

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص شامل للمنهج

موقع المناهج ← المناهج العمانية ← الصف الثاني عشر ← رياضة مدرسية ← الفصل الثاني ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 19:50:13 2023-05-10 | اسم المدرس: نافجة الجابرية

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر



روابط مواد الصف الثاني عشر على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر والمادة رياضة مدرسية في الفصل الثاني

ملخص شامل للمنهج	1
أسئلة على درس خطة العداة وتعديلات قانون كرة الطائرة	2
أسئلة درس حائط الصد	3
أسئلة درس ألعاب الستار في كرة السلة	4
ملخص وأسئلة درس خطة دفاع المنطقة في كرة السلة	5

سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم
المديرية العامة بمحافظة جنوب الشرقية
مدرسة بلاد بني بو حسن للتعليم الأساسي (10-12)

ملخص مادة الرياضة المدرسية الفصل الثاني للصف الثاني عشر

اعداد الأستاذة / نافجة الجابرية



اهداء الى طالبات الثانى عشر

الى كل من يعشق الوصول الى القمة
الى كل من ينسج من المستحيل غزلا جميلا.....
الى كل قوي يتحدى الصعاب.....
في عالم تزداد فيه العقبات والزلات

وجود **هدف** كبير أو مثير،
كفيل بغرس الحماسة
و التحفيز في نفسك
الدكتور إبراهيم الفقي
@tafawaqcentre





حائط الصد في الكرة الطائرة

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

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

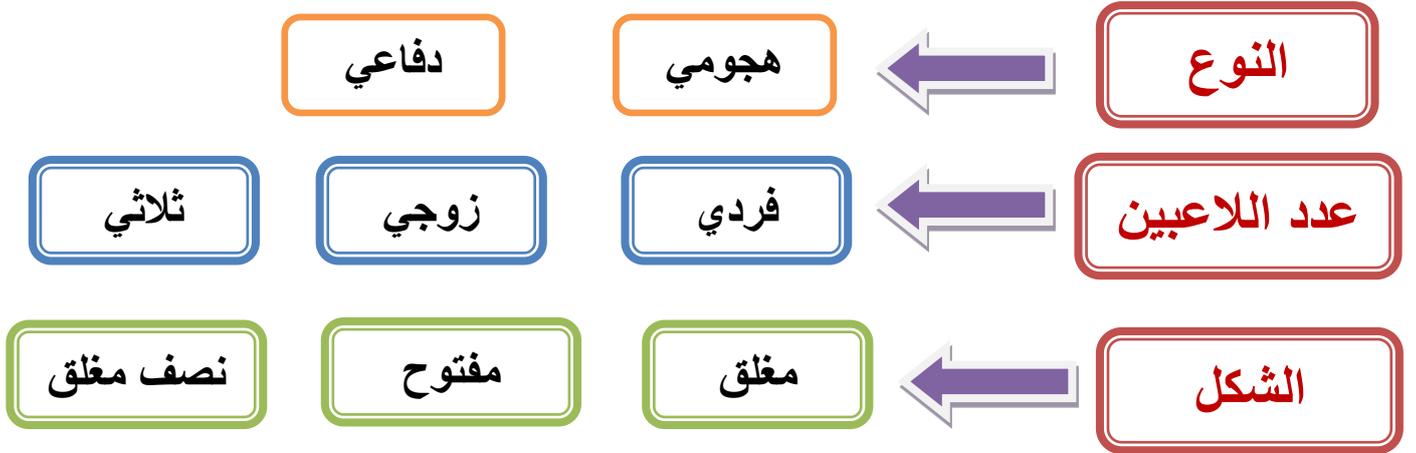
حائط الصد

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

أهمية حائط الصد :

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

تقسيمات حائط الصد



كيف أؤدي حائط الصد ؟

الوثب (الطيران)

يكون ثقل جسمي على الأمشاط ، وأقوم بثني الركبتين بزاوية مناسبة ، مع أرجحة ذراعي أماما أسفل وإلى الخلف ثم أمرجهما بالعكس أسفل عاليا فوق الشبكة ، حتى أساعد جسمي على الطيران وعمل حائط للصد.

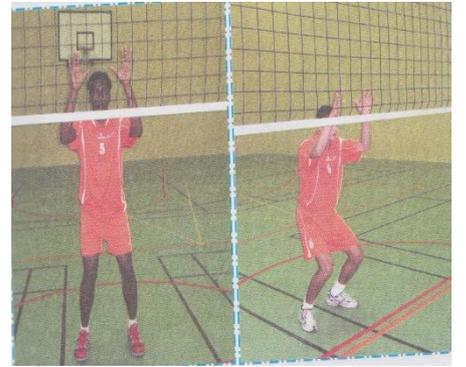
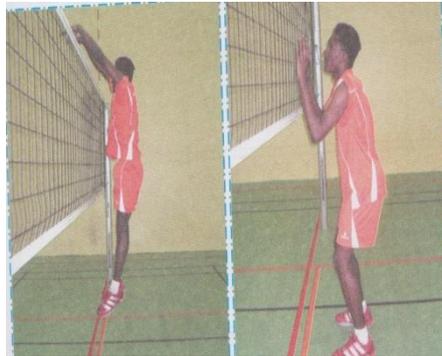
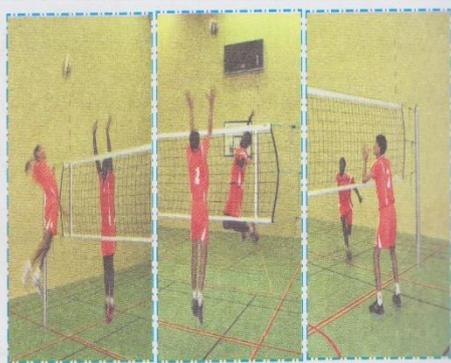
حركة القدمين :

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

التهويؤ

(الإستعداد):

– أقف قريبا من الشبكة وقدماي متباعدتان ، والركبتان مثنيتان.
– ذراعي مثنيتان على ارتفاع الصدر ونظري باتجاه الكرة.



التنفيذ (الأداء)

عند أدائي هذه المرحلة لا بد أن أركز على النقاط التالية:
- تكون ذراعي ممدودتين فوق حافة الشبكة وعلى شكل قوس وتتجه كفاي إلى الأرض تجاه ملعب الفريق الآخر .
- تكون كفاي متقاربتين وأصابع يدي منتشرة ومتباعدة بحيث لا تسمح بمرور الكرة بينهما وتتحركان باتجاه سير طيران الكرة.

الهبوط والتغطية

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

لكي أودي حائط الصد بطريقة صحيحة وبنجاح أراعي الآتي :

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

خطة العداء في الكرة الطائرة

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

خطة العداء

مفهومها وطريقة أدائها :

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

سلبيات خطة العداء او عيوب خطة العداء

ولهذه الطريقة نقطة ضعف

1- نظرا لجري العداء لحظة استلام فريقه الكرة من ضارب الإرسال ، وهذا يزيد العبء على زملائه المدافعين في المنطقة الخلفية ،

2- أن عملية توجيه الكرة بواسطة المدافعين يجب أن تكون دقيقة إلى المكان الخالي الأمامي والمفروض أن يصل إليه العداء.

أنواع الإعداد بالعداء واحتمالات الضرب :

-تمريرة قصيرة صاعدة لمركز (3) أو
تمريرة متوسطة للخلف لمركز (2) أو
تمريرة طويلة ومسطحة لمركز (4)
لضربها.

-تمريرة قصيرة صاعدة إلى مركز
(3) أو تمريرة عالية لمركز (2) أو
(4) لضربها من مراكزها.

- يجري المهاجم من مركز (2) لاستلام تمريرة
متوسطة في مركز (3) بينما يبذل معه المهاجم
مركز (3) المكان من خلفه ، ويمكن للمهاجم مركز
(3) استلام تمريرة متوسطة ل خلف موجهة إلى
مركز (2) ، وتوجه تمريرة عالية إلى مركز (4).

-يجري المهاجم من مركز (4) ليلعب تمريرة
قصيرة أو متوسطة إلى مركز (3) ، ويغير
المهاجم بمركز (3) بالتحرك إلى خلف المهاجم
بمركز (4) لاستلام التمريرة العالية الموجهة
إلى مركز (4) ، و مركز (2) يستعد لكرة عالية
أو متوسطة إذا كان اللاعب أيسر.

تعيين اللاعب المدافع الحر :

- 1- يحق لكل فريق تسجيل لاعبين مدافعين متخصصين ، لاعبين حرين ضمن قائمة اللاعبين .
- 2- يجب تسجيل اللاعبين المدافعين الحرين على استمارة التسجيل قبل المباراة على سطر خاص محدد.
- 3- لا يكون اللاعب المدافع الحر رئيسا للفريق أو رئيسا للشوط في نفس الوقت طالما يؤدي عمل اللاعب الحر
- 4- يحق للاعب حر واحد فقط معين بواسطة المدرب قبل بداية المباراة أداء اللاعب الحر ، وإذا كان هناك لاعب حر ثان ، سيقوم بأداء لاعب حر احتياطي

الأدوات :

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

أ- حركات اللعب :

- 1- يسمح للاعب المدافع الحر بالتغيير مع أي لاعب في مركز الصف الخلفي .
- 2- يكون محكوما بأداء لاعب الصف الخلفي ، ولا يسمح له بإكمال الضربة الهجومية من أي مكان يشمل الملعب والمنطقة الحرة (إذا كانت الكرة لحظة التلامس أعلى بالكامل من قمة الشبكة).
- 3- لا يحق له الإرسال أو الصد أو محاولة الصد .
- 4- لا يحق للاعب تكملة الضربة الهجومية إذا كانت الكرة أعلى من قمة الشبكة وإذا كانت الكرة قادمة من تمريرة من الأعلى بالأصابع بواسطة ال لاعب المدافع الحر في المنطقة الأمامية الخاصة به ، ويمكن أن تلعب الكرة بحرية كضربة هج ومية إذا أدى اللاعب المدافع الحر نفس الحركة من خارج المنطقة الأمامية الخاصة به .

