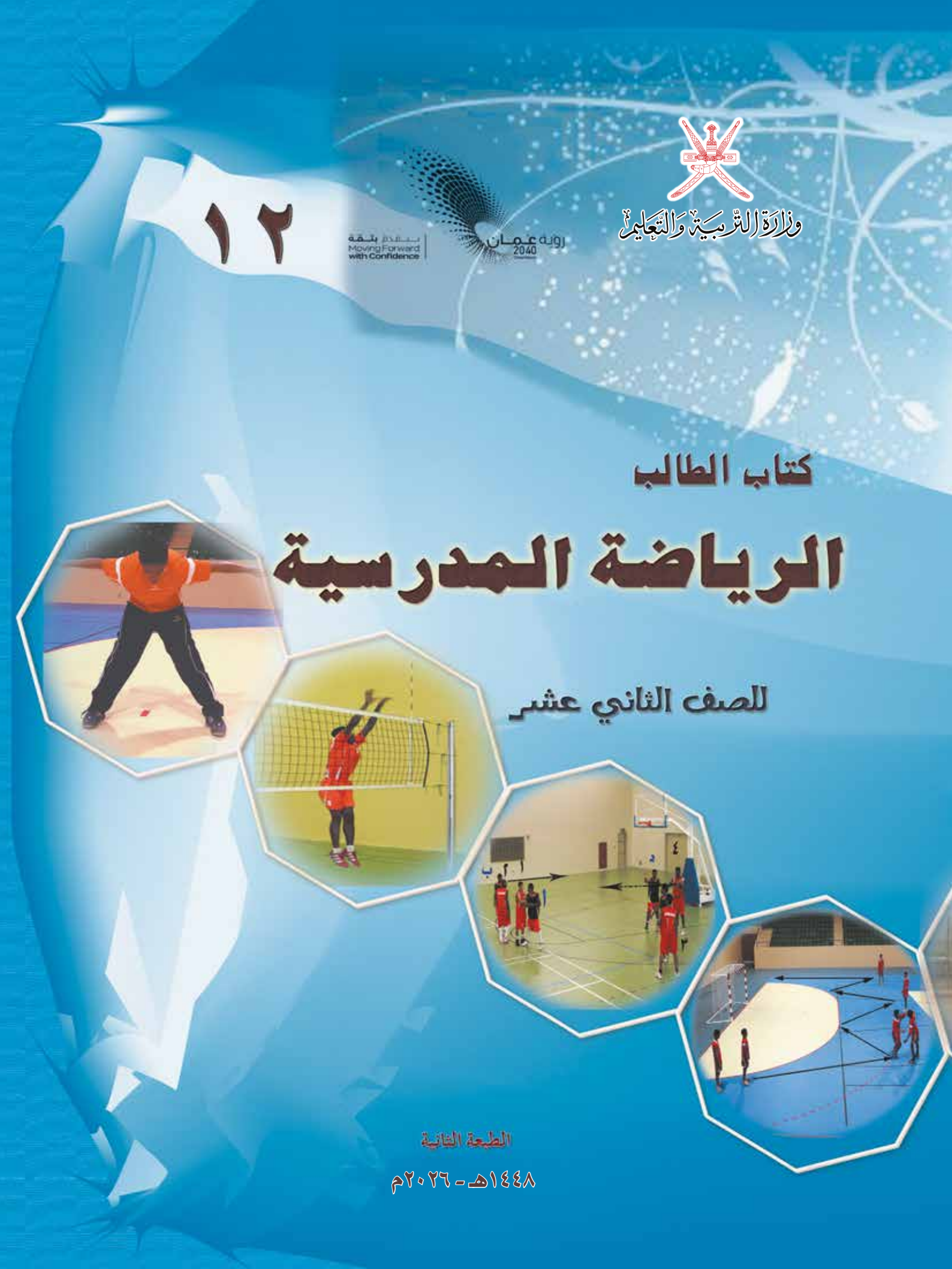
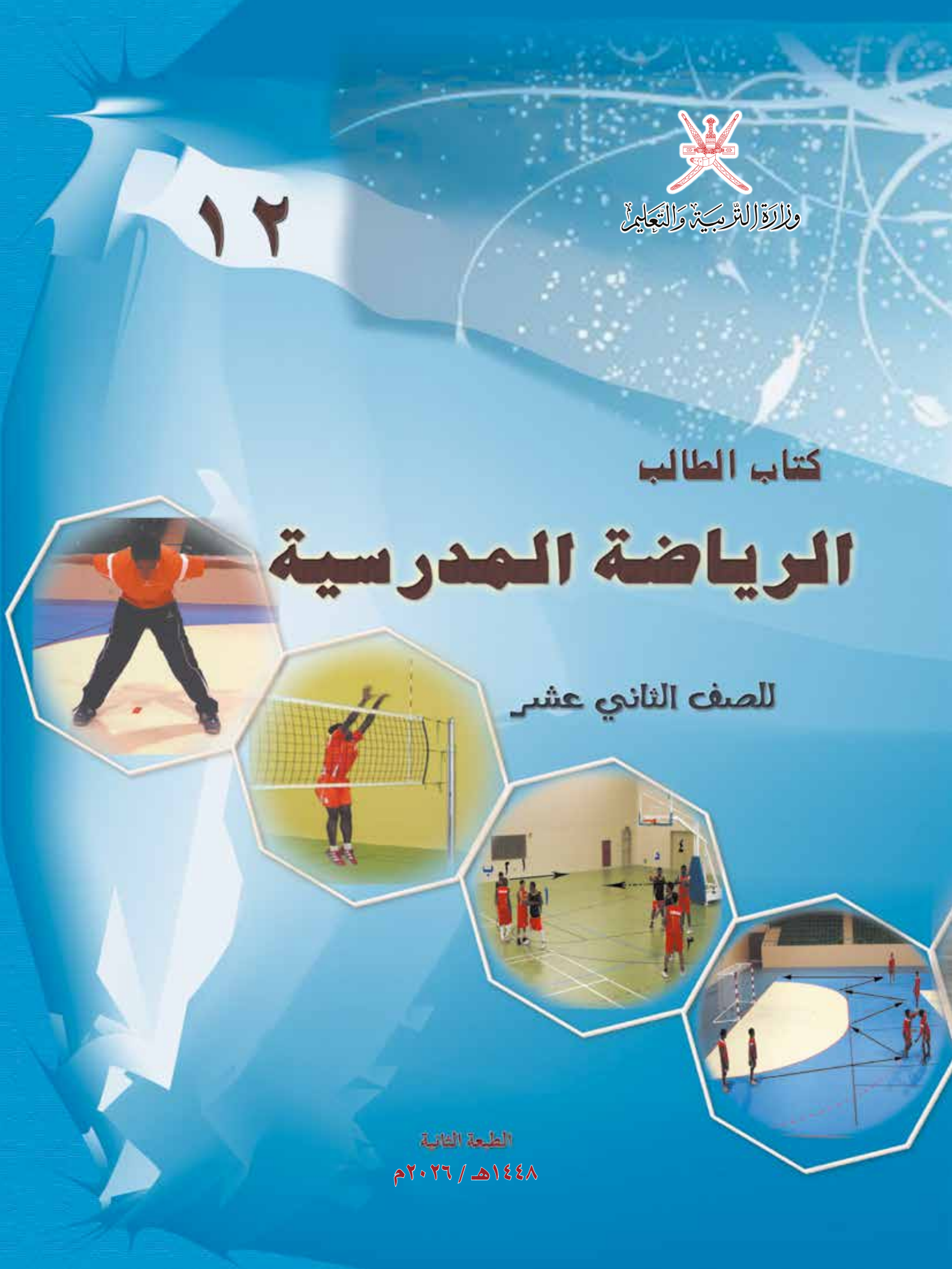
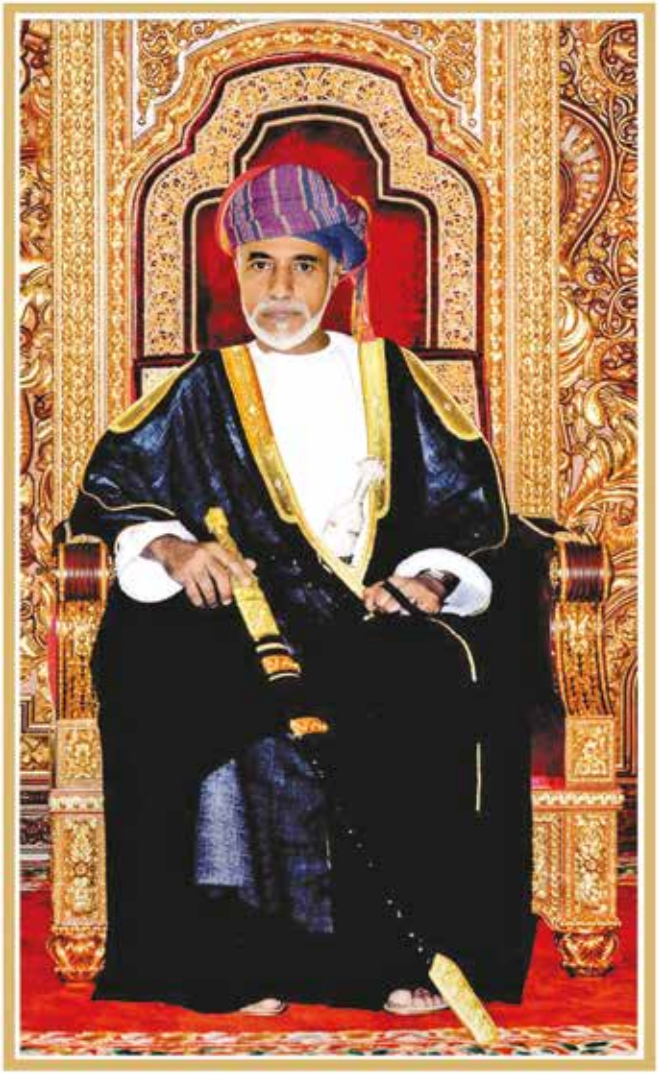

وزارة التربية والتعليم
رؤية عمان 2040
نمضي بثقة
Moving Forward with Confidence
١٢
كتاب الطالب
الرياضة المدرسية
للصف الثاني عشر
الطبعة الثانية
١٤٤٨هـ - ٢٠٢٦م


وزارة التربية والتعليم
١٢
كتاب الطالب
الرياضة المدرسية
للصف الثاني عشر
الطبعة الثانية
١٤٤٨هـ / ٢٠٢٦م




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

جميع حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة
لوزارة التربية والتعليم



المغفور له
السلطان قابوس بن سعيد
-طيّب اللّه ثراه-



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

# سلطنـــــة عُمـــــان

(المحافظات والولايات)





أنتجت بالهيئة الوطنية للمساحة و المعلومات الجيومكانية ، وزارة الدفاع، سلطنة عُمان 2025م .
حقوق الطبع © محفوظة للهيئة الوطنية للمساحة و المعلومات الجيومكانية،
وزارة الدفاع، سلطنة عُمان 2025م .
لا يعتد بهذه الخريطة من ناحية الحدود الدولية.


عاصمة
ولاية
ميناء
مطار
طريق مرصوف
طريق ممهد
الحدود الادارية
الحدود الدولية

0 50 100 150 200 كم



# النَّشيدُ الْوَطَنِيُّ

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

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

# المقدمة

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

يطيب لنا أن نقدم هذا الكتاب لطلاب الصف الثاني عشر ، ونأمل أن يساعدهم على التعلم والتدريب الذاتي . ويتضمن هذا الكتاب ثمان وحدات دراسية وهي : اللياقة البدنية ، ومسابقات الميدان ، وكرة القدم ، والتمرينات الفنية والإيقاعية والتنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية ، والكرة الطائرة ، وكرة السلة ، وكرة اليد ، والثقافة والوعي الصحي .

تناولت الوحدة الأولى مراجعة لعناصر اللياقة البدنية وتدريباتها والجلد العضلي والتحمل الدوري التنفسي . وقد تضمنت الوحدة الثانية دفع الجلة من الزحف و تدريبات دفع الجلة ، وتنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة.

وقد تضمنت الوحدة الثالثة ( أ ) خطط اللعب في كرة القدم ، وطرق اللعب في كرة القدم . و(ب) التمرينات بالشريط مع الايقاع الموسيقي ونموذج لجملة حركية باستخدام الشريط مع الإيقاع الموسيقي.

أما الوحدة الرابعة فقد تناولت تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة ، وتنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين بينما تناولت الوحدة الخامسة حائط الصد وخطة العداء وتناولت الوحدة السادسة ألعاب الستار وخطة دفاع المنطقة .

واشتملت الوحدة السابعة المهارات الدفاعية ، دفاع المنطقة ، الهجوم الخاطف . وتناولت الوحدة الثامنة موضوعات الثقافة والوعي الصحي حيث تضمنت تغذية الرياضيين ، الرياضة وبعض الأمراض المزمنة ، والإسعافات الأولية .

وقد روعي في تأليف الكتاب بساطة الأسلوب والإكثار من الصور والأشكال ، ووضعنا مجموعة من تمرينات الإعداد البدني لكل 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- تعرُف بعض المفاهيم الصحية والبدنية من خلال الأنشطة الرياضية .

٢- تعرُف تنظيم وإدارة بعض المسابقات الرياضية .

٣- تعرُف بعض القواعد الفنية والقانونية للرياضات والألعاب الرياضية المقررة .

٤- تعرُف الصفات البدنية للرياضات والألعاب الرياضية المقررة .

٥- تحقيق مستوى متقدِّم من اللياقة البدنية .

٦- تنظيم وإدارة بعض المسابقات الرياضية .

٧- تطبيق بعض القواعد الفنية والقانونية للرياضات والألعاب المقررة .

٨- تأدية بعض التدريبات الخاصة بالألعاب والرياضات المقررة .

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

١٠- مشاركة الزملاء في تنظيم وإدارة بعض المسابقات الرياضية .

١١- إظهار الانتماء للفريق والمجتمع والوطن .

١٢- تكوين الميل نحو ممارسة الألعاب الجماعية والرياضات الفردية .

# المحتويات


| الموضوع | الصفحات |
|---|---|
| الوحدة الأولى : اللياقة البدنية ---------- | ١ |
| ١- مراجعة لعناصر اللياقة البدنية وتدريباتها ---------- | ١-٥ |
| ٢- الجلد العضلي ( تحمل القوة ) ---------- | ٦-٧ |
| ٣- الجلد ( التحمل ) الدوري التنفسي ---------- | ٨-١٢ |
| الوحدة الثانية : مسابقات الميدان : ---------- | ١٣ |
| ١- دفع الجلة بطريقة الزحف ---------- | ١٣-١٦ |
| ٢- تدريبات دفع الجلة ---------- | ١٧-٢١ |
| ٣- تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة ---------- | ٢٢-٣١ |
| الوحدة الثالثة : ( أ ) كرة القدم : ---------- | ٣٢ |
| ١- خطط اللعب في كرة القدم ---------- | ٣٢-٣٥ |
| ٢- طرق اللعب في كرة القدم ---------- | ٣٥-٣٩ |
| ( ب ) التمرينات الفنية الإيقاعية : ---------- | ٤٠ |
| ١- التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي ---------- | ٤٠-٤٦ |
| ٢- جملة حركية باستخدام الشريط مع الإيقاع الموسيقي -------- | ٤٧-٤٨ |
| الوحدة الرابعة : التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية ---------- | ٤٩ |
| ١- تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة ---------- | ٥٠-٥٢ |
| ٢- تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين ---------- | ٥٢-٥٤ |

# المحتويات


| الموضوع | الصفحات |
| --- | --- |
| الوحدة الخامسة : الكرة الطائرة : | ٥٥ |
| ١- حائط الصد | ٥٥-٥٩ |
| ٢- خطة العداء | ٦٠-٦٤ |
| الوحدة السادسة : كرة السلة : | ٦٥ |
| ١- ألعاب الستار | ٦٥-٦٨ |
| ٢- خطة دفاع المنطقة | ٦٩-٧٧ |
| الوحدة السابعة : كرة اليد : | ٧٨ |
| ١- المهارات الدفاعية | ٧٨-٨١ |
| ٢- دفاع المنطقة (٦/٠) | ٨٢-٨٣ |
| ٣- خطة الهجوم الخاطف | ٨٤-٨٨ |
| الوحدة الثامنة : الثقافة والوعي الصحي | ٨٩ |
| ١- تغذية الرياضيين | ٨٩-٩٢ |
| ٢- الرياضة وبعض الأمراض المزمنة | ٩٣-٩٩ |
| ٣- الإسعافات الأولية | ١٠٠-١٠٥ |
| المراجع | ١٠٦-١٠٧ |

# الوحدة الأولى اللياقة البدنية

## خلفية :

اللياقة البدنية في المجال الرياضي تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة متطلبات النشاط الرياضي المعين.

وللياقة البدنية دورٌ أساسيٌّ في تنمية العناصر البدنية الضرورية لممارسة الأنواع المختلفة من الأنشطة الرياضية من أجل الوصول بالطالب إلى أعلى مستوياته الرياضية في نوع النشاط الممارس ، كما أنها تعد العامل الأساسي في إتقان الطالب مهارات الألعاب والرياضات المختلفة ، وتحسن اللياقة البدنية لدى الطالب، ولا يقتصر تأثيرها على اكتساب الطالب مهارات اللعب المختلفة فحسب لكنها أيضًا تؤثر بشكل فعال على مستوى صحته ، واعتدال قوامه ، بالإضافة إلى حمايته من التعرض للعديد من الإصابات والأمراض المختلفة .

## الموضوع الأول : مراجعة لعناصر اللياقة البدنية وتدريباتها

إن أهم تصنيفات عناصر اللياقة البدنية نرى أن السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي هي أهم العناصر البدنية التي يجب تنميتها عند اللاعب من أجل رفع كفاءته البدنية وزيادة قدرته على إتقان مختلف المهارات والألعاب الرياضية.

### أولاً : القوة العضلية (Muscular Strength) :

هي قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية ، أو مواجهتها، هذه المقاومة تتمثل في رفع، دفع، أو سحب ثقل خارجي ، أو وزن الجسم ضد قوة الجاذبية، ويجب أن تزداد هذه المقاومة من حين لآخر حتى تستمر القوة العضلية في الزيادة والتقدم.

#### بعض التمرينات لتنمية القوة العضلية :

-[ انبطاح مائل ] ثني الذراعين. الشكل رقم (١)



الشكل رقم (١)

-[ وقوف فتحا - ظهرا لظهر- الكرة عاليا] تقوس الجذع خلفا لتسليم الكرة للزميل مع ثني الجذع أماما أسفل لاستقبال الكرة من بين الرجلين بالتبادل (:). الشكل رقم (٢)



الشكل رقم (٢)

-[ وقوف فتحا- الكرة على إحدى اليدين ] رمي الكرة عاليا واستقبالها باليد الأخرى بالتبادل.الشكل رقم (٣)



الشكل رقم (٣)

-[ رقود-الكرة أمام الصدر] رفع الجذع والرجلين معا لعمل جلوس التوازن والكرة أمام الصدر والثبات ٥ ثوان. الشكل رقم (٤)



الشكل رقم (٤)

-[ جلوس طويل- الكرة بين القدمين] ثني الركبتين على الصدر ثم مدهما لرسم دائرة بالكرة أمام الجسم.الشكل رقم (٥)



الشكل رقم (٥)

تعرف السرعة بأنها قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن ،وتشمل سرعة الانتقال، سرعة الحركة، سرعة رد الفعل.

## بعض التمرينات لتنمية السرعة :

– [ وقوف – الوضع أمامًا ] العدو للأمام لمسافة ٢٠–٥٠م (يكرر). الشكل رقم (٦ )



الشكل رقم ( ٦ )

– [ وقوف فتحاً ] تبادل تمرير الكرة إلى الزميل بإيقاع سريع(:) . الشكل رقم (٧ )



الشكل رقم ( ٧ )

– [ وقوف فتحا الذراعين جانباً] ميل الجذع أمامًا مع لمس القدمين باليدين بالتبادل . الشكل رقم ( ٨ )



الشكل رقم ( ٨ )

– [رقود] ثني الركبتين جهة الصدر بإيقاع سريع بالتبادل . الشكل رقم ( ٩ )



الشكل رقم ( ٩ )

## ثالثًا : المرونة ( Flexibility )

المرونة بمعناها البدني تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة المفاصل، وهي مرتبطة بالعديد من عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالقوة والسرعة فضلا عن ارتباطها الخاص ببعض الرياضات حيث تتطلب طبيعة الأداء الرياضي فيها التركيز على مرونة المفاصل ، مثل : مفصل الفخذ لمتسابقي الحواجز ومرونة مفاصل الذراع المختلفة للاعبي رمي الرمح وقذف القرص.

### بعض التمرينات لتنمية المرونة :

– [ جلوس طويل فتحا–الكرة خلف الرأس ] ثني الجذع أماما للأسفل والثبات . الشكل ( ١٠ )



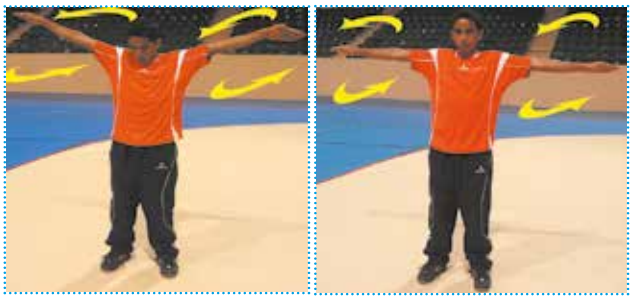
الشكل ( ١٠ )

– [وقوف فتحا ] تقوس الجذع خلفا لأقصى مدى ممكن. الشكل ( ١١ )



الشكل ( ١١ )

– [ وقوف فتحا – الذراعان جانبا] عمل دوائر صغيرة بالذراعين .الشكل( ١٢ )



الشكل ( ١٢ )

## رابعًا : الرشاقة ( Agility )

المفهوم العام للرشاقة أنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم في اتجاهات مختلفة مصحوبة بالدقة والسرعة ويجب إدراك أن تنمية الرشاقة تساهم في تحقق أفضل النتائج في حالة استعداد مختلف النواحي الوظيفية للاعب وتهيئتها ، كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في حالة شعور اللاعب بالتعب أو الإرهاق.

### بعض التمرينات لتنمية الرشاقة :

**لتنمية رشاقتي أقوم بالآتي :**

– [ وقوف . الوضع أمامًا ] المشي للأمام مع التصفيق أمام الجسم وخلفه بالتبادل. الشكل ( ١٣)



الشكل رقم ( ١٣ )

–[وقوف] ثني الركبتين كاملا لوضع الجلوس على أربع ثم قذفهما خلفا للانبطاح المائل. الشكل ( ١٤ )



الشكل ( ١٤ )

– [ جلوس طويل فتحا ] تسليم الكرة من جانبي الجسم ومن فوق الرأس بالتبادل ):( . الشكل (١٥)



الشكل ( ١٥ )

## الموضوع الثاني الجلد العضلي " تحمل القوة "

يعتبر الجلد العضلي من أهم العناصر الرئيسة لممارسة النشاط الرياضي، فهو عنصر أساسي لاستكمال متطلبات الألعاب والرياضات سواء كانت جماعية أو فردية ، ويتفق كثير من علماء الرياضة على أن الجلد العضلي أو ما يطلق عليه أحيانا بتحمل القوة أحد المكونات الأساسية للياقة البدنية التي يجب تنميتها عند الطلاب .

يعرف الجلد العضلي بأنه قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى، وهذا الجهد المتعاقب بالرغم من أن العبء فيه يقع على الجهاز العضلي إلا أن الأمر يتطلب كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي للتخلص من الفضلات ( الحمض المتراكم في العضلات) الناتجة عن الجهد المبذول في الأداء ضمانا للاستمرارية المطلوبة في العمل العضلي .

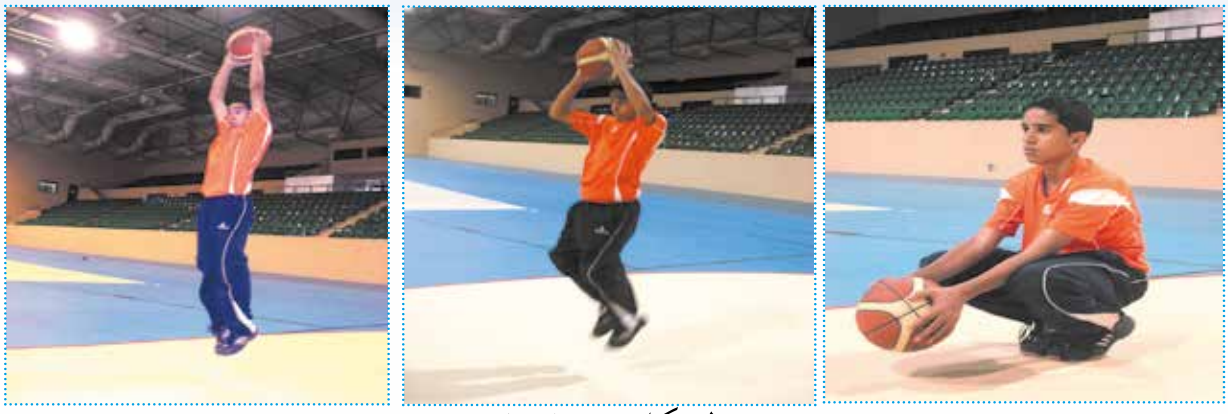
### مميزات الجلد العضلي :

| الصفات المميزة | الجلد العضلي | القوة العضلية |
|---|---|---|
| حجم العضلة | أقل في الحجم والمساحة | أكبر في الحجم وفي مساحة مقطعها |
| لون العضلة | مائلة للاحمرار الداكن | تميل إلى اللون الأحمر الفاتح |
| الشعيرات الدموية | كثيرة ومنتشرة | قليلة ومنتشرة |
| قوة وزمن الانقباض | انقباض بطيء وذو قوة متوسطة | انقباض سريع ذو قوة عالية |
| استهلاك الأوكسجين | تعمل في وجود الأوكسجين | تعمل في غياب الأوكسجين |
| المطاطية | أكثر مطاطية | أقل مطاطية |

### بعض التمرينات لتنمية الجلد :

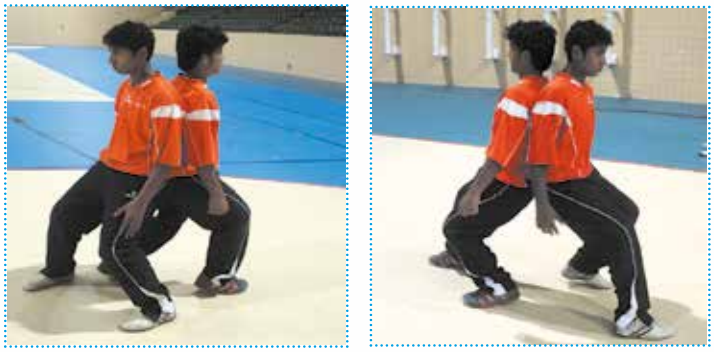
**من التمرينات التي يمكن أن أتدرب عليها لتنمية الجلد العضلي ما يلي :**

– [ إقعاء – مسك الكرة أمام الجسم ] الوثب للأعلى مع رفع الذراعين عالياً . الشكل رقم ( ١ )



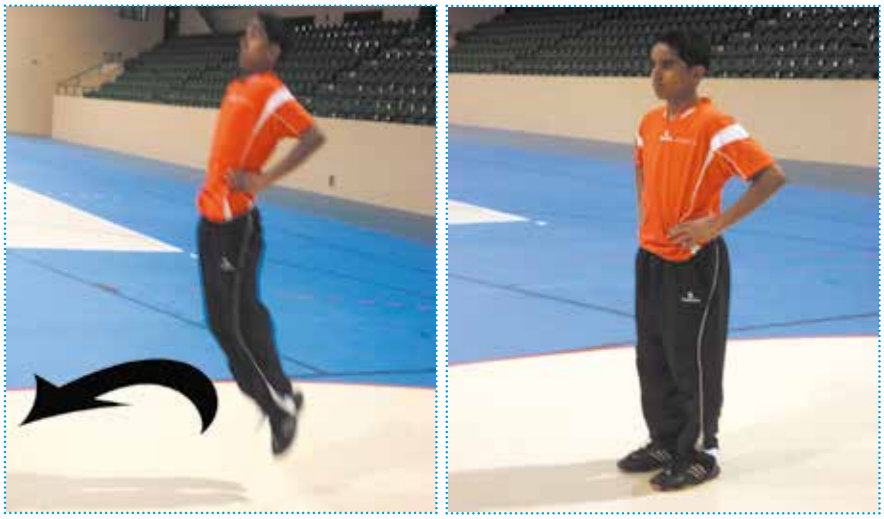
الشكل رقم ( ١ )

– [ وقوف فتحًا ] محاولة دفع الزميل إلى الخلف ):( . الشكل رقم (٢)



الشكل رقم ( ٢ )

–[ وقوف – ثبات الوسط ] الوثب بالقدمين معاً للأمام .الشكل رقم (٣ )



الشكل رقم ( ٣ )

يعرف الجلد الدوري التنفسي بأنه " كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الطاقة اللازمة لاستمرارها في العمل لفترات طويلة" وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي هي أحد المكونات الهامة للحياة ، وذلك لسببين رئيسين هما:

١. لا يمكن أن تستمر العضلات في العمل إلا إذا زودت بالوقود " الطاقة " الأكسجين.

