بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السّودان المفتوحة

برنامج التربية

أساسيات

التربية البدنية والرياضة

رمز المقرر ورقمه: ترب 403

تأليف

د. الغالي الحاج محمد

التحكيم العلمـي ◄◄ مأمور كنجي

التصميم التعليمي ◄◄ أ. ياسر خلف الله حسن سليمان

التنضيد الطباعي والتصميم الفني ◄◄ وفاء محمد موسى

منشورات جامعة السودان المفتوحة الطبعة الأولي 2007م

جميع الحقوق محفوظة لجامعة السودان المفتوحة، لا يجوز إعادة إنتاج أيّ جزء من هذا الكتاب، وبأيّ وجه من الوجوه، إلاّ بعد الموافقة المكتوبة من الجامعة.

مقدمة المقرر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد،،،

فقد قال **تعالى {واعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم} (الأنفال: 60).** وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " المؤمن القوى خير وأحب إلي الله من المؤمن الضعيف وفي كلٍّ خير" .

استرشاداً بالآية الكريمة والحديث الشريف السابقين نضع بين يديك عزيزي الدارس، هذا المقرر المرجعي (التربية البدنية والرياضة) راجين من الله سبحانه وتعالى أن ينتفع به معلمو المستقبل الذين ينتظمون في مؤسسات التعليم المفتوح والتعليم عن بعد على اختلاف أنواعه وأن ينتفع به أولئك الذين يتطلعون إلي معرفة المزيد عن فنون وأسرار التربية والرياضة، وهي من أهم اهتمامات العصر الحديث.

عزيزي الدّارس، يهدف هذا المقرر إلى تزويدك المعرفة الأساسية حول المنظور الإسلامي للتربية البدنية والرياضة ، وإطلاعك على المصطلحات والمفاهيم الرياضية ، ويعرفك بمنهج التربية البدنية والرياضة، ويعطيك صورة واضحة عن مكونات درس التربية البدنية والرياضة ، كما يوقفك على الرياضات الأساسية والألعاب والمهارات الضرورية التي تمكنك من مساعدة طلابك على الأداء الجيد وأخيراً يهدف المقرر إلي أن تتعرف على المنظور الإسلامي لفلسفة القوانين الرياضية الدولية.

عزيزي الدّارس، يتضمن المقرر اثنتي عشرة وحدة. تحتوي **الوحدة الأولى** على المنظور الإسلامي التعبدي والعقدي والقيمي الذي تحققه التربية البدنية والرياضة .

أما **الوحدة الثانية** فتحتوي على تعريفات ببعض مصطلحات التربية البدنية والرياضة ومفاهيمها الأساسية، كما تحتوي **الوحدة الثالثة** على مفهوم المنهج الحديث للتربية البدنية والرياضة ، من حيث محتوياته وبعض أجزاء دروسه ، أما **الوحدة الرابعة** فتتناول رياضة ألعاب القوى بأقسامها المختلفة من عدو ووثب ورمي، وتتناول **الوحدة الخامسة** رياضة

الجمباز وأجهزته ومهاراته المختلفة ، أما **الوحدة السادسة** فتتناول رياضة السباحة وطرق تعليمها ، **والوحدة السابعة** تتناول كرة القدم ومهاراتها الأساسية والتدرب عليها ، كما تتناول **الوحدة الثامنة** كرة السلة وتاريخها وأهميتها ومهاراتها الأساسية وكيفية التدرب عليها، وتتناول **الوحدة التاسعة** الكرة الطائرة تاريخها ومهاراتها وأساليب تدريسها ، و**الوحدة العاشرة** تتناول كرة اليد وأوضاعها وأنواع مهاراتها وكيفية التدريب عليها ، أما **الوحدة الحادية عشر** فتتناول تنس الطاولة ملعبها وبعض مهاراتها وكيفية التدرب عليها، وتتناول **الوحدة الثانية عشر** (الأخيرة) المنظور الإسلامي لفلسفة القوانين الرياضية الدولية.

عزيزي الدّارس، في كل وحدة توجد أسئلة للتقويم الذاتي أو أنماط من النشاط أو كلاهما وهي لمساعدتك في ترسيخ ما اكتسبته من معارف ومهارات، وتقويم الوحدة المعنية. من هنا ينبغي عليك أن تقرأ الوحدة قراءة متأنية لتفهم ما ترمي إليه ومن ثم تقوم بحل التمارين أو أداء النشاط أو أنماط النشاط المقترحة في الوحدة .

ونرحب بك مرة أخرى عزيزي الدّارس ونتمنى لك السداد والنجاح في دراسة هذا المقرر.

الأهداف العامة للمقرر

عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذا المقرر ينبغي أن تكون قادرا على:

1. **تعريف** مصطلحات ومفاهيم التربية البدنية والرياضة.
2. **تعريف** المنهج الحديث للتربية البدنية والرياضة، وتحدد محتوياته وأساليب تدريسه.
3. **تلخيص** المنظور الإسلامي للتربية البدنية والرياضية.
4. **فهم** حقائق وقوانين الرياضات المختلفة.
5. **بيان** الأنواع التي تتضمنها كل رياضة على حدة.
6. **إعطاء** أمثلة للمهارات الأساسية للرياضات المختلفة وكيفية تعلمها.
7. **توضيح** كيفية تعليم طرق أداء الرياضات المختلفة.
8. **شرح** المنظور الإسلامي لفلسفة القوانين الرياضية الدولية.
9. **إعطاء** أمثلة للجوانب الإيجابية والسلبية في القوانين الرياضية.

محتويات المقرر

رقم الوحدة	عنوان الوحدة	الصفحة
الوحدة الأولي	المنظور الإسلامي للتربية البدنية والرياضة	1
الوحدة الثانية	مصطلحات ومفاهيم التربية البدنية والرياضة	39
الوحدة الثالثة	أساليب ومحتويات المنهج الحديث للتربية البدنية والرياضة	65
الوحدة الرابعة	ألعاب القوى	99
الوحدة الخامسة	الجمباز	162
الوحدة السادسة	السباحة	187
الوحدة السابعة	كرة القدم	215
الوحدة الثامنة	كرة السلة	251
الوحدة التاسعة	الكرة الطائرة	279
الوحدة العاشرة	كرة اليد	307
الوحدة الحادية عشرة	تنس الطاولة	337
الوحدة الثانية عشر	المنظور الإسلامي لفلسفة القوانين الرياضة الدولية	365


الوحدة الأولى
المنظور الإسلامي
للتربية البدنية والرياضة

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**3**
تمهيد	3
أهداف الوحدة	4
1. المنظور العقدي للتربية البدنية والرياضة	**5**
1.1 الفصل بين الرياضة والديانة	6
2.1 الفصل بين الرياضة والجنس	
3.1 الفصل بين الرياضة والعنف	9
2. المنظور التعبدي للتربية البدنية والرياضة	**9**
1.2 الصلاة	10
2.2 الحج	16
3. الغايات والقيم الإسلامية التي تحققها التربية البدنية والرياضة	**24**
1.3 الصدق والأمانة	24
2.3 التعاون	26
3.3 المسؤولية	27
4.3 الصبر	29
5.3 الإنجاز	30
الخلاصة	**33**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**34**
إجابات التدريبات	**35**
المصادر والمراجع	**37**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس، ،،،،

مرحباً بك إلى الوحدة الأولى من "**مقرر أساسيات التربية البدنية والرياضة**"، والتي موضوعها: المنظور الإسلامي للتربية البدنية والرياضة.

تتكون هذه الوحدة من ثلاثة أقسام رئيسة، يتعلق القسم **الأول** بالمنظور العقدي للتربية البدنية والرياضة، **والقسم الثاني** يبحث في المنظور التعبدي للتربية البدنية والرياضة، **والقسم الثالث** يبحث في الغايات والقيم المميزة التي تحققها التربية البدنية والرياضة. تطرقنا في موضوع المنظور العقدي الإسلامي للتربية البدنية والرياضة إلي ثلاثة عناصر، ينبغي على الدّارس الإحاطة بها كي يكون قادراً على فهم تلك العناصر والعناصر هي:

- الفصل بين الرياضة والديانة.
- الفصل بين التربية البدنية والرياضة والجنس.
- الفصل بين الرياضة والعنف.

إننا نرى أن دراسة هذه الوحدة وفهم مضامينها، وحل التدريبات وأسئلة التقويم الذاتي، ستكون مفيدة في مستقبل الدارسين المهني.

عزيزي الدّارس، نرجو منك أن تتعامل بجدية مع القضايا التي أثارتها هذه الوحدة، كي تكون معلماً متميزاً، وذلك بمسايرة التقدم الحضاري والتكنولوجيا في الرياضة دون مسخ الهوية الإسلامية للمعلم وللتلميذ.

نتمنى أن تكون هذه الوحدة، وحدة مفيدة، وأن تسهم معنا بتقديم الاقتراحات لتحقيقها وتطويرها.

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة نرجو أن تكون قادراً على أن:

- **تعرف** مفهوم المنظور الإسلامي للتربية البدنية والرياضة وتبرر لأصدقائك أسباب قناعتك بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضة من هذا المنطلق.
- **تشرح** أهمية معرفتك بالمنظور العقدي والمنظور التعبدي وتحديد العناصر التي ينبغي معرفتها عن كل منهما.
- **تتمسك** بحسن الخلق والقيم التربوية التي تهيؤها ممارسة التربية البدنية والرياضة.
- **تتبنى** عادات ممارسة التربية البدنية والرياضة باستمرار على اعتبار أنها عقيدة وعبادة إسلامية نافعة.

عزيزي الدارس،،،

منذ أن خلق الله الإنسان، كان يمارس ضروباً من الرياضة لدوافع ذاتية، حيث أن الممارسات كانت طبيعية وفطرية وكان الإنسان في المدنيات المختلفة يمارس ضروباً كثيرة من الرياضة، فلم يكن هناك نظام محدد أو شروط أو قوانين تحكم الأداء، ولكن في حالة الرياضة في الإسلام نلاحظ أنها نزلت كبرنامج تربية وتنشئة.

وليس معني هذا أن نعزف عما هو موجود وممارس الآن، ولكن لا مانع أن نهذب بعضه ونطبعه بطابعنا، لأن المنهج أياً كان لا بد أن يحمل شيئاً من المحيط الذي تربي في أحضانه.

1. المنظور العقدي للتربية البدنية والرياضة

التربية البدنية هي جزء لا يتجزأ من التربية الإسلامية، وهدف التربية الإسلامية في الأساس الإسلامي هو أن يصير كل إنسان عابدا.

وذلك هو الهدف الكلي للتعليم والتربية في الإسلام والعبادة شاملة لكل ما يقوم به الإنسان من عمل أو فكر أو شعور مادامت وجهته إلى الله تعالى.

ومن أهداف التربية الإسلامية تعريف الإنسان بخالقه، وبناء العلاقة بينهما على أساس من ربانية الخالق وعبودية المخلوق {وما أرسلنا من قبلك من رسول إلا نوحي إليه انه لا إله إلا أنا فاعبدون} (الأنبياء: 25) {وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون} (الزاريات:56).

والمعنى الحقيقي للعبادة هو ما يبينه الله في آيات سورة الأنعام { قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين } (سورة الأنعام: 162) والمبادئ التي بني عليها الإسلام عبادة فالشهادة بوحدانية الله ونبوة محمد صلى الله عليه وسلم وإقامة الصلاة وإيتاء الزكاة وصوم رمضان والحج لبيت الله الحرام كلها تتطلب من الإنسان سلوكا لفظيا وعمليا.

وعلى هذا المعنى القرآني يكون الجهاد لإعلاء كلمة الله عبادة ويكون العمل واحتراف الإنسان حرفة يعيش منها جزءا من العبادة ويكون المشي في مناكب الأرض والأكل من رزق الله عبادة، وتكون رعاية البيت جزءا من العبادة وهكذا تتسع العبادة حتى تشمل جميع أنشطة الإنسان وحياة الإنسان كلها بما فيها فكره ومشاعره وأسراره ينبغي أن تكون لله رب العالمين، ولا شك أن ممارسة التربية البدنية بهدف تقوية الأجسام تكون عبادة وإذا كان الشرع الحنيف يدعو لتقوية الأجسام وكانت التربية البدنية والرياضة من الوسائل الفعالة لتقوية الجسم وتقويمه فإنها تكون مطلوبة شرعا لتحقيقها مصلحة راجحة متى ما روعيت فيها الضوابط الشرعية، وخلت من المفسدة والتعصب و نفذت على أحكام الشرع.

أسئلة تقويم ذاتي

1. كيف يمكن الربط بين المبادئ التي بني عليها الإسلام والرياضة في جانبها العملي؟
2. ما هو الهدف الأساس للتربية البدنية؟
3. متى تكون التربية البدنية مطلوبة شرعاً؟

ولأهمية التربية البدنية لجسم الإنسان لم يعدها الإسلام لهوا لقوله صلى الله عليه وسلم: " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو إلا أن يكون واحدا من أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه ومشي الرجلين بين الفرضين (للرمي) وتعلم السباحة " رواه جابر بن عبد الله.

وروي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم انه قال "حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتاب والسباحة والرماية ولا يرزقه إلا حلالا " وقال صلى الله عليه وسلم " من تعلم الرمي وتركه فليس منا " وقال " من تعلم الرمي ونسيه فهي نعمة جحدها" وروي أنه صلى الله عليه وسلم سبح في بستان أخواله كما سبق فرسه وبعيره، وصارع وصرع ركانة، وكان يسابق زوجته عائشة فتسبقه، وكان يمر بالشباب وهم يلعبون ويسلم عليهم ويدعو لهم، فقد روى ابن القالية أن رسول الله صلى الله عليه وسلم مر بفتية وهم يرمون فقال: " ارموا يا بني إسماعيل فإن أباكم كان راميا " ويقول سيدنا علي رضي الله عنه (روحوا عن القلوب ساعة بعد ساعة فان القلوب إذا كلت عميت) وقال كذلك (إن القلوب تمل كما تمل الأبدان فأقيموا لها طريق الحكمة).

وتجئ رسالة سيدنا عمر ملخصا توجيهياً تربوياً، بالتربية البدنية والاهتمام بها فقد أرسل إلى ساكني الأمصار وولاتها يقول: (أما بعد فعلموا أولادكم السباحة والفروسية وارووا لهم ما سار من المثل وحسن الشعر).

أسئلة تقويم ذاتي



1. أذكر شواهد من القرآن الكريم والسنة الشرعية تؤكد على المعاني التالية:
   أ. التربية البدنية ليست لهواً.
   ب. من حق الولد على الوالد تعليمه الرياضة.
   ج. ترك الرمي بعد تعلمه ليس من صفات المسلم.
2. ما المعنى الحقيقي للعبادة؟
3. ما المبادئ التي بني عليها الإسلام وتتطلب سلوكاً لفظياً؟

وقد اهتم الفقه الإسلامي برياضات إعداد القوة ووضع ثلاثة أسس فقهية للتربية البدنية وهي:

1.1 الفصل بين الرياضة والديانة

الديانة أو العبادات محددة بشكل لا يقبل الاجتهاد والإحداث والابتداع ولا يمكن أن يقبل الشرع بممارسة الرياضة ممزوجة بأي حركة دينية تدخل في عالم اللعب المباح واللهو الجائز شرعاً.

بهذا الإجراء المنهجي الإسلامي الدقيق يبيح الشرع الكريم للمسلمين ممارسة الألعاب والأنواع والأصناف والخبرات الرياضية، والقاعدة هنا:كل رياضة إنسانية جائزة باعتبارها نشاطا بدنيا ونفسيا وذهنيا.

وفي المقابل لا يمكن أن تستوعب الشريعة الرياضات ذات الطقوس الدينية كاليوجا، وبعض طقوس الأولمبياد أو المعبرة عن سلوكيات دينية قديمة مغرقة في الوثنية. لقد كانت الرياضة البدنية إحدى الوسائل العملية تجسد نظرة اليونانيين للكون عبر الفيلسوف السفسطاني اليوناني بروطاغوراس فقال **(الإنسان هو مقياس كل شئ)** من هنا كانت عبادة الإنسان ضربا من عبادة الأوثان. وراوا في الإنسان سيد الخلق فعبدوه ورسموا الآلهة على صورته وافتتنوا بالجسم الرياضي واعجبوا بالقوام البديع والعضلات القوية حتى

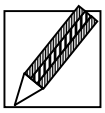
صوروا الإنسان في كل الأحيان عاريا وقد اشتهرت عندهم مدنية إسبرطة بالتربية العسكرية الصارمة فلقي فيها الضعفاء والمعاقون مصيرا فظيعا وكانت مدينة أولمبيا مهرجانا وموطنا ومناسبة لتعظيم الآلهة وكان الرومان يقيمون ألعاباً لآلهتهم.

كل هذا يجب انتفاؤه من مفهومنا للرياضة أو طمس المعالم والرموز التي لازالت قائمة تستر وراءها لونا آخر من الوثنية وبعدا جديدا قديما للاعتقاد.

2.1 الفصل بين الرياضة والجنس

من المعلوم بالضرورة أن الشريعة أحاطت العلاقة بين الجنسين بشرائع ووصايا خاصة عن القواعد والسلوكيات وأشكال اللباس الخلقية، فحماية البناء الخلقي للشخصية ورصيد السلوك الاجتماعي للشباب من العقائد التي يشدد عليها الإسلام وبهذا نفسر تحفظنا من بعض الأشكال والأعراف التي تقوم بها الرياضة المعاصرة ونرى بعض الفروض التي ينبغي الاهتمام بها مستقبلا على الصعيد الإسلامي من إنشاء وتنمية فضاءات رياضية تعيد لقضايا الأخلاق مدلولها الشامل.

تدريب (1)



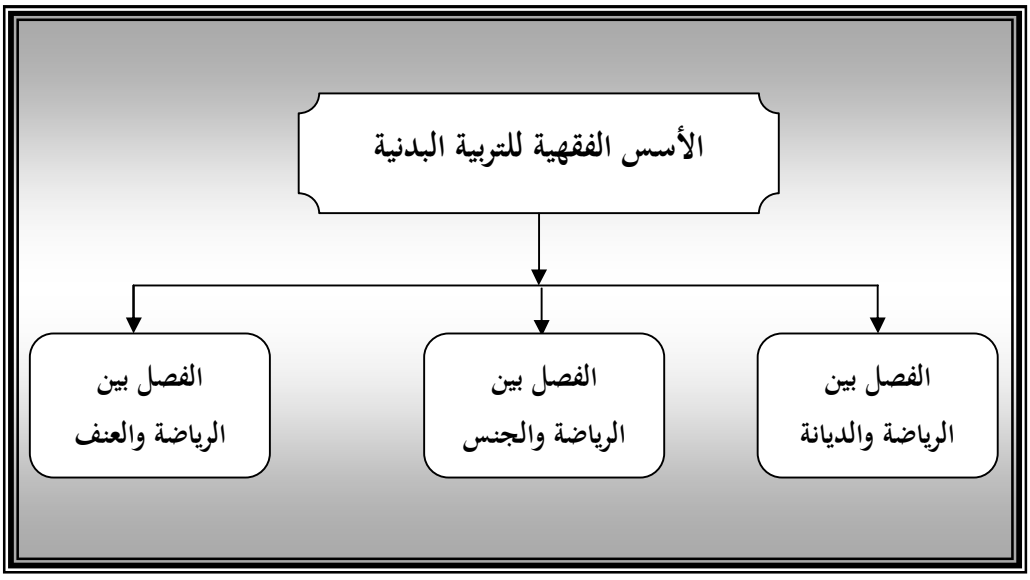
طالب الإسلام المرأة المسلمة بستر جسمها وعدم لبس اللباس الذي يظهر محاسنها. عزيزي الدّارس هل تعتقد أن هذا التشريع يتعارض مع ممارسة بعض الرياضات؟ وإذا كانت الإجابة نعم، مثِّل لذلك وبيِّن كيف يمكن للمرأة أن تمارس هذه الرياضات دون مخالفة الشرع.

3.1 الفصل بين الرياضة والعنف

لا يمكن للإسلام أن يجيز أي نشاط أو سلوك رياضي مهما كان ممتعا إذا كان يمس قدسية الجسم البشري وحرمته وكرامته. فكل نشاط رياضي يؤدي إلى الشج أو الرض والعاهة أو الضربة القاضية أو القتل غير جائز.

وفي هذا تقليد لمعظم رياضات العنف التي هي وليدة نظرة الرومان لمفهوم الرياضة، فقد كانوا ينظمون مباريات الانتصار على الموت وهي مباريات بين الإنسان وأخيه أو بين الإنسان وبين الحيوان الضاري المقدس يتصارعان ليفوز الأقوى.

والربح والخسارة طبعا هو الموت أو الحياة، إن الإسلام لا يمكن أن يسمح بوجود مثل هذه الرياضات مهما كان دفاع أصحابها عنها وتبريراتهم.



2. المنظور التعبدي للتربية البدنية والرياضة

تتمثل التربية البدنية عند المسلمين في مظاهر بعض العبادات وهي الصلاة والصوم والزكاة والحج وهي رياضات جسمية وروحية وهي كذلك تنظم شئون الفرد وترتب شئون الجماعة وفيها رعاية أحوال الدنيا وبها صلاح حال الدين.

والصلاة الإسلامية تسهم إسهاماً كبيرا في تقوية البدن وهي ركيزة أساسية في تربية الإنسان المسلم روحيا وبدنياً، والبدن يعتبر الركيزة الأساسية التي يقوم عليها بناء الإنسان إذ فيه تستقر الروح وبواسطته يتم إنجاز مهمات الحياة. وسنقتصر في هذه الوحدة على مظاهر التربية البدنية في كل من الصلاة والحج.

1.2 الصلاة

الصلاة الإسلامية (عبادة تتضمن أقوالا وأفعالا مفتتحة بتكبير الله تعالي مختتمة بالتسليم) وهي صلة بين العبد وربه يؤدى بها الإنسان واجب العبودية والشكر لخالقه ويؤديها المسلم خمس مرات يوميا قال الله تعالى { إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا }(النساء: 103).

وقد ورد ذكرها في القرآن في اثنتين ومائة آية، والصلاة المفروضة واجبة على المقيم والمسافر والمريض والغازي في سبيل الله، ومن واجب ولي أمر الصبي أن يأمره بها إذا بلغ سبع سنين يتمرن عليها ليعتادها بعد البلوغ ، ويضربه عليها إذا بلغ عشر سنين، وللصلاة فرائض وسنن ومستحبات ومكروهات، ومن الصلاة ما هو فرض وما هو سنة وما هو مندوب أو مستحب.

تؤدى الصلاة بالصورة التي أمر بها رسول الله صلى الله عليه وسلم أصحابه رضوان الله عليهم حيث قال"صلوا كما رأيتموني اصلي " (رواه البخاري واحمد).

ويؤديها المسلم فرداً أو في جماعة وفي كل الحالات سواء كانت الصلاة مفروضة أو غير ذلك فإنه يشترط أن تؤدى بخشوع وإيمان لقوله تعالى: { يا أيها الذين آمنوا إذا نودي للصلاة من يوم الجمعة فاسعوا إلى ذكر الله وذروا البيع ذلكم خير لكم إن كنتم تعلمون} (الجمعة: 9).

وأنها تنهى عن الفحشاء والمنكر لقوله تعالى: { واتل ما أوحى إليك من الكتاب وأقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر}.

أسئلة تقويم ذاتي



1. ما المشاكل التي يمكن أن تحدث إذا لم يتم الفصل بين الرياضة والعنف من المنظور الإسلامي؟
2. هل يجيز الإسلام أي نشاط أو سلوك يمس قدسية جسم الإنسان؟
3. كيف كانت نظرة الرومان لمفهوم الرياضة؟
4. ما العبادات الإسلامية التي تتجلى فيها مظاهر التربية البدنية؟

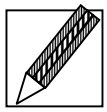
والآن عزيزي الدّارس،،،

لنتعرف سوياً على مظاهر التربية البدنية في الصلاة الإسلامية.

تتضح مظاهر التربية البدنية في الصلاة الإسلامية من بعض المفكرين الإسلاميين الذين يقولون فيها إن حركات الصلاة حركات رياضية.

إن من حسن حظ المسلمين أن الله سبحانه وتعالى فرض عليهم نظاما في الصلاة فهي – زيادة على ما فيها من منافع روحية وتهذيبية واجتماعية – تعد من ارقي أنواع الرياضات على الإطلاق لأنها تقوي مفاصل وعضلات الجسم وتنشط الدورة الدموية والأعضاء المفرزة للعرق وتطرد السموم بشكل هادئ يناسب كل الأجسام والأعمار، ولاسيما إذا لوحظ الأداء في حركاتها وما يسبقها من استعدادات بالطهارة والوضوء.

تدريب (2)



علل: (تعتبر الصلاة في الأوقات الخمسة بعد الوضوء رياضة نافعة لتقوية البدن).

وإذا أمعنا النظر رأينا أن على المسلم تخصيص مدة لا تقل عن الساعة للوضوء والصلاة والقيام بحركاتها التي لا تكاد تترك مفصلا من مفاصل الجسم المتحركة دون أن تحركه وتحرك معه معظم عضلات الجسم ووظيفة العضلات لا تقتصر على تحريك

الأطراف وانتقال اليدين من مكان لآخر فحسب، بل لها فعل أهم وهو تأثيرها النافع في جميع وظائف البدن إجمالا وهي عمل رياضي عظيم لكنها رياضة معقولة.

إن العبادات الإسلامية تشرك الجسم في العبادة ولا تسقطه من الحساب والصلاة بصفة خاصة ملحوظ فيها ذلك الارتباط، فالوضوء عملية جسمية وإن كانت لمعان روحية قصد بها تطهير البدن قبل الدخول في الصلاة، والصلاة ذاتها حركة جسم في الوقت الذي هي نقطة فكر وانطلاقة روح ويظل الجسم مشاركا للعقل والروح أثناء الصلاة بالحركة والخشوع كذلك يحافظ على الطهارة وإلا فسدت الصلاة.

وإذا استعرضنا الحركات في كل ركعة نجد أنها تشمل انقباضات لجميع عضلات الجسم فتتضمن حركات لجميع مفاصل الجسم، ومن أعظم الفوائد تقوية عضلات العمود الفقاري ومنع تيبسه وانحنائه. ومداومة الصلاة تمنع هذه الظواهر التي تزداد في الشيخوخة، ومع تيبس العمود الفقاري تصعب حركة الجذع فتنتج ظاهرة ضعف الأطراف والشعور بالألم فيها ومع تقوية عضلات الظهر يقل أو ينعدم انزلاق الغضاريف في الرقبة وأسفل الظهر والذي يحدث آلاما شديدة في الذراعين والساقين، وان علاج هذه الآلام في ممارسة التمرينات الرياضية وهي نفس حركات الركعة في الصلاة.

وجاء في مجلة الاعتصام بحث بعنوان (**أطباء فرنسا ينصحون مرضاهم بأداء الصلاة الإسلامية) قالت فيه: (دلت الإحصاءات على أن سبعة موظفين من سن ثمانية عشر إلى سن الأربعين يشكون من وجع الظهر وهو يؤدى إلى القلق وتوتر الأعصاب، (وأهم التمرينات التي ينصح بها الأطباء هي الركوع وتشبيك اليدين خلف العنق وانحناء نصف الجزء الأعلى إلى الأمام ثم تكرار هذا التمرين عدة مرات)**، ويقول هؤلاء الأطباء إن صلاة المسلمين هي أحسن علاج لمرض العصر وينصحون مرضاهم بممارستها.

نشاط



من الأبحاث العلمية الحديثة عند الغرب أن الصلاة التي يقوم بها المسلمون ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجاذبية الكرة الأرضية.

عزيزي الدّارس، أبحث عن أقرب مصدر للمعرفة العلمية من حولك وتعرف عن قرب على طبيعة هذا الارتباط ومدى أهميته لجسم الإنسان.

ومن الواضح أن حركات الصلاة حركات رياضية وأن تلك الحركات تشمل الجسم كله، وهي منتظمة كالانتظام في الرياضة البدنية الفردية والجماعية، ولو نظرنا إلى المصلين في صلاة الجماعة وهم يكبرون معا ويسجدون معا ثم يقفون معاً، ويؤدون كل حركات الصلاة لحسبتهم يؤدون حركات جسمانية كتلك التي يؤديها الشباب في الساحات الرياضية، وقد حث الإسلام على انتظام الصلاة في صفوفها وعدم ترك فرجة فيها وذلك ولاشك تعليم النظام وترتيب الأمور وقد وحد الإسلام قبلة المسلمين فاتجهوا جميعا نحو مكان واحد وهو البيت الحرام بمكة المكرمة.

وهذا تصوير جميل وصفه باحث مسيحي يصور به المسلمين وهم يصلون ونحن نقتبسه فيما يلي:

"**وإذا نظرت إلى العالم الإسلامي في ساعة الصلاة بعين طائر في الفضاء وقدر لك أن تستوعب جميع أنحائه – بغض النظر عن خطوط الطول والعرض– لرأيت دوائر عديدة من المتعبدين تدور حول مركز واحد وهو الكعبة وتنتشر في مساحة قدرا وحجما**".

(فالصلاة رياضة دينية إجبارية لكل مسلم، يؤديها خمس مرات يوميا بغير إجهاد ولا إرهاق فتكون خيراً لبدنه و منشطاً لأمعائه ورياضة صالحه لعضلات جسمه ومفاصله.

وإذا تأملنا حركات الصلاة وجدنا شبها بينها وبين النظام السويدي الذي لا يزيد عمره عن مائة سنة في حين أن نظام الصلاة في الإسلام قد مضى عليه أكثر من ألف وأربعمائة عام.

وإذا قارنا بين حركات الصلاة وبين ما جاء به (لنج) السويدي نري حركة الجسم في أثناء الصلاة أسلم وأحكم لكل سن وجنس.

ولما كان من الواضح أن حركات الصلاة حركات رياضية فإننا نورد فيما يلي عدد الحركات التي تؤدى في كل ركعة وعدد الحركات في الصلاة الواحدة وعدد الحركات التي تؤدى في الصلوات الخمس للوقوف على ما للصلاة من فرص للتدريب على تقوية الجسم.

1. إن كل حركة تحتوي على مجموعة من الأوضاع التي يتخذها الجسم لتأدية هذه الركعة بالصورة السليمة وإن هنالك بعض الحركات التي يزيد عدد الأوضاع التي يتخذها الجسم عن ركعات الحركات الأخرى وذلك أما أن تكون في بداية الركعة كتكبيرة الإحرام أو تكون في نهاية الركعة كالسلام.
2. يلاحظ أن عدد الحركات التي تحتوي عليها كل ركعة تتراوح بين ثماني أو عشر حركات أي بمتوسط تسع حركات للركعة الواحدة.
3. يلاحظ أن عدد الحركات في الركعة تختلف حسب ركعات تلك الصلاة، فصلاة الصبح وهي ركعتان بلغت عدد الحركات فيها ثمانية عشرة حركة (18) وصلاة الظهر ثلاثا وثلاثين حركة (33) وصلاة العصر ثلاثا وثلاثين حركة (33) وصلاة المغرب ستا وعشرين حركة (26) وصلاة العشاء ثلاثا وثلاثين حركة (33) عدا الشفع والوتر.
4. وان مجموع الحركات التي يؤديها المصلي في اليوم الواحد تبلغ مائة وثلاثاً و أربعين حركة (143).
5. أن هذه الحركات تقوم بأدائها أجهزة الجسم المختلفة، أي الجهاز العضلي والجهاز التنفسي والجهاز الدوري والجهاز العصبي لأن هذه الحركات تكون في أوضاع اتخذها الجسم ككل وان كانت

موزعة على أعضاء الجسم المختلفة، فمثلا القيام تشترك فيه كل أعضاء الجسم، وتكبيرة الإحرام تؤديها اليدان أو الذراعان والركوع والرفع منه تقوم به عضلات الجذع، وتشترك في السجود والرفع منه عضلات الجذع و الذراعين والرجلين والعنق.

6. وبإحصاء عدد الركعات التي يؤديها كل عضو من أعضاء الجسم المشتركة في عملية الصلاة يوميا: يلاحظ أن حركات القيام تصل إلى سبعة عشر حركة (17) وتكبيرة الإحرام إلى خمس حركات (5) والركوع والرفع منه يبلغ أربعا وثلاثين حركة (34) والسجود والرفع منه يبلغ إحدى وخمسين حركة (51) وأن الجلوس الوسط والأخير يشملان تسع حركات (9) وأن السلام يشمل عشر حركات (10).
7. وبتوزيع هذه الحركات على عضلات الجسم المهمة كعضلات الذراعين والجذع والرجلين العنق، يلاحظ أن عضلات الذراعين تقوم بأداء ثماني حركات في كل ركعة (8) وعضلات الجذع تقوم بأداء ثماني حركات في كل ركعة (8) وعضلات الرجلين بتسع حركات في كل ركعة (9) وعضلات العنق تقوم بأداء ست حركات في كل ركعة (6).
8. وبحساب هذه الحركات التي تؤديها عضلات الجسم المختلفة في الصلوات الخمس والتي قوامها سبعة عشر ركعة يوميا عدا الشفع والوتر (17) يلاحظ أن الحركات التي تؤديها عضلات الذراعين تبلغ مائة وستاً وثلاثين حركة (136) وعدد الحركات التي يؤديها الجذع مائة وثلاثاً وخمسين حركة (153) وعدد الحركات التي يؤديها العنق مائة واثنين حركة (102).

بهذا تتيح الصلاة للمسلم مجموعة من الحركات الرياضية التي تنمي جسمه.

ورغم أن الصلاة هي من التشريعات البدنية لتقوية الإنسان المسلم إلا أنها في الأساس عبادة قبل أن تكون رياضة وإن عملية تقوية الجسم بالنسبة للمسلم تتم تلقائيا بمجرد أن تؤدى العبادة بالصورة التي وضحها الرسول صلى الله عليه وسلم في قوله "صلوا كما رأيتموني أصلي".

أسئلة تقويم ذاتي



ضع من القائمة (ب) مع ما يناسبها من القائمة (أ)

القائمة (أ)	القائمة (ب)
1. القيام	1. السجود
2. عضلات العنق	2. الركوع
3. مائة وثلاثة وخمسين	3. مائة وست وثلاثين
4. عدد حركات الذراعين	4. كل أعضاء الجسم
5. عضلات الجذع	5. عدد حركات الجذع

2.2 الحج

الحج لغة: القصد إلى معظَّم، وشرعاً: القصد إلى بيت الله الحرام لأداء ركن من أركان الدين هو الطواف والوقوف بعرفة بما فيهما من إحرام وسعي وما إلى ذلك من بقية الأعمال المكملة للفريضة.

من بين شروط الحج الاستطاعة وأن من بين ما تتحقق به الاستطاعة صحة البدن. وعلى هذا تتضح أهمية البدن في الحج على اعتبار أن الحج عبادة تحتاج إلى مجهود بدني كبير وهذا يحتاج إلى بدن سليم قوي ولعل أوضح ما تكون الحاجة إليه من استخدام القوة البدنية في الحج الطواف والسعي بين الصفا والمروة، والرمي والوقوف بعرفة.

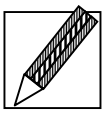
أ. الطواف

ذكر ابن رشيد أن الجمهور يجمعون على أن صفة الطواف – واجبا أو غير واجب – أن يبتدئ من الحجر الأسود فإن استطاع أن يقبله قبله أو يلمسه بيده ثم يجعل البيت على يساره ويمضي على يمينه فيطوف سبعة أشواط يرمل في الثلاثة أشواط الأولى ثم يمشي في الأربعة وذلك في طواف القدوم وأنه لا رمل على النساء).

مما ذكره سيد سابق عن كيفية الطواف قوله (فإذا أخذ في الطواف فله أن يرمل في الأشواط الثلاثة الأولى فيسرع في المشي ويقارب الخطى مقتربا من الكعبة ويمشي مشيا عاديا في الأشواط الأربعة الباقية فإذا لم يمكنه الرمل أو لم يستطع القرب من البيت لكثرة الطآئفين ومزاحمة الناس طاف حسبما يدركه) ولا بأس في المزاحمة على الحجر الأسود على ألا يؤذى أحدا فقد كان عمر رضي الله عنه يزاحم حتى يدمي انفه وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لعمر:" يا أبا حفص انك رجل قوي فلا تزاحم على الركن فإنك تؤذي الضعيف ولكن إذا وجدت خلوة فاستلم وإلا فكبر وامض".

اجمع الفقهاء على أن الحكمة من الرمل كانت هي إظهار القوة، **(والرمل هو الإسراع مع هز الكتفين)** وقد ذكر سيد سابق (أن الحكمة من الرمل ما رواه ابن عباس رضي الله عنهما قال: (قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم مكة وقد أوهنتهم الحمي أي أضعفتهم حمى يثرب فقال المشركون يقدم عليكم قوم أوهنتهم الحمى ولقوا منها شرا فاطلع الله سبحانه وتعالى نبيه صلى الله عليه وسلم على ما قالوه فأمرهم أن يرملوا الأشواط الثلاثة، قالوا هؤلاء الذين ذكرتم أن الحمى قد وأوهنتهم اجلد منا (أي اقوي منا).

تدريب (3)



عزيزي الدّارس، في رأيك ما هي الحكمة من مطالبة رسول الله صلى الله عليه وسلم لأصحابه بالإسراع في أشواط الطواف الثلاثة.

ب. السعي بين الصفا والمروة

روى البخاري عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: جاء إبراهيم عليه السلام بهاجر وابنها إسماعيل عليه السلام وهي ترضعه حتى وضعها عند البيت. .. ثم مضى منطلقا فتبعته أم إسماعيل فقالت: (يا إبراهيم أين تذهب وتتركنا بهذا الوادي؟ قال إلى الله فقالت قد رضينا ثم رجعت وقعدت أم إسماعيل تحت الدوحة ووضعت ابنها إلى جنبها وعلقت شنا تشرب منه وترضع ابنها حتى فني ما فيه فانقطع واشتد جوع ابنها حتى نظرت إليه يتشحط فانطلقت كراهية أن تنظر إليه فقامت على الصفا وهو اقرب جبل إليها ثم استقبلت الوادي) هل ترى أحدا فهبطت من الصفا حتى بلغت الوادي ورفعت طرق درعها ونظرت هل ترى أحدا فلم تر أحدا ففعلت ذلك سبع مرات، قال ابن عباس رضي الله عنه (فلذلك سعى الناس بينهما) وقال تعالى { إن الصفا والمروة من شعائر الله فمن حج البيت أو اعتمر فلا جناح عليه أن يطوف بهما } (البقرة 158)

وقد ذكر السيد سابق حكم السعي بين الصفا والمروة مستدلا بقول حبيبة بنت تجراه (عن حبيبة بنت تجراه – إحدى نساء بني عبد الدار – قالت (دخلت مع نسوة من قريش دار آل أبي حسين ننظر إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يسعى بين الصفا والمروة وان مئزره ليدور في وسطه من شدة سعيه حتى أنى لأقول أني لأرى ركبتيه وسمعته يقول" اسعوا فان الله كتب عليكم السعي" (رواه ابن ماجة وأحمد والشافعي). ومما ذكره ابن رشد في صفة السعي بين الصفا والمروة أن جمهور العلماء يرون أن السعي بين الصفا والمروة أن ينحدر الراقي على الصفا بعد الفراغ من الدعاء فيمشي على جبلته حتى يبلغ بطن المسيل فيرمل فيه حتى يقطعه إلى ما يلي المروة فإذا قطع ذلك وجاوزه مشى على سجيته حتى يأتي المروة فيرقي عليها حتى يبدو له البيت ثم يقول عليهما نحوا مما قاله في الدعاء والتكبير على الصفا ثم ينزل عن المروة فيمشي على سجيته حتى يبلغ بطن المسيل فإذا انتهي إليه رمل حتى هبطه إلى الجانب الذي يلي الصفا يفعل ذلك سبع مرات يبدأ بالصفا ويختم بالمروة فإذا بدأ بالمروة قبل الصفا ألغى ذلك الشوط لقول رسول

الله صلى الله عليه وسلم " نبدأ بما بدأ الله يبدأ بالصفا يريد قوله تعالي { إن الصفا والمروة من شعائر الله } (البقرة 158)

ج. الوقوف بعرفة

لقد أجمع العلماء على أن الوقوف بعرفة هو ركن الحج الأعظم لما رواه أصحاب السنن عن عبد الرحمن بن يعمر: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أمر مناديا ينادي: (الحج عرفة من جاء ليلة جمع قبل طلوع الفجر فقد أدرك)

ويرى جمهور العلماء أن الوقوف يبدأ من زوال اليوم التاسع إلى طلوع الفجر يوم العاشر وانه يكفي الوقوف في أي جزء من الوقت ليلا أو نهارا، ويستحب أن يكون الوقوف عند الصخرات أو قريبا حسب الإمكان فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم وقف في هذا المكان وقال (وقفت هنا وعرفة كلها مواقف) (رواه احمد ومسلم وأبو داوود من حديث جابر)

ويذكر سيد سابق أنه يسن الإفاضة من عرفة بعد غروب الشمس (وقد أفاض صلى الله عليه وسلم بالسكينة وضم إليه زمام ناقته حتى أن رأسها ليصيب طرف رحله وهو يقول: (أيها الناس عليكم بالسكينة فان البر ليس بالايضاع) (أي الإسراع) (رواه البخاري ومسلم)

د. الجمع بالمزدلفة

كان الرسول صلى الله عليه وسلم إذا أتى المزدلفة صلى المغرب والعشاء ركعتين بآذان واحد وإقامتين ولم يسبح بينهما شيئا (أي لم يصلي بينهما شيئا).

والوقوف عند قزح بالمزدلفة أفضل ففي حديث علي رضي الله عنه:

إن النبي صلى الله عليه وسلم لما أصبح يجمع، آتى قزح فوقف عليه وقال: (هذا قزح وهو الموقف أو قزح كلها موقف) (رواه أبو داود والترمذي وقال حسن صحيح).

هـ. رمي الجمرات

روى البيهقي عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " لما آتى إبراهيم عليه السلام المناسك عرض له الشيطان عند جمرة العقبة فرماه بسبع حصيات حتى ساخ في الأرض ثم عرض له عند الجمرة الثانية فرماه بسبع حصيات حتى ساخ في الأرض ثم عرض له عند الجمرة الثالثة فرماه بسبع حصايات حتى ساخ في الأرض ثم لم يعرض له".

قال ابن عباس رضي الله عنهما: (الشيطان ترجمون وملة أبيكم تتبعون) قاله المنذري ورواه ابن خزيمة في صحيحه والحاكم وقال صحيح على شرطها.

و. المبيت بمنى

ذكر السيد سابق أن البيات بمنى الليالي الثلاث واجب وقال ابن حزم: (ومن لم يبت ليالي منى فقد أتاء ولاشيء عليه)

أسئلة تقويم ذاتي

1. ما هي الحادثة التي بنى عليها التشريع الإسلامي السعي بين الصفا والمروة كواحد من أركان الحج؟
2. وضِّح الصيغة التي ذكرها سيد سابق لكيفية أداء الطواف.
3. كم عدد مرات رمي الجمرات؟ وضِّح كيف يكون ذلك بمثابة رياضة لمن يؤديها.

عزيزي الدّارس، هل تعتقد أن هناك علاقة بين أركان الحج ورياضة ألعاب القوى؟ الإجابة في السطور التالية.

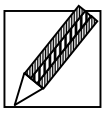
إن حركات الصلاة حركات رياضة كما أكد عليها العلماء وتم ربطها بالتمرينات البدنية، والتي كان الهدف منها تقوية البدن، كما إن حركات أركان الحج يمكن ربطها

بألعاب القوي من حيث التشابه في الحركات، حيث أنها جميعا تقوم على المشي والجري والرمي في ألعاب القوي. يمكن إبداء الملاحظات التالية:

1. **إن المشي والرمل في الطواف يقابلها المشي والجري في ألعاب القوي** الذي يتمثل في مشي المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة والمسافات الطويلة، الماراثون، الضاحية وكذلك في المسافات المختلفة (100-200-400-800 متر)
2. **إن السعي بين الصفا والمروة يعتبر ضربا من ضروب ألعاب القوي** والتي يعتبر المشي والجري والهرولة التي تمارس في السعي بين الصفا والمروة من أهم مكوناتها، فالمشي والجري في ألعاب القوي يستخدم في المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة، ويمكن إضافة السعي بين الصفا والمروة إلى المسافات الطويلة لأن الساعي يقطع مسافة 3000 متراً بالتقريب ذهابا وإيابا، كما وضح ذلك من طول المسعى الذي قدر ب 420 متراً، وان المسافة التي يقطعها الساعي في سبعة أشواط هي عبارة عن 420×7 =2940 مترا أي حوالي 3000 متراً وهو من المسافات المعروفة في ألعاب القوى وسباق المسافات الطويلة يحتاج لقوة التحمل وهو نفس ما يتطلبه السعي بين الصفا والمروة
3. **الوقوف بعرفة:** وعن الوقوف بعرفة أن الرسول صلى الله عليه وسلم وصف الحجاج وهم يقفون بعرفة بأنهم شعث ضاحين، إن الحر قد غير ألوانهم وفي هذا دليل على التعب والجهد الذي يلقاه الحاج في الوقوف ، كما أن من المستحب الوقوف عند الصخرات أو قربها حسب الإمكان وتسلق الجبال رياضة معروفة، وإن الحاج – بحثاً عن الثواب– يحاول الوقوف على الصخرات التي كان يقف عليها رسول الله صلي الله عليه وسلم وهذا يتطلب مجهودا بدنيا صعبا ثم إن الحاج عندما يفيض من عرفة بعد غروب الشمس يجد صعوبة في السير لكثرة الزحام ولذلك فقد أفاض صلى الله عليه وسلم بالسكينة وضم إليه ناقته حتى أن رأسها ليصيب طرف رحله رفقا بالناس.

4. وعن رمي الجمرات فإن الحاج يبذل مجهودا في جمع الحصيات المناسبة للرمي ويقوم بالرمي بطرق مختلفة حسبما تيسر له في الزحام لرجم الشيطان، **ويقابل رمي الجمرات في التربية البدنية رمي الرماح ورمي السهام وهذا الرمي يحتاج لدقة في التصويب وعلى قوة في العضلات** فالرمي بالنسبة للحاج يدربه على الرمي من أعلى ومن أسفل ومن الوسط وإذا أخطأ الهدف أعاد الرمي، وعلى هذا يعتبر رمي الجمرات رياضة بدنية تنتمي إلى ألعاب القوى
5. **وعن الجمع بالمزدلفة** فان الحاج يستمر في بذل المجهود عندما يصل إلى المزدلفة فيجمع بين صلاتي المغرب والعشاء ويقف بقزح، والوقوف وضع من أوضاع التمرينات التي تحتاج للجهد والصبر.
6. وعن مبيت الحجيج بمنى ولمدة ثلاث ليال حيث يقيم الحجاج في **معسكرات يقومون بخدمة أنفسهم من حيث نصب الخيام والطبخ و النظافة وتبادل الزيارات** حيث يتم تعارف المسلمين على بعضهم من أوسع نطاق، وإن كان مجهود نصب الخيام وغيره قد كفت المملكة الحجاج الكثير منه إلا أن المعاناة تظل قائمة.

تدريب (4)



علِّل: هنالك تشابه بين مبيت الحجيج بمنى لمدة ثلاث ليالٍ والإقامة بمعسكرات في مجال التربية البدنية "الرياضة".

وهنالك مآثر للحج تكشف عن روعة هذه الرياضة الروحية التي ينعم بها الحجاج فانه مع الزحام الشديد ومع الجهد الكبير الذي يبذله الحجاج نجد استجابة طيبة للآية الكريمة وهي قوله تعالى: **{ فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج}(البقرة 197)** فالأكثرية

الغالبة من الحجاج يقابلون هذا الزحام بصبر واحتمال وكثيرون منهم يصبح الاحتمال والصبر طبيعة لديهم بعد العودة من الحج.

وهكذا نرى أن التربية الإسلامية قد وضعت تشريعات خاصة للأبدان وهي تشريعات وقائية لحفظ الجسم من بينها الرياضة البدنية المتمثلة في العبادات الإسلامية والتي كان من بينها الصلاة والحج.

ولاشك أن أركان الإسلام الأخرى كالإيمان بالله ونبوة رسول الله صلى الله عليه وسلم وإيتاء الزكاة وصوم رمضان تحتاج لبذل مجهود بدني مصاحب للسمو الروحي

نشاط



اجمع مجموعة من التلاميذ أو زملاءك واذكر لهم أن الغرض من هذا التجمع هو التطبيق العملي لأداء مناسك الحج، ويمكن أن يكون ذلك في ساحة المدرسة أو أي ميدان آخر.

وبعد الانتهاء من التطبيق اجعل كل فرد شارك يكتب موضوعاً عن مدى ارتباط مناسك الحج بالتربية الرياضية من خلال تجربته.

3. الغايات والقيم الإسلامية التي تحققها التربية البدنية والرياضة

يقصد بالغايات والقيم الخلقية المميزة التي تحققها التربية البدنية، تلك الأهداف التي تشمل على الأغراض والمقاصد النهائية التي يراد من التربية البدنية تحقيقها على المستويات الفردية والاجتماعية والعالمية.

تشير الدراسات إلى أن الفترة ما بين التاسعة والعاشرة من العمر هي فترة بزوغ القيم بصورة واضحة لدى الأطفال حيث اتسع محصولهم اللغوي الذي يمكنهم من التعبير عن قيمهم وأحكامهم وأهدافهم بشكل واضح. فهنالك قيم تميزت بها الطفولة المتأخرة وهنالك قيم

تحظى بأهمية كبيرة في المراهقة والرشد. ولكن كل هذه القيم موجودة في كل الأعمار ولكنها متطورة ومتغيرة خلال العمر من العيان إلى التجريد وهناك قيم مشتركة في مرحلة الطفولة المتأخرة ومرحلة المراهقة مثل: قيمة الصدق والأمانة والتعاون، المسؤولية، الصبر، الإنجاز.

وللأنشطة المدرسية دور في بروز هذه القيم لتدرجها في الظهور عند الأطفال. وهي قيم تعمل التربية الإسلامية على تحقيقها بما في ذلك نشاط التربية البدنية ونعرض فيما يلي لهذه القيم ولدور التربية البدنية في ظهورها:

1.3 الصدق والأمانة

عزيزي الدّارس،،،

الصدق مرتبط دائما بالأمانة، وهو أول ما ينبغي أن ندرب عليه الطفل، فالإسلام يوصي أن نغرس فضيلة الصدق في نفوس الأطفال حتى يشبوا عليها وقد ألفوها في أقوالهم وأحوالهم كلها.

فعن عبد الله بن عامر قال (دعتني أمي يوما ورسول الله صلى الله عليه وسلم قاعد في بيتنا، فقالت: تعال أعطيك، فقال صلى الله عليه وسلم " أما إذا لم تعطه كتبت عليك كذبة " (رواه أبو داود).

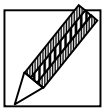
وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ثلاثة من كن فيه فهو منافق، وإن صام وصلى وحج واعتمر وإن قال إني مسلم، إذا حدث كذب، وإذا أوعد اخلف، وإذا أؤتمن خان " (رواه مسلم).

وقال صلى الله عليه وسلم: " صدقوا إذا حدثتم وأدوا إذا اؤتمنتم وأوفوا إذا وعدتم " (رواه مسلم).

وصفة الصدق يمكن أن تكتسب عن طريق نشاط التربية البدنية فالتربية البدنية تتيح العديد من الفرص لتنمية صفة الصدق **ونعرض فيما يلي هذا النموذج:**

★ في إحدى المنافسات دفع لاعب كرة داخل حدود الملعب دون أن يلحظه الحكم عندما سأله الحكم إذا كان قد دفع الكرة داخل حدود الملعب أجاب بالإيجاب، إن هذا اللاعب فرصة أخرى للمعلم ليوجه تلاميذه والإرشاد لصفة الصدق، كما انه القدوة في هذا المجال، فهذا اللاعب كان يمكن أن تكون إجابته على سؤال الحكم، نعم دفعت الكرة أو لم أدفعها كما يمكن ألا يجيب ويترك للحكم القرار النهائي، ولكن هذا اللاعب تحرى الصدق ولابد من الإشادة به.

تدريب (5)



يعتبر الصدق والتمسك بالحق والحقيقة في كل ظرف ومكان ركنان مهمان من الأدب الرفيع في حياة الأمة، ناقش إلى أي مدى يمكن تحقيق ذلك من خلال التربية البدنية والرياضة.

أسئلة تقويم ذاتي



ضع (نعم) أمام الجملة الصحيحة، و(لا) أمام الجملة الخطأ.

1. الرمي في ألعاب القوى يقابله رمي الجمرات في الحج.
2. الوقوف بعرفة يشابه ما يعرف اليوم برياضة الجري.
3. التربية البدنية والرياضة لا تتيح مجالاً لاكتساب صفة الصدق والامانة.
4. هنالك بعض الرياضات إذا لم يعترف المهزوم فيها تكون هنالك صعوبة في معرفة ذلك.

2.3 التعاون

لقد حث القرآن الكريم على التعاون قال تعالي {و تعانوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان} (المائدة:2)

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضا " ثم شبك بين أصابعه.

والتعاون ضرورة لازمه للمجتمع الإنساني، وبدونه تصعب الحياة واللعب يقوم إلى حد كبير على التعاون ليؤدى أهدافه الفردية والجماعية بالنسبة للأطفال، إن التعاون في مجال التربية البدنية والرياضة يعتبر من الصفات المهمة التي تسعى التربية البدنية والرياضة لغرسها في نفوس التلاميذ من خلال برامجها المختلفة. وتضع الأسس الأولى لتكوين شخصية الطفل وتنمي فيه القدرة على التفاعل مع الجماعة والتعاون

كان جماعة من الفتيان يتسلقون بعض التلال في رحلة مدرسية وكان كل منهم يحمل متاعه ولوازمه وفي منتصف الطريق توقف أحدهم عن التقدم وظهر عليه الإعياء فتقدم أحد رفاقه وأخذ عنه متاعه ولوازمه وعاونه على استئناف التسلق حتى وصلوا جميعا إلى القمة بسلام.

إن الفرصة هنا متاحة لمعلم التربية البدنية أن يشير إلى ما في هذا الموقف من قيم تربوية وروحية وما تخلفه مثل هذه الخبرة من أثر دائم على سلوك الأطفال وسلوكهم في المواقف المشابهة.

ومن مظاهر التعاون، أن الفرد قد يتضرر أحيانا من اللعب في مركز لاعب لصالح الفريق، وبمضي الزمن تتحسن مقدرته على أداء المهارات ولا يتم هذا إلا بالتعاون.

ليس هذا فحسب، بل أن القيم الثقافية تنمو بالتجارب التي يمر بها التلاميذ أثناء اشتراكهم في تجارب التربية البدنية مما يساعدهم على فهمهم أكثر لألعاب ورياضات تكون جزءا من ثقافتهم وثقافة الآخرين وكل هذا يتطلب التعاون.

من شأن الاشتراك والتعاون في الأنشطة البدنية أن يعمل على تكوين الاتجاهات والعادات الحميدة. فوجود قواعد للألعاب ضروري لمنع سوء التفاهم، فإذا اتخذت المجموعة قواعد معينة فيجب على كل لاعب أن يلعب بمقتضى هذه القواعد.

3.3 المسؤولية

المعني الاصطلاحي للمسئولية: أنها استعداد فطرى، على أن يلزم المرء نفسه أولا وتكون لديه القدرة على أن يفي بعد ذلك بالتزامه بواسطة جهوده الخاصة.

وقد أبرز القران هذا التباين في قوله تعالي { إنا عرضنا الأمانة على السماوات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان انه كان ظلوما جهولا} (الأحزاب: 72) والإنسان مسؤول طبيعيا من قبل أن يجعل نفسه مسؤولا، ومن قبل أن يتغير أخلاقيا.

وهنالك ثلاثة أنواع من المسؤولية: المسؤولية الدينية والمسؤولية الاجتماعية والمسؤولية الأخلاقية المحضة.

ونستطيع أن نقول أن المسؤولية الأخلاقية والدينية شخصية محضة { وأن ليس للإنسان إلا ما سعى } (النجم: 39)

والتربية البدنية تعتبر من أوسع المجالات التي تتيح الفرص للطفل ليقوم بتحمل المسؤولية، ومن أغراض التربية البدنية غرس صفات مرغوب فيها كالروح الرياضية وتحمل المسؤولية عن سلوك الشخص الذي تتأثر به الجماعة.

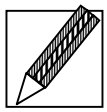
وغرس الروح الرياضية وتقبل المسئولية نجده في العديد من كتب التربية البدنية. كذلك يجئ اهتمام التربية البدنية بتحمل المسئولية في الوحدات الدراسية ومن وحدات ألعاب اللمس والمطاردة.

والآن عزيزي الدّارس إليك هذا المثال:

لعبة القطار

وفيها يختار المدرس أحد التلاميذ ليكون سائقا للقطار، ينادي التلميذ أسماء زملائه في الفصل كل تلميذ يجري ليقف خلف السائق بمجرد سماع اسمه، ويشبك يديه في وسط التلميذ الذي أمامه، عند انتهاء السائق من جمع التلاميذ خلفه، يعطي المدرس إشارة ويسير القطار ببطء أولا ثم بسرعة، وفي هذه اللعبة تدريب على القيادة والتعارف والتعاون، ومجالات تحمل المسؤولية والقيادة متعددة في نشاط التربية البدنية كالمعسكرات وتربية الخلاء والجمعيات والفرق الرياضة، وتحمل مسؤوليات وظائف القيادة والعضوية.

تدريب (6)



اكتب مقالاً قصيراً توضح فيه إلى أي مدى يمكن تحقيق بعض القيم الإسلامية من خلال التربية البدنية والرياضة.

4.3 الصبر

الصبر فضيلة يحتاج إليها المسلم في دينه ودنياه، ولابد أن يبني عليها أعماله وآماله وإلا كان هازلا، وقد أكد الله ابتلاء الناس بالصبر، لامحيص عنه حتى يأخذوا أهبتهم للنوازل المتوقعة فلا تذهلهم المفاجآت قال تعالى { ولنبلونكم حتى نعلم المجاهدين منكم والصابرين ونبلو أخباركم }(محمد: 31).

والصبر من عناصر الرجولة الناضجة والبطولة الفارعة، فإن أثقال الحياة لا يطالها المهازيل، فالإنسان في أبان المعركة قد يمرغ في التراب وقد يضطره الحرج إلى اقتحام

المذاهب المعنتة، ولكنه في تقلبه في الخشن من أحوال الحياة لا يزداد من الله إلا قربا مادام وثيق الأيمان بالله، رفيع الرأس.

وقال ابن عباس رضي الله عنهما: الصبر ثلاثة أوجه، صبر على أداء الفرائض، وصبر على المحارم وصبر على المعصية.

والصبر يعتبر مظهرًا مهماً من مظاهر التربية البدنية نجد ذلك في مفهوم التربية البدنية وأهدافها وفي وسائلها.

ومن أهداف التربية البدنية تنمية القيم الإسلامية مثل الحلم والطاعة وسعة الصدر وتنمية الروح الرياضية، والتقيد بالقوانين والأنظمة والتعليمات، وتنمية القدرة الإبداعية عند التلاميذ وإكسابهم القدرة على حل المشكلات اليومية في مواقف اللعب المختلفة.

إن الحلم والصبر هو هدف رئيس والتقيد بالقوانين والأنظمة والتعليمات يتطلب الصبر وذلك بمداومة التمارين والقراءة والمذاكرة والحفظ والتنظيف والإبداع وحل المشكلات كلها تحتاج إلى الصبر أيضاً.

ومن أهم أهداف التربية البدنية اكتساب اللياقة البدنية والصحية للقيام بواجبات الخلافة. والخلافة تتطلب العمل والجهاد والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وتحصيل العلم ولا يتم ذلك إلا بالصبر.

ومن أهداف التربية البدنية تنمية قوة الإرادة واكتساب القدرة على ضبط النفس وكظم الغيظ وبث روح المحافظة على العبادات الإسلامية كمظهر من مظاهر الحياة الإسلامية.

ومن أهداف التربية البدنية تنمية العمليات الغريزية وهي تؤثر في تنمية الصفات الخلقية، وفي أوجه نشاط التربية البدنية يعبر الشخص عن بعض انفعالاته وغرائزه الفطرية، ويتوقف اتجاه الشخص نحو ممارسة هذه الأوجه من النشاط على الرضا أو المضايقة مما يتطلب منه صفة الصبر.

ومن أغراض التربية البدنية الغرض الانفعالي فعن طريق ممارسة النشاط البدني يمكن للمرء أن يتدرب على التحكم في تعبيراته الانفعالية، ويطرح القلق ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة.

ومن أهداف التربية البدنية هدف التنمية العضوية وهو تنمية قوة التحمل، فعن طريق النشاط المتدفق القوي، ينتج الشخص، ومثل هذا الشخص يستطيع قلبه أن يغذي الخلايا بصورة أفضل مما يستطيع الشخص غير المتدرب ويعمل على التخلص من الفضلات بكفاية أعظم.

وهذا يتطلب الصبر على التدريب ليصل الفرد إلى مرحلة قوة التحمل، ومن برامج التربية البدنية المهارات الفردية القياسية وهي تكسب التلاميذ قوة التحمل والتحكم الجسمي وإشباع ميلهم للمخاطرة والتمرينات الأرضية تكسب التلاميذ القوه وقوة التحمل وتعويدهم النظام والثقة بالنفس.

5.3 الإنجاز

تتحدد قيمة الإنجاز في الرغبة في المزيد من المعرفة والتحصيل والتفوق في أداء ما يكلف به الفرد من واجبات والمثابرة في بذل الجهد والتفاني في حل المشكلات، فكلما تقدم عمر الفرد تزداد لديه أهمية النظر إلى قيمة الإنجاز ليس فقط على أنها تحقق السعادة الشخصية بالنسبة للفرد ولكنها قيمة نمائية يسعى إليها.

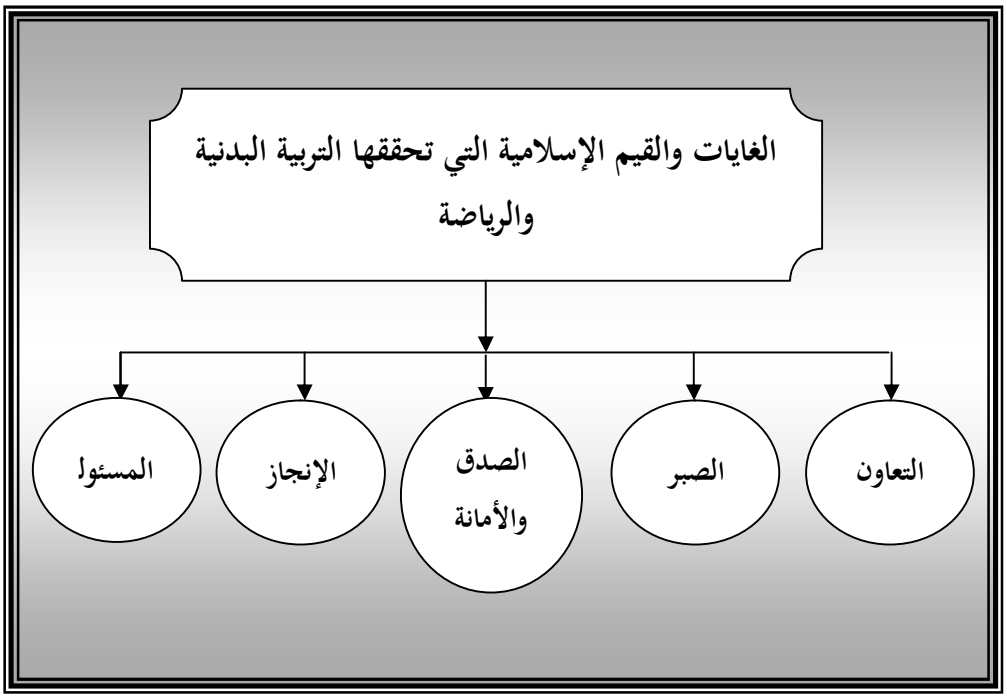
وبالنسبة للإنجاز في مجال التربية البدنية، فإن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة يزداد نشاطهم ويشعرون بالسرور كلما أدوا أعمالاً بدنية ويظهرون استعدادهم لأداء التمرينات المجهدة. التي تتطلب مهارة ويستطيع المعلم بشخصيته أن يبث فيهم روح العمل المنظم.

كما إن تمرينات الجرأة والمهارة تنمي رباطة الجأش وتخلق نوعاً من الزهو يمكن أن يكوّن عنصر الشخصية وقوة الشخصية والتعبير عن الذات يعتبر من العوامل المهمة لتكوين قيمة الإنجاز.

وفي مرحلة الطفولة المتأخرة أيضا يتكون برنامج المدارس الابتدائية من النشاط الإيقاعي ونشاط اختبار المقدرة الذاتية والتتابعات ففي المهارات الفردية القياسية يشبع الفرد الرغبة في قياس قدرته أو التفوق على أقرانه.

ومن ابزر الخبرات التي تتيحها التربية البدنية للطفل (ومنها النشاط الكشفي)، اكتسابه لبعض الخبرات المباشرة حيث يتمكن من الاتصال بالواقع وبالتفاعل مع الآخرين والانصهار داخل حياة الجماعة. وتؤكد بعض الدراسات أن هذه المعسكرات تتيح للفرد إمكانية الخروج من الانعزالية إلى الجماعية، ومن الإنطوائية إلى الانبساطية ومن التقوقع نحو الذات إلى التداخل في الجماعات. وهي تعتبر من الإنجازات المهمة في حياة الطفل.

وهكذا نلاحظ أن الطفل يمكن أن يكتسب القيم التربوية من اللعب الذي يتمثل في نشاط التربية البدنية، وهو في حد ذاته ما تدعو إليه التربية الإسلامية.



أسئلة تقويم ذاتي



1. أحاطت الشريعة العلاقة بين الجنسين بشرائع ووصايا خاصة عن القواعد والسلوكيات. ما تصورك للفروض التي ينبغي الاهتمام بها مستقبلا علي الصعيد الإسلامي؟
2. حاولنا ربط أركان الحج برياضة ألعاب القوى هل توافقنا على ذلك ؟ علل.
3. من تجاربك كمعلم، كم من القيم المذكورة آنفاً كنت تحرص على وصولها لتلاميذك؟

الخلاصة

عزيزي الدارس،،،

هل يمكنك استرجاع ما ناقشناه في هذه الوحدة؟.

هل يمكنك تلخيص ذلك باختصار؟.

نعمل على ذلك معاً، ونبدأ بالمنظور العقدي، الذي يعتبر التربية البدنية والرياضة هدفاً أصيلاً في التربية الإسلامية التي هدفها الأساس أن يصير كل إنسان عابداً والعبادة تشمل كل ما يقوم به الإنسان من عمل أو فكر، وممارسة الرياضة لتقوية الأجسام تعتبر عباده مسنودة بالأحاديث والتشريعات والأسس الفقهية التي تفصل بين الرياضة والديانة وتفصل بين الرياضة والجنس، وتفصل بين الرياضة والعنف.

ثم انتقلت الوحدة إلى المنظور الإسلامي التعبدي للرياضة وتمثل التربية الرياضية في مظاهر بعض العبادات كالصلاة والحج حيث تسهم الصلاة في تقوية البدن الذي يعتبر الركيزة الأساسية التي يقوم عليها بناء الإنسان، يؤمر بها الصبي في السابعة ويضرب عليها في العاشرة، وهي حركة جسم لجميع عضلاته، والجسم يشارك العقل والروح بالخشوع ويحافظ على الطهارة حتى لا تفسد الصلاة.

ومن أعظم فوائدها تقوية عضلات العمود الفقاري ومنع تيبسه وانحنائه، مما حدا ببعض الأطباء أن ينصحوا مرضاهم بممارسة حركاتها، كما أن اصطفاف المصلين يعلم النظام، ويصل عدد حركاتها في اليوم 143 حركة تشترك فيها أجهزة الجسم وعضلاته.

وبالمثل فإن المشي والرمل في الطواف ورمي الجمرات والسعي بين الصفا والمروة توفر مجالاً طيباً لتقوية الجسم وسمو الروح واكتساب للغايات والقيم الخلقية والتي منها الصدق والأمانة والتعاون وتحمل المسئولية والصبر والإنجاز؛ وتعتبر مهام أساسية في التربية البدنية والرياضة.

نرجو منك في الختام أن تعيد مراجعة الأهداف الواردة في بداية الوحدة والتأكد من أنك قد حققتها جميعاً.

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

تحتوي الوحدة التالية على أربعة أقسام، تتناول أهم المصطلحات في التربية البدنية والرياضة، تبدأ بتعريف معنى مصطلح التربية البدنية والرياضة والعوامل المؤثرة فيه، وتنتقل إلى مصطلح مفهوم التربية البدنية والرياضة، ثم تنتقل إلى أهمية التربية البدنية والرياضة ثم الحاجة إلى التربية البدنية والرياضة في عصرنا وأخيراً أهداف التربية البدنية والرياضة.

وقد يبدو مصطلح معنى التربية البدنية والرياضة ومفهوم التربية البدنية والرياضة مرادفين، إلا أنك ستدرك بعد دراسة الوحدة أن لكل مصطلح منهما مفهوماً مستقلاً بذاته.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

نعم، إن هذا التشريع يتعارض مع كثير من الرياضات التي تمارس اليوم والتي تتطلب أن يلبس لها لباس محدد وإلاً لن يتمكن الإنسان من أدائها ومن ذلك رياضة السباحة والتي تتطلب كشف أجزاء كثيرة من الجسم وهذا ما لا يمكن للمرأة المسلمة القيام به، وإن اتجه البعض إلى أنه يمكن للمرأة ستر جميع جسمها برداء واحد، ولكن هذا يتطلب أن يكون الرداء ملتصقاً بالجسم مما يظهر مفاتن ومحاسن المرأة عليه يمكن أن تمارس هذه الرياضة في مجتمع نسائي لا وجود للرجال فيه كأن يكون هنالك حوض للسباحة خاص بالنساء ونحو ذلك.

تدريب (2)

الصلاة زيادة على ما فيها من منافع روحية وبدنية وتهذيبية واجتماعية تعد من أرقى أنواع الرياضات لأنها تقوي مفاصل وعضلات الجسم وتنشط الدورة الدموية والأعضاء المفرزة للعرق وتطرد السموم بشكل هادئ يناسب كل الأجسام والأعمار، خاصة إذا لوحظ الأداء في حركاتها وما يسبقها من استعدادات بالطهارة والوضوء الذي ينظف الجسم وما يتعرض منه للغبار والجراثيم فيفتح مسامه وينشط الدورة الدموية وبذلك يقضي على السموم ويحفظ أنسجة العضلات ويزيد حيوية الجسم العامة.

تدريب (3)

لقد ذكرنا أن الله سبحانه وتعالى أطلع نبيه محمد (ص) بما قاله الكفار عن وهنهم وضعفهم عند قدومهم لمكة للحج، وعندها أمر النبي (ص) المسلمين بالإسراع في الطواف وهز أكتافهم وذلك إشارة لقوة المسلمين ونشاطهم.

تدريب (4)

يقوم الحجاج بخدمة أنفسهم في هذه الليالي الثلاث حيث يعملون على نصب الخيام والقيام بالطبخ والنظافة وغير ذلك. وهذا ما تجده في الإقامة في معسكرات التربية البدنية.

حيث يقوم الشباب في معسكرات بأماكن خلوية وفيها يقومون على نصب خيامهم بأنفسهم ويتعرفون على بعضهم البعض، كما يتعرفون على البيئة من حولهم ويمارسون ضروباً من التربية البدنية والكشافة.

تدريب (5)

هنا يمكن أن نطرح عدد من الأسئلة مثل هل تخطى اللاعب حدود الملعب؟ هل هذا دورك أم لا؟ ما هي الظروف التي تدفعك للكذب والخداع؟

إن الإجابة عن هذه الأسئلة تعتبر عنصراً أساسياً في الوصول للحقيقة عن طريق اللعب والرياضة، فاللاعب حين يلمس يكون مغلوباً. وكذلك لاعب المبارزة الذي يعلن بصوت واضح أن التصرف هنا وفق مبادئ خلقية تأصلت في نفوسهم، ولهذا أصبح المبدأ السليم أن ينشأ اللاعبون على الأمانة والصدق والمصارحة وجميعها ضروب من التربية البدنية الخلقية وهي كذلك تعاليم تهدف التربية البدنية إلى تحقيقها بوسائلها العملية.

تدريب (6)

تتيح التربية الرياضية والبدنية فرصة واسعة لاكتساب بعض القيم الإسلامية مثل الصدق والأمانة وتحمل المسئولية والصبر والإنجاز، فالأولى تتحقق إذا كان هنالك سؤال أثناء تأدية الألعاب الرياضية من قبل المشرف فإن الإجابة هنا تحتاج إلى قدر كبير من الصدق خاصة وأن معظم الألعاب لا بد فيها من فائز.

وهكذا بقية الرياضات الأخرى وبقية القيم الأخرى التي تكتسب من خلالها.

المصادر والمراجع

1. السيد سابق، فقه السنة، دار الفكر، ج1، ط5، بيروت.
2. الغالي الحاج محمد، "الصلاة الإسلامية ودورها في التقوية البدنية"، **مجلة جامعة أم درمان الإسلامية**، العدد الخامس، 2003.
3. الغالي الحاج محمد، **التربية البدنية ومكانتها في التربية الإسلامية**، جامعة أم درمان الإسلامية، 1989.
4. الغالي الحاج محمد، **اكتساب الطفل للقيم التربوية من خلال الأنشطة المدرسية**، جامعة أم درمان الإسلامية، 1997.
5. الغالي الحاج محمد، **أهمية الرياضة للمرأة المسلمة**، الندوة العلمية طهران،1994.
6. أمين أنور الخولي، **أصول التربية البدنية والرياضة**، دار المناهل للطباعة، القاهرة، 1995.
7. عبد الرحمن النحلاوي، **التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة**، القاهرة، 1992.
8. عبد القادر الشيخ الفادني، **نظام الإسلام في تربية الأجسام**، جامعة أم درمان الإسلامية، 2000.
9. عبد القادر الشيخ الفادني، **الرياضة من منظور إسلامي**، منظمة المؤتمر الإسلامي، المغرب 2001.
10. عبد اللطيف محمد خليفة، **ارتقاء القيم**، الكويت، 1992.
11. محمد المبارك، **نظام الإسلام والعقيدة والعبادة**، دار الفكر، بيروت ط 1، 1995.
12. محمد خير مرسي، **تاريخ التربية في الشرق والغرب**، القاهرة، 1998.
13. محمد عبد الله دراز، **دستور الأخلاق في القرآن**، مؤسسة الرسالة، القاهرة،1994.

14. محمد علي حافظ، **تطبيقات تربوية في التربية الرياضة**، القاهرة، 1956.
15. محمد قطب، **مناهج التربية الإسلامية**، إدارة التربية، تونس، 1982.
16. منجي الصالح، "القيم الإسلامية والتقويم العلمي والتكنولوجي"، **مجلة الفكر الإسلامي**، القاهرة.


الوحدة الثانية
مصطلحات ومفاهيم
التربية البدنية والرياضة

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**41**
تمهيد	41
أهداف الوحدة	42
1. مفهوم التّربية البدنيّة والرّياضة	**43**
2. التّربية البدنيّة والرّياضة والتّطوّر العلميّ	**44**
1.2 نظريّة تنظيم القدرات العقليّة	44
2.2 نظريّة الانفعالات	46
3. أهميّة التّربية البدنيّة والرّياضة	**48**
4. أهداف التّربية البدنيّة والرّياضة	**51**
1.4 اعتبارات الأهداف التّربويّة	52
2.4 آراء العلماء في تحديد الأهداف	53
3.4 أهميّة الأهداف بالنّسبة للأخصّائيّ	55
5. أهداف التّربية البدنيّة والرّياضة بمرحلة الأساس	**56**
الخلاصة	**59**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**61**
إجابات التدريبات	**62**
المصادر والمراجع	**63**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس،،

مرحباً بك في الوحدة الثانية من مقرر "أساسيات التربية البدنية والرياضة" في هذه الوحدة سنزودك بمعارف أساسية ينبغي عليك الإلمام بها لكي تتمكن من الوقوف على بعض مصطلحات التربية البدنية والرياضة ومفاهيمها الأساسية. تنقسم هذه الوحدة إلى خمسة أقسام:

القسم الأول يتعلق بمعني التربية البدنية والرياضة،

القسم الثاني يتناول التطور الذي حدث في مجال علوم وظائف الأعضاء وعلم النفس وعلم الاجتماع والاتجاهات النفسية الحديثة، ووحدة الإنسان.

أما **القسم الثالث** فقد تناول أهمية التربية البدنية والرياضة.

وفي **القسم الرابع** نتناول أهداف التربية البدنية والرياضة وذلك من خلال التركيز على اعتبارات الأهداف التربوية وآراء العلماء في تحديد الأهداف. وخصّصنا **القسم الخامس** والأخير إلى أهداف التربية والرياضة بمرحلة الأساس.

تكمن أهمية هذه الوحدة في كونها وحدة تأسيسية سيكون لها تأثير بالغ في فهم بقية وحدات هذا المقرر، لذا ننصحك بأن تدرس المصطلحات جيداً وتفهم أبعادها ومراميها، وننصحك كذلك بالتعامل بجدية بالغة مع التدريبات وأسئلة التقويم الذاتي الواردة في ثنايا هذه الوحدة لأنها ستساعدك في فهم ما ورد فيها من مفاهيم.

أهلاً بك مرة أخرى إلى هذه الوحدة عسى أن تنتفع بها وتساعدنا في تطويرها.

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس، ،،

بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة ينبغي أن تكون قادراً على أن:

- **تشرح** معنى التربية البدنية والرياضة.
- **تعرف** مفهوم التربية البدنية والرياضة، وتذكر نقاط الربط بين التربية البدنية وأثر التطور العلمي في التربية البدنية والرياضة.
- **توضح** أهمية التربية البدنية والرياضة وآراء العلماء فيها.
- **تبين** الحاجة إلى التربية البدنية والرياضة في عصر الفضاء.
- **تحدد** أهداف التربية البدنية و الرياضة عند بعض العلماء وضرورتها بالنسبة للأخصائيين والطلاب.

1. مفهوم التربية البدنية والرياضة

والآن عزيزي الدارس هيا معاً لنفصل في هذا المفهوم (التربية البدنية).

(أ) فالشق الأول في المفهوم هو **(التربية)** والشق الثاني يشمل على طبيعة هذه التربية ووسائطها فهي بدنية ومن خلال الرياضة ومناشطها وبالرغم من وجود بعض التباين بين الأنشطة البدنية والأنشطة الرياضية إلا أن الظاهرة التي تجمع بينهما في الأصل هي حركة الإنسان بشكل عام ويتصل بالشق الأول التربية أكثر من مفهوم ومعنى فهي تعني أشياء مختلفة للأفراد المختلفين، فقد يعرفها فرد بأنها **عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس وسيقول شخص آخر أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل وهي بالنسبة لأناس آخرين تعني النمو والتكيف ويعرفها** (جون ديوي) بأنها إعادة بناء الأحداث التي تكون حياة الأفراد حتى يصبح ما يستجد من عوارض وأحداث ذا غرض ومعنى اكبر وعن طريق التربية يصبح الأفراد اقدر على تنظيم اتجاه التجارب الجديدة، والفرد يفكر تبعاً لخبراته السابقة، وتربية الفرد تكون في كل شيء يفعله منذ الولادة حتى الموت فالتربية ظاهرة **(ممارسة)** فأنت تتعلم عن طريق الممارسة والتربية تحدث في الفصل وفي المكتبة وفي الملعب وفي صالة التدريب وفي الرحلات وفي المنزل فهي لا تقتصر على المدرسة أو النادي أو المسجد أو الكنيسة بل تحدث حيثما اجتمع الأفراد.

