

الدليل التدريسي الرياضي



جمعية مركز برج اللقلق المجتمعي
Burj Luq Luq Social Center Society

الدليل التدريبي للألعاب الرياضية

تمويل



إشراف



#Taawon35

التعاون
Taawon
٣٥ عاماً من التعاون



جمعية مركز برج اللقلق الاجتماعي
Burj Luq Luq Social Center Society

المؤلفون:

أ. إيمان صري
أ. محمد مواس
أ. زكية الخطيب

تدقيق:

د. وليد خنفر

اللجنة التنسيقية:

أ. منتصر ادكيدك
أ. إيمان صري
أ. أحمد جابر

تصميم:

SELOOT[®]
Advertising & Media Production

رسومات:

رنيم الرازم

تلعب الرياضة المدرسية دوراً كبيراً في خلق وبناء جيل صالح للمجتمع، من خلال انعكاسها على سلوكيات الطلبة وتنمية قدراتهم البدنية، الذهنية، النفسية، الصحية والاجتماعية، التي تأتي بوجود معلم التربية الرياضية الذي يمثل ركيزة أساسية وعاملاً مهماً في عملية التوجيه والتطوير لقدراتهم وفق ميولهم واتجاهاتهم، بحيث يقدم ما يجب أن يتعلمه الطالب وما يجب أن يكون قادراً على أدائه، لذا يترتب على المعلم تطوير ذاته مهنيّاً؛ حتى يتمكن من الوصول للهدف المرجوّ.

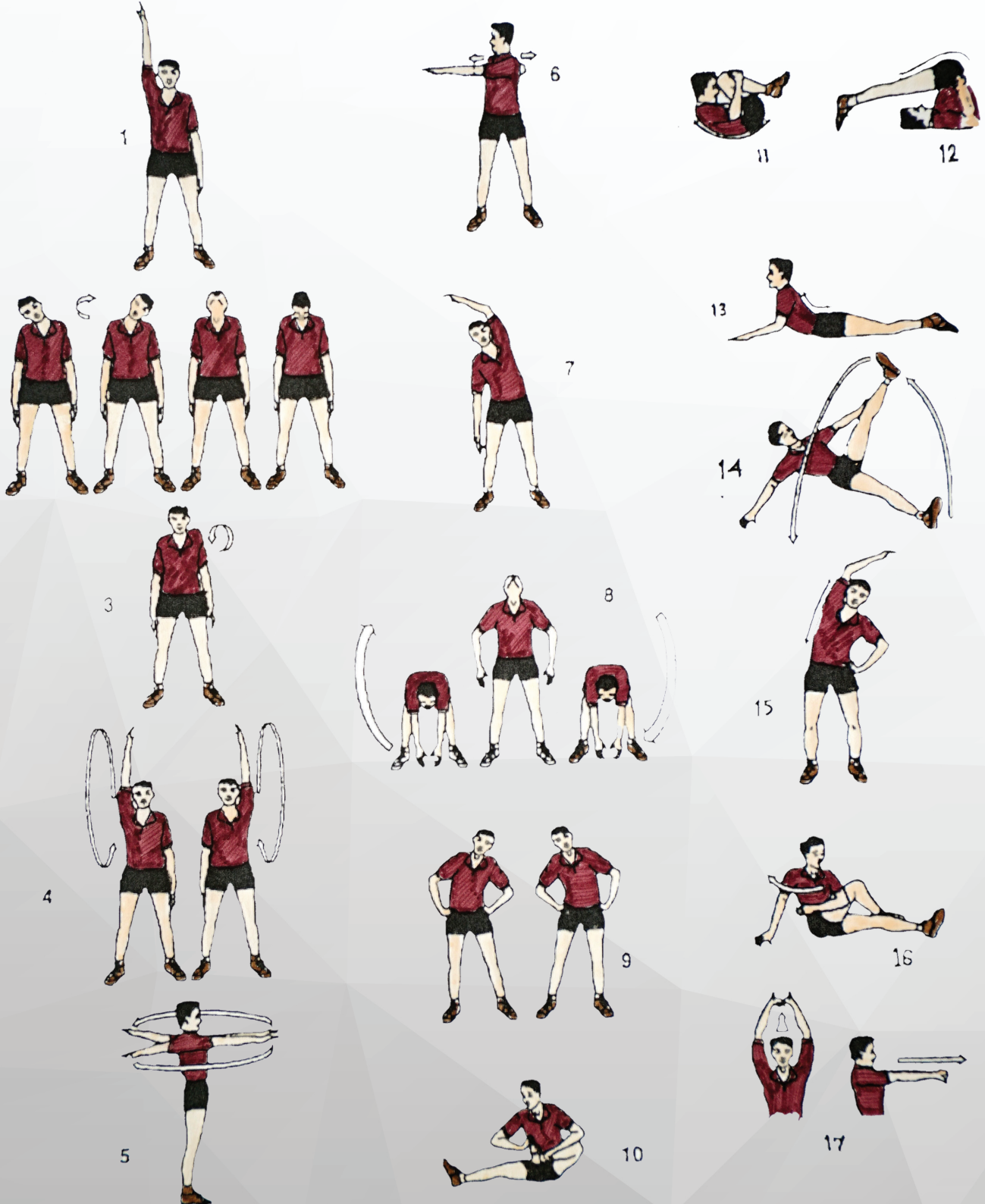
وبناءً على ذلك جاء هذا الدليل المتواضع ليكون ثمرة المجهود الذي قدمته جمعية " برج اللقلق بالشراكة مع قسم الاشراف التربويّ ضمن مشروع تطوير الرياضة المدرسية في مدارس القدس في مديرية التربية والتعليم في القدس ليهدف إلى توفير وسائل تعزيز وتطوير الخبرات والمهارات التي يمتلكها المعلم على مر السنين وتجنّب فقدان هذه المعارف، حيث استهدف هذا الدليل الفئة العمرية الناشئة التي تتراوح ما بين (10-14) سنة ليصبح مصدراً رافداً في حل المشكلات التي تواجهه في الألعاب؛ من خلال العدد الكبير من التدريبات والألعاب الصغيرة التي تضيف جواً من البهجة والسرور، بالإضافة إلى أن يصبح الطالب فرداً نشيطاً يرغب في المزيد من التعلم والمشاركة.

آملين منكم تطبيق هذا الدليل كنسخة تجريبية داخل أسوار مدارسنا المقدسية، راجين من الله عزّ وجل أن نكون قد وفقنا في الاختيار المناسب لاحتياجات معلمينا في الجانب التدريبي للألعاب الرياضية .



بعض التمرينات البدنية التي تخدم الألعاب الجماعية

تمرينات مرونة المفاصل وإطالة العضلات:



تمريبات إطالة العضلات العاملة:

1



2



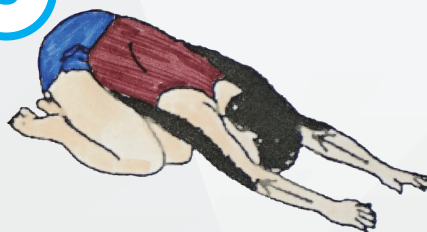
3



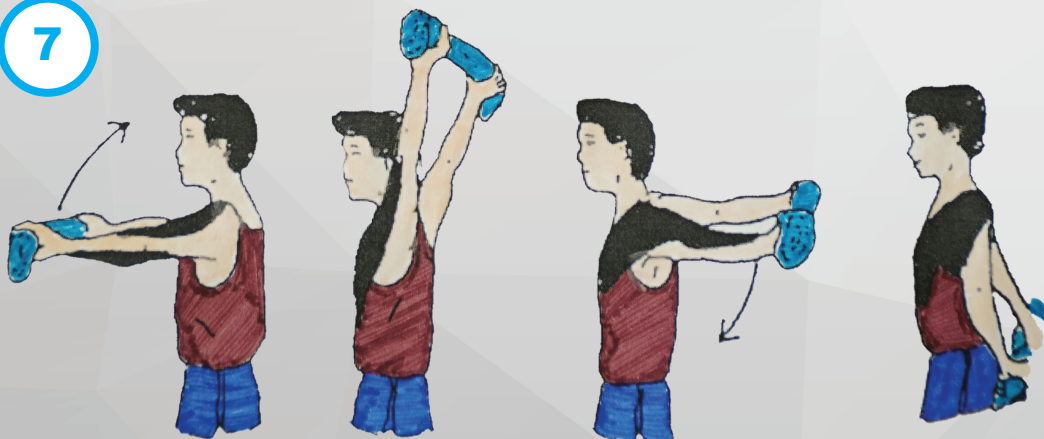
4



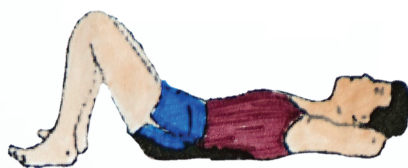
5



7



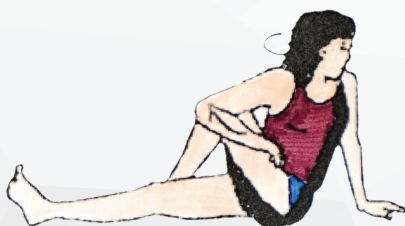
7



8



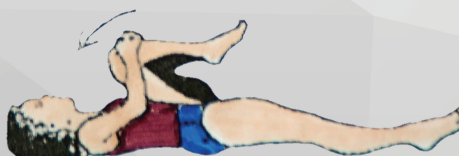
9



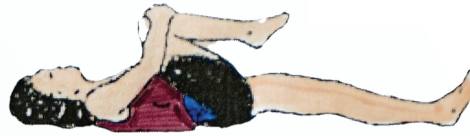
10



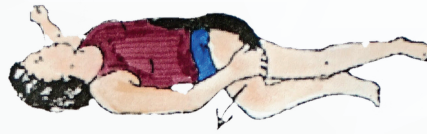
11



12



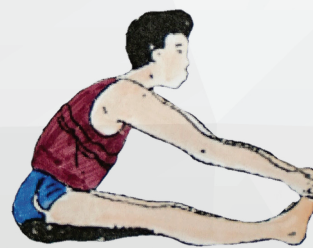
13



14



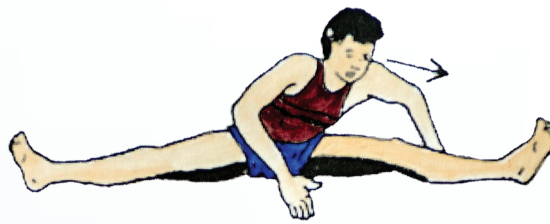
15



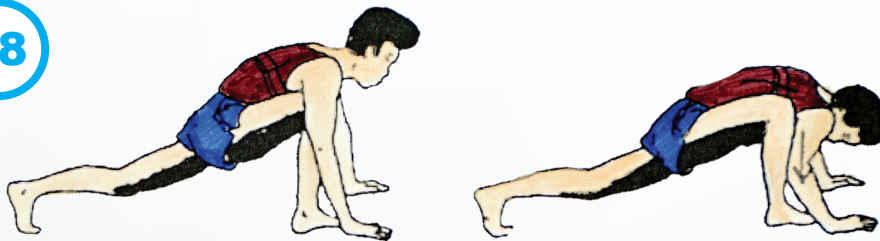
16



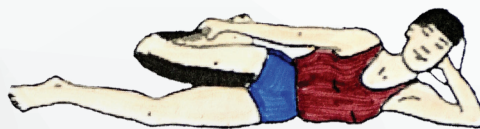
17



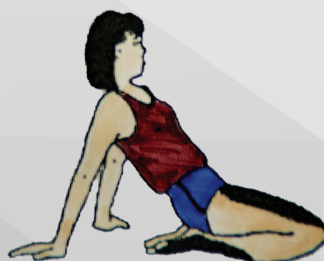
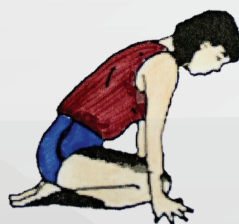
18



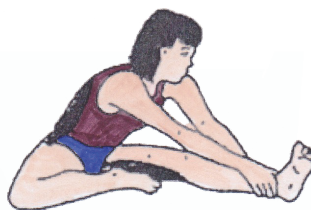
19



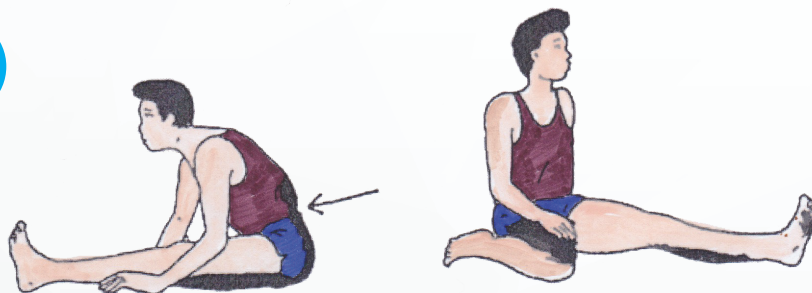
20



21



22



23



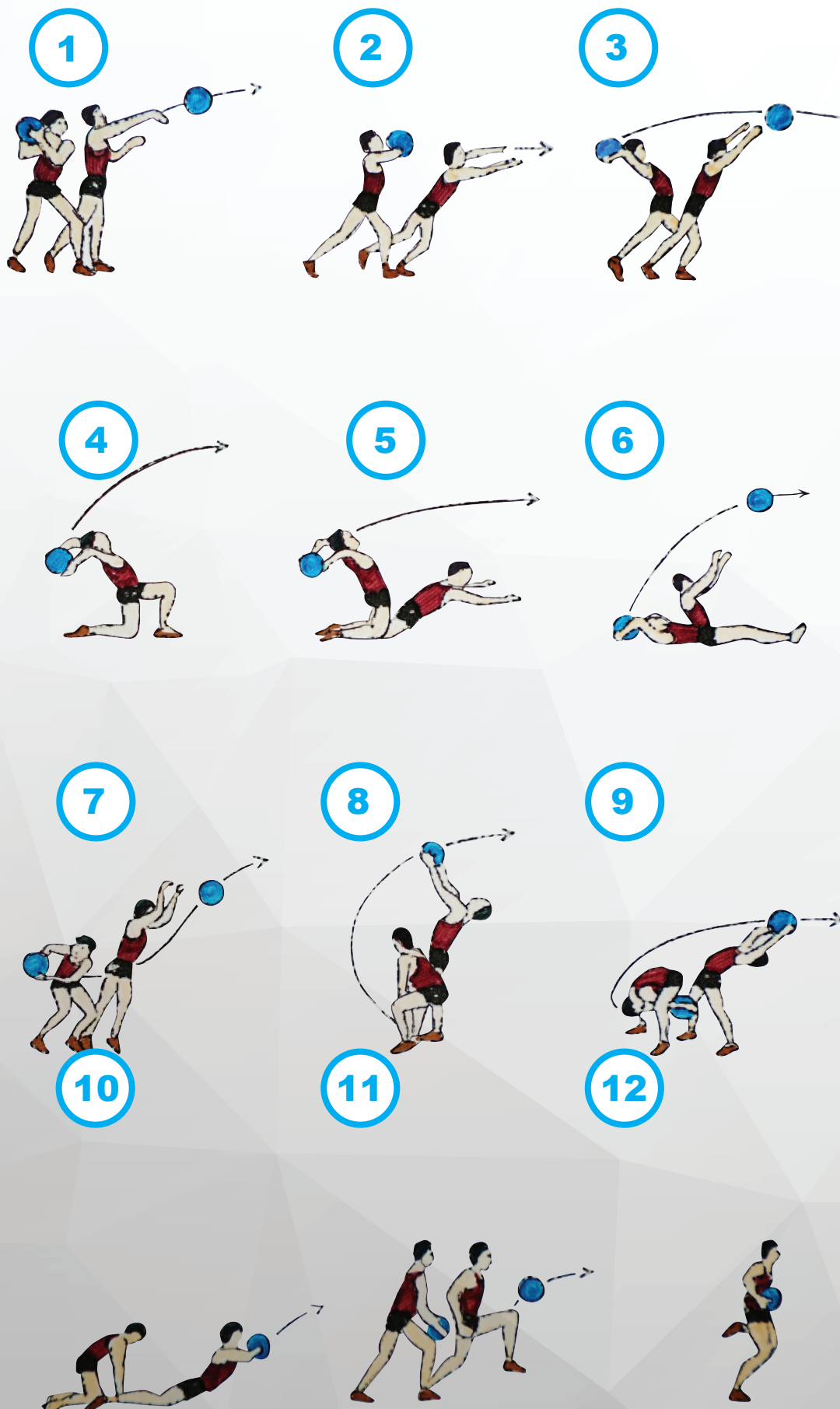
24



25



بعض التمرينات البدنية التي تخدم الألعاب الجماعية





١١-١) كرة السلة (١١-١).

التعريف باللعبة:

تعتبر لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية، وهي لعبة شعبية تلعب بين فريقين، ويكون غرض كل فريق تسجيل إصابة في سلة الفريق المنافس ومنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة، أو إصابة الهدف. كما وأنها تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم والفوز بالمباريات، ويتوقف نجاح الفريق على مدى إجادة أفراد الفريق المهارات الأساسية للعبة، واستخدامها في الوقت والمكان المناسبين.

نشأة اللعبة:

يعود الفضل في ابتكار لعبة كرة السلة إلى الدكتور «جيمس نايسميث» أستاذ التربية الرياضية في ماكجيل في مدينة مونتريال الكندية، وفي عام «1890» كلف بمهمة ابتكار لعبة من أجل المحافظة على لياقة أجساد الطلبة أثناء فصل الشتاء، فابتكر تلك اللعبة وسماها كرة السلة، حيث كانت تمارس في بداية الأمر بتعليق سلتين قديمتين من سلال الخوخ في طرفي صالة رياضية مغلقة، على ارتفاع 3 أمتار، وكانت المباراة عبارة عن منافسة فريقين، وكان يتعين عليهم أن يصعدوا على سلم لاستخراج الكرة من السلة كلما أحرز أحد الفريقين هدفاً، إلا أن أحد اللاعبين اهتدى إلى خلع قاع سلة الخوخ فتسقط الكرة بعد مرورها من السلة إلى الأرض مرة ثانية.

المهارات الأساسية:

أولاً: الإحساس بالكرة.

ثانياً: وقفة الاستعداد (وضع التهديد الهجومي).

ثالثاً: مسك الكرة.

رابعاً: التمرير. ويقسم إلى:

- التمرير بيد واحدة، مثل التمرير من فوق مستوى الكتف.
- التمرير باليدين، مثل التمرير الصدرية، التمرير المرتدة، التمرير من فوق الرأس.

خامساً: المحاورة «التنطيط» وتقسم إلى قسمين:

- المحاورة العالية.
- المحاورة المنخفضة.

سادساً: التصويب، ويكون:

- التصويب من الثبات (الرمية الحرة).
- التصويب السلمي.
- التصويب من الوثب.

قبل البدء بتعليم الطالب المهارات، لا بدّ من تمارين إحساس تعطى في بداية كلّ حصة للتدريب على الأمور التالية:

أولاً: الإحساس في كرة السلة.

تمارين الإحساس:

- 1 مسك الكرة والتقاطها عن الأرض ورفعها لمستوى الصدر.
- 2 نقل الكرة من يد إلى أخرى أمام الصدر.
- 3 نقل الكرة من يد إلى أخرى من وضع الذراعين عالياً والكرة أعلى الرأس.
- 4 لف الكرة حول الرأس.
- 5 لف الكرة حول الوسط.
- 6 لف الكرة حول الفخذين (مضمومتين).
- 7 لف الكرة حول الساقين من وضع الوقوف.
- 8 تمرير الكرة بين الساقين على شكل العدد 8، والقدمان فتحاً.



7



6



5



4



3



2



1



1



1

تمارين زوجية:

- 1 درجة الكرة على الأرض بيد واحدة بين الزميلين.
- 2 نفس التمرين السابق بكلتا اليدين.
- 3 تمرير الكرة بكلتا اليدين من أمام الصدر للزميل من مسافة قريبة.
- 4 من وضع الجلوس الطويل، تمرير الكرة للزميل بيد واحدة وكلتا اليدين.

ثانياً: وقفة الاستعداد (وضع التهديد الهجومي).

يكون اللاعب في هذا الوضع حائزاً على الكرة، ومستعد لأداء أي من المهارات التصويب، التمرير أو المحاورة.

الخطوات الفنية للمهارة:

- ميل الجذع للأمام قليلاً.
- تقدّم إحدى القدمين على الأخرى بدرجة بسيطة، والمسافة بينهما تكون بالتّسع الكتفين.
- الركبتان مثنيتان بزاوية 90 درجة تقريباً، مع الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم منخفضاً.

ثالثاً: مسك الكرة

الخطوات الفنية للمهارة:

- توزيع أصابع اليدين على جانبي الكرة مع فرد الأصابع، دون تصلب لتغطية أكبر مساحة للكرة.
- ملائمة الكرة من الجانبين بالأصابع دون ملائمة باطن اليد للكرة.
- أن يشكّل الإبهامان خطّين متوازيين خلف الكرة.
- يجب أن تكون الكرة أمام الصدر، والنّظر للأمام.



تمارين تمهيدية لمسك الكرة:

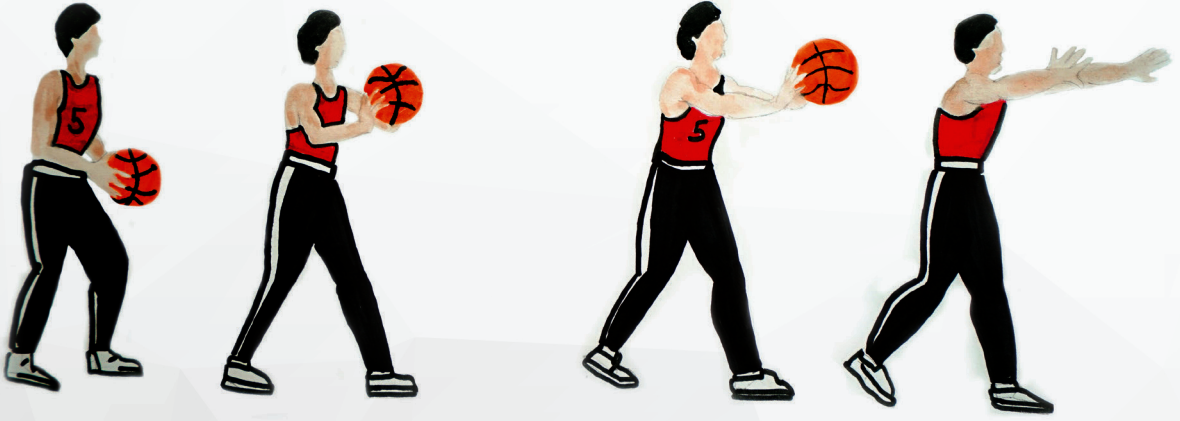
- رمي الكرة عالياً ولقفها.
- درجة الكرة على الأرض، ومن ثمّ مسكها.
- رمي الكرة عالياً ومسكها بعد ارتدادها من الأرض.
- الإمساك بالكرة بعد ارتدادها من الحائط.
- رفع الكرة عالياً ثمّ مسكها عند الهبوط.
- رفع الكرة عالياً أماماً للجري أماماً والإمساك بها.

رابعاً: التمرير باليدين

أ) التمريرة الصدرية:

الخطوات الفنية للمهارة :

- تؤدي المهارة بحركة دائرية من أمام الصدر كما يلي:
- اليدين تمسكان الكرة أمام الجسم، ثم تمتدان للأمام مع ثني قليل بالركبتين.
- ميل الجذع قليلاً للأمام مع خفض اليدين أسفل.
- ثم إرجاع الكرة إلى الخلف وإلى الأعلى مع مد الركبتين.
- مدّ الذراعين والمرفقين للأمام، باتجاه المستقبل، مع تقديم إحدى القدمين أماماً وترك الكرة، وبقاء الذراعين ممدودتين، وتنتجه الكفان للخارج.



الخطوات التعليمية للمهارة:

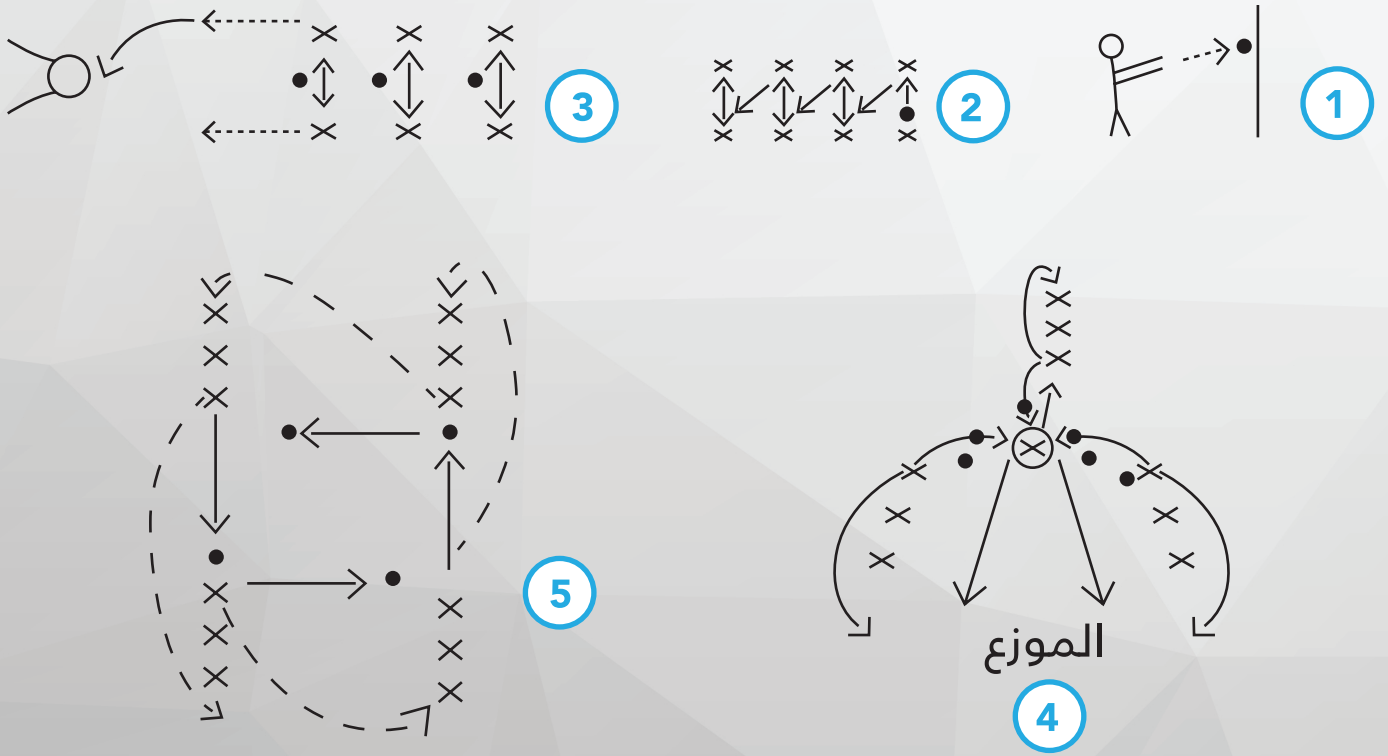
- 1 التمرير من وضعٍ مواجهٍ للحائط، يقوم اللاعب بأداء المهارة على الحائط، ثم الاستلام والتكرار.
- 2 التمرير من وضع الوقوف، صفان متقابلان، تمرير الكرة بشكل متعرج (زجاج)، مع التدرج بزيادة عدد من الكرات الممررة لتنمية السرعة في الاستلام والتركيز والسيطرة والانتباه.
- 3 التمرير من وضع الجري الجانبي على طول الملعب مع الزميل والمسافة بينهم 2م مع إمكانية زيادة المسافة بين اللاعبين عند التكرار لتطوير التمرير والسيطرة على الكرة.

4 التمرير من وضع الوقوف في ثلاث قاطرات متقابلة (أ، ب، ج) بشكل قطري، وجود الموزع في منطقة الوسط للقاطرات، المسافة بين القاطرة الواحدة والموزع 3م، يقوم الموزع بالتمرير للاعب الأول في القاطرة (أ) ليعود لآخر قاطرته، بعد ارجاع الكرة للموزع بالتمرير، ثم يمررها للاعب الأول في القاطرة (ب)؛ ليعود اللاعب إلى آخر قاطرته بعد تمرير الكرة للموزع، وهكذا مع القاطرة (ج) ليستمر اللعب حتى انتهاء القاطرات.

5 التمرير من وضع أربع قاطرات متقابلة (أ، ب، ج، د)، كل قاطرتين متقابلتين ومتجاورتين، المسافة بينهم 3م، القاطرة (أ) فقط لديها كرة، الطالب الأول يمرر للطالب الأول في القاطرة (ب) مع الانتقال لآخر القاطرة (ب)، اللاعب المستلم في (ب) يمرر للطالب الأول في القاطرة المجاورة (ج) وينتقل لآخر القاطرة (ج) اللاعب المستلم في القاطرة (ج) يمرر للطالب الأول في القاطرة (د) وينتقل لآخر القاطرة (د)، اللاعب المستلم في القاطرة (د) يمرر إلى اللاعب الثاني في القاطرة (أ) وينتقل لآخر القاطرة (أ)، وهكذا يستمر اللعب حتى يتمكن اللاعبون من السيطرة على الكرة بالدرجة المطلوبة.

• إمكانية إيجاد الصعوبة في اللعب من خلال إدخال أكثر من كرة، مع التأكيد على تركيز النظر على الممرر من قبل المستلم؛ لتفادي الاصابات وضمان عوامل الأمن والسلامة.

• إمكانية التمرير بوجود مدافع من خلال التدريبات السابقة.



ب) التمريرة المرتدّة:

تؤدي هذه التمريرة بخطواتٍ فنيّةٍ كما في التمريرة الصّدرية، إلا أنّ الكرة ترتد على الأرض بجانب قدم اللاعب المنافس من الخارج بمسافة ثلاثين وثلاث، أيّ الثلث الأخير من اللاعب المستلم ويمكن تحديد هذه المسافة، بوضع علاماتٍ على الأرض أو بعض الأدوات مثل الأقماع).

استخدام هذه المهارة: تستخدم هذه المهارة من قبل لاعبي قصار القامة ضدّ طوال القامة.

• إمكانية تطبيق نفس الأنشطة في التمريرة الصدرية.

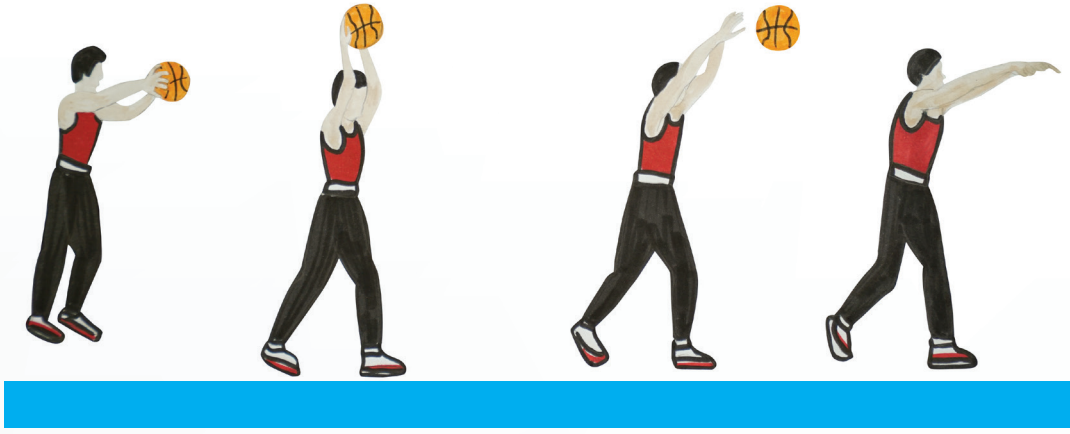


ج) التمرير من فوق الرأس

الخطوات الفنيّة للمهارة:

- يقف اللاعب بحيث تكون القدمان متباعدتان قليلاً، والكرة محمولةً باليدين وفوق الرأس.
- يمكن أن تتقدّم إحدى القدمين عن الأخرى للمحافظة على اتزان الجسم.
- عند التمرير تمتد الركبتان والذراعان والمرفقان تماماً، وبعد الانتهاء من التمرير يكون رسغ اليد والأصابع متّجهاً إلى الأسفل.
- التأكيد على النظر إلى الأمام باتجاه المستلم.
- التركيز على أنّ نهاية الحركة تتم بواسطة الرسغ وسلاميات الأصابع .

استخدامات التمريرة: تستخدم هذه التمريرة من قبل طوال القامة ضد قصار القامة.



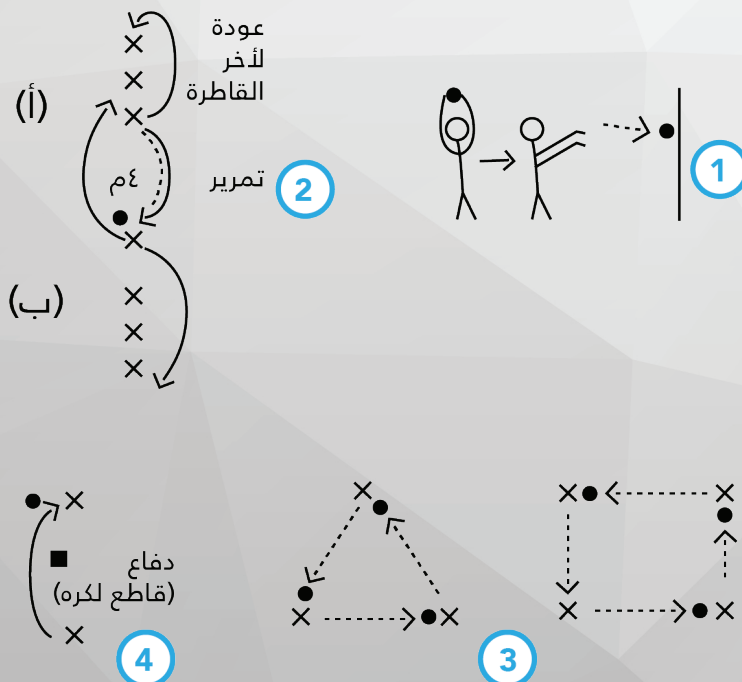
الخطوات التعليمية للمهارة:

1 التمرير من الوضع المواجه للحائط، على مسافة 1م وحمل الكرة فوق الرأس، مع التركيز على مدّ المرفقين والرّسغين، ودفع الكرة بالأصابع بحيث يكون كف اليد والأصابع متّجهة إلى الأسفل بنهاية الحركة.

2 قاطرتان متقابلتان بينهما مسافة 4م، يقوم اللاعب الأوّل من القاطرة (أ) بالتمرير من فوق الرأس إلى اللاعب في القاطرة (ب) وينتقل لنهاية قاطرته، ثم يقوم اللاعب المستلم في القاطرة (ب) بتمرير الكرة بنفس الطريقة للاعب الثاني في القاطرة (أ) ويعود لآخر قاطرته وهكذا إلى أن تنتهي المجموعات. بتكرار المهارة مع زيادة السرعة والمسافة.

3 تشكيل مربع يقسم اللاعبين إلى مجموعتين كلّ مجموعة تتكوّن من أربع لاعبين أو ثلاثة لاعبين، بحيث يقوموا بالتمرير فيما بينهم بنفس طريقة الأداء للمهارة.

4 التمرير من وضع الحركة وسط الملعب، مع وجود منافسٍ سلبيٍّ بحيث يمرّر كلّ لاعبين لبعض مع وجود لاعب ثالث بينهم يمثل دور الدّفاع أو (اللاعب السلبي) فيحاول قطع الكرة.



أولاً- التمريرة من فوق مستوى الكتف:

تستخدم هذه التمريرة للمسافات الطويلة، وتسمى بتمريرة الهجوم السريع، وتمرّر بعد ارتداد الكرة من لوحة الهدف مباشرة، أو قطع الكرة من المهاجمين.

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف، حمل الكرة باليدين أمام الجسم وإلى الجانب قليلاً باتجاه الذراع الممرّرة.
- 2 تقديم القدم المعاكسة لليد الممرّرة مع حمل الكرة باليدين فوق مستوى الكتف.
- 3 ارجاع الكرة خلف الكتف والارتكاز على القدم الخلفية ومدّ الذراع خلفاً، بعد التأكد من أنّ اليد الأخرى سائدة للكرة.
- 4 تمرير الكرة بيدٍ واحدة وبقوة إلى الأمام، وباتجاه المستلم، ومتابعة الكرة بالذراع واليد والرّسغ والأصابع، بحيث تخرج الكرة من فوق مستوى الكتف بشكل قوس، مع تقديم القدم الخلفية إلى الأمام والارتكاز عليها.

الخطوات التعليمية للمهارة:

يمكن استخدام التّدرّبات المستخدمة في التّدريب على التّمريرة الصّدرية أو المرتدّة، مع زيادة المسافة بين اللاعبين إلى أكثر من سبعة أمتار، كما يمكن التّدريب عليها بعد ارتداد الكرة من لوحة الهدف ومن مسافات مختلفة.

ثانياً- التمريرة المرتدة بيدٍ واحدة:

وهي من التّمريرات التي تستخدم أحياناً وبصورة مفاجئة ضدّ طوال القامة. الخطوات الفنيّة: هي نفس الخطوات الفنيّة للتمريرة الصدرية ولكن تدفع الكرة وتمرر بيدٍ واحدة، وعادةً يتخذ مسار الكرة الاتجاه الجانبي، وتؤدّى باليد اليمنى أو اليسرى.

خامساً: المحاورة (التنطيط)

تعريف إجرائي: وهي ارتداد الكرة ما بين باطن اليد والأرض، بحيث تتمّ بيدٍ واحدة.

وتقسم المحاورة إلى قسمين:

- أ** المحاورة العالية: وتستخدم في التّقدم للأمام باتجاه اللعب والهجوم السّريع.
- ب** المحاورة المنخفضة: وتستخدم في المناورة والخداع، وعند الالتقاء مع المنافس.

الخطوات الفنيّة للمهارة:

- 1** المحاورة تتمّ بالدّفع المتتابع للكرة وارتدادها من الأرض إلى الأمام والجانب، بواسطة الأصابع ورسغ اليد، والتركيز على النّظر للأمام.
- 2** أصابع اليد تكون متباعدة للسيطرة على أكبر مساحة من الكرة لتوجيهها، وتشير للأمام في اتجاه حركة الكرة.
- 3** تتابع الكرة للأسفل لدفعها باليد واليد الحرة ترفع جانباً بحيث تنشئ من مفصل المرفق؛ لحماية الكرة وحفظ التّوازن.
- 4** الجذع يميل إلى الأمام نحو الكرة، ويكون جسم اللاعب المحاور بين المدافع والكرة.
- 5** القدمان، إحداها تتقدّم عن الأخرى، ويكون هناك انثناء خفيف بالركبتين.
- 6** في المحاورة العالية، يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة، وفي المحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم.



