

- قررت وزارة التعليم اعتماد
- هذا الكتاب للمعلم وطبعه على نفقتها

التربية البدنية

للف الثالث المتوسط

دليل المعلم

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

يُوزع مجاناً للإيحاء

طبعة تجريبية
١٤٣٦ - ١٤٣٧ هـ
٢٠١٥ - ٢٠١٦ م

ح وزارة التعليم

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
وزارة التعليم

دليل معلم التربية البدنية : للصف الثالث متوسط / وزارة التعليم. الرياض، ١٤٣٠هـ

١٢٠ ص ، ٢١ × ٢٦ سم

ردمك : ٥-٨٥٨-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

١- التربية البدنية - طرق التدريس - السعودية

أ- العنوان

١٤٣٠/٥٩٣١

ديوي ٣٧٢,٨٦

رقم الإيداع : ١٤٣٠/٥٩٣١

ردمك : ٥-٨٥٨-٤٨-٩٩٦٠-٩٧٨

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم - المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

موقع

www.moe.gov.sa

قسم التربية البدنية

بريد

physicaledu.cur@moe.gov.sa

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

المقدمة

انطلق مشروع تطوير مناهج التربية البدنية في مختلف مراحل التعليم العام معتمداً في أساسه على وثيقة منهج التربية البدنية التي سبق إعدادها، و التي تضمنت كل ما يتعلق بمتطلبات التأليف، و اعتمدت في محتواها على أحدث التوجهات العلمية.

ويأتي دليل معلم الصف الثالث متوسط (بنين) بمثابة استكمال لدليلي الصف الأول والثاني متوسط، في تتويج جهود معلمي التربية البدنية باعتبار الأدلة خير مرشدٍ ومعينٍ في وضع الأهداف والخطط، ورسم الاستراتيجيات، وبناء المعارف، وتنظيم طرائق التدريس، ووضع أساليب القياس والتقويم المناسبة للمادة، وإخراجها بالشكل الذي يساعد على تطبيق أنشطتها والتفاعل معها من قبل الطالب و المجتمع. و قد روعي في الدليل الحالي تقليص عدد الخبرات نتيجة ما تم توفيره من خبرات في دليلي الصف الأول والثاني متوسط، وأيضاً ما يتوقع من المعلم بعد أن أصبح أكثر قدرة على تقديم الخبرات التعليمية. كما نجد أيضاً في هذا الدليل طرقاً أخرى لتقديم الخبرات التعليمية التي يمكن استخدامها في وحدات أخرى مختلفة، وذلك بقصد التنوع و عدم التكرار.

وقد اعتمدت لجنة تأليف هذا الدليل على فلسفة، قوامها أن الطالب هو محور العملية التعليمية مع ترك مساحة مناسبة للمعلم لإعادة صياغة وإخراج الوحدات والدروس، واختيار الأدوات وأماكن التطبيق، وإيجاد البدائل المناسبة عند تطبيق كل درس على حدة. .

وفي نهاية هذه المقدمة نقول إن هذا جهد المقل، ونهيب بمعلمي ومشرفي مادة التربية البدنية ألا يدخلوا بملاحظاتهم ومقترحاتهم وتجاربهم في سبيل تطوير هذا الدليل فهو منهم ولهم .

فريق التأليف

فهرس الدليل

رقم الصفحة	الموضوع
٧	المقدمة
٨	فهرس الدليل
٩	توجيهات لاستخدام الدليل
١٣	الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام
١٤	أهداف مادة التربية البدنية في المرحلة المتوسطة
١٤	أهداف مادة التربية البدنية للصف الثالث متوسط
١٥	الوحدة التعليمية الأولى (الصحة واللياقة البدنية)
٢٧	الوحدة التعليمية الثانية (ألعاب القوى)
٣٧	الوحدة التعليمية الثالثة (الجمباز)
٤٧	الوحدة التعليمية الرابعة (كرة القدم)
٦١	الوحدة التعليمية الخامسة (الكرة الطائرة)
٧٥	الوحدة التعليمية السادسة (كرة السلة)
٨٩	الوحدة التعليمية السابعة (كرة اليد)
٩٩	الوحدة التعليمية الثامنة (كرة المضرب)
١١٦	أهم التعريفات الإجرائية
١١٧	ملحق ١ (استمارة تقويم الأداء الحركي)

توجيهات لاستخدام الدليل

توجيهات عامة للمعلم

يعتني هذا الدليل بتقديم ثمان وحدات تعليمية، تشتمل على نماذج لعدد من الخبرات التعليمية المختلفة تناسب أهداف و حاجات و قدرات طلاب الصف الثالث متوسط.

وقد تم ترتيب فصول هذا الدليل بناء على ترتيبها في الوثيقة مع تقسيم كل فصل ليشمل الأهداف العامة للوحدة و من ثم المعلومات الإثرائية المرتبطة بها وكيفية الاستفادة من هذه المعلومات في بناء الدرس، يلي ذلك تقديم نماذج لكل وحدة متضمنة الأهداف الخاصة بكل درس وطريقة تنظيمها والأدوات المستخدمة في التطبيق وكيفية تقديم هذه الخبرة والتدرج في الخطوات التعليمية للمهارات وما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الطلاب لهذه المهارات، وكيف يمكن التقدم بهذه الخبرة . كما تشمل كل خبرة أيضاً على إرشادات يجب على المعلم ملاحظتها أثناء أداء الطلاب، وكذلك كيفية تقييم هذه الخبرة.

وفي نهاية كل وحدة، هناك عدة مراجع على صلة بالوحدة تساعد المعلم على تنظيم وحدات وخبرات كل درس و تثري معلوماته العامة عن المواضيع المتعلقة بتلك الوحدة ، وعلى المعلم ألا يقصر معلوماته على هذه المراجع، بل يتوجب عليه أن يبحث في مراجع أخرى تساعده في تطوير المعلومات المرتبطة بالمادة.

وقد تعمد فريق التأليف التنوع في إجراءات تقديم كل خبرة، بحيث تشمل كل منها طرقاً و أساليب تختلف عن الأخرى قدر الإمكان. كما تم تضمين بعض الأنشطة في خبرات و إهمالها في خبرات أخرى مثل اللعبة الترويحية للفت نظر المعلم إلى أن كل ما يقدم في الدليل ما هو إلا نماذج يحاول أن يسترشد بها المعلم و ليس نسخها . كما وضع في الاعتبار كذلك أن متطلبات بعض الخبرات من الأدوات و الأجهزة المساعدة قد لا تتوافر في جميع المدارس. وهنا يأتي التحدي في إيجاد البدائل و استغلال ما هو متاح في المدرسة قدر الإمكان.

و قد راعى فريق التأليف أيضاً في إعداد هذا الدليل، تقديم الوحدات التعليمية حسب ترتيبها في الوثيقة، بحيث تقدم الوحدات الأربعة الأولى في الفصل الدراسي الأول، والأربعة الأخرى في الفصل الدراسي الثاني، وذلك تسهيلاً للمعلم عند انتقاله التدريجي في تدريس الخبرات التعليمية و رفع نسبة تركيز الطلاب

على إتقان المهارات الحركية بقدر المستطاع، مع مراعاة إتاحة مساحة من الحرية للمعلم في إتباع نظام آخر عند ترتيب تقديمه للوحدات التعليمية.

وقد وضع في الاعتبار كذلك عند تأليف هذا الدليل، أن هناك تحديات ستواجه المعلم خلال تقديمه لهذه الخبرات. وأن المعلم الناجح هو الذي يستطيع التغلب عليها بالعزيمة والإصرار. كما تم ترك مساحة من الحرية للمعلم للإبداع وإظهار قدراته المختلفة بعيداً عن التلقين كما يحدث في بعض الأدلة والكتب، وذلك من خلال الوحدة الاختيارية التي يقوم بإعدادها معلم التربية البدنية بالتنسيق مع الإشراف المتخصص في المنطقة التعليمية (مشرفي التربية البدنية)، ويتم فيها اختيار لعبة مناسبة لإمكانيات المدرسة المتاحة، وحسب رغبات واستعدادات الطلاب، على أن تضمن في خطة تدريس المادة بالمدرسة في بداية العام الدراسي. وتدرس هذه الوحدة في حصص تتراوح ما بين (٢-٤) حصة دراسية خلال العام الدراسي. وينبغي أن تكون هذه اللعبة من الألعاب التي لم تدرج ضمن ألعاب المنهج. مع مراعاة أن تكون أهداف الوحدة الاختيارية مشتقة من أهداف تدريس المادة في الصف.

توجيهات خاصة بالخبرات التعليمية

تضمنت الخبرات التعليمية عدداً من العناوين الفرعية، يشير كل منها إلى مضمون معين، ويتطلب بعض الإجراءات لتحقيقه. وفيما يلي توضيح لهذه العناوين وكيفية تحقيقها:

١. **عدد الدروس:** هو عدد تقديري لما يتطلبه تنفيذ الخبرة التعليمية من دروس، وهو يتفاوت تبعاً لمستوى الطلاب ومدى استجابتهم وتقدمهم في أنشطة الخبرة التعليمية وتبعاً لدرجة صعوبة مهارات الخبرة التعليمية. وعلى المعلم أن يقرر العدد المناسب لطلابه من بين الحد الأدنى والأقصى الموضح لكل خبرة تعليمية.
٢. **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية:** على المعلم التأكد من توفر المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية لدى الطلاب قبل البدء في تنفيذ أنشطتها، ويمكن أن يحقق ذلك من خلال بعض الأنشطة التمهيديّة.
٣. **أهداف الخبرة التعليمية:** تم صياغة الأهداف في صورة سلوكية مع تصنيفها إلى المجالات النفس حركية والمعرفية والانفعالية. وعلى المعلم إعطاء اهتمام لكل من المجالات الثلاث والعمل على تحقيقها.
٤. **التنظيم:** يشير إلى المكان الذي سيتم تنفيذ الخبرة التعليمية فيه وما يتطلب من إعداد وتخطيط

وتجهيز يقوم به المعلم قبل تنفيذ الخبرة التعليمية.

٥. **الأدوات المطلوبة:** تشمل ما يتطلبه تنفيذ الخبرة التعليمية من أدوات متنوعة سواء كانت صغيرة أو كبيرة، وبالعدد الذي يتناسب مع عدد الطلاب في الفصل. ويمكن للمعلم أن يقوم بتوفيرها ويعمل على استخدامها، أو يختار بعضاً منها حسب توفر الإمكانيات لديه، أو يستعمل بدائل لها بما يتناسب مع البيئة، وذلك في حال صعوبة توفيرها.

٦. **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:** هي نقاط توجه انتباه المعلم لجوانب مهمة في تعلمه للخبرة التعليمية.

٧. **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية:** هي تصور لما يمكن أن تسير عليه عملية تنفيذ الخبرة التعليمية. والمعلم ليس ملزماً بإتباعها تماماً، ولكن يمكنه الاستفادة منها، والتعديل فيها، أو الإضافة إليها وفقاً لما يراه مناسباً.

٨. **التقدم بالخبرة التعليمية:** هي مقترحات يمكن الاستفادة منها في تطوير الخبرة التعليمية وتعزيز عملية التعليم، وتشمل رفع أو زيادة مستوى صعوبة أنشطة الخبرة التعليمية، أو ممارستها في مواقف متنوعة، ويمكن للمعلم أن يضيف إليها.

٩. **الاستفادة من المواقف التعليمية:** تشير إلى المواقف التي قد تحدث أثناء أو بعد مشاركة الطالب في أنشطة الخبرة التعليمية وتفاعله معها، والتي يكون الطالب خلالها مهياً للتعلم. فينبغي على المعلم الاستفادة من هذه المواقف واستثمارها، والعمل على إيجاد الوسائل التي تمكنه من الربط بين المفاهيم المعرفية والانفعالية، وما تم تعلمه في الخبرة التعليمية.

١٠. **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة:** هي أنشطة يمكن للمعلم استخدامها والتشجيع على أدائها من أجل تعزيز ما تم تعلمه الطالب في الخبرة التعليمية. ويمكن الإضافة إليها واقتراح المزيد منها، كما يمكن تنفيذها في أوقات غير الدرس.

١١. **تقويم الخبرة التعليمية:** تشمل إجراءات تقويم الخبرة والتي يتم من خلالها التحقق من تعلم الطلاب للخبرة التعليمية.

١٢. **واجبات إضافية منزلية يكلف بها الطالب:** وتشير إلى إحدى الطرق التي يمكن من خلالها تتبع ما

يتم تعلمه في المدرسة. وقد تكون على شكل بطاقة ترسل إلى ولي أمر الطالب يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية، أو أنشطة بدنية إضافية يتم من خلالها تعزيز تعلم الطالب، وذلك بناءً على حاجات وقدرات الطالب، مع مراعاة الإرشادات التدريبية التالية:

- تسجيل الصعوبات التي تواجه الطالب وعرضها على المعلم.
- اختيار المكان المناسب لأداء هذه التمرينات أو التدريبات، مثل حديقة المنزل أو حجرة واسعة أو منتزه عام.
- أداء فترة تمرينات الإحماء مشابهة لما تم في الدرس قبل البدء في التدريب.
- رصد مدى التقدم الذي أحرزه الطالب خلال الفصل الدراسي، ويمكن الاستعانة بالزملاء أو ولي الأمر لتأكيد صحة هذا التقدم.

الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في التعليم العام

تهدف التربية البدنية إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به استعداداته وقدراته، عن طريق المشاركة الفاعلة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص نمو كل مرحلة وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة.

ولتحديد الأهداف العامة للتربية البدنية في التعليم العام، فإنه يجب أن ننطلق من فلسفة التعامل مع الطالب على أنه جسم، وعقل، وروح. لذا فإن فلسفة منهج مادة التربية البدنية لمراحل التعليم العام تركز على ثلاثة محاور رئيسة هي كما يلي:

١. الدين الإسلامي الحنيف، ذلك المنهج الرباني الذي يجب أن يكون دليلاً ومرشداً للمرء في جميع شؤون حياته بما في ذلك سلوكه الحركي.
 ٢. العادات والتقاليد الوطنية بما لا يتنافى مع تعاليم الشريعة الإسلامية.
 ٣. إن النشاط الحركي ضروري لعمل أجهزة الجسم المختلفة بكفاءة وفاعلية، خاصة في ظل التقدم التقني، وما قد يسببه من آثار سلبية على صحة الإنسان.
- من هذا المنطلق يمكن أن تتشكل الأهداف العامة لمادة التربية البدنية في مراحل التعليم العام بما يحقق هذه الفلسفة، مع مراعاة خصائص مراحل النمو واحتياجات الطلاب. وتكون هذه الأهداف على النحو التالي:

١. تعزيز تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني.
٢. تنمية الجوانب النفسية والاجتماعية الإيجابية وتعزيزها من خلال النشاط البدني.
٣. تنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة المرتبطة منها بالصحة والمحافظة عليها.
٤. تنمية المهارات الحركية، وبما يعزز المشاركة في الأنشطة البدنية طوال فترات العمر.
٥. تنمية المفاهيم المعرفية المرتبطة بممارسة النشاط البدني والآثار المترتبة عليه.

أهداف مادة التربية البدنية في المرحلة المتوسطة

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن:

١. تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب المرحلة المتوسطة.
٢. يتعزز لديه السلوك المؤدي إلى تحمل المسؤولية و تنمية القيادة.
٣. يتعزز لديه السلوك المؤدي إلى احترام الفروق الفردية بين الطلاب.
٤. يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٥. يعرف ماهية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الطرق المبسطة لقياسها.
٦. يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
٧. يتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية و الفسيولوجية المناسبة لهذه المرحلة.
٨. يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية و تعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

أهداف مادة التربية البدنية للصف الثالث متوسط

يتوقع من الطالب بعد دراسته للمادة في هذا الصف أن:

١. تتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف.
٢. يكتسب السلوك المؤدي لتنمية القيادة.
٣. يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
٤. يعرف ماهية القوة و التحمل العضلي و الطرق المبسطة لقياسهما.
٥. يتعرف على بعض المفاهيم المبسطة للتدريب البدني بما يناسب هذا الصف.
٦. يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذا الصف.
٧. تتعزز لديه بعض الجوانب القانونية المهمة لممارسة المهارات الرياضية المقررة لهذا الصف.

الوحدة التعليمية الأولى

الصحة و اللياقة البدنية



وحدة الصحة واللياقة البدنية

أهداف الوحدة:

- 1 يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- 2 يتعرف على الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية و الأنشطة البدنية اللاهوائية.
- 3 يتعرف على طريقة مبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.
- 4 يذكر التعريفات المبسطة لشدة و مدة التدريب و العلاقة بينهما.
- 5 يعرف ماهية القوة و التحمل العضلي و الطرق المبسطة لقياسهما.
- 6 يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة.

تعد الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها و أشكالها الأداة التي يعتمد عليها المعلم في تحقيق أهداف العملية التعليمية. فالصحة و اللياقة البدنية هما أكثر الأهداف أهمية، حيث يختصا بكل أفراد المجتمع و ليس فئة الرياضيين فقط. و لذلك يتطلب التعامل مع مفاهيمها بدراية و إلمام جيد، حتى يمكن تجنب الآثار السلبية في حال عدم إتباع المبادئ العلمية الصحيحة في التخطيط للأنشطة البدنية من أجل الصحة و اللياقة.

الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.

يتعلق هذا الأمر بالكيفية التي يمكن من خلالها حساب شدة التدريب. و حساب ضربات القلب هي إحدى هذه الطرق التي يستخدمها المتخصصون لحساب شدة التدريب و تسمى بطرق نبض القلب. وقد وجد أن مقدار استجابة نبض القلب لحمل معين، يمكن استخدامه كمؤشر على الحمل الواقع على الجسم ككل و على الجهاز الدوري التنفسي على وجه الخصوص. فكلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب. و من خلال ذلك، تم تطوير طرق الوصول إلى نبض القلب المستهدف خلال تدريب بدني مطول. و يمكن استخدام طريقتين لحساب ضربات القلب المستهدفة:

1- نبض القلب الأقصى الاحتياطي:

تتعلق هذه الطريقة بحساب ما يسمى باحتياطي ضربات القلب. وتعني ببساطة حساب الفرق بين

ضربات القلب أثناء الراحة و ضربات القلب القصوى.

نبض القلب الاحتياطي = نبض القلب الأقصى - نبض القلب أثناء الراحة

فعلى سبيل المثال، افترض أن نبضك في وقت الراحة يساوي (٧٠ نبضة) في الدقيقة و نبضك الأقصى يساوي (١٨٠ نبضة) في الدقيقة، فإن نبض قلبك الاحتياطي هو (١٨٠ - ٧٠ = ١١٠ نبضة) في الدقيقة. يمكنك بعد ذلك تحديد مستوى الشدة التي ترغب في تدريب طالبك عندها. فعلى فرض أنك ترغب في تدريب طالبك على مستوى (٦٥٪) من نبض القلب الاحتياطي، هذا يعني أن (٦٥٪) من نبض القلب الاحتياطي: (١١٠ × ٠,٦٥) + ٦٥ = ١٣٦,٥ نبضة في الدقيقة. هذا يعني أنه من المفترض أن يتدرب طالبك بحيث يصل نبض قلبه إلى مستوى (١٣٦,٥ نبضة) في الدقيقة.

٢- طريقة نبض القلب الأقصى.

هذه الطريقة في حساب نبض القلب المستهدف تعتمد على حساب نبض القلب الأقصى فقط. وكمثال على ذلك: عند حساب (٧٠٪) من نبض القلب المستهدف: (٧٠٪) نبض قلب مستهدف = ٢٠٠ × ٠,٧٠ = ١٤٠ نبضة في الدقيقة. ومن المناسب هنا التذكير أنه سبق دراسة طريقة حساب نبض القلب الأقصى و عند الراحة. والتي تعتمد على التحسس المباشر للنبض من خلال الشريان السباتي. أما طريقة حساب النبض الأقصى فهي أكثر تعقيداً و لكن يمكن حسابها مباشرة عن طريقة طرح عمر الفرد من العدد (٢٠٠).

شدة ومدة التدريب

من أصعب مهام تصميم برامج التدريب البدني هو تحديد شدة و مدة التدريب. وتعرّف شدة التدريب بأنها مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي. أما مدة التدريب فتعرف بأنها عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة تدريبية معينة، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المتدربين و المتابعة المستمرة لمستويات لياقتهم البدنية، وذلك للتأكد من عدم تجاوز شدة التدريب القصوى. كما يمكن التعبير عن شدة التدريب من خلال طريقة مجردة مثل الوات (Watt)،

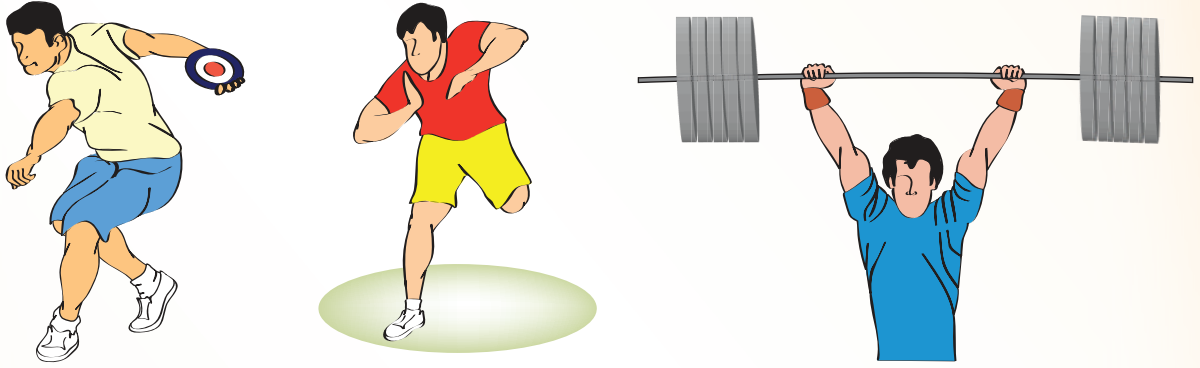
أو بطريقة نسبية (نسبة إلى السعة الوظيفية للفرد). وغالباً ما تستخدم الطريقة النسبية باستخدام نبض القلب، أو تقدير الطاقة المصروفة. كما يستحسن وصف شدة التدريب بمدى يتراوح من ٤٠-٨٥٪ من السعة الوظيفية، علماً بأن شدة التدريب لرفع مستوى اللياقة البدنية للأصحاء تتراوح من (٧٠.٦٠٪) من السعة الوظيفية.

والعلاقة بين شدة التدريب و مدته علاقة عكسية. أي أنه كلما زادت شدة التدريب قلت مدته. والاستجابة الفسيولوجية للتدريب هي نتاج لحاصل ضرب شدة التدريب في مدته. ويمكن الحصول على فوائد فسيولوجية من خلال التدريب لفترة ما بين (٥-١٠ دقائق) عند مستوى شدة (٩٠٪) من السعة الوظيفية. هذه الشدة تعتبر عالية، و لذلك يفضل معظم الناس شدة منخفضة و مدة أطول. والسبب في ذلك يرجع إلى انخفاض احتمالية حدوث الإصابات الرياضية و زيادة مصروف الطاقة الكلي. ولكي تحسن و تحافظ على لياقتك البدنية، عليك أن تمارس أنشطة هوائية متوسطة الشدة بحد أدنى لمدة (٣٠ دقيقة) خمسة أيام من كل أسبوع، أو أنشطة بدنية هوائية عالية الشدة بحد أدنى لمدة (٢٠ دقيقة) ثلاثة أيام في الأسبوع. كما يمكن الخلط بين أنشطة بدنية عالية الشدة و معتدلة الشدة. ومثال على ذلك، يمكن لفرد أن يمشي بسرعة حثيثة لمدة (٣٠ دقيقة) مرتين في الأسبوع، ويهرول لمدة (٢٠ دقيقة) في يومين آخرين. وأيضاً يمكن تجميع المدة المطلوبة في كل اسبوع من خلال جرعات تدريبية، مدة كل واحدة منها (١٠ دقائق).

