

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/12>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثاني عشر في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/12sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثاني عشر في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/12sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثاني عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade12>

* لتحميل جميع ملفات المدرس عبير علي غدية اضغط هنا

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/omcourse_bot

محافظة ظفار

مدرسة خوله بنت حكيم (١٠-١٣) بنات

اعداد وتنفيذ استاذة /

ملخص

عبيد علي غديه

مادة الرياضة المدرسية

هجائية

للفصل الثاني عشر

الفصل الدراسي الاول

اعداد وتنفيذ

معلمة الرياضة المدرسية / **عبيد علي غديه**

الوحدة الأولى : اللياقة البدنية .

أولاً : تعريف اللياقة البدنية في المجال الرياضي : سلامة البدن وكفاءته في مواجهة متطلبات النشاط الرياضي المعين.

كما ان للياقة البدنية دورا اساسيا في تنمية العناصر البدنية الضرورية لممارسة انواع مختلفة من الانشطة للوصول بالفرد الي اعلي مستوياته الرياضية في نوع النشاط الممارس فهي تؤثر بشكل فعال علي مستوى صحته واعتدال قوامه بالإضافة الي حمايته من التعرض للعديد من الامراض والاصابات المختلفة .

عناصر اللياقة البدنية

أولاً : القوة العضلية : (Muscular Strength) : تعرف بانها قدرة المجموعات العضلية المختلفة على اخراج الطاقة واداء عمل ما ضد مقاومة خارجية ومواجهتها وتمثل هذه المقاومة في (رفع ، دفع ، او سحب ثقل خارجي ، او وزن الجسم ضد قوة الجاذبية ، ويجب ان تزداد هذه المقاومة من حين لآخر حتي تستمر القوة العضلية في الزيادة .

تمارين لتنمية القوة العضلية



١- [انبطام مائل] ثني الذراعين .

٢- [وقوف فتحة - ظهرا لظهر - الكرة عاليا] تقوس الجذع خلفا لتسليم الكرة للزميلة مع ثني الجذع أماما لاستقبال الكرة بين الرجلين بالتبادل .



٣- [جلوس طويل - الكرة بين القدمين] ثني الركبتين على الصدر ثم مدهما لرسم دائرة بالكرة امام الجسم .

٤- [رقود - الكرة امام الصدر] رفع الجذع والرجلين معا لعمل جلوس التوازن والكرة امام الصدر والثبات ٥ ثوان .

ثانياً : السرعة : (Speed) هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن .

انواعها : ١- سرعة الانتقال . ٢- سرعة الحركة . ٣- سرعة رد الفعل .

تمارين لتنمية السرعة

١- [وقوف الوضع اماما] العدو للأمام لمسافة ٢٠-٥٠ م ويكرر .

٢- [وقوف فتحة] تبادل تمرير الكرة الي الزميلة بإيقاع سريع .

٣- [وقوف فتحة - الذراعين جانبا] ميل الجذع أماما مع لمس القدمين باليدين

بالتبادل .

٤- [رقود] ثني الركبتين جهة الصدر بإيقاع سريع

ثالثا : المرونة : وهي تعني المدى الحركي لمفصل او مجموعة مفاصل ، وهي مرتبطة بالعديد من عناصر

اللياقة البدنية الاخرى كالقوة .

- كما انه يتطلب طبيعة الأداء الرياضي فيها التركيز على مرونة المفاصل ، مثل مفصل الفخذ
- لمتسابقى الحواجز ومرونة مفاصل الذراع المختلفة للاعبى رمي الرمح وقذف القرص.



تمارين لتنمية المرونة

١- [وقوف فتحا] تقوس الجذع خلفا لأقصى مدى ممكن .



٢- [وقوف فتحا -الذراعان جانبا] عمل دوائر صغيرة بالذراعين .



٣- [جلوس طويل فتحا - الكرة خلف الراس]ثني الجذع أماما للأسفل والثبات ،

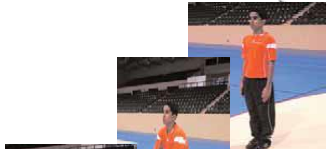
رابعا : الرشاقة : هي القدرة على تغيير اوضاع الجسم في اتجاهات مختلفة مصحوبة بالدقة والسرعة .

- يجب ادراك ان تنمية الرشاقة تساهم في تحقيق افضل النتائج لمختلف النواحي الوظيفية للاعب
- وتهيئتها ، كما يجب مراعاة عدم التدريب على الرشاقة في حالة الشعور بالتعب او الارهاق .



تمارين لتنمية الرشاقة

١-[وقوف -الوضع اماما] المشي للأمام مع التصفيق أمام الجسم وخلفه بالتبادل .



٢-[وقوف] ثني الركبتين لوضع الجلوس على اربع ثم قذفهما خلفا للانبطام المائل



٣-[جلوس طويل فتحا] تسليم الكرة من جانبي الجسم م ومن فوق الراس بالتبادل .