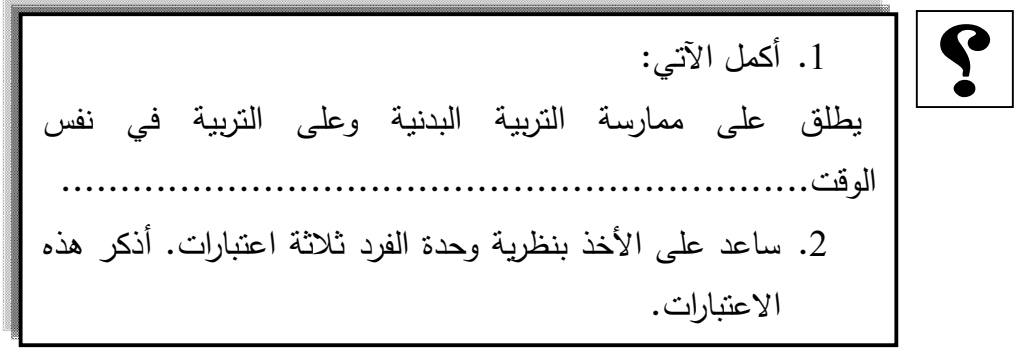
التربية أيضا تعني نقل التراث الثقافي من جيل قديم إلى جيل جديد بعد تعديله وتنقيته ونضجه، وقد تكون عملية نقل التراث مقننة كما في الوضع المدرسي حيث تستلزم وضع خبرات التراث الثقافي في إطار تعليمي كالمناهج، وقد تكون عملية غير مقننه ومفتوحة كما في النادي والتلفزيون والصحف وجماعة الرفاق والأصدقاء.

(ب) أما الشق الثاني **(بدنية)** وكلمة بدنيه تشير إلى البدن وهي كثير ما تستخدم للإشارة لصفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية والنمو البدني والصحة البدنية والجسارة البدنية

والمظهر الجسماني وهي تشير إلى البدن أو الجسم كمقابل للعقل فالتربية البدنية مقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان، فحين يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على المتوازي أو يمارس التزحلق أو يباشر أي لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت

ويطلق على عملية ممارسة التربية البدنية وتمام التربية في نفس الوقت (التربية عن طريق البدن) وهي نظرة عملية حديثة للتربية البدنية حيث ظهر الاهتمام بالنمو العقلي والاجتماعي والنفسي فأخذت تهتم بالمظاهر الانفعالية المصاحبة للنشاط الرياضي كما أصبحت تهتم بالعلاقات الشخصية للفرد والسلوك الجماعي للأفراد كما أخذت تهتم بالأسس النفسية المختلفة وبالحصائل العقلية والاجتماعية والانفعالية المطلوب الوصول إليها.

أسئلة تقويم ذاتي



1. أكمل الآتي:

يطلق على ممارسة التربية البدنية وعلى التربية في نفس الوقت.....

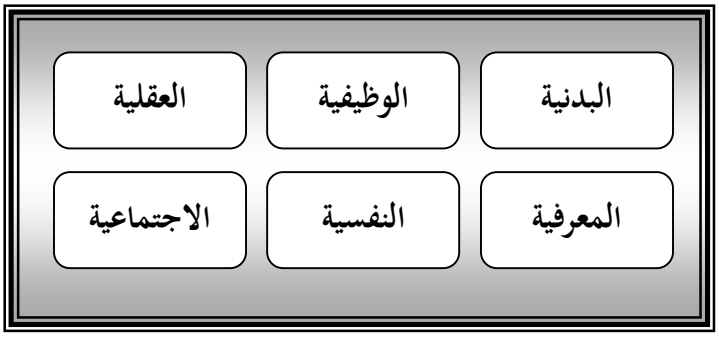
2. ساعد على الأخذ بنظرية وحدة الفرد ثلاثة اعتبارات. أذكر هذه الاعتبارات.

2. التّربية البدنيّة والرّياضة والتّطوّر العلمي

1.2 نظريّة تنظيم القدرات العقليّة

قدم التطور الذي حدث في مجالات علوم وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا) وعلم النفس وعلم الاجتماع والاتجاهات النفسية الحديثة، حقيقة الوحدة التي تعيش فيها العضوية للإنسان وقد أكدت أن هذه الوحدة قائمة أيضا بين الإنسان والبيئة التي يعيش فيها إلى

جعل التربية البدنية و الرياضة عملية تتم من خلال البدن وقد أخذت في الاعتبار الأسس النفسية والتعليم الحركي واكتساب الخبرات الحركية المختلفة كما أخذت في الاعتبار التعلم بطريقة الترابط. وبناءً على ذلك أصبحت حصائل التربية البدنية و الرياضة ليست مقصورة على الحصائل البدنية فقط ولكنها أخذت تمتد في إطار نظرية واحد ة تشمل الكثير من الحصائل المختلفة والتربية البدنية و الرياضة بمفهومها الحديث تأخذ في الاعتبار ما يحدث للفرد من تغير ونمو في النواحي التالية:

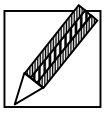


وذلك على أساس أن الفرد **وحدة** والوحدة لا تتجزأ إلى وحدات منفصلة وقد ساعد على الأخذ بنظرية وحدة الفرد أن التغير الذي يحدث للفرد من ناحية من النواحي يمتد تأثيره إلى بقية النواحي الأخرى فقد أعلن (ثورنديك) عالم النفس الشهير نظريته عن **تنظيم القدرات العقلية** مؤداها: أن هنالك ارتباطاً عالياً موجهاً بين كافة المظاهر النوعية للنشاط العقلي، وأن التأثير يحدث في ناحية من النواحي يمتد أثره إلى بقية النواحي الأخرى ولكن بمقادير مختلفة، الشخص الذي يملك ذكاءً عالياً يظهر وقد اثر هذا الذكاء العام على جميع مظاهر النشاط العقلي المعرفي في المسؤوليات الشخصية المختلفة وقد أدت هذه النظرية التي أعلنها ثورنديك ونشرها عام 1947 إلى قيام العالم الأمريكي لوس ترمان بجامعة ستانفورد بأجراء دراسة على حوالي 1500 شخصا معامل ذكائهم (109) إلى (140) فأكثر وقد توصل إلى أن هؤلاء الأشخاص يتميزون بأجسام سليمة وبصحة عامة جيدة كما أنهم على قدر عال من التكيف الاجتماعي والاتجاهات الخلقية. وقد قام بعد ثلاثين سنة بإعادة هذه الدراسة مرة أخرى، فوجد أن هؤلاء الأفراد اقل عرضة للأمراض

العقلية والجنون، جميع الأمراض الناشئة عن عادات اجتماعية منتشرة في أمريكا وقت إجراء الدراسة عام 1954. كما أنهم كانوا اقل تعاطيا للمشروبات الروحية

وقد أظهرت دراسات ثور نديك وتيرمان مجالاً لا يقبل الشك في **وحدة الفرد العضوية** وفي هذه الناحية يشير هارمان إلى أن علم النفس التربوي **(لا يمكن أن يهمل الجسم على الرغم من أنه قائم على الناحية النفسية والعقلية والانفعالية للفرد وذلك لسبب أولي بسيط هو أن الإنسان وحدة واحدة لا يمكن أن تتجزأ)** ولذا يمكننا القول بأن التربية البدنية والرياضة ما هي إلا تربية عن طريق البدن فالتحصيل العقلي الجيد يرفع من مستوى السمات والمظاهر السلوكية للفرد (في مجموع الناس) كما أن التوافق البدني ما هو إلا مظهر حركي لعمل العضلات والعظام والأعصاب، هذه العضلات ما هي إلا أنسجة تتكون من دم ولحم، والعظام ما هي إلا محاور أساسية بدونها لا تحدث الحركة، وتشكل الأعصاب شبكة اتصال واسعة وهي التي عن طريقها يحدث التناسق بالنسبة للحركات المختلفة للجسم كما أن الفرد عن طريق ممارسة النشاط البدني المنتظم يستطيع أن يمارس كثيراً من القيم مثل : قيم الحق والعدل والخير والتعاون.

تدريب (1)



هنالك مفاهيم خاطئة للتربية البدنية والرياضة ولكنها مضمنة في التربية البدنية والرياضة. اشرح هذه العبارة.

2.2 نظرية الانفعالات

أعلن (وليم جميس) عام 1884م وثيقة (لانج) 1885م تفسيراً للسلوك الانفعالي للفرد وقال أنه خاصية لها علاقة بالحالة العضوية الداخلية للفرد. فالانفعالات هي تعبيرات حسية ظاهرية فالتهيج الانفعالي يحدث تزايداً في عدد كرات الدم الحمراء الراكزة في مجرى الدم نتيجة تزايد عمل الطحال مباشرة وهو يؤدى للكائن الحي وظيفة مهمة في حالة الطوارئ البيولوجية التي تحوي صراعا من اجل الحياة. (موقف القط عند مهاجمة الكلب له ينفعل فينتفش ويستعد للدفاع عن نفسه).

فالانفعالات ما هي إلا عملية إدراك شعوري لحقيقة أو دافع معين يؤدي إلى إثارة العقل البشري، فيبدو لهذه الانفعالات تغيرات جسمية ظاهرية معينة، كما أن التغيرات الجسمية يتبعها مباشرة أدراك الفرد لحقائق تثيره، فضياع فرصة معينة من الفرد أو توجيه نقد معين من الرأي العام قد يتبعه البكاء أو الصراخ وعند ما تواجه حيواناً مفترساً فإننا نخاف أولاً، ثم نجري أو نهاجم هذا الحيوان ثانياً ونحن نبكي ونضحك ونغضب ونفرح وكل ذلك مظاهر انفعالية جسمية خارجية لدوافع ومتغيرات شعورية أو لا شعورية داخلية ومرد هذه النظرية هو وحدة الفرد النفسية والعضوية والاجتماعية، وعند الحماس أو التشجيع يقوم الرياضي بأداء رائع نتيجة للانفعال مما يدل على وحدة الفرد.

إن المظهر العام لقوام الفرد لأكبر دليل على الوحدة العضوية له، وهذا القوام ليس دليلا فقط على عوامل بنائية ووظيفية ولكنه أيضا انعكاسات لمظاهر فسيولوجية ونفسية تشريحية مختلفة، فالقوام مظهر لبناء العظام والعضلات (تشريحي وفسيولوجي) ولاشك أن مظهر القوام للفرد يمكن أن يتأثر بالنواحي النفسية للفرد فللأمراض النفسية مظاهر وأعراض جسمية والحالة الجسمية تؤثر على الناحية النفسية.

أسئلة تقويم ذاتي

أكمل ما يأتي:

1. يمكن تعريف التّربية البدنيّة والرّياضة بأنّها:

أ. ..... ب.....

ج.. .....

2. لم تنحصر نتائج التّربية البدنيّة والرّياضيّة في البدن أو الجسم وإنّما امتدّت لتشمل تغييراً ونمّواً في النّواحي:

أ/..... ب/.....ج/.....

د/.....هـ/..... و/.....

3. أهمية التربية البدنية والرياضة

عزيزي الدّارس،،،

لقد اهتم الإنسان من قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرّف عبر الثقافات المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالا اجتماعية كاللعب والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب البدني والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني، الصحي وحسب و إنما تعرّف على الآثار الإيجابية النافعة على الجوانب النفسية، الاجتماعية العقلية، المعرفية الحركية، المهارية، الجمالية، الفنية، وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره **سقراط،** مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب **(على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن).**

كما ذكر المفكر **شيللى** في رسالته جماليات التربية **(إن الإنسان يكون إنسانا عندما يلعب)** ويعتقد المفكر ريد أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب للإرادة، ويقول **(انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل انه على النقيض، الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه).**

ويذكر المربي الألماني **جوتس موتس (إن الناس تلعب من اجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم).** وقد رأى بيركبرتان أن التربية البدنية قد أهملت كلية ولذلك فهو لم يؤكد أن التربية أخذت المكونات الأساسية للتعليم الشامل فحسب وإنما أكد أيضا ضرورة إعطاء المنافسات الرياضيّة وضعاً خاصا في الحياة المدرسية، لان التربية البدنية تعد الفرد وشخصيته لمعارك الحياة.

ويذكر الشيخ محمد الغزالى أن عناية الإسلام بالرياضة تنبع من عنايته بجسم الإنسان فان الإسلام يهتم بالإنسان جسماً وروحاً وعقلاً فهو لا يزكي الروح والقلب على حساب حرمان الجسد وضعفه بل يكرم جسد الإنسان بتقويته إذا ضعف، ويصلحه إذا مرض يمرنه على تحمل الأعباء التي تفرضها الرجولة.

ذلك لأن الجسم السليم هو الذي سيتحمل تكاليف العمل ومشاق الحياة أما الجسم الواهن المتعب فهو يعجز عن أداء واجباته ويسقط في الطريق كما أن الجسم الصحيح القوي هو الذي يحس الاستمتاع في الحياة من متعة وجما ل وزينة.

أسئلة تقويم ذاتي



في مجال أهمية التربية البدنية والرياضة ضع صاحب العبارة أمامها:

1. الإنسان يكون إنساناً عندما يلعب ( )
2. الناس تلعب من أجل أن يتعافوا وينشطوا أنفسهم ( ).
3. على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية حفاظاً على لياقته البدنية ( ).
4. الجسم السليم هو الذي يتحمل تكاليف العمل ( ).

والآن عزيزي الدّارس لنتعرّف سويّاً على أهميّة التّربية البدنيّة في عصرنا الحاضر:

من الواضح الآن أن الإنسان في كل أنحاء الدنيا يحيا حياة حافلة فهو يركب بدلا من أن يمشي ويجلس بدلاً من أن يقف ويشاهد بدلا أن يمارس وان الكتب والمجلات الدورية والجرائد اليومية تزعم أن القوة الذرية سرعان ما ستقوم بمعظم العمل الذي يقوم به الإنسان اليوم فكيف سيقضي الإنسان وقت الفراغ الذي ينتج عن تطبيق الذرة في الصناعة.

يوضح دكتور هاتر سبلي في كتابه (ضغط الحياة) الحاجة إلى الألعاب الرياضيّة والهوايات وأوجه النشاط الأخرى لكسر شوكة الضغط العصبي للحياة العصرية، وتستطيع ألوان التربية البدنية أن تسهم لدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة، فعندما يحاول شخص أن يكسر رقماً في ألعاب القوي أو يضرب ضربة إرسال معينة في التنس فانه ينسي كل المؤتمرات التي سوف تنعقد مع رئيسه في اليوم التالي أو ما يتعلق بالحصول على مرتب أعلى من مرتب جاره وعمل أفضل من عمله فتتراخى قبضة التوتر

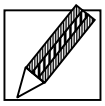
العصبي التي كانت تضغط على جسمه طول اليوم عن طريق شغفه بهذا النشاط المرغوب وحماسته له. ويجب ألا يتخلى الشخص عن اللعب والتدريب بصرف النظر عن السن والجنس لأنهما سيمدانه بكثير من المزايا العقلية والجسمية والاجتماعية التي تساهم في جعل الحياة مليئة بالأحداث والرخاء.

ويعتقد (جان جينو) أن الإنسان قد اشترى الآن الرفاهية بثمن باهظ وكانت الصحة البدنية والنفسية هما الثمن فقد كان قاتلو الإنسان في عام 1900 بالترتيب كالآتي:

الالتهاب الرئوي، الأنفلونزا، السل، الإسهال، النزلات المعوية، قرح الأمعاء، أمراض القلب، نزيف المخ، التهاب الكلي. ولكن هذا الترتيب تغير الآن بعض الشيء فأصبحت أمراض القلب على راس القائمة تليها أمراض مثل السرطان و إصابات الأوعية الدموية داخل الرأس والتهابات الكلي والالتهابات الرئوية.

وتستطيع ألوان نشاط التربية البدنية أن تسهم لدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة فممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى رفع الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة مما يؤدى لزيادة المناعة ضد الاختلال الوظيفي أو المرض.

تدريب (2)



هناك حاجة ملحة للتربية البدنية في عصر الفضاء وضح أهمية ذلك في كل من :

1. تقضية وقت الفراغ.
2. تخفيف التوتر في الحياة الحديثة.
3. الحياة المتزنة في الوقت والغذاء وغيرها.

نشاط



بصحبة عدد من التّلاميذ قم عزيزي الدّارس وعزيزي المعلّم بزيارة إلى أقرب طبيب في أقرب مستشفى أو مركز صحّي واطلب منه أن يوضّح لهؤلاء التّلاميذ الفوائد الصّحيّة الّتي يكتسبها الجسم من ممارسة الرّياضة.

4. أهداف التربية البدنية والرياضة

عزيزي الدّارس،،،

هل سألت نفسك يوماً ما: ما هي أهداف التربية البدنية والرياضة؟ وعن أي الأهداف تنبثق؟

إن أهداف التربية البدنية والرياضة تنبثق عن الأهداف التربوية والتي هي عبارة عن خطة عمل تنبع من الخبرة القائمة على التفاعل بين أفراد المجتمع، وهي بطبيعتها مشتقة من فلسفة المجتمع، والأهداف التربوية تعرف بأنها تغير يتوقع حدوثه في سلوك الفرد بعد مروره بمجموعة من الخبرات في المواقف التعليمية المختلفة، وهي التي تقوم بتوجيه كل الأنشطة التربوية في المجتمع.

ومن بين تعريفات الأهداف التربوية **أنها مجموعة التصورات الفلسفية والاجتماعية التي توجه النظام التعليمي في فترة محددة زمنياً وتاريخياً من حياة المجتمع. وتجئ معبرة عن متطلبات الحاضر وتطلعات المستقبل ولذلك فإن الأهداف ديناميكية (نشطة) تقبل الإضافة والتعديل تبعاً لحركة التطور في النظم والثقافة والفكر.**

على أن الأهداف في أي مجتمع لها متطلباتها العقدية والفلسفية، والتي تتضمنها المواثيق والدساتير والنصوص الفكرية التي تتصف بالأصالة والقبول من قطاعات المجتمع، فضلاً عن منطلقات الفكر التربوي ذاته والذي يعبر عن حصيلة ما توصلت أليه بنية المعرفة في النظام الأكاديمي علما وفكرا.

1.4 اعتبارات الأهداف التّربويّة

أوّلاً: الأساس الأخلاقي والعقائدي

حيث يركز نظام التعليم القرآني في مجمله على شريعة الإسلام، وينطلق من قاعدة احترام الرسالات السماوية، فهو يحافظ على الأصول الدينية، ويحترم قيمها وآدابها وشرائعها، ويجعلها أساساً مهماً لتوجهاته، كما يحمل أمانة الأخلاق الفاضلة الحميدة عبر مسيرة النظام التعليمي كله.

ثانياً: الالتزام بالمنهج العلمي

حيث يلتزم الهدف بالخضوع للمنهج العلمي من حيث الصحة والموضوعية والوصول إلى الحقيقة بطريقة عقلية منهجية دون تحيز أو تعصب.

ثالثاً: النمو المتكامل الشامل للشخصية الإنسانية

حيث يلتزم الهدف بالنظرة الشاملة لمختلف جوانب الشخصية الإنسانية دون إخلال لإحداها أو بعضها بحيث تتكافل هذه الجوانب بدنياً وعقلياً ونفسياً وتصوغ الشخصية الإنسانية الصياغة المثلى، فلم تعد هناك أفضلية للمهارات العقلية على حساب المهارات البدنية، حيث النظرية الواحدة الشاملة للإنسان.

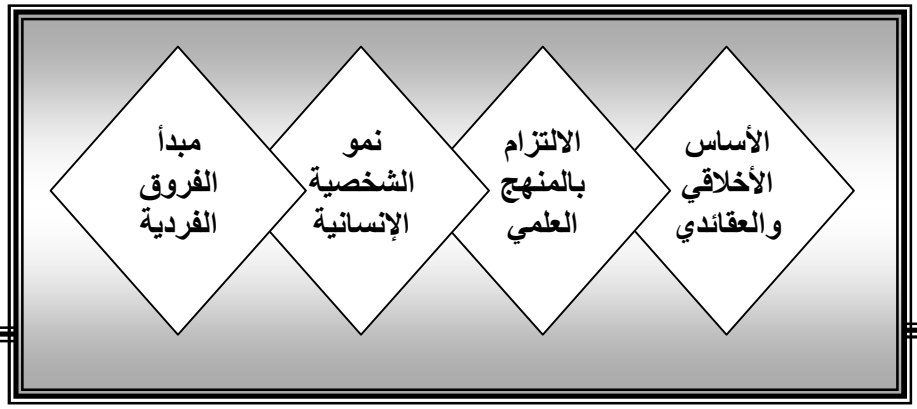
رابعاً: مبدأ الفروق الفردية

وهو المبدأ الذي استقر في التعليم بعد أن أثبتته و أوضحته الدراسات النفسية الحديثة والمستفيضة، حيث تنسب الفروق الفردية إلى تلك الاختلافات، التباينات الطبيعية في مركب الشخص (المتعلم).

وما يترتب على ذلك من اختلاف في رد الفعل السلوكي من جانب الأفراد، ولا ينبغي أن يسرى هذا المبدأ ليشمل التفاوت الطبقي أو الاقتصادي وغيرها من التفاوتات المصطنعة وهو المبدأ الذي يوحي بتعدد مسارات التعلم في المؤسسة الواحدة لمقابلة هذه الفروق والاختلافات تترجم في شكل إبطاء أو تعجيل التعليم.

وبناء على ما سبق ولان الأهداف التربوية تقوم بتوجيه كل الأنشطة التربوية، فانه من الضرورة بمكان أن تحدد للتربية البدنية والرياضة أهداف إحدى الأنشطة التربوية.

اعتبارات الأهداف التربوية



2.4 آراء العلماء في تحديد الأهداف

إنّ قضية تحديد الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة تتصل مباشرة بوضعها كمهنة محترمة في السياقات الاجتماعية، وكنظام أكاديمي يسعى لتأكيد هويته الأكاديمية والمعرفية في الأوساط العلمية والأكاديمية، ويجب أن تكون الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة **واضحةٌ ومفهومةٌ، ويمكن إدراكها بسهولة وتقدير أدوارها بقدر من الاعتبار والاحترام الاجتماعي،** أما غموض هذه الأهداف فانه ينعكس سلبياً على مختلف الجوانب الاجتماعية للمهنة فضلاً عن الثغرات التي يحددها الشك من قبل العلماء والأكاديميين ورجال التربية والقادة السياسيين عن المكانة (العلمية) لنظام التربية البدنية والرياضة، وقد ذهب بعض علماء التربية البدنية إلى ضرورة تحديد أهداف للتربية البدنية والرياضة بوضوح ودون غموض.

- تعتقد ويست بوشر 1991 م إن الأهداف المحددة للتربية البدنية والرياضة هي التي توضح لنا أين نسير، وما نأمل في تحقيقه، ولذلك يجب أن يكون للمهنة أهداف واضحة ومحددة.

- وقد أوضح زيجلر 1982م انه إذا أردنا أن نؤثر في مجتمعنا من خلال مهنتنا، مهما كانت الاتجاهات المأمولة للتقدم، فإننا ينبغي أن نعمل في سبيل اكبر قدر ممكن للاتفاق على أهداف المهنة والنظام، فإذا ما حاولنا تقدير التقدم النوعي في مقابل التقدم الكمي في المهنة، فأننا يجب أن نعمد إلى قياس مقدار الاتفاق بين أبناء المهنة وحجم الممارسات البدنية والرياضة من جهة، وبين الترتيب الهرمي للأهداف العامة من جهة أخرى، ولان

هنالك مشكلات عديدة يزخر بها مجال التربية البدنية والرياضة، فان ذلك يدعو إلى المزيد من التعاون في تأسيس مكان لتقدير الأهداف الموضوعية، ومن ثم التعرف على أكثر الأهداف إبرازا للجهود وعناصر العمل والتأكيد عليها.

وتعتبر قضية تحديد أهداف للتربية البدنية والرياضة **إحدى أهم المشكلات التي تواجه المهنة والنظام منذ زمن ليس بالقصير**، فهي إشكالية يجب التعامل معها بحرص وجهد لأنها تعبر عن القواعد المهنية والنظامية ومنطلقاتها الاجتماعية والخدمية، فهي التي تقنع العاملين بالمهنة، وكذلك من هم خارجها بالأدوار والخدمات والميزانيات والمخصصات للمسؤولين وللإدارة العليا.

ويشير الباحثون والخبراء إلى أن الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة قد تغيرت منذ العصور القديمة حتى وقتنا الحاضر، وفقا للتغيرات التي حدثت في الثقافة والعوامل الاقتصادية والاجتماعية، وكذلك فالدول المختلفة لها أهداف مختلفة، **والاختلاف ليس في القيم بقدر ما هو اختلاف في أولويات هذه القيم**، والتي يجب أن ترتب حسب أهميتها في ضوء ظروف المجتمع وتطلعاته وأمانيه، فالأهداف تتأثر بموضوعات كالاستعداد الحربي أو الاهتمام بالصحة العامة أو التأكيد على الترويح أو التربية.

3.4 أهمية الأهداف بالنّسبة للأخصائي

وتتمثل أهمية الأهداف للتربية البدنية والرياضة بالنسبة للأخصائي في مساعدته في :

1. إدراك وفهم ما يحاول أن يحققه مهنياً.
2. فهم أفضل وتقدير لقيمة النظام الأكاديمي وأدواره الاجتماعية.
3. تفسير وتبرير جهود المهنة العامة والدفاع عنها بأسانيد منطقية.

4. القدرة على اتخاذ قرارات ذات إطار من الأهداف حيال المشكلات والقضايا العريضة للمهنة والنظام الأكاديمي.
5. تقدير حصائل مشاركة الأفراد في البرامج في ضوء هذه الأهداف.

ولما كانت الأهداف في أي مجتمع لها متطلباتها العقدية والفلسفية، فان الأهداف العامة للتربية السودانية تقوم على :

1. ترسيخ العقيدة الدينية عند النشء.
2. تحقيق الوحدة الوطنية.
3. الاعتماد على الذات.
4. تنمية المهارات والمهارات الفردية.
5. تنمية الحب البيئي مما يعمق في نفوس النشء حب البيئة والمحافظة عليها وشكر الله على ما صنع وأبدع.
6. تزويد الدارس بالمعارف التي تمكنه من التفاعل مع متطلبات مجتمعه الحضاري.
7. مراعاة خاصية المرأة ومساعدتها على أداء رسالتها في المجتمع.
8. حب العمل والقيم المتصلة به.
9. تضمين منهج إعداد المعلم المهارات التي تعطي للتلميذ في مرحلة الأساس.

أسئلة تقويم ذاتيّ



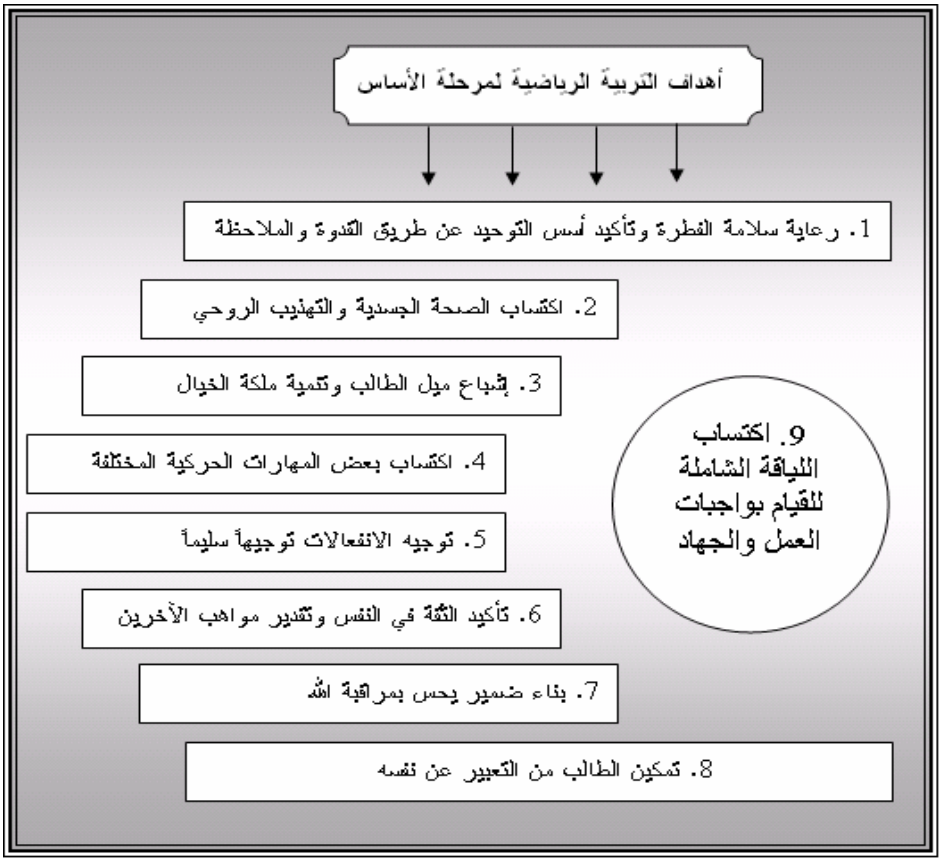
1. وضّح رأي ويست بوشر حول الأهداف المحددة للتربيّة البدنيّة والرّياضة.
2. هل حدث تغيّر في أهداف التّربية البدنيّة والرّياضة عبر الزّمن؟
3. عرّف الأهداف التّربويّة.
4. حدّد اعتبارات الأهداف التّربويّة.
5. اذكر أربعة من الأهداف العامّة للتّربية السّودانيّة.

5. أهداف التربية البدنية والرياضة بمرحلة الأساس

وعلى ضوء الأهداف العامة للتربية السودانية تم تحديد الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة في مرحلة الأساس على النحو الآتي :

1. رعاية سلامة الفطرة وتأكيد أسس التوحيد عن طريق القدوة والملاحظة، ويتوقف هذا الهدف على توجيهات المعلم حسب الأطوار العمرية وحسب المادة المناسبة لكل طور ويتوقف أيضا على سلوك المعلم كقدوة.
2. إشباع ميل الطالب وتنمية ملكة الخيال. ويتحقّق عن طريق النشاطات المتعددة، خاصة استخدام القصص الحركية والتمثيلية حيث يكسب الطفل مفاهيم ومعلومات جديدة تزيد من قدرته على التفكير المنطقي الواقعي والتفهم وبعد النظر.
3. اكتساب الصحة الجسدية والتهذيب الروحي، وتنمية الصحة النفسية وتنمية المهارات والإبداع وقيم الجمال وترقية الحياة والتعرف على البيئة السودانية وفنونها وأعيادها ومواسم عطائها، و يتم ذلك عن طريق تنمية مهارات الفرد البدنية المستعملة والنافعة لحياته، فالمشي والجري والوثب والدفع والحمل وغيرها من المهارات من الحركات الضرورية التي يحتاجها الفرد ليمارسها في حياته اليومية، والنشاطات الرياضة كلها تنمي هذه المهارات وتزيد مهارات الفرد في تأديتها مما يجعله يؤدى عمله بسهولة ونجاح وبصورة أفضل. ذلك إلى جانب الكفاية البدنية وصيانتها، فعندما يتمتع الإنسان بجسم سليم تعمل أجهزته بنشاط وحيوية، وتقوم هذه الأجهزة بوظائفها المعتادة ويكون الجسم خاليا من العيوب البدنية التي تعرقل حركته أو تقلل من نشاطه أو تؤثر في مظهره الجيد ومثل هذا الإنسان يتميز بالكفاية البدنية التي من أهم مميزاتها القوة والجلد والتلبية السريعة والتوازن لاستخدام الجسم بصورة سهلة توفر الطاقة وتزيد من المهارة وممارسة الحياة الصحية السليمة، يتم الوصول إليها عن طريق التربية البدنية التي تزود الفرد بالعادات الصحية والاتجاهات السليمة والمعلومات التي تؤدي إلى التخلص من التوتر والأرق.

4. اكتساب بعض المهارات الحركية المختلفة ؛ حيث إن شغل أوقات الفراغ بنشاطات إيجابية تكسب الأفراد العديد من الميول والمهارات الحركية الترويحية التي تعمل على إسعادهم وشعورهم بالمتعة في حياتهم كما أن معظم نشاطات التربية البدنية والرياضة تتسم بالاستمرارية وتمارس على مستوى كل الأعمار.
5. توجيه الانفعالات توجيهاً سليماً ، ويتم ذلك عن طريق ترقية النمو الانفعالي، وذلك نتيجة لتأقلم الفرد على الجو الذي يعيش فيه خلال ممارسته النشاطات الرياضيّة، فإنه يستطيع أن يتحكم في انفعالاته والتعبير عن ذاته والثقة بنفسه.
6. تأكيد الثقة في النفس وتقدير مواهب الآخرين؛ تكسب التربية البدنية والرياضيّة الفرد الصفات الاجتماعية الكثيرة نتيجة اشتراكه مع زملائه في النشاط الرياضي فيكسب صفات التعاون واحترام العمل والابتكار والقيادة الصالحة، وتنتقل هذه الصفات تلقائيا إلى الحياة، والنشاط هو مدرسة واقعية لتعلم الصفات الاجتماعية الفاضلة.
7. بناء ضمير يحس صاحبه بمراقبة الله له في كل حال، وهذا يتوقف على توجيهات المعلم للالتزام بالخلق القويم والأمانة التي يمكن تنمينها عن طريق اللعب النظيف وعدم الغش واتباع الخطوات القانونية التي تتطلبها اللعبة، مما يبرز دور المعلم في هذا الاتجاه.
8. توظيف النشاط في تمكين الطالب من التعبير عن نفسه ومواهبه وقدراته والمشاركة الإيجابية في مناشطها ، ويتم ذلك بالتدريب على اكتساب صفات القيادة والتبعية السليمة ذلك لان فرص وتدريب الشباب على القيادة متوافرة بشكل ملاحظ في نشاط التربية البدنية والرياضيّة، لاعباً أو رئيساً للفريق أو عضواً في إحدى لجان التنظيم للنشاطات الرياضيّة
9. اكتساب اللياقة الشاملة للقيام بواجبات العمل والجهاد والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وتحصيل الفهم، يتم ذلك عن طريق تشجيع وتنمية القدرات والمواهب الرياضيّة العالية. فللبطولة اثر قوي وفعال بتزويد النشء بمثل عالية يتجهون إلى تحقيقها بالإضافة إلى التمتع بالأخلاق الفاصلة.



أسئلة تقويم ذاتي

1. من أين تنبعث أهداف التربية البدنية والرياضة؟
2. هل تستطيع الربط بين أهداف التربية السودانية وأهداف التربية البدنية والرياضة في مرحلة الأساس؟

الخلاصة

عزيزي الدّارس، دعنا نقوم معا بمحاولة تلخيص هذه الوحدة ونبدأ بمصطلح التربية البدنية والرياضة، وعرفنا فيه التربية البدنية والرياضة كمهنة ينبغي على العامل بها أن يتفهم متطلباتها ليقوم بدوره كاملاً، ثم عرضنا إلى مفهوم التربية البدنية والرياضة وتوقفنا عند الفهم الخاطئ بها عند الكثير وأوضحنا أن المفهوم يتكون من (التربية) كشق أول

و(البدن) كشق ثاني والمقصود بها العملية التربوية التي تتم ممارسة أوجه النشاط التي تتم فيه التربية في نفس الوقت الذي تتم فيه الممارسة البدنية وقد أطلق عليها (التربية عن طريق البدن) وهي نظرية تنادي بوحدة الفرد نتيجة التغيير الذي يحدث للفرد في ناحية من النواحي عند تأثره ببقية النواحي الأخرى كما في نظرية ثورانديك عن تنظيم القدرات العقلية ونظرية الانفعالات لوليم جيمس، فالانفعالات كإدراك شعوري تصاحبه تغيرات جسمية في النشاط كما أن المظهر العام للقوام يعكس المظاهر النفسية كأثر الأمراض النفسية علي الناحية الجسمية.

عرفت بعد ذلك أهمية التربية البدنية والرياضة، وأوضحنا اهتمام الإنسان منذ الأزل بصحته ولياقته وما عرفه من الثقافات من فوائد ممارسة الأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالا اجتماعية مختلفة وتعرضنا لما ذكره الفلاسفة والمفكرون من ضرورة ممارسة الفرد للعب كمكون أساسي للتعليم والمنافسة الرياضية في الحياة المدرسية كما يقتضيه ذلك من تهذيب للإرادة واستمتاع بالحياة.

وتعرضنا كذلك للحاجة الماسة للتربية البدنية والرياضة في عصر الفضاء حيث قلل استخدام الآلة من فرص الحركة العادية من مشي وجلوس ومشاهدة بدلا من الممارسة، وتعرضنا للتوتر العصبي سمة العصر ودور التربية البدنية في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة كذلك فقد تعرضنا للحاجة الماسة للتربية البدنية كجزء مكمل للحياة المتزنة. كما تعرضنا إلى ثمن الرفاهية الباهظ المتمثل في فقدان الصحة البدنية والنفسية وما تبع ذلك من أمراض تتقدمها أمراض القلب.

ثم تعرضنا أخيرا إلى أهداف التربية البدنية والرياضة، وأوضحنا أن أهداف التربية البدنية والرياضة تنبثق من الأهداف التربوية العامة لأي نظام على أن الأهداف في أي مجتمع لها متطلباتها العضوية والفلسفية وتنطلق فلسفة التربية البدنية والرياضة في السودان من الشريعة الإسلامية التي تراعي الأساس الأخلاقي والعقائدي والالتزام بالمنهج العلمي والنمو الشامل للشخصية الإنسانية ومبدأ الفروق الفردية.

وتعرضنا لأهداف التربية البدنية كمهنة وكنظام أكاديمي ويجب أن تكون واضحة وتقدير دورها الاجتماعي، وتعرضنا لأراء بعض علماء التربية البدنية والرياضة في ضرورة وضوح الأهداف والاتفاق علي هذه الأهداف. كما تناولنا أهداف التربية السودانية وانبثاق أهداف التربية البدنية لمرحلة الأساس منها وأوضحنا ضرورة تحديد الأهداف بالنسبة للأخصائي الرياضي.

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

عزيزي الدّارس،،،

سنتناول في الوحدة الثالثة أساليب ومحتويات المنهج الحديث للتربية البدنية والرياضة وهو موضوع مهم لمساعدة المدرس في تهيئة نفسه قبل الشروع في تدريس المهارات الأساسية لكل نشاط.

كذلك سوف نتناول محتوى منهج التربية البدنية والرياضة والأنشطة المصاحبة بالإضافة إلى شكل الدرس في الصفوف الدنيا والصفوف العليا كما سنتعرض لأنواع التشكيلات كالصفوف والقاطرات والدوائر وغيرها، المتعلقة بمكان وقوف المعلم لمراقبة أداء التلاميذ أثناء الدرس.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

يفهم الكثير من الناس تعبير التربية البدنية فهماً خاطئاً، فالبعض يراها مرادفاً لمفاهيم مثل مختلف الرياضات (التمرينات، اللعب، المسابقات الرياضية، ....إلخ) وآخرون يرون أنها أذرع وأرجل قوية وعضلات، ولكن جميع هذه المفاهيم في الواقع تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضة.

تدريب (2)

1. إذا كان الإنسان يحيى حياة خاملة والذرة تقوم بمعظم العمل فلا سبيل لتقضية وقت الفراغ إلا عن طريق التربية البدنية للحفاظ علي اللياقة البدنية.
2. هناك اختلاف بين شباب منحرف وشباب منغمس في النشاط الرياضي، فالشباب المنحرف يظل خاملاً أمام ضغط الحياة المعاصرة فيصاب بالتوتر العصبي، في حين أن الشباب المنغمس في النشاط الرياضي يستمتع بالألعاب الرياضية والهوايات وأوجه النشاط الأخرى فلا يتعرض للتوتر والضغط العصبي كما يتعرض له الشباب المنحرف.
3. الإنسان يحصل علي أعظم فائدة في الحياة إذا تعلم أن يقضي أيام حياته بأفضل الظروف وذلك بتخصيص وقت للعمل والدراسة وبتناول غذاء صحيا ويحصل علي قدر من الراحة مما يجعله يحتفظ بلياقة جيدة.

المصادر والمراجع

1. احمد محمد عبد الخالق، **أصول الصحة النفسية**، جامعة الإسكندرية، 1993.
2. الغالي الحاج محمد، "الانفعالات في حياتنا"، **المجلة التربوية**، دولة الإمارات العربية المتحدة، العين، 1990.
3. الغالي الحاج محمد، **موجز في أصول التربية البدنية والرياضة**، كلية التربية الرياضية، جامعة السودان، 2005.
4. أمين أنور الخولي، **أصول التربية البدنية والرياضة**، المناهل، 1995.
5. تشارلس بوتشر، **أسس التربية البدنية**، فرانكلين، 1979.
6. كمال عبد الحميد، **مقدمة التقويم في التربية الرياضية**، القاهرة، 1994.
7. محمد الحجار صحي، **تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
8. محمد حسن علاوي، **علم النفس التربوي الرياضي**.
9. محمد علي حافظ، **تطبيقات تربوية في التربية الرياضية**، القاهرة، 1979.
10. محمد قطب، **دراسات في النفس الإنسانية**، دار القلم، القاهرة، 1994.
11. محمد نصر الدين رضوان، **محاضرات في أصول التربية الرياضية**، جامعة حلوان، القاهرة، 1979.
12. منصور فهمي، **مقدمة في السلوكية**، القاهرة، 1995.


الوحدة الثالثة
أساليب ومحتويات المنهج
الحديث للتربية البدنية
والرياضة

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**67**
تمهيد	67
أهداف الوحدة	68
1. مفهوم المنهج الحديث للتربية البدنية والرياضة	
1.1 الخبرات	
2.1 خصائص النمو	73
2. محتوى المنهج الحديث والأنشطة المصاحبة	**79**
1.2 خصائص المنهج الحديث	79
2.2 برامج التربية الرياضية بالمدرسة	80
3.2 محتويات درس التربية البدنية والرياضة	82
الخلاصة	**94**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**95**
إجابات التدريبات	**96**
المصادر والمراجع	**98**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس، ،،،،

مرحباً بك إلى الوحدة الثالثة من مقرر أساسيات التربية البدنية والرياضة والتي موضوعها: "**أساليب ومحتويات المنهج الحديث للتربية البدنية والرياضة**".

هذه الوحدة تتناول وهي مفهوم المنهج الحديث للتربية البدنية والرياضة والذي هو عبارة عن خبرات من ألوان النشاط البدني التي تتيح للمعلم التخطيط بنجاح.

عزيزي الدّارس، تتكون هذه الوحدة من قسمين رئيسيين، يتناول **القسم الأول** مفهوم المنهج الحديث للتربية البدنية والرياضة، وفي هذا القسم فصلنا في موضوعي الخبرات وخصائص النمو.

أمّا **القسم الثاني** فيبحث في موضوع محتوى المنهج الحديث والأنشطة المصاحبة، وقد اشتمل هذا المحتوى على خصائص المنهج الحديث، وبرامج التربية الرياضية بالمدرسة، بجانب مضمون ومحتويات درس التربية البدنية والرياضة.

عزيزي الدّارس، تجد في ثنايا هذه الوحدة مجموعة من أسئلة التقويم الذاتي والتدريبات والأنشطة، وهي تهدف إلى أن تعينك على استيعاب المادة.

ونتمنى لك التوفيق.

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة ينبغي أن تكون قادراً على أن:

- **تشرح** مفهوم المنهج الحديث للتربية البدنية والرياضة.
- **توضح** خصائص النمو للمراحل المختلفة.
- **تحدد** محتوى المنهج والأنشطة المصاحبة له.
- **تضع** خطة دراسة متكاملة لتدريس مادة تخصصك.
- **تعدد** أنواع التشكيلات الرياضية وظروف استخدامها.

1. مفهوم المنهج الحديث للتربية البدنية و الرياضة

مفهوم المنهج الحديث هو مجموعة من الخبرات التربوية التي تهيؤها المدرسة لتلاميذها، داخلها أو خارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل المتزن من جميع الجوانب (العقلية، البدنية، الاجتماعية، النفسية والثقافية الخ) نموا يؤدى إلى تحسين السلوك وتعمل على تحقيق الأهداف التربوية والرياضة المنشودة، إذ أن الهدف الأساس هو النمو الشامل المتزن للفرد.

1.1 الخبرات

ومن هذا المنطلق في مجال التربية الرياضة تكون هذه **الخبرات التربوية عبارة عن مجموعة من ألوان النشاط البدني أو المعارف والمعلومات أو المواقف المتعددة التي تتيح للفرد من خلال المرور بها والتفاعل معها اكتساب أنواع السلوك الأفضل الذي تم التخطيط له من خلال منهج محدد.**

وبدون هذه الخبرات لا يمكن بناء منهج حديث يحقق الأهداف المنشودة فيه، كما أن هنالك شروطا يجب توافرها في الخبرات التربوية حتى تؤدى دورها وتحقق أهداف المنهج و أهمها :

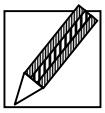
أولاً: التركيز على الفرد والبيئة

1. العناية بالفرد ويشمل ذلك معرفة حاجاته ومشكلاته وميوله ومقدراته واستعداداته وأهدافه وتطلعاته.
2. العناية بالبيئة، ويتمثل ذلك في دراستها ومعرفة إمكانياتها ومصادرها ومشكلاتها، والعادات والاتجاهات السائدة، حتى يمكن تهيئة أفضل الظروف أمام الأفراد للمرور بالخبرات المطلوبة.

ثانياً: أن تحقق الخبرات مبدأ الاستمرارية

المقصود هنا أن تسهم الخبرات الماضية في بناء الخبرات الحالية، وان تسهم الخبرات الحالية في بناء الخبرات المقبلة.

تدريب (1)



من الخبرات المهمة لبناء المنهج الحديث العناية بالفرد والبيئة.
ماذا يعني هذا في مجال التربية البدنية والرياضة؟

وفي مجال التربية والرياضة فان استمرارية الخبرات، أي أن الخبرات الحالية تتأثر بالخبرات السابقة، والخبرات الحالية تؤدى إلى بناء خبرات أخرى مستقبلية، فان التعلم الحركي لا يبدأ من فراغ، ذلك لان التعلم الحركي يتدرج من السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول، والخبرات الحركية مربوطة ببعضها البعض حسب الأعمار والمقدرات للتلاميذ.

ثالثاً: أن تكون الخبرات مترابطة ومنتظمة

الترابط يقصد به ترابط وتنسيق مناهج المراحل، كل مرحلة ترتبط بالمرحلة التي تسبقها والتي تليها، وترابط المناهج والمقررات والأنشطة إضافة إلى ترابط الخبرات وتنظيمها لتحقيق أهدافها وهذا ما تقوم عليه مناهج التربية والرياضة وفيها تتدرج المهارات، في المراحل التعليمية المختلفة حيث ترتبط المناهج والمقررات الدراسية، مبنية بعضها فوق بعض.

ترابط الخبرات وتنظميها يلعب دورا هاما وأساسيا بالنسبة للتعلم الحركي والرياضي حيث أن المهارات الحركية لا يبدأ تعلمها من الصفر بل نجد أن هنالك مهارات أساسية طبيعية وعن طريق التنظيم يمكن تنميتها وتطويرها وجعلها أساسا لأنشطة مكتسبة متعددة حالية ومستقبلية.

رابعاً: أن تكون الخبرات متنوعة

كلما تنوعت الخبرات كلما ساهمت في تحقيق اكبر قدر من الأهداف التربوية وحيث أن الأهداف التربوية في حد ذاتها متنوعة إذ منها ما يخص المجتمع، وتلك التي تخص الفرد متنوعة هي الأخرى إذ منها ما يخص ميوله وقدراته واستعداداته أو منها ما يخص حاجاته ومشكلاته واتجاهاته.

لذلك فان هذا يستدعي تنوع الأنشطة وتعددها وتنوع مجالاتها وفي مجال التربية البدنية والرياضة نجد انه من أهم الشروط، حيث أن هذا التنوع يتيح للأفراد التنمية والاكتساب والتعلم للعديد من المهارات والمعارف بالنسبة للجوانب المتعددة، كما يتيح لهم فرص الاختيار بحرية لنوع النشاط أو الأنشطة التي تتناسب مع مقدر اتهم واستعداداتهم وميولهم، فالنشاط الرياضي مجال حيوي لا يقبل الرتابة والجمود.

وتتميز الأنشطة بالتنوع والتجديد، والتغيير والخبرات من هذا المنطلق يجب أن تكون الخبرات فاعلة بجعل دور الفرد إيجابيا من خلال مشاركته العقلية وتقييمه لأدائه والعمل على تحسينه.

خامساً: أن تكون الخبرات موجهة لتحقيق عدة أهداف تربوية

حتى تكون الخبرة مربية لابد أن تكون موجهة لتحقيق الأهداف المنشودة، وحيث أن المنهج هو وسيلة التربية لتحقيق أهدافها يتضح أن الخبرات المربية لها دور كبير في تحقيق الأهداف التربوية، ولا يتم ذلك إلا إذا تم توجيه هذه الخبرات بحيث تعمل على تحقيق الأهداف المنشودة من خلال التخطيط السليم، وإتاحة الفرص المناسبة للقيام بالأنشطة اللازمة.

وفي مجال التربية والرياضة، تعتبر هذا الشروط من الأهمية بمكان، فالتربية البدنية كجانب من جوانب التربية تعمل على تحقيق أهداف التربية عن طريق النشاط البدني المختار والموجه، وهذه الأهداف ليست أهدافا بدنية فقط بل هناك أهداف معرفية وانفعالية

واجتماعية، تعمل التربية البدنية والرياضة على تحقيقها بالنشاط البدني، لذلك نجد أن التربية البدنية والرياضة لها خبرات مصممة وموجهة لتحقيق عدة أهداف تربوية.

تدريب (2)

على الرغم من أن الخبرات في مجال التربية البدنية والرياضة هي خبرات بدنية حركية إلاّ أنها تعمل لتحقيق أهداف تربوية في منتهى الأهمية. عزيزي الدّارس استنبط عدداً من هذه الأهداف.



أسئلة تقويم ذاتي

أكمل ما يأتي:

للخبرات دور مهم في وضع منهج حديث للتربية البدنية والرياضة ويحقق أهدافها، ولكي تؤدي هذه الخبرات التربوية دورها لا بد لها من شروط تتوافر فيها هي:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

2.1 خصائص النمو

ولما كان المنهج عبارة عن مجموعة من الخبرات كما سبق ذكره، بقصد مساعدة التلاميذ على النمو الشامل، فإن دراسة النمو مهمة لتحقيق أهداف المنهج، ويقصد بالنمو العمليات المتتابعة، وهما التغييرات التكوينية والوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي، وتحدث خلال مراحل متتابعة وتتميز بالسرعة في المراحل الأولى من العمر ثم تبطئ بعد ذلك والتغييرات التكوينية المقصود بها تناول نواحي الطول والعرض والوزن والشكل والحجم والمظهر الخارجي للفرد.

وهناك التغيرات الوظيفية التي تتناول الوظائف الحركية الجسمية والعقلية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة، والنمو لا يحدث فجأة بل يتطور بصورة منتظمة.

ومن مظاهر النمو، النمو البدني، النمو الحركي، النمو الحسي، النمو العقلي وغير ذلك، وللنمو مراحل تتم في شكل تغيرات وتطورات، تتميز كل مرحلة منها بخصائص واضحة ولكنها متداخلة، يصعب تمييز خصائص نهاية مرحلة من المراحل مع خصائص بداية التالية لها.

عزيزي الدّارس، هل تعتقد أن للنمو مبادئ تفيد المربي الرياضي في عمله؟ لعل السطور التالية تحمل في طياتها الإجابة.

أ. مبدأ النمو من العام للخاص

إذ في بداية النمو تتم الاستجابة الحركية بكل أجزاء الجسم، إذ لا يقتصر على عضو واحد فقط بل يشترك فيها معظم الأعضاء فعندما يقوم الطفل باستجابة حركية بالذراع اليمني فان هذه الاستجابة لا تقتصر على الذراع فقط بل يلاحظ اشتراك أكثر من عضو في أداء الحركة، ولكن بتطور النمو يتخذ الأداء طابع التخصص.

ب. مبدأ التفرد

بتطور النمو تستطيع الحركة الاستجابية الخاصة أن تتفرد تدريجيا إلى وحدات صغيرة متمايزة، ومن أمثلة ذلك تطور انتقال الحركة الاستجابية من حركة القبض باليد كلها إلى حركة القبض بالأصابع.

ج. مبدأ الكلية

ينمو الفرد كليا، فالنمو الجسمي مثلا لا ينمو ثم يعقبه النمو الحركي والعقلي، بل يحدث النمو بطريقة كلية ولجميع الجوانب في آن واحد.

د. مبدأ الاختلاف في السرعة

بالرغم من أن النمو يحدث بطريقة كلية إلا أن سرعة نمو الأجزاء تختلف، فمثلا العضلات الكبيرة كعضلات الفخذ والعضلات الصدرية أسرع من نمو العضلات الصغيرة كعضلات اليد، كما أن النمو العقلي قد يسرع لدى الطفل بصورة تزيد عن سرعة النمو الجسماني أو الحركي مثلا.

هـ. مبدأ الاستمرار

النمو عملية متصلة، فكل مرحلة ممهدة للمرحلة التي تليها. **وما التقسيم إلى مراحل إلا عملية يقصد بها سهولة دراسة خصائص نمو التلاميذ بمرحلة التعليم الأساس ويمكن تناول خصائص النمو وفقا لتقسيمها لمراحل على النحو التالي :**

(أ) من 6-9 سنوات

- **الخصائص البدنية**

1/ نمو بطئ.
2/ ارتقاء التوافق العضلي العصبي.
3/ إحساس بقدرات الجسم إلى حد ما.
4/ عدم اكتمال القوة العضلية.
5/ وضوح ظهور التعب مما قد يسبب مشاكل قوامية.

- **الخصائص الحركية**

1/ زيادة القدرة الحركية خاصة الحركات الأساسية مثل الجري والقفز والوثب.

1/ بداية ظهور السرعة في الأداء.

2/ مستوى القوة والدقة العضلية غير متكامل.

3/ بداية ظهور الإيقاع والتوقيت الحركي.

4/ نمو تدريجي للأداء الهادف.

- **الخصائص النفسية**

1/ ظهور الاتجاهات الفردية وتأكيد الذات.

2/ حب المغامرة.

2/ قدرة كبيرة على التخيل والتقليد والمحاكاة والتمثيل بالنسبة للتركيز والانتباه

- **أنواع النشاط المناسب**

3/ النشاط الشامل والمهارات الأساسية كالجري والوثب والرمي والدفع والسند والتعلق والأرجحة واللفف والركل واستخدام المضارب.

4/ أنواع من النشاط الذي ينمي التوافق بصفة عامة مثل ألعاب المطاردة والمراوغة والنشاط الإيقاعي والتوقيتي وألعاب منظمة باستعمال الكرات الكبيرة.

5/ ألعاب صغيرة وألعاب شعبية وقصص حركية.

6/ أنواع من النشاط الدقيق الذي يحتاج إلى توافق بين العين واليد والقدم مثل التسديد على هدف باليد أو القدم.

7/ سباقات فردية في الجري والحجل والوثب.

8/ حركات رشاقة مثل الدحرجة والقفز.

9/ تمرينات على شكل ألعاب.

10/نشاط حر ينظم في فترة الفسحة.

11/نشاط خلاء كالرحلات والتجول.

(ب) من 9–12 سنة

- **الخصائص البدنية**

1/ يتميز نمو الطول والوزن بالاستمرار.

2/ يلاحظ نمو العضلات الصغيرة.

3/ تبدو الفروق بين الأفراد في الطول والوزن واضحة.

4/ تقل سرعة نمو القلب ولا خوف من إجهاده.

5/ تنمو الأجهزة الحيوية بصورة تساعد على بذل الجهد.

- **الخصائص الحركية**

1/ زيادة القدرة الحركية وارتقاء في استخدام اليدين والرجلين وارتقاء التوافق العضلي العصبي، ونمو العضلات بصورة أفضل وهذا يجعل الحركات أكثر هادفية.

2/ تأتي في هذه المرحلة ظاهرة (التعلم من أول وهلة) أي اكتساب الطفل القدرة على أداء المهارات الحركية دون إتقان وهذا يتطلب المزيد من التعلم والتدريب.

3/ بداية تكامل المهارات الحركية لتعليم الأنشطة المختلفة بصورة عادية.

4/ تفاوت مستويات الأطفال بالنسبة للخبرات الحركية يسبب العديد من العوامل أهمها العوامل البيئة.

5/ ميل الأطفال للتنافس وقياس قدراتهم بقدرات الآخرين.

- **الخصائص النفسية**

1/ الميل للمغامرة.

2/ الرغبة الشديدة في المنافسة.

3/ التمييز بين الجنسين ورغبة كل منهما في الابتعاد.

4/ بداية تكوين المجموعات والميل للانضمام للجماعات المتجانسة.

5/ بداية اهتمام الأطفال بتخصيص نشاط معين.

نشاط



اجمع عينة من التلاميذ على أن يكون هدفك من ذلك هو إعداد دراسة عن خصائص النمو التي درستها في الصفحات السابقة، وبالطبع لا بد من اختيار أعمار مختلفة كما سبق وأن قرأت، ومن ثم قارن النتائج التي خلصت إليها بالمعلومات التي تخص كل فئة عمرية، واعرض ذلك على زملاءك ومشرفك الأكاديمي.

- **أنواع النشاط المناسب**

1/ ألعاب جماعية أكثر تنظيما يمكن منها اكتشاف المواهب.
2/ سباقات تتابع.
3/ حركات إيقاعية وتعبيرية.
4/ حركات رشاقة.
5/ تمرينات عرض وتشكيلات.
6/ ألعاب صغيرة ذات طابع تنافسي.
7/ ألعاب تمهيدية لمهارات الألعاب الكبيرة.
8/ مسابقات فردية ممهدة لألعاب القوى.
9/ تمرينات إعداد بدني لاكتساب اللياقة البدنية.

(ج) من 12–15 سنة

تتميز هذه المرحلة بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره حيث تعد فترة من فترات المراهقة

- **الخصائص البدنية**

1/ طفرة في النمو الجسمي.
2/ نمو سريع في الطول والوزن.
3/ استمرار سرعة النمو فترة طولها ثلاث سنوات.

4/ يبلغ النمو ذروته في هذا المرحلة ولكن اكتماله يتم في مرحلة قادمة.

5/ قد يتميز النمو برغم سرعته بعدم الاتساق.

- **الخصائص الحركية**

1/ الحركات في بداية هذه المرحلة تتميز بالاختلاف والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام أو ما يسمي (بالارتباك الحركي).

2/ الاضطراب والارتباك الحركي يحمل الطابع الوقتي إذ لا تلبث أن تتبدل هذه الحركات لتصبح أكثر توافقا وانسجاما.

3/ مع الوقت تصبح هذه المرحلة هي الأفضل من الجانب الحركي إذ تتميز بالإمكانات الوظيفية (الفسيولوجية) العالية وازدياد القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

- **أنواع النشاط المناسب**

1/ تمرينات الإعداد البدني لاكتساب عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن).

2/ الجمباز.

3/ الألعاب : ألعاب فردية وجماعية وألعاب صغيرة.

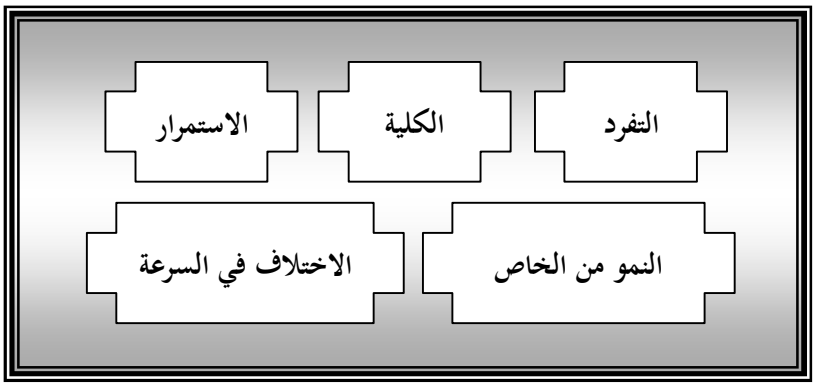
4/ التمرينات الفنية الحديثة.

5/ مبادئ سباقات ألعاب القوى.

6/ التشكيلات المختلفة والعروض الرياضة.

كل هذه الأنشطة يراعي مناسبتها للسن كما يراعي التدرج في الصعوبة بالنسبة للأداء المهاري. وان يتناسب النشاط مع مقدرة واستعداد الأفراد كما يجب مراعاة جانب البنات وذلك باختيار النشاط المناسب ومراعاة مواصفات ومناسبة الملاعب والأجهزة المستخدمة والقوانين التي تحكم الأنشطة.

مبادئ النمو



تدريب (3)

عزيزي الدّارس، من واقع دراستك لخصائص النمو للفئات العمرية السابقة هل يمكنك أن تعدد الخصائص النفسية للفئة العمرية من 12-15 سنة؟

2. محتوى المنهج الحديث والأنشطة المصاحبة

ترتكز العملية التربوية على محاور أساسية هي التلميذ والمعلم والمنهج، والمنهج هو وسيلة لإعداد وتربية التلاميذ، أي العملية التعليمية التربوية لا يمكن أن تتم بدون منهج محدد، يهدف إلي إعداد التلاميذ ويعمل على تقدم نموهم لكل الجوانب نحو الأفضل، عليه فإن النظرة الحديثة للمنهج اعتبرت المنهج مجموعة من الخبرات التربوية والثقافية والاجتماعية تهيئوها المدرسة لتلاميذها داخلها أو خارجها بقصد مساعدتهم على النمو الشامل المتزن لجميع النواحي وتعديل سلوكهم طبقاً لأهدافها التربوية. كما سبق ذكره.

1.2 خصائص المنهج الحديث

عزيزي الدّارس، إن المنهج الحديث له خصائص مهمة هي:

- إن المنهج الحديث يهتم بالخبرات داخل وخارج المدرسة.
- إن المنهج يهتم بالتعليم وتعديل السلوك لكافة نواحي شخصية التلميذ.

- إن المنهج يتيح للتلميذ فرص التفاعل والمشاركة الإيجابية.
- إن المنهج يعمل على اكتشاف مواهب ومقدرات التلاميذ ويراعي الفروق الفردية.

والتربية البدنية والرياضة في حدود المنهج الحديث تدخل في نطاقه وتعمل على الاهتمام بالتلميذ من جميع نواحي شخصيته بمعني أن يشمل النمو على نمو معرفي يتعلق بتعلم الحقائق والمفاهيم والنظريات والقوانين ونمو انفعالي يتعلق بضبط النفس والتحكم في الانفعالات، ونمو حركي يتعلق باكتساب المهارات الحركية وتطويرها، ونمو اجتماعي يتعلق بنمو الاتجاهات الاجتماعية والعادات والتقاليد، ودور التربية البدنية والرياضة من خلال هذا المفهوم الحديث للمنهج ليس قاصراً على الأداء البدني بل تعمل على التربية والنمو الشامل للفرد خلال أنشطتها المتنوعة داخل أو خارج المدرسة.

2.2 برامج التربية الرياضية بالمدرسة

تنفذ التربية البدنية والرياضة في المدارس من خلال أنشطة وبرامج محددة هي:

أولاً: البرنامج الأساس أو المدرسي

وهو البرنامج المقرر دراسته بالمدرسة، ويقوم بتقديم أوجه نشاط مخصص وثم التخطيط له في شكل دروس تدخل ضمن جدول الحصص المدرسي، ويحضر هذه الدروس جميع التلاميذ إلا من اعفي لسبب يستوجب الإعفاء.وهذا يعني وحسب الأعمار تدريس الرياضات الأساسية كألعاب القوى والجمباز والألعاب مثل كرة القدم والسلة والطائرة واليد وتنس الطاولة وغيرها إلى جانب الألعاب الصغيرة والشعبية.

ودرس التربية الرياضية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضة بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المعلم أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة إضافة إلي ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر.

أسئلة تقويم ذاتي



1. هل تستطيع أن تعرف البرنامج المدرسي؟
2. ماذا نعني بالعناصر التالية في خطة الدرس؟

أ/ المقدمة. ب/ الأعمال الإدارية. ج/ الإعداد البدني.

ثانياً: النشاط الرياضي الداخلي

النشاط الداخلي للمدرسة هو البرنامج الرياضي الذي تديره المدرسة خارج جدول الحصص المدرسي (الفسح، أوقات الفراغ) لكل من بالمدرسة.

ويعتبر النشاط الرياضي الداخلي من أهم أقسام التربية البدنية والرياضة بالمدرسة، والهدف الأساس من النشاط الداخلي هو إتاحة الفرصة لكل من بالمدرسة للاشتراك في ناحية أو أكثر من نواحي النشاط الرياضي. وهو نشاط مكمل لدرس التربية البدنية والرياضة بتوفير فرص التدريب. ومن أهم صفاته التنوع والشمول، كما أن الاشتراك فيه اختيارياً يتم تبعا لرغبة المشترك وبقدراته ويكون هذا النشاط مجالاً لاكتشاف الموهوبين واختيار الممتازين.

ثالثاً: النشاط الرياضي الخارجي

يعتبر برامج النشاط الرياضي الخارجي جزءاً هاماً من برامج التربية البدنية والرياضة العام في المؤسسة أو المدرسة إلا أنه خاص بالممتازين في الأداء الرياضي، ويتم تنفيذ هذا النشاط وفقاً لقواعد وشروط وقوانين يتم تحديدها والهدف من هذا النشاط الارتقاء بمستوي الأداء الرياضي والتعود على التنافس المنظم وتطبيق القوانين وإتاحة الفرصة لاكتساب القيم الرياضية والاجتماعية والضبط الانفعالي.

وفي هذا النشاط تتباري وحدات تمثل هيئات أو مؤسسات وفي هذا النشاط تكشف المقدرات الخاصة والتدريب عليها، وإعداد المشتركين للمنافسات المحلية والدولية وفي المراحل المتقدمة الاشتراك في المنافسات الدولية والأولمبية لكل الألعاب الرياضية.

مثال(الدورات الرياضة المدرسية لمراحل التعليم المختلفة).

رابعاً: برامج النشاط الرياضي للخواص

وهي برامج تنظم للفئات الخاصة من التلاميذ الذين يحتاجون لرعاية من نوع معين، ولا يستطيعون الاندماج في البرامج المذكورة سابقاً. وتحتوي البرامج على أنشطة تتناسب مع مقدرات وإمكانيات هؤلاء التلاميذ وتساعدهم على استغلال أوقات الفراغ.

أسئلة تقويم ذاتي

1. اذكر أهم خصائص المنهج الحديث في التربية البدنية والرياضة.
2. وضِّح الفروق بين كل من النشاط الرياضي:
   أ/ الداخلي ب/ المدرسي ج/ الخارجي
3. هل تعتقد أن تركيز المنافسات الرياضية بين المدارس على رياضة كرة القدم أمر إيجابي؟

3.2 محتويات درس التربية البدنية والرياضة

يعتبر درس التربية البدنية والرياضة الوحدة الصغيرة وحجر الزاوية لكل منهاج التربية الرياضة، ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الأهداف للتربية البدنية والرياضية على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس، والعناية بالدرس يعتبر الخطوة الأولي والهامة لو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة من البرنامج التنفيذي.

كما تلعب شخصية المعلم وإعداده المهني ومستوى تفكيره التربوي ورغبته في الاستفادة والإطلاع دوراً هاماً في نجاح الدرس وعلى المعلم أن يستخدم خلال تدريسه الطرق المناسبة طبقاً لخصائص التلاميذ والوسائل والإمكانات المتاحة من ملاعب وأجهزة وأدوات.

والدرس هو الشكل الأساس للعملية التربوية بالمدرسة كما أن مكونات دروس التربية البدنية والرياضة تتوقف على العديد من العوامل التي تشكل قواعد عامة لبناء الدرس، وعلى الرغم من أهمية الالتزام بشكل الدرس، إلا أنه من الخطأ الاستمرار في التدريس بنمط واحد لجميع الدروس وخاصة مع الأطفال، فكل درس يسير بطريقة مختلفة عنها في الدرس الأخر حسب ما تقتضيه المتطلبات والمواقف المختلفة، فالدروس المتماثلة في مسارها مملة وغير مشوقة ولا تحقق النجاح المطلوب.

نشاط



اكتب مقترحاً لبرامج وأنشطة تتناسب مع الفئات الخاصة من التلاميذ على أن تعتمد في ذلك على الإمكانيات المتاحة لك. ومن ثم ناقش ذلك مع زملاءك.

والآن عزيزي الدّارس لنتعرف على محتويات وشكل درس التربية البدني والرياضة.

نموذج لتوزيع زمن الحصة على وحدات درس التربية البدنية

م	محتوي أجزاء الدرس	الزمن بالدقائق
1	المقدمة والأعمال الإدارية	7
2	الإعداد البدني	10
3	التمرينات الفنية والحديثة	5
4	ألعاب القوى	5
5	الجمباز	5
6	الألعاب	10
7	الختام	3
		45 دقيقة

شكل الدرس في الصفوف العليا

م	محتوي أجزاء الدرس	الزمن بالدقائق
1	المقدمة والأعمال الإدارية	7
2	الإعداد البدني	10
3	التمرينات الفنية والحديثة	5
4	ألعاب القوى أو الجمباز	10
5	الألعاب	10
6	الختام	3
		45 دقيقة

أولاً: أهداف ومحتويات المقدمة

تهدف المقدمة في درس التربية البدنية والرياضة إلى :

1. تهيئة المواقف التربوية.
2. إعداد الأجهزة العضوية.
3. إثارة الدافعية.

وتتم تهيئة المواقف التربوية في بداية الدرس بمراعاة الآتي:

1. الالتزام بالنظام عند التحرك من مكان إلى آخر.
2. الالتزام بالزي الرياضي.
3. البداية في الموعد المحدد.
4. نظام الحضور والغياب.

أما بالنسبة لإعداد الأجهزة العضوية (الإحماء) لا بد أن يكون النشاط حركياً سريعاً بسيطاً سهلاً شاملاً ويعمل الإحماء على منع الإصابات وإعداد الجسم لأنشطة الدرس الأخرى وهي أكثر صعوبة.

كما أن إثارة الدافعية تكون باختيار أنشطة متنوعة ذات طابع مرح مشوق مدخلا ساراً للدرس وتثير دافعية التلاميذ للنشاط القادم.

ثانياً: الإعداد البدني والتمرينات الفنية الحديثة

(1) الإعداد البدني

يعتبر الإعداد البدني هدفاً أساسياً لمنهج التربية البدنية والرياضة ويحقق الإعداد البدني العام عن طريق تنمية اللياقة البدنية وتطوير مكوناتها على ضوء الاتجاهات التالية:

- **الشمول:** وهو يعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية.
- **الاتزان:** أي أن تكون عملية التطوير للمكونات الأساسية بما يتناسب مع إمكانات الفرد البدنية، وفي ضوء ما يتمتع به الفرد من قدرات بدنية موروثة أو مكتسبة، وما تتميز به مرحلته العمرية من خصائص.

(أ) **مكونات اللياقة البدنية**

1/ **القوة العضلية:** تعني القوة العضلية، قدرة العضلات على مجابهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

2/ **الجلد العضلي:** يعني قدرة العضلات على الاستمرار في بذل جهد متعاقب يتميز بكون شدته أقل من الحد الأقصى.

3/ **الجلد الدوري التنفسي:** يعني كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على العمل لفترات طويلة.

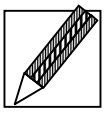
4/ **الرشاقة:** تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه واتجاهه بسرعة سواء كان ذلك على الأرض أو الهواء.

5/ **المرونة:** تعني قدرة الفرد على أداء الحركات إلي أقصي مدي لها وهذا يتطلب مرونة المفاصل ومطاطية العضلات المحيطة بها.

6/ **القدرة:** القدرة مكون مركب من السرعة والقوة ويعني قدرة الفرد على إخراج أقصي قوة في أقل زمن ممكن.

7/ **التوافق:** يعني قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.

تدريب (4)



من مكونات اللياقة البدنية المهمة التي لم يتم ذكرها أعلاه نجد السرعة والدقة، عزيزي الدّارس وضِّح هذه المعاني في إطار التربية البدنية والرياضة.

(ب) تقسيم عناصر اللياقة البدنية

لقد كان سائداً أداء التمرينات على أساس تقسيمها على أجزاء الجسم المختلفة (تمرينات الذراعين، الرجلين الخ) وقد تطور هذا المفهوم بتقسيمها على أساس عناصر اللياقة البدنية (تمرينات السرعة، القوة، المرونة، الخ) وقد قسمت عناصر اللياقة البدنية بالنسبة لدرس التربية البدنية والرياضة إلي مجموعتين (أ- ب) لعدم إمكانية أداء تمرينات جميع العناصر اللياقة البدنية في درس واحد.

عليه يجب مراعاة ما يلي:

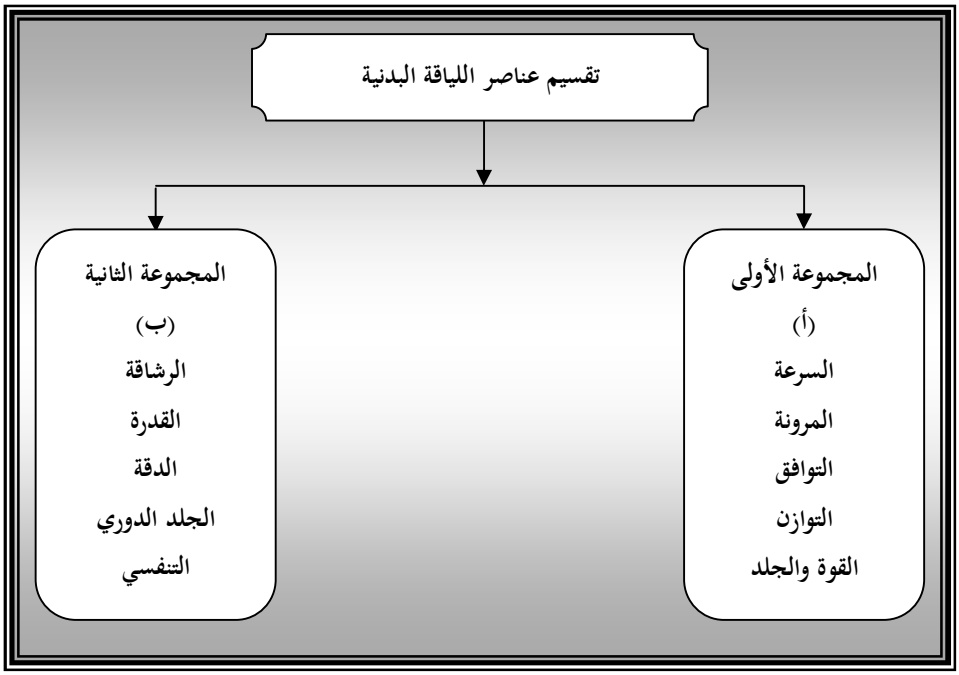
1/ التمرينات وفق هذا التقسيم كالآتي: المجموعة (أ) الحصة الأولى من كل أسبوع والمجموعة (ب) الحصة الثانية من الأسبوع.

2/ يجب الالتزام بهذا التقسيم مع مراعاة توزيع أداء التمرينات على أجزاء الجسم المختلفة.

3/ تحديد الأوضاع الأصلية والمشتقة التي تؤدي منها التمرينات، واختيار التشكيلات التنظيمية المناسبة.

4/ الابتعاد عن التشكيلات المعقدة التي تحد من حرية الحركة بالنسبة لتلاميذ الصفوف الدنيا ويفضل اختيار التشكيلات الحرة أو السهلة المناسبة.

5/ كذلك يجب الابتعاد عن استخدام المصطلحات الرياضية والنداءات الصعبة بالنسبة لتلاميذ الصفوف الدنيا ويفضل الأداء على شكل تقليد أو محاكاة أو قصص حركية أو ألعاب صغيرة تخدم نفس الغرض.



(ج) كتابة التمرين

1/ الوضع الابتدائي أولاً، الوضع الأصلي(وقوف)

2/ إذا كان هناك وضع مشتق من الوضع الأصلي يكتب كما يلي (وقوف، فتحاً)

3/ إذا كان الوضع الأصلي مشتق ثم حركة لأي جزء من الجسم يكتب كما يلي (وقوف، فتحاً، ذراعان عالياً).

4/ العد للتمرين يكون 2 أو مضاعفاتها (2-4-8 الخ) مثال لكتابة تمرين :

مرونة (وقوف، فتحا، ذراعان عالياً) ضغط الجذع اماماً أسفل (1- 4) ثم عالياً خلفاً (5-8)يكرر 4 مرات.

أسئلة تقويم ذاتي

4. ما هي أهداف المقدمة في درس التربية البدنية والرياضة؟
5. كيف يتم تهيئة المواقف التربوية في بداية درس التربية البدنية والرياضة؟
6. ما هي أهم اتجاهات الإعداد البدني العام في التربية البدنية والرياضة؟
7. اذكر أهم مكونات اللياقة البدنية.

(2) التمرينات الفنية الحديثة

وهي تمرينات تعمل على تنمية جميع أجزاء الجسم، تتميز بالطابع الجمالي، ويمكن أن يصاحبها الإيقاع الموسيقى الذي يساعد على صدق التفكير عن جمال وتناسق وانسيابية الحركات وتضم التمرينات الفنية الحديثة الآتي:

(أ) **تمرينات بدون أدوات**

1/ حركات انتقالية (المشي – الجري – الوثب الحجل – الانزلاق).

2/ حركات غير انتقالية (الالتفاف، الدوران، تمايل الجسم، أرجحة (أوضاع ثابتة)).

(ب) **تمرينات باستخدام أدوات**

(الكرة، الحبل، الطوق، العصا، ...الخ) (يمكن ابتكار واستخدام أدوات محلية من البيئة)

التطبيق للتمرينات جميعها يجب أن يكون شاملاً لعناصر اللياقة البدنية مع التدرج في صعوبة التمرين من حيث نوعية التمرين أو استخدام الأدوات، كذلك مراعاة التركيز على العناصر التي تحتاج إلى تنمية أكثر وإعداد تمرينات تحوي أكثر من عنصر.

(3) مؤشرات وموجهات

1/ جميع التمرينات تهدف إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية لدى التلاميذ.

2/ عند التطبيق يجب مراعاة التدرج أي الانتقال من السهل للصعب.

3/ التركيز على العناصر التي تحتاج تنمية أكثر.

4/ إعداد تمرينات تخدم أكثر من عنصر.

5/ في هذا الجزء تقل الحرية ويتخذ التلاميذ تشكيلا معينا لأداء تمرين معين.

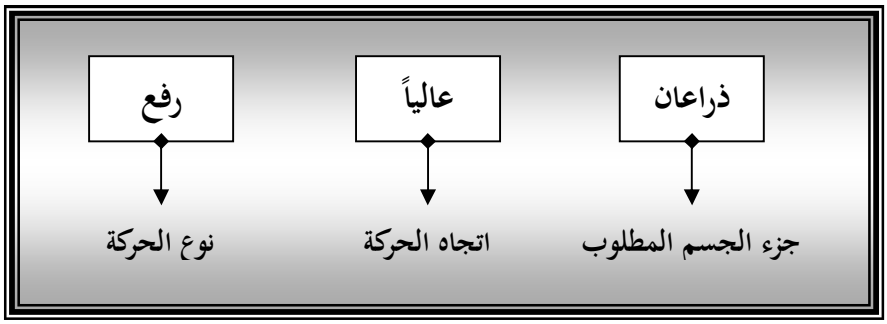
6/ يجوز أن يتغير هذا التشكيل ليناسب تمرينا آخر.

7/ كما يجب أن يكون اختيار التشكيل متناسبا مع مرحلة نمو التلميذ.

8/ يقوم المعلم بالشرح اللفظي ثم القيام بأداء نموذج يستخدم العد ثم ينتقل للعمل المستمر أو استخدام إيقاع كما يجب ملاحظة الآتي عند بدء الأداء:

- الاهتمام بالمسافة التي تحقق حرية الحركة.

- إصلاح الأخطاء (عدم الاهتمام فقط بالأداء التوقيتي وإغفال صحة الحركة)
- تكرار التمرين عدداً من المرات لتحقيق الاستفادة.
- أن يختار المعلم المكان المناسب لوقوفه عند الشرح وعند تقديم نموذج أو عند متابعة أداء التلاميذ وأن تكون حركته مناسبة.
- عند النداء للتمرين مراعاة وضوح الصوت وقوته وأن تكون الألفاظ والمصطلحات المختارة متناسبة مع مستوى إدراك وفهم التلاميذ.
- الالتزام بخطوات النداء (التنبيه، برهة الانتظار، الحكم).
- أن يكون المعلم على دراية بخطوات النداء ووضوح المطلوب للتلاميذ.



- الاهتمام بكيفية النداء، الطول المناسب، برهة الانتظار، واللفظ الدال على الحكم ومدى قوته وأن يكون هناك فرق بين النداء الذي يتناسب مع الكبار والنداء الذي يجب استخدامه مع الأطفال.