الخطوات التعليمية للمهارة:

1 المحاورة من وضع الثبات: تباعد القدمين قليلاً بحيث تكون القدم اليسرى أماماً، يقوم اللاعب بثني الركبتين قليلاً، وتردد الكرة أمام القدم اليمنى وللخارج قليلاً، ثم البدء في دفع الكرة بأصابع اليد اليمنى وأداء المحاورة، التدرج بالأوضاع من الهرولة، من الجري.

2 المحاورة من وضع الجلوس الطويل فتحةً، بحيث تكون الكرة أماماً بين الرجلين.

3 المحاورة من وضع المشي أو الجري بشكلٍ متعرجٍ بين الأقماع (الزجاج).

4 المحاورة أماماً من وضع القاطرات على طول الملعب باليد اليمنى، ثم التبديل للعودة باليد اليسرى مع التنويع في السرعة، بحيث تكون بمستوى الخصر سريعة بينما المنخفضة دون الخصر بطيئة؛ وذلك لحماية الكرة.

5 المحاورة مع الرجوع للخلف.

6 المحاورة للأمام والعيون معصوبةً.

7 المحاورة بمستوى منخفض مع الحبل.

8 محاورة الكرة من وضع الجري: مسافة 4م، مع وضع أداة على الأرض (كيس حبوب)، يتم التقاطها باليد الأخرى خلال التنطيط ثم الدوران حول القمع، ثم العودة سريعاً باتجاه الزميل مع التنطيط وتمرير الكرة له من مسافة 3م، تحديد خط التمرير بالطبشور أو قمع يشير لذلك (التنويع بالتمرير).

إضاءة: يراعى في التدريبات السابقة التدرج في الأوضاع: ثبات، مشي، اليد اليمنى، اليد اليسرى بالإضافة إلى المستويات: عالي، منخفض، بطيء، سريع.

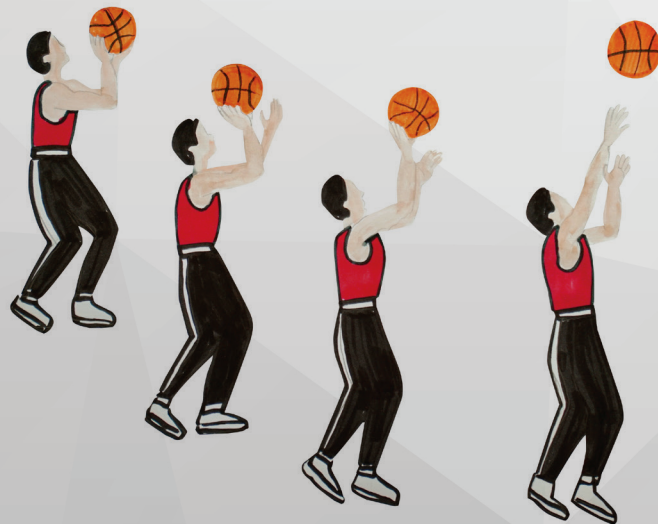
التّصويب: هو عملية دفع الكرة، باتجاه الهدف على شكل حركة رمي، باستخدام ذراع أو ذراعين، ويهدف إلى انتقال الكرة من يد اللاعب إلى الدّخول في السّلة، حيث تبدأ العمليّة من لحظة بدء اللاعب بالحركة الاعتياديّة، التي يتبعها إطلاق الكرة وفي تقدير الحكم أنّه قد بدأ محاولة التّصويب حتّى تترك الكرة يدي اللاعب.

ويقسم التّصويب إلى قسمين:

(أ) التّصويب من الثّبات:

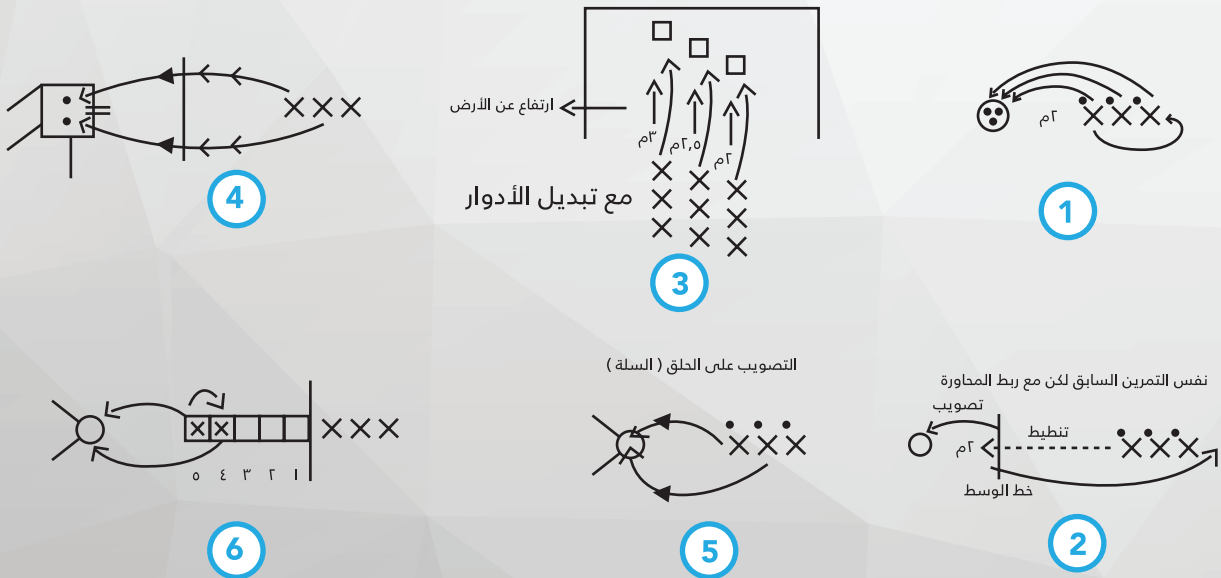
الخطوات الفنيّة للمهارة:

- وقوف اللاعب مواجهاً للسّلة، مع تقدّم القدم المماثلة لليد المصوّبة (اليد اليمنى) وأنّ تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب.
- يضع الكرة على أصابع اليد المصوّبة، والذّراع مثنيّ من المرفق، والعضد موازٍ للأرض، مع ثني الرسغ للخلف حتّى تستريح الكرة على أصابع اليد.
- تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب، بحيث لا يعيق النّظر للسّلة.
- ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوّة دفع الكرة للسّلة.
- مدّ الركبتين واستقامة الذّراع المصوّبة أماماً عالياً، في توقيت أنسيابيّ وبحركة إضافيّة لرسغ اليّد.
- تتم جميع الحركات بطريقة أنسيابيّة مستمرة.



الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 وقوف قاطرات، وضع طوق على الأرض مسافة 2م مقابل القاطرة، كرة لكل لاعب ليقوم بالتصويب على الطوق من وضع الثبات داخل الطوق ومن ثم العودة الى خلف القاطرة.
- 2 أخذ مسافة قبل خط البداية، لعمل محاورة، ثم الوقوف على الخط للتصويب من الثبات على الطوق، يصوب اللاعب ليعود آخر القاطرة، والتدرج بالمسافة.
- 3 رسم مربعات على الحائط على ارتفاعات (2م، 2.5م، 3م)، يقف اللاعبون قاطرات أمام المربعات للتصويب من وضع الثبات، ويتم تبديل القاطرات حسب ارتفاع المربع، ولكل لاعب 5 تصويبات.
- 4 وقوف على خط الرمية الحرة، لكل لاعب كرة للتصويب من الثبات على لوحة السلة من زوايا مختلفة.
- 5 وقوف على خط الرمية الحرة، لكل لاعب كرة للتصويب من الثبات على السلة من زوايا مختلفة.
- 6 سلم تدريبي على الأرض يمتد من خط الرمية الحرة باتجاه السلة، يقوم اللاعب بالتصويب من الدرجة الخامسة رجوعاً للخلف باتجاه خط الرمية الحرة، ليصل للدرجة الأولى، لكل لاعب 5 تصويبات امكانية استخدام الاطواق كبديل او الرسم بالطباشير.



ب) التّصويب من الحركة نوعان:

التّصويب السّلمي: ويقسم إلى: أ- الجانبي (يسار ويمين) ب- من الأمام ج- العكسي.

التّصويب من الوثب.

1- التّصويب السّلمي:

الخطوات الفنيّة للمهارة:

- يبدأ اللاعب بالخطوات الثلاث عند الانتهاء من التّخطيط والاقتراب من السّلة بأخذ خطوةٍ واسعةٍ والكرة بجانب الجسم بمستوى الخصر.
- الخطوة الثانية المتوسطة، ترفع الكرة بمستوى الكتف.
- الخطوة الثالثة في الهواء عموديّة وتمد الذراعين إلى الأعلى، وتسند الكرة باليدّ عند وصول اللاعب إلى أعلى نقطة في الهواء.
- اليدّ المصوّبة أقرب للسّلة في أعلى ارتفاعٍ لها (في الخطوة الثالثة) في الهواء.
- تترك اليد السّاندة للكرة ويصوّب اللاعب باتجاه مربع لوحة الهدف، ثمّ يهبط على قدميه بحيث يواجه الملعب.
- الارتقاء يكون بالقدم المعاكسة لليد المصوّبة.



الخطوات التعليمية للمهارة:

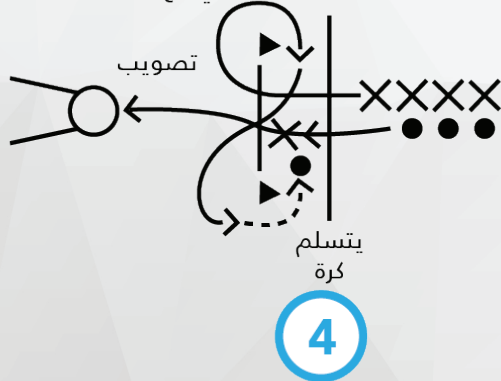
- 1 من وضع الانتشار الحر، تعليم التصويب من الارتقاء بقدم واحدة، مبتدئين بالخطوة الأخيرة من الارتقاء بقدم واحدة وبدون كرة، مع التركيز على رفع ركلة القدم الأخرى لأعلى مع الوثب نحو لوحة الهدف تكرر التدريب للإتقان ثم الأداء مع كرة.
- 2 من وضع قاطرات من نقطة عند امتداد خط الرمية الحرة وبزاوية 45 درجة على الجانبين، مع السلة لأخذ الخطوات الأربع واستخدام الإيقاع المناسب، خطوة الارتكاز ثم خطوة طويلة، ثم قصيرة، ثم الوثب لأعلى دون تصويبي، تنفيذ التدريب على جانبي الملعب من الزاويتين من وضع المشي ثم الجري.
- 3 من وضع القاطرات من نقطة خط الرمية الحرة من جانبي السلة، كما في التدريب السابق، عمل التنطيط لحين الاقتراب المكوّن من الأربع خطوات، تضرب الكرة الأرض عند القيام بأول خطوة، ثم مسك الكرة للتصويب في الخطوة الرابعة. التدريب على كلا جانبي للمنطقة المحرّمة.

4 مَنْ وضع قاطرةً على خطِّ الوسط للملعب، اللاعب الأوّل بدون كرة وباقي القاطرة لديها كرات، قمعان على طرفيّ خط الرّمية الحرّة، يقوم اللاعب (1) بالجري والدّوران حول الأقماع ليستلم كرةً مِنْ زميله رقم (2) والقيام بالتّصويب على السلة في التّصويبة السّلميّة، ثمّ يقوم اللاعب الذي يليه رقم (2) بنفس الطّريقة مع ملاحظة أنّ اللاعب الذي يصوّب، يقوم بلمّ كرتّه.

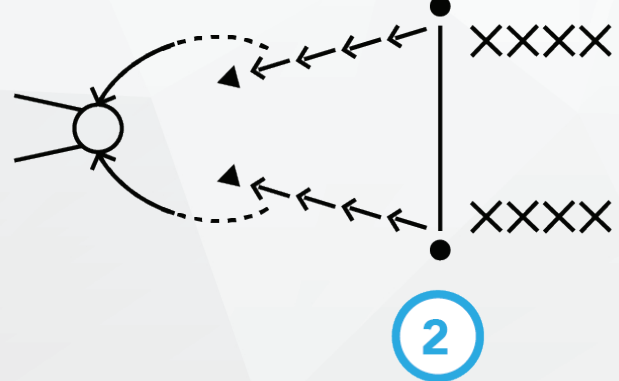
5 قاطرتان (أ، ب) على خطِّ الوسط للملعب القاطرة (أ) لديها كرات القاطرة (ب) دون كرات، قمعان على طرفيّ خطِّ الرّمية الحرّة، يقوم اللاعب رقم (1) من القاطرة (ب) بالجري للدّوران حول القمّع المواجه له من الجهة اليسرى ليستلم الكرة من زميله في القاطرة (أ) مِنْ وسط منطقة القمّعين، ثمّ يكمل دورانه حول القمّع الثّاني من الجهة اليمنى، اللاعب الأوّل الذي مرّر يعود لآخر القاطرة؛ ليخرج اللاعب الثّاني من القاطرة (ب) ليستلم من اللاعب الثّاني في القاطرة (أ) وهكذا لينتهي الدور، مع التّكرار 5 مرات.

6 مَنْ وضع مجموعات كل مجموعة فريق يحمل الأرقام (1، 2، 3)، يقف رقم (1) بالقرب من السّلة أو المنطقة المحددة للتّصويب، رقم (2) يقوم بمتابعة الكرة بعد لمّها لرقم (3)، رقم (3) يقوم بتمرير الكرة لرقم التالي للتّصويب مع إمكانيّة ضبط الوقت إلى 30 ثانية؛ لمعرفة كمّ عدد التّصويبات وإمكانيّة ادخال أكثر من كرة لزيادة السّرعة.

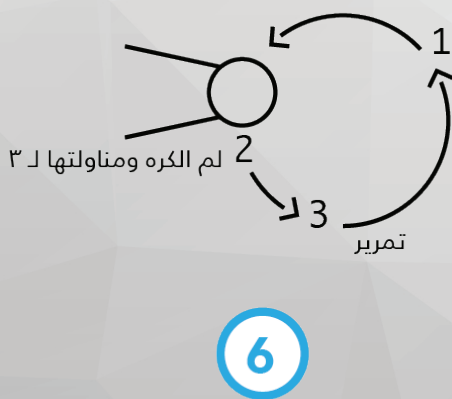
جري مع دوران حول القمّع



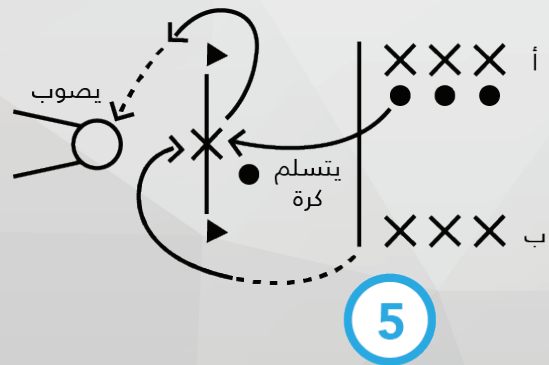
خط الرمية الحره



تصويب



يكمل الجري



2- التصويب من الوثب.

الخطوات الفنية للمهارة:

- عند الوثب وضع الكرة فوق الرأس على أصابع اليد، التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى.
- دفع الأرض بمشطتي القدمين، والقفز للأعلى باتجاه عمودي على الأرض.
- عند الوصول لأقصى ارتفاع (النقطة الميَّنة)، تدفع الكرة بالأصابع مع فرد الذراع للأعلى وللأمام باتجاه الهدف.



- يتابع بحركة الرسغ للأمام ولأسفل.
- الهبوط على كلا القدمين بنفس الوقت.

الخطوات التعليمية للمهارة:

1 تدريب الطالب على الوثب باستخدام الارتقاء بالقدمين معاً، مع التركيز على الإحساس بالتعلق بالهواء عند الوصول لقمة الوثبة، وذلك بدون استخدام الكرة من خلال استخدام حبلٍ مشدودٍ على مسافةٍ منخفضة الارتفاع، أو كرسيٍّ يوثب عنه بشكل عمودي؛ ليأخذ الإحساس بالارتقاء.

2 من وضع القاطرات التصويب على الحائط من خلال وضع أطواق أو رسم دوائر على الحائط، الطالب الذي يصوّب يعود لآخر القاطرة ليؤدّي زميله الذي يليه، التصويب في البداية يكون بكرة طائرة لحين تحسّن مستوى القوة والمهارة نستخدم كرة السلة.

3 من وضع القاطرات، التصويب على الحائط باستخدام كرة الطائرة مع إضافة المحاورة للتصويب من وضع الوثب، مع التدرج بمسافة المحاورة، ثم استخدام كرة السلة بأسرع وقتٍ ممكن.

4 من وضع القاطرات، تنطيط الكرة لمسافة 2م، ومن ثمّ تصويبها داخل الطوق الملقى على الأرض أمام كلّ قاطرة، والذي يبعد مسافة 5م عن القاطرة. التدرج في المسافة في المرحلة الثانية، ثمّ التصويب على السلة في المرحلة الثالثة.

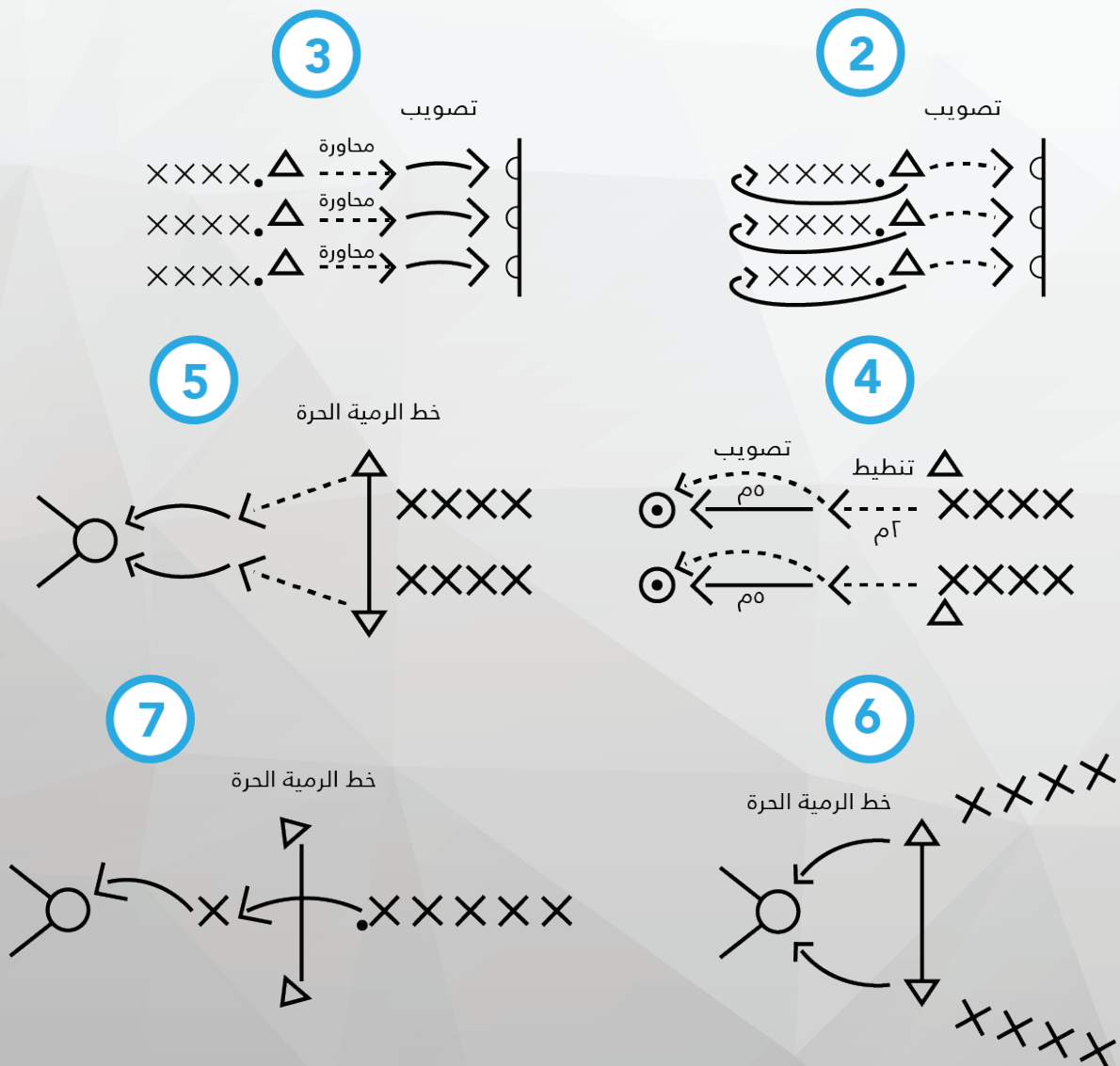
5 من وضع القاطرات، التّصويب من الوثب بزاوية **45** درجة نحو السّلة مع تبديل من جهتي السّلة. إمكانيّة التّصويب في البداية على لوحة الهدف ومن ثمّ على السّلة.

6 الوقوف بزاوية **45** درجة بشكلٍ قطريّ في المساحة الخلفيّة لخطّ الرّمية الحرّة، المحاورة للوصول إلى نقطة امتدادٍ لخطّ الرّمية الحرّة، مع استخدام تنظيطةٍ واحدة للكرة، ثمّ التّصويب من الوثب.

7 من وضع قاطرةٍ في المنطقة الخلفية لخطّ الرّمية الحرّة، استلام تمريرة من الرّميل الواقف في المنطقة الأماميّة للتّصويب من الثّبات بالوثب بعد الاستلام للكرة.

8 لعب جماعي (3) ضدّ (3) للرّبط بين المهارات وتوظيف القانون.

إضاءة: على المعلّم استغلال المساحة المتوفرة لديه، من خلال تقسيم الملعب لمساحات ملاعب صغيرة؛ لإمكانيّة توزيع المجموعات عليها، وبالتالي القدرة على إدارة وإشراك أعدادٍ كبيرة من الطّلبة خلال ما سبق من التّدريبات.



1 لعبة مسك الكرة وتسليمها للزميل:

الأدوات: كرات سلة لكل قاطرة كرة.
الزمن: (5) د.

عدد الفريق: (10) لاعبين لكل فريق.

طريقة اللعب: يقسم اللاعبون إلى قاطرات متجاورة، لكل قاطرة كرة مع قائد الفريق، تدخل اللعبة المنافسة مع صافرة المعلم، يقوم القائد بتسليم الكرة لزميله الذي خلفه من فوق الرأس، وهكذا حتى تصل الكرة إلى آخر لاعب في القاطرة، يقوم بالجرى للوقوف في بداية القاطرة ويقوم بنفس العمل، يستمر اللعب حتى يحصل قائد الفريق على الكرة؛ ليجري بها، ويقف في بداية القاطرة. الفريق الذي ينهي أولاً هو الفريق الفائز.
إمكانية تكرار اللعب بعدة أشكال؛ لتسليم الكرة من الجهة اليمين للخلف، اليسار للخلف، من بين القدمين فتحاً.

2 لعبة نقل الأدوات:

الأدوات: (15) كرة مختلفة الأوزان، (3) أطواق.
الزمن: (5) د.

عدد الفريق: 5 لاعبين

طريقة اللعب: ثلاث مجموعات (أ، ب، ج) كل مجموعة لديها طوق على الأرض أمام القاطرة في كل طوق 5 كرات، توزع الأطواق بزوايا مثلث بين كل طوق وآخر مسافة 5م، تقف القاطرة خلف الطوق مع صافرة المعلم. يبدأ اللاعب الأول من كل قاطرة (أ، ب، ج) بنفس الوقت، بنقل الكرة إلى طوق الفريق المجاور له باتجاه عقارب الساعة ويقف خلف القاطرة نفسها يعني فريق (أ) ينقل ل (ب)، (ب) ينقل ل (ج)، (ج) ينقل ل (أ)، ويستمر اللعب بنفس الطريقة لحين انتهاء جميع الفرق. الفريق الفائز هو من ينهي أولاً. إمكانية تكرار النشاط بحيث تنتقل الفرق على جميع الزوايا.

3 لعبة الزوايا:

ملعب: يقسم إلى ملاعب صغيرة متجاورة بالأقمار.

الأدوات: كرات سلة.

الزمن: 10د.

عدد الفريق: 5 لاعبين في كل ملعب.

طريقة اللعب: يوزّع 4 لاعبين على زوايا الملعب، لكلّ منهم كرة ويقف كلّ منهم داخل طوق، اللاعب الخامس يقف وسط الملعب مع كرة وبدون طوق، مع سماع صافرة المعلّم يجري اللاعبون مع التنطيط بالكرة لتبديل أماكنهم وعند الدخول للطوق عليهم الوثب بقدم واحدة للهبوط بالقدمين داخل الطوق وعلى اللاعب الذي في وسط الملعب محاولة الحصول على طوق غير مشغول ليقف صاحب الطوق في الوسط بدل زميله. الفائز: من يحصل على أكبر عدد من أطواق زملائه.

4 لعبة أكياس الحبوب:

الملعب: يقسم الملعب إلى ملاعب صغيرة متجاورة بالأقماع. الأدوات: 6 أكياس حبوب لكلّ فريق. الزمن: حتّى نهاية اللعب. عدد الفريق: 6 لاعبين فأكثر في الفريق الواحد. طريقة اللعب: يقسّم المعلم الطلاب إلى مجموعة 6 لاعبين، يحدّد لكلّ مجموعة رئيس فريق. يقوم الرئيس برسم دائرة قطرها 6 م، يقف اللاعبون على محيط الدائرة بينهم مسافات متساوية، بينما يقف الرئيس في مركز الدائرة بجواره أكياس الحبوب، يضع خلفه على محيط الدائرة صندوقاً فارغاً لملئه بالأكياس. عند صافرة البدء، يقوم رئيس الفريق بتمرير كيس الحبوب للاعب الأوّل الذي يقوم بدوره بتمرير الكيس باتجاه عقارب الساعة للسّاعة للزميل المجاور، وهكذا حتّى يصل الكيس إلى الرئيس من آخر لاعب في المجموعة ومن ثمّ يضعه الرئيس في الصندوق وينادي بصوت عالٍ واحد، إثنان... (لعد الأكياس). يستمرّ اللعب حتّى ينتهي الرئيس من تمرير جميع الأكياس. إمكانية استبدال الكيس بكرات سلة. الفائز: هو الفريق الذي ينتهي من تمرير أكياسه أولاً.

5 لعبة الهجوم والدّفاع:

الملعب: يقسم الملعب إلى ملاعب صغيرة متجاورة باللاصق أو الأقماع. الأدوات: أكياس حبوب، شريط لاصق، كرات سلة. الزمن: 10د. عدد الفريق: كلّ ملعب فريقان، الفريق الواحد مكوّن من 4 لاعبين. طريقة اللعب: يقسّم الفريقان لفريقي مهاجم وفريق مدافع، الفريق المهاجم لديه كرة ينطط بها، أكياس حبوب أو أيّ أداة بديلة موزّعة في أرض الملعب الخاص بالفريق المدافع، مع الصّافرة يقوم كلّ لاعب بالفريق المهاجم

مع التّخطيط بالهجوم على الفريق المدافع لأخذ كيس حبوب من الموزّع على الأرض، وعلى الفريق المدافع حماية الأكياس، في حال قام المدافع بلمس اللاعب المهاجم يخرج اللاعب المهاجم من اللعب وتحسب نقطة للفريق المدافع.
بعد 5 دقائق من اللعب يقوم المعلم بتبديل الأدوار بين الفرق (المهاجم، المدافع).
الفائز: الفريق الذي يحصل على نقاط أكثر هو الفريق الفائز.
ملاحظة: وضع حكم للعبة.

6 لعبة الذّئب والغنمات:

الملعب: يقسم الملعب إلى ملاعب بالأقماع.
الأدوات: كرة اسفنجيّة، أقماع لتقسيم الملاعب.
الزّمن: 5-10 د.
عدد الفريق: 10 لاعبين (9 غنمات وذئب).
طريقة اللعب: تحدّد منطقة بالأقماع تسمّى منطقة الآمان، تتواجد فيها الغنمات، خارج هذه المنطقة يقف الذّئب بيده كرة اسفنجيّة، عند سماع المعلم يقول الذّئب غير موجود، تستطيع الغنمات أن تنتشر وتتحرك بحرية في الملعب، ويتحرّك الذّئب دون أن يلمس الغنمات، عند سماع المعلم يقول جاء الذّئب يستطيع الذّئب أن يلمس الغنمات بالكرة قبل دخولها منطقة الآمان. الغنمة التي تلمسها الكرة تصبح ذئباً، وعلى الذّئاب تمرير الكرة بينهم للمس الغنمات وهكذا يستمرّ اللعب حتى آخر لاعب تلمسه الكرة.
الفائز: هو اللاعب الذي يبقى لآخر اللعب دون اللّمس.
للصّعوبة والتّطوير على اللعبة: إلغاء منطقة الآمان.

7 لعبة تمرير الكرة إلى الكابتن:

الملعب: يقسم الملعب إلى ملاعب بالأقماع.
الأدوات: كرات سلة، أقماع، مقاعد، لاصق.
الزّمن: 5-10 د.
عدد الفريق: 5 لاعبين لكلّ فريق.
طريقة اللعب: يوضع على طرفيّ الملعب مقعد عند الوسط من الخطّ النّهائيّ، ويوضع أمامه خطّ باللاصق مسافة 1م، بين الخطّ والمقعد (المنطقة المحظورة)، يقف الكابتن لكلّ فريق فوق المقعد الخاص بأرضه، يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بمحاورة الكرة بين أفرادهم مع التّمرير للكابتن، على الفريق الثاني محاولة الحصول على الكرة للمحاورة بها وتمريرها للكابتن.
الفائز: الفريق الذي يحرز أكبر عدد من التّمريرات للكابتن الخاص بفريقه يكون هو الفائز.

الفريق:

- يتكوّن الفريق منْ ما لا يزيد عن 12 عضو بما فيهم رئيس الفريق والمدرب ومساعد المدرب إذا رغب الفريق.
- خمسة لاعبين أساسيين يتم تسجيلهم على استمارة التسجيل لتبدأ بهم المباراة.
- سبعة من البدلاء على مقاعد الاحتياط يسمح لهم باللعب حين يكونوا على أرض الملعب.
- لا يحدّد عدد التبديلات بعدد معيّن من اللاعبين، ويتمّ التّبديل عند توقف اللعب، ويشرف المدرب الفريق على ذلك.
- إذا مضى 15 دقيقة من بداية المباراة ولم يكتمل عدد أفراد أحد الفريقين، يعتبر الفريق الآخر هو الفائز.

بدء المباراة:

- تبدأ المباراة عندما تُترك الكرة من يدي الحكم من كرة القفز التي يجريها مع بداية الفترة الأولى من الشّوط الأوّل، حيث يرمي الكرة عالياً ليقوم أحد الفريقين بالاستحواذ عليها، ففي حال استحوز فريق ما على الكرة فإنّ الفريق الثّاني هو الذي يستحوز على الكرة في الفترة الثّانية، بينما الفريق الأوّل في بداية الفترة الثّالثة ثمّ الفريق الثّاني في بداية الفترة الرّابعة.
- لا تبدأ المباراة إذا لم يكتمل عدد الفريق بخمسة لاعبين جاهزين للعب على أرض الملعب.
- عند كلّ تمريرة لبداية اللّعب، يجب على اللاعب الوقوف خارج الحدود وقدميه في كلّ جهة بين امتداد خطّ المنتصف المقابل لطاولة التسجيل، ويلعب اللاعب بالكرة في أيّ مكانٍ بالملعب سواء أكان للخلف أو للأمام.
- تتكوّن المباراة من شوطين، مدّة الشّوط الواحد 20 د. ويتكوّن الشّوط من فترتين مدّة الفترة الواحدة 10 د.
- يجب أن يكون هناك استراحة بين الشّوطين، مدّتها خمس عشرة دقيقة (بين الفترة الثّانية والثّالثة).
- يجب أن يكون هناك استراحة لمدّة 2 د، بين الفترة الأولى والفترة الثّانية في الشّوط الأوّل 2 د، بين الفترة الثّالثة والفترة الرّابعة في الشّوط الثّاني.
- قبل كلّ فترةٍ إضافيّةٍ يجب أن يكون هناك استراحة لمدّة 2 د.

الوقت المستقطع:

- هو وقف المباراة بطلبٍ من المدرب أو مساعد المدرب، بحيث تصبح الكرة ميّنة وساعة المباراة متوقفة بعد أن ينهي الحكم اتّصاله مع طاولة المسّجل ولكلا الفريقين.
- يمنح كلّ فريق وقتين مستقطعين في أيّ وقتٍ، أثناء الشّوط الأوّل زمنه 1 د (50 ث + 10 ث تحضير اللاعبين لدخولهم الملعب).
- يمنح الفريق 3 أوقاتٍ مستقطعةٍ في الشّوط الثّاني.
- يمنح الفريق وقتاً مستقطعاً واحداً أثناء كلّ فترةٍ إضافيّةٍ.
- لا يسمح بترحيل الأوقات المستقطعة غير المستغلّة للشّوط الثّاني، أو الفترة الإضافيّة.
- يمكن أن يلتغى الوقت المستقطع فقط قبل أن تنطلق إشارة المسّجل لمثل هذا الطّلب.

نتيجة المباراة:

- الفريق الذي يحرز أكبر عددٍ من النّقاط هو الفريق الفائز.
- في حال تعادل الفريقين عند نهاية الشّوط الثّاني، تمّدد المباراة فترةً إضافيةً، ويتكرّر التّמיד في حال استمرار التّعادل.

تسجيل النّقاط:

- نقطة واحدة عند تسديد الكرة من رمية حرّة واحدة على السّلة.
- نقطتان عند إدخال الكرة من داخل المنطقة الأماميّة (داخل خطّ القوس).
- ثلاثة نقاط عند إدخال الكرة في السّلة، من خارج منطقة القوس (خط 6.25).

حكّام المباراة:

تتولى إدارة المباريات في لعبة كرة السّلة مجموعة من الحكّام، ثلاثة حكّام ساحة، وهم حكم أول، وحكّمان معاونان له، وميقاتيّ، وميقاتي 24، مسجّل، مساعد مسجّل، إداريو الطّاول، والمفوّض الذي بدوره يجلس بين المسجّل والميقاتي؛ لمراقبة عمل إداري الطّاول، ومساعدة الحكم الأول والثاني أو الثلاثة أثناء المباراة من أجل تسهيل سيرها. والقوانين في لعبة كرة السلة تحفظ حدود اللاعبين مع الحكّام وحدود مدربيهم أيضاً، ويتم اختيار الحكم بناءً على خبرته ونزاهته أيضاً.

طريقة اللعب:

- إذا لم يكتمل عدد أحد الفريق عند بدء المباراة، يخسر الفريق غير المكتمل المباراة.
- تبدأ المباراة عند إعلان الإشارة، ويبدأ اللعب عند رمي الكرة من قبل الحكم في كرة القفز.
- الفريق الذي يمسك الكرة، يبدأ اللعب.
- لا يسمح للاعب أن يحمل الكرة ويمشي بها.
- لا يُسمح للاعب لمس السلة أو لوحتها بينما الكرة داخلها.

قواعد الثواني:

- قاعدة 3 ثوانٍ: يجب على اللاعب أن لا يبقى في المنطقة المحرّمة للمنافسين أكثر من ثلاثة ثوانٍ متواصلة عندما يكون فريقه مسيطراً على كرة حيّة في المنطقة الأماميّة وساعة المباراة في حالة دوران.
- يجب السّماح للاعب الذي يسعى في المحاورة لمغادرة المنطقة المحرّمة ويحاور في المنطقة المحرّمة ليصوّب من أجل إصابة ميدانيّة.
- يجب على اللاعب أن يضع كلتا قدميه على الأرض خارج المنطقة المحرّمة.
- قاعدة 5 ثوانٍ: هناك عدّة حالات تفسّر هذه القاعدة.
- يجب على اللاعب المنقذ للرمية الحرّة إدخال الكرة قبل انتهاء 5 ثوانٍ.
- في حال كان اللاعب مطبقاً عليه يجب عليه أن يمرّر الكرة، أو يصوّب على الهدف، أو يتقدّم إلى الأمام بالمحاورة قبل مضيّ 5 ثوانٍ.
- في حال خروج الكرة من الملعب يجب أن يتمّ ادخالها قبل مضيّ 5 ثوانٍ.

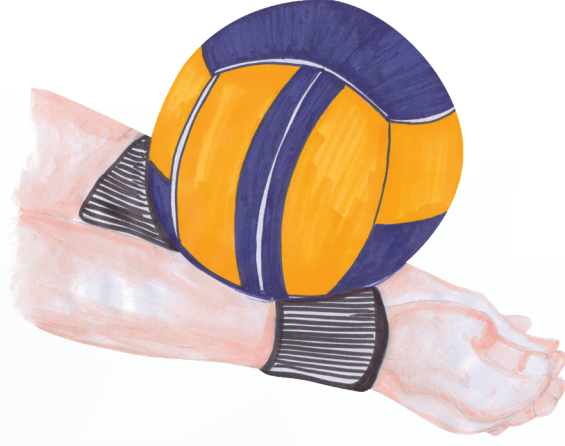
- قاعدة 8 ثوان: وجوب نقل الكرة خلال ثمان ثوانٍ من المنطقة الخلفيّة للمنطقة الأماميّة من قبل الفريق المستحوذ على الكرة (المهاجم).
- قاعدة 24 ثانية: الفترة المسموحة لاستحواذ الفريق على الكرة طول الملعب ولا تزيد عن 24 ثانية، بحيث يقطع الفريق الملعب للوصول لهدف الخصم للتصويب.

الخطأ المزدوج:

- الخطأ المزدوج هو وضع يرتكب فيه متنافسين خطأً شخصياً، ضدّ بعضهما البعض في نفس الوقت تقريباً.
- خطأ سوء السلوك: خطأ سوء السلوك هو خطأ احتكاك لاعبي، والذي هو في قناعة الحكم محاولة مباشرة غير مشروعة للاعب الكرة ضمن روح القانون وأهدافه:
- إذا لم يبذل اللاعب جهداً للعب الكرة، ويحدث احتكاك.
 - إذا تسبّب اللاعب باحتكاكٍ شديد (خطأ خشن).
 - إذا تسبّب لاعب مدافع باحتكاكٍ مع منافسٍ من الخلف أو من الجانب في محاولة منع هجمة سريعة مرتدة.
 - الجزاء: رميتان وحيازة.
- خطأ عدم الأهلية: هو أي عمل سوء سلوك فاضح من قبل لاعب، بديل، لاعب مستبعد، مدرب، مساعد مدرب أو نصير فريق.
- يجب عليه التوجه إلى غرفة تبديل الملابس لفريقه، والبقاء فيها حتى نهاية المباراة، أو أن يغادر المبنى إذا رغب ذلك.