الجلد العضلي (تحمل القوة) : من اهم العناصر لممارسة النشاط الرياضي ، ويعرف بانه قدرة

العضلات على اداء جهد متعاقب يتميز بشدة اقل من الحد الأقصى .

- وبالرغم من ان هذا الجهد يقع العبء فيه على الجهاز العضلي الا ان الامر يتطلب كفاءة الجهازين
- الدوري والتنفسي للتخلص من الفضلات الناتجة عن الجهد المبذول في الاداء ضمانا للاستمرارية
- المطلوبة في العمل العضلي .

الصفات المميزة	الجلد العظمي	القوة العضلية
حجم العضلة	اقل في الحجم والمساحة	أكبر في الحجم وفي مساحة مقطعها
لون العضلة	مائلة للأحمر الداكن	تميل الى اللون الأحمر الفاتح
الشعيرات الدموية	كثيرة ومنتشرة	قليلة ومنتشرة
قوة وزمن الانقباض	انقباض بطيء وذو قوة متوسطة	انقباض سريع وذو قوة عالية
استهلاك الأكسجين	تعمل في وجود الأكسجين	تعمل في غياب الأكسجين
المطاطية	أكثر مطاطية	أقل مطاطية



١- [انحاء - مسك الكرة امام الجسم] الوثب لا على مع رفع الذراعين عاليا .

٢- [وقوف فتحا] محاولة دفع الزميلة الى الخلف .

٣- [وقوف - ثبات الوسط] الوثب بالقدمين معا للأمام .

- يتم قياس الجلد العظمي : ١- جهاز الديناموميتر .

الجلد (التحمل) الدوري التنفسي يعرف بانه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات

العامة بحاجتها من الطاقة اللازمة لاستمرارها في العمل لفترات طويلة.

- تعتبر كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي احد المكونات الهامة للحياة لسببين

رئيسيين هما:

١- لا يمكن ان تستمر العضلة في العمل الا اذا زودت بالوقود (الأكسجين)

٢- يتم نقل الأكسجين الى الخلايا العظمية بواسطة الجهازين الدوري والتنفسي .

مميزات الفرد اللائق بدنيا من حيث الجلد الدوري التنفسي

١- كمية اكبر من دفعات الدم ولهذا يمكن حمل ووقود اكثر الي الخلايا العظمية.

٢- نبض الفرد اللائق بدنيا اقل من نبض الفرد العادي حيث ان تبض الفرد العادي في فترة الراحة يبلغ ٧٢ نبضة خلال الدقيقة الواحدة.

٣- ضغط دم منخفض ، حيث ضغط الدم الطبيعي للإنسان (١٢٠/٨٠) .

٤- مساحة اكبر لمسطح الرئتين تسمح باستيعاب كمية اكبر من الأكسجين .

٥- كمية اكبر من الكرات الحمراء والهيموجلوبين مما يزيد كمية الأكسجين الواردة الي الانسجة.

• **اعتبارات خاصة يجب مراعاتها عند اختيار تدريبات مساهمة لتنمية الجلد الدوري التنفسي .**

- ١- طول فترة الأداء في التمرين كالجري لمسافات طويلة (١٥-٣٠) ق.
- ٢- الحمل ذو الشدة غير مرتفعة نسبيا .
- ٣- اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة .
- ٤- تناسب التدريب مع طبيعة ومكونات اللعبة او المهارة .
- ٥- بدء التدريبات في مرحلة متأخرة من خطة التدريب ،اي بعد تنمية مكونات اللياقة البدنية كالقوة والسرعة .
- ٦- التنويع في التمرينات قدر الامكان .

• **امثلة علي الانشطة التي تنمي الجلد الدوري التنفسي :-**

- ١- السباحة لمسافات طويلة . ٢- الجري لمسافات طويلة . ٣- المارثون . ٤- ركوب الدرجات الهوائية .

• **طرق قياس الجلد الدوري التنفسي :-**

- ١- **القياس المباشر** : قياس الأجهزة الحيوية مثل قياس النبض (Pules rate) وضغط الدم (Blood Pressure) والسعة الحيوية (Vital Capacity) وسرعة استعادة الشفاء (Recovery).

- ٢- **القياس الغير مباشر** : (الجري لمسافات متوسطة او طويلة وحساب الزمن الذي يتم قطع المسافة خلاله .

امثلة لاختبارات القياس الغير مباشر .

- ١- الجري (١٠٠٠) متر .
- ٢- الجري ومشي (١٥٠٠) متر

• **معلومة مهمة: يعد استخدام القياس الغير مباشر الاكثر شيوعا في المجال الرياضي ذلك للأسباب الاتية :-**

- ١- لسهولته .
- ٢- عدم احتياجه لأجهزة .
- ٣- لسرعة انجازه .
- ٤- ضمان موضوعية النتائج .

