



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة التقنية الشمالية
المعهد التقني الدور



الحقية التعليمية

القسم العلمي:

اسم المقرر: الرياضة

المرحلة /المستوى الاول

الفصل الدراسي: الاول

السنة الدراسية: 2023-

2024



معلومات عامة

الرياضة	اسم المقرر:
جميع الاقسام	القسم:
المعهد التقني الدور	الكلية: المعهد
الاولى	المرحلة / المستوى
الأول	الفصل الدراسي:
نظري ١ عملي ١	عدد الساعات الاسبوعية:
٢	عدد الوحدات الدراسية:
الجميع	الرمز:
نظري عملي كلهما *	نوع المادة
نعم	هل يتوفر نظير للمقرر في الاقسام الاخرى
جميع الاقسام	اسم المقرر النظير
جميع الاقسام	القسم
-	رمز المقرر النظير
معلومات تدريسي المادة	
علي يحيى احمد	اسم مدرس (مدرسي) المقرر:
	اللقب العلمي:
	سنة الحصول على اللقب
بكالوريوس	الشهادة :
٢٠١٦/٢٠١٥	سنة الحصول على الشهادة
٥	عدد سنوات الخبرة (تدريس)

يكتب في هذا الجزء وصفاً عاماً و ملخصاً للمقرر الدراسي :-

الرياضة ومفهومها: عبارة عن أداء مجهود جسدي عادي او ممارسة مهارة معينة تحكمها مجموعه من القواعد والخطوات ويكون الهدف منها التميز والمتعة والترفيه وتطوير المهارات .

الاهداف العامة

- غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
- نشر الوعي والثقافة الرياضية المقيد بين الطلاب
- العناية والاهتمام بالطلاب الموهوبين والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية والمهارية
- المساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات

الأهداف الخاصة

- تنمية واكتساب المهارة.
- تنمية واكتساب الميول والهوايات الرياضية باثاحة مجالات النشاط الرياضي المناسب.
- احترام القوانين وروح التعاون الجماعي
- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- مراعاة الفروق الفردية
- تنمية النضج الانفعالي.

أمثلة الأهداف التعليمية .

تحسنات في احساس الانسان بقدر نفسه وثقته بنفسه فضلاً عن تأثيرات ايجابية لدى الاشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق وتسهم الرياضة في سلامته بغض النظر عن العمر او الجنس.

الأهداف السلوكية او نواتج التعلم

- ان يعرف الطالب اهمية التربية البدنية .
- ان يعرف الطالب انواع التمرير بكرة اليد .
- ان يتعرف الطالب على قاعدة (٥ث_١٠ث).
- ((أمثلة أهداف تدريسية)) :- بعد الانتهاء من الدرس (المحاضرة) سيكون الطالب قادراً على ان
- يعرف بالقواعد المتعلقة بقاعدة ال(٥ث_١٠ث) بكرة السلة .
- يعرف بالقواعد المتعلقة بكرة اليد .
- يعرف بتاريخ الرياضة وكيف نشأت .
- يعرف بالرياضة ومفهومها.

المتطلبات السابقة

- اذكر أي متطلبات سابقة قد يحتاجها الطالب قبل التسجيل في المقرر، مثل مواد دراسية سابقة أو مهارات معينة.
- ابراهيم منير جرجيس (كرة اليد ١٩٨٥ ط ٢ جامعة حلوان الجهاز المركزي
- الفضلي، صريح عبدالكريم، طالب فيصل (٢٠٠١) (العاب الساحة والميدان ط ١ دارالجامعة للطباعة

الأهداف السلوكية أو مخرجات التعليم الأساسية		
ت	تفصيل الهدف السلوكي أو مخرج التعليم	آلية التقييم
١	تساعد المدرس في التخطيط للدرس (الخطة اليومية)	• المحاضرات . • الواجبات الفردية والمشاركة . • حلقات النقاش والاختبارات .
٢	تحديد المعارف والمهارات التي نريد للمتعلم ان يكتسبها	• البحث وتطوير المهارة من خلال الأبحاث
٣	تمكن المدرس من تفكيك المادة وبالتالي يتغلب على صعوبتها	• مشاريع فردية او جماعية . • اختبارات .
٤	تساعد المدرس في اختيار الوسائل التعليمية والأنشطة والأساليب المناسبة	• مشاريع فردية او جماعية . • اختبارات .

أساليب التدريس (حدد مجموعة متنوعة من أساليب التدريس لتناسب احتياجات الطلاب ومحتوى المقرر)

الأسلوب أو الطريقة	مميزات الاختيار
١- المحاضرات النظرية والعملية من خلال الشرح	محدد وواضح ويطبق بسهولة وهو التقليدي
٢. التعلم التفاعلي والمتبادل	التفاعل بين الطلبة
٣. التعلم القائم على الحجج والبراهين	اكتساب الطالب مهارة تفسير النصوص
٤. المناقشة في نهاية المحاضرة	تقديم الخلاصة والفهم للموضوع

المقرر الاول / المستوى الاول من المحتوى العلمي						
عنوان الفصل			الوقت			
التوزيع الزمني	نظري	عملي	العنوان الفرعي		طريقة التدريس	التقنيات
الاسبوع الاول	١	١	مقدمة عن الرياضة		محاضرة	عرض الامثلة والمناقشة وملاحظة مستوى الطلبة (شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)
الاسبوع الثاني	١	١	حركة جسم الانسان	اليه	محاضرة عملي+نظري	(شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)
				الحركة		
				في جسم		
				الانسان		
الاسبوع الثالث	١	١	الاصابات	الاصابات	محاضرة عملي+نظري	(شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)
				الرياضية		
				الشائعة		
الاسبوع الرابع	١	١	لعبة كرة السلة	تعريف المهارة وانواعها	محاضرة عملي+نظري	(شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)
				المهارات الاساسية للعبة كرة		
				السلة		
الاسبوع الخامس والسادس	١	١	القانون الدولي لعبة التنس	القانون الدولي لكرة السلة	محاضرة عملي+نظري	(شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)
				المهارات الاساسية للعبة		
			تنس الطاولة			

الأسبوع السابع والثامن	١	١	لعبة كرة الطائرة + السباحة	محاضرة عملي+نظري	(شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)	عرض الامثلة والمناقشة وملاحظة مستوى الطلبة
الأسبوع التاسع والعاشر	١	١	الفتنس الارضي + كرة اليد	محاضرة عملي+نظري	(شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)	عرض الامثلة والمناقشة وملاحظة مستوى الطلبة
الأسبوع الحادي عشر	١	١	القانون الدولي لكرة اليد	محاضرة عملي+نظري	(شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)	عرض الامثلة والمناقشة وملاحظة مستوى الطلبة
الأسبوع الثاني عشر	١	١	العاب الساحة والميدان	محاضرة عملي+نظري	(شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)	عرض الامثلة والمناقشة وملاحظة مستوى الطلبة
الأسبوع الثالث عشر	١	١	كرة القدم	محاضرة عملي+نظري	(شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)	عرض الامثلة والمناقشة وملاحظة مستوى الطلبة

الأسبوع الرابع عشر والخامس عشر	١	١	المسابقات والمنافسات + القوانين والتشريعات الرياضية	ادارة المسابقات	محاضرة عملي+نظري	(شرح أسئلة وأجوبة/ مناقشة)	عرض الامثلة والمناقشة وملاحظة مستوى الطلبة
				المنافسات الرياضية			
				القوانين			
				التشريعات الرياضية			

المحتوى العلمي

المحتويات (لكل فصل في المقرر)

رقم المحاضرة: الأسبوع الأول

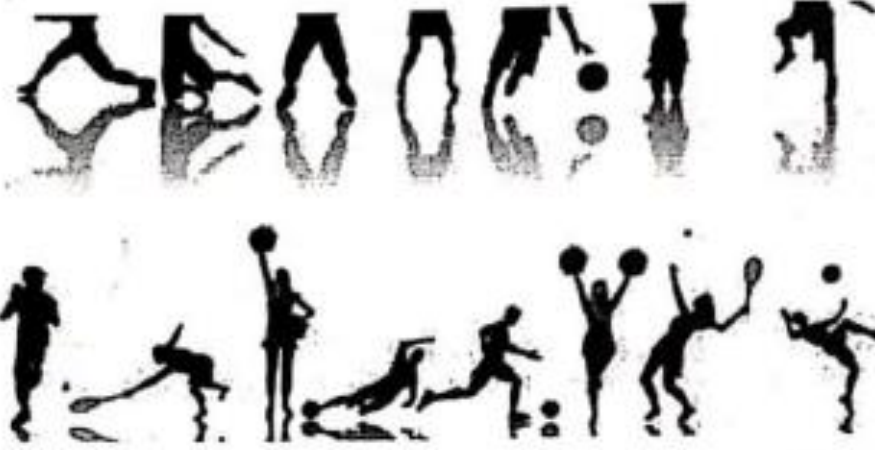
عنوان المحاضرة:	الرياضة وأهميتها
اسم المدرس:	علي يحيى احمد
الفئة المستهدفة :	طلاب المرحلة الأولى
الهدف العام من المحاضرة :	غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الرمي ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والالتضباط الشخصي
استراتيجيات التيسير المستخدمة	شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية
المهارات المكتسبة	اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة
طرق القياس المعتمدة	اختبارات نظرية+ بدنية

٤ - الاسئلة القبلية

س١/ التاريخ الصحي يشمل أي مشاكل صحية حالية او سابقا مثل الإصابات او الامراض المزمنة
س٢/ التاريخ الرياضي يشمل الأنشطة الرياضية السابقة ومستوى اللياقة الحالي والخبرات السابقة في ممارسة الرياضة

الاسبوع الاول

الرياضة تعريفها واهميتها وانواعها



تعريف الرياضة

الرياضة هي عبارة عن أداء مجهود جسدي عادي، أو ممارسة مهارة معينة، وتحكمها مجموعة من القواعد والخطوات، ويكون الهدف منها التميز، والمتعة، والترفيه، وتطوير المهارات، والمنافسة، كما أن الرياضة تضيف على جسم ممارسها جمالاً جسدياً مميزاً، وتضم الرياضة كماً كبيراً من التمارين والمهارات، مثل: اليوغا، والجمباز، والقروسية، والسباحة، والمشي، والركض، وكمال الأجسام، والوثب الطويل والقصير، وكرة القدم، وكرة السلة وغيرها، ومما لا شك فيه أن الرياضة كم كبير من الفوائد على صحة الفرد.

مفهوم الرياضة

يُعرف النشاط البدني بأنه أية حركات جسدية يتم إنتاجها من قبل العضلات الهيكلية، والتي تؤدي لإنفاق الطاقة، وتُقاس الطاقة المبذولة بالسرعات الحرارية، ويصنف النشاط البدني إلى أنشطة مهنية، أو رياضية، أو ترفيهية، وغيرها، ويعتبر التمرين مجموعة فرعية من النشاط البدني، حيث يتم التخطيط له، وتنفيذه، وتكراره، وهو يمتلك هدفاً نهائياً، أو متوسطاً لتحسين اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها.

الرياضة هي أداء حركات معينة ذات مجهود جسدي، وتركيب متسلسل ومخصص لمهارات بشرية؛ من أجل أهداف مختلفة كالعلاج، والترفيه، والمنافسة، والتميز، والقوة، كما أنها تحتاج إلى مثابرة حتى الوصول إلى الأداء الأفضل والمتناسق بحسب نوع الرياضة التي تُمارس. أنواع الرياضة إذا تكلمنا بالتفصيل عن أنواع الرياضات، فإننا لن ننتهي منها، لأنها ذات عدد مهول

من الشُّرُوع والاختلاف، ولكن يمكننا تقسيمها لعدّة أقسام وضرب بعض الأمثلة على كلّ قسم منها لمعرفة فوائدها بالنسبة لنا، وهي كالتالي: رياضات اللياقة البدنية كل أنواع الرياضة تحتاج إلى لياقة بدنية عالية، ولكن بعضها متخصص بشكل كبير في هذا المجال، ومن الأمثلة عليها: الجمباز: يتمتع لاعبو الجمباز بلياقة بدنية فريدة، فطريقة قفزهم والليونة التي يتمتعون بها، لن تجدها في الألعاب الأخرى، فهي تساعد على تكريب الجسد لقوة التحمل، وترفع من مستوى الثقة بالنفس، والليونة بالحركات، وجمال الجسم ورشاقته، وخفة الحركة، وكذلك نجد نفس الشيء في ألعاب أخرى تشبه الجمباز. الرُّقص: يحتاج إلى لياقة بدنية عالية، وإلى معرفة جيّدة لكيفية تحريك كلّ عضلة في الجسم، فهو يُعتبر من بين أفضل الرياضات التي تعمل على حرق الدهون بشكل كبير، وتختلف أنواع الرُّقص، فمنها الرقص الشرقي، والباليه والرقص على الجليد الذي يحتاج لمرونة عالية كلاعب الجمباز، والرقص الغربي. رياضات جماعية هي الرياضات التي تحتاج إلى روح الفريق بأن يعمل مع بعضه البعض بشكل متناغم ومتناسق، ومن أشهر الأمثلة عليها: كرة القدم بأنواعها: وهي اللعبة التي لا يخفى على أحد لأي مدى يتمتع لاعبوها باللياقة البدنية العالية، والمرعة، والقوة، والرشاقة في الحركة، والذكاء الحاد، والعمل الجماعي الذي تقتصر إليه بعض أنواع الرياضة الأخرى، ناهيك عن الفوائد الجسدية والفوائد النفسية الناتجة عن هذه الرياضة. كرة السلة والطائرة: رياضتان مختلفتان ولكلّهما بعض الشيء متشابهتان، حيث تحتاجان إلى التخطيط الجماعي المتناسق الذي يرفع مستوى الذكاء لدى اللاعبين، كما أنها تزيد من القوة، والمرعة، والتّركيز، وكذلك ينصح الأطباء لمن يعاني من قصر القامة بأن يمارس هاتين الرياضتين؛ مما يساعد على زيادة الطول، كما أنهما تحافظان على رشاقة البدن، وحرق الدهون الزائدة، والثقة بالنفس. ألعاب القوى كثيرة هي ألعاب القوى ومتعدّدة، وذات فوائد جيّمة للإنسان ومن أشهرها: الجري: رياضة سهلة ولكنها متعبة، مفيدة للكبير قبل الصغير، حيث إن الأطباء ينصحون بها لحل جميع المشاكل الصحيّة تقريباً، فالوزن الزائد، وحرق الدهون، ومشاكل القلب والشرايين، والمشاكل النفسيّة، وغيرها الكثير من المشاكل التي تواجه الإنسان نجد حلّها في رياضة الجري. السباحة: رياضة يحبها الجميع، الأطفال والشباب والشيوخ، ذكوراً وإناثاً، كما أنها من أفضل الرياضات للتّرفيه عن النفس، وتحسين الحالة النفسيّة للإنسان، حيث تحتاج لبعض التدريب بدايةً، ولكن من تعلمها لم يستطع تركها مدى الحياة، فهي تحافظ على الرشاقة، وتعطي لياقة بدنية ممتازة، وبواسطتها نتخلص من معظم المشاكل الصحيّة، فهي كرياضة الجري، غير أنها أكثر متعة. الألعاب القتالية يسعى الكثير من الناس إلى أن يكون بطل العالم باحده، هذه

الرياضيين يعتبرونها من أقوى الألعاب التي تساعد على الدفاع عن النفس إن تطلّب الأمر ذلك. الكراتيه: رياضة جميلة، تعطي الإنسان ثقة بالنفس، ناهيك عن ما تحتويه هذه اللعبة من حكمة وذكاء خارقين، وكذلك تُكسب الإنسان قوة تركيز عالية، وسرعة البديهة، وقوة التحمل الريحية، والرشاقة الجسدية الممتازة، كل ذلك في لعبة الكراتيه وما شابهها، كالتايكواندو، والكونغفو، وغيرها الكثير. رياضات الذكاء الشطرنج: رياضة لا تحتاج إلى العضلات في الذراعين، ولا إلى الرشاقة والليونة العالية، وإنما هي من أصعب الألعاب، فهي تُكسب حُسن التخطيط، والحكمة، ويعد النُظر، وكذلك سرعة البديهة في التعامل مع المواقف المُحرّجة. فوائد الرياضة تحافظ على المستوى المطلوب للوزن، وذلك بحرق الدهون الزائدة، أو تنمية العضلات فيزيد وزنها لمن كانوا يعانون من فقدان الوزن. تحارب أمراض القلب والشرابيين وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. تقى من الإصابة بالسُكري. تساعد من يعانون من الضغوط النفسية؛ لأنها ترفع الهمة، وتُعطي الثقة بالنفس، وتخلص الشخص من التوتّر الزائد. تزيد من مستوى الذكاء. تحافظ على صيحة الأعضاء الجسدية، وخاصة المفاصل والأربطة. تزيد من خصوبة الرجال الجسدية.

الرياضة كنز حقيقي في مقدور الجميع الاستفادة منه، إذ يمكن للكبير والصغير ممارستها للحصول على جسم صحي وقوي، وليست كل الرياضات عنيفة فهناك بعض الرياضات التي يمكن ممارستها ببعض الحركات البسيطة كل صباح وبشكل منتظم.

تاريخ الرياضة

الرياضة موجودة منذ آلاف السنين ووجد العديد من الشواهد التي تدل على ذلك في الكثير من الحضارات القديمة، وعلى رأس تلك الحضارات الحضارة المصرية الفرعونية التي تدل رسوماتها الفرعونية على ممارسة الفراعنة لأصعب أنواع الرياضات مثل المصارعة والصيد. ونجدها موجودة في الحضارة اليونانية إذ اشتهرت اليونان بوجود أعرق ملعب أولمبي عرفه التاريخ كان قديماً يتم ممارسة الرياضة بشكلها البدائي على أرضه باليونان، كما تقام العديد من المسابقات ذات الحماس والتميز الرياضي على هذا الملعب.

ويرجع الكثير من المؤرخين نشأة لعبة كرة القدم الشهيرة إلى الصين التي سطر التاريخ اشتهارها بممارسة رياضة كرة القدم قديماً، ولكن كان الصينيون يلعبون بنوع خاص من الكور مصنوع من الحديد، ومن ثم تطور الأمر حتى وصلت كرة القدم إلى شكلها الحالي.

وجميع الحضارات عرفت أشكالاً من الرياضة لأنها كانت تلعب أدواراً مهمة في المجتمعات القديمة، فالرياضة كانت تسمح باختيار أفضل المحاربين وكانت تجعل الجيوش في استعداد دائم للحرب حتى في أوقات السلم، كما أن المنافسات المنظمة في بعض المناسبات كانت توطد العلاقات بين مكونات المجتمع وترفعه عن العامة. ولا زالت بعض الألعاب الشعبية القديمة تمارس

فوائد الرياضة

الرياضة متعددة الفوائد فهي ليست ضرورية فقط من أجل تقوية البنية الجسمية للرياضي، وإنما تصل فوائدها لتشمل النواحي النفسية والاجتماعية وكذلك الذهنية للرياضي بجانب تلك الفوائد الخاصة بالهيكل الجسمي لممارسي الرياضة، ومن أشهر فوائد ممارسة الرياضات المختلفة ما يأتي:

- الاستفادة من الأوقات المهدورة عبثاً الفارغة من الأعمال حيث يملأها الرياضة بالاستمتاع والتخلص من ضغوطات الحياة والتوتر للحصول على شخصية قوية بعيدة عن الاكتئاب.
- القدرة على النوم بهناء.
- الرياضة الطريق إلى تعلم الصبر والقدرة على التنافس الشريف وتعلم كيفية تولي زمام الأمور في الحياة، وتخلق قادة ناجحين في حياتهم المهنية والحياتية.
- القوانين الرياضية تكون حازمة في كثير من الرياضات مما يجعل الرياضي ملتزم بالقوانين بصفة عامة في حياته ويعرف قيمتها جيداً.
- هناك بعض الرياضات التي تسهم في تنمية الذكاء وقوة الملاحظة وتساعد على رفع مستوى التركيز وتقوية عمل ذاكرة الرياضي.
- بناء عضلات جسم قوية وانقاص الزائد من الوزن بكل سهولة مما يمنح الرياضي صحة جسمية خالية من الأمراض وتخلص أكيد من ظهور علامات الشيخوخة المبكرة.

أنواع الرياضة

- الرياضة في وقتنا الحالي أصبحت تشمل على العديد والعديد من الرياضات المتنوعة التي لا يمكن حصرها بسهولة، ولكن يمكننا تقسيم أنواع الرياضات على النحو التالي:
- رياضات جماعية : وهي نوع رياضي يعتمد على اللعب بشكل جماعي مثل رياضة كرة القدم وكرة السلة والهوكي و الكرة الطائرة وغير ذلك.
 - رياضات القوى: ومن اسمها يمكن استنباط أنها تعتمد كلياً على مقدار القوة البدنية مثل كمال الأجسام والمصارعة وغير ذلك.
 - الرياضات المائية: مثل رياضة الغوص ورياضة السباحة والكرة المائية.
 - الرياضات الميكانيكية: وتمارس بواسطة السيارات أو الدراجات العادية أو النارية وقد تمارس حتى بواسطة الشاحنات...
 - رياضات المضرب: ويستعمل فيها مضرب لرمي جسم صغير قد يكون كرة يختلف حجمها أو كرة من الريش.
 - رياضات تكون الحيوانات جزءاً منها: كالخيل والجمال
 - رياضات الدفاع عن النفس: ويطبق عليها أيضاً فنون الحرب وتستعمل فيها أجزاء من الجسد (بدن، رجلين، المرفقين...) في نزالات بين شخصين عادة وتكون الضربات فيها مقننة

- الرياضات الجليدية: مرتبطة أساساً بتواجد الجليد، وتمارس داخل القاعة أو في الهواء الطلق
- الرياضات الجوية: تستخدم فيها أجهزة تسمح للإنسان بالتحليق في الجو كالطائرات والمظلات...

- رياضات الهدف: يتعين على المتنافسين فيها إصابة هدف محدد بواسطة أدوات كالقوس أو البندقية أو كرة حديدية...

أبرز الرياضات

- رياضة المشي وهي من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسةً من قبل الجميع، ويشير خبراء الرياضة إلى أن الصباح الباكر هو أنسب توقيت للمشي الرياضي.
- رياضة السباحة وقد أوصى بتعلمها رسولنا الكريم لما لها من فوائد جمة تعود على كامل جسم الإنسان وهي رياضة مناسبة للجميع.
- الملاكمة وهي من الرياضات التي تمكن الرياضيين من إمكانية الدفاع عن النفس بكل سهولة، وهي لعبة تتم بالمنافسة بين اثنين من اللاعبين ولها قوانينها الخاصة بها.
- الشطرنج لعبة رياضية تعتمد على العقل وتنمي الذكاء وتخلق رياضي ذو قوة ملاحظة وتفكير دقيق وملحوظ.

أشهر الرياضيين

- **ليبرون جيمس** حيث تألق في رياضة كرة السلة التي بدأ مسيرته في ممارستها وهو صغير السن.
- **كريستيانو رونالدو** لاعب منتخب البرتغال ونادي ريال مدريد سابقاً.
- **ليونيل ميسي** لاعب المنتخب الأرجنتيني ونادي برشلونة.
- **محمد صلاح** لاعب كرة القدم المصري الذي احتترف للعب في نادي ليفربول، وتمكن من الحصول على العديد من الجوائز العالمية
- **فيل ميكسون** من مشاهير لاعبي الجولف، وهو رياضي أمريكي الجنسية استطاع بشكل مذهل أن يحرز الفوز فيما يقارب ٥٠ بطولة.
- **مايكل فيليبس** سباح أمريكي تمكن من الحصول على العديد من الميداليات منها الذهبية ومنها الفضية في أكبر المنافسات العالمية.