ب- تغييرات اللاعبين :

- 1- التغييرات المتعلقة باللاعب المدافع الحر لا تحتسب من التبديلات العادية ، عددها غير محدد ولكن يجب أن يكون هناك تداول مكتمل بين تغييرين للاعب المدافع الحر يمكن فقط تغيير اللاعب المدافع الحر باللاعب الذي حل محله.
- 2- يجب أن يتم إجراء التغييرات عندما تكون الكرة خارج الملعب وقبل الصافرة للإرسال ، عند بداية كل شوط لا يستطيع اللاعب المدافع الحر دخول الملعب حتى يقوم الحكم الثاني بالتدقيق على ترتيب الدوران الأساسي.
- 3- لايرفض التغير الذي يتم بعد الصافرة للإرسال ولكن قبل ضربة الإرسال ، ولكن يجب أن تكون هدفا للفت نظر شفوي بعد نهاية التداول ، أي أن التغييرات اللاحقة المتأخرة يجب أن تكون هدفا لعقوبة التأخير.
- 4- يجوز للاعب المدافع الحر واللاعب المتغير الدخول والخروج من الملعب فقط من الخط الجانبي أمام مقعد فريقه بين خط الهجوم وخط النهاية (أي من منطقة تغيير اللاعب الحر).
- 5- تكون تبعات التغيير غير القانوني للاعب الحر مثل خطأ الدوران .

ج - اعادة تعيين لاعب مدافع حر :

- 1- يحق للمدرب تغيير اللاعب الحر الفعلي مع اللاعب الحر الاحتياط لأي سبب ، ولكن لمرة واحدة فقط في المباراه وذلك فقط بعد عودة اللاعب العادي المتغير إلى الملعب ، ويجب تسجيل هذا التغيير في ركن الملاحظات على إستمارة التسجيل وعلى استمارة مراقبة اللاعب الحر .
- 2- في حالة مرض أو إصابة اللاعب الحر الإحتياط يجوز للمدرب تعيين لاعب حر لبقية المباراة من اللاعبين المسجلين في المباراه ما عدا اللاعب الحر الفعلي أو الأصلي بحيث يكون اللاعب الذي يتم تعيينه غير متواجد في الملعب عند لحظة إعادة التعيين .
- 3- يجوز لرئيس الفريق التخلي عن جميع إمتيازات القائد لإعادة تعيينه كلاعب حر ، إذا تم ذلك بطلب من المدرب .
- والتغيير بسبب إصابة أو مرض اللاعب الحر أو إعادة تعيين اللاعب الحر لا يحتسب من ضمن التغيرات.
- في حالة تعيين لاعب حر جديد ، يجب تسجيل رقم هذا اللاعب في ركن الملاحظات بإستمارة التسجيل.

حائط الصد :

- في عملية الصد ، يحق للقائم بالصد لمس الكرة خلف الشبكة بشرط ألا يتداخل مع لعب المنافس قبل أو أثناء الضربة الهجومية للمنافس.
- لا يسمح للقائم بالصد بصد الكرة في مجال المنافس من خارج العصا الهوائية .
- لا يسمح للقائم بالصد بصد إرسال المنافس .

أسئلة ومناقشة لوحدة كرة الطائرة للصف الثاني عشر

- 1- يعتبر حائط الصد من المهارات الهجومية والدفاعية في نفس الوقت
- 2- يعتبر حائط الصد خط الدفاع الأول في كرة الطائرة
- 3- يؤدي حائط الصد ضد الضربات الساحقة

4- اذكر أهمية حائط الصد؟

5- ينقسم حائط الصد من حيث النوع الى

و.....

6- ينقسم حائط الصد من حيث الشكل

و.....و.....و.....

7- ينقسم حائط الصد من حيث عدد اللاعبين

و.....و.....و.....

8- كيف أؤدي حائط الصد؟ وما هي المراحل الفنية لمهارة حائط الصد؟

9- اشرح مرحلة التنفيذ والأداء في حائط الصد؟

10- ما هي الأسس التي يجب أن نراعيها حتى يؤدي حائط الصد بطريقة صحيحة؟

11- تعد خطة العداء إحدى خطط اللعب الهجومية في كرة الطائرة .

12- ما هي أهمية خطة العداء؟

13- ما هي عيوب وسلبيات خطة العداء؟

13- ما هي أنواع الإعداد بالعداء واحتمالات الضرب ؟

14- اكتب المصطلح باللغة الانجليزية؟ حائط الصد blocking ، خطة العداء runner plan ، اللاعب

المدافع الحر libero player

15- يحق لكل فريق تسجيل لاعبين مدافعين حرين ضمن قائمة اللاعبين

16- اذكر تحركات اللاعب المدافع الحر؟

- يسمح للاعب المدافع الحر التغير مع اي لاعب في الصف الخلفي

- يكون محكوما بأداء اللعب الصف الخلفي

- لا يسمح له بإكمال الضربة الهجومية في اي مكان

- لا يحق له الإرسال أو الصد أو محاولة الصد

17- يجب أن يرتدي اللاعب المدافع الحر زيا مختلفا عن زي الفريق

18- لا يسمح للقائم بالصد بصد إرسال الفريق المنافس

19- لا يسمح للقائم بالصد الكرة في مجال المنافس خارج العصا الهوائية .

20- اشرح مرحلة حركة القدمين في حائط الصد؟

21- من هو العداء: هو لاعب معد من الصف الخلفي يجري للإمام بمجرد استلام فريقه ضربات الإرسال من الفريق المنافس

22- اذكر أنواع الأعداد بالعداء في الكرة الطائرة .

23- عرفي خطط اللعب في كرة الطائرة؟

24- ضعي علامة صح ام خطأ

- تكون تبعات التغيير غير القانوني للاعب الحر مثل خطأ الدوران () .
- يحق للاعب الحر الإرسال أو الصد أو محاولة الصد ()
- يسمح للاعب المدافع الحر التغيير مع اي لاعب في الصف الامامي ()
- تعد خطة العداء إحدى خطط اللعب الهجومية في كرة الطائرة . ()
- يحق لكل فريق تسجيل لاعبين مدافعين حرين ضمن قائمة اللاعبين ()
- التغييرات المتعلقة باللاعب المدافع الحر تحتسب من التبديلات العادية ()
- لا يسمح للقائم بالصد بصد الكرة في مجال المنافس من خارج العصا الهوائية ()
- يحق للمدرب تغيير اللاعب الحر مرتين في المباراة ()

25- اختاري ما بين البدائل المعطاه

1- يسمح للاعب المدافع الحر أثناء مباراة الكرة الطائرة التغيير مع لاعب من المركز:

أ- (1).

ب- (2).

ج- (3).

د- (4).

2- يعتبر حائط الصد في الكرة الطائرة :

أ- خط الدفاع الاول .

ب- خط الدفاع الثاني .

ج- خط الدفاع الثالث .

د- خط الدفاع الرابع .

3- عند ادائي لحائط الصد أثناء مباراة الكرة الطائرة يكون ثقل جسمي على :

أ- القدمين .

ب- الكعبين .

ج- العقبين .

د- الامشاط .

- 4- تعتبر خطة العداء في الكرة الطائرة من الخطط :

- أ- الدفاعية .
- ب-الهجومية.
- ج-الهجومية الدفاعية.
- د- الدفاعية الهجومية

5-خطة يشترك ثلاثة مهاجمين في ادائها على شبكة الكرة الطائرة :

- أ- الستار.
- ب-العبور.
- ج-العداء.
- د-الليبرو

6- جري اللاعب العداء لحظة استلام فريقة الكرة من ضارب الارسال في الكرة الطائرة يزيد العب على زملائه المدافعين في المنطقة:

- أ- الامامية.
- ب- الوسط.
- ج- الجناح.
- د- الخلفية

7- يسمح للاعب المدافع الحر بالتغيير مع أي لاعب في مركز الصف :

- أ- الامامي.
- ب- الوسط.
- ج-الخفي

8-من اهم مهارات الدفاع ضد الضربات الساحقة أثناء مباراة الكرة الطائرة:

- أ-خطة العداء.
- ب- حائط الصد.
- ج-الارسال.
- د- الدفاع بيد واحدة

9-المراحل الفنية لمهارة حائط الصد في الكرة الطائرة بالترتيب :

- أ-(حركة القدمين- الوثب- التهيؤ- الهبوط- التنفيذ).
 - ب-(التنفيذ- التهيؤ- الوثب- حركة القدمين- الهبوط).
 - ج-(التهيؤ- حركة القدمين- الوثب- التنفيذ- الهبوط).
 - د-(الهبوط- الوثب- التنفيذ- حركة القدمين- التهيؤ).
- 10-يحق للاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة أداء :

- الصد.
- الضرب الساحق.
- الارسال.
- الاعداد.

العباب السطار في كرة السلة

أعباب السطار (Screen)

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

مفهوم السطار :

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

كيف أؤدي السطار؟

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



أنواع ألعاب الستار:

ستار للقطع :

يهدف هذا النوع إلى إتاحة الفرصة للزميل المهاجم للقطع والتحرك نحو السلة ، حيث يقوم المهاجم القائم بالستار بالوقوف أو التحرك في مكان يعطل حركة المدافع.



ستار للتصويب :

يقف المهاجم بين الزميل المهاجم والمدافع المراقب ، ويكون الوقوف والستار أمام المدافع حتى يتمكن الزميل المهاجم من التصويب بدون مضايقة المدافع.



لكي تؤدي الستار بطريقة صحيحة و بنجاح أراعي الآتي :

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

خطة دفاع المنطقة في كرة السلة

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

أنواع خطة دفاع المنطقة

دفاع المنطقة القريب من الهدف :

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

تشكيلاتها :

التشكيل الدفاعي 2-3



مميزات التشكيل :

- يقوي مناطق الدفاع تحت السلة مباشرة .
- يساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف.
- يقلل من فرص التصويب من أركان الملعب .
- يقلل من فاعلية رجل الارتكاز القريب من السلة.

عيوب التشكيل :

- ضعيف في الدفاع وسط المنطقة المحرمة .
- يساعد المهاجمين على التصويب من أمام الجناحين ومن جوارهما .
- يساعد على زيادة فاعلية رجل الارتكاز إذا تواجد خلف الجناحين مباشرة .