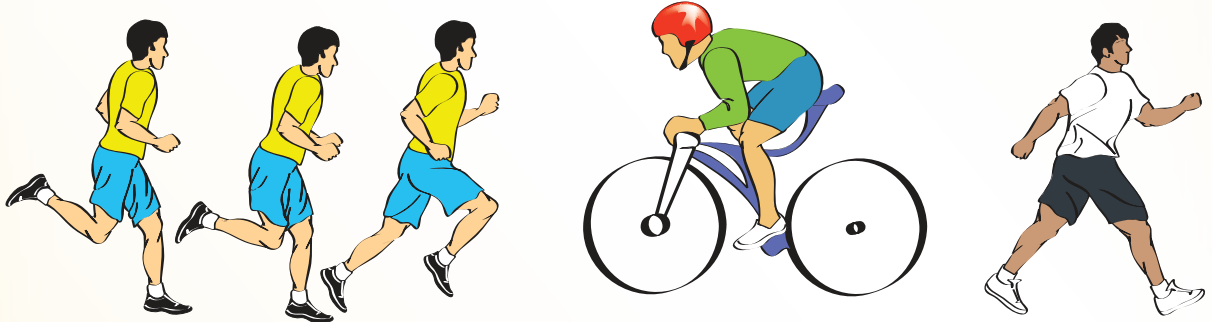
الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية

على الرغم من صعوبة تقسيم الأنشطة البدنية إلى أنشطة هوائية و لا هوائية بسبب تداخل هذين العنصرين في العديد من الأنشطة، و الحاجة إلى كل منها حتى خلال برهة زمنية عند أداء النشاط الآخر. ولكن على العموم يمكن القول أن الأنشطة الهوائية هي الأنشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة أكثر من دقيقة، بينما الأنشطة التي تستمر لأقل من ذلك يمكن تصنيفها على أنها أنشطة لا هوائية. هذا التقسيم مبني على نوع الطاقة المستخدمة في إنتاج القوة الميكانيكية. فالأنشطة اللاهوائية تستخدم الطاقة المتوفرة في الجسم دون حاجة إلى وجود الأوكسجين، بينما النوع الآخر يتطلب وجود الأوكسجين لإنتاج الطاقة الميكانيكية، وذلك يفسر أهمية التنفس الجيد أثناء أداء مثل هذه التمرينات. وتعرف الأنشطة الهوائية بأنها نشاط يستخدم

العضلات الكبيرة، بحيث يمكن الاستمرار في مزاولته بإيقاع طبيعي. هذا النشاط يجعل القلب يعمل بجهد أكبر مقارنة بعمله في وقت الراحة. ومن أمثلة الأنشطة البدنية اللاهوائية الوثب إلى الأعلى، أو الرمي، أو أي حركة سريعة تنتهي في حدود أقل من عشر ثواني مثل رفع الأثقال. بينما الأنشطة البدنية الهوائية، فيمثلها جري المسافات الطويلة، أو المشي السريع، أو الهرولة والرياضات مثل ألعاب المضرب وغيرها.



أنشطة لاهوائية



أنشطة هوائية

شكل (1) يوضح نوع الأنشطة الهوائية واللاهوائية

كما أن هناك أنشطة بدنية تصنف على أنها هوائية مثل لعب كرة القدم، إلا أنها تستخدم الطاقة اللاهوائية في بعض الفترات عند الوثب لأعلى أو التصويب وهكذا.

القوة والتحمل العضلي

تعريفات

تعتبر القوة و التحمل العضلي من العناصر المهمة في اللياقة البدنية. ولن تكتمل لياقة أي فرد دون تنمية لهذين العنصرين. وتعرف القوة بأنها قدرة العضلة على بذل مجهود عضلي ضد مقاومة خارجية. أما التحمل العضلي فيعرف بأنه قدرة العضلة على الانقباض بشكل متكرر منتجة للقوة لفترة زمنية طويلة. وفي حال كان الحمل الخارجي (المقاومة الخارجية) مساوياً للقوة العضلية المبذولة فإن هذه القوة العضلية تسمى بالقوة العضلية الثابتة. أما في حال كون المقاومة أقل من الجهد العضلي المبذول فإن القوة تسمى قوة عضلية متحركة (ديناميكية) موجبة، بينما تكون سالبة في حال كانت المقاومة أكبر من القوة العضلية المنتجة. وهناك العديد من العوامل التي تؤثر على إنتاج القوة العضلية. نذكر منها مجموع الوحدات الحركية التي يتم تنشيطها، و حجم العضلة، و طول العضلة قبل التنشيط، و أخيراً سرعة الانقباض العضلي.

طرق القياس

هناك العديد من الطرق التي يتم من خلالها قياس القوة العضلية بأجهزة مختلفة ومن أهمها الدينامومتر الذي يستخدم لقياس قوة عضلات العضد و عضلات الرجل و الظهر (شكل ٢). ويمكن كذلك استخدام جهاز قياس قوة القبضة للدلالة على القوة العضلية لعضلات الساعد واليد (شكل ٣)، حيث يمكن تعديل مكان و قياس القبضة لتتلاءم مع حجم اليد. وعادة ما يتم أخذ عدة قياسات لكل يد، مع اخذ راحة بين كل قياس وآخر. كما توجد طريقة أخرى للقياس تسمى تكرار واحد أقصى، حيث يتم اختيار الوزن القريب من الأقصى و لكن ليس الأقصى والذي يمكن للمفحوص التغلب عليه. بعد ذلك يتم زيادة الحمل من (١ إلى ٥ كيلوغرامات) حتى الوصول إلى القوة القصوى. مع أهمية إتاحة وقت للراحة بين كل محاولة وأخرى.



شكل (٣) جهاز ديناموميتر لقياس قوة القبضة



شكل (٢) جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الفخذين والظهر

أهم ما يجب مراعاته لتحقيق معيار السلامة

- ❶ التوقف عند ملاحظة أي أعراض للتعب أو الإجهاد على الطلاب.
- ❷ مراعاة تناسب حجم الكرة الطبية مع مستوى قوة عضلات الطلاب.
- ❸ ملاءمة شدة التدريب مع قدرات الطلاب الذين يعانون من الأمراض المزمنة مثل (السكري، وفقر الدم، وضيق التنفس) .

مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة: شدة و مدة التدريب

عدد الدروس: ٢-٣

الأهداف الخاصة بالخبرة: يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:

- يلم بالمفهوم المبسط لشدة و مدة التدريب.
- يتعرف على الطريقة المبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.
- يمارس نشاطاً بدنياً ل تنمية اللياقة البدنية.
- تزداد لديه الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.

التنظيم: فناء واسع أو ملعب أو صالة مغلقة

الأدوات المطلوبة:

- خمسة أقماع
- خمس كور طبية
- حبال وثب
- وسائل إيضاح

إجراءات التنفيذ

يبدأ المعلم بالتطرق إلى طريقة حساب نبض القلب في وقت الراحة كما سبق دراسته في مراحل سابقة و يعطي مثالاً على ذلك عن طريق حساب نبض أحد الطلاب و تسجيل الرقم على لوحة أو ورقة معدة لذلك. ثم يبدأ المعلم في التأكيد على أهمية النشاط البدني للصحة العامة و ضرورة الالتزام بالإرشادات العلمية المعروفة عند الممارسة حتى لا يكون في ذلك آثاراً سلبية على الممارس.

ثم يطرح المعلم بعد ذلك بعض الأسئلة على الطلاب مثل: ماذا يعمل الطبيب للمريض قبل أن يصف له

العلاج؟ وهل هناك جرعة دوائية طبية مناسبة لجميع الناس؟، وهل يستطيع أي فرد من المجتمع أن يصف العلاج للمريض؟، وعلى المعلم أن يقود إجابات الطلاب بحيث توصل إلى حقيقة أن الذي يصف العلاج هو الطبيب المتخصص، وأن العلاج مقيد بعوامل منها العمر ووزن الجسم، وأن الجرعة لا توصف إلا بعد تشخيص المرض.

من خلال الإجابات، ينتقل المعلم إلى تعريفهم بمعنى ضربات القلب المستهدفة. ثم يعرض المعلم وسيلة الإيضاح التي تشير إلى هذا التعريف، والمعادلة المستخدمة لحسابه. ثم يربط المعلم بين ما طرحه من أسئلة وضرورة معرفة مفهوم ضربات القلب المستهدفة والتي تعتبر وسيلة تشخيصية. كما يقوم المعلم بإعطاء أمثلة على حساب ضربات القلب المستهدفة بالطريقتين المعروفتين و جعل الطلاب يقومون بالعملية الحسابية، وإخراج النتائج وتسجيلها.

ثم ينتقل المعلم بعد ذلك إلى توضيح مفهوم شدة و مدة التدريب و علاقة ذلك بحساب ضربات القلب المستهدفة. كما يوضح المعلم أن العملية الحسابية السابقة ما هي إلا وسيلة لتحديد شدة و مدة التدريب المطلوبة، أي أن طرق حساب ضربات القلب المستهدفة تساعد المتخصص في عملية تقنين العملية التدريبية. كما يوضح المعلم تعريف شدة و مدة التدريب من خلال وسيلة إيضاح المعدة مسبقاً. ثم يقسم المعلم الطلاب إلى مجموعات متساوية العدد. ثم يوزعهم على المحطات المعدة مسبقاً بحيث تقوم كل مجموعة بالمرور على كل محطة، والتي تحتوي على تدريب إما عالي الشدة أو متوسط أو منخفض الشدة. ويتم توزيع المحطات بشكل يجعل كل مجموعة تمر بمحطة ذات شدة عالية ثم متوسطة ثم منخفضة الشدة و هكذا. ويمكن ترتيب المحطات كالتالي:

- 1 المحطة الأولى: المشي المتعرج المستمر بين الأقماع لمدة ثلاث دقائق.
- 2 المحطة الثانية: الوثب بالحبل لمدة ثلاث دقائق متواصلة.
- 3 المحطة الثالثة: المشي في المكان لمدة ثلاث دقائق.
- 4 المحطة الرابعة: الصعود و النزول من على مقعد سويدي لمدة ثلاث دقائق.

المحطة الخامسة: من الوقوف، رفع الكرة الطيبة عالياً إلى مستوى الحوض لمدة ثلاث دقائق. وفي نهاية الدرس، يوزع المعلم الطلاب إلى فرق بحسب عدد الطلاب و ينظم مباراة في كرة السلة بين كل فريقين بغرض توجيه الطلاب إلى نشاط ينمي اللياقة القلبية التنفسية.

ما ينبغي ملاحظته أثناء تطبيق الخبرة التعليمية:

يلاحظ المعلم عمل الطلاب خلال المحطات و يؤكد على حسن أداء كل محطة. ويوضح أثناء أدائهم ما هو الفرق في شدة التمرين بين كل محطة وأخرى، ومن خلال حساب تسارع نبضات القلب في كل محطة.

مراعاة الفروق الفردية عند توزيع المجموعات، و خاصة في محطة الوثب بالحبل للطلاب ذوي الوزن الزائد.

التقدم بالخبرة:

عمل مسابقة بين الطلاب على شكل نشاط بدني متواصل مرتفع الشدة مثل مسابقة لمس الزميل. ويقوم الطلاب في نهاية المسابقة بقياس نبض القلب و مقارنته بالمستهدف. يقوم كل طالب بتصميم محطات دائرية مماثلة، بحيث يمكن تطبيق نماذج منها في الدرس القادم.

مهام منزلية يكلف بها الطالب:

مجموعة من التكاليفات يقوم بها الطالب في المنزل تشتمل على المعارف والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء الدرس، وفي ما يلي نماذج من هذه الواجبات:

- حصر الأنشطة البدنية ذات الشدة العالية والمنخفضة والتي يمكن ممارستها في المنزل.
- مقالة مختصرة عن طبيعة النشاط البدني العالي والمنخفض الشدة.
- أداء تدريبات لأنشطة ذات شدة متوسطة ومنخفضة لمدة ٣٠ دقيقة مع مراعاة عوامل السلامة المذكورة سابقاً، وكتابة تقرير مبسط عن نوع الأنشطة بمساعدة ولي الأمر.

تقويم الخبرة:

سوف يتم تقويم هذه الخبرة (شدة ومدة التدريب) عن طريق:

أولاً: الجانب البدني:

بطاقة اختبار محطات التدريب الدائري:

م	المحطة التدريبية	القياس	الدرجة
١	المشي المتعرج المستمر بين الأقماع	٣ق	
٢	الوثب بالحبل	٣ق	
٣	المشي في المكان	٣ق	
٤	الصعود والنزول من على مقعد سويدي	عدد المرات ٣ X ق	
٥	رفع كرة طبية عالياً	عدد المرات ٣ X ق	

ثانياً: الجانب المعرفي:

مجموعة من الأسئلة المباشرة مثل:

١. ماذا نعني بشدة التدريب؟
 ٢. ما نوع العلاقة بين الشدة والمدة؟
 ٣. كيف يمكن لنا أن نقيس عدد ضربات القلب في الدقيقة؟
- ويمكن للمعلم أن يختار نوع وطريقة الأسئلة التي تتناسب مع قدرات طلابه.

ثالثاً: الجانب الوجداني:

ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب أثناء الأداء تدعم الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني،

وذلك بمتابعته للجوانب التالية:

- مدى جدية الطالب أثناء التدريب الدائري.
- مستوى حماسة وإقبال الطالب على التدريب أثناء الدرس.
- مدى انتظامه في أداء الواجبات المنزلية مستعيناً بولي أمره.

مراجع الوحدة العامة

١. حسين، حلمي، ١٩٨٨م، اللياقة البدنية : مكوناتها-العوامل المؤثرة عليها . اختبارات، دار المتنبى.
٢. الحيارى، حسن أحمد،، الرضى، هانى،، الديري، علي، ٤٠٧هـ، مفهوم اللياقة البدنية وأبعادها المختلفة، دار الأمل للنشر والتوزيع.
٣. سلامة، بهاء الدين إبراهيم، ٤٠٩هـ، فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي.
٤. الهزاع، هزاع محمد حمد، ٤١٣هـ، تجارب عملية في وظائف أعضاء الجهد البدني، جامعة الملك سعود، عمادة شؤون المكتبات.
٥. سلامة، بهاء الدين إبراهيم، ٤١٩هـ، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي.
٦. إسماعيل، كمال عبد الحميد،، عبد الفتاح، أبو العلاء،، الأمين، محمد السيد، ٤٢٠هـ، التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر.
٧. حماد، مفتي إبراهيم، ٤٢١هـ، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر.
٨. الصميدي، لؤي غانم، ٤٢٢هـ، مكونات اللياقة البدنية واختبارات، دار نهران للنشر والتوزيع.
٩. سيد، أحمد نصر الدين، ٢٠٠٣م، فسيولوجيا الرياضة : نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي.
١٠. كماش، يوسف لازم، ٢٠٠٥م، الرياضة والصحة والبيئة، دار الخليج.

الوحدة التعليمية الثانية

ألعاب القوى



وحدة ألعاب القوى

أهداف الوحدة:

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- يتعزز لديه الحماس للمشاركة و بذل الجهد في النشاط البدني.
- تتعزز لديه مهارة الوثب الثلاثي.
- يتعزز لديه جري المسافات المتوسطة.

المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

الوثب الثلاثي:

سبق في الصف الأول متوسط التعرض لمهارة الوثب الثلاثي و تم التحدث عنها بالتفصيل. وفي هذا الدليل سوف نتطرق لبعض المعلومات المتقدمة بغرض زيادة معرفة المعلم والطالب أكثر بهذه المهارة. ويمكن تقسيم المسافة التي يثبها الطالب خلال أدائه مهارة الوثب الثلاثي إلى ثلاثة أجزاء: ثلاث ارتقاعات، وثلاث طيرانات، و ثلاث هبوطات. وهذا على خلاف ما يحدث في الوثب الطويل، حيث هناك ارتقاء واحد، و طيران واحد، و هبوط واحد. ويمكن القول عموماً أن العوامل التي تؤثر على الوثب الطويل لها نفس التأثير على كل أجزاء الوثب، ولكن مع تعديلات ضرورية في الجزأين الأولين (الحجلة و الخطوة)، وذلك للتهيئة للمراحل القادمة من الوثبة. ومن الضروري مراعاة توزيع الجهد على مراحل الوثب الثلاثي، لأن بذل جهد أقصى في مرحلة الحجلة يعني أنه سيكون على حساب المراحل القادمة. وبعد دراسة متأنية للمراحل الثلاث لعدد من اللاعبين العالميين، وجد أن مساهمة مرحلة الخطوة تقدر بـ (٢٨-٣٠%) من الوثبة كاملة. أما المرحلتين الأخيرتين فلم يتوصلوا حتى الآن إلى رقم معين لمساهمة كل واحدة منهما منفردة حتى الآن. و لكن مجموع مساهمتهما يتراوح من (٧٠ - ٧٢%).

أما مرحلة الاقتراب في الوثب الثلاثي فهي مماثلة للوثب الطويل، ما عدا في الخطوات الثلاث إلى

الأربع الأخيرة قبل الارتقاء. حيث يكون التركيز في الوثب الثلاثي على الحصول على ارتفاع أقل منه في الوثب الطويل. وعلى ذلك يكون التعديل في طول و تردد الخطوات الأربع الأخيرة أقل منه في الوثب الطويل. كذلك يكون وضع الجسم عند الارتقاء مماثل تقريباً له في الوثب الطويل، ما عدا أن التركيز يكون على الحصول على جهد أفقي و ليس عمودي كما في الوثب الطويل. وبما أن زاوية الإنطلاق مماثلة لنفس الزاوية في الوثب الطويل، مما يتسبب في حدوث حجلة عالية و طويلة تؤدي إلى نقص القدرة على السيطرة على الهبوط، و من ثم تقل القدرة على أداء الارتقاء المناسب لمرحلة الخطوة، كما أن زاوية الإنطلاق في الوثب الثلاثي تكون أقل منها في الوثب الطويل، حيث لوحظ أن زاوية الإنطلاق في مرحلة الحجلة تقترب من (١٣,١ درجة)، مما يستوجب على المعلم مراعاة النقاط التالية:

- توجيه الطالب إلى تغيير مسافات المراحل الثلاث للوثبة حتى يكون قادراً على عمل خطوة تقارب (٢٨-٣٠٪) من المسافة الكلية، وبحيث تكون مرحلة الوثب أطول بقليل من مرحلة الحجلة.
- يجب أن تكون زاوية الارتقاء في مرحلة الحجلة منخفضة، مع التركيز على أسلوب الأداء وليس المسافة.
- مرجحة الذراعين إلى الخلف خلال مراحل أداء الوثبة الثلاثية بقدر الإمكان عند لحظة كل هبوط، و إلى الأمام بقدر الإمكان عند كل ارتقاء.
- التدريب على تمرينات صعود وهبوط للرجلين. باستخدام صناديق بارتفاعات منخفضة.

جري المسافات المتوسطة

يمكن تقسيم منافسات الجري إلى قسمين: غير هوائية (لا تعتمد على الأوكسجين) مثل العدو و الحواجز والتتابع، وأخرى هوائية (تعتمد على الأوكسجين) مثل المسافات المتوسطة والطويلة. ويتيح الجري فترة طيران في الهواء بين الخطوات، مع بقاء كلا القدمين طائفة لمنتصف الوقت تقريباً. و لذلك يمكن أن تكون خطوات الطالب أطول مما قد يسمح به طول الرجلين، مما يؤدي إلى عدم وجود وقت تكون فيها كلا القدمين على الأرض، كما هو في المشي. ويمكن تقسيم الخطوة في الجري الاعتيادي بمعزل عن السرعة إلى ثلاثة أجزاء:

① مرحلة الدفع، و فيها يتم دفع الجسم إلى الأمام عن طريق مد كل من مفاصل الفخذ والركبة والقدم.

② مرحلة الاسترداد أو الرجوع، و فيها تكون كلا القدمين في الهواء، بينما تترك القدم الدافعة للأرض، و إلى خلف مركز ثقل الجسم.

③ مرحلة الإيقاف، و فيها تلامس القدم المعاكسة الأرض متقدمة قليلاً عن مركز الثقل، مما يتسبب في حدوث عملية الإيقاف مع استمرار الجسم في الحركة إلى الأمام حتى يتحرك مركز الثقل متقدماً على القدم الملامسة للأرض.

وتسمى المسافة التي يقطعها الجسم في كل خطوة بطول الخطوة، بينما عدد الخطوات المقطوعة في زمن محدد تسمى تردد الخطوة. ونجاح جري المسافات المتوسطة و الطويلة يعتمد على عاملين: هما طول الخطوة و ترددها، وحاصل ضرب كلا العاملين ببعضهما يساوي سرعة الطالب.

طول الخطوة

بما أن طول الخطوة يميل إلى الزيادة مع زيادة السرعة، فإنه يمكن القول إن طول الخطوة هو نتاج لسرعة الجري. و لكن طول كل خطوة يحدده طول رجل الطالب و قوى رد الفعل من الأرض المعادة لطالب. ويتم قياس طول الخطوة من لحظة ملامسة القدم الأرض خلال مرحلة الرجوع. في حال لامست القدم الأرض بشكل متقدم كثيراً عن الجسم، حيث يسمى ذلك بخطوة زائدة الطول (Over striding)، مما ينتج عن ذلك تأثير إيقافي يتسبب في تقليل السرعة. أما في حال ملامسة القدم للأرض متأخرة إلى الوراء فإن ذلك يسمى بخطوة أقصر من المعتاد، مما يتسبب في تقليل تردد الخطوة ونقص في السرعة. والخطوة الاعتيادية أو الطبيعية تلامس فيها القدم الأرض بمسافة (٢١ بوصة) متقدمة عن مركز الثقل أثناء مرحلة الرجوع. وهناك محاولات لزيادة طول الخطوة، ولكن أفضل ما توصل إليه الخبراء هو تقوية عضلات الرجلين بغرض زيادة قوى رد الفعل من الأرض.

تردد الخطوة

كان يعتقد سابقاً بأن تردد الخطوة يحكمه قدرة الطالب على مدى انقباض و استرخاء عضلاته. ولكن اتضح الآن أن هناك عوامل أخرى أكثر أهمية. أولها وجود علاقة مباشرة بين طول الرجل و طول الخطوة و ترددها. فكلما قصرت الرجل، قصرت الخطوة و زاد التردد. كذلك فإنه يبدو واضحاً أن لدى الطلاب قدرة على تحريك أرجلهم أسرع بكثير أثناء الأنشطة البدنية الأخرى مثل الدراجات مقارنة بالجري، وذلك في حالات السرعة القصوى، في الوقت الذي نرى فيه أن تردد خطواتهم مقيد بطول الخطوة. وبناءً على ذلك يجب على الطالب أن يحرص على تحسين طول خطواته وليس ترددها.

أهم ما يجب مراعاته لتحقيق معيار السلامة:

- تجنب الأنشطة التنافسية بين الطلاب في درجات الحرارة المرتفعة.
- السماح للطلاب بشرب كميات بسيطة من الماء لتعويض سوائل الجسم مقابل ما يفقد بسبب العرق.
- التأكد من استخدام الحذاء المناسب عند أداء دروس هذه الوحدة التعليمية.

مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة: الوثب الثلاثي

عدد الدروس: ١-٢

الأهداف الخاصة بالخبرة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن :

- يقارن بين الوثب الثلاثي والوثب الطويل في الخطوات الأخيرة قبل الارتقاء .
- يتعزز لديه الحماس للمشاركة و بذل الجهد في النشاط البدني.
- تتعزز لديه مهارة الوثب الثلاثي.

التنظيم: فناء واسع، أو ملعب، أو صالة مغلقة.

الأدوات المطلوبة:

- أطواق.
- صافرة.
- كرسي سويدي.
- مرتبة.
- شريط فيديو لأداء المهارة النموذجي إن وجد .
- وسائل إيضاح.

إجراءات التنفيذ:

- التأكد من توفر الخبرات السابقة لدى الطلاب من خلال تطبيق بعض التدريبات.
- بما أن الطالب سبق و تعلم مهارة الوثب الطويل في الصف الأول متوسط، فعلى المعلم في الصف الثالث أن يتأكد في البداية من مهارة الطالب على أدائها، وعليه أن يسأل الطلاب عن هذه المهارة وما هي مراحل أدائها؟ كما يمكن للمعلم أيضاً أن يسأل عن بعض القوانين التي تحكم هذه المسابقة.

يبدأ المعلم بعد ذلك بتقديم مهارة الوثب الثلاثي ومدى تشابهها مع الوثب الطويل خلال كل مرحلة من مراحلها (الخطوة، والحجلة، ثم الوثبة). ثم يقوم المعلم بعد ذلك بعرض شريط الفيديو لتوضيح الأداء المثالي للمهارة مع شرح المعلم لكل مرحلة من المراحل، والتأكيد على خصائص كل منها. كما يمكن للمعلم كذلك أن يستعاض عن شريط الفيديو، في حال عدم توفره، بوسائل إيضاحية أخرى كالرسوم أو الملصقات توضح مراحل أداء مهارة الوثب الطويل و ما يميز كل مرحلة منها.

بعد أداء الطلاب لبعض تمارين الإحماء، يبدأ المعلم بعدها في إعطاء الطلاب فرصة لأداء محاولة أو محاولتين لتطبيق المهارة من خلال وضع طوقين أمام المرتبة وعلى مسافة مناسبة، بحيث يمر الطالب بالطوق الأول في مرحلة الخطوة ثم الطوق الثاني في مرحلة الحجلة ثم المرتبة في مرحلة الوثبة.

بعد ذلك، يقوم المعلم بوضع كاميرا فيديو لتصوير أداء الطلاب، يراعي فيها المكان والمسافة اللازمين للتصوير. وفي حال عدم وجود كاميرا، يقوم المعلم مع طالب أو أكثر بملاحظة الطالب المؤدي للمهارة ومن ثم مساعدته في تلافي الأخطاء التي يقع فيها. أما في حال توفر آلة التصوير، يقوم المعلم بعرض نماذج من أداء الطلاب ومحاولة اكتشاف الأخطاء واقتراح الحلول المناسبة. كما يمكن نسخ هذه اللقطات وتوزيعها على الطلاب أو وضعها على موقع المدرسة على الشبكة العنكبوتية و على الطلاب استعراضها في منازلهم، ثم كتابة تقرير عن الأخطاء والحلول المقترحة.