٢. يتم نقل الوقود والأكسجين إلى الخلايا العضلية في العضلات بواسطة الجهازين الدوري والتنفسي.

إن الوصول إلى مرحلة التكيف في النشاط الممارس الذي يؤدى لفترة طويلة ترجع في المقام الأول لكفاءة هذين الجهازين، فكلما زادت هذه الكفاءة أمكن القيام بعمل عضلي لمدة طويلة والعكس صحيح.

## مميزات الفرد اللائق بدنيا من حيث الجلد الدوري التنفسي

تشير الدراسات إلى أن الفرد الذي يتميز بكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي يتميز بالصفات التالية:

- كمية أكبر من دفعات الدم ، ولهذا يمكن حمل وقود وأكسجين أكثر إلى الخلايا العضلية ، كما تساعد هذه الكمية من دفعات الدم على التخلص من الفضلات والتعب بصورة أفضل.
- نبض الفرد اللائق بدنيًّا يكون أقل سرعة من نبض الفرد العادي، حيث إن نبض الفرد العادي في فترة الراحة يبلغ ٧٢ نبضة خلال الدقيقة الواحدة .
- ضغط دم منخفض ،حيث إن ضغط الدم الطبيعي للإنسان ( ١٢٠ / ٨٠ ) .
- مساحة أكبر لمسطح الرئتين تسمح للدم باستيعاب كمية أكبر من الأكسجين.
- كمية أكبر من الكرات الحمراء والهيموجلوبين ، وذلك يزيد من كمية الأكسجين الواردة إلى الأنسجة.

## اعتبارات خاصة لتنمية الجلد الدوري التنفسي :

يراعى عند اختيار التدريبات المساهمة في تنمية الجلد الدوري التنفسي ما يلي:

- طول فترة الأداء في التمرين كالجري لمسافات طويلة (١٥-٢٠ق).
- الاستمرارية في الأداء، حيث يتم اختيار التمرين الذي يتطلب أداؤه استمرارية في العمل والتكرار.
- الحمل ذو الشدة غير المرتفعة نسبيا.
- اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة.
- تناسب التدريب مع طبيعة ومكونات اللعبة أو المهارة.
- بدء التدريبات في مرحلة متأخرة من خطة التدريب ، أي بعد تنمية مكونات اللياقة البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
- التنويع في التمرينات قدر الإمكان.

أمثلة على الأنشطة التي تنمي الجلد الدوري التنفسي . انظر الشكل رقم (١) .

–السباحة لمسافات طويلة.  –الجري لمسافة طويلة.

–الماراثون .  –ركوب الدراجات الهوائية.



الشكل رقم (١)

## طرق قياس الجلد الدوري التنفسي :

### طرق قياس الجلد الدوري التنفسي :

يمكن تقسيم طرق قياس الجلد الدوري التنفسي إلى نوعين من القياسات:

**١) القياس المباشر :**

ويتم فيه قياس الأجهزة الحيوية مثل قياس النبض( Pules rate )، وضغط الدم( Blood Pressure ) ، السعة الحيوية ( Vital Capacity ) وسرعة استعادة الشفاء ( Recovery ).

**٢) القياس غير المباشر :**

وهو الأكثر شيوعا في قياس الجلد الدوري التنفسي ، ويعتمد على الجري لمسافات متوسطة أو طويلة وحساب الزمن الذي يتم قطع المسافة خلاله ، حيث يعبر ذلك عن الجلد الدوري التنفسي، وبالرَّغم من تأثر هذا النوع من القياسات بالعوامل النفسية للطالب إلا أنه الأكثر استخداما في المجال الرياضي لسهولته وعدم احتياجه لأجهزة قد لا تكون متوافرة داخل المدرسة أو المؤسسة الرياضية ، وأيضا لسرعة إنجازه وضمان موضوعية النتائج ، ومن أمثلة اختبارات هذا النوع ما يلي :

–جري(١٠٠٠) متر.

–جري ومشي (١٥٠٠) متر.




## أولاً الأنشطة المعرفية :

**النشاط الأول :**

**ضع علامة صح (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ ( × ) أمام العبارة الخاطئة :**

–تتصف العضلة العاملة في الجلد العضلي بكبر حجمها واتساع مقطعها. (  )
–نبض الفرد اللائق بدنيا أقل من نبض الفرد العادي. (  )
–تستهلك العضلة العاملة في الجلد العضلي كمية أكبر من الأكسجين. (  )
–يمكن للعضلات العاملة في الجلد العضلي أن تعمل في غياب الأكسجين. (  )
–تعتبر كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي عاملا هاما في الأنشطة التي تتطلب جلدًا عضليًّا. (  )
–تتصف العضلة العاملة في تمرينات الجلد العضلي بكثرة عدد الشعيرات الدموية فيها. (  )
–يتميز الجهد العضلي المستخدم في تمرينات الجلد العضلي بارتفاع شدته. (  )

**النشاط الثاني:**

أ. عرف مفهوم الجلد العضلي؟

ب. أكمل ما يلي: من الاعتبارات الهامة التي يجب مراعاتها عند اختيار التمرينات الخاصة بتنمية الجلد الدوري التنفسي ما يلي:

–.....
–.....
–.....

## ثانيًا الأنشطة المهارية :

اختر واحدًا من الاختبارات التالية المصممة لقياس الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي وتدرب عليها مع زملائك .

**الاختبار الأول : الانبطاح المائل من الوقوف (بنين، بنات) .**

### Burpee (Squat Thrust) Boys & Girls

**الهدف من الاختبار:** قياس الجلد العضلي العام للجسم ( للجنسين).

**طريقة الأداء:** في هذا الاختبار يمر الطالب بالأوضاع التالية:

١. الوقوف.

٢. ثني الركبتين كاملا مع وضع كفي اليدين على الأرض (سلاميات الأصابع للأمام والكفان باتساع الصدر).

٣. قذف الرجلين خلفا للوصول إلى وضع الانبطاح المائل.

٤. قذف الرجلين أماما للوصول للوضع(٢).

٥. الوقوف.

يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات. الشكل رقم ( ٢ ).

**طريقة التقدير**: يسجل للطالب عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال دقيقة.



الشكل رقم (٢)

**الاختبار الثاني :**

**اسم الاختبار**: اختبار كوبر( Cooper Test ).

يعد هذا الاختبار من أكثر الاختبارات شيوعا لقياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والقدرة على العمل الهوائي (Aerobic) . ويرى كوبر ( مكتشف الاختبار) أن الاختبار يعطي انعكاسًا واضحًا عن حالة اللياقة البدنية للفرد ، ونصح باستخدامه وتداوله بين الجنسين وفي مراحل عمرية متباينة، ويمكن استخدام النموذج التالي:

*** جري ١٢ دقيقة :**

في هذا النموذج يقوم الطالب أو المختبر بالجري (يسمح بتبادل الجري والمشي) لمدة اثنتي عشرة دقيقة، حيث تعبر المسافة (تحسب بالميل، ١ ميل = ١,٦ كلم تقريبا) التي قطعها الطالب في هذا الزمن عن لياقته. ولقد وضع كوبر مستويات لهذا الاختبار ، حيث يوضح الجدول رقم (١) المستويات الخاصة بالذكور في مراحل عمرية مختلفة ، والجدول رقم (٢) يوضح المستويات الخاصة بالإناث في مراحل عمرية مختلفة.

الجدول رقم (١)

مستويات اختبار كوبر (نموذج جري ١٢ دقيقة) للذكور في مراحل عمرية مختلفة

| أقل من ٣٠ سنة | من ٣٠–٣٩ سنة | من ٤٠–٤٩ سنة | ٥٠ سنة فأكثر | المستويات |
|---|---|---|---|---|
| أقل من ١.٠ ميل | أقل من ٠.٩٥ | أقل من ٠.٨٥ | أقل من ٠.٨٠ | ضعيف جدا |
| من ١.٠ – ١.٤٢ ميل | ٠.٩٥ – ١.١٤ | ٠.٨٥ – ١.٠٤ | ٠.٨٠ – ٠.٩٠ | ضعيف |
| من ١.٢٥ – ١.٤٩ ميل | ١.١٥–١.٣٩ | ١.٠٥–١.٢٩ | ١.٠٠–١.٢٤ | متوسط |
| من ١.٥٠–١.٧٤ ميل | ١.٤٠–١.٦٤ | ١.٣–١.٥٤ | ١.٢٥–١.٤٩ | جيد |
| ١.٧٥ ميل فأكثر | ١.٦٥ ميل فأكثر | ١.٥٥ ميل فأكثر | ١.٥٠ ميل فأكثر | ممتاز |

الجدول رقم(٢)

مستويات اختبار كوبر (نموذج جري ١٢ دقيقة) للإناث في مراحل عمرية مختلفة

| أقل من ٣٠ سنة | من ٣٠–٣٩ سنة | من ٤٠–٤٩ سنة | ٥٠ سنة فأكثر | المستويات |
|---|---|---|---|---|
| أقل من ٠.٩٥ ميل | أقل من ٠.٨٥ | أقل من ٠.٧٥ | أقل من ٠.٦٥ | ضعيف جدا |
| من ٠.٩٥ – ١.١٤ ميل | ٠.٨٥ – ١.٠٤ | ٠.٧٥ – ٠.٩٤ | ٠.٦٥ – ٠.٨٤ | ضعيف |
| من ١.١٥ – ١.٣٤ ميل | ١.١٥–١.٢٤ | ٠.٩٥–١.١٤ | ٠.٨٥–١.٠٤ | متوسط |
| من ١.٣٥–١.٦٤ ميل | ١.٢٥–١.٥٤ | ١.١٥–١.٤٤ | ١.٠٥–١.٣٤ | جيد |
| ١.٦٥ ميل فأقل | ١.٥٥ ميل فأقل | ١.٤٥ ميل فأقل | ١.٣٥ ميل فأكثر | ممتاز |

# الوحدة الثانية مسابقات الميدان (Filed Events)

**خلفية :**

يتطلب دفع الجلة تنمية عدة صفات مثل القوة العضلية ، والسرعة الحركية ، وتلعب طريقة الأداء دوراً أساسيًّا في مسافة الدفع ، حيث يختلف الأداء الحركي لدفع الجلة من الناحيتين الفنية والقانونية عن بقية مسابقات الرمي حيث تدفع الجلة ولا ترمى . واستكمالاً لما سبق دراسته نتناول في هذه الوحدة دفع الجلة من الزحف وتدريبات لمسابقة دفع الجلة، وتنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة .

## الموضوع الأول : دفع الجلة بطريقة الزحف

### المراحل الفنية لدفع الجلة :

١- مسك وحمل الجلة .
٢- وقفة الاستعداد والتحفز ( التكور ).
٣- الزحف والدوران
٤- الدفع والتخلص .
٥- الاتزان .

*** طريقة الأداء :**

### ١- مسك وحمل الجلة :

تبدأ هذه المرحلة بوقوف اللاعب ومسك الجلة بحيث تستند إلى قاعدة سلاميات الأصابع، وتنتشر الأصابع حول الجلة ، تلتف الإبهام والخنصر للجانبين قليلا ، وأحيانا تثنى الخنصر على الجانب المقابل للإبهام ، وذلك بهدف السيطرة على الجلة . توضع الجلة في التجويف أسفل الذقن مباشرة وأعلى عظمة الترقوة مع رفع مرفق اليد الحاملة للجلة للأمام قليلا بمستوى مناسب . الشكل رقم (١)



الشكل رقم (١)

## ٢- وقفة الاستعداد والتحفز ( التكور ) :

- يقف اللاعب مواجها بظهره مقطع الرمي عند الحافة الخلفية للدائرة ، بحيث تكون القدم المماثلة لليد الحاملة للجلة خلف حافة الدائرة مباشرة ، وتكون القدم الأخرى في اتجاه الدفع وللخلف قرب خط المنتصف والذراع المماثلة لها مرفوعة للأمام وللأعلى ، وأداء هذه المرحلة يتطلب استرخاء معظم عضلات الجسم مع استقامة الجذع في بدايتها .

**وهناك ثلاث طرق لأداء حركة التحفز وهي :**

- مع أرجحة الرجل الحرة عاليا .
- مع أرجحة الرجل الحرة بدرجة متوسطة .
- بدون أرجحة الرجل الحرة .

وبالنسبة للمبتدئين ينصح بالانتقال من وقفة الاستعداد إلى أخذ وضع البداية للزحف ( حركة التحفز) بأرجحة بسيطة للرجل اليسرى حتى لا يتسبب ذلك في تشنج حركة اللاعب أو فقدان توازنه .

وتبدأ حركة التحفز بميل جذع اللاعب للأمام ووصول إحدى الكتفين الى مستوى أفقي أو متعامد على اتجاه منطقة الدفع ، مع مراعاة ثني الرجل اليمنى التي تصاحبها أرجحة الرجل اليسرى للخلف على ألا تتعدى الأرجحة مستوى الكتفين ، تتبعها أرجحة سريعة للأمام تصل الرجل اليسرى خلف الرجل اليمنى بحوالى قدم واحدة ، مع ملاحظة وجود مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى المثنية ، والنظر لأسفل وللخلف، وتكون الذراع اليسرى مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى المثنية والنظر لأسفل وللخلف ، وتكون الذراع اليسرى في اتجاه جانب أمام الجسم . وبذلك يصل اللاعب إلى وضع البداية. الشكل رقم (٢)



الشكل رقم (٢)

## ٣- مرحلة الزحف والدوران :

ينتقل جسم اللاعب في هذه المرحلة بسرعة عن طريق الزحف المنخفض والسريع ، وذلك بدفع الأرض بقدم الارتكاز بشكل منخفض مع الرجل الحرة للأسفل وللخلف. ويقوم اللاعب بلف رجل الارتكاز (اليمنى ) والجانب الأيمن للحوض في اتجاه المقطع ،حتى تصل ( رجل الارتكاز ) الرجل اليمنى في نهاية الزحف إلى منتصف الدائرة تقريبا مع دوران مشطها للداخل وانثناء الركبة ، ويكون الثقل موزعا عليها مع الدفع بالرجل الحرة للخلف بسرعة وتعكس الحركة للاعب الذي يرمي بيده اليسرى . الشكل رقم (٣)



الشكل رقم (٣)

## ٤-مرحلة الدفع والتخلص :

تهدف هذه المرحلة إلى نقل السرعة المكتسبة من الجسم إلى الجلة وتحقيق أكبر مسافة دفع ممكنة للجلة، وفيها يستمر الجسم في الحركة لمواجهة مقطع الرمي ، وذلك بلف الجذع واستمرار دوران الجسم على مشط قدم الارتكاز مع تثبيت مفاصل الجانب الأيسر للجسم ليكون كدعامة يستند إليها الجانب الأيمن أثناء الحركة يتبعها مد قوي لعضلات ومفاصل الجسم بداية من مفصل قدم الارتكاز مع مراعاة توزيع ثقل الجسم على الرجلين ، وعندما يواجه صدر اللاعب المقطع وتبدأ حركة مد ذراع الدفع للأمام وخروج الجلة من منطقة الذقن يتم التخلص من الجلة بمد الجسم والذراع الدافعة والدفع برجل الارتكاز والرجل الحرة.الشكل رقم(٤)



الشكل رقم (٤)

## ٥- مرحلة الاتزان :

تهدف هذه المرحلة إلى ثبات اللاعب وحفظ توازن الجسم لتجنب السقوط وعدم الخروج من حدود الدائرة، وفيها يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الجلة مع ثني ركبة رجل الارتكاز ، وخفض الطرف العلوي للجسم وأرجحة الرجل الحرة للخلف ومتابعة النظر لمكان سقوط الجلة ثم خروج اللاعب من الجزء الخلفي للدائرة . الشكل رقم (٥)



الشكل رقم (٥)

## الأنشطة التعليمية والتدريبية:

- أشاهد نموذجًا للمهارة وطريقة أدائها من الصور والأشكال المعروضة في كتاب الطالب.
- تعليم مسك الجلة وحملها باستخدام كرة طبية ثم جلة بديلة ثم الجلة القانونية .
- أداء وضع الاستعداد والتحفز .
- نفس الخطوة السابقة أداء حركة الزحف بدون أداة ثم بالأداة .
- نفس الخطوة السابقة مع أداء حركة الانتقال والدفع بدون أداة ثم باستخدام جلة بديلة ثم بالجلة القانونية.
- نفس الخطوة السابقة مع أداء حركة التخلص والاتزان بدون أداة ثم باستخدام جلة بديلة ثم الجلة القانونية.
- أداء المهارة ككل وربط مراحل الحركة ببعضها بعضًا بشكل متكامل .

## خلفية :

يتوقف مستوى اللاعب في مسابقة دفع الجلة على مدى الإعداد البدني والمهاري والنفسي والاجتماعي، ويعتبر الإعداد البدني أهم عنصر مؤثر في مسافة الدفع والمستوى الذي يحققه اللاعب .

### أولاً : الإعداد البدني :



تتطلب مهارة دفع الجلة تنمية الصفات البدنية الآتية :

* **القوة العضلية** : ( كالقوة المميزة بالسرعة ، والقوة العظمى ، وجلد القوة ) حيث تعمل القوة على زيادة سرعة الجلة منذ بداية حركة الدفع وحتى انطلاقها .

* **السرعة** : تتمثل السرعة في سرعة حركة اللاعب قبل الرمي ،بالإضافة إلى سرعة الرمي ،حيث تعمل على إكساب الجلة سرعة الانطلاق المناسبة التي تؤثر على مسافة الدفع .

* **الرشاقة والمرونة** : تعمل صفة الرشاقة على انسيابية الحركة وترابطها ، كما تساعد المرونة على أداء الحركة بإيقاع منتظم .

### ثانياً : الإعداد المهاري :



يتضمن الإعداد المهاري تعليم طريقة الأداء وتطويرها ، وينبغي الاهتمام بتحسين تكنيك أداء الدفع ومدى ارتباطه بالصفات البدنية .

### ثالثاً : الإعداد النفسي والاجتماعي :



تعتبر التهيئة النفسية ضرورية حتى يتمكن اللاعب من خوض المنافسات بروح معنوية عالية وبإصرار وشجاعة وضبط للنفس ، وهذه السمات الإرادية لها تأثير إيجابي على تحقيق أفضل المستويات .

## ألعاب تمهيدية لتعليم مهارة دفع الجلة :

* أكون أنا وزملائي مجموعات تقف على شكل قطارات ، يقوم الطالب الأول من كل قطار بتصويب الكرة الطبية باتجاه طوق معلق على الجوانب العليا لمرمى كرة يد . الشكل رقم (١)



الشكل رقم (١)

* أكون أنا وزملائي مجموعات تقف على شكل قطارات متقابلة بينها مسافات مناسبة ، كل قطارين متقابلين يتبادلان دفع كرة طبية واحدة ، بحيث يقوم الطالب الأول في القطار الأول بدفع الكرة الطبية باتجاه الزميل في القطار المقابل له ، ثم يجري ليقف خلف القطار . وهكذا ، (الشكل رقم ٢)



الشكل رقم (٢)

**ملاحظات مهمة أثناء التدريب :**

- أؤدي بعض التمرينات لتهيئة جسمي قبل البدء في تدريبات دفع الجلة .
- عند الدفع باليدين أقوم بإشراك جميع عضلات جسمي في الحركة ابتداء من مد الرجلين وصولاً إلى مد الذراع الدافعة .
- أؤدي الحركة الكلية للدفع باستخدام الجلة القانونية بهدف تحسين سرعة الحركة .
- ضرورة تنمية القوة العضلية العظمى كأساس للقوة المميزة بالسرعة.
- ضرورة أداء بعض تمرينات التهدئة والإطالة في ختام الدرس .

## الأنشطة التدريبية لمهارة دفع الجلة :

* [ الوقوف فتحا . ثني الركبتين . مسك كرة طبية ] دفع الكرة للأعلى، للأمام وللخلف.الشكل رقم(٣)



الشكل رقم (٣)

* [ الوقوف المواجه للزميل . مسك كرة طبية ] تبادل دفع كرة طبية باليدين للأمام وللأعلى مع مراعاة مد الركبتين والذراعين .الشكل رقم (٤)



الشكل رقم (٤)

* [ وقوف – مسك كرة طبية] القبضة متجهة للأسفل ، يترك الطالب الكرة لتسقط على الأرض ثم يلتقطها بسرعة مرة أخرى ، يكرر .الشكل رقم (٥)



الشكل رقم (٥)

* [ وقوف فتحاً – مسك كرة طبية ]تبادل رمي ولقف الكرة من يد لأخرى أمام الوجه باستخدام المجموعات العضلية للرسغ والأصابع .الشكل رقم(٦)



الشكل رقم (٦)

* [الوقوف فتحاً – مسك الجلة] عمل دوائر حول الجسم .الشكل رقم (٧)



الشكل رقم (٧)

* [ وقوف . ثني الركبتين نصفا . مسك كرة طبية ] دفع الجلة لأعلى بذراع واحدة لتعدية العارضة. الشكل رقم(٨)



الشكل رقم(٨)

* تدرب على المهارة ككل من مقطع الدفع باستخدام الجلة .

## قواعد الأمن والسلامة التي يجب مراعاتها عند تنفيذ درس دفع الجلة :

– قم بفحص الأدوات قبل استخدامها والتأكد من صلاحيتها .

– أقوم بحمل الأداة بالطريقة الصحيحة وعدم رميها أثناء انتقالي لمكان الرمي .

– عدم دفع الجلة أو رميها إلا بعد إعطاء الإذن من المعلم وتحت إشرافه .

– ضرورة وقوف باقي الطلاب غير المشاركين في الدفع في منطقة آمنة .

– عود نفسك الانضباط الذاتي أثناء تنفيذ الدرس وأن تكون على اتصال بصري دائم مع العلم .

*** مجموعة من التمرينات باستخدام الكرة الطبية .**



**خلفية :**

لتنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة بنجاح لا بد من الإعداد الجيد لها بغض النظر عن مستواها سواء كانت على مستوى المدرسة أو المنطقة التعليمية أو المستوى الوطني أو المستوى الدولي .

## لجان تنظيم المسابقة أو البطولة :

هناك مجموعة من اللجان المختلفة التي ينبغي لك تشكيلها لتنظيم المسابقة أو البطولة وهي :

**١ـ لجنة التنسيق : وتقوم بالمهام والواجبات الآتية :**

- تنظيم كافة اجتماعات اللجنة المنظمة للبطولة .
- تنسيق الأعمال بين اللجان المختلفة .
- إعداد شعار للمسابقة أو البطولة .
- اتخاذ إجراءات الحصول على الموافقة لإقامة المسابقة أو البطولة.
- وضع البرنامج الزمني الخاص بالمسابقة أو البطولة .
- إعداد وطبع برنامج المسابقة أو البطولة .
- إعداد ونشر الإعلانات الخاصة بالبطولة .
- إعداد وإصدار الدعوات الرسمية لحضور حفلي الافتتاح والختام .
- إصدار النشرات الدورية .
- تسجيل أسماء المشاركين وبياناتهم وإعداد سجل خاص لذلك .

**٢ـ اللجنة المالية : وتقوم بالمهام والواجبات الآتية :**

- إعداد الميزانية العامة للمسابقة أو البطولة ، وميزانية كل لجنة .
- الإشراف الكامل على كافة العمليات المحاسبية لمصروفات المسابقة أو البطولة .

**٣ـ اللجنة الفنية : وتقوم بالمهام والواجبات الآتية :**

- وضع الشروط والتعليمات الخاصة بالاشتراك في المسابقة أو البطولة .
- وضع القوانين واللوائح المنظمة للبطولة .

ـ دعوة ممثلي ( المدارس ـ المناطق ـ الاتحادات ) المعنية للاجتماع قبل إقامة البطولة .

ـ إعداد دليل المسابقة أو البطولة وإرساله لكافة المسؤولين والمدارس المشاركة أو الهيئات المختلفة.

ـ فحص الأدوات والمعدات والأجهزة الرياضية من الناحية القانونية .

ـ إعداد أماكن التدريب والمنافسات .

ـ تعيين الإداريين والمنظمين ولجان التحكيم وهيئة الاحتكام .

ـ تعيين المسؤولين عن أماكن المنافسات .

ـ طبع ونشر النتائج بالتنسيق مع لجنة السكرتارية .

**٤ـ لجنة الإعاشة : وتقوم بالمهام والواجبات الآتية :**

ـ إعداد وتجهيز أماكن الإقامة للأفراد والفرق المشاركة.

ـ إعداد بطاقات تناول الطعام والمشروبات .

ـ مراعاة عوامل الأمان وسلامة المشاركين بالتنسيق مع لجنة الأمن.

ـ إعداد برامج الاحتفالات والاستقبالات والاجتماعات والرحلات .

**٥ـ لجنة المراسم وتوزيع الجوائز: وتقوم بالمهام والواجبات الآتية :**

ـ وضع برنامج حفل الافتتاح والختام .