التشكيل الدفاعي 3-2:



مميزات التشكيل :

- دفاع قوي ضد التصويب الموجه للسلة .
- يساعد في الحصول على الكرات المرتدة من الهدف.
- يساعد في قطع الكرات الممررة بين المهاجمين حول الدفاع .
- يقلل من فاعلية رجل الارتكاز الموجود على خط الرمية الحرة .

عيوب التشكيل :

- ضعيف في الدفاع عن وسط المنطقة المحرمة .
- يساعد المهاجمين على التصويب من أركان الملعب.
- يساعد على زيادة فاعلية لاعبي الارتكاز إذا تواجدوا خلف الأجنحة مباشرة .

التشكيل الدفاعي 2-1-2



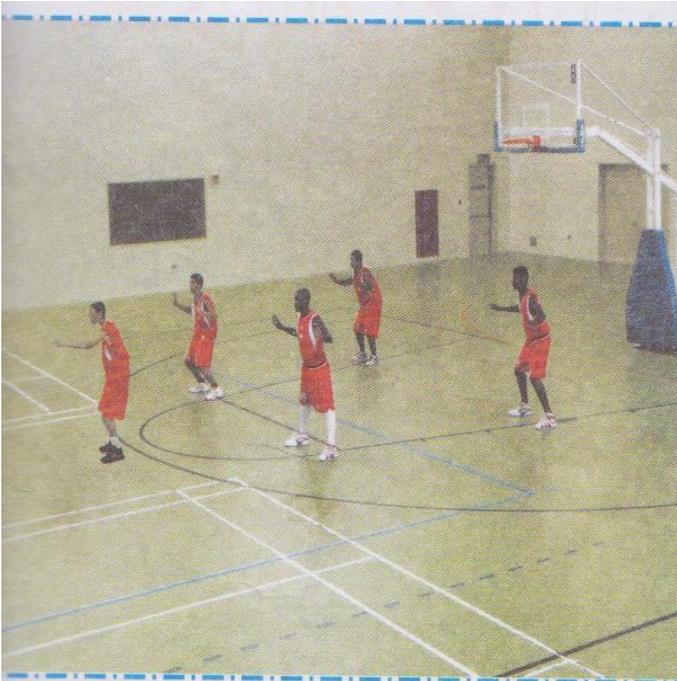
مميزات التشكيل :

- دفاع قوي ضد التصويب من الأماكن القريبة من السلة.
- أسهل التشكيلات التي تساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .
- دفاع قوي ضد اختراق وتقدم أي مهاجم بالكرة نحو الهدف.
- دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز المتميز.

عيوب التشكيل :

- يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة من أي مكان حول الهدف .
- يشغل مساحة صغيرة إذا ما قورن بالتشكيلات الأخرى.

التشكيل الدفاعي 2-2-1

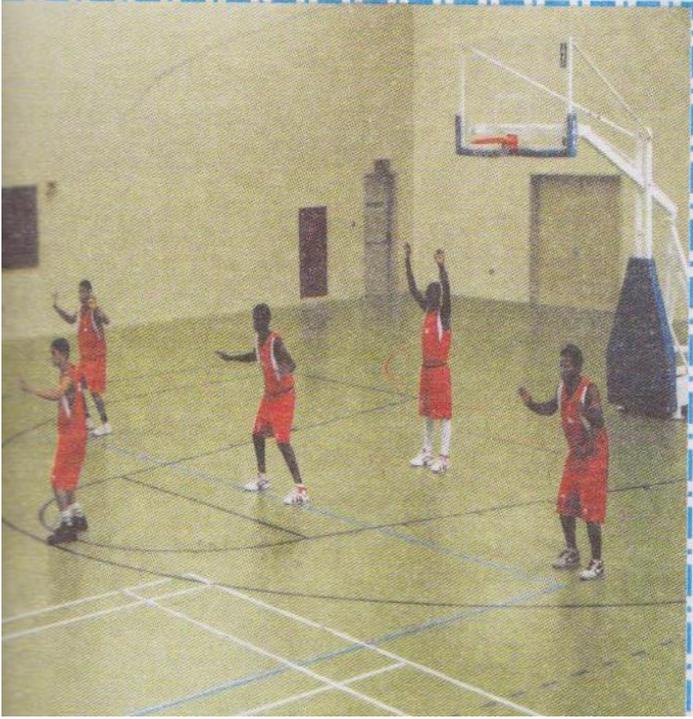


مميزات التشكيل :

- دفاع قوي ضد لاعبي الارتكاز .
- يحد من خطورة صانع لعب الفريق المهاجم .
- التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهة للسلة .
- يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهة للسلة.

عيوب التشكيل :

- يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة من جانبي الهدف.
- يحمل لاعبي الخط الأول مسؤولية دفاعية كبيرة.



مميزات التشكيل :

- دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز الذي يتواجد على خط الرمية الحرة .
- يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهة للهدف .
- يساعد على قطع الكثير من تمريرات المهاجمين على منطقة الدفاع .

عيوب التشكيل :

- يساعد على التصويب من أركان الملعب
- ضعيف في الدفاع تحت السلة مباشرة .
- يحمل لاعبي الخط الأول ولاعبي الخط الأخير مسؤوليات دفاعية كبيرة .

خطة دفاع المنطقة الضاغط في كل الملعب :

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

تشكيلاتها :

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

التشكيل الدفاعي 1-1-3 :

مميزات التشكيل :

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

عيوب التشكيل :

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



التشكيل الدفاعي 2-3 :

مميزات التشكيل :

- يحد من خطورة الفريق الذي يستخدم التمريرات القصيرة
- يحد من خطورة الفريق الذي يستخدم جانبي الملعب لتقديمه.

عيوب التشكيل :

- ضعيف ضد الفريق يستخدم التمريرات الطويلة .
- المساحة الواقعة بين خطي الدفاع والظهر الأخير هي أماكن ضعف هذا التشكيل .



مميزات خطة دفاع المنطقة :

- وضع اللاعب المناسب في المكان المناسب بالملعب.
- تساعد على احتواء الأخطاء الفردية في الدفاع.
- تساعد على سهولة الحصول على الكرات المرتدة من الهدف
- تساعد على تنظيم تحركات الفريق في الهجوم الخاطف .
- تقلل من ارتكاب الأخطاء الشخصية أثناء الدفاع .
- دفاع قوي ضد الفريق الذي يحاول دائما إنهاء هجومه بالتصويب من المناطق القريبة من الهدف .
- دفاع قوي ضد الفريق الذي يجيد التميرير والقطع وألعاب الستار .
- دفاع مناسب ضد الفريق الذي يتميز بسرعة الحركة أثناء الهجوم .

عيوب خطة دفاع المنطقة

- تسمح للفريق المهاجم بتنظيم هجومه .
- تسمح للفريق المهاجم بتحقيق التفوق العددي في أي منطقة .
- تسمح للمهاجم بتجميد الكرة المدة القانونية .
- تسمح للفريق المهاجم بالتصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة .
- تسهل اختراقه بالتميرير السريع والتصويب الناجح من بعيد .
- لا تساعد الفريق على زيادة عدد محاولات الهجومية ومن ثم لا تساعد على فرص إصابة الهدف .
- لا تساعد المبتدئين على الارتقاء بقدراتهم الدفاعية

الخطأ التشخيصي والجزاء في كرة السلة

الخطأ الشخصي:

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

العرقلة:

هي احتكاك شخصي يعيق تقدم لاعب منافس بالكرة أو بدونها.

الاقتحام:

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

الدفاع من الخلف:

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

المسك:

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

الستار غير القانوني:

هو محاولة منع أو تأخير لاعب منافس ليست في حوزته الكرة من الوصول إلى الموقع الذي يرغب فيه على أرض الملعب .

الاستخدام غير القانوني لليد:

يحدث عندما يحتك اللاعب المدافع في حالة الدفاع بيديه ويكون الاحتكاك للاعب المنافس بالكرة أو بدونها لإعاقة تقدمه.

الدفع:

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

الجزاء :

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

1- إذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب :

يستأنف اللعب بإدخال الكرة من خارج الحدود ل لفريق المنافس بأقرب نقطة لحدوث الخطأ .
و إذا كان الفريق المرتكب للخطأ في حالة خطأ يستحق الجزاء هنا تسري عليه المادة 55 أخطاء الفريق جزاء.

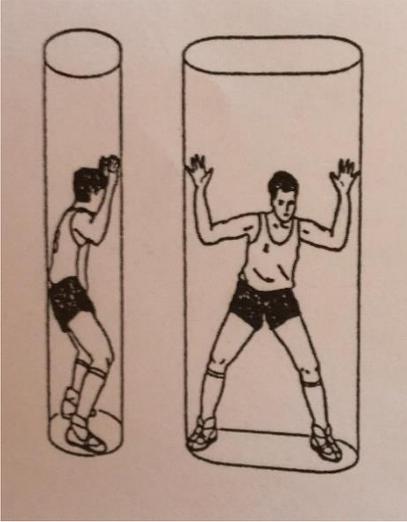
2. إذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو في حالة التصويب :

- إذا نجحت الإصابة تحتسب ويمنح رمية حرة واحدة .
- إذا لم تنجح الإصابة الميدانية من منطقة النقطتين يمنح رميتين حرتين .
- إذا لم تنجح الإصابة الميدانية من منطقة الثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حرة .
- اللاعب الذي يرتكب عليه الخطأ بالقرب من نقطة إشارة نهاية الفترة أو الوقت الإضافي أو انطلاق إشارة 24 ثانية والكرة ما تزال في يد اللاعب لا تحتسب الإصابة ويمنح اللاعب رميتين أو ثلاث رميات .

3- القاعدة الأسطوانية :

هي المساحة التي يشغلها اللاعب على الأرض وتشمل الفراغ العلوي وتحدد حسب التالي :

- في الأمام بظاهر راحة اليدين .
 - في الخلف بمؤخرة العجز .
 - في الجانبين بالحافة الخارجية للذراعين والساقين .
- يمكن مد اليدين والذراعين أمام الصدر بحيث لا يتجاوز موقع القدمين من أمام المرفق، وبحيث تكون اليدين مفتوحتين والمساحة بين القدمين تتناسب مع الطول .