في نهاية الدرس، يقوم المعلم بتنظيم منافسة بين الطلاب من خلال توزيعهم على أكثر من مجموعة. يقوم كل طالب في المجموعات المختلفة بأداء المهارة، ومن ثم يتم تسجيل الرقم الذي يحصل عليه. تجمع أرقام أفراد كل مجموعة بحيث تمثل محصلة النتائج الكلية. والمجموعة التي تحصل على أعلى رقم تكون هي الفائزة. وهذا الأسلوب سوف يعزز من روح الجماعة والتعاون بين الطلاب ويزيد من حماسهم على المشاركة.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:

التأكيد على انخفاض زاوية الارتقاء في مرحلة الحجلة.

مرجحة الذراعين إلى الخلف خلال مراحل أداء الوثب الثلاثي.

الإحماء الجيد للجسم عامة ولعضلات الرجلين على وجه الخصوص قبل الأداء لتجنب الإصابات المحتملة.

التركيز على الأداء الصحيح أكثر من تحقيق المسافة.

التقدم بالخبرة:

- عمل مسابقة بين طلاب الصف و الصفوف الأخرى لتحقيق أعلى رقم.
- تشكيل فريق من الطلاب للحكم على الأداء المهاري، و من ثم تقييم الأداء و ليس المسافة.
- يطلب من الطلاب تحضير وسيلة إيضاح عن مهارة الوثب الثلاثي. يساهم المعلم فيها بإعطاء إرشادات عن كيفية عملها وعن المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها من خلال مكتبة المدرسة أو بعض المواقع على الشبكة العنكبوتية.

مهام منزلية يكلف بها الطالب:

- لتعزيز ما تعلمه الطالب في هذه الوحدة يكلف بما يلي:
- أداء الوثبة الثلاثية إن وجد المكان المناسب (ملعب مجاور، حديقة المنزل أو مجاورة لمنزله)، وتسجيل المسافة التي حققها الطالب مع مراعاة الخطوات الفنية التي تعلمها الطالب في الدرس.
- البحث في الشبكة العنكبوتية عن الأرقام المحلية ومقارنتها مع الرقم العالمي المحقق في لعبة الوثب الثلاثي وجري ١٥٠٠ متر.
- مشاهدة مسابقة للوثب الثلاثي (إن وجد) وتسجيل نقطتين قانونيتين عن اللعبة..

تقويم الخبرة:

- سيتم تقويم هذه الخبرة (الوثب الثلاثي) عن طريق:
- استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة، مع التأكيد على النقاط التالية:

- الاقتراب.
- الارتقاء.
- الطيران.
- الهبوط.

٢. مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم ويجب عليها الطالب في المنزل، وتكون شاملة على المعارف

والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:

س: ما هي طبيعة زاوية الارتقاء في مرحلة الحجلة؟

س: قارن بين الوثب الثلاثي والوثب الطويل في الخطوات الأخيرة قبل الارتقاء.

س: ما هو عدد الارتقاءات التي يؤديها الطالب في مهارة الوثب الثلاثي؟

٣. ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب للتأكد من تحقيق الأهداف الوجدانية لهذه الخبرة التعليمية، وذلك

بمتابعة الجوانب التالية:

س: مدى إصرار الطالب لتحقيق أكبر مسافة في الوثب الثلاثي.

س: مدى تجاوب الطالب لتصحيح الأخطاء التي يكتشفها المعلم، وإعادة المحاولة تلو الأخرى.

مراجع الوحدة العامة

١. عبد الفتاح، إسماعيل. الجمل، صالح، ١٩٩٠ م، ألعاب القوى، دار الكتاب المصري: دار الكتاب اللبناني.
٢. عطا الله، سمير. وبرز، جروس، ١٩٩٢ م، ألعاب القوى.
٣. حسين، قاسم حسن،، ويوسف، فتحي المهشيش، ٢٠٠٣ م، الأسس الوظيفية والميكانيكية لفن الأداء الحركي في فعاليات الرمي والدفع : رمي الرمح . تطويح المطرقة . رمي القرص . دفع الجلة، جامعة قازيونس.
٤. الربيضي ، كمال جميل . ٢٠٠٥ م، الجديد في ألعاب القوى، الجامعة الأردنية..
٥. حسين، قاسم حسن. ومحمود، إيمان شاكر. ١٤٢٠ هـ، الأسس الميكانيكية و التحليلية و الفنية في فعاليات الميدان و المضمار.. دار الفكر للطباعة و النشر.
٦. توفيق، فراج عبد الحميد، ٢٠٠٤ م، النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والحواجز والموانع.. دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
٧. عويس، خير الدين علي، وعفيف، محمد كامل، ١٤٠٣ هـ، علم الميدان والمضمار.. دار الفكر العربي.
٨. مجيد، ريسان خريبط، ١٤٠٨ هـ، ألعاب الساحة والميدان : تعليم تكنيك تدريب.. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، المديرية العامة للتدريب.
٩. عويس، خير الدين علي، وأنور، أحمد ماهر، وعفيفي، محمد كامل، ١٤٠٠ هـ، ألعاب القوى : الميدان والمضمار : تعليم، تدريب، تكنيك، قانون.. دار الفكر العربي.
١٠. مجيد، ريسان خريبط، والأنصاري، عبد الرحمن مصطفى، ١٤٢٣ هـ، ألعاب القوى، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
١١. توفيق، فراج عبد الحميد، ١٤٢١ هـ، تعليم سباقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر.
١٢. توفيق، فراج عبد الحميد، ١٤٢١ هـ، أسئلة وأجوبة في القانون الدولي للهواة، مركز الكتاب للنشر.
١٣. توفيق، فراج عبد الحميد، ١٤٢١ هـ، المقاييس والأبعاد لمسابقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر.
١٤. عبد الجواد، حسن، ١٤٠٨ هـ، ألعاب القوى : سباقات الجري، دار العلم للملايين.

الوحدة التعليمية الثالثة

الجمباز



وحدة الجمباز

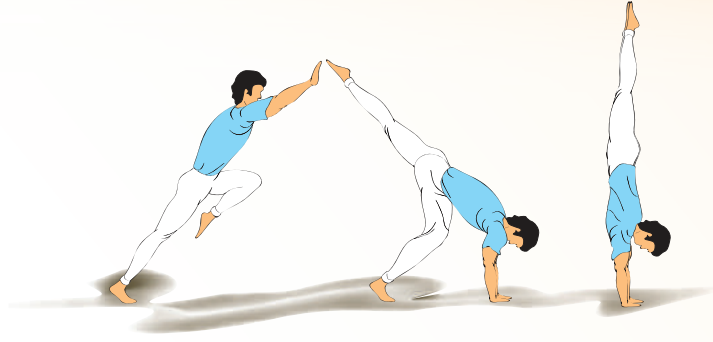
أهداف الوحدة :

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن :
- 0 يتعرف على إمكانيات الجسم غير المحدودة لإدراك عظمة الخالق.
 - 0 يطبق الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية.
 - 0 يطبق الوقوف على اليدين مع ربع لفة لتغيير الاتجاه ثم الدرجة الأمامية المنحنية.

المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة :

الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية:

- تعتبر مهارة الوقوف على اليدين من المهارات ذات الصعوبة المتوسطة، وهي ضرورية وأساسية لتقدم الطالب في المهارات الأخرى الأكثر صعوبة. لذا فمن الواجب على المعلم تعليم مهارة الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (٣-٥) ثواني.
- وتكمن صعوبة أداء هذه المهارة في أن قاعدة الارتكاز صغيرة ومركز ثقل الجسم مرتفعاً، مما يؤدي إلى صعوبة الاحتفاظ بالاتزان، وتمثل الذراعان والكتفان محور ارتكاز الجسم في هذه الحركة .
- ويحافظ الطالب على استقامة الجسم واتزانه عن طريق التحكم في القوة الناتجة من الذراعين ومفصلي الكتفين، حيث تمر من خلال الجذع والرجلين، كما يؤدي رسغي اليدين وعضلات البطن دوراً مهماً في تثبيت الجسم والمحافظة على وضعه العمودي الذي يصل إليه، عن طريق قطع الجسم نصف دائرة بزاوية مقدراتها (١٨٠) درجة حتى يصل إلى نقطة السكون ويصبح الجسم كله في وضع عمودي مستقيم، شكل (٤) .
- ويمكن الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين من أوضاع مختلفة، أكثرها سهولة وضع (الطعن أماماً . الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً ووضع اليدين على الأرض ومرجحة الرجل الخلفية لأعلى ودفع الأرض بالقدم الأمامية .



شكل (٤) يوضح استقامة الجسم أثناء أداء مهارة الوقوف على اليدين .

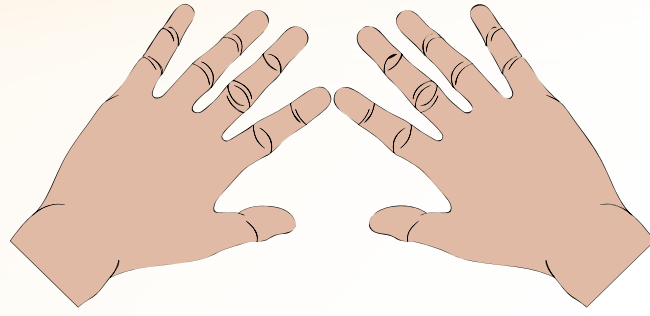
وبعد الوصول إلى وضع الوقوف على اليدين مع الاحتفاظ باستقامة الذراعان والرأس بينهما، يبدأ الطالب في ثني مفصلي المرفقين بهدوء وحمل وزن جسمه على عضلات الذراعين والكتفين. يتم بعدها ثني الجذع بشكل منحنٍ عن طريق قبض عضلات البطن والفخذين مع التحكم في استقامة الركبتين ومقابلة الأرض بأعلى الظهر والكتفين، والدفع بالقدمين لإكمال الدرجة المنحنية. وفي النهاية يتم ثني الركبتين استعداداً للوقوف مع الاحتفاظ بوضع الذراعين عالياً والرأس بينهما، (شكل ٥).



شكل (٥) يوضح مراحل أداء مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية

الوقوف على اليدين مع ربع لفة لتغيير الاتجاه ثم الدرجة الأمامية المنحنية:

لا تختلف طريقة أداء هذه المهارة عن سابقتها باستثناء تغيير الاتجاه وعمل ربع لفة في وضع الوقوف على اليدين. ولإتمام هذه المرحلة، يحتاج الطالب إلى إتقان حركة نقل اليدين التي تتم بدفعه من عضلات الكتفين والذراعين، حيث تبقى اليد الأولى في مكان وضعها الطبيعي، أما اليد الأخرى فسوف تنقل وتلف بحيث تشير أصابعها إلى اليد الأخرى، (شكل ٦).



شكل (٦) يوضح حركة نقل اليدين لتغيير الاتجاه

أما باقي أجزاء المهارة وهي الدرجة الأمامية المنحنية، سوف تؤدي بنفس الطريقة التي تم شرحها في المهارة السابقة.

أهم ما يجب مراعاته لتحقيق معيار السلامة:

- التزام المعلم بإتباع طريقة السند الصحيحة للتأكيد على سلامة الطالب.
- استخدام عدد كافٍ ومناسب من مراتب الهبوط.
- تطبيق الإحماء المناسب من حيث الزمن وتدرج تمرينات الإطالة قبل البدء في التدريب.
- التأكيد على انضباط الطلاب في الدرس واتباع القواعد تجنباً لحدوث الإصابات.

مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة : الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية .

عدد الدروس : ١-٢ درس

الأهداف الخاصة بالخبرة : يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن :

- يؤدي الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية .
- يتعرف على إمكانيات الجسم غير المحدودة لإدراك عظمة الخالق .
- تتمى لديه صفات التحلي بالصبر والجلد والثقة بالنفس .

التنظيم : صالة مغلقة أو فناء مناسب .

الأدوات المطلوبة :

- مراتب .
- صافرة .
- وسائل إيضاحية (لوحة توضح مراحل أداء المهارة) .
- شريط فيديو يوضح طريقة الأداء المثالي (إن وجد) .

إجراءات التنفيذ:

أ (عرض الجوانب الفنية للمهارة:

يقوم المعلم بشرح النقاط الفنية التي تركز عليها مهارة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية، مستخدماً في ذلك وسيلة الإيضاح التي تم إعدادها، ونماذج من أدائه الشخصي، أو من أحد الطلاب المتميزين، ويقوم المعلم بعد ذلك بعرض شريط فيديو للأداء المثالي للمهارة إن توفر ذلك، مع شرح المعلم لكل مرحلة من مراحل الأداء الحركي للمهارة. كما يمكنه كذلك وضع كاميرا فيديو لتصوير أداء الطلاب

يراعى فيها المكان والمسافة المناسبين للتصوير. وفي حال عدم وجود كاميرا للتصوير يمكن أن يقوم المعلم مع طالب أو أكثر بملاحظة أداء باقي الطلاب لاكتشاف الأخطاء وتصحيحها، كما يمكن للمعلم أيضا نسخ هذه اللقطات وتوزيعها على الطلاب أو وضعها في موقع المدرسة على الشبكة العنكبوتية، ومن ثم يقوم الطلاب بمراجعتها في منازلهم، وكتابة تقرير عن الأخطاء الشائعة وكيفية تجنبها للوصول للأداء المثالي. ويستغل المعلم المواقف المختلفة لتذكير الطلاب بعظمة الله سبحانه وتعالى في خلق جسم الإنسان وعن قدرات هذا الجسم واختلافها من شخص لآخر، وأنه يمكن أن تتطور هذه القدرات مع التدريب المستمر، قد تصل قدرات بعض الأشخاص إلى حدود غير متوقعة، مع الاستفادة من تقدم العلم، ويمكن الاستدلال على ذلك بقيام بعض لاعبي الجمباز المتقدمين بحركات قد يراها المبتدئ من المستحيلات.

ب- الخطوات التعليمية المتدرجة، وطريقة السند، وأهم النقاط التعليمية:

فيما يلي ثمان خطوات تعليمية متدرجة للوصول بالطالب إلى أداء مهارة الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية، بالإضافة إلى طريقة السند وأهم النقاط التعليمية التي يجب أن يركز عليها المعلم.

أهم النقاط التعليمية	طريقة السند	الخطوات التعليمية
- المسافة بين الذراعين باتساع الصدر.	- يقف الساند على أحد جانبي الطالب ويضع يده الخارجية على كتف الطالب والداخلية على عضلات الفخذ	١- (جلوس على أربع) الدفع بالقدمين للوصول بالحوض لأعلى الكتفين مع ثني الركبتين كاملاً على الصدر والاحتفاظ بالذراعين مفرودتين .
- أصابع اليدين تتجه إلى الأمام.	- امتداد مفصلي الكتفين.	٢- (وقوف . الطعن أماماً . الذراعان عالياً) الدفع بقدم الارتكاز مع مرجحة الرجل الخلفية خلفاً عالياً للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين مع ثني رجل الارتقاء ومحاولة الثبات عدة واحدة ثم عدتين ثم ثلاث عدات .
- الرأس بين الذراعين والنظر للأمام نحو الأرض.	- السند بمسك الساقين باليدين حتى يأخذ الطالب الإحساس بكيفية إطالة جسمه مع الاحتفاظ بتوازنه	٣- نفس الخطوة السابقة مع الوصول إلى الوقوف على اليدين مع فتح الرجلين مفرودتين .
	- كما يمكن أيضاً أن يكون السند بالمواجهة وذلك بمسك الساقين .	٤- وقوف على اليدين بمساعدة الزميل الذي يقف بالمواجهة بالجنب وعند مرجحة الطالب للرجل الخلفية ودفع الأرض بقدم الارتقاء يمسك الساند الطالب من الرجلين لمساعدته على الثبات ومنعه من السقوط .
		٥- نفس الخطوة السابقة مع الاستناد على حائط بدلاً من مساعدة الزميل .
		٦- الوقوف على اليدين ثم الميل بالجسم أماماً وثني مفصلي الفخذين للوصول لوضع الانحناء، ثم ثني المرفقين لأداء الدرجة الأمامية المتكورة بمساعدة الزميل.
		٧- أداء الخطوة السابقة كاملة مع الثبات في الوقوف على اليدين لمدة (٣ثوانٍ) متبوعة بدرجة أمامية متكورة بدون مساعدة .
		٨- نفس الخطوة السابقة مع أداء الدرجة الأمامية المنحنية بدلاً من المتكورة بمساعدة ثم بدونها.

ج- الأخطاء الشائعة :

- وضع اليدين أبعد أو أقرب من اللازم بالنسبة لقدم الارتقاء .
- عدم وجود قوة دفع كافية من قدم الارتقاء .
- التقدم بالكتفين أماماً .
- تقوس الجسم الزائد خاصة في منطقة أسفل الظهر .
- ثني الذراعين أو الركبتين .
- ارتخاء في عضلات البطن أو الفخذين .

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- الذراعان بجانب الأذنين خلال أداء المهارة .
- أصابع اليدين متباعدة والذراعان مستقيمتان .
- ملاحظة أصابع اليدين بالنظر دون رفع الرأس للأعلى خارج الذراعان .
- الحوض على استقامة الجذع والظهر دون أي زاوية .
- قبض عضلات البطن والفخذين للاحتفاظ باستقامة الجسم .

التقدم بالخبرة :

- أداء الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية مع فتح الرجلين .
- تشكيل فريق من الطلاب للحكم على الأداء المهاري وتقويمه .
- يطلب من الطلاب تحضير وسيلة إيضاح عن هذه المهارة، وقد يتطلب ذلك أن يعطي المعلم قائمة بالمراجع التي يمكن الرجوع إليها من خلال مكتبة المدرسة أو من بعض المواقع على الشبكة العنكبوتية .

تقويم الخبرة :

سوف يتم تقويم هذه الخبرة (الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية) عن طريق:

١- بطاقة اختبار مهارات الحركات الأرضية .

م	أجزاء اختبار المهارة	الحد الأقصى للدرجات	درجة الطالب
١	(الطعن أماماً) وضع اليدين على الأرض أمام قدم الارتقاء ثم الدفع ومرجحة الرجل الحرة.	٢	
٢	الوقوف على اليدين والثبات.	٢	
٣	ثني الذراعين ولمس الأرض بالكتفين.	٢	
٤	الدحرجة المنحنية والوقوف.	٤	
	المجموع الكلي للدرجات	١٠	

٢- مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم ويجب عليها الطالب في المنزل شاملة على المعارف والمفاهيم

التي تم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:

- ١. هل يمكن أن يولد أحد الأشخاص بقدرات بدنية أو عقلية غير عادية ؟
- ٢. كيف يمكن أن نطور قدراتنا سواءً البدنية أو العقلية ؟
- ٣. اذكر آية من القرآن الكريم تذكرنا بعظمة الخالق في خلق الإنسان .

٣- ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب للتأكد من تحقيق الأهداف الوجدانية لهذه الخبرة التعليمية

وذلك بمتابعته للجوانب الآتية:

- ١. تسجيل عدد محاولات الطالب في سعيه لتحقيق الأداء الجيد للوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية.
- ٢. قدرة الطالب على المثابرة وسرعة التخلي عن المساعدة والسند والاعتماد على نفسه في أداء مهارة الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية.

مراجع الوحدة العامة

- ١- عادل علي حسن وآخرون ، ١٩٩٢م،الجمباز للمرحلة الثانوية، إدارة المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين.
- ٢- أحمد إبراهيم شحاته، وأحمد فؤاد الشاذلي، ١٩٨٣م، فن الحركات الأرضية في الجمباز، دار المعارف القاهرة.
- ٣- أمين الخولي، وعدلي بيومي ، ١٩٩١م، الجمباز التربوي للأطفال والناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- جنورمان، ترجمة سليمان علي حسن، ومعيوف حنتوش، ١٩٨٠م،جمباز الأجهزة، المكتبة الوطنية، بغداد.
- ٥- رودليف فيشر، وهلمت كير شليجر، ترجمة سمير رزق الله، وفوزي يعقوب، ومحمود سليمان، ١٩٦٧م، الجمباز للرجال، القاهرة.
- ٦- صائب عطية العبيدي، وعبد السلام عبد الرزاق، ١٩٧٩م، الأسس العلمية والتعليمية للحركات الجمناستيقية لكليات التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٧- فوزي يعقوب، وعادل عبد البصير، ١٩٨٥م، النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز ، الطبعة الثانية دار الفكر العربي.
- ٨- محمد عبد المنعم، ١٩٧١م، فن الحركات الأرضية، الطبعة الأولى مطابع الأهرام، القاهرة.
- ٩- محمد إبراهيم شحاته، ١٩٨١م، دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، القاهرة.
- ١٠- موسى فهمي إبراهيم، ١٩٦٦م، فن الجمباز الحديث للحركات الأرضية والرشاقة ، الطبعة الأولى دار المعارف، القاهرة.
- ١١- يوركن لايرش، وعبد السلام عبد الرزاق، وصائب العبيدي، ١٩٧٨م، الأسس النظرية في الجمناستيك، الطبعة الثانية المنقحة، جامعة بغداد.

الوحدة التعليمية الرابعة

كرة القدم



وحدة كرة القدم

أهداف الوحدة:

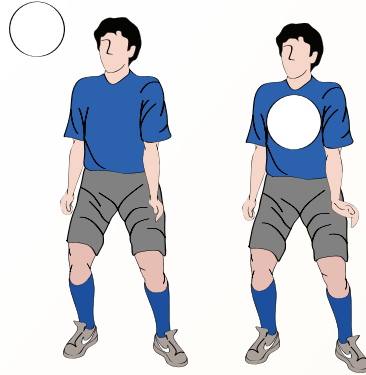
يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

- يدرك أن الرياضة وسيلة و ليست غاية.
- يمارس القيادة أثناء النشاط البدني.
- يؤدي امتصاص الكرة بالصدر.
- يطبق الركلة الحرة المباشرة و غير المباشرة.
- يطبق ضرب الكرة بالرأس من الحركة.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.

المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

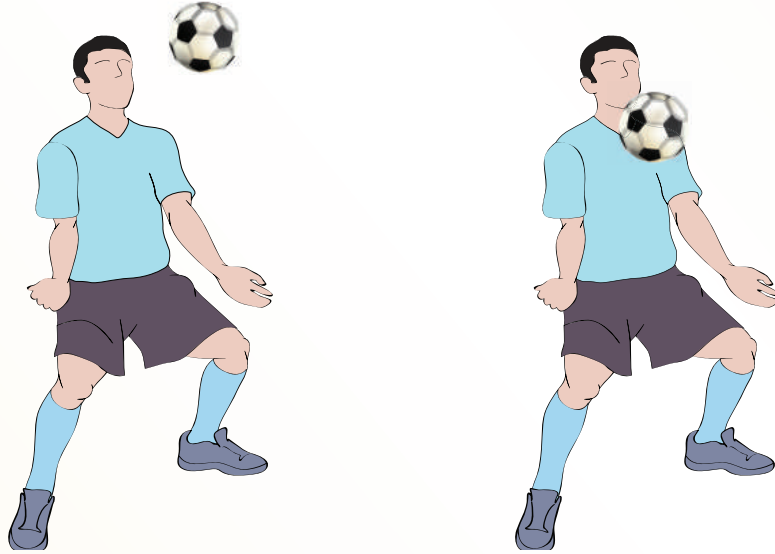
امتصاص الكرة بالصدر:

● ينطبق على مهارة امتصاص الكرة بالصدر ما ينطبق على أي مهارة أخرى للسيطرة على الكرة، وذلك بغرض تقليل أو إيقاف حركتها. في كثير من الحالات، تكون الكرة القادمة مرتفعة على مستوى الصدر أو أكثر، مما يعني أن عملية امتصاصها يجب أن تتم بواسطة هذه المنطقة من الجسم.



شكل (٧) يوضح السيطرة على الكرة بالصدر

وبما أن منطقة الصدر تعد نوعاً ما كبيرة، فإن هناك احتمالية أكبر لحدوث خطأ في الاستقبال. ولكن من المهم معرفة أنه يتطلب على المستقبل أن يقرأ مسار الكرة قبل استقبالها و عمل اللازم لاتخاذ الوضع الأمثل لعملية الاستقبال. وأي سوء توقيت في ذلك يمكن أن يؤدي إلى استقبال خاطئ و من ثم فقدان الكرة. ويفضل أن يكون الطالب واقفاً على أطراف أصابعه و مائلاً للخلف قليلاً عند استقبال الكرة. وعلى الطالب أن يقرر ما إذا كان يريد أن يسيطر على الكرة أو أنه يرغب في تمريرها في اتجاه معين. ففي حالة كون الكرة متحركة بسرعة عالية، فإن خيار الطالب الوحيد هو جعل جسمه مشدوداً، و من ثم توجيه الكرة نحو الأرض. ومن الضروري أن يكون الطالب فوق الكرة للتحكم في اتجاهها. أما في حال كون الكرة متحركة بسرعة، فيمكن للطالب أن يسيطر عليها عن طريق تحريك الجذع للخلف حال ملامسة الكرة للصدر، بحيث تكون العضلات مرتخية و الطالب غير مشدود.



شكل (٨) يوضح امتصاص الكرة بالصدر

الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.

