

الفصل السادس

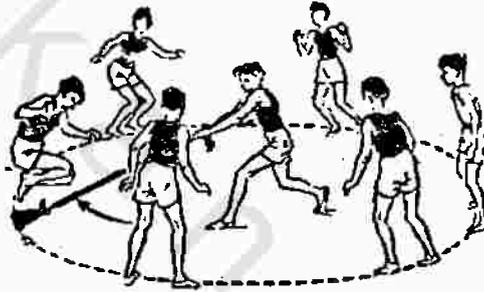
مسابقات القدرة الحركية

(اللياقة البدنية)

oboeikandi.com

١- (شكل ٦٥) .

* يقسم اللاعبون إلى مجموعات تقف على شكل دوائر .
يقف لاعب داخل كل دائرة يمسك حبل كجبل الوثب به ثقل من
الطرف الآخر (كيس رمل - كرة يد) يكون طول الحبل المعلق في طرفه الثقل
أكبر قليلا من نصف قطر الدائرة .



شكل (٦٥)

* عند سماع الإشارة يدير لاعب الوسط الحبل بحيث يلمس الثقل
الموجود في نهاية الحبل الأرض تحت أقدام لاعبي الدائرة .
* يقوم لاعبو الدائرة بالوثب عاليا لمحاولة تفادي لمس الحبل أو الثقل كما
هو مبين في الرسم (شكل ٦٥) .
* اللاعب الذي يلمس الثقل رجليه يخرج خارج الدائرة وهكذا .

٢- (شكل ٦٦) .

يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تعمل دائرة .



شكل (٦٦)

- * يوضع فى وسط الدائرة مهر أو صندوق أو حامل ذى « ٣ أرجل » كما هو مبين بالرسم ويقف حارس للكرة فى وسط الدائرة .
- * يبدأ اللعب بمحاولة أفراد الدائرة اصابة الكرة الموضوعه على المهر فى وسط الدائرة بكرة أخرى مع السماح لهم بتمرير الكرة فيما بينهم .
- * يحاول حارس الكرة الموجود فى وسط الدائرة حماية الكرة من السقوط من فوق المهر .
- * إذا أفلح أحد اللاعبين فى اسقاط الكرة يمكن أن يبدل مكانه مع الحارس وهكذا .
- * يمكن وضع صولجانات ويحاول لاعب الدائرة اسقاطها ويحاول الحارس منع ذلك .
- * يمكن تثبيت طوق فى وسط الدائرة ويقف بجواره حارس ويحاول لاعبو الدائرة تمرير الكرة من الطوق .

٤ - ملعب كرة طائرة : بدل شبكة الكرة الطائرة يمد حبل في علو ٢ م - يرسم خطان كخطى الهجوم يقسم اللاعبون إلى مجموعتين متساويتين في العدد .

* يحاول لاعبي كل مجموعة قذف الكرة الطيبة من خلف خط الهجوم لتمر من فوق الحبل لنصف الملعب الآخر ولكل مجموعة الحق في تبادل تمرير الكرة تمريرتين تقذف بعدها إلى نصف الملعب الآخر .

* إذا لمست الكرة الأرض أو لم تمر من فوق الحبل تحتسب نقطة ضد الفريق المتسبب .



٤ - (شكل ٦٧) .

يقسم اللاعبون إلى جماعات على هيئة صفوف بحيث يواجه كل لاعب زميل - ثم يضع كل لاعب يديه على صدره ويحجل ويحاول كتف زميله حتى يفقد توازنه ويلمس الأرض بقدمه المرفوعة .

* يراعى عند تكرار اللعبة تغيير القدم المرفوعة .

* يمكن أداء اللعبة بمحاولة كل لاعب دفع زميله بالكتف لاجباره على عبور خط معين .

* كما يمكن أداء اللعبة بمنافسة لاعبين ضد لاعب واحد .

٤- (شكل ٦٨) .

* يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تنبطح على الوجه بينما يقف اللاعب الأول والأخير من كل مجموعة .



شكل (٦٨)

* مع اللاعب الأول من كل مجموعة كرة طيبة أو كرة قدم وعند اعطاء اشارة (هب) مثلا يرفع جميع اللاعبين أجسامهم عن الأرض في وضع انبطاح مائل ويكونون ما يشبه الممر .

* يدرج اللاعب الأول الكرة من تحت أجسام زملائه في المجموعة لتصل إلى زميله اللاعب الأخير .

* بعد استلام آخر لاعب الكرة ينطح اللاعبون على الأرض ثانية .

* يحمل اللاعب الأخير الكرة ويجرى بها من خارج المجموعة المنبطحه وفي هذه الأثناء يقوم آخر لاعب ويقف ويستعد لاستقبال الكرة من تحت أجسام زملائه .

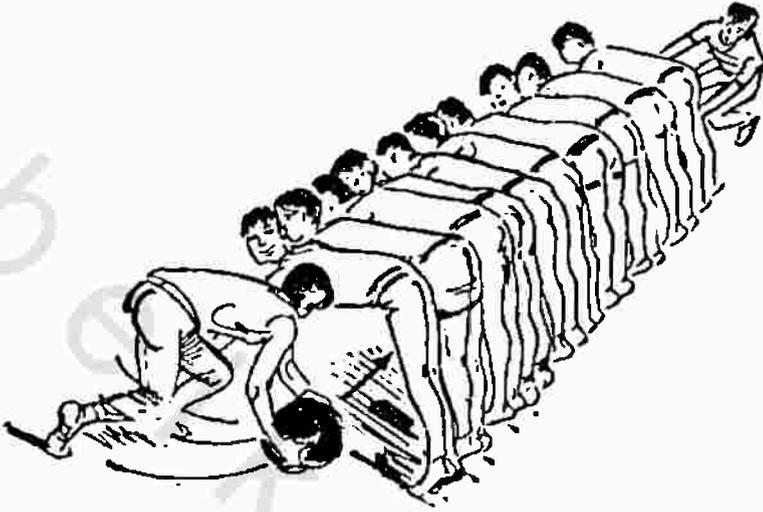
* ثم يصبح اللاعب الحامل للكرة اللاعب الأول ويقوم باعطاء الاشارة ويمرر الكرة وهكذا تكرر اللعبة للعودة لوضع اللاعبين في الترتيب الذي بدأت به المجموعة .

