلب الأعلى - النبض في أثناء الراحة) × ٧٠و ٠ + النبض في أثناء الراحة .

نبض القلب الأعلى = ٢٢٠ - عمر الفرد .

مثال: عمر شخص ٣٠ سنة إذًا النبض الأعلى ٢٢٠ – ٣٠ = ١٩٠ هو نبض القلب الأعلى .

بديهية: نبض القلب في أثناء الراحة = ٧٢ نبضة .

مثال: إذا كان نبض القلب في أثناء الراحة = ٧٢ نبضة وعمر الشخص ٣٠ سنة فأوجد النبض المطلوب في أثناء التمرين.

الجواب : ٢٢٠ – ٣٠ = ١٩٠ نبض القلب الأعلى .

(١٩٠ – ٧٢) × ٠,٧٠ + ٧٢ = ١٥٤,٦ نبض القلب المطلوب في أثناء التمرين .

والجدول التالي يوضح لكم ما يصرفه الجسم من سعرات حرارية في أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المختلفة (سعرة حرارية/ دقيقة) :

نوع النشاط	الطاقة المصروفة (سعر حراري / ق)
كرة طائرة	٠,٠٥٠
تنس طاولة	٠,٠٦٨
مشي	٠,٠٨٠
تنس أرضي	٠,٠١٠٩
كرة قدم	٠,١٣٢
كرة سلة	٠,١٣٨
سباحة (صدر)	٠,١٦٢
جري ضاحية	٠,١٦٣
سباق دراجات	٠,١٦٩
سباحة (ظهر)	٠,١٦٩
جري بسرعة ٥,٦ دقيقة لكل كم	٠,١٩٣

مما سبق يتضح أن على الفرد مراعاة التدرج في التدريب بدلاً من إجهاد نفسه، وأن التمارين الرياضية يجب أن تكون جزءًا من برنامج الفرد طيلة حياته، وليست مهمة وقتية تنتهي بعد الانتهاء منها. وهناك احتياطات وإجراءات يفضل اتباعها في البرنامج التدريبي سبق ذكرها في موضوع الرياضة من أجل الصحة - راجع صـ ٧٦ .



أولا : الأنشطة المعرفية :

١- اذكر الأضرار المترتبة على السمنة ؟

٢- تناول بالشرح اثنين من الأسباب المؤدية للسمنة ؟

ثانيا : الأنشطة المهارية :

- كَوِّنْ أنت وزملاؤك مجموعات مناسبة بحيث تتكون كل مجموعة من خمسة طلاب ، وتقدم كل مجموعة تقريرا حول الأضرار المترتبة على السمنة في محيط أسركم ، بحيث تعرض عملها أمام الصف .

المراجع

أولاً : الإعداد البدني :

١– هاشم الكيلاني : فسيولوجيا التدريب البدني والتدريبات الخاصة ، عمَّان ، دار الحنين ، ٢٠٠٥م .

٢– كمال عبدالحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م.

٣– بيتر مورغان ، الموسوعة الرياضية ، قوانين ، قواعد ، تقنيات ، تمارين ، الدار العربية للعلوم ، ١٩٩٧م.

4- P Coleman,I'LL take thw health benefits of exercise without the risks please THE LANCET, Volume 352,Issue 9126 August 1998, Page 492.

5- Datty IJ, Whalley LJ,Batty GD,et al. Physical fitnees and lifetime cognitive change.Neurology 2006:67:1195-200.(ABstract/Free Full Text).

ثانيًا : رياضات القوى :

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

ثالثًا : كرة القدم :

١– مفتي إبراهيم : الإعداد والمباراة للاعبي كرة القدم ، حارس المرمى ، دار الفكر العربي ، بدون .

٢– موفق أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، دار دجلة ، عمَّان ، ٢٠٠٨م .

٣– حسين السيد أبو عبده : الإعداد المهاري لكرة القدم ، الاشعاع الفنية ، الاسكندرية ، بدون تاريخ .

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

رابعًا : التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية :

١– عصام بدوي : موسوعة التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠١م .

٢– حسن شلتوت ، حسن معوض : التنظيم والإدارة في التربية البدنية الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

٣– حليم المنيري ، عصام بدوي : الإدارة في الميدان الرياضي . القاهرة ، المكتبة الأكاديمية ١٩٩١م .

خامسًا : كرة السلة :

١– خوزيه ماريا بوسيته وآخرون : كرة السلة للاعبين الشباب توجيهات للمدربين ، الاتحاد الدولي لكرة السلة ٢٠٠٠م .

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

٣–حسن سيد عوض : كرة السلة للجميع ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

4- www.coachesclipboard.net

5- www.guidetocoachingbasketball.com/offense.htm

سادسًا : كرة اليد :

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

٢– محمد أحمد عبدالمعطي كرة اليد للناشئين، مطابع العجري، عجمان ،١٩٩٦م.