تعد الركلة الحرة المباشرة و غير المباشرة من أهم المهارات التي يجب على كل طالب إتقانها. ذلك لأنها قد تكون أقصر الطرق إلى تسجيل الأهداف. والفرق بين الركلتين هو أنه في الركلة المباشرة يمكن تسجيل هدف مباشرة من خلالها دون لمس الكرة لأي طالب في الملعب، بينما في الركلة غير المباشرة فلا بد من لمس الكرة لأي طالب في الملعب قبل دخولها المرمى. كما تختلف متطلبات تنفيذ الركلة بحسب موقع الكرة في الملعب أو وجود حائط صد من المدافعين من عدمه. ولكن يمكن على العموم وصف هذه المهارة بأنها عبارة عن اقتراب نحو الكرة بخطوة أو أكثر مع وضع الرجل الساندة إلى الجانب أو قليلاً إلى خلف الكرة الساكنة. تمرجج الرجل الراكلة إلى الخلف مع ثني مفصل الركبة. ثم تبدأ الحركة الأمامية عن طريق دوران الحوض باتجاه الرجل الساندة، بينما تستمر الركبة في الانثناء. وحالما يتم عمل ذلك، يبدأ الفخذ في التباطؤ حتى يصل إلى مرحلة التوقف الكامل لحظة ضرب الكرة تقريباً. وأثناء هذا التباطؤ، يمتد الساق بقوة حول الركبة إلى وضع المد الكامل عند لحظة ضرب الكرة، مع محافظة الرجل على امتدادها خلال اتصال القدم بالكرة، ثم تبدأ الركبة في الانثناء خلال مرحلة المتابعة الطويلة. وعادة ما تصل الرجل إلى مستوى الفخذ أثناء مرحلة المتابعة. ويقاس مدى نجاح الركلة عن طريق سرعة الكرة الناتجة وأحياناً عن طريق مسافة طيران الكرة، (شكل ٩ ، ١٠).

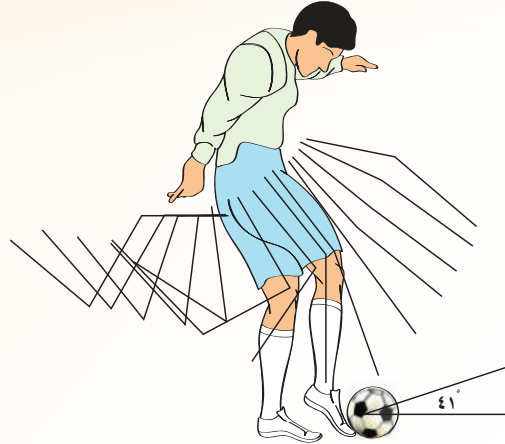


شكل (٩) يمثل الأداء غير الصحيح للركلة الحرة



شكل (١٠) يمثل الأداء الصحيح للركلة الحرة

ومن أهم العوامل التي تؤثر على الركلة الحرة هو القوة العضلية. وقد أشارت نتائج الدراسات التي أجريت على هذا العامل إلى أنه كلما ارتفع مستوى القوة العضلية كلما كان ذلك لصالح سرعة انطلاق الكرة والمسافة التي تقطعها بعد ركلها. هذا يؤكد أهمية التركيز على تنمية القوة العضلية طوال العام الدراسي. كما يجب الإشارة هنا إلى وجود عوامل أخرى فنية تساهم مع القوة العضلية في أداء الركلة الحرة بنوعها حتى يتحقق الغرض منها. ومن أهم هذه العوامل تطوير التحكم العصبي العضلي عند أداء هذه المهارة، (شكل ١١).



شكل (١١) يوضح التسلسل الصحيح للركلة الحرة

ضرب الكرة بالرأس من الحركة

لا يختلف ضرب الكرة بالرأس من ناحية أسلوب الأداء عنه في ضرب الكرة بالرأس من الوثب كما تم تدريسه في الصف الثاني المتوسط. و لكن في هذه المهارة يتم دمج حركتي الوثب مع التحرك الذي يسبق تنفيذ المهارة. و يتطلب هذا الأمر توقيتاً مناسباً وصحيحاً لاتخاذ المكان و الزمان الملائمين لمقابلة الرأس للكرة و توجيهها بالشكل المرغوب. و من المتوقع أن تأتي الكرة من أي اتجاه، و من ثم يجب التحرك حسب الاتجاه المطلوب والارتقاء للوصول إلى الارتفاع المناسب لمقابلة الكرة. وأي خلل في هذا التوقيت يمكن أن يتسبب في مقابلة الرأس للكرة بشكل غير ملائم، مما يؤدي إلى توجيه غير سليم للكرة، أو قد يتسبب في ولوج هدف في مرمى فريقه أو الاستحواذ على الكرة من قبل المنافس. وبناءً على ذلك يجب على المعلم التأكد من أن الطلاب قد أتقنوا ضرب الكرة بالرأس من الثبات أولاً قبل الانتقال إلى هذه المهارة. و لذلك، يجب مراجعة هذه المهارة قبل الدخول في تعلم المهارة الجديدة.



شكل (١٢) يوضح ضرب الكرة بالرأس من الحركة

أهم ما يجب مراعاته لتحقيق معيار السلامة:

● التأكيد على أهمية تجنب الاحتكاك والاصطدام بالمنافس قدر الإمكان أثناء تطبيق مهارات هذه الوحدة.

● مراعاة خلو أرضية الفناء أو الملعب من أي عوائق أو حفر قبل البدء في أنشطة الوحدة المختلفة.

بعض قوانين اللعبة المرتبطة بالوحدة

المادة ١٢:

الركلة الحرة المباشرة:

تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم، إذا ارتكب أحد الطالبين أيًا من الأخطاء الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً، أو تهوراً، أو يتضمن إفراطاً في استعمال القوة:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم.
- القفز على الخصم.
- مكاتفة الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم.
- دفع الخصم.

تحتسب ركلة حرة مباشرة أيضاً للفريق الخصم إذا ارتكب أحد الطالبين أيّاً من الأخطاء الأربعة التالية:

- مهاجمة الخصم من أجل الاستحواذ على الكرة و الاحتكاك به قبل لمس الكرة.
- مسك الخصم.
- البصق على الخصم.
- لمس الكرة متعمداً (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه).

المادة ١٣ :

الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة. يجب أن تكون الكرة لكلا الركلتين ثابتة عند تنفيذ الركلة، و ألا يلمس الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد لمسها من قبل طالب آخر. وإذا دخلت الكرة مباشرة إلى المرمى من ركلة حرة مباشرة فإن الفريق يمنح هدفاً.

موقع الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة الجزاء.

- جميع المنافسين يكونون على بعد (٩,٥ م) من الكرة.
- جميع المنافسين يكونون خارج منطقة الجزاء حتى تكون الكرة في اللعب.
- تكون الكرة في اللعب عندما تركل مباشرة أبعد من منطقة الجزاء.
- تنفذ الركلة الحرة الممنوحة داخل منطقة الجزاء من أي نقطة داخل منطقة الجزاء.

الركلة الحرة المباشرة خارج منطقة الجزاء:

- جميع المنافسين يكونون على بعد لا يقل عن (٩,١٥ م) من الكرة حتى يتم تنفيذها.
- تكون الكرة في اللعب عندما تركل و تتحرك.
- تنفذ الركلة من مكان حدوث الخطأ.

مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة: امتصاص الكرة بالصدر

عدد الدروس: ١-٢

الأهداف الخاصة بالخبرة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:

- 1 يتعرف على أهمية امتصاص الكرة بالصدر.
- 2 يؤدي امتصاص الكرة بالصدر.
- 3 يدرك أن الرياضة وسيلة وليست غاية.

التنظيم: ملعب كرة قدم، أو فناء واسع، أو صالة مغلقة.

الأدوات المطلوبة:

- 1 خمس كرات قدم.
- 2 وسائل إيضاح (لوحات،.....) لمراحل الأداء الفني للمهارة.
- 3 شريط فيديو يوضح الأداء الصحيح للمهارة.
- 4 صافرة.

إجراءات التنفيذ:

1 حيث أن الطالب قد سبق و أن تعلم أداء مهارة امتصاص الكرة بأجزاء أخرى من الجسم. فيمكن للمعلم أن يبدأ بطرح أسئلة حول أهمية مهارة امتصاص الكرة وما هي أجزاء الجسم التي يمكن امتصاص الكرة بها. وعلى المعلم أن يوجه إجابات الطلاب حتى يتوصلوا إلى أن الصدر هو أحد الأجزاء التي يمكن استخدامها لامتصاص الكرة.

يعرض المعلم شريط فيديو أو وسيلة الإيضاح و يشرح لهم منطقة الصدر التي ستتم بها عملية الامتصاص. ويطلب من كل طالب أن يتحسس هذه المنطقة من جسمه بنفسه. مع التركيز على النقاط الأكثر أهمية في عملية الامتصاص مثل النظر وثني الجذع والركبتين و الأسلوب الأمثل لملاقة الكرة.

يطلب المعلم من أحد الطلاب المتميزين أن يقدم نموذجاً، ويسأل المعلم الطلاب عن الأداء وما هي نقاط الضعف والقوة. وعلى المعلم إيضاح أن المهم ليس استنساخ أداء شخص ماهر و لكن الأهم هو تكييف المهارة مع قدرات الفرد.

يصل الطلاب في النهاية إلى نتيجة مفادها أن أي مهارة يمكن أن تؤدي بشكل عام بنفس الطريقة، و لكن هناك مساحة من الاختلاف بين كل فرد و آخر بحسب قدراته و بنيته الجسمية. المهم في النهاية هو النتيجة و هو امتصاص الكرة بحيث تكون تحت سيطرة الممارس.

يقسم المعلم الفصل إلى مجموعات مواجهه بحسب عدد الكرات المتوفرة، بمسافة مترين عن بعضهما. ويرمي الطالب الأول في الصف الكرة إلى الطالب المواجه له في الصف الآخر، بحيث يقوم بامتصاص الكرة بصدرة. ثم يرميها نحو الطالب المواجه له في الصف المقابل و هكذا. ويؤكد المعلم أثناء ذلك على أهمية ملاحظة الطلاب لأداء زملائهم و تصحيح ما يشاهدونه من أخطاء بناء على الأداء المثالي الذي تمت مشاهدته في الفيديو أو وسيلة الإيضاح.

بعد خمس دقائق من التمرين، يطلب المعلم من الطلاب زيادة المسافة بين الصفوف بحيث تكون خمس أمتار و تطبق نفس التمرين بنفس التشكيل، وبدلاً من رمي الكرة باليدين، يقوم الطالب بركل الكرة بعد سقوطها من اليدين إلى الطالب المقابل، بحيث يقوم الآخر بامتصاصها بصدرة.

يطلب المعلم من المجموعات أن تتباعد إلى مسافة عشرة أمتار. يقوم الطالب الأول في المجموعة بركل الكرة من الأرض نحو الزميل الآخر في المجموعة الثانية بحيث يقوم الطالب المستقبل بامتصاص الكرة بصدرة و من ثم التصويب نحو المرمى.

يستمر الطلاب في التمرين لمدة خمس دقائق بحيث يكون هناك فرصة لجميع الطلاب للاشتراك في

الأداء. وفي نهاية الدرس، يقسم المعلم الفصل إلى مجموعتين بحيث يكون هناك مباراة بين الطلاب في المجموعة على تسجيل الأهداف بعد امتصاص الكرة بالصدر. ويؤكد المعلم أثناء ذلك على أن الهدف من التدريب على هذه المهارة هو إذكاء روح التنافس و الترويح، والذي لا يتم ذلك إلا من خلال إتقان أداء المهارة المطلوبة بحيث يصل بالطلاب إلى قناعة بأن ممارسة الرياضة ما هي إلا وسيلة لتحقيق أهداف أسمى وليست غاية في حد ذاتها.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:

- صعوبة أداء هذه المهارة بالسرعة و الدقة المطلوبين.
- التركيز على الأداء الفني و ليس النتيجة.
- مراعاة الفروق الفردية من ناحية كتلة الجسم والعمر بين الطلاب.

التقدم بالخبرة:

- استخدام مسافات أبعد بين المجموعات بحيث تزداد صعوبة الدقة والتحكم في الكرة.
- استخدام دوران الكرة لتصعيب الاستقبال.
- يمكن أن يعطي الطالب ظهره للكرة ومن ثم بعد سماعه للصافرة، يلتفت ويستقبل الكرة بصدرة.
- يطلب المعلم من الطالب أن يستقبل الكرة ويتصرف معها من ناحية السرعة والارتفاع وعليه أن يقرر ما إذا كان الأفضل أن يقوم بامتصاصها أو تمريرها للزميل الآخر.

مهام منزلية يكلف بها الطالب:

- يمكن أن يكلف الطالب بكتابة موضوع بشكل مبسط عن كرة القدم في المملكة العربية السعودية ومتى أنشئ اتحاد كرة القدم؟ أو كيف يمكن أن نطور لعبة كرة القدم ؟
- يطلب من كل طالب كتابة موضوع بشكل مبسط عن التعصب الرياضي وكيف يمكن أن نعالج هذه الظاهرة وأن «الرياضة وسيلة وليست غاية» ؟
- يقوم كل طالب بأداء مهارات هذه الوحدة في مكان مناسب حسب الدروس المعطاة له مع متابعة ولي الأمر.

تقويم الخبرة:

١. يتم تقويم هذه الخبرة (امتصاص الكرة بالصدر) عن طريق:

استمارة تقويم الأداء المرفقة، مع التركيز على النقاط التالية:

● الصدر هو المنطقة المناسبة لاستقبال الكرة.

● ثني الركبتين وتقوس الجذع إلى الخلف.

● درجة التحكم في الكرة.

٢. مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم ويجب عليها الطالب في المنزل شاملة على المعارف

والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:

● س. ما هي أهم أجزاء الجسم المستخدمة في امتصاص الكرة وترويضها؟

● س. لماذا نستخدم الصدر لامتصاص الكرة؟

● س. هل يمكن أن نستقبل أي كرة بالصدر؟

٢. ملاحظات يسجلها المعلم للتأكد من تحقيق الأهداف الوجدانية لهذه الخبرة، وذلك بمتابعة

الجوانب التالية:

● مستوى التعاون مع الزملاء في إرسال واستقبال الكرة.

● درجة الانضباط والاستجابة لتعليمات المعلم.

مراجع الوحدة العامة

١. عبد الفتاح، إسماعيل، والجمل، صالح، ١٩٩٠م، كرة القدم، دار الكتاب المصري.
٢. سلامة، بهاء الدين إبراهيم، ١٤٠٧هـ، الإعداد المهاري في كرة القدم : تعليم، تدريب، قانون، مكتبة الطالب الجامعي.
٣. مدبك، جورج، ١٤١٣هـ، كرة القدم، دار الراتب الجامعية.
٤. مختار، حنفي محمود، ١٩٩٣م، الاختبارات والقياسات لطالبي كرة القدم، دار الفكر العربي.
٥. محمد، مفتي إبراهيم، ١٤١٤هـ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي لطالب كرة القدم، دار الفكر العربي.
٦. عبد الفتاح، أبو العلا، وشعلان، إبراهيم أحمد، ١٤١٥هـ، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي.
٧. بسيوني، محمود، وفاضل، باسم، ١٩٩٤م، الإعداد النفسي لطالبي كرة القدم، مؤسسة مختار (دار عالم المعرفة) للنشر وتوزيع الكتاب.
٨. محمد، محمد يسري موسى، ١٤١٦هـ، كرة القدم : الآثار التربوية على الأطفال والناشئة، دار الفكر العربي.
٩. مختار، حنفي محمود، ١٩٩٥م، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
١٠. حسن السيد أبو عبده، ٢٠٠٢م، الإعداد المهاري لطالبي كرة القدم، مؤسسة حورس للنشر والتوزيع.
١١. كماش، يوسف لازم، ١٤١٩هـ، المهارات الأساسية في كرة القدم: تعليم. تدريب، دار الخليج.
١٢. محمد، مفتي إبراهيم، ١٤٢٠هـ، طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية: دليل للمعلمين والمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي.
١٣. محمود أبو العينين، ومفتي إبراهيم، ١٤١٩هـ، الأساليب الحديثة في تدريس كرة القدم والقانون الدولي، دار المعارف.

١٤. أبو يوسف، محمد حازم محمد، ٢٠٠٥م، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

١٥. صابر، قاسم لزام، وكماش، يوسف لزام، وأبوخيطة، صالح بشير سعد، ٢٠٠٥ م، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة.

١٦. كماش، يوسف لزام، وسعد، صالح بشير، ٢٠٠٦م، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

١٧. خير الله، عادل، وبري، مريم، ٢٠٠٦ م، كرة القدم، دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع.

١٨. عبد الله، زهران السيد، ٢٠٠٦ م، كرة القدم للناشئين : (تعليم وتدريب و إعداد الموهوبين للبطولات المحلية و الدولية). منشأة المعارف.

الوحدة التعليمية الخامسة

الكرة الطائرة



وحدة الكرة الطائرة

أهداف الوحدة:

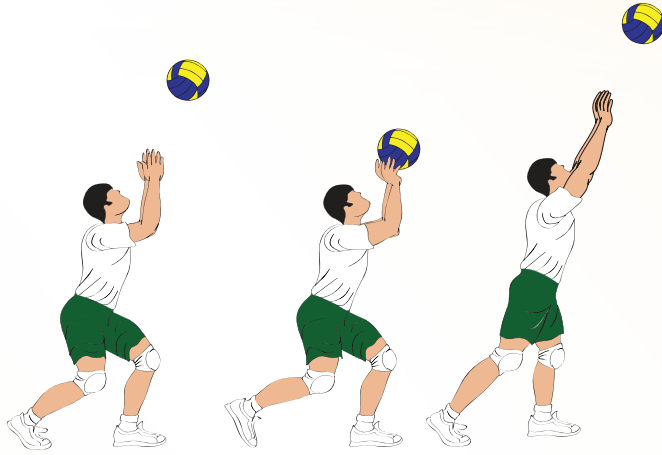
يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

- 1 يتعرف على ضوابط الترويج المشروع.
- 2 يتعزز لديه الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني.
- 3 يؤدي التميرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى.
- 4 يؤدي الاستقبال برسغ اليد الداخلي.
- 5 يطبق حائط الصد الفردي.
- 6 يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.
- 7 تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.

المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة .

التميرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى.

- 1 يتفق خبراء الكرة الطائرة على أن هذا النوع من التميرير هو الأكثر كفاءة في التعامل مع الكرات، حيث يكثر استخدامه في الكرات العالية وفي خداع الفريق المنافس، ويتم عندما تكون الكرة أعلى من مستوى الكتفين وتقترب من الطالب بقوة بسيطة.
- 2 ويعتمد أداء هذه التميريرة على الذراعين والأصابع، حيث يكون الطالب في الهواء عند الأداء، حيث يتم الدفع بالقدمين قبل التميرير.
- 3 ويجب تعليم الطلاب أداء هذه التميريرة من وضع الاستعداد الصحيح والذي يبدأ بالوقوف مواجهاً الجانب الأيسر للملعب مع تباعد القدمين باتساع الكتفين، وبحيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى قليلاً وتثنى الركبتان نصفاً مع توزيع ثقل الجسم على كلتا القدمين بالتساوي شكل (١٣).



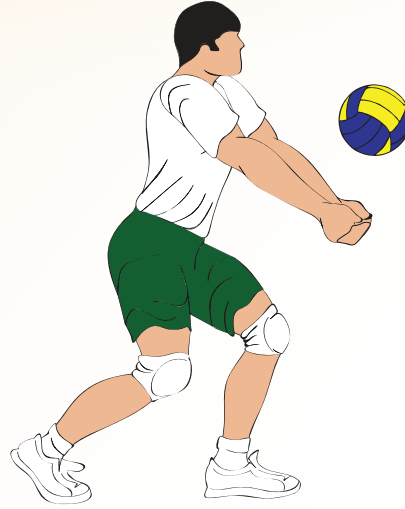
شكل (١٣) يوضح أداء وضع الاستعداد الصحيح لأداء التمير من أعلى بالأصابع من الوثب.

يرفع الطالب ذراعيه فوق الجبهة مع جعل الكفين على شكل فنجان في انتظار الكرة، ثم يثب باتجاه الكرة ويكون الجسم مفروداً مع لمس الأصابع الكرة عندما يصل الجسم إلى أعلى نقطة ارتفاع، كما تشكل الذراعان والعضدان زاوية قائمة والنظر باتجاه الكرة، ثم الهبوط في نفس وضع الاستعداد لاستقبال الكرة مرة أخرى.

الاستقبال برسغ اليد الداخلي :

يعتمد أداء هذه المهارة على النواحي الفنية التالية:

- القدمان متباعدتان باتساع الحوض وتشيران إلى الداخل والارتكاز يكون على الأمشاط، مع تقدم أحد القدمين أماماً عن الأخرى وتوزيع ثقل الجسم عليهما بالتساوي.
- ثني مفصلي الركبتين قليلاً.
- ميل الجذع أماماً ولأسفل قليلاً.
- النظر باتجاه الكرة.
- وضع الأصابع الأربعة على بعضهما، والإبهامان متجاوران ومتلاصقان والساعدان يشيران إلى الخارج.
- الذراعان مستقيمتان، مع استقبال الكرة برسغ اليد الداخلي .
- مد مفصلي الركبتين والجذع لمتابعة الكرة، شكل(١٤)



شكل (١٤) يوضح وضع الجسم أثناء استقبال الكرة برسغ اليد الداخلي.

حائط الصد الفردي:

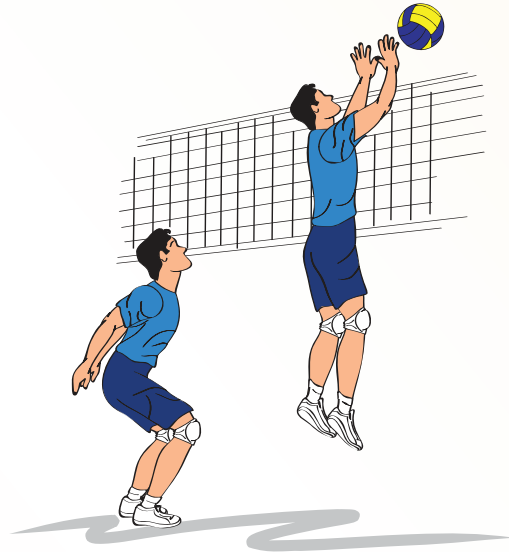
تعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس، وتؤدي حائط الصد إما بطالب واحد، أو بطالين، أو بثلاثة طلاب.

والهدف من عملية الصد هو إيقاف وصد الضربات الساحقة القوية وردها داخل ملعب المنافس، أو العمل على انحراف الكرة عالياً في الهواء في جانب ملعب القائم بالصد، وبدون إتقان هذه المهارة، فإنه سيكون للضرب الساحق احتمال كبير في الفوز بنقطه.

ويتضمن الصد الجيد القدرة على التزامن وقراءة تصميمات وخطط الضارب المهاجم، وأثناء تقديم مهارة الصد إلى الطلاب، يجب على المعلم التأكيد على أن كل طالب قصيراً كان أم طويلاً يمكنه أن يؤدي دوراً فعالاً في الصد، وبالرغم من الطلاب طوال القامة يكون لديهم قدرة أفضل، إلا أن الطلاب قصار القامة أيضاً يمكنهم الصد والعمل على انحراف الكرة، وإبطاء حركة الضربات الساحقة القوية.

وعند تتبع أداء مهارة الصد على اختلاف أشكالها، نلاحظ أنها تمر بالمراحل التالية :

١- وقوف الطالب في وضع الاستعداد قريباً من الشبكة ،الركبتان مشيتان قليلاً ، والقدمان متوازيتان ومتباعدتان، والجزء العلوي من الجذع يميل إلى الإمام قليلاً ،والذراعان مشيتان ،ونظر الطالب متجهاً إلى الكرة، كما في (الشكل ١٥).



شكل (١٥) يوضح طريقة أداء مهارة الصد الفردي.

٢- حركة الطالب مواجهه للكرة ، وعادة ما يتم ذلك بأخذ خطوة أو خطوتين ،بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة.

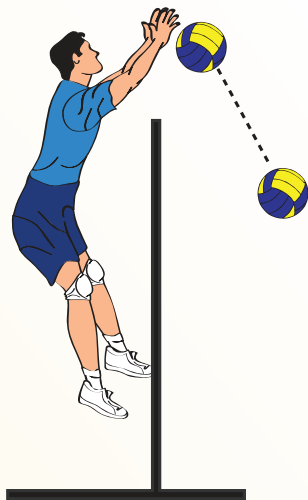
٣- تمتد الذراعان إلى أعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق الشبكة .

كما أن هناك نوعين من مهارة الصد، هما:

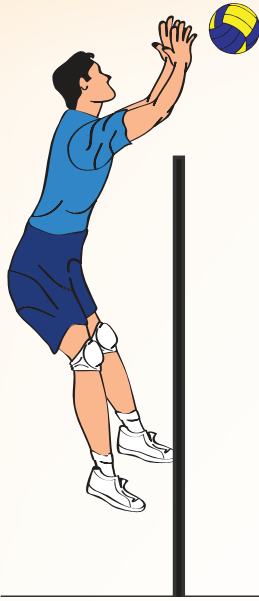
١. الصد الهجومي:

وفيه تتحرك الذراعان واليدين بفاعلية في أثناء صد

الكرة وضربها إلى ملعب المنافس شكل (١٦).