(4) التشكيلات في درس التربية البدنية والرياضة

أنواع التشكيلات في درس التربية الرياضة يقصد بها العلاقة المكانية للتلاميذ بالنسبة لموضع الأداء وكذلك تنظيم أو اصطفاف الفصل أو وحدة التلاميذ عند الأداء وتضم:

1/ التشكيلات المرتبطة

(أ) القاطرة: يعين لكل قاطرة قائد ويصطف التلاميذ خلف الدليل كل خلف زميله بحيث يرسمون في مجموعتهم خطاً طولياً من الأمام للخلف، ويقسم الفصل إلي أربع أو سبعة قاطرات أو حسب عدد التلاميذ مع مراعاة المسافات بينهم.



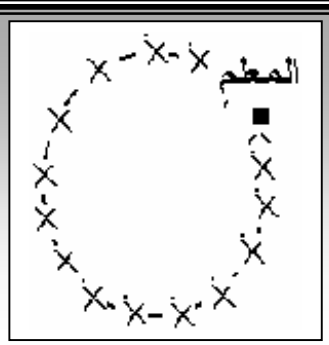
(ب) يصطف التلاميذ جنباً لجنب في خطوط عرضية ويمكن أن يتم تكوين هذا التشكيل من تشكيل القاطرات وذلك بالدوران يميناً أو يساراً لتكوين الصفوف، ومع الصغار يمكن أن يرسم خط مستقيم بالجير ويصطف الأطفال بحيث يلمسون هذا الخط بأطراف الأصابع.



تدريب (5)

عزيزي الدّارس، تابع التشكيل (أ) والتشكيل (ب) القاطرة والمواجهة في رأيك أيهما أفضل ولماذا؟

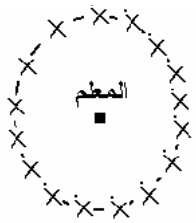
(ج) الدائرة :
يمكن تكوين الدائرة من القاطرة أو الصف أو من التشكيل الحر.
إذا كان الغرض الشرح يقف المعلم علي محيط الدائرة كأحد الأفراد



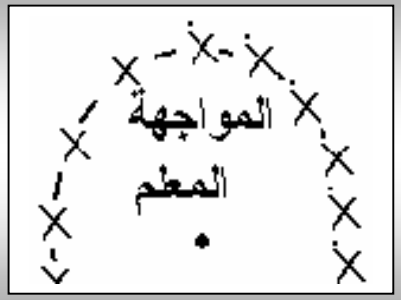
إذا كان الغرض المتابعة يقف المعلم خارج الدائرة وبعيداً عنها حتى يستطع أن يرى جميع التلاميذ



إذا كان الغرض تقديم نموذج يقف المعلم في مركز الدائرة

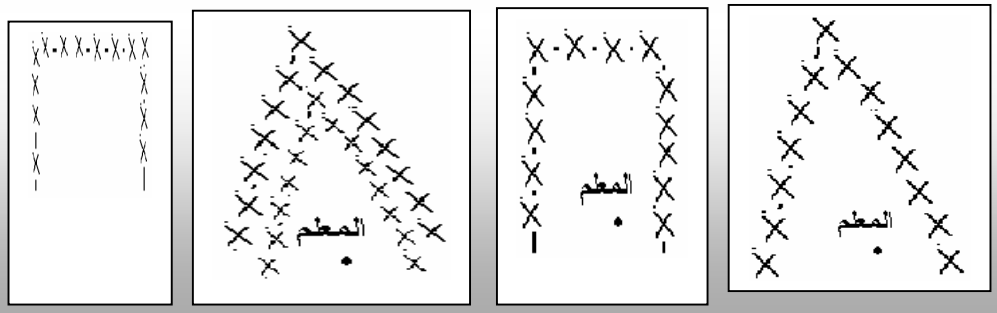


(د) نصف الدائرة :- يمكن تكوين نصف الدائرة عن طريق دوران الصف أو القاطرة على هيئة قوس



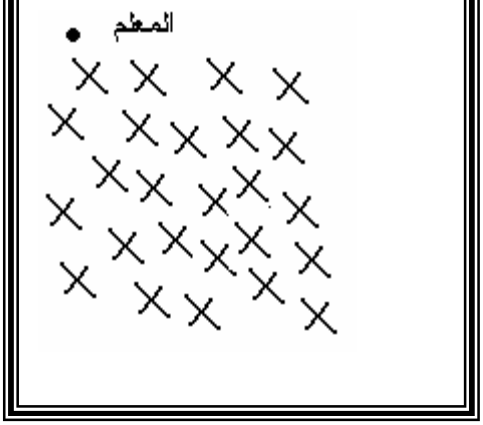


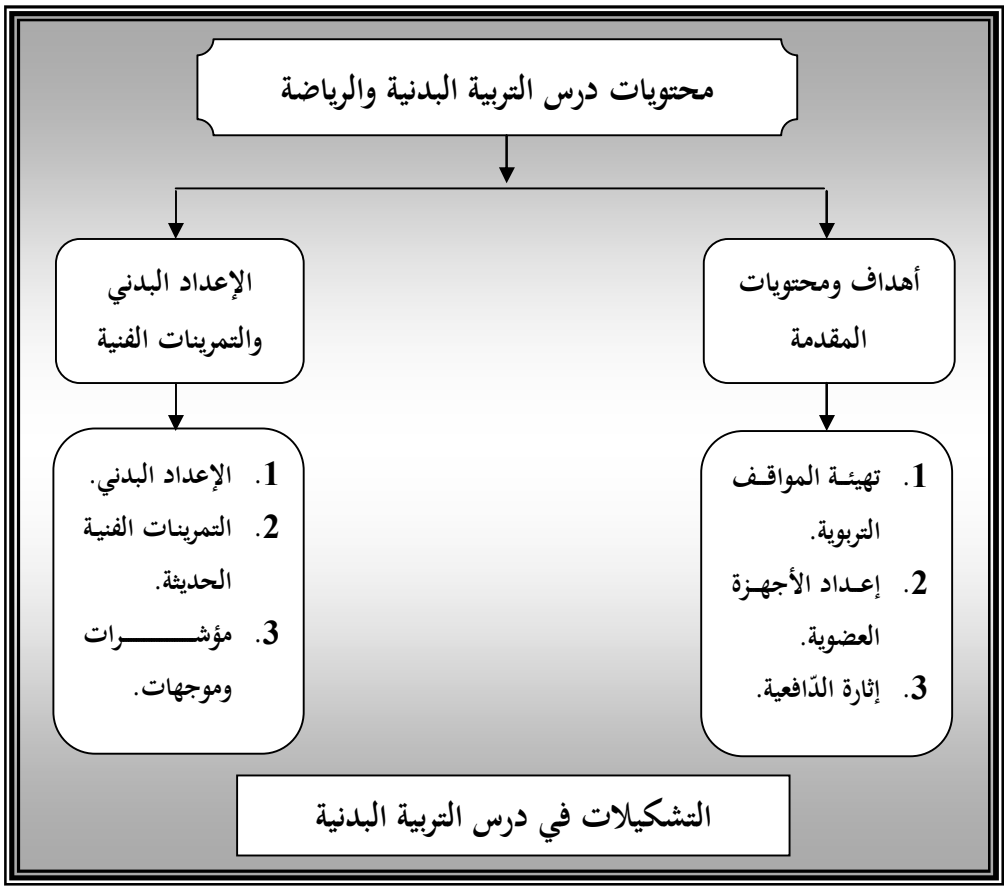
(هـ) المربع، المستطيل، المثلث، ناقص ضلع يمكن الوصول لهذا التشكيل عند وقوف الصف في قاطرة أو صف أو دائرة



2/ التشكيلات الغير مترابطة (التشكيل الحر)

من أحب التشكيلات للتلاميذ خاصة الصغار لبعده عن القيود والطفل يشعر فيه بحرية الحركة وحرية اختيار المكان ولكن يجب مراعاة الآتي: أن يكون جميع التلاميذ أمام المعلم وليس خلفه، وأن يكون بين كل تلميذ وآخر مسافة كافية للحركة وأن لا ينتشروا بحيث يصعب على المعلم السيطرة عليهم.





أسئلة تقويم ذاتي

1. ماذا نعني بالخبرات التربوية في التربية البدنية والرياضة؟
2. أكمل العبارة التالية: التعليم الحركي يتدرج من..... إلى. ..... ومن. ..... إلى. .....
3. أذكر مبادئ النمو وأشرح معنى مبدأ الكلية في النمو ؟

الخلاصة

عزيزي الدارس، ،،

بعد أن وصلنا إلى نهاية الوحدة هل تعتقد أننا قد حققنا الأهداف التعليمية الواردة في بدايتها أرجو منك مراجعة الأهداف التعليمية مرة أخرى، والتأكد من أنك حققتها جميعاً، فأن كان ذلك كذلك، فإني أهنئك، وإلا فما عليك سوى الرجوع إلى الوحدة ومراجعة الأجزاء التي تراها ضرورية.

الآن تعال بنا إلى هذا الموجز الذي يلخص أهم الأفكار الواردة في الوحدة، أشرنا في بداية الوحدة إلى مفهوم المنهج الحديث للتربية البدنية والرياضة والذي هو عبارة عن خبرات تربوية تهيئوها المدرسة بقصد مساعدة تلاميذها على النمو الشامل، عقلياً وبدنياً واجتماعياً ونفسياً وثقافياً، مما يحسن في السلوك وأشرنا إلى أن الخبرات تركز على الفرد وبيئته وهي مستمرة فكل خبرة تقود إلى أخرى.

ثم تعرفنا على محتوى منهج التربية البدنية والرياضة والأنشطة المصاحبة، ويشمل على برامج التربية البدنية والرياضة في الجدول الدراسي، وينفذ من خلاله أنشطة وبرامج محددة، وبرامج النشاط الداخلي والهدف منه إتاحة الفرصة لكل من بالمدرسة للاشتراك في ناحية أو أكثر، والنشاط الرياضي الخارجي وهو خاص بالممتازين الذين يشتركون في المنافسات المختلفة.

أيضاً تناولنا محتويات درس التربية البدنية والرياضة بأجزائه الخمسة للصفوف الدنيا والعليا، في المقدمة والأعمال الإدارية والإعداد البدني والتمرينات الفنية الحديثة وألعاب القوى أو الجمباز والألعاب الكبيرة، والختام كما تناول تقسيم عناصر اللياقة البدنية، ومن ثم كانت معرفتنا بأنواع التشكيلات، ويقصد بها العلاقة المكانية للتلاميذ بالنسبة لموضع الأداء وكذلك تنظيم أو اصطفاف الفصل أو وحدة التلاميذ عند الأداء.

في ختام هذه الوحدة نرجو أن تمدنا بمقترحاتك التي نطور بها الوحدة. ومرحباً بك دائماً.

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

عزيزي الدّارس،،

الوحـدة التاليـة بعنـوان الرياضـات الأساسـية، وتهـدف الوحـدة إلـى تزويـدك بتـاريخ الرياضـة ومهاراتهـا الأساسـية وكيفيـة تعلمهـا، كمـا تهـدف الوحـدة إلـى تزويـدك بالقـدرة علـى وضع خطة متكاملة لتدريس مادة تخصصه خلال العام الدراسي.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

في مجال التربية البدنية والرياضة نجد أن من الشروط تحقيق بناء المنهج الحديث العناية بالفرد وبالبيئة التي يعيش فيها، ولهذه الشروط أهمية كبيرة من خلال معرفة خصائص وإمكانيات البيئة والاستفادة منها في تلبية حاجات الفرد من حيث ممارسة النشاط وفقاً للعادات والاتجاهات السائدة واستغلال إمكانيات البيئة في تصنيع الأدوات الرياضة وممارسة النشاط الرياضي في ساحاتها وغاباتها ومناطقها الطبيعية.

تدريب (2)

إن الخبرة التي يمر بها الفرد داخل الملعب لا تفيده فقط في تنمية بعض المهارات أو الحركات وإنما تعمل على تحقيق عدة أهداف تربوية مثل:

- اكتساب المعلومات.
- تنمية القدرة على التخطيط.
- تنمية القدرة على العمل الجماعي.
- التحلي بمكارم الأخلاق.
- اتباع الأسلوب العلمي في التفكير.

تدريب (3)

1. يتميز أفراد هذه المرحلة بقدر كبير من الحساسية تجاه نموهم الجسمي.
2. التمرد على ما يفرضه الكبار.
3. محاولة إثبات الذات.
4. الميل للجماعة والرفاق.
5. عدم الاستقرار نتيجة للتغييرات المتسارعة بالنسبة لنواحي النمو المختلفة.

تدريب (4)

السرعة: تعني قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن.

الدقة: تعني قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية، ويكون الاتزان (حركي أو ثابت) فوق حيز ضيق على الأرض أو على الهواء.

تدريب (5)

أفضل التشكيل (أ) القاطرة لأنه يمكن المدرس من رؤية جميع التلاميذ حيث يمكن متابعتهم جميعاً، بينما في التشكيل (ب) لا يستطيع المدرس أن يرى جميع التلاميذ ممّا يصعب عليه متابعتهم جميعاً.

المصادر والمراجع

1. إبراهيم حامد قنديل، **برامج ودروس التربية الرياضة للمرحلة الابتدائية**، مطبعة المخيمر : القاهرة . بدون تاريخ.
2. أحمد حسين اللقاني،**المناهج بين النظرية والتطبيق**، عالم الكتب : القاهرة . 1982م
3. ادجار جونسون ورولاند فاونس، **النشاط المدرسي في المرحلة الثانوية**، الأنجلو المصرية: القاهرة . 1993م
4. إسحاق أحمد فرحان، **المناهج بين الأصالة والمعاصرة**، دار النشر والتوزيع : عمان، الأردن . 1985م
5. الغالي الحاج محمد، **ألعاب القوى**، وزارة التربية والتعليم، 1974م.
6. الغالي الحاج محمد،**المناشط التربوية وأثرها في شخصية التلميذ**، المركز القومي لتطوير المناهج والبحث التربوي : بخت الرضا 1993م
7. **القانون الدولي للهواة.**
8. تشارلس بوتشر،**أسس التربية البدنية**، فرانكلين للطباعة . 1989م
9. حسين شحاته، النشاط المدرسي، **مفهومه ووظائفه ومجالات تطبيقه**، القاهرة . 1979م
10. محمد الحمامي، **أسس بناء برامج التربية الرياضة**، القاهرة . 1990م
11. محمد محمود أبو سمرة،**أهداف التربية الرياضة في التربية الإسلامية**، جامعة القاهرة . 1977م
12. مسعد عويس، **الثقافة البدنية للطفل**،القاهرة . 1979م
13. نادرة أحمد العيني، **أساليب تعليم التربية الرياضة**، سلطنة عمان : وزارة التربية والتعليم . 1993م
14. نجم الدين السهروردي، **فلسفة وتاريخ التربية البدنية**، القاهرة . 1978م.


الوحدة الرابعة
ألعاب القوى

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**101**
تمهيد	101
أهداف الوحدة	102
1. التعريف برياضة ألعاب القوى	**103**
1.1 نبذة تاريخية	103
2.1 أهمية ألعاب القوى	105
3.1 مواصفات الميدان والمضمار	106
2. التكنولوجيا الحديثة في رياضة ألعاب القوى	**108**
3. أنواع ألعاب القوى	**114**
1.3 مسابقات الميدان والمضمار	114
2.3 مساباقات التتابع	115
3.3 سباق الحواجز	119
4.3 مسابقات الوثب والقفز	124
5.3 مسابقات الرمي	137
6.3 مسابقات رمي الرمح	146
الخلاصة	**153**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**155**
إجابات التدريبات	**156**
المصادر والمراجع	**158**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس أهلاً بك إلى الوحدة الرابعة من مقرر أساسيات التربية البدنية والرياضة وهي بعنوان "**ألعاب القوى**".

تتكون هذه الوحدة من ثلاثة أقسام رئيسة يتناول **القسم الأول** التعريف بألعاب القوى، أما **القسم الثاني** فيبحث في التكنولوجيا الحديثة في رياضة ألعاب القوى، **والقسم الثالث** تناول أنواع ألعاب القوى والتي تشتمل على مسابقات الميدان والمضمار، مسابقات التتابع، سباق الحواجز، مسابقات الوثب والقفز، ومسابقات رمي الرمح.

عزيزي الدّارس، تحتوي هذه الوحدة على مجموعة من أسئلة التقويم الذاتي والتدريبات والأنشطة والتي نأمل أن توليها اهتمامك.

نرجو أن تكون هذه الوحدة مفيدة لك، ونتوقع مقترحاتك لتطويرها.

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة ينبغي أن تكون قادراً على أن:

- **تعرف** مفهوم ألعاب القوى.
- **توضح** أهمية مسابقات ألعاب القوى.
- **تعدد** أنواع الأجهزة التكنولوجية الحديثة في رياضة ألعاب القوى.
- **تعدد** عناصر عدو المسافات القصيرة.
- **تشرح** كيفية سباقات التتابع.
- **تشرح** بنقاط أهم العوامل التي تراعى في مسابقات الحواجز. وتضرب أمثلة لمسابقات الوثب والقفز.

1. التعريف برياضة ألعاب القوى

1.1 نبذة تاريخية

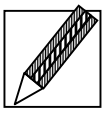
عزيزي الدّارس، ربما تعلم مثلي أن ألعاب القوى تتضمن مسابقات مختلفة ولكن لا نعرف الكثير عن تاريخ هذه الألعاب. وهذا ما سنعرفه سوياً في السطور التالية.

ألعاب القوى من النشاطات القديمة حيث تمتاز بنشاط بدني نشأ مع الحياة الفطرية للإنسان، ويطلق على ألعاب القوى ألعاب سباقات المضمار والميدان وهي من أقدم الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان ليس فقط من فجر التاريخ فحسب، بل عندما يشتد عوده.

وقد سارت تلك المسابقات في الألعاب الأولمبية سواء القديمة أم الحديثة تدريجياً حتى ظهرت بشكلها الحالي للرجال والنساء، حيث عرفت بألعاب القوى (قوى الجري وقوى الوثب وقوى الرمي)، وقد لقبت بأم الألعاب تارة، وعروس الدورات الرياضية تارة أخرى، لأهميتها لبناء الفرد بدنياً وصحياً ونفسياً، هذا بالإضافة إلى استمتاع المشاهدين لمسابقاتها المختلفة مثلها في ذلك مثل الألعاب والفعاليات الرياضية الأخرى، فكلها تعمل على تنمية القدرات البدنية من قوة وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، والتي لها مردود إيجابي على تطور المهارات الرياضية المختلفة عند اللاعبين، كما أن لها تأثيراً إيجابياً على نمو الشخصية المتزنة وخصوصاً في مراحل التطور المختلفة للإنسان.

إن سباقات المضمار ومسابقات الميدان يمكن أن تمارس على مستويين، الأول وهو مستوى الممارسة لغرض شغل أوقات الفراغ بما يعود على الممارس بالصحة والسعادة، والثاني ممارسةعلى مستوى قطاع البطولة (رياضة المستويات)، حيث يلعب الزمن والمسافة كمقاييس ودالة ومؤشر لتقدم المستوى الذي يسعى لتحطيمه كل الممارسين من الأبطال، سواء على المستوى الشخصي أو المحلي أو الدولي أو الأولمبي.

تدريب (1)



تعتبر رياضة الجري والوثب والرمي من الأنشطة الفطرية التي مارسها الإنسان منذ قديم الزمان، ناقش.

وبمرور الزمن تطورت هذه الفعاليات وأصبحت لها منافسات ووضعت لها أنظمة وقوانين لإدارتها، ودخل البعض من هذه الفعاليات مع أول دورة للألعاب الأولمبية القديمة عام 776ق.م، ووصفت بأنها عصب الألعاب الأولمبية القديمة واستمرت حتى عام 146ق.م، ثم توقفت ممارستها بشكل منظم، واستمرت بشكل عشوائي حتى عام 1820م، حيث عادت لتمارس في إنجلترا عام 1866م، وتم تشكيل الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880م، بعد هذا التاريخ ازداد عدد الدول المهتمة بها إلي أن عادت لتكون ضمن البرنامج الأولمبي منذ عام 1896م وهي أول دورة أولمبية حديثة، ومنذ ذلك التاريخ استمرت ألعاب القوى في الانتشار وتم تشكيل الاتحادات في دول العالم.

وقد وصفها فلاسفة الرياضة بأنها ملكة الألعاب الحديثة، لأن برنامجها في جميع المسابقات الرياضية الكبيرة، بما فيها الألعاب الأولمبية، يعتبر من أوسع البرامج من حيث عدد الميداليات المخصصة له.

وتشغل ألعاب القوى في برامج الرياضة المدرسية ركناً أساسياً من الأنشطة الرياضية الأخرى حيث لا يخلو درس من دروس التربية البدنية من تلك الأنشطة، فهي القاعدة والأساس للألعاب الرياضية المختلفة، ومن هنا جاءت أهميتها في المجال المدرسي، ولذلك ينصح بممارستها في سن مبكرة في المدرسة، مع استخدام الأجهزة والأدوات البديلة والمناسبة.

وفي مجال كليات ومعاهد التربية البدنية تحتل مادة ألعاب القوى وضعاً مميزاً بين الدروس الأخرى حيث تحظى بأربع ساعات أسبوعياً لأهميتها.

2.1 أهمية ألعاب القوى

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدرتهم البدنية لتحقيق أرقام قياسية جديدة، يعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوى بناء على التقارير المقدمة من اللجنة الفنية المعتمدة التابعة للاتحاد الدولي، فالمتتبع لمسابقات ألعاب القوى يرى الحكم والإداري والمدرب كل يعمل من جانبه بأساليب تربوية حديثة كفريق واحد لرفع مستوى اللاعب بدنياً وفنياً وتربوياً، ويشعر اللاعب أنه في قمة سعادته حينما يصل إلي مرحلة البطولة وخاصة أنه يساهم مع غيره في رفع أسم بلاده في المحافل الدولية، وإذا نظرنا إلى ألعاب القوى من الجانب البدني نرى أنها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل وهي عناصر أساسية في تكوين اللياقة البدنية، وإذا أراد اللاعب أن يتفوق في ألعاب القوى ينبغي أن يكون متعلقاً بها بشكل أو بآخر، وهذا لا يتم ما لم تكن هنالك تدريبات يومية، وهذا لا يعني إهمال بقية العناصر الأخرى للياقة البدنية التي تخدم أيضاً بقية أنواع الرياضة الأخرى فلاعب كرة القدم أو كرة السلة لا يمكن أن يستغنى عن السرعة والقوة والتحمل والمرونة الخ، وتدريباته اليومية يجب أن تحتوي على تمرينات خاصة للسرعة والقوة، كما تعتبر مسابقات ألعاب القوى في حد ذاتها اختبارات لقياس إمكانية اللاعب من خلال قياس السرعة والقوة والتحمل.

وبهذا تدخل هذه الاختبارات ضمن قبول الطلبة في كليات التربية الرياضة والكليات العسكرية.

إن تطور كل ما ذكر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي بالتأكيد إلى رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم مما يؤدي إلى زيادة نشاط اللاعب ورفع مستوي الحالة الصحية له، إضافة إلى ذلك أن الأداء الفني لفعاليات ألعاب القوى تعطي طابعاً جمالياً يستمتع به اللاعب والمتفرج على حد سواء، وخاصة إذا كان الأداء بشكل فني متطور حيث يؤدي هذا إلى زيادة في الإنجاز مع الاستمتاع بالعرض الفني للأداء كما هو الحال في القفز بالزانة والوثب العالي وغير ذلك من فعاليات ألعاب القوى.

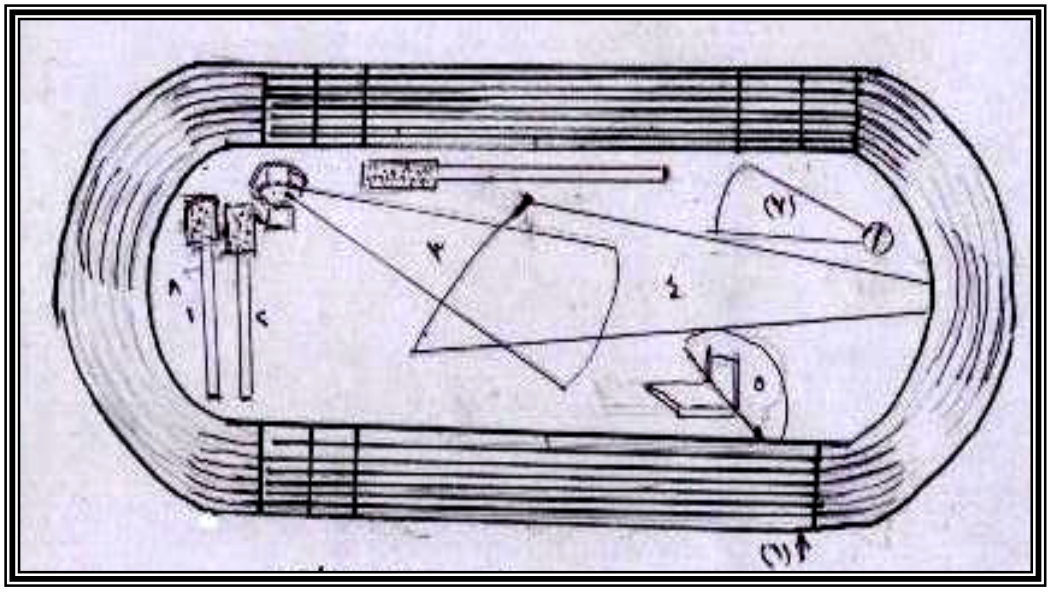
أسئلة تقويم ذاتي

1. ما هي الممارسات التي مارسها الإنسان وكانت في مجملها عبارة عن ألعاب قوى بالفهم المعاصر؟
2. متى أقيمت أول دورة للألعاب الأولمبية؟
3. متى تم تشكيل الاتحاد الأوروبي لألعاب القوى؟
4. ما هي العناصر المشتركة بين ألعاب القوى والألعاب الأخرى؟

3.1 مواصفات الميدان والمضمار

شكل (1)

الميدان والمضمار



مضمار الجري بيضاوي الشكل لا يقل طول محيطه عن 400 متر – ويتكون من مستقيمين ومنحنيين، ويفضل أن يكون نصف قطر المنحني في حدود 32 . 42 متراً إلا أن أفضل طول لنصف قطر المنحنى هو 36.50 متراً.

و فيما يلي بعض المقاييس المعمول بها لإنشاء مضمار الجري:

1. الحد الأدنى لمساحة الأرض التي يقام عليها مضمار محيطه 400 متر يساوي 180×95 متراً بحيث يمكن إنشاء ملعب لكرة بأبعاده الدولية المثالية (105×68 متر داخل تلك المساحة بالإضافة إلى عرض الحارات.
2. عرض المضمار الذي يتكون من ثماني حارات (عرض كل منها 122سم = 9.76 م
3. طول الخط المستقيم = 84.39م، ونصف قطر المنحنى = 36.50 م.
4. هذه المقاييس مأخوذة من على بعد 30 سم للداخل من محيط المضمار الذي طوله 400م. حيث يجري اللاعب في الحقيقة على بعد 30سم للخارج من الحافة الداخلية للمضمار (التي ترتفع فوق سطح المضمار في حدود (5 . 6.5 سم)وذلك بفعل القوة الطاردة المركزية التي تدفع اللاعب إلى الخارج لذلك تم إنقاص القيمة من نصف قطر المضمار الحقيقي ليصبح 36.50م بدلا من 36.80م.
5. معادلة حساب محيط المضمار (2ط نق +2ل) = 400م
   (2×36.80×7/22) + (2×84.39) = 400م
6. وقبل إنشاء الحافة الداخلية للمضمار يجب أن تنقص 30 سم من نصف قطر المنحنى حتى لا يجري اللاعب الذي يجري في الحارة الأولي مسافة تزيد عن 400 متر لذلك تطبق المعادلة الآتية على النحو التالي: –
   (2×36.50×7/22) + (2×84.39) = 392م تلك هي المقاييس التي يجب أن يؤخذ بها عند رسم محيط المضمار من الداخل.
7. فروق المسافات بين خطوط البداية في سباق 400ن = 7.67 تقاس خطوط البداية حتى على بعد 20سم بالنسبة للاعب الثالث وهكذا.
8. فروق المسا فات بين خطوط البداية في سباق بين خطوط بين البداية في سباق 200م = 3.73م مع تطبيق نفس النظرية السابقة.

9. عرض كل حارة من حارات المضمار في حدود (122. 125سم) ويدخل في هذا القياس عرض الخط الأيمن للحارة الذي يحددها وعرضه 5 سم . إلا أن عرض الحارة المتفق عليه دولياً 122سم.

الميدان: هو الأرض المحصورة بالمضمار وفيها تجري مسابقات الوثب والرمي وهي ما يطلق عليها ألعاب الميدان ولكل مجال مواصفات ملعبه الخاصة.

أسئلة تقويم ذاتي



1. لماذا تم إنقاص 30 سم من نصف قطر المضمار الحقيقي؟
2. لماذا تم إنقاص 30 سم من نصف قطر المنحنى الحقيقي؟

2. التكنولوجيا الحديثة في رياضة ألعاب القوى

تعد التكنولوجيا واحدة من الإنجازات العلمية المعاصرة التي أصبح لها تأثير مباشر على حياة الناس في وقتنا الحاضر، وهذه الإنجازات التكنولوجية الهائلة لا غني عنها، ويعود الفضل إليها في جعل العالم كله كحديقة صغيرة، يتحاكى الناس ويتبادلون المعلومات فيها، وعن طريقها تتم مشاهدة أحدث البطولات والاستمتاع بالحركات الرياضية المثيرة التي تنقل على شاشات التلفزيون بواسطة الأقمار الصناعية.

إن اكتشاف الحاسوب على سبيل المثال كأحد مكونات التكنولوجيا وفر وقتاً وجهداً كبيراً على الباحثين والدارسين في الحقل الرياضي للوصول إلي المعلومات المطلوبة بأسرع وقت وأقرب طريق يسلكها الباحث، وعلينا أن نتعامل مع التكنولوجيا كحقيقة واقعة، نتعامل معها بأقصى الجهد والإمكانيات لاستغلالها وتوظيفها لخدمة الأنشطة الرياضية بأنواعها كافة، وأي تجاهل لتكنولوجيا الرياضة المعاصرة وأهميتها في تحسين الإنجاز سوف يؤدي إلي تخلف رياضي طويل المدى.

إن المستوى العالمي والمتطور للإنجازات الرياضية مرتبط بإنجازات العلم والتقدم التكنولوجي الكبير، فدخول العلوم والتكنولوجيا إلي جميع مجالات الحياة خلق مجهودات لتطوير العديد من وسائل ومشاكل النشاط الإنساني، ومن ذلك التدريب الرياضي.

وبغض النظر عن بعض النتائج السلبية للثورة العلمية التكنولوجية كانخفاض النشاط الحركي في الإنتاج الصناعي والمواصلات والإعلام وغيرها، فأن المنجزات الرياضية العالمية مازالت في صعود مستمر، فنبوءة العالم الرياضي التربوي الشهير (لاجان دبيرت) **بأن الإنسان المعاصر مقضي عليه في ظروف المجتمع العصري بالانحلال البدني**، هذه النبوءة لم تتحقق فالنمو الكبير للنتائج الوظيفية لبدن الإنسان تنمو باستمرار، وتأتي هذه الظاهرة من عملية الموقف المتخذ من عملية التطوير الرياضي وفي مقدمتها الطرق والوسائل الحديثة المتبعة في علم التدريب الرياضي.

ووفرت التكنولوجيا الحديثة أنظمة عصرية لتسجيل ووصف العمليات الحاسمة في الميدان الرياضي وتكنولوجيا حاسبية ذات مستوي عالي الترتيب وتنظيم المعلومات المتحصلة من التجارب، وفي هذا المجال تستخدم الآن على نحو واسع طرق علم الفسيولوجيا والبايوميكانيك والكيمياء الرياضية وغيرها الكثير.

أسئلة تقويم ذاتي

1. بماذا تنبأ العالم التربوي الرياضي لاجان دبيرت؟
2. لماذا لم تتحقق نبوءة لاجان دبيرت؟
3. اذكر عدداً من الأنظمة العصرية التي وفرتها التكنولوجيا الحديثة واستفاد منها المجال الرياضي.

وقد أوجدت لنا التكنولوجيا الحديثة جهازين الأول Photo sprit والثاني Photo Finish وهذا أدى إلى الاستغناء عن كثير من الحكام، وحقيقة أن هذين الجهازين قد ساهما بنقل واقع ألعاب القوى إلى حالة فنية وتنظيمية أفضل بكثير مما كانت عليه قبل

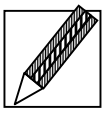
إكتشافهما، بتوفير هذين الجهازين تم الخلاص من هذا العدد الكبير من الحكام، وقللت من المنافسة البدنية المعرضة للاجتهاد والخطأ كما يظهر الجهازان صوراً حية لا تقبل الشك لكل لاعب وبطريقة سريعة وبطيئة تسمح للمشاهد تحديد حركة كل جزء من أجزاء المتسابق، إضافة إلى قدرتها التكنولوجية على معرفة وتحديد عدد الخطوات وطول كل منها منذ لحظة الانطلاق إلي لحظة الانتهاء، وهذا الأمر وفر للباحثين والمدربين – على حد سواء– معلومات في غاية الدقة لمعرفة أين نقاط الضعف والقوة عند اللاعب، وفي أي اللحظات يصل فيها اللاعب في قمة تسارعه وفي أي اللحظات يتناقص تسارعه، وهنالك العديد من الأجهزة والأدوات التكنولوجية التي تساعد في معرفة قدرات اللاعب ممثلة في –:

جهاز تحليل الغازات (Gas Analyses) لقياس وحساب مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية في جسم اللاعب ممثلة في Vo2 Mak R.Mels وغيرها، وجهاز قياس السعة الحيوية Dry Spirometer لقياس وحساب مجموعة من المتغيرات الرئوية عند اللاعب وجهاز تنشيط العضلات (Muscle Stimulator) لاعطاء نبضات أو إشارات كهربائية لتنشيط أي عضلة في جسم اللاعب يراها المدرب ضرورية لذلك. وجهاز قياس حامض اللاكتيك Lactate Analyses لمعرفة نسبة حامض اللاكتيك في جسم اللاعب وجهاز الدراجة الثابتة Stationary Bicycle Ergometer لقياس المجهود العضلي والتنفسي عند اللاعب وجهاز قياس سمك الدهن تحت الجلد بالمليمتر في الدم عند اللاعب Skin Bald Checlrer لقياس نسبة الامونيا في الدم عند اللاعب، وجهاز قياس وتخطيط نبض القلب لقياس عدد نبضات القلب قبل الجهد وخلاله وبعده وإعطاء مخطط واضح عن القلب علي الشاشة.

وهنالك الكثير من الأجهزة التي تعمل على تسجيل أحوال المتسابقين الفسيولوجية كاملة في مركز المعلومات لكل متسابق ونتائجه وأحواله الصحية والفسيولوجية.

وهنالك الأجهزة التي تحدد السعرات الحرارية المصروفة والجهد المبذول خلال مسافة السباق أو فترة التدريب، وهنالك الألياف الزجاجية التي ساهمت بزيادة ارتفاع قافز الزانة.

تدريب (2)



على الرغم من أن التكنولوجيا الحديثة (كاميرات الفيديو) تستطيع تسجيل كل تفاصيل أي منافسة من منافسات ألعاب القوى بدقة إلاّ أنها لا تلعب دوراً في حسم نتائج المنافسة في كثير من الأحيان. علِّل.

وقد شاع في الآونة الأخيرة اكتشاف أجهزة تكنولوجية حديثة بالغة الدقة تعمل على إخفاء ظهور أعراض المنشطات على الرياضيين المتعاطين لها كي يبقي اللاعب الذي يستعملها على تعاظم قدراته البدنية وبالتالي الحصول على إنجازات رياضية متقدمة بمجال ألعاب القوى، وهذا ما حصل مع اللاعب الكندي بن جونسون الذي كان يستخدم عقاقير تفسد عملية اكتشاف المنشطات وخاصة في بطولة العالم بألعاب القوى عام 1987 في روما حينما سجل رقما قياسياً عالمياً جديدا في فعالية 100 متر.

وبهذا يمكننا أن نقول أن هنالك صراعاً قوياً بين فريقين:

الأول: يمثل الحق والعدالة من خلال البحث عن أجهزة تكنولوجية متطورة تتمكن من خلال التعرف على المنشطات واثبات تعاطيها للخلاص منها ومحاربتها بكل الطرق والوسائل.

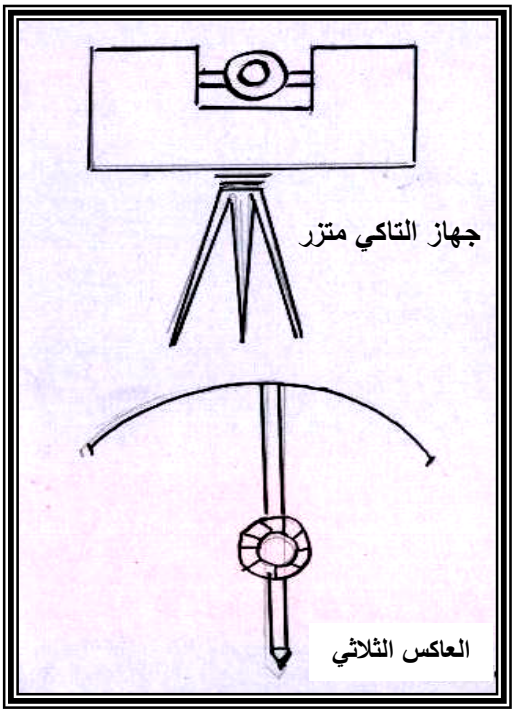
الثاني: يعمل جاهداً للبحث واكتشاف وسائل وأساليب تكنولوجية جديدة لإخفاء ظهور المنشطات وأعراضها علي الرياضيين وذلك من خلال تناول بعض العقاقير المفسدة لعمل الأجهزة والأدوات التكنولوجية التي صممت لهذا الغرض.

على الرغم من أن القوانين الرياضية والأدبية والأخلاقية العالمية تحارب وتقاوم تعاطي المنشطات في المجالات الرياضية إلا أن الصراع مازال قائماً بين الفرق الطبية والشركات العالمية في هذا المجال وفي الآونة الأخيرة أحدثت تكنولوجيا الرياضة بألعاب القوى جهازاً بصرياً إلكترونياُ تم استعماله بدلاً من الشريط الفولاذي ومعه جهاز آخر يسمى التاكي متزر. يمكن لهذا الجهاز البصري إضافة إلى اختصار الوقت بحيث تستغرق عملية

القياس 10 ثوان فقط ولكي يتم القياس للمسافة بدقة فإن القياس الثلاثي يكون ملتصقاً بالأرض أو الرمل وفي نهاية المسافة كي يتم القياس بالشكل السليم، وهكذا فإن تعاون جهاز التاكي مترز المبين في الشكل والعاكس الثلاثي الموضح يظهران نتيجة القياس بدقة متناهية لفعاليات الرمي والوثب، وهذان الجهازان يعملان دون وصلات رئيسة ويمكن تغذيتهما بواسطة البطاريات القابلة لإعادة التعبئة لتشغيل هذه الأجهزة.

شكل (2)

أجهزة قياس ألعاب القوى



وفي العقدين الأخيرين في نهاية التسعينات تم اكتشاف جهاز التنظير، وفي البداية كانت عملية التنظير على تشخيص الحالة فقط لأبعاد الطبيب والمريض عن الشك في حالته المرضية، وفي بداية السبعينات تم استعمال الجهاز لشفط السوائل الإضافية الموجودة في مكان الإصابة، بعد ذلك تم استخدام الجهاز نفسه في الجانب العلاجي وبذلك يمكن الاستغناء عن العملية الجراحية حيث يعتمد هذا الجهاز على الألياف البصرية في نقل

الإضاءة إلي مجال الفحص وانعكاس هذه الإضاءة إلي يمين المشاهد خلال هذه الألياف على شاشة التلفزيون.

ويمتاز جهاز التنظير بمرونته، وسهولة استعماله، والتحكم في خطورة المناورة في مكان البحث عن الغضروف وبعد ذلك يمكن استئصاله من خلال المقص المرفق لجهاز التنظير، ومن المعروف أن إجراء عملية جراحية لركبة اللاعب تؤدي إلى تعطيله فترة طويلة من الزمن مع بقائه فترة طويلة داخل المستشفى، في حين وفر جهاز التنظير وقتاً كبيراً على اللاعب وسرعة عودته للملاعب وممارسة نشاطاته التدريبية بيسر وسهولة.

كما أن طرق التعليم بألعاب القوى كانت تعتمد على قدرة المدرس وإمكانياته فكان هو المصدر الأساس والأول في عملية التعليم للأداء التكتيكي للفعالية أو يستعين ببعض الطلبة المميزين على إحضار أحد الأبطال المحترفين في الأداء فيمكننا عن طريق التكنولوجيا من خلال الفيديو وأشرطة التصوير والسلايدات أن تنجح العملية التعليمية.

إن نجاح العملية التعليمية في ألعاب القوى يتوقف على إشراك أكبر عدد من أدوات التعليم والمعرفة فعملية التعليم تشترك فيها حواس الإنسان وعقله وقلبه وروحه، وعلينا باستمرار أن نقرن عملية التعليم بألعاب القوى بالتقدم التكنولوجي الذي يشهده العالم في وقتنا الحالي.

والمهم في الأمر هو متابعة الأحداث التكنولوجية الحديثة في العالم وخاصة في المجال الرياضي وبالذات في ألعاب القوى ونقلها إلي بلادنا للاستفادة منها في حياتنا الرياضة.

أسئلة تقويم ذاتي

1. ماذا يقصد بمسابقات الميدان والمضمار؟
2. خلال السنوات الأخيرة ارتفع الرقم العالمي للرجال والآنسات لم تعزي هذا؟
3. باستخدام معادلة حساب محيط المضمار (2ط نق + 2ل) حدد محيط مضمار عرضه 36.80م وطوله 84.39متر.

3. أنواع ألعاب القوى

1.3 مسابقات الميدان والمضمار

مسابقات الميدان والمضمار تتضمن منافسات عديدة منها منافسات العدو والجري والمشي ومنافسات الرمي ومنافسات الوثب والقفز :-

أولاً: عدو المسافات القصيرة (100-200-400م)

يعتبر العدو (الجري) من الأنشطة الرياضة الفطرية ومن المهارات الحركية الأساسية حيث لا تحتاج في أدائها إلى تكتيك صعب معقد، وبذلك يمكن لكلا الجنسين مزاولتها والاستمتاع بها كباراً وصغاراً بالإضافة إلي تأثيرها الإيجابي على الصحة والإنتاج وخصوصاً في مراحل العمر المتقدمة إذا ما قننت تقنيناً مناسباً. وتشمل علي :

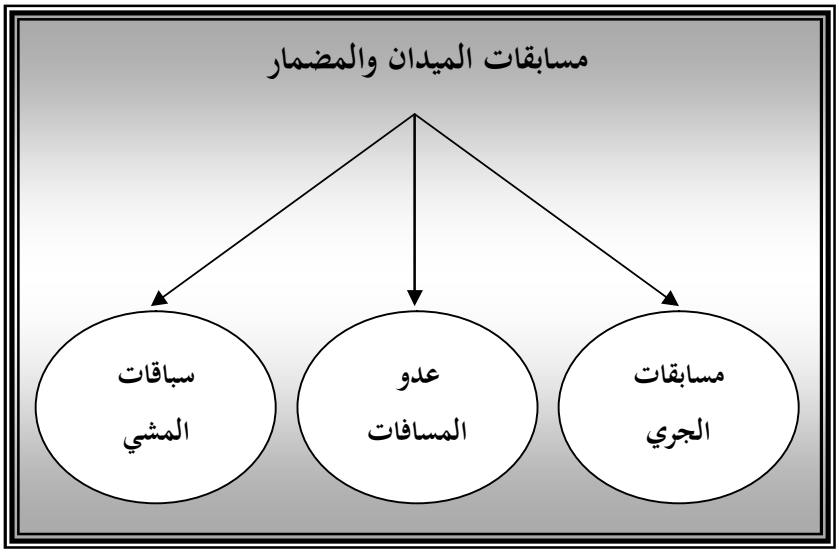
- عدو المسافات القصيرة (100م-200م-400م).
- سباقات التتابع (4×100م-4×400م).
- سباقات الحواجز (100م ح-110م ح-400م ح).

ثانياً: مسابقات الجري

- جري المسافات المتوسطة (800م – 1500م).
- جري المسافات الطويلة (5.000م – 10.000م).
- جري الموانع (3.000م).
- جري المارثون (42كم).

ثالثاً: سباقات المشي الرياضي

- سباق 20 كيلو متر.
- سباق 50 كيلو متر.



2.3 مسابقات التتابع

تعتبر مسابقة التتابع واحدة من مسابقات الميدان والمضمار التي تتطلب جهداً فردياً كبيراً وأداء تعاونياً من اللاعبين المشتركين فيه بجانب الحافز والميل والحماس. يعتبر التتابع القمة في المسابقات بسبب العدد الكبير من الرياضيين المشاركين فيه.

أولاً: البدء وكيفية القبض على العصا

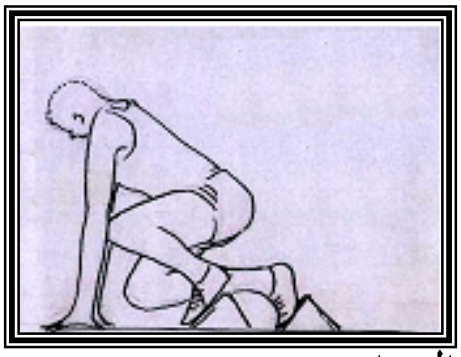
يتم بدء سباق تتابع 4×100 بنفس الطريقة التي يبدأ فيها سباق 400×4م (البدء المنخفض) فمكعب لبداية يوضع قريباً من الخط الخارجي للحارة وعصا التتابع تمسك بالطريقتين التاليتين :

أ. يقبض البادئ على العصا في هذا الوضع بالإصبعين الخنصر والبنصر ويستند بباقي الأصابع الثلاثة على الأرض.

ب. يلف الإصبع الإبهام على العصا ويسند باقي الأصابع على الأرض.

شكل (3)

خذ مكانك



ثانياً: البدء لمستلم العصا

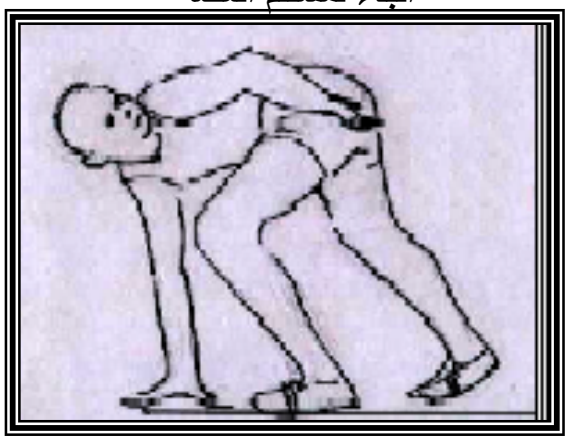
أداء المستلم بطريقة البدء المنخفض صعب لأنه يحتاج إلي تعيين اقتراب دقيق للانطلاق السليم كما يصعب علي المستلم رؤية المسلم والعلامة الضابطة للانطلاق المناسب واستلام العصا في المكان المناسب على الأرض أيضاً.

لذا أدخلت عليه بعض التعديلات فاستخدم البدء العالي بالارتكاز على أحد الذراعين، وهنا يقف المسلم خارج أو داخل الحارة الخاصة بفريقه طبقاً (لتكتيك تسليم وتسلم العصا المستخدم.

يقف المستلم الأول (العداء الثاني) في الجانب الخارجي لحارته بحيث توضع الرجل اليسرى اماماً مع ثني الركبتين وزيادة التحميل على الرجل الأمامية (اليسرى) في وضع قريب من النصف قرفصاء، مستنداً بيده اليمني على الأرض وترفع الذراع اليسرى في خواء الجذع تقريباً ناظراً أسفل الكتف الأيسر علامة التقنيين للانطلاق.

شكل (4)

البدء لمستلم العصا

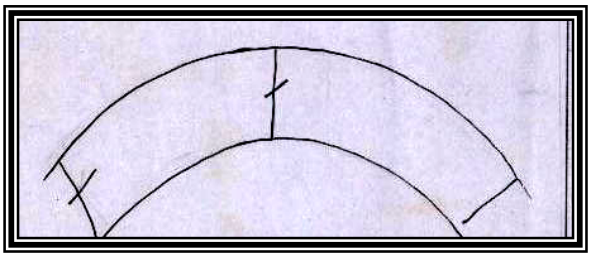


ثالثاً: نقاط تراعى أثناء التسليم والتسلم

- عصا التتابع يجب أن تسلم (تبديل) داخل منطقة التسليم 20م وهذه المنطقة تبدأ ب10م بعدها ترسم خطوط لتبين منطقة التسليم والتسلم التي يجب أن تسلم العصا بداخلها هذه الخطوط داخل قياس طول المنطقة.

شكل (5)

منطقة البداية ومنطقة التمرير

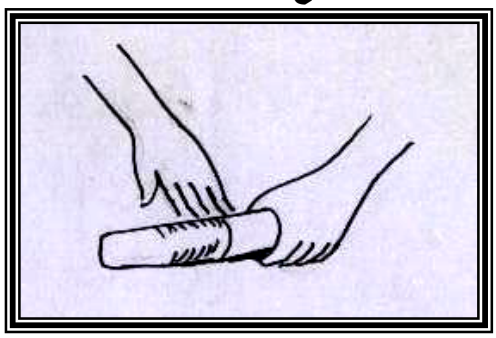


- عصا التتابع يجب أن تقبض باليد خلال السباق – وفي حالة سقوطها من العداء يجب أن يلتقطها هو نفسه مرة أخرى بعد التمرير – فأن العداء التالي يجب أن يستمر في حارته حتى تنتهي كل الفرق من تمرير العصا إذا خرجت العصا أثناء التمرير خارج منطقة التسليم و التسلم أو إذا أعاق أحد أعضاء الفريق لاعباً من الفريق الآخر بغرض ترك حارته أو مكانه فأن هذا الفريق يعتبر خارج السباق.

- من الأهمية بمكان أن تسلم العصا للمستلم بنجاح والتسليم للعصا يكون بوضع اليد بشكل يكون مميزاً للعدو فالعصا توضع من أسفل اليد المستعدة للقبض عليها بين السبابة الموضوعة بعيداً أو الأصابع الأربعة المضمومة.

شكل (6)

العصا توضع من داخل اسفل اليد

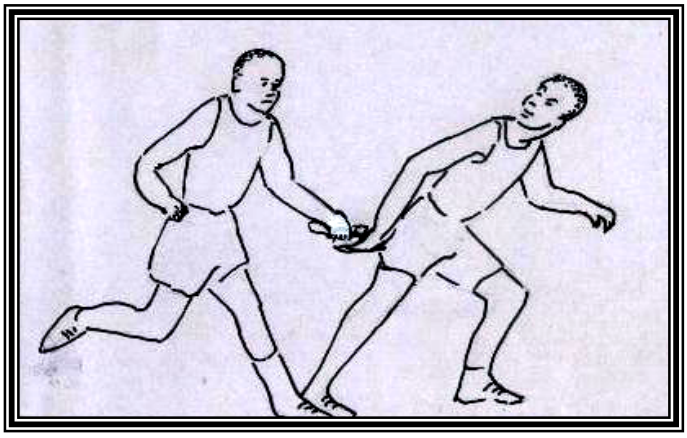


- يقبض اللاعب على العصا بالطريقة المعروفة.

الأطفال والمبتدئين (القبض باليسرى والاستلام باليمني).

شكل (7)

التمرير من خارج اليد



نشاط

هل تتفق معي أن أداء مسابقات التتابع تحتاج إلى قدر كبير من الدقة والاهتمام؟ إذن ما رأيك أن تجمع عدد من التلاميذ لإجراء هذه المسابقة ومن ثم دون المراحل التي صعبت على التلاميذ.

3.3 سباق الحواجز

تعتبر سباقات الحواجز من أجمل مسابقات المضمار فبالرغم من صعوبة فن أدائها، نرى الرشاقة والسهولة واجتيازها يستغرق إعداد لاعب الحواجز وقتاً طويلاً نظراً لصعوبة المسابقة ومتطلباتها إذ يتطلب ذلك صفة السرعة من العدائين والرشاقة والتوازن والتوقيت، من لاعبي الجمباز وصفة الدقة والشجاعة من لاعبي المنازلات.

ومن أهم العوامل التي يجب مراعاتها في سباقات الحواجز سرعة اجتيازها وهذا يعني تعديل خطوات الجري لخطوة مروق لتعدية الحاجز حتى يتمكن اللاعب من استمرار العدو دون الوثب للمروق ولصحة الأداء يجب صحة العناصر الآتية:-

1. سرعة العدو.
2. تقنين الخطوات لأخذ المكان المناسب للمروق.
3. فن أداء المروق فوق الحاجز.
4. ربط العناصر الثلاثة الأولى مع مراعاة تجزئتها لتكامل الحركة.

وبالإضافة إلي ذلك يشترط مواصفات ومميزات خاصة للاعب الحواجز هي:

الطول المناسب والمرونة والرشاقة وتحدد مواصفات الحواجز ومسافة السباق طبقاً للقانون الدولي لألعاب القوى للهواة.

- مسافة السباق للرجال (110م، 200م،400م).
- مسافة السباق للسيدات (100م،400م)
- ويكون عدد الحواجز لمسابقات الرجال 10 حواجز في كل حارة.
- ويكون عدد الحواجز للسيدات 10 حواجز طبقاً للمسافات والارتفاعات القانونية.

ومن سباقات الحواجز

سباق ال 110 متر حواجز

يعتبر سباق ال110 حواجز من المسابقات الممتعة للمشاهدين كما أنها لا تتطلب من المتسابقين صفات خاصة من طول القامة، طول العضلات، سرعة الحركة، وحسن

توقيتها، القدرة على العزل حتى لا يتأثر المتسابق بالجو المحيط به من مشاهدين أو متسابقين.

ولإجراء هذه السباقات تتبع أنواع من البدء يوجد نوعان أساسيان للبدء وهما البدء العالي والبدء المنخفض ويشتق من البدء المنخفض وضع الارتكاز.

أولاً: البدء المنخفض

يستخدم العداء البدء المنخفض وذلك في عدو المسافات القصيرة لأهميتها في إكساب العداء سرعة عالية في بداية السباق، وذلك نتيجة لسهولة نقل مركز ثقل العداء في الوضع المناسب عند أخذ وضع الاستعداد والذي يمكنه من الانطلاق الجيد، لذلك نصت عليه قوانين ولوائح الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بضرورة استخدام البدء المنخفض في جميع السباقات حتى 400متر حيث يجب اتصال اليدين بالأرض عندما يكون المتنافس في وضع الاستعداد. وتمر مراحل البدء المنخفض بثلاثة نقاط فنية هي:-

وضع : خذ مكانك.

وضع : الاستعداد.

وضع : الانطلاق.

وضع: خذ مكانك.

يبدأ العداء هذا الوضع عند سماع إذن البدء قوله (خذ مكانك) وبذلك يضع القدم الأمامية على بعد (2-175) قدم من خط البداية (بدء متوسط التوزيع) بحيث تكون مستندة على الكعب الأمامي (لجهاز البدء) ويضع القدم الخلفية على بعد (3-3.5) قدم من خط البداية أيضاً بحيث تكون مستندة على الكعب الخلفي لجهاز البدء ثم يجثو بحيث يكون وضع الفخذ فوق القدم الأمامية وركبة الرجل الخلفية في تجويف القدم الأمامية وتبعد عنها مسافة قليلة لراحة الحوض.

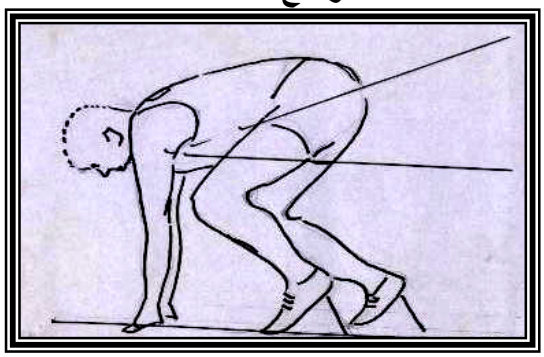
أ. وضع الاستعداد

يقوم العداء عند سماع نداء (استعد) بأداء حركة دوران للأمام مستعملاً اليدين كمحور وتبقي الذراعان في وضعهما كمحور ممتدين حيث ترتفع الركبة الخلفية المرتكزة

على الأرض وبذلك يرتفع الحوض إلي أعلى من مستوى الكتفين بحيث تصل الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي الموازي للأرض وارتفاع الحوض.

شكل (8)

وضع الاستعداد



ب. حركة الانطلاق

تمثل حركة الانطلاق خروج القذيفة من المدفع وبذلك يجب أن تؤدى بأسرع ما يمكن مع بذل أقصي قدرة ممكنة (قدرة انفجارية) وذلك عند سماع طلقة الإذن بالبدء، حيث يتوقف ذلك على سرعة التلبية عند العداء

يستخدم البدء المنخفض (في وضع الارتكاز) كما سبق في سباق التتابعات والمسافات القصيرة ويفضل البدء متوسط التوزيع 1,75 إلي 2 قدم من المكعب الأمامي (3إلي 3,5) من المكعب الخلفي وهذا الوضع يمكن اللاعب من إطالة الخطوات كي تساعده من الاقتراب من الحاجز الأول بمنتهى السرعة وفي وضع يسمح له بالمرور فوق الحاجر بسهولة إذ أن تحديد الحاجز الأول يتوقف على نجاح المتسابق أو فشله.

إن المتسابق طويل القامة يقطع المسافة في سبع خطوات والعادي في ثماني خطوات أما الناشئ ففي تسع خطوات وعلى العموم فعليهم جميعاً الاندفاع نحو الحاجز الأول بخطوات سريعة جداً.

أسئلة تقويم ذاتي



1. ما هي العناصر التي تجعل المتسابق يؤدي سباق الحواجز بصورة جيدة؟
2. اذكر أهم المميزات التي يجب توفرها في لاعب مسابقات الحواجز.
3. أيهما يقطع مسافة 100 متر في خطوات أقل، متسابق طويل القامة أم متسابق قصير القامة (ناشيء).

ثانياً: البدء العالي

يقف المتسابق خلف خط البداية بحوالي 3 أمتار

عند سماع النداء (استعد) من الآذن – يبدأ بالمشي اماما ليقف خلف خط البداية والجسم عمودي على الأرض وقدم الارتقاء اماما (ولتكن اليسرى) ثم يميل الجذع اماما وتتدلى الذراعان اليمني مقاطعة للجسم واليسرى خلفا بارتخاء كامل مع ثني الركبة اليسرى قليلا.

ويفضل المتسابقون استخدام البدء العالي في المسابقات التي تكون بدايتها على خط واحد نظرا لتعرض اللاعب للاحتكاك بزميله. إذا استخدم طريقة البدء المنخفض. وفي سباق 800 متر حيث يلتزم كل متسابق الجري في مسافة 100 متر الأولى في حارته فقد اقبل بعض المتسابقين على استعمال البدء المنخفض من المكعبات.

أ. جري مسافة السباق

يجب أن يكون الجسم طبيعيا ومرتخيا أثناء الجري حتى لا تجهد العضلات وتتوتر أجزاء الجسم نتيجة الوضع الخاطئ.

وتكون زاوية ميل الجسم في المسافات المتوسطة 80 درجة والمسافات الطويلة 85 درجة مع الأرض وتحرك الحوض للأمام وتقوس المنطقة القطنية أيضا قليلا للأمام وبذلك يكون الظهر مقوسا وفي نفس الاتجاه الذي تأخذه الرجل الخلفية الممتدة وهذا الوضع هو

أحسن الأوضاع التي يتم فيها الدفع بالقدم الخلفية على أحسن وجه، ويكون الكتفان في وضعهما الطبيعي والصدر مفتوحا والرأس عمودية على الكتفين والذقن للداخل والنظر للأمام، وتتحرك اليدان بندولية من مفصل الكتف للأمام والخلف.

ب. عملية التنفس

تتم عملية التنفس عن طريق الفم والأنف معا فيأخذ المتسابق شهيقا عميقا كل 3-4 خطوات و يخرج زفيرا في كل 3-4 خطوات وبذلك يتم التنفس على أكمل وجه.

ج. إنهاء السباق

من أفضل الطرق لإنهاء السباق هي الطريقة التي يندفع فيها المتسابق بأقصى سرعته في الوقت المناسب دون أن يلحق به أحد، وتختلف المسافة التي يجري خلالها المتسابق بسرعة من سباق لآخر وهي تتراوح بين 200 و400 متر في خط النهاية تبعا لمسافة السباق.

أسئلة تقويم ذاتي

1. لماذا يستخدم العداء البدء المنخفض وما هي الأوضاع التي يمر بها؟
2. هنالك عناصر يجب صحتها لتعدية الحواجز أذكرها؟
3. البدء الشائع في المسابقات المتوسطة والطويلة و البدء العالي، صف هذا البدء؟

4.3 مسابقات الوثب والقفز

تتكون مسابقات الوثب والقفز في ألعاب القوى من الوثب الطويل، والوثب الثلاثي والوثب العالي والقفز بالزانة.ولن نتعرض للقفز بالزانة لصعوبته على الأغلبية، وعدم توفر أجهزته.

أولاً: مسابقة الوثب الطويل

يعتبر الوثب الطويل من ابسط وأسهل مسابقات الوثب والقفز إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي للأداء، أما إذا نظرنا إليه من ناحية الشكل الخارجي للأداء بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف الذي ينادى بان طول مسافة الوثبة يعتمد على :

1/ سرعة انطلاق جسم اللاعب ممثلا في مسار مركز ثقله في الهواء.

2/ زاوية انطلاق جسم اللاعب المناسبة لحطة الارتقاء.

3/ ارتفاع مركز ثقل اللاعب عند أعلى نقطة في قوس الطيران.

4/ مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية لجسم اللاعب وهو في الهواء.

إن العوامل التي تؤثر على طول مسافة الوثبة السالفة الذكر تتطلب مواصفات معينة يجب ان تتوفر في اللاعب المناسب لمسابقة الوثب الطويل ومن أهمها :

1/ طول القامة – ويفضل اللاعب الأطول من 175 سم.

2/ الوزن المناسب– ويحدد ذلك العلاقة بين طول اللاعب ووزنه.

3/ القدرة الحركية – ممثلة في السرعة القوة، التوافق الحركي، فاللاعب المناسب يجب أن تتوفر فيه سرعة عدائي 100م وقوة ارتقاء لاعبي الوثب العالي وتوافق لاعبي الحواجز.

من هذا المدخل الذي أوضحناه في السطور السابقة يمكننا أن نتناول بالتحليل المراحل الحركية للوثب الطويل التي تتكون من : الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط.

1) الاقتراب

تختلف مسافة الاقتراب من لاعب لآخر حسب قدرته على اكتساب السرعة القصوى المناسبة له، فإذا قام أحد اللاعبين بالجري بأقصى سرعته فان سرعته تتزايد تدريجيا من خطوة إلى أخرى حتى تصل إلى حد تثبت عليها الخطوة في الطول والتوقيت وهذه هي إحدى الدلالات التي يمكن الاستفادة منها لتحديد مسافة الاقتراب المناسبة إذا ما قيست طول الخطوات وعددها أثناء سلسلة التجارب التي يجريها اللاعب أثناء تدريبه والجدول التالي يمكن الاسترشاد به لتحديد مسافة الاقتراب وعدد الخطوات المناسبة لسرعة اللاعب في (30م-100م).

م	مستوي اللاعب	30 متر	100م	طول مسافة الاقتراب	عدد خطوات الاقتراب
1	مبتدئ	4-4.2ث	11.3-11.6ث	32-36م	18-20
2	ناشئ	3.7-3.9ث	10.8-11ث	36-42م	20-22
3	متقدم	3.6-3- 8ث	10.3-10.6ث	42-46م	22-24

تدريب (3)

من خلال تحليلك للجدول السابق أجب على الآتي:

1. متى تزيد سرعة اللاعب؟
2. أيهما مسافة اقترابه أقل اللاعب المبتدئ أم المتقدم؟
3. رتِّب مستويات اللاعبين من حيث خطوات الاقتراب تنازلياً من الأكثر للأقل.

ومما لاشك فيه أن تعيين خطوات الاقتراب تساعد إلى حد كبير على ضبط وتحديد مكان الارتقاء.

ولتحديد مسافة الاقتراب المناسبة يجب على اللاعب تعيين نقطة البدء في الجري حتى تصل قدم اللاعب على لوحة الارتقاء مع ملاحظة :

1/ العدو على مشط القدم.
2/ العدو المتزايد في السرعة.
3/ التدرج في رفع الجذع تدريجيا.
4/ عدم تغير السرعة.
5/ عدم تغير طول الخطوة.
6/ مراعاة سرعة واتجاه الريح وكذلك ليونة أو صلابة طريق الاقتراب.

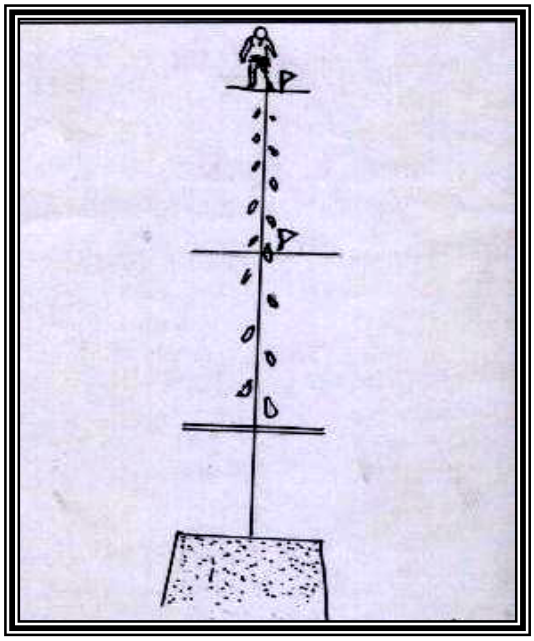
وقد يلجأ البعض إلى الاستعانة بعلامة ضابطة يضعها قبل لوحة الارتقاء بسته خطوات جري (أي حوالي 10-13 قدم) فإذا ما وصلت قدم ارتقائه قرب هذه العلامة تأكد له أن قدم ارتقائه ستصل بالضبط فوق لوحة الارتقاء مما يزيد ثقة اللاعب في الوصول إلى لوحة الارتقاء.

2) الارتقاء

عندما تصل قدم اللاعب إلى لوحة الارتقاء تصنع رجل الارتقاء زاوية قدرها 65-70 مع الأرض (الارتكاز الأمامي) وهذا يفسر أن قدم الارتقاء لا توضع مفلحطة أو على الأمشاط بل يلامس كعب القدم خارج لوحة الارتقاء بينما يستقر مقدم القدم على اللوحة تماما وعندما يصل مركز ثقل الجسم فوق قدم الارتقاء تبدأ عملية الارتقاء:

1/ بمرجحة الرجل الحرة وهي منثنية في مفصل الحوض والركبة (في زاوية قائمة).
2/ مد رجل الارتقاء تماما حيث تصنع مع الأرض زاوية قدرها 76-80 (الارتقاء الخلفي).
3/ تحريك الذراعين بالتبادل للأمام وللخلف فيرتفع الكتفان لأعلى تبعا لذلك كما يصبح الجذع معتدلا تماما.

شكل (9)
خطوات الاقتراب مكان العلامات الضابطة



3) الطيران

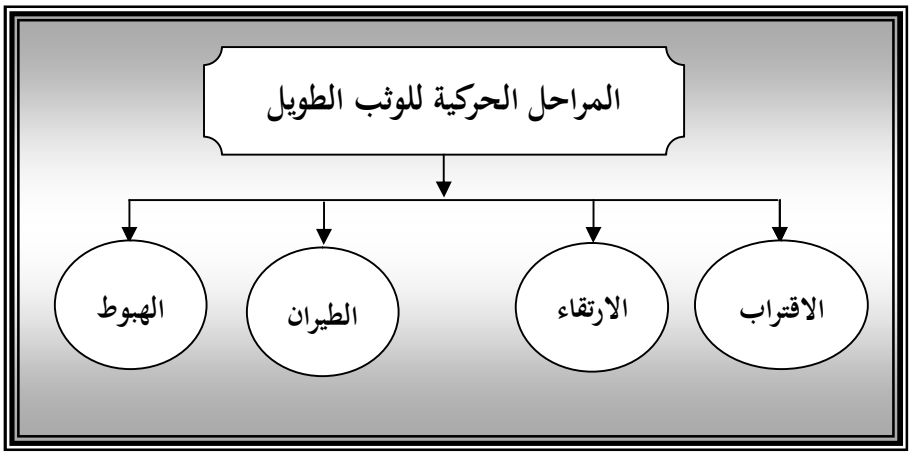
يؤدي اللاعب في الهواء بعد ارتقائه وقبل هبوطه سلسة من الحركات المتصلة بغرض الحفاظ على توازن جسمه خلال عملية الطيران.

وأفضل طرق الطيران هي طريقة المشي في الهواء (أما خطوتين ونصف أو ثلاث خطوات ونصف)، لأن عملية المشي في الهواء تعتبر استمراراً أو متابعة لحركة اللاعب أثناء الجري قدر الإمكان في الهواء استعدادا لعملية الهبوط فبمجرد انطلاق اللاعب في الهواء عقب عملية الارتقاء تتحرك الرجلان في مدى واسع للأمام وللخلف في مفصل الحوض والركبة، كما تتحرك الذراعان بالتبادل في حركة دائرية من مفصل الكتف في مدى واسع حتى التوافق مع حركة الرجلين لكي يستمر اتزان الجسم في الهواء.

4) الهبوط

في الخطوة الأخيرة من خطوات المشي في الهواء، على اللاعب أن يبالغ في رفع الرجل المتقدمة إلى اعلي حتى تصبح على كامل امتدادها موازية للأرض بقدر الإمكان

على أن تلحق بها الرجل الأخرى استعدادا لعملية الهبوط، بينما يكون الجذع في وضعه الرأسي فكلما ارتفعت القدمان اعلي مترا واحدا كلما زادت مسافة الوثبة 1.5سم للأمام وقبل أن يلامس الكعبان حفرة الوثب على اللاعب أن يثني جذعه للأمام قليلا مع تحريك الذراعين خلفا، وعندما يلامس الكعبان الرمل تنثني الركبتان بدرجة كبيرة حتى يتحرك مركز الجسم للأمام بسرعة ويصل فوق القدمين مباشرة عند ذلك تندفع الذراعان للأمام ويمتد الجذع والرجلان لأعلى في آن واحد للوقوف تمهيدا للخروج من الحفرة.



أسئلة تقويم ذاتي

صنِّف الآتي إلى مجموعتين على أن تحتوي المجموعة الأولى خطوات أداء مسابقات الحواجز، والثانية على خطوات أداء مسابقة الوثب الطويل.

1. الاقتراب
2. وضع الاستعداد
3. البدء المنخفض
4. الطيران
5. البدء العالي
6. الهبوط
7. الارتقاء
8. إنهاء السباق

ثانياً: مسابقة الوثبة الثلاثية

تعد الوثبة الثلاثية من المسابقات التي تعتمد على عنصر السرعة– القوة – والمهارة الحركية فهي تتطلب من اللاعب مميزات خاصة تجمع بين صفات لاعبي 100 متر

والوثب الطويل فضلا عن توفر القدرة علي الارتقاء القوى بكفاءة عالية بالنسبة للرجلين وانسب سن لبدء التدريب العملي للوثبة الثلاثية هو 15-16 سنة.

يتوقف طول مسافة الوثبة على العوامل الآتية :

1/ سرعة انطلاق جسم اللاعب ممثلا في مسار مركز ثقله في الهواء عقب إتمام عملية الارتقاء مباشرة عند أداء (لحجلة – الخطوة– الوثبة).

2/ زاوية انطلاق جسم اللاعب المناسبة لحظة الارتقاء في (الحجلة والخطوة والوثبة).

3/ ارتفاع مركز ثقل الجسم عند أعلى نقطة يصل إليها في قوس الطيران خلال الثلاث وثبات.

بعد أن يترك اللاعب الأرض أثناء الوثبات الثلاث لا يمكن أن يغير من شكل قوس الطيران أو مسار ثقله ولكن حركة الجسم أثناء عملية الطيران تخدم اللاعب من ناحية :

1/ الحفاظ على اتزانه في الهواء.

2/ الاستعداد للارتقاء التالي بشكل فعال ومؤثر.

3/ الإعداد لعملية الهبوط في حفرة الوثب.

كما تعتمد سرعة انطلاق جسم اللاعب عقب كل ارتقاء لأداء (الحجلة – الخطوة – الوثبة) على سرعة اندفاع الجسم للأمام قبل عملية الدفع مباشرة وهذا يتوقف على:

1/ وضع قدم الارتقاء على الأرض.

2/ زاوية رجل الارتقاء مع الأرض وعلاقتها بالرجل الحرة.

3/ انثناء مفصلي الحوض والركبة.

4/ استقامة الجذع.

5/ وضع الذراعين.

1) الاقتراب

تتوقف مسافة الاقتراب على اكتساب اللاعب السرعة المناسبة التي تمكنه من أداء الارتقاء بقوة وفاعلية ولكل لاعب مسافته الخاصة التي تتناسب مع قدرته على اكتساب

السرعة القصوى المناسبة له، فاللاعب المبتدئ يحتاج إلى مسافة اقل من اللاعب المتقدم لأنه يصل إلى قمة سرعته خلال مسافة اقل من اللاعب المتقدم

ولقد وجد أن انضباط مسافة الاقتراب ووصول اللاعب بقدم ارتقائه على لوحة الارتقاء تتوقف على :

1/ دقة قياس مسافة الاقتراب.

2/ ثبات طول الخطوات وخاصة خطواته الأخيرة.

3/ سرعة واتجاه الريح أثناء كل محاولة.

4/ حالة اللاعب النفسية أثناء المسابقة.

وإذا ما قيست مسافة الاقتراب وحدد اللاعب لنفسه علامة ضابطة ثابتة ليبدأ من عندها الجري، وكذلك أخرى تبعد عن لوحة الارتقاء (بمسافة 8 أو 6 خطوات أي حولي (12–16م) تملا اللاعب ثقة فيتفرغ للمراحل الحركية التالية :

خطوات الاقتراب الأخيرة يجب أن تكون أكثر ثباتا من ناحية الطول والتوقيت وتعتبر الخطوة الأخيرة اقصر من سابقتها بعشرة سم تقريبا نظرا لعدم حاجة اللاعب إلى الارتفاع بدرجة كبيرة عند انطلاقه من لوحة الارتقاء كما هو متبع في الوثب.

2) الحجلة

- تنطبع قدم الارتقاء مفلطحة على لوحة الارتقاء.
- عند ذلك تنثني ركبة رجل الارتقاء قليلا.
- وعند ما يصبح مركز ثقل جسم اللاعب فوق قدم ارتقائه – تكون الرجل الحرة تعدت للأمام وهي منثنية في مفصل الركبة فيندفع الحوض للأمام.
- كما تمتد رجل الارتقاء بالكامل والجذع معتدل وتتحرك الذراعان بالتبادل.
- ينطلق اللاعب للأمام وللأعلى مؤديا الحجلة استعدادا للهبوط على رجل الارتقاء.
- عندما يصل مركز ثقل الجسم فوق قدم الارتقاء يتحفز اللاعب لتأدية الخطوة.

أسئلة تقويم ذاتي

5. ما هي العوامل التي تتحكم في طول مسافة الوثبة الثلاثية؟
6. ما هي العوامل التي تتحكم في انضباط مسافة الاقتراب؟

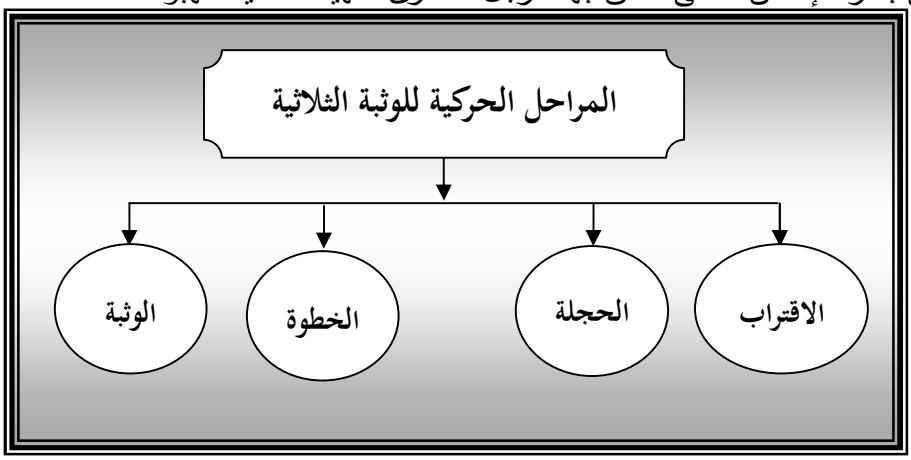
3) الخطوة

- ينطلق اللاعب للأمام مؤديا الخطوة كما هو متبع في الوثب الطويل – وقبل هبوط الرجل المتقدمة لأسفل يرفع اللاعب ركبته إلى أعلى وتتحرك الذراعان ويتم هبوط الرجل المتقدمة بقوة إلى الأسفل
- وعندما يصل مركز ثقل الجسم فوق رجل الارتقاء يتحفز لتأدية الوثبة فتتحرك الذراعان للأمام وركبة الرجل الحرة لأعلى والجذع يكون مائلا قليلا للأمام.

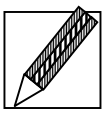
4) الوثبة

تؤدى على شكل القرفصاء أو التعلق أو المشي في الهواء أو الخطوة.

وتعتبر طريقة الخطوة أسهل طرق الطيران إذا تمكن اللاعب من رفع رجله الحرة إلى أعلى بقدر الإمكان حتى تلحق بها الرجل الأخرى تمهيدا لعملية الهبوط.



تدريب (4)



في مسابقات الوثب والقفز لم يرد تفصيل لمسابقة القفز بالزانة وذلك لصعوبته على الغالبية وعدم توفر أجهزته. عليه اكتب مقالاً قصيراً من واقع معلوماتك العامة تصف فيه بإيجاز المعدات المطلوبة وكيفية الأداء.

ثالثاً: مسابقة الوثب العالي

خلال السنوات العشر الماضية تخطى المئات من متسابقي الوثب العالي من الرجال ارتفاع 2م ومن الآنسات 175 سم فضلا على أن رقم العالم للرجال 2.33م وللآنسات 2.02 م.

ويرجع الفضل في اتساع قاعدة اللاعبين وارتفاع مستواهم الرقمي إلى :

1/ تطوير وإتقان تكتيك الوثب العالي.

2/ ارتفاع مستوى القدرات البدنية والمهارات الحركية للاعبين خلال برامج التدريب

ومن مميزات لاعب الوثب العالي طول القامة وخاصة الرجلان – قوة الدفع عند الارتقاء المرونة في مفصل الحوض والرجلين.

وبالنسبة للجانب الحركي فإن العوامل التي تؤثر علي ارتفاع جسم اللاعب إلى أعلى متعددة فمثلاً في مسار مركز ثقله هي :

1. سرعة انطلاق جسم اللاعب إلى اعلى بفعل قوة ارتقائه.
2. زاوية انطلاقة جسم اللاعب، ويفضل أن تكون أقرب ما تكون إلي الخط العمودي.
3. ارتفاع مركز أثقل الجسم لحظة الارتقاء بالنسبة لارتفاع عارضة الوثب.

أن سرعة الانطلاق من أهم العوامل المؤثرة على ارتفاع جسم اللاعب إلى أعلى لأنها تعتمد على السرعة التي اكتسبها اللاعب لحظة الارتقاء نتيجة لسرعته خلال خطواته الأخيرة. كما أنه كلما كانت زاوية انطلاق اللاعب أقرب ما تكون إلي القائمة كلما أتجه اللاعب إلى الأعلى أكثر مكنه إلى الإمام أما بالنسبة لارتفاع مركز ثقل اللاعب لحظة

الارتقاء وعلاقة ذلك بالعراضة فكلما كان اللاعب طويل القامة كلما كانت المسافة بين مركز ثقله وارتفاع العارضة أقل منها للاعب الأقل طولاً.