ملحوظة مهمة : هناك اختبارات مصممة لقياس الجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي :-

اولا الاختبار الاول: الانبطاح المائل من الوقوف (لقياس الجلد العضلي العام

للجسم) وفيه يسجل اللاعب أو الطالبة عدد المحاولات الصحيحة التي قامت بها خلال دقيقة.



ثانيا اختبار كوبر وبعد اكثر الاختبارات شيوعا لقياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي

والقدرة على العمل الهوائي ، ويرى كوبر مكتشف الاختبار ان الاختبار يعطي انعكاسا واضحا عن حالة اللياقة البدنية للفرد ، ونصح باستخدامه وتداوله للجنسين وفي مراحل عمرية متباينة

يمكن قياسه من خلال النموذج التالي (جري ١٣ دقيقة)

يقوم المختبر بالجري والمشي لمدة ١٣دقيقة حيث تعبر المسافة التي قطعها اللاعب في هذا الزمن عن لياقته.

الوحدة الثانية : مسابقات الميدان .

- يتطلب دفع الجلة تنمية عدة صفات مثل القوة العضلية والسرعة الحركية ، وطريقة الاداء لها دورا اساسيا في مسافة الدفع حيث يختلف الاداء الحركي لدفع الجلة عن بقية مسابقات الرمي **حيث تدفع الجلة ولا ترمى .**

المراحل الفنية لمسابقة دفع الجلة :-

- 1- **مسك وحمل الجلة.** حيث تبدأ بوقوف اللاعب ومسك الجلة حيث تستند الي قاعدة سلاميات الاصابع وتنتشر الاصابع حول الجلة ، ويلتف الابهام والخنصر للجانبين قليلا وتثنى الخنصر على الجانب المقابل للإبهام وذلك بهدف السيطرة علي الجلة ، توضع الجلة في التجويف اسفل الذقن مباشرة واعلى عظمة الترقوة مع رفع مرفق اليد الحاملة للجلة للأمام قليلا بمستوى مناسب .
- 2- **وقف الاستعداد والتحيز (التكور) .** يقف اللاعب مواجهها بظهره مقطع الرمي عند الحافة الداخلية للدائرة ، وتكون القدم المماثلة لليد الحاملة للجلة خلف حافة الدائرة مباشرة وتكون القدم الاخرى في اتجاه الدفع وللخلف والذراع المماثلة لها مرفوعة للأمام وللأعلى ، يتطلب في هذه المرحلة استرخاء معظم عضلات الجسم مع استقامة الجذع في بدايتها .

هناك ثلاث طرق لأداء حركة التحيز وهي:

- 1- مع ارجحه الرجل الحرة عاليا. 2- مع ارجحه الرجل الحرة بدجة متوسطة. 3- بدون ارجحه الرجل الحرة .
- 3- **الزحف والدوران.** فيها ينتقل جسم اللاعب بسرعة عن طريق الزحف المنخفض والسريع ، يدفع الارض بقدم الارتكاز بشكل منخفض مع الرجل الحرة للأسفل وللخلف بلف رجل الارتكاز اليمنى والجانب الايمن للحوض في اتجاه مقطع الرمي حتى تصل الرجل اليمنى في نهاية الزحف الى منتصف الدائرة مع دوران مشطها للداخل وانثناء الركبة .
- 4- **الدفع والتخلص .** تهدف هذه المرحلة الى نقل السرعة المكتسبة من الجسم الى الجلة وتحقيق أكبر مسافة دفع ممكنة للجلة ، وفيها يستمر الجسم في الحركة لمواجهة مقطع الرمي. وذلك بلف الجذع واستمرار دوران الجسم على مشط قدم الارتكاز مع تثبيت مفاصل الجانب الايسر ليكون دعامة يسند عليها الجانب الايمن اثناء الحركة ، وعندما يواجه صدر اللاعب المقطع وتبدأ حركة مد ذراع الدفع للأمام وخروج الجلة من منطقة الذقن يتم التخلص من الجلة بمد الجسم والذراع الدافعة والدفع برجل الارتكاز والرجل الحرة.
- 5- **الاتزان .** تهدف هذه المرحلة الى ثبات اللاعب وحفظ توازن الجسم لتجنب السقوط وعدم الخروج من حدود الدائرة وفيها يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الجلة مع ثني ركبة رجل الارتكاز وخفض الطرف العلوي للجسم ومتابعة النظر لمكان سقوط الجلة ثم خروج اللاعب من الجزء الخلفي للدائرة .