- * المجموعة التي تعود لوضعها أولا نعتب فائزة
- * يمكن التغيير في هذه اللعبة بأن يجرى اللاعب الأخير والكرة بين قدميه حتى يصل لأول القاطرة أو يقوم بتعطيلها .
- * يمكن للاعب الذى يحمل الكرة أن يثب من فوق زملائه المنبطحين ليصل لأول القاطرة .
- * يمكن للمجموعات أن تتخذ وضع الانبطاح المائل المعكوس أثناء أداء اللعبة .
- مع مراعاة وجود مسافة مناسبة بين كل لاعب وزميله .

٦ - يمكن التنويع بدلا من انبطاح المجموعة على الأرض تجلس طولا بالتبادل وعند الاشارة لعمل ممر للكرة يقوم اللاعبون بالرقود على ظهر ورفع القدمين عاليا وكل لاعب يضع أسفل قدميه ملاصقين لأسفل قدمين زميله وهكذا تجرى اللعبة كما في (شكل ٦٩) .



شكل (٦٩)

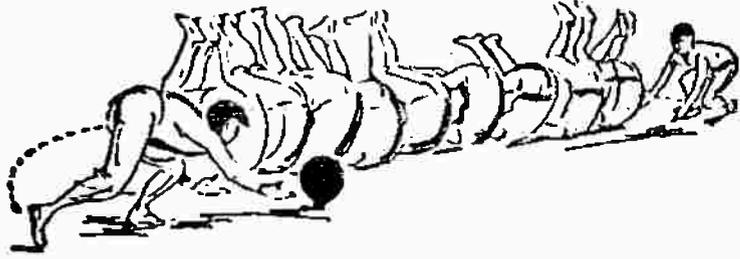


شكل (٧٠)

٧ = شكل (٧٠) يقسم اللاعبون إلى مجموعات من ١٠ - ١٢ لاعب يعملون انبطاح مائل ولاعبان احدهما معه كرة طبية يقف في جانب من المجموعة والآخر في الجانب الثاني .

عند اعطاء الاشارة من اللاعب المسك بالكرة يرتفع اللاعبون العشرة معا بحيث يكونون ممر يمرر منه اللاعب الكرة إلى زميله الموجود من الناحية الأخرى ليأخذها هذا الزميل ويجرى بها في اتجاه عكسي عقرب الساعة واللاعب الذي رمى الكرة يقف في أول الصف مع المجموعة ويصبح اللاعب الذي جرى بالكرة هو اللاعب الذي سيمررها واللاعب الأخير في المجموعة هو الذي سيستقبل الكرة ويجرى بها وهكذا كما هو واضح بالرسم .

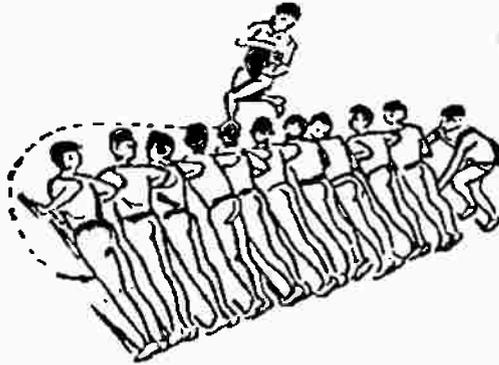
٨ = يمكن تغيير اللعب بأن المجموعة نفسها السابقة بدلا من الانبطاح المائل تعمل رقود على الأرض ويقف اللاعبان كل في ناحية من المجموعة وأحدهما معه الكرة وعند إعطاء الإشارة تقوم المجموعة الراقدة على الأرض برفع



شكل (٧١)

الرجلين والمقعدة لأعلى ليمرر اللاعب الكرة الطيبة إلى زميله الموجود في الناحية الأخرى كما هو مبين بالرسم (رقم ٧١) ثم عند استخدام الزميل للكرة يجرى بها ليقف على رأس المجموعة في حين يرقد الزميل الذي مرر الكرة مع زملائه ويقف آخر لاعب في المجموعة ليستقبل الكرة وهكذا .

٦ = يمكن لنفس المجموعة عمل انبطاح مائل والأزرع منثنيه ويقف لاعبان كل في ناحية كما هو (بشكل ٧٢) ومع احدهما الكرة وعند الاشارة تقوم المجموعة المنبطحة بفرد الزراعين وعمل مرر تحتها يمرر اللاعب منه الكرة إلى زميله في آخر المجموعة وعند استلامه للكرة الممررة من تحت زملائه يجرى بها



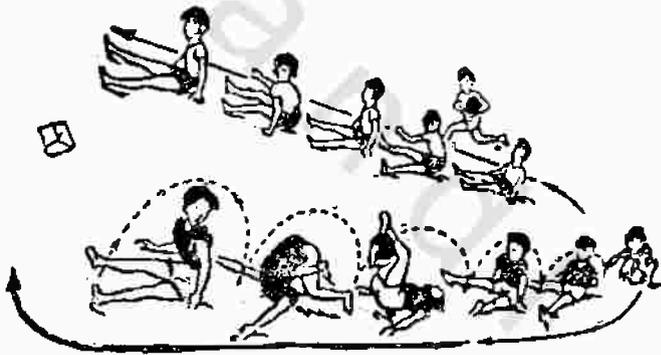
شكل (٧٢)

فى اىجاه عكس اساعه فى آىن ىنبطآ زمىله فى مكانه وىقف هو ممسكا الكره عنء أول المآموعه وىقوم آآر زمىل فى المآموعه لىسآءء لمسك الكره وهكءا ىآرى الآمرىن .