المراحل الفنية للوثب العالي

1.	الاقتراب
2.	الارتقاء
3.	تعدية العارضة
4.	الهبوط

تخضع هذه المراحل الفنية لأي طريقة من طرق الوثب العالي الآتية : (مقصية، غربية، سرجية، ظهرية) وسنقتصر في شرحنا للخطوات التعليمية في الطريقة الظهرية والطريقة السرجية والطريقة المقصية.

أ. الخطوات التعليمية للطريقة الظهرية (فوسبري)

حتى يصل المبتدئ إلي الوثب بصورة مبسطة سهلة لا بد من توفر مكان مناسب للهبوط لمنع الإصابة وبث الثقة وزوال الرهبة والتخوف. ولذلك لا بد من إعداد مكان للهبوط بمراتب من الكاوتشوك بحيث لا يزيد ارتفاع المراتب عن 60. 80 سم.

ويستحسن عدم استخدام العارضة الألمونيوم في بداية التعلم بل يفضل استعمال حبال مطاطية حتى لا تحدث إصابات في الظهر في حالة اصطدام الفرد بالعارضة.

ولا بد من إعداد الفرد إعداداً عاماً وبخاصة مفاصل الحوض.

التمرين الأول

الوثب بالقدمين معاً من الوقوف للهبوط على الظهر، ويكون ارتفاع العارضة من 60 . 80 سم.

الغرض من التمرين :- تعلم مرحلة الطيران والهبوط.

النقاط المهمة التي يجب الاهتمام بها هي:

بعد الارتقاء القوى من الأرض يأخذ الجسم وضع الطيران مع وضع الحوض

إلى الأمام ثم ثني الحوض مع مرجحة الساقين بسرعة إلي أعلي ليصل الفرد إلي وضع (L) ليهبط إلى الأرض على المكان المعد للهبوط.

التمرين الثاني

الوثب من خطوة اقتراب واحدة مع عمل 4/1 دورة ويكون وقوف الفرد والرجل الحرة قريبة من العارضة (وقوف بالجانب).

الغرض من التمرين :- تعليم حركات الارتقاء والدوران على المحور الطولي.

النقاط المهمة :

أثناء تمرجح الرجل الحرة وهي مثبته بحيث يكون اتجاه الركبة إلى الداخل وإلى اعلي وتتحرك الذراع التي في جانب رجل الارتقاء إلى أعلي مستوي الرأس، بعد مرحلة الارتقاء تتحرك الرجل الحرة في تناسق تام مع حركة دفع الحوض للأمام فتسقط بجانب رجل الارتقاء وينظر الفرد إلى العارضة من جهة الكتف الذي في جانب الرجل الحرة حتى يتمكن من السيطرة على حركاته لتفادي وقوع العراضة ثم تستمر حركة اللاعب كما في التمرين السابق.

التمرين الثالث

الوثب من اقتراب ثلاث خطوات في منحنى، إذ يبدأ الفرد من مسافة 3 إلى 3.5 متر من القائم الذي في جانب الرجل الحرة.

النقاط الواجب معرفتها:

الخطوة الأولى، بقدم الارتقاء في اتجاه الحامل، أما الثانية فتكون بزاوية 30 أو 40 درجة وتكون الخطوة الثالثة بحيث توضع القدم موازية تماماً للعارضة وأسفل الجسم.

يفضل في الخطوات الأولى من التعليم أن يرسم قوس الاقتراب على الأرض أو استخدام أدوات مساعدة.

التمرين الرابع

الوثب من اقتراب 5 إلى 7 خطوات.

الغرض من التمرين : تعليم الحركة ككل.

النقاط الواجب معرفتها:

مع زيادة سرعة الاقتراب تزداد القوة الطاردة المركزية ولذلك يجب ملاحظة زيادة السرعة وخاصة في الخطوات الأخيرة من الاقتراب.

ب. الخطوات التعليمية للطريقة السرجية

تعدية عارضة ارتفاعها 20ـ 50سم من المواجهة بمرجحة الرجل الحرة عالياً ثم التعدية والهبوط على قدم الرجل الحرة.

- نفس التمرين السابق والهبوط على الرجل الحرة مع دفع الارتقاء بجانب الحرة.
- الاقتراب من 3 خطوات ويلاحظ أن الجري يكون على الكعب في هذه الخطوات ثم تعدية العارضة والهبوط على الرجل الحرة، يلاحظ رفع الرجل اليسرى (الارتقاء) بجوار الحرة مع لف الجسم ربع دورة في الهواء.
- نفس التمرين السابق ولكن دوران الجسم في الهواء ربع لفة والهبوط على الرجل الحرة.

* يلاحظ رفع رجل الارتقاء وثنيها من الركبة للخارج.

- حركة الذراعين في الخطوة التالية تكون القدم الحرة أماماً واليد المقابلة خلفاً تبقي كما هي واليد الأخرى المقابلة لرجل الارتقاء ترجع للخلف لتلحق بالأخرى، وفي الخطوة الأخيرة (الثالثة) تمرجحان معاً للأمام وللأعلى وبحيث لا تستمر في الارتفاع.
- وقوف على الأرض بالرجل الحرة، ثني قدم الارتقاء وتحريك الركبة والقدم والفخذ جهة اليسار والدوران على محور الرجل الحرة.
- وضع الانبطاح على الأرض، يعمل التمرين السابق.
- تعليم التعدية ويلاحظ غطس الرأس والجزء الأعلى من الجسم ثم يلف مع المشط للخارج والكعب للداخل والهبوط بالدحرجة على الحوض أو الكتف.

- ينفذ التمرين السابق من ارتفاعات منخفضة ثم التدرج في الارتفاع بعد إتقان الحركة.
- تمرين المرجحة (الرجل الحرة) اقتراب ثم محاولة لمس كرة معلقة على ارتفاع 180سم، 209سم في حالة عدم وجود كرة معلقة يحاول الطالب لمس عارضة هدف كرة القدم.
- رفع عارضة الوثب العالي إلى مترين ثم محاولة لمسها.

ج. الطريقة المقصية

النواحي الفنية وطريقة الأداء

1. تحديد قدم الارتقاء (القدم التي تنزل علي الأرض أخيراً)
2. الوثب من خطوة واحدة لتخطي عارضة منخفضة بالطريقة المقصية (تبادل رفع الرجل عالياً للهبوط على قدم الرجل الحرة أولاً تليها قدم الارتقاء).
3. الوثب العالي بالطريقة المقصية من ثلاث خطوات ثم خمس خطوات مع رفع العارضة تدريجياً (منافسة).

الخطوات التعليمية

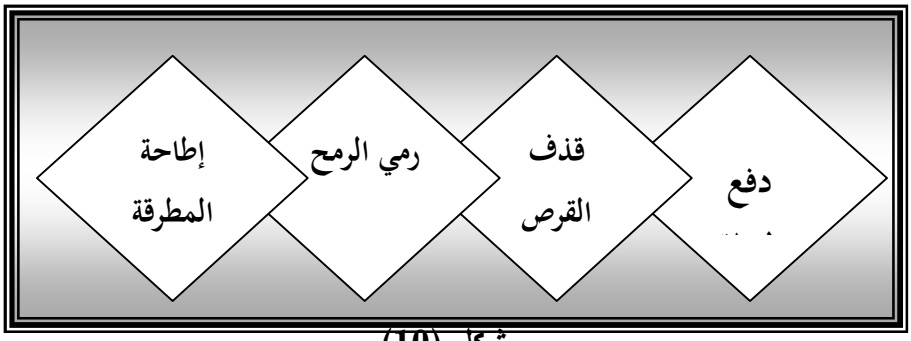
1. يرمي التلميذ كرة في الهواء ويتركها ترتد عن الأرض وقبل أن ترتد أي في أثناء هبوطها يحرك إحدى ساقية فوقها.
2. يمكن إعادة التمرين السابق بالتدريب على الحركة بالقدمين اليسرى واليمنى، أي تحريك الساقين واحدة بعد الأخرى فوق الكرة.
3. يمكن تأديته التمرين السابق بالحبال حيث تكون على الارتفاع 50سم.
4. يقترب التلميذ من الحبل ويرفع القدم القريبة فوق الحبل ثم يتبعها القدم الأخرى (قدم الارتقاء).

1.	ضرورة وجود حفرة وثب أو مراتب وجهاز وثب عالي.
2.	يؤدى التدريب على القدمين بالتبادل.

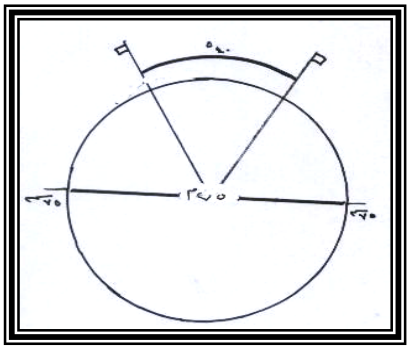
5.3 مسابقات الرمي

الرمي أحد الحركات الأصلية الطبيعية للإنسان، وفي مقدور كل إنسان أن يرمي، ولكن هل يستطيع أن يرمي أداه لمسافة بعيدة ؟ إن مسابقات الرمي من مسابقات الميدان والمضمار تنمي عند الممارس لها عدداً كبيراً من الصفات البدنية أهمها القدرة والمرونة والتوافق العضلي العصبي، أن ممارس الرمي يضمن لجسمه الشكل الجميل المتناسق العضلات فضلاً عن القوة والثقة بالنفس والتي تنمي من خلال الاعتماد تماماً على الخبرات.

وتتكون مسابقات الرمي والدفع من:



شكل (10)
مقطع رمي الجلة



وسنقتصر على :

دفع الجلة، قذف القرص، رمي الرمح.

أولاً: دفع الجلة

المراحل الفنية لدفع الجلة

يمر أداء دفع الجلة بالمراحل الآتية:

1. مسك الجلة وحملها
2. وضع الاستعداد والبداية
3. الانطلاق إلى وضع الرمي
4. وضع الدفع
5. حركة الدفع
6. متابعة الجلة

1. مسك الجلة وحملها

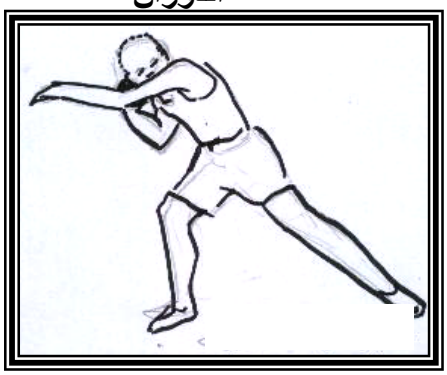
تمسك الجلة بسلاميات أصابع اليد اليمني، تنتشر الثلاثة أصابع الوسطى خلف الجلة مباشرة بينما يمسك الإبهام والإصبع الصغير الجلة من الجانبين وتستقر الجلة فوق الترقوة.

2. وضع الاستعداد والبداية

يقف اللاعب وظهره مواجه مواجهة لمقطع الرمي ويكون الوزن محملاً على القدم اليمني وهي ممددة أما القدم اليسرى فيرتكز مشطها بخفة على الأرض للخلف والذراع اليسرى مفرودة لأعلي ويميل جسم اللاعب إلى الأمام، أما الرجل الحرة (اليسرى) فتخرج للخلف وإلى الأعلى، ثني ركبة الرجل اليمني وتسحب الرجل اليسرى جهة الرجل اليمني وهي منثنية (وضع البداية).

شكل (11)

الدوران



3. الانتقال إلى وضع الدفع

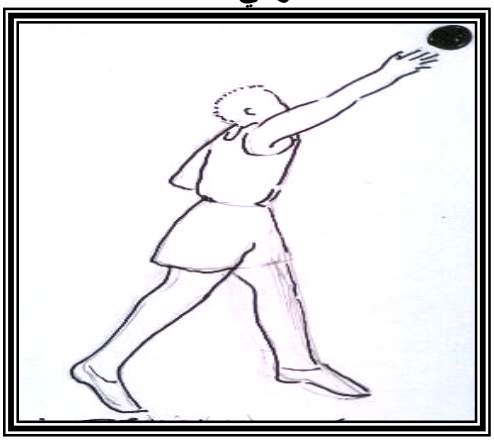
تزحف القدم اليسرى مسطحة على الأرض في خط مستقيم حتى تصل القدم اليمني عند منتصف الدائرة ويكون ثقل الجسم محملاً عليها بالكامل لترجع الرجل اليسرى بطريقة فعالة من مفصل الفخذ لتستقر على الحافة الداخلية للأرض وملاصقة للوحة الإيقاف

4. وضع الدفع

في هذا الوضع يكون ثقل الجسم محملاً على الرجل اليمنى وهي منثنية، توضع القدم اليسرى بجانب لوحة الإيقاف وتنثني الركبة الشمال أثناء حركة الزحف ويكون وضع الرمي صحيحاً حين يكون الظهر مع النصف الأيسر للمقعدة والرجل الشمال على استقامة واحدة .

شكل (12)

الرمي



5. الدفع

عندما يصل اللاعب الوضع السابق يكون مهيئا لتجميع قواه للقيام بحركة الدفع وتبدأ حركة الدفع عبر الرجل اليمني ثم الحوض وتتبع ذلك حركة دفع من الذراع.

6. متابعة الجلة

عن طريق متابعة الحركة لا يتخطى اللاعب دائرة الرمي فعند الدفع تكون الأرجل سريعة وقوية وعلى ذلك يكون الدفع على شكل وثبة ويحدث تبديل القدمين وفيها تتقدم الرجل اليمنى للأمام مكان اليسرى وتتحرك الرجل اليسرى للخلف.

الخطوات التعليمية

تستوجب الخطوات التعليمية وجود كرة طبية أو كرة بديلة، ومن ثم ضرورة الإحماء والتركيز على مفصل الذراع والكتف، ومن ثم نتبع الخطوات التالية:

1.
- دفع الكرة بذراع لأعلى والتقاطها وبالأخر.
- دفع الكرة بإحدى الذراعين عالياً مع ثني الذراعين كاملاً ومدهما عند الدفع.
- رمي الكرة بالذراعين ومواجهة ظهر اللاعب منطقة الرمي.
- (وقوف فتحاً ـ اليدان خلف الكرة والكوعان للخارج) الميل خلفاً ثم دفع الكرة للأمام.
- (وقوف فتحاًالذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل رمي الكرة بين الرجلين خلفاً بقوة للزميل.
- (وقوف ـ الوضع أماماً ـ الرجل اليسرى أماماً، الكوعان منثنيان للخارج ـ الكرة أمام الصدر) ثني الرجل الخلفية ثم دفع الكرة أماما للزميل.

2. التمرين السابق ولكن دفع الكرة بيد وأحده، يلاحظ أن الذراع الأيمن يقوم بسند الكرة والكرة تدفع في قوس عميق.
3. نفس التمرين السابق مع دفع الكرة باليد اليسرى في هذه الحالة تكون الرجل اليمنى أماما. يلاحظ وضع الأصابع في الدفع بحيث تكون متجهة للداخل والكوع للخارج.
4. وقوف ـ الجانب مواجه لاتجاه الرمي، الكرة تحمل على الذراع الأيمن أمام الصدر مع سندها باليد اليسرى، الرمي من وضع الجانب مع الدوران لمواجهة مقطع الرمي.
   - يلاحظ عدم الوثب

5. تعلم القبضة الصحيحة على راحة اليد ثم تدحرج إلى الأمام على الأصابع ثم توضع بجوار الرقبة ثم يؤخذ وضع الرمي من الجانب.
6. كل تلميذ يرسم خط على الأرض، يقف التلميذ على هذا الخط والكتف مواجه منطقة الرمي ثم يدفع الجلة، يراعي الدفع بالقدمين لترك الأرض.
7. يقف تلميذ في الوضع النهائي الابتدائي بدون جلة ويقف زميله من الخلف ماسكاً رجله اليسرى أثناء دفع اللاعب رجله اليمنى ويسحب الرجل اليسرى للخلف.
   - يلاحظ أن الرجل اليمني بعد الزحف تكون تحت الجسم ومنثنية من الركبة وعلى المشط
8. بعد ذلك يكرر كل تلميذ هذا التمرين على حدة.

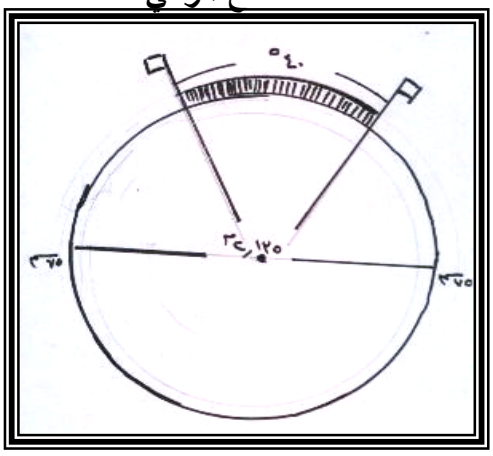
نشاط



إذا توفر لك جهاز تلفزيون تابع إحدى الدورات الأولمبية التي تبث وهي تشتمل على جوانب مختلفة من هذه الألعاب. ومن ثم قارن بين ما درست وما شاهدت ودوِّن ملاحظاتك واعرضها على مشرفك الأكاديمي.

ثانياً: مسابقة قذف القرص

شكل (13)
مقطع الرمي



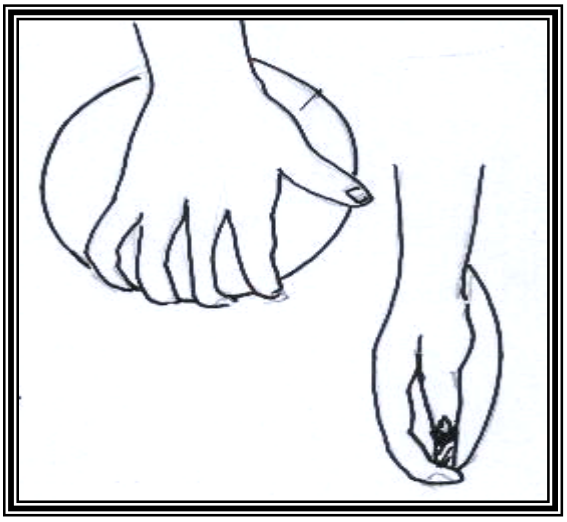
المراحل الفنية لمسابقات قذف القرص

1. مسك القرص.
2. وقفة الاستعداد والبداية.
3. المرجحة.
4. الدوران.
5. وضع الرمي.
6. الرمي.
7. متابعة القرص.

1. مسك القرص

يركز القرص على آخر سلاميات الأصابع بحيث يوجد مركز ثقل القرص بين السبابة والإصبع الأخير.

شكل (14)
طريقة مسك وانتشار الأصابع



2. وقفة الاستعداد

يقف اللاعب عند مؤخرة الدائرة، وظهره مواجه لاتجاه الرمي تكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين تقريباً ومقدم القدمين يشيران قليلاً للخارج ويكون ثقل الجسم موزعاً على القدمين.

3. المرجحة

الغرض من المرجحة هو إعطاء القرص أطول مسافة ممكن واتساع مدى حركة المرجحة مهم للوصول إلى أطول طريق بسرعة القرص، وهذا يتوقف على وضع الساقين ومرونة مفصل الحوض ومفصل الكتف.

شكل (15)
المرجحة



4. الدوران

إن الغرض من الدوران في قذف القرص هو زيادة سرعة القرص وفي أطول طريق ممكن وفي بداية الدوران تزداد سرعة جسم الرامي والأداء معاً، الرجل اليسرى تبدأ الدوران على المشط في اتجاه الرمي وعندما تبلغ الرجل اليسرى زاوية قدرها 120درجة في اتجاه الرمي تدفع الرجل اليمنى من الأرض وتتحرك الركبة للأمام في اتجاه الرمي لتستقر عند

منتصف الدائرة وهي مثنية ثم ترفع الرجل اليسرى للأمام من أقصر طريق وبسرعة حتى تستقر على الحافة الداخلية لها عند مقدم الدائرة.

5. وضع الرمي

بعد الدوران يصل اللاعب إلى وضع مناسب يتمكن من خلاله نقل قوته إلى القرص . شكل جسم الرامي يقع على الرجل اليمني وهي مثبته أما الرجل اليسرى فتستقر على حافتها الداخلية وبالقرب من حافة الدائرة من الأمام، وتكون الذراع اليسرى منثنية، أما الذراع اليمني فتكون متأخرة وممتدة بالكامل لأبعد نقطة ممكنة.

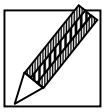
6. الرمي

الرمي هو أهم جزء في الحركة كلها حيث أن في الرمي تحدد زاوية وسرعة وارتفاع الطيران . ويبدأ الرمي بحركة دوران للجانب الأيمن (القدم . الركبة . الحوض) ويكون الدوران على مشط القدم اليمني ودخول الحوض بسرعة للأمام، وبعد وصول اللاعب للمواجهة الكاملة يقوم بمد الركبة اليمنى وتطوح الذراع الحاملة للقرص بسرعة للأمام.

7. متابعة القرص

بعد خروج الأداة يجد اللاعب نفسه يحتاج إلى حفظ توازنه نتيجة قوة اندفاعه وسرعة الدوران حتى لا يتعدى حدود دائرة الرمي وعلى ذلك يجب تبديل وضع الرجلين حيث تؤخذ الرجل اليمنى للأمام مع عمل وثبات صغيرة بالمكان.

تدريب (5)



تكاد تتشابه الخطوات بين دفع الجلة ومسابقة قذف القرص إلاّ أن الأخيرة تزيد عن الأولى بخطوتين ما هما؟ وبيِّن أهميتهما.

لخطوات التعليمية

1. رمي كرات ذات حبل طوله 10 سم على شكل منافسات.
2. تمرينات رشاقة ومرونة.
3. مسك القرص ثم مرجحة اليد أماماً خلفاً بحيث يكون اتجاه المرجحة عمودياً، الغرض من هذا التمرين هو شعور اللاعب بالارتخاء أثناء الحركة والتعود على الأداء.
4. دحرجة القرص من المفصل الأخير لاصبع السبابة بعد المرجحة اماما بتدحرج القرص على الأرض.
5. يقف التلاميذ في صفين مواجهين ويقفان على خطين ثم يدحرج كل منهم القرص لزميله.
6. تعليم المرجحات العادية ثم المرجحة على هيئة ثمانية الإنجليزية إذ يمرجح القرص أمام الجسم إلى الجهة اليسرى حتى مستوى الكتف الشمالي ثم أمام الجسم وإلى أسفل حتى مستوي الحوض ثم إلى الخارج في الجهة اليمني.

- (الوقوف وضع الرمي) ربع دورة 90° (الكتف مواجه منطقة الرمي) هذا الوضع يشبه تماماً وضع الرمي.

نشاط



جهِّز ميداناً ومعداتاً لممارسة مسابقة قذف القرص واعمل على الآتي:

1. طبِّق ما درسته بنفسك.
2. اشرف على عدد من التلاميذ لآداء المسابقة.
3. دوِّن آراء التلاميذ حول مدى استفادتهم من هذه المسابقة، وما هي السلبيات والإيجابيات التي تحيط بها.

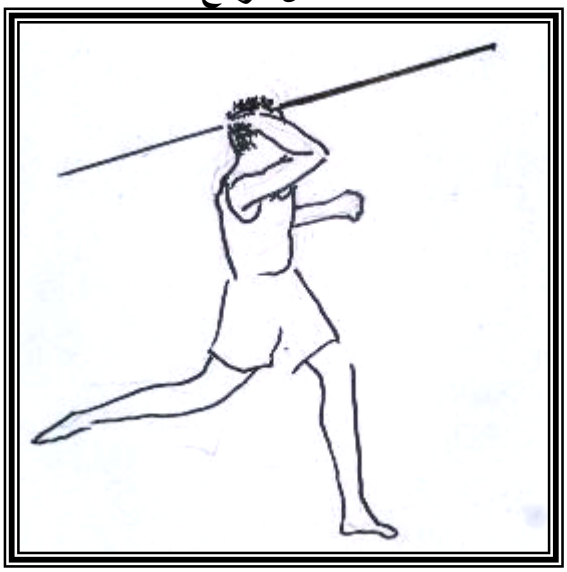
6.3 مسابقات رمي الرمح

المراحل الفنية لرمي الرمح

تنقسم المراحل الفنية لرمي الرمح إلى:

1. طرق المسك.
2. حمل الرمح.
3. الاقتراب.
4. التمهيد لوضع الرمح والخطوات الضابطة.
5. متابعة الرمح.

شكل (16)
حمل الرمح



أ. طرق المسك

الهدف من مسك الرمح هو السيطرة على الرمح وذلك بمسكه من منتصفه وبالضبط من فوق الكردون الملفوف حوله على أساس أن يكون المسك من الجزء الخلفي للكردون

حتى يستغل اللاعب وجود بروز (ارتفاع الكردون) ليساعد الأصابع في وضع الرمي للأمام، ومن طرق المسك ما يأتي:

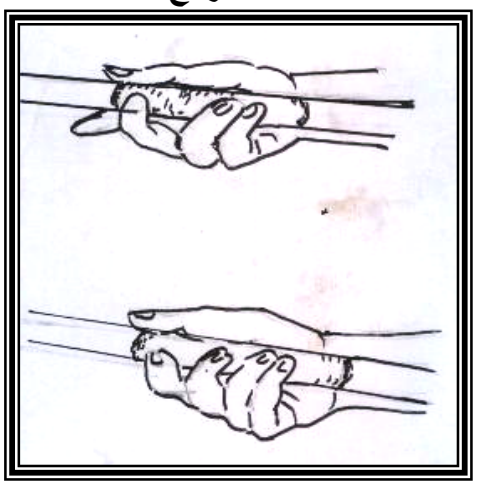
- يتعاون السبابة والإبهام في خنق الرمح من مؤخر الكردون وتعلم الثلاثة أصابع الأخرى على مسك الرمح وتسهيل عملية التعدية.
- يتعاون الإبهام والوسطي في خنق الرمح من مؤخر الكردون والسبابة تعمل على اتزان الرمح والخنصر والبنصر على المسك وتسهيل دوران الرمح في الهواء.
- يتعاون الإبهام والوسطي في خنق الرمح من مؤخر الكردون والسبابة تعمل على اتزان الرمح والخنصر والبنصر تنحصر بين جسم الرمح والقبضة وذلك لرفع الرمح وتوجيه طيرانه ويستقر الرمح في جميع الحالات السابقة في راحة اليد وفي موازنة الذراع.

ب. حمل الرمح

الذراع الحاملة للرمح تحافظ على وضع الرمح في مستوي الجبهة على جانب الرأس متقاطعة مع الكتف ويكون الرمح متوازياً تقريباً مع سطح الأرض مع ملاحظة عدم اعتبار الارتفاع أو الانخفاض خطأً يذكر . هذه الطريقة تساعد على رجوع الرمح للخلف في خط مستقيم صحيح.

شكل (17)

مسك الرمح



نشاط



عزيزي الدّارس، أرجو أن تتفق معي على أن مسك الرمح وحمله يحتاج إلى مهارة عالية. إذن درِّب نفسك على ذلك مرات ومن ثمَّ درِّب تلاميذك عليه.

ج. الاقتراب

يعتبر الاقتراب مع رجوع الجسم للخلف والرمي من أهم المراحل في رمي الرمح وقد وجد أن الفرق بين الرمي من الحركة والرمي من الثبات عند اللاعبين في المستوي العالي يصل إلى 25 متراً، وينقسم الاقتراب إلى قسمين :-

أ. توليد حركة انسيابية، فحركة اليدين متوافقة مع حركة الرجلين، تزيد كل منها لزيادة الثانية، كلما زادت حركة الرجلين كلما زادت حركة الذراعين ويلاحظ ارتخاء الجسم ككل ولا تقل هذه المسافة عن 20 متراً.

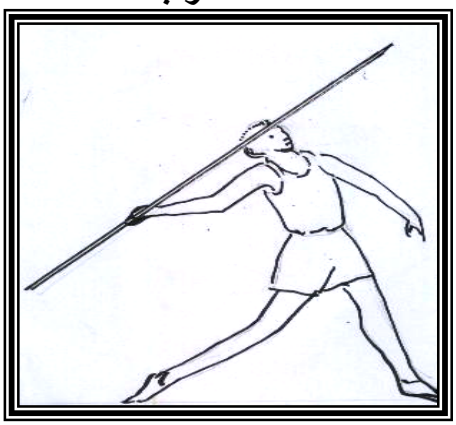
ب.مسافة الاستعداد للرمي وتصل هذه المسافة من 9-11 متراً ويقوم فيها اللاعب بتجهيز كل من الرجلين والجذع والذراعين وخاصة الحاملة للرمح في وضع تحفيز كامل وهذه المرحلة بشكل عام تكون أسرع من المرحلة السابقة بالرغم مما يتم فيه من تغيير في أجزاء الجسم المختلفة . حيث تتسع الخطوة ويميل الجذع لليمين مع فرد اليد الحاملة للرمح للخلف.

د. التمهيد لوضع الرمي والخطوات الضابطة

هنالك ثلاثة طرق تتم قبل الرمي مباشرة : الحركة بثلاث خطوات والحركة بخمس خطوات والحركة بسبع خطوات، وإذا ما اعتبرنا أن الحركة من خمس خطوات تعتبر مرحلة متوسطة وعليه نعتبرها طريقة مثلي ويمكن تقسيمها إلى الآتي:

1. أفراد الذراع للخلف بالرمح.
2. الحجلة.
3. الوضع السابق للرمي.
4. الرمي.

شكل (18)
الاقتراب



أسئلة تقويم ذاتي

1. أذكر مسابقات الرمي ؟
2. هنالك مراحل فنية لرمي الرمح هل تستطيع ذكرها؟

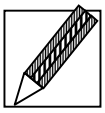
وتتم هذه العمليات بفرد الذراع نصفاً للخلف أثناء نقل الرجل اليمني للأمام ثم بفرد كامل عند نقل الرجل اليسرى ثم يقوم اللاعب بنقل اليمني واليسرى مع ثبات وضع الذراع خلفاً ثم يقوم اللاعب بالوثب بالرجل اليمين عالياً وللأمام وقبل استقرارها على الأرض تسحب الرجل اليسرى بأسرع ما يكمن لتستقر أبعد ما يكون وعلى الفور يقوم اللاعب بسحب الرجل ومتابعته دفعه للأمام لأبعد بعد ما يكون وفي حالة الضرورة وبعد ترك الرمح يقوم اللاعب بحفظ توازنه. ويلاحظ خلال هذه المرحلة أن يدور اللاعب بكتفيه ناحية الذراع الحامل للرمح للخلف وبخط مستقيم لأبعد ما يمكن، وفي أخر مرحلة وعند الشروع في التخلص يدور اللاعب بمشط القدم اليمنى بالكامل يتبع ذلك دوران الركبة للأمام ثم الحوض، ثم يأتي بعد ذلك الكتف والذراع اليمني.

هـ. متابعة الرمح

تتم المتابعة بنقل الرجل الخلفية في حالة الضرورة القصوى ويجب على اللاعب أن يضع في اعتباره أنه يقوم بالرمي قبل قوس الرمي بحوالي 2 متر حتى يتفادى لمسه أو عبوره وخاصة أنه قادم بأسرع ما يمكن.

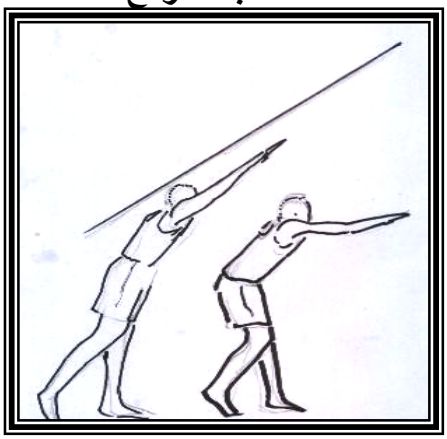
وبما أن رمي الرمح هي عملية سحب ومتابعة دفعاً لرمي فيجب علينا الاهتمام عند التعليم بهذين العنصرين حيث تبدأ مع المبتدئين برمي الكرة ذات علاقة أو كرة هوكي قديمة أو صولجانات لأبعد ممكنة، وذلك لتلافي سقوط الذراع عند الرمي لأسفل مما يسبب سرعة هبوط الرمح نتيجة اختلاف خط سير القوة. أما من الناحية البدنية فإن لاعب الرمح لا بد أن يتمتع بالقوة والسرعة والمهارة الحركية والعنصران الأخيران يعتبران من أهم ما يمكن، وقد أجريت بعض التجارب على عينات تتميز بالقوة وأخرى بالرشاقة والمهارة الحركية، وقد فاز اللاعب في الصفات الأخيرة.

تدريب (6)



على الرغم من توفر أدوات رمي الرمح والمتمثلة في الرمح نفسه والذي يمكن أن يتوفر في أي مكان (عصا) إلاّ أنه من الخطورة بمكان تعليمه لتلاميذ صغار السن. علِّل.

شكل (19)
متابعة الرمح



الخطوات التعليمية

1. (وقوف فتحاً . القبض على كرة من فوق الرأس، الكوعان أماماً، تقوس خلفاً رمي الكرة (يلاحظ حركة البطن).
2. (وقوف الرجل اليمني أماماً) أخذ خطوة للأمام بالشمال . نفس التمرين السابق ثم رمي الكرة، يلاحظ ثني الركبتين وعند الانتقال على اليسرى تفرد الركبة.
3. (وقوف فتحاً) أخذ خطوة باليمين ثم الشمال ثم الرمي.
4. (وقوف الكرة أمام البطن) خطوة بالشمال مع الدوران قليلاً عالياً ثم خطوة شمال تكون الكرة قد وصلت فوق الرأس ثم الرمي (يراعي تصحيح الأخطاء).

- مسك جلة (وزن 1كيلو) بيد واحدة إلى جانب الرأس، تحرك الذراع للخلف ليمتد كاملاً في ثلاثة خطوات الرمي.

تعلم القبضة

مسك الرمح باليدين فوق الرأس ثم عمل تقوس خلفاً ثم الرمي، يلاحظ أن سن الرمح يكون في مستوى العين، الكوع للأمام، اليد بجوار الرأس، الاحتفاظ بالرمي هادئاً في المشي.

مسك الرمح بيد واحدة فوق الرأس ثم سحب الرمح خلفاً ثم الرمي من وضع الرمي.

سحب الرمح ثم أخذ خطوة يميناً ثم شمالاً ثم الرمي.

الرمي من ثلاث خطوات يكون الرمح فيها مسحوباً.

المشي خمس خطوات ثم الرمي، يجب مراعاة ما سبق وفي الخمس خطوات يتبع الآتي:

- الخطوة الأولي بالشمال يكون الرمح فيها ثابتاً.
- الخطوة الثانية باليمين.

- الخطوة الثالثة بالشمال ويكون الذراعان في هاتين الخطوتين على كامل امتدادهما بالرمح للخلف.
- الخطوة الرابعة تكون سريعة مع ثبات وضع الذراعين والرمح.
- في الخطوة الأخيرة يحدث الرمي.

يكرر التمرين السابق من الجري الخفيف.

نفس التمرين السابق يكرر حتى الإتقان.

أسئلة تقويم ذاتي

1. ينوه العالم الرياضي لاجان بيرت "بأن الإنسان المعاصر مقضي عليه بالانحلال البدني" كيف تدافع عن هذه المقولة ؟
2. هل بإمكانك تتبع الدورات الأولمبية القديمة منذ عام 776 ق.م وحتى قيام الاتحاد الإنجليزي لألعاب القوى عام 1880م؟

الخلاصة

عزيزي الدارس

ما الذي ناقشناه في هذه الوحدة؟

هل يمكنك تلخيص ذلك بإيجاز ؟

دعنا نتعاون معاً على ذلك ونستعرض ما ناقشناه في هذه الوحدة.

- بدأنا بالوقوف على مضمار مسابقات الميدان والمضمار، محيطه، طوله، عرضه، حاراته، وكيفية إيجاد محيطه حسابياً، وأوضحنا مفهوم الميدان والمسابقات التي تجري فيه، والمضمار والمسابقات التي تجري فيه.
- انتقلنا بعد ذلك إلى التعريف بألعاب القوى وتطورها حتى دخولها الأولمبيات وأطلق عليها (ملكة الألعاب الرياضية) لأن برامجها يدخل ضمن جميع المسابقات الرياضة الكبيرة، وباعتبار أن برنامجها يشغل ركنا أساسياً في برامج الرياضة المدرسية.
- ثم انتقلنا إلى أهمية مسابقات ألعاب القوى وهي تمتاز عن غيرها من الألعاب بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم لإحراز أرقام جديدة، وأنها تجمع بين القوة والسرعة وتخدم بقية أنواع الرياضة الأخرى، وتدخل اختباراتها ضمن قبول الطلبة في كليات التربية الرياضة والكليات العسكرية.
- تعرضنا بعد ذلك إلى أثر التكنولوجيا الحديثة في رياضة ألعاب القوى، والتي جعلت العالم كحديقة صغيرة، كما تنقل شاشات التلفزيون بواسطة الأقمار الصناعية، ومن ذلك أجهزة عديدة، بعضها يظهر صوراً حية لكل لاعب تسمح للمشاهد بتحديد حركة لكل جزء من أجزاء المتابعة، وتحديد عدد الخطوات وطول كل منها منذ لحظة الانطلاق إلى لحظة الانتهاء، وهنالك أجهزة تحسب المتغيرات الفسيولوجية في جسم اللاعب وأخري في قياس السعة الحيوية تتعلق بالمتغيرات

الرئوية وجهاز تنشيط العضلات، واكتشف أجهزة تعمل على إخفاء أعراض المنشطات وغير ذلك.

- كما تناولنا التعريف بمسابقات الميدان والمضمار، ثم انتقلنا إلى مسابقات العدو والجري والمشي الرياضي، والبدء المنخفض ومراحله والمسابقات التي يستخدم فيها، كما تعرضنا إلى البدء العالي ومجالات استخدامه.
- تعرفنا بعد ذلك على مسابقات الوثب والقفز، حيث استعرضنا الوثب الطويل والوثبة الثلاثية والوثب العالي والمراحل الحركية لكل منها والخطوات التعليمية والإرشادات التي يجب مراعاتها في مواصفات الأجهزة التي تجري عليها.
- وأخيراً انتقلنا إلى مسابقات الرمي متمثلة في دفع الجلة وقذف القرص ورمي الرمح، ومراحل الأداء لكل أداة الكيفية التي يتم بها التدريب على تثبيت المهارات معها.

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

تتناول الوحدة التالية موضوع (الجمباز) وهي تبدأ معك بتعريفك برياضة الجمباز كنشاط حركي لازم لحياة الإنسان منذ القدم، يتجلى ذلك في العصور القديمة والإسلامية والحديثة.

وتشرح لك أنواع الجمباز (جمباز الألعاب، جمباز الأجهزة، جمباز الموانع، جمباز المسابقات، والجمباز التربوي).

كما نعرض لك بعض الأجهزة والأدوات المستخدمة في أنواع الجمباز المختلفة. وتسعي الوحدة أيضاً إلى تعريفك بالفوائد والقيم التربوية للجمباز، وذلك بالتحرك والتوافق مع استخدامات حركة الجسم في مختلف الاتجاهات وكذلك القامة من خلال استخدام الطرق الأساسية والبسيطة في حركة الجسم مع استخدام أجهزة الجمباز وغيرها.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

المشي والجري والوثب جميعها أنشطة حركية ووسائل استخدمها الإنسان لتحقيق أغراضه في كل مرحلة من مراحل نموه وتطوره. فقد جرى الإنسان وراء فريسته ليوفر طعامه، أو جرى خوفاً من حيوانات مفترسة، كذلك رمى الإنسان الحيوانات من أجل صيدها، كما أنه وثب وقفز ليعبر جدولاً أو مجرى مائي. هذا بالإضافة إلى أنه جرى ورمى وقفز في حروبه المختلفة.

تدريب (2)

استطاعت التكنولوجيا الحديثة أن تسجل وتتابع وتبث جميع المنافسات الرياضية التي تجري في مكان ما ليشاهدها معظم سكان الأرض في نقل مباشر وهي بكل تفاصيلها الدقيقة وذلك عبر كاميرات الفيديو والأقمار الصناعية. وما يهمنا هنا هو أن هذه التكنولوجيا توضح كل التفاصيل الدقيقة التي لا يستطيع أن يراها الحكام مباشرة سواء كانت إيجابية أو سلبية وهنا تكمن نقطة الضعف في أن القول الفاصل هو للكم الذي يدير المنافسة وهو يحكم على ما يراه بعينه المجردة ولا يحكم بما توضحه كاميرات الفيديو والتسجيل، مثال لذلك في منافسات العدو فإن الكاميرا تستطيع أن تحدد بدقة اللاعب الذي تخطى خط النهاية أولاً بينما لا يستطيع الحكم بعينه المجردة أن يحدد ذلك. وعموماً يمكن أن يعتمد ذلك على طبيعة المنافسة وكيفية أخذ نتائجها من الحكم مباشرة أم من الحكم وبتسجيلات.

تدريب (3)

1. عندما تطول مسافة اقترابه.
2. اللاعب المبتدئ.
3. متقدم – ناشئ – مبتدئ.

تدريب (4)

مسابقة القفز بالزانة

(أ) المعدات المطلوبة

يجب توافر المعدات الآتية:

1. زانة.
2. قائمان وعارضة (بها مقاسات الارتفاع).
3. مكان لسقوط اللاعب.

(ب) كيفية الأداء.

يمسك اللعب بالزانة ويكون في نقطة ارتكاز بعيداً عن القائمة والعارضة، وعليه أن يستخدم الزانة للقفز فوق العارضة دون أن يلمسها أو يسقطها، وتكون العملية بأن يبدأ اللاعب بالجري وهو يمسك بالزانة في وضع أفقي، وعندما يقترب من مكان القفز يجعل الزانة رأسية وذلك حتى ترفعه إلى أعلى لتخطي العارضة والسقوط من الجانب الآخر، ويكون تحقيق الفوز بعدم إسقاط العارضة حسب الارتفاع المحدد للمسابقة.

تدريب (5)

تزيد مسابقة قذف القرص عن دفع الجلة بخطوتي المرجحة والدوران، وتتمثل أهميتهما في زيادة سرعة القرص وإعطائه أطول طريق ممكن.

تدريب (6)

يكون الرمح حاد من الأمام تذلك حتى يكون انطلاقه في الهواء جيداً، وكما نعلم فإن التلاميذ صغار السن لا يمكن ضبطهم ف يجميع الأوقات، بجانب ذلك فهم يميلون للتقليد ويمكن ملاحظة ذلك في تقليدهم لاستعمال السيف في الحروبات التي تبث من خلال التلفاز، ولذلك فإن استعمال الرمح من غير إشراف مباشر ربما يعرض التلاميذ وصغار السن اللاعبين للخطر.

المصادر والمراجع

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، **التدريب الرياضي**
2. أحمد الخادم، **مذكرات في ألعاب القوى**، المركز القومي لإعداد القادة، القاهرة 1979م
3. الاتحاد العربي لألعاب القوي للهواة: **القانون الدولي لمسابقات ألعاب القوى** 1978م.
4. الغالي الحاج محمد، **ألعاب القوى**، وزارة التربية، الخرطوم 1973م
5. أسامة راتب، **رياضة المشي**
6. أمين أنور الخولي، **الرمي**، دار الفكر العربي.
7. ايلين وديع، **خبرات في الألعاب للكبار والصغار**
8. بطرس رزق، **قوانين الألعاب**
9. بسطاولس أحمد، **أسس نظريات الحركة**
10. جمال الدين على، **العدو والجري**
11. خير الدين علي عويس، محمد كامل عفيفي، **علم الميدان والمضمار**، دار الفكر العربي 1983م
12. خير الدين عويس، **الخطوات التعليمية في ألعاب القوى**، مطبعة المليجي 1971م
13. خيرية إبراهيم السكري وآخرون، **دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي**، 1997م
14. زكي درويش، **فن العدو التتابعات في ألعاب القوى**، 1969
15. زكي درويش، **فن الحواجز في ألعاب القوى**.
16. زكي درويش، **موسوعة مسابقات الرمي**.
17. سليمان علي حسن، **مسابقات الميدان والمضمار**، دار المعارف 1997

18. سيد أحمد عبد الرحمن وآخرون، **العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار**، 1986م
19. صدقي سلام، **العدو والجري والتتابعات في ألعاب القوى**، الدار البيضاء بمصر 1975م
20. عبد الرحمن عبد الحميد، **موسوعة فسيولوجية مسابقات المضمار**، 1997م
21. علي حسن القوصي، **الوثب والقفز في ألعاب القوى**، دار الكتب الجامعية : الإسكندرية 1972
22. علي محمد زكي، **تدريب الشباب**
23. محمد العيني، **التدريب العقلي في المجال الرياضي**.
24. محمد عثمان، **التدريب والتكيف**
25. مروان عبد المجيد، **أسس علم الحركة في المجال الرياضي**


الوحدة الخامسة
الجمباز

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**164**
تمهيد	164
أهداف الوحدة	165
1. التعريف برياضة الجمباز	**166**
1.1 تاريخ الجمباز	166
2.1 مواصفات أجهزة الجمباز	170
3.1 الفوائد والقيم التربوية للجمباز	170
2. أنواع الجمباز	**171**
1.2 جمباز الألعاب	172
2.2 جمباز الموانع	172
3.2 جمباز الأجهزة	173
4.2 جمباز البطولات	174
3. الجمباز التربوي	**175**
1.3 أهداف الجمباز التربوي	175
2.3 كيفية التحرك في الجمباز التربوي	176
3.3 نماذج للجمباز التربوي	179
الخلاصة	**183**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**184**
إجابات التدريبات	**185**
المصادر والمراجع	**186**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس، مرحبا بك إلى الوحدة الخامسة من مقرر "أساسيات التربية البدنية والرياضة" والتي موضوعها رياضة الجمباز.

تحتوي هذه الوحدة على ثلاثة أقسام، يتعلق **القسم الأول** بتعريف مفهوم الجمباز وتطوره عبر العصور، ومن العصور الحديثة ازداد الشغف بالنشاط البدني في أوروبا، وساهم الكثير من المربين والعلماء في تقديم وتطور الجمباز، في الاتحاد السوفيتي السابق وسويسرا واليابان والصين.

والقسم الثاني يبحث في التعرف على أنواع الجمباز وتقسيمه من حيث الفوائد والأغراض للمراحل السنية المختلفة، ووقفنا على جمباز الألعاب وجمباز الأجهزة وجمباز الموانع وجمباز المسابقات. **والقسم الثالث** يبحث في تعدد الفوائد البدنية و العقلية والنفسية للجمباز التربوي، وكذلك يبحث في المقصود بالجمباز التربوي وأساليب تحريك الجسم في أنشطته. كما تعرضنا لأهدافه التي تنمح الناشئ الثقة في نفسه وتنمية القدرة والإرادة والشجاعة عن طريق استخدام الرجلين والذراعين والتحرك فوق الأجهزة بمختلف أجزاء الجسم الأقدام، الكفان والقدمان، والتحرك الحر والعمل مع الأدوات والأجهزة الصغيرة، والعمل مع الزميل، الحبال والمقاعد السويدية.

عزيزي الدّارس، أن أسئلة التقويم الذاتي والتدريبات والأنشطة هي مفتاح فهمك لهذه الوحدة وغيرها من وحدات، فأحرص على حلها ومناقشتها.

أرجو أن تستفيد من دراسة هذه الوحدة وأن تسهم معنا في نقدها وتقويمها.

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة ينبغي أن تكون قادراً على أن:

- ❖ **تعرف** مفهوم الجمباز وتطوره عبر العصور.
- ❖ **تكتب عن** أنواع الجمباز وتقسيمه من حيث الفوائد والأغراض للمراحل السنية المختلفة.
- ❖ **تكتشف** الفوائد البدنية والعقلية والنفسية للجمباز التربوي.
- ❖ **تعدد** مجالات التحرك في الجمباز التربوي.

1. التعريف برياضة الجمباز

1.1 تاريخ الجمباز

رياضة الجمباز كسائر الرياضات تطورت بتطور حياة الأمم والشعوب، فقد مارس الإنسان النشاط الحركي منذ القدم في صور شتي وألوان متعددة دعته إليها ظروفه البيئية حيث كانت تتطلب الجهد المتواصل، معتمداً في ذلك علي لياقته البدنية وكفايته الحركية وكانت الحركات اليومية من مشي وجري ووثب وتسلق لازمة لحياة الإنسان في هذه الحقبة من الزمان القديم ونورد فيما يلي هذا التطور في ملامح بعض العصور.

أولاً: العصور القديمة

أ. **مصر الفرعونية:** تعتبر مصر الفرعونية أول دولة في التاريخ ظهر فيها نشاط الجمباز كرياضة منذ 3000عام قبل الميلاد، ويؤكد ذلك النقوش الموجودة في مقبرة (مبراروكا) في سقارة، والتي توضح التمرينات علي شكل قلعة أو إهرامات. والنقوش الموجودة في مقبرة (بتاح حتب)، وفي مقبرة بني حسين، التي تصور حركات بهلوانية فردية وجماعية والنقوش الموجودة على مقبرة (أمنحتب) وزير الخزانة ومدير الملاعب في نفس الوقت في الأسرة التاسعة والتي تصور تمرينات وحركات أرضية.

ب. **الصين:** تشير السجلات إلي أن الصين لها السبق في تطوير الأنشطة التي تشبه الجمباز، كما تشير إلى نوعين من أنواع التدريب هما العسكري والعلاجي.

ج. **اليونان:** كان لليونانيين القدماء السبق في الاهتمام بالتمرينات البدنية عامة والجمباز خاصة فانشأوا صالات التدريب والملاعب المفتوحة، وكانت تمرينات الجمباز تعتمد على الحركات الطبيعية وتشمل الجري والرمي والمصارعة والملاكمة والتسلق والقفز، واستخدموا الأجهزة. وكان الهدف من ذلك التربية المتزنة للفرد أو

الإعداد لخدمة الوطن أو نيل شرف الاشتراك في الألعاب الأولمبية أو المهرجانات الرياضية المختلفة.

د. **الرومان:** صبغت التمرينات بالصبغة العسكرية وكانت تشمل التمرينات البدنية العنيفة والفروسية والرماية والملاكمة والمصارعة، القتال بالعربات الحربية، ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة. وكان للرومان الأولوية في استعمال جهاز عبارة عن حصان خشبي للتدريب على الصعود والهبوط مع استخدام السيف والحربة.

وقد قام جالن في العصر الروماني بوضع بعض الأسس للتمرينات البدنية باستخدام الأثقال كإحدى وسائل تقوية العضلات بالإضافة إلى استخدامها في التمرينات العلاجية.

ثانياً: العصور الوسطي

أدى ظهور الدين المسيحي عقب سقوط الإمبراطورية الرومانية إلى الانصراف عن ممارسة النواحي البدنية وهبوط مستوى رياضة الجمباز إلي جانب ألوان النشاط البدني الأخرى.

وأعقب ذلك عهد الفروسية الذي ارتبط بممارسة النبلاء مختلف الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع إعدادهم كفرسان.

أسئلة تقويم ذاتي

1. ما هي الدلائل على أن قدماء المصريين مارسوا رياضة الجمباز؟
2. بماذا ارتبطت التمرينات البدنية العنيفة عند الرومان؟
3. من هو الروماني الذي وضع أسساً للتمرينات البدنية؟

ثالثاً: العصر الإسلامي

اهتم المجتمع الإسلامي بالرياضة وكان يرى أن المسلم القوي هو الذي يستطيع أن يتحمل مشاق الجهاد وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم :" المؤمن القوي خير وأحب إلي الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير ".

وكان الإسلام يحث على ممارسة مختلف فنون الرياضة من عدو وركوب خيل ورماية وغرس مبادئ الفضيلة وتقوية الروح حتى تقوى الأمة الإسلامية.

رابعاً: العصور الحديثة

في بداية العصور الحديثة اجتاحت موجة كبيرة من الشغف بالنشاط البدني في جميع الدول الأوربية، وأصبحت حركات الجمباز أكثر فناً مما كانت عليه قبل ذلك، وزاد الاهتمام بالقفز على الحبل والحصان وتسلق الجبال إلى جانب التوازن على الحبال والأشجار.

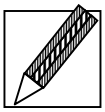
وظهور الكثير من المربين العلماء في شتى أنحاء العالم أسهم بنصيب وافر من تقدم وتطور رياضة الجمباز مثل (جوهان باسيدو) و(كرستيان سالزمان) و (جوتس موتس) الذي لقب بجد الجمباز الأكبر.

في النصف الأول من القرن التاسع عشر تحت ريادة (فردريك لودفج) (1787-1852م) اتصفت هذه الفترة بالبحث والتنقيب عن طرق لتنظيم تعقيدات الحركات التي كانت غير مترابطة ونشأ الجمباز الفني عن طريق كتابة مصطلحات الأوضاع وكان جمباز الموانع هو النوع السائد في هذه الحقبة، وعقب سنة 1848م وتحت ريادة (أدولف شبيس) (1858-1810) اتسمت هذه الفترة بتقسيم وتنظيم الحركات والتمرينات واعتمدت علي الاحتفاظ بالأوضاع المتصلة والعنف في مد المفاصل، وخاصة مفاصل الحوض والكتفين إلى جانب تجزئة الحركات وعدم استخدام أجزاء الجسم والبعد عن الانسياب والإيقاع الحركي، وفي النصف الثاني من القرن التاسع عشر تحت ريادة(ماول) (1818-1907م) كانت فترة بناء الجمباز على طرق فنية مرنة أدت إلى تغيير الأشكال الجامدة

إلي أشكال أكثر مرونة بناء على أسس تشريحية وفسيولوجية وخصوصاً في تعليم المبتدئين حيث روعيت متطلبات التمرين بدلاً من الأوضاع الجامدة واستخدمت الطريقة الكلية بدلاً من الطريقة الجزئية في التعليم.

وفي بداية القرن العشرين تحت ريادة (جاول هوفر) و(اشتريشر) بعد سنة 1918م استخدمت التمرينات العلاجية القوامية لتلاميذ المدارس باستخدام جمباز الموانع بدون أشكال خاصة إلى جانب تعليم الأوضاع القوامية السليمة والاهتمام بالانسياب الحركي وفقاً للأسس التشريحية والفسيولوجية وفي العصر الحالي وتحت ريادة الباحثين وخاصة من الاتحاد السوفيتي مثل (اوكران)، (اوزلين)، ومن ألمانيا الديمقراطية مثل (بورمان)،(برخمان) وتحت أبحاث عالمية دقيقة على الطرق الفنية والتعليمية ومشكلات التدريب وتطور التعليم بناء على الخبرات والبحث والتجريب والاستفادة من العلوم الحديثة مثل علم الحركة والميكانيكا الحيوية والتقدم العلمي في كافة الفروع، مما أدي إلي تطور الأداء من المدرسة السويسرية التي كانت تعتمد على البساطة والانسيابية إلي المدرسة الروسية التي أضافت إلي الانسياب الحركي مزيداً من القوة والسرعة في الأداء وزيادة الصعوبة في تكوين الحركات على الأجهزة وأخيراً إلى المدرسة اليابانية والصينية التي بهرت العالم بمستوي الأداء الرفيع مع زيادة درجة الصعوبة إلي الحد الذي جعل من إدخال عنصر المخاطرة علي تكوين الحركات الطابع المميز للجمباز الحديث.

تدريب (1)

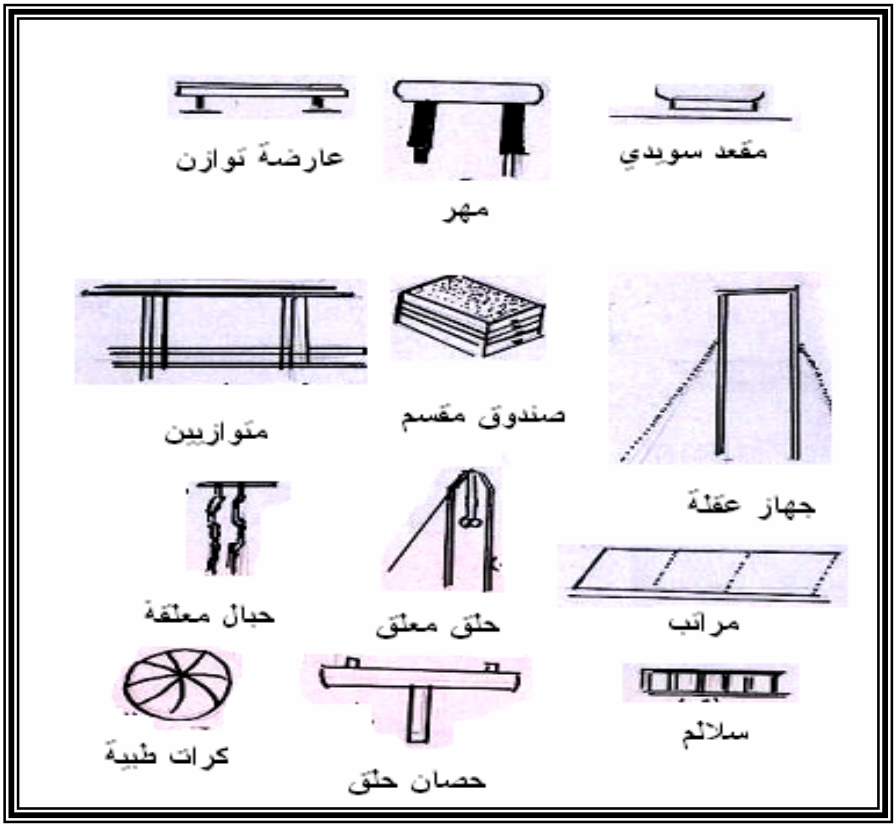


مثلما مارس الإنسان الأول بطبيعته الجري والرمي والوثب، ناقش إلى أي مدى يمكن أن يكون الإنسان قد مارس الجمباز بطبيعته.

2.1 مواصفات أجهزة الجمباز

شكل (1)

أجهزة الجمباز



3.1 الفوائد والقيم التربوية للجمباز

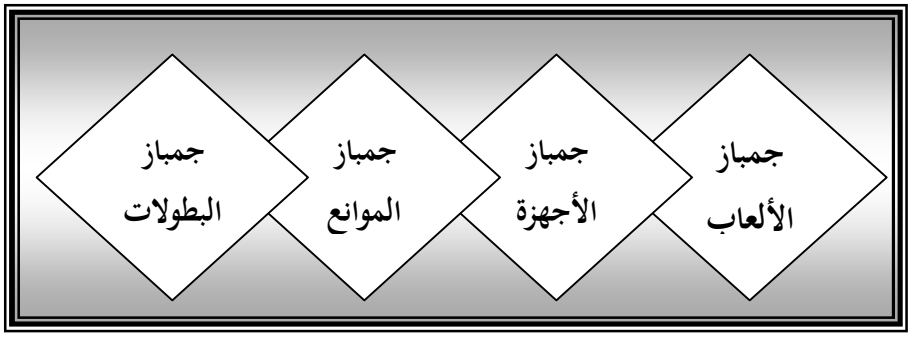
عزيزي الدّارس، أثبتت الشواهد العلمية والدراسات التي أجريت على اللياقة البدنية أن الجمباز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية، ومن ثم يجب أن يكون أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية وتشمل الحركات من رياضة الجمباز أساساً على عمل العضلات الكبيرة بالجسم، عضلات الذراعين، الكتفين، الصدر، البطن، الرجلين، الظهر، بالإضافة، إلى أنه يضفي تحسناً عاماً على القوام ويعمل الجمباز أيضاً على تنمية الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة.

وكما كانت رياضة الجمباز فردية فإن اللاعب أو اللاعبة هو وحده الذي يستطيع أن يقوم بنفسه بالتغلب على مخاوفه عند تعلم حركة جديدة، ومن خلال تكراره لأداء تلك الحركات فإنه يكتسب عادات سلوكية تمكنه من اتخاذ القرارات الحاسمة التي لا بد أن تكون صحيحة حتى يؤدي الحركة بنجاح. فمثل هذا السلوك لابد أن يودي إلى إيجاد الثقة بالنفس والنظام كنتيجة حتمية للقيام بأنواع النشاط الخاص بالجمباز وإذا عمل اللاعب على تحسين التقدم بالمستوى فإنه سرعان ما يتعلم ضرورة تنمية المثابرة إلى أعلى درجاتها كما أنه لابد له من تطبيق النظام إلى جانب الاشتراك بنفسه في تجربة تكرار أداء الحركة حتى يتم إتقانها في النهاية.

وتتيح رياضة الجمباز فرصة لا حد لها في خلق القدرة على الابتكار وفي تحقيق الرضاء والسعادة عند النجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها الأمر الذي يؤدي إلي تنمية القدرة على تحسين التناسق والاستمرار والتوافق والاتزان والتوقيت السليم عند اللاعبين، وينمي ذلك أيضاً إدراك الحاجة إلي القوة والجهد من أجل إتمام بعض الحركات المتكررة في الجمباز كما أن البهجة التي تضفي على اللاعبين نتيجة تعلمهم حركات جديدة كالشقلبة على اليدين، أو حركة الشقلبة على الرأس، وعلى الأرض، لا يمكن وصفها.

2. أنواع الجمباز

يقسم الجمباز من حيث فوائده وأغراضه للمراحل السنية المختلفة إلى أربعة أنواع هي:



1.2 جمباز الألعاب

وهو جمباز الأطفال ويبدأ من سن 3 إلى 6 سنوات والغرض منه تأهيل الأطفال للعب على الأجهزة والتطور بالطفل الصغير من مرحلة إلى أخرى عن طريق التدرج من استعمال الأدوات والأجهزة وبث العادات الصحيحة لدية مع العناية بجسمه في مراحل نموه وفي هذا النوع تكون التمرينات سهلة غير معقدة إلى جانب استعمال الأدوات البسيطة.

وينقسم جمباز الألعاب إلى ثلاثة أقسام :

1. مسابقات دون لمس الأدوات.
2. مسابقات على الأجهزة كالجري فوقها ثم الوثب ثم الجري.
3. التقدم بزيادة صعوبة التمرينات وإجراء مسابقات عليها.

2.2 جمباز الموانع

يعتبر جمباز الموانع من أفضل أنواع الجمباز في إعداد الشباب وتدريبهم وهو الطريق الذي يؤدي إلى الجمباز بصورته الفنية الصحيحة.

خصائص جمباز الموانع

أ. ليس قاصراً على الأطفال فقط ولكنه متدرج يستعمله الكبار بصورة أقوى وبأجهزة أصعب لتقوية أجسامهم وتحسين حركاتهم.

ب. يعود اللاعبين الثقة في النفس والاطمئنان للأجهزة.

ج. ينمي في الفرد صفات الجرأة والصبر والتصميم والجلد كما ينمي الحواس ويدربها.

د. يعمل على إنماء الناحية الخلقية ويزيد من تعاون الفرد مع الجماعة ويثبت فيهم الصفات الاجتماعية ويقوي الروابط بينهم.

هـ. ليس للجمباز قاعدة ثابتة أو طريقة معينه ولكنه يعتمد علي اللاعب.

و. يعمل علي تحسين الصحة ويقوي عضلات الجسم.

ز. يوسع المدارك والفهم.

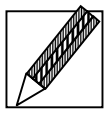
وعلى ذلك فإن جمباز الموانع لا يقتصر على إعداد مراحل السن من 6-12 فقط ولكن تطبيقه دائماً للإعداد في المراحل السنية المتقدمة علي تقوية الجسم وتحسين أداء الحركات.

أسئلة تقويم ذاتي



ما هو وجه المقارنة بين جمباز الألعاب وجمباز الموانع من حيث الأعمار والأهداف؟

تدريب (2)



لقد أصبح إدخال عنصر المخاطرة على تكوين حركات الجمباز الحديث هو الطابع المميز. عزيزي الدّارس، من خلال مشاهداتك واطلاعك العام إلى أي مدى يمكن أن يشكل هذا النوع من الرياضة خطراً على حياة من يؤدها.

3.2 جمباز الأجهزة

يعتبر جمباز الأجهزة أساساً للإعداد للبطولات أو المدخل للوصول لتحقيق المستوى المتقدم لأداء الحركات على مختلف أجهزة الجمباز القانونية أداء صحيحاً وقانونياً، ولما كان هذا النوع هو الصورة الحقيقية للجمباز الفعلي فأن التدريب عليه يجب أن يتمشى مع المبادئ التعليمية السليمة الخاضعة لبرنامج موضوع ومدروس فنياً وزمنياً يشترط إلا تقتصر في أي فترة تدريبية على حركات أو مهارات معينة دون النظر إلي الأساسيات والمقومات التي تساعد اللاعب على إتقانها و إخراجها في الصورة المطلوبة ومن هذه الوسائل:

أ. تعلم الحركات بعد تبسيطها.
ب. التدرج من السهل إلي الصعب.
ج. الشرح بطريقة ملائمة وسهلة.
د. التدرج من المعروف إلى المجهول.
هـ. العناية بالنواحي الفنية التي تحتوى على الحركة.
و. العناية بالتمرينات التي تعمل على تقوية الجسم.
ز. التدريب على تنمية التوافق العضلي العصبي.
ح. وضع برامج للتدريب يضمن الرقي بمستوي اللاعبين في جميع النواحي.
ط. اختيار المادة المناسبة والملائمة لنوع الدرس.

4.2 جمباز البطولات

يعتبر جمباز البطولات أعلى المستويات التي يمكن أن يصل إليها لاعب ولاعبة الجمباز حيث تؤدى فيه الحركات بطريقة آلية وتقام فيه البطولات المحلية والدولية العالمية والأولمبية، ويؤدى هذا النوع من أنواع الجمباز بغرض إظهار ما أمكن الوصول إليه من تمكن وتقدم في أداء الحركات وتكوينها على الأجهزة المختلفة طبقاً للتعليمات والإرشادات التي ينص عليها القانون الدولي للجمباز.

أسئلة تقويم ذاتي



ضع من القائمة (أ) مع ما يناسبه من القائمة (ب)

القائمة (أ)	القائمة (ب)
1. جمباز الموانع	1. للأطفال من سن 3-6 سنوات
2. جمباز الأجهزة	2. إظهار التقدم في آداء الحركات
3. جمباز الألعاب	3. إعداد الشباب
4. جمباز البطولات	4. الإعداد للبطولات

3. الجمباز التربوي

عزيزي الدّارس، يقصد بالجمباز التربوي التحرك والتوافق مع استخدامات حركة الجسم في مختلف الاتجاهات وكذلك إيقافه من خلال استخدام الطرق الأساسية والبسيطة في حركة الجسم.

1.3 أهداف الجمباز التربوي

1. تعليم الناشئ كيفية التحكم في الجسم في محيط الجمباز.
2. للحصول علي الثقة في النفس من خلال الطرق المختلفة لتحرك الجسم وأطرافه وإيقافه.
3. تنمية عنصر الشجاعة والإرادة والقدرة وذلك عن طريق:
   أ. سلسلة أرضية فردية باستخدام القفزات الخمس الأساسية.
   ب. التنقل باستخدام مختلف أوزان أجزاء الجسم.
   ج. المراتب والمقاعد، الانتقال بطول الأشكال وعبر المراتب باستخدام مختلف أجهزة الجسم.
   د. الأجهزة الكبيرة.

أسئلة تقويم ذاتي



1. لما كان جمباز الأجهزة هو الأساس للإعداد للبطولات فإن التدريب عليه يجب أن يتماشى مع المبادئ التعليمية السليمة، وضِّح هذه العبارة.
2. ما المقصود بالجمباز التربوي؟ عرِّف ذلك وعدِّد أهدافه.

2.3 كيفية التحرك في الجمباز التربوي

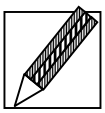
أ) استخدام القفزات الأساسية الخمس

يمكن الناشئ أن يتحرك على الأقدام وذلك من خلال استخدام القفزات الأساسية الخمس والتي يركز فيها المعلم على عمل الطرف السفلي للجسم وإعداده لحمل وزن الجسم بطريقة سهلة وميسرة ومتدرجة من الصعوبة حيث تؤهله إلي جمباز الأجهزة في المراحل المتقدمة وتنحصر القفزات الخمس فيما يلي:-

1. الحجل بقدم واحدة لمسافة محددة (5 . 10 أمتار) ثم دفع الأرض بنفس القدم للطيران لأعلى ما يمكن والهبوط علي نفس القدم.
2. الحجل بقدم واحدة للدفع والطيران لأعلى ما يمكن والهبوط على القدم الأخرى.
3. الحجل بقدم واحدة ثم الدفع والطيران لأعلى ما يمكن والهبوط بالقدمين معاً.
4. الجري مسافة محددة (5- 10أمتار) ثم الدفع بالقدمين معاً للطيران لأعلى ما يمكن والهبوط بالقدمين معاً.
5. الجري مسافة محددة ثم الدفع بالقدمين معاً للطيران والهبوط على قدم واحدة.

- يكرر ما سبق مع وضع شريحة من الصندوق المقسم للطيران فوقها ثم يتدرج المعلم في زيادة عدد الشرائح إلى أن يصل إلي أقصى قدرة يستطيع معها الناشئ الطيران إلى أعلى فوق صندوق القفز.
- كذلك يمكن استخدام الزميل بدلاً من شرائح صندوق القفز والتدرج في زيادة الارتفاع.
- يكون الدفع بالأمشاط دائما وبأقصى قدرة ممكنة ولأقل فترة زمنية وذلك لتنمية القدرة الارتقائية للناشئ.
- يحب استخدام الذراعين مع الدفع بالقدمين لزيادة مستوى الطيران لأعلى.
- يجب تنمية قدرة الدفع بالرجلين مع الذراعين للتكامل الحركي.

تدريب (3)



طلب منك أن تقِّم أداء التلاميذ في الجمباز التربوي. ما هي الأسس والجوانب التي تعتمد فيها على ذلك.

ب) التحرك باستخدام الكفين والقدمين

ويمكن تحقيق ذلك عن طريق:

- القفز بالقدمين والذراعين معاً وضع (الجلوس على أربع) مع فرد الذراعين.
- القفز بالقدمين والذراعين معاً وضع (الجلوس على أربع) مع ثني الذراعين.
- القفز بالذراعين معاً والهبوط علي قدم واحدة.

ويجب على المدرب أن يلاحظ ما يلي:

- أن يبدأ الناشئ بالمشي أولاً ثم يتدرج في زيادة سرعة المشي.
- أن يكون المشي والجري مع استخدام القفزات الطويلة لأبعد ما يكون.
- أن يكون المشي والجري في خط مستقيم أولاً ثم في خطوط متعرجة.
- يجب أن يجري المدرب نوعاً من المنافسة بين الناشئين في قطع مسافة محددة (5-7أمتار).

ج) التحرك الحر

بعد أن يتم المدرب تعليمه للناشئ كيفية استخدام الرجلين ثم الذراعين بطريقة مستقلة يجب أن يبدأ في تعليم الناشئ كيفية التحرك من مكان لأخر باستخدام مختلف أجزاء جسمه حيث يتم ذلك من خلال عدة أبعاد وهي:

- الدفع بالذراعين والارتقاء بالرجلين من الانبطاح المائل والوقوف.
- الاتزان الثابت والمتحرك.
- التحرك باستخدام مختلف أجزاء الجسم (الدحرجات).

د) العمل مع الأدوات والأجهزة الصغيرة

هنالك أشكال عديدة وألوان متباينة من الأدوات والأجهزة التي يمكن استخدامها للارتقاء في التنمية البدنية والمهارية منها ما يلي:-

الصولجانات – الحبال الأفقية- أكياس الحب – الحبال الرأسية – الكرات الطبية – المقاعد السويدية – سلالم الارتقاء – عارضة التوازن.

ويمكن استخدام بعض هذه الأدوات والأجهزة في تحقيق بعض الأغراض سابقة الذكر لناشئ الجمباز التربوي منها علي سبيل المثال:-

- مسابقات حول الأدوات بالمشي والحجل والوثب والجري المتعرج دون لمس الأدوات مع التدرج في المساحات الفراغية من أجل تطور وتصعيب العمل.
- مسابقات ومنافسات على الأجهزة والاستناد والارتكاز عليها أو نقلها من مكان لأخر بما يحقق بعض الأغراض سابقة الذكر.
- مسابقات مع حمل الأدوات والانتقال بها من مكان لآخر والمشي والجري المتعرج أو الوثب والحجل معاً.
- تمرينات وألعاب متدرجة في الصعوبة تشمل الأطراف العليا والأطراف السفلى والجذع من اجل تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة.
- تمرينات ومسابقات معيارية من زحف ووثب ولف ورمي ودفع على مستويات متدرجة في الارتفاع.

نشاط



1. إذا كان باستطاعتك إجراء تدريبات رياضية حاول تطبيق كيفية التحرك في الجمباز التربوي.
2. اجمع عدداً من التلاميذ على أن يكون الغرض من ذلك هو إشرافك المباشر عليهم لتطبيق كيفية التحرك في الجمباز التربوي.

3.3 نماذج للجمباز التربوي

أولاً: العمل مع الزميل

- (وقوف فتحاً – مواجهة الزميل) التحرك في جميع الاتجاهات مع محاولة لمس ركبة الزميل بدون أن يلمس الزميل ركبة المنافس.
- (وقوف - الوضع أماماً مواجهاً- تشبيك يد الزميل) منافسة(:)
- (وقوف فتحاً ميل الكفتين على الركبتين منافسة (:) الوثب فتحاً فوق الزميل ثم الزحف بين القدمين بالتبادل).
- (وقوف- على قدم واحدة ومسك الأخرى بالكف) منافسة(:) الحجل مع دفع الزميل خلفاً لمسافة محددة.

(وقوف – مواجهة الزميل) منافسة (:) أحد الزميلين يؤدي دحرجة أمامية متكورة والآخر يؤدي الوثب فتحاً فوقه.

ثانياً: الحبال

1. **(الجلوس طولاً فتحاً مسك الحبل)**
   التسلق باستخدام الذراعين والرجلين حتى نهاية الحبل مع قياس الزمن.
2. **(جلوس طولاً فتحاً)**
   تسلق الحبل باستخدام الذراعين فقط والرجلان زاوية قائمة مع الهبوط بنفس الطريقة.
3. **(جلوس طولاً فتحاً)**
   تسلق الحبل باستخدام ذراع واحدة والرجلين والهبوط.
4. **(جلوس طولاً فتحاً)**
   تسلق الحبال بتبادل دفع الذراعين معاً ثم الرجلين معاً والهبوط.
5. **(وقوف أمام الحبل)**
   تسلق باستخدام الذراعين فقط والجسم مفرود.

ثالثاً: المقاعد السويدية

1. (الوقوف بجانب المقعد ثبات الوسط)تبادل الحجل والوثب حول المقعد
2. (الوقوف ثبات الوسط بجانب المقعد) الحجل مع تعدية المقعد والهبوط على القدم الأخرى.
3. (جلوس على أربع بجوار المقعد) الوثب بالقدمين للطيران فوق المقعد والهبوط أعلي الذراعين في شكل متدرج.
4. (الوقوف فتحاً على أربع) المشي فوق المقعد أماماً بالرجوع بالظهر.

رابعاً: المتوازيين (الارتفاع 75 سم)

وقوف للارتكاز المقاطع

المشي أماماً مع تبادل نقل الذراعين المفرودتين والجسم مستقيم.

وقوف للارتكاز المقاطع

المشي أماماً مع تبادل نقل الذراعين مع ثني المرفقين مع الجسم المستقيم.

وقوف للارتكاز المقاطع

المشي أماما مع الدفع بالذراعين معاً.

وقوف للارتكاز المقاطع الظهر موجة

المشي خلفاً مع تبادل نقل الذراعين المفردتين والجسم مستقيم.

خامساً: العقلة (الارتفاع 100سم)

تعلق بالمسك من أعلى

بثني الجانبي تبادل نقل الكفين والجسم مستقيم.

معلق بالمسك من أعلى

التحرك الجانبي مع اللف حول المحور الرأسي المتعامد مع بار(عامود) العقلة.

تعليق بالمسك من أعلى ثني المرفقين

المشي الجانبي مع الاحتفاظ بثني الذراعين كاملاً.

تعلق بالمسك من أعلى

التحرك الجانبي مع اللف حول المحور الرأسي المتعامد البار والاحتفاظ بثني الذراعين.

نماذج للجمباز التربوي



أسئلة تقويم ذاتي



1. من الفوائد والقيم التربوية للجمباز:
   أ. الجمباز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية.
   ب. الجمباز ينمي الخصائص النفسية والعقلية واليقظة والجرأة.
   ج. الجمباز يخلق القدرة على الابتكار.
   علل لذلك.
2. هل تستطيع عملياً القيام بالقفزات الخمس وتعليمها لغيرك؟

الخلاصة

عزيزي الدارس

ها نحن قد وصلنا إلى نهاية الوحدة، فهل تعتقد أننا قد حققنا الأهداف التعليمية والتربوية والرياضية الواردة في بدايتها ؟

أرجو التأكد من ذلك.

فيما يلي ملخص لأهم الأفكار الواردة في هذه الوحدة.

أشرنا في بداية الوحدة إلى رياضة الجمباز وتطورها عبر العصور القديمة والوسطية والحديثة، حيث أتضح أن مصر الفرعونية هي أول دولة في التاريخ ظهر فيها نشاط الجمباز كرياضة منذ 3000 عام قبل الميلاد.

أما اليونان فقد سبقت في مجال الجمباز فأنشأت صالات التدريب والملاعب المفتوحة واستخدمت الأجهزة، كما أن الرومان كانوا قد صبغوا التمرينات بالصبغة العسكرية واستخدموا جهازاً عبارة عن حصان خشبي للتدريب على الصعود والهبوط مع استخدام السيف والحربة.

أما في العصور الوسطي فقد أدى ظهور الدين المسيحي عقب سقوط الإمبراطورية الرومانية إلى الانصراف عن النواحي البدنية، وفي العصر الإسلامي حث الإسلام على ممارسة مختلف فنون الرياضة، أما في العصور الحديثة فقد أصبحت منتشرة، وصارت ألعاب الجمباز أكثر من مما كانت عليه وأسهم العلماء في تقديم الرياضة مثل (بيداو)و(جوتس موتس) الذي لقب بجد الجمباز الأكبر وغيرهم.

ومن ثم عرفنا، ماهيته عند قدماء اليونان والألمان، فاليونان يطلقون على التمرينات البدنية التي تؤدى والجسم عار، وكذلك الألمان أطلقوا عليه نفس المعني للدلالة على جميع التمرينات.

أمّا عن أنواع الجمباز فهناك جمباز الألعاب وجمباز الموانع وجمباز الأجهزة وجمباز البطولات. ومن ثم تناولنا الفوائد البدنية والعقلية والنفسية للجمباز التربوي.

وأخيراً ناقشنا تعدد مجالات التحرك في الجمباز التربوي .

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

الوحدة التالية بعنوان (السباحة) وتهدف الوحدة إلى تعريف الدارس بالسباحة وأهمية تدريب النشء عليها وتعليمه مهاراتها الأساسية. وتعريفه بطرق السباحة (سباحة الزحف، الظهر، البطن، الصدر) والبدء والدوران.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

لا شك في أن الإنسان الأول قد مارس الجمباز بطبيعته حيث دعته ظروفه وبيئته لذلك، ففي فترات مبكرة من تاريخ الإنسان كان يعتمد في غذائه على جمع الثمار من الأشجار وهذا يتطلب بالضرورة حسن ومهارة تسلق الأشجار، وربما شكل هذا النمو أد روافد رياضة الجمباز؟

تدريب (2)

لا يختلف اثنان في أن مهارات رياضة الجمباز في الآونة الأخيرة وكما نشاهد في المنافسات التي تبث عبر التلفاز قد بلغت من المخاطر ما يهدد حياة اللاعبين، بل أن هنالك بعض اللاعبين فقدوا حياتهم أو كسروا أعضاءهم من جرَّاء ممارسة هذه الرياضة. وإن كانت تمتع المشاهدين وتجعلهم فخورون بما وصل إليه بني جنسهم من مقدرات جسمية، من جانب آخر وطالما أن هذه الرياضة تؤدي إلى مخاطرة بحياة من يؤديها، فلا شك أن هذا يتعارض مع ما جاءت به الشريعة الإسلامية من وجوب محافظة الإنسان على نفسه وأن لا يؤدي بها إلى التهلكة وأن كل رياضة في هذا النوع غير جائزة.

تدريب (3)

للحكم على أداء التلاميذ (اللاعبين) في رياضة الجمباز التربوي يجب الأخذ في الاعتبار الجوانب بالآتية:

1. سن التحكم في الجسم.
2. مدى الشجاعة القدرة وقوة الإرادة.
3. إجادة القفزات الخمس الأساسية.
4. أعلى ارتفاع يمكن أن يتخطاه كل تلميذ (لاعب).