- **تدريبات دفع الجلة :** - يتوقف مستوى اللاعب في مسابقة دفع الجلة علي مدى الاعداد البدني والمهاري والنفسي والاجتماعي ، ويعتبر الاعداد البدني أهم عنصر مؤثر في مسابقة الدفع والمستوى الذي يحققه اللاعب .
- **تتطلب مهارة دفع الجلة تنمية الصفات البدنية الاتية :-**
 - 1- **القوة العضلية :** (كالقوة المميزة بالسرعة - القوة العظمى - جلد القوة) حيث تعمل القوة على زيادة سرعة الجلة منذ بداية حركة الدفع وحتى انطلاقها .
 - 2- **السرعة :** تتمثل في سرعة حركة اللاعب قبل الرمي بالإضافة الى سرعة الرمي حيث تعمل على اكساب الجلة سرعة الانطلاق المناسبة التي تؤثر على مسافة الدفع .
 - 3- **الرشاقة والمرونة :** تعمل صفة الرشاقة على انسيابية الحركة وتربطها كما تساعد المرونة على اداء الحركة بإيقاع منظم .
- **الاعداد المهاري :** - يتضمن تعليم طريقة الاداء وتطويرها وينبغي الاهتمام بتحسين تكتيك اداء الدفع ومدى ارتباطه بالصفات الدنية .
- **الاعداد النفسي والاجتماعي :** - تعتبر التهيئة النفسية ضرورية حتى يتمكن اللاعب من خوض المنافسات بروح معنوية عالية واصرار وشجاعة وضبط النفس وهذه السمات لها دور ايجابي في تحقيق افضل المستويات .
- **ملاحظات مهمة أثناء التدريب :-**
 - 1- اداء تمارين لتهيئة الجسم قبل البدء بتدريبات دفع الجلة .
 - 2- عند الدفع باليدين اشراك جميع عضلات الجسم في الحركة ابتداء من مد الرجلين وصولاً لمد الذراع الدافعة .
 - 3- اداء الحركة الكلية للدفع باستخدام الجلة القانونية بهدف تحسين سرعة الحركة .
 - 4- ضرورة تنمية القوة العضلية كأساس للقوة المميزة بالسرعة .
 - 5- ضرورة اداء بعض تمارين التهدئة والاطالة في ختام الدرس .
- **قواعد الامن والسلامة التي يجب مراعاتها عند تنفيذ درس دفع الجلة :-**
 - 1- قم بفحص الادوات قبل استخدامها والتأكد من صلاحيتها .
 - 2- حمل الاداة بالطريقة الصحيحة وعدم رميها اثناء الانتقال لمكان الرمي .
 - 3- عدم دفع الجلة اورميها الا بعد اعطاء الاذن من المعلم وتحت اشرافه .
 - 4- ضرورة وقوف باقي الطلاب غير المشتركين في الدفع بمنطقة امنة .
 - 5- التعود على الانضباط الذاتي اثناء تنفيذ الدرس وان تكون على اتصال بصري دائم مع المعلم .

تنظيم وادارة مسابقة دفع الجلة بنجاح لابد من الاعداد الجيد لتنظيم وادارة

مسابقة دفع الجلة بنجاح بغض النظر عن مستواها .

لجان تنظيم المسابقة او البطولة :-

1- لجنة التنسيق :-

- تنظيم كافة اجتماعات اللجنة المنظمة للبطولة .
- تنسيق الاعمال بين اللجان المختلفة .
- اعداد شعار للمسابقة او البطولة.
- اعداد وطبع برنامج المسابقة او البطولة .
- اعداد ونشر الاعلانات الخاصة بالبطولة .
- اصدار النشرات الدورية
- تسجيل اسماء المشاركين وبياناتهم

2- اللجنة المالية :-

- اعداد الميزانية العامة للبطولة وميزانية كل لجنة .
- الاشراف الكامل على كافة العمليات المحاسبية لمصروفات المسابقة او البطولة .

3- اللجنة الفنية :-

- وضع الشروط والتعليمات الخاصة بالاشتراك في المسابقة .
- وضع القوانين واللوائح المنظمة للبطولة .
- فحص الادوات والمعدات والاجهزة الرياضية من الناحية القانونية .
- تعيين المسؤولين عن اماكن المنافسات .
- طبع ونشر النتائج بالتنسيق مع لجنة السكرتارية .

4- لجنة الاعاشة :-

- اعداد وتجهيز اماكن الاقامة للأفراد والفرق المشاركة .
- اعداد بطاقات تناول الطعام والمشروبات .
- مراعاة عوامل الامن والسلامة للمشاركين بالتنسيق مع لجنة الامن .
- اعداد برنامج الاحتفالات والاستقبالات والاجتماعات والرحلات .

5- لجنة المراسم وتوزيع الجوائز :-

- وضع برنامج حفل الافتتاح والختام .
- اعداد مراسم طابور العرض والموسيقى لحفلي الافتتاح والختام .
- اعداد لافتات المدارس والفرق المشاركة .
- اعداد الميداليات والهدايا وشهادات التقدير والمشاركة .

٦ - لجنة العلاقات العامة :-

- عمل الدعاية عن طريق وسائل الاعلام المختلفة .
- وضع التعليمات الخاصة بالإعلاميين .
- اعداد مركز للتسجيل والاذاعة والتلفزيون .
- اعداد الشارات الخاصة بالإعلاميين .
- اعداد اللوحات الارشادية لاماكن الاجتماعات والمنافسات .