ـ إعداد مراسم طابور العرض والموسيقا لحفلي الافتتاح والختام.

ـ إعداد لافتات المدارس أو الفرق أو الدول المشاركة .

ـ إعداد الميداليات والهدايا وشهادات التقدير والمشاركة .

**٦ـ لجنة العلاقات العامة : وتقوم بالمهام والواجبات الآتية :**

ـ عمل الدعاية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة .

ـ وضع التعليمات الخاصة بالإعلاميين .

ـ إعداد مركز للتسجيل والإذاعة والتلفزيون .

ـ إعداد مركز الاتصالات حسب مستوى البطولة .

ـ إعداد الشارات الخاصة بالإعلاميين .

ـ إعداد وتدريب المتطوعين لعملية الاستقبال ومرافقة المشاركين .

ـ إعداد اللوحات الإرشادية لأماكن الاجتماعات والمنافسات .

**٧ـ لجنة الانتقالات والمواصلات : وتقوم بالمهام والواجبات الآتية :**

ـ توفير السيارات الخاصة بنقل المشاركين ( وكبار المدعويين ورؤساء الوفود والمسؤولين واللاعبين والمدربين والمنظمين ) .

ـ إعداد نظام لعملية الانتقال من مكان لآخر لكافة المناسبات .

ـ إعداد أماكن مؤقتة للبريد والهاتف وشبكات المعلومات والاتصالات الداخلية والخارجية حسب مستوى المسابقة والبطولة .

**٨ـ لجنة الأمن : وتقوم بالمهام والواجبات الآتية :**

ـ إعداد نظام أمني لكل الأماكن ( الإعاشة والمنافسات ) إلخ .

ـ تأمين كافة أماكن تجمع الفرق والوفود والمشاركين والزوار والضيوف .

**٩ـ اللجنة الصحية : وتقوم بالمهام والواجبات الآتية :**

ـ تخصيص مركز صحي ومستشفى وصيدلية .

ـ إعداد وحدات طبية متنقلة في أماكن المنافسات .

ـ تخصيص مركز للعلاج الطبيعي والإصابات .

ـ إعداد وحدات للإسعافات الأولية .

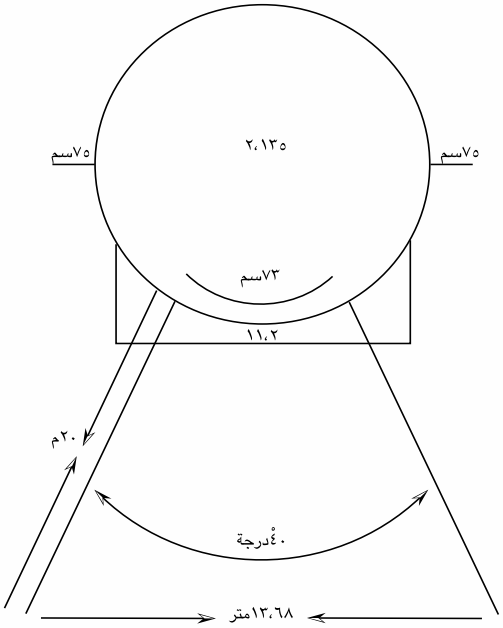
ـ إعداد معمل لفحوصات المنشطات وذلك في البطولات الدولية .

## إدارة مسابقة دفع الجلة : ( Putting The Shot )

**أولا : أوزان الجلل :** للرجال ٧ر٢٦٠ كجم ، وللإناث ٤كجم .

**ثانيا : دائرة دفع الجلة :** يحيط بالدائرة إطار يصنع من الحديد أو الصلب أو أي مادة معدنية أخرى ، ويثبت في مستوى سطح الأرض ، وسمكه لا يقل عن( ٦مم ) ، وقطر الدائرة ( ٢ر١٣٥ ) متر، وتكون أرضيتها من الإسمنت أو الإسفلت أو الترتان أو أي مادة قوية ، ويكون سطح الأرضية بالدائرة أقل من مستوى الإطار المعدني بمسافة (٢ سم ) .

**ثالثا : لوحة الإيقاف :** تصنع من الخشب أو أي مادة أخرى على شكل قوس بحيث يطابق حدها الداخلي حد الدائرة الداخلي وتثبت بإحكام بالأرض . طول اللوحة من الداخل بين ( ٢١ر١ و ٢٣ر١ ) متر، والعرض بين ( ٢ر١١ و ٦ر١١ ) سنتيمتر ، والارتفاع بين ( ٨ر٩ و ٢ر١٠ ) سنتيمتر ، ويجب أن تدهن باللون الأبيض . الشكل رقم ( ١ )




الشكل رقم ( ١ )

**رابعا : مقطع الرمي :** يُرسم خط أبيض بعرض (٥ سنتيمترات) على جانبي الدائرة وعلى امتداد الخط الوهمي لمنتصف الدائرة ، ويمتد خارج الدائرة بمسافة (٧٥سنتيمترًا ) ، ويُرسم خطَّان لمقطع الرمي بزاوية (٤٠ درجة) من منتصف الدائرة ، وتكون المسافة بين طرفيهما ( ١٣٫٦٨متر ) ، وعلى بعد ( ٢٠مترًا) من الدائرة، وطول الوتر على محيط الدائرة الذي يمر بطرفيه خطَّا المقطع (٧٣سنتيمترًا )، الشكل رقم (١).

**أدوات التحكيم :**

- شريط قياس مصنوع من الصلب أو (الفيبر) طوله بين ( ٢٥ و ٣٠ مترًا ) .
- راية بيضاء وأخرى حمراء .
- لوحة ترتيب المحاولات ورقم اللاعب والمسافة المسجلة .
- استمارات تسجيل النتائج .
- منضدة ومقعد للمسجل .
- حامل الجلل .
- رايتان مثبتتان على نهايتي خطي مقطع الرمي .
- علامات للأرقام القياسية .

ـ ساعة إيقاف لضبط زمن المحاولات .

**حكام المسابقة :**

١ـ رئيس القضاة .

٢ـ قاضي تسجيل النتائج .

٣ـ قاضي صحة المحاولة .

٤ـ قاضي تسجيل الزمن .

٥ـ قاضي قياس المسافة .

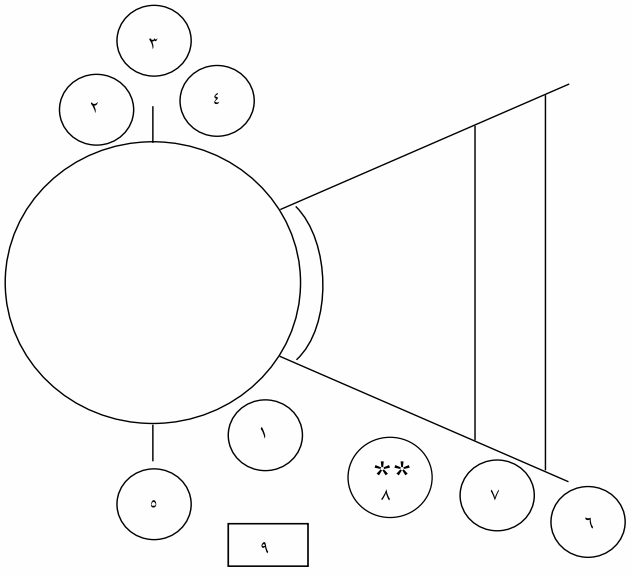
٦ـ قاضي تحديد مكان هبوط الجلة .

٧ـ قاضي ممسك أول شريط القياس .

٨ـ معيد الجلل إلى الدائرة .

٩ـ مسجل مسافة الرمي .

* يمكن تحكيم المسابقة المحلية بثلاثة قضاة على الأقل .




توزيع قضاة مسابقة دفع الجلة ( الشكل رقم ٢ )

# نموذج استمارة اشتراك جماعية

المدرسة ( النادي ـ الاتحاد ) : ..... المنطقة .....

البطولة .....

| م | المسابقة | رقم اللاعب | اسم اللاعب | م | المسابقة | اللاعب | اسم اللعب |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | | | | ٦ | | | |
| ٢ | | | | ٧ | | | |
| ٣ | | | | ٨ | | | |
| ٤ | | | | ٩ | | | |
| ٥ | | | | ١٠ | | | |

أقر أنا الموقع أدناه بأن جميع البيانات الواردة في الاستمارة صحيحة ، وأن جميع اللاعبين المذكورين قد أجري عليهم الكشف الطبي ، وأن حالتهم الصحية تمكنهم من الاشتراك في البطولة .

الاسم :.....

التوقيع :.....

ختم المدرسة

# نموذج استمارة تسجيل النتائج

اسم البطولة :..... المكان :.....التاريخ :.....

المستوى :..... الرقم القياسي : .....

| رقم اللاعب | ترتيب اللاعب | اسم اللاعب | اسم المدرسة | المحاولات الأساسية | | | المحاولات الإضافية | | | أفضل رقم | الترتيب |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| ٣١٥ | ١ | | | | | | | | | | |
| ٤٠٠ | ٢ | | | | | | | | | | |
| ٢٠٠ | ٣ | | | | | | | | | | |
| ٣١٠ | ٤ | | | | | | | | | | |
| ٦١٠ | ٥ | | | | | | | | | | |
| ٥٥٥ | ٦ | | | | | | | | | | |

## بعض القواعد العامة لمسابقة دفع الجلة

١ . يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .

٢ . إذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية فينبغي أن يمنح كل متنافس ثلاث محاولات ، كما يمنح المتنافسون الثمانية الذين حصلوا على أفضل المستويات ثلاث محاولات إضافية .

٣ . في حالة حدوث عقدة على المركز الثامن يمنح المتنافسون المشتركون فيها ثلاث محاولات إضافية.

٤ . إذا كان عدد المتنافسين ثمانية فأقل يمنح كل منهم ست محاولات . وتعني العقدة في هذه الحالة كل من حقق المسافة ، وعلى ذلك يجب أن تطبق القاعدة .

٥ . يحق لكل متنافس أداء محاولتين للتمرين على الأكثر في مكان المنافسة ، ويتم النداء عليهم بالاسم تبعًا لترتيب القرعة تحت إشراف القضاة .

٦ . بمجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام الدائرة أو الأرض داخل مقطع الرمي بغرض أداء محاولات للتمرين سواء باستخدام الأدوات أو بدونها .

٧ . تتمُّ عملية الدفع من الدائرة ، ويجب أن يبدأ الدفع من الثبات . يسمح للمتنافس بلمس الإطار الحديدي ولوحة الإيقاف من الداخل .

٨ . ينبغي أن تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة فقط ، وفي أثناء وضع الاستعداد لبدء الدفع يجب أن تلامس الجلة الذقن أو تكون قريبة منه بحيث لا تهبط اليد أسفل من ذلك ، ويجب عدم إرجاع الجلة خلف خط الكتفين .

٩ . لا يسمح بأي تحايل من أي نوع مثل ربط إصبعين معًا أو أكثر برباط من شأنه مساعدة المتنافس على الدفع . إن استخدام الرباط على اليد لا يسمح به إلا في حالة تغطية قطع مفتوح أو جرح .

١٠ . لا يسمح باستخدام القفازات .

١١ . يسمح باستخدام مادة مناسبة ( بودرة مانيزيا ) من أجل الحصول على قبضة أفضل .

١٢ . من أجل حماية العمود الفقري من الإصابة يمكن للمتنافس ارتداء حزام من الجلد أو من أي مادة مناسبة .

١٣ . تعدُّ المحاولة فاشلة إذا دخل المتنافس داخل الدائرة وشرع في أداء المحاولة ثم لمس أي جزء من جسمه الأرض خارج الدائرة أو السطح العلوي لحد الدائرة أو لوحة الإيقاف ، أو أخطأ في إطلاق الجلة أثناء أداء المحاولة .

١٤. حتى تكون المحاولة صحيحة يجب أن تسقط الجلة بالكامل ضمن الحدين الداخلين لخطي مقطع الرمي .

١٥. يجب أن تقاس مسافة كل دفعة بعد أدائها مباشرة من أقرب علامة أحدثها سقوط الجلة حتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة وعلى امتداد الخط الواصل من العلامة حتى مركز الدائرة .

١٦. يجب على المتنافس عدم مغادرة الدائرة إلا بعد أن تلمس الجلة الأرض ، ويكون خروجه من منتصف الدائرة الخلفي ( من خلف الخط الأبيض بالكامل والمرسوم خارج الدائرة والذي يمر نظريًّا بمنتصف مركز الدائرة ) .يجب إعادة الجلة محمولة إلى الدائرة دون رميها .

١٧. يحتسب لكل متنافس أفضل محاولة له من بين جميع محاولاته بما في ذلك المحاولات التي قام بها لحل

العقدة بالنسبة للمركز الأول .

١٨. المحاولة الفاشلة في دفع الجلة :

- إذا بدأ المتسابق محاولته من خارج الدائرة .
- إذا لم يبدأ المتسابق محاولته من وضع الثبات .
- إذا لم يدفع المتسابق الجلة بيد واحدة .
- إذا لم تدفع الجلة من مستوى الكتف أو إذا أرجعت الجلة إلى خلف خط الكتفين .
- إذا لم تكن الجلة ملامسة للذقن أو قريبة منه أثناء تأدية المحاولة أو خفضت اليد أسفل هذا المستوى.
- إذا لمس المتسابق خارج الدائرة أو أعلى سطح لوحة الإيقاف أو الطوق الحديدي للدائرة أو الدائرة أثناء تأدية المحاولة بأي جزء من جسمه .
- إذا غادر المتسابق الدائرة قبل سقوط الجلة على الأرض .
- إذا غادر المتسابق الدائرة من النصف الأمامي لمقطع الرمي .
- إذا سقطت الجلة على خطي مقطع الرمي أو خارجهما .
- إذا تجاوز المتسابق حدود ( الدقيقة والنصف ) قبل أن يؤدي محاولته .




## أولاً الأنشطة المعرفية :

**النشاط الأول :**

س١ : اذكر الصفات البدنية الخاصة بدفع الجلة .

س٢ : اذكر اللجان الخاصة بتنظيم مسابقة دفع الجلة .

س٣ : أكمل ما يأتي :

وزن الجلة للرجال ..... أما وزنها للسيدات.....

يصنع إطار دائرة الرمي من ..... أو .....

وسمكه ..... وقطر دائرة دفع الجلة .....

وطول لوحة الإيقاف .....ويجب أن تدهن باللون الأبيض .

س٤ : أذكر أدوات التحكيم الضرورية لمسابقة دفع الجلة ؟

**النشاط الثاني :**

كوِّن مجموعة عمل لتنظيم وإدارة بطولة في دفع الجلة للصفين الحادي عشر والثاني عشر استعن بمعلم الرياضة المدرسية في الأمور الفنية التي تحتاج للمساعدة فيها .

## ثانيًا الأنشطة المهارية :

**اسم الاختبار :** دفع الجلة .

**الغرض من الاختبار :** قياس مهارة دفع الجلة .

**الأدوات وتنظيمها :** شريط قياس ، جلل، دائرة الدفع .

**طريقة الأداء :** يقف الطالب في دائرة الدفع ويدفع الجلة من الحركة لأبعد مسافة ممكنة .

**أسلوب التقدير :** تقاس المسافة عموديًّا من مكان سقوط الجلة إلى الحافة الداخلية للوحة الإيقاف .

**ملحوظة :** يعطى الطالب ثلاث محاولات تحتسب أفضلها .

# الوحدة الثالثة (أ) كرة القدم (Foot Ball)

إن اتقان المهارات الأساسية في كرة القدم يعتبر مفتاح تعليم خطط اللعب الهجومية والدفاعية الجماعية والفردية وإتقانها . وينبغي للاعب تعلم أساليب التصرف الخططي السليم من خلال استخدامه للمهارات الأساسية الهجومية مثل التمرير والتصويب والمراوغة والخداع ، والمهارات الدفاعية مثل مكان وقوف اللاعب في الملعب والتغطية والمهاجمة وتشتيت الكرة لما لها من أهمية في حسم نتائج المباريات .

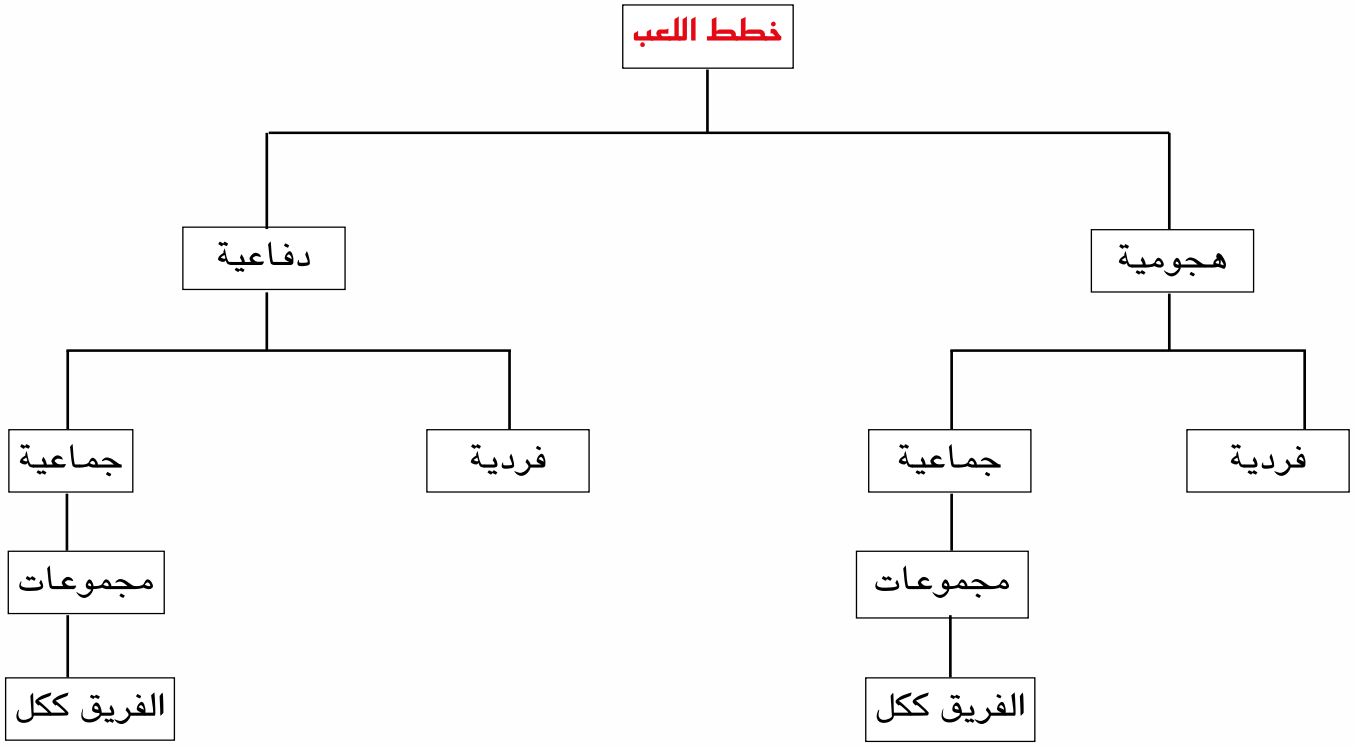
## الموضوع الأول : خطط اللعب الهجومية والدفاعية

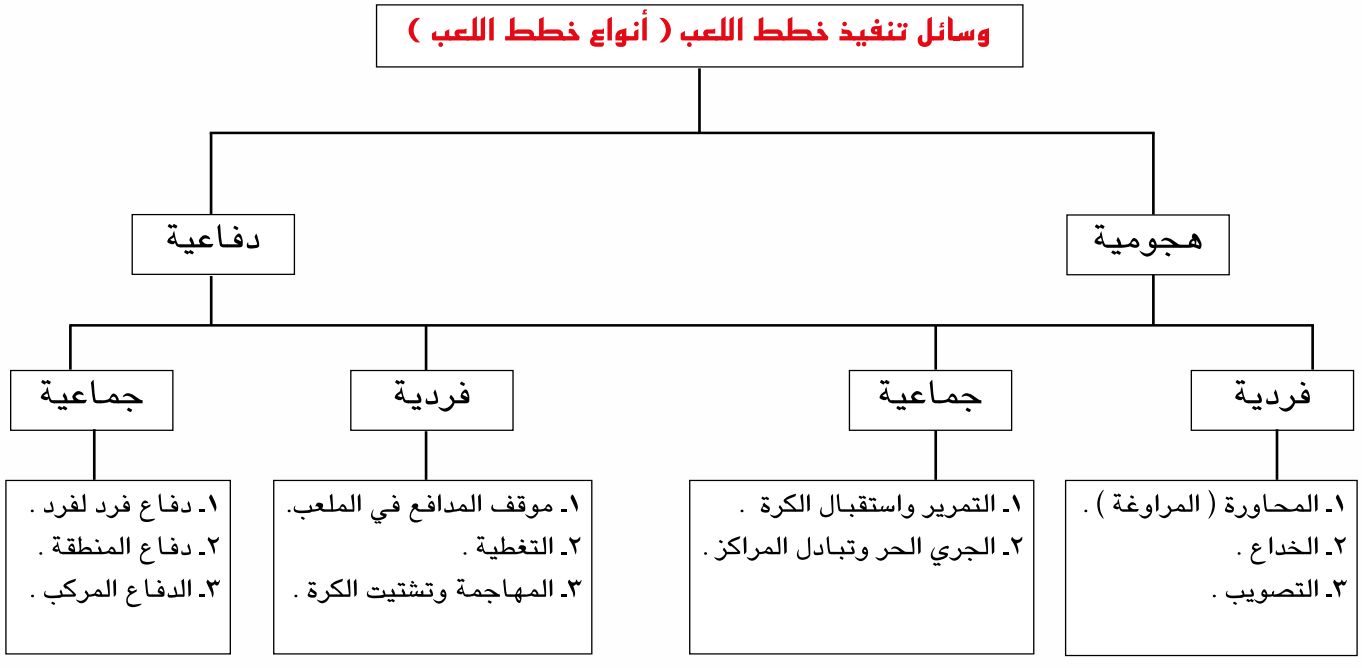
### خلفية :

تعنى خطط اللعب في كرة القدم فرض أسلوب وطريقة اللعب على الفريق المنافس ، بهدف الاستفادة من نقاط ضعفه في حدود مواد قانون كرة القدم. ويتحقق ذلك عن طريق توظيف القدرات المهارية الأساسية والبدنية للاعبين ، وفقاً لظروف المباراة .

**وهناك عدة عوامل تؤثر في تنفيذ خطط اللعب ويجب مراعاتها عند وضع خطط اللعب ، وهي :**

- مستوى اللياقة البدنية للاعبين .
- إتقان المهارات الأساسية لكرة القدم .
- مستوى الإعداد الذهني للاعبين .
- مستوى السمات الإرادية لدى اللاعبين .


خطط اللعب
هجومية
دفاعية
فردية
جماعية
مجموعات
الفريق ككل
فردية
جماعية
مجموعات
الفريق ككل

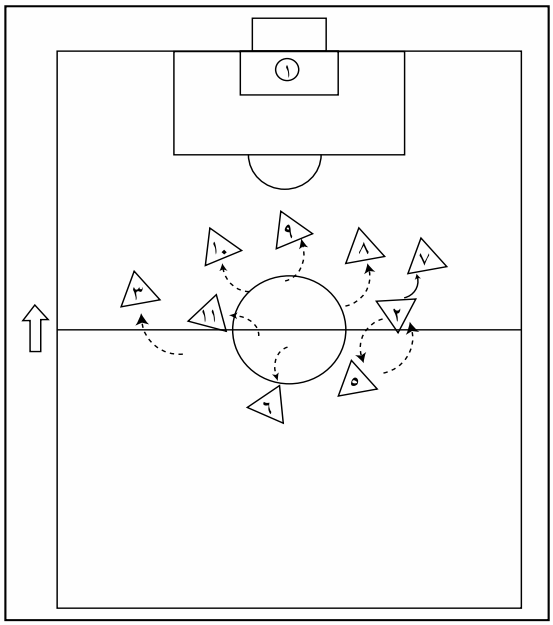

وسائل تنفيذ خطط اللعب ( أنواع خطط اللعب )
هجومية
دفاعية
فردية
جماعية
فردية
جماعية
١ـ المحاورة ( المراوغة ) .
٢ـ الخداع .
٣ـ التصويب .
١ـ التمرير واستقبال الكرة .
٢ـ الجري الحر وتبادل المراكز .
١ـ موقف المدافع في الملعب.
٢ـ التغطية .
٣ـ المهاجمة وتشتيت الكرة .
١ـ دفاع فرد لفرد .
٢ـ دفاع المنطقة .
٣ـ الدفاع المركب .

## نماذج من خطط اللعب في كرة القدم :

### ١ـ نموذج لخطة هجومية ( العمق في الهجوم ) :

يعني العمق في الهجوم انتشار لاعبي الفريق المهاجم بطول الملعب ، وذلك لاستغلال الفرص التي تتاح لهم لاستقبال الكرة وتمريرها للتقدم بها لإنهاء الهجوم ، ويجب على الطلاب ( اللاعبين ) إيجاد عمق جديد مادام الفريق في موقف هجومي .

ويمكن تكوين عمق هجومي من ثلاثة مهاجمين أو أكثر ، وهذه تعتبر أفضل قاعدة للانطلاق لتنفيذ الخطط المختلفة. الشكل رقم (٦)




الشكل رقم ( ٦ )

### ٢ـ نموذج لخطة دفاعية :

#### ـ خطة دفاع رجل لرجل في المنطقة :

تتميز هذه الخطة بتغطية اللاعبين للمنطقة المحددة ، ويكون كل لاعب مسؤولاً عن تغطيتها ، حيث يقوم بمراقبة أي لاعب من لاعبي الفريق المهاجم يدخل فيها ، وتوفر هذه الخطة المراقبة الدائمة لكل جزء من الملعب ، وتعمل على تأمين المدافعين ضد سحبهم إلى أماكن ومساحات ضيقة في الملعب بهدف فتح ثغرات كبيرة بينهم ، ويجب تدريب الطلاب على تغطية بعضهم البعض أثناء المباراة .

* **التدريب على الخطة في مباريات تجريبية وودية لتقييم المستوى .**

## أعمال مهمة لنجاح خطط اللعب :

- استقبال الكرة .
- القيام بحركة خداع قبل وأثناء تنفيذ التحرك .
- مساندة الزميل المستحوذ على الكرة .
- الربط بين اللعب الفردي والجماعي .
- الجري الحر لاستغلال المساحات الخالية والهروب من المدافع ( المراقب ) .
- المدافع يسد الطريق على المهاجم المستحوذ على الكرة المتجهة إلى المرمى .
- التنسيق بين المدافعين وبعضهم بعضاً وبين حارس مرماهم .
- التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس .

# الموضوع الثاني — طرق اللعب في كرة القدم

## خلفية :

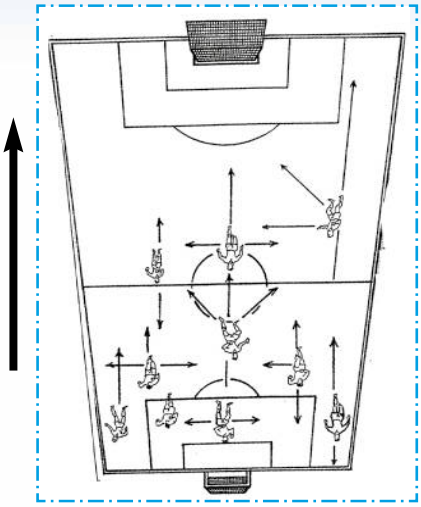
لقد تطورت لعبة كرة القدم في السنوات الأخيرة نظراً لتعدد أساليب وطرق اللعب الجديدة، وصاحب ذلك تنوع في خطط اللعب الهجومية والدفاعية ، وارتفاع مستوى الأداء المهاري والفني للاعبين .

واستكمالاً لدراسة خطط اللعب سوف نتناول في هذا الدرس طرق اللعب الحديثة في كرة القدم، وتعني توزيع لاعبي الفريق في مساحة الملعب حسب إمكانياتهم البدنية والمهارية والخطط الموضوعة مع تحديد مسؤولية كل لاعب في الملعب في تنفيذ أفضل التحركات الهجومية والدفاعية بسهولة ويسر.

## أنواع طرق اللعب :

### أولاً : طريقة اللعب (٤/٣/٣) :

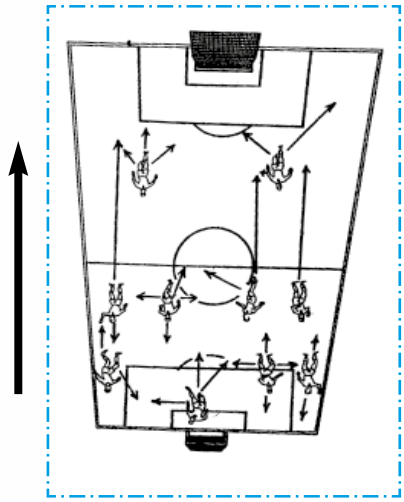
– تتميز هذه الطريقة بالتوزيع المناسب للاعبين في أجزاء الملعب المختلفة، وتسمح بانطلاق اللاعبين من الخلف، والقيام بتحركات هجومية على مساحة واسعة، وخاصة منطقتي الجانبين ( الجناحين ) ، والسيطرة على خط الوسط، وتنظيم اللعب ومساعدة المهاجمين في حالة الهجوم ، والمدافعين في حالة فقدان الكرة، الشكل رقم ( ١ ) ، وتستخدم هذه الطريقة في حالة وجود فريقين متقاربين في المستوى والإمكانيات البدنية والمهارية للاعبين ، بالإضافة إلى تقارب ترتيبهما في سلم الدوري .



الشكل رقم (١)

## ثانيا : طريقة اللعب (٤/٤/٢) :

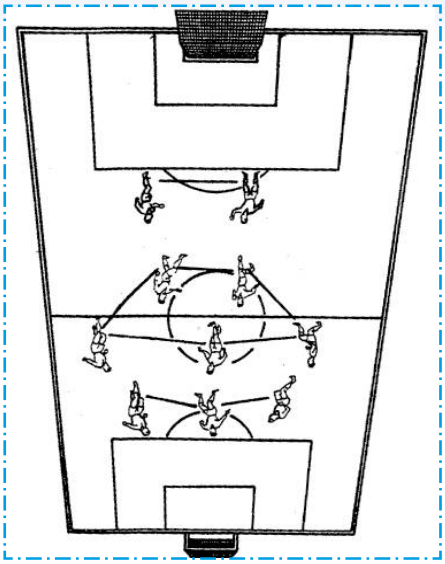
– تتميز هذه الطريقة بالسيطرة الهجومية والدفاعية وتأمين منطقة الدفاع في الملعب والزيادة العددية في وسط الملعب ، وأثناء الهجوم يتم التحرك في المساحات الخالية لفتح الثغرات والتغلب على المنافسين من خلال التمريرات البينية وتبادل المراكز بين اللاعبين. الشكل رقم ( ٢ )



الشكل رقم (٢)

## ثالثا : طريقة اللعب (٣/٥/٢) :

تعد هذه الطريقة من طرق اللعب الحديثة في كرة القدم ،وتتميز بالسيطرة على وسط الملعب والمساندة الدفاعية والهجومية عن طريق الزيادة العددية وانطلاق الهجمات من العمق والأطراف ( الجانبين )، واستغلال المساحات الخالية للتغلب على المنافسين ، وهي طريقة يلعب بها كثير من الدول الأوربية مثل ألمانيا وإيطاليا، وتتطلب إمكانيات بدنية ومهارية وخططية عالية وتنظيمًا في الأداء. الشكل رقم ( ٣ )



الشكل رقم (٣)

## تستخدم هذه الطريقة في الحالات الآتية :

– عند مقابلة فريق أقل مستوى من حيث إمكانياته البدنية والفنية الفردية والجماعية .

– سهولة التحول أثناء المباراة من الهجوم إلى الدفاع .

### الأنشطة التعليمية والتدريبية :

١– الشرح النظري لطريقة اللعب وواجبات اللاعبين .

٢– تنفيذ طريقة اللعب عملياً بدون منافس .

٣– تنفيذ طريقة اللعب عملياً مع وجود منافس .

٤– التدريب على المهارات الأساسية بالكرة ، ثم على طرق اللعب مع الزملاء .

## ملاحظات مهمة :

– عمل التهيئة لأجزاء الجسم ( الإحماء ) بالكرة ( تنطيط الكرة بالقدمين والرأس والفخذ ، الجري بالكرة في مختلف الاتجاهات ) ، التركيز على المهارات الهجومية مثل ( التمرير ، والتصويب ، والمراوغة ، والخداع ) والمهارات الدفاعية مثل : ( الوقفة الصحيحة في الملعب ، والتغطية ، وتشتيت الكرة ) .

– التدرب مع الزملاء على طرق اللعب المختلفة .

## بعض القواعد القانونية

**المادة ( ١١ ) موقف التسلل :**

**موقف التسلل :**

– لا يُعتبر مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف تسلل .

*** يكون اللاعب في موقف تسلل إذا :**

كان أقرب إلى مرمى خصمه من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق المنافس .

*** لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا :**

– كان في نصف ميدان الملعب الخاص به .

– كان في مستوى واحد مع ثاني آخر لاعب من الفريق المنافس .

– كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من المنافسين .

**المخالفة :**

يعاقب اللاعب فقط على وجوده في موقف تسلل في اللحظة التي يلمس فيها الكرة أو يلعبها أحد أفراد فريقه وكان في رأي الحكم مشتركاً باللعب النشط الفعال من خلال التداخل في اللعب أو التدخل مع الخصم ، أو يكسب فرصة من خلال وجوده في ذلك الموقف .

**الحالات التي لا تعتبر مخالفة :**

*** إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة من :**

– ركلة مرمى .

– رمية تماس.

– ركلة ركنية .

**العقوبات :**

لأية مخالفة تسلل يمنح الحكم ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس ويتم تنفيذها من مكان حدوث المخالفة .




## أولاً الأنشطة المعرفية :

### النشاط الأول :

س١- اذكر نموذجًا لخطة هجومية وأخرى دفاعية في كرة القدم .

س٢- متى يكون اللاعب في موقف تسلل ؟

### النشاط ثاني :

* اكتب أنت ومجموعة من زملائك تقريرًا حول وضع لعبة كرة القدم في مدينتك التي تعيش فيها يشمل الأندية الرياضية بها ، المسابقات التي تشارك فيها هذه الأندية من حيث المراحل العمرية ، ومدى توفر الإمكانات اللازمة لمزاولة كرة القدم .

## ثانيًا الأنشطة المهارية :

* تدرب أنت ومجموعة من زملائك على خطة دفاع رجل لرجل في المنطقة .
* تدرب أنت ومجموعة من زملائك على طرق اللعب والاستعداد للاختبار النهائي .

# الوحدة الثالثة (ب) التمرينات الفنية الإيقاعية

تساعد التمرينات الفنية الإيقاعية الطالبات على الرقي بالتوافق العصبي العضلي لديهن ، وتنمية الإحساس بالمكان والحركة والإيقاع الموسيقي .

والتمرينات الفنية الإيقاعية لها دور مهم في الارتقاء بالتربية الجمالية للحركة ، وتختلف استعمالات الأدوات في تشكيل الحركة باختلاف نوع الأداة المستخدمة ، فهناك العديد من الأدوات التي يشيع استخدامها في التمرينات الفنية الإيقاعية منها الشرائط .

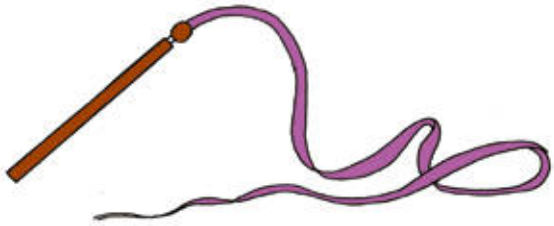
## الموضوع الأول : التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي

التمرينات بالشريط تسهم في تنمية عمل المفاصل والعضلات وإكسابها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة ، كما تعمل على تنمية التوافق العضلي العصبي ، وعند استعمال الشريط في جمل التمرينات ينبغي التحكم في حركات الجسم .

ويتراوح طول الشريط المستخدم في التمرينات بين (٢,٥و٣) أمتار للصغار ، وبين (٥و٨) أمتار للكبار وعرضه بين (٢و٥)سم ويربط أحد طرفيه بعصا يتراوح طولها بين (٥٠ و٧٠) سم وقطرها (٥,١) سم ، بها حلقة معدنية يعلق بها الشريط تساعد على سهولة حركة دورانه. الشكل رقم (١) ، وأن تكون حركات الدوران والمرجحة للشريط من مفصل الكتف .

* **تنقسم الحركات التي يمكن أداؤها بالشريط إلى :**

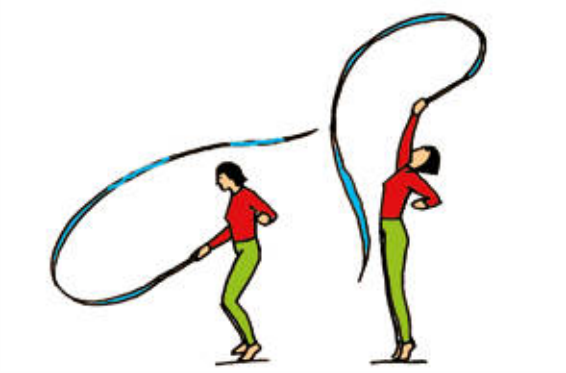
- أرجحة ودوران الذراعين بالشريط .
- دوران الشريط حول نفسه على شكل دوامة .
- تموج الشريط على شكل زحف الثعبان (زحف الشريط ) .
- رفرفة الشريط .



الشكل رقم (١)

## أولاً : أرجحة الذراع بالشريط :

ـ مرجحة الذراع عمودياً بجانب الجسم ، للأمام وللخلف ، الشكل رقم (٢) .



الشكل رقم (٢)

ـ أرجحة الذراع عمودياً بجانب الجسم للأمام وللخلف ، مع أداء حركات بالجسم ، الشكل رقم (٣) .



الشكل رقم (٣)

ـ أرجحة الذراع فوق الرأس من جانب لآخر، الشكل رقم (٤) .



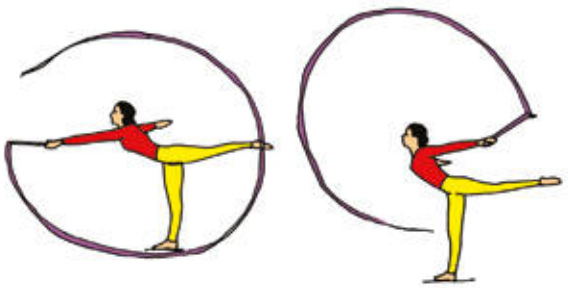
الشكل رقم (٤)

ـ أرجحة الذراع أفقياً أمام الجسم من جانب لآخر ، الشكل رقم (٥) .



الشكل رقم (٥)

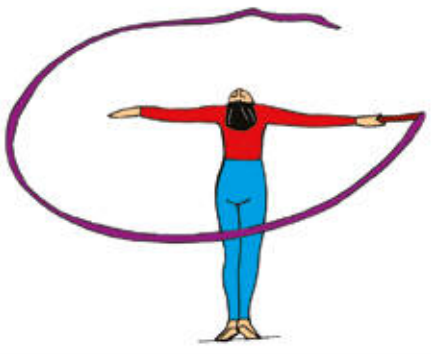
ـ أرجحة الذراع عمودياً للأمام وللخلف ، ثم دوران أفقي فوق الرأس ، الشكل رقم (٦) .



الشكل رقم (٦)

## ثانياً : دوران الذراع بالشريط :

ـ دوران الذراع عمودياً بجانب الجسم للأمام وللخلف، الشكل رقم (٧) ، والشكل رقم (٨) .

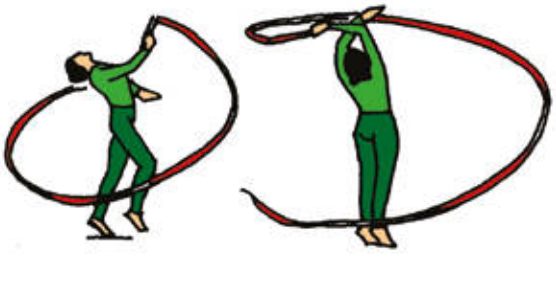


الشكل رقم (٧)



الشكل رقم (٨)

ـ دوران الذراع أفقياً فوق الرأس، الشكل رقم (٩) .



الشكل رقم (٩)

ـ دوران الذراع أفقياً فوق الرأس ، ثم الأرجحة العمودية للخلف وللأمام، الشكل (١٠) .



الشكل (١٠)

ـ دوران الذراع عمودياً بجانب الجسم للأمام وللخلف ، ثم دورانها أفقياً فوق الرأس .

ـ دوران الذراعين مع الوثب لأعلى : ( أ ) مع الوثبة المقوسة ، الشكل (١١) .



الشكل (١١)

(ب) مع وثبة الفجوة ، الشكل (١٢) .



الشكل (١٢)

(جـ) مع وثبة الفجوة ، وثني الركبة الأمامية (وثبة الغزال الأمامية ) ،. الشكل ( ١٣) .



الشكل (١٣)

**ثالثاً : دوران الشريط حول محوره على شكل دوامة ، وتتم هذه الحركة من رسغ اليد ، وذلك بدورانه في حركه سريعة ، وتنقسم إلى :**

(أ) دورانه حول المحور الرأسي ، الشكل (١٤) .



الشكل (١٤)

(ب) دوران حول المحور السهمي الشكل (١٥) .



الشكل (١٥)

**رابعاً : تموج الشريط على شكل زحف الثعبان (زحف الشريط)، وهذه الحركات تنتج عادة من تموجات خفيفة للذراع ، وهي تشبة حركة زحف الثعبان على الأرض ،ولذا تسمى بزحف الشريط . الشكل (١٦)**



الشكل (١٦)

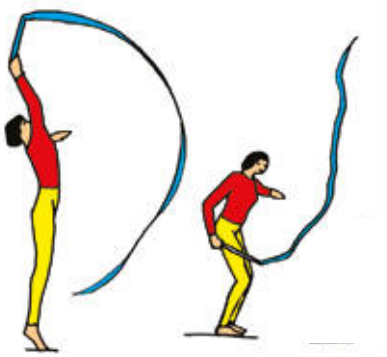
**خامساً : رفرفة الشريط ، تعّد هذه الحركة تكميلية لحركات الدوران أو الأرجحات بالشريط ، وتؤدى بتموجات خفيفة من الرسغ والساعد .**

**ـ رفرفة الشريط أثناء المشي أو الجري ، الشكل (١٧) .**



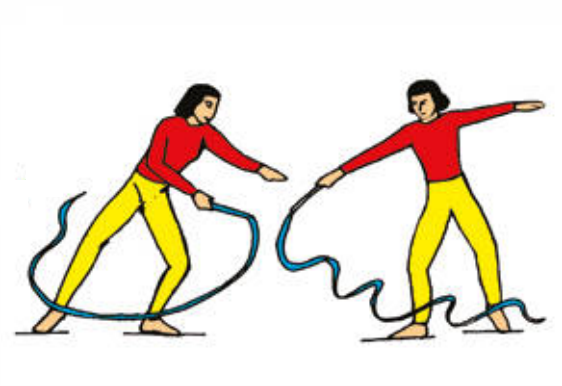
شكل (١٧)

ـ رفرفة الشريط أثناء الوثب لأعلى ، الشكل (١٨) .



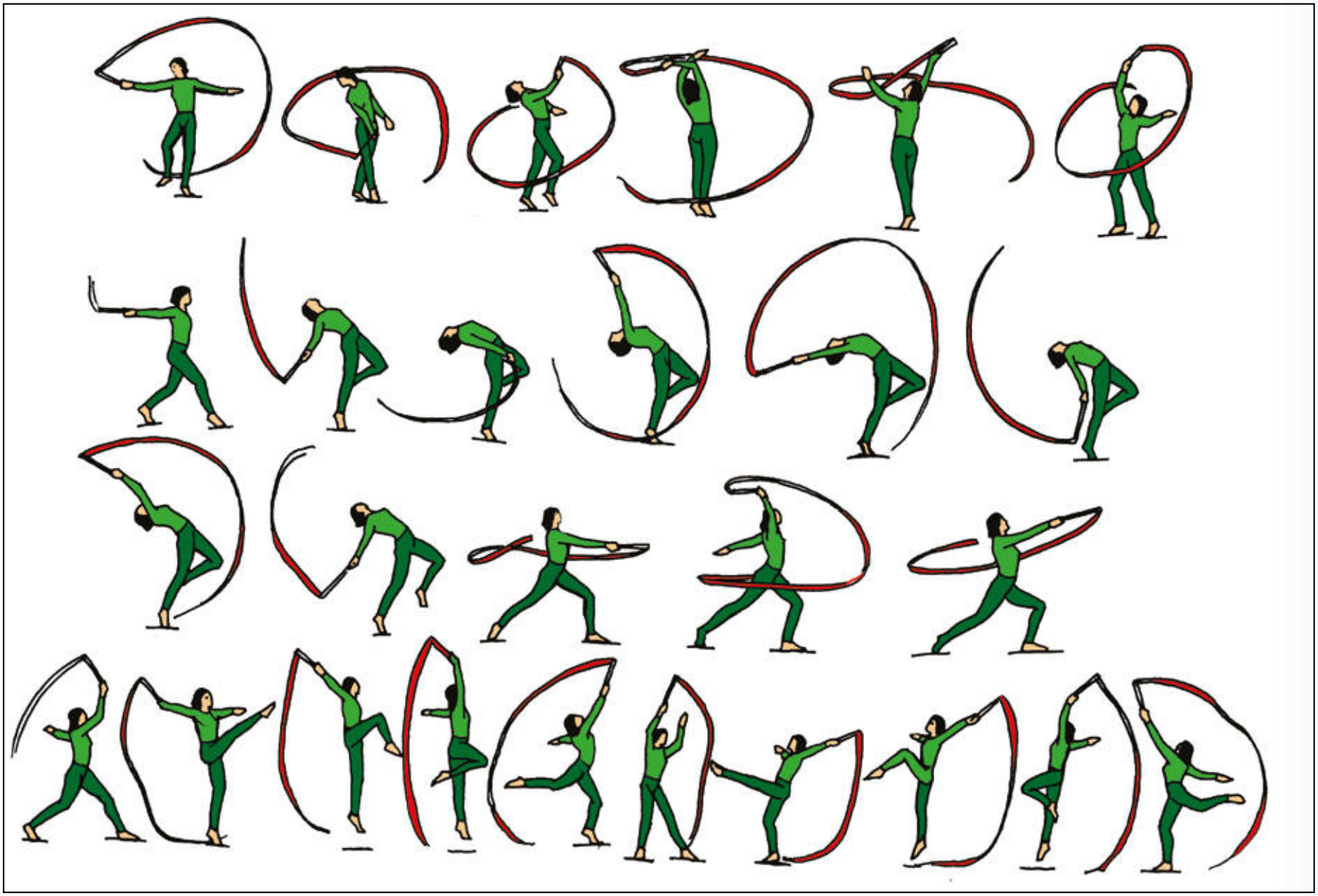
الشكل (١٨)

ـ رفرفة الشريط بعد المرجحة العمودية بجانب الجسم ، الشكل (١٩) .



الشكل (١٩)

# نموذج لجملة حركية باستخدام الشريط مع الايقاع الموسيقي






## أولاً الأنشطة المعرفية :

س١ : هناك العديد من الحركات التي تؤدى باستخدام الشريط، اكتب مجموعة تمرينات لهذه الحركات.

س٢ : اكتب مواصفات شريط التمرينات .

## ثانيًا الأنشطة المهارية :

**النشاط الأول :** من خلال دراستك للمواصفات الفنية لشريط التمرينات حاولي صناعة شريط للتمرينات .

**النشاط الثاني :** شكلي مجموعة مع زميلاتك للتدريب على جملة التمرينات بالشريط المقترحة في كتابك ، اطلبي من معلمتك تقييم الأداء .

# الوحدة الرابعة التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية

تتعدد أنواع تنظيم المسابقات الرياضية والتي تمثل الجانب التنافسي بين المشاركين ،وحتى تحقق المسابقات الرياضية أهدافها كان لا بد من أن يتم تنظيمها بحيث تحقق العدالة والمساواة بالإضافة إلى عاملي الاستمتاع والإثارة.

استكمالاً للطرق التي تم تناولها في وحدة التنظيم والإدارة للصف الحادي عشر ( خروج المغلوب من مرة واحدة ، خروج المغلوب من مرتين ، طريقة الترضية – طريقة التمايز ) ، سيتم في هذه الوحدة تناول طريقتين من طرق تنظيم المسابقات الرياضية تعتبران أعدل الطرق المستخدمة وهما :

**أ - طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة** **ب - طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين**

## مميزات طرق الدوري

١. تجعل التنافس مستمرًا مدة طويلة وتُبقي الحماس عاليا حتى نهاية البطولة .

٢. تتيح للمشارك الاحتكاك بالمشاركين جميعا ، وبذلك يمكنه اختبار قوته وتكتيكه .

٣. تتوافر العدالة بقدر أكبر ، حيث يعطى الفريق كل الفرص للفوز .

٤. تحدد مراكز المشتركين بطريقة عادلة .

## عيوب طرق الدوري

١. طول الفترة وكثرة المباريات وخاصة إذا كان عدد الفرق المشتركة كبيرا.

٢. كثير من المباريات يكون ذات طرف واحد وهي التي تتقابل فيها الفرق القوية مع الفرق الضعيفة.

٣. لا يشترط أن تختتم المسابقة بأحسن المباريات إلا إذا كان المنظم يعرف قوة الفرق المشتركة.

## الموضوع الأول : تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة

إحدى طرق تنظيم المسابقات الرياضية، وفيها يقابل كل فريق الفرق الأخرى مرة واحدة، ويكون الفائز في هذه المسابقة من يحصل على أكثر حصيلة من النقاط، حيث تُعطى للفائز ثلاث نقاط وللتعادل نقطة واحدة لكل فريق، ولا يعطى الخاسر أي نقطة ( أو حسب لائحة اللجنة المنظمة للمسابقات الرياضية ).

### عدد المباريات :

يُحسب عدد المباريات في طريقة الدوري من مرحلة واحدة حسب المعادلة التالية :

$$\frac{\text{عدد الفرق المشتركة} \times (\text{عدد الفرق المشتركة} - ١)}{٢}$$

فلو افترضنا أن عدد الفرق المشتركة ١٠ فرق يكون عدد المباريات =

$$\frac{١٠ \times (١٠ - ١)}{٢} = \frac{١٠ \times ٩}{٢} = \frac{٩٠}{٢} = ٤٥ \text{ مباراة}$$

### جدول المباريات :

سنتناول في هذا الموضوع طرق تنظيم دوري على طريقة الرقم الثابت: وهي الطريقة الشائعة والأسهل استعمالاً.

هنالك أسلوبان لوضع جدول المباريات بطريقة الرقم الثابت أحدهما أسلوب تثبيت الرقم (١) إذا كان عدد الفرق المشاركة في المسابقة الرياضية عددا زوجيًا، والآخر أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) إذا كان عدد الفرق فرديًا.

### أولاً : أسلوب تثبيت الرقم (١) إذا كان عدد الفرق المشاركة زوجيًا

**المثال ١ :** تم تنظيم مسابقة رياضية في الكرة الطائرة شارك بها ثمانية أندية في سلطنة عمان .

يتم تنظيم جدول مباريات المسابقة كما في الجدول رقم (١).

| الدور الأول | الدور الثاني | الدور الثالث | الدور الرابع | الدور الخامس | الدور السادس | الدور السابع | الميزان |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ظفار × السيب | ظفار × البشائر | ظفار × السويق | ظفار × نزوى | ظفار × صحار | ظفار × النهضة | ظفار× صور | ظفار×السيب |
| صور × البشائر | السيب × السويق | البشائر × نزوى | السويق × صحار | نزوى × النهضة | صحار×صور | النهضة×السيب | صور× البشائر |
| النهضة × السويق | صور × نزوى | السيب × صحار | البشائر × النهضة | السويق × صور | نزوى × السيب | صحار× البشائر | النهضة ×السويق |
| صحار × نزوى | النهضة ×صحار | صور × النهضة | السيب × صور | البشائر × السيب | السويق ×البشائر | نزوى × السويق | صحار × نزوى |

**الجدول رقم (١) طريقة تنظيم دورة بطريقة تثبيت رقم (١)**

* يتكون الجدول كما في الجدول رقم (١) من ثمانية مستطيلات يمثل كل مستطيل منها دورا من أدوار الدوري السبعة ، والمستطيل الثامن بمثابة ميزان للتأكد من سلامة التنظيم ، ويمثل كل رقم من الأرقام الثمانية فريقا.
* ترتب الفرق تنازليا حسب ما هو مبين بالجدول رقم (١) في اتجاه عقارب الساعة، من( ١ – ٤ ) ثم ترتب تصاعديا من( ٥ – ٨ ) ،ويقابل في الدور الأول (١×٨)،( ٢×٧)،( ٣×٦)، (٤×٥)، وفي الدور الثاني يبقى رقم (١) ظفار في مكانه، ويستمر الترتيب حتى يصل رقم ( ١×٧)، وهكذا حتى الدور السابع.
* في المستطيل الثامن (الميزان) يلاحظ أن الوضع عاد كما كان في الدور الأول ، وهذا يعني أن الترتيب صحيح ، وأن كل فريق لعب مع جميع الفرق الأخرى .