المصادر والمراجع

1. أمين أحمد الخولى، **الجمباز التربوي للأطفال والناشين** 1991م.
2. سعيد الشاهد، **النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز**.
3. عادل عبد النصير علي، **النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث**، 1998م.
4. محمد إبراهيم شبانة، **أسس تعليم الجمباز**.
5. محمد إبراهيم شبانة، **تدريب الجمباز المعاصر** 2003م.
6. محمد رفعت، الجمباز **رياضة كل يوم** 1995.


الوحدة السادسة
السباحة

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**189**
تمهيد	189
أهداف الوحدة	190
1. التعريف برياضة السباحة	**191**
1.1 نبذة تاريخية	191
2.1 المواصفات القانونية لحمام السباحة	191
2. مميزات وأهداف التدريب	**193**
1.2 التدريب التربوي النظري	194
2.2 التعليم البدني الشامل	194
3.2 تنمية القدرات البدنية الخاصة	195
4.2 الإعداد للمنافسات	195
3. تعليم المهارات الأساسية	**196**
4. تعليم طرق السباحة	**200**
1.4 سباحة الزحف على البطن	201
2.4 سباحة الزحف على الظهر	203
3.4 سباحة الفراشة	204
4.4 سباحة الصدر	205
5.4 تعليم البدء	206
6.4 تعليم الدوران	207
الخلاصة	**209**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**211**
إجابات التدريبات	**212**
المصادر والمراجع	**213**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس، ،،،،

مرحباً بك إلى الوحدة السادسة من مقرر "أساسيات التربية البدنية والرياضية" والتي موضوعها رياضة السباحة.

تحتوي هذه الوحدة على ثلاثة أقسام رئيسة وتبدأ بمميزات وأهداف التدريب الأساسي وأهميته لإعداد السباحين ليحققوا أفضل الإنجازات لأعلى مستوى وذلك عن طريق التدريب التربوي وتنمية القدرات البدنية الخاصة وإتقان النواحي الفنية لأداء السباحات والإعداد للمنافسات وأخيراً الإعداد النظري.

ثم تنتقل الوحدة إلى تعليم المهارات الأساسية والغرض منها أن يتكيف السباح نفسه مع الماء وذلك بتحريك جسمه في الماء بأداء المتطلبات الخاصة بذلك وهي السباحة والعينان مفتوحتان تحت الماء والوثب في الماء والانزلاق على الظهر والبطن والانتقال الحركي في الماء وكيفية التنفس في الماء.

ثم انتقلت الوحدة إلى طرق السباحة بعد التأكد من إجادة الناشئ للمهارات الأولية السابقة، وطرق السباحة تحتوي على سباحة الزحف على البطن وسباحة الزحف على الظهر وسباحة الفراشة وسباحة الصدر إلى جانب تعليم طرق البدء والدوران.

وقد زودنا الوحدة بمجموعة من أسئلة التقويم الذاتي والتدريبات التي ستساعدك على تقييم أدائك في هذه الوحدة.

نأمل أن تستمتع بدراسة هذه الوحدة وأن تسهم في نقدها وتطويرها.

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة ينبي أن تكون قادراً على أن:

- **تشرح** بإيجاز مفهوم التدريب التربوي النظري.
- **تعرف** مفهوم تعليم المهارات الأساسية.
- **تعدد** المهارات الأساسية للسباحة.
- **تبيِّن** الطرق التي يمكنك من خلالها إعداد السباح الناشئ.

1. التعريف برياضة السباحة

1.1 نبذة تاريخية

تعتبر السباحة من الأنشطة التي مارسها الإنسان منذ القيم في الجزر وعلى شواطئ البحار والأنهار والبحيرات، وقد واجه الإنسان ضرورة تعلم السباحة ليأمن خطر الغرق في الماء.

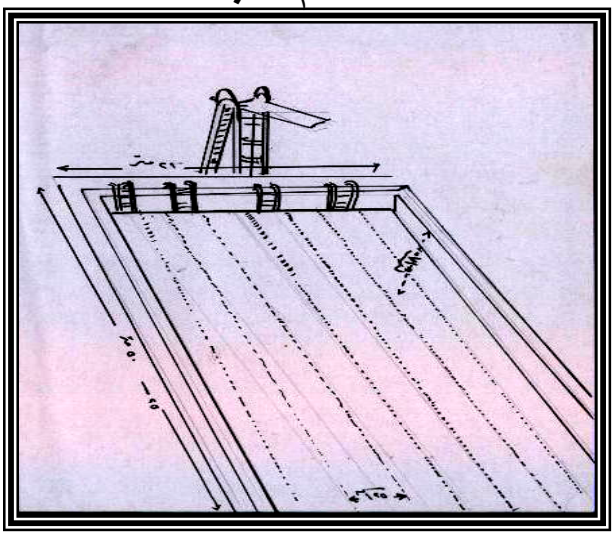
ولقد أستن الله على عباده أن هيأ لهم السفن التي يسافرون بها من بلاد إلى بلاد فقال تعالى:{ وله الجواري المنشآت في البحر كالأعلام } (الرحمن :24)

وقد حث الرسول صلى الله عليه وسلم على تعلم السباحة في أكثر من موضع فقد قال عليه الصلاة والسلام : " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربعة خصال: مشي الرجل بين الفرضين (للرمي) وتأديبه فرسه وملاعبته أهله وتعليمه السباحة " الطبراني بإسناد جيد.

2.1 المواصفات القانونية لحمام السباحة

شكل (1)

حمام السباحة



تمارس السباحة في حمام مواصفاته كآلاتي:

1. الطول 50 متراً والعرض 25متراً.
2. الحوائط عند النهايتين متوازيين.
3. عمق الحمام 180سم.
4. عدد الحارات 8 حارات.
5. اتساع الحارة 2.5م تحدد بحبال بها عوامات.
6. درجة حرارة الماء ْ22ف . 24 ْ ف.
7. منصة البداية ارتفاعها 45سم من سطح الماء وعلى ميل ْ15 في اتجاه الماء.

سباقات السباحة

سباقات السباحة تكون في المسابقات الحرة ومسابقات الصدر، ومسابقات الفراشة (الدولفين) ومسابقات الظهر، ومسابقات التتابع الحر أو المتنوع ويمكن رصد السباقات الرسمية للسباحة وطرقها في الجدول أدناه:

نساء	الطريقة	رجال
200-100-50 800-400 متر	حرة	200-100-50 1500-400متر
200-100	صدر	200-100
200-100	ظهر	200-100
200-100-50	الفراشة	200-100-50
400-200	المتنوع	400-200
100×4	تتابع حر	100×4، 200×4
100×4	تتابع متنوع	100×4

أسئلة تقويم ذاتي



1. ما هي مواصفات حمام السباحة؟
2. أذكر السباقات الرسمية للسباحة.
3. كيف أشارت السنة النبوية إلى ضرورة تعلم السباحة؟
4. هل تعتقد أن الإنسان مارس السباحة في الفترات التاريخية القديمة كنوع من الرياضة؟

2. مميزات وأهداف التدريب

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم النشء كيفية السباحة وذلك بغرض إكسابهم الشعور بالأمن والمقدرة على التحرك في الماء في الاتجاه المطلوب، وذلك عن تعليم القدرات والمهارات الأساسية التي تعد الناشئ للتخصص في نوع معين من السباحة. ويعتبر هذا حقيقة واقعة إذ أن أداء الأبطال العالميين في السباحة عادة ما يسبقه تدريب أساس جيد مسبوق بتعلم أساس جيد وذلك في مرحلة مبكرة، وتشير البيانات العديدة في هذا الصدد إلي أن أفضل سن يبدأ عندها التدريب الأساس هي سن 8–10 سنوات، وطول فترة التدريب في السباحة بصفة عامة يتراوح من 4–6 سنوات وهنالك عوامل مختلفة تدخل في تحديد هذه الفترة.

والهدف من التدريب هو إعداد السباحين ليحققوا أفضل الإنجازات لأعلى مستوى، ويسبق هذا التدريب أداء جيد في مرحلة التعليم الأساس كما ذكرنا، وذلك حتى يتسنى الوصول إلى المستويات العالمية، وإن كان طموح التسجيل للأرقام لا يمثل هدفاً أساسياً في هذه المرحلة، إنما يجب أن يكون أمراً ثانوياً على أن يوجه الاهتمام بتسجيل الأرقام في مرحلة التدريب المتقدم ويحظى مبدأ التربية والتنشئة باهتمام في هذه المرحلة بجانب إعطاء اهتمام لتنمية وتطوير القدرات البدنية، تشكل مهارات السباحة السمات الشخصية المرغوبة، وكذلك تدرس المعرفة النظرية الأساسية لتخطيط وتنفيذ البرامج. والطرق والوسائل

المستخدمة في هذا التدريب يجب أن تخلق لدى النشء الرغبة والإصرار لتحقيق أفضل أداء وأعلى مستوى، حيث أن ذلك يسهل من انتقاله إلي فترة التدريب المتقدم.

وفيما يلي عرض لمميزات وأهداف التدريب:

1.2 التدريب التربوي النظري

إن عملية التدريب تشكل وحدة من التربية والنجاح في العملية التدريبية يعبر عنه من خلال نتائج التحصيل في الاختبارات والمنافسات وهو نتاج كل من التربية والتدريب، وهما يتضمنان تدريباً نظرياً وخططياً.

والناحية التربوية تهدف إلى بناء شخصية السباح في المجتمع الذي يعيش فيه، والهدف من شخصية السباح يعتبر العامل التربوي في عملية التخطيط الذي يحدد وسائل القياس ويختار الطريقة الملائمة أما المعرفة الأساسية النظرية والخططية فيجب أن تعطى للسباحين الصغار بطريقة سهلة تلائم مستوى نموهم العقلي، ويمكن أن يؤدي ذلك في جزء من أجزاء التدريب في المنافسات، ومن ناحية أخرى يجب عقد اجتماعات خاصة تناقش فيها الأسئلة النظرية المرتبطة بالتدريب.

2.2 التعليم البدني الشامل

يجب أن يتناول التعليم البدني الشامل كهدف للتدريب من وجهتين:

الأولي: يجب إكساب السباحين الصغار تدريباً شاملاً وذلك على أساس النمو الشامل لقدراتهم البدنية، وهذا يعني أهمية تدريبهم على أربع سباحات حتى يحققوا الحد الأدنى لمستوى الكفاءة المطلوبة طوال العام بالمسافة والسرعة اللتين في وسعهم.

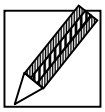
الثانية: يجب إكساب السباحين الصغار الخبرات الحركية والمهارات الفنية، التي تستخدم في مرحلة التدريب المتقدم، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية الأخرى.

3.2 تنمية القدرات البدنية الخاصة

يعتبر نمو القدرات البدنية أمراً هاماً، ويعتبر أيضاً أحد الأهداف الرئيسة للتدريب التي ترتبط بنوع الأداء.

ومن الجوانب المهمة التي يجب تنميتها :- التحمل العام، التحمل الخاص لسباق معين. والقوة وتشمل القوة العظمي وتحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة.

تدريب (1)



اكتب مقالاً قصيراً تحدِّد فيه أهم العوامل التي يمكن أن تدخل في تحديد فترة التدريب في رياضة السباحة.

تتضمن هذه المرحلة من التدريب تحسين وإتقان أداء السباحات الأربع والبدء والدوران إلى أعلى درجة من الدقة والمهارة.

4.2 الإعداد للمنافسات

تعتبر المنافسات أثناء مرحلة التدريب بمثابة اختبارات لكفاءة عملية التدريب، وهي مهمة جداً من الناحية الانفعالية للسباح الصغير، كما أنها تسهم بقدر كبير في تطور وبعد السباحة للمنافسة خلال فترة أيام أو عدة أسابيع ويعتمد ذلك على أهمية المنافسة.

والملامح الرئيسة للإعداد تشمل:

- نقصاً معيناً في الحمل العام.
- التكيف مع نوع ومسافة السباحة الذي سوف يشترك فيه السباح.
- إلمام السباح ببرنامج الإحماء الملائم له والنواحي الخططية الفردية التي يحتاج إليها.
- التدريب النظري: وهدفه هو التدريس للسباحين ماذا يفعلون قبل وأثناء وبعد المنافسة، وكيف يفعلون ذلك.



3. تعليم المهارات الأساسية

يجب على الشخص الذي يرغب في تعلم السباحة، أن يكيف نفسه أولاً مع الماء كعنصر جديد في خبرته، وذلك بتحريك جسمه في الماء من وضع يكون قريباً من الوضع الأفقي مستخدماً الأطراف العليا والسفلي، ولتعلم طريقة الانتقال في الماء فإن المتعلم يجب عليه أن يتعرف على بعض الخبرات الحركية الجديدة التي تختلف تماماً عن خبراته السابقة على الأرض، فمن الأهمية بمكان أن يتعرف على الخصائص الطبيعية للماء حتى يكون قادراً على التحرك والمتعلم يجب ألا يعرف ذلك فقط، ولكن أن يشعر به، ولكي يشعر المتعلم بالأمن أثناء العمل في الماء، يجب عليه أداء المتطلبات التالية:

1. أن يكون لديه القدرة على الوثب من ارتفاع 2-3 أمتار في ماء عميق دون الشعور بالخوف.
2. الغوص تحت سطح الماء.
3. فتح العينين لرؤية الأشياء تحت الماء.
4. القدرة على سباحة 25 متراً بالتنفس المنتظم.

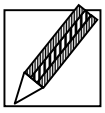
وحتى يستطيع المتعلم أداء متطلبات هذه المرحلة يجب أن يكتسب المهارات التالية:

أولاً : السباحة والعينان مفتوحتان تحت الماء

لكي يشعر الفرد بالأمان في الماء عليه أن تكون لديه المقدرة على السباحة تحت الماء ورؤية بعض الأشياء أو التحرك نحو هدف معين، فذلك أفضل من أن يجد المتعلم نفسه فجأة تحت الماء بطريقة غير متوقعة، والسباحة تحت الماء تعمل على تركيز ثاني أكسيد الكربون في الدم، الذي يزيد من طول فترة كتم النفس تحت الماء، والذي يعمل كمثير لمركز التنفس ونتيجة لذلك يحاول المتعلم رفع رأسه خارج الماء بأقصى سرعة لأخذ التنفس.

وعادة فإن المقدرة على السباحة تحت الماء تنمو بارتباطها بالمهارات الأساسية في السباحة، وخاصة الوثب في الماء مع الانزلاق بعد أخذ الدفع أو البدء القوى كما بالسباحة، هنالك علاقة وثيقة بين السباحة تحت الماء أو المقدرة على التنفس الشعوري، وهذه العلاقات المتنوعة الأشكال بين المهارات الأساسية يجب أن توضع في الاعتبار عند عملية التعلم.

تدريب (2)



أيهما أفضل، أن يتعلم الناشئ السباحة والعينان تحت الماء، أم السباحة والعينان أعلى الماء؟ ومن ثمَّ فسِّر لذلك.

ثانياً: الوثب في الماء

يعتبر الوثب في الماء أحد العوامل التعليمية المهمة حيث يساعد المبتدئ على اكتساب الثقة في النفس، وبمنحه التشجيع والفرصة من إدراك المؤثرات التي تؤثر على جسمه عندما يدخل الماء من ارتفاع معين وفي هذه العملية تحدث بعض المؤثرات منها احتكاك مقاومة الماء وضغط الماء على جسم السباح.

ويجب أن يزداد مدى ارتفاع الوثبة إلى الماء تدريجياً، فتنوع هذه المستويات للوثب في الماء يمثل امتداداً للمهارة الأساسية للوثب التي يكتسبها الطفل عادة في السنة الثالثة من حياته.

ويجب أن يأخذ المتعلم الخطوات الهامة للتأكد من أن تدريب الوثب لا يشكل خطورة، ولا تقتصر أهمية الوثب على مجرد التعود على التكيف البدني في الماء، أو تشكيل العادات السليمة فيه أو تنمية مميزات إيجابية أخرى، ولكن ينتج أيضاً تأثيرات انفعالية إيجابية.

ثالثاً: الانزلاق على الظهر والبطن

الخطوة الحاسمة في الانتقال من أهمية السباحة إلى تعلم السباحة تحدث عند ما يتعلم المتعلم رفع جسمه من حائط الحمام أو من الأرض والانزلاق من خلال الماء في وضع أفقي، فعندما يتعلم ذلك يمكنه استخدام أطرافه بكفاءة لتحريك جسمه في الماء، وأول شيء يجب أن يتعلمه المتعلم هو الوضع الأفقي واتزان جسمه في هذا الوضع في الماء، فالمتعلم يمر بخبرة الطفو الثابت والذي يتطلب فيه معرفة كيف يكون الطفو على الظهر أو البطن. ويبقي الانزلاق دائماً كتمرين مهم خلال عملية تعليم السباحة ومرحلة التعليم التالية، فهو أساس لتعلم طرق السباحة المختلفة والدوران.

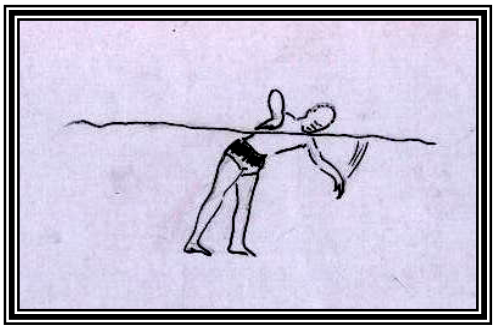
رابعاً: الانتقال الحركي في الماء

يتأثر الانتقال الحركي في الماء بالذراعين والرجلين. وحركة الذراعين ذات أهمية أكبر من حركة الرجلين في اغلب السباحات (الحرة، الظهر، الدولفن) ووفقاً للحقيقة القائلة بأن الظروف الطبيعية في الماء تختلف تماماً عن الأرض، فالمبتدئ يدرس جيداً

الانعكاسات الجديدة المعقدة ليكون قادراً على الاستجابة لها خلال أشكال من توافق عمل الذراعين والرجلين وهنالك ثلاثة أشكال للانتقال تعرف بطرق السباحة (الزحف، الظهر، الدولفن) ويجب على المتعلم أن يتعلم جميع طرق السباحة في الجزء المقرر لتعلم السباحة، وذلك للحصول على التدريب الأساس ويفضل عند تعليم المبتدئ البدء بتدريب الرجلين أولاً ويجب أن يكون في مقدور المتعلم أداء مسافة 20–25متراً.

شكل (2)

الإيقاع الأمثل للسباح



خامساً: التنفس

يعتبر التنفس الصحيح أمراً فعالاً ومهماً على الأداء في الأنشطة الرياضية، وبصفة خاصة مع الأنشطة التي تتطلب التحمل، وأكثرها أهمية في السباحة حيث يؤدي التنفس بطريقة آلية سليمة للمحافظة على الارتفاع الأمثل.

وهذا يوضح لماذا يعطى الاهتمام لعملية التنفس من أول درس ويجب أن يعتاد المتعلم على الشهيق من الفم فقط لأن التنفس من الأنف سوف يعوق الإيقاع الحركي، ويحدث اضطراباً في الحركة الكلية، ومن ناحية أخرى فإن الزفير يجب أن يكون من الفم والأنف، والتحكم في الزفير يجب ممارسته أثناء التعلم الأساس.

وفي هذه المرحلة يجب أن يعطى اهتمام كاف لتوافق التنفس مع حركات الذراعين والرجلين وعند نهاية هذه المرحلة يجب أن يكون المتعلم قادراً على:

1. الإيقاع المنتظم في الشهيق، وإخراج الزفير في الماء.

2. الشهيق والزفير مع رفع وخفض الرأس، كذلك مع الرأس في الاتجاهين وربط ذلك بالانتقال في الماء.
3. ربط الشهيق والزفير مع حركات الطفو على البطن والظهر، كذلك التوافق الأولى.

نشاط



عزيزي الدّارس ،إن استيعاب عملية التنفس عند السباحة نظرياً أمر سهل، ولكن هل تعتقد أنه بنفس السهولة عند التطبيق العملي؟ إذن قم بتطبيق عملية التنفس في أقرب مسطح مائي.



4. تعليم طرق السباحة

يعتبر الهدف الرئيس من هذه المرحلة هو تعليم طرق السباحة بالإضافة إلى البدء والدوران. وكمية ما يتعلمه المتعلم في هذه المرحلة يعتمد على مقدار الوقت المخصص له ومستوى أداء المتعلمين، فعندما يكون الوقت المخصص حوالي ستين درساً فأن أغلب المتعلمين يؤدون التوافق الأولي لطرق السباحة الثلاث: سباحة الزحف على الظهر والبطن، وسباحة الصدر وعندما يكون عدد الدروس المخصصة حوالي خمسة وثلاثين درساً، فإن أغلب المتعلمين يتعلمون سباحتين من حيث التوافق الأولي لسباحة الزحف على

الظهر، وسباحة الصدر، وإذا كان الوقت أكثر من ذلك أمكن تعلم سباحة الفراشة، وعند تناولنا تعلم طرق السباحة المختلفة يجب أن يكون ذلك في ضوء ما سبق ذكره.

وقبل أن يبدأ المتعلم في تعلم طرق السباحة والبدء والدوران في هذه المرحلة يجب التأكد أولاً من إجادته للمهارات الأولية مثل **الغوص، الوثب داخل الماء، والانزلاق على البطن،** وحينما يتمكن المتعلم من السيطرة على سباحتي الزحف على البطن والظهر، يبدأ في تعلم سباحة الفراشة وسباحة الصدر، كذلك يتعلم المبتدئ أنواع البدء والدوران المرتبطة بكل سباحة من السباحات التي يتعلمها، ولا يقتصر تعلم السباح الناشئ للمهارات والحركات المطلوبة لطرق السباحة فقط، وإنما يجب أن ينمي لديه عناصر اللياقة البدنية (التحمل، وتحمل القوة والسرعة، ومرونة المفاصل والتوافق)

والتعلم الحركي وارتباط ذلك بطبيعة الحركات التي يؤديها، كذلك يجب أن يتعلم المبتدئ الجوانب المعرفية والفنية المرتبطة بالأداء من حيث قواعد المنافسة وتنظيم تعليم السباحة، فالمعلم يحقق نتائج فعالة عندما يهتم بالجانب النظري.

أسئلة تقويم ذاتي

1. أخذ التنفس بطريقة آلية سليمة في السباحة يؤدي للمحافظة على الإيقاع الأمثل. ناقش هذه العبارة.
2. ما هي أهم المهارات الأولية التي يجب على متعلم السباحة معرفتها وإجادتها؟

1.4 سباحة الزحف على البطن

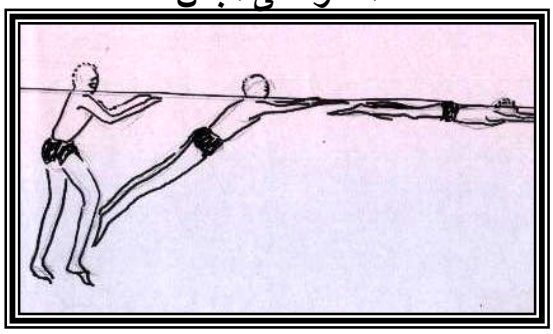
عند أداء المتعلم أداء حركة الرجلين يجب إعطاؤه نموذجا لأداء الحركة على الأرض لفترة قصيرة، وذلك لمساعدته في تكوين تصور أفضل لنموذج حركة الرجلين، وتمارس كل التمرينات الأخرى في الماء، وعندما يكون الماء في عمق الركبة يستطيع المتعلم أداء حركة الرجلين من وضع الانزلاق، وفي هذه الحالة يمكن البدء في حركة الذراعين التبادلية تحت الماء (السباحة الكلابي) وعندما تؤدي حركة الرجلين والمتعلم ممسك بحافة الحمام، فيجب عليه أن يمسك الحافة بيد واحدة بينما اليد الأخرى تقوم بدور السند، وذلك بالضغط على

الحائط لمسافة 30–40 سنتمر اسفل سطح الماء، وتشير الأصابع إلى قاع الحمام، ويجب المحافظة على أن تكون اليدان ممتدتين لتحافظ على الجسم في وضع الانبطاح، وفي البداية فإن المتعلم يرفع رأسه ليكون قادراً على التنفس بحرية وسهولة، وبعد ذلك يمكن أن يخفض الرأس ليخرج الزفير داخل الماء، ويأخذ الشهيق من الجانب، كما يجب تبديل المتعلم لوضع الذراعين أي اليد التي تقوم بالسند، بمسك حافة الحمام، بينما اليد الأخرى تقوم بالسند، وهكذا وعند أداء حركة الرجلين يجب أن تؤدى والرجل ممدودة ومفردة تقريباً وعند مساعدة الزميل، عليه أن يقف أمام السباح، من وضع الطفو على البطن للمتعلم يقوم الزميل بمسك اليدين والمشي للخلف، وذلك وفقاً لدفع حركات الرجلين للمتعلم ويجب ألا يقوم بجذبه أو شده. كما يجب عدم الاستمرار لفترة طويلة في تعليم المهارات سواء خارج الحمام أو داخله أو بمساعدة الزميل، ولكن يجب الانتقال لأداء المهارة التالية حينما يستطيع السباح أخذ الإحساس بالحركة، ومن الممكن أن يستخدم المتعلم أداة طفو حتى يكون قادراً على التركيز الكامل على حركة الرجلين، ويبدأ المتعلم أداء حركة الرجلين بعد دفع الحائط والانزلاق، يجب الحرص على أن يكون الجسم مستقيماً، كما يجب أن ترفع الرأس بالقدر الذي يسمح للفم فقط أن يكون خارج الماء للتنفس. وعندما يستطيع المتعلم سباحة مسافة 25 متراً باستخدام حركة الرجلين يجب أن يتدرب على أخذ التنفس من الجانب مع أدائه لحركة الرجلين، كما يجب الاحتفاظ بالوجه في الماء حتى مفرق الشعر.

ويستخدم المتعلم أربع ضربات للرجلين مع التنفس، أو ضربتين للرجلين ثم يضع الوجه في الماء لإخراج الزفير كما يجب أخذ التنفس من الجانبين وإدارة الرأس.

شكل (3)

الطفو على البطن



2.4 سباحة الزحف على الظهر

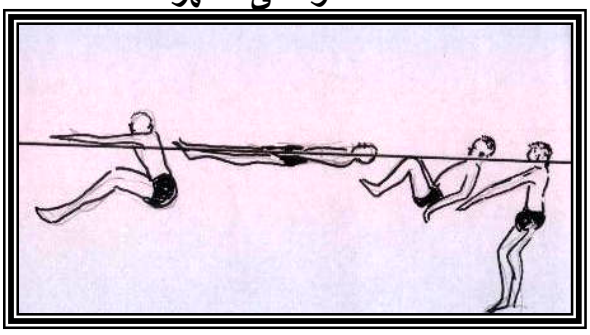
يقف المتعلمون في دائرة بحيث تكون الأيدي متشابكة، تمتد الذراعان للخارج، ويرقد المتعلمون على ظهورهم، والقدمان تشيران إلي مركز الدائرة وفي ذلك الوضع يطلب من المتعلم أداء حركات الرجلين مع ملاحظة أن يكون التركيز على أن تخترق أصابع القدم سطح الماء، وبعد تكرار الأداء عدة مرات يطلب من المتعلم تدوير القدمين للداخل أثناء الحركة لأعلى. وبعد ذلك يبدأ التركيز على حركات الرجلين بعد الدفع أو الانزلاق وفيما يلي بعض التمرينات التي تساعد على تحقيق نتائج متقدمة لتعليم حركات الرجلين في سباحة الزحف على الظهر.

1. الدفع والانزلاق بمساعدة حركات الرجلين مع الاحتفاظ بالذراعين بجانب الجسم وعدم تحريكهما.

2. الدفع والانزلاق بمساعدة حركات الرجلين، وعمل حركات تبادلية بالذراعين تساعد على الطفو في الماء.

3. نفس التمرين السابق مع تشبيك اليدين أسفل الإليتين والاحتفاظ بالمقدمة مرتفعة.

شكل (4)
الطفو على الظهر



تعليم حركات الذراعين

- يبدأ المتعلم في أخذ الإحساس بالأداء الحركي الأرضي بأداء حركات مروحية بالذراعين.
- يقف المتعلم وظهره للحائط، أو يرقد على الظهر، ثم تؤدي الحركة المروحية بالذراعين مع تعديل شكل الأداء بحيث أن تتحرك الذراعان جانباً بطول الجسم، وتؤدي الحركات بدون توقف.

أسئلة تقويم ذاتي



ضع علامة (✓) على الجملة الصحيحة وعلامة (✗) على الجملة الخطأ.

1. الوثب في الماء من العوامل التعليمية الهامة وتساعد المبتدئ على اكتساب الثقة.
2. فتح العينين من متطلبات أداء المهارات الأساسية للسباحة.
3. عدم التنفس يجعلك تحافظ على الارتفاع الأمثل في السباحة.
4. ليس للأرجل أي دور في سباحة الزحف على البطن.

3.4 سباحة الفراشة

عند تعليم حركات الرجلين يجب أن يمتلك المتعلم السيطرة الكاملة على أداء ضربات الرجلين لسباحتي الزحف على البطن والظهر، قبل أن يبدأ في تعلم حركات الرجلين في سباحة الفراشة. كما يجب معرفة أن مراعاة حركة الظهر (عضلات الظهر السفلي) مهمة لأداء حركة الفراشة، وتلك البراعة يمكن تنميتها من خلال تصميم بعض التمرينات الخاصة، وكذلك فأن التمرينات الأولية في الماء يجب عند اختيارها مراعاة ذلك

لتنمية براعة الحركة حول منطقة أسفل الظهر للعمود الفقري وليكون المتعلم واعياً ومدركاً لعملية انسياب الحركة من الظهر إلي الرجلين.

يبدأ المتعلم في تعلم حركة الفراشة من خلال أداء وثبات تموجية قوية في ماء عمق الصدر، والفخذ، حيث يؤدي المتعلم حركة الوثب مع مرجحة الذراعين والغوص في الماء بالذراعين أولاً ثم يعقبها بالرأس، وأثناء الغوص يكون الجسم مفروداً على سطح الماء، وبعد ذلك يحدث تجوف بسيط في الظهر، ثم تدوير (لف) للرجلين لتصل القدمان إلي قاع الحمام استعداداً لوثبة الدولفن التالية وعلى السباح أن يلمس قاع الحمام بيديه لتجنب اصطدام رأسه بالقاع عند ممارسة ذلك التمرين في ماء ضحل وعليه أن يدفع القاع بأطراف الأصابع.

تعليم حركات الذراعين

يستخدم المنهج المتبع في تعليم الذراعين لسباحة الزحف على البطن.

4.4 سباحة الصدر

بعد اكتساب المتعلم لثلاث سباحات (الزحف على البطن، الزحف على الظهر، الفراشة) يصبح من السهل تعلم سباحة الصدر، ويمكن الاستفادة من أشكال التمرينات المستخدمة في السباحة السابقة.

تعليم حركات الرجلين

فيما يلي بعض النقاط الفنية التي يجب ملاحظتها وهي :-

** يجب أن تستمر حركة الرجلين بطريقة انسيابية سهله، وليست بطريقة تتميز بإخراج القوة المفاجئة كما يجب الاحتفاظ بالكعبين متلاصقين وكذلك الركبتان عند بداية الحركة، وتتحرك الساقان نحو الآليتين أثناء المرحلة الرجوعية لحركة الرجلين، بينما يجب عدم تحريك الآليتين عندئذ، وعند نهاية مرحلة الحركة الرجوعية فإن الركبتين قد تتباعدان قليلاً بينما يجب أن يثني القدمان.

** يجب التأكد من الانتقال الانسيابي بين المرحلة الأولية والمرحلة الرئيسية لحركة الرجلين، وذلك لتحقيق الإيقاع السليم وتنظيم الجهد.

تعليم حركات الذراعين

هناك بعض النقاط الفنية التي يجب معرفتها عند تعلم الذراعين وهي :-

1. يجب التدريب على حركة الذراعين في الماء الضحل من وضع الجثو، ومن وضع الوقوف أماماً (إحدى القدمين أمام الأخرى).
2. يجب أن يقدم المعلم المساعدة للمتعلم للتنظيم الديناميكي والإيقاعي للحركة وفي سبيل ذلك يمكن أن تستخدم الإرشادات الصوتية.
3. يجب الاهتمام بطريقة التنفس لأنها تستكمل الأداء الفني لحركة الذراعين والرجلين ويتعلم المتعلم التنفس في المرحلة الأولى من تمرين الذراعين.

5.4 تعليم البدء

يجب أن يبدأ تعلم البدء بالغوص السهل بالرأس في الماء الضحل، ثم من أداء الدحرجة، وكذلك الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل أو المعلم فتلك تعتبر تمرينات تمهيدية لأداء أول وثبة بالرأس في الماء.

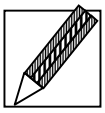
ويمكن أداء نموذج عند زيادة عدد المتعلمين. ويطلب من الأطفال التقليد بدون شرح النواحي الفنية.

كذلك يجب مراعاة مسافة الانزلاق التي يقطعها السباح وذلك بعد اخذ قوة الدفع وعلى أن يسال المتعلمين:

- من يستطيع قطع مسافة أطول؟

- من يستطيع قطع مسافة معينة في وقت محدد حيث أن ذلك يساعد على الإحساس بمرحلة الطيران والدخول في الماء وعند ذلك يطلب من المتعلم أداء بدء السباق الفعلي.

تدريب (3)



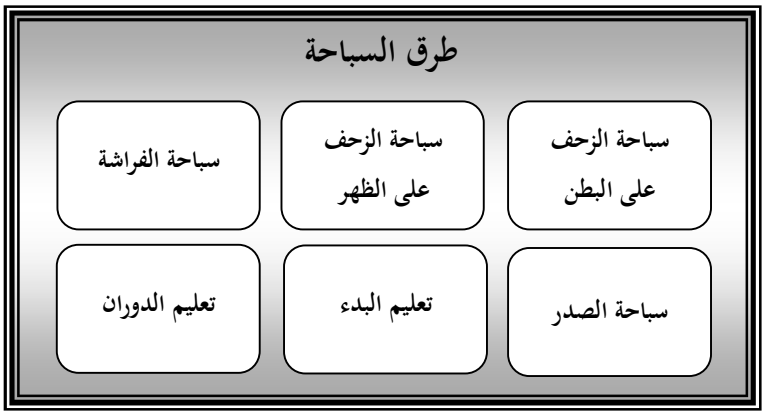
بعد دراستك لسباحتي الظهر والصدر، وضِّح دور حركة اليدين في سباحة الظهر.

6.4 تعليم الدوران

تعتمد مقدرة المتعلم على الدوران بكفاءة وسرعة على سرعته في رد الفعل وسرعة الانطلاق (الدفع) والمقدرة علي الربط والتوجيه لهذا الغرض يجب ممارسة كل أشكال التمرينات الأرضية التي تساعد على تحقيق ذلك كما يجب شرح وإعطاء نموذج للمتعلمين لأداء النواحي الفنية للدوران الحديث، ومن المفيد في ذلك عرض التحليل الفني للأداء من خلال وسائل إيضاح (أفلام سينمائية وسلسلة من الصور).

وهناك عدة تمرينات أولية يجب ممارستها في الماء قبل أن يطلب من المتعلم تنفيذ الدورانات، وفيما يلي بعض هذه التمرينات:

1. استمرار لف الوسط حول المحور الطولي، وذلك بتثبيت الجذع في وضع عمودي في الماء، ثم ثني الركبتين والذراعين للمساعدة في اللف.
2. نفس التمرين السابق مع تشبيك الذراعين أمام الصدر، ونتيجة لذلك تستخدم المعقدة بقوة أكبر للمساعدة في حركة الكف.
3. دوران الكتف للأمام وللخلف (الدوران حول المحور العكسي).



أسئلة تقويم ذاتي

؟

إذا كنت مدرباً للسباحة وطلب إليك أن تقوم بتعليم واحدة من السباحات التالية، فأيها تفضل ولماذا؟

1. سباحة البطن
2. سباحة الزحف على الظهر
3. سباحة الفراشة
4. سباحة الصدر.

الخلاصة

عزيزي الدارس

ها نحن قد وصلنا إلى نهاية الوحدة، فهل تعتقد أننا حققنا الأهداف الواردة في بدايتها؟ أرجو منك مراجعة الأهداف مرة أخرى.

تناولت الوحدة موضوع تعليم النشء كيفية السباحة وذلك بغرض إكسابهم الشعور بالأمن والمقدرة على التحرك في الماء، وذلك عن طريق تعليم القدرات والمهارات الأساسية التي تعد الناشئ للتخصص في نوع معين من السباحة، وذلك لأن أداء الأبطال العالميين في السباحة عادة ما يسبقه تدريب جيد وفي مرحلة مبكرة ليحققوا أفضل الإنجازات ويحظى مبدأ التربية والتنشئة وتنمية وتطوير القدرات البدنية والمعرفة النظرية لتخطيط وتنفيذ البرامج والتدريب، تحظى باهتمام بالغ إذ تخلق لدي النشء الرغبة في الأداء العالي.

لذلك فإن لمميزات وأهداف التدريب التي تمثل في التدريب التربوي النظري الذي يعبر من خلال نتائج التحصيل في الاختبارات والمنافسات يهدف إلى بناء الشخصية للسباح في مجتمعه والتعليم البدائي الشامل للسباحين الصغار يكون بتدريبهم السباحات الأربعة والمهارات الفنية من خلال الأنشطة الرياضية الأخرى كذلك فإن تنمية القدرات البدنية الخاصة يعتبر أمراً هاماً ويتمثل في التحمل العام والخاص لسباق معين ويعتبر إتقان النواحي الفنية للسباحات مجالاً إلى الوصول إلى أعلى درجة من الدقة والمهارة. كذلك فإن الإعداد للمنافسات أثناء التدريب تطور في السباحة للمنافسات.

ويعتبر التدريب النظري موضوعاً مهماً في تدريس السباحين وماذا يفعلون قبل وأثناء وبعد المنافسة.

عرفنا بعد ذلك تعليم المهارات الأساسية في السباحة وأوضحنا أن على الشخص الذي يرغب في تعليم السباحة ولكي يشعر بالأمن أثناء العمل في الماء يجب عليه أن يغوص تحت الماء ويفتح عينيه لرؤية الأشياء تحت الماء، وأن يكون في مقدوره سباحة

25 متراً بالتنفس المنتظم، وأن تكون لديه المقدرة على الوثب من ارتفاع 2- 3 أمتار دون الشعور بالخوف.

انتقلنا بعد ذلك لتعلم طرق السباحة وهي الزحف على البطن والزحف على الظهر وسباحة الفراشة وتعليم البدء والدوران.

نأمل أن نكون قد وفقنا في استعراض أهم العناوين التي وردت في هذه الوحدة، وإذا أشكل عليك عنوان ننصحك بالعودة إلى الوحدة الدراسية مرة أخرى ومراجعتها كي تستكمل الصورة.

ونتمنى لك التوفيق والسداد.

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

تتناول الوحدة التالية موضوع (كرة القدم) وهي تبدأ بإعطائك نبذة عن تاريخ كرة القدم ومواصفات ملعبها ومهاراتها الأساسية وكيفية تعليمها.

ونعتقد أنك ستسعد بدراستها نتمنى لك التوفيق، ،،،،

إجابات التدريبات

تدريب (1)

أهم العوامل التي تدخل في تحديد فترة التدريب:

1. الخبرة الكافية للمدربين.
2. الاستعداد النفسي والبدني للمتدربين.
3. إعداد حوض التدريب إعداداً جيداً.
4. الانضباط والالتزام بالمواعيد من قبل المدربين والمتدربين.
5. حسن التدريب النظري الذي يسبق التدريب العملي.

تدريب (2)

أعتقد أن البدء بالتعليم والعينان داخل الماء هو الأفضل وذلك لأن المتدرب في بداية تعلمه يجد صعوبة في أن يجعل رأسه يطفو في سطح الماء ليؤدي السباحة وبما أن العينان مرتبطتان بالرأس والرأس أثقل جزء وزناً في الإنسان ممّا يؤثر على التحكم في بقية أجزاء الجسم حيث يزاد التحكم كلما كان كل الجسم داخل الماء.

تدريب (3)

تعتمد سباحة الظهر بشكل رئيس على حركة الظهر والرجلين ولا يعتمد على حركة اليدين كثيراً ويفضل أن يكونا بجانب الجسم مباشرة.

المصادر والمراجع

1. أسامة كامل راتب، **الأسس العلمية للسباحة**، 1987م.
2. أسامة كامل راتب، **تعليم السباحة**.
3. أسامة كامل راتب، **رياضة السباحة**.
4. مصطفي كاظم، **السباحة من البداية إلي البطولة**، 1997م.
5. نعمات أحمد إبراهيم، **الأنشطة الهوائية**.


الوحدة السابعة
كرة القدم

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**217**
تمهيد	217
أهداف الوحدة	218
1. التعريف برياضة كرة القدم	**219**
1. 1 نبذة تاريخية	219
2. 1 المواصفات القانونية لملعب كرة القدم	220
2. مهارات كرة القدم	**224**
1. 2 ضربات الكرة	225
2. 2 السيطرة على الكرة	235
3. 2 الجري بالكرة	241
الخلاصة	**245**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**246**
إجابات التدريبات	**247**
المصادر والمراجع	**249**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس، ،،،

مرحبا بك في الوحدة السابعة من مقرر "أساسيات التربية البدنية والرياضة"، وموضوعها رياضة كرة القدم.

تحتوي هذه الوحدة على قسمين رئيسيين يتناولان أهم المكونات لكرة القدم تبدأ الوحدة بنبذة تاريخية عن كرة القدم ووصولها للسودان، وتكوين الأندية الرياضية وبعض الرواد من لاعبيها بعد دخولها للسودان بواسطة الجيش الإنجليزي، ومن ثم تتناول الوحدة المهارات الأساسية لكرة القدم مثل: ضرب الكرة بالقدم شاملاً الضرب بباطن القدم ووجهها الداخلي والأمامي وضرب الكرة بالرأس من الثبات ومن الحركة. هذا بجانب موضوع السيطرة على الكرة متمثلاً في الاستلام والامتصاص وكتم الكرة والجري بالكرة.

لقد زودنا الوحدة بمجموعة من أسئلة التقويم الذاتي والتدريبات التي ستساعدك على تقويم أدائك في هذه الوحدة. بجانب مجموعة من الأنشطة التي يجب القيام بها.

نأمل أن تستمتع بدراسة هذه الوحدة وأن تسهم في نقدها وتطويرها.

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة نرجو أن تكون قادراً على أن:

- **تكتب** عن تاريخ كرة القدم في العالم وفي بلادك.
- **تدرب** على مهارات كرة القدم التي تؤدى بالقدم.
- **تشرح** كيفية ضرب الكرة بالرأس.
- **تعدد** أساليب السيطرة على الكرة.
- **تصف** الكيفية التي يسيطر بها اللاعب على الكرة أثناء الجري.

1. التعريف برياضة كرة القدم

1. 1 نبذة تاريخية

تعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية المحبوبة لدى الملايين وقد وجدت انتشاراً في كل أنحاء العالم وإن بلاد الصين أقدم من عرفت لعبة كرة القدم ومارستها بشكل عشوائي قصدت منه تكملة التدريبات العسكرية للجيوش عام 500ق. م وأمّا الملعب فهو مجهول المساحة وعددية اللاعبين تفوق المئات وزمن المباراة قد يمتد إلى نصف اليوم ولا زي مميز لها وبنفس الطريقة مارسها الجيش الروماني.

يعود الفضل الأكبر للشعب الإنجليزي في تطور اللعبة ونشرها بين بلدان العالم عن طريق الجيوش التي انتشرت في جميع أنحاء العالم. .

ولقد دخلت لعبة كرة القدم للسودان عن طريق الجيش الإنجليزي والذي كان يمارسها في القشلاقات ومارسها معهم بعض السودانيين وكانت كلية غردون (جامعة الخرطوم) ومنذ قيامها عام 1902م تمارس لعبة كرة القدم واعترفت بها كرياضة منتظمة عام 1907م.

ومن ثم دخلت كرة القدم حياة الشعب السوداني في حدود ضيقة جداً بعد أن شاهدها بعض أفراد الجمهور الذين عاشوا بالقرب من ثكنات الجيش البريطاني ومن عملوا بكلية غردون والكلية الحربية ولا بد لنا من ذكر روادنا الذين ساهموا في تشجيع اللعبة ونشر الوعي الرياضي بين زملائهم أمثال (عثمان تكولا) وهو من الرياضيين الأوائل الذين مارسوا كرة القدم في السودان وقد شارك مع الفريق الإنجليزي عام 1907م لما أظهره من مهارات وبراعة وبعد ذلك دخلت الكرة المدارس الابتدائية "الكتاتيب" وقد توقف النشاط الكروي أبان الثورة السودانية 1924م واستأنف عام 1927م.

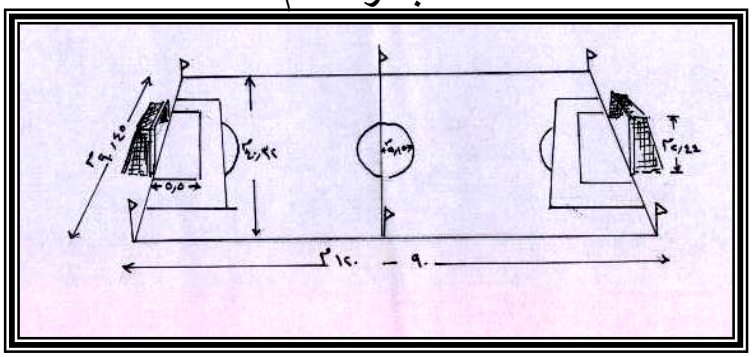
وفي الفترة ما بين 1918م و 1922م ظهرت العديد من الفرق السودانية (المساحة، الخريجين، النسر، قلب الأسد، الزهرة، حي الضباط،، الحديد، الهلال، ديم عباس، الربيع، الموردة، المريخ، استاك (التحرير) وفي 1935 م تم افتتاح دار الرياضة بأمد رمان.

وبعدها تم افتتاح إستاد الخرطوم، ومن ثم تم إنشاء اتحاد الكرة السوداني وقام بالاشتراك في الاتحاد الإفريقي والعربي والاولمبياد.

2. 1 المواصفات القانونية لملعب كرة القدم

شكل (1)

ملعب كرة القدم



ملعب كرة القدم

- يكون ملعب كرة القدم مستطيلاً طوله من (90– 120)متراً و يسمي خط التماس، وعرضه من (45–90) متراً ويسمي خط المرمى في المباريات الدولية تكون أبعاد الملعب طولاً (100 – 110) متراً وعرضاً (64 . 75متراً)
- يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم على ألا تكون محفورة أو بارزة.
- توضع في كل ركن من أركان الملعب الأربعة راية مثبته على قائم طرفه الأعلى غير مدبب ولا يقل ارتفاعه عن 150سم، كما يجوز أن توضع رايتان على قائمين مماثلين على بعد لا يقل عن متر واحد خارج خطي التماس على جانبي المعلب على امتداد خط المنتصف.
- يرسم خط المنتصف عبر الملعب وبين وسط الملعب بعلامة

مناسبة تكون مركزاً لدائرة نصف قطرها 9. 15 متراً.

- يوضع المرميان في منتصف كل من خطي المرمى.
- يتكون المرمي من قائمين رأسيين المسافة بينهما 7. 32 متراً من الداخل وارتفاع كل منهما 2. 44 متراً ويصل بينهما من أعلى عارضة تكون مع كل قائم زاوية قائمة.
- يجب ألا يزيد عرض أو سمك كل من القائمين والعارضة عن 12 سم وبحيث تكون العارضة والقائمان بنفس السمك.
- تثبت شبكة في القائمين والعارضة والأرض خلف المرمى ولا بد من أن يلاحظ أنها مثبتة بإحكام وبشكل يسمح بوجود مكان فسيح مناسب لحارس المرمى.
- يصنع قائما وعارضة المرمى من الخشب أو المعدن، يجوز أن تكون مربع أو مستطيلة أو مستديرة أو نصف مستديرة أو بيضاوية الشكل.

الشباك

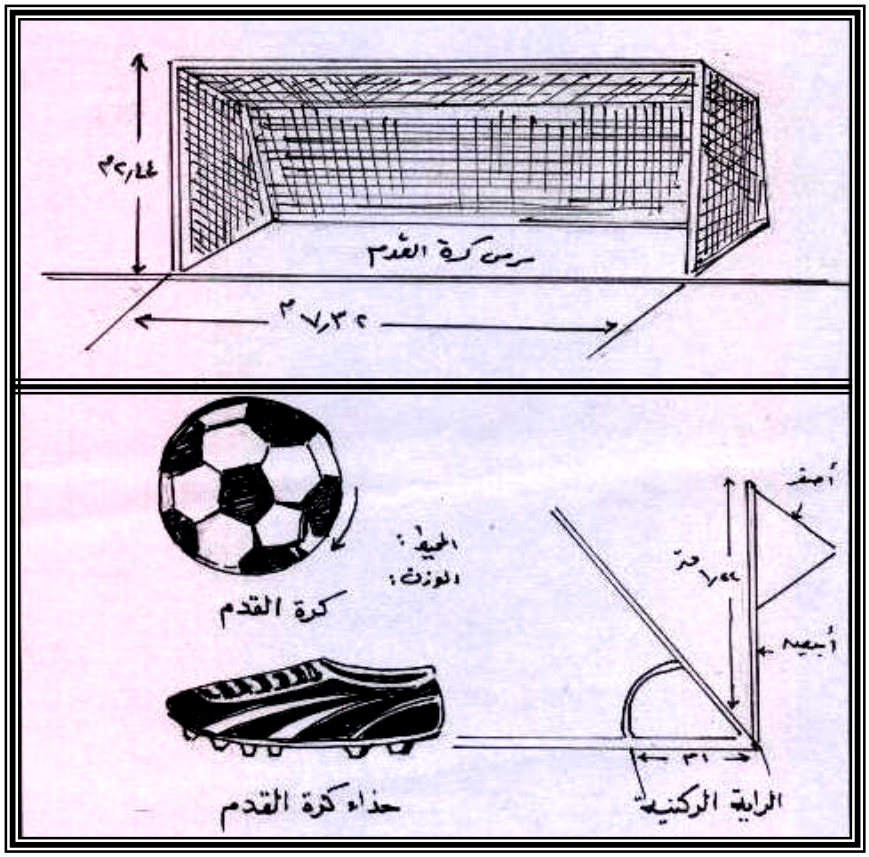
تصنع الشباك من القنب أو الجوت أو النايلون.

منطقة المرمي

ترسم أمام كل مرمى عن نقطة على 5. 5 متراً من جانب قائم المرمى الداخلي وعلى خط المرمى يرسم خط عمودي طوله 5. 5 م وكذلك يرسم مثل هذا الخط من الجهة الأخرى من قائم المرمى الآخر يوصل بين هذين الخطين بخط مواز لخط المرمى وتسمى المسافة المحصورة بين هذه الخطوط بمنطقة المرمى.

شكل (2)

المرمى والراية الركنية وبعض أدوات كرة القدم



منطقة الجزاء

من نقطة منتصف خط المرمي بين القائمين يقام خط عمودي وهمي طوله 11 متراً وعند نهايته توضع علامة واضحة بالجير تؤخذ من عندها ركلة الجزاء ونصف قطرها 9 أمتار بحيث يرسم القوس خارج منطقة الجزاء.

المنطقة الركنية

يرسم على كل ركن من أركان الملعب ربع دائرة مركزها نقطة راية الركن وقطرها متر واحد.

خط المصورين

يرسم خط يسمي خط المصورين خلف خطي المرمى على مسافة مترين على الأقل من قائم الراية الركنية ويمتد إلى نقطة تبعد 3. 5متراً على الأقل خلف تقاطع نقطة خط المرمي مع الخط الذي يحدد منطقة المرمى، ثم يمتد إلى نقطة واقعة على مسافة لا تقل عن 6 أمتار خلف كل قائم.

كرة القدم

الكرة يجب أن تكون كروية الشكل، وغلافها الخارجي من الجلد أو أي مادة أخرى معتمدة، محيط الكرة لا يزيد عن 0. 71 من المتر ولا يقل عن 0. 68 من المتر.

وزن الكرة عند بدء المباراة لا يزيد عن 453 جراماً ولا يقل عن 396 جراماً.

حذاء كرة القدم

يكون من الجلد وله مساطر أو ابزاز، تكون الابزاز من الجلد أو الكاتشوب أو البلاستيك أو الألمونيوم، ويجب أن تكون مستديرة ولا يقل عن 2/1 بوصة عرضاً و4/3 بوصة طولاً على الأقل. يكون عدد الابزاز 12 في كل حذاء.

أسئلة تقويم ذاتي

1. من هم أول من عرفوا رياضة كرة القدم؟
2. كيف انتشرت كرة القدم في جميع أنحاء العالم؟
3. وضِّح كيف دخلت رياضة كرة القدم للسودان.
4. اذكر أوائل الفرق السودانية والتي تكونت في الفترة ما بين 1918م-1922م.

2. مهارات كرة القدم

تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو دونها، لتحقيق التفوق على منافسه ومن هنا فان التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج إعداد وتدريب الناشئين والكبار من لاعبي كرة القدم ومهارات كرة القدم منها الوحيدة والمنفردة والمهارات المركبة المندمجة.

- **فالمهارات الوحيدة** هي التي تؤدى بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير دور الحركة التمهيدية في إنجاز الواجب الرئيس للمهارة، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (امتصاص، كتم، استلام) الزحلقة الجانبية أو بالمواجهة، رمية التماس، التمريرات، الضربات الحرة والركنية، وضربات الجزاء.
- **أما المهارات المركبة** فهي تمثل نماذج لأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تدمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارة التالية، والتي يؤديها اللاعب في موقف معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته، ومن واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من 70% من الأداء المهاري للاعب الكرة خلال المباريات وجميعها إذا أديت بنجاح تنتهي أما بالتمرير أو التصويب. ولذلك يجب النظر إليها بعين الاعتبار أثناء عملية الإعداد المهاري

خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبين الناشئين والكبار ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل مدربي الناشئين ووضعها في أشكال سهلة مبسطة لإسهامها في بناء وتنمية الأداء المهاري للاعب.

- **أما المهارات المنفردة** فهي جميع مهارات كرة القدم باستثناء التمرير المباشر والتصويب المباشر وضرب الكرة بالرأس ورمية التماس تؤدي بصورة مندمجة مهارات سابقة أو لاحقة أو بعض أشكال الجري المختلفة ولا يعني عرضها لاحقاً بشكل منفرد إلا للتوضيح وسهولة الفهم لجوانب الأداء الفنية والخطوات التعليمية لكل مهارة في المراحل المبكرة.

عزيزي الدّارس، الآن نتناول أهم مهارات كرة القدم.

1. 2 ضربات الكرة

يعتبر ضرب الكرة أكثر المهارات الخاصة استخداماً خلال المباراة وأهمها على الإطلاق وإتقانها أمر بالغ الأهمية لإعداد وتميز لاعب الكرة في جميع مراحل التدريب (ناشئين، لاعبي المستوى العالي) وهي تحتل الأهمية النسبية الأولي بين مهارات كرة القدم نظراً لاستخدام القدمين والرأس في أداء الضرب بغرض التمرير والتصويب المباشر على المرمى، وهي بذلك تمثل نهاية ضرورية وحتمية لجميع المهارات الأخرى المؤداة خلال مواقف اللعب، ولذا يجب النظر إليها باعتبارها نهاية لأي أداء مهاري في كرة القدم وليست مهارة منفردة (لها بداية ونهاية محددة).

هذا ويتحدد مستوى أداء لاعب الكرة بشكل جيد خلال المباراة في قدرته على أداء التمرير أو التصويب بالقدم أو بالرأس خلال مواقف المباراة وطبقاً للغرض المراد تحقيقه ويمكن تقسيم أنواع الضربات المختلفة تبعاً لأهميتها إلى :-

أ. ضربات الكرة بالقدم وتنقسم إلى:

- ضرب الكرة بباطن القدم.
- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.

- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي.
- ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي.

ب. ضرب الكرة بالرأس وتنقسم إلى :

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات.
- ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب (الحركة).
- وما يجب قوله والتأكيد عليه (إرشادات واجبة التنفيذ) لكل مدرب هو :-
- إطلاق حرية الأداء للاعب وترك الفرصة لديه للتجريب غير المقيد وتصحيح أخطائه ذاتياً.
- توجيه اللاعب وتصحيح أدائه والتركيز على الجوانب الصحيحة للأداء (مفاتيح المهارة).
- زيادة رغبة اللاعب ودافعيته للعب والأداء الإيجابي واستغلال خبرات النجاح في زيادة دافعيته وتحفزه.

ج. بعد فترة مناسبة من التكرار والممارسة يجب على المدرب مراعاة تعلم وتدريب اللاعبين على :

- دقة التمرير أو التصويب (غرض الركل) ويتوقف ذلك على حسن اختيار اللاعب للجزء الضارب والمكان المراد تمرير أو تصويب الكرة إليه.
- اختيار التوقيت المناسب لضرب الكرة وزيادة قدره اللاعب على قراءة الموقف (حركة الزميل، حركة الخصم، أتساع وضيق المكان) من خلال التوجيه المستمر بالصوت وكشف الملعب بزيادة مجال الرؤية له.
- التمرير أو التصويب المفاجئ (إخفاء نية الركل) من اللاعب وذلك بالتدريب على إخفاء نية اللاعب (تقصير المرحلة التمهيدية أو إخفائها) في الركل لمكان محدد.
- إخفاء نية اللاعب في التمرير أو التصويب (المفاجئ) في الركل لمكان محدد وذلك بالتدريب على تقصير زمن المرحلة التمهيدية أو إخفائها بعمل خداع.

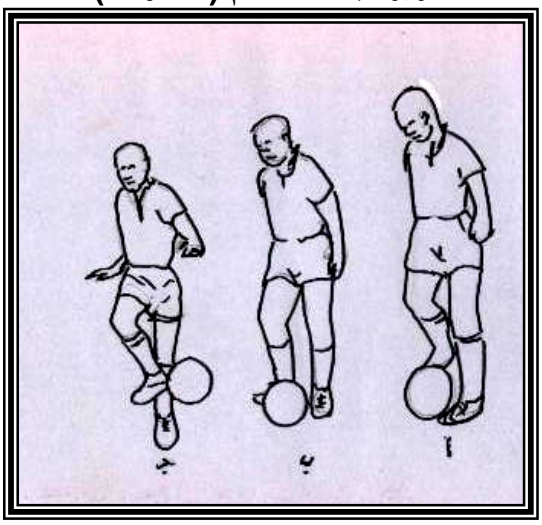
(1) ضربات الكرة بالقدم

أولاً: ضرب الكرة بباطن القدم

تستخدم ضربات الكرة بباطن القدم بغرض أداء التمريرات البينية لمسافات قصيرة ومتوسطة وأرضية أو عالية، ويتميز هذا النوع من الركل بالدقة نظراً لطول المنطقة الضاربة للكرة (باطن القدم) وتقعرها، ولهذا فهو يستخدم في كثير من التصويبات التي تتطلب الدقة وتوجيه الكرة خاصة في ضربات الجزاء، وخلال اللعب لمسافات قريبة.

شكل (3)

تمريرة بداخل القدم (مدفوعة)



أ. طريقة الأداء

- يتقدم (يقترب) اللاعب في اتجاه مستقيم مع الكرة والهدف المراد التمرير أو التصويب إليه.
- رجل (القدم) الارتكاز توضع بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة حسب راحة اللاعب بحيث يشير اتجاه القدم إلي الأمام وللجهة المراد توجيه الكرة إليها مع ثنيها قليلاً من مفصل الركبة نتيجة انتقال مركز ثقل الجسم للأمام ولامتصاص حركة الجسم.

- الرجل الضاربة تتم مرجحتها من مفصل الفخذ للخلف (عكس حركة الضرب) مع انثناء خفيف في مفصل الركبة ثم المرجحة السريعة و الأمامية للرجل مع دوران الركبة للخارج بحيث يواجه باطن القدم الكرة لحظة ضربها (صدمها) والمتابعة للكرة للحصول على تمريرة قوية ودقيقة، ويحتفظ الذراعان بوضعهما الجانبي لحفظ توازن الجسم.

ب. نماذج تطبيقية متدرجة

نكتفي بالنموذج التالي:

تمرير الكرة مع الزميل المواجه من الحركة مع تغيير المسافة بينهم يقوم اللاعب (أ) بتمرير الكرة باليدين أرضية إلي اللاعب (ب) الذي يتحرك في المكان وللأمام ثم يتقدم قليلاً للأمام لمقابلة الكرة و تمريرها إلي اللاعب (أ) بباطن القدم وهكذا يعاد التمرين بالقدم اليمنى واليسرى.

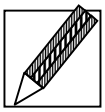
- هناك تمارين كثيرة متدرجة يمكن الرجوع إليها في مصادرها.

نشاط



نشطت في الآونة الأخيرة عملية نقل المعلومات عبر أقراص مدمجة (CD). حاول أن توفر عدداً منها والأجهزة اللازمة لتشغيلها في مدرستك، على أن يكون موضوعها كيفية تعلم كرة القدم وخاصة ضرب الكرة وأشرف على متابعة التلاميذ أثناء مشاهدتهم وتعلمهم ومن ثم يفضل أن يطبق التلاميذ هذه الضربات في الواقع.

تدريب (1)



اكتب مقالاً قصيراً تقترح فيه خطوات تعليمية لضرب الكرة بباطن القدم.

ثانياً: ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي

تعد هذه المهارة أصعب أنواع الضربات في تعلمها وإكسابها للاعب الناشئ خاصة في بداية التعليم نظراً لخوف المتعلم من خطر الإصابة المحتمل نتيجة اصطدام (بوز) القدم بالأرض لحظة الاصطدام بالكرة.

أ. طريقة الأداء

- يقترب اللاعب في اتجاه مستقيم نحو الكرة والهدف المراد ضرب الكرة إليه.
- رجل الارتكاز تتشابه مع طريقة ضرب الكرة بباطن القدم وتكون المسافة بين الكرة والقدم مناسبة طبقاً لراحة اللاعب (15سم) تقريباً.
- الرجل الضاربة : تتم مرجحة الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ مع ثني خفيف في مفصل الركبة، ثم مرجحة الرجل للأمام وأثناء ذلك يتم فرد القدم حتى يشير سن القدم لأسفل بحيث يقابل وجه القدم الأمامي الكرة لحظة ضربها ومتابعة حركة الرجل الضاربة لاتجاه الكرة للحصول على ضربة قوية ودقيقة.
- يميل الجذع قليلاً للأمام والذراعان حرة لحفظ توازن الجسم ومتابعة النظر للكرة ومسارها.
- يلاحظ ضرب الكرة من الثلث الأوسط وفي المنتصف إذا أراد اللاعب مساراً منخفضاً للكرة (أرضية وأسفل مستوى الركبة).
- إذا أراد اللاعب مساراً مرتفعاً يتم ضرب الكرة من أسفل المنتصف ويحدث هذا الوضع بتأخير الجذع للأمام (ميل طفيف للخلف مع عدم المبالغة).

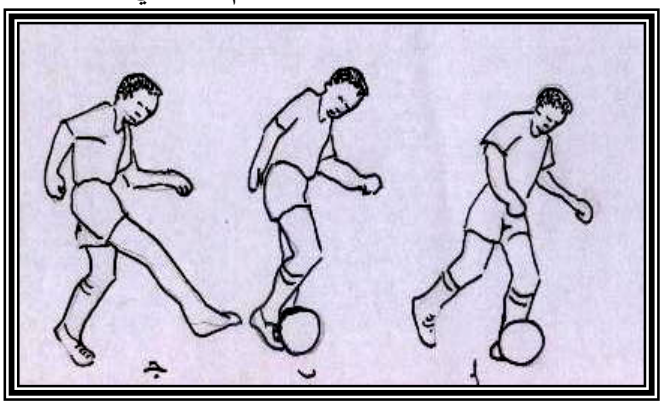
ب. الخطوات التعليمية لضرب الكرة بوجه القدم الأمامي

- عمل نموذج جيد للمهارة وتكراره مع الشرح (الكرة على الأرض وفي الهواء) بواسطة المدرب أو فيلم تعليمي لتكوين تصور أولي وتخيل الأداء.
- إعطاء كرة لكل لاعب وإطلاق حرية الأداء مع الزميل بواسطة المدرب أو فيلم تعليمي لتكوين تصور أولي وتخيل الأداء لتخيل المهارة بعد مشاهدة النموذج ولأخذ الإحساس وإثارة الدافع لعملية التعلم مع إعطاء التوجيهات المناسبة والتدريبات المتدرجة الصعوبة لإزالة الخوف، ولذلك يجب تأخير تعليم التصويب بعد إجادة معظم الضربات.

يتم تصحيح الأخطاء الفنية أثناء النماذج التطبيقية المتدرجة.

شكل (4)

ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي



ج. نموذج

وضع كرة معلقة (تمرين البندول) والضرب المتتالي لها بالقدم اليمنى واليسرى.

تدريب (2)

يعتبر ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي أقوي أنواع الضربات وأسرعها. وضح هذه العبارة.

ثالثاً: ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

يستخدم هذا النوع من الضربات في كثير من المواقف بغرض أداء التمريرات البينية لمسافات متنوعة سواء كانت أرضية أو عالية طولية أو عرضية أو قطرية وكذا في حالات قليلة في التصويب على المرمي وخاصة الضربات المنحنية (على شكل موزه) ولذا فهي كثيرة الاستخدام في الضربات الركنية والضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد، ولسهولة أدائها في مواقف اللعب يستخدمها كثير من اللاعبين في تنفيذ الواجبات الخططية كتحويل الملعب بسرعة من الأمام للخلف أو من جانب لآخر.

ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الإصبع الأكبر وعظم مفصل القدم (المنطقة العظيمة ما بين الإصبع الأكبر في عظم الرسغ عند المفصل)

أ. طريقة الأداء

- يقترب اللاعب نحو الكرة بزاوية 45° وبميل خفيف نحو الجانب الداخلي للكرة.
- رجل الارتكاز : توضع قدم الرجل غير الضاربة . الارتكاز . بجانب الكرة للخلف قليلاً على مسافة مناسبة طبقاً لراحة اللاعب (25سم تقريباً) مع ثني خفيف في مفصل الركبة، ويسمح هذا الوضع بمرونة أداء الضربة بحيث يشير اتجاه الكتف الرجل الارتكاز إلي اتجاه التمرير تقريباً.
- الرجل الضاربة : يتم مرجحة الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ مع انثناء خفيف في مفصل الركبة . تتم مرجحة الرجل للأمام مع الدوران الخفيف للقدم للخارج للمس الكرة بوجه القدم الداخلي (المساحة العظمية ما بين عظم الإصبع الأكبر ورسغا المفصل) ثم متابعة حركة الرجل الضرب بعد اصطدامها بالكرة، والنظر اتجاه الكرة متابعاً لمسارها مع وضع الذراعين بشكل يحفظ اتزان الجسم.
- في حالة رفع الكرة عالية يتطلب ذلك من اللاعب ضرب الكرة من الثلث الأسفل مع ميل الصدر والجذع للخلف قليلاً.

ب. الخطوات التعليمية

- عمل نموذج مع شرح المهارة أو عرضها من خلال الشرائط التعليمية ثم إعطاء فترة مناسبة للاعبين للتجريب معاً وتنفيذ الأداء بحرية لاستثاره الدافع وتخيل وإدراك الأداء الصحيح كما في المهارات السابقة.
- يتم تصحيح الأخطاء الفنية أثناء النماذج التطبيقية.

رابعاً: ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

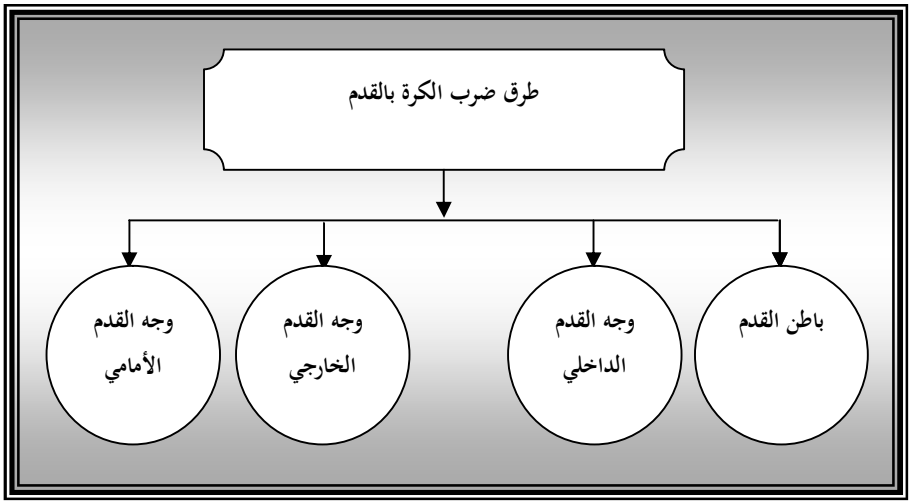
يستخدم هذا النوع من الضربات في التمريرات القصيرة والمتوسطة والطويلة وكذا التصويب على المرمي من الضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد حيث يأخذ اتجاه التمرير أو التصويب بوجه القدم الخارجي مساراً منحنياً، وهي صعبة الأداء نسبياً للاعب الناشئ نظراً لصلابة ومساحة الجزء الضارب ويمكن اللاعب أداؤها والكرة على الأرض أو في الهواء.

أ. **طريقة الأداء**

- يقترب اللاعب في اتجاه الكرة وبزاوية ميل خفيفة للخارج بمسافة مناسبة طبقاً لراحة اللاعب بحيث تسمح بحرية الحركة (لف مفصل القدم للداخل) مع ثني خفيف في مفصل الركبة لسهولة حركة الرجل الضاربة.
- الرجل الضاربة : يتم أرجحة الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ مع ثني بسيط في مفصل الركبة ثم مرجحة الرجل للأمام مع شد القدم ولفها للداخل بحيث يقابل وجه القدم الخارجي (المنطقة ما بين نهاية وأعلى القدم من الخارج عند رسغ المفصل) الكرة من الوسط أو الثلث الداخلي والقريب من اللاعب . تتابع الرجل الحركة في اتجاه الضرب بخفة مع عمل الذراعين لحفظ توازن الجسم والنظر للكرة لحظة ضربها ومتابعة مسيرها.

ب. **الخطوات التعليمية**

- يتم شرح المهارة وأداء نموذج عملي أو عرض نماذج للأفلام التعليمية ثم إعطاء اللاعب فرصة من الوقت لتجريب نفسه والأداء الحر بعد تخيله للمهارة لأخذ الإحساس واستثارة دوافعه لتعليم الحركة.
- تتبع نفس خطوات مهارة ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي.
- تتبع نفس النماذج المقترحة بضرب الكرة بوجه القدم الداخلي مع استخدام وجه القدم الخارجي.



أسئلة تقويم ذاتي

ضع أمام (أ) ما يناسبها من (ب)

القائمة (أ)	القائمة (ب)
1. كرة القدم في الصين	1. ضربات الجزاء
2. جامة الخرطوم	2. من المهارات المنفردة
3. من مهارات السيطرة على كرة القدم	3. الامتصاص
4. ضربة الجزاء	4. الاحتراف بكر القدم عام 1907م
5. ضرب الكرة بباطن القدم	5. التدريبات السكرية للجيوش

(2) ضربات الكرة بالرأس

يعتبر ضرب الكرة بالرأس أحد المهارات الأساسية الخاصة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة القدم وهي تمثل أهمية خاصة لجميع اللاعبين في مراكز وخطوط اللعب

المختلفة. ففي الهجوم يستخدمها اللاعب للتمرير والتهديف، وفي خط الوسط للتمرير والضغط على الخصم برد الكرات العالية، وفي خط الدفاع للتمرير وتشتيت الكرة خارج منطقة الجزاء. ويتم أداء ضرب الكرة بالرأس للأمام أو الجانب، ومن أوضاع الوقوف أو الثبات ومن الجري وبالارتقاء بقدم واحدة أو الاثنين معاً.

أ. طريقة ضرب الكرة بالرأس من الثبات

- يقف اللاعب في وضع مريح ومتزن مواجهاً لمسار قدوم الكرة.
- عند لحظة ضرب الكرة يتحرك الجزء العلوي من الجسم (الجذع . الرقبة) للخلف مع حدوث تقوس بسيط للخلف مع ثني خفيف للركبتين.
- يتم الدفع للأمام (باستخدام حركة مد الرجلين والجذع) لضرب الكرة بمنتصف الجبهة في الاتجاه المراد توجيه الكرة إليه.

ب. طريقة ضرب الكرة بالرأس من الاقتراب

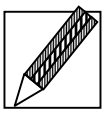
- يقترب اللاعب بالجري تجاه قدوم الكرة وفي نهاية الاقتراب أي الخطوة الأخيرة يزداد انثناء الركبتين قليلاً من الوضع أماماً.
- يتم الدفع بقوة وسرعة ونقل الحركة من الرجلين للجذع بفرد الركبة وبمساعدة الذراعين بالحركة للأمام ولأعلى وفي اتجاه حركة الوثب لرفع مركز ثقل الجسم عالياً مع تقوس الجزء العلوي من الجسم خلفاً ثم دفع الرأس للأمام بقوة مع مساعدة الذراعين بالحركة للخلف لضرب الكرة بالجبهة والعينان مفتوحتان من أعلي نقطة يصل إليها اللاعب.
- يتم متابعة الحركة وهبوط للاعب على الأرض بقدم واحدة أو الاثنين معاً مع حدوث ثني في مفاصل الرجل لامتصاص حركة الجسم الهابط لأسفل.
- يتم توجيه الكرة لأعلى أو لأسفل من خلال اتجاه عمل جبهة الرأس.

ج. الخطوات التعليمية لضرب الكرة بالرأس

- يتم شرح المهارة وأداء نموذج كامل لها ثم إعطاء كرة لكل لاعب يحاول ضرب الكرة بالجبهة في جميع الاتجاهات والأوضاع (حرية الحركة) وتصحيح الأخطاء أثناء الأداء.

- يؤدي اللاعب ضرب الكرة بالرأس مع الزميل الممسك للكرة من الثبات، وبعد أخذ خطوة للأمام من المشي ثم الجري.
- يقذف اللاعب (أ) الكرة لنفسه عالياً باليد ويقوم بضربها بالرأس من وضع الوقوف للزميل المواجه له للاعب (ب) ويتم تكرار الأداء بنفس الكيفية.

تدريب (3)



في بعض الأحيان يستخدم جانب الجبهة مع ملاحظة ثبات الرقبة لحظة ضربة الكرة بالرأس. كيف يتم تنفيذ هذه الحركة؟

2. 2 السيطرة على الكرة

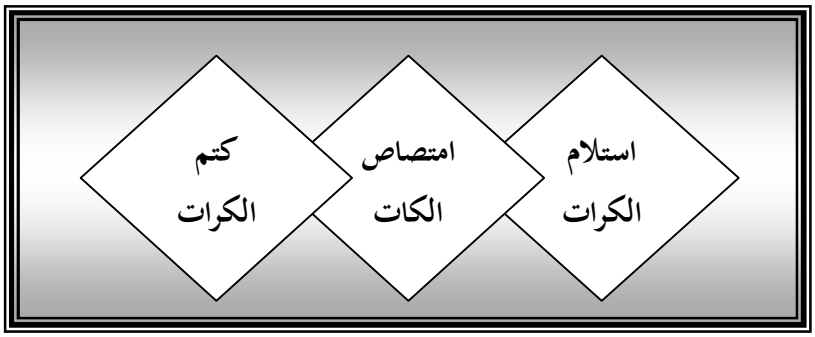
تعد السيطرة على الكرة أحد المهارات الأساسية في كرة القدم، ويقصد بها إخضاع الكرة وجعلها تحت طوع وتصرف اللاعب ومقدرته على التحكم فيها خلال مواقف اللعب المختلفة بوضعها تحت إرادته للتصرف فيها طبقاً لظروف المواقف بسرعة ودقة معاً، وذلك باستخدام أي جزء من الجسم يسمح به قانون اللعب، وتظهر أهمية السيطرة على الكرة في كثير من المواقف نتيجة ضغط الخصم أثناء الواجبات الخططية، وفي هذه الحالات يتطلب من اللاعب السيطرة على الكرة للاستفادة منها.

ومتطلبات اللعب الحديث في كرة القدم يفترض على اللاعب إتقان السيطرة على الكرة من الحركة وتحت ضغط الخصم وفي أي مساحة بالملعب خاصة الضيقة منها لجميع الكرات الممررة إليه (أرضية . متوسطة . عالية) من أي اتجاه سواء كانت قصيرة أو طويلة وبأي جزء من الجسم عدا اليدين (الرأس، الصدر، البطن، الفخذ، الساقين، القدم).

ومن الضرورة أن يتعلم ويتدرب اللاعب على السيطرة على الكرة في وجود خصم حيث يؤدي ذلك إلى زيادة قدراته على التصرف السليم في المواقف التنافسية بسرعة وقبل اتخاذ الخصم لقرار الموقف الدفاعي الصحيح وهنا يتعين على اللاعب دائما كشف ورؤية جوانب الملعب وتحركات الزملاء والخصوم.

وتعتمد مهارة السيطرة على الكرة بصفة عامة على سرعة اقتراب اللاعب واتخاذ القرار بتحديد وتحريك الجزء المناسب من الجسم المستخدم طبقاً للموقف في اتجاه مقابل للكرة.

وفي لحظة لمس الكرة يتحرك الجزء المستخدم بخفة وانسيابية للخلف عكس الحركة الأولى وبسرعة أيضاً نسبياً من سرعة الكرة لامتصاص قوتها وإخضاعها للسيطرة لاستكمال حركة اللاعب وهذا يعني أن الحركة تتصف بالانسيابية والارتخاء لعدم فقد السيطرة على الكرة، ويتم هذا الأداء من خلال الجوانب الأساسية للسيطرة ومنها:



أولاً: الاستلام

طريقة أداء الاستلام

- يقترب اللاعب بسرعة في اتجاه قدوم الكرة (أرضية وحتى مستوى الركبة) مع لف الجذع قليلاً للداخل ليتقدم الكتف المقابل لقدم الاستلام.
- الرجل الثابتة : توضع القدم على الأرض مع انثناء بسيط في مفصل الركبة لينتقل ثقل مركز ثقل الجسم عليها بحيث يشير سن القدم لاتجاه قدوم الكرة.
- رجل الاستلام : من الاقتراب يتم ثني مفصل الركبة قليلاً مع لف الرجل للخارج ليواجه الجزء المستخدم في الاستلام (باطن القدم، وجه القدم الداخلي) الكرة أو للداخل قليلاً في حالة استخدام وجه القدم الخارجي حيث يقوم اللاعب بتحريك الرجل للأمام لمقابلة الكرة

بالجزء المستخدم ولحظة ملامستها يتم سحبها للخلف بانسيابية وخفة لامتصاص قوة وسرعة الكرة وإيقافها مع ميل الجذع للأمام قليلاً أثناء عملية الاستلام على أن تعمل الذراعان على حفظ التوازن أو النظر على الكرة ومتابعة مسارها.

ثانياً: الامتصاص

أ. **طريقة أداء امتصاص الكرة بالرجل (القدم . الفخذ)**

- في جميع أشكال الامتصاص للسيطرة على الكرة يتم اقتراب اللاعب سريعاً بالتحرك تجاه قدوم الكرة وللمكان المتوقع وصولها إليه.
- يكون وضع الرجل الثابتة (رجل الارتكاز) مثنية قليلاً من الركبة لتحميل مركز ثقل الجسم عليها والارتكاز على مشط القدم في حالة استخدام باطن القدم، وجه القدم، بينما يكون على القدم في حالة استخدام الفخذ.
- يتم مقابلة الكرة بالجزء المستخدم مع أخذ الوضع المناسب للامتصاص بالتحكم في حركة مفصل القدم والركبة والفخذ بانسيابية ومرونة.
- يتم سحب الجزء المستخدم (قدم . فخذ) للخلف ولأسفل بسرعة في اللحظة التي تلمس فيها الكرة لامتصاص قوتها وسرعتها لتسقط أمام اللاعب على الأرض وتحت سيطرته.