الأسئلة البعدية

س١/ ماهو تعريف الرياضة .

س٢/ كيف تساهم الرياضة في تحسين الصحة البدنية والنفسية.

س٣/ ماهي أهمية التغذية السليمة في أداء الرياضيين.

المحتويات (لكل فصل في المقرر)

رقم المحاضرة: الأسبوع الثاني	
عنوان المحاضرة:	اللية الحركة في جسم الانسان
اسم المدرس:	علي يحيى احمد
الفئة المستهدفة :	طلاب المرحلة الأولى
الهدف العام من المحاضرة :	غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	١ - تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الري ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والالتضابط الشخصي
استراتيجيات التيسير المستخدمة	شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية
المهارات المكتسبة	اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة
طرق القياس المعتمدة	اختبارات نظرية+ بدنية

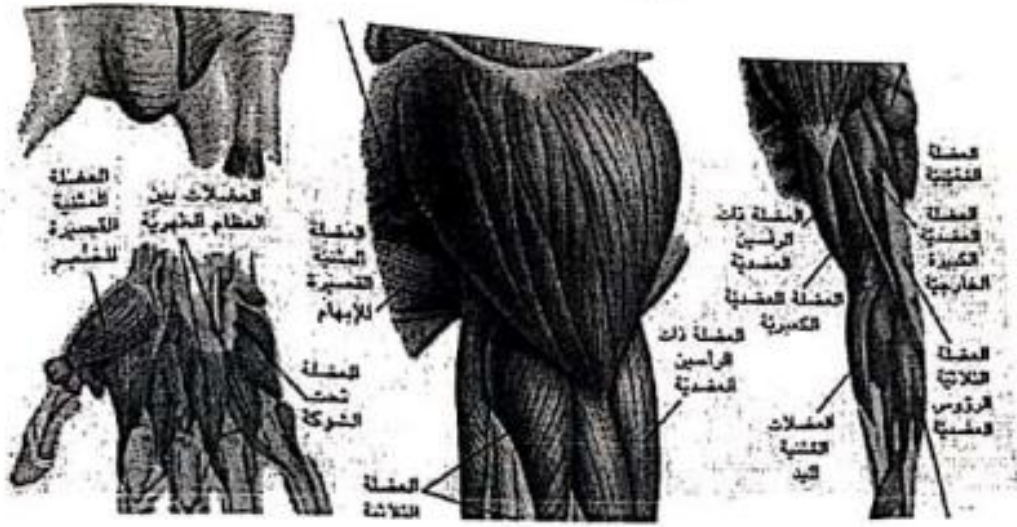
الأسئلة القليلة

من ١/ ماهي العظام الرئيسة في جسم الانسان.

من ٢/ ماهي أنواع المفاصل في جسم الانسان وكيف تعمل.

من ٣/ كيف يتم التحكم في الحركة من قبل الجهاز العصبي .

آلية حركة جسم الإنسان



العضلات:

يبلغ عدد عضلات الجسم ٦٠٠ عضلة، وتحتاج هذه العضلات إلى طاقة كبيرة يتم أخذها من الغذاء والأكسجين، حتى تقوم بعملها من بعض الحركات البسيطة والصغيرة ومن أهمها الكتابة والنحت إضافة إلى الرسم والتي تقوم بها ١٤٩ عضلة، وتقوم أيضاً بحركات تحتاج إلى مجهود عالٍ وكبير كالمشي والركض إضافة إلى السباحة التي تحتاج إلى ١٥٠ عضلة، وتنتج هذه الحركة سواء أكانت صغيرة أو كبيرة من خلال انقباض وانبساط هذه العضلات، والتكرار للحركة يؤدي إلى التعب وبالتالي الشعور بالألم، نتيجة لتجمع حمض اللكتيك داخل العضلة مما يؤدي إلى تشنجها، وتبسط بمجرد تناول الغذاء وأخذ كمية كافية من الأكسجين، ويسمى هذا بوقت الراحة.

حيث تتكون عضلات جسم الإنسان من نسيج ليفي قابل للانقباض والانبساط وتوفير الحركة للجسم، وهي تتكون حزم عضلية، كل حزمة منها مكونة من الألياف العضلية، أما سيتوبلازم الليف العضلية فيُعرف بالساركومير، والغشاء الليفي العضلي يُعرف بالساركوليم، وكل ليفة عضلية مكونة من قطع عضلية مجاورة لبعضها البعض وهي مكونة من خيوط بروتينية هي: الميوسين، والأكتين. تشبه خيوط الأكتين والميوسين في العضلات أسنان المشط المتداخلة، مشط من الأكتين يتداخل مع مشط من الميوسين، وانبساط العضلة تتداخل خيوط الميوسين والأكتين

وتنقل المسافة بينها، بينما يحدث العكس عند الانبساط، حيث تزيد المسافة وتبعد الخيوط عن بعضها، ومما يقوي هذه الخيوط التمارين الرياضية والحركات.

حركة العضلات :

آلية الحركة :

يعتبر سر حركة معظم عضلات الجسم هو عملها متشئ أو في مجموعات، فمثلاً عند ثني الساعد يتم انبساط العضلة ثلاثية الرؤوس وانقباض العضلة ثنائية الرؤوس، وعند بسط الساعد أيضاً تعمل في مجموعات، فتتقبض العضلة ثلاثية الرؤوس وتتبسط العضلة ثنائية الرؤوس، ونفس المبدأ يحدث في عضلات الساقين، والأصابع، والعين، وبالتالي فإن حركتها مهما كانت فإن العمل الذي تقوم به أي عضلة تقوم بعكسه عضلة أخرى، وهناك حركات بسيطة جداً تستدعي عمل الكثير من العضلات ومثال ذلك عملية شد الحبل التي يقوم بها الشخص بواسطة يديه يرافقه عمل عضلات الساق، والظهر، وأصابع القدم، والتي تقوم مجتمعة بشد أزر عضلات الذراعين. ما نلاحظه من ازدياد حجم العضلات عند المجهود والقيام بالحركات آت من انقباض الألياف العضلية عند الأطراف، وزيادة سمكها في وسط العضلة ولذلك تظهر العضلة أكبر حجماً، ولهذا نلاحظ زيادة حجم عضلات الذراع عند ثنيها، وكلما زاد المجهود وزادت الحركة تبعاً زاد انقباضها، وزاد عدد الألياف العضلية المنقبضة وزادت صلابتها، وهذا ما يفسر زيادة قوتها وصلابتها كلما زادت التمارين التي يقوم بها الفرد وزادت قوتها.

العضلات المسؤولة عن الحركة حسب المفاصل الرئيسية مثلاً مفصل الركبة

مجموعة عضلات الفخذ الأمامية

وهي عضلات باسطة وتقع في الجهة الأمامية والوحشية لعظمة الفخذ وتتكون من مجموعتين والعصب المغذى لها العصب الفخذي.

• العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية.

• العضلة الخياطية.

1- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية.

وهي أكبر العضلات الباسطة وتتكون كما يبدو ومن أسمها من أربعة عضلات تتحد من حيث

الاندغام وتختلف من حيث المنشأ وتغطي الفخذ من الأمام ومن الجانبين وتسمى بـ

العضلة المستقيمة الفخذية

العضلة المستقيمة الانسية

العضلة المستقيمة الوحشية

العضلة المستقيمة المتوسطة

• اندغام هذه العضلات الأربعة تكون وتر واحد عريضاً وقوياً يندغم في عظمة الردفة وبعض

الألياف تندغم في قمة عظمة الرضفة والبعض في حدة عظم القصبة.

العضلة الخياطية:-
وهي عضلة طويلة من أعلى إلى أسفل وأليافها العضلية متوازية وتعتبر هي أطول عضلة في جسم الإنسان وسميت بذلك لأنها تنقبض دائماً في الحركات التي يقوم بها الخياط تنشأ من الشوكة الحرقفية الامامية العليا وتدغم في الجزء العلوي للمسطح الانسي لعظمة القصبة وبعض الالياف تتصل بالمحفظة الليفية لمفصل الركبة.

عمل العضلة:

١. تساعد على قبض الساق على الفخذ.
 ٢. تساعد على قبض الفخذ على البطن.
 ٣. تساعد على بسط الفخذ وتدويره ناحية الوحشية.
- عضلات الفخذ الانسية أو مجموعة العضلات الضامة.

١. العضلة الجميلية.
٢. العضلة العاتية.
٣. العضلة الضامة القصيرة.
٤. العضلة الضامة الطويلة.
٥. العضلة الضامة العظمى.

* العضلة الجميلية:

- وهي عضلة مسطحة في الجهة الانسية لفخذ عريضة من أعلى طبقة من أسفل.
- تنشأ من الحافة الانسية للنصف السفلي لجسم عظم العانة.
- الاندغام في الجزء العلوي من المسطح الانسي لعظم القصبة تحت الحذبة.

عمل العضلة:

- * قبض الساق على الفخذ وتدويره للانسية.
 - * وأحياناً تعمل على ضم الفخذ والعصب المغذى للعصب السائد
- * العضلة العاتية:

وهي عضلة مربعة مقلطحة الشكل تقريباً. وتوجد في الجزء الأمامي للفخذ من الناحية الانسية.
المنشأ:- من الخط العاتى لعظم العانة. الاندغام:- في عظم الفخذ.

عمل العضلة:

- ضم الفخذ إلى الانسية وكذلك قبض الفخذ على البطن.
- * العضلة الضامة الطويلة .
- * العضلة الضامة القصيرة .
- * العضلة الضامة الكبرى .

عمل العضلات الضامة

- فهي من اسمها تساعد على ضم عضلات الفخذ وهذا هو عملها الاساسى.
- * تساعد على تدوير الفخذ ناحية الوحشية.
- * تعمل على قبض الفخذ إلى البطن.
- * العضلة الضامة الكبرى تساعد على بسط مفصل الفخذ.

- * عضلات الفخذ الخلفية:
- وهي العضلات القابضة للفخذ والتي تقوم بثنى مفصل الركبة أيضاً وتتمثل في:-
- العضلة ذات الرأسين الفخذية.

العضلة النصف وترية.

العضلة النصف غشائية.

1- العضلة ذات الرأسين الفخذية

مرأس طويل:

تنشأ من الجزء الأسفل الأتسي للحدبة الورك.

مرأس قصير:

تنشأ ما بين العضلة الضامة الكبرى والمتسعة الوحشية.

الاندغام:-

في السطح الوحشي لرأس عظم الشظية.

2- العضلة نصف وترية:

توجد في السطح الخلفي للفخذ من الأنسية.

3- العضلة النصف غشائية:

توجد في الخلف في الجهة الأنسية مغطاة بالعضلة النصف وترية.

عمل العضلات الخلفية للفخذ:

عضلات قابضة للساق تعمل على ثني الركبة.

تساعد على تثبيت الحوض على عظم الفخذ عند ثبوت عظم الفخذ.

عند ثني الركبة قليلاً فإن العضلة الفخذية ذات الرأسين تستطيع أن تدوير الساق إلى الوحشية بينما العضلاتان النشائبة والنصف وترية تعمل على تدويره للأنسية.

طاقة حركة العضلات :

تعتبر الدهون وسكر الغلوكوز الطاقة والوقود الذي تعمل عليه العضلات، حيث تحرق الدهون والسكر لتحولهما إلى ثاني أكسيد الكربون وماء، وذلك من خلال اتحاد وقود العضلة مع الأكسجين الموجود في الدم، ويتم استخدام الطاقة الكيميائية لعمل رابطة كيميائية بين جزيء من الفوسفات ومادة ثاني فوسفات الأدينوسين لإنتاج ما يُعرف بثالث فوسفات الأدينوسين. عند أداء الحركات العضلية يتم تحويل ثالث فوسفات الأدينوسين إلى ثاني فوسفات الأدينوسين، وينتج عن هذا التحويل طاقة تساعد العضلات في عملية انقباضها، وعند قيام الجسم بحركات كبيرة وجهود كبير تحتاج إلى كميات كبيرة من الأدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP)، وبالتالي كمية أكبر من الدهون والسكر والأكسجين، وبالتالي زيادة في التنفس ولهذا نجد أن التمارين الرياضية تحرق الدهون وتزيد من قدرة الشخص على التنفس، فهي تتطلب تحكماً في عمليتي الشهيق والزفير من أجل المحافظة على كميات الأكسجين في الجسم.

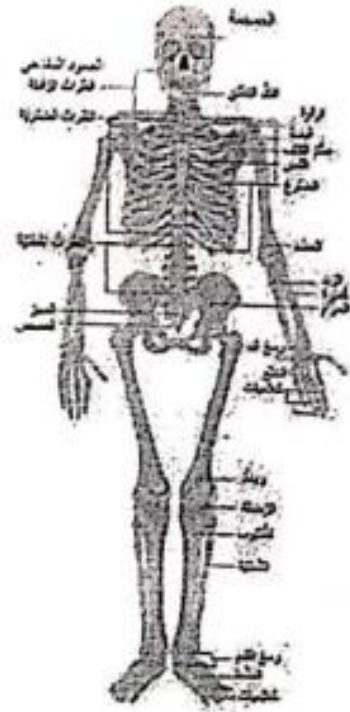
جاءت تسميتها بالإرادية من كون الإنسان يتحكم بحركتها بإرادته، وتسمى أيضاً بالمخططة لأن شكلها كالخطوط اللينة تحت المجهر، وبعض العلماء يسمونها بالعضلات الهيكلية بسبب التحامها بالهيكل العظمي للجسم، وبالتالي فإنها لا تتحرك إلا إذا أراد الإنسان ذلك، ومن الأمثلة عليها: عضلات الجفون والمساعدين والمساكين والأصابع.

العضلات اللاإرادية:

من اسمها نستطيع معرفة آلية عملها، حيث لا يستطيع الإنسان التحكم بحركتها مطلقاً، فهي خارجة عن إرادة الإنسان، وتسمى بالعضلات الملساء، فهي على عكس العضلات الإرادية، لا تأخذ شكل الخيوط اللينة تحت المجهر، ومن الأمثلة عليها: المعدة، والأوعية الدموية، والرحم، والجهاز البولي عند الإنسان. عضلة القلب: تبرز عضلة القلب بين النوعين السابقين فهي عضلة لا إرادية ولكنها مخططة، فمن حيث النوع هي لا إرادية لا يستطيع الشخص التحكم بها مطلقاً، ولكن تحت المجهر يظهر شكلها كالياف مخططة وليست ملساء.

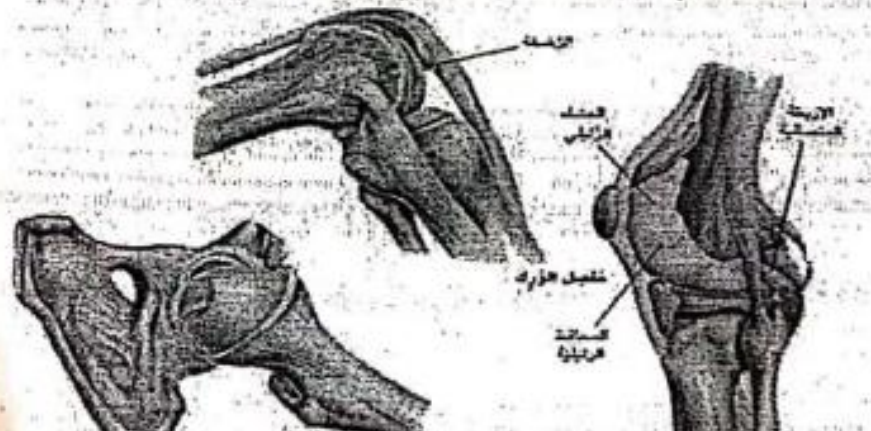
العظام :

يقوم الهيكل العظمي بإعطاء الجسم شكله العام والمساعدة على الحركة؛ لأنه يتكوّن من مجموعة من العظام، ومنها عظام الجمجمة، وعظام الصدر، وعظام الفخذ، وعظام الحوض، وعظام العضد، وعظام الساق، وعظام الساعد، إضافةً إلى عظام كف اليد وكف الرجل، وإما أن تكون هذه العظام طويلة مثل: عظام اليد وعظام الرجل والتي تقوم بالحركات الكبيرة، وإما أن تكون قصيرة مثل: فقرات العمود الفقري، وعظام كف اليد، والقدم وهي التي تقوم بالحركات الصغيرة؛ ولأنّ عندها يكون كبيراً فهي تساعد وتعمل على أن تكون الحركة دقيقة جداً، إضافةً إلى العظام المسطحة مثل: عظام القفص الصدري وعظام الجمجمة، والتي تتمثل وظيفتها في حماية الأعضاء الداخلية من التعرض للإصابات المختلفة.



المفاصل:

إنّ مفاصل الجسم والبالغ عددها ١٥٥ مفصلاً تشكل الجزء الأساسي الثالث الذي يساعد على الحركة، بحيث تربط المفاصل بين عظام الجسم، فبين كل عظمتين يوجد مفصل إما أن يكون متحركاً وإما أن يكون ثابتاً، فالثابتة هي التي لا تسمح للعظام المحيطة بها من الحركة مثل عظام الجمجمة، أما المتحركة فمن خلالها نستطيع أن نحرك أيدينا وأرجلنا مثلاً وبالشكل الذي نريده، إضافة إلى مفصل الفخذ والكف.



الأسئلة البعدية

- س١/كيف تتفاعل العضلات والاعوتار مع العظام لتحقيق الحركة .
- س٢/ماهي التأثيرات طويلة الأمد للنشاط البدني ع هيكل ووظيفة الجهاز العضلي الهيكلي.
- س٣/ماهي الفروق بين الحركات الارادية والارادية وكيفية التحكم بها.

رقم المحاضرة: الأسبوع الثالث	
الإصابات الرياضية	عنوان المحاضرة:
علي يحيى احمد	اسم المدرس:
طلاب المرحلة الأولى	الفئة المستهدفة :
غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي	الهدف العام من المحاضرة :
١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الرمي ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والالتباط الشخصى	الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:
شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية	استراتيجيات التيسير المستخدمة
اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة	المهارات المكتسبة
اختبارات نظرية+ بدنية	طرق القياس المعتمدة

الأسئلة القبلية

من ١/ هل تعلمت عن الرياضات وماهي أنواع الرياضات التي تمارسها.

من ٢/ هل تعاني من أي إصابات حالية هل لديك أي قيود على الحركة او النشاط

الاسبوع الثالث

الاصابات الرياضية الشائعة :

تعرف الإصابات الرياضية بأنها الإصابات التي تحدث للشخص أو اللاعب أثناء ممارسته النشاط الرياضي، سواء كان لاعباً محترفاً في منتخب ينافس على مستوى العالم، أو طفلاً يلعب كرة القدم في باحة منزله الخلفية.

تشمل الإصابات عدة أجزاء مختلفة من الجسم، مثل العظام والعضلات والمفاصل، كما تضم أنواعاً مختلفة مثل الرضوض والجروح وإصابات الرأس والكمور. ولا تقتصر نتائج الإصابة على الأكم، بل قد تصل إلى حدوث إعاقة دائمة، وربما تنهي المستقبل الرياضي للاعب الذي تعرض للحادث.

أسباب الإصابات الرياضية:

- عدم ممارسة الإحماء اللازم قبل التمرين أو الرياضة.
- استخدام تقنية خاطئة في التمرين أو أجهزة رياضية غير ملائمة.
- التعرض لحادث، مثل تلقي ضربة على الرأس أو في الركبة.
- استخدام العضلة أو العضو بشكل يفوق قدرته على التحمل، وهذا يحدث عادة لدى الرياضيين المحترفين لأن طبيعة تمارينهم تكون مكثفة وقوية.

أبرز أنواع الإصابات الرياضية:

- إصابات الرأس.
- إصابات العضلات وتمزقها.
- الالتواء.
- إصابات الركبة.
- إصابة وتر أخيل.
- الكمور.
- خلع المفصل. (Dislocation)

كيف نتعامل مع الإصابة؟

1. توقف عن اللعب فوراً، فمثلاً إذا شعرت بألم في الركبة أثناء ممارستك الجري على التريدمل فتوقف مباشرة ولا تستمر، إذ إن استمرارك في الحركة قد يفاقم الإصابة.
2. إذا كانت الإصابة بسيطة ولا تتطلب رعاية طبية عاجلة (مثل التشنج العضلي البسيط) فعادة ما يمكن التعامل معها عبر طريقة (PRICE)، وهي اختصار للحروف الإنجليزية الأولى لخمس

كلمات إنجليزية، وهي: الحماية، أي حماية العضو من التعرض للمزيد من الرض، والراحة، ووضع الثلج على مكان الإصابة، والضغط على مكان الإصابة باستخدام مشد مثلاً، ورفع العضو المصاب عن مستوى القلب للمساعدة في تخفيف الورم.

3. بعد ٤٨ ساعة أزل المشد عن العضو المصاب وحاول تحريكه، وإذا استمرت الأعراض أو تفاقت فراجع الطبيب.

4. إذا كانت الإصابة حادة مثل كسر أو إصابة في الرأس، فيجب الاتصال بالإسعاف مباشرة.

تشمل الطرق العلاجية للإصابات الرياضية العديد من الخيارات، مثل مسكنات الألم وتثبيت العضو المصاب لمنع حركته للمساعدة على الشفاء، والعلاج الفيزيائي والتليك والجراحة.

الوقاية من الإصابات الرياضية:

- 1 . ممارسة الإحماء بشكل كاف وملائم قبل البدء في الرياضة.
- 2 . استعمال تقنيات رياضية مناسبة.
- 3 . الحصول على تدريب من قبل مدرب متخصص.
- 4 . استعمال وسائل الحماية مثل الخوذة والواقى الرياضي للأسنان (Sport guard).
- 5 . إذا كنت تعاني من مرض مزمن (مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو عارض، فيجب استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة الرياضة.