٩- (شكل ٧٣) .

ىقسء اللاعبون إلى مآموعات وآقوم كل مآموعه بالآلوس الطویل آآءا على هیءة قطارات .

* ىضع أمام اللاعب الأول من كل قاطرة كره قءم أو كره طبىة بىن القءمىن .



شكل (٧٣)

* عنء سماع الاشارة ىآاول اللاعب مسك الكره بآءمىه ورفعا بالآءمىن عالىا آلفا وءلك بالرقوء على الظهر ومآولة آسلىم الكره لآءمى الزمىل الآلفى الذى ىسآلمها بنفس الطرىقة وىسآلمها للزمىل الذى ىلى ءلك وهكءا .

* عندما تصل الكرة إلى اللاعب الأخير يقوم بالجرى بها لأول المجموعة ويبدأ اللعب من جديد كما هو مبين في الرسم (شكل ٧٣) والمجموعة الفائزة هي التي تعود إلى ترتيبها الأصلي قبل المجموعات الأخرى .

* لتصعب اللعبة يمكن لآخر لاعب أن يجرى بالكرة في حركة زجراج من بين زملائه في الصف الذين يشنون الركبتين أثناء جريه حتى أول المجموعة ثم تمد الركب ثانية عند وصوله لأول المجموعة .

* إذا كانت أرض الملعب لا تسمح للاعبين بالرقود عليها بسبب كثرة الغبار مثلاً أو المطر تجرى اللعبة من الوقوف باتباع الآتى :

أ - تقف القاطرات فتحا الذراعان عالياً - الكرة مع اللاعب الأول من كل قاطرة .

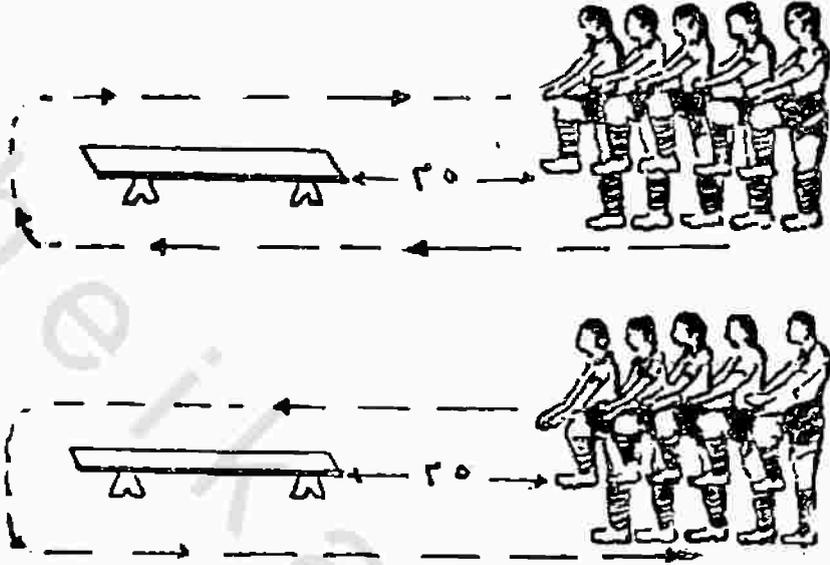
ب - عند الإشارة يقوم اللاعبون بتمرير الكرة من فوق الرأس وأخرى من بين الساقين .

ج - بعد الانتهاء من هذه اللعبة يمكن أن تمرر الكرة بالتبادل مرة من فوق الرأس وأخرى من بين الساقين .

د - يمكن تمرير الكرة للقاطرة كلها من بين الساقين وآخر لاعب في القاطرة يجرى بالكرة لأول القاطرة وتبدأ نفس اللعبة وهكذا .

١٠ - (شكل ٧٤) .

مقعدان سويديان وأمام كل مقعد مجموعة تقف على شكل قاطرة كل لاعب يمسك وسط الزميل الذي أمامه .



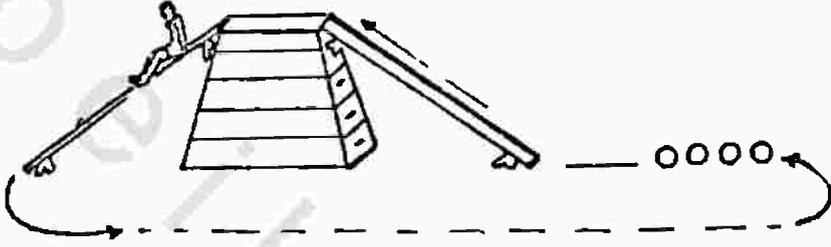
شكل (٧٤)

* تحاول كل قاطرة أن تتجمل معا وتلف حول المقعد السويدى وهم متماسكين كما هو مبين بالرسم (شكل ٧٤) .
١١ - (شكل ٧٥) .

* يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ، أمام كل مجموعة مقعدان سويدان مرفوعان على صندوق وثب كما هو مبين بالرسم (شكل ٧٥) .
* يبدأ « رقم ١ » من كل مجموعة بالجري ثم الطلوع من فوق المقعد الذى أمام مجموعته والنزول على المقعد الآخر بالرحلقة ثم يعود بالجري ليقف خلف مجموعته وهكذا .