٣- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ، فيلم ، تدريب ، تكنيك ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

سابعًا : الثقافة والوعي الصحي :

١- أسامة كامل راتب ، النشاط البدني والاسترخاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٤م .

٢- بهاء الدين إبراهيم سلامة : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

3- www.samirabbas.net/hp12_9.htm

4- www.sha.org.sa/arabic/patinets-info-a/obesity-causes-management.htm

ثامناً : كرة الطائرة :

١- اكرم زكي خطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر ، عمّان ، ١٩٩٦م .

٢- حمدي عبدالمنعم ، محمد صبحي حسنين : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

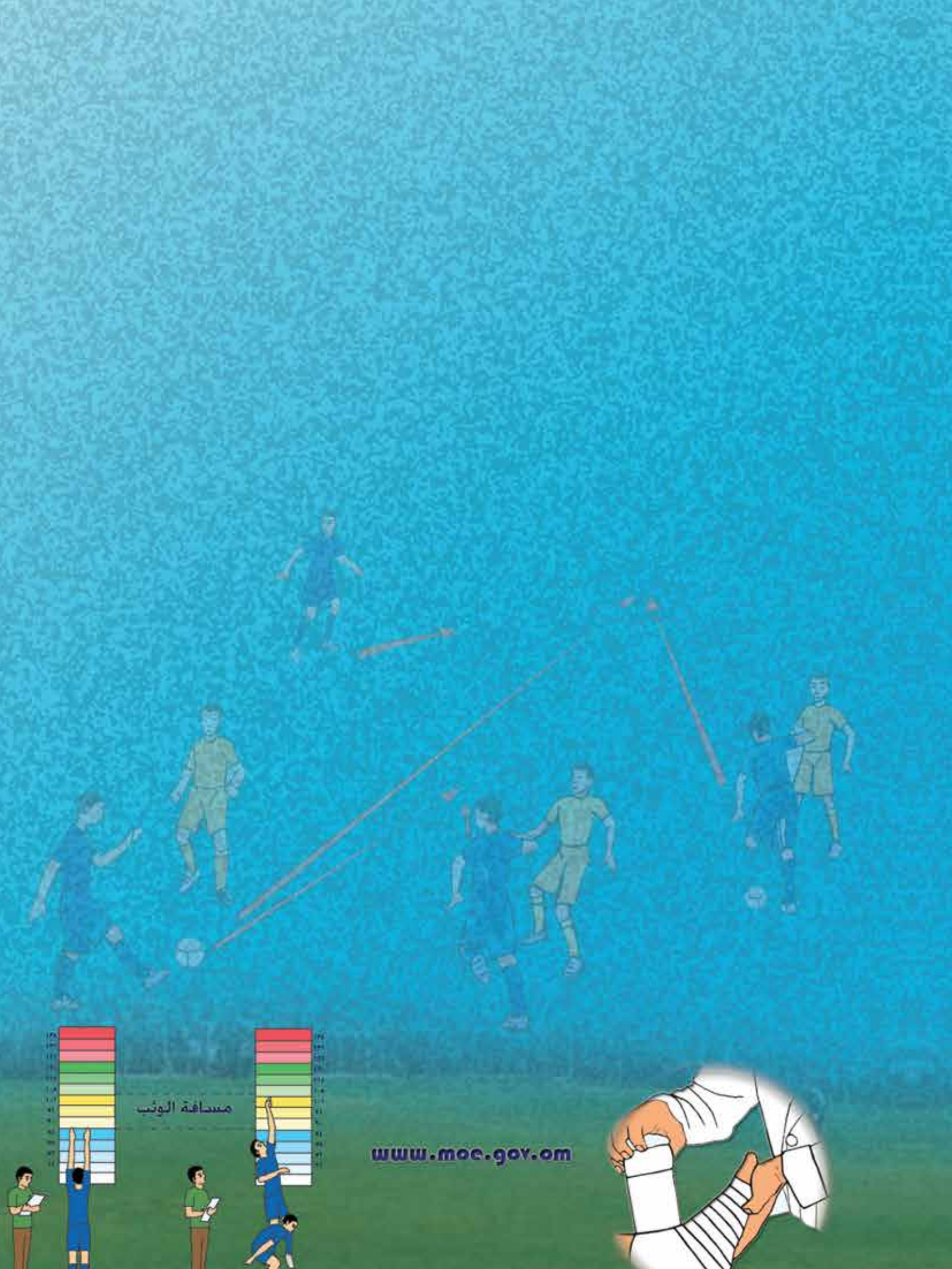
٣- محمود وجيه حمدي : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

تاسعاً : التمرينات الفنية الايقاعية :

١- حمدي السعيد ، فريدة حزراوي 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 .


مسافة الوثب
www.moe.gov.om