



المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم

الدليل المرجعي لمعلمي التربية البدنية والرياضة المدرسية في الوطن العربي



تونس 2013



المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم

إدارة التربية

الدليل المرجعي لمعلمي التربية البدنية والرياضة المدرسية في الوطن العربي

إعداد

فؤاد الخالدي

متفقد أول تربية بدنية ورياضة

مندوب جهوي للشباب والرياضة بولاية نابل

عامر بوزميطة

رضا العروي

متفقد أول تربية بدنية ورياضة

متفقد أول تربية بدنية ورياضة

ولاية مدنين

ولاية نابل

تونس 2013

تعريف المصطلحات

التربية البدنية: الجانب المتكامل من التربية يعمل على تنمية الفرد وتكييفه جسمانيا وعمليا واجتماعيا ووجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية.

الرياضة المدرسية: مجموع الأنشطة الرياضية المزولة داخل المؤسسات التعليمية والتي تتوج ببطولات محلية ووطنية.

الكفاية: القدرة على الاستخدام الناجع لمجموعة مندمجة من المعارف والمهارات والسلوكات لمواجهة وضعية جديدة أو غير مألوفة والتكيف معها لحل المشكلات وإنجاز مشروع .

التعليمية: علم من علوم التربية له قواعده ونظرياته يعنى بالعملية التعليمية والتعلمية ويقدم المعلومات وكل المعطيات الضرورية للتخطيط، يرتبط أساسا بالمواد الدراسية من حيث المضمون والتخطيط لها وفق الحاجات والأهداف والقوانين العامة للتعليم وكذلك الوسائل وطرق التبليغ والتقويم.

المعالجة التعليمية: جملة التمشيات لتصميم محتويات التعليم انطلاقا من دراسة الأنشطة البدنية والرياضية من ناحية وخصوصيات الطالب وامكانيات تعلمه من ناحية أخرى.

الموقف التعليمي - التعليمي: جملة مترابطة من الظروف والأحداث يصممها المعلم لإثارة جملة من السلوكات لدى الطلبة.

الموقف المرجعي: موقف تقييمي يهدف إلى إبراز الصعوبات والوقوف على المكتسبات.

البيداغوجيا: حقل معرفي قوامه التفكير الفلسفي والبيكولوجي في غايات وتوجهات الأفعال والأنشطة المطلوب ممارستها في التربية والتعليم.

وهي كذلك نشاط عملي يتكون من مجموع الممارسات والأفعال التي ينجزها كل من المعلم والطالب داخل الصف.

بيداغوجيا التعاقد: إجراء يقوم في إطار العمل التربوي على اتفاق بين المعلم والطالب وينبني هذا الإتفاق على مفاوضة بينهما لإنجاز مهام وتحقيق أهداف.

بيداغوجيا المشروع: شكل تعليمي يكون فيه الطالب مشاركا بشكل تعاقد في بناء معارفه عن طريق إنجاز مشروع تعليمي.

الموارد: هي مجموع المعارف والقدرات والمهارات والمواقف التي يمتلكها الشخص ويستثمرها لإنجاز مهمة.

الجزء الأول

التربية البدنية والرياضة المدرسية

« أهميتها وأهدافها وكفايات مدرستها »

تمهيد:

تؤمن دول العالم بأن بناء الإنسان هو الهدف الأسمى الذي ينبغي أن يحظى باهتمام كافة المؤسسات التربوية والاجتماعية والصحية والتربوية بصفة عامة، ويعتبر هذا الهدف من أولويات مهام وزارات التربية والتعليم كمؤسسات تربوية تعليمية، حيث أنها تهيب ظروف إعداد المواطن من الجانب المهاري والعقلي والبدني والنفسي والصحي، وذلك عن طريق البرامج والمناهج، وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة لتحقيق هذا الهدف الأسمى.

وإذا كانت التربية - كنظام اجتماعي - تعتمد في تشكيلها للأفراد وتكوين اتجاهاتهم التربوية من خلال المؤسسات التعليمية على المناهج والمقررات الدراسية والأنشطة المدرسية، وباعتبار أن التربية البدنية والرياضة المدرسية جزءاً أساسياً وواحداً من مكونات التربية العامة، فقد أصبحت مطلباً رئيساً في المناهج التعليمية، وعلماً قائماً بذاته كسائر العلوم الأخرى، وهذا ما يجعل التربية البدنية والرياضة المدرسية نظاماً تربوياً له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية والرياضية المختارة .

ولما كان النهوض بمجال التربية البدنية والرياضة المدرسية يمثل أساس النهوض بالرياضة في المجتمع العربي، حيث تمتد رعايتها الطلبة إلى خارج نطاق الدرس، مما يسهم في عمليات الإعداد المتكامل للطلاب سعياً لتحقيق الأهداف التربوية المنشودة، فقد اعترف المربون بأهمية تربية النشء على الرياضة وضرورتها، لما لها من تأثير على مقومات الإنسان المختلفة، واعتمدوا الرياضة وسيلة من وسائل التربية الحديثة لما للأنشطة والألعاب من دور في عملية التربية الشاملة التي تقارب الإنسان من مختلف جوانبه الفكرية والنفسية والحركية والمعرفية والتنظيمية. ومما لا شك فيه أن الرياضة هي مسعى وغاية كل الدول، المتقدمة منها والنامية.

وتأكيداً على أهمية التربية البدنية و الرياضة المدرسية كوسيلة تربوية تسهم في عملية الإنماء المجتمعي، فقد أولتها المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم اهتماماً خاصاً في إطار برامجها، وسعياً منها إلى تعزيز الخطة العربية للتربية الرياضية المدرسية التي أصدرتها عام 2009، يأتي هذا الدليل الموجه إلى معلمي التربية البدنية والرياضة المدرسية في الوطن العربي بهدف توحيد الرؤى والآليات التي تساعد على تعزيز التربية العربية في هذا المجال.

1. أهمية التربية البدنية والرياضة المدرسية

الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة (1978)

المادة الأولى: إن ممارسة التربية البدنية والرياضة حق أساسي للجميع.

المادة الثانية: إن التربية البدنية والرياضة يشكلان عنصرا أساسيا من عناصر التربية المستديمة في إطار النظام التعليمي الشامل.

المادة الثالثة: ينبغي أن تلبى برامج التربية البدنية والرياضة احتياجات الأفراد والمجتمع.

المادة الرابعة: ينبغي أن يناط تعليم التربية البدنية والرياضة وتوجيهها وإدارتها بموظفين مؤهلين.

المادة الخامسة: إن توفير المرافق والتجهيزات الملائمة أمر لا غنى عنه للتربية البدنية والرياضة.

المادة السادسة: إن البحث والتقييم عاملان لا غنى عنهما لتنمية التربية البدنية والرياضة.

المادة السابعة: إن الإعلام والتوثيق يسهران في تعزيز التربية البدنية والرياضة.

المادة الثامنة: ينبغي أن يكون لوسائل إعلام الجماهير تأثير إيجابي على التربية البدنية والرياضة.

المادة التاسعة: إن المؤسسات الوطنية تطلع بدور رئيس في التربية البدنية والرياضة.

المادة العاشرة: إن التعاون الدولي شرط لتحقيق التنمية الشاملة والمتوازنة للتربية البدنية والرياضة

القمة العالمية الأولى للتربية البدنية والرياضة (برلين 1999)

ضرورة اعتماد سياسات تؤكد على حق الطفل في ممارسة التربية البدنية والرياضة. ويتحقق الحد الأدنى

لتربية بدنية ورياضية ذات جودة بعاملين إثنين على الأقل وهما: معلمون لهم كفايات مهنية عالية ومناهج

تخصص الزمن الأمثل لممارسة النشاط البدني والرياضي حتى في ظل غياب الموارد والتجهيزات ذات الجودة.

إعلان اليونسكو حول التربية البدنية والرياضة

التربية البدنية والرياضة تنمي قدرة الطالب على التعلم واستيعاب المعلومة... وتطور قدرات التواصل... إن

اكتساب نمط حياة نشيط من خلال التربية البدنية والرياضة يحد من الظواهر الصحية السلبية مثل السمنة التي

أخذت في الزيادة على المستوى العالمي.

اليونيسيف UNICEF

تقر بدور التربية البدنية والرياضة في بناء شخصية الأطفال بصفة متوازنة وترى أنها تسهم في إكسابهم

عادات صحية جيدة وتحسن نتائجهم الدراسية وتحد من الجنوح. وهي كذلك تنمي لديهم احترام القوانين والنظم

وتشجعهم على الصداقة والعمل الجماعي وتربيتهم على الانضباط واحترام الغير، مما يؤهلهم أن يكونوا

مواطنين متفتحين لهم مكانتهم في المجتمع.

ملتقى خبراء التربية البدنية والرياضة (باريس مقر اليونسكو 6 جوان/ يونيو 2011)

يرى الخبراء أن التربية البدنية والرياضة هي المادة الدراسية الوحيدة التي تسهم في ثلاثة مجالات هامة من الحياة الاجتماعية وهي: التربية والرياضة والصحة.

وتبين من خلال الدراسات والبحوث (هاردمان ومارتشل 1999 وتحيينها 2008، وتقرير بايلي 2005) أن التربية البدنية والرياضة تسهم بصفة عالية في إكساب الطلاب الاستقلالية وتحسن نتائجهم الدراسية وذلك بحضورهم المتواصل للدروس وانضباطهم في أثنائها. كما لها دور إيجابي على الحياة داخل المدرسة وفي المجتمع وتتمى صحة الطالب ورفاهه.

الهيئة الدولية للتربية البدنية والرياضة (باريس 7 و 8 جوان/ يونيو 2011)

ترى أن للتربية البدنية والرياضة دورا هاما في تحسين النتائج الدراسية والصحة وتمكن الطلبة من اكتساب المعارف. وترى أن التربية البدنية والرياضة ذات الجودة لها أهمية في تكوين شخصية متوازنة بدنيا وذهنيا واجتماعيا، وتشاطر رأي اليونسكو في أن التربية البدنية والرياضة تسهم في تحسين النتائج الدراسية وتتمى قدرة الطفل على التركيز و استيعاب معارف جديدة وتعمل على تنمية صحته وإكسابه نمط حياة نشيط.

الخطة العربية للتربية البدنية والرياضة المدرسية 2009

عرفت الخطة العربية التربية الرياضية المدرسية على أنها " ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة الذي يهتم بتربية البدن فهي ميدان تطبيقي يهدف إلى تكوين الفرد اللائق بدنيا وعقليا و وجدانيا، كما أنها توفر أنسب الفرص لتحقيق هذا الهدف عن طريق ألوان مختلفة من النشاط البدني وعن طريق الإفادة من ميل الفرد للحركة والنشاط البدني"

وانطلاقا من هذا التعريف حددت الخطة مجموعة من الأدوار يسعى القائمون على مجال التربية البدنية والرياضة المدرسية على تحقيقها من خلال مختلف الأنشطة وتتلخص هذه الأدوار في:

- تنمية عناصر اللياقة البدنية وعناصر اللياقة المرتبطة بالصحة.
- شغل الأوقات الحرة بطريقة مفيدة.
- إعداد النشء لمتطلبات الحياة.
- إثراء العلاقات الاجتماعية.
- اكتشاف الطلبة الموهوبين رياضيا ورعايتهم.
- وقاية النشء من التدخين وإدمان المخدرات والاعتراب.
- التأكيد على الانتماء للوطن.
- الاهتمام برياضة الفتيات.
- تثقيف الطلبة وتربيتهم.

2. أهداف التربية البدنية والرياضة المدرسية:

إضافة إلى ما سبق ذكره تهدف التربية البدنية والرياضة ذات الجودة بالإضافة إلى تطوير القدرات البدنية وتعلم المعارف والمهارات الرياضية إلى:

- ترسيخ القيم والمبادئ التربوية التي تجعل الطالب مستقبلا مواطنا صالحا قادرا على لعب دور فعال في بناء مجتمعه.
 - تحسين النتائج الدراسية والحد من الإخفاق.
 - تطوير صحة الطلبة والمحافظة عليها وإكسابهم نمط حياة نشيط.
- وفيما يلي عرض لهذه الأهداف:

التربية البدنية والرياضة المدرسية تربي على المواطنة:

أصبحت تعرّف المواطنة اليوم بمدى مشاركة الفرد في الحياة المدنية بالإضافة إلى مجموعة الحقوق والواجبات والانتماء (الجنسية- الوطن..).
والمواطنة مرتبطة بقيم:

- **التمدّن - التحضّر civility** وذلك باحترام المواطنين الآخرين والفضاءات والممتلكات، وهي اعتراف بالآخر على مبدأ التسامح وقبول الاختلاف واحترام الذات البشرية.
- **السلوك الحضاري citizenship** وهو سلوك فردي فيه احترام للقوانين ووعي بالواجبات في ظل الحياة اليومية للمجتمع. يركز السلوك الحضاري على مبدأ: المصلحة العامة قبل المصلحة الخاصة.
- **التضامن** وهي إغاثة المحتاجين سواء عن طريق الضرائب (ما يخصم من أجور الموظفين والعمال لفائدة ضعاف الحال) أو عن طريق منظمات المجتمع المدني، وتهدف إلى تقوية اللحمة بين أفراد المجتمع.

من الملاحظ أن قيم المواطنة بدأت تتراجع مع بروز ظواهر العنف والتعصّب والصراع بين الطبقات والفئات الاجتماعية إلى حد الحروب الأهلية، مما جعل العديد من الدول تتخذ من التربية على المواطنة خيارا أساسيا للمحافظة على لحمة شعوبها في ظل نظام ديمقراطي (شوري). وليس هناك أفضل من المدرسة للتربية على المواطنة.

فكيف يمكن للتربية البدنية والرياضة أن تربي على المواطنة؟

المواطنة هي سلوك وفعل يومي، فالتربية على المواطنة لا تأتي من فراغ بل ضمن تعلم المهارات والمعارف الرياضية. "يكن تكوين المواطن في المدرسة في قلب بناء المعرفة" (فيلاس 1996 E. Vellas)

وبما أن المواطنة ترتكز على احترام الغير والقوانين والتضامن، يختار المعلم الألعاب الجماعية وكل الأنشطة ذات الطابع التنافسي التي يعبر فيها الطالب على رغبته في الفوز وفي نفس الوقت عن احترامه للآخر ولقوانين اللعبة. لذلك يعتبر الفصل مجتمعا صغيرا يتعلم فيه الطالب التعاون والتعاقد والحوار وتحمل المسؤولية، يتخذ القرارات ويبني الإستراتيجيات، يناقش الآراء ويحسن الاستماع ويقبل الاختلاف. ويمكن للمعلم

تحقيق هذه الأهداف بتنوع التنظيمات (بالزوج - مجموعات متجانسة - مجموعات غير متجانسة...) وتمكين الطلبة من مهام كانت موكولة له كالتنظيم واقتراح الأهداف وتعديل المسارات والملاحظة والتقييم وذلك ضمن التعليم بالمشروع و بالتعاقد.

ولعل المحور الأساسي للتربية على المواطنة هو حمل الطالب تدريجيا على الشعور بضرورة القواعد والقوانين، فمن القوانين المفروضة إلى المدمجة وكأنها جزء من الحركة إلى القوانين التي يقترحها الطلبة " المدرسة هي فضاء لبروز القوانين وليس لتطبيقها فقط" (دوفلاي1996 M. Develay). فإذا مكّن المعلم طلابه من القيام بأدوار التحكيم والتنظيم والتسيير، فسيعينهم تدريجيا على تقبل القوانين واحترامها إلى حد الالتزام بها. ويرى ميار وبيرتون(1996 J.A Meard et Bertone) بأن هذا الإلتزام بالقوانين في الألعاب الجماعية ينتقل بفعل "العدوى" إلى القوانين المنظمة للحياة المدرسية وكذلك الإجتماعية التي هي لبّ المواطنة.

كما يحرص المعلم على الإلتزام بقواعد التحضّر كالإصغاء إلى الغير وعدم مقاطعته عند الكلام، واتباع قواعد سلوكية عند المناداة أو بداية التنافس والتي يعمل بها في الرياضات الجماعية والمصارعة وتعميمها لما لها من أثر طيب في سلوك الأفراد والمجموعة.

ولئن اعتبرت النظم التربوية ذات الجودة الطالب محور العملية التربوية، فإنها لم تلغ العقوبة لأن التساهل يتعارض مع السلوك الحضاري ومبادئ المواطنة. وهنا يسعى المعلم إلى إعلان ما هو ممنوع بصفة واضحة" فالمنع هو طريقة لتوجيه حيوية الأطفال (بريس سيرلانك 2004 Birs Cyrulink). مع عدم التفريق بين الطلبة في تطبيقها لأن الظلم يولد العنف. كما يبتعد المعلم عن رد الفعل بالمثل إزاء أي تصرف عدواني يصدر عن الطلبة للقطع مع دائرة العنف التي لا تنتهي.

وللتربية البدنية دور هام في إكساب الطالب القدرة على إصدار الأحكام وتطوير مواقف نشيطة ونقدية من أي مشاهدة للعروض الرياضية، فتكوّن جمهورا رياضيا ذوّقا ورصينا لا انفعاليا وعنيفا. ويبدو التقييم التشاركي وخاصة التقييم الذاتي من أنجع السبل التي يستعملها المعلم لإكساب طلابه هذه الكفايات.

كما أن ممارسة التربية البدنية والرياضة تكسب طالب اليوم (رجل الغد)، جملة من المعارف والمهارات والقناعات تجعله قادرا على القيام بنشاط بدني مدى الحياة يكون مستقلا في تصوّره وحريصا على توفير كل ظروف السلامة لإنجازه.

ويمكن تحقيق هذا الهدف من خلال طرق تنفيذ المشروع، كما يكون الإحماء والرجوع للهدوء موضوعي تعلّم. بهذه الطريقة يمكن بناء "المواطنة الرياضية"

يمكن أن نستنتج أن النظم التربوية ذات الجودة محقة في مراهناتها على التربية البدنية والرياضة كأداة للتربية على المواطنة. كما تعتبر النظم التربوية ذات الجودة أن النجاح الاجتماعي مرتبط إلى حد كبير بالنجاح الدراسي، مما جعلها تعمل على توفير كل الظروف من أجل أن يكون النجاح هو القاعدة والإخفاق استثناء. استنادا إلى بعض التجارب والدراسات العلمية تبين إسهام التربية البدنية والرياضة في تحسين نتائج الطلبة وفي الحد من الإخفاق الدراسي.

إسهام التربية البدنية والرياضة المدرسية في النجاح الدراسي:

للنشاط البدني تأثير آني، فقد بينت العديد من الأبحاث التي أجريت على الطلبة، أنه بعد عشر دقائق من النشاط البدني يصبح الطالب أكثر تركيزا وأقل اضطرابا وأكثر انضباطا في العمل مما يؤثر إيجابا على نتائجه الدراسية.

كما بينت نتائج دراسات أخرى تغييرا على مستوى نشاط الخلايا العصبية لقشرة المخ (cortical neurons) بعد النشاط البدني مباشرة حيث لوحظ أن حالة الارتخاء للنشاط العصبي تكون ملائمة للتعلم. ولأحظت دراسات حديثة أن قدرة الذاكرة تزيد بعد النشاط البدني حيث تمكن من نمو خلايا عصبية جديدة بالحصين (hippocampus) وهي منطقة من المخ مسؤولة عن تقوية الذاكرة، وتزيد من نشاط الخلايا العصبية القديمة وتحافظ عليها (فرانسوا تيردو 2007 François Turdeaux).

وللنشاط البدني المنتظم والمتواصل تأثير على المدى الطويل في تحسين المردود الدراسي، فقد أثبتت الأبحاث ارتباطا بين المؤهلات القلبية (skills cardiorespiratoy) وتحسن النتائج على مستوى تحليل المعلومة والرياضيات والقراءة.

وأكدت دراسة أجريت على طلاب (من 7 إلى 11 سنة)، أن ثلاث أسابيع من التمارين تزيد في نشاط الفص الجبهي لقشرة المخ (prefrontal cortex) وهي المنطقة المسؤولة عن وظائف الإنجاز (آليات برمجة الحركة mechanism of action planning)، مما يجعل اختيارات الطلبة مركزة وأكثر نجاعة.

وذكر فرانسوا تيردو (François Turdeaux) 2007 في مؤتمر علمي أن زيادة زمن التربية البدنية والرياضة على حساب مواد دراسية أخرى دون التقطيس من محتواها، لا ينقص من مردود الطلبة في هذه المواد بل يحافظ عليها أو يحسنها مع تحسين الجانب الرياضي والصحي للطلبة.

كما أظهرت دراسة أجريت على عينة كبيرة أن ممارسة التربية البدنية والرياضة تطيل في فترة التمدد (15,3 مقابل 14,6) ويرجع أيكيل (Eccles and call) ذلك لكون ممارسة النشاط الرياضي يقوي الشعور بالانتماء للمدرسة والتعلق مما يسهم إيجابا على مثابرة الطلبة.

تساهم التربية البدنية والرياضة المدرسية في الحد من الإخفاق الدراسي:

الإخفاق الدراسي هو واقع يمكن إرجاعه إلى عدة عوامل، ولعل أهمها تعميم التعليم والفوارق الاجتماعية، حيث يدخل الجميع للمدرسة بفوارق منذ البداية، وتتعمق هذه الفوارق مع مرور الزمن لتنتج الإخفاق وكذلك التميز الدراسي.

كيف يمكن للتربية البدنية والرياضة الحد من هذا الإخفاق وقد بينا سابقا مساهمتها في التميز؟ بإمكان التربية البدنية والرياضة لعب دور هام إذا تمكنت من التغيير الإيجابي لمواقف الطلبة وتمثلاتهم (attitudes and representations) من المعرفة ومن المدرسة. فهي تمثل مجالا معرفيا مغايرا لبقية المواد ولها دلالات عند الطلبة فهي تهتم بالحركة وهي حالة الإنسان وتعتمد الرياضة كمرجعية ثقافية معروفة لدى الجميع. والتربية البدنية والرياضة هي ميدان النجاح، نجاح الجميع، كل حسب قدراته. فتعدد الأنشطة والرياضات يعطي الطالب فرصة الاختيار، كما يشارك الطلبة من خلال آلية المشروع في اختيار الأهداف وتعديل مسار تعلمهم باعتماد التقييم التشاركي وخاصة التقييم الذاتي الذي يمكن الطالب من معرفة محكات الإنجاز (performance criteria) وتقييم مدى تحقيقها بنفسه.

إن استقلالية الطالب في اختيار الرياضات وتحديد الأهداف وتعديل المسارات وفهم محكات الإنجاز واعتمادها في التقييم الذاتي والتقييم التشاركي وإصدار الأحكام حول ما قام به من إنجاز، كلها عوامل تقوي من الدافعية والرغبة في العمل (motivation). كما أن النجاح يجلب وراءه نجاحا آخر يقوي الثقة بالنفس ويرفع من تقدير الذات (self-esteem) وهي أسباب نفسية تغير إيجابا موقف الطالب من المعرفة ومن المدرسة التي يمكن له أن يحقق فيها النجاح. إن هذه الاستقلالية تجعله مسؤولا، فيعمل جاهدا حتى يكون في مستوى هذه المسؤولية وهذا هو لب النجاح والفيصل في القطع مع الإخفاق.

وللمعلم دور هام في جعل التربية البدنية والرياضة مادة نجاح وذلك باعتماد السبل والطرق المؤدية لذلك وإلا كانت مادة تعيد إنتاج الفشل مثل غيرها.

تساهم التربية البدنية والرياضة المدرسية في تحسين صحة الطلبة:

يتسم عصرنا بالخمول وقلة الحركة عند الصغار كما عند الكبار. فقد لاحظت عديد الأبحاث تراجع النشاط البدني لدى الأطفال وخاصة عند المراهقين وعند الفتيات بوجه أخص. وأثبتت عدة دراسات إحصائية في عديد من بلدان العالم أن معدل مشاهدة البرامج التلفزيونية عند الأطفال يناهز الساعتين يوميا في أيام الدراسة ليزيد بصفة كبيرة في العطل. أما عند المراهقين فترتفع هذه النسبة عند الفتيات لتتخفف عند الفتيان الذين يقبلون أكثر على ألعاب الكمبيوتر.

ويتسبب الخمول عند الكبار في عدة أمراض منها: أمراض القلب والشرابين وبعض أمراض السرطان وخاصة سرطان القولون، وترقق العظام وزيادة الوزن وضغط الدم والسكري، وتعد هذه الأمراض الأكثر خطورة وكلفة. وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن للنشاط البدني دورا كبيرا في الحد من هذه الأمراض.

فأي دور يمكن أن تلعبه التربية البدنية والرياضة حتى يكون طالب اليوم ورجل الغد ممارسا للنشاط البدني بصفة منتظمة ومتواصلة مدى الحياة، متفاديا للأمراض وفي صحة جيدة ورفاه؟.

يؤكد علم النفس أن الإنسان يمارس النشاط البدني والرياضي إذا كان يجد في ذلك متعة وله القدرة البدنية والمهارية لممارسته. كما أظهرت بعض الأبحاث أن ممارسة النشاط البدني لدى الكهول من أجل الصحة كثيرا ما تتأبه الانقطاعات إلى حد الترك وذلك لعدم وجود المتعة وافتقاد القدرة.

نستنتج أن الحياة النشيطة هي مسألة تربية منذ الصغر، وهنا يأتي دور المؤسسة التربوية، فوجب منذ المرحلة الابتدائية إدراج مادة التربية البدنية والرياضة بعدد ساعات كافية وتهيئة الفضاءات المناسبة وتكوين الإطار المختص وإعداد البرامج الملائمة. فيعمل المعلم على إعداد مواقف تعليمية- تعلمية يكون مبدؤها "علم الطفل باللعب وفي اللعب". ثم يطور بعد ذلك تعليمه ليشمل إكساب الطلبة كفايات الإحماء والرجوع للهدوء وإعداد برنامج نشاط بدني ومستوى أداء طيب في بعض الرياضات التي يختارها.

فارتباط النشاط البدني منذ الصغر بالمتعة والنجاح، وإكساب التلاميذ القدرة والمعرفة، يجعل ممارسة النشاط البدني والرياضي بعد فترة الدراسة ممكنا.

تبقى العطل وسمتها كما ذكرنا الخمول، ففي العطل يتوقف تعليم التربية البدنية والرياضة مما يحد من دورها، وقد قامت عدة دول وخاصة كندا والولايات المتحدة الأمريكية باعتماد برامج الصحة الشاملة ذات الجودة، والتربية البدنية والرياضة أحد مكوناتها. وترتكز على إكساب الطلاب عادات صحية جيدة من خلال برامج التربية الصحية والنشاط البدني من أجل أن يكون الفضاء المدرسي فضاء صحيا. كما تعمل مع شركائها وخاصة الأولياء والمؤسسات المحلية على توفير الظروف التي تسمح للأطفال والمراهقين بممارسة النشاط البدني في أثناء أو قات الدراسة وخارجها.

ويتفق المعلم مع طلبته خلال العطل على برنامج نشاط بدني يعلم به الأولياء ويكون حريصا على متابعة إنجازهم عند الرجوع للدراسة في كل أسبوع، وبعد العطل. ويهدف هذا البرنامج إلى الرفع من النشاط البدني والخفض من الخمول، ويحتوي على الأنشطة التي امتلكها التلميذ في أثناء فترة التعلم.

تساهم التربية البدنية والرياضة المدرسية في تطوير الرياضة العامة

تطورت الرياضة في البلدان المتقدمة بصفة كبيرة حيث أن نسبة ممارستها من التنافسي إلى الترفيهي يتجاوز 70% من عدد السكان الناشطين (فرنسا 16 مليون مجاز في التنافسي سنة 2012). كما للرياضة دور اقتصادي كبير فهي مجال مشغل وتسهم بنسبة 1.5% إلى 2% من مجموع الدخل الخام بهذه الدول.

أما في الدول النامية مثل الدول العربية فتبقى نسبة ممارسة الرياضة ضعيفة حيث لا تتجاوز 2 بالمائة من مجموع السكان (تونس 130 ألف مجاز من 11 مليون ساكن). كما أن مساهمة الرياضة في الاقتصاد ضعيفة ولم تجلب انتباه الإحصائيين.

لذلك يبقى للمدرسة في هذه المرحلة دور هام في تطوير الرياضة المدنية، فهي الإطار الملائم لاكتشاف المواهب، وبها الفضاءات والمختصون، وتنتشر في كل الأماكن بفعل تعميم التعليم مما يكسبها القدرة على

تطوير الرياضة في المناطق الداخلية والريفية وخاصة الرياضة النسائية التي تبقى مشاركة الفتاة فيها دون المأمول.

3. الكفايات المهنية لمعلمي التربية البدنية والرياضة المدرسية :

لكي تحقق التربية البدنية والرياضة ذات الجودة أهدافها يجب أن تمارس 150 دقيقة في الأسبوع على الأقل (2007 François Turdeaux)، ويقوم بتدريسها مختص. وفي هذا الإطار يعتبر ابن خلدون أن جودة التعلم مرتبطة بقدرة المعلم " اعلم أن الصناعة هي ملكة في أمر عملي أو فكري... الملكة صفة راسخة تحصل عند استعمال الفعل وتكرره مرة بعد أخرى حتى ترسخ صورته. وعلى قدر جودة التعليم وملكة المعلم يكون حذق المتعلم في الصناعة وحصول ملكته... وتتقسم الصنائع أيضا إلى ما يختص بأمر المعاش ضروريا كان أو غير ضروري وإلى ما يختص بالأفكار التي هي خاصة الإنسان من العلوم والصنائع والسياسة" (المقدمة، الباب الخامس الكتاب الأول الصفحة 16) فما هي الكفايات المهنية التي يجب على معلم التربية البدنية والرياضة امتلاكها ليحقق جودة أدائه؟

أ- مفهوم الكفاية:

تعرف الكفاية بالقدرة على الاستخدام الناجع لمجموعة مندمجة من المعارف والمهارات والسلوكات لمواجهة وضعية جديدة أو غير مألوفة وللتكيف معها، ولحل المشكلات وإنجاز مشروع (برنامج البرامج تونس 2002). ويعرف أندرسون 1986Anderson وآلتة 1998Altet الكفاية المهنية بأنها "مجموعة المعارف والمهارات والمواقف الضرورية التي تؤمن مختلف مهمات المدرب/ المعلم المحترف وأدواره. هذه الكفايات ذات طابع معرفي، وجداني، وكذلك عملي."

كما يمكن تعريف الكفاية حسب مجالات النشاط، فالكفايات الأفقية تخترق كل مجالات النشاط فهي ذات طابع عام وهي تهتم منهجية العمل بالنسبة إلى المعلم وتسمى الكفايات المنهجية، بينما الكفايات الخاصة هي كفاية نشاط بعينه.

ب- المهنة:

أما المهنة فتختص حسب ستيفان مارتينو (S. Martieau) وفيليب برنو (Ph. Perrenoud) بست

مواصفات:

- 1 المهنة هي نشاط ذهني يلزم متعاطيه مسؤولية مهنية فردية.
- 2 هي نشاط يستند إلى معرفة وليس وليد تكرار آلي رتيب.
- 3 هي نشاط تطبيقي قوامه الممارسة لا التنظير.
- 4 هي نشاط يقتضي تعلم تقنياته تكويناً (تأهيلاً) غير محدود في الزمن غالبا ما يكون جامعا.
- 5 هي نشاط يجمع بين ممارسة تنظيم هيكلية قوي وتناسق داخلي كبير.

6 هي نشاط ذو بعد غيري Altruiste يفضي إلى تقديم خدمة جلية للمجتمع.

وفي بحث حول كفايات المتفقد (الموجّه أو المشرف التربوي) قام به السيد حسين بن عبد الله متفقد عام للتربية بتونس وشمل 81 متفقدًا و81 مدرسًا، عرّف فيه الاحتراف بـ "بلوغ الشخص درجة من التميّز في ممارسة المهنة تمكنه من أن يكون مرجعًا وخبيرًا فاعلاً." وحدد ثلاثة أبعاد للمحترف:

- البعد المعرفي: تملك المعارف المتعلقة بأداء المهام.

- البعد العملي: القدرات والمؤهلات العملية لأداء المهام والأدوار.

- البعد القيمي: جملة المواقف والسلوكيات التي تمثل أخلاقيات المهنة.

ويتحقق هذا الاحتراف بتلاقي هذه الأبعاد في كل مجالات النشاط الذي يقوم به المتفقد/ المعلم.

البعد المعرفي لدى معلم التربية البدنية والرياضة ويفترض تملك المعلم للمعارف المتعلقة بأداء

مهامه، والتي اكتسبها في أثناء تكوينه الأكاديمي وحافظ عليها وطوّرها في أثناء عمله من خلال التكوين المستمر وهي:

- علم نفس الطفل والمراهق.

- علوم الحركة وفسولوجيا الجهد البدني.

- نظريات التعلم.

- النظري والتطبيقي في الرياضات المدرجة بالمناهج.

- التخصص الدقيق في إحدى الرياضات.

- إدارة المشاريع التعليمية.

- استعمال وسائل الاتصال الحديثة.

- الإطلاع على مناهج التدريس.

- تقنيات التقييم بأنواعه.

تحديد الكفايات المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضة

منهجية العمل: يتبع الدليل في تحديد الكفايات المهنية لمعلمي التربية البدنية والرياضة المدرسية

منهجية العمل التالية:

أ- تحديد مجالات تدخل المعلم.

ب- الأنشطة الممارسة في كل مجال والكفايات الخاصة بها.

ج- المؤشرات الدالة على امتلاك الكفاية بأبعادها الثلاثة: المعرفي - العملي - القيمي.

مجالات نشاط المعلم

- مع طلبته وفي أثناء الدروس وتهدف إلى إكسابهم مجموعة من الكفايات حسب البرمجة.

- مع زملائه وضمن فريق عمل من أجل إعداد المشاريع والوسائل الحيوية..
- مع أعضاء المؤسسة التربوية من أجل المساهمة في انجاز مشروع المؤسسة.

الكفايات المنهجية: وتهم المجالات الثلاثة لنشاط المعلم وتشير إلى:

- قدرة المعلم على البحث عن المعلومة والمعطيات الوجيهة في سياقات معينة وعلى ترتيبها وهيكلتها وتبیین العلاقات بينها، قصد استثمارها في تحليل وضعيات تربوية وإيجاد حلول بديلة لتجويد عمليتي التعليم والتعلم.
- القدرة على استنباط استراتيجيات عمل إجرائية وقابلة للتنفيذ.
- القدرة على التخطيط المحكم للتدخل التربوي.
- القدرة على إيجاد التمفصلات المنطقية بين مجالات التعلم التي توفرها المدرسة (الرياضات التي يمكن برمجتها) وحاجات الطلبة النفسية والبدنية والتربوية وغيرها.
- إدراج النشاط المتعلق بتأطير الصف ضمن مشاريع متكاملة: مشروع المعلم- المشروع التعليمي للتربية البدنية والرياضة المدرسية بالمؤسسة والمشروع التربوي للمؤسسة.
- تصور آليات عمل وبدائل لتخطي الصعوبات التي يمكن أن تحول دون تحقيق الأهداف المرسومة.

(حالة الطقس- النقص في التجهيزات والأثاث التربوي - العمل في فضاء خارج المؤسسة...)

- تصور وبرمجة آليات للتكوين الذاتي حسب الحاجات التي يحددها بنفسه بعد نشاطه التأملي والتقييمي إثر فترة من العمل باعتماد مرجعية الكفايات المهنية.

الكفايات المهنية للمعلم وفقا للأنشطة

النشاط الأول: وهو النشاط الأساسي ويهم تعليم الطلبة وينقسم هذا النشاط إلى ثلاث مراحل: ما قبل

الدرس- الدرس- ما بعد الدرس

أ- مرحلة ما قبل الدرس:

وتتطلب من المعلم جملة من الكفايات المهنية تسمى بالكفايات الديدانكتيكية أو التعليمية، تمكنه انطلاقا من الموقف الثقافي المرجعي (الرياضة موضوع التعلم) من إعداد موقف تعلمي مرجعي بعد المعالجة التعليمية للرياضة المعتمدة، وتخير الأهداف وتصور مراحل تحقيقها وبناء المواقف التعليمية/ التعلمية التي تحقق ذلك واتباع الأساليب الملائمة...

ويمكن تحديد الكفايات التعليمية التالية:

1) الكفاية: التصور والبرمجة: وهدفها إعداد المشروع التعليمي للصف على مرحلة تعلم معينة

(تحديد هدف الوحدة التعليمية، تحديد أهداف الدروس وكيفية تدرجها).

مؤشرات تملك الكفاية، انسجام البرمجة مع:

- البرامج الرسمية، وهي ذات طابع وطني وتنص على ملامح المتخرج بعد مرحلة تعليمية معينة

(رياض الأطفال - ابتدائي - إعدادي - ثانوي-) وعلى دور التربية البدنية في تحقيقها وترجمته إلى أهداف حسب كل مرحلة.

- مشروع المؤسسة، وهو ترجمة للمشروع الوطني على المستوى المحلي لتكييفه مع المتغيرات المحلية.

- المشروع التعليمي للمؤسسة، وينصّ على أهداف التربية البدنية لكل مرحلة تعليمية ويهم مجموع طلاب المؤسسة، وهو عقد يقدمه الفريق التعليمي للطلبة ولأوليائهم ولإدارة المؤسسة.

- المستوى الفعلي لطلبة الصف.

- المنطق الداخلي للمادة (ما هو أساسي في الرياضة موضوع التعلم).

البعد المعرفي:

- متمكن من علم نفس الطفل والمراهق.

- كل المعارف المرتبطة بالرياضة موضوع التعلّم.

- تعلّمية الرياضة موضوع التعلّم.

- المعارف المرتبطة بالتقييم التشخيصي.

- المعارف المرتبطة بالتعليم وفق المشروع.

البعد العملي:

- القدرة على بناء موقف تقييمي دال، يستنفر كل موارد الطلبة ويمكن من إبراز المستوى الفعلي لأدائهم.

- القدرة على إعداد شبكات تقييم تمكن من رصد الواقع وتحليله.

- القدرة على التشخيص من خلال التقييم وتحديد مستوى الطلبة وضبط حاجاتهم للارتقاء بهم إلى مستوى أفضل.

- القدرة على وضع تخطيط للوحدة التعليمية يستجيب لحاجات الطلبة ورغباتهم ويراعي ظروف العمل.

(عدد الساعات - الفضاء - التجهيزات - الأثاث...).

- القدرة على بناء موقف تعلّمي مرجعي ينسجم مع مستوى الطلبة والمنطق الداخلي للمادة.

البعد القيمي:

- الموضوعية والواقعية حتى تكون الأهداف المرسومة قابلة للتحقيق.

- الاستقلالية والمسؤولية، فالمعلم حر في اختياراته ومسؤول عنها.

(2) الكفاية: بناء المواقف التعليمية - التعليمية

وتهدف إلى إكساب الطلبة التعلّيمات المستهدفة للدرس.

مؤشرات تملك الكفاية: المواقف التعليمية التعلمية تتصف بـ:

- لها دلالة عند الطلبة، تجلب اهتمامهم - هدفها واضح - التعلم المطلوب دقيق.
- الوضوح وتنص على محك النجاح ومحكات الإنجاز.
- التدرج وتمكن من تحقيق هدف الدرس.
- الانسجام مع المنطق الداخلي للمادة.
- توفير ظروف الأمن والسلامة.

البعد المعرفي:

- له معرفة معمّقة بعلم نفس الطفل والمراهق وفسولوجيا الجهد البدني.
- متمكن من المعارف المرتبطة بالرياضة موضوع التعلّم.
- متمكن من تعلّمية الرياضة موضوع التعلّم.
- متمكن من المعارف والمفاهيم المرتبطة بالمواقف التعليمية .
- له معرفة معمّقة بنظريات التعلّم.
- معرفة الأساليب الحديثة في التعليم والتعلّم.

البعد العملي، القدرة على:

- اختيار هدف الوحدة، من حيث الصياغة وانخراطه في هدف الدرس.
- تهيئة الفضاء واستعمال التجهيزات والأثاث التعليمي من أجل إعانة الطلبة على تحقيق الهدف.
- تنظيم الطلبة من أجل الاستغلال الأمثل للزمن والفضاء والتجهيزات.
- تحديد ما هو مطلوب من الطلبة القيام به للعمل (ماذا سنفعل؟).
- تحديد محك النجاح الذي يدل على تحقيق الهدف.
- تحديد محكات الإنجاز (كيف سنعمل لننجح؟) وهي موضوع التعلم، والتي بتحققها جميعا يتحقق النجاح في المهمة وتمثل كذلك قاعدة التقييم التكويني.
- إعداد الوسائط التعليمية التي تعين على التعلم (مقاطع فيديو - صور...).
- تحديد أدوار الطلبة في كل موقف تعليمي - تعلّمي (الإنجاز - الملاحظة - الإعانة - الحماية - التقييم - التحكيم - التنظيم ..).

البعد القيمي:

- الموضوعية والواقعية
- الاستقلالية والمسؤولية
- اعتبار أن الطالب قادر على التصرف كشخص مسؤول

(3) الكفاية: استباق الصعوبات وإعداد المواقف العلاجية:

يستعد المعلم مسبقاً، فيتصور الصعوبات التي من الممكن أن تعترض الطلاب ويعد المواقف العلاجية المناسبة لحلها.

مؤشر امتلاك الكفاية: المساندة السريعة للطلبة الذين يجدون صعوبة واقتراح المواقف العلاجية الملائمة.

البعد المعرفي:

- متمكن من الرياضة موضوع الدرس و من تعلميتها
- له معرفة جيدة بمستوى الطلبة
- له معرفة جيدة بالصعوبات التي يمكن أن يجدها الطلبة, من خلال ممارسته كلاعب وتجربته كمعلم ومن خلال تجارب المعلمين الآخرين.

البعد العملي:

- القدرة على تصور طبيعة العائق حسب خصوصيات كل طالب (بدني - مهاري - نفسي - سلوكي...).
- القدرة على تعديل المواقف أو تغييرها لتمكين الطلبة من تجاوز العوائق.

البعد القيمي:

- تبدو العدالة هنا هي أكبر بعد قيمي, فمن حق الطالب أن يتعلم ومن حقه على المعلم أن يعلمه إن تعثر لا أن يتركه للفشل.

ب- مرحلة الدرس

ويهدف المعلم من خلالها إلى إكساب الطلاب التعلّات المستهدفة, وتستدعي منه تملك الكفايات التالية.

1) الكفاية: يرغب الطلبة في العمل والتعلم

تعتبر الرغبة في التعلم مع القدرة عليه الركيزة الأساسية في اكتساب المعارف والكفايات. ويمكن للمعلم تطوير رغبة الطلبة من خلال ما يقترحه من تعلم, ومن خلال إشراكهم في عمليتي التعليم والتعلم

مؤشرات تملك الكفاية

التعلم المقترح:

- يمثل تحدياً في مستوى الطلبة ولهم القدرة على اكتسابه بعد بذل الجهد والمثابرة
- له دلالة عند الطالب، أي ينتمي إلى مجالات اهتماماته وله رغبة ذاتية في اكتسابه لقناعته أنه سيسهم في بناء شخصيته.

- أصيل، فهو يمكن الطالب أو مجموعة الطلاب من تحقيق إنجاز أو إنتاج له دلالة (لعب مقابلة- القيام بعرض...) وليس لإرضاء المعلم أو للاستعداد للامتحان.
- يستثمر الموارد السابقة للطلبة ويتطلب منهم نشاطا ذهنيا (انتقاء المعلومة - الفهم والتحليل- التفكير وتخير الحلول- أخذ القرار للإنجاز) وليس مجرد عمل ميكانيكي.

إشراك الطلاب

- من خلال الإضطلاع بمهام (حسب قدرتهم) كانت موكولة للمعلم مثل: الملاحظة- التقييم- التنظيم- التسيير- التحكيم, على أن يكون ذلك موضوع إعداد مسبق (متى- كيف- بأي وسيلة- لماذا؟)
- من خلال مساهمتهم قبل ذلك في اختيار موضوع التعلم (مشروع الصف- مشروع الطالب)

البعد المعرفي

- متمكن من علم نفس الطفل والمراهق وخاصة علم النفس الرياضي.
- متمكن من الأنشطة الرياضية و من تعلميتها.
- له دراية بنظريات التعلم وخاصة البنائية الاجتماعية (فيغوتسكي) (Vigotsky)
- متمكن من طرق التعليم وأساليبه.

البعد العملي

- القدرة على تحديد مجال اهتمام الطالب.
- القدرة على الملاءمة بين مستوى التحدي ومستوى الطالب، أي تحديد المنطقة الوشيكة للتعلم لديه.
- القدرة على بناء مواقف تعليمية- تعلمية ذات طابع اندماجي, تستنفر الموارد السابقة وتظهر التعلم الجديد.
- القدرة على اختيار الأوقات والمهام وإعداد الوسائل الضرورية لإشراك الطلبة في التعلم.

البعد القيمي

- الموضوعية والواقعية في تحديد طبيعة التعلم وطبيعة المهام التي يمكن أن توكل للطلبة.
- التعامل مع الطلبة " كراشدين" رغم صغر سنهم.

2) الكفاية: يتواصل مع طلبته

- يتواصل المعلم مع طلبته منذ بداية الدرس إلى نهايته وتتعدد أساليبه ووسائله ومقاصده حسب السياق:
- في بداية الدرس من أجل الإعلان عن هدف الحصة وربطه بالحصة السابقة وهدف الوحدة التعليمية.

- قبل العمل من أجل تحديد التعلم المستهدف وبيان المؤشرات الدالة على اكتسابه ومحكات الإنجاز والتي تمثل عناصر التعلم.
 - قبل العمل كذاك من أجل التنظيم وتحديد الأدوار.
 - في أثناء العمل من أجل جلب الانتباه أو التذكير بالتعليمية أو التشجيع.
 - بعد العمل من أجل تقديم التغذية الراجعة Feedback بصفة فردية أو جماعية.
- هذه بعض السياقات ويمكن وجود سياقات أخرى حسب الرياضة موضوع الدرس وحسب طبيعة الطلبة.

مؤشرات تملك الكفاية: تعدد التواصل وتنوع أساليبه ومحتوياته ووسائطه حسب الطلبة وحسب السياق **البعد المعرفي:**

- له معرفة دقيقة بعلم نفس الطفل والمراهق.
- متمكن من اللغة العربية نطقاً وكتابة.
- متمكن من المصطلحات للرياضة موضوع التعلم.
- متمكن من طرق التنشيط والتواصل ويمتلك تقنيات الحوار.

البعد العملي، القدرة على:

- إعطاء تعليمات واضحة ودقيقة.
- تنويع التعليمات حسب السياق (التنظيم - الإصلاح - تقديم تغذية راجعة - التقويم).
- تنويع التعليمات حسب الطلبة (فردية - جماعية - تشجيع - تثمين - دعم - مساندة).
- التأكد من إدراك الطلبة وفهمهم للتعليمية.
- إعداد وتخزين وسائط ملائمة لإيصال المعلومة.
- جلب انتباه الطلبة أثناء التواصل معهم.

البعد القيمي

- الاستعداد للتواصل والمرونة مع الطلبة.
- مساعدة الطلاب وكسب ثقتهم.
- الإصغاء للطلبة والتعامل معهم كذوات فاعلة.
- الحرص على الإنصات وعدم المقاطعة عند التواصل.

(3) **الكفاية: يبسر تعلم الطلبة:** انطلاقاً من مبدأ أن الطلبة هم الذين يتعلمون، والمعلم هو الذي يعينهم على التعلم، تأخذ هذه الكفاية مكانتها.

مؤشر تملك الكفاية: يعتمد المعلم الفروق الفردية، فيكيف التعلم حسب مستوى طلبته ويعدله إذا اقتضى الأمر، ويعتمد الوسائط التعليمية التي تعين على اكتسابه وترسيخه.

البعد المعرفي

- متمكن من النشاط الرياضي ومن تعلميته.
- له معرفة دقيقة بمستوى كل طالب وبمبولاته وطريقة تعلمه.
- له معرفة عميقة بالفروق الفردية وتطبيقاتها في التربية البدنية والرياضة.

البعد العملي، القدرة على:

- تقديم تعلم يحترم الفوارق بين الطلبة ويمكن كل واحد منهم من النجاح حسب قدراته. ويمكن تكوين المجموعات حسب رغبات الطلاب أو حاجاتهم أو الصعوبات التي تعترضهم في أثناء التعلم.
- استعمال وسائل تعليمية وطرق تعين على ترسيخ التعلم (مقاطع فيديو - وثائق - صور جداول بطاقات). وتجلب هذه الوسائط انتباه الطلبة وتزيد من تركيزهم وقدرتهم على التذكر. ويمكن إشراك الطلبة في إعداد هذه الوسائط.
- تكييف المواقف التعليمية وتعديلها حسب مستوى أداء الطلبة وذلك بالرفع أو الخفض من الصعوبة. ويقوم المعلم بالتدخل على مستوى كل مكونات الموقف التعليمي (الهدف - الفضاء - عدد الطلبة - التعليم - محك النجاح - محكات الإنجاز). كما يمكن للمعلم أن يعدل محتوى التعلم من درس إلى آخر حسب ما يحققه الطلبة.

البعد القيمي

- الموضوعية والواقعية في تعديل التعلم حسب واقع أداء الطلبة.
- الإنصاف والعدالة وذلك بتمكين كل طالب من التعلم حسب قدراته.
- الابتكار في إعداد الوسائط التعليمية وطرق التنفيذ لتيسير التعلم.

4 الكفاية: يعلم الطالب بصفة منتظمة بدرجة تقدمه:

إذا كان التكرار ضروري للتعلم فإنه لا يأخذ المكانة التي يستحقها إلا إذا صاحبه عدد معقول من التغذية الراجعة Feedback وإلا كان العمل ألياً ولا علاقة له بالتعلم.

مؤشر تملك الكفاية

معرفة الطالب لما حققه من تعلم وما سيعمل على تحقيقه لاحقاً معتمداً على محكات الإنجاز، وذلك من خلال تعدد تدخلات المعلم لتأمين التغذية الراجعة بصفة فردية أو جماعية، واعتماد وسائل لمتابعة نجاحات الطلاب وتطور أدائهم.

البعد المعرفي

- متمكن من الرياضة موضوع التعلم ومن تعلّميتها.
- متمكن من علم نفس الطفل والمراهق.
- متمكن من نظريات التعلم وخاصة المقاربة المعرفية للتعلم الحركي.
- متمكن من علم نفس المجموعات (dynamique de groupe) .
- مطلع على طرق التنشيط والتواصل.

البعد العملي

- يدمج التقييم داخل التعلم (التقييم التكويني) ويعتبره جزءا منه ويعد محكات الإنجاز والتقييم المناسبة.
- يمكن الطلبة من تملك محكات الإنجاز والنجاح للقيام بالتقييم الذاتي والمتبادل.
- يعطي الأولوية لمحكات الإنجاز التي تهم مسار التعلم ويعتبر الناتج مسألة ثانوية.
- يرصد نقاط القوة عند متابعة نشاط الطلبة ويعتمد عليها في بناء المواقف العلميّة وتطويرها، ولا يعتمد النقائص.
- يتقطن إلى الأخطاء الأكثر دلالة ويصنفها ويحدد العوائق المتسببة في ذلك.
- يوصل المعلومة بسرعة وبوضوح للطالب.
- يعد الوسائل التي تمكن من متابعة تطور أداء الطلبة طيلة الموسم الدراسي.

البعد القيمي

- إيجابي في تدخلاته، يثمن الناجحين ويسند المتعثّرين.
- العدالة والإنصاف بتوزيع تدخلاته على كل الطلبة دون تمييز.

ج- مرحلة ما بعد الدرس

- تتم النشاط التأملي للمعلم (réflective practice) وتنقسم إلى جزأين:
- أداء الطلبة: ويأتي بعد الدرس بمدة وقبل الدرس الذي يليه، وذلك من أجل أخذ القرار فيما يخص باقي التعلم (المحافظة عليه أو تعديله) وإعداد هدف الحصة الموالية.
 - أداء المعلم: بعد فترة من الزمن، يحددها المعلم وتمكنه من أخذ مسافة كافية مما قام به من نشاط وذلك من أجل تطوير أدائه معتمدا مرجعية الكفايات المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضة ويعتبر هذا النشاط هو أهم نشاط للمعلم الذي يريد أن يسمو بأدائه نحو الاحتراف وبالتربية البدنية نحو الجودة. ويرى فيليب برنو Philippe Perrenoud أن "النشاط التأملي هو مفتاح الاحتراف".

ويمكن للمعلم أن يعتمد بالإضافة للتقييم الذاتي، تقييم أحد زملائه الذي يمكنه من تغذية راجعة مباشرة بعد الدرس.

الكفاية: النشاط التأملي للمعلم:

مؤشر تملك الكفاية: يعمل دائما على تحسين أدائه وأداء طلبته من خلال التقييم البعدي Evaluation postérieure

البعد المعرفي:

- الإطلاع التام على مرجعية الكفايات المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضة.
- معرفة مستوى الطلبة من خلال الوسائل التي أعدها لمتابعة تطور أدائهم.

البعد العملي:

- يعد وسائل التعليم ذات دلالة (بطاقات متابعة- جداول...) تمكنه من رصد تطور أداء الطلبة.
- يصنف التعلّمات التي اكتسبها إلى: مكتسبة- في طريق الاكتساب- غير مكتسبة.
- يعدل في برمجته حسب أداء الطلبة.
- يعد وسائل للتقييم الذاتي انطلاقا من مرجعية الكفايات المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضة.
- يعدل في أدائه ويطوره معتمدا التقييم الذاتي أو تقييم الزميل له.
- يصنف تملكه للكفايات المهنية: أتملكها- في طريق التملك- لا أتملكها بعد.
- يعد برنامجا للتدريب والتأهيل الذاتي.

البعد القيمي:

- أخذ المسافة والتروي قبل إصدار الأحكام وأخذ القرارات.
- الموضوعية باعتماد الوسائل ذات الدلالة.
- رحابة الصدر وتقبل الرأي الآخر (تقييم الزميل).

النشاط الثاني: العلاقة مع الزملاء.

- مع مجموعة الزملاء، لنفس المؤسسة أو نفس الدائرة أو أي فريق عمل، ويهدف هذا النشاط إلى:
- بناء مشروع المؤسسة أو مشروع المنطقة أو المشروع الوطني.
 - إنتاج وثائق ووسائل تعليمية تهم المشروع التعليمي بالمؤسسة.

- إعداد دفتر متابعة تطور تعلم الطلاب أثناء فترة الدراسة لتفادي التقييم التشخيصي الذي يأخذ كثيرا من زمن التعلم.
- إبداء الرأي في كل المواضيع والمستجدات التي تهم عمل المعلم.

الكفاية: العمل ضمن فريق تعليمي:

مؤشر تملك الكفاية: المشاركة الفعالة في عمل الفريق التعليمي من خلال سهولة التواصل وثناء التدخلات ووزارة المساهمات ذات الواجهة.

البعد المعرفي:

- الإلمام بالمعارف المرتبطة بموضوع العمل الجماعي.
- المعرفة العميقة بالبرامج الرسمية وبتوجهات الدولة في قطاع التربية والتعليم.
- التمتع بثقافة تربوية و تعليمية متينة (نظريات التعلم الحركي - التعلّمية- النظريات التربوية...).
- الدراية بطرق التنشيط والتواصل.

البعد العملي:

- يوظف طرق التنشيط والتواصل حسب السياق ويلعب دور المنشط أو المشارك الفعّال.
- يساهم في تصور وإعداد المشروع التعليمي للتربية البدنية والرياضة المدرسية بالمؤسسة.
- يقترح مواضيع عمل وجيهة.
- يقترح بدائل تعبر عن عمق التفكير وقدرة التكيف مع الواقع.
- يعد أو ينجز يوما تكوينيا (تدريب) لفائدة زملائه.
- يقوم بدور هام في إعداد الفرق الرياضية المدرسية (تأهيل - تسيير - تحكيم - تنظيم...).

البعد القيمي:

- يستعد للعمل بكل جدية.
- ينخرط في مشروع جماعي ويعمل على إثراء نتائجه.
- مرن في مواقفه وأسلوبه.
- يحسن الاستماع ويقبل الرأي المخالف.
- واثق من نفسه وقادر على الإقناع باعتماد البرهنة والحجاج.

النشاط الثالث: العلاقة بالمؤسسة التربوية:

تعتبر المدرسة كلا لا يتجزأ، يعمل الجميع داخلها على تحقيق جودة أدائها. ويتكون مجتمع المدرسة من الإطار الإداري والإطار التربوي لمختلف المواد والعمال والطلبة ومن ورائهم أولياؤهم.

وباعتبار انتماء معلم التربية البدنية والرياضة لهذا المجتمع المدرسي، فإن له دورا يتطلب منه تملك كفايات تؤهله للقيام به.

الكفاية: تبني مشروعات ونظم المدرسة

مؤشر تملك الكفاية:

يشارك في كل الأعمال التي تهتم المؤسسة ويساهم في إثراء مردوديتها.

البعد المعرفي

- له معرفة عميقة بالمشروع التربوي للمؤسسة.
- له معرفة تامة بالنظام الداخلي للمؤسسة.
- له معرفة دقيقة بالنظام الأساسي لمعلم التربية البدنية والرياضة المدرسية.

البعد العملي:

- يتواصل مع كل الأطراف داخل المؤسسة.
- يتواصل مع الأولياء.
- يشارك بانتظام في مجالس الصفوف ومجلس المؤسسة وكل الأنشطة ذات الصلة.
- يساهم في إثراء النقاش ويعمل على تحسين أداء المؤسسة.

البعد القيمي:

- يشعر بالانتماء الفعلي للمؤسسة.
- يحسن الإصغاء ويحترم الرأي الآخر.
- منضبط في تصرفاته وحضوره.
- مهتم بهيئته وهندامه.
- مستقل في آرائه ومواقفه وله ثقة بنفسه.
- قادر على الإقناع من خلال وجهة حججه.
- يتميز برحابة الصدر ويقبل الحوار مع الأولياء.

هكذا ننهي مجال الكفايات التي تهتم أنشطة المعلم الثلاثة، تبقى كفاية أخرى وهي ذات أهمية بالغة وهي كفاية التجديد والمبادرة.

د-الكفاية: التجديد والمبادرة:

وهي كفاية أفقية تخترق كل مجالات نشاط المعلم, مثل الكفايات المنهجية وتمثل خاصية من خصائص المعلم المحترف.

مؤشر تملك الكفاية: يبادر ويجدد في كل ما يقدمه من عمل ويطلع على التجارب الأخرى ويستفيد منها.

البعد المعرفي:

- له إلمام بمناهج البحث.
- يواكب المستجدات المعرفية التي تهتم التربية البدنية والرياضة.
- مطلع على تجارب الآخرين ووطنيا وعالميا في ميدان التربية البدنية والرياضة.

البعد العملي:

- يرصد مظاهر التجديد فيما يطلع عليه ويبادر بالتجربة.
- يبتكر وثائق ووسائط تعليمية.
- يقترح بدائل ملائمة لواقع الطلبة والمدرسة.
- يوظف تقنيات الاتصال الحديثة في إثراء حصيلته المعرفية والاطلاع على تجارب الآخرين.
- يحرص على التكوين الذاتي ويشارك في كل الحلقات التدريبية المبرمجة على المستوى المحلي وعلى مستوى المناطق وعلى المستوى الوطني.
- يعد ويقدم أعمالا تدريبية لفائدة زملائه.
- يؤهل المعلمين الجدد ويعد أو يسهم في بحوث تربوية.

البعد القيمي:

- يحب الإطلاع ويمتلك الجرأة.
- لا يرتاح للمألوف ويعتبر التجديد لب العملية التربوية.
- يقوم بالنقد الذاتي ويقبل نقد الآخرين.
- متفتح على الآخر ويمتلك روح المبادرة.
- يقبل التحدي ويوظف كل إمكاناته للنجاح.
- يحب التميز في كل أعماله.

ملاحظة

هذه بعض الكفايات المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضة المدرسية, ولهذه المرجعية الفوائد

التالية:

- تمثل منطلقا لإعداد كراس (سجل) الشروط الذي تقدمه الجهة المشغلة (وزارة الشباب والرياضة أو وزارة التربية حسب البلدان) للجامعات والكليات من أجل تأمين التأهيل الأكاديمي للطلبة المختصين في الميدان.
- تمكّن المعلم من التقييم الذاتي أو تقييم الزميل لتحسين أدائه.
- تمكن المعلم من إعداد برنامج تأهيل ذاتي.
- تمكّن متفقد (موجّه) التربية البدنية والرياضة المدرسية من القيام بتقييم موضوعي وشفّاف.
- توحد المقاييس بين المتفقدين (الموجّهين) وتقرب تقييمهم لأداء المعلم وإسناد العدد.
- تكون قاعدة معلومات تعين المتفقد في برمجة التأهيل والتدريب المستمر للمعلمين وتوزيعهم حسب مجموعات حاجات (groupes de besoins).

وتتميز مرجعية الكفايات المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضة المدرسية بالطابع الديناميكي (الحركي)، فهي ليست بالثابتة بل تتغير حسب السياقات والتوجهات وتتأثر بالتجديدات العلمية والتربوية والتعليمية فتتطور وتتكيف معها.

جدول الكفايات المهنية لمعلم التربية البدنية والرياضة المدرسية

| مؤشرات تملك الكفايات | الكفاية | المرحلة | مجال النشاط |
|--|--|---------------------|-----------------|
| <p>انسجام البرمجة مع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - البرامج الرسمية، وهي ذات طابع وطني وتنص على ملامح المتخرج بعد مرحلة تعليمية معينة (ابتدائي - إعدادي - ثانوي - عالي) وعلى دور التربية البدنية في تحقيقها وترجمته إلى أهداف حسب كل مرحلة. - مشروع المؤسسة، وهو ترجمة للمشروع الوطني على المستوى المحلي لتكييفه مع المتغيرات المحلية. - المشروع التعليمي للمؤسسة، وينص على أهداف التربية البدنية لكل مرحلة تعليمية ويهم مجموع طلبة المؤسسة، وهو عقد يقدمه الفريق التعليمي للتربية البدنية و الرياضة المدرسية للطلبة ولأوليائهم ولإدارة المؤسسة. - المستوى الفعلي لطلبة الصف. - المنطق الداخلي للمادة (ما هو أساسي في الرياضة موضوع التعلم). | <p>التصور والبرمجة</p> | <p>ما قبل الدرس</p> | |
| <p>المواقف التعليمية- التعلّمية تتصف بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لها دلالة عند الطلاب، تجلب اهتمامهم - هدفها واضح- التعلم المطلوب دقيق. - الوضوح وتنص على محك النجاح ومحكات الإنجاز. - التدرج وتمكن من تحقيق هدف الدرس. - الانسجام مع المنطق الداخلي للمادة. - توفير ظروف السلامة. | <p>بناء المواقف التعليمية- التعلّمية</p> | | |
| <p>المساندة السريعة للطلبة الذين يجدون صعوبة واقترح المواقف العلاجية الملائمة.</p> | <p>استباق الصعوبات وإعداد المواقف العلاجية</p> | | <p>مع طلبته</p> |
| <p><u>التعلم المقترح:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - يمثل تحديًا في مستوى الطلبة ولهم القدرة على اكتسابه بعد بذل الجهد والمثابرة. - له دلالة عند الطالب، أي ينتمي إلى مجالات اهتماماته وله رغبة ذاتية في اكتسابه لقناعته أنه سيسهم في بناء شخصيته | <p>يرغب الطلبة في العمل والتعلم</p> | | |

| | | | |
|---|--|---------------------|---|
| <p>- أصيل، فهو يمكن الطالب أو مجموعة الطلبة من تحقيق إنجاز أو إنتاج له دلالة (لعب مقابلة- القيام بعرض...) وليس لإرضاء المعلم أو للإستعداد للإمتحان</p> <p>- يستثمر الموارد السابقة للطلبة ويتطلب منهم نشاطا ذهنيا (انتقاء المعلومة-الفهم والتحليل- التفكير وتخيرات الحلول- أخذ القرار للإنجاز) وليس مجرد عمل آلي.</p> <p><u>إشراك الطلبة</u></p> <p>- من خلال الإضطلاع بمهام (حسب قدراتهم) كانت موكولة للمعلم مثل: الملاحظة- التقييم- التنظيم- التسيير- التحكيم، على أن يكون ذلك موضوع إعداد مسبق (متى- كيف- بأي وسيلة- لماذا؟).</p> <p>- من خلال مساهمتهم قبل ذلك في اختيار موضوع التعلم (مشروع الصف- مشروع الطالب).</p> | | | |
| <p>ينوع الأساليب والمحتويات والوسائط حسب الطلاب وحسب السياق.</p> | <p>يتواصل مع طلابه</p> | <p>أثناء الدرس</p> | |
| <p>يعتمد المعلم تعليما فارقيا، فيكيف التعلم حسب مستوى الطلاب ويعدله إذا اقتضى الأمر، ويعتمد الوسائط التعليمية التي تعين على اكتسابه وترسيخه.</p> | <p>يبسر تعلم الطلاب</p> | | |
| <p>معرفة الطالب لما حققه من تعلم وما سيعمل على تحقيقه لاحقا معتمدا على محكات الإنجاز، وذلك من خلال تعدد تدخلات المعلم لتأمين التغذية الراجعة بصفة فردية أو جماعية، واعتماد وسائل لمتابعة نجاحات الطلبة وتطور أدائهم.</p> | <p>يعلم الطالب بصفة منتظمة بدرجة تقدمه</p> | | |
| <p>يعمل دائما على تحسين أدائه وأداء طلابه من خلال التقييم البعدي.</p> | <p>النشاط التأملي للمعلم</p> | <p>ما بعد الدرس</p> | |
| <p>المشاركة الفعالة في عمل الفريق التعليمي من خلال سهولة التواصل وثراء التدخلات وغزارة المساهمات ذات الواجهة.</p> | <p>العمل ضمن الفريق التعليمي</p> | | <p>مع زملائه معلمي التربية البدنية والرياضة</p> |
| <p>يشارك في كل الأعمال التي تهتم المؤسسة ويساهم في إثراء مردوديتها.</p> | <p>الانخراط في مشروع المؤسسة</p> | | <p>في المؤسسة ككل</p> |
| <p>- قدرة المعلم على البحث عن المعلومة والمعطيات الوجيهة</p> | | | |

| | | | |
|---|---|--------------------------|--|
| <p>في سياقات معينة وعلى ترتيبها وهيكلتها وتبين العلاقات بينها، قصد استثمارها في تحليل وضعيات تربوية وإيجاد حلول بديلة لتجويد عمليتي التعليم والتعلم.</p> <p>- القدرة على استنباط استراتيجيات عمل إجرائية وقابلة للتنفيذ.</p> <p>- القدرة على التخطيط المحكم.</p> <p>القدرة على إيجاد التمهصلات المنطقية بين مجالات التعلم التي توفرها المدرسة (الرياضيات التي يمكن برمجتها) وحاجات التلاميذ النفسية والبدنية والتربوية وغيرها.</p> <p>- إدراج النشاط المتعلق بتأهيل الصف ضمن مشاريع متكاملة: مشروع المعلم- المشروع التعليمي للتربية البدنية والرياضة. المدرسية بالمؤسسة والمشروع التربوي للمؤسسة.</p> <p>- تصور آليات عمل وبدائل لتخطي الصعوبات التي يمكن أن تحول دون تحقيق الأهداف المرسومة.</p> <p>(حالة الطقس- النقص في التجهيزات والأثاث التعليمي - العمل في فضاء خارج المؤسسة...).</p> <p>- تصور وبرمجة آليات للتأهيل الذاتي حسب الحاجات التي يحددها بنفسه بعد نشاطه التأملي والتقييمي إثر فترة من العمل باعتماد مرجعية الكفايات المهنية.</p> | <p>وهي كفايات أفقية تخترق جميع مجالات النشاط</p> | <p>الكفايات المنهجية</p> | |
| <p>يبادر ويجدد في كل ما يقدمه من عمل ويطلع على التجارب الأخرى ويستفيد منها.</p> | <p>كفاية أفقية تمثل خاصية من خصائص المعلم المحترف</p> | <p>التجديد والمبادرة</p> | |

الجزء الثاني

التعلم الحركي

و

المهارات الحركية

أولا . التعلم الحركي

يتخذ مفهوم التعلم بشكل عام دلالات متعددة ويختلف تعريفه من نظرية إلى أخرى فنرى جولفورد Guilford يعرف التعلم الحركي على أنه " تغيير في السلوك ناتج عن إثارة ما وهذا التغيير قد يكون نتيجة لأثر منبهات بسيطة وقد يكون نتيجة مواقف معقدة " في حين يعرف J.F LENEY التعلم الحركي على أنه " عملية تغير شبه دائم في سلوك الفرد ينشأ نتيجة الممارسة ويظهر في تغيير الأداء لدى الكائن الحي." ولئن اهتم علماء النفس قديما بالجزء الظاهر والمرئي من الحركة، فإن العقود الأخيرة تركز الاهتمام على الآليات المسؤولة عن فعالية الحركة ونجاحتها وهي سلسلة من العمليات الذهنية المتتالية، ولعل ما قدمه J.P Fomose من تعريف للتعلم الحركي من خلال معايير يعد خلاصة ما توصل إليه علم النفس الحديث من مفاهيم حول التعلم الحركي: إذ يعرفه من خلال المعايير التالية:

1- التعلم صيرورة (processus) داخلية تحدث داخل دماغ المتعلم لا يمكن ملاحظتها وإنما ملاحظة نتائجها.

2- تحدث هذه الصيرورة تغيرا ما لدى المتعلم وطبيعة هذا التغير لا زالت محل خلاف بين الباحثين لكن مهما كانت هذه الاختلافات فإن التعلم الحركي يترجم بتغير في قدرة الأداء (capacité de performance).

3- يكون التغير والتحول ناتجا بالضرورة عن التجربة والممارسة فالتغييرات الناتجة عن النضج أو النمو لا يمكن أن تعد تعلما.

4- يكون التغير في قدرة الأداء دائما.

5- يكون التغير في قدرة الأداء إيجابيا ينتج عنه تحسن في النتائج.

6- يحدث التعلم بأداء نفس المهمة أو بأداء مهام مختلفة فيكون التعلم في الحالة الأولى بالتمرين والثانية بنقل الأثر.

النظريات المعرفية للتعلم الحركي

المنطلقات الأساسية:

- أ- يحدث الفعل الحركي نتيجة لعمليات ذهنية داخل الجهاز العصبي المركزي.
- ب- يخزن الإنسان في ذاكرته ويستعمل "معارف" لأداء الفعل الحركي.
- ج- إن شيئا ما داخل الذاكرة قد يعني برنامجا حركيا أو معارف أو تصورات.

1. نظرية معالجة المعلومات:

تقر هذه النظرية أن الكائن البشري معالج للمعلومات إذ يلتقط المعلومات الصادرة عن المحيط عن طريق الحواس وتكون بذلك مضمون مدخل الجهاز العصبي المركزي حيث تتم معالجتها قبل ظهور الاستجابة في شكل لأداء حركي.

وتمر معالجة المعلومات عبر 5 مراحل:

- أ- كشف المثير.
- ب- التحقق من المثير والتعرف عليه.
- ج- اختيار الاستجابة المناسبة.
- د- البرمجة.
- هـ- التحويل: انتقال البرامج المحددة من الأجهزة العصبية المركزية إلى الأجهزة الجزئية.

وانطلاقاً من هذه المراحل التي تعالج من خلالها المعلومة تشير هذه النظرية إلى 3 آليات:

- آلية الإدراك: تمكن من إدراك الذات وفضاء الممارسة
- آلية اتخاذ القرار حيث يختار الإنسان الاستجابة المناسبة
- آلية الإنجاز حيث يتم التخطيط لإنجاز الحركة



تصميم موجز لنظرية معالجة المعلومات

2. نظرية الحلقة المغلقة لـ آدامس ADAMS

تسلم هذه النظرية بفكرة مفادها أن التعلم الحركي يحدث عند مقارنة التغذية الراجعة بقيمة مرجعية وعدم تطابق الأداء الحركي مع هذه القيمة يستدعي التعديل والتصحيح ويقر ADAMS بوجود أثرين في الذاكرة.

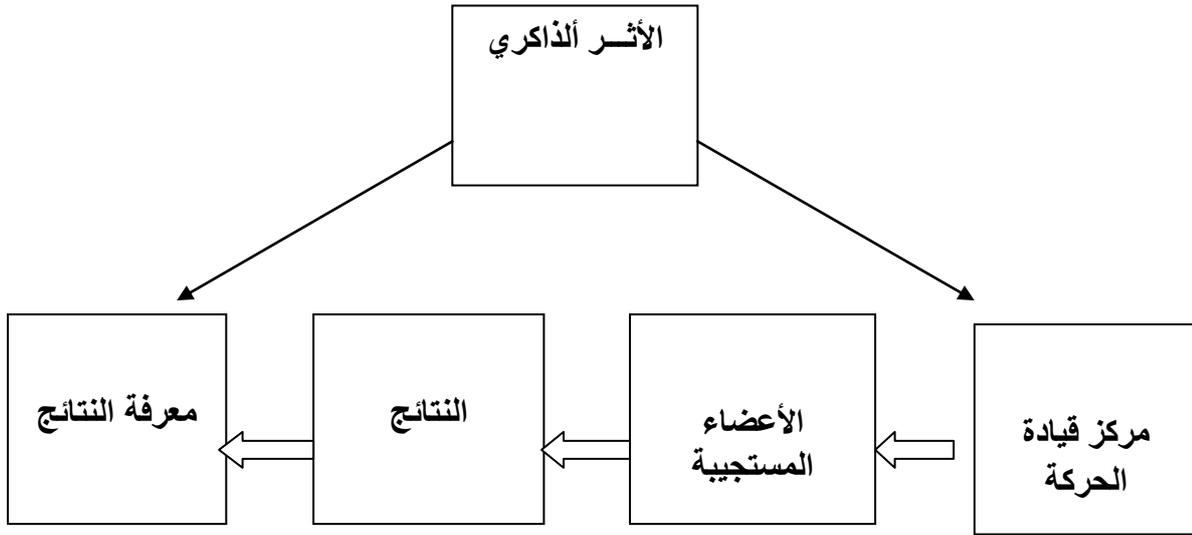
أ- الأثر الذاكري: Trace mnésique

وهو المسؤول على انطلاق الاستجابة الحركية إذ يشكل برنامجا حركيا محدودا لتوجيه الحركة ويتكون هذا الأثر تدريجيا من معرفة نتائج المحاولات السابقة.

ب - الأثر الإدراكي: يكون تكرار المحاولات مخزونا في الذاكرة يتصف بالدقة والثبات وتدعم بثلاثة

مصادر من المعلومات:

- أ- المعلومات الواردة من الجسم.
- ب- المعلومات الواردة من المحيط.
- ج- معرفة النتائج.



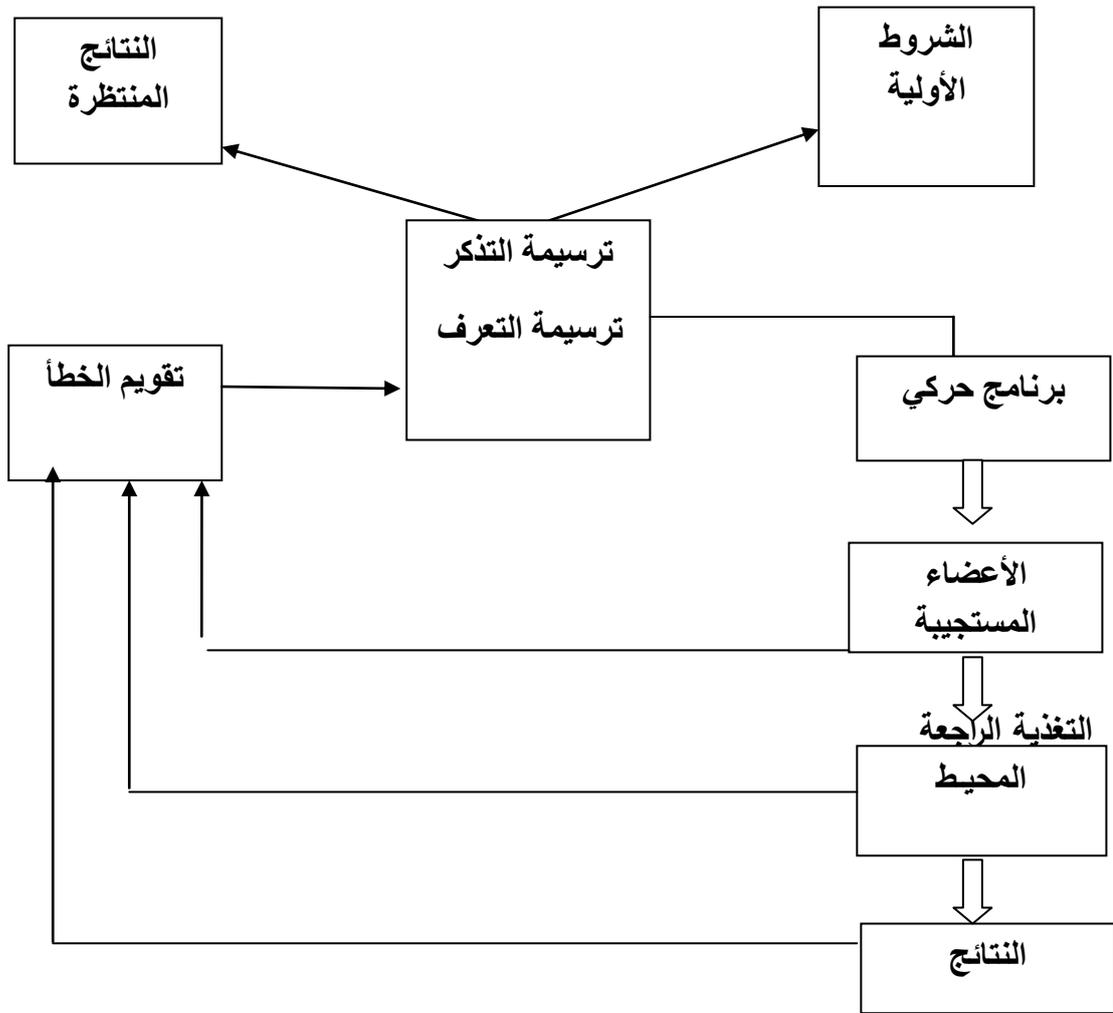
تصميم موجز لنظرية أدامس

نظرية شميدت SHMIDT

تقر هذه النظرية بفكرة البرنامج الحركي العام وتؤكد على أن ما يمكن تعلمه هو مجموعة من القواعد العامة التي تخص مجموعة من الحركات المتشابهة وذات البنية المتطابقة وقد أطلق SCHMIDT على تلك الأفعال الحركية المتشابهة وذات البنية المتطابقة مصطلح "الترسيمة SCHEMAS" ويقصد بها ذلك التنظيم المشترك بين الأفعال الحركية المتشابهة كليا والمتطابقة البنية " وتتمتع هذه الترسيمة بإمكانية تعميمها على مجموعة من الوضعيات المتشابهة كما أنها تتطور من خلال أربعة مصادر للمعلومات مخزنة بالذاكرة:

- أ- الشروط الأولية: وتتعلق بالجسم وبوضعيته في الفضاء.
- ب- نوعية الاستجابات: تحديد خاصية الحركة من حيث السرعة والقوة.
- ج- المعلومات الحسية.
- د- النتائج المحققة.

ويتميز صاحب هذه النظرية بين ترسيمة التذكر **SCHEMAS DE RAPPEL** وترسيمة التعرف **SCHEMAS DE RECONNAISSANCE** تمكن الأولى من إنتاج الحركة فيما تمكن الثانية من تقويم تطابق الاستجابة الحركية.



تصميم موجز لنظرية SHMIDT

مفهوم المهارة الحركية ومعاييرها

المهارة الحركية :

هي القدرة المكتسبة عن طريق التعلم لتحقيق أهداف محددة مسبقا بأقصى حد من النجاح، في أدنى زمن ممكن وباستعمال الحد الأدنى من الطاقة.

معايير المهارة الحركية:

- أ- الاختصار في أداء الحركات على المجموعات العضلية المعنية وبالتالي فإن المجهود البدني والذهني يكون أقل من الحركات العادية.
- ب- ضمان التوافق العضلي الضروري. إذ أن ترابط الحركات وتزامنها يعد مؤشرا من مؤشرات المهارة الحركية.
- ج- الإدراك الحسي الضروري لأداء المهارة.
 - الإدراك الخارجي
 - الإدراك الذاتي
- د. تزامن الحركات.

المهارة الرياضية:

هي إنجاز وتحقيق الهدف من المهمة الحركية. فإذا كان الهدف من المهمة استقبال أداة فهذا يعني أن اكتساب المهارة مرتبط بقدرة الشخص على الاستقبال. أما إذا كانت الحركة جمبازية فإن شكل الأداء يعد دليلا على مهارة المؤدي.

تحليل المهارات الحركية والرياضية:

قدم Gentile تحليلا مركبا للمهارات الرياضية آخذا بعين الاعتبار العوامل المرتبطة بالمؤدي وبالبيئة التي تدور فيها المهارة في آن واحد.

1. تحليل الحركة:

يمكن أن نقسم حركات الإنسان إلى صنفين: الحركات الإرادية والحركات اللاإرادية. ويكتفي Gentile بالتركيز على الحركات الإرادية باعتبارها تستعمل لتحقيق غاية. وتنقسم الحركات الإرادية إلى نوعين:

- أ- **الحركات التكيفية:** وتحتوي على ثلاثة نماذج.
 - تثبيت وضع الجسم أو تغييره في الفضاء.
 - تثبيت الأدوات أو تحريكها في الفضاء.
 - تثبيت أو تغيير مزدوج لوضع الجسم والأدوات معا.

| طبيعة الحركة | | | |
|---------------------------------|----------------|-------------------|----------------|
| تثبيت وضع الجسم | | تغيير وضع الجسم | |
| دون استعمال أدوات | باستعمال أدوات | دون استعمال أدوات | باستعمال أدوات |
| التوازن على الذراعين في الجمباز | الرماية | العدو | رمي الرمح |

ب- **حركات التوجّه:** وهي حركات إرادية تستعمل لتوجيه الأجهزة الحسية لاستقبال المعلومات المتأتية من البيئة المحيطة. وقد حدد Gentile ثلاثة أنماط من حركات التوجّه.

- حركات التوجه البسيطة: تتعلق بالمهارات حيث يكون الجسم ثابتا وسط محيط ثابت. مثال الغولف
- التتبع أو الملاحقة: تتعلق بالمهارات حيث يكون اللاعب متحركا وسط محيط ثابت أو متغير. فهو يحدد بدقة في أي زمن سيلتقي بعنصر من عناصر البيئة المحيطة. مثال التسليم والتسلم في سباق التتابع.
- التوقع: تتعلق بالمهارات حيث يكون المحيط متغيرا ويتطلب من اللاعب توقع الأحداث في المستقبل القريب ليعد الإجابة الحركية المناسبة.

2. تحليل البيئة:

يعتمد البعد الثاني لتحليل المهارة خصوصية البيئة التي تؤدي فيها المهمات الحركية. فمتى تم تحديد الهدف تصبح بعض الأحداث المتعلقة بالبيئة معدلة للحركة إذ أنها تحدد نموذج الأداء الحركي. فحجم الأداة يحدد طريقة مسكها، ووزنها يحدد قوة دفعها والعوامل الزمنية تحدد شكل التنقل لاستقبالها. وتنقسم المهارات الحركية والرياضية انطلاقا من خصوصيات البيئة إلى نوعين:

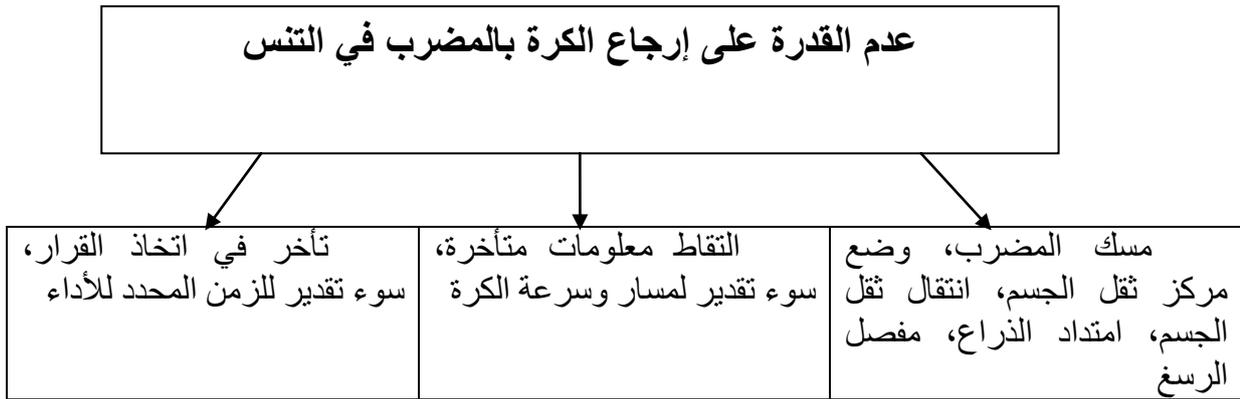
- المهارات المغلقة: ذات معوقات متعلقة بالمكان.
- المهارات المفتوحة: ذات معوقات متعلقة بالمكان والزمان.

| | |
|-----------------------|--------------|
| تصنيف المهمات الحركية | طبيعة الحركة |
|-----------------------|--------------|

| انتقال الجسم | | ثبات الجسم | | Gentile | |
|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------|-------------|--------------|
| باستعمال أدوات | بدون استعمال أدوات | باستعمال أدوات | بدون استعمال أدوات | بيئة ثابتة | طبيعة البيئة |
| التحيز في رمي الرمح | الدرجة | الرماية | حركات التوازن | بيئة متغيرة | |
| التمرير والاستقبال من الحركة | نط الحبل (الحبل يدوره زميلان) | رمي أداة نحو هدف متحرك من الثبات | | | |

تعليم المهارات الحركية والرياضية

- ماهي العوامل المؤثرة في أداء الحركات الرياضية ؟
 - كيف يمكن للطفل حل مشكلة معقدة كأن ينسق حركة الاستقبال مع وصول أداة متحركة ؟
 - هل تختلف المهارات في طرق تعليمها ؟ وهل توجد وسائل معينة لتحديد أسباب الفشل في الأداء ؟
- إن هذه الأسئلة تعد مركز اهتمامات معلمي التربية البدنية.
مثال:



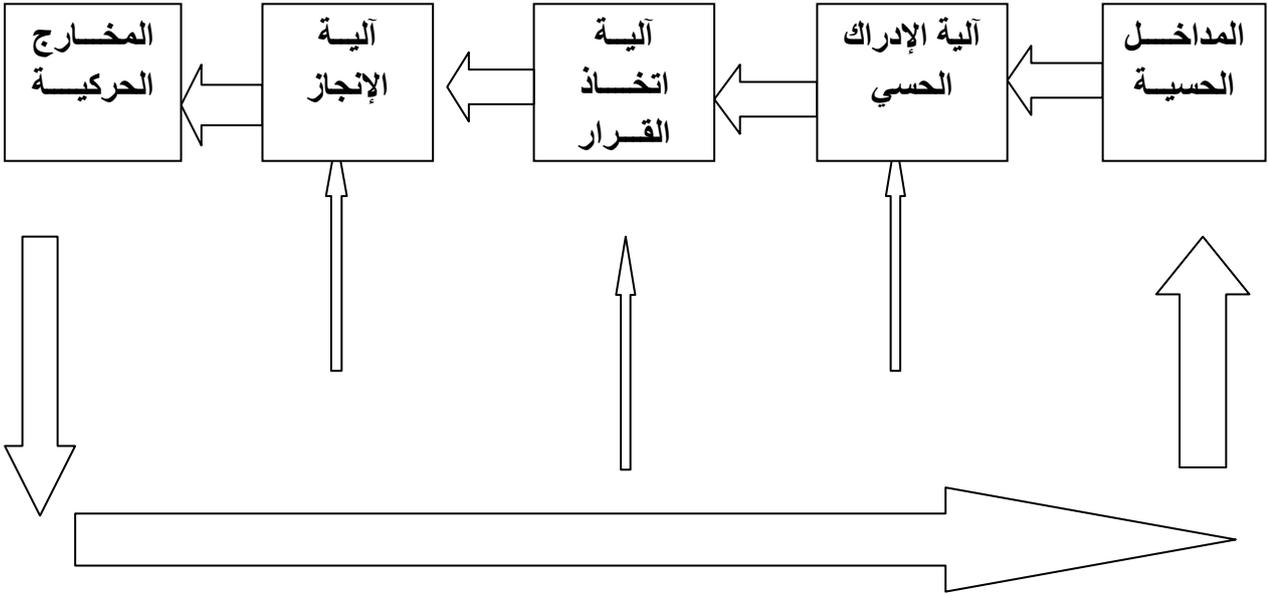
- 1- آلية الإدراك الحسي: تمكنا من تحليل المثيرات من ذلك تقييم وضع البيئة أو توقع وضعها المستقبلي
مثال: في الكرة الطائرة آلية الإدراك الحسي تمكنا من معرفة سرعة ومسار الكرة وتقدير زمن وصول الكرة
- 2- آلية اتخاذ القرار: انطلاقا من المعلومات الواردة إلينا تتدخل آلية اتخاذ القرار لتحديد منطوق واتجاهات

الأجوبة الحركية

في المثال السابق يتخذ القرار في التنقل من عدمه.

- 3- آلية الإنجاز: تتدخل لتنظيم وتنسيق مختلف مراحل الأداء (السرعة - الاتجاه - مدى الاتساع)

وتوجه الأوامر للعضلات لكي تؤدي العمل المطلوب

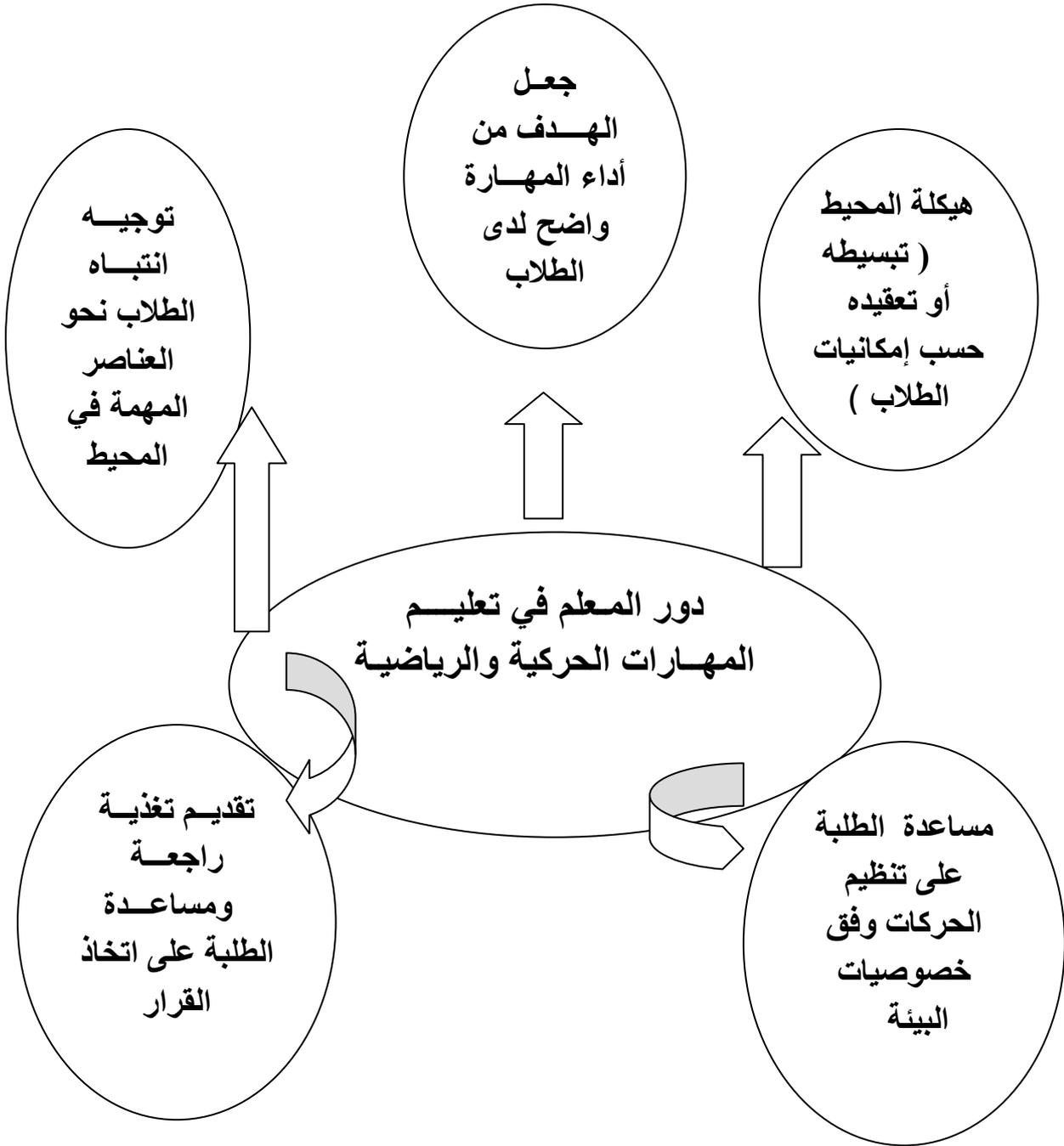


نموذج لتحليل المعلومة حسب WELFORD

خصوصية مختلف الآليات وفق نوع المهارة

| آليات الإنجاز | آليات اتخاذ القرار | آليات الإدراك الحسي | |
|---|---|--|-------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ● إعادة نموذج حركي ثبت نجاحه في محاولات سابقة ● نموذج حركي مكون من وحدات حركية ● ترتيب الوحدات الحركية حسب الزمن واختيار الزمن المناسب للأداء | <ul style="list-style-type: none"> ● اختيار مخطط حركي وفق مواصفات محيط ثابت ● المخططات الحركية الممكنة محدودة ● غياب المعوقات الزمنية | <ul style="list-style-type: none"> ● تحليل المواصفات البيئية المتعلقة بالمكان ● الإدراك الحسي الذاتي يعطينا معلومات حول وضع الجسم والأعضاء - قوة سرعة واتجاه الحركة ● تحليل التغذية الراجعة | المهارة المغلقة |
| <ul style="list-style-type: none"> ● مخططات حركية متعددة بحكم تعدد وضعيات البيئة ● إنتاج مخطط حركي متوافق مع خصوصيات البيئة في لحظة معينة ● إنجاز تصور حركي استجابة لمتطلبات البيئة المتغيرة | <ul style="list-style-type: none"> ● اتخاذ قرار حول زمن وطريقة الإنجاز انطلاقاً من الهدف الذي يتم رسمه ● اختيار المخطط الحركي المناسب ● سرعة الاستجابة الحركية ودقتها ● تخفيض الزمن المخصص لاتخاذ القرار بالتوقعات الممكنة والمتعلقة بتغيرات البيئة | <ul style="list-style-type: none"> ● تحليل المواصفات المتعلقة بالزمان والمكان لبيئة متغيرة ● توقع مواصفات عناصر البيئة في المستقبل القريب ● تحليل التغذية الراجعة | المهارة المفتوحة |

أدوار معلم التربية البدنية في تعليم المهارات الحركية والرياضية



الجزء الثالث

الاستاذ الفاضل
الشيخ الفاضل

أساليب التعليم

مثلت استراتيجيات التعليم مركز اهتمام الباحثين والمهتمين بالشأن التربوي طيلة عقود.