بعض الاصابات الشائعة :

١- التقلص العضلي

تعريف التقلص العضلي:

هو حدوث تشنج عضلي زائد دون إنذار سابق في عضلة أو مجموعة من العضلات بحيث لا يستطيع اللاعب التخلص من هذا التقلص الشديد المؤلم بمفرده وربما يستمر هذا التشنج لعدة ثوان أو بضع دقائق ، وأكثر عضلات الجسم تعرضاً لهذه الإصابة هي (عضلة سمانة الساق - باطن القدم - العضلات الخلفية و الأمامية للفخذ)

الأسباب العامة للتقلص العضلي:

- 1 -الإستمرار في العمل العضلي لفترات طويلة دون الحصول علي فترات الراحة البيئية او نقص في بعض عناصر اللياقة البدنية
- 2 -النقص الشديد في كمية الأوكسجين أو الجلوكوجين أو الأملاح في الجسم

3 - عدم العناية بوسائل الإحماء المناسب (التسخين)

4 - عدم الحصول على الغذاء المتنوع ووجود نقص في بعض الفيتامينات والأملاح

5 - عدم إنتظام الدورة الدموية بالعضلة أثناء المجهودات الممتدرة

أعراض التقلص العضلي:

1 - إنقباضات لا إرادية مؤلمة بالعضلات غالباً في الساق

2 - الإحساس بالألم الشديد مكان العضلة المتقلصة وربما الطرف كله

3 - عدم القدرة على تحريك العضلة المصابة أو العضلات المصابة المحيطة بها

4 - عند فحص العضلة المتشنجة نجدها متصلبة لا يستطيع اللاعب تحمل ملازمة أصابعنا لها

نظراً لشدة حساسيتها

الإسعافات الأولية للتقلص العضلي:

1 - سرعة إتخاذ اللاعب لأفضل أوضاع الراحة على أرض الملعب ثم تشجيعه على مد المفصل

التي تعمل عليه العضلة المتقلصة بحيث تكون الحركة في عكس الإتجاه الطبيعي الذي تعمل

عليه العضلات

2 - بعد التأكد من حصول العضلة على الإسترخاء وإزالة حالة التوتر يمكن إستعمال حركات

التدليك المسحي السطحي بواسطة بعض الدهانات المدفئة والمزيلة للألم تدريجياً

3 - عدم محاولة إستخدام حركات التدليك العميق أو العنيف السريع أثناء الإصابة

4 - عمل كمادات ساخنة للمنطقة المصابة

5 - تطبيق نظام كزوم الهواء على منطقة حدوث التقلص العضلي

٢- التمزق العضلي

تعريف التمزق العضلي:

هو عبارة عن تمزق الكيس المغلف للعضلات أو الألياف العضلية أو الأوتار نتيجة مجهود

عضلي شديد عنيف ومفاجئ بدرجة أكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا المجهود

أنواع التمزق العضلي:-

1 - الشد الزائد : ويحدث فيه شد أكثر من اللازم لبعض الألياف العضلية قد يؤدي إلى تمزق الكيس المغلف للعضلة

2 - التمزق الجزئي (الغير كامل) : هو تمزق لبعض الألياف والأنسجة العضلية في أي مكان بالعضلة وخاصة في باطن العضلة أو مكان إندغامها وهذه الإصابة أشد من السابقة

25

3- التمزق الكلي (التمزق الكامل) : ويعتبر هذا النوع أعنف وأصعب أنواع التمزق حيث تنفصل فيه العضلة سواء مكان المنشأ أو الإندغام وتكون الإصابة واضحة وملموسة أسباب التمزق العضلي:

- 1 - الإنقباض للعضلات وهي غير مهيأة للإنقباض
- 2 - المجهود العضلي الزائد بدرجة أكبر من قدرة العضلات على تحمله
- 3 - إهمال الإحماء وعدم الإهتمام بتهيئة الجهاز العضلي للقيام بالمجهود
- 4 - قصر العضلات تشريحياً وعدم مطاقتها بالدرجة التي تتطلبها طبيعة الحركات والمهارة التي يؤديها اللاعب
- 5 - تخطي الحدود الفسيولوجية لمطاطية العضلة
- 6 - عدم تناسق الإتران بين القوي العضلية العاملة والعضلات المضادة أو المثبته للعضلات الأساسية

- 7 - إشترك اللاعب في المباريات قبل تمام شفاؤه من التمزق أو الشد السابق
 - 8 - إشراك اللاعب وهو مريض أو مصاب ولو إصابة مبدئية أو بسيطة مثل الإلتهاب العضلي
 - 9 - ضغط أو ضربة مفاجئة من الخصم
- أعراض التمزق العضلي:

- 1 - ألم مكان الإصابة مثل لسعة الكرياج أو ضربة آلة حادة أو قطع بالسكين
 - 2 - سماع صوت (فرقة في العضلة المصابة)
 - 3 - تورم وتجمع دموي وذلك نتيجة حدوث النزيف الداخلي
 - 4 - عدم قدرة العضلة المصابة على أداء وظيفتها وشدة الحساسية
 - 5 - يكون التجمع الدموي واضحاً حول مكان الإصابة بعد ٤٨ ساعة من الإصابة
 - 6 - في الحالات الشديدة يستمر الورم ٧٢ ساعة على الإصابة
 - 7 - ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب
 - 8 - تغير لون الجلد من الإحمرار الطبيعي إلى الأزرق إلى الأصفر
 - 9 - ملاحظة وجود فجوة في العضلة المتمزقة ونلاحظه أكثر عند إنقباض العضلة
- الإسعافات الأولية للتمزق العضلي:

- 1 - منع اللاعب من الإستمرار في اللعب مع إتخاذ العضو المصاب أفضل أوضاع الراحة
- 2 - الراحة الكاملة للاعب بدنياً ونفسياً لتجنب حدوث صدمة للاعب ، مع عدم تحريك الجزء المصاب
- 3 - تستمر عمل كمادات التبريد خلال ٤٨ : ٧٢ ساعة بمعدل ٤ : ٥ مرات في اليوم
- 4 - عمل رباط ضاغط مناسب حول مكان الإصابة
- 5 - يجب السيطرة الكاملة على النزيف والإنسكاب الداخلي وذلك بضرورة عدم استعمال العضلة

والراحة التامة

6 -وضع العضلة أو العضلات المصابة في وضع الإرتخاء الكامل لتقليل التوتر أو التقلص الحادث

7 -راحة سليبية للعضو المصاب حسب شدة ودرجة الإصابة

8 -رفع المنطقة المصابة فوق مستوى القلب لتقليل تدفق الدم على المنطقة المصابة

9 -الإبتعاد عن إستخدام جميع أنواع الحرارة أو التبريد طوال الفترة الحادة للإصابة منعاً لزيادة النزيف

طرق الوقاية من التمزق العضلي:

- 1- تجنب المجهود العنيف أو التدريب على مهارات جديدة واللاعب في حالة إجهاد أو مرض
- 2- الإهتمام بزيادة مطاطية العضلة والحصول على مدي مرونة كاملة لحركة المفاصل بصورة تتفق مع المجهود العضلي
- 3- الإهتمام بتمريعات التقوية بالمقاومة والانتقال للعضلات وخاصة العاملة في النشاط الممارس العضلات الأكثر عرضة للإصابة بالتمزق:

1- عضلات الفخذ الأمامية والخلفية للاعب كرة القدم ولاعب الجري والحوارز والوثب الطويل والثلاثي والعالي

2- عضلة السمانة (بطن الساق) Calf muscle وتحدث الإصابة فيها لدى لاعب العدو

3 -مجموعة (عضلات الظهر) Back muscle ويحدث التمزق في رياضات الجمباز وكرة القدم

4 -مجموعة عضلات الكتف وخاصة (العضلات الدالية) Deltoid muscle وتكثر إصاباتنا بالنسبة للاعب رمي الرمح ودفع الجلة ولاعب الكرة الطائرة

5 -العضلات (المحرفة المربعة) Trapezes muscle وخاصة للاعب الجمباز والمصارعة

الالتواء

Sprain

تعريف الالتواء:

هو عبارة عن زحزحة مؤقتة للعظام المتصلة للمفصل ينتج عنها شد لأربطة المفصل أو تمزق جزئي أو تمزق كلي لأرباط أو أكثر من أربطة المفصل

أعراض الالتواء:

- 1- ألم حاد بالمفصل نتيجة تمزق الأنسجة أو الأربطة حول المفصل

2-إلتهاب الغشاء الزلالي

3-ألم مبرح عند عمل حركة في المفصل تحدث شد في الرباط المتمزق

4-ورم نتيجة إنسكاب السائل الزلالي في المفصل

5-ألم عند الضغط على الرباط المصاب

درجات الإصابة بالإلتواء:

•إصابة الدرجة الأولى (خفيفة)

يحدث إلتواء خفيف للمفصل ينتج عنه شد في أحد أربطة المفصل وقد يستمر اللاعب في الأداء

أو يخرج من الملعب لمدة من ١ يوم إلى ٣ أيام

•إصابة من الدرجة الثانية (متوسطة)

يحدث إلتواء للمفصل ينتج عنه تمزق رباط أو أحد أربطة المفصل وبذلك لا يستطيع اللاعب

تكملة المباراة

•إصابة من الدرجة الثالثة (شديدة)

يحدث إلتواء للمفصل ينتج عنه تمزق شديد في رباط أو أحد أربطة المفصل وبذلك لا يستطيع

اللاعب تكملة المباراة

الإسعافات الأولية للإلتواء:

1-الراحة التامة للمصاب

2-عمل كمادات باردة على العضو المصاب

3-رفع الطرف المصاب لأعلى

4-عمل رباط ضاغط للمفصل

تطبيق قاعدة PRICE في الإلتواء ولكن عند تطبيق هذه القاعدة في الإلتواء يجب مراعاة النسب

المختلفة لتطبيق القاعدة

الكدمات

تعريف الكدمات:

هي عبارة عن هرس (تحطيم - تهتك) في الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة عن طريق قوة

خارجية عنيفة مباشرة أو الاصطدام بجسم صلب دون حدوث أي انفصال في طبقة الجلد.

أنواع الكدمات

(كدم عضلي - كدم عصبي - كدم مفصلي - كدم عظمي)

١- كدم عضلي : يعتبر من الإصابات شديدة الشيع وخاصة في الرياضات المتضمنة للإحتكاك

(كرة السلة - كرة القدم - الهوكي - اليد)

حيث يتبعه تمزق جزئي سطحي في النسيج العضلي نتيجة تعرض الجسم لضربة قوية ناتجة من

وأكثر عضلات الجسم لهذه الإصابة (عضلات الفخذ - سمانة الماقي - الكتف - اليد -

مفصل الركبة)

2- كدم الأعصاب : هي عبارة عن كدم يحدث في بعض الأعصاب المكشوفة نسبياً من العضلات والأنسجة السميكة وتعتبر أكثر الإصابات المباشرة لكدمات الأعصاب وخاصة أثناء الضربات الشديدة المباشرة على أحد مناطق سير العصب

أكثر الأعصاب التي تتعرض لهذه الكدمات (العصب الكعبري الذي يغذي العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية - العضلات الباسطة لمفصل المعصم وأصابع اليد - العصب الزندي بالذراع - أو العصب الموجود بجوار رأس عظم الشظية بالماقي)

3- كدم المفصل : يحدث نتيجة ضربة مباشرة على المفصل أو السكوت المفاجئ مؤثرة بذلك على قدرة اللاعب الأدائية

من أكثر المفاصل تعرضاً لهذه الإصابة (مفصل المرفق - الركبة - القدم - الكتف) وقد يحدث نزيف داخل المحفظة مع تراكم الإنسكابات الدموية داخل المفصل وربما يحدث ورم مفصلي يظهر عقب الإصابة بعدة دقائق أو ساعات حسب شدة الإصابة

4- كدم العظام : من الممكن أن يصاب الجهاز العظمي بالكدم نتيجة التأثير بإصطدام أو الضرب العنيف والذي يؤدي إلى نزيف دموي يحدث تحت السحاق الخارجي للعظم تحت الجلد أكثر المناطق تعرضاً لهذه الإصابة هي أماكن تواجد العظام تحت الجلد مباشرة مثل (المناطق المكشوفة من عظام الوجه - عظام الماقي - عظام اليد) بكدمة العظام نتيجة الإصطدام بأجسام صلبة غير حادة بطريقة مباشرة أو ضربات عنيفة ويحدث الكدم غالباً بسبب المقووط والإصابات الرياضية وحوادث السيارات وفي كدمات العظام تكون معانات الأكم كبيرة وينتهي الكدم خلال أيام إلى شهور

الخلع

تعريف الخلع

هو خروج أو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل بعيداً عن وضعها الطبيعي نتيجة عنف مباشر أو غير مباشر ويعمل على حركة غير طبيعية في إتجاه مخالف لحركة المفصل الطبيعية أنواع الخلع:

1- الخلع المرتد تلقائياً : تتباعد فيه الأسطح المفصالية وترجع ثانية إلى مكانها الطبيعي من تلقاء نفسها بدون تدخل وهي أسهل أنواع الخلع

2- الخلع الغير كامل أو الجزئي : وفيه تتباعد الأسطح المفصالية عن بعضها دون خروج العظام نهائياً عن أماكنها الطبيعية

3- الخلع الكامل : فيه تتباعد الأسطح المفصالية عن بعضها وخروج كل أو بعض أجزائها بالكامل عن أماكنها الطبيعية

- 4- الخلع المتكرر : هو تكرار حدوث الخلع لنفس المفصل أكثر من مرة وربما يحتاج علاجه إلى عملية جراحية لإعادة شكل المفصل إلى وضعه الطبيعي
- 5- الخلع المصحوب بكسر : يعتبر من أصعب الأنواع ويحتاج إلى عملية جراحية لتثبيت الكسر وإعادة الخلع ويحدث نتيجة إصابة مباشرة لعظام المفصل
- أعراض الخلع:

- 1- ألم مبرح عند لمس أو تحنث المفصل
- 2- تشوه في شكل العضو نتيجة خروج العظام عن مكانها لطبيعي
- 3- ظهور ورم في المنطقة المصابة
- 4- فقد المفصل لوظيفة الحركة فوراً
- 5- إحمرار في مكان العضو المخلوع

العلاج:

- 1 -وضع المفصل المخلوع في وضع مريح وعدم تحريكه لمنع أي تمزقات بالأربطة أو الأوعية الدموية.
 - 2 -إستخدام الكمادات الباردة لإيقاف النزيف وإزالة الإلتهاب وتقليل الألم.
 - 3- إستدعاء أقرب طبيب متخصص لرد المفصل المخلوع.
 - 4 -راحة الجزء المخلوع لفترة كافية مع التثبيت لضمان عدم التكرار للخلع مما ينتج عنه مشكلة قد يصعب علاجها
 - 5- العلاج الطبيعي لإستعادة وظيفة المفصل المخلوع وإعادة مكوناته إلى حالته الطبيعية
 - 6- برامج التأهيل الطبي الرياضي لإعادة اللاعب المصاب إلى الملاعب
- ملحوظة: يجب مراعاة عدم إستعمال أي نوع من أنواع التكليل لمنع حدوث مضاعفات غير متوقعة

الأسئلة البعدية

س١ / هل تعاقبي من أي اعراض أخرى مثل خدر او ضعف في العضلات

س٢/هل هناك تورم او احمرار او تغيير في شكل المنطقة المصابة.

المحتويات (لكل فصل في المقرر)

رقم المحاضرة: الأسبوع الرابع	
عنوان المحاضرة:	كرة السلة
اسم المدرس:	علي يحيى احمد
الفئة المستهدفة :	طلاب المرحلة الأولى
الهدف العام من المحاضرة :	غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الرمي ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والالتضباط الشخصي
استراتيجيات التيسير المستخدمة	شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية
المهارات المكتسبة	اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة
طرق القياس المعتمدة	اختبارات نظرية+ بدنية

الأسئلة القبلية لكرة السلة

س١/ هل هناك توجيهات خاصة او قواعد تسجيل تطبق في المباراة

س٢/ هل تعرف القواعد الأساسية للعبة كرة السلة

الاسبوع الرابع

كرة السلة

المهارات الأساسية بكرة السلة:

إن نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعيتها الهجومية والدفاعية، وإن معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرب في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني والذي يهدف إلى خدمة الفريق والوصول لتحقيق الهدف المنشود.

وهذا ما نؤكد أن فريق كرة السلة هو الفريق الذي يستطيع أفراده أن يؤديوا التمريرات بسرعة وأحكام وتوقيت مضبوط وإن يصوبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وإن يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع.

فالمهارات الأساسية هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة وهذا ما أشار إليه (Ropps) بأن "اللاعب لا يمكن أن يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية إذ يقول نحن نقضي ثلاثة أرباع الوقت تقريباً في التدريب على المهارات الأساسية .

إن مرحلة تعليم المهارات الأساسية تعد أهم مراحل تعليم اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الإجابة والامتياز . إذ يشتمل أداء لعبة كرة السلة على المبادئ الأساسية الآتية وحسب تقسيم (Dobler) مسك الكرة - استلام الكرة - التمرير - المحاور - التصويب - حركة القمين.

إلا أن هناك من قام بتصنيف وتقسيم المهارات إلى نوعين (هجومية ودفاعية) وقسمها أيضاً إلى نوعين لكل صنف بالكرة وبدون الكرة ولكن تجتمع كلها في نوعين هي المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية.

إلا أنه ظهر اتجاه جديد في تقسيم المهارات الأساسية إلى ثلاثة أنواع تتدرج في طياتها مجموعة مبادئ أساسية على النحو الآتي:

1. مبادئ هجومية:

(التمرير - الاستقبال - المحاور - التصويب - المتابعة - الاستحواذ).

2. مبادئ دفاعية:

(مكان دفاعي - متابعة دفاعية - تحرك دفاعي - دفاع ضد دفاع لاعب قاطع بدون كرة - دفاع ضد قاطع بالكرة - دفاع ضد المصوب - دفاع ضد الممرر - دفاع ضد لاعب الارتكاز - التغيير في الهجوم إلى الدفاع - توازن الدفاع).

3. مبادئ هجومية دفاعية:

(تحكم في الجسم - الارتكاز والتوازن - تغيير الاتجاه - تغيير السرعة - القطع - الخداع - التوقف - القفز - الجري)

منهجية التدريب على المهارات الأساسية:

• مسك الكرة:

مسك الكرة بسرعة وثقة يكون الأساس للممارسة العملية لكل مهارات كرة الملة والمسك الجيد للكرة سيساعد أيضا على الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن المنافس.

الخطوة الأولى:

لا يستعمل باطن اليد مطلقاً بل استخدام سلاميات الأصابع، واليد غير مصوّبة بأن تُوضع على جانب الكرة .

من المهم أن تحاول أن تضع يدك المصوّبة خلف الكرة، بحيث يكون الكفّ يواجه الوجه . وهذا يسمح لك أن تمسك الكرة بيدك القوية و تحمّن سيطرتك عليها .

الخطوة الثانية:

بعد أن تكتسب السيطرة على الكرة ، ستكون في وضع جيّد يمكنك من التمرير أو التصويب . بكثرة التدريب و الممارسة، ستصبح الكرة أفضل صديقاً لك.

• تمرير الكرة:

يعتبر التمرير آمناً الطرق للحفاظ على حيّزية الفريق للكرة في لعبة كرة الملة. كما أن القاعدة

الذهبية لكرة الملة - لا تعطي الكرة - التمرير أيضا أسرع طريقة للعبور بالكرة للملعب من

المحاورة بعد التمرير الدقيق أحد مفاتيح

نجاح الفريق الهجومي ومكون أساسي لنسب

التصويبات المرتفعة .

التمريرة الصدرية: Chest Pass

تعد أبسط التمرير وتستخدم أكثر من أي تمريره أخرى أثناء المباراة وبالتالي تمارس بكثرة

تعد المناولة الصدرية من المهارات الهجومية الأساسية الضرورية في لعبة كرة الملة وتحتل

مرتبة جيدة من حيث الأهمية بعد مهارة التصويب تبعاً لتأثيرها على نتائج الأداء.

فالمناولة الصدرية هي * عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل

الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى هدف الخصم بأمان.

وتسمى بالصدرية * لأنها تمسك باليدين في منطقة الصدر وتتطلق مباشرة من صدر المناول إلى

المستلم في منطقة الصدر أيضا، ويمكن استخدامها في أي مكان في الملعب وبوساطة أي

لاعب.

فالفريق الذي يمتاز بالمناولات السريعة والدقيقة بين اللاعبين يدل على أن مستواه جيّد إذ أن

المناولة الجيدة تؤدي إلى التصويب الجيد.
وتعد هذه التمريرة من أكثر أنواع التمريرات شيوعاً خلال اللعب لذا ينبغي إعطاء أولوية تعليمها
وخاصة للمرحلة الإعدادية في المدارس.
وان ما يميز التمريرة الصدرية هو:

1. سهولة المحاورة منها دون أي تغيير في مسك الكرة.
2. باستطاعة المناول ان يقوم بأنواع كثيرة من الخداع عند الحاجة.
3. أسهل المناولات اداءً.
4. تسمح للتهديف دون تعديل في مسك الكرة.

الخطوة الأولى:

أمسك الكرة بالقرب من الصدر قبل أداء هذه التمريرة و الإبهام يشير إلى أسفل وتحت الكرة.
الأصابع يجب أن تنتشر بشكل مريح حول الكرة ..

الخطوة الثانية:

إنه مهم أن تمسك بالكرة بإحكام لأداء تمريره قوية. خذ خطوة للأمام بينما تحرر الكرة ومد
ذراعك على كامل امتدادها عندما تدفع الكرة نحو زميلك. راقب اللاعب المستقبلي للكرة بينما
تؤدي التمريرة. التركيز على مشاهدة الكرة من المحتمل أن يجعلك ثلثة.

الخطوة الثالثة:

عندما تمد ذراعك ، أنهى التمريرة مع ثني الرسغين للخارج، و احتفظ بإبهامي ذراعك معا
ويشيران إلى الأسفل .

أصابعك يجب أن تشير تجاه هدفك (زميل الفريق المستلم).

التمرير الأسهل أن تمسك الكرة في مستوى صدرك فمن الصعوبة جداً أن تمسك الكرة بالقرب من
قدمك.

التمريرة المرتدة: Bounce Pass

مهارة التمرير تلك مفيدة جداً عند الحصول على الممارسة والتفوق على الأصدقاء والمنافسين.
وتلك التمريرة تكون فعالة عندما تحتاج أن تؤدي تمريره منخفضة بالقرب من المدافع لتصل إلى
الزميل .

تستخدم هذه المهارة في حالة وجود منافس بين الممر والمستم والمستم وتنبه هذه التمريرة (التمريرة
الصدرية) في طريقة أدائها، إلا ان الكرة تصل إلى الزميل المستلم بصورة غير مباشرة أي بعد
ارتدادها من الأرض بحيث يكون ارتدادها على مسافة تقارب ثلثي المسافة من الممر وثلثها من
المستم، ولكن يجب ان يكون ارتدادها بجانب اللاعب المدافع.
وتؤدي هذه التمريرة باليتين من الصدر إذا كان المدافع في منتصف الملعب.

من الجانب*.

وان هذه التمريزة لها قيمة فعالة عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام التمريزات المباشرة ومن مزايا هذه التمريزة:

1. تستخدم بشكل فعال ضد دفاع المنطقة.
2. تستخدم بشكل فعال ضد المدافع الذي يكون ذراعه للأعلى.
3. تستخدم بشكل فعال ضد اللاعبين طوال القامة.
4. تستخدم للمسافات القصيرة والمتوسطة.
5. تسمح باستخدام الخداع بنفع الكرة للأعلى ثم يعقبها التغيير المفاجئ لحركة الكرة وإعطاء التمريزة المرتدة الواطنة.

الخطوة الأولى:

الحيلة هي تمرير الكرة تحت أذرع المدافع الممتدة . اثن ركبك و مّد ذراعك إلى جانب جسمك لإعطائك المساحة و الزاوية لعمل التمريزة.

الخطوة الثانية:

هذه التمريزة يمكن أن تؤدي باليدين أو بيد واحدة. استخدم أصابعك لدفع الكرة إلى الأسفل من زميلك .

مستقبلاً الكرة بعد ارتدادها ، لذا استهدف ضرب الأرضية في حوالي ثلثي الطريق إلى المستلم . هذا يقلل الخطر تصدى منافسك للكرة. أبقى تركيزك على من تمرّر إليه عندما تؤدي اللعبة تمرير الكرة فوق الرأس:

هذه تمريره مفيدة جداً للاعب طويل هذا التمريزة عظيمة من أجل لاعبين يريدون الحصول على الكرة من فوق منافسين أقصر.