الخطأ الفني:

- هو خطأ لاعبٍ من دون احتكاك، وهو من يتجاهل تنبيهات الحكم مثال:
- لمس الحكم، مضايقة منافس أو حجب رؤيته بطريقة التلويح، استخدام لغة أو إيماءات توهي بالإساءة أو تستفز المشاهدين.



١١-١) كرة الطائرة (١١-١).

التعريف باللعبة:

تعتبر لعبة «كرة الطائرة» من الألعاب الجماعية والرياضات الشعبية حول العالم، وهي لعبة يتنافس خلالها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية الارتفاع بحيث يتوجب على كل فريق ضرب الكرة فوق الشبكة لتنزل في منطقة الخصم، حيث تعطى لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة، وتعتبر الولايات المتحدة الأمريكية أول دولة مارست اللعبة، تلتها كندا والبرازيل والكثير من دول أوروبا، حتى أصبحت شائعة في الوقت الحاضر.

نشأة اللعبة: يعود اكتشاف لعبة كرة الطائرة إلى السيد (وليم مرجان) مدير الرياضة في جامعة «هوليوك الأمريكية» عام «1894» وكان الهدف من ذلك خلق لعبة جديدة لقضاء وقت الفراغ لرجال الأعمال كبديل عن لعبة كرة السلة في الفترة الانتقالية للموسم الرياضي. أدخل عليها (الفرد هالستيد) تعديلاً، بعد أن كانت بالبداية ممزوجة بشكل كبير مع كرة السلة حيث يسمح بسقوط الكرة على الأرض ولكن يجب أن تدخل ملعب المنافس من فوق حبل وضع على ارتفاع من الأرض، لتصبح الكرة تلعب في الهواء دون أن تلمس الأرض، فسميت باسمها الحالي «كرة الطائرة».

تم تأسيس الاتحاد العربي لكرة الطائرة عام «1975م» في العراق، وكان عدد الدول المشاركة «11» دولة من ضمنها فلسطين وكان انضمام فلسطين للاتحاد الدولي عام «1980م».

المهارات الأساسية:

- أولاً: وقفة الاستعداد.
- ثانياً: التمرير: (التمرير من أعلى، التمرير من أسفل أو الاستقبال).
- ثالثاً: الإرسال ويقسم إلى:
- 1 الإرسال من أسفل، ويقسم إلى: أ- الإرسال من أسفل المواجه، ب- الإرسال من أسفل الجانبي.
 - 2 الإرسال من أعلى، «إرسال التنس».
 - 3 الإرسال المتموّج.
 - 4 الإرسال من أعلى الجانبي «الهوك» الخطافي.
- رابعاً: الإعداد «المعد».
- خامساً: الضرب الساحق.
- سادساً: حائط الصدّ.

أولاً: وقفة الاستعداد:

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 القدمان متباعدتان باتساع الحوض والوقوف على الأمشاط.
- 2 الركبتان مثنيتان قليلاً بزاوية منفرجة.
- 3 الذراعان مثنيتان قليلاً أمام الجسم وموازية للركبتين.
- 4 ثقل الجسم موزع بالتساوي على القدمين والجذع مائل للأمام.
- 5 الرأس مرفوع، النظر للأمام على الكرة والملعب المقابل.

لعبة تمهيدية لوقفة الاستعداد «لعبة الساعة»:

- نرسم دائرة على الأرض بمبدئ الساعة، نرقمها (12 أمام، 3 يمين، 6 خلف، 9 يسار) يقف الطالب داخل الدائرة بالوسط مكان العقرب ثم ننادي:
- تقدّم بالقدم اليمنى نحو رقم 12 ثم العودة خلفاً مؤدياً وقفة الاستعداد من خلال الرجوع للوسط.
 - تقدّم بالقدم اليسرى نحو الرقم 12 ثم العودة خلفاً مؤدياً وقفة الاستعداد من خلال الرجوع للوسط.
 - تقدّم بالقدم اليمنى نحو رقم 3 ثم العودة مؤدياً وقفة الاستعداد من خلال الرجوع للوسط.
 - تقدم جانباً بالقدم اليسرى نحو رقم 3 ثم العودة مؤدياً وقفة الاستعداد من خلال الرجوع للوسط.
- وهكذا حتّى ننهي الأرقام (9, 6, 3, 12):
- إمكانية التكرار لتثبيت المهارة وتصحيح الأخطاء لديه مع محاولة زيادة السرعة في كلّ مرّة.



ثانياً: التمرير

هو استلام الكرة باليدين أو بيدٍ واحدةٍ من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها ، ويعدّ التمرير من المهارات الأساسية في لعبة كرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية.

ويقسم إلى قسمين رئيسيين هما:

أ- التمرير من أعلى.

ب- التمرير من أسفل.

أ- التمرير من أعلى: ويؤدّى بأشكالٍ مختلفةٍ من أعلى وإلى الأمام، التمرير من أعلى وإلى الجانب، التمرير من أعلى وإلى الخلف.

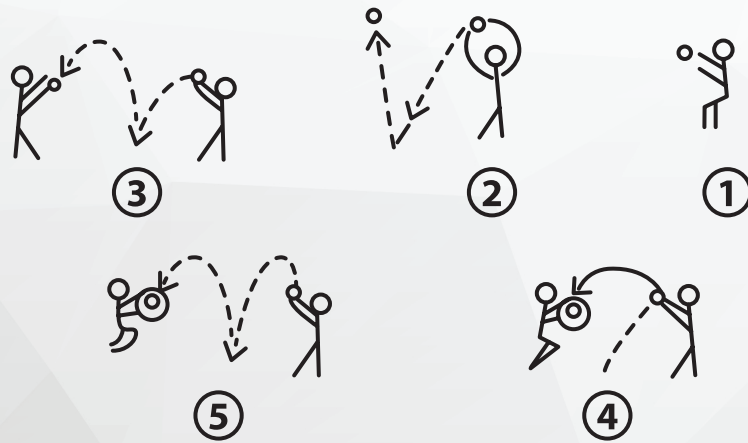
الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 القدمان متباعدتان مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- 2 مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً.
- 3 الركبتان مثنيتان قليلاً.
- 4 الجذع مائل قليلاً للأمام (استقامة الظهر نسبياً).
- 5 المرفقان قريبان من الجسم واليدين أمام الجبهة.
- 6 اليدان متجاورتان والأصابع مفرودة ومتباعدة بحيث يكون الإبهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث.
- 7 راحتا اليدين بشكلٍ مقعّرٍ بحيث تتناسبان مع استدارة الكرة.
- 8 الذراعان مثنيتان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلاً.
- 9 لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى أفقي تقريباً والأصابع متجهة للأعلى.
- 10 في أثناء تمرير الكرة للأمام وللأعلى يمد التلميذ الركبتين والذراعين باتجاه مسار الكرة.



الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 رمي الكرة عالياً مع وضع الأصابع والكفين مواجهةً للجهة واستقبال الكرة من خلال وقفة الاستعداد بثني الركبتين والنزول أسفل الكرة لتستقر على الأصابع المفتوحة بشكلٍ قوسي وفي وضع ارتخاءٍ غير مشدود.
- 2 ارتداد الكرة من الأرض عالياً بعد ضربها بأقصى قوّةٍ من فوق الرأس لاستقرارها على الكفين مع وقفة، والتنويع في الأوضاع من (الثبات، المشي، الجري).
- 3 التمرير بشكلٍ ثنائي حيث يقوم اللاعب بضرب الكرة بالأرض بأقصى قوّة لترتد من الأرض للزميل المواجه مع التأكيد على الانثناء والفرد للركب وامتداد الجذع.
- 4 يقوم اللاعب بتمرير الكرة من أعلى للزميل واستقبالها من قبل الزميل بالطوق الممسوك باليدين بشكلٍ مواجهٍ للأرض في جميع الاتجاهات (أماماً، جانباً، ولخلف)، مع التأكيد على وقفة الاستعداد (ثني، مد) الجذع.
- 5 نفس التمرين السابق لكن يجب أن ترتد الكرة من الأرض أولاً ثم استقبالها بالطوق من قبل الزميل (في جميع الاتجاهات لليمين، يسار، أمام، خلف) مع التأكيد على وقفة الاستعداد (ثني، مد) الجذع.



أنشطة مساعدة لتعلّم مهارة التمرير من أعلى:

- 1 رسم مربّعاتٍ على الحائط بمستوياتٍ مختلفةٍ وتمرير الكرة من أعلى على المربّعات.
- 2 تمرير الكرة بين الزميلين مع زيادة المسافة.
- 3 رفع اللاعب الكرة عالياً فوق الرأس لنفسه ثم تمريرها للزميل وبالعكس.
- 4 التمرير من أعلى للزميل مع لفّ الجسم 360 درجة لفةً كاملة للعودة لاستقبال الكرة من الزميل، مع التأكيد على وقفة الاستعداد (ثني وفرد الركبتين) للتعوّد على التوقيت الصحيح للوضع (ثني، مد) الجذع.
- 5 قاطراتٍ متقابلة (أ، ب، ...) المسافة بينهم 3 أمتار، اللاعب الأول في القاطرة (أ) يمرّر للاعب الأول في القاطرة (ب) ويعود لآخر القاطرة اللاعب الأول في القاطرة (ب) يمرّر للاعب الثاني في القاطرة (أ) ويعود لآخر قاطرته وهكذا يستمرّ اللعب في جميع القاطرات حتّى تعود القاطرة للاعب الأول من جديد.

6 تقسيم اللاعبين إلى صفوفٍ متساويةٍ متقابلةٍ، تبعد المسافة بين الصفّين 3 أمتار، وعند الإشارة يمرّر اللاعب رقم (1) عاليًا للرقم (2) المقابل له مع دورانٍ خفيفٍ للجذع اتّجاه اللاعب بحيث تكون الكرة اتّجاه الكتف الأيسر للاعب رقم (2) ليقوم اللاعب رقم (2) بلفّ الجذع قليلًا اتّجاه رقم (3) ليمرّر له بنفس الطريقة وهكذا إلى أن تصل الكرة لآخر لاعب في الصف ليعود بها تنازليًا لتصل لرقم (1) مع إمكانيّة تكرار اللعب وزيادة المسافة.

7 العمل ضمن مجموعاتٍ: كلّ مجموعة تقف بشكلٍ دائري يتوسطها قائد الفريق ويقوم بتمرير الكرة للزملاء حسب التّرتيب مع زيادة المسافة وتبديل الأدوار بين اللاعبين. منع الكرة من السقوط في أرض ملعبه سواء من الفريق نفسه أو الخصم.

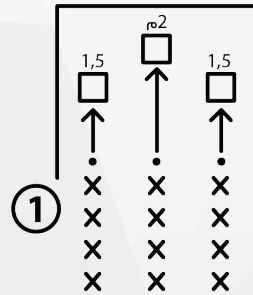
8 فريقان متساويان متقابلان (أ: لديّه كرة)، (ب: بدون كرة)، تقف كلّ مجموعةٍ منهم على الخطّين الجانبين للملعب بشكلٍ مواجه يمرّر اللاعب (أ) للزميل المقابل في (ب) ثمّ يأخذ خطوات للأمام لحين عودة الكرة من الزميل بنفس الطريقة ثمّ يمرّر ويأخذ خطوات للأمام وهكذا لحين أن يصل لنقطة الصّفّ (التماس) مع الزميل مع إمكانيّة الرّجوع للخلف بنفس الطريقة.

9 تقسيم الملعب بواسطة حبلٍ طويلٍ مع تقسيم الملعب إلى حاراتٍ بواسطة الأقماع، فريقان متقابلان كلّ فريق يتكوّن من ثلاث لاعبين، يقوموا بالتمرير من أعلى بين بعضهم البعض ثلاث تمريرات ومن ثمّ تمريرها من فوق الحبل لملعب المنافس، على الفريقين منع الكرة من السقوط في أرض ملعبه سواء من الفريق نفسه أو الخصم.

أنشطة مساعدة :



②



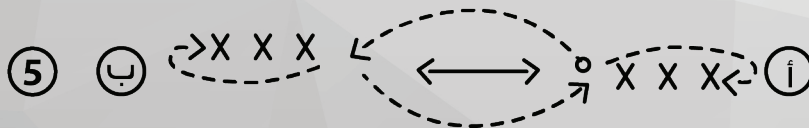
①



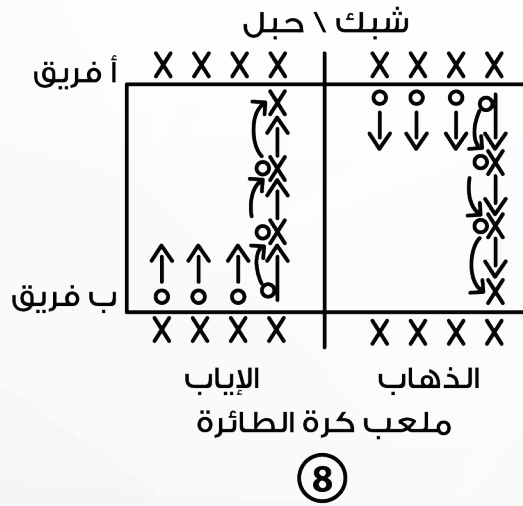
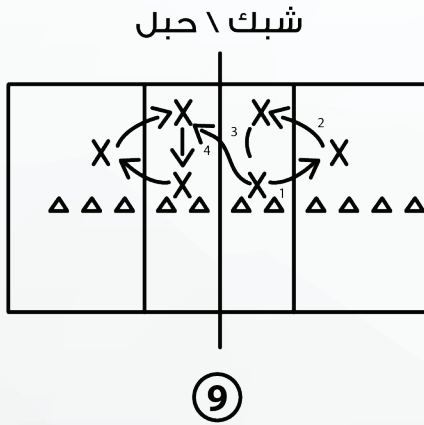
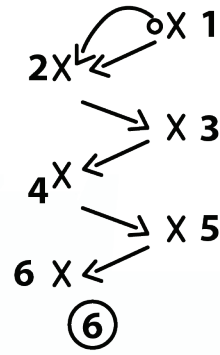
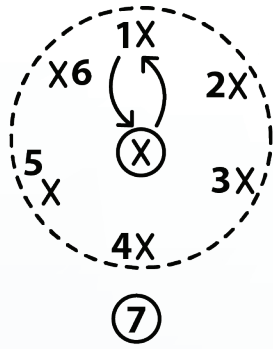
④



③ مع



⑤



التمرير من أسفل «البيجر»

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 من وقفة الاستعداد، القدمان متباعدتان باتساع الحوض، قدمٌ تسبق الأخرى أو متوازيتان. ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- 2 الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر، الكفان مضمومتان والرأس عمودياً على الكتفين والنظر في اتجاه خط سير الكرة.
- 3 ضرب الكرة من منطقة الساعدين مع مدّ الركبتين والوصول إلى وضع الوقوف على الأمشاط والذراعان تصل بمحاذاة الصدر.

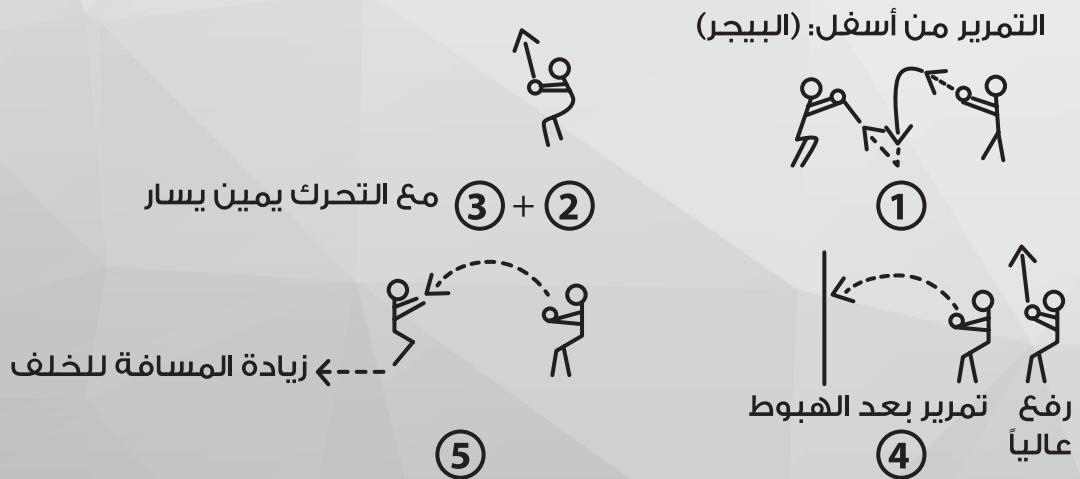


أنشطة تمهيدية على مهارة التمرير من أسفل «البيجر»:

- 1 التمرير من أسفل باتجاه الملعب دون كرة (للإحساس بالمهارة).
- 2 يقوم اللاعب بحمل الكرة على الذراعين لأخذ الإحساس بها.
- 3 يقوم اللاعب بضرب الكرة بالأرض لترتد ومن ثم استقرارها على الذراعين.
- 4 يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بساعد اليد مع تبديلها على الساعدين.
- 5 يقوم اللاعب بتنطيط الكرة على الساعدين مرّة عالياً ومرّة إلى الأسفل.

الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 رفع الكرة من أسفل مرّة واحدة لترتد من الأرض ويستقبلها الزميل الذي بدوره يقوم برفعها وتمريرها بنفس الطريقة للزميل.
- 2 يقوم اللاعب برفع الكرة مرّة واحدة واستقبالها من أسفل على الذراعين مع إمكانية زيادة عدد مرّات الرفع وارتفاع الكرة.
- 3 نفس التمرين السابق لكن مع التحرك يمين، يسار، خلف، أمام.
- 4 يقوم اللاعب برفع الكرة مرّة واحدة ثم التمرير من أسفل على الحائط لاستقبالها مع إمكانية زيادة المسافة.
- 5 رفعها بين زميلين من خلال رفعها بالساعدين معاً مع إمكانية زيادة المسافة بينهم.
- 6 توزيع اللاعبين إلى مجموعات في حال توفر عددٍ من المقاعد السويديّة، فريقٌ يجلس على المقعد والفريق الآخر مواجه، كل زميلٍ لديه كرة يقوم الزميل المواجه بتمرير الكرة من أعلى للزميل الجالس وعليه استقبال الكرة من خلال أخذ الوضع الصحيح للاستقبال من خلال رفع الجسم عن المقعد، واستقبال الكرة لتمريرها للزميل مع إمكانية التراجع للخلف لزيادة المسافة وتبديل الأدوار.
- 7 رفع الكرة بين زميلين (أ، ب) مع الربط بين المهارات، يقف الزميلان وبينهم مسافة 4م لـ 6م يفصلها حبل أو شبك اللاعب (أ) يرفع الكرة ليمررها من أعلى للاعب (ب) ليستقبلها ويمرر من أسفل مع إمكانية تبادل الأدوار وزيادة المسافة.



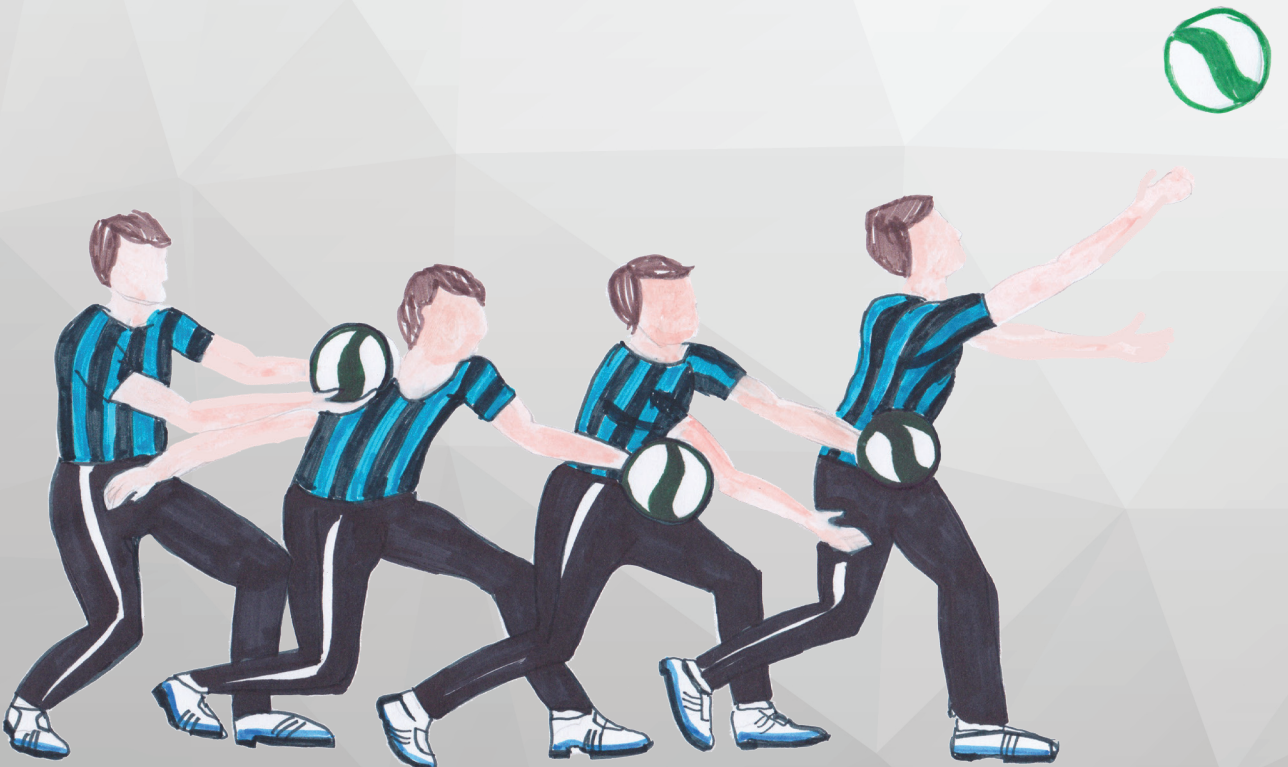
الإرسال من أسفل:

ويقسّم إلى: (أ) الإرسال من أسفل المواجه، (ب) الإرسال من أسفل الجانبي. وستتناول هنا مهارة الإرسال من أسفل المواجه.

الإرسال من أسفل المواجه:

الخطوات الفنيّة للمهارة:

- 1 الوقوف فتحاً والركبتان مثنيتان قليلاً ويوزّع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف التلميذ في منطقة الإرسال مواجه للشبكة.
- 2 القدم عكس اليد الضاربة، والقدمان مثنيتان والجذع مائل قليلاً للأمام.
- 3 الكرة مضمولة على راحة اليد المماثلة للقدم، واليد الضاربة فوق الفخذ للرجل المتقدمة تقريباً، وثقل الجسم موزّع على القدمين بالتساوي.
- 4 مع مرجة الذراع الضاربة للخلف، تقذف الكرة في مستوى الكتف تقريباً، ويلفّ التلميذ جسمه قليلاً في أثناء قذف الكرة.
- 5 مع مرجة اليد الضاربة للأمام، تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً، وتضرب الكرة إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوّفة (فنجانيّة).
- 6 تمرّج الذراع الضاربة أسفل وأماماً، وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفيّة (اليمنى) إلى القدم الأماميّة لحظة حركة ضرب الكرة.
- 7 متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجة الذراع خلف الكرة.



تمارين تمهيدية للإرسال من أسفل:

- 1 درجة الكرة على الأرض بدفعها بكفّ اليد للأمام.
- 2 تنطيط الكرة بمستوى الركبة مع دفعها بكفّ اليد للأمام.
- 3 تنطيط الكرة لارتفاع الخصر ودفعها بكفّ اليد للأمام.
- 4 تنطيط الكرة لارتفاع الخصر ودفعها بقبضة اليد.
- 5 رفع الكرة على اليد ودفعها باليد.
- 6 رفع الكرة على اليد ودفعها باليد لزميلٍ مقابل.
- 7 رفع الكرة على اليد ودفعها بقبضة اليد (الإرسال من أسفل المواجه).

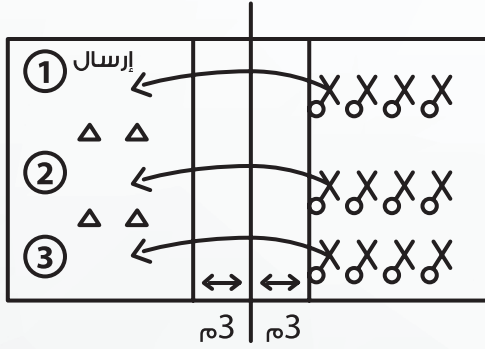
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 يقوم الطالب بضرب كرة مَمْسُوكَةٍ أو مربوطَةٍ بنفس طريقة ضرب الإرسال من خلال تحديد مكان ضرب الكرة.
- 2 يقوم اللاعب بضرب إرسالٍ من مسافةٍ قصيرة للزميل مع زيادة المسافة بشكلٍ متدرج.
- 3 تقسيم اللاعبين لمجموعاتٍ، كل مجموعةٍ تحمل رقماً يعني المجموعة الأولى رقم 1، المجموعة الثانية تحمل (2)، الثالثة (3)، وهكذا بحيث يكون عدد المجموعات متساوٍ، يصطف اللاعبون في صفوفٍ خلف بعضهم بشكلٍ أفقي حسب الرقم على خط 3م (أول مجموعة)، وخلفهم البقية كلاً لديه كرة مع إشارة المعلم ويقوموا بالإرسال إلى الملعب المقابل من فوق الشبك أو حبلٍ بديلٍ ثم يعودوا لآخر الصفوف لتبدأ المجموعة التالية، وهكذا مع زيادة المسافة حتى الوصول لنهاية الملعب من خلف خط النهاية (منطقة الإرسال).
- 4 نفس التمرين السابق مع تركيز الإرسال على نقطةٍ معيّنة في الملعب المقابل (بتقسيم الملعب) بواسطة أقماعٍ أو أطواقٍ أو استخدام اللاصق.
- 5 فريقان متقابلان بشكلٍ أفقي على خط الثلاث أمتار (أ، ب)، يفصلهم حبلٌ أو شبك الفريق (أ)، لديه كرة يبدأ اللاعب رقم 1 في الفريق (أ) بالإرسال للاعب رقم 1 في الفريق المقابل (ب)، في حال نجاح الإرسال وسقوط الكرة على أرض ملعب المنافس، يعود الفريق (أ) كاملاً خطوة للوراء ويتكرر ذلك في كل إرسالٍ ناجحٍ بالمقابل يطبق نفس الأداء على الفريق (ب) فيرسل رقم 2 في الفريق (ب) لرقم 2 في الفريق (أ) وهكذا يستمر اللعب إلى أن يصل الفريق خط الإرسال والتدريب لزيادة المسافة وتطوير الأداء في تحديد الهدف والسيطرة.
- 6 يرسل اللاعب من خلف خط الإرسال في حال أخطأ يجلس في أرض الملعب ولا يحق له الإرسال مرةً ثانيةً إلا في حال أمسك بكرةٍ قادمةٍ من الفريق الآخر يسمح له بالعودة للعب.



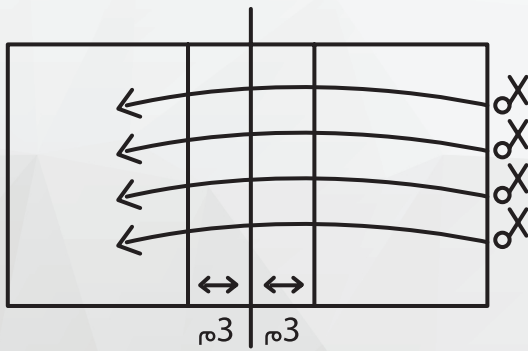
②

شبكة

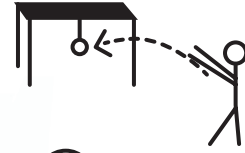


إمكانية تبديل اللاعبين

④



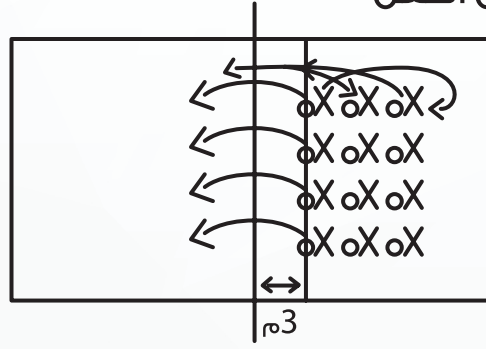
⑥



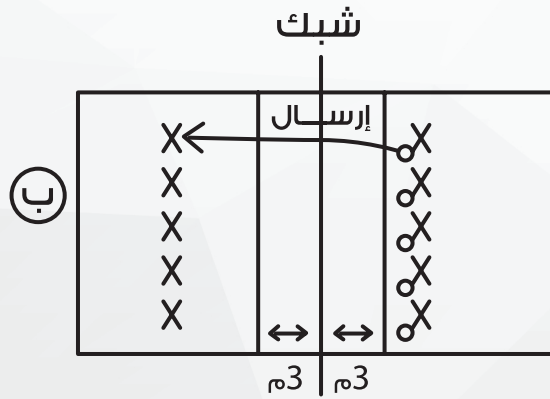
①

شبكة

الإرسال من أسفل



③



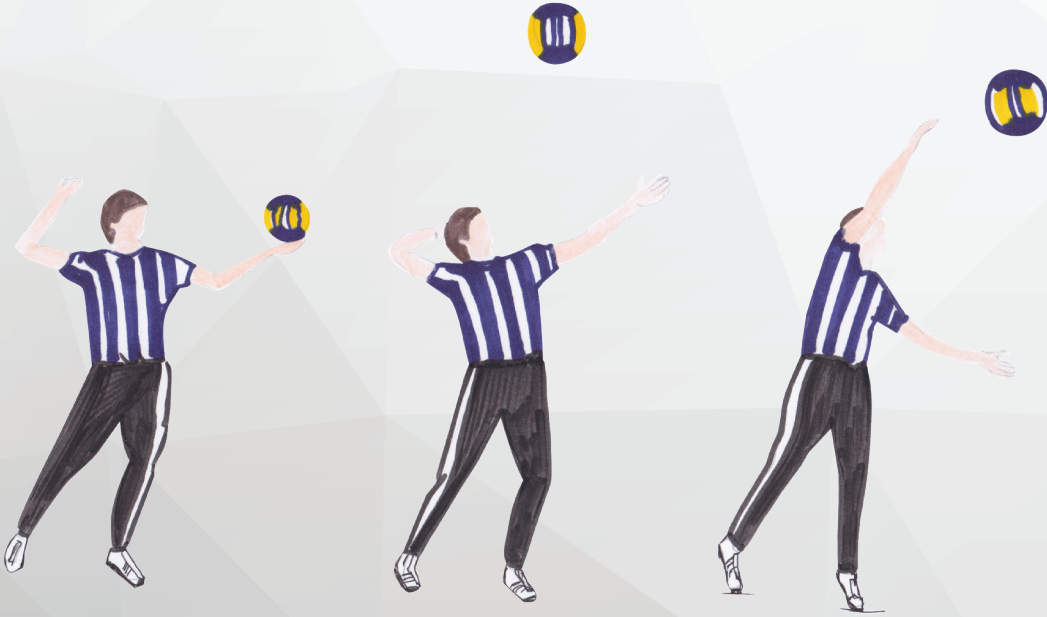
رجوع الفريق للخلف في حال نجاح الإرسال
لزيادة المسافة

⑤

الإرسال من أعلى (التنس):

عند تعليم الناشئين الإرسال أو الاستقبال، يجب أن يكون الاتجاه مناسباً وصحيحاً للشبكة حتى يأخذ الطالب الإحساس الجيد أو الاتجاه الصحيح.
الخطوات الفنية للمهارة :

- 1 الوقوف المواجه للشبكة مع وضع القدم اليسرى للأمام للمرسل باليد اليمنى أو تقديم القدم اليمنى للمرسل باليسرى.
- 2 ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.
- 3 تحمل الكرة على اليد أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
- 4 تقذف الكرة باليد أو باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق الرأس وكتف الذراع الضاربة.
- 5 ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم.
- 6 مرجحة الذراع الضاربة بعيداً عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس.
- 7 تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.
- 8 تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.



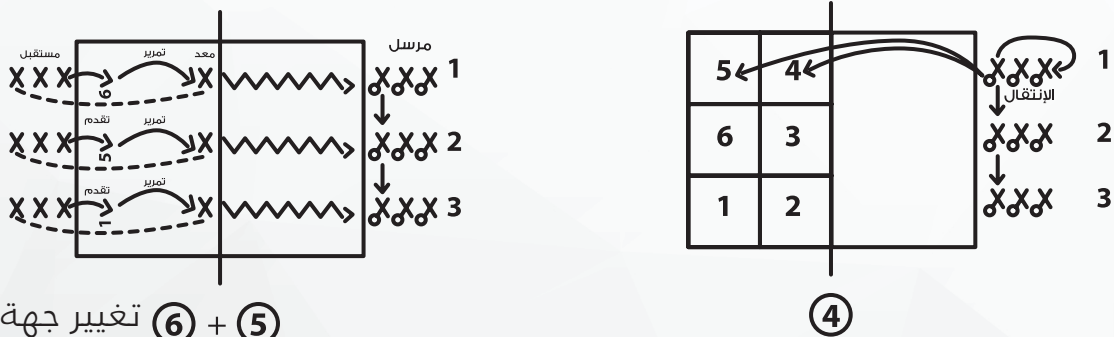
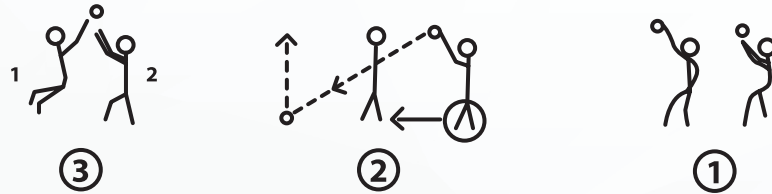
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 يقوم اللاعب بحمل الكرة ورفعها أعلى من مستوى الجبهة، وضربها من الخلف بقوة لترتد من الأرض.
- 2 نفس التمرين السابق لكن بوضع طوق يقف بداخله اللاعب وعند ضرب الكرة الخروج منه بخطوة للأمام.
- 3 تقسيم اللاعبين بشكل زوجي (1, 2) يقوم الزميل رقم (2) برفع الكرة عالياً ليقوم اللاعب رقم (1) بضرب الكرة لترتد من الأرض.
- 4 يتم تقسيم ملعب المنافس إلى 6 مربعات مرقمة يقسم اللاعبون إلى قاطرات موزعة في منطقة الإرسال، يقوم اللاعب رقم (1) من كل قاطرة بالإرسال على المنطقة المواجهة له، مثلاً قاطرة الأولى تواجهها المنطقة (1, 6)، القاطرة الثانية تواجهها منطقة رقم (2, 5)، القاطرة الثالثة تواجهها منطقة (3, 4) فيرسل إرساليين اتجاه المربعين ويعود إلى آخر القاطرة ليرسل زميله الذي يليه وهكذا حتى تنتهي القاطرة، فيقوموا باستبدال الأماكن مع عقارب الساعة القاطرة الأولى مكان الثانية والثانية مكان الثالثة والثالثة مكان الأولى وبهذه الطريقة يكون اللاعبون قد مارسوا الإرسال على الست مراكز.
- 5 تقسيم اللاعبين إلى 6 قاطرات 3 قاطرات في منطقة الإرسال متجاورة تقابلها في النصف الآخر للملعب 3 قاطرات متجاورة خارج خط الملعب الخلفي، 3 لاعبين مواجهين لقاطرات المستقبل بالقرب من الشبك (المعد) يقوم المرسل من قاطرة (1, 2, 3) بالإرسال إلى المستقبل في القاطرة (1, 2, 3) المقابلة للمراكز (5, 6, 1) ليقوم المستقبل بعد دخوله للمركز من خلف الخط الخلفي في استقبال الكرة من أسفل ويمررها للمعد أمام الشبكة ليقوم بدورة بمسك الكرة وتميرها من تحت الشبك للفرق المرسل. بعد انتهاء كل لاعب من الفرق المرسله يعود إلى آخر قاطرته ل يبدأ زميله بالإرسال بنفس الطريقة، المستقبل يحل محل المعد ليعود الآخر إلى آخر القاطرة ويلعب دور المستقبل.
- 6 نفس التمرين السابق لكن مع تغيير اتجاه الإرسال والمستقبلين لزيادة درجة الصعوبة في التمرين مثال: مجموعة (1) ترسل على (2)، مجموعة (2) ترسل على (3)، مجموعة (3) ترسل على (1)
- 7 تقسيم اللاعبين إلى (3) مجموعات، كل مجموعة فيها مرسل ومستقبل من أسفل، وجامع للكرة يوقف الطلبة في قاطرات، يقوم المرسل (1) بتوجيه إرسال إلى المستقبل من فوق الشبك ويعود لآخر القاطرة ليستقبل المستقبل بطريقة صحيحة ويمرر لزميله الثالث الموجود بمحاذاة الشبك ليجمع الكرة، ويعيد تمريرها من تحت الشبك للمرسل. المستقبل يعود لآخر القاطرة كذلك جامع الكرة يبقى اللعب على هذا الحال لحين انتهاء القاطرات ومن ثم تبديل الأدوار.
- 8 تقسيم اللاعبين إلى (4) قاطرات، قاطرتان مرسلتان في منطقة الإرسال خارج الخط وقاطرتان مستقبلتان في الملعب المقابل خارج الخط، لاعبان اثنان جامعاً الكرة (معدين) يقفوا ظهراً لظهر أمام الشبك في ملعب المستقبل، الإرسال بخط مستقبل من المرسل للمستقبل الذي بدوره يدخل الملعب ويمرر لجامع الكرة (المعد) أمام الشبك ليقوم بدوره بمسك الكرة ودحرجتها من تحت الشبك للفريق المرسل.

