

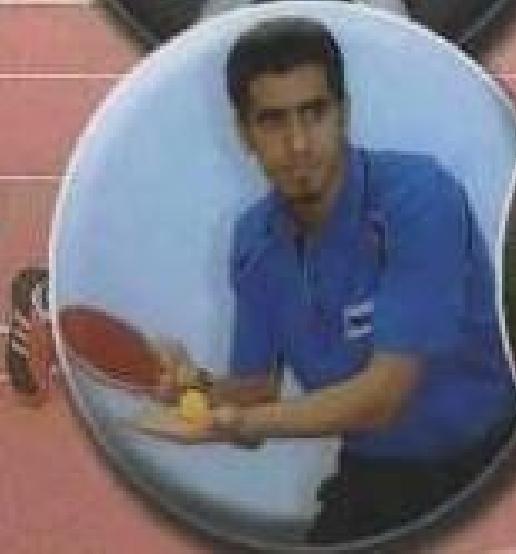
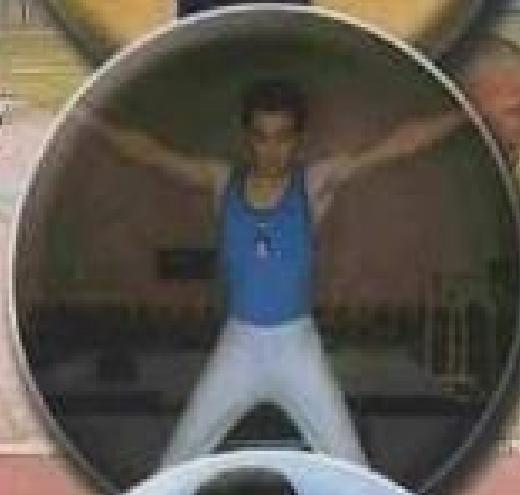


الوزاره العربيه

المدارس الاعداديه

لائحة رئيس المدرسة

الى - شقة



الصف العاشر - الرحلة التعليمية

الطبعة الثانية

إعداد وتأليف

أ.د. عبد الرحيم عبد الرحمن ذياب رئيساً

أ.د. يوسف أحمد العبيد

أ. منى عبد العزيز الحشاش

أ. أمينة إسماعيل عباس

أ. جمال محمد الشبان

أ. محمد عبد الكريم البدور

أ. عزيزة خميس الزعابي

أ. كاميليا الداريبي

أ. علي محمد الحرز

أ. استقلال الرقام

أ. عبد الرضا حسن البصري

أ. إسماعيل حجي نذر

أ. يوسف حسين الخضراء

أ. خالد خطاب عطية عضواً ومقرراً

حقوق التأليف والطبع والنشر

محفوظة لوزارة التربية - قطاع

البحوث التربوية والمناهج

ادارة تطوير المناهج



وزارة التربية

القرارات النظرية لـ **الملاهي والترفيه البدنية** الص性命ي عشر (بنين - بنات)

المرحلة الثانوية

إهداء خاص من
Kuwait.net
منتديات ياكويت

الطبعة الأولى: ٢٠٠١ / ٢٠٠٢
م ٢٠٠٤ / ٢٠٠٣
الطبعة الثانية: ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧
م ٢٠٠٨ / ٢٠٠٧
م ٢٠٠٩ / ٢٠٠٨
م ٢٠١١ / ٢٠١٠

اعضاء لجنة المراجعة

أ. د. يوسف احمد العبيد رئيساً

أ. منى عبدالعزيز الحشاش أ. جمال حمد الثنائي
أ. امينة اسماعيل عباس أ. عبد اللطيف احمد مراد
أ. عزيزة خميس الزعابي أ. احمد ابراهيم الشطي
أ. زيتب محمود بهجت أ. ياسر احمد مراد

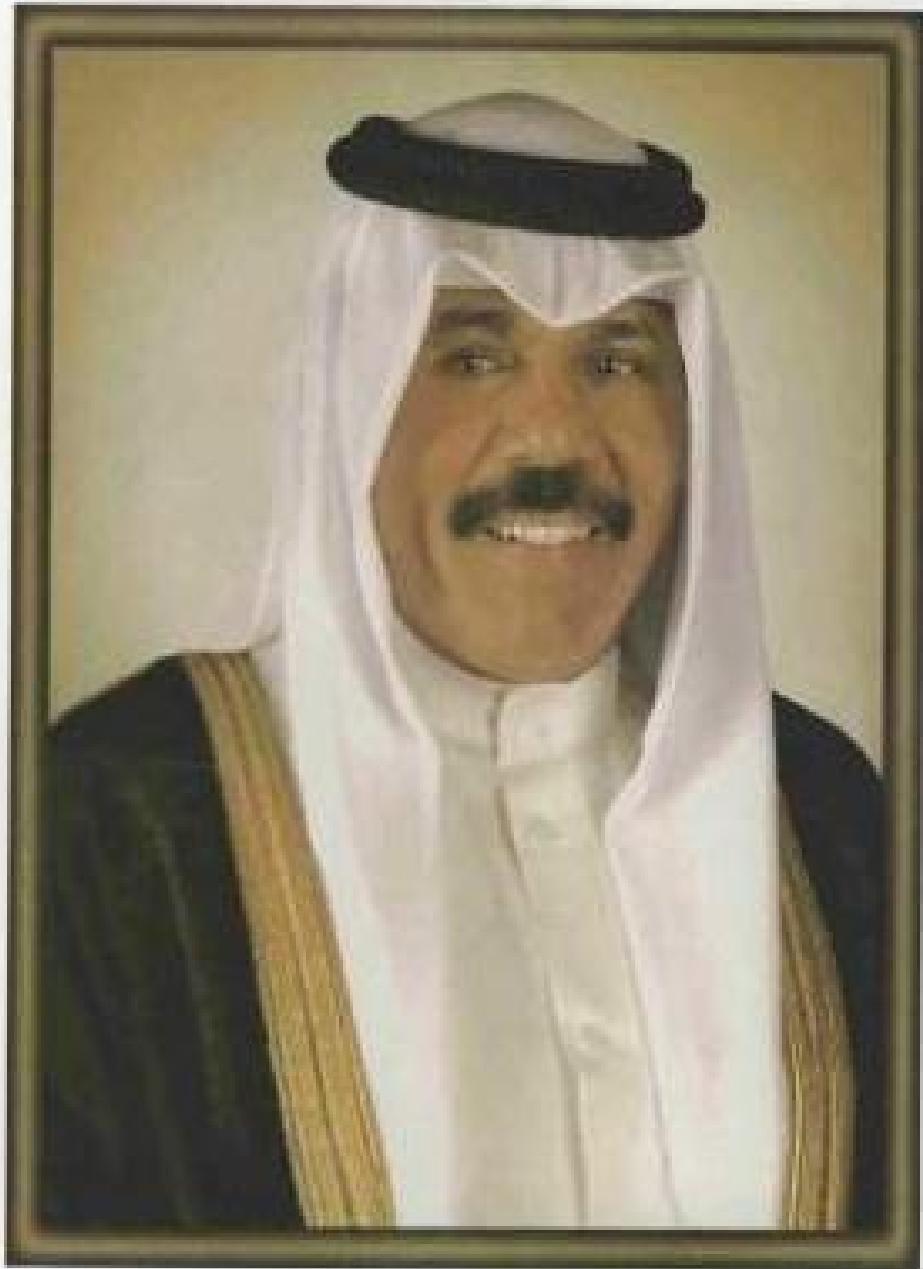
أ. خالد خطاب عطية عضواً ومقرراً







صَاحِبُ الْسَّمْوَلِ الشَّاعِرُ ضَيْعَ الْأَحْمَادُ لِلْجَازِ الصَّالِحُ
أمير دولة الكويت



سَمْوَالشَّيْخِ نَفَّافُ الْجَمَالِ لِلْجَانِلِ الصَّبَاجِ
وَلِيَعْهُدُ دُولَةَ الْكُوَيْتِ

المحتويات

الصفحة	المحتوى	
٩		طرقات المدخل العرائس الأول
١١	لوك، كرة السلة	
١٢	المحتوى النظري لكررة السلة	
١٤	١- التعرير باليدين	
١٥	٢- التعرير بيد واحدة	
١٦	٣- التقطيع	
١٧	٤- التقطيع بتبادل اليدين	
١٨	٥- التصويب (من الثبات - من الحركة)	
٢٠	٦- التصويبية من القفز	
٢١	٧- الوقوف	
٢٢	٨- الارتكاز	
٢٣	٩- الدفع الفردي	
٢٤	١٠- ابعاد اللعب	
٢٥	١١- أسماء المذاق	
٢٦	١٢- أدوات اللعب والأجهزة الفنية	
٢٨	١٣- المتعلمون والبدلاء والمدربون	
٢٩	١٤- الأدريبيون	
٣٠	١٥- وقت اللعب	
٣١	١٦- بدء المباراة	
٣٢	١٧- اصابة الهداف	
٣٣	١٨- نتيجة المباراة	
٣٤	١٩- إنتهاء المباراة بالانسحاب	
٣٥	٢٠- التعادل هي النهاية والأوقات الإضافية	
٣٦	٢١- الحكم الأول (مهمات وسلطات)	
٣٧	ثانية، الجمباز - بنين	
٣٨	المحتوى النظري للجمباز	

٢٢	* أنواع الجمباز
٢٢	١ - جمباز الألعاب
٢٢	٢ - جمباز المونع
٢٢	٣ - جمباز الأجهزة
٢٢	٤ - جمباز البطولات
٢٢	* الأجهزة الأساسية
٢٢	١ - أجهزة الرجال
٢٢	٢ - أجهزة المساعدة
٢٢	* بطولات الاتحاد الدولي
٢٢	أولاً ، البطولة التأهيلية
T1	ثانياً ، بطولة الشرق
T1	ثالثاً ، بطولة الفرد العام
T1	رابعاً ، بطولة الأجهزة
T1	* واجبات اللاعبين في بطولات الجمباز
T2	* الشروط الفنية
T2	أولاً ، الدخرجية الألماجعية
T2	ثانياً، التوقف على اليدين
T2	ثالثاً، القفز تحتا (المهر)
T2	نالثاً، كرة الطاولة - بنات
T1	المحتوى التدري لكرة الطاولة
T1	
T1	١ - القبضة
T1	٢ - وقفة الاستعداد
T1	٣ - حركات القدمين
T1	٤ - التصريحات
T1	٥ - الملعب
T2	٦ - أدوات الملعب
T2	٧ - الخطاء الإرسال

١٧	٨- تغيير الارسال
١٨	٩- النقطة
١٩	١٠- متى تتحسب النقطة؟
٢٠	١١- نظام اللعب الفردي
٢١	١٢- متى تنتهي الاعداد؟
٢٢	١٣- المباراة
٢٣	١٤- القرعة
٢٤	مقررات الفصل الدراسي الثاني
٢٥	للم
٢٦	للر
٢٧	الحقوق النظرية للكرة الطائرة
٢٨	١- وظيفة الاستعداد
٢٩	٢- الاستقبال والتمرير من أعلى للأمام باليدين
٣٠	٣- الاستقبال والتمرير من أسفل إلى الساعدين
٣١	٤- الارسال من أسفل مواجهة أمامي - يد اليمنى
٣٢	٥- الارسال من أعلى مواجهة أمامي - يد اليمين
٣٣	٦- الخبرة الساحقة المستانية
٣٤	٧- حائلة العد
٣٥	٨- منطقة اللعب
٣٦	٩- الخطوط على الملعب
٣٧	١٠- منطقة الارسال
٣٨	١١- الشبكة والقواعد
٣٩	١٢- الفرق
٤٠	١٣- اللاعب المدافع البحري (الليبرو)
٤١	١٤- قادة الفريق
٤٢	١٥- تسجيل النقطة
٤٣	١٦- الفوز بالشوط
٤٤	١٧- الفوز بال المباراة

نماذج المحتوى النظري للكتابة المعاصرة

٦٥	١٨- نظام اللعب
٦٦	١٩- ترتيب دوران الطريق
٦٧	٢٠- المراكب
٦٨	٢١- الدوران
٦٩	٢٢- خط المركب
٧٠	٢٣- خط الدوران
٧١	٢٤- تبديل المتعلمين
٧٢	٢٥- حالات اللعب
٧٣	٢٦- لعب الكرة
٧٤	٢٧- الكرة عند الشبكة
٧٥	٢٨- الارسال
٧٦	٢٩- المضمار الهرمي
٧٧	٣٠- عملية الصد
٧٨	٣١- توقفات اللعب العادلة
٧٩	٣٢- القرارات الراجحة وتغيير المتعلمين
٨٠	٣٣- ألعاب التلوى
٨١	المحتوى النظري لألعاب التلوى
٨٢	١- متر عندو
٨٣	٢- الورت العالى (الموسبرى)
٨٤	٣- دفع الجلة
٨٥	٤- تتابع ١٠٠٠ متر (المضمار الابصري)



شُرَدَات الفصل الدراسي الأول



أولاً : كرة السلة



ثانياً : الجمباز / بنين



ثالثاً : كرة الطاولة / بنات

Bügeli
ئەجىل
Ölmüll





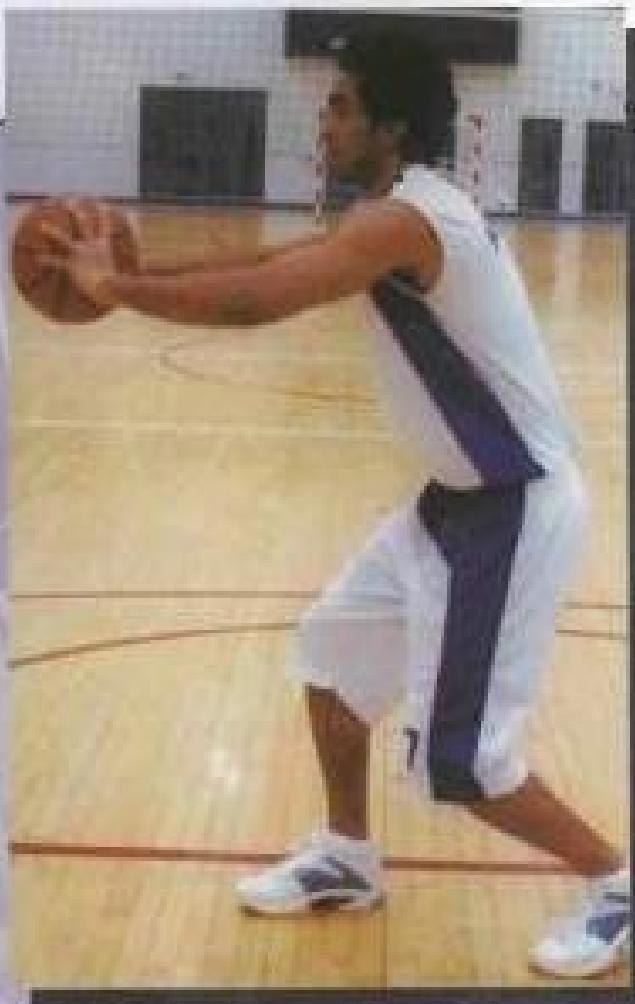
المحتوى التخريجي تقرر كردة السلة



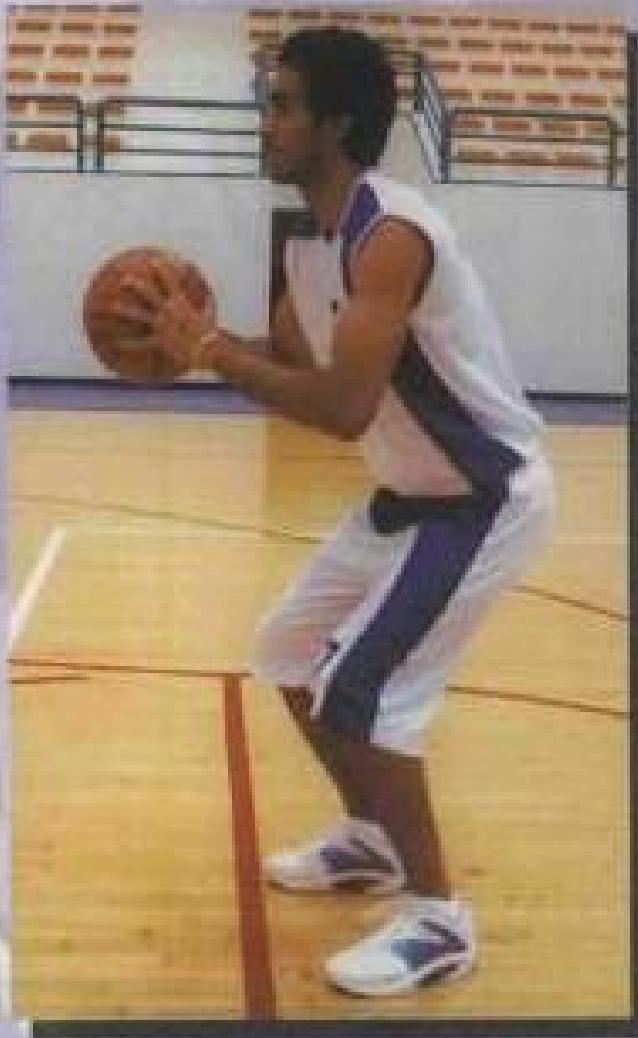
- ١ - التعرير باليدين.
- ٢ - التعرير بيد واحدة.
- ٣ - التنطيط.
- ٤ - التنطيط بتبادل اليدين.
- ٥ - التصويب.
- ٦ - التصويب من القفل.
- ٧ - الوقوف.
- ٨ - الارتفاع.
- ٩ - الدفع الفردي.
- ١٠ - أبعاد الملعب.
- ١١ - أسماء المناطق.
- ١٢ - أدوات اللعب والأجهزة الفنية.
- ١٣ - اللاعبون والبدلاء والمدربيون.
- ١٤ - الإداريون.
- ١٥ - وقف اللعب.
- ١٦ - يده المبارأة.
- ١٧ - إصابة الهدف.
- ١٨ - نتيجة المبارأة.
- ١٩ - إنهاء المبارأة بالانسحاب.
- ٢٠ - التعادل والأوقات الإضافية.
- ٢١ - الحكم الأول (مهماً وسلطات).

١- التمرير باليدين :

* نستخدم هذه التمارين المسافات
القصيرة بين المتعلمين لسرعتها ودقتها.

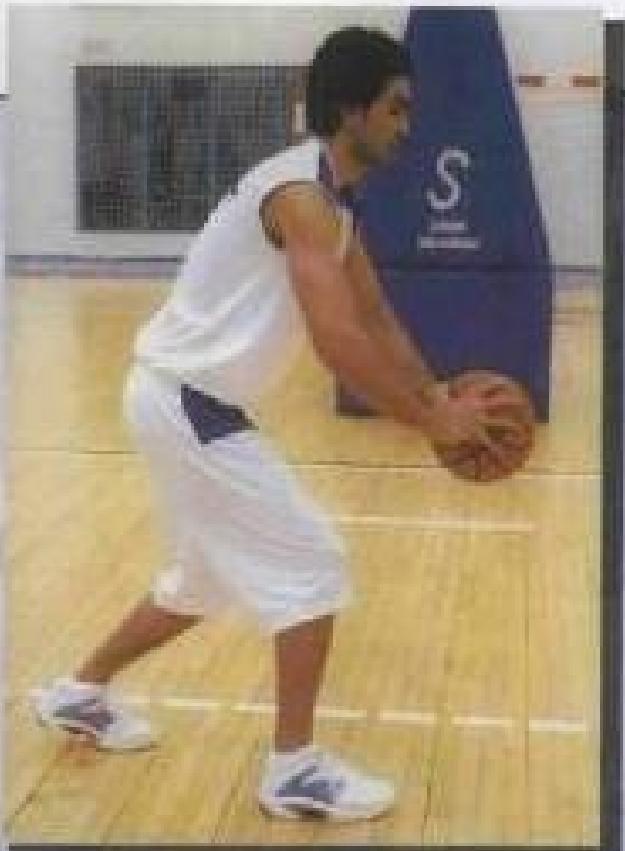


شكل (١) التمريرة الصدرية



* أهم هذه التمارين:

- ١ - التمريرة الصدرية.
- ٢ - التمريرة المرتدة.
- ٣ - التمريرة الجانبية.



شكل (٢) التمريرة المرقطة



شكل (٣) التمرير بيد واحدة بمستوى الكتف

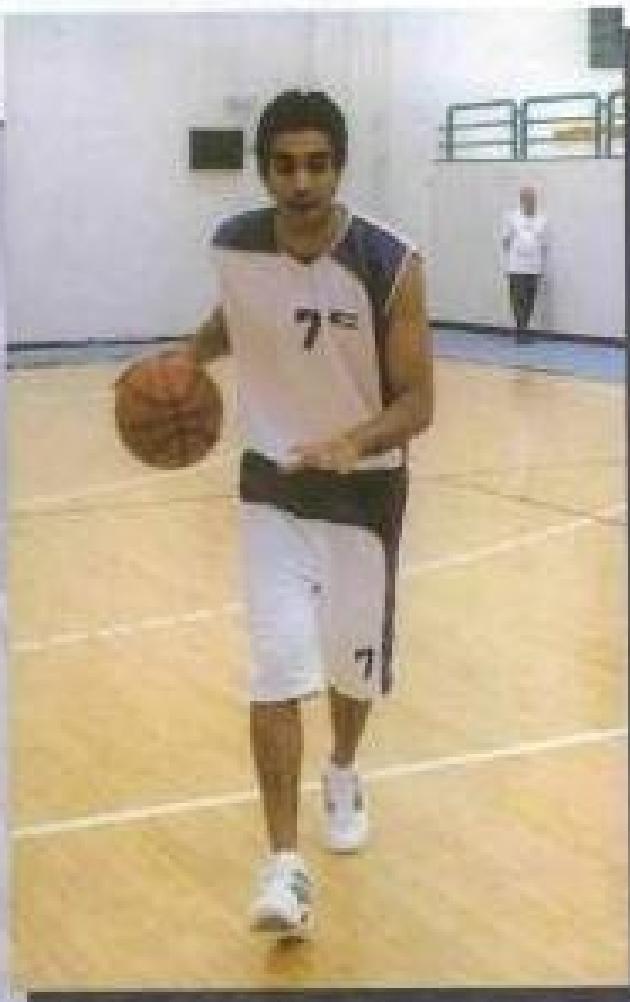
٢- التمرير بيد واحدة :

* يستخدم هذا النوع من التمرير لتمرير الكرة لمسافة طويلة خاصة خلال الهجوم السريع، وكذلك تستخدم لتمرير الكرة للزميل وتجنب المدافع.

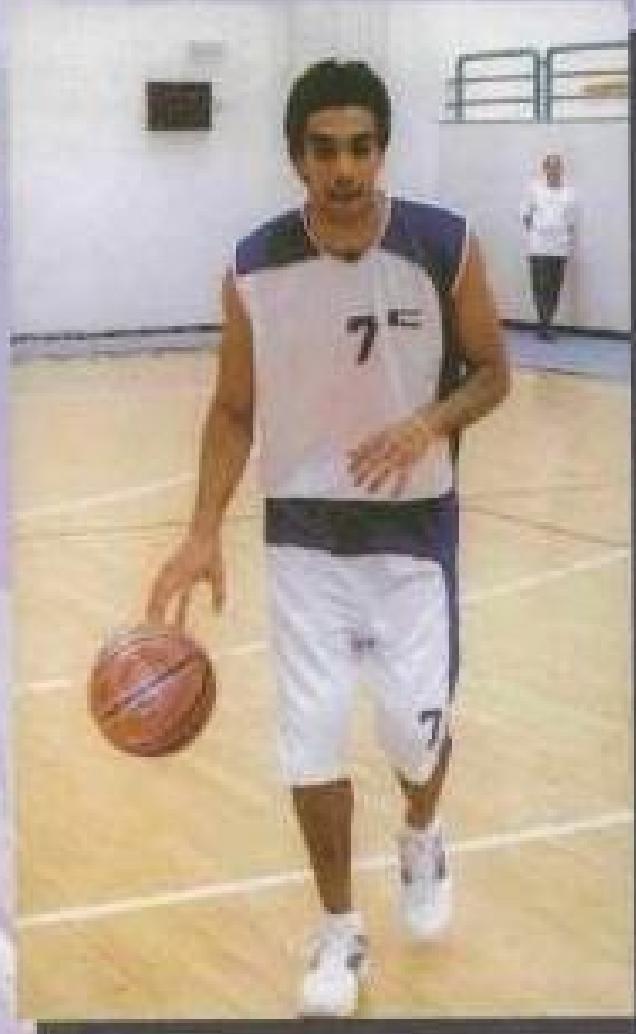
- * من أنواع التمرير بيد واحدة:
 - أ - التمرير بيد واحدة.
 - ب - التمريرة المرقطة الجانبية بيد واحدة.