4: القاعدة العمودية

- في ملعب كرة السلة يحق لكل لاعب اتخاذ أي موقع الأسطوانة في الملعب على شرط أن لا يكون محتلا من لاعب آخر .
- هذه القاعدة لحماية المساحة التي يحتلها اللاعب على الأرض والمساحة التي تعلوه أو عندما يقفز عموديا من الموقع الذي يتواجد فيه .
- بمجرد أن يترك اللاعب عموديته (الأسطوانة) ويحدث أي إحتكاك فإن اللاعب الذي ترك مكانه العامودي هو المسؤول عن هذا الإحتكاك .
- لا يجازى اللاعب المدافع لتركه عموديته على الأرض في أسطوانيته أو مد يديه أو ذراعيه فوقه وفي حدود أسطوانيته .
- لا يحق للاعب المهاجم سواء كان على الأرض أو قافزا في الهواء أن يتسبب في أي إحتكاك باللاعب المدافع الذي يتخذ موقع دفاعيا قانونيا وذلك بأن : يستخدم ذراعيه ليأخذ مساحة إضافية لنفسه (تنظيف).
- يفتح قدميه أو ذراعيه حتى يحدث إحتكاك خلال بعد التصويبة الميدانية على السلة أو بعده مباشرة .

أسئلة على وحدة كرة السلة

- 1- عرفى العاب الستار.
- 2- اذكرى أنواع الستار .
- 3- كيف يؤدي الستار بالتصويب وستار القطع؟
- 4- كيف يؤدي الستار؟
- 5- ما هي النقاط التي يمكن مراعاتها لكي تؤدي الستار بطريقة صحيحة.
- 6- عرفى خطة دفاع المنطقة في كرة السلة.
- 7- اذكرى أنواع خطة دفاع المنطقة في كرة السلة
- 8- اذكرى التشكيلات الدفاعية للقريب من الهدف
- 9- اذكرى التشكيلات الدفاعية لخطة دفاع المنطقة الضاغط
- 10- من خلال الشكل المقابل اجبني عن الاسئلة التالية
- اذكرى اسم التشكيل الدفاعي
- اذكرى اثنين من مميزات التشكيل الدفاعي
- اذكرى اثنين من عيوب التشكيل
- 11- اكمل الجدول التالي:



عيوب التشكيل	مميزات التشكيل	التشكيل الدفاعي
.....	3-2
.....	اسهل التشكيلات التي تساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف
يحمل لاعبي الخط الأول مسؤولية دفاعية كبيرة

- 12- اذكرى اثنين من مميزات خطة دفاع المنطقة في كرة السلة.
- 13- اذكرى ثلاثة من عيوب خطة دفاع المنطقة.

14- عرفي كل من :

- الخطأ الشخصي
- الستار غير القانوني
- الاقتحام
- العرقلة

15- عرفي القاعدة الاسطوانية وكيف تحدد؟

16 - اختاري ما بين البدائل المعطاه

- التشكيل الدفاعي القريب من الهدف اثناء مباراة كرة السلة والذي من عيوبه يحمل لاعبي الخط الاول مسؤولية دفاعية كبيرة :

أ-(2-1-2).

ب-(3-2).

ج-(2-3).

د-(2-2-1).

- التشكيل الدفاعي القريب من الهدف اثناء مباراة كرة السلة والذي من عيوبه يحمل لاعبي الخط الاول ولاعبي الخط الاخير مسؤولية دفاعية كبيرة :

أ-(1-3-1).

ب-(1-2-2).

ج-(2-1-2).

د-(3-2).

- احتكاك شخصي يعيق تقدم لاعب كرة السلة سواء بكرة او بدونها يعرف ب :

أ- الاقتحام.

ب- العرقلة.

ج- الخطاء الشخصي.

د-المسك.

- محاولة منع أو تأخير لاعب كرة السلة ليست في حوزته الكرة من الوصول إلى الموقع الذي يرغب فيه على أرض الملعب يعرف ب:

أ- الدفع.

ب- الخطأ الشخصي.

ج- العرقلة.

د- الستار غير قانوني

- إذا ارتكب لاعب كرة السلة خطأ شخصي ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب يكون قرار الحكم
 - أ- يمنح رمية حرة واحدة .
 - ب- يمنح رميتين حريتين.
 - ج- يمنح ثلاث رميات حرة.
- يستأنف اللعب بإدخال الكرة من خارج الحدود للفريق المنافس بأقرب نقطة لحدوث الخطأ
- إذا ارتكب لاعب كرة السلة خطأ ضد لاعب وهو في حالة التصويب ونجحت الإصابة ، فان قرار الحكم :
 - أ- يمنح رمية حرة واحدة .
 - ب- أ- يمنح رميتين حريتين .
 - ج- يمنح ثلاث رميات حرة.
 - د- يستأنف اللعب بإدخال الكرة من مكان وقوع الخطأ للفريق المنافس
- يعتبر من تشكيلات دفاع المنطقة الضاغط في كرة السلة :
 - أ- (1-3-1).
 - ب- (3-1-1).
 - ج- (2-1-2).
 - د- (1-2-2).
- ينقسم أنواع الستار في كرة السلة إلى نوعين هما ستار:
 - أ- القطع والمحاورة.
 - ب- التصويب والتمرير.
 - ج- التصويب والقطع.
 - د- التصويب والمحاورة.
- الخطة الدفاعية التي يتم فيها توزيع مدافعي كرة السلة على مساحة الملعب بالكامل هي :
 - خطة دفاع (2/3).
 - أ- دفاع رجل لرجل .
 - ب- دفاع المنطقة الضاغط.
 - ج- دفاع منطقة قريب من الهدف

المهارات الدفاعية في كرة اليد

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

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

تكون المهمة الرئيسية للمدافع في منع المهاجم من إحراز الهدف بإعاقة حركته ومنع دخول الكرة المرمى بالطرق المشروعة.

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

كيف أودي وضع الاستعداد الدفاعي؟

- من وضع الوقوف أقف والقدمان متباعدتان باتساع الكتفين، مع توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- اثني الذراعين من مفصلي المرفق، وأرفع الذراعين لمستوى الصدر مفتوحتين ومرتختين.
- أوجه نظري ل لمنافس مع استخدامي الرؤية الجانبية.

عند قيامي بالمهمة الدفاعية يجب أن أراعي الأسس التالية :

مراقبة المهاجم المنافس :

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

المسافة الدفاعية :

أقترب من المهاجم المسافة مناسبة لا تسمح بالتخطي أو المرور باتجاه المرمى

الدفاع عن جانب الذراع الرامية في منتصف الملعب :

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

إبعاد المهاجمين للجانب :

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

وهناك عوامل تؤثر في المسافة الدفاعية هي:

مكان وقوف المهاجم :

كلما كان المهاجم بعيدا عن المرمى زادت المسافة بين المدافع و المهاجم ، وكلما اقترب المهاجم من المرمى تقلصت المسافة حتى تختفي في حالة وجود المهاجم على خط ال 6 أمتار كما هو الحال مع لاعب الدائرة .

حيازة المهاجم للكرة:

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

سرعة المهاجم:

كلما كان المهاجم سريعا كانت المسافة طويلة ، وتكون المسافة أقصر في حالة المهاجم

خطة دفاع المنطقة 6/0

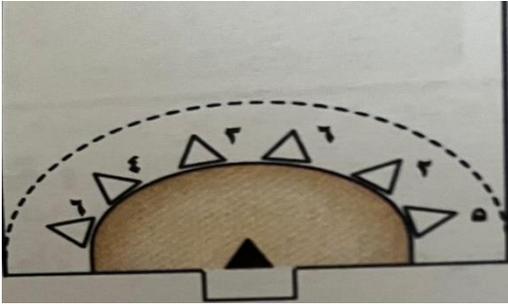
تعد خطة (6 /0) من خطط دفاع المنطقة ، وأكثرها شيوعا وأفضلها، وهذه الخطة بحد ذاتها مع وجود مدافعين ممتازين تسمح بتغطية منطقة التصويب البعيد والمنطقة القريبة ، ولهذا فهي تستخدم بواسطة الفرق التي تمتلك مدافعين ذوي قدرات عالية في الصفات البدائية الخاصة مثل السرعة الحركية والانتقالية والتوازن.

طريقة دفاع المنطقة (6/0)

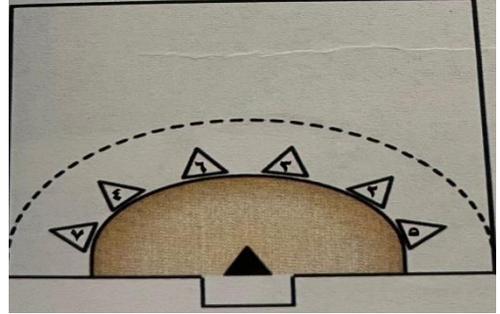
في هذه الخطة يقوم جميع المدافعين بالتواجد في منطقة التصويب بدون مدافع أمامي ، ويجب مراعاة أطوال اللاعبين عند وقوفهم في هذه المنطقة ، بحيث يقف طوال القامة في منطقة الوسط ثم الأقل طولاً وصولاً إلى مدافع الجناح.

احتمالات التوزيع المتفق عليه طبقاً لأرقام اللاعبين كالاتي :

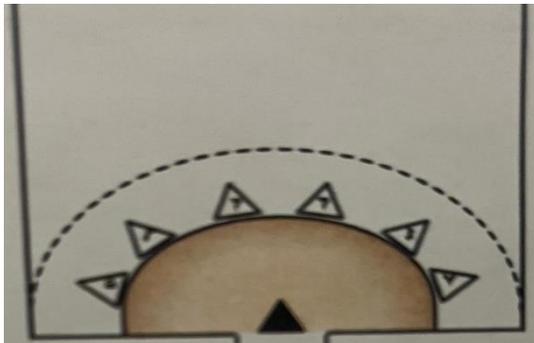
– الاحتمال الثاني : (5-2-6-3-4-6) .