٧ - لجنة الانتقالات والمواصلات :-

- توفير السيارات الخاصة بنقل المشاركين .
- اعداد نظام لعملية الانتقال من مكان لآخر لكافة المناسبات .
- اعداد اماكن مؤقتة للبريد والهاتف وشبكات المعلومات حسب مستوى المسابقة .

٨ - لجنة الامن :-

- اعداد نظام امني لكل الاماكن الاعاشة والمنافسات .
- تأمين كافة اماكن تجمع الفرق والوفود والمشاركين والضيوف .

٩ - اللجنة الصحية :-

- تخصيص مركز صحي ومستشفى وصيدلية .
- اعداد وحدات طبية متنقلة في اماكن المنافسات .
- تخصيص مركز للعلاج الطبيعي والاصابات .
- اعداد معمل لفحوصات المنشطات وذلك في البطولات الدولية .

أوزان الجلل

- ١- وزن الجلة للرجال ٧.٢٦٠ كجم .
- ٢- وزن الجلة للإناث ٤ كجم .

دائرة دفع الجلة

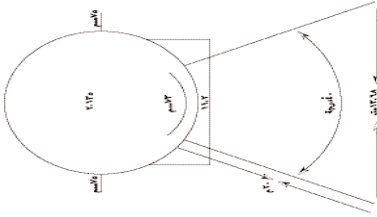
- يحيط بالدائرة اطار يصنع من الحديد او الصلب ويثبت في مستوى سطح الارض ،بسمك لا يقل عن (٦م) وقطر الدائرة (٣.١٣٥)متر وتكون ارضيتها من الاسمنت او الاسفلت او التران ويكون سطح ارضية الدائرة اقل من مستوى الاطار المعدني بمسافة (٣سم).

لوحة الايقاف

- تصنع من اخشب او اي مادة اخرى على شكل قوس ويطباق حدها الداخلي حد الدائرة الداخلي تثبت بأحكام بالأرض . طول اللوحة بين (١.٢١ و ١.٢٣) متر والعرض بين (١١.٢ و ١١.٦) سنتيمتر والارتفاع بين (٩.٨ و ١٠.٢) سنتيمتر وتدون باللون الابيض .

مقطع الرمي

- يرسم خط ابيض بعرض (٥سم) على جانبي الدائرة وعلى امتداد الخط الوهمي لمنتصف الدائرة . ويمتد خارج الدائرة بمسافة (٧٥سم) ويرسم خطان لمقطع الرمي بزاوية (٤٠ درجة) من منتصف الدائرة ، وتكون المسافة بين طرفيهما (٣.٦٨ متر) وعلى بعد (٣٠ متر) من الدائرة ، وطول الوتر على محيط الدائرة الذي يمر بطرفيه خطا المقطع (٧٣سم) .

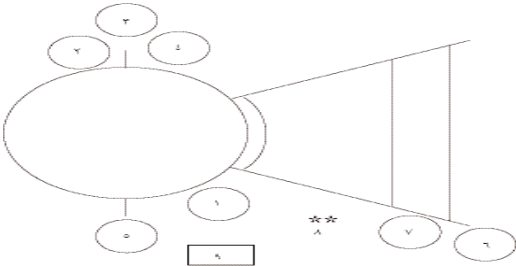


أدوات التحكيم

- شريط قياس مصنوع من الصلب او الفيبر طوله بين (٣٥ و ٣٠ مترا) .
- راية بيضاء واخرى حمراء .
- لوحة ترتيب المحاولات ورقم اللاعب والمسافة المسجلة .
- استمارات تسجيل النتائج .
- منضدة ومقعد للمسجل .
- حامل جمل .
- رايتان مثبتتان على نهايتي خطي مقطع الرمي .
- علامات للأرقام القياسية .
- ساعة ايقاف لضبط زمن المحاولات .

حكام المسابقة

- ١- رئيس القضاة .
- ٢- قاضي تسجيل النتائج .
- ٣- قاضي صحة المحاولة .
- ٤- قاضي تسجيل الزمن .
- ٥- قاضي قياس المسافة .
- ٦- قاضي تحديد مكان هبوط الجلة .
- ٧- قاضي ممسك اول شريط القياس .
- ٨- معبد الجمل الى الدائرة .
- ٩- مسجل مسافة الرمي .