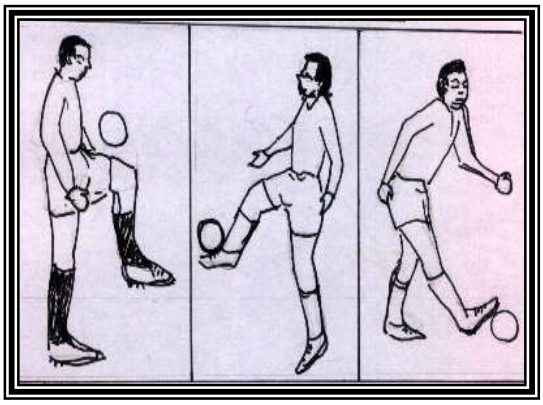
شكل (5)

امتصاص الكرة بالفخذ



شكل (6)

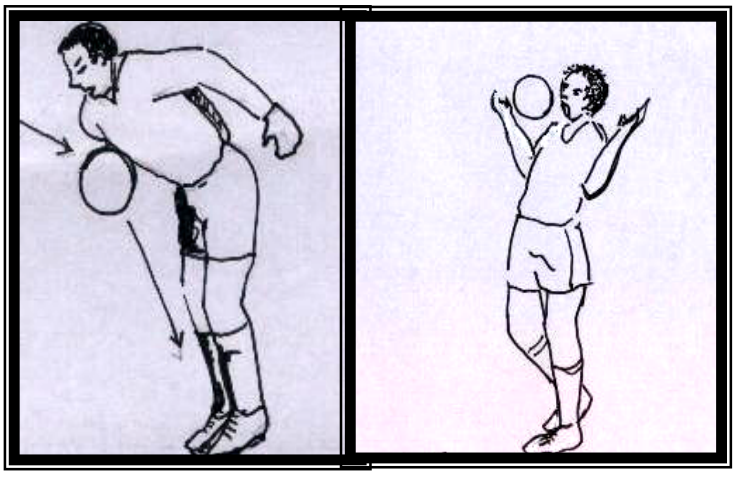
امتصاص الكرة بباطن القدم وخارجه وبالفخذ



يقترب اللاعب في اتجاه قدوم الكرة بسرعة لمقابلة الكرة بالصدر مع احتفاظ اللاعب بتوازنه الكامل، ولحظة لمس الكرة أو الاصطدام بالكرة (سواء من وضع الوقوف أو الوثب لأعلى) يتم ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع والرأس للخلف (سحب) لامتصاص الكرة واحتوائها باستدارة الكتفين (تقعر الصدر) وتحريك الرأس للأمام لسقوط الكرة أمام اللاعب الذي يتحرك خلفها بسرعة واستكمال سيطرته عليها بالقدم الأخرى والجري بها للأمام أو لأحد جانبي الملعب حسب مقتضيات اللعب.

شكل (7)

السيطرة على الكرة بالصدر



ب. طريقة أداء الامتصاص بالرأس

تعد هذه المهارة من المهارات الراقية ونادراً ما تؤدي من اللاعبين حيث تتطلب درجة عالية من الحساسية والانسيابية في الأداء لصلابة وصغر حجم الجزء المستخدم في الامتصاص وهو جبهة الرأس. وفي الغالب يقوم اللاعب بثني الركبتين وسحب الرأس لأسفل وللخلف لحظة لمس الكرة للجبهة لترتد الكرة من الرأس وتسقط أمام اللاعب مع عدم فقد اللاعب لتوازنه بمساعدة الذراعين والقدمين.

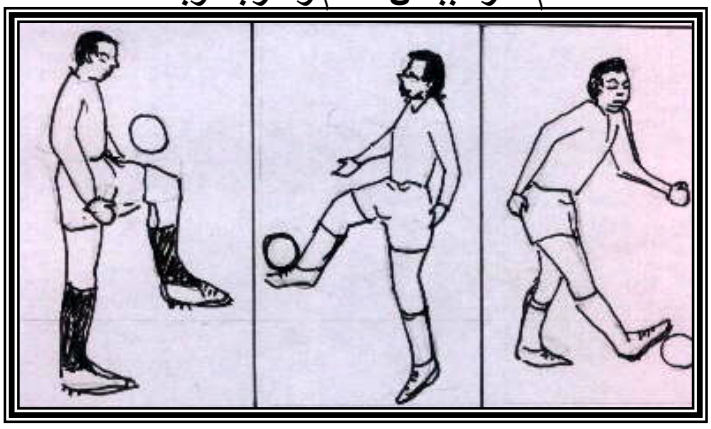
ثالثاً: كتم الكرة

يعتمد أداء اللاعب لكتم الكرة على مزيج من ضرب الكرة مع التحكم فيها والسيطرة عليها باستخدام الأرض كعامل ويتم هذا الأداء في الغالب من الحركة وفي المواقف التي لا يمكن فيها اللاعب من الامتصاص أو الاستلام حيث:

- يتحرك اللاعب سريعاً تجاه الكرة (سقوط الكرة) لسد طريق مرورها وحسن التقدير الموفق لحظة سقوطها (لمس الكرة الأرض واتجاهها).
- يتخذ اللاعب القرار المناسب سريعاً لتحديد الجزء المستخدم لكتم الكرة سواء بداخل القدم أو خارجها أو نعل القدم (أسفل القدم أو الساقين) ويستخدم تجويف البطن في أوقات كثيرة خاصة بعد ارتداد الكرة لأعلي (الاقتراب المتأخر).

شكل (8)

كتم الكرة بباطن القدم وخارجه وبالفخذ



- يقوم اللاعب بأخذ الوضع المناسب للجسم طبقاً للجزء المتقدم ومقابلة الجزء المستخدم للكرة لكتمها بالأرض وفي اتجاه الحركة المراد الاتجاه إليها كالتالي:-
- الكرة بعد ارتدادها مباشرة من الأرض ومتابعة التحرك خلف الكرة للأمام.
- في حالة استخدام داخل القدم يتم كتم الكرة لحظة ارتدادها من الأرض وغلق الجسم على الكرة (التحويط عليها) من الداخل مع أخذ خطوة لمتابعة حركة الكرة في اتجاه السيطرة. في حالة استخدام خارج القدم يتم كتم الكرة لحظة ارتدادها من الأرض تجاه الخارج مع أخذ خطوة خلف الكرة ومتابعة التحرك للسيطرة عليها.
- يجب ملاحظة عدم ابتعاد الكرة لمسافة بعيدة لتكون دائماً تحت السيطرة والأداء بسرعة لمفاجأة الخصم.

أسئلة تقويم ذاتي

اختر الإجابة الصحيحة:

1. تعتمد مهارة السيطرة على الكرة بصفة عامة على:

أ. سرعة الاقتراب ب. طول اللاعب ج. حجم الجسم

2. العامل المشترك في أداء كل مهارات كرة القدم هو:

أ. القرار المناسب ب. السرعة ج. طول اللاعب

3. من الخطأ في كرة القدم أن تلمس الكرة بـ:

أ. الرأس ب. البطن ج. اليد

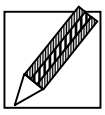
الخطوات التعليمية للسيطرة علي الكرة

1. يشاهد اللاعب نموذج المهارة من المدرب أو الفيلم التعليمي لتخيلها مع الشرح المبسط ثم يعطي له فرصة الأداء الحر بالوسيلة الملائمة لقدراته واستيعابه الراهن، وبزيادة التكرارات في الأداء يتكون لديه الإدراك الصحيح للمهارة نتيجة خبرات النجاح الإيجابية المكتسبة.
2. يعطي اللاعب بعد ذلك نماذج ذات صعوبة متدرجة من الثبات والحركة بشكل فردي وثنائي وجماعي من مسافات متنوعة واتجاهات مختلفة مع التصحيح الأخطاء الفنية.
3. زيادة صعوبة نموذج الأداء في مواقف تنافسية متنوعة في وجود

نموذج

1. يرمي اللاعب(أ) الكرة للاعب (ب) والمسافة بينهم من 8- 10م
2. يتحرك اللاعب (أ) لاستلام الكرة بأجزاء الجسم وامتصاصها أو كتمها.

تدريب (4)



من خلال الشكل 7 والذي يوضح الطريقة التي يسيطر (يمتص) بها اللاعب الكرة بالصدر أكتب مقالاً لخطوات الأداء.

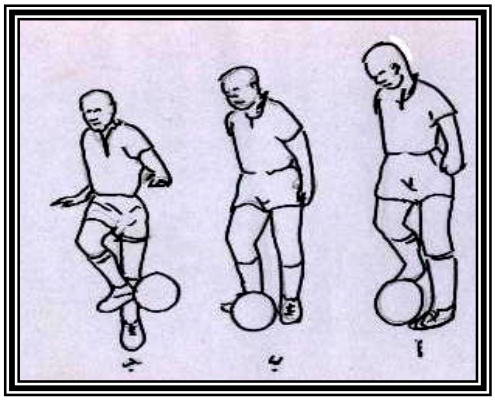
3. 2 الجري بالكرة

الجري بالكرة أحد المهارات الأساسية في كرة القدم، وتعني قدرة اللاعب في توجيه الكرة والتحكم فيها أثناء الجري بأي جزء من القدم وفي أي اتجاه.

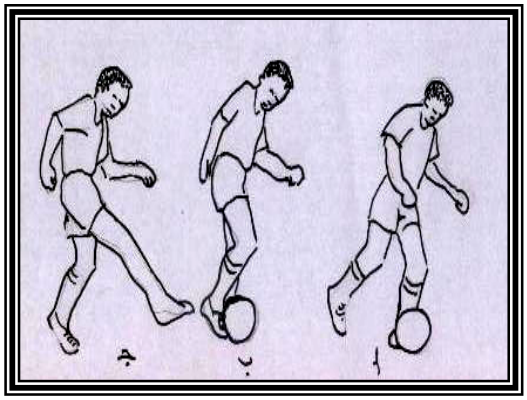
أ. أهمية مهارة الجري بالكرة

- وتظهر أهمية مهارة الجري بالكرة في كثير من مواقف اللعب التي تتطلب الانطلاق السريع للأمام من اللاعب لكسب مساحة خاصة في المناطق الخالية أو عند مراوغة الخصم والمرور منه ثم الجري السريع بالكرة للابتعاد عنه وخاصة لاعبو خط الوسط. ويتطلب توجيه الكرة والجري في أي اتجاه والتحكم فيها الا تبتعد الكرة أثناء حركتها عن اللاعب وإتمام الأداء بإيقاع معتدل ومتزن بخطوات قصيرة وسريعة وضربات متلاحقة للكرة بالجزء المناسب من القدم طبقاً للموقف (داخل القدم، خارج أو داخل القدم) **ولذا يجب :**
- توجيه الكرة أثناء الجري من خلال ضربها بداخل القدم أو وجه القدم الخارجي أو الداخلي، ويتطلب ذلك مرونة وارتخاء، مفصل القدم أثناء عملية ضرب الكرة حتى لا تبتعد عن اللاعب حيث يتم دوران المفصل للخارج عند الجري مع ضرب الكرة بداخل القدم أو وجه الخارجي.
- الجري بالكرة يتطلب خطوات سريعة ومتتابعة لضرب وقيادة الكرة للمكان المراد الاتجاه إليه.
- يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام قليلاً وتعمل جميع أجزائه في ارتخاء وانسجام لحفظ توازنه كما في حركة الجري العادي.
- مجال الرؤية على الكرة وللأمام في مساحة من 2. 5م تقريباً في اتجاه الجري.
- في حالة وجود خصم قريب من اللاعب المستحوذ على الكرة عند الجري بها يجب الا تبتعد الكرة وتكون قريبة من القدم والجسم ويفضل استخدام وجه القدم الخارجي أثناء الجري ليكون الجسم مائلاً بين الكرة والخصم.

شكل (9)
تمريرة داخل القدم (مدفوعة)



شكل (10)
ركل الكرة بوجه القدم بهدف التصويب

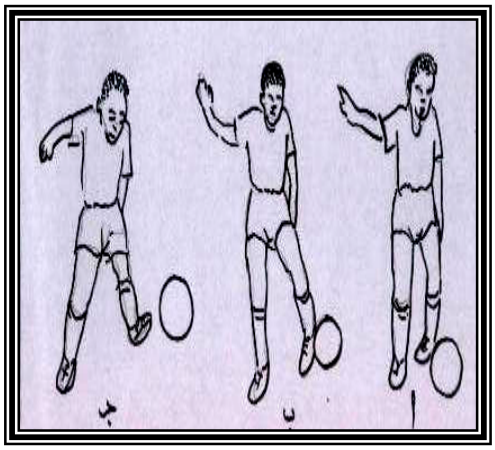


ب. الخطوات التعليمية للجري بالكرة

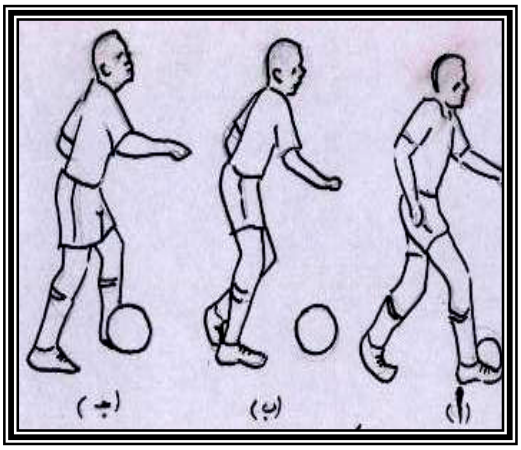
- إعطاء نموذج مع الشرح وإيضاح كامل للمهارة مع استخدام أجزاء القدم المختلفة المستخدمة في الجري (داخل القدم . وجه القدم الداخلي والخارجي).
- إعطاء فرصة للاعب للأداء بحرية كيفما يتصور بعد مشاهدة النموذج وسماع الشرح لتخيل المهارة محاولاً تنفيذها بالشكل الملائم.
- يتم تصحيح الأخطاء أثناء أداء النماذج التطبيقية المتدرجة.

نموذج
الجري بالكرة ببط للأمام وفي خط مستقيم بداخل القدم (وجه القدم الداخلي والخارجي).

شكل (11)
تمريرة خارج القدم



شكل (12)
التقدم (التحرك) مع الكرة



أسئلة تقويم ذاتي

1. ما دور المعلم في تعلم كل مهارة من المهارات الأساسية لكر القلم؟
2. ضع رقم أنسب عبارة في القائمة (ب) مع ما يناسبها في القائمة (أ) في المكان المخصص لذلك ( ).

(أ)	(ب)
1. ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي ( )	1. خطوات سريعة ومتتابعة
2. ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي( )	2. كتم الكرات
3. ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي ( )	3. المسافات البينية
4. السيطرة على الكرة ( )	4. التصويب
5. الجري بالكرة ( )	5. المسافات القصيرة والمتوسطة

نشاط

ابحث في مصادر المعرفة عن الآتي:
1. قانون كرة القدم وتطوره.
2. كيفية إجراء منافسة في كرة القدم.
3. أهم المنافسات العالمية لمسابقات كرة القدم.

الخلاصة

ما الذي ناقشناه في هذه الوحدة ؟

لعلك تستطيع وحدك الإجابة على هذا السؤال ولكن يد الله مع الجماعة، ولنجيب عليه معاً.

تناولت الوحدة موضوع كرة القدم، وهي لعبة عالمية تقام لأجلها الدورات المحلية والدولية الأولمبية وتعليم مهاراتها بالكيفية التي وردت بها في هذه الوحدة إذا علمناه لأطفالنا بالمدارس فإن كرة القدم ستتقدم في بلادنا وستحاول أن ننافس في المباريات المتقدمة.

تناولت الوحدة كرة القدم، بدءاً بمواصفات الملعب أي كيف يمكن تخطيط ملعب لكرة القدم بالمواصفات الصحيحة، وانتقلنا إلى موقف تعليمي آخر وهو إعطاء نبذة تاريخية بسيطة عن نشأة كرة القدم في الصين وإنجلترا وحتى وصلت السودان عن طريق جامعة الخرطوم والأندية الأخرى.

ثم انتقلنا بعد ذلك إلى المهارات في كرة القدم، طرق أدائها والخطوات التعليمية سواء بالضرب بالقدم أو الضرب بالرأس، ومن ثم عرفنا الطرق التي يمكن بواسطتها السيطرة على الكرة سواء بالاستلام أو الامتصاص أو الكتم.

وأخيراً تناولت الوحدة الجري بالكرة، والذي يبني أساساً على إتقان طرق الضرب للكرة بالقدم والقدرة على المحاورة والمراوغة والسرعة.

نأمل أن نكون قد وفقنا في استعراض أهم العناوين في هذه الوحدة.

وإذا أشكل عليك عنوان ننصحك بالعودة إلى الوحدة الدراسية مرة أخري ومراجعتها كي تستكمل الصورة ونتمنى لك التوفيق والسداد.

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

أصبح لديك الآن حصيلة من المعلومات سواء ما يتعلق بالمهارات الأساسية في ألعاب القوى أو تنوع الأجهزة في الجمباز والمهارات التي تجري عليها أو ضروب السباحة وكيفية التعامل مع الماء.

في الوحدة التالية نتناول كرة السلة وسنلقي الضوء فيها على المهارات الأساسية وأساليب التدريب المختلفة على هذه المهارات.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

الخطوات التعليمية لضرب الكرة بباطن القدم

- يتعين على المدرب تقديم نموذجاً مثالياً للمهارة بواسطته أو من خلال فيلم تعليمي مع الشرح الموجز لمفاتيح المهارة والجوانب الفنية لها.
- العمل على تكوين التصور الأولي للمهارة لتخيلها وإدراك مراحلها المختلفة ثم إعطاء الفرصة كاملة للأداء الحر للمهارة مكتملة لفترة من الوقت دون قيد لزيادة الإحساس وإثارة الرغبة والدافعية للتعلم والتدريب، ثم الانتقال للتدريبات ذات الصعوبة المتدرجة.
- يتم تصحيح الأخطاء أثناء أداء النماذج التطبيقية المتدرجة.

تدريب (2)

يعتبر ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي أقوى أنواع الضربات وأسرعها ولذا يستخدم في التمريرات السريعة الحادة والمتنوعة بصفة عامة والتصويب بصفة خاصة نظراً لصلابة الجزء الضارب وزيادة المدى الحركي للرجل الضاربة مما يؤثر إيجاباً على زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للفخذ.

تدريب (3)

في بعض الأحيان يستخدم جانب الجبهة مع ملاحظة ثبات الرقبة لحظة ضرب الكرة وفي تلك اللحظة يجب :

1. أن يكون وضع الجسم عمودياً على الأرض.
2. زيادة قوة الضربة وذلك بجذب الذراعين للخلف بسرعة للمساعدة في تقدم الجذع سريعاً إلى الأمام.
3. متابعة الحركة للأمام والنظر لاتجاه التمرير أو التصويب.

4. في حالة توجيه الكرة للجانب، أن يتم ميل الجزء العلوي للخلف وفي لحظة اندفاعه للأمام يتم لفه حول المحور الرأسي لمواجهة الاتجاه المراد توجيه الكرة إليه (يمين . يسار) وعلى المدرب توجيه اللاعبين لعدم ضرب الكرة بالجزء الجانبي من الرأس نظراً لخطورتها على اللاعب.
5. في حالة ضرب الكرة بالرأس من الوثب، أن تزداد عملية الارتفاع بالقدمين لأعلى والحفاظ على ترتيب المراحل الفنية لأداء المهارة

تدريب (4)

1. يقترب اللاعب في اتجاه قدوم الكرة بسرعة لمقابلة الكرة بالصدر مع احتفاظ اللاعب بتوازنه الكامل.
2. لحظة لمس الكرة أو الاصطدام بالكرة (سواء من وضع الوقوف أو الوثب لأعلي) يتم ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع والرأس للخلف (سحب) لامتصاص الكرة واحتوائها باستدارة الكتفين (تقعر الصدر) وتحريك الرأس للأمام لسقوط الكرة أمام اللاعب الذي يتحرك خلفها بسرعة واستكمال سيطرته عليها بالقدم الأخرى والجري بها للأمام أو لأحد جانبي الملعب.

المصادر والمراجع

1. إبراهيم شعلان، **استراتيجية الدفاع في كرة القدم.**
2. إبراهيم سلامة، **خطط الكرات الثابتة في كرة القدم.**
3. إبراهيم شعلان، **خطط الكرات الثابتة في كرة القدم.**
4. أبو العلا عبد الفتاح، **فسيولوجيا التدريب في كرة القدم.**
5. أحمد البساطي، **التدريب والإعداد البدني في كرة القدم.**
6. بطرس رزق، **موسوعة قوانين الألعاب**، 1986م
7. حسن أحمد الشافعي، **تاريخ التربية البدنية في المجتمع الغربي والدولي.**
8. حسن السيد أبو عبيدة، **الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم**، 20000م
9. حنفي محمود حمدان، **الأسس العملية في تدريب كرة القدم.**
10. زهران السيد، **المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم**
11. عبد العزيز حسن البصير، **ودمدني كرة القدم خلال مائة عام من 1900-2000م**
12. علي فهمي البيك، **أسس إعداد لاعبي كرة القدم**، 1992م.
13. عماد أبو المجد، **طرق اللعب الحديثة في كرة القدم.**
14. فؤاد إبراهيم، **بناء فريق كرة القدم الحديثة.**
15. محمد خير على، **الموسوعية التاريخية لتطوير الحركة الرياضية في الحضارات القديمة والحديثة**
16. محمد عدلي، **تدريب كرة القدم، فكرة، فن، متعة.**
17. محمد نصر الدين رضوان، **تمرينات القوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنظمة الرياضية.**
18. محمود مختار، **التطبيق في تدريب كرة القدم.**
19. مفتي إبراهيم، **الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم.**
20. مفتي إبراهيم، **الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**، دار الفكر العربي، 1994

21. يسن محمود، **الأسس العملية في تدريب كرة القدم**
22. موفق مجيد المولي، **الأسس الحديثة في تدريب كرة القدم**


الوحدة الثامنة
كرة السلة

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**253**
تمهيد	253
أهداف الوحدة	254
1. التعريف برياضة كرة السلة	**255**
1.1 نبذة تاريخية	255
2.1 المواصفات القانونية لملعب كرة السلة	259
3.1 تطور مواصفات ملعب كرة السلة	262
2. المهارات الأساسية لكرة السلة	**265**
1.2 مسك الكرة	267
2.2 التمرير والاستلام	267
3.2 التمرير	268
4.2 التصويب	270
5.2 المحاورة	273
الخلاصة	**275**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**276**
إجابات التدريبات	**277**
المصادر والمراجع	**278**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس ،،،،

مرحبا بك إلي الوحدة الثامنة من مقرر أساسيات التربية البدنية والرياضة.

تتناول الوحدة موضوع كرة السلة وتتكون من خمسة أقسام رئيسة ، يتعلق الأول بتاريخ وتطوير كرة السلة ، ومن ثم نبحث في المهارات الأساسية لكرة السلة ، هذا بالإضافة إلى طرق أداء المهارات الأساسية ومن ثم تبحث الوحدة في أنواع التصويب، بالإضافة إلى المحاورة .

تطرقنا في موضوع تطور كرة السلة ، إلى كيفية إيجادها وتطور قانونها ومواصفات ملعبها والتعديلات التي أدخلت عليه حتى وقتنا الحاضر .

أمّا فيما يتعلق بالمهارات الأساسية فقد صنفت إلى مهارات هجومية ومهارات دفاعية .

وفي مجال طرق أداء المهارات الأساسية نتعرف على كيفية مسك الكرة والتمرير والاستلام وفي التمرير نتناول التمريرة الصدرية والتمريرة المرتدة والتمريرة ذات الدفعة البسيطة .

بعد ذلك نناقش التصويب بأنواعه ، التصويبة السلمية والتصويب من القفز والرمية الحرة ، والجزء الأخير من هذه الوحدة يتناول المحاورة وتشمل التقدم بالكرة نحو الهدف وبداية الخطة ، والهروب من المدافع .

وقد زودنا الوحدة بمجموعة من أسئلة التقويم الذاتي والتدريبات التي ستساعدك على تقييم أدائك في هذه الوحدة . نأمل أن تتمتع بدراسة هذه الوحدة وأن تسهم معنا في نقدها وتطويرها.

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة نرجو أن تكون قادراً على أن:

- **تكتب** عن تاريخ كرة السلة والجوانب التي طورت أدائها.
- **تعرف** المهارات الأساسية لكرة السلة وتضرب أمثلة على أنواعها .
- **تبين** طرق أداء المهارات الأساسية والتدريب عليها.
- **تعدد** أساليب التصويب وطرق تنفيذها .
- **تعرف** المحاورة وتعدد فنونها.

1. التعريف برياضة كرة السلة

1.1 نبذة تاريخية

كان أول من فكر في لعبة تمارس بين موسم اللعبتين الرئيسيتين في أمريكا (كرة القدم الأمريكية والبيسبول) هو (آرثر جولك) عميد كلية (سبرنج فيلد) في ذلك الوقت حيث عهد بالفكرة إلي الدكتور (جيمس ناي سميث)مدرس التربية البدنية في نفس الكلية التابعة في ذلك الحين لجمعيات الشباب المسيحية الأمريكية وكان ذلك في شتاء عام 1891م ، وكان هدف (ناي سميث) إيجاد لعبة تمارس داخلياً في صالات التدريب المغلقة لملأ الفراغ بين موسمي اللعبتين الرئيسيتين وقتئذ وذلك بغرض المحافظة على اللياقة البدنية.

وبعد محاولات فاشلة لإيجاد حل لهذه المشكلة فكر دكتور(ناي سميث) في تحليل الألعاب الأخرى ، وخلق لعبة جديدة فطرأت له فكرة اللعب باليدين ، ووجود هدف عال يستعمل للتصويب عليه وقد استخدم سلة خوخ لهذا الغرض ، كما أهتم دكتور (ناي سميث) أيضاً بأن تكون اللعبة بدون خشونة ، وبذلك نجد أن الفكرة بالكامل مختلفة تماماً شكلاً وموضوعاً عن اللعبتين الأساسيتين حتى يبعد عن اللاعب عامل الملل ، ثم فكر في وضع قانون لها ، فحدد ثلاث عشرة مادة لتحقيق فكرته وإظهار اللعبة في صورة جديدة بعيدة عن العنف والخشونة ، وكانت الفكرة الأساسية في ممارسة هذه اللعبة هي استخدام الجري والتمرير والتصويب دون لمس الخصم أو مهاجمته بعنف ، وقد انتشرت اللعبة عن طريق طلبة دكتور (ناي سميث) في المدارس والكليات والجامعات.

وعلى الرغم من أنه قد تم الاعتراف بها دولياً عام 1904م- بعد أن أدت الفرق الأمريكية بالولايات المتحدة الأمريكية عرضاً أثناء إقامة الألعاب الأولمبية - إلا أن الاتحاد الدولي لهذه اللعبة لم يتكون إلا سنة 1932م حيث أقر اللعبة في 13 مادة فقط.

تطور قانون لعبة كرة السلة

بدأت كرة السلة باستخدام 13 مادة وضعها دكتور (ناي سميث) وهي:

1. يمكن قذف الكرة في اتجاه بيد واحدة أو باليدين معاً.
2. يمكن ضرب الكرة في أي اتجاه بيد واحدة أو باليدين معاً وليس بالقبضة.
3. لا يمكن للاعب أن يجري بالكرة، بل يجب أن يقذفها من النقطة التي أمسك فيها الكرة ويصرح للاعب الذي يمسك الكرة وهو في حالة جري بأن يخطو الخطوات اللازمة حتى يتمكن من الوقوف.
4. يجب مسك الكرة بالأيدي دون الأذرع أو الجسم.
5. ممنوع على اللاعب استعمال الخشونة أو المسك أو الدفع أو العرقلة أو الضرب وأي مخالفة لهذه القاعدة لأي لاعب تحسب ضده خطاً ، أما إذا كان الاحتكاك شديداً فيعتبر اللاعب عديم الأهلية ويسجل هدف عليه إذا كان الخطأ متعمداً وتسبب في إصابة لاعب، فكذلك يصبح اللاعب عديم الأهلية للاشتراك في المباراة ولا يستبدل بلاعب آخر.
6. يعتبر ضرب الكرة بالقبضة خطأ.
7. إذا ارتكب لاعب ثلاثة أخطاء متتالية يحسب هدف للفريق المنافس.
8. تحسب الإصابة إذا دخلت الكرة من أعلي السلة واستقرت بها ولا يجوز لأحد لاعبي الفريق المدافع إعاقة دخول الكرة للسلة كما أنه إذا استقرت الكرة على حافة السلة وحرك الخصم السلة فإن الإصابة لا تحسب.
9. إذا خرجت الكرة عن الحدود يكون إدخالها للملعب من حق أي

لاعب يستطيع اللحاق بها والحصول عليها على أن يتم إدخالها إلي الملعب خلال خمس ثوان أما إذا استحوذ لاعبان في وقت واحد على الكرة فيتم إدخالها إلي الملعب بمعرفة الحكم.

10. يعاون الحكم معاون مختص باللاعبين واحتساب الأخطاء عليهم وإبلاغ الحكم عند بلوغ ثلاثة أخطاء متتالية.
11. يقوم بالتحكيم حكم مختص بالكرة وإصابة السلة وتحديد وقت المباراة.
12. زمن المباراة 30 دقيقة على شوطين بينهما 5 دقائق للراحة.
13. الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الإصابات هو الفائز، وفي حالة التعادل يستأنف اللعب إذا اتفق رئيسا الفريقين، وفي هذه الحالة تنتهي المباراة فور تسجيل إصابة من أحد الفريقين.

كانت المباراة تبدأ بكرة القفز بين لاعبين ، اختير ذلك في منتصف الملعب وعندما تلمس الكرة الأرض تكون من حق أسرع لاعب يصل إليها ويمسكها دون أن يجري بها، ثم ظهرت مشكلة التقدم بالكرة نحو الهدف حيث كان محظوراً على اللاعب الجري بها ، وهنا ظهرت مهارة التمرير لزميل (المهارة بالكرة لم تكن أدخلت بعد) لما كان يستأنف اللعب بكرة قفز بعد إصابة السلة، وقد استمر ذلك فترة من الزمن.

وفي عام 1906م استبدلت بحلقتين مفتوحتين تشبهان النوع المستعمل الآن، وكانت الكرة عندما تصوب نحو الهدف في متناول الجمهور المتحمس الذي يستطيع تغيير خط سيرها ، لذلك أدخلت اللوحات المصنوعة من الشبك السلك لتحول دون ذلك، وبعد ذلك من الخشب ، وأخيراً من البلاستيك ليتمكن الجمهور من الرؤية خلفها.

كما كان زمن المباراة في بعض الأوقات يقسم إلي ثلاث فترات كل فترة 20 دقيقة ، أو أربع فترات كل فترة 12 دقيقة ، وكان الاحتكاك الشخصي ممنوعاً وكان الهدف الذي يحرز من الملعب يحسب بنقطتين وفي بعض الأحيان بثلاث.

وفي حالة ارتكاب خطأ شخصي فإن الفريق الذي من حقه القيام بالرمية الحرة يستدعي لاعباً متخصصاً في تصويب هذه الرميات للقيام بها ، بغض النظر عما إذا كان هو الذي ضده الخطأ أو غيره، وعقب تصويب الرمية يبدأ اللعب من منتصف الملعب ،كان عدد أعضاء الفريق 9 ثم تبين بعد ذلك أن هذا العدد كبير فاختصر إلي 7 ثم إلي 5 وهو ما هو عليه الآن ، وكان من الممكن تحديد عدد اللاعبين قبل بدء اللعب باتفاق رئيسي الفريقين ، ولم يكن وقتئذ تحديد عدد اللاعبين هو موضوع الاتفاق فقط ، بل كانت بعض القواعد الأخرى في قانون اللعبة الجديدة غير المستقرة موضوع اتفاق مثال ذلك ما استقر عليه الاتفاق في دوري الجامعات بالولايات المتحدة على أن:

1. تغيير اللاعبين مباح دون قيد (وكانت القاعدة أن اللاعب الذي يدخل الملعب مرتين نتيجة التبديل لا يدخل مرة أخرى طوال المباراة).
2. رميات الأخطاء تكون بمعرفة اللاعب الذي ارتكب ضده الخطأ وليس اللاعب المتخصص في الرميات الحرة.
3. توجيه اللعب من خارج الملعب ليس محظوراً.
4. تكون المباراة على أربع فترات كل فترة مدتها 12 دقيقة.
5. دفاع المنطقة ممنوع.

أما بالنسبة لعدد اللاعبين فإن أول مباراة لعب فيها الفريق بخمسة لاعبين كانت بين جامعة بيل وجامعة بنسلفانيا في 20مارس 1897م حيث فازت جامعة بيل 32: 10 مما سبق نجد أن المناسبات كانت تظهر أوجه النقص في اللعبة الوليدة، فتحدد عدد اللاعبين بخمسة فقط منعاً للاحتكاك وفتحت قاعدة الخوخ للسرعة في اللعب ، وهكذا حدث تعديل في المواد الأساسية وأضيفت العديد من المواد حتى وصلت الآن إلي 93 مادة ، وذلك من خلال اللجان الفنية للاتحاد الدولي التي تتابع وتبحث كل ما يعتري اللعبة من صعوبات خلال المباريات التي تقام بين الدورات الأولمبية ، ثم يتم إجراء التعديلات المناسبة.

ولكن من الملاحظ أن لكل هذه التعديلات أو الإضافات تدور حول الأهداف الأساسية لنشأة اللعبة وهي:

1. السرعة في الأداء .

2. تجنيب الخشونة والاحتكاك.
3. توافر عناصر التشويق والإثارة.
4. تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص بين الفرق.

أسئلة تقويم ذاتي



1. اذكر أهم قواعد كرة السلة التي اتفق عليها في دوري الجامعات بالولايات المتحدة.
2. أكمل ما يأتي:

بدأت كرة السلة بـ ..... لاعبين وتناقص حتى أصبح ..... لاعبين.

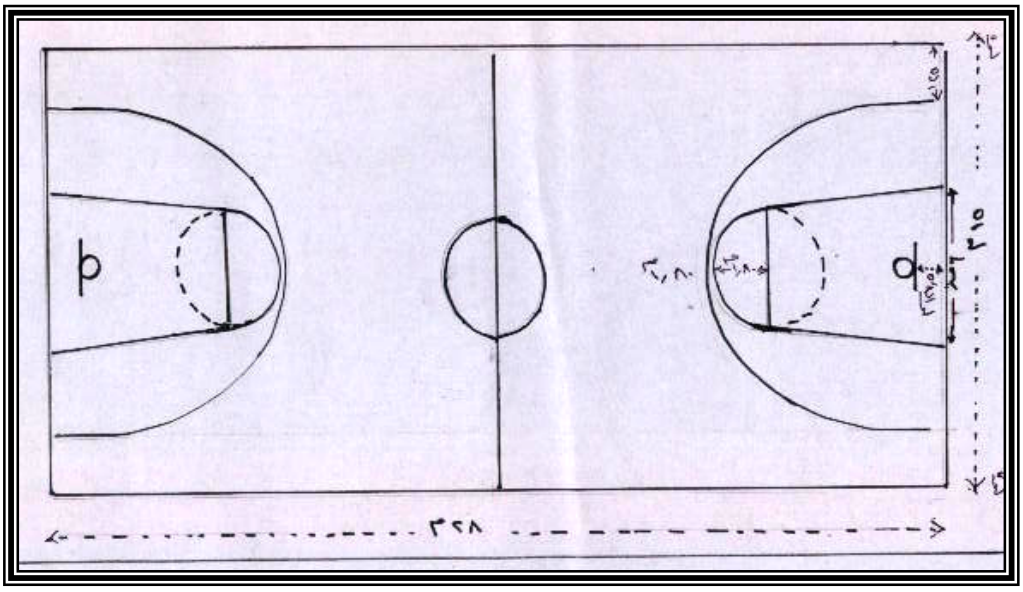
2.1 المواصفات القانونية لملعب كرة السلة

مقاييس الملعب

1. ملعب كرة السلة هو عبارة عن مسطح مستطيل الشكل خال من العوائق.
2. مقاييس الملعب للاتحاد الدولي 28 متراً في الطول و15 متراً في العرض، عرض الملعب يعرف بالحد النهائي أما الطول فيعرف بالحد الجانبي والخطوط بسمك 5 سم.
3. خط المنتصف مواز للخطين النهائيين.
4. المناطق المحرمة:- هي المساحة من أرض الملعب المحصورة بين الحدود النهائية للملعب، وتبعد حافتها الخارجية عن منتصف الحد النهائي بمساحة 3 أمتار.
5. خط الرمية الحرة يرسم موازياً للحدين النهائيين ويكون بمسافة 580سم وطول الخط 360 سم ويقع على منتصفه خط وهمي يصل الحدين النهائيين.

شكل (1)

المقاييس القانونية لملعب كرة السلة



6. مناطق الرمية الحرة هي المناطق المحرمة مضافاً إليها مساحة نصف دائرة ممتدة داخل الملعب مركزها منتصف خط الرمية الحرة ونصف قطرها 180سم ويتم رسم النصف الثاني بهذه الدائرة بخط متقطع داخل المنطقة المحرمة.
7. أماكن توقف اللاعبين، يرسم الخط الأول على بعد 17سم ثم نضيف لها 8 سم ، 40 سم، كمنطقة محايدة ثم 85سم ثم 85 سم أخري، تحدد هذه المسافات بخطوط طولها 10سم عمودية على الخط الجانبي.
8. الدائرة المركزية دائرة نصف قطرها 180سم.
9. مناطق تسجيل الثلاث نقاط، نرسم خطين للحد الجانبي بمسافة 125 سم وطول الخطين 157.5 سم ثم عمل نقطة وهمية يرسم قوس من النقطة الوهمية بطول 6.25 سم لتعطينا منطقة الثلاث نقاط.
10. لوحتا الهدف بطول 180سم أفقياً ورأسياً 120سم أو 105 وتعلو حافتها السفلية من الأرض أما 290سم أو 275سم.
11. المربع داخل لوحة الهدف أفقياً بطول 59سم ورأسياً بعرض 45سم.

12. الحلق نصف قطره 22سم أما ارتفاعه من الأرض 305سم ويطلى باللون البرتقالي.
13. الشبكة من اللون الأبيض تسمح بمرور الكرة ومثبته في الحلق بطول 40 . 45 سم .
14. الكرة دائرية الشكل لونها برتقالي من الجلد أو المطاط يتراوح محيطها ما بين 749ملم على الأقل 780 ملم على الأكثر كما يتراوح وزنها ما بين 567 جرام على الأقل و650 جرام على الأكثر.
15. تلعب المباراة من شوطين أو من أربعة أشواط ففي حالة الشوطين زمن كل شوط 20 دقيقة بينهما فترة راحة 5 دقائق، لكل فريق وقتين مستقطعين لكل شوط في المباراة ذات الشوطين ، أما المباراة ذات الأربعة أشواط نجد أن لكل فترتين ثلاثة أوقات مستقطعة، والوقت الإضافي للمباراة 5دقائق.
16. **الفريق:** يتكون كل فريق من:-

(أ) عشرة لاعبين مؤهلين للعب المباراة التي تلعب من شوطين.

(ب) عدد اللاعبين لكل فريق 12 لاعباً في المباريات ذات الأربعة أشواط أو في المباريات التي يتعين أن يلعب فيها الفريق أكثر من ثلاث مباريات.

(ج) يجب أن يوجد على أرض الملعب أثناء وقت اللعب خمسة لاعبين من كل فريق ويمكن استبدالهم.

أسئلة تقويم ذاتي



1. اذكر مقاييس الاتحاد الدولي لملعب كرة السلة.
2. عرِّف مناطق الرمية الحرة.
3. عرِّف المناطق المحرمة.
4. كيف تبلورت فكرة إنشاء رياضة كرة السلة؟
5. اذكر ستة مواد من قانون كرة السلة.

3.1 تطور مواصفات ملعب كرة السلة

أولاً: تعديلات عام 1891م

- يأخذ الملعب شكلاً مستطيلاً أبعاده 34×28 قدماً، مع ملاحظة أن نسبة الطول إلي العرض ليست كبيرة مما يجعله يقترب إلي حد ما من شكل المربع.
- توجد دائرة صغيرة (قطرها غير محدد) تبتعد عن الحد النهائي ب3 أقدام يقف اللاعب بداخلها عند أداء الرميات الحرة.
- وجود نقطة في وسط الملعب يقف عليها اللاعبان المشتركان في كرة القفز.
- الهدف على ارتفاع 10 أقدام وبدون لوحة خلفية.
- سمي هذا الملعب باسم د. ناي سميث نسبة لمخترع اللعبة ، ولعل أبرز الملاحظات على ملعب كرة السلة بهذه الصورة ، أنه خال من وجود اللوحة الخلفية للهدف وقد يكون هذا أحد الأسباب القوية للتعديلات التي أدخلت على الملعب في المرحلة القادمة ، وكذلك عدم وجود منطقة الرمية الحرة التي شاركت بإضافتها فيما بعد على إحداث الكثير من التعديلات المهارية والخططية التي أدخلت على اللعبة.

ثانياً: تعديلات عام 1928م

- أنشئت منطقة الرمية الحرة لأول مرة ورغم كون مساحتها صغيرة إلا أنها نجحت في تحديد الهدف من إنشائها في هذا الوقت وهو إبعاد اللاعبين طوال إيقاف الكرة عن الهدف.
- أنشئت دائرة في منتصف الملعب (أصغر من دائرة الرمية الحرة) تستخدم في أجراء كرة القفز.
- رسم خط في منتصف الملعب يقسمه إلي منطقتين أمامية وخلفية.
- وضع لوحة للهدف.

- مساحة الملعب من 60–94 قدماً للطول ، 30 – 50 قدماً للعرض على أن يراعي التناسب بين الطول والعرض.

مما سبق يتضح مدى أهمية وجوهرية التعديلات التي أدخلت على مواصفات الملعب، وكما سبق ذكره فإن هذه التعديلات قد ساهمت بقدر كبير في تغيير كثير من أصول ممارسة اللعبة من حيث المهارات والخطط والأعداد البدني ، كما أن هذه التعديلات قد أضافت الكثير من المواد على قانون اللعبة.

ثالثاً: تعديلات عام 1937م

ملعب كرة السلة بعد التعديلات التي أدخلت عليه نتيجة لقرارات مؤتمر برلين الذي عقد في أغسطس عام 1936م ، ورغم كون التعديلات التي أدخلت لا تعد جوهرية بالمقارنة مع التعديلات التي أدخلت على مواصفات الملعب عام 1928م إلا أنه يمكن إيجازها فيما يلي:-

- تعديل مساحة الملعب لتصبح 26 متراً تزيد أو تنقص 2 متراً للطول وتزيد أو تنقص ا متر للعرض، مع مراعاة التناسب بينهما لتلافي الفروق في القياسات نتيجة لتعديل عام 1982م.
- ألا تقل المسافة بين القائم حامل لوحة الهدف والحد النهائي للملعب عن 40 سم.

رابعاً: تعديلات عام 1948م

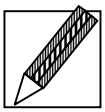
- أصبحت مساحة منطقة الرمية الحرة أكبر مما كانت عليه في المواصفات السابق تحديدها في التعديلات السابقة ، والغرض من ذلك هو إبعاد اللاعبين طوال القامة عن الهدف حتى لا تصبح إصابة الهدف سهلة دون استخدام فعال لمهارات كرة السلة بمستوى عال .
- وجود دائرتين (مركز مشترك) في منتصف الملعب ، بحيث تخصص الدائرة الصغرى (الداخلية) للاعبي كرة القفز و الدائرة الكبرى (الخارجية) لوقوف باقي اللاعبين حول لاعبي كرة القفز ويرجع هذا الإجراء إلي إتاحة الفرصة الكافية للاعبي كرة القفز لأداء المهمة الخاصة بهما.

- رسم مستطيل داخل لوحة الهدف (59×45سم) ولقد كان لهذا المستطيل فضل كبير في ترشيد مهارات التصويب على الهدف وبالتالي إتاحة فرصة أكبر لقياس مهارات التصويب في كرة السلة.

خامساً: تعديلات عام 1956م

- اتساع منطقة الرمية الحرة بصفة عامة وأسفل الهدف بصفة خاصة وترجع أهمية هذا التعديل إلى الحد من خطورة اللاعبين طوال القامة أسفل السلة
- تحديد أماكن وقوف اللاعبين على جانبي المنطقة الحرة ، وذلك أثناء أداء الرمية الحرة . وترجع أهمية هذه بالإضافة إلى الحد من المنافسة بين اللاعبين والتزاحم بينهم للوقوف اقرب ما يمكن من الهدف وذلك بغرض الاستحواذ على الكرة عقب فشل المحاولة الأخيرة للرميات الحرة.

تدريب (1)



كانت السلة التي تصوب فيها الكرة مغطاة من أسفل ثم أزيلت في فترة من الفترات. فسِّر.

سادساً: تعديلات 1960م

- إلغاء خط المنتصف الذي أضيف للملعب في تعديل عام 1928م واستبداله بخط طوله 10سم فقط عمودياً على خطي الجانب لتحديد نصف الملعب.
- إلغاء الدائرة الداخلية الموجودة في منتصف الملعب والتي أدخلت على مواصفات الملعب في تعديل 1948م حيث لوحظ قلة أهميتها وكذلك لإتاحة الفرصة للاعبي كرة القفز ليقوما بعملهما داخل المساحة.

سابعاً: تعديل عام 1968م

- إعادة خط المنتصف الذي الغي في التعديل السابق عام 1960م.

ثامناً: تعديلات عام 1973. 1976م

- امتداد خط المنتصف اسم للخارج بدلاً من الداخل نظراً لرجوع خط المنتصف كما أصبح طول شبكة الهدف 4سم . 6سم.

أسئلة تقويم ذاتي

1. لعبت أول مباراة بخمسة لاعبين بين جامعتي ييل وبنسلفانيا متي كان ذلك؟
2. كانت التعديلات تدور حول الأهداف الأساسية لنشأة اللعبة، ما هي هذه التعديلات؟

تاسعاً: تعديلات 1976. 1998م

- تكون منطقة تسجيل الهدف بثلاث نقاط في المساحة الكلية للملعب ما عدا المنطقة القريبة منه سلة الفريق المنافس والتي تحد وتشمل :-

- خطين متوازيين ممتدين من الحد النهائي مبتعدان عن الحدين الجانبين بمسافة (1.25م).
- يرسم قوس على شكل نصف دائرة قطرها (6.25م) حتى الحافة الخارجية والذي سيتلاقى مع الخطيين المتوازيين.
- مركز القوس هو المنطقة الواقعة على أرض الملعب المقابلة تماماً لمركز حلقة السلة فوقها.

2. المهارات الأساسية لكرة السلة

تعتبر كرة السلة نشاطاً رياضياً يعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم سواء كان ذلك على مستوي الطلاب أو الفرق، وفي هذا الخصوص يقول (اولف) المدرب العام لجامعة (كنتوكي) أن نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر وإتقان

اللاعبين للمهارات الأساسية، وهذا يتطلب التدريب لساعات طويلة في مناخ يحيطه الإخلاص والرغبة الحقيقية.

ان الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقانها شيء هام، ذلك لأن المهارات الأساسية لكرة السلة تعتبر من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب فضلاً عن الفريق لذلك فان القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز، ذلك لأن التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية، وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب شيئاً هاماً.

تصنيف المهارات الأساسية

هناك العديد من التصميمات للمهارات الأساسية، منها تقسيم المهارات إلى :-

- مهارات هجومية
- مهارات دفاعية

كما يمكن تقسيم المهارة الواحدة إلى أنواع مختلفة ، فمثلا مهارة التصويب يمكن تقسيمها إلى :

- التصويب بيد واحدة ، وباليدين.
- التصويب المباشر ، وغير المباشر. وهكذا مع المهارات الأخرى والمهارات التي يجب أن يتعلمها اللاعب هي: مسك الكرة ، استلام الكرة ، التمرير بأنواعه التصويب بأنواعه ، المحاورة... الخ .

أسئلة تقويم ذاتي

املأ الأماكن الشاغرة:

1. تمثلت تعديلات ملعب كرة السلة عام 1937م في:
   أ/..... ب/..... ج/.....
2. تعتمد رياضة كرة السلة كنشاط رياضي على..... كقاعدة هامة للتقدم.
3. مركز القوس هو .....
4. كان تعديل القانون عام 1968م عن .....
5. ماذا كان غرض (ناي سمث) من إيجاد لعبة تمارس في الصالات المختلفة؟
6. كيف توصل (ناي سمث) لخلق لعبة جديدة؟
7. هل تستطيع تتبع مواصفات ملعب كرة السلة حتى تعديلات 1979م - 1998م؟

1.2 مسك الكرة

يجب أن يتعلم كيفية مسك الكرة بالأسلوب الصحيح قبل تعلم أي مهارة أخرى ، حيث أنها – مسك الكرة – مسك الأساس في تعلم وإتقان باقي المهارات مثل المحاورة، والتمرير والتصويب لذلك يجب أن يراعى اللاعب أن تكون الأصابع منتشرة على الكرة دون تصلب على أن يتذكر دائما ألا تلاقي الكفان الكرة نهائيا.

2.2 التمرير والاستلام

يعتبر التمرير والاستلام القاعدة الأساسية لإتقان المهارات الدفاعية والهجومية بصفة عامة ، والتصويب بأنواعه بصفة خاصة ، حيث وجد أن اللاعب الذي يتقن التمرير والاستلام تكون نسبة نجاحه في التصويب مرتفعة ، كذلك فان معظم التمريرات المتقنة

تكون نهايتها الفشل إذا لم يتقن اللاعب الاستلام الجيد ، ولكي يتقن اللاعب استلام الكرة يجب أن تكون الكرة على بعد 4:3 بوصات عن جسمه ، وتكون الأصابع منشرة دون تصلب ، وأطراف الأصابع موازية لبعضها تقريبا ، على أن تكون الكرة بين اليدين ومن هذا الوضع يمكن للاعب أداء التمرير الجيد ، كما يجب أن يراعى اللاعب أن تكون هناك مرونة . في مفصلي المرفقين (غير متصلبين) وذلك لحظة استلام الكرة باستخدام الذراعين وذلك بثني المرفقين نحو الجسم ، مع مراعاة أن هذه الملاحظات غاية في الأهمية ، حيث أن أي تصلب في مفصلي المرفقين أو التفكير خلال الاستلام ، سوف يؤديان إلى عدم استلام الكرة بشكل معين ، ويترتب على ذلك فشل اللاعب في أداء المهارة التي تعقب ذلك ، لذلك يجب أن يراعي الملاحظات الهامة السابق ذكرها أثناء الاستلام .

أسئلة تقويم ذاتي



1. كيف يكون مسك كرة السلة صحيحاً؟
2. اللاعب الذي يتقن التمرير والاستلام تكون نسبة نجاحه في التصويب مرتفعة. اشرح هذه العبارة.

3.2 التمرير

هناك مهارات أساسية في التمرير وأخرى متقدمة ونركز هنا على التمريرات الأساسية فقط وهي :

1. التمريرة الصدرية.
2. التمريرة المرتدة .
3. التمريرة ذات الدفعة البسيطة.

أولاً: التمريرة الصدرية

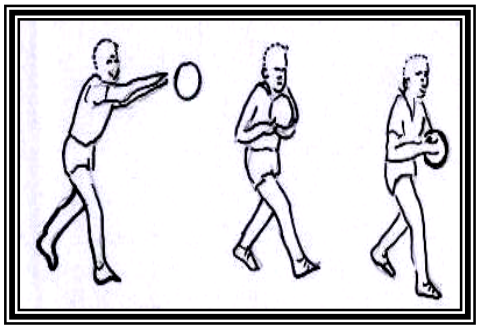
تمسك الكرة باليدين معا بواسطة أصابع اليدين ، مع ملاحظة أن تكون الأصابع منشرة على الكرة دون تصلب ، على أن تمثل الأصابع مع الإبهام مثلثا زواياه متساوية مع مراعاة ألا يلامس الكفان الكرة نهائيا.

ثانياً: التمريرة المرتدة

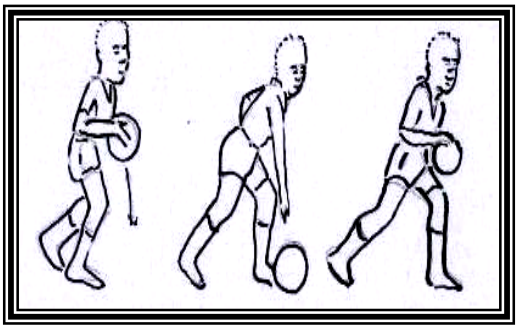
تؤدي التمريرة بنفس طريقة التمريرة الصدرية على أن يكون دفع الكرة لأسفل في اتجاه الأرض حتى ترتد للاعب المستلم وهذا النوع من التمرير يستخدمه صانع الألعاب بكثرة لتفادى الخصم وضمان وصول الكرة للزميل الذي غالبا ما يكون بالقرب من الهدف.

ومن الأهمية بمكان زيادة التدريب على هذا النوع من التمريرات لأهميته وكثرة استخدامه في المباريات ، وإتقان اللاعب لهذا النوع يعتبر ذا أهمية كبيرة حتى يستطيع اللاعب أداءه بصورة صحيحة تسهل على زميله استلام الكرة بعد ارتدادها من الأرض مع ملاحظة إن ارتداد الكرة يأخذ شكل قوس في الهواء عقب استلامها إذا كانت بعيدة عن اللاعب المستلم ، وبالتالي يكون من السهل قطعها من المنافس . وإذا ارتدت الكرة قريبا جدا من المستلم فسوف يكون من الصعب استلامها ومسكها ، إذ يجب أن تلمس الكرة الأرض على مسافة مناسبة ، وغالبا ما تقسم المسافة بين اللاعب والمستلم على أساس أن ترتد الكرة من الثلث الأخير القريب من المستلم . وهذا يسمح للكرة بان ترتد في مستوى صدر المستلم.

شكل (2)
التمريرة الصدرية باليدين



شكل (3)
طريقة التقدم بتنطيط الكرة



ثالثاً: التمريرة ذات الدفعة البسيطة

هذا النوع من التمريرة هام جدا أثناء تغيير اللاعبين لمركزيهما ، وتمرير الكرة بينهما كما هو الحال في أداء الخطة التموجية ، بحيث يكون اللاعبان متلاصقين لبعضهما تقريبا ، وعلى أن يقوم اللاعب بأداء التمريرة بخفة لزميله .

وشرط اقتراب اللاعبين من بعضهما ضروري لإنجاز هذه المهارة حيث يقوم الممرر بدفع الكرة بخفة في الهواء مباشرة لزميله ، مع مراعاة أن يأخذ مسار سير الكرة شكل قوس أمام المستلم وليس للخارج ، على ألا يكون القوس أكثر من بوصة واحدة تقريبا من يد اللاعب القائم بالتمرير .

وهذا النوع من التمرير يعتبر من الأنواع السهلة من حيث الاستلام حيث يجب على الزميل أن يقطع بجوار الممرر وهذا أمر هام في حالات التغيير بين اللاعبين عند اقترابهما من الهدف حيث يستخدمها لاعبو الارتكاز بكثرة .

نشاط



1. بمعاونة عدد من التلاميذ قم بإجراء تخطيط لملعب كرة السلة في ساحة المدرسة حسب ما ورد من مقاييس في هذه الوحدة.
2. قدِّم بنفسك تطبيقاً لكيفية إجراء التمريرات في لعبة كرة السلة، ثم اترك التلاميذ يتدربون على ذلك تحت إشرافك المباشر.

4.2 التصويب

هنالك ثلاثة أنواع للتصويب يجب على كل لاعب أن يتعلمها ويتقنها وهي :

1. التصويبة السلمية.
2. التصويب من القفز.
3. الرمية الحرة.

أولاً: التصويبة السلمية

يؤدي هذا النوع من التصويب بالقرب من الهدف لإنهاء هجوم اللاعب أو الفريق أو عقب استلام الكرة من تمريرة أو عقب الانتهاء من المحاورة. لذلك يجب على اللاعب أن يراعي الدقة في أداء خطوات التصويبة فإذا كان التصويب باليد اليمنى يراعي أن تبدأ عملية التصويب عندما يستلم اللاعب الكرة في اللحظة التي تلمس القدم اليمين الأرض ثم أخذ خطوة بالقدم اليسرى، وفي لحظة وجود اللاعب في الهواء بعد أخذ الخطوة السابقة يرفع الكرة لأعلي عند الرأس ثم يدفع الكرة في اتجاه الهدف مع ملاحظة أن يتأكد اللاعب أن الكرة سوف تلمس لوحة الهدف في المنطقة أعلي السلة من 12. 15 بوصة.

ثانياً: التصويب من القفز

هذا النوع من التصويب قد أصبح منتشراً بين اللاعبين وتؤدي هذه التصويبة بأن يقف اللاعب وهو ممسك بالكرة باليدين معاً والكتفان موجهان للهدف والركبتان مثنيتان ثم يقوم اللاعب بالقفز العمودي في الهواء باستخدام القدمين، ويتوقف ارتفاع القفز على الفروق الفردية بين اللاعبين.

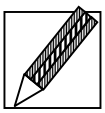
وبمجرد القيام بعملية القفز لأعلى يكون وضع الكرة فوق وأمام الرأس على أن تكون اليد اليسرى أسفل الكرة للتحكم وظهر اليد اليمني مواجهة للاعب، ومن المهم أن يكون المرفق أسفل الكرة وعلى خط واحد بين اللاعب والهدف مع ملاحظة أن يكون النظر إلي الهدف من أسفل الكرة . ثم يبدأ عملية التصويب بحركة المرفق الخاص باليد اليمني للأعلى وللأمام، وفي نفس الوقت دفع الكرة بواسطة اليد والرسغ. ويلاحظ دائما أن الرسغ يتابع اتجاه حركة الكرة عن طريق ثنيه للأمام، ويجب أن يتدرب اللاعب على ذلك من خلال المواقف المختلفة التالية :

أ. من أماكن مختلفة.

ب. عقب انتهاء المحاورة.

ج. عقب قطع الكرة أو استلامها من الممرر.

تدريب (2)



في رأيك ما هو أهم عامل يمكن أن يعتمد عيه أداء التصويب من القفز؟

ثالثاً: الرمية الحرة

من المسلم به أن الاشتراك في المباراة سوف ينتج عنه أخطاء من اللاعبين، سواء كانت أخطاء شخصية أم فنية، ومعظم جزاءاتها تكون إعطاء اللاعبين رميات حرة، لذلك التدريب على كيفية أداء الرمية الحرة بنجاح حيث أنها تؤثر في معظم المباريات على نتائج الفريق، وهناك نوعان للرمية الحرة هي:

أ. الرمية الحرة من أسفل باليدين.

ب. الرمية الحرة بيد واحدة أو باليدين بدفع الكرة من أعلى.

ويؤدى النوع الأول ببطء بهدف زيادة عامل الدقة لضمان نجاح التصويبة وقد استخدمت الرمية الحرة من أسفل لفترات طويلة في الماضي لكن معظم اللاعبين لا يستخدمون النوع الثاني، ذلك بعد أن انتشرت التصويبة من القفز.

أ. الرمية الحرة من أسفل باليدين

يقف اللاعب بحيث تكون القدمان باتساع الكتفين تقريباً والمسافة بين أصابع القدمين (من الأمام) وخط الرمية الحرة بوصة واحدة، والمرفقان مثنيان خفيفاً، والكرة ممسوكة باليدين، واليدان مستقيمتان لأسفل ، مع مراعاة أن تكون أصابع اليدين بعيدة عن جسم اللاعب، والركبتان مثنيتان بزاوية 45° تقريباً وتؤدى الرمية الحرة من أسفل بفرد الركبتين ومرجحة الذراعين ثم قذف الكرة في اتجاه الهدف، مع مراعاة أن يتم هذا كله في وقت واحد ثم متابعة الكرة بالذراعين في اتجاه الهدف.

ب. الرمية الحرة بيد واحدة أو باليدين معاً بدفع الكرة من أعلي

يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة، مع ملاحظة أن تكون أصابع القدم اليمني على بعد بوصة واحدة من خط الرمية الحرة تقريباً والمسافة بين القدمين بعرض بوصة

واحدة من خط الرمية الحرة تقريباً والمسافة بين القدمين بعرض الكتفين تقريباً، والركبتان مثنيتان خفيفاً. من هذا الوضع يستطيع اللاعب أن يحصل على توازن جيد، حيث يقع وزن الجسم على القدمين والمرفقان مثنيان خفيفاً وقريباً من الجسم وعند لحظة التصويب يقوم اللاعب بفرد الركبتين كاملاً للوثب عمودياً لأعلى ورفع مرفق الذراع اليمني مواجها لوجه اللاعب، وفي لحظة فرد المرفق لأعلى إلي الأمام يدفع اللاعب الكرة بالذراع والرسغ في اتجاه الهدف، على أن يراعي أن آخر جزء يترك الكرة هو إصبع السبابة لليد اليمني ثم يتابع الذراع وهو على كامل امتداده تجاه الكرة مع مراعاة أن يكون الرسغ مثنياً كاملاً للأمام في اتجاه الكرة والهدف. وراحة اليد لأسفل أما إذا كان دفع الكرة سوف يكون باليدين معاً فإن المسافة بين القدمين تكون باتساع الكتفين كما تبعد القدمان عن خط الرمية الحرة بوصة واحدة تقريباً، الكرة ممسوكة باليدين وأمام وجه اللاعب والنظر أعلى الكرة في اتجاه الهدف، من هذا الوضع تبدأ عملية التصويب بثني وفرد الركبتين بخفة في وقت واحد مع دفع الكرة لأعلى وللأمام في اتجاه الهدف على أن يكون الدفع برفع المرفق لأعلى وفرد الذراعين للأمام في اتجاه الهدف . مع ملاحظة ضرورة متابعة حركة الكرة باستخدام نهاية الأصابع نحو الهدف حيث يمتد الذراعان بكاملهما والكتفان يكونان للأمام ولأسفل.

5.2 المحاورة

تعتبر المحاورة من المهارات الأساسية الهامة التي يجب استخدامها بدرجة عالية من الكفاءة في المواقف المناسبة ومن هذه المواقف:

أ. التقدم بالكرة نحو الهدف أو الزميل.

ب. بداية الخطة .

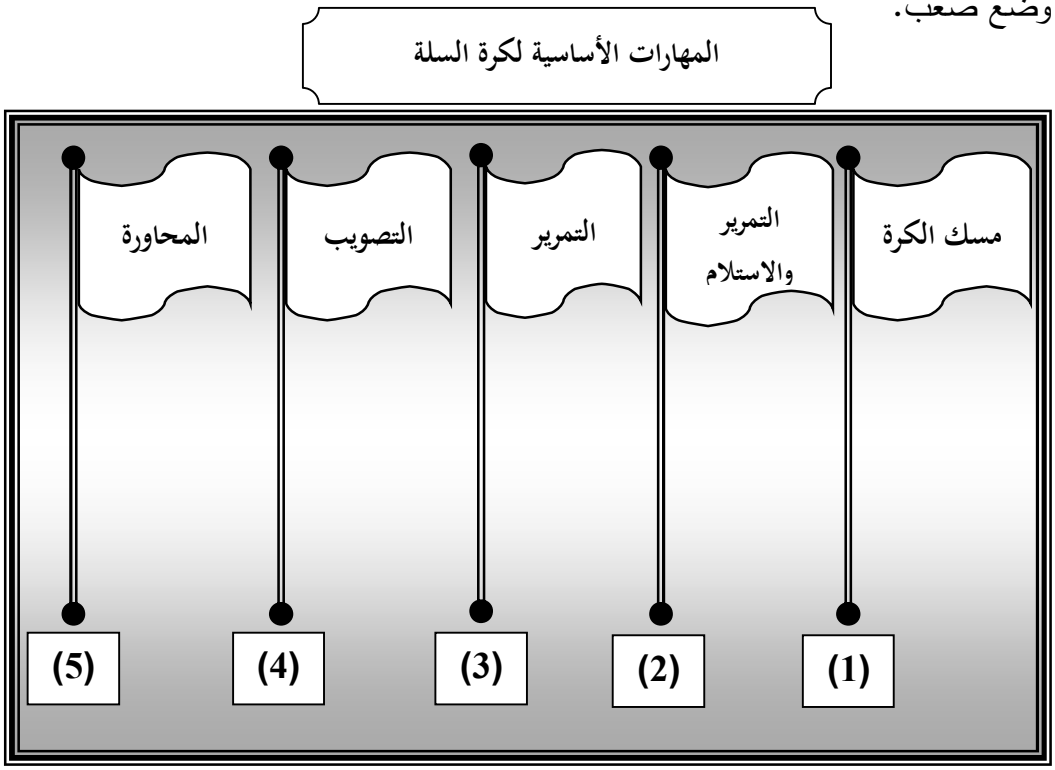
ج. اتخاذ المكان المناسب للتصويب .

د. الهروب من المدافع.

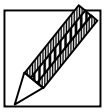
النواحي الفنية للمحاورة تعتبر سهلة، ومن السهل على كل لاعب أن يتقنها وذلك بدفع الكرة نحو الأرض بواسطة أصابع اليد وكذلك الرسغ ، على أن تكون حركة اليد إلي

أسفل مع ملاحظة ذلك إلي التحكم من الكرة باستمرار عند تغيير المحاورة لليد الأخرى استغلال الفرص المتاحة لزملائه.

كذلك فان القدرة على أداء المحاورة باليدين مهمة جداً حتى يستطيع اللاعب اتخاذ المكان المناسب وتغيير الاتجاه والهروب من مراقبة المدافع، مما يجعل المدافع دائماً في وضع صعب.



تدريب (3)



تعتمد مهارة المحاورة في الأساس على السرعة في أداء المحاورة والتحكم في الكرة. ناقش.

الخلاصة

عزيزي الدارس ،،،،

وصلنا بحمد الله إلى نهاية الوحدة ، فهل ترى أننا حققنا أهدافها التعليمية.

هيا بنا معاً إلى هذا الإيجاز الذي يلخص أهم الأفكار الواردة في هذه الوحدة ، أشرنا في بداية الوحدة إلي تاريخ كرة السلة، وكيف أنها كانت وليدة فكرة لملأ الفراغ بين موسمي اللعبتين الرئيسيتين في أمريكا، وكان أن حللت اللعبتان السابقتان، وطرأت فكرة اللعب باليدين، ومن ثم تابعنا التطورات التي حدثت في القانون ومواصفات الملعب ، بل وإلى الظروف التي دعت إلى إيجادها كأول لعبة تمارس باليد وخالية من العنف ، وتعرضنا إلى مهاراتها الأساسية الهجومية منها والدفاعية ، كما تعرضنا إلى طرق أداء مهاراتها مثل: مسك الكرة، وهي المهارة التي تعتمد عليها بقية المهارات الأخرى مثل المحاورة والتمرير والتصويب.

وأيضاً من المهارات التمرير والاستلام، وهي مهارة ترتبط بإتقان المهارات الدفاعية والهجومية بصفة عامة.

أمّا عن مهارة التصويب فقد عرفنا أنها تشتمل على ثلاثة أنواع هي: التصويبة السلمية، التصويب من القفز والرمية الحرة، ومن ثم تناولت الوحدة مهارة المحاورة والتي تتطلب السرعة والتحكم في الكرة.

في ختام هذه الوحدة نرجو أن يكون تقويمك لها عالياً راجين منك التواصل مع المركز الدراسي الذي تتبع له من أجل مناقشة تساؤلاتك، ومرحباً بك باستمرار .

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

الوحدة التالية بعنوان: (الكرة الطائرة) وتهدف الوحدة إلى تزويد الدارس بتتبع تطورات الكرة ، ومهاراتها الأساسية وطرق تعليمها.

نرجو أن تجدها مفيدة وممتعة.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

لقد اتضح أن السلة المغلقة من أسفل تعطل اللعبة وتجعلها بطيئة في أغلب فتراتها، ولما كان عامل السرعة من سمات اللعبة بالنسبة للاعبين الذين ينتظرون إخراج الكرة وأيضاً الجمهور الذي يشاهد اللعبة بحماس أزيلت قاعدة السلة.

تدريب (2)

يعتبر التوازن من العوامل المهمة لإنجاح أداء التصويب من القفز، وذلك لأن كثيراً من المصوبين يميلون للأمام أو الخلف أو لأحد الجانبين أثناء عملية التصويب ويؤدي ذلك إلى التقليل من دقة القفز عمودياً.

تدريب (3)

إن السرعة من العوامل المهمة في أداء المحاورة عن طريق دفع الكرة للأمام وذلك عندما يكون اللاعب متقدماً بالكرة من أجل الوصول إلى الهدف وأيضاً حتى لا يستطيع المدافع الوصول إليه وقطع الكرة.

أمّا التحكم في الكرة أثناء المحاورة يكون عن طريق استخدام الأصابع دون تصلب والركبتان مثبتتان والجسم منخفض، على أن تتم المحاورة قريباً من جسم اللاعب.

المصادر والمراجع

1. **القانون الدولي لكرة السلة للرجال 90-1994م.**
2. حسن سيد معوض ، **كرة السلة للجميع** ، 1994م.
3. على البيك ، **تخطيط التدريب في كرة السلة .**
4. محمد صبحي الحسانين ، **الحديث في كرة السلة** ، 1999م.
5. محمد عبد الرحيم إسماعيل ، **الهجوم في كرة السلة.**
6. محمد محمود عبد الدائم ،**الحديث في كرة السلة** ، 1999م .
7. مصطفى زيدان، **موسوعة تدريب كرة السلة** ، 1997م.
8. مصطفى زيدان ، **الهجوم في كرة السلة .**


الوحدة التاسعة
الكرة الطائرة

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**281**
تمهيد	281
أهداف الوحدة	282
1. التعريف برياضة الكرة الطائرة	**293**
1.1 نبذة تاريخية	283
2.1 المواصفات القانونية لملعب الكرة الطائرة	285
2. المهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة	**287**
1.2 الإرسال	288
2.2 التمرير	289
3.2 الضربة الساحقة	292
4.2 حائط الصد	294
5.2 الدفاع المنخفض	295
3. طرق تعليم المهارات	**297**
الخلاصة	**302**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**303**
إجابات التدريبات	**304**
المصادر والمراجع	**306**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس ،،،،

مرحباً بك في الوحدة التاسعة من مقرر أساسيات التربية البدنية والرياضة وهي بعنوان الكرة الطائرة.

عند دراستك لهذه الوحدة ستجد عزيزي الدّارس أنها قد تناولت ثلاث موضوعات رئيسة هي: التعريف برياضة الكرة الطائرة، المهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة، وطرق تعليم المهارات الأساسية.

يشتمل موضوع التعريف برياضة الكرة الطائرة على نبذة تاريخية عن نشأة الكرة الطائرة وكيف أنها عرفت في الحضارات القديمة ووجدت شواهد آثارية تدل على طيران الكرة في الهواء ثم الإمساك بها. إلاّ أن الكرة الطائرة بشكلها الحديث يرجع إلى وليام موجان مدرس التربية البدنية بهوليود (أمريكا). هذا بالإضافة إلى المواصفات القانونية لملعب الكرة الطائرة.

وبعد ذلك تتناول الوحدة المهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة والتي تتمثل في: الإرسال، التمرير، الضربة الساحقة، حائط الصد، والتمرير المنخفض. ومن ثم أهم طرق تعليم هذه المهارات.

وترد في ثنايا هذه الوحدة تدريبات وأسئلة تقويم ذاتي مع حلول وتعليقات في نهاية الوحدة. هذا بالإضافة إلى مجموعة من الأشكال التوضيحية التي نرجو منك دراستها والاستفادة منها.

أهلاً بك مرة أخرى إلى هذه الوحدة ونرجو أن تستمتع بدراستها وأن تستفيد منها ونتوقع منك أن تشاركنا في نقدها وتقويمها .

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة نتمنى أن تكون قادراً على أن:

- **تعدد** مراحل تطور الكرة الطائرة وتحدد تواريخها الهامة .
- **تعدد** المهارات الأساسية للكرة الطائرة .
- **تشرح** كيفية أداء كل مهارة من المهارات الأساسية .
- **تبين** طرق تعليم المهارات .
- **تستخدم** الطريقة المناسبة للأعمار والأوقات المناسبة.

1. التعريف برياضة الكرة الطائرة

1.1 نبذة تاريخية

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد، مما تدل عليه الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في بني حسين ، وهنالك صور أخرى قديمة في أمريكا وإندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة .

ففي اليابان قديما كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما ، وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين ، كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه ، ومنذ ذلك الوقت تمت الألعاب التي لها هدف (جول) مثل كرة القدم وكرة السلة وغيرها ، أما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الصورة الأصلية للعب بالكرة هي السعي في المباراة إلى قذف الكرة من جهة لأخرى بين الفريقين .

وحديثا يقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطي ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م ، وكانت تسمى في ذلك الوقت (فوست بول) ، ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ .

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى (وليام مورجان) مدرس التربية البدنية بهوليود بولاية ماساشوسي، وقد أطلق عليها اسم (المينونت) (menonet) ، وقد شاهد هذه اللعبة د/ هالسبتد حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة نظرا لأن الفكرة الرئيسة للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م .

وقد استعمل (وليام مورجان) شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 قدم من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مثانة كرة السلة الداخلية ، ولما كانت المثانة خفيفة كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة اصغر تتناسب مع تأدية

اللعبة ، ومن هوليود انتشرت لعبة الكرة الطائرة بسرعة في الجامعات الأمريكية ، ومارست اللعبة منظمات كثيرة ولم تكن الكرة الطائرة كلعبة ثانوية وترفيهية يمارسها اللاعبون خلال فترة الراحة من مجهود الألعاب الكبيرة كما يظن عند نشأتها بل أصبحت لعبة أساسية لها فرقها وجمهورها .

وبعد عدة محاولات تكونت الفرق الرياضية وأقيمت المباريات فيها ، وقد انتشرت الكرة الطائرة في العالم اجمع منذ ذلك الوقت ، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد صيغة مناسبة كالألعاب الشتوية (الرجبي – كرة القدم – البسيبول –مسابقات الميدان والمضمار) يستطيعون ممارستها .

انتشرت لعبة الكرة الطائرة على المستوى الشعبي العالمي عام 1900 عندما أصبحت كندا أول دولة تتبنى هذه اللعبة ، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين وبيرو 1910 ، ثم كوبا 1905 ثم انتقلت إلى إنجلترا 1914 ، وقد دخلت لعبة الكرة الطائرة إلى أوربا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى ، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا 1918 ، وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا 1919 وفي الاتحاد السوفيتي 1922 وفي أفريقيا.

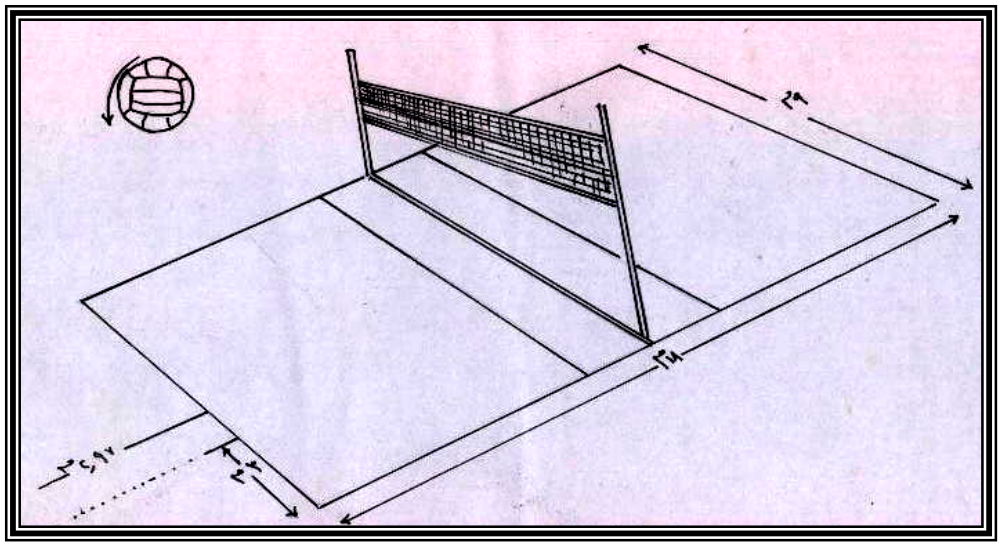
أسئلة تقويم ذاتي

1. فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة منذ 3000 عام. وضح هذه العبارة .
2. متي انتشرت الكرة الطائرة على المستوى الشعبي العالمي وما هي الدول التي انتشرت فيها ؟

2.1 المواصفات القانونية لملعب الكرة الطائرة

شكل (1)

ملعب الكرة الطائرة



ملعب كرة الطائرة

1. تكون أبعاد الملعب المستطيل 18 ×9 أمتار.
2. جميع خطوط الملعب بعرض 5سم، ويحدد الملعب بخطين جانبين وخطين للنهاية جميعها في ساحة الملعب.
3. عرض الشبكة واحد متر وطولها 9.5 متر.
4. طول العصا الهوائية 180سم بقطر 10 ملم تصنع من (الألياف الزجاجية أو أي مادة مماثلة) وهي تعتبر جزء من الشبكة وتحدد مجال العبور.
5. **ارتفاع الشبكة:**

- الرجال 243سم دولياً
- السيدات 224 سم دولياً
- الناشئين 238 سم محلياً دون سن 18
- الصغار 20سم محلياً دون سن 14

6. **القوائم** : ارتفاعها 25سم من سطح الأرض وتثبت على مسافة تتراوح ما بين 50 سم . 100 سم في كل خط جانبي.
7. **الكرة** : لونها موحد وفاتح للناشئين والصغار تفصل الألوان.

محيطها : 65سم . 67 سم

وزنها : 260جم . 280 جرام

وهي مصنوعة من المطاط أو أي مادة مماثلة.

8. **الفرق والمشاركون:**

- يتكون الفريق من 12 لاعباً، ومدرب ومساعد مدرب وممرن.
- رئيس الفريق يميز بوضع شريط تحت رقم الصدر .
- رئيس الفريق يوقع على ورقة التسجيل قبل بدء المباراة ويمثل فريقه في إجراء القرعة.
- يسمح لرئيس الفريق أثناء تواجده بالملعب أن يتحدث مع الحكام عندما تكون الكرة خارج الملعب.
- لا بد من وجود رئيس داخل الملعب.

أسئلة تقويم ذاتي



1. من هو صاحب فكرة رياضة الكرة الطائرة؟
2. اذكر المواصفات القانونية لملعب رياضة الكرة الطائرة.
3. ما هي أهم مواصفات الكرة التي تستخدم في رياضة الكرة الطائرة؟
4. ممن يتكون فريق رياضة الكرة الطائرة

2. المهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة

من الواجب إتقان المهارات الأساسية للكرة الطائرة ، وعن طريق الأداء السليم يمكن إتقان اللعبة ، لأن المهارة والدقة الفنية من الصفات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة ، وإتقان المهارات الأساسية يتطلب إعدادا للخطة ، وإتقان مواقف الخطط المختلفة يرتبط بالتدريب المهاري ارتباطا وثيقا ، حيث أن تدريب اللاعبين على الأساليب الخططية الفردية والجماعية يستخدم في الدفاع والهجوم للعبة .

كما انه لابد من تعريف اللاعب بمعلومات عن التكوين الجسماني والرياضي وبنظريات لعبة الكرة الطائرة في اللياقة البدنية وإعداد الخطة .

واللاعب يجب أن يكتسب المقدرة على تنظيم المباريات والاشتراك فيها والمقدرة على التحكم ، فالمعلومات النظرية تساعد اللاعب على الأداء السليم للخطوات العملية في اللعب .

والتدريب الأساسي ليس هدف تعليم المهارات والخطط واللياقات والصفات والقدرات الخاصة باللعبة فقط ، ولكن بالإضافة إلى ذلك يجب تنمية الصفات الأخلاقية البناءة التي تساعد اللاعب على التمسك بالقيم والمثاليات اللازمة له في المجال الرياضي بوجه خاص والحياة بوجه عام .فأساس المعاملة بين اللاعبين والمدرب يمكن أن تكون قائمة على مجموعة الأخلاقيات التي تسمح للاعب بان يكون عضوا صالحا في قريته وفي المجتمع وبدون هذه القيم ، والأخلاقيات لا يمكن أن يحقق اللاعب المستوى اللائق في المجال الرياضي وفي المباريات ومن القواعد الأساسية للحصول على رياضيين عاملين وحكام ممتازين ومدربين مثاليين ، الاهتمام بالرعاية الاجتماعية وذلك بتنمية اللاعب ليصبح عضوا اجتماعيا عاملا ونشيطا يخدم المجتمع الذي يعيش فيه ، بالإضافة إلى رعاية ظروفه الدراسية ووضعها في الاعتبار بحيث لا يكون التدريب منفصلا عن الظروف القائمة في حياة اللاعب .