## ثانيًا : أسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) إذا كان عدد الفرق المشاركة فرديًّا

**المثال ٢ :** تم تنظيم مسابقة رياضية في كرة القدم شاركت فيها سبعة أندية في سلطنة عمان .
يتم تنظيم جدول مباريات المسابقة كما في الجدول رقم (٢) .

| الدور الأول | الدور الثاني | الدور الثالث | الدور الرابع | الدور الخامس | الدور السادس | الدور السابع | الميزان |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ي × أهلي سداب | ي × عبري | ي × خصب | ي × بهلا | ي × النصر | ي × الطليعة | ي × فنجا | ي ×أهلي سداب |
| فنجا × عبري | أهلي سداب × خصب | عبري × بهلا | خصب × النصر | بهلا × الطليعة | النصر × فنجا | الطليعة×أهلي سداب | فنجا× عبري |
| الطليعة × خصب | فنجا × بهلا | أهلي سداب × النصر | عبري × الطليعة | خصب × فنجا | بهلا × أهلي سداب | النصر× عبري | الطليعة ×خصب |
| النصر × بهلا | الطليعة ×النصر | فنجا × الطليعة | فنجا × أهلي سداب | عبري × أهلي سداب | خصب ×عبري | بهلا × خصب | النصر × بهلا |

**الجدول رقم (٢) في حالة كان عدد الفرق المشاركة فرديا**

في حال كان عدد الفرق المشاركة فرديًّا يكمل عددها إلى عدد زوجي يليه مباشرة بإضافة رمز الاستبقاء (ي) ، بحيث يثبت (ي) كما كان الوضع بالنسبة للرقم (١) في العدد الزوجي ، وتدور باقي الأرقام باتجاه عقارب الساعة كالمعتاد في كل مرة ، ويكون عدد أدوار المسابقة أيضا كما في الجدول رقم (٢) ، بحيث يرتاح الفريق في الدور الذي يقابل فيه الرمز (ي) ، أي يلعب في كل دور ثلاث مباريات فقط.

## الموضوع الثاني تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين

تستلزم طريقة الدوري من مرحلتين أن يقابل كل فرد أو فريق الأفراد أو الفرق مرتين ، ويكون اللعب عادة على أرض الفريقين بالتبادل ، لضمان تكافؤ الفرص ، وبالرغم من أن طريقة الدوري من مرحلتين تقل فيها عوامل الصدفة والحظ إلا أنها تحتاج إلى وقت كبير والى إمكانات مادية وبشرية أكبر من الطرق السابقة.

### عدد المباريات :

يُحسب عدد المباريات في طريقة الدوري من مرحلتين حسب المعادلة التالية :

عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة−١)

فلو افترضنا أن عدد الفرق المشتركة كان ١٠ فرق ، فيكون عدد المباريات =

١٠ × (١٠ − ١) = ١٠×٩ = ٩٠ مباراة

### احتساب نتائج الدوري بطريقة النقط :

( ٣ نقاط للفائز ، ونقطة للتعادل ، وصفر للخاسر )

وتحسب النتائج بمجموع عدد النقاط التي ينالها كل فريق في جميع المباريات ، وتُرتَّب الفرق على ضوء مجموع النقاط ترتيبًا تنازليًّا من أول المسابقة إلى آخرها . كما في الجدول رقم (٣)

وهنالك جدول لإظهار ترتيب الفرق دون إظهار نتيجة لقاءات الفرق المشاركة ، ويكون كما في الجدول رقم (٤) ، ويكون مبنيًّا على الرصد الدقيق في الجدول رقم (٣) :

| اسم الفريق | لعب | فاز | تعادل | خسر | له أهداف | عليه أهداف | النقاط | الترتيب |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| خصب | ٦ | ٥ | ١ | – | ١٠ | ٣ | ١٦ | الأول |
| فنجا | ٦ | ٤ | ١ | ١ | ١١ | ٧ | ١٣ | الثاني |
| أهلي سداب | ٦ | ٢ | ٢ | ٢ | ٧ | ٧ | ٨ | الثالث |
| بهلا | ٦ | ١ | ٤ | ١ | ٦ | ٥ | ٧ | الرابع |
| عبري | ٦ | ٢ | – | ٤ | ٤ | ٧ | ٦ | الخامس |
| النصر | ٦ | ١ | ٢ | ٣ | ٥ | ٨ | ٥ | السادس |
| الطليعة | ٦ | – | ٢ | ٤ | ٤ | ١٢ | ٢ | السابع |




**النشاط الأول :**

– تعددت طرق تنظيم المسابقات الرياضية اذكر أربعًا منها .

١. .....

٢. .....

٣. .....

٤. .....

– تنظيم المسابقات بطريقة الدوري له عيوب ، اذكر ثلاثًا منها .

١. .....

٢. .....

٣. .....

**النشاط الثاني :**

طلب منك تنظيم مسابقة في كرة السلة لسبع فرق بطريقة الدوري من مرحلة واحدة هي (ا، ب، جـ، د، هـ، و، ز)، ضع جدولاً للفرق المشاركة في هذه المسابقة مع تأكيد وضع الميزان للتأكد من صحة الجدول.

| المرحلة الأولى | المرحلة الثانية | المرحلة الثالثة | المرحلة الرابعة | المرحلة الخامسة | المرحلة السادسة | المرحلة السابعة | الميزان |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**النشاط الثالث :**

حسب النشاط الثاني السابق ضع نتائج افتراضية للنتائج ضمن جدول تذكر فيه نتائج الفرق، ما لها من أهداف، وما عليها من أهداف ، النقاط ، الترتيب للفرق المشاركة .

# الوحدة الخامسة الكرة الطائرة

تُعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تغرس القيم النبيلة مثل التعاون بين اللاعبين من خلال تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية ، وأيضا تنمية الصفات البدنية مثل السرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.

وسوف نتناول في هذه الوحدة مهارة حائط الصد وخطة العداء ،وسنوضح بعض تعديلات قانون الكرة الطائرة الخاصة باللاعب المدافع الحر وحائط الصد .

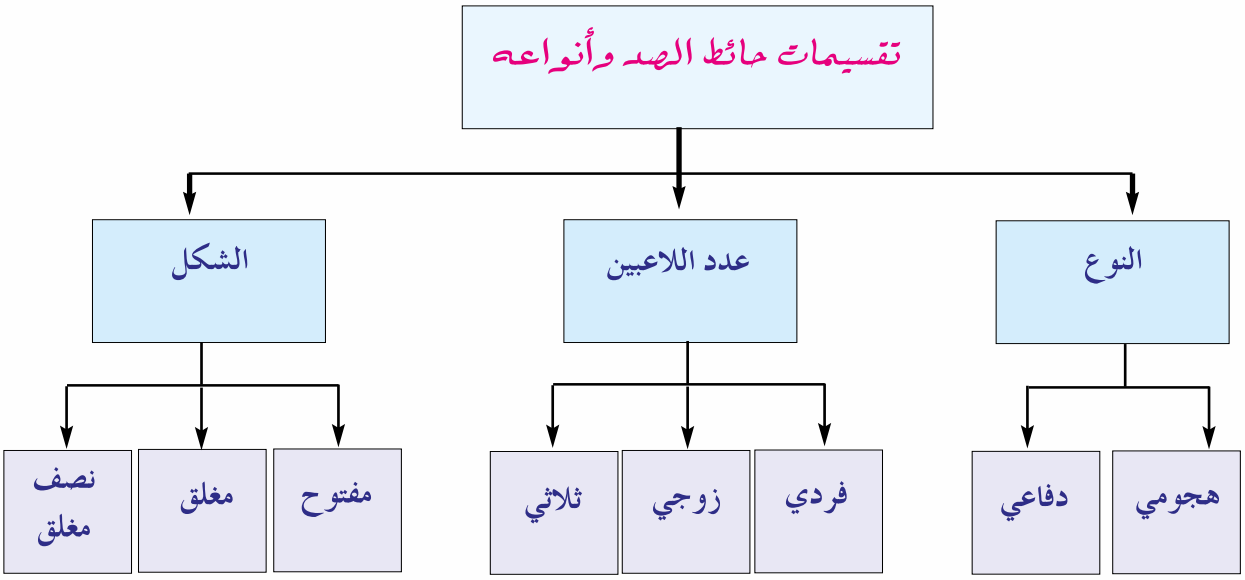
## الموضوع الأول : حائط الصد Blooking

### خلفية :

حائط الصد من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، وهي مهارة دفاعية وهجومية في نفس الوقت، وتعتبر من أهم المهارات في الدفاع ضد الضربات الساحقة. وتحتاج هذه المهارة إلى دقة وملاحظة المهاجم والمكان ( المركز ) الذي يقوم بالهجوم منه ، ولا بد أن يمتاز القائم بالصد بسرعة رد الفعل للتحرك تجاه الضارب حتى يتمكن من إيقاف هجومه بشكل صحيح لصالح فريقه .

**أهمية حائط الصد :**

_ يعتبر خط الدفاع الأول .
_ قدرته على امتصاص قوة الضربة الساحقة .
_ يسمح لباقي لاعبي الفريق بأخذ أماكنهم الدفاعية الصحيحة .
_ تأثيره النفسي على الضارب في حالة نجاح حائط الصد .

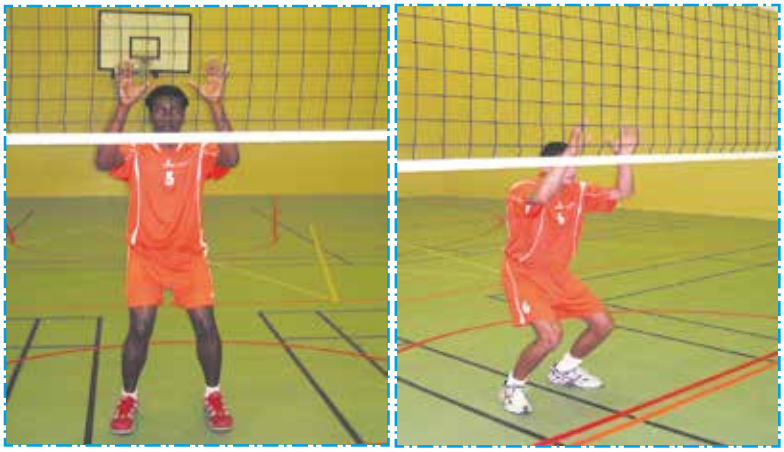


## كيف أؤدي حائط الصد ؟

لكي أؤدي مهارة حائط الصد لا بد من أدائي للمراحل الفنية التالية :

### ١ – التهيؤ ( الإستعداد ) :

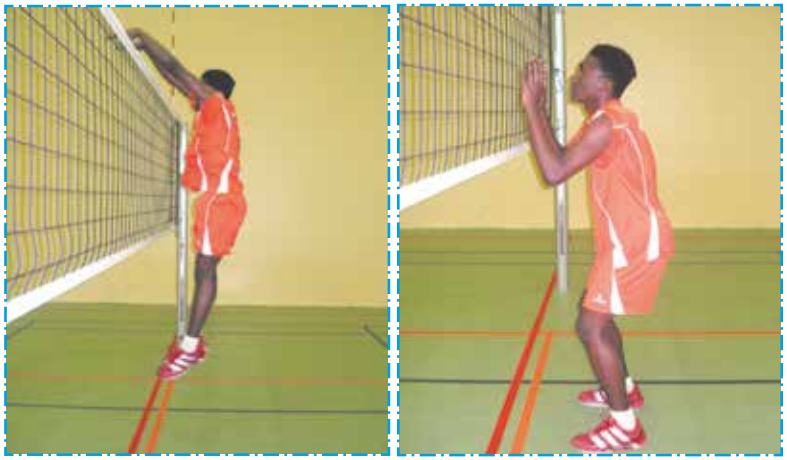
– أقف قريبًا من الشبكة وقدماي متباعدتان ، والركبتان مثنيتان.
– ذراعاي مثنيتان على ارتفاع الصدر ونظري باتجاه الكرة .الشكل رقم ( ١ ) .



الشكل رقم ( ١ )

### ٢ – حركة القدمين :

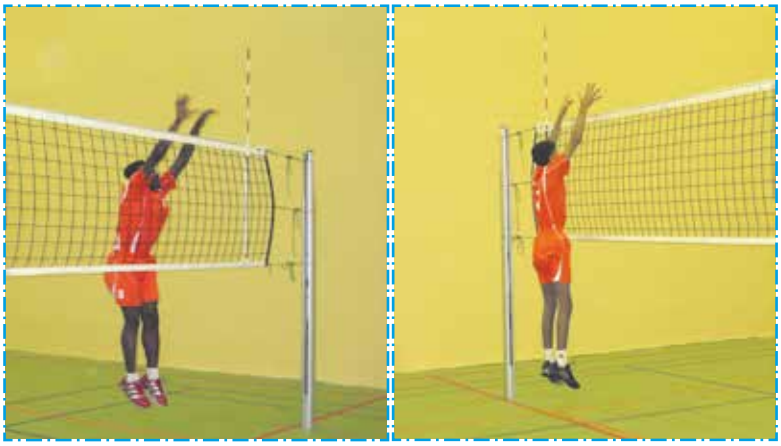
أقوم بحركة القدمين بعد مرحلة الاستعداد مباشرة ، ويمكن أن أتحرك بطريقة الوقوف أو النقل أو تقاطع القدمين أو الركض السريع ، ويتوقف اختيار الطريقة المناسبة لتحركي على المسافة التي أقطعها ونوع هجوم الفريق الآخر . الشكل رقم ( ٢ ) .



الشكل رقم ( ٢ )

## ٣- الوثب ( الطيران ) :

يكون ثقل جسمي على الأمشاط ، وأقوم بثني الركبتين بزاوية مناسبة ، مع أرجحة ذراعي أمامًا أسفل وإلى الخلف ثم أمرجحهما بالعكس أسفل عالياً فوق الشبكة ، حتى أساعد جسمي على الطيران وعمل حائط للصد .الشكل رقم ( ٣ ) .



الشكل رقم ( ٣ )

## ٤- التنفيذ ( الأداء ) :

عند أدائي هذه المرحلة لا بد أن أركز على النقاط التالية:

- تكون ذراعاي ممدودتين فوق حافة الشبكة وعلى شكل قوس وتتجه كفاي إلى الأرض تجاه ملعب الفريق الآخر .
- تكون كفاي متقاربتين وأصابع يدي منتشرة ومتباعدة بحيث لا تسمح بمرور الكرة بينهما وتتحركان باتجاه سير طيران الكرة.

## ٥- الهبوط والتغطية :

- أقوم بسحب ذراعي عالياً فوق مستوى جسمي حتى لا أرتكب خطأ لمس الشبكة أو عبور خط المنتصف.
- أهبط على مشطي القدمين ، مع مراعاة ثني الركبتين بزاوية مناسبة لامتصاص صدمة الهبوط ، ويكون اتجاه جسمي باتجاه سير الكرة المرتدة ،وذلك استعدادا للقيام بعملية الهجوم المضاد .

**لكي أؤدي حائط الصد بطريقة صحيحة وبنجاح أراعي الآتي :**

* عدم المبالغة في رفع ذراعيِّ عاليا مع استقامة الجسم.
* ضرورة ضبط التوقيت المناسب وضبط المسافة بين يدي والشبكة .
* عدم ارتخاء جسمي أثناء التهيؤ والاستعداد للوثب .
* لا أثب باتجاه منحرف عن اتجاه سير طيران الكرة .
* أقوم بنشر أصابعي بصورة مفتوحة وممدودة بشكل حجم الكرة .

## الأنشطة التعليمية والتدريبية:

_ أشاهد نموذجاً لأداء حائط الصد من الصور والأشكال المعروضة في كتاب الطالب أو على شريط فيديو تعليمي أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

_ أقف أمام الشبكة وأؤدي الوثب العمودي ثم أتحرك جانبا وأثب مع أرجحة ذراعي إلى أعلى بحيث تكون الكفَّان فوق الشبكة . الشكل رقم ( ٤ )



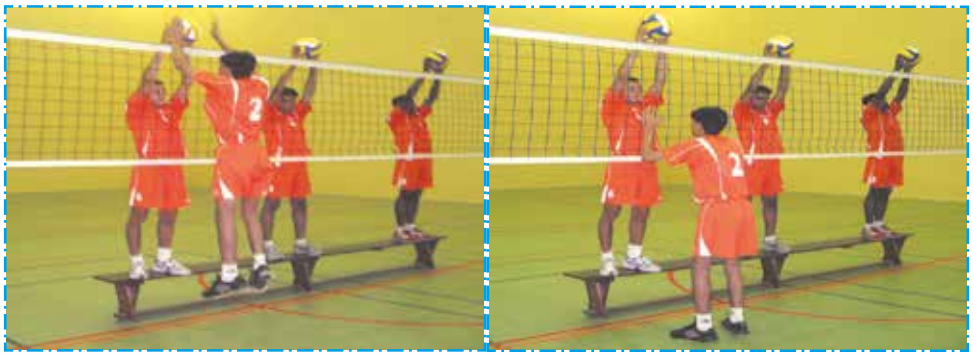
الشكل رقم ( ٤ )

– أقف وزميلي متواجهين أمام الشبكة ، يقوم زميلي بضرب الكرة من الملعب الآخر، وأقوم بحائط الصد وأنا واقف فوق مقعد سويدي . الشكل رقم ( ٥ )



الشكل رقم ( ٥ )

– يقف ثلاثة من زملائي على مقعد سويدي يمسكون بكرات ، أقوم بحائط الصد بالوثب ثم التحرك للجانب للمس الكرات الثلاث . الشكل رقم ( ٦ )



الشكل رقم ( ٦ )

– أؤدي حائط الصد مع وجود لاعب مهاجم في الملعب الآخر يؤدي الضرب الساحق في اتجاه ومكان ثابت، مع التبديل . الشكل رقم ( ٧ )



الشكل رقم (٧)

## خلفية :

خطط اللعب في الكرة الطائرة هي مجموعة عمليَّات هجومية ودفاعية سواء أكانت فردية أم جماعية ينفذها الفريق في حدود قانون اللعبة ، وتعد خطة العداء إحدى خطط اللعب الهجومية .

تعتمد لعبة الكرة الطائرة على العديد من خطط اللعب الهجومية والدفاعية ، وهذه الخطط يتم تنفيذها عن طريق عمليات فردية وجماعية ينفذها الفريق في غضون المباراة وفي حدود القانون .

## مفهومها وطريقة أدائها :

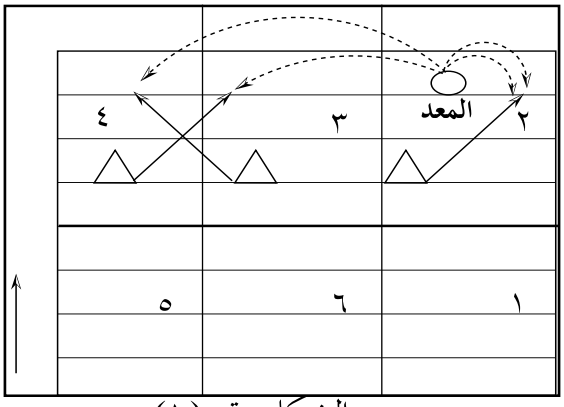
هي أحد خطط اللعب الهجومية في الكرة الطائرة ، وهذه الطريقة تعمل على مفاجأة المنافس من حيث اتجاه الهجوم نظراً لاشتراك ثلاثة مهاجمين على الشبكة في عملية الهجوم ، وهو ما يشكل صعوبة بالغة على المدافعين لتحديد إتجاه الهجوم .

ولهذه الطريقة نقطة ضعف نظراً لجري العداء لحظة استلام فريقه الكرة من ضارب الإرسال ، وهذا يزيد العبء على زملائه المدافعين في المنطقة الخلفية ، غير أن عملية توجيه الكرة بواسطة المدافعين يجب أن تكون دقيقة إلى المكان الخالي الأمامي والمفروض أن يصل إليه العداء .

## أنواع الإعداد بالعداء واحتمالات الضرب :

١ـ تمريرة قصيرة صاعدة إلى مركز (٣) أو تمريرة عالية لمركز (٢) أو (٤) لضربها من مراكزها .
الشكل رقم (١)

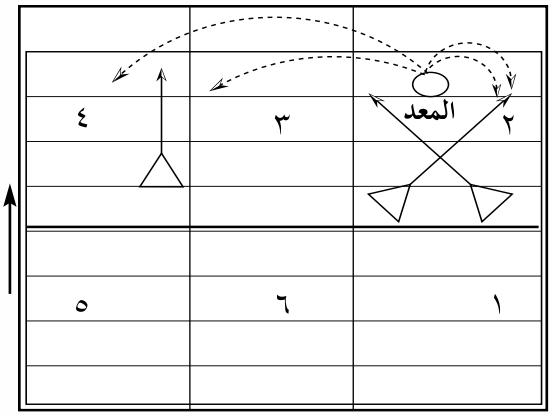
٢ـ تمريرة قصيرة صاعدة لمركز (٣) أو تمريرة متوسطة للخلف لمركز (٢) أو تمريرة طويلة ومسطحة لمركز (٤) لضربها . الشكل رقم (١)



الشكل رقم (١)

٣ـ يجري المهاجم من مركز (٤) ليلعب تمريرة قصيرة أو متوسطة إلى مركز (٣) ، ويغير المهاجم بمركز (٣) بالتحرك إلى خلف المهاجم بمركز (٤) لاستلام التمريرة العالية الموجهة إلى مركز (٤) ، ومركز (٢) يستعد لكرة عالية أو متوسطة إذا كان اللاعب أيسر . الشكل رقم (٢) .

٤ـ يجري المهاجم من مركز (٢) لاستلام تمريرة متوسطة في مركز (٣) بينما يبدل معه المهاجم مركز (٣) المكان من خلفة ، ويمكن للمهاجم مركز (٣) استلام تمريرة متوسطة للخلف موجهة إلى مركز (٢) ، وتوجه تمريرة عالية إلى مركز (٤) . الشكل رقم (٢) .




الشكل رقم (٢)

## بعض تعديلات قانون الكرة الطائرة :

### اللاعب المدافع الحر The libero player :

#### تعيين اللاعب المدافع الحر :

١– يحق لكل فريق تسجيل لاعبين مدافعين متخصصين ، لاعبين حرين ضمن قائمة اللاعبين .

٢– يجب تسجيل اللاعبين المدافعين الحرين على استمارة التسجيل قبل المباراة على سطر خاص محدد .

٣– لا يكون اللاعب المدافع الحر رئيسًا للفريق أو رئيسًا للشوط في نفس الوقت طالما يؤدي عمل اللاعب الحر .

٤–يحق للاعب حر واحد فقط معين بواسطة المدرب قبل بداية المباراة أداء اللاعب الحر ، وإذا كان هناك لاعب حر ثان ، سيقوم بأداء لاعب حر احتياطي .

#### الأدوات :

يجب أن يرتدي اللاعب المدافع الحر زيًّا ( أو سترة للاعب المدافع الحر المعاد تعيينه ) والذي يجب أن يكون قميصه على الأقل بشكل مناقض لبقية أعضاء الفريق ، ويجوز أن يكون زي اللاعب المدافع الحر بتصميم مختلف ، ولكن يجب أن يكون مرقمًا مثل بقية أعضاء الفريق .

**أ – حركات اللعب :**

١– يسمح للاعب المدافع الحر بالتغيير مع أي لاعب في مركز الصف الخلفي .

٢– يكون محكومًا بأداء لاعب الصف الخلفي ، ولا يسمح له بإكمال الضربة الهجومية من أي مكان (يشمل الملعب والمنطقة الحرة ) إذا كانت الكرة لحظة التلامس أعلى بالكامل من قمة الشبكة.

٣– لا يحق له الإرسال أو الصد أو محاولة الصد .

٤– لا يحق للاعب تكملة الضربة الهجومية إذا كانت الكرة أعلى من قمة الشبكة وإذا كانت الكرة قادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة اللاعب المدافع الحر في المنطقة الأمامية الخاصة به ،ويمكن أن تلعب الكرة بحرية كضربة هجومية إذا أدى اللاعب المدافع الحر نفس الحركة من خارج المنطقة الأمامية الخاصة به .

**ب – تغييرات اللاعبين :**

١– التغييرات المتعلقة باللاعب المدافع الحر لا تحتسب من التبديلات العادية ، عددها غير محدد ولكن يجب أن يكون هناك تداول مكتمل بين تغييرين للاعب المدافع الحر يمكن فقط تغيير اللاعب المدافع الحر باللاعب الذي حل محله .

٢– يجب أن يتم إجراء التغييرات عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل الصافرة للإرسال ، عند بداية كل شوط لا يستطيع اللاعب المدافع الحر دخول الملعب حتى يقوم الحكم الثاني بالتدقيق على ترتيب الدوران الأساسي .

٣– لايرفض التغيير الذي يتم بعد الصافرة للإرسال ولكن قبل ضربة الإرسال ، ولكن يجب أن تكون هدفًا للفت نظر شفوي بعد نهاية التداول ، أي أن التغييرات اللاحقة المتأخرة يجب أن تكون هدفًا لعقوبة التأخير.

٤– يجوز للاعب المدافع الحر واللاعب المتغير الدخول والخروج من الملعب فقط من الخط الجانبي أمام مقعد فريقه بين خط الهجوم وخط النهاية (أي من منطقة تغيير اللاعب الحر ) .

٥– تكون تبعات التغيير غير القانوني للاعب الحر مثل خطأ الدوران .

**جـ – اعادة تعيين لاعب مدافع حر :**

١– يحق للمدرب تغيير اللاعب الحر الفعلي مع اللاعب الحر الإحتياط لأي سبب ، ولكن لمرة واحدة فقط في المباراه وذلك فقط بعد عودة اللاعب العادي المتغير إلى الملعب ، ويجب تسجيل هذا التغيير في ركن الملاحظات على إستمارة التسجيل وعلى استمارة مراقبة اللاعب الحر .

٢– في حالة مرض أو إصابة اللاعب الحر الإحتياط يجوز للمدرب تعيين لاعب حر لبقية المباراة من اللاعبين المسجلين في المباراة ( ما عدا اللاعب الحر الفعلي أو الأصلي ) بحيث يكون اللاعب الذي يتم تعيينه غير متواجد في الملعب عند لحظة إعادة التعيين .

– يجوز لرئيس الفريق التخلي عن جميع إمتيازات القائد لإعادة تعيينه كلاعب حر ، إذا تم ذلك بطلب من المدرب .

– والتغيير بسبب إصابة أو مرض اللاعب الحر أو إعادة تعيين اللاعب الحر لا يحتسب من ضمن التغييرات .

٣– في حالة تعيين لاعب حر جديد ، يجب تجسيل رقم هذا اللاعب في ركن الملاحظات بإستمارة التسجيل .

*** حائط الصد :**

– في عملية الصد ، يحق للقائد بالصد لمس الكرة خلف الشبكة بشرط ألا يتداخل مع لعب المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس .

– لا يسمح للقائم بالصد بصد الكرة في مجال المنافس من خارج العصا الهوائية .

– لا يسمح للقائم بالصد بصد إرسال المنافس .




## أولاً الأنشطة المعرفية :

**النشاط الأول :**

س١ : اذكر سلبيات طريقة العداء .

س٢ : اذكر أنواع الأعداد بالعداء في الكرة الطائرة .

س٣ : اذكر المراحل الفنية لمهارة حائط الصد .

## ثانيًا الأنشطة المهارية :

أ ـ قم أنت ومجموعة من زملائك بالتدرُّب على خطة العداء .

ب ـ كوِّن مجموعة عمل لتصنيف بعض خطط اللعب الهجومية في الكرة الطائرة .

جـ– كون مع زملائك فريقين لكرة الطائرة، قوموا بتنفيذ مباراة تدريبية لمهارات كرة الطائرة مع التركيز على استخدام مهارة حائط الصد بأنواعه .