- **يمكن تحكيم المسابقة المحلية بثلاثة قضاة على الاقل**

بعض القواعد العامة لمسابقة دفع الجلة

- ١- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .
- ٢- اذا كان عدد المتنافسين اكثر من ثمانية يمنح كل متنافس ثلاث محاولات ، ويمنح المتنافسون الثمانية الذين حصلوا على افضل المستويات ثلاث محاولات اضافية .
- ٣- عند حدوث عقدة على المركز الثامن يعطي المتنافسون المشتركون فيها ثلاث محاولات اضافية .
- ٤- اذا كان عدد المتنافسين ثمانية فأقل يمنح كل متنافس ست محاولات .
- ٥- يحق لكل متنافس اداء محاولتين للتمرين على الاكثر في مكان المنافسة. يوثم النداء عليهم تبعا لترتيب القرعة تحت اشراف القضاة .
- ٦- بمجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافس باستخدام الدائرة او مقطع الرمي للتمرين .
- ٧- يجب ان تتم عملية الدفع من الدائرة وتبدأ من الثبات
- ٨- يسمح للمتنافس بلمس الاطار الحديدي ولوحة الايقاف من الداخل.
- ٩- يجب ان تدفع الجلة من الكتف وببيد واحدة فقط. ويجب ان تلامس الجلة الذقن وتكون قريبة منه .
- ١٠- لا يسمح بأي تحايل مثل ربط الاصبعين معا او اكثر برباط يساعد المتنافس على الدفع .
- ١١- لا يمح باستخدام قفازات .
- ١٢- يسمح باستخدام مادة مناسبة للحصول على قبضة افضل .
- ١٣- يمكن ارتداء حزام من الجلد لحماية العمود الفقري .
- ١٤- يجب ان تسقط الجلة بالكامل ضمن الحدين الداخليين لخطي مقطع الرمي .
- ١٥- يجب ان تقاس مسافة كل دفعة بعد اداؤها مباشرة من اقرب علامة احدثها سقوط الجلة حتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة .
- ١٦- يجب عدم مغادرة المتنافس الدائرة الا بعد ان تلمس الجلة الارض وخروجه من منتصف الدائرة الخلفي .
- ١٧- يحتسب لكل متنافس افضل محاولة له بين جميع محاولاته بما في ذلك المحاولات التي قام بها لحل العقدة .

تعتبر المحاولة فاشلة في الحالات الاتية

- ١- اذا بدا المتسابق محاولته من خارج الدائرة .
- ٢- اذا لم يبدا المتسابق محاولته من وضع الثبات .
- ٣- اذا لم يدفع المتسابق الجلة بييد واحدة . ٤- اذا لم تدفع الجلة من مستوى الكتف.
- ٥- اذا لم تكن الجلة ملاسة للذقن او قريبة نه اثناء اداء المحاولة .
- ٦- اذا لمس المتسابق خارج الدائرة او اعلى سطح لوحة الايقاف او الطوق الحديدي للدائرة اثناء اداء المحاولة بأي جزء من جسمه .
- ٧- اذا غادر المتسابق الدائرة قبل سقوط الجلة على الارض .
- ٨- اذا غادر المتسابق الدائرة من النصف الامامي لمقطع الرمي .
- ٩- اذا سقطت الجلة على خطي مقطع الرمي او خارجهما .
- ١٠- اذا تجاوز المتسابق حدود (الدقيقة والنصف) قبل ان يؤدي محاولته

الوحدة الثالثة : التمرينات الفنية الابقاعية

تساعد التمرينات الفنية الابقاعية الطالبات علي الرقي بالتوافق العصبي العضلي وتنمية الاحساس بالمكان والابقاع الموسيقي . كما ان لها دور مهم في الارتقاء بالتربية الجمالية للحركة .

التمرينات الفنية الابقاعية بالشريط

- تسهم التمرينات الفنية الابقاعية في تنمية عمل المفاصل والعضلات واكسابها القوة والسرعة والمرونة والرشاقة كما تعمل علي تنمية التوافق العصبي العضلي .
- يجب التحكم في حركات الجسم عند استخدام الشريط في جمل التمرينات .

• مواصفات شريط التمرينات

- **طول الشريط** يتراوح بين (٣ : ٣.٥) امتار للصغار . وبين (٥ : ٨) امتار للكبار .
- **عرض الشريط** بين (٥ : ٣) سم
- **يربط احد طرفيه عصا** يتراوح طولها بين (٥٠ : ٧٠) سم . وقطرها (١.٥) سم . بها حلقة معدنية يعلق بها الشريط لسهولة حركته ودورانه .

• تنقسم الحركات التي يمكن اداؤها بالشريط الي :

- اولاً ارجحه ودوران الذراعين بالشريط . وتكون الحركة من مفصل الكتف
- مثال

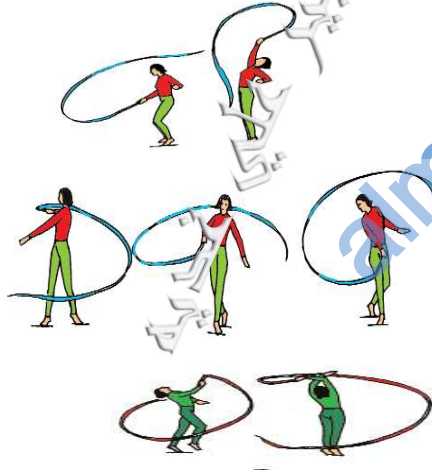
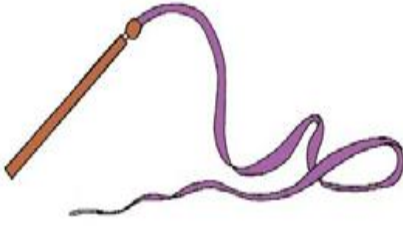
- مرجحة الذراع عموديا بجانب الجسم للأمام وللخلف .