وكانوا كثيرا ما يطرحون تساؤلات حول أفضل الإستراتيجيات التعليمية وهذه التساؤلات تخفي هاجسين أولهما يتعلق بمحتويات التعليم وإصلاح المناهج والثاني يرتبط بالإستراتيجية المعتمدة للتعليم.

وقد أثبتت الدراسات أن جودة التعليم تكمن في تحكّم المعلم في استراتيجيات متعددة وفي استعمالاتها علما

وأن اختيار الإستراتيجية تخضع إلى عدة معايير منها أساليب التعليم، نوعية المهام والأهداف المرسومة.

وتمثل الأساليب التعليمية ركيزة من ركائز الإستراتيجيات باعتبارها ركنا أساسيا يتوقف عليها تحقيق الأهداف وبالتالي جودة العملية التعليمية - التعلمية هذا ما دفع عديد الباحثين في المجال التربوي إلى تكثيف الدراسات بغية تحديد نماذج نظرية وتصنيفات للأساليب التعليمية نذكر منها: (1978)TOURNIER (1985) MUCHIELLI (1985) JOYCE وآخرون (2004) MOSTON - ASHWORTH (2002).

تعريف أساليب التعليم:

يعرف LEGENDRE الأساليب التعليمية على أنها "مظاهر السلوكيات والمواقف التي تميز المعلم أمام المكونات والعلاقات المختلفة للموقف التربوي".

في حين يرى PROVENCHER (1982) أن الأسلوب التعليمي يبقى نفسه مهما كانت الطريقة المستعملة

ويرتبط بكيفية تعامل المعلم مع طلبته أما سيدن توب (1991) فيشير إلى أن الأسلوب التعليمي يرتبط بمناخ التعليم والأشكال التنظيمية المعتمدة في عملية التعلّم.

ويؤكد كل من MOSSTON و ASHWORTH على أهمية ظروف وسياق العملية التعليمية دون الاكتفاء بالسمات الشخصية للمعلم.

طيف أساليب التعليم

(النموذج النظري لموستون وأشورث)

يعتمد نموذج موستن وأشورث على التسليم بأن الفعل التعليمي "هو سلسلة من اتخاذ القرارات" ويذهبان إلى وجود تقاسم بين المعلم والمتعلم لأصناف من القرارات مرتبطة بمراحل الموقف التعليمي - التعليمي وهذه المراحل هي: مرحلة التخطيط - مرحلة التنفيذ (التفاعل الصفي) ومرحلة التقييم وانطلاقاً من مختلف مستويات تقاسم أصناف القرارات أنجز الباحثان "طيف أساليب التعليم" وهو عبارة عن سلسلة من أحد عشر أسلوباً متدرجاً حيث يكون المعلم مركزاً للعملية التعليمية في بدايتها بحكم احتكاره لجميع القرارات. تبدأ هذه السلسلة بالأسلوب الأمري وتنتهي بأسلوب تكون فيه جميع القرارات بيد المتعلم (أسلوب التعليم الذاتي).

أصناف القرارات:

| المرحلة | أصناف القرارات |
|-------------------------------|--|
| مرحلة التخطيط | <ul style="list-style-type: none">- هدف الموقف التعليمي- انتقاء أسلوب التعليم- أسلوب المتعلم- توزيع المجموعات- محتويات التعليم- الزمن- وسائل التواصل- الأسئلة- التنظيم- مكان التعليم- الملابس- المناخ- وسائل |
| مرحلة التنفيذ (التفاعل الصفي) | <ul style="list-style-type: none">- إنجاز واحترام القرارات المتخذة خلال مرحلة التخطيط- قرارات التعديل- قرارات أخرى |
| مرحلة التقييم | <ul style="list-style-type: none">- جمع المعلومات خلال مرحلة التفاعل (الملاحظة)- تقييم المعلومات باستعمال محكات (أدوات - طرق - معايير - قيم)- التغذية الراجعة |

أساليب التعليم :

- 1- الأسلوب الأُمري Command
- 2- الأسلوب التدريبي Practice
- 3- الأسلوب التبادلي Reciprocal
- 4- أسلوب التقييم الذاتي Self check
- 5- الأسلوب التضميني Inclusion
- 6- أسلوب الاكتشاف الموجه Guided Discovery
- 7- أسلوب حل المشكلات Convergent Discovery
- 8- أسلوب الاكتشاف المتعدد Divergent Discovery
- 9- أسلوب البرنامج الفردي Individual Program
- 10- أسلوب مبادرة المتعلم Learner Initiated
- 11- أسلوب التعليم الذاتي Self teaching

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----------|
| قرارات المعلم | | | | | | | | | | | الأساليب |
| قرارات الطالب | | | | | | | | | | | |
| 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |

تسلسل مستوى تقاسم القرارات بين المعلم والطالب

موستن وأشورث (2002)

| وصف الأسلوب | هدف الأسلوب | الأسلوب |
|---|---|-----------------------------------|
| - يعتمد هذا الأسلوب في المقام الأول على المعلم إذ يقع على عاتقه اتخاذ جميع القرارات (قرارات التخطيط والتنفيذ والتقييم) فهو يقرر ماذا يجب عمله وكيف ينفذ وعليه أيضا مراقبة التنظيم | مساعدة الطالب على تعلم مهمة خاصة بدقة و في زمن قصير | 1/ الأسلوب الأُمري « Command » |

| | | |
|--|--|---|
| وتوقع النتيجة. | | |
| <p>يتم تفويض قرارات معينة إلى الطالب وهذا التفويض يخص قرارات التنفيذ (الأوضاع - المكان - نظام المهمة - زمن بدء المهمة - الإيقاع الحركي - زمن الانتهاء من المهمة - الراحة - المظهر - إلقاء أسئلة للتوضيح).</p> <p>أما قرارات التخطيط والتقييم فتبقى من صلاحيات المعلم.</p> | <p>تيسير التعلم الفردي لمهمة خاصة</p> | <p>2/ الأسلوب التدريبي Practice</p> |
| <p>يتم تحويل مزيد من القرارات إلى الطالب وهذه القرارات تتعلق بالتقييم إضافة إلى قرارات التنفيذ. ويتطلب هذا الأسلوب تنظيم الفصل في شكل أزواج أو مجموعات ثلاثية ويكلف أحدهما بالأداء والثاني بالملاحظة والتقييم. ويمكن للمعلم إعداد بطاقة ملاحظة لمساعدة الطالب على عملية الملاحظة والتقييم.</p> | <p>العمل رفقة زميل حيث يتم تبادل الأدوار بينهما - مؤدي - ملاحظ.</p> <p>يتم تبادل التغذية الراجعة عند التعلم.</p> | <p>3/ الأسلوب التبادلي Reciprocal</p> |
| <p>يحتفظ المعلم بقرارات التخطيط ويمنح الطالب صلاحية اتخاذ قرارات التنفيذ واستخلاص القرارات المتعلقة بالتغذية الراجعة بحيث يقيم نفسه انطلاقاً من بطاقة المهام بمقارنة أدائه بالمعايير ثم يكرر ثانية لتعديل أدائه.</p> | <p>تيسير تعلم مهمة حركية وتقييمها من طرف الطالب.</p> | <p>4 / أسلوب التقييم الذاتي Self-check</p> |
| <p>يضع المعلم الطلبة أمام مهمة تعليمية تتصف بتعدد مستويات صعوبتها يختار الطلاب مستوى الصعوبة التي ينطلقون منها في التعلم ويقررون تبسيطها أو تعقيدها لتتماشى مع إمكانياتهم.</p> <p>يسمح هذا الأسلوب باشتراك جميع</p> | <p>توفير إمكانية للطلاب لاختبار الصعوبة التي تتماشى مع إمكانياته وإتاحة الفرصة لتقييم أدائه.</p> | <p>5/ الأسلوب التضميني Inclusion</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>الطلاب في عملية التعليم والتعلم كل وفق قدراته.</p> | | |
| <p>يتخذ المعلم القرارات المتعلقة بالعمليات المعرفية المتوقعة وبالمهام المرتبطة بها. يكون دور المتعلم توظيف العمليات المعرفية والتفكير الموجه الذي يقوده إلى الإجابة أو الحلّ السليم. يطلب المعلم من الطلاب اكتشاف حلّ لمشكلٍ حركي. يطرح المعلم جملة من الأسئلة على الطلبة. يقدم الطلبة إجاباتهم إلى أن يتم تدريجياً اكتشاف الحل الصحيح.</p> | <p>إعطاء إمكانية للمتعلم لاكتشاف طريقة أو أسلوب للاستجابة لوضعية تعليمية يعرضها المعلم</p> | <p>6/ أسلوب الاكتشاف الموجه Guided Discovery</p> |
| <p>يعد هذا الأسلوب من بين الأساليب غير المباشرة حيث يطرح المعلم موقفاً يتضمن مشكلاً فيه تحدٍ للقدرات الذهنية للطلبة. يحاول كل طالب (أو مجموعة من الطلبة) حلّ المشكل ليتمكن من إنجاز المهمة المطلوبة.</p> | <p>اكتشاف حل لمشكل باستعمال تمثيلات منطقية وروح نقدية</p> | <p>7/ أسلوب حل المشكلات Convergent Discovery</p> |
| <p>يطلب المعلم من الطلبة إيجاد حلول لمشكل ما. يحاول الطلبة إيجاد حلول متعددة لنفس المشكل.</p> | <p>اكتشاف حلول متعددة لنفس المشكل. مساعدة المتعلم على التمييز والتصنيف والتأويل وطرح فرضيات وحلّ مشكل.</p> | <p>8/ أسلوب الاكتشاف المتعدد Divergent Discovery</p> |
| <p>يحدد المعلم الموضوع العام. يتخذ الطالب جلد القرارات المتعلقة بالتعلمات فهو يحدد محتويات التعلم ويبني برنامجه الشخصي.</p> | <p>تمكين الطالب من التخطيط والإنجاز وتقييم تعلماته في إطار هدف عام يحدده المعلم</p> | <p>9/ أسلوب البرنامج الفردي Individual Program</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>يقرر الطالب محتوى تعلماته وأشكالها يشترك مع المعلم في تحديد المعايير الأساسية. يقدم المعلم المعلومات للطالب عند الضرورة.</p> | <p>يختار الطالب تعلماته، يخطط لها، ينجزها ثم يقيمها.</p> | <p>10/ أسلوب مبادرة المتعلم Learner Initiated</p> |
| <p>يتخذ الطالب جميع القرارات المتعلقة بالتعلم.</p> | <p>التعلم الذاتي دون مساعدة معلم.</p> | <p>11 أسلوب التعليم الذاتي Self teaching</p> |

الجزء الرابع

الثلاثة الحركات

مفهوم التربية الحركية وأهدافها

مفهوم التربية الحركية:

تمثل أعمال لابان LABAN المنطلق الجدي للتربية الحركية وذلك من خلال أعماله المخصصة للرقص والتي تجاوزت هذا المجال لاحقا لتصبح مرجعا لكافة أنماط الحركة البشرية خاصة وأنه قدم منهجية لتحليل الحركة انطلاقا من أربعة جوانب: الجهد - الجسم - الفراغ - العلاقات.

ويعرف جاليهو التربية الحركية على أنها (تربية تتم عن طريق الحركة البدنية فهي تعرف الطفل بما يتصل بنفسه وجسمه ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه على جميع المستويات العقلية والبدنية والوجدانية والحركية والصحية).

ويتضمن مفهوم التربية الحركية بعدين أساسيين:

أ - تعلم الحركة ويعني أن هدف التعلم هو الحركة في حد ذاتها وبالتالي فإن السلوك الحركي يمثل موضوع التعلم وهدفه.

ب - التعلم عن طريق الحركة حيث تمثل الحركة وسيلة لتحقيق أهداف معرفية واجتماعية ووجدانية هذا الاتجاه دفع ديور لتعريفها (بأنها التعلم للحركة والتحرك للتعلم).

أهداف التربية الحركية:

يمكن أن نصنف أهداف التربية الحركية إلى أربعة مجالات كبرى تمثل مكونات الهدف الرئيس المتمثل في تنظيم الفعل الحركي.

1- معرفة الجسم.

2- التمتع في الفراغ والزمان.

3- التحرك.

4- المشاركة في عمل جماعي.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه المجالات متداخلة في بعضها البعض فالمواقف التعليمية يمكن أن تثيرها بصفة متوازنة بفصلها في بعض الفترات ودمجها في فترات أخرى فالمشاركة في لعبة جماعية هي معرفة التمتع في المكان والزمان وهي التحرك (العدو - الوثب - الرمي) وهي أيضا تعبير عن الانفعالات وهي كذلك إدراك لأدوار مختلف أعضاء الجسم....

1- معرفة الجسم:

| احترام جسمه وجسم الآخرين | المحافظة على توازنات الجسم | الوعي بالجسم | معرفة الجسم: |
|---|---|---|---|
| معرفة القواعد الأساسية للوقاية من المخاطر الصحية. معرفة البادئ الأساسية للأمان والسلامة. | التحكم في أوضاع الجسم. التحكم في عملية التنفس. التصرف في المجهود وفي فترات الاستشفاء. | تنمية ترسيمة الجسم الواعي بحركاته معرفة وفهم أهم الوظائف الفسيولوجية | التعرف على مختلف أعضاء الجسم فهم الوظائف الفسيولوجية الأساسية الوعي بهشاشة بعض الأوضاع الجسمية من حيث التوازن الوعي ببعض الاحتياطات الصحية فهم احتياجات الجسم احترام جسم الآخر |

2- التمتع في الفراغ و الزمان:

| احترام الإيقاع و النسق | ادراك و تعديل التنقلات | استعمال المستقبلات الحسية (بصرية - سمعية - لمسية) للتوجه | التمتع في الفراغ |
|---------------------------|--|--|--|
| تكييف الحركة وفق الإيقاع. | تنمية الادراك الحسي الحركي ادراك مفهوم السرعة والبطء في عملية التنقل. | الاتجاه بالمقارنة: • للآخر • للأشياء • للأدوات | والزمان: وضع الجسم والفعل الحركي في إطار المحيط المادي. تطوير الإدراك الحسي (بصري سمعي لمسي) وكذلك الإدراك الحسي المتعلق بعملية توازن الجسم. التوجه بالمقارنة للآخر وللأداة احترام النسق. |

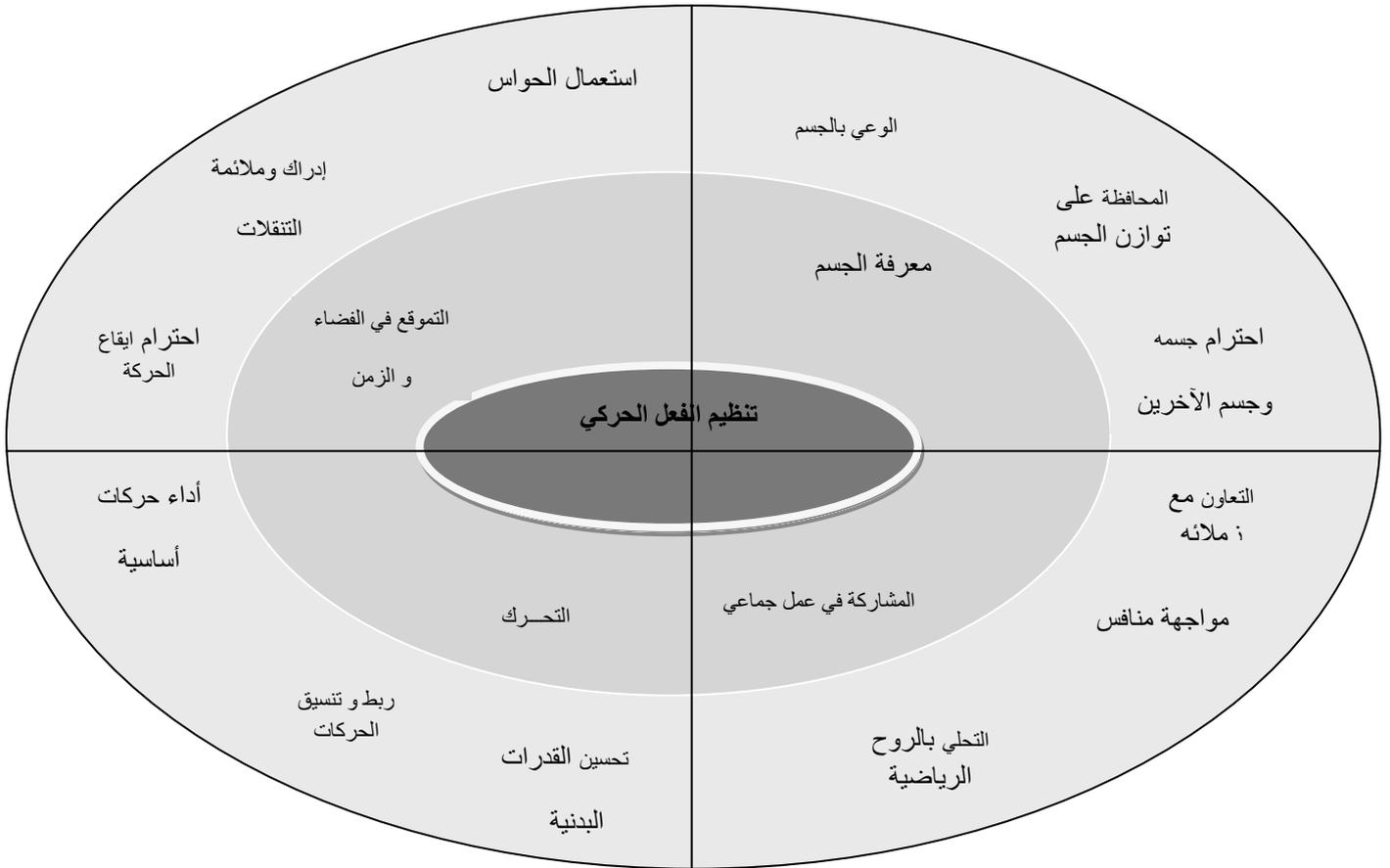
3- التحرك:

| تحسين القدرات البدنية | ربط و تنسيق الحركات | أداء الحركات الأساسية | التحرك: |
|---|--|---|---|
| التحمل الهوائي (مجهود طويل المدة) - السرعة - المرونة. | لتنمية الرشاقة - الدقة - التوازن للتعامل مع أدوات لمواجهة منافس للتعبير عن أحاسيس وانفعالات. | المشي - العدو - الوثب - الرمي - الزحف - التسلق - التآرجح - الدفع - الدوران | استنفار وعيه بالجسم وإدراكه للمحيط لأداء حركات وتنقلات في الفراغ بسيطة كانت أو معقدة. فالتحرك يعني: ● أداء الحركات الأساسية. ● تحسين القدرات البدنية ● ربط وتنسيق الحركات في أنشطة موجهة لتحقيق نتائج أو للتعبير عن أحاسيسه أو مواجهة منافس. |

4- المشاركة في عمل جماعي:

| التصرف بروح رياضية | مواجهة منافس | التعاون مع الزملاء | المشاركة في عمل جماعي: |
|---|---|--|---|
| التحكم في الانفعالات والمحافظة على الهدوء تحمل المسؤولية واحترام قواعد الألعاب. | فهم واستباق ردود فعل المنافس ومواجهة الاستراتيجيات الهجومية والدفاعية للمنافس. | المساهمة في تنظيم الفريق التواصل لتنسيق استراتيجيات العمل مساندة و تشجيع فريقه | ادماج المجالات السابقة لمطابقتها مع المجموعة. و تمثل الألعاب الجماعية و ألعاب التتابع الأمثلة الأكثر شيوعا في حين أن الأنشطة الأخرى كالرقص والعروض يمكن أن تكون فرصا للتعاون من أجل |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | <p>نجاح المجموعة كما تعني المشاركة في عمل المجموعة احترام قواعد التعايش الجماعي</p> |
|--|--|--|---|



أنواع الحركة أبعادها ومكوناتها:

أنواع الحركة:

- أ - الحركات غير الانتقالية: وتتطلب تغيير أوضاع الجسم دون التنقل في الفراغ (التوازن على جزء من أجزاء الجسم - الدفع - الشد).
- ب - الحركات الانتقالية وتستدعي انتقال الجسم بكامله في الفراغ (المشي - الجري - الوثب - الزحف..).
- ج - حركات التعامل مع الأدوات (تنطيط الكرة - رمي ولقف الكرة - دحرجة الكرة ..

أبعاد الحركة

| أبعاد الحركة | جانب الحركة |
|---|-------------|
| الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم عمله) | الجسم |
| الفراغ (أين يتحرك الجسم) - الفراغ الخاص وهو الفراغ المتاح للفرد في حالة سكون - الفراغ العام وهو الفراغ الذي يتحرك فيه الفرد أو مجموعة أفراد - الاتجاه - المستوى - المسار | الفراغ |
| نوع الحركة (كيف يتحرك الجسم) - الزمن - الجهد - الانسيابية - شكل الجسم | نوع الحركة |
| (مع من يتحرك الجسم أو مع ماذا يتحرك الجسم) - العلاقات مع الأشياء (علاقات معالجة وتناول يدوي - علاقات أخرى) - العلاقات مع الآخرين. | العلاقات |

مكونات الحركة :

أ - الفصل بين عمل أجزاء الجسم: و يعني استقلالية حركة أحد أجزاء الجسم بالنسبة إلى بقية الأجزاء. ويمكن أن يكون:

- بسيط بحيث يكون أداء حركة بعضو من الجسم بمعزل عن بقية الأعضاء كمرجحة الذراع.
- مزدوجا عندما يتم أداء حركتين مختلفتين بطرفين مختلفين كأن يتم شد الحبل باليدين بصفة متواترة.

ب - **التوازن:** ويعني القدرة على القيام بتعديل عمل أعضاء الجسم لتفادي السقوط. ويكون التوازن في أثناء الثبات بالمحافظة على وضع الجسم دون تغيير نقاط الارتكاز أو في أثناء الحركة وذلك بالمحافظة على وضع الجسم في أثناء تنقله.

● التوازن في الثبات وهو المحافظة على وضع الجسم دون تحريك نقاط الارتكاز.

● التوازن في الحركة وهو المحافظة على وضع ما للجسم في أثناء انتقاله.

ج - **مراقبة الحركة:** وتعني القدرة على التحكم الإرادي في انقباض وارتخاء عضلات مختلف أعضاء الجسم والسيطرة على دقة، اتجاه، سرعة ومدى الحركة.

يمكن نضج الجهاز العصبي من السيطرة التدريجية على الحركة في اتجاهين.

● تتطور المراقبة الحركية من الرأس إلى الحوض وفق محور عمودي.

● تتطور المراقبة الحركية من بداية الأطراف في اتجاه الأصابع (العقد - الذراع - اليد - الأصابع).

د - **مراقبة المجهود العضلي:** وهو القدرة على تكييف المجهود البدني وفق متطلبات المهمة الحركية.

هـ **التوافق الحركي بين الأطراف:** ويعني تنسيقاً بين مجموعة من الحركات المستقلة مسبقاً وتزامناً في أداء هذه الحركات.

بنية تنوع الأداء الحركي:

نماذج من الحركات الأساسية.

| عوامل متعلقة بالجسم | | | الآخري | الأدوات | الزمن | الفرغ | |
|---|---|---|--|--|---|---|-------|
| الأداء | أجزاء الجسم | الأوضاع | | | | | |
| من الثبات بعد تنقل | باليد اليمنى باليد اليسرى باليدين معا | الوقوف الجلوس | إلى زميل ضد منافس مثل الزميل مختلف عن الزميل | تنوع الأداة طبيعة الأداة شكلها كثافتها حجمها | سريع/بطيء قبل/بعد في نفس الوقت | بعيد/ قريب أعلى/ أسفل داخل/خارج فوق/تحت بين في اتجاه | الرمي |
| بالاقتراب أو دونه الدوران في أثناء الوثب الربط بحركات أخرى قبل أو بعد الوثب | بالقدم اليمنى/ بالقدم اليسرى بالقدمين معا | الوثب من أوضاع مختلفة السقوط بأشكال مختلفة | لوحده مع زملائه | انطلاقاً من: مقعد سويدي عارضة داخل طوق فوق: حبل مطاطي حاجز بساط | وثبات وفق نسق في زمن محدد بالتوازي مع بالتواتر مع | للأمام للأعلى فوق داخل طوق | الوثب |

| | | | | | | | |
|--------|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | باستعمال: حبال أطواق | | | |
| العدو | في اتجاهات مختلفة لمسافات طويلة أو قصيرة تخطي خط أو حاجز | منتظم و لمدة طويلة نسبيا سريع بطيء متدرج السرعة الانطلاق وفق اشارات مختلفة | باستعمال أدوات: كرات - أطواق - حواجز - حبال | لوحده مع زملائه ضد منافسيه تسليم شاهد | الاستعانة بالذراعين تغيير اتجاه الارتكازات | مع رفع الركبتين مع رفع الكعبين مع اطالة الخطوة | لمسافات طويلة أو قصيرة |
| التسلق | وفق ارتفاعات متنوعة فوق مساحات مختلفة في اتجاهات مختلفة | وفق نسق شخصي بسرعة ببطئ | داخل قاعة باستعمال تجهيزات الجمباز باستغلال عناصر طبيعبة كالأشجار حائط مهياً | بمرافقة زميل مثل الزميل مختلف عن الزميل | وضع عمودي على أربعة | باليدين والقدمين باليدين فقط | التسلق ل: للوثب، للتعلق، للترحل، للتأرجح ... |

تقييم الأداء في بعض الحركات الأساسية :

| الوحدة | الأهداف | تقييم سلوك المتعلم | | |
|--------|---|--|--|---|
| | | المعرفي | الاجتماعي الوجداني | الحركي |
| العدو | <ul style="list-style-type: none"> - العدو بسرعة لمدة 5 دقائق. - الانطلاق عند الاشارة و المحافظة على السرعة طيلة المسافة. - العدو مع تخطي حواجز مختلفة (ارتفاع الحاجز أقل من ركلة الطفل). - العدو مع مجموعة وتسليم أو تسلّم أداة دون تخفيض السرعة. - العدو لمدة 5 دقائق مع المحافظة على التوازن التنفسي. | <ul style="list-style-type: none"> - يتجه نحو محور العدو. - يرفع قدميه و ركبتيه. - يستعمل ذراعيه للتوازن. - يرفع رأسه ويوظف بصره لاستقاء معلومات عن المحيط. - يربط العدو مع تخطي الحاجز. - يحافظ على توازنه بعد تخطي الحاجز. - يحافظ على نسق الجري. | <ul style="list-style-type: none"> - يتقبل بذل الجهد. - يثابر في بذل المجهود. - يندمج في مجموعة. - يتقبل الدور داخل عمل المجموعة. - يتعاون مع زملائه. | <ul style="list-style-type: none"> - يحترم التوصيات و قواعد الألعاب - يجري وفق متطلبات الموقف - يتصرف في امكانياته |
| الوثب | <ul style="list-style-type: none"> - الوثب لأبعد مسافة ممكنة انطلاقاً من مكان مرتفع (صندوق مقسم ارتفاعه 60 سم). | <ul style="list-style-type: none"> - يتكيف مع جميع مواقف الوثب. - يربط بين العدو و الوثب. | <ul style="list-style-type: none"> - يبدي متعة أثناء الأداء. - يحترم ترتيبه. | <ul style="list-style-type: none"> - يستعمل مصطلحات دقيقة. - يقدر المسافات |

| | | | | |
|---------|---|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - العدو مسافة 5 أمتار و الوثب فوق بساط أو مساحة من الرمل. | <ul style="list-style-type: none"> - يستعين بذراعيه عند الارتفاع. - يرتقي بقدمين أو بقدم واحدة - يسقط في حالة توازن | <ul style="list-style-type: none"> - يحرص على سلامته. | <ul style="list-style-type: none"> والمسارات. - يربط بين الغاية والوسيلة. - يقيم أداء زميله. |
| الرمي | <ul style="list-style-type: none"> - رمي أدوات خفيفة في اتجاه هدف. - الجري ثم رمي أدوات خفيفة الوزن دون تجاوز علامة محددة. - تمرير كرة نحو زميل. - تصويب كرة نحو هدف. | <ul style="list-style-type: none"> - كيف سلوكه الحركي وفق طبيعة الأداة وهدف الرمي (الدقة أو المسافة). - يتابع الأداة بنظره. - يحافظ على ارتكازات ثابتة وتوازن عام. - يعطي لحركته السرعة والمدى. - يستعيد توازنه بعد الحركة. | <ul style="list-style-type: none"> - يحرص على سلامته وسلامة الآخرين. - يلتزم بترتيبه. - يبدي متعة . - يتقبل التوصيات ويلتزم بها. | <ul style="list-style-type: none"> - يستعمل المصطلحات المناسبة. - يقدر المسافات والمسارات. - يربط بين الغاية والوسيلة. |
| التوازن | <ul style="list-style-type: none"> - الثبات في أوضاع غير مألوفة - التنقل فوق مقعد سويدي أو عارضة توازن. | <ul style="list-style-type: none"> - يتكيف مع وضعيات مختلفة تستدعي التوازن. - يستعين بالأطراف الحرة للمحافظة على التوازن. - يعيد باستمرار أوضاع الأطراف. - يستعمل قوة انقباض العضلات للمحافظة على التوازن. | <ul style="list-style-type: none"> - يقبل المجازفة. - يحرص على سلامته. - يبدي متعة. | <ul style="list-style-type: none"> - يقترح أساليب للأداء. - يطبق التوصيات. - يستعمل لغة دقيقة. - يدرك العلاقة بين الغاية والوسيلة. |
| التسلق | <ul style="list-style-type: none"> - يتسلق ارتفاعات لا تتجاوز 180 سم. - يتخطى فضاء باستعمال حبل مغلق. | <ul style="list-style-type: none"> - يتكيف مع وضعيات مختلفة للتسلق. - يستقي معلومات: بصرية لتنظيم عملية التسلق ولمسية بتغيير الارتكازات. - يربط الحركات ببعضها. | <ul style="list-style-type: none"> - يحرص على سلامته. - يجازف في حدود. - يتحكم في انفعالاته. - يبدي متعة في الأداء. | <ul style="list-style-type: none"> - يستعمل مصطلحات مناسبة. - يأخذ بعين الاعتبار التجهيزات. - يلتزم بالتوصيات. |

الكفايات

أ - إنجاز نشاط قابل للقياس.

ب - تكييف التنقلات وفق محيط متنوع.

ج- التعاون و المضادة بشكل فردي أو جماعي.

د - إنجاز أنشطة ذات بعد فني أو تعبيرى.

| انجاز نشاط حركي قابل للقياس | تكييف التنقلات وفق محيط متنوع | التعاون والتضاد بشكل فردي أو جماعي | انجاز أنشطة حركية ذات بعد فني أو تعبيرى |
|---|--|--|---|
| القدرة على: - الجري - الوثب - الرمي بأشكال مختلفة. - الجري الوثب والرمي في فضاءات وبأدوات متنوعة. - الجري الوثب وهي لتحقيق نتائج أفضل. | القدرة على: - التنقل بأشكال حركية غير مألوفة يهدد التوازن. - التنقل في فضاءات غير معهودة. - التنقل مع استغلال أدوات وتجهيزات تمثل عامل عدم استقرار. - التنقل في فضاءات غير مستقرة. | القدرة على: - مواجهة منافس بشكل فردي في لعبة تنافسية. - التعاون مع الزملاء ومواجهة منافس أو مجموعة من المنافسين بشكل جماعي في أثناء لعبة جماعية. | القدرة على: - التعبير جسديا على صور وشخصيات وأحاسيس. - التواصل مع الآخرين لنقل الأحاسيس والانفعالات. - التعبير بشكل حر أو وفق نسق موسيقي بسيط باستعمال أدوات أو دونها. |

توزيع المواضيع الحركية وفق الكفايات:

| المواضيع الحركية | الأنشطة | الكفايات الخاصة |
|--|--|--|
| الجري. الوثب. الرمي. | أنشطة ممهدة لألعاب القوى. | - الجري الوثب والرمي بأشكال مختلفة. - الجري الوثب والرمي بفضاءات وبأدوات متنوعة. - الجري الوثب والرمي لتحسين نتائجه. |
| - المشي - التوازن - الوثب - الدرجة - الدوران - التعلق - التسلق ... | - أنشطة ممهدة للجمباز . - أنشطة التسلق. | - التنقل بأشكال حركية غير مألوفة يهدد التوازن. |
| التوجه | أنشطة التوجه. | - التنقل في فضاءات عادية ثم تدريجيا في فضاءات غير مألوفة. |
| القيادة | أنشطة قيادة. | التنقل بتجهيزات تمثل عامل عدم استقرار. |
| السباحة | الأنشطة المائية. | التنقل في وسط غير مستقر. |
| دفع - شد - حمل ... | ألعاب المضادة. | مواجهة منافس بشكل فردي في لعبة تنافسية. |
| حمل - تلاحق - رمي ... | الألعاب الجماعية. | التعاون مع الزملاء لمواجهة منافس جماعيا. |
| رقص فردي. رقص جماعي. تعامل مع أدوات صغيرة. | رقص. ألعاب راقصة. ألعاب التقليد. | - التعبير الجسدي للصور والشخصيات والأحاسيس. - التواصل مع الآخرين لنقل الأحاسيس والانفعالات. - التعبير الحر أو وفق نسق موسيقي بسيط بأدوات أو دونها. |

الوحدة التعليمية:

أ - مبادئ عامة

الوحدة التعليمية هي مجموعة منظمة من الحصص المتتالية تهتم بنفس المواضيع الحركية. وتنظم هذه الحصص وفق المراحل التالية:

أ - مرحلة التآلف مع النشاط.

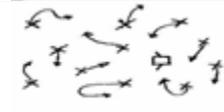
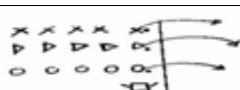
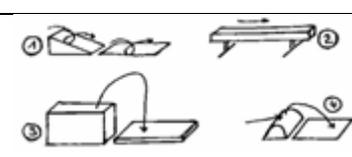
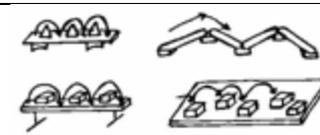
ب - مرحلة الملاحظة والتقييم التشخيصي.

ج - مرحلة بناء التعلّات.

د - مرحلة التقييم الاجمالي وإعادة استثمار التعلّات.

| المرحلة | أهداف المعلم | أنشطة التلميذ | أشكال العمل |
|---------------------------------------|---|---|--|
| مرحلة التآلف مع النشاط | - تنظيم التلاميذ الفضاءات والمجموعات. - التأسيس لقواعد العمل الجماعي وقواعد الأمان والسلامة. - إعداد الوضعية المرجعية التي يتم من خلالها التقييم. | - يتعامل بشكل تدريجي مع الأنشطة. - يستوعب قواعد العمل الجماعي. - وقواعد الأمان والسلامة ويلتزم بها. | - مسار. - محطات ذات مواضيع حركية. - أداء جماعي. - ألعاب. |
| مرحلة الملاحظة (التقييم التشخيصي) | - رصد حاجات التلاميذ انطلاقاً من وضعية مرجعية. - ترتيب الحاجات وتصنيفها. | مواجهة التلميذ لوضعية مشكل. | إذا تم اعتماد نظام المحطات يقع تحديد محطة للتقييم . |
| مرحلة بناء التعلّات | - مساعدة التلاميذ على تجاوز صعوبات وحلّ مشكلات تم رصدها. | - مواجهة مشكلات في متناوله. - تعلم كيفية حل المشكل. | نظام المحطات. أشكال جماعية. عدد المجموعات مرتبط بظروف العمل. |
| مرحلة التقييم وإعادة استثمار التعلّات | - تقييم التعلّات انطلاقاً من الوضعية المرجعية، - إعادة استثمار التعلّات في مواقف مماثلة. | - يختبر مدى تحسنه. | مماثل للمرحلة الملاحظة. |

ب - أشكال تنظيم العمل

| السلبيات | الإيجابيات | المبادئ | تهيئة الفضاء | أشكال التنظيم | |
|---|--|--|--|-----------------------|-------------------|
| عدم توفر حد أدنى من الاستقلالية للتلاميذ | جميع التلاميذ تحت رقابة المعلم مما يوفر مبدأ السلامة سهولة تدخل المعلم | جميع الأطفال أداء نفس المهمة الحركية. |  | جماعي | انتشار على الفضاء |
| | | |  | | قاطرات |
| | | | | | موجات |
| انتظار قد يطول ايجاد كم للحركة على حساب الجودة عدم مراعاة الفروق الفردية | مراقبة جميع التلاميذ ربط الحركات ببعضها | تتالي حركات مختلفة |  | مسارات مسارات متوازية | مسار وحيد |
| يتطلب وفرة التجهيزات والأدوات عدم مراعاة الفروق الفردية | تقليص فترات الانتظار | تتالي حركات ذات موضوع موحد | | | |
| يتطلب وفرة التجهيزات والأدوات | استجابة المتعلمين وفق امكانياتهم امكانية الافراد | امكانية اختيار المتعلم الحركية امكانياته | | | |
| صعوبة مهمة المعلم (تعدد المحطات) يتطلب تملك المتعلمين تدريجيا لقواعد العمل باستقلالية | توفير كمية وجودة الحركة إتاحة الفرصة لتحمل المسؤولية والعمل في استقلالية مراعاة الفروق الفردية | محطات مميزة (السلامة - التعلم - التقييم - مراعاة الفوارق) ومحطات ثانوية (الاستقلالية - الاكتشاف - التكرار - إعادة استثمار التعليمات) |  | محطات مختلفة | محطات مختلفة |
| | | |  | | مستوى أداء مختلف |

التخطيط لوحدات تعليمية
(نموذج العدو)

الكفاية: انجاز نشاط حركي قابل للقياس.

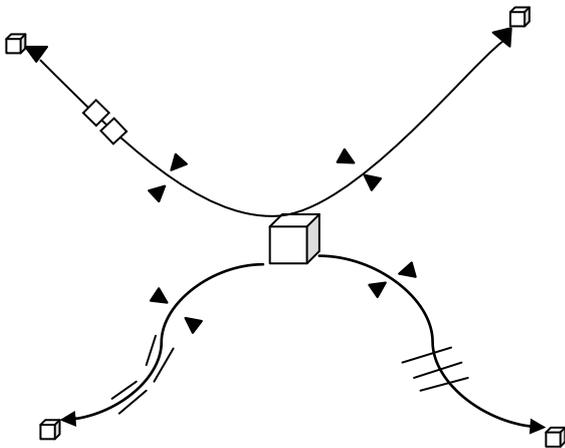
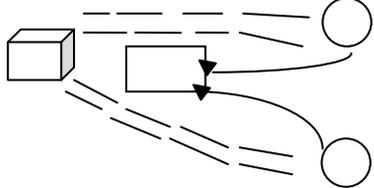
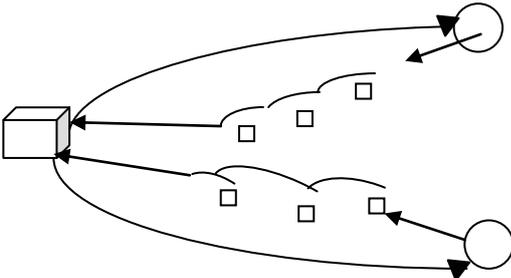
الموضوع الحركي: العدو

الكفاية الخاصة: القدرة على العدو بطرق مختلفة (بسرعة - مع تخطي حواجز - لمسافات طويلة ...)
بفضاءات وباستعمال أدوات متنوعة.

| الوحدة الأولى | الوحدة الثانية | الوحدة الثالثة |
|--|-----------------------------|---------------------------------------|
| - العدو والمحافظة على التوازن بارتكازات مختلفة. | - العدو مع تغيير الاتجاهات. | - تكييف آلية العدو وفق عوائق المحيط . |

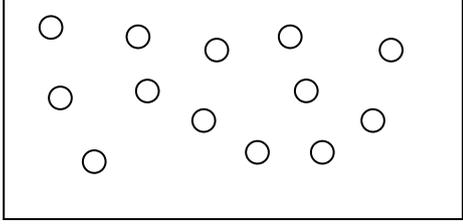
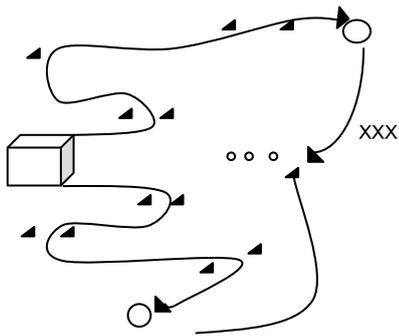
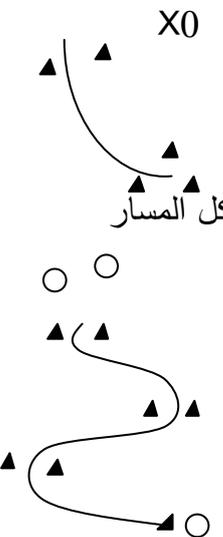
1 - الوحدة الأولى

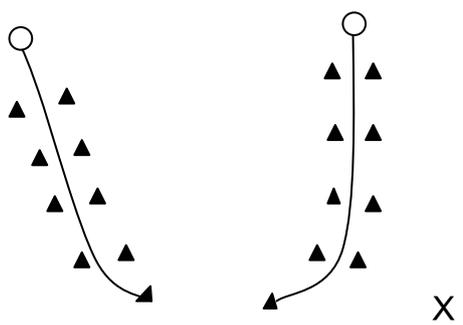
| المرحلة | المحتوى | دور المعلم |
|---------------------------------------|--|---|
| مرحلة التألف مع طبيعة النشاط | <p>لعبة: (منتصف الليل في الحضيرة) عندما يستيقظ الذئب تفر الأغنام نحو الحضيرة مروراً بالأبواب</p> | <p>- ينوع في طبيعة الفضاء (رمل - عشب). - يتأكد من أن جميع التلاميذ في حالة نشاط. - يسرد قصة لمساعدة الطلاب على فهم التوصيات.</p> |

| | | |
|--|--|--------------------------------|
| <p>- يهئ الفضاء وينظم سير العبة.</p> <p>- يلاحظ ويسجل سلوك الأطفال.</p> <p>- السلوك الملاحظ: يسقط عند تغيير فضاء العدو - يفقد توازنه أو يخفض السرعة عند تغيير فضاء العدو - يكيف سرعته وارتكازاته وفق طبيعة الفضاء.</p> | <p>لعبة: (البلدان)</p> <p>صندوق يحتوي على أدوات. يلتقط الطفل أداة ويتجه بها عدوا نحو صندوق الفريق.</p> <p>يفوز الفريق الذي يجمع أكبر عدد من الأدوات.</p>  | <p>مرحلة الملاحظة والتقييم</p> |
| <p>- يعدل في عرض المسالك.</p> <p>- ينوع في طبيعة مساحة العدو.</p> <p>- يغير في اتجاهات المسالك.</p> <p>- يغير المسافات.</p> <p>- يعدل في طبيعة مساحة العدو.</p> <p>- يتصرف في عدد المنعطفات.</p> <p>- يعدل في عدد الحواجز.</p> <p>- يغير مسار العودة.</p> <p>- يغير ترتيب مساحات العدو.</p> <p>- يغير اتجاهات المسالك (مستقيم - ملتو...)</p> | <p>لعبة 1 صندوق يحتوي على أدوات - طوقين - مسلك للتوجه إلى الطوق ومسلك للعودة يمر عبر بساط لين أو رمل.</p> <p>حمل أكبر عدد من الأدوات من الصندوق نحو الطوق في شكل تنافسي بين مجموعتين</p>  <p>لعبة 2 صندوق يحتوي على أدوات - طوقين - مسلك معشب من الصندوق إلى الطوق - ومسلك للعودة تتخلله بعض الحواجز حمل أكبر عدد ممكن من الأدوات والعودة مع تخطي الحواجز في شكل تنافسي بين مجموعتين.</p>  | <p>مرحلة بناء التعلّمات</p> |

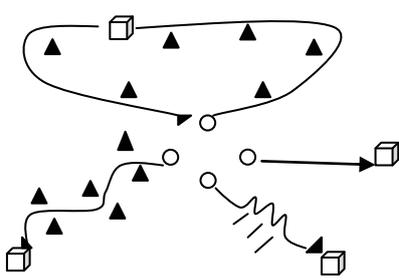
| | | |
|---|--|---|
| | <p><u>لعبة 3 صندوق</u> يحتوي على أدوات - مسلكين مكونين من مساحة لينة (بساط) - أرض معشبة - حواجز ... حمل أكبر عدد من الأدوات في شكل تنافسي بين مجموعتين.</p> | |
| <p>يلاحظ المعلم سلوك كل تلميذ ويقارن أداءه في بداية الوحدة وفي نهايتها.</p> | <p>العودة الى لعبة البلدان وتطوير مسارات العدو من حيث الطول وعدد المنعطفات</p> | <p>مرحلة التقييم واستثمار التعلم</p> |

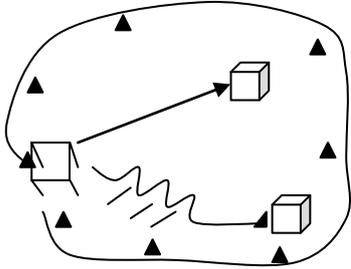
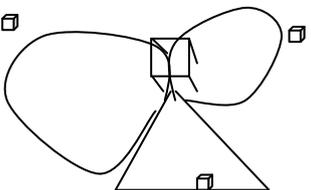
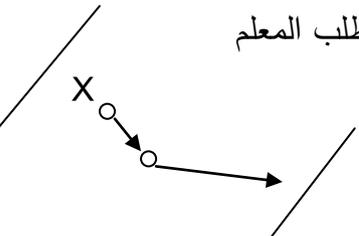
2- الوحدة الثانية

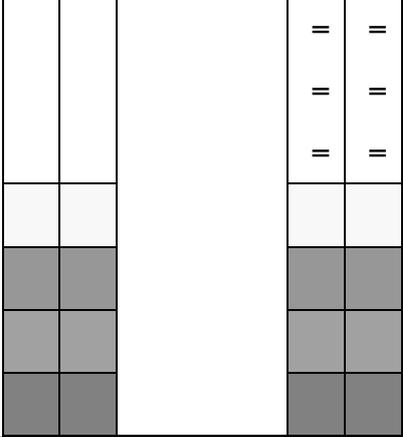
| المرحلة | المحتوى | دور المعلم |
|------------------------------------|---|--|
| مرحلة التآلف مع طبيعة النشاط | <p>لعبة (لكل منزله): أطواق تمثل منازل - طوق لكل طالب</p> <p>- عند الإشارة تغيير المنازل.</p> <p>- العدو عند الإشارة الدخول إلى المنازل.</p>  | <p>- يهيئ ويكيف فضاء النشاط حسب عدد الطلبة.</p> <p>- يتأكد من أن جميع التلاميذ في حالة نشاط.</p> <p>- يسرد على الأطفال قصة لمساعدتهم على فهم التوصيات.</p> |
| مرحلة الملاحظة أو التقييم التشخيصي | <p>لعبة: (افراغ الصندوق)</p> <p>صندوق يحتوي على مجموعة من الأدوات . حمل أكبر عدد من الأدوات إلى صندوق الفريق.</p>  | <p>تنظيم الموقف التعليمي</p> <p>ملاحظة و تسجيل سلوك التلاميذ وفق المعايير التالية: يخفف سرعته في المنعطفات - يحافظ على سرعته</p> |
| مرحلة بناء التعليمات | <p>لعبة 1 (الكلب والقط): منطقة للإنطلاق - طوقان - الكلب جالس والقط في حالة وقوف. عند الإشارة القط يهرب والكلب يحاول ملاحقته قبل الوصول إلى الطوق.</p> <p>لعبة 2: نفس اللعبة مع تغيير شكل المسار</p>  | <p>تنوع المواقف: تغيير الاشارات إضافة حواجز تغيير أوضاع الانطلاق</p> |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| | <p>لعبة 3: العدو حتى سماع الصافرة مع محاولة المرور من أكبر عدد من الأبواب</p>  | |
| <p>تقييم التحسن الحاصل في الأداء</p> | <p>العودة الى لعبة افراغ الصندوق تغيير المسار باضافة عدد من الأبواب أو بوضع حواجز أوزيادة المسافة</p> | <p>مرحلة التقييم و استثمار التعلمات</p> |

3- الوحدة الثالثة :

| دور المعلم | المحتوى | المرحلة |
|--|---|-------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - يدير اللعبة. - يتأكد من مشاركة جميع التلاميذ في اللعبة. - يسرد قصة لمساعدة الأطفال على فهم التوصيات. | <p>لعبة العدو: 4 مسارات للعدو - مجموعة من الأقراص الملونة - 4 صناديق - 4 مجموعات من العدائين جلب قرص حسب الدور مرورا بالمسار المخصص للفريق</p>  | <p>مرحلة التألف مع النشاط</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>- يسعى الى تمكين جميع الفرق من المرور على كل مسار مرة على الأقل.</p> <p>- يتأكد من نشاط جميع المتعلمين</p> <p>- يسرد قصة لمساعدة المتعلمين من فهم التوصيات.</p> <p>- يقيم وفق المؤشرات التالية:</p> <p>يتوقف أو يمشي في إحدى المسارات- يعدو بنفس النسق مهما كانت طبيعة المسار - يكيف نسق عدوه وفق طبيعة المسار.</p> | <p>لعبة: (المجمعون) العدو في المسار حسب الدور لجمع قرصين من نفس اللون على الأقل</p>  | <p>مرحلة الملاحظة و التقييم التشخيصي</p> |
| <p>- تقييم الأداء :العدو ببطء ولمسافات طويلة.</p> <p>- تنوع شكل المسارات.</p> <p>- رصد التحسن الحاصل في أداء الطلبة.</p> <p>- تنوع الموقف (وضع حواجز على مسار العدو).</p> <p>- رصد التحسن الحاصل تعديل ارتفاع الحواجز.</p> | <p>لعبة 1: 3 مسارات طويلة المسافة و ذات أشكال مختلفة - صناديق محملة بأقراص ملونة - 3 فرق (من 4 الى 5 طلبة)</p> <p>العدو حسب المسار و جلب أكبر عدد من الأقراص</p>  <p>لعبة 2: كرة يرميها أو يدحرجها المعلم - الأطفال في شكل مجموعات بـ 4 أفراد على نفس الخط الوصول قبل أو بعد الكرة حسب طلب المعلم</p>  | <p>مرحلة بناء التعلّمات</p> |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>لعبة 3 (ضد الساعة) حارتين (20 م) إحداهما تحتوي حواجز- مناطق وصول ملونة- العدو لمدة 6 ثواني للوصول إلى إحدى المناطق الملونة</p>  | |
| <p>- تقييم النتائج بالمقارنة مع مرحلة التشخيص.</p> | <p>العودة إلى لعبة (المجمعون) مع تنويع رهانات اللعبة</p> <ul style="list-style-type: none"> - إعلان مشاريع: تحديد الزمن - جمع أكبر عدد من الأقراص - فقدان القرص في صورة التوقف عن العدو. | <p>مرحلة التقييم وإعادة استثمار التعلم</p> |

الجزء الخامس

المعالجة التعليمية

الرياضيات الجماعية
مكتبة الجمعية

المعالجة التعليمية للأنشطة الرياضية

تهدف إلى بناء أنشطة رياضية مدرسية انطلاقاً من الأنشطة الرياضية، ويحدد باتريك سينارس P. Seners ثلاث مراحل لها:

المرحلة الأولى: تعريف النشاط

- يجب على المعلم معرفة الرياضة المرجع (الموقف الثقافي المرجعي) حتى يحافظ على دلالاتها ولا ينزلق في تغييرات تفقدها معانيها الأصلية.
- تحديد ما هو خاص بالرياضة موضوع المعالجة (المسائل الرئيسة Pb. Fondamentaux).

المرحلة الثانية: تحليل النشاط

- يركز المعلم على النقاط الرئيسة للنشاط كي يتسنى له استعماله في المدرسة
- التطور التاريخي للنشاط
- الجانب القانوني للنشاط
- الطابع البيوميكانيكي biomécanique والموارد الطاقية للنشاط énergétique
- الجانب الاجتماعي والعلائقي للنشاط
- الجانب النفسي
- الطابع البيو معلوماتي bio informationnel. تأتي المعلومات في بداية التعلّم من المحيط الخارجي Extéroceptive عن طريق البصر أو السمع لتتحول تدريجياً إلى داخلية Proprioceptive وحسية Kinesthésique مع التقدم في التعلّم

المرحلة الثالثة: توزيع التعلّم حسب المراحل الدراسية

يمكن توزيع التعلّم إلى: ابتدائي - إعدادي - ثانوي، كما يمكن توزيعه حسب السنوات وذلك يرجع بالأساس إلى المناهج التعليمية المعتمدة.

يمكن النقل التعليمي انطلاقاً من الموقف الثقافي المرجعي الذي يهتم الرياضي من بناء موقف تعليمي مرجعي الذي يهتم الطالب (المعرفة المدرّسة). ويتكون المنهج الدراسي من المواقف التعلّمية المرجعية مرتبة

مكونات الموقف التعليمي المرجعي

- تحديد الهدف، ويمكن الطالب من معرفة الغاية من الموقف.
- تحديد المطلوب القيام به للنجاح.
- التهيئة وتهم الطلاب والفضاء والأثاث والتجهيزات والقوانين...

- التقييم، وذلك من خلال محك النجاح وهو نتيجة للحركة ومحكات الإنجاز وهي مرتبطة بكيفية أداء الحركة.

مكونات الموقف التعليمي

هي نفس مكونات الموقف العلمي المرجعي غير أن الموقف التعليمي يهتم بحل إشكال مضبوط أو تجاوز عائق محدد.

المعالجة التعليمية للرياضات الجماعية

سنعتمد مقارنة تبحث عما هو مشترك بين الرياضات الجماعية مع المحافظة على خصائص كل واحدة. وسننطلق من الملاحظات الميدانية ومن تساؤلات المعلمين علنا نجيب عن بعضها ونقدم الفائدة المنتظرة. وسنركز في عملنا هذا على الرياضات الجماعية الأكثر انتشارا في البلدان العربية: كرة القدم- كرة اليد- كرة السلة- الكرة الطائرة.

الملاحظات

- (1) عادة ما يتولى المعلمون تعليم الرياضات الجماعية دون البحث عن القواسم المشتركة بينها. فكيف يمكن تحديد هذه القواسم المشتركة؟
- (2) يعتمد أغلب المعلمين برامج الاتحادات الرياضية المخصصة أصلا للرياضيين وليس للطلاب، فيصعب عليهم تحديد مستويات طلابهم ورصد تطور أدائهم. فكيف نيسر عليهم هذه المهمة؟
- (3) يتساءل العديد من المعلمين عن كيفية الملاحظة في الرياضات الجماعية وعن موضوعها وأدواتها. فهل توجد وسيلة سهلة وناجعة تمكن من الملاحظة في كل الرياضات الجماعية؟
- (4) يبقى مستوى طلابهم في الرياضات الجماعية ضعيفا رغم تعاقب سنين الدراسة وتقدمهم في السن. فكيف يمكن أن نطور أدائهم حتى لا نبقى دوما ننتقل من الصفر وما هو التغيير الذي ننتظره لديهم إثر ممارستهم للرياضات الجماعية؟.
- (5) تتمحور اهتمامات المعلمين حول كيفية بناء المواقف التعليمية/ التعلمية التي تمكن من تحسين مستوى أداء الطلبة وعن الإجراءات التي يمكن توظيفها لتتبع العمل وترغيب الطلبة فيه. فما هي هذه الإجراءات وكيف تبنى تلك المواقف؟
- (6) يعبر المعلمون عن رغبتهم في تملك آليات التقييم وإسناد الأعداد في الرياضات الجماعية. فهل توجد طريقة تفي بالغرض تكون بسيطة، سهلة الاستعمال ومقتصدة في الوقت؟

الاقتراحات

- (1) اعتبار أن الرياضات الجماعية تكوّن مجموعة أنشطة قائمة بذاتها. يتنافس فيها الطلبة لبلوغ مرمى الآخر وحماية مرماهم في مناخ من التعاون والتضاد.
- (2) بناء برامج مدرسية تعتمد الرياضة كمرجعية ثقافية، تحترم مستويات الطلبة وتلبي رغباتهم وتحقق الأهداف التعليمية والتربوية المرجوة.

(3) اعتماد ثلاثة سجلات للملاحظة:

- فضاء التمركز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة. أثناء اللعب يبتعد المعلم لأخذ المسافة اللازمة ليلاحظ بصفة إجمالية تمركز اللاعبين بالنسبة إلى فضاء اللعب والكرة والمرمى.
- الفنيات الفردية والجماعية الخاصة والتي تهم التنقل والتموضع والتحكم في الكرة (حامل الكرة- زميل حامل الكرة- المدافع).
- اللعب الجماعي، التنظيم الهجومي والتنظيم الدفاعي.

- (5) تحديد أربع مراحل للتعلم (من المبتدئ إلى الخبير) تتماشى مع كل الرياضات الجماعية. التنصيب في كل مرحلة عن المستوى الأول الملاحظ والمستوى النهائي المأمول وذلك حسب السجلات الثلاثة

| السجل الأول | السجل الثاني | السجل الثالث | | |
|-----------------|--------------|--------------|-----------------|--|
| المستوى الملاحظ | | | المرحلة الأولى | |
| المستوى المأمول | | | | |
| المستوى الملاحظ | | | المرحلة الثانية | |
| المستوى المأمول | | | | |
| المستوى الملاحظ | | | المرحلة الثالثة | |
| المستوى المأمول | | | | |
| المستوى الملاحظ | | | المرحلة الرابعة | |
| المستوى المأمول | | | | |

5) تنوع تمشيات التعلّم

أ) تطوير براعات استعمال الكرة، حيث يقوم اللاعب حامل الكرة بتمارين سهلة مع التحرك تهدف إلى تحسين أدائه الفني الخاص: التدرج بالكرة- التمرير- التصويب...

ب) اعتماد سلسلة من التمارين:

- نفس اللاعب يعيد نفس التمرين بهدف تحسين مهارة معينة (التصويب مثلا).

- مجموعة من اللاعبين ينجزون نفس التمرين الواحد تلو الآخر.

- عدة مجموعات تتناوب لتنجز تمارين مختلفة.

ج) الدارة الرياضية circuit sports وتتكون من عدة مهام خاصة باللعبة دون ترتيب معين.

د) سلسلة من المهام يقوم بها نفس اللاعب، الاستقبال ثم الهجوم فالصد ثم الرجوع إلى الوراء في الكرة الطائرة مثلا.

هـ) الألعاب الهادفة themed games وذلك من أجل تحسين القدرات الفنية الفردية أو الجماعية. في

كرة القدم مثلا إعطاء التعلّية التالية: المهاجم له الحق في لمس الكرة مرتين على أقصى تقدير وذلك بهدف تحسين قدرته على قراءة اللعب.

6) إعانة المعلم في التقييم

يقوم المعلم ما يعلّمه لطلّيته ويتنوع التقييم حسب أهدافه:

- التقييم التشخيصي، في بداية الدورة التعليمية. يقوم المعلم بتقييم أداء الطلاب وفق السجلات الثلاثة،

ثم تصنيفه في المرحلة الموافقة له. بعد ذلك يعد المحتوى التعليمي المناسب مع العلم أن مستويات الطلبة تختلف مما يلزمه اعتماد الفروق الفردية فيما يقدمه من تعلم.

- التقييم في أثناء التعلّم وهو ذو طابع تكويني ومكوّن حيث يتخلّى المعلم عن بعض مهام التقييم لفائدة

الطلّبة، الذين يتولون هذه المهمة للتقييم الذاتي والتقييم التبادلي باعتماد محك النجاح ومحكات الإنجاز التي أعدها المعلم مسبقًا والتي تهم كل موقف تعليمي/ تعلّمي.

- التقييم في آخر الدورة ويهدف إلى إعلام المعلم وكذلك الطالب بمدى تحقيق الأهداف التي حددت في

بداية الوحدة التعليمية. كما يعين المعلم في إسناد الأعداد لطلّيته. ويجد المعلمون عدة صعوبات في تحديد موضوع التقييم وكيفيته.

ماذا سنقيم؟

يقوم المدرس ما علّمه لتلاميذه أثناء الوحدة التي برمجها في الغرض. يبقى بالنسبة إلى الرياضات

الجماعية تحديد ما هو تملك وما هو اقتدار.

التملك: وهو مرتبط بمدى اكتساب المعارف والتعلّيات المرسومة في بداية الوحدة التعليمية وتوظيفها في

مقابلة رياضية.

الإقتدار: وهو الفوز في المقابلة ويمثل طبيعة الرياضة، فنحن نتنافس من أجل الانتصار. لكن المعلم بحكم الطبيعة التربوية لعمله يعطي أهمية أكبر للتمكك لأنه نتاج المجهود الذي بذله مع طلبته من أجل تحقيقه خلال مدة التعلّم.

كيف سنقيم؟

هناك عدة صعوبات تعترض المعلمين:

- عدد كبير من الطلبة للتقييم في نفس الوقت.
- التواتر السريع للعمليات الهجومية والدفاعية.
- تنوّع الأدوار: حامل الكرة- زميل حامل الكرة- المدافع.
- تعدد مستويات الطلبة في نفس القسم.
- الزمن المخصص للتقييم ضيق (حصّة واحدة بساعة).

يمكن للمعلم تجاوز هذه الصعوبات وذلك بـ:

- بناء موقف تقييمي نهائي خاص بكل مرحلة من المراحل الأربعة (الموقف التعلّمي المرجعي). يحدد فيه: عدد الطلبة بكل فريق- مدة المقابلة- أبعاد الملعب- قوانين اللعبة- المهام الموكولة للطلبة في التقييم والتنظيم- محكات التقييم والنجاح.

يمكن توحيد هذه المواقف التقييمية بالنسبة إلى كافة المعلمين في مؤسسة تربوية واحدة أو في منطقة تتقارب فيها ظروف العمل.

- تكوين مجموعات مهارية (من نفس المستوى) تتقابل فيما بينها في كل المواقف التنافسية التي يعتمدها المعلم أثناء التعلّم وكذلك في الموقف التقييمي النهائي حتى يكون الناتج هو فعلا ناتج التعلّم. وينظم المعلم الطلاب بالزوج داخل كل مجموعة مهارية. مستغلا هذا التنظيم في فترة الإحماء وكذلك أثناء التعلّم والتقييم التكويني والنهائي.

مثال: عدد طلاب الصف 32.

عدد المجموعات المهارية 3.

الموقف التقييمي المرجعي، التدرج بالكرة نحو مرمى المنافس والتهديف.

اللعب 4 ضد4 على ملعب كرة سلة قانوني لمدة 15 دقيقة.

الإقتدارات:

تحتسب نقطة إذا لمست الكرة الحلقة من فوق ونقطتان إذا دخلت في السلة.

التملكات:

- نقطة - التخطيط مع التدرج إلى الأمام
نقطتان - التخطيط مع التدرج إلى الأمام والتمرير إلى الأمام
ثلاث نقاط - التخطيط مع التدرج إلى الأمام والتصويب
نقطة - الاستقبال مع التمرير إلى الأمام
نقطتان - الاستقبال مع التصويب
نقطتان - الاستقبال ثم الدوران والتخطيط إلى الأمام
ثلاث نقاط - الاستقبال ثم الدوران إلى الأمام والتخطيط إلى الأمام والتصويب

التنظيم:

- المجموعة المهارية الأولى وتتكون من فريقين (الأصفر والأخضر) يتنافسان 4 ضد 4.
- المجموعة المهارية الثانية تقوم بالتسيير والتقييم، مسير لكل فريق - طالبان لتقييم كل فريق - طالبان للتحكيم أي في المجموع ثمانية طلبة.
- المجموعة المهارية الثالثة تواصل الإحماء استعدادا للمقابلة.
ثم تتغير الأدوار كل 15 دقيقة، ويمكن للمجموعة الأخيرة التي تنافست وقيمت أن تصبح جمهورا تتوزع لتشجع كل فريق عن حدة.

النتائج: المجموعة المهارية الأولى، الفريق الأصفر.

الإقتدارات 25 نقطة التملكات 52 نقطة

تسند نفس الأعداد لكل الطلبة الفريق، 20/13 بالنسبة إلى التملكات مع 20/7 بالنسبة إلى الإقتدارات وذلك حسب الجدول التالي كمثال تقديري.

| الإقتدارات | | التملكات | |
|------------|------------|-----------|------------|
| العدد /7 | عدد النقاط | العدد /13 | عدد النقاط |
| 7 | 40 | 13 | 80 |
| 6 | 35 | 12 | 75 |
| 5 | 30 | 11 | 70 |
| 4 | 25 | 10 | 65 |
| 3 | 20 | 9 | 60 |
| 2 | 15 | 8 | 55 |
| 1 | 10 | 7 | 50 |
| | | 6 | 45 |
| | | 5 | 40 |
| | | 4 | 35 |
| | | 3 | 30 |
| | | 2 | 25 |
| | | 1 | 20 |

يتحصل الفريق الأصفر على 8 (تملكات) + 4 (اقتدارات) = 20/12

جدول النتائج النهائية مع الأعداد المسندة للطلاب

| المجموعات | الفرق | نقاط التملك | العدد /13 | نقاط الاقتدار | العدد /7 | العدد النهائي/20 |
|------------|--------|-------------|-----------|---------------|----------|------------------|
| المجموعة 1 | الأصفر | 52 | 8 | 25 | 4 | 12 |
| | الأخضر | 60 | 9 | 20 | 3 | 12 |
| المجموعة 2 | الأصفر | 67 | 11 | 30 | 5 | 16 |
| | الأخضر | 62 | 10 | 32 | 6 | 16 |
| المجموعة 3 | الأصفر | 75 | 12 | 35 | 6 | 18 |
| | الأخضر | 77 | 13 | 34 | 6 | 19 |

هذا جدول افتراضي وتقديري يعين المعلمين حتى يكونوا موضوعيين في إسناد الأعداد وتقييم الطلاب. وله دلالة عند الطلاب حيث يمكنهم من معرفة مستوى أدائهم في بداية الدورة وفي نهايتها ومقارنة ما حققوه بما كانوا يأملون تحقيقه.

بعد هذه المقدمة التي حاولنا من خلالها الإجابة عن بعض تساؤلات المعلمين، سنمر الآن إلى المعالجة التعليمية للرياضات الجماعية كل على حدة.

كرة السلة

تعريف النشاط

كرة السلة رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان من أجل الفوز وذلك ببلوغ سلة المنافس وتسجيل أكثر ما يمكن من سلات ومنعه من بلوغ المرمى المقابل وتسجيل السلات حسب قوانين مضبوطة. وتتميز كرة السلة بـ:

- كونها نشاطا تعاونيا وتضادا بين فريقين،
- فضاء اللعب المتداخل،
- تركيزها على الدقة في التصويب نظرا لصغر السلة وارتفاعها عن الأرض مع وضعها الأفقي وكبر الكرة،
- التحكم في التنقلات بالكرة أو دونها (منع اللمس والمشي بالكرة)،
- ذات طابع هجومي (24 ثانية امتلاك الكرة كأقصى حد ومحاولة التهديد)،
- دور كبير " للتخلص من المراقبة والتمركز " مع خلق الفضاءات الشاغرة في نجاح الفريق،
- تغيير المعطيات في كل لحظة مما يعطي قيمة كبيرة لقراءة اللعب وانتقاء المعلومات باعتبار أن رياضة كرة السلة من المهارات المفتوحة،

تحليل النشاط

(1) التطور التاريخي: ظهرت لعبة كرة السلة سنة 1891 بالولايات المتحدة الأمريكية على يد جيمس نايسميث ثم تطورت لتصبح على ماهي عليه في يومنا هذا كأحد أهم الرياضات التي يولع بها الناس وتهتم بها وسائل الإعلام.

(2) الجانب القانوني: من القانون الفيدرالي إلى القانون المدرسي للعبة، لكن وجب الحفاظ على ست قواعد والتي بتغييرها يتغير المنطق الداخلي للعبة.

- **فضاء اللعب**، اعتماد ملعب قانوني بكل مناطقه مع التخلي عن منع الرجوع إلى المنطقة في المرحلة الأولى والثانية من التعلم.
- **حجم الكرة**، يمكن اعتماد الحجم 6 بالنسبة إلى كل الطلاب (الإعدادي والثانوي فتيان وفتيات).
- **احتساب النقاط**، 3 نقاط من وراء القوس - نقطتان داخل القوس - نقطة من رمية حرّة ويمكن في كل محاولة تهديد تلمس فيها الكرة الحلقة من فوق إسناد نقطة وذلك في المرحلة الأولى والثانية من التعلم

- المشي بالكرة:

- إذا استقبل المهاجم الكرة وتوقف مرتكزا على كلتا قدميه في نفس الوقت حق له اختيار ساق الارتكاز والدوران إن حركها قبل تمرير الكرة احتسب خطأ مشي بالكرة.
- إذا استقبل المهاجم الكرة وتوقف مرتكزا على كلتا قدميه الواحدة تلو الأخرى تعتبر الساق الأولى هي ساق الارتكاز والدوران والتي إذا حركها قبل تمرير الكرة احتسب خطأ مشي بالكرة.
- إذا استقبل المهاجم الكرة وهو في الهواء فله الحق في ارتكازين قبل أن يمرر أو ينطط أو يصوب وإذا توقف نعود إلى الوضعيتين السابقتين.

- **عدم لمس المنافس**، تطبيق هذه القاعدة بحذافيرها فاستعمال القوة للاستحواذ على الكرة ممنوع. ويمنع كذلك الصياح باعتباره تصرفا غير رياضي.

- قواعد التعامل مع الكرة:

- 1) إذا أراد حامل الكرة التنقل بها فعليه تنطيطها بيد واحدة ويمنع التنطيط بكلتا اليدين أو ملامسة الكرة بأي جزء آخر من الجسم.
- 2) إذا أراد حامل الكرة الانطلاق مع التنطيط فوجب عليه ترك الكرة تغادر يده قبل أن يرفع ساق "الارتكاز والدوران" عن الأرض وإلا ارتكب خطأ المشي بالكرة.
- 3) بعد تنطيط الكرة لا يمكن لحاملها إلا التمرير أو التصويب.
- 4) يمنع حمل الكرة وتعتبر الكرة محمولة إذا مرت اليد تحتها أو تجاوزت الكرة مستوى الكتف أثناء التنطيط.
- 5) يمنع لعب الكرة بالساق ويعتبر خطأ إذا ذهبت الساق إلى الكرة أما إذا ذهبت الكرة إلى الساق يتواصل اللعب وليس هناك خطأ.

يمكن إضافة القوانين المرتبطة بالزمن في المرحلة الثالثة والرابعة من التعلّم وعدم التركيز عليها في المرحلة الأولى والثانية.

- قاعدة 3 ثواني: ليس لأي مهاجم الحق بالمكوث في منطقة تحت السلة (المضرب) أكثر من 3 ثواني إلا إذا تنافس مع المدافع من أجل الالتقاط.
- قاعدة 5 ثواني: لحامل الكرة الحق في مسكها 5 ثواني كأقصى حد ووجب عليه بعدها تمريرها أو تنطيطها أو التصويب (مسك الكرة يكون عند ضغط المدافع أو إعادة الكرة للعب).
- قاعدة 24 ثانية: للفريق المهاجم الحق في امتلاك الكرة 24 ثانية كأقصى حد ووجب عليه قبل انتهائها التصويب. يعاد من جديد احتساب 24 ثانية بعد التصويب.

(3) الطابع البيوميكانيكي والحركي: تتطلب كرة السلة التناسق بين حركة اليدين (تمرير- تصويب-

تنطيط- استقبال- التقاط...). وحركة الساقين (الجري- التوقف- القفز).

(4) الموارد الطاقية: تتميز كرة السلة بتواتر حركات سريعة وقوية في وقت قصير تتخللها فترات وجيزة

لاسترجاع المجهود وذلك على امتداد أربعة أشواط يوم كل واحد منها عشرة دقائق. مما يجعلها تتطلب قدرات هوائية عالية، وقدرات لاهوائية متميزة كذلك (aérobic capa city) (anaérobique capa city)

(5) الجانب الاجتماعي والعلائقي: لكونها تنتمي إلى رياضات التعاون والتضاد فتفترض مجموعة من

العلاقات تسودها جميعا الروح الرياضية وذلك باحترام الذات والمحافظة عليها واحترام الآخرين، زملاء ومنافسين والامتنال لقواعد اللعبة واحترام الحكم. كما تربي على المواطنة من خلال مسؤوليات التقييم والتحكيم والتنظيم والتسيير وغيرها التي يمكن أن يوكلها المعلم لطلابه.

(6) الجانب النفسي: يتطلب التنافس التحكم في الانفعالات وقبول كل القرارات وكل ردود الأفعال وكذلك

الثقة بالنفس.

(7) تحليل المعلومات: تتطلب كرة السلة سرعة كبيرة في تحليل المعلومات نظرا إلى صغر الملعب وكثرة

اللاعبين والتغير الدائم لوضعيات اللعب، فالمعلومات الكثيرة وجب تحليلها وتخير ما يتطلبه الوضع لإيجاد الحل الأمثل. يمكن للمدرس إعانة التلاميذ باستعمال التدرج في المعلومات:

- 1 معلومة: الكرة فقط.

- 2 معلومات: الكرة + المنافس.

- 3 معلومات: الكرة + المنافس + المرمى.

- 4 معلومات: الكرة + المنافس + المرمى + الزميل.

- 5 معلومات: الكرة + المنافس + المرمى + الزميل + خطوط الملعب (المضرب).

معلومات معقدة: الكرة + كل المنافسين + المرمى + كل الزملاء + كل خطوط الملعب.

توزيع النشاط
المرحلة الأولى:

الموقف التقييمي: 3 / 3 على كامل الملعب

| اللعب الجماعي في الهجوم والدفاع | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمركز, تنقلات اللاعبين, مسارات الكرة | |
|--|---|--|--|
| <p>ليس هناك تبادل كرة بين المهاجمين</p> <p>- تجمع حول الكرة</p> <p>- صعوبة التدرج نحو مرمى المنافس</p> <p>- بعض التصويبات غالبا دون تسجيل نقاط</p> | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- ينطط ويضيع الكرة بسرعة</p> <p>- تمريرا ته مقوسة وغير دقيقة</p> <p>- يحاول التصويب, لكنه غير دقيق</p> <p>- نظره مركز على الكرة</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <p>- ينظر إلى الكرة وقريب من حاملها</p> <p>- يطلب الكرة بالكلام ولا يتحرك لاستقبالها</p> <p><u>المدافع:</u></p> <p>يحاول افنكاك الكرة من حاملها بكل الوسائل ولا يتحرك</p> | <p>- تجمع اللاعبين حول حامل الكرة</p> <p>- توجه اللاعبين نحو الكرة</p> <p>- عدم قدرة اللاعب على تحديد موقعه في الميدان مما يجعله في بعض الأحيان يسدد نحو مرماه</p> | <p style="text-align: center;">السلوك الملاحظ</p> |

| | | | |
|--|--|--|------------------------------|
| <p>- التعرف على الصفة والتأقلم معها (مدافع- مهاجم)</p> <p>-<u>المهاجمون</u>: المحافظة على الكرة والتدرج بها نحو مرمى المنافس وتخير أحسن الحلول: إذا كان الفضاء الذي أمامي شاغرا، أدرج بالتخطيط وإلا فأمرر إلى زميل أحسن مني تمركزا. إذا كنت حرا من المراقبة وقريبا من المرمى أصوب <u>المدافعون</u>: التمرکز بين المهاجمين ومرماهم لاستعادة الكرة</p> | <p><u>حامل الكرة</u>:</p> <p>-تمرير الكرة بكلتا اليدين مع لمسها الأرض قبل استقبال (الزميل لها rebond)</p> <p>- التتطيط بالجري مع فتح الخطوات</p> <p>- المحافظة على الكرة وحمايتها بالجسم</p> <p>- التصويب بكلتا اليدين</p> <p><u>زميل حامل الكرة</u>:</p> <p>- التمرکز أمام المهاجم على مسافة تسمح له بإيصال الكرة (عدم التمرکز وراء المدافع)</p> <p><u>المدافع</u>:</p> <p>-النقاط الكرة بكلتا اليدين</p> <p>- فتح اليدين أمام حامل الكرة لإعاقة عن التمرير</p> | <p>- توجه كل اللاعبين باعتبار حامل الكرة والمحور (مرمانا ومرمى المنافس)</p> <p>- التوزع على الميدان حسب الصفة (مدافع- مهاجم)</p> <p>- بالنسبة إلى المهاجمين: التثقل إلى الأمام في الفضاءات الشاغرة والتمرير إلى زميل أكثر قريبا من مرمى المنافس.</p> <p>- بالنسبة إلى المدافعين: متابعة المنافس المباشر والتمرکز بينه وبين مرماه</p> | <p>السلوك المأمول</p> |
|--|--|--|------------------------------|

ظروف العمل الدنيا لتحقيق المأمول:

عدد الطلبة بالفصل 30 طالبا

- ملعب كرة سلة قانوني (الخطوط وارتفاع السلالات) + سلتين على الأقل في مكان مجاور للملعب (حائط مثلا) أو الملعب بالعرض.
- أقماع بأحجام مختلفة وألوان متنوعة سهلة المشاهدة وذلك لتحديد الفضاء والمسافات.
- صدرية لكل طالب بلونين مختلفين حسب الفرق (اختيار ألوان سهلة المشاهدة).
- 10 كرات من الحجم 6 بمعدل كرة لكل ثلاثة طلبة، وذلك لتحسين الفنيات الفردية وخاصة فنيات التصويب.

بناء المواقف التعليمية/التعلمية: سنقدم ثلاثة مواقف على سبيل المثال، يهتم كل موقف بسجل من

السجلات الثلاثة.

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|--|---|--|
| التوجه نحو مرمى المنافس والتدرج بالكرة أو بدونها للتصويب وتسجيل النقاط | - ملعب كرة سلة 24-16 - تحديد منطقتين على عرض الملعب محاذيتين لخط الوسط عرض كل واحدة منهما متر. - 6 تلاميذ في كل منطقة وسط الميدان بلونين مغايرين منتشرين على طولها (أحمر-أصفر-أحمر-أصفر-أحمر-أصفر) مثلا ومتجهين نحو المدرس. - المدرس على حافة خط وسط الميدان يحمل كرتين، يرسل كل واحدة لمجموعة. - التلميذ الذي يلتقط الكرة يصبح وزميله مهاجمين، والثلاثة الآخرون مدافعين. - الرجوع إلى نفس الوضعية عند إضاعة الكرة أو التصويب أو افتكاك المدافعين لها. - تمكين كل فريق من 10 هجمات. - تطبيق قاعدة عدم اللمس والمشي بالكرة. | الشرط الكمي: الهجوم: احتساب النقاط المتحصل عليها إثر 10 هجمات (نقطة إذا لمست الكرة اللوحة، نقطتين إذا لمست الحلقة من فوق، ثلاث نقاط إذا دخلت في السلة. الدفاع: احتساب عدد الكرات المفتكة دون ارتكاب أخطاء. الشروط النوعية: حامل الكرة: - التصويب عندما يكون "وجهها لوجه" مع المرمى في منطقة "المضرب". - التميرير للزميل غير المراقب والأحسن تمركزا. زميل حامل الكرة: - التميرير في وضعية حسنة للاستقبال المدافع: التميرير بين المهاجم والمرمى مع محاولة إعاقة عن التميرير والاستقبال والتصويب دون لمسه. |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|--|---|
| التحكم في الكرة وتنظيمها أطول وقت ممكن | - على نصف الملعب 13/14. - 8 لاعبين كل واحد حامل كرة. - التنقل في كل الاتجاهات مع تنطيط الكرة. - عدم المشي بالكرة أو مسكها وإعادة تنطيطها. - التلميذ الذي يضيع الكرة يصبح مدافعا ويعمل على إعاقة حاملي الكرة دون لمسهم. - يتواصل التمرين حتى لا يبقى إلا حامل كرة فقط. | <u>الشرط الكمي:</u> - بالنسبة إلى كل حاملي الكرة التنطيط على الأقل دقيقة دون إضاعة الكرة. - بالنسبة إلى كل تلميذ حامل الكرة أن يكون الأخير الذي يحافظ على كرتة. <u>الشروط النوعية:</u> - التوجه نحو المناطق الشاغرة. - فتح الخطوات عند التنقل. |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---|--|--|
| التنظيم والمحافظة على الكرة من أجل بلوغ مرمى المنافس والتصويب | - نصف ملعب 13 / 14 - 6 تلاميذ مصطفين قرب خط التماس, لكل اثنين كرة - مدافع أمام "المضرب" بينهم وبين المرمى - اللعب 2 ضد 1 - يدخل الزوج الثاني في اللعب عندما يكمل الزوج الأول - بعدما يكمل الزوج الثالث يقع تغيير المدافع - العمل على جهتي الملعب اليمنى واليسرى - خمسة محأو لات من كل جهة - منع لمس المهاجم والمشي بالكرة وإعادة تنطيطها بعد مسكها - يمكن زيادة مهاجم ثالث (أسهل) أو منع التنطيط (أصعب) | <u>الشرط الكمي:</u> الوصول للتصويب 10 / 7 (تحسب النقاط مثل الموقف الأول) <u>الشروط النوعية</u> حامل الكرة: الاختيار بين التصويب أو التمرير للزميل زميل حامل الكرة: التمرير في مكان يسمح لحامل الكرة بإيصالها إليه المدافع: حماية المرمى ومحاولة قطع الكرة |

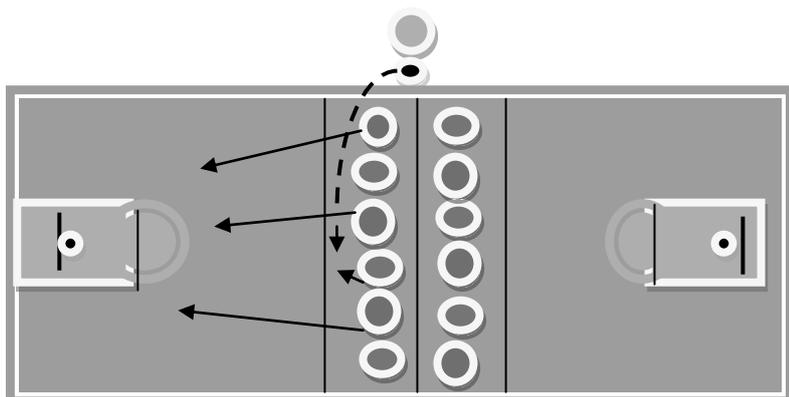
| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|----------------------------------|---|--|
| الوصول إلى منطقة الهجوم والتصويب | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 13/14 متر (نصف ملعب كرة سلة بالعرض) - تحديد منطقة التصويب، عمقها 3 متر تحت كل سلة. - اللعب 3 ضد 3 لمدة 5 دقائق. - منع لمس المهاجم بالنسبة إلى الدفاع. - منع المشي بالكرة وإعادة تنطيطها بعد مسكها. - احتساب نقطة إذا لمست الكرة اللوحة، نقطتين إذا لمست الحلقة من فوق، ثلاث نقاط إذا دخلت الكرة في السلة. - يمكن منع التنطيط إذا رأى المدرس ضرورة لذلك إلا إذا كان اللاعب وجه لوجه مع السلة. | <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>تحقيق 7 تصويبات على الأقل من منطقة الهجوم مع تحقيق 1-2- أو 3 نقاط في كل تصويبه</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يمرر للزميل المتمركز في الأمام. - يصبوب بكلتا يديه إذا دخل لمنطقة 3 أمتار. <p>زميل حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقف أمام حامل الكرة دون أن يكون في نفس الخط مع المدافع. - المسافة بينه وبين حامل الكرة تسمح بالتمرير. <p>المدافع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يحاول التمرکز بين المهاجم والسلة وقطع الكرة. |

ملاحظة:

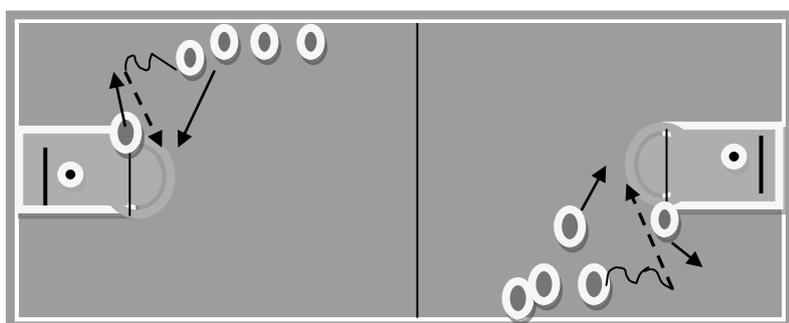
يتطلب المرور من المرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية 15 حصة بساعة ونصف أو 20 حصة بساعة وكذلك العمل في الحصص الأولى على نصف الملعب فقط لتوفير أكثر فرص للتصويب والتمرير مع إمكانية منع التنطيط إذا رأى المعلم حاجة لذلك.

كرة السلة

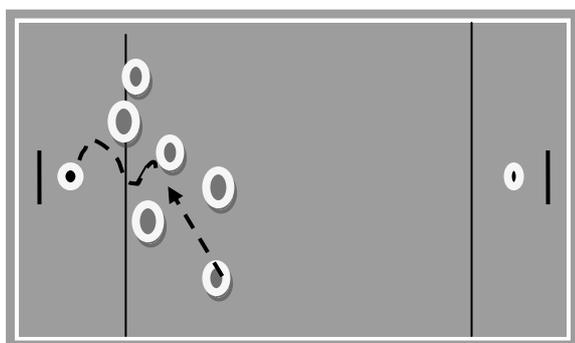
المرحلة الأولى



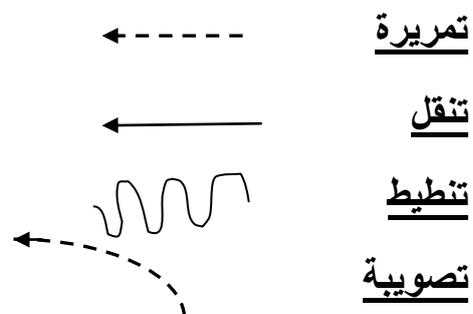
الموقف الأول:



الموقف الثالث:



الموقف التقييمي:



المرحلة الثانية

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين مسارات الكرة | |
|---|---|--|------------------------------|
| <p>- هناك بداية تنظيم اللعب.</p> <p>- يحاول المهاجمون المحافظة على الكرة والتدرج بها نحو مرمى المنافس.</p> <p>- هناك تباين للأدوار بين المهاجمين والمدافعين.</p> | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- ينتقل باعتماد التنطيط لكنه كثيرا ما يرتكب الأخطاء.</p> <p>- يبحث عن التمرير عندما لا يقدر على فعل أي شيء آخر.</p> <p>- أغلب التمريرات تبقى مقوسة وفي حارة الوسط (حارة اللعب المباشر).</p> <p>- يصوب من الثبات بكلتا اليدين من مناطق في بعض الأحيان بعيدة ويبقى تنقصه الدقة.</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <p>- يقف أمام حامل الكرة قريبا من المدافعين أو وراءهم تنقصه الحركية.</p> <p><u>المدافع:</u></p> <p>- يعترض الكرة وبفتكها لكنه يرتكب أخطاء للمس.</p> | <p>- فضاء اللعب متوجه نحو المرمى،</p> <p>- ينتقل اللاعبون في رواق الوسط (سلة- سلة)،</p> <p>- تجمع اللاعبين في رواق الوسط أمام حامل الكرة مما يرفع من عدد الكرات المقطوعة.</p> <p>- وجود بعض زملاء حامل الكرة في مناطق بعيدة يصعب فيها تمريرها إليهم.</p> | <p>السلوك الملاحظ</p> |
| <p>- تشريك زملاء حامل الكرة من أجل المحافظة عليها والوصول بها إلى منطقة التصويب</p> <p>- حامل الكرة يعمل على تثبيت مدافع أو اثنين ثم التمرير</p> <p>- يتحرك زملاء حامل الكرة داخل منطقة التصويب للتخلص من المراقبة وتوفير أكثر حلول لحامل الكرة</p> <p>- الدفاع رجل لرجل مع محاولة إبعاد المهاجمين عن منطقة التصويب</p> | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- تحسين التنطيط مع تحرير النظر</p> <p>- تحسين اللعب 1 ضد 1</p> <p>- تثبيت المدافع للتمرير للزميل</p> <p>- القيام بتمريرات مستقيمة بكلتا اليدين .</p> <p>- استعمال الجسم لحماية الكرة</p> <p>- تنوع التصويب بكلتا اليدين وببيد واحدة.</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <p>- استقبال الكرة بكلتا اليدين أثناء التنقل.</p> <p><u>المدافع:</u></p> <p>- يعوق حامل الكرة بفتح اليدين مع أخذ مسافة بحيث لا يرتكب أخطاء.</p> | <p>- توسعة فضاء اللعب ليشمل أروقة اللعب المباشر وغير المباشر</p> <p>- حامل الكرة يستعمل رواق الوسط وزملاؤه الرواقين اليمين واليسار.</p> <p>- الدفاع يوجه حامل الكرة نحو التماس ويرجع إلى منطقته.</p> | <p>السلوك المأمول</p> |

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمركز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|--|--|---|
| التوسعة بالعرض لفضاء اللعبة من أجل الوصول إلى منطقة التصويب ثم التصويب | - ملعب كرة سلة 14/26 - تقسيم الملعب إلى ثلاثة أروقة بالطول - تحديد منطقة تحت كل السلة (منطقة التصويب). - توزيع التلاميذ على الأروقة لكل ثلاثة كرة. - مدافع متمركز في وسط الميدان. - الكرة تتطلق من الوسط بالتخطيط، عند الوصول إلى المدافع وتثبيتته يمرر حامل الكرة إلى أحد زملائه الذي يدخل منطقة التصويب ويحاول التسجيل. يمكن زيادة مدافع آخر في منطقة التصويب - يغير اللاعبون الأماكن بعد كل هجمة. - القيام بتسع هجمات. | <u>الشرط الكمي:</u> - الوصول إلى منطقة التصويب ثم التصويب في 9/6 مرات على الأقل <u>الشرط النوعي:</u> حامل الكرة: التحكم في الكرة عند التخطيط- تثبيت المدافع قبل التمير - التصويب من المنطقة زميل حامل الكرة: البقاء في نفس الرواق والتمركز أمام حامل الكرة- استقبال الكرة أثناء الجري المدافع: يحاول منع المهاجمين من دخول الرواق الأوسط (رواق اللعب المباشر) بفتح اليدين وقطع الكرة بدون ارتكاب أخطاء |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---|---|---|
| ربط فنيات التخطيط والتمير والتصويب | - ملعب كرة سلة. ست أقماع. كرة لكل تلميذين. تقسيم الملعب إلى منطقتين بالطول -تنظيم التلاميذ في مجموعتين كل مجموعة تعمل على نصف الملعب - توزيع التلاميذ في كل مجموعة إلى صفيين (2+1) - وضع 3 أقماع في نصف الملعب بالطول، الأول على خط التماس، الثاني في | <u>الشرط الكمي:</u> - الوصول إلى التصويب وعدم إضاعة الكرة في 10/8 مرات على الأقل وتسجيل 3 سلات منها <u>الشروط النوعية:</u> - التخطيط ثم التوقف مع المحافظة على التوازن - استقبال الكرة أثناء الجري دون القيام بخطأ المشي بالكرة |

| | | |
|--|--|--|
| <p>- استقبال الكرة ثم التنطيط والتصويب أثناء الجري</p> | <p>وسط الملعب والثالث على خط التماس - 1 ينطط يتوقف عند القمع الأول ثم يمرر إلى 2 الذي يستقبل الكرة أثناء الجري لينطط بعدها ثم يمرر إلى 1 ليعيد نفس الشيء وبعدها يسدد 2 .</p> | |
|--|--|--|

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| شروط النجاح | ظروف الإنجاز | الهدف |
|--|--|--|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> الوصول للتصويب في 10/7 هجمات وتحقيق ثلاث سلات ناجحة</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: تمرير الكرة بكلتا اليدين (تمريره مستقيمة أو مع ملامسة الكرة للأرض) للزميل المتخلص من المراقبة والتصويب في وضعية وجه لوجه</p> <p>زميل حامل الكرة: التخلص من المراقبة والتمركز للاستقبال</p> <p>المدافع: مراقبة المهاجم على مسافة متر مع فتح اليدين لإعاقة التمرير وقطع الكرة وإطالة الهجمة أكثر وقت ممكن</p> | <p>- اللعب 3 ضد 3 أو 4 ضد 4 على نصف الملعب (الدفاع رجل لرجل)</p> <p>- منع تنطيط الكرة</p> <p>- احتساب أخطاء المشي بالكرة، واللمس بالنسبة إلى المدافعين</p> <p>- لكل فريق الحق في 10 امتلاكات للكرة</p> <p>- يقع التغيير بين الدفاع والهجوم بعد كل 5 امتلاكات للكرة</p> | <p>المحافظة على الكرة والوصول إلى مرمى المنافس بفضل زملاء حامل الكرة</p> |

الموقف التقييمي:

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---|--|--|
| امتلاك الكرة والتدرج بها نحو مرمى المنافس للتصويب وتحقيق سلات ناجحة | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 14/26 متر - منطقة تصويب عمقها 4 متر تحت السلة. - اللعب 3 ضد 3 على كامل الملعب. - لاعب إضافي مع كل فريق خارج الملعب وعلى خط التماس يمكنه الاستقبال والتمرير عند الضرورة بدون دخول الملعب. - مدة اللعب 8 دقائق - تطبيق قواعد: المشي بالكرة- عدم اللمس. - عدم تنطيط الكرة بعد مسكها - احتساب نقطة إذا لمست الكرة الحلقة من فوق ونقطتين إذا دخلت في السلة - يمكن تحديد عدد التنطيط وفرض التمرير مع ملامسة الكرة للأرض | <p><u>الشرط الكمي:</u> الوصول العديد من المرات إلى مرمى المنافس وتسجيل أكثر ما يمكن من النقاط (يحدد المدرس هذا العدد حسب مستوى تلاميذه.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التنطيط دون النظر للكرة. - تثبيت مدافع ثم التمرير. - تمرير الكرة لزميل في رواق آخر غير الرواق الذي هو موجود به. - النجاعة والدقة في التصويب عندما يكون وجهها لوجه. <p>زميل حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - استقبال الكرة أثناء التنقل - التمرير حسب وضعية حامل الكرة - التخلص من المراقبة باستعمال التمويه وتغيير السرعة والاتجاه <p>المدافع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة المهاجم رجلا لرجل - إبعاد حامل الكرة عن منطقة التصويب - قطع الكرة كل ما أمكن ذلك |

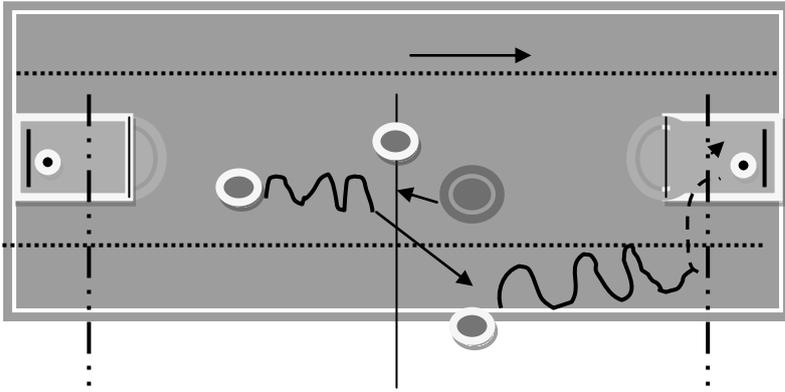
ملاحظات:

- يتطلب تحقيق أهداف المرحلة الثانية 15 حصة على الأقل تدوم كل واحدة ساعة ونصف أو 20 حصة بساعة.
- تحسين فنيات التنطيط والتمرير والاستقبال والتصويب يبدو ضروريا في هذه المرحلة كي يتسنى المرور إلى المرحلة الثانية. يعمل المعلم على استغلال فترة الإحماء في كل حصة لتحسين هذه الفنيات.
- في أثناء الدرس يمكن تخصيص المرمى الموجود بجانب الملعب لتحسين فنيات التصويب.
- اللعب 3 ضد 3 أو 4 ضد 4 على نصف الملعب مع منع التنطيط يمكن أن يحسن أداء الطلاب بسرعة
- يمكن وجود السجلات الثلاثة في حصة واحدة.