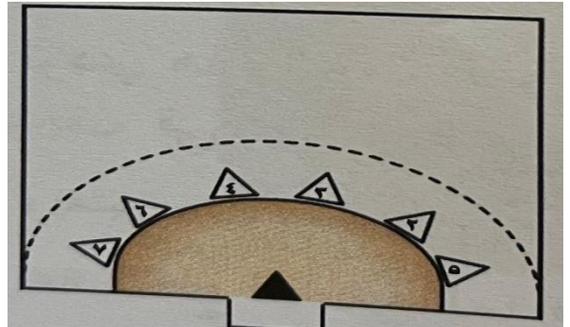
– الاحتمال الأول : (5-2-3-6-4-7) .



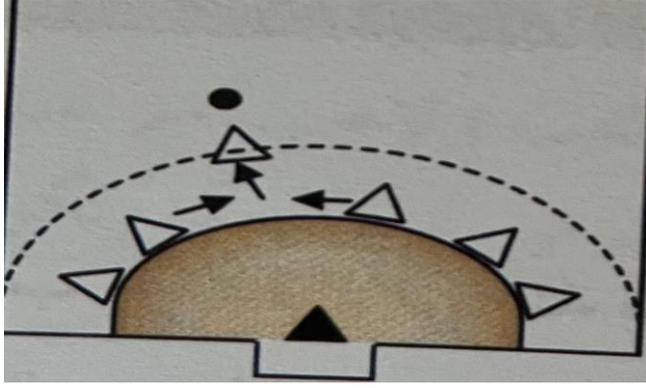
– الاحتمال الرابع : (5 ، 6 ، 2 ، 3 ، 4 ، 7) .



– الاحتمال الثالث : (5 ، 2 ، 3 ، 4 ، 6 ، 7) .



أما بالنسبة لتصويب البعيد المنافس فيقوم المدافعان (2)، (4) بإعاقة المهاجمين وبمساندة من رقمي (3،6)



مميزات خطة دفاع المنطقة (6/0)

:

- مسؤولية الدفاع تكون جماعية
- توفر الجهد حيث أن كل مدافع له منطقتة التي يدافع عنها .
- تقلل الثغرات في مساحة الملعب المحدودة نظرا لتعاون المدافعين في تغطية منطقة كل منهم.
- تسمح باستئناف الهجوم الخاطف

سلبياتها :

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

خطة الهجوم الخاطف

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

طريقة خطة الهجوم الخاطف :

تؤدي هذه الخطة غالبا بواسطة من (1 إلى 4) مهاجمين مع مراعاة التقليل من التمريرات ومحاولة التهديف في غضون بضعة ثوان (من 3 إلى 6 ثوان).

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

يجب مراعاة الآتي عند تنفيذ الهجوم الخاطف :

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

قوانين كرة اليد / العقوبات

الإنذار :

- 1- يمكن إعطاء الإنذار ل:
 - أ- الأخطاء والمخالفات المماثلة تجاه المنافس (5:5) و (2:8) والتي لا تندرج تحت فئة العقوبات التصاعديّة في المادة 3:8.
 - ب- الأخطاء التي يجب أن تعاقب تصاعديا.
 - ج- المخالفات التي ترتكب عندما ينفذ المنافس الرميات الاعتيادية.
 - د- السلوك غير الرياضي من اللاعب أو إداري الفريق. المادة (4:8).
- 2- يجب على الحكم عند إعطاء الإنذار الإشارة إلى اللاعب المخطئ أو الإداري وكذلك الميقاتي / المسجل، وذلك برفع البطاقة الصفراء عالية ، إشارة اليد رقم ١٣ ، يجب أن تكون "البطاقة الصفراء بقياس تقريبي 9×12سم .

الإيقاف :

يجب أن يعطى الإيقاف ومدته (2 ق) :

- أ- للتبديل الخطأ أو الدخول غير القانوني ل لملاعب المادة 4:5-6.
- ب- لتكرار الأخطاء من النوع التي يجب معاقبتها تصاعديا المادة (8:3) .
- ج- لتكرار السلوك غير الرياضي من لاعب داخل أو خارج الملعب المادة (4:8).
- د للسلوك غير الرياضي للمرة الثانية من أي واحد من إداريي الفريق ، بعد حصول أحدهم على إنذار طبقا للمادة 1:16 د المادة 8 : 4.
- هـ. لعدم ترك أو وضع الكرة على الأرض عندما يكون قرار الرمية الحرة ضد الفريق الذي بحوزته الكرة المادة (5:13)
- و – للمخالفات المتكررة عندما يؤدي المنافسون الرميات الاعتيادية المادة (7:15)
- ز. كنتيجة لاستبعاد لاعب ، أو اداري الفريق أثناء اللعب المادة (8:19 الفقرة الثانية).
- ج. نتيجة للسلوك غير الرياضي من لاعب ، قبل أن تستأنف المباراة ، بعد حصوله حالا على إيقاف لمدة دقيقتين المادة (12:16).
- 4- بعد أخذ الوقت المستقطع ، يجب على الحكم إيضاح إشارة الإيقاف للاعب المخطئ وكذلك المسجل الميقاتي ، وذلك من خلال استخدام إشارة اليد المحددة مثل : رفع الذراع عاليا في الهواء مع فرد الإصبعين.
5. يحتسب زمن الإيقاف دائما من وقت اللعب ولمدة دقيقتين ، الإيقاف الثالث لنفس اللاعب دائما يقود للاستبعاد المادة 6:16.
- وخلال فترة الإيقاف لا يسمح للاعب الموقوف بالاشتراك في اللعب أثناء وقت إيقافه وكذلك لا يسمح لفريقه بإعادته إلى الملعب .
- تبدأ فترة الإيقاف عندما يستأنف اللعب بإشارة الصافرة . إذا لم تنته فترة الإيقاف (2 ق) عند نهاية الشوط الأول ، فعلى اللاعب الموقوف أن يكمل فترة الإيقاف في الشوط الثاني ، وينطبق ذلك على الوقت الأصلي إلى الوقت الإضافي وخلال الوقت الإضافي .

الاستبعاد :

يجب أن يعطى الاستبعاد :

أ. إذا دخل لاعب لا يحق له الاشتراك داخل الملعب المادة 3:4.

ب- للسلوك غير الرياضي للمرة الثالثة (أو اللاحقة) من قبل أي واحد من إداري الفريق بعد أن أعطي أحدهم هل الاعتداء من قبل لاعب خارج وقت ال لعب ، كمثل : قبل المباراة أو أثناء فترة الراحة المادة 7:8 ، إيقاف لمدة 2ق وفقا المادة 3:16د، 4:8.

ج. للأخطاء التي تعرض صحة المنافس للخطر المادة 5:8.

د. السلوك غير الرياضي الجسيم من قبل لاعب أو إداري الفريق ، داخل أو خارج الملعب المادة 6:8.

و – للاعتداء من قبل إداري الفريق المادة (7:8) .

ز- بسبب الإيقاف الثالث النفس اللاعب المادة (5:16)

بعد أخذ الوقت المستقطع يجب على الحكام الإشارة بصورة واضحة إلى الاستبعاد للاعب المخطئ أو الإداري ، وكذلك للميقاتي / المسجل ، وذلك برفع البطاقة الحمراء عالية ، (إشارة اليد رقم 13 يجب أن تكون البطاقة الحمراء بقياس تقريبي 9*12 سم) .

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

إن استبعاد اللاعب أو إداري الفريق ، داخل أو خارج الملعب ، أثناء وقت اللعب ، يؤدي دائما إلى نقص عدد الفريق لمدة دقيقتين ، هذا يعني نقص قوة الفريق لاعبا واحدا داخل الملعب المادة 3/16:ح ، هذا النقص داخل الملعب سوف يستمر ، ولكن لمدة أربع دقائق إذا كان أحد اللاعبين قد استبعد حسب الظروف المشار إليها في المادة (12:19) . الاستبعاد يخفض عدد اللاعبين أو الإداريين المتوفر للفريق باستثناء ما جاء في المادة 13:19 ب ولكن يسمح للفريق بزيادة عدد اللاعبين في الملعب مرة أخرى بعد انتهاء مدة الإيقاف لمدة دقيقتين .

أسئلة على وحدة كرة اليد

1- يتطلب أداء المدافع قدرا كبيرا من اللياقة البدنية و.....و.....

2- اذكر العناصر التي يجب ان يتمتع بها المدافع في كرة اليد

3- يتميز الهجوم الخاطف بسرعة

4- ما هي المهمة الرئيسية للمدافع؟

5- تساعد الوقفة الصحيحة للمدافع على.....

6- كيف يؤدي وضع الاستعداد الدفاعي في كرة اليد ؟

7- اذكر الاسس التي يجب مراعاتها عند القيام بالمهمة الدفاعية في كرة اليد؟

8- ما هي العوامل التي تؤثر في المسافة الدفاعية؟

9- على يجب ابعاد المهاجم من المنتصف الى اتجاه الجانب.

10- اذكر احتمالات توزيع اللاعبين في خطة (6 / 0)

11- اذكر مميزات خطة (6 / 0)

12- اذكر سلبيات خطة (6 / 0)

13- عرفي خطة الهجوم الخاطف ، ومتى تستخدم ؟

14- كم عدد اللاعبين الذين ينفذون خطة الهجوم الخاطف؟

15- كم عدد الثواني تنفذ فيه خطة الهجوم الخاطف؟

16- من القائد لخطة الهجوم الخاطف؟

17- ينطلق على الهجوم باللاعبين بالهجوم الخاطف الموسع.....

18- ينطلق على الهجوم بثلاثة لاعبين بالهجوم الخاطف الموسع.....

19- عند تنفيذ الهجوم الخاطف يجب مراعاة بعض النقاط اذكرها

20 – اذكر ثلاثة من الحالات يعطى اللاعب فيها انذار ، وإيقاف ، واستبعاد

21- ما هي لون بطاقة عقوبة الاستبعاد

22- كم قياس البطاقة الصفراء والبطاقة الحمراء

23- تتميز بسرعة الانتقال من حالة الدفاع الى الهجوم ومحاولة إحراز الهدف اثناء مباراة كرة اليد قبل ان يتمكن الفريق المنافس تنظيم خطوته الدفاعية :
أ- العاب الستار.
ب- القاعدة الاسطوانية.
ج- الهجوم الخاطف.
د- دفاع المنطقة الضاغط

24- خطة دفاعية في كرة اليد يقوم فيها جميع المدافعين بالتواجد في منطقة التصويب بدون مدافع أمامي :
أ-(0/6).
ب- (1/5).
ج- (4/2).
د- (3/3).