- ارجحه الذراع فوق الراس من جانب لأخر .

- أرجحه الذراع افقيا أمام الجسم من جانب لأخر .

- دوران الذراع عموديا بجانب الجسم للأمام وللخلف

- دوران الذراع أفقيا فوق الراس .



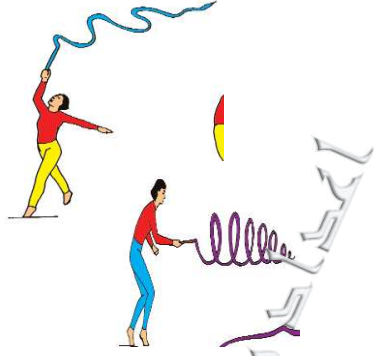
- ثانياً دوران الشريط حول محوره على شكل دوامة وتتم هذه الحركة من رسخ اليد وذلك بدورانه في حركة

سريعة. مثال.

- دوران الشريط حول المحور الراسي .

-

- دوران الشريط حول المحور السهمي



- ثالثاً تموج الشريط على شكل زحف الثعبان (زحف الشريط)

ملحوظة مهمة. هذه الحركات تنتج عادة من تموجات خفيفة للذراع

وهي تشبه زحف الثعبان على الارض ولذا تسمى بزحف الشريط.



- رابعاً رفرفة الشريط.

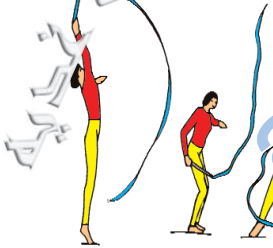
ملحوظة مهمة. تعد هذه الحركة تكميلية لحركات الدوران او الأرجحات

بالشريط، وتؤدي بتموجات خفيفة من الرسخ والساعد.

مثال: * رفرفة الشريط أثناء المشي او الجري .



* رفرفة الشريط أثناء الوثب لأعلى .



* رفرفة الشريط بعد المرحة العمودية بجانب الجسم .

الوحدة الرابعة : التنظيم والادارة في الرياضة المدرسية

تتعدد انواع تنظيم المسابقات الرياضية التي تمثل الجانب التنافسي بين المشاركين .

ولكي تحقق أهدافها لابد من تنظيمها بحيث تحقق العدالة والمساواة بالإضافة الي عاملي الاستمتاع والاثارة .

تنظيم المسابقات الرياضية بطريقة الدوري

هناك طريقتان من طرق تنظيم الدوري وتعتبران من أعدل الطرق المستخدمة وهما :

١- طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة .

٢- طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين .

مميزات طرق الدوري

١- تجعل التنافس مستمرا مدة طويلة حتى نهاية البطولة .

٢- تنعيم للمشارك الاحتكاك بالمشاركين جميعا وبذلك يمكن اختبار قوته وتكتيكه .

٣- تتوافر العدالة بقدر أكبر ، حيث يعطى الفريق كل فرص الفوز .

٤- تحدد مراكز المشتركين بصورة عادلة .

عيوب طرق الدوري

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

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

٣- لا يشترط أن تختتم المسابقة بأحسن المباريات الا اذا كان المنظم يعرف قوة الفرق المشتركة .

تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة

فيها يقابل كل فريق الفرق الأخرى مرة واحدة ، والفائز في هذه المسابقة من يحصل علي اكثر حصيلة من النقاط.

عدد المباريات: بحسب عدد المباريات حسب المعادلة الاتية : . عدد الفرق المشتركة × (عدد الفرق المشتركة - ١)

٢

$$\text{فاذا فرضنا ان عدد الفرق المشتركة } 10 \text{ فان عدد المباريات} = \frac{(1-10) \times 10}{2} = \frac{9 \times 10}{2} = \frac{90}{2} = 45 \text{ مباراة}$$

جدول المباريات

هناك اسلوبان لوضع جدول المباريات

- ١- بطريقة الرقم الثابت تثبيت الرقم (١) اذا كان عدد الفرق المشترك زوجيا .
- ٢- اسلوب تثبيت رمز الاستبقاء (ي) اذا كان عدد الفرق المشترك فرديا .