الخطوة الأولى:

ابداً التمريزة بالكرة تحت سيطرة كلتا اليدين فوق رأسك، ضمّ الجانب السفلي للكرة بأصابعك سيساعد إبقاء الكرة بعيداً عن رأسك.

الخطوة الثانية:

الكرة يجب أن تطلق من خلف رأسك بجيء كثير من القوة و الاتجاه من الحركة السريعة لمعاصمك و أصابعك .

لكن يجب أن يكون هناك حركة أمامية طفيفة لأذرعك تذكر مراقبة المستلم. و أحترس عند استخدام هذه التمريزة لأنه سهل على المدافعين حماية المنطقة مباشرة فوقهم و التصدي للكرة. المحاور:

هي عملية دفع الكرة بالرمغ والأصابع إلى الأرض واستقبالها لدفعها مرة ثانية بحيث تكون حركة الكرة مستمرة ومتصلة بين الأرض واليد وهي حركة متوافقة ومنسجمة بين الذراع والرمغ

والأصابع والرجلين والعينين والكرة، ويجب أن تتناسب قوة الدفع مع الارتفاع الذي يرغب اللاعب في أن تصل الكرة إليه عند ارتدادها من الأرض حيث تتوقف سرعة حركة اللاعب بالكرة على مقدار زاوية ارتداد الكرة وعلى مقدار ارتفاع الكرة عن الأرض ودقة عملية الدفع والتوجيه للكرة. أهداف المحاورة:

- التمتع بالكرة هجومياً إذا كان التمرير غير متاح .
- لتحسين الفرصة لتمرير أو تصويب أفضل .
- لعمل مناورة هجومية نحو الملة .
- للتحرك بعيداً عن الضغط الدفاعي.
- نقاط أساسية يجب ملاحظتها عند المحاورة:
- استخدام أصابعك للمحاورة وليس راحة اليد .
- حاور على الجانب من جسمك، فلا ترتد الكرة للأمام مرة بعد أخرى .
- أخفض جسمك قليلاً وبالتالي ترتد الكرة بسرعة في مستوي الوسط .
- النظر لأعلى نحو الملعب عند المحاورة، وليس على الأرض أو الكرة.
- عند تغير الكرة من يد ليد، أضرب الكرة للجانب بقوة وسرعة .
- عند تغير الاتجاه بذل القوة الدافعة لجسمك نحو هذا الاتجاه .
- عند تغير الاتجاه بذل القوة الدافعة لجسمك نحو هذا الاتجاه .
- الارتفاع بالكرة يتزايد إذا جري اللاعب أسرع وإذا لم يتواجد ضغط دفاعي عليه كما يقل ارتفاع الكرة في وجود الضغط الدفاعي .
- يجب على اللاعب حماية الكرة بجسمه .
- القدرة على استخدام كلا اليدين .
- يحاور اللاعب فقط عندما يكون هناك سبب للمحاورة كأن يكون بقرية مدافع .
- لا تبدأ المحاورة أو توقفها إلا إذا كنت تعرف ماذا تنوي أن تفعل بعدها .
- على اللاعب أن يتذكر دائماً أن التمرير أسرع من المحاورة .
- يجب على اللاعب تعلم التحكم في الكرة دون النظر إليها.

1_ الوقفة:

ويتضمن الشكل الأساسي للجسم عند أداء المحاورة وهو كالتالي: انثناء الركبتين والمقعدة تكون منخفضة قليلاً.

الجذع مائلاً للأمام نحو الكرة ويكون بين المدافع والكرة الرأس والكتفان عالياً للتوازن والرؤية الجيدة. اليد الخالية من الكرة يستخدم الجسد لحماية الكرة. وعلى كل حال تتطلب الأنواع المختلفة للمحاورة درجات مختلفة من الانحناء، بحيث تسمح بإمكانية التصويب، أو التمرير، أو تغيير الاتجاه أو التوقف.

2_ التحكم في الكرة:

التحكم في الكرة يتم بواسطة الأصابع، المرفق، التوافق العضلي العصبي للذراع هام للضبط والتحكم في ارتفاع وسرعة ارتداد الكرة أو لإحداث التغيير في حركة الكرة سواء للجانب أو للأمام. لا تلمس راحة اليد الكرة مطلقاً.

الأصابع منتشرة بشكل كافي على الكرة لبدا المحاورة بتحريك راسغ اليد للأمام والأسفل وتنفع الكرة ببطء إلى الأرض. على اللاعب إجادة المحاورة بكلتي اليدين.

مجال الرؤية (رؤية الملعب)

الرؤية المحيطية مهمة جداً للاعب المحاور لكشف ما يحيط باللاعب. يؤدي انتصاب الرأس والموجه للإمام لكشف كل شيء أمام اللاعب. يجب إجادة اللاعب للمحاورة بالكرة والتحكم فيها مع عدم النظر إليها حتى يتمكن من حمايتها.

الأنواع الأساسية للمحاورة:

المحاورة العالية:

ويستخدم هذا النوع للتقدم بسرعة عند عدم وجود المدافعين.

شكل وطريقة الأداء:

الرأس إلى الأعلى لرؤية الملعب ولوحة السلة. الجسم يكون دائماً منتصباً مع ميل خفيف للأمام للتوازن أثناء المحاورة بالكرة و لزيادة التحكم في الكرة. ارتفاع الكرة تقريباً فوق الوسط وتحت الكتفين، وهي تختلف من لاعب إلى آخر، ويجب أن يسمح هذا الارتفاع بأداء الجري بأقصى سرعة. حاور بنفع الكرة بقوة بحيث ترتفع إلى مستوى الوسط، مع دفعها إلى الأمام، بحيث يمكن الجري من خطوتين إلى ثلاث خطوات مع كل ارتداد للكرة.

المحاورة المنخفضة:

تستخدم المحاورة المنخفضة لحماية الكرة من المدافع.

شكل وطريقة الأداء:

الرأس دائماً إلى الأعلى وفي حالة متابعة ويقظة للمدافع. وتنطيط الكرة بالقرب من الجسم. الجسم باستمرار بين الكرة والمدافع. المحافظة على وضع ثني الركبتين حتى يمكن المحاورة المنخفضة قريباً من الركبتين.

مناورات المحاورة المنخفضة:

* المحاورة بنقل الكرة من أمام الجسم

* المحاورة بالارتكاز الخلفي

* المحاورة بتمرير الكرة من بين الرجلين

* المحاورة بتمرير الكرة من خلف الظهر.

* المحاورة مع تغيير الاتجاه للجانب من أمام الجسم

تستخدم هذه الطريقة عندما يكون هناك متطلباً لبعض تكتيكات المراوغة من تغيير الاتجاه البسيط.

شكل وطريق الأداء:

الرأس الى الاعلى لرؤية الهدف. و تدفع الكرة أمام الجسم بزاوية للخلف. و المحاورة بالقرب من الجسم. و يتم تغيير اليدين. يتم التحكم في الكرة عند مستوي الركبتين. الجسم واليد غير المحاورة لحماية الكرة.

المحاورة مع تغيير الكرة من خلف الظهر:

المحاورة من الخلف الظهر تعني حركة كرة السلة عند جذب الكرة من خلف ظهرك إلى الجانب من حين لآخر بواسطة ارتداد كرة السلة لأعلى ثم عبور الكرة حول رجلتك في الظهر إلى اليد الأخرى، وتعد مناورة بالكرة أمنة عن تغيير الاتجاه من أمام الجسم Crossover وتنتم بالسرعة عن المناورة العكسية Reverse وهي تحقق نفس النتائج.

شكل وطريقة الأداء:

الرأس مرفوعة الى الاعلى لرؤية الملعب ولوحة الهدف. حركة الحوض للأمام. تغيير اليدين. التحكم في المحاورة عند مستوي الركبة. المحاورة بالكرة من خلف الجسم. الجسم واليد غير المحاورة لحماية الكرة.

التصويب: Shooting

التصويب هو * عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين. والتصويب * الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة إذ يعد المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة. لذا يعد التصويب العملية الأساسية المهمة مما يعطي اللاعب القائم بالتصويب إن يعتمد على أربعة عناصر مهمة وهي:

- * اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصويب.
- * إعطاء الارتفاع الصحيح للتصويب.
- * إعطاء المسار الصحيح للتصويب.
- * التصويب بالكرة عند المسافة المناسبة.
- هذا وقد قسمت أنواع التصويب كالآتي:
- * التصويب من الثبات.
- * التصويب من القفز.
- * التصويب بمتابعة الكرات المرتدة.
- * التصويبة السلمية.
- * التصويبة الخطافية.

- 1- إذا نجحت الاصابة بمنح اللاعب المنافس رميه حره اضافيه.
- 2- اذا لم تنجح الاصابة من منطقة النقطتين بمنح رميتين حرتين.
- 3- اذا لم تنجح الاصابة من منطقة الثلاث نقاط بمنح ثلاث رميات حره.

14 - الخطأ الغير رياضي : هو خطأ متعمد غير قانوني ليس ضمن روح ونص القانون مثل الضرب او للرفس او الدفع بقوه ضد اللاعب المنافس واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب ليس في حالة تصويب يمنح الفريق المنافس رميتين حرتين يعقبا استحواذ على الكرة من منتصف الملعب او رميات حره حسب الحالات التي في الفقرة رقم (١٢) ويعقبا ايضاً استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.

15 - خطأ عدم الاهلية : يعني أي سلوك صارخ غير رياضي من اللاعب او المدرب او الاحتياط مثل ان ياخذ المدرب خطأين فنيين نتيجة لسلوك شخصي او غير رياضي وكذلك مثل المضاربه بين اللاعبين او البصق على الحكم ، ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبا استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

16 - الخطأ الفني على اللاعب : كلها اخطاء على اللاعب لا تتعلق باحتكاك شخصي على اللاعب المنافس مثل ان يتخاطب مع الحكام او اللاعب المنافس بطريقه غير لائقه او استخدام لغه او اشارة ترحي بالاماءه للمتفرجين او تحريك يديه بالقرب من عيني اللاعب المنافس او عدم رفع يديه بعد ان يطلب منه نتيجة ارتكاب خطأ او ترك الملعب بدون سبب صريح ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبا استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

17 - الخطأ الفني على المدرب : لا يجوز للمدرب او مساعده او اللاعبين البدلاء ان يخاطبوا الحكام او الفريق المنافس بطريقه غير لائقه ويكون الجزاء بان تمنح رميتان حرتان للفريق المنافس يتبعها استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.

18 - اذا صوب احد لاعبي الفريق المهاجم على سلة الفريق الاخر وبقي من وقت ال (٢٤) ثانيه ثلاث او ست او ثانيه ولكن ارتدت الكرة من الحلقه واخذها احد لاعبي نفس الفريق المهاجم ففي هذه الحاله تحسب ٢٤ ثانيه جديده . ولكن اذا ارتدت من اللوحه لا تحسب ٢٤ ثانيه جديده بل يستمر اللعب واكمال الثواني المتبقية.

والتصويبة المسلمية Layup Shot تعد من الأنواع المهمة والأساسية بلعبة كرة السلة إذ يؤدي هذا النوع من التصويب في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو استلام الكرة من زميل له، مما يحتم على اللاعب عند أداء هذه المهارة أن يراعي قانونية هذه الخطوات حتى لا يقع في مخالفة المشي بالكرة.

وفي هذا النوع * من التصويب يجب أن يتعلم اللاعب أداء التصويب بكلتا اليدين وينفس الكفاءة لأنه يؤدي من مختلف الاتجاهات ويمدافع قريب في أكثر الأحيان.*

والتصويب المسلمي يمكن أن يؤدي بأنماط مختلفة ألا إن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط هي واحدة ويقسم إلى التصويب المباشر وغير مباشر.

ومن هذه الأنواع:

*التصويب المسلمي في خط مستقيم من درجة (زاوية ٤٥)

*التصويب المسلمي باليد الخلفية.

*التصويب المسلمي بيد واحدة من الأسفل.

*التصويب المسلمي من أعلى اليد.

إما طريقة أداء التصويب المسلمي فهي:

رفع ركبة الرجل اليمنى. ثم الوثب مع مد الرجل - عضلات الظهر والكتفين. و مد المرفق. وثني الرسغ والأصابع للأمام. إطلاق مؤشر أصابع اليد بعيد. يد التوازن على الكرة حتى يتم إطلاقها .

الأسئلة البعيدة

س ١/ الدفاع والهجوم كيف يمكن تحسين استراتيجيات الدفاع والهجوم .

س ٢/ إدارة الوقت والاهداف كيف يمكن للمتدرب تحقيق التوازن بين التمرينات والراحة للحفاظ على أداء الفريق بأفضل حال.

المحتويات (لكل فصل في المقرر)

رقم المحاضرة: الأسبوع الخامس

عنوان المحاضرة:	قانون كرة السلة
اسم المدرس:	علي يحيى احمد
الفئة المستهدفة :	طلاب المرحلة الأولى
الهدف العام من المحاضرة :	غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الرمي ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والالتباط الشخصي
استراتيجيات التيسير المستخدمة	شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية
المهارات المكتسبة	اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة
طرق القياس المعتمدة	اختبارات نظرية+ بدنية

الأسئلة القبلية للأسبوع الخامس

من ١ / كم عدد اللاعبين المسموح بهم لكل فريق

من ٢ / كيف يتم تسجيل النقاط

الاسبوع الخامس

قانون كرة السلة

يتألف فريق كرة السلة من اثني عشر لاعباً مسجلين في قائمة اللاعبين، خمسة منهم يلعبون في الملعب، والبقية يبقون على دكة الاحتياط، حيث يمكن التبديل بين اللاعبين خلال أشواط المباراة حسب رؤية المدرب، ويتكون فريق كرة السلة من مدرب، ومساعد مدرب، ومدير فني، وطبيب، ومدرب لياقة بدنية، وأخصائي التغذية.

- 1- تتكون المباراة من (شوطين) وكل شوط يتكون من (فترتين) وكل فترة من (١٠ دقائق)
- 2- تجرى كرة قفز واحدة مع بداية (الفترة الاولى فقط) فمثلاً رمى الحكم الكرة عالياً فقام (فريق أ) بالاستحواذ على الكرة ان (فريق ب) هو الذي يستحوذ على الكرة عند بداية الفترة الثانية (وفريق أ) عند بداية الفترة الثالثة ثم (فريق ب) عند بداية الفترة الرابعة . واللاعب الذي يلعب تمريرة البدايه عليه ان يقف خارج الحدود وقدميه في كل جهة بين امتداد خط المنتصف المقابل لطاولة التسجيل ويلعب الكرة في أي مكان بالملعب سواء للخلف او للامام.
- 3- بين الفترة الاولى والثانية او بين الفترة الثالثة والرابعة هناك استراحة لمدة دقيقتين . وهناك استراحة مدتها خمسة عشر دقيقة بين الفترة الثانية والثالثة.
- 4- هناك وقت مستقطع واحد في الفترة (الاولى وحتى الثالثة) اما الفترة الرابعة فيكون هناك وقتين مستطعين وجميع هذه الفترات مدتها خمسين ثانية وعلى المدرب التوجه للمسجل وطلب الوقت المستقطع حسب الاشارة المتفق عليها وعلى المسجل ان يعطي صافره طويله عندما تكون الكرة موقوفه وليست في اللعب.
- 5- يجوز للمدرب ان يقوم بتبديل أي لاعب من فريقه ولكن بعد اخطار المسجل وعندما تكون الكرة موقوفه وليست في اللعب
- 6- قاعدة الثلاث ثوان : لا يجوز للاعب ان يبقى اكثر من ثلاث ثوان تحت سلة الفريق المنافس اثناء استحواذ فريقه للكرة ومسكه ايهاا.



7-قاعدة الخمس ثوان : لا بد على اللاعب ان يمرر الكرة او يصويها على السلة او يحاور بها خلال خمس ثوان اذا طبق عليه لاعب منافس.

8-قاعدة الثمان ثوان : يجب على اللاعب او الفريق نقل الكرة من المنطقة الخلفية للمنطقة الامامية خلال ثمان ثوان.

9-قاعدة (٢٤ ثانية) : يجب على الفريق التصويب على سلة الفريق الاخر خلال ٢٤ ثانية.

10-اللاعب الذي يرتكب خمسة اخطاء شخصيه او فنيه خلال المباراة عليه ان يخرج من المباراة كامله ويتم استبداله خلال ٣٠ ثانية.

11-اذا ارتكب الفريق او اللاعب أي خطأ بعد الخطأ الرابع في الفترة الواحدة يجازى الفريق برميئين حريتين بدون استحواذ (وهكذا كلما عمل مخالفه في نفس الفترة يجازى برميئين حريتين)

12-عند اي خطأ او مخالفه على الحكم التوجه لطاولة التسجيل ويعطى رقم اللاعب المخالف ثم نوع الخطأ ثم عدد الرميات او اتجاه اللعب.

13-الخطأ الشخصي : هو الذي يحدث من لاعب بسبب احتكاكه بلاعب منافس واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب يستأنف اللعب بادخال الكرة من خارج الحدود للفريق المنافس من اقرب نقطه لحدوث الخطأ . واذا كان اللاعب المنافس في حالة تصويب ففيها ما يلي:

- 1- إذا نجحت الاصابة بمنح اللاعب المنافس رميه حره اضافيه.
- 2- اذا لم تنجح الاصابة من منطقة النقطتين يمنح رميتين حرتين.
- 3- اذا لم تنجح الاصابة من منطقة الثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حره.

14 - الخطأ الغير رياضي : هو خطأ متعمد غير قانوني ليس ضمن روح ونص القانون مثل الضرب او لرفس او الدفع بقوة ضد اللاعب المنافس وإذا ارتكب الخطأ ضد لاعب ليس في حالة تصويب يمنح الفريق المنافس رميتين حرتين يعقبا استحواذ على الكرة من منتصف الملعب او رميات حره حسب الحالات التي في الفقرة رقم (١٢) ويعقبا ايضاً استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.

15 - خطأ عدم الاهلية : يعني أي سلوك صارخ غير رياضي من اللاعب او المدرب او الاحتياط مثل ان يأخذ المدرب خطأين قنيين نتيجة لسلوك شخصي او غير رياضي وكذلك مثل المضاربه بين اللاعبين او البصق على الحكم ، ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبا استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

16 - الخطأ الفني على اللاعب : كلها اخطاء على اللاعب لا تتعلق باحتكاك شخصي على اللاعب المنافس مثل ان يتخاطب مع الحكام او اللاعب المنافس بطريقه غير لائقه او استخدام لغه او اشاره نوحى بالاماءه للمتفرجين او تحريك يديه بالقرب من عيني اللاعب المنافس او عدم رفع يديه بعد ان يطلب منه نتيجة ارتكاب خطأ او ترك اللاعب بدون سبب صريح ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبا استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

17 - الخطأ الفني على المدرب : لا يجوز للمدرب او مساعده او اللاعبين البدلاء ان يخاطبوا الحكام او الفريق المنافس بطريقه غير لائقه ويكون الجزاء بان تمنح رميتان حرتان للفريق المنافس يتبعها استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.

18 - اذا صوب احد لاعبي الفريق المهاجم على سلة الفريق الاخر وبقي من وقت ال (٢٤ ثانيه) ثلاث او ست او ثانيه ولكن ارتدت الكرة من الحلقه واخذها احد لاعبي نفس الفريق المهاجم ففي هذه الحاله تحسب ٢٤ ثانيه جديده . ولكن اذا ارتدت من اللوحه لا تحسب ٢٤ ثانيه جديده بل يستمر اللعب ولكمال الثواني المتبقية.

الأسئلة البعدية

التوقيت: تتكون اللعبة عادة من أربع فترات كل فترة تستمر ١٠ دقائق.

عدد اللاعبين: يلعب كل فريق ٥ لاعبين في الملعب

المحتويات: (لكل فصل في المقرر)

رقم المحاضرة: الأسبوع السادس	
عنوان المحاضرة:	تنس الطاولة
اسم المدرس:	علي يحيى احمد
الفئة المستهدفة :	طلاب المرحلة الأولى
الهدف العام من المحاضرة :	غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الري ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والالتضابط الشخصي
استراتيجيات التيسير المستخدمة	شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية
المهارات المكتسبة	اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة
طرق القياس المعتمدة	اختبارات نظرية+ بدنية

الأسئلة القبلية لتنس الطاولة

س١/ هل نلعب مباراة فردية او زوجية .

س٢/ ماهو عدد الأشواط التي نلعبها.

الاسبوع السادس

تنس الطاولة (كرة المنضدة)

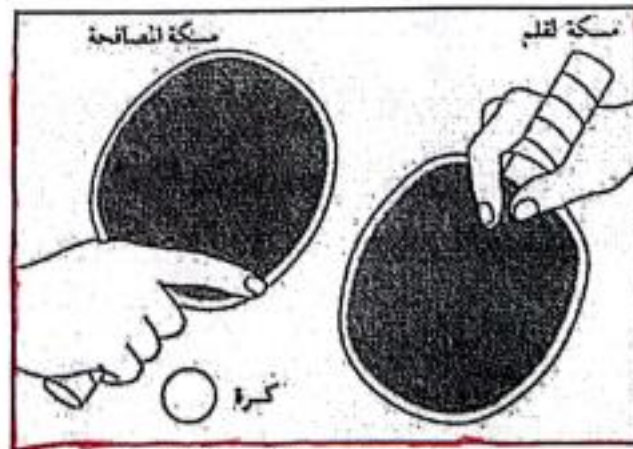
المهارات الأساسية في تنس الطاولة

مسكة المضرب الأوربية (المصالحه)

الخطوات التطبيقية

الخطوات الفنية

- ١- تكون الميابة على نصل المضرب والإبهام ١- التعود على المسكة الصحيحة حسب على نصل المضرب من الجهة الأخرى أما خطواتها الفنية بمسك المضرب عدة مرات أصابع اليد الثلاثة الأخرى فتكون ملفوفة على وملاحظة وضع اليد والأصابع .
- ٢- قبضة المضرب .
- ٢- تستطيع الطالب التحكم بأصبعيه (الميابة .
- ٣- التمرين السابق ولكن يظهر المضرب مع والإبهام) وذلك برفعها عن النصل أثناء الضربات حيث يرفع أصبع الميابة في حالة التأكيد على مسكة المضرب .
- ١- اللعب الحر على الطاولة ضرب الكرة كي تساعده في زيادة قوة الضربة
- للتثبيت المسكة الصحيحة والسيطرة على المضرب في لعب الضربة
- لللمضرب الأمامية و الضربة الخلفية يرفع الطالب الإبهام عن نصل المضرب



مسكة المضرب الأسيوية (مسكة القلم)

الخطوات التطبيقية

الخطوات الفنية

- ١- طريقة هذه المسكة تكون بوضع أصبعي ١- التعود على المسكة الأسيوية (مسكة القلم) الإبهام والميابة على الحافة العليا القريبة من من حيث وضع اليد والأصابع على المضرب .

- ٢- عنق القبضة والأصابع الثلاثة الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية .
 بالمضرب ونحو الجدار ومع الأرض .
- ٢- وفي هذا النوع يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد في أثناء ضرب الكرة .
- ٣- تمرير الكرة بين زميلين على الطاولة من خلال المسكة الأسبوية .

ضرب الكرة بالمضرب

الخطوات التطبيقية

- ١- التمرين على حركة اليد دون مضرب ثم باستخدام المضرب
- ٢- التمرين السابق باستخدام الكرة حيث يضرب الطالب الكرة المرتدة من الأرض إلى جدار أملس عدة مرات .
- ٣- الوقوف أمام الطاولة مع وجود زميل بالجهة الأخرى ضرب الكرة القادمة من الزميل بعد الكرات القصيرة ويتم المرجحة في اتجاه ضربة ارتدادها من الطاولة .
- ٤- تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب وظهره مع الزميل بعد ارتداد الكرة في الطاولة .