25- اثناء اداء الهجوم الخاطف في كرة اليد يراعى التقليل من :
أ- التمرير.
ب- التنطيط.
ج- التصويب.
د- الاستقبال .

26- اثناء تنفيذ خطة الهجوم الخاطف في كرة اليد يحاول المهاجم التهديد في غضون :
أ- (3- 6) ثوان .
ب- (7- 9) ثوان.
ج- (9 - 10) ثوان .
د- (10 - 15) ثانية.

27- يكون التمرير لبدء الهجوم الخاطف في كرة اليد في الناحية :
أ- مضادة لاتجاه التصويبة.
ب- إتجاه اول مهاجم أمامي .
ج- أتجاه المدافع الضعيف.
د- عكس الاتجاه التي اتى منها التصويبة

28- مدة عقوبة الايقاف في قانون كرة اليد :
أ- (1) دقيقة .
ب- (2) دقيقة.
ج- (3) دقائق.
د- (5) دقائق.

29- يكون قرار حكم مباراة كرة اليد لأي تبديل خطأ أو دخول غير قانوني للملعب :

أ- الانذار.

ب- الاستبعاد.

ج- الطرد.

د- الإيقاف

30- اذا اللاعب لم يترك او يضع الكرة على الارض بعد ان يكون قرار الحكم رمية حرة للفريق المنافس في كرة اليد يمنح ذلك اللاعب :

أ- انذار.

ب- إيقاف.

ج- الاستبعاد.

د- الطرد.

31- الإيقاف الثالث لنفس اللاعب في اثناء مباراة كرة اليد يقود الى :

أ- الاستبعاد.

ب- الايقاف دقيقتين.

ج- الانذار.

د- الطرد

32- عندما يمنح حكم مباراة كرة اليد الاستبعاد للاعب يرفع البطاقة :

أ- البيضاء.

ب- الصفراء.

ج- الحمراء.

د- السوداء.

33- أثناء تنفيذ خطة دفاع المنطقة (6 / 0) في كرة اليد ، يكون عدد اللاعبين المدافعين المتواجدين في منطقة التصويب:

أ- (0)

ب(5)

ج-(6).

د-(4).

34- تؤدي خطة الهجوم الخاطف في كرة اليد غالبا بواسطة :

1- (1 - 6) مهاجمين.

2- (1 - 5) مهاجمين .

3- (1 - 4) مهاجمين.

4- (1 - 3) مهاجمين

35- من سلبيات خطة الدفاع (6 / 0) في كرة اليد :

أ- مسؤولية الدفاع تكون جماعية.

ب- تركيز الهجوم في المناطق الضعيفة.

ج- تفتح ثغرات في مساحة اللعب .

د- لا تسمح بإستئناف هجوم خاطف .

36- يحتسب زمن الإيقاف في كرة اليد

أ- من وقت اللعب

ب- خارج وقت اللعب

ج- نهاية الشوط

د- وقت الراحة

37- السلوك غير الرياضي الثالث من قبل اداري الفريق فانه يعطى

أ- انذار

ب- إيقاف

ج- استبعاد

د- طرد

38- لتكرار السلوك غير الرياضي من لاعب داخل او خارج الملعب فانه يعطى

أ- انذار

ب- إيقاف

ج- استبعاد

د- طرد

39- تعد من الخطط الدفاعية في كرة اليد وأكثرها شيوعا وفضلها

أ- خطة الهجوم الخاطف

ب- خطة دفاع المنطقة (6 / 0)

ج- خطة العاب الستار

د- خطة العداء

الثقافة والوعي الصحي

تغذية الرياضيين

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

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

التغذية وممارسة النشاط البدني :

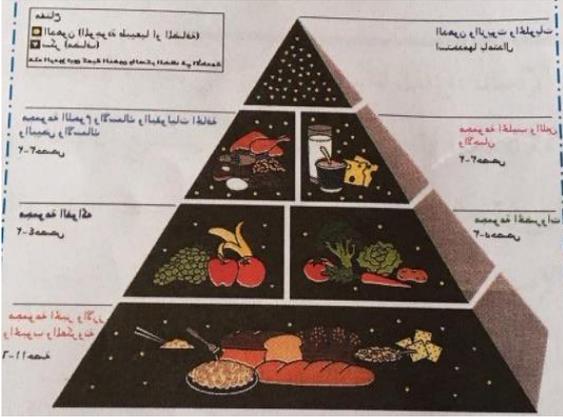
تختلف التغذية التي يحتاج إليها الرياضي تبعا لطبيعة الجسم والعمر ونوع الرياضة التي يمارسها وبينة الممارسة، لذلك يوصى الرياضيون دائما باتباع أنظمة للغذاء الصحي تساعد على الأداء الجيد في الرياضات التي يمارسونها سواء أيام التدريب أو أثناء المنافسة.

فوائد التغذية السليمة للرياضيين

- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الرياضية المختلفة.
- تزويد الجسم بالمواد اللازمة لبناء الأنسجة الجديدة وتجديد التالف منها .
- توازن الحالة النفسية ، العقلية الجسمية الاجتماعية والصحية.
- استعادة القدرة على أداء التمارين قبل العودة لممارسة النشاط مرة أخرى
- الإسهام في وقاية الجسم من الكثير من الأمراض المعدية .

العناصر الغذائية الرئيسية :

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



1. البروتينات :

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



2. الكربوهيدرات :

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



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



3. الدهون :

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

4. الفيتامينات :



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

4. الأملاح المعدنية :



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

6. السوائل :



حيث يحتاج الرياضيون إلى حوالي (3-3.5) لتر من الماء يوميا، وذلك لأن اللاعب يفقد جزءا كبيرا من السوائل عند ممارسته للنشاط البدني ، وبخاصة في الأجواء الحارة، الأمر الذي قد يعرضه لبعض المخاطر وانخفاض مستوى أدائه. لذا يجب تناول الماء أو السوائل بكميات مناسبة قبل وأثناء وبعد التدريب أو المنافسة للمحافظة على توازن الماء بالجسم . وينصح الرياضيون بتفادي تناول المشروبات الغازية سواء قبل أو أثناء التدريب أو المنافسة لاحتوائها على الغازات وكميات عالية من السكريات قد تسبب اضطرابات هضمية .

نماذج برامج غذائية لبعض الألعاب الرياضية :

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

نموذج برنامج غذائي للاعب كرة السلة :

محتوى وجبة ما بعد المنافسة:

- قطعاً لحم مع طماطم في ساندويتش مع الإقلال من السمن والزبدة.
- موز بالحليب (يتم عمله بالحليب المنزوع الدسم مع ملعقتين صغيرتين من الأيس كريم قليل الدسم)
- تناول مشروب رياضي بعد المنافسة.

محتوى وجبة ما قبل المنافسة

- مقدار كوب من المعكرونة مع صلصلة الطماطم .
- شريحتان من الخبز.
- طبق صغير من سلطة الفاكهة وكوب من عصير الفاكهة.

نموذج برنامج غذائي للعدائين

- شريحتان من الخبز الأسمر طبق من سلطة الفاكهة + 200جرام من الزبادي قليل الدسم.
- كوبان من عصير الفاكهة بالإضافة إلى الماء.

- مقدار متوسط من اللحم المشوي الخالي من الدهون.
- كوب من المعكرونة و ثمرة بطاطس مسلوقة.
- كوب من الخضروات المختلفة

إرشادات مهمة للتغذية السليمة للرياضيين :

- الحرص على تناول أطعمة متنوعة ويفضل الطازجة ، لكي تمد الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها .
- التقليل من الوجبات الغذائية الغنية بالدهون .
- الاعتدال في تناول السكريات كالعسل والمربي والحلويات.
- تناول الماء والسوائل بكميات مناسبة قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط البدني لتجنب التعرض للجفاف.
- التقليل من تناول المشروبات المنبهة للجهاز العصبي.

الرياضة وبعض الامراض المزمنة

أولا : ارتفاع ضغط الدم :

يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم (Hypertension) من الأمراض المنتشرة في العالم نتيجة كثير من الأسباب ومنها عدم ممارسة النشاط الرياضي. إن ضغط الدم للإنسان الطبيعي هو (١٢٠/٨٠) ، وهذا يعني أن الرقم (١٢٠ الانقباض) هو القوة التي تبذلها عضلة القلب عند ضخ الدم إلى أطراف الجسم عبر الأوعية، والرقم (٨٠ الانبساط) يعبر عن ضغط الدم الذي ينتج عند ارتخاء عضلة القلب وعودة الدم إليها ويقاس ضغط الدم بأجهزة ضغط الدم الزئبقية والإلكترونية.



ما المقصود بضغط الدم :

هو مقدار الضغط الذي يحدثه سريان الدم على جدران الشرايين التي تقوم بنقله من القلب إلى سائر أجزاء الجسم

ارتفاع ضغط الدم في حالة أمراض الكليتين :

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



أهمية ممارسة الرياضة لمرضى ارتفاع ضغط الدم



ممارسة الرياضة تعمل على إزالة تقلص الشرايين واتساعها، وبالتالي ينخفض ضغط الدم ، وقتيا ويعود الضغط إلى الارتفاع ولكن ليس بدرجة كبيرة. وقد يشمل علاج مرضى ارتفاع ضغط الدم أيضا إنقاص الوزن ، الإقلاع عن التدخين ، الابتعاد عن التوتر الإقلال من الأدوية. تعتبر الأنشطة الهوائية مثل رياضة المشي، وأحيانا ممارسة الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات من أفضل الرياضات المناسبة لمرضى ارتفاع ضغط الدم ، وتجنب الرياضات العنيفة مثل رفع الأثقال لأنها ترفع ضغط الدم .