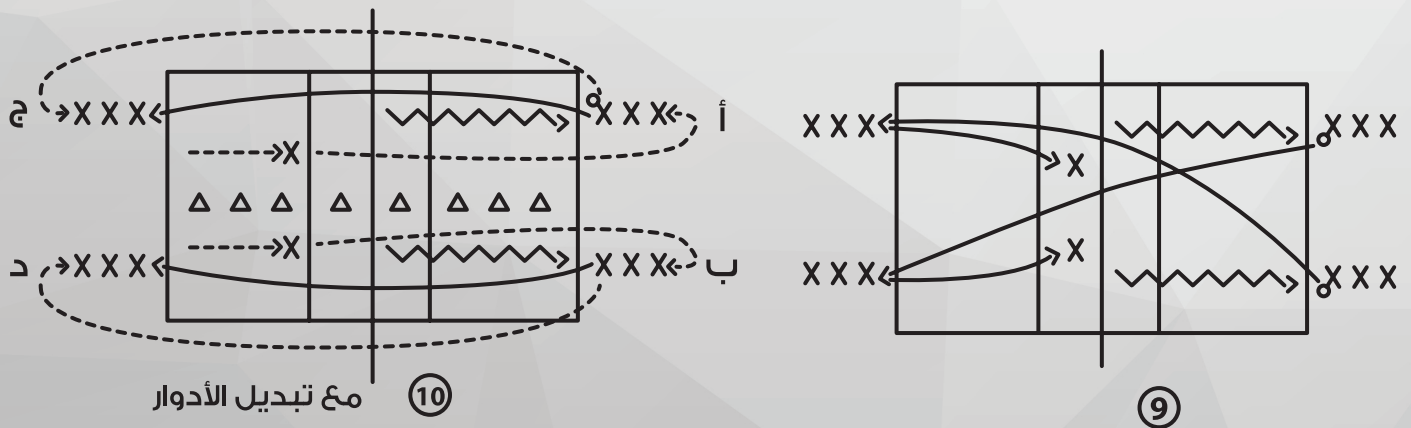
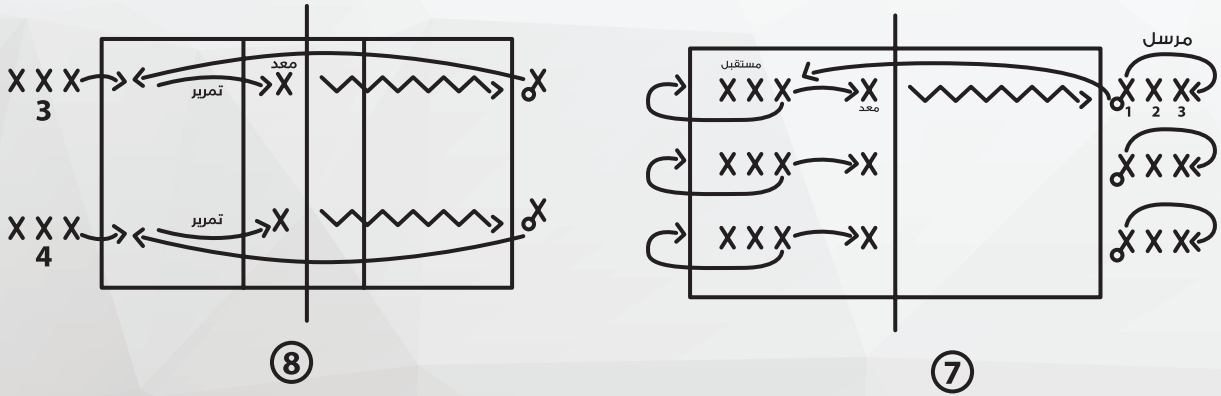
إمكانية إعادة نفس التمرين السابق ولكن بتغيير اتجاه الإرسال بشكل تقاطعي.

تقسيم الملعب بخطّ طولي للملعب ليصبح ملعبين، فريق في كلّ ملعب (أ، ب) خلف خطّ الإرسال (مرسل) يقابلهم فريقين (ج، د) بالجانب الآخر من الملعب خلف خطّ الإرسال (مستقبل)، لاعبان اثنان أمام الشّبك من جهة الفريق المستقبل، يقوم اللاعب الأول من القاطرات (أ، ب) المرسلّة بإرسال كرة للمستقبل في القاطرات (ج، د) ليدخل الثّاني الملعب، ويستقبل الكرة ويمرّها لجامع الكرة (المعد)، ويحلّ محله بينما المعدّ يقوم بتمرير الكرة من أسفل الشّبك للفرق المرسلّة ليحلّ محلّ المرسل ويحلّ المرسل محلّ المستقبل.

الإرسال من أعلى:



تغيير جهة الإرسال (5) + (6)



أ، ب المرسل ينتقل إلى آخر قاطرة المستقبل ج، د
ج، د المستقبل ينتقل ليقف مكان جامع الكرات (المعد)
جامع الكرات (المعد) ينتقل إلى آخر قاطرة أ، ب

رابعاً :الإعداد

الخطوات الفنيّة للمهارة:

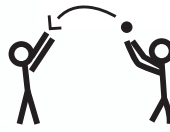
- 1 يجب على التلميذ أن يجعل كامل جسمه تحت الكرة عند ملامستها.
- 2 يكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف ولجهة تمرير الكرة.
- 3 يسحب الحوض للأمام ولأعلى مع سقوط الرأس للخلف قليلاً.
- 4 نقل ثقل الجسم على الأمشاط في أثناء الأداء.
- 5 يجب عدم فرد الذراعين للخلف والاكتفاء بنشر الكرة بمتابعة سلاميات اليدين.



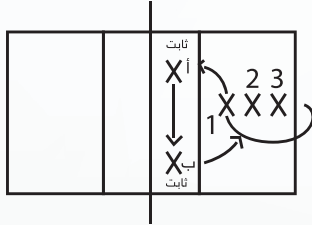
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 كل اللاعبين يمرّروا بينهم تمريراً من أعلى اللاعب، الأول يمرّر من أعلى لتسقط الكرة على الأرض في منطقة قريبة للمعدّ ليعيدها لزميله بالتمرير من أعلى دون توقفٍ بشكلٍ مستمرٍ للعب.
- 2 نفس التدريب السابق لكن باستمرارية اللعب من أعلى دون سقوط الكرة.
- 3 قاطرات، أمام كل قاطرة لاعب معدّ يقوم اللاعب الأول من كل قاطرة برمي الكرة باليدين من أسفلٍ للأعلى للمعدّ، ويعود لآخر القاطرة، ليقوم المعدّ بالتمرير بالأصابع من أعلى للاعب الثاني المقابل الذي يقوم بدوره بتمريرها من أعلى للمعدّ، يستمر اللعب بالتمرير من أعلى برؤوس الأصابع لحين تنتهي القاطرة بآخر لاعب.
- 4 إمكانية تكرار التمرين السابق، لكن اللاعب رقم 1 (يحل محلّ الزميل المعدّ ليعده مكانه، والمعدّ يقف في آخر القاطرة.
- 5 قاطرة في وسط الملعب الخلفي مواجهة للشّبك (متحرّكة)، لاعبان أمام الشّبك اللاعب الأول (أ) (المعدّ) في مركز (2) ثابت، واللاعب الثاني (ب) في مركز 4 ثابت، يقوم اللاعب رقم (1) من القاطرة برمي الكرة للأعلى من أسفل للمعدّ (أ) ويعود لآخر القاطرة، يقوم المعدّ (أ) بالتمرير من أعلى بالأصابع للزميل (ب) ليقوم بدوره بتمريرها لرقم (2) في القاطرة، وهكذا يستمرّ اللعب بتبديل الأدوار فقط في القاطرة بينما (أ) و (ب) ثابتين.
- 6 تقسيم اللاعبين إلى ثلاث قاطراتٍ تقف في الملعب أمام الشّبك بشكلٍ مثلثٍ، القاطرة (أ) تقف بوسط الملعب الخلفي، القاطرة (ب) تقف أمام الشّبك من جهة اليمين في مركز 4، القاطرة (ج) تقف مقابل (ب) بشكلٍ مواجهٍ مع طول الشّبك. يقوم اللاعب رقم (1) من القاطرة (أ) برمي الكرة من أسفل للأعلى للاعب (المعدّ) في القاطرة (ب) ويعود لآخر القاطرة، ليمرّرها المعدّ من أعلى برؤوس الأصابع للاعب الذي يقابله في قاطرة (ج) ويعود لآخر قاطرته، و(ج) بدوره يمرّرها للاعب الثاني في القاطرة (أ) وهكذا لينتهي آخر لاعب في القاطرات.
- 7 نفس التمرين السابق لكن مع تبادل الأدوار من خلال الانتقال للقاطرة التالية، يعني (أ) يحلّ محلّ (ب) ليمرّر للقاطرة (ج) و(ب) ينتقل ل(ج) و(ج) ينتقل ل(أ).
- 8 ربط المهارات مع بعضها من خلال التوزيع، قاطرتين (أ، ب) مرسلّة خلف خطّ الإرسال على أطراف الملعب، قاطرتان (ج، د) مستقبلّة داخل المنطقة الخلفية بالملعب المقابل، لاعبان (معدّين) أمام الشّبك ظهراً لظهر، أمام كلّ منهم جامع الكرة (الضارب). يقوم المرسل بالإرسال من خلف الخطّ ليستقبل رقم (1) في القاطرة (ج، د) الإرسال. التمرير من أسفل للمعدّ ليقوم بدوره المعدّ برفع الكرة عالياً برؤوس الأصابع للضارب الذي بدوره يجمع الكرة ويمرّرها من أسفل الشّبك للفريقين (أ، ب).

2

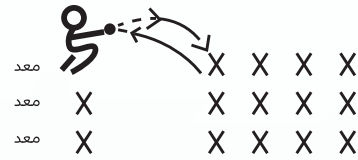


1

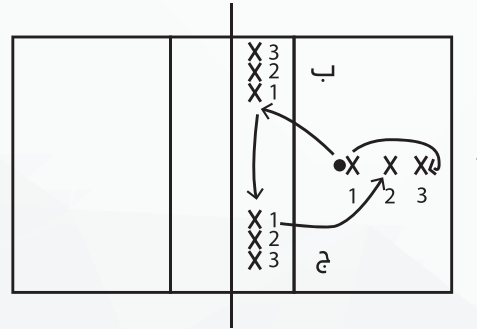


5

1 يمرر أ
أ يمرر ب
ب يمرر 2



4 + 3



6

أ يرمي الكرة من أسفل باليدين
ب يعيد الكرة برؤوس الأصابع لـ ج
ج يمرر من أعلى اللاعب الثاني في أ
إمكانية استخدام الملعب الثاني للمجموعات الأخرى بنفس الطريقة من خلال
توظيف استراتيجية الملاعب الصغيرة (تقسيم الملاعب) ليلعب الجميع .

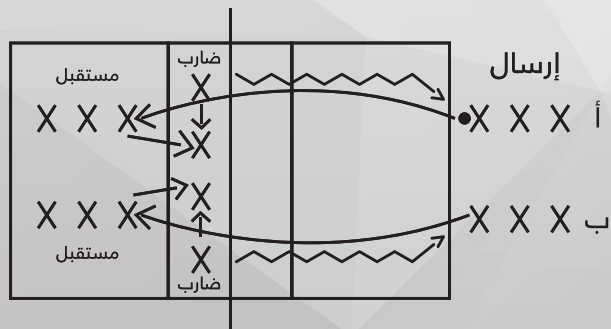
تمرين (7) نفس تمرين (6) لكن مع تبادل الأدوار

7

أ يذهب قاطرة ب
ب ← قاطرة ج
ج ← قاطرة ب

8

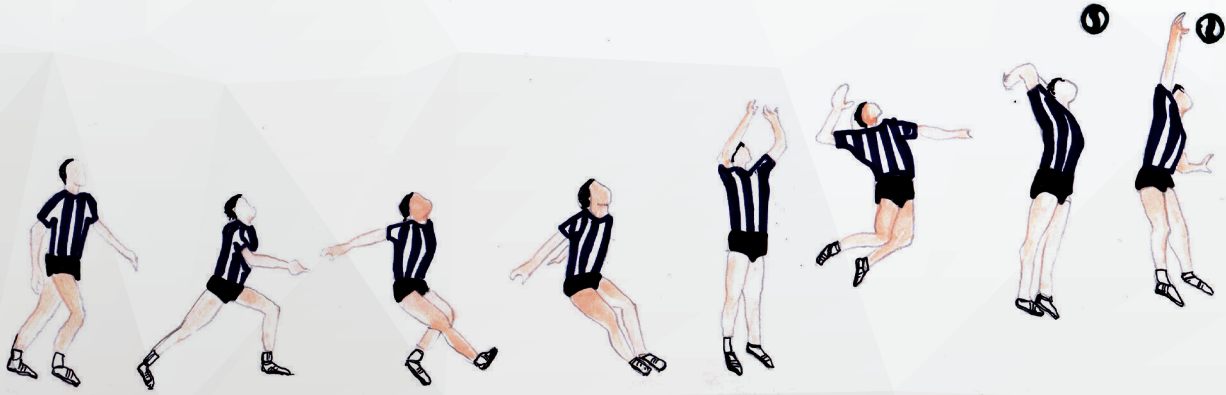
ج
د استقبال



خامساً: الضرب السّاحق

الخطوات الفنيّة للمهارة:

- 1 القدمان متوازيتان ومتباعدتان (30-40) سم، وثقل الجسم موزعٌ عليها بالتساوي.
- 2 مسافة الاقتراب تكون من (2-03) متر تقريباً، يقطعها التلميذ على خطوتين: الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى.
- 3 وقوف الضّارب في حالة استعدادٍ مع مراقبة زميله الذي سوف يعيد له الكرة.
- 4 يبدأ الضّارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد.
- 5 يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية، والركبتان مثنّيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنّظر لأعلى في اتجاه الكرة.
- 6 مرحلة الارتقاء بنقل التلميذ ثقل جسمه من العقبين إلى باطن القدمين ثمّ الأمشاط، وتبدأ مرحلة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معاً.
- 7 مرحلة ضرب الكرة، يكون الجزء العلويّ من الصّدر في حركة تقوّيس مع ثني الذّراع الضّاربة للخلف من مفصل المرفق.
- 8 تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد، وتكون الضّربة على شكل حركةٍ سوطيّة (كرباجيّة) والمرفق متجهٌ للأمام.
- 9 الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه التلميذ وعلى القدمين مع ثني الركبتين.



الخطوات التّعليميّة للمهارة:

- 1 يوزّع اللاعبون بشكلٍ زوّجي لديهم كرة يقوم الزّميل برفع الكرة باليدين عالياً أمام الجبهة وعلى اللاعب القيام بالوثب والضّرب على الكرة بالأصابع من أعلى الكرة.
 - 2 إمكانيّة تعليق كرةٍ بشبكٍ خاصٍ بالكرات (أكثر من كرة) بعارضة كرة القدم وعلى اللاعبين من خلال القاطرات القيام بالوثب أمام الكرة والضّرب عليها من أعلى.
 - 3 يقوم المعلم بالوقوف على كرسيٍّ أمام الشّبك ليقوم اللاعب بالجري والوثب للمس الكرة من أعلى بالضّرب بقوةٍ.
 - 4 يقوم المعلم برفع الكرة للضّارب ليتقدم سريعاً باتجاه الشّبك ويقوم بمهارة الضّرب السّاحق لتنزل بنفس الملعب من خلال أفلاتها من بين يديّ المعلم.
- نفس التّمرين السّابق لكن سقوطها خلف الشّبك بملعب المنافس

5 3 قاطرات (أ، ب، ج)، قاطرة (أ) في وسط الملعب الخلفي لديها كرات تمرر من أسفل، قاطرة (ب) تلعب دور المعد أمام الشبك، قاطرة (ج) تلعب دور الضارب أمام الشبك مواجهة للمعد ويقوم اللاعب (1) من القاطرة (أ) برمي الكرة عالياً إلى المعد ويقوم المعد برفع الكرة بالقرب من الشبك للضارب ليقوم بضربها ضربة ساحقة لتسقط في ملعب المنافس من فوق الشبك.

6 نفس التدريب السابق لكن مع تبديل الأدوار (أ)، ينتقل مكان ب ليصبح معداً و(ب) ينتقل مكان (ج) ليصبح ضارباً، ج ينتقل مكان (أ) ليمرر.

7 بشكل زوجي، كل معد يقوم برفع الكرة لزميله الضارب الذي عليه توجيه الكرة وإدخالها في ملعب المنافس

8 تقسيم الملعب لـ 6 مربعات مرقمة. توزيع زوجي، كل لاعب لديه كرة عليه رفع الكرة لزميله لضربها لأحد المربعات، مع انتهاء المربعات تبدل الأدوار. إمكانية استخدام حبل طويل لاستيعاب الأعداد الكبيرة.

9 قاطرتان مواجهتان بجانب الشبك بشكل موازي لكل قاطرة معد يقوم بتمرير الكرة برؤوس الأصابع من أعلى للضارب ليقوم بدوره بضرب الكرة أمام الشبك لتسقط في ملعب المنافس.

10 يرسل المرسل قاطرات للمستقبل، المستقبل يمرر من أسفل للمعد، المعد يعد للضارب، الضارب يوجهه الكرة بضربة ساحقة نحو ملعب المنافس. مع إمكانية التنقل في الأماكن بين (معد، مستقبل، ضارب) المستقبل مكان المعد، المعد مكان الضارب، الضارب مكان المستقبل.

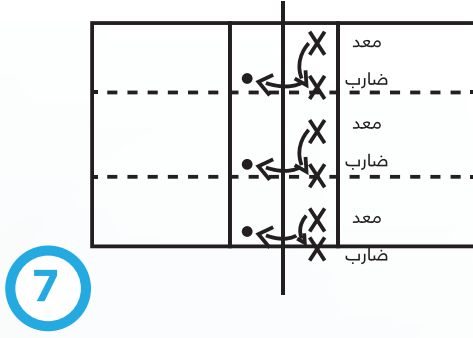


امكانية اكثر من لاعب يشارك
حسب عدد الكرات المعلقة

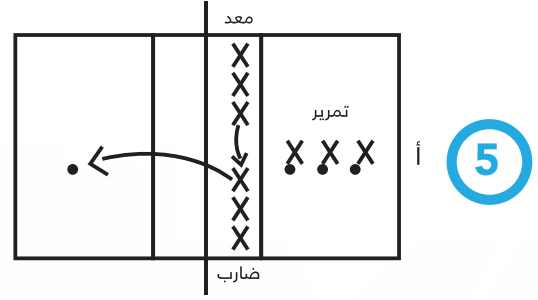


(4) نفس التدريب السابق (3) لكن بإسقاط الكرة خلف الشبك



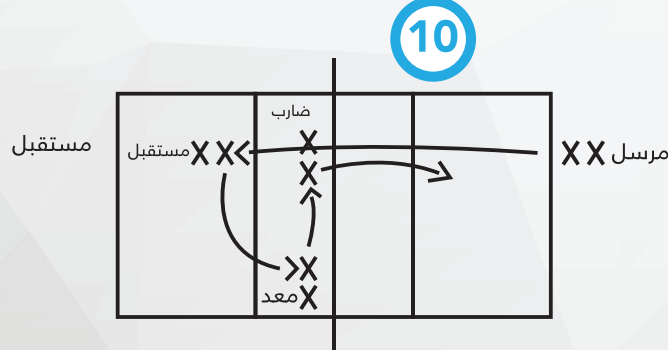
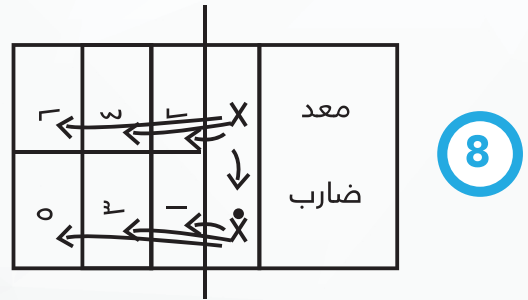
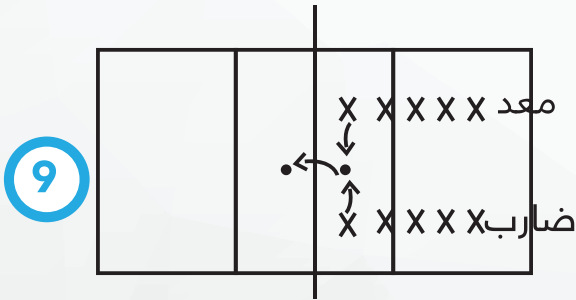


إمكانية تقسيم الملعب إلى ملاعب صغيرة
بوجود حبل طويل بدل الشبكة لتوظيف
استراتيجية الملاعب الصغيرة والجميع يشارك



(٦) نفس التدريب السابق (٥) لكن مع تبديل الأدوار

أ ←
ب ←
ج ←



سادساً: حائط الصّد

أشكال حائط الصّد: يتم حائط الصّد بلاعبٍ أو بلاعبين أو بثلاثة لاعبين.
الخطوات الفنيّة للمهارة:

- 1 تتمّ عملية الصّد بمواجهة الشبكة وقريباً منها.
- 2 الركبتان مثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.
- 3 الذراعان مثنيتان واليدين بارتفاع الصّدر.
- 4 الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتّى تصل اليدين فوق الشبكة وتكون اليدين مقعرتان والأصابع مفرودة داخل الخضم ولا يسمحان للكرة بالمرور.
- 5 التركيز على التّوقيت السّليم للارتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.

- 6 ضرورة التركيز على استعادة الاتزان مباشرةً بعد الهبوط.
- 7 يقف اللاعب في وضع الاستعداد عن طريق الملاحظة اليقظة.
- 8 مراقبة الكرة التي يقوم اللاعب من الفريق المضاد بإعدادها.
- 9 في اللحظة التي يقوم فيها القائم بالضربة الساحقة بالاقتراب، يتحرك اللاعب الذي سيقوم بالصد لمواجهة الكرة بخطوات جانبية متزنة مع التوقيت في تحديد مكان الكرة.



أنشطة تمهيدية على مهارة حائط الصّد.

- 1 تجزئة حركة الصّد إلى جزئين: الاقتراب والارتقاء.
- 2 من وقفة الاستعداد تؤدي عملية الاقتراب بخطوات جانبية على خط يرسم على الأرض وتتبعها عملية الارتقاء.
- 3 تؤدي الفقرة السابقة مع إضافة حركات مّد الذراعين بحيث تلمس هدفاً معيناً يوضع على ارتفاع مناسب.
- 4 تؤدي عملية الصّد أمام الشبكة بارتفاع مناسب ويزداد الارتفاع تدريجياً.

- 5 تؤدي عملية الصّدّ مقابل زميلٍ أمام الشبكة.
- 6 تؤدي عملية الصّدّ أمام الشبكة مقابل زميلٍ يمثل عملية الضّرب السّاحق بدون الكرة.
- 7 تؤدي عملية الصّدّ لكرةٍ يقذفها المعلّم باتجاه اللاعب الذي يقوم بعملية الصّدّ.
- 8 يقف اللاعب الصّادّ في مركز (3) على صندوقٍ والمهاجم في مركز (4).
- 9 يقف اللاعب الصّادّ في مركز (3) ويتمّ التّدريب بالكرة المعلّقة.

الخطوات التّعليميّة للمهارة:

- 1 المعلّم يمسك بالكرة فوق الشبكة على اللاعب الوثب للمس الكرة من أعلى بفرد الذّراعين كحائط صدّ.
- 2 إمكانيّة تغطية الشّبك بأيّ عازلٍ لحجب رؤية اللاعب للمعلّم واتّجاه حركة يديه، وعلى اللاعب التّحرك نحو ظهور الكرة من فوق الشّبك (يمين، يسار)
- 3 للصعوبة: على اللاعب الوثب عكس اتّجاه الكرة، المعلّم مخفيّ خلف السّاتر أو العازل فقط، الكرة فوق الشّبك لتظهر اتّجاه اللاعب وبالتالي رفع ذراعيه مع الوثب بعكس اتّجاه الكرة لتمثيل حائط صدّ.
- 4 يقف لاعبان بمواجهة بعضهما أمام الشبكة، أحدهم ضاربٌ والآخر لاعب صدّ، يرمي لاعب الصّد الكرة للضّارب من فوق الشبكة ليقوم الضّارب بالتّقدم لتنفيذ ضربةٍ ساحقة، ويخطو لاعب الصّدّ أمامه ويصدّ الكرة. قدّ يهاجم اللاعب الضّارب في مناطقٍ مختلفةٍ على الشبكة لتحريك لاعب الصّدّ.
- 5 يشكل اللاعبون صفوفاً على أحد جانبي الشبكة. يقف ضارب الكرة أمام كل صف في الجانب الآخر من الشبكة. يضرب الضارب الكرة عند أعلى الشبكة للاعب (1) كي يصدّ. ثم يذهب اللاعب لآخر الصف لتعاد الحركة ويقوم اللاعب (2) بصدّ الكرة وهكذا الحين انتهاء الصف ، حين يتحسن أداء اللاعبين يمكن للضارب ضرب الكرة على جانبي لاعب الصّد لتحريكه.

ألعاب صغيرة تمهيديّة:

• تمرير الكرة بشكلٍ تنافسي:

طريقة اللعب: يقف اللاعبون بشكلٍ صفوف، تمرير الكرة للزميل المجاور من الأمام بشكلٍ جانبيّ سريع، من فوق الرّأس بشكلٍ جانبي، إلى الخلف من خلف الطّهر. التّمرير ذهاباً وإياباً (اليدين اليمنى واليسرى). مع إمكانيّة تغيير التّشكيل بالوقوف قاطرات خلف بعض، بحيث تمرّر الكرة بنفس الأوضاع من فوق الرّأس من الخلف، من بين القدمين (مع التأكيد على تدريب الذّراعين اليمنى واليسرى)

• لعبة الكرة الساخنة (البطاطا الساخنة):

طريقة اللّعب: من الشكل الدائري يمرّر الطّلبة الكرة عاليّاً بشكلٍ سريع للزملاء على اعتبار أنّ الكرة ساخنة ولا يمكن تحملها على اليدين مع الحفاظ على الكرة في الهواء دون السّماح لها بالسّقوط على الأرض.

• السّمك الميّت:

طريقة اللعب: تقسيم اللاعبين إلى فريقين متساويين. يقوم كلا الفريقين بالإرسال بشكل متواصل، إذا أخطأ أحد اللاعبين إرسالاً، عليه الاستلقاء على الجانب الآخر من الملعب. اللاعبون المستلقون هم («أسماك ميّتة»)، ولا يمكنهم الإرسال مجدداً حتى يتمكنوا من الإمساك بأحد الكرات المرسلة من قبل أفراد فريقهم. يفوز الفريق الذي يكون لديه أكبر عددٍ من اللاعبين الواقفين بعد انتهاء الوقت (دقيقتين أو ثلاثة دقائق).

• ملك الملعب:

طريقة اللعب: فريقين يتم تسمية أحد جهات الملعب بـ «الملوك المنتصرين» تبدأ اللعبة بأن يقوم المتحدين بإرسال الكرة لجهة «الملوك المنتصرين» انتقالاً واحداً للإرسال فقط لتحديد من سيبقى في الملعب، الفريق الفائز يذهب إلى (أو يبقى) في جهة «الملوك المنتصرين». ثم يأتي الفريق التالي إلى الملعب بصفة المتحدين. يمكن أن تلعب هذه اللعبة بالعديد من التّنويعات: بدون قفز، مع قفز من خلف خطّ الثلاث أمتار فقط، بلاعبين، بثلاثة لاعبين أو أكثر.

• نظف الملعب:

طريقة اللعب: استخدام عددٍ فرديٍّ من الكرات. تقسيم اللاعبين إلى فريقين يقفان على جانبي الملعب المتقابلين. تقسيم الكرات بين الفرق بحيث يأخذ أحد الفريقين كرةً إضافيةً. عند إشارة «انطلق»، على اللاعبين التمرير من أعلى لملعب الفريق الآخر بأقصى سرعة، بحيث أنه ومع انتهاء الوقت تكون في ملعب الفريق الآخر كراتٍ أكثر، وبهذا يفوز الفريق الذي تخلّص من الكرات. يمكن تحديد الوقت (2-5 دقائق).

• لعبة الطيّار:

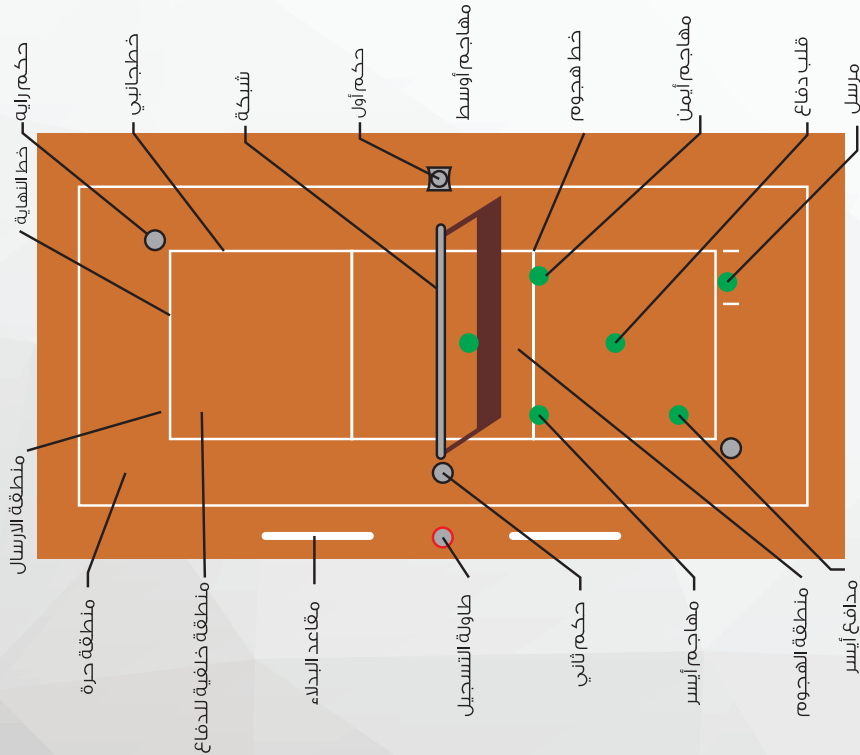
طريقة اللعب: يقسم الملعب إلى 3 أقسامٍ متساوية (عرض 3م وطول 6م) لكلّ جهة وبينهما الشّبك أو حبل على ارتفاع (2، 1م)، 6 فرق يتكوّن الفريق الواحد من (3-4) لاعبين، يبدأ اللعب بالإرسال ليستمرّ بالإبقاء على الكرة في الهواء وذلك بتمرير الكرة فيما بينهم، ويتداول اللاعبون الكرة فيما بينهم 3 تمريراتٍ ومجرد سقوط الكرة على الأرض يخسر الفريق نقطةً لتعطى الكرة للفريق المنافس للإرسال من أسفل أو أعلى. تستمرّ المباراة لمدة 5د، الفريق الفائز هو الفريق الذي يحصل على أكبر عددٍ من النقاط.

• الكرة النّطاطة:

ملعبٌ مساحته 16م طول، و8م عرض، تتوسطه منطقة محرّمة عرضها 50سم، محدّدة بخطّين متوازيين، يقسم اللاعبون إلى فريقين، يتكوّن كلّ فريقٍ من 6 لاعبين ينتشرون في أحد نصفي الملعب يتمّ إجراء قرعة للفريق الذي سيرسل، ليقوم أحد أفراد الإرسال الكرة من منتصف الملعب من خلال دفعها بالأرض لترتدّ مرّة ثم يضربها لتعبر المنطقة المحرّمة إلى ملعب الفريق الآخر حيث يجوز له الضرب باليدين أو بيدٍ واحدة وهي مفتوحة أو مضمومة، ثمّ يقوم الفريق المقابل بردّ الكرة وهكذا يستمر اللعب. يحق للفريق ثلاث لمساتٍ ومن ثمّ يمرّر للفريق الآخر مع عدم لمس المنطقة المحرمة من قبل اللاعب أو الكرة لأنّ ذلك يعتبر خطأً على الفريق وتعطى الكرة للفريق الثاني في مثل هذه الحالة. أمّا الفريق الفائز فهو الفريق الذي يحرز شوطين من ثلاث.

بعض مواد القانون في كرة الطائرة:

- ملعب كرة الطائرة
- الأبعاد: أرض الملعب عبارة عن مستطيل طوله 18 م وعرضه 9 م، ومحاطة بمنطقة حرة لا يقل عرضها عن 3 أمتار من جميع الجوانب، يقسم محور خط المنتصف أرض الملعب إلى ملعبين متساويين بقياس 9 م طول و 9 م عرض لكل منهما.
- خط الهجوم: تتحدد المنطقة الأمامية في كل ملعب بخط الهجوم الذي ينتهي حده ب 3 م خلف محور خط المنتصف.
- منطقة الإرسال: تكون منطقة الإرسال بعرض 9 م خلف خط النهاية.
- منطقة التبديل: هي المنطقة التي تمتد من خط المنتصف حتى خط الهجوم (3 م).*
- منطقة تغيير اللاعب الحر (الليبرو): تكون منطقة تغيير اللاعب الحر كجزء من المنطقة الحرة من جهة مقعد الفريق، ومحدد بامتداد خط الهجوم حتى خط النهاية.
- الشبكة: توضع الشبكة عمودياً فوق خط المنتصف، وتكون حافتها العليا بارتفاع 2.43 م للرجال و 2.24 م للسيدات.



الفريق:

يجوز أن يتكون الفريق من 12 لاعب كحد أقصى، مدرب واحد، مساعد مدرب واحد، ممرن واحد وطبيب بشري.

الأدوات:

- يجب أن ترقم فانيلاات اللاعبين من 1 إلى 18.
- يجب أن يوضع الرقم على الفانيلا في المنتصف من الأمام ومن الخلف.
- يمنع ارتداء ملابس بلون مختلف عن اللاعبين الآخرين - ما عدا اللاعبين الحرين.

تسجيل نقطة:

- إذا فاز الفريق المرسل بالتداول، يحرز نقطة ويستمر بالتداول.
- إذا فاز الفريق المستقبل بالتداول، يحرز نقطة ويجب أن يقوم بالإرسال التالي.

*الفوز بالشُّوط:

- يفوز بالشُّوط الفريق الذي يسجل **25** نقطةٍ أولاً بتقدم نقطتين على الأقل (ما عدا الشُّوط الفاصل- الخامس).
- الفوز بالمباراة: يفوز بالمباراة الفريق الذي يفوز بثلاثة أشواطٍ.
- في حالة التعادل **2-2** يلعب الشُّوط الفاصل (الخامس) إلى **15** نقطةٍ وتتقدم نقطتين كحدٍّ أدنى.

ترتيب الدّوران:

- يجب أن يتواجد دائماً ستة لاعبين لكلّ فريقٍ في الملعب.
- عندما يكسب الفريق المستقبل الحقّ في الإرسال، يدور لاعبوه مركزاً واحداً في اتجاه عقارب الساعة.
- يسمح للفريق بثلاث لمساتٍ للكرة كحدٍّ أقصى.

الإرسال:

- يجب أن تضرب الكرة بيدٍ واحدةٍ أو بأيّ جزءٍ من الذراع بعد قذفها أو تركها من اليد (اليدين)
- يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال **8** ثوانٍ بعد صافرة الحكم الأوّل للإرسال.
- يمنع صدّ إرسال المنافسين.

الوقت المُستقطع:

- يستغرق جميع الأوقات المُستقطعة المطلوبة **30** ثانية .
- في الأشواط **1-4** يطبق آلياً (وقتتان مستقطعتان فنيان) **60** ثانيةٍ إضافيةٍ عندما يصل الفريق المتقدم إلى النّقاط **8** و **16**.
- في الشُّوط الفاصل (الخامس) لا توجد (أوقات مستقطعة فنيّة) حيث يحقّ فقط طلب وقتين متقطّعين **30** ثانيةٍ بواسطة كلّ فريقٍ.
- **التّبديلات:-** يسمح بإجراء ستة تبديلاتٍ كحدٍّ أقصى لكلّ فريقٍ لكلّ شوط، ويجوز استبدال لاعبٍ أو أكثر في الوقت نفسه.

اللاعب الحرّ: يحقّ لكلّ فريقٍ بتعيين لاعبين مدافعين متخصصين: لاعبان حرّان (ليبرو) ضمن قائمة اللاعبين.

الجزاء:

- لفت النظر: ليس إنذاراً ولا توجد نتائج فورية له.
- الإنذار: للسلوك غير المهذب الأوّل في المباراة بواسطة أيّ عضو في الفريق، يجازى بنقطة والإرسال للمنافس.
- الطّرد: لا يحقّ لعضو الفريق المجازى بالطرد اللعب لبقية الشُّوط، ويجب عليه الجلوس في منطقة الجزاء وبدون تبعات أخرى.
- الاستبعاد: يجب على عضو الفريق المجازى بالاستبعاد مغادرة منطقة مراقبة المسابقة لبقية المباراة، وبدون تبعاتٍ أخرى.

الحكّام:

- الحكم الأوّل ، الحكم الثّاني، المسجّل، حكمان مراقبان الخطوط.



١١-١) كرة اليد (١١-١).

التعريف باللعبة:

رياضة كرة اليد من الرياضات الجماعية، تلعب بين فريقين ، حيث يمرر لاعبو كل فريق الكرة بينهم باليد لمحاولة إدخال الكرة في مرمى الفريق الخصم، وذلك من أجل إحراز الأهداف، حيث إن من يحصل على أهداف أكثر ويسجلها في مرمى الخصم يكون هو الفائز في اللعبة.

تاريخ اللعبة:

ظهرت كرة اليد من آلاف السنين في عهد الفراعنة، وعند شعوب الأسكيمو قديماً، وتطوّرت هذه الرياضة في العصور الوسطى، وانتشرت في معظم أنحاء العالم بشكل عشوائي دون أي ملامح واضحة لها، مع انعدام لوجود أي من القواعد والأساسيات المبنية عليها، واستمرت كذلك حتى نهاية القرن التاسع عشر، حيث بدأت بعض الدول بإظهار الاهتمام الشديد بهذه اللعبة، خاصة في الدنمارك حيث وضعت القواعد الأولى لهذه اللعبة حتى تصبح رياضة تلعب باحتراف، وتطوّرت قواعد وشروط كرة اليد خلال السنوات اللاحقة، حتى أنشئ الاتحاد العالمي لكرة اليد للهواة عام 1928م في الألعاب الأولمبية المقامة في العاصمة الهولندية أمستردام، وقد ظهرت بعد ذلك كرة اليد في ألعاب بيرلين لسنة 1936م، تبعثها بعامين أول بطولة عالمية لكرة اليد أقيمت في ألمانيا. وفي عام 1946م تأسس الاتحاد العام لكرة اليد، لتصبح كرة اليد واحدة من الرياضات المشاركة في الأولمبيات.

المهارات الأساسية في رياضة كرة اليد:

- 1 الاحساس بالكرة
- 2 الاستلام (الاستقبال)
- 3 التمير
- 4 تنطيط الكرة
- 5 التصويب
- 6 الخداع

يعد الإحساس بالكرة من المبادئ الأساسية في تعليم كرة اليد ، لذا على المعلم ان يبدأ بتعليم وتعريف المتعلمين بأهمية الإحساس بالكرة من اجل التقدم بالمهارات.