الخطوات الفنية

- ١- القبض الصحيح على المضرب .
- ٢- يتم استعمال ظهر المضرب .
- ٣- دوران الجسم نحو اليسار قليلاً بحيث يصبح ظهر المضرب مواجهاً للزميل .
- ٤- وضع القدم اليمنى متقدمة قليلاً عن اليسرى وثقل الجسم على القدم الخلفية في حالة الكرات الطويلة وعلى القدم الأمامية في حالة الكرات القصيرة ويتم المرجحة في اتجاه ضربة ارتدادها من الطاولة .
- ٤- تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب وظهره مع الزميل بعد ارتداد الكرة في الطاولة .

وضع الاستعداد (الاستقبال والصد)

الخطوات التطبيقية

- ١- أداء وقفة الاستعداد حسب تسلسل مراحل الأداء .
- ٢- يقف الطالب بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ٦٠ سم تكون القدمان متباعدتان بقدر مناسب وثقل الجسم مركزاً أطراف الأصابع والركبتان مثنيتان قليلاً مع ميل الجذع للأمام .
- ٣- يمسك بالقبضة الصحيحة ويمرر الذراع ليمرر الكرة للزميل .
- ٣- شئى مرفق اليد المسكة بالمضرب ويكون وضع القدم اليسرى متقدماً عن اليمنى وأقرب لتعلم حركات القدم وميلان الجذع للأمام .

الخطوات الفنية

- ١- يقف الطالب بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة ٦٠ سم تكون القدمان متباعدتان بقدر مناسب وثقل الجسم مركزاً أطراف الأصابع والركبتان مثنيتان قليلاً مع ميل الجذع للأمام .
- ٣- شئى مرفق اليد المسكة بالمضرب ويكون وضع القدم اليسرى متقدماً عن اليمنى وأقرب لتعلم حركات القدم وميلان الجذع للأمام .

- الى حافة الطاولة والكتف الأيسر مواجهها
للطاولة .
- ٤- الربط بين حركات المضرب والكرة ومضرب
الزميل وحركات القدمين واليدين والعينين .
- ٥- تضرب الكرة بارتفاعها مع تغير النّقل على
القدم الأمامية .

الضربة الراقعة الأمامية

الخطوات الفنية

- ١- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد بحيث تكون

الخطوات التطبيقية

- القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة
بزواية ٤٥ درجة و المسافة بين القدمين مساوية ١- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم
لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً .
المشي دون استخدام المضرب والكرة
- ٢- يقوم الطالب بالمرجحة الخلفية للمضرب ٢- التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب
مع دفع الكتف الأيسر الى الأمام بحيث يكون ٣- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف
الجذع الأسفل متجها لجهة اليمين ليضرب الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة
الكرة عندما الى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل ٤- تبادل الضربات الراقعة الأمامية في اتجاهات
الجسم من القدم الخلفية الى الأمامية . مختلفة .
- ٣- متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل الى ٥- تبادل الضربات الراقعة الأمامية بين زميلين
أعلى الرأس . مع حساب عدد الضربات والزمن .



الضربة الرافعة الخلفية

الخطوات الفنية

١- القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجهًا للشبكة .

الخطوات التطبيقية

- ٢- يكون الجزء العلوي من الجسم مائلًا قليلًا ١- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم المثني دون استخدام المضرب والكرة .
- ٢- التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب .
- ٣- يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب الطاوله بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاوله .
- ٤- تبادل الضربات الرافعة الخلفية زميلين وفي اتجاهات مختلفة .
- ٤- يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام
- ٥- تبادل الضربات الرافعة مع حساب عدد الضربات والزمن .

الضربة نصف الكرة

الخطوات الفنية

- ١- تؤدي هذه الضربة عندما يكون الطالب ملاصقًا للطاوله بمسافة لا تقل عن ٣٠ سم .
- ٢- يتخذ الطالب وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجذع مائلًا قليلًا للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتان .

الخطوات التطبيقية

- ١- أداء الحركة بوجهي المضرب بالتبادل دون استخدام الكرة
- ٢- أداء الحركة بوجه المضرب الخلفي بحيث يكون مسار الكرة إلى جهتي نصف الطاوله .
- ٣- يقوم الطالب باتخاذ وضع الاستعداد المناسب ويقوم الزميل برمي الكرة أمام زميله ليضربها
- ٤- يقوم الذراع الأمامي الحامل للمضرب بدفع بالضربة نصف الطائرة .
- ٤- ترمى الكرة أمام الزميل الذي يقوم بإرجاعها المرفق بحيث تكون اليد والمساعد على استقامة بمجرد إيقاعها وارتطامها في نصف ملعبه مع واحدة .
- التمرين بسرعة المضرب .

الضربة الساحقة الأمامية

الخطوات الفنية

- ١- يقف الطالب وقدمه اليسرى متقدمة على اليمين وكنتفه الأيسر متجهة نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقعا بحيث تسقط الكرة الى جانب جسمه الأيمن .

الخطوات التطبيقية

- ١- تؤدي الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة ومضرب .
- ٢- تمسح اليد اليمنى للخلف بعد مس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها الى أعلى ارتداد لها .
- ٣- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم الطالب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات .
- ٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخر من الطاولة مع التخرج بالسرعة والقوة في الأداء .
- ٢- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة الى أن تصل أمام وجه الطالب أو تجتازه الى جهة اليسار مع نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى الى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين .

الضربة الساحقة الخلفية

الخطوات الفنية

- ١- يكون وقوف الطالب خلف الكرة تماما

الخطوات التطبيقية

- ١- تؤدي الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة ومضرب .
- ٢- تمسح الذراع اليمنى الى جانب الجسم باتجاه الورك الى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع
- ٣- تمرجح اليد الى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد الى أعلى ارتداد لها .
- ٤- بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع النصف الآخر من الطاولة مع التخرج بالسرعة ويدور المساعد باتجاه الطاولة .
- ٢- التمرين السابق باستخدام المضرب .
- ٣- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم الطالب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات .
- ٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخر من الطاولة مع التخرج بالسرعة والقوة في الأداء .

الضربة الساقطة

الخطوات الفنية

- ١- يقف الطالب قرب الطاولة بحيث تكون قدمه اليمنى قرب الطاولة واليسرى متأخرة والركبتان منثنيتان قليلا لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة .

- ٢- تقوم الذراع بخداع الطالب المنافس بأرجحتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة بل يجعل المضرب أمامها كي ترتطم به .

- ٣- يمسك المضرب بقوة وعند لمس الكرة للمضرب يلف الطالب جسمه لليمين

- في الضربة الأمامية الساقطة بحيث يقابل كتفه الأيسر الشبكة ويلف جسمه لليسار في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كتفه الأيمن الشبكة .

- ٤- بعد الانتهاء من الضربة يسحب الطالب ذراعه لوضع التهيز لإعادة الكرة القادمة .

الخطوات التطبيقية

- ١- أداء الحركة حسب خطواتها الفنية دون كرة .

- ٢- ضرب الكرة بالجدار ثم تركها ترتطم بالمضرب لترتد منه أماما مرة أمامية ومرة خلفية .

- ٣- التمرين السابق مع أداء حركة خداع بالذراع .

- ٤- الملعب بين زميلين على الطاولة وأثناء

- اللعبة يتم أداء الضربة الساقطة الأمامية ثم

- الخلفية بالتبادل بين الزميلين .

الإرسال بوجه المضرب الأمامي

الخطوات التطبيقية

- ١- تؤدي المهارة بالمضرب دون كرة للحصول

- على الإحساس الحركي .

- ٢- تؤدي المهارة دون لمس الكرة بعد قذفها

- لأعلى عموديا وتركها تسقط على الأرض .

- ٣- أداء ضربة الإرسال من الوضع الأمامي

- باستخدام المضرب والكرة بحيث يتم ضربها على الحائط .

- ٤- يقوم الطالب بأداء الإرسال من أماكن مختلفة

- عن سطح الطاولة لتمر فوق الشبكة وتسقط على

- سطح الملعب الآخر .

الخطوات الفنية

- ١- يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة تتراوح

- مابين ٥٠ - ٦٠ سم متخذًا وضع الاستعداد

- ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية

- المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه .

- ٢- تنثنى الركبتان قليلا مع ميل الجذع للأمام

- قليلا وتكون إحدى القدمين متقدمة على

- الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة .

٣- توضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد ٥- يرفع الطالب الكرة الى أقصى ارتفاع لها ثم المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف يؤدي المهارة بعد سقوطها من ذلك الارتفاع .
خط النهاية .

٤- يقوم الطالب بتحريك المضرب خلفا ثم أماما عند رمي الكرة عموديا لأداء ضربة الإرسال والبدائية بحيث تكون الحركة من المرفق تؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة .



الإرسال بوجه المضرب الخلفي

الخطوات الفنية

١- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن للطالب أقل ارتفاعا من الكتف الأيسر .

الخطوات التطبيقية

٢- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن

الطالب المناقش من رؤية زاوية المضرب والقدم ١- تؤدي الحركة دون استخدام الكرة .

اليمنى أماما وتكون الكرة في وضع مريح على ٢- تؤدي المهارة بوجه المضرب الخلفي الى راحة اليد الحرة
الجهة المقابلة بشكل قطري .

٣- يؤدي الإرسال بقذف الكرة الى أعلى في ٣- التمرين السابق مع عودة القدم اليمنى الى اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي وضعها الأصلي .

لجسم الطالب لسهولة الحركة ومرجحة الذراع ٤- تؤدي الحركة الى جهات مختلفة دون تحديد الحاملة للمضرب الى الخلف وإلى الأعلى قليلا أماكن سقوط الكرة .

ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل ٥- تؤدي الحركة الى جهات مختلفة باستخدام ثم تفرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال . أسلوب الخداع .

القانون الدولي لتنس الطاولة ..

- سطح الطاولة العلوي يعرف بأنه سطح اللعب يجب أن يكون مستطيلاً بطول (٢٧٤سم) وعرض (١٥٢,٥ سم) بوضع أفقي مستويًا بارتفاع سطحه العلوي (٧٦ سم) عن الأرض .
- ١ / الجوانب الرأسية المحيطة بـ سطح الطاولة لا تشمل سطح الطاولة .
- ٢ / يمكن أن يصنع سطح الطاولة من أي مادة تحقق ارتداداً منتظماً مقداره (٢٣سم) عند إسقاط كرة قانونية عليه من ارتفاع (٣٠سم)
- ٣ / يجب أن يكون سطح الطاولة موحد اللون داكناً ومطفيًا "غير لامع" يحيط به خط أبيض بعرض (٢سم) وطول (٢٧٤ سم) لكلا الحافتين وكذلك خطي النهاية بعرض (٢سم) وطول كل منهما (١٥٢.٥ سم)
- ٤ / يقسم سطح الطاولة إلى قسمين متساويين في المساحة بواسطة شبكة عمودية تمتد موازية لخطي النهاية ، بحيث تكون متصلة وممتدة لكامل المسافة لكلا القسمين .
- ٥ / في المباريات الزوجية يتم تقسيم كل ملعب إلى نصفين متساويين يفصلهما خط أبيض عرضه (٣سم) في المنتصف ، يمتد موازياً لخطي الجانبين ويعتبر خط الوسط جزءاً من الجانب الأيمن لكل نصف ملعب .
- مجموعة الشبكة .
- ١ / تتألف مجموعة الشبكة من الشبكة ورباطها والقائمين الذين يحملونها بها فيها الملزمتين المثبتتين لها على الطاولة.
- ٢ / تعلق الشبكة من طرفيها بحبل متصل بقائمين عمودين ارتفاع كل منهما (١٥٢.٥ سم) وحدودهما الخارجية (١٥,٢٥ سم) خارج الخط الجانبى .
- ٣ / الطرف العلوي للشبكة على طول امتدادها يجب أن يكون بارتفاع قدره (١٥,٢٥ سم) فرق سطح اللعب .
- ٤ / الطرف السفلى للشبكة على طول امتدادها يجب أن يكون ملاصقاً قدر الإمكان لسطح الطاولة كذلك طرفا الشبكة يجب أن يلاصقا بقدر الإمكان القائمين .
- الكرة
- ١ / يجب أن تكون الكرة كروية الشكل ذات قطر مقداره (٤٠ ملم)
- ٢ / يجب أن يكون وزن الكرة (٢,٧ جرام)
- ٣ / يجب أن تصنع الكرة من مادة السلولوز أو أي مادة بلاستيكية مشابهة وأن تكون ذات لون أبيض أو برتقالي مطفي .
- المضرب
- ١ / يمكن أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن ، إلا أن جسمه الطبيعي ، ويجوز

- تقوية الطبقة اللاصقة يتضمنها جسم المضرب بمادة ليفية مثل الألياف الكربونية أو الألياف الزجاجية أو الورق المضغوط ، على ألا يزيد سمكها عن (7.5%) من السمك الإجمالي أو (٠,٣٥ ملم) أيها أقل .
- ٢/ يجب أن يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطى بطبقة من المطاط المحبب العادي ذا حبيبات بارزة إلى الخارج لا يزيد سمكها الإجمالي * بما في ذلك المادة اللاصقة * عن (٢ ملم) أو أن تكون هذه الطبقة من المطاط الماندويتش ذا حبيبات متجهة إلى الداخل أو بارزة إلى الخارج بسمك إجمالي لا يتجاوز عن (٤ ملم) بما في ذلك المادة اللاصقة .
- ٣/ المطاط المحبب العادي هو طبقة واحدة مصنوعة من مطاط يمكن أن يكون طبيعياً أو صناعياً ذا حبيبات موزعة بانتظام على سطحه وبكثافة لا تقل عن (١٠) حبيبات في السنتيمتر المربع ولا تزيد عن (٣٠) حبة لكل سنتيمتر مربع .
- ٤/ طبقة المطاط الداخلي * الماندويتش * هي طبقة مفردة مصنوعة من مطاط مغطاة بطبقة خارجية من مطاط محبب عادي بحيث لا يزيد السمك الإجمالي للمطاط المحبب عن (2 ملم)
- ٥/ يغطي سطح المضرب بالكامل ما عدا الجزء الأقرب على المقبض والذي تقبض عليه الأصابع فيمكن تركه عادياً أو يغطي بأي مادة .
- ٦/ جسم المضرب وأية طبقة تدخل في تكوينه أو أية طبقة من الغطاء أو مادة اللصق ، يجب أن تكون متصلة وذات سمك متساوي .
- ٧/ سواء تم تغطى جانب من سطح المضرب بمادة أو ترك جانب بدون تغطية ، فيلزم أن تكون تلك المادة غير عاكسة للضوء ذات لون أحمر زاهي والجانب الآخر أسود .
- ٨/ التغييرات الطفيفة التي قد تطرأ على وحدة اللون و تؤثر على امتداد أو بهتان اللون قد يسمح شريطة ألا يتسبب ذلك في إحداث تغير جوهري في خصائص سطح المضرب .
- المناقش .
- ٩/ المرمى : هو اللاعب الذي ينفذ اللعبة الأولى في تداول الكرة .
- ١٠/ المستقبل : هو اللاعب عليه أن يصد الكرة في اللعبة الثانية عند تداول الكرة .
- ١٢/ الحكم : هو الشخص المعين لإدارة المباراة .
- ١٣/ الحكم المساعد : هو الشخص الذي يعين لمساعدة الحكم باختصاصات محددة .
- ١٤/ أي شيء يرتديه اللاعب أو يحمله : يشمل أي شيء كان اللاعب يحمله أو يرتديه عند بداية تداول الكرة .
- ١٥/ يعتبر الكرة فوق أو حول مجموعة الشبكة : إذا عبرت الكرة من أي جهة حول أو تحت أو فوق الشبكة لتصل إلى سطح الطاولة .

١٦/ يعتبر النهاية ممثلاً بلا حدود من كلا الجهتين .

• الإرسال السليم .

- عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الملقية للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة .

- يقوم المرسل بذف الكرة للأعلى باتجاه صودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن (١٦) بعد تركها اليد الملقية ، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها .

- أثناء سقوط الكرة يقوم اللاعب بضربها بحيث تلمس سطح طاويلته أولاً ثم بعد مرورها من فوق مجموعة الشبكة يقوم اللاعب المستقل بعد أن تلمس سطح ملعبه بصدرها ، وفي مباراة الزوجي يجب أن تلمس الكرة سطح نصف الملعب الأيمن لكل من المرسل والمستقبل بشكل قطري .

- يجب أن تكون الكرة فوق مستوى سطح الملعب منذ آخر لحظة تكون فيها الكرة مستقرة قبيل قذفها حتى يتم ضربها من قبل المرسل. ولا تحجب عن الملقى بأي جزء من جسم الرامي أو ملابس أو من جسم زميله في الزوجي أو ملابس .

- تقع على اللاعب مسئولية القيام بإرسال بصورة تمكن الحكم أو الحكم المساعد من الرؤية للتأكد من تطبيق الإرسال السليم .

- إذا لم يكن هناك حكماً مساعداً فيجوز للحكم عند أول شك له في صحة أداء الإرسال أو يوجه إنذار للمرسل في أول حالة خلال المباراة دون احتساب نقطة ضده .

- إذا تعرض نفس اللاعب لشك في قانونية الإرسال مرة أخرى في المباراة سواء كان سبب الشك هو من نفس اللاعب أو من زميله في الزوجي لنفس السبب آخر فإن اللاعب لا يستفيد من الاستثناء وتحتسب نقطة للمستقبل .

- في حالة عدم تطبيق متطلبات الإرسال السليم لا يتم إعطاء إنذار ويجب أن تحتسب نقطة للمستقبل من المرة الأولى وكذلك بأي مرات أخرى مماثلة .

- بصفة استثنائية يجوز للحكم أن يتغاضى عن الالتزام النقيص بمتطلبات الإرسال السليم عندما يتم إخطار الحكم قبل بدء اللعب بأن هناك عجز جسماني يعوق الأداء المطلوب للإرسال السليم .

• الرد السليم

- الكرة المرسل أو العائدة من المنافس يتم ضربها بحيث تمر فوق أو حول مجموعة الشبكة وتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمس مجموعة الشبكة.

• نظام اللعب

- في الفردي : يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولاً ، ثم يقوم المستقبل برد الكرة رداً سليماً ، ويعدّها يتناول المرسل والمستقبل في أداء رد سليم للكرة .

- في الزوجي : لا بد أن يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولاً ثم يقوم المستقبل برد

الكرة ردا سليما ، ثم يقوم زميل المرسل بالرد السليم وبعد ذلك يقوم زميل المستقبل بالرد السليم للكرة وهكذا في كل مرة يتناوبا الرد السليم .

النقطة

- إذا لم تكن فترة اللعب معادة ، فإن اللاعب يكسب النقطة في الأحوال الآتية .
- إذا فشل المنافس (المرسل) في أداء شربة الإرسال .
- إذا فشل المنافس (المستقبل) في رد الكرة ردا صحيحا .
- إذا لمست الكرة أي شيء عدا مجموعة الشبكة بعد أداء الإرسال أو الرد بصورة سليمة قبل ضربها من قبل منافسة .
- إذا عبرت الكرة خط النهاية ملعبه دون أن تلامس نصف سطح الطاولة بعد ضربها من منافسة
- إذا اعترض اللاعب (المنافس) الكرة .
- إذا ضرب اللاعب (المنافس) الكرة مرتين متتاليتين .
- إذا ضرب منافسة الكرة بسطح المضرب غير مستوى في الشروط المنصوص عليها في البنود
- إذا حرك المنافسة سطح الطاولة بأي شيء يلمسه أو يحمله .
- إذا لمس منافسة أو أي شيء يرتديه أو يحمله مجموعة الشبكة .
- إذا لمس منافسة سطح الطاولة بيده الطليقة .
- إذا الزوجي المنافس ضرب الكرة خارج نظام الدور المتعاقب عليه .
- في حالة اشتراط نظام التعجيل
- الشوط

- يفوز اللاعب أو الثنائي بالشوط إذا سجل إحدى عشرة (١١ نقطة) وإذا سجل اللاعبان المتنافسان أو الثنائي في الزوجي عشر (١٠ نقاط) لكل منهما فإن الفائز هو اللاعب أو الثنائي الذي يفرق في تسجيل نقطتين عن منافسة .

• المباراة

- يجب أن تتألف المباراة من أفضل أي أعداد مفردة من الأشواط .
- كما في الأحوال الآتية (٢ من ٣) ، (٥ من ٥) ، (٤ من ٧) .
- يجب أن يضل اللعب مستمرا طوال المباراة باستثناء الوقفات المصرح بها .
- نظام الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة .
- يتقرر حق بداية نظام الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة بواسطة القرعة والفائز بالقرعة يمكنه أن يختار بين أن يرسل أولا أو أن يستقبل وبين أن يبدأ من أي جهة من جهتي الطاولة .
- عندما يختار اللاعب أو الثنائي الزوجي الإرسال أولا أو الاستقبال ، أو البداية من إحدى جهتي الطاولة ، فاللاعب أو الثنائي المنافس سيكون له أولهما الاختيار الآخر .
- بعد تسجيل نقطتين فإن اللاعب أو الثنائي الزوجي المستقبل يصبح مرسلا وهكذا حتى نهاية

الشوط إلا إذا كلا اللاعبين أو الثاني الزوجي سجلا أو سجلوا عشرة (١٠ نقاط) أو تم استخدام التعجيل حيث يتم فيها نفس نظام الإرسال والاستقبال ولكن يكون الإرسال للنقطة واحدة لكل لاعب أو الثاني الزوجي حسب الدور .

- في كل شوط من مباراة الزوجي بحق اللاعبين الذين لهما حق الإرسال أولا الحق في تقرير أي منهما يقوم بأداء الإرسال ، وفي أول شوط من المباراة فإن الثاني الزوجي المستقبل لهما أن يقرر من منهما سوف يستقبل أولا ، وبالنسبة للأشواط الآتية من المباراة فإن المرسل الأول يكون هو المستقبل الأول عندما يكون المستقبل الأول هو اللاعب الذي يقوم بالإرسال .

- في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل .

- اللاعب أو الثاني الزوجي الذي أو اللذان قاما بالإرسال أولا سوف يكون أو يكونان المستقبلين أولا في الشوط التالي من المباراة ، وفي آخر شوط ممكن من مباراة الزوجي يقوم الفريق الذي عليه الاستقبال التالي بتغيير ترتيب دورهما في الاستقبال ، عندما يصل أي من الثاني الزوجي على خمس (نقاط)

- اللاعب أو الزوجي الذي يبدأ اللعب من إحدى جهتي الطاولة في أحد الأشواط يجب أن يبدأ اللعب في الجهة الأخرى في الشوط التالي مباشرة من المباراة وفي آخر شوط ممكن من المباراة يقوم اللاعبان أو الأزواج بتغيير الملاعب يحرز أي من اللاعبين أو الثاني الزوجي خمس (نقاط)

* الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهتي الطاولة

- إذا أرسل أو استقبل لاعب في غير دوراه المحدد يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ثم يستأنف اللعب ، بعد ترتيب اللاعبين . الذي ينبغي أن يلعب الإرسال والذي ينبغي أن يستقبل الإرسال عند النتيجة التي وصلوا إليها ، وحسب ترتيب الدول الذي وضع في بداية المباراة ، وفي حالة الزوجي حسب ترتيب الإرسال الذي يختاره الفريق الذي لهما حق الإرسال أولا في الشوط الذي اكتشف فيه الخطأ .