شكل (١٦) يوضح مهارة الصد الهجومي



شكل (١٧) يوضح مهارة الصد الدفاعي

٢. الصد الدفاعي:

وفيه تثبت الذراعان واليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد شكل (١٧).

أهم ما يجب مراعاته لتحقيق معيار السلامة:

مراعاة الطلاب الذين يعانون من ضعف في عضلات الرسغ والأصابع، وذلك بإعطائهم تمارين تقوية يؤديها الطلاب خارج أوقات الدرس بالإضافة إلى تضمين الرسغ لمساعدتهم على أداء مهارات الوحدة.

الاهتمام بسلامة الأدوات المستخدمة مثل الشبكة، أو الكرة، أو أرضية الملعب.

بعض قوانين اللعب المرتبطة بالوحدة:

١. لمس الكرة أثناء اللعب:

القواعد التالية تحكم ملامسة الكرة أثناء اللعب وهي:

- لكل فريق الحق في ثلاث لمسات متتالية لإعادة الكرة لمعب الفريق المنافس. وإذا كانت اللمسة الأولى هي حالة الصد، فإنه يحق للفريق أداء ثلاث لمسات أخرى لإعادة الكرة.
- يجوز للكرة أن تلمس أي جزء من الجسم وأي عدد من أجزاء الجسم طالما يحدث ذلك معاً في وقت واحد.
- يجب ضرب الكرة وعدم مسكها باليدين، وإلا فإنها تعتبر كرة ممسوكة وهو ما يعتبر مخالفة.
- اللمسة المزدوجة تحدث عندما يضرب الطالب الكرة أكثر من مرة واحدة بدون أن يلمسها طالب آخر بين اللمستين، ومع ذلك فإن الطالب الذي يصد الكرة يكون له الحق في لمسها مرة أخرى بدون أن تعترضها لمسة طالب آخر.
- إذا توقفت الكرة بين طالبين متنافسين في وقت واحد، فإنه يعتبر خطأ مزدوجاً ويحدث عنه إعادة الإرسال.

- إذا لمس طالبان من فريق واحد الكرة في وقت واحد فإنها تعتبر لمستين لفريقيهما .
- الطالب الذي يرفع أي جزء من أجزاء جسمه فوق ارتفاع الشبكة، فإنه يعتبر لديه نية للصد، ويكون طالبو الخط الأمامي هم الذين لهم الحق في الصد .
- إذا لمس طالبان أماميان الكرة في أثناء الصد فإنها تعتبر ضربة واحدة .
- في عملية الصد، يحق للقائم بالصد لمس الكرة خلف الشبكة بشرط ألا يتداخل مع اللاعب المنافس قبل وأثناء الضربة الهجومية للأخير .
- يسمح للطالب بتمرير يده خلف الشبكة بعد الضربة الهجومية، بشرط أن تكون اللمسة قد تمت داخل مجال ملعبه .
- يجوز لطالبي الخط الأمامي فقط الضرب الساحق للكرة، أو إعادة الكرة للمنافس بأيديهم وهم في وضع أعلى من قمة الشبكة ومن أمام خط الهجوم .

٢ . اللعب عند الشبكة:

- وهناك العديد من القواعد التي تحكم اللعب عند الشبكة، وعند خط النصف وهي:
- يجب أن تعبر الكرة إلى ملعب المنافس فوق الشبكة من خلال مجال العبور، ويعرف مجال العبور بأنه الجزء من المستوى العمودي للشبكة، والمحدد من أسفل بواسطة الحافة العليا للشبكة، ومن الجانبين بواسطة العصاتين الهوائيتين وامتدادهما الوهمي، ومن أعلى بواسطة السقف .
- تستمر الكرة في اللعب إذا لمست الجزء القانوني من الشبكة (ملحوظة :لقد نشأ قانون في عام ٢٠٠٠ يسمح للكرة بأن تظل في اللعب إذا لمست قمة الشبكة أثناء الإرسال).
- لا يجوز للطالب لمس الشبكة أثناء اللعب فيما عدا إذا كانت اللمسة غير مقصودة من طالب غير مشترك في لعب الكرة .
- إذا دخلت الكرة في الشبكة بقوة مما جعلها تلمس منافساً، فإنها لا تحتسب خطأً شبكة .
- يجوز قانوناً أن تعبر اليد فوق الشبكة بعد ضربة ساحقة في حركة متابعة .
- إن الأجزاء المسموح لها بلمس ملعب المنافس هي القدمين فقط، بينما يجب أن يكون جزء من القدم أو من القدمين فوق خط المنتصف في وقت الملامسة .

مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة: حائط الصد الفردي.

عدد الدروس: من ١-٢ درس.

الأهداف الخاصة بالخبرة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:

- يتعرف على القواعد التي تحكم اللعب عند الشبكة.
- يؤدي حائط الصد الفردي بالطريقة الصحيحة.
- يدرك أهمية الانضباط أثناء ممارسة النشاط البدني.

التنظيم: ملعب كرة طائرة خارجي، أو داخل صالة مغلقة، أو مساحة مناسبة.

الأدوات المطلوبة:

- شبكة كرة طائرة وقائمين.
- عدد كافٍ من الكرات الطائرة.
- وسائل إيضاحية توضح كيفية أداء المهارة ومراحلها.
- شريط فيديو لعرض طريقة الأداء المثالية.

إجراءات التنفيذ:

(أ) عرض الجوانب الفنية للمهارة.

- يقدم المعلم تدريبات تركز على المتطلبات السابقة لهذه الخبرة والتأكد من إجادة الطلاب لها.
- يبدأ المعلم بتقديم المهارة شارحاً أهميتها في الدفاع ضد هجوم المنافس، مستخدماً في ذلك وسائل الإيضاح التي تم إعدادها مثل اللوحات أو شريط الفيديو أو بأداء نموذج منه شخصياً أو بالاستعانة

بأحد الطلاب المتميزين.

يجب على المعلم التأكيد في شرحه على النواحي الفنية التالية حتى يستطيع الطلاب النجاح في أداء

مهارة حائط الصد:

- ١- الوقوف المواجه للشبكة وقريباً منها.
- ٢- القدمان متوازيتان ومتباعدتان باتساع الحوض.
- ٣- النظر في اتجاه الكرة منذ لحظة وصولها إلى ملعب الفريق المنافس.
- ٤- الذراعان منثبتيان أماماً واليدان بارتفاع الصدر.
- ٥- ثني الركبتين قليلاً والوثب عالياً مع مد الذراعين كاملاً.
- ٦- الأصابع مفرودة ومتباعدة والإبهامان تشيران إلى الأعلى (كأنك تحاول مسك الكرة).
- ٧- إدخال الذراعين إلى ملعب الفريق المنافس مع ملاحظة عدم لمس الشبكة.
- ٨- عند لمس الكرة لراحة اليد تدفع بالأصابع وراحة اليد بمعنى أن تكون الحركة من مفصل الرسغ، وعند لمس الكرة للساعد يبقى الساعد كما هو ممدوداً ومائلاً قليلاً إلى الأسفل وبدون دفع للكرة، لأن أي دفع للكرة من الساعد يؤدي إلى لمس الشبكة بالساعد.
- ٩- ملاحظة: التوقيت مع الضارب مهم جداً في حائط الصد.

كما يمكن للمعلم كذلك إجراء مناقشة بينه وبين الطلاب، وذلك بتوجيه بعض الأسئلة التي تؤكد على مدى فهم الطلاب لكل أجزاء المهارة واستيعاب مراحلها، كما يمكنه أيضاً عرض بعض الصور التي تمثل الأخطاء الشائعة لمناقشة الأسباب التي تؤدي إلى حدوث مثل هذه الأخطاء، وذلك بغرض تجنبها عند الأداء، هذا سوف يساهم في تنمية قدرات الطلاب على الملاحظة واكتشاف الأخطاء، بالإضافة إلى اختيار الأسلوب المناسب.

(ب) الخطوات التعليمية المتدرجة للمهارة.

- ١- يقف الطالب أمام الشبكة والذراعان أماماً في وضع (الانثناء نصفاً) الوثب لعمل حائط الصد ،مع تكرار التدريب عدة مرات.
- ٢- يقف طالبان متقابلان والشبكة بينهما، عمل حائط صد بين الطالبين في نفس التوقيت، مع تكرار

التدريب عدة مرات.

٢- يقف الطالب أمام الشبكة والذراعان في وضع (الانثناء نصفاً) الوثب لعمل حائط الصد، ثم أخذ خطوة جانبية إلى اليمين وعمل حائط صد، ثم العودة بخطوة جانبية إلى اليسار وعمل حائط الصد، مع تكرار التدريب.

٤- يقف الطلاب على شكل قطار خلف الشبكة، يتقدم كل طالب أماماً، ثم يأخذ خطوة واحدة يساراً ويعمل حائط صد، ثم يخطو مرة أخرى يساراً ويكرر عمل حائط الصد، ثم يبدأ الطالب الذي يليه ... وهكذا.

(ج) الأخطاء الشائعة.

● الخطأ: انحراف الكرة في الضربات الهجومية الساحقة القوية والسريعة من طالب الصد واتجاهها إلى خارج الملعب.

● التصحيح: يجب أن يحتفظ الطالب المؤدي لمهارة الصد بجسمه موازياً للشبكة مع امتداد الذراعين أعلى منها إن أمكن، ومواجهها للملعب المنافس. وعليه أن يلف يده الخارجية للداخل في اتجاه الملعب بحيث ترتد الكرة في داخل حدود ملعب المهاجم. وعليه أن يحتفظ بيديه ثابتة وقوية، وفي وضع زاوية تعمل على انحراف الكرة كي ترتد مباشرة لأسفل (فيما عدا إذا قام المهاجم بتنفيذ ضربة ساحقة سريعة). وينبغي على الطالب المؤدي لمهارة الصد الوثب بعد وثبة المهاجم، والتي تعطيه فرصة أكبر في صد الكرة.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:

حتى يكون الصد ناجحاً، يجب أن يأخذ جسم الطالب الأوضاع التالية:

- الرأس: مائلاً إلى الخلف حتى يسهل على الطالب رؤية يديه ومتابعة الكرة في نفس الوقت.
- الذراعان: تمتدان إلى الأعلى وإلى الأمام قليلاً، وجميع المفاصل من الكتف حتى رسغ اليد في حالة امتداد، ولكن بمرونة.
- اليدين: اتجاه الأصابع إلى الأعلى والخلف مع مراعاة فتح اليدين بصورة لا تسمح بمرور الكرة بينهما.
- هبوط الطالب على النقطة التي ارتقى منها عند القيام بحائط الصد.
- ثني رسغي اليدين قليلاً إلى الأمام بحيث يصل الرسغ فوق مستوى الشبكة.

التقدم بالخبرة:

لعبة ضربة الصد.

الغرض : القيام بالصد بفعالية.

الشرح: تلعب اللعبة (٤×٤) (شكل ١٨). يلعب الفريق (أ) الإرسال إلى الفريق (ب) ثم يستعد بثلاثة أفراد أمام الشبكة لكي يقوم طالب أو طالبان منهم بالصد. تمنح نقطة للنجاح في الصد. وتمنح نقطتان إذا أعاق طالب الصد دخول الكرة لمعب المدافعين. وتمنح ثلاث نقاط للصد الذي يبقى داخل حدود لعب المهاجمين ويستمر اللعب، مع تكليف أحد الطلاب بالتسجيل من خارج الخط الجانبي (طالب مصاب ،أو أحد المعلمين) ويبدل الإرسال بين الفريقين بغض النظر عن الفائز بالنقطة، مع إعطاء كل فريق عدداً متساوياً من الإرسال ويدور الطلاب بعد كل نقطة والفريق الذي يحصل على (٢٠ نقطة) أولاً يكون هو الفائز.

تسهيل اللعب.

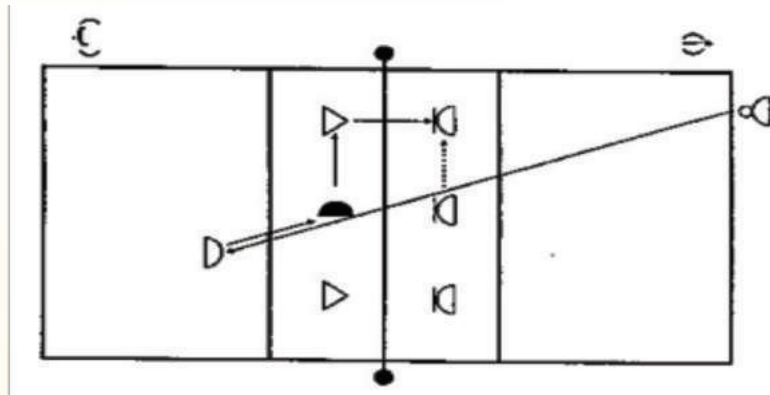
اللعبة ٥×٥ أو ٦×٦.

خفض الشبكة.

تصعيب اللعب.

اللعبة ٣×٣.

منح نقاط فقط للصد الذي يبقى داخل الحدود وعلى الجانب الآخر من الشبكة.



شكل (١٨) يوضح لعبة الصد

تقويم الخبرة:

سوف يتم تقويم هذه الخبرة (مهارة الصد الفردي) عن طريق:

١- اختبار تكرار حائط الصد Repeated Block Skill Test .

الغرض من الاختبار:

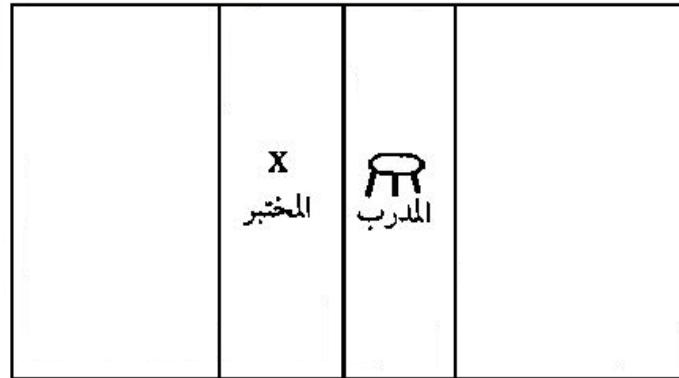
قياس قدرة الطالب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة.

الأدوات:

ملعب للكرة الطائرة، مقعد، كرة طائرة، ساعة إيقاف، شبكة بارتفاع قانوني.

مواصفات الأداء.

يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها وعلى بعد (٥٠سم)، يقف المعلم على المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه بحيث تكون أعلى من مستوى الشبكة بمقدار (٢٠سم)، يقف الطالب (المختبر) داخل منطقة الـ (٣ م) في نصف الملعب الثاني بحيث يكون مواجهًا للشبكة. وعند سماع إشارة البدء يقوم الطالب بالتقدم للوثب لأداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة التي يمسك بها المعلم بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط، على أن يكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة (عشر ثوان)، (الشكل ١٩).




شكل (١٩) يوضح اختبار تكرار حائط الصد

الشروط:

١. في كل مرة يثب فيها المفحوص لأداء حائط الصد يلزم ملامسة الكرة بكلتا يديه من أعلى الكرة .






٢. على المفحوص تكرار الأداء إلى أن يسمع إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
٣. يجب على المعلم الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة طيلة فترة أداء المختبر للاختبار.
٤. أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به الطالب المفحوص خلال الوقت المحدد للاختبار.

التسجيل 

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة (١٠ ث) المحددة للاختبار.

٢- مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم ويجب عليها الطلاب في منازلهم شاملة على المعارف

والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:

١. س. ما هو الوضع الذي سيأخذه الطالب استعداداً لأداء مهارة الصد؟ 
٢. س. هل يمكن عند أداء مهارة الصد أن يدخل الطالب ذراعيه إلى ملعب الفريق المنافس؟ 
٣. س. ما هو الجزء المسموح له بلمس ملعب المنافس؟ 
٤. س. هل يجوز لمس الشبكة أثناء اللعب؟ 
٥. س. متى يمكن أن تعبر اليدان فوق الشبكة بشكل قانوني؟ 

٣- ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب للتأكد من تحقيق الهدف الوجداني لهذه الخبرة

التعليمية، وذلك بمتابعته للجوانب الآتية:

١. مستوى التزام الطالب بالتعليمات التي يعطيها له المعلم أثناء أداء مهارة الصد الفردي.
٢. مدى احترام الطالب لدور زملائه أثناء التدريب.

مراجع الوحدة العامة

- ١- يحيى، أبو حرب، وتهامي عبد المطلب، وحبیب، محمد حبیب، ١٩٩٤م، الألعاب الجماعية للمرحلة الثانوية، أداء المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين.
- ٢- أئين، وديع فرح ، ٢٠٠٤م، أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين، نشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٣- الين، وديع فرح، ١٩٩٠م، الكرة الطائرة (دليل المعلم والمدرّب والطالب)، نشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٤- عبد الرشيد، عبد الله تركستاني، ٢٠٠٣م، المبادئ الأساسية لتعليم مهارات الكرة الطائرة لطلاب المدارس والناشئين.
- ٥- محمد، صبحي حسنين، وحمدي، عبد المنعم، ١٩٩٧م، الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦- زينب فهمي وآخرون، ١٩٨٧م، الكرة الطائرة، الجزء الأول، دار المعارف بمصر.
- ٧- قطب، سعد. و لؤي، الصميدي، ١٩٨٥م، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، مكتبة بسام، الموصل.
- ٨- عقيل، الكاتب ، ١٩٨١م، الكرة الطائرة للمرحلة الرابعة، التدريب والخطط الجماعية واللياقة البدنية، جامعة بغداد.
- ٩- عبد الرحمن، بدر. وشاهين عبد الحميد، ١٩٨٠م، كرة الطائرة للصغار، تدرّيباتها وفنونها، الطبعة الأولى، مطابع الرأي العام التجارية، الكويت.
- ١٠- عصام، الوشاحي، ١٩٨٥م، الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربي ، القاهرة.

الوحدة التعليمية السادسة

كرة السلة



وحدة كرة السلة

أهداف الوحدة :

- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- 1 يتعزز لديه تقبل التعليمات بما يضبط اللعب.
 - 2 يؤدي التمريرة الطويلة بيد واحدة.
 - 3 يؤدي متابعة الكرة المرتدة من السلة.
 - 4 يؤدي التصويبة السلمية.
 - 5 يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.
 - 6 تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة .

المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة .

التمريرة الطويلة بيد واحدة:

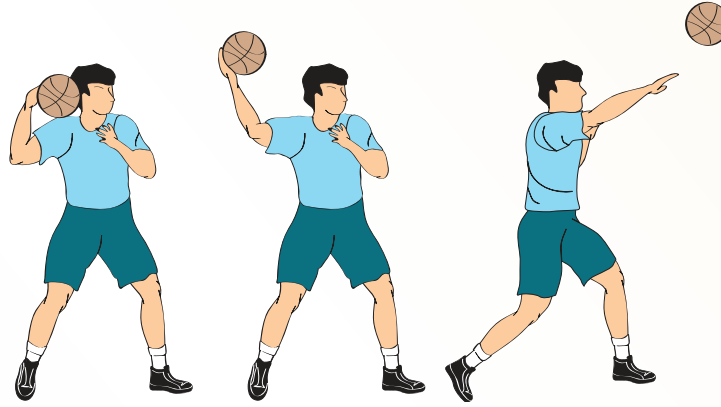
تستخدم هذه التمريرة عندما يريد الطالب أن يرمي الكرة لمسافة طويلة ،وهي تحتاج إلى دقة في التمرير،

وتؤدى على النحو التالي:

- ٢ مسك الكرة باليدين بالطريقة المعتادة.
- ٣ أخذ الكرة باليدين فوق الكتف الأيمن حتى خلف الأذن اليمنى، بحيث تكون اليد اليمنى خلف الكرة واليسرى أمامها للسند .
- ٤ في الوضع السابق يكون الساعد الأيمن عمودياً على الأرض تقريباً، والساعد الأيسر موازياً للأرض .
- ٥ وعند رفع الكرة تتحرك القدم اليسرى في اتجاه المستلم مع توجيه الكتف الأيسر لنفس الاتجاه، وارتكاز الجسم على القدم اليمنى والنظر باتجاه المستلم.
- ٦ يختلف الوضع الابتدائي للتمرير باختلاف طول مسافة التمرير، فإذا كان المستلم على مسافة بعيدة كلما تطلب ذلك رفع الكرة عالياً فوق الكتف ،وتوجيه مرفق الذراع الممررة إلى الخلف، وزيادة المسافة بين القدمين .

(٧) ترسل الكرة على خط مستقيم من المرسل إلى المستلم.

(٨) عند ملامسة القدم اليسرى للأرض، تترك اليد اليسرى الكرة وتبدأ الذراع اليمنى في دفعها جهة المستلم، مع اندفاع الجسم، وأخذ خطوة بالقدم اليمنى في نفس الاتجاه، بحيث تكون اليد اليمنى خلف الكرة طوال حركة التميرير، مع استمرار حركة الذراع أماماً، (شكل ٢٠).



شكل (٢٠) يوضح مراحل أداء مهارة التميريرة الطويلة بيد واحدة

وعلى المعلم ملاحظة النقاط التعليمية المهمة الآتية:

- يجب مسك الكرة قبل التميرير باليدين معاً على أن تكون اليد الممررة خلفاً والأخرى أمامها وإلى أسفل قليلاً، حتى يمكن السيطرة عليها وحمايتها من المدافعين إلى حين تميريرها.
- يجب أن يتحرك رسغ اليد الممررة إلى الأمام في خط مستقيم، لأن انحراف الرسغ يؤدي إلى انحراف الكرة، ومن ثم يصعب على الزميل استلامها بسهولة.
- يجب أن لا يحاول الطالب لف الكرة أثناء طيرانها في الهواء حتى لا يجد الزميل صعوبة في استلامها.
- ليس من الضروري توجيه الكرة بقوة، بل من الواجب أن تكون قوة دفعها مناسبة للمسافة التي ستقطعها.
- يجب أن تتم التميريرة بتوقيت سليم مع ملاحظة سرعة الزميل المستلم، خاصة إذا كان متجهاً نحو سلة المنافس.

متابعة الكرة المرتدة من السلة:

إذا لم ينجح الطالب في محاولته الأولى للتصويب على السلة ، يجب عليه متابعة التصويب مستخدماً في ذلك يداً واحدة أو اليدين ،وبشرط أن يتم ذلك فور ارتداد الكرة من السلة أو من اللوحة. ومتابعة الكرة باليدين أسهل من متابعتها بيد واحدة ، إذ إن مساحة التعامل مع الكرة باليدين أكبر من يد واحدة ، علاوة على زيادة قدرته على التحكم فيها وتوجيهها إلى السلة بدقة أكبر.

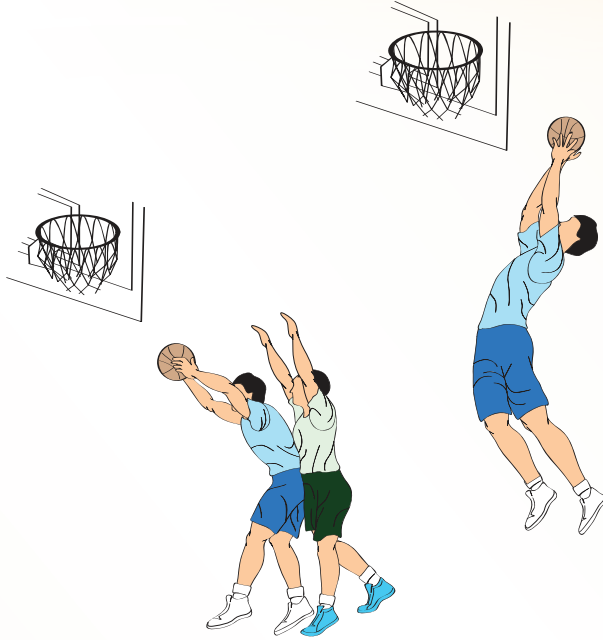
أثناء متابعة الكرة، يجب على الطالب الوثب إلى أعلى ما يستطيع، بحيث يقابل الكرة في أعلى ارتفاع لها، كما أنه من المهم جداً أن يكون ذلك في نفس توقيت ارتدادها من السلة أو اللوحة، وأن يتعامل مع الكرة مبكراً قبل الطالب المنافس، ويتابع الكرة بحركات دافعة باستخدام الرسغين والأصابع.

ويتطلب التفوق في أداء هذه المهارة امتلاك الطالب الخصائص التالية:

١. القدرة على التنبؤ الصحيح بمكان أو زاوية ارتداد الكرة من الهدف.
 ٢. امتلاك التوقيت الجيد للوثب إلى أعلى لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف.
 ٣. الوثب عالياً أعلى ما يمكن لمقابلة الكرة في أعلى نقطة وأقربها لارتدادها من السلة أو اللوحة.
- ولمتابعة التصويب يمكن استغلال اللوحة حتى ترتد الكرة منها إلى السلة ، كما يمكن توجيه الكرة مباشرة إلى السلة، ويتوقف ذلك على زاوية ارتدادها. كما يجب أن يكون جسم الطالب والذراعان أثناء الوثب على كامل امتدادهما ، كما يجب أن تتباعد الرجلان وذلك حتى يشغل الطالب أكبر مساحة ممكنة في الهواء تتيح له تجنب مزاحمة الطلاب المدافعين، (شكل ٢١). وإذا أخفق الطالب في تسجيل الإصابة في المحاولة الأولى عليه أن يتابع الوثب والتصويب إلى أن ينجح في إحراز الهدف.