إرشادات خاصة بمرضى ارتفاع ضغط الدم عند ممارسة الأنشطة الرياضية:

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

فوائد ممارسة الرياضة :

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

ثانيا : أمراض القلب

التمارين الرياضية تحسن عمل القلب :

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

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



فوائد الرياضة لتجنب إصابة بأمراض القلب :

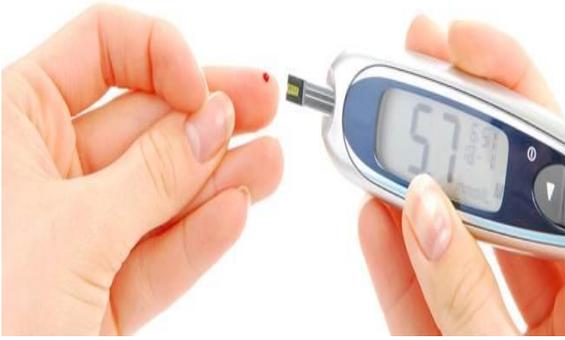


ممارسة الرياضة أحسن طريقة لتحسين الصحة واللياقة البدنية للإنسان ، ولأن القلب هو أهم عضلة في جسم الإنسان وكأي عضلة أخرى تحتاج لتدريب حتى تصبح أقوى، وبأداء بعض الرياضات مثل ركوب الدراجات والمشي والسباحة فإنك تقوي عضلة القلب لتعمل بكفاءة بالإضافة إلى النشاط البدني اليومي مثل الذهاب مشيا إلى المدرسة وصعود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

إرشادات خاصة بمرضى القلب عند ممارسة الرياضة :

- استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة النشاط الرياضي ، وإجراء فحص شامل والتأكد عند المراجعة الطبية من الأدوية التي تؤخذ لتجنب المضاعفات التي تحدث من بعض الأدوية نتيجة التمارين الرياضية. – تنشيط الدورة الدموية ببعض التمارين التي ترفع من سرعة ضربات القلب ، ويجب أن تكون مريحة ويمكن أن تختار بين المشي وركوب الدراجة والسباحة.
- الاستمرار في التمرين بفترات مريحة والتي تسمح لك بالحديث دون صعوبة . – التقليل من سرعة أداء التمرين تدريجيا آخر خمس دقائق حتى تسمح للدم بالعودة من العضلات النشطة إلى القلب.
- المراقبة الدائمة من قبل شخص يقوم بمتابعة ممارسة النشاط الرياضي وكتابة أي ملاحظات أو مضاعفات تحدث للمريض ليطلع عليها طبيبه.
- يجب أن يعود المريض تدريجيا إلى نشاطه اليومي الطبيعي، وإذا كانت بعض الأنشطة غير مناسبة فلا بد من تغييرها حتى تناسب ظروف المريض وحالته .
- على المريض اختيار بعض التمارين الرياضية الآمنة المفيدة التي يمكن أن يؤديها في المنزل .

ثالثا : مرض السكري



هو زيادة في معدل السكر في الدم عن (١٢٠) ملغم/ ديسيلتر في حالة الصيام نتيجة نقص الأنسولين المسؤول عن دخول السكر إلى خلايا الدم) ، وعن (٢٠٠) ملغم/ ديسيلتر بدون صيام ، ويقاس معدل السكر بالدم بجهاز فحص السكر، المستوى الطبيعي يكون بين (١٢٠-٨٠) ملليغراما /ديسيلتر لتر (mg/dl) قبل الأكل، وأقل من ١٨٠ بعد الأكل ، يقاس بجهاز فحص السكر.

أنواع مرض السكري :

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

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

أسباب الإصابة بمرض السكري :

الوراثة: إذا كان أحد أو كلا الوالدين مصابا بالسكري غير المعتمد على الأنسولين فإن هناك زيادة في احتمالية إصابة أبنائهم أو أجيالهم القادمة.

السمنة: تتضاعف احتمالية الإصابة بالسكري خصوصا بالنوع الثاني من السكري .
الحالة النفسية: كالقلق والتوتر ، ولكنهما لا يعتبران من الأسباب المباشرة للإصابة. الالتهابات: مثل التهاب البنكرياس، والذي يعمل على ظهور أعراض الإصابة بمرض السكري.

الأدوية: مثل حبوب منع الحمل. الكحول: تعمل هذه المشروبات على إتلاف غدة البنكرياس، وبالتالي الإصابة بالسكري.

أعراض مرض السكري:

- الظما المستمر وكثرة التبول: وذلك بسبب زيادة معدل الجلوكوز في الجسم الذي يعمل على خروج المياه من أنسجة الجسم والشعور بالجفاف، وبالتالي شرب كمية وائل التي تزيد من عملية التبول.
- الشعور بالبرد والضعف العام و فقدان الشهية : وذلك لأن السكر هو وقود الجسم وإذا لم يصل بشكل سليم لخلايا الجسم، فسيشعر المريض بالتعب والضعف العام.
- زيادة وزن الجسم أو نقصه: لأن جسم المريض يحاول دائما أن يعوض ما يفقده من سوائل وسكر، وتجده يأكل بشكل أكثر من المعتاد وتحدث زيادة في وزنه. ولكن عكس هذا يمكن أن يحدث أيضا، حيث إن المريض يقوم بتناول كمية كبيرة من الطعام ولكن في نفس الوقت يحدث نقص كبير في وزن الجسم وذلك لعدم وصول كمية الجلوكوز الكافية إلى أنسجة الجسم للنمو والطاقة.
- ضعف الرؤية: يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم إلى خروج السوائل خارج أنسجة الجسم – بما في ذلك عدسات العين ، وهذه العملية تؤثر على قدرة العين على التركيز.
- بطء في التئام الجروح أو إصابات متكررة: يؤثر مرض السكر على قدرة الجسم علي لشم الجروح بشكل طبيعي.
- إصابة الأعصاب: زيادة نسبة السكر في الدم قد تضر الأوعية الدموية في الأعصاب، ويؤدي ذلك إلى حدوث تنميل في اليد والقدم. وأحيانا أيضا يشعر المريض بآلام محرقة في الأرجل، القدم، الذراع واليد.
- احمرار، تورم وضعف في اللثة: يزيد مرض السكر فرص الإصابة التي تحدث في اللثة والعظام التي تحمل الأسنان بالفم. ونتيجة ذلك قد يفقد المريض بعض أسنانه أو قد يحدث خروج اللثة من مكانها.

العلاج: هناك عدة طرق رئيسية في معالجة مريض السكري

1- النظام الغذائي: النظام الغذائي هو الخطوة الأولى والأساسية للسيطرة على سكر الدم. الالتزام بكمية السرعات الحرارية الما بها من قبل الطبيب المعالج ، مع مراعاة أن يكون الغذاء في نفس الوقت متوازنا ومتنوعا بحيث يحتوي على النشويات والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن و بنسب دقيقة ومحسوبة.

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

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

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

5- استخدام المحليات الصناعية عند الرغبة في تحلية الشاي والقهوة والعصير

أهمية ممارسة الرياضة لمرضى السكري :

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

إن ممارسة الرياضة لمرضى السكري لها فوائد جمة نذكر منها :

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

إرشادات خاصة بمرضى السكري

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

الإسعافات الأولية

تحرص الدولة على تقديم أفضل رعاية صحية لأفراد المجتمع ، حيث إن صحة الأفراد هي السبيل إلى التنمية وزيادة الإنتاج ، وتعتبر الإسعافات الأولية جزءا مهما من برامج الرعاية الصحية . واستكمالا لما سبق دراسته في الصف الحادي عشر سوف نتناول مجموعة الإصابات وأساليب وطرق إسعافها.

أولا : الكسور :

1- أسباب الكسور :

- عادة تحدث الكسور نتيجة اصطدام العظام بأي شيء ثابت اصطداما قويا بسبب إحدى الحالات الآتية :
- السقوط المفاجئ للجسم
- سقوط أي شيء ثقيل على الجسم .
- سقوط أي شيء حاد على الجسم
- حركة عنيفة تكون قوتها أكبر من أن تتحملها العظام .

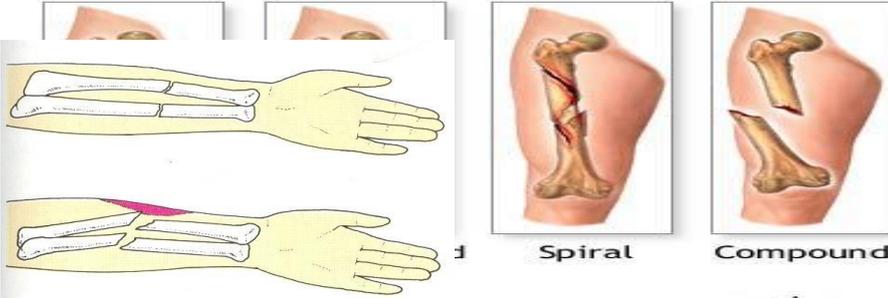
2- أنواع الكسور :

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

3- أشكال الكسور :

- كسر غير كامل : ويكون على شكل شرخ ، ولا يترتب عليه انفصال أجزاء العظام . – كسر كامل : وتنفصل فيه أجزاء العظم عن بعضها بعضا ، وإما أن يكون مستعرضا و أما مائلا وأما مفتتا وأما حلزونيا .

Fracture types



4- أعراض الكسور :

- تصاحب الكسر آلام شديدة مكان الكسر خاصة عند تحريك الجزء المصاب .
- تورم الجزء المصاب نتيجة النزف الداخلي مكان الكسر .
- يتحرك العضو المكسور حركة غير طبيعية في اتجاهاتها .
- تشوه العضو المكسور ، أي يكون شكله غير عادي وذلك في حالات الكسر الشديد .
- سماع صوت العظام المكسورة وذلك في حالات الكسر المفتت .
- والفيصل في تحديد الكسر من عدمه هو إجراء أشعة فور حدوث الإصابة وذلك بهدف تحديد الإصابة بشكل قاطع .