- إذا لم يغير اللاعبون جهتي الطاولة عندما يجب عليهم أن يفعلوا ذلك ، يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ثم يستأنف اللعب بعد اتخاذ اللاعبين للجهات التي ينبغي أن يتخذوها عند النتيجة التي وصلوا إليها وحسب الدور الذي وضع في بداية المباراة .

- في جميع الأحوال فإن جميع النقاط التي تم تسجيلها قبل اكتشاف الخطأ تبقى محسوبة .

* نظام التسجيل

- إذا لم يسجل كلا اللاعبين أو الثاني الزوجي تسع (٩ نقاط) على الأقل ، فإن نظام التعجيل يتم تطبيقه في حالة عدم انتهاء الشوط بعد عشر (١٠ دقائق) من اللعب أو في أي وقت قبل ذلك بناء على طلب من كلا اللاعبين أو كلا الأزواج .

- إذا كانت الكرة ملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط ، يجب على الحكم إيقاف اللعب ثم استئنافه بضربة إرسال يقوم بتنفيذها اللاعب صاحب الإرسال في فترة اللعب التي تم إيقاف اللعب أثناءها .
- إذا لم تكن الكرة ملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط يجب استئناف اللعب بضربة إرسال يقوم بأدائها اللاعب المستقبل لآخر تداول مباشرة ، في هذا الشوط .
- بعد ذلك يجب على كل لاعب أداء الإرسال لنقطة واحدة طبقا لدوره حتى نهاية الشوط ، وإذا حقق اللاعب أو الثنائي المستقبل ثلاثة عشر (١٣) ردا سليما فإن اللاعب المستقبل يفوز بنقطة
- إذا تم تطبيق نظام الطريقة التعجيلية فإن كل الأشواط التالية يجب أن تلعب بنظام التعجيل .

الأسئلة البعيدة

هل هناك أي قواعد أو تفاصيل يجب أن نناقشها للمرة القادمة

ما هي عدد النقاط لتبديل الارسل

المحتويات (لكل فصل في المقرر)

رقم المحاضرة: الأسبوع السابع	
عنوان المحاضرة:	كرة الطائرة
اسم المدرس:	علي يحيى احمد
الفئة المستهدفة :	طلاب المرحلة الأولى
الهدف العام من المحاضرة :	غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الربى ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والالتضايك الشخصي
استراتيجيات التيسير المستخدمة	شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية
المهارات المكتسبة	اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة
طرق القياس المعتمدة	اختبارات نظرية+ بدنية

الأسئلة القبلية للعبة كرة الطائرة

س١/ماهي قواعد اللعبة.

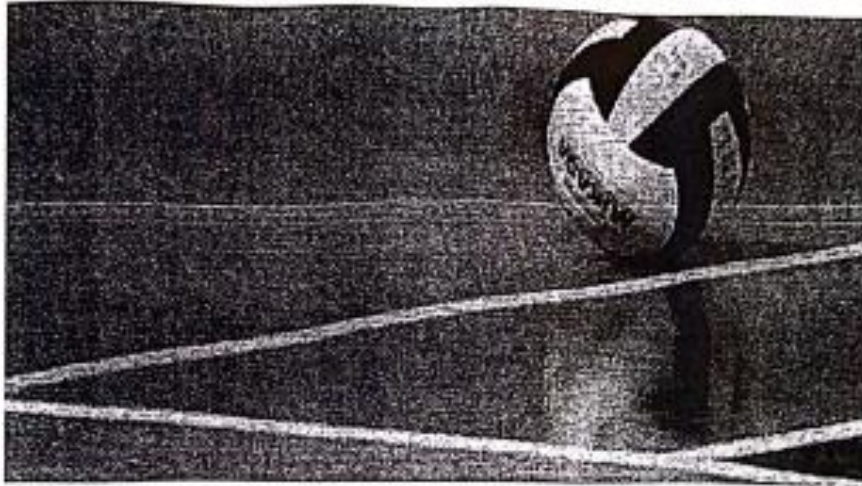
س٢/ماهي مساحة الملعب وابعاده.

س٣/كيف يتم تحديد النقاط والفائز في كل مجموعة

الاسبوع السابع

كرة الطائرة

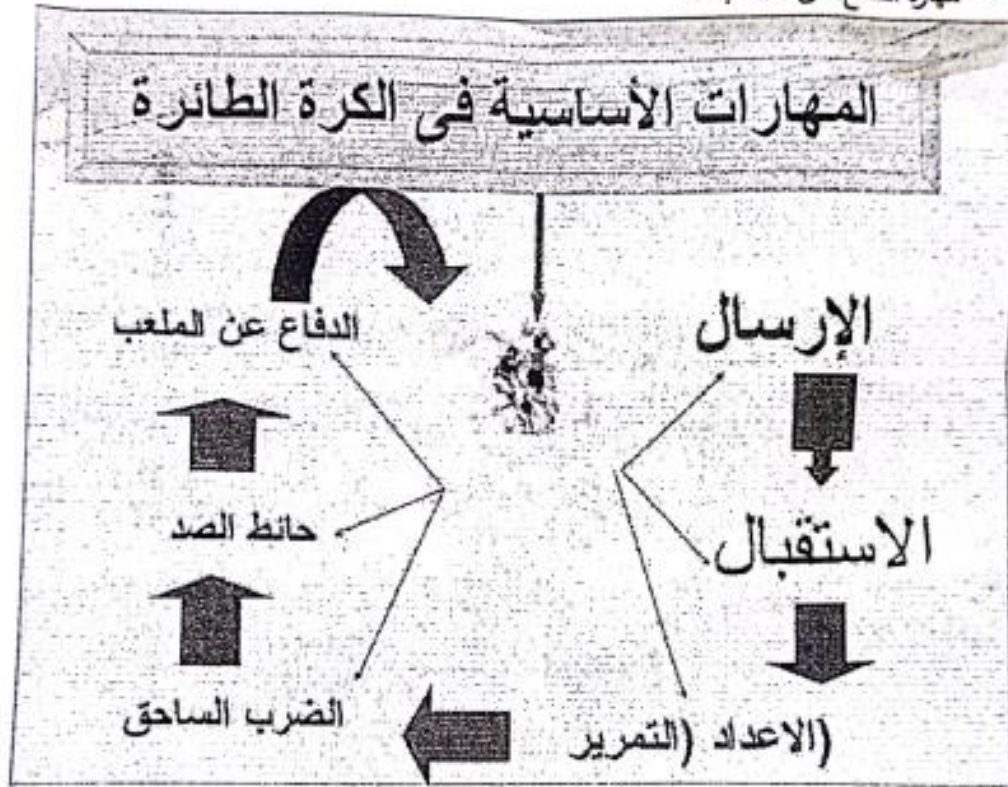
كرة الطائرة هي من الألعاب الجماعية المشهورة التي تتكون من عدد من اللاعبين كحال لعبة كرة القدم وكرة السلة، وعادةً هذه اللعبة محصورة داخل ملعب أو صالة رياضية مغلقة، وأحياناً يتم ممارستها على الشاطئ، وهي لها قواعد وقوانين تحكمها.



١ المهارات الاساسية بالكرة الطائرة :

المهارة هي " القيام بالحركات وبأسلوب هادف واقتصادي للوصول الى مستوى رياضي عال مع مراعاة قانون تلك اللعبة، وكذلك تعني أنها " الحركات التي تحتم على اللاعب ادائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد. إن الألعاب الرياضية يتميز بعضها عن بعض بأنواع المهارات الاساسية الخاصة بها، لذلك كان على كل لاعب يمارس اية فعالية رياضية ان يتعرف على مهاراتها وان يتقنها بدرجة عالية حتى يتمكن من معرفة خطط اللعب والتعاون مع افراد الفريق بشكل يمكنه من تنفيذ النواحي الهجومية او الدفاعية والتي تسهل على الفريق احراز الفوز والتقدم ، ان اتقن المهارات يعني الحصول على افضل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد وان الافتقار في إتقانها يعني افتقار الفريق الى صلية توظيف هذه المهارات من اجل تحقيق نتائج ايجابية ، كما ذكر مسابفاً ان لكل فعالية مهارات خاصة بها فالكرة الطائرة هي احدى الفعاليات الرياضية التي تتميز بالعديد من المهارات والتي تتمثل بـ :

- ١- مهارة الإرسال .
- ٢- مهارة استقبال الارسال .
- ٣- مهارة الاعداد (التمرير) .
- ٤- مهارة الضرب الساحق .
- ٥- مهارة حائط الصد
- ٦- مهارة الدفاع عن الملعب .



كذلك يمكن تقسيم المهارات على :

أولاً : المهارات الهجومية وتشمل :-

- ١- الإرسال (من الاعلى - من الاسفل) .
- ٢- الاعداد (من الاعلى - من الاسفل) .
- ٣- الضرب الساحق .

٤- حائط الصد الهجومي .

ثانياً : المهارات الدفاعية وتشمل :

- ١- استقبال الارسال .
- ٢- حائط الصد الدفاعي .



قانون كرة الطائرة

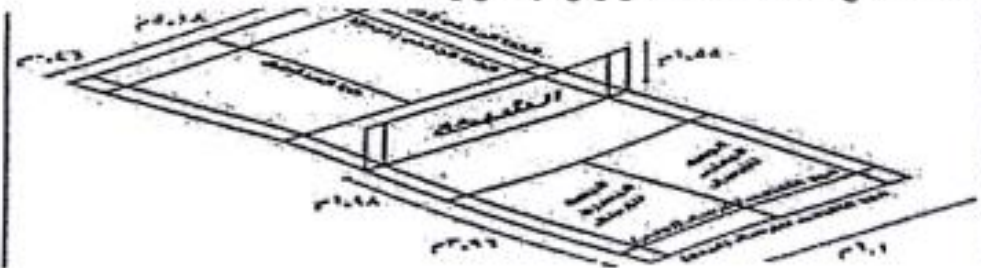
سنعرّف معاً على قواعد لعب الكرة الطائرة التي تستلزم وجود فريقين للتنافس في هذه اللعبة.

عدد لاعبي فريق كرة الطائرة

يبلغ عدد لاعبي فريق كرة الطائرة اثني عشر لاعباً مقسمين إلى: ستة لاعبين يلعبون في الملعب. ستة لاعبين احتياط. وأيضا المدرب، والطبيب، ومنزّب اللقطة.

الملعب :

شكل ملعب كرة الطائرة وعدد اللاعبين يبلغ طول ملعب كرة الطائرة المستطيل الشكل ١٨ متراً وعرضه ٩ أمتار، ويقسم الملعب إلى نصفين بخط أبيض ويسمى خط المنتصف، ويوازيه خط الهجوم الذي يبعد مسافة ٣ أمتار من كل جهة في أرض الفريقين، وتوجد شبكة مثبتة على قائمين تفصل منتصف أرض الملعب وترتفع مسافة ٢,٤٣ متر للرجال ومسافة ٢,٢٤ متر للسيدات، ويبلغ طول الشبكة ١٠ أمتار وعرضها متر واحد.



الفريق :

يتكوّن كل فريق من ستة لاعبين أساسيين داخل الملعب وستة آخرين في الاحتياط، ومن بين اللاعبين الأساسيين يوجد لاعب حرّ ويسمى الليبرو وله حرية التحرك داخل الملعب أثناء اللعب، ولباسه مميز عن اللاعبين الآخرين، ويسمح له بالدخول والخروج أثناء التبديل.

التبديل :

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

تسجيل النقاط :

طريقة اللعب وكسب النقاط كل فريق في المباراة يتوزّع فيه لاجواء الأساسيين في الملعب حسب مراكزهم الأساسية، ويتبدلون الأماكن مع عقارب الساعة حسب قانون الدوران، ومع صافرة الحكم يبدأ لاعب الإرسال بتوجيه الكرة وتسديدها إلى أرض الخصم،

ويتم احتساب النقاط في حالات يحكمها قانون اللعبة وهي كالتالي:

- إذا سقطت الكرة في أرض الفريق المنافس ولم يصدها.
- إذا لامس الشباك أحد لاعبي الفريق المنافس، أي لا يجوز لأي لاعب لمس الشباك.
- إذا خرجت الكرة إلى المنطقة الحرة بعد لمسها من قبل لاعب الفريق المنافس
- عندما يحصل الفريق المنافس على إنذار يحصل الفريق الآخر على نقطة. - حدوث خطأ في دوران اللاعبين من الفريق المنافس،
- وكذلك لمس الكرة لأربع مرات متتالية من قبل هذا الفريق.
- يفوز في المباراة الفريق الذي يحصل على ثلاثة أشواط (الشوط الحاسم) من أصل خمسة أشواط في حالة حدوث تعادل بين الفريقين، وتبلغ نقاط الفوز خمسة وعشرين نقطة،

- ومن يحصل على هذه النقاط يُعتبر الفائز قبل الفريق الآخر بشرط الفارق بين نقاط الفريقين أن لا يقل عن نقطتين، وعندها يحدد الفائز بلعب شوط إضافي بخمس عشرة نقطة لحسم الفائز.

الأسئلة البعيدة

كيف يمكن تحسين تكتيكات اللعب الجماعي والتنسيق بين اللاعبين.

كيف يمكن تحليل أداء الفريق بعد المباراة والاستفادة من الأخطاء للتحسين.

رقم المحاضرة: الأسبوع الثامن	
السباحة	عنوان المحاضرة:
علي يحيى احمد	اسم المدرس:
طلاب المرحلة الأولى	الفئة المستهدفة :
غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي	الهدف العام من المحاضرة :
١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الري ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والالتضباط الشخصي	الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:
شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية	استراتيجيات التيسير المستخدمة
اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة	المهارات المكتسبة
اختبارات نظرية+ بدنية	طرق القياس المعتمدة

الأسئلة القبلية

س١/ هل توجد أساليب السباحة المختلفة مثل سباحة الفراشة سباحة الصدر سباحة الظهر.

س٢/ ماهي الأهداف في ممارسة السباحة او هل تسعى للتنافس المحلي او الوطني.

رياضة السباحة

رياضة السباحة تاريخها أنواعها ومجالاتها

إن السباحة تعتبر من أقدم الرياضات المعروفة والتي كانت تمارس من طرق عدة شعوب في العصور القديمة حيث نالت اهتمام الكثير من الرياضيين، وتتميز السباحة كإحدى أنواع الرياضات المائية بتعدد طرقها كما أنها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه، ووضع الجسم في الماء وطريقة التأقلم في الماء والتعود عليه . وهي ككل الرياضات الأخرى لها مسابقات خاصة بها في مختلف طرقها تتميز بالمنافسة الشديدة على المراتب الأولى .

نبذة تاريخية عن السباحة :

لا يمكن تحديد متى بدأ الإنسان ممارسة السباحة ولكن بنظرة واقع الأمور نجد أن الإنسان الأول كان يضع السباحة في اعتباره الأساسي من ناحية الممارسة لأنها كانت تساعد في الحروب، وفي مواجهة الحيوانات المفترسة التي كانت تحيط به ومن دراستنا لتاريخ الإنسان الأول نجد أنه كان يرتبط ارتباطا وثيقا بالأنهار حيث أنها كانت الوسيلة الوحيدة في الانتقال من مكان لآخر لقضاء حاجاته أو لاكتشاف مناطق جديدة تصلح لمعيشته وطعامه . ونظرا إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية لاحظنا مدى اهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك .

*السباحة في العالم

**تاريخ السباحة في العالم

بعد عصر الرومانيين دخلت السباحة في طي النسيان حيث أن الحكام والناس ذوي المراتب الراقية والنبلاء لم يعطوا لها قيمتها الحقيقية واعتبروها كرياضة ذات مستوى منخفض . في القرن الثامن عشر بعض الفلاسفة والعلماء من خلال دراستهم للناس القدامى استخلصوا التأثير الإيجابي الذي تلعبه الرياضة بصفة عامة والسباحة خاصة على الصحة البدنية والفزيولوجية للأفراد .

ماهية السباحة :

تعرف السباحة أنها إحدى أنواع الرياضات المائية، والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والجذع، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا .

وتعتبر رياضة السباحة بأنها أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل: الغطس، والشرع، واللازلق، والتجديف والسباحة التوقيعية ، ويدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي من الرياضات المائية الأخرى، كما تتميز السباحة بأنها إحدى الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والتنف الذي يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء، وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح

أنواع السباحة :

١- سباحة الزحف على البطن

يكون وضع الجسم حائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة أسفل سطح الماء، ولا ينظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي إلى تؤثر عضلات الرقبة والرجلان مصدتان متقربتان دون تصلب، وتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل الى الاعلى والأسفل، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ من إنشاء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تتراوح بين ٢٠-٣٠ % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يحكم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين ٧٠-٨٠ % من نسبة الكلية لمعدل التقدم .

م التنفس في سباحة الزحف على البطن من أحد الجانبين ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول راع المقابلة إلى السماء بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم رد الوجه مرة أخرى إلى الماء .

— سباحة على الظهر

ت الجسم الوضع لأفقي على الظهر المائل قليلا لأسفل بحيث تكون الرجلان أسفل سطح * والرأس الى الأ على قليلا مع اتجاه الذقن قدر الصدر، وتؤدي الضربات الرجلان الى الى الأسفل بالتبادل وتؤدي الحركة أساسا من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف في على الركبة، ويجيب عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء وتساهم الضربات الرجلين في معدل

التقدم بنسبة ٤٠% من الحسية الكلية لمعدل التقدم، ويتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالتبادل من خلال دفع الماء للأمام وتساهم حركات الذراعين بنسبة ٦٠% من النسب الكلية لمعدل التقدم ويكون التنفس في السباحة على الظهر طبيعياً حيث يكون الوجه بكامله خارج الماء ويتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين .

٣ - سباحة الصدر :

يأخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متجه إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفردتان واليدين متجاورتان وكذلك القدمان، تبدأ الذراعان الحركة حيث يتباعضان في شكل دائري وبتدريج يتجه السباح لأخذ الشهيق . يتم ثني المرفق تدريجياً حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويتقارب الكعبان وتؤدي ضربات الرجلين حركة للخارج وللخلف مع رفع الذراعين أماصا .

يتخذ الجسم وضع الانزلاق حيث يكون انسيابياً ومفرداً على كامل امتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير، ويرتبط توقفت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس فالوجه يتجه إلى الأسفل والذراعان على كامل امتدادهما وعندما تبدأ تحركهما إلى الأسفل وللجانِب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع إلى الأعلى وفي هذه اللحظة يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق، ثم يتم خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى .

٤ - سباحة القراشة :

يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل، امتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى أفقي مع الجسم، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء، وتؤدي اليدين ضلعة مع التحرك للخارج والداخل بحيث ينشئ المرفقان مع الاحتفاظ بهما مرتفعين، ويستمر الضغد والشد باليدين حتى يصبحا متقاربتين تحت صدر السباح وتكمل الرجلان حركتهما لأسفل تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل وغالباً ما تخرج الماء من مستوى سطح الماء عند بداية الضربة الثانية، ويخرج السباح الزفير عند بداية الصدر الذراعان مرحلة الشد بينما تؤدي ضربة الرجلين الثانية ويؤخذ الشهيق . كما تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق الماء بينما ينخفض وجه السباح لأسفل .

فوائد السباحة :

السباحة كنشاط ترويحى لا تلزم الفرد الممارسة وإتباع قواعد ونظم محددة أو طريقة للسباحة .

- تظهر الفوائد الإيجابية للسباحة في تنمية التكيف الاجتماعى للأفراد نتيجة لممارستها الآخرين ، واستخدام السباحة في إنقاذ الغرقى يؤدي إلى إيجاد علاقات اجتماعية بينهم

التنس الأرضي Tennis

(التعريف باللعبة - نبذة تاريخية - مهارات - قوانين)

نبذة تاريخية

أشتق لفظ "التنس" من الكلمة الفرنسية "Tenetz" ومعناها إلى الشبكة، التي كانت تطلق على لعبة قديمة تشبه إلى حد ما، لعبة التنس في صورتها الحالية. وفي تلك اللعبة، كان المتنافسون يضربون الكرة من فوق الشبكة بأيديهم عارية. ثم تطورت إلى ليس قفاز باليد، لإضافة قوة إلى الضرب، ولهذا السبب، تحتفظ لعبة التنس الحديثة، بالعديد من المصطلحات الفرنسية. أما عن تاريخ ظهور رياضة التنس، فيعتقد أنه القرن الثالث عشر، حيث عرفها الفرنسيون، خصوصا أهل العاصمة باريس، من الإغريق والرومان. وفي عهد الملك الفرنسي شارل الخامس، زادت شعبية اللعبة كثيرا، فصارت تمارس في ساحات الكنائس. وفي القرن الرابع عشر، وبناء على رغبة جماهيرية، بدأ بناء ملاعب مغلقة للعب التنس في باريس أولا، ثم بعض المدن الفرنسية الأخرى. ثم تلى ذلك استخدام المضرب، الذي تنوع إلى أن أصبح بصورته الحالية، في أواخر القرن السادس عشر.

الأسئلة البعدية

كيف تقوي تحسين أدائك في المباحة على المدى البعيد .

كيف تضمن أن نظامك الغذائي يدعم أدائك في المباحة ويساعد على التعافي السريع

الأسبوع التاسع والعشر

عنوان المحاضرة:	التنس الأرضي +كرة اليد
اسم المدرس:	علي يحيى احمد
الفئة المستهدفة :	طلاب المرحلة الأولى
الهدف العام من المحاضرة :	فهم وتربيع المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الرمي ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والانضباط الشخصي
استراتيجيات التدريس المستخدمة	شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية
المهارات المكتسبة	اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة
طرق القياس المعتمدة	اختبارات نظرية+ بدنية

الأسئلة القبلية للتنس الأرضي

س١/ماذا تعرف عن التنس الأرضي.

س٢/ما الفرق بين ضربة forehand و Backhand

التنس الأرضي *Tennis*

(التعريف باللعبة - نبذة تاريخية - مهارات - قوانين)

نبذة تاريخية

أُشتق لفظ "التنس" من الكلمة الفرنسية "Tenetz" ومعناها إلى الشبكة، التي كانت تطلق على لعبة قديمة تشبه إلى حد ما، لعبة التنس في صورتها الحالية. وفي تلك اللعبة، كان المتنافسون يضربون الكرة من فوق الشبكة بأيديهم عارية. ثم تطورت إلى ليس قفاز باليد، لإضافة قوة إلى الضرب، ولهذا السبب، تحتفظ لعبة التنس الحديثة، بالعديد من المصطلحات الفرنسية. أما عن تاريخ ظهور رياضة التنس، فيعتقد أنه القرن الثالث عشر، حيث عرفها الفرنسيون، خصوصا أهل العاصمة باريس، من الإغريق والرومان. وفي عهد الملك الفرنسي شارل الخامس، زادت شعبية اللعبة كثيرا، فصارت تمارس في ساحات الكنائس. وفي القرن الرابع عشر، وبناء على رغبة جماهيرية، بدأ بناء ملاعب مغلقة للعب التنس في باريس أولا، ثم بعض المدن الفرنسية الأخرى. ثم تلى ذلك استخدام المضرب، الذي تنوع إلى أن أصبح بصورته الحالية، في أواخر القرن السادس عشر.