هذا وتقوم بين الإعداد البدني وتعليم مهارات اللعب والتدريب الخططي والمهارات علاقة متبادلة وارتباط وثيق أساسه ينبع من تنمية الصفات الحركية ومن ضرورة إتقان

الحركات المختلفة والمتطلبات المتعددة بالارتباط مع الصفات البدنية الخاصة (بالمستوى) والمهارات الأساسية للعبة الكرة الطائرة هي:

أ. الإرسال

ب. التمرير

ج. الضربة الساحقة

د. حائط الصد

هـ. الدفاع المنخفض

1.2 الإرسال

الإرسال الصحيح هو الذي يكون في اللحظة التي لا يخطئ فيها اللاعب المرسل حيث ، أنه يملك كل المقومات والفرص لتسجيل النقاط يستطيع من خلال مهارته الشخصية أن يختار لحظة الإرسال المناسبة وأسلوب الأداء ، ويجب على المرسل متابعة الكرة ، وأن يحدد أين سيوجه إرساله ، فاختيار المكان الذي سترسل إليه الكرة بدقة وبسرعة من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر .

وهناك عاملان لابد من مراعاتهما عند تصميم تدريبات الإرسال :

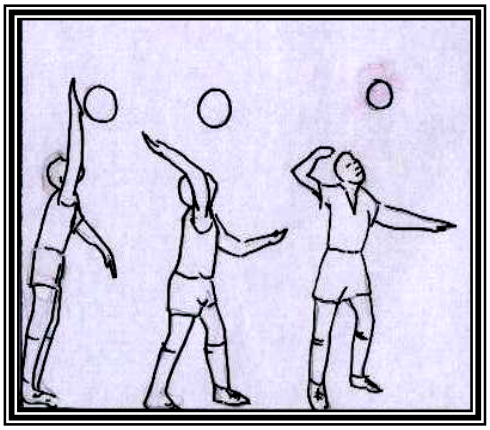
1. لابد أن يأخذ كل لاعب دوره في ضربات الإرسال.
2. التأكيد على كل راسل أن يؤدى إرسالا جيدا.

ومن العامل الأول يتضح وجوب ممارسة الإرسال لكل لاعبي الفريق، أما العامل الثاني فيشير إلى أن التدريب على الإرسال يجب أن يتم في بداية التدريب ونهاية التدريب .

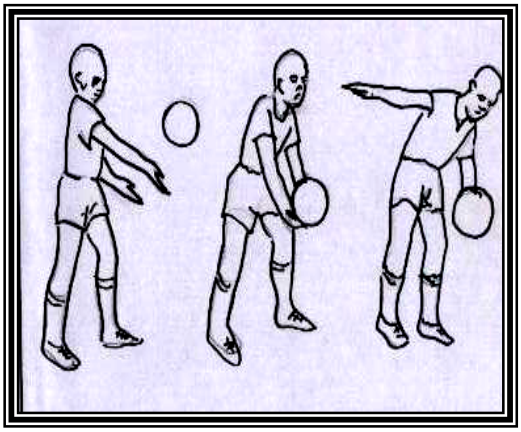
فلا بد لكل لاعب أن يتقن وبدرجة عالية نوعين من الإرسال أحدهما قوي والآخر موجه حتى يتمكن من استخدام النوع المناسب لمواجهة الفريق المناسب ، وكثيرا ما تتوقف نتيجة المباراة على مدى استغلال الفريق المرسل للعوامل الخارجية المحيطة ، مثل الشمس والرياح والإضاءة في الملاعب المغلقة ، ففي حالة الشمس أو الإضاءة تستخدم أي طريقة تكون من نتيجتها ارتفاع قوس طيران الكرة المرسلة وتوسطها في مركز الضوء .

شكل (2) **شكل (3)**

الإرسال من أعلى

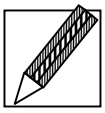


الإرسال من أسفل



إن الأساس الفني في توجيه الإرسال يكون إلى لاعب لا يجيد الاستقبال أو إلى المكان الخالي ، ويجب على المرسل توجيه إرساله حسب الظروف المناسبة.

تدريب (1)



إلى أي مدى يمكن اعتبار مهارة الإرسال من أهم الضربات الهجومية في رياضة الكرة الطائرة؟

2.2 التمرير

أولاً: التمرير من أسفل بالساعدين

1. يتوقف نجاح الفريق أو فشله على مهارته في تمرير الكرة من أسفل بالساعدين حيث أنها آمن الطرق في جميع حالات ومواقف اللعب .

ويمكن أن نطلق على مهارة التمرير من أسفل بالساعدين بأنها حركة إيجابية للرجلين باتجاه الهدف وذلك بمواجهة اللاعب للكرة متحركا إليها بالسرعة المناسبة التي تتفق ومسافة أو بعد الكرة ، وكذلك في الاتجاه الذي ستلعب إليه الكرة دافعا إياها بيديه بالقدر المناسب.

ومن شروط الأساس الفني للتمرير من أسفل بالساعدين ما يلي :

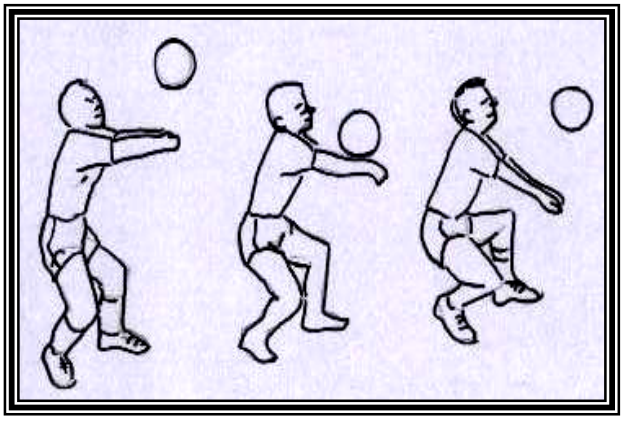
1. الوضع السليم .
2. الزاوية بين الذارع والجذع .
3. مراعاة بدء الحركة من الرجلين.
4. التدريب على التدريب من أسفل بالساعدين طبقا للمراكز مع تحديد المناطق حسب المسؤوليات.

ويمثل التمرير من أسفل بالساعدين قدرة المبادرة في العمل الهجومي نتيجة وقوع المنافس في الخطأ وبمعني آخر يعد محافظة على المبادرة الهجومية من حيث :

1. **الفريق المرسل:** يقوم بأداء إرسال ، فهو في حالة مبادرة هجومية وبعدها يقوم بأداء حائط صد ثم تغطية دفاعية لهذه الحائط باستخدام الساعدين من أسفل وبالتالي فهو يعمل على المحافظة على مبادرته الهجومية .
2. **الفريق المستقبل:** يحاول استخلاص المبادرة أولا من الفريق المرسل من خلال استقبال الإرسال مستخدما الساعدين من أسفل، ثم يقوم بعدها بالهجوم مع تغطية هذا الهجوم مستخدما الساعدين من أسفل أيضا .

شكل (4)

التمرير من أسفل بالساعدين



ثانياً: التمرير من أعلى بالأصابع

التمرير من اعلي بالأصابع هي اللمسة الهامة التي يجب أن تتقن اتقانا تاما ، الأمر الذي يؤدي لوصول الكرة إلى الزميل بطريقة تمكنه من إحراز نقطة أو كسب إرسال ، والإعداد كإحدى صور التمرير من أعلى بالأصابع هو أساس الانطلاق في لعبة الكرة الطائرة لأن نجاح الفريق يتوقف على مدى قدرة لاعبيه في التحكم في تمرير الكرة وتوجيهها في كافة الاتجاهات بطريقة سليمة .

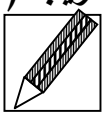
و يعتمد نجاح الضرب الساحق على ضبط إيقاع الإعداد وبالتالي يكون من الأهمية بمكان ارتفاع الكرة ،ولهذا يتطلب الأمر مواصلة التدريب المشترك بين الضاربين والمعدين حتى تزداد معرفة المعد للفروق الفردية بين الضاربين.

وتقع على المعد مهمة إعداد الكرة بدقة وتوجيهها إلى الضارب بحيث تكون أعلي الحافة العليا للشبكة في المكان المناسب للضارب وبالتوقيت الصحيح مع نوع الهجوم المستخدم ، وإذا تم إتقان الإعداد فان مهمة المنافس القائم بالصد تكون صعبة ، حيث انه لا يعلم كيف وأين يتم إعداد الكرة للمهاجم .

إن الأساس الفني لمهارة التمرير من اعلي بالأصابع تتمثل في :

1. الإسراع في الوصول إلى مكان الكرة أو مكان التمرير.
2. تنفيذ المهارة من الوضع الثابت من أمام الجبهة وبالجسم كاملا.
3. أعداد الكرة أمام الزميل.
4. الربط بين مسار الكرة وتحرك اللاعب.
5. دوران الجسم باتجاه مكان التمرير قبل تنفيذ الأداء.
6. تمرير الكرة من المنطقة الخلفية يكون باتجاه الشبكة ويكون بشكل قطري.
7. الانتباه إلى أن الإعداد هو الأساس لإنهاء عمليات الهجوم .
8. ربط عملية الإعداد بتحركات حائط صد الفريق المنافس.

تدريب (2)



عزيزي الدارس، ادرس الشكل رقم (4) جيداً وهو يوضح التمرير من أسفل بالساعدين ومن ثم وضح متى يمكن استخدام هذا النوع من التمرير.

3.2 الضربة الساحقة

ظلت الكرة الطائرة لفترة تلعب دون أن يستخدم فيها الضرب الساحق ، وبمرور الوقت أتضح أن الاعتماد على تمرير الكرة وتوجيهها إلى المكان الخالي في ملعب الفريق المنافس لا تعد طريقة هجومية فعالة ، خاصة مع الفرق التي تستخدم إيقاع الأداء السريع والذي من خلاله تستطيع تغطية أجزاء الملعب في أي لحظة في المباراة ، لذلك كان لابد من ظهور طريقة جديدة لضرب الكرة يتوفر فيها عنصر القوة والسرعة ، وهنا ظهرت الضربات الساحقة بأنواعها المختلفة وأدائها المتنوع الأمر الذي أصبح عن طريقها تقاس قوة ومستوى الفريق ، كما أنها أعطت مظهرا جذابا للعبة وأضفت عليها قوة وجمالا وإثارة يشجع الشباب على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها ، لذلك يجب أن يتمتع الضارب بقوة الملاحظة وحسن التصرف وسرعة البديهة وسرعة الحركة والرشاقة لأدائها في التوقيت المناسب وبالطريقة المطلوبة .

إن الضربات الساحقة هي إحدى الوسائل الرئيسة الهامة في إحراز النقاط ويؤثر فيها عاملان هما : القوة ، التوجيه ، وهناك ثلاثة اعتبارات هامة عند البدء في الضرب الساحق :

أولاً: خطوة الفرملة

وتتم على القدم اليمني للاعب الذي يستخدم يده اليمني في الضرب والعكس ، وتكون أطول خطوة لأن من خلالها يتم تحويل المسافة الأفقية إلى مسافة رأسية ، وعلى المهاجم مراعاة :

1. مراقبة مسار الكرة.
2. سرعة ومسافة ارتفاع الكرة .
3. تتابع خطوات الاقتراب.

ثانياً: مرجحة الذراعين

كلما زاد مدى المرجحة زادت إمكانية الارتفاع لمسافة اكبر ، فهي تزيد الارتفاع لأعلى من 20– 25 سم تقريبا.

ثالثاً: حركة الذراع الضاربة

تكون محدودة وتلمس الكرة من أعلى نقطة عند الارتقاء ، ويكون بعد اللاعب عن الشبكة بمسافة طول ذراعه وعند الهبوط يكون على القدمين وتكون نقطة الهبوط هي نقطة الارتقاء ، وان يتم عمل عدة وثبات لتفادي الإصابة في مفصلي الركبة والحوض وبعد الهبوط يجب الاستعداد للأداء التالي.

واستخلاصاً يمكن أن يتضح الأساس الفني للضرب الساحق فيما يلي :

1. التحكم الفني في الضرب من جميع اللمسات ومن جميع المراكز.
2. التحكم الفني في الضرب وفقا لطريقة إعداد الكرة.
3. الاهتمام بعامل التوجيه وعدم الاقتصار على عامل القوة.
4. استخدام الخداع أثناء الضرب وبكلا اليدين قدر الإمكان .
5. تجنب حائط الصد بالضرب في أيدي القائمين به حتى ترتد الكرة بين اللاعبين والشبكة أو ترتد إلى خارج الملعب.

أسئلة تقويم ذاتي

1. لماذا ظهرت الحوجة إلى الضربة الساحقة في رياضة الكرة الطائرة؟
2. ما هي أهم اعتبارات الضربة الساحقة التي يجب توفرها؟
3. اذكر اثنين من الأساس الفني للضربة الساحقة.

4.2 حائط الصد

يعد حائط الصد عملية دفاعية هامة جدا بغرض محاولة إيقاف هجوم الفريق المنافس على الشبكة ، ولذلك فان ظهور حائط الصد في الكرة الطائرة كان مرتبطا بظهور الضرب الساحق

وتتضح أهمية حائط الصد في كونه يمتص قوة الضرب الساحق وساهم في الحصول على النقاط ، فهو يشتت انتباه الفريق المنافس ويؤدى إلي عدم تركيزه وإرباكه.

وهنالك بعض الاعتبارات الهامة والمبادئ الأساسية حول عملية الدفاع بإقامة حائط الصد تتلخص في:

1. الوضع الأساس لتشكيل حائد الصد هو انتصاب الجذع والذراعين كاملاً مع بسط اليدين من المرفقين وبحيث يقف اللاعب علي مشط القدم والركبتان مفرودتان إذا كان تمرير المنافس بشكل جيد.
2. وضع الذراعين على مسافة أوسع من مسافة الكتفين أثناء الأداء حتى يتمكن المدافع من تغطية أكبر مساحة من الملعب مما يحد من هجوم المنافس.
3. فرد الجسم مع أداء وثبات خفيفة متتالية على المشطين تمهيداً لأداء حائط الصد حيث تؤدي هذه الوثبات إلي توتر عصبي يمهد لإعطاء قوة في الوثب.
4. التحركات المناسبة لتشكيل حائط الصد.

5. إيجابية عمل الكتفين والأصابع بان يكون حائط الصد مغلقاً محاولاً تصغير زاوية العمل الهجومي للمنافس.
6. استقراء القائم بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانه ونوعية المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للفريق المنافس.
7. دقة التوقيت والوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب.
8. أهمية تكوين حائط الصد بأكثر من لاعب لزيادة المسطح الذي تشغله أيدي اللاعبين فتكون فرصة الصد أكثر.
9. زاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع حيث التفريق بين حائط الصد الدفاعي والهجوم.

5.2 الدفاع المنخفض

تتطلب مهارة الدفاع المنخفض الكثير من الصفات من رشاقة وسرعة ومستوى عال من القدرة العضلية للرجلين وحسن التوقع للمكان الموجه إليه الكرة المضروبة وسرعة رد الفعل والشجاعة في استخدام الجسم في السقوط للدفاع عن الكرات البعيدة.

وعند أداء الدفاع المنخفض يجب مراعاة ما يلي:

1. تعد الاستجابة والحركة المسبقة (التوقع) والوصول إلي مكان الكرة سريعاً شرطاً أساسياً لإنجاز العمل الدفاعي مع مراعاة أن يتم ذلك قبل قيام المنافس بالهجوم.
2. اتخاذ الوضع المنخفض (الوقوف في وضع نصف القرفصاء) حيث اليدان مفرودتان أمام والجسم وبزاوية مناسبة مع الجذع وأن يقترب مركز ثقل الجسم من الأرض قدر المستطاع.
3. مراقبة خط طيران الكرة مع مراقبة المهاجم قبل قيامه بالهجوم وأن يتم العمل الدفاعي بحيث تكون الكرة التي تم الدفاع عنها داخل الملعب ما أمكن ذلك.

وهنالك شرط أساسي عند تدريب اللاعبين علي العمل الدفاعي وهو أن يتم ذلك في ظروف مشابهة لحالات ومواقف اللعب في المنافسات الرسمية.

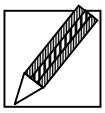
إن القدرة على التوقع الجيد لأداء دفاع منخفض مؤثر يعتمد على عدة معلومات يجب أن يلم بها المدافع قبل قيامه بالدفاع تتركز في :

1. الكرات المرتدة من الشبكة.
2. الكرة من حيث اتجاهها وارتفاعها الناتج عن نوع الإعداد.
3. حركة المهاجمين واتجاه الضرب.
4. يد القائم بالصد.
5. حائط الصد.

وهنالك مبادئ دفاعية لا بد أن يتضمنها تنظيم الدفاع وهي:

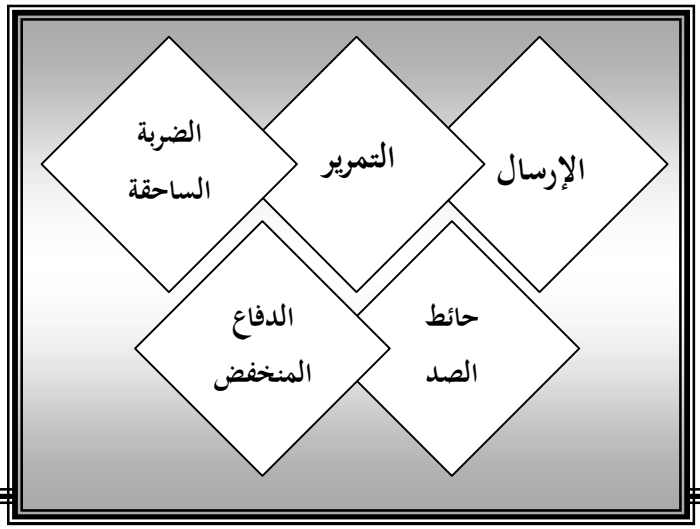
1. محاولة الوصول إلي الكرات البعيدة.
2. عدم لمس الكرات الخارجة عن حدود الملعب.
3. تنمية الإحساس بالملعب كمهارة دفاعية.

تدريب (3)



يعتمد الدفاع المنخفض على سرعة الانتقال من مكان لآخر والتوقع الجيد لمسار الكرة. ناقش.

المهارات الأساسية لرياضة الكرة الطائرة



نشاط



تكاد تكون رياضة الكرة الطائرة من الرياضات التي لا تحتاج إلى بنيات أساسية كثيرة، فهي عبارة عن مساحة من الأرض وقائمان وشبكة وكرة، وهي متوفرة في معظم المدارس والأندية الرياضية.

عزيزي الدّارس، خصِّص بعض الدروس في حصة التربية الرياضية لتطبيق أسس ومبادئ ومهارات الكرة الطائرة.

3. طرق تعليم المهارات

من الطرق الحديثة في تعليم المهارات في مجال التربية الطريقة الكلية، والطريقة الجزئية والطريقة الكلية الجزئية وطريقة المحاولة والخطاء وطريقة حل المشكلات وطريقة البرمجة والوسائط المتعددة وهذه الطرق جميعها يمكن استخدامها في مجال التربية الرياضية وألعابها ومنها الكرة الطائرة.

أولاً: الطريقة الكلية

يتم من خلال هذه الطريقة تعليم المتعلمين المهارات الجديدة ويمكن تقسيم المهارة إلي أجزاء.

ومن مميزات هذه الطريقة :- أنها تعتبر أكثر فائدة في المراحل لأولي للتعلم ، وأنها تستخدم في تعليم المهارات الحركية التي لا يمكن تجزئتها بصفة متكاملة، وأنها تسهم في خلق أسس تذكر المهارات الحركية ، تعتبر الأفضل في التعلم كلما زادت خبرة وسن المتعلم، وهي طريقة شيقة تناسب المهارات الحركية التي يصعب تعلمها ككل، وأن أخطاء التعلم بتلك الطريقة يصعب التخلص منها.

ثانياً: الطريقة الجزئية

تعتبر هذه الطريقة من الطرق الهامة في تعلم مهارات الكرة الطائرة، وفيها تقسم المهارة إلي أجزاء يقوم المتعلم بتعليم كل جزء قائم بذاته ، وعندما يتأكد من إتقان هذا ينتقل إلي جزء آخر في المهارة وهكذا حتى ينتهي من كل الأجزاء، ويقوم بعد ذلك بجمع تلك الأجزاء بعضها ببعض، ومن مميزات هذه الطريقة في التعليم أنها يفضل استخدامها عند تعليم المهارات الحركية الصعبة، وإنها تساعد على إتقان أجزاء المهارة، وفهم كل جزء منها،وتراعي الفوارق الفردية بين المتعلمين، وتستخدم كلما انخفض مستوى خبرة المتعلم.

ومن عيوبها أنها :

تحتاج إلي وقت طويل أثناء تعليم المهارة ، وأنها ليس فيها تشويق للمتعلمين ، كما تحتاج إلي طاقة عصبية نتيجة تقسيم المهارة إلي أجزاء كما أنها تفتقر إلي وضوح الهدف العام للمتعلمين من تعليم المهارة.

ثالثاً: الطريقة الكلية الجزئية

وفيها تؤدي المهارة ككل ثم تختار الأجزاء الصعبة من المهارة الحركية، ويتم التدريب عليها وتكرارها، وبعد إتقانها يقوم المتعلم بأداء الحركة ككل مرة أخرى والتدريب عليها باستمرار ويطلق على هذه الطريقة (الطريقة الكلية الجزئية) وباستخدام هذه الطريقة في تعليم المهارات الحركية يمكن الاستفادة من مميزات كل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية وتلافى عيوب كل منها.

رابعاً: طريقة المحاولة والخطأ

تلك الطريقة من الطرق الهامة في مجال تعليم مهارات الكرة الطائرة خاصة عند الأطفال، تتلخص هذه الطريقة في أن المتعلم يقوم بأداء المهارة ويمر بمراحل الفشل والنجاح أثناء أداء تلك المهارة ومن خلال المحاولات يحاول المتعلم عزل الحركات الخاطئة أو الزائدة والإبقاء على الحركات الصحيحة التي يقوم بتكرارها حتى يصل إلي الأداء بصورة جيدة.

خامساً: طريقة حل المشكلات

تعتبر طريقة حل المشكلات إعداد عقلي وعملي في نفس الوقت للمتعلم ويتمثل ذلك في أنه يستعمل عقله ويبذل جهده في استغلال خبرته السابقة للتغلب على العقبة التي اعترضت طريقه.

وطريقة حل المشكلات تعتبر أحد الأساليب الحديثة التي أصبحت تستخدم في مجال تعلم المهارات الرياضية بشكل واسع، وهي من الطرق الحديثة التي ترمي إلي جعل المتعلم يتعلم من خلال اعتماده على نفسه ومن خلال جهد الذاتي وخبرته الشخصية في حل المشاكل التي يتعرض لها عن طريق الاستجابة للمعلومات المعطاة مباشرة من المعلم ، ومن ثم فإنها ترقى الاستقلال في التعلم، كما أنها تسمح للمتعلم من أن يمارس من خلال مستوى قدراته وخبراته بما يعني أنها تعمل على مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

ويتضمن أسلوب حل المشكلات قيام المعلم بإعداد مشكلته أو مواقف في خطوات سير تعليم مهارة ، لتحل عن طريق المتعلم الذي يجد نفسه مدفوعاً إلي حلها ، والتفكير فيها من خلال التجربة أثناء التعلم ، وتختلف درجة تعقيد المشكلة التي يواجهها المعلم على المتعلمين تبعاً لأغراض البرنامج ومستوى نضج وخبرة المتعلمين السابقة.

وتتمثل المشكلات الحركية في : مشكلات فردية ، مشكلات فرعية متتابعة تؤدي إلي الإجابة على المشكلة الرئيسة ، اكتشاف مستقبل.

أ. المشكلة الفردية: تستخدم المشكلة الفردية مع المتعلمين عديمي الخبرة بحل المشكلات وتتمثل في مشكلة حركية بسيطة في إحدى المهارات تحل بواسطة جميع المتعلمين.

ب. مشكلة فرعية متتابعة: تؤدي إلي الإجابة على المشكلة الرئيسة يقوم المعلم بتقديم المشكلة الرئيسة للمتعلمين، ثم يقسمها إلي مشكلات فرعية ويقوم بتوجيه المتعلمين نحو حل مشكلة فرعية من خلال بعض المفاتيح التي تؤدي على هيئة تساؤلات، ويلي ذلك قيام كل متعلم بإيجاد الحلول لتلك التساؤلات الخاصة بكل مشكلة فرعية ، وبعد ذلك تندمج جميع الحلول الخاصة بالمشاكل الفرعية مما يعطي في النهاية حلاً للمشكلة الرئيسة.

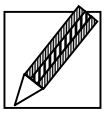
ج. اكتشاف مستقل: يقدم المعلم المشكلة الرئيسة للمتعلم على هيئة مشكلات فرعية كثيرة ويقوم المتعلم مستقلاً بوضع التسلسل الحركي لكل مشكلة فرعية ، ثم يخضع كل مشكلة للتجريب من خلال متغيرات الزمن والقوة والانسياب حتى يصل إلى حل المشكلة الرئيسة التي قدمها المعلم وتتميز طريقة حل المشكلات بأنها تساعد على تنمية قدرة المتعلمين على التفكير المنظم والسليم ، كما تساعد المتعلمين على زيادة قدراتهم على البحث أن تكفل للمتعلمين عملاً متواصلاً وتدريباً على المثابرة وبذل الجهد للوصول إلي الأهداف ، وتجعل ما تعلمه المتعلمون باقي الأثر، ويكسب المتعلمين المزيد من التفكير والتحليل والمقارنة ، كما تساعدهم على أن يعلموا أنفسهم بأنفسهم بخبراتهم الشخصية وجهدهم الذاتي بإرشاد المتعلمين وتوجيههم، وتشجيع المتعلمين على الإبداع والابتكار وتراعي الفروق الفردية بين المتعلمين.

سادساً: طريقة البرمجة

والتعليم المبرمج يعتبر طريقة من طرق التدريب الفردي الذي يمكن الاستفادة منها في تعليم مهارات الكرة الطائرة المختلفة مما يساعد توفير وقت وجهد المعلم أثناء شرح هذه المهارات.

إن التعليم المبرمج نوع من أنواع التعليم الذاتي، وهو برنامج يقوم المعلم بإعداده بأساليب خاصة ويتم عرضه من خلال مجموعة من الأطر، ويتكون كل إطار من خطوات صغيرة تبدأ من الأعمال البسيطة السهلة وتتدرج في صعوبتها بعد ذلك ، ومن خلال معرفة المتعلم للأخطاء التي يقع فيها يستطيع أن يقوم بتصحيحها مما يعزز بالتالي استجابته الصحيحة وعلى ذلك فإن كل إطار يتضمن مثيراً أو استجابة وتعزيزاً.

تدريب (4)



إذا طلب منك تصميم تعليم مبرمج لمهارات الكرة الطائرة ، ما هي الجوانب التي يجب مراعاتها ؟

سابعاً: أسلوب الوسائط المتعددة

يعتبر أسلوب الوسائط المتعددة نوعاً من أنواع التعليم الذاتي وأحد الأساليب التكنولوجية الحديثة التي غزت مجال تعليم المهارات الأنشطة الرياضية المختلفة.

والوسائط المتعددة مصطلح يستخدم للدلالة على العديد من المسميات في مجال التعليم، ومن الخطوات الواجب مراعاتها ما يلي:

1. تحديد المهارات التي يريد تعليمها للمتعلمين.
2. عمل برامج تتضمن تلك المهارات على أن يتم عرضها من خلال بعض الوسائط (الكتاب المبرمج – صور – أفلام – شرائح).

أسئلة تقويم ذاتي

ضع من القائمة (أ) مع ما يناسبه من القائمة (ب)

القائمة (أ)	القائمة (ب)
1. الضربة الساحقة	1. إعداد الكرة أمام الزميل
2. ضربة الإرسال	2. دقة التوقيت
3. التمرير	3. تعتمد على القوة والتوجيه
4. حائط الصد	4. رشاقة وسرعة وحسن التوقع
5. الدفاع المنخفض	5. تعتمد على المكان والدقة

الخلاصة

عزيزي الدارس ،،،،،

تناولت هذه الوحدة (رياضة الكرة الطائرة) باعتبارها من أهم الرياضات للطالب الذي يدرس عن بعد والذي يعتمد على أسلوب التعليم الذاتي في تحصيل المعرفة

والآن عزيزي الدّارس، هيا إلى أهم النقاط والتي تناولتها الوحدة.

- الوقوف على تاريخ الكرة الطائرة والشعوب التي ساهمت في ممارستها والشخصيات التي أنشأتها وعملت على انتشارها حتى صارت لعبة عالمية وأولمبية .
- تحديد المهارات الأساسية الواجب إتقانها وتعريف اللاعب بمعلومات عن التكوين الجسماني واكتساب المعرفة عن تنظيم العملية في اللعب . سواء في الإرسال أو التمرير بمختلف الأوضاع دفاعاً وهجوماً .
- تحديد أنواع طرق تعليم المهارات المختلفة الكلية والجزئية ، الكلية الجزئية ، المحاولة والخطأ، طرق حل المشكلات ، اكتشاف المستقبل وطريقة البرمجة .

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

تتحدث الوحدة التالية عن (رياضة كرة اليد)

تتناول الوحدة مدخلاً لكرة اليد وأهمية رياضة كرة اليد والمهارات الحركية الأساسية للعبة .

نرجو أن تحسن استقبالها وأن تستفيد منها ونحن معك باستمرار.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

تعد مهارة الإرسال ضربة هجومية مباشرة إذا أتقن أداؤها ويمكن الحصول منها على نقطة مباشرة، كما أنها تصعب عملية الاستقبال الناجح من الفريق المنافس، بجانب أنها وسيلة أمان بالنسبة للفريق المرسل عند إجادتها، أضف إلى ذلك أن الإرسال الجيد يصعب من إمكانية قيام الفريق المنافس بعمليات هجوم مؤثرة.

تدريب (2)

من خلال الشكل يمكن أن نميز ثلاثة أنواع من أنواع التمرير من أسفل بالساعدين وهي:

أ. عند استقبال الإرسال من الفريق المنافس.

ب. عند التمرير (تغطية الدفاع والهجوم ولعب الكرات المرتدة في الشبكة.

ج. عند الدفاع المنخفض.

تدريب (3)

على المدافع أن تكون لديه مهارة عالية في سرعة الانتقال وذلك حتى يتمكن من اللحاق بالكرة إذا ارتطمت بأيدي حائط الصد وغيَّرت من اتجاهها إلى مكان بعيد أو إذا خدع المهاجم حائط الصد وأسقط الكرة خلفهم، كذلك فإن الدفاع المنخفض يتطلب من المدافع التوقع الجيد ومتباعة حركة سير الكرة في الملعب.

تدريب (4)

إذا طلب تصميم تعليم مبرمج لمهارات الكرة الطائرة فإن الجوانب التي يجب أن توضع في الاعتبار هي:

1. تحديد الأهداف التعليمية للبرامج.
2. صياغة الأهداف التعليمية.
3. التعرف على خصائص المتعلمين من حيث النضج والخبرات السابقة.

4. تحليل المحتوى المهاري المطلوب ووضع البرنامج له ويطلق على ذلك الخطوات الفنية.
5. تحديد وصياغة أهداف التعليم التي ينبغي للمتعلم التي يتحقق من خلالها من دراسته للبرنامج من حيث تحليل العمل لبيان العلاقات التي تربط بين أهداف البرنامج والمادة التعليمية.
6. مرحلة وضع البرامج ويتم فيها تنظيم المادة التعليمية المهارة.

المصادر والمراجع

1. أحمد عبد الدائم ، **دليل المدرب في كرة الطائرة** ، 1999م
2. زكي محمد حسن ، **مدرب الكرة الطائرة**
3. زكي محمد الحسن ، **الكرة الطائرة الشاطئية** ، جامعة الإسكندرية ، 2006م
4. زكي محمد حسن ، **الكرة الطائرة** ، 1997م
5. عصام الوشاص ، **الكرة الطائرة الحديثة** ، دار الفكر العربي ، 1994م
6. عصام الوشاص ، **الكرة الطائرة المصغرة للأطفال وتلاميذ المدارس**
7. عصام الوشاص ، **الكرة الطائرة للشباب** ، دار الفكر العربي
8. عصام الوشاص ، **القواعد الدولية للعبة الكرة الطائرة** .
9. عصام الوشاص ، **الكرة الطائرة مفتاح الوصول إلى المستوي العالمي** .
10. محمد سعيد زغلول ، **الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرب** ، 2001م
11. محمد صباحي ، **طرق تحليل المباراة في كرة لطائرة** ، 1986م
12. محمد صبحي حسانين ، **الأسس العلمية للكرة الطائرة** ، 1997م


الوحدة العاشرة
كرة اليد

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**309**
تمهيد	309
أهداف الوحدة	310
1. التعريف برياضة كرة اليد	**311**
1.1 نبذة تاريخية	311
2.1 المواصفات القانونية لملعب كرة اليد	314
3.1 أهمية رياضة كرة اليد	317
2. المهارات الحركية الأساسية	**319**
1.2 التمرير	320
2.2 استلام الكرة	324
3.2 التصويب (التسديد على المرمى)	327
4.2 تنطيط الكرة	330
الخلاصة	**332**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**333**
إجابات التدريبات	**334**
المصادر والمراجع	**335**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس ،،،،

مرحبا بك إلى الوحدة العاشرة من مقرر "أساسيات التربية البدنية والرياضة" والتي موضوعها: رياضة كرة اليد.

تتكون هذه الوحدة من قسمين رئيسين، **يتعلق القسم الأول** بتاريخ نشأتها والبلاد التي انتشرت فيها والشخصيات التي اخترعتها أو ساعدت على تطورها حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن. ويعرفك هذا القسم بالمواصفات القانونية لميدان كرة اليد، ومن ثم يتناول أهميتها من حيث عدد المشجعين دولياً في أوربا وغيرها، وممارسة تلاميذ المدارس لها ، وتنميتها للمهارات الحركية ، ومساعدتها على تقوية الأطراف بتنمية العضلات الكبيرة ، وأفادتها للجسم ضد أخطاء القوام وضعفه ، كما أنها تحسن من العادات والأخلاقيات النفسية للتلاميذ ، وتعودهم الاعتماد على أنفسهم وتكوين شخصياتهم .

ويتناول **القسم الثاني** المهارات الحركية الأساسية وهي مهارات التمرير بأنواعها (الكرباجية ، البندولية ، والصدرية) بالإضافة إلى الاستقبال بأنواعه: لقف الكرات العالية ، لقف الكرات المنخفضة .

ونختتم الوحدة بتناول التصويب بأنواعه من الارتكاز ، مستوى الحوض ، من الحركة وكيف تنطط الكرة ، أي المحاورة بالكرة .

عزيزي الدّارس، تجد في ثنايا هذه الوحدة مجموعة من أسئلة التقويم الذاتي والتدريبات والأنشطة والتي تعزز فهمك للمادة، وإلى أي مدى يمكنك تعليمها للتلاميذ.

نرجو منك أيها الدارس أن تتعامل بجدية مع هذه الأقسام كما أن عليك أن تشجع كل مدرسة تدخلها على إقامة ملعب لهذه اللعبة فيها وممارستها ، خاصة وأنه يمكن ممارستها في أي مساحة وبأي كرة مناسبة .

نتمني أن تكون وحدة مفيدة وأن تسهم معنا بتقديم الاقتراحات لتقييمها .

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة ينبغي أن تكون قادراً على أن:

- **تكتب** عن الفترات التي مرت بها اللعبة حتى صارت لعبة عالمية.
- **تلخص** أهمية اللعبة لدي المشجعين والتلاميذ ودورها في تنميتهم بدنيا ً وأخلاقياً.
- **تعطي** أمثلة لمهارات التمرير التي ينبغي معرفتها عند طلبتك ودور هذه المعرفة في ممارسة اللعبة .
- **تعدد** مهارات الاستقبال وكيفية التعامل مع الطلبة بمختلف مستوياتهم في أدائها .
- **تبيِّن** أنواع التصويب التي يمكنك من خلالها تطوير أداء تلاميذك في اللعبة .
- **توضح** كيفية تنطيط الكرة وتدريب طلابك عليها .

1. التعريف برياضة كرة اليد

1.1 نبذة تاريخية

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة وخاصة إذا ما قورنت بلعبة الهوكي أو كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات السنين، وإن كان نسب أصل ألعاب الكرة جميعاً إلي (توسيكا) بنت الملك (أوتياس) ملك (ابيس) من بلاد الإغريق حيث كانت تلعب باليد مع وصيفتها ، ذلك إن ألعاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة ، وقد استعملوا الكرات من الخيش والجلد والقش.

وهناك عدة روايات عن ميلاد لعبة كرة اليد تبين منها أن بعض المؤرخين الرياضيين ليس لهم إجماع عن بدء ظهور هذه اللعبة ، فقد أدرج معلم الجمباز الدنماركي (هولر تلسن) لعبة تشابه لعبة كرة اليد الحالية، وبعد تسع سنوات أصدر (تلسن) كتيباً عن لعبته هذه والتي كانت تعرف باسم (هاند بول) أي كرة اليد ، كما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد عام 1893م.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد ومارستها عام 1919م وفي أوكرانيا ظهر ما يشبه كرة اليد عام 1910م. كما نقل السكان الجدد لقارة أمريكا لعبة مماثلة لكرة اليد الحالية إلي هناك حيث أقيمت عام 1919م في لوس أنجلوس البطولة الرسمية الأولي لهم، أما الفضل في بعث لعبة اليد بصورتها الحديثة فيرجع إلي ألمانيا ففي عام 1917م فكر مدرس الجمباز (ماكس هيزر) ببرلين في لعبة جديدة للاعبات الجمباز سماها "كرة اليد" ولم يخطر ببال أحد أن هذه اللعبة ستأخذ طريقها وتنتشر في العالم إلي ما وصلت إليه.

ويرجع السبب في تطور اللعبة الجديدة إلي (هيزر) إذ أراد وضع نشاط ضمن برامج التدريب الشتوي للاعبات الجمباز كنوع من الإحماء بالنسبة للجو البارد داخل الصالات ، وليساعدهم في نفس الوقت على اكتساب قوة دفع القدمين الارتقاء التي تتطلبها

حركات الجمباز. وقد عمل (ماكس هيزر) مع مدرس التربية الرياضية (كال شلتر) ببرلين على وضع القواعد الأساسية للعبة كرة اليد وكان ذلك في أكتوبر 1917م.

وفي نفس العام أقيمت مباريات في هذه اللعبة بين 8 فرق من لاعبات الجمباز في صالة الجمباز ببرلين.

لم تمارس هذه اللعبة أول الأمر عندهم بواسطة الرجال ولكن بعد ذلك وجدت إقبالاً من لاعبي الجمباز وكرة القدم ومتسابقي ألعاب القوى لما لمسوه في هذه اللعبة الجديدة في مناسبتها لهم كوسيلة للإحماء وكنشاط مشوق خلال تدريبهم.

هذا الإقبال من جانب لاعبي ألمانيا دعا شلتر إلي تنظيم اللعبة بين الرجال كما قام بتعديل بعض قواعدها حتى تأخذ اللعبة طابع المنافسة، فأصبح يسمح للاعب بمهاجمة منافسه في حالة حيازته للكرة، كما أصبح الجري بالكرة مسموحاً به.

وفي عام 1920م أقيمت أول مسابقة بمدينة برلين جمعت 10 فرق رجال و4 فرق سيدات و4 فرق ناشئين كما أقيمت مباريات داخلية في نفس العام في بعض مدن ألمانيا.

في عام 1921م أقيمت أول بطولة رسمية لكرة اليد لألمانيا بمدينة "هانوفر" بعد ذلك أقيمت البطولة الداخلية الأولي في كثير من بلدان أوروبا.

وفي المؤتمر الثامن لاتحاد ألعاب القوى الدولي المنعقد عام 1926م في مدينة لاهاي بهولندا انتخبت لجنة لأول مرة تأخذ على عاتقها قيادة كرة اليد دولياً ووضع قواعد لهذه اللعبة.

في عام 1927م وضعت القواعد الدولية الرسمية لكرة اليد وفي 24أغسطس 1928م أثناء إقامة دورة الألعاب الأولمبية بامستردام، انعقدت جمعية تأسيسه لأول اتحاد هواة لكرة اليد وأصبحت برلين مقراً للاتحاد وقد حضر الاجتماع إحدى عشر دولة هي (أمريكا . كندا . الدانمارك . ألمانيا . فنلندا . فرنسا . اليونان . ايرلندا . النمسا . السويد . تشيكوسلوفاكيا والمغرب) هذه هي الدول الأعضاء المؤسسة للاتحاد الدولي لكرة اليد.

وفي ديسمبر 1928م طبقت قواعد اللعبة باللغات الألمانية والإنجليزية والفرنسية وذلك عملاً على نشر اللعبة وتوحيد طريقة لعبها بين الدول المختلفة.

وأصبحت كرة اليد من أشهر الألعاب الرياضية في ألمانيا والنمسا والسويد والدانمارك وهولندا واليابان، وفي ذلك الوقت كانت اللعبة تمارس بنوعيتها :-

1. كرة اليد بالمعلب الكبير (11 فرداً)
2. كرة اليد بالملعب الصغير (7 أفراد)

ولقد كان للاتحاد الدولي الفضل في إدراج اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الدولية في مايو عام 1934م ، أما في أولمبياد برلين عام 1936 فقد دخلت لعبة كرة اليد (11 فرداً) حيث أقيمت لها المدة من 6. 14 أغسطس المسابقة الأوليمبية الأولي.

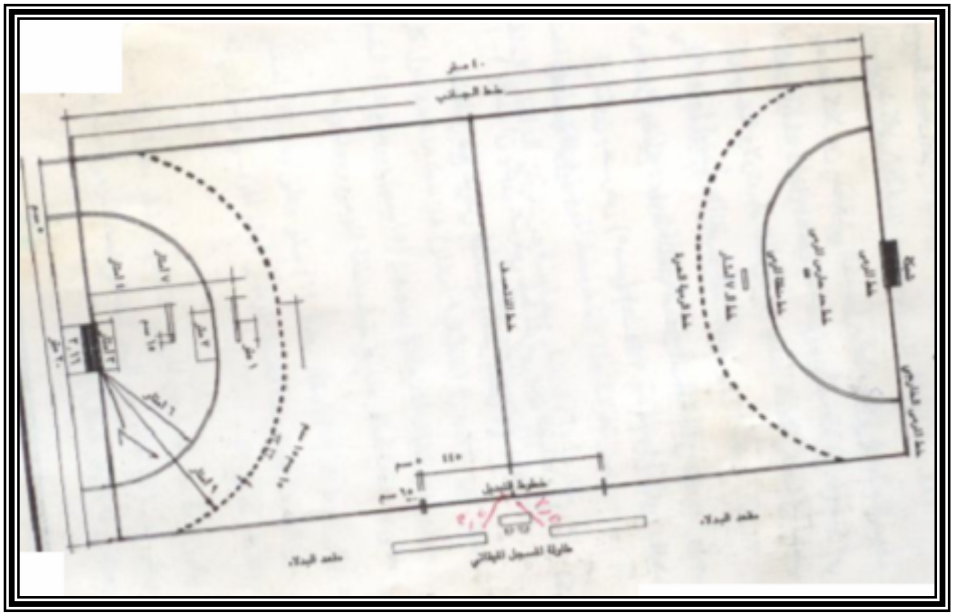
وفي عام 1938م أقيمت أول بطولة عالمية للرجال في كرة اليد بنوعيها 7، 11 فرداً واشتركت فيها أربع دول وانتهت بفوز ألمانيا بعد أن تغلبت على النمسا والدانمارك والسويد أما البطولة الأولى في كرة اليد 11 فرداً للرجال فقد أقيمت في المدة من 7 إلي 10 يونيو في نفس العام. وتعتبر بطولة العالم في كرة اليد بنوعيها عام 1938م قمة النشاط الدولي في حياة اللعبة، وبعد هذا التاريخ أنتهي نشاط الاتحاد الدولي القديم لكرة اليد بنشوب الحرب العالمية الثانية في أول سبتمبر 1939م.

أسئلة تقويم ذاتي

1. إلى من ينسب أصل ألعاب الكرة جميعاً؟
2. متي وضعت القواعد الأساسية للعبة كرة اليد وعلى يد من ؟
3. متي أقيمت أول بطولة عالمية للرجال في كرة اليد بنوعيها، 11 فرداً ؟

2.1 المواصفات القانونية لملعب كرة اليد

شكل (1)
ملعب كرة اليد



ملعب كرة اليد

- يكون المعلب في شكل مستطيل طوله 40 متراً وعرضه 20 متراً (الملعب الدولي) يجوز أن يكون الطول ما بين 38 إلى 44 متراً والعرض ما بين 18 إلى 22 متراً.
- يصل خط المنتصف بين نقطتي منتصف خطي الجانب .

المرمى

يتكون المرمي من قائمين رأسيين ارتفاعهما متران يتصلان في أعلى بعارضة بحيث تكون المسافة بين القائمين 3 أمتار ، تكون العارضة والقائمان من خشب مربع المقطع طول ضلعه (8×8سم)، ويمكن أيضاً أن تكون من المعدن الخفيف أو أي مادة صناعية مماثلة .

تطلي العارضة والقائمان بلونين مختلفين تماماً عن لون الأرضية الخلفية للملعب، تطلي زوايا المرمي عند اتصال القائمين بالعارضة بنفس اللون بطول 28سم من كل جانب ويكون طول المستطيل ملون 20سم لكل لون.

الشبكة

يجب أن يزود المرمى بشبكة تركب بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة بعد دخولها المرمى.

منطقة المرمى

تحدد منطقة المرمى بخط مواز لخط المرمى طوله 3 أمتار وعلى بعد 6 أمتار من المرمى، يرسم ربعا دائرة نصف قطرها 6 أمتار ومركز الدائرة من نقطة الزاوية الداخلة لقائمي المرمى من الجهتين وتسمي المنطقة المحصورة بمنطقة المرمى ويسمي الخط بخط منطقة المرمى.

خط الرمية الحرة

على بعد 9 أمتار من المرمى يرسم خط متقطع مواز لخط المرمى طوله 3 أمتار ، يرسم ربعا دائرة نصف قطرها 9 أمتار يكون مركزها من نقطة الزاوية الداخلة لقائمي المرمى من الجهتين.وتكون خطوط ربعي الدائرة متقطعة بحيث يكون كل جزء من أجزاء الخط 15سم، وكذلك المسافات الموجودة بينهما وتسمي هذه المنطقة بمنطقة الرمية الحرة ويسمى الخط بخط الرمية الحرة.

خط رمية الجزاء

يرسم خط طوله متر واحد بعد 7 أمتار من منتصف خط المرمى ومواز له.

منطقة التبديل

يرسم خطان متوازيان على بعد أربعة أمتار ونصف على جانبي خط المنتصف طول كل منهما 15 سم هذان الخطان يحددان منطقة التبديل.

الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة وأن تكون في غلاف موحد اللون من الجلد أو أي مادة صناعية مماثلة، يجب إلا تكون المادة الخارجية شديدة اللمعان أو ملساء.

للرجال والشباب :- يكون محيط الكرة من (58 . 60 سم)ووزنها من (425 . 475 جرام) .

الإناث والصبيان : يكون محيط الكرة من (54 . 56 سم)ووزنها (325 . 400 جرام)

3.1 أهمية رياضة كرة اليد

اكتسبت رياضة كرة اليد أعداداً كبيرة من المشجعين وانتشرت دولياً في أوربا وغيرها وازداد عدد لاعبيها في أمريكية الجنوبية وشمال أفريقيا وشرق أسيا ، وهي تلعب في ملاعب ميدانية صغيرة أو داخل الصالات (كرة اليد سبعة أفراد) بالإضافة إلي ممارستها في الملاعب الميدانية الكبيرة (كرة اليد 11 فرداً) وظهرت في هذا الوضع في ألمانيا .

يتلقى البنون والبنات من تلاميذ المدارس دروساً في ممارسة كرة اليد ضمن دروس التربية الرياضية الإجبارية ، أو الفرق المدرسية والهيئات الرياضية التابعة للاتحاد الألماني للرياضة والجمباز حتى يصبحوا من لاعبي كرة اليد الممتازين.

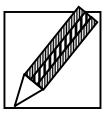
ولما كانت كرة اليد تتميز بالبساطة والقيمة التربوية والبدنية، فإنها تعد من اللعبات المحببة إلي نفوس الشباب ، خاصة وأن الأسس والمهارات الفنية لها ليست من الأمور المعقدة.

ولما كانت إجادة الأداء والتكيف للمباراة تتطلب خصائص حركية كالسرعة والجلد وقوة الوثب والرمي ، فأنه يجب علينا أن نغرس هذه الصفات في التلميذ في سنوات طفولته وشبابه المبكر لأنه يصعب إعداد لاعب يصل إلي مقدرة عالية على الأداء بعد أن يتعدى سن البلوغ دون أن يكون قد غرست فيه هذه الأسس في سنوات عمره المبكرة.

ويعد شباب المدارس الاحتياطي الكبير للاعبين ذوي المستوى الرفيع، ولذا يجب منح رعايتهم رياضياً اهتماماً كبيراً عن طريق التمرين والتدريب في أداء الحركات بأكبر سرعة ممكنة في الأماكن المفتوحة ،

وهناك علاقة وثيقة بين كل من السرعة وتطوير الجلد ، ويتم التدريب علي الجلد أثناء اللعب نتيجة للتتابع السريع للجري للمسافات القصيرة والوثب والدوران والرمي ، ونجد أن خاصية الرغبة للاعب للعب تلعب دوراً هاماً عن طريق الأداء الذي يتطلب مستوى أجود.

أسئلة تقويم ذاتي



اكتب (نعم) أمام الجملة الصحيحة، و(لا) أمام الجملة الخطأ.

1. يكون ملعب كرة اليد مستطيل طوله 50م وعرضه 30م.
2. ينسب أصل كرة اليد إلى بلاد الإغريق.
3. أقيمت أول مسابقة لرياضة كرة اليد عام 1920م في مدينة لندن.
4. المشاركون في لعبة كرة اليد في الملعب الصغير عددهم خمسة.
5. لا تتطلب رياضة كرة اليد مهارات عالية.

ورياضة كرة اليد تساعد على تقوية الأطراف ، حيث يتم تنمية المجموعات العضلية للكتفين والذراعين واليدين والأصابع عن طريق الرمي واللعب المستمر للكرة ، ويتم تحسين خاصية الرشاقة للتلاميذ بشكل ملموس عن طريق ممارسة رياضة كرة اليد حيث يتطلب مستوى الأداء الذي يمكن وصفه أحياناً بالفن مستوى رفيعاً من الرشاقة.

وتعد التقوية العامة للأعضاء في الوقت نفسه تحصيناً مفيداً للجسم ضد أخطاء القوام وضعفه ، وتتواصل إلي تقويم الأداء عن طريق الانثناء والمد وعن طريق الدوران وتغيير الاتجاه في إطار ممارسة كرة اليد، حيث يقوي ذلك المجموعات العضلية للظهر.

إن رياضة كرة اليد وسيلة رياضية مفضلة كرياضة تعويضية لأنواع الرياضات الأخرى فأن الكثير من لاعبي ألعاب القوى مثلاً يحرزون نجاحاً مرموقاً في كرة اليد . كما أن لاعبي كرة اليد يصلون إلي مستويات عالية بشكل ملحوظ في ألعاب القوى الأخرى.

ويمكن بسهولة ملاحظة تحسن العادات الأخلاقية والنفسية للتلاميذ أثناء اللعب ، حيث يكون الأطفال في غاية الانفعال وذلك يؤدي بهم إلي الخروج عن عادة التراجع ويجعلهم يكتسبون صفة الانفتاح والوضوح، مما يجعل المدرسة أو المشرف على التدريب يتعرف على الصفات الأساسية المميزة للتلميذ ويمكن اعتبار رياضة كرة اليد وسيلة ناجحة

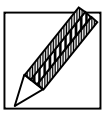
لتربية التلاميذ على التفكير والتصرف الجماعي. ويلاحظ أن الاتجاهات الفردية تنطوي سريعاً تحت بوادر العمل الجماعي.

ولرياضة كرة اليد أهمية كبيرة في تكوين الشخصية، حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمان بوجه خاص.

إن قوة الرغبة لا يكفي لإيضاحها تأدية المباراة تحت بعض الظروف الخارجية غير الملائمة، وإنما يتحقق بمواصلة اللاعبين لكفاحهم داخل الملعب دون تخاذل حتى لو كان من الواضح أن فريقهم لا أمل له في الفوز بالفعل في المباراة .

إن هذه الخصائص لا يمكن أن يكتسبها التلاميذ عفواً ، وإنما يجب أن تربى فيهم أثناء التدريب واللعب.

تدريب (1)



توفر كرة اليد وسائل ممتازة تساعد من يمارسها على اكتساب صفة الاعتماد على النفس. اشرح هذه العبارة.

2. المهارات الحركية الأساسية

تتكون المهارات الحركية الأساسية لكرة اليد من :

1. التمرير
2. الاستقبال
3. التصويب
4. تنطيط الكرة أو الخداع

1.2 التمرير

يسهم التمرير في نقل الكرة إلي أحد الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف وتدل التمريرات السريعة الصحيحة على مستوى الفريق والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها (اللاعب الثامن) في الفريق نظراً لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب.

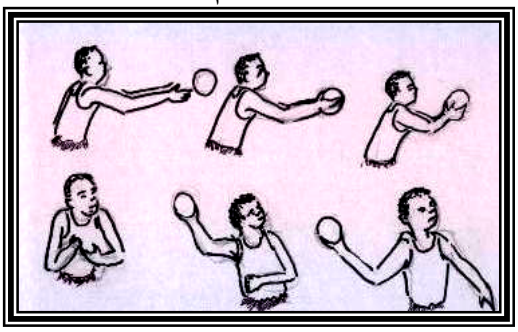
ويجب مراعاة أن التمريرات بين أفراد الفريق ترمي في النهاية إلي أقصر طريق عمل للتصويب

وتعتبر التمريرات مقياساً للدلالة على ما يلي:

1. درجة مستوي الإعداد المهاري الذي يتضح من خلال إتقان مختلف أنواع التمريرات وسرعة استخدامها والقدرة على إخفاء طريق التمريرة بمساعدة حركة الخداع.
2. الاستيعاب الخططي للاعب الحائز على الكرة الذي يتضح من خلال حسن أخذ التمريرة الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب.
3. الاستيعاب الخططي للزميل المستقبل الذي يتضح من خلال حسن احتلاله للموقع المناسب لاستقبال التمريرة.

شكل (2)

استقبال الكرة ثم التمرير



عزيزي الدّارس،،،

هنالك ثلاثة أنواع من أنواع التمرير وهي التمريرة الكرباجية والتمريرة البندولية والتمريرة الصدرية .

ويكون أداء هذه التمريرات وفق أوضاع اللعب المختلفة وذلك من أجل توصيل الكرة بأسرع وأدق ما يمكن وحماية الكرة بإبعادها عن مجال هجوم اللاعبين المنافسين.

وتؤدى كل واحدة من هذه التمريرات باستخدام اليد الواحدة أو اليدين معاً.

أولاً: التمريرة الكرباجية

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذه التمريرات طبقاً لطريقة أدائها.

أ. التمرير من الارتكاز .

ب. التمرير من الجري.

يستخدم التمرير من الارتكاز غالباً عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب ويراعى ما يلي عند أداء هذه التمريرة:

- تنقل اليدان الكرة إلي ارتفاع الكتف تقريباً ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع.وثني الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعاة أن الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريباً.
- – وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلي أعلي مع مراعاة وضع القدم اليمني أماما ثم يلي ذلك مباشرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما بالنسبة للاعب الأيمن والعكس ويراعي دوران القدم اليسرى وهي . قدم الارتكاز . في هذه الحالة للداخل قليلاً مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض ، ويجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمد على الدوران السريع القوي للجذع وحركة الارتكاز للقدم اليسرى بالإضافة إلي الحركة الكرباجية للذراع ويراعى تحريك القدم اليمنى أماماً لكي تلمس الأرض عقب ترك يد اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها الشكلية حتى الجانب الأيسر لجسم اللاعب مع ميل أعلى الجذع للأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة .

كلما قل لف الكرة أثناء طيرانها في الهواء أو انعدامه كلما سهل استقبالها بواسطة الزميل ودل ذلك على الأداء السليم للتمريرة ، يمكن أداء التمريرة في مستويات مختلفة من أعلى الرأس حتى مستوى الحوض

ثانياً: التمريرة البندولية

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات، وخاصة عند الحجز وتغير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية من مستوى الحوض، وذلك لأن جسم

اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل من اللاعب المنافس والكرة نفسها.

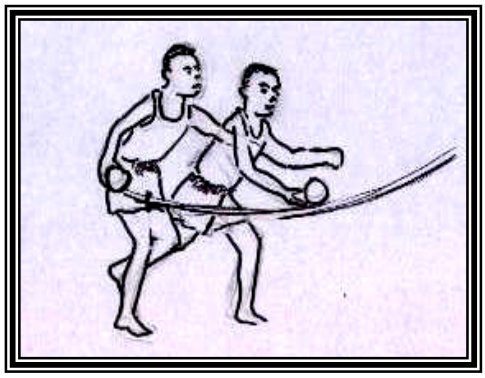
وتعتبر التمريرة البندولية بصفة عامة من أنسب صور أساليب إرسال الكرة عبر مسافات قصيرة فقط ، على أن يقتصر أداوها على الحالات التي يكون توصيل الكرة فيها عن طريق استخدام التمرير الكرباجي أمر غير مناسب . وتسهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة.

وتنقسم التمريرة البندولية إلي الأنواع الآتية :

1. التمريرة البندولية للأمام
2. التمريرة البندولية للخلف
3. التمريرة البندولية للجانب وهي تؤدى للزميل المجاور خلف الظهر . خلف الرأس.

تستخدم التمريرة البندولية للأمام عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير ، ولأداء هذه التمريرة تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء . تتأرجح الذراع خلفاً ثم أماماً كحركة (البندول) لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى جسم اللاعب . ويفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى .

شكل (3)
التمريرة البندولية



ثالثاً: التمريرة الصدرية

أثبتت التمريرة الصدرية ملاءمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير وهناك طريقتان لصور التمريرة الصدرية هما :-

أ. تمريرة الصدر بكلتا اليدين.

ب. التمريرة الصدرية بيد واحدة.

تستخدم التمريرة الصدرية بكلتا اليدين للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة . وتؤدى عند استقبال الكرة في مستوى الصدر ويحتم الموقف سرعة التمرير إلي زميل في مكان خال مناسب وخروج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين. بعد التمرير تشير أصابع اليد للخارج.

شكل (4)

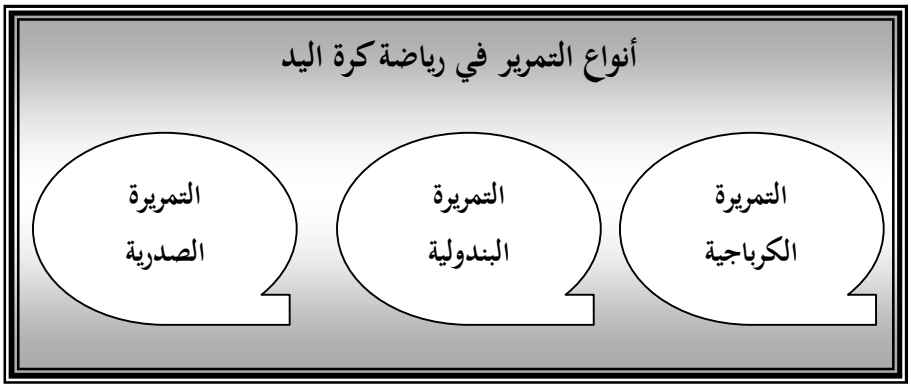
التمريرة الصدرية



أسئلة تقويم ذاتي

ضع من القائمة (أ) مع ما يناسبها من القائمة (ب)

القائمة (أ)	القائمة (ب)
1. تستخدم في المسافات القصيرة.	1. التمريرة الكرباجية
2. التمرير من مستوى الحوض	2. هيزر
3. التمرير في الارتكاز	3. شلتر
4. عدل في قواعد اللعبة للمنافسة	4. التمريرة الصدرية
5. اتخذها رياضة إحماء	5. التمريرة البندولية



2.2 استلام الكرة

يعتبر استلام (لقف) الكرة في أي موقف من مواقف اللعب من أهم شروط فن الأداء الأساسية الواجب توافرها للاعبين، فإن الاحتفاظ بالكرة بين أفراد فريق من الفرق، يتوقف على إجادة اللقف لكل لاعب.

ومن المطلوب بالنسبة لرياضة كرة اليد في مجال الأطفال وهم في مقتبل العمر، أن يقوموا دائماً بلقف الكرة بكلتا اليدين، ويجب أن يتلاءم أداء اللقف مع ارتفاع طيران الكرة، فيكون لقف الكرات في مستوى الرأس والصدر والجانب ومستوى الحوض ومستوى الارتفاع القريب من الأرض.

ومهارة استلام الكرة تنقسم إلى : لقف الكرة ، إيقاف الكرة ، التقاط الكرة .

وينقسم اللقف باليدين إلى :

1. لقف الكرات العالية.
2. لقف الكرات المخفضة.

ونقتصر على : لقف الكرات العالية باليدين ولقف الكرات المنخفضة باليدين.

أولاً: لقف الكرات العالية

طريقة الأداء :- عند لقف الكرات العالية ويقصد بها تلك التي تكون من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس ، يراعى مد الذراعين تجاه الكرة مع ارتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع قليلاً بحيث يشير الإصبعان الإبهامان كل منها تجاه الآخر بما يسمح باعتراض طريق طيران الكرة وضمان استلامها لأن اليدين تكونان شكلاً مخروطياً يعمل على زيادة مسطح منطقة اللقف ويؤدي بالتالي إلي حسن استلامها وعند لقف الكرات التي تتميز بالقوة والحدة يراعى ضرورة سحب الذراعين وتحريك الجسم كله إلي الخلف حتى يمكن ذلك من امتصاص قوة التمرير.

شكل (5)

لقف الكرات العالية

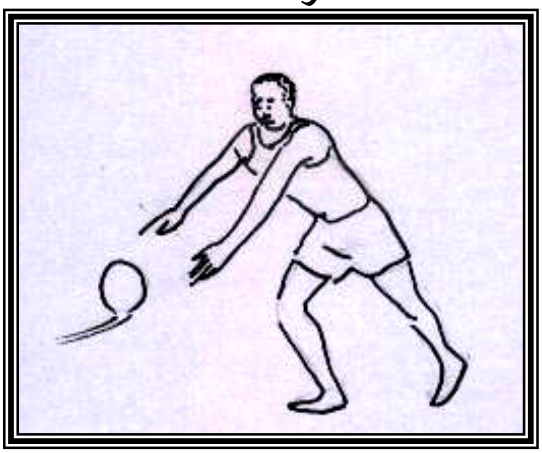


ثانياً: لقف الكرات المنخفضة باليدين

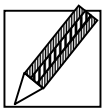
في مستوى الحوض ومستوى الارتفاع القريب من الأرض :

- يتخذ اللاعب وضعاً جيداً للقف الكرة.
- تمتد كلتا اليدين في اتجاه الكرة حيث تكّون الأصابع الممدودة شكلاً قمعياً ، وتكون أطرافها مشيرة إلي أسفل وبحيث تنشأ أكبر مسافة ممكنة للقف.
- مع ملاحظة استلام الكرة ليقلل اللاعب من قوة اندفاع الكرة عن طريق سحبها للخلف بشكل بسيط وبمرونة (ثني الذراعين) بما لا يدع مجالاً لارتداد الكرة خارج اليدين.

شكل (6)
لقف الكرات المنخفضة



تدريب (2)



تعتبر مهارتا التمرير والاستلام مهارتين متلازمتين لا يمكن الفصل بينهما ، ولا يمكن التصويب أو الخداع إلا بهما ماذا نعني بهذه العبارة؟

نشاط

خصِّص زمناً لتعليم التلاميذ كيفية استقبال الكرة في رياضة كرة اليد.

3.2 التصويب (التسديد على المرمى)

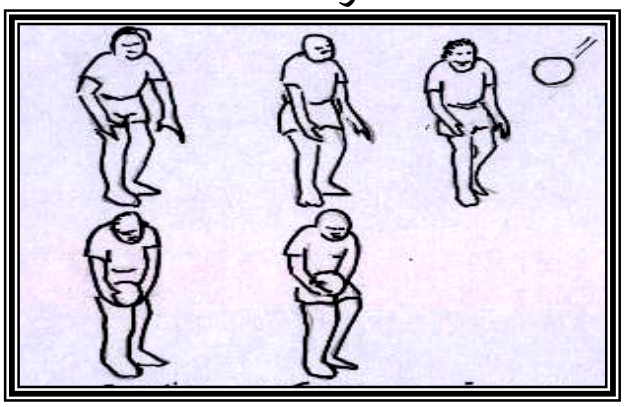
تهدف كل حركة الهجوم إلي الانتهاء بالتصويب الناجح على مرمى الفريق المنافس، فكلما كانت حركات اللعب متسمة بالمرونة والديناميكية، وكانت متصفة بالانسياب والدقة من حيث الأداء، كلما زادت سعادة اللاعبين خاصة إذا انتهت تلك الحركات بتصويب الكرة على المرمى بقوة وفي مكان ملائم.

ويعتبر التصويب على المرمى أهم عنصر من عناصر ممارسة كرة اليد وخاصة بالنسبة للاعبين صغار السن.

إن التطوير السريع الذي طرأ على رياضة كرة اليد في السنوات الأخيرة أدى إلي ظهور أنواع جديدة من التصويب على المرمى ، تلك التي تستخدم بمستوى على جانب كبير من الكفاءة حتى صغار السن من اللاعبين ولا يكون هناك مجال للعجب إذا ما شاهدنا أن لاعبي كرة اليد الصغار يجيدون أنواع تصويبات كثيرة ، ولا ينبغي أن نتناسى هذا الاتجاه الخاص بنمو اللاعبين وتطورهم وخاصة إذا كنا بصدد تدريب التلاميذ أو الصغار سناً من اللاعبين .

شكل (7)

لقف الكرات المنخفضة



أنواع التصويبات

- التصويب الكرباجي من الثبات.
- التصويب الكرباجي بخطوة الارتكاز.
- التصويب الكرباجي من الجري.
- التصويب بالوثب .
- التصويبات الخاصة التي تعتبر ذات أهمية كبيرة بالنسبة لممارسة رياضة كرة اليد (7 أفراد).

يعتبر التصويب الكرباجي في كل من كرة اليد سبعة أفراد وكرة اليد أحد عشر فرداً الصورة الأساسية للتصويب الذي لا يستطيع أي لاعب أن يؤدي المباراة بدونه وتمكن الأشكال المتباينة والمشتقة من هذا النوع من أنواع التصويب كالتصويب بالوثب والتصويب مع السقوط ومن أداء الحركات الكرباجية التي تماثل في صورتها العامة المميزات التي يتسم بها التصويب الكرباجي بوجه عام.

أولاً: التصويب الكرباجي من الارتكاز

يعتبر التصويب الكرباجي المصحوب بخطوة الارتكاز مناسباً جداً للتصويب على المرمى في مرحلة الإعداد الأساسية . حيث يمكن عن طريق ذلك التصويب بجدية ودقة من مسافات بعيدة على المرمى .

وهنالك صور كثيرة تتخذها صورة التصويب الكرباجي من الارتكاز كصورة أساسية للتصويب على المرمى أثناء ممارسة كرة اليد **7 أفراد** (تصويب كرباجي من فوق مستوى الرأس ومن مستوى الحوض)

وذلك لأن دفاع المنافسين المصطفين قرب بعضهم البعض يعرقل إتمام التصويب بشكل جيد من مسافات قريبة لخط منطقة المرمى .

وينقسم التصويب الكرباجي بالاعتماد على مقدار الارتفاع الذي تخرج منه الكرة بمحاذاة الجسم إلي المستويات التالية :

1. تصويب كرباجي من أعلي مستوي الرأس :

يستخدم التصويب لخطأ المنافس (الرمية الحرة المباشرة)

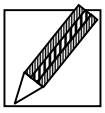
2. تصويب كرباجي من مستوى الرأس والكتف :

يستخدم في حالة عدم وجود عائق في طريق الكرة نحو المرمى ، الأمر الذي يسمح بالتصويب الحاد القوي .

3. تصويب كرباجي من مستوى الحوض:

عند التصويب على المرمى غالباً ما يتواجد مدافع أمام اللاعب المصّوب وعلى مسافة تتراوح بين متر واحد إلي مترين تقريباً . وفي هذه الحالة يجب على المصّوب من الجانب المنافس أن يقوم بثني الجسم في اتجاه الجانب الخاص بالذراع الرامية أو حركة الرمي المنخفضة التي تسمح بالتغلب على المنافس الذي لا يكون في مقدرته في معظم الأحوال أن يبدأ بحركاته الدفاعية إلا بعد فوات الأوان.

أسئلة تقويم ذاتي



1. اذكر الأنواع المختلفة للتصويبات في رياضة كرة اليد.
2. أكمل الآتي:

يمكن أن يتكون فريق كرة اليد من ..... لاعبين أو ..... لاعباً.

ثانياً: التصويب الكرباجي من الجري

يعتبر التصويب الكرباجي من الجري (بدون خطوة ارتكاز) أقل استخداماً في مباريات كرة اليد سبعة أفراد وذلك لسهولة دفاع المنافس ضده وتتمثل أكثر مميزاته في القيام بأداء التصويب بسرعة كبيرة وبخاصة في حالة الرغبة في إنهاء الهجمة المرتدة السريعة (الهجوم بزيادة عددية) بإحراز هدف.

وللتمكن من دقة التصويب على المرمى علينا أن نراعي الآتي:

- أن تكون يد التصويب خلف الكرة (بالنسبة لاتجاه التصويب)

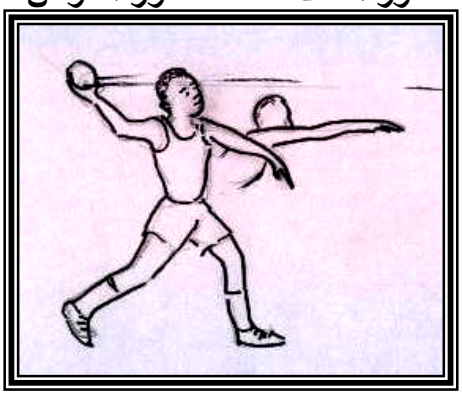
- أن يتم الضغط باليد بتحريكها من الرسغ لتغيير مسار التصويب في المرحلة النهائية لحركة التصويب إذا ما كنا نرغب في ذلك من أجل خداع حارس المرمى ويمكن بهذه الوسيلة مثلاً وضع الكرة في زوايا المرمى البعيدة.

في حالة خروج حارس المرمى لمواجهة اللاعب المصوب، فإنه يكون من المناسب في كثير من الحالات وقف مسار حركة التصويب الكرباجي واستخدام التصويبة ذات القوس (المغطاة) من فوق حارس المرمى نفسه.

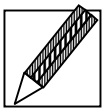
ومن الضروري تدريب اللاعبين على التمكن من تغيير حركات التصويب بصورة تدريجية .

شكل (8)

محور الكتف مقاطعا محور الحوض



تدريب (3)



عزيزي الدّارس، من خلال دراستك لرياضتي كرة السلة وكرة اليد، هل ترى أن هناك تشابه بينهما. وضِّح ذلك.

4.2 تنطيط الكرة

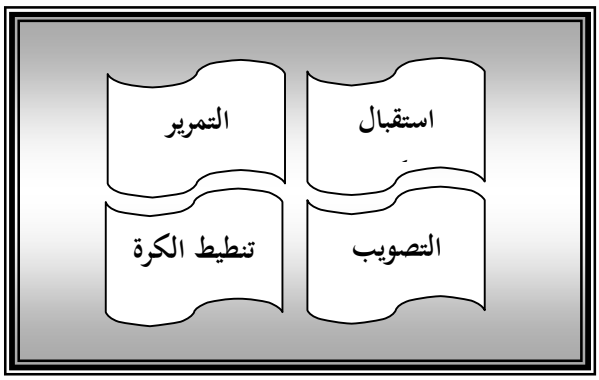
تظهر وتتضح الفروق الخاصة لفن الأداء لمباريات كرة اليد (7 أفراد) وكرة اليد (11 فرداً) متمثلة في تنطيط الكرة ويكمن سبب ذلك في اختلاف قانون ممارسة كرة اليد

الذي يسمح للاعب أن يقوم بتنطيط الكرة سواء كان ذلك من الثبات أو أثناء الجري، وباستخدام يد واحدة من الأرض وإليها وبالعكس.

ومن ناحية فن الأداء بالكرة ، مكنت هذه الطريقة من تعدد إمكانات اللعب والأداء في مجال تخطي لاعب بتنطيط الكرة وحركات التمويه ومن الواجب على اللاعب أن يضع الكرة تحت سيطرته مهما اختلفت طرق تنطيطها (باستمرار أو مرة واحدة) وحتى أثناء الجري السريع بما يمنع فقدانه لها ، **ولذلك يجب:**

- ألا يتم التنطيط للكرة أمام الجسم مباشرة وإنما على جانب الجسم.
- أن يقوم اللاعب بلعب الكرة على الجانب الخالي من وجود لاعب منافس، وأن يكون قادراً على تنطيط الكرة أي من الجانبين ، حيث أن ذلك يؤدي إلي حماية اللاعب للكرة بجسمه من حصول المنافس عليها أثناء المواقف الثنائية للعب.
- نلاحظ أن لاعب كرة اليد يكون مضطراً في أول الأمر أن يؤدي حركات تنطيط الكرة مع ملاحظتها بالنظر ، ومع تزايد قدرة اللاعب ينبغي أن يحل مكان هذه الرقابة البصرية الإتيان بالحركة بطريقة آلية (من الضروري اختيار بعض التدريبات التي ترغم التلاميذ على توجيه نظرهم إلى أي شيء آخر أثناء تنطيط الكرة)
- أن يتوافق تنطيط الكرة مع سرعة جري اللاعب فكلما زادت سرعة اللاعب كلما كان من الواجب الضغط على الكرة أن يميل إلي الأمام في اتجاه الأرض.

المهارات الحركية الأساسية لرياضة كرة اليد



الخلاصة

عزيزي الدارس

ما الذي ناقشناه في هذه الوحدة؟

إنها أمور كثيرة دون شك

مراحل عدة مرت بها كرة اليد ،ومهارات أساسية متنوعة ، تمريراً أو استقبالاً ، تصويباً أو محاورة ومعلومات أخرى مفيدة ، وربما نظن أن وضع خلاصته أمر مقدر لأنه يصعب اختصار الموضوعات الواردة وخصوصاً ما جاء على شكل نقاط متسلسلة ، ولكن نتعاون سوياً على فعل ذلك لما فيه من فائدة.

تناولت الوحدة التطور التاريخي لكرة اليد ، عند الفراعنة والإغريق والدنماركيين والسويديين والألمان قديماً وحديثاً ، وتناولت الوحدة قواعد اللعبة والدورات العالمية والأولمبية واشتراك اللاعبين رجالاً ونساء في ذلك.

ثم انتقلت الوحدة إلي أهمية اللعبة للشباب وخاصة فائدة تعلمها في المراحل المبكرة من الطفولة ، وما عليه من فوائد بدنية ونفسية وأخلاقية للشباب .

عرفتنا الوحدة بالمهارات الأساسية وصنفتها على مهارات للتمرير وأخرى للاستقبال وجمعت بينهما في التقديم والضرورة لمهارات التصويب والتنطيط .

وفي ختام هذه الوحدة أرجو أن يكون تقويمك لها منطقياً ، راجياً منك التواصل مع المركز الدراسي الذي تتبع له من أجل مناقشة تساؤلاتك أو اقتراحاتك .

ومرحباً بك دائماً ،،،،،،،،،،

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

الوحدة التالية بعنوان (تنس الطاولة) وتهدف الوحدة إلى تزويد الدارس بمعرفة نشأة اللعبة وتطورها والمهارات الحركية الأساسية فيها من مسك للمضرب واستعداد وضربات أساسية ، إرسال ، هجوم ، دفاع وغير ذلك .

إجابات التدريبات

تدريب (1)

في رياضة كرة اليد يضطر كل لاعب أثناء المباراة إلى أن يتخذ بنفسه قراراته السريعة والمناسبة لكل موقف من المواقف معتمداً في ذلك على نفسه.

تدريب (2)

تعني أنه لا يمكن الفصل بين مهارتي التمرير الاستلام إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى وتتأثر بها.

ذلك أن القاعدة التي تبني عليها باقي المهارات الحركية الهجومية أنه ليس هناك تنطيط للكرة أو الخداع أو التصويب إلا إذا سبقه تمرير واستلام. كما أن الخطأ خلال أدائها معناه فقد حيازة الكرة وتحويل الفريق من مهاجم إلي مدافع .

تدريب (3)

نعم يكاد هناك تشابه كبير جداً بين اللعبتين من حيث تكوين الملعب. فبينما نجد في كرة السلة يكون التصويب على المرمى وهو عبارة عن السلة بينما في كرة اليد يكون التصويب على المرمى وهو عبارة عن قائمين وعارضة وهو شبيه بمرمى كرة القدم إلاّ أنه أقل منه في الحجم، هذا بالإضافة إلى أن هنالك تشابه أيضا من حيث الأداء فنجد في كلاهما التمرير والاستلام وتنطيط الكرة والتصويب، إلاّ أنه هنالك اختلاف في القواعد والقوانين التي تحكم كل رياضة على حدة.

المصادر والمراجع

1. عماد الدين عباس ، **الدفاع في كرة اليد** ، 1992م
2. كمال الدين عبد الرحمن ، **القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد** ، دار الكتاب للنشر ، 2002م
3. كمال درويش ، **الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد** ، 1998م
4. كمال درويش ، **حارس المرمى في كرة اليد**، القاهرة ، 1998م
5. كمال عبد الحميد ، **القياس في كرة اليد** ، 1980م
6. كمال عبد الحميد ، **كرة اليد الحديثة** ، القاهرة ، 2001م
7. منير جرجس ، **كرة اليد ، التطبيق الميداني** ، 1980


الوحدة الحادية عشر
تنس الطاولة

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**339**
تمهيد	339
أهداف الوحدة	340
1. التّعريف برياضة تنس الطّاولة	**341**
1.1 نبذة تاريخيّة	341
2.1 المواصفات القانونيّة لملعب تنس الطّاولة	341
2. المهارات الحركيّة الأساسيّة	**344**
1.2 مسك المضرب	344
2.2 وضع الاستعداد	345
3.2 ضربات الإرسال	346
4.2 الضّربات الهجوميّة	349
5.2 الضّربات الدّفاعيّة	356
الخلاصة	**361**
لمحة سابقة عن الوحدة التالية	**362**
إجابات التدريبات	**363**
المصادر والمراجع	**364**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس ،،،،

نرحّب بك في الوحدة الحادية عشرة من مقرّر أساسيات التّربية البدنيّة والرّياضة، وهي تحت عنوان: رياضة تنس الطّاولة.

تحتوي هذه الوحدة على قسمين رئيسيّين هما:

القسم الأوّل: التّعريف برياضة تنس الطّاولة، وفيه تجد نبذة عن تاريخ نشأة رياضة تنس الطّاولة بالإضافة إلى المواصفات القانونيّة لملعب تنس الطّاولة. وتمتاز هذه الرّياضة بشعبيّتها وذلك نظراً لقلّة تكاليفها ومتعتها وتنميتها للصّفات البدنيّة.

القسم الثّاني: ويشتمل هذا القسم على المهارات الحركيّة الأساسيّة لرياضة تنس الطّاولة، ويناقش موضوعات مسك المضرب ووضع الاستعداد باعتباره الوضع الابتدائيّ الّذي يتّخذه لاعب تنس الطّاولة عند الاستقبال وعقب ضرب الكرة، بجانب ضربات الإرسال مع الدّوران للكرة عموماً ودورانها العلويّ والخلفيّ، ومن ثمّ يتناول هذا القسم الضّربات الهجوميّة والضّربات الدّفاعيّة والضّربات القاطعة الأماميّة والخلفيّة.

عزيزي الدّارس تجد في هذه الوحدة مجموعة من أسئلة التّقويم الذّاتيّ والتّدريبات والأشكال التّوضيحيّة والغرض منها جميعاً هو تعزيز فهمك لمحتويات الوحدة، فاحرص عليها.