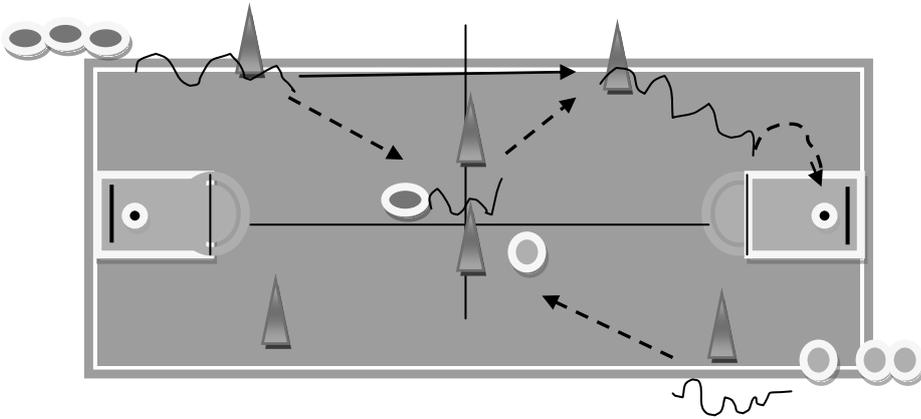
كرة السلة

المرحلة الثانية

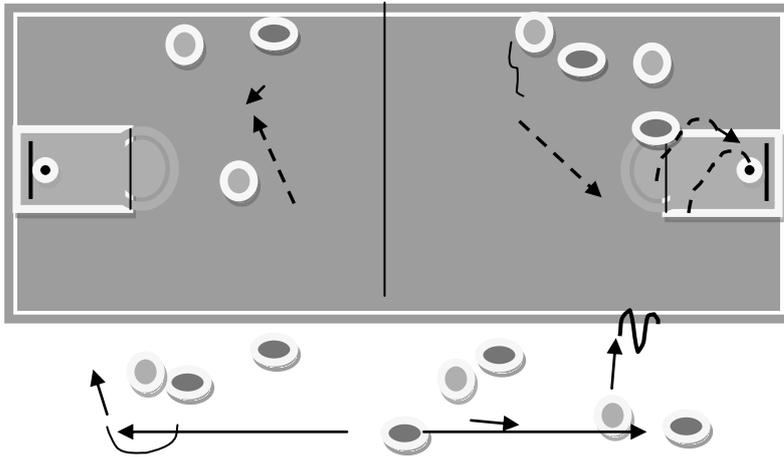
الموقف الأول:



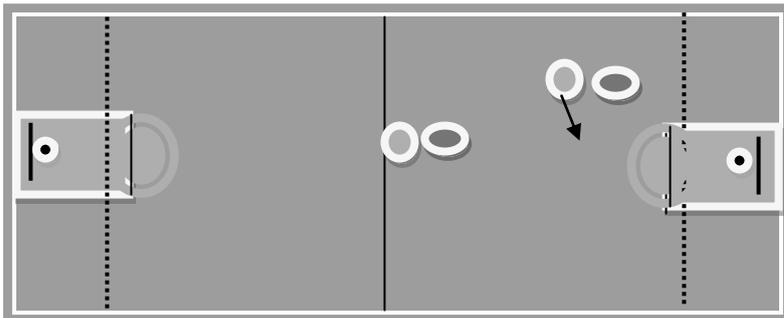
الموقف الثاني:



الموقف الثالث:



الموقف التقييمي:



| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمرکز , تنقلات اللاعبين , مسارات الكرة | |
|--|---|--|-----------------------|
| <p>- أصبح اللاعبون أكثر حركية ولهم خيارات واضحة</p> <p>- لعبة " خذ وهات " خاصة في الأروقة الجانبية أصبحت مشاهدة</p> <p>- حامل الكرة: يستعمل الرواق المباشر للتنطيط ويستعمل تمريرات مستقيمة وطويلة نسبيا للزميل المتمركز في الأمام</p> <p>- زميل حامل الكرة يؤمن اللعب إلى الأمام وعلى الجانبين (لاعب ارتكاز) وفي بعض الأحيان يرجع للمساندة</p> <p>- المدافعون: يعودون بسرعة لمنطقتهم لنبدا مشاهدة دفاع منطقة يصعب على المهاجمين التعامل معه</p> | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- التمريرات أصبحت أبعد مسافة وأكثر استقامة</p> <p>- ينطط الكرة بدون النظر إليها</p> <p>- يربط بين الاستقبال والتنطيط والتمرير أو التصويب (مع بعض الصعوبة)</p> <p>- التصويبات أصبحت أبعد مسافة وأكثر دقة</p> <p>- تراجع في أخطاء المشي بالكرة وتنطيطها بعد مسكها</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <p>- أصبح أكثر حركية, يتخلص من المراقبة ويتمركز للاستقبال لكن ينقص في بعض الأحيان الانسجام مع حامل الكرة</p> <p><u>المدافع:</u></p> <p>يبحث إراديا عن استرجاع الكرة من خلال إعاقة المهاجم وقطعها</p> | <p>- توسع فضاء اللعب</p> <p>- كثيرا ما يستعمل المهاجمون الأروقة الجانبية</p> <p>- أصبح المهاجمون أكثر ابتعادا عن بعضهم</p> <p>- أصبح كل مدافع قادرا على مراقبة المهاجم المباشر على كامل الملعب</p> | <p>السلوك الملاحظ</p> |

| | | | |
|---|--|--|------------------------------|
| <p>البحث عن تواصل اللعب حسب وضعيتين: -الهجوم المرتد لاستغلال الزيادة العددية والوصول إلى منطقة التصويب بتمرير تين أو ثلاث. الهجوم المركز: اللعب ببطء والمحافظة على الكرة في انتظار وصول الزملاء. حامل الكرة: -يلعب "خذ وهات" مع الزميل المتمركز إذا أوقفه المدافع - ينتقل نحو الفضاءات الشاغرة بعد تمرير الكرة. زميل حامل الكرة: يبتعد، يتخلص من المراقبة لإعانة حامل الكرة بالتموضع كلاعب ارتكاز أو لاعب مساندة حسب وضعية حامل الكرة وضمان تواصل اللعب الدفاع: رجل لرجل على كامل الملعب - أخذ المعلومات حول السلة- المهاجمين- حامل الكرة. - إعاقه تنقل حامل الكرة. - قطع التمريرات. - اعتراض التصويبات.</p> | <p>الهجوم المرتد: حامل الكرة: يعطي تمريرات أطول في العمق بيد واحدة أو بكلتا اليدين ويواصل تنقله إلى الأمام زميل حامل الكرة: يستبق اللعب (يسرع- يغير الاتجاه- يتمركز..). يحسن استقبال الكرة أثناء اللعب المدافع: يرجع إلى المنطقة مع محاولة الحد من سرعة الهجوم المرتد وتوجيه المهاجمين نحو التماس الهجوم المركز: حامل الكرة: حين توقف الهجوم المرتد يمرر أو يهدء اللعب مع حماية الكرة زميل حامل الكرة: يأتي للمساعدة دون الهروب إلى الأمام ويستغل الفضاءات الجانبية لمنطقة الهجوم. - يرجع إلى الوراء (لاعب مساند) لإعانة حامل الكرة الذي لم يجد حلول. - عند التصويب من الجهة المعاكسة يذهب للالتقاط (بداية الالتقاط الهجومي). المدافع: يعمل على إعاقه المهاجم - رفع اليدين لمنع التصويب أو التمرير. - فتح اليدين لمنع التسرب أو التتطيط.</p> | <p>-يتمركز اللاعبون في العمق وعلى عرض الملعب - يغير اللاعبون الأروقة عند التنقل</p> | <p>السلوك المأمول</p> |
|---|--|--|------------------------------|

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمركز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---------------------------|---|--|
| توسيع فضاء اللعب المستعمل | - ملعب 14/26 متر يحتوي على 3 أروقة - ثلاثة صفوف من اللاعبين، واحد في كل رواق. - مدافعين، واحد في كل رواق جانبي. - اللعب 3 ضد 2. - يحافظ كل لاعب على رواقه ولا يغادره. - للاعب الرواق الأوسط فقط الحق في التصويب. - منع تنطيط الكرة بالنسبة إلى كل المهاجمين - تطبيق قواعد عدم اللمس والمشى بالكرة. | <u>الشرط الكمي:</u> - الوصول للتصويب في 7-8 / 10 هجمات على أن يكون الهجوم سريعاً لا يتجاوز مثلاً 15" <u>الشروط النوعية:</u> - التخلص من المدافع باستعمال التمويه والزيادة في السرعة مع تغيير الاتجاه. - استقبال الكرة أثناء الجري والتمرير دون ارتكاب خطأ المشى بالكرة - التحكم في الارتكازات عند استقبال الكرة أثناء الجري والتوقف - الربط بين الاستقبال والتصويب |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|------------------------------------|---|---|
| الوصول بأسرع ما يمكن لمرمى المنافس | - ملعب 14/26 متر. - تصعيد الكرة بالزوج. - التصويب قبل انتهاء 5 ثواني. - منع التنطيط. - احتساب خطأ المشى بالكرة. - لكل زوج الحق في 5 هجمات. | <u>الشرط الكمي:</u> الوصول في 4/5 مرات في الوقت المحدد وتسجيل 3 سلات على الأقل. <u>الشروط النوعية:</u> - الربط بين الاستقبال والتمرير أثناء الجري. - التمرير والانطلاق بسرعة إلى الأمام للاستقبال. - الربط بين الاستقبال والتصويب أثناء الجري. |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

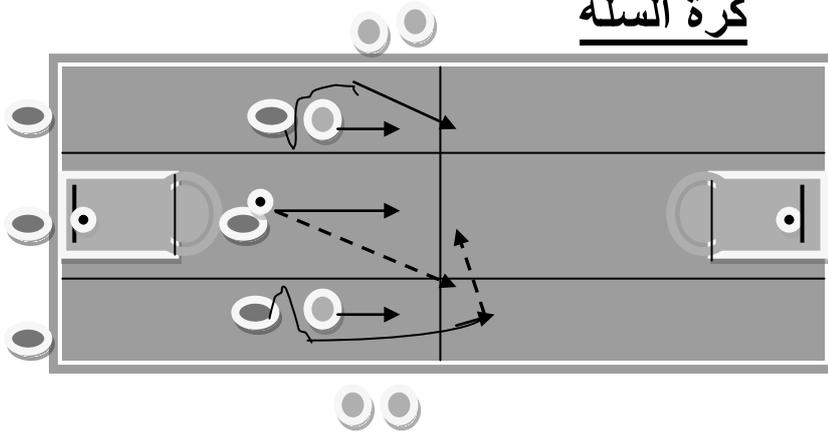
| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---|--|---|
| البحث عن الزيادة العديدية في الهجوم قبل التصويب | - ملعب كرة سلة 14/26 متر - اللعب 4 ضد 3 على كامل الملعب - الفريق الأحمر على الميدان في نصف ملعبه. - الفريق الأخضر على خط تماس نصف الملعب الآخر. - عندما يعطي المدرس الكرة للفريق الأحمر يبدأ اللعب، يدخل حينها الفريق الأخضر للميدان يذهب للمس منطقة نصف الميدان ثم يعود للدفاع عن مرماه. - لكل فريق الحق في 8 هجمات. - تطبيق قواعد: عدم لمس المهاجم - المشي بالكرة - عدم إعادة تنطيط الكرة بعد مسكها. | <u>الشرط الكمي:</u> الوصول لمرمى المنافس والتصويب في 10/8 هجمات والنجاح في 5 منها على الأقل. <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - التصويب عندما يكون وجهها لوجه - التمير والتقل للمناطق الشاغرة. - الاختيار بين التنطيط وتثبيت المدافع ثم التمير أو التنطيط ومراوغة المدافع بزيادة السرعة أو تغيير الاتجاه. زميل حامل الكرة: - التخلص من المراقبة والتمركز. للاستقبال أو الرجوع لمساندة حامل الكرة. المدافع: - منع المهاجمين من الاقتراب من منطقة التصويب. - إعاقة حامل الكرة وقطع التميررات. - النقاط الكرة بعد تصويبة غير ناجحة. |

الموقف التقييمي:

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---|--|--|
| <p>الهجوم:</p> <p>-توسيع فضاء اللعب واللعب في العمق</p> <p>- البحث عن الزيادة العددية في الهجوم المرتد أو التهدة ولعب الهجوم المركز.</p> <p>الدفاع:</p> <p>الدفاع رجلا لرجل على كامل الملعب مع مراقبة حامل الكرة والمهاجم المباشر والسلة.</p> | <p>- ملعب 14/26 متر مقسم إلى ثلاثة أروقة بالطول.</p> <p>- اللعب 3 ضد 3 على كامل الملعب، الدفاع رجلا لرجل.</p> <p>- لاعب رابع مع كل فريق موجود على خط التماس يدخل في الهجوم فقط للمساندة وليس له الحق في التصويب أو الالتقاط الهجومي ويخرج عند امتلاك الفريق المنافس للكرة.</p> <p>مدة اللعب 8 دقائق.</p> <p>تطبيق قواعد: المشي بالكرة- عدم إعادة تنطيط الكرة بعد مسكها- عدم لمس المهاجم- عدم الرجوع للمنطقة.</p> | <p>الشرط الكمي:</p> <p>التصويب 10 مرات على الأقل بالنسبة إلى كل فريق والنجاح في 6 منها</p> <p>الشروط النوعية:</p> <p>لعب الهجوم المرتد. إذا لم يتمكن المهاجم من التسديد ينتظر زملاءه، يحمي كرتة ويلعب الهجوم المركز.</p> <p>حامل الكرة:</p> <p>- عندما لا يمكنه التدرج بالكرة (بفعل الدفاع) يلعب "خذ وهات" أو يمرر وينتقل إلى الفضاء الشاغر أمامه.</p> <p>- قادر على التنطيط والتمرير- الاستقبال والدوران ثم التنطيط والتمرير أو التنطيط والتصويب أو التصويب مباشرة .</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>- يتخلص من المراقبة - ينتقل للأروقة الجانبية- يتقدم أمام حامل الكرة (لاعب ارتكاز) أو يرجع وراه (لاعب مساندة) لضمان تواصل اللعب.</p> <p>المدافع:</p> <p>- يراقب المهاجم المباشر- يعيق تقدمه بالكرة ويوجهه لخط التماس- يحاول قطع الكرة واعتراض التصويبات- يعمل على النجاح في الالتقاط الدفاعي.</p> |

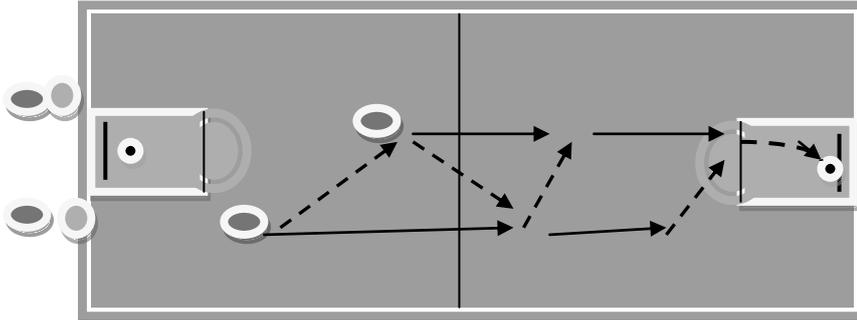
تتطلب المرحلة الثالثة 20 حصة بساعة ونصف أو 30 حصة بساعة

كرة السلة

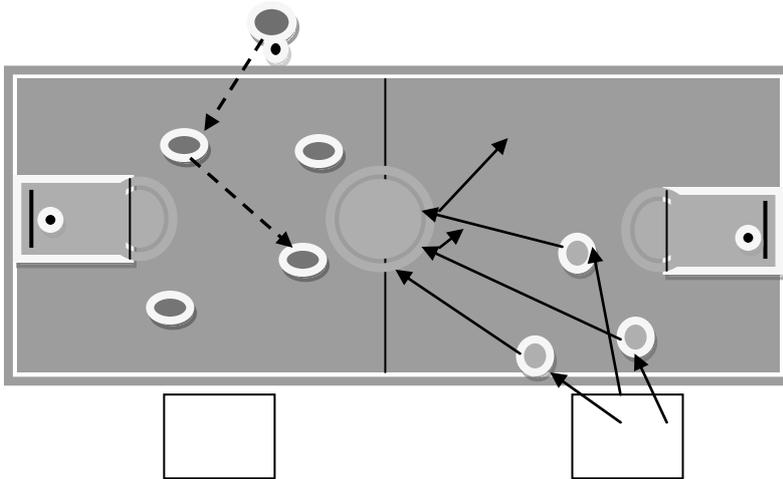


المرحلة الثالثة

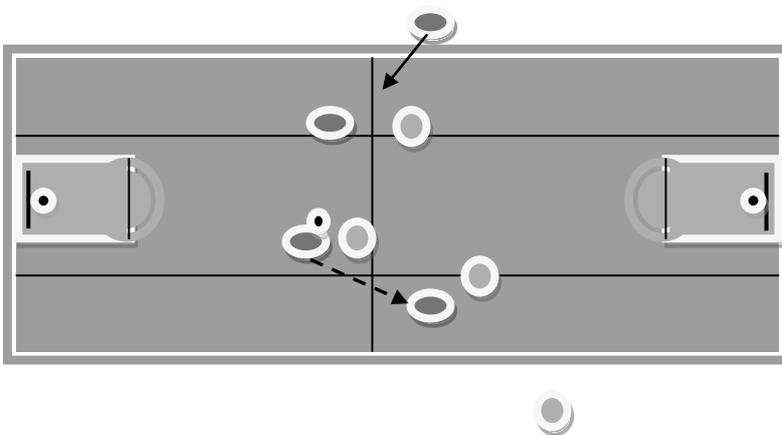
الموقف الأول:



الموقف الثاني:



الموقف الثالث:



الموقف التقييمي:

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمركز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة | |
|--|---|---|------------------------------|
| <p>أصبح لكل اللاعبين القدرة على:</p> <p>-المراوحة بين اللعب على الأطراف واللعب في رواق اللعب المباشر</p> <p>- التنظيم السريع في الهجوم المرتد بتصعيد الكرة واستغلال اضطراب الدفاع لتحقيق سلات ناجحة</p> <p>- اعتماد الثنائيات أمام الدفاع المنظم: "خذ وهات" و"مرر وتابع"</p> <p>- بداية ظهور استعمال الجسم لإعانة الزميل Bloc"الحجز"</p> | <p>أصبح لكل اللاعبين القدرة على:</p> <p>- القيام بتمريرات طويلة ودقيقة</p> <p>- القيام بتمريرات قصيرة ودقيقة</p> <p>- التصويب أثناء الجري تحت السلة</p> <p>- التنطيط ومراوغة المنافس المباشر</p> <p>- التقاط الكرة في الهواء بعد التصويب</p> <p>- تبقى بعض الصعوبات في الاستقبال</p> <p>- هناك أحيانا قطع للكرة في الهجمة المرتدة</p> <p>- التصويبات من المسافات النصف طويلة تنقصها الدقة</p> | <p>- فضاء اللعب يتوسع عند تصعيد الكرة في الهجوم المرتد مع استعمال الأروقة الثلاثة.</p> <p>- الهجوم المركز أصبح أكثر تنظيما حول "المضرب" .</p> <p>- التخلص من المراقبة أصبح أسرع مع "خذ وهات" في رواق اللعب المباشر و"خذ وتابع" في الرواقين الجانبيين.</p> <p>- ظهور التقاطع بين لاعبين.</p> | <p>السلوك الملاحظ</p> |
| <p>اعتماد الهجوم المرتد أو لا. عند رجوع المدافعين وقيامهم بدفاع المنطقة يقوم المهاجمون ب:</p> <p>حامل الكرة:</p> <p>-يخترق الدفاع أو يراوغ على الأطراف باستعمال التنطيط</p> <p>- يختار بين التنطيط أو التصويب أو التمرير</p> | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- تمرير الكرة للزميل في مسار تنقله.</p> <p>- استعمال الجسم لحماية الكرة أثناء التنطيط.</p> <p>- استعمال الجسم كحاجز</p> <p>- النجاعة في التصويب من المسافات النصف طويلة لإبعاد المدافعين عن سلتهم.</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> | <p>انتشار المهاجمين حول المضرب وذلك ب:</p> <p>- الحركية والتنقل المتواصل نحو الفضاءات الشاغرة لخلق التوازن الهجومي.</p> <p>- الانتشار في المناطق الأربعة حول «المضرب» في شكل "شبه منحرف هجومي".</p> | <p>السلوك المأمول</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>زميل حامل الكرة: -يتأقلم مع حامل الكرة ويلعب "كلاعب ارتكاز" أو "كلاعب مساندة" - يستعمل جسمه لإعانة حامل الكرة بحجز المدافع أو الوقوف أمامه bloc et écran</p> | <p>-استقبال الكرة في أنساق ووضعيات تنقل مختلفة - تهذيب فنيات التنطيط والتمرير والتصويب واستقبال التمريرات الطويلة <u>المدافع:</u> -في وضعية استعداد للتحرك وقط الكرة مع مراقبة المنافس المباشر.</p> | <p>- طلب الكرة بالتنقل السريع نحو الفضاءات الشاغرة حول "المضرب"</p> |
|---|---|---|

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| شروط النجاح | ظروف الإنجاز | الهدف |
|---|--|---|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> التصويب قبل انتهاء العشر الثواني <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - التمرير للزميل الذي يغير المنطقة ويتخلص من المراقبة - التصويب إذا كان حرا من المراقبة زميل حامل الكرة: النتقل إلى المنطقة الشاغرة بتغيير السرعة والاتجاه لتوفير أكثر ما يمكن من حلول لحامل الكرة</p> | <p>-على نصف الملعب 14/13. - تقسيم منطقة الهجوم إلى 4 مناطق - اللعب 3 ضد 2. - منع التنطيط للتنقل والسماح بالتنطيط على عين المكان. - مدة الهجمة 10 ثواني. - تطبيق قواعد: منع لمس المهاجم منع المشي بالكرة.</p> | <p>التصويب بعد تغيير المنطقة والتخلص من مراقبة المدافع المباشرة</p> |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|---|---|
| النجاعة في الهجوم من خلال الدقة في التصويب | <ul style="list-style-type: none"> - على نصف الملعب تحديد 6 مناطق على خط القوس. - تنظيم التلاميذ لكل زوج كرة. - أحدهم يبدأ بالتسديد والآخر يلتقط الكرة ويرجعها له ويحتسب النقاط. - بعد التصويب من كل المناطق يقوم التلميذان بتغيير الأدوار. - التصويب يكون إثر الارتقاء. | <p><u>الشرط الكمي:</u> النجاح في 6/2 تصويبات على الأقل.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - التصويب بيد واحدة عند الارتقاء. - مصاحبة التصويب بالمعصم. - أن يكون مسار الكرة مقوسا. - التركيز عند التصويب. |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|--|--|
| البحث عن التوازن الهجومي من خلال حسن الانتشار حول منطقة الهجوم | <ul style="list-style-type: none"> - اللعب 4 ضد 4 على نصف ملعب - مدة الهجمة 15 ثانية. - تقسيم منطقة الهجوم إلى أربع مناطق. - تطبيق قواعد: عدم اللمس - المشي بالكرة - إعادة تنطيط الكرة بعد مسكها - 3 ثواني - 5 ثواني. - تغيير الأدوار بعد 5 هجمات لكل فريق. | <p><u>الشرط الكمي:</u> التصويب قبل انقضاء الوقت المحدد والنجاح في 5/3 هجمات.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يستعمل التنطيط للمراوغة أو لاخترق الدفاع. - يصبو أثناء الجري وكذلك بعد الارتقاء. - يمرر للزميل المتحرر من المراقبة في مسار تنقله. - يمرر ويتنقل للمناطق الشاغرة. زميل حامل الكرة: - يطلب الكرة في المناطق الشاغرة. - يعود لمساندة حامل الكرة. - يستعمل جسمه لإعانة حامل الكرة. <p><u>المدافع:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - يراقب المنافس المباشر. - يفتح يديه أمام حامل الكرة لمنع تسريه. - يعترض التصويبات ويذهب للالتقاط. |

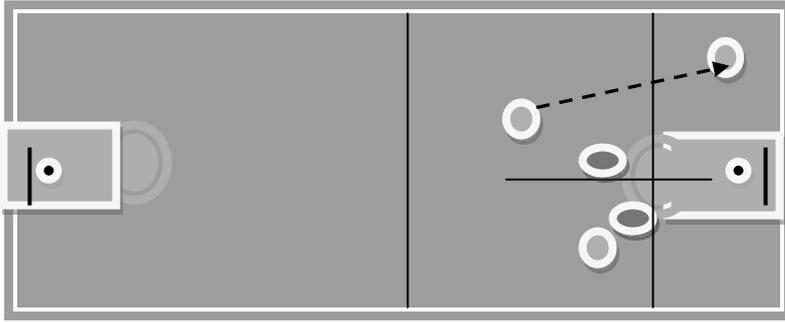
الموقف التقييمي:

| شروط النجاح | ظروف الإنجاز | الهدف |
|--|---|--|
| <p style="text-align: center;"><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>التصويب دون مراقبة (وجه لوجه) 10 مرات على الأقل والنجاح في 7 منها.</p> <p style="text-align: center;"><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>- اعتماد الهجمة المرتدة المباشرة والغير مباشرة والتصويب وجه لوجه أثناء الجري</p> <p>- تهدئة اللعب عند توقف الهجمة المرتدة وتنظيم الهجوم المركز</p> <p>- اختيار المراكز وتوزيع الأدوار حسب إمكانات الفريق وقدرات المنافس</p> <p>- لعب حركي وديناميكي دفاعا وهجوما</p> <p style="text-align: center;">حامل الكرة:</p> <p>- قادر على استعمال فنيات التنطيط والتمرير والتصويب لتهديد مرمى المنافس</p> <p>- له دراية بالنوايا التكتيكية للزملاء ويتصرف حسبها</p> <p>- ينتقل من رواق إلى آخر لقراءة اللعب وتخيّر الحل الأنجع</p> <p style="text-align: center;">زميل حامل الكرة:</p> <p>- ينتقل لخلق التوازن الهجومي (عدم وجود أكثر من مهاجمين في نفس الرواق).</p> <p>- يستعمل المراوغة للتخلص من المراقبة وينتقل نحو المنطقة الشاغرة لاستقبال الكرة.</p> <p>- يتمركز كلاعب ارتكاز أو مساندة حسب وضعية حامل الكرة لتوفير الحلول المناسبة.</p> <p>- يستعمل جسمه لإعانة الزميل (الحجز - الوقوف أمام المدافع)</p> <p style="text-align: center;">المدافع:</p> <p>يراقب المهاجم المباشر ويتصرف حسب التنظيم الدفاعي الذي اختاره الفريق وحسب النوايا التكتيكية لزملائه</p> | <p>- ملعب 14/26 متر</p> <p>- تقسيم الملعب إلى ثلاثة أروقة بالطول</p> <p>- اللعب 4 ضد 4 على كامل الملعب</p> <p>- مدة اللعب 10 دقائق</p> <p>- اعتماد 6 قواعد القانونية المذكورة آنفا</p> <p>في تحليل النشاط</p> <p>- احتساب السلات: نقطة (رمية حرة) نقطتين (تصويبة داخل القوس)</p> <p>3 نقاط (تصويبة من خارج القوس)</p> | <p>قراءة اللعب والتأقلم مع الوضعيات المستجدة من أجل تسجيل النقاط</p> |

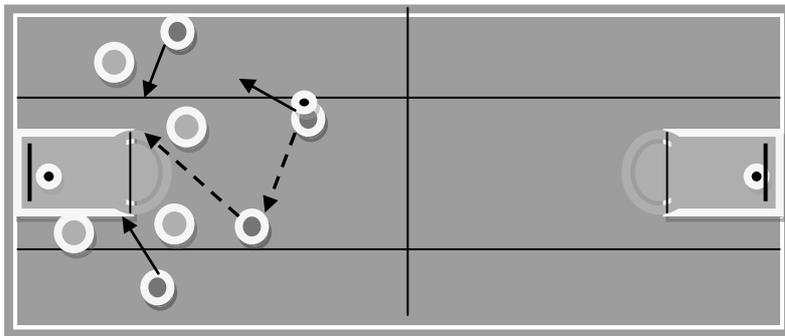
تتطلب المرحلة الرابعة 30 حصة بساعة ونصف أو 40 حصة بساعة

كرة السلة

المرحلة الرابعة



الموقف الأول:



الموقف التقييمي

(الهجوم المركز)

كرة اليد

تعريف النشاط

كرة اليد رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان، غاية كل واحد منهما بلوغ مرمى المنافس ومنعه من بلوغ مرماه الذي يحميه حارس مرمى ومنطقة محرمة على لاعبي الميدان. وتندرج هذه اللعبة ضمن جدلية الدفاع/ الهجوم، حيث يعمل المهاجم على قطع أنشطة وتنظيمات المدافعين ويعمل المدافع على قطع الكرة ومنع تنقلها بين المهاجمين.

وتتميز كرة اليد بـ:

- كونها تنتمي إلى المهارات المفتوحة حيث يجب التأقلم مع فضاء متغير يطرح عدة مشاكل تستوجب حلولاً ناجعة في زمن ضيق يقوم فيها اللاعب بانتقاء المعلومات ذات الدلالة التي تهم المشكل المطروح وتخير الحلول المناسبة وتوظيف قدراته البدنية ومهاراته الرياضية لإنجازها.
- التغيير السريع للصفة (مدافع- مهاجم) وللأدوار (حامل الكرة- زميل حامل الكرة) ولطبيعة اللعب (هجوم مرتد - هجوم منظم- دفاع رجل لرجل- دفاع منطقة...).
- تتطلب بنية جسمانية قوية نظراً إلى يمكن أن يحصل من التحام وما يتطلبه تسجيل الأهداف باعتبار بعد المرمى وتمركز حارس يعمل على منع الكرة من ولوجه.
- بأهمية التمركز والتخلص من المراقبة في تحقيق مواصلة اللعب.
- تساهم في التنشئة الاجتماعية والتربية على المواطنة من خلال ما توفره من أدوار وما تمكنه من ممارسات (تحكيم- تقييم بأنواعه- تنظيم- تسيير- بناء المشروع الشخصي للتعلم- التعاون والتعاقد من أجل إنجاز مشروع الفريق...).

تحليل النشاط

1. الجانب التاريخي:

نشأت كرة اليد في الدانمرك سنة 1898 على يد هولجر نيل سان ثم في ألمانيا سنة 1919 عن طريق أستاذ التربية البدنية كارل شيلا نز. وظهرت الجامعة الدولية لكرة اليد سنة 1928 ونظمت أول بطولة لكرة اليد ب11 لاعبا سنة 1938 ثم تركت مكانها لكرة اليد ب7 لاعبين لتندرج في برنامج الألعاب الأولمبية سنة 1972 للفتيان و1976 للفتيات لتصبح من أكثر الرياضات انتشاراً في عصرنا من حيث عدد الممارسين واهتمام وسائل الإعلام بها وطنياً وعالمياً.

2. الجانب القانوني:

حتى تكون كرة اليد موضوع تعلم ضمن حصص التربية البدنية وجب تكييف القانون الفيدرالي للعبة لكن دون المس بالمنطق الداخلي لها. يمكن اعتماد القوانين المدرسية التالية:

- **فضاء اللعب:** ملعب كرة يد قانوني (20/40 متر) بكل خطوطه ومناطقه وذلك في المرحلة الثانية والثالثة والرابعة من التعلم واعتماد ملعب كرة اليد المصغرة في المرحلة الأولى من التعلم. ويمنع على أي لاعب ميدان دخول منطقة 6 متر المخصصة لحارس المرمى فقط
- **حجم الكرة:** اعتماد الحجم 1 في المرحلة الأولى والثانية من التعلم والحجم 2 في باقي المراحل (يمكن اعتماد الحجم 3 بالنسبة إلى الفتیان فقط في المرحلة الرابعة)
- **احتساب النقاط:** كل كرة يصوبها المهاجم وتلج مرمى المنافس تحسب نقطة
- **المشي بالكرة:** للاعب الحق في ثلاث خطوات وهو حامل للكرة بعد أن يكون قد استقبلها وهو في الفضاء أو من الثبات على كلتا قدميه في نفس الوقت، أي ثلاثة ارتكازات (يمين - يسار - يمين) أو (يسار - يمين - يسار) وإذا قام بتطيط الكرة بعدها فله الحق في ارتكازين آخرين. إذا تجاوز اللاعب هذا العدد من الارتكازات حسب خطأ وخسر الفريق الكرة.
- **لمس المنافس:** هناك إمكانية للالتحام ولمس المنافس بالجذع فقط دون أن يكون ذلك بعنف ويمنع لف اليدين حول جسم المنافس أو مسك قميصه، ومن يفعل ذلك يقصى عن اللعب لمدة دقيقتين.

- قواعد التعامل مع الكرة:

- إذا أراد حامل الكرة التنقل بها بعد استيفاء الخطوات القانونية لمسكها فعليه تنطيطها ويبد واحدة فقط.
- بعد تنطيط الكرة ومسكها لا يمكن لحاملها إعادة تنطيطها.
- يمنع لمس الكرة بالساق، وإذا تعمد المدافع اعتراض الكرة بساقيه تعرض لإقصاء من اللعب بدقيقتين.
- لا يمكن لحامل الكرة مسكها أكثر من ثلاث ثواني (التعاضى عن تطبيق هذه القاعدة في المرحلة الأولى).
- إذا التحم المهاجم مع المدافع ويده أمامه أو كان المدافع في وضع الثبات، احتسب خطأ على المهاجم.
- (الدخول بقوة) تطبيق هذه القاعدة يكون في المرحلة الرابعة فقط.
- يقع إعادة لعب الكرة بعد الخطأ من المكان الذي ارتكبت فيه إلا إذا كانت أمام الدائرة فتتخذ من خارج منطقة التسعة أمتار، وتعاد بعد تسجيل هدف من وسط الميدان.

3. الجانب البيوميكانيكي والحركي: تتطلب رياضة كرة اليد مثل كرة السلة التناسق بين حركة اليدين

(التمرير - التصويب - الاستقبال) وحركة الرجلين (الجري - التوقف - القفز)

4. الموارد الطاقية: تتطلب كرة اليد من ممارستها امتلاك قدرات هوائية عالية نظرا إلى طول زمن اللعب

(شوطين يدوم كل واحد 30 دقيقة مع فترة استراحة بين الشوطين تدوم 15 دقيقة) وقدرات لا

هوائية متميزة (بنوعيتها: بدون حامض لكتيكي وبالحامض الاكتيكي) للتعامل مع الهجوم المرتد

والمنظم وكذلك الرجوع السريع للمنطقة والعمل الهجومي والدفاعي المنظم.

5. الجانب الاجتماعي والعلائقي: كعبة تعاضد وتضاد مثل كرة السلة, تنمي رياضة كرة اليد لدى

ممارسيها عدة كفايات اجتماعية من خلال ما توفره من أدوار (تحكيم- تقييم- إعانة ومساندة وحماية-

تسيير- تنظيم) وما تنميه من علاقات (احترام الآخر- التعاون لتحقيق الهدف- وضع إمكاناته في

خدمة المجموعة) وما تفرضه من قوانين وجب احترامها للعب والتعايش معا.

6. الجانب النفسي: تنمي كرة اليد الثقة بالنفس والشعور بالانتماء وحب التميز والمثابرة من أجل الارتقاء

بالأداء الفردي وكذلك الجماعي. وتتطلب من ممارسيها الهدوء والتحكم في الانفعالات

7. تحليل المعلومات: باعتبارها كما ذكر سابقا مهارة مفتوحة, تفترض النجاعة في كرة اليد سرعة تحليل

المعلومات وانتقاء الأكثر دلالة بعلاقته مع المشكل المطروح وتخير الحل الأمثل من جملة الحلول

الممكنة.

ويمكن للمدرس اعتماد نفس التدرج الذي اعتمده في كرة السلة من أجل التدرج في تعقيد المعلومات.

توزيع النشاط

المرحلة الأولى

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمركز, تنقلات اللاعبين, مسارات الكرة | |
|--|--|--|------------------------------|
| <p>- اللعب متقطع وتغير سريع لامتلاك الكرة بين الفريقين</p> <p>- تدرج بطيء وصعب للكرة نحو مرمى المنافس</p> <p>- بعض محاولات التهديد تتقصها القوة والدقة</p> <p>- صعوبة إدراك الصفة (مهاجم- مدافع)</p> <p>- كل يلعب لذاته</p> | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- تمريراته مقوسة وبكلتا اليدين</p> <p>- تنطيطه للكرة منخفض وكثيرا ما يضيعها</p> <p>- ينجح في التمريرات القصيرة للزميل المقابل</p> <p>- يصوب من الثبات</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <p>- يتربق قبالة حامل الكرة ويستقبل في وضعية الثبات</p> <p>- يطلب الكرة من بعيد بالمناداة على حاملها</p> <p><u>المدافع:</u></p> <p>لا يتحرك أو يدفع المهاجم من أجل الاستحواذ على الكرة</p> | <p>- تمركز اللاعبين حول حامل الكرة في محور الوسط</p> <p>- بعض اللاعبين منزوون ولا يشاركون في اللعب</p> | <p>السلوك الملاحظ</p> |
| <p>- التعرف على الصفة والتأقلم معها (مهاجم- مدافع</p> <p><u>المهاجمون:</u> التدرج الجماعي بالكرة نحو مرمى المنافس وتخير أحسن الحلول:</p> <p>- إذا كان الفضاء أمامي شاغرا أتدرج بتنطيط الكرة</p> <p>- إذا أوقفني مدافع أتمرر</p> | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- ينظر أمامه ويمرر الكرة بيد واحدة مع لمسها الأرض قبل استقبال الزميل لها ثم يواصل تنقله إلى الأمام</p> <p>- يستقبل الكرة أثناء الجري ويصوب دون أن يتوقف.</p> <p>- ينتقل إلى الأمام مع تنطيط الكرة دون إضاعتها</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> | <p>- التدرج بالكرة إلى الأمام مع توسع فضاء انتشار اللاعبين</p> <p>- المهاجمون: التنقل إلى الأمام في الفضاءات الشاغرة والتمرير للزميل المتحرر من المراقبة والأكثر قربا من المرمى</p> <p>- المدافعون: متابعة المنافس والتمركز بينه</p> | <p>السلوك المأمول</p> |

| | | |
|-------------|---|---|
| وبين مرماهم | -التمركز أمام المهاجم (ليس وراء المدافع) على مسافة تسمح له بإيصال الكرة <u>المدافع:</u> - فتح اليدين أمام حامل الكرة لإعاقته في التمرير - التعرف على مسارات الكرة وقطعها بكلتا اليدين | إلى زميل أمامي - إذا كنت حرا من المراقبة وقريبا من المرمى أصوب <u>المدافعون:</u> التمرکز بين المهاجمين ومرماهم مع محاولة استعادة الكرة بقطعها أثناء التمرير |
|-------------|---|---|

الموقف الأول:

السجل: فضاء اللعب، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---|--|---|
| التدرج الجماعي بالكرة نحو مرمى المنافس والتصويب | - ملعب كرة يد مصغرة: 16/20 متر - مرمى كرة يد مصغرة: 1.7/2.5 متر - منطقة حارس المرمى: 4 متر - 4 مناطق بعرض الملعب عمق كل واحدة 5 أمتار - حارس مرمى - اللعب 3 ضد 3، ينطلق المهاجمون من منطقتهم ليجدوا في كل منطقة بعدها مدافعا (3 ضد 1) - منع التنطيط والتمرير إلى الوراء - اعتماد قاعدة المشي بالكرة (المهاجم) وعدم المسك والتدخل العنيف(المدافع) - تمكين المهاجمين من 6 هجمات متتالية | <u>الشرط الكمي:</u> التصويب دون مراقبة (وجها لوجه مع حارس المرمى) 6/4 هجمات على الأقل وتسجيل هدفين <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - يمرر لزميل حر من الرقابة ومتمركز في المنطقة التي أمامه مباشرة ويتنقل إلى المنطقة ما بعد موالية - يسدد ويسجل إذا كان في المنطقة الأخيرة وحر من المراقبة زميل حامل الكرة: - يتحرر من المراقبة ويتمركز في المنطقة الموجودة أمام حامل الكرة المدافع: يضغط على حامل الكرة لمنعه من التمرير |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---------------------------------------|--|--|
| التحكم في الكرة أثناء التنطيط والتنقل | - ملعب 16/20 متر. - 6 مهاجمين ومدافعين. - لكل زوج من المهاجمين كرة. - يعطي المدرس إشارة بداية التنطيط . - وعند الصفارة يمرر حامل الكرة لزميله. - لكل زوج الحق في عشر امتلاكات للكرة. - تعتمد قاعدة منع المشي بالكرة وإعادة تنطيطها بعد مسكها. - تعتمد قاعدة عدم مسك المهاجم أو استعمال اللعب الخشن معه. | <u>الشرط الكمي:</u> عدم إضاعة الكرة أثناء التنطيط وتميرها للزميل على الأقل في 10/7 امتلاكات لها <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - النظر إلى الأمام أثناء التنطيط والبحث عن الزميل - الربط بين التنطيط والتمرير بدون المشي بالكرة زميل حامل الكرة: - التحرر من المراقبة والتمركز على مسافة تسمح لحامل الكرة بتمريرها. - الربط بين الاستقبال والتنطيط. المدافع: - يعوق المهاجمين أثناء تنطيط الكرة. - يستيق مسارات الكرة ويعمل على قطعها. |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|--|---|--|
| التمرير إلى الأمام من أجل التدرج بالكرة نحو مرمى المنافس وتسديدها لتسجيل الأهداف | - ملعب 16/20 مترا مقسم إلى 6 مناطق بالعرض عمق كل واحدة 4 أمتار. - اللعب 3 ضد 3 لمدة 5 دقائق+ مع حارسين. - يمنع التنقل من منطقة إلى أخرى بتنطيط الكرة. - يمنع التمرير للزميل الموجود بنفس | <u>الشرط الكمي:</u> تحقيق 5 تسديدات (وجه لوجها مع حارس المرمى) على الأقل لكل فريق والنجاح في 2 منها كأدنى نتيجة. <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - ينظر إلى الأمام أثناء تنطيط الكرة في منطقتة أو أثناء مسكها. |

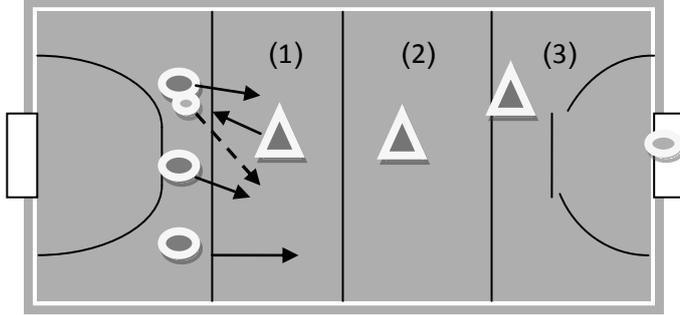
| | | |
|---|--|--|
| <p>- يمرر إلى الأمام ويتنقل إلى المنطقة البعد الموالية.</p> <p>- يسدد أثناء الجري عندما يجد نفسه وجها لوجه مع الحارس ويسجل الأهداف.</p> <p>- يحسن الربط بين: الاستقبال والتطيط- الاستقبال والتمرير- الاستقبال والتصويب- التطيط والتمرير- التطيط والتصويب.</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>- حركي، يعمل على التخلص من المراقبة ويتمركز في المنطقة التي أمام حامل الكرة ليوفر له الحلول ويمكن من مواصلة اللعب.</p> <p>- يطلب الكرة في المناطق الشاغرة ويستقبلها أثناء الجري.</p> <p>المدافع:</p> <p>- يتمركز في محور حامل الكرة ومرماه.</p> <p>- يراقب منافسه المباشر ويعمل على إعاقة حامل الكرة ومنع التمرير ويستيق مسارات الكرة من أجل إعادة امتلاكها.</p> | <p>المنطقة.</p> <p>- تطبق قواعد المشي بالكرة وعدم إعادة تطيطها بعد مسكها وكذلك المسك واللعب الخشن بالنسبة إلى المدافع.</p> | |
|---|--|--|

الموقف التقييمي: يمكن اعتماد الموقف الثالث مع الزيادة في مدة اللعب لتصبح 7 دقائق وفي الشرط الكمي ليصبح 7 تسديدات وجها لوجه مع حارس المرمى والنجاح في 3 منها كأدنى نتيجة ممكنة. كما يمكن المحافظة على نفس الشروط النوعية.

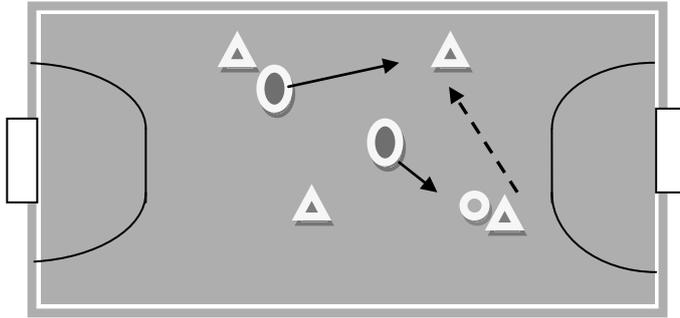
يتطلب تحقيق المأمول في هذه المرحلة: 15 حصة بساعة ونصف أو 20 حصة بساعة

كرة اليد

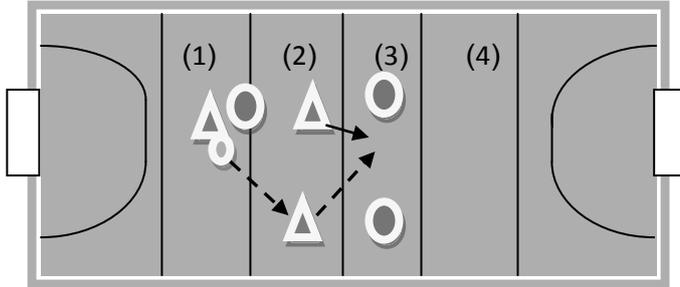
المرحلة الأولى:



الموقف الأول:



الموقف الثاني:

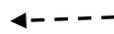


الموقف الثالث:

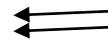
الموقف التقييمي: اعتماد الموقف الثالث مع بعض التغييرات كما ذكر سابقا



تنطيط الكرة



تمريرة



تسديدة



تنقل

المرحلة الثانية:

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة | |
|--|--|--|------------------------------|
| <p>- هناك تدرج بالكرة نحو مرمى المنافس وذلك من تجمع إلى تجمع آخر</p> <p>- يبقى اللعب على طول محور الملعب (رواق اللعب المباشر) حامل الكرة:</p> <p>- يعتمد التمريرات المقوسة فوق المدافعين</p> <p>- ينتقل إلى الأمام بعد التمرير</p> <p>- ينظر أمامه ويختار بين التمرير أو التتطيط ويصوب إذا كان في وضعية تسمح له بالتهديف</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>- يطلب الكرة بالتتقل ويستقبلها في وضعية الثبات</p> <p>المدافع</p> <p>يقطع الكرة ويتحول بسرعة إلى مهاجم, لكنه كثيرا ما يرتكب الأخطاء</p> | <p>حامل الكرة:</p> <p>- يقوم بمريرات مقوسة على مسافة 4 -5 أمتار.</p> <p>- ينتقل بالتتطيط دون تغيير الاتجاه.</p> <p>- يسدد غالبا من الثبات وتقصه الدقة.</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>- يطلب الكرة بالجري لكنه يبتعد أحيانا عن حامل الكرة</p> <p>- يستقبل الكرة في وضعية الثبات</p> <p>المدافع:</p> <p>يقوم بالمراقبة "رجلا لرجل" لكنه يرتكب أخطاء الالتحام</p> | <p>- هناك توجه للاعبين بالنسبة إلى المرمى.</p> <p>- فضاء انتشار اللاعبين أكبر.</p> <p>- زملاء حامل الكرة يتمركزن أمامه ويطلبون الكرة على مسافة مقبولة.</p> <p>- حامل الكرة ينتقل إلى الأمام بعد التمرير.</p> <p>- المدافع حركي نسبيا، يقف بين مرماه وحامل الكرة. يعوق المهاجمين ويعمل على استرجاع الكرة.</p> | <p>السلوك الملاحظ</p> |
| <p>الهجوم:</p> <p>حامل الكرة:</p> <p>- التدرج بالكرة بالتتطيط أو باستعمال تمريرات قصيرة إلى الأمام أو على الأطراف حسب الوضعية</p> <p>- التسديد إذا كان "وجها لوجه"</p> | <p>حامل الكرة:</p> <p>- تمرير الكرة بيد واحدة أثناء الجري للزميل المتمركز حيث ما كان (على اليمين - على اليسار أو في الأمام)</p> <p>- استقبال الكرة أثناء الجري والتصويب بعد القفز</p> | <p>- التمرکز في الملعب بالطول والعرض.</p> <p>- حامل الكرة يمرر أو ينطط إلى الأمام في رواق اللعب المباشر وكذلك يمرر على الأطراف (رواقي اللعب</p> | <p>السلوك المأمول</p> |

| | | |
|--|--|---|
| مع حارس المرمى. زميل حامل الكرة: - يتمركز أمام حامل الكرة وكذلك على الأطراف لتوسيع فضاء اللعب وتوفير أكثر حلول لحامل الكرة. الدفاع: الدفع "رجل لرجل" على كامل الملعب. | <u>زميل حامل الكرة:</u> - التمرکز على مسافة مثلی (4 م) من حامل الكرة في أي رواق والاستقبال بكلتا اليدين. المدافع: - المراقبة اللصيقة للمهاجم مع فتح اليدين لإعاقته. - قطع الكرة بكلتا اليدين. | غير المباشرين). - زميل حامل الكرة يتمركز في رواق اللعب المباشر وكذلك على الأطراف لطلب الكرة. - يتصرف المدافع حسب وضعيته بالنسبة إلى حامل الكرة يعوقه أو يقطع الكرة. |
|--|--|---|

الموقف الأول

السجل: فضاءات اللعب، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---|---|---|
| التدرج نحو مرمى المنافس باستغلال الفضاءات الجانبية | - ملعب 20/40 متر. - منطقة حارس المرمى 4 أمتار. - منطقة محددة في وسط الميدان 5/5 متر - اللعب 4 ضد 4 مع لاعب على خط التماس يشارك في الهجوم فقط مع كلا الفريقين ولا يدخل للملعب. - يمنع الدخول للمنطقة المحددة في وسط الملعب. - تطبق قواعد المشي بالكرة وعدم إعادة تنطيط الكرة بعد مسكها، ولا يسمح للمدافعين بمسك أو دفع المهاجمين. - لكل فريق الحق في 10 هجمات. | <u>الشرط الكمي:</u> الوصول للتسديد في 7 مرات وتحقيق 4 أهداف على الأقل. <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - النظر إلى الأمام أثناء التنطيط بالجري. - الدقة في تمرير الكرة بيد واحدة. - الدقة في التصويب " وجهاً لوجه" بعد الارتقاء. زميل حامل الكرة: - التخلص من المحاصرة وطلب الكرة في المساحات الشاغرة. الدفاع: رجلا لرجل على كامل الملعب مع عدم مسك أو دفع المهاجم. |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|---|--|
| - الربط بين الاستقبال والتمرير أثناء الجري. - الربط بين الاستقبال أثناء الجري والتصويب أثناء الارتقاء. | - ملعب 20/40 مترا مقسم بالطول إلى نصفين. - تنظيم التلاميذ بالزوج ، ولكل زوج كرة - تصعيد الكرة على نصف الملعب بالطول والتسديد أثناء الارتقاء. - تطبيق قاعدة المشي بالكرة ومنع التنطيط. - لكل زوج الحق في 10 هجمات العمل على نصف الملعب الآخر في نفس الوقت. | <u>الشرط الكمي:</u> الوصول للتسديد 8 مرات على الأقل مع تبادل الكرة 4 مرات كأقصى حد <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - يمرر بيد واحدة مع المحافظة على سرعة الجري. - يمرر أمام الزميل بقليل في مسار جريه. - يستقبل الكرة يرتقي ثم يسدد بيد واحدة. زميل حامل الكرة: - يتجه صوب المرمى أثناء الجري، يتقدم قليلا على حامل الكرة ويلتفت للاستقبال. |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|---|--|
| النتقل الجماعي السريع نحو مرمى المنافس والتسديد | - ملعب 20/40 متر - اللعب 4 ضد 4 على كامل الملعب مع حارسين. - لاعب إضافي على خط التماس يشارك مع الفريقين في الهجوم فقط ولا يدخل الملعب. - مدة اللعب 5 دقائق. - يمكن منع التنطيط. - تطبيق قواعد المشي بالكرة وإعادة التنطيط وعدم المسك أو استعمال اللعب الخشن. | <u>الشرط الكمي:</u> الوصول للتسديد 5 مرات على الأقل بالنسبة إلى كل فريق والنجاح في ثلاث منه.ا <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - يراوح بين اللعب في العمق واللعب على الأطراف حسب الوضعية - يقود الكرة بالتنطيط ويغير الاتجاه - قادر على تمرير الكرة على مسافات قصيرة ومتوسطة وإيصالها للزميل زميل حامل الكرة: |

| | | |
|--|--|--|
| <p>- يتنقل على مسافة تسمح لحامل الكرة بالتمرير الناجح.</p> <p>- يعمل على التخلص من المحاصرة ويتنقل نحو الفضاءات الشاغرة.</p> <p>المدافع:</p> <p>- يقوم بالمحاصر 'الفردية لمنافس بعينه.</p> <p>- يعوق المهاجم في التمرير والاستقبال.</p> | | |
|--|--|--|

الموقف التقييمي:

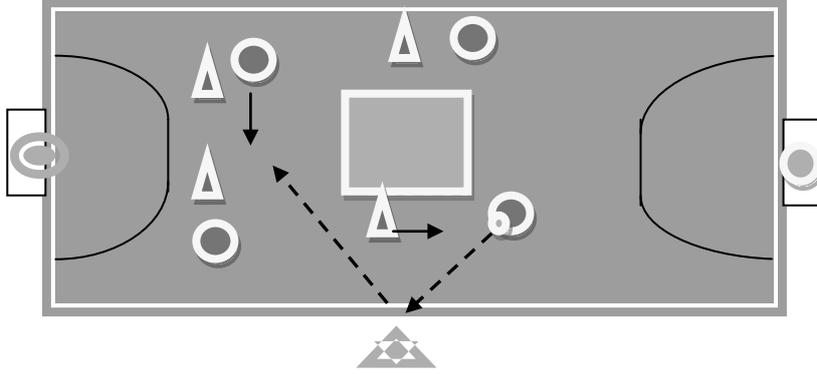
| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|---|--|
| <p>الانتشار على الملعب باستغلال الأطراف والتدرج بالكرة نحو مرمى المنافس للتصويب باعتماد اللعب في العمق واللعب على الأطراف</p> | <p>- ملعب 20/40 مترا.</p> <p>- اللعب 4 ضد 4 على كامل الملعب مع حارسين.</p> <p>- مدة اللعب 10 دقائق.</p> <p>- تطبيق قواعد: المشي بالكرة- عدم إعادة تنطيط الكرة بعد مسكها عدم مسك المهاجم أو استعمال اللعب الخشن.</p> <p>- احتساب نقطة لكل تسديدة مؤطرة ونقطتين لكل هدف يسجل.</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>الوصول إلى منطقة المنافس والتسديد 8 مرات على الأقل وتحقيق 10 نقاط كحد أدنى</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>حامل الكرة:</p> <p>- قادر على الربط بين مختلف الفنيات الفردية (الاستقبال والتمرير - الاستقبال والتصويب</p> <p>الاستقبال والتنطيط - التنطيط والتمرير</p> <p>التنطيط والتصويب) وذلك أثناء اللعب وفي أنساق متنوعة.</p> <p>- يوجه اللعب نحو الأروقة الجانبية باستعمال التنطيط أو التمرير.</p> <p>- قادر على التنطيط مع تغيير الاتجاه والتصويب أثناء الارتقاء.</p> <p>زميل حامل الكرة</p> <p>- يتنقل بالجري ويطلب الكرة في الأماكن الشاغرة على مسافة من حامل الكرة تسمح له بالتمرير.</p> <p>- يستقبل الكرة أثناء الجري.</p> <p>- يتنقل حسب وضعية حامل الكرة (لاعب</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>ارتكاز أو لاعب مساندة). المدافع: - يحاصر منافسا معيناً. - يستبق مسارات الكرة ويقطعها إذا رأى أن ذلك ممكناً. - يمنع حامل الكرة من التمرير والتصويب إذا كان قريباً منه.</p> | | |
|---|--|--|

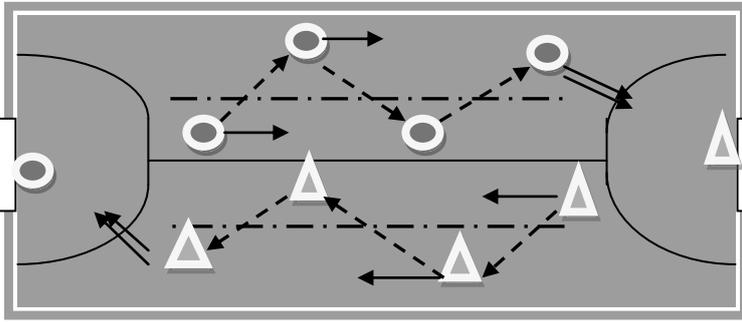
تتطلب هذه المرحلة 20 حصة بساعة و نصف أو 30 حصة بساعة

كرة اليد

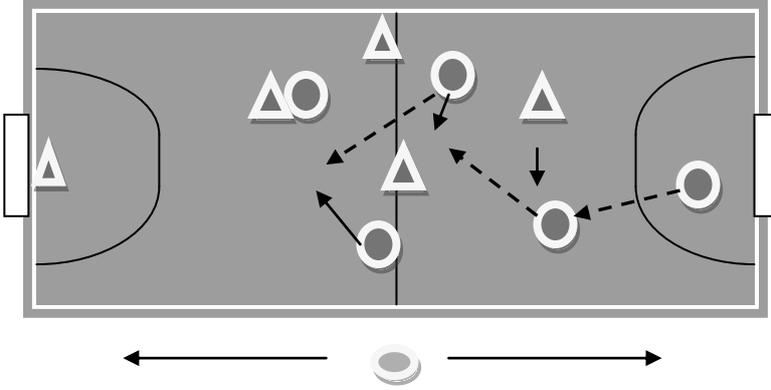
المرحلة الثانية:



الموقف الأول:



الموقف الثاني:



الموقف الثالث:

الموقف التقييمي: مثل الموقف الثالث مع عدم وجود اللاعب الإضافي على التماس

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة | |
|--|--|---|------------------------------|
| <p>التدرج بالكرة نحو مرمى المنافس باستعمال التمريرات "خذ وهات".</p> <p>حامل الكرة</p> <p>- يقوم بتمريرات طويلة ومقوسة إلى الأمام لزميل متحرر من الرقابة أو يتقدم بالتنطيط في رواق اللعب المباشر ليسدد الكرة.</p> <p>زميل حامل الكرة</p> <p>- يوفر حولا غالبا ما تكون إلى الأمام.</p> <p>- يتمركز على الأطراف إذا لم يجد حامل الكرة أي حل.</p> <p>يبنى اللعب في كل هجمة على لاعبين أو ثلاثة ويجد الهجوم صعوبة إذا لم يسدد مباشرة عند وصوله لمنطقة المنافس نظرا إلى رجوع الدفاع لمنطقته.</p> | <p>حامل الكرة:</p> <p>- يستعمل الأطراف بقلّة</p> <p>- تمريراته القريبة مستقيمة والبعيدة مقوسة.</p> <p>- يقوم بخطأ المشي بالكرة خاصة عند الربط بين الاستقبال والتسديد.</p> <p>- تسديداته مؤطرة عندما يكون قريبا من المرمى فقط.</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>يتمركز غالبا أمام حامل الكرة وظهره متجه نحو مرمى المنافس.</p> | <p>- ينتشر اللاعبون على الميدان في فضاء أو سع</p> <p>- حامل الكرة يستعمل التنطيط في رواق اللعب المباشر لاخترق الدفاع والتسديد ويمرر الكرة من الوسط إلى الأطراف أو من الأطراف إلى الوسط أحيانا</p> <p>زميل حامل الكرة ينتقل أمام حامل الكرة في الأروقة الثلاثة</p> <p>المدافع يتابع تنقلات المهاجمين في دفاع "رجلا لرجل" على كامل الملعب ويعود أحيانا لمنطقته.</p> | <p>السلوك الملاحظ</p> |
| <p>حامل الكرة:</p> <p>- لعب "خذ وهات" مع الزميل المتمركز على الأطراف.</p> <p>- التنقل إلى الأمام بعد التمرير.</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>- التنقل لرواقي اللعب غير المباشرين والتخلص من المراقبة ليكون "لاعب تناوب" لحامل الكرة</p> | <p>حامل الكرة:</p> <p>- استقبال الكرة أثناء الجري والتصويب عند الارتقاء.</p> <p>- تمرير الكرة أثناء الجري.</p> <p>- تمرير الكرة للزميل رغم محاصرة المدافع لحامل الكرة.</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>- التوجه إلى الأمام أثناء</p> | <p>لكل اللاعبين:</p> <p>- الانتشار على الملعب في العمق وعلى الأطراف.</p> <p>- تغيير الأروقة عند التنقل.</p> | <p>السلوك المأمول</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>الجري والاستعداد لاستقبال الكرة مع الأخذ بالاعتبار في نفس الوقت مكان الكرة ومكان المرمى (التوجه بثلاثة أرباع الجسم إلى الأمام).</p> <p>المدافع:</p> <p>- ينتقل بخطوات جانبية قصيرة لمحاصرة المهاجم</p> <p>- يعوق التميرير بفتح اليدين وتحريكهما أمام المدافع</p> | <p>- الرجوع إلى الوراء لمساندة حامل الكرة ليكون "لاعب مساندة" له.</p> <p>المدافع:</p> <p>- مراقبة المنافس المباشر والكرة وممرماه في نفس الوقت باعتماد الدفاع "رجلا لرجل" على كامل الملعب</p> <p>- يضغط على حامل الكرة إذا كان قريبا منه ويحاول قطعها إذا كان بعيدا عنه</p> | | |
|--|---|--|--|

الموقف الأول:

السجل:

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---------------------------------|---|--|
| قراءة واستغلال الفضاءات الشاغرة | <p>- ملعب 20/40 مترا مع منطقة حارس المرمى 6 أمتار، وتحديد منطقة 9 أمتار.</p> <p>- 3 حلق على منطقة 9 أمتار، واحدة في الوسط الثانية على يمينها (3 أمتار) والثالثة على يسراها (3 أمتار).</p> <p>- حلقة في الوسط بين خطي نصف الميدان والتسعة أمتار.</p> <p>- مدافع متمركز داخل كل حلقة</p> <p>- تحديد منطقة 5/5 متر في وسط الميدان من جهة الهجوم</p> <p>- ثلاث مخاريط:(من جهة منطقة الدفاع) اثنان على نفس خط التماس، واحد في الزاوية والآخر في مستوى 12 متر والثالث على خط التماس</p> | <p>الشرط الكمي: الوصول إلى التسديد في 8 هجمات على الأقل</p> <p>والنجاح في تحقيق 5 أهداف منها الشروط النوعية: حامل الكرة:</p> <p>- الربط بين الاستقبال والتميرير أثناء الجري والتقل نحو الفضاءات الشاغرة</p> <p>- الربط بين الاستقبال والتصويب أثناء الجري</p> <p>- قراءة اللعب والتميرير إلى الزميل الموجود في وضعية سانحة للتسجيل</p> <p>- التصويب أثناء الارتقاء بعد الدخول بين مدافعين</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>- التنقل والتمركز في الفضاءات الشاغرة لتوفير أكثر حلول لحامل الكرة مع حسن</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>الانتشار بين المدافعين (عدم وجود مهاجمين قرب مدافع). المدافع: - استعمال الأيدي لقطع الكرة والجسم لاعتراض المهاجم. - تغيير ساق الارتكاز بسرعة. - التنسيق مع زميله المجاور لغلق المنفذ.</p> | <p>المقابل وعلى مستوى 12 مترا. يقف ثلاثة مهاجمين حسب المخاريط الثلاثة - اللعب 5 ضد 4. يمرر الحارس إلى زميلين أمام منطقتيه- يقوم اللاعبان بتصعيد الكرة إلى مستوى خط وسط الميدان دون دخول المنطقة المحددة (5/5 متر)، عندها يدخل الثلاثة المهاجمون لاستقبال الكرة ويتواصل اللعب إلى حد تسديد الكرة. - ينتقل المدافع مع ترك ارتكاز واحد على الأقل داخل الحلقة. - يمنع تنطيط الكرة وتطبيق قواعد المشي بالكرة وعدم مسك المهاجم واستعمال اللعب الخشن معه. - لكل فريق الحق في 10 هجمات.</p> | |
|--|---|--|

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|---|--|--|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> القيام بعشر تمريرات على الأقل قبل أن تضيع الكرة (بالنسبة إلى كل زوج). الزوج الفائز هو الذي يبقى للأخير. <u>الشروط النوعية</u> <u>حامل الكرة:</u> - التمرير بسرعة والنظر في كل الاتجاهات أثناء التنطيط أو مسك الكرة. <u>زميل حامل الكرة:</u> - قراءة اللعب واستباق مسارات كرات باقي</p> | <p>- على ملعب كرة اليد، تكوين مربعات باستعمال المخاريط. - على مربع 10/10 أمتار ثلاثة أزواج من اللاعبين ولكل زوج كرة. - تبادل الكرة بين اللاعبين بدون الخروج من المربع. - يمكن لحامل الكرة القيام بتنطيطتين ثم مسكها 3 ثواني بعدها ويجب عليه تمريرها لزميله. - زميل حامل الكرة يعمل على مسك</p> | <p>تحسين تبادل الكرة (الهجوم) تحسين استرجاع الكرة (الدفاع)</p> |

| | |
|--|--|
| الأزواج لمسكها مع الانتباه والاستعداد الدائم لاستقبال كرة زميله. | الكرات الأخرى قبل استقبال كرة زميله. - مدة اللعب: عند بقاء زوج فقط حامل لكرته. - تطبيق قواعد المشي بالكرة وعدم استعمال اللعب الخشن مع المهاجم. |
|--|--|

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|---|---|---|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> الوصول للتسديد 5 مرات على الأقل وتسجيل 4 أهداف</p> <p><u>الشروط النوعية</u> حامل الكرة: - النظر إلى الأمام والتمرير للزميل الذي يطلب الكرة مع مواصلة التنقل بعد التمرير. زميل حامل الكرة: - طلب الكرة والتنقل في الأروقة الجانبية. - الاستقبال والتمرير أثناء الجري. - بعد الاستقبال الاختيار بين التمرير أو التصويب. المدافع: إعاقة المهاجمين الذين يدخلون المنطقة وقطع التمريرات الطويلة.</p> | <p>- ملعب 20/40 مترا. - مربع في وسط الميدان 10/10 أمتار. - حارس مرمى. - مدافعين: الأول على خط 7 أمتار. والثاني في زاوية المربع. - ثلاثة مهاجمين من الجهة المقابلة على خط 9 أمتار، حامل الكرة في الوسط. - عند بداية الهجمة ينطلق المدافع الموجود في الزاوية إلى نصف المربع الأول من جهة المهاجمين وينطلق المدافع الثاني إلى نصف المربع الآخر. - تتواصل الهجمة مع منع التنطيط. - الدفاع في مربع وسط الميدان فقط مع رجوع المدافع الأول إلى المنطقة الثانية. - للمهاجمين الحق في 7 هجمات.</p> | <p>قراءة حامل الكرة لتنقلات زملائه وطلبهم للكرة</p> |

الموقف التقييمي:

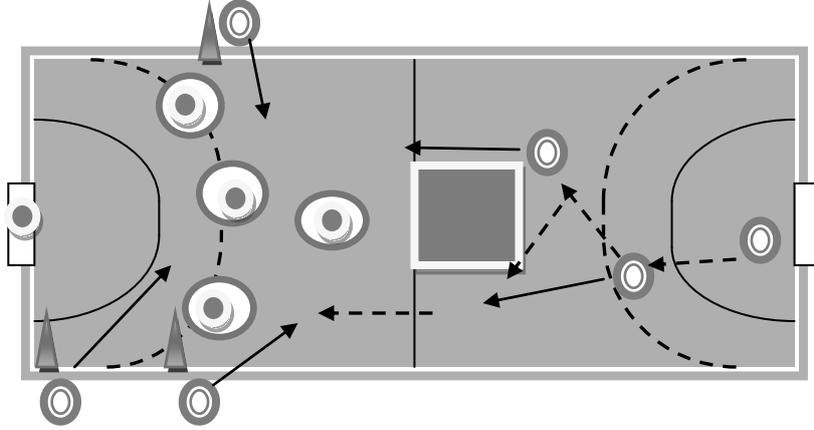
| شروط النجاح | ظروف النجاح | الهدف |
|---|---|--|
| <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>التسديد "وجها لوجه" مع حارس المرمى 8 مرات على الأقل بالنسبة إلى كل فريق والنجاح في تسجيل 6 أهداف.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يستعمل التنطيط للمراوغة. - يمرر ويستقبل أثناء الجري. - يسدد أثناء الارتقاء ويبحث عن الدقة. - اللعب حسب خيارين: يمرر أو ينطط. - يغير المجالات من أجل خلق الزيادة العددية أو استغلال الفضاءات الشاغرة. - يقرأ اللعب ويمرر الكرة للزميل الذي يطلبها في الأماكن السانحة للاستقبال أو التصويب. <p>زميل حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يغير المكان لإعانة حامل الكرة وتوفير أكثر حلول ممكنة له (لاعب مساندة أو لاعب ارتكاز). - يستقبل الكرة أثناء الجري. - يتصرف حسب استقرائه للنوايا التكتيكية لحامل الكرة. - يعمل دائما على إعادة التوازن للتنظيم الهجومي. <p>المدافع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يضغط على حامل الكرة. - يمنع التميرر لمهاجم قريب من حامل الكرة. - يعترض التميررات الطويلة. - يأتي لمعاوضة زميل راوغه أو تجاوزه المهاجم. | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 20/40 مترا، مع منطقتي 6 أمتار. - دائرة في وسط الميدان قطرها 4 أمتار. - حراسا مرمى. - اللعب 4 ضد 4 + لاعب إضافي في دائرة وسط الميدان يشارك في الهجوم فقط مع كلا الفريقين ولا يخرج من الدائرة. - مدة اللعب 10 دقائق. - تطبق قواعد المشي بالكرة وإعادة تنطيط الكرة بعد مسكها مع منع اللعب الخشن على المهاجمين. - للمهاجم الحق في تنطيطتين للكرة فقط يمرر بعدها أو يصوب. | <p>قراءة اللعب و حسن الانتشار على نصف الملعب</p> <p><u>الهجوم:</u></p> <p>اللعب في العمق وعلى الأطراف</p> <p><u>الدفاع:</u></p> <p>المحاصرة الفردية مع العمل على قطع التميررات الطويلة</p> |

تتطلب هذه المرحلة 20 حصة بساعة ونصف أو 30 حصة بساعة

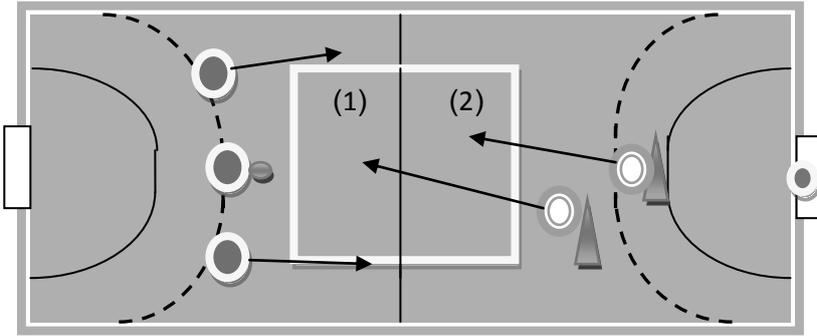
كرة اليد

المرحلة الثالثة:

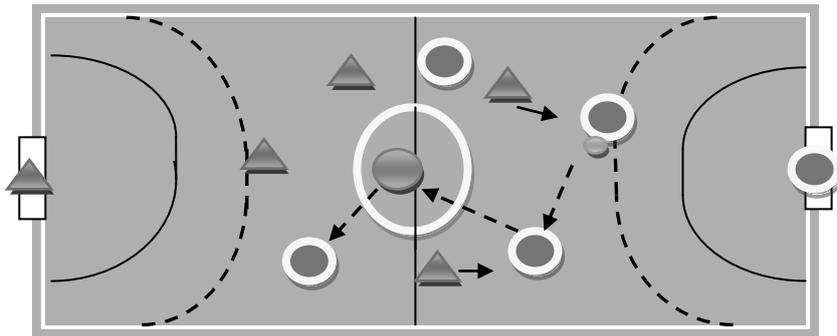
الموقف الأول:



الموقف الثالث:



الموقف التقييمي:



المرحلة الرابعة:

| اللعبة الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء اللعب، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة | |
|---|--|---|------------------------------|
| <p>الهجوم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يتراوح الهجوم بين البديلين: اللعب على الأطراف أو في رواق اللعب المباشر - هناك تنظيم سريع للهجوم من أجل التصويب قبل رجوع الدفاع إلى منطقته حيث يصبح من الصعب وجود الحلول للتسديد. <p>الدفاع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يجد صعوبة في التصدي للهجوم باعتماد الدفاع على خطين أو "رجلا لرجل" على نصف الملعب. - يعود إلى منطقته ويبقى مركز في الوسط. | <p>كل اللاعبين لهم القدرة على:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القيام بتمريرات طويلة ودقيقة. - القيام بتمريرات قصيرة ودقيقة أثناء تنقلهم بسرعة متوسطة. - استقبال الكرة والتسديد أثناء الارتقاء، دون لعب 1 ضد 1. <p><u>غير أنه:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - تلاحظ صعوبة في استقبال التمريرات الطويلة وكثرة إضاعة الكرة أثناء التنقل السريع نسبيا نحو مرمى المنافس بسبب قلة الدقة في التمرير أو الاستقبال وكذلك تدخل المدافع لقطع الكرة. | <ul style="list-style-type: none"> - فضاء اللعب زاد في الاتساع وينتقل بسرعة إلى مناطق التصويب. - سرعة التخلص من المحاصرة منذ الاستحواذ على الكرة والتمركز غالبا على الأطراف. - التنقل السريع نحو منطقة المنافس عند استرجاع الكرة. - رجوع الدفاع إلى منطقته. | <p>السلوك الملاحظ</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - التنظيم المتوخى يركز على معرفة مستوى المنافس (نقاط القوة ونقاط الضعف). - تمكن الهجوم من كل البدائل (الهجوم المرتد بنوعيه) والهجوم المنظم مع تطبيق بعض الخطط التكتيكية. - التنظيم الدفاعي ناجح. - الفريق قادر على المحافظة | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - متمكن من تقنيات المراوغة - يمرر تمريرات حاسمة - قادر على تغيير نسق اللعب - يستغل الثغرات الموجودة في دفاع المنافس - يسدد في وضعيات سانحة للتسجيل من زوايا ومسافات مختلفة مستعملا فنيات ملائمة | <p>الهجوم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التمركز في المراكز الأربعة. الرئيسية (جناح أيمن - جناح أيسر - ظهير أيمن - ظهير أيسر) في شكل شبه منحرف حول منطقة الحارس (6 متر) | <p>السلوك المأمول</p> |

| | | |
|--|--|--|
| على تنظيمه الدفاعي والهجومى أثناء اللعب. | <p>زميل حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يحدث مساحات حرة أو يستغل المساحات الحرة التي أحدثها زميله. - متمكن من فنيات التخلص من المحاصرة في فضاء ضيق يتواجد فيه الزملاء والمنافسون. <p>المدافع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ينسق تدخلاته مع باقي زملائه ويطوع لعبه حسب لعب المهاجم المباشر. | <p>- يحافظ المهاجمون دائماً أثناء تنقلاتهم وتغيير الأماكن على إعادة التوازن لشبه المنحرف.</p> <p>الدفاع:</p> <p>بين 6 أمتار و12 متراً، كل مدافع يراقب منافسه المباشر.</p> |
|--|--|--|

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|---|---|
| التمرکز حول منطقة التصويب لتطويق دفاع المنافس على شكل "شبه منحرف" | <ul style="list-style-type: none"> - على نصف الملعب. - الملعب مقسم إلى ثلاثة أروقة بالطول (6-7-6-) أمتار عرضها بالترتيب. - منطقة حارس المرمى 6 أمتار. - حارس مرمى. - اللعب 4 ضد 4 مع لاعب إضافي في الهجوم أمام خط نصف الملعب لا يشارك في اللعب إلا إذا لم يجد الهجوم أي حل فيرجع له الكرة إلى الوراء ويواصل اللعب معهم. - للفريق المهاجم الحق في 10 هجمات - تطبق قواعد: عدم المشي بالكرة- عدم إعادة تنطيطها بعد مسكها- عدم مسك الكرة أكثر من 3 ثواني بالنسبة إلى المهاجمين وعدم مسك المنافس أو استعمال اللعب الخشن معه بالنسبة إلى | <p>الشرط الكمي:</p> <p>اختراق الدفاع والتصويب "وجه لوجه" مع الحارس 7 مرات على الأقل وتحقيق 5 أهداف كحد أدنى</p> <p>الشروط النوعية:</p> <p>الهجوم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - وجود لاعب على الأقل في كل رواق - تغيير الأروقة من أجل زعزعة الاستقرار والتنظيم الدفاعي. <p>حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - قراءة اللعب والتمرير للزميل الذي يطلب الكرة في مكان سانح للاستقبال أو تبقى كما هي. - التصويب أثناء الارتقاء إذا كان "وجه لوجه" مع الحارس. <p>زميل حامل الكرة:</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>- منتهبه ومستعد لاستقبال الكرة في أية لحظة.</p> <p>- يطلب الكرة حسب استقراره لنوايا حاملها.</p> <p>- ينتقل من رواق إلى آخر للإبقاء على التوازن الهجومي (شكل شبه المنحرف).</p> <p>الدفاع: يتأقلم مع الهجوم فلا يبقى أي رواق دون مدافع.</p> | <p>المدافع.</p> <p>- يمنع تنطيط الكرة.</p> | |
|---|--|--|

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|---|---|
| <p>البحث عن التوازن أثناء التمرير والاستقبال</p> | <p>- مربع 10/10 أمتار.</p> <p>- ثلاثة لاعبين في كل زاوية الواحد تلو الآخر.</p> <p>- مخروط كبير الحجم في وسط المربع.</p> <p>- حامل الكرة يمرر للاعب الذي على يمينه ثم يتابع ليقف في الصف الذي على يمينه.</p> <p>- يمكن اللعب في البداية بكرة واحدة ثم بكرتين.</p> <p>- يمكن التمرير لليمين والتمركز على اليسار وهو تمرين أصعب.</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>إنجاز 20 تمريرة متتالية دون إسقاط الكرة.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>- التوجه والتنقل نحو المخروط الموجود في وسط المربع من أجل استقبال الكرة أثناء الجري.</p> <p>- الاستقبال على ارتكاز مزدوج للمحافظة على التوازن.</p> <p>- التمرير للزميل بيد واحدة في مسار تنقله.</p> <p>- البحث عن السرعة في الأداء.</p> |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|--|--|
| تطوير الهجوم المرتد غير المباشر "تصعيد الكرة" | <p>- ملعب 20/40 مترا</p> <p>- حارسا مرمى مع منطقة 6 أمتار.</p> <p>- منطقتان على خط وسط الميدان كل واحدة ملتصقة بخط التماس ومجسدة بمخروطين من الحجم الكبير، عرضها 3 أمتار.</p> <p>- 4 ضد 4 في منطقة التصويب</p> <p>- يمرر حارس المرمى إلى زميله في الوسط، عندها ينطلق الزميلان الموجودان في الأروقة الجانبية</p> <p>ليدخل كل واحد من الفتحة المقابلة له (بين المخروطين).</p> <p>- يحاول الدفاع الرجوع لمنطقته والهجوم من جهته والتصويب بسرعة.</p> <p>- تطبيق قواعد: المشي بالكرة والتنطيط وعدم اعتماد اللعب الخشن مع المهاجم.</p> <p>- لكل فريق الحق في 10 هجمات.</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>الوصول للتصويب "وجها لوجه" مع الحارس في 7 هجمات على الأقل مع تحقيق 5 أهداف.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>حارس المرمى:</p> <p>التمرير لأحد زملاء منطقة الوسط الذي يطلب الكرة وهو متحرر من المحاصرة.</p> <p>حامل الكرة الذي يستقبل تمريرة الحارس:</p> <p>- يستقبل في وضعية تسمح له بمواصلة اللعب ($\frac{3}{4}$ لفة، ينظر لحارسه ومنتجه نحو مرمى المنافس في نفس الوقت).</p> <p>- لا يتجاوز خط وسط الملعب إلا بعد استقبال الكرة من الحارس.</p> <p>- يختار بين: التمرير لأحد زملائه في الأروقة والذي يطلب الكرة في منطقة المنافس ويكون متحررا من المحاصرة - التنطيط بسرعة إذا وجد رواق الوسط شاغرا والتصويب - إذا تعذر عليه الحلان الأولان، يمرر الكرة لزميله الثاني في منطقة الوسط ليواصل تصعيد الكرة بينهما وإيجاد حل للتصويب قبل رجوع الدفاع وتنظيمه.</p> <p>زميل حامل الكرة في الرواق الجانبي:</p> <p>- ينطلق بسرعة نحو مرمى المنافس عند تمريرة الحارس للاعب الوسط.</p> <p>- يدخل الفتحة ثم يتوجه نحو خط 7 أمتار.</p> <p>- يستقبل الكرة بعد تجاوزه الفتحة ببعض الأمتار.</p> <p>- يستقبل أثناء الجري ويسدد.</p> <p>- يتمركز في رواقه إذا لم يستقبل الكرة بين 6 و9 أمتار.</p> |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">زميل حامل الكرة الثاني في الوسط:</p> <p>- يتصرف حسب وضعية حامل الكرة الأول مستقرًا نواياه التكتيكية على أن لا يتجاوز نصف ملعبه قبل أن يستقبل الكرة.</p> <p>- إذا استقبل الكرة يتصرف مثلما تصرف حامل الكرة الأول.</p> <p style="text-align: center;">الدفاع:</p> <p>- الضغط على حامل الكرة الأول لمنعه من التمير والانطلاق بالتنطيط للتصويب</p> <p>- الرجوع السريع للمنطقة لتنظيم الدفاع.</p> | |
|---|--|

الموقف التقييمي:

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|---|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>الوصول للتصويب وجها لوجه مع الحارس في 8 مناسبات على الأقل وتحقيق 5 أهداف كحد أدنى لكل فريق</p> <p style="text-align: center;"><u>الشروط النوعية:</u></p> <p style="text-align: center;">الهجوم: الاستغلال الجيد للإمكانات الثلاثة.</p> <p style="text-align: center;">الدفاع: التأقلم مع الهجوم والرجوع السريع للمنطقة بعد إضاعة الكرة.</p> <p style="text-align: center;">حامل الكرة:</p> <p>- يستعمل بدراية التنطيط أو التمير أو التصويب وذلك حسب ما تقتضيه الوضعية.</p> <p>- يشغل مركزا خاصا به (داخل شبه المنحرف).</p> <p>- قادر على المراوغة واللعب 1 ضد 1.</p> <p style="text-align: center;">زميل حامل الكرة:</p> <p>- يشغل مركزا خاصا به.</p> <p>- يطلب الكرة ويغير من النسق ليخادع المدافع.</p> <p>- ينتقل ليحافظ على التوازن الهجومي.</p> | <p>- ملعب كرة يد 20/40 (قانوني).</p> <p>- منطقة في وسط الميدان عرضها 5 أمتار وتمتد على عرضه.</p> <p>- اللعب 5/5 على كامل الملعب مع حارس مرمى لكل فريق.</p> <p>- لاعبان إضافيان يشاركان مع كل فريق في الهجوم فقط، الأول في المنطقة المحددة في وسط الميدان والثاني وراء خط التماس. يتحرك كل واحد منهم في منطقتهم فقط ولا يمكنه إلا الاستقبال والتمير.</p> <p>- مدة اللعب 10 دقائق.</p> <p>- تطبيق قوانين: المشي بالكرة- عدم إعادة تنطيط الكرة بعد مسكها-</p> <p>مسك الكرة 3 ثواني فقط مع عدم استعمال اللعب الخشن مع المهاجم</p> | <p>قراءة اللعب مع استعمال الإمكانات الثلاثة:</p> <p>- الهجوم المرتد المباشر</p> <p>- الهجوم المرتد غير المباشر</p> <p>- الهجوم المنظم حول منطقة</p> |

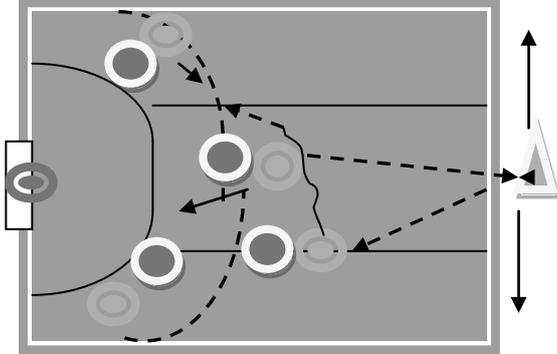
| | | |
|--|--|---------|
| <p>- يتصرف حسب استقرائه لنوايا زميله حامل الكرة وحسب خطة أعدّها الفريق مسبقاً. المدافع: يضغط - يمنع التميرير - يعترض التمريرات الطويلة - يعاضد زميله - يعمل على إيقاف الهجوم المرتد- يعود بسرعة لمنطقته - ينسق مع زملائه لتنظيم الدفاع - يتأقلم مع الهجوم ويستبق تصرفاته.</p> | | التصويب |
|--|--|---------|

تتطلب هذه المرحلة 40 حصة بساعة أو 30 حصة بساعة ونصف

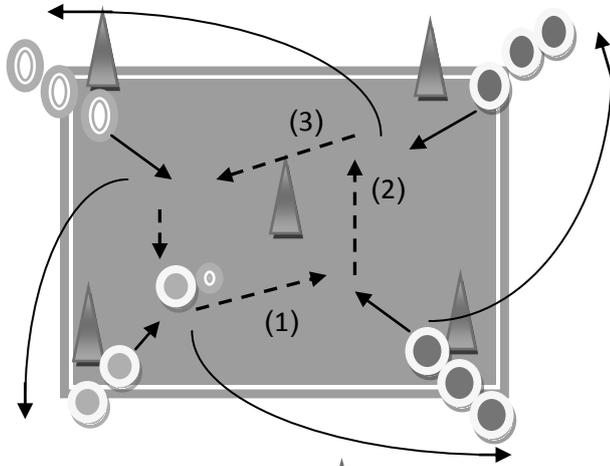
كرة اليد

المرحلة الرابعة

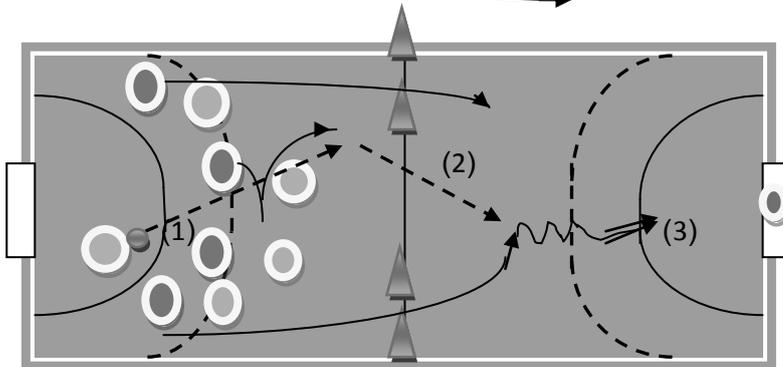
الموقف الأول:



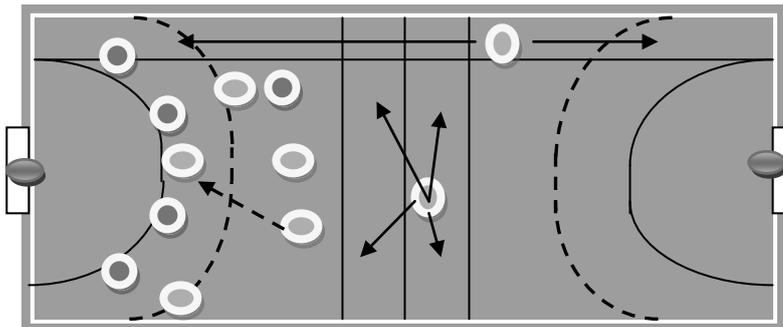
الموقف الثاني:



الموقف الثالث:



الموقف التقييمي:



الكرة الطائرة

تعريف النشاط:

الكرة الطائرة رياضة جماعية تنتمي إلى رياضات التعاون والتضاد يلعب فيها فريقان بواسطة كرة على فضاء غير متداخل تتوسطه شبكة عمودية ومرتفعة على الأرض تفصل بين الفريقين. يهدف كل فريق إلى إسقاط الكرة في ملعب المنافس حتى تلمس الأرض ومنع الفريق الآخر من الفعل بالمثل. وتتميز الكرة الطائرة ب:

- كونها لعبة استباق لمسارات الكرة واستقراء لنوايا المنافس.
 - أن الأرض هي التي تمثل الهدف الذي يعمل المهاجمون على أن تلمسه الكرة في ملعب المنافس.
 - ضرورة لعب الكرة، وإلا سقطت في الميدان واحتسبت نقطة لفائدة المنافس.
 - يمكن لعب الكرة بأي جزء من الجسم ومن أي مكان من الملعب أو من امتداده الافتراضي على أن تعاد من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس.
 - قصر زمن الهجمة وكأنها هجوم معاكس إذا قسناه بالرياضات الأخرى
 - قيمة الإرسال، فهو في الحقيقة أو ل هجمة وجب على الفريق الذي ينفذه أن يجعله صعب الاستقبال وإلا كان هدية للفريق المنافس ليبنى هجمته. والإرسال هو الوضعية الوحيدة التي يمكن فيها للاعب أن يمسك الكرة على أن لا يتجاوز ذلك 8 ثواني.
 - كونها لعبة تتطلب فنيات في التعامل مع الكرة تبدو غير طبيعية ويرى البعض أن تعلم الفنيات ضروري ويسبق مواقف التنافس.
 - بالدقة نظرا إلى صغر ملعب المنافس (9/9 أمتار) وكثرة اللاعبين (6 لاعبين).
- وتعتبر الكرة الطائرة لعبة مسارات حيث يمكن التمييز بين نوعين من المسارات:
- * مسارات التضاد: - من اللاعب الذي يرسل الكرة إلى اللاعب الذي يستقبلها (م 1).
 - من المهاجم نحو دفاع المنافس (م 4).
 - من المهاجم نحو الصد (م 4).
 - * مسارات التعاضد: - من اللاعب الذي يستقبل الكرة نحو الموزع (م 2).
 - من الموزع نحو المهاجم (م 3).
 - من المدافع الذي يرجع الكرة إثر هجوم المنافس إلى الموزع (م 5).

تحليل النشاط:

(1) التطور التاريخي:

نشأت الكرة الطائرة بالولايات المتحدة الأمريكية سنة 1895، ثم في كندا سنة 1900 لتنتشر بعدها في أوروبا وآسيا وأمريكا اللاتينية. بعث الاتحاد الدولي للكرة الطائرة سنة 1947 بباريس.

ونظمت أول بطولة عالمية للرجال سنة 1949 ولل سيدات سنة 1952، لتصبح رياضة أولمبية سنة 1964.

وتعتبر الكرة الطائرة من أكثر الرياضات انتشارا في العالم، حيث يمارسها حوالي 260 مليون شخص في مختلف القارات. ويبقى انتشار هذه الرياضة في البلدان العربية محتشما وحديثا.

(2) الجانب القانوني:

- أبعاد الملعب 9/18 مترا مهما كان الصنف العمري.
- يفصل الملعب إلى نصفين خط تحت الشبكة.
- تمثل الشبكة الحاجز الذي يفصل بين الفريقين، عرضها متر وارتفاعها عن الأرض يتراوح بين 2.00 متر و 2.43 متر حسب الصنف العمري الجنس. وسنعمد في المرحلة الأولى والثانية 2.00 متر وفي الثالثة 2.20 وفي الرابعة 2.30 متر للفئتين فقط كارتفاع للشبكة.
- بكل نصف ملعب منطقتان يفصل بينهما خط يبعد 3 أمتار عن الشبكة. المنطقة الأمامية تسمى منطقة الهجوم وتعرف كذلك بمنطقة 3 أمتار، والمنطقة الخلفية منطقة الدفاع.
- يتكون الفريق من 6 لاعبين على الميدان يتمركزون كالاتي. يبدأ الإرسال من المركز 1 ثم يغير اللاعبون أماكنهم حسب الترتيب بالجدول.

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 |
| 5 | 6 | 1 |

- يبدأ اللعب بالإرسال الذي ينفذه المهاجم من أي مكان وراء الخط النهائي للملعب، على أن يتجاوز الشبكة ولو لمسها، ولا يحق للاعب مسك الكرة أكثر من 8 ثواني.
- كل كرة تسقط في الملعب أو لا يمكن إرجاعها لملعب المنافس تحسب نقطة لفائدة المنافس.
- تلعب المقابلة بالانتصار في شوطين أو ثلاثة حسب الجنس والصنف العمري.
- ينتهي الشوط عندما يسجل الفريق الفائز 25 نقطة على أن يتجاوز الفارق 2 نقاط مع المنافس، أما الشوط الفاصل والذي يلعب في صورة التعادل (شوط لشوط أو شوطان لشوطين) فينتهي في حد 15 نقطة مع نفس الفارق (2 نقطة).

(3) الجانب البيوميكانيكي والحركي: تتطلب الكرة الطائرة

- المحافظة على التوازن أثناء التمرير والاستقبال.
- التناسق بين حركة اليدين والساقين أثناء الهجوم والدفاع والتمرير.
- التغيير السريع للاتجاه وللأدوار مما يتطلب القدرة على التحكم في الارتكازات.

(4) الموارد الطاقية:

عادة ما تطول مقابلة الكرة الطائرة وتتجاوز ساعة في كل الحالات مما يتطلب قدرات هوائية عالية. وتتميز الكرة الطائرة بسرعة الهجمة وقصرها مهما طالت مما يجعلها تتطلب لدى ممارستها قدرات لا هوائية بدون حامض لكتيكي متميزة.