5. إسعاف الكسور :

- يجب عدم تحريك العضو المصاب (المكسور) .
- يتم تثبيت الجزء المصاب قدر الإمكان لتفادي تضاعف الكسر
- سرعة نقل المصاب إلى المستشفى وعدم تحريك العضو المصاب أثناء ذلك.

ثانيا : الخلع :

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

2- إسعاف الخلع :

- يجب تثبيت المفصل المصاب في وضع مريح للمصاب .
- توضع وسادة أو قطعة قماش ملفوفة حول المفصل المخلوع.
- عدم تحريك المفصل و نقل المصاب إلى المستشفى فوراً .

1. أعراض الخلع :

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

ثالثا : التمزق :

1. أسباب التمزق :

- يحدث التمزق في العضلات وأوتارها نتيجة انقباض مفاجئ للعضلة أو نتيجة حمل ثقل أكبر من قوة العضلات أو نتيجة عدم التوافق العصبي العضلي لمجموعة عضلات وللتمزق درجات فهو إما أن يكون بسيط وأما شديداً وأما تمزقا كلياً أو جزئياً ، والتمزق إما أن يكون في منشأ العضلة وأما في إندغامها أو في جسم العضلة نفسها .

2- أعراض التمزق :

- يشعر المصاب بالإلام تنفق وشدة الإصابة ، بسيطة إذا كانت الإصابة بسيطة وشديدة إذا كانت الإصابة شديدة.
- عدم القدرة على تحريك الجزء المصاب
- تورما المصاب نتيجة تمزق الشعيرات الدموية والأوعية الأخرى في المنطقة المصابة

3- إسعاف التمزق :

- وضع كمادات باردة على موضع الإصابة للعمل على إيقاف النزف والسيطرة على التجمعات الدموية .
- عدم تحريك العضو المصاب والعمل على راحته .
- ربط الجزء المصاب برباط ضاغط
- نقل المصاب إلى المستشفى حيث يتوقف نجاح الإسعافات الأولية للتمزق على شدة الإصابة

رابعا : الاختناق :

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

2- أعراض الاختناق :

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

1. أسباب الاختناق :

- عند الغرق .
- دخول أشياء غريبة مجرى التنفس ،
- استنشاق الغاز أو الدخان ودخولهما إلى الرئتين.
- إصابة مركز التنفس في المخ .

3- إسعاف الاختناق :

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

خامسا : الارتجاج:

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

2- أعراض الارتجاج :

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

1. أسباب الارتجاج :

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

3- إسعاف الارتجاج :

- بقاء المصاب في وضع الرقود على الظهر هادئا .
- لف المصاب بطانية أو معطف.
- إجراء التنفس الصناعي في حالة توقفه .
- سرعة نقل المصاب إلى المستشفى .
- عدم إعطاء المصاب أية منبهات أو سوائل أو غير ذلك .

أسئلة على وحدة الثقافة والوعي الصحي

1- عرفي التغذية السليمة

2- تختلف التغذية التي يحتاج اليها الرياضي تبعا لطبيعة الجسم و.....و.....

3- اذكرني أربعة من فوائد التغذية السليمة للرياضيين

4- اذكرني العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الانسان

5- يحتاج الرياضيون الى كمية من البروتين تتراوح بين.....و..... لكل كيلو جرام من وزن الجسم

- 6- اذا وزن الجسم 70 كيلو فكم يحتاج من البروتين ؟
- 7- ما هي الرياضات التي تحتاج الى البروتينات
- 8- ماهو العنصر الغذائي الذي يساعد في بناء الانسجة للوصول الى التكوين العضلي
- 9- في أي الأطعمة نجد البروتينات
- 10- ما هي المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة اثناء المجهود البدني حيث تساهم بنسبة 80% من اجمالي الطاقة
- 11- ما هي الرياضات التي تحتاج الى الكربوهيدرات
- 12- لماذا تعمل الدهون على امداد الجسم بالحرارة ؟
- 13- يحتاج الرياضي الى تناول الدهون اذا استمر العمل اكثر عن
- 14- ما هو الدور الذي تقوم به الفيتامينات؟
- 15- اين توجد الفيتامينات؟
- 16- عندما ينخفض تركيز الصوديوم عن معدلاته الطبيعية فإن اللاعب يتعرض الى
- 17- توجد الاملاح المعدنية في
- 18- يحتاج الرياضيون الى حوالي من الماء يوميا وذلك بسبب
- 19- على :.
- أ- يجب تناول الماء او السوائل بكميات مناسبة قبل واثناء وبعد التدريب او المنافسة؟
- ب- ينصح الرياضيون بتفادي تناول المشروبات الغازية قبل او اثناء المنافسة ؟
- 20- اذكر بعض الارشادات المهمة للتغذية الرياضيين
- 21- ما المقصود بكل من
- اتقباض العضلة
 - انبساط العضلة
 - ضغط الدم
- 22- ما هي الأجهزة التي يقاس بها ضغط الدم

- 23- اذكر أسباب ارتفاع ضغط الدم
- 24- ما أهمية ممارسة الرياضة لمرضى ارتفاع ضغط الدم
- 25- كيف اعالج الناس المصابين بارتفاع ضغط الدم؟
- 26- ما هي افضل الرياضات المناسبة لمرضى ارتفاع ضغط الدم
- 27- ما هي الرياضات التي يجب على مرضى ارتفاع ضغط الدم تجنبها ولماذا؟
- 28- اذكر أربعة من فوائد الرياضة لمرضى ضغط الدم
- 29- ما هي الارشادات التي يجب ان يتبعها مرضى ارتفاع ضغط الدم
- 30- اذكر العوامل التي تؤدي الى الإصابة بأمراض القلب
- 31- ما هي اهم عضلة في جسم الانسان
- 32- ما هي الرياضات التي تقوي عضلة القلب
- 33- هناك عدة إرشادات يجب على مرضى القلب ان يتبعها عند ممارسة الرياضة اذكرها
- 34- عرف مرض السكري
- 35- اذكر أنواع مرض السكري
- 36- قارني بين أنواع مرض السكري من حيث الفئة المصابه به ونسبة المصابين وطريقة العلاج
- 37- اذكر أسباب الإصابة بمرض السكري
- 38- اذكر أربعة من اعراض الإصابة بمرض السكري
- 39- هناك عدة طرق لعلاج مرضى السكري اذكرها
- 40- ما هي الخطوة الأولى للعلاج لمرضى السكري
- 41- ما أهمية الرياضة لمرضى السكري
- 42- هناك الكثير من فوائد الرياضة لمرضى السكري اذكرها
- 43- اذكر بعض الارشادات الخاصة لمرضى السكري
- 44- قارني بين إصابة الكسور واصابة الاختناق من حيث الأسباب ، والاعراض ، وطريقة الإسعاف
- 45- ما الفرق بين أنواع الكسور واشكالها

46- كيف اسعف الشخص المصاب بالتمزق

47- أصيبت احدي الطالبات بخروج مفصل الكتف من مكانه الطبيعي وذلك اثناء سقوطها في الملعب من خلال الفقرة السابقة احبيبي عن الأسئلة التالية

- اسم الإصابة
- ما هي اعراض الإصابة
- طريقة اسعاف الإصابة

48- ما أسباب التمزق

49- عرف كل من

- الارتجاج
- الاختناق

50- ما هي اعراض الاختناق

51- ضع إشارة (/) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (x) أمام العبارة الخاطئة .

1. عضلة القلب تضخ الدم إلى أطراف الجسم عبر الأوعية الدموية. ()
2. يفضل استخدام رياضة رفع الأثقال للمصابين بارتفاع ضغط الدم . ()
3. النشاط البدني اليومي مثل الذهاب مشيا إلى المدرسة وصعود الدرج وتنظيف البيت وغيرها من السلوك اليومي المعتاد تقوي عضلة القلب . ()
4. الظمأ السريع وكثرة التبول هي من راض مرض السكري . ()
5. السمنة وزيادة نسبة الدهون بالجسم هي من العوامل الخطرة التي تؤدي إلى إصابة البالغين بأمراض القلب ()

52- اختاري ما بين البدائل الآتية

- قلة الحركة عامل من عوامل الخطوة التي تؤدي الى الإصابة بأمراض
- أ- القلب
- ب- السكري
- ج- ارتفاع ضغط الدم
- د- الربو

- تساهم بنسبة 80% من اجمالي الطاقة اللازمة للأداء في الانشطة البدنية التي تستمر لفترة طويلة
 - أ- البروتينات
 - ب- الكربوهيدرات
 - ج- الاملاح المعدنية
 - د- السوائل

- تعمل على امداد الجسم بالحرارة وتحمية من الصدمات
 - أ- السوائل
 - ب- الدهون
 - ج- البروتينات
 - د الفيتامينات

- الضغط الطبيعي للإنسان هو
 - أ- (80/120)
 - ب- 120/80
 - ج- 80/70
 - د- 90/120

- من الرياضات التي يتجنبها مرضى ارتفاع ضغط الدم
 - أ- المشي
 - ب- ركوب الدرجات
 - ج- السباحة
 - د- رفع الأثقال

- من أسباب الإصابة بمرض السكري
 - أ- الظمأ الشديد
 - ب- الوراثة
 - ج- الضعف العام
 - د- البرد الشديد

- جميع ما يلي من اعراض الإصابة بمرض السكري ما عدا
 - أ- ضعف الرؤية
 - ب- زيادة الوزن
 - ج- الالتهابات
 - د- بطء في التئام الجرح

- لا تعتبران من الأسباب المباشرة للإصابة بمرض السكري
- أ- الوراثة
 - ب- القلق والتوتر
 - ج- الادوية
 - د- الكحول

- هو كسر في العظام دون ان يحدث جرح خارجي
- أ- كسر بسيط
 - ب- كسر مضاعف
 - ج- كسر كامل
 - د- كسر غير كامل

- من أسبابه دخول أشياء غريبة مجرى التنفس
- أ- الخلع
 - ب- الارتجاج
 - ج- الاختناق
 - د- التمزق

المراجع

- 1- موقع زاد العلم
- 2- الكتاب المدرسي للصف الثاني عشر
- 3- اعداد الأسئلة الأستاذة / نافجة الجابرية

تَعْرِيبُ حَمْدِ اللَّهِ