ونتمنى لك التوفيق والسداد،،،

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة نرجو أن تكون قادراً على أن:

- **تكتب** فكرة موجزة عن لعبة تنس الطاولة .
- **تعطي** أمثلة للمهارات الحركية الأساسية للعبة تنس الطاولة .
- **تشرح** طريقة المسكة التقليدية لمضرب تنس الطاولة .
- **تصف** كيفية وقفة الاستعداد للعبة تنس الطاولة .
- **تميز** بين ضربات الإرسال في لعبة تنس الطاولة .
- **تبرّر** استخدام الضربات الهجومية إذا ما هيئت لك ممارسة لعبة تنس الطاولة وتعلمها لتلاميذك .
- **تشرح** الحالات التي تستخدم فيها ضربة نصف الطائرة .
- **تنفذ** الضربات القاطعة في لعبة تنس الطاولة .

1. التّعريف برياضة تنس الطّاولة

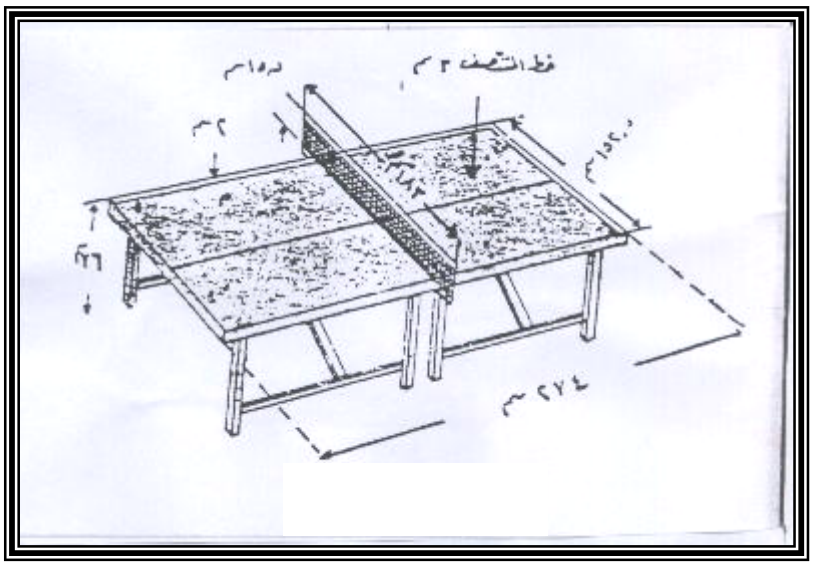
1.1 نبذة تاريخيّة

لعبة تنس الطاولة ويطلق عليها (لعبة البنج بنج) لعبة فردية، حيث يعتمد فيها الفرد على نفسه، وتعتبر من أكثر الألعاب الرياضية شعبية نسبة لأنها لعبة غير مكلفة، يمكن ممارستها في البداية على أي منضدة وباستخدام مضارب رخيصة بديلة في حالة عدم وجود الطاولة والمضارب بالمواصفات القانونية، وهي لعبة ممتعة تساعد على تنمية الصفات البدنية والحركية.

2.1 المواصفات القانونية لملعب تنس الطاولة

شكل (1)

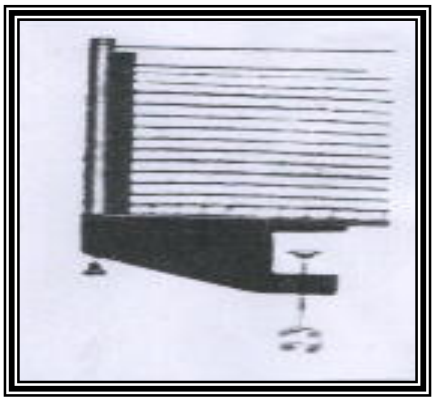
الطاولة وأبعادها



- يجب أن يكون سطح الطاولة العلوي (سطح الملعب) مستطيلاً أبعاده 274سم طولاً و 152.2سم عرضاً ويكون في وضع أفقي علي ارتفاع 76سم عن أرض الملعب.
- تصّنع من أي مادة ، وتعطي الكرة القانونية تردداً بين 22 . 25 سم فيما لو أسقطت على السطح العلوي من ارتفاع 30.5 سم، وأحدث المناضد تصّنع الآن من الألياف الزجاجية.
- يطلى السطح العلوي للمنضدة بخطوط بيضاء عرضها 2سم.
- يسمى الخطان الطوليان بخطي الجانب، والخطان العرضيان بخطي النهاية.
- في المباريات الزوجية يقّسم سطح المنضدة إلى نصفين بواسطة خط أبيض عرضه 3 مم.

شكل (2)

الشبكة والقائمان



الشبكة والقائمان

- يقّسم سطح المنضدة إلى نصفين متساويين في المساحة بواسطة شبكة تمتد موازية لخطي النهاية بحيث تبعد عن كليهما مسافة 127سم.
- ترفع الشبكة من جانبها بواسطة حبل رفيع يمر داخل شريط علوي في

الشبكة يربط طرفاه بالحافة العليا لقائمين يثبتان في منتصف المنضدة بحيث يكونان خارج سطح المنضدة بمسافة 15.25سم.

- يكون ارتفاع القائمين 15.25سم.
- يكون طول الشبكة من القائم للقائم 183سم.
- ينبغي أن تكون الحافة السفلي للشبكة ملامسة للسطح العلوي للمنضدة وإذا لزم الأمر يستخدم حبل لتثبيتها بحيث يكون أقل شداً من الحبل العلوي.
- تصنع الشبكة من خيوط تتقاطع عمودياً وأفقياً بحيث تكون مربعات لا يقل طول ضلعها عن 7.5مم ولا يزيد سمكه عن 15 مم .

الكرة

-يجب أن تكون تامة الاستدارة وأن تصنع من السيليولويد الفاتح.

-ينبغي إلا يقل محيطها عن 11.43 سم ولا يزيد عن 12.06 سم.

يتراوح وزنها بين (3.4 . 2.53 جم).

المضرب

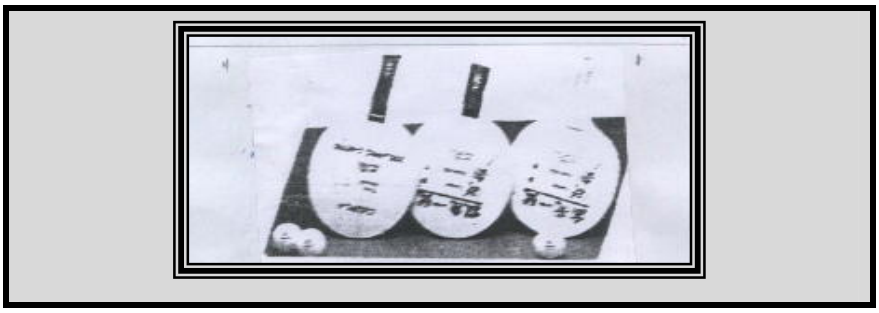
-يصنع من أي مادة وعلى أي حجم أو شكل أو وزن مناسب.

-المادة الشائعة التي يصنع منها المضرب هي الخشب المكسو بالمطاط أو الإسفنج أو الفلين.

يجب إلا يزيد سمك المضرب عن 2 مم المضرب الساندويتش لا يزيد فيه سمك الغطاء بعد لصقه عن 4سم.

شكل (3)

مضرب تنس الطاولة



أسئلة تقويم ذاتيّ

1. اذكر مواصفات كرة رياضة تنس الطّاولة؟
2. لماذا تُعتبر رياضة تنس الطّاولة لعبة فرديّة؟
3. هل من الممكن أن يتكوّن فريق رياضة تنس الطّاولة من أكثر من شخص؟
4. ما هي مقاييس ومواصفات شبكة رياضة تنس الطّاولة؟

2. المهارات الحركية الأساسية

1.2 مسك المضرب

يجب أن يجيد اللاعب مسك المضرب لأنه الأداة الأساسية في اللعب، والمسكة الجيدة هي التي تجعله يتحكم في أداء مختلف الضربات دون الشعور بالتعب أو التوتر.

وهناك طريقتان لمسك المضرب:

1. المسكة التقليدية (مسكة المصافحة).
2. مسكة القلم.

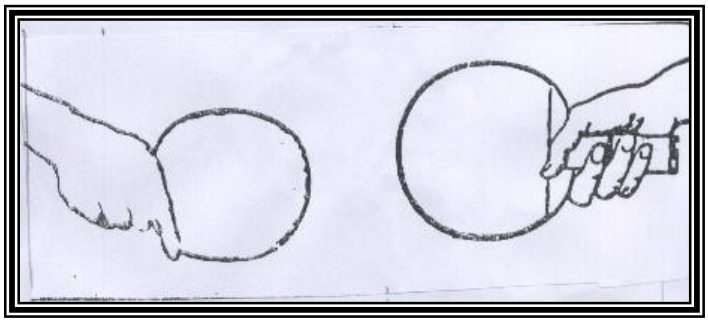
أوّلاً: المسكة التقليدية (مسكة المصافحة)

وسميت بذلك لأنها تشبه طريقة المصافحة باليد فكأنك (تسلم) على المضرب بيدك وهي الطريقة الأسهل للمبتدئين ومن أهم مميزات (المسكة التقليدية) أنها تسمح للاعب باستخدام الوجه الأمامي للمضرب (صدر المضرب) لضرب الكرات التي تأتي في اتجاه

الجانب الأيمن للاعب كما تسمح أيضاً بضرب الكرات التي تأتي في الجانب الأيسر للاعب باستخدام الوجه الخلفي للمضرب (ظهر المضرب) مما يسهل على اللاعب تغطية جوانب الطاولة بأكملها، كما تسمح هذه المسكة بالامتداد الطبيعي لليد والذراع مما يسهم في أداء الضربات المختلفة بطريقة مريحة.

شكل (4)

المسكة التقليدية (المصافحة)

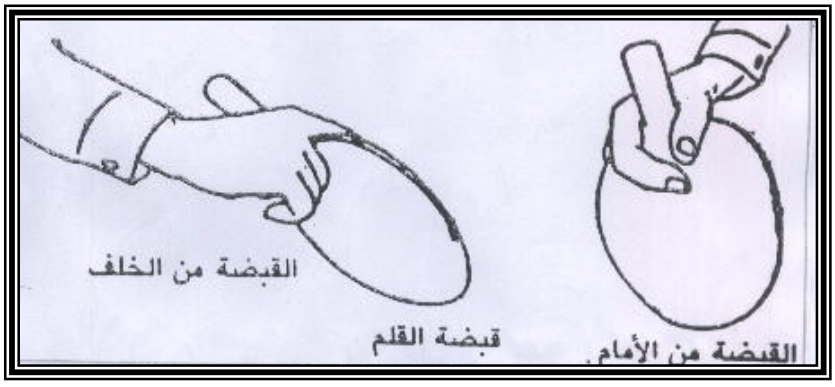


ثانياً: مسكة القلم

سميت بذلك لأنها تشبه طريقة مسك القلم، إذ يقوم اللاعب بالقبض على المضرب كما يمسك القلم أثناء الكتابة، ويقال أن أصلها صيني / ياباني.

شكل (5)

مسكة القلم



2.2 وضع الاستعداد

وضع الاستعداد هو الوضع الابتدائي الذي يتخذه لاعب تنس الطاولة في الحالات التالية:

1. عند استقبال الكرة.
2. عقب قيامه بضرب الكرة.

ووقفة الاستعداد وضع مناسب للعب دفاعاً وهجوماً خلال ظروف المباراة المختلفة بأقل جهد ممكن.

تساعد أيضاً على سرعة العودة لمواجهة منتصف الملعب استعداداً لرد فعل المنافس ويتم ذلك :

- بالوقوف على بعد 30 سم من حافة الطاولة مواجهاً الشبكة مع وجود انثناء مناسب في كل زوايا الساق حتى ينتقل وزن الجسم إلى الأمام ويقع على الأمشاط (الأمامية للقدمين، وذلك لأداء الحركة بسرعة في اتجاه الكرة مع ثني اليد الضاربة من المرفق ومسك المضرب بدون توتر بحيث يكون عمودياً على سطح الطاولة.
- توجيه النظر إلى الأمام لمتابعة الكرة بشكل أساسي.

شكل (6)



3.2 ضربات الإرسال

يمكن تقسيم الضربات في لعبة تنس الطاولة إلى ما يلي :

I. ضربات الإرسال .

ب. الضربات الهجومية.

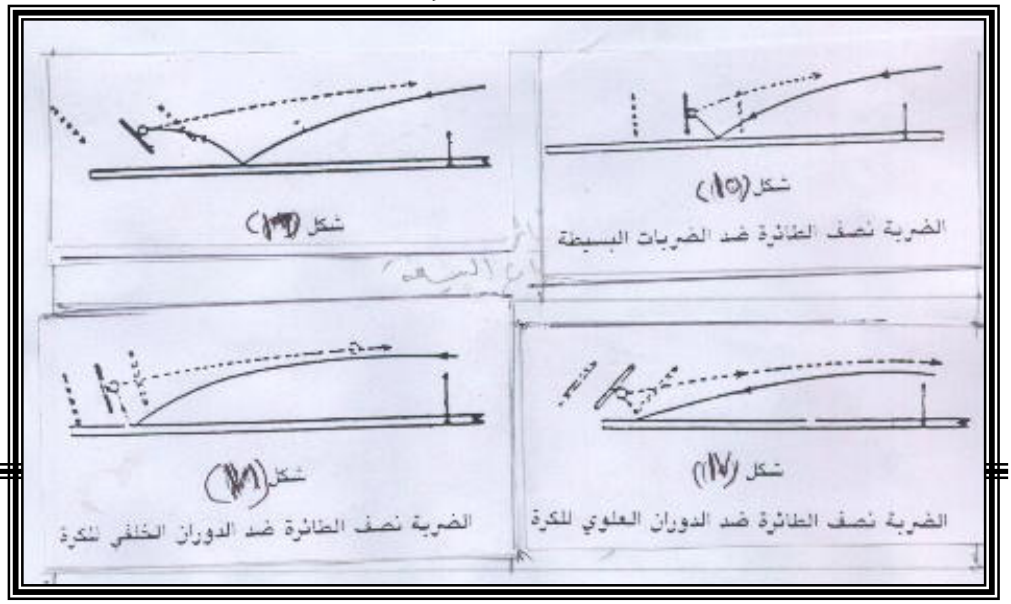
ج. الضربات الدفاعية.

الوضع الصحيح للإرسال : اشترطت قواعد اللعب أوضاعاً معينة يجب الالتزام بها عند ضربات الإرسال وإلا احتسبها الحكم خطأ:

- يضع المرسل الكرة في راحة اليد الحرة وهي مفرودة.
- يمسك المضرب باليد الأخرى (اليد الضاربة).
- يبسط أصابع الكف الحاملة للكرة ولا يثنيها نحو ا لكرة.
- يضم الأصابع الأربعة المتجاورة وتتلاصق مع بقاء الإبهام حراً.
- ترفع الكرة عمودياً بالكف التي تحملها بحيث يراها الحكم.
- يجب أن لا تميل الكرة وهي ترتفع إلى أحد الجانبين بأكثر من 45 درجة.
- يجب دفع الكرة عالياً من خلف خط النهاية وفوق مستوي سطح الطاولة ولا تضرب الكرة إلا من فوق هذا المستوى.

شكل (7)

ضربات الإرسال



ويمكن تقسيم أنواع ضربات الإرسال إلى:

أوّلاً: الإرسال ودوران الكرة

يعتمد الإرسال الحديث في تنس الطاولة على دوران الكرة باعتبار أنه يصعب عملية الاستقبال على المنافس مما يجعل الإرسال هجومياً وليس وسيلة بدء.

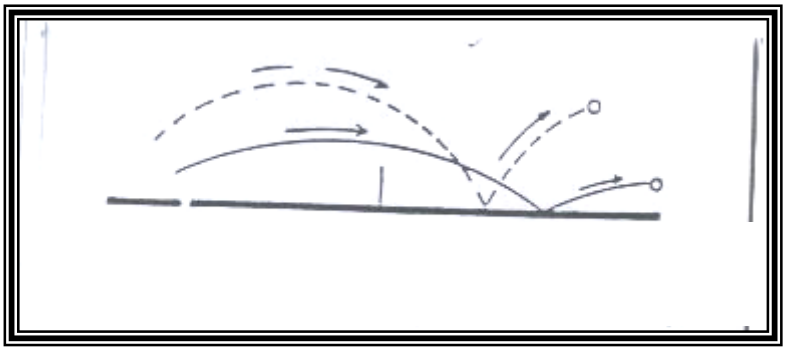
ثانياً: الإرسال مع الدوران العلوي للكرة

وهو عبارة عن إعطاء الكرة دوراناً أمامياً في اتجاه طيران الكرة وذلك بواسطة ضرب الكرة بحيث يتجه مسار حركة المضرب أماماً عالياً.

وتتميز الكرات المكتسبة للدوران العلوي بارتفاع قوس طيرانها مع سرعة سقوطها ثم ارتدادها عالياً .

شكل (8)

الخطوط المتقطعة للدوران الخلفي للكرة . الخطوط المستقيمة الدوران الخلفي للكرة

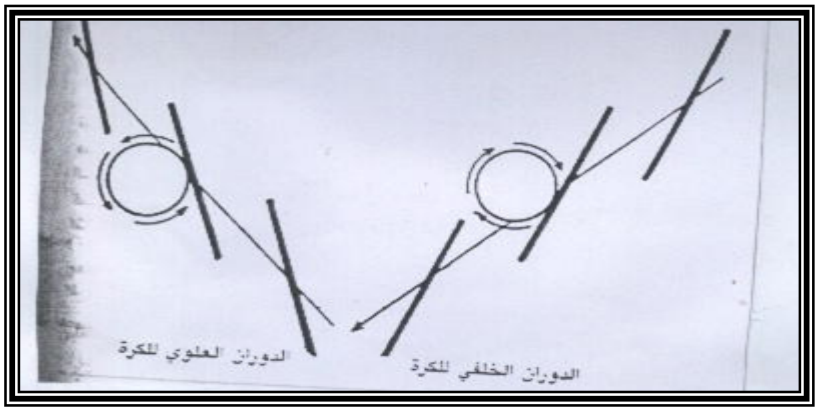


ثالثاً: الإرسال مع الدوران الخلفي للكرة

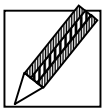
هو إعطاء الكرة دوراناً خلفياً وذلك بأن تكون حركة ضرب الكرة (قطعها) متجهة لأسفل وتتميز الكرات المكتسبة من الدوران الخلفي بانخفاض قوس طيرانها مع الارتداد المنخفض ، ويعتمد النجاح في أداء مختلف الضربات في لعبة تنس الطاولة إلى حد كبير على التحكم في دوران الكرة.

شكل (9)

الدوران الخلفي والعلوي للكرة



تدريب (1)



عزيزي الدّارس، اشترطت قواعد اللعب أوضاعاً معينة يجب الالتزام بها عند ضربات الإرسال . من خلال دراستك لضربات الإرسال، استخلص أهم الشروط لضربة الإرسال.

4.2 الضربات الهجومية

إن جوهر الضربات الحديثة هو التحكم في (دوران الكرة) ويعتبر الدوران العلوي هو أساس معظم الضربات الهجومية ويمكن تلخيص أهم الأهداف التي تسعي إليها الضربات الهجومية فيما يلي:-

1. ضرب الكرة بحيث تبتعد كلية عن متناول المنافس، وبالتالي عدم قدرته على إرجاعها أو اللحاق بها.
2. محاولة رفع ضربات المنافس بحيث تمر فوق الشبكة مباشرة بطريقة سريعة مع ارتدادها بصورة تسهم في إجباره على إرجاع الكرة عالية.
3. إرغام المنافس على دوام التقهقر والاستسلام للدفاع.
4. التحكم في قيادة المباراة.

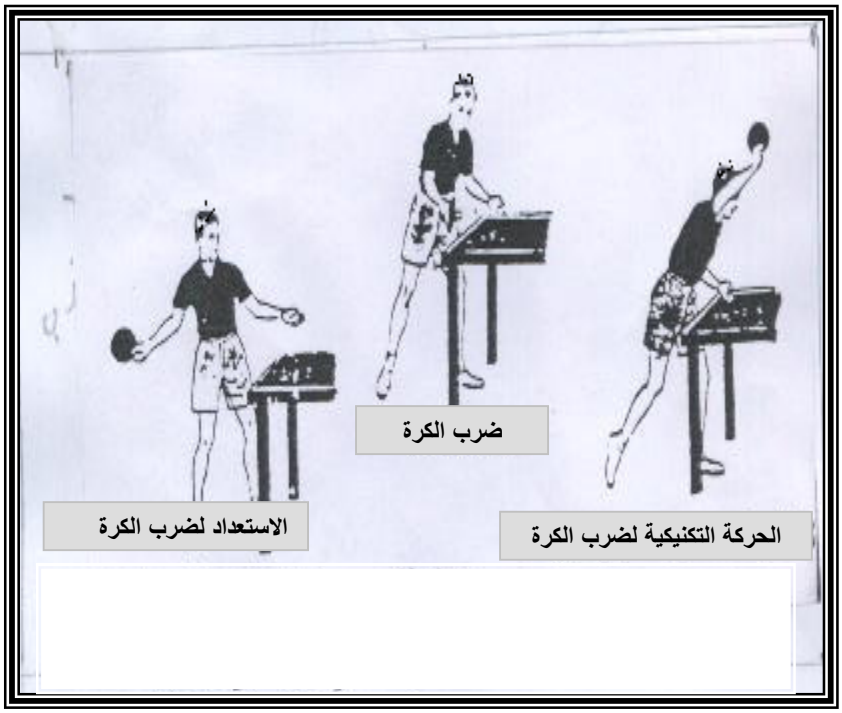
ويمكن تقسيم الضربات الهجومية إلى ما يلي:-

أوّلاً: الضربة الرافعة الأمامية

تعتبر الضربة الرافعة الأمامية من أهم الضربات الشائعة كما تعتبر أنسب سلاح هجومي ضد الضربات الدفاعية القاطعة ويطلق عليها (الضربة الطبيعية)

شكل (10)

خطوات الضربة الرافعة الأمامية



والضربة الرافعة الأمامية تعتبر ضربة هجومية طويلة تؤدى بوجه المضرب.

- وقوف وضع الاستعداد، الكتف الأيسر مواجه للشبكة.
- التمهيد بلف الجذع للخلف والمضرب في مستوى أقل من الحوض.
- يستغل اللاعب مرجحة الذراع وهي عائدة للأمام لمواجهة الطاولة لضرب الكرة عند أقصى ارتفاع لها لتمر فوق الشبكة مباشرة.
- تستكمل حركة الذراع الضاربة لأعلى ولجهة اليسار.

ثانياً: الضربة الرافعة الخلفية

يسود الاعتقاد بأن الضربة الرافعة الخلفية تتميز بالصعوبة على اللاعب لأن عضلاته تعمل في ظروف غير معتادة مما يسهم في عدم إعطاء الانسيابية والقوة الكامنة لتلك الضربات ولكن ثبت أنه بالإمكان إتقان هذه الضربة من خلال عملية التعلم والتدريب المقننة التي تتميز بالشمول والاتزان. والضربة الرافعة الخلفية هي ضربة هجومية طويلة تؤدى بظهر المضرب.

شكل (11)

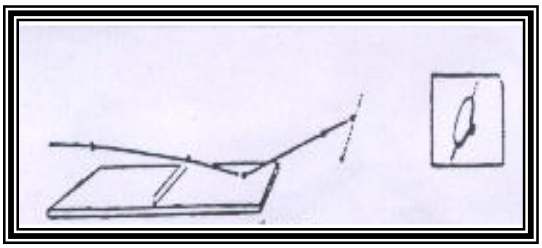
الضربة الرافعة الخلفية



- من وقفة الاستعداد القدم اليمنى أماماً والكتف الأيمن مواجه للشبكة.
- المضرب ممسوك بعيداً عن الجسم بنحو 15سم ويمهد بمرجحته لليسار.
- تضرب الكرة في مرحلة عودة المضرب من الخلف للأمام قبل أقصى ارتفاع للخارج.
- فرد الذراع في نهاية الحركة مع متابعة الكرة بالنظر.

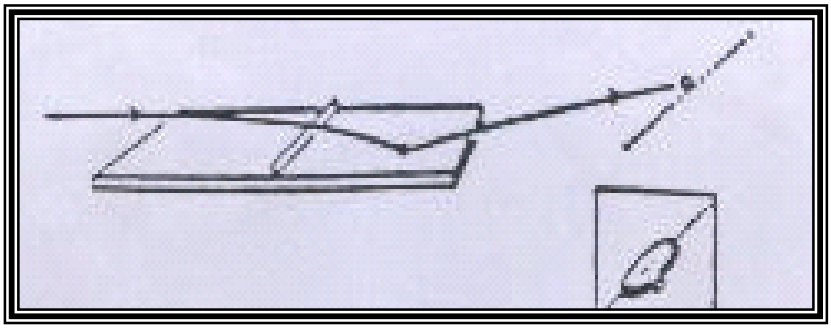
شكل (12)

الضربة القاطعة الأمامية بالقرب من الطاولة



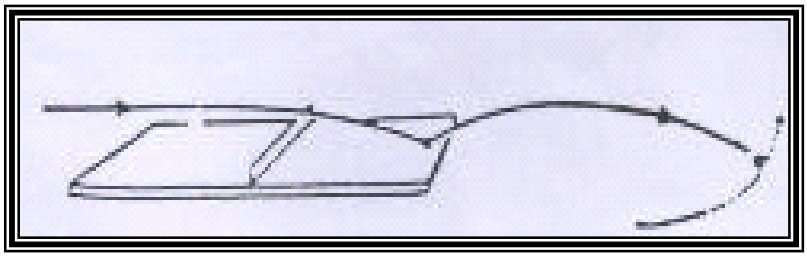
شكل (13)

الضربة القاطعة الأمامية بعيداً عن الطاولة



شكل (14)

الضربة القاطعة الأمامية لكرة أقل من مستوى سطح الطاولة



نشاط

1. ارجع إلى مصادر المعرفة الرّياضيّة المتوفّرة لديك، ومن خلالها استخرج قوانين رياضة تنس الطّاولة وأهمّ الأخطاء الّتي تحدث فيها ومن ثمّ قدّم درساً بهذا الخصوص إلى تلاميذك؟
2. من خلال تدريبك العمليّ لتلاميذك على هذه الرّياضة وضّح أهمّيّة السّرعة والتّركيز لأدائها.

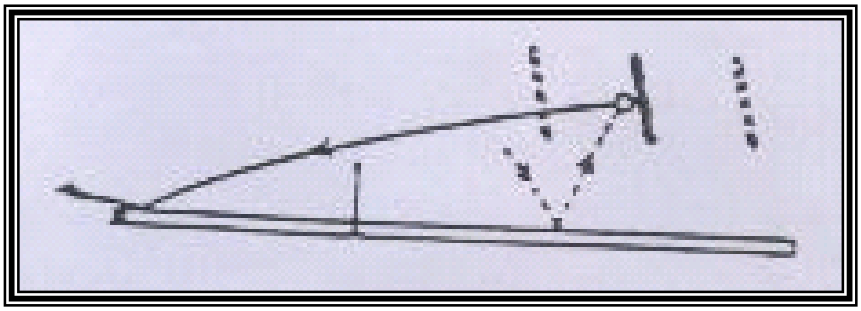
ثالثاً: الضربة الساحقة

هي ضربة هجومية سريعة وقوية واحتمال ردها ضعيف وتستخدم عندما يضطر المنافس إلى رفع الكرة عالياً أثناء رده لها.

- حتى يتعلم اللاعب هذه الضربة بسهولة يجب أن يتقن الضربة الرافعة الأمامية أو الخلفية.
- يمكن استخدام أي وجه للمضرب لأدائها وإن كان الأداء بوجه المضرب (الضربة الأمامية) أسهل كثيراً .
- من وضع الاستعداد القدم اليسرى أماماً والمضرب فوق مستوى الطاولة.
- التمهيد بخطوة مناسبة بالقدم اليمنى من الخلف مع مرجحة اليد الضاربة (اليمنى) للخلف لعمل تمهيد ملائم للضرب بقوة .
- عودة القدم اليمنى من الخلف للأمام مع لف الجذع بقوة وفرد الذراع الضاربة تدريجياً للأمام مع فرد الركبتين ونقل وزن الجسم للأمام في اتجاه الحركة مع ضرب الكرة من أعلى نقطة لها.
- المتابعة مستمرة بالذراع الضاربة حتى مستوى الكتف الأيسر.
- استخدام الضرب لأن السرعة والقوة أساس هذه الضربة وليس دوران الكرة.

شكل (15)

الضربة الساحقة



أسئلة تقويم ذاتيّ

1. ما هي الضربة الساحقة ؟
2. ماذا يشترط لتعلمها ؟
3. كيف تؤدى ؟

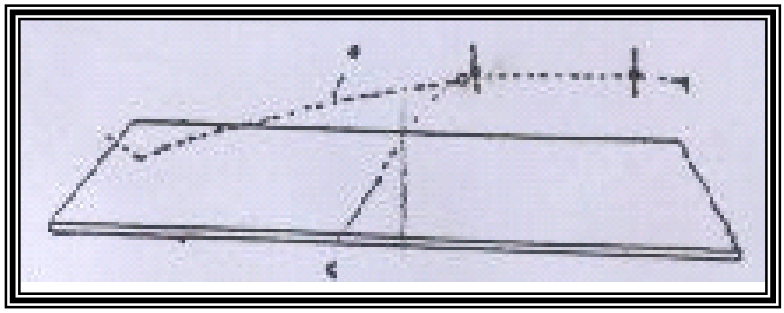
رابعاً: الضربة المسقطة

الضربة المسقطة عبارة عن ضربة خداعية تعتمد على حسن التوقيت والمباغتة، وتؤدى غالباً عند ما يقوم المنافس بإرجاع كرة عالية ، ففي هذه الحالة يوهم اللاعب منافسه بأنه يقوم بضربة ساحقة (وذلك بإرجاع المضرب للخلف) ولكن عند قرب ملامسة المضرب للكرة يقوم اللاعب فجأة بإيقاف حركة الأرجحة ويلمس الكرة خفيفاً لإرجاعها قصيرة مما يجعلها تعبر الشبكة وتسقط خلفها مباشرة.

- تعتمد الضربة المسقطة على لمس الكرة لإسقاطها خلف الشبكة مباشرة بأقل جهد وبحيث تسكن الكرة دون ارتداد يذكر.
- من وضع الاستعداد تمتد الذراع الضاربة من مفصل المرفق لتلمس الكرة إلى مسافة محددة تساعد على وصول الكرة عبر الشبكة مباشرة.
- المضرب يكاد يكون مائلاً للخلف بزاوية مفتوحة.
- تعود الذراع الضاربة بسرعة لوضع الاستعداد بعد لمس الكرة.

شكل (16)

الضربة المسقطة



خامساً: الضربة المنطورة

تستخدم الضربة المنطورة (الناثرة) عند ضرب الكرات المنخفضة القصيرة التي تسقط بجوار الشبكة في نصف الملعب ولا تمنح فرصة أداء الأرجحة الخلفية للمضرب التي تمهد للقيام بضرب الكرة.

- وتتميز هذه الضربة بسرعتها الفائقة التي لا تسمح للمنافس بمعرفة ما تنوي القيام به أو معرفة اتجاه الكرة.
- ويفضل الكثيرون أداء الضربة المنطورة بظهر المضرب وفي هذه الحالة يوجه ظهر المضرب الكرة دون القيام بأرجحة خلفية، ثم يقوم رسغ اليد بحركة نطر سريعة للكرة ، ثم تتابع اليد حركة المضرب بحيث يشير الإبهام إلى أعلى.

شكل (17)

الضربة المنطورة



5.2 الضربات الدفاعية

أوّلاً: الضربة نصف الطائرة

- من أهم مميزات هذه الضربة أنها تسمح بسرعة إرجاع الكرة مما يسهم في إرباك المنافس، كما تستخدم الضربة نصف الطائرة للتغيير للضربات الهجومية والدفاعية أثناء المباراة.
- وتؤدى الضربة نصف الطائرة بوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها على سطح الطاولة في نصف ملعب الضارب مباشرة.
- وفي بعض الأحيان يكتفي الضارب بمقابلة المضرب للكرة مع عدم القيام بحركة دفع للكرة.
- ويجب مراعاة أن زاوية المضرب بالنسبة للطاولة هي التي تحدد سرعة واتجاه الكرة، ففي محاولة إرجاع الضربات السهلة البسيطة يكون المضرب عمودياً تقريباً.ويسير في الطريق الأفقي مع ضرورة الإسراع بمقابلة الكرة بعد ارتدادها مباشرة.
- أما إذا لم يتمكن اللاعب من سرعة مقابلة الكرة بعد ارتدادها مباشرة فيجب عليه إحالة مضربه للخلف قليلاً.
- عند متابعة منافسك إذا لاحظت أن الحركة التكميلية لذراعه تتجه إلى أعلى فإن دورانها يكون علوياً لذا عليك في هذه الحالة الميل بزاوية مضربك قليلاً إلى الأمام .
- وعلى العكس إذا لاحظت أن الحركة التكميلية لذراع الضارب تتجه إلى أسفل فإن دوران الكرة يكون خلفياً وعليه يجب أن تميل بمضربك إلى الخلف قليلاً عند مقابلة الكرة.

أسئلة تقويم ذاتيّ

أكمل ما يأتي:

1. الضّربة الرّافعة الخلفيّة هي .....
2. الضّربة السّاحقة هي .....
3. الضّربة المسقطة هي .....
4. الضّربة المنطورة هي .....

ثانياً: الضربات القاطعة

تعتبر الضربات القاطعة من أهم الضربات الدفاعية الرئيسة، وأحسن وسيلة لإرجاع الكرات التي يستخدم فيها المنافس الضربات الهجومية المكتسبة للدوران العلوي.

ويجب ملاحظة أن الضربة القاطعة يقتصر استخدامها على اللاعب الذي يستخدم (القبضة التقليدية للمضرب) غير أن اللاعب الذي يستخدم (قبضة القلم) لا يتمكن من القيام بأداء هذه الضربة.

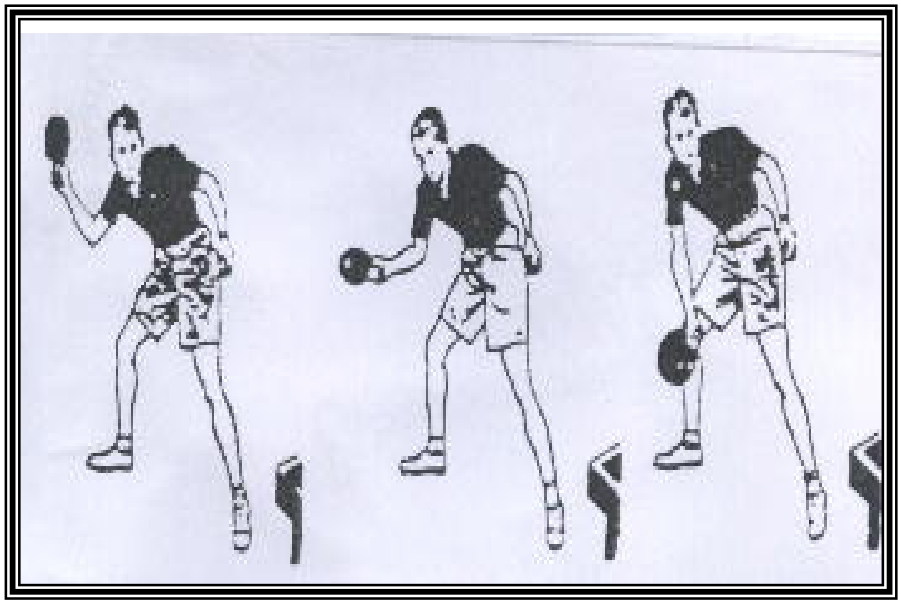
وتنقسم الضربات القاطعة إلى:

أ. الضربة القاطعة الأمامية (بصدر المضرب)

تشبه وقفة الاستعداد لأداء الضربة القاطعة الأمامية، وقفة الاستعداد لأداء الضربة الرافعة الأمامية ، غير أن المسافة بين القدمين تكون أكثر اتساعاً مع ثني الركبتين قليلاً والقبض على المضرب بحيث تثني الذراع عند المرفق ويكون ارتفاع المضرب لحوالى ارتفاع الكتف، وعند ضرب الكرة قم بأرجحة المضرب لأعلى وللخلف قليلاً ثم أضرب الكرة في نقطة أسفلها قليلاً مع اتجاه حركة المضرب أماما أسفل، ثم تتابع اليد الحركة التكميلية إلى أسفل.

شكل (18)

الضربة القاطعة الامامية



وتتميز الضربة القاطعة الأمامية أنه بالامكان القيام بها في أي لحظة من لحظات الطيران كما يلي:-

1. بالقرب من الطاولة مع ملاحظة ميل المضرب قليلاً للخلف.
2. بعيداً عن الطاولة مع مراعاة زيادة ميل المضرب خلفاً.
3. قبل سقوط الكرة على الأرض أي في مستوي أقل قليلاً من سطح الطاولة

ويلاحظ هنا الحركة الدائرية للمضرب.

ب. الضربة القاطعة الخلفية (بظهر المضرب)

يفضل استخدام الضربة القاطعة الخلفية في إرجاع الكرات التي تتميز بالدوران العلوي والتي ترتد أمام جسم اللاعب أو على يساره وتكون وقفة الاستعداد للضربة القاطعة الأمامية، أي أن القدم اليمني متقدمة عن اليسرى قليلاً مع مواجهة الكتف الأيمن للشبكة وملاحظة أن الرسغ يقبض على المضرب بقوة تزيد عن الضربة القاطعة الأمامية ، مع الاحتفاظ بساعد الذراع والرسغ بالقرب من الجسم.

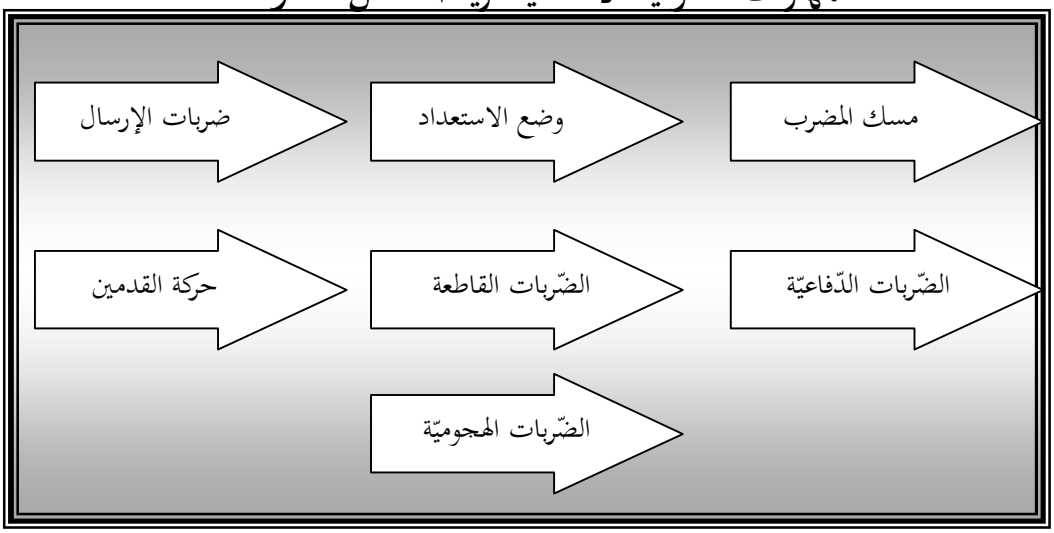
جميع ما سبق من نقاط بالنسبة للضربة القاطعة الأمامية يسري أيضاً على هذه الضربة .

تدريب (2)

علِّل لما يأتي:

تعمل حركات القدمين في رياضة لعبة تنس الطاولة على حفظ التوازن والتحرك لمختلف الجهات.

المهارات الحركيّة الأساسيّة لرياضة تنس الطّاولة



ملحوظة

بعد تطبيق المهارات الحركية الأساسية عملياً يمكن تطبيق قانون اللعبة بالرجوع لأحدث اللوائح الصادرة من الاتحاد العام لتنس الطاولة والتي تحوي القواعد والمواد القانونية للعبة.

أسئلة تقويم ذاتي



1. هل تستطيع أن تعلم أحد زملائك أو تلاميذك وضع الاستعداد للعبة تنس الطاولة ؟
2. يقسم البعض أهم ضربات الإرسال الرئيسة طبقاً لنوع الدوران الذي تكتسبه الكرة . وضح هذه العبارة
3. أختر أياً من الضربات الرافعة الأمامية والضربة الرافعة الخلفية وتحدث عنها .

الخلاصة

نقترب عزيزنا الدارس من نهاية هذه الوحدة ، وقد حاولنا أن نساعدك في ثناياها على تفهم وتعلم المهارات المختلفة التي تحقق لك الفاعلية والنجاح في دراسة ومتابعة محتوياتها الدراسية المختلفة .

اشتملت الوحدة على نبذة تاريخية عن لعبة تنس الطّاولة حيث بصّرتك بنشأة هذه اللعبة والفوائد التي يمكن أن تجنى منها .

وقد تعرّفنا بعد ذلك إلى المهارات الحركية ومنها مسك المضرب بالطريقة الصحيحة وحددنا تلك الطرق التي تمكنك من السيطرة على الكرة .

وحتى تستطيع أن تسيطر على الكرة بالمسكة المناسبة للمضرب حسب وضع الكرة عند الضرب ، فقد عرضنا عليك وضع الاستعداد الذي يمكنك من استقبال الكرة وضربها دفاعاً وهجوماً ، ومن ثمّ فقد استعرضنا معك ضربات الإرسال ودوران الكرة بأنواعه ، بالإضافة إلى الضربات الهجومية المختلفة ، كما تناولنا معك الضربات الدفاعية والضربات القاطعة.

لمحة سابقة عن الوحدة التالية

الوحدة التّالية هي آخر وحدات مقرّر أساسيّات التّربية البدنيّة والرّياضة وهي تتعلق بالنظرة الإسلامية للقوانين الدولية من حيث فلسفتها ، والقوانين الدولية المنظمة للنشاط الرياضي والبدني، والجوانب الايجابية والسلبية منها ، ونظرة الإسلام لكل ذلك من وجهة تأصيلية.

إجابات التدريبات

تدريب (1)

اشترطت قواعد اللعب أوضاعاً معينة يجب الالتزام بها عند ضربات الإرسال وهي :

1. يضع المرسل الكرة في راحة اليد الحرة وهي مفرودة.
2. يمسك المضرب باليد الأخرى (اليد الضاربة)
3. يبسط أصابع الكف الحاملة للكرة ولا يثنيها نحو الكرة.
4. يضم الأصابع الأربعة المتجاورة وتتلاصق مع بقاء الإبهام حراً.
5. ترفع الكرة عمودياً بالكف التي تحملها بحيث يراها الحكم.
6. يجب أن لا تميل الكرة وهي ترتفع إلى أحد الجانبين بأكثر من 45 درجة.
7. يجب دفع الكرة عالياً من خلف خط النهاية وفوق مستوى سطح الطاولة ولا تضرب الكرة إلا من فوق هذا المستوى.

تدريب (2)

لحركة القدمين في لعبة تنس الطاولة دور كبير في حفظ توازن اللاعب وتحركه في جميع الاتجاهات وذلك لأنها تعمل على:

أ. حفظ توازن الجسم.

ب. تساعد اليدين على أداء مختلف الحركات.

ت. سرعة الاستجابة للتحرك في مختلف الجهات.

كما أن أي تحرك خاطئ للقدمين أو تقاطعهما معاً يؤدي إلى عرقلة الأداء الصحيح لمختلف الضربات الهجومية والدفاعية.

المصادر والمراجع

1. الاتحاد العربي السعودي ، **تنس الطاولة وإرشادات أساسية للاعبين.**
2. أمين أنور الخولي ، **سلسلة المعرفة الرياضية للبراعم ، تنس الطاولة** ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
3. روحية أمين عبد الله ، **الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب** ، مطبعة الاستقلال الكبري ـ القاهرة ـ الطبعة الأولي 1980م.
4. عصام عبد الخالق ، **التدريب الرياضي** ، نظريات وتطبيقات
5. عصام عبد الخالق ، **مجلة التنس والمنضدة** ، ص 76.
6. عصام عبد الخالق ، **محاضرات الدورة التدريبية** ، الاتحاد العراقي للتنس والمنضدة .
7. عواطف محمد خير ،**ألعاب المضرب** ، سلطنة عمان وزارة التربية والتعليم ـ الكليات المتوسطة للمعلمين والمعلمات ، الطبعة الثانية 1993م.
8. محمد حسن علاوي، **موسوعة الألعاب الرياضية** ، دار المعارف ، القاهرة 1986.
9. مفتي إبراهيم ، **التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة** ، دار الفكر العربي القاهرة .
10. مفتي إبراهيم ، **التربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال** ، مؤسسة النجار .
11. نجم الدين عبد محمد ، **كرة الطاولة الحديثة** ، نادي عمان الرياضي براس الخيمة ، دولة الأمارات العربية المتحدة .


الوحدة الثانية عشر
المنظور الإسلاميّ لفلسفة
القوانين الرّياضيّة الدولية

محتويات الوحدة

الموضوع	الصفحة
المقدمة	**367**
تمهيد	367
أهداف الوحدة	368
1. مفهوم فلسفة القوانين الرّياضيّة الدّوليّة	**369**
2. حاجة الألعاب الرّياضيّة إلى القوانين	**371**
3. القوانين الدّوليّة المنظّمة للنّشاط الرّياضيّ	**371**
1.3 الجوانب الإيجابيّة.	373
2.3 الجوانب السّلبيّة.	374
4. التّوصيات	**378**
الخلاصة	**381**
إجابات التدريبات	**382**
المصادر والمراجع	**383**

المقدمة

تمهيد

عزيزي الدارس ،،،،،

مرحبا بك إلي الوحدة الأخيرة من مقرّر أساسيّات التّربية البدنيّة والرّياضة.

تحتوي هذه الوحدة على أربعة أقسام رئيسة يتناول **القسم الأول** مفهوم فلسفة القوانين الرياضية الدولية ، يتتبع القسم ممارسة الإنسان لرياضة منذ خلقه بطريقة ذاتية لا تحكمها قوانين لعدم وجود المنافسة ، لكن الرياضة في الإسلام نزلت كبرنامج تربية وتنشئة لها أنظمة وقوانين ، وننظر للممارسات الرياضية الحديثة وقوانينها على أنها غربية لا ينبغي التسليم بها دون تمحيص ، لأن المنهج لابد أن يتأثر بالمحيط الذي نشأ فيه ، واستعرض القسم تاريخ وتطور الألعاب الرياضية قديماً وحديثاً

أما **القسم الثاني** فقد تناول حاجة الألعاب الرياضية إلى القوانين ، بعد تشكيل اللجنة الأولمبية الدولية وقيام الاتحادات الدولية للألعاب وضرورة وجود قوانين ولوائح تحكم المنافسة بصورة موحدة في كل الثقافات وتجدد وتعدل لمواكبة التطورات .

القسم الثالث يتناول القوانين الدولية المنظمة للنشاط ، التي أجازتها اللجنة الدولية وحددت فيها المبادئ الأساسية للفكر الأولمبي الذي يعد فلسفة للحياة على أساس أوروبي يقوم على الدين المسيحي والتراث اليوناني ، ولهذه القوانين جوانب إيجابية وأخري سلبية .

أما **القسم الرابع** فيتناول التوصيات التي وضعتها اللجنة المكونة من عدد من مندوبي الدّول الإسلامية بعد إطلاعها على الجوانب الايجابية والسلبية للقوانين الدولية من منظور إسلامي .

عزيزي الدارس، تجد في ثنايا الوحدة مجموعة من أسئلة التقويم الذاتي والتدريبات فاحرص عليها وعلى قراءتها وحلها.

ونتمنى لك التوفيق،،،

أهداف الوحدة



عزيزي الدارس بعد فراغك من دراسة هذه الوحدة ينبغي أن تكون قادراً على أن:

- **تعرف** بمفهوم فلسفة القوانين الرياضية.
- **تعطي** أسباباً لعدم الحاجة للقوانين الرياضية في الممارسات الفطرية ، وضرورة القوانين بعد تشكيل اللجنة الأولمبية .
- **تعدد** محاور القوانين المنظمة للنشاط الرياضي.
- **تميز** بين الجوانب الايجابية والجوانب السلبية في القوانين المنظمة للنشاط ونظرة الإسلام لكل منهما.
- **تعيد صياغة** التوصيات وتشرح بإيجاز كلا منها.

1. مفهوم فلسفة القوانين الرياضية الدولية

منذ أن خلق الله الإنسان كان يمارس ضروبا من الرياضة لدوافع ذاتية ، حيث أن الممارسات كانت طبيعية وفطرية وليس فيها خروج عن المألوف ، وكان الإنسان في المدنيات المختلفة يمارس ضروبا كثيرة من الرياضة كهوايات فردية فلم يكن هنالك نظام محدد أو شروط أو قوانين تحكم الأداء فتضبطه إذا لم تكن هناك منافسة تتطلب قوانين أو لوائح تضبط الممارسة ، ولكن في حالة الرياضة في الإسلام ، نلاحظ أنها نزلت كبرنامج تربية وتنشئة كما مر علينا .

في ضوء ما سبق يمكننا أن ننظر إلى الممارسات الرياضية الحديثة والى قوانينها وتنظيماتها ، إن جل الرياضات والمنافسات حاليا ، هي ابتداع غربي صرف ، يرد إلينا ونقبله بكل ما يحتويه من حمولات فكرية وثقافية واجتماعية وأخلاقية ، وهذا شيء ينبغي أن لا نسلم به ، فالمنهج أيا كان لابد أن يحمل شيئا من مقوماته ، ويتأثر بالمحيط الذي تربى في أحضانه وتشكلت لحمته فيه .

ومن هذا المنطلق فان دورنا هو التأصيل لرياضة إسلامية إنسانية ، وليس معنى هذا أن نعزف عما هو موجود وممارس الآن ، ولكن لا مانع أن نهذب بعضه ، ونطبع بعضه بطابعنا ونعمل على إنشاء وابتكار ما يناسب هويتنا ، ولا يتنافى مع مقاصد الشرع ومراميه .

لم يكن للألعاب الرياضية نظام محدد إلا القليل غير أن الألعاب الرياضية بصورتها الحالية كانت، وقد نشأت في **حضانة الثقافة الإغريقية** ، وكنيت هذه الألعاب بالألعاب الأولمبية نسبة لأولمبياد ، وهو اسم وادي عند قدماء اليونان ، وكانت تلك الألعاب عقيدة دينية وسياسية عند قدماء اليونان إذ كانت قوة البدن عندهم تعني قوة العقل ، وكان البطل عندهم قديسا تزهو به الأسرة والعشيرة والدولة ، وكانت البطولات لقبا من ألقاب الشرف في الدولة ، إذ أن وادي أولمبياد كان مهدا للقديسين والسياسيين، يتبركون بقدسيته ويقيمون فيه

مظاهراتهم السياسية ومناوراتهم العسكرية تقربا لآلهتهم ، ولما كانت فكرة الألعاب الأولمبية مزيجاً من الدين والسياسة ، فقد كانت للهيئات ضلع فيها من حيث تنظيم بطولاتها وقواها البدنية وذلك لتغليب فئة على فئة ، وولاية على ولاية لأن التنافس بين الولايات للدوافع البدنية كان شديدا من اجل الفوز بتنظيم البطولات فكان لابد من انتظام الألعاب الرياضية في دورات ، وحددت فترة أربع سنوات بين كل دورة وأخرى.

وكان الشعب الإغريقي–ولا يزال – يوقف أعماله لمدة أسبوع هو (مدة الدورة).

قامت أول دورة أولمبية في عام (776ق.م)إرضاء لآلهتهم الإغريقية وربما لأسباب أخرى واستمرت الدورة حتى عام (393ق.م)، فتوقفت إلى أن قام البارون (بيردي كوبرتان) بإحياء الفكرة من جديد حيث حصل في عام (1894م) علي موثق مؤتمر باريس الدولي على أحياء الألعاب الأولمبية فكان قيام أول دورة أولمبية باليونان عام (1896م) ، وكانت الألعاب الرياضية فيها ترتكز على الألعاب الفردية كالعدو والمصارعة والملاكمة ، ومنذ ذلك التاريخ أصبحت الدورات الأولمبية تقام كل أربع سنوات ، وفي عام (1904) قام الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) وكان الفرنسي (جوليه رسمية) أول رئيس له ينادي بمنافسات عالمية لكرة القدم حتى أقيمت لأول مرة في عام (1930) بارجواي ثم استمرت تقام كل أربع سنوات.

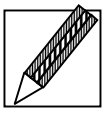
أسئلة تقويم ذاتي

1. لماذا سميت الألعاب الرياضية بالأولمبية؟
2. متى أقام الإغريق أول دورة أولمبية؟
3. متى أنشأ الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)؟

2. حاجة الألعاب الرياضية إلى القوانين

كان الإنسان يمارس ضروبا من الرياضة لدوافع ذاتية ، حيث أن الممارسة كانت طبيعية وفطرية ، وليس فيها خروج عن المألوف والطبيعي ، وكان الإنسان في المدنيات المختلفة يمارس ضروبا كثيرة من الرياضة كهوايات فردية ، فلم يكن هنالك نظام محدد أو شروط أو قوانين تحكم الأداء وتضبطه ، إذ لم تكن هناك منافسة تتطلب قوانين أو لوائح تضبط الممارسة ، غير انه بعد تشكيل اللجنة الأولمبية الدولية وقيام الاتحاد الدولي لكرة القدم والاتحادات الدولية للألعاب الأخرى ، ونظرا لانتظام الدورات الرياضية الدولية كل أربع سنوات ، كان لابد من وجود قوانين ولوائح تحكم المنافسات ، وتنظم أساليب التنافس حتى توفر قدرا من العدالة يضمن استمرار الدورات وتعميم وانتشار الألعاب .

تدريب (1)



بعد تشكيل اللجنة الأولمبية الدولية وانتظام الدورات كل أربع سنوات أصبحت هنالك حوجة لتوحيد القوانين موحدة عالمياً . ناقش هذه العبارة؟

3. القوانين الدولية المنظمة للنشاط الرياضي

تتكون القوانين الدولية المنظمة للنشاط الرياضي من قوانين منظمة للأداء كتنظيم النشاط الرياضي وطريقة تسجيل اللاعبين وبداية الموسم ونهايته والعقوبات الإدارية وغير ذلك ، ويكون للاتحادات الأهلية الوطنية أن تعمل فيها ما يناسبها شريطة ألا تتعارض مع القوانين الدولية.

وهنالك قوانين حاكمة لا يمكن تخطيها مهما كانت الأحوال وتتمثل في مساحة الملاعب وأدوات اللعب والزي الرياضي وزمن المباراة وما إلى ذلك.

أجازت اللجنة الدولية المبادئ الأساسية للفكر الأولمبي الذي يعد بمثابة فلسفة للحياة **(المبادئ الأساسية للميثاق الأولمبي تهدف إلى تقوية وصقل الصفات البدنية والعقلية والإدارية بنسب مئوية متوازية في قالب سوي)**، ويسعى الفكر الأولمبي إلى إنشاء نسق للحياة تتوازى فيه المتعة العقلية مع القيم التعليمية للمثل الذي يحتذى بها في إطار احترام المبادئ الأخلاقية في شتى أنحاء المعمورة ، وحددت المبادئ الأساس **أهداف الفكر الأولمبي الذي يدعو للسلام والصداقة والتضامن** ، وحددت السلطة العليا مهام اللجنة الأولمبية الدولية والرمز والعلم والشعار والنشيد ، وحددت كيفية الفصل في النزاعات والعقوبات والقواعد التي تحكم المنافسات ، ومن أهم أهداف تلك الاتحادات كما تحددها اللوائح هو توطيد عرى الصداقة بين الاتحادات القارية والوطنية (القاعدة 3-1 من القانون الدولي لألعاب القوة للهواة).

كما تحارب تلك الاتحادات ألوان التفرقة والعنصرية كافة بسب اللون أو الجنس أو الدين أو التوجه السياسي ، كما تمنع المنافسات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس التفرقة العنصرية كما تقوم بأبعاد أي دولة بهذه الصفة من عضويتها (ADT 2 P.3-2 Regulation Governing supplication Of the Statues) وتمنع الاتحادات الدولية قيام أي منافسات رياضية تحمل مدلولات دينية أو أسماء أندية تحمل تلك المدلولات.

لقد تم وضع كل القوانين واللوائح والقواعد الرياضية المنظمة لكل الألعاب التي تحكم وتفصل في المنازعات الفنية والإدارية في أوروبا وقد أخذت أوروبا ثقافتها من الدين المسيحي والتراث اليوناني الروماني ، حيث نجد أن التقاليد والأعراف والعادات اليونانية والرومانية واضحة الأثر فيها ، أتم نموذج لذلك أن دورات الألعاب الرياضية الأولمبية تقام كل أربعة سنوات، وكذلك طابور الافتتاح والقسم الأولمبي والشعلة الأولمبية مما يجمع الألوف من الناس في ملعب واحد والملايين الذين تشدهم الألعاب إلى شاشات التلفزيون ، وقد بلغ عدد مشاهدي التلفزيون في دورة ميونخ الأولمبية (1977م) خمسمائة مليون .

ولهذه القوانين أهداف كما لها ظواهر ولها جوانب إيجابية وأخرى سلبية ومن واجبنا نحن المسلمين أن نضع الجوانب الإيجابية فيها في الإطار الإسلامي والبعد الحضاري الإسلامي ومعالجة السلبيات والشوائب .

1.3 الجوانب الإيجابية

إذن عزيزي الدّارس لنتعرف معاً على الجوانب الإيجابية في القوانين الدولية.

دعت هذه القوانين إلي توطيد عرى الصداقة ونشر القيم الصحية والتآلف ، ودعت إلى التضامن ونشر السلام بين شعوب الأرض ، وتلك قيم إسلامية نجدها في القرآن الكريم { وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا} ، { واعتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا}.

كرست هذه **القوانين الانضباط واحترام الخصوم** ، ودفعت السلوك غير المهذب وغير الرياضي ، ومنعت التلفظ بالألفاظ السيئة وحرمت التحايل والضرب من الخلف ، ومنعت صور الاحتجاج كافة ، ودعت إلى احترام الوقت والمواعيد وتلك أيضاً قيم إسلامية دعا إليها الإسلام.

دعت هذه القوانين أيضاً للطاعة ، وطالبت الذين يمارسون الألعاب الرياضية وكذلك الأجهزة الإدارية والفنية والجمهور بالطاعة ، فقرار الحكم نهائي لابد من الانصياع له مهما كانت الأحوال ومهما كانت قراراته قاسية ، ومنعت كذلك مجرد الاعتراض أو الاحتجاج على قرار يصدره الحكم أو تلك القرارات التي تصدرها اللجان الإدارية والفنية ، فهي واجبة الاحترام والتنفيذ مما يكرس الطاعة والرضى والقبول.

وتلك قيم إسلامية قال تعالى { وأطيعوا الله والرسول وأولي الأمر منكم} وقال الرسول الكريم " من رأى في أميره شيئاً فليصبر" . كما أن هذه الاتحادات تتحرى في لوائحها وتوجيهاتها الدقة لتحقيق أكثر مما يمكن من العدالة ، وتلك قيم إسلامية مطلوبة يدعو لها الإسلام.

تؤسس هذه القوانين العمل الرياضي على أساس ديمقراطي وتوضع الضوابط بواسطة اللجان ، ويفصل فيه بواسطتها أيضاً مما يؤدي إلى صدور القرار بشكل ديمقراطي يقارب

قيمة الشورى، وهي قيمة إسلامية تشمل أهل الرأي والخبرة والتجربة والعلوم { وشاورهم في الأمر} ،{ أمرهم شورى بينهم}.

ومن أهم تلك القوانين واللوائح التي تصدرها الاتحادات الرياضية الدولية تلك القوانين التي تحارب المخدرات وتمنع المنشطات ، حتى يقوم التنافس الرياضي على أساس عادل هو أساس القوة الذاتية للرياضي وليس على دافع خارجي ، إذ أن هذه المخدرات تضر بصحة الإنسان ، ومنع هذه المضار جاء شديد اللهجة في القرآن الكريم. كما أفردت اللجنة الأولمبية مساحة للمعوقين فأخذت تقيم دورات أولمبية خاصة بهم يتنافسون من خلالها رياضياً ، الشيء الذي يعكس جانباً إنسانياً في الفكر الأولمبي.

أسئلة تقويم ذاتي

1. ما هي القوانين الرّياضيّة الحاكمة والّتي لا يمكن تخطّيها مهما كانت الأسباب؟
2. اذكر اثنين من الجوانب الإيجابيّة في القوانين الدّوليّة وتمثّل قيم الإسلام؟
3. وضّح كيف يشابه صدور القرار في المنافسات الأولمبيّة قيمة الشّورى عند المسلمين؟

2.3 الجوانب السلبية

لما كان لهذه القوانين جوانب إيجابية فإن لها جوانب سلبية تتنافى مع أحكام الشريعة الإسلامية ، حيث أن هذه القوانين بنيت على فلسفات غربية بما يناسب الثقافة الأوروبية من هيمنة مجتمعاتها على غيرها من المجتمعات ، كما لم تراعي هذه القوانين عادات وفلسفات غيرها من المجتمعات ، وهناك بعض الملاحظات على هذه القوانين من وجهة نظر إسلامية ، فمن الملاحظ أن المواد التي تتعلق بتنظيم عمل الحكام ورجال الخطوط واللاعبين تشمل أحكامها الرجال والنساء ، وهذا يتنافى مع تقاليد وأحكام الشريعة ونفس

الملاحظة تحسب على اشتراك الجنسين في بعض الألعاب مثل تنس الطاولة وتنس المضرب حيث يوجد ما يسمى بالزوجي المختلط.

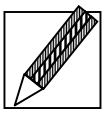
كما أن عدم منع هذه القوانين من إقامة دورات دينية تصطدم مع الكثير من الاعتبارات أولها رغبة المسلمين في ترسيخ التعاون الرياضي في المهرجانات الرياضية فيما بينهم ، وقد برز هذا الإشكال عندما همت بعض الدول العربية والإسلامية تنظيم دورة تجمع الدول الإسلامية الرياضية (41) دولة مشاركة تحت اسم الدورة الإسلامية للألعاب الرياضية ، إلا أن الهيئات الرياضية الدولية تدخلت ورفضت قيامها والاعتراف بها إلا بعد أن تحول اسمها إلي دورة الصداقة والسلام ، زد على ذلك أن هذه القوانين تتيح ضروباً من الرياضة تسبب الأذى والضرر للإنسان كالمصارعة والملاكمة. وكان اتحاد الملاكمة قد سمح للملاكم الهاوي استعمال واقي الرأس فإنه لم يقرر ذلك في ملاكمة المحترفين ، ومن الإشكاليات الأخرى ما يتعلق بمسألة الزي فهذه القوانين اشترطت نوعاً معيناً من اللبس ، إذ نص القانون الدولي لألعاب الهواة على أنه يجب أن يرتدي المتنافسون في جميع المسابقات ملابس نظيفة غير معترض على تصميمها أو ارتدائها (القاعدة 139 من القانون الدولي للهواة) . (ويعتبر ارتداء الثوب القصير ذو اللون الأسود أمراً إجبارياً (المادة 3 ألبسة اللاعبين من القوانين الدولية لسباق الدراجات) .

وتمنع هذه القوانين بدلة التدريب أو جزءاً منها أثناء اللعب إلا بتصريح خاص، وأن تكون الملابس محددة الحجم كما في قانون تنس الطاولة وأصدر الاتحاد الدولي لكرة القدم منشوراً منع فيه حراس المرمي من ارتداء السراويل ، وحددت قوانين السباحة والجمباز والتمرينات لبس الثياب للرجال والنساء والأطفال، وهناك من يرى أن ارتداء الطفل للثياب يعطيه الفرصة المتكررة لمشاهدة جسمه ومقارنته لزملائه ويساعده على ملاحظة عيوب قوامه ويجوز أن يحصل هذا على الفتيات مثلاً.

وقد سمحت القوانين الدولية برباط تحت السروال يكون من لون السروال نفسه للتدفئة في الشتاء في مباريات كرة القدم ، وتحايل بعض اللاعبين في الدول الإسلامية بلبس هذا الرباط لتغطية الجزء الأسفل من الفخذ ، وقد حاولت بعض الدول الإسلامية أن تفرض

لبساً يكون تحت الركبة في الألعاب الرياضية إلا أن الاتحادات الدولية تدخلت ورفضت هذه النوع من اللبس وتعتبر الاتحادات الدولية أن الرياضي الذي يلبس رداء تحت الركبة غير مؤهل رياضياً لممارسة الرياضة.

تدريب (2)



تتنافى رياضة الملاكمة مع أحكام وتقاليد الشريعة الإسلامية. ناقش.

أصبحت هذه القوانين مراسم وتقاليد وعادات توصي بعقائد وثنية مثل إيقاد الشعلة الأولمبية التي توقد في حفل افتتاح الدورات الأولمبية ، وكذلك النشيد وطابور الافتتاح ، وتلك عادات وتقاليد إغريقية يفعلها الإغريق قرباناً للآله زوس ليهبهم النصر ، وكذلك تجد بعض القواعد قائمة علي منهج تعبدي وثني كما في رياضات التاكندو والكراتيه حيث يودي اللاعب حركات ويهمهم بكلمات قد لا يدرك معناها، وهذه مواقف كلها تتنافى مع الاعتقاد الإسلامي .

ويقسم المتسابقون في الدورات الأولمبية قسماً يسمى بالقسم الأولمبي ونصه (نقسم بشرفنا أننا سنشترك في هذه الألعاب الأولمبية بروح رياضية .... الخ) ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم (من كان حالفاً فليحلف بالله أو ليصمت) .

علاوة على ذلك فهو تقليد إغريقي قديم حيث كان المتسابقون يقفون أمام تمثال الإله زوس أما قسم اللجنة الأولمبية الآن فهو يتضمن تعهداً بالتبرؤ من أي نفوذ سياسي أو أي اعتبارات عرقية أو دينية ، فكيف يجوز للمسلم أن يتبرأ من أي اعتبار ديني فإن كان المرء يقسم ليؤدي دوره بعدل وأمانة وتجرد فإن العدل والأمانة تكون عند المسلم لاعتبارات دينية (المبادئ الأساسية 10،200–3) جعلت هذه القوانين من الإثارة والمتعة هدفاً من أهداف الرياضة وذلك من خلال القيام بتعديل القوانين بين الحين والآخر ، حيث أن الغرض الوحيد من هذه التعديلات التي تدخلها الاتحادات الدولية على القوانين وكما أعلن صراحة المزيد من الإثارة والمزيد من المتعة.

تتيح بعض هذه القوانين الاحتراف حيث يتكسب اللاعبون من اللعب وتصرف أموال ومبالغ طائلة في بيع اللاعبين وتسجيلاتهم الأمر الذي يدعونا للتساؤل عن هذه الأموال أحلال هي أم حرام ، وهل الاحتراف حلال أم حرام ؟. تبيح هذه القوانين المراهنات الرياضية ، وهي نوع من أنواع القمار حيث تنتشر المراهنات ، ففي مباريات الملاكمة يتم الرهان بملايين الدولارات الأمر الذي أدى إلي ثراء البعض ثراءَ فاحشاَ دون بذل أي جهد، كما أن المباريات والدورات الرياضية تنظم بواسطة شركات للمراهنات، ومن دخول تلك المباريات تمنح الاتحادات الدولية ، الاتحادات القارية والوطنية إعانات لتسيير النشاط الرياضي ورفع مستوى الألعاب الرياضية فما مدى قبول الدول الإسلامية لهذه الأموال.

إن القوانين الحالية تطبق على الرجال والنساء، ولا تضع هذه القوانين ضوابط خاصة بالنساء إلا في بعض ضوابط ألعاب القوى في منافسات الرمي ووزن القرص وحجم الجلة ، وتختلف أدوات اللعبة في الجمباز عند الرجال والنساء وفي كرة القدم يجوز تقصير طول الملعب وعرضه وإنقاص وزن الكرة.

لقد أقام الاتحاد الدولي لكرة القدم بتنظيم أول بطولة عالمية لكرة القدم للنساء في عام 1991 بالصين، وفي عام 1995 بالسويد، وأقامت اللجنة الأولمبية الدولية دورة عالمية للنساء في كرة القدم ولم نلاحظ تنظيم خاص لمباريات النساء بل أن حكام المباريات كانوا من الرجال إذ أن التحكيم مفتوح ولا يحرم تحكيم الرجال في مباريات النساء.

إن بعض الألعاب الرياضية التي تمارسها النساء في العالم لا تتناسب والتكوين الجسماني ككرة اليد والمصارعة النسوية وكرة السلة فهي رياضات شاقة كما أن اللبس المحدد لممارسة بعض الألعاب القوى في السباحة وألعاب القوى والجمباز يتنافى وأحكام الشريعة الإسلامية وبما أن الممارسة مكشوفة والقانون سكت عن مشاهدة الرجال لرياضة النساء والعكس، فهو يعني أنه يبيحها أو يجيزها وهذا ما يتنافس مع قناعات واعتقادات المسلمين.

نشاط



هل تتّفق معي عزيزي الدّارس أنّ القوانين الغربيّة الّتي تنظّم المنافسات الدّوليّة، والّتي يشارك فيها المسلمون هي قوانين لا خلاف حولها، ولكنّ الخلاف في الكيفيّة الّتي تُؤّدى بها بعض الرّياضات الّتي تنظّمها هذه القوانين؟

من هذا المنطلق عزيزي الدّارس اكتب مقالاً توضّح فيه رأيك، وأعرض ذلك على مشرفك الأكاديميّ.

4. التوصيات

إن الرياضة لم تعد ملهاة ولا وسيلة من وسائل الإمتاع وملء الفراغ بل صارت وسيلة من وسائل التواصل بين الشعوب وتعزيز العلاقات بينها ووسيلة من المشاركة ، بل إنها يمكن أن تكون وسيلة يقدم المسلم من خلال ممارستها نموذجاً للمسلم القوي بالقدوة الحسنة والمظهر الحسن والسلوك القويم ، وسيلة يمكن من خلالها أن نقدم رسالتنا للعالم اجتماعاً وأخلاقاً ووحدة وتعاوناً وتضامناً وإخاء ، ولكي يتحقق ذلك لا بد من الآتي :

1. ضرورة التعاون الإسلامي الشامل حتى تصبح الدول الإسلامية كتلة رياضية لها وزنها في الهيئات الرياضية الدولية وأن تتخذ مواقف موحدة حتى تستطيع توجيه اللوائح لتدعيم النهضة الإسلامية المرجوة في مجال الرياضة في إطار فلسفة إسلامية تحمل قيم الإسلام محل القيم المادية الغربية والمفاهيم المستوحاة منها ولا يتحقق ذلك إلا بقيام هيئة رياضية إسلامية ترعي النشاط الرياضي في العام الإسلامي.

2. ضرورة التفكير في بناء نهضة رياضية شاملة علي نطاق محلي إقليمي بين الشعوب الإسلامية تقوم على فلسفة إسلامية ، ذلك أن أي نهضة تخالف روح الأمة وهويتها الثقافية والتاريخية تنتهي إلي الفشل وتثبيت عوامل الضعف . ولما كان للدول الإسلامية ما يميزها عن غيرها حضارياً ولما لها من ظروف وإمكانيات تستطيع تحقيق شكل جديد من العلاقات الرياضية الدولية .

3. ضرورة تقنين الألعاب الرياضية التي لها أصل في الإسلام كالرمي وركوب الخيل والسباحة ورفع الأثقال والمصارعة على قواعد إسلامية تراعي حرمة الجسد وأعضائه، وأن تهذب الألعاب الرياضية التي تودي إلى الأذى والضرر.

4. أن تتضمن القوانين الدولية التفصيلية غرس القيم الفاضلة بين العاملين في المجتمع الرياضي، وأن يكون التحلي بهذه القيم شرطاً من شروط الأهلية في عضوية الهيئات الرياضية حتى تأخذ هذه القيم العقلية محلها عند الممارسة والتطبيق.

5. تأصيل منهج الشورى من خلال القوانين واللوائح، وأن تكون الهيئات مجالاً متاحاً للممارسة الديمقراطية بمفهومها الإسلامي الواسع الشامل لأهل العلم والخبرة والتجربة.

6. لابد أن تفرض القوانين الرياضية أبواباً وبنوداً لرياضة النساء تحدد ضوابطها بما يتوافق مع الشرع وما يتوافق مع التكوين الجسماني للنساء.

7. لا بد من توجيه الاتحادات الوطنية في الدول الإسلامية لإشاعة المظاهر الإسلامية خاصة في الأنشطة والممارسات الرياضية التي لم تحدد فيها القوانين الدولية نصاً واضحاً كأن تخصص أماكن للصلاة في الملاعب ورفع الأذان وتحديد مواعيد المباريات بما يتناسب وأداء الصلوات كذلك لا بد من الضغط علي الاتحادات الدولية لارتداء زي رياضي بما يتوافق مع الأعراف والتقاليد وأحكام الشريعة الإسلامية فالزي الرياضي الذي يتقيد بقواعد الشرع غير معيق عن الإبداع والارتقاء الإنساني .

إن منازلة اللاعبين المسلمين مع غيرهم من غير المسلمين في المباريات الدولية تقود إلي عدم العدالة في النزال فلا بد من العمل على أن تراعي الاتحادات الدولية موعد المباريات في شهر رمضان وأن تضع اعتباراً للمسلمين في ذلك كما يجب علينا نحن المسلمين معرفة مدي قدرة اللاعبين علي اللعب حسب حالة كل بلد إسلامي وطقسه.

أسئلة تقويم ذاتي



1. أشرح بإيجاز المبادئ الأساسية للميثاق الأولمبي وما يهدف إليه؟
2. ما هي الجوانب التي حددتها السلطة العليا للدورات الأولمبية ؟
3. ناقش هذه العبارة : تمنع الاتحادات الدولية قيام أي منافسات رياضية تحمل أي مدلولات دينية.

الخلاصة

عزيزي الدّارس، ما الذي ناقشناه في هذه الوحدة .

بدأنا الوحدة بتعريف مفهوم فلسفة القوانين الدولية وهي ما تمارس في ضوئها الرياضات الحديثة وقد كانت الرياضة قديماً تمارس دون قوانين لأنها كانت تمارس تلقائياً ، كما ظهر لنا أن الرياضة في الإسلام نزلت كبرنامج تربية وتنشئة بقوانينه ونظمه، ولا بد أن ننظر إلى الممارسة الرياضية الحديثة ذات الفلسفة الغربية، ينظر إليها إسلامياً على أنه يجب ألا تؤخذ بغثها وسمينها ولا بد من تنظيفها من الشوائب لتكون إسلامية خالصة .

أمّا القسم الثاني فقد ناقش حاجة الألعاب الرياضية إلى القوانين ، بعد تشكيل اللجنة الأولمبية الدولية وقيام الاتحادات للألعاب وضرورة وجود قوانين ولوائح تحكم المنافسات بصورة موحدة في كل الثقافات .

انتقلنا بعد ذلك إلى القسم الثالث والمتعلق بالقوانين الدولية المنظمة للنشاط ، والمرتبطة بالفكر الأولمبي المرتبط بالدين المسيحي والتراث اليوناني ، بجوانبه الايجابية والسلبية .

أما القسم الرابع فقد تناول التوصيات التي وصفتها لجنة مكونة من عدد من المهنيين بالتربية البدنية من منظور إسلامي ، وتعرضت فيه للحسن من الجوانب فأبقت عليه ، وما فيها من سلبيات وضعت الوسائل لتجنبها .

مع نهاية هذا القسم نكون قد أنهينا الوحدة وهذا المقرر.

مع أمنياتنا لك بالسعادة والهناء والتوفيق والسداد،،،،،،،،

إجابات التدريبات

تدريب (1)

بعد تشكيل اللجنة الأولمبية الدولية وقيام الاتحاد الدولي لكرة القدم والاتحادات الدولية الأخرى ، ونظراً لانتظام الدورات كل أربع سنوات ، كان لا بد من وجود قوانين ولوائح تحكم المنافسات وتنظم أساليب التنافس حتى توفر قدراً من العدالة يضمن استمرار الدورات وتعميم انتشار الألعاب ، ونسبة لتعدد الثقافات في العالم واختلاف المعايير ، عملت الهيئات الرياضية الدولية على أن تكون هذه القوانين موحدة لتكوين لغة بشرية موحدة لتجدد وتعدل يوماً بعد يوم مواكبة للتطورات التي تحدث في الألعاب الرياضية المختلفة .

تدريب (2)

إن الشريعة الإسلامية قد حرمت أن يؤدي الإنسان بنفسه إلى التهلكة وهذا واضح في أن من ينتحر فإن الله قد وعده بعذاب شديد في الآخرة لأنه لم يحافظ على نفسه، وما نلاحظه في رياضة الملاكمة أنها في كثير من الأحيان تؤدي إلى ارتجاج في المخ وأحياناً أخرى إلى الموت، وبالتالي يمكن أن يكون من مات في حلبة الملاكمة إثر ضربة قوية هو من المنتحرين.

المصادر والمراجع

1. الغالي الحاج محمد ، **التربية البدنية ومكانتها في التربية الإسلامية** ، جامعة أمدرمان الإسلامية 1989م.
2. الغالي الحاج محمد ، **المناشط التربوية وأثرها في شخصية التلميذ** ، الجهاز القومي لتطوير المناهج والبحث التربوي ، بخت الرضا ، 1989م.
3. الغالي الحاج محمد ، **اكتساب الطفل للقيم التربوية من خلال الأنشطة المدرسية** ، 1997م ، جامعة أمدرمان الإسلامية.
4. جون كارل فيوقل ، **الإنسان في الأخلاق والمجتمع** ، ترجمة عثمان نوبة وسيد الغزالي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، بدون تاريخ.
5. حسن شحاته ، **النشاط المدرسي مفهومه ووظائفه ومجالات تطبيقه**، القاهرة، 1979 م
6. زاهرالزغيبي ، **الإسلام ضرورة إنسانية** ، النهضة المصرية العامة للتأليف والنشر، القاهرة ،1971م.
7. ضياء زاهر ، **ارتقاء القيم** ، مؤسسة الخليج العربي ،القاهرة ،1984م.
8. عبدالرحمن النحلاوي ، **التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة** ، القاهرة ، 1992م
9. عبدالله ناصح علوان ، **تربية الأولاد في الإسلام** ،جزء 2 ، دار السلام للطباعة ، بيروت ، 1981م.
10. فتحي الديب ومحي الدين مجاور، **المنهج المدرسي أسسه وتدريباته** ، القاهرة ، بدون تاريخ.
11. فكري حسن ريان ، **النشاط المدرسي أهدافه وتدريباته** ، القاهرة ، بدون تاريخ.
12. كمال درويش وآخرون ، **اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ** ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1982م.
13. لطفي بركات أحمد ، القيم والتربية ، دار الخريج للنشر ، الرياض ، 1983 م.

14. ليلى يوسف ، سيكولوجية اللعب والتربية الرياضية ، الانجلو المصرية القاهرة ، 1965م.
15. محمد الغزالي ، خلق المسلم ، دار الكتب الحديثة ط7 القاهرة ، 1964م.
16. محمد رفعت فتحي ، في النمو الأخلاقي ، دار القلم القاهرة ، 1979م.
17. محمد عبد الله دراز ، دستور الأخلاق في القرآن ، مؤسسة الرسالة ، دار البحوث العلمية ،ط2 القاهرة ، 1991م.
18. مسعد عويس ، الثقافة البدنية للطفل ، دار الفكر المعاصر ، القاهرة ، 1979م.
19. محمد قطب ، منهج التربية الإسلامية ، ط 6 ، دار الشرق بيروت ، 1982م.
20. محمد محمود أبو سمرة ، أهداف التربية الرياضية في التربية الإسلامية ، القاهرة،1977م.
21. نجيب اسكندر إبراهيم ، قيمنا التربوية وأثرها في الشخصية ، مكتبة النهضة المصرية ، 1962م.
22. يحي البسيوني ، جامعاتنا والتربية الرياضية ، وزارة التربية والتعليم العالي ، المملكة العربية السعودية ، 1983م
23. يوسف القرضاوي ، الحلال والحرام في الإسلام ، ط 13 ، المكتب الإسلامي دمشق ، بدون تاريخ.