ولإجادة مهارة متابعة الكرة المرتدة من السلة يجب على الطالب إجادة :

- ١- مهارة الوثب إلى أعلى.
- ٢- التحكم في حركة جسمه في الهواء.
- ٣- البقاء في الهواء لأطول زمن ممكن.
- ٤- مزاحمة المدافعين واحتلال الحيز المناسب على الأرض وفي الهواء، حتى يكون له السبق في مقابلة الكرة ومتابعتها إلى السلة.



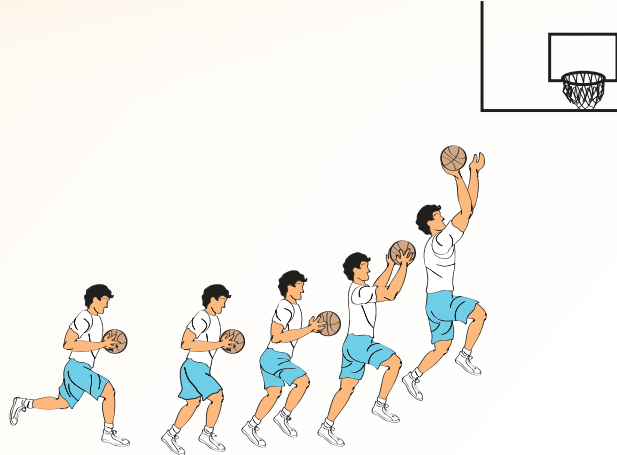
شكل (٢١) يوضح متابعة الكرة المرتدة . لاحظ ارتفاع الوثبة ومقابلة الكرة عند أعلى نقطة، ودفع المقعدة للخلف لشغل أكبر حيز بالجسم.

التصويبة السلمية

تؤدي هذه التصويبة في حالة تحرك الطالب بسرعة في اتجاه الهدف بعد المحاورة بالكرة أو استلامها من زميل، ويستخدم الطالب خطوات اقتراب خاصة بعد انتهائه من المحاورة أو استلامه للكرة، حتى يتسنى له الاقتراب أكثر ما يمكن من السلة وفق قانون اللعبة، حتى لا يقع في خطأ الجري بالكرة .

وتتم التصويبة السلمية على النحو التالي:

- ١- عقب استلام الكرة من الزميل أو مسكها عقب المحاورة، يأخذ الطالب خطوة إلى الأمام ليهبط على إحدى القدمين. وهذه هي الخطوة الأولى، ويكون الهبوط على راحة القدمين لتحقيق الاتزان.
- ٢- بعد هبوط القدم الأولى على الأرض، يأخذ الطالب خطوة بالقدم الأخرى ليرتقي عليها ويثب إلى أعلى، مع رفع ركبة الرجل التي لامست الأرض أولاً.
- ٣- عند وصول الطالب إلى أعلى ارتفاع والكرة بين يديه، تترك إحدى اليدين الكرة ليصوب بأصابع اليد المقابلة إلى ركبة الرجل المرفوعة.
- ٤- بعد خروج الكرة من يد الطالب يهبط على كلا القدمين في وقت واحد حتى لا يكون هبوطه على قدم واحدة سبباً في اندفاعه بعيداً عن الهدف، مما يتعذر عليه متابعة الكرة مرة أخرى إذا ما فشل في إصابة الهدف.
- ٥- يفضل توجيه الكرة إلى المستطيل في حالة التصويب الجانبي للهدف وإلى الهدف مباشرة في حالة التصويب المواجه للهدف، (شكل ٢٢).



شكل (٢٢) يوضح طريقة أداء التصويبة السلمية.

أهم ما يجب مراعاته لتحقيق معيار السلامة:

- التأكيد من نظافة الملعب وصلاحية أبراج السلة واستخدام الكرات المناسبة حسب قدرات الطلاب.
- في حال وجود أبراج كرة السلة معلقة على الحائط، يجب التأكد من كفاية المسافة بين الحلق والحائط.
- تناسب الزميلين أثناء أداء التدريبات في الوحدة.
- لا يقوم الطالب بأداء محاولة التصويبة السلمية إلا بعد انتهاء زميله السابق.

بعض قوانين اللعبة المرتبطة بالوحدة .

* إصابة الهدف. متى تحتسب وقيمتها؟

- تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة وهي في حالة اللعب في السلة من أعلى الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها.
- تحتسب الإصابة التي تسجل من خلال اللعب نقطتين ، ما لم تكن المحاولة قد نمت خارج خط الثلاث نقاط، حيث تحتسب ثلاث نقاط ، وتحتسب الإصابة نتيجة الرمية الحرة بنقطة واحدة فقط.
- إذا دخلت الكرة عرضاً السلة من أسفلها فتعتبر موقوفة وتستأنف بكرة قفز على أقرب خط للرمية الحرة .

* عرقلة الكرة في حالة الهجوم.

❶ لا يجوز للطالب المهاجم أن يلمس الكرة أثناء هبوطها إلى أسفل بكاملها، أو فوق مستوى الحلقة، أو فوق المنطقة المحرمة مباشرة، سواء أكانت في حالة التصويب على الهدف أو في حالة التمرير. ويسري هذا الحظر فقط إلى أن تلمس الكرة الحلقة.

❷ لا يجوز لأي طالب مهاجم أن يلمس سلة الفريق المنافس أو لوحة الهدف عندما تكون الكرة على حلقة السلة أثناء التصويب على الهدف أو في حالة التمرير.

* عرقلة الكرة في حالة الدفاع.

❸ لا يجوز للطالب المدافع أن يلمس الكرة بعد أن تكون قد بدأت هبوطها لأسفل أثر تصويب الفريق المنافس لها على الهدف، وعندما تكون الكرة بأكملها فوق مستوى الحلقة.

❹ لا يجوز كذلك للطالب المدافع أن يلمس سلة فريقه أو لوحة الهدف عندما تكون الكرة على الحلقة أثناء محاولة إصابة الهدف، أو أن يلمس الكرة أو السلة عندما تكون الكرة داخل هذه السلة.

* إدخال الكرة إلى الملعب بعد إصابة الهدف أو بعد الرمية الحرة الناجحة.

❺ يجب ألا يستغرق إدخال الكرة إلى الملعب أكثر من خمس ثوان تحتسب من اللحظة التي تصبح فيها الكرة في حيازة أول طالب خارج الحدود.

❻ يجب ألا يقوم الحكم بتسليم الكرة من خارج الحد النهائي، إلا إذا رأى ضرورة لاستئناف اللعب بسرعة.

❼ لا يجوز لأفراد الفريق المنافس للطالب الذي سيدخل الكرة في اللعب لمسها. ويمكن استثناء الحالات التي يلمس فيها أحد هؤلاء الطالبين الكرة عرضاً أو دون قصد.

مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة : التصويبة السلمية.

عدد الدروس من ١-٢ درس.

الأهداف الخاصة بالخبرة.

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:

- يؤدي التصويبة السلمية وفق مواصفات الأداء الصحيح.
- يلم بكيفية احتساب نقاط الأهداف.
- يتقبل التعليمات وقرارات الحكم بما يضبط اللعب.

التنظيم: صالة مغلقة أو فناء مناسب.

الأدوات المطلوبة

- صافرة.
- أهداف سلة.
- أشرطة لتخطيط الملعب ورسمه.
- وسائل إيضاحية (لوحة توضح مراحل أداء الخبرة التعليمية).
- شريط فيديو لعرض طريقة الأداء المثالي (إن وجد).
- كاميرا للتصوير (إن وجد).

إجراءات التنفيذ.

(أ) عرض الجوانب الفنية للمهارة.

يقوم المعلم بشرح النقاط الفنية التي تركز عليها خبرة التصويبة السلمية مستخدماً في ذلك وسيلة الإيضاح التي تم إعدادها ، ونماذج من أدائه الشخصي ، أو من أحد الطلاب المتميزين، ثم يقوم المعلم بعد ذلك بعرض شريط فيديو للأداء المثالي الذي يسعى إلى تحقيقه مع طلابه، كما يمكنه كذلك وضع كاميرا فيديو

لتصوير أداء الطلاب مع مراعاة المكان والمسافة المناسبين للتصوير، وفي حال عدم توفر الكاميرا يمكن للمعلم مع طالب أو أكثر ملاحظة أداء باقي الطلاب واكتشاف الأخطاء وتصحيحها، كما يمكن للمعلم كذلك من نسخ هذه اللقطات وتوزيعها على الطلاب أو وضعها على موقع المدرسة في الشبكة العنكبوتية، ومن ثم يقوم الطلاب بمراجعتها في منازلهم وكتابة تقرير عن الأخطاء وكيفية تجنبها لتحقيق الأداء المثالي.

(ب) الخطوات التعليمية المتدرجة.

أولاً: بدون اللعب على السلة.

١- من الوقوف:

● مسك الكرة باليد اليمنى والتصويب إلى أعلى ، مع مراعاة حمل الكرة باليد المصوبة فقط واليد الأخرى ساندة من الجانب، كما يراعي حركة الرسغ والأصابع ولف الكرة من أسفل ، مع بقاء الذراع ممتدة تماماً بعد ترك الكرة، وذلك لمتابعتها.

● الخطوة السابقة مع رفع الركبة إلى أعلى أثناء عملية التصويب.

٢- من الحركة:

● نفس الخطوة السابقة مع التقدم أماماً، ثم استلام الكرة الهابطة وتصويبها مرة أخرى بنفس اليد .

● عمل محاورة واحدة باليد اليمنى، ثم مسك الكرة والتصويب إلى أعلى مع رفع الركبة عالياً (من مسافة ثلاثة أمتار تقريباً) ، ثم الاستلام والتكرار.

● عمل أكثر من محاورة، ثم الاستلام، والتصويب.

● تكرار نفس التدريبات، ولكن باليد اليسرى.

ثانياً: باللعب على السلة:

١- التصويبة السلمية من المحاورة:

● مسك الكرة، مع الوقوف والقدم اليسرى أماماً على مسافة مترين من اللوحة فوق خط المنطقة المحرمة وبزاوية (٤٥ درجة)، مع اللوحة استعداداً للتصويب من الثبات. (وللتصويب باليد اليسرى

يقف الطالب مع تقدم القدم اليمنى أماماً) يثني الطالب الركبة اليمنى ويثب عالياً ويصوب الكرة باتجاه الزاوية العليا القريبة من المستطيل الأسود المرسوم على اللوحة.

من مكان أبعد بخطوة عن المكان السابق وينفس الزاوية، يقف الطالب وقدماه مضمومتان، ثم يأخذ خطوة بالقدم اليسرى، يتبعها بثني الركبة اليمنى عالياً مع الوثب عالياً للتصويب.

من على بعد خطوة أخرى، ومن وضع الوقوف والقدم اليسرى أماماً، يتقدم الطالب خطوة بالقدم اليمنى، يتبعها بخطوة أطول بالقدم اليسرى، ثم يثني الركبة اليمنى ويثب عالياً للتصويب.

نفس الخطوة السابقة، ولكن مع عمل محاورة واحدة أثناء التقدم، ثم أخذ خطوة بالقدم اليمنى تليها اليسرى، يليها مسك الكرة وثني الركبة اليمنى عالياً للتصويب.

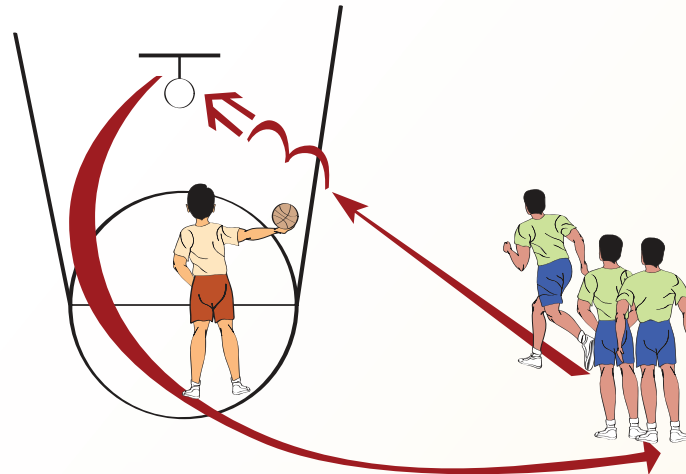
يقف الطلاب على شكل قطار على بعد مسافة (٨ م) من السلة وبنفس الزاوية السابقة، ويتقدم الطالب ليحاوّر مرتين أو ثلاثاً ويؤدي التصويب كما في الخطوة السابقة، ثم يستلم الكرة المرتدة ليعود من خارج الملعب إلى خلف القطار.

تؤدي الخطوة السابقة بالمحاورة من منتصف الملعب ثم العودة والوقوف خلف القطار.

تكرر الخطوات السابقة مع أداء التصويبة السلمية ولكن باليد اليسرى.

٢- التصويبة السلمية من التمرير:

من وضع الوقوف في قطار، يجري أول طالب لاستلام الكرة المحمولة على يد الزميل مع تقدم القدم اليمنى أماماً، ثم يأخذ خطوة بالقدم اليسرى والتصويب مع ثني الركبة اليمنى لأعلى، (شكل ٢٣).



شكل (٢٣) يوضح طريقة أداء التصويبة السلمية من التمرير.

- الخطوة السابقة، إلا أن الزميل يمرر الكرة مرتدة عن قرب .
- الجري لاستلام الكرة الممررة من زميل، على أن يكون الاستلام مع تقدم القدم اليمنى أماماً، ثم أخذ خطوة بالقدم اليسرى والتصويب مع ثني الركبة اليمنى إلى أعلى.
- وقوف الطلاب في قطارين قبل منتصف الملعب، يمرر أول طالب في القطار الأيمن الكرة إلى زميله في القطار الآخر بطريقة هات وخذ مع التقدم أماماً، حيث يستلم طالب القطار الأيمن الكرة على مسافة (٣ م) من السلة ليؤدي التصويبة السلمية، بينما يتقدم طالب القطار الأيسر لاستلام الكرة المرتدة، ثم يتبادل الطالبان مكانيهما في القطارات من خارج الملعب.
- تكرر الخطوات السابقة، ولكن باستخدام اليد اليسرى.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية.

- يجب أن يحتفظ الطالب بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن، أثناء الاقتراب في اتجاه السلة.
- يجب أن يقترب الطالب بقدر المستطاع من السلة باستخدام خطوات كبيرة في حالة بعده عنها.
- أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
- أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن إلى السلة وفي أعلى ارتفاع لها.
- أن يكون التصويب باستعمال لوحة الهدف ، وأن توجه الكرة إلى الخط الأسود القريب من الطالب المصوب والذي يشكل ضلع المستطيل المرسوم على لوحة الهدف.
- يجب أن يركز الطالب بصره على النقطة المحددة للتصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة، (شكل ٢٤).

اترك الكرة عند بلوغك أقصى ارتفاع

استخدم اللوحة الخلفية متى
كان ذلك مناسباً



النظر دائماً على السلة

مد الذراع غير المنصوبة للأمام
للمحافظة على الاتزان

الوثب أعلى ما يمكن في اتجاه السلة

شكل (٢٤) يوضح أهم الملاحظات التي ينبغي أن يراعيها المعلم في أداء التصويبة السلمية.

التقدم بالخبرة:

- وضع الكرة على الأرض في طريق تقدم الطالب نحو الهدف، يحاول الطالب أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب إلى أعلى .
- التدريب السابق مع زيادة سرعة الاقتراب.
- استخدام مسافات أبعد بين المجموعات، بحيث تأتي الكرة بسرعة أكبر.
- منافسات على شكل مجموعات (فرق) صغيرة.

تقويم الخبرة:

سوف يتم تقويم هذه الخبرة (مهارة التصويبة السلمية) عن طريق:

١- استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة ، مع التركيز على النقاط الآتية:

● خطوات الاقتراب بعد استلام الكرة.

- خطوة الحجل .
- الوثب إلى أعلى .
- النظر إلى السلة .
- الهبوط على كلا القدمين .

٢- مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم ويجاوب عليها الطالب في المنزل شاملة على المعارف والمفاهيم

التي تم التطرق إليها أثناء تدريس هذه الخبرة التعليمية ،وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:

- س. إلى أين يتجه النظر أثناء مراحل أداء هذه المهارة؟
- س. ما هو الهبوط الصحيح بعد إتمام مرحلة تصويب الكرة على السلة؟
- س. إلى أين يتم إرسال الكرة في حالة التصويب من الجانب؟

٣- ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب للتأكد من تحقيق الأهداف الوجدانية، وذلك بمتابعته **للجوانب**

الآتية:

- مدى التزام الطالب بتعليمات المعلم أثناء الدرس .
- درجة احترام الطالب لدور زملائه أثناء الدرس .
- مستوى تقبل الطالب لقرارات الحكم .

مراجع الوحدة العامة

- ١- أحمد، أمين، وعبد العزيز سلامة، ١٩٨٠م، (كرة السلة للناشئين)، دار المعارف، القاهرة.
- ٢- إبراهيم، الهاشمي، ١٩٨٨م، (أساسيات لعبة كرة السلة)، المطبعة الحكومية لوزارة الإعلام، المنامة.
- ٣- القانون الدولي لكرة السلة، ١٩٩٠م، (الاتحاد السعودي لكرة السلة)، مطابع البتراء للأؤفست.
- ٤- وداد، المغني، وإياد العزوي، ١٩٨١م، (كرة السلة، التكتيك الفرقي، التدريب)، جامعة بغداد.
- ٥- يحيى، أبو حرب، ١٩٨٥م، محاضرات في كرة السلة، غير منشورة، إدارة التأهيل والتدريب، عمان.
- ٦- سليمان، عبد الله، ١٩٨٣م، (كرة السلة)، اليونسكو، عمان.
- ٧- حسن، معوض، ١٩٨٠م، (كرة السلة للجميع)، دار المعارف.
- ٨- يحيى، أبو حرب، وتهامي، عبد المطلب، وحبیب، محمد حبیب، ١٩٩٤م، (الألعاب الجماعية)، للمرحلة الثانوية، إدارة المناهج، وزارة التربية والتعليم، مملكة البحرين.
- ٩- عبد العزيز، النمر، ومدحت، صالح، ١٩٩٨م، (كرة السلة)، الأساتذة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٠- مصطفى، محمد زيدان، ١٩٨٦م، (كرة السلة)، مكتبة الطالب الجامعي، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

الوحدة التعليمية السابعة

كرة اليد



وحدة كرة اليد

أهداف الوحدة:

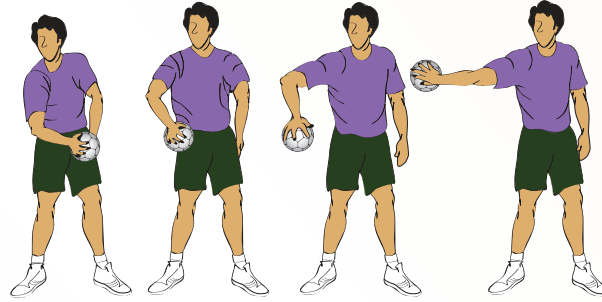
- يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:
- يمارس القيادة أثناء النشاط البدني.
- يؤدي التمريرة البندولية للجانب.
- يؤدي الرمية الحرة من فوق حائط الصد.
- يؤدي التصويبة السلمية من الجري.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.

المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

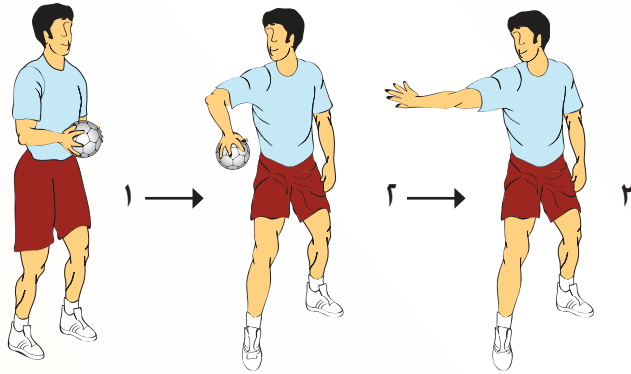
التمريرة البندولية للجانب.

طالب كرة اليد بحاجة ماسة إلى إتقان مهارات عديدة، من أهمها مهارات التمرير، ومنها التمريرة البندولية للجانب والتي تتنوع ما بين خلف الظهر و خلف الرأس، و إلى الجانبين أو بين الساقين. وتتميز هذه التمريرة بأنها عالية المستوى و لذلك لا يؤديها عادة إلا الأفراد ذوي المستويات المتقدمة، حيث تستخدم للمسافات القصيرة فقط. حيث يمرجح الطالب في النوع الأول من هذه التمريرة (خلف الظهر) ذراعه الممتدة خلف ظهره ممسكاً بالكرة إلى زميله المجاور معتمداً في ذلك على رسغ يده، (شكل ٢٥). ومن مميزات هذه التمريرة، الصعوبة التي يواجهها المدافع في قطع الكرة حتى وإن كان قريباً من المهاجم. أما النوع الثاني من التمريرة البندولية الجانبية (خلف الرأس) فتمد فيها الذراع المسكة بالكرة جانباً في ارتفاع الكتف تقريباً مع تدوير أعلى الجذع قليلاً ناحية الذراع الرامية، (شكل ٢٦). وتتميز هذه التمريرة بأنها مخادعة، حيث يعتقد المدافع بأن الطالب المسك بالكرة سوف يمرر الكرة بطريقة كراباجية في مستوى الكتف وبذلك يصعب عليه قطعها.

أما التمرير البندولي إلى أحد الجانبين فيكون فيها الطالب مواجهاً للمنافس مع تباعد القدمين باتساع الكتفين، و الركبتين مثبتيين قليلاً والوزن موزع على كلا القدمين، وممسكاً بالكرة بيديه عند مستوى الحوض. لأداء التميرية، يأخذ الطالب خطوة إلى الجانب نحو الجهة المرغوب التمرير إليها، ويثني مفصل مرفق الذراع الممررة بعيداً عن الجسم، مع توجيه الكرة نحو الاتجاه المرغوب. عند هذه النقطة، يجب أن تكون اليد الممررة ممسكة بالكرة من أعلى جيداً، بينما اليد الأخرى سائدة لها من أسفل مع نقل وزن الجسم نحو الاتجاه المرغوب التمرير إليه، ومد الذراع بسرعة في نفس الاتجاه.



شكل (٢٥) يوضح طريقة أداء التميرية البندولية من الجانب (خلف الظهر)



شكل (٢٦) يوضح الأداء الفني للتمريرة البندولية من الجانب (خلف الرأس)

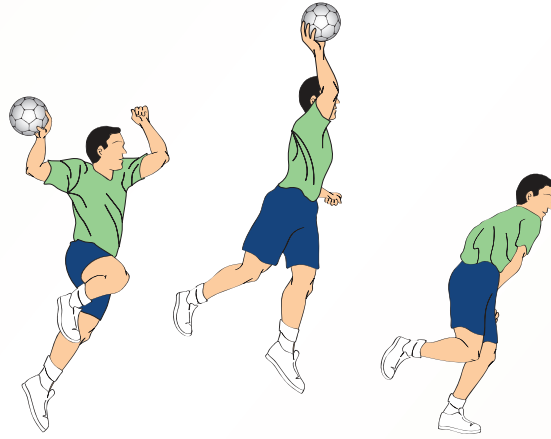
عندما يمتد المرفق بدوران الرسغ في حركة علوية مع إعطاء الكرة دفعة نهائية بالإبهام. ثم متابعة الحركة طبيعياً بمد الذراع و ارتخائها، مع ثني مفصل الركبة قليلاً ونقل وزن الجسم على قدم الجهة الممررة. كما أن هناك تمريرة غير شائعة لهذه المهارة وهي التميرية البندولية للجانب بين الساقين. حيث يقف الطالب بعد استقباله للكرة في وضع الطعن الواسع و تكون الكرة قريبة من الساقين، ثم يمرر الكرة للجانب إلى الزميل من بين الساقين.

الرمية الحرة من فوق حائط الصد.

يتيح القانون الآن عمل هذه التصويبة دون إشارة من الحكم، و لكن القانون يلزم اللاعب بأن تبقى إحدى قدميه ملامسة للأرض أثناء تنفيذ هذه الرمية. و لذلك يصعب على المهاجمين تسجيل أهداف منها. وذلك بسبب وجود حائط صد من المدافعين يقلل من فرص التسجيل. و لكن يمكن أن يتم ذلك من خلال بعض حركات الخداع، مع استخدام التصويبة الكرواجية بحسب مستوياتها.

التصويبة السلمية من الجري.