٣ - التنطيط :

- يستخدم للتحرك بالكرة من مكان إلى آخر بإحدى اليدين.

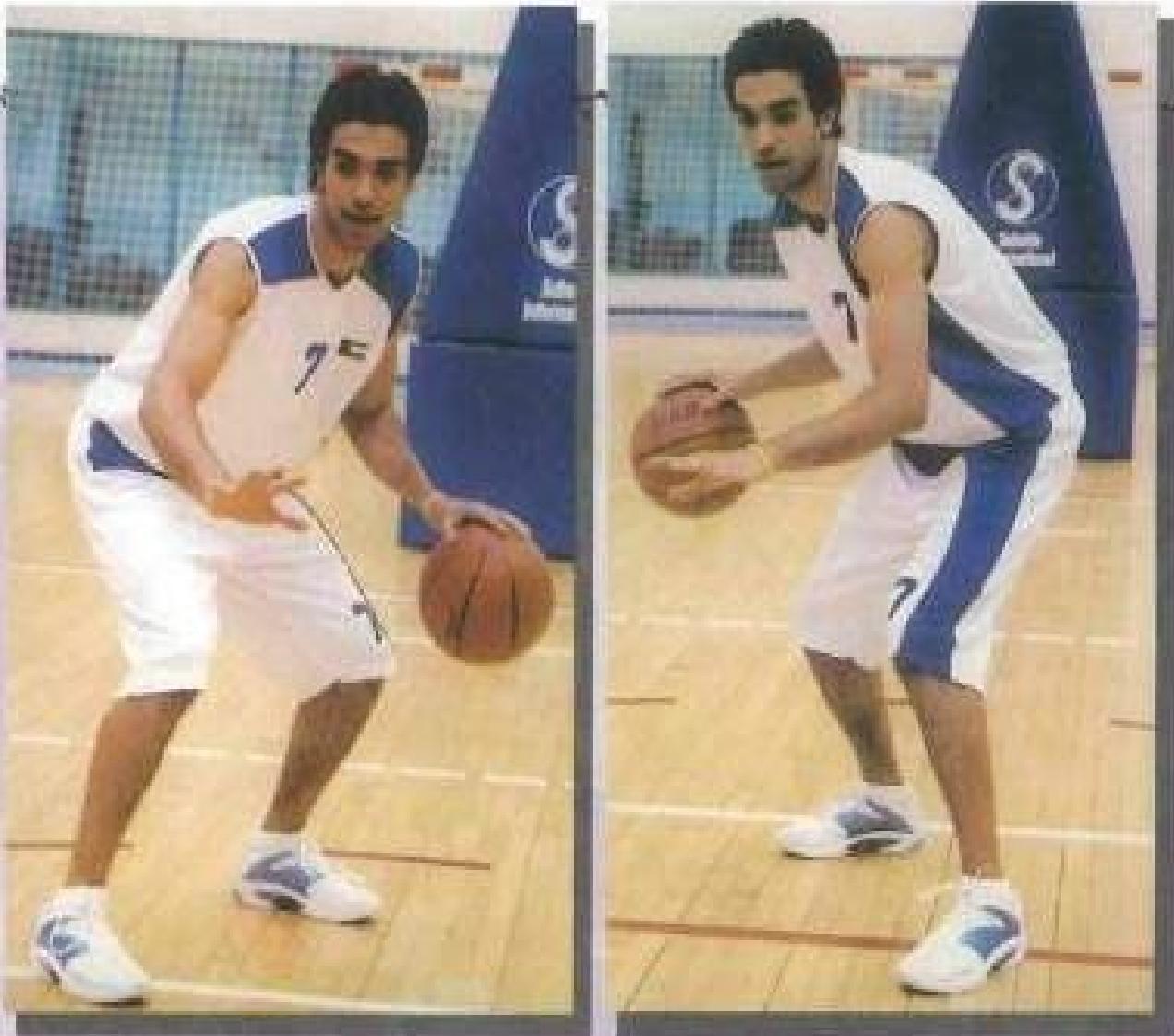


شكل (٤) التنطيط العالي



* طرق التنطيط:

- ١ - التنطيط العالي.
- ٢ - التنطيط المنخفض.
- ٣ - التنطيط مع تغيير الاتجاه.
- ٤ - التنطيط مع تغيير السرعة.



شكل (٥) التنطيط التخفيض

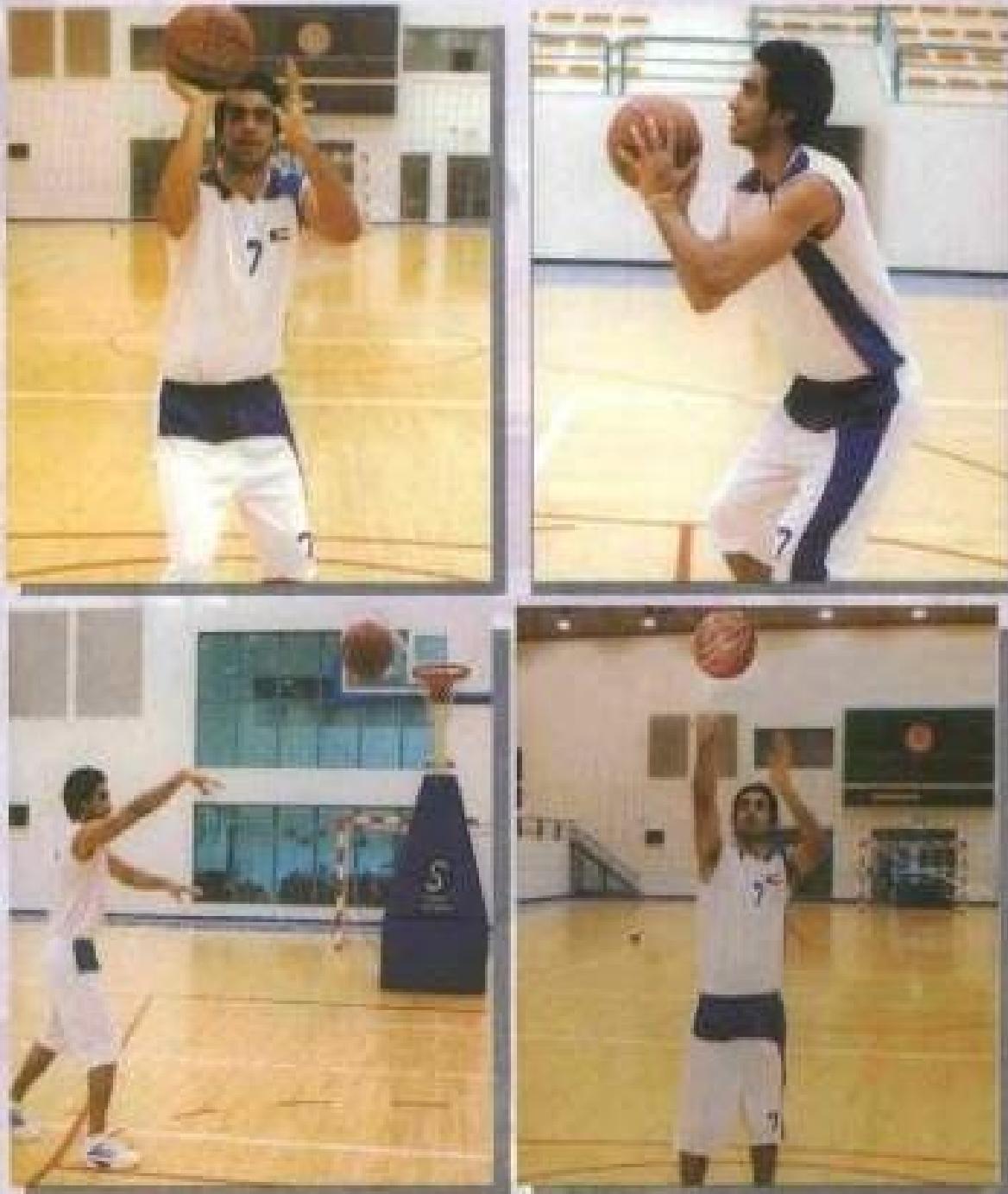
٤- التنطيط بتبادل اليدين والمحاورة:

- * خلال التنطيط يقوم المتعلم بتعبير اليد المستخدمة في التنطيط حسب المواقف المختلفة التي تحدث خلال اللعب ومن أهم طرق تبادل اليدين:
 - ا - من الأمام.
 - ب - من الخلف.
 - ج - من بين الرجلين.

٥- التصويب :

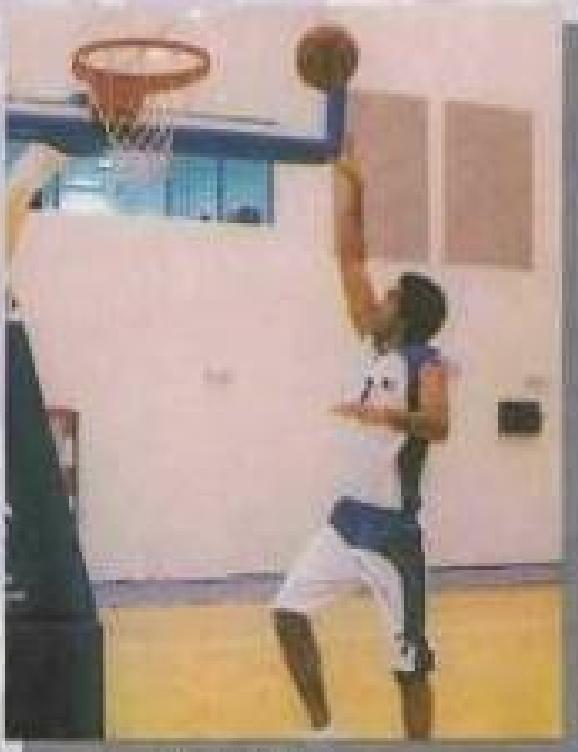
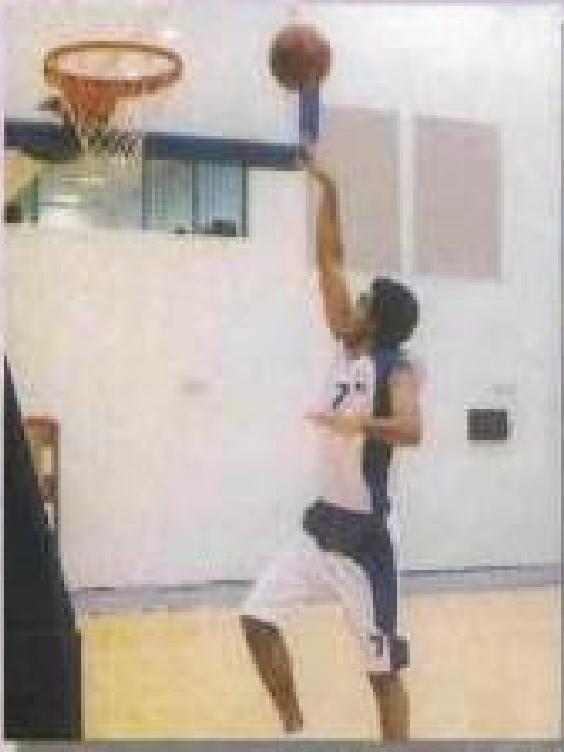
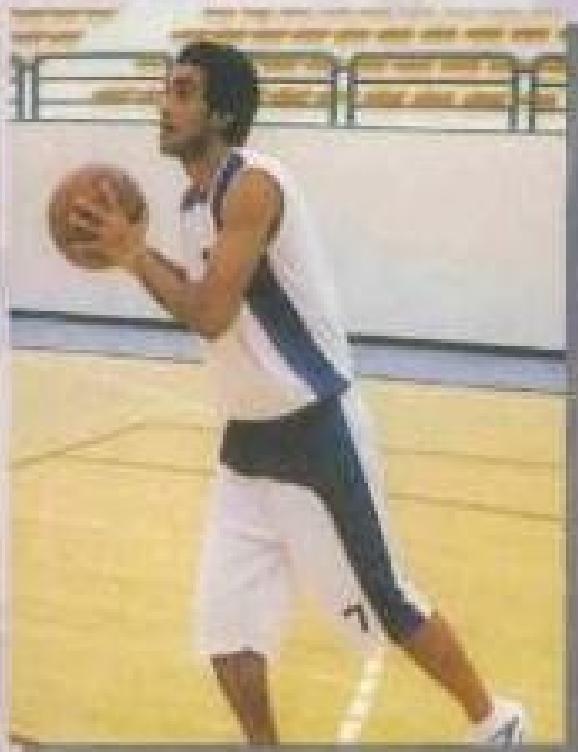
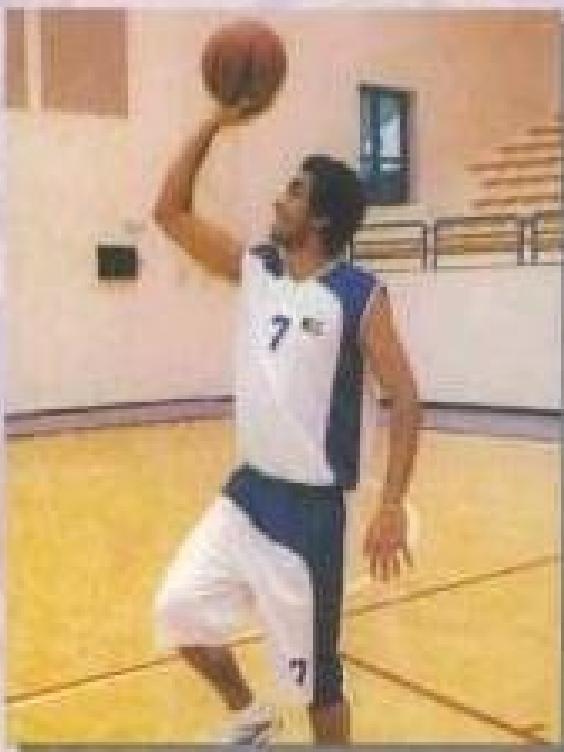
* هو إصابة الهدف من الثبات او من الحركة بطريقة قانونية ويمكن اداوه بيد او باليدين معاً.

* ومن أنواعه: ١ - التصويب من الثبات ويؤدي (بيد او باليدين).



شكل (٦) التصويب من الثبات

٢ - التصوير من الحركة ومنها: التصويرية السلعية.



شكل (٧) التصوير من الحركة (التصويرية السلعية)

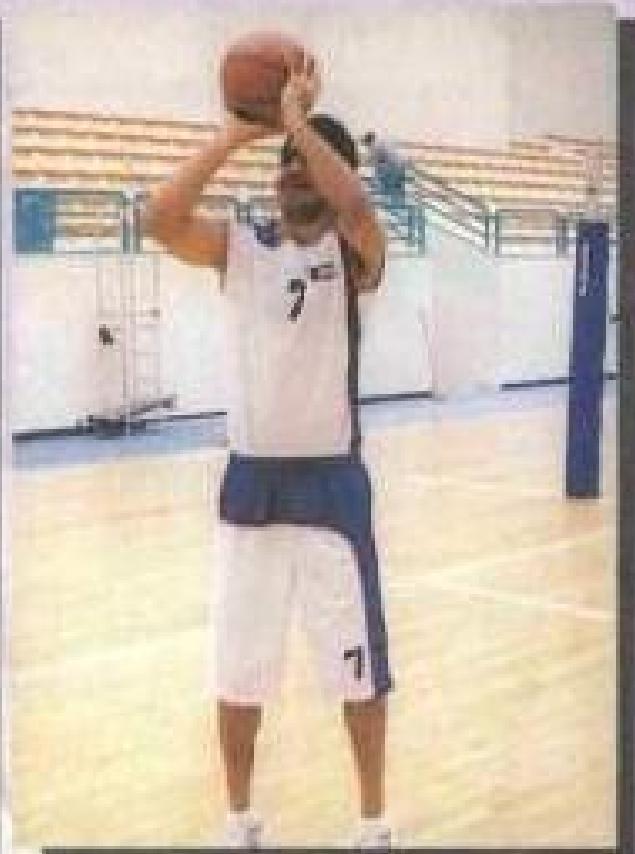
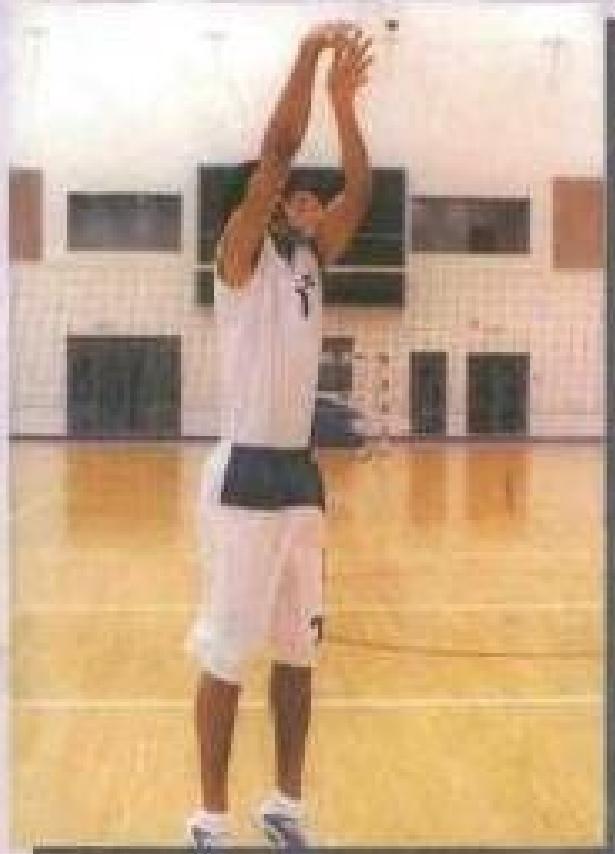
٦- التصويب من القفز :

* تستخدم هذه التصويبة غالباً عندما يكون هناك مدافع أمام المصوب.

* تكون عملية التصويب من القفز لا على رأسياً ثم دفع الكرة للسلة.

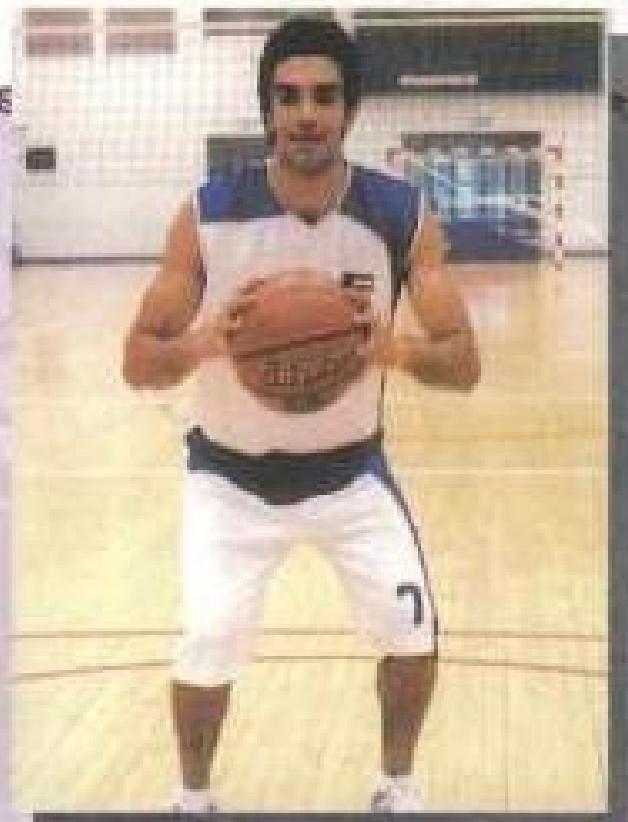
ويمكن ربط هذه التصويبة بالآتي:

- أ - بالتطبيط.
- ب - بالتمرير.
- ج - بالخداع.



شكل (٨) التصويب من القفز

٧- الوقوف:



شكل (٩) الوقوف

أ - الوقوف بالقدمين (هي عدة واحدة).

* يستخدم غالباً بعد الجري أو استلام الكرات العالية والتزول على القدمين.

ب - الوقوف بتبادل القدمين (هي عدتين).

* يستخدم بعد الجري ويتم استلام الكرة على القدم المتقدمة حيث تصبح قدماً للأرتكان.

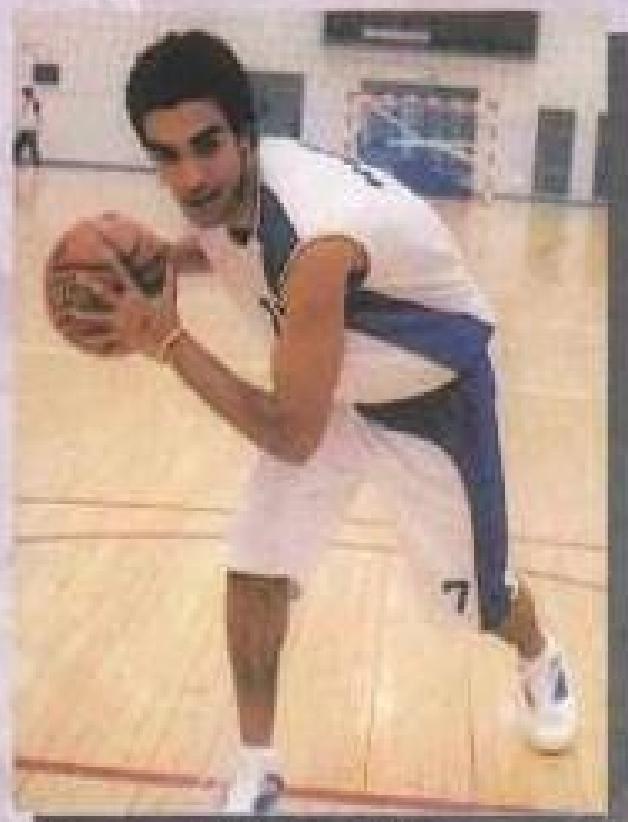
٨- الارتكان:

* يستخدم عندما يكون المتعلم حائراً على الكرة.

* الغرض من استخدامه:

١ - الخداع.

٢ - حماية الكرة ومنع الخصم من اقتاصلها.