وفي عام ١٩٠٠م، تبرع لاعب التنس الأمريكي دوايت ديفز (Dwight Davis)، بكأس أطلق عليها كأس ديفز (Davis Cup)، تتنافس الفرق القومية من كل الدول عليها. وبعد هذا الكأس ارفع جوائز رياضة التنس. وفي الواقع، يرجع الفضل في انتشار رياضة التنس بين رعايا كثير من الدول، إلى هذه الكأس، والتصفيات المثيرة التي تجرى عليها. وعلى مدى ١٢٠ عام، تطورت رياضة التنس تدريجيا حتى صارت بصورتها الحالية. ومن ملامح التطوير حدوث تغيير في شكل الملعب، ونوع وحجم المضرب، وشكل الكرة، كما شمل التغيير بعض قواعد اللعبة.

ملعب التنس ومعداته

الملعب

كانت مباريات التنس تجري في الأساس، على أرضية مكسوة بالنجيل. فالاسم القديم للعبة هو تنس المروج. وفي الواقع، فإن الملاعب التي تقام عليها بطولة ويمبلدون، مكسوة بالنجيل الأخضر. ولما كانت المحافظة على النجيل تكلف كثيرة وتتطلب رعاية مستمرة، استبدلت الأرضية النجيلية بمواد أخرى، مثل نوع خاص من الصلصال (Clay)، يمتاز بمرونته، مما يجعله يمتص الصدمات، فلا يشعر اللاعب بالإرهاق. ولكن أكثر أرضيات ملاعب التنس شيوعاً هي الأسفلت، والبلاط، والخرسانة. ويقضي اللاعبون المحترفون أوقاتاً طويلة في التعود على أرضية الملعب، قبل بدء المباراة، ذلك أن اتجاه الكرة وقوتها بعد الاصطدام بالأرض، يعتمد أكثر ما يعتمد على نوع أرضية الملعب. وملعب التنس ذو شكل مستطيل، طوله ٢٣،٧٧ م؛ يطلق عليه الخط الجانبي (Side Line)، و عرضه ٨،٢٣ م في مباريات التنس الفردي، و ١٠،٩٧ م

بواسطة مسحوق طباشيري، ثم ينصبون الشبكة في المنتصف، ويلعبون. ثم عكف ونجفيلد على وضع قواعد اللعبة الجديدة، فسجلها باسمه في مكتبة براءات الاختراعات في فبراير ١٨٧٤م، وأطلق عليها رياضة تنس المروج "Lawn Tennis"، وذلك للتفريق بينها وبين اللعبة القديمة (Real Tennis). ولا تختلف قواعد لعبة تنس المروج كثيرة، عن القواعد الحالية لرياضة التنس، إلا أن الملعب كان بيضاوي الشكل، وليس مستطيلا كما هو الآن، كما كانت الشبكة أكثر ارتفاعا مما هي عليه الآن. وفي بضع سنوات، انتشرت رياضة التنس بسرعة مذهلة، في جميع أنحاء إنجلترا وصارت هي الرياضة المفضلة، لجميع طبقات الشعب. وفي عام ١٨٧٧م غير نادي إنجلترا للكروكي اسمه، ليصبح نادي إنجلترا للكروكي وتنس المروج. كما نظم النادي أولى المباريات الرسمية للتنس، في مقر راسته في ضاحية ويمبلدون (Wimbledon) في لندن عام ١٨٧٧م. وقد أصبحت مبارياته، من أهم المباريات الرسمية للتنس الفردي والزوجي، للرجال والنساء وتُعقد في شهري يونيو ويوليه من كل عام. ويرجع الفضل في انتقال رياضة التنس إلى الولايات المتحدة، إلى امرأة بالغة الثراء من مدينة نيويورك واسمها ماري أوتر بريدج (Mary Oater Bridge)، كانت تقضي أجازتها عام ١٨٧٤م في أحد منتجعات برمودا. فشاهدت ماري قادة الجيش الإنجليزي يلعبون التنس، وراقبتها اللعبة وتعلمتها. وقد حصلت ماري على أدوات هذه الرياضة، و عادت بها إلى الولايات المتحدة الأمريكية وبدأت تمارس التنس مع أصنافها في مدينة نيويورك وسرعان ما انتشرت اللعبة الجديدة في الولايات المتحدة. فشيدت الملاعب في مختلف أنحاء مدن نيويورك وفيلادلفيا، وبوسطن ونظم متعهدو المباريات أول بطولة تنس في الولايات المتحدة عام ١٨٨١م، في مدينة نيويورك (Newport)، في ولاية رود آيلاند Rhode Island). وعلى المستوى العالمي، انتشرت رياضة التنس بسرعة لم تحدث لرياضة أخرى. فنظمت فرنسا أول بطولة للتنس عام ١٨٩١م، كما نظمت أستراليا أولى بطولاتها عام ١٩٠٥م.



ويعتقد أن لعبة التنس، دخلت إلى إنجلترا في بداية القرن الثالث عشر، وكان يطلق عليها اللفظ الإغريقي اسفير استيك Sphairistiket أي لعبة الكرة. وقد أعجب بها ملوك إنجلترا فكانت التنس هي الرياضة المحببة للملوك هنري الخامس، وهنري السابع، وهنري الثامن. فأنشأ كل منهم ملاعب للتنس داخل قصورهم، وقصور حاشيتهم. وأعجبت الطبقة الأرستقراطية في إنجلترا بهذه اللعبة الممتعة، فانتشرت في أوساط الأمراء، والنبلاء، وضباط الجيش، من جميع أنحاء الإمبراطورية الإنجليزية. وفي عام ١٨٧٣م، اقترح أحد عشاق لعبة التنس، الرائد والتر ونجفيلد (Major Walter Wingfield) أن يلعب التنس على المروج الخضراء، المنتشرة في ربوع الريف الإنجليزي. وسرعان ما أحب لاعبو التنس اللعب خارج الملاعب المغطاة. فبدأ ونجفيلد، أولاً، بتحديد مقاييس الملعب، الذي تختلف أبعاده في التنس الفردي، عنه في التنس الزوجي، ثم حدد مكان الشبكة، وارتفاعها. فأصبح اللاعبون عندما يكون الطقس معتدلاً، يحملون شباكهم، ويذهبون إلى أحد المروج الخضراء، فيرسمون حدود الملعب

القانون الدولي لكرة اليد

مادة (1) : الملعب

1 : 1 الملعب (شكل 1) مستطيلا بطول 40 متر وعرض 20 متر , يتكون من منطقتين للمرمي ومنطقة اللعب , يسمى الخطان الأطول بخطي الجانب , $\frac{1}{4}$ الخطان الأقصر فيطلق عليهما خطي المرمي (وهما بين قائمي المرمي) أو خطي المرمي الخارجي (وهما على جانبي المرمي) . يجب عدم تغيير مواصفات الملعب بأي شكل لصالح أي فريق .

ملحوظة :

يجب ترك منطقة أمان حول الملعب بعرض متر على الأقل بطول خطي الجانب وعرض مترين خلف خطي المرمي.

1 : 2 يوضع المرمي (شكل 2) في منتصف كل من خطي المرمي ويجب تثبيت المرميين جيدا في الأرضية ويكونا من الداخل بارتفاع مترين وبانساع ثلاثة أمتار يتصل القائمان بعارضة أفقية , يجب أن يكون الحد الخلفي للقائمان منطوقا على الحد الخلفي لخط المرمي , كما يجب أن يكون القائمان والعارضة كمقطع مربع 8 سم من مادة متماثلة (مثل خشب , معدن خفيف , مادة صناعية) , ويجب أن تطلعي عن جميع جوانبها بلونين مختلفين عن لون الأرضية الخلفية .

القائمان والعارضة الأفقية يجب طلائهم بنفس اللون عند اتصالهم معا , هذا اللون يكون بامتداد 28 سم عند كل جهة , أما المستطيلات الملونة الأخرى فتكون بطول 20 سم (شكل 2) , يجب أن يكون للمرمي شبكة مثبتة به بطريقة لا تسمح للكرة بالارتداد بعد التصويب.

1 : 3 تحدد منطقة المرمي بخط منطقة المرمي الذي يرسم كالآتي :

(أ) خط طوله 3 أمتار أمام المرمي على بعد 6 أمتار من خط المرمي ومواريا له .
(ب) يوصل طرفا هذا الخط بخط المرمي بربعي دائره نصف قطرها 6 متر مقاسه من الراوية الداخلية الخلفية لقائمي المرمي (شكل 1,2).

1 : 4 خط الرمية الحرة (خط ال 9 أمتار) هو خط منقطع , حيث يكون كل جزء منه والمسافات الموجودة بينهما بطول 15 سم , يرسم الخط على بعد 3 أمتار من خط منطقة المرمي ومواريا له .

1 : 5 خط ال (7) متر بطول متر واحد على بعد (7) أمتار من الحد الخلفي لخط المرمي ومواريا له أمام المرمي (شكل 1) .

1 : 6 يكون خط حارس المرمي (خط ال 4 أمتار) بطول 15 سم , على بعد 4 أمتار من الحد الخلفي لخط المرمي ومواريا له أمام المرمي (شكل 1).

1 : 7 يوصل خط المنتصف بين نقطتي منتصف خطي الجانب (شكل 1,3).

1 : 8 يتحدد كلا من خطي منطقة التبديل على بعد 4.5 متر من خط المنتصف بخط مواري لخط المنتصف وممنذ داخل الملعب 15 سم .
كإرشاد للفريقين فإن هذان الخطان يمتدان أيضا 15 سم خارج الملعب (شكل 3).

1 : 9 جميع خطوط الملعب هي جزء من المنطقة التي تحدها وتكون بعرض 5 سم (ماعدا 1 : 10) وتكون دائما مرئية بوضوح.

الاستجابة البعيدة للتنفس الأرضي
ماهي النقاط التي تحتاج الى تحسين
هل كان هناك أي جوانب في لعبك تود تغييرها أو تحسينها.

الأسبوع الحادي عشر القانون الدولي لكرة اليد

عنوان المحاضرة:	القانون الدولي لكرة اليد
اسم المدرس:	علي يحيى احمد
الفئة المستهدفة :	طلاب المرحلة الأولى
الهدف العام من المحاضرة :	غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الرمي ٣- تطوير الصحة النفسية مثلا تعزيز الثقة بالنفس والانضباط الشخصي
استراتيجيات التدريس المستخدمة	شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية
المهارات المكتسبة	اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة
طرق القياس المعتمدة	اختبارات نظرية+ بدنية

الأسئلة القبليّة

س١/ماذا تعرف عن قوانين كرة اليد.

س٢/هل تفهم القواعد المتعلقة بحارس المرمى لكرة اليد.

1 : 10 يكون خطا المرمى يعرض 8 سم بين القائمين بنفس سمك قائمي المرمى (شكل 2).

ملحوظة :

التغيرات في المقاسات يكون بمعرفة اللجنة الفنية المنحصصة.

مادة (2) : وقت اللعب

2 : 1 وقت اللعب لجميع فرق الذكور والإناث واللاعبين من 18 سنة فأكثر هو شوطان كل منهما 30 دقيقة بينهما وقت راحة 10 دقائق .

2 : 2 يبدأ وقت اللعب مع صفارة حكم الملعب لأداء رمية الإرسال الأولي وينتهي مع إشارة النهاية الآلية من الساعة المعلنة للجمهور أو إشارة النهاية من الميفاتي .

المخالفات والسلوك الغير رياضي التي ترتكب قبل إشارة النهاية لأبد من معاقبتها حتي وإن أطلقت تلك الإشارة .

حكم الملعب ينهي اللعب بعد أداء الرمية الحرة أو رمية الـ 7 أمتار بعد انتظار تبيخنها .

مخالفة أداء الرمية الحرة النهائية لا يمكن أن تؤدي إلى رمية حرة في الاتجاه العكسي .

ملاحظة :

إذا لم توجد ساعة معلنة للجمهور بها إشارة نهاية آلية ، فيكون على الميفاتي استخدام ساعة منصدة أو ساعة إيقاف وينتهي اللعب بإشارة نهاية ، إذا استخدمت ساعة معلنة للجمهور ، يجب أن تعمل من صفر إلى 30 دقيقة إن أمكن .

2 : 3 يتبادل الفريقان نصفي الملعب في الشوط الثاني من اللعب .

2 : 4 يقرر الحكمان متى يوقف وقت اللعب ومتى يستأنف ويعطيا الميفاتي إشارة لإيقاف وقت اللعب (وقت مستقطع) والاستئناف .

إيقاف وقت اللعب يكون بإشارة الميفاتي من خلاف ثلاث صفارات قصيرة منقطعة وإشارة . يجب دائما إطلاق صفارة لاستئناف اللعب بعد الوقت المستقطع (16 : 13) .

2 : 5 يجب إعادة أداء الرمية ، إذا صدرت إشارة النهاية عند بدء تنفيذ الرمية الحرة أو رمية الـ 7 متر أو تكون الكرة مارالت في الهواء من الرمية . على الحكم عدم نهاية اللعب الـ بعد انتهاء النتيجة المباشرة للرمية .

المخالفات أو السلوك الغير رياضي أثناء تنفيذ الرمية الحرة أو الرمية الـ 7 أمتار يجب معاقبتها .

2 : 6 إذا قرر الحكمان بأن الميفاتي أعطى إشارة نهاية مباشرة ، فيجب أن يبقى اللاعبون في الملعب ويلعب الوقت المتبقي .

الفريق الذي كان يحوزته الكرة عند إشارة النهاية المبكرة نزل بحوزته عند استئناف اللعب . إذا انتهى الشوط الأول من اللعب متأخرا ، فيجب أن ينقص الوقت الزائد من الشوط الثاني .

2 : 7 إذا انتهى الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل ومطلوب فائز ... يلعب وقت إضافي بعد فترة راحة مدتها 5 دقائق يتبادل الفريقان نصفي الملعب بدون فترة راحة .

إذا استمر التعادل بعد الوقت الإضافي الأول ، يلعب وقت إضافي ثاني بعد فترة راحة 5 دقائق مع إجراء قرعة جديدة ... هذا الوقت الإضافي يكون شوطين كل شوط 5 دقائق . إذا استمر التعادل ومطلوب فائز ... تتبع القواعد الخاصة بالمسابقة .

مادة (3) : الكرة

- 2 : 1 تكون الكرة مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية , ويجب أن تكون مستديرة , وألا يكون سطحها أملس أولاً مع (18 : 3) .
- 3 : 2 عند بداية المباراة يجب أن تكون الكرة المستخدمة لمباراة الرجال محيطها 58 - 60 سم ووزنها 425 - 475 جرام , أما بالنسبة للسيدات يكون محيطها 54 - 56 سم ووزنها 325 - 400 جرام .
- 3 : 3 يجب توفير كرتين قانونيتين لكل مباراة .
- 3 : 4 بداية المباراة لا يمكن تغيير الكرة إلا لضرورة حقيقية .
- 3 : 5 استخدام الكرات الرسمية للاتحاد الدولي , المختومة بشعار إحصاري في جميع المباريات الدولية (أنظر تعليمات الكرات في النظام الأساسي للاتحاد الدولي) .

مادة (4) : الفريق

- 4 : 1 يتكون الفريق من 12 لاعب , يجب تسجيل اللاعبين باستمارة التسجيل , يجب على الفريق استخدام حارس مرمى في جميع الأوقات .
- لا يسمح لأكثر من سبعة لاعبين بالتواجد داخل الملعب في نفس الوقت (6 لاعبي ملعب وحارس مرمى) .. اللاعبين الباقون بدلاء .
- يسمح فقط للبدلاء واللاعبين الموقوفون و 4 إداريين بالتواجد في منطقة تبديل الفريق (شكل 3) .
- يجب تسجيل إداريين الفريقين باستمارة التسجيل ولا يمكن استبدالهم أثناء سير المباراة ويحدد واحد منهم كمستول عن الفريق , هذا الإداري فقط يسمح له بالتحدث مع المسجل / ألميفاتي , وفي حالة الضرورة مع الحكم .
- 4 : 2 يجب أن يكون للفريق خمسة لاعبين مستعدين بالملعب على الأقل عند بداية المباراة . يمكن أن يزداد عدد لاعبي الفريق ليكون 12 في أي وقت أثناء المباراة بما فيه الوقت الإضافي , يستمر اللعب حتى إذا نقص عدد اللاعبين خمسة بالملعب .
- 4 : 3 يمنح حق الاشتراك للاعب الحاضر بداية المباراة ومسجلاً باستمارة التسجيل , اللاعب الذي له حق الاشتراك يمكنه في أي وقت الدخول للملعب من مكان التبديل الخاص بفريقه , اللاعبين والإداريين الذين يصلون بعد بداية المباراة يجب عليهم أن يحصلوا على حق اشتراكهم من ألميفاتي / المسجل اللاعب الذي ليس له حق الاشتراك يجب استيعاده إذا دخل الملعب وتحتسب رمية حرة للمنافسين (17 : 15) .
- 4 : 4 يمكن للبدلاء الدخول للملعب والعودة في أي وقت بدون إخطار المسجل / ألميفاتي , طالما أن اللاعبين المستبدلون قد غادروا فعلاً (4 : 5) ينطبق هذا أيضاً في تبديل حارس المرمى يجب دائماً على اللاعبين الخروج والدخول من وإلى الملعب من مكان التبديل الخاص بفريقه (4 : 5 , 13 : 1) .
- أثناء الوقت المستقطع يسمح بدخول الملعب من منطقة التبديل :
 - 1- كتبديل عادي أو 2 - بأذن صريح من الحكّمين (الإشارة 18) .

العباب القوى (أأعباب المضمار والميدان)

ما هي أأعباب القوى :

أأعباب القوى نشاط بدني يتضمن حركات طبيعية كالمشي والجري والوثب والرمي وملحقاتها. ولأأعباب القوى مسابقاتها التي تعتمد على الأرقام المنجزة التي تقاس بالزمن أو بالمسافة. وتختلف هذه المسابقات عن بعضها وما تتطلبه من مهارات فنية، وصفات بدنية وفيزيولوجية ونفسية لتحقيق أعلى الإأجازات الرياضية. وتنقسم أأعباب القوى إلى قسمين هما :

1 - مسابقات المضمار : وتتضمن الجري بالوأعه، وتتبع لها مسابقات المشي ومسابقات الطريق، وأختراق الصاعية.

2 - مسابقات الميدان وتشمل :

أ - مسابقات الوثب، والقفز.

ب - مسابقات الرمي، والقذف.

إن أأعباب القوى بفضل تقاليدها وشموليتها :

تعتبر رياضة أساسية تمارس لأاتها، تستوعب بحكم سعة مجالاتها كافة أنواع الهيا الجسمية.

كما تساهم مسابقاتها في تطوير الأياقة البدنية لأياي الأأعباب الرياضية.

وتعتبر أأعباب القوى بمسابقاتها العديدة عصب الأأعباب الأولمبية لكثرة ميدالياتها. كما تقام لها العديد من البطولات السنوية الدولية، والقارية كما في الدوري العالمي ذي المناقصات المتعددة. وذلك بالإضافة إلى بطولات العالم في أأعباب القوى التي تقام كل سنتين.

لمحة تاريخية عن نشأة مسابقات أأعباب القوى وتطورها :

نشأت بعض مسابقات أأعباب القوى مع استقرار الإمبراطوريات التاريخية الكبرى، في وادي النيل، وما بين النهرين، وفي سورية الكبرى، حيث سادت حضارات وادي النيل، والحضارة السومرية والأكلية والبابلية، والحضارة العمورية والكلمقية والأرامية، ولا أقل على ذلك من وجود الملعب المدرج في عسريت الذي يعتقد أنه أول ملعب مورست فيه سابقات أأعباب القوى في العهد الكنعاني (الفينيقي) قبل الميلاد. ثم انتقلت بعد ذلك إلى اليونان حيث مورست بشكل منظم مع أول أأعباب يونانية قديمة عام 776 ق.م، واستمرت حتى عام 146 ق.م وقد كانت أأعباب القوى عند الدورات الأولمبية القديمة.

وكاننا يعرفنا نعال رامي القرص الذي كان شعار الدورات الأولمبية في أينا.

الدورات الأولمبية الحديثة :

إحياء لشكري الدورات الأولمبية القديمة، تمت إقامة أول دورة أولمبية حديثة عام 1896 م في أينا، وعادت أأعباب القوى لتصدر برنامج الدورة الأولمبية الأولى، والدورات الأولمبية اللاحقة. إن برنامج أأعباب القوى قد اتسع وتطور، وحرث على بعض مسابقاته تعديلات بالنسبة للرجال. أما بالنسبة للنساء : فإن دخول المرأة ميدان مسابقات أأعباب القوى سار بطينا في البداية إلى أن أثبتت النساء بعد كفاح طويل قدرتهن على تحقيق الإأجازات في كل مسابقات أأعباب القوى.

أهمية أأعباب القوى العامة :

تعتبر أأعباب القوى أم الرياضات بحق، إذ أنها تشكل بمسابقاتها العديدة والمتوعة المجال الأول لكسب الميداليات في البطولات العالمية والأولمبية.

الأسئلة البعيدة

ماهي الأخطاء التي ارتكبتها وكيف يمكنك تجنبها في المستقبل.

كيف كانت استجابتك لقرارات الحكام خلال المباراة.

الأسبوع الثاني عشر

عنوان المحاضرة:	العاب المساحة والميدان
اسم المدرس:	علي يحيى احمد
الفئة المستهدفة :	طلاب المرحلة الأولى
الهدف العام من المحاضرة :	غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الرمي ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والالتضابط الشخصي
استراتيجيات التدريس المستخدمة	شاشة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية
المهارات المكتسبة	اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة
طرق القياس المعتمدة	اختبارات نظرية+ بدنية

الأسئلة التبلية

س١/ ماهي العاب المساحة والميدان وماقسامها .

س٢/ ماذا تعرف عن قفز الحواجز.

- تمارس ألعاب القوى في كل بلدان العالم لقيمها التربوية ودورها في إعداد الناشئة بدينا وصحيا وفيزيولوجيا ونفسيا وعاطفيا.
- إن ألعاب القوى بمسابقاتها المتعددة والمتنوعة بها متسع ومجال لكل جنس وكل سن وكل تكوين بدني، كما أنها يمكن أن تزاو على مدار أشهر السنة.
- إن ألعاب القوى رياضة منظمة يتنافس فيها الأفراد والفرق لإظهار كفاءاتهم ومهاراتهم وقدراتهم على تحقيق الأرقام الفردية الخاصة، والوطنية، والقارية، والعالمية بصورة حقيقية وعادلة، فمسابقاتها رقمية يحكمها قياس المسافة والزمن.
- إنها كفاح بالجهد والتدريب لتحقيق الذات عن طريق التنافس مع الغير، بغرض تحقيق الأرقام القياسية، لاعتبارات نفسية بغرض الفوز بالدرجة الأولى، ولا اعتبارات مادية بعد أن انتشر الاحتراف حديثا.
- إن ألعاب القوى تنمي في الفرد من خلال مسابقاتها الفردية صفات هامة :
كالاعتماد على النفس والثقة بها، وتحمل المسؤولية والصبر والمثابرة والجد في التدريب
- وهي بمسابقاتها الجماعية تنمي روح التعاون وحب الجماعة، وفن القيادة والعمل بروح الفريق.