تدريبات على الإحساس بالكرة:

- حمل الكرة باليدين، واليد الواحدة
- نقل الكرة من يد إلى الأخرى
- رمي الكرة عالياً والتقاطها (لقفها)
- رمي الكرة عالياً والتقاطها (لقفها) بعد عمل صفقتين أو ثلاث
- دحرجة الكرة على الأرض والتقاطها باليد الأخرى
- رمي الكرة أماماً عالياً والجري لالتقاطها قبل سقوطها على الأرض

ثانياً: الاستلام (الاستقبال)

الخطوات الفنية للمهارة:

- يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدين في علو مناسب لعلو الكرة وباتجاهها .
- تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع إنشاء بسيط عند الركبتين.
- امتداد الذراعين أماماً مع اتخاذ شكل الكرة .
- عند ملامسة الكرة لليدين تسحب الكرة للصدر وتعود القدم الأمامية خلفاً بجانب القدم الخلفية .

العب تمهيدية:

- يقسم اللاعبين الى فريقين متساويين وكل فريق الى مجموعتين وتقف كل مجموعة على شكل قاطرة مقابلة للأخرى، توضع كرة يد واحدة لكل فريق في الدائرة اليمنى. عند بداية اللعبة يقوم اللاعب الاول من المجموعة المواجهة للكرة بالجري اماما ليمسك الكرة ويجري بها ليضعها في الدائرة المقابلة ويقف في نهاية القاطرة المقابلة ليقوم اللاعب الاول في هذه القاطرة بالجري لنقل الكرة مرة اخرى من الدائرة الى الدائرة المقابلة ويقف في نهاية القاطرة وهكذا. الشكل رقم (1)



مسك الكرة وتسليمها للزميل:

يقسم اللاعبين الى مجموعات وتقف كل مجموعة على شكل قاطرة , يمسك اللاعب الامامي في كل قاطرة كرة يد باليدين والقدمان متباعدتين (وقوفا فتحا) يقوم اللاعب الامامي الذي يمسك الكرة باليدين بتسليمها لزميله الذي يقف خلفه من فوق الرأس ثم يقوم هذا اللاعب بعد استلامه الكرة بتسليمها لزميله الذي يقف خلفه من بين الرجلين, وهكذا الى ان تصل الى الطالب الاخير ليقوم بالجري للوقوف في بداية القاطرة وهكذا وتستمر اللعبة حتى عودة اللاعب الاول الى مكانه في بداية القاطرة .

تتابع تسليم الكرة:

يقسم اللاعبين الى فريقين وكل فريق الى قسمين متقابلين يقفوا على شكل قاطرات متقابلة والكرة مع اللاعب الاول في المجموعة الاولى من كل فريق ليقوم بالجري بالكرة ويسلمها لزميله المقابل ويقف في اخر القاطرة واللاعب الذي استلم الكرة يجري بها ليسلمها لزميله المقابل وهكذا.
(ترتبط مهارتي التمرير والاستلام ارتباطا وثيقا حيث كل مهارة تمرير يقابلها مهارة تسليم)

ثالثاً التمرير:

يقسم التمرير في كرة اليد الى قسمين رئيسيين:

ا- التمرير الكراباجي:

أ- من مستوى الكتف . ب- التمرير باليدين (وتستخدم في المسافات القصيرة) ج- التمريرة المرتدة.



الشكل رقم (٢)

أ- الخطوات الفنية للتمرير الكراجي من الارتكاز:

- بعد استقبال الكرة يتم سحب الكرة باليدين إلى الجانب حتى مستوى الكتف.
- اليد الممررة ممسكة للكرة ويكون انثناء الكوع بزاوية حادة واليد الحرة سائدة للكرة بأطراف الأصابع.
- الإعداد لمرحلة الذراع الرامية بحيث تكون اليد الحرة خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع.
- تقوم الذراع الرامية بإتمام حركة المرحلة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة إليه (كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرحلة).
- يقوم التلميذ في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة إلى الخلف كمرحلة إعداد بالمرحلة يشني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة إلى أعلى وللأمام.
- (- حركة الجذع) يؤدي الجذع مهمة كبيرة جداً في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع (من الجانب إلى الخلف) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب.
- توضع الرجل المعاكسة لليد أماماً ويكون ثقل الجسم (أثناء مسك الكرة بعد استقبالها) موزعاً على القدمين، ثم ينتقل ثقل الجسم على القدم ويصبح الارتكاز على مشط القدم الأمامية (وذلك أثناء مرحلة الذراع الرامية للخلف).
- أثناء الاستعداد للتمرير تدفع القدم الخلفية ويرتفع كعبها عن الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد الممررة للكرة.
- تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكراجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير بنتيجة فرد الجذع وانقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم.
- تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الآخر لجسم التلميذ ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف اندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنيًا خفيفاً مع اتجاه النظر نحو الكرة .



الشكل رقم (3)

ب- الخطوات الفنية للتمرير الكرابجي من الجري

- 1 يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للاعداد للتمرير ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتنقل الكرة الى ارتفاع الكتف.
- 2 تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة الى الخلف لتصحيح الكرة في يد واحدة (اليد الرامية) بعد تأمينها باليد الحرة الى مستوى الكتف ، ويتوقف مدى سحبها على مسافة التمرير وتكون حركة الإعداد للمرجحة أصغر من حيث المدى والزمن منها في حالة التمرير الكرابجي المصحوب بخطوة ارتكاز.
- 3 تتداخل مرحلة الإعداد بالمرجحة مع حركة الرمي عندما تكون الرجل اليمنى مفرودة وللأمام بينما يكون كتف الذراع الرامية والكرة في الخلف.
- 4 حركة الرمي تبدأ من تحريك القدم اليسرى للأمام مع مراعاة عدم أخذ حركة ارتكازية بهذه القدم.
- 5 يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماماً.
- 6 تستمر الحركة بتقدم القدم اليمنى للأمام مما يؤدي إلى تناسق مع الحوض حيث ينتج عن ذلك قوة دافعة تعتبر أمراً ضرورياً لإتمام حركة التمرير بالقوة الكاملة.
- 7 يتم سحب ذراع الرمي المثنية بسرعة وباستقامة إلى الأمام مع تجنب لف اليد بأي صورة من الصور والعمل على نقل القوة بكاملها إلى الكرة.
- 8 يصحب سحب الذراع الرامية تقديم الرجل اليسرى في نفس الوقت، وذلك دون إيقاف حركة الجري أو عرقلتها.
- 9 ملاحظة عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية.

ج - الخطوات الفنية للتمريرة المرتدة:

- 1- تؤدي بأن تمسك الكرة باليدين ثم تتحرك الذراع الممreme إلى الخلف بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية سند .
- 2- تدفع الكرة إلى الأمام باتجاه الأرض بحيث ترتد منه إلى الزميل المستلم وأحسن مكاناً لتلامس فيه الكرة الأرض عند تمريرها هو أقرب مكان إلى قدمي اللاعب الخصم وفي الوقت نفسه يجب تجنب ملامستها للأرض قرب قدمي الزميل المستلم .

2- التمرير البندولي:

الخطوات الفنية للمهارة:

أ- من مستوى الحوض (للأمام - للجانب - للخلف):

- 1- التمرير البندولي في مستوى الحوض للأمام
- تستقر الكرة في اليد الممreme المفتوحة بعد تأمين توصيلها باليد الحرة للجانب المراد التمرير منه، ويظل الذراع مرتخياً وممتداً.
- تتأرجح الذراع الرامية خلفاً وارتقاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول.
- عندما تمر الكرة من جانب الجسم يتم دفعها وتوجيهها من الرسغ.

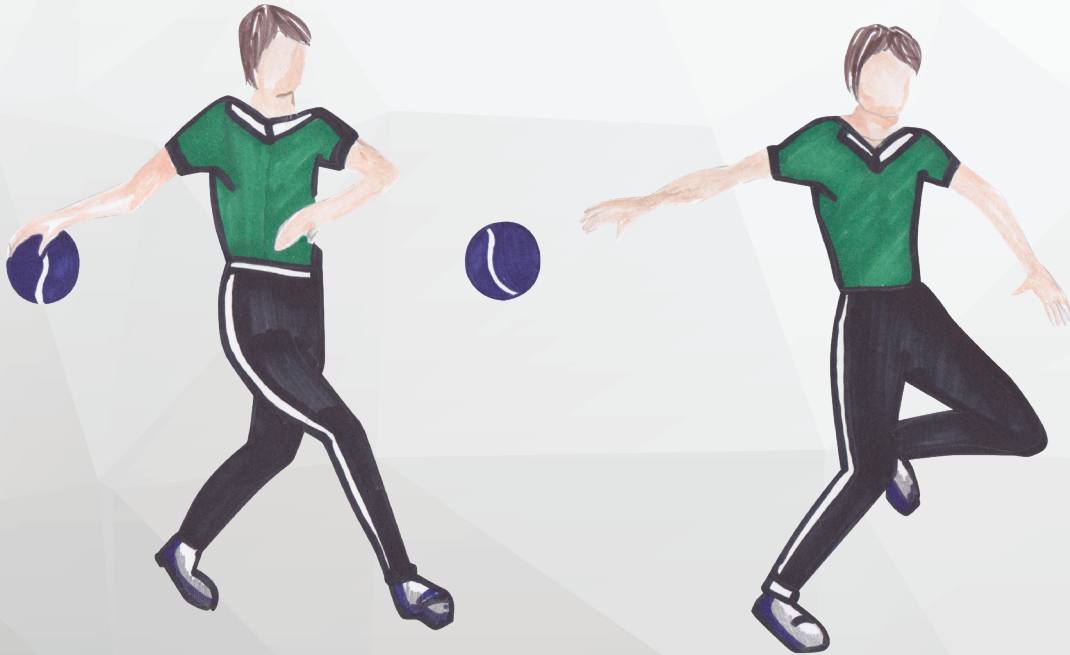
- يفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى.

2- التمرير البندولي في مستوى الحوض للجانب - الأداء الفني للمهارة

- تمسك الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الراحية.
- تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة بيد واحدة وتبدأ هذه اليد بالدوران مع الفرد بحيث يكون الكوع لأعلى والكف باطنه متجه للجانب حتى مستوى الحوض.
- يتم دفع الكرة بنتر قوي من الرسغ إلى الجانب، وحتى يتجه باطن الكف لأعلى.

3- التمرير البندولي من مستوى الحوض و من خلف الظهر:

- أثناء الاستحواذ على الكرة ومسكها باليدين يتم نقل الكرة باليد الممصرة إلى الجانب على أن يتم تأمين مسكها باليد الحرة.
- بعد السيطرة الكاملة على الكرة بيد واحدة تتم الأرباع البندولية للذراع الممتدة للتمرير خلف الظهر باستغلال حركة رسغ اليد.
- يمكن تأدية هذه المهارة من الثبات أو من الجري ويلاحظ أن يتجه باطن الكف لليد الممصرة إلى أعلى بعد عملية دفع الكرة بالرسغ وفي حالة تأديها من الثبات أو من الجري يجب أن تمرر الكرة أثناء تقارب القدمين بجوار بعضهما (فتحة مناسبة) أو أثناء تقدم الرجل المعاكسة لليد الممصرة أماماً كما في الشكل.



شكل رقم (4)

ب- التمرير البندولي للجانب من خلف الرأس

- تسيطر اليد على الكرة وترفع إلى مستوى الرأس كما لو كانت ستؤدي تمريرة سوطية مع تحريك الكرة للخلف وللجانب يتابع الجذع لفة للجانب نفسة.
- تتأرجح الذراع الراحية لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الراحية خلفاً وعدم انثناء الرأس للأمام.
- يتم دفع الكرة في حركة نتر الرسغ وتسهم الأصابع في توجيه الكرة كما في الشكل.

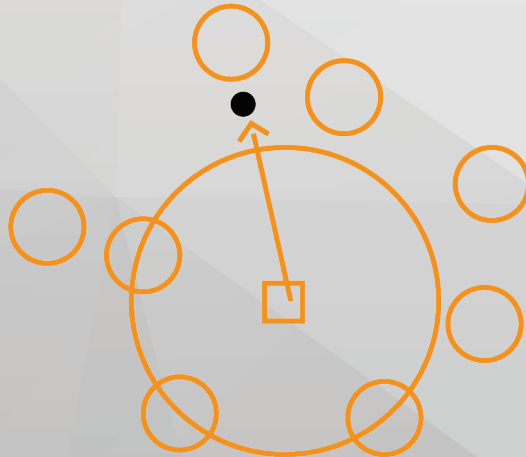


شكل رقم (5)

العب تمهيدية لرمي الكرة والتقاطها

لعبة كرة النداء:

يقف اللاعبون داخل الدائرة وتعطى الكرة لأحدهم ويقف في وسط الدائرة، يقوم اللاعب الذي معه الكرة بالنداء على أحد اللاعبين ثم يرمي الكرة إلى أعلى وعلى من يسمع اسمه أن يقف (يلتقط) الكرة بينما يجري جميع اللاعبون خارج الدائرة، ينادي اللاعب (قف) عندما ينجح في لقف الكرة، يقف جميع اللاعبون كل في مكانه دون حركة يقوم اللاعب الذي معه الكرة بتصويبها على أي طالب لاصابته فإذا نجح في ذلك يصبح الطالب الذي أصيب وسط الدائرة، يعود اللاعبون إلى داخل الدائرة وهكذا تكرر اللعبة إلى أن يقوم معظم اللاعبون برمي الكرة والتقاطها.



الشكل رقم (6)

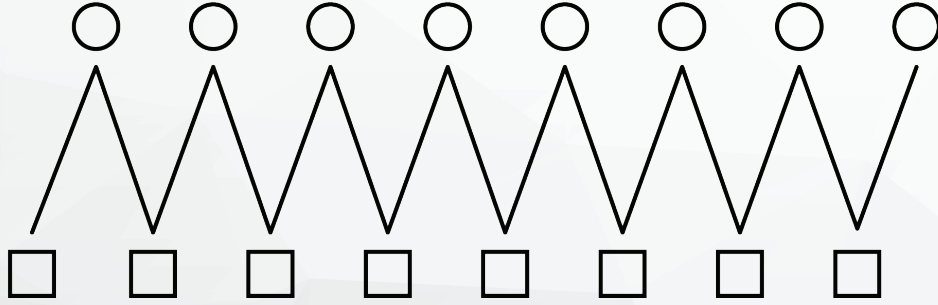
لعبة حارس الدائرة

يقف اللاعبون حول الدوائر المرسومة في الملعب (كل دائرة تتكون من 10-12 لاعب)، يقف لاعب في منتصف كل دائرة (حارس الدائرة) يقوم اللاعبون في كل دائرة برمي الكرة فيما بينهم مع ملاحظة عدم رميها للزميل المجاور، يحاول اللاعب الذي يقف في المنتصف التقاط الكرة (لقف). يقوم اللاعب بتغيير مكانه مع اللاعب الذي قام برمي الكرة عند نجاحه في التقاطها، تكرر اللعبة الى ان يقف معظم اللاعبين في المنتصف

لعبة الصيادين:

تحديد ثلاث لاعبين ليكونوا الصيادون وينتشر اللاعبون ويقوم الصيادون بتمرير الكرة بينهم من الجري على أن يقوموا باصطياد اللاعبين بلمسهم بالكرة وهكذا الخطوات التعليمية للمهارة:

1 يقف اللاعبون على شكل صفين متقابلين حسب.



الشكل رقم (7)

يقوم اللاعب الاول بتمرير الكرة الى اللاعب المقابل بشكل مائل الذي يقوم باستلامها ثم يقوم بدوره بتمريرها الى زميله التالي وهكذا الى نهاية الصفين

2 يقف اللاعبون بشكل أزواج متقابلة وكل زوج معه كرة واحدة والتمرير للزميل المقابل

3 يقف اللاعبون بشكل أزواج متقابلة وكل لاعب معه كرة والتمرير بنفس الوقت للزميل بحيث كل لاعب يمرر ويستلم في نفس الوقت تقريبا نفس التمريرة كلا اللاعبين، ثم تحديد تمريرة لكل لاعب مختلفة ثم التبديل في التمريرات

4 يقف اللاعبون على شكل دائرة ومعهم كرتين ويقف لاعبين في منتصف الدائرة ثم يقوم اللاعبان اللذان بحوزتهما الكرتان بتمرير الكرة كل الى اللاعبين في الدائرة، يقوم اللاعب الذي تأتي له الكرة من زميله باستلامها ثم يمررها لزميل آخر، يحاول اللاعبان داخل الدائرة الاستحواذ على الكرة

5 من تشكيل قاطرات على شكل مثلث:

تبادل التمرير بكرة واحدة من الحركة والرجوع بنفس القاطرة

تبادل التمرير بكرتين من الحركة والرجوع بنفس القاطرة

تبادل التمرير ب 3 كرات من الحركة والرجوع بنفس القاطرة (المسافة قصيرة نسبيا بين اللاعبين).

6 كل زوجين في بداية الملعب ومعهم كرة واحدة المسافة بينهم **3**م عليهم قطع طول الملعب جري مع تمرير الكرة بينهم بحيث اللاعب المستحوذ على الكرة لا يجري قبل تمرير الكرة وهكذا للوصول الى اخر الملعب

7 انتشار اللاعبين على قوس دائرة منطقة المرمى والكرة مع الموزع ليقوم بتمرير الكرة للاعبين ليقوموا باعادة الكرة الى الموزع مع التركيز على سرعة التمرير مع محاولة التصويب عند اليعاز

8 اعادة التدريب السابق مع وجود مدافعين وحارس مرمى.

(رابعاً: تنطيط الكرة)

الخطوات الفنية للمهارة:

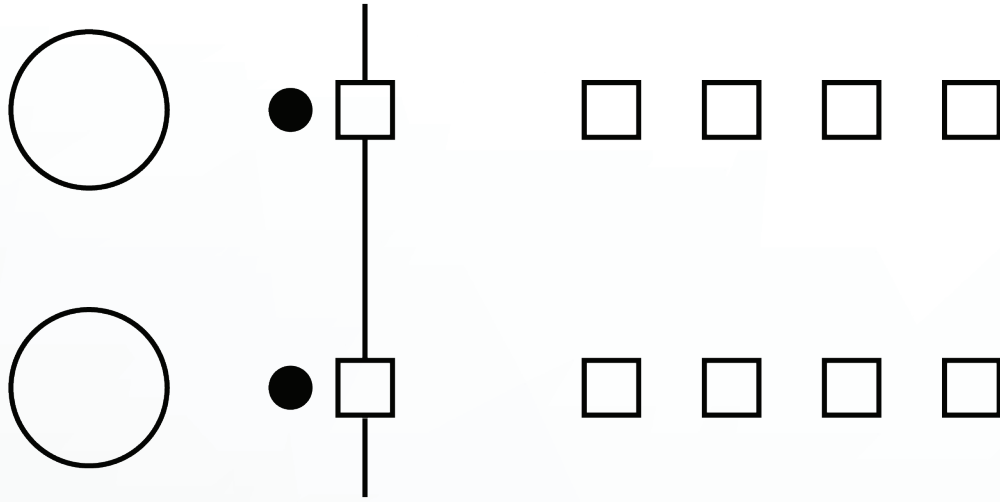
- للوصول لوضع الابتدائي اثناء التنطيط يميل الجسم قليلا للامام وتثنى الركبتان بارتخاء وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للارض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم
- يبدأ التنطيط بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة الى الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الاصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض
- اثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة
- في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم

ألعاب تمهيدية لتنطيط الكرة:

لعبة تنطيط الكرة داخل الدوائر:

يرسم على الملعب خط البداية وامام هذا الخط وعلى بعد **5**م ترسم دائرتين, يقسم اللاعبون الى مجموعتين متساويتين في العدد وتقف كل مجموعة خلف خط البداية ومع دليل كل مجموعة كرة يد يقوم دليل كل مجموعة بتنطيط الكرة من الثبات عددا من المرات ثم يتقدم بتنطيط الكرة الى منتصف الدائرة امام مجموعته ويقف داخلها ويستمر بتنطيط الكرة من الثبات عددا من المرات ثم يعود الى مجموعته وهو ينطط الكرة لتسليمها الى اللاعب الذي يليه في مجموعته ويجري ليقف في اخرها ليقوم اللاعب التالي للدليل بالعمل نفسه , وتستمر اللعبة الى ان يقوم كافة افراد الفريق باداء التنطيط.

يرسم على الملعب خط البداية وامام هذا الخط وعلى بعد **5**م ترسم دائرتين, يقسم اللاعبون الى مجموعتين متساويتين في العدد وتقف كل مجموعة خلف خط البداية ومع دليل كل مجموعة كرة يد يقوم دليل كل مجموعة بتنطيط الكرة من الثبات عددا من المرات ثم يتقدم بتنطيط الكرة الى منتصف الدائرة امام مجموعته ويقف داخلها ويستمر بتنطيط الكرة من الثبات عددا من المرات ثم يعود الى مجموعته وهو ينطط الكرة لتسليمها الى اللاعب الذي يليه في مجموعته ويجري ليقف في اخرها ليقوم اللاعب التالي للدليل بالعمل نفسه , وتستمر اللعبة الى ان يقوم كافة افراد الفريق باداء التنطيط.



الشكل رقم (8)

لعبة جمع الأدوات:

تقسيم اللاعبون الى مجموعات متساوية ليقفوا على شكل قاطرات في بداية الملعب خلف خطوط مرسومة وفي نهاية الملعب منطقة مفتوحة للادوات الصغيرة وعند الايعاز يقوم اللاعب الاول بالجري اماما مع تنطيط الكرة للوصول الى منطقة الادوات ليستحوذ على اداة مع العودة بها للفريق ويقوم بتسليم الكرة لزميله ويصطف اخر القاطرة وهكذا وتفوز المجموعة التي تجمع ادوات اكثر

(خامسا: التصويب)

تعريف التصويب: هو عملية دفع او رمي الكرة بسرعة ودقة وفقا لطبيعة وظروف مواقف اللعب.

ويعتبر التصويب في كرة اليد هو الهدف الرئيسي من الخطط الهجومية وهو الحد الفاصل بين الفوز والخسارة فالمهارات الأساسية والخطط الهجومية بأنواعها تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح.

أنواع التصويب:

أ- التصويب الكرابجي: ويؤدي بالأشكال الآتية:

1 من مستوى الكتف والرأس **2** من مستوى الحوض والركبة **3** مع ثني الجذع جانبا .

الخطوات الفنية للمهارة:

1 تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الاخرى بالسند في اللحظة المناسبة تتخلى اليد المساندة عن الكرة وتقوم اليد المصوبة بحركة دائرية الى الخلف ثم الى اعلى فالى الامام من فوق الكتف مع امتداد الذراع اماما لمتابعة الكرة • في حالة التصويب من مستويات منخفضة عن مستوى الكتف يجب ثني الجذع جهة الذراع المصوبة في المستوى المطلوب لاتجاه الكرة.

ب - التصويب من الوثب ويؤدي بعدة اشكال: 1- التصويب بالوثب الطويل 2- التصويب بالوثب عاليا .

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 يتحرك اللاعب بميل في اتجاه المرمى بحيث يكون قادراً على اتخاذ وضع استعداد مناسب للتصويب
 - 2 بعد استلام الكرة يؤدي اللاعب خطوة او خطوتين او ثلاث خطوات (حسب مسافة البعد عن خط منطقة المرمى)
 - 3 يقوم اللاعب بالارتقاء الى اعلى والى الامام بالقدم اليسرى عكس الذراع الرامية (اذا كان اللاعب يصوب بيده اليمنى) بحيث يدفع الارض بقوة لكي يحصل على مسافة اكبر للامام (اذا كان التصويب من الوثب الطويل) او للاعلى (اذا كان التصويب من الوثب العالي) مع الاحتفاظ بالكرة امام الصدر،
 - 4 عند الوثب بقدم الارتقاء يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً الى الامام مع لف كتف ذراع التصويب الى الخلف حيث يسهل ذلك اتمام حركة التصويب بقوة كبيرة
 - 5 بعد اتمام الارتقاء بقوى يقوم اللاعب ببسط الجزء العلوي من الجسم مع القيام ببسط رجل المرجحة التي تكون مثنية في اول الامر للمحافظة على توازن الجسم.
 - 6 يتم سحب الكرة الممسوكة باليدين بإرجاعها بيد واحدة الى الخلف والى اعلى.
 - 7 يصوب اللاعب الكرة اثناء الطيران وقبل الهبوط على الارض بقليل بمساعدة حركة الجذع بعد التقوس الى الامام بالتوافق مع دفع الذراع بحركة كراباجية
 - 8 يجب ان يكون الهبوط بليوننة ومرونة بملامسة الارض بالقدم اليسرى قدم الارتقاء لتفادي حدوث اي اصابات على ان تتبعها القدم اليمنى لاكمال حركة اندفاع الجسم وحفظ التوازن لامتناس هذا الاندفاع.
- ج - التصويب بالسقوط: ويؤدي بالاشكال الآتية:
- 1- بالسقوط الامامي 2- بالسقوط الجانبي.

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1- يقف اللاعب والقدمان متباعدتان (قدم متقدمة عن الاخرى) مع حمل الكرة باليدين امام الجسم جهة ذراع التصويب قليلاً وتوجيه النظر نحو الهدف ثم الارض بعد التخلص من الكرة.
 - 2- تبدأ حركة سقوط الجسم اماماً من انثناء خفيف للركبتين الى الامام وفي الوقت نفسه تتحرك كتف الذراع الرامية الى الخلف تمهيداً للتصويب
 - 3- يقوم اللاعب بأداء تصويبة كراباجية الى الهدف من مستوى الرأس في اثناء السقوط ثم يتم الهبوط للاعب الايمن باستناد اليد اليسرى على الارض يعقبها مباشرة اليد اليمنى.
- يجب مراعاة عدم لمس الركبتين الأرض

د - التصويب من السقوط:

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 يؤدي هذا النوع من التصويب بنفس طريقة التصويب بالسقوط إلا أن الجسم يطير في الهواء بعد حركة السقوط عن طريق الوثب أماماً باتجاه المرمى في التصويب بالطيران
- 2 وفي الهبوط يتم الاهتمام بحركات الانثناء لامتناس صدمة الهبوط التي تتطلب مجهوداً أكثر من الهبوط في التصويب من السقوط

3 وفي حالة الحركة يأخذ الطالب خطوة أو خطوتين أو ثلاثاً ثم يطير في الهواء باتجاه المرمى.

ألعاب تمهيدية للتصويب:

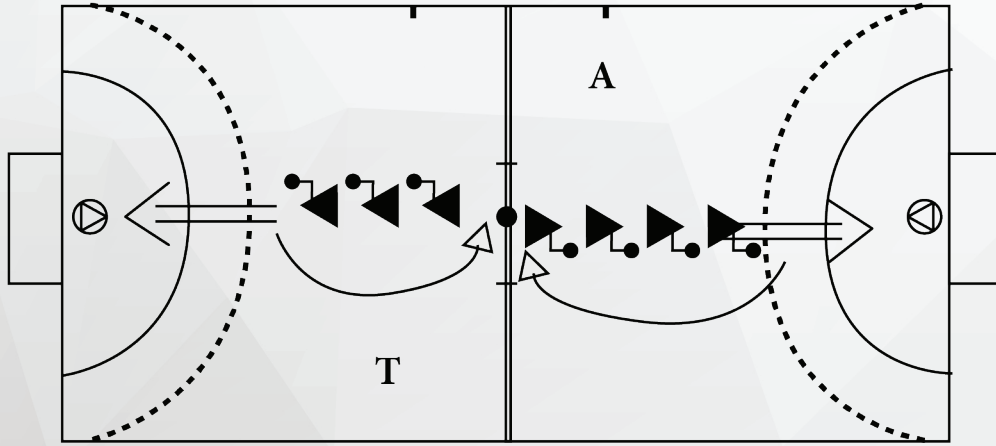
لعبة البولنغ:

- تقسيم اللاعبين إلى فرق ووقوفهم على شكل قاطرات خلف خط المنتصف والكرة مع اللاعب الأول من كل قاطرة ومقعد سويدي أمام اللاعبين على بعد 5م وعليه أقماع , الإيعاز على اللاعب التصويب على القمع لإيقاعه . كل قمع يسقطه اللاعب يحصل على نقطة وهكذا ليفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد.

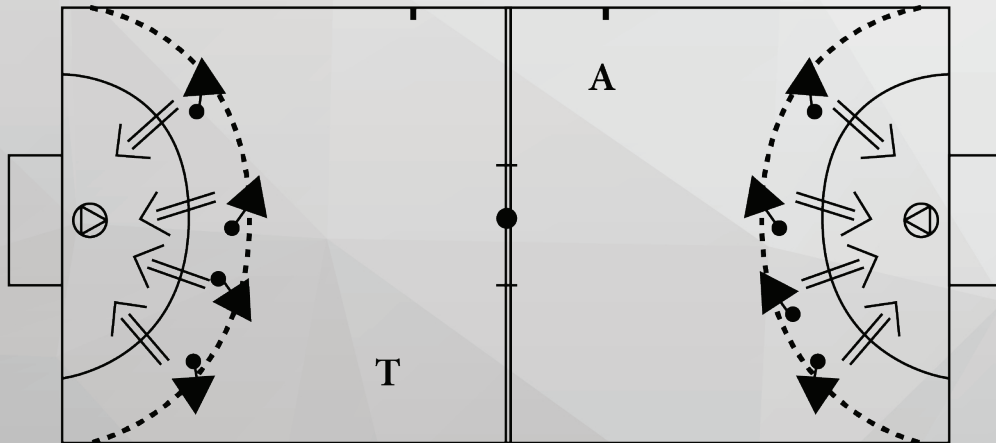
لعبة التمريرات الخمس:

يقسم اللاعبين إلى فريقين مع وجود قمع في كل زاوية في الملعب يسمح لكل فريق بالتصويب على الاقماع بشرط عمل 5 تمريرات صحيحة قبل التصويب دون قطعها من الفريق الاخر.

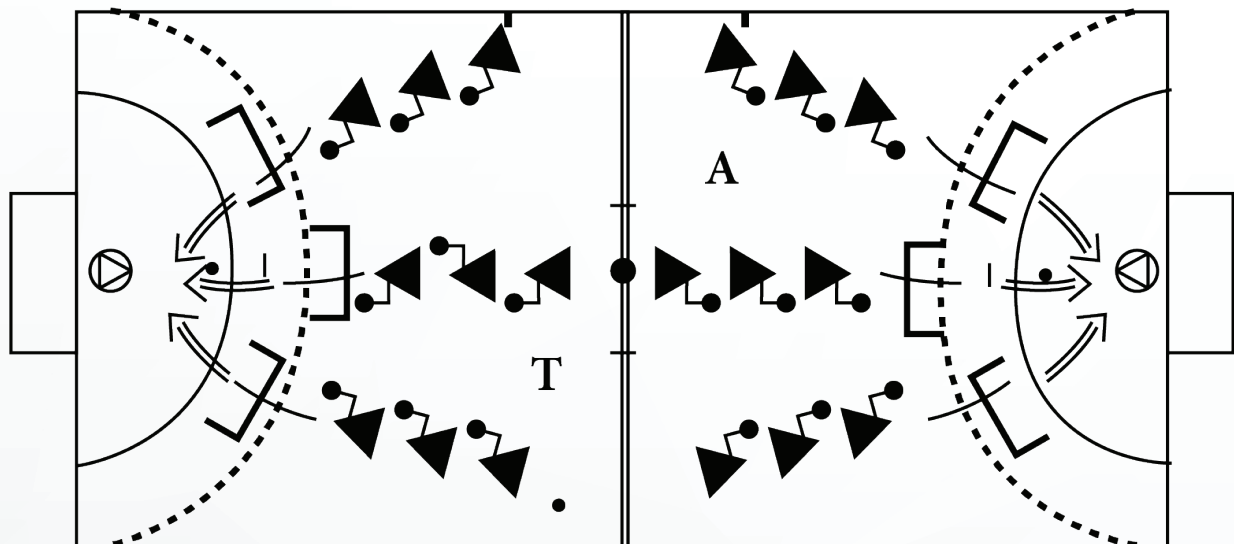
الخطوات التعليمية للمهارة:



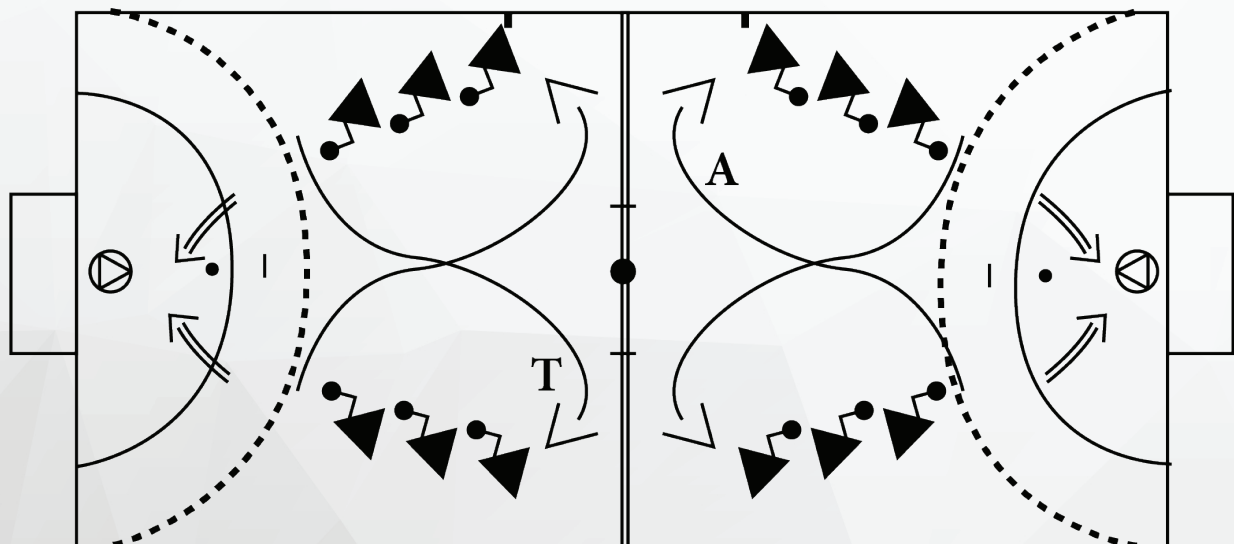
الشكل رقم (٩)



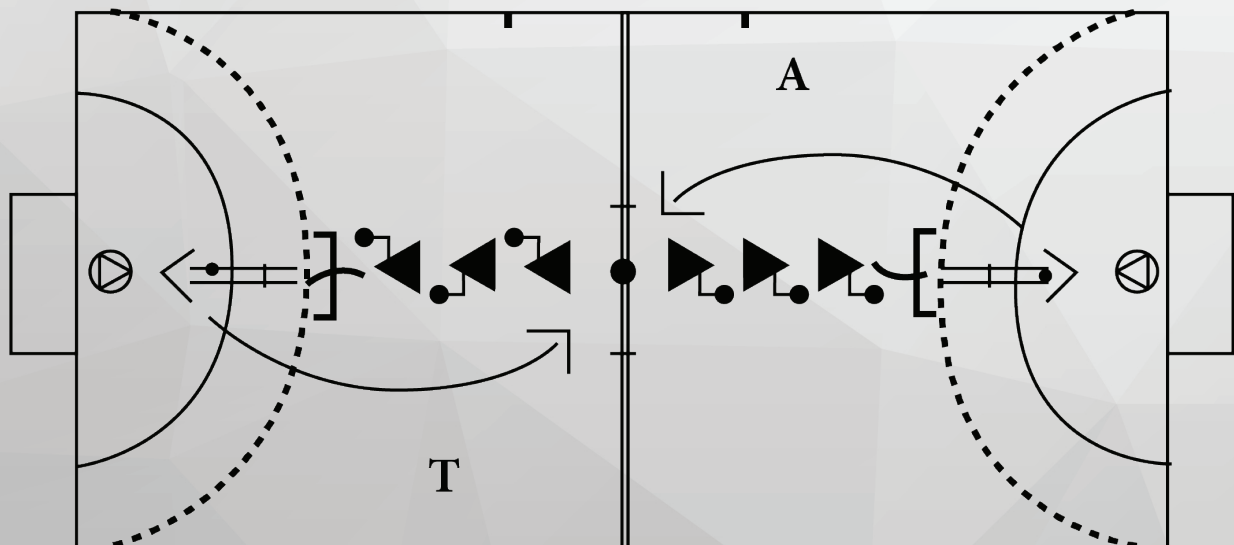
الشكل رقم (١٠)



الشكل رقم (١١)



الشكل رقم (١٢)



الشكل رقم (١٣)

سادساً: الخداع

يعد الخداع من المهارات الهامة والفاعلة في تغيير انتباه اللاعب المنافس الى الاتجاه الخاطيء او التمهيد لحركة ما بغرض ابعاد اللاعب المدافع عن الحركة الاساسية.

أنواع الخداع: أولاً: الخداع بدون كرة ثانياً: الخداع بالكرة

الخداع بدون كرة أولاً:

وهو قليل الاستخدام ضد دفاع المنطقة ولكن يكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل ، ويهدف هذا النوع من الخداع إلى تخطي المهاجم للمدافع الذي أمامه ثم تسلم الكرة من الزميل والتصويب أو المناولة ويتم الخداع بدون كرة لتخطي المدافع بالطرق التالية.