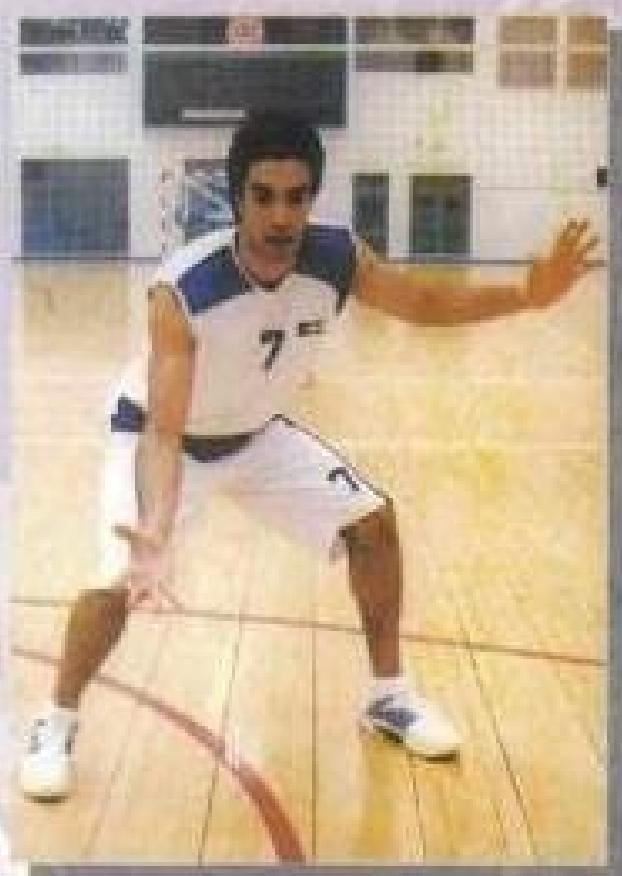
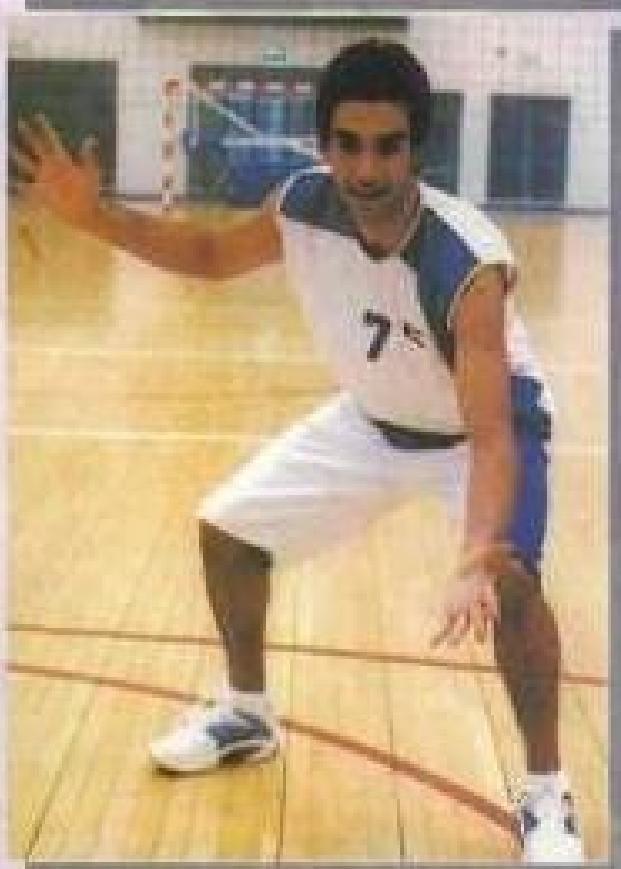
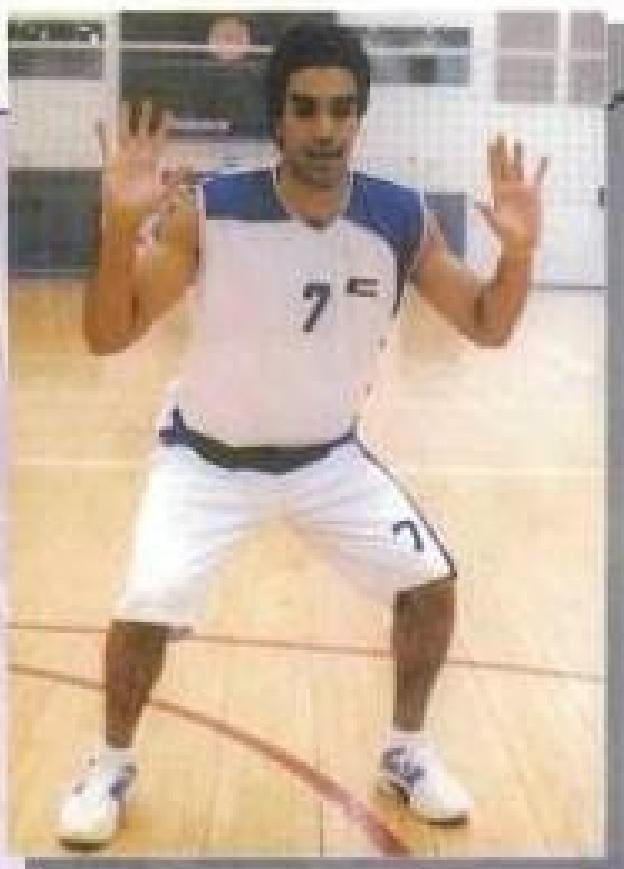


شكل (١٠) الارتكان

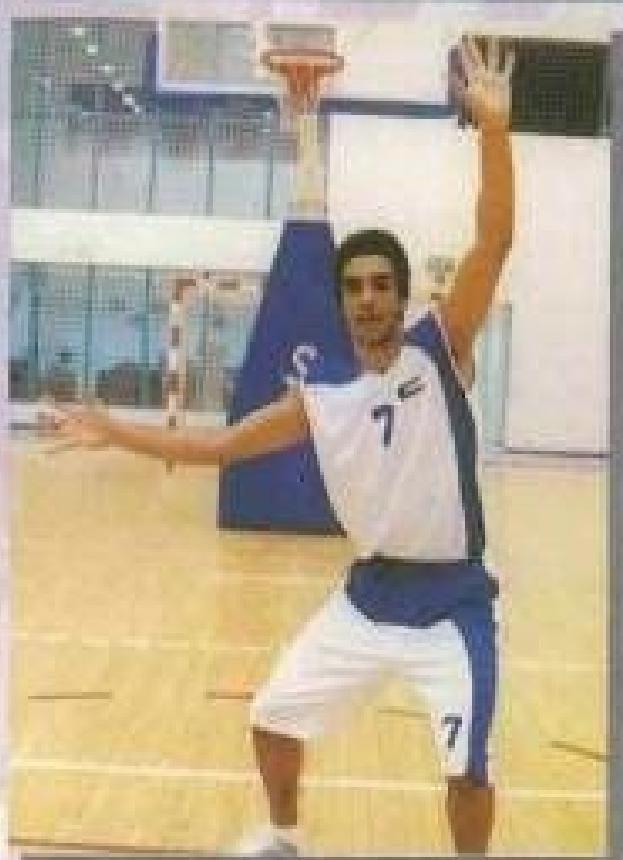
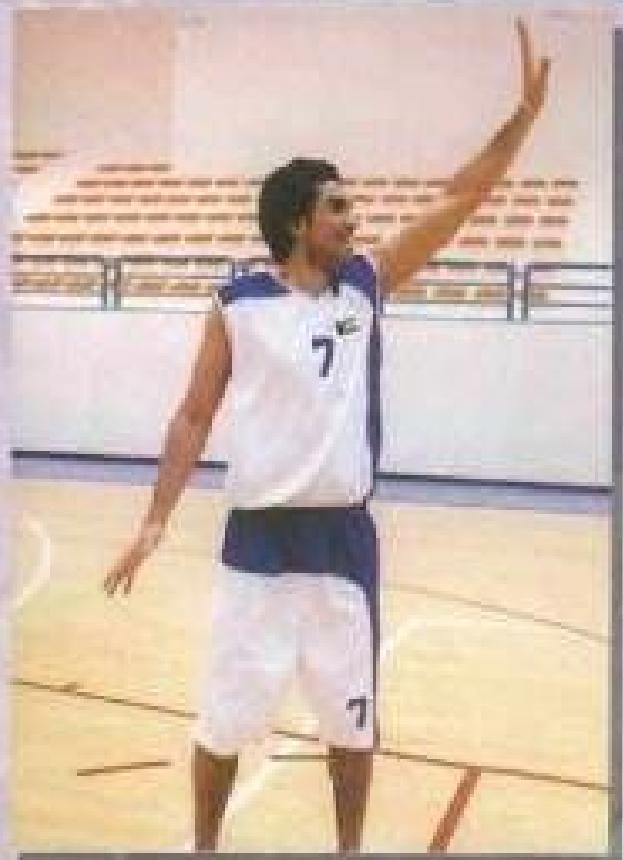
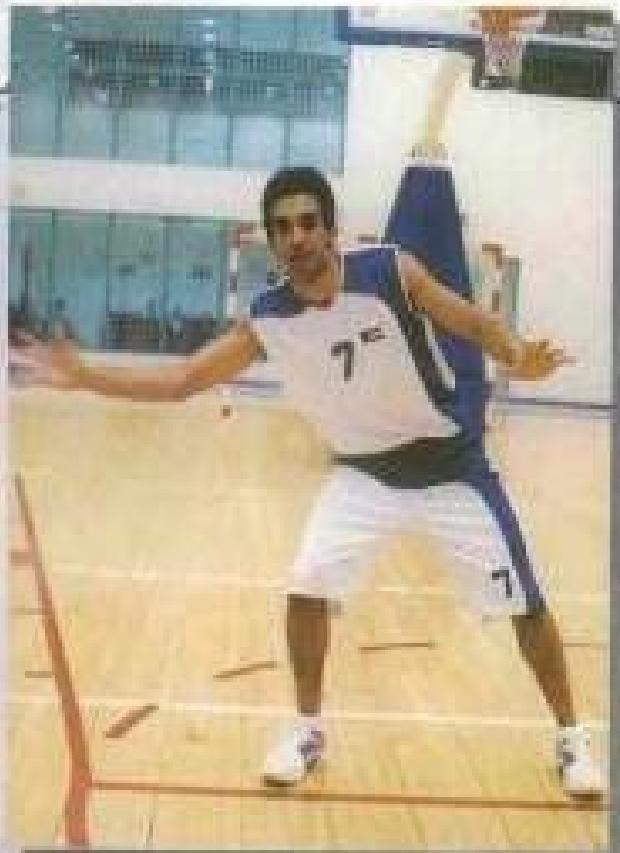
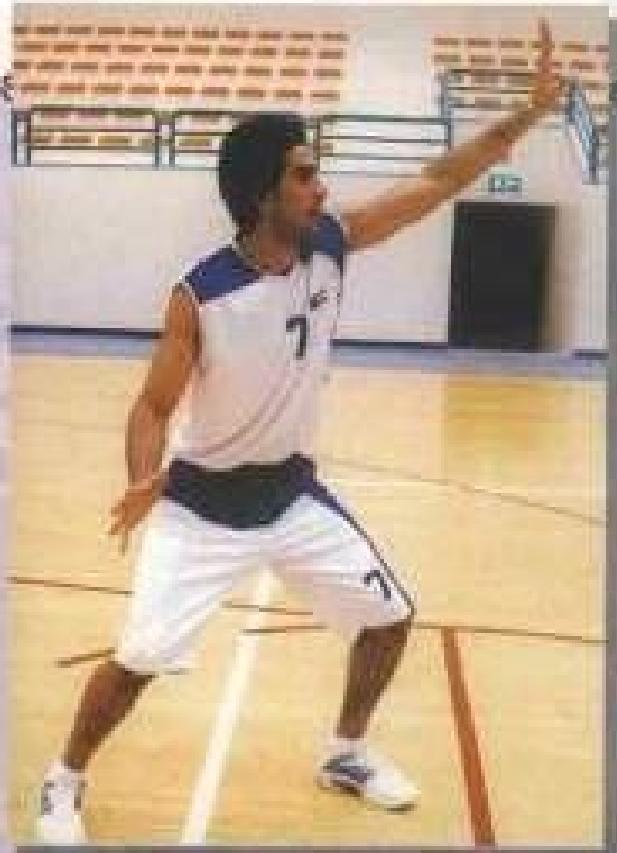
٩- الدفاع الفردي

ويعتمد على ثلاث مهارات أساسية:

- ١ - وقفة الاستعداد.
- ٢ - حركات القدمين.
- ٣ - اتخاذ المكان المناسب.



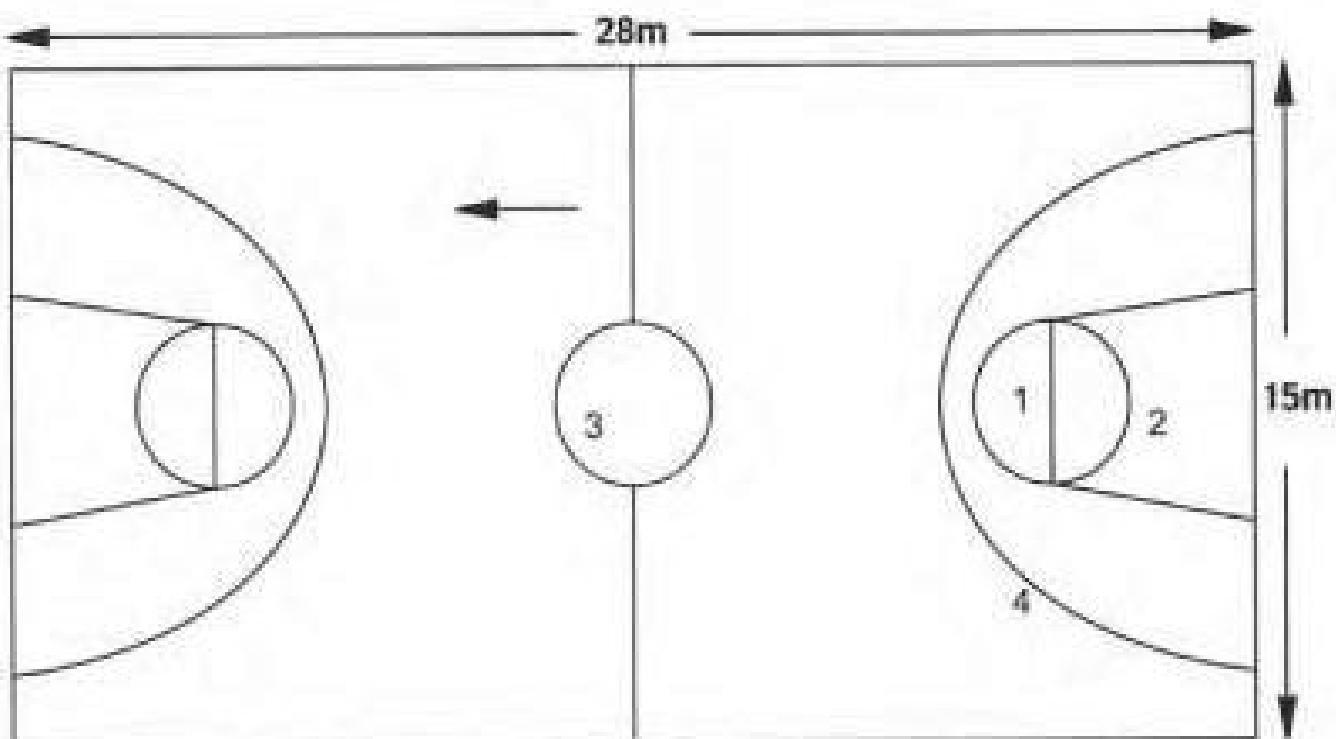
شكل (١١) الدفاع



تابع شكل (١١) الدفاع الفردي

١٠ - أبعاد الملعب:

ملعب كرة السلة عبارة عن سطح مستو صلب مستطيل الشكل خال من العوائق. طول الملعب (٢٨ متراً) وعرضه (١٥) متراً، ويتم قياس هذه المسافات من داخل حافة خط الحدود.



١١ - أسماء المناطق: (المبينة على الشكل):

- ١ - منطقة الرمية الحرة.
- ٢ - المنطقة المحرومة.
- ٣ - الدائرة المركزية.
- ٤ - منطقة إصابة الهدف بثلاث نقاط.

١٢ - أدوات اللعب:

- أ - لوحتا الهدف: تصنفان من مادة شفافة صلبة أو من خشب متين مطلية باللون الأبيض.
- ب - السلطان: تتكونان من الحلقتين والسبكتين.
- ج - الكرة: تكون كاملة التكروز، ويكون لونها برتقالي داكن.
- د - الأجهزة الفنية:

- ١ - ساعة المبارزة (ساعة الإيقاف).
 - ٢ - جهاز الـ ٢٤ ثانية.
 - ٣ - الإشارات: عدد (٢) جهاز عرض على الأهل بإشارتين صوتيتين ومختلفتين بشكل واضح.
 - ٤ - لوحة التسجيل.
 - ٥ - استئمارة التسجيل.
 - ٦ - علامة خطأ المتعلم.
 - ٧ - علامة خطأ الفريق.
 - ٨ - إشارات أخطاء الفريق.
- ١٢ - المتعلمون والبدلاء والمدربيون:**

- * يتكون كل فريق بما لا يزيد عن عشرة متعلمين يكون أحدهم رئيساً لهم بالإضافة إلى مدرب الفريق كما يجوز أن يكون للمدرب مساعدأً.
- * يزداد عدد المتعلمين في كل فريق إلى اثني عشر متعلماً في المسابقات التي يلعب فيها الفريق أكثر من ثلاث مباريات.
- * يجب أن يتواجد على أرض الملعب في الوقت المحدد للمباراة خمسة متعلمين من كل فريق ويمكن استبدالهم بالمتعلمين البدلاء.
- * يستخدم كل فريق الأرقام من (١) إلى (١٥) ولا يجوز للاعب نفسه الفريق استخدام أرقام مماثلة.

١٤ - الإداريون وإداريو الطاولة والمراقب الفني:

- * هم الحكم الأول والحكم الثاني يعاونهم إداريو الطاولة والمراقب الفني إذا ما تواجد.
- * إداريو الطاولة هم المسجل، مساعد المسجل، الميقاتي وميقاتي الـ ٢٤.

١٥ - وقت اللعب - زمن المبارزة:

- * تكون المبارزة من أربع فترات كل منها (١٠) عشر دقائق، هناك استراحة دقيقتين بين الفقرة الأولى والثانية وبين الفقرة الثالثة والرابعة وقبل كل وقت إضافي.
- * هناك استراحة منتصف الوقت لمدة (١٥) دقيقة.

١٦ - بدء المبارزة:

- * يبدأ الحكم الأول المبارزة بإجراه كرة الفخر في الدائرة المركزية بين أي لاعبين من الفريقين.

المباريات.

- * لا يمكن بدء المباراة إذا لم يكن أحد الفريقين متواجداً على أرض الملعب بخمسة متعلمين على استعداد للعب.

١٧ - إصابة الهدف: (متى تحسب وقيمتها؟):

- * تتحسب الإصابة إذا دخلت الكرة وهي في اللعب في المسألة من أعلى الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها.

* تتحسب الإصابة نتيجة رمية حرة بنقطة واحدة.

* تتحسب الإصابة التي تسجل خلال اللعب بنقطتين.

* تتحسب الإصابة التي تسجل من منطقة الثلاثة نقاط بثلاثة نقاط.

١٨ - نتيجة المبارة:

- * تتقرر نتيجة المبارة لصالح الفريق الذي يحرز العدد الأكبر من النقاط خلال (من المبارة).

١٩ - انتهاء المباراة بالانسحاب:

* يعتبر الفريق خاسراً بالانسحاب - إذا رفض اللعب بعد أن يطلب الحكم الأول منه ذلك.

- * إذا لم يتواجد الفريق أو لم يتمكن من تحضير (٥) خمسة متعلمين جاهزين للعب بعد (١٥) دقيقة على زمن البدء.

* عندما يحدث من الفريق ما يمنع من استكمال المبارة.

٢٠ - التعادل بالنتيجة والأوقات الإضافية:

- * إذا تعادل الفريقان في مجموع النقاط عند انتهاء (من اللعب للفترة الرابعة)، يجب أن تستمر المبارة لفترة إضافية من (٥) دقائق أو لأي عدد من مثل هذه الفترات من (٥) دقائق وتحطّب الخسارة كسر التعادل حتى يتغلب فريق على الآخر.

٢١ - الحكم الأول (مهمات وسلطات):

* يقوم بفحص وإقرار جميع الأجهزة الفنية المستخدمة في المبارة.

- * تحديد ساعة المباراة الرسمية وجهاز الـ ٢١ ثانية وساعة الإيقاف ويعرف إلى إداري الطاولة بعد ذاتهم.

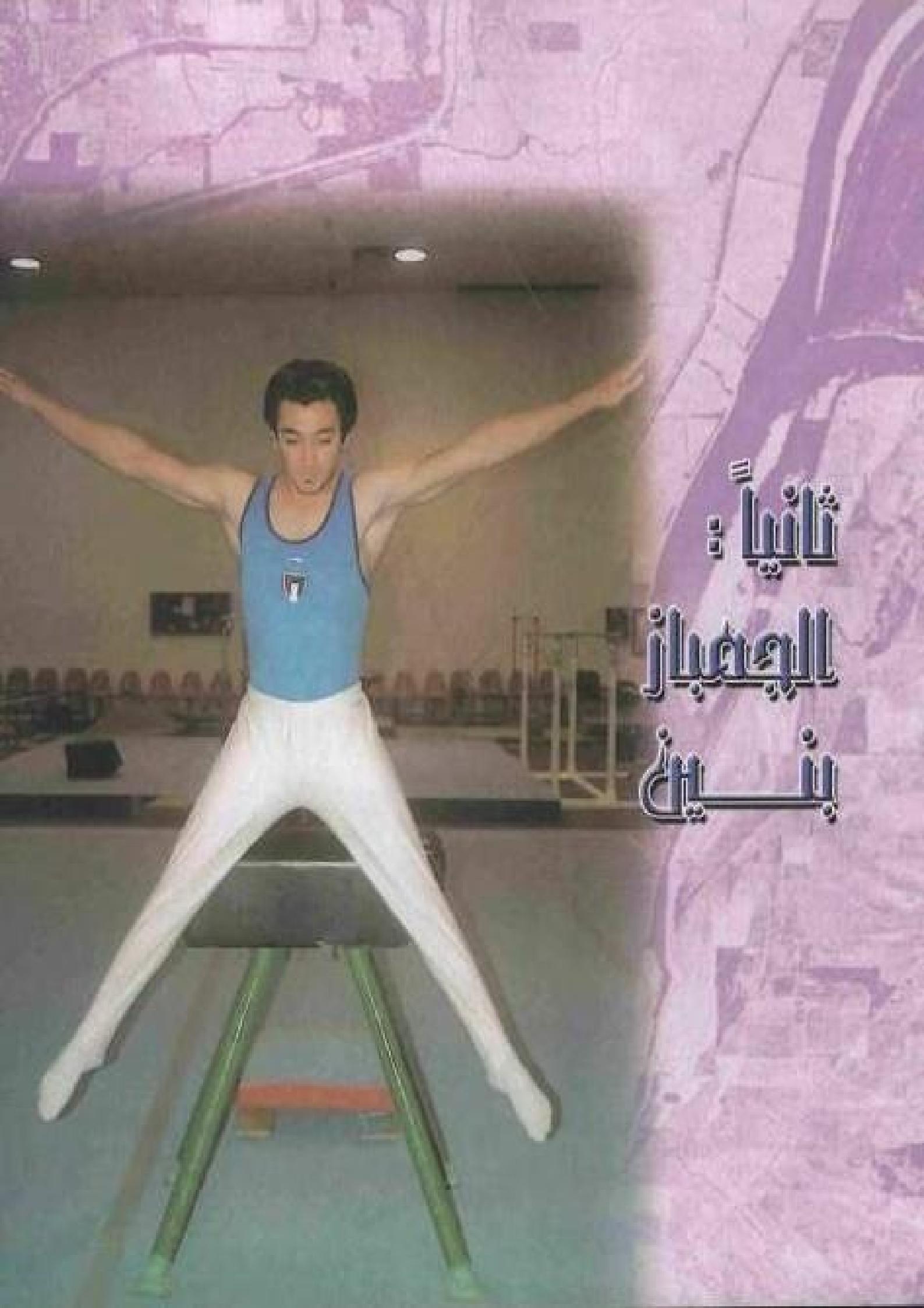
* لا يسمح للمتعلمين بارتداء أشياء تعتبر في تهيئه خطراً على المتعلمين الآخرين.