أهمية ألعاب القوى للقدرات البدنية والوظيفية :

- إن ألعاب القوى تفرض على ممارسيها تنمية القدرات المطلوبة لمسابقاتهم من خلال التدريب المنظم والموجه.
- فمن الناحية البدنية تكمن قيمتها في تعدد مسابقاتها التي تشمل عناصر اللياقة الأساسية :
كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة.
- وهي من الناحية الوظيفية ترفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية للجسم مما يعود على الفرد بالصحة، وبالقدرة على العمل بكفاءة عالية **وتحقيق أعلى الإنجازات** من خلال :
- زيادة حجم القلب - والدفقة الدموية القلبية - والسعة الحيوية الرئوية.
- ونمو الألياف العضلية - وزيادة كثافة الشعيرات الدموية في العضلات العاملة - وتحسين السيولة العصبية - وتحسين رد الفعل العصبي العضلي.
- وزيادة مخزونات الطاقة وتحسين الاستقلاب (الأيض) الهوائي واللاهوائي، وسرعة التخلص من فضلات الاحتراق، وتأخير مظاهر التعب العضلي، وغيرها ().

علاقة ألعاب القوى بالعلوم الأخرى :

إلى جانب المحافظة على الصحة البدنية والأداء الفني، وتحقيق الإنجازات العالية، تقدم ألعاب القوى حقل اختبار وبحث يشمل قدرات الإنسان وصفاته ومميزاته التي تمكنه من تسجيل الأرقام لقد أصبح مجال ألعاب القوى مسرحاً للتجارب فتشغل العلم في قياس التطور البدني، والتغير النفسي، والتطور والتأثر الفيزيولوجي في مجال نمو العضلات وقوتها ومطاطيتها وتكون أليافها (ألياف السرعة وألياف التحمل)، وأثر شكل العظام وطولها ومفاصلها، وأثر العتلات والروافع، وعمل الأجهزة الداخلية **وتأثيرها** على القدرة على الإنجاز في المجالات الرياضية.

وقد تم تحليل الحركات الرياضية في ما سمي بعلم التحليل الحركي، كما تم تحليل تكنيك مسابقات ألعاب القوى من وجهة نظر علم الحركة فنشأ علم الحركة الرياضي ومن الوجهة الميكانيكية فنشأ علم الميكانيك الحيوي، ومن الناحية التعليمية فنشأ علم التعلم الحركي.

وطبقت الأصول الميكانيكية على حركات الرمي والقذف والوثب والقفز، وأخضعت زوايا الإطلاق إلى مبادئ علم القذائف، وأسهم علماء النفس والتربية في دراسة التأثيرات النفسية والانفعالية على الأداء، وعلى القدرة على تحقيق الإنجازات العالية، ثم وضعت الدراسات الخاصة بإعداد اللاعبين تربوياً، فتنطورت مبادئ التربية الرياضية، ونفسياً فنشأ وتطور علم النفس الرياضي.

وهكذا نجد أن العلاقة وثيقة بين الرياضة وفي مقدمتها ألعاب القوى، وبين العلوم الأخرى.

علاقة ألعاب القوى بالرياضات الأخرى :

أن تطوير عناصر اللياقة من سرعة - وقوة - وتحمل - ومرونة - ورشاقة عن طريق تمارينها يقدم الخدمة لكل أنواع الرياضات الأخرى. وهي تقدم المجال المناسب لإجراء الاختبارات الدقيقة لتقويم الحالة التدريبية الضرورية لألعاب القوى نفسها ولألعاب الأخرى. كما تقدم المجال المناسب للبحث العلمي الدائم لتطوير القدرات والمهارات لتحسين مستوى الإنجاز في مجال ألعاب القوى وفي المجالات الأخرى.

علاقة ألعاب القوى بالتقدم التقني :

- 1 - أفادت ألعاب القوى من التقدم التقني وذلك بالاستفادة من استخدام أجهزة القياس، كجهاز فرق الطاقة الكهربائي لقياس استطاعة العضلات، ومن جهاز قياس استهلاك الأوكسجين. كما استفادت من المختبرات لكشف حالات تعاطي المنشطات، ومن علم الإحصاء، ومن دخول الحاسوب بقدراته الهائلة.
- 2 - واستفادت أيضا من اختراع ألياف الزجاج لصنع الزانات مما رفع مستوى الإنجاز إلى ما فوق 6 م. ولصنع عارضات الوثب والقفز مما سهل إجراء البطولات، فألياف الزجاج مطاوعة مرنة ولا يعثر عليها اعوجاج أثناء السقوط عليها كما هو الحال في العارضات المعدنية.
- 3 - كما استفادت أيضا من أجهزة تصوير النهاية التي تعطي نتائج غاية في الدقة حول ترتيب وصول المتسابقين في الجري، وحول زمن كل منهم، مما ألغى الحاجة في البطولات الدولية إلى المقيدين، وقضاة النهاية.
- 4 - واستفادت من أجهزة إطلاق المتسابقين بحكم ربط مسدس الإطلاق بأجهزة الانطلاق، وكذلك من أجهزة كشف الانطلاق الخاطي التي تتركب على أجهزة الانطلاق فتكشف حالات الانطلاق قبل إشارة البدء بناء على زمن رد الفعل المسجل على الجهاز والمنقول صوتيا إلى مطلق السباق.
- 5 - كما استفادت من أجهزة المساحة الدقيقة لقياس مسافات الوثب والرمي بسرعة كبيرة ودقة عالية مما ساهم في توفير الوقت اللازم للمنافسة.
- 6 - واستفادت من استخدام المضمار الصناعي (التارتان)، لتحسين أرقام العدو والجري، ومن مراتب الوثب والقفز لتحسين الأرقام فيهما.
- 7 - كما سمح جهاز قياس سرعة الرياح بإعطاء المعلومة الدقيقة عن سرعة الهواء، لكي يكون الرقم المسجل في الجري أو الوثب حقيقيا.
- 8 - واستفادت من شاشات العرض الكبيرة في الملاعب لإتاحة الفرصة للجمهور في متابعة الأحداث والتفاعل معها

أسئلة:

- 1 - ما هي ألعاب القوى؟
- 2 - ما هي أهمية ألعاب القوى العامة؟
- 3 - ما هي أهمية ألعاب القوى البدنية والوظيفية؟
- 4 - ما علاقة ألعاب القوى بالعلوم الأخرى؟
- 5 - ما علاقة ألعاب القوى بأنواع الرياضة الأخرى؟
- 6 - ما علاقة ألعاب القوى بالتقدم التقني؟

ملخص لقانون كرة القدم المكشوفة

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب بكرة مكشورة، يلعب كرة القدم 250 مليون لاعب في أكثر من 200 دولة حول العالم، فتكون بذلك الرياضة الأكثر شعبية وانتشاراً في العالم. تلعب كرة القدم في ملعب مستطيل مع مرميين في جانبيه الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف عبر إدخال الكرة داخل المرمى.

حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يُسمح له أن يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه، بشرط أن يكون داخل منطقة الجزاء الخاصة به يستخدم اللاعبون غير الحارس أرجلهم غالباً في الهجوم أو تمرير الكرة كما يمكنهم استخدام رأسهم لضرب الكرة، الفريق الذي يحرز أهدافاً أكثر يكون هو الفائز. إذا أحرز الفريقان أهدافاً متعادلة في نهاية المباراة، فتكون نتيجة المباراة إما التعادل أو تدخل المباراة في نظام الوقت الإضافي وبعد ذلك إذا استمر التعادل في الأشواط الإضافية تذهب المباراة إلى ضربات الترجيح وبعدها يعود ذلك إلى نظام البطولة وصنعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم في سنة 1863 بترأس لعبة كرة القدم دولياً الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا)، تنظم بطولة كأس عالم لهذه الرياضة مرة كل أربع سنوات وهي البطولة الأهم دولياً.

تم إنشاء أول قانون "عالمي" لكرة القدم عام 1863، وفي عام 1886 تم تأسيس مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (IFAB) من قبل الاتحادات البريطانية الأربعة لكرة القدم (الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم الاتحاد الاسكتلندي لكرة القدم الاتحاد الويلزي لكرة القدم الاتحاد الأيرلندي لكرة القدم)، ليكون الهيئة العالمية المسؤولة عن تطوير وحماية قوانين كرة القدم وقد انضم الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) إلى مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (IFAB) عام 1913.

من أجل أن يتم تعديل أحد القوانين يجب أن يفتتح مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم IFAB بأن هذا التعديل سيحقق مصلحة اللعبة وهذا يعني أحياناً أن التعديل المقترح سيتم إختياره كما يحدث مثلاً عند اللجوء إلى حكم الفيديو المساعد (VAR) واستخدام التبدل الإنساني في الوقت الإضافي ، ولكل تعديل مقترح كما رأينا أثناء المراجعة الهامة لتحديث قوانين اللعبة عند 2016-2017 يجب أن يكون التركيز على العدالة والنزاهة والاحترام والسلامة ومتعة المشاركين وكيفية استفادة اللعبة من التكنولوجيا ، يجب أن تشجع القوانين أيضاً على مشاركة الجميع بعض النظر عن الخلفية أو الكفاءة على الرغم من وقوع حوادث ،

الأمثلة البعيدة

كيف تقويم مستوى لياقتك البدنية .

هل تشعر بانك استغدت من الدعم النفسي والتشجيع.

الأسبوع الثالث عشر+الأسبوع الرابع عشر والخامس عشر

كرة القدم +المسابقات والمنافسات+القوانين والنشريات الرياضية	
اسم المدرس:	علي يحيى احمد
الفئة المستهدفة :	طلاب المرحلة الأولى
الهدف العام من المحاضرة :	غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي
الأهداف السلوكية او مخرجات التعلم:	١- تحسين اللياقة البدنية وتطوير القوة العضلية والمرونة ٢- تعلم المهارات الرياضية مثل مهارة السباحة الجري الرمي ٣- تطوير الصحة النفسية مثلاً تعزيز الثقة بالنفس والانضباط الشخصي
استراتيجيات التيسير المستخدمة	سائبة ذكية + تطبيق عملي في القاعة الرياضية
المهارات المكتسبة	اللياقة البدنية تحسين القوة والتحمل والسرعة والمرونة
طرق القياس المعتمدة	اختبارات نظرية+ بدنية

الأسئلة القليلة

س١/ ماذا تعرف عن كرة القدم وماهي وماهي مدة المباراة.

س٢ما هو عدد اللاعبين في كل فريق

الأسئلة القليلة للمناقشات

س١/ماذا تعرف عن البطولات والقوانين التي ينضمها الاتحاد الدولي FIFA

س٢/ماهو نظام الصعود والهبوط في الدوري .

الأسئلة القليلة للقوانين والنشريات الرياضية

س١/ماذا تعرف عن الفاول او الخطأ للاعب الرياضي .

هل كان هناك تنسيق جيد بين الدفاع والهجوم.

هل تم تطبيق القوانين بشكل عادل ومتساو على جميع الفرق.

مقدمة

كرة القدم هي اللعبة الرياضية الشعبية الأولى في العالم، سحرت عقول أكثر من مليار خداع حول العالم، لذا سميت الساحرة المستديرة، فهي الرياضة الأكثر انتشاراً على الرغم من الاختلافات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية بين دول العالم لما لها من تأثيرات نفسية واجتماعية وسياسية كبيرة جداً على الفرد والمجتمع. ما يميز كرة القدم ويعطيها طابعاً خاصاً وشغفاً لا ينتهي منه هو انها لعبة جماعية وليست فردية، فهي رياضة تتم بإقامة المباريات بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعباً أساسياً وعدد من اللاعبين الاحتياط، يكون الطرف الفائز في المباراة هو الطرف الأكثر تسجيلاً للأهداف في المباراة، وأيضاً ما يميزها انها رياضة تلعب بالتقدمين، وهذا يتطلب مهارة كبيرة وليست سهلة على الإنسان الذي بطبيعته يتحكم بيديه بشكل أفضل من تحكمه بقدميه.

عرفت كرة القدم بشكلها الحالي في إنجلترا عقب انتهاء الحرب بين إنجلترا والدنمارك سنة 1016 حيث كان الجنود في إنجلترا يركبون رؤس الجنود الدنماركيون في مسابقات لعب فيما بينهم .

بعدها تم إصدار مرسوم ملكي يمنع لعبة كرة القدم في إنجلترا ومن القوانين التي تضع عقوبات قانونية للمخالفين. ظل هذا الوضع حتى مطلع القرن الثامن عشر حيث تم ارجاع لعبة كرة القدم كلعبة شتوية للأطفال المدارس في إنجلترا، تطورت اللعبة فيما بعد في إنجلترا حتى تم انشاء أول نادي لكرة القدم في العالم وهو نادي شيفكس الإنجليزي سنة 1857 لتتولى عملية تأسيس الأندية في المقاطعات الإنجليزية بعد زيادة شعبية اللعبة في إنجلترا ثم تأسس الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم ثم الاسكتلندي ثم اتحاد ويلز لكرة القدم يليه الاتحاد الأيرلندي مكونا بعد ذلك الاتحاد الدولي لكرة القدم فيما.

تطورت اللعبة بعدها وانتشرت حول العالم ليتم اعلان الاتحاد الدولي لكرة القدم رسمياً سنة 1904 وكان يضم ما يقرب من 207 نادي رياضي حول العالم.

وبقيت من ذلك الوقت الى الآن تمر هذه اللعبة بعدد من الدراسات والبحوث والحقائق العلمية التي ساعدت في تطويرها وتطوير العاملين عليها من ائارين ومدربين ولاعبين وملاعب رياضية الخ ، فقد تطورت هذه اللعبة من جوانب عديدة على مر تلك السنين الى يومنا الحالي من الجوانب البنائية والمهارية والمخاطبة والنفسية .

ويتكون قانون كرة القدم المكشوفة من (17) مادة قانونية هي:

- 1- ميدان اللعب
- 2- الكرة
- 3- اللاعبون
- 4- معدات اللاعبين
- 5- الحكام
- 6- الحكام الآخرون
- 7- مدة المباراة
- 8- إهتداء واستئناف اللعب
- 9- الكرة داخل وخارج اللعب
- 10- تحديد نتيجة المباراة
- 11- التسلل
- 12- الأخطاء وسوء السلوك
- 13- الركلات الحرة
- 14- ركلة الجزاء
- 15- رمية التعاس
- 16- ركلة العرمى
- 17- الركلة الركنية

وبخضعت هذه القوانين إلى تعديلات عديدة وحسب مستجدات اللعبة وأخرها استخدام قانون (VAR)

الذي يعتبر حكماً مساعداً للحكم الرئيسي للحكم في الحالات الحاسمة للعبة واتخاذ القرارات المهمة.

وقد تم الخوض في تفاصيل قانون كرة القدم المكشوفة في دراسة مادة كرة القدم في المرحلة الأولى في الكنية

- التشريع الرياضي :

هو مجموعة النصوص القانونية الخاصة بالمجال الرياضي و المخصص بإصدارها السلطة التشريعية و التنفيذية في البلاد
كل منها في مجال اختصاصاتها من أجل تنظيم المجال الرياضي و إعطاء له بعد قانوني و قبل التطرق إلى بعض من
هذه النصوص القانونية لابد من شرح بعض المفاهيم القانونية حتى يتسنى لكم الفهم ، و منها :

-1 الدستور : وهو قمة التشريع وأساس كل التشريعات القانونية في الدولة و يتضمن عدد من المبادئ

الأساسية التي تبين نظام الحكم في البلاد ، كيفية تنظيم السلطات و صيغها و علاقتها فيما بينها و حقوق و
واجبات المواطن ، تنظيم الحريات العامة .

-2 القانون: يلي الدستور من حيث القوة و يصاغ بواسطة السلطة التشريعية و يصدر باسم رئيس الدولة و أصل
كلمة قانون، هي كلمة يونانية الأصل **kanun** و يقصد بها العناصير المنظمة، أي تدل على الانسجام في
القواعد و المبادئ، فالقانون لغة معناه الخط المستقيم الذي يحتر مقياس للاختلاف. و من هنا يتضح لنا أن كلمة
قانون تستخدم كمقياس أو معيار تقاس به الممارسات الخارجة على القانون، الذين يحتر سلوكهم منحيا أو منحرفا
أو معوجا أي أنه ليس مستقيما كالقانون.

والمعنى الخاص:

يعطى لفظ القانون على القواعد الملزمة، التي تضعها السلطة التشريعية، بهدف تنظيم أمر معين فنقول مثلا القانون
للسن، القانون التجاري، قانون العقوبات... و تصاغ القوانين عادة في شكل مبادئ أو نصوص قانونية.
-3 الأمر : هو السلطة التنظيمية التي يتمتع بها رئيس الجمهورية في حالات معينة أي أن لرئيس الجمهورية أن
يشرع بـ بدل البرلمان عن طريق الأمر في الحالات التالية :
- فيما يتعلق بـ قوات الجـ
- فيما حالة تغير الوطن.

. و لكن على أن يعرض هذا النص على اقلية التشريعية حال انعقاد دورتها المقبلة للمصادقة و إعطاء صيغة
قانونية عليها ،

-4 المرسوم :

هو نص تنظيمي ، يبين كيفية تطبيق النصوص القانونية الأعلى درجة منه ، و حق إصدارها لرئيس الجمهورية
فيسمى بالمرسوم الرئاسي ، و لرئيس الحكومة فيسمى بالمرسوم التنفيذي .

-5 القرار : عبارة عن نص تنظيمي يرتكز على نصوص تشريعية و تنظيمية و تقوم بإصدار السلطات الإدارية (

تطور التشريع الرياضي في الجزائر

مر تطور التشريع الرياضي في الجزائر بمراحل، إذ صدرت عدة تشريعات و تم إلغاء أخرى حسب النظام السائد في كل مرحلة، بحيث يحاول المشرع الجزائري مواكبة التغيرات التي تطرأ، نوجز هذه المراحل فيما يلي:

المرحلة الأولى 1962-1975:

كان قانون 01/07/1901 الفرنسي أول قانون ينظم الرياضة في الجزائر، وفي فترة بعد استقلال الجزائر كانت المنشآت الرياضية قليلة، وكان التنظيم سيء، والناشط يكاد يعدم، فحاولت الجزائر سن بعض التشريعات في المجال الرياضي، ذلك كان صعبا بسبب التحولات الاقتصادية و السياسية في الجزائر، هذا ما جعل للمشرع الجزائري يتبع النموذج الفرنسي للنهضة البدنية و الرياضية القائم على التفرقة مع بعض التعديلات، مع العلم أن الجزائر انتهكت النظام الاشتراكي آنذاك. فصدرت بعض القوانين، التي معظم فواعدها منسوبة من التشريعات الفرنسية.

فصدر قانون رقم 157/62 مؤرخ في 01/12/1962

كما جاء نص خاص بالجمعيات الرياضية عن طريق المرسوم رقم 254/63 . مؤرخ
في 10/07/1963. ينظم الرياضة والجمعيات الرياضية الذي صدر طبقا لما جاء في قانون 01/07/1901
وقانون رقم 157/62 السالف الذكر.

وفي 1970 صدرت تعليمات رسمية، تم تخليصها من القوانين والتشاورات الفرنسية المتعلقة بممارسة مهنة -
النهضة البدنية والرياضية والمتعلقة بالتكوين الرسمي لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
كما بدأ تكوين الإطارات في هذه المرحلة، وكانت ممارسة الرياضة بكل حرية ولكل المستويات والقطاعات. أما
بالنسبة للمنشآت فتم إنشاء مركب متعدد الرياضات ومركب 5 حويطية.

المرحلة الثانية: 1976-1986 :

تميزت هذه المرحلة بالإصلاحات كما صدر ميثاقين وطنيين 1976-1986 ، بؤسور 1976
الذي من خلاله تم تقنين التربية البدنية و الرياضة بالأمر 81/76 المؤرخ في 23/10/1976 يتعلق
بالمجال الرياضي ، فحسب ما جاء فيه أن الرياضة حق وواجب (المادة 42) . فأصبح تنظيمها اجباري

كالمؤتمر فسمى قرار وزاري ، أو وزيرين فسمى بالقرار الوزاري المشترك ، أو الوالي فسمى بالقرار الولائي و ذلك في حدود كل هيئة معينة .

6- النص التشريعي : هو نص قانوني يصدر عن السلطة التشريعية (البرلمان) وفق الإجراءات التي يحددها الدستور وفي المجالات المخصصة لموجبه ، و يتضمن النص القانوني هذا جملة من القواعد القانونية العامة و المجردة و الملزمة للأفراد قصد تنظيم علاقتهم في المجتمع.

7- النص التنظيمي : " هو نص صادر عن السلطة التنفيذية لبيان إجراءات و كيفية تطبيق و تنفيذ النصوص التشريعية " و التنظيم أقل درجة من التشريع ، و يستمد روحه من القانون و لا يمكنه مخالفة أحكامه ، و إعداد النصوص التنظيمية يفترض إجراءات تقل تعقيدا من إجراءات إعداد النصوص التشريعية .

8- المرسوم : عبارة عن تصرف إداري تصدره سلطات مركزية أو محلية فينتج من خلالها إما إنشاء مراكز قانونية أو تعديلها أو إلغائها ، و هذا مما يجعله مثل القسرات الإدارية .

9- التعليم : إجراء أو تصرف إداري القدر منها إعطاء تعليمات في مجال معين ، حيث تكون صادرة من رئيس إلى مسؤولين مثل : تعليمات وزارية أو ولاية و مقعولا بنفس مساري إلى وقت إلغائها أو تعديلها.

10- الإلغاء : هو إبطال أحكام تشريعية أو تنظيمية ، و قد يكون الإلغاء صريحا أو ضمنا ، و الإلغاء يكون بنفس من نفس الدرجة و نفسا لقاعدة لـوزاري الأشكال .

11- التعديل : هو إدخال عناصر جديدة على مشروع نص .

خصائص القاعدة القانونية:

1- القاعدة القانونية هي قواعد السلوك تحكم الروابط الاجتماعية.

2- القواعد القانونية عامة و مجردة.

3- القواعد القانونية ملزمة.

خارطة القياس المعتمدة

عدد الفقرات	الأهداف السلوكية					الأهمية النسبية	عناوين النصوص	المحتوى التعليمي
	التقييم	التحليل	التطبيق	الفهم	المعرفة			
•	20%	10%	10%	20%	30%	100%	الرياضة ومفهوم الرياضة والاصابات الشائعة لانواع الرياضات	الفصل الاول / المستوى الاول

الأسئلة البعيدة

س1/ هل حققت التشريعات الرياضية الأهداف التي وضعت من اجلها

س2/ هل هناك ثغرات او مشاكل في التشريعات الحالية ؟

في نهاية الحقيبة

- المصادر الأساسية :
- (يجب ان تكون المصادر حديثة ورصينة وتجنب استخدام المواقع للتواصل الاجتماعي او Wikipedia او المصادر غير الموثوقة).
-
- المصادر المقترحة:
- (يذكر هنا بعض المصادر المقترحة التي لم تدخل ضمن مصادر بناء الحقيبة لإعطاء الفرصة للمتعلم لإغناء المعلومات و للمزيد من المعرفة)
-
- روابط مقترحة ذات صلة:
- يذكر هنا بعض الروابط ذات الصلة بالمواضيع الخاصة بالمحتوى لزيادة المعرفة او المهارة كان يذكر بعض روابط اليوتيوب لمحاضرات ضمن نفس المواضيع او تقدم شرح مفصل لبعض الفقرات التي لم يتم تغطيتها في المحاضرة ويفضل. ان تكون بصيغة رمز الاستجابة السريع QRC