1- الخداع بتغيير سرعة الركض:

حيث يقوم اللاعب بتغيير سرعته من البطيء إلى السريع وذلك للمرور من جانب المدافع واجتيازه لتسلم الكرة للتصويب أو المناولة

2- الخداع بتغيير اتجاه الجسم:

وينقسم إلى نوعين:

أ - الخداع البسيط : ويتم بان يميل اللاعب بأعلى جذعه إلى الجهة اليسرى وذلك عندما يريد المرور على يسار المدافع ويحرك قدمه اليسرى في الاتجاه نفسه وبخطوة قصيرة وفجأة يتم تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الجديد للاختراق على يسار المدافع
ب- الخداع المركب : ويتم بان يأخذ اللاعب خطوة قصيرة جداً بالقدم اليمنى للجانب - عندما يريد المرور على يسار المدافع ، وينقل ثقل الجسم عليها ثم يغير ثقل الجسم على القدم اليسرى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض ، ثم يتبع ذلك بسرعة تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الأول للاختراق على يسار المدافع

الخداع بالكرة ثانياً:

ويعد من أهم أنواع الخداع في كرة اليد ويكون هدفه الرئيسي هو الاختراق لغرض التصويب أو لجذب انتباه مدافع ثاني ، بعد اجتياز الأول ، ثم مناولة الكرة للزميل الخالي لغرض التصويب . ومن المهم جداً في الخداع بالكرة تأمين ذراع الرمي بعيداً عن متناول المدافع وذلك بجعل الجسم بين الكرة والمدافع وكذلك الاستفادة من قانون الخطوات الثلاث المسموح بها في كرة اليد لغرض الإجتياز. ويتم هذا النوع من الخداع بالطرق التالية:

- الخداع البسيط

- الخداع المركب

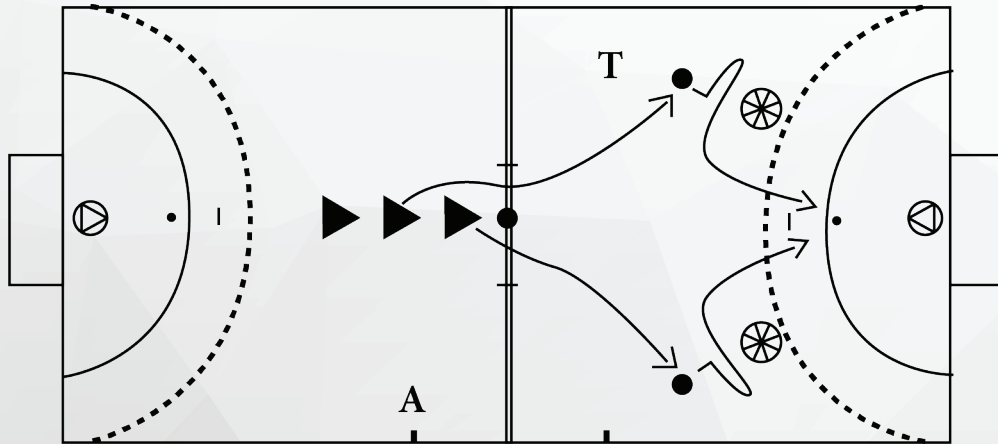
الخداع البسيط: الخطوات الفنية للمهارة:

في هذا النوع من الخداع ينفذ المهاجم الخطوة الأولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق ، فينفذ المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى إلى الجانب مع نقل ثقل الجسم عليها وبعد استجابة المدافع لهذه الحركة ينفذ المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى إلى الجانب وللإمام قليلا لغرض الابتعاد عن المدافع ثم ينفذ الخطوة الثالثة بسرعة وذلك بنقل القدم اليسرى أماما إلى يسار المدافع ، مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع لحمايتها لغرض القفز والتصويب أو المناولة أي تكون الحركة بقطع ثلاث خطوات يسار - يمين - يسار بالنسبة للاعب الذي يجيد التصويب باليد اليمنى.

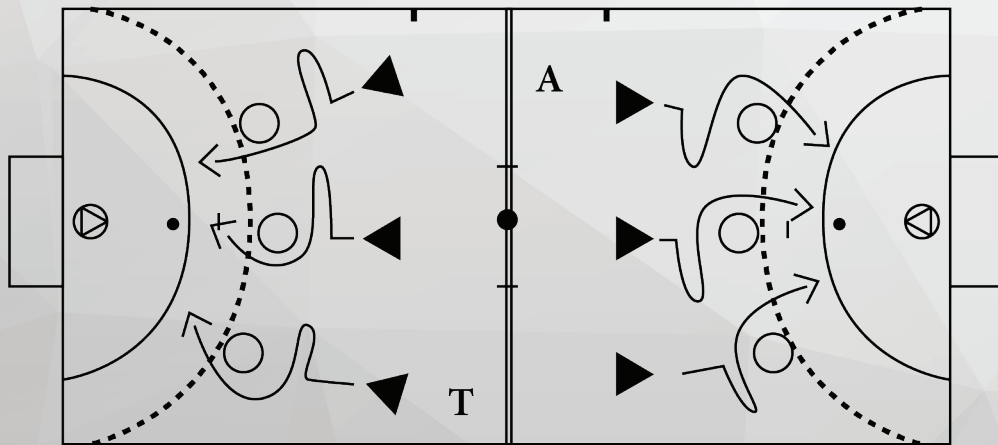
الخداع المركب:

وهذا النوع أقل استخداماً من النوع الأول ولا أنصح بتعليمه للطلاب لعدم تشتيتهم وإرباكهم بالمهارة وأفضل تركه للمحترفين .

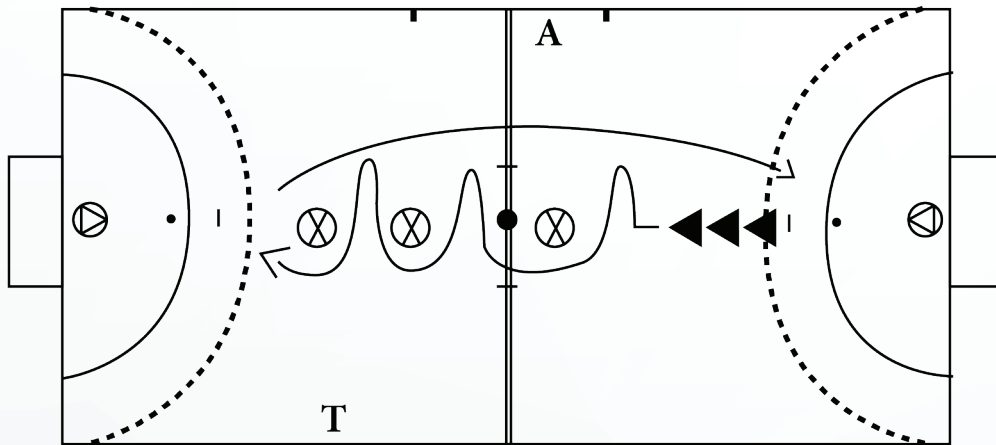
الخطوات التعليمية للمهارة:



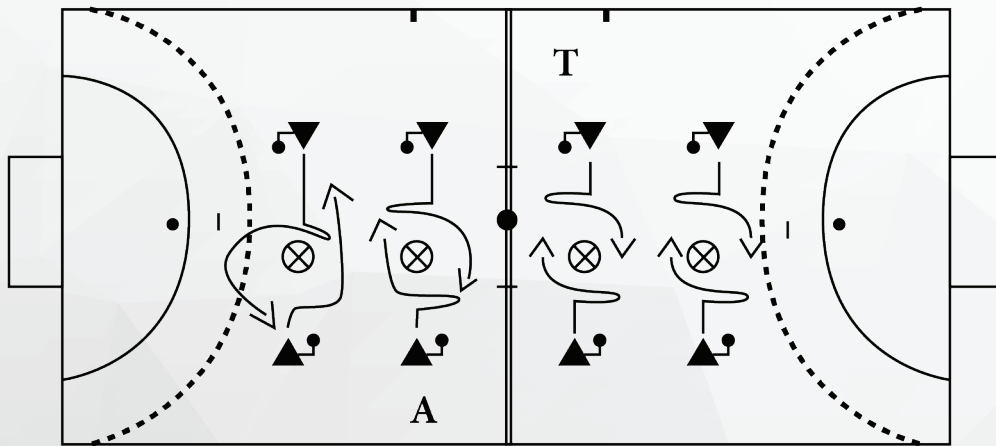
الشكل رقم (14)



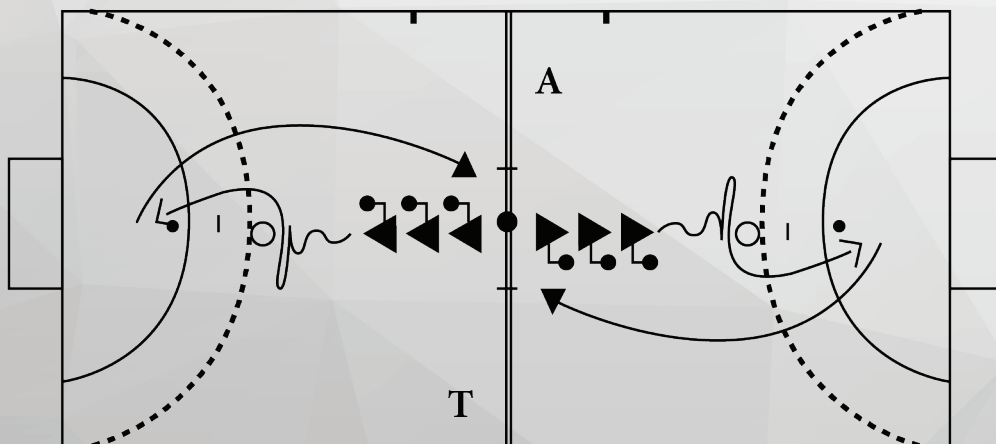
الشكل رقم (15)



الشكل رقم (16)



الشكل رقم (17)



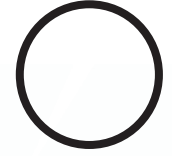
الشكل رقم (18)

دليل الخطوط والرموز المرسومة في مخطط التدريبات

مهاجم



مدافع



حركة اللاعب

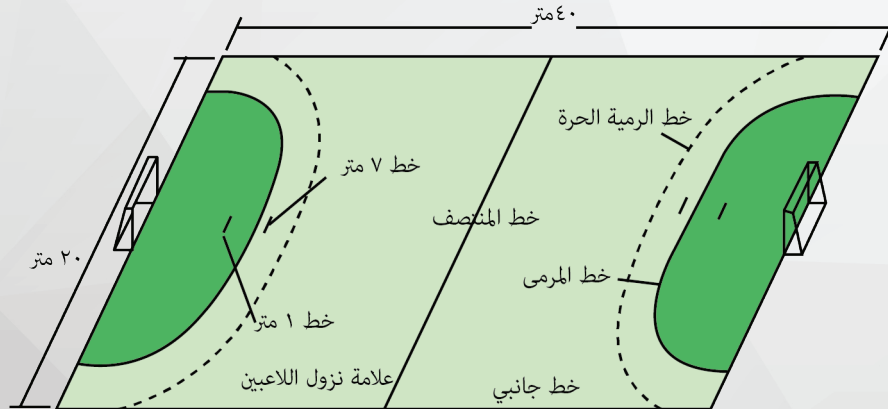


التصويب



مقتطفات من قانون كرة اليد

- الملعب: يبلغ طول ملعب كرة اليد المستطيل **40** متراً، وبعرض **20** متراً، ويحتوي على مرميين في كل جانب، وتتواجد منطقة أمان تبلغ ما لا يقلّ عن مترٍ واحد على حواف الملعب، وما لا يقلّ عن مترين خلف المرمى. تطلّى الأرضيّة بحيث يكون عرض الخطّ **8** سم في المرمى، و**5** سم في الأماكن الأخرى (كالحواف ومنتصف الملعب).
- المرمى: إنّ كلّ مرمى في رياضة كرة اليد يكون مثبتاً في الأرض والحائط، ويبلغ طوله من الداخل **2** متر، وعرضه **3** متر؛ حيث تطلّى حواف المرمى الظاهرة بثلاثة ألوانٍ متباينة مع لون أرضيّة الملعب؛ حيث يبلغ طول المقطع العرضي المربع للحوافّ **8** سم، ويحتوي كلّ مرمى على شبكة مثبتة بحيث إذا دخلت الكرة المرمى تبقى داخله.



زمن اللعب:

زمن المباراة في كرة اليد يتكوّن من شوطين، كل شوط زمنه **30** دقيقة (أي نصف ساعة)، ويحقّ لكلّ فريق طلب وقت مستقطع واحد في كل شوط، كما توجد بين الشوطين فترة الاستراحة لمدة عشر دقائق، وإذا استمر التعادل بين الفريقين يتمّ لعب شوطين إضافيين مدّة كل شوط خمس دقائق، بوقت استراحة مدّته دقيقة بينهما، وإذا استمر التعادل يلجأ لركلات الترجيح لتحديد الفائز بين الفريقين.

الوقت المستقطع: يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع واحد في كل شوط.

الكرة: الكرة المستخدمة في اللعبة مميزة عن الكرات المستخدمة في الرياضات الأخرى؛ فهي مصنوعة من الجلد أو مادة اصطناعية، ولا يجب أن تكون زلقة أو لامعة، وزنها لا يتعدى **475** غراماً ولا يقل عن **425** غراماً، ويبلغ قطرها قرابة **59** سنتيمتراً للرجال، أما للسيدات والناشئين فوزنها لا يتعدى **375** غراماً، ولا يقل عن **325** غراماً، ويبلغ قطرها قرابة **55** سنتيمتراً.

الفريق: يتكوّن كل فريق من **14** لاعباً، **7** منهم على أرض الملعب كحدّ أقصى، ولا يسمح للفريق أن يبدأ في اللعب بأقلّ من **5** لاعبين على أرض الملعب، وتكون التبديلات في المباراة غير محدودة كما في كرة السلة، ولا يجب إبلاغ الحكّام بذلك طالما أن اللاعب المستبدل قد خرج من أرض الملعب، وهنالك مكانٌ مخصص داخل الملعب للتبديل، والذي لا يلتزم به يتم طرده لمدة دقيقتين كعقاب من قبل الحكم، وفي حال دخل اللاعب البديل أرض الملعب دون خروج اللاعب المبدل أو في حال تدخل لاعب بشكل غير قانوني في أرض الملعب يطرد اللاعب مدّة دقيقتين، كما أن الفريق المخالف يعاقب بطرد لاعب منه مدّة دقيقتين (بحيث يصبح ناقصاً للاعب).

بدء اللعبة: تبدأ اللعبة برمية البداية (**Throw off**)، وهي رمية يؤدّيها أحد الفريقين للكرة من منتصف الملعب، ويعتمد اختيار الفريق البادئ على رمي الحكم لقطعة نقدية تحدد الفريق الذي سيبدأ اللعب، كما يرمي الفريق الكرة من منتصف الملعب في حال سجل الفريق الخصم هدفاً، أو في حالة بدء الشوط الثاني من المباراة.

قوانين اللعب: يستطيع اللاعب أن يستلم الكرة، أو يرميها، أو يدفعها، أو يوقفها باستخدام يديه، أو ذراعيه، أو رأسه، أو جسده العلوي، أو فخذه، أو ركبتيه، ولا يستطيع الاحتفاظ بالكرة مدّة تزيد عن ثلاث ثوانٍ، أو الاحتفاظ بها لأكثر من ثلاث خطوات. يستطيع اللاعبون مدافعة بعضهم البعض باستخدام ذراعيهم، على أن تكون مطويّة للداخل، كما يسمح بمدافعة اللاعب للاعب آخر باستخدام جسده العلوي، ولا يسمح للاعب أن يسحب أو يضرب الكرة من يدي لاعب آخر من لاعبي الخصم.

تسجيل الأهداف: يعدّ الهدف مسجّلاً في حال تجاوزت الكرة بشكل كامل خطّ المرمى، وفي حال احتساب الهدف، فلا يمكن إلغاؤه، ويتم اعتبار الفريق فائزاً في حال كان عدد أهدافه المسجّلة يفوق عدد أهداف الفريق الخصم.

رمية الكرة إلى داخل الملعب: تتمّ هذه الرمية في حال خرجت الكرة أرض الملعب باجتيازها للخطوط المحدّدة له؛ حيث يرمي الفريق الكرة عند إخراج الفريق الخصم لها خارج أرض الملعب، وترمى الكرة من النّقطة التي خرجت منها.

رمية الإرسال: تؤدى رمية الإرسال في بداية المباراة للفريق الذي فاز بالقرعة وإختار الكرة ويكون الحق للفريق المنافس في إختيار الجهة، وبالعكس إذا إختار الفريق الذي فاز بالقرعة الجهة تكون رمية الإرسال للفريق المنافس. يجب على اللاعب الذي يؤدى رمية الإرسال أن يأخذ مكانه على الأقل بقدم واحدة على خط المنتصف والاخرى على أو خلف الخط ويبقى في هذا الوضع حتى تغادر الكرة يده.

الرمية الجانبية: تمنح الرمية الجانبية عندما تعبر الكرة بكاملها خط الجانب، أو عندما يكون لاعب الملعب للفريق المدافع آخر من لمس الكرة قبل عبورها الخط الخارجي لمرمى الفريق. وتمنح أيضاً عند ملامسة الكرة للسقف أو أي مواد مثبتة في الملعب، تؤدى الرمية الجانبية بدون إطلاق الصافرة من الحكام.

رمية حارس المرمى : تمنح رمية حارس المرمى عند:

- أ- دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى
- ب- سيطرة حارس المرمى على الكرة داخل منطقة المرمى او عندما تكون الكرة مستقرة فوق الارض داخل منطقة المرمى
- ج- ملامسة لاعب الفريق المنافس الكرة عندما تكون متدحرجة فوق الارض داخل منطقة المرمى
- د- عبور الكرة خط المرمى الخارجي بعد ان يكون اخر من لمسها حارس المرمى او لاعب الفريق المنافس

رمية الـ 7 أمتار: تمنح عند:

- أ- اضاءة فرصة واضحة للتسجيل بطريقة غير قانونية في اي مكان من الملعب من قبل اللاعب او اداري الفريق المنافس
- ب- وجود صافرة غير رسمية في وقت الفرصة الواضحة للتسجيل
- ج- اضاءة الفرصة الواضحة للتسجيل من خلال تدخل اي شخص غير مشارك في المباراة

التحكيم: هنالك حكمان في الملعب متساويان في السلطة والأحكام، ويتبادلان مركزيهما بين حكم مرمى وحكم ملعب أثناء سير اللعب، وهنالك حكمان خارج الملعب ويطلق عليهما حكم ميقاتي، ووظيفته حساب التوقّف وزمن المباراة ومراقبة زمن توقّف اللاعبين لمدة دقيقتين حين طردهم من قبل حكام الساحة، إضافةً لوجود حكم مسجل لأحداث اللعب وأسماء اللاعبين الذين يحقّ لهم اللعب.

الإيقاف: يوقف اللاعب مدّة دقيقتين في الحالات الآتية: عدم الالتزام بقوانين استبدال اللاعبين. في حال تجاوز اللاعب عدد التحذيرات الموجهة له لارتكابه أخطاءً مخالفة للروح الرياضية. ارتكاب أخطاء أثناء اللعب مخالفة للقوانين، ومنها ضرب اللاعب للاعب آخر، أو إيذاؤه بطريقة غير قانونية. في حال حرمان اللاعب ثلاث مرّات خلال اللعبة نفسها، أو ارتكابه لسلوكٍ همجي، فيتمّ حرمانه من اللعب لنهاية المباراة.



١١- (تنس الطاولة) ١١-.

تاريخ كرة الطاولة:

تعدّ رياضة كرة الطاولة رياضةً حديثة العهد في العالم مقارنةً بالألعاب الأخرى، إذ نشأت حوالي سنة 1890م، ومن المرجح أنها نشأت في أوروبا، حيث شوهد الأطفال يلعبون ما يشبه هذه اللعبة بواسطة البرتقال المجفّف وذلك في السّنوات الأخيرة من القرن الثّامن عشر والسّنوات الأولى من القرن الثّاسع عشر في إنجلترا، وعلى الأغلب فقد اقتبس الانجليز هذه اللعبة من لعبة التنس التي شاع ذيوها في إنجلترا وفرنسا في ذلك العهد، وسمّيت بـ «بينغ بونغ» لما يحدّثه صوت الكرة عند ارتطامها بالمضرب وسطح الطاولة.

انتشرت لعبة كرة الطاولة بعد الحرب العالميّة الأولى انتشاراً واسعاً، وذلك لسببين رئيسيين: أولهما: سهولة هذه اللعبة وإمكانية ممارستها، وثانيهما: عدم احتياجها إلى إمكانيّات وكلفة باهظة، وفي سنة 1926م تأسّس الاتحاد الدّولي للعبة في برلين، ودخلت برنامج الألعاب الأولمبيّة عام 1988م في دورة «سيؤول الأولمبيّة».

مهارات تنس الطاولة

أولاً:- القبض على المضرب (المسكات)

يعدّ حمل المضرب ومسكه من المهارات الأولى التي نعلّمها في رياضة كرة الطاولة وتقسم إلى:

- 1 مسكة المضرب الأوروبيّة (مسكة المصافحة) التّقليديّة.
- سمّيت بمسكة المصافحة لأنها تشبه طريقة المصافحة باليد.
- كما تسمح هذه الطريقة باستخدام وجهيّ المضرب الأمامي والخلفي.

الخطوات الفنيّة للمهارة:-

- 1 حمل ومسك مقبض المضرب بالأصابع الثلاثة (الخنصر، والبنصر، والوسطى) وضمّ الأصابع الثلاثة على المقبض.
- 2 الإبهام ملاصقاً لسطح المضرب الأمامي.
- 3 السّبابة ملاصقة لسطح المضرب الآخر (الخلفي).
- 4 الضّغط بالسّبابة والإبهام على سطحيّ المضرب.
- 5 الأصابع مشدودةً بامتطاطٍ على المقبض.

الخطوات التعليمية للمهارة:-

- 1 التّعود على المسكة الصحيحة حسب خطواتها الفنيّة بمسك المضرب عدة مرّات وملاحظة وضع اليد والأصابع.
- 2 تنطيط الكرة على المضرب عالياً بوجه المضرب الأماميّ من الثّبات ومن المشي مع التأكيد على المسك الصّحيح للمضرب.
- 3 تنطيط الكرة على المضرب عالياً بوجه المضرب الخلفيّ من الثّبات ومن المشي مع التأكيد على المسك الصّحيح للمضرب.
- 4 اللّعب الحرّ على الطّاوله مع الزّميل لتثبيت المسكة الصّحيحة.
- 5 تطبيق المهارة من خلال المنافسة.

2-مسكة المضرب الآسيويّة (مسكة القلم):

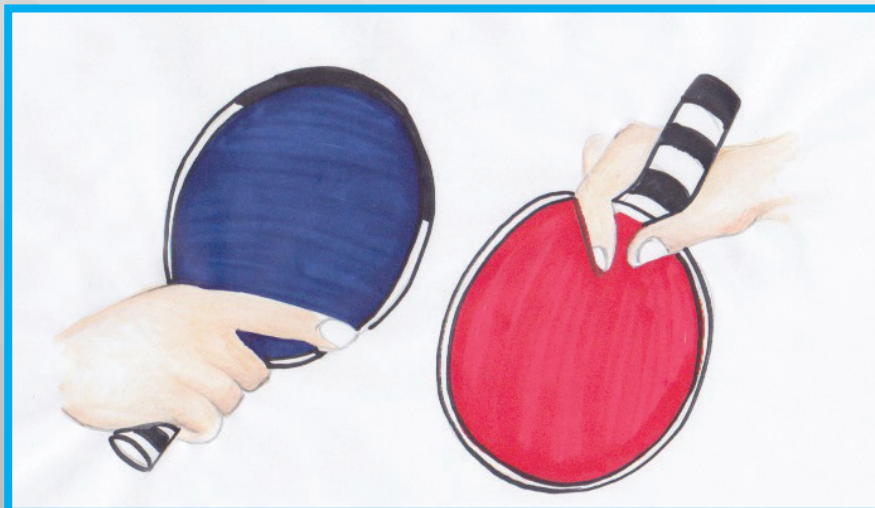
- سمّيّت مسكة القلم لأنّها تشبه طريقة مسك القلم.
- يستخدم الوجه الأماميّ للمضرب فقط.

الخطوات الفنيّة للمهارة:-

- 1 يتمّ القبض على المضرب بما يشبه طريقة مسك القلم أثناء الكتابة، حيث يتمّ بدوران أصبعيّ السّبابة والإبهام على المقبض، وتشيران للوجه الأماميّ للمضرب.
- 2 الأصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى)، تكون ممدودة على الوجه الخلفيّ للمضرب.
- 3 تسمح هذه الطريقة باستخدام الوجه الأماميّ فقط للمضرب خلال اللّعب.

الخطوات التعليمية للمهارة:-

- 1 التّعود على مسكة القلم من حيث وضع اليد والأصابع على المضرب بالشّكل الصّحيح.
- 2 الاحساس بالمسكة من خلال تنطيط الكرة على المضرب ونحو الجدار ومع الأرض والتركيز على المسك بالشّكل الصّحيح.
- 3 تمرير الكرة بين زميلين على الأرض أو على الطّاوله بطريقة مسكة القلم.
- 4 اللّعب الحرّ على الطّاوله مع الزّميل من خلال المنافسة والتركيز على مسكة القلم.



مسكة المصافحة

مسكة القلم

ثانياً :- وقفة الاستعداد

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 الوقوف فتحاً بالتّسع الحوض.
- 2 القدم المعاكسة لليد الحاملة للمضرب متقدّمة قليلاً للأمام.
- 3 ثني الركبتين قليلاً ويوزع ثقل الجسم على كلا القدمين.
- 4 ميل الجذع قليلاً للأمام.
- 5 ثني الذراع الحاملة للمضرب من المرفق بزاوية قريبة من القائمة مع مواجهة الطاولة.
- 6 تكون الذراع الحرة متوازية مع الذراع الضاربة لحفظ التوازن.
- 7 النّظر على الكرة والملعب.
- 8 الوقوف على امتداد منتصف الطاولة، وأقرب قليلاً إلى اتّجاه اليسار.
- 9 الابتعاد عن الطاولة بمسافة يستطيع اللاعب منها أن يلمس حافتها بمضربه عند مدّ الذراع للأمام.

الخطوات التّعليميّة للمهارة:-

- 1 أداء وقفة الاستعداد حسب تسلسل مراحل الأداء بدون مضرب ثمّ باستخدام المضرب.
- 2 يقف الطالب بالطريقة الصحيحة أمام الطاولة أو أمام زميله مع مراعاة أداء الوقفة الصحيحة والتأكد من القبضة الصحيحة على المضرب.
- 3 من حالة الجري ثمّ التوقف بالوضع الصحيح عند سماع الصّافرة لتعليم حركات القدمين وميلان الجذع.
- 4 الرّبط بين وقفة الاستعداد الصحيحة وحركات القدمين وحركة اليد الضاربة.
- 5 الوقوف أمام الطاولة بالطريقة الصحيحة، مواجه الزّميل في الجهة الأخرى، «تبادل واستقبال»، وضرب الكرة مع المحافظة على وقفة الاستعداد الصحيحة.
- 6 تطبيق المهارة من خلال المنافسة.

ثالثاً:- الإرسال

يعدّ الإرسال من المهارات الأساسيّة للعبة تنس الطاولة كما يقسم الإرسال إلى قسمين رئيسيين هما:

أ- الإرسال بالوجه الأماميّ للمضرب.

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين 50-60 سم مستخدماً وضع الاستعداد مع ثني خفيف بالركبتين مع ميل الجذع أماماً قليلاً، ويواجه الكتف الأيسر الطاولة.
- 2 وقف القدم اليسرى أقرب إلى الطاولة.
- 3 مسك المضرب بالطريقة الصحيحة مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون المضرب فوق سطح الطاولة وخلفها.
- 4 حمل الكرة في راحة اليد الحرة المفتوحة والمبسطة وتكون اليد خلف خطّ النّهاية للطاولة.
- 5 قذف الكرة عالياً مسافة لا تقلّ عن 16 سم وبشكل عامودي.

- 6 مرّجة اليد الضاربة للخلف ثمّ للأمام بحركة إنسيابية لضرب الكرة في منتصفها ثمّ متابعة المضرب باتجاه حركة ضرب الكرة.
- 7 يجب أن تلمس الكرة المضرب ثمّ ملعب المرسل ثمّ تجتاز الشبك ثمّ ملعب المنافس.

الخطوات التعليمية للمهارة:-

- 1 تعليم وقفة الاستعداد الصحيحة وأداء حركة الإرسال بدون كرة لتعليم الأداء الصحيح.
- 2 تعليم قذف الكرة للأعلى ولمسافة مناسبة ثمّ مسكها.
- 3 وقفة الاستعداد الصحيح أمام الحائط، وقذف الكرة وضربها بالحركة الصحيحة اتجاه الأرض ثمّ اتجاه الحائط.
- 4 أداء مهارة الإرسال على الطاولة بالشكل الصحيح، ومن زوايا مختلفة بشكل أمامي وبشكل قطري.
- 5 أداء الإرسال وتوجيه الكرة على مكان محدد على أرض المنافس.
- 6 أداء المهارة بالشكل الصحيح من خلال المنافسة.

ب- الإرسال بالوجه الخلفي للمضرب

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 الوقوف خلف الطاولة مسافة مناسبة مع أخذ وضع الاستعداد الصحيح.
- 2 وقوف القدم اليمنى أقرب إلى الطاولة مع ثني بسيط في الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام بحيث يكون الكتف الأيمن أقرب إلى الطاولة.
- 3 مسك المضرب بالطريقة الصحيحة مع المحافظة على أن يكون خلف الطاولة أعلى من مستوى سطح الطاولة، ويكون المضرب أمام الجسم على مستوى الصدر.
- 4 حمل الكرة في راحة اليد الحرة المفتوحة والمنبسطة، وتكون اليد خلف وأعلى من مستوى سطح الطاولة.
- 5 قذف الكرة للأعلى مسافة لا تقلّ عن 16 سم وبشكل عامودي.
- 6 مرّجة اليد الضاربة للخلف ثمّ للأمام بحركة إنسيابية لضرب الكرة من منتصفها ثمّ متابعة المضرب باتجاه حركة ضرب الكرة.
- 7 يجب أن تلمس الكرة المضرب ثمّ ملعب المرسل ثمّ تجتاز الشبك ثمّ ملعب المنافس.

الخطوات التعليمية للمهارة:-

- 1 تعليم وقفة الاستعداد الصحيحة وأداء حركة الإرسال بدون كرة لتعليم الأداء الصحيح.
- 2 تعليم قذف الكرة للأعلى ولمسافة مناسبة ثمّ مسكها.
- 3 وقفة الاستعداد الصحيح أمام الحائط وقذف الكرة وضربها بالحركة الصحيحة اتجاه الأرض ثمّ اتجاه الحائط.
- 4 أداء مهارة الإرسال على الطاولة بالشكل الصحيح ومن زوايا مختلفة بشكل أمامي وبشكل قطري.
- 5 أداء الإرسال وتوجيه الكرة على مكان محدد على أرض المنافس.
- 6 أداء المهارة بالشكل الصحيح من خلال المنافسة.

ملاحظة: للإرسال بالوجه الأمامي أو الوجه الخلفي للمضرب يمكن اكساب الكرة دوراناً أمامي أو دوراناً خلفي.

للإرسال بالدوران الأمامي سواء بالوجه الأمام أو الوجه الخلفي للمضرب، تكون حركة المضرب من أسفل إلى الأمام والأعلى، ويؤدي بنفس طريقة أداء الرفع الأمامية والرفع الخلفية، حيث تضرب الكرة من منتصفها العلوي لاكساب الكرة الدوران الأمامي، ويتميز هذا النوع من الإرسال بارتداد عالي للكرة بعد أن تضرب في الطاولة.

للإرسال بالدوران الخلفي سواء بالوجه الأمامي أو الوجه الخلفي للمضرب تكون حركة المضرب من أعلى إلى الأمام والأسفل ويؤدي بنفس طريقة أداء القاطعة الأمامية والقاطعة الخلفية، حيث تضرب الكرة من منتصفها السفلي لاكساب الكرة الدوران الخلفي ويتميز هذا النوع من الإرسال بارتداد منخفض للكرة بعد أن تضرب في الطاولة.

رابعاً:- الضربات

تقسّم الضربات إلى قسمين (ضربات هجومية، ضربات دفاعية)

الضربات الهجومية:- أ- الضربة الرفع الأمامية

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 وقوف القدمين باتساع الكتفين، القدم اليسرى متقدمة قليلاً للأمام والكتف الأيسر باتجاه الشبك.
- 2 ميل الذراع قليلاً للأمام مع ثني خفيف بالركبتين.
- 3 ثني الذراع الضاربة من مفصل الكوع بزاوية قائمة وتشير للخارج، ويكون المضرب بامتداد الساعد والوجه الأمامي للمضرب مواجهاً للشبك، وتكون اليد الحرة جانباً موازية لليد الضاربة لتساهم في حفظ التوازن.
- 4 النظر إلى الكرة القادمة من المنافس.
- 5 مرجحة اليد الضاربة للخلف مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- 6 عند لمس الكرة سطح الطاولة يتم مرجحة المضرب للأمام والأعلى لضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها وضربها في منتصفها العلوي واكسابها الدوران للأمام.
- 7 تتابع اليد الضاربة حركتها بعد ضرب الكرة لتصل أمام أعلى الرأس بحيث يصبح ثقل الجسم على القدم الأمامية.

الخطوات التعليمية للمهارة:-

- 1 تؤدي مهارة ضرب الكرة من الوقوف ومن الحركة دون استخدام المضرب والكرة مع ملاحظة الأداء الفني الصحيح.
- 2 نفس التمرين مع استخدام المضرب والكرة.
- 3 أداء المهارة باتجاه الجدار بعد ارتداد الكرة من الأرض.
- 4 نفس التمرين السابق باتجاه زميل على الأرض (تنس أرضي).
- 5 الوقوف خلف الطاولة واسقاط الكرة فوق الطاولة وضربها باتجاه ملعب المنافس مع التركيز على الأداء الفني الصحيح.

- 6 تبادل الضربات الراجعة الأمامية في اتجاهات مختلفة.
- 7 تبادل الضربات الراجعة الأمامية مع الزميل مع حساب عدد الضربات.
- 8 تطبيق المهارة من خلال المنافسة.

ب - الضربة الراجعة الخلفية

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 وقوف القدمين باتساع الكتفين، والقدم اليمنى متقدمة على اليسرى والكتف الأيمن باتجاه الشبك.
- 2 ميل الجذع قليلاً للأمام مع ثني بسيط في الركبتين.
- 3 ثني اليد الضاربة زاوية قائمة أمام الجسم، ويكون الوجه الخلفي للمضرب مواجه للطاولة، وتكون اليد الحرة جانباً لحفظ التوازن.
- 4 النظر إلى الكرة القادمة من المنافس.
- 5 مرجحة اليد الضاربة للخلف قليلاً مع نقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
- 6 يفضل أن يقف اللاعب خلف الكرة وليس بجانبها كما هي في الراجعة الأمامية.
- 7 عند ملامسة الكرة سطح الطاولة يتم مرجحة اليد الضاربة للأمام باتجاه الكرة حيث يتم ضرب الكرة في منتصفها العلوي لأكسابها الدوران للأمام.
- 8 تكون حركة الساعد والمضرب على شكل قوس نصف دائرة من أسفل إلى أعلى وإلى الأمام، ويتم نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية.
- 9 يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة والحركة للأمام وليس للأعلى كما في الراجعة الأمامية.

الخطوات التعليمية للمهارة:-

- 1 تؤدى مهارة ضرب الكرة من الوقوف ومن الحركة دون استخدام المضرب والكرة مع ملاحظة الأداء الفني الصحيح.
- 2 نفس التمرين مع استخدام المضرب والكرة.
- 3 أداء المهارة باتجاه الجدار بعد ارتداد الكرة من الأرض.
- 4 نفس التمرين السابق باتجاه زميل على الأرض (تنس أرضي).
- 5 الوقوف خلف الطاولة واسقاط الكرة فوق الطاولة وضربها باتجاه ملعب المنافس مع التركيز على الأداء الفني الصحيح.
- 6 تبادل الضربات الراجعة الخلفية في اتجاهات مختلفة.
- 7 تبادل الضربات الراجعة الخلفية مع الزميل مع حساب عدد الضربات.
- 8 تطبيق المهارة من خلال المنافسة.

ت - الضربة المسقطة

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 الوقوف قرب الطاولة والقدمين بالتّسع الكتفين.
- 2 ثنيّ بسيط في الرّكبتين لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة.
- 3 أرجحة اليد الضّاربة بقوة للخلف لداع المنافس.
- 4 عند وصول الكرة يتمّ إيقاف حركة المضرب وجعل الكرة تضرب في المضرب، وامتصاص قوّتها لجعلها تسقط خلف الشّبك مباشرة في أرض المنافس.
- 5 نفس طريقة أداء الضّربة الرّافعة الأماميّة والرّافعة الخلفيّة، إلّا أنّ الفرق بينهما وبين ضربة الإسقاط توقّف حركة الأرجحة لحظة ضرب الكرة.

الخطوات التّعليميّة للمهارة:-

- 1 أداء المهارة والتّركيز على الخطوات الفنيّة دون استخدام المضرب والكرة.
- 2 ضرب الكرة في الجدار ثمّ تركها تضرب بالمضرب لترتدّ في الأرض، بعد حركة امتصاص من اليد (الوجه الأمامي والخلفي).
- 3 نفس التّمرين السّابق مع أرجحة اليد بقوة، ولحظة ملاصقة الكرة للمضرب يتمّ إيقاف حركة اليد وامتصاص الكرة لجعلها ترتدّ في الأرض.
- 4 تبادل الكرة مع الرّميل بالضّربات الرّافعة ومع الإيعاذ يتمّ عمل مهارة الإسقاط (بالوجه الأمامي والخلفي).
- 5 أثناء اللعب الحرّ والمنافسة، يقرّر الطّالب متى يجب عمل ضربة الإسقاط.

ث - الضربة السّاحقة بالوجه الأمامي

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 الوقوف اتّجاه الجانب الأيسر من الطاولة، والقدمان فتّح والقدم اليسرى متقدمة تجاه الطاولة والكتف الأيسر أقرب إلى الطاولة.
- 2 ثنيّ بسيط في الرّكبتين وميل الجذع قليلاً للأمام.
- 3 لحظة لمس الكرة للملعب يجب أن تتخذ مكاناً بحيث تكون الكرة باتّجاه اليد اليمنى (الضّاربة).
- 4 لفّ الجذع جانباً اتّجاه اليمين مع إرجاع اليد الضّاربة، ويكون وزن الجسم على القدم الخلفيّة.
- 5 لفّ الجذع بسرعة خاطفة اتّجاه اليسار لضرب الكرة بقوة وسرعة عند وصولها لأعلى ارتفاع لها، بحيث يكون وجه المضرب مائلاً للأسفل قليلاً.
- 6 يقوم الجذع بحركة تكميليّة اتّجاه حركة المضرب لإكساب الضّربة المزيد من القوّة.
- 7 عند الانتهاء من الضّربة، تمّتدّ الذّراع للأمام باتّجاه الكرة إلى أن تصل أمام الوجه أو تجتازه إلى الجهة اليسرى مع نقل ثقل الجسم على القدم.