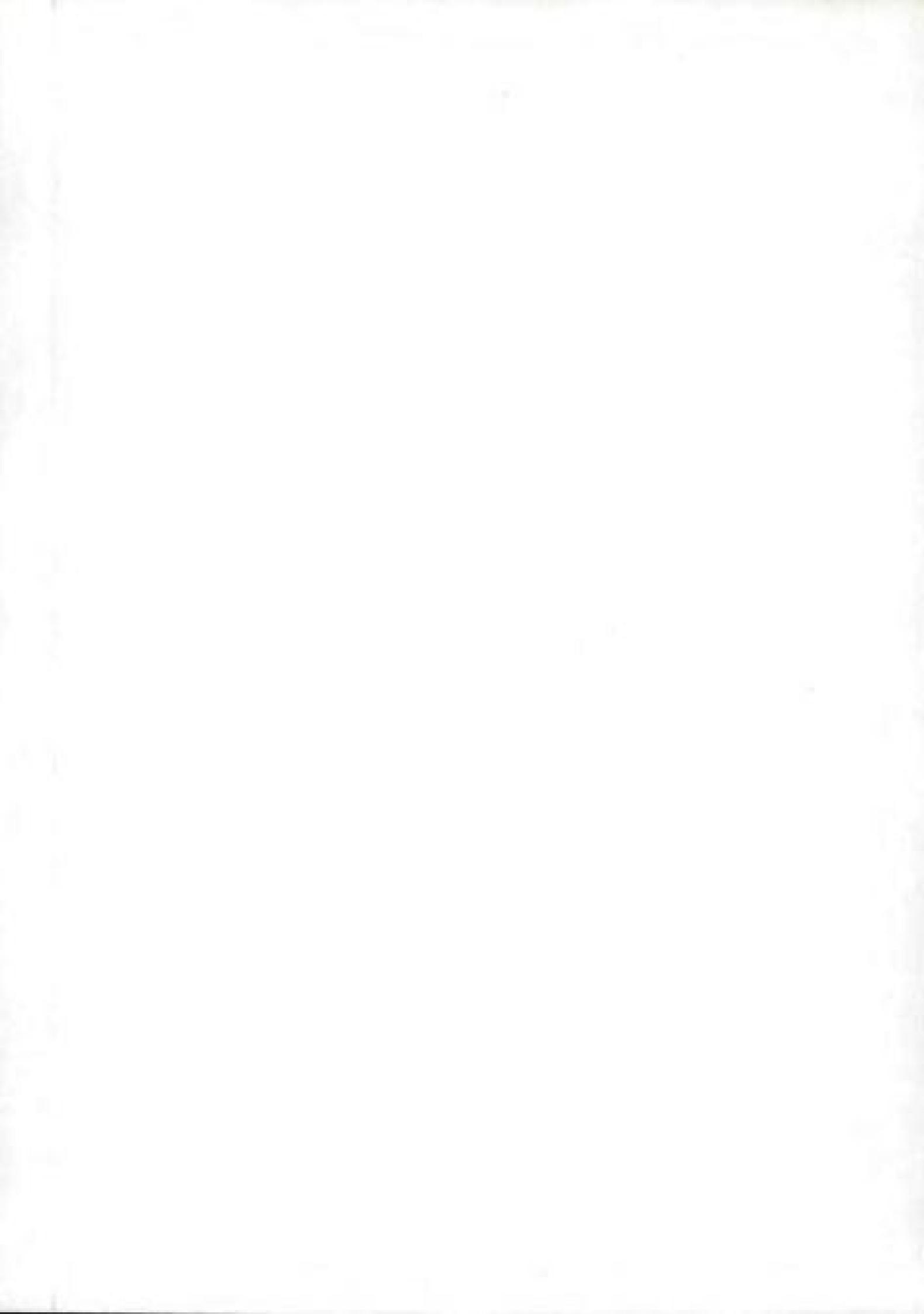
- * يبدأ المباراة بإحراز كرة قفر في الدائرة المركزية كرة قفر واحدة فقط يتم تفريتها أثناء المباراة بكماليها.

- * يقرر ما إذا كانت إصابة الهدف تحسب من عدمها إذا اختلف الإداريون.
- * مراجعة صحة التسجيل عقب انتهاء كل من نصف المباراة وكل وقت إضافي.
- * يصدر القرار النهائي حينما يتطلب الأمر أو عندما يختلف الإداريون.
- * له السلطة في أن يعتبر الفريق مسوف يخسر المباراة إذا ما رفض استئناف اللعب بعد أن يطلب منه ذلك.
- * اتخاذ القرار في أي نقطة لم يشملها نص صريح لهذه القواعد.



شانيل
الاعمال
بن





المحتوى النظري المقرر الجمباز (بنين)

* أنواع الجمباز:

- ١ - جمباز الألعاب.
- ٢ - جمباز المواتع.
- ٣ - جمباز الأجهزة.
- ٤ - جمباز البطولات.

* الأجهزة الأساسية:

- ١ - أجهزة الرجال.
- ٢ - أجهزة المساعدة.

* بطولات الاتحاد الدولي:

- أولاً، بطولة التأهلية.
- ثانياً، بطولة الفرق.
- ثالثاً، بطولة الفردي العام.
- رابعاً، بطولة الأجهزة.

* واجبات المتعلمين هي بطولات الجمباز:

* الشروط الفنية:

- أولاً، الدحرجة الأمامية الطافحة.
- ثانياً، الوقوف على اليدين.
- ثالثاً، القفز فتحا (المهر).

المحتوى النظري

* أنواع الجمباز:

- ١ - جمباز الألعاب.
- ٢ - جمباز الموات.
- ٣ - جمباز الأجهزة.
- ٤ - جمباز البطولات.

١ - جمباز الألعاب:

في هذا النوع تكون التمرينات المعطاة سهلة غير معقدة، بسيطة غير مركبة، ويتم فيها استخدام الأجهزة والأدوات الصغيرة.

٢ - جمباز الموات:

يعتبر من أهم الأنواع في إكساب الفرد عناصر اللياقة البدنية، ويمتاز بعدم افتضاله على سن معين ويمكن التدرج به بحيث يستخدمه الكبار والصغار على حد سواء كل حسب مستوى وإمكاناته الجسمانية وقدراته البدنية، حيث يُستخدم هذا النوع كمسابقات بين أفراد ومجموعات متكافئة ويجب مراعاة التدرج السليم في هذا النوع على النحو التالي:

- أ - التدرج من الأجهزة والأدوات المنخفضة إلى الأجهزة والأدوات المرتفعة وذلك في حالات الوثب والقفز والتوازن والتسلق.
- ب - التدرج من الأجهزة والأدوات المنخفضة إلى الأجهزة والأدوات المرتفعة وذلك في حالات الزحف تحت الجهاز.
- ج - التدرج من استخدام جهاز إلى جهازين ثم مجموعة أجهزة.
- د - التدرج في زيادة سرعة الأداء على الأجهزة.
- ه - التدرج في تضييق الأداء مع تغيير أماكن الأجهزة وزيادة المسافة بين الأجهزة عند وجود أكثر من جهاز.
- و - التدرج في الأداء هي صورة مسابقات ومنافسات بين الأفراد والمجموعات.

٣ - جمباز الأجهزة:

يعتبر أساس الأعداد للبطولات والمنافسات، كما يعد المدخل لتحقيق أعلى المستويات في

رياضة الجمباز على مختلف الأجهزة الأساسية من الناحية الفنية وطبقاً لقانون اللعبة.

ولذلك يجب مراعاة ما يلي في هذا النوع:

أ - تعليم المهارات على الأجهزة بعد تسييدها.

ب - مراعاة عنصر التسلسل والسهولة أثناء التعليم.

ج - العناية بالنواحي الفنية والخطوات التعليمية التي يشتمل عليها الجهاز.

د - مراعاة الأداء السليم للنموذج أمام المبتدئ.

٤ - جمباز البطولات:

يعتبر من أرقى أنواع الجمباز السابقة، وحتى يصل المعلم إلى هذا النوع لا بد له من ممارسة الأنواع السابقة، حيث نجد أن المتعلم يؤدي الحركات على الأجهزة بصورة آلية، وتقام فيها البطولات المحلية والدولية والعالمية وهذا النوع له شقان:

أ - طبيعة الحركات على كل جهاز طبقاً للنواحي الفنية للمهارات الخالية من الأخطاء.

ب - يقيم المعلم بالدرجة طبقاً لقانون الدولي.

* **الأجهزة الأساسية:** هي الأجهزة المستخدمة في البطولات والتي تخضع للمواصفات القانونية مثل:

١ - أجهزة الرجال: (الحركات الأرضية - حسان الحلق - الحلق - حسان القفر - المتوازي - العقلة).

٢ - الأجهزة المساعدة: تستخدم كأجهزة مساعدة في عمليات التعلم وخاصة للمبتدئين وهي لا تخضع للمواصفات القانونية، مثل: (الصناديق المقسم - المهر - متوازي ارضي - عقلة منخفضة - مراتب - سلم ارتفاع - حسان حلق منخفض - حلق منخفض).

* بطولات الاتحاد الدولي:

أولاً: البطولة التأهيلية: (قانون جديد)

- يتكون الفريق من : إلى ٦ متعلمين.

- يؤدي كل متعلم تمرينا اختيارياً.

- تقييم التمرين من ١ - ١٠ درجات على كل جهاز.

- يمكن المشاركة بفريق أو فردي.

ثانياً: بطولة الفرق:

- افضل ٨ فرق في مجموع الدرجات من البطولة التأهيلية.
- يتكون الفريق من ٢ إلى ٦ متعلمين ويلعب على كل جهاز ثلاثة متعلمين فقط.
- تحديد الفريق الفائز من الأولى إلى الثامنة من مجموع الدرجات.

ثالثاً: بطولة الفرد العام:

- يختار لهذه البطولة أفضل (٢٤) متعلماً من نتيجة البطولة التأهيلية.
- يؤدي كل متعلم تعرضاً اختيارياً على الأجهزة.
- يفوز بالبطولة المتعلم الذي يجمع أكبر عدد من الدرجات على الأجهزة.

رابعاً: بطولة الأجهزة:

- يختار أفضل (٨) متعلمين لكل جهاز من نتيجة البطولة التأهيلية.
- درجة المتعلم على الجهاز من (٠ - ١٠) درجات.
- يؤدي المتعلمون على جهاز حسان القرن فنزرين مختلفتين ويرصد متوسط الدرجتين.

واجبات اللاعبين في بطولات الجمباز:

- معرفة قانون التحكيم ليؤدي نفسه حسب القانون.
- أن يسلم المتعلم أو مدربه طلباً إلى رئيس لجنة الحكم لتقدير حركة جديدة يؤدinya المتعلم قبل ٢٤ ساعة من بدء البطولة.
- أن يسلم المتعلم أو مدربه طلباً خطياً إلى رئيس لجنة الحكم برفع جهاز العقلة أو جهاز الحلق قبل ٢٤ ساعة من بدء البطولة.
- المشاركة بالملابس الرياضية الخاصة بلعبة الجمباز وأن يرتدي الفريق زياً موحداً.
- أن يقدم نفسه بشكل لائق (يرفع يداً واحدة عالية) ليشعر رئيس لجنة الحكم وحكام الجهاز باستعداده لهدم التصريح.
- التأكد من الأربطة الواقية وجذدة اليد وأن تثبت جيداً ولا تنقص من جمال الأداء.
- لا يتحدث مع الحكم المنشغلين في التحكيم أثناء البطولة.
- لا يغير ارتفاع أي جهاز.
- لا يؤخر البطولة ولا يصعد على المنصة ولا ينتهك حقوقه أو يتعدى على حقوق المشاركين الآخرين.

- أن يمتنع عن أي سلوك همجي أو تصرف سبيئ.
- أن يشارك في احتفالات التتويج الملائمة.

*** الشروط الفنية:**

أولاً: الدرججة الأمامية الطائرة:

- الدفع يكون بالقدمين.
- وصول الجسم لأقصى ارتفاع.
- الجسم يكون مستقيماً أثناء الطيران.
- الدوران نصف دورة ثم وضع الذراعين على الأرض لامتصاص الصدمة ثم أداء الدرججة الأمامية.

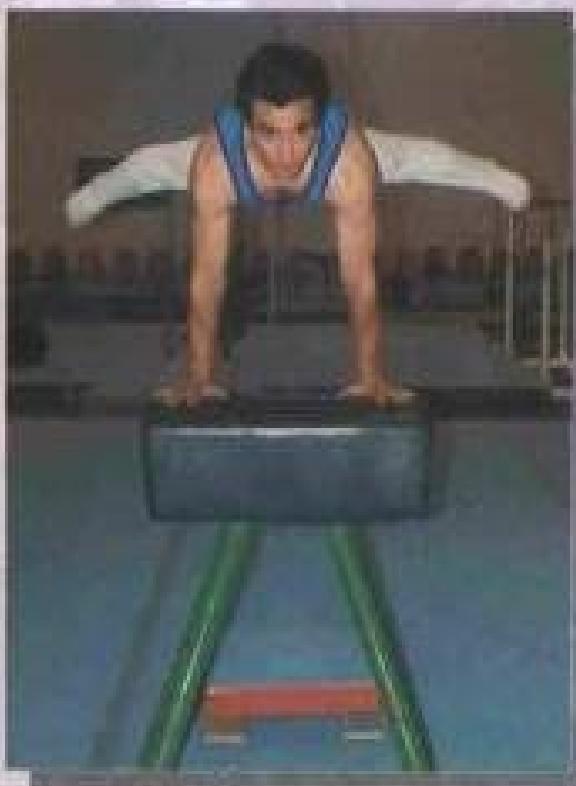
ثانياً، الوقوف على اليدين :



- أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر والأصابع متوازية إلى الأمام.
- يكون الجسم على استقامة واحدة.
- توزيع نقل الجسم على اليدين بالتساوي.



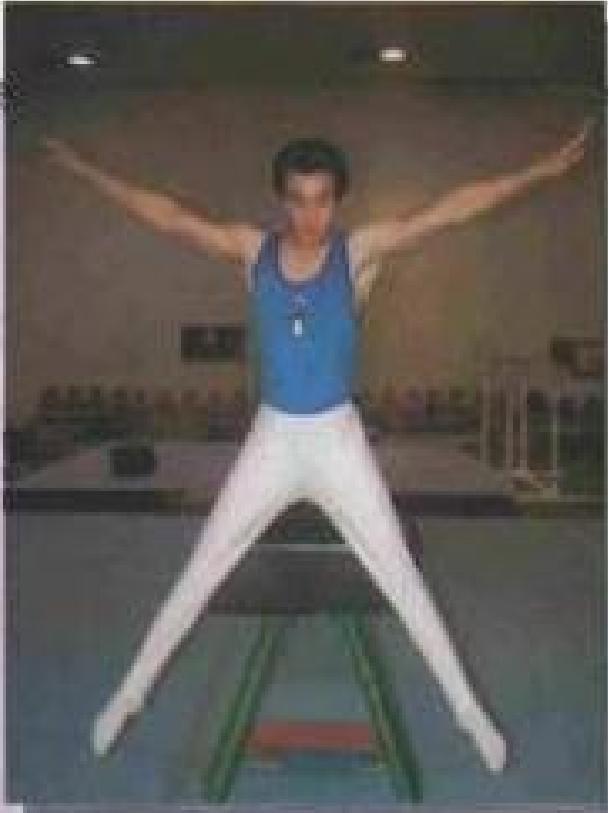
شكل (١) الوقوف على اليدين



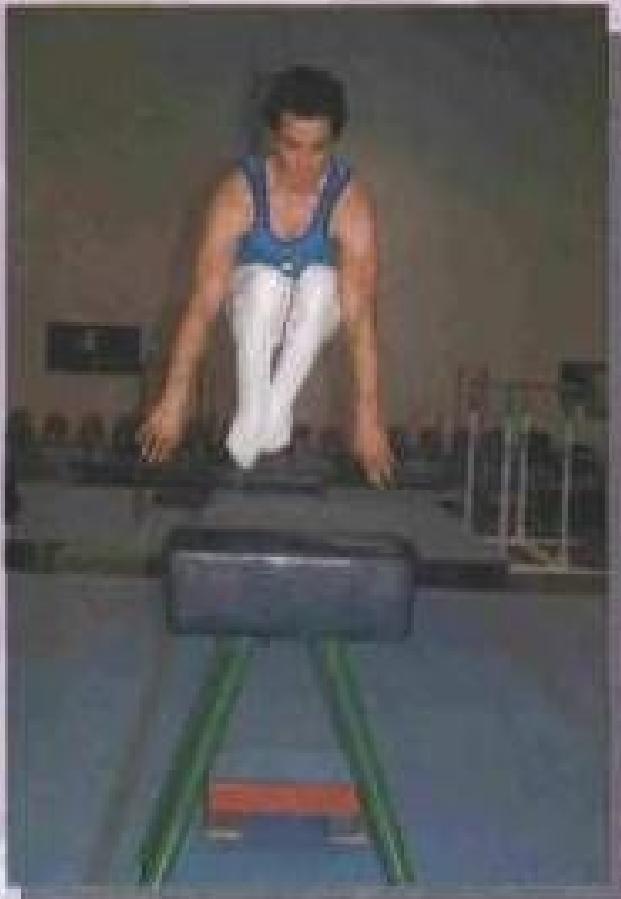
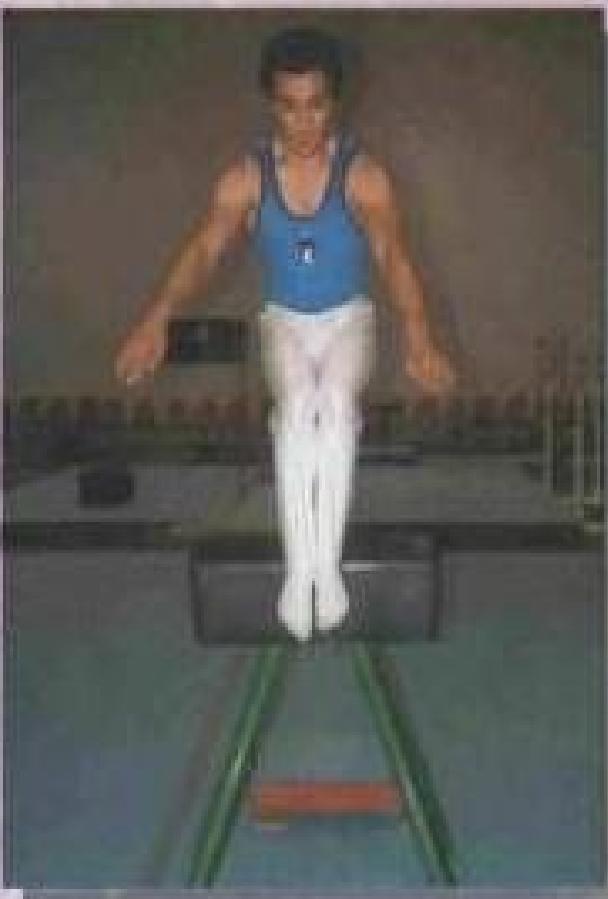
شكل (٢) القفز فتحاً على المهر

ثالثاً، المهر (القفز) :

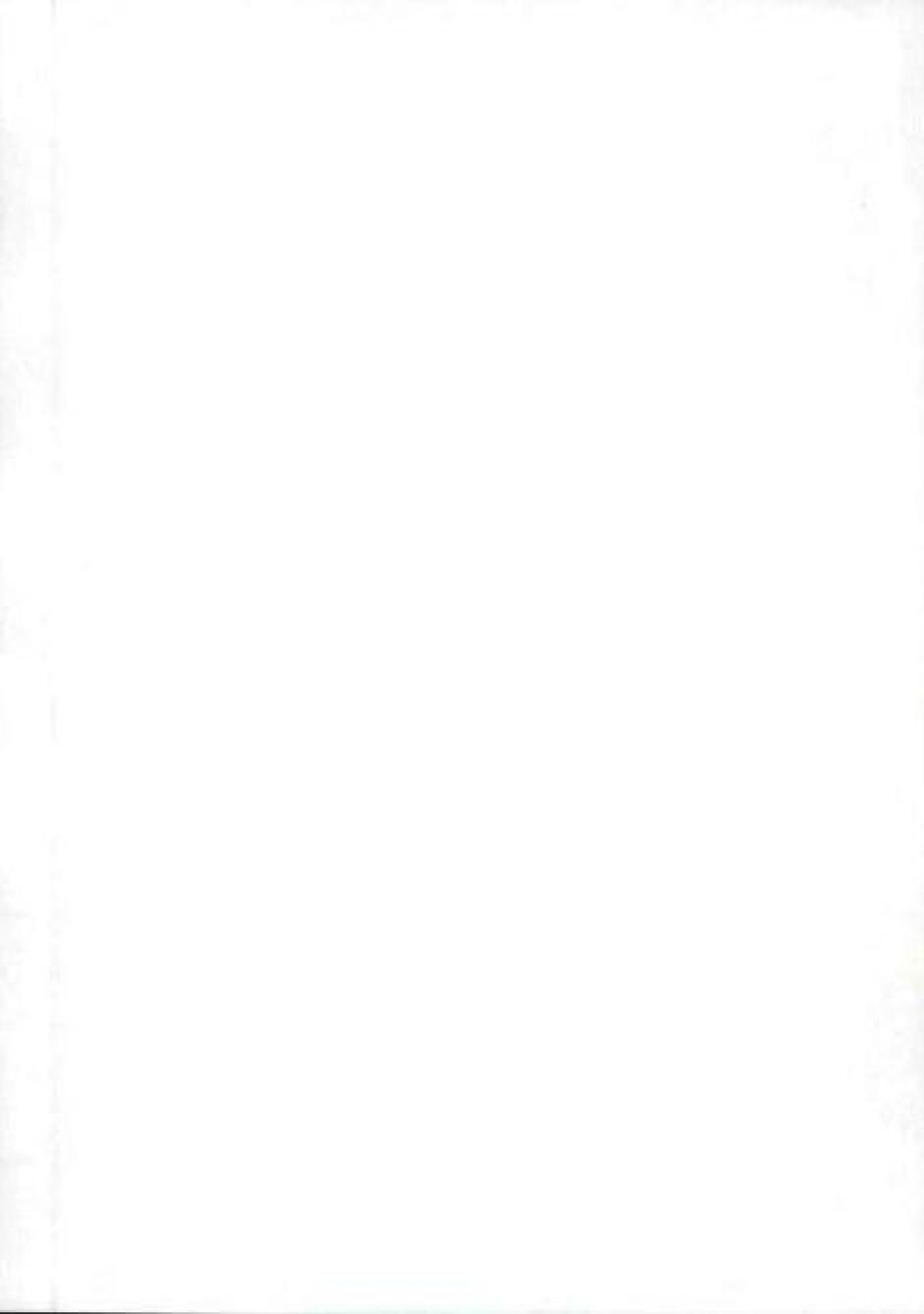
- الاقتراب.
- الارتفاع.
- الطيران الأول.
- الارتفاع.
- الدفع.
- الطيران الثاني.
- الهبوط.