* لتصعب هذه المسابقة يحمل « رقم ١ » من كل مجموعة عدد « ٢ » كرة طيبة ، ويجرى بهما من فوق المقعد الأول وينزلق من على المقعد الثانى وهو

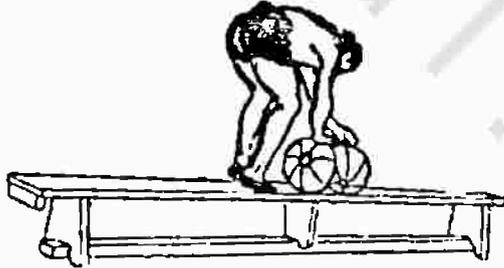
حامل الكرّتين ثم يجرى ليسلم الكرّتين إلى اللاعب الذي يليه ويعود ليقف خلف مجموعته وهكذا تجرى المنافسة بين المجموعتين .



شكل (٧٥)

١٢- (شكل ٧٦) .

- * مجموعتان كل مجموعة أمامها مقعد سويدي على بعد ٢٠ م .
- * رقم ١ من كل مجموعة مع كرة طبية واحدة .



شكل (٧٦)

* عند اعطاء الاشارة يبدأ رقم ١ من كل مجموعة بدحرجة الكرة الطبية حتى يصل إلى المقعد ويلف حوله ويعود بنفس الطريقة ليسلم الكرة للذي يليه ويقف هو في آخر المجموعة وهكذا تجرى اللعبة .

* لتصويب اللعبة يبدأ « رقم ١ » من كل مجموعة بحمل الكرة والجرى بها حتى آخر المقعد السويدي وعند العودة يمشى من فوق المقعد حاملا الكرة ويعود ليسلم الكرة إلى زميله الذي يليه وهكذا .

* لتصويبها أكثر يبدأ « رقم ١ » من كل مجموعة بحمل « عدد ٢ » كرة طبية والجرى بهما وعند وصوله إلى المقعد السويدي يمشى من فوقه وهو حامل الكرتين حتى نهايته ثم ينزل من على المقعد ويجرى ليسلم الكرتين إلى زميله .

* يمكن أن يبدأ « رقم ١ » من كل مجموعة بدرجة الكرتين الطبيتين على الأرض حتى يصل إلى المقعد فيضعها على المقعد كذلك ويدرجهما كما هو مبين بالرسم حتى يصل إلى نهاية المقعد فيحملهما ويعود بهما وهو يمشى على المقعد. ثم ينزل من على المقعد ليجرى بالكرتين ويسلمهما لزميله الذي يليه وهكذا تجرى المباراة .

* لتصويب اللعبة أكثر تقلب المقاعد السويدية وعند الإشارة يجرى « رقم ١ » من كل مجموعة حتى يصل إلى المقعد السويدي المقلوب فيمشى عليه حتى نهايته ثم يرجع مرة ثانية ويجرى يلمس زميله الذي يليه .

* يمكن أن يحمل اللاعب كرة طبية ثم كرتين طبيتين بعد ذلك وتجرى المنافسة بين المجموعتين .

١٢ - مجموعتان من اللاعبين على بعد حوالي « ٢٠ م » بينهما يوضع مهريين .

* يحمل « رقم ١ » من كل مجموعة كرتين طبيتين بين يديه وكرة قدم أمام رجله

* عند اعطاء اشارة البدء يجرى اللاعب وهو حامل الكرتين ويضرب كرة القدم ضربات متتالية ويلف حول المهر ويعود ليعطى اللاعب الذى يليه الكرتين الطبييتين وكرة التمدد ويتحرك ليقف خلف مجموعته وهكذا .

١٤ - نفس اللعبة السابقة ولكن كرة القدم تمسك بين الفخذين ويشب اللاعب رقم ١٠ ، الذى يحمل الكرتين الطبييتين بين يديه وكرة القدم بين فخذه ليلف حول المهر ويعود ليسلم الكرات إلى اللاعب الذى يليه وهكذا تجرى المسابقة .

١٥ - نفس اللعبة السابقة ولكن كرة القدم توضع فوق الكرتين الطبييتين ويجرى بهم اللاعب ويلف حول المهر ويعود ليسلم اللاعب الذى يليه الكرات ويقف هو فى آخر المجموعة .

ملحوظة - إذا سقطت كرة من اللاعب يتوقف فى مكان سقوط الكرة ويحاول حملها ثم يتم عملية الجرى .

١٦ - كما يمكن وضع مقعدين متقاربين وعمل ممر بينهما أمام كل مجموعة .

* وعند الاشارة يجرى اللاعب الذى يحمل الكرتين الطبييتين وفوقهما كرة القدم من بين المهر ويعود من خاجهما لتسليم الكرات للذى يليه .

* أثناء الجرى للوصول للمهر يحاول حاملى الكرات كتف بعضهما لايقاع الكرات وتعطيل بعضهما وذلك لأنه إذا سقطت الكرات من أحدهما وجب عليه جمعها أولاً ثم تكملة السباق .

١٧ - مجموعتان وأمام كل منهما وعلى بعد ٢٠ م يوضع مهر .

* يعمل تتابع تسليم العصا وذلك بأن يجرى ١ رقم ١ من كل مجموعة ومعه العصا ثم يقفز من فوق المهر ثم يعود لمجموعته (بعد أن يزحف من بين أرجل المهر) ويسلم العصا إلى زميله ٢ رقم ٢ ويقف هو من آخر المجموعة وهكذا تستمر المسابقة .

١٨ - مجموعتان من اللاعبين أمام كل منهما مهر أو صندوق وثب على بعد حوالي ٣٠ م .