الخطوات التعليمية للمهارة:-

- 1 عمل المهارة بدون كرة مع التركيز على الخطوات الفنية.
- 2 إسقاط الكرة على الطاولة من قبل الطالب وعند ارتدادها للأعلى مواجهتها بضربة ساحقة لتسقط خلف الشبك.
- 3 نفس التمرين السابق لكن يتم إسقاط الكرة من قبل المدرّس أو الزميل، ثم يقوم الطالب بالضربة الساحقة.
- 4 وضع الطاولة بجانب الحائط بحيث يكون الطالب مواجهاً للحائط ويقوم بتطبيق الضربة الساحقة لأكثر عددٍ من الكرات بعد إسقاطها.
- 5 مع الزميل على الطاولة يتم تبادل الكرات بالضربات الراجعة الأمامية والخلفية وعند الإيعاز أو عدد معيّن من الضربات يتم تنفيذ الضربة الساحقة.
- 6 تطبيق المهارة من خلال المنافسة.

ج - الضربة الساحقة بالوجه الخلفي- المنطوية (الناترة)

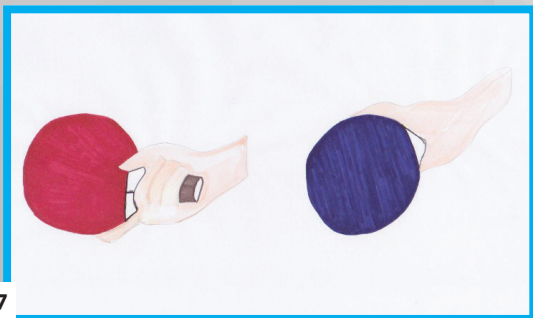
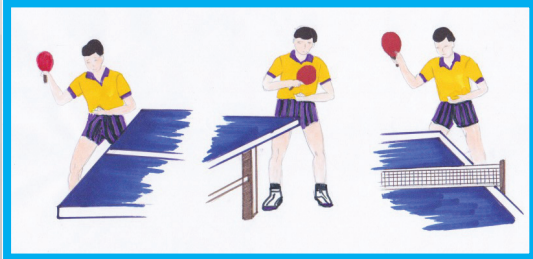
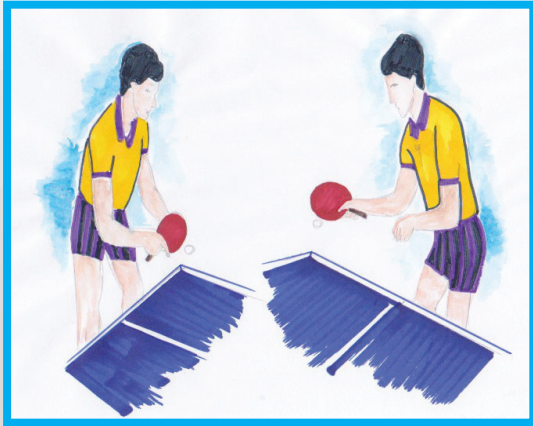
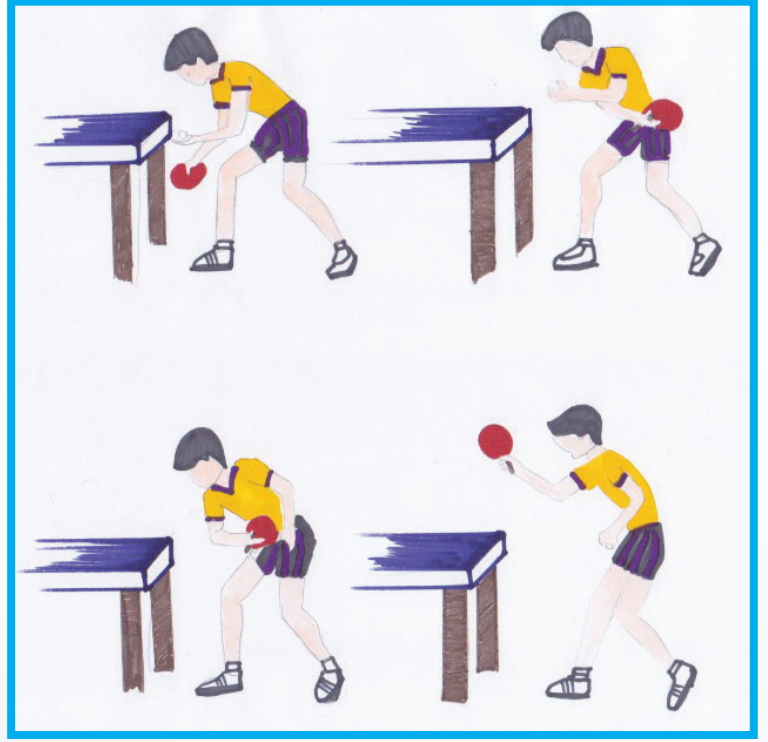
الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 الوقوف، القدمان مفتوحتان، القدم اليمنى أقرب إلى الطاولة والكتف الأيمن يكون باتجاه الطاولة.
- 2 الوقوف بالقرب من الطاولة على امتداد خط المنتصف بحيث يكون الطالب خلف الكرة تماماً.
- 3 إرجاع اليد الضاربة للخلف بالقرب من الورك من الجهة اليسرى.
- 4 لحظة ارتداد الكرة من الطاولة يتم مرجحة اليد الضاربة إلى الأمام بحركة نصف دائرية من الساعد باتجاه الطاولة لضرب الكرة في أعلى ارتفاع لها.
- 5 تعتمد الضربة على سرعة الحركة لإكسابها القوة المناسبة.
- 6 بعد الانتهاء من الضربة، تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة.

الخطوات التعليمية للمهارة:-

- 1 عمل المهارة بدون كرة مع التركيز على الخطوات الفنية.
- 2 إسقاط الكرة على الطاولة من قبل الطالب وعند ارتدادها للأعلى ومواجهتها بضربة ساحقة لتسقط خلف الشبك.
- 3 نفس التمرين السابق لكن يتم إسقاط الكرة من قبل المدرّس أو الزميل ثم يقوم الطالب بالضربة الساحقة.
- 4 وضع الطاولة بجانب الحائط بحيث يكون الطالب مواجهاً للحائط ويقوم بتطبيق الضربة الساحقة لأكثر عددٍ من الكرات بعد إسقاطها.
- 5 مع الزميل على الطاولة يتم تبادل الكرات بالضربات الراجعة الأمامية والخلفية، وعند الإيعاز أو عدد معيّن من الضربات يتم تنفيذ الضربة الساحقة.
- 6 تطبيق المهارة من خلال المنافسة.

بعض الصور التوضيحية لطريقة مسك المضرب
أثناء أداء بعض المهارات المختلفة



الضربات الدفاعية أ- الضربة النصف طائرة

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 الوقوف، فتح قليل، على بعد 30 سم من الطاولة.
- 2 وضع المضرب في طريق الكرة مع ميل طفيف في الجذع، وثني بسيط في الركبتين بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة، تؤدي من نفس الوضع بالوجه الأمامي أو الخلفي للمضرب.
- 3 ملاحظة: عدم متابعة اليد والمضرب للكرة لحظة لمس الكرة قبل القيام بدفعية بسيطة للكرة.
- 4 إذا تميّزت الكرة القادمة من المنافس بقوة، يفضل سحب المضرب للخلف لحظة لمس الكرة حتى لا يؤدي ذلك إلى ارتداد الكرة بعيداً.

الخطوات التعليمية للمهارة:- ب- الضربة القاطعة الأمامية

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 يقف اللاعب على مسافة بعيدة عن الطاولة ليتمكن من رؤية مسار الكرة من المنافس.
- 2 القدمان مفتوحتان بمسافة أكبر من وضع القدمين في الضربة الراجعة الأمامية مع ثني بسيط في الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام.
- 3 القدم اليسرى أقرب إلى الطاولة والقدم اليمنى للخلف.
- 4 ثني مرفق اليد الضاربة ويكون ارتفاع المضرب على ارتفاع الكتف تقريباً.
- 5 بعد تحديد مسار الكرة يتم مرجحة المضرب للأعلى وللخلف قليلاً.
- 6 عند وصول الكرة يتم ضربها من منتصفها السفلي مع مراعاة اتجاه حركة المضرب أماماً أسفل بحركة قطع للكرة لإكساب الكرة الدوران الخلفي.
- 7 متابعة حركة المضرب إلى الأسفل.

الخطوات التعليمية للمهارة:-

- 1 أداء المهارة بدون الكرة مع التركيز على تطبيق الخطوات الفنية بالشكل الصحيح.
- 2 تنطيط الكرة بالوجه الأمامي للمضرب مع إكساب الكرة دوران للخلف.
- 3 عمل المهارة على الطاولة مع الزميل من مسافة قريبة.
- 4 نفس التمرين السابق مع زيادة بعد المسافة عن الطاولة والزيادة في سرعة الكرة.
- 5 زميل يقوم بالضربة الساحقة والآخر يقوم بصد الكرة بالضربة القاطعة الأمامية.
- 6 تطبيق المهارة من خلال المنافسة.

ج- الضربة القاطعة الخلفية

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 يقف الطالب على مسافةٍ بعيدةٍ من الطاولة ليتمكن من رؤية وتحديد اتجاه الكرة.
- 2 القدمان مفتوحتان بمسافةٍ أكبر من الوقوف في الضربة الرافعة الخلفية مع ثني في الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام.
- 3 القدم اليمنى أقرب إلى الطاولة من اليسرى.
- 4 ثني مرفق اليد الضاربة، وتكون اليد أمام الجسم والمضرب بالقرب من الكتف الأيسر.
- 5 بعد تحديد مسار الكرة يتم لف الجذع قليلاً باتجاه اليسار، ورفع المضرب للأعلى وللخلف قليلاً.
- 6 عند وصول الكرة يتم ضربها من منتصفها السفلي، بحيث تكون حركة اليد والمضرب إلى الأمام والأسفل بحركة قطع للكرة لإكساب الكرة دوران خلفي.
- 7 متابعة حركة المضرب للأمام والأسفل.

الخطوات التعليمية للمهارة:-

- 1 أداء المهارة بدون الكرة مع التركيز على تطبيق الخطوات الفنية بالشكل الصحيح.
- 2 تنطيط الكرة بالوجه الخلفي للمضرب مع إكساب الكرة دوران للخلف.
- 3 عمل المهارة على الطاولة مع الزميل من مسافة قريبة.
- 4 نفس التمرين السابق مع زيادة بعد المسافة عن الطاولة والزيادة في سرعة الكرة.
- 5 زميل يقوم بالضربة الساحقة والآخر يقوم بصد الكرة بالضربة القاطعة الخلفية.
- 6 تطبيق المهارة من خلال المنافسة.

ملاحظة

- مهارات تنس الطاولة (لللاعب الذي يستخدم يده اليمنى والعكس، للاعب الذي يستخدم يده اليسرى).
- ملاحظة: تم استخدام كلمة الطالب في السياق وهي تشير لكلا الجنسين.

مقتطفات من قانون كرة الطاولة

أدوات اللعبة:-

الملابس والأحذية:

يفضل أن تصنع الملابس من موادٍ قطنيةٍ سهلة الامتصاص للعرق، وتتكون ملابس لاعب كرة الطاولة من رداءٍ قطني (فانيلا) نصف كم وسروال قصير وجوارب قطنية، وكذلك حذاء مريح يفضل أن يكون أسفل الحذاء من المطاط أو الإسفنج وأن لا يؤثر على قدم اللاعب أو يعيق من نشاط الدورة الدموية للقدم.

المضرب:

يجب أن يكون 85% من سمك جسم المضرب من الخشب الطبيعي، ويجب أن يغطى وجهي المضرب المستخدم لضرب الكرة بطبقة من (المطاط، أو الكاوتشوك، أو الإسفنج) المحبب البارز من الداخل أو الخارج، وإحدى وجهي المضرب يكون بلونٍ الآخر بلونٍ مختلفٍ (الأحمر والأسود).

الكرة:

تصنع الكرة من مادة السيليلولوز أو أي مادة بلاستيكية مشابهة، وأن تكون ذات لون أبيض أو برتقالي مطفي، يجب أن تكون الكرة كروية الشكل ذات قطر مقداره **40** ملم ويكون وزن الكرة **2.7** غم.

الطاولة:

سطح الطاولة العلوي يجب أن يكون مستطيلاً بطول **(274 سم)**، وعرض **(152.5 سم)**، وارتفاع السطح العلوي عن الأرض **(76 سم)**.

يجب أن يكون سطح الطاولة موحد اللون داكناً ومطفئاً يحيط به خط أبيض بعرض **(2 سم)**، من كافة الجوانب.

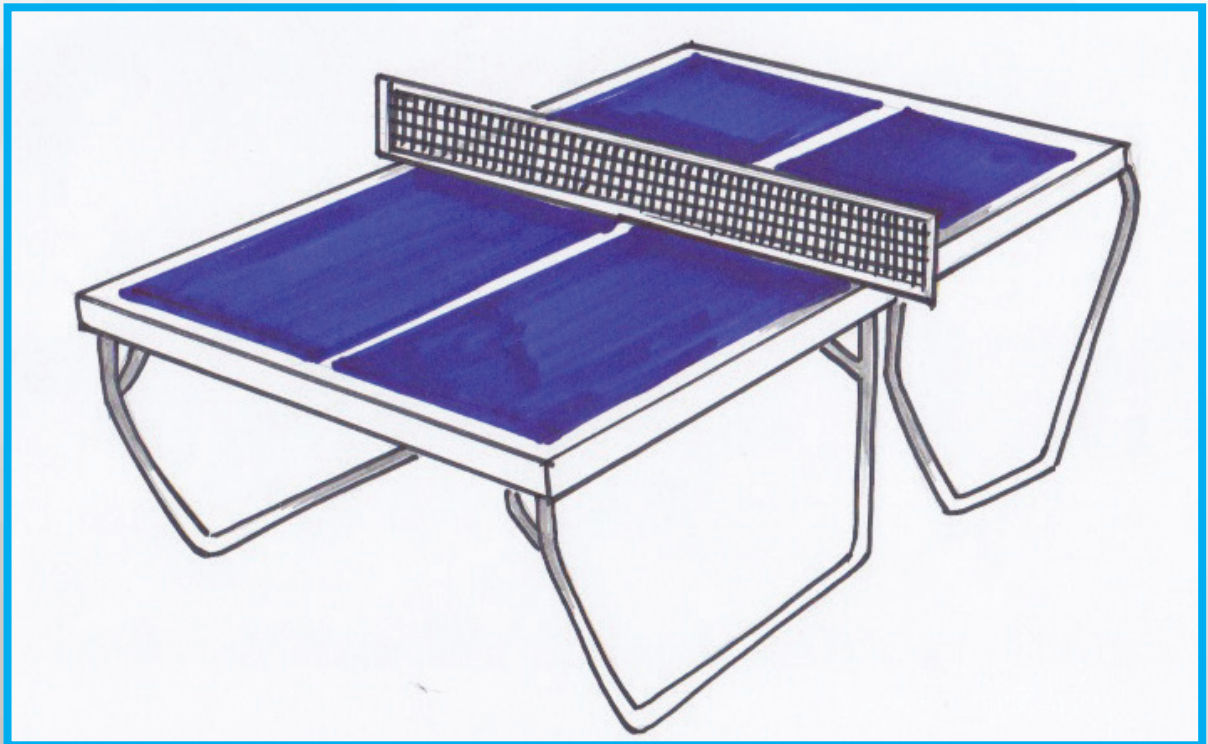
يقسم سطح الطاولة إلى قسمين متساويين بواسطة شبكة عمودية تمتد موازية لخطي النهاية.

في المباريات الزوجية يقسم كل ملعب إلى نصفين بخط أبيض عرضه **(3 ملم)**، ويمتد موازياً لخطي الجانبين.

مجموعة الشبكة:

تتألف مجموعة الشبكة من الشبكة ورباطها والقائمين اللذين يحملانها بما فيها الملزمتين المثبتتين لها، ويكون لون الشبكة أخضر أو أزرق قاتم وطرفها العلوي محدد بقماش أبيض عرضه **(1 سم)**، يتخلله حبل رفيع لشد الشبكة.

يبلغ طول الشبكة **(183 سم)**، وعرضها **(15.25 سم)**، وتبرز عن حافة الطاولة مسافة **(15,25 سم)**.



الإرسال السليم:

1 عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة مستقرة على راحة اليد الطليقة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة.

2 يجب قذف الكرة للأعلى بشكل عامودي مسافة لا تقل عن (16 سم).

3 أثناء سقوط الكرة يقوم اللاعب بضربها بحيث تلمس مضربه ثم ملعبه ثم مرورها من فوق مجموعة الشبكة ثم ملعب المنافس وفي اللعب الزوجي يجب أن تلمس الكرة نصف الملعب الأيمن لكل من المرسل والمستقبل بشكل قطري.

4 يجب أن تكون الكرة فوق مستوى سطح الملعب منذ أن تكون مستقرة على راحة يد المرسل قبل قذفها حتى يتم ضربها بالمضرب.

الردّ السليم: الكرة المرسلّة أو العائدة من المنافس يتمّ ضربها بحيث تمرّ من فوق أو حول مجموعة الشبكة، وتلمس سطح ملعب المنافس.

نظام اللعب:

1 في اللعب الفرديّ يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولاً، ثمّ يقوم المستقبل بردّ الكرة رداً سليماً، وبعدها يتناوب المرسل والمستقبل في أداء ردّ الكرة.

2 في اللعب الزوجي يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولاً، ثمّ يقوم المستقبل بردّ الكرة رداً سليماً، ثمّ يقوم زميل المرسل بالردّ السليم، وبعد ذلك يقوم زميل المستقبل بالردّ السليم للكرة وهكذا في كل مرة يتناوبا الردّ السليم كل في دوره.

الإعادة:

تعاد اللعبة في الحالات الآتية:-

1 إذا لمست الكرة عند الإرسال مجموعة الشبكة بشرط أداء ضربة الإرسال بشكل صحيح.

2 في حال عدم استعداد المستقبل أو زميله أثناء توجيه ضربة الإرسال لهما.

3 إذا كان الاخفاق سواء في ضربة الإرسال أو رد الكرة يرجع إلى ظروف اضطرارية خارجة عن إرادة وسيطرة اللاعب.

4 في حال إيقاف اللعبة بواسطة الحكم أو مساعده.

النقطة:

إذا لم تكن فترة اللعب معادة فإن اللاعب يكسب نقطة في الأحوال الآتية:-

1 إذا فشل المنافس في أداء ضربة الإرسال.

2 إذا فشل المنافس في ردّ الكرة رداً سليماً.

3 إذا لمست الكرة أيّ شيئاً عدا مجموعة الشبكة بعد أداء الإرسال أو الرد بصورة صحيحة قبل ضربها من قبل منافسه.

4 إذا عبرت الكرة خطّ النهاية دون أن تلمس سطح الطاولة.

5 إذا اعترض اللاعب المنافس الكرة.

6 إذا لمس اللاعب المنافس الكرة مرتين متتاليتين.

7 إذا حرّك المنافس سطح الطاولة بأيّ شيء يلبسه أو يحمله.

8 إذا لمس منافسه أو أيّ شيء يرتديه مجموعة الشبكة.

9 إذا لمس منافسه سطح الطاولة بيده الطليقة.

10 إذا الزوجي المنافس ضرب الكرة خارج نظام الدور المعاقب عليه

11 في حالة اشتراط نظام التعجيل.

الشُّوط:

يفوز اللاعب أو الثنائي بالشُّوط إذا سجّل إحدى عشر نقطة، وإذا سجل اللاعبان المتنافسان أو الثنائي في الزوجي عشرة نقاطٍ لكلٍ منهما فإنّ الفائز هو اللاعب أو الثنائي الذي يفرق في تسجيل نقطتين عن منافسه.

المباراة:

يجب أن تتألف المباراة من أفضل أعدادٍ مفردةٍ من الأشواط (3، أو 5، أو 7 أشواط).

نظام الإرسال والاستقبال، وجهة الطاولة:

- يتمّ عمل قرعةٍ بين الفريقين، والفائز بالقرعة يمكنه أن يختار بين أن يرسل أولاً أو يستقبل وبين أن يبدأ من أيّ جهةٍ من جهة الطاولة.
- بعد تسجيل نقطتين فإنّ اللاعب أو الثنائيّ المستقبل يصبح مرسلًا وهكذا حتّى نهاية الشُّوط.
- في حال سجّل المتنافسين عشر نقاطٍ لكلٍ منهما أو استخدام نظام التّعجيل يتمّ فيها نفس نظام الإرسال والاستقبال ولكن يكون الإرسال لنقطةٍ واحدةٍ لكلٍ فريقٍ.
- في مباراة الزوجي عند كلّ تغيير في الإرسال فإنّ المستقبل السابق يصبح المرسل، وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل.
- بعد انتهاء كلّ شوطٍ يتمّ تبادل جهة الطاولة، والفريق الذي بدأ الإرسال في الشُّوط السابق يصبح مستقبلًا، والمستقبل يصبح مرسلًا.

نظام التّعجيل:

- إذا لم يسجل كلا الفريقين تسع نقاطٍ على الأقل فإنّ نظام التّعجيل يتمّ تطبيقه في حال عدم انتهاء الشُّوط بعد مرور عشرة دقائقٍ من اللّعب أو في أيّ وقتٍ قبل ذلك بناءً على طلبٍ من كلا الفريقين.
- يجب على كلّ لاعبٍ أداء الإرسال لنقطةٍ واحدةٍ طبقاً لدوره حتّى نهاية الشُّوط، وإذا حقّق اللاعب أو الثنائيّ المستقبل (13) رداً سليماً فإنّ اللاعب المستقبل يفوز بنقطة.
- إذا تمّ تطبيق نظام الطّريقة التّعجيليّة فإنّ كلّ الأشواط التّالية يجب أن تلعب بنظام التّعجيل.

مسؤولو المباراة:

- 1 يعيّن لكلّ مباراةٍ حكمٌ وحكمٌ مساعدٌ.
- 2 يجلس الحكم أو يقف على امتداد الشّبكة في منتصف الطاولة ويجلس الحكم المساعد مواجهاً له.
- 3 يكون الحكم مسؤولون عن:-
 - فحص صلاحيّات المعدات وظروف اللّعب.
 - اختيار عشوائيّ للكرات.
 - إجراء القرعة لاختيار الإرسال أو الاستقبال أو إحدى جهتي الطاولة.
 - مراقبة ترتيب الإرسال والاستقبال ونهايتيّ الطاولة.
 - تقرير كلّ فترة لعبٍ فيما إذا كانت نقطة محسوبة أو إعادة.
 - المناداة بعدد النّقاط للمرسل ثمّ نقاط المستقبل.
 - تطبيق الطّريقة التّعجيليّة بالوقت المحدد.
 - المحافظة على استمرار اللّعب.

- يقرّر الحكم أو مساعده بأنّ أداء إرسال اللاعب غير قانوني.
- يقرّر الحكم أو مساعده بأنّ الكرة لمست مجموعة الشبكة في حالة الإرسال.
- يقرّر الحكم أو مساعده بأنّ اللاعب اعترض الكرة.
- يقرّر الحكم أو مساعده بأنّ ظروف اللعب قد اختلفت بطريقة تؤثر على اللعب.



١١- (الجمباز (الجمناستك) ١١-١٠.

تاريخ اللعبة:

تعتبر ألمانيا المهد الأول لظهور رياضة الجمباز عام (1778-1852م) كما يعد «فريدريك بان» الأب الروحي لهذه الرياضة، ثم انتقلت إلى السويد والدنمارك وبريطانيا والدول المجاورة ثم سويسرا وفرنسا. كما ظهرت رياضة الجمباز في الإتحاد السوفيتي بصورة منظمة نتيجة التطور العلمي ولذلك أقيمت أول بطولة في موسكو عام (1885م).

وفي الألعاب الأولمبية عام (1896) والتي أقيمت في «أثينا» كانت رياضة الجمباز ضمن هذه الدورة. ثم أقيمت بطولة روسيا عام (1903) للجمباز، وحاز الفريق الروسي على المراكز الأولى. ثم اتسعت رقعة الملاعب، وأنشأت الصالات المغلقة، وصناعة الأجهزة المختلفة، وافتتحت معاهد متخصصة لإعداد مدربي التربية الرياضية، وبقيت رياضة الجمباز نحو تطور مستمر وتحديث في الأنظمة والقوانين إلى أن أصبحت كما هي عليه في وقتنا الحالي.

مفهوم الجمباز وأهميته

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التي تهدف إلى التنمية المثلى للفرد؛ حيث أن الجمباز هو أحد أنواع الرياضات التي تستخدم بعض الأجهزة لأداء حركات بدنية معينة عليها كوسيلة للتربية، بغرض الوصول بالإنسان إلى أفضل قدراته البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية حتى يكون عضواً نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه.

كما أن رياضة الجمباز هي أحد الأنشطة الرياضية الفردية، حيث يلعب الفرد بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته الذاتية في إنجاز الواجب الرياضي على أجهزة الجمباز المختلفة، ومن خلال الممارسة يتمكن اللاعب من أن يقارن أدائه بمستوى أداء لاعب آخر، وعلى ذلك يكون تقويم النتائج في رياضة الجمباز من خلال المنافسات طبقاً للبرامج الموضوعة.

كما أن الجمباز يساعد على اكتساب اللياقة البدنية وتنمية بعض عناصرها، مثل: القوة، المرونة، والسرعة. مع الاحتفاظ بالقيمة البدنية في ذروتها عن طريق المهارات التي تم تعلمها مسبقاً. كما أن الجمباز يعتبر المدخل الصحيح لتحقيق واكتساب اللياقة البدنية وعناصرها المختلفة بالإضافة إلى أنها تضيف تحسناً في القوام.

ويتضح أن رياضة الجمباز تساعد على تنمية بعض الصفات الشخصية؛ كالشجاعة، الثقة بالنفس، والإصرار. كما تساعد على تنمية التفكير، وخلق فرص للابتكار، وتعمل على اكتساب الطلاب مهارات متعددة.

ومن خلال ممارسة رياضة الجُمباز يمكن تنمية:

- 1 القدرات البدنية الأساسية (القوة - المرونة - السرعة - التحمل).
- 2 التوافق العضلي العصبي.
- 3 الرشاقة.
- 4 تحسين التوازن الثابت والحركي والإدراك الحسي الحركي.
- 5 الثقة بالنفس والشجاعة وبعض السمات الإرادية الأخرى.
- 6 النواحي الاجتماعية المنشودة.
- 7 النواحي العقلية من التذكر والإدراك لمعظم عناصر الحواس والإحساسات الحركية.
- 8 ومن هذا المنطلق يمكن اعتبار رياضة الجُمباز أحد الرياضات الأساسية التي تساعد الفرد على تنمية صفاته البدنية والنفسية والاجتماعية، والعقلية لتحقيق الهدف السامي لممارسة الرياضة بكل أبعادها.

من أنواع رياضة الجُمباز:

- (الجُمباز الفني للرجال والسيدات، الجُمباز الإيقاعي للسيدات فقط)
- الجُمباز الفني: يحتوي الجُمباز الفني على ثمانية أجهزة وهي (جهاز الحركات الأرضية، حضان القفز «منصة القفز» للرجال والسيدات، جهاز العقلة، جهاز الحلق، جهاز المتوازي، جهاز حضان الحلق للرجال فقط، جهاز متوازي مختلف الارتفاعات، وجهاز عارضة التوازن للسيدات فقط).
 - الجُمباز الإيقاعي:- وهو خاص بالسيدات ويستخدم فيه خمس أدوات وهي: (الأطواق، الحبال، الشريط الثعбاني، الشبر، الكرات، الصولجان).

من أنواع رياضة الجُمباز:

- (الجُمباز الفني للرجال والسيدات، الجُمباز الإيقاعي للسيدات فقط)
- الجُمباز الفني: يحتوي الجُمباز الفني على ثمانية أجهزة وهي (جهاز الحركات الأرضية، حضان القفز «منصة القفز» للرجال والسيدات، جهاز العقلة، جهاز الحلق، جهاز المتوازي، جهاز حضان الحلق للرجال فقط، جهاز متوازي مختلف الارتفاعات، وجهاز عارضة التوازن للسيدات فقط).
 - الجُمباز الإيقاعي:- وهو خاص بالسيدات ويستخدم فيه خمس أدوات وهي: (الأطواق، الحبال، الشريط الثعбاني، الشبر، الكرات، الصولجان).

جهاز الحركات الأرضية (البساط):

وهو بساط مربع الشكل تبلغ مساحته (12*12 م) ويحتوي هذا الجهاز على عدة مهارات وحركات تؤدي على البساط « وهو خاص بكلا الجنسين » ومن هذه الحركات:

أولاً: الدّرجات

أ- الدرجة الأمامية:

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف الذراعان أماماً.
- 2 ثني الركبتين للوصول إلى وضع القرفصاء.
- 3 ميل الجذع أماماً للوصول لوضع الجلوس على أربع.

• في وضع الجلوس على أربع:

أ- الكفّان كاملاً على الأرض وباتساع الكتفين.

ب- الأصابع منتشرة وتشير للأمام.

ج- الركبتان متلاصقتان وعدم ملامسة الأرض بالركبة.

د- وزن الجسم موزع على القدمين واليدين.

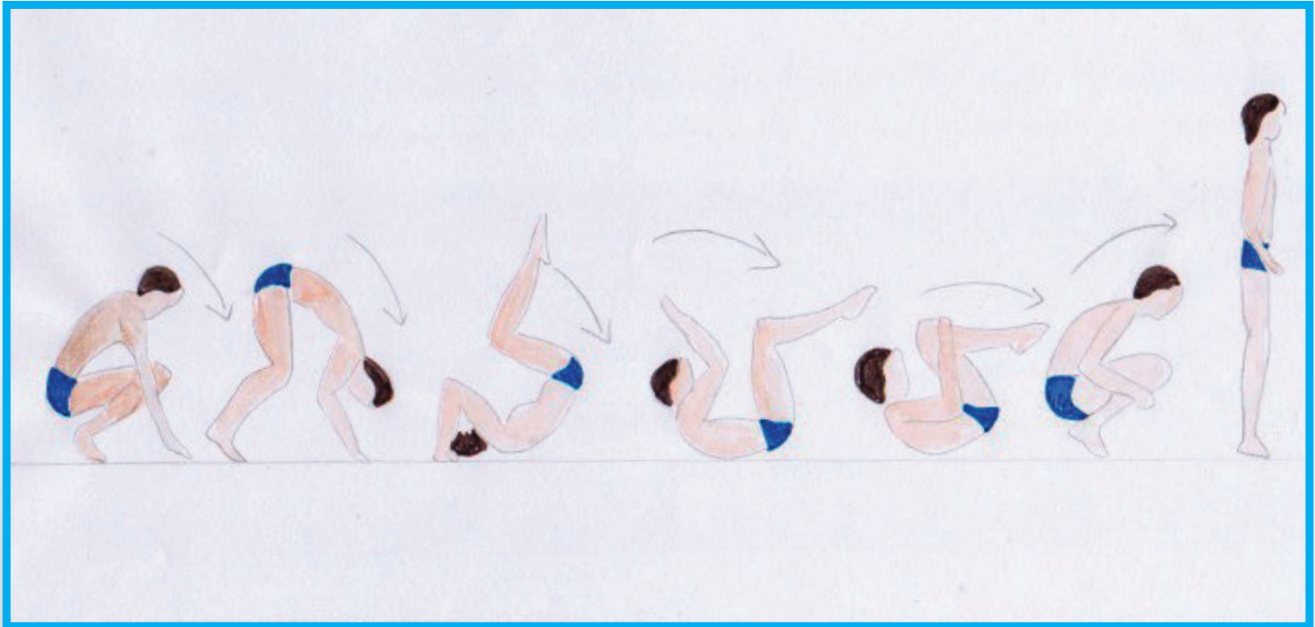
4 دفع الأرض بالقدمين معاً.

5 ثني الرقبة لملامسة الصدر بالذقن مع ثني المرفقين.

6 النزول على أعلى الكتفين ثم الجذع ثم المقعدة مع المحافظة على التّكور من خلال

مسك الركبتين باليدين أثناء الدّرجة.

7 ملامسة القدمين الأرض، ثم العودة لوضع الوقوف على القدمين.



الخطوات التّعليمية للمهارة:

1 تعليم الطالب وضع الجلوس على أربع.

2 تعليم الطالب وضع الجلوس على أربع، الدّفع بالقدمين معاً، والارتكاز على اليدين، ثم العودة لوضع الجلوس على أربع.

3 وضع جلوس التّكور الخاص باليدين على الركبتين، عمل المرجحة بالجسم للأمام والخلف (كرسي هزاز).

4 عمل نصف درجة من الوقوف للوصول لوضع جلوس التّكور.

5 عمل المهارة بمساعدة المدرس أو الزميل.

6 عمل المهارة على سطح مائل.

7 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.

8 ربط المهارة بمهارة أخرى.

أ- الدرجة الخلفية

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف الذراعان أماماً.
- 2 ثني الركبتين للوصول إلى وضع القرفصاء.
- 3 الميل خلفاً والجلوس على المقعدة.
- 4 الدرجة على الجذع خلفاً، مع وضع الكفين تحت الكتفين، والإبهامين بجانب الأذنين والمحافظة على تكور الجسم والركبتين على الصدر.
- 5 مرجحة القدمين خلف الرأس مع دفع الأرض باليدين.
- 6 النزول على القدمين والعودة لوضع الوقوف.



الخطوات التعليمية للمهارة:-

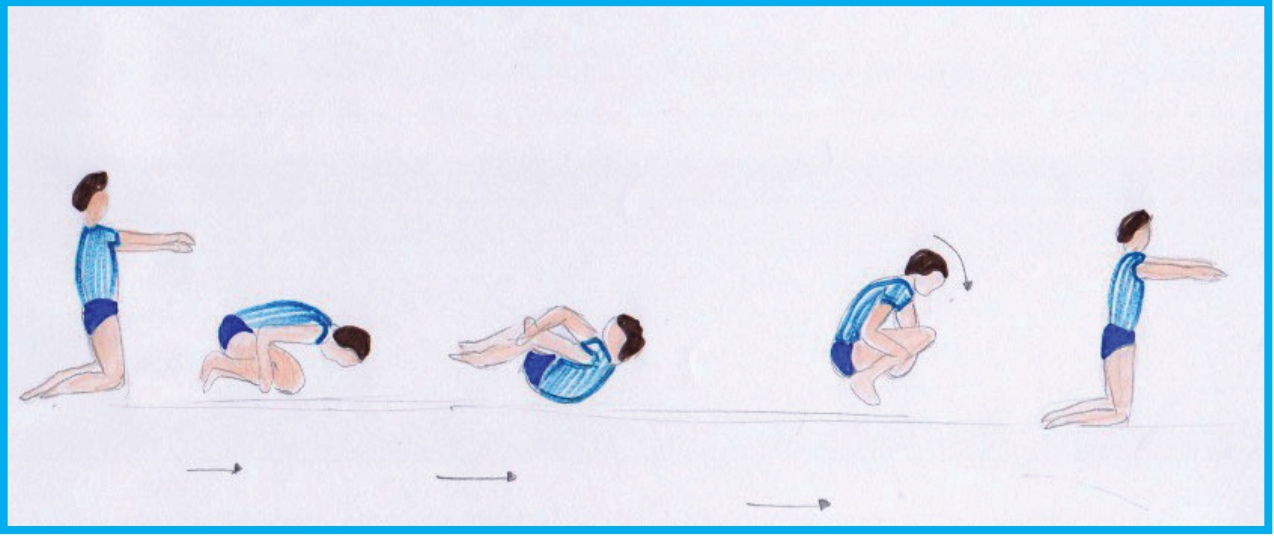
- 1 تعليم الطالب القرفصاء، والجلوس خلفاً بعد السند على اليدين.
- 2 من وضع جلوس التكور المرجحة بالجسم للأمام والخلف مع المحافظة على التكور وملاحظة وضع الكفين تحت الكتفين.
- 3 عمل نصف درجة خلفية ومحاولة لمس الأرض بالقدمين خلف الرأس والعودة للجلوس.
- 4 عمل المهارة بمساعدة من المدرس أو الزميل.
- 5 عمل المهارة على سطح مائل.
- 6 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 7 ربط المهارة بمهارة أخرى.

ج- الدرجة الجانبية المكورة

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف الذراعين أماماً.
- 2 ثني الركبتين للوصول إلى وضع الجثو.
- 3 ميل الجذع أماماً ومسك الساقين بالذراعين والنظر إلى الأمام.

- 4 النزول على إحدى الكتفين، ثم الجذع، ثم الكتف الآخر، ثم العودة على الركبتين مع المحافظة على وضع التكور في جميع مراحل المهارة.
- 5 العودة لوضع الجثو.



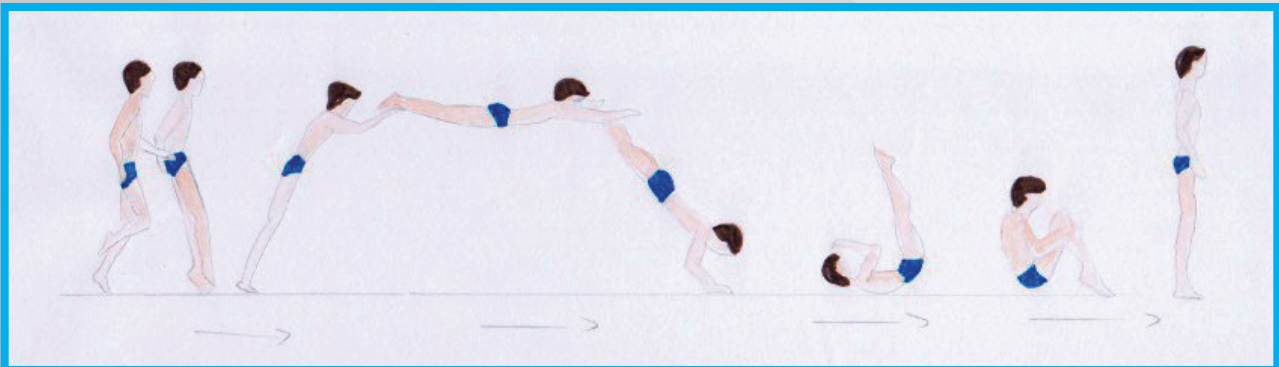
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 تمكين الطالب من الوصول لوضع الجثو.
- 2 التمكن من وضع الجثو لعمل التكور.
- 3 عمل نصف درجة جانبية والعودة على الركبتين.
- 4 عمل المهارة كاملة بمساعدة المدرس أو الزميل.
- 5 عمل المهارة بشكل منفرد.
- 6 ربط المهارة بمهارة أخرى.

د- الدرجة الأمامية الطائرة

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 الإقتراب (بخطوات متناسقة).
- 2 الإرتقاء.
- 3 الوثب بالقدمين معاً.
- 4 الطيران وفرد جميع مفاصل الجسم للوصول للاستقامة أثناء الطيران.
- 5 الهبوط، واستقبال الأرض بالكفين، ثم ثني المرفقين وضم الرقبة للداخل للنزول على أعلى الكتفين، وعمل درجة أمامية والعودة لوضع الوقوف.