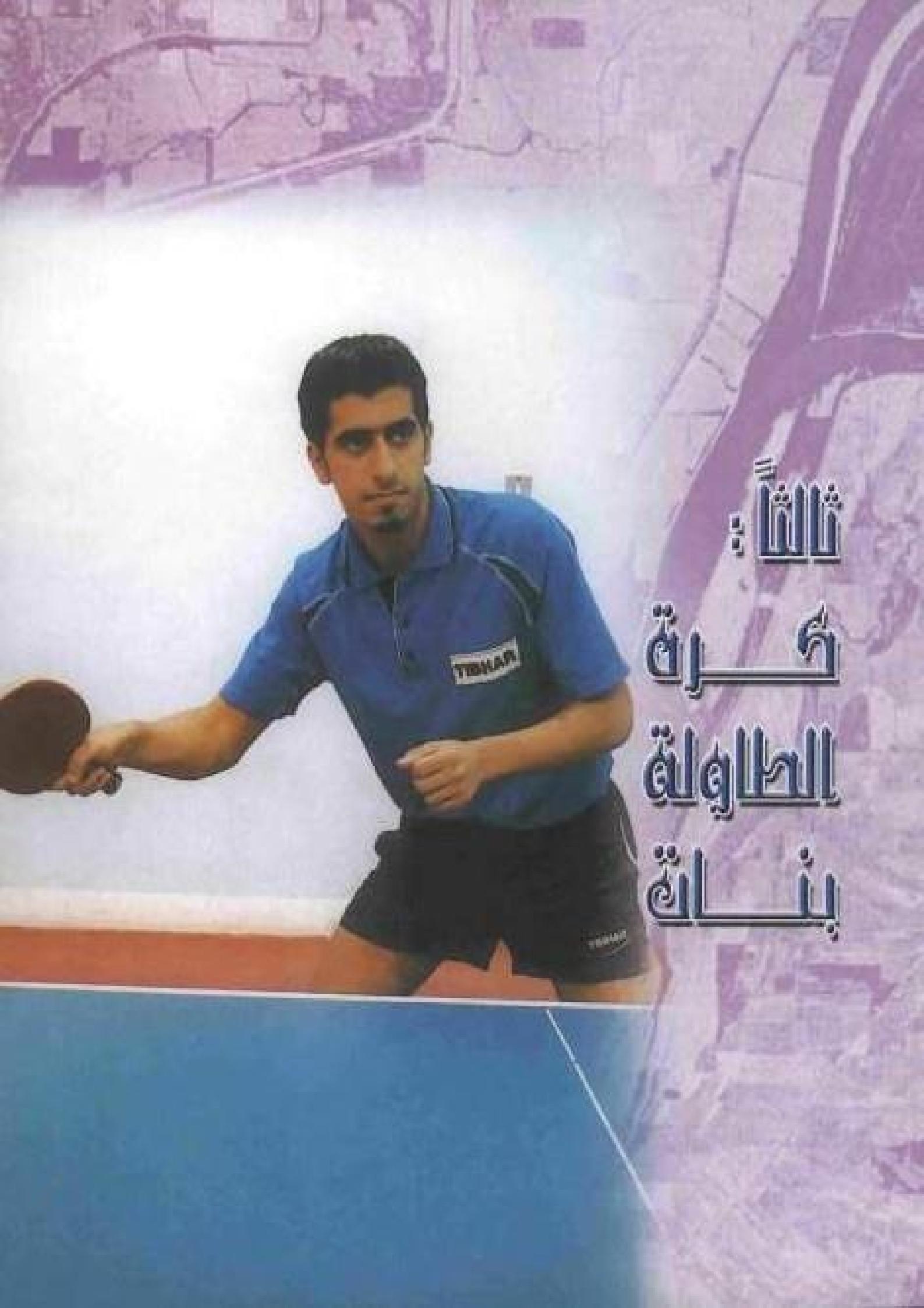


تابع شكل (٢)
القفز داخلًا على المهر

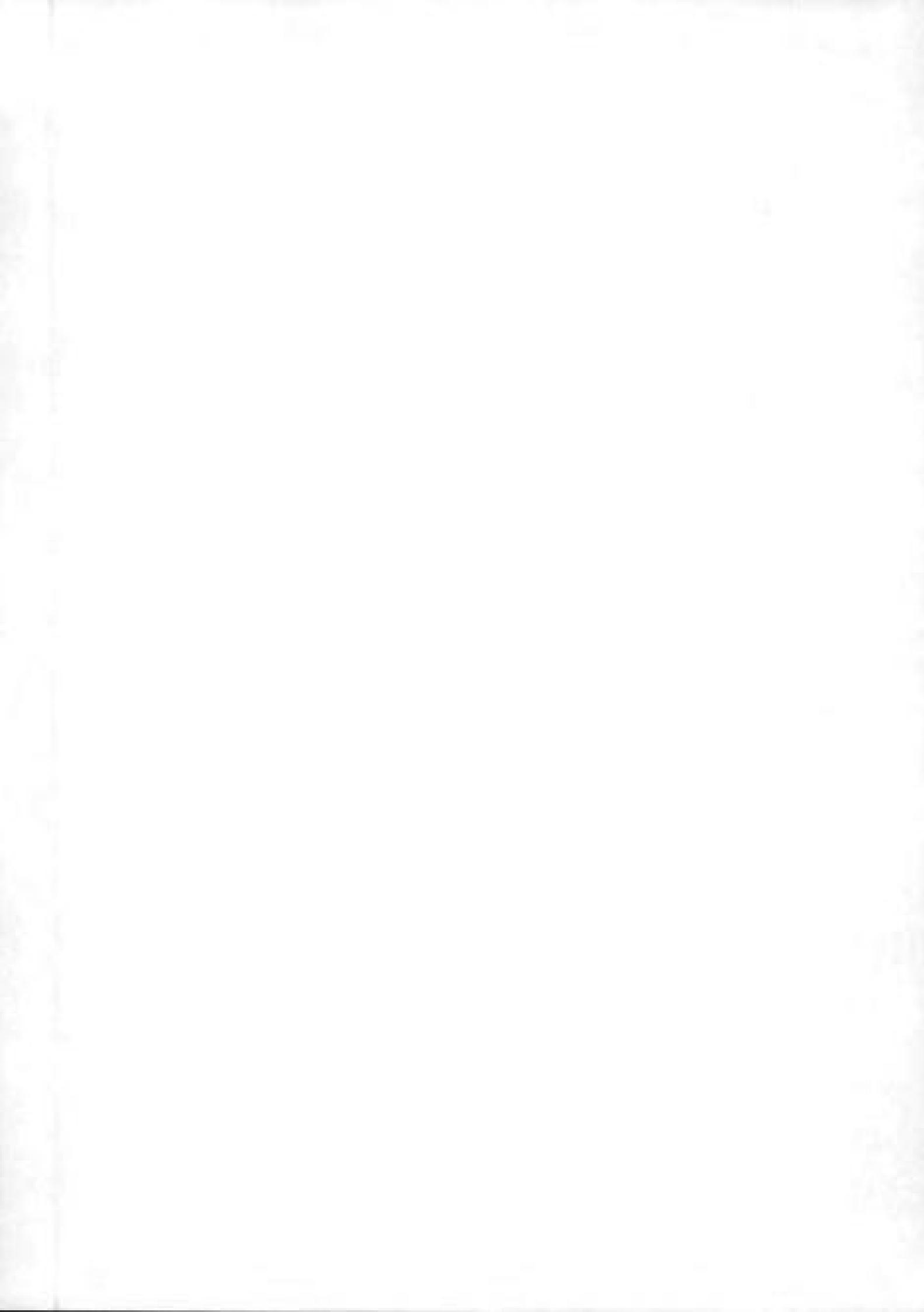


شكل (٢) القفز داخلًا على المهر

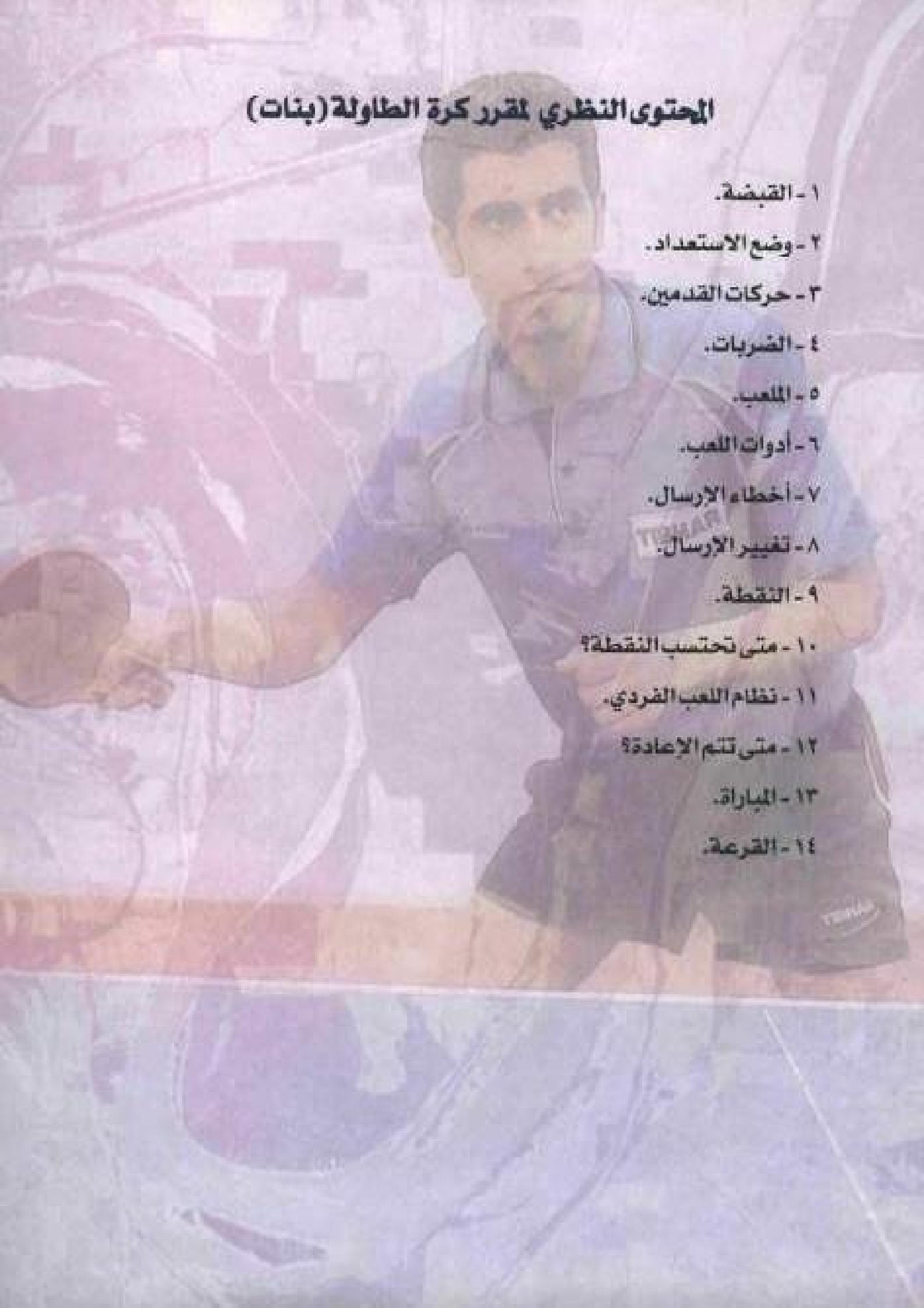




لله رب العالمين



المحتوى النظري لمقرر كرة الطاولة (بنات)

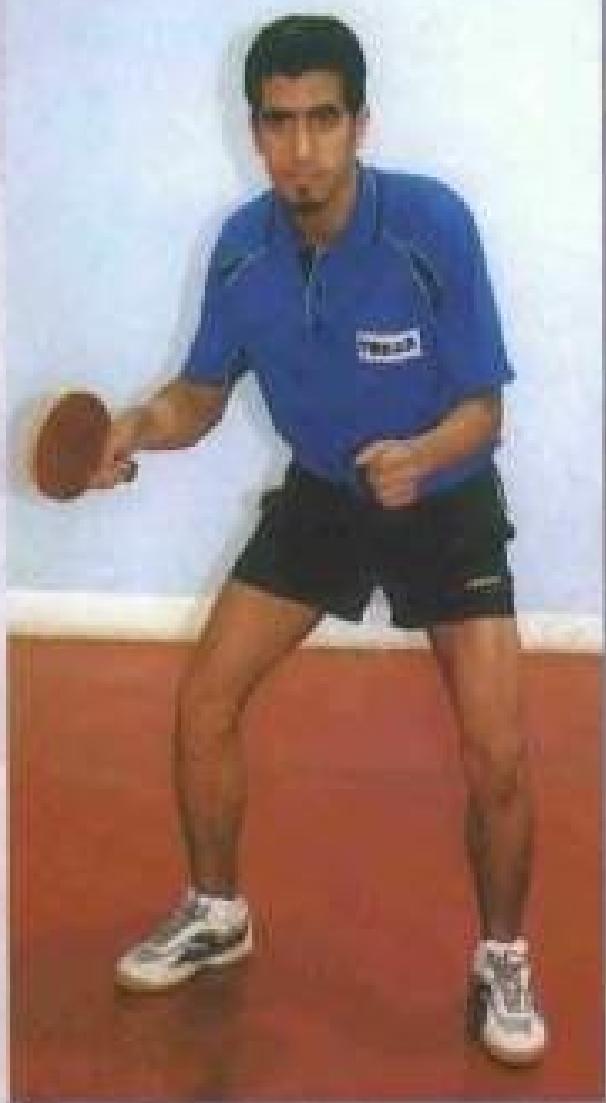
- 
- ١ - القبضة.
 - ٢ - وضع الاستعداد.
 - ٣ - حركات القدمين.
 - ٤ - التصريحات.
 - ٥ - الملعب.
 - ٦ - أدوات اللعب.
 - ٧ - أخطاء الارسال.
 - ٨ - تغيير الارسال.
 - ٩ - النقطة.
 - ١٠ - متى تتحسب النقطة؟
 - ١١ - نظام اللعب الفردي.
 - ١٢ - متى تتم الإعادة؟
 - ١٣ - المباراة.
 - ١٤ - القرعة.

١ - القبضة:

توجد طريقتان لقبضتين على المضرب:

أ - القبضة التقليدية (المصافحة).

ب - قبضة القلم (كما يقبض على القلم أثناء الكتابة).



شكل (١) القبضة

٢ - وضع الاستعداد:

هو الوضع الابتدائي الذي يتخذه المتعلم في الحالات التالية:

أ - استقبال الكرة.

ب - بعد قيامه بضربة الكرة.

٣ - حركات القدمين:

أهم حركات القدمين الصحيحة هي:

أ - حفظ توزان الجسم.

ب - القدرة على حسن أداء مختلف حركات اليدين.

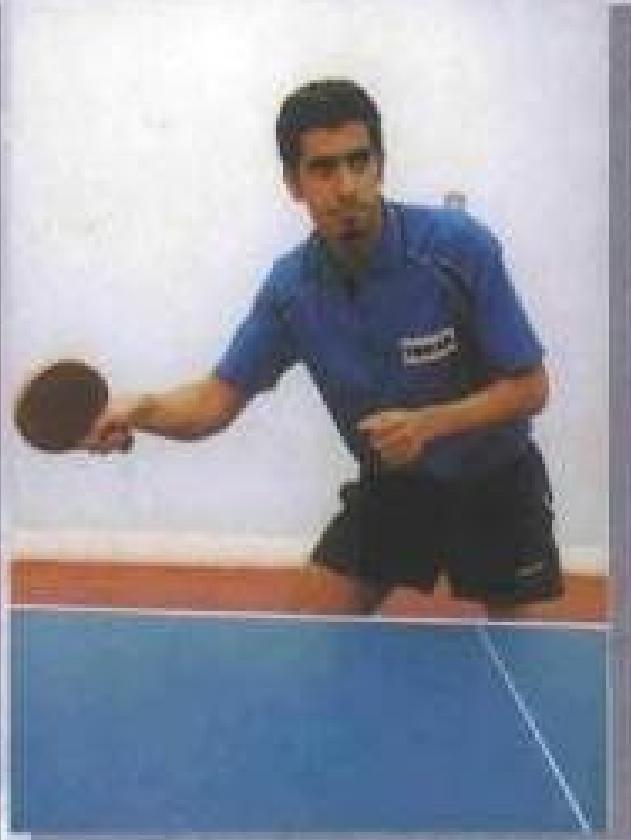
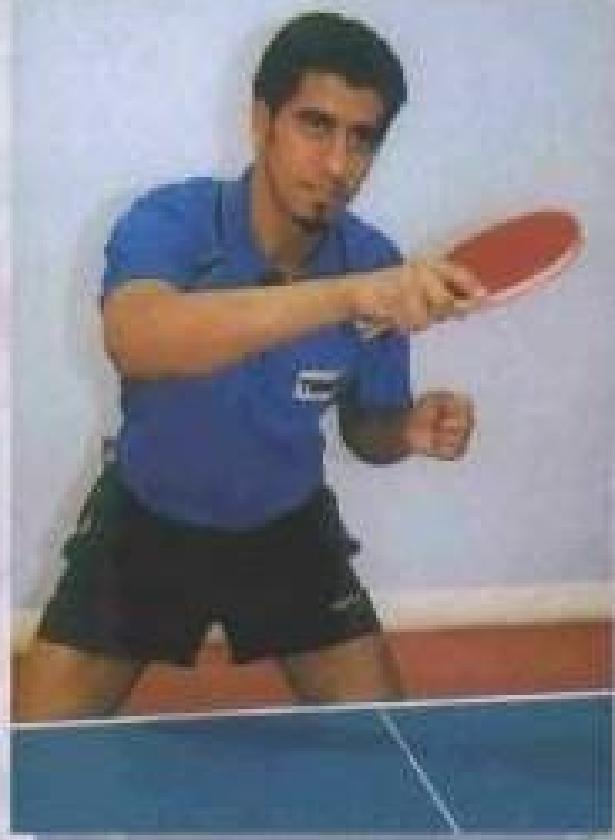
ج - سرعة الاستجابة والتحريك لمختلف الاتجاهات.

٤- الضربات :

- أ - الضربة الأمامية.
- ب - الضربة الخلفية.
- ج - ضربات الإرسال.

أ - الضربة الأمامية:

هي الضربة التي تؤدي بسطح المضرب الأمامي (وجه المضرب).



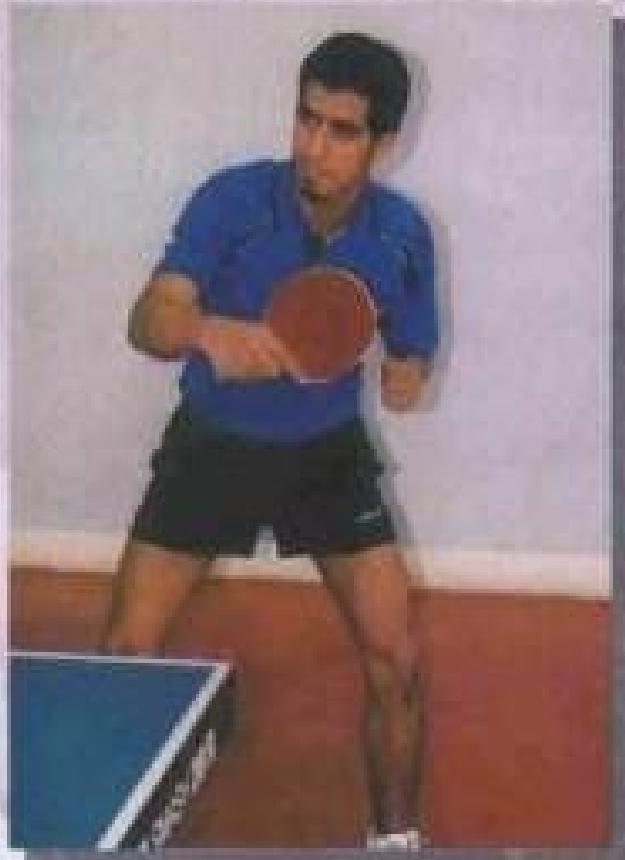
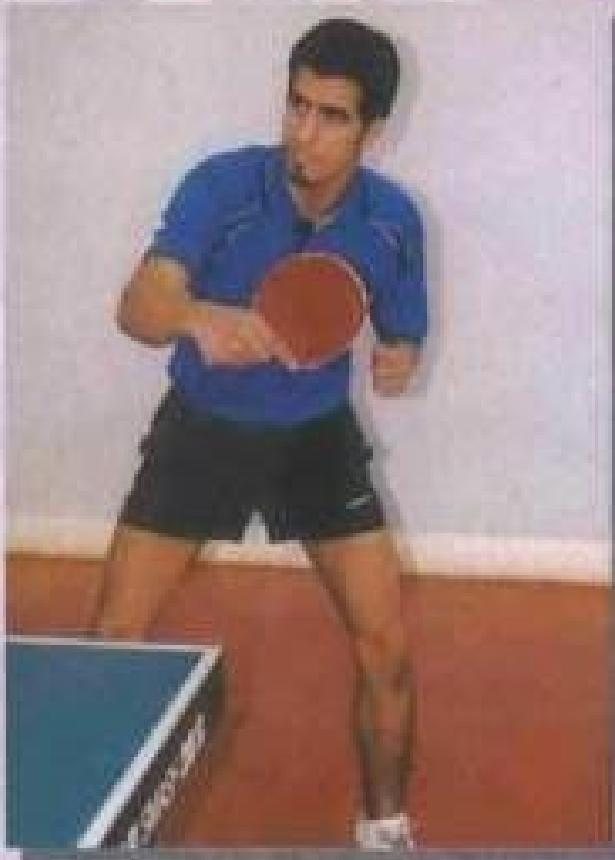
شكل (٢) الضربة الأمامية

ب - الضربة الخلفية:

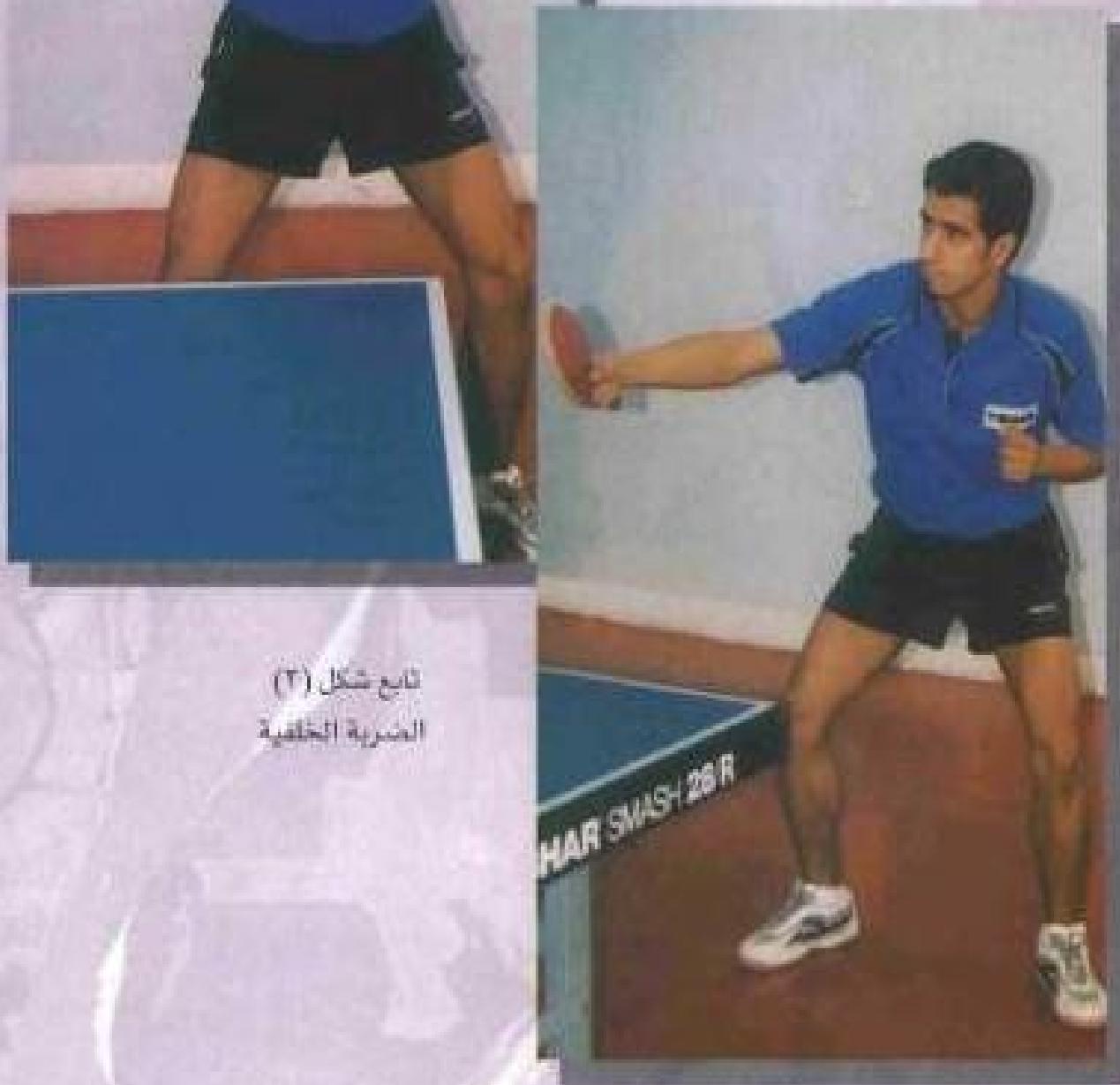
هي الضربة التي تؤدي بسطح المضرب الخلفي (ظهر المضرب).