* يبدأ ١ رقم ١ من كل مجموعة بدحرجة كرة طبية أمامه وعند وصوله إلى المهر أو الصندوق يحمل الكرة ويقفز بها من فوق المهر ويعود مدحرجا الكرة حتى اللاعب ٢ رقم ٢ من مجموعته ثم يقف خلف مجموعته وهكذا يبدأ ٢ رقم ٢ حتى آخر المجموعة .

* نفس اللعبة السابقة ولكن يجرى اللاعب بالكرة الطبية وهي بين القدمين وعند الوصول إلى المهر يحمل اللاعب الكرة ويقفز بها من فوقه ويعود بنفس الطريقة إلى زميله وهكذا .

١٩ - نفس اللعبة السابقة ويبدأ اللاعب ١ رقم ١ من كل مجموعة بدحرجة الكرة الطبية حتى المهر ثم يحملها ويقفز بها وعند عودته يضع الكرة على بطنه ويمشى بوجهه على الأربع حتى يصل إلى اللاعب ٢ رقم ٢ من مجموعته ويسلمه الكرة ويقف هو في آخر القاطرة .

٢٠ - نفس اللعبة السابقة ولكن تبدأ بأن يضع ١ رقم ١ من كل مجموعة الكرة على بطنه ويبدأ بالمشى على الأربع بظهره من وضع الانبطاح المائل المعكوس حتى يصل إلى الجهاز ثم يعود ثانية إلى مجموعته وهو واضع

الكرة على بطنه ولكن يمشى على الأربع بوجهه حتى يصل إلى زميله
« رقم ٢ » ويسلمه الكرة ويجرى هو ليقف خلف مجموعته وهكذا .

٢٩ = مجموعة اذ، من اللاعبين أمام كل منهما (مهر أو صندوق وثب)
على بعد من (٣٠ - ٤٠ م) .

* يحمل اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة كرتين طبييتين بين يديه
وكرة قدم يجرى بها وفي أثناء جريه للوصول إلى المهر يضع الكرات الثلاث على
ثلاث نقاط مرسومة على أبعاد متساوية في المسافة التي بين المهر وبين المجموعة ،
ثم يقفز من فوق المهر وعند عودته يجمع الكرات ويسلمها إلى اللاعب « رقم ٢ »
من نفس مجموعته ويقف هو في آخر القاطرة وهكذا تجرى المسابقة بين
المجموعتين .

٢٢ = دائرة مكونة من فريقين كل فريق له لون معين وتقف الدائرة
بحيث يقف لاعب من فريق ويجواره لاعب من الفريق الآخر وهكذا تتكون
الدائرة .

* يوجد عدد « ٢ » كرة « طيبة » مع اللاعب « رقم ١ » من كل فريق .

* يبدأ كل فريق بتحرير الكرة في اتجاه مضاد لتحرير الفريق الآخر .

* يمكن عمل مسابقة للفريقين أو الدائرتين المتداخلتين والفريق الأقل
في عدد مرات وقوع الكرة منه على الأرض يعتبر فائزاً . (يمكن تحديد وقت
معين لعمل المسابقة) .

* يمكن استعمال الأنواع المختلفة من التحرير في هذه اللعبة .

يمكن استعمال نفس التحرير السابق ولكن تبدل الكرات الطيبة بكرات

سلة حتى يؤدي التمرين أسرع مما سبق .

يلاحظ أن الفريقين يشكلون دائرتين متداخلتين في بعض وكل فريق معه كرة .

* نفس التمرين السابق ولكن يمرر الفريقين كرتيهما في اتجاه واحد ويحاولان الاسراع لكي يسبق الفريق منافسه في عودة الكرة للاعب الذي بدأ التمرير .

٢٣- (شكل ٧٧) .

* يفك صندوق وثب وتوضع أجزاءه على أبعاد متساوية بين كل جزء والذي يليه « متر ونصف » تقريبا .



شكل (٧٧)

* تحاول المجموعة الجرى والوثب من فوق هذه الأجزاء (الموانع) كما هو مبين بالرسم (شكل ٧٧) .

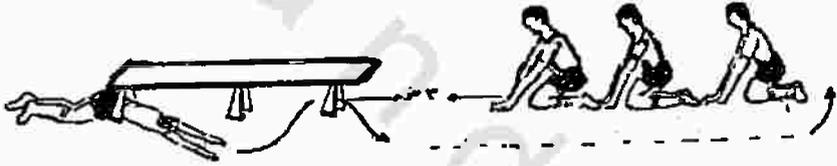
* نفس التمرين السابق ولكن تجرى منافسة بين مجموعتين وأمامها صندوقين مفكوكين .

* ويحمل ١ رقم ١ من كل مجموعة كرتين طبيبتين ويجرى بهما ويحاول الوثب من فوق الأجزاء ويعود بنفس الطريقة ليسلم الكرات للاعب الذى يليه .

وتفوز المجموعة التى ينتهى لاعبها أولا من الجرى بالكرات والوثب من فوق أجزاء الصندوق والعودة لتسليم الكرات للزميل الذى يكون مستعدا لأداء دوره .

٢٤- (شكل ٧٨) .

* تقف المجموعة أمام مقعد سويدى فى وضع جلوس القرفصاء والمقاعد



شكل (٧٨)

على بعد حوالى ٣ م ١ يبدأ اللاعب ١ رقم ١ من كل مجموعة بالجرى من فوق المقعد حتى نهايته ثم العودة من أسفل المقعد زحفا كما هو مبين بالرسم ثم الوقوف للوثب من فوق زملائه حتى يصل إلى مكانة آخر المجموعة بعد أن يلمس اللاعب ٢ رقم ٢ من مجموعته وهكذا .

٢٥- (شكل ٧٩) .