الجانب الفني للتصويبة السلمية من الجري يماثل ما ينطبق عليها من المشي، ما عدا أن الطالب في حالة جري. يأخذ الطالب المهاجم الخطوات القانونية و من ثم يرتقي في الهواء و يطلق الكرة نحو المرمى. و على الطالب المصوب، ملاحظة النقاط التالية:



شكل (٢٧) يوضح التصويبة السلمية من الجري

- التصويب نحو الزاوية (الركن) المرتفعة و المنخفضة من المرمى.
- يمكن استخدام ارتداد الكرة من الأرض كطريقة للتسجيل.
- يجب التصويب نحو زوايا صعبة.
- لا تصوب و أمامك مدافع مواجه.
- لا يفضل التصويب من مكان بعيد، فأفضل التصويبات من مسافة (٦ إلى ٩ أمتار).
- إذا كان بمقدورك أن تخترق حائط المدافعين، أو ثب نحو المرمى لتقترب أكثر ما يمكن، وراقب الحارس و صوب نحو الزوايا، مع ملاحظة أهمية إطلاق الكرة قبل هبوط إحدى قدميك على الأرض.

أهم ما يجب مراعاته لتحقيق معيار السلامة:

- استخدام مراتب للهبوط عليها عند التدريب على مهارة التصويب على الهدف، وذلك لأداء الحركة التكميلية (الدحرجة الجانبية).
- استخدام الكرات ذات الحجم المناسب لإمكاناتهم البدنية.
- ارتداء الملابس المناسبة والحذاء المناسب حسب الأجواء والأرضية المستخدمة.

بعض قوانين اللعبة المرتبطة بالوحدة

قرار رمية حرة:

- يقطع الحكم المباراة و يجعلها تبدأ برمية حرة للمنافس عندما:
 - (١) يرتكب الفريق المستحوز على الكرة مخالفة للقانون و التي تقود إلى فقدانه الاستحواذ على الكرة.
 - (٢) يرتكب المنافس مخالفة تتسبب في أن الفريق المستحوز على الكرة يفقدها.
- يجب على الحكم إتاحة استمرارية اللعب عن طريق الامتناع عن قطع اللعب بقرار رمية حرة. هذا يعني أنه يجب على الحكم إلا يقرر رمية حرة في حالة استحواذ الفريق المدافع على الكرة مباشرة بعد المخالفة المرتكبة من قبل الفريق المهاجم.
- كما يجب على الحكمين ألا يتدخلوا حتى يتم التأكد من أن الفريق المهاجم فقد الاستحواذ على الكرة أو غير قادر على الاستمرار في هجومه، وذلك بسبب المخالفة المرتكبة من قبل الفريق المدافع.

تنفيذ الرمية الحرة

- يتم تنفيذ الرمية الحرة عادة دونما صافرة من الحكم، ومن الموقع الذي حدثت فيه المخالفة.
- يجب على جميع اللاعبين زملاء منفذ الرمية الحرة عدم لمس أو عبور خط الرمية الحرة.
- عندما يتم تنفيذ رمية حرة، يجب على المنافسين البقاء بمسافة لا تقل عن (٣ أمتار) من الرمي. و لكن يسمح لهم بالوقوف مباشرة خارج خط منطقة مرماهم إذا تم تنفيذ الرمية الحرة من خط الرمية الحرة للمعهم.

تعليمات عامة: لتنفيذ الرميات (رمية البداية، رمية التماس، رمية حارس المرمى، الرمية الحرة، الرمية الجزائية).

الرامي:

- 1 قبل التنفيذ، يجب على الرامي أن يكون في الموقع الصحيح المحدد للرمية. كما يجب أن تكون الكرة في يدي الرامي، ما عدا في حالة رمية حارس المرمى، حيث يجب أن تكون إحدى قدمي الرامي على اتصال مستمر بالأرض حتى إطلاق الكرة. كما يمكن رفع أو إبقاء القدم الأخرى على الأرض. ويجب على الرامي أن يبقى في الموقع الصحيح للتنفيذ حتى إطلاق الكرة.
- 2 تعتبر الرمية منفضة عندما تغادر الكرة يدي الرامي، كما يجب على الرامي عدم لمس الكرة مرة أخرى حتى تلامس لاعباً آخر أو المرمى.
- 3 يمكن تسجيل هدف مباشرة من أي رمية، ولا يمكن تسجيل هدف مباشر في مرمى الرامي من خلال رمية حارس المرمى (عن طريق إسقاط الكرة من قبل الحارس في مرماه).
- 4 يجب على زملاء اللاعب المنفذ للرمية أخذ مواقعهم الصحيحة والبقاء فيها حتى تغادر الكرة يدي الرامي. كما يجب ألا تلمس الكرة أو تسلم لأي زميل أثناء عملية التنفيذ.

مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة: التمريرة البندولية من الجانب

عدد الدروس: ١

الأهداف الخاصة بالخبرة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:

- يمارس القيادة أثناء النشاط البدني من خلال التحكيم.
- يؤدي التمريرة البندولية من الجانب.
- يلم بكيفية تنفيذ الرمية الحرة من الناحية القانونية.

التنظيم: ساحة، أو ملعب كرة يد، أو صالة مغلقة.

الأدوات المطلوبة:

- خمس كرات يد صغيرة الحجم.
- صافرة.
- وسائل إيضاح لمراحل أداء المهارة.
- شريط فيديو يوضح الأداء المثالي.

إجراءات التنفيذ

- يتأكد المعلم من توفر المتطلب السابق لدى الطلاب من خلال بعض التدريبات.
- يبدأ المعلم الدرس بتقديم المهارة المطلوب تعلمها، مع توضيح أهمية التمرير وأنواعه في كرة اليد. ثم يطلب المعلم من الطلاب استعراض بعض أنواع التمرير الممكنة، وحثهم على المشاركة مع تعزيز الإجابات السليمة و تصحيح الإجابات الخاطئة.
- بعد المناقشة السابقة، يقدم المعلم مهارة التمريرة البندولية من الجانب، و يستعرض أهميتها أثناء مباراة كرة اليد. ثم يعرض المعلم شريط الفيديو الذي يوضح أداء المهارة المثالي، و قد يستخدم المعلم العرض

البطيء للمساعدة في توجيه تركيز الطلاب على النقاط المهمة من الأداء. وفي حال عدم وجود شريط فيديو، يستعيز المعلم عن ذلك بوسائل إيضاح أخرى لتوضيح مراحل أداء المهارة، مع توجيه أسئلة إلى الطلاب وتصحيح إجاباتهم.

يمكن للمعلم أن يعد وسيلة الإيضاح بحيث تشتمل على صور تمثل الأداء السليم و صور أخرى تمثل الأداء غير السليم، و على الطلاب اختيار الصورة التي تمثل الأداء السليم، مع إيضاح الأسباب وراء الأداء الخاطئ. هذا ينمي في الطلاب القدرة على الملاحظة، واكتشاف الأخطاء، و اختيار أسلوب التدخل المناسب.

يقسم المعلم الطلاب إلى خمس مجموعات بحسب عدد الكرات المتاحة. وتقف كل مجموعة في صف، حيث يتم مسك الكرة ومن ثم تمريرها للزميل إلى الجانب. و بعد الانتهاء، يتم عمل نفس التدريب و لكن باليد الأخرى وذلك في الاتجاه المعاكس. يتباعد الطلاب فيما بينهم بمقدار متر واحد ويتم أداء نفس التمرين. ثم تؤدي بعد ذلك التمريرة من مسافة مترين. يلاحظ المعلم الأداء و يقوم بتوجيه الطلاب نحو الأداء السليم، كما يذكرهم بالنقاط المهمة في الأداء.

يلي ذلك، تدريب تمرر فيه الكرة إلى الزميل في الصف المقابل، مع تأكيد المعلم على أهمية ملاحظة أداء الزميل لقرينه وتصحيح الأخطاء. ويقوم الزميل الآخر باستلام الكرة ومن ثم التصويب على المرمى. يلي ذلك تدريب تكوّن فيه مجموعة من الطلاب حائطاً دفاعياً، ويقوم الطالب بالتمرير إلى الزميل بالجانب، مع تحرك حائط الدفاع مع الكرة.

قبل نهاية الدرس، يوزع المعلم الطلاب على مجموعتين لعمل مباراة تنافسية يركز فيها على التمريرة البندولية من الجانب. ويكلف المعلم عدداً من الطلاب بالتحكيم لهذه المباراة، لتنمية روح القيادة فيهم مع التأكيد على أهمية الالتزام بما يقرره الحكام، كما يكلف عدداً آخر بملاحظة الأداء و تسجيل الأخطاء الفنية في التمرير.

ما يجب مراعاته أثناء تقديم الخبرة:

- انشاء الركبتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على كلا القدمين أثناء الأداء.
- مد مفصل المرفق في اتجاه التمرير.
- متابعة الحركة طبيعياً بارتخاء الذراع.

التقدم بالخبرة:

- 1 يمكن ربط هذه المهارة بمهارة التصويب من الجانب.
- 2 استخدام كرات بالحجم القانوني.

تقويم الخبرة:

يتم تقويم هذه الخبرة (مهارة التمريزة البدولية من الجانب) عن طريق:

١. استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة، مع التركيز على النقاط التالية:

- 1 مرجحة الذراع الممررة للكرة خلفاً.
- 2 قاعدة الارتكاز الصحيحة (القدمان متباعدتان والركبتان مشيتان).
- 3 متابعة التمير.

٢. مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم ليجيب عليها الطلاب في منازلهم، وتكون الأسئلة

شاملة على المعارف والمفاهيم التي تم التطرق إليها أثناء تدريس هذه الخبرة التعليمية، وفيما يلي أمثلة من هذه الأسئلة:

- 1 س: ما هو الشكل الذي تكون عليه القدمان أثناء مرجحة الذراع الممررة خلفاً ؟
- 2 س: كيف يتم المحافظة على اتزان الجسم أثناء تمرير الكرة ؟

٣. ملاحظات يسجلها المعلم على طلابه للتأكد من تحقق الأهداف الوجدانية لهذه الخبرة

التعليمية، وذلك بمتابعته للجوانب التالية:

- 1 نجاح الطالب في إصدار القرار التحكيمي الصحيح.
- 2 استيعاب الطالب لمواد القانون المرتبطة بهذه الخبرة التعليمية.

مراجع الوحدة العامة

- ١- مجعف ، سالم محمود، ٢٠٠٥ م، موسوعة الألعاب الرياضية، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع.
- ٢- عبد الدايم، محمد محمود، ١٩٩٩م، الحديث في كرة السلة : الأسس العلمية والتطبيقية : تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون، دار الفكر العربي.
- ٣- حماد، مفتي إبراهيم، ١٩٩٩م، طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية : دليل للمعلمين والمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي.
- ٤- عبد الفتاح، إسماعيل، والجمل، صالح، ١٩٩٠ م، كرة اليد، دار الكتاب المصري: دار الكتاب اللبناني.
- ٥- درويش، كمال السيد، ١٩٩٧م، حارس المرمى في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر.
- ٦- إبراهيم، منير جرجس، ١٤٠٩هـ، كرة اليد للجميع، مكتبة النهضة المصرية.
- ٧- عبد الحميد، كمال، وحسانين، محمد صبحي، ١٤٠١هـ، القياس في كرة اليد، دار الفكر العربي.
- ٨- الخياط، ضياء، وعبد الكريم، قاسم، ١٤٠٩هـ، كرة اليد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل.
- ٩- حسن، سليمان علي، والتكريني، وديع ياسين، والسراج، فؤاد إبراهيم، ١٤٠٤هـ، المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد.. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل.
- ١٠- شتاين، هانز جيرت، وفيدرهوف، إدجار، وعبد الحميد، كمال، وعلاوي، محمد حسن، ١٣٩١هـ، كرة اليد، دار المعارف.
- ١١- درويش، كامل، وأبو زيد، عماد الدين عباس، ١٤١٨هـ، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد : نظريات- تطبيقات.. مركز الكتاب للنشر.
- ١٢- عبد الجواد، حسن، ١٤٠٨هـ، كرة اليد : المبادئ الأساسية. الألعاب الإعدادية. القانون الدولي، دار العلم للملايين.
- ١٣- نجهوف، جيرد،، واندرت، تيو، ترجمة: عبد الحميد، كمال، وفهمي، زينب، ١٣٩٥هـ، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي.

الوحدة التعليمية الثامنة

كرة المضرب



وحدة كرة المضرب

أهداف الوحدة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الوحدة أن:

- يتعزز لديه إدراك أهمية النشاط البدني للمسلم.
- يطبق مسك المضرب.
- يطبق وقفة الاستعداد.
- يؤدي الضربة الأمامية بوجه المضرب.
- يؤدي الإرسال من الجانب.
- يؤدي الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.
- تتعزز لديه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.

المعلومات الإثرائية الخاصة بالوحدة:

بالرغم من الغموض الذي يحيط بنشأة لعبة «التيس»، إلا أن الآراء تكاد تتفق على أنها نشأت في فرنسا مثلها في ذلك مثل معظم ألعاب المضرب والكرة. وكان النبلاء يمارسونها في حوالي القرن الثالث عشر. وفي البداية كان يستخدم «كف اليد» بضرب الكرة ثم استخدمت المضارب في حوالي القرن الخامس عشر. ولم تتسم هذه اللعبة بالطابع التنافسي بقدر ما كانت لعبة ترويحية للطبقة الحاكمة السائدة. وقد أنشأ النبلاء في فرنسا الكثير من المباني لممارسة هذه اللعبة وأطلقوا عليها اسم «بيوت لعب الكرة».

وكانت نقاط اللعب المستخدمة في ذلك الوقت تشبه إلى حد كبير النقاط المستخدمة حالياً في لعبة التيس، وقد تم اقتباسها من تقسيم الساعة الزمنية إلى أربعة أقسام: فكان العدد الأول هو (١٥) نسبة إلى ٤/١ ساعة، والعدد الثاني هو (٣٠) والعدد الثالث هو (٤٥)، والعدد الرابع هو (٦٠) أي ساعة كاملة ويعني كسب الشوط.

ويذكر المؤرخون أن الإنجليز مارسوا هذه اللعبة الفرنسية القديمة في أوائل القرن الخامس عشر وأطلقوا

عليها مصطلح «التنس Tennis» وقد انتشرت اللعبة في إنجلترا ومارسوها في الهواء الطلق بدلاً من الصالات الداخلية في المنازل.

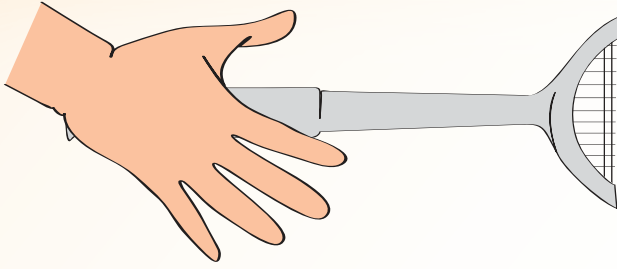
وكرّرت المناقشات حول هذه اللعبة وأدخلت عليها بعض التعديلات. وفي مارس ١٨٧٥م أجريت مباراة تجريبية لهذه اللعبة بعد تعديل قواعدها وأطلق عليها مصطلح «Lawn Tennis» نسبة إلى المطالب المزروعة بالنبخيل. واحتضن نادي «إنجلترا للكروكية» هذه اللعبة وعهد إلى أحد أعضائه ويدعي «مارشال Marshall» مهمة إعادة صياغة قوانين هذه اللعبة وتطويرها. وقد قام بهذه المهمة على خير وجه، ووضع معظم القواعد الأساسية التي ما زالت سارية حتى الآن. وفي ٩ يونيو ١٨٧٧م أُقيمت في «ويملبدون» بإنجلترا أول بطولة لهذه اللعبة طبقاً للقواعد المعدلة. وفي عام ١٩١٣م تم تشكيل الاتحاد الدولي للتنس «International Lawn Tennis Federation» في الاجتماع الذي عقد «بباريس». ومنذ ذلك الوقت أخذ على عاتقه مسؤولية النهوض بهذه اللعبة والإشراف عليها، ويضم الاتحاد الدولي للتنس حالياً حوالي (٧٩ دولة).

مسك المضرب:

إن مسك المضرب بطريقة صحيحة من أهم العوامل التي تساهم في حسن أداء مختلف الضربات في كرة المضرب «التنس». وهناك طرق متعددة لمسك المضرب، يمكن تمييز ثلاثة أنواع منها هي (الشرقية والغربية، والدولية). و المسكة الشرقية هي الأكثر استخداماً والأوسع انتشاراً، ويطلق عليها «مسكة المصافحة»، وتكمن مميزات هذه المسكة في إمكان السيطرة الكاملة على المضرب مع القدرة على ضرب الكرة بقوة وخاصة بالنسبة للضربات الأمامية، بالإضافة إلى سهولة التغيير الطفيف في وضع أصابع اليد لأداء الضربات الخلفية وضربات الإرسال.

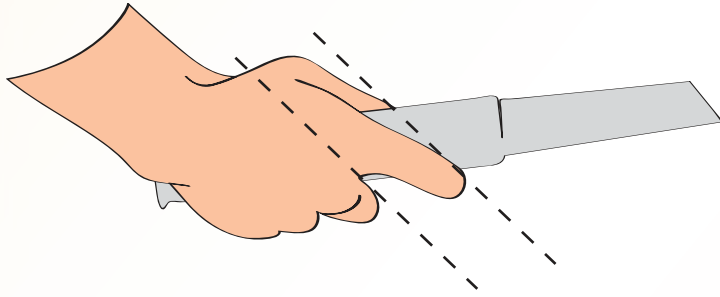
وينبغي على الطالب مراعاة النقاط التالية عند مسك المضرب بهذه الطريقة:

توضع اليد اليمنى بجوار المضرب وملاصقة له مع مراعاة ابتعاد الأصابع عن بعضه، وأن تكون راحة اليد في مواجهة الجزء السفلي لمسك المضرب، مع السيطرة عليه بواسطة الجزء النهائي لليد (فيما قبل الرسغ) وقاعدة الأصبع الإبهام. كما في (الشكل ٢٨).



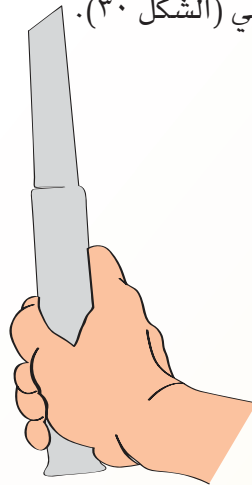
شكل (٢٨)

تتثنى الأصابع لمسك المضرب بحيث يمتد الأصبع الإبهام حول السطح الداخلي لقبضة المضرب (القريب من جسم الطالب). وتلتف بقية الأصابع في الناحية الأخرى حول قبضة المضرب وإلى أسفلها، مع مراعاة وجود مسافة بين الأصبع السبابة، والأصبع الوسطى كما في (الشكل ٢٩).



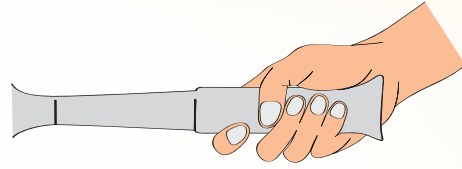
شكل (٢٩)

ويجب مراعاة أن المسافة المحصورة بين الأصبع الإبهام والأصبع السبابة تشبه الرقم (٧) وذلك فوق السطح العلوي لقبضة المضرب كما في (الشكل ٣٠).



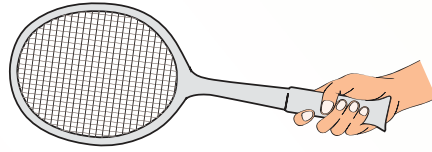
شكل (٣٠)

ويجب مراعاة أن الأصبع الإبهام يلتف حول المضرب بحيث يستقر ملاصقاً للأصبع الوسطى ويمتد لمسافة تختلف تبعاً لحجم قبضة يد كل طالب كما في (الشكل ٣١).



شكل (٣١)

وتستخدم هذه الطريقة السالفة الذكر في مسك المضرب عند أداء الضربات الأرضية الأمامية. أما عند القيام بأداء الضربات الخلفية أو ضربات الإرسال فيفضل تغيير وضع الأصبع الإبهام بحيث يبتعد بعض الشيء عن الأصبع الوسطى، كما في (الشكل ٣٢).



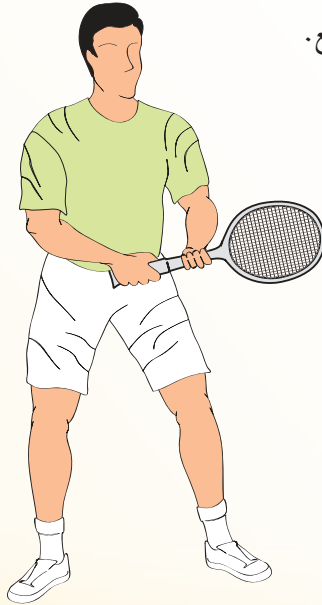
شكل (٣٢)

وقففة الاستعداد:

وقففة الاستعداد هو الوضع الذي يتخذه الطالب لضمان حسن استقباله للكرة، بحيث يسمح له بسرعة الاستجابة والتحرك لأي اتجاه. ويجب مراعاة اتخاذ الطالب لهذا الوضع دائماً عقب قيامه بضرب الكرة، شكل (٣٣)، مع ملاحظة النقاط الآتية:

● الوقوف مواجه الشبكة مع الاحتفاظ بارتخاء الجسم.

● القدمان متباعدتان ومتوازيتان، وبينهما مسافة تسمح بالراحة والتوازن الجيد مع انثناء طفيف في مفصلي الركبتين، وميل ثقل الجسم قليلاً على أطراف الأصابع.



شكل (٣٣) يوضح وقففة الاستعداد الصحيحة

يقبض الطالب على مضربه بالطريقة الصحيحة باليد اليمنى (والعكس بالنسبة للطالب الأيسر)، مع حمله في وضع تأهبي، ويساعد أصبع الإبهام والسبابة اليد اليسرى (اليد الحرة) في حمل المضرب في منطقة عنق المضرب، ويراعي ارتخاء القبضة قليلاً، مع اتجاه النظر نحو المنافس، والتركيز بصفة خاصة على الكرة.

الضربة الأمامية بوجه المضرب:

الضربات الأمامية هي تلك الضربات التي تؤدي بوجه المضرب بعد ارتداد الكرة مرة واحدة من الأرض. ويكثر استخدامها في غضون المباراة. ولذا يجب على كل طالب إتقانها بشكل جيد. وتنقسم هذه الضربات إلى الضربة المستقيمة، والضربة مع الدوران العلوي للكرة، والضربة مع الدوران الخلفي للكرة، وسوف نركز هنا على كيفية أداء الضربة الأمامية بوجه المضرب (المستقيمة). وهي عبارة عن ضرب الكرة مع محاولة عدم إكسابها أي دوران، ولأداء هذه الضربة بصورة صحيحة يجب مراعاة النقاط الفنية التالية:

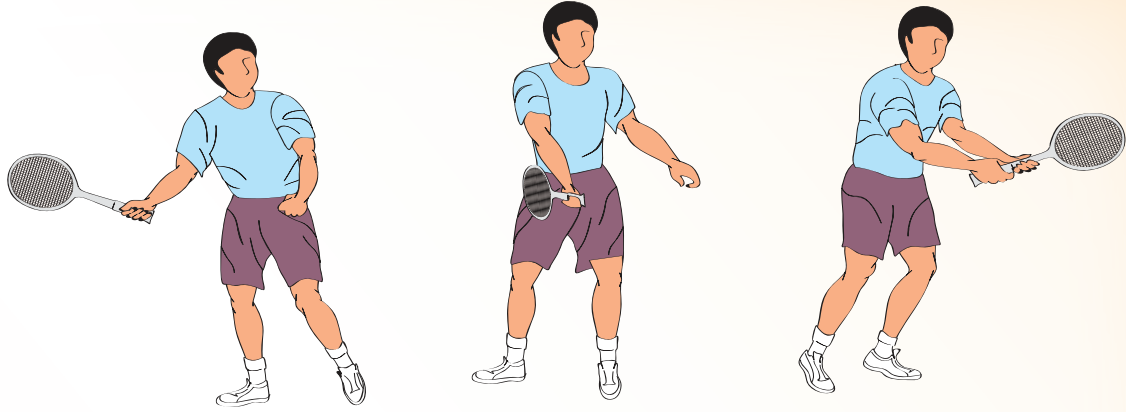
1) بمجرد تحديد الطالب لاتجاه الكرة، يقوم باتخاذ الوضع الجانبي الأيسر للشبكة مع القبض على المضرب بالطريقة الصحيحة.

2) يقوم الطالب بتحريك الذراع اليمنى خلفاً لمسافة قصيرة، مع مراعاة انثناء مفصل المرفق وعدم تغيير قبضته على المضرب، ونقل ثقل جسمه على الرجل الخلفية (اليمنى) المنتهية قليلاً. ويعمل الجانب الأيسر من الجسم على حفظ التوازن.

3) يراعى أن يتجه رأس المضرب إلى وضع مائلاً عالياً مع مواجهة سطحه لأعلى قليلاً.

4) لضرب الكرة، يقوم الطالب بنقل ثقل جسمه على القدم الأمامية (اليسرى)، مع مرجحة الذراع للأمام، لكي يقابل المضرب سطح الكرة في نقطة ما بين أعلى الركبة والوسط تقريباً، مع مراعاة تركيز البصر على الكرة أثناء ضربها.