شكل (٣) الضربة الخلفية



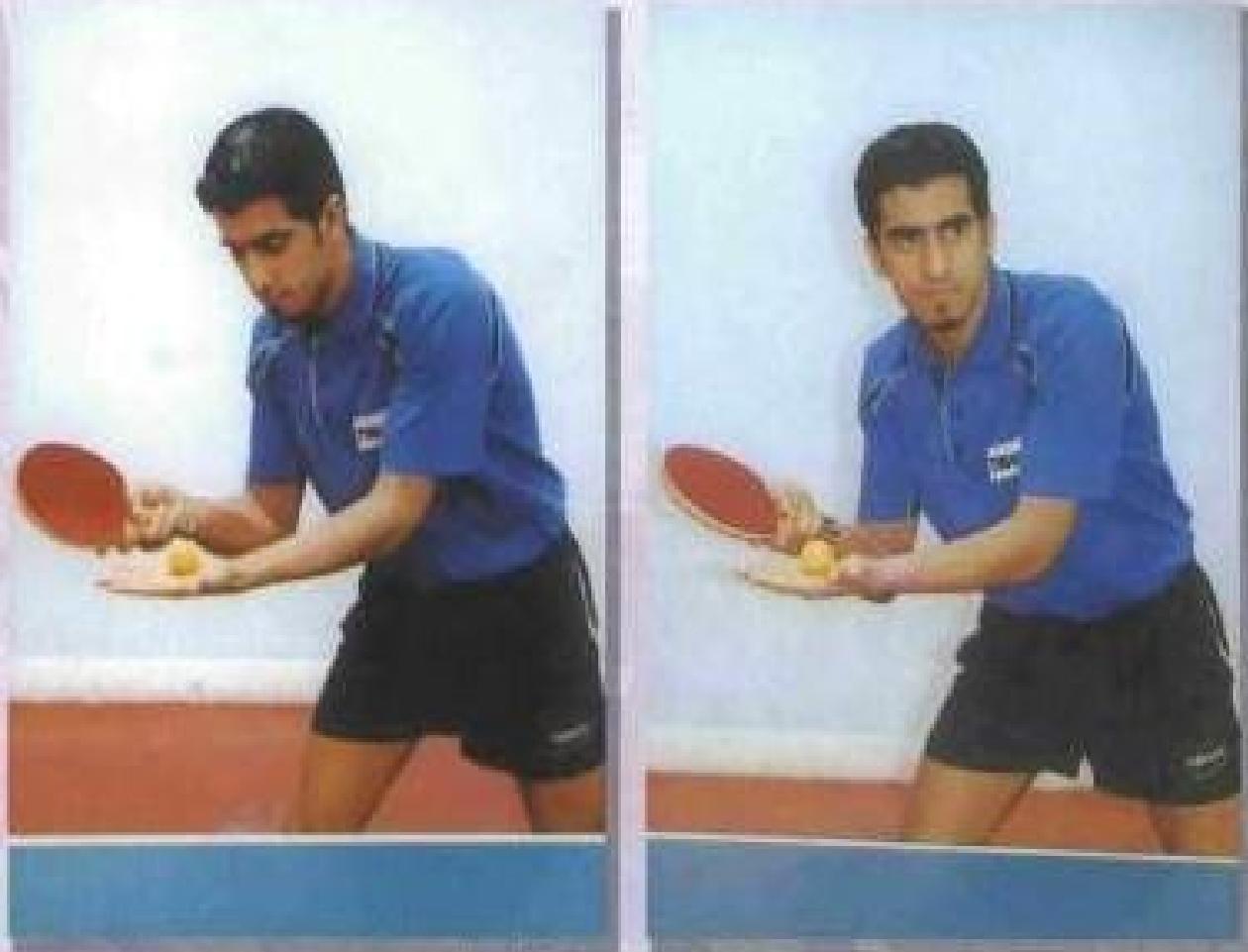
* الضربة الخلفية:



تابع شكل (٢)
الضربة الخلفية

جـ- ضربات الارسال :

هي الضربات التي تؤدي مع مراعاة لون الكرة أولاً لتحقق ملعب المرسل وتعبر الشبكة او تدور حولها مع مراعاة لها للعب المستقبل ويستمر اللعب بين الزميلين إلى نهاية النقطة.



شكل (١) ضربة الارسال

٥- الملعب:

أ- الطاولة:

سطح اللعب:

- السطح العلوي للطاولة يكون مستطيلاً وهي مستوى افقى.
- يكون ذا لون داكن مطفي (غير لامع).
- يحياط بخط أبيض عرضه ٣ سم.

ب - مجموعة الشبكة:

- تتالف من الشبكة ورياحتها والقائمين الذين يحملانها بما فيها المزعنان المثبتان لها.
- تعلق الشبكة بحبل متصل عند كل من طرفيها بقائم عمودي وتكون الحدود الخارجية للقائم خارج خط الجانب.

٦ - أدوات اللعب:

أ - الكرة:

- تكون الكرة مستديرة ومحضوعة من مادة السليود أو مواد بلاستيكية مشابهة.
- يكون لونها أبيضاً أو برتقالياً غير لامع أو عاكس للضوء (معتماً).

ب - المضرب:

- يكون المضرب من أي حجم أو أي شكل أو أي وزن.
- راحة المضرب تكون مستوية ومتواصة ومحضوعة من الخشب.
- يكون أحد جانبي المضرب أسوداً والجانب الآخر أحمر (اهياً).

ج - الملابس:

- ذات لون مختلف للون الكرة المستخدمة.

٧ - أخطاء الإرسال:

أ - عدم رفع الكرة إلى أعلى في الهواء.

ب - عدم فتح اليد الحاملة للكرة.

ج - عدم مرور الكرة فوق الشبكة أو مجموعة الشبكة.

٨ - تغيير الإرسال:

أ - يبدل الإرسال بعد كل نقطتين، المتعلم المستقبل يصبح مرسلأً وهكذا حتى نهاية الشوط والمتعلم الفائز بالشوط هو الذي يسجل (١١) نقطة أولاً.

ب - إذا سجل كل من المتعلمين عدد (١٠) نقاط عندئذ يكون الفائز هو المتعلم الذي يسبق في تسجيل نقطتين متتاليتين.

٩ - النقطة:

- هي انتهاء التداول للكرة مع احتساب نتيجتها.

١٠ - نظام اللعب الفردي:

- يقوم المرسل برمي ضربة ارسال صحيحة.

- يقوم المستقبل برد سليم للكرة.

- يتبادل كل من المرسل والمستقبل اللعب برد سليم للكرة وحتى يتم احتساب نقطة لأحد هما.

١١ - متى تحتسب النقطة؟:

- إذا فشل في رمي ضربة ارسال سليمة أو الرد رداً سليماً.

- إذا حرب الكرة مرتين متتاليتين.

- إذا احتسب الحكم ضدّه نقطة نتيجة لسوء سلوكه.

- إذا حرك هو أو أي شيء يرتديه أو يحمله مجموعة الشبكة أو سلطح اللعب بينما تكون الكرة في اللعب.

١٢ - متى تتم الإعادة؟:

- إذا لمست الكرة مجموعة الشبكة أثناء عبورها فوقها أو حولها في ضربة البداية بشرط أن تكون الكرة قد لمست طاولة المستقبل.

- إذا ضربت ضربة البداية والمستقبل غير مستعد شريطة لا يحول المستقبل ضربة الكرة.

- في حالة إيقاف اللعب بوساطة الحكم أو مساعدته.

- لتصحيح خطأ في نظام الإرسال أو الاستقبال أو تغيير وجهي الطاولة.

- لتحذير المتعلم أو إيقاع عقوبة عليه.

- إذا أعيق سير اللعب بشكل يؤثر على نتيجة فترة اللعب.

١٣ - المبارزة:

١ - تتكون المبارزة من:

- ثلاثة أشواط أو خمسة أشواط.

ب - للفوز بالشوط:

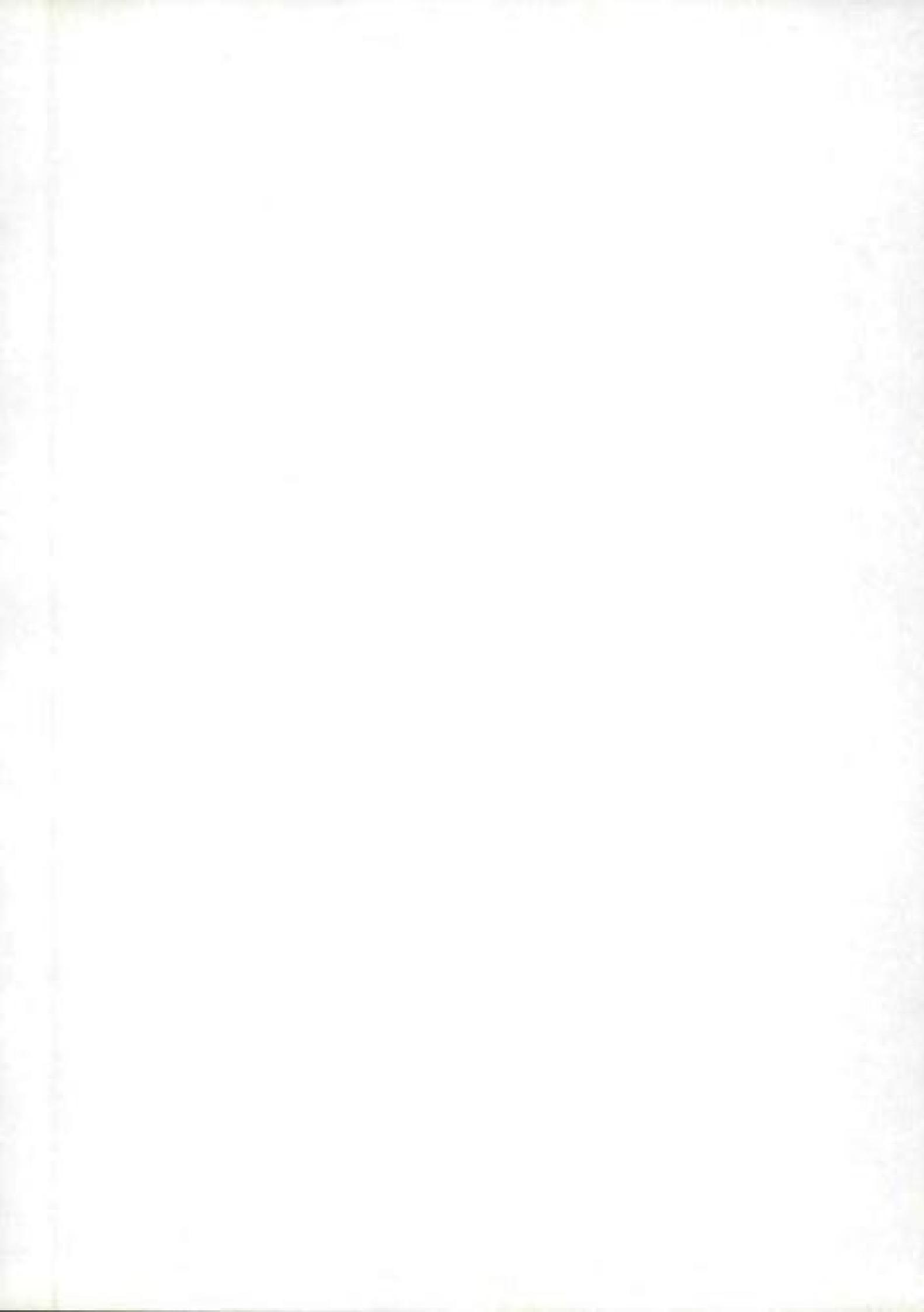
- يعتبر المتعلم فائزًا بالشوط إذا سجل (١١) نقطة أولاً.
- في حالة التعادل بتسجيل (١٠/١٠) نقاط عندئذ يكون الفائز هو المتعلم الذي يسبق بتسجيل نقطتين متتاليتين.

ج - للفوز بالمباراة:

- إذا حصل المتعلم على شوطين من أصل ثلاثة أشواط.
- إذا حصل المتعلم على ثلاثة أشواط من أصل خمسة أشواط.

١٤ - القرعة:

- قبل بداية اللعب يكون الحكم مسؤولاً عن إجراء القرعة لاختيار الإرسال والاستقبال أو جهة الطاولة.
- ينقرر حق بداية نظام الإرسال والاستقبال أو جهة الطاولة بوساطة القرعة والفاائز بها يمكنه أن يختار بين أن يرسل أولاً أو أن يستقبل أولاً وبين أن يبدأ من جهة معينة من جهتي الطاولة.



مُحَرَّرات الفصل الدراسي الثاني



أولاً : الكرة الطائرة



ثانياً : العاب القوى

الله
يُعَزِّزُ
الْمُلْكَ



المحتوى النظري لقرر الكرة المطاثرة

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ١٦ - الفوز بالشوط. | ١ - وقفه الاستعداد. |
| ١٧ - الفوز بالزيارة. | ٢ - الاستقبال والتمرير من أعلى للأمام |
| ١٨ - نظام اللعب. | ٣ - الاستقبال والتمرير من أسفل |
| ١٩ - ترتيب دوران الفريق. | ٤ - بالسعدين. |
| ٢٠ - المراكز. | ٥ - بالارسال من أسفل مواجهه (أمامي) |
| ٢١ - الدوران. | ٦ - بذات. |
| ٢٢ - خطأ المركب. | ٧ - الإرسال من أعلى مواجهه بذين. |
| ٢٣ - خطأ الدوران. | ٨ - الضربة الساحقة المستقيمة. |
| ٢٤ - تبدل المتعلمين. | ٩ - حائل الصد. |
| ٢٥ - حالات اللعب. | ١٠ - منقطة اللعب. |
| ٢٦ - لعب الكرة. | ١١ - الخطوط على اللعب. |
| ٢٧ - الكرة عنده الشبكة. | ١٢ - منقطة الإرسال. |
| ٢٨ - الإرسال. | ١٣ - الشبكة والقواعد. |
| ٢٩ - الضربة الهجومية. | ١٤ - الفرق. |
| ٣٠ - عملية الصد. | ١٥ - اللاعب المدافع البحر (الليبرو). |
| ٣١ - توقفات اللعب العادلة. | ١٦ - قادة الفريق. |
| ٣٢ - فترات الراحة وتغيير المتعلمين. | ١٧ - تسجيل نقطة. |

١ - وقفة الاستعداد

هي الوقفة التي تسمح للمتعلم أن يكون حرّاً في الحركة أثناء أداء المهام.



شكل (١) وقفة الاستعداد

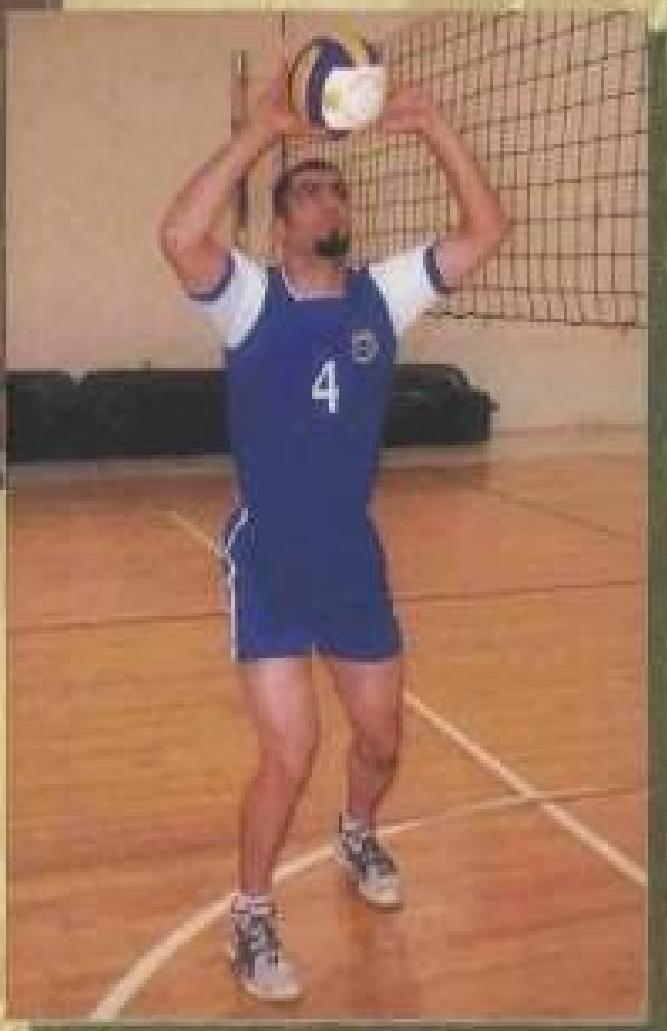


٢ - الاستقبال والتمرير من أعلى للأمام باليدين:

هو أساس لجميع أنواع التمرير ويستخدم عندما تكون الكرة في مستوى أعلى من المرففين وفيها تضرب الكرة للأمام وعاليًا ذلك بعد الركبتين والرجلين والذراعين.



شكل (٢)
الاستقبال والتمرير من
أعلى للأمام باليدين

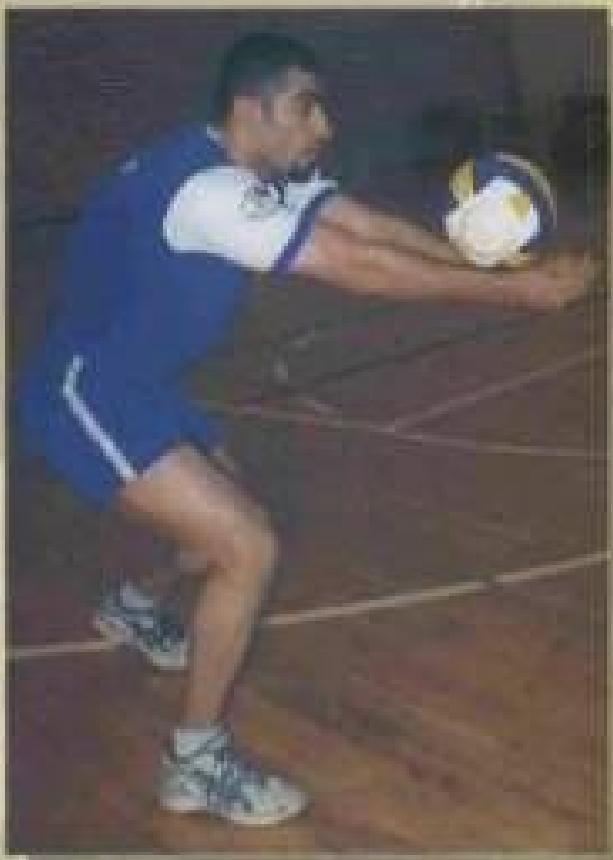
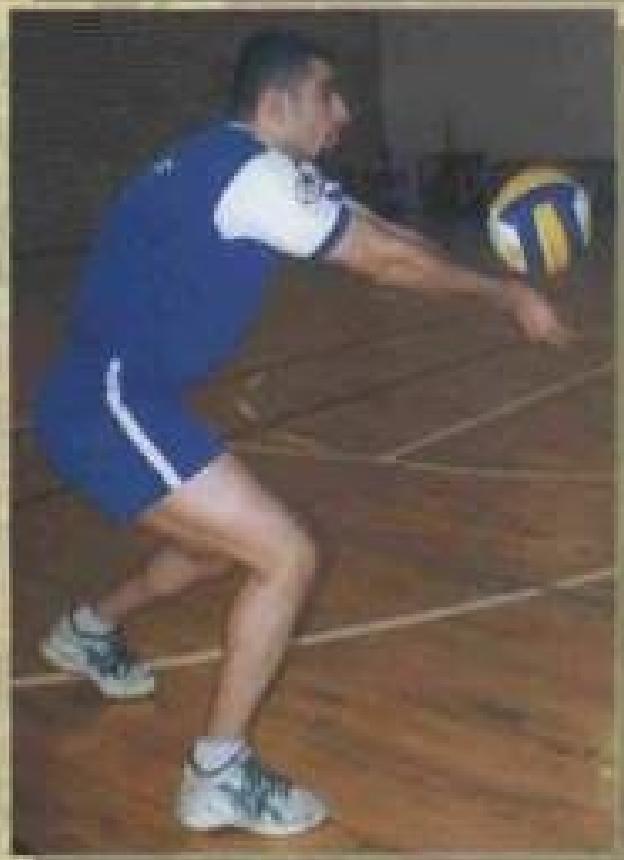


٣- الاستقبال والتمرير من أسفل الساعدين

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة أفل من مستوى الكتفين وتستقبل الكرة بالساعدين.



شكل (٣) الاستقبال والتمرير من أسفل بالساعدين



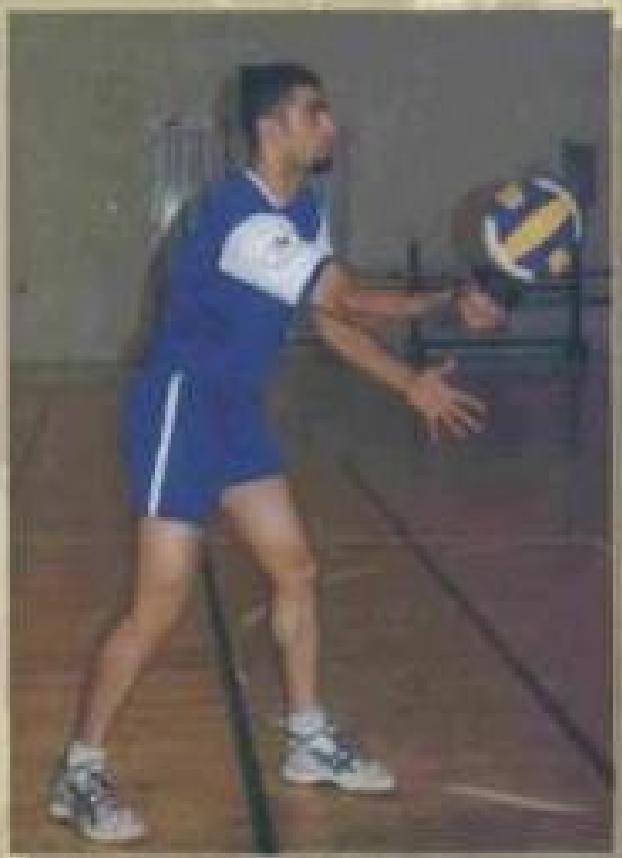
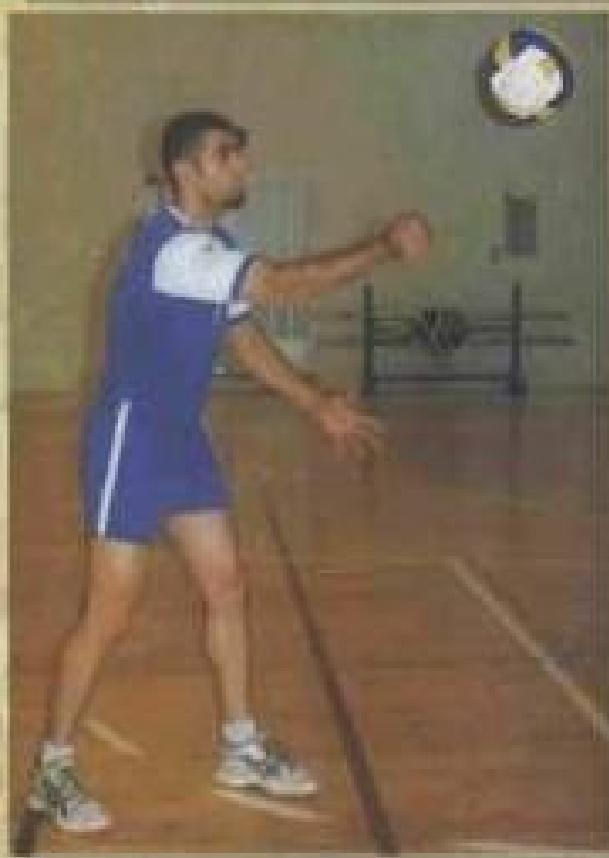
٤- الارسال من أسفل مواجهه أمامي (بنات) وتتميز هذه الطريقة،

أ - سهولة الأداء.