(5) الجانب الاجتماعي والعائقي:

تحقق نفس الأهداف التي تحققها الرياضات الجماعية من تربية على المواطنة وعلى العمل الجماعي. والشعور بالانتماء واحترام الغير والروح الرياضية. كما يكون كل فريق لغة تواصل خاصة به سواء كانت شفوية أو رمزية.

(6) الجانب النفسي:

التحدي الذي يمثله "إسقاط الكرة في ملعب المنافس وعدم تركها تسقط في ملعبه" يجعل من الكرة الطائرة رياضة ممتعة، يرغب في ممارستها الكبار والصغار. كما تنمي الثقة بالنفس وتربي على التحكم في الانفعالات وعلى تحمل المسؤوليات.

(7) تحليل المعلومات:

صغر الملعب وكثرة اللاعبين وسرعة اللعب، تجعل اللاعب أمام معلومات متعددة وجب عليه تحليلها وتخير الأكثر دلالة بالنسبة إلى الوضعية التي يتعامل معها وإيجاد الحلول المناسبة في أسرع وقت. وتعتبر الكرة الطائرة لعبة استباق للمسارات واستقراء لنوايا الزميل والمنافس.

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمركز , تنقلات اللاعبين , مسارات الكرة | |
|--|--|---|------------------------------|
| <p>- اللعب فردي والتواصل بين اللاعبين منعدم.</p> <p>- البعض يتحاشى الكرة والبعض الآخر يذهب لإرجاعها أينما كان (مرمى الخصم غير موجود في ذهن اللاعبين).</p> | <p>- إرجاع الكرة فيه بعض العنف التلقائي.</p> <p>- يتدخل بالضرورة لإرجاع الكرة.</p> <p>- عندما يرجع الكرة غالبا ما يحمي وجهه خوفا منها.</p> <p>- عندما تكون مجموعة على الملعب، البعض يشارك والبعض الآخر ينزوي.</p> | <p>- يتوجه اللاعبون نحو الكرة دون أي اعتبار لملاعب المنافس.</p> <p>- يتجمع أغلب اللاعبين حول الكرة لإرجاعها.</p> <p>- تنقلات اللاعبين قليلة وأغلبهم يتحرك على عين المكان.</p> | <p>السلوك الملاحظ</p> |
| <p><u>لكل اللاعبين:</u></p> <p>- التحكم في نوعين من المسارات:</p> <p>م1: مسار إرسال الكرة</p> <p>م4: مسار إرجاع الكرة والهجوم نحو ملعب المناسب</p> <p>- التفريق بين مسارات التضاد (التصويب نحو مرمى المنافس) ومسارات التعاضد (اللعب مع نفسه أو مع زميله)</p> <p>- اللعب مع الآخر وضد الآخر في مواقف تحدي</p> | <p><u>لكل اللاعبين:</u></p> <p>- التحكم في ملامسة الكرة (إعطاء الأفضلية لإرجاع الكرة بكلتا اليدين)</p> <p>- التحكم في قوة الدفع المعطاة للكرة بتنويع ارتفاعاتها فوق الرأس أثناء دفعها المتتالي (التلاعب بالكرة) (jonglerie).</p> | <p>يمر النجاح بالتقليص في فضاء اللعب (6 / 3 متر) وفي عدد اللاعبين (1 ضد 1) وكذلك في تحديد تنقلات اللاعبين لتوجيه تدخلاتهم نحو ملعب المنافس، وفي ارتفاع الشبكة حتى تتلاءم مع مستوى اللاعبين وأعمارهم في هذه المرحلة.</p> | <p>السلوك المأمول</p> |

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمركز, تنقلات اللاعبين, مسارات الكرة.

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|--|--|
| التحكم والربط بين نوعين من المسارات (م1) و(م4) لإسقاط الكرة في منطقة محددة في ملعب المنافس | - ملعب 3/6 أمتار تتوسطه شبكة ارتفاعها 2 متران - منطقة محددة في آخر الملعب (1/1 متر) - 3 لاعبين + كرتين، لاعب بجانب المنطقة المحددة لا يترك الكرة تسقط على الأرض ويمسكها قبل ذلك ويترك الكرة التي تتجه نحو المنطقة المحددة. من الجهة الأخرى لاعب أو ل يحمل الكرة وراء الخط النهائي ولاعب ثاني يحمل كرة ثانية بجانب الشبكة. - اللاعب الأول يقوم بإرسال نحو المنطقة المحددة ثم يدخل اللاعب يستقبل تمريرة من اللاعب الثاني ليرجعها في المنطقة المحددة. - لكل لاعب الحق 10 كرات (5 تمريرات + 5 إرسالات). | <u>الشرط الكمي:</u> إسقاط الكرة في المنطقة المحددة 5 مرات على الأقل بالنسبة لكل تلميذ <u>الشروط النوعية:</u> - ضرب الكرة أثناء الإرسال بيد واحدة (إرسال من الأسفل) - تقدير القوة اللازمة إعطاؤها للكرة حتى تتجاوز الشبكة وتسقط في المنطقة. - التنقل لإرجاع الكرة الثانية نحو المنطقة المحددة. - ملامسة الكرة بالأصابع ودفعها إلى فوق وإلى الأمام من أجل توجيهها نحو المنطقة المحددة. |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|--|--|
| توجيه الكرة بكلتا اليدين نحو منطقة مرتفعة مع الانسجام مع الزميل | - كرة لكل لاعبين - مربع مرسوم على الحائط، ارتفاعه عن الأرض 2 (متران) ووضعه 2 (متران). - يبدأ أحد اللاعبين بتمرير الكرة نحو المنطقة المحددة على الحائط. اللاعب الثاني يتركها حتى تسقط على الأرض | <u>الشرط الكمي:</u> القيام ب10 تمريرات متتالية نحو المنطقة المحددة على الحائط <u>الشروط النوعية:</u> - ملامسة الكرة بأطراف الأصابع. - الدخول تحت الكرة (الوضعية الأساسية). اليدان أمام الجبين أثناء ملامسة الكرة مع |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| استعمال كامل الجسم لتوجيهها نحو المنطقة. - متابعة الكرة بالنظر بعد توجيهها نحو الحائط . | وترتفع ليقوم بنفس عمل زميله | |
|--|-----------------------------|--|

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|---|---|
| التحكم في إرجاع الكرة نحو ملعب المنافس ومنعها من السقوط في ملعبه (اللعب ضد + التحدي) | <p>- ملعب 3/6 أمتار تتوسطه شبكة ارتفاعها 2 (متران).</p> <p>- منطقتين بجانب العمود كل واحدة وعرضها 1 متر مجسمة بمخروطين من الحجم المتوسط (الباب الجانبي).</p> <p>- منطقتان تتوسط كل واحدة الخط النهائي لكل ملعب وعرضها متر ومجسمة بمخروطين من الحجم المتوسط.</p> <p>(الباب الرئيسي)</p> <p>- اللعب 5 ضد 5، لاعبان واحد من كل فريق على هذا الجانب والآخر من الشبكة يحمل أحدهما كرة و4 لاعبين من كل فريق مصطفين وراء الباب الرئيسي لكل ملعب.</p> <p>- يمرر اللاعب الأول فوق الشبكة، يخرج من الباب الجانبي بسرعة ليصطف وراء زملائه في الباب الرئيسي. في نفس الوقت يدخل زميله الثاني للملعب ليقوم بنفس الشيء. من الجهة الأخرى نفس الشيء.</p> <p>- مدة اللعب 5 دقائق.</p> <p>- تحسب عدد التمريرات المتتالية، إذا ضاعت الكرة يعاد العد من جديد</p> <p>- إرجاع الكرة يكون بكتنا اليدين.</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u> تحقيق مرتين على الأقل 10 تمريرات متتالية مع عدم النزول تحت 4 تمريرات في كل تبادل الفريق الفائز هو الذي تسقط الكرة في ميدانه أقل مرات من الفريق الآخر.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> - الانطلاق السريع نحو الكرة - الدخول تحت الكرة (في الوضعية الأساسية) مع المحافظة على التوازن - ملامسة الكرة بالأصابع وتوجيهها نحو مرمى المنافس باستعمال كامل الجسم</p> |

الموقف التقييمي:

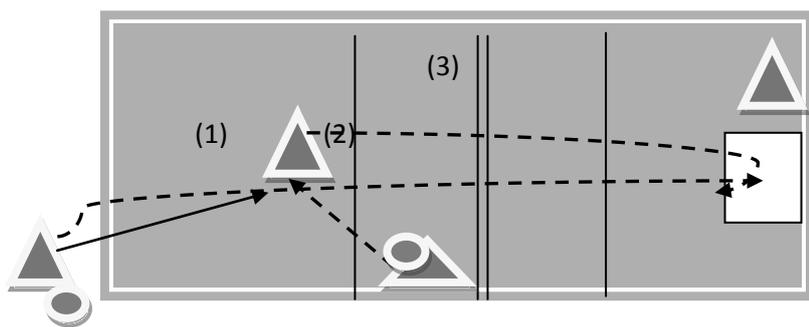
| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|--|---|
| التحكم في توجيه مسارات الكرة وتبادلها أكثر ما يمكن مع الزميل (اللعب مع + تحدي) | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 3/6 أمتار تتوسط شبكة ارتفاعها 2 (متزان). - زميلان من نفس الفريق من هذا الجانب والآخر من الشبكة يحمل أحدهما كرة. - تبادل الكرة أكثر مرات ممكنة فوق الشبكة. - لكل زوج من اللاعبين الحق في 3 محاولات. - يمكن إرجاع الكرة مباشرة للزميل أو القيام بلمسة تحكم فوق الرأس ثم إرجاعها للزميل. - البداية إلزاما بإرسال منخفض بيد واحدة. | <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>الزوج الفائز هو الذي يحقق أكبر عدد من التمريرات المتتالية (تفوق 20) والفريق الفائز هو الذي به أكثر أزواج حققوا أكثر من 20 تمريرة.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - إدراك مسار الكرة والتنقل نحو ها. - المحافظة على التوازن أثناء الدخول تحت الكرة. - توجيه الكرة إلى الأعلى أو فوق الشبكة باعتماد دفع الساقين وكامل الجسم. |

تتطلب هذه المرحلة 20 حصة بساعة (الابتعاد عن برمجة حصص بساعة ونصف في هذه المرحلة نظر إلى صغر سن الطلاب 10-12 سنة) ويعمل المعلم على توفير أكثر الفرص لتمكين الطالب من التعامل مع الكرة والتركيز على تعلم التمرير بكلتا اليدين من فوق الرأس، فتعلم هذه المهارة مع تعلم الإرسال المنخفض بيد واحدة كافيين في هذه المرحلة.

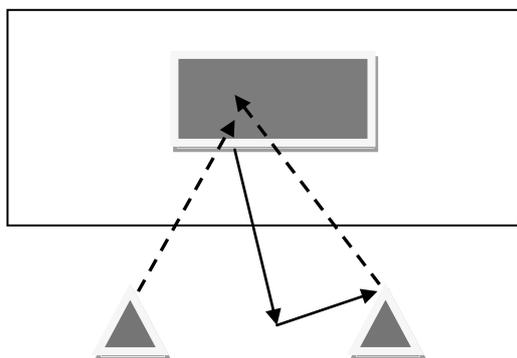
الكرة الطائرة

المرحلة الأولى

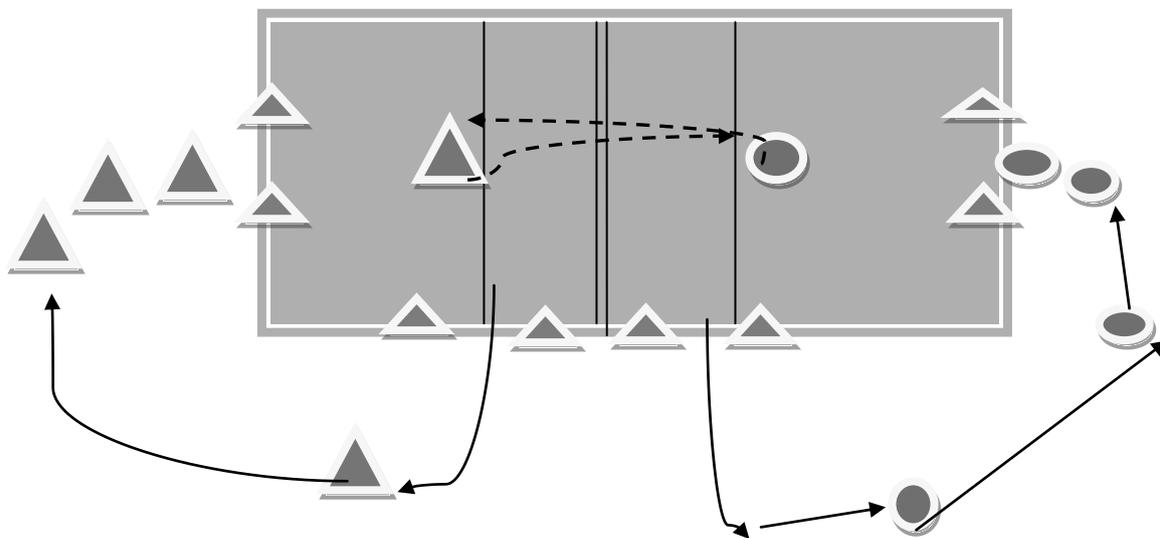
الموقف الأول



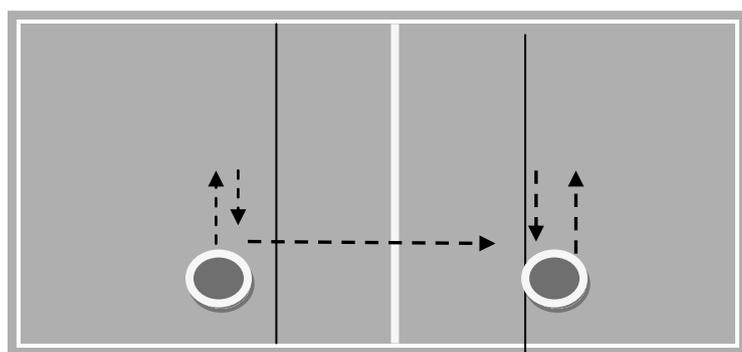
الموقف الثاني



الموقف الثالث



الموقف التقييمي:



المرحلة الثانية

| اللعبة الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين ، مسارات الكرة | السلوك الملاحظ |
|---|--|---|----------------|
| <p>- الفريق الذي يقوم بالإرسال له الأولوية لأن له القدرة على التحكم فيه وتحقيق النقاط.</p> <p>- الفريق الذي يرجع الإرسال يجد صعوبة في ذلك وغالبا ما يكون الإرجاع مباشرة في ملعب المنافس.</p> <p>- هناك تبادل للكرة بين الفريقين بعد النجاح في إرجاع الإرسال.</p> <p>- يجد اللاعبون متعة في اللعب ورغبة في إسقاط الكرة في أرض المنافس.</p> | <p>- أثناء لمسات التحكم فوق الرأس، مازالت الكرة تضيع وتهرب نحو الأمام.</p> <p>- هناك تأخر ملحوظ في تنقل اللاعب نحو الكرة لإرجاعها مما ينجر عنه تقدم اليدين وتأخر الساقين وعدم النجاح في تحقيق المطلوب.</p> <p>- يتعلم اللاعب بسرعة الإرسال من الأسفل بيد واحدة وله القدرة على توجيهه نحو ملعب المنافس.</p> | <p>أصبح التلميذ قادرا على:</p> <p>- التحكم في الكرة عندما تكون في الفضاء القريب منه</p> <p>- المحافظة على الكرة طائفة فوق رأسه باستعمال لمسات المراقبة touches de contrôle.</p> <p>- التحكم في الفضاء الذي أمامه والقدرة على إرجاع الكرة في المكان الذي يريده.</p> <p>- يستوعب فضاء اللعب ولا يرسل الكرة خارجه.</p> <p>لكن:</p> <p>- يصعب عليه إرجاع الكرة عندما يكون في المنطقة الخلفية للملعب.</p> <p>- تركيزه يبقى على الكرة.</p> <p>- عندما يكون مع باقي زملاءه على الملعب هناك قلة تفاهم واصطدامات في بعض الأحيان.</p> | |

| | | | |
|--|--|--|----------------------------------|
| <p>لكل اللاعبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في فضاء أكبر, التنقل مع المحافظة على التوازن واستباق مسارات الكرة - التمييز بين الذي سيلعب الكرة وبين زملائه الذين سيعينونه في الوصول للهدف - التواصل الواضح والمفهوم بين أعضاء الفريق حسب كلمات رموز قد اتفقوا عليها مثل: اترك- عندي- عندك- أرجعها... - إعطاء الأفضلية لتعلم المسارات: م 1 - م 4 وم 2 | <p>لكل اللاعبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التنقل حسب مسارات الكرة والتمركز الجيد لإرجاعها بأريحية. - توجيه الارتكازات والأصابع نحو المكان المقصود إرجاع الكرة فيه وذلك أثناء التمركز تحتها. - القدرة على القيام بلمسات تحكم عالية (فوق الرأس). - القدرة على لعب "الاستقبال" بالذراع وباليد أو بكلتا اليدين. | <ul style="list-style-type: none"> - التنظيم والتنسيق مع الزميل للتحكم في فضاء اللعب. - التمركز لحماية المنطقة الخلفية للملعب. - التنقل للمنطقة الأمامية للقيام بالهجمة (اللاعب الذي لم يستقبل الكرة). - إرجاع الكرة بكلتا اليدين في المنطقة الخلفية لملعب المنافس وعلى الأطراف. | <p>السلوك المأمول</p> |
|--|--|--|----------------------------------|

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمركز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|--|--|--|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> النجاح في إرجاع ولو لمرة واحدة 10 كرات متتالية.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> - تقدير مسار الكرة والتنقل حسبه. - التمركز تحت الكرة في الوضعية الأساسية. وإرجاعها لمنطقة دفاع المنافس باستعمال كامل الجسم.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 4/8 أمتار تتوسطه شبكة ارتفاعها (2 متران) على الأرض. - كل ملعب مقسم إلى منطقتين بخط على عرض الملعب يبعد 2 مترين عن الشبكة. - منطقتان عرض كل واحدة متر، محددان بمخروطين من الحجم المتوسط. تقعان وراء خط منطقة الهجوم مباشرة - كرتان لثلاثة لاعبين، يتمركز لاعب بين المنطقتين ويتمركز الاثنان في الملعب المقابل في منطقة الدفاع، كل واحد قبالة منطقة ويحمل كرة. - يرمي أحد اللاعبين الكرة بكلتا يديه من الأسفل نحو | <p>التحكم في التنقل:</p> <p>إرجاع الكرة مباشرة نحو ملعب المنافس بعد التنقل الجانبي</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>- المحافظة على التوازن أثناء التمرکز وأثناء إرجاع الكرة.</p> | <p>المنطقة التي تقع قبالة، مباشرة ينتقل اللاعب المقابل نحو المنطقة ويرجع له الكرة بكلتا يديه، ثم يقوم اللاعب الآخر بنفس الشيء وهكذا يتواصل التمرين: اللاعب ينتقل يمينا ويسرة لإرجاع الكرة نحو ملعب المنافس.</p> <p>- ترمى الكرة للاعب عند رجوعه من حيث انطلق من بين المنطقتين.</p> <p>- مدة التمرين دقيقتان.</p> | |
|---|--|--|

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|--|--|---------------------------|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> النجاح 4 مرات على الأقل في إرجاع الكرات الثلاث إلى المكان المطلوب.</p> <p><u>الشروط النوعية</u> - التنقل السريع لاستباق مسار الكرة والوصول متوازنا للتمرکز تحتها. - تقدير مسار الكرة وتوجيه الارتكازات نحو المكان المقصود قبل التمرير. - إعطاء القوة الضرورية للتمريرة حسب بعد المكان الموجهة إليه.</p> | <p>- ملعب 4/8 أمتار تتوسطه شبكة ارتفاعها 2 متران عن الأرض.</p> <p>- 3 لاعبين على نصف الملعب كل واحد يحمل كرة ويتمركز في رواق.</p> <p>- في نصف الملعب الآخر لاعبان يتمركزان في منطقة الهجوم قرب الشبكة، مع تحديد ثلاث مناطق أخرى: الأولى في الزاوية والثانية في الوسط والثالثة بجانبها وقريبة من الخط الجانبي للملعب</p> <p>- لاعب في المنطقة الأولى واثنان ورائه ينتظران، تأتيه كرة من اللاعب المقابل له من وراء الشبكة فيمررها لزميله المتمركز قرب الشبكة من جهته، ثم ينتقل للمنطقة الثانية فيستقبل كرة من وراء الشبكة ويرجعها مباشرة، ثم ينتقل للمنطقة الثالثة لتأتيه كرة أخرى من وراء الشبكة فيمررها لزميله الثاني المتمركز قرب الشبكة وينتقل لمنطقة الهجوم. يوقف الزميل الثاني الكرة ثم يعيدها إليه ليرجعها لملعب المنافس بعد القفز.</p> <p>- يمر التلميذ 7 مرات على المناطق الثلاث.</p> | <p>تنويع مسارات الكرة</p> |

الوقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|---|--|
| المحافظة على الكرة في اللعب لأطول فترة ممكنة + التحكم في مسارات التعاضد | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 4/8 أمتار تتوسطه شبكة ارتفاعها 2 متران على الأرض. - منطقة أمامية للهجوم تبعد مترا ونصف المتر عن الشبكة. - 4 لاعبين 2 من كل جهة. - الفريق الأول، لاعب في المنطقة الخلفية حامل للكرة والثاني في المنطقة الأمامية. - الفريق الثاني، اللاعبان متمركزان في المنطقة الخلفية. - يبدأ حامل الكرة بتمريرها لزميله ويتوجه نحو المنطقة الأمامية ليستقبلها في منطقة الهجوم ويمررها فوق الشبكة لأحد اللاعبين في نصف المرمى الآخر. لاعب يستقبل والآخر ينتقل نحو منطقة الهجوم، في نفس الوقت يتمركز اللاعبان الأولان في منطقة الدفاع لنعود لنفس الوضعية الأولى من جديد. - مدة اللعب 5 دقائق. | <p><u>الشرط الكمي:</u> تحقيق مرتين على الأقل 5 تبادلات متواصلة بين الفريقين.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - تحويل اتجاه الكرة عند تمريرها. - تقدير مسافة تمرکز الزميل وإعطاء الكرة المسار الضروري لتصله بدقة - التنقل والتمركز للاستقبال مع المحافظة على التوازن. - استباق مسار الكرة وتحديد الأدوار (الدفاع والهجوم) + خلق توازن في الملعب. |

الموقف التقييمي:

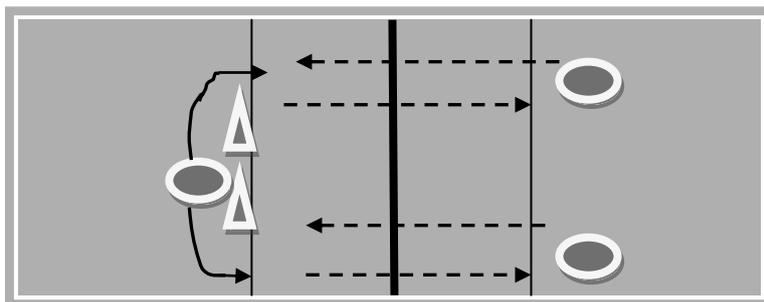
| الهدف | ظروف النجاح | شروط النجاح |
|--|--|---|
| وضع المنافس في وضعية صعبة لإرجاع الكرة بعد تبادلها 3 مرات في ملعبه | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 4/8 أمتار تتوسطه شبكة ارتفاعها 2 متران على الأرض. - كل نصف ملعب مقسم إلى منطقتين متساويتين بالعرض. المنطقة الأمامية (منطقة الهجوم) والمنطقة الخلفية (منطقة الدفاع). - اللعب 2 ضد 2. | <p><u>الشرط الكمي:</u> الفوز بالشوط.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - التحكم في الإرسال وتوجيهه بدقة. - التحديد السريع للدور (من سيستقبل الكرة). - التواصل مع زميله والتفاهم أثناء |

| | | |
|---|--|--|
| <p>اللعب.</p> <ul style="list-style-type: none"> - الهجوم في المنطقة الخلفية للمنافس. - المحافظة على الكرة في ملعبه والقيام بثلاث تمريرات. - التنقل بسرعة وحسب مسارات الكرة. - استغلال الفضاءات الشاغرة في ملعب المنافس وتوجيه الكرة نحوها. | <ul style="list-style-type: none"> - يبدأ اللعب بإرسال من الأسفل بيد واحدة في منطقة دفاع المنافس على أن يتمركز اللاعبان المنافسان في منطقة دفاعهم، ثم يتواصل اللعب. - مدة اللعب شوط 25 نقطة. - تطبيق قانون الكرة الطائرة. | |
|---|--|--|

تتطلب هذه المرحلة 15 حصة بساعة ونصف أو 20 حصة بساعة

الكرة الطائرة

المرحلة الثانية:



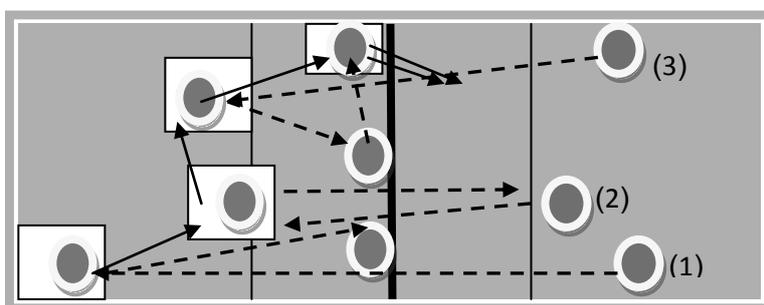
الموقف الأول:

شرح الخطوات:

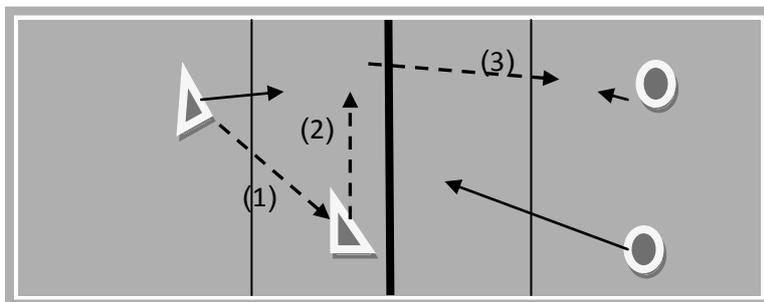
← - - - تمريرة:

← ← تسديدة:

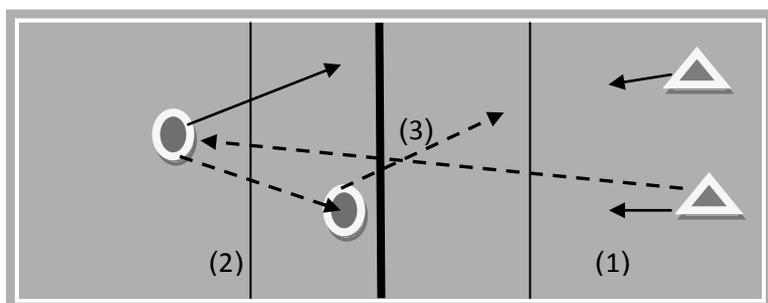
← تنقل:



الموقف الثاني:



الموقف الثالث:



الموقف التقييمي:

المرحلة الثالثة:

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمركز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة | السلوك الملاحظ |
|---|--|--|----------------|
| <p>- هناك ميل للمحافظة على الكرة في الملعب وعدم إرجاعها مباشرة لملاعب المنافس.</p> <p>- التعاون والتفاهم بين اللاعبين موجود لكن في المواقف التنافسية ذات التحدي يبقى الإرجاع المباشر للكرة في ملعب المنافس أكبر نجاعة وتحقيقا للنقاط.</p> <p>- هناك تنظيم دفاعي جيد عند الإرسال وقدرة على حسن استقباله.</p> | <p>- الذي يستقبل الكرة يجد صعوبة في تمريرها لزميله لأن هذا الأخير يصل متأخرا إلى حيث يجب أن يكون.</p> <p>- هناك تسرع في الجري نحو الشبكة مما يضطر اللاعب إلى التوقف، ثم الالتفات نحو زميله لاستقبال التمريرة مما يجعله في توجه غير مناسب لإعداد هجوم جيد.</p> <p>- إرجاع الكرة غالبا ما يكون بالذراعين réception en manchette</p> <p>- استعمال 3 تمريرات يبقى محدودا، وغالبا ما ترجع الكرة بعد تمريرتين.</p> | <p>- أصبح اللعب ثنائيا في محاولة لإرجاع الكرة في ملعب المنافس.</p> <p>- عندما يكون اللاعبان بعيدين عن الشبكة أثناء الاستقبال، يتقدم الذي لا يستقبل الكرة نحو المنطقة الأمامية لإعانة زميله.</p> <p>- يبقى التنقل غير كاف والقدرة على استباق ما يمكن أن يحدث محدودة</p> | |

| | | | |
|---|--|---|----------------------------------|
| <p>لكل اللاعبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التنظيم الهجومي حسب لعبة "خذ وهات" وهي تكتيك رئيسي في الكرة الطائرة. - التفاهم بين اللاعبين وذلك بالتواصل فيما بينهم لتبادل المعلومات أثناء اللعب حول تمرزهم وتمركز المنافس ومسارات الكرة حتى يتسنى أخذ القرار الأنجع في الدفاع كما في الهجوم. - المرور المنظم والسريع من الوضعية الدفاعية إلى الوضعية الهجومية ومن الهجومية إلى الدفاعية كذلك. | <p>لكل اللاعبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - توجيه الاستقبال من المنطقة الخلفية نحو الموزع حتى يتمكن من تنظيم الهجمة بأريحية. - التنقل لمنطقة الهجوم بعد الاستقبال استعدادا للهجمة. - اختيار حل مناسب حسب مسارات الكرة. - إعادة التمركز في الدفاع بعد مرور الكرة لملاعب المنافس. | <p>لكل اللاعبين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التوجه نحو لعبة "خذ وهات". - إعطاء الأفضلية للمسارات م 2 وم 3 مع تهذيب م 1 وم 4 . - التمييز بين الأدوار في المنطقة الأمامية والمنطقة الخلفية: مستقبل الإرسال في المنطقة الخلفية- الموزع في المنطقة الأمامية ويمررها في نفس المنطقة لإعداد الهجمة. | <p>السلوك المأمول</p> |
|---|--|---|----------------------------------|

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمركز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| شروط النجاح | ظروف الإنجاز | الهدف |
|---|---|--|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> استقبال الكرة وتوجيهها نحو الموزع 7 مرات على الأقل</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - استباق مسار الكرة والتنقل السريع لاستقبالها. - المحافظة على التوازن أثناء الاستقبال وتوجيه الارتكازات والجسم نحو | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 6/12 متر تتوسطه شبكة ارتفاعها 2.20 متر للفتيات و 2.30 متر للفتيان. - صفان من اللاعبين وراء الخط النهائي للملعب الذي تتوسطه منطقة عرضها 3 أمتار للفصل بين المجموعتين. - لاعب في منطقة الهجوم قرب الشبكة (الموزع). - من الجهة الأخرى من الملعب لاعب يقوم بإرسال الكرة. - يقوم لاعب الإرسال بتوجيه الكرة مرة نحو الصف | <p>الربط بين الاستقبال والتمرير مع التنقل السريع</p> |

| | | |
|---|--|--|
| الموزع. - تقدير مكان تمرکز الموزع وتكليف التمريرة مع ذلك. | الأول وأخرى نحو الصف الثاني. يدخل اللاعب للملعب يستقبل الكرة، يوجهها نحو الموزع، ثم يأخذ مكانه. يمسك الموزع الكرة ويرجعها للاعب الإرسال. وهكذا يتواصل التمرين. - المدة: استقبال الإرسال والتمرير 10 مرات لكل لاعب - يمكن للاعب الإرسال تنويع إرسالاته | |
|---|--|--|

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|--|---|---|
| <u>الشرط الكمي:</u> تحقيق مرتين على الأقل 10 تمريرات متواصلة دون سقوط الكرة. <u>الشروط النوعية:</u> - تقدير مسارات الكرة والتنقل حسبها. - تقدير بعد الزميل وتمكينه من تمريرة تعاضد مناسبة. - تنويع مسارات الكرة - الانسجام مع الموزع في عملية "خذ وهات". | - ملعب 6/12 متر تتوسطه شبكة ترتفع 2.20 متر على الأرض. - كل نصف ملعب مقسم إلى منطقتين بخط عرضي يبعد عن الشبكة 2 مترين. المنطقة الأمامية هي منطقة الهجوم والمنطقة الخلفية هي منطقة الدفاع. - كرة لكل ثلاثة لاعبين، يتمركز اثنان على نصف ملعب والثالث على النصف الآخر في منطقة الدفاع. - بالنسبة إلى الاثنين واحد في المنطقة الخلفية والثاني في المنطقة الأمامية. حامل الكرة في المنطقة الخلفية، يمرر لزميله ثم ينتقل للمنطقة الأمامية. "خذ وهات" معه ليرجع الكرة للاعب المتمركز في نصف الملعب الثاني. في نفس الوقت ينتقل الممرر من تحت الشبكة ليقوم بنفس العمل مع اللاعب الثالث. يتواصل التمرين إلى حين سقوط الكرة ليعاد من جديد كما بدأ. - المدة: 5 دقائق. | المحافظة على الكرة في اللعب باعتتماد مسارات تعاضد عالية |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|---|---|---|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> تسجل 25 نقطة والفوز بالشوط.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> - التحكم في الإرسال وتوجيهه نحو مكان معين. - التحكم في الاستقبال وتوجيهه نحو الموزع. - يختار الموزع بين تمريرة تضاد مباشرة في ملعب المنافس أو تمريرة هجوم لأحد زملائه. - يوجه المهاجم الكرة في المساحات الشاغرة في ملعب المنافس.</p> | <p>- ملعب 6/12 متر تتوسطه شبكة ارتفاعها عن الأرض متران و20 صنم. - كل نصف ملعب مقسم إلى منطقتين بخط عرضي يبعد 2 مترين عن الشبكة. - فريقان يتركب كل واحد من 6 لاعبين، 3 في الملعب و3 في الانتظار خارجه. - اللعب 3 ضد 3، إرسال من وراء الخط النهائي للملعب. - الفريق الذي يسجل نقطة يبقى على الميدان والآخر يخرج ليعوضه الفريق الثاني. - الفريق الذي سجل نقطة يلعب الإرسال بسرعة ولا ينتظر دخول الفريق المنافس. - مدة اللعب: شوط 25 نقطة. - كل كرة تسقط في ملعب المنافس أو تصطدم به وتخرج أو لا يستطيع إرجاعها أو تتجاوز 3 تمريرات تحسب نقطة للفريق المهاجم.</p> | <p>التنظيم الجماعي والسريع للدفاع لإعداد الهجمة</p> |

الموقف التقييمي:

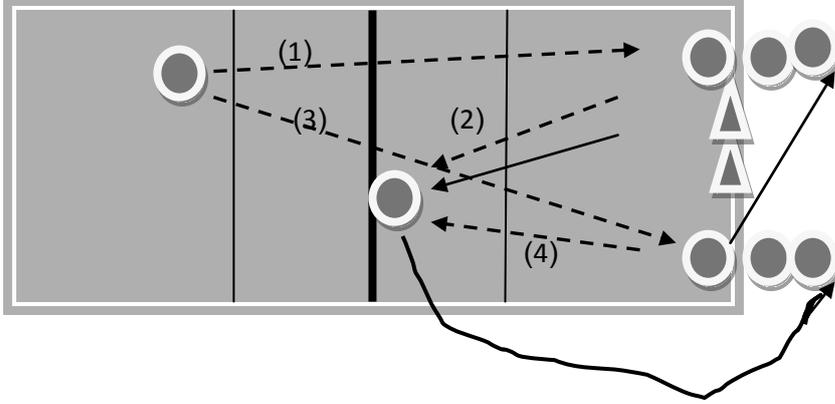
| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|---|---|
| <p>حماية المنطقة الخلفية واستباق مسار الإرسال من أجل التنظيم والإعداد للهجوم</p> | <p>- ملعب 6/12 متر تتوسطه شبكة ترتفع متران و 20 صنم عن الأرض. - بكل نصف ملعب منطقة هجوم عرضها 2 (متران) عرضها ومنطقة دفاع عرضها 4 أمتار. - اللعب 3 ضد 3 - تطبيق قانون كرة الطائرة في احتساب النقاط. - منع لمس الشبكة أو الدخول في ملعب المنافس. - الإرسال حر. - مدة اللعب: شوط 25 نقطة.</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u> الفوز بالشوط. <u>الشروط النوعية:</u> - استعمال إرسال صعب وموجه. - استباق مسار الإرسال والتمركز لاستقباله. - توجيه الاستقبال نحو الموزع ومواصلة التنقل إعدادا لـ: "خذ وهات". - تأمين تمريرة تعاضد مناسبة من طرف الموزع للمهاجم الذي يختاره. - إعطاء الكرة مسار تضاد في التمريرة الثالثة حتى يصعب على المنافس إرجاعها.</p> |

تتطلب هذه المرحلة 20 حصة بساعة ونصف أو 30 بساعة ويركز فيها على تحسين "خذ وهات"

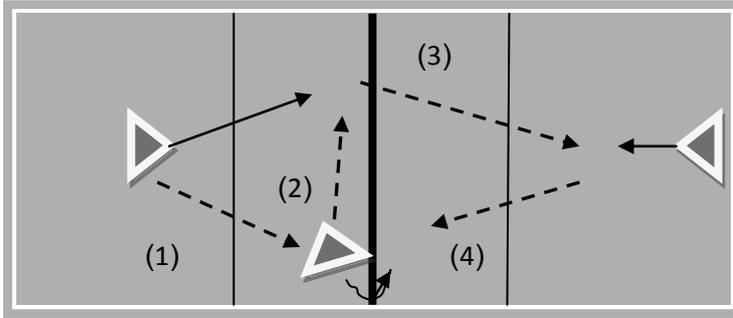
الكرة الطائرة

المرحلة الثالثة:

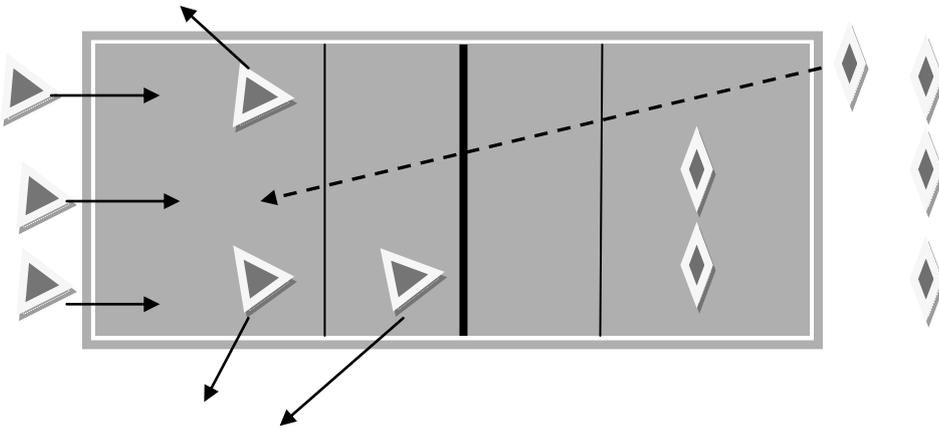
الموقف الأول



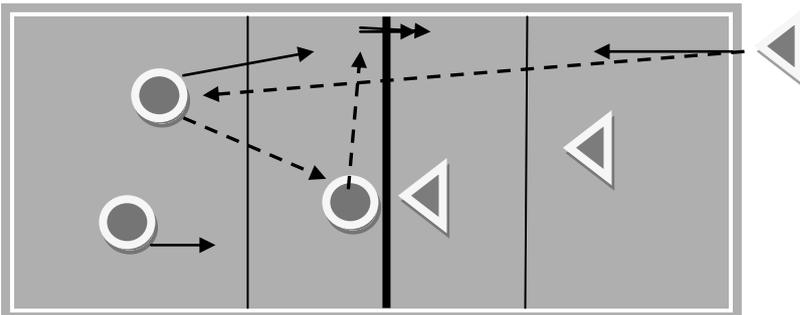
الموقف الثاني



الموقف الثالث



الموقف التقييمي



المرحلة الرابعة:

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمركز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة | |
|--|---|---|------------------------------|
| <p>- الرغبة في الهجوم تتسبب في عدة أخطاء، مثل لمس الشبكة أو الدخول في ملعب المنافس.</p> <p>- هناك تردد في توزيع المهام بين اللاعبين أنفسهم أثناء اللعب.</p> <p>- هناك نقص في إدراك المعلومات وتحليلها ينتج عنه قرارات غير صائبة وعدم التفاهم بين اللاعبين وقلة التواصل بينهم.</p> <p>- يجد الموزع صعوبة في التعامل مع الاستقبال الذي يأتي بعد إرسال صعب.</p> | <p>- العلاقة بين لاعب الاستقبال والموزع مازالت تشهد بعض الصعوبة وقلة في الانسجام.</p> <p>- مازال للاعبين نية الاقتراب من الشبكة عند الهجوم لكنهم لا يملكون الفنيات الضرورية لذلك.</p> <p>- الإرسال دقيق وقوي</p> | <p>- تنقلات اللاعبين من الخلف إلى الأمام تبقى سريعة ولا تتسجم مع لعب الموزع.</p> <p>- إعادة التمركز بعد لعب الكرة مازالت متأخرة.</p> <p>- استباق اللعب ومسارات الكرة يبقى دون المطلوب مما يخلق مشاكل في تحمل المسؤولية لدى اللاعبين.</p> | <p>السلوك الملاحظ</p> |
| <p>لكل اللاعبين:</p> <p>- زيادة الشك والريبة لدى المدافعين ومنعهم من تنظيم الصد وذلك بتنوع المهاجمين لطرقهم في طلب الكرة.</p> <p>- إعداد استراتيجيات جماعية في الهجوم وفي الدفاع.</p> <p>- استعمال طريقة للتواصل خاصة بالفريق تكون شفوية أو باعتماد إشارات محددة.</p> | <p>الموزع:</p> <p>دائم الاستعداد، يراقب مسار الإرسال ويستبق الاستقبال ليتمركز في المكان المناسب للتوزيع. له عدة خيارات أثناء التمير.</p> <p>لكل اللاعبين:</p> <p>- إعادة التمركز بعد كل عملية.</p> <p>- الربط بين التنقل والحركات الفنية.</p> | <p>لكل اللاعبين:</p> <p>- الرفع من خيارات الهجوم بالتنوع في أماكنه (قريب من الموزع متوسط البعد عن الموزع بعيد عن الموزع).</p> <p>- الزيادة في الحركية مع استعمال مختلف أنواع طلب الكرة من أجل تنوع أزمنة الهجوم (هجوم سريع بتمريرة قصيرة من الموزع وتمركز سريع من</p> | <p>السلوك المأمول</p> |

| | | | |
|--|---|----------------------|--|
| | <p>- اعتماد الصد كأول حاجز دفاعي.</p> <p>- التعامل مع جدار الصد عند الهجوم.</p> <p>- التواصل وتبادل المعلومات في الوقت المناسب (م'4).</p> | المهاجم بالقرب منه). | |
|--|---|----------------------|--|

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمركز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|--|--|
| <p>الهجوم في المكان المناسب وعلى ارتفاع ملائم للكرة بعد تواصل شفوي ثم رمزي بين اللاعبين</p> | <p>- ملعب 5/9 متر + شبكة (2 متران و 20 صنم للفتيات، و 2 متران و 30 صنم للفتيان).</p> <p>- مهاجمان وموزع.</p> <p>- 3 مناطق محددة على طول الشبكة 1-2-3.</p> <p>- اللاعب الأول يحمل الكرة، يمررها للموزع - اللاعب الثاني ينطلق نحو المنطقة التي يختارها يعلن عن التميرية التي يطلبها من الموزع (قصيرة- طويلة - نصف طويلة).</p> <p>- اللاعب الأول يختار الفضاء الشاغر وينطلق بعد اللاعب الثاني.</p> <p>- الموزع يختار لأي لاعب سيمرر.</p> <p>- عدد الهجمات 20.</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u> النجاح في 15 مرة في تحقيق هجمة منسقة.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> الموزع: - تمرير الكرة التي يطلبها اللاعب الثاني أو تمكين اللعب الأول من تمريرة تتناسب مع المنطقة التي اختارها.</p> <p>المهاجمان - الانطلاق الواحد تلو الآخر والتصرف وكأن كل واحد متأكد من أن الموزع سيمرر إليه.</p> |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---------------------|--|--|
| الهجوم بعد تنقل دال | <ul style="list-style-type: none">- ملعب 5/5 متر + شبكة ارتفاعها 2.20 للفتيات و 2.30 للفتيان.- 3 لاعبين: لاعب في الإرسال - موزع - مهاجم.- إرسال على المهاجم الذي يقوم باستقبال موجه على الموزع ثم يتنقل نحو الشبكة في المنطقة التي يريد.- يمرر الموزع نحو المهاجم الذي ينهي الهجمة في ملعب المنافس.- يقوم المهاجم بـ 10 هجمات. | <p><u>الشرط الكمي:</u> النجاح في 7 هجمات على الأقل بأن يقوم المهاجم بتمريرة تضاد في ملعب المنافس (م4).</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> - الانسجام والتفاهم بين المهاجم والموزع. - تنقل المهاجم بسرعه واتجاهه يفهم الموزع طبيعة التمريرة المطلوبة. - لا يتردد المهاجم بل عليه أن يظهر للموزع اختياره.</p> |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|--|--|
| التواصل بين اللاعبين من أجل تحديد الاختيارات وتجاوز الصد أثناء الهجوم | <ul style="list-style-type: none">- ملعب 9/5 متر مع شبكة ارتفاعها 2.20 متر للفتيات و 2.30 متر للفتيان.- مهاجمان وموزع ولاعب صد.- يمرر المهاجم نحو الموزع.- يمرر الموزع لأحد المهاجمين الذي يختاره حسب موقع لاعب الصد (ينطلق المهاجمان في نفس الوقت).- يكمل المهاجم بتصويب الكرة في ملعب المنافس.- للمهاجمين الحق في 10 هجمات. | <p><u>الشرط الكمي:</u> النجاح في تجاوز الصد والنجاح في 7 هجمات على الأقل.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> - انطلاق المهاجمين في نفس الوقت. - إخفاء الموزع لتمريرته حتى لا يمكن لاعب الصد من التعرف على نواياه. - التواصل بين المهاجمين والموزع باعتماد رموز خاصة بهم تحدد المهاجم الذي سيتلقى الكرة.</p> |

الموقف التقييمي:

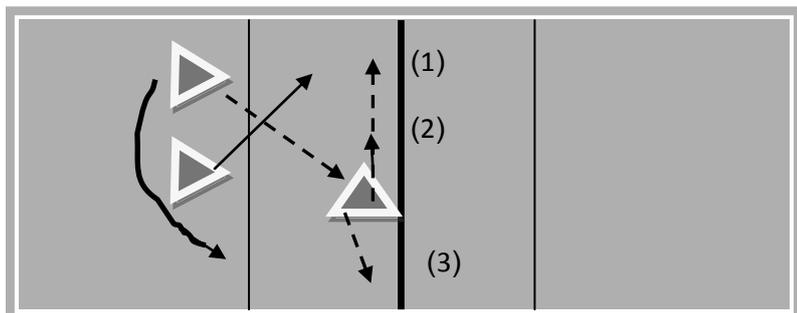
| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---------------------|---|--|
| اللعبة مع جدار الصد | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 7/18 متر تتوسطه شبكة ارتفاعها 2.20 متر للفتيات و 2.30 للفتيان. - كل نصف ملعب مقسم لجزأين بخط عرضي يبعد 3 متر عن الشبكة. - اللعب 4 ضد 4. - مدة اللعب: شوط 25 نقطة. - عند الإرسال يتمركز لاعب من كل فريق في المنطقة الأمامية ليقوم بدور الصد والمورّع حسب امتلاك الكرة، ولا يحق لأي لاعب آخر القيام بالصد. | <p><u>الشرط الكمي:</u> تحقيق 25 نقطة والفوز بالشوط فارق نقطتين.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> المهاجم:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التشاور مع الزملاء لتجاوز الصد وذلك بإخفاء النوايا والتعامل فيما بينهم حسب رموز قد اتفقوا عليها مسبقاً من أجل خلق الزيادة العددية. - تيسير مسارات التعاضد (م 2 وم 3). <p>المدافع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاختيار بين الصد أو التنظيم الدفاعي الخلفي حسب وضعية المهاجم. |

تتطلب هذه المرحلة 30 حصة بساعة ونصف أو 40 حصة بساعة

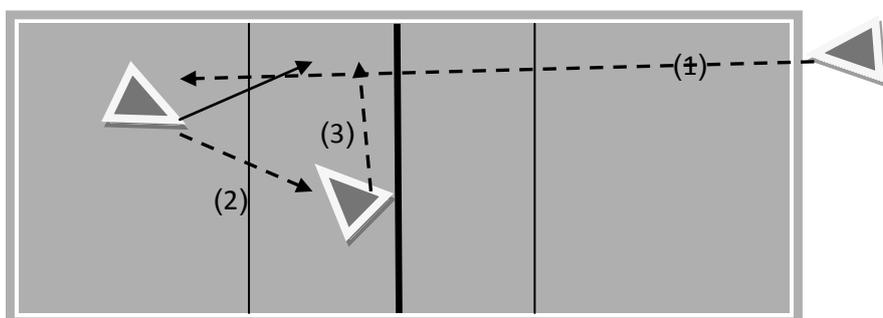
الكرة الطائرة

المرحلة الرابعة:

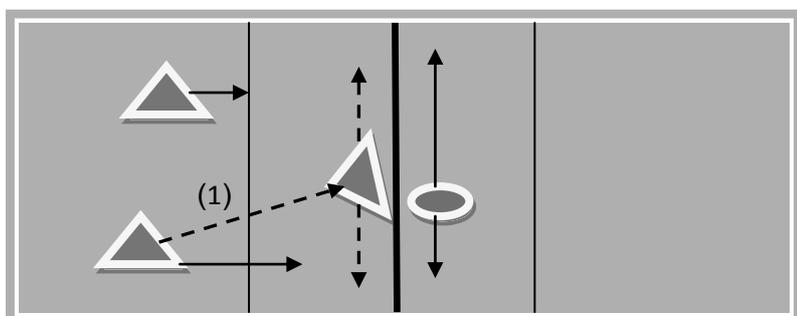
الموقف الأول:



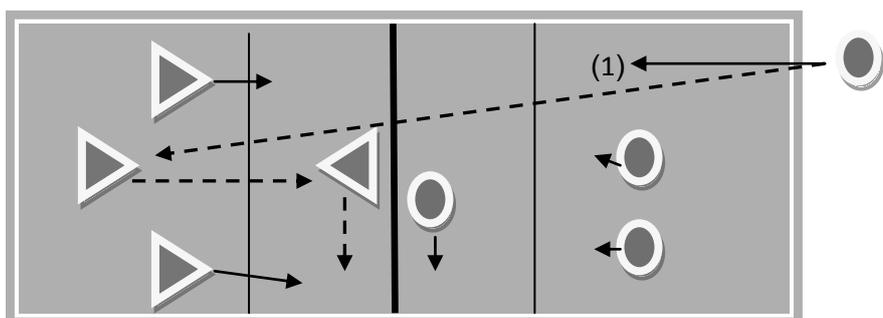
الموقف الثاني:



الموقف الثالث:



الموقف الرابع:



كرة القدم

تعريف النشاط

كرة القدم رياضة جماعية تنتمي إلى رياضات التعاون والتضاد. يلعب فيها فريقان على فضاء متداخل بواسطة كرة، يهدف كل واحد منهما إلى إدخالها في مرمى المنافس الذي يحميه حارس مرمى ويعمل على منع المنافس من إدخالها لمرماه وذلك وفق قانون يضبط اللعبة.

وتتميز كرة القدم بـ:

- كونها تلعب بالأساس بالأقدام مما يجعلها لعبة صعبة تتطلب فنيات عالية في التعامل مع الكرة
- ملامسة الكرة أو تسديدها بساق واحدة مما يتطلب توازن أحادي الارتكاز قوي وانسجام في حركة الساقين وتناسق بين الأطراف السفلى والأطراف العليا.
- تعطي قيمة للعب الرأس، حيث تستعمل ضربة الرأس في الدفاع لإبعاد الكرة وفي الهجوم للتمرير والتسديد في المرمى. وتكون فنيات لعب الرأس مجالا هاما في تعلم فنيات كرة القدم.
- إمكانية استعمال كامل الجسم في التعامل مع الكرة ما عدى اليدين مما يعطي أكثر حرية للاعب ويجعل مجال الفنيات الفردية أو سع.
- كثرة المعلومات نظرا إلى كبر الملعب وتعدد اللاعبين والمراكز والأدوار، مما يجعل كرة القدم من أكثر الرياضات التي تتطلب تحليلا عاليا للمعلومات وتخيرا دقيقا للهام منها من أجل اتخاذ القرارات الصائبة في وقت وجيز.
- قلة الأهداف رغم كبر المرمى.
- قاعدة "التسلل" التي تؤثر كثيرا على طبيعة اللعب وهي من خصوصيات كرة القدم.

تحليل النشاط:

1) التطور التاريخي:

نشأت لعبة كرة القدم الحديثة في إنكلترا حيث تكونت أو ل جامعة رياضية لكرة القدم سنة 1863. دارت أو ل مقابلة رياضية بين إنكلترا وبلاد أغال سنة 1872، ثم انتشرت اللعبة في أغلب بلدان أوروبا وأمريكا اللاتينية. تكونت الجامعة الدولية لكرة القدم بباريس سنة 1904 (ألفيفا) ونظمت أو ل كأس عالمية سنة 1930.

انتشرت كرة القدم في البلدان العربية بتأثير الاستعمار حيث بدأ المعمرون بممارسة اللعبة وتكوين الفرق ثم بعثت الفرق المحلية كرد فعل لتنتشر كرة القدم بعد الاستقلال وتكون جامعات الوطنية التي انخرطت بعد ذلك في " ألفيفا ". وتعتبر كرة القدم الأكثر رياضة ممارسة في العالم (300 ألف نادي و16 مليون مجاز) والأكثر شعبية.

(2) الجانب القانوني: لا يمكن اعتماد القانون الفيدرالي للعبة نظرا إلى صعوبة وجود ملعب كرة قدم قانوني ولاختلاف الأهداف بين الفيدرالي والمدرسي، لكن وجب المحافظة على بعض القوانين التي بتغييرها يمكن أن يتغير المنطق الداخلي للعبة. وسنعمد بالنسبة إلى مدرسي كرة القدم بسبعة لاعبين فضاء للعب:

- اعتماد ملعب 20/40 مترا بالنسبة للمرحلة الأولى و 30/50 متر بالنسبة إلى باقي المراحل.
- اعتماد مرمى 2/3 متر في المرحلة الأولى و 2/4 في باقي المراحل.
- منطقة أمام المرمى 3/3 متر في المرحلة الأولى و 4/4 متر في باقي المراحل.
- دائرة في وسط الميدان قطرها 9 أمتار تستعمل عند بداية اللعب أو بعد قبول هدف.
- منطقة ثانية أمام المرمى وعلى عرض الملعب عمقها 10 أمتار.
- كل المخالفات التي ترتكب على المهاجم في المنطقة الثانية تتجرّ عنها ركلة جزاء تنفذ من خط 9 أمتار.
- يمنع لمس الكرة باليد ويعتبر كل لعب يراد به التدخل على اللاعب دون البحث عن الكرة وتغيير وجهتها، لعبا خشنا يستوجب مخالفة على الذي قام به.
- تنفذ المخالفات من المكان الذي ارتكبت فيه مع ابتعاد المدافعين 6 أمتار على الأقل.
- ترجع الكرة للعب بكلتا اليدين إذا خرجت من التماس وبالساق ومن منطقة 4 أمتار إذا خرجت من الخط النهائي للملعب.
- تطبق قاعدة "التسلل" في المرحلة الثالثة والرابعة فقط. ويعتبر اللاعب متسللا إذا كان على نفس الخط مع آخر مدافع عند تمرير زميله الكرة إليه. تطبق القاعدة فقط إذا كان المهاجم في منطقة 10 أمتار.

(3) الجانب البيوميكانيكي والحركي: تتطلب كرة القدم:

- المحافظة على التوازن وذلك بالتحكم في الارتكاز على ساق واحدة أثناء التمرير والاستقبال والتسديد والتدرج بالكرة .
- الانسجام بين حركات الساقين أثناء التدرج بالكرة أو التمرير أو التصويب أو المراوغة.
- التناسق بين الأطراف العليا والسفلى في لعب الكرة بالرجل أو بالرأس.

(4) الموارد الطاقية: يتنوع نشاط لاعب كرة القدم بين القفز لضرب الكرة بالرأس والجري السريع لتجاوز

لاعب (مهاجم) أو الالتحاق به (مدافع) وكذلك لطلب الكرة في المناطق الشاغرة أو الجري بنسق متوسط أو بطيء لإعادة التمرکز وفي بعض الأحيان المشي لاسترجاع الأنفاس بعد مجهود كبير. وتلعب مقابلة كرة القدم

على شوطين يدوم كل واحد 45 دقيقة تتخللهما فترة راحة تدوم 15 دقيقة، مما يجعلها تتطلب قدرات هوائية عالية وكذلك لا هوائية متميزة.

(5) الجانب الاجتماعي والعائلي:

مثل كرة السلة وكرة اليد تنمي كرة القدم الشعور بالانتماء لدى ممارسيها، فيتعاون أعضاء الفريق على بناء مشروع جماعي ويتعاضدون فيما بينهم لإنجازه. كما أن في احترام قوانين اللعبة والحكم والمنافس والتحلي بالروح الرياضية وتحمل بعض المسؤوليات في التحكيم والتنظيم والتسيير والتقييم، تربية على المواطنة وهي من أهم أهداف التربية البدنية والرياضة كما يبناه في بداية هذا العمل.

(6) الجانب النفسي:

تلمي ممارسة كرة القدم رغبة التلاميذ وتنمي دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم. كما تربيهم على التحكم في انفعالاتهم وعلى تحمل المسؤولية والتعامل بحكمة ودراية مع كل الوضعيات.

(7) تحليل المعلومات:

تتميز كرة القدم بكثرة المعلومات أثناء اللعب ويتغيرها الدائم مما يتطلب حسن قراءة الوضعية لتخير المعلومات ذات الدلالة والتي تصلح لإيجاد الحلول المناسبة واتخاذ القرارات الصائبة.

توزيع النشاط:

المرحلة الأولى:

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة | السلوك الملاحظ |
|--|---|--|-------------------|
| <p>" أنا والكرة" هذه هي خاصية اللعب.</p> <p>- اللعب فردي ودون أي تواصل بين اللاعبين وإن وجد فهو قليل ومع اللاعب المتميز فقط.</p> <p>- رفض التنافس على الكرة والتخلص منها للزميل الأفضل منه.</p> <p>- ليس هناك وجود لأي مشروع لعب جماعي.</p> <p>- لا يمكن الحديث عن لعب دفاعي في هذه المرحلة.</p> | <p>كل تحركات اللاعبين ذات طابع اندفاعي.</p> <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- يقود الكرة بصعوبة وكثيرا ما تبتعد عنه ويضيعها.</p> <p>- تمريرا ته أغلبها خاطئة.</p> <p>- قليلا ما يسدد.</p> <p><u>زملاء حامل الكرة:</u></p> <p>- يتجمعون حول حامل الكرة ليسددوها بدون أية وجهة أو يستحذون عليها دون أية غاية.</p> <p>- <u>المدافعون:</u></p> <p>- يتجمعون حول حامل الكرة لافتكاكها.</p> <p>- بعضهم ينزوي قريبا من مرماه ليرجع الكرة مستعجلا كيف ما جاءت.</p> | <p>- كل اللاعبين يتوجهون نحو الكرة.</p> <p>- هناك تجمع لأغلب اللاعبين حول الكرة مع انزواء البعض.</p> <p>- الكرة تنتقل بصعوبة من لاعب إلى آخر أو ترى الجميع يجرون وراءها.</p> | |

| | | | |
|--|---|--|---------------------------|
| <p><u>حامل الكرة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - حماية الكرة بالجسم - المحافظة على الكرة بالقرب منه. - التنقل بالكرة وهي على الأرض. - استعمال داخل الساق للتمرير أو أثناء التنقل بالكرة. - التسديد بداخل الساق. <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - تغيير السرعة والاتجاه للتخلص من المحاصرة وطلب الكرة في الفضاءات الشاغرة غير بعيد عن حامل الكرة. - كيف تنقلاته مع مسارات الكرة. <p><u>المدافع:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف في طريق حامل الكرة لمنعه من التقدم بها. - إبعاد الكرة عن مرماه بتمريرها نحو زميل موجود في الأمام. | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - التنقل بالجري نحو مرمى المنافس مستغلا الفضاءات الشاغرة. <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - التمركز أمام حامل الكرة للاقتراب من مرمى المنافس (لاعب تناوب وارتكاز). - عدم التمركز وراء المدافع وعلى نفس الخط معه ومع حامل الكرة. - طلب الكرة بالتنقل في الفضاءات الشاغرة وعلى مسافة تسمح لحامل الكرة بالتمرير. <p><u>المدافع:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - متابعة المنافس المباشر والتمركز بينه وبين المرمى. | | <p>السلوك المأمول</p> |
|--|---|--|---------------------------|

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة.

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|--|--|
| التوجه والتقدم بالكرة نحو مرمى المنافس للتهديف | - ملعب 20/30 مترا مع منطقتين للتصويب تبعد كل واحدة 5 أمتار عن خط آخر الميدان. - لكل فريق مرمى 2/3 متر مع حارس ومرمى صغير عرضه 2 متر (مكون من مخروطين من حجم كبير في وسط الميدان وعلى خط التماس). - اللعب 3 ضد 3 على كامل الملعب. - مدة اللعب 5 دقائق. - منع اللعب الخشن ولمس الكرة باليد. - احتساب نقطة عند تسجيل الكرة في المرمى الصغير ونقطتين عند تسجيلها في المرمى الكبير. - لا يمكن التصويب في المرمى الكبير إلا إذا دخل اللاعب في منطقة 5 أمتار. - تنفذ المخالفات والتماس بالساق على أن يقف المدافع بعيدا عن الكرة 5 أمتار. | <u>الشرط الكمي:</u> التسديد في المرمى الكبير 5 مرات على الأقل بالنسبة إلى كل فريق مع تسجيل هدفين وتحقيق 8 نقاط كنتيجة دنيا. <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - النظر أمامه أثناء التدرج بالكرة. - الاختيار بين التميرير أو الزيادة في السرعة والانطلاق (كرة في الساق) نحو الحارس للتسديد. - الاختيار بين مرمى 2 أو 4 أمتار للتسديد. - التسديد في منطقة 5 أمتار "وجه لوجه" مع حارس المرمى. زميل حامل الكرة: - التخلص من المحاصرة وطلب الكرة في العمق. - استقبال الكرة وعدم إضاعتها مع المحافظة على توازن الجسم. المدافع: - اعتراض حامل الكرة ومحاصرة منافسه المباشر. |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|---|--|
| التحكم الفردى فى الكرة أثناء التدرج بها فى مسار مكوكى | <ul style="list-style-type: none">- ملعب 30/50 مترا.- توزيع اللاعبين إلى ثلاث مجموعات- أمام كل مجموعة مسار مكون من 7مخاريط متوسطة الحجم تبعد الواحدة عن الأخرى 3 أمتار، كما تبعد الأولى 10 أمتار عن خط الانطلاق.- تتوزع كل مجموعة إلى مجموعتين.صغيرتين بخمسة لاعبين متقابلتين على خطى نهاية الملعب.- كرة لكل مجموعة، عند إشارة المدرس تنطلق المجموعات فى نفس الوقت.- يبدأ اللاعب الأول فى كل مجموعة بالتدرج بالكرة مرورا بين المخاريط ثم يمررها فى آخر المسار للزميل المقابل ويتواصل التمرين إلى آخر لاعبإذا ضاعت الكرة عن اللاعب أثناء التدرج بها يعود لمواصلة اللعبة من حيث أضعاعها.- ينتهى التمرين عند آخر لاعب أو عند مرور الزمن المحدد (3 أو 4 دقائق) حسب ما يراه المدرس. | <p><u>الشرط الكمي:</u> إنهاء اللعبة فى المرتبة الأولى مع عدم تجاوز الوقت المحدد.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- النظر إلى الأمام أثناء التدرج بالكرة.- ملامسة الكرة بداخل الساق أثناء التدرج بها.- المحافظة على التوازن عند تغيير الاتجاه وعدم ترك الكرة تذهب بعيدا عن الساق.- البحث عن السرعة فى التنقل مع المحافظة على الكرة قريبة من الساق.- الدقة فى التمرير بداخل الساق. |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|---|--|
| التنظيم والمحافظة على الكرة من أجل بلوغ مرمى المنافس | - ملعب 20/30 مترا مع منطقتي التصويب 5 أمتار من كل جهة - مرمى عرضه 3 أمتار لكل فريق - اللعب 4 ضد 4. 3 ضد 3 على كامل الملعب ولاعب من كل فريق موجود في منطقة التصويب للفريق المنافس لا يخرج منها ويشارك في اللعب داخلها. - يحتسب هدفا إذا دخل المهاجم مرمى المنافس والكرة في ساقه. - يبدأ اللعب من وسط الميدان وتعاد الكرة للعب بالساق بعد المخالفات والتماس على أن يبتعد المدافع عنها 5 مترا على الأقل. - مدة اللعب 5 دقائق. | <u>الشرط الكمي:</u> الوصول لمنطقة تصويب المنافس 5 مرات على الأقل بالنسبة إلى كل فريق والدخول في المرمى (كرة في الساق) مرتين كحد أدنى. <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - التوجه نحو مرمى المنافس والنظر إلى الأمام عند التدرج بالكرة. - المحافظة على الكرة قريبة من الساق عند التدرج بها. - تمرير الكرة بداخل الساق للزميل الذي يطلبها في الأمام. زميل حامل الكرة: - طلب الكرة في الأمام على مسافة تسمح لحامل الكرة بتمريرها. - عدم التمرکز على نفس الاستقامة مع حامل الكرة والمدافع المباشر له. المدافع: اعتراض حامل الكرة والتمرکز بين المهاجم ومرماه. |

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|---|--|---|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> الوصول 8 مرات على الأقل لمنطقة تصويب المنافس بالنسبة إلى كل فريق والنجاح في تحقيق 4 أهداف. <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - النظر إلى الأمام والمحافظة على الكرة قريبة من الساق عند التدرج بها نحو مرمى المنافس - المحافظة على التوازن عند استقبال الكرة وتمييرها. - التسديد بداخل الساق مع المحافظة على التوازن. - حسن الاختيار بين التمرير أو مواصلة التدرج بالكرة. زميل حامل الكرة: - طلب الكرة في المناطق الشاغرة أمام حامل الكرة وعلى مسافة تسمح له بتمريرها. - عدم التمركز وراء المدافع أ وعلى نفس الاستقامة معه ومع حامل الكرة. المدافع: - اعتراض حامل الكرة لافتكاكها منه دون ارتكاب مخالفة. - التمركز بين المهاجم والمرمى.</p> | <p>- ملعب 20/40 مترا مع منطقتين للتصويب تبعد كل واحدة منهما 5 أمتار على خط نهاية الملعب. - 2 مرمى عرض الواحد 2 متران مجسدان بمخروطين من الحجم الكبير. - اللعب 2 ضد 2 على كامل الملعب مع لاعبين إضافيين بلون مغاير لألوان كلا الفريقين، يتدخلان في الهجوم فقط مع كل فريق وليس لهما الحق في دخول منطقة التصويب (منطقة 5 أمتار). - يعتبر هدفا كل كرة دخلت المرمى وسدها المهاجم من منطقة التصويب. - تعاد الكرة للعب بعد المخالفات أو خروجها من الملعب بالساق. - مدة اللعب 8 دقائق.</p> | <p>التحكم في الكرة والتدرج الفردي والجماعي بها نحو مرمى المنافس للتهديف</p> |

ملاحظات:

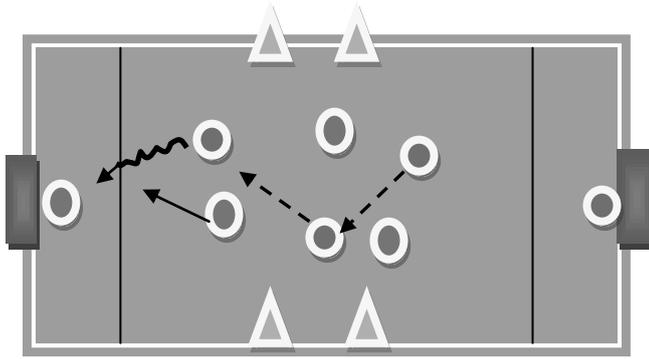
في بداية المرحلة الأولى للتعلم يجد التلاميذ صعوبة في التحكم في الكرة, لذلك أعطيت أهمية للهجوم على حساب الدفاع واعتمدت في كل الوضعيات التعليمية/ التعلمية وكذلك التقييمية على الزيادة العددية في الهجوم.

- في هذه المرحلة كذلك ومع العمل ضمن السجلات الثلاثة يركز المعلم على تنمية الجانب الحركي لدى الطلاب وخاصة قدرات التناسق لديهم.

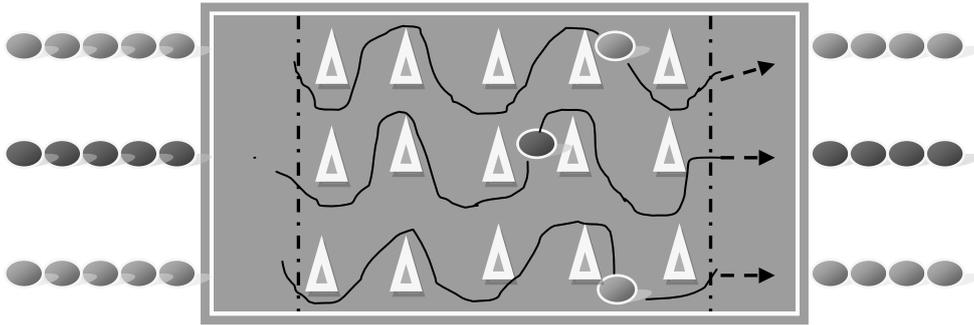
يتطلب تحقيق أهداف هذه المرحلة 15 حصة بساعة (لا ينصح بالعمل بحصص بساعة ونصف في هذه المرحلة نظرا إلى صغر سن الطلاب (10-12 سنة).

كرة القدم

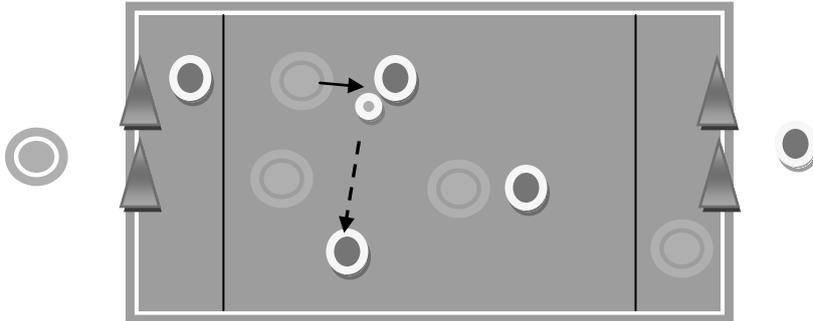
المرحلة الأولى:



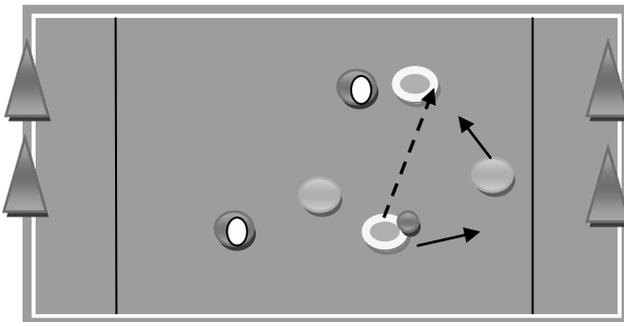
الموقف الأول:



الموقف الثاني:



الموقف الثالث:



الموقف التقييمي:

المرحلة الثانية:

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة | |
|---|--|---|----------------------------------|
| <p>"أنا والكرة والمرمى"</p> <p>هي خاصية هذه المرحلة</p> <p>- هناك بداية لتنظيم هجومي للتدرج بالكرة نحو مرمى المنافس.</p> <p>- هناك تناوب على الكرة بتمريرها إلى الأمام للزميل الذي يطلبها.</p> <p>- هناك بداية ظهور لتوزيع الأدوار بين الخط الأمامي والخط الخلفي.</p> | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- تدرجه بالكرة أصبح أفضل من المرحلة الأولى لكنه يتخلص منها بسرعة إذا أوقفه مدافع.</p> <p>- تمريراته تعددت لكنها تبقى سهلة الاعتراض لكونها توجه نحو زميل في المحور.</p> <p>- تبقى تنقصه الدقة في التصويب.</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <p>- مازال يتركز في المحور وأمام حامل الكرة وغالبا وراء المدافع.</p> <p>- يتوقف عند استقبال الكرة.</p> <p><u>المدافع:</u></p> <p>- إذا كان في منطقته يرجع الكرة إلى منطقة المنافس في عجلة</p> <p>- يحاول استرجاع الكرة.</p> | <p>- يتوجه اللاعب آخذا في الاعتبار مكان الكرة ومرمى المنافس.</p> <p>- اللعب مركز غالبا في العمق وحول محور وسط الميدان بالطول.</p> <p>- تبقى المسافات في بعض الأحيان بعيدة بين المهاجمين رغم تحسن قدرتهم على تقدير المسافات أثناء التمرير.</p> | <p>السلوك الملاحظ</p> |

| | | | |
|---|---|--|---------------------------|
| <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- المحافظة على الكرة مع اعتماد خيار بسيط: التدرج بالكرة أو تمريرها بالتناوب لزميل في عملية "خذ وهات"</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <p>- التنقل في العمق وعلى الأروقة الجانبية لطلب الكرة وتوفير أكثر حلول ممكنة لحامل الكرة.</p> <p><u>المدافع:</u></p> <p>- استرجاع الكرة أو قطعها.</p> <p>- الحد من سرعة تنقل المهاجم والضغط على حامل الكرة لتوجيهه نحو التماس.</p> | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- يحتفظ بالكرة ويحميها بجسمه في انتظار تمريرها بصفة صائبة لأحد زملائه</p> <p>- يمرر الكرة أمام زميله ليدفعه للتنقل لاستقبالها.</p> <p>- يعطي تمريرات أكثر طولاً.</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <p>- التنقل على الأروقة الجانبية للملعب وراء المدافعين وتغيير الأروقة حسب ما تقتضيه وضعية اللعب، من أجل خلق الفضاءات الشاغرة أمام حامل الكرة.</p> <p>- عدم انتظار الكرة والتقدم لاعتراضها واستقبالها.</p> <p><u>المدافع:</u></p> <p>- عدم التسرع بالجري نحو حامل الكرة (انتظاره- الحد من سرعته- إيقافه).</p> <p>- العمل على استرجاع الكرة.</p> <p>- اللعب على قطع الكرة.</p> | <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- التنقل بالكرة إلى المناطق الشاغرة والتمرير لزميل متمركز في رواق غير رواقه.</p> <p>- الانطلاق في الهجوم بصحبة زملائه.</p> <p>- اللعب مع الزملاء الموجودين على الأطراف.</p> <p>- جلب المدافع لرواق غير الرواق الذي يوجد فيه زميله القريب منه.</p> <p>- التنقل بعد التمرير (خذ وهات).</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <p>اللعب على الأطراف مع تغيير الأروقة دون الابتعاد كثيراً إلى الأمام.</p> <p><u>المدافع:</u> توجيه حامل الكرة نحو التماس - الرجوع السريع للمنطقة.</p> | <p>السلوك المأمول</p> |
|---|---|--|---------------------------|

السجل: فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|------------------|---|--|
| توسيع فضاء اللعب | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 20/40 مترا مع منطقتي تصويب تبعد كل واحدة 5 أمتار على الخط النهائي للملعب ودائرة في وسط الميدان قطرها 4 أمتار. - مرمى لكل فريق عرضه 2 (متران) دون حارس. - اللعب 4 ضد 4 على كامل الملعب - لاعبان إضافيان، وراء خطي التماس لا يدخلان الملعب ويشاركان في الهجوم فقط. دورهما معاضدة الهجوم، إذا استقبل أحدهما الكرة فعليه إرجاعها مباشرة للعب دون التدرج بها. - لاعب ثالث إضافي في الدائرة، لا يخرج منها وله نفس دور اللاعبين الإضافيين. - مدة اللعب 8 دقائق. - ترجع الكرة للعب بعد المخالفات وإثر خروجها من الملعب بالساق. | <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>الوصول لمنطقة التصويب 10 مرات على الأقل (كرة في الساق) والتسديد لتحقيق 4 أهداف كحد أدنى بالنسبة إلى كل فريق.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - المحافظة على الكرة والاختيار بين التدرج بها أو تمريرها في العمق أو على الأطراف. - تمرير الكرة على الأطراف أمام الزميل الذي يطلبها وفي مسار تنقله. - تغيير السرعة عند لعب "خذ وهات" مع اللاعبين الإضافيين. - المحافظة على التوازن أثناء التمرير والاستقبال والتصويب. <p>زميل حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحرك لطلب الكرة في العمق وعلى الأطراف في الفضاءات الشاغرة أو من أجل خلق فضاءات حرة. <p>المدافع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - محاصرة المهاجم المباشر ومحاولة قطع الكرة أثناء عملية "خذ وهات". - الرجوع للمنطقة لحماية المرمى. |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|-------------------------|---|--|
| التحكم الجماعي في الكرة | - ملعب 30/30 مترا. - اللعب 6 ضد 3 على كامل الملعب. - القيام بعشر تمريرات متتالية. - للمهاجم الحق في ملامسة الكرة بساقه مرتين على الأكثر قبل تمريرها. - إذا قطع المدافع الكرة يعود العد من الصفر وكذلك إذا خرجت الكرة. - مدة اللعب 5 دقائق. | <u>الشرط الكمي:</u> النجاح 3 مرات على الأقل في تحقيق 10 تمريرات متتالية. <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - التحكم في الكرة عند الاستقبال والنظر إلى الأمام لتمريرها بسرعة إلى الزميل الذي يطلبها في المكان الشاغر. زميل حامل الكرة: - يتحرك لطلب الكرة وتوفير الحلول لحاملها. المدافع: - استباق مسارات الكرة وقطعها. |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|--|---|
| الاستعانة بالزميل للمحافظة على الكرة والتدرج بها نحو مرمى المنافس للتسديد والتهديف | - ملعب 10/40 أمتار مع مرمى 2/4 متر. - منطقة تصويب أمام المرمى 10/10 أمتار. - تقسيم باقي الملعب إلى 6 مناطق 5/10 أمتار. - على الميدان حارس و6 لاعبين. - يتمركز كل لاعبين في منطقة مع ترك المنطقة التي تليها فارغة وذلك انطلاقا من المنطقة المحاذية مباشرة لمنطقة التصويب. - بالنسبة إلى اللاعبين ينتمي كل واحد | <u>الشرط الكمي:</u> الوصول 7 مرات لمنطقة التصويب والنجاح في تحقيق 3 أهداف منها على الأقل وذلك بالنسبة إلى كل فريق. الفريق الفائز هو الذي يحقق أكثر نقاط. <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - يتحكم في الكرة عند التدرج بها وعند استقبالها وتمريرها. - يغير من سرعته عند دخوله منطقة المدافع - يمؤه بالتمرير لإبعاد المدافع ويواصل تدرجه بالكرة. |

| | | |
|--|--|--|
| <p>- يمّوه بمواصلة التدرج بالكرة لجلب المدافع ثم يمرر لزميله. زميل حامل الكرة: - يتمركز على الأطراف لجلب المدافع وخلق فضاء شاغر أمام المهاجم. - يتمركز في وضعية صالحة للاستقبال إذا ضغط المدافع على حامل الكرة. - يمرر الكرة بسرعة للزميل في المنطقة المواتية في عملية "خذ وهات". المدافع: - يستبق نوايا المهاجم ويمّوه لإرباكه. - يختار الحل في الوقت المناسب وبسرعة (الضغط على حامل الكرة أو محاصرة زميل حامل الكرة).</p> | <p>فريق. - على الخط النهائي للملعب من الجهة المقابلة للمرمى، مجموعتان تنتمي كل واحدة لفريق ومتكونة من 5 لاعبين. - ينطلق اللاعبون كل مرة واحد من فريق. - التدرج بالكرة في المنطقة الأولى الشاغرة، ثم الاستعانة بالزميل في المنطقة الثانية وذلك بالاختيار بين التمرير للزميل في عملية "خذ وهات" أو المراوغة والمرور مباشرة للمنطقة التي تليها. وهكذا حتى يصل إلى منطقة التصويب محاولا التسديد والتهديف. - لكل فريق الحق في 10 هجمات. - يمكن القيام بنفس التمرين على نصف الملعب الآخر. - تحتسب نقطة إذا دخل اللاعب منطقة التصويب وسدد ونقطتان إذا حقق هدفا.</p> | |
|--|--|--|

يمكن القيام بنفس التمرين، على أن حامل الكرة إذا مرر لزميله يأخذ مكانه ليصبح الآخر حاملا للكرة ويتواصل التمرين.

الموقف التقييمي:

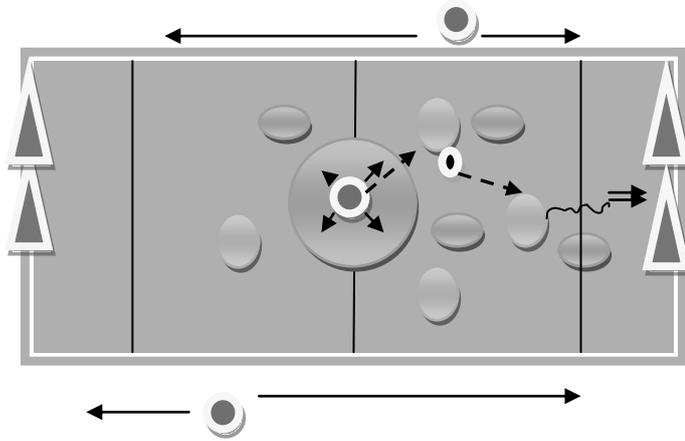
| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|--|--|--|
| <p><u>الشروط الكمية:</u></p> <p>تسجيل هدفين على الأقل وتحقيق:</p> <p>- 8 تمريرات في الأروقة (8 نقاط).</p> <p>- وصول 8 مرات لمنطقة التصويب (16 نقطة).</p> <p>- هدفان (6 نقاط)</p> <p>الفريق الفائز هو الذي يحقق أكثر نقاط على أن تتجاوز 30 كما هو مبيّن.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>حامل الكرة:</p> <p>- التحكم في الكرة أثناء الاستقبال والتمرير والتصويب.</p> <p>- تثبيت المدافع قبل التمرير.</p> <p>- التمرير للزميل الذي يطلب الكرة في الرواق.</p> <p>- تغيير الرواق أثناء التدرج بالكرة أو بعد التمرير.</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>- حركي، يغير الأروقة، يتمركز في العمق أو في الرواق الجانبي، لا يتواجد في نفس الوقت مع زميل له غير حامل للكرة في نفس الرواق.</p> <p>- يطلب الكرة على مسافة تسمح لحاملها بتمريرها ويعود أحيانا للمساندة.</p> <p>- يعمل على توفير الحلول لحامل الكرة ويتكيف مع لعبه</p> <p>المدافع:</p> <p>- يضغط على حامل الكرة لمنع من التقدم بها أو التمرير أو التصويب.</p> <p>- يستبق مسارات الكرة ويعمل على قطعها.</p> | <p>- ملعب 30/50 مترا مع منطقتي تصويب تبعد كل واحدة 10 أمتار عن خط آخر الميدان.</p> <p>- رواقان على طول الملعب عرض كل واحد 5 أمتار ومحاذي لخط التماس.</p> <p>- مرميان (2) 2/4 مترا.</p> <p>- اللعب 4 ضد 4 على كامل الملعب.</p> <p>مع حارسي مرمى.</p> <p>- حارس المرمى يرجع الكرة للعب بعد خروجها أو تسجيل هدف.</p> <p>- تنفذ المخالفات والتماس بالساق على أن يقف المدافع بعيدا عن الكرة 5 أمتار على الأقل.</p> <p>- مدة اللعب 10 دقائق.</p> <p>- تحتسب النقاط: تمرير للزميل في الرواق (نقطة).</p> <p>- الوصول لمنطقة التصويب (نقطتان) مع التصويب تحقيق هدف (ثلاث نقاط).</p> | <p>توسيع فضاء اللعب واستغلال الأروقة الجانبية للتمرير واللعب مع الزميل قصد الوصول لمرمى المنافس والتهديف</p> |

تتطلب هذه المرحلة 15 حصة بساعة ونصف أو 20 حصة بساعة على أن يقع التركيز على اللعب

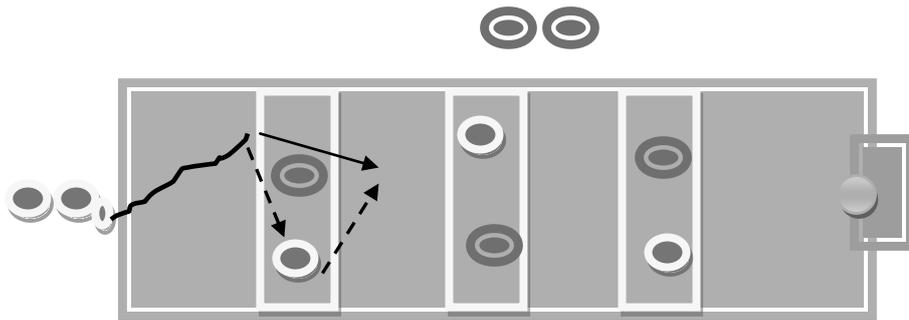
2 معا ومواصلة تحسين الفنيات الفردية

كرة القدم

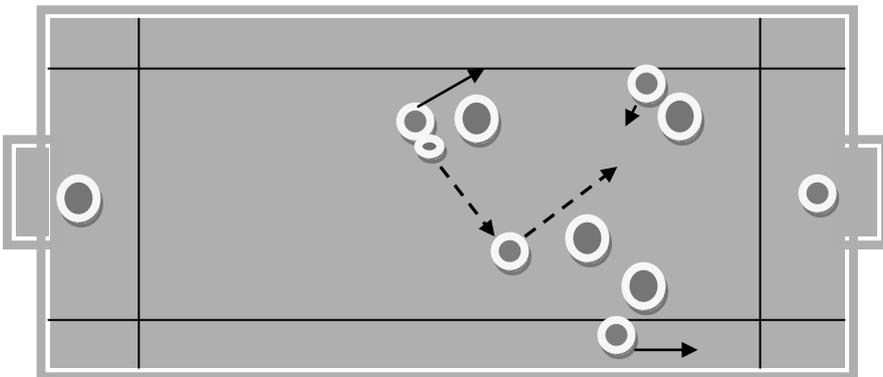
المرحلة الثانية



الموقف الأول:



الموقف الثالث:



الموقف التقييمي:

المرحلة الثالثة:

| اللعب الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة | |
|--|---|---|---------------------------|
| <p>"أنا والكرة والمرمى والزميل" هي شعار هذه المرحلة.</p> <p>- ظهور "خذ وهات" في عديد المرات.</p> <p>- هناك بداية ظهور لمشروع جماعي في الهجوم كما في الدفاع.</p> <p>- اللعب في الهجوم بالزيادة العددية أكثر ظهورا (2 ضد 1) من اللعب 1 ضد 1.</p> | <p>كل التصرفات أصبحت مقصودة.</p> <p>حامل الكرة:</p> <p>- يجلب ويثبت المدافع قبل تمرير الكرة للزميل الذي يطلبها في الفضاءات الشاغرة.</p> <p>- يحافظ على الكرة عند تجاوز مدافع - يقوم بتمريرات "خذ وهات" مع الزميل القريب.</p> <p>- يقوم بتمريرات طويلة على الجانبين.</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>- يطلب الكرة في المساحات الحرة.</p> <p>- يجلب المدافع على الأجنحة لخلق المساحات الحرة أمام حامل الكرة.</p> <p>- حركي أكثر، لكن ينقص أحيانا الانسجام مع حامل الكرة.</p> <p>المدافع:</p> <p>- يعمل إراديا على استرجاع الكرة</p> <p>- يستبق مسارات الكرة ويحاول قطعها.</p> | <p>- يتجه اللاعبون باعتبار المرمى والكرة والزميلز</p> <p>- يستغلون الأروقة الجانبية للعب وإيجاد الحلول.</p> <p>- يميزون بين مناطق الدفاع والاقتراب والهجوم.</p> | <p>السلوك الملاحظ</p> |

| | | | |
|--|--|---|------------------------------|
| <p>الهجوم: هناك مشروع جماعي هجومي يتمثل في المحافظة على الكرة وامتلاكها أطول وقت ممكن والتعامل مع الخيارات التالية: - الهجوم المرتدز - الهجوم المركز. - استغلال الزيادة العددية أو انتظار الدعم. الدفاع: نفس الشيء، هناك مشروع هجومي يتمثل في استرجاع الكرة في أقرب وقت أو سد المنافذ والحلول أمام الهجوم حسب الخيارات التالية: - الضغط على المهاجم للحد من سرعته وتمكين زملاء من الرجوع للدفاع. - تنظيم الدفاع وغلق المنافذ أمام المهاجمين.</p> | <p>المطلوب تحسين الفنيات ليتواصل اللعب (أسرع- أدق-الربط بين الحركات). الهجوم المرتدز: حامل الكرة: - تمرير الكرة بسرعة لزميل تجاوز المدافع بعد تغيير الاتجاه. - تجاوز المدافع في الرواق وتوزيع الكرة إلى الوراء. زميل حامل الكرة: - يغير في السرعة، يمر وراء المدافع، يتنقل للمساحات الشاغرة من أجل استقبال الكرة. المدافع: - قطع الكرة بكلتا الساقين أثناء الجري والارتقاء مع المحافظة على سلامة المهاجم (على العشب فقط). - تخير مسار الجري لقطع الطريق أمام المهاجم. الهجوم المركز: حامل الكرة: - المحافظة على الكرة بإعانة لاعبي المساندة إذا لم تتوفر حلول هجومية في الأمام. زميل حامل الكرة: - الرجوع إلى الوراء لمساندة حامل الكرة إذا لم تتوفر لديه حلول. - عدم الهروب إلى الأمام والبقاء على مسافة تسمح بالرجوع للمساندة عند الحاجة. المدافع:</p> | <p>المطلوب خلق المساحات الحرة. الهجوم المرتدز: حامل الكرة: - الجري السريع وتثبيت المدافع في رواق مغاير للأروقة التي بها زملاؤه القريبون منه. - إعادة التمرير بعد تمرير الكرة للقيام ب "خذ وهات" - تثبيت الحارس في جانب من المرمى والتمرير إلى الوراء. زميل حامل الكرة: - التخلص من المحاصرة وتجاوز المدافع بتغيير السرعة والاتجاه. - تغيير الرواق والمرور وراء المدافعين وعلى الأطراف. - يستقبل الكرة أثناء الجري. المدافع: - يتمركز على مسافة من حامل الكرة تسمح له بالتدخل. الهجوم المركز: حامل الكرة: - المحافظة على الكرة في منطقة الاقتراب (المنطقة القريبة من منطقة الهجوم) وانتظار زملاء لدخول</p> | <p>السلوك المنتظر</p> |
|--|--|---|------------------------------|

| | | |
|--|---|---|
| | <p>- الحد من سرعة حامل الكرة (دون ارتماء) للسماح لزملائه بالرجوع للدفاع.</p> <p>- سد الأروقة والثغرات التي تؤدي للمرمى وذلك حسب تمركز زملائه.</p> | <p>منطقة الهجوم بزيادة عددية. زميل حامل الكرة: - التمركز في الأمام (لاعب ارتكاز) أو الرجوع إلى الوراء (لاعب مساندة) أو على الأروقة وذلك من أجل توفير أكثر حلول ممكنة لحامل الكرة. المدافع: - الرجوع السريع لمنطقته حتى لا يتجاوزها المهاجم - لعب "التسلل" مع زملائه.</p> |
|--|---|---|

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمركز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|---|---|-------------------------------------|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> النجاح 5/3 مرات في تبادل الكرة لمدة دقيقة.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - تهدئة اللعب للسماح لزملائه بالتمركز في الفضاءات الشاغرة، ثم التمرير. زميل حامل الكرة: - طلب الكرة بتغيير الاتجاه والسرعة مع حسن الاستقبال. المدافع: - الضغط على المهاجم لمنعه من التمرير.</p> | <p>- ملعب 20/40 مترا مقسم إلى نصفين. - اللعب على نصف الملعب 4 ضد 2 مع مدافعين آخرين ينتظران على نصف الملعب الثاني. - يحاول الهجوم، تبادل الكرة لمدة دقيقة دون أي انقطاع. يعطي المدرس إشارة كل دقيقة ينتقل إثرها المهاجمون لنصف الملعب الثاني. - المدة 5 دقائق. - الحق في ملامسة الكرة بالساق مرتين فقط وجب بعدها التمرير.</p> | <p>امتلاك الكرة أطول فترة ممكنة</p> |

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|---|--|
| الوصول لمنطقة التصويب في أقل وقت ممكن والتسديد لتسجيل الأهداف | <p>ملعب 20/40 مترا منطقة تصويب تبعد 10 أمتار عن الخط النهائي للملعب.</p> <p>- مرمى 2/4 متر + حارس.</p> <p>- رواقان، كل واحد بجانب خط التماس وعرضه 4 أمتار.</p> <p>- 4 مخاريط من الحجم المتوسط 2 في كل رواق يبعد الأول 7 أمتار عن خط الانطلاق والثاني 20 متراً.</p> <p>- صفان من التلاميذ كل صف في رواق - ينطلق الزوج الأول، يقوم اللاعب الأول بالتدرج بالكرة إلى حد المخروط الأول يمرر لزميله، الذي ينطلق للاستقبال عند التمريرة، يتدرج بها بسرعة (لمسة واحدة) ثم يعيدها لزميله الذي يقوم بنفس الشيء عند المخروط الثاني. عند استقبال الكرة للمرة الثانية، يتوجه بها اللاعب الثاني نحو الوسط وعندما يصل إلى منطقة التصويب يسدد ويحاول التسجيل.</p> <p>- لكل زوج من اللاعبين الحق في 10 هجمات.</p> <p>- الوقت المحدد لكل هجمة من 15 إلى 20 ثانية.</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>الوصول للتصويب في 7 مرات في الوقت المحدد والنجاح في تحقيق 4 أهداف على الأقل</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>حامل الكرة:</p> <p>- تمرير الكرة على الأرض وبداخل الرجل</p> <p>- تمرير الكرة أمام الزميل وفي مسار تتقله مع التقدير الجيد لقوة التمريرة حتى لا تسبق الزميل أو تضطره لانتظارها</p> <p>- الربط الجيد بين الاستقبال والتدرج والتمرير أو التصويب وذلك بالمحافظة على الكرة</p> <p>- البحث عن الدقة في التصويب وتوزيعه (بالرجل اليمنى واليسرى) (بداخل الساق أو بخارجها أو بوجهها).</p> <p>زميل حامل الكرة:</p> <p>- طلب الكرة والانطلاق عند تمريرة الزميل.</p> <p>- التحكم في الكرة عند الاستقبال.</p> |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|----------------------------|--|---|
| اختيار الوقت الأنسب للهجوم | - ملعب 20/30 مترا + 2 مرمى 2/4 مترا. - حارس في كل مرمى. - مجموعتان من 4 لاعبين كل واحدة. - الفريق الأول 4 لاعبين على الميدان والكرة عند حارس المرمى, والفريق الثاني لاعب على الميدان وحارس. - يعطي المدرس الإشارة ببداية اللعب وعند كل دقيقة يدخل لاعب من الفريق الثاني ويخرج لاعب من الفريق الأول، لنمر بالوضعيات التالية: 4ضد 1 - 3ضد 2. - 2ضد 3 - 1ضد 4. - مدة اللعب 8 دقائق. - الحارس لا يمسك بالكرة أكثر من 3. - يقع إرجاع الكرة بالساق في المخالفات والتماس ومن الحارس بعد التهديد. | <u>الشرط الكمي:</u> تحقيق 4 أهداف على الأقل بالنسبة إلى كل فريق والفريق الفائز هو الذي يحقق أكثر أهدافا. <u>الشروط النوعية:</u> - الزيادة في سرعة اللعب عندما يكون الفريق في زيادة عددية والبحث عن التهديد. - التهدئة واللعب ببطء عندما يكون الفريق في نقص عددي لتفادي الأهداف وانتظار الدعم في الدقيقة الموالية. |

الموقف التقييمي:

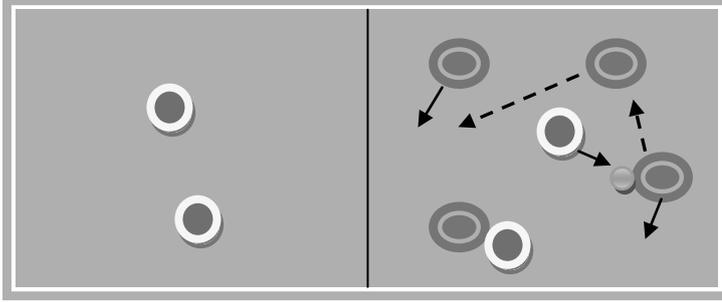
| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|---|---|
| الاختيار بين الهجوم المرتد أو اللعب المنظم حول منطقة التصويب والاقتراب مع المحافظة على الكرة لضمان تواصل اللعب | <ul style="list-style-type: none"> - ملعب 30/50 مترا + منطقتي تصويب تبعد كل واحدة 10 أمتار عن الخط النهائي للملعب وهي كذلك مناطق "التسلل" - 2 مرمى 4 / 2 متر + حارسين - اللعب 4 ضد 4 على كامل الملعب + لاعب إضافي لا يشارك إلا في الهجوم وموجود داخل دائرة في وسط الملعب قطرها 6 أمتار ولا يخرج منها. - عند خروج الكرة من الخط النهائي. للملعب أو تسجيل هدف، يعيدها الحارس للعب. - عند المخالفات أو خروج الكرة من التماس تعاد للعب بالساق. - مدة اللعب 10 دقائق. - تحتسب نقطة للتسديدة المؤطرة ونقطتان للهدف المسجل. | <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>تحقيق هدفين لكل فريق على الأقل و6 نقاط كحد أدنى. الفريق الفائز هو الذي يحقق أكثر نقاطا.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <p>حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يمرر في العمق أو على الأطراف. - عندما لا يجد حلا ينتظر ثم يمرر للزميل المساند ويغير من الرواق. - يصوب من داخل منطقة التصويب ومن خارجها باحثا عن الدقة وتحقيق الأهداف. <p>زميل حامل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - حركي، يتصرف حسب نوايا حامل الكرة. - ينتبه لفخ التسلل إذا كان في الخط الأول للهجوم. <p>المدافع:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يضغط على حامل الكرة لمنع الهجوم المرتد. - ينتظم في الدفاع حول المنطقة لسد المنافذ. |

يتطلب تحقيق أهداف هذه المرحلة 20 حصة بساعة ونصف أو 30 حصة بساعة . يركز المعلم في هذه المرحلة على نسق اللعب وحسن الربط بين الفنيات الفردية التي يمتلكها الطلاب وذلك من أجل امتلاك الكرة أطول فترة ممكنة.