5) تقوم الذراع الضاربة بتكملة حركة المرجحة إلى أعلى بعد ضرب الكرة، (شكل ٣٤).

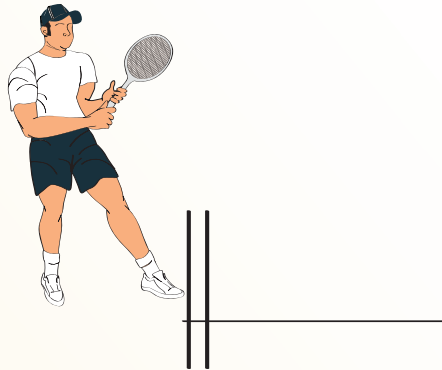


شكل (٣٤) يوضح مراحل أداء مهارة الضربة الأمامية بوجه المضرب

الإرسال من الجانب:

تعتبر ضربة الإرسال حالياً هي إحدى الوسائل الهجومية في لعبة التنس بعد أن كان ينظر إليها قديماً كطريقة لوضع الكرة في اللعب. وهناك ثلاثة أنواع من ضربات الإرسال هي: الإرسال من الجانب أو المستقيم، والإرسال القاطع، وإرسال الدوران «Twist». وتتشترك هذه الأنواع الرئيسية من ضربات الإرسال في الوضع الابتدائي لأداء الضربة، ولكن يكمن وجه الاختلاف بينهم في كيفية مقابلة سطح المضرب للكرة، وفي اتجاه الحركة التكميلية بعد ضرب الكرة سواء للناحية اليمنى أو اليسرى.

وتعتبر حركة الرمي الصحيحة للكرة باليد الحرة. هامة بالنسبة لضرب الإرسال، نظراً لأنه لا يمكن ضرب الكرة بدقة ما لم يقابل المضرب الكرة عند قمة الرمية. وعلى رامي الإرسال مسك كرتين بين أصابع اليد الحرة (وليس في راحة اليد) أمام الجسم وعلى ارتفاع الصدر تقريباً، شكل (٣٥).



شكل (٣٥) يوضح وقفة الاستعداد لضربة الإرسال

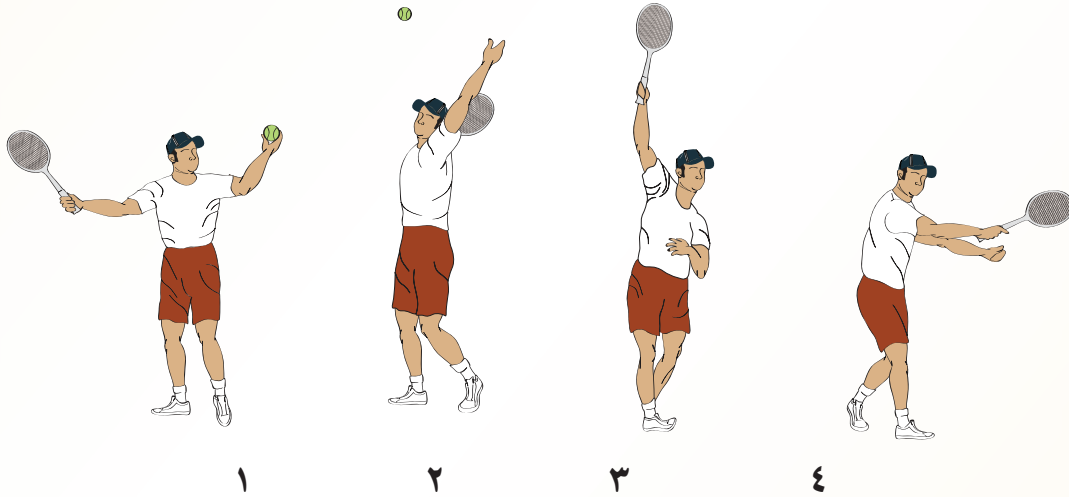
وفي ضربة الإرسال من الجانب، والذي يطلقون عليها مصطلح الإرسال «المستقيم أو المدفع» نظراً لقوته، يجب

مراعاة النواحي الفنية التالية:

ترمى الكرة عالياً أمام الجسم تقريباً بواسطة الأصابع السبابة والوسطى والإبهام بحيث تشير راحة اليد إلى أعلى، وفي نفس الوقت مرجحة المضرب خلفاً عالياً وتقوس الجذع خلفاً، مع نقل ثقل الجسم (في تلك اللحظة)، على القدم الخلفية (اليمنى)، مع مراعاة انثناء الركبتين قليلاً.

يمتد الجسم أماماً مع المرجحة الأمامية للذراع الضاربة على استقامتها، وانتقال ثقل الجسم أماماً، لكي يقابل المضرب الكرة في أعلى نقطة يستطيع الطالب الوصول إليها بمضربه، مع رفع القدم اليمنى عن الأرض قليلاً.

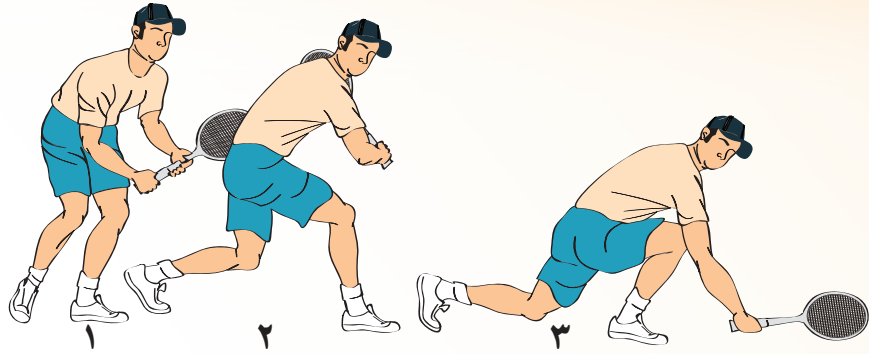
يقوم الضارب بإتمام حركته التكميلية أمام الجسم مع هبوط القدم اليمنى على الأرض للإسهام في إيقاف حركة مرجحة الجسم أماماً خلف الكرة، (شكل ٣٦).



شكل (٣٦) يوضح طريقة الإرسال من الجانب (المستقيم أو المدفع)

الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب:

الضربات نصف الطائرة عبارة عن ضربات أمامية أو خلفية تؤدي عقب ارتداد الكرة من الأرض مباشرة. ولأداء هذا النوع من الضربات يجب زيادة انثناء مفصلي الركبتين، وخفض المقعدة إلى أسفل والوصول إلى الكرة بظهر المضرب (الخلفية)، بحيث تكون مسكة المضرب بالطريقة الشرقية الخلفية، فريق ضرب الكرة يرفع الذراع للأمام ولأعلى قليلاً من خلال الكرة، (شكل ٣٧).



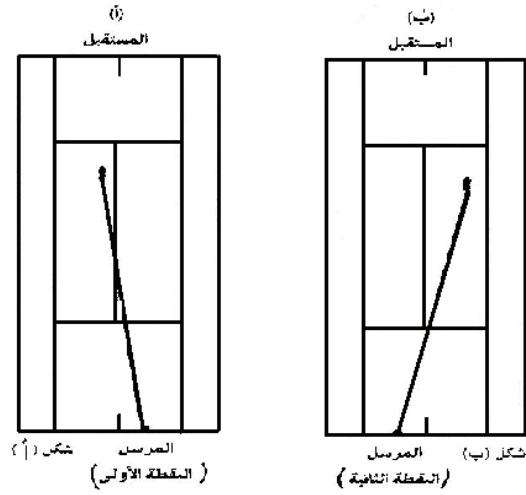
شكل (٣٧) يوضح طريقة أداء الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب (الخلفية)

أهم ما يجب مراعاته لتحقيق معيار السلامة:

- استخدام المضارب المناسبة للطلاب.
- الاهتمام بتمرينات الإطالة خاصة لعضلات الرجلين والحزام الصدري.
- مساعدة رسغ اليد في حال ضعفه بلباس ربط ضاغط.

بعض قوانين اللعب المرتبطة بالوحدة:

- من الممكن لشخصين أو أربعة أشخاص اللعب. ففي حالة لعب اثنين تسمى (بالفردى)، وفي حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى (بالزوجي). والهدف في كلا الأسلوبين هو ضرب الكرة فوق الشبكة داخل الملعب حتى يفشل المنافس في ردها.
- يبدأ اللعب بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال، ويبدأ الإرسال فوق الشبكة في الجهة اليمنى من ملعب المنافس (شكل ٣٨ / أ).



شكل (٣٨) يوضح طريقة احتساب الضغط عند الإرسال

إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة، وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال يرد المستقبل الكرة، ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة.

وتبدأ النقطة الثانية بوقوف المرسل خلف خط القاعدة على يسار خط منتصف الإرسال. ويبدأ الإرسال في الجهة اليسرى من ملعب المنافس، (شكل ٣٨ ب/). مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة.

في الفردي يجب أن تستقر كل الكرات داخل خط القاعدة، وداخل خطوط الفردي الجانبية، أما في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية.

في كل من الفردي والزوجي يجب ضرب الكرة قبل أن ترتد (عدا عندما تعيد ضربة الإرسال) أو بعد ارتدادها مرة واحدة. وإذا تركت الكرة أكثر من مرة ستفقد النقطة.

كيفية احتساب النقاط:

نقطة = لا شيء (love)

النقطة الأولى = ١٥

النقطة الثانية = ٣٠

النقطة الثالثة = ٤٠

النقطة الرابعة = (شوط)

الفائز بالنقطة الأولى يحصل على (١٥)، والخاسر يحصل على (لا شيء).

إذا فاز المرسل بالنقطة الأولى فتكون النتيجة (١٥ - لا شيء). وإذا خسر المرسل النقطة الأولى تكون

(لا شيء - ١٥). وإذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (٣٠) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (٤٠)

وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط.

إذا كانت النتيجة تعادل (٤٠ - ٤٠) فإنه تسمى «ديوس Duce» تعادل. وعلى اللاعب الفوز بنقطتين

متتاليتين بعد التعادل للفوز بالشوط. وإذا فاز المستقبل بالنقطة الأولى بعد التعادل فإن النتيجة أفضلية

«Advantage». وإذا فشل كلٌّ منهما في كسب النقطتين بعد التعادل وفاز كل لاعب بنقطة فإن النتيجة

تكون تعادل مرة أخرى «Duce». ويستمر اللعب حتى يكسب أحدهما النقطتين بعد التعادل.

المجموعات والمباريات:

اللاعب الذي يفوز أولاً بعد (٦) أشواط على الأقل ويتقدم بشوطين على منافسه يفوز بالمجموعة مثلاً

(٦ - ٤) هي مجموعة كاملة، أو (٧ - ٥) واللاعب الذي يفوز بمجموعتين أولاً يفوز بالمباراة.

مثال لخبرة تعليمية

اسم الخبرة: الضربة الأمامية بوجه المضرب.

عدد الدروس: من ١ - ٢ درس.

الأهداف الخاصة بالخبرة:

يتوقع من الطالب بعد دراسته لهذه الخبرة أن:

- يؤدي مهارة الضربة الأمامية بوجه المضرب (المستقيمة) بالطريقة الصحيحة.
- يمارس بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.
- يتعزز لديه إدراك أهمية النشاط البدني للمسلم.

التنظيم: ملعب تنس، أو فناء متسع، أو ساحة مناسبة بجوار حائط.

الأدوات المطلوبة:

- شبكة تنس أو حبل بديل.
- حائط.
- عدد كاف من كرات التنس والمضارب.
- وسائل إيضاحية توضح كيفية أداء المهارة ومراحلها.
- شريط فيديو لطريقة الأداء المثالي.

إجراءات التنفيذ:

عرض الجوانب الفنية للمهارة:

- يتأكد المعلم من توفر المتطلب السابق للخبرة لدى الطلاب من خلال بعض التدريبات.
- يبدأ المعلم بتقديم المهارة المطلوب تعلمها، وهي مهارة الضربة الأمامية بوجه المضرب وأن يشرح للطلاب أهمية إتقان هذه المهارة نظراً لسرعتها وفعاليتها سواء في الهجوم أو الدفاع، وأن عليهم إتقانها قبل

الانتقال إلى تعلم الضربات الأمامية الأخرى.

يقوم المعلم بعدها بشرح النقاط الفنية التي تركز عليها هذه المهارة مستخدماً في ذلك وسيلة الإيضاح التي تم إعدادها، ونماذج من أدائه الشخصي، أو من أحد الطلاب المتميزين، ويقوم المعلم بعد ذلك بعرض شريط فيديو للأداء المثالي للمهارة مع شرح واف لكل مرحلة من مراحل الأداء الحركي للمهارة. وقد يستخدم المعلم أسلوب العرض البطيء لمساعدة الطلاب على تركيز انتباههم على النقاط المهمة في الأداء.

ويمكن للمعلم كذلك إجراء مناقشة بتوجيه بعض الأسئلة التي تؤكد على مدى فهم الطلاب لكل أجزاء المهارة واستيعاب مراحلها. كما يمكنه أيضاً عرض بعض الصور للأداء المثالي، وأخرى تمثل الأخطاء الشائعة. وعلى الطلاب اختيار الصور التي تمثل الأداء الصحيح مع إيضاح الأسباب وراء الصور الخاطئة. هذا سوف يساعد على تنمية قدرات الطلاب على الملاحظة، واكتشاف الأخطاء، واختيار الأسلوب المناسب.

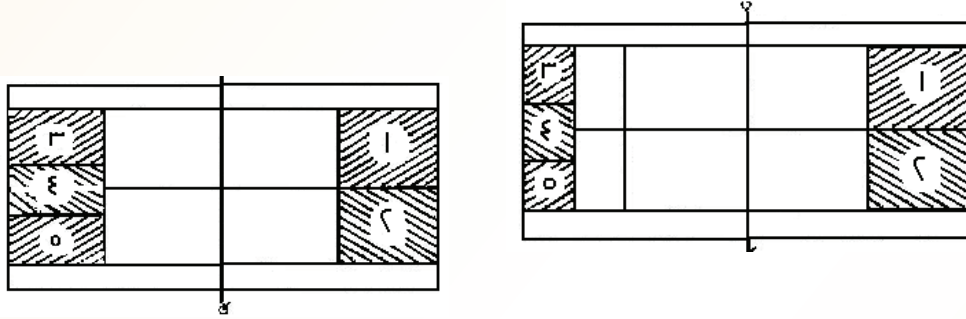
كما يوضح المعلم مدى أهمية ممارسة النشاط البدني للإنسان بشكل عام وللمسلم بشكل خاص، حيث إننا كمسلمين مطالبين بالمحافظة على أبداننا امتثالاً لقول الرسول ﷺ في الحديث « إن لبدنك عليك حق » وكيف أن المسلم يحتسب القيام بالنشاط البدني لكسب الأجر من الله عز وجل.

الخطوات التعليمية المتدرجة للمهارة:

١. أداء حركة ضرب الكرة من الوقوف دون استخدام المضرب والكرة، ثم استخدام المضرب فقط بعد ذلك.
٢. أداء حركة ضرب الكرة مع أخذ خطوتين للأمام بدون كرة ثم مع أخذ أربع خطوات.
٣. الوقوف والجانب مواجه للشبكة ثم مرجحة الذراع الضاربة خلفاً ورمي الكرة باليد الأخرى جانباً ثم الضرب عندما تصل الكرة إلى ارتفاع الركبة.
٤. ضرب الكرة كما في التمرين السابق ولكن بعد رميها بواسطة الزميل الأمامي.
٥. ضرب الكرة بين زميلين في اتجاه محدد، ثم التدرج لضرب الكرة في اتجاهات متعددة.

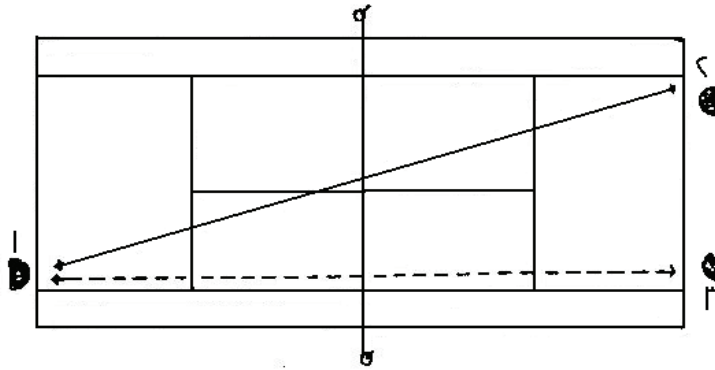
٦. التدرّب على التمرير الصحيح بين زميلين يقف كل منهما في أحد نصفي الملعب مع استخدام كرة واحدة في البداية ثم استخدام كرتين بعد ذلك.

٧. التدرّب على دقة التمرير بين زميلين يحاول كل منهما إرجاع الكرة للمكان المظلل، ثم التدرج بترقيم الأماكن المظلمة وتحديد مكان سقوط الكرة كما في (الشكل ٣٩).



شكل (٣٩) يوضح طريقة التدرّب على دقة التمرير بين زميلين باستخدام الأماكن المظلمة.

٨. الربط بين التدرّبات السابقة لثلاثة طلاب، كما في (الشكل ٤٠)، حيث يقوم الطالب رقم (١) بضرب الكرة للطالب رقم (٢)، الذي يرجعها له ثانية ليقوم بضربها للطالب رقم (٣)، الذي يرجعها له ثانية وهكذا، مع مراعاة تغيير أماكن الطلاب بعد فترة بعض من الوقت.



شكل (٤٠) يوضح طريقة الربط بين التدرّبات

(١) الأخطاء الشائعة:

يمكن تلخيص أهم الأخطاء الشائعة أثناء أداء مهارة الضربة الأمامية بوجه المضرب (المستقيمة) فيما يلي:
القيام بالمرجحة الخلفية للمضرب متأخراً أو مع دوران الذراع خلفاً.

- الوقوف مواجهاً للشبكة عند ضرب الكرة بدلاً من الوقوف جانباً.
- زيادة اتساع المسافة بين القدمين في أثناء أداء الضربة.
- تصلب الساقين وعدم دوران الجذع ناحية الذراع الضاربة.
- الضرب مع المغالاة في محاولة رفع الكرة عالياً.
- ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم بمسافة كبيرة، أو وهي ملاصقة للجسم.
- وقوف المضرب بصورة نهائية عقب ضرب الكرة.

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية:

- التجهيز المبكر والفرصة الكافية للمرجحة للخلف.
- البدء من وضع الاستعداد، والتبكير بالمرجحة الخلفية.
- الربط ما بين المرجحة الخلفية والأمامية بانسياب.
- التحضير بالمضرب مع الرجل اليمنى، ثم أخذ خطوة للأمام بالرجل اليسرى.
- المرجحة المؤثرة لرأس المضرب تتحقق فقط باتخاذ وضع الضرب الصحيح ونقطة اتصال الكرة.

التقدم بالخبرة:

- ضربة أمامية بوجه المضرب في مربع مقداره (٤×٤ قدم).
- ضربة أمامية بوجه المضرب إلى النصف الأيمن للملعب الخلفي للمنافس.
- ضربة أمامية بوجه المضرب إلى نصف الملعب الأيسر في الملعب الخلفي للمنافس.
- تتابع الضربات الأمامية بوجه المضرب بشكل متواصل مع الزميل المنافس.

مهام يكلف بها الطالب خارج أوقات الدرس:

- يكتب الطالب موضوعاً في حدود (١-٢ صفحة) عن أهمية النشاط البدني للارتقاء بمستوى الصحة.
- مستعيناً بولي أمره، واستخدام البحث في الشبكة العنكبوتية.
- أداء بعض التدريبات في المنزل حسب توجيه المعلم (مثلاً: تمرير الكرة إلى الحائط وارتدادها إليه
- مرة أخرى لتعويد الطالب على مسك المضرب والتعامل مع الكرة).

تقويم الخبرة:

سوف تتم تقويم هذه الخبرة (الضربة الأمامية بوجه المضرب) عن طريق:

١. اختبار دقة الضربة الأمامية بوجه المضرب (المستقيمة).

غرض الاختبار: قياس دقة الضربة الأمامية المستقيمة الطويلة.

الأدوات المستخدمة: جهاز قذف الكرات (إن وجد) ويمكن استبداله في حال عدم توفره بأن يرسل أحد الطلاب

الكرات باليد إلى الطالب المفحوص، (٢٠) كرة تنس، مضرب تنس، مربع طوله (٢٧٥ سنتيمترا) مرسوم

على خط البداية (شكل ٤١).

وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية.

عند إعطاء إشارة البدء يقوم الجهاز بإطلاق (٢٠) كرة تنس متتالية بتوقيت زمني يسمح للمختبر

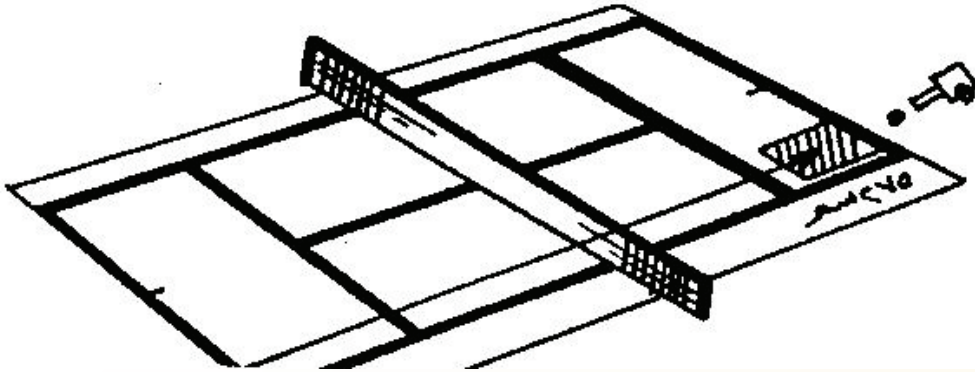
بالاستعداد لضرب الكرة.

يقوم المختبر بضرب الكرات باتجاه المربع المرسوم على خط البداية.

شروط الاختبار: تؤدي جميع الضربات بوجه المضرب الأمامي.

لا تحتسب الضربة لدى دخول المختبر إلى خط البداية.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد الكرات التي أصابت المربع المرسوم.



شكل (٤١)

٢. مجموعة من الأسئلة المعرفية يضعها المعلم ويجب عليها الطلاب في المنزل شاملة على المعارف والمفاهيم

والقوانين التي تم التطرق إليها أثناء الدرس، وفيما يلي نماذج من هذه الأسئلة:

- س: ما هي المسافة المتوقعة ما بين القدمين أثناء أداء الضربة الأمامية بوجه المضرب؟
- س: ما قيمة مرجحة المضرب إلى الخلف قبل ضرب الكرة؟
- س: كيف سيتم المحافظة على توازن الجسم أثناء أداء هذه المهارة؟
- س: كيف يتم احتساب النقاط في الشوط الواحد؟

٣. ملاحظات يسجلها المعلم على الطلاب للتأكد من تحقيق الأهداف الوجدانية لهذه الخبرة التعليمية، وذلك

بمتابعته للجوانب الآتية:

- هل المسلم مطالب بالمحافظة على بدنه؟
- هل يعتبر الخمول أحد أسباب الضرر على الجسم؟ وكيف يمكن أن نحد من هذا الضرر؟

مراجع الوحدة العامة

- ١- جمال الدين، الشافعي، ومحمد، توفيق، ١٩٩٢م، (منهاج التنس)، سلسلة المناهج الرياضية، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة، القاهرة.
- ٢- لجنة الحكام الرئيسية، ١٩٩٥م، (قانون لعبة التنس)، الاتحاد السعودي لكرة المضرب، الرياض.
- ٣- محمد، حسن علاوي، ١٩٨٦م، (موسوعة الألعاب الرياضية)، دار المعارف، القاهرة.
- ٤- أمين، أنور الخولي، وجمال الدين، الشافعي، ٢٠٠١م، (التنس)، دار الفكر العربي، القاهرة.

أهم التعريفات الإجرائية في الدليل:

- شدة التدريب: هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب لتحقيق التحسن المرغوب، في النشاط الذي يؤديه.
- مدة التدريب: المدة الزمنية التي يتدربها الفرد خلال فترة تدريبية معينة، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المتدربين.
- القوة العضلية: قدرة عضلات الجسم على إنتاج أقصى قوة أثناء انقباض عضلي إرادي أقصى ولمرة واحدة. وتتأثر بعدة عوامل منها: مجموع الوحدات الحركية التي يتم استثارتها، وحجم العضلة.
- التحمل العضلي: قدرة العضلة على إنتاج قوة دون القسوى بشكل متكرر ولفترة زمنية معينة.
- الأنشطة الهوائية: أنشطة بدنية تستمر لأكثر من دقيقة، وتعتمد في أدائها لإنتاج الطاقة على توافر الأوكسجين. (مثل جري المسافات المتوسطة، والمشي السريع، والهرولة).
- الأنشطة اللاهوائية: أنشطة بدنية تستمر لفترة قصيرة (لعدة ثوانٍ) وتستخدم فيها الطاقة المتوفرة في الجسم (أدينوسين ثلاثي الفوسفات، فوسفات الكرياتين) دون الحاجة إلى وجود الأوكسجين. (أنشطة مثل: الوثب لأعلى، والرمي، ودفع الجلة، عدو ١٠٠ متر) .