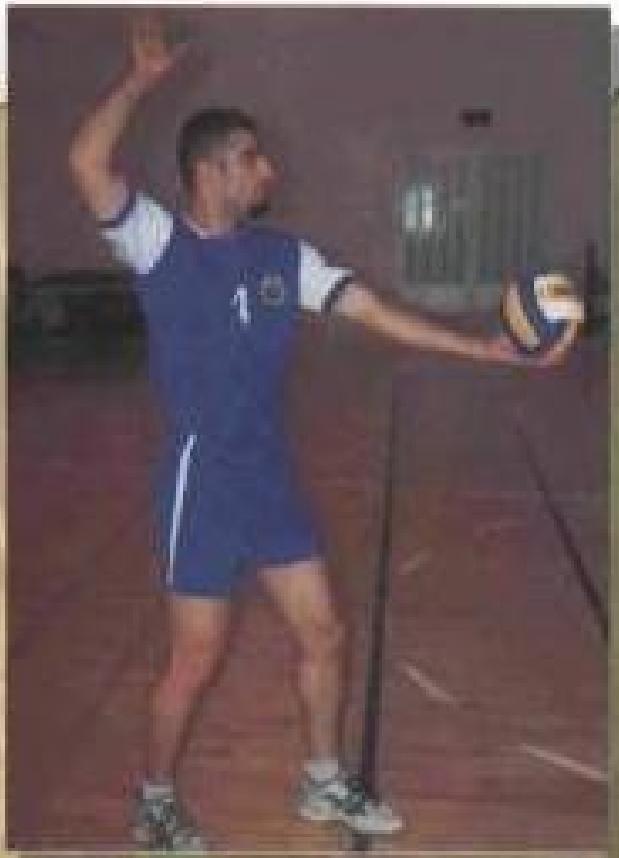
ب - دقة توجيه الكرة لعلن المنافسين.



شكل (١) الارسال من أسفل مواجهه
أمامي (بنات)

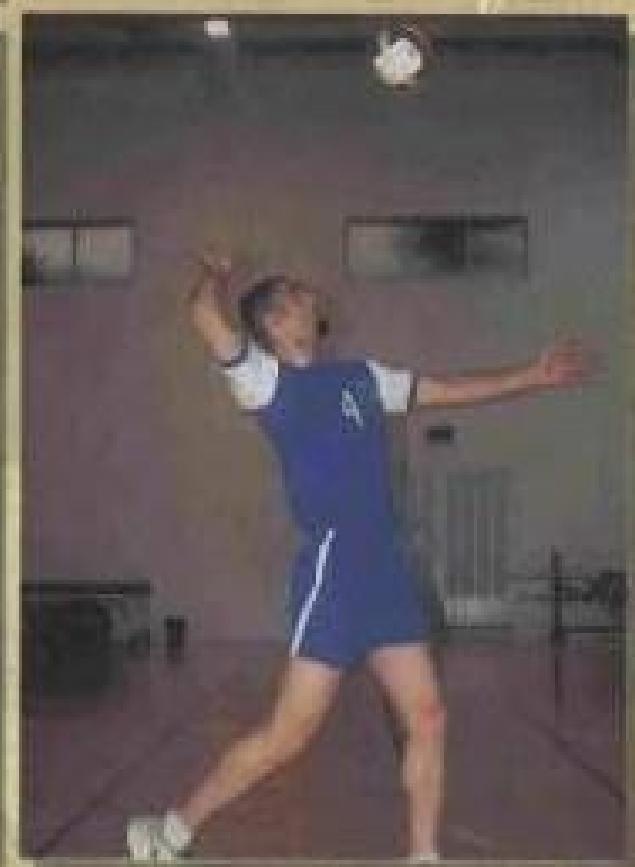
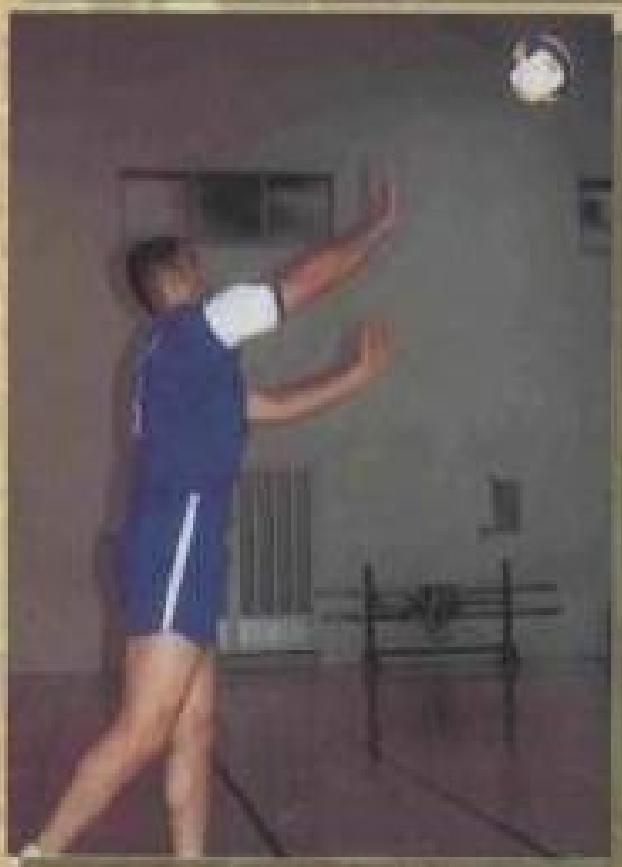


٥- الارسال من أعلى مواجهه (بنين) :



- يمتاز هذا النوع من الارسال بالآتي
- أ - قوة وسرعة انخفاض قوس الكورة.
 - ب - يمكن اكتساب نقطة سريعة ومتقدمة.
 - ج - تصعب عملية الهجوم للغريق المنافسين.

شكل (٥) الارسال من أعلى مواجهه

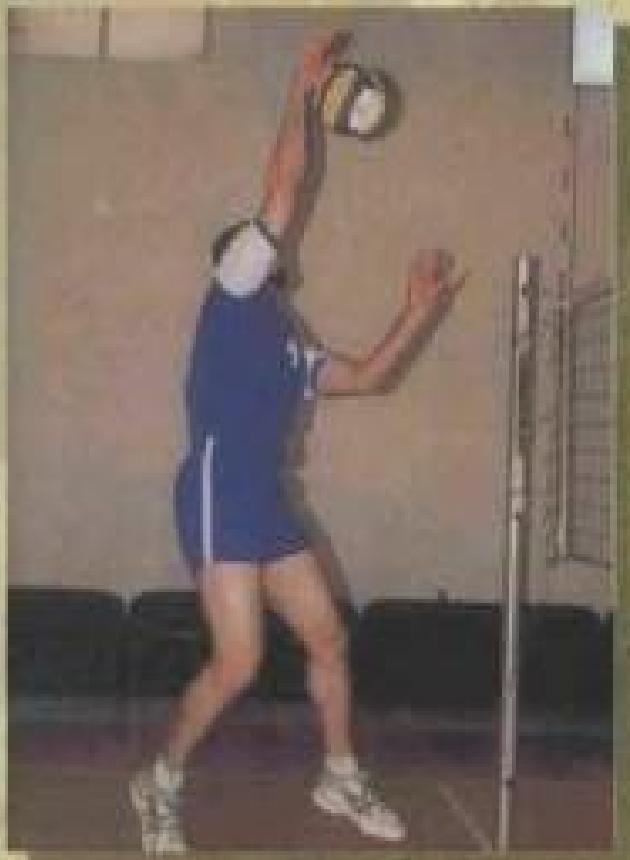
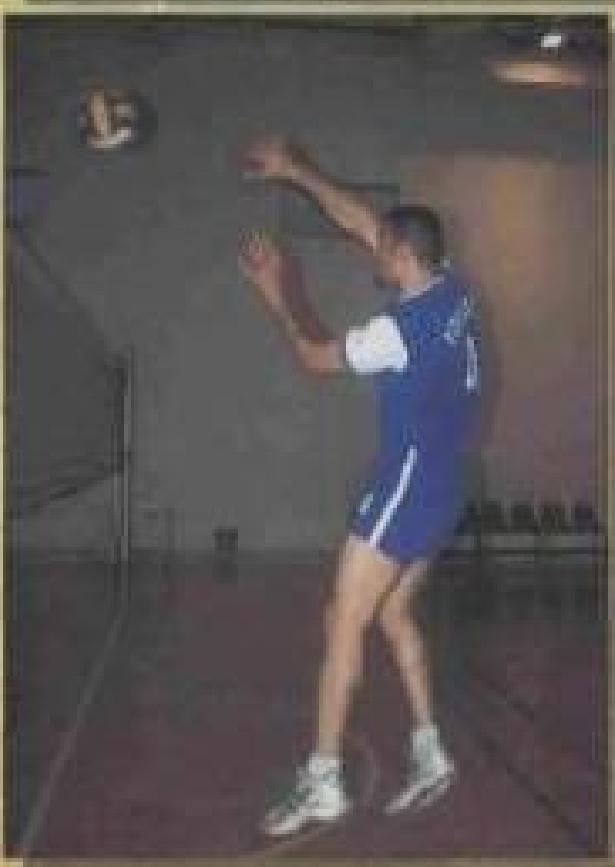


٦- الفريدة الساحقة المستقيمة :

هي أقوى وأهم طرق المحرر التي يستخدمها الفريق خلال اللعب وينوادر عنصر السرعة والقوة في هذه الفريدة وهي نوعان:

- أ - الفريدة الساحقة بمواجهة الشبكة
- ب - الفريدة الساحقة والجانب الشبكة.

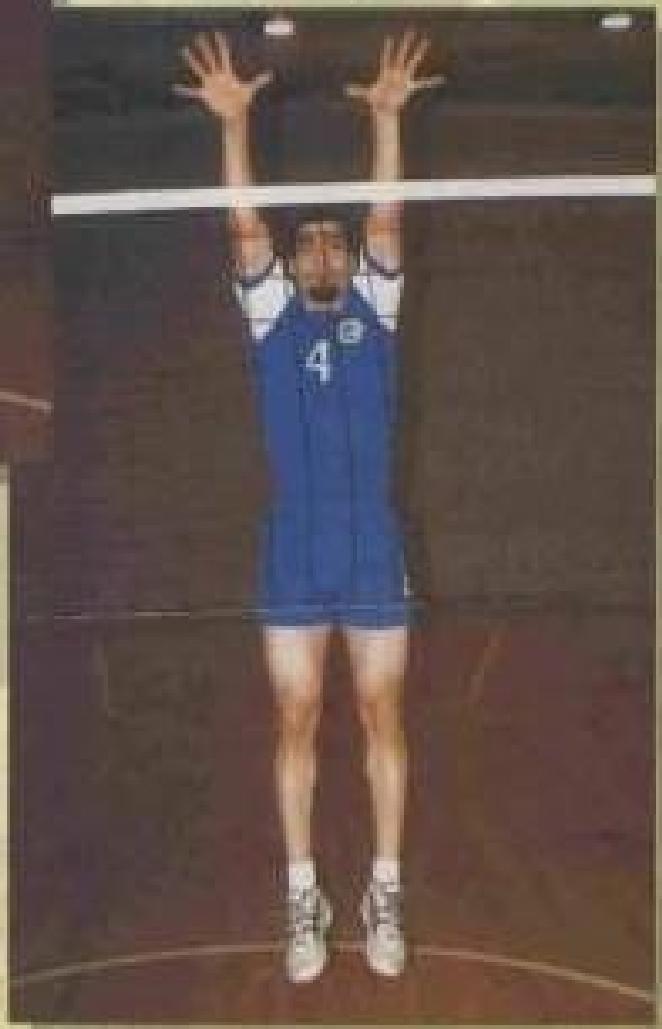
شكل (٦) الفريدة الساحقة



٧ - حائلة الصد

يعتبر من اهم المهاجمات في الدفاع ضد
الضربات الساحقة، وهو الخط الدفاعي
الأول للفرق، وينفذ حائلة الصد:

- أ - يتعلم واحد.
- ب - يتعلمين.
- ج - بثلاثة متعلمين.

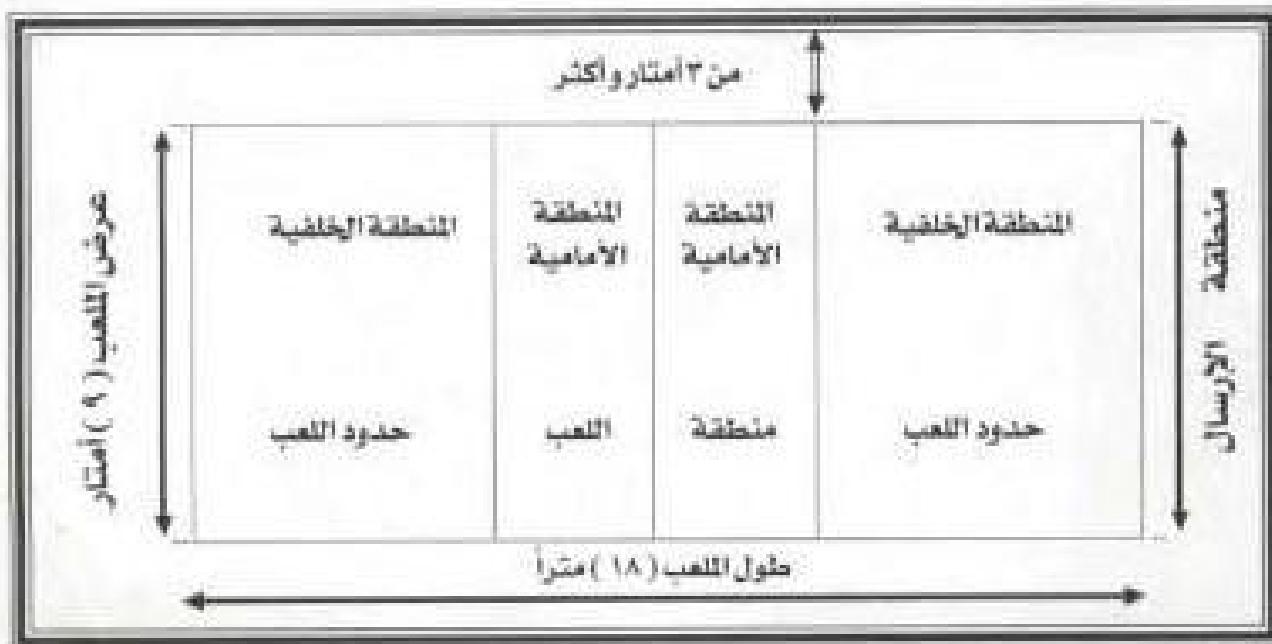


شكل (٧) حائلة الصد

٨ - منطقة اللعب، (مبينة بالشكل)

الأبعاد: أرض الملعب عبارة عن مستطيل مقاساته ١٨ متراً طولاً × ٩ أمتار عرضاً ومحاطة بمنطقة حرمة لا يقل عرضها عن ٢ أمتار من جميع الجوانب.

٩ - الخطوط على الملعب:



- أ - تكون جميع الخطوط بعرض ٥ سم ويجب أن تكون بلون فاتح و مختلف عن لون أرضية الملعب.
- ب - يحدد الملعب بخطوطين جانبيين وخطين نهاية .
- ج - يقسم محور خط وسط الملعب إلى ملعبيين متساوين بقياس ٩×٩ أمتار لكل منها .

١٠ - منطقة الإرسال:

تكون بمساحة عرضها ٩ أمتار خلف خط النهاية تحدد بخطوطين جانبيين فصبيانين طول كل منها ٥ سم.

١١ - الشبكة والقواعد:

- أ - عرض الشبكة متراً واحداً وطولها ٩،٥ أمتار موضوعة عمودياً فوق الوسط.
- ب - ارتفاع الشبكة ٤,٣٢ متر للرجال، و٢,٢٣ متر للسيدات.

ج - يكون القائمان مستديرين وأهلين، ويثبتان في الأرض بدون أسلال ويجب الا يكونا خطيرين.

١٢ - الفرق، تشكيل الفريق:

- أ - يتكون الفريق من ١٢ متعلماً على الأكثر ٦ متعلمين أساسين + ٦ متعلمين بدلاء ويحق للمتعلمين المسجلين في استمارة التسجيل فقط التواجد داخل الملعب.
- ب - لا يمكن تغيير المتعلمين المسجلين بعد توقيع رئيس الفريق أو المدرب على استمارة التسجيل.
- ج - يجب أن ترقم هائلات المتعلمين من ١ إلى ١٨.

١٣ - اللاعب المدافع الحر (الليبرو):

- أ - يحق لكل فريق بتسجيل متعلم (١) مدافع متخصص (المعلم المدافع الحر) ضمن قائمة الـ ١٢ متعلماً.
- ب - يجب تسجيل المعلم الحر على استمارة التسجيل قبل المباراة في سطر خاص له وإضافة رقمه على ترتيب الدوران للشوط الأول.
- ج - لا يكون رئيساً للفريق ولا للشوط.
- د - يجب أن يرتدي زياً مختلفاً عن زياً فريقه.
- ه - لا يحق له الإرسال أو الصد أو محاولة الصد.

١٤ - قادة الفريق:

يعتبر كل من رئيس الفريق والمدربين مسؤولين عن سلوك وانضباط أعضاء فرقهم وهي حالة عدم وجود مدرب الفريق ومساعد المدرب يقوم رئيس الفريق بعمل المدرب، رئيس الفريق.

- أ - يقوم رئيس الفريق قبل المباراة بالتوقيع على استمارة التسجيل وتعثيل فريقه في اجراء القرعة.
- ب - عندما تكون الكرة خارج الملعب يسمح لرئيس الفريق بالآتي:
- طلب تقسيم أو إيقاف حول تطبيق القواعد.

- طلب الأوقات المستقطعة والتبديلات.
- عند خروج رئيس الفريق يجب عليه تعيين متسلم آخر كرئيس للفريق داخل الملعب.

١٥ - تسجيل نقطة:

خطأ اللعب:

- أ - إذا ارتكب خطأ أو أكثر على التوالي يحتسب الخطأ الأول فقط.
- ب - إذا ارتكب خطأ أو أكثر من الفريقين المنافسين في الوقت نفسه يحتسب خطأ مزدوجاً ويعاد اللعب.
- ج - عندما يجازي الحكم أحد الفريقين المنافسين بإنذار.

نتائج الخطأ: في حالة وقوع خطأ من الفريقين (المُرسِل والمُستَقِل) يفوز الفريق المنافس وتحسب له نقطة كالتالي:

- إذا كان المُرسِل تحسب له نقطة ويستمر الإرسال.
- إذا هاز المُستَقِل تحسب له نقطة ويفوز في حق الإرسال.

١٦ - للفوز بالشوط:

- أ - (نظام تتبع النقاط) في الأشواط الأربع الأولى.
- ب - يفوز بالشوط الفاصل (الخامس) والمباراة الذي يحصل على ١٥ نقطة أولاً تطبقياً لنظام (تتابع النقاط). وهي حالة التعادل (١٤-١٤) يستمر اللعب حتى يصل الفارق إلى نقطتين ليفوز بالمباراة.

١٧ - للفوز بالمباراة:

- أ - يفوز بالمباراة الفريق الذي يكسب ثلاثة أشواط أولاً.
- ب - هي حالة التعادل (٢-٢) فإن الشوط الفاصل (الخامس) هو الفيصل ليفوز أحد الفريقين بالمباراة.

١٨ - نظام اللعب:

يقوم الحكم الأول قبل المباراة بإجراء القرعة لتحديد الإرسال جانبي الملعب في الشوط الأول بحضور رئيسي الفريقين، ومن حق الفائز بالقرعة أن يختار:

- أ - إما الحق في الإرسال أو جانب الملعب ويأخذ الخاسر الاختيار المتبقى.
- ب - أو تحرى قرعة جديدة عند لعب الشوط الفاصل.

١٩ - ترتيب دوران الفريق:

قبل بداية كل شوط يسلم المدرب ترتيب الدوران الأساسي لفريقه في ورقة ترتيب الدوران إلى الحكم الثاني أو المسجل وتكون موقعه منه ويجب المحافظة على ترتيب الدوران طوال الشوط.

٢٠ - المراكز:

عند لحظة قيام اللاعب بضريبة الإرسال، يجب أن يكون كل فريق في مركزه داخل ملعبه هي ترتيب الدوران (ما عدا المرسل).

٢١ - الدوران:

عندما يكسب الفريق المستقبل حق الإرسال يجب على المتعلمين الدوران والتحرك مركزاً واحداً في اتجاه عقرب الساعة.

٢٢ - خطأ المركز:

يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن المتعلم يمركه الصحيح عند اللحظة التي تضرب الكرة عن طريق المرسل ويكون الجزاء:

- أ - احتساب نقطة للفريق المنافس.
- ب - تصحيح مراكز المتعلمين.

٢٣ - خطأ الدوران:

يرتكب خطأ الدوران عندما لا يؤدي الإرسال طبقاً لترتيب الدوران ويؤدي إلى النتائج التالية:

- أ - يجازى الفريق المخطئ باحتساب نقطة للفريق المنافس.
- ب - فقدان الإرسال مع تصحيح ترتيب دوران المتعلمين.

ج - إلغاء النقاط التي حصل عليها الفريق المخطئ من وقت ارتكاب الخطأ (يحدد ذلك المسجل).

- د - يحتفظ المنافس بالنقاط التي سجلها.

٢٤ - تبديل المتعلمين:

حدود التبديلات:

- أ - يسمح بإجراء ٦ تبديلات على الأكثر للفريق في الشوط، ويجوز إجراء تبديل متعلم واحد أو أكثر في الوقت نفسه.
- ب - يجوز للمتعلم الذي بدا في ترتيب الدوران الأساسي مقادرة الملعب والعودة ولكن لمرة واحدة فقط هي الشوط وفي مركزه السابق في ترتيب الدوران.
- ج - يجوز للمتعلم البديل أن يدخل الملعب لكن لمرة واحدة فقط هي الشوط، مكان المتعلم الذي بدا في ترتيب الدوران الأساسي ويمكّنه فقط أن يجعل محل المتعلم الذي استبدل معه.

٢٥ - حالات اللعب:

- أ - الكرة في الملعب: تعتبر الكرة في اللعب اختصاراً من ضرورة الإرسال التي يسمح بها الحكم الأول.
- ب - الكرة خارج الملعب: تعتبر الكرة خارج اللعب منذ لحظة الخطأ بعد إطلاق الصفاراة من قبل أحد الحكمين.