* يقسم اللاعبون إلى قاطرات متساوية الأعداد .

* تقف القاطرات على خط البداية وعلى بعد حوالي ٣٠ م ٥ يرسم خط النهاية .



شكل (٧٩)

* عند اعطاء اشارة البدء تقوم كل قاطرة بالوثب اماما ووضع اليد اليسرى على كتف زميله الامامى أيضا كما هو مبين بالرسم (شكل ٧٩) .

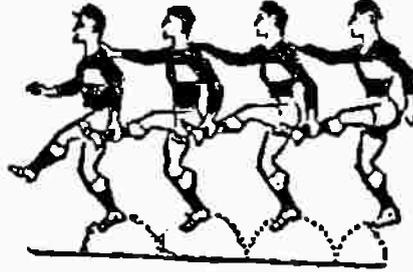
* تفوز القاطرة التي تصل إلى خط النهاية قبل زميلاتها .

* يمكن تغير الحجل على الرجل اليمنى مع مسك مفصل القدم اليسرى للزميل الامامى بالرجل اليسرى ووضع اليد اليمنى على كتف زميله الامامى وهكذا .

٢٦ - (شكل ٨٠) .

* بدلا من مسك مفصل القدم اللاعب الامامى يمكن مسك مفصل قدم اللاعب الخلفى من القاطرة الذى يمد رجله للأمام ليتمكن زميله الامامى من مسكها وتبدأ المجموعة فى الحجل معا مع ملاحظة أن اللاعب ٥ رقم ١ من

كل مجموعة يمد رجله للأمام ويحجل على الرجل الأخرى كما هو واضح بالرسم (شكل ٨٠) .



شكل (٨٠)

٢٧- (شكل ٨١) .

يقسم اللاعبون إلى دوائر متداخلة كل لاعبين يقفان خلف بعضهما .

* يركب اللاعب الخلفى على أكتاف اللاعب الأمامى .

* يمكن عمل منافسة بين المجموعات بأن تعطى كل دائرة كرة طيبة

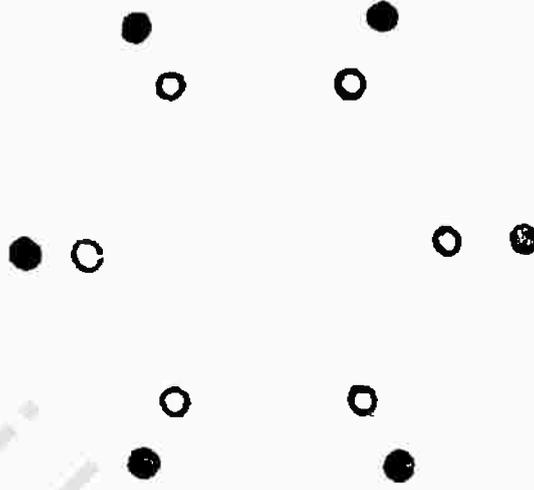
ويبدأ اللاعبون الراكبون على أكتاف زملائهم فى تمرير الكرة فيما بينهم فإذا وقعت الكرة على الأرض من المجموعة تحسب عليها نقطة كما هو مبين بالرسم (شكل ٨١) .

* يعطى زمن محدد وليكن « ٥ دقائق » وتحسب عدد مرات وقوع

الكرة الطيبة على الأرض .

* يبدل اللاعبون الركوب وتبدأ المجموعة فى مزاولة نفس اللعبة وتفوز

المجموعة التى تقع منها الكرة على الأرض عدد مرات أقل وهكذا .

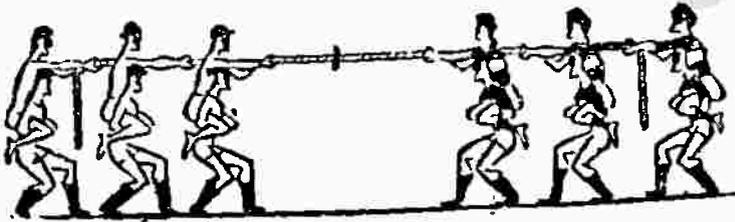


شكل (٨١)

٢٨- (شكل ٨٢) .

* فريقين كل فريق يتكون من ٦ لاعبين ١ يقفون على هيئة قاطرات أمام بعضهما .

* يقف ثلاثة من كل فريق على الأرض ويحمل كل منهم زميله على أكتافه .



شكل (٨٢)

* المسافة بين القاطرتين حوالى « ٢ متر » تحدد نهايتها بخطين يقف عليهما دليلى كل قاطرة .

* تنصف مسافة « ٢ متر » بخط عريض ظاهر .

* اللاعبون المحمولون على أكتاف زملائهم يمسكون بالحبل وتوضع علامة ظاهرة على منتصف الحبل بحيث تقع عمودية على الخط الذى ينصف الـ « ٢ متر » .

* عند اعطاء الاشارة يبدأ كل فريق فى جذب الحبل والفريق الآخر كما هو مبين بالرسم (شكل ٨٢) .

* والفريق الذى ينجح فى شد الحبل حتى تصل العلامة الموضوعه على الحبل إلى خط نهاية الـ « ٢ تر » يفوز بنقطة .

* تجرى المباراة من ثلاثة نقط ، يفوز الفريق الذى يحرز نقطتين .

٢٩ = يقسم اللاعبون الى مجموعتين مجموعة (أ) ، وأخرى (ب) وتربط رجل لاعب من مجموعة (أ) برجل لاعب من مجموعة (ب) بحبل .

* يتحرك اللاعبون أزواجا فى ملعب كرة سلة مثلا .