# الوحدة السادسة كرة السلة (Basket Ball)

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية الأكثر إثارة وتأثيراً في النشء، وتتطلب ممارستها قدرات بدنية وحركية ، ومهارات فردية وتحركات وخططًا جماعية هجومية ودفاعية ، تجتمع كلها لبناء أسس اللعب الجماعي للفريق ، فهي لعبة جماعية تعتمد على الأداء الجماعي للاعبي الفريق الواحد مجتمعين كوحدة واحدة سواء في حالة الدفاع أو الهجوم .

وتتضمن موضوعات هذه الوحدة ألعاب الستار كإحدى طرق الهجوم الفعالة في اللعب الجماعي، ودفاع المنطقة كإحدى الطرق الدفاعية في لعبة السلة ، وسيتم التطرق للتشكيلات الدفاعية المختلفة في هذه الطريقة وميزات وعيوب كل تشكيل دفاعي .

## الموضوع الأول ألعاب الستار ( Screen )

### خلفية :

تعتمد لعبة كرة السلة على تعاون أعضاء الفريق فيما بينهم ، من خلال تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، ويعد الستار أحد أشكال هذا التعاون ويساهم في نجاح الخطط الهجومية للفريق، فهو من التحركات الهادفة والفعَّالة التي يقوم بها اللاعبون والتي تهدف الى إتاحة الفرصة لأحد أعضاء الفريق للوصول إلى مكان مناسب للتصويب.

### مفهوم الستار :

هو أحد الأساليب الهجومية ، ويهدف إلى إعاقة طريق أحد مدافعي الفريق المنافس بطريقة قانونية لتسهيل المهمة الهجومية وفتح طريق للزميل المهاجم للتحرك والتصويب على السلة دون مضايقة .

### كيف أؤدي الستار ؟

أقترب من المدافع وأقف في الإتجاه المطلوب لمرور زميلي المهاجم ، أقف وقدماي متباعدتان مع إنثناء في الركبتين ، وذراعاي بجانب الجسم أو متقاطعتان أمام الصدر .وأقوم بحجز المدافع دون اندفاع او ارتكاب خطأ شخصي ضده ، ويقوم زميلي المهاجم بالتحرك في نفس اتجاه وقوفي حتى يستفيد من الستار.

الشكل رقم ( ١)



الشكل رقم (١)

## أنواع ألعاب الستار :

*** ستار للتصويب :**

يقف المهاجم بين الزميل المهاجم والمدافع المراقب ، ويكون الوقوف والستار أمام المدافع حتى يتمكن الزميل المهاجم من التصويب بدون مضايقة المدافع . الشكل رقم ( ٢ )



الشكل رقم ( ٢ )

*** ستار للقطع :**

يهدف هذا النوع الى إتاحة الفرصة للزميل المهاجم للقطع والتحرك نحو السلة ، حيث يقوم المهاجم القائم بالستار بالوقوف أو التحرك في مكان يعطل حركة المدافع . الشكل رقم ( ٣ )



الشكل رقم ( ٣ )

**لكي أؤدي الستار بطريقة صحيحة وبنجاح أراعي الآتي :**

- أحدد المكان المناسب والملائم لعمل الستار بما يتناسب ووضعيته ومكان وقوف المدافع .
- أتخذ الوضعية الصحيحة التي تساعد على إقامة ستار ثابت ومتزن .
- أقترب بخطوات ثابتة ومتزنة ، بحيث لا أقوم بدفع المدافع وارتكاب خطأ شخصي .
- أثبت الوضعية الأساسية ، ولا أتحرك أو أقوم بتغيير الوضعية لمنع المدافع من التحرر، لأنها ستؤدي إلى ارتكابي خطأ شخصيًّا ضد المدافع .
- أقترب من المدافع مسافة تسمح بإقامة ستار جيد ، ولا أبتعد كثيرًا عنه لكي لا يسهل عليه التحرر من الستار.

## الأنشطة التعليمية والتدريبية:

– أشاهد نموذجًا لأداء الستار من مختلف الاتجاهات ، من الصور والأشكال المعروضة في كتاب الطالب أو على شريط فيديو تعليمي أو قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .

– من وضع الوقوف المواجه للزميل أقترب بالمشي من الزميل لعمل ستار . (أكرر تبادل الأداء بيني وبين زميلي) .

– نفس التدريب السابق لكن الإقتراب بالجري من الزميل وعمل الستار . (أكرر تبادل الأداء بيني وبين زميلي).

– من وضع الوقوف أمرر الكرة إلى زميلي ، ثم أجري لعمل ستار على المدافع من الجانب ليتحرك زميلي بالقطع من جانب الستار ويصوب على السلة . الشكل رقم (٤)



الشكل رقم (٤)

– أقف مع اثنين من زملائي المهاجمين عند منتصف الملعب ، بينما يقف ثلاثة مدافعين أ،ب، ج على القوس أمرر الكرة إلى زميلي رقم (١) وأجري لليسار لعمل ستار على المدافع المراقب لزميلي رقم (٣) ، الذي يتحرك بالخداع للخارج ثم القطع من جانب الستار مباشرة إلى السلة ، ويستلم الكرة من الزميل رقم (١) ويصوب على السلة . بعد نجاح الستار أقوم بمتابعة تصويبة زميلي . الشكل رقم (٥)



الشكل رقم (٥)

– نفس التدريب السابق ، يمرر (٢) الكرة إلى (٣) ويقوم بالخداع والجري للتحرر من المدافع المراقب له ، والجري لعمل ستار على المدافع (أ) المراقب لـ (١) ، يقوم (١) بالتمويه بالحركة لجهة اليمين والقطع لجهة اليسار والمرور بجانب الستار القائم واستلام الكرة من (٣) والتصويب على السلة ، يقوم (٢) بمتابعة الكرة بعد نجاح الستار . الشكل رقم (٦)



الشكل رقم (٦)

– يقف أربعة مهاجمين ضد أربعة مدافعين ، (١) يمرر الكرة (٢) ثم يقوم بعمل ستار خلفي للمدافع المراقب لـ (٢) ، يمرر (٢) إلى (٣) الذي يمررها إلى (٤) ، يقوم (٢) بالتمويه والخداع للجهة اليمنى ثم الجري في الاتجاه الأيسر للاستفادة من الستار القائم من (١) ، واستلام الكرة من (٤) والتصويب على السلة .كما في الشكل رقم (٧)



الشكل رقم (٧)

# خطة دفاع المنطقة

## خلفية :

تعتبر أحد أنواع الدفاع في كرة السلة وهي أسلوب متقدم لخطة دفاع رجل لرجل ،وتتطلب خطة دفاع المنطقة التعاون بين أعضاء الفريق وأخذ كل لاعب المساحة المحددة له بالتشكيل الدفاعي في وقت واحد بمجرد فقد الكرة أثناء الهجوم ، حيث إن تخلف أي واحد منهم عن منطقته المحددة يؤدي إلى التفكك الدفاعي لوجود مساحة من الملعب خالية من عملية الدفاع .

## أنواع خطة دفاع المنطقة :

### * دفاع المنطقة القريب من الهدف :

ويتم عن طريق عودة الفريق إلى منطقة الرمية الحرة تقريباً بمجرد فقدهم الكرة أثناء الهجوم ، بحيث يقوم كل لاعب بحراسة المنطقة المكلف بها ومساعدة زملائه القريبين من منطقته .

### تشكيلاتها :

ـ **التشكيل الدفاعي ( ٢-٣ )** ، الشكل رقم ( ١ ) :



الشكل رقم ( ١ )

### مميزات التشكيل :

ـ يقوي مناطق الدفاع تحت السلة مباشرة .

ـ يساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف.

ـ يقلل من فرص التصويب من أركان الملعب .

ـ يقلل من فاعلية رجل الارتكاز القريب من السلة .

### عيوب التشكيل :

ـ ضعيف في الدفاع وسط المنطقة المحرمة .

ـ يساعد المهاجمين على التصويب من أمام الجناحين ومن جوارهما .

ـ يساعد على زيادة فاعلية رجل الارتكاز إذا تواجد خلف الجناحين مباشرة .

ـ **التشكيل الدفاعي ( ٣-٢ )** ، الشكل رقم (٢) :



الشكل رقم (٢)

**مميزات التشكيل :**

ـ دفاع قوي ضد التصويب الموجه للسلة .

ـ يساعد في الحصول على الكرات المرتدة من الهدف.

ـ يساعد في قطع الكرات الممررة بين المهاجمين حول الدفاع .

– يقلل من فاعلية رجل الارتكاز الموجود على خط الرمية الحرة .

**عيوب التشكيل :**

ـ ضعيف في الدفاع عن وسط المنطقة المحرمة .

ـ يساعد المهاجمين على التصويب من أركان الملعب .

ـ يساعد على زيادة فاعلية لاعبي الارتكاز إذا تواجدوا خلف الأجنحة مباشرة .

**التشكيل الدفاعي ( ٢-١-٢ )** ، الشكل رقم (٣) :



الشكل رقم (٣)

**مميزات التشكيل :**

ـ دفاع قوي ضد التصويب من الأماكن القريبة من السلة.

ـ أسهل التشكيلات التي تساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .

ـ دفاع قوي ضد اختراق وتقدم أي مهاجم بالكرة نحو الهدف.

ـ دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز المتميز.

**عيوب التشكيل :**

ـ يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة من أي مكان حول الهدف .

ـ يشغل مساحة صغيرة إذا ما قورن بالتشكيلات الأخرى .

**التشكيل الدفاعي ( ١-٢-٢ ) ،** الشكل رقم (٤) :



الشكل رقم (٤)

**مميزات التشكيل :**

ـ دفاع قوي ضد لاعبي الارتكاز .

ـ يحد من خطورة صانع لعب الفريق المهاجم .

ـ يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهة للسلة .

**عيوب التشكيل :**

ـ يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة من جانبي الهدف .

ـ يحمل لاعبي الخط الأول مسؤولية دفاعية كبيرة .

**التشكيل الدفاعي ( ١-٣-١ ) ،** الشكل رقم (٥) :



الشكل رقم (٥)

**مميزات التشكيل :**

ـ دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز الذي يتواجد على خط الرمية الحرة .

ـ يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهة للهدف .

ـ يساعد على قطع الكثير من تمريرات المهاجمين على منطقة الدفاع .

**عيوب التشكيل :**

ـ يساعد على التصويب من أركان الملعب .

ـ ضعيف في الدفاع تحت السلة مباشرة .

ـ يحمل لاعبي الخط الأول ولاعبي الخط الأخير مسؤوليات دفاعية كبيرة .

* خطة دفاع المنطقة الضاغط في كل الملعب :

ـ في الخطة يتم توزيع اللاعبيين على مساحة الملعب بالكامل ، بحيث يقوم كل منهم بالدفاع عن منطقة محددة بالاشتراك مع أقرب زميل له .

تشكيلاتها :

يتم توزيع اللاعبين في تشكيلات مختلفة حسب قدرات اللاعبين البدنية والمهارية للفريق المهاجم كالآتي:

التشكيل الدفاعي ( ٣-١-١ ) ، الشكل رقم (٦) :



الشكل رقم (٦)

مميزات التشكيل :

ـ يحد من خطورة الفريق الذي يستخدم التمريرات الطويلة ضد الدفاع الضاغط .
ـ يركز على المنطقة الأمامية،وهو ما يؤدي إلى ارتباك المهاجمين بمجرد حصولهم على الكرة .
ـ يساعد على الحصول على الكرة في أماكن قريبة من الهدف .

عيوب التشكيل :

ـ ضعيف ضد الفريق الذي يتميز بسرعة الانتشار بالملعب .
ـ يتحمل لاعبي الخطين الخلفيين مسؤولية دفاعية كبيرة .
ـ صعب ضد الفريق الذي يجيد الهجوم الخاطف .



الشكل رقم (٧)

التشكيل الدفاعي ( ٣-٢ ) ، الشكل رقم (٧) :

مميزات التشكيل :

ـ يحد من خطورة الفريق الذي يستخدم التمريرات القصيرة.
ـ يحد من خطورة الفريق الذي يستخدم جانبي الملعب لتقديمه.
ـ يزيد الضغط على نصف الملعب الأمامي وهو ما يؤدي إلى زيادة ارتباك المهاجمين .

## عيوب التشكيل :

ـ ضعيف ضد الفريق يستخدم التمريرات الطويلة .

ـ المساحة الواقعة بين خطي الدفاع والظهر الأخير هي أماكن ضعف هذا التشكيل .

## مميزات خطة دفاع المنطقة :

ـ وضع اللاعب المناسب في المكان المناسب بالملعب .

ـ تساعد على احتواء الأخطاء الفردية في الدفاع .

ـ تساعد على سهولة الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .

ـ تساعد على تنظيم تحركات الفريق في الهجوم الخاطف .

ـ تقلل من ارتكاب الأخطاء الشخصية أثناء الدفاع .

ـ دفاع قوي ضد الفريق الذي يحاول دائمًا إنهاء هجومه بالتصويب من المناطق القريبة من الهدف .

ـ دفاع قوي ضد الفريق الذي يجيد التمرير والقطع وألعاب الستار .

ـ دفاع مناسب ضد الفريق الذي يتميز بسرعة الحركة أثناء الهجوم .

## عيوب خطة دفاع المنطقة :

ـ تسمح للفريق المهاجم بتنظيم هجومه .

ـ تسمح للفريق المهاجم بتحقيق التفوق العددي في أي منطقة .

ـ تسمح للمهاجم بتجميد الكرة المدة القانونية .

ـ تسمح للفريق المهاجم بالتصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة .

ـ تسهل اختراقه بالتمرير السريع والتصويب الناجح من بعيد .

ـ لا تساعد الفريق على زيادة عدد محاولاته الهجومية ومن ثم لا تساعده على فرص إصابة الهدف .

ـ لا تساعد المبتدئين على الارتقاء بقدراتهم الدفاعية .

# بعض القواعد القانونية

## الخطأ الشخصي : Personal Faoul

**تـعريـف :**

١ـ **الخطأ الشخصي** : هو الذي يحدث من لاعب بسبب احتكاكه بلاعب منافس سواء كانت الكرة في اللعب أو خامدة ولا يجوز للاعب أن يمد ذراعه أو كتفه أو فخذه أو ركبته أو يحني جسمه في وضع غير طبيعي ( خارج أسطوانته ) ،كما لا يجوز له اتباع أساليب خشنة ضد منافسة .

٢ـ **العرقلة** : هي احتكاك شخصي يعيق تقدم لاعب منافس بالكرة أو بدونها .

٣ـ **الاقتحام** : هو احتكاك شخصي بالكرة أو بدونها عن طريق الاندفاع أو يشق طريقه بالقوة ضد لاعب منافس ويتم التصادم على الصدر .

٤ـ **الدفاع من الخلف** : ينتج عن احتكاك شخصي من جانب لاعب مدافع من الخلف ، وإذا كانت الحقيقة الواقعة أن اللاعب المدافع يحاول الحصول على الكرة فإن ذلك لا يبرر له الاحتكاك باللاعب المنافس من الخلف .

٥ـ **المسك** : هو احتكاك شخصي مع لاعب منافس يحد من حريته في الحركة ويحدث المسك بأي جزء من اللاعب .

٦ـ **الستار غير القانوني** : هو محاولة منع أو تأخير لاعب منافس ليست في حوزته الكرة من الوصول إلى الموقع الذي يرغب فية على أرض الملعب .

٧ـ **الاستخدام غير القانوني لليد** : يحدث عندما يحتك اللاعب المدافع في حالة الدفاع بيديه ويكون الاحتكاك للاعب المنافس بالكرة أو بدونها لإعاقة تقدمه .

٨ ـ **الدفع** : هو احتكاك شخصي بأي جزء من جسم اللاعب ، ويحدث عندما يتحرك اللاعب بقوة أو يحاول أن يدفع اللاعب المنافس سواء بحوزته الكرة أم لا .

## الجـــزاء :

**يحتسب خطأ شخصيًّا ضد اللاعب المتسبب في جميع الحالات المذكورة بالإضافة إلى :**

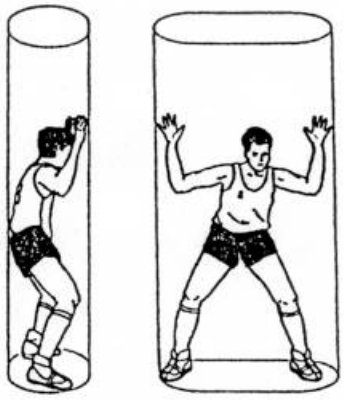
### ١ـ إذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب :

- يستأنف اللعب بإدخال الكرة من خارج الحدود للفريق المنافس بأقرب نقطة لحدوث الخطأ .
- إذا كان الفريق المرتكب للخطأ في حالة خطأ يستحق الجزاء هنا تسري عليه المادة (٥٥) أخطاء الفريق (جزاء) .

### ٢ـ إذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو في حالة التصويب :

- إذا نجحت الإصابة تحتسب ويمنح رمية حرة واحدة .
- إذا لم تنجح الإصابة الميدانية من منطقة النقطتين يمنح رميتين حرتين .
- إذا لم تنجح الإصابة الميدانية من منطقة الثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حرة .
- اللاعب الذي يرتكب عليه الخطأ بالقرب من نقطة إشارة نهاية الفترة أو الوقت الإضافي أو انطلاق إشارة (٢٤) ثانية والكرة ما تزال في يد اللاعب لا تحتسب الإصابة ويمنح اللاعب رميتين أو ثلاث رميات .

### ٣ـ القاعدة الأسطوانية : هي المساحة التي يشغلها اللاعب على الأرض وتشمل الفراغ العلوي وتحدد حسب التالي :



- في الأمام بظاهر راحة اليدين .
- في الخلف بمؤخرة العجز .
- في الجانبين بالحافة الخارجية للذراعين والساقين .

يمكن مد اليدين والذراعين أمام الصدر بحيث لايتجاوز موقع القدمين من أمام المرفق، وبحيث تكون اليدان مفتوحتين والمساحة بين القدمين تتناسب مع الطول .

### القاعدة العمودية :

١ـ في ملعب كرة السلة يحق لكل لاعب اتخاذ أي موقع ( الأسطوانة ) في الملعب على شرط أن لا يكون محتلاً من لاعب آخر .

٢ـ هذه القاعدة لحماية المساحة التي يحتلها اللاعب على الأرض والمساحة التي تعلوه أو عندما يقفز عمودياً من الموقع الذي يتواجد فيه .

٣ـ بمجرد أن يترك اللاعب عموديته ( الأسطوانة ) ويحدث أي إحتكاك فإن اللاعب الذي ترك مكانه العامودي هو المسؤول عن هذا الاحتكاك .

٤ـ لا يجازى اللاعب المدافع لتركه عموديته على الأرض في أسطوانيته أو مد يديه أو ذراعيه فوقه وفي حدود أسطوانيته .

٥ـ لا يحق للاعب المهاجم سواء كان على الأرض أو قافزاً في الهواء أن يتسبب في أي احتكاك باللاعب المدافع الذي يتخذ موقعاً دفاعياً قانونياً وذلك بأن :

* يستخدم ذراعيه ليأخذ مساحة إضافية لنفسه ( تنظيف ) .
* يفتح قدميه أو ذراعيه حتى يحدث احتكاك خلال بعد التصويبة الميدانية على السلة أو بعده مباشرة .




## أولاً الأنشطة المعرفية :

س : اذكر أنواع ألعاب الستار في لعبة كرة السلة .

## ثانيًا الأنشطة المهارية :

* شكل مجموعتين مع زملائك لمباراة تدريبية في كرة السلة لتطبيق خطة دفاع المنطقة والعاب الستار تحت إشراف المعلم .

# الوحدة السابعة كـــرة اليـــد (Hand Ball)

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية ذات الطابع السريع التي ينتقل فيها الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع بشكل مستمر ، حيث يتبادل الفريقان أدوار الدفاع والهجوم. وتعتمد خطط الفريق الدفاعية على المقدرة الدفاعية للفرد ، ويتطلب أداء المدافع الفردي قدرًا كبيرًا من اللياقة الذهنية والبدنية بالإضافة إلى النواحي المهارية ، فيجب أن يتمتع المدافع بعدة عناصر منها سرعة رد الفعل والسرعة الحركية والثقة بالنفس وحسن التوقع والقوه العضلية .

كما تشتمل الوحدة على خطة الهجوم الخاطف الذي يتميز بسرعة الانتقال من حالة الدفاع إلى الهجوم ومحاولة إحراز الهدف قبل قيام الفريق المنافس بتنظيم خطوطه الدفاعية .

## الموضوع الأول : المهارات الدفاعية Defense Skill

### خلفية :

ينتقل الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع بمجرد استحواذ الفريق المنافس على الكرة ، وتكون المهمة الرئيسية للمدافع هي منع المهاجم من إحراز الهدف بإعاقة حركته ومنع دخول الكرة المرمى بالطرق المشروعة .

أداء الوقفة الصحيحة يساعد المدافع على التحرك بحرية في مختلف الاتجاهات ، ويزيد من المقدرة الدفاعية له ، ويُسهِّل من مهمتة في إيقاف المهاجم ومنعه من إحراز الهدف .

### أولاً : وضع الاستعداد الدفاعي ( Defense Posture )

#### كيف أؤدي وضع الاستعداد الدفاعي ؟

من وضع الوقوف أقف والقدمان متباعدتان باتساع الكتفين ، مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي .

– أثني الذراعين من مفصلي المرفق ، وأرفع الذراعين لمستوى الصدر مفتوحتين ومرتخيتين .

– أوجه نظري للمنافس مع استخدامي للرؤية الجانبية . الشكل رقم (١)



الشكل رقم (١)

## ثانيًا : تحركات المدافع ( Defense Moves )

**عند قيامي بالمهمة الدفاعية يجب أن أراعي الأسس التالية :**

*** مراقبة المهاجم المنافس :**

من وضع الاستعداد الدفاعي أقوم بمراقبة المهاجم مع الاقتراب منه بخطوات قصيرة مع الحذر وعدم الاندفاع بسرعة .

*** المسافة الدفاعية :**

أقترب من المهاجم لمسافة مناسبة لا تسمح بالتخطي أو المرور باتجاه المرمى ، وهناك عوامل تؤثر في المسافة الدفاعية هي :

– مكان وقوف المهاجم :

كلما كان المهاجم بعيداً عن المرمى زادت المسافة بين المدافع والمهاجم ، وكلما اقترب المهاجم من المرمى تقلصت المسافة حتى تختفي في حالة وجود المهاجم على خط الـ ٦ أمتار كما هو الحال مع لاعب الدائرة .

– حيازة المهاجم للكرة :

تكون المسافة قصيرة في حالة حيازة المهاجم للكرة وتزيد في حالة عدم وجود الكرة مع المهاجم .

– سرعة المهاجم :

كلما كان المهاجم سريعاً كانت المسافة طويلة ، وتكون المسافة أقصر في حالة المهاجم البطيء .

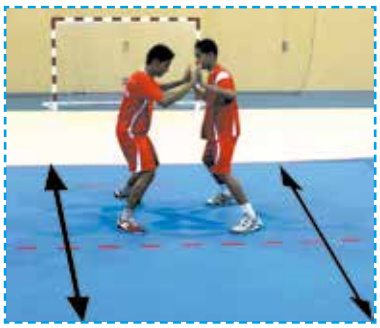
*** الدفاع عن جانب الذراع الرامية في منتصف الملعب :**

أقوم بتشكيل وقفتي الدفاعية بناء على ذراع التصويب للمهاجم ، بحيث أقف بميل وعلى اليسار قليلاً أمام الذراع الرامية ولا أقف بصورة مواجهة تمامًا .

*** إبعاد المهاجمين للجانب :**

أركز في مهمتي الدفاعية على إبعاد المهاجم من المنتصف إلى اتجاه الجانب حتى تضيق زاوية التصويب له وبالتالي تقل فاعليته على المرمى .

- أشاهد نموذجاً للوقفة الصحيحة وتحركات المدافع من الصور والأشكال الموضحة في الكتاب أو على شريط فيديو تعليمي ، أو على قرص مدمج بمركز مصادر التعلم بالمدرسة .
- من وضع الوقوف أؤدي وضع الاستعداد الدفاعي من الثبات ثم من الحركة .
- من الانتشار الحر في الملعب ،من الجري في المكان وعند سماع إشارة المعلم أتخذ وضع الإستعداد الدفاعي.
- من وضع الوقوف المواجه للزميل ، لمس الكفين ، نقوم بأخذ وضع الاستعداد الدفاعي مع التحرك للجانبين.الشكل رقم (٢)



الشكل رقم ( ٢ )

- من وضع الوقوف في قطار واحد أجري بين الإشارات ( الأقماع ) .الشكل رقم (٣)



الشكل رقم ( ٣ )

- أكرر التدريب السابق ، ولكن أجري بتحركات جانبية بإتخاذ وضع الإستعداد الدفاعي والتحرك بين الإشارات ( الأقماع ). الشكل رقم (٤)



الشكل رقم ( ٤ )

– من وضع الوقوف في مركز الجناح أتحرك أماماً الى خط الـ ٩ أمتار ثم أرجع بميل للخلف إلى خط الـ ٦ أمتار ،حتى أصل إلى مركز الجناح الآخر . الشكل رقم (٥)



الشكل رقم ( ٥ )

– من وضع الوقوف على خط الـ ٦ أمتار ، أتحرك لمختلف الاتجاهات للأمام والخلف وللجانبين على شكل مثلث دفاعي . الشكل رقم (٦)



الشكل رقم ( ٦ )

– أكرر التدريب السابق مع وجود مهاجم سلبي ثم إيجابي على خط الـ ٩ أمتار . الشكل رقم (٧)



الشكل رقم ( ٧ )

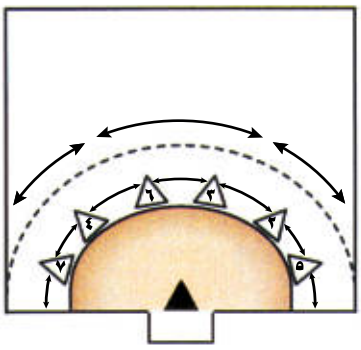
## أولاً : خطة دفاع المنطقة (٦/٠)

### خلفية :

تعد خطة (٦/٠) من خطط دفاع المنطقة ، وأكثرها شيوعاً وأفضلها، وهذه الخطة بحد ذاتها مع وجود مدافعين ممتازين تسمح بتغطية منطقة التصويب البعيد والمنطقة القريبة ، ولهذا فهي تستخدم بواسطة الفرق التي تمتلك مدافعين ذوي قدرات عالية في الصفات البدنية الخاصة مثل السرعة الحركية والانتقالية والتوازن .

### * طريقة دفاع المنطقة (٦/٠).

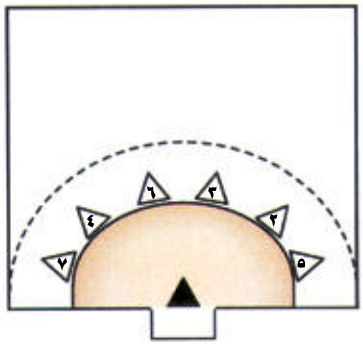
في هذه الخطة يقوم جميع المدافعين بالتواجد في منطقة التصويب بدون مدافع أمامي ، ويجب مراعاة أطوال اللاعبين عند وقوفهم في هذه المنطقة ، بحيث يقف طوال القامة في منطقة الوسط ثم الأقل طولاً وصولاً إلى مدافع الجناح . الشكل رقم (١).