٢٦ - لعب الكرة:

- أ - ضربات الفريق: يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى (بالإضافة للصد) لإعادة الكرة للعب المناهض، إذا زاد عن ذلك يرتكب خطأ (أربع لمسات).
- ب - اللمسات الفورية: عندما يلمس (ميلان أو ثلاثة) الكرة في الوقت نفسه، فإن ذلك يعتبر ضربتين أو ثلاثة (باستثناء الصد).
- ج - خصائص الضربة: يجوز أن تلمس الكرة أي جزء من الجسم، ويجوز أن تلمس الكرة أجزاء مختلفة من الجسم بشرط أن تحدث اللمسات في وقت واحد.
- د - الأخطاء في لعب الكرة:
 - أ - أربع ضربات: إذا ضرب الفريق الكرة أربع مرات قبل ارجاعها (باستثناء حانط الصد).
 - ب - إذا حصل المتعلم على مساعدة من زميل أو أي جسم خارجي بغرض الوصول للكرة داخل منطقة اللعب.
 - ج - اللمسة المزدوجة: إذا ضرب المتعلم الكرة مرتين متتاليتين، أو لمست الكرة أجزاء مختلفة

من جسمه متتالياً (باستثناء حائط الصد).

٢٧ - الكرة عند الشبكة:

يجوز أن تلمس الكرة الشبكة عند عبورها حتى في حالة الإرسال.

٢٨ - الإرسال:

هو وضع الكرة في اللعب بوساطة المتعلم الخلفي الأيمن المتواجد في منطقة الإرسال.

الإرسال هي الشوط الأول،

أ - يؤدي الإرسال في الشوط الأول كما هو في الشوط الفاصل (الخامس) بوساطة الفريق المحدد بالقرعة.

ب - تبدأ الأشواط الأخرى بإعطاء الإرسال للفريق الذي لم يؤدي الإرسال أولاً في الشوط السابق.

ج - يجب أن يتبع المتعلمون ترتيب الإرسال المسجل على ورقة ترتيب الدوران.

تنفيذ الإرسال،

أ - يجب أن يضرب المرسل الكرة خلال ٨ ثوان بعد صفاراة الحكم الأول للإرسال.

ب - يلغى الإرسال الذي يتم قبل صفاراة الحكم ويعاد.

أخطاء الإرسال،

الأخطاء التالية تتطلب تغيير الإرسال حتى ولو كان المنافس في غير مركزه:

أ - إذا أخل المرسل بترتيب الإرسال.

ب - إذا لم ينفذ الإرسال بصورة صحيحة وفي الزمن المحدد.

ج - إذا أخل بشروط محاولة الإرسال.

٢٩ - الضربة الهجومية:

كل الحركات لتوجيه الكرة باتجاه المنافس هي ضربات هجومية ما عدا الإرسال والصد، وتعتبر

الضربة الهجومية قد اكتملت في اللحظة التي تعيّر فيها الكرة تماماً المستوى العمودي للشبكة أو تلمس بوساطة المنافس.

أخطاء الضربة الهجومية:

- أ - يضرب المتعلم الكرة وهي في مجال التردد المنافس.
- ب - يضرب المتعلم الكرة خارجاً.
- ج - يُكمل المتعلم الضربة الهجومية كمتعلم صافٍ خاليٍ من المنطقة الأمامية عندما تكون الكرة أعلى من الحافة العليا للشبكة لحظة الضربة.
- د - يُكمل المتعلم الضربة الهجومية لإرسال المنافس عندما تكون الكرة في المنطقة الأمامية كلها فوق الحافة العليا للشبكة.

٣٠ - عملية الصد:

هي حركة المتعلمين القريبين من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من المنافس بالوصول لأعلى الحافة العليا للشبكة.

الصد وضربيات الفريق:

- أ - لمس الصد لا تحتسب كضربية للفريق، وبناء على ذلك بعد لمسة الصد يحق للفريق ثلاث ضربيات لإعادة الكرة.
- ب - الضربة الأولى بعد الصد يجب أن يؤديها أي متعلم بما في ذلك المتعلم الذي لم يمس الكرة في أثناء الصد.

أخطاء الصد:

- أ - أن يلمس القائم بالصد الكرة في مجال المنافس.
- ب - يقوم متعلم الصافى الخلفي بالصد.
- ج - صد الكرة في مجال المنافس خارج العصا الهوائية.
- د - صد إرسال المنافس.
- هـ - ترسل الكرة خارجاً من الصد.

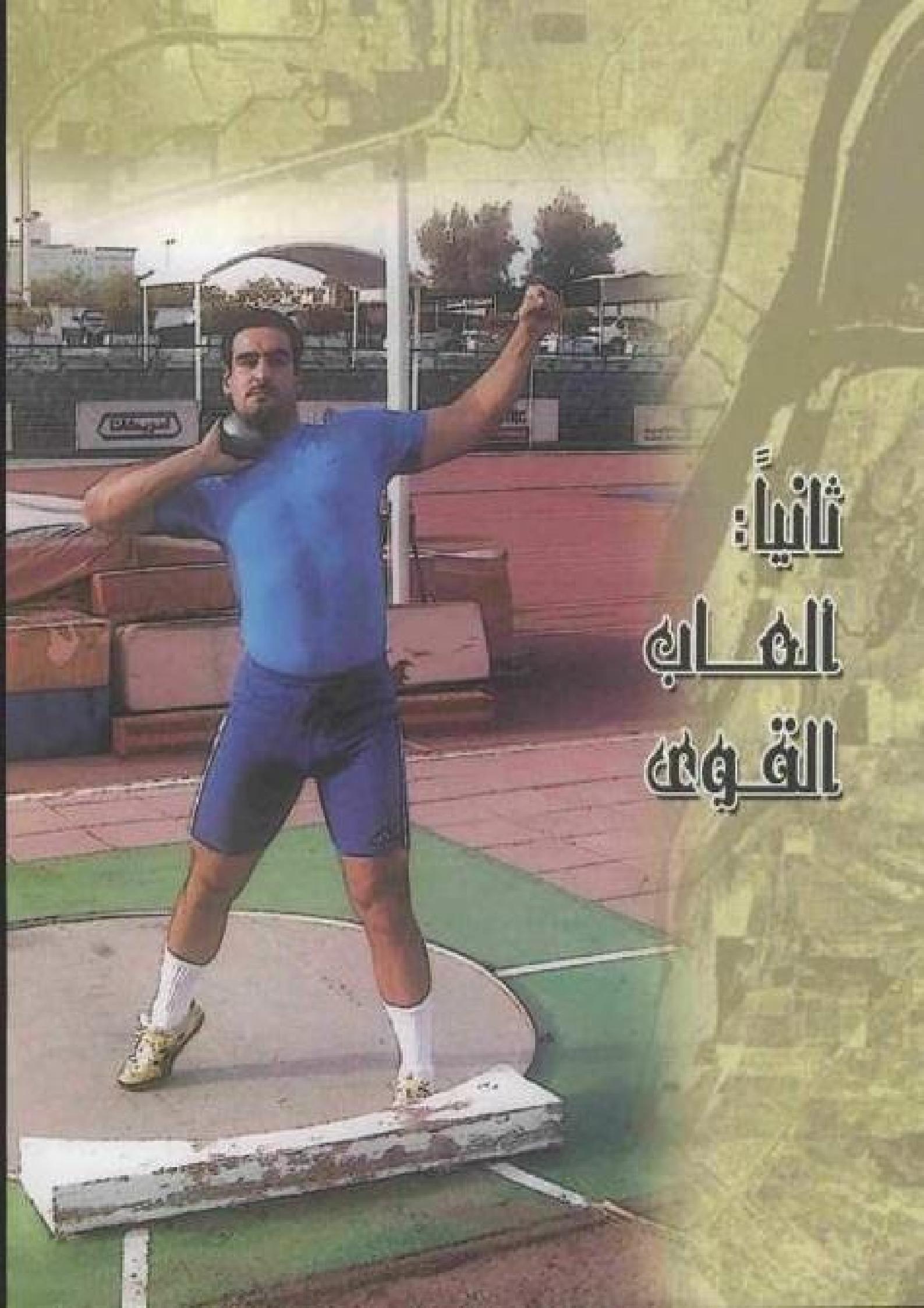
٣١ - توقفات اللعب العادلة:

- أ - عدد التوقفات العادلة: يحق لكل فريق وقتنان مستقطعان وستة تبديلات للمتعلمين كحد أقصى في الشوط.
- ب - طلب التوقفات العادلة: يجب طلب التوقفات بوساطة المدرب أو رئيس الفريق، وذلك

- عندما تكون الكرة خارج الملعب وقبل صفاراة الإرسال وباداء إشارة اليد الخاصة بذلك (T).
- ج - الوقت المستقطع مدته ٣٠ ثانية.
- د - الوقت المستقطع الفني عندما يصل الفريق المتقدم بالتفاوت إلى ٨ و ١٦ وذلك في الأشواط الأربع.
- هـ - في الشوط الفاصل لا توجد أوقات مستقطعة فنية.

٣٢ - فترات الراحة وتعبير اللاعب:

- أ - فترات الراحة: تستغرق فترات الراحة بين جميع الأشواط ٢ دقائق.
- ب - تعبير اللاعب: يعبر الفريقان ملعبيهما بعد نهاية كل شوط باستثناء الشوط الفاصل وفيه يغير الفريقان ملعبيهما بدون تأخير عندما يصل الفريق للفصلة (A) وتظل مراكز المتعلمين كما هي.



لليابان
الرّياضيّون
أرجوكم

المحتوى النظري لمقرر ألعاب القوى

١ - ١٠٠ متر عدو.

٢ - الوتوب العالي (القوسبرلي).

٣ - دفع الارجلة من الثبات.

٤ - تتابع ١٠٠*١ متر (الطريقة
اللابصرية).

١٠٠-١ متر عدو

- يستخدم اليد، المتخصص ب بحيث توضع الأصابع على الأرض عندما يكون المتعلم في وضع خد مكالنك وخلف خط البداية.
- تحديد بداية ونهاية السباق بخط أبيض عرضه 5 سم وبعرض حرارة العدو ١٢ سم.
- إذا ابتدرت من أي متعلم أي حركة بعد أن يأخذ الوضع النهائي الكامل وتقل طاقة المسارين أو جهاز العدو المعتمد فإنها تغير محاولة خاطئة يستحق عليها الإنذار هو وزملاؤه المشاركون بالتصفيقية.
- أي متعلم يتسبب في بداية خاطئة بعد الإنذار يستبعد من السباق.
- يجب الا يخرج المتعلم من حرارة آلة العدو.
- يتم توزيع المتعلمين على الحارات حسب القرعة في الدور الأول ويتم توزيعهم على الحارات في الدوران التمهيّة حسب رزن كل متعلم.
- إذا رأى الأدنى باليد أو مساعدته أن البداية لم تكون عادلة فإنه يعيد المتعلمين بعالقة أخرى من المسارين.



شكل (١) الـ، المتخصص (خد مكالن)



شكل (٢) البدء المخفي (وضع الاستعداد)

٢ - التوقيت العالى (الفوسبرى) :

* الخطوات الفنية:

- الاقتراب.
- الارتفاع.
- الطيران وتحطيم العارضة.
- الهبوط.



شكل (٣) التوقيت العالى (الطيران وتحطيم العارضة)

شكل (٤) التوقيت العالى (الارتفاع)

* قواعد المسابقة:

- يتم ترتيب المتعلمين لأداء محاولاتهم بالفرعية.
- قبل بدء المنافسة على رئيس القضاة إبلاغ المتعلمين ببداية الارتفاع والارتفاعات

المتالية.

- إذا بقي متعلم واحد فائزًا بالمنافسة يجب ألا ترفع المارضة أقل من ٢ سم عقب كل دوري.
- تعطى دقيقة واحدة هي بداية المسابقة لكل متعلم لتأدية المحاولة.
- إذا بقي ٢ متعلمين تكون المحاولة خلال دقيقتين.
- إذا بقي متعلم واحد تكون المحاولة خلال ٢ دقائق.
- إذا بقي متعلم واحد يلعب على رقم قياسي تكون المحاولة خلال خمس دقائق.
- يرفع علم أصفر قبل نهاية الزمن المخصص للمحاولة بـ ١٥ ثانية تبيهاً للمتعلم بقرب انتهاء زمن المحاولة.
- يجب أن يرتقي المتعلم بقدم واحدة.
- بمجرد أن تبدأ المسابقة لا يسمح للمتعلمين باستخدام مكان الاقتراب أو الارتفاع لأغراض التدريب.
- للمتعلم الحق في أن يبدأ الوثب على ارتفاع سبق أن أعلنه رئيس القضاة وله حرية الوثب على أي ارتفاع تالٍ.
- يحرم المتعلم من الوثب إذا حصل على ٥ محاولات فاشلة ومتالية بغض النظر عن الارتفاعات.
- الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب يجب أن يكون من ١٥ - ٢٥ متراً.
- يجب أن تكون منطقة الارتفاع مستوية.
- يمكن للمتعلم أن يستخدم علامة واحدة أو علامتين ضابطتين لمساعدة أثناء الاقتراب أو الارتفاع.

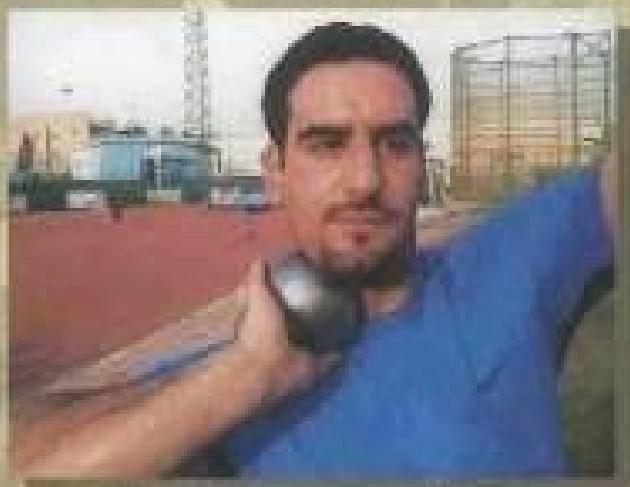
● المحاولات الفاشلة:

- إسقاط المتعلم المارضة من فوق الحامل.
- تس المتعلم الأرض شاملة منطقة الهبوط خلف مستوى القائمين سواء بينهما أو خارجهما بأي جزء من جسمه دون تعديه المارضة.
- انتهاء زمن المحاولة دون أدائها.

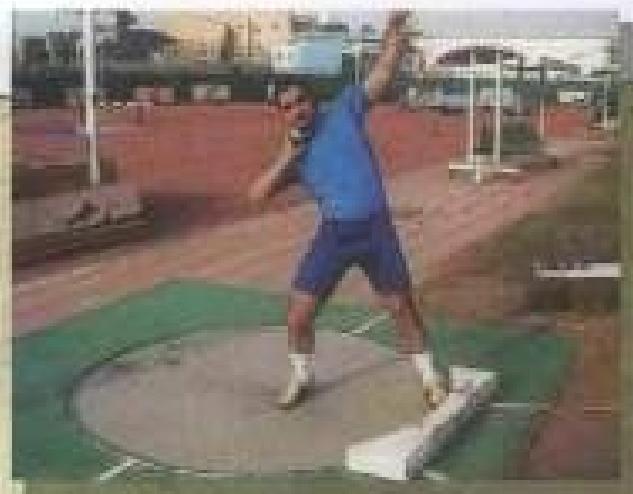
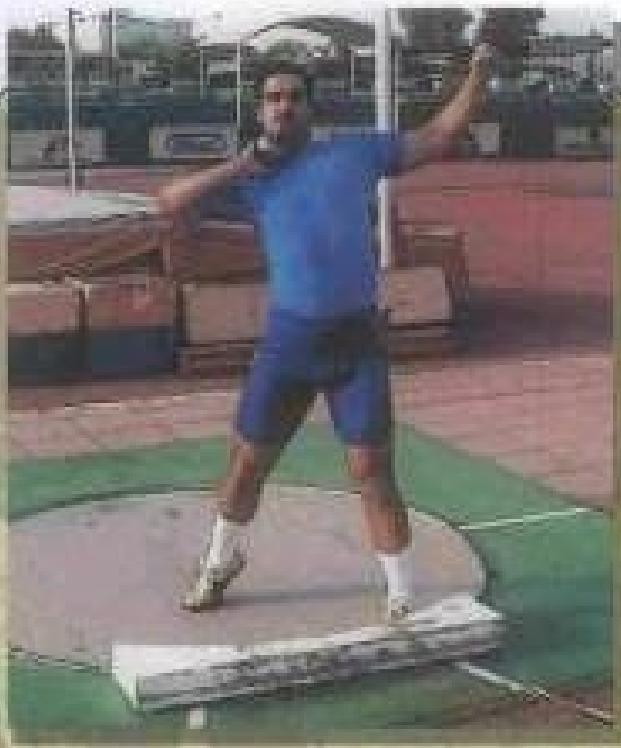
٢- دفع الجلة من الثبات:

بعض نماذج القانون في دفع الجلة:

- الجلة عبارة عن كرة من الحديد الصلب او النحاس سطحها املس ووزنها بالنسبة للرجال ٧٦٠ كجم وللسيدات ٤٥ كجم.
- يتم تحديد ترتيب المتعلمين لأداء محاولاتهم حسب القرعة.
- تعطى ٣ محاولات لكل متعلم و٣ محاولات أخرى لأفضل ٨ متعلمين أو تعطى ٦ محاولات إذا كان عدد المتعلمين المشاركون بالمسابقة ٨ فما فوق.
- تحتسب أفضل مسافة حققها المتعلم من محاولاته.
- في حالة تساوي متعلمين أو أكثر في أفضل مسافة حققها كل منهم يتعذر إلى ثاني أفضل مسافة حققها عنهم لتحديد الترتيب.
- يجب أن يبدأ المتعلم الرمي من وضع الثبات وداخل دائرة الرمي.
- لا يسمح باستغاثة القفارات أو ربط إصبعين أو أكثر من شأنه مساعدة المتعلم أثناء الدفع.



شكل (٥) دفع الجلة | الثبات



تابع شكل (٥)
دفع الكرة (من الذات)



• المحاولات الفاشلة:

- على حالة سقوط الكرة خارج قطاع الرمي.
- خروج المتعلم من دائرة الرمي قبل سقوط الكرة.
- خروج المتعلم من النصف الأمامي لدائرة الرمي.
- عند لمس المتعلم الأرض خارج الدائرة بأي جزء من جسمه أثناء إداء المحاولة.
- إذا انتهى زمن المحاولة دون إدائها.

- إذا تم رمي الجلة بطريقة خاطئة وليس بالدفع من مستوى الكتف ويد واحدة.

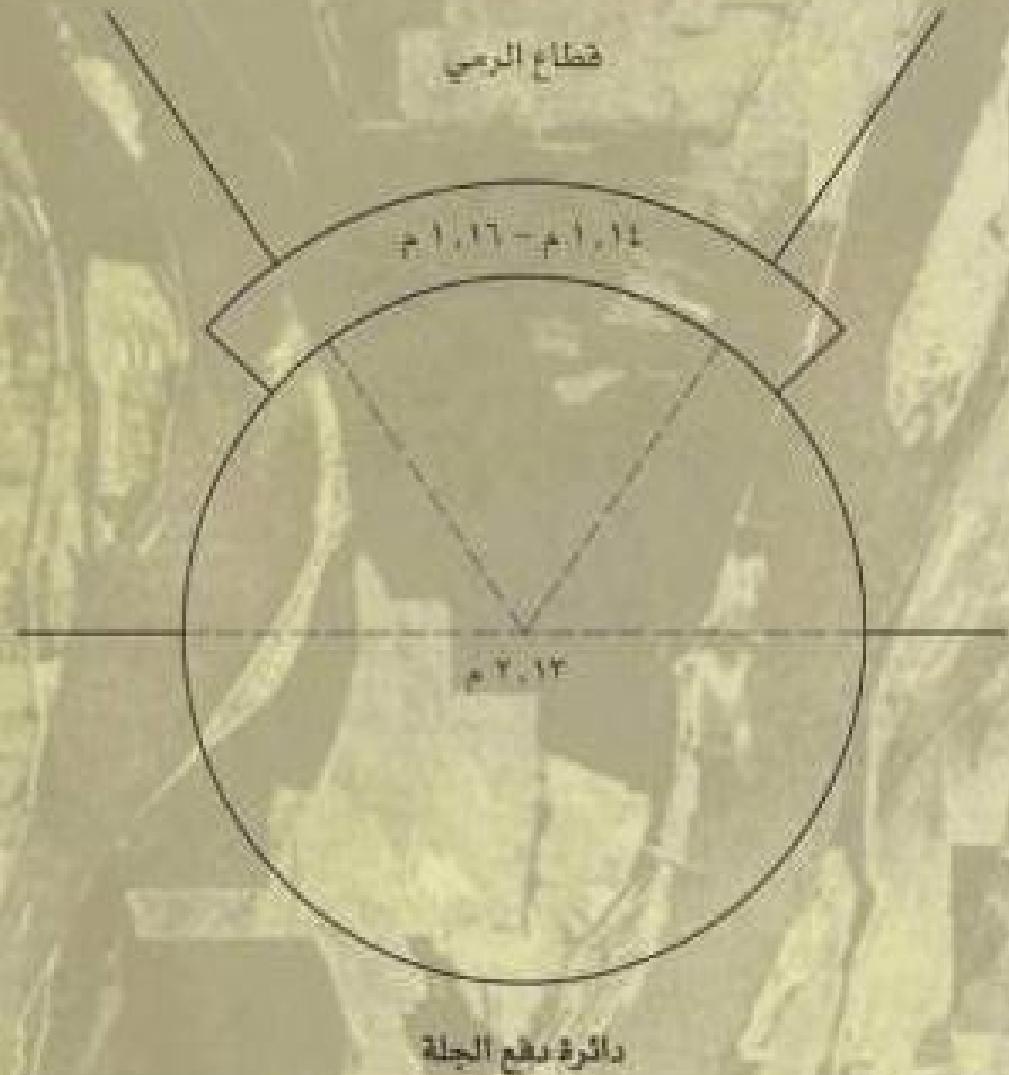
ملاحظة:

- إذا لمن المتعلم لوحة الإيقاف من الداخل فلا تعتبر لهذا السبب محاولة خاطئة.

- تعطى أوجهة لاداء كل متعلم للقيام بمحاولته كما في الوقت العالى.

- يرفع العلم الأصفر قبل انتهاء زمن كل محاولة بـ 15 ثانية تنتهي بقرب انتهاء زمن

المحاولة



٤- تتابع 4×100 متر (الطريقة الابصرية)

• بعض نقاط القانون:

- يتكون كل فريق من أربعة متعلمين ويتم نقل العصا بين المتعلمين إلى أن يصل إلى خط النهاية مع التعلم الرابع.
 - يجب أن يتم عملية التسليم والتسلم داخل المنطقة المحددة بعلامات أو خطوط ويبلغ طولها ٢٠ متراً، كما يجوز لأي متعلم الوقوف قبل منطقة التسليم والتسلم والبقاء بالعدو قبل استلام العصا، على أن يتم التسليم داخل المنطقة المحددة وهي تحدد بـ ١٠ أمتار هي بداية ونهاية كل ١٠٠ متر فيما عدا الـ ١٠٠ متراً الأول.
 - يجب حمل العصا طول السباقي فإذا سقطت يجب أن يلتقطها نفس المتعلم الذي سقطت عنه.
 - يتلزم كل فريق بالحارة المخصصة له ولا يجوز الخروج منها أثناء السباقي.
 - أي متعلم يتعد عرقلة متلاصق آخر بالحري خارج مكانه أو حاوية يعزز من فريقه للاستبعاد.
 - المساعدة بالدفع أو بأي طريقة تسب الاستبعاد.
- العصا: يبلغ طول العصا من (٢٨-٣٠) سم وزنتها ٠٧ جم ويجب أن تكون ملونة لسهولة رؤيتها أثناء السباقي.



شكل (٧) تتابع 4×100 متر (الطريقة الابصرية)

أودع بمعكتبة الوزارة تحت رقم (٢٨٥) بتاريخ ١٤/٨/٢٠٠٩

معكتبة الوزارة
العنوان: ١٨٣٦