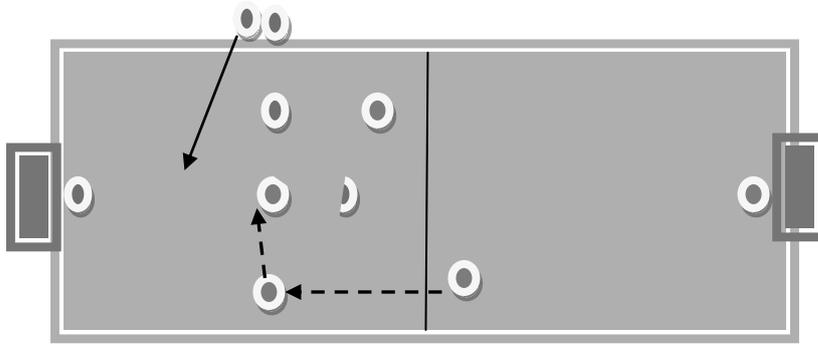
كرة القدم

المرحلة الثالثة:

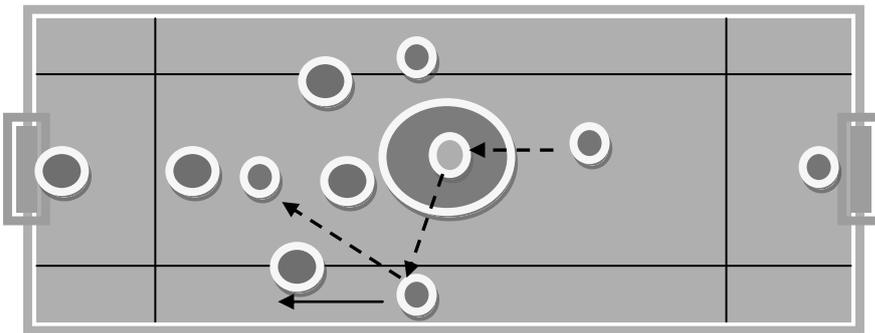
الموقف الأول:



الموقف الثالث :



الموقف التقييمي:



المرحلة الرابعة:

| اللعبة الجماعي | الفنيات الفردية والجماعية | فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة | السلوك الملاحظ |
|---|--|---|----------------|
| <p>" أنا والكرة والمرمى والزملاء والمنافسين" هو شعار هذه المرحلة - هناك تحكم في اللعبة حسب نوايا مسبقة ومتعمدة تأخذ بعين الاعتبار موازين القوى بين الفريقين.</p> <p>- هناك وعي وتمييز بين مختلف الخيارات وقدرة على تطبيقها:</p> <p>- الهجوم المرتد</p> <p>- تهدئة اللعبة وتنظيم الهجوم.</p> <p>- اختراق الدفاع.</p> <p>- الالتفاف حول الدفاع.</p> | <p>الفنيات تصبح أكثر تعقيدا</p> <p><u>حامل الكرة:</u></p> <p>- يتدرج بالكرة.</p> <p>- يتحدى المدافع (1 ضد 1).</p> <p>- يمّوه ويراوغ.</p> <p>- يغير الاتجاه والسرعة.</p> <p>- يسرّع اللعب أو يهدئه.</p> <p>- ينوّع في تمريراته أثناء الجري (أرضية- توزيعه...).</p> <p><u>زميل حامل الكرة:</u></p> <p>- يراوغ ويثبت المدافع ويأتي من ورائه.</p> <p><u>المدافع:</u></p> <p>- الدفاع الفردي على المنافس المباشر.</p> <p>- الدفاع الجماعي باعتماد خطة "التسلل".</p> | <p>- يتمركز اللاعبون حسب مكان الكرة والمرمى والزملاء والمدافعين.</p> <p>- هناك انتشار معقول على كامل الملعب يأخذ بعين الاعتبار منطقة "التسلل" والمناطق الخلفية للمحافظة على إمكانية اللعب إلى الوراء.</p> | |

| | | | |
|--|---|---|----------------------------------|
| <p><u>اللعب 7 ضد 7</u> لكل اللاعبين: تتوّع خيارات اللعب: - اللعب المباشر. - هجوم المنطقة. - لعب الكرات الطويلة. - لعب الكرات القصيرة. - لعب الكرة في الأرض. - اللعب على التوزيعات في العمق. - القدرة على تطبيق مختلف الخطط الهجومية والدفاعية حسب المنافس. - شغل مركز معين حسب خطط اللعب (قلب دفاع- منسق- رأس حرية...).</p> | <p>لكل اللاعبين: - امتلاك الفنيات الخاصة بكل مركز. - العمل على تحسين التصرف الفردي لحارس المرمى. تهذيب: - لعب الكرة بالرأس. - تخفيف الكرة عند الاستقبال. - السيطرة على الكرة. - الانزلاق الدفاعي. - التمويه والمراوغة. - قيادة الكرة والتدرج بها. - لعب الكرات الطائرة.</p> | <p>لكل اللاعبين: - التمرکز في الملعب حسب المركز الذي يشغله في (الهجوم- الوسط- الدفاع). - الدفاع والهجوم من كل الخطوط (الأمامي - الوسط- الخلفي). - يعكس اللعب من جهة إلى أخرى. - استغلال منطقة "التسلل" لقطع الكرة استرجاعها وبناء الهجوم المرتد انطلاقاً من المدافعين.</p> | <p>السلوك المأمول</p> |
|--|---|---|----------------------------------|

الموقف الأول:

السجل: فضاء التمرکز، تنقلات اللاعبين، مسارات الكرة

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|---|---|---|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> الوصول للمرمى والتسديد في 7 مناسبات على الأقل منها 5 مؤطرة وتسجيل هدفين كأدنى حد الفريق الفائز هو الذي يتحصل على أكثر نقاط <u>الشروط النوعية:</u> - توخي منظومة لعب: 3-2-1 (3)</p> | <p>- ملعب 30/50 مترا + منطقتي تصويب تبعد كل واحدة 10 أمتار عن خط نهاية الملعب (وهي كذلك منطقة التسلل). - 2 مرمى 2/4 مترا + حارس في كل مرمى. - اللعب 7 ضد 7 (1+6) على كامل الملعب. - مدة اللعب 12 دقيقة.</p> | <p>الانتشار في كل المساحات حسب منظومة لعب معيّنة اقتراب الخطوط الثلاثة من بعضها +</p> |

| | | |
|--|---|----------------------|
| <p>مدافعين - لاعب وسط- مهاجمين). المدافع الأوسط هو الذي يبدأ "فخ التسلل" ليتقدم ويتمركز على نفس الخط مع المدافعين الآخرين - وضع المنافس في فخ التسلل - قرب الخطوط من بعضها بحيث لا توجد مساحات شاغرة</p> | <p>- اعتماد قاعدة التسلل. - يرجع الحارس الكرة بعد تسجيل هدف أو خروجها من الخط النهائي للمرمى. - ترجع الكرة بالساق بعد كل المخالفات وإثر خروجها من التماس. - تسديدة مؤطرة نقطة وهدف نقطتان.</p> | <p>لعب " التسلل"</p> |
|--|---|----------------------|

الموقف الثاني:

السجل: الفنيات الفردية والجماعية

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|---|--|---|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> النجاح في إرجاع الكرة بالرأس 5 مرات على الأقل في ملعب المنافس. <u>الشروط النوعية:</u> - اعتراض الكرة وضربها بالرأس. - استعمال كامل الجسم لإرجاع الكرة. - توجيه الارتكازات لتحويل وجهة الكرة. - تقدير القوة التي وجب بها ضرب الكرة حسب المسار الذي يختاره اللاعب (الإرجاع المباشر في مرمى المنافس أو التمرير للزميل).</p> | <p>- ملعب الكرة الطائرة وإن تعذر فعمودان وحبل مطاطي + ارتفاع الشبكة 2.20 متر. - اللعب 3 ضد 3 + تطبيق قانون الكرة الطائرة. - يقع الإرسال بالساق، ترجع الكرة بالرأس لملعب المنافس بعد تمريرة أو تمريرتين أو ثلاث تمريرات على الأكثر في ملعب المهاجمين. - لكل فريق الحق في 7 إرسالات.</p> | <p>تطوير فنيات لعب الكرة بالرأس</p> |

الموقف الثالث:

السجل: اللعب الجماعي

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--|--|---|
| التكيف مع تنظيم المنافس + إعطاء الأولوية لتحويل الهجوم renversement على الظهير والجناح المعاكس | - ملعب 30/50 مترا + منطقة التصويب والتسلل 10 أمتار من كل جهة. - 2 مرمى 2/4 مترا + حارس لكل مرمى. - رواقين بالطول محاذي كل واحد لخط التماس وعرضه 5 أمتار. - اللعب 7 ضد 7 على كامل الملعب (6+ حارس). - ليس للمدافعين الحق في التواجد في كلا الرواقين في نفس الوقت - تطبيق قاعدة " التسلل" - الحارس يرجع الكرة إذا قبل هدفا أو خرجت الكرة من الخط النهائي للملعب - تلعب المخالفات والتماس بالساق | <u>الشرط الكمي:</u> تحقيق 5 تصويبات مؤطرة لكل فريق والنجاح في تحقيق هدفين على الأقل. الفريق الذي يسجل أكثر أهدافا هو الفائز. <u>الشروط النوعية:</u> حامل الكرة: - إذا كان في المحور، يختار بين اللعب في العمق أو على الأطراف أو يهدئ ويلعب إلى الوراء. - إذا كان في الرواق يحوّل الكرة إلى الرواق المعاكس. - تجاوز المدافع وتوزيع الكرة إلى الوراء ونحو المحور. زميل حامل الكرة: - حركي، يطلب الكرة في الأمام وعلى الأروقة ويعود لمساندة حامل الكرة إذا كان في وضعية صعبة. الدفاع: - يضغط على حامل الكرة لإيقاف تقدمه. - يعمل على قطع التمريبات الطويلة. - خطوطه الثلاثة قريبة ويلعب "التسلل". |

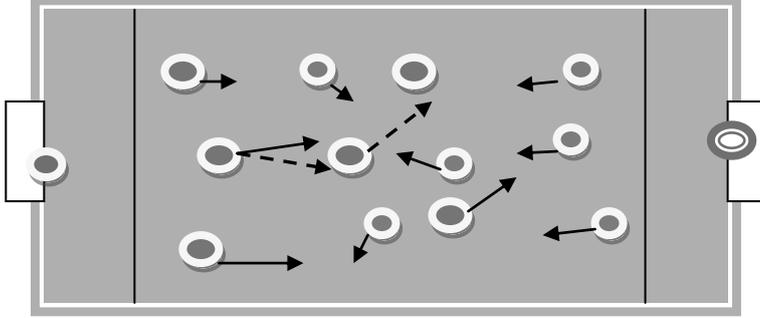
الموقف التقييمي:

| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|---|--|--|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> الوصول لمنطقة المنافس والتسديد في 6 مناسبات على الأقل بالنسبة إلى كل فريق والنجاح في تحقيق ثلاثة أهداف.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> كل اللاعبين: - الاندماج في منظومة لعب وأخذ دور معين. - التمرکز وإعادة التمرکز حسب تنظيم دفاعي أو هجومي معين اختاره اللاعبون (1-2-3) مثلا. - بناء إستراتيجية لعب جماعية حسب مستوى المنافس (نقاط القوة والضعف). - التكيف مع المتغيرات. - معرفة مختلف المراكز والمهام التي تستوجبها. - استعمال قاعدة التسلل الهجوم. - استعمال كل الخيارات حسب وضعية المنافس (الهجوم المرتد- التهدة والهجوم المركز- اللعب في العمق أو على الأطراف). - خلق الشك عند المدافع وذلك باختراق دفاع الخط بالمرأوغة أو لعب "خذ وهات" أو المرور عبر الأروقة والتوزيع إلى وراء وفي المحور. الدفاع: - تنظيم الخط الخلفي للعب دفاع الخط. - الضغط على المهاجمين في وسط الميدان.</p> | <p>- ملعب 30/50 مترا + منطقتي "تسلل" تبعد كل واحدة 10 أمتار عن خط نهاية الملعب. - 2 مرمى 2/4 متر + حارس لكل مرمى. - اللعب 7 ضد 7 على كامل الملعب (6 + حارس). - تطبيق قاعدة "التسلل" ولكل فريق الحق في استعماله متى شاء. - مدة اللعب 12 دقيقة. - الحارس يرجع الكرة بعد هدف أو إثر خروجها من الخط النهائي للملعب. - تلعب الكرة بالساق لتنفيذ المخالفات أو التماس.</p> | <p>التكيف مع مستجدات اللعب, واللعب حسب منظومة اختارها اللاعبون مسبقا</p> |

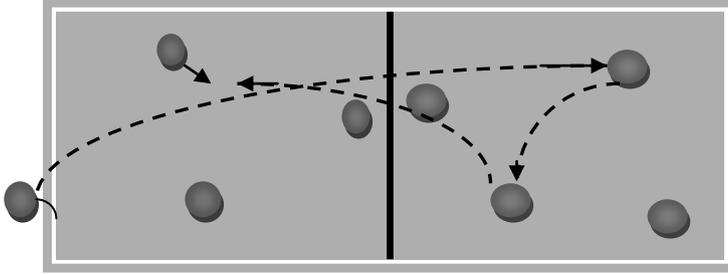
تتطلب هذه المرحلة 30 حصة بساعة ونصف أو 40 حصة بساعة

كرة القدم

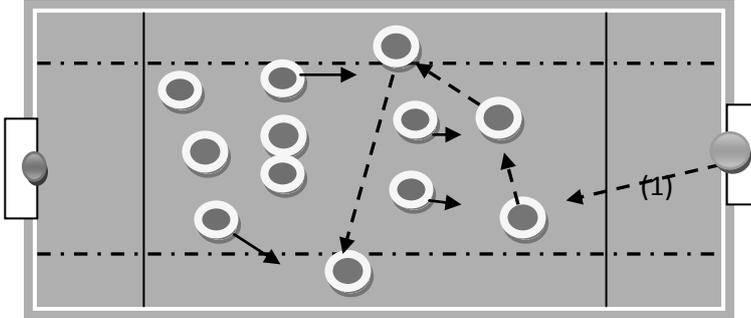
المرحلة الرابعة



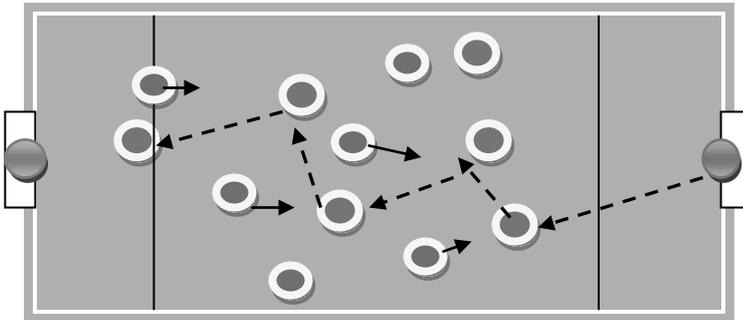
الموقف الأول:



الموقف الثاني:



الموقف الثالث:

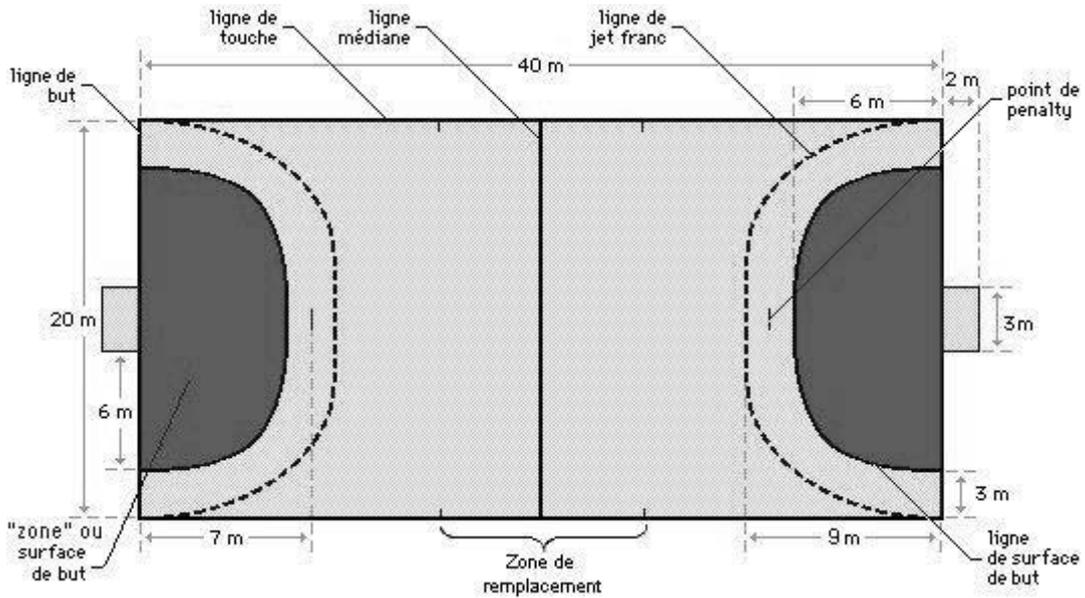


الموقف التقييمي:

المباريات الرياضية بين المؤسسات التعليمية

لا يقتصر النشاط الرياضي على حصص التربية البدنية، بل يتجاوزه ليأخذ صبغة أكثر رياضية حيث أن النشاط الرياضي يتعدى محيط المدرسة ليشمل مدارس أخرى في نطاق التباري فيما بينها. تشارك كل مدرسة في عدة اختصاصات بأحسن ما لديها من طلاب، وتنظم الدورات والبطولات وتسد الجوائز والكؤوس. تجرى المقابلات والدورات وفق قوانين خاصة بها مراعية مستوى الطلاب وأعمارهم، وفي ما يلي بسطة موجزة عن قوانين الرياضات الجماعية .

كرة اليد:



| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - الملعب في شكل مستطيل 20/40 مترا. - المرمى ارتفاعه من الداخل 2 متر وعرضه 3 أمتار. - منطقة حارس المرمى تبعد 6 أمتار عن المرمى (خطها متواصل). - منطقة 9 متر تبعد 3 متر عن خط 6 أمتار (خطها متقطع). - خط 7 أمتار تسدد منه ضربة الجزاء. - خط وسط الميدان يقسم الميدان بالعرض إلى نصفين متساويين. - منطقتي التغيير وتبعد كل واحدة 4.5 أمتار عن خط الوسط. | القاعدة رقم 1 فضاء اللعب |
| <ul style="list-style-type: none"> - أكبر من 16 سنة: شوطان يدوم الواحد 30 دقيقة مع فترة راحة بين الشوطين 15 دقيقة. - من 12 إلى 16 سنة: 2 * 25 دقيقة. - من 8 إلى 12 سنة: 2 * 20 دقيقة. | القاعدة رقم 2 مدة اللعب |

| | |
|--|--|
| <p>- الحجم 3 محيطها من 58 إلى 60 صم ووزنها من 425 إلى 475 غ ويستعملها الفتيان أكبر من 16 سنة.</p> <p>- الحجم 2 محيطها من 54 إلى 56 صم ووزنها من 325 إلى 375 غ وتستعملها الفتيات أكبر من 14 سنة والفتيان ما بين 12 و 16 سنة.</p> <p>- الحجم 1 محيطها من 50 إلى 52 صم ووزنها من 290 إلى 330 غ ويستعملها الفتيان من 8 إلى 12 سنة والفتيات من 8 إلى 14 سنة.</p> | <p>القاعدة رقم 3 الكرة</p> |
| <p><u>الفريق</u>: - يتكوّن الفريق من 16 لاعبا منهم 7 على الميدان (حارس + 6 لاعبين). - كل فريق له الحق في 3 مرافقين على الميدان منهم مسؤول له الحق في الوقوف وطلب الوقت المستقطع... <u>تغيير اللاعبين</u>: يمكن لأي لاعب تعويض زميله في أي وقت شرط أن يدخل من منطقة التغيير بعد خروج ذلك الزميل منها. في صورة الإخلال يقصى اللاعب البديل بدقيقتين وينقص لاعب آخر من الفريق. <u>الزّي الرياضي</u>: يرتدي لاعبو الميدان لكل فريق نفس الزي الرياضي الذي يعبر عن الفريق مع أرقام واضحة (من 1 إلى 20 ما عدى 1 و 12) ويرتدي الحراس نفس الزي (مغايرا لألوان لاعبي الميدان) مع أرقام مغايرة 1 و 12.</p> | <p>القاعدة رقم 4</p> |
| <p>- يمكن لحارس المرمى لمس الكرة بأي جزء من جسمه والتنقل بها دون الخضوع لقوانين تنقل لاعبي الميدان. كما يمكن له مغادرة منطقتة والمشاركة في اللعب. - لا يمكن لحارس المرمى: * مغادرة منطقتة وهو حامل للكرة. * إذا كان داخل منطقة المرمى أن يلمس كرة على الأرض وخارجها. * الرجوع بالكرة لمنطقتة. * تجاوز خط 4 أمتار عند ضربة الجزاء.</p> | <p>القاعدة رقم 5 حارس المرمى</p> |
| <p>- هي منطقة حارس المرمى وهو المخول الوحيد للتحرك داخلها. - إذا دخلها مهاجم وانتفع من ذلك يخسر الفريق المهاجم الكرة. - إذا دخلها مدافع وانتفع من ذلك يعلن الحكم عن مخالفة لفائدة الهجوم وإذا كان هذا الدخول مانعا من تسجيل هدف يمنح الحكم رمية 7 أمتار للمهاجم. - يمكن لأي لاعب لمس الكرة وهي في فضاء منطقة المرمى، أما إذا كانت على الأرض فيصبح ذلك ممنوعا. - تصبح الكرة خارج اللعب إذا مسكها الحارس أو خرجت من الخط النهائي للملعب أو توقفت في منطقة المرمى ويعيدها الحارس للعب.</p> | <p>القاعدة 6 منطقة المرمى</p> |

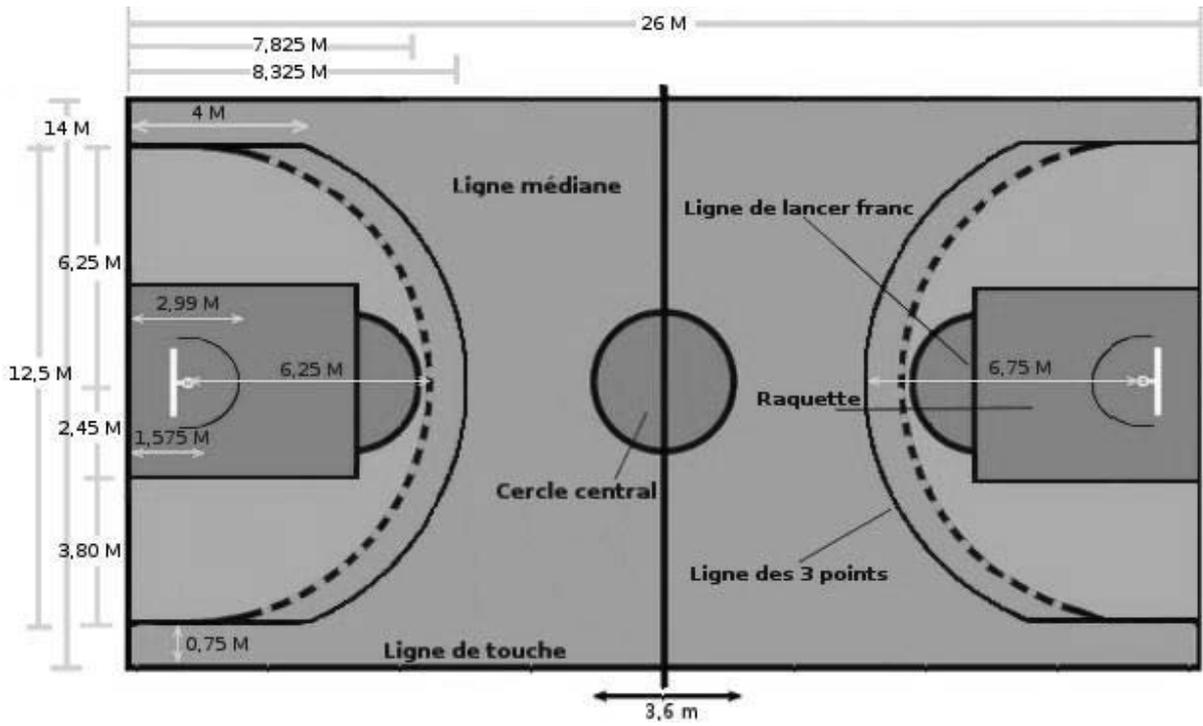
| | |
|--|---|
| <p>- يمكن لعب الكرة بأي جزء من الجسم ما عدا الساق وفي أي وضعية (قائم جالس...).</p> <p>- يمكن لحامل الكرة مسكها لمدة 3 ثواني إذا تجاوز هذه المدة يخسر الكرة.</p> <p>- يمكن لحامل الكرة تنطيطها ولا يحق له إعادة تنطيطها بعد مسكها.</p> <p>- يمكن لحامل الكرة التثقل بها وهو ماسكها 3 خطوات ويخسر لكرة إذا تجاوز ذلك.</p> <p>- يعلن الحكم عن اللعب السلبي إذا تباطأ الفريق المهاجم في إرجاع الكرة للعب.</p> <p>- بغرض ربح الوقت أو لم يظهر نية واضحة في تهديد مرمى المنافس. ويخسر الفريق المهاجم الكرة إذا واصل في ذلك.</p> | <p>القاعدة 7</p> <p>التصرف بالكرة واللعب السلبي</p> |
| <p>- يمنع انتزاع الكرة من المنافس أو ضربها وهو ممسك بها.</p> <p>- لا يمكن استعمال اليدين أو الساقين لاعتراض طريق المنافس.</p> <p>- يمنع مسك المنافس من قميصه أو جذبه أو دفعه أو الارتماء عليه.</p> <p>- كل هذه التصرفات تعرض اللاعب للعقوبة (بالترج: إنذار - إقصاء 2 د...).</p> <p>- يتحصل المهاجم حسب وضعيته على رمية حرة أو رمية 7 أمتار.</p> <p>- يغادر الملعب بصفة نهائية كل لاعب يتدخل على المنافس بطريقة عنيفة يمكن أن تلحق به ضررا بدنيا.</p> <p>- يعتبر تصرفا غير رياضي كل كلام أو حركة تتنافى مع الروح الرياضية وتصدر عن اللاعبين أو المسيرين أو الجمهور، وتجرّ عنها عقوبة تدريجية (إنذار - إقصاء 2 د...).</p> <p>- إذا كان التصرف غير الرياضي جسيما يتعرض اللاعب أو المسير إلى إقصاء نهائي.</p> | <p>القاعدة 8</p> <p>التجاوزات والتصرف الغير رياضي</p> |
| <p>يعتبر الهدف شرعيا إذا تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى بعد تسديدها من أي لاعب من لاعبي الميدان مهاجما كان أم مدافعا.</p> | <p>القاعدة 9</p> <p>الهدف شرعية الهدف</p> |
| <p>- ينطلق اللعب في بداية المقابلة وفي بداية الشوط الثاني وبعد تسجيل كل هدف.</p> <p>- يعلن الحكم عن انطلاق اللعب وينفذه حامل الكرة وساقه على منتصف خط وسط الميدان على أن لا يتجاوز أي مهاجم هذا الخط.</p> | <p>القاعدة 10</p> <p>انطلاق اللعب</p> |
| <p>- إذا خرجت الكرة بكاملها من الملعب أو لمست سقف القاعة وجب إعادتها للعب.</p> <p>- ترجع الكرة من التماس من نفس المكان الذي خرجت منه أو لمست السقف.</p> <p>- ترجع الكرة من الزاوية إذا خرجت من الخط النهائي للملعب بعد أن لمست مدافعا.</p> <p>- يعيد المهاجم الكرة للعب وساقه على خط التماس على أن يبتعد عنه المدافع 3 أمتار إلا إذا كان المدافع أمام خط 6 أمتار.</p> <p>- تعاد الكرة للعب دون انتظار صفارة الحكم.</p> | <p>القاعدة 11</p> <p>إعادة الكرة للعب</p> |
| <p>يقوم حارس المرمى بإرجاع الكرة من منطقتة ودون انتظار صفارة الحكم وذلك في</p> | <p>القاعدة 12</p> |

| | |
|--|--|
| <p>الحالات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ارتكاب مهاجم خطأ الدخول في منطقة المرمى أو لمس الكرة وهي على أرضية المرمى. - إمساك الحارس بالكرة أو توقف الكرة في منطقة المرمى. - خروج الكرة من الخط النهائي للملعب دون أن يلمسها مدافع. | <p>إرجاع الكرة</p> |
| <p>يوقف الحكام اللعب ليستأنف برمية حرة للفريق الآخر وذلك في الحالات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - إذا ارتكب الفريق الذي يمتلك الكرة أخطاء هجومية. - إذا ارتكبت على الفريق المهاجم أخطاء دفاعية. - تنفذ الرمية الحرة من المكان الذي ارتكبت فيه دون انتظار صفارة الحكم (ما عدا بعض الحالات). - لا تنفذ الرمية الحرة من منطقة المرمى أو من منطقة 9 أمتار. - عند تنفيذ الرمية الحرة لا يمكن للمهاجم التواجد في منطقة المدافعين (منطقة 9 أمتار) ويجب على المدافع الابتعاد 3 أمتار عن مكان التنفيذ. | <p>القاعدة 13 الرمية الحرة</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - يعلن الحكم عن رمية 7 أمتار إذا كان المهاجم في وضعية سانحة للتهديف ومنع من ذلك بتدخل من مدافع أو مسير أو صفارة خاطئة أو دخول أحد الجماهير. - يتمركز المهاجم الذي سينفذ رمية 7 أمتار وراء خط 7 أمتار دون لمسه بالساق وعليه التصويب في مدة لا تتجاوز 3 ثواني بعد صفارة الحكم. - بعد صفارة الحكم لا يمكن للاعب تحريك ساق الارتكاز من مكانها أو لمس خط 7 أمتار بأي جزء من جسمه. - لا يمكن للاعب الذي نفذ رمية 7 أمتار أو أحد زملائه أن يلمس الكرة إلا بعد أن تلمس المرمى أو أحد المدافعين. - عند تنفيذ رمية 7 أمتار يتمركز المهاجمون والمدافعون خارج منطقة 9 أمتار ويبتعد المدافعون 3 أمتار عن مكان تنفيذ رمية 7 أمتار. - تعاد رمية 7 أمتار إذا تجاوز حارس المرمى خط 4 متر ولم يتمكن المهاجم من تسجيل هدف. | <p>القاعدة 14 رمية 7 متر</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> * الإنذار: (بطاقة صفراء) وهي عقوبة تدريجية (القاعدة 8). - يعطى إنذار واحد للاعب وكذلك للمسير بعدها تكون أقل عقوبة هي الإقصاء بدقيقتين. - تعطى 3 إنذارات: كأقصى حد لكل فريق بعدها تكون أقل عقوبة الإقصاء بدقيقتين.* الإقصاء بدقيقتين: - يدخل في نطاق العقوبات التدريجية، حيث يكون الإقصاء بدقيقتين لكل لاعب | <p>القاعدة 15 العقوبات</p> |

| | |
|--|---|
| <p>تحصل على إنذار أو بعد أن تحصل الفريق على ثلاثة إنذارات.</p> <p>- يمكن للحكم إقصاء مسير أو لاعب مباشرة بدقيقتين.</p> <p>* الإقصاء النهائي عن الملعب: تكون البطاقة الحمراء في الحالات التالية:</p> <p>- مسير قام بتصرف غير رياضي وتحصل قبل ذلك على إنذار.</p> <p>- لاعب تحصل على الإنذار الثالث.</p> <p>- تدخل عنيف على المنافس يمكن أن يلحق به ضرراً بدنياً.</p> | |
| <p>- يدير كل مقابلة حكمان يعينهما مساعدان (طاولة التحكيم) يكلف الأول بالكتابة والثاني بالتوقيت.</p> <p>- يراقب الحكمان تصرف اللاعبين والمسيرين منذ دخولهما للملعب إلى حين مغادرته.</p> <p>- يراقب الحكمان: الملعب- المرمى والشباك- الكرة - الإجازات- ورقة التحكيم- أزياء اللاعبين- إجازات المسيرين...</p> <p>- يقوم الحكمان بالقرعة قبل المقابلة وذلك بحضور قائد كل فريق من أجل الاختيار بين الكرة أو المرمى.</p> <p>- يوجد حكم على الميدان (يسمى حكم الميدان) والثاني وراء الخط النهائي للملعب (يسمى حكم المنطقة) ويمكنهما تغيير الأماكن متى شاءوا ذلك.</p> <p>- إذا اختلف الحكمان في درجة صعوبة المخالفة تعتمد الصعوبة الأكثر صرامة.</p> <p>- إذا اختلف الحكمان في إسناد المخالفة يعتمد قرار حكم الميدان.</p> <p>- الحكمان هما المسؤولان على احتساب النقاط .</p> | <p>القاعدة 16 الحكام</p> |
| <p><u>الميقاتي</u>: وهو المسؤول عن،</p> <p>- احتساب الزمن الفعلي للعب .</p> <p>- احتساب مدة التوقيفات عن اللعب.</p> <p>- احتساب مدة الإقصاء.</p> <p>- عند غياب السبورة الحائطية يتولى الميقاتي إعلام المسؤول الأول عن الفريق عن الزمن المنقضي أو الباقي</p> <p>- يكتب رقم وزمن دخول اللاعب الذي وقع إقصاؤه</p> <p>- في حال غياب الإعلان الأوتوماتيكي عن نهاية الوقت يقوم الميقاتي بذلك باستعمال الصفارة.</p> <p><u>الكاتب</u>: يتثبت من، ورقة التحكيم عدد اللاعبين والمسيرين.</p> <p>- تغيير اللاعبين (في صورة وجود خطأ يقوم بالإعلان عنه).</p> | <p>القاعدة 17 المساعدان (طاولة التحكيم)</p> |

المرجع: الإتحاد الدولي لكرة اليد 2009

كرة السلة:



| | |
|---|--|
| <p>- يتنافس على الميدان فريقان يتكون كل واحد من 5 لاعبين على الميدان. - يبحث كل فريق عن التهديد في سلة المنافس ومنعه من التهديد في سلته. - يشرف على المقابلة حكام وحكام الطاولة والمراقب إن وجد. - الفريق الفائز هو الذي يسجل أكثر نقاطا من منافسه ولا تنتهي المقابلة بالتعادل.</p> | <p>القاعدة 1 اللعب</p> |
| <p><u>الملعب:</u> - مستطيل 15/28 مترا. - المنطقة الأمامية للفريق تمثل نصف الملعب الذي به مرمى المنافس. - المنطقة الخلفية للفريق تمثل نصف الملعب الذي به مرماه. - ترسم الخطوط باللون الأبيض وعرضها 5 صم. - خطوط الملعب والتماس لا تنتمي للملعب. - خط وسط الميدان يتوسط الملعب بالعرض ويتواصل 15 صم بعد التماس ولا ينتمي للمنطقة الخلفية. - دائرة وسط الملعب شعاعها 1.80 متر ومركزها منتصف خط وسط الملعب. - نصف الدائرة شعاعه 1.80 متر ومركزه هو منتصف خط الرمية المباشرة. - خط الرمية المباشرة يبعد 5.80 متر على الخط النهائي للملعب وموازيا له، طوله 3.60 متر ومنتصفه على نفس الاستقامة مع منصفي خطي نهاية الملعب. - <u>المنطقة التقييدية:</u> المستطيل الموجود تحت السلة ، طوله 5.80 متر وعرضه 4.90 متر. توجد مناطق الالتقاط عند الرميات المباشرة على خطي الطول. - <u>منطقة 3 نقاط:</u> تمثل كل الملعب ما عدا المنطقة الموجودة تحت السلة والتي تبعد عنها 6.75 متر. - <u>منطقة عدم التدافع:</u> تمثلها نصف الدائرة الموجودة تحت السلة وشعاعها 1.25 متر ومركزها هو المسقط العمودي لمركز السلة - <u>منطقة تغيير اللاعبين:</u> توجد أمام طاولة التحكيم وطولها 5 متر انطلاقا من خط وسط الميدان - <u>منطقة بنك الفريق:</u> وتبعد 8.325 متر عن خط نهاية الملعب - <u>طاولة التحكيم:</u> توجد في الوسط وراء منطقة تغيير اللاعبين وبها 5 حكام كالاتي من اليسار لليمين (1) يهتم بقاعدة 24 ثانية (2) ميقاتي (3) مراقب المقابلة (4) المكلف بالتسجيل (5) معاون المسجل التجهيزات الضرورية - 2 مرمى + 2 سلة بشباكها</p> | <p>القاعدة 2 الملعب والتجهيزات</p> |

| | |
|---|--------------------------------------|
| <p>- ميقات + كرة + طاولة التحكيم + جهاز احتساب 24 ثانية + ميقات الأوقات المستقطعة + ورقة التحكيم + لوحات أخطاء اللاعبين من 1 إلى 5</p> <p>- إضاءة مقبولة.</p> | |
| <p>- يتكون الفريق من 12 لاعبا منهم قائد للفريق و 5 على الملعب.</p> <p>- يقدم الفريق 5 مرافقين منهم ممرن وهو الوحيد المخول للوقوف.</p> <p>- يتميز كل فريق بأزياء متماثلة الألوان وأرقام من 4 إلى 15 (يمكن استعمال أرقام أخرى لا تتجاوز الرقمين).</p> <p>- لا يسمح لأي لاعب ارتداء ما يمكن أن يلحق ضررا به أو بأحد اللاعبين .</p> <p>- عند إصابة لاعب يمكن للحكم ترك الأولوية أو إيقاف اللعب حسب ما يراه.</p> <p>- عند إصابة لاعب يدخل الطبيب دون ترخيص الحكم بينما يكون الترخيص ضروريا لبقية المرافقين.</p> <p>- يعين الممرن قائد الفريق وبإمكان هذا الأخير طلب معلومة ما من الحكم بصفة ودية أثناء توقف اللعب أو إعلامه باحتراز على النتيجة في آخر المقابلة.</p> <p>- يقدم الممرن قائمة في اللاعبين 20 دقيقة قبل انطلاق المقابلة ويؤكد ذلك بعد 10 دقائق كما يعلم المسجل بالخمسة لاعبين الذين سيبدؤون المقابلة.</p> | <p>القاعدة 3 الفرق</p> |
| <p><u>زمن اللعب:</u></p> <p>- تدور المقابلة في شوطين يدوم كل واحد 20 دقيقة وتفصل بينهما راحة تدوم 15 دقيقة.</p> <p>- يتوزع الشوط إلى فترتين تدوم كل واحدة 10 دقائق وتفصل بينهما راحة بدقيقتين.</p> <p>- إذا انتهت المقابلة بالتعادل نمر إلى شوط إضافي بخمس دقائق وهكذا حتى فوز أحد الفريقين.</p> <p>- تبدأ المقابلة برمي الكرة بين اثنين من طرف الحكم وذلك في دائرة وسط الميدان.</p> <p><u>احتساب النقاط:</u></p> <p>- تحتسب السلة ناجحة إذا دخل جزء من الكرة في الحلقة.</p> <p>- تحتسب السلة نقطة إذا كانت رمية مباشرة ونقطتين إذا كانت الرمية من داخل القوس وثلاث نقاط إذا كان الرمي من خارج القوس.</p> <p>صفة الكرة:</p> <p>- تكون الكرة في اللعب (كرة حية) بعد الرمية بين اثنين أو الرمية المباشرة الأخيرة أو بعد إرجاعها من طرف لاعب للميدان.</p> <p>- تكون الكرة خارج اللعب (كرة ميتة) عند تحقيق سلة ناجحة أو انقضاء مدة 24 ثانية أو الإعلان عن نهاية الشوط.</p> <p><u>مكان اللاعب:</u></p> | <p>القاعد 4 قوانين اللعب</p> |

- هي المنطقة من الملعب التي يتمركز فيها اللاعب وتعتمد عند وجود اللاعب في الفضاء بعد القفز منها

الرمية بين اثنين: يقوم الحكم برمي الكرة بين منافسين في دائرة وسط الميدان. وذلك في الحالات التالية:

- بداية المقابلة.

- مسك الكرة بكلتا اليدين بين منافسين مع عدم قدرة أي لاعب على امتلاكها بدون ارتكاب أي خطأ.

- إذا خرجت الكرة من الملعب ولم يتعرف الحكم على آخر لاعب لمسها.

- إذا علفت الكرة في السلة ولم تنزل.

امتلاك الكرة بالتناوب:

- يمكن امتلاك الكرة بالتناوب بين الفريقين في كل وضعيات بين اثنين.

- في بداية كل فترات المقابلة ما عدا الأولى.

لعب الكرة:

تلعب الكرة بيد واحدة وبكلتا اليدين ولا يمكن للاعب الجري وهو يحملها أو ضربها باليد أو الساق.

امتلاك الكرة: يمتلك الفريق الكرة عندما يمتلكها أحد لاعبيه أو يقع تمريرها بين لاعبي الفريق.

إرجاع الكرة للعب: يعتبر إرجاع الكرة للعب عندما يمررها لاعب من خارج

الميدان إلى لاعب داخله. ويكون إرجاع الكرة كالاتي

- من أقرب مكان ارتكب فيه الخطأ أو وقف فيه الحكم للعب

- ترجع الكرة من التماس المقابل لطاولة التحكيم في امتداد خط وسط الميدان

* في بداية كل فترة لعب ما عدا الأولى

* بعد رمية مباشرة سببها خطأ فني أو تصرف غير رياضي أو إقصاء

* في الدقيقتين الأخيرتين من المقابلة وكذلك من كل شوط إضافي وبعد وقت

مستقطع، ترجع الكرة من المنطقة الأمامية للفريق وراء خط التماس من الجهة المقابلة لطاولة

التحكيم

- ترجع الكرة بعد سلة ناجحة من أي مكان وراء الخط النهائي للملعب

- لا يمكن للاعب الذي يتولى إرجاع الكرة القيام ب:

* تجاوز 5 ثواني قبل تمريرها

* الدخول للملعب قبل تمريرها

* لمس الكرة على الميدان قبل أن تلمس لاعبا آخر

| | |
|---|---|
| <p>* رمي الكرة مباشرة في السلة</p> <p>* التنقل جانبيا (في حدود متر فقط من المكان الذي عينه الحكم)</p> <p><u>الوقت المستقطع:</u> هو توقف للعب بطلب من الممرن أو مساعده للحكم المكاف بالتسجيل</p> <p>- يدوم كل وقت مستقطع دقيقة واحدة</p> <p>- لكل فريق الحق في (2) وقت مستقطع في الشوط الأول و(3) وقت مستقطع في الشوط الثاني ووقت مستقطع في كل شوط إضافي</p> <p>- لا يمكن إرجاء وقت مستقطع من شوط إلى آخر</p> <p><u>تغيير اللاعبين:</u></p> <p>هو توقف عن اللعب بطلب من اللاعب البديل للدخول للميدان عوضا عن زميله عندما يكون ذلك ممكنا</p> <p>- عندما تكون الكرة خارج اللعب والتوقيت متوقف والحكم قد أنهى حديثه مع حكام الطاولة</p> <p>- بعد آخر رمية مباشرة</p> <p>- بعد سلة ناجحة في آخر دقيقتين من الشوط الرابع أو من شوط إضافي وذلك لفائدة الفريق الذي سجلت ضده السلة</p> <p>- تنتهي فرصة التغيير عندما يكون اللاعب مستعدا لإرجاع الكرة للميدان</p> | |
| <p>يعتبر تجاوزا كل خرق لقانون اللعبة يخسر بمقتضاه الكرة الفريق الذي له امتلاكها ليأخذها المنافس ويرجعها للعب من وراء التماس في أقرب مكان وقع فيه التجاوز أو مباشرة من وراء الخط النهائي للملعب. وتكون التجاوزات في الحالات التالية:</p> <p>- خروج الكرة من الملعب.</p> <p>- إعادة تنطيط الكرة بعد تنطيطها ومسكها.</p> <p>- المشي بالكرة وذلك بتجاوز ارتكازين أو تحريك ساق الدوران.</p> <p>- مكوث المهاجم أكثر من 3 ثواني في المنطقة التقييدية.</p> <p>- إذا وجد المهاجم في وضعية مراقبة لصيقة (أقل من متر) وجب عليه تمرير الكرة أو تنطيطها أو تسديدها في مدة لا تتجاوز 5 ثواني من حين أمسكها.</p> <p>- وجب على الفريق المهاجم إخراج الكرة من منطقتة الخلفية في مدة لا تتجاوز 8 ثواني.</p> <p>- إذا رجع أحد المهاجمين بالكرة من منطقتة الأمامية إلى منطقتة الخلفية.</p> <p>- إذا لمس المدافع الكرة وهي في مرحلة نزولها نحو السلة ويتحصل المهاجم على 1 أو 2 أو 3 نقطة حسب المكان الذي صوبت منه الكرة.</p> | <p>القاعدة 5</p> <p>التجاوزات</p> |
| <p>يتمثل الخطأ في الاحتكاك بالمنافس بصفة غير قانونية أو القيام بتصرف مناف للروح الرياضية</p> <p><u>الاحتكاك:</u> مبادئ عامة</p> | <p>القاعدة 6</p> <p>الأخطاء</p> |

- مبدأ الاسطوانة: وهو الفضاء الذي يشغله اللاعب والمحيط بجسمه مباشرة.
- مبدأ التعامد: يشمل الفضاء الافتراضي الذي يشغله اللاعب وكذلك الفضاء الموجود فوقه في الامتداد العمودي لجسمه.
- الوضعية القانونية للمدافع: يكون فيها المدافع وجها لوجه مع المهاجم ومركزا على كلتا ساقيه، وتخضع هذه الوضعية كذلك لمبدأ الاسطوانة والتعامد.
- محاصرة مهاجم حامل للكرة: بعد أن يكون المدافع في وضعية دفاع قانونية يمكنه محاصرة حامل الكرة محاصرة لصيقة لكن بدون مد اليدين أو الساقين أو الحزام لمنعه من تمرير الكرة أو تنطيطها.
- محاصرة مهاجم غير حامل للكرة: بعد أخذ وضعية دفاعية قانونية يمكن للمدافع محاصرة مهاجم غير حامل للكرة مع احترام مسافة معينة مرتبطة بسرعة تنقل المهاجم على أن لا تقل عن متر ولا تتجاوز خطوتين.
- لاعب في الفضاء: لا يمكن للمدافع التمرکز في مكان نزول المهاجم بعد أن قفز هذا الأخير، ويمكن لهذا الخطأ أن يكون خطأ احتكاك أو خطأ غير رياضي أو خطأ يستدعي الإقصاء. أما إذا كان المدافع متمركزا واحتك به مهاجم عند نزوله يكون الخطأ على المهاجم.
- الحجز: (تمركز المهاجم بين حامل الكرة والمدافع الذي يحاصره).
- يكون اللاعب متمركزا على كلتا ساقيه ومحترما لمبدأ الاسطوانة.
- الدخول بقوة: هو احتكاك شخصي غير قانوني بلاعب في وضعية تمركز قانونية سواء بالدفع أو الاصطدام بجذعه أثناء التنقل.
- الاعتراض: وهو منع اللاعب من التنقل بالكرة أو دونها بصفة غير قانونية.
- منطقة نصف الدائرة تحت السلة: وهي منطقة لا يعلن فيها عن الأخطاء الهجومية إلا إذا استعمل المهاجم اليدين أو الساقين بصفة غير قانونية.
- لمس المنافس: إذا كان لمس المنافس يعطي الأولوية لصاحبه يعتبر خطأ أو ينقص من فرص المنافس. ويمكن للخطأ أن يكون دفاعيا أو هجوميا.
- لا يمكن محاصرة المنافس من الخلف أو دفعه أو مسكه.
- الأخطاء الشخصية:
- وهي أخطاء الاحتكاك مع المنافس سواء أكانت الكرة في اللعب أم خارجه.
- بعد أن يكون المهاجم قد صوّب الكرة:
- إذا كانت السلة ناجحة تحسب مع رمية مباشرة إضافية.
- إذا كانت السلة غير ناجحة يتحصل المهاجم على 2 أو 3 رميات مباشرة حسب المنطقة التي وقع منها التصويب.
- الخطأ المزدوج:

إذا قام منافسان بالخطأ في نفس الوقت

- تعطى الكرة للفريق الذي كان يمتلكها لإرجاعها للعب.
 - إذا سدد الفريق رمية مباشرة ناجحة تعطى الكرة للفريق المدافع.
 - إذا كانت الكرة في وضعية غير امتلاك لأي فريق ترجع الكرة بين اثنين.
- الخطأ غير الرياضي:

وهي أخطاء شخصية ترجع بالنظر إلى تقييم الحكم.

- عند ارتكاب خطأ غير رياضي يتحصل المهاجم على رميات مباشرة مع حق امتلاك الكرة مرة أخرى.
- إذا لم يكن اللاعب المرتكب عليه الخطأ في وضعية تسجيل سلة يعطى رميتان مباشرتان.

- إذا كان اللاعب في وضعية تصويب يتمتع بالأولوية (انظر ما سبق).

- إذا قام اللاعب بخطأين غير رياضيين يستبعد عن اللعب.

الأخطاء التي تستوجب الاستبعاد:

- كل خطأ غير رياضي يتجاوز الحدود يرتكبه لاعب على الميدان أو لاعب بديل أو ممرن أو مرافق يستوجب استبعاده على الميدان.
- إذا استبعد الممرن عن الميدان يعوّضه الممرن المساعد وإن لم يوجد يعوّضه قائد الفريق.
- إذا ارتكب الخطأ على لاعب غير حامل للكرة يعين الممرن لاعبا ليقوم بالرميات المباشرة.

- إذا ارتكب الخطأ على لاعب حامل للكرة تكون الوضعية مثل الأخطاء الشخصية.

- للفريق الذي ارتكب عليه الخطأ الحق في رميات مباشرة مع امتلاك الكرة.

الخطأ الفني:

وجب أن تدور المقابلة في كنف الروح الرياضية وفي مناخ من الاحترام المتبادل بين جميع الأطراف. والإخلال بهذا المبدأ يعرض إلى الخطأ الفني. في صورة وجود تصرفات عنيفة يمكن للحكم اتخاذ الإجراءات التي يراها مناسبة إلى حد إيقاف اللعب نهائيا.

ويكون الخطأ الفني في الحالات التالية:

- عدم الاكتراث للإنذارات الشفوية للحكم.
- لمس الحكام وحكام الطاولة أو التوجه نحوهم بكلام فيه قلة احترام.
- القيام بحركات أو التلفظ بكلمات تثير وتستفز الجمهور.
- وضع اليدين أمام عيني المنافس لمنع من النظر.
- التلكن في إرجاع الكرة للعب.
- التمويه من أجل إظهار خطأ غير موجود.

| | |
|---|---|
| <p>- التآرجح في الحلقة (في وضعية يقيّمها الحكم). - عند حصول خطأ فني تعطى رميتان مباشرتان للمنافس مع امتلاك الكرة.</p> | |
| <p>- كل لاعب يرتكب 5 أخطاء (فنية أو شخصية) يقصى عن اللعب ويستوجب تعويضه في 30 ثانية موائية. - بعد أن يرتكب الفريق 4 أخطاء في كل فترة يمكن لمنافسه أن يتحصل على رميتين مباشرتين إذا ارتكب عليه خطأ وهو في حالة امتلاك للكرة. ويصبح في حالة امتلاك للكرة إذا كان في وضعية دفاعية.</p> | <p>القاعدة 7 أحكام عامة</p> |
| <p>يدير المقابلة حكم رئيسي، يعينه حكم أو حكمان على الميدان ويجلس على طاولة التحكيم المسجل ومعينه والميقاتي والمكلف بجهاز 24 ثانية ويتوسط الميقاتي والمسجل مراقب المقابلة * الحكم الرئيسي، دوره وصلاحياته: - يراقب الملعب والتجهيزات وأزياء الرياضيين. - يختار الكرة ويقوم بعملية بين اثنين في بداية المقابلة ويتولى إعطاء الكرة للاعب الذي سيرجعها للميدان في بداية كل فترة. - يمكنه أن يوقف المقابلة وهو الذي يعلن عن الفوز بالغياب في حالة عدم حضور الفريق المنافس في الوقت المحدد. - يراقب ورقة التسجيل ويمضي عليها لإقرارها. - في حالة تعارض قرارات الحكام يأخذ القرار النهائي بعد استشارتهم واستشارة المراقب. * الحكام: يعلنون عن الأخطاء بأنواعها ويديرون المقابلة ويتخذون القرارات المناسبة حسب ما يخوله قانون اللعبة. * المسجل: مكلف بورقة التسجيل حيث يسجل عليها: - أرقام اللاعبين الخمسة الذين سيبدوون كل فترة - السلات المسجلة والنقاط المتحصل عليها بالنسبة إلى كل فريق - الأخطاء المرتكبة من طرف اللاعبين والممرنين والمرافقين - الأوقات المستقطعة مع إعلام الحكم بذلك مسبقا - كما يشير إلى الفريق الذي له امتلاك التناوب بتوجيه السهم الموجود على الطاولة نحو بنك الفريق - يعلم اللاعب بعدد أخطائه الشخصية ويعلم الفريق بعدد أخطائه باعتماد لوحات مرقمة * معين المسجل: يهتم بالتسجيل على السبورة الحائطية ويعين المسجل في مهامه * الميقاتي:</p> | <p>القاعدة 8 الحكام، حكام الطاولة والمراقب</p> |

له ساعتان للتوقيت: ساعة توقيت لاحتساب زمن اللعب وساعة توقيت لاحتساب الوقت المستقطع، ويقوم بـ:

- احتساب أزمنا اللعب والأوقات المستقطعة والراحة بين الفترات والشوطينز
- بين الشوطين يعلم ممرني الفريقين قبل 3 دقائق باستئناف اللعيز
- يعلن عن نهاية اللعب باستعمال إشارة صوتية أوتوماتيكية مضخمة.
- يبدأ احتساب التوقيت عندما تكون الكرة داخل الملعب وتلمس أول لاعب ويتوقف التوقيت عندما تخرج الكرة من الملعب وتلمس الأرض أو أحدا خارجه.
- يوقف التوقيت بعد كل سلة ناجحة في الدقيقتين الأخيرتين من الفترة الرابعة ومن كل شوط إضافي كذلك.

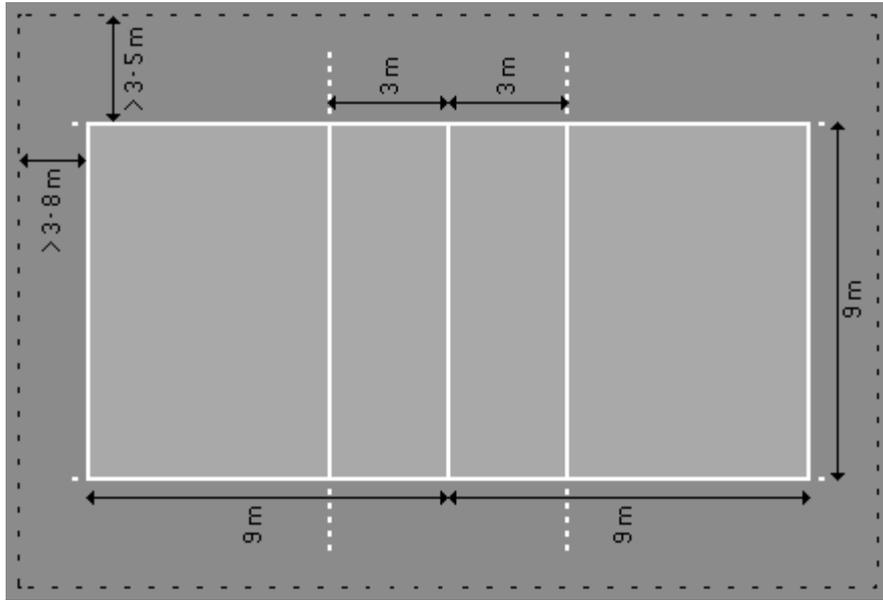
* مشغل جهاز 24 ثانية:

يشغل الجهاز:

- كلما امتلك فريق الكرة أثناء اللعب (كرة حية)
- عند إرجاع الكرة للعب وحين تلمس أول لاعب على الميدان .
- يوقف الجهاز ويشغله من جديد:
- عند دخول الكرة في السلة أو عند لمس الكرة سلة المنافس.
- عند حصول الفريق على إرجاع الكرة في منطقتة الخلفية أو على رمية مباشرة
- يوقف الجهاز ويشغله من حيث كان: إذا تحصل الفريق على إرجاع الكرة من منطقتة الأمامية.

المرجع: الإتحاد الدولي لكرة السلة 2010

الكرة الطائرة



الملعب:

أبعاده:

- مستطيل 9/18 مترا محاط بمنطقة حرة عرضها 3 أمتار.
- الفضاء الحر هو الفضاء الموجود فوق الملعب على ارتفاع لا يقل عن 7 أمتار.
- في المقابلات الدولية المنطقة الحرة عرضها 5 أمتار من الجانب و8 أمتار من وراء الخط النهائي للملعب والفضاء الحر ارتفاعه 12.5 مترا.
- خطوطه: - من لون واضح، عرضها 5 سنتمتر.
- الخطوط الجانبية والنهائية تحيط الملعب وتنتمي له.
- خط الوسط يقسم الملعب إلى خطين متساويين ويحد منطقة الهجوم .
- مناطقه: - لكل نصف ملعب منطقة أمامية يحدها خط الهجوم وتمتد على الجانبين لتصل إلى حد خطي المنطقة الحرة.
- منطقة الإرسال وتمتد من وراء الخط النهائي للملعب إلى حد المنطقة الحرة النهائية
- منطقة تغيير اللاعبين وتمتد من خط الهجوم إلى طاولة التحكم libéro
- منطقة تغيير اللاعب الليبرو تمتد بين منطقة الهجوم والخط النهائي للملعب على مستوى المنطقة الحرة من جهة بنك البدلاء.

البنية
الأساسية
والتجهيزات

* تدور المقابلة تحت إضاءة مقبولة ودرجة حرارة تتراوح بين 16 و 25.

الشبكة:

- ارتفاعها 2.43 متر للأكابر و 2.24 للكبيريات.
- طولها من 9.5 إلى 10 أمتار وعرضها 1 مترا.
- يحد الشبكة من فوق شريط عرضه 7 صم ومن تحت 5 صم وعلى الأطراف شريط عرضه 5 صم فوق الخط الجانبي للملعب .

الهوائيان: الهوائي هو قضيب مرن طوله 1.80 متر وقطره 10 ملليمتر.

يوجد هوائي في كل جهة من الشبكة لتحديد فضاء مرور الكرة.

العمودان: يحملان الشبكة ويبعد كل واحد من جهته عن الخط النهائي للملعب في

امتداد خط وسط الميدان من 0.5 إلى 1 متر وارتفاعه 2.55 وقابل للتعديل.

الكرة: من الجلد المرن، محيطها من 65 إلى 67 صم ووزنها من 260 إلى 280 غ.

الفرق:

- يتكون الفريق من 12 لاعبا وممرن وممرن مساعد وممرض وطبيب.

- أي لاعب ماعدا الليبيرو يمكن أن يكون قائدا للفريق.

أماكن اللاعبين: يجلس اللاعبون البدلاء والممرن والممرن المساعد وبقية

المراققين على بنك البدلاء الذي يوجد خارج المنطقة الحرة على يمين وعلى يسار طاولة التحكيم.

الأزياء:

- يلبس لاعبو كل فريق أزياء رياضية موحدة ما عدا الليبيرو.

- تتراوح أرقام لاعبي من 1 إلى 18 (من 1 إلى 20 في المقابلات الدولية)

ويجب أن تكون واضحة وسهلة القراءة.

- يمنع لباس كل ما يمكن أن يضر باللاعب أو ببقية اللاعبين.

| | |
|--|--------------------------|
| <p>قائد الفريق:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يمضي على ورقة التحكيم ويحضر القرعة قبل بداية المقابلة. - يمكنه التكلم مع الحكم إذا كان اللعب متوقفاً. - يمكنه إعلام الحكم باحتجاج يريد أن يسجله في آخر المقابلة على ورقة التحكيم. - في حالة غياب الممرن يمكنه طلب التغييرات والأوقات المستقطعة. - يحيي الحكم في آخر المقابلة ويمضي على ورقة التحكيم. <p>الممرن: (يتعامل رسمياً مع الحكم الثاني).</p> <ul style="list-style-type: none"> - قبل المقابلة يتثبت من أرقام اللاعبين ويمضي على ورقة التسجيل. - قبل كل شوط يقدم للحكم الثاني أو للمسجل ورقة يعلمه بها عن وضعية تمرکز اللاعبين قبل بداية الشوط. - يطلب التغييرات والأوقات المستقطعة. - يسير الفريق ويعطي النصائح للاعبين مع إمكانية الوقوف أو التنقل في المنطقة الحرة أمام بنك بدلاء فريقه. <p>مساعد الممرن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جالس على بنك البدلاء ولا يحق له التدخل. - في صورة مغادرة الممرن يمكنه تعويضه وذلك بعد أن يتقدم قائد الفريق للحكم بطلب في الغرض. | <p>المشاركون</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> * يتحصل الفريق على نقطة إذا: - أسقط الكرة في ملعب المنافس ولمست الأرض. - عند ارتكاب الفريق المنافس خطأ. - عندما يتحصل الفريق المنافس على خطأ. <p>* الأخطاء:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يرتكب الفريق خطأ إذا تصرف بطريقة مخالفة لقانون اللعبة. - إذا ارتكبت أخطاء متتالية يحتسب الخطأ الأول فقط. - إذا ارتكبت عدة أخطاء في نفس الوقت يعتبر خطأ مزدوجاً ويلغى التبادل. <p>* تبادل الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يبدأ تبادل الكرة بالإرسال وينتهي عند تسجيل أحد الفريقين لنقطة. - إذا كان الإرسال عند الفريق الذي يسجل نقطة يواصل امتلاك الإرسال، وإن كان | <p>صيغة اللعب</p> |

العكس يقع تغيير الإرسال.

*** ربح شوط:**

- لربح شوط يجب على الفريق تسجيل 25 نقطة مع فارق نقطتين بينه وبين الفريق المنافس.

- الفريق الذي ينتصر في المقابلة يربح 3 أشواط، وفي حالة التعادل بشوطين لكليهما يقع اللجوء إلى الشوط الفاصل.

- ينتصر الفريق بالشوط الفاصل بتسجيل 15 نقطة مع فارق نقطتين بينه وبين الفريق المنافس.

*** هيكله اللعب:**

- القرعة: يقوم الحكم الأول بالقرعة بحضور قائدي الفريقين. قائد الفريق الذي يربح القرعة يختار بين امتلاك الإرسال أو الميدان. تعاد نفس العملية إذا كان هناك شوط فاصل.

- الإحماء: يمكن للفرق القيام بالإحماء على أرضية الملعب لمدة تتراوح بين 6 و10 دقائق.

- تكوين الفرق: يتكون الفريق من 6 لاعبين على الميدان ويقدم الممرن قائمة في ذلك للحكم الثاني أو للمسجل في بداية كل شوط مع تحديد مراكزهم.

- تمركز اللاعبين: عند الإرسال يتمركز لاعبو الخط الأمامي على طول الشبكة، المركز 4 على اليسار، المركز 3 في الوسط، المركز 2 على اليمين. ويتمركز لاعبو الخط الخلفي وراء خط منطقة الهجوم، المركز 6 على اليسار، المركز 5 في الوسط والمركز 1 على اليمين.

- خطأ التمركز: يعتبر التمركز خاطئاً إذا لم يكن اللاعبون في مراكزهم عند الإرسال. يربح الفريق المنافس نقطة مع الإرسال

- تناوب اللاعبين: عند ربح الإرسال يغير اللاعبون مراكزهم بالتناوب عليها في اتجاه عقارب الساعة 2 1 للإرسال، 16 وهكذا.

- خطأ التناوب: إذا لم ينفذ الإرسال حسب نظام التناوب يربح الفريق المنافس نقطة مع امتلاك الإرسال.

وضعيات اللعب:

- تكون الكرة في اللعب منذ تنفيذ الإرسال.

- تكون الكرة خارج اللعب عند صفارة أحد الحكام.

- تكون الكرة في الداخل عندما تلمس أرضية ملعب المنافس.

أعمال اللعب

- تكون الكرة خارج الملعب:

* عندما تلمس الأرضية خارج ميدان اللعب أو تلمس السقف أو أحداً أو شيئاً ما خارج الملعب.

* عند تجاوزها بالكامل الخط الموجود تحت الشبكة أو المرور فوق الشبكة خارج المنطقة المحددة بالهوائيين أو ملامسة العمودين.

لمس الكرة:

- لكل فريق الحق في 3 تمريرات متتالية داخل ميدانه وجب عليه بعدها تمرير الكرة نحو مرمى المنافس وإلا احتسب خطأ.

- لا يمكن للاعب لمس الكرة مرتين متتاليتين.

- لا يمكن مسك الكرة أو رميها (مثل كرة اليد مثلاً) ويمكن إرجاعها وتمريرها بأي جزء من الجسم.

الكرة والشبكة:

- يكون تجاوز الكرة للشبكة قانونياً عندما تمر الكرة فوق الشبكة في الفضاء المحدد بين الهوائيين وسقف القاعة الرياضية، كما يمكن للكرة أن تلمس الشبكة عند مرورها.

- يمكن للكرة أن تصطدم بالشبكة من الداخل وتعود للعب قبل أن تلمس أرضية الملعب.

اللاعب والشبكة:

- يمكن للاعب أن يتجاوز الشبكة من فوق أثناء الصد أو بعد ضرب الكرة بشرط أن يكون قد ضرب الكرة وهو في ميدانه.

- يمكن للاعب أن يتجاوز الشبكة من تحت بشرط أن لا يعيق ذلك المنافس، وإن كان ذلك بالساق وجب أن يبقى جزء منها ملامساً لخط وسط الميدان.

- يمكن لمس الشبكة بشرط أن لا يعوق ذلك سير اللعب.

أخطاء اللاعبين عند الشبكة:

- عند لمس الكرة أو المنافس في ملعبه قبل أو أثناء ضربة الهجوم.

- عند إعاقة المنافس بالدخول في ملعبه من تحت الشبكة.

- عند دخول الساق كاملة في ملعب المنافس.

- عند لمس الشريط الأعلى للشبكة أو 80 صم العليا من الهوائي.

الإرسال:

الإرسال هو إرجاع الكرة للعب من طرف اللاعب في المركز 1 من منطقة الإرسال

- يتحصل الفريق على الإرسال الأول بالقرعة في بداية الشوط الأول وفي بداية

الشوط الفاصل، وبالتناوب في باقي الأشواط.

- يتناوب لاعبو الفريق على الإرسال حسب ما هو مكتوب على ورقة التمرکز التي يقدمها الممرن للحكم الثاني قبل كل شوط.
- بعد الإرسال وتسجيل نقطة يواصل نفس اللاعب الإرسال أو بديله.
- عند تسجيل نقطة وافتكاك الإرسال يقع تغيير المراكز قبل تنفيذ الإرسال .
- يعطي الحكم الرئيسي إشارة تنفيذ الإرسال.
- ينفذ الإرسال باليد بعد رمي الكرة في الفضاء وذلك من منطقة الإرسال وبدون لمس الخط النهائي للملعب.
- ينفذ الإرسال في حدود 8 ثواني بعد إشارة الحكم الرئيسي.

الضربة الهجومية:

- كل كرة توجه نحو ملعب المنافس تسمى ضربة هجومية ما عدا الصد والإرسال
- يمكن لأي لاعب من المنطقة الأمامية القيام بضربة هجومية
- يمكن لأي ظهير القيام بضربة هجومية من وراء خط الهجوم
- لا يمكن القيام بالهجوم على الإرسال مباشرة وقبل أن تتجاوز الكرة المنطقة الأمامية للمنافس

وتعتبر الضربة الهجومية خاطئة:

- إذا وقع ضرب الكرة في فضاء ملعب المنافس
- إذا وقع إرجاع الكرة خارج ملعب المنافس
- إذا قام بالهجمة ظهير من المنطقة الأمامية
- عند القيام بالهجمة على إثر تمريرة من الليبرو

الصد:

- هو تصرف من لاعب قريب من الشبكة من أجل منع مرور كرة قادمة من ملعب المنافس وإرجاعها نحوها على أن يوجد جزء من الجسم أعلى من الشبكة أثناء ذلك الإرجاع.
- يمكن أن يكون الصد فردياً أو جماعياً.
 - يمكن أن تتعدد لمسات الكرة أثناء الصد بشرط أن تكون سريعة وفي نفس الموقف.
 - يمكن مرور اليدين فوق الشبكة في فضاء ملعب المنافس على شرط أن لا يعوق ذلك المنافس .
 - لمسة الصد لا تحسب ضمن التمريرات المسموح بها للفريق.
 - يمنع صد إرسال المنافس.
 - يمنع الليبرو ولاعبو الخط الخلفي من القيام أو المشاركة في الصد.

التوقيفات القانونية للعب هي الأوقات المستقطعة والتغييرات

التوقف هو الفترة الزمنية بين نهاية إرسال وبداية الإرسال الموالي.

- لكل فريق الحق في وقتين مستقطعين و 6 تغييرات في كل شوط.
- يمكن طلب هذه التوقيفات من طرف الممرن أو قائد الفريق عند غياب الممرن.
- يقع طلب الوقت المستقطع أو تغيير اللاعبين عندما تكون الكرة خارج اللعب وقبل إشارة الحكم بتنفيذ الإرسال.
- يمكن طلب التغيير قبل بداية الشوط.
- يدوم الوقت المستقطع 30 ثانية.
- في المقابلات الدولية يمنح وقتان مستقطعان فنيان يدوم كل واحد دقيقة وذلك في النقطة 8 والنقطة 16 .

- ليس هناك وقت مستقطع فني في الشوط الفاصل.

التغييرات:

- التغيير هو خروج لاعب ودخول لاعب بديل مكانه.
- لكل فريق الحق في 6 تغييرات في كل شوط.
- يمكن تغيير لاعب أو أكثر في نفس التوقف.
- لا يمكن للاعب من الفريق الذي بدأ الشوط الرجوع للعب بعد الخروج إلا مرة واحدة وفي نفس المركز الذي بدأ فيه الشوط.
- يمكن أن يكون التغيير استثنائيا إذا أصيب أحد اللاعبين ولا يمكن تعويضه بالصيغة العادية.
- إذا وقع إقصاء لاعب يعوض حسب الصيغة القانونية وإذا كان ذلك غير ممكن يعلن الفريق منقوصا.
- يقع التغيير من المنطقة المخصصة لذلك.
- كل تأخير متعمد للعب يعرض الفريق لإذار وبعد الإذار الثاني يتحصل الفريق المنافس على نقطة مع ربح الإرسال.

التوقيفات الاستثنائية للعب:

- عند حدوث إصابة خطيرة يوقف الحكم اللعب ليتمكن الطبيب من الدخول وإسعاف اللاعب المصاب
- إذا أصيب لاعب ولا يمكن تعويضه يمنحه الحكم 3 دقائق راحة وفي حالة عدم قدرته على اللعب يعلن الفريق منقوصا.
- إذا حدث شيء ما خارج اللعب, يوقف الحكم اللعب ويعاد الإرسال

التوقيفات بين الأشواط:

التوقيفات
والفواصل
والتأخر

| | |
|--|--|
| <p>- تدوم التوقيفات بين الأشواط 3 دقائق يمكن في أثنائها تغيير الملعب وتسجيل الفريق الذي سيبدأ الشوط الموالي.</p> <p>- يمكن أن يدوم التوقف بين الشوط الثاني والثالث 10 دقائق وذلك حسب المنظم للدورة</p> <p>تغيير الملعب:</p> <p>يقع تغيير الملعب بعد كل شوط ما عدا الشوط الفاصل حيث يقع التغيير في النقطة 8.</p> | |
| <p>- يمكن لكل فريق تعيين (2) لاعبين مختصين في الدفاع (لبيرو).</p> <p>- لا يمكن وجود إلا لاعب واحد لبيرو على الميدان.</p> <p>- لا يمكن أن يكون اللبيرو قائدا للفريق أو قائدا للعب.</p> <p>- يرتدي اللبيرو زيا مختلفا عن زملائه من حيث اللون.</p> <p>- يمكن للبيرو تعويض أي لاعب من الخط الخلفي.</p> <p>- لا يمكن للمهاجم ضرب كرة عالية يمررها اللبيرو.</p> <p>- لا يمكن للبيرو القيام بالإرسال أو الصد أو محاولة الصد.</p> <p>- التغييرات التي تشمل اللبيرو غير محددة من حيث العدد ولا تحسب ضمن تغييرات الفريق وتصير من المنطقة المحددة لتغيير اللبيرو.</p> <p>- إذا عين الفريق (2) لبيرو وأقصى الأول يعوضه الثاني.</p> <p>- إذا عين الفريق (1) لبيرو وأقصى يواصل الفريق للعب بدون لبيرو حتى انتهاء فترة العقوبة.</p> | <p>اللاعب الليبرو لاعب مختص في الدفاع</p> |
| <p>- يجب على كل المشاركين معرفة قانون اللعبة واحترامه.</p> <p>- يجب على كل المشاركين قبول قرارات الحكام وعدم مناقشتها.</p> <p>- قائد الفريق هو الوحيد الذي يمكنه طلب إيضاحات من الحكم الأول وبأسلوب حضاري.</p> <p>- يجب على كل مشارك احترام الحكام والفريق المنافس وزملائه والجمهور.</p> <p>تصنف التصرفات التي تستوجب عقوبة إلى:</p> <p>- تصرف خشن لا يتماشى مع الأخلاق الحميدة.</p> <p>- القيام بحركات منافية للأخلاق أو التلطف بكلام بذيء.</p> <p>- اعتداء فعلي أو تصرف عدواني ضد المنافس.</p> <p>يقيم الحكم الأول طبيعة التصرف ويسند العقوبة المناسبة، إما طردا أو إقصاء</p> <p>- في أو ل تصرف خشن تسند نقطة للمنافس مع الإرسال.</p> <p>- إذا طرد لاعب أو ممرن، يجلس في منطقة الطرد ولا يتدخل حتى انتهاء الشوط.</p> | <p>سلوك اللاعبين</p> |

| | |
|---|---|
| <p>- أو ل اعتداء بدني يعاقب بالاستبعاد.</p> <p>- إذا تعددت التصرفات غير اللائقة من أحد المشاركين يستبعد عن الميدان إذا استبعد مشارك عن الميدان وجب عليه المغادرة حتى انتهاء المقابلة .</p> | |
| <p>يتكون طاقم التحكيم من حكم أو ل وحكم ثان ومسجل و(2) حكام خطوط. في المقابلات الدولية يضاف مساعد مسجل و(2) حكام خطوط.</p> <p>الحكم الأول: (حكم الكرسي)</p> <p>- يجلس أو يقف على ارتفاع يسمح له برؤية الشبكة بعلو يتجاوزها ب 50 صم.</p> <p>- يسير المقابلة وله السلطة على باقي الحكام والمشاركين.</p> <p>- مسؤول عن تقدير مدى صلاحية التجهيزات والملعب لإجراء المقابلة.</p> <p>- يقوم بالقرعة قبل بداية المقابلة وقبل الشوط الفاصل.</p> <p>- يعلن عن الأخطاء ويعطي الإنذارات والعقوبات ويشير إلى تنفيذ الإرسال.</p> <p>- يثبت في آخر المقابلة من ورقة التحكيم ويمضيها.</p> <p>الحكم الثاني: (حكم الميدان)</p> <p>- يقف خارج الميدان قرب العمود وقبالة الحكم الأول.</p> <p>- يساعد الحكم الأول ويمكنه تعويضه إذا تعذر عليه مواصلة تسيير المقابلة.</p> <p>- يراقب المسجل وأعضاء الفريقين الجالسين على بنك البدلاء.</p> <p>- يسمح بالتوقيفات ويراقب أزميتها ويسمح كذلك بالتغيير الاستثنائي أثناء اللعب يعلن الحكم الثاني عن:</p> <p>- خطأ دخول ملعب المنافس من تحت الشبكة.</p> <p>- خطأ التمركز.</p> <p>- أخطاء لمس الشبكة أو الهوائي من جهته.</p> <p>- الصد أو محاولة الصد المنجزة من طرف مدافع أو من طرف الليبرو.</p> <p>- يمضي في آخر المقابلة على ورقة التحكيم.</p> <p>المسجل:</p> <p>- يجلس وراء طاولة التحكيم قبالة الحكم الأول.</p> <p>- يمسك ورقة التحكيم بالتعاون مع الحكم الثاني.</p> <p>- يسجل مجريات المقابلة (النقاط- التوقيفات - التغييرات - العقوبات...).</p> <p>- يسجل تشكيل الانطلاق لكل فريق.</p> <p>- يراقب نظام التناوب عند الإرسال .</p> <p>- يعلم الحكم بنهاية الشوط وبالنقطة الثامنة في الشوط الفاصل.</p> <p>- يراقب الفواصل بين الأشواط.</p> | <p>الحكام أدوارهم و مسؤولياتهم</p> |

- يسجل النتيجة النهائية.
- في حالة الاحتجاج يسجل أو يمكّن قائد الفريق من تسجيل احتجاجه على ورقة التحكيم بعد أخذ الإذن من الحكم الأول.
- يمضي على ورقة التحكيم في آخر المقابلة ويمكّن قائد كل فريق من الإمضاء عليها.

المسجل المساعد: (في المقابلات الدولية)

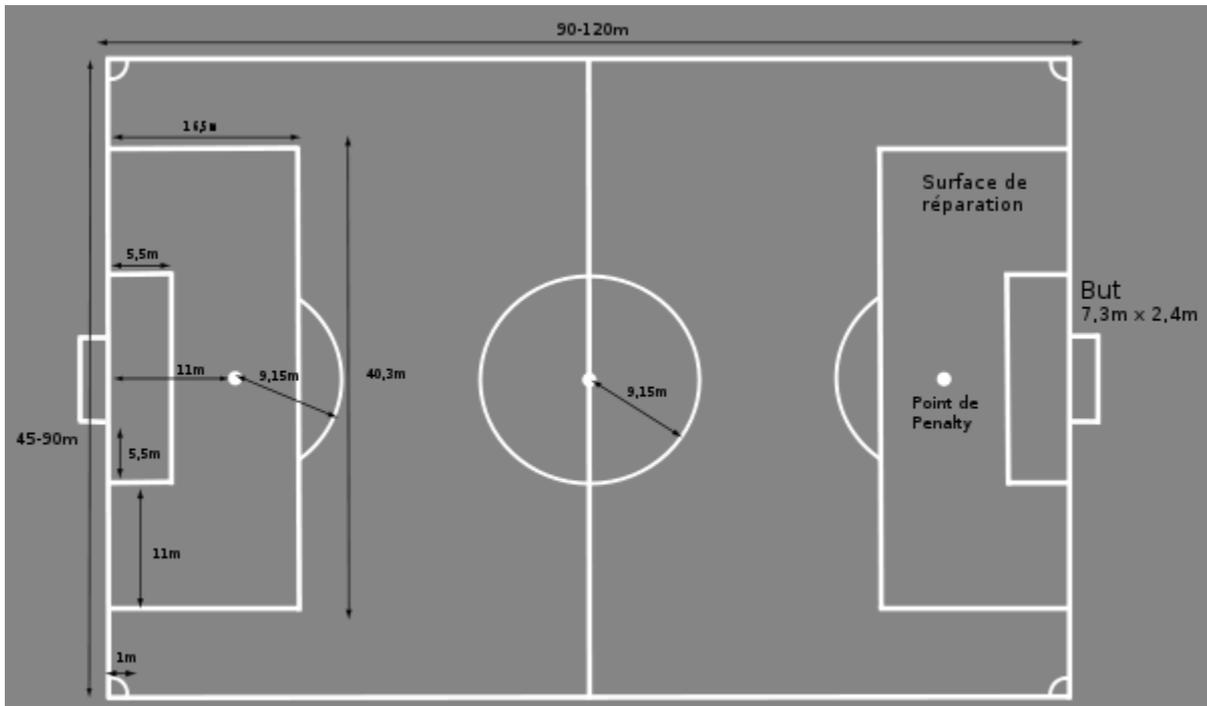
- يجلس بجانب المسجل.
- يهتم بتسجيل تغييرات الليبرو.
- يعلن عن بداية ونهاية الوقت المستقطع الفني.
- يمضي في آخر المقابلة على ورقة الليبرو وعلى ورقة التحكيم.

حكام الخطوط:

- إذا كانوا (2) يقف كل واحد على بعد (من 1 إلى 2 متر) من الزاوية التي على يمين كل حكم، وإذا كانوا (4) يقف كل واحد في زاوية على بعد من 1 إلى 3 متر.
- يراقب كل واحد منهم الخط النهائي والخط الجانبي من جهته.
- يمسك كل واحد منهم علماً للإعلان عن الكرة خارج أو داخل الملعب وذلك برفعه أو خفضه.
- يعلمان الحكم الأول بالكرات التي تمر خارج الفضاء القانوني أو بلمس الهوائي أو بوضع المرسل ساقه على الخط النهائي للملعب.

المرجع: الإتحاد الدولي للكرة الطائرة 2010

كرة القدم



| | |
|---|---------------------|
| <p>الأرضية: يجب أن تكون من العشب الطبيعي أو الاصطناعي على أن يكون لونه أخضر.</p> <p>أبعاد الملعب وخطوطه: مستطيل، طوله (خط التماس) من 90 إلى 120 متر وفي المقابلات الدولية من 100 إلى 110 متر، وعرضه (خط المرمى). من 45 إلى 90 متر وفي المقابلات الدولية من 64 إلى 75 متر.</p> <p>- خط وسط الميدان يقسم الملعب بالعرض إلى نصفين متساويين.</p> <p>- النقطة المركزية للملعب مرسومة على منتصف خط وسط الميدان وتمثل مركز دائرة وسط الميدان التي شعاعها 9.15 متر.</p> <p>منطقة المرمى: تبعد عن خط المرمى وعن كل عمود 5.50 متر.</p> <p>منطقة الجزاء: توجد أمام المرمى وتبعد عن خطه 16.5 مترا في عمق الملعب وعن كل قائم 16.5 مترا من الجانب.</p> <p>نقطة ضربة الجزاء: توجد على بعد 11 مترا من خط المرمى وتنتمي إلى موطنه العمودي.</p> <p>قوس منطقة الجزاء: يرسم قوس خارج منطقة الجزاء مركزه نقطة الجزاء وشعاعه 9.15 متر.</p> <p>الأعلام: يوضع علم في كل زاوية من الملعب ارتفاعه 1.5 متر عن الأرض.</p> <p>قوس الزاوية: مركزه قاعدة العلم وشعاعه 1 متر،</p> <p>المرمى: يتوسط كل خط نهائي للملعب مرمى عرضه من الداخل 7.32 متر وارتفاعه عن الأرض من الداخل 2.44 متر،</p> | الملعب |
| <p>- كروية الشكل ومصنوعة من الجلد أو من مادة مناسبة</p> <p>- محيطها من 68 إلى 70 سم ووزنها من 410 إلى 450 غ</p> <p>- إذا أصبحت الكرة غير صالحة للعب يوقف الحكم المقابلة ويقع تغيير الكرة</p> <p>- لا يمكن تغيير الكرة أثناء المقابلة إلا بترخيص من الحكم</p> | الكرة |
| <p>- يتنافس على الميدان فريقان يتكون كل واحد من 11 لاعبا منهم حارس مرمى، ولا يمكن بداية المقابلة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين أقل من 7 لاعبين.</p> <p>- لكل فريق الحق في 3 تغييرات أثناء المقابلة.</p> <p>تغيير اللاعبين:</p> <p>- يكون على مستوى خط وسط الميدان بعد إعلام الحكم وأثناء التوقف عن اللعب.</p> <p>- يخرج لاعب ليدخل زميله البديل بعد إشارة الحكم.</p> <p>- لا يمكن للاعب وقع تعويضه العودة مرة ثانية للملعب.</p> | عدد اللاعبين |

| | |
|---|--------------------------------|
| <p><u>تغيير حارس المرمى:</u></p> <p>يمكن للحارس البديل أو لأي لاعب تعويض حارس المرمى بعد إعلام الحكم وأثناء توقف اللعب.</p> <p><u>العقوبات:</u></p> <p>- إذا دخل أحد البدلاء للميدان بدون إذن الحكم , يوقف الحكم اللعب وينذر اللاعب من أجل ارتكاب سلوك غير رياضي ويطلب منه مغادرة الميدان.</p> <p>- تعاد الكرة برمية حرة غير مباشرة من المكان الذي كانت فيه الكرة عند إيقاف اللعب.</p> | |
| <p><u>التجهيزات الأساسية:</u></p> <p>- قميص (مقبض طويل).</p> <p>- شورت (سروال قصير).</p> <p>- جوارب.</p> <p>- واقي الساق.</p> <p>- أحذية خاصة بكرة القدم.</p> <p><u>ألوان الأزياء:</u></p> <p>- ترتدي الفرق أزياء ذات ألوان مغايرة ومختلفة كذلك عن ألوان أزياء الحكم والمساعدين.</p> <p>- يرتدي كل حارس زياً يختلف لونه عن لون أزياء زملائه.</p> <p><u>التجاوزات:</u></p> <p>إذا لم يكن زي اللاعب كما هو منصوص عليه, يطلب منه الحكم عند توقف اللعب المغادرة لتغيير زيّه ولا يعود للعب إلا بعد التثبيت من زيّه والسماح له بذلك من طرف الحكم.</p> | <p>تجهيزات اللاعبين</p> |
| <p>- يسهر على تطبيق القانون.</p> <p>- يراقب المقابلة ويسيرها بالتعاون مع المساعدین وفي بعض الأحيان مع المراقب.</p> <p>- يتأكد من صلاحية الكرة ومن استجابة أزياء اللاعبين للقانون.</p> <p>- يهتم بالتوقيت ويسجل كتابيا كل مجريات المقابلة.</p> <p>- يمكن له إيقاف اللعب بصفة وقتية أو نهائية.</p> <p>- يوقف اللعب عند إصابة لاعب (يرى أنها خطيرة) لتمكينه من الإسعاف السريع بدخول طبيب الفريق.</p> <p>- يعمل على أن يغادر الميدان أي لاعب ينزف.</p> <p>- يعاقب بالإنذار أو الاستبعاد أي لاعب أو ممرن أو مرافق تجاوز قانون اللعبة.</p> <p>- لا يسمح لأي أحد بدخول الملعب.</p> | <p>الحكم</p> |

| | |
|--|--|
| <p>- يعطي إشارة إرجاع الكرة للعب بعد أن كان قد توقف</p> | |
| <p>يشيران إلى: - خروج الكرة من الملعب. - الفريق الذي له حق إرجاع الكرة من التماس أو الزاوية أو من منطقة المرمى. - وجود لاعب في وضعية تسلل. - وجود طلب تغيير. - وجود تجاوز ما حدث خارج زاوية رؤية الحكم ويعلمانه بذلك. - تجاوز حارس المرمى خط المرمى عند تنفيذ ضربة الجزاء.</p> | <p>المساعدان</p> |
| <p>- تتكون المقابلة من شوطين يدوم كل واحد 45 دقيقة . - تفصل بين الشوطين مدة للراحة تدوم 15 دقيقة. - يحتسب الحكم الوقت الذي تأخذه التوقيفات (التغييرات- الإسعاف...) ويعلن عنه قبل نهاية كل شوط.</p> | <p>مدّة اللعب</p> |
| <p>- يقوم الحكم بالقرعة قبل بداية المقابلة باستعمال قطعة نقدية، وبحضور قائدي الفريقين، - يختار الفريق الفائز في القرعة، المرمى ويتولى الفريق الآخر تنفيذ ضربة البداية - يغير الفريقان المرمى في الشوط الثاني. * تكون ضربة البداية: - في بداية المقابلة. - بعد تسجيل هدف. - في بداية الشوط الثاني. - في بداية كل شوط إضافي. * يمكن تسجيل هدف مباشرة من ضربة البداية، وتنفذ ضربة البداية كالاتي: - يجب على كل لاعبي الفريق المنافس المكوث في ميدانهم والابتعاد عن الكرة 9.15 م. - توضع الكرة في نقطة وسط الميدان ويعلن الحكم على ضربة البداية. - لا يمكن للاعب نفذ ضربة البداية أن يعيد لمسها قبل أن يلمسها لاعب آخر وإذا عاود لمسها يعلن الحكم عن خطأ ويمكن الفريق الآخر من رمية حرة مباشرة.</p> | <p>ضربة البداية والرجوع للعب</p> |
| <p><u>تكون الكرة خارج اللعب:</u> - عند تجاوزها بالكامل خط المرمى أو خط التماس. - عند إيقاف اللعب من طرف الحكم. <u>تكون الكرة في اللعب:</u></p> | <p>الكرة في اللعب وخارج اللعب</p> |

| | |
|--|----------------------------------|
| <p>- تكون الكرة في اللعب في كل الحالات ما عدا المذكورة سالفًا وعندما تلمس الحكم أو المرمى أو أعلام الزاوية وتعود للميدان.</p> | |
| <p>- يسجل هدف إذا تجاوزت الكرة بكاملها خط المرمى بين العمودين والعارضة الأفقية</p> <p>- الفريق الفائز هو الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف</p> <p>- يمكن أن تنتهي المقابلة بالتعادل السلبي أو الإيجابي</p> <p>- إذا كان قانون الدورة لا يسمح بالتعادل، تكون الأشواط الإضافية وبعدها المرور إلى الركلات الترجيحية</p> | <p>تسجيل هدف</p> |
| <p>* يكون اللاعب في وضعية تسلل إذا كان أقرب من خط المرمى من المدافع قبل الأخير ومن الكرة (الحارس هو آخر مدافع).</p> <p>* لا يكون اللاعب في وضعية تسلل</p> <p>- في نصف ميدانه.</p> <p>- على نفس الخط مع المدافع قبل الأخير.</p> <p>- على نفس الخط مع آخر مدافعين.</p> <p>* ليس هناك تسلل: - من ضربة مرمى.</p> <p>- من إرجاع الكرة للتماس.</p> <p>- من ركنية.</p> <p>لا يعلن الحكم عن خطأ التسلل إلا إذا كان اللاعب المتسلل منتفعا من وضعيته، ويعلن الحكم عن رمية حرة غير مباشرة.</p> | <p>التسلل</p> |
| <p>يعلن الحكم عن القرارات التالية:</p> <p>ركلة حرة مباشرة لفائدة الفريق المنافس، إذا قام اللاعب بـ:</p> <p>- التصدي أو محاولة التصدي للاعب المنافس باستعمال الساق.</p> <p>- عرقلة أو محاولة عرقلة اللاعب المنافس باستعمال الساق.</p> <p>- الوثب على المنافس.</p> <p>- دفع المنافس.</p> <p>- مسك المنافس.</p> <p>- لمس الكرة باليد متعمداً.</p> <p>* تنفذ الركلة الحرة المباشرة من المكان الذي ارتكبت فيه المخالفة.</p> <p>* يجب أن تكون الكرة ثابتة عند تنفيذ الركلة الحرة المباشرة وأن يتمركز المنافسون على مسافة لا تقل عن 9.15 م.</p> <p>* إذا كانت الركلة الحرة المباشرة لفائدة الدفاع وفي منطقتة، يتمركز المنافسون خارج</p> | <p>الأخطاء والمخالفات</p> |

منطقة الجزاء وعلى بعد 9.15 م من الكرة وتصبح الكرة في اللعب عند خروجها من تلك المنطقة.