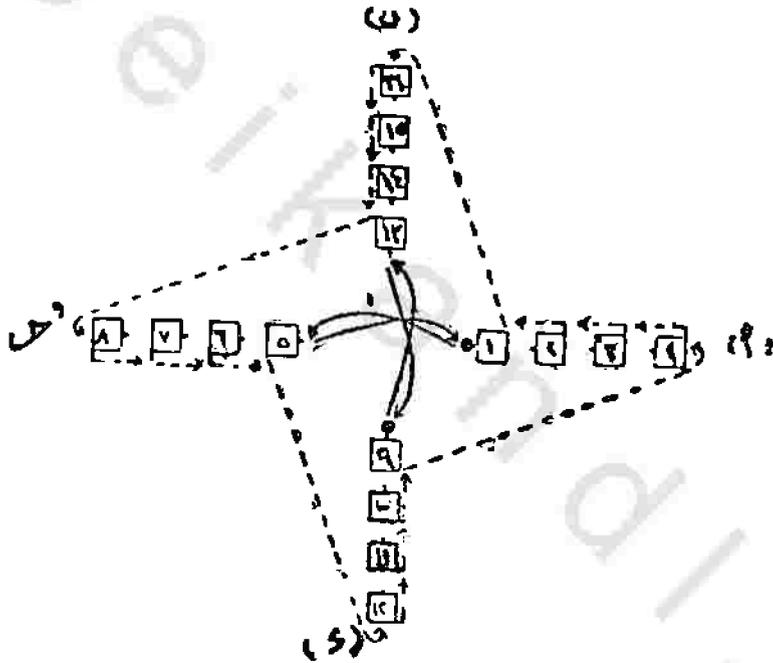
* يوجد لاعبان غير مربوطه أرجلهم ومعهما كرة يد مثلا ، ويحاولا اصطياذ اللاعبين الذين يتحركون أزواجا داخل ملعب كرة السلة .

* من تلمسه الكرة يخرج خارج الملعب هو وزميله ويجلسان على الأرض .

* اللاعبان اللذان يقيان للنهاية يعتبران فائزين باللعبة وهكذا .

٣٠ - (شكل ٨٣) .

* يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات « تقف متقاطعة كما في الرسم ومع رقم ١ » من كل مجموعة « أ ، ب ، ج ، د » كرة طيبة .



شكل (٨٣)

* يبدأ « رقم ١ » من المجموعة (أ) تمرير الكرة إلى « رقم ١ » من المجموعة (ج) ثم يجرى ليقف خلف المجموعة (ب) .

* « رقم ١ » من المجموعة (د) يمرر الكرة إلى « رقم ١ » من المجموعة (ب) ويجرى ليقف خلف المجموعة (أ) .

* « رقم ١ » من المجموعة (ج) يمرر الكرة إلى « رقم ٢ » من المجموعة (أ) ويجرى ليقف خلف المجموعة (د) .

* رقم ١ من المجموعة (ب) يمرر الكرة إلى رقم ٢ من المجموعة (د) ويجرى ليقف خلف المجموعة (ح) وهكذا .

* لتصعب هذا التمرين يمكن أن يمرر اللاعب الكرة ويجرى ليقف خلف المجموعة التي أمامه .

* لتصعب هذا التمرين أكثر يمكن أن يمرر اللاعب الكرة ويجرى ويلف دورة كاملة ليقف خلف مجموعته .

* يمكن استعمال أنواع التمرير المختلفة باليدين وبيد واحدة .

٣٩ = يرقد اللاعبون على هيئة دوائر على البطن ويقف لاعبان من كل دائرة .

* تبدأ اللعبة بأن يجرى اللاعبان من فوق زملائهم وراء بعضهما ويرقد اللاعب الذي يجرى متقدما فجأة بجوار زميله له في الدائرة .

* فيقوم الزميل الذي رقد بجواره العداء ويبدأ في مطاردة اللاعب الآخر وهكذا .

٣٢ = يقسم الفصل إلى مجموعتين ويقفان في ملعب كرة سلة - كل مجموعة في نصف ملعب .

* يبدأ اللعب من منتصف الملعب بدرجة الكرة على الأرض .

* ثم يحاول كل فريق تمرير الكرة إلى زميله بيديه بحيث تسير الكرة مدرجة على الأرض دائما .

* ويحاول كل فريق الوصول إلى سلة الفريق المنافس واصابة الهدف .

٣٢ - (شكل ٨٤) كرة القدم الطبية .

* يرسم ملعب أبعاده كأبعاد ملعب الكرة الطائرة تقريبا « ٩ × ١٨ م » .

* يقسم الملعب إلى نصفين ويرسم خط مواز لخط المرمى (النهاية) ويبعد عنه بحوالي « ٢ م » والمنطقة المحصورة بينه وبين خط المرمى تسمى بمنطقة المرمى .

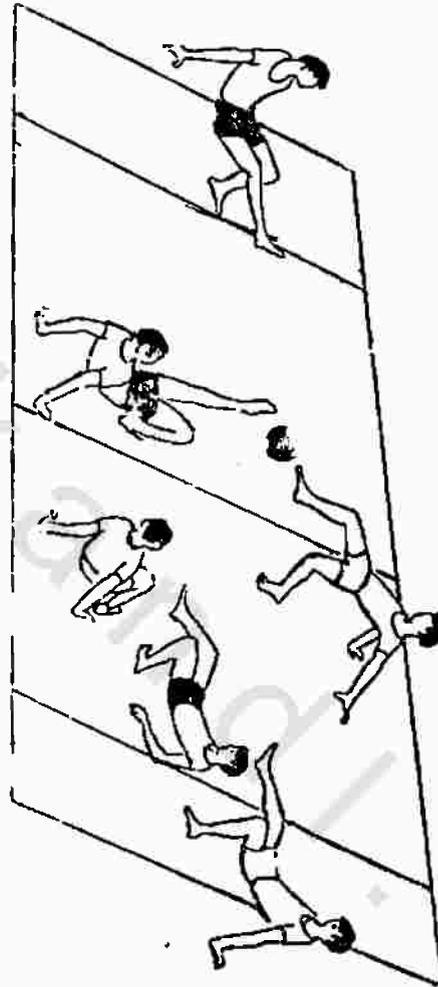
* يقسم اللاعبون إلى فريقين كل فريق يتكون من « ٥ إلى ١٠ » لاعبين ينتشرون في نصف الملعب مع تحديد لاعب كحارس للمرمى يقف في منطقة المرمى كل فريق له لون معين كما هو مبين بالرسم (شكل ٨٤) .