الشكل رقم (١)

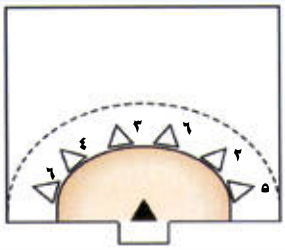
* احتمالات التوزيع المتفق عليه طبقاً لأرقام اللاعبين كالآتي :

ـ الاحتمال الأول : ( ٥، ٢، ٣، ٦، ٤، ٧) الشكل رقم (٢).



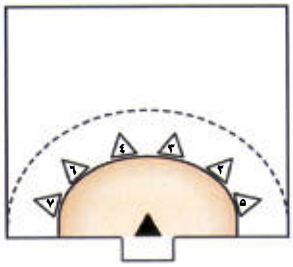

الشكل رقم (٢)

ـ الاحتمال الثاني : (٥، ٢، ٦، ٣، ٤، ٦). الشكل رقم (٣)



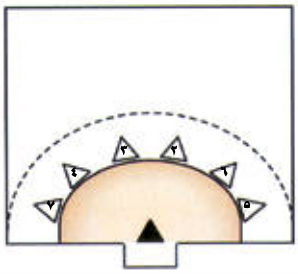

الشكل رقم (٣)

ـ الاحتمال الثالث : (٥، ٢، ٣، ٤، ٦، ٧) .الشكل رقم (٤)



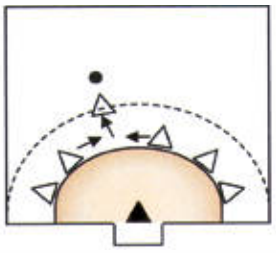

الشكل رقم (٤)

ـ الاحتمال الرابع : (٥، ٦، ٢، ٣، ٤، ٧) . الشكل رقم (٥)




الشكل رقم (٥)

ـ أما بالنسبة للتصويب البعيد للمنافس فيقوم المدافعان (٢)،(٤)بإعاقة المهاجمين وبمساندة من رقمي (٣)، (٦). الشكل رقم (٦)



الشكل رقم (٦)

**مميزات خطة دفاع المنطقة (٦/٠) :**

ـ مسؤولية الدفاع تكون جماعية .
ـ توفر الجهد حيث أن كل مدافع له منطقته التي يدافع عنها .
ـ تقلل الثغرات في مساحة الملعب المحدودة نظراً لتعاون المدافعين في تغطية منطقة كل منهم
ـ تسمح باستئناف هجوم خاطف بسهولة .

**سلبياتها :**

ـ تتسم بسلبية في الدفاع ،حيث يمكن تركيز الهجوم في المناطق الضعيفة ، أو بزيادة عدد المهاجمين.

# خطة الهجوم الخاطف

**خلفية :**

خطة الهجوم الخاطف من خطط الفريق الهجومية والتي تستخدم أثناء حيازة الفريق للكرة سواء عقب التصويب على الهدف ، أو قطع الكرة من المنافس .

## طريقة خطة الهجوم الخاطف :

تؤدي هذه الخطة غالبا بواسطة من (١إلى ٤) مهاجمين مع مراعاة التقليل من التمريرات ومحاولة التهديف في غضون بضع ثوان (من ٣ إلى ٦ ثوان ) .

ويعتبر حارس المرمى في أغلب الأحيان القائد لهذه الخطة من خلال سرعة التمرير الطويل لزميل قام بسرعة القطع لتخطي المدافعين واستقبال الكرة للانفراد بحارس المرمى وإحراز هدف .وحتى يستطيع أفراد الفريق المهاجم تخطي منافسيهم عند الانطلاق يجب عليهم البدء في الجري قبلهم ، أي قبل إتمام حيازة فريقهم للكرة وينطلق على الهجوم بانطلاق لاعبين أو ثلاثة بالهجوم الخاطف الموسع بموجتين أو ثلاث موجات . الشكل رقم (١)



الشكل رقم (١)

*** يجب مراعاة الأتي عند تنفيذ الهجوم الخاطف :**

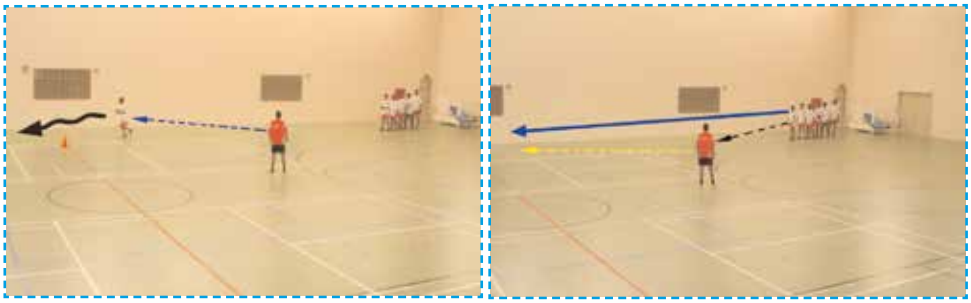
- يتم التمرير لبدء الهجوم الخاطف في الناحية العكسية لاتجاه تصويب الكرة .
- سرعة الجري بسرعة تزيد عن سرعة المنافس حتى يستطيعوا تخطيهم .
- الحذر من قيادة الهجوم الخاطف بالتمرير للزميل القاطع في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تماماً على استقبال الكرة بعيداً عن اشتراك منافسة .

١- مجموعة من اللاعبين بعرض الملعب من ( ٣ إلى ٤ ) لاعبين عند خط الـ ٦ أمتار ، التمرير باستخدام كرة واحدة ، تقوم المجموعة بسرعة الانطلاق للأمام في خطوط مستقيمة بطول الملعب مع تبادل تمرير الكرة أو التصويب على المرمى . الشكل رقم ( ٢ )



الشكل رقم (٢)

٢- مجموعة من الطلاب في ركن الملعب ، يقوم كل طالب على التوالي بتمرير الكرة بميل إلى طالب واقف في الجانب الآخر عند المنتصف ، ثم يجري موازيًا لخط الجانب خلف الزاوية لاستقبال الكرة مرة ثانية للتصويب على المرمى عند خط الرمية الحرة ، ثم يقوم بإحضار كرته والعودة . الشكل رقم (٣)



الشكل رقم (٣)

٣- التمرين السابق نفسه مع زيادة مجموعة أخرى بكرات في الجانب الآخر للملعب ولاعب آخر عند المنتصف. يراعى أن تتأخر مجموعة عن الثانية قليلاً حتى لايستقبل حارس المرمى كرتين معًا ولكن على التوالي . الشكل رقم ( ٤ )



الشكل رقم ( ٤ )

# بعض القواعد القانونية

## المادة (١٦) العقوبات :

### الإنذار :

١ـ يمكن إعطاء الإنذار لـ :

أ ـ الأخطاء والمخالفات المماثلة تجاه المنافس ( ٥:٥ و ٢:٨ ) والتي لا تندرج تحت فئة العقوبات التصاعدية في المادة ٣:٨ .

ب ـ الأخطاء التي يجب أن تعاقب تصاعدياً. المادة ( ٣:٨ ) .

جـ ـ المخالفات التي ترتكب عندما ينفذ المنافس الرميات الاعتيادية. المادة ( ٧:١٥ ) .

د ـ السلوك غير الرياضي من اللاعب أو إداري الفريق. المادة ( ٤:٨ ) .

٢ـ يجب على الحكم عند إعطاء الإنذار الإشارة إلى اللاعب المخطئ أو الإداري وكذلك الميقاتي / المسجل، وذلك برفع البطاقة الصفراء عالياً ، ( إشارة اليد رقم ١٣ ، يجب أن تكون "البطاقة الصفراء" بقياس تقريبي ٩× ١٢ سم ) .

### الإيقاف :

٣ـ يجب أن يعطى الإيقاف ومدته (٢ق) :

أ ـ للتبديل الخطأ أو الدخول غير القانوني للملعب المادة ( ٤:٥–٦ ) .

ب ـ لتكرار الأخطاء من النوع التي يجب معاقبتها تصاعديا المادة (٣:٨) .

جـ ـ لتكرار السلوك غير الرياضي من لاعب داخل أو خارج الملعب المادة (٤:٨) .

د ـ للسلوك غير الرياضي للمرة الثانية من أي واحد من إداريي الفريق ، بعد حصول أحدهم على إنذار طبقاً للمادة ١٦ :١د المادة (٤:٨) .

هـ ـ لعدم ترك أو وضع الكرة على الأرض عندما يكون قرار الرمية الحرة ضد الفريق الذي بحوزته الكرة المادة (٥:١٣) .

و ـ للمخالفات المتكررة عندما يؤدي المنافسون الرميات الاعتيادية المادة ( ٧:١٥ ) .

ز ـ كنتيجة لاستبعاد لاعب ، أو اداري الفريق أثناء اللعب المادة ( ٨:١٦ الفقرة الثانية ) .

حـ ـ نتيجة للسلوك غير الرياضي من لاعب ، قبل أن تستأنف المباراة ، بعد حصوله حالا على إيقاف لمدة دقيقتين المادة (١٢:١٦ ) .

٤ـ بعد أخذ الوقت المستقطع ، يجب على الحكم إيضاح إشارة الإيقاف للاعب المخطئ وكذلك المسجل/ الميقاتي ، وذلك من خلال استخدام إشارة اليد المحددة مثل : رفع الذراع عالياً في الهواء مع فرد الإصبعين.

٥ـ يحتسب زمن الإيقاف دائماً من وقت اللعب ولمدة دقيقتين ، الإيقاف الثالث لنفس اللاعب دائما يقود للاستبعاد المادة ( ٦:١٦ ) .

وخلال فترة الإيقاف لا يسمح للاعب الموقوف بالاشتراك في اللعب أثناء وقت إيقافه وكذلك لا يسمح لفريقه بإعادته إلى الملعب .

تبدأ فترة الإيقاف عندما يستأنف اللعب بإشارة الصافرة .

إذا لم تنته فترة الإيقاف (٢ق) عند نهاية الشوط الأول ، فعلى اللاعب الموقوف أن يكمل فترة الإيقاف في الشوط الثاني ، وينطبق ذلك على الوقت الأصلي إلى الوقت الإضافي وخلال الوقت الإضافي .

**الاستبعاد :**

٦ـ يجب أن يعطى الاستبعاد :

أ ـ إذا دخل لاعب لا يحق له الاشتراك داخل الملعب المادة ( ٣:٤ ) .

ب ـ للسلوك غير الرياضي للمرة الثالثة (أو اللاحقة) من قبل أي واحد من إداريي الفريق بعد أن أعطي أحدهم إيقافًا لمدة ٢ق وفقاً للمادة ( ٣:١٦د ، ٤:٨ ) .

جـ ـ للأخطاء التي تعرض صحة المنافس للخطر المادة ( ٥:٨ ) .

د ـ للسلوك غير الرياضي الجسيم من قبل لاعب أو إداري الفريق ، داخل أو خارج الملعب المادة ( ٦:٨).

هـ ـ للاعتداء من قبل لاعب خارج وقت اللعب ، كمثال : قبل المباراة أو أثناء فترة الراحة المادة ( ٧:٨ ، ٣:١٦ ب ، د ) .

و ـ للاعتداء من قبل إداري الفريق المادة ( ٧:٨ ) .

ز ـ بسبب الإيقاف الثالث لنفس اللاعب المادة ( ٥:١٦ ) .

بعد أخذ الوقت المستقطع يجب على الحكام الإشارة بصورة واضحة إلى الاستبعاد للاعب المخطئ أو الإداري ، وكذلك للميقاتي / المسجل ، وذلك برفع البطاقة الحمراء عالياً ، ( إشارة اليد رقم ١٣ يجب أن تكون "البطاقة الحمراء" بقياس تقريبي ٩×١٢ سم ) .

استبعاد اللاعب أو إداري الفريق يكون دائماً للوقت المتبقي من اللعب ، ويجب على اللاعب أو الإداري مغادرة الملعب وكذلك منطقة البدلاء فوراً . بعد المغادرة لا يسمح للاعب أو الإداري بأن يكون له أي تأثير على الفريق .

إن استبعاد اللاعب أو إداري الفريق ، داخل أو خارج الملعب ، أثناء وقت اللعب ، يؤدي دائما إلى نقص عدد الفريق لمدة دقيقتين ، هذا يعني نقص قوة الفريق لاعبًا واحدًا داخل الملعب المادة ( ١٦ :٣ح ) ، هذا النقص داخل الملعب سوف يستمر ، ولكن لمدة أربع دقائق إذا كان أحد اللاعبين قد استبعد حسب الظروف المشار إليها في المادة ( ١٦ :١٢ ) .

الاستبعاد يخفض عدد اللاعبين أو الإداريين المتوفر للفريق ( باستثناء ما جاء في المادة (١٦ :١٣ب ) ولكن يسمح للفريق بزيادة عدد اللاعبين في الملعب مرة أخرى بعد انتهاء مدة الإيقاف لمدة دقيقتين .




## أولاً الأنشطة المعرفية :

س١ : ما مميزات الخطة الدفاعية ( ٦/٠ ) ؟

س٢ : أكمل ما يأتي :

تؤدي الخطة الهجومية (هجوم خاطف) بواسطة من ..... إلى ....لاعب مع مراعاة ... التمريرات ومحاولة إنهاء الهجوم في غصون .... إلى .... ثوان .

س٣ : ما هي الأسس التي يجب مراعاتها عند القيام بالمهمة الدفاعية في لعبة كرة اليد ؟

## ثانيًا الأنشطة المهارية :

أ ـ كوِّن مجموعتين مع زملائك لتشكيل فريقين لكرة اليد ، المجموعة الأولى تقوم بتنفيذ دفاع المنطقة والمجموعة الثانية تقوم بالهجوم على المرمى .

ب ـ كوِّن مجموعة مع زملائك تمثل فريقًا لكرة اليد يقوم بتنفيذ خطة الهجوم الخاطف .

# الوحدة الثامنة الثقافة والوعي الصحي

## خلفية :

تهدف هذه الوحدة إلى تزويد الطلاب بالمعلومات الصحية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والتي تلعب دورا مهما في حياتهم.

تمثل التغذية بالنسبة للرياضيين جانبا بالغ الأهمية لتحقيق الإنجاز والتفوق ، وخاصة في مجال الرياضات التنافسية .

وممارسة النشاط البدني بانتظام تجنب الجسم الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة . وفي هذه الوحدة سوف نتناول تغذية الرياضيين، والرياضة وبعض الأمراض المزمنة ، وأيضًا الإسعافات الأولية .

## الموضوع الأول : تغذية الرياضيين

للتغذية دور هام في حياة الإنسان ،وذلك لتأثيرها المباشر في نموه والمحافظة على صحته ووقايته من الأمراض وتوفير الطاقة اللازمة له وفقا لاحتياجاته منها ،حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية ويقوم بجميع مناشطه وأعماله اليومية بكفاءة. ويؤثر الغذاء من حيث النوع (Quanlity) والكم (Quantity ) على صحة الإنسان سواء أتأثيرًا إيجابيًّا كان أم سلبيًّا.

تمثل التغذية بالنسبة للرياضيين جانبا بالغ الأهمية لتحقيق الإنجاز والتفوق ،وخاصة في مجال الرياضات التنافسية ، حيث إنها تلعب دورا مهما في تكوين بنية الجسم ودعم نظم إنتاج الطاقة اللازمة لأداء الجهد ، هذا بالإضافة إلى الدور المهم الذي يلعبه الغذاء الجيد والملائم لطبيعة التخصص الرياضي في عملية الاستشفاء . وتعرف التغذية بشكل عام بـ " أنها جميع العمليات المتعلقة بحصول الجسم على الغذاء والاستفادة منه وتخزينه للاستهلاك عند الحاجة " .

### التغذية وممارسة النشاط البدني :

تختلف التغذية التي يحتاج إليها الرياضي تبعا لطبيعة الجسم والعمر ونوع الرياضة التي يمارسها وبيئة الممارسة، لذلك يوصى الرياضيون دائمًا باتباع أنظمة للغذاء الصحي تساعدهم على الأداء الجيد في الرياضات التي يمارسونها سواء أيام التدريب أو أثناء المنافسة.

## فوائد التغذية السليمة للرياضيين:

– إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الرياضية المختلفة.

– تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وتجديد التالف منها .

– توازن الحالة النفسية ، العقلية ، الجسمية ، الاجتماعية والصحية .

– استعادة القدرة على أداء التمارين قبل العودة لممارسة النشاط مرة أخرى .

– الإسهام في وقاية الجسم من الكثير من الأمراض المعدية .

## العناصر الغذائية الرئيسية :

إن الغذاء الذي يتناوله الإنسان ليساعده في بناء جسمه وأداء وظائفه البيولوجية الاعتيادية يتكون من مجموعة من العناصر الغذائية وهي (البروتينات ، الكربوهيدرات ، الدهون ، الفيتامينات ، الأملاح المعدنية والسوائل ) . الشكل رقم (١ ) يوضح الهرم الغذائي .



الشكل رقم (١)

### ١ . البروتينات :

يحتاج الرياضيون إلى كمية من البروتين تتراوح بين جرام ونصف جرام إلى جرامين لكل كيلو جرام من وزن الجسم يوميا ، وخاصة لاعبي رياضات رفع الأثقال والرمي والمصارعة ،حيث تزيد الحاجة إلى استخدام البروتين في بناء الأنسجة للوصول إلى التكوين العضلي الذي يميز هذه الرياضات .وتوجد البروتينات في (الألبان ، والأجبان ، واللحوم ، والأسماك ، والبيض وبعض البقوليات ) .

### ٢ .الكربوهيدرات :

تعد الكربوهيدرات هي المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة أثناء المجهود البدني ،حيث تساهم بنسبة ٨٠ ٪ من إجمالي الطاقة اللازمة للأداء في الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة ( رياضات التحمل ) ، ويستفيد من ذلك لاعبو المسافات الطويلة كالماراثون والدراجات واختراق الضاحية والسباحة وغيرها .

وتوجد الكربوهيدرات في ( الأرز ، والمعكرونة ، والخبز ، والبقوليات ، والخضروات ، والفواكه ، والعصائر ، والحبوب ) .

### ٣. الدهون :

تعمل الدهون على إمداد الجسم بالحرارة ،كما أنها تحميه من الصدمات الخارجية. ولا يحتاج الرياضيون لزيادة تناول الدهون إلا إذا استمر زمن الأداء أكثر من ساعة. وتوجد الدهون في ( الزبدة ، والسمن، واللبن والزيوت ).

### ٤ .الفيتامينات :

تقوم الفيتامينات بدور كبير في العمليات الحيوية بالجسم ، كالتمثيل الغذائي ، وتركيب الإنزيمات ونشاط الغدد الصماء ، كما أنها تزيد من مقاومة الجسم للأمراض. والنقص في مستوى الفيتامينات يؤدي إلى نقص في مستوى أداء اللاعب .كما أن الزيادة في تناول الفيتامينات تكون أكثر ضررا على الصحة، وخاصة تلك الموجودة في شكل عقاقير . وتوجد الفيتامينات في ( الكبد ، وزيوت السمك ، والبيض ، والخضروات الورقية، والبطاطا ، والفاكهة الحمضية مثل البرتقال والجريب فروت ) .

### ٥. الأملاح المعدنية :

تسهم الأملاح المعدنية بشكل أساسي في تعويض ما يفقده الجسم من أملاح أثناء ممارسة النشاط البدني، وعلى سبيل المثال فإن اللاعب يتعرض لحدوث التقلصات والألم العضلي عندما ينخفض تركيز الصوديوم عن معدلاته الطبيعية . وتوجد الأملاح المعدنية في ( اللبن ، والبيض ، والعسل الأسود، والأسماك واللحوم، والخبز، والسبانخ ، والجرجير، والخس والجزر ) .

### ٦. السوائل :

حيث يحتاج الرياضيون إلى حوالى ( ٣– ٣,٥) لتر من الماء يوميا، وذلك لأن اللاعب يفقد جزءا كبيرا من السوائل عند ممارسته للنشاط البدني ،وبخاصة في الأجواء الحارة، الأمر الذي قد يعرضه لبعض المخاطر وانخفاض مستوى أدائه .لذا يجب تناول الماء أو السوائل بكميات مناسبة قبل وأثناء وبعد التدريب أو المنافسة للمحافظة على توازن الماء بالجسم . وينصح الرياضيون بتفادي تناول المشروبات الغازية سواء قبل أو أثناء التدريب أو المنافسة لاحتوائها على الغازات وكميات عالية من السكريات قد تسبب اضطرابات هضمية .

## نماذج برامج غذائية لبعض الألعاب الرياضية :

تختلف البرامج الغذائية للألعاب الرياضية باختلاف المجتمعات ، وتبعا لطبيعة النشاط وعمر الرياضي والجنس وبيئة الممارسة والطقس والفترة الزمنية ( فترة تدريب _ فترة منافسة _ فترة ما بعد المنافسة ).

### * نموذج برنامج غذائي للاعبي كرة السلة :

| محتوى وجبة ما قبل المنافسة | محتوى وجبة ما بعد المنافسة |
|---|---|
| – مقدار كوب من المعكرونة مع صلصلة الطماطم .<br>– شريحتان من الخبز .<br>– طبق صغير من سلطة الفاكهة وكوب من عصير الفاكهة. | – قطعتا لحم مع طماطم في ساندويتش (مع الاقلال من السمن والزبد ) .<br>– موز بالحليب ( يتم عمله بالحليب المنزوع الدسم مع ملعقتين صغيرتين من الآيس كريم قليل الدسم).<br>– تناول مشروب رياضي بعد المنافسة. |

### * نموذج برنامج غذائي للعدائين:

| | |
|---|---|
| – مقدار متوسط من اللحم المشوي الخالي من الدهون .<br>– كوب من المعكرونة وثمرة بطاطس مسلوقة .<br>– كوب من الخضروات المختلفة . | – شريحتان من الخبز الأسمر .<br>– طبق من سلطة الفاكهة + ٢٠٠ جرام من الزبادي قليل الدسم .<br>– كوبان من عصير الفاكهة بالإضافة إلى الماء . |

### *إرشادات مهمة للتغذية السليمة للرياضيين :

– الحرص على تناول أطعمة متنوعة ويفضل الطازجة ، لكي تمد الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها .

– التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون .

– الاعتدال في تناول السكريات كالعسل والمربى والحلويات .

– تناول الماء والسوائل بكميات مناسبة قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط البدني لتجنب التعرض للجفاف.

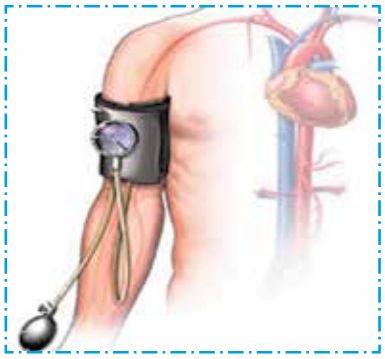
– التقليل من تناول المشروبات المنبهة للجهاز العصبي.

## خلفية :

إن التشجيع على ممارسة الرياضة لم يعد يقتصر على الرياضيين بل امتدَّ ليصبح موضوع اهتمام معظم أفراد المجتمع العماني ، حيث إن ممارسة النشاط الرياضي وقائية بالدرجة الأولى قبل أن تكون علاجية، حيث إنه يقلل من الإصابة بكثير من الأمراض مثل : ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب بالإضافة إلى مرض السكري .

### أولا : ارتفاع ضغط الدم :

يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم(Hypertension) من الأمراض المنتشرة في العالم نتيجة كثير من الأسباب ومنها عدم ممارسة النشاط الرياضي.

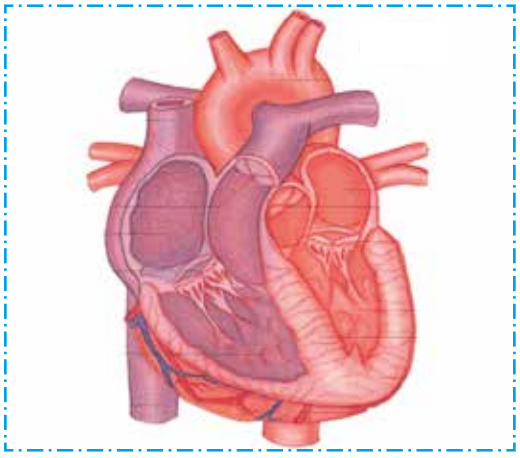


إن ضغط الدم للإنسان الطبيعي هو (١٢٠/٨٠) ، وهذا يعني أن الرقم (١٢٠ الانقباض) هو القوة التي تبذلها عضلة القلب عند ضخ الدم إلى أطراف الجسم عبر الأوعية، والرقم (٨٠ الانبساط) يعبر عن ضغط الدم الذي ينتج عند ارتخاء عضلة القلب وعودة الدم إليها ويقاس ضغط الدم بأجهزة ضغط الدم الزئبقية والإلكترونية. الشكل رقم (١)

الشكل رقم (١)

### ما المقصود بضغط الدم :

هو مقدار الضغط الذى يحدثه سريان الدم على جدران الشرايين التي تقوم بنقله من القلب إلى سائر أجزاء الجسم . الشكل رقم (٢)



الشكل رقم (٢)

### ارتفاع ضغط الدم في حالة أمراض الكليتين :

من أسباب ارتفاع ضغط الدم حالات الفشل الكلوي بصفة عامة التي تتعلق بكفاءة الكليتين.

### أهمية ممارسة الرياضة لمرضى ارتفاع ضغط الدم :

ممارسة الرياضة تعمل على إزالة تقلص الشرايين واتساعها، وبالتالي ينخفض ضغط الدم ، كما في الشكل رقم (٣) وقتيًّا ويعود الضغط إلى الارتفاع ولكن ليس بدرجة كبيرة. وقد يشمل علاج مرضى ارتفاع ضغط الدم أيضا إنقاص الوزن ، الإقلاع عن التدخين ، الابتعاد عن التوتر ، الإقلال من الأدوية.

تعتبر الأنشطة الهوائية مثل رياضة المشي، وأحيانا ممارسة الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات من أفضل الرياضات المناسبة لمريض ارتفاع ضغط الدم ، وتجنب الرياضات العنيفة مثل رفع الأثقال لأنها ترفع ضغط الدم .

### فوائد ممارسة الرياضة :

- تساعد على التخفيف من التوتر العصبي.
- إنقاص الوزن.
- تخفيف ضغط الدم نتيجة توسع الشرايين.
- تحسين كفاءة الدورة الدموية.
- تقوية جهاز المناعة.
- زيادة في قوة العضلات.
- المحافظة على القوام السليم .
- الارتقاء بالصحة النفسية والبدنية.