* يكون الهدف شرعياً إذا سجل مباشرة من ركلة حرة مباشرة.

ركلة حرة غير مباشرة لفائدة المنافس:

* إذا قام الحارس في منطقتيه بـ:

- مسك الكرة أكثر من 6 ثواني.
- مسك الكرة مرة ثانية بعد أن أسقطها ولم تكن قد لمست لاعبا آخرًا.
- مسك كرة مررها له زميله عن قصد.
- مسك كرة مررها له زميله مباشرة من رمية تماس.

* إذا قام اللاعب بـ:

- لعب فيه خطورة.
- اعتراض طريق المنافس أثناء تقدمه.
- منع حارس المرمى من إسقاط الكرة.

تنفذ الركلة الحرة غير المباشرة مثل المباشرة مع الاختلافات التالية:

- يرفع الحكم يده عند التنفيذ ولا ينزلها حتى تلمس الكرة لاعبا آخرًا
 - إذا سجل هدفاً، لا يحتسب إلا إذا لمست الكرة لاعب آخر قبل دخولها في المرمى
- العقوبات (الإنذار والإقصاء).**

ينذر الحكم اللاعب الذي يرتكب الأخطاء التالية ويرفع في وجهه البطاقة الصفراء

- يقوم بتصرف غير رياضي.
- يعبر عن عدم رضاه بقرار الحكم.
- يصر على تجاوز قانون اللعبة.
- يتعمد إضاعة الوقت.
- لا يحترم المسافة القانونية عند تنفيذ ركلة حرة أو ركنية أو تماس.
- يدخل الملعب دون إذن الحكم.

يقصي الحكم اللاعب الذي يرتكب الأخطاء التالية ويرفع في وجهه البطاقة الحمراء

- ارتكاب خطأ فادح.
- اعتماد اللعب العنيف.
- يبصق على المنافس أو على أي شخص آخر.
- يستعمل يده لمنع المنافس من تسجيل هدف.
- يمنع المنافس الموجود في وضعية سانحة للتسجيل ويرتكب خطأ يستوجب ركلة حرة مباشرة أو ضربة جزاء.

| | |
|--|-------------------------------------|
| <p>- يتألف بكلام أو يقوم بحركات منافية للأخلاق.</p> <p>- يتحصل على الإنذار الثاني.</p> <p>- كل لاعب يستبعده الحكم يغادر مباشرة الميدان وبصفة نهائية.</p> | |
| <p>كل الأخطاء التي تستوجب ركلة حرة مباشرة، إذا وقعت داخل منطقة الجزاء وقام بها المدافع، يعلن الحكم عن ضربة جزاء لفائدة المهاجم.</p> <p>تنفيذ ضربة الجزاء:</p> <p>- توضع الكرة عند نقطة الجزاء.</p> <p>- لا بد أن يكون اللاعب الذي سينفذ ضربة الجزاء بائنا للعيان.</p> <p>- يجب أن يتمركز حارس المرمى على خط المرمى إلى حين تنفيذ ضربة الجزاء</p> <p>- لا بد أن يوجد كل اللاعبين خارج منطقة الجزاء ووراء الكرة على بعد 9.15 م على الأقل.</p> <p>- تنفذ ضربة الجزاء بعد صفارة الحكم.</p> <p>أخطاء تنفيذ ضربة الجزاء وعقوباتها:</p> <p>* إذا خالف اللاعب المنفذ لضربة الجزاء أو أحد زملائه قانون اللعبة</p> <p>- إذا سجل هدفا تعاد ضربة الجزاء.</p> <p>- إذا لم يسجل هدفا , يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس.</p> <p>* إذا خالف حارس المرمى أو أحد زملائه قانون اللعبة</p> <p>- إذا سجل هدفا يحتسب.</p> <p>- إذا لم يسجل هدفا يعاد تنفيذ ضربة الجزاء.</p> | <p>ضربة الجزاء</p> |
| <p>إذا خرجت الكرة من الخطوط الجانبية للملعب, تعاد لفائدة الفريق الذي أخرج منافسه الكرة. ولا يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس.</p> <p>كيفية تنفيذ رمية التماس:</p> <p>- يواجه اللاعب ميدان اللعب واضعا كلتا ساقيه على خط التماس أو ورائه.</p> <p>- يمسك اللاعب الكرة بكلتا يديه ويرميها من وراء ظهره مرورا فوق رأسه.</p> <p>- ترجع الكرة من المكان الذي خرجت منه.</p> <p>- يوجد كل المنافسين على مسافة لا تقل عن 2 م من مكان تنفيذ رمية التماس.</p> <p>المخالفات والعقوبات:</p> <p>- إذا أرجع اللاعب الكرة للميدان ولمسها قبل أن يلمسها لاعب آخر يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة ضده.</p> <p>- إذا لمسها بيده يعلن الحكم عن ركلة حرة مباشرة ضده, وإن كان ذلك في منطقة الجزاء التابعة لفريقه يعلن الحكم عن ضربة جزاء ضده.</p> | <p>إرجاع الكرة من التماس</p> |

| | |
|---|--------------------|
| <p>- إذا نفذ حارس المرمى رمية التماس ولمسها (ليس بيديه) قبل أن تلمس لاعبا آخر يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة ضده.</p> <p>- إذا لمسها بيده قبل أن تلمس لاعبا آخر خارج منطقة الجزاء يعلن الحكم عن ركلة حرة مباشرة ضده.</p> <p>- إذا لمسها بيده داخل منطقة الجزاء قبل أن تلمس لاعبا آخر يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة ضده.</p> <p>- إذا أعاق المنافس تنفيذ رمية التماس يتحصل على إنذار لارتكابه تصرفا غير رياضي.</p> <p>- إذا خالف اللاعب القانون عند تنفيذ رمية التماس تعاد لفائدة الفريق المنافس.</p> | |
| <p>- ترجع الكرة للعب بركلة مرمى إذا خرجت من خط المرمى دون أن يسجل هدف وكان آخر من لمسها مهاجم.</p> <p>- يمكن تسجيل هدف ضد المنافس من ركلة مرمى.</p> <p><u>كيفية التنفيذ:</u></p> <p>- تنفذ الكرة من أي مكان داخل منطقة المرمى على أن يكون كل لاعبي الفريق المنافس خارج منطقة الجزاء.</p> <p><u>أخطاء التنفيذ وعقوباتها:</u></p> <p>* إذا نفذ ركلة المرمى لاعب</p> <p>- ولمس الكرة قبل أن تلمس لاعبا آخر يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة لفائدة الفريق المنافس من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ.</p> <p>- إذا لمسها بيده وعن قصد قبل أن تلمس لاعبا آخر وكان خارج منطقة الجزاء يعلن الحكم عن ركلة حرة مباشرة من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ.</p> <p>- أما إذا لمسها في منطقة الجزاء فيعلن الحكم عن ضربة جزاء لفائدة الفريق المنافس.</p> <p>* إذا نفذ حارس المرمى ركلة المرمى</p> <p>- ولمسها (ليس بيده) قبل أن تلمس لاعبا آخر، يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة لفائدة المنافس تنتفد من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ.</p> <p>- إذا لمس الكرة بيده وعن قصد قبل أن تلمس لاعب آخر خارج منطقة الجزاء، يعلن الحكم عن ركلة حرة مباشرة لفائدة المنافس تنتفد من المكان الذي وقع فيه الخطأ</p> <p>- إذا ارتكب نفس الخطأ السابق وكان الحارس في منطقة الجزاء، يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة لفائدة المنافس وتنتفد من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ</p> <p>* في حالة ارتكاب أخطاء أخرى يعاد تنفيذ ركلة المرمى</p> | <p>ركلة المرمى</p> |

- هي طريقة لإرجاع الكرة للعب.
- تعطى ركلة زاوية للفريق المنافس إذا أخرج أحد اللاعبين الكرة من خط مرماه دون أن يسجل الهدف.

- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة زاوية.

طريقة التنفيذ:

- توضع الكرة داخل القوس وبدون إزالة العلم.
- يتمركز لاعبو الفريق المنافس على مسافة لا تقل عن 9.15 م من قوس الدائرة.
- تصبح الكرة في اللعب مباشرة بعد تنفيذ ركلة الزاوية.

أخطاء تنفيذ ركلة الزاوية وعقوباتها:

* إذا نفذ ركلة الزاوية ل لاعب:

- ولمسها قبل أن تلمس لاعبا آخر، يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة لفائدة الفريق المنافس وتنفذ من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ.

- لمسها بيده عن قصد قبل أن تلمس لاعب آخر وهو خارج منطقة الجزاء، يعلن الحكم عن ركلة حرة مباشرة لفائدة الفريق المنافس وتنفذ من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ.

- لمسها بيده عن قصد قبل أن تلمس لاعب آخر وهو في منطقة الجزاء، يعلن الحكم عن ضربة جزاء لفائدة الفريق المنافس.

* إذا نفذ ركلة الزاوية حارس المرمى:

- ولمسها قبل أن تلمس لاعبا آخر، يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة لفائدة الفريق المنافس وتنفذ من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ.

- إذا لمسها بيده عن قصد قبل أن تلمس لاعب آخر وهو خارج منطقة الجزاء، يعلن الحكم عن ركلة حرة مباشرة لفائدة الفريق المنافس وتنفذ من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ.

- إذا لمسها بيده عن قصد قبل أن تلمس لاعب آخر وهو في منطقة الجزاء الخاصة به، يعلن الحكم عن ركلة حرة غير مباشرة لفائدة الفريق المنافس وتنفذ من المكان الذي ارتكب فيه الخطأ.

* في حالة ارتكاب أخطاء أخرى يعاد تنفيذ ركلة الزاوية.

ركلة الزاوية
(الركنية)

المرجع: الإتحاد الدولي لكرة القدم(الفيفا) 2010/2011

الجزء السادس

المعالجة التعليمية

رسالة الأستاذ
الخبير

المعالجة التعليمية لرياضة الجمباز

تعريف الجمباز

هو نشاط لإنتاج وإعادة إنتاج أشكال جسمانية وفنية غير مألوفة تتميز بطابعها الجمالي وبتناسقها تمارس في فضاء محدد وحسب توقيت مضبوط، بشكل فردي على الأرض أو على أجهزة مصحوبة بإيقاع موسيقي أو دونه يتم عرضها ليشاهدها الغير ويتم تقييمها والحكم عليها من طرف هيئة تحكيم وفق محكات وقوانين منشورة من قبل الاتحاد الدولي للجمباز وهو الذي يتولى تعريف المتطلبات القانونية والأشكال الجسمانية المقننة.

وهو أيضا القدرة على التحكم في الجسم في فضاء متعدد الاتجاهات توجهه الجاذبية

وينظمه النشاط الإدراكي للفرد.

وللجمباز عدة دلالات:

- القدرة على التحكم في الجسم في فضاء يحتوي على علامات (des repères) .
- نمط أصلي وطريف للتواصل مع الغير .
- نشاط في محيط مستقر، كل شيء فيه منظم سلفا واحتمال الخطأ فيه ضعيف.
- تنمية الحس الجمالي والفني.
- إن ما يميز هذا النشاط هو أصالة حركاته، عنصر المجازفة وروح الإقدام والمروءة

التحديات التربوية

يمكن الجمباز الطالب من التكيف مع وضعيات غير مألوفة والتحكم في الجسم في الفضاء والقيام بكل أمان بحركات تتطلب المخاطرة وتنمي قدرته على الأداء .

- معرفة جسمه وقبول شكله والتحكم في الفضاء.
- قبول المخاطرة والتحكم في وضعيات تشكل خطرا على السلامة الجسدية.
- تنويع أنماط التواصل داخل المجموعة وإثرائها.
- التعامل مع وضعيات جمبازية وفضاءات متنوعة ومعقدة.
- التعرف على ممارسات اجتماعية وثقافية وفهمها.
- إضفاء مسحة جمالية على الحركات المقدمة.
- التحكم في مصادر الحصول على المعلومة (خارجية وداخلية).

المسائل الأساسية

- إن الانتقال من وضع التوازن العمودي الطبيعي للجسم إلى القيام بأشكال توازن جديدة وغير مألوفة تتطلب من الطالب مواجهة العديد من المشاكل:
- المخاطرة والتعاطي مع أنشطة حركية معقدة وخطرة.
 - التحكم في الجسم في فضاء متعدد الاتجاهات توجهه قوة الجاذبية ويتطلب استعمال معايير أداء جديدة في وضعيات غير مألوفة (الوقوف على اليدين) .
 - التحكم في مصادر المعلومات (خارجية وداخلية).
 - التحكم في المشاعر والسيطرة على الخوف.
 - التصرف في المجهود البدني لإنجاز سلسلات مكونة من حركات أصيلة وفعالة .
 - قبول أدوار اجتماعية مختلفة (مؤدي، مساند ومساعد، مقيم ومنظم...) .
 - نشاط تغلب عليه كثرة الفنيات المعقدة والخطيرة وصعوبة تحليلها.
 - المرور من وضع الوقوف الطبيعي إلى وضع الوقوف المقلوب.

تحليل النشاط

إن تحليل النشاط ليس بالأمر الهين فهو يتطلب إماما بمختلف جوانب وخصوصيات كل مادة رياضية. ليس مطلوب من المعلم أن يكون خبيراً في كل الأنشطة البدنية والرياضية المهم أن يدرك لماذا يتم اختيار هذه الرياضة أو تلك وكيف يمكن استغلالها في وضعيات تعليمية - تعليمية بالشكل المناسب معتمداً في تحليله على المحاور التالية:

التطور التاريخي للنشاط:

تعني كلمة جمباز بالنسبة إلى الإغريق القدامى التناغم والانسجام التام بين الروح والجسد ولها مدلولان:

الأول: هو تدريبات بدنية (تمارين المرونة والعدو والتقوية العضلية...) ليس الغرض منها المنافسة بل الاستعداد للمشاركة في ألعاب القوى ورياضات المصارعة وتستخدم للتدريبات العسكرية

الثاني: هو الجمباز التنافسي يعرض أمام الجمهور ويتمثل في الأنشطة التالية..

- العدو

- الوثب الطويل

- رمي الصحن

- رمي الرمح

- الملاكمة

- المصارعة

ظهر الجمناز كرياضة في بداية القرن الـ 19 عن طريق الألماني لوودويك جان (Ludwig Jahn) تأسس الاتحاد الدولي للجمناز سنة 1891 وكانت أول مشاركة في الألعاب الأولمبية الأولى سنة 1896 بالنسبة إلى الرجال أما بالنسبة إلى النساء فكان أول ظهور لهن عام 1928 في دورة أمستردام بهولندا وقد شهد الجمناز النسائي تطورا كبيرا اثر النجاح الباهر الذي حققته الجمنازية نادية كمننتش في ألعاب مونتريال عام 1976 وكان عمرها آنذاك 15 سنة.

الجمناز العصري

يعترف الاتحاد الدولي للجمناز بسبعة أنشطة وهي:

1. الجمناز للجميع (GFA)

2. الجمناز الفني الرجالي (GAM) ويتكون من ستة أجهزة

- الأرضي

- حصان الحلق

- الحلق

- طاولة القفز

- المتوازيان

- العقلة أو العمود الثابت

3 . الجمناز الفني النسائي (GAF) ويتكون من أربعة أجهزة

- الأرضي

- طاولة القفز

- العارضتان مختلفتا الارتفاع barres asymétriques

- عارضة التوازن (poutre)

4 . الجمناز الإيقاعي (GR)

5 . الترامبولين (TRA)

6 الجميز الهوائي (AER)

7. الجميز الأكروباتي أو البهلواني (GAC)

الجانب القانوني

يسند لكل عنصر اكروباتي(بهلواني) أو إيقاعي مستوى خاص من الصعوبة. ويتراوح ترتيب الصعوبة من A (الأكثر سهولة) إلى G (الأكثر صعوبة)، بإمكان اللاعب إبتكار أشكال أصيلة يضعها تحت تصرف الاتحاد الدولي للجميز كي يتسنى له إدراجها في جدول العناصر الجمبازية.

تقيّم السلسلة وذلك حسب ثلاثة محكات:

- قيمة الصعوبة

- متطلبات مجموع العناصر

- قيمة الربط

- قيمة الصعوبة: العناصر التسع الأكثر صعوبة للسلسلةن بالإضافة إلى الخروج يتحصل اللاعب بالنسبة إلى الشكل من نوع G على 0,70 نقطة ومن نوع A على 0,10 نقطة .

- متطلبات مجموع العناصر: يقوم اللاعب بأداء أشكال من بين خمس مجموعات من العناصر بكل جهاز. يسند لكل عنصر 0,5 من النقاط، ويتحصل بهذه الطريقة على 2,50 من النقاط على أقصى تقدير .

- قيمة الربط: تسند نقاط إضافية عند تركيب عنصرين أو أكثر ويمكن للحكام أن لا يمنحوا نقاطا لقيمة الربط أو لمتطلبات مجموع العناصر في حالة السقوط. وقد يخسر اللاعب أيضا نقاطا بالنسبة إلى القيمة الربط إذا ما قام بخطوات إضافية أو توقفات عند أشكال مطلوب ترتيبها وتناسقها.

- الدرجة D غير محدد، فنظريا يمكن أن يتحصل اللاعب على عدد غير محدود من النقاط عند أدائه أشكالا متناسقة.

- الدرجة E وهو يسند لتقييم الأداء الجملي أي "التركيب، الأخطاء الفنية والنوعية والجمالية" للسلسلة.

- الدرجة الأساسي: هي 10 ويخصم القضاة نقاطا لكل خطأ متصل بـ (هيئة الجسم، أداء فني، تركيب)

وتدخل ضمن الدرجة العقوبات بسبب السقوط. وتتدرج العقوبات حسب خطورة الخطأ المرتكب من 0,10

إلى 0,50 يقع جمع الدرجة D والدرجة E للحصول على الدرجة النهائية للاعب. ينطبق هذا النظام من

التقييم على كل المسابقات الرجالية والنسائية باستثناء طاولة القفز الذي يختلف شيئا ما:

- _ يمنح لكل قفزة قيمة من النقاط خاصة في القانون وتمثل الدرجة D ببساطة هذه القيمة. عندما يقوم كل لاعب بنفس القفزة ينال نفس قيمة النقاط.
- _ تعتبر الدرجة E هي الأهم بالنسبة إلى هذا الجهاز. ينطلق القضاة من 10 ويقع خصم النقاط لكل خطأ فني أو هفوة في الهبوط ويقع جمع الدرجتين D و E ليحصل اللاعب على الدرجة النهائية.

المعارف العلمية

تشمل كل المعارف المتعلقة بالتعلم الحركي وتحليل السلوك الحركي. من الضروري الرجوع إليها من طرف المعلم وأخذها بالاعتبار عند التخطيط لحصة الجمباز والعمل على تطبيقها خلال العملية التعليمية- التعلمية حتى تساعد الطالب على تجاوز صعوبات التعلم.

المعارف البيومعلوماتية (Aspect bio informationnel)

يستمد الطالب المعلومة أثناء تعلم الجمباز عن طريق:

- 1- المستقبلات الخارجية (les récepteurs externes/external receivers) وتهتم البصر من خلال الرؤية المركزية والرؤية المحيطية والجلد واللمس والسمع.
 - 2- المستقبلات الداخلية (les récepteurs proprioceptifs) وهي العضلات والأوتار والأربطة والأذن الداخلية (النظام الداخلي vestibulaire، مركز التوازن).
- يسمح التفاعل بين المعلومات الداخلية (les informations proprioceptives) المتأتية من العضلات، المفاصل والأذن الداخلية والمعلومات الخارجية (extéroceptives) (les informations) عن طريق اللمس، البصر والسمع من مراقبة الأشكال الجمبازية والتحكم فيها .
- 3- الرؤية المركزية(vision centrale) تسمح بالتحقق الواعي والدقيق من الأشكال.
 - 4- الرؤية المحيطية (vision périphérique) وهي المسئولية عن تحليل الحركات والاتجاه في الفضاء وتمكن من تحديد موضع الجسم بالنسبة إلى العلامات الثابتة في المحيط وتساهم في المراقبة الدقيقة للحركات وتلعب دور الموازن للجسم.
 - 5- الأذن الداخلية: يرشد هذا النظام عن موضع الرأس بالنسبة إلى الجسم ويعمل بتفاعل مع النظام البصري.

6- المستقبلات اللمسية والإحساس الداخلي (sensations kinesthésiques) تمكن هذه

المستقبلات من تقييم انقباض وتغير ضغط العضلات والأوتار والمفاصل. تسمح هذه المعلومات بتحديد موضع مختلف أجزاء الجسم وتقييم حركتها دون مراقبة بصرية.

توصيات عملية:

- الحفاظ على العينين مفتوحتين حتى في الحالات التي يبدو لنا فيها ذلك غير ضرورياً مثال (في الشقلبات) باعتبار أن الرؤية المحيطة تساعد على التحكم في الجسم وعلى تحديد موضعه في الفضاء بالتنسيق مع الأحاسيس الداخلية ونظام الأذن الداخلية.
- توجيه الرؤية المركزية نحو نقطة محددة من الفضاء المحيط بنا في بداية ونهاية أداء الشكل الاكروباتيكي لتثبيت الرأس.
- استعمال الرؤية المركزية باتجاه جزء من الجسم أثناء المراحل الهوائية لتفادي المسح البصري (balayage visuel) الذي يؤدي إلى اضطراب وفقدان العلامات..
. النظر إلى اليدين في الوضع الممدد للجسم posture alignée
. النظر إلى البطن في وضع ضم الجسم posture groupée
- يمكن الاكتساب التدريجي للعلامات القائم على التفاعل بين المعلومات المتأتية من الأحاسيس الداخلية والبصرية والسمعية من مراقبة الأشكال الجبازية ولهذا الغرض من الضروري تكرار تمارين جبازية بسرعات مختلفة وفي اتجاهات متعددة.
- المعارف البيوميكانيكية والفيزيولوجية: وهي كل المعارف المتصلة بالحركة وتحليلها من فيزياء تطبيقية وغيرها (مركز الثقل، القوة، المسار، التوازن أثناء الثبات والحركة...) وكذلك السلسلات الطاقية المستخدمة خلال النشاط.
- مركز الثقل:** هو مركز الأوزان، يعرف موضع مركز ثقل الجسم على أساس معدل مواضع مراكز ثقل كل أجزاء الجسم لا يوجد في مكان محدد في الجسم بل يتغير حسب المهيآت والأوضاع باعتباره يتوقف على مواقع مختلف أجزاء الجسم ويمكن أن يكون خارج الجسم مثال في حركة الجسر (pont).

مبدأ التوازن: يكون الجسم متوازناً عندما يكون الخط العمودي لمركز الثقل داخل قاعدة الارتكاز la base de sustentation. يختلف ثبات توازن الجسم باختلاف كبر مساحة الارتكاز. كلما كانت قاعدة الارتكاز كبيرة كلما كان الثبات كبيراً ونكون أكثر توازناً في وضع الجسم على أربعة

منه على قائمتين وكذلك كلما كان مركز الثقل قريبا من قاعدة الارتكاز يكون التوازن أكثر رسوخا وثباتا. مثال على ذلك، يصبح المصارع أكثر ثباتا في وقفته عندما يفتح رجليه ويثني قليلا ركبتيه في حين تكون الجمبازية أقل توازنا عندما تقف على أطراف أصابع القدمين.

مبادئ الديناميكية

أ- **الانتقال (translation)**، يحدث الانتقال بمفعول قوة الجسم ويمر خط الفعل أو الحركة بمركز الثقل.

ب- حدوث الدوران (création de rotation)، وتتظمه ثلاثة مبادئ..

- **المبدأ الأول الدفع خارج مركز الثقل (poussée excentrée)** عندما يمر اتجاه الدفع خارج مركز الثقل يحصل الدوران. يتدخل هذا المبدأ أثناء نشاط الجمبازي في كل مرة يكون هناك دفع بالرجلين أو دفع باليدين خلال الدوران أو الشقلبات إذا كان مركز الثقل أمام اتجاه القوة يحدث الدوران إلى الأمام مثال الشقلبة الأمامية (salto avant). وإذا كان مركز الثقل وراء اتجاه القوة يحدث الدوران للخلف مثال الشقلبة الخلفية (flip).

- دوران بالنتقل أو دونه rotation avec ou sans translation، يكون هناك دوران بالنتقل في حالتين الأولى إذا كان الخط العمودي لمركز الثقل أمام الارتكازات يحصل التنقل إلى الأمام والحالة الثانية إذا كان الخط العمودي لمركز الثقل وراء الارتكازات يكون التنقل للخلف.

بحدث دوران دون تنقل إذا كان الخط العمودي لمركز الثقل داخل قاعدة الارتكاز أثناء الدفع. يمكن أن نقوم بدورة هوائية أمامية (salto) للخلف بالنتقل مثال عند الخروج من عارضة التوازن (poutre).

_ **المبدأ الثاني توقيف حركة مستقيمة (blocage d'un mouvement rectiligne)**

عند انتقال الجسم ويحصل تثبيت لأحد أطرافه ينجر عن ذلك دوران. يتدخل هذا المبدأ عند أي نشاط جمبازي نقوم فيه بتحفز مع الدفع قبل أو أثناء الدوران أو الشقلبة مثال في حضان القفز.

_ **المبدأ الثالث نقل توقيت الحركة (transfert du moment cinétique)** يمكن هذا المبدأ

من تفسير كيف أن دوران جزء من الجسم يؤدي إلى دوران الجسم بكامله. يتدخل هذا المبدأ في النشاط الجمبازي في حالة فتح أو ضم الجذع والرجلين ونفس الشيء بالنسبة إلى الجذع

والذراعين.مثال في حالة الرقود على الظهر و وضع الرجلين إلى الإمام ويكون الجسم ممددا وفي حالة ثبات يدخل كامل الجسم في وضع الدوران .

الجانب العلائقي الاجتماعي

إن طبيعة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد على ربط علاقات بين الطلاب تختلف باختلاف تلك الأنشطة فإذا كانت طبيعة تلك العلاقات في الرياضات الجماعية قائمة على التعاون والتعاقد بين أعضاء الفريق الواحد لمواجهة خصومهم من أجل تحقيق الفوز فإنها في بعض الرياضات الفردية (ألعاب القوى، السباحة، رياضات المصارعة) تكون فردية ومباشرة أو عن طريق الإقتدارات والقياسات. أما بالنسبة للجمباز فبالرغم من كونه نشاطا يعتمد على الإنتاج الفردي ويضع الطالب في تحد مع ذاته ومع قدراته، فإن طرق تعلمه تمكن من تنمية العديد من السلوكات الاجتماعية، وذلك من خلال قيامه بمساعدة أو مساندة زميله على تجاوز صعوبات التعلم، وأيضا من خلال تقمصه لدور المقيم والقاضي وتعلمه للقواعد والقوانين المنظمة للمادة، ثم تحوله في مرحلة أخرى إلى متفرج ضمن الجمهور. كل ذلك يساهم في التنشئة الاجتماعية السليمة، ويكرس جملة من القيم الإنسانية لدى الناشئة ويدعم لديها أسس التربية على المواطنة.

الجانب النفسي الوجداني

تتميز الأنشطة الجمبازية بصعوبة فنياتها وبحركاتها غير المألوفة. وقد ينتاب الطالب أحيانا شعورا بالخوف يمكن أن يؤدي في الحالات القصوى إلى التوقف ورفض أداء حركة بهلوانية أو سلسلة حركات وهذا راجع إما إلى شعور بالمخاطر التي سيواجهها أو عدم القدرة على تحمل شكل جسمه أمام المجموعة. وعندما يقبل الطالب على المشاركة في هذه الحالة، نلاحظ حالات من الاضطراب (الابتسام مع توتر، تكرار المسح باليد على الرأس، اندهاش وانزعاج) وهي سلوكات تدل على مستوى الخوف والتوتر اللذين ينتابانه جراء مواجهته للوضعية المقترحة.

والسؤال المطروح على المعلم كيف يمكن مساعدة طالب خائف على الوصول إلى أداء الوقوف على اليدين أو أي حركة أخرى ؟ وللإجابة عن السؤال يتعين على المعلم معرفة المخاطر وتحديد أسبابها ثم إعداد وضعيات تسمح بالتقليل منها وإزالتها تدريجيا. ومن المفارقة انه عند تمكين الطالب من تعلم التحكم في مشاعره والسيطرة على الخوف أيّا كان مصدره لابد من جعله يواجه الخطر، لكن من الطبيعي أن يكون ذلك على مراحل مع توفير ظروف السلامة مثل

استعمال الحشايا لامتناس السقوط وتوفير المساعدة أو المساندة من المعلم أو الزميل وذلك في إطار وضعيات مهية بشكل جيد تعيد للطالب الثقة بنفسه وتساعده على تجاوز حاجز الخوف والانخراط في العمل برغبة وتلقائية. ويعتبر النجاح في الوضعيات المهية ما هو إلا مرحلة في سياق التعلم تعقبها مراحل أخرى تفضي تدريجيا إلى مواجهة الوضعية المرجعية (أداء الحركة في وضعها الطبيعي). وهنا لابد من التثبيت من مدى قدرة الطالب على الدخول في هذه المرحلة الأخيرة دون وجود أي شكل من أشكال المساعدة.

الحركات الأرضية

الدرجات

| شروط النجاح | الوضعية التعليمية | مستوى الصعوبة | المهارات الجمبازية |
|---|---|------------------|------------------------------------|
| <p>- العمل في مجموعات صغيرة والأفضل أزواجا كلما توفر الأثاث الضروري لذلك.</p> <p>- الدوران وفق خط مستقيم.</p> <p>- الحفاظ على تكور الجسم.</p> <p>- عدم السقوط على الجانبين.</p> <p style="text-align: right;">* بداية الأداء:</p> <p>- من وضع القرفصاء</p> <p>- من الوقوف فتحا</p> <p>- من الوقوف ضما</p> <p>- الميزان</p> <p>- الجري والوثب</p> <p style="text-align: right;">* وتكون نهاية الحركة:</p> <p>- الجلوس الطويل (فتحا وضما)</p> <p>- القرفصاء ثم الوقوف</p> | <p>- تعلم وضع التكور من الوقوف والجلوس الطويل.</p> <p>- من الرقود التكور ودرجة الجسم أماما وخلفا (حركة الكرسي الهزاز).</p> <p>- أداء الدرجة على المستوى المائل.</p> <p>- التقليل من انحدار المستوى المائل للوصول إلى المستوى الأفقي.</p> <p>- أداء الحركة مع وضع منديلين واحد بين الذقن والصدر، والآخر بين الركبتين للمساعدة على تكور الجسم .</p> | أ | الدرجة الأمامية |
| <p>- الحفاظ على ثني الجسم مع فتح الرجلين ممدودتين</p> | <p>- أداء الحركة على مستوى مائل</p> <p>- تقليل انحدار المستوى المائل للوصول إلى المستوى الأفقي</p> <p>- أداء الحركة على مستوى أفقي بوجود مساعدة</p> <p>- أداء الحركة على مستوى أفقي بدون مساعدة</p> | ب | الدرجة الأمامية بفتح الرجلين |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| <p>-الحفاظ على ثني الجسم مع ضم الرجلين ممدودتين</p> <p>-مد الذراعين إلى الأمام على الرجلين ممدودتين في وضع الجلوس الطويل</p> | <p>-من وضع الجلوس الطويل ثني الجذع على الرجلين</p> <p>- أداء الحركة كاملة على المستوى المائل</p> <p>-أداء الحركة كاملة على المستوى الأفقي</p> | <p>ج</p> | <p>الدرجة الأمامية الرجلان مضمومتان</p> |
| <p>-يقف المساعد على إحدى الجانبين، وضع اليد القريبة على الحوض للمساعدة على رفعه واليد البعيدة من تحت الكتفين لمد الذراعين ودفع الأرض</p> <p>-عدم السقوط على الجانبين</p> <p>-الحفاظ على وضع التكور حتى نهاية الحركة</p> | <p>-وضع اليدين خلفا على الأرض مع رفع الحوض لأعلى ثم الرجوع إلى الوضع الأصلي في حركة " الكرسي الهزاز"</p> <p>-أداء الدرجة على مستوى أفقي بوجود مساعدة</p> <p>-الدرجة الخلفية بدون مساعدة</p> | <p>أ</p> | <p>الدرجة الخلفية</p> |
| <p>- ثني الرأس والركبتين على الصدر</p> <p>- الدفع باليدين للسماح للرأس بالمرور</p> <p>* تكون بداية الحركة:</p> <p>- من الجلوس الطويل</p> <p>- من وضع القرفصاء</p> <p>- من الوقوف</p> <p>* وتنتهي ب:</p> <p>- وضع الجثو</p> <p>- الوقوف فتحا مع ميل الجذع أماما</p> <p>- بوضع الميزان</p> <p>- الوقوف على اليدين</p> | | | |
| <p>- وضع راحة اليدين على الأرض والدفع</p> <p>- الحفاظ على ثني الجسم</p> | <p>-أداء الدرجة مع فتح الرجلين على مستوى مائل</p> <p>-تقليل انحدار المستوى المائل للوصول</p> | <p>ب</p> | <p>الدرجة الخلفية بفتح الرجلين</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | |
| | للمستوى الأفقي بوجود مساعدة - أداء الحركة دون مساعدة | | |
| | أداء الحركة على مستوى مائل - أداء الحركة على المستوى الأفقي بوجود مساعدة - أداء الحركة دون مساعدة | ج | الدرجة الخلفية الرجلان ممدودتان ومضمومتان |
| - فتح الرجلين في نهاية الدوران | | | |
| - الدفع على اليدين للخلف - مد الرجلين وضمهما - الوصول إلى وضع الجلوس الطويل - ثني الجذع إلى الأمام على الرجلين ممدودتين ومضمومتين | | | |

الوقوف على اليدين

| المهارات الجمبازية | مستوى الصعوبة | الوضعية التعليمية | شروط النجاح |
|-----------------------|------------------|--|--|
| الوقوف على اليدين | أ | - من وضع القرفصاء باتجاه الحائط الدفع على الرجلين لرفع الحوض باتجاه الحائط - التخلي من وضع الرقود على البطن فوق صندوق، وضع اليدين على الأرض ومرجحة الحوض حتى بلوغ الوضع العمودي - نفس التمرين 2 بوجود سند من الزميل - الوقوف على اليدين برفع الرجل الحرة أمام الحائط بوجود سند ثم دون سند - الوقوف على اليدين دون مساعدة أو سند | - توزيع التلاميذ إلى أزواج - الحفاظ على الذراعين ممدودتين وثني الرجلين - استقامة الجذع والذراعين - الدفع على اليدين والاستقامة التدرجية للرجلين للأعلى - انقباض عضلات البطن - عدم وضع اليدين بعيدا عن الحائط - انقباض مختلف العضلات والحفاظ على استقامة الذراعين والحوض والرجلين * بداية الحركة من: - الوقوف - الميزان - وضع الطعن |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف فتحا * نهاية الحركة: - الدرجة الأمامية - الجسر - الميزان | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ على بقاء الذراعين ممدودتين - انقباض عضلات البطن - الحفاظ على الوضع العمودي مع استقامة الذراعين والحوض والرجلين ثني المرفقين وإدخال الرأس إلى لصدر للهبوط والدوران | <ul style="list-style-type: none"> - وضع الطعن أماما الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل - أداء الوقوف على اليدين دون مساعدة مع الدوران إلى الأمام | ب | <p>الوقوف على اليدين العابر مع درجة أمامية</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - ميل الجسم إلى الأمام مع رفع الرأس خلفا - يستمر التلميذ في الميل إلى أن يصل الجسم إلى الوضع الأفقي مع ظهور تقوس في الظهر - مرجحة الرجل الحرة، وضع اليدين على الأرض والدفع عموديا لرفع الحوض - انقباض مختلف المجموعات العضلية للجسم - التركيز على استقامة الذراعين والجذع والرجلين مضمومتين | <ul style="list-style-type: none"> - أداء تمارين على سلم الحائط: السند على درجة السلم باليد القريبة منه ومرجحة الرجل البعيدة خلفا وعاليا مع ثبات الجزء العلوي من الجسم - أداء الميزان بمساعدة الزميل - أداء الميزان دون مساعدة - ربط الميزان بالوقوف على اليدين | ج | <p>الميزان الأمامي الوقوف على اليدين</p> |

العجلات والقفزة العربية Roues et rondade

| المهارات الجمبازية | مستوى الصعوبة | الوضعيات التعليمية | شروط النجاح |
|---------------------------|------------------|---|--|
| العجلة على اليدين | أ | <ul style="list-style-type: none"> - الوقوف على اليدين وفتح الرجلين بوجود مساعدة - الوقوف على اليدين فتحا، نقل ثقل الجسم على اليدين بالتبادل مع دفع الأرض بوجود مساعدة - نفس التمرين أمام الحائط - الوقوف على اليدين فتحا، الهبوط جانباً فتحا بوجود مساعدة، يضع المساعد أحد يديه تحت الكتف من جهة الهبوط والأخرى في الوسط - أداء العجلة من فوق مستوى مرتفع (مقعد سويدي) ثم من مستوى مائل - أداء العجلة بوجود سند ثم بدونه | <ul style="list-style-type: none"> - العمل في مجموعات صغيرة - اتباع علامات لليدين والقدمين على البساط - وجود المساعد من الخلف على مستوى الحوض - الحفاظ على الذراعين ممدودتين - الحفاظ على الجسم ممدوداً ومتوازناً |
| العجلة على يد واحدة | ب | <ul style="list-style-type: none"> - العجلة على اليدين - العجلة على يد واحدة من مستوى مرتفع بوجود مساعدة على مستوى الحوض والكتف - أداء الحركة من مستوى مائل - أداء الحركة من مستوى أفقي - أداء العجلة على يد واحدة إثر خطوات تقريبية | <ul style="list-style-type: none"> - الحفاظ على ذراع الارتكاز ممدودة - الرأس بين الذراعين - الحفاظ على فتح الرجلين ممدودتين - الدفع بقوة على ذراع الارتكاز للأعلى |
| القفزة العربية rondade | ج | <ul style="list-style-type: none"> 1- <u>القفزة العربية</u>: - تعلم الخطوات التقريبية مع الحجل | <ul style="list-style-type: none"> - الارتقاء بقوة من الجري - وضع اليد بعد الأخرى على خط |

| | | |
|--|---|---|
| <p>مستقيم</p> <p>- تدفع قدم الارتقاء الأرض لتحلق بالقدم الحرة عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين</p> <p>ثني مفصلي الفخذين بسرعة والدفع باليدين على الأرض بقوة</p> <p>- المحافظة على الرجلين مضمومتين حتى الهبوط</p> <p>- استغلال سرعة القفزة العربية لإنجاز الوثبة</p> <p>- التأكيد على ثني الصدر على الأطراف السفلى مع فتحها</p> | <p>ورفع الذراعين أماما وعاليا</p> <p>- أداء الحركة من فوق مقعد سويدي من وضع الوقوف</p> <p>- أداء الحركة من فوق بخطوتين بوجود سند</p> <p>- أداء الحركة من مستوى مائل بوجود سند</p> <p>- المرجحة للوقوف على اليدين والهبوط مع نصف لفة</p> <p>- أداء الحركة من المشي على الأرض</p> <p>- أداء الحركة من الجري على الأرض</p> <p>2- أداء الوثب للأعلى مع فتح الرجلين والذراعين ممدودتين مع ثني الجذع إلى الأمام.:</p> <p>- أداء الحركة من فوق صندوق</p> <p>- الجري والارتقاء من فوق الصندوق وأداء نفس المهارة</p> <p>- أداء الحركة على الأرض</p> <p>- القفزة العربية ثم الوثب للأعلى فتحا الرجلين والذراعين ممدودتين مع ثني الجذع إلى الأمام</p> | <p>saut carpé</p> <p>الوثب للأعلى مع فتح الرجلين والذراعين وثني الجذع إلى الأمام</p> |
|--|---|---|

عناصر القوة والثبات

| المهارات الجمبازية | مستوى الصعوبة | الوضعية التعليمية | شروط النجاح |
|--|------------------|--|---|
| الوقوف على الكتفين Chandelle | أ | -استخدام سلم الحائط، مسكه باليدين من وضع الرقود ورفع الجسم كله للأعلى حتى يصل إلى الوضع العمودي -أداء الحركة بوجود مساعد أو سند -تؤدي الحركة على الأرض بثني الركبتين ثم مدهما | -العمل في مجموعات صغيرة -سحب الجسم ممدودا للأعلى بالاعتماد على سلم الحائط -الحرص على استقامة الجسم -يمسك المساعد زميله من أسفل الساقين وشد الجسم للأعلى -الاستناد والدفع على الكتفين -إسناد الجذع والوسط بالذراعين |
| الوقوف على الكتفين درجة أمامية | ب | -أداء الوقوف على الكتفين -أداء الدرجة الأمامية (التي من المفترض قد تم تعلمها) -ربط الحركتين | -الحفاظ على الوضع العمودي للجسم واستقامته -الحفاظ على تكور الجسم أثناء الدوران -ربط الحركتين بصفة انسيابية ودون توقف |
| الوقوف على الكتفين مع الوقوف على اليدين | ج | إعادة نفس الخطوات التعليمية للوقوف على الكتفين في الصعوبة "أ" -ربط الوقوف على الكتفين بالوقوف على اليدين | -العمل في شكل أزواج الأول يؤدي الحركات والثاني يقوم بالمساعدة وتصحيح هيئة جسم زميله -اتباع نفس الشروط الخاصة بتعلم الوقوف على الكتفين في الصعوبة "أ" - ربط الحركتين مع التأكيد على الانسيابية في الأداء |

الشقلبات

| شروط النجاح | الوضعية التعليمية | مستوى الصعوبة | المهارات الجمبازية |
|--|---|---------------|--|
| <p>- العمل في شكل مجموعات صغيرة</p> <p>- يقف المساعد بجانب زميله يضع اليد القريبة تحت الكتف واليد الأخرى من الوسط</p> <p>- التركيز على تمارين المرونة قبل بدء تعلم الحركة المستهدفة</p> <p>- رفع رجل الارتقاء عن الأرض قليلا للأعلى ومد كامل الجسم</p> <p>- مرجحة الذراعين أماما عاليا باتساع الصدر</p> <p>- ميل الجسم قليلا بزاوية 180° تقريبا</p> <p>- الدفع بقوة على رجل الارتقاء</p> <p>- تقوس الجسم ودفع الأرض باليدين بقوة والذراعان ممدودتان</p> <p>- الحفاظ على الرجلين مضمومتين خلال المرحلة الهوائية وحتى الهبوط</p> | <p>*تمارين مرونة الجذع:</p> <p>- من الوقوف في الجانبين من اليمين إلى اليسار والضغط من الوقوف فتحا دوران الحوض في جميع الاتجاهات مع مد الرجلين تماما</p> <p>- من الوقوف، النزول خلفا باليدين وتقوس الجذع للوصول باليدين للأرض (الجسر)</p> <p>- إعادة التمرين السابق مع الدفع باليدين والوقوف</p> <p>- الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل أو الحائط</p> <p>- الشقلبة الأمامية باستخدام صندوق وبوجود مساعدة</p> <p>- أداء الحركة باستخدام الصندوق دون مساعدة</p> | أ | <p>الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء من الصندوق (saut des mains)</p> |
| <p>- وجود المساعد ليتدخل وليصح أخطاء زميله</p> <p>- احترام نفس الشروط المتعلقة بالشقلبة الأمامية على اليدين باستخدام الصندوق</p> | <p>- مواصلة العمل بالارتقاء من الصندوق</p> <p>- أداء الحركة على الأرض</p> <p>- الجري خطوتين أو ثلاثة والشقلبة الأمامية على اليدين</p> | ب | <p>الشقلبة الأمامية على اليدين من الجري</p> |
| <p>- يقف المساعد جانب الزميل، مسكه باليد القريبة من الكتف واليد البعيدة</p> | <p>- تعلم تكور الجسم أولا بثني الركبتين والفخذين والوقوف</p> | ج | <p>دورة هوائية أمامية متكورة</p> |

| | | |
|---|--|-------------------------------|
| <p>من منطقة أعلى الحوض لمساعدته على زيادة الارتفاع وعلى حركة الدوران والمتابعة حتى نهاية الحركة -الارتقاء بكلتا القدمين -دفع الأرض بقوة بالقدمين ومرجحة الذراعين من الخلف إلى الأمام -ثني الركبتين على الصدر عندما يصل الجسم نقطة السكون (أعلى وضع) ثني مفصلي الفخذين ومسك الساقين باليدين وسحبهما للصدر مع ثني الرأس على الركبتين والوصول إلى وضع التكور في الهواء -دوران الجسم دورة كاملة حول المحور العرضي للجسم -مدّ الجسم لتقليل سرعة الدوران والهبوط مع الثني الخفيف للركبتين</p> | <p>-تعلم دفع الأرض بالرجلين معا باستخدام صندوق -ربط الدفع والتكور مع الاحتفاظ بالركبتين مثنيتين لأعلى ما أمكن ثم الهبوط من الصندوق -أداء الحركة بوجود مساعدين أو باستخدام الترومبلين إن وجدت -تخفيف المساعدة والسند حتى يصل التلميذ إلى أداء الحركة بمفرده</p> | <p>salto avant</p> |
|---|--|-------------------------------|

وصف فني لبعض المهارات الجمبازية

أ. الميزان الأمامي:

1. من وضع الوقوف أماما يرفع التلميذ ذراعيه عاليا.
2. يميل التلميذ بجسمه إلى الأمام مع رفع الرأس خلفا ودفع إحدى الرجلين بحركة مستمرة خلفا عاليا وتحريك الذراعين جانبا.
3. يستمر التلميذ في الميل إلى أن يصل جسمه إلى الوضع الأفقي ويظهر تقوسا في الظهر.



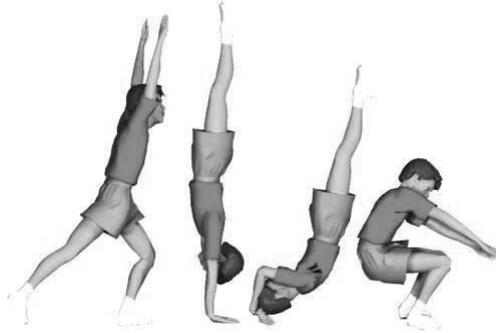
ب. الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين:

1. من الوقوف ثني مفصل الحوض وضم الرأس للصدر مع إرجاع اليدين للخلف وقريبة من الحوض للاستناد بهما على الأرض.
2. الوقوف من الدرجة الخلفية على الظهر حيث ترتفع الرجلان وتحمل اليدين والرأس.
3. والجسم للخلف.
4. إرجاع الرأس قليلا للخلف والثبات بوضع الوقوف على اليدين.



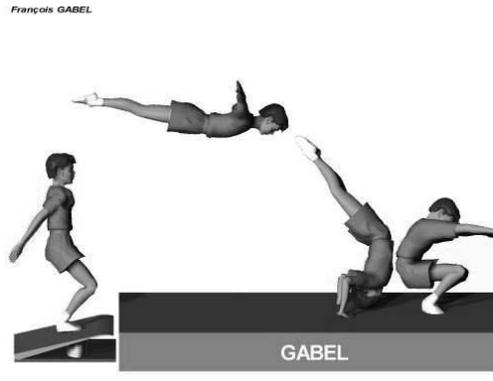
ج. الوقوف على اليدين:

1. من وضع الأفعى يضع التلميذ اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد إحدى الرجلين خلفا.
2. يأرجح التلميذ الرجل الممدودة إلى الأعلى مع دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع .
3. والرأس الممدود فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل المثنية الرجل الممدودة.
4. وتمتد الرجلان معا عاليا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع بقاء الرأس بين اليدين والنظر إلى الأمام.



د . الدحرجة الطائرة (الغطس):

1. من الوقوف القيام بخطوات تقريبية في اتجاه مكان القفز وبجسم مائل للخلف قليلا مع ثني في الركبتين ثم مدهما.
2. طيران الجسم أماما عاليا في الهواء وهو ممدود والذراعان إلى الأمام والأعلى مع بقاء الرأس عاليا وثني الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام والأسفل بعد وصول الطيران إلى أعلى نقطة.
3. مرجحة الذراعين إلى الأمام مع مواجهة الكتفين للأرض.
4. وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر وضم الرأس إلى الصدر لتسهيل عملية الهبوط مع ملامسة الرقبة للأرض والتكور والدحرجة.

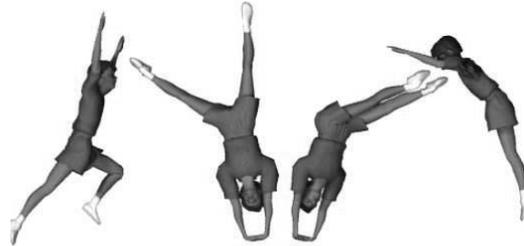


هـ . العجلة الجمبازية على اليمين:

1. يقف التلميذ والقدمان متباعدتان مع رفع الذراعين مائلا عاليا وينقل مركز الثقل على القدم اليسرى ويرفع الرجل اليمنى عن الأرض.
2. يضع التلميذ الرجل اليمنى على الأرض مرة أخرى ويثني الجذع يمينا على بعد 50 سم من القدم اليمنى ويضع يده اليمنى والذراع ممدودة على الأرض وفي نفس الوقت تمرجح الرجل اليسرى عاليا ثم يدفع التلميذ الأرض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الأرض ليدور الجسم في انسياب والرجلان مفتوحتان مرورا بوضع الوقوف على اليدين فتحا ويدفع الأرض باليد اليسرى ليعود إلى وضع الوقوف فتحا.

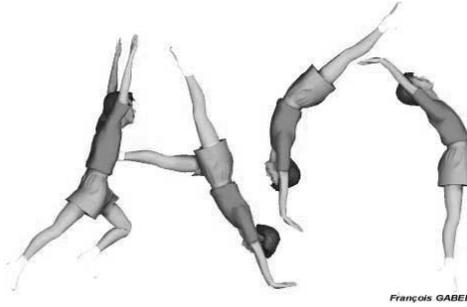
و . القفزة العربية (rondade) (الشقلبة الجانبية ثم الدوران 1/4 دائرة ثم ضم الرجلين):

1. يجري التلميذ خطوتين أو ثلاث خطوات ثم يحجل على القدم الحرة مع مرجحة الذراعين أماما عاليا
2. يضع التلميذ قدم الارتقاء أولا ويقوم بثني مفصلي الفخذين بسرعة ثم يضع اليد اليمنى أو لا ثم تليها اليد اليسرى التي توضع إلى الأمام بجانب اليد اليمنى.
3. بعدها يؤدي التلميذ نصف لفة مع مرجحة الرجل الحرة بقوة للأعلى وتدفع قدم الارتقاء الأرض لتلحق بالقدم الحرة عند مرور الجسم بوضع الوقوف على اليدين.
4. يتم ثني مفصلي الفخذين ويدفع اليدين للأرض بقوة مع بقاء الرجلين مضمومتين.



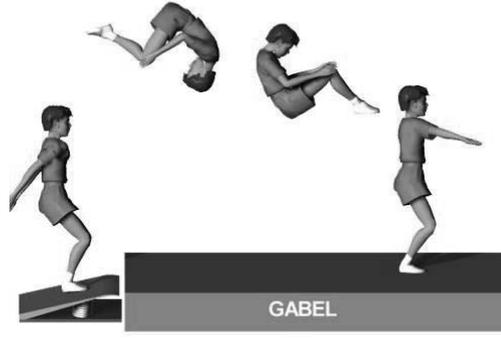
ز . الشقلبة الأمامية على اليدين:

1. تبدأ الشقلبة الأمامية على اليدين بالجري بخطوتين أو ثلاث خطوات ثم الحجل على القدم اليمنى ورفع القدم اليسرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماما عاليا.
 2. يميل الجذع أماما مع وضع القدم اليسرى على الأرض ووضع اليدين باتساع الصدر مع اتجاه الأصابع إلى الأمام على أن تكون الذراعان ممدودتين تماما.
- مرجحة الرجل اليمنى عاليا وهي ممدودة مع الدفع على الأرض بالقدم اليسرى بقوة لتلحق بالرجل اليمنى فوق الرأس من وضع الوقوف على اليدين، وتدفع الأرض بقوة مما يعطي تحليقا إلى الأعلى مع تقوس الظهر ويكمل الجسم دورانه والرجلان ممدودتان ومضمومتان للهبوط على المشطين.



ك . دورة هوائية أمامية:

1. العدو التقريبي، الارتفاع بكلتا القدمين مع مرجحة الذراعين من الخلف إلى الأمام ودفع الأرض لغرض الطيران
2. عندما يبلغ الجسم نقطة السكون يتم ثني الركبتين على الصدر مع ثني مفصلي الفخذين ومسك الساقين بالذراعين وسحبهما على الصدر مع ثني الرأس على الركبتين والوصول بالجسم إلى وضع التكور في الهواء.
3. دوران الجسم دورة كاملة حول المحور العرضي للجسم.
4. في الجزء الأخير من الحركة يمد مفصلي الركبتين والفخذين لغرض تقليل سرعة الدوران والهبوط بالثني الخفيف للركبتين.



ل . دورة هوائية خلفية مفتوحة:

1. تتجز هذه الحركة الجمبازية بعد وصول الجسم لأعلى ارتفاع وقبل بلوغه نقطة السكون يتم ثني الرأس والرقبة للخلف مع تقوس المنطقة القطنية للخلف ودفع الذراعين للخلف في اتجاه الأرض.
2. المد الكامل للعمود الفقري والرجلين أثناء دوران الجسم في الهواء مع ملاحقته الذراعين بجانب الجسم ممدودتين.
3. المد الكامل للرأس للخلف مع اتجاه القدمين إلى الأرض في نهاية الحركة.
4. ثني مفصلي الفخذين عند ملامسة القدمين للأرض لامتصاص الصدمة في أثناء الهبوط للوصول إلى وضع الوقوف المستقيم.

أمثلة لسلسلات حسب الصعوبات المصنفة بالجدول

الفتيان:

_ المستوى الأول " أ "

الانتقال من وضع الانبطاح المائل المقلوب مروراً بالارتكاز الجانبي على يد واحدة، نداء على القدمين الوثب العمودي، نصف لفة، الهبوط على القدمين معاً، الوقوف على اليدين، درجة أمامية، وضع الطعن الأمامي، دوران إلى الأمام مع المرور بالوقوف على الظهر والوصول على القدمين، العجلة.

_ المستوى الثاني " ب "

من وضع الانبطاح المائل نصف دورة إلى وضع الانبطاح المائل المقلوب مروراً بالارتكاز الجانبي، التحفز أو دون تحفز نداء على القدمين الوثب العمودي نصف لفة والهبوط على القدمين، الوقوف على اليدين

درجة أمامية بفتح الرجلين، درجة خلفية بفتح الرجلين، الوثب إلى الأعلى مع الضم ورفع الركبتين إلى الصدر، العجلة على يد واحدة أو الشقلبة الأمامية على اليدين.

_ المستوى الثالث " ج "

الميزان الجانبي الوقوف على اليدين ،درجة أمامية الرجلان مضمومتان وممدودتان، الوقوف دورة هوائية متكورة من فوق الصندوق، الدرجة الخلفية الجلوس الرجلان ممدودتان ومضمومتان الوقوف الوثب العمودي نصف لفة، القفزة العربية، الوثب العمودي مع فتح الرجلين والذراعين وثني الجذع إلى الأمام (saut carpe).

الفتيات:

_ المستوى الأول " أ "

من وضع الطعن الأمامي إلى الوقوف على اليدين برجل واحدة ممدودة عموديا ثم العودة إلى الطعن الأمامي ،من الرقود على الظهر مد الجذع مستقيما والوصول إلى وضع الجلوس الرجلان نصف مضمومتين حركة ثابتة على قدم رجل الارتكاز ممدودة الذراعين حرة (). خطوتان متلاحقتان مترابطتان (deux pas chasses)، الوثب للأعلى الرجلان ممدودتان ومضمومتان، درجة أمامية، وضع الطعن، العجلة.

_ المستوى الثاني " ب "

من وضع الطعن الوقوف على اليدين العابر، درجة أمامية مع فتح الرجلين، من وضع الرقود على الظهر، الجسر، الرجلان مضمومتان وممدودتان، الوقوف على الكتفين: الذراعان ممدودتان على الأرض، الميزان الجانبي، لفة على نصف أصابع القدمين، الوثب العمودي نصف لفة، العجلة على يد واحدة.

المستوى الثالث " ج "

من وضع الجلوس على الكعبين الوقوف على اليدين، الرقود على الظهر ، الجسر ، الوقوف على الكتفين ، الميزان الأمامي الوثب إلى الأعلى نصف لفة ، درجة خلفية الفتحة الكبيرة ، من الوقوف القدم في اليد في وضع () ، القفزة العربية أو دورة هوائية متكورة.

جهاز الأجهزة

الحلق anneau

| المهارات | الوضعية التعليمية | شروط النجاح |
|---|---|---|
| <p>المرجحات من التعلق</p> <p>les balanciers en suspension</p> | <p>- التعلق، مد للذراعين وكامل الجسم ويكون الكتفان مرتخيتين.</p> <p>- المرجحات الصغيرة بوجود مساعدة.</p> <p>- تمكين التلميذ من الإحساس بوضع الارتكاز بالتمدد على البطن وبالتمدد على الظهر بالتخفيض في ارتفاع الحلق وبوجود مساعدة.</p> <p>- المرجحات مع الزيادة التدريجية في سعة التحفز.</p> | <p>- المد الكامل للذراعين وللجسم.</p> <p>- مراقبة مسك الحلق من طرف المتعلم.</p> <p>- تتمثل المساعدة في الدفع على مستوى الحوض والوجه الخارجي للفخذين.</p> <p>- مسك جسم التلميذ معلقا ممددا على البطن وعلى الظهر.</p> <p>- الارتكاز بالذراعين مع الحفاظ على انخفاض الكتفين.</p> <p>- مرجحة الرجلين إلى الأمام بمجرد تجاوز الجسم للوضع العمودي بالدفع بقوة في الحلق.</p> |
| <p>الشقلبة إلى الأمام مع مد الجسم (الانخلاع إلى الأمام)</p> <p>dislocation en (avant</p> | <p>- التعلق دوران الكتفين في حلق منخفضة حركة خلع (dislocation) وبوجود مساعدة.</p> <p>- مرجحة، دوران الكتفين إلى الأمام (حركة الانخلاع (dislocation) بوجود مساعدة.</p> | <p>- الدفع في الحلق خلال دوران الكتفين.</p> <p>- مسك المتعلم من القدمين وحمله للأعلى لمساعدته على نقل الحوض إلى الأمام.</p> <p>- الحفاظ على تمدد الجسم خلال</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>الدوران إلى الأمام.</p> <p>- من المنطقي والمفيد أن يبدأ المتعلم الشقلبة إلى الأمام بمد الجسم وذلك لتيسير استيعاب هذه المهارة.</p> <p>- الحرص على تأمين سلامة المتعلم</p> | <p>- المرجحة، دوران الكتفين إلى الأمام بوجود مساعدة ودونها.</p> | |
| <p>- يبدأ دوران الكتفين وتثبيت حركة الرجلين عندما يبلغ الجسم أقصى ارتفاع له.</p> <p>- الدفع بقوة بالذراعين ممدودتين بعد مد الجسم.</p> <p>تكون المساعدة جانبية بوضع يد على الصدر والأخرى على الجزء الداخلي للفخذين.</p> | <p>- من التعلق، ثني الجسم، وضع القدمين على صندوق القفزة أو المهر دوران الكتفين إلى الخلف (الانخلاع إلى الخلف) بوجود مساعدة.</p> <p>- من التعلق المقلوب، الشقلبة إلى الورااء والوصول إلى وضع الرقود على البطن فوق صندوق القفز.</p> <p>- الشقلبة إلى الخلف من حلق منخفضة بمساعدة زميل أو زميلين.</p> <p>- الشقلبة إلى الخلف من الحلق العالية والخروج بوجود مساعدة.</p> <p>- نفس التمرين بوجود مساعدة أو دونها.</p> | <p>الشقلبة إلى الخلف (الانخلاع إلى الخلف) dislocation en (arrière)</p> |

| شروط النجاح | الوضعية التعليمية | المهارات |
|--|--|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - الرجلان ممدودتان أثناء المرجحة - ضمان هبوط متوازن. | <ul style="list-style-type: none"> - مسك العارضة وتنقل حر من جهة لأخرى. - التأرجح باليدين، حركة الرجلين حرة. - التأرجح باليدين مع تشبيك الرجلين على العارضة. - المرور بمسك العارضة باليدين مع تغيير المسكات أو القبضة. - المرجحة الرجلان ممدودتان. - المرجحة، ترك العارضة إلى الأمام والهبوط. - القيام بسلسلة من المرجحات وترك العارضة للخلف. | <p>المرجحة</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - مد الذراعين عند الارتكاز - وضع القدمين على الأرض بين الحركتين - الهبوط على القدمين والثبات على الأرض | <ul style="list-style-type: none"> - المرجحة، الدوران حول العارضة إلى الأمام وإلى الخلف بمساعدة الزميل - نفس التمرين بالصعود فوق صندوق - الدوران إلى الأمام حول العارضة انطلاقاً من الارتكاز وذلك بالانتقال من الارتكاز إلى التأرجح - الدوران للخلف حول العارضة انطلاقاً من التأرجح وذلك بالانتقال من التأرجح إلى الارتكاز - ربط الدوران إلى الأمام والدوران | <p>الدوران</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | للخلف - وضع القدمين على الأرض بين الحركتين - التأرجح عدة مرات والهبوط على القدمين | |
|--|---|--|

المتوازيان

| المهارات | الوضعية التعليمية | شروط النجاح |
|----------|---|---|
| المرجحة | <ul style="list-style-type: none"> - التعلق بالعارضتين والتنقل بيد بعد الأخرى حتى نهاية الجهاز وعدم وضع القدمين على الأرض. - التعلق بالعارضتين، وضع كل رجل على عارضة والتنقل حتى آخر الجهاز. - التنقل على أربعة بيد ورجل على كل عارضة من الانبطاح ثم من وضع الرقود. - من الارتكاز، المرجحة ووضع الرجلين على العارضتين. - الصعود بالارتكاز على العارضتين القيام بمرجحات صغيرة. - التنقل بالمرجحة بين المتوازيين. | <ul style="list-style-type: none"> - عدم وضع القدمين على الأرض - الحفاظ على الذراعين ممدودتين |
| الدوران | <ul style="list-style-type: none"> - الارتكاز على العارضتين، الدوران للخلف بوجود مستوى مائل أو بمرتبة تحت المتوازيين. - التعلق بين العارضتين الدوران إلى | <ul style="list-style-type: none"> - الدوران المرفقين متباعدين |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| <p>- الهبوط على القدمين</p> | <p>الأمام. - التعلق الدوران إلى الوراء ودون ترك العارضتين أقوم بالدوران إلى الأمام.</p> | |
| | <p>- الدفع إلى طرمبولين صغير الحجم أو سلم القفز، الارتقاء، الارتكاز باليدين على العارضتين، القدمان عاليتان للخلف، القيام بمرجحة كبيرة. - الدفع على طرمبولين صغير الحجم أو سلم القفز بجانب العارضتين لرفع الجسم ممدودا فوق المتوازيين الدخول بمرجحة خلفية.</p> | <p>الدخول إلى المتوازيين</p> |
| <p>- الرجلان مثنيتان بالنسبة إلى الخروج إلى الوراء</p> | <p>- التنقل بين العارضين حتى طرف الجهاز الخروج أماما مع نصف دورة والهبوط باتزان وثبات réception stabilisée - نفس التمرين مع القيام بدورة كاملة والهبوط المستقر. - القيام بمرجحات على المتوازيين والخروج بجانب، أمام أو خلف اليدين</p> | <p>الخروج من المتوازيين</p> |

حصان القفز

| المهارات | الوضعية التعليمية | شروط النجاح |
|-------------------------------|--|--|
| الهبوط | <ul style="list-style-type: none"> - من الوقوف، ثني خفيف للركبتين وحمل كرة طبية باليدين خلف الرأس. - من الوقوف فوق سلم الحائط. - (les espaliers) اتجاه الظهر للحائط، مسك إحدى الدرجات، الوثب والهبوط. - القفز من فوق مقعد سويدي أو عارضة التوازن والهبوط. - نفس التمرين والهبوط داخل مربع 40صم × 40 صم. | <ul style="list-style-type: none"> - ثني الركبتين قليلا عند الهبوط. - ضم العقبين وفتح خفيف لأطراف أصابع القدمين والركبتين. - ميل الجذع إلى الأمام. - ميل الذراعين ممدودتين للأعلى وإلى الأمام مع ضم أصابع اليدين. - الثبات في وضع الهبوط لخمس ثوان. |
| عدو الاقتراب أو العدو التحفزي | <ul style="list-style-type: none"> - العدو في المكان مع تناسق حركات الرجلين والذراعين. - العدو مسافة 10 إلى 15م مع الزيادة التدريجية في السرعة واتباع خط مستقيم. - العدو المتدرج في السرعة ثم الدفع فوق سلم القفز (tremplin). | <ul style="list-style-type: none"> - التدرج في السرعة لتصل أقصاها قبل الارتقاء فوق سلم القفز. - أن تكون الخطوة الأخيرة من العدو أقصر من الخطوات السابقة. - العدو مع تناسق حركات الرجلين والذراعين. |
| الطيران الأول | <ul style="list-style-type: none"> - الدفع فوق الطرومبلين أو سلم القفز، الطيران الأول، الارتكاز باليدين على الحصان أو المهر مع وضع الركبتين في نفس الوقت بين اليدين. - الدفع فوق الطرومبلين أو سلم القفز، الطيران الأول، الارتكاز باليدين على الحصان أو المهر مع وضع القدمين في نفس الوقت بين اليدين. - القيام ببعض خطوات التحفز، الدفع من سلم القفز، الطيران الأول، الارتكاز باليدين على | <ul style="list-style-type: none"> - وجود مساعد(ة) بجانب الحصان للتدخل عند الحاجة. - وضع سلم القفز على بعد متر من الجهاز (الحصان أو المهر). - الدفع بقوة وبسرعة فوق سلم القفز. - أهمية الإحساس بالجسم خلال مرحلة الطيران. |

| | | |
|--|---|------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - مد كامل الجسم خلال الطيران. - التدرج في استعمال الأجهزة: المهر عرضا أو طولا الصندوق عرضا أو طولا الحصان. | <p>الحصان أو المهر، وضع الركبتين في نفس الوقت بين اليدين.</p> <p>- القيام ببعض خطوات التحفز، الدفع من سلم القفز، الطيران الأول، الارتكاز باليدين على الحصان أو المهر ووضع القدمين في نفس الوقت بين اليدين</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - وضع الجهاز بالطول - يكون المساعد(ة) بالجانب - رفع الرجلين فوق المستوى الأفقي قبل ضمهما - الدفع بالذراعين ثم فتح الرجلين - يكون المساعد(ة) قرب الجزء الأخير للحصان مسك المعصم وتكون الأخرى في الكتف لتجنب فقدان توازن الجسم. - مرور الرجلين بين اليدين دون لمس الحصان. | <p>- من وضع القرفصاء فوق الجزء الأول من الحصان، الوثب باتجاه الجزء الأخير للجهاز الارتكاز والدفع، الطيران الثاني تكون الرجلان مضمومتين والهبوط بوجود مساعدة.</p> <p>- من وضع القرفصاء فوق الجزء الأول للحصان، الوثب باتجاه الجزء الأخير من الجهاز، الدفع مع فتح الرجلين بوجود مساعدة.</p> <p>- القيام بخطوات تحفز، الدفع على سلم القفز، الارتكاز باليدين على الحصان واجتيازه، القفز فتحا.</p> <p>- القيام بخطوات تحفز، الدفع فوق سلم القفز والارتكاز باليدين على الحصان والقفز بضم الرجلين للصدر.</p> | <p>الطيران الثاني</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>- الدفع بقوة على سلم الدفع</p> <p>- وضع اليدين على الحصان باتساع الكتفين مع ثني الكوعين.</p> <p>- دفع الجهاز باليدين بقوة عند وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين المثبتتين.</p> | <p>- العدو التحفزي الارتقاء المزدوج القوي رفع الجسم لأعلى ووضع اليدين على الحصان باتساع الكتفين مع ثني الكوعين ومد الحوض (المقعدة) ورفع الجسم على شكل قوس يمر فوق الجهاز إلى أن يصل وضع الجسم لوضع الوقوف على اليدين المثبتتين. دفع الجهاز باليدين بقوة ومدهما وسير حركة الجسم للانقلاب إلى الأمام ويتقوس الجسم وينتهي بالهبوط ظهرا للجهاز بثبات.</p> | <p>الشقلبة الأمامية بثني الكوعين</p> |
| <p>- يجب إتقان الشقلبة الأمامية بثني الكوعين على الحصان قبل الدخول في تعلم الشقلبة الأمامية بمد الذراعين.</p> <p>- وجود مساعدين (تين) في البداية ثم مساعد(ة) واحد(ة).</p> <p>- يقف المساعد(ة) الأول بين سلم القفز والجهاز ويتم التدخل على مستوى أعلى الفخذين للمساعدة على المرجحة للأعلى ما أمكن بالرجلين ورفع الحوض عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين ممدودتين.</p> <p>ويقف المساعد(ة) الثاني(ة) جنبا للجهاز ويمسك زميله باليد القريبة من أعلى الذراع القريبة وباليد البعيدة من الوسط.</p> | <p>كما في الشقلبة الأمامية بثني الكوعين ولكن بالارتكاز على الذراعين ممدودتين تماما أثناء أداء الحركة بوجود مساعدين ثم مساعد واحد.</p> | <p>الشقلبة الأمامية بمد الذراعين</p> |

عارضه التوازن la poutre

| المهارات | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|--------------|--|---|
| المشي والجري | <p>- المشي أماما ومد مشط القدم إلى الأمام ولمسه للحافة ثم القيام بخطوة وضع المشط أولاً ثم باقي القدم والذراعان جانبا والرأس إلى أعلى والنظر إلى الأمام. الهبوط بالوثب، ويكون الجسم ممدودا.</p> <p>- المشي خلفا ومد مشط القدم الخلفية ولمسه لحافة (المقعد السويدي، العارضة) ثم القيام بخطوة خلفا وضع المشط أولاً ثم باقي القدم والذراعين جانبا والنظر إلى الأمام حتى نهاية العارضة، الهبوط بالوثب، يكون الجسم ممدودا.</p> <p>- المشي على أطراف أصابع دون نزول الكعبين خطوات صغيرة وعالية</p> <p>- المشي مع مرجحة الذراعين إلى الأمام وللأعلى وللجانبيين وللأسفل.</p> <p>- المشي ثلاث خطوات ثم القيام بدورة كاملة على الرجل اليمنى واليسرى خلفا، مواصلة المشي.</p> <p>- الجري أماما والذراعان جانبا على أطراف الأصابع ثم الهبوط بالوثب، الجسم ممدود.</p> | <p>- استعمال المقعد السويدي.</p> <p>- عارضة توازن منخفضة.</p> <p>- عارضة توازن قانونية.</p> |
| الدوران | <p>- الوقوف على أطراف أصابع الرجل اليمنى أماما، الدوران إلى اليسار على أطراف الأصابع نصف لفة ثم الرجوع ثانيا بالدوران إلى اليمين للوضع الأصلي.</p> <p>- من الوقوف ثني الركبتين والذراعين أماما</p> | <p>أداء الحركات على مقعد سويدي ثم على عارضة التوازن.</p> |

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| | <p>الرجل اليمنى أماما الدوران على أطراف الأصابع إلى اليسار نصف لفة ثم الرجوع ثانيا بالدوران إلى اليمين للوضع الأصلي.</p> <p>- الوقوف على القدم اليسرى ومرجحة الرجل اليمنى أماما ممدودة ثم خلفا والدوران إلى اليمين نصف لفة.</p> | |
| <p>- يكون الأداء على الأرض ثم على مقعد سويدي ثم على العارضة.</p> | <p>- كل الحركات الراقصة والإيقاعية مثل الحجل البسيط والمستقيم والطائرة.</p> <p>- الوثب على إحدى القدمين ورفع الأخرى أماما ممدودة أو جانبا أو إلى الخلف -الوقوف على أطراف أصابع القدم اليمنى أماما وتقديم اليسرى قليلا الوثب عاليا وتغيير وضع القدم اليمنى خلفا واليسرى أماما</p> <p>- الوقوف على أطراف الأصابع القدم اليمنى أماما تسبق اليسرى قليلا والذراعان عاليا الوثب عاليا ومرجحة الذراعين أسفل والنزول بثني الركبة ثم الوقوف والذراعان عاليا.</p> | <p>الوثب المنخفض والعالي</p> |
| | <p>- الوقوف على أطراف الأصابع الوثب عاليا وتبديل القدمين في الهواء والنزول بثني الركبة ثم الوقوف.</p> <p>- نفس التمرين السابق ولكن بتبديل القدمين مرتين في الهواء عاليا ثم النزول، الركبة مثنية والوقوف.</p> <p>- الوثب والقيام بمقص أمامي، الرجلان ممدودتان.</p> <p>- الوثب والقيام بمقص خلفي والرجلان</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>ممدودتان</p> <p>- الوقوف على أطراف الأصابع، الرجل اليمنى أماما واليسرى خلفا، مشط اليسرى يلامس كعب اليمنى، الوتب عاليا، وفتح الرجلين معا في الهواء ممدودتين والنزول، الركبة مثنية، والوقوف.</p> | |
| <p>- إتقان أداء الميزان الصغير والميزان الكامل على الأرض أولا ثم على المقعد السويدي ثم الانتقال للأداء على عارضة التوازن منخفضة والزيادة التدريجية للارتفاع.</p> <p>- انقباض كل العضلات للحفاظ على التوازن</p> | <p>- نصف الميزان على العارضة على الركبة اليمنى ورفع الرجل اليسرى ممدودة خلفا وعاليا ومسك العارضة باليدين والذراعان ممدودتان تماما والرأس أماما عاليا.</p> <p>- الميزان الكامل: من الوقوف على الرجل اليمنى ممدودة ورفع الرجل اليسرى خلفا ممدودة أيضا وأن تكون كل العضلات منقبضة للحفاظ على التوازن مع رفع الرجل الخلفية لأقصى ما يمكن وعدم سقوط الجذع للأسفل والمحافظة على الوضع الصحيح للميزان ثلاث ثوان</p> | <p>الميزان</p> |
| | <p>- الجري والوثب وأخذ وضع ارتكاز أمامي مواز ثم رفع الرجل اليمنى ووضعها على العارضة الدوران ربع دائرة إلى اليسار مع رفع الرجل اليسرى لوضع نصف الميزان على الركبة.</p> <p>- مثل التمرين السابق ولكن بتعدية الرجل اليمنى من فوق العارضة ثم تتبعها الرجل اليسرى لوضع الجلوس الموازي الخلفي</p> | <p>حركات مرور الرجلين فوق العارضة</p> |

| | | |
|--|--|------------------------|
| | <p>مرجحة الرجلين خلفا أماما ثم الدفع للهبوط أماما.</p> <p>- من وضع الركوب المتقاطع مرجحة الرجلين ممدودتين تماما، ثني إحدى الرجلين ووضع الركبة على العارضة مع الاحتفاظ بالرجل الأخرى ممدودة لأخذ وضع نصف الميزان على الركبة مرجحة الرجل المرفوعة خلفا إلى الأمام ثم خلفا ثم حمل الجسم على اليدين مع ضم الرجلين خلفا عاليا ثم النزول جنبا للعارضة بثبات.</p> <p>- من وضع الركوب المتقاطع مرجحة الرجلين أماما خلفا عاليا، النزول بعد القيام بنصف دائرة جنبا للجهاز.</p> | |
| <p>- إتقان الدرجة الأمامية على الأرض أولا</p> <p>- الأداء على المقعد السويدي</p> <p>- الأداء على صندوق القفز مع وضع مراتب على الجانبين</p> <p>- بعد إتقانها يتم أدائها على عارضة توازن منخفضة ثم على عارضة قانونية</p> <p>- تقف المساعدة مواجهة للتلميذة وتمسكها من أعلى الحوض.</p> <p>- تبدأ الحركة بثني الركبتين كاملتين، من الطعن الأمامي العميق من الركوع ومن الميزان العالي والمنخفض.</p> | <p>من وضع الطعن الأمامي ميل الجذع إلى الأمام ومسك العارضة باليدين أماما من أعلى العارضة لأبعد مسافة ممكنة دخول الرأس بين اليدين ومستند على العارضة مع مد الرجل المثنية ببطء وضم الكوعين جيدا على الأذنين وتتواصل الحركة وتترك القدمان العارضة وتتم الدرجة الأمامية على العارضة والوصول لوضع رقود الزاوية ويتغير المسك من أسفل العارضة للمسك خلف الحوض وأخذ وضع ركوب متقاطع ومنه لجلوس الزاوية المتقاطع</p> | <p>الدرجة الأمامية</p> |

| | | |
|---|---|---------------------------------|
| <p>- إتقان الدرجة الخلفية على الأرض أولاً.</p> <p>- الأداء على مقعد سويدي</p> <p>الأداء على صندوق القفز مع وضع حشايا بالجانبين.</p> <p>- تؤدي على العارضة بارتفاع متدرج.</p> <p>- تقف المساعدة بجانب الجهاز ومتقاطعة معه وتمسك التلميذة باليد القريبة من الكتف لمساعدتها على مد الكوعين رفع الجسم والحوض للأعلى وباليد البعيدة من أعلى فخذ الرجل الممدودة للوصول للوضع النهائي.</p> | <p>من وضع الرقود مسك العارضة من أسفل، رفع الرجلين ممدودتين بقوة وبسرعة والدرجة للخلف ثم تغيير مسك العارضة ليصبح من أعلى العارضة دفعها بقوة باليدين لرفع الرأس لأعلى ثم اخذ وضع الميزان المنخفض أو الطعن العميق.</p> | <p>الدرجة الخلفية</p> |
| <p>- قبض عضلات الحوض والمنشطين للاحتفاظ بالجسم ممدودا غالبا.</p> <p>- تؤدي على المقعد السويدي</p> <p>- تؤدي على العارضة بالتدرج في ارتفاعها.</p> <p>تقف المساعدة جنبا للجهاز وموازية له وتمسك زميلتها أسفل الفخذين لمساعدتها على مد الجسم عاليا</p> | <p>- من وضع الطعن وضع اليدين أماما ومسك العارضة من أعلى وضع احد الكتفين على العارضة أمام اليدين بقليل. مد الركبة المثنية ورفع الجسم لأعلى ممدودا تماما للوصول لوضع الوقوف على الكتف</p> | <p>حركات القوة</p> |
| <p>- إتقان الحركة أولا على الأرض</p> <p>- أداء الحركة على مقعد سويدي</p> <p>- أداء الحركة على العارضة والتدرج في زيادة الارتفاع</p> | <p>- يتم أداء الحركة على العارضة بنفس الطريقة التي تؤدي بها على الأرض. ولكن بوضع الإبهامين على العارضة من أعلى وباقي الأصابع منتشرة على جانبي العارضة</p> | <p>الوقوف على اليدين</p> |

| | | |
|---|--|------------------|
| | ومتجهة للخارج والارتكاز يكون على كلتا اليدين. | |
| <p>- إتقان الشقلبة الجانبية على الأرض.</p> <p>- الأداء على المقعد السويدي</p> <p>- الأداء على عارضة التوازن بالتدرج في الارتفاع.</p> <p>- تقف المساعدة على امتداد الجهاز وجنبا له ثم تمسك التلميذة باليد القريبة من أعلى الكوع "العضد" وباليد البعيدة من الوسط.</p> | <p>- من الوقوف على العارضة، مرجحة الرجل أماما والقيام بالشقلبة الجانبية (استخدام نفس التمارين للشقلبة الجانبية على الأرض).</p> | الشقلبة الجانبية |

العارضتان المختلفتا الارتفاع

| المهارات | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---------------------|--|--|
| التعلق والمرجات | <p>- من التعلق المواجه والقبض من أعلى، مرجحة الرجلين ممدودتين أماما وخلفا، ثني الركبتين والدخول بهما إلى الأمام على العارضة السفلى ثم مدهما للوصول إلى وضع التعلق الرقودي.</p> <p>- من التعلق المواجه والقبض من الأعلى مرجحة الرجلين ممدودتين أماما وخلفا، فتح الرجلين والدخول بهما إلى الأمام على العارضة السفلى وضمهما للوصول بالجسم لوضع التعلق الرقودي.</p> <p>- من التعلق المواجه والقبض من الأعلى مرجحة الرجلين ممدودتين أماما وخلفا مرور ساق واحدة على العارضة السفلى للوصول بالجسم لوضع تعلق الركبة الرقودي.</p> | <p>- يكون الجسم والرأس على استقامة واحدة</p> <p>- مد الذراعين والمشطين تماما دون تصلب.</p> <p>- تكون المسافة بين اليدين في القبض باتساع الكتفين.</p> <p>- القبض من أعلى.</p> <p>- مرجحة الرجلين ممدودتين.</p> |
| دورة خلفية على ركبة | <p>- الدوران الخلفي على الركبة على العارضة السفلى من وضع الركوب الموازي، مرجحة الرجل الحرة للخلف لأقصى ما يمكن والدوران للخلف والرجوع للوضع الأصلي بوجود مساعدة</p> <p>- ترك العارضة العليا ومسك العارضة السفلى من وضع التعلق الرقودي بسرعة</p> <p>- من وضع الركوب الموازي مرجحة الرجل الحرة للخلف لأقصى ما يمكن والقيام بنصف دورة خلفية على الركبة والرجوع للوضع الأصلي</p> | <p>- تقف المساعدة بجانب الجهاز وتمسك التلميذة باليد القريبة من تحت العارضة السفلى من الكتف واليد البعيدة من أعلى ركبة الرجل الممدودة والسير معها أثناء أداء الحركة حتى نهايتها</p> <p>- مرجحة الرجل الحرة للخلف لأقصى ما يمكن</p> <p>- سرعة تغيير المسك من العارضة العليا إلى العارضة السفلى</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>- دفع العارضة السفلى بعد نهاية الدوران بقوة وبسرعة وممسك العارضة العليا</p> | <p>- نفس التمرين السابق وإكمال الدورة الخلفية للوصول لوضع الركوب الموازي</p> | |
| <p>- أداء الحركة على جهاز ارتفاعه أقل من الارتفاع القانوني بوجود مساعدة</p> <p>- مد الرجلين والذراعين</p> <p>- أداء الحركة على جهاز ارتفاعه قانوني بوجود مساعدة</p> <p>- الدفع بقوة وبسرعة</p> <p>- التدرج في تخفيف المساعدة للوصول للأداء بدونها</p> <p>- قبض العضلات والمحافظة على تماسك الجسم على العارضة</p> <p>- تقف المساعدة متقاطعة مع الجهاز وتمسك اللاعبة باليد القريبة من الكتف وباليد البعيدة من الحوض لمساعدتها على الدوران للخلف</p> | <p>- من وضع التعلق الرقودي بقبض العارضة العليا من أعلى ووضع أعلى الفخذين على العارضة السفلى واليدين ممدودتان والرجلان ممدودتان للأسفل وللخلف، دفع العارضة السفلى بالفخذين وشد العارضة العليا باليدين بقوة، رفع الجسم لأعلى مع قبض جميع العضلات للاحتفاظ بتماسك الجسم على العارضة العليا من خلال تعلقه على الحوض ومد عضلات الذراعين والحوض للوصول لوضع الارتكاز الأمامي</p> | <p>الدوران الخلفي على الحوض</p> |
| <p>-مد الرجلين والقبض باليدين من أسفل</p> <p>- رفع الجسم لأعلى مع تقوس الجزء العلوي منه</p> <p>- الاستناد على أعلى فخذ الرجل الخلفية على العارضة</p> <p>- الدوران بسرعة</p> <p>- تقف المساعدة متقاطعة مع</p> | <p>- من وضع الركوب الموازي على العارضة السفلى الرجلان ممدودتان، الرجل اليمنى إلى الأمام واليسرى للخلف والقبض باليدين من أسفل، التحمل على اليدين ورفع الجسم لأعلى مع تقوس الجزء العلوي منه، القيام بخطوة كبيرة بالرجل الأمامية إلى الأمام ورميها وتحريك الحوض إلى الأمام قليلا والاستناد على أعلى فخذ الرجل الخلفية على</p> | <p>الدوران الأمامي من وضع الركوب الموازي</p> |

| | | |
|---|---|--------------------------------------|
| <p>الجهاز تمسك التلميذة في بداية الحركة باليدين من أسفل الفخذين لمساعدتها على التحمل على اليدين والقيام بخطوة كبيرة بالرجل الأمامية ثم تغيير المسكة باليد القريبة من أعلى فخذ الرجل الخلفية البعيدة عن الكتف.</p> | <p>العارضة والدوران بسرعة دورة كاملة حتى ترجع الرجل الأمامية لوضعها الأول وتدفع الرجل الخلفية للخلف للرجوع لوضع الركوب الموازي الأول.</p> <p>- أداء الدوران الأمامي من وضع الركوب الموازي على العارضة السفلى بوجود مساعدة ثم دونها.</p> | |
| <p>- القيام بدورة كاملة حول أعلى فخذ الرجل الأمامية.</p> <p>- فتح الرجلين ومد الجسم خلال الدوران.</p> | <p>- من وضع الركوب المتقاطع على العارضة السفلى وشد العارضة العليا باليد الداخلية والقبض من أعلى ورفع الذراع الأخرى عالياً، الدوران دورة كاملة حول أعلى فخذ الرجل الأمامية مع فتح الرجلين ومد الجسم تماماً أثناء الدوران والرجوع إلى وضع الركوب المتقاطع ثانياً.</p> | <p>الدوران حول أعلى الفخذ</p> |
| <p>- تقف المساعدة متقاطعة مع الجهاز وتمسك زميلتها من الكتف باليد القريبة ومن الحوض باليد البعيدة لمساعدتها على الشد باليدين وتقريب الجسم من العارضة.</p> | <p>- الوقوف المواجه للعارضة السفلى، مسك العارضة السفلى باليدين، القبض من أعلى دفع الأرض بالرجلين معا ثم الوثب والصعود على العارضة للوصول لوضع الارتكاز الأمامي الموازي.</p> <p>- الوقوف الموازي الأمامي الخارجي مسك العارضة السفلى باليدين، القبض من أعلى، المشي خطوات صغيرة ثم القيام بزاوية والصعود بوضع الارتكاز الأمامي ودخول إحدى الرجلين بين اليدين أماماً لأخذ وضع الركوب الموازي.</p> <p>- من تعلق الارتكاز المتقاطع مرجحة الجسم أماماً خلفاً ثم أماماً ثم رفع الرجلين معا عالياً</p> | <p>البدايات أو الدخول</p> |

| | | |
|--|---|----------------------------------|
| | <p>ثم جلوس جانبي على العارضة السفلى.</p> <p>- من تعلق الارتكاز المتقاطع مرجحة الجسم أماما خلفا ثم أماما ثم وضع قدم إحدى الرجلين على العارضة السفلى والاحتفاظ بالساق الحرة ممدودة.</p> | |
| | <p>نهايات على العارضة السفلى:</p> <p>- من الارتكاز الموازي الأمامي على العارضة السفلى مرجحة الرجلين ممدودتين إلى الأمام والخلف، دفع العارضة باليدين والنزول خلفا، وقوف مواز مواجه للجهاز.</p> <p>- من الارتكاز الموازي الأمامي على العارضة السفلى مرجحة الرجلين أماما خلفا ثم تعدية العارضة السفلى بثني الركبتين وتعديتهما من بين اليدين والنزول ظهرا للجهاز، وقوف مواز.</p> <p>- من الركوب الموازي الخارجي الرجل اليمنى أماما واليد اليمنى تمسك العارضة بجانب فخذ الرجل اليمنى والقبض من أسفل دوران الرجل اليسرى (الخلفية) إلى الأمام وتعديتها للعارضة ثم ضم الرجلين معا والدفع باليد المرتكزة والنزول جنبا للجهاز، وقوف متقاطع.</p> <p>- من وضع تعلق الارتكاز المتقاطع مسك العارضة السفلى باليد الخارجية والعارضة العليا باليد الداخلية، مرجحة الرجلين أماما خلفا ثم أماما مع رفع الجسم كله لأقصى ما يمكن وتعديتها العارضة السفلى والنزول جنبا</p> | <p>النهايات أو الخروج</p> |

للجهاز مع تبديل المسك اليد العليا تمسك مكان اليد السفلى واليد السفلى تترك العارضة.

نهايات على العارضة العليا:

- من الوقوف المتقاطع على العارضة السفلى مسك العارضة العليا باليدين، القبض المزدوج اليمنى من أعلى واليسرى للأسفل، دفع العارضة السفلى بالقدمين والارتكاز على اليدين وثني الركبتين معا وتعدية العارضة العليا والنزول جنبا للجهاز.

- من وضع الارتكاز الأمامي الخارجي على العارضة العليا مسك العارضة السفلى باليد اليمنى من أعلى والعارضة العليا باليد اليسرى من أسفل بجانب الحوض، مرجحة الجسم كله لأعلى ما أمكن للوصول لوضع الوقوف المتقاطع على اليدين دفع العارضة العليا باليد اليسرى ومدّها ودورانها نصف دائرة للخارج والارتكاز على الذراع اليمنى ممدودة تماما والرأس للخلف قليلا والقيام بشقلبة جانبية والنزول، ضم الرجلين جنبا للجهاز.

مقتطفات من قانون الجمناز

حقوق ومسؤوليات اللاعب

1- للاعب الحق في:

- أ) أن يتم الحكم على أدائه بشكل صحيح وعادل وفق شروط قانون التقييم.
- ب) مساعدته للوصول لوضع التعلق من قبل المدرب أو أي لاعب لبدء التمرين على جهاز الحلق والعقلة.
- ج) استعادة راحته خلال مدة أقصاها 30 ث لمتابعة التمرين بعد سقوطه من الجهاز .
- د) يمكنه القيام بالإحماء خلال 30 ث على كل جهاز مباشرة قبل بدء دوره في البطولة (باستثناء 50 ث للمتوازي).
- هـ) إعادة تمرينه إذا قطع لأسباب خارجة عن سيطرته أو مسؤوليته.

2- يتحمل اللاعب المسؤولية في:

- أ) معرفة القانون الدولي ويتصرف وفقا لذلك.
- ب) يقدم، أو مدربه، طلبا قبل (24 ساعة) على الأقل من حفل الافتتاح، إلى رئيس اللجنة العليا لتقييم صعوبة حركة جديدة.
- ج) يرتدي ملابسه وفقا للشروط التالية:
 - يجب أن يلبس نفس طقم الملابس ولون الفانلة والملابس الداخلية كبقية الفريق أثناء بطولة الفرق.
 - يجب عليه أن يلبس بنطال طويل وجوارب على أجهزة حضان الحلق، والحلق والمتوازي، والعقلة. لا يسمح بلبس البنطال الطويل والجوارب و-أو الجوارب الحذاء، ذو اللون الداكن (الأسود أو الأزرق أو البني أو الأخضر).
 - له الخيار بارتداء، شورت قصير مع أو بدون الجوارب أو بنطال طويل بالجوارب على جهازي الأرضي والقفز .
 - يجب أن يلبس فانلة الجمناز على جميع الأجهزة.

- له الخيار لللبس الحذاء الجمبازي على جميع الأجهزة .

- يجب أن يلبس الشعار الوطني أو ما يمثله على فانلته بموجب آخر تعليمات للاتحاد الدولي للجمباز

(د) يقدم نفسه بأسلوب صحيح (برفع ذراع واحد لأعلى) وبذلك يسمح له قاضي د1 بالبداة بالتمرين وكذلك في نهاية التمرين.

(هـ) الامتناع عن التحدث مع القضاة.

(و) الامتناع عن تغيير ارتفاع أي جهاز.

حقوق ومسؤوليات المدرب

1 - للمدرب الحق في:

(أ) تقديم طلب مكتوب لمساعدة اللاعب أو الفريق للأمر المتعلقة برفع الجهاز وتقييم الحركات الجديدة.

(ب) مساعدة اللاعب أو الفريق أثناء فترة الإحماء .

(ج) مساعدة اللاعب أو الفريق في تهيئة أجهزة البطولة.

(د) رفع اللاعب للوصول لوضع التعلق على جهازي الحلق والعقلة.

(و) مساعدة أو ارشاد اللاعب أثناء أل(30 ث) المحددة له لمتابعة أداء تمرينه بعد سقوطه من الجهاز وبين الفترة الأولى والثانية.

2- يتحمل المدرب المسؤولية التالية:

(أ) معرفة قانون التقييم ويتصرف وفقا لذلك.

(ب) الامتناع عن تغيير ارتفاع أي جهاز .

(ج) الامتناع عن التحدث مع اللاعب أو مساعدته أثناء أدائه التمرين.

(د) الامتناع عن أي سلوك غير منضبط أو سلوك سيئ .

(هـ) المشاركة في مراسم التتويج.

عقوبات السلوك السيئ من اللاعب - أو المدرب:

1 - يعتبر خطأ متوسط أو كبير، ويحسم (0,30) نقطة لأخطاء السلوك (0,50) نقطة لأخطاء الأجهزة ويقوم قاضي "D1" بالحسم من النتيجة النهائية.

2- توجد احتمالات أخرى للعقوبات وهذه خصصت لها المادتان (4 و 5).

3- ما لم يتم الإشارة إليه في هذه العقوبات وما عدا ذلك فإنه يطبق من قبل قاضي "D1" وذلك من النتيجة النهائية لذلك التمرين .

4- في الحالات القصوى، يمكن طرد اللاعب أو المدرب من صالة البطولة بالإضافة إلى مواجهة العقوبة المحددة .

5- عقوبات لأخطاء المشاركين.