اولا :تثبيت الرقم (١) اذا كان عدد الفرق المشترك زوجيا

تم تنظيم مسابقة رياضية في الكرة الطائرة شاركها ثمانية اندية . يتم تنظيم جدول المباريات كما بالجدول الاتي:

الميزان	الدور السابع	الدور السادس	الدور الخامس	الدور الرابع	الدور الثالث	الدور الثاني	الدور الأول
٨ × ١	٢ × ١	٣ × ١	٤ × ١	٥ × ١	٦ × ١	٧ × ١	٨ × ١
٧ × ٢	٨ × ٣	٢ × ٤	٣ × ٥	٤ × ٦	٥ × ٧	٦ × ٨	٧ × ٢
٦ × ٣	٧ × ٤	٨ × ٥	٢ × ٦	٣ × ٧	٤ × ٨	٥ × ٢	٦ × ٣
٥ × ٤	٦ × ٥	٧ × ٦	٨ × ٧	٢ × ٨	٣ × ٢	٤ × ٣	٥ × ٤

- يتكون الدوري من ثمانية اعمدة يمثل كل عمود دورا من ادوار الدوري السبعة ، والعمود الثامن بمثابة ميزان للتأكد من سلامة التنظيم ويمثل كل رقم من الارقام الثمانية فريقا.
- ترتب الفرق تنازليا في اتجاه عقارب الساعة من (١-٤) ثم ترتب تصاعديا من (٥-٨) ، ويقابل في الدور الأول (٨ × ١) ، (٧ × ٢) ، (٦ × ٣) ، (٥ × ٤) وفي الدور الثاني يبقى رقم (١) في مكانه ، ويستمر الترتيب حتى يصل رقم (٧ × ١) وهكذا حتى الدور السابع .
- في العمود الثامن (الميزان) يلاحظ أن الوضع عاد كما في الدور الأول وهذا يعني ان الترتيب صحيح وان كل فريق لعب مع جميع الفرق الأخرى.

تمرين على احتساب نتائج المباريات

– في نهاية دوري كرة القدم الذي تشارك فيه سبع فرق هي (أ ، ب ، ج ، د ، هـ ، و ، ز) كانت المسابقة كما يلي مع الاخذ بالاعتبار ان نتيجة المباراة تكون حسب ذكر الفريقين المتباريين :

أ × ب (١ / ٢) ، أ × ج (صفر / صفر) ، أ × د (٣ / ١) ، أ × هـ (٤ / ٢) ، أ × و (٢ / صفر) ، أ × ز (١ / ٢)

ب × ج (٢ / ٢) ، ب × د (١ / ٣) ، ب × هـ (صفر / ٢) ، ب × و (١ / ٤) ، ب × ز (٢ / ١)

ج × د (٣ / ١) ، ج × هـ (٢ / ٢) ، ج × و (١ / ٣) ، ج × ز (١ / ٣)

د × هـ (٢ / ٢) ، د × و (صفر / ٣) ، د × ز (١ / ٣)

هـ × و (٢ / صفر) ، هـ × ز (صفر / ٣)

و × ز (١ / ٤)

* المطلوب املأ الجدول بالبيانات المطلوبة حسب نتائج الفرق المبينة أعلاه .

الترتيب	النقاط	له/عليه اهداف	ز	و	هـ	د	ج	ب	أ	نقاط النتيجة
الثالث	١٠	٩ / ٩	$\frac{٣}{١/٣}$	$\frac{٣}{٠/٢}$	$\frac{٠}{٤/٢}$	$\frac{٠}{٣/١}$	$\frac{١}{٠/٠}$	$\frac{٣}{١/٢}$		أ
الخامس	٧	١٠ / ١١	$\frac{٠}{٢/١}$	$\frac{٣}{١/٤}$	$\frac{٠}{٢/٠}$	$\frac{٣}{١/٣}$	$\frac{١}{٢/٢}$		$\frac{٠}{٢/١}$	ب
الرابع	٩	٩ / ١١	$\frac{٣}{١/٣}$	$\frac{٣}{١/٣}$	$\frac{١}{٢/٢}$	$\frac{٠}{٣/١}$		$\frac{١}{٢/٢}$	$\frac{١}{٠/٠}$	ج
الأول	١٣	٨ / ١٥	$\frac{٣}{١/٣}$	$\frac{٣}{٠/٣}$	$\frac{١}{٢/٢}$		$\frac{٣}{١/٣}$	$\frac{٠}{٣/١}$	$\frac{٣}{١/٣}$	د
الثاني	١١	٩ / ١٢	$\frac{٠}{٣/٠}$	$\frac{٣}{٠/٢}$		$\frac{١}{٢/٢}$	$\frac{١}{٢/٢}$	$\frac{٣}{٠/٢}$	$\frac{٣}{٢/٤}$	هـ
السابع	٣	١٣ / ٦	$\frac{٣}{١/٤}$		$\frac{٠}{٢/٠}$	$\frac{٠}{٣/٠}$	$\frac{٠}{٣/١}$	$\frac{٠}{٤/١}$	$\frac{٠}{٢/٠}$	و
السادس	٦	١٣ / ٩		$\frac{٠}{٤/١}$	$\frac{٣}{٠/٣}$	$\frac{٠}{٣/١}$	$\frac{٠}{٣/١}$	$\frac{٣}{١/٢}$	$\frac{٠}{٢/١}$	ز

مع تمنياتي لكم بالنجاح والتوفيق ،،

معلمة الرياضة أ / عبير علي غديه