### إرشادات خاصة بمرضى ارتفاع ضغط الدم عند ممارسة الأنشطة الرياضية:

- استشر طبيبك قبل البدء بممارسة الأنشطة الرياضية.
- تجنب رفع الأوزان الثقيلة.
- تجنب عمل أي تمرين يتطلَّب وضع القدمين فوق مستوى الرأس.
- احرص على التنفس الطبيعي ولا تكتم النفس.
- توقف عن أداء التمارين عند حدوث ( إرهاق شديد ، ألم في الصدر ، غثيان ، صداع خفيف ).

## ثانيا : أمراض القلب

### التمرينات الرياضية تحسن عمل القلب :

قلة الحركة عامل من عوامل الخطورة التي تؤدي إلى إصابة البالغين بأمراض القلب ، وتزداد الخطورة في حالات :

- ارتفاع ضغط الدم.
- السمنة وزيادة نسبة الدهون بالجسم.
- التدخين.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.
- التوتر النفسي والعصبي.

### فوائد الرياضة لتجنب إصابة بأمراض القلب :

ممارسة الرياضة أحسن طريقة لتحسين الصحة واللياقة البدنية للإنسان ،ولأن القلب هو أهم عضلة في جسم الإنسان وكأي عضلة أخرى تحتاج لتدريب حتى تصبح أقوى كما في الشكل رقم (٤)، وبأداء بعض الرياضات مثل ركوب الدراجات والمشي والسباحة فإنك تقوي عضلة القلب لتعمل بكفاءة . بالإضافة إلى النشاط البدني اليومي مثل الذهاب مشيا إلى المدرسة وصعود الدرج بدل المصعد وتنظيف البيت والاعتناء بحديقة المنزل أو غسل السيارة وغيرها من السلوك اليومي المعتاد.



الشكل رقم (٤)

### إرشادات خاصة بمرضى القلب عند ممارسة الرياضة :

- استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة النشاط الرياضي ، وإجراء فحص شامل والتأكد عند المراجعة الطبية من الأدوية التي تؤخذ لتجنب المضاعفات التي تحدث من بعض الأدوية نتيجة التمارين الرياضية.
- تنشيط الدورة الدموية ببعض التمارين التي ترفع من سرعة ضربات القلب ، ويجب أن تكون مريحة ويمكن أن تختار بين المشي وركوب الدراجة والسباحة.

– الاستمرار في التمرين بفترات مريحة والتي تسمح لك بالحديث دون صعوبة .
– التقليل من سرعة أداء التمرين تدريجيًّا آخر خمس دقائق حتى تسمح للدم بالعودة من العضلات النشطة إلى القلب.
– المراقبة الدائمة من قبل شخص يقوم بمتابعة ممارسة النشاط الرياضي وكتابة أي ملاحظات أو مضاعفات تحدث للمريض ليطلع عليها طبيبه.
– يجب أن يعود المريض تدريجيا إلى نشاطه اليومي الطبيعي، وإذا كانت بعض الأنشطة غير مناسبة فلا بد من تغييرها حتى تناسب ظروف المريض وحالته.
– على المريض اختيار بعض التمارين الرياضية الآمنة المفيدة التي يمكن أن يؤديها في المنزل .

## ثالثا : مرض السكري

هو زيادة في معدل السكر في الدم عن (١٢٥) ملغم/ ديسيليتر في حالة الصيام نتيجة نقص الأنسولين (المسؤول عن دخول السكر إلى خلايا الدم) ، وعن (٢٠٠) ملغم/ ديسيليتربدون صيام ، ويقاس معدل السكر بالدم بجهاز فحص السكر كما في الشكل رقم (٤)، ( المستوى الطبيعي يكون بين(٨٠ – ١٢٠) ملليغرامًا/ديسيلتر لتر (mg/dl) قبل الأكل، وأقل من ١٨٠ بعد الأكل) ، يقاس بجهاز فحص السكر كما في الشكل رقم ( ٥ ) .




الشكل رقم ( ٥ )

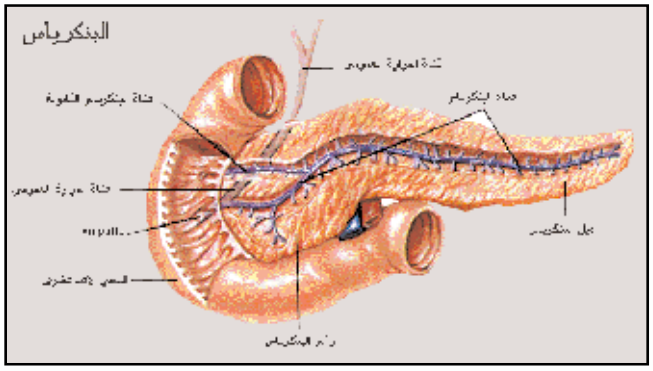
## أنواع مرض السكري :

أ– النوع الأول المعتمد على الأنسولين: ويصاب به الأطفال والشباب قبل سن الثلاثين وتكون نسبة المصابين به قليلة جدا ويعتمدون اعتمادا كليا على حقن الأنسولين.

ب– النوع الثاني غير المعتمد على الأنسولين: ويصاب به الأفراد الكبار ، وتكون نسبة المصابين به الأعلى من مجموع المصابين بمرض السكري ويعتمد في علاجه على خفض الوزن والحمية وتناول أقراص خفض السكر .

## أسباب الإصابة بمرض السكري :

* الوراثة: إذا كان أحد أو كلا الوالدين مصابا بالسكري غير المعتمد على الأنسولين فإن هناك زيادة في احتمالية إصابة أبنائهم أو أجيالهم القادمة.
* السمنة: تتضاعف احتمالية الإصابة بالسكري – وخصوصا بالنوع الثاني من السكري .
* الحالة النفسية: كالقلق والتوتر ، ولكنهما لا يعتبران من الأسباب المباشرة للإصابة.
* الالتهابات: مثل التهاب البنكرياس، والذي يعمل على ظهور أعراض الإصابة بمرض السكري.
* الأدوية: مثل حبوب منع الحمل.
* الكحول: تعمل هذة المشروبات على إتلاف غدة البنكرياس، وبالتالي الإصابة بالسكري. الشكل رقم (٤)




الشكل رقم (٤)

## أعراض مرض السكري:

– الظمأ المستمر وكثرة التبول: وذلك بسبب زيادة معدل الجلوكوز في الجسم الذي يعمل على خروج المياه من أنسجة الجسم والشعور بالجفاف، وبالتالي شرب كمية كبيرة من السوائل التي تزيد من عملية التبول.

– الشعور بالبرد والضعف العام و فقدان الشهية : وذلك لأن السكر هو وقود الجسم وإذا لم يصل بشكل سليم لخلايا الجسم، فسيشعر المريض بالتعب والضعف العام.

– زيادة وزن الجسم أو نقصه: لأن جسم المريض يحاول دائماً أن يعوض ما يفقده من سوائل وسكر، وتجده يأكل بشكل أكثر من المعتاد وتحدث زيادة في وزنه. ولكن عكس هذا يمكن أن يحدث أيضاً، حيث إن المريض يقوم بتناول كمية كبيرة من الطعام ولكن في نفس الوقت يحدث نقص كبير في وزن الجسم وذلك لعدم وصول كمية الجلوكوز الكافية إلى أنسجة الجسم للنمو والطاقة.

– ضعف الرؤية: يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى خروج السوائل خارج أنسجة الجسم - بما في ذلك عدسات العين ، وهذه العملية تؤثر على قدرة العين على التركيز.

– بطء في التئام الجروح أو إصابات متكررة: يؤثر مرض السكر على قدرة الجسم علي لئم الجروح بشكل طبيعي.

– إصابة الأعصاب: زيادة نسبة السكر في الدم قد تضر الأوعية الدموية في الأعصاب، ويؤدي ذلك إلى حدوث تنميل في اليد والقدم. وأحياناً أيضاً يشعر المريض بآلام محرقة في الأرجل، القدم، الذراع واليد.

– احمرار، تورم وضعف في اللثة: يزيد مرض السكر فرص الإصابات التي تحدث في اللثة والعظام التي تحمل الأسنان بالفم. ونتيجة ذلك قد يفقد المريض بعض أسنانه أو قد يحدث خروج اللثة من مكانها.

**العلاج: هناك عدة طرق رئيسية في معالجة مريض السكري:**

**١– النظام الغذائي:** النظام الغذائي هو الخطوة الأولى والأساسية للسيطرة على سكر الدم. الالتزام بكمية السعرات الحرارية الموصى بها من قبل الطبيب المعالج ، مع مراعاة أن يكون الغذاء في نفس الوقت متوازنا ومتنوعا بحيث يحتوي على النشويات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن وبنسب دقيقة ومحسوبة.

**٢– النظام الرياضي** : إن النظام الرياضي مفعوله مثل الأنسولين على سكر الدم، حيث إن التمارين الرياضية المنتظمة تساعد على تخفيض سكر الدم، كما أن التمارين الرياضية تساعد على التخلص من الوزن الزائد وتُنشِّط الدورة الدموية ، وتُقوِّي عضلة القلب ، وتساعد على انخفاض نسبة الدهون في الدم. ويفضل اختيار التمارين الرياضية التي تكون ملائمة وغير مكلفة وغير مجهدة وتحتاج إلى مجهود عضلي متوسط وديناميكية تتحرك فيها جميع عضلات الجسم مثل المشي والهرولة والسباحة.

خطط لعمل برنامج أسبوعي للتمارين الرياضية (٣–٤) مرات في الأسبوع ولمدة نصف ساعة في كل مرة.

**٣– النظام الدوائي:** إذا لم تتم السيطرة على ارتفاع سكر الدم عن طريق النظام الغذائي ، بالإضافة إلى النشاط الحركي وإزالة الوزن الزائد، فعندئذ لا بد من اللجوء إلى الدواء سواء على شكل أقراص أو حقن أنسولين.

**٤- أن يتفهم المصاب طبيعة مرضه** ، وأن يتقبل تطبيق كافة الإرشادات المعطاة له من قبل الطبيب بدقة واهتمام، كذلك على مريض السكري إتقان استخدام أجهزة فحص السكري.

**٥- استخدام المحليات الصناعية عند الرغبة في تحلية الشاي والقهوة والعصير .**

## أهمية ممارسة الرياضة لمرضى السكري :

إن الذين يمارسون الرياضة بانتظام يكونون أقل عرضة لمضاعفات مرض السكري عن غيرهم. وإن الاعتقاد بأن الحمية الغذائية كافية لمعالجة داء السكري اعتقاد خاطئ .ويمكن أن تؤدي الحمية المتشددة إلى آثار ضارة إذا لم تقترن بنشاط بدني مبرمج.

## إن ممارسة الرياضة لمرضى السكري لها فوائد جمة نذكر منها :

- تقلل من نسبة السكر في الدم والأنسولين الذي يحتاجه الجسم .
- تقلل من الشهية الزائدة وبالتالي تساعد الأنسولين على أن يعمل بكفاءة.
- خفض نسبة شحوم الجسم لتقليل الوزن للمرضى الذين يعتمدون في علاجهم على الأدوية والحبوب وليس الأنسولين.
- خفض ضغط الدم .

## إرشادات خاصة بمرضى السكري:

- إجراء الفحص الطبي الشامل.
- ممارسة الرياضة على شكل ألعاب جماعية أو التمارين الرياضية الهوائية مثل الجري ، الهرولة ، الدراجة ، السباحة ،وأن تكون مع الأصدقاء أو مدرب لتقديم المساعدة في حالة حدوث المضاعفات .
- التدريب بشكل منتظم وبشدة متساوية ولثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل مع مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب.
- التركيز على زيادة كمية الكربوهيدرات في حالة النشاط البدني العنيف لمدة طويلة (الماراثون ، ركوب الدراجات. إلخ) ، وقبل النشاط بثلاث ساعات، والعمل على تناول السوائل قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي.
- التأكد من سلامة نسبة السكر سواء كانت مرتفعة أو منخفضة قبل ممارسة النشاط الرياضي.
- اختيار الحذاء الجيد المريح.
- غسل القدمين بالماء الدافئ (وليس الساخن) واستخدام الكريم لترطيب مناطق البشرة المتصلبة والخشنة واستخدام مسحوق البودرة بين الأصابع.

## خلفية :

تحرص الدولة على تقديم أفضل رعاية صحية لأفراد المجتمع ،حيث إن صحة الأفراد هي السبيل إلى التنمية وزيادة الإنتاج ، وتعتبر الإسعافات الأولية جزءا مهما من برامج الرعاية الصحية .

واستكمالاً لما سبق دراسته في الصف الحادي عشر سوف نتناول مجموعة الإصابات وأساليب وطرق إسعافها .

## أولا : الكسور :

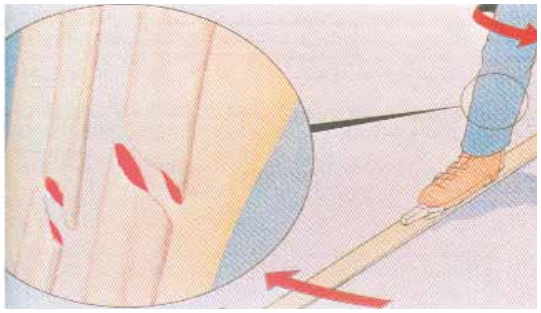
### ١ـ أسباب الكسور :

عادة تحدث الكسور نتيجة اصطدام العظام بأي شيء ثابت اصطداما قويا بسبب إحدى الحالات الآتية :

- السقوط المفاجئ للجسم .
- سقوط أي شيء ثقيل على الجسم .
- سقوط أي شيء حاد على الجسم .
- حركة عنيفة تكون قوتها أكبر من أن تتحملها العظام .

### ٢ـ أنواع الكسور :

- كسر بسيط : وهو كسر في العظام دون أن يحدث جرح خارجي .
- كسر مضاعف : وهو كسر العظام مع حدوث جرح خارجي بحيث يصل الهواء إلى العظم المكسور.

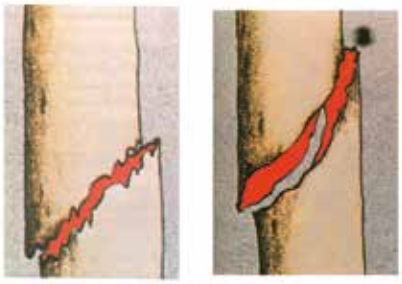


الشكل رقم (١)

### ٣ـ أشكال الكسور :

ـ كسر غير كامل : ويكون على شكل شرخ ، ولا يترتب عليه انفصال أجزاء العظام .

ـ كسر كامل : وتنفصل فيه أجزاء العظم عن بعضها بعضًا ، وإما أن يكون مستعرضا وأما مائلا وأما مفتتا وأما حلزونيا .



الشكل رقم (٢)

### ٤ـ أعراض الكسور :

ـ تصاحب الكسر آلام شديدة مكان الكسر خاصة عند تحريك الجزء المصاب .

ـ تورم الجزء المصاب نتيجة النزف الداخلي مكان الكسر .

ـ يتحرك العضو المكسور حركة غير طبيعية في اتجاهاتها .

ـ تشوه العضو المكسور ، أي يكون شكله غير عادي وذلك في حالات الكسر الشديد .

ـ سماع صوت العظام المكسورة وذلك في حالات الكسر المفتت .

**والفيصل في تحديد الكسر من عدمه هو إجراء أشعة فور حدوث الإصابة وذلك بهدف تحديد الإصابة بشكل قاطع .**

### ٥ـ إسعاف الكسور :

ـ يجب عدم تحريك العضو المصاب ( المكسور ) .

ـ يتم تثبيت الجزء المصاب قدر الإمكان لتفادي تضاعف الكسر .

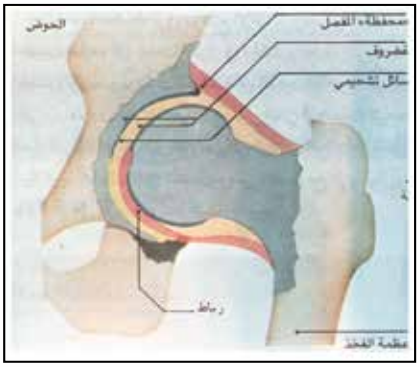
ـ سرعة نقل المصاب إلى المستشفى وعدم تحريك العضو المصاب أثناء ذلك .

## ثانيا : الخلع :

هو انتقال أو خروج أحد عظام المفصل عن مكانها الطبيعي ، ومفصل الكتف أو المرفق من أكثر المفاصل عرضة للخلع ، وأيضا مفاصل اليد ، ويحدث الخلع نتيجة إصابة مباشرة أو غير مباشرة .

### ١ـ أعراض الخلع :

ـ ألم شديد في المفصل نتيجة خروج أحد عظام المفصل عن مكانها الطبيعي .



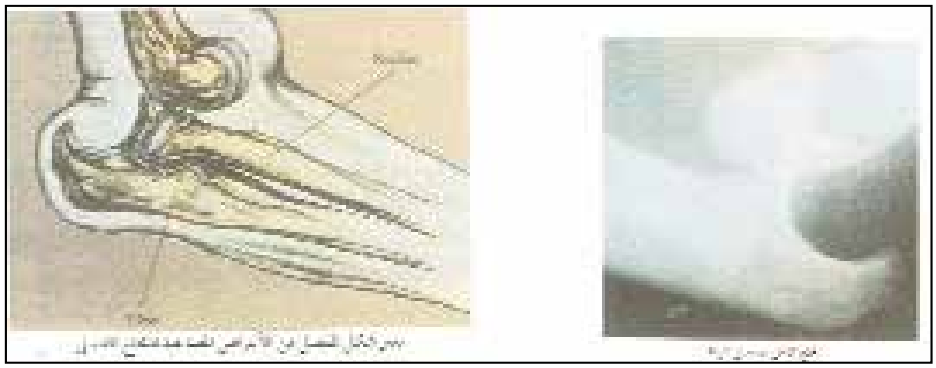
الشكل رقم (٣)

### ٢ـ إسعاف الخلع :

ـ يجب تثبيت المفصل المصاب في وضع مريح للمصاب .

ـ توضع وسادة أو قطعة قماش ملفوفة حول المفصل المخلوع .

ـ عدم تحريك المفصل ونقل المصاب إلى المستشفى فورا .



الشكل رقم (٤)

## ثالثا : التمزق :

### ١ـ أسباب التمزق :

ـ يحدث التمزق في العضلات وأوتارها نتيجة انقباض مفاجئ للعضلة أو نتيجة حمل ثقل أكبر من قوة العضلات أو نتيجة عدم التوافق العصبي العضلي لمجموعة عضلات .

وللتمزق درجات فهو إما أن يكون بسيط وأما شديدًا وأما تمزقًا كليًّا أو جزئيًّا ، والتمزق إما أن يكون في منشأ العضلة وأما في إندغامها أو في جسم العضلة نفسه .

### ٢ـ أعراض التمزق :

ـ يشعر المصاب بآلام تتفق وشدة الإصابة ، بسيطة إذا كانت الإصابة بسيطة وشديدة إذا كانت الإصابة شديدة

ـ عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب .

ـ تورم الجزء المصاب نتيجة تمزق الشعيرات الدموية والأوعية الأخرى في المنطقة المصابة .

### ٣ـ إسعاف التمزق :

ـ وضع كمادات باردة على موضع الإصابة للعمل على إيقاف النزف والسيطرة على التجمعات الدموية .

ـ عدم تحريك العضو المصاب والعمل على راحته .

ـ ربط الجزء المصاب برباط ضاغط .

ـ نقل المصاب إلى المستشفى حيث يتوقف نجاح الإسعافات الأولية للتمزق على شدة الإصابة ومكانها.

## رابعا : الاختناق :

هو توقف عملية التنفس ، ويعني توقف عملية التنفس منع وصول الهواء إلى الرئتين بسبب ما . وعلامات الاختناق توقف التنفس أو يكون التنفس ضعيفًا .

### ١ـ أسباب الاختناق :

ـ عند الغرق .

ـ دخول أشياء غريبة مجرى التنفس .

ـ استنشاق الغاز أو الدخان ودخولهما إلى الرئتين .

ـ إصابة مركز التنفس في المخ .

### ٢ـ أعراض الاختناق :

ـ السعال الشديد وصعوبة في التنفس .
ـ تغير لون الجلد والشفاه ، ويميل لونها إلى الأحمر الغامق أو الأزرق .
ـ فقد الوعي .

### ٣ـ إسعاف الاختناق :

ـ إزالة الأسباب التي أدت إلى الاختناق .
ـ محاولة إعادة التنفس الطبيعي للمصاب ، إذا كان سبب الاختناق هو دخول جسم غريب في مجرى التنفس أو غيرها من الأسباب فيجب فك أية أربطة أو ملابس حول الرقبة .
ـ رفع رأس المصاب ويضرب المسُعِف بكف يده على ظهر المصاب بين الكتفين وذلك في محاولة لإخراج الشيء الغريب من مجرى التنفس. إذا كان المصاب طفلا يمكن رفعه من رجليه ليصبح رأسه لأسفل ثم يضرب بلطف بين كتفيه حتى يسقط ما في حلقه ، وإذا تعسر إخراجه يمكن استخدام الإصبع.
ـ في حالة الاختناق بسبب استنشاق غاز سام ينقل المصاب إلى المستشفى بسرعة .

## خامسا : الارتجاج :

هو تعطل مؤقت في وظيفة الدماغ ، وقد يؤدي إلى نزف داخلي ، وتتراوح درجات الارتجاج بين البسيط والشديد .

### ١ـ أسباب الارتجاج :

ـ ضربة شديدة على الرأس أو على الفك أو الوجه .
ـ السقوط على الرأس .

### ٢ـ أعراض الارتجاج :

ـ قد يؤدي السقوط أو الضرب على الرأس إلى كسر في عظام الجمجمة.
ـ فقد الوعي الكامل أو غير الكامل .
ـ تغير في ترددات التنفس بالنقص أو الزيادة .
ـ الشعور بآلام شديدة في الرأس مع دوار واضطراب في البصر .

### ٣ـ إسعاف الارتجاج :

ـ بقاء المصاب في وضع الرقود على الظهر هادئًا .

ـ لف المصاب ببطانية أو معطف.

ـ إجراء التنفس الصناعي في حالة توقفه .

ـ سرعة نقل المصاب إلى المستشفى .

ـ عدم إعطاء المصاب أية منبهات أو سوائل أو غير ذلك .




## أولاً الأنشطة المعرفية :

س١ : ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (×) أمام العبارة الخاطئة .

١ . عضلة القلب تضخ الدم إلى أطراف الجسم عبر الأوعية الدموية. ( )

٢ . يفضل استخدام رياضة رفع الأثقال للمصابين بارتفاع ضغط الدم . ( )

٣ .النشاط البدني اليومي مثل الذهاب مشيا إلى المدرسة وصعود الدرج وتنظيف البيت وغيرها من السلوك اليومي المعتاد تقوي عضلة القلب . ( )

٤ . الظمأ السريع وكثرة التبول هي من أعراض مرض السكري . ( )

٥ . السمنة وزيادة نسبة الدهون بالجسم هي من العوامل الخطرة التي تؤدي إلى إصابة البالغين بأمراض القلب. ( )

س٢ : اذكر أنواع الكسور وأسبابها .

س٣ : اذكر أعراض الكسور وأشكالها .

## ثانيًا الأنشطة المهارية :

* كون مجموعات من زملائك ، تختار كل مجموعة إصابة من الإصابات التي تمت دراستها ويتم عرضها أمام زملائك ، و يتضمن العرض : تعريف الإصابة ، وشرح أسبابها وأعراضها ، وتقديم بيان عملي لطرق إسعافها .

* قم بزيارة أي من مرضى ( ارتفاع ضغط الدم ، القلب ، السكري) في منطقتك ، واكتب تقريرا عن العادات الصحية التي يقوم بها ، وما النصائح التي يمكن أن ترشده بها .

# المراجع


## أولاً : اللياقة البدنية :

١) عبدالفتاح، أبو علاء وسيد، أحمد (١٩٩٣) فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي.
٢) كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧) اللياقة البدنية ومكوناتها: الأسس النظرية - الإعداد البدني– طرق القياس، دار الفكر العربي
٣) محمد صبحي حسنين ، وكسرى معان أحمد (١٩٩٨) موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، مركز الكتاب للنشر.
٤) حسين، قاسم حسن (١٩٩٨) تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
٥) حمدان، ساري أحمد و سليم، نورما (٢٠٠١) اللياقة البدنية والصحية، دار الأمل للنشر .

## ثانيًا : رياضات القوى :

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

## ثالثًا : كرة القدم :

١– حسن السيد أبو عبدة : الإعداد المهاري لكرة القدم ، الإشعا ع الفنية ، الإسكندرية ٢ ، بدون تاريخ.
٢– حنفي مختار : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون تاريخ.
٣– حنفي مختار : الأسس العملية ، تدريب كرة القدم ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ١، بدون تاريخ.
٤– مفتى إبراهيم : بناء وتطوير الفريق في كرة القدم المعاصرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩م .
٥– عمرو أبو المجد ، إبراهيم شعلان : طرق اللعب الحديثة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٧م .

## رابعًا : التمرينات الفنية الإيقاعية :

١– حمدي السعيد ، فريدة حرزاوي : التمرينات والجمباز ، دائرة إعداد وتوجيه المعلمين ، سلطنة عمان ،١٩٩١م .
٢– عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، القاهرة ،١٩٩٧م .
٣– ليلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

## خامساً : التنظيم والإدارة :

١– عصام بدوي : موسوعة التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة – دار الفكر العربي ٢٠٠١م .
٢– حسن شلتوت أحمد معوض : موسوعة التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، القاهرة – دار الفكر العربي ٢٠٠١م .
٣– عبدالباري درة وآخرون : الإدارة الحديثة ، المفاهيم والعمليات ، عمان – المركز العربي للخدمات ٢٠٠٢م .
٤– حليم المنيري – عصام بدوي : الإدارة في الميدان الرياضي ، القاهرة – المكتبة الإكاديمية ١٩٩١م.

## سادسًا : كرة الطائرة :


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

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

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

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

٥– سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي ، دار زهران ، عمَّان ، ٢٠٠٢م .

٦– سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة ( مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ) ، دار دجلة ، عمَّان ، ٢٠٠٧م .

٧– الاتحاد الدولي لكرة الطائرة : القواعد الرسمية للكرة الطائرة ، المعتمدة من الجمعية العمومية الحادية والثلاثين للإتحاد الدولي للكرة الطائرة ، ٢٠٠٨م.


## سابعًا : كرة السلة :


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

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

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

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


## ثامنًا : كرة اليد :


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

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

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


## تاسعًا : الثقافة والوعي الصحي :


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

٢– بزار علي جوكل :معالجة السكري بالتمرينات الرياضية . دار دجلة . عمان ط١ ، ٢٠٠٧م.

٣– عصام الحسنات :علم الصحة الرياضية ،دار أسامة للنشر والتوزيع . عمان ط١ ، ٢٠٠٩م.

٤– كامل العجلوني : واقع مرض السكري في الأردن . عمان ، ١٩٩٥.




رقم الإيداع : ١٩٣ / ٢٠١٧ م

Printed by
alanan PRINTING PRESS
مطبعة العنان ش.م.م
Al-Anan Printing Press
www.alananprinting.com









ISBN 978-99969-0-888-0

9 789996 908880 >

www.moe.gov.om