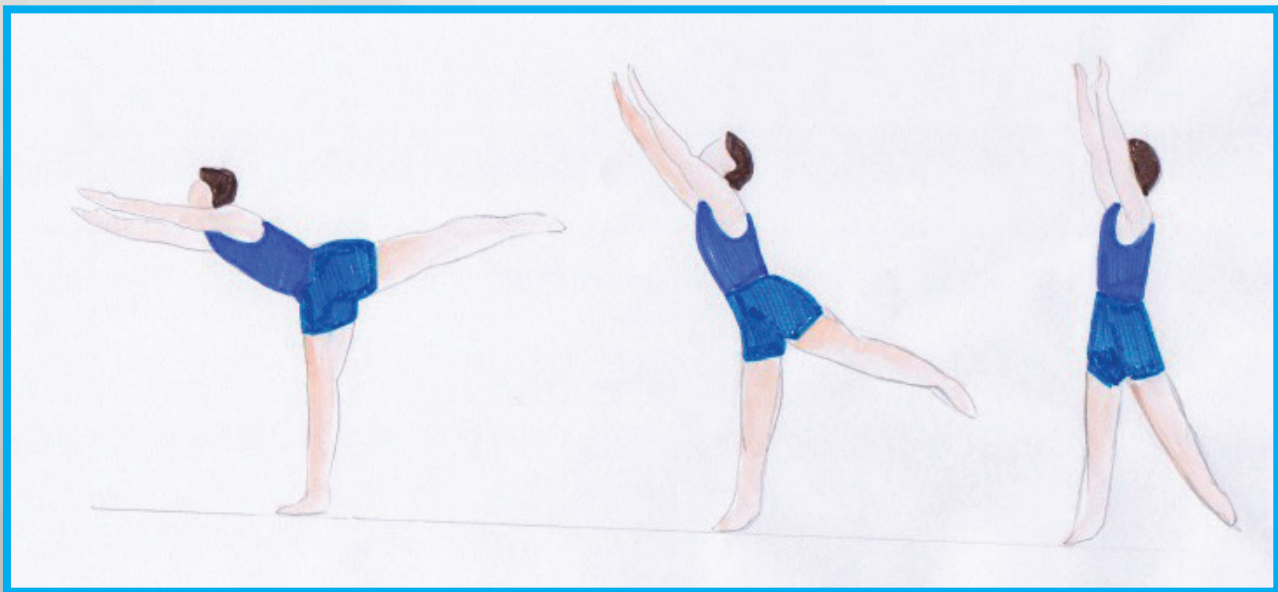
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 يجب أن يتقن الطالب الدرجة الأمامية.
 - 2 تعليم الطالب الاقتراب والارتقاء والدفع بالقدمين معاً.
 - 3 وضع الثبات وتعليم الدرجة الأمامية بالوثب.
 - 4 عمل المهارة على ارتفاع منخفض.
 - 5 التسلسل في زيادة الارتفاع للوصول لارتفاع الصندوق المقسم.
 - 6 عمل المهارة داخل طوق.
 - 7 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
 - 8 ربط المهارة بمهارة أخرى.
- ملاحظة: هناك أشكال أخرى للدرجات: منها الدرجة الأمامية فتحاً، والدرجة الأمامية المنحنية، والدرجة الخلفية فتحاً، الدرجة الجانبية المستقيمة.

ثانياً: الموازين أ- الميزان الأمامي

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 وقوف الذراعين أماماً.
- 2 أخذ خطوة اقتراب بقدم الارتكاز، مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
- 3 ثني الجذع للأمام، مع رفع القدم الحرة عالياً مع وضع الذراعين جانباً خلفاً.
- 4 القدم الحرة أعلى من الحوض، وتقوس الجذع للأعلى، مع المحافظة على فرد الركبتين ومشط القدم الحرة والنظر أماماً عالياً.
- 5 الثبات في وضع الميزان من 3-5 ثوان.
- 6 نزول القدم الحرة والعودة للوقوف على القدمين.



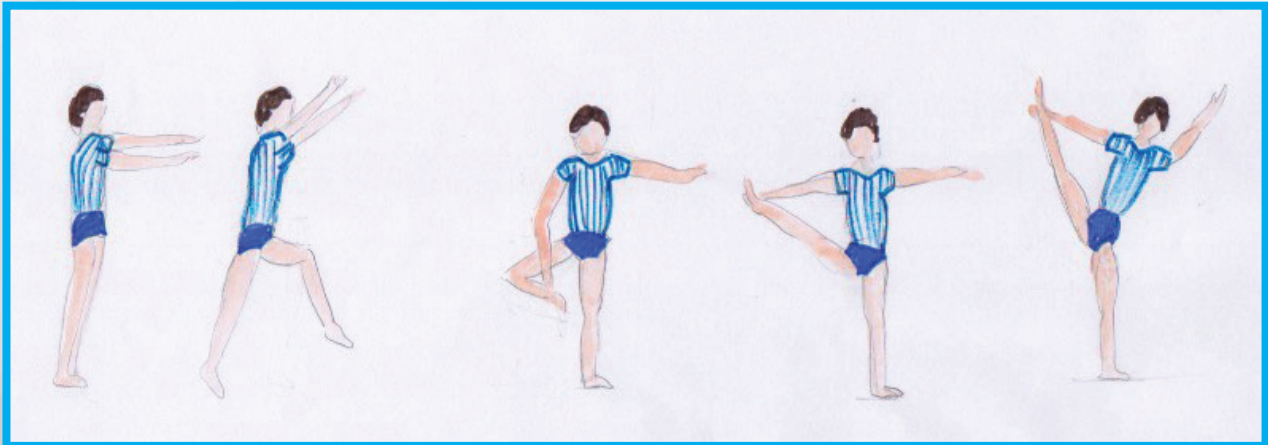
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 تعليم الطالب أخذ خطوة اقتراب بقدم الارتكاز مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
- 2 ميل الجذع للأمام، مع وضع الذراعين جانباً، وسند القدم الحرة خلفاً على الأرض.
- 3 عمل المهارة بسند القدم الحرة على جهاز مساعد.
- 4 عمل المهارة بسند اليدين على جهاز مساعد.
- 5 عمل المهارة بمساعدة المدرس أو الزميل.
- 6 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 7 ربط المهارة بمهارة أخرى.

ب- الميزان الجانبي

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف الذراعين أماماً.
- 2 أخذ خطوة اقتراب بقدم الارتكاز.
- 3 ثني ركبة الرجل الحرة جانباً بعد مسك كعب القدم الحرة بالكف والإبهام للخارج ورفع الذراع الحرة جانباً عالياً.
- 4 رفع القدم الحرة عالياً للوصول للميزان الجانبي مع فرد الركبتين وفرد مشط القدم الحرة.
- 5 الثبات في وضع الميزان من 3-5 ثوان.
- 6 نزول القدم الحرة بجانب قدم الارتكاز والعودة لوضع الوقوف على القدمين.



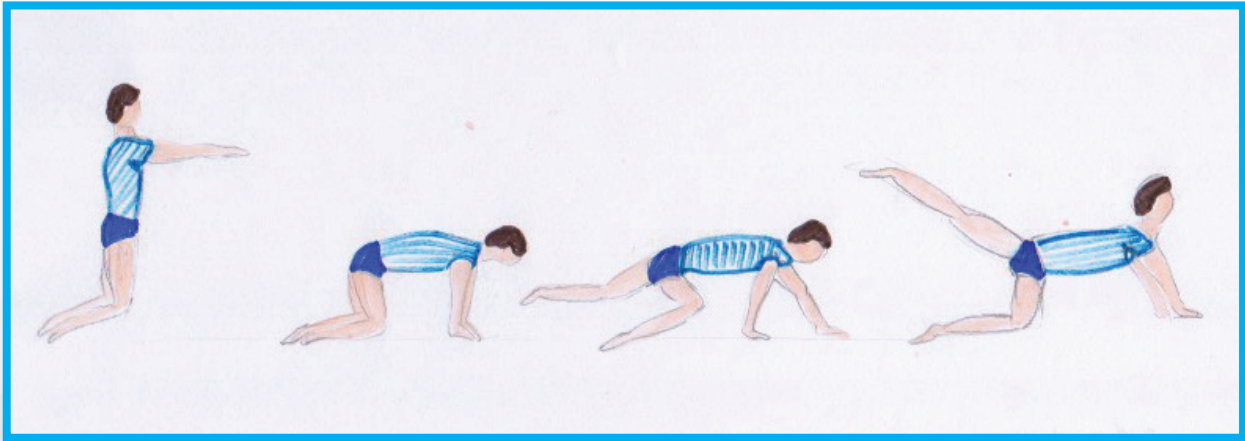
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 تعليم الطالب خطوة الاقتراب بقدم الارتكاز.
- 2 تعليم الطالب ثني القدم ومسك كعب القدم الحرة والإبهام للخارج.
- 3 عمل المهارة بسند الذراع الحرة على جهاز مساعد.
- 4 عمل المهارة بسند القدم الحرة على جهاز مساعد.
- 5 عمل المهارة بمساعدة من المدرس أو الزميل.
- 6 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 7 ربط المهارة بمهارة أخرى.

ج- ميزان ركة .

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف الذراعين أماماً.
- 2 ثني الركبتين للوصول لوضع الجثو.
- 3 ميل الجذع أماماً للوصول لوضع الجثو الأفقي الكفين على الأرض مع استقامة المرفقين.
- 4 رفع القدم الحرة عالياً وفرد المشط.
- 5 تقوس الجذع والنظر أماماً عالياً.
- 6 رفع اليد الحرة أماماً عالياً (اليدين المعاكسة للقدم الحرة).
- 7 الثبات في وضع الميزان من 3-5 ثوان.
- 8 النزول بالقدم الحرة والعودة لوضع الجثو.



الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 تعليم الطالب الوصول لوضع الجثو الأفقي.
- 2 تعليم الطالب رفع القدم الحرة وفرد الأمشاط.
- 3 عمل الميزان بسند اليد الحرة على جهاز مساعد.
- 4 عمل المهارة بمساعدة المدرس أو الزميل.
- 5 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 6 ربط المهارة بمهارة أخرى.

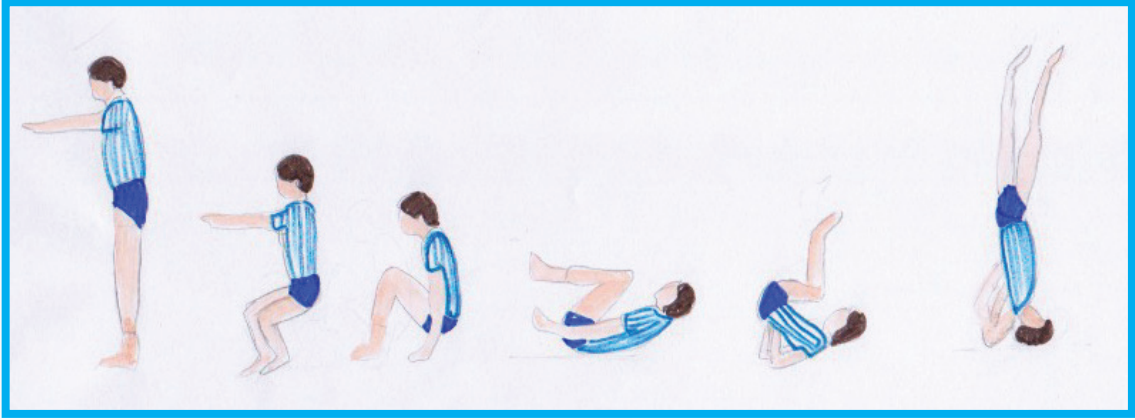
ثالثاً :- حركات الثبات .

أ- الوقوف على الكتفين (الشمعة) .

الخطوات الفنية للمهارة:-

- 1 وقوف، الذراعان أماماً.
- 2 ثني الركبتين للوصول لوضع القرفصاء.
- 3 الجلوس على المقعدة ثم النزول على الجذع الركبتين على الصدر (عمل نصف درجة خلفية مكورة).
- 4 الإرتكاز على الكتفين مع رفع القدمين عالياً.

- 5 سند الظهر بالكفين والإبهام باتجاه الجانب، والأصابع الأخرى من الخلف.
- 6 استقامة الركبتين والظهر مع فرد الأمشاط والثبات من 3-5 ثوان.
- 7 النهاية بثني الركبتين على الصدر وعمل درجة أمامية أو خلفية.



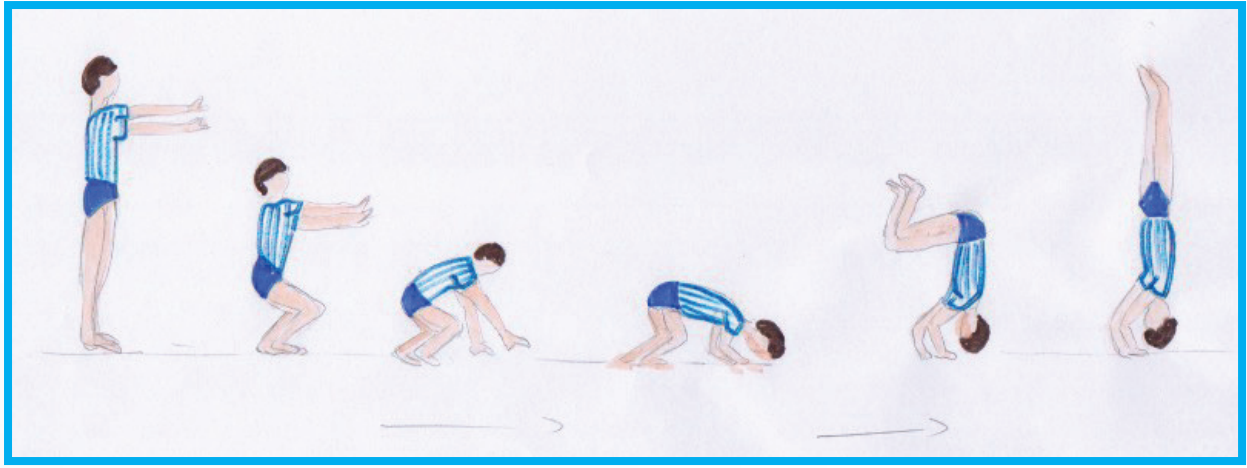
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 تعليم الطالب الجلوس خلفاً على المقعدة.
- 2 تعليم سند الظهر باليدين والركبتين مفرودتين، والقدمين أفقياً مع الأرض للأمام.
- 3 سند الظهر باليدين والركبتين مثنية على الصدر.
- 4 عمل المهارة بالسند مع المدرس أو الزميل.
- 5 عمل المهارة بالسند على الحائط.
- 6 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 7 ربط المهارة بمهارة أخرى.

ب- الوقوف على الرأس

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف، الذراعان أماماً.
- 2 ثني الركبتين للوصول لوضع القرفصاء.
- 3 ميل الجذع للأمام للوصول لوضع الجلوس على أربع.
- أ- الكفان كاملاً على الأرض وباتساع الكتفين.
- ب- الأصابع منتشرة وتشير للأمام.
- ت- الركبتان متلاصقتان وعدم لمس الأرض بهما.
- ث- وزن الجسم موزع على القدمين والذراعين.
- 4 ميل الجسم للأمام لوضع مقدمة الرأس على الأرض (أعلى الجبين) بحيث يشكل مثلث مع الكفين.
- 5 دفع الأرض بالقدمين معاً.
- 6 رفع القدمين عالياً.
- 7 فرد الركبتين باستقامة مع الجذع وفرد الأمشاط للأعلى.
- 8 الثبات من 3-5 ثوان.
- 9 الإنهاء بضم الركبتين على الصدر والدفع باليدين والنزول درجة أمامية.



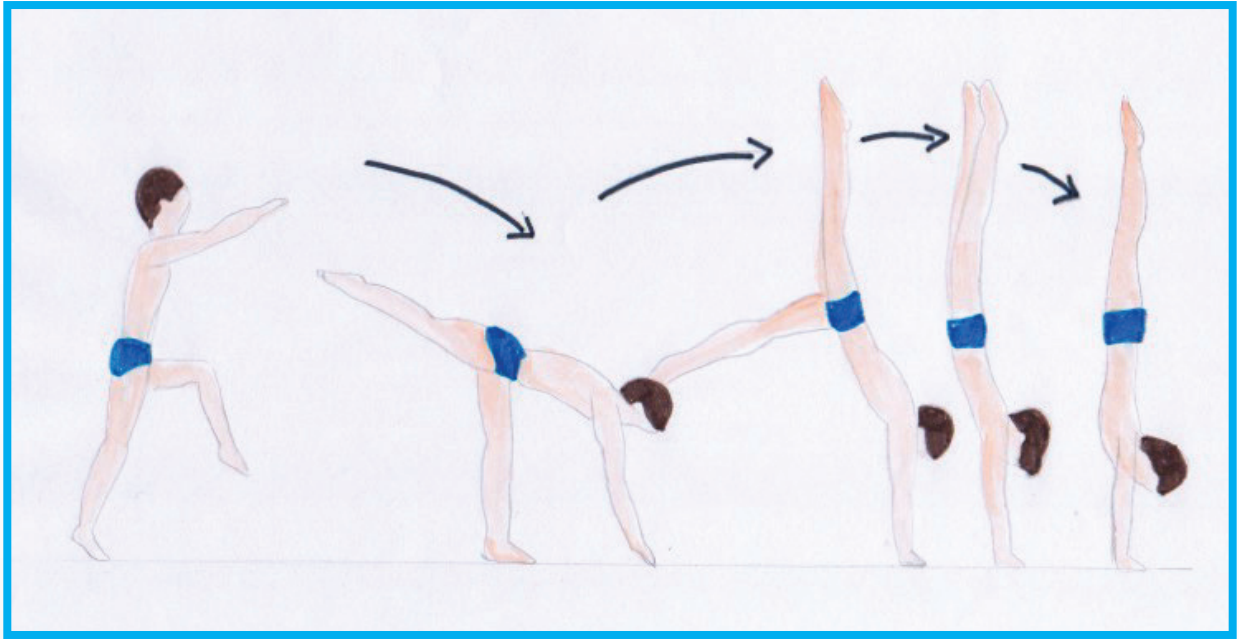
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 تعليم الطالب الجلوس على أربع.
- 2 تعليم الطالب عمل مثلث بين الرأس والكفين بوضع مقدمة الرأس على الأرض.
- 3 من وضع المثلث المشي بالقدمين لتقترب من الكفين ليصبح الجذع عمودي على الرأس.
- 4 تعليم الطالب دفع الأرض بالقدمين معاً ثم العودة على الأرض.
- 5 تعليم الطالب الوقوف على الرأس والجسم متكور.
- 6 عمل المهارة بالسند على الحائط.
- 7 عمل المهارة بالمساعدة من المدرس أو الزميل.
- 8 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 9 ربط المهارة بمهارة أخرى.

ج- الوقوف على اليدين

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف، الذراعان أماماً.
- 2 أخذ خطوة اقتراب بقدم الارتكاز مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
- 3 ميل الجذع أماماً لملازمة الأرض بالكفين والوصول لوضع الوقوف على ثلاث.
- أ- الذراعان مفرودتان دون أنثناء في المرفقين.
- ب- الكفان باتساع الكتفين والأمشاط منتشرة وتشير للأمام.
- ت- النظر إلى الأرض بين الكفين.
- 4 مرجحة القدم الحرة عالياً باستقامة.
- 5 دفع الأرض بقدم الارتكاز.
- 6 الوصول لوضع الوقوف على اليدين واستقامة القدمين والجذع مع شد الأمشاط فوق قاعدة الارتكاز (الكفين).
- 7 الثبات من 3-5 ثوان.
- 8 ثني المرفقين وضم الرأس على الصدر وثني الركبتين والنهية بدحرجة أمامية.



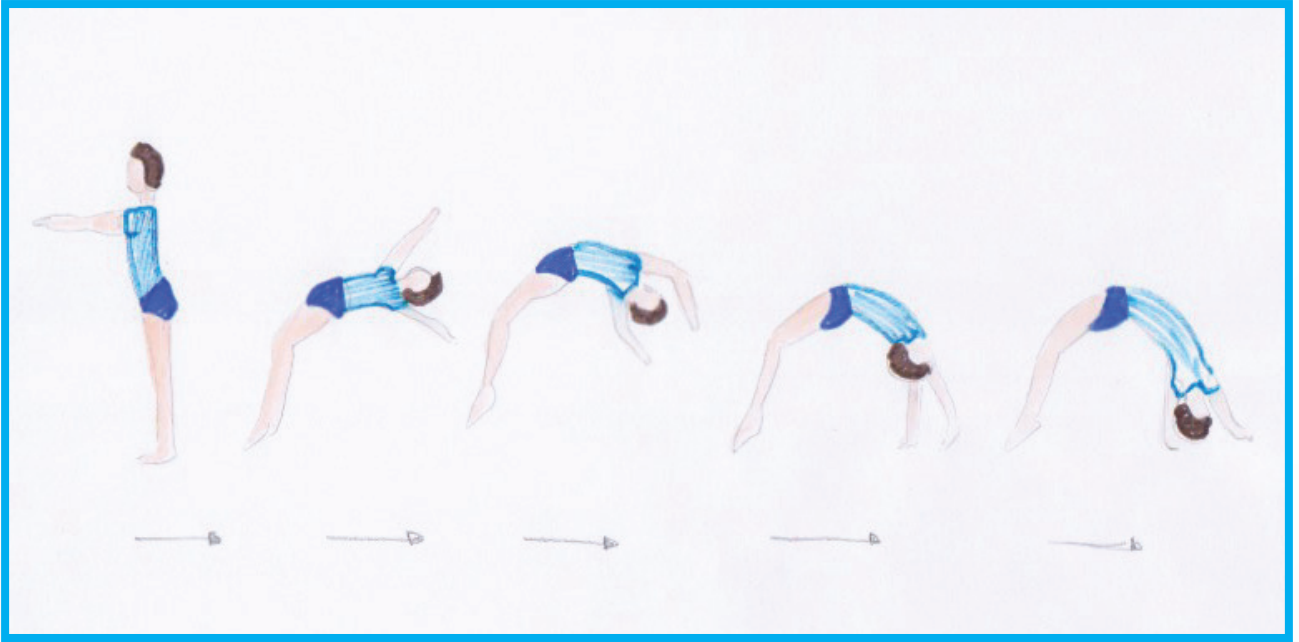
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 تعليم الطالب أخذ خطوة الاقتراب بقدم الإرتكاز مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
- 2 الأداء للوصول لوضع الوقوف على ثلاث.
- 3 عمل مرجحة بالقدم الحرة دون انثناء والدفع البسيط بقدم الإرتكاز والنظر بين الكفين.
- 4 عمل المرجحة والدفع للوصول للاستقامة فوق قاعدة الارتكاز دون ثبات.
- 5 عمل المهارة بالسند على الحائط مع المساعدة من المدرس أو الزميل ثم التطبيق دون مساعدة.
- 6 عمل المهارة على الأرض بالسند من المدرس أو الزميل.
- 7 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 8 ربط المهارة بمهارة أخرى.

د- الجسر (القبة)

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف الذراعين أماماً، والقدمين بالتّسع الكتفين.
- 2 رفع الذراعين عالياً والنّظر إلى الكفين.
- 3 ميل الجذع خلفاً باستمرار.
- 4 النّزول على الكفّين والابهامين للداخل، والنّظر على الأرض بين الكفين، والجذع متقوس للأعلى، والقدمان والذراعان مشدودتان.
- 5 الثبات من 3-5 ثوان.
- 6 النهاية تكون برفع اليدين عن الأرض، من فوق الرأس والوقوف على القدمين أو دفع القدمين وعمل الشقلبة والوقوف.



الخطوات التعليمية للمهارة:

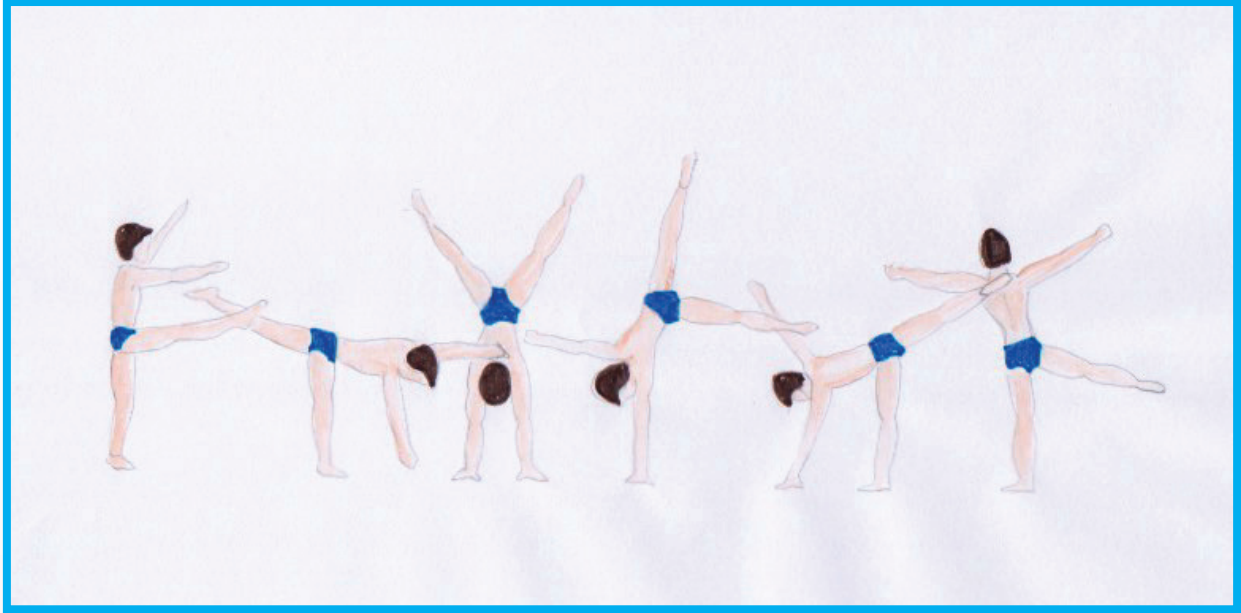
- 1 تعليم وقفة الاستعداد، ورفع الذراعين عالياً مع تقوُّس الجذع خلفاً.
- 2 من وضع الرقود على الظهر، إلى تعليم الطالب وضع الكفين تحت الكتفين، وعمل الجسر بمساعدة المدرس أو الزميل ثم بدون مساعدة.
- 3 الظهر مواجه للحائط أو سلم الحائط، مسك السلم باليدين ثم النزول.
- 4 عمل المهارة من وضع الوقوف بالسند من المدرس أو الزميل.
- 5 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 6 ربط المهارة بمهارة أخرى.

رابعاً: الشقلبات

أ- الشقلبة الجانبية (العجلة البشرية).

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف، الذراعان أماماً.
- 2 اقتراب بخطوات متناسقة.
- 3 الارتقاء، وتكون قدم الإرتكاز للأمام، ذراع قدم الإرتكاز أماماً، والذراع الأخرى أماماً وعالياً.
- 4 ثني الجذع للأمام لملامسة الأرض بيد قدم الإرتكاز، ثم اليد الأخرى حيث تكون الأمشاط مفتوحة وتشير للخارج وتكون الكفان باستقامة مع قدم الإرتكاز.
- 5 مرجحة القدم الحرة ودفع الأرض بقدم الإرتكاز مع فرد الركبتين.
- 6 المرور بوضع الوقوف على اليدين فتحاً والنظر على الأرض.
- 7 يجب أن يمر الجسم باستقامة فوق اليدين.
- 8 النزول بالقدم الحرة يتبعها قدم الإرتكاز.
- 9 رفع اليدين عن الأرض والعودة للوقوف.



الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 تعليم الطالب أخذ خطوة الاقتراب بقدم الإرتكاز مع رفع الذراعين أماماً عالياً.
- 2 الأداء للوصول لوضع الوقوف على ثلاث.
- 3 عمل مرجحة بالقدم الحرة دون انثناء والدفع البسيط بقدم الإرتكاز والنظر بين الكفين.
- 4 عمل المرجحة والدفع للوصول للاستقامة فوق قاعدة الارتكاز دون ثبات.
- 5 عمل المهارة بالسند على الحائط مع المساعدة من المدرس أو الزميل ثم التطبيق دون مساعدة.
- 6 عمل المهارة على الأرض بالسند من المدرس أو الزميل.
- 7 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 8 ربط المهارة بمهارة أخرى.

ب- الشقلبة الجانبية مع ربع لفة (الشقلبة العربية). الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف، الذراعان أماماً.
- 2 الإقتراب بخطوات متناسقة.
- 3 الإرتقاء، وتكون قدم الإرتكاز للأمام، وتكون ذراع قدم الارتكاز للأمام، والذراع الأخرى أماماً عالياً.
- 4 ثني الجذع للأمام لملامسة الأرض بيد قدم الارتكاز بحيث تشير الأمشاط للخلف ثم اليد الأخرى للخارج منها وتشير الأمشاط للخلف.
- 5 مرجحة القدم الحرة عالياً والدفع بقدم الإرتكاز.
- 6 تلاصق القدمين في وضع الوقوف على اليدين ثم لف الجذع 4/1 لفة باتجاه القدم الحرة ويكون النظر على الأرض.
- 7 قذف القدمين خلفاً مع دفع الأرض باليدين.
- 8 النزول على الأرض بالقدمين معاً، ورفع الجذع عالياً.



الخطوات التعليمية للمهارة:

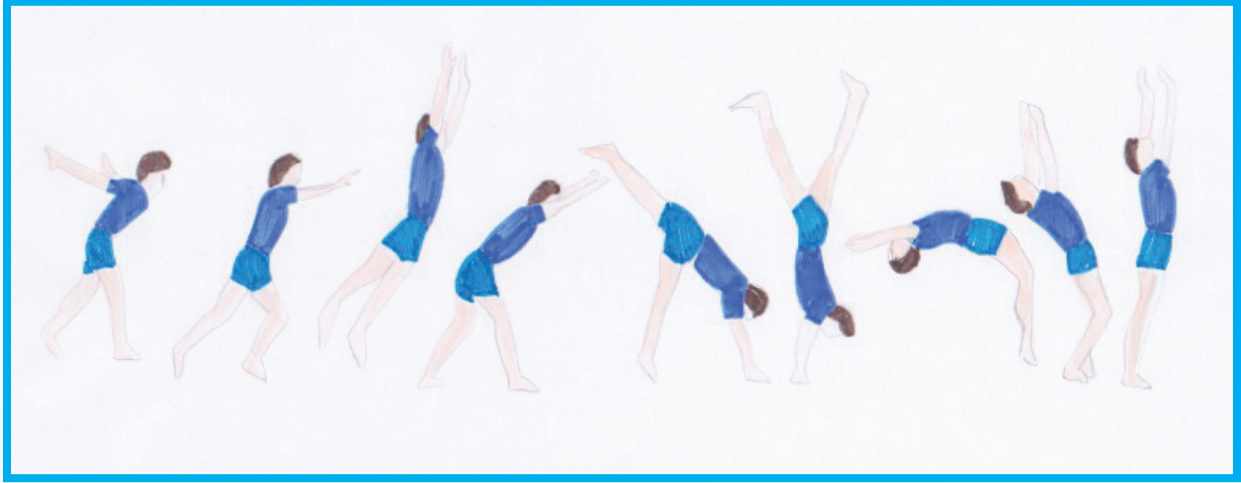
- 1 تعليم الإقتراب ورفع الذراعين عالياً.
- 2 تعليم ثني الجذع، ووضع الذراعين على الأرض بحيث يرسم خط على الأرض، وتكون قدم الإرتكاز وذراع قدم الإرتكاز على جهة، وتكون الذراع الأخرى على الجهة الأخرى.
- 3 وضع اليدين على الأرض بالشكل الصحيح مع مرجحة القدم الحرة والدفع بقدم الإرتكاز والعودة لنفس المكان.
- 4 نفس التمرين السابق مع تلاصق القدمين عالياً وعمل لف الجذع 4/1 لفة.
- 5 عمل الوقوف على اليدين على الحائط ويكون الوجه باتجاه الحائط لتعليم وضع اليدين وتلاصق القدمين عالياً.
- 6 عمل المهارة بمساعدة المدرس أو الزميل.
- 7 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 8 ربط المهارة بمهارة أخرى.

ج-الشقبة الأمامية

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 وقوف، الذراعان أماماً.
- 2 الإقتراب بخطوات متناسقة.
- 3 الإرتقاء والذراعان عالياً.
- 4 ميل الجذع أماماً لملازمة الأرض باليدين للإرتكاز على الكفين.
- أ- الكفين باتساع الكتفين.
- ب- المرفقين ممدودين.
- ت- النظر إلى الأرض بين الكفين.
- 5 مرجحة القدم الحرة عالياً مع دفع الأرض بقدم الإرتكاز دون انثناء في الركبتين.
- 6 المرور في وضع الوقوف على اليدين.
- 7 قذف القدمين خلفاً مع التقوس في الجذع.

8 دفع الأرض بالذراعين.
9 النزول على القدمين المتلاصقتين والثبات.



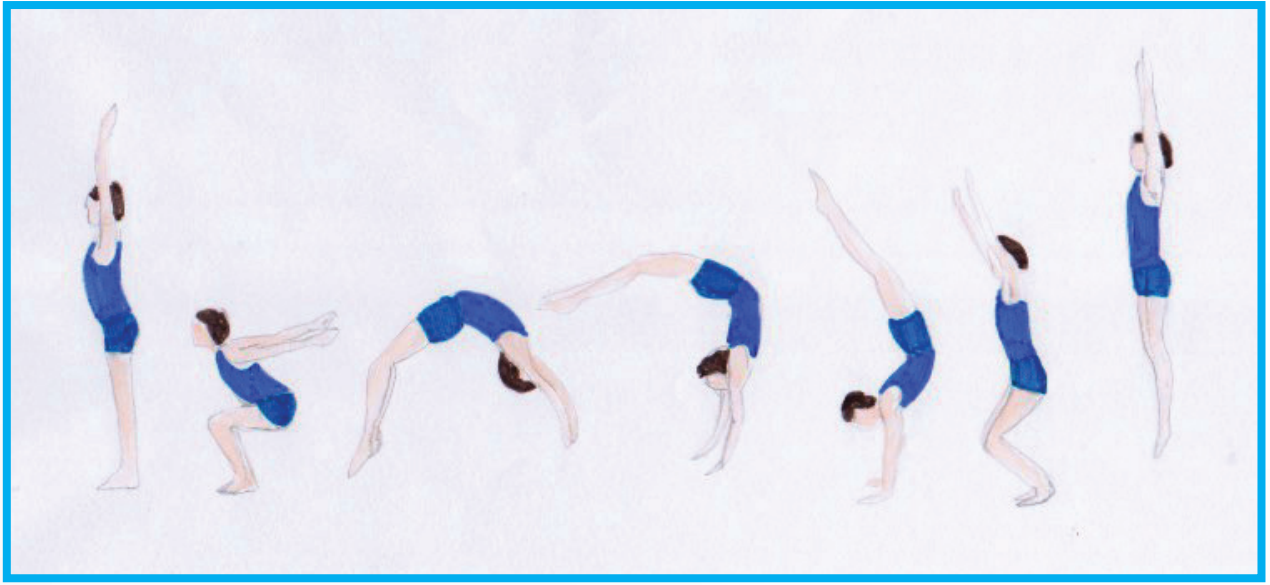
الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 تعليم الطالب الاقتراب والارتقاء لتحديد قدم الارتكاز.
- 2 عمل الوقوف على اليدين على فرشاة بارتفاع 50 سم والسقوط على الظهر.
- 3 عمل الوقوف على اليدين بعد الإقتراب والنزول جسر.
- 4 عمل الوقوف على اليدين على سلم القفز، والسند من المدرس والنزول جسر ثم الوقوف بدفع الذراعين عن الأرض.
- 5 عمل الإقتراب والارتقاء والدفع على سلم القفز والترامبولين والشقيلة على فرشاة عالية.
- 6 عمل المهارة من سطح مرتفع والنزول بالقدمين على سطح منخفض.
- 7 عمل المهارة بالمساعدة من المدرس.
- 8 عمل المهارة بشكل منفرد.
- 9 ربط المهارة بمهارة أخرى.

د- الشقيلة الخلفية

الخطوات الفنية للمهارة:

- 1 الوقوف فتحاً باتساع الصدر، الذراعان أماماً.
- 2 ثني الركبتين مع مرجة الذراعين أسفل خلفاً.
- 3 قذف الذراعين عالياً خلفاً مع النظر إلى الخلف.
- 4 تقوُّس الجذع خلفاً، مع دفع الأرض بالقدمين معاً.
- 5 النزول على اليدين باتساع الكتفين والأمشاط مشدودة وتشير للأمام للارتكاز على الكفين.
- 6 قذف القدمين خلفاً، وفرد الركبتين للنزول على القدمين متلاصقتين.
- 7 رفع الجذع عالياً والعودة لوضع الوقوف.



الخطوات التعليمية للمهارة:

- 1 تعليم الطالب المرجحة بالذراعين مع ثني الركبتين.
- 2 عمل المرجحة وقذف الذراعين عالياً مع الوثب بالقدمين ثم الوثب ووضع الركبتين على الصدر والعودة للوضع الابتدائي.
- 3 عمل المرجحة والوثب للسقوط خلفاً على فرشاة بارتفاع 50 سم.
- 4 نفس التمرين السابق وعمل درجة خلفية على الفرشة المرتفعة.
- 5 من وضع الجسر القدمين على صندوق مرتفع قذف القدمين لعمل الشقلبة بمساعدة المدرس وبدون مساعدة.
- 6 الظهر مواجه للصندوق المقسم أو عجل اسفنجي لعمل الجسر ثم دفع الأرض بالقدمين وعمل الشقلبة.
- 7 الوثب على الترامبولين مع عمل المرجحة وعمل الشقلبة بمساعدة المدرس.
- 8 زميلين تشبيك اليدين والمنفذ الظهر على اليدين والمساعدة في الشقلبة.
- 9 عمل المهارة بالسند من المدرس أو الزميل بالوثب على سلم القفز ثم بدون.
- 10 عمل المهارة كاملة بشكل منفرد.
- 11 ربط المهارة بمهارة أخرى.



جميع الآراء الواردة في الكُتيب لا تعبر بالضرورة عن رأي الداعمين



جميع الحقوق محفوظة لـ
جمعية مركز برج اللقلق المجتمعي
Burj Luq Luq Social Center Society
-2018-

 WWW.BURJALLUQLUQ.ORG

 +972 2 627 7626  +972 2 626 4863  info@burjalluqlaq.org

 [burjalluqluq.org](https://www.facebook.com/burjalluqluq.org)  Burjalluqluq center

    [Burjalluqluq](https://www.instagram.com/Burjalluqluq)