أخطاء السلوك

| العقوبة | الخطأ |
|--|---|
| حسم 0,30 من النتيجة النهائية (مرة واحدة خلال البطولة) تنفذ من رئيس اللجنة العليا | أي خطأ في الملابس |
| حسم 0,30 لكل مرة من النتيجة النهائية من قبل قاضي "D1" | عدم تعريف اللاعب نفسه للجنة الجهاز قبل بدء أو بعد نهاية التمرين |
| حسم 0,30 من النتيجة النهائية من قبل قاضي "D1" | تجاوز أُل "30 ث" قبل البدء بالتمرين |
| اعتبار التمرين منتهيا بالسقوط | تجاوز أُل "30 ث" قبل متابعة التمرين بعد السقوط من الجهاز |
| حسم 0,30 من النتيجة النهائية من قبل قاضي "D1" | العودة للمنصة بعد الانتهاء من التمرين |
| حسم 0,30 من النتيجة النهائية من قبل قاضي "D1" | تحدث المدرب مع اللاعب أثناء التمرين |
| حسم 0,30 من النتيجة النهائية من قبل قاضي "D1" | سلوك غير منضبط أو سلوك آخر سيئ |

أخطاء الأجهزة

| | |
|---|---|
| حسم 0,50 من النتيجة النهائية من قبل القاضي "D1" | تواجد مساعد في موقع غير مسموح به |
| حسم 0,50 من النتيجة النهائية من قبل قاضي "D1" | الإضرار بالأجهزة (بيكاربونات المقتنسيوم) |
| حسم 0,50 من النتيجة النهائية من قبل قاضي "D1" | إضافة مراتب بشكل غير قانوني أو عدم استعمالها في المكان المحدد |
| حسم 0,50 من النتيجة النهائية من قبل قاضي "D1" | تحريك المدرب للمراتب الإضافية أثناء أداء التمرين |

| | |
|--------------------------------------|---|
| رفع الجهاز بدون أخذ الموافقة على ذلك | حسم 0,50 من النتيجة النهائية من قبل قاضي "D1" |
|--------------------------------------|---|

الصعوبة:

1 - تحسب قيمة الصعوبات التالية على التمرين الأرضي، وحصان الحلق، والحلق، والمتوازي والعقلة، وفي جميع البطولات وفق التالي:

| الحركة | A | B | C | D | E | F | G |
|--------|------|------|------|------|------|------|------|
| القيمة | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | 0,60 | 0,70 |

2 - تتضمن جداول الصعوبة الحركات الوحيدة التي يحتمل منحها صعوبة مستقلة، ورقم خاص بها
3 - يمكن تكرار حركة (أو حركة بنفس رقم التعريف) لكن مثل هذه الحركة المكررة لا تحسب ضمن درجة

"د". أنظر التعليمات الإضافية التي تحدد التكرار في جهازي حصان الحلق والحلق في الفصلين 8 و 9
4 - لا يسمح عادة بأداء الحركات غير الموجودة في القانون أو تخفض قيمتها لأقل من قيمة "أ"

مواصفات تقديم التمرين:

1 - يشمل تقديم التمرين تلك العوامل الفريدة التي تشكل جوهر أداء الجمباز المعاصر، وفقدانه يؤدي إلى نتائج حسومات لجنة "أ". وفق هذا العامل:
(أ) التركيب الفني (توقعات عامة لبناء التمرين) والأداء الفني.
2- الحد الأقصى لقيمة تقديم التمرين 10,00 درجات
3- تطبق القاعدة التالية للتمارين القصيرة:

| عدد الحركات | التقييم من |
|------------------------|-------------|
| 7 حركات | 10.00 درجات |
| 6 حركات | 600 د |
| 5 حركات | 5.00 د |
| حركة واحدة إلى 4 حركات | 2.00 د |
| ولا حركة | 0.00 د |

تحديد أوضاع الجسم وأخطاء التنفيذ الجمالي، الفني والتركيب:

1 - تعتبر كل الانحرافات عن الأداء الصحيح ابتعاداً أو أخطاءً فنيةً ويجب أن تقيم من قبل القضاة وفقاً لذلك. إن مقدار الحسم صغير، وسط أو أخطاءً كبيرةً محددةً بدرجة الانحراف عن الأداء الصحيح يطبق نفس الحسم كل مرة لنفس شدة الانحناء، سواء أكان للذراعين، للرجلين أم الجسم.

2 - تطبق الحسومات التالية عند حصول كل انحراف شكلي أو فني عن الأداء المثالي المتوقع هذه الحسومات يجب أن تتم بغض النظر عن صعوبة الحركة أو التمرين

الخطأ الصغير 0.10 نقطة

الخطأ المتوسط 0.30 نقطة

الخطأ الكبير 0.50 نقطة

سقوط 1.00 نقطة

(أ) خطأ صغير: (حسم = 0.10 نقطة)

أ. أي انحراف بسيط أو طفيف من وضع النهاية المثالي والأداء الفني المثالي.

أ. أي تعديلات بسيطة لليد، القدم أو لوضع الجسم.

أ. أي تجاوز بسيط آخر عن أوضاع الأداء الشكلي والفني.

(ب) خطأ متوسط: (حسم = 0.30 نقطة)

1. أي انحراف واضح مميز أو مخالف عن وضع النهاية المثالي ومن الأداء الفني المثالي

2. أي تعديلات واضحة أو مميزة لليد، قدم أو وضع الجسم.

3. أي تجاوز واضح أو مميز آخر مخالف للأداء الشكلي والفني المتوقع.

(ج) خطأ كبير: (0.50 نقطة)

أ. أي انحراف حاد أو رئيسي من وضع النهاية المثالي ومن التنفيذ الفني المثالي.

أ. أي تعديلات حادة أو رئيسية لليد، قدم أو وضع الجسم.

أ. أي مرجحة بينية كاملة.

أ. أي تجاوزات حادة أو رئيسية أخرى مخالفة للأداء الشكلي والفني المتوقع.

(د) سقوط ومساعدة من قبل المساعد: (حسم 1.00 نقطة)

أي سقوط على أو من الجهاز أثناء أداء الحركة دون الوصول للوضع الذي يسمح بالاستمرار مع على الأقل مرجحة، بمعنى آخر (تعلق للبدء على العقلة أو مرحلة الارتكاز للبدء على حضان الحلق بعد الحركة المشار إليها) أو الذي يخفق بإظهار سيطرة مؤقتة من الحركة أثناء الهبوط أو إعادة المسك.
أي مساعدة من قبل مساعد وتسهم في إكمال الحركة.

. بعد السقوط على أو من الجهاز يمكن إكمال التمرين خلال (30ث) وقد يؤدي اللاعب عددا ضروريا من الحركات للرجوع لوضعه الذي وقع منه. يجب أن تؤدي كل هذه الحركات بأداء مثالي يسمح بتكرار الحركة التي تم السقوط منها. فيما عدا إذا حدث السقوط أثناء الهبوط أو طولة القفز.
. تصنف أخطاء الأداء مثل انثناء الذراعين أو الرجلين أو الجسم كالتالي:

الخطأ الصغير: انثناء طفيف

الخطأ المتوسط: انثناء قوي

الخطأ الكبير: انثناء بالغ الشدة

. تعرف زاوية الانحرافات عن وضع الثبات المثالي لأوضاع القوة والثبات أو أوضاع الثبات البسيطة

على أي جهاز بمقدار الخطأ الفني و يطبق الحسم الفني:

خطأ صغير خطأ متوسط خطأ كبير عدم اعتراف لجنة D

حتى 15° 16°30' >30 > 45°

التمرين الأرضي

مواصفات التمرين الأرضي:

يتركب أي تمرين أرضي بالدرجة الأولى من حركات هوائية وحركات مركبة مع حركات جمبازية أخرى مثل حركات القوة وأجزاء الاتزان، وحركات المرونة، والوقوف على اليدين، ويربط كل تمرين بشكل إيقاعي راقص منسجم ويؤدى باستخدام منطقة التمرين الأرضي كاملة (12م²)

معلومات حول تقديم التمرين

1. يجب أن يبدأ اللاعب التمرين الأرضي من وضع الوقوف مع ضم الرجلين. يبدأ تقييم التمرين من الحركة الأولى لقدم اللاعب.
 2. يجب أن يتضمن تمرين اللاعب فقط على الحركات التي يمكن أن يؤديها بأمان كامل وبدرجة عالية من الجودة الشكلية و الفنية.
 3. البناء الإضافي للتمرين، والأداء الفني المثالي المتوقع.
- (أ) يجب أن يؤدي التمرين كاملا ضمن منطقة الأرضي والحركات التي تبدأ خارج منطقة الأرضي ستقيم بشكل طبيعي من قبل لجنة "E" لكن لن يعترف بها من قبل لجنة "D".
- إن المساحة المتوفرة للتمرين الأرضي محددة بخطوط. تعتبر هذه الخطوط ضمن مساحة التمرين الأرضي . يمكن للاعب أن يلمس الخط، لكن ليس أكثر من الخط.
- الأداء خارج حدود منطقة الأرضي يراقب من قبل قاضيي الخط اللذين يجلسان نظيرا بعضهما قريبا قرب منطقة الأرضي يلاحظ كل قاض خطي الحد الأقرب له.
- .الهبوط أو اللمس بقدم أو يد واحدة خارج مساحة الأرضي=0.10 .
- . لمس خارج حدود الأرضي بالقدم واليدين، بقدم ويد أو بأي جزء آخر من الجسم =0.30.
- . الهبوط مباشرة خارج الأرضي=0.50.
- . بداية الحركات خارج الأرضي ليس لها قيمة.
- إذا مشى اللاعب خارج منطقة التمرين الأرضي، وتطلب رجوعه إلى المنطقة المشي خطوات فانه لا يتم إجراء حسم عليها.

ب) زمن التمرين الأرضي هو (70ث) كحد أعلى يعلن أليقاتي بإشارة مسموعة عند (60ث) وإشارة أخرى عند (70ث).

ج) يجب أن يستخدم كامل مساحة الأرضي على وجه التحديد، وهذا يتطلب أن يستخدم اللاعب أقطار وأضلاع المربع بطريقة يظهر في إحداها على الأقل مرة في كل من زوايا (أ، ب، ج، د).

د) لا يسمح بالتوقف (2ث) أو أكثر قبل الجملة أو الحركات الهوائية.

هـ) يجب أن تنتهي كل حركة أو جملة هوائية بهبوط محكم واضح قبل مواصلة الحركة غير الهوائية.

و) يجب أن ينتهي التمرين بحركة هوائية مع الهبوط بكلتا القدمين معا.

معلومات حول درجة D

1. تتكون المجموعات الحركية من:

- I حركات غير هوائية

- II حركات هوائية أمامية

- III حركات هوائية خلفية

- IV حركات هوائية جانبية، وقفزات خلفية مع نصف لفة لدورة هوائية أمامية، وقفزات أمامية مع نصف لفة

لدورة هوائية خلفية.

2. لا يمكن أن تكون النهاية من المجموعة الحركية "I"

3. معلومات حول الصعوبة

أ) يمكن ربط الحركات الهوائية مع الاحتفاظ بقيمتها المستقلة.

ب) يمكن أن تحقق حركة واحدة فقط متطلب مجموعة حركية واحدة. إذا نفذ حركة واحدة من المجموعات الحركية

(الثانية، الثالثة أو الرابعة)

4. معلومات عن الربط

جميع حالات الربط التي تتم بين الدورات الهوائية المشتملة على حركة ذات صعوبة D أو أكثر تحصل على

قيمة 0.10 نقطة.

حصان الحلق

الارتفاع: 105 سم من سطح المرتبة، 115 سم من الأرض.

مواصفات التمرين على حصان الحلق

يتميز التمرين المعاصر لحصان الحلق بالأنواع المختلفة من المرجحات الدائرية بالرجلين معا أو متباعدة أو أوضاع الارتكاز المختلفة من جميع أجزاء الحصان، ويسمح المرجحة برجل مفردة أو المقصاة والمرجحات للوصول لوضع الوقوف على اليدين، مع أو بدون اللفات ويجب أداء كل الحركات بالمرجحة وبدون التوقف القليل للتمرين ولا يسمح بحركات القوة والثبات.

معلومات حول تقديم التمرين

1. يجب أن يبدأ اللاعب تمرينه من وضع الوقوف. ويسمح بأخذ خطوة أو قفزة. ويبدأ التقييم في اللحظة التي يضع اللاعب يده أو يديه على الجهاز.

2. يجب أن يحتوي تمرين اللاعب فقط على الحركات التي يمكنه أداؤها بأمان كامل وبدرجة عالية من الجودة الشكلية والفنية.

الحلق

الارتفاع 260 سم من سطح المرتبة، ومن الأرض 280 سم

مواصفات التمرين على الحلق:

يتكون التمرين على الحلق بالمرجحة، وأجزاء الثبات والقوة بنسب متساوية تقريبا. وتنفذ هذه الأجزاء مع الربط من وضع التعلق، من خلال أو إلى وضع الارتكاز، أو من خلال أو إلى وضع الوقوف على اليدين، ويجب أن يكون الأداء والذراعان ممتدان هو السائد. وتتميز تمارين الجمباز المعاصر بالانتقال ما بين حركات المرجحة والقوة أو العكس. ولا يسمح بمرجحة الحبال أو تقاطعها.

معلومات حول تقديم التمرين

1. يجب أن يبدأ اللاعب من وضع الوقوف بالوثب أو بالمساعدة للتعلق بالحلق والرجلان ملتصقتان معا، وبشكل جيد. ويبدأ التقييم من الحركة الأولى ومن لحظة ترك القدمين للأرض ولا يسمح للمدرب بإعطاء اللاعب مرجحة أولى.

2. يجب أن يتضمن تمرين اللاعب فقط الحركات التي يمكنه أداؤها بأمان كامل وبدرجة عالية من الجودة الجمالية والفنية.

3. يجب أن تحتوي جميع التمارين على توزيع متساو تقريبا للمرجحة، وحركات الثبات والقوة.

القفز

الارتفاع 135 سم من سطح الأرض

مواصفات تمرين القفز:

يجب أن يؤدي اللاعب قفزة واحدة ماعدا في بطولتي التأهيل لنهائيات القفز ونهائيات القفز حيث يجب أن يؤدي قفزتين من مجموعتين حركيتين مختلفتين.

تبدأ كل قفزة بالجري والارتقاء بكلتا القدمين (مع أو بدون الشقبة الأمامية مع ربع لفة) على سلم الارتفاع والرجلان معا وتؤدي بمرحلة الارتكاز السريع على طاولة القفز باليدين أو بيد واحدة.

1. يجب أن يبدأ اللاعب كل قفزة من وضع الوقوف والرجلان معا، وأقصى مسافة للاقتراب هي 25 م من الحافة القريبة لطاولة القفز. وتبدأ القفزة بالخطوة الأولى أو وثبة اللاعب لكن يبدأ التقييم من اللحظة التي تصل فيها القدمين لسلم الارتفاع.

2. تنتهي القفزة بالهبوط خلف طاولة القفز بوضع الوقوف والرجلين معا مواجهها إما باتجاهها أو بعيدا من طاولة القفز (باتجاه أمامي أو خلفي).

3. يجب أن يؤدي اللاعب فقط القفزات التي يمكن أن يؤديها بأمان كامل ودرجة عالية من الجودة الشكلية والفنية.

المتوازي

الارتفاع: 180 سم من سطح المرتبة، و 200 سم من الأرض.

مواصفات التمرين على جهاز المتوازي:

يتضمن تمرين المتوازي المعاصر بالدرجة الأولى حركات الطيران والمرجحة المختارة من جميع المجموعات الحركية المتوفرة، يتم أداؤها بالانتقال المستمر من خلال مختلف أوضاع التعلق و الارتكاز بطريقة مناسبة والتي تعكس إمكانية كامل الجهاز.

معلومات حول تقديم التمرين:

1. يجب أن يبدأ اللاعب الدخول على المتوازي والصعود من وضع الوقوف والرجلان معا أو الجري. يبدأ التمرين من لحظة مسك الجهاز بيد واحدة أو بكلتا اليدين، ولكن يبدأ التقييم من اللحظة التي تترك فيها قدماه الأرض. لا يسمح للبدء في التمرين بمرجحة الرجل أو بأخذ خطوة (يجب أن تترك القدمان الأرض بوقت واحد).

2. تسمح التعليمات بوضع سلم الارتفاع للبداية بمستوى مراتب الهبوط.

3. لا يسمح بأداء حركات قبل البدء بالتمرين. وهذا يعني أنه لا يسمح بأداء أي حركة تؤدي بدوران حول محاور الجسم بدرجة أكثر من 180° قبل مسك العارضة أو العارضتين باليدين.
يجب أن تتضمن تمرين اللاعب فقط الحركات التي يمكنه أداؤها بأمان كامل وبدرجة عالية من الجودة الجمالية والفنية.

العقلة

الارتفاع: 260 سم من سطح المرتبة، و 280 سم من الأرض.

مواصفات التمرين على جهاز العقلة

يجب أن يقدم التمرين المعاصر على العقلة بشكل حركي ويشتمل على ربط متصل بين المرجحات واللفات وحركات الطيران بالتناوب بين الحركات التي تؤدي قريبة وبعيدة من العارضة في تنوع لقبضات اليدين لكي تظهر إمكانية كامل الجهاز.

معلومات عن تقديم التمرين

1. يجب أن يقفز اللاعب من الوقوف والرجلان معا أو من التقدم القريب للوصول إلى وضع التعلق على العقلة أو بالمساعدة أو المرجحة، ولكن دائما بشكل جيد. ويبدأ التقييم من اللحظة، التي يترك اللاعب فيها الأرض.
2. يجب أن يتضمن تمرين اللاعب فقط الحركات التي يمكن أن يؤديها بأمان كامل وبدرجة عالية من الجودة الجمالية و الفنية.

مخطط حصة جمباز

| | |
|-------------------------|---|
| مرحلة مسك القسم | يكون الدخول في النشاط بالتذكير بالحصة السابقة وتقديم الأهداف |
| الإحماء | يتكون من أربعة مراحل: - تنشيط الأجهزة الداخلية - إعداد المفاصل وتيسير عملها - الدعم العضلي (القوة) والتمطيط (المرونة) - مسار جمبازي |
| الإعداد المادي | ما تختص به تعليمية هذا النشاط هو استعمال الأثاث لغرض التعلم والسلامة خلال أغلب الوضعيات التعليمية. - يتم إعداد الأدوات والأثاث - يتم استعمال الأثاث لتنوع الأنشطة - أثاث كبير الحجم: بساط، أجهزة - أثاث صغير الحجم: صندوق قفز، تاومبولين صغيرة، حشايا |
| تنظيم الحصة | عمل الورشات: تجميع الطلاب في فرق صغيرة (2 أو 3 طلاب) لتيسير التواصل والتعاون والترفيح في زمن الأداء الحركي |
| مراعاة اختلاف المستويات | تقديم اختيارات متعددة في كل ورشة عمل ليتمكن كل طالب من وضع مشروعه الخاص. الانطلاق من مستويات أداء أقل صعوبة وتطوير التعلّمات بالنسبة إلى تعلم مهارات جديدة. |
| التمشي | - ضمان التدرج في تعقيد أو تيسير العمل في كل ورشة. - التشجيع على التقييم المتبادل - اتخاذ تمشيات متنوعة لشرح الوضعيات: العرض الحركي، الشرح اللفظي، بطاقات خاصة بالطلاب. |
| طرق العمل | - التركيز قبل إنجاز الحركة والتفكير بالنجاح في المهمة. - تخيل واستحضار الحركات ذهنيا وتكرارها. - تركيز الانتباه على العناصر المهمة للأداء. - تقييم المعلومات المتعلقة بالنتائج وتحليلها. |
| تثبيت التعلّمات | - تكرار العناصر الجمبازية مع تنويع ظروف الإنجاز. |
| السلامة | - ضمان السلامة عند الإعداد المادي. - ملائمة الصعوبات والأثاث حسب مستوى الطلاب. |
| الرجوع إلى الهدوء | حوصلة الحصة مع تمكين الطلاب الذين حققوا نجاحا من عرض أدائهم. |

الجزء السابع

المعالجة التعليمية

رياضة ألعاب القوى

المعالجة التعليمية للألعاب القوى

1. التعريف:

يعود لفظ رياضة ألعاب القوى إلى الكلمة اليونانية "ATHLOS" ومعناها التسابق أما في العصر الحديث فيقصد بها إحدى الرياضات الفردية التي تضم مجموعة من أنشطة الجري ، الوثب والرمي. وقد عرفها البعض على أنها عدو ووثب ورمي لتحقيق نتيجة يراد منها تخفيض الزمن أو زيادة المسافة وذلك بتصريف أمثل في الموارد، في بيئة ثابتة مقننة.

ولعلّ ما قدّمه كل من Hubiche و Pradet كتعريف لرياضة ألعاب القوى يعد الأكثر دقة حيث يعرفانها على أنها: "نشاط حركي واجتماعي وتنافسي تمارس في بيئة ثابتة ومقننة وتتطلب استثمارا عالٍ للطاقة يتجسم في تقنيات حركية".

2. المنطق الداخلي للنشاط

تعد ألعاب القوى نشاطا بدنيا ورياضيا معياريا ومقننا لتحقيق نتائج قصوى داخل بيئة ثابتة ويتمثل في التنقل لتخفيض الزمن أو دفع جسمه أو أداة لزيادة المسافة وذلك بتكثيف الحركة لمفعول الجاذبية.

3. التحديات التربوية

أ - ضمان تنوع أشكال إنتاج الاقتدار بحيث تكون المنافسة ضدّ:

- الذات

- الآخرين

- الرقم أو ما يمثله

ب - ضمان تحقيق نتيجة قصوى في فضاء مقنن محدّد ب:

- منطقة للارتقاء ﴿ لوحة الارتقاء ﴾

- منطقة للاقترب أو التحفز: ﴿ دائرة ﴾

- منطقة لتحقيق النتيجة: ﴿ قطاع الرمي ﴾

- إشارة ﴿ البدء ﴾

- منطقة قانونية ﴿ التسليم والتسلم ﴾

الموارد:

- موارد متعلقة بإنتاج الطاقة
- موارد بيو ميكانيكية
- موارد بيو معلوماتية
- موارد وجدانية

الكفايات الخاصة بألعاب القوى

تتضمن المناهج الخاصة بألعاب القوى الكفايات التالية وهي كفايات يمكن تحقيقها من خلال جميع

أنشطة ألعاب القوى

- الانخراط الذاتي في مشروع خاص.
- تحقيق أفضل اقتدار ممكن.
- الإيفاء بتعهدات عقد تعلم يكون محل تفاوض بين المعلم والطالب.
- تحسين توافق الحركات.
- القدرة على إحماء الجسم لتحقيق أفضل الأداء وتجنب الإصابات.
- التعاون مع الزملاء والتواصل معهم لتلقي تغذية راجعة على إثر الملاحظة .
- تحمل المسؤوليات (تحكيم، تنظيم...).
- المحافظة على سلامته الذاتية وسلامة الآخرين .
- القدرة على ملاحظة الزملاء وتحليل أدائهم.
- فهم أساليب العمل المقترحة من طرف المعلم لاستغلالها لاحقا.
- معرفة المصطلحات الخاصة برياضة ألعاب القويز
- إثبات سلوك متحضر ومسؤول (احترام الذات، احترام الآخرين، احترام القوانين، احترام القواعد المشتركة...).

مواضيع التعلم المرتبطة بألعاب القوى

الوثب:

- 1- الوثب بطريقة قانونية .
- 2- الربط بين الاقتراب والارتقاء .
- 3- الحصول على سرعة مثلى للوثب .
- 4- بناء وتنظيم مرحلة الاقتراب.
- 5- بناء طريقة فنية لتجاوز العارضة (الوثب العالي).
- 6- إعداد عملية الارتقاء بتعديل مناسب في الخطوات الأخيرة.

العدو:

- 1- العدو مع احترام القوانين.
- 2- الاستجابة السريعة لإشارة سمعية.
- 3- حسن توزيع الجهود.
- 4- مدى الخطوات وتواترها.
- 5- سلاسة الخطوة.
- 6- البحث عن فاعلية الحركة.

الرمي:

- 1- الرمي بطريقة قانونية.
- 2- الربط بين التحفّز والرمي .
- 3- إيجاد السرعة المثلى للزمن.
- 4- إيجاد الزاوية المثلى للرمي.
- 5- إعطاء مسار مناسب للأداة.

الوثب الطويل

(1) التحديات التربوية:

- تحقيق المسافة المتفق عليها وفق نتائج الاختبارات القبلية وإمكانات الطالب.
- تطوير القدرات الحركية، البدنية، الإدراكية، المعرفية والوجدانية للطالب.
- معرفة العوامل المحددة في تقنية الارتقاء.
- ربط الاقتراب بالارتقاء.
- معرفة طرق الإحماء العامة والخاصة بالاختصاص.
- فهم العوامل البيو ميكانيكية المحددة في تقنيات الوثب الطويل.
- تحديد علامة بداية الاقتراب.
- الحكم على الوثبة من الناحية القانونية.

(2) مستويات التحكم في الأداء

| التعلمات | المستوى الأول | المستوى الثاني | المستوى الثالث | المستوى الرابع |
|-----------------------------------|--|---|---|--|
| اكتساب السرعة عن طريق اقتراب فاعل | - العدو ببطء. - العدو دون الوصول إلى سرعة مثلى. - العدو على الكعبين. - الاقتراب من مسافة قريبة أو بعيدة جدا. - التردد في نهاية الاقتراب. | - اكتساب نسبي للسرعة. - عدم التردد أمام لوحة الارتقاء. | - العدو بشكل سلس وبارتكازات سليمة. - العدو بسرعة متدرجة. - الوصول إلى لوحة الارتقاء بسرعة مثلى. | - العدو بسرعة مثلى - المحافظة على ارتكازات متناسقة. |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>الوصول بأقصى سرعة إلى مكان محدد (لوحة الارتقاء)</p> | <p>- الارتقاء على بعد 40 سم من لوحة الارتقاء (أمام أو خلف). - التردد أمام لوحة الارتقاء تخفيض السرعة أمام لوحة الارتقاء.</p> | <p>الارتقاء من مسافة تقل عن 40 سم عن لوحة الارتقاء تردد محدود تخفيض محدود للسرعة.</p> | <p>استعمال علامة للانطلاق والوصول بصفة منتظمة إلى منطقة الارتقاء دون تردد أو تخفيض في السرعة عدم تجاوز لوحة الارتقاء</p> | <p>- استعمال فاعل لعلامة انطلاق تبعد ما بين 25 و 30 متر. - القيام بالتعديل عند الضرورة. - الوصول بصفة منتظمة على لوحة الارتقاء.</p> |
| <p>الارتقاء بصفة مثلى</p> | <p>- عدم القدرة على حسن استغلال قدم الارتقاء - مدة الدفع قصيرة النظر إلى الأرض تحت القدمين.</p> | <p>- الدفع جيدا بقدم الارتقاء. - النظر بعيدا إلى الأمام.</p> | <p>- مد كامل لرجل الارتقاء قبل ضم الجسم. - رفع ركبة الرجل الحرة.</p> | <p>- الاستعانة بالذراعين عند الارتقاء.</p> |
| <p>تنظيم مرحلة الطيران للمحافظة على التوازن</p> | <p>البقاء في وضع ثابت في الفضاء دون تحرك في انتظار الهبوط فقدان التوازن.</p> | <p>النظر إلى الأمام والرأس مستقيم.</p> | <p>إطالة فترة الطيران قبل التكور.</p> | <p>وقت طويل للطيران وإمكانية أداء خطوات بالرجلين.</p> |
| <p>تنظيم عملية الهبوط</p> | <p>عدم قدرة على توجيه الرجلين والذراعين إلى الأمام السقوط إلى الخلف.</p> | <p>النظر إلى مكان الهبوط النزول في حالة تكور.</p> | <p>تقديم الذراعين نحو نقطة الهبوط النزول على القدمين والذراعين نحو الأمام.</p> | <p>دفع الرجلين والذراعين نحو نقطة الهبوط.</p> |

(3) التخطيط لوحدة تعليمية

الموقف المرجعي: العدو بسرعة والوثب لأبعد مسافة ممكنة انطلاقاً من منطقة عرضها 20 سم

| السلوك المأمول | الأهداف | السلوك الملاحظ |
|--|--|--|
| عدو منتظم ومتدرج السرعة العدو مع النظر إلى الأمام (منطقة الارتقاء داخل مجال الرؤيا). استعمال الذراعين عند الارتقاء للمحافظة على التوازن أثناء الطيران، رفع ركلة الرجل الحرة لتوجيه الارتقاء للأعلى والأمام، إطالة مرحلة الطيران، الهبوط على القدمين. | • دفع الجسم إلى الأعلى وإلى الأمام • العدو بسرعة متدرجة • المحافظة على توازن الجسم أثناء الطيران. • الهبوط على القدمين. | - يتردد عند الاقتراب - يخفض في سرعة الاقتراب - لا يأخذ بعين الاعتبار منطقة الارتقاء - ينظر إلى الأرض أو منطقة الارتقاء - امتداد غير كامل لقدم الارتقاء - البحث عن المسافة بالرجل الحرّة دون الارتفاع - عدم استغلال الأطراف العليا عند الارتقاء - فقدان التوازن أثناء الطيران - الهبوط بقدم واحدة |

(4) المواقف التعليمية

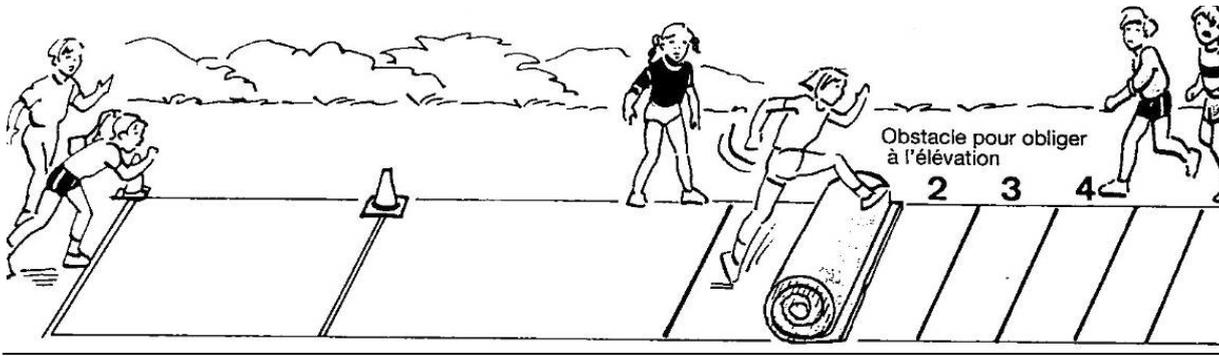
• طالبان أحدهما يؤدي عملية الاقتراب والثاني يعطي نسفاً بالتصفيق والحكم على ما إذا كانت عملية

الاقتراب

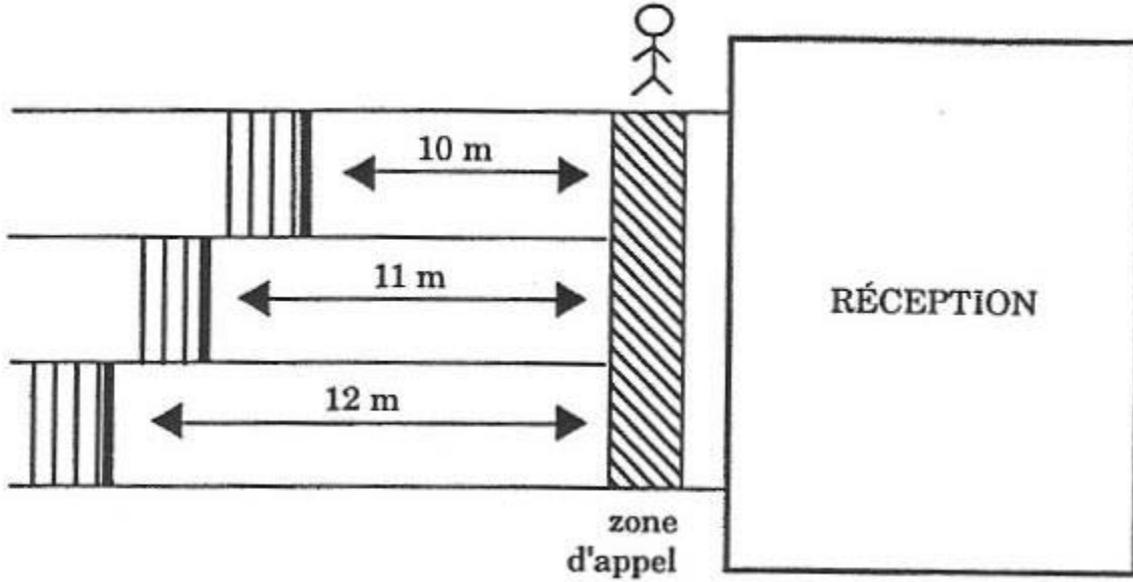
متدرجة السرعة

• العدو مسافة ما بين 15 و20 متراً وتخطي خطوط تفصلها مسافات منتظمة

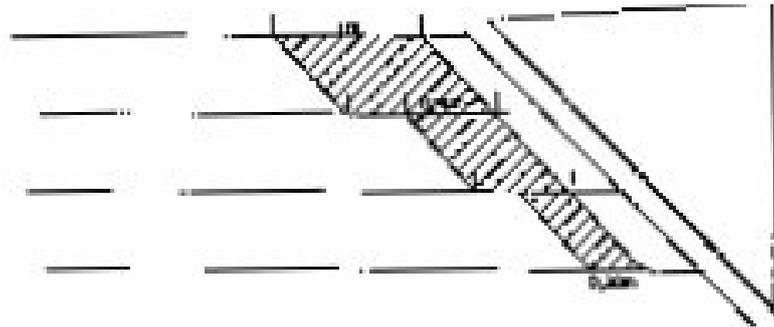
• الانطلاق بسرعة والوثب فوق حاجز ذي طول وعرض متغيرين



- 3 مسارات مختلفة الطول، طالبان أحدهما يؤدي محاولات على المسارات الثلاثة والثاني يقيم فاعلية يقيم عملية الإقتراب.

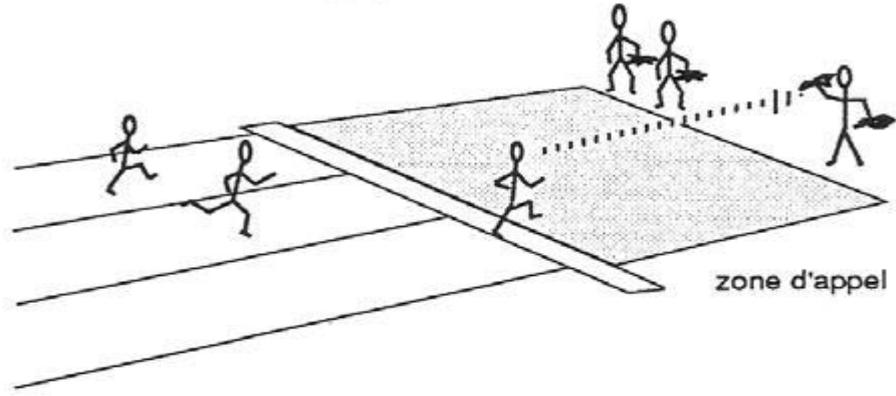


- تجربة أنساق متعددة من الاقتراب والمقارنة بين فاعليتها.
- مسارات مع 3 مناطق للارتقاء مختلفة العرض. يبدأ الطالب من المسار الأول (المنطقة الأكثر عرضاً) وبعد محاولات ناجحة ينتقل إلى الرواق الثاني ثم الثالث.

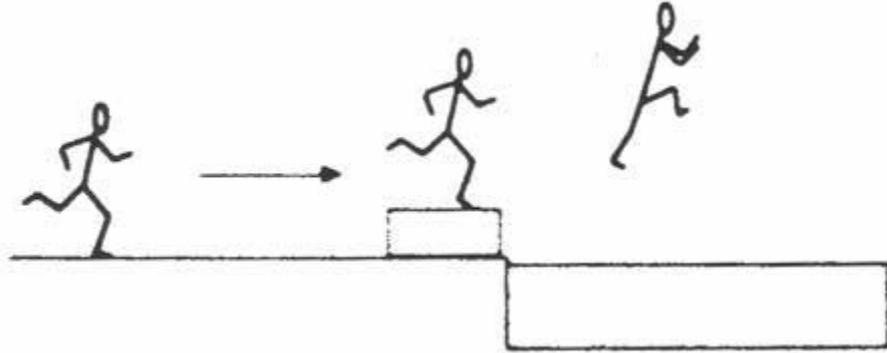


- يتخذ المعلم مكاناً في آخر حفرة الوثب ويرفع يده مبرزاً منديلاً عند ارتقاء التلميذ الذي يجب أن يذكر لونه.

يمكن لطالب ملاحظ أن يقيم المسافة الفاصلة بين موقع القدم ومنطقة الارتقاء.



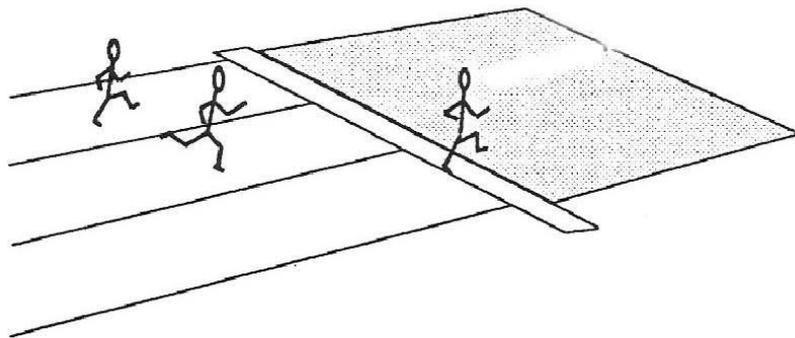
● الاقتراب ثم الارتقاء من فوق صندوق مقسم أو مقفز.



● العدو بسرعة ثم الوثب فوق حاجز ومواصلة العدو.



● الاقتراب ثم الارتقاء ومحاولة لمس منديلا معلقا بالرأس



● العدو والوثب فوق حاجز ثم الهبوط في وضع الطعن.

● العدو والوثب فوق حاجز والهبوط على القدمين مع محاولة التقاط منديل من الأرض.

عدو السرعة

(1) التحديات التربوية:

- معرفة انجاز بدء منخفض والاستجابة لإشارات أمرا لبدء.
- تطوير القدرات البدنية، الحركية، الإدراكية، المعرفية والوجدانية.
- معرفة أوامر البدء.
- تحقيق أفضل زمن ممكن.
- معرفة استعمال مكعبات البدء.
- الاستجابة السريعة لإشارة سمعية.
- اكتساب السرعة إثر الدفع والمحافظة عليها.
- العدو في خط مستقيم وعدم مغادرة الرّواق.
- العدو بالاستغلال الأمثل لمختلف أجزاء الجسم مع توجيه النظر إلى الأمام.
- معرفة القوانين واحترامها.
- ملاحظة وتحليل عدو الزميل.
- تحمّل مسؤولية التحكيم.
- معرفة المصطلحات الخاصة بالاختصاص.

(2) مستويات التحكم في الأداء

| التعلمات | المستوى الأول | المستوى الثاني | المستوى الثالث | المستوى الرابع |
|---------------------------------|---|--|--|--|
| الاستجابة السريعة لإشارة سمعية. | - من الوقوف الرجلان في حالة مد والجذع مرتفع. | - من الوقوف مع ثني خفيف للرجلين وانحناء ضعيف للجذع. | - بدء منخفض والجسم في حالة ارتخاء. | - بدء منخفض ميل إلى الأمام المجموعات العضلية مهياً لانطلاق انفجاري. |
| العدو بخطى سريعة وذات مدى متسع. | -خروج من الرواق عدو على الكعبين عدم رفع الركبتين توافق محدود بين الأطراف. | -عدو في الرواق رفع خفيف للركبتين مشاركة ضعيفة للذراعين. | - رفع الركبتين الذراعان يكونان زاوية بـ 90 درجة النظر موجه إلى الأمام. | - رفع الركبتين مشاركة فعالة للأطراف العليا خطوات سلسلة سريعة وذات مدى متسع. |
| اجتياز خط الوصول بالسرعة القصوى | -تخفيض السرعة قبل الوصول. -تعب سوء تصرف في المجهود. | -وصول دون السرعة القصوى. -الجذع مرتفع. | -وصول بالسرعة القصوى. -الجذع مرتفع. | -الوصول بالسرعة القصوى. -ميل الجذع إلى الأمام. |

| السلوك المأمول | الأهداف | السلوك الملاحظ |
|------------------------------------|---|--|
| - الانطلاق ببدء منخفض. | • الاستجابة بسرعة لإشارة سمعية. | • من الوقوف، القدامان على نفس الخط عند الانطلاق. |
| - سرعة الاستجابة لإشارة سمعية. | • استغلال دفع الرجلين بفاعلية عند الانطلاق. | • تأخر في رد الفعل نتيجة النقص في التركيز. |
| - توجيه النظر إلى الأمام. | • العدو في خط مستقيم وإنهاء المسافة بأقصى سرعة. | • انتصاب القامة. |
| - التوازن أثناء العدو . | • المحافظة على أو ضاع جسمية مناسبة للعدو. | • عدو بوضع كامل أسفل القدم دون رفع الركبتين. |
| - العدو في خط مستقيم. | | • عدو مع انخفاض الحوض. |
| - خطوات سلسلة سريعة ومنتسعة المدى. | | • تخفيض السرعة قبل خط الوصول. |
| - تخطي خط الوصول دون تخفيض السرعة. | | |

التخطيط لوحدة تعليمية

الموقف المرجعي: في شكل مجموعات العدو مسافة 60 مترا اثر إشارة سمعية دون تحديد طريقة

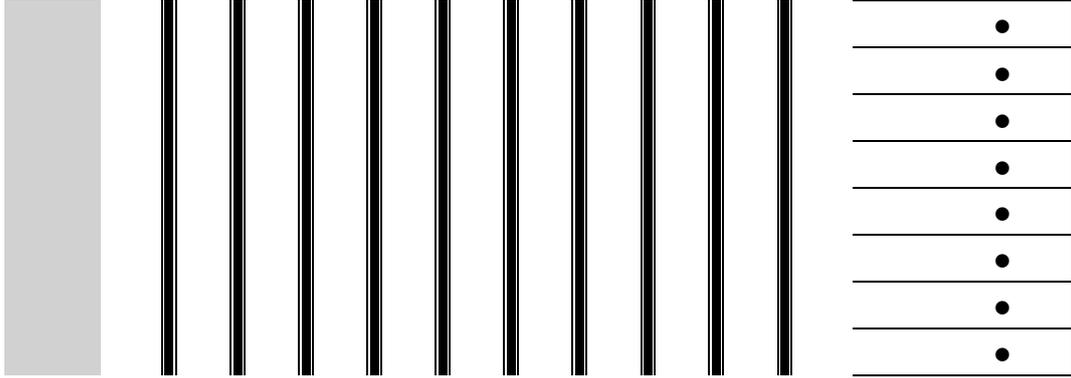
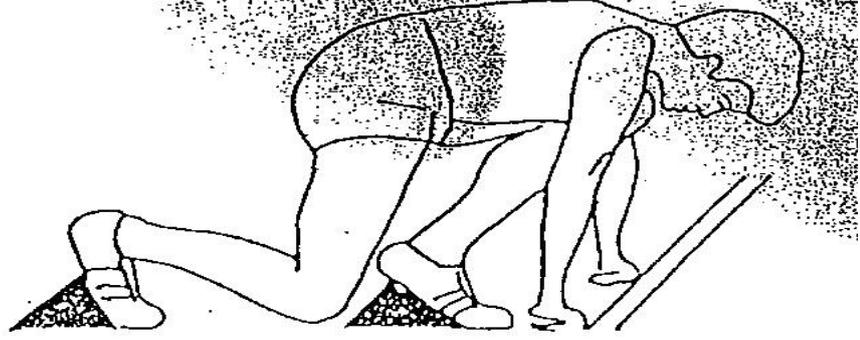
الانطلاق.

(3) المواقف التعليمية

• في شكل مجموعتين تقف المجموعة الأولى على بعد مترين من المجموعة الثانية عند إشارة المعلم تتطلق المجموعة الأولى في حين تحاو ل المجموعة الثانية الالتحاق بها تبادل الأدوار وتنويع الإشارات وأو ضاع الانطلاق.

| | | |
|--|---|---|
| | ■ | ○ |
| | ■ | ○ |
| | ■ | ○ |
| | ■ | ○ |
| | ■ | ○ |
| | ■ | ○ |
| | ■ | ○ |

• الانطلاق من البدء المنخفض مسافة 10 أمتار في شكل سباقات بين مجموعات متجانسة.



- في شكل مجموعات العدو وتخطي خطوط منتظمة المسافات للمحافظة على مدى اتساع الخطوة.
- طالبان أحدهما يمسك زميله عن طريق حبل في مستوى الحوض والثاني يحاول العدو وجر زميله.
- استغلال أرض منخفضة والعدو صعودا وهبوطا مع مراعاة فترة استشفاء كاملة بين التكرارات.
- العدو فوق حواجز بسيطة ورفع الركبتين أثناء العدو .

سباق التتابع

1. التحديات التربوية:

- تكيف عدوه مع عدو زميله .
- تطوير القدرات البدنية، الحركية، الإدراكية، المعرفية والوجدانية.
- المحافظة على السرعة أثناء تسليم الشاهد (عصا التتابع).
- احترام منطقة التسليم والتسلم .
- البحث في سرعة مثلى لتسليم الشاهد.
- التعاون لتحقيق أفضل نتيجة.
- التعاون من أجل عمل مشترك.
- ملاحظة الزملاء والاستفادة من أدائهم .
- تحليل سباقات التتابع .
- الاضطلاع بأدوار متعددة (متسابق - حكم - ملاحظ - أمر بدء...).

2. مستويات التحكم في الأداء

| المستوى الرابع | المستوى الثالث | المستوى الثاني | المستوى الأول | التعلمات |
|--|--|---|---|---|
| في آخر المنطقة | في وسط المنطقة. | في بداية المنطقة | خارج منطقة التسليم والتسلم. | تسليم الشاهد داخل منطقة التسليم والتسلم |
| الانطلاق عند إشارة بصرية مع تسلم دون تخفيض السرعة والعدو دون الالتفات إلى الوراء | طريقة تتضمن إشارة سمعية مع عدم التفات المتسلم نحو المسلم. | عملية تسليم تتصف بالبطء والتفات المتسلم نحو زميله | عدم توفر أسلوب فني لعملية التسليم والتسلم | الطريقة الفنية لعملية التسليم والتسلم |
| تمركز سليم مع تمرير الشاهد من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى | يبقى الشاهد في محور الرواق مع تمركز العدائين على طرفي الرواق | موقع داخل الرواق. | يقع الشاهد على الأرض | مسار الشاهد |

3. التخطيط لوحدة تعليمية

الموقف المرجعي: في شكل فرق متجانسة مكونة من 4 أفراد العدو مسافة 4 في 60 متر.

4. المواقف التعليمية

● العدو عند سماع إشارة المعلم مد الذراع إلى الوراء مسافة خطوتين دون توقف أو تخفيض السرعة
يمكن أداء التمرين بنسق بطيء في البداية ثم زيادة السرعة تدريجياً.

| السلوك المأمول | الأهداف | السلوك الملاحظ |
|---|---|--|
| جسم المتسلم موجه نحو اتجاه العدو. | التحرك في اتجاه العدو لتسلم الشاهد من الزميل. | المتسلم التوقف قبل تسليم الشاهد. |
| تقع عملية التسليم والتسلم داخل المنطقة المخصصة لذلك. | الإنتلاق بسرعة والإستجابة لإشارة الزميل لتسلم الشاهد. | الخروج من الحارة و مضايقة الآخرين. تجاوز منطقة التسليم والتسلم. |
| يقع التسليم باليد اليمنى إلى اليسرى أو بالعكس. | تسليم وتسلم الشاهد أثناء العدو بأقصى سرعة. | يسلم الشاهد باليد اليمنى إلى اليد اليمنى. |
| يعطي المسلم إشارة سمعية للمتسلم عندها يمد المتسلم ذراعه إلى الخلف لتسلم الشاهد. | تحسين السرعة والتنظيم لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة. | المتسلم يتسلم الشاهد وهو ثابت الجسم غير متجه نحو اتجاه العدو. يعدو في الاتجاه المعاكس لاعتراض زميله. ينطلق بصفة مبكرة ويتجاوز منطقة التسليم والتسلم. |

● مجموعتان موزعتان على الأروقة تنطلق المجموعة الأولى في العدو وعند وصولها إلى علامة تنطلق المجموعة الثانية.

| | | |
|--|---|---|
| | X | O |
| | X | O |
| | X | O |
| | X | O |
| | X | O |
| | X | O |
| | X | O |

الوصول

علامة انطلاق

الانطلاق

● تلميذ يعدو وزميله يتبعه على بعد 5 أمتار حاملا الشاهد. يتقدم الثاني ويصدر إشارة سمعية. عندها يمد التلميذ ذراعه إلى الخلف لاستلام الشاهد.

● رسم خط مستقيم يقف على جانبيه تلميذان أحدهما متأخر عن الآخر. أثناء العدو يصدر المسلم إشارة سمعية. يمد المتسلم ذراعه إلى الوراء ليتسلم الشاهد مع مواصلة العدو دون أن يمر المسلم إلى الجانب الآخر من الخط تمرير الشاهد من اليد اليمنى إلى اليد اليسرى أو العكس.



● فريق من 4 تلاميذ. اثنان يقومان بعملية التسليم والتسلم. الثالث يلاحظ إذا ما المتسلم قد انطلق عند وصول المسلم إلى العلامة والرابع يلاحظ ظروف انجاز العملية.



وضع اليدين في عملية التسليم والتسلم

● تكوين فرق من 4 أفراد لأداء 4 X 60م. جمع الأزمنة المحققة في 60م للأربعة عناصر ثم انجاز سباق التتابع ومقارنة الزمن المتحصل عليه بمجموع الأزمنة (الزمن المحقق في سباق التتابع يجب أن يكون أقل من مجموع الأزمنة في 60م).

دفع الجلة

1) التحديات التربوية:

- الرمي بطريقة قانونية
- تنمية القدرات
- القدرة على التحكم في أعمال عضلية خاصة بالنشاط وربطها ببعضها
- معرفة المصطلحات الفنية
- فهم ميكانيكية الحركات الفنية
- معرفة التحكم على أداء زميل
- ملاحظة أداء الزميل ومساعدته على تجاوز أخطائه
- احترام عوامل الأمان والسلامة
- لعب أدوار مختلفة (الرمي - حكم - منظم...)
- المجهود الشخصي والإرادة

2) مستويات التحكم في الأداء

| التعليمات | المستوى الأول | المستوى الثاني | المستوى الثالث | المستوى الرابع |
|---|--|--|--|--|
| مسك الجلة | عدم قدرة على التحكم في وضع الجلة | وضع الجلة فوق الكتف | وضع الجلة على 4 أصابع مضمومة وجزء من الكف | الجلة ملتصقة بالرقبة والمرفق موجه إلى الخارج |
| الدفع بالذراع فقط وغياب السرعة في عملية الدفع | الجانب مواجه لاتجاه الرمي الرمي بعد ثني الجذع بعض السرعة في المرحلة النهائية للدفع | الظهر مواجه لاتجاه الرمي والجسم في حالة ضم تحفز بارتكاز بين ثم الدفع بالرجل والجذع | التحفز من وضعية منخفضة إعطاء الدفعة السرعة اللازمة تأخر الذراع الدافعة بالمقارنة للجذع | |
| الدفع بصفة انفجارية والمحافظة على التوازن | الارتكاز على الكعبين ميل الجذع للأسفل | إنهاء الدفعة بالارتكاز على مقدمة القدم | إنهاء الدفعة على مقدمة القدمين وكامل الجسم في | إنهاء الرمية على مقدمة القدم الأمامية ثم تدارك خلل التوازن |

| | | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|---|------------|
| بنقديم الرجل الخلفية دفع انفجاري للكنتف والذراع في المرحلة النهائية | حالة مد | الأمامية عدم الخروج من الدائرة | السقوط إلى الأمام أو إلى الجانب | |
| زاوية الدفع بين 30 و 40 درجة | وقوع الجلة في محور الرمي | وقوع الجلة داخل قطاع الرمي | مسار منخفض (أفقي) وقوع الجلة خارج قطاع الرمي | مسار الجلة |

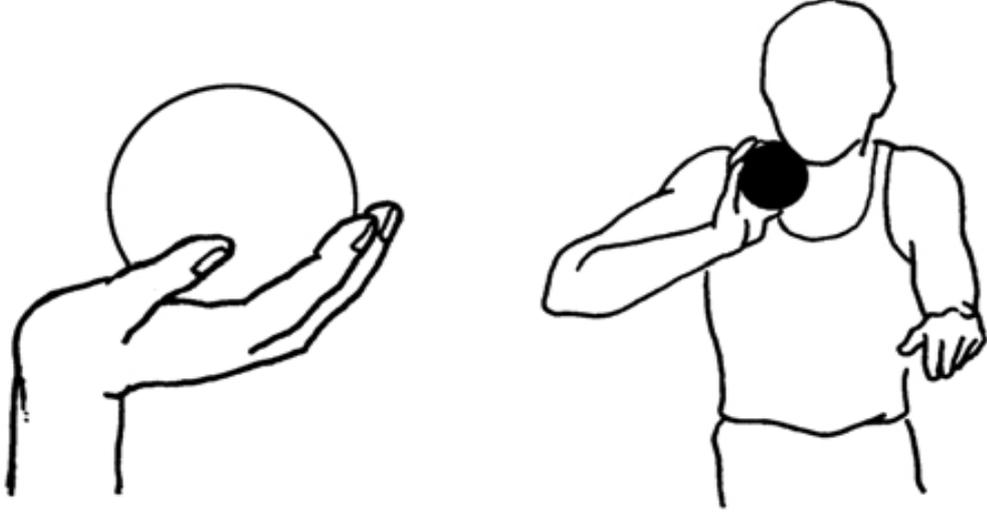
(3) التخطيط لوحدة تعليمية

الموقف المرجعي: من داخل دائرة دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة بعد تحفز

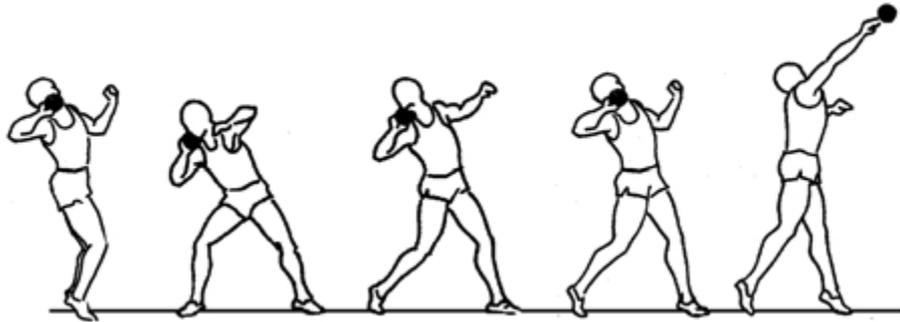
| السلوك المأمول | الأهداف | السلوك الملاحظ |
|---|--|---|
| - التمكن من المسك السليم للجلة بحيث يكون ارتكازها على الأصابع مع مقدمة الكف | - التحكم في الجلة - استغلال كافة أعضاء الجسم في عملية الدفع | - عدم القدرة على مسك الجلة بالطريقة السليمة - الاعتماد على الذراع الدافعة دون استثمار بقية أجزاء الجسم وخاصة الأطراف السفلى |
| - تشريك كامل أجزاء الجسم واستغلال دور الرجلين والحوض في توجيه عملية الدفع للأعلى والأمام | - المحافظة على الجلة ملتصقة بالرقبة قبل دفعها | - ابتعاد الجلة عن الرقبة قبل عملية الدفع |
| - التصاق الجلة بالرقبة حتى لحظة التخلص منها | - التوافق بين عمليتي الزحف والدفع | - تقطع بين عمليتي التحفز والدفع |
| - ربط عملية التحفز والدفع | | - الوثب عوضاً عن الزحف عند التحفز |

4) المواقف التعليمية

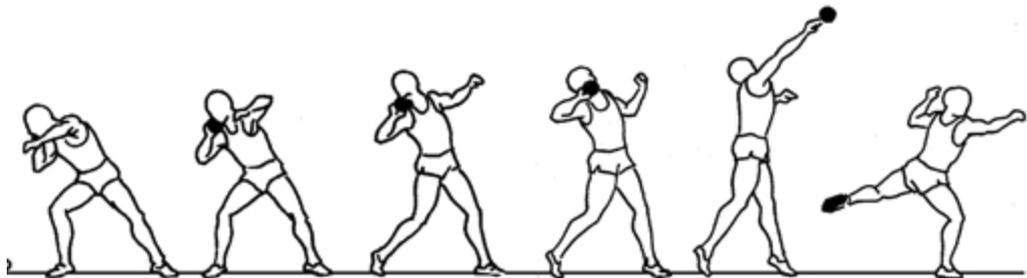
- دفع كرة طبية من الثبات بالذراعين مع التأكيد على الدفع بكامل أعضاء الجسم (ثني الرجلين ثم الدفع).
- تجميع التلاميذ وشرح طريقة مسك الكرة وإجراءات الأمان والسلامة.



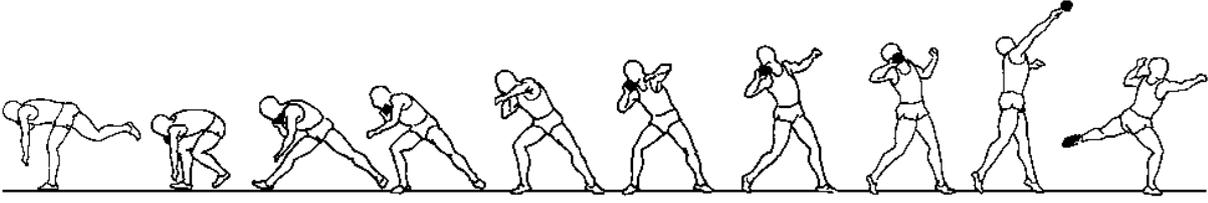
- من الثبات الجسم مواجه لقطاع الرمي ثني الرجلين ثم دفع الكرة لأبعد مسافة.
- نفس الموقف بعد أداء خطوة.



- من وضع الاستعداد الجانب مواجه لمحور الرمي. الدفع بالرجلين. تدوير الحوض ثم الجذع نحو قطاع الرمي وأخيرا دفع الكرة إلى الأعلى وإلى الأمام مع التأكيد على استمرارية عمل المجموعات العضلية.



● الظهر مواجه لمحور الرمي ربط عملية الزحف والدفع.



عدو المسافات

يعد عدو المسافات من أهم الأنشطة الرياضية في الوسط المدرسي نظرا إلى ارتباطه الوطيد بالجانب الصحي. لذا لا تكاد تخلو المقررات والمناهج في مادة التربية البدنية والرياضة من وحدة مخصصة لهذا الاختصاص. ولئن كان جانب التحكم في الأداء يكتسي أهمية من ناحية اقتصادية الخطوة وسلاستها فان الإمكانيات الهوائية للفرد تلعب دورا أساسيا في نتائجه. لذا خيرنا أفراد هذا الاختصاص بمنهجية مختلفة عن الاختصاصات الأخرى.

1. التحديات التربوية:

- التصرف بفاعلية في موارده لتحقيق أفضل اقتدار ممكن
- المحافظة على وضع متوازن للجسم أثناء العدو مع ارتخاء الكتفين والذراعين
- تكييف سرعة الخطوات ومداهما وفق النسق المستهدف
- معرفة سرعته الهوائية القصوى
- التحكم في النسق بمستويات مختلفة من النسبة المئوية للسرعة الهوائية القصوى
- التنفس بصفة سليمة
- اعتماد سبل استشفاء (سليبي وإيجابي) مناسبة للمجهود المبذول
- بناء وتعديل مشروع شخصي وفق مؤشرات ذاتية مع الأخذ بعين الاعتبار ملاحظات زملائه
- تقديم المساعدة للزملاء وفق مؤشرات تتعلق بالمسافة والزمن
- العمل باستقلالية في مجموعات صغيرة

2. تقييم إمكانيات الطلاب:

تعتبر عملية التقييم مرحلة هامة في بناء الوحدة التعليمية. ولئن يعتمد معلم التربية البدنية والرياضة عادة على نتائج التلميذ في مسافة محددة للتخطيط للوحدة فانه يبقى إجراء غير كاف لاختيار الأنساق المناسبة لكل تلميذ. لذا وجب على المدرس إنجاز اختبار إضافي يمكنه من:

- ضبط نسق العدو المناسب لكل طالب.
- تحديد النسبة المئوية من السرعة الهوائية القصوى.
- تحديد الزمن المناسب لكل طالب.
- تشكيل مجموعات عمل متجانسة من حيث قدراتها .
- مساعدة الطلاب على إنجاز مشاريعهم.

3. السرعة الهوائية القصوى كمؤشر لبناء الوحدة التعليمية

السرعة الهوائية القصوى هي السرعة التي يصلها العداء عندما يستهلك الكمية القصوى من الأوكسجين. وتتراوح ما بين 8 و 24 كلم في الساعة وتحددها عوامل وراثية وأخرى مرتبطة بالتدريب. وباعتبار الضرورة المنهجية التي يواجهها المدرس عند تعليم عدو المسافات من تحديد للنسق المناسب لكل طالب أو مجموعة من الطلاب وجب إيجاد صيغ عملية وسهلة الانجاز في الوسط المدرسي لتقييم السرعة الهوائية القصوى.

(أ) اختبار نصف كوبر:

- ويتلخص في قطع أطول مسافة ممكنة في 6 دقائق
 - ويمكن أن تقدر السرعة الهوائية القصوى بقسمة المسافة المقطوعة على 100
- مثال: المسافة المقطوعة 1485 م
- السرعة الهوائية القصوى = $100/1485 = 0,067$ كلم في الساعة

(ب) اختبار لوك لجي LUC LEGER:

يتمثل في العدو بين خطين تفصلهما مسافة 20 مترا واحترام نسق في العدو يتزايد ب 0.5 كلم في الساعة كل دقيقة .

الأدوات الضرورية: جهاز تسجيل وشريط صوتي خاص بالاختبار.

سير الاختبار: تنطلق المجموعة في العدو ذهابا وإيابا بين الخطين مع ضرورة الوصول إلى الخط عند صدور الإشارة السمعية. وعندما يصبح الطالب غير قادر على متابعة نسق العدو الذي يتزايد من درجة إلى درجة بوصوله متأخرا أو توقفه ينسحب الطالب من الاختبار وتسجل الدرجة التي انسحب منها (تدوم الدرجة دقيقتين وتزداد سرعة نسق العدو ب 1 كلم في الساعة).

جدول تطابق الدرجة مع السرعة الهوائية القصوى

| السرعة الهوائية القصوى كلم/ الساعة | الدرجة | الزمن بالدقائق |
|---------------------------------------|--------|----------------|
| - | 1 | 0 |
| - | 2 | 1 |
| - | 3 | 2 |
| 8,5 | 4 | 3 |
| 9,1 | 5 | 4 |
| 9,7 | 6 | 5 |
| 10,2 | 7 | 6 |
| 10,8 | 8 | 7 |
| 11,5 | 9 | 8 |
| 12,1 | 10 | 9 |
| 12,8 | 11 | 10 |
| 13,3 | 12 | 11 |
| 13,7 | 13 | 12 |
| 14,1 | 14 | 13 |
| 14,7 | 15 | 14 |
| 15,2 | 16 | 15 |
| 15,9 | 17 | 16 |
| 16,3 | 18 | 17 |
| 16,7 | 19 | 18 |
| 17,1 | 20 | 19 |
| 17,5 | 21 | 20 |
| 18,18 | 22 | 21 |
| 18,46 | 23 | 22 |
| 19,05 | 24 | 23 |
| 19,87 | 25 | 24 |

4. المواقف التعليمية

يسعى المعلم من خلال المواقف التعليمية المقترحة

(أ) العدو بخطوات اقتصادية وفعالة وذلك بـ:

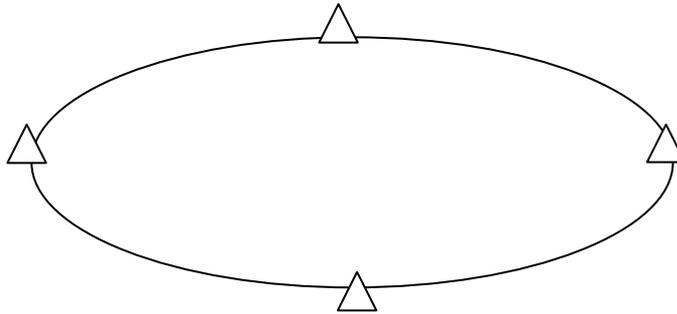
- العدو بخطوات سلسلة ونسق مريح.
- ثني الركبة بدرجة أقل من عداء السرعة.
- مرجحة الذراعين في مستوى الكتفين مع ثني المرفقين في حدود 90 درجة.
- ارتخاء الكتفين والذراعين.
- المحافظة على استقامة الرأس وتركيز النظر من 10 إلى 15 مترا إلى الأمام.



(ب) تحديد الأهداف مع الطلاب مراعيًا إمكانات كل طالب وفق نتائجه في اختبار تقييم السرعة الهوائية القصوى.

(ج) تحديد النسق المناسب لكل طالب أو لكل مجموعة من الطلاب حسب الأهداف ووفق نسبة مئوية من السرعة الهوائية القصوى.

(د) تقسيم مسار العدو بعلامات وإطلاق إشارات سمعية تساعد الطالب على تقييم نسق عدوه وتعديله عند الضرورة.



مسار مسافته 200م مع وضع علامة كل 50م

(هـ) منح فترة الاستشفاء المناسبة انطلاقًا من الأهداف من ناحية وشدة المجهود ومدته من ناحية

أخرى.

بعض النقاط الهامة في قانون ألعاب القوى

الوثب الطويل:

- يكون ترتيب المتسابقين لأداء محاولاتهم بالقرعة .
- تحتسب للمتسابق أحسن وثبة من بين جميع محاولاته .
- إذا كان عدد المتسابقين ثمانية أو أقل فيسمح لكل متسابق بست محاولات وإذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية فيسمح لكل متسابق بثلاث محاولات كما يسمح للثمانية الذين حصلوا على أفضل الوثبات بثلاث محاولات إضافية.
- الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب 122 سم والحد الأدنى لطول طريق الاقتراب 40 م .
- لا تقل المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن 10 أمتار .
- توضيح لوحة الارتقاء بحيث لا تقل المسافة بينها وبين حافة منطقة الهبوط عن 1 متر .
- تصنع لوحة الارتقاء من الخشب أو من بعض المواد الصلبة المناسبة ويكون طولها من 121 سم إلى 122 سم ويعرض من 19.8 سم إلى 20.2 سم على أن تدهن باللون الأبيض.
- توضع لوحة الصلصال خلف لوحة الارتقاء في اتجاه الحفرة مباشرة بطول من 121 سم إلى 122 سم ويعرض 9.8 سم إلى 10.2 سم.
- الحد الأدنى لعرض حفرة الوثب 275 سم .
- تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم اللاعب في منطقة الهبوط..
- لا يسمح بوضع علامات على طريق الاقتراب ولكن يمكن للمتسابق أن يضع علامات على جانبي الحارة.
- تعتبر محاولة الوثب فاشلة إذا:

- لمس المتسابق الأرض خلف لوحة الارتقاء بأي جزء من جسمه .
- مشى المتسابق عائدا ناحية الارتقاء داخل منطقة الهبوط.
- استخدم المتسابق أي وسيلة من وسائل الدوران في الهواء.

مسابقات التتابع:

تحتوي سباقات التتابع في ألعاب القوى على 4 × 100م و 4 × 400م للذكور والإناث

عصا التتابع:

• الطول: 28 – 30 سم

• الوزن: 50 غم

• المحيط: 12 – 13 سم

• المعدن: الألمنيوم أو الخشب

- منطقة التسليم والتسلم

• الطول: 20 مترا

• عرض الخط: 5 سم

- مكان وقوف المتسابق: يسمح له بالرجوع خلف العلامة المحددة في حدود مسافة 10 أمتار

بهدف التدرج في السرعة

- يلغى سباق الفريق في الحالات التالية:

• استلام العصا قبل أو بعد المنطقة المخصصة للتسليم والتسلم .

• في حالة دفع المتسابق لزميله بعد تسليم العصا.

• إذا سقطت العصا أثناء التسليم والتسلم والتقطها من الأرض المتسابق المتسلم .

• إذا خرج المتسابق من حارته بعد تسليم العصا وسبب ذلك عرقلة لأحد متسابقي الفرق

المنافسة .

• إذا رمى المتسابق العصا لزميله .

• إذا أنهى المتسابق السباق دون عصا.

دفع الجلة:

- تصنع من الحديد أو النحاس وتكون كروية الشكل وسطحها أملس .

- وزن الجلة للرجال 7.260 كلف ولل سيدات 4 كلف.

- قطر الجلة للرجال 11- 13 سم ولل سيدات 9.5 – 11 سم .

- قطر دائرة دفع الجلة من الداخل 2.135 .

- زاوية قطاع الرمي تقاس من مركز الدائرة بزاوية 40 درجة .
- لوحة الإيقاف طولها من الداخل من 121 سم إلى 123 سم وعرضها من 11.2 سم إلى 11.6 سم وارتفاعها من 9.8 سم إلى 10.2 سم.
- تحتسب المحاولة فاشلة في الحالات التالية:
 - إذا لمس المتسابق أثناء أدائه المحاولة بأي جزء من جسمه الأرض خارج الدائرة.
 - إذا خرج المتسابق بعد أدائه المحاولة من النصف الأمامي للدائرة ز
 - إذا خرج المتسابق من الدائرة قبل أن تلمس الجلة الأرض.
 - إذا سقطت الجلة خارج مقطع الرمي.
 - إذا لمس المتسابق الحافة العلوية أو الخارجية للوحة الإيقاف.

الحزب الثامن

الحزب الثامن

الحزب الثامن

السباحة

التعريف:

تعد السباحة نشاطا في محيط مائي ثابت يتطلب مجهودا شخصيا قابلا للقياس ولئن تعددت تعريفات المصطلح فإنه يعرف بشكل عام على أنه: الطفو فوق الماء بدون حركة أو تحركه محدودة ، التحرك لمسافات على سطح الماء بطرق مختلفة، ضمان السلامة ومساعدة الآخرين وإنقاذهم عند الضرورة...

لكن تعريف المصطلح في المجال الرياضي يعني القدرة على قطع مسافة محددة بسرعة وقد تعددت التعريفات لدى الباحثين في المجال باختلاف المنطلقات وتباين التصورات:

تعريف: R.eatteav و G.Garoff

يعتبر الكاتبان أن القدرة على السباحة تصبح ممكنة عند حل ثلاث إشكاليات أساسية: التوازن، التنفس ودفع الجسم فالتوازن يستدعي اتخاذ الجسم لأوضاع مختلفة ووضع محور الجسم متطابقا مع محور التنقل، التنفس يتطلب أدائه شكلا إراديا يختلف على ما تعود عليه الإنسان في بيئته العادية كما تصبح الأذرع الأطراف الأساسية للتنقل خلافا لطبيعة تنقلات الكائن البشري: في "الوسط يفرض علينا جملة من التعديلات على مستوى التنفس، التوازن ودفع الجسم".

تعريف: Ddier Challet

القدرة على السباحة في: "أداء سلسلة من تحريك الأطراف بشكل مستقل يهدف تنقل الجسم في وسط مائي والقدرة على تأمين هذا التنقل في حالة توازن ثابت".

تعريف: T.Terret

" معرفة السباحة هي حل إشكاليات متعلقة بالتنفس، بالتوازن، بالتنقل، بأخذ المعلومات وبالانفعالات..."

التحديات التربوية:

1- تنمية القدرات الحركية والإدراكية

- تناسق وتوافق حركي خاص
- عكس أدوار الأطراف في عملية التنقل والتوازن
- فصل حركي بين الرأس والجذع
- التحكم في نسق التنفس
- فصل بين حركات الأطراف
- بناء مرجعية حسية خاصة في إطار توازن ديناميكي أفقي داخل وسط مائي يتطلب تقبل علامات خارجية وداخلية خاصة.

2- تنمية القدرات البدنية:

- إثارة الدورة الدموية التنفسية مع حسن التصرف في المجهود والنسق والذي يحتاج تحكما في دورية الأفعال الحركية

3- اكتساب المعارف المشتركة لأشكال ممارسة مستقلة داخل وسط مائي

- تغيير أشكال توازنه داخل وسط مائي
- القدرة على تعديل طرق التنفس
- إيجاد علامات وإشارات داخلية وخارجية في الوسط المائي

4- اكتساب كفايات عامة:

- التحكم في انفعالات داخل وسط مائي بمعرفة إمكاناته وحدودها.
- تقييم المواقف بتحديد المخاطر المحتملة.
- اكتساب عادات صحية.
- التحكم في نشاط رياضي يمكنه من الاندماج الاجتماعي.
- ممارسة أنشطة ترفيهية دون مخاطر.
- إمكانية مساعدة الآخرين عند وجود صعوبات في الوسط المائي.

الإشكاليات الأساسية في تعلم السباحة

1. تخفيض المقاومة السلبية للتقدم:

- احتساب توازن ديناميكي أفقي لتخفيض المقاومة للتقدم
- بناء تنفس لا يعوق التوازن الديناميكي الأفقي
- توجيه عودة الذراعين (الأربعة سباحات) والرجلين (السباحة على الصدر) لتخفيض المقاومة للتقدم.

- بناء علامات وإشارات لا تؤثر على التوازن الديناميكي الأفقي ولا تعوق التقدم.

2. زيادة العوامل الدافعة:

- توجيه المساحات الدافعة لزيادة عملية التقدم.
- الطول الأمثل لمسارات الدفع .
- ضمان الاستمرارية.
- زيادة سرعة ونسق التنقل.
- تناسق حركات الذراعين وتنظيم حركات الذراعين والرجلين.
- التحكم الأمثل في العلاقة بين مدى الحركة وتواترها.

التحولات المنتظرة للمرور من السلوك الطبيعي إلى سلوك السباح

| سلوك السباح | السلوك الطبيعي | عناصر التغيير |
|--|---|---------------|
| <p>توازن أفقي</p> <ul style="list-style-type: none"> • الرأس أفقي. • النظر عمودي. • فقدان الارتكاز على سطح صلب. | <p>توازن عمودي</p> <ul style="list-style-type: none"> • الرأس عمودي • النظر أفقي • ارتكاز القدمين على الأرض | التوازن |
| <ul style="list-style-type: none"> • دور أساسي للذراعين في عملية الدفع. • للرجلين دور في التوازن والدفع. • مقاومة أكبر. | <ul style="list-style-type: none"> • تأمين التنقل بالرجلين • للذراعين دور في التوازن • الارتكاز على سطح صلب • مقاومة ضعيفة للهواء | الدفع |
| <p>شهيق قصير بالفم</p> <p>زفير إرادي وطويل</p> | <ul style="list-style-type: none"> • بالأنف لا إرادي | التنفس |
| <p>معلومات بصرية تحت الماء</p> <p>إضافة إلى المعلومات اللمسية والداخلية Piro prioceptif</p> | <p>يلعب النظر دورا أساسيا للتنقل</p> | المعلومات |
| <p>اقتصاد في المجهود</p> <p>(مدى الحركة ذات أولوية)</p> <p>تواتر العمل العضلي</p> | <p>يتصف سلوك المبتدئ بتصلب العضلات مقترنا بتصلب في مستوى العنق وصرف نسبة كبيرة من الطاقة (التواتر العالي للحركات يعني للمبتدئ التقدم بسرعة).</p> | الطاقة |

جدول تقييم سلوكيات الطلاب

(مرتبة حسب درجة الصعوبة)

| | | |
|--|--|------------------|
| | باستعمال السلم وبمساعدة | الدخول إلى الماء |
| | باستعمال السلم دون مساعدة | |
| | من الجلوس على حافة المسبح بمساعدة | |
| | من الجلوس على حافة المسبح دون مساعدة | |
| | من الوقوف على حافة المسبح بمساعدة | |
| | من الوقوف على حافة المسبح دون مساعدة | |
| | من الوقوف على منصّة الانطلاق | |
| | من وضع القرفصاء على حافة المسبح والرأس إلى الأمام (بمساعدة) | |
| | من وضع القرفصاء على حافة المسبح والرأس إلى الأمام (دون مساعدة) | |
| | من الوقوف على حافة المسبح والرأس إلى الأمام | |
| | من وضع القرفصاء فوق منصّة الانطلاق، الرأس إلى الأمام | |
| | من الوقوف فوق منصّة الانطلاق ، الرأس إلى الأمام | |
| | نضع الأنف تحت الماء مع مسك حافة المسبح | الغطس |
| | وضع الرأس تحت الماء مع مسك حافة المسبح | |
| | وضع الرأس تحت الماء دون مسك | |
| | المرور تحت حبل الرواق | |
| | النزول في عمق الماء مع مسك عصا | |
| | التقاط أداة في عمق الماء | |
| | التقاط مجموعة من الأدوات في عمق الماء | |
| | المرور في 3 أطواق داخل الماء | |
| | من الوقوف مع مسك عصا | التنقل |
| | الامتداد ومسك حبل الرواق | |
| | امتداد على البطن أو الظهر بمساعدة | |
| | على البطن أو الظهر على عرض المسبح بمساعدة | |
| | على البطن أو الظهر على عرض المسبح دون مساعدة | |
| | سباحة على البطن أو الظهر على مدى نصف طول المسبح | |

| | | |
|--|--|---------------|
| | سباحة متواترة (على البطن ثم الظهر) على مدى نصف طول المسبح دون مساعدة | |
| | ينفخ في الماء | التنفس |
| | ينفخ بالفم والأنف داخل الماء | |
| | يستنشق الهواء ثم ينفخ داخل الماء عدّة مرات متتالية | |
| | التنفس بالنفخ داخل الماء مع التنقل دون تعب | |
| | من التنقل أقطع التنفس ثم أنفخ داخل الماء | |
| | السباحة على البطن مع النفخ داخل الماء | |
| | السباحة بشكل متواتر (على الظهر والبطن) مع النفخ بصفة منتظمة داخل الماء | |
| | | |

توزيع مستويات الأداء

وفق مراحل التعلم

يمتلك الطفل المبتدئ (غير القادر على السباحة) بشكل عام تصورات سلبية على الماء ومفعوله على الجسم ويثير المسبح لديه مخاوف وانفعالات فهو يستعمل طرقا وأساليب مطمئنة للدخول إلى الماء (استعمال السلم أو المدرج) ويتفادى استعمال الوثب أو الارتماء كما يحاول الارتكاز على سطح صلب (أرضية مسبح صغير - سلم - حائط...) والتنقل مع المحافظة على عمودية الجسم وهو يرفض الغطس ويتفادى لمس الماء بوجهه (يغمض عينيه أحيانا).

يخشى من عدم قدرته على التنفس ومن ابتلاع الماء وبالتالي احتمال غرقه. ولتجاوز هذه المرحلة ، نوصي المعلمين باقتراح مجموعة من المواقف تمكن الطلاب من:

- اكتشاف الوسط المائي والاطمئنان إليه (تمارين مشي وعدو داخل مسبح صغير)
- ألعاب متنوعة في مسبح صغير كجمع الأدوات فوق الماء)
- اكتشاف مقاومة الماء عند المشي أو الجري داخل مسبح صغير

المستوى الأول: (الطالب غير مستقل)

| المستوى الأول | التنفس | التوجه | المعلومات | دفع الجسم |
|---|---|---|--|---|
| انطلاقا من الدخول في وسط مائي عميق يشكل قطع التنفس تمهيدا للتحويلات المقبلة. | الرأس، الأنف والشم خارج الماء تنفس فوضوي فترات شهيق وزفير قصيرة . | عمودي | بصرية فوق سطح الماء نحو مكان التنقل | تعلق ودفع بالذراعين بالاستناد على مساحات صلبة مع إمكان زيادة المسافات والسرعة |
| استغلال إمكانات قطع التنفس (دون) الدخول في الماء الغطس في عمق الماء. الصعود على سطح الماء دون حركة الطفو. | قطع التنفس لمدة ما بين 5 و 15 ثانية بالاستناد إلى مساحة صلبة ثم دونها | يتخذ وضعاً أفقياً عند التنقل عند التنفس (الشهيق والزفير) يتجه الجسم نحو وضع عمودي | معلومات بصرية عند فترات التنفس أو الاستناد إلى مساحة صلبة، النظر متجه إلى المكان المقصود وموازي لسطح الماء | يكون دفع الجسم باستعمال الذراعين والرجلين بشكل غير منظم |

وللمرور إلى المستوى الثاني ينصح بـ:

1. بناء التوازن الأفقي (على البطن والظهر) مع التأكيد على اصطفااف الرأس، الذراعين، الجذع والرجلين (عند الدخول في الماء والتنقل فوق سطح الماء وفي عمقه).
2. استعمال الذراعين لدفع الجسم بمساعدة الرجلين (حسن استغلال المساحات الدافعة بالتنسيق بين عمل الذراعين والرجلين).
3. زيادة مدة قطع التنفس وتكييف عملية الزفير.
4. تواتر عمليات زفير في الماء ممتد في الزمن مع شهيق قصير المدة.
5. التوجه نحو مكان بأخذ المعلومات تحت الماء (التنقل على البطن).
6. الغوص في اتجاه بعض الأدوات.

المستوى الثاني:

| المستوى الثاني | التنفس | التوجه | المعلومات | دفع الجسم |
|--|--|---|--|--|
| يتصف هذا المستوى بفصل وبقطع بين عملية التنفس وعملية الدفع (يحرك ذراعيه ثم يتوقف ليرفع رأسه بغية التنفس | عندما يسبح يقطع التنفس وعندما يتنفس يرفع رأسه مما يؤثر على توازنه، فترات التنفس تطول كلما زادت المسافة | عندما يسبح يكون قريبا من الوضع الأفقي لكن عندما يتنفس يجد نفسه في وضع قريب من الوضع العمودي | عندما يسبح يستقي المعلومات بشكل عمودي داخل الماء، عندما يتنفس يستقي المعلومات عن طريق البصر إلى الأمام وعلى الجانب | يعتمد أساسا على الذراعين في أشكال مختلفة - عودة الذراعين أحيانا هوائية - تواتر حركات الذراعين مرتفع مقارنة بالمسافة المقطوعة - عدم مشاركة الرجلين في عملية الدفع |

وللمرور إلى المستوى الثالث ينصح بـ:

1. المحافظة على التوازن الأفقي عند الدخول في الماء أو التنقل سواء أكانت الحركات متعاقبة أو متزامنة.
2. أداء زفير طويل وطويل وكامل متبوع بشهيق قصير.
3. تنمية الإدراك الذاتي: وضع الجسم.

المستوى الثالث:

| المستوى الثالث | التنفس | التوجه | المعلومات | دفع الجسم |
|--|---|--|---|---|
| يكون الشخص قادرا على التنقل لمسافات مختلفة حسب نوع السباحة (طويلة على الصدر - قصيرة فراشة) عملية التنفس تعوق دفع الجسم | الزفير داخل الماء لكنه متقطع، فترات الشهيق طويلة المساحات الدافعة تدفع الماء نحو العمق للمحافظة على الرأس فوق سطح الماء اضطراب عملية التنفس كلما طالت المسافة | يستطيع المتعلم التحرك بشكل أفقي لكن الجسم يبقى منحرفا باعتبار طول فترات الشهيق وعدم القدرة على فصل حركة الرأس عن الجذع، ميل الحوض إلى الجانب الأيمن ثم الأيسر في السباحة الحرة | للتوجه يستعمل المتعلم النظر لاستقاء المعلومات، عند فترات الشهيق لا يستعمل خطوط العمق للتوجه | باعتبار طول فترة الشهيق ، يكون دفع الجسم وسرعة الحركات دون مدى يجعل المسافة المقطوعة في كل دورة حركية قصيرة |

للمرور إلى المستوى الرابع ينصح بـ:

- 1- البحث عن مدى الحركة بإطالة حركات الذراعين.
- 2- اقتراح مسافات طويلة وأخرى قصيرة لتمكين المتعلمين من تعديل النسق.
- 3- الاهتمام بالنقاط الفنية للسباحة على الظهر والصدر والانطلاق في تعليم سباحة الفراشة.
- 4- المحافظة على التنفس السليم وأفقية الجسم.

المستوى الرابع:

| المستوى الرابع | التنفس | التوجه | المعلومات | دفع الجسم |
|---|---|--|--|--|
| -تحكم في عملية التنفس -ترابط عملية التنفس بدفع الجسم | -زفير طويل داخل الماء -شهيق قصير المدى لا يعوق توازن الجسم | -فصل حركة الرأس عن الجذع -توافق أكبر لحركات الذراعين والرجلين | -يستقي المعلومات فوق سطح الماء وتحتة - يستعمل خطوط العمق للتوجه | -الاعتماد أساسا على الذراعين لدفع الجسم -مشاركة الرجلين في التوازن ودفع الجسم -التحكم في التوافقات الحركية المناسبة لكل نوع من السباحة |

التحكيم

الحكام:

- مادة (4 / 1 / 2) على الحكم التأكد من تواجد جميع أفراد طاقم التحكيم اللازمين لإدارة المسابقة في أماكنهم المخصصة لهم ويمكنه تعيين بديل عن الذي يتغيب أو عن غير القادر على أداء عمله أو من يجد أنهم غير أكفياؤه وله أن يعين أفرادا إضافيين إن لزم الأمر.
- مادة (5 / 1 / 2) عند بداية كل سباق يطلق الحكم صفارة متقطعة كإشارة منه للمتسابقين تدعوهم لخلع جميع ملابسهم عدا زي السباحة، يتبعها بصفارة طويلة تبين أنه على جميع السباحين أخذ أماكنهم فوق منصة البداية (وبالنسبة إلى سباقات السباحة على الظهر والتتابع المتنوع تعني نزول السباحين فورا إلى الماء).
- وعندما يكون المتسابقون وطاقم التحكيم مستعدين للبداية، يشير الحكم بذراعه مفرودة إلى الأذان بالبداية موضحا له أن المتسابقين أصبحوا تحت سيطرته.
- مادة (1 / 2 / 2) تصبح لأذن البدء السيطرة الكاملة على السباحين عندما يعطي له الحكم الإشارة بذلك.
- مادة (2 / 2 / 2) يقوم بإبلاغ الحكم عن السباح الذي يتسبب في تأخير البداية أو تعمد عدم إطاعة الأوامر أو أي سبب سلوكي آخر يحدث من السباح أثناء اتخاذه مكانه عند البداية ولكن الحكم فقط هو الذي يلغي سباق المتسابق بسبب هذا التأخير.
- مادة (3 / 2 / 2) لأذن البدء الحق في البت في مدى صحة البداية.
- مادة (4 / 2 / 2) عند بداية السباق، يقف الأذن بالبداية على جانب المسبح وعلى مسافة 5 أمتار تقريبا من خط البداية بحيث يتمكن الميقاتيون من رؤية وسماع إشارة البداية كما يمكن للسباحين سماعها .
- مادة (1 / 3 / 2) يقوم معدّ السباقات بجمع السباحين قبل كل سباق.
- مادة (1 / 4 / 2) يتأكد رئيس مراقبي الدوران من أداء مراقبي الدوران لعملهم أثناء السباق.
- مادة (2 / 4 / 2) يتسلم رئيس مراقبي الدوران التقارير من مراقبي الدوران إذا حدثت مخالفة للقوانين وعليه تقديم هذه التقارير للحكم فورا.
- مادة (1 / 5 / 2) يتم تعيين مراقب دوران لكل رواق عند كل نهاية للمسبح.
- مادة (2 / 5 / 2) يتأكد كل مراقب دوران من اتباع السباحين للقواعد الخاصة بالدوران.
- مادة (1 / 6 / 2) يتواجد قضاة طريقة السباحة على جانبي حوض السباحة.
- مادة (2 / 6 / 2) يتأكد قاضي طريقة السباحة من اتباع السباحين للقواعد الخاصة حسب تنوع السباحة لكل سباق.
- مادة (3 / 6 / 2) يقدم قاضي طريقة السباحة تقريرا موقعا إلى الحكم عن كل مخالفة موضحا اسم السباق ورقم الرواق واسم السباح ونوع المخالفة.

- مادة (2 / 7 / 2) يجمع من كل ميقاتي البطاقة المدوّن بها الزمن المسجل ويراجع ساعته إن لزم الأمر.
 - مادة (1 / 8 / 2) يسجل كل ميقاتي زمن السباح في الرواق المخصص له وعلى اللجنة المنظمة اعتماد سلامة ودقة الساعات المستخدمة.
 - مادة (2 / 8 / 2) يبدأ الميقاتي تشغيل ساعته مع إشارة البداية كما يقوم بإيقافها لحظة استكمال السباح الذي في رواقه السباق.
 - مادة (3 / 8 / 2) يقوم الميقاتيون فور انتهاء السباق بتسجيل أزمنة ساعاتهم على بطاقة تسجيل الزمن وتسليمها إلى رئيس الميقاتيين مع تقديم ساعاتهم للمراجعة إذا طلب منهم ذلك. ويمنع على الميقاتيين إرجاع ساعاتهم إلا بعد تلقي إشارة إرجاع الساعات.
 - مادة (1 / 9 / 2) يحدد رئيس قضاة النهاية لكل قاضي نهاية مكانه والترتيب الذي يحدده .
 - مادة (2 / 9 / 2) يجمع رئيس قضاة النهاية بعد كل سباق بطاقات تسجيل النتائج موقعا عليها من قضاة النهاية ويحدد النتائج بالترتيب ويرسلها مباشرة إلى الحكم.
 - مادة (2 / 10 / 2) عند نهاية كل سباق يقوم كل قاضي نهاية بتحديد وتسجيل الترتيب طبقا للمهمة المحددة له.
 - مادة (1 / 11 / 2) رئيس المسجلين مسؤول عن مراجعة النتائج بعد كل سباق وعليه التأكد من توقيع الحكم على النتائج .
 - مادة (2 / 11 / 2) يقوم المسجلون بحصر الانسحابات وتدوين النتائج على النماذج الرسمية.
- مادة البداية**
- مادة (1 / 4) تبدأ سباقات السباحة الحرة والصدر والفراشة بغطسه فور صدور تصفيرة الحكم.
 - مادة (5/1/2) يأخذ السباحون أماكنهم على منصة البداية على أن تكون القدمان على مسافتين متساويتين من مقدمة المنصة والبقاء في هذا الوضع وعند سماع إذن الأمر بالبداية "خذ مكانك" يأخذ السباحون وضع البداية فورا بوضع السباح رجلا واحدة على الأقل في مقدمة منصة البداية وتكون بطلقة أو بوق أو تصفيرة أو أمر .
 - مادة (2/4) تكون البداية في سباقات الظهر والتتابع المتنوع من الماء مع التصفيرة الطويلة الأولى من الحكم، ينزل السباحون إلى الماء فورا ومع التصفيرة الثانية يعودون إلى مكان البداية دون تأخير متعمد وعندما يأخذ جميع السباحين وضع الاستعداد يعطي الأذن بالبداية الأمر "خذ مكانك" وعند ثبات جميع السباحين يعطي إشارة البداية.
- مادة 5 و6: السباحة الحرة**
- مادة (1 / 5) المقصود بالسباحة الحرة أن السباح يمكنه أن يسبح بأي طريقة فيما عدا سباق التتابع المتنوع أو سباق الفردي المتنوع فالجزء الخاص بالسباحة الحرة في هذين السباقين يسبح فيه السباح بطريقة تختلف عن سباحة الظهر والصدر والفراشة.

- مادة (2 / 5) يجب أن يلمس الحائط أي جزء من جسم السباح عند إتمام كل طول بحوض السباحة وعند النهاية
- مادة (1/6) يصطف السباحون في الماء بمواجهة حافة البداية واليدان قابضتان على مقابض البداية والأقدام بما فيها الأصابع أسفل سطح الماء...
- مادة (2 / 6) بعد إعطاء إشارة البداية وبعد الدوران يدفع السباح الحائط ويسبح على ظهره طوال السباق...
- مادة (3 / 6) يجب أن يظهر جزء من جسم السباح فوق سطح الماء طوال السباق فيما عدا بعد البداية وأثناء الدوران إذ يسمح للسباح أن يكون جسمه مغمورا تحت الماء ولمسافة لا تزيد عن 15 م بعد البداية وبعد كل دوران
- مادة (5 / 6) عند نهاية السباق يجب أن يلمس السباح الحائط وهو على الظهر.

مادة 7: سباحة الصدر

- مادة (1/7) بعد البدء وبعد كل دوران يجب أن يحتفظ السباح بوضع الجسم على الصدر والكتفين على خط واحد مع سطح الماء
- مادة (2/7) جميع حركات الذراعين يجب أن تؤدي بالتماثل معا وفي مستوى أفقي واحد بدون حركة تبادلية.
- مادة (4 / 7) جميع حركات الرجلين يجب أن تؤدي بالتماثل معا وفي مستوى أفقي واحد ودون أداء حركات تبادلية.
- مادة (6/7) عند كل دوران وفي نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين في نفس الوقت وبمستوى أفقي واحد في مستوى أعلى أو أسفل سطح الماء.
- مادة (7/7) يجب أن يقطع جزء من رأس السباح سطح الماء أثناء كل دورة كاملة لليدين ودفعة واحدة للرجلين ويستثنى من ذلك حالة البداية وبعد كل دوران.

مادة 8: سباحة الفراشة

- مادة (2/8) تتحرك الذراعان معا إلى الأمام فوق سطح الماء ثم تتحركان للخلف معا وبشكل متماثل
- مادة (3/8) يجب أن تؤدي حركات الرجلين بالتماثل وفي آن واحد...
- مادة (4/8) يؤدي اللمس عند كل دوران وفي النهاية باليدين معا في مستوى سطح الماء أو أعلى أو أسفل هذا المستوى ولكن يجب أن تبقى الكتفان في الوضع الأفقي حتى اللمس.
- مادة (5/8) في البداية وبعد كل دوران، يسمح للسباح وهو غاطس تحت الماء بأداء دفعة أو أكثر بالرجلين وشدة واحدة بالذراعين تؤدي لرفع الجسم على سطح الماء.

الجزء الثاني

الظواهر

كرة الطاولة



تعريف النشاط :

كرة الطاولة رياضة فردية بالأساس (تلعب بالزوج كذلك)، تنتمي إلى رياضات التضاد. يلعب فيها متنافسون بواسطة كرة صغيرة الحجم وخفيفة الوزن على طاولة مستطيلة الشكل وصغيرة المساحة، مرتفعة على الأرض، فضاؤها غير متداخل تتوسطه شبكة عمودية و قليلة الارتفاع. يعمل كل متسابق على إرجاع الكرة لملاعب المنافس بطريقة صعبة تجعله غير قادر على إرجاعها أو إرجاعها خارج الطاولة.

و تتميز بـ:

- استعمال المضرب لتبادل الكرة بين اللاعبين.
- صغر حجم الكرة وخفة وزنها مما يتطلب فنيات عالية في التعامل معها.
- قصر الهجمة، وسرعة الحركة.
- الفصل بين حركتي اليدين والساقين .
- قيمة الإرسال، فهو أول هجمة و بقدر ما يكون صعبا تنقص فرص إرجاعه من طرف المنافس.
- عدم التركيز على الكرة، ليتمكن اللاعب من رؤية المنافس ولعب الكرة في المكان الذي لا يوجد فيه.
- كونها لعبة استباق لمسارات الكرة واستقراء لنوايا المنافس.
- إمكانية ممارستها من الجنسين وفي كل الأعمار.
- كونها فردية بالأساس، و تمارس كذلك بالزوج من نفس الجنس أو مختلط.

تحليل النشاط:

1) الجانب التاريخي: ظهرت رياضة البنج- بونج في إنجلترا سنة 1870. ويرجع أصل التسمية للصوت الذي تحدثه الكرة عند ارتطامها بالمضرب وارتدادها على الطاولة. ثم وقع التخلي عن هذه التسمية لتصبح كرة الطاولة سنة 1920 .

وهي ليست رياضة ذات أصل صيني كما هو متعارف عليه، حيث كان أول ظهور للصين في بطولة العالم سنة 1953 .

بعض التواريخ :

1926 : أول بطولة عالم لكرة الطاولة بلندن.

1937 : التخفيض في ارتفاع الشبكة وتحديد زمن اللعب من أجل التسريع فيه.

1950 : ظهور المضرب ذي الغلاف المطاطي.

1960 : ظهور الضربة الالتفافية top spin .

1985 : ظهور الغراء السريع.

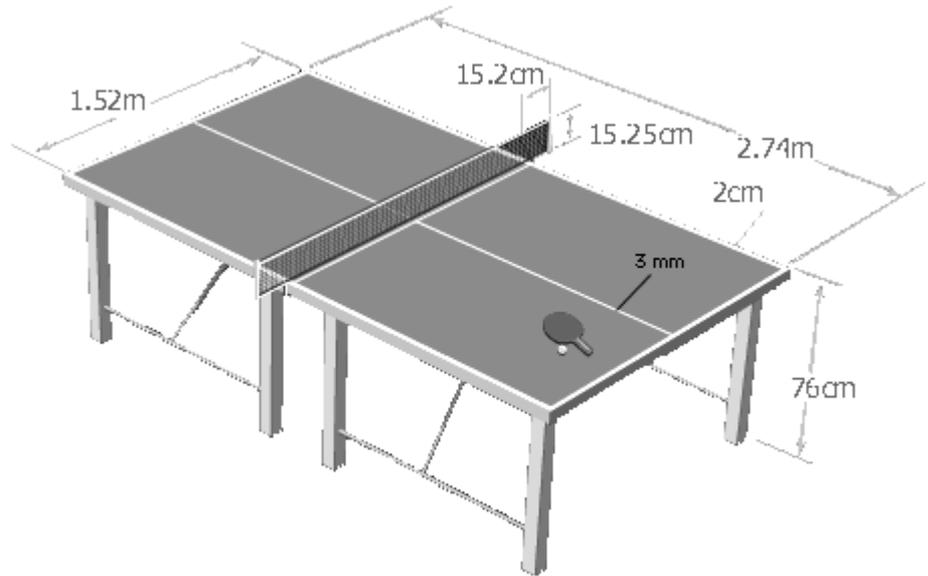
1988 : أول ظهور لكرة الطاولة في الألعاب الأولمبية.

2000 : زيادة قطر الكرة من 38 مم إلى 40 مم.

2001 : تحول الشوط من 21 نقطة إلى 11 نقطة، والمرور من شوتين للريح إلى ثلاثة أشواط.

(2) الجانب القانوني:

* أبعاد الطاولة :



* الكرة : قطرها 40 مم و وزنها 2.7 غ . لونها أبيض أو برتقالي.

* تبدأ المقابلة بالقرعة من أجل اختيار الإرسال أو الملعب.

* ينتصر بالمقابلة من يفوز بثلاثة أشواط.

* تدور المقابلة في خمسة أشواط كحد أقصى.

* يفوز بالشوط المتسابق الذي يسجل 11 نقطة مع فارق نقطتين بينه وبين المنافس.

الإرسال: يجب على اللاعب الذي يقوم بالإرسال احترام النقاط التالية:

- أن يضع الكرة على كف يده الحرة و هي مفتوحة.
- أن يتمكن الحكم والمنافس من رؤية الكرة عند بداية تنفيذ الإرسال.
- أن ترمى الكرة عموديا إلى الأعلى ومن وراء الطاولة.
- أن تكون اليد الماسكة للكرة فوق مستوى الطاولة.
- أن تضرب الكرة في مرحلة نزولها.
- إذا لمست الكرة الشبكة و نزلت في نصف طاولة المنافس، يعاد الإرسال.

- لا يمكن إخفاء الكرة أثناء القيام بالإرسال بأي جزء من الجسم أو بالزّي.
- يجب أن تلمس الكرة نصف طاولة المرسل قبل أن تلمس نصف طاولة لاعب الاستقبال.
- يمكن أن يكون الإرسال في خط مستقيم أو مائل (في الفردي).

ملاحظة:

- يقع تغيير الإرسال بعد تسجيل نقطتين. أما إذا كانت النتيجة 10 لكل فيصبح التغيير بعد كل نقطة.
- في الشوط الفاصل يقع الدوران وتغيير الملعب عند تسجيل النقطة الخامسة.

احتساب النقاط:

يعلن الحكم عن النتيجة عند تسجيل كل نقطة، ويبدأ بصاحب الإرسال. وتحتسب نقطة لفائدة المتسابق إذا قام منافسه بالأخطاء التالية:

- لم يتمكن من إرجاع الكرة.
- إذا أرجعها خارج نصف طاولة المنافس.
- إذا ارتدت الكرة أكثر من مرة على نصف طاولته.
- إذا لامس الكرة أكثر من مرة بالمضرب.
- إذا أرجع الكرة إلى ملعب المنافس مباشرة و قبل أن تلمس نصف طاولته.
- إذا لمس الشبكة أو حامل الشبكة بالمضرب، أو لمس الطاولة بيده الحرة أو حرّكها من مكانها أثناء تنقله.

- إذا قام بإرسال خاطئ .

ملاحظة: إذا لامست الكرة حافة الطاولة تحسب نقطة، أما إذا لامست جانبها فلا تحسب نقطة.

(3) الجانب البيوميكانيكي و الحركي:

* **مسك المضرب:** فنية أساسية في التعلم، يتحدد من خلالها التحكم في الكرة و توجيهها. يمسك المضرب بين الإبهام والسبابة، حيث يلمس هذا الأخير كامل لوحة المضرب (palette).

* وضع الترقب position d'attente يكون الجسم نصف منخفض ومائلا قليلا إلى الأمام مع

محافظة الجذع على استقامته. تكوّن اليد الماسكة للمضرب زاوية قائمة على مستوى المرفق.

* ضرب الكرة: يأخذ اللاعب الوضع الجانبي مع تقدم الساق المعاكسة لليد التي ستضرب الكرة.

* الابتعاد عن الطاولة : ويتمثل في المسافة التي يقيسها اللاعب وذلك بوضع رأس المضرب على حافة

الطاولة ويده الماسكة به مستقيمة.

* التنقلات: توجد أربع فئات من التنقلات:

- تنقلات جانبية قصيرة.

- تنقلات جانبية طويلة.

- تنقلات في العمق، قصيرة أو طويلة.

- تنقلات مزدوجة، قصيرة وطويلة.

* الضربات الفنية الأساسية: تتنوع حسب عدة عوامل

- نوع الكرة الآتية ونوعية الضربة (محكوكة frottée - مدفوعة poussée - مضروبة frappée)

- منطقة الكرة التي يلمسها المضرب (من تحت - من فوق - من وراء).

- توقيت الاعتراض (مباشرة بعد الارتداد - عند قمة الإرتداد - أو في مرحلة نزول الكرة).

- توجيه الحركة وسعتها وسرعة إنجازها.

- توجيه المضرب.

ونجد:

- الدفعة المقصوفة la poussette coupée، تنجز هذه الضربة على الكرة المقصوفة. يتحرك

المضرب من فوق إلى الأسفل ومن الورا إلى الأمام و يكون تقريبا موازيا للطاولة. في الواقع لا تدفع الكرة

ولكنها تحك من الأسفل. هذه التقنية ممكنة في الضربة المستقيمة (بوجه المضرب) coup droit وفي ضربة القفا revers (بظهر المضرب).

- الضربة الإلتفافية: top spin، ينجز اللاعب هذه الضربة خارج الطاولة على الكرات الطويلة.

وتمكنه من إنتاج كرات سريعة ذات دوران أمامي effet lifté. تأخذ الكرة مسارا مقوسا، تزيد سرعتها وتنقص زاويتها مع الطاولة عند ارتدادها (rebond) أمام المنافس، فيصعب عليه إرجاعها.

تتجز الحركة من الأسفل إلى الأعلى ومن الورا إلى الأمام. تحك الكرة و تزيد سرعة الحركة عند ملامسة المضرب للكرة. يمكن القيام بهذه الضربة بوجه المضرب أو بقفاه.

- اعتراض الكرة le bloc . تلمس الكرة بعد ارتدادها مباشرة، بوضع المضرب قريبا من مكان

سقوطها. الاعتراض تقنية دفاعية تستعمل للتصدي للضربات الساحقة، و يمكن انجازها بوجه المضرب أو بقفاه

- الكرة المقصوصة la balle coupée تقنية دفاعية يستعملها اللاعب عندما يكون بعيدا عن الطاولة.

تتجز الحركة من الأعلى إلى الأسفل و من الورا إلى الأمام. تنتج عن هذه الحركة مسارات منخفضة للكرة مع دورانها إلى الورا حول محورها الأفقي

- الضربة الساحقة la frappe : تستعمل مع الكرات العالية وتضرب الكرة عند قمة ارتدادها. تتجز

الحركة من الورا إلى الأمام أو من الأعلى إلى الأسفل. تستغل هذه التقنية لإنهاء الهجمة مع زيادة السرعة عند ضرب الكرة. يمكن إنجاز هذه الحركة بوجه المضرب أو بقفاه.

- الإرسال غير الإلتفافي service sans effet . يمكن أن يكون سريعا أو بطيئا وهو دقيق وموجه. تضرب الكرة من الخلف.

- الإرسال المقصوص service coupé يمكن أن يكون طويلا أو قصيرا مع دوران الكرة إلى الورا أثناء تنقلها للأمام.

- الإرسال الإلتفافي service top spiné يمكن أن يكون طويلا أو قصيرا مع دوران الكرة للأمام.

- الإرسال الجانبي service latéral تدور الكرة أثناء تنقلها حول محورها العمودي

تتطلب كل هذه التقنيات مهارات و قدرات حركية عالية لدى لاعبي كرة الطاولة

(4) الموارد الطاقية :

تتميز لعبة كرة الطاولة بسرعة الحركة و قصر الهجمة, مما يجعلها تتطلب لدى ممارسيها قدرات لاهوائية كبيرة (بدون حامض لكتيكي acide lactique). كما أن طول المقابلات في بعض الأحيان (عند تقارب مستوى المتنافسين), و لعب الدورات و المشاركة ضمن منافسات الفرق يتطلب كذلك لدى لاعبي كرة الطاولة قدرات هوائية عالية capacités aérobiques

(5) الجانب الإجتماعي والعلائقي: تربي رياضة كرة الطاولة على:

- احترام المنافس، قبل المباراة وأثنائها وبعدها.

- احترام قانون اللعبة وقبول قرارات الحكم بكل روح رياضية.

- إعانة الزملاء على التعلم، والقيام بعدة أدوار ذات طابع اجتماعي (تحكيم - تنظيم - تسيير - تقييم).

- احترام التجهيزات والأثاث والمحافظة عليها في أثناء المقابلات وفي التمارين.

(6) الجانب النفسي:

تتطلب لعبة كرة الطاولة قدرة كبيرة على التركيز والتحكم في الانفعالات لإبعاد هاجس الخوف من الخسارة. فالثقة بالنفس ترفع من المعنويات والقدرات وتترك المنافس، الذي ينفاد بسرعة نحو الهزيمة بفعل هذا الإرباك.

(7) تحليل المعلومات:

كرة الطاولة لعبة استباق لمسارات الكرة و استقراء لنوايا المنافس، وتخضع لمبدأ الفعل وردّ الفعل فيتصرف اللاعب على النحو التالي:

- إذا قص المنافس الكرة، أفتح المضرب.

- إذا جعل المنافس الكرة تدور effet lifté، أغلق المضرب.

- إذا جعل المنافس الكرة تدور جانبيا (حول محورها العمودي) effet latéral، أركز نظري على

بداية الحركة أو على ارتداد الكرة في ملعب،

- إذا كان المنافس بعيدا عن الطاولة، أَلعب قصيرا (قرب الشبكة) أو بالتقاطع (croisé).

- إذا كان المنافس في جهة من طاولة، أَلعب الكرة في الجهة البعيدة أو على جسمه.

- إذا ضرب المنافس بقوة، أترجع بسرعة للدفاع.

- إذا كان الإرسال صعبا، أرجع الكرة بالدفع نحو الوسط (poussette au centre).

- إذا كان المنافس قويا في اللعب بوجه المضرب coup droit، أَلعب على الجهة الأخرى والعكس بالعكس.

- إذا كان المنافس قويا في قص الكرة balles coupées، أَلعب الكرات سريعة الالتفاف إلى الأمام balles liftées.

- إذا كان المنافس قويا في الهجوم، أَلعب قصيرا (قرب الشبكة)، أقص الكرة وأَلعب على جهته الضعيفة.

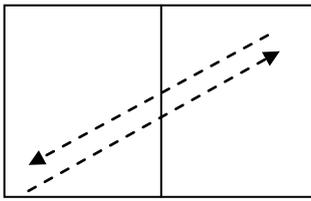
بعد تحليل النشاط، سنعمل على تحديد المراحل التي يمر بها لاعب كرة الطاولة منذ انخراطه في هذه اللعبة إلى حد وصوله إلى مستوى متميز. كما سنرفق كل مرحلة بمواقف تعليمية/ تعلمية تكون منطلقا لمعلم التربية البدنية في إعداد دروسه.

نلاحظ وجود ثلاثة مستويات:

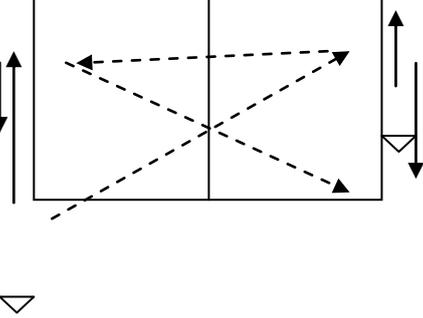
المستوى الأول:

| المستوى المأمول | المستوى الملاحظ |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - تبادل الكرة أكثر ما يمكن من المرات. - التحكم في مسك المضرب أثناء الضربة المستقيمة أو ضربة القفا. - تملك تقنية الضربة المستقيمة وتقنية ضربة القفا. - الاتصاف بالحركية و التنقل لإرجاع الكرة. - أخذ الوقت الكافي قبل إرجاع الكرة والابتعاد عن الطاولة. - ضرب الكرة عند قمة ارتدادها sommet de son rebond وتوجيهها نحو وسط الطاولة لتمكين الزميل من إرجاعها. - تنفيذ الإرسال بطريقة قانونية. | <ul style="list-style-type: none"> - استغلال الفضاء المركزي للطاولة. - عدم وجود تناسق و فصل بين حركتي اليدين لإرجاع الكرة و الساقين للتنقل. - استعمال تقنية واحدة: الضربة المستقيمة coup droit أو ضربة القفا revers لإرجاع الكرة. - الالتصاق بالطاولة و الاكتفاء بدفع الكرة. - الكرات بطيئة، مساراتها عالية ومقوسة واتجاهاتها غير محددة. - إرجاع الكرة في مرحلة نزولها. - تنقلات شبه منعمة، مع إرجاع الكرة في وضعيات فقدان التوازن. - الاكتفاء بإرجاع الكرة و انتظار خطأ المنافس. - تبادلات الكرة عددها قليل. - مسك المضرب بطريقة خاصة (مسك المغلاة). |

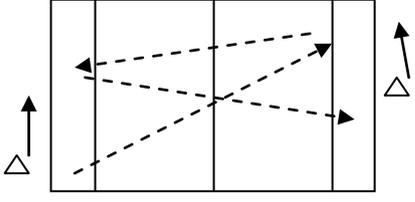
الموقف الأول:

| شروط النجاح | ظروف الإنجاز | الهدف |
|---|---|--|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> القيام بأكثر عدد ممكن من التبادلات في دقيقة</p> <p><u>الشروط النوعية :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - عند القيام بالضربة المستقيمة Coup droit يفتح اللاعب ساقيه و تكون اليمنى للوراء بالنسبة إلى اللاعب الأيمن و العكس بالنسبة إلى الأثول - الجسم عمودي بالنسبة إلى الطاولة - لف الحزام من أجل إدارة الكتف - مسك المضرب على طريقة المطرقة - مسار المضرب من الخلف للأمام - بالنسبة إلى ضربة القفا، تكون الساقان على نفس الخط. | <ul style="list-style-type: none"> - اثنان في طاولة : (أ+ ب) - لعبة شراكة و تعاون بين (أ) و (ب) - (أ) يلعب الكرة في خط قطري لزميله (ب) الذي يقوم بنفس الشيء - استعمال الضربة المستقيمة ثم ضربة القفا  | <p>تبادل الكرة أكثر ما يمكن من مرة</p> |

الموقف الثاني:

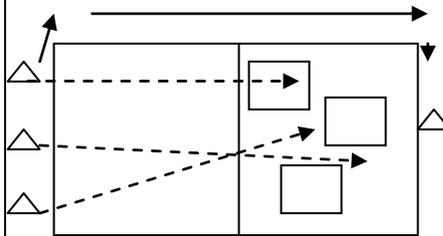
| شروط النجاح | ظروف الانجاز | الهدف |
|---|--|---|
| <p><u>الشرط الكمي:</u> انجاز أكثر ما يمكن من المسارات (في شكل ثمانية) في دقيقة</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - مثل الموقف الأول بالنسبة إلى الضربة المستقيمة وضربة القفا. - استباق مسار الكرة المعروف مسبقاً من أجل القيام بتمرکز جيد. | <p>- اثنان في طاولة</p> <p>- الربط بين الضربة المستقيمة وضربة القفا في مسار على شكل ثمانية</p>  | <p>تناوب تبادل الكرة بين الضربة المستقيمة وضربة القفا</p> |

الموقف الثالث:

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|--|--|
| <p>النجاح في إرجاع الإرسال مع وضع المنافس في موقف صعب لإعادة الكرة للعب</p> | <p>- اثنان في طاولة: (أ + ب) - (أ) يرسل الكرة على جهة الضريبة المستقيمة لـ (ب)، الذي يحاول إرجاعها في العمق لإعاقة (أ). - إذا نجح (أ) في إرجاع الكرة يتواصل التبادل. - تحدد منطقة العمق على الطاولة</p>  <p>(ب) (أ)</p> <p>- إذا أرجع (ب) الكرة في المنطقة المحددة يتحصل على 2 (نقطتين) وإذا لم يتمكن (أ) من إعادتها للعب، يتحصل (ب) على 3 ن - إذا أرجع (ب) الإرسال في أي نقطة أخرى من الطاولة : 1 نقطة - لكل لاعب الحق في 10 إرسالات.</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u> بالنسبة إلى لاعب الاستقبال، تحقيق أكبر عدد من النقاط على إرسال المنافس. <u>الشروط النوعية:</u> نفس شروط الموقف الأول والثاني</p> |

الموقف الرابع:

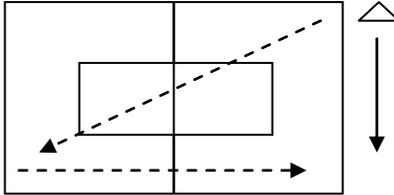
| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|---|---|--|
| النجاح في توجيه الإرسال نحو مناطق مختلفة من نصف طاولة المنافس | <p>- 4 لاعبين وطاولة، 3 من جهة يحمل كل واحد كرة والرابع من الجهة الأخرى (لالتقاط).</p> <p>- ثلاث مناطق على نصف الطاولة المقابلة للإرسال محددة بالورق من الحجم الكبير (4).</p> <p>- اللاعب الذي ينجح في إسقاط الكرة على إحدى المناطق يمر للجهة المقابلة ويتحصل على نقطة.</p> <p>- لكل لاعب الحق في 5 إرسالات تضاف له نقطة مع كل إرسال.</p> <p>- الموقف تنافسي بين 3 فرق على الأقل، والفريق الفائز هو الذي يتحصل على أقل نقاط</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u> الفريق الفائز هو الذي يتحصل على أقل نقاط</p> <p><u>الشروط النوعية:</u> - التركيز عند الإرسال - تعديل الإرسال في صورة عدم النجاح في توجيه الكرة نحو إحدى المناطق المحددة</p> |



يتطلب تحقيق أهداف هذه المرحلة 30 حصة بساعة، بمعدل حصتين في الأسبوع.

| المستوى المأمول | المستوى الملاحظ |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - صقل تقنيات الضربة المستقيمة وضربة القفا والإرسال. - توجيه الكرة نحو عمق الطاولة وأطرافها. - فرض تبادل الكرة لتسجيل النقاط و ذلك بدفع المنافس نحو ارتكاب الخطأ. - التحكم في الضربات والقدرة على دمج متغيرتين على الأقل من المتغيرات التالية: مسارات منخفضة - سرعة واتجاه. - اللعب على قطع التبادل. - يتعرّف على حركات المنافس ويستبقيها. - يقرأ المعلومة ويحلّها بسرعة لضمان قطع التبادل لفائدته. - القدرة على انجاز مسارات متنوّعة و منخفضة للكرة. - القدرة على إعطاء مفعول ما (un effet) للكرة: دوران للأمام، دوران للخلف، دوران جانبي. | <ul style="list-style-type: none"> - تملك تقنيات الضربة المستقيمة وضربة القفا مع الميل إلى استعمال إحديهما. - بداية ظهور الضربة الساحقة. - مسارات الكرة أكثر انخفاض مع التحكم في توجيهها. - مسارات المضرب من الخلف إلى الأمام. - يضرب الكرة عند قمة ارتدادها. - ينتقل حسب مسارات الكرة : تركز أكثر دقة وضعية منخفضة - بداية ظهور الاستباق لمسارات الكرة. - صعوبة الربط بين التنقل. - الجانبي والتنقل إلى الأمام. - يتحكم في التبادل ويبحث عن قطعه في الوقت المناسب. |

الموقف الأول:

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|------------------------------|---|---|
| اللعب على الأطراف وفي العمق. | <ul style="list-style-type: none"> - اثنان في طاولة. - يمنع اللعب في المنطقة الوسطى (اللاعب الذي تلمس كرتة هذه المنطقة تنقص له نقطة). - تكبير المنطقة أو تصغر حسب مستوى التلاميذ.  | <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>تسجيل أكثر ما يمكن من نقاط في دقيقتين.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - توجيه الارتكازات يمنا و يسرة حسب المكان المراد توجيه الكرة نحوه. - استعمال المعصم لتغيير اتجاه الكرة ومسارها. |

الموقف الثاني:

| الهدف | ظروف الانجاز | شروط النجاح |
|------------------------------|--|---|
| زيادة السرعة لمباغطة المنافس | <ul style="list-style-type: none"> - اثنان في طاولة. - لعب مقابلة في 3 أشواط من 11 نقطة . - احتساب 2 (نقطتين) لكل كرة تسجل دون أن يلمسها المنافس. | <p><u>الشرط الكمي:</u></p> <p>ريح المقابلة بتسجيل أكثر ما يمكن من الضربات بنقطتين.</p> <p><u>الشروط النوعية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - تسريع الحركة عند ملامسة المضرب للكرة. - إنهاء حركة الضربة المستقيمة فوق الكتف المقابل. - تسريع قصير لحركة المعصم عند ضربة القفا. |

الموقف الثالث:

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|--|--|--|
| مباغنة المنافس زيادة السرعة أو لعب الكرة في العمق أو على الأطراف | - اثنان في طاولة. - حكم. - لعب شوط ب15 نقطة. - تغيير الإرسال بعد كل نقطة. - احتساب 2 (نقطتين) لكل كرة تسجل دون أن يلمسها المنافس أو تلمس عمق فضاء اللعب أو أطرافه. | <u>الشرط الكمي:</u> ريح المقابلة بتسجيل أكثر ما يمكن من الضربات بنقطتين <u>الشروط النوعية:</u> مثل الموقف 2 مع - التحكم في توجيه الكرة و اختيار الضربات المناسبة - الاختيار بين التسريع أو التوجيه |

يتطلب تحقيق أهداف هذه المرحلة 30 حصة بساعة بمعدل ساعتين في الأسبوع

المستوى الثالث

| المستوى الملاحظ | المستوى المأمول |
|---|---|
| - استغلال كل فضاء اللعب بما في ذلك القريب من الشبكة - يتعامل مع الكرة برفق ويعطيها كل التأثيرات (الدوران : للأمام- للوراء - على الجانب). - مسارات الكرة أكثر انخفاضا وعمقا. - مسارات المضرب : من الورا إلى الأمام + من الأسفل إلى الأعلى أو من الأعلى إلى الأسفل وبسرعة. - يضرب الكرة بعد ارتدادها في كل المراحل: الصعود - القمة - النزول. - يستبق مسارات الكرة ويؤقلم تنقلاته حسبها. - يعمل اللاعب على قطع التبادل وتوجيه اللعب لصالحه، وذلك حسب قدراته الفنية والتكتيكية. | - من البحث عن قطع التبادل حسب قدراته الفنية والتكتيكية، إلى بناء مشروع تكتيكي يأخذ بعين الاعتبار مواضع القوة و الضعف لدى المنافس. - يسرّع حركته عند ضرب الكرة. - يخلق الشك لدى المنافس بتنوع اللعب و إخفاء النوايا. - يستبق تنقلاته ويعد للضربة الموائية. - يثري أشكال الهجمة وينوع الضربات حسب اختياراته التكتيكية. - ينوّع الإرسال، يغيّر في سرعته وفي مكانه كي يفقد المنافس توازنه ويبعث لديه الريبة. |

الموقف الأول:

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---|--|---|
| <p>تعلم الإرسال الإلتفافي و كيفية إرجاعه</p> <p>- دوران أمامي للكرة - دوران ورائي للكرة - دوران جانبي للكرة</p> | <p>- اثنان في طاولة - انجاز 5 إرسالات ذات التقاف دائري للكرة - اللاعب الذي في الاستقبال يراقب الإرسال (البداية وارتداد الكرة في نصف طاولته) ويكتفي بوضع مضربه أمام الكرة، - بعد دراسة الإرسال، يحاول مستلم الكرة إرجاعها لملاعب المنافس يغيّر اللاعبين الأدوار ثم نوعية الإرسال للقيام بنفس الشيء.</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u> المرسل : النجاح في 5/3 إرسالات المستلم : النجاح في 5/4 استقبالات <u>الشروط النوعية:</u> * المرسل: - حك الكرة من فوق أو من تحت مع توجيهها يمناً أو يسرة بحركة خفيفة من المعصم - يحاول لمس الكرة برفق وإعطائها رغم ذلك سرعة تنقل أمامية * المستلم: عليه أن يجد المفعول العكسي الذي يبطل مفعول إرسال المنافس وذلك بالتركيز على تقنية الإرسال أو على كيفية ارتداده على نصف طاولته.</p> |

الموقف الثاني :

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---|---|--|
| <p>التنقل السريع لإرجاع الكرة</p> | <p>- 4 لاعبين في طاولة، اثنان من كل جهة. - اللاعب الذي يرجع الكرة ينتقل إلى الجهة الأخرى من الطاولة. - التنقل ضد اتجاه عقارب الساعة لكل اللاعبين (tournante).</p> | <p><u>الشرط الكمي:</u> القيام بأعلى عدد ممكن من التبادلات دون إسقاط الكرة. <u>الشروط النوعية:</u> ليس هناك شروط نوعية، المهم إرجاع الكرة بطريقة قانونية.</p> |

الموقف الثالث:

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|---|--|--|
| البحث عن النجاعة في الإرسال التخصص في نوعين أو ثلاثة من الإرسالات | - اثنان في طاولة - لعب مقابلة ب 15 نقطة - تحقيق 3 نقاط على (Ace) الإرسال المباشر و نقطتين على الإرسال الراجح Service gagnant | <u>الشرط الكمي:</u> الفوز بالشوط و تحقيق أكثر ما يمكن من 3 نقاط و 2 نقاط <u>الشروط النوعية:</u> - نفس شروط الموقف الأول |

الموقف الرابع:

| الهدف | ظروف الإنجاز | شروط النجاح |
|--|---|--|
| تحديد إستراتيجية لعب وذلك بالبحث عن نقاط ضعف المنافس | - 3 في طاولة، لاعبان وحكم - تلعب المقابلة في شوطين: * الأول في 15 نقطة، يحاول في أثنائه كل لاعب التعرف على نقاط ضعف المنافس. * يعلم كل لاعب الحكم بنقاط ضعف المنافس (يقع إعلام الحكم بطريقة سرية). * الثاني في 21 نقطة ويسند الحكم 3 نقاط للضربة التي يسجلها اللاعب في المكان الذي أعلمه به سابقا (نقطة ضعف المنافس). | <u>الشرط الكمي:</u> ربح المقابلة في أسرع وقت ممكن. <u>الشروط النوعية:</u> نفس الشيء مثل الموقف الأول والثالث. |

يتطلب تحقيق أهداف هذه المرحلة 40 حصة بساعة بمعدل 3 حصص في الأسبوع.

بعد المرحلة الثالثة يصبح الطالب قادرا على خوض المسابقات والتنافس في الدورات الرياضية المدرسية.

الجزء العاشر

المسألة
المسألة

المعالجة التعليمية لرياضة المصارعة

تعريف المصارعة :

هي نشاط بدني ورياضي ينتمي إلى عائلة رياضات المصارعة (الجودو، الملاكمة، الكاراتيه،...) وهي رياضة مواجهة مباشرة تهدف إلى إنتاج نشاط فردي هجومي ودفاعي يكون التدخل على الخصم مباشرا دون واسطة أي جسما لجسم. ويبحث كل واحد من المصارعين على طرح الآخر أرضا ومسكه وتثبيتته "انجاز سرعة" دون إيذائه، داخل فضاء محدد وفي زمن مضبوط بحضور تحكيم.

ظروف النزال:

_ واحد ضد واحد

_ الخصوم من مستويات وأوزان متقاربة

_ مساحة النزال مناسبة للسقوط

_ الزمن محدد

الفوز بالمباراة:

- في زمن محدود عن طريق حركة تعبر عن تفوق المصارع (السرعة) تسطيح الكتفين أرضا خلال ثانية واحدة أو بفارق في النقاط (10نقاط).

- في نهاية الوقت القانوني بالتفوق في النقاط المسجلة خلال النزال.

متطلبات ممارسة رياضة المصارعة على المستوى المدرسي

1- البساط:

_ يسمح بالسقوط دون خوف من الإصابة.

_ تثبيت البساط وعدم ابتعاد أجزائه بعضها عن بعض.

_ الأحجام:

- بالنسبة إلى النزال في وضع الوقوف 9م مربع للزوج.
- بالنسبة إلى النزال في وضع نصف ارتفاع 6.50م مربع للزوج.
- بالنسبة إلى النزال في الوضع الأرضي 4.50م مربع للزوج.

2- الزى:

_ لباس غير فضفاض (فنيلا وشورت).

_ عدم حمل أشياء معدنية (ساعة، قلادة، خاتم، نظارات...).

3_ توصيات وقواعد في السلامة:

_ عدم تطويق الرأس وحده بالذراعين، عدم مسك العنق بعنف.

_ عدم الضغط على أحد المفاصل وثنيه لأقصى مدى مع صعوبة رجوعه إلى الوضع الطبيعي مثال:

(لي ذراع الخصم وراء ظهره لأبعد مداها وهو في وضع انبطاح).

_ عدم وضع اليد في وجه الخصم.

_ عدم الضغط على بطن الخصم.

_ عدم دفع ظهر الخصم بعنف.

_ عدم تسديد لكمات.

القاعدة الذهبية: " لا أقوم بإيذاء الغير ولا أسمح للغير بإيذائي "

التحديات التربوية

الجانب الحركي

تساهم المصارعة في تنمية:

_ كل المجموعات العضلية وتسمى الرياضة الكاملة.

_ الأعضاء الباطنية (الجهاز الدوري التنفسي).

_ بناء توازن ديناميكي تجاه الخصم والأرض.

_ تقدير المسافة.

_ التحكم في الارتكازات أثناء الثبات والتنقل.

_ سرعة رد الفعل.

_ تقدير الوقت المناسب للتدخل.

_ قدرات الإدراك وأخذ القرارات.

الجانب الوجداني الانفعالي

تؤدي العلاقة المتناقضة في النزال إلى سلوكات عنيفة ناتجة عن وضعية الاحتكاك البدني جسم لجسم والخضوع لوضعيات ضد إرادة المصارع ويتمثل الرهان من خلال ممارسة هذا النوع من الرياضات في القدرة على الانتقال من سلوكات عدائية (الرغبة في إيذاء الخصم) إلى سلوكات تنافسية (دون نية الإيذاء) والتحكم في مواقف المواجهة الناتجة عن طبيعة النزال.

_ التحكم في مشاعره (خوف، عنف).

_ الدخول في النزال والبقاء فيه.

_ قبول المواجهة وتحمل الصدمات.

_ المحافظة على سلامته وسلامة خصمه.

_ حسن التعامل مع الانتصار وقبول الهزيمة.

الجانب الاجتماعي والقدرة على التواصل مع الخصم

_ كيفية الحصول على المعلومة حول ما يقوم به الخصم وقراءة ردود أفعاله واقتناص الفرص.

_ ترويج معلومات خاطئة (الإيهام).

_ احترام الخصم والقوانين.

_ معرفة مختلف الأدوار (مصارع، حكم، ملاحظ، متفرج).

_ الانخراط في العيش ضمن المجموعة.

تعتمد رياضة المصارعة على علاقات تواصلية تثري التناسق الحركي في إطار حوار بدني يتميز بالبراعة والحدق ويسمح

ب:

_ تحليل الوضعيات المشكل والبحث عن وسائل حلها.

_ تعديل حالة العنف من خلال إقامة علاقات غير عنيفة:

✓ عدم إيذاء الخصم.

✓ اجتناب إيذاء الخصم.

✓ مراقبة أفعال الخصم وردود أفعاله.

المسائل الأساسية

1 _ مشاكل متصلة بالسلامة، الخوف من الإصابات (السقوط والصدمات واللكمات غير الإرادية) .

2_ مشاكل متصلة بالاحتكاك بالخصم، لا يتحقق الهدف من المصارعة إلا من خلال التعامل المباشر مع جسم الخصم فالمصارع مضطر للمس جسم خصمه ومسكه.

3_ مشاكل متصلة بمدى الاقتراب من الخصم، تقتضي المصارعة التعامل جسما لجسم مع تداخل الفضاءات الحميمية ويعرف الفضاء في النزال كالاتي:

- فضاء بعيد (اللمس باليدين والذراعان ممدودتان).

- فضاء قريب أي نصف المسافة (الذراعان مثنيتان).

- الفضاء الحميمي (التواصل جسما لجسم).

4_ مشاكل مرتبطة ببناء علامات شخصية للفضاء تمكن من الأداء بفاعلية

5_ مشاكل متصلة بالقدرة على الإخلال بتوازن الخصم مع الحفاظ على التوازن الشخصي.

التطور التاريخي

استعمل الإنسان القديم المصارعة كوسيلة للبقاء وحماية حياته وحياته أسرته ومع مرور الزمن وباكتشافه النار وتعلم زراعة الأرض و صنع الأدوات المعدنية وترويض الحيوانات تحولت إلى وسيلة للتسلية واستعراض القوة ومناسبة لاختيار رؤساء القبائل وقادة الجيوش فتقام الاحتفالات للأقوياء الذين يظهرون تفوقا في المباريات ويستقبلون بالهتافات والتهليل وتخلد أسماؤهم ضمن الأساطير والأغاني وفي الرسوم.

مارست كل الشعوب المصارعة واستعملها الإنسان كوسيلة لتحسين القدرات البدنية والمهارات الحركية وإظهار بعض الخصال الأخلاقية كالرجولة والشجاعة ورباطة الجأش والإقدام. مازالت المصارعة تحظى بشعبية في عصرنا الحالي لأنها تعتمد على تقاليد الشعوب فهي تمثل جسرا بين أساطير أبطال الماضي وحلم الأجيال المعاصرة.

وعلى الرغم من أن التقاليد اليونانية تنسب ابتكار هذه اللعبة وقواعدها الأصيلة إلى البطل الأسطوري "ثيسيزوس" إلا أنه من المحتمل أن تكون قدمت إلى اليونان من مصر متمثلة في مصارعة الفراعنة المسجلة على آثارهم في معابد بني حسان.

احتلت المصارعة مكانة مرموقة ضمن برنامج الألعاب الاولمبية باليونان القديمة وكان أول ظهور لها في الألعاب الاولمبية الحديثة سنة 1896 بأثينا وأصبحت منذ ذلك التاريخ نشاطا قارا في برامج الألعاب الاولمبية. دخلت المصارعة الحرة ضمن برنامج الألعاب الاولمبية سنة 1904 " بسان لوي" بالولايات المتحدة الأمريكية. تقام سنويا بطولات عالم لسنف الأكبر بالإضافة إلى بطولات قارية. وتقام بانتظام مباريات رسمية للمصارعين الشبان الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 20 سنة في نوعين من المصارعة:

_ المصارعة الحرة والتي يسمح فيها بمسك رجلي الخصم واستعمال رجلي المهاجم لانجاز المسكات.

_ المصارعة اليونانية الرومانية والتي يمنع فيها مهاجمة الخصم تحت الحزام خلال النزال.

بدأت مشاركة الفتيات في بطولات العالم سنة 1988 بالنسبة إلى أصناف الكبريات والوسطيات والصغريات. وكان أول ظهور لهن في الألعاب الاولمبية في دورة أثينا 2004 في أربعة أوزان واقتصرت المشاركة النسائية على المصارعة الحرة.

يوجد أكثر من 200 نوع من المصارعة في العالم. تمارس حاليا 4 أنواع في إطار بطولات مصارعة الهواة: المصارعة اليونانية الرومانية والمصارعة الحرة والجودو وهو لوحده رياضة ضمن برنامج الألعاب الاولمبية والصامبو فهو مزيج من الجو دو والمصارعة الحرة.

القانون المدرسي للمصارعة

1 - تهدف المصارعة المدرسية إلى الإطاحة بالخصم أرضا من وضع الوقوف وتثبيتته على كتفيه لمدة ثانيتين "الصرعة" في إطار القانون المدرسي.

2 - توقيت النزال، يكون الوقت مسترسلا ويقع إيقاف الساعة في الحالات الخاصة التي يحددها الحكم (الإصابة...).

12-13 سنة : ذكور 3 دق

إناث: 3 دق

14-15 سنة: ذكور: 3 دق

إناث : 3 دق

16-17 سنة : ذكور 4 دق

إناث : 3 دق

18 سنة فما فوق :ذكور 5 دق

إناث : 4 دق

- 3 - الممنوعات

أ - الممنوعات العامة:

_ اللكمات

_ لي المفاصل

_ مسك الرأس وحده بالذراعين معا

_ الخنق

_ كل تدخل على الوجه

_ كل حركة يمكن اعتبارها خطيرة على سلامة الطالب وخاصة على العمود الفقري.

ب - المسكات الممنوعة:

_ التطويق الخلفي للحزام, القدم وراء عقب الخصم مع حركة مرونة

_ الرفع عن لأرض

_ قفل الرأس المزدوج.

"القاعدة الذهبية هو عدم الإيذاء"

- 4 - التحكيم

أ - الحكام

_ حكم يدير النزال ويحسب النقاط

_ حكم ثان يسجل النقاط فوق ورقة التحكيم ويضبط التوقيت

من الأفضل خلال النهائيات اعتماد طاقم تحكيم قانوني لتفادي الخلافات:

- حكم النزال

- حكم يسجل النقاط ويضبط التوقيت.

- حكم ثالث رئيس للبساط (قرار الأغلبية 1_2).

ب_ الزى

_ الزى المخصص للمصارعة أو أي زى عادي (فنيلا وشورت).

_ حذاء مصارعة أو بدون حذاء.

- 5- مساحة النزال

يدور النزال فوق بساط يحتوي على كل متطلبات السلامة مساحته 36م مربع أي ربع البساط القانوني, حدود مساحة النزال دائرة حمراء.

- 6- تنقيب الفنيات أو طريقة إسناد النقاط

_ " الصرعة ": لمس لوعي عظمي الكتفين في نفس الوقت للأرض لمدة ثانيتين.

_ الوضع الخطير: في وضع ممدد على الأرض ويشكل خط لوحتي الكتفين مع البساط زاوية أقل من 90 د.

في وضع الجلوس ويشكل الظهر مع البساط زاوية أقل من 45 د.

_ الإطاحة أرضاً مع المسك "المراقبة": 3 ارتكازات على الأرض دون احتساب القدمين (الركبتان + اليد أو اليدين + ركبة).

_ المسك من الخلف " المراقبة الخلفية": يجد المصارع الذي في حالة دفاع نفسه في وضع انبطاح أو على أربع ووراء المهاجم على مستوى خط كتفي المدافع ويمسكه بيد واحدة على الأقل على مستوى الحزام.

3 نقاط : - لحركة فنية بدأت من الوقوف وأدت مباشرة إلى وضع خطير للخصم (يجب أن يكون

المصارع الذي وقع عليه الهجوم واقفا عند بداية الحركة). نقطتان:- لوضع خطير انطلق على الأرض وتواصل لمدة ثانيتين.

نقطة واحدة: - لكل حركة انطلقت من وضع الوقوف وأدت إلى الإطاحة بالخصم أرضاً دون وضع

خطير و يتواصل بالمسك من الخلف.

- إنذار (ينجر عنه نقطة للخصم)

جدول اسنادالنقاط

| الفنيات | مع الوضع الخطير | مع المسك (المراقبة) من الخلف |
|-----------|--------------------------------------|------------------------------|
| من الوقوف | 3 نقاط | نقطة واحدة |
| على الأرض | نقطتان, اذا استمرت المسكة ثانيتين | صفر من النقاط |

7 الإنذار

تسند نقطة واحدة اثر كل إنذار للخصم وذلك في الحالات التالية:

- عند الأداء السلبي (يعقب ذلك إنذار شفوي)

- حين لا يحترم المصارع الممنوعات

- اثر سلوك غير رياضي

ويكون الإقصاء من النزال اثر الإنذار الثالث.

8- سير النزال

أ _ العناصر المناسبة لمصارعة نشيطة

_ تحديد الحركات الأرضية التي لا نبحت فيها عن "الصرعة" والتي لا نتحصل منها على نقاط. إذا ما

استمر النزال في الأرض دون الوصول إلى وضع خطير طيلة ثانيتين يتوقف النزال ويعود من جديد في وضع الوقوف.

- لا يمكن معاقبة المهاجم مهما يكون الوضع الذي وصل إليه على الأرض إلا إذا تم جره إلى وضع

خطير.

_ عند إساءة استعمال مسكة ويكون المهاجم تحت المصارع الذي وقع عليه الهجوم دون مراقبة ودون

تدخل من هذا الأخير يتوقف النزال ويعود من جديد في وضع الوقوف.

ب_ حالات إيقاف النزال واستمراره

يتوقف النزال ويعود من جديد من الوقوف في الحالات التالية:

_ من الوقوف، يشير الحكم بالصفارة عندما يضع أحد المصارعين قدما خارج الدائرة الحمراء.

_ على الركبتين يتوقف النزال عندما تكون يد المصارع الذي وقع عليه الهجوم خارج الدائرة.

_ على الظهر أوفي وضع الانبطاح، يتوقف النزال عند وجود رأس أو كتف المصارع الذي وقع عليه الهجوم خارج الدائرة الحمراء.

لا يمكن احتساب وضع خطير(نقطتان) أو السرعة خارج الدائرة.

_ عند الرجوع إلى وضع الانبطاح أو الوضع على أربعة من طرف مصارع وقع في الوضع الخطير مدة ثانيتين، يتوقف النزال ويعود من جديد في وضع الوقوف.

يستمر النزال على الأرض في الحالات التالية:

_ عند الإطاحة بالمصارع أرضا ويكون في وضع انبطاح أو علي أربعة وممسوكا من الخلف "مراقب من الخلف"، يتواصل النزال لانجاز السرعة.

_ بعد احتساب حركة من الوقوف "3 نقاط" والرجوع إلى وضع الانبطاح أو علي أربعة من طرف المصارع الذي وقع عليه الهجوم، يتواصل النزال لانجاز السرعة يمكن في هذه الحالة احتساب نقطتين.

_ في الوضع الخطير، يستمر النزال لانجاز السرعة، ولا يمكن أن يتوقف إلا في حال الخروج من ساحة النزال أو عند القيام بمسكة غير قانونية.

يعود النزال من جديد في الوضع على أربعة عند حصول خطأ تحكيمي في المصارعة الأرضية.

ج_ كسب النزال

يتوقف النزال عند:

- الانتصار "بالسرعة"

- الانتصار "بالتفوق الفني" (عندما يصل الفارق بين المصارعين 10 نقاط)

- عند انتهاء الوقت القانوني

- عند الإقصاء

ويعتبر المصارع منتصرا عندما يجمع أكبر عدد من النقاط الفنية.

في حالة حصول تساوي في النقاط عند نهاية الوقت القانوني, يأمر الحكم بوقت إضافي تساوي مدته القسوى الوقت المخصص للنزال مع حذف دقيقتين. يعلن المصارع منتصرا عند حصوله على أول نقطة. عند استحالة تسجيل نقاط يرجع القرار إلى طاقم التحكيم.

- 9- ترتيب المجموعة

تعتبر المجموعة فائزة إذا ما حصلت على:

_ أكثر الانتصارات

_ أكثر نقاط في الترتيب

_ إذا استمر التعادل بين 3 مصارعين بعد مبارياتهم المتتالية يمكن اعتماد المؤشرات التالية:

- يقع ترتيب المنهزمين بالصرعة وفق سرعة السقوط.

- يقع ترتيب المنهزمين بالنقاط باحتساب النقاط الفنية المسجلة بينهم.

- 10- تنظيم المباريات

_ تتحدد المجموعات من 3 أو 4 مصارعين حسب عدد المرشحين. تنظم المباريات في شكل بطولة

تسمح لكل المتنافسين من كل مجموعة بالالتقاء.

_ تتواصل المباريات بالإقصاء المباشر على لوحة يسجل عليها اسمي اثنين من المتأهلين لكل

مجموعة وذلك لتحديد المركزين الأول والثاني.

_ يقع إسعاف المصارعين الذين انهزموا من طرف اثنين ممن بلغوا الدور النهائي.

_ يتنافس المنتصرون بالإسعاف على المرتبة الثالثة.

نقاط ترتيب المجموعات

(جدول عدد 1)

| نوع الانتصار | المنهزم | المنتصر |
|--|---------|---------|
| _ السرعة _ انتصار بغياب الخصم والمغادرة اثر إصابة _ الإقصاء _ تفوق فني,فارق 10 نقاط | 0 | 4 |
| _ فارق أقل من 10 نقاط _ سجل المنهزم على الأقل نقطة فنية واحدة | 0,5 | 3,5 |
| _ فارق أقل من 10 نقاط _ لم يسجل المنهزم أي نقطة فنية | 0 | 3,5 |
| _ سجل المنهزم مسكة بـ 3 نقاط | 1 | 3 |

أصناف السن والوزن

(جدول عدد 2)

| 18 سنة وما فوق | | 17_16 سنة | | 15_14 سنة | | 13_12 سنة | |
|----------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
| ذكور | إناث | ذكور | إناث | ذكور | إناث | ذكور | إناث |
| (60_55+) | (50_45+) | (55_50+) | (45_40+) | (45_40+) | (40_35+) | (35_30+) | (30_25+) |
| 65 | 55 | 60 | 50 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 70 | 60 | 65 | 55 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| 75 | 65 | 70 | 60 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| 80 | 70 | 75 | 65 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| (90_80+) | (75_70+) | (85_75+) | (70_65+) | (70_65+) | (65_60+) | (60_55+) | (55_50+) |

عدد الأصناف

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 |
|---|---|---|---|--|---|---|---|

توقيت المباريات

| | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| 3 دق | 3 دق | 3 دق | 4 دق | 4 دق | 5 دق |
|------|------|------|------|------|------|

المعارف البيوميكانيكية

1_ التوازن :

يكون الجسم متوازنا عندما يسقط المحور العمودي الذي يمر بمركز الثقل على قاعدة الارتكاز. يمثل مركز الثقل نقطة تطبيق الجاذبية على كامل جسم المصارع.
تتمثل قاعدة الارتكاز في المساحة التي تحدد:

_القدمين

_الأقدام الثلاثة للمصارعين

_ كامل مساحة الجسم (على الأرض)

_ مساحة قدم واحدة

_أقدام المصارعين

تعريف التوازن :

على المستوى الميكانيكي, يكون التوازن ثابتا عندما يكون مركز الثقل تحت محور الدوران. وفي حالة اختلال التوازن يكون مركز الثقل فوق محورا لدوران. ويمكن القول أن المصارع في حالة توازن غير ثابت باستمرار خلال النزال.

2_ محور الثقل:

هو مفهوم وهمي لكنه يساعد عند التطبيق على الفهم الجيد لما يدور في أنشطة المصارعين ونعني بالمحور الوهمي هو المحور الذي يمر بمركز الدوران ومركز الثقل. عندما يستعيد المصارع توازنه يكون هذا المحور عموديا بالنسبة إلى الأرض ومنحنيا عندما يكون المصارع مختل التوازن.

يكون محور الدوران:

_ بسيطاً (ارتكاز على رجل واحدة).

_ ثنائيا (الارتكاز على الرجلين).

_ ثلاثيا (رجلان ويد).

_ رباعيا (هيئة الدفاع على الأرض).

3 _ القوة

هي كل فعل يؤدي إلى تغيير وضع الجسم أو التصدي لحدوث هذا التغيير.

أمثلة على ذلك:

_ الأفعال التي يقوم بها المصارع على خصمه

_ قوة الالتحام فوق البساط

_ ثقل الجسم عند المقاومة السلبية

_ قوة رد الفعل، إن كل فعل يؤدي إلى رد فعل حسب أحد قوانين "نيوتن" ويساوي رد الفعل هذا

الاتجاه المعاكس للفعل إذا لم يتغير الجسم.

تشكل القوة :

_ أ- يبدأ فعل القوة انطلاقا من نقطة تطبيقها مثال:

- السحب من الذراع ينطلق من العضلة الثلاثية.

- مسك الذراع من تحت أو مسكة "الذراع التحتية" يمثل الإبط نقطة تطبيق القوة.

- ب- لكل قوة اتجاه ويمكن التديل على ذلك من خلال سهم شعاعي موجه. بداية السهم هي نقطة الضغط

وكلما ازدادت أهمية القوة كلما ازداد طول السهم.

- ج - إن فعل عدة قوى مجتمعة في نفس الوقت ينجر عنه قوة وهي المحصلة لتلك القوى:

- تتجمع القوى إذا كانت في نفس الاتجاه.

- إذا كانت القوى في اتجاه معاكس تكون القوة المحصلة هي الفارق بين القوتين وتكون في اتجاه

القوة الطاغية.

وخلافا للقاعدة السابقة يمكن تجزئة قوة واحدة إلى قوتين منفصلتين مغايرتين، متوازيتين وقائمتين.

مثال: الدفع المائل للأعلى بالرجلين يمكن أن ينقسم إلى قوتين، قوة رافعة وقوة دافعة تحاول التقدم.

4 القدرة

وهي امتلاك المصارع للقوة القصوى خلال وقت وجيز. يحشد المصارع أقصى قواه لإسقاط خصمه وانجاز "الصرعة". عندما تكون القوة متوازية لدى المصارعين فان المصارع الأقدر هو الأسرع في تجميع قواه من المصارع الأقل قدرة. إن مفهوم سرعة الانجاز يكتسي أهمية بالغة بالنسبة إلى رياضات المصارعة حيث أننا نملك خلال النزال وقتا وجيزا لحشد قوانا.

5 ثبات الجسم

يكون توازن الجسم ثابتا وراسخا عندما تكون:

_ كتلته هامة

_ مركز ثقله منخفضا

_ قاعدة ارتكازه واسعة

يظهر ثبات الجسم واتزانه من الناحية العملية في المصارعة من خلال تصديه لوضعيات النتر والسحب والدوران.

المهارات الفنية وطرق أدائها

المصارعة من الوقوف:

وقفة الاستعداد

تعتبر وقفه الاستعداد من الأوضاع الهامة في المصارعة.من خلالها يستطيع المصارع الاستجابة لكل متطلبات النزال حيث تمنحه حرية الحركة وتسمح له بانجاز مسكاته وفي الآن نفسه التصدي للخصم.

من القواعد التي يجب احترامها:

_ القدرة على الحركة.

_ عدم التحرك بخطوات متقاطعة.

_ ثني الورك على أن تكون اليدان والذراعان في وضع يسمح بحماية الرجلين.

_ التحرك إلى الداخل والخارج لكي تجعل خصمك في وضع الدفاع.

_ أن تكون قاعدة الارتكاز مناسبة, إن اتساعها يجعل المصارع أكثر ثباتا ورسوخا غير أن ذلك يحد من حرية الحركة ويصبح الجسم أقل إحساسا بتغييرات التوازن. يسهل إصلاح اختلال التوازن عندما تكون قاعدة الارتكاز محدودة.

_ يفقد الجسم المتصلب توازنه بسهولة فلا بد من الجمع بين المرونة والشدة لتحقيق التوازن والتعامل بنجاعة مع أوضاع الهجوم والدفاع.

أنواع وقفات الاستعداد

_ وقفه الاستعداد اليسرى,في وضع الوقوف بقدمين متباعدتين (بقدر المسافة بين الكتفين) وضع القدم اليسرى قليلا إلى الأمام، مد الذراعين في وضع واقى أمامي بحيث أن الذراع اليسرى تتحني قليلا على مستوى المرفق أمام الرجل اليسرى وتكون الذراع اليمنى مقابل الرجل اليمنى ثم ثني الركبتين وانحناء الجسم إلى الأمام مع محاولة توزيع ثقله بصورة متساوية على الركبتين.

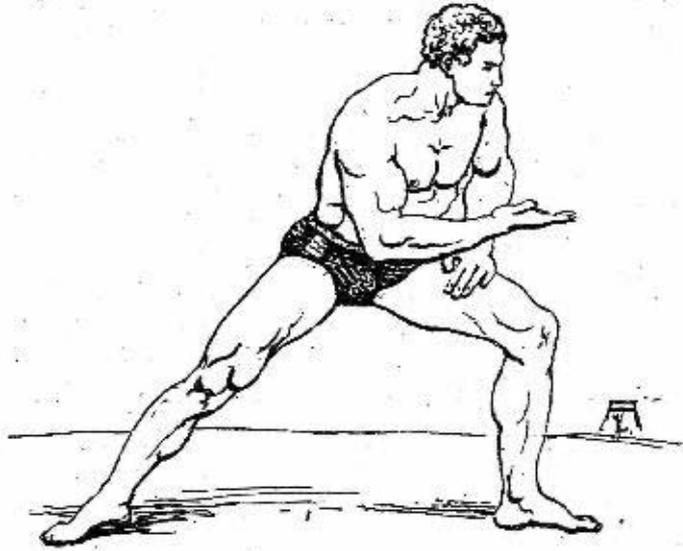
_ وقفة الاستعداد اليمنى، هذا الوضع يقتضي القيام بعكس ما تم شرحه بالنسبة إلى الوقوف الأيسر. وضع الرجل اليمنى إلى الأمام وحمايتها بواسطة اليد اليمنى.

_ وقفة الاستعداد الأمامية، تتميز هذه الهيئة بوضع القدمين متباعدتين ويكون البعد بقدر المسافة بين الكتفين. ثني خفيف للركبتين وانحناء الجسم إلى الأمام بطريقة تغطي الوركين بالذراعين من الأمام. يفضل المبتدئون هذه الوقفة لما تمنحه إياهم من حماية للرجلين.

من الممكن أن تكون كل من وقفات الاستعداد اليسرى واليمنى والأمامية، مرتفعة أو متوسطة أو منخفضة. تكون الوقفة العالية في وضعية الدفاع والمتوسطة في وضعية الهجوم والمنخفضة في وضعيتي الهجوم والدفاع في نفس الوقت.

وقفة الاستعداد

9



طريقة التحرك على البساط

التحرك بصفة مستمرة على البساط من أجل الزيادة والتخفيض في المسافة بينك و بين خصمك و ترقب الفرصة المناسبة لمهاجمته. يجب اتباع القواعد التالية للحفاظ على توازنك والاحتماء من خصمك:

_ التحرك الدائري على كامل باطن قدميك.

_ انحناء الجسم للإمام مع ثني الركبتين.

_ تجنب تقاطع الخطوات.

_ تحديد المسافة الملائمة بينك وبين خصمك والمحافظة عليها وتكون قريبة عندما تكون في وضعية التحام مع الخصم (جسما لجسم) ومتوسطة عندما تصبح المسافة بين المصارعين تساوي طول الذراع و كبيرة عندما تكون أطول من ذلك.

المراوغة عند الدفاع

وهي حركة تسمح بتفادي هجوم على الرجل وهي من الحركات المميزة والتي لاغنى عنها في المصارعة. يجب استعادة الوقفة المناسبة بسرعة إثر كل مراوغة.

المصارعة عن بعد

يتبنى المصارعون وضعية نزال عن بعد (اللمس غير ممكن إلا إذا امتدت ذراعا كل مصارع). يتطلب الهجوم نجاعة كبيرة في التنقلات إلى الأمام، الخداع والإغراء.

المصارعة على مسافة قريبة

يقبل المصارعون اللمس الخفيف عبر المسكات العابرة، يمكن أن تصل الذراعان الممدودتان كتفي الخصم. يصبح الهجوم ممكنا بعد تجاوز حاجز الذراعين في الظروف التي تكون فيها المخاطرة من رد فعل الخصم قليلة (التخلص والالتفاف).

إن الوصول إلى الرجلين لا يمثل إلا المرحلة الأولى للهجوم. يجب مواصلة التقدم للظفر بامتياز.

المصارعة بالتماس أ وباللمس

يقبل عليها عادة أصحاب الأوزان الثقيلة والذين تتسم تنقلاتهم بالبطء. تتميز المصارعة بالتماس أو جسمًا لجسم بوضعية "يد تحت الإبط ويد فوقه" أو بالمسكة "ذراع رأس" من طرف المصارعين الاثنين.

الوضع الخطير

وهو طرح الخصم أرضًا يكون الظهر مواجهًا لللبساط لكن دون لمس لوحتي الكتفين للأرض (يمكن أن يلمس كتف واحد الأرض أو أن يرتكز المدافع على مرفق واحد) وهو عادة الوضع الذي يسبق "الصرعة".

المسكات

هي المرحلة الأولى للاتصال بين المصارعين. يمكن أن تمنح أحيانًا للمصارع مجالًا مناسبًا للهجوم من خلال انجاز أشكال جسمانية مختلفة:

_ مسكة الذراع الداخلية وتتمثل في قبض المهاجم من الداخل على ذراع المدافع بيد وعلى عضده باليد الأخرى واستعمال ثقله والضغط على جذع المدافع بحيث يصبح هذا الأخير غير قادر على استعمال ذراعه الممسوكة. من الأشكال الجسمانية الهجومية المفضلة: حركة الورك (الإزاحة أو السحب الأمامي والجانبية)، الغطس تحت الخصم ونصف المرونة.

_ مسكة الذراع الفوقية، يدخل المهاجم ذراعه تحت إبط خصمه و يحاول الضغط على جذعه وللاحتماء من رد فعله يمسك باليد الأخرى معصمه أو العضلة الثلاثية. يمكن ربط هذه المسكة مع "مسكة الرأس" ومسكة "ذراع فوقية ذراع تحتية". من الأشكال الجسمانية الهجومية المفضلة نذكر المرونة، حركة الورك، الانخفاض تحت ذراعي المنافس والسحب.

_ مسكة الذراع التحتية، يطوق المهاجم ذراع خصمه من فوق ويضغط على جذعه. ويكون الاحتماء من ردة فعل المدافع بحسن التمتع وبالمسك باليد الأخرى:

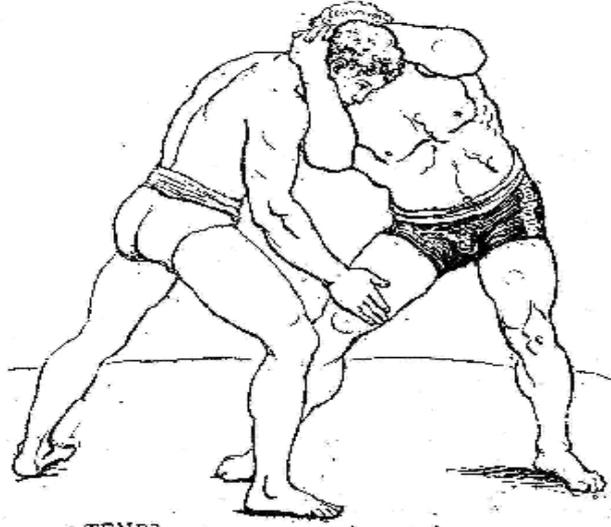
- معصم المدافع

- مسك رأس المدافع

_ مسكة الرأس، هي مسكة بسيطة وتكون بالتوازي مع مسك المعصم. من الأشكال الجسمانية الهجومية المفضلة الانخفاض تحت ذراعي المنافس والإطاحة بالورك.

مسكة الرأس

TOUR
DE TÊTE



3e TEMPS. - - PRENDRE LA TÊTE DE L'ADVERSAIRE

_ مسكة الرجل الداخلية، مسك فخذ وقدم الرجل الداخلية للمدافع. يمكن الانتقال من هذه المسكة إلى مسكة الرجل الخارجية أوالمسكة المزدوجة للرجلين بصفة متسلسلة. من الأشكال الجسمانية المفضلة السحب و النتر أو الرفع.

_ مسكة الرجل الخارجية، مسك فخذ وقدم الرجل الخارجية للمدافع. يمكن الانتقال من هذه المسكة إلى مسكة الرجل الداخلية أو المسكة المزدوجة للرجلين. من الأشكال الجسمانية المفضلة الرفع والسحب.

الأشكال الجسمانية

باستطاعة كل مصارع مبتدئ إسقاط خصمه. إلا أن تعلمه للمهارات الفنية يمكنه من معرفة الطريقة الأنجع للإطاحة بخصمه وللمقارنة، ففي مجال الوثب مثلاً، بإمكان الطفل القيام بالوثب الطويل دون أن تكون له معرفة بمهارات الوثب لكنه يصبح أكثر قدرة ومهارة على أداء وثبة ناجحة عندما يتعلم الخطوات الفنية لهذا النشاط. كذلك الشأن بالنسبة إلى المصارعة بإمكان الطفل الجذب، السحب، الرفع والقيام بعدد الحركات إلا أن تعلم الخطوات الفنية للمصارعة يهذب هذه الحركات ويجعلها أكثر فاعلية.

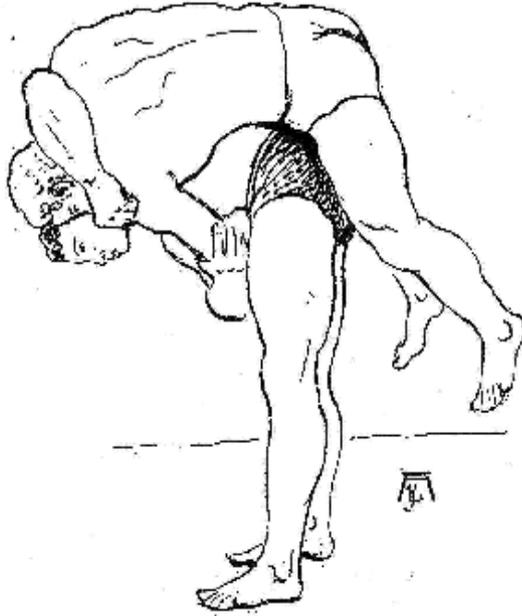
_ حركة الورك، وتتمثل في:

- التموضع، والمرحلة الأولى لانجاز هذه الحركة والتي تحدد طريقة الإطاحة بالخصم، يقوم المهاجم بعد المسك بدوران ظهره ويوقف دوران المدافع نحو الأمام. الوضع المناسب لأداء هذه الحركة هو عندما تكون وقفة المدافع معاكسة أي ثقل جسمه على الرجل الخلفية والجذع منحني هذه الوضعية تيسر للمهاجم وضع وركه كحاجز ويمنعه من تحريك رجله إلى الأمام لاستعادة ارتكازه. يجب السرعة في الانجاز حتى لا نتيح للمدافع فرصة تغيير وضعه. يقوم المهاجم بالدوران الكامل للظهر مع الجذب لإيقاف دوران المدافع ودفعه بالحوض لعرقلة حركة رجله و باستعمال الحاجز تكون رجلا المهاجم مثبيتين.

LA LEÇON DE LUTTE DE FRANÇOIS LE BORDELAIS

47

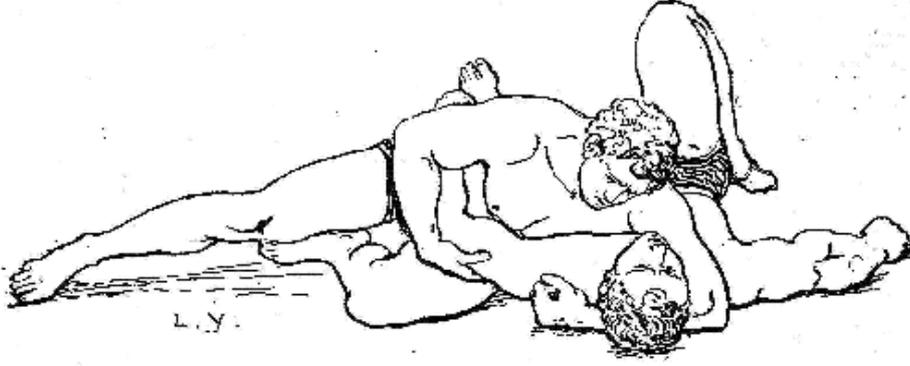
TOUR
DE HANCHE



2^e TEMPS. — SAISIR DE LA MAIN GAUCHE LE BRAS GAUCHE DE L'ADVERSAIRE AU-DESSUS DU COEUR. RAMENER LA JAMBE DROITE PRÈS DE LA GAUCHE ET EN MÊME TEMPS PORTER FORTEMENT L'AVANT-BRAS GAUCHE DERRIÈRE LA TÊTE DE L'ADVERSAIRE EN L'ENLEVANT DE TERRE.

- الطرح أرضاً، تتواصل حركة دوران ورك المهاجم وتحدث قوتان، قوة فوق مركز الدوران بواسطة حركة الذراعين وثنى الجذع وثقل الجسم وقوة تحت مركز الدوران ناتجة عن مد الرجلين واصطدام الحوض بجسم الخصم. مقاومة جسم المدافع تساوي صفراً وفي هذه الآونة تمر الجاذبية برجلي المهاجم ويحدث دوران إضافي من المدافع حول ذاته وحول العمود الفقري بفضل حركة ذراعي المهاجم. وأخيراً تخلق هذه القوة الناتجة عن المصارعين حركة دوران حول رجلي المهاجم ويتوقف هذا الدوران على فخذ المهاجم أو على كتف المدافع.

الطرح أرضاً بحركة الورك



جدول للأخطاء المحتملة و معالجتها

(حركة الورك)

| المعالجات | الأسباب | الأخطاء المحتملة |
|---|--|---|
| <p>_تمارين في دوران الرجلين (تقليد حركة الورك)</p> | <p>_عدم الجذب بالذراعين _لم يرجع قدمه اليسرى بين قدمي المدافع</p> | <p>1_اختلال توازن المهاجم وميلانه على المدافع</p> |
| <p>_نفس التمارين</p> | <p>_حركة الدوران غير كافية,لم يرجع القدم اليسرى</p> | <p>2_لا يشكل الورك حاجزا</p> |
| <p>_حركات الرفع والحمل _إعادة تكور الجذع عدة مرات _وثبة الخروف: دوران حول الورك - نفس التمرين السابق _السقوط الأمامي أو سقطة الجودو</p> | <p>_سوء تمرکز _رجلا المهاجم ممدودتان _الجذع ممدود _عدم وجود حاجز بالورك</p> | <p>3_فعل المهاجم لم يتسبب في سقوط المدافع</p> |
| <p>- نفس التمارين الخاصة بالخطأ الثالث</p> | <p>-عدم وجود حاجز بالورك - المدافع ينحني ويسقط - عدم ثني الرجلين لتخفيف السقوط -انجرار المهاجم بسبب ثقل جسمه وجسم خصمه</p> | <p>4-إصابة المدافع عند الهبوط</p> |

المرونة ونصف المرونة، يكمن الفرق بين الحركتين في لمس المهاجم للبساط: يقع الهبوط بالنسبة إلى المرونة على الجبهة وبالنسبة إلى نصف المرونة على الكتفين: يوقف المهاجم دوران المدافع خاصة بفضل ثقل جسمه ويضع رجليه على نفس مستوى رجلي المدافع. عند الارتكاز يختل توازنه إلى الخلف. وفي بداية الحركة يكون الرأس ممدودا مما يضمن مد كامل الجذع ويسمح للمهاجم بتحديد موقعه من البساط. يجب السرعة في الانجاز. ضرورة ثني الرجلين لوضع مركز الدوران تحت مركز ثقل المدافع. يساهم في هذه الحالة ثقل جسم المدافع في قوة الدوران.

ينجر عن ايقاف الدوران تسارع في الحركة ناتج عن فعلين، الفعل الاول نتيجة لثقل جسم المدافع من جهة ولمد رجلي المهاجم واصطدام البطن بحوض المدافع من جهة ثانية. والفعل الثاني نتيجة لمد ظهر المهاجم فيحدث تقلص في الذراع الرافعة مما ينجر عنه تسارع في دوران المدافع. ويمر المحور من بطنه إلى صدره لكنه يبقى دائما خلف مركز ثقله. وتدور حركات المصارعين حول قاعدة رجلي المهاجم حتى لمس البساط. بالنسبة إلى نصف المرونة يتم الدوران الجانبي بتحديد رجل المهاجم.

جدول للأخطاء المحتملة ومعالجتها

(حركة المرونة)

| المعالجات | الأسباب | الأخطاء المحتملة |
|--|---|--|
| - تمارين في التأقلم على التمدد للخلف - نفس التمارين مع مدافع بوجود مساعدة للمهاجم خلف الجنبيين. - نفس التمرين بوجود مساعدة تمارين تمدد الحوض على الأرض - نفس التمرين بوجود مساعدة | - تخوف المهاجم بسبب فقدانه العلامات التي توجهه عند اتجاهه للخلف - سوء التحكم في الرجلين - غياب حاجز الحوض - تمارين الرجلين - دون تمدد الظهر | يدور المهاجم جانبا يصل المهاجم إلى وضع الانبطاح سقوط بالطول أو (سقوط طولي) دون تخفيف |

المرور(الغطس) تحت المدافع، يقوم المهاجم بمسك رأس المدافع والغطس داخل وقفة استعداد هذا الأخير وذلك لتثبيته ولخلق محور دوران وقوة تمكن من ثني جذع المدافع والإخلال بتوازنه. يجد المهاجم نفسه ملتصقا برجلي المدافع. وجذعه مستقيم. يستعمل المهاجم الطاقة الكامنة لتقل جسمه. إذا كانت حركة الغطس تحت المدافع كاملة فان الدوران سيؤدي بهذا الأخير إلى وضع الانبطاح. يجب أن ينتقل المهاجم من الوضع الأعلى إلى الوضع المنخفض(الركبتان على الأرض). وأن تلتحم ارتكازاته بارتكازات المدافع كي يمنعه من استعادة توازنه (بتقديم رجل أو بالارتكاز على المهاجم).

إن انجاز هذه الحركة مرتبط بحسن تموضع المهاجم:

- يواصل المهاجم أداءه لإيصال المدافع لوضع الانبطاح أو للوضع على أربعة

- يواصل المهاجم حركته لوضع المدافع على الظهر. يجعل المدافع يقوم بدورة ثانية فوق كتفيه أو على ظهره (الذراع الطائرة، حركة نصف المرونة).

- يستطيع المهاجم إيقاف دوران المدافع بتخليصه من المسكة العليا

(مسكة الرأس أو الكتفين). يمكنه بوضع جذعه المستقيم الربط بمسكة الرجلين، الرفع أو السحب.

جدول الأخطاء المحتملة والمعالجات

(حركة الغطس)

| المعالجات | الأسباب | الأخطاء المحتملة |
|--------------|--|--|
| إعادة الحركة | <p>لم يستعمل المهاجم ثقل جسمه</p> <p>نقص في سرعة الانجاز</p> <p>يقع المهاجم بعيدا عن المدافع</p> | <p>يبقى المدافع متوازنا أولا يبادر</p> <p>بأي حركة دوران</p> |

السحب، يستعمل المهاجم قوة الدفع مع ثقل جسمه بشكل متناسق. ويمكن أن تأخذ حركة الدفع ثلاث اتجاهات خلفا، جانبا وإلى الوراء. تكمن الصعوبة الأساسية في منع المدافع من العودة إلى الوراء لاستعادة توازنه. ولتحقيق

ذلك يقوم المهاجم أولاً بالضغط على جذع المدافع للأمام مما ينجر عنه رد فعل منه إلى الوراء. والهدف من ذلك هو وضع المدافع على قدميه لمنعه من استعمال عضلات الرجلين لاستعادة توازنه.

يبدأ المدافع الدوران إلى الخلف. يقوم المهاجم بالضغط بكل ثقله مع الدفع في اتجاه الدوران. يدفع المهاجم بعد نقل رجله إلى الخلف، مع انحناء الظهر 45 د. يأخذ من الكتف نقطة للدفع. ينتج عن هذا الفعل المزدوج، الدفع مع ثقل الجسم قوة دفع مائلة إلى الأسفل وإلى الوراء. بالنسبة إلى السحب الجانبي، يجب أن يؤدي فعل المهاجم إلى إرغام المدافع على حمل ثقل جسمه على رجل واحدة. يكون دفع المهاجم في اتجاه تلك الرجل وأيضا في اتجاه محور الرجلين وبالنسبة إلى السحب إلى الأمام يجب على المهاجم وضع رجل الدفع خلف قدمي المدافع. ويوجه بعد ذلك الدفع إلى الأمام باستعمال ثقل جسمه، فينتج عن ذلك قوة دفع مائلة للأسفل وللأمام.

جدول للأخطاء المحتملة ومعالجتها

(حركة السحب)

| المعالجات | الأسباب | الأخطاء المحتملة |
|---|---|--|
| <p>بداية سريعة بانحناء خفيف للجسم ليجد موضع رجل الدفع. حث المدافع على المشاركة.</p> | <p>سوء تناسق من طرف المهاجم بين حركة الدفع واستعمال ثقل جسمه.</p> <p>سوء تموضع المدافع أو يرد الفعل في الاتجاه المضاد لأنه ليس في وضع نزالي.</p> <p>اتجاه الدفع خاطئ.</p> | <p>1 يسترجع المدافع توازنه على رجليه</p> |
| <p>تمارين في الدفع على الحائط</p> | <p>رجل الارتكاز قريبة كثيرا من المدافع.</p> <p>ثني الحوض.</p> <p>الدفع كثيرا بالكتف إلى الأعلى على الصدر.</p> <p>يدفع المهاجم مع البقاء في الوضع المواجه.</p> | <p>2 يدفع المهاجم دون جدوى</p> |

المصارعة على الأرض:

توازن المدافع، يتوقف توازن المصارع على اتساع قاعدة ارتكازه وعلى مدى ارتفاع مركز ثقله. كلما كان المدافع منبسطاً ومنبسطة مع الضغط للأسفل (البطن مسطحة) كلما كان أكثر ثباتاً.

وقفة استعداد المدافع، على المدافع أن يكون في وضع يكسبه القدرة على أن تكون أفعاله متساوية مع أفعال المهاجم أو تلغيها، التأثير على توازن المهاجم واستعادة توازنه. يستطيع المهاجم بحركة قوية للأمام أن يجعل المدافع ينهار ويسقط على كتفيه، أو يغير ارتكازاته وفي هذه الحالة، يستفيد المهاجم بضم ذراعي المدافع. فكلما وضع المدافع يديه بعيداً إلى الأمام كلما استطاع التصدي للدفع.

لا تسمح وقفة المدافع التقليدية على أربعة باستعمال ذراعيه للمسك والضم. ولا يكون ذلك ممكناً إلا إذا كان ارتكازه على أطرافه السفلى.

الممسكات، يعتمد المصارع نفس طريقة المسك في وضع الوقوف:

- مسك خصمه وتثبيتته

- وضعه في وضعية صعبة

- حماية نفسه من رد الفعل

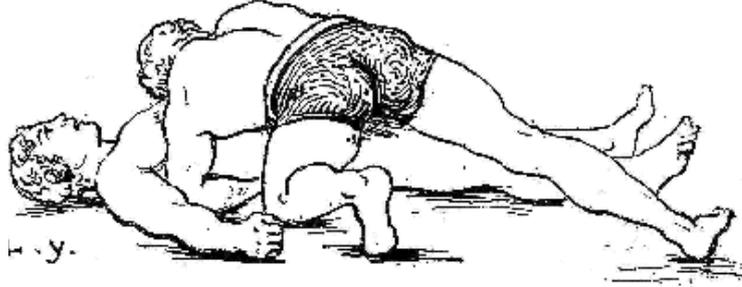
أنواع المسكات:

مسكة المذراة: يمسك المهاجم المدافع من مفرق رجله بذراع ويضغط بالذراع الأخرى على الرأس أو الكتفين. ينقل المهاجم رجله التي بجانب رأس المدافع إلى الورا ويضغط بكل ثقله على المدافع. من الأشكال الجسمانية المفضلة نذكر الرفع، الارتكاز البسيط على الرجلين والارتكاز على الرجلين إلى الورا.

مسكة العقب: يمسك المهاجم عقب المدافع بالخلف. ويكون بجانبه ووراءه. تمسك اليد الثانية الكتفين أو الفخذ من نفس الجانب. يحاول المدافع التخلص عن طريق قدمه أو يده. من الأشكال الجسمانية المفضلة، نذكر الارتكاز البسيط على الرجلين والرفع.

مسكة الحزام: يضع المهاجم يده على الورك الأبعد مطوقاً الحزام. وتعطل أو تقفل اليد الثانية ذراع المدافع. من الأشكال الجسمانية الهجومية المفضلة، نذكر الارتكاز خلفاً على الرجلين، الرفع وحركة المرونة.

الحزام الأمامي



HAUPE
ETC

مسكة الرأس: مثل مسكة الرأس في وضع الوقوف.

الإشكال الجسمانية:

الارتكاز البسيط على الرجلين، يسمح هذا الوضع للمدافع بإبعاد مركز دورانه ويمنحه مقاومة أكبر. ويمكن المهاجم من استعمال ثقل جسمه، من توظيف عضلات الفخذين القوية، تسهل تثبيت المدافع على الأرض وتمكنه كمهاجم من التحرك بسهولة.

من الأخطاء التي يجب تجنبها، وضع ركبة أو الركبتين على الأرض، ثني الجسم على مستوى الحوض وان يحمل من طرف المدافع.

الارتكاز خلفا على الرجلين، غالبا ما يكون المدافع في هذا الوضع على مؤخرته وأحد رجليه تحت المهاجم والأخرى للوراء تتصدى للدوران على الظهر. ينتج هذا الوضع عند الدوران الجانبي للمصارعين. يمكن للمهاجم أن يستعمل عضلات الفخذ للرجوع إلى وضع انبساط البطن. من الأخطاء التي يجب تفاديها الوضع المختل للرجل الخلفية. المرونة، مثل الوضع في الوقوف.

الرفع، يمكن رفع المدافع كتلة كاملة إلا أنه من الأنجع من حيث توزيع المجهود الرفع بالجزء، الفخذ ثم الجذع.

مثال لحصة في المصارعة:

1_الإحماء، يدعم الاتصال بين المصارعين ويمكن من اكتساب معارف حول السقوط والإعداد للنزال. تقديم مجموعة من الأنشطة (ألعاب وحركات مصارعة)، تمارين زوجية في الجذب والدفع لاكتشاف التوازن تمارين جمبازية، تعلم وضع "الجسر، تحسين بعض الجوانب الحركية الخاصة (تنقلات الهجوم و المراوغة...). تمارين الدعم العضلي أوالتقوية الخاصة".

2_ألعاب الهجوم والدفاع والعاب التضاد، لهذا النوع من الألعاب علاقة مباشرة بقانون النشاط. وهي مسلية ويقبل الطلاب عليها بشغف. وهي أيضا مكملة للإحماء.

إدخال بعض المهارات الفنية للمصارعة ضمن هذه الألعاب. تمكن الأطفال من السيطرة على مشاعرهم (الخوف) وتكسر حاجز الفضاءات الحميمية وتشجع على العمل جسما لجسم. وتساعدهم على اكتشاف مختلف محاور الهجوم الممكنة أثناء النزال. كما تسمح باكتشاف وسائل لرصد فرص الهجوم.

3_تحليل الوضعيات، دراسة إمكانيات الهجوم والدفاع المختلفة من خلال وضعية معينة. إشراك المهاجم والمدافع في النشاط. وهي فرصة مناسبة للتدرج في إدخال مفاهيم التحكيم وطريقة احتساب النقاط .

4_شكل مصغر لنزال، تمثل هذه الطريقة مرحلة مواجهة قصيرة (من 5 إلى 30 ثانية). تعتمد مسكات متنوعة وأوضاعا تغلب فيها أحيانا المهاجم وأحيانا أخرى المدافع. فهي مناسبة لاختبار العمل الذي تم إنجازه أثناء مرحلة "تحليل الوضعيات".

الوضعيات التعليمية

هي وضعيات متنامية. ليس لها ترتيب زمني ويمكن أن نجدها لدى مختلف المستويات (عند المبتدئين وغيرهم) كل حسب إمكانياته. يمكن أن تكون كل وضعية موضوعا لدرس. الأفضل، أن يحتوي الدرس على وضعية على الأرض وأخرى من الوقوف:

1_ ينتصب المدافع على أربع وعلى المهاجم الإطاحة به على ظهره.

2_ يحاول المدافع النهوض من الوضع على أربع وعلى المهاجم تثبيته على الأرض.

3_ المهاجم والمدافع وجها لوجه على الأرض.محاولة مسك اليد الداخلية والإطاحة بالخصم.

4_ الطالبان وجها لوجه في وضع الوقوف .

5_ مسك رجل المدافع.كيف يمكن إسقاطه.

6_ وقع مسك رجل المهاجم. يجب تخليصها والسعي للإطاحة بالمدافع.

7_ يحاول كل من المهاجم والمدافع المرور وراء الآخر.

8_ نزال مصغر.

الاستتناس بالصور التالية لفهم أفضل لأفعال الطالب وهو يبحث عن الحلول المناسبة لتلك الوضعيات المشكل.

| الوضعية التعليمية | أفعال المهاجم | أفعال المدافع | التوصيات |
|----------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------|
| 1_ ينتصب المدافع | _ تعطيل الذراع المعاكسة والدفع | _ التصدي | _ عدم الضغط بقوة |
| على أربعة يحاول | (صورة 2) | بالدفع على القدم واليد | على المفاصل |
| المهاجم الإطاحة به | _ مسك اليد | (صورة 5) | _ عدم الدفع على |
| على ظهره | البعيدة وتعطيل الركبة | _ التشبث بوضع | الرأس |
| _ المدافع منبطحا على | (صورة 3) | الانبطاح ومقاومة الدوران | _ محاولة الدوران |
| بطنه | _ تعطيل الركبتين | (صورة 6) | في الاتجاه |
| | (الصورة 4) | _ الارتكاز على القدم | المعاكس |
| | _ الدوران في الاتجاه المعاكس | الخلفية، دوران إلى الأمام من | _ يتصارع الطالبان |
| | _ التقاط الذراع الدائرة للخلف | الوضع على أربعة وإيقاف | دون |
| | _ تطويق رجلي المدافع والدوران | الدوران بالارتكاز للخلف | الوقوف |
| | والانزلاق بجانبها (صورة 9) | (صورة 10) | |
| | _ مسك ذراع المدافع (صورة 12) | الانتقال من ارتكاز الي | |
| | | آخر (صورة 11) | |



1



2



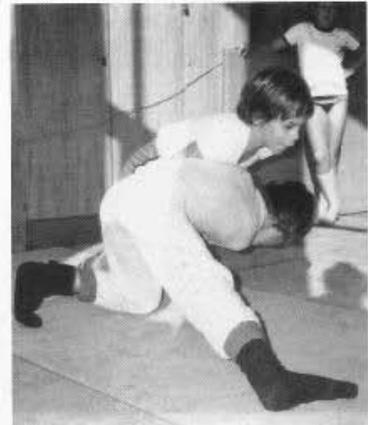
3



4



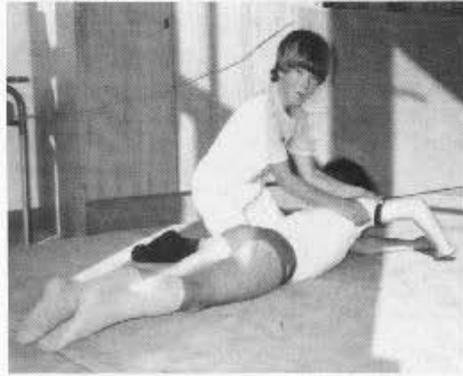
6



5



7



8



9

10



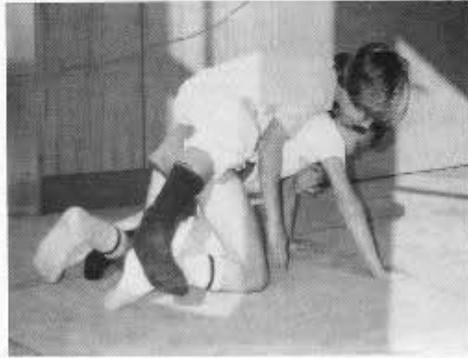
11



12



| التوصيات | أفعال المدافع | أفعال المهاجم | الوضعيات التعليمية |
|--|---|---|---|
| <p>_ استعمال ثقل الجسم والدفع من الخلف, من الجانب أو من الأمام _ عدم الوثب فوق المدافع عدم إيذاء الخصم</p> | <p>_ يحاول النهوض بالارتكاز على اليدين ثم على القدمين (صورة 13) _ يحاول الإطاحة بالمهاجم _ يكتشف "الذراع الطائرة" يستعمل جسمه كعقبة نفس المبدأ المعمول به بالنسبة إلى حركة الورك (صورة 16)</p> | <p>_ للإبقاء على المدافع على الأرض يجب مسكه من الذراعين أو الرجلين (صورة 14-15) _ يحاول الإطاحة بالمدافع _ من وضع نصف الجلوس ركبة قائمة انجاز "الذراع المطوية أو الذراع الطائرة" (صورة 17) _ على أربعة, يضع المدافع يديه على كتفي المهاجم, يحاول هذا الأخير الدوران ومسك فخذي المدافع الذي يحاول بدوره البقاء وراءه (صورة 18)</p> | <p>2_ يحاول المدافع النهوض من الوضع على أربعة فيمنعه المهاجم من ذلك</p> |



13



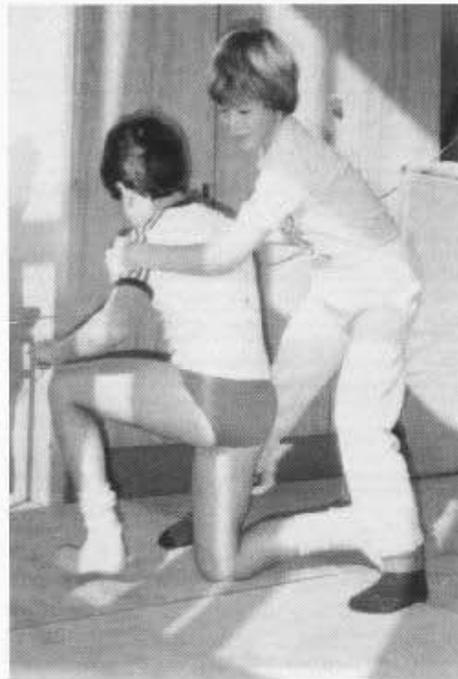
14



15



16



17



18

| التوصيات | أفعال المدافع | أفعال المهاجم | الوضعية التعليمية |
|---|---------------|--|---|
| التداول على أداء الحركات | _ نفس العمل | _ الركبتان على الأرض إسقاط الخصم أو وضعه منبطحا على بطنه(صورة19) _ حركة الذراع الطائرة مع ميلان(صورة20) | 3_ من وضع نصف الجلوس وجها لوجه, مسك الذراع الداخلية |
| | _ نفس العمل | _ المرور للخلف مع مسك الذراع(صورة21) | |
| | _ نفس العمل | _ على ركبة واحدة الإطاحة بالخصم أو وضعه منبطحا على بطنه(صورة22) | |
| ارتكاز قوي مع إمكانية الدفع | _ نفس العمل | _ من وضع نصف الجلوس الركبة اليمنى قائمة ويمسك خصمه بالذراع اليسرى (صورة 22 مكرر) | |
| | _ نفس العمل | _ خطف رجل الارتكاز باليدين الحرة(صورة23) | |
| | _ نفس العمل | _ دفع المدافع ومراوغته كي ينبطح على بطنه(صورة24) | |
| ضرورة استعمال ثقل الجسم لإسقاط المدافع | | _ الجذب من جانب الرجل التي على الأرض(24 مكرر) | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>_خطف ارتكاز المدافع _استعمال الجسم كحاجز للإسقاط بحركة الذراع الطائرة _يمكن تغيير الذراع اليمنى ثم اليسرى _يجب دوران الظهر كي يتسنى الحمل على الكتف _جذب الذراع مع التكور _استعمال حاجز الجسم _استعمال عضلات الظهر</p> | <p>_نفس العمل _نفس العمل _يتدحرج المدافع من فوق كتف المهاجم</p> | <p>_في وضع الوقوف حركة"الذراع الطائرة"مع ميلان (صورة25) _اعتقال رجله برجل خصمه(صورة26) _مسك رجل الخصم(صورة27) _حركة الذراع الطائرة التقليدية (صورة28) _يحمل المدافع على الكتف(صورة29) _مسك ذراع المدافع باليدين معا على الكتف مع الارتكاز على الركبتين.يضع هذا الأخير رأسه على الكتف الثاني (صورة30)</p> | |
|---|---|--|--|



19



20



21



22



! bis



23



24



24 bis

مكرر

مكرر



25



26



27



28

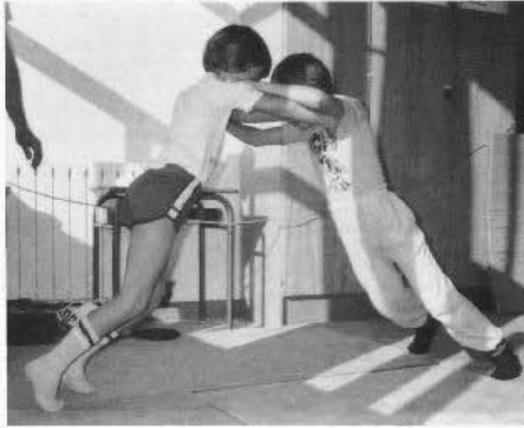


29



30

| التوصيات | أفعال المدافع | أفعال المهاجم | الوضعية التعليمية |
|--|--|--|-------------------------------|
| <p>_تكون الرجلان مفتوحتين ومرنتين لتحقيق التوازن</p> <p>_تكون ذراعي المهاجم داخل ذراعي المدافع</p> <p>_عدم الهروب من المهاجم أو خارج حدود البساط</p> <p>_اقتراح ألعاب تحضيرية: مثلًا -صراع الديكة -لمس العقب</p> | <p>_ينقل رجله لتلافي السقوط (صورة 31)</p> <p>_يدفع كتفي المهاجم لإبعاد رجله (صورة 32)</p> <p>_الإيهام بمهاجمة رجل لالتقاط الرجل الثانية (صورة 34-35)</p> | <p>_الدفع بغتة أو الجذب بغتة</p> <p>يجعل المدافع ينقل رجله لتلافي السقوط (صورة 31)</p> <p>_يحاول مسك رجل المدافع (صورة 32)</p> <p>_جذب إحدى ذراعي المدافع لجعله يقدم رجله (صورة 33)</p> <p>_يقتنص الفرصة لمهاجمة المدافع عندما ينتصب قائمًا (صورة 34-35)</p> | <p>4_ من الوقوف وجها لوجه</p> |



31



32



33



مكرر

33 bis



34



35

| الوضعية التعليمية | أفعال المهاجم | أفعال المدافع | التوصيات |
|---------------------------------------|---|---|---|
| 5_ تم مسك رجل المدافع كيف يمكن إسقاطه | <p>_ يحاول إسقاط المدافع بعد أن تركه هذا الأخير يمسك بإحدى رجليه (صورة36)</p> <p>_ يسند رأسه على فخذ المدافع كي يتمكن من الدفع (صورة37)</p> <p>_ يحمل رجل المدافع إلى الأعلى (صورة38)</p> <p>_ يجذب المدافع مع الدوران للوراء</p> <p>_ تقترب رجل ارتكاز المدافع من المهاجم بفعل الجذب والدوران ويصبح هذا الأخير قادرا على محاصرته و تثبيته والقبض عليه بيد واحدة أو باليدين معا (صورة39)</p> <p>_ يستعمل رجليه لإسقاط المدافع (صورة41)</p> <p>_ اعتقال رجله برجل خصمه إذا كانت رجل هذا الأخير قريبة واستعمال الحاجز إذا كانت رجله بعيدة (صورة42)</p> <p>_ يضع أولا رجل المدافع الممسوكة على بطنه وذلك لإنجاح سلسلة الحركات (صورة40)</p> | <p>_ يكون في هذه الوضعية غير قادر على الوثب</p> | <p>_ لا يستعمل المهاجم رجليه</p> <p>_ الانتباه أثناء السقوط</p> |



36



37



38



39

40

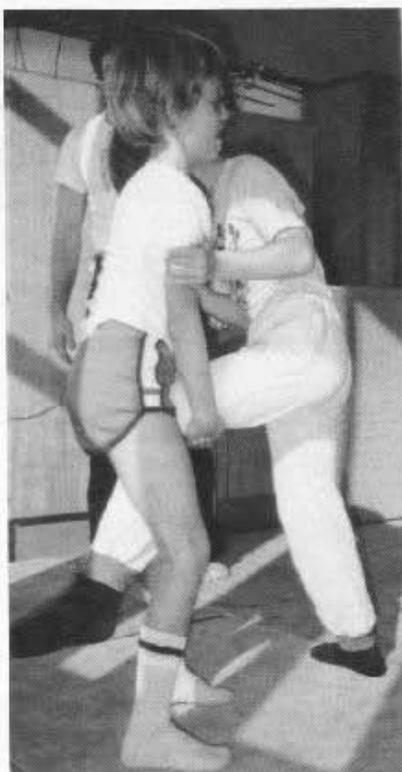


41



42

| التوصيات | أفعال المدافع | أفعال المهاجم | الوضعية التعليمية |
|--|-------------------|---|---|
| <p>_ثني الرجل التي مسكها الخصم كي تصبح الركبة مواجهة لبطن هذا الأخير و الضغط بقدمه على رجل المهاجم _مسك أحد أجزاء جسم الخصم(ذراع أو رأس أو فخذ) للقيام بهجوم مضاد _التنقل على رجل واحدة ثم على الرجلين معا _تمارين التوازن على رجل واحدة</p> | <p>_نفس الفعل</p> | <p>_ينقل رجل ارتكازه للخلف لدفع المدافع _يجب أن يكون مواجهها للمدافع _يجب استعمال ذراعيه للجذب تحت إبطي المدافع أو الضغط على كتفيه أو رأسه لإسقاطه وتخليص رجله(صورة43) _كيف يمكن له استعمال رجله التي مسكها خصمه بشكل فعال(صورة44) _اعتقال رجله برجل خصمه الذي يقاوم السقوط(صورة45)</p> | <p>6_ يحافظ المدافع على الرجل التي مسكها يمكن أن يكون فعل الإسقاط متبادلا</p> |



43



44



45

| التوصيات | أفعال المدافع | أفعال المهاجم | الوضعية التعليمية |
|---|------------------------------------|--|--|
| <p>_ اقتراح تمارين في المصارعة بالمنديل</p> | <p>_ يدبر ظهره للمهاجم (46_47)</p> | <p>_ يجب إسقاط المدافع من خلال تطويق حزامه أو بمسك فخذيته (صورة 46_47)</p> <p>_ جذب ذراع للداخل (صورة 48)</p> <p>_ المرور تحت إبط المدافع ورفع الذراع الخارجية لهذا الأخير (صورة 49)</p> <p>_ النزول للأسفل مع الدوران على ذراعه على الأرض (صورة 50)</p> | <p>7_ يحاول كل من المهاجم والمدافع المرور وراء الآخر</p> |



46



47



48



49



50