* يبدأ اللعب بدحرجة الكرة الطبية على خط المنتصف وجميع أفراد الفريقين في وضع الانبطاح المائل المعكوس ويحاول كل فريق الاستحواذ على الكرة وتمريضها إلى زملائه المنتشرين في أنحاء الملعب بالقدم .

* لايجوز لأي لاعب من الفريقين الدخول إلى منطقة المرمى التي يقف فيها الحارس .

* بل يمكن التصويب من خارج هذه المنطقة وإذا خرجت الكرة بكاملها من فوق خط المرمى لخارج الملعب تعتبر اصابة .

شكل (٨٤)



ويجب مراعاة الشروط التالية ،

أ - اللاعب الذي يحاول تغيير وضع الانبطاح المائل المعكوس أثناء تحركه أو تمريره للكرة بقدمه ، يعطى للفريق الآخر ضربة حرة مباشرة .

ب - اللاعب الذى يلمس الكرة بيده تعطى للفريق الآخر ضربة حرة مباشرة كذلك .

ج - لا يجوز دخول أى لاعب آخر منطقة المرمى غير حارس المرمى وإذا حدث ودخل مهاجم أو مدافع تعطى ضده ضربة حرة غير مباشرة .

د - يحدد زمن المباراة ويعطى على شوطين ويفوز الفريق الذى يحرز أكبر عدد من الاصابات .

٣٤ - دائرة فى وسطها لاعب ، يتبادل اللاعبون الذين فى الدائرة تمرير كرة طيبة فيما بينهم فى اتجاه عقرب الساعة ويحاول اللاعب الذى فى الوسط اعاققة التمرير فإذا نجح يدخل اللاعب الذى مرر الكرة مكان اللاعب الذى فى الوسط وهكذا .

٣٥ - يقسم اللاعبون إلى دوائر كل دائرة تتكون من ٤ أو ٥ ، من اللاعبين وتوضع على الأرض صولجانات حوالى ٤ صولجانات لكل دائرة .

* تقف الدائرة متشابكة الأيدي وفى وسطها الصولجانات وتشد بعضها خارج الصولجانات ثم للداخل سريعا ويحاول اللاعبون ألا يوقعوا الصولجانات وهكذا .

٣٦ - ملعب كرة طائرة بحيث تكون الشبكة غير مرتفعة أى فى علو ٢ متر ، تقريبا - يجرى اللعب بكرة طيبة .

* يقسم اللاعبون إلى فريقين ويسمح لكل فريق بثلاث تمريرات تعبر بعدها الكرة إلى نصف ملعب الفريق الآخر .

* إذا وقعت الكرة على الأرض تحسب نقطة أو يغير الارسال .

* ويجرى الارسال بأن يدفع اللاعب المرسل الكرة من منطقة الارسال لزميل له يمررها من فوق الشبكة أى أنه يسمح بتمريرتين فى الارسال تعبر بعدها الكرة مباشرة إلى نصف الملعب الآخر .

٢٦- لمس الادلل (شكل ٨٥) .

مجموعة مكونة من حوالي عشرة لاعبين يقف أمام المجموعة لاعب مواجهها لها يسمى مساك .



شكل (٨٥)

* تقف المجموعة فى قاطرة بحيث يمسك كل لاعب زميله الذى أمامه باليدين من حول وسطه كما هو مبين بالرسم (شكل ٨٥) .

* يحاول اللاعب المساك لمس آخر لاعب فى المجموعة وتحاول المجموعة منع ذلك بأن تلف وتبعد ذيلها عن المساك .

* إذا وفق المساك فى لمس آخر لاعب فى المجموعة ، يدخل فى وسط

المجموعة ويحاول لاعب آخر يقف أمام المجموعة وهكذا .

٣٨ - نفس اللعبة السابقة ولكن المساك يقف ملتحما فى المجموعة أى يقف اللاعبون كمجموعة واحدة ممسكين بعضهم بعضا ويحاول اللاعب « رقم ١ » فى المجموعة لمس زميله الأخير فى نفس مجموعته والمجموعة تحاول ابعاد آخر لاعب عن متناول اللاعب « رقم ١ » .

* وإذا نجح اللاعب الأول فى لمسة دخل فى وسط المجموعة ويبدأ « رقم ١ » فى نفس المحاولة وهكذا .

٣٩ - سباق تتابع :

يقسم الفصل أو اللاعبون إلى مجموعات وأمام كل مجموعة وعلى بعد حوالى « ٣٠ متر » يوضع صندوق وثب .

* عند اعطاء اشارة البدء يجرى اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة ليقفز من فوق الصندوق ويعود للمس الزميل « رقم ٢ » من مجموعته ويقف هو فى آخر المجموعة وهكذا تفوز المجموعة التى ينهى أفرادها جميعا السباق أولا .

٤٠ - ثم يصعب نفس التمرين السابق بأن يحمل « رقم ١ » من كل مجموعة كرة طيبة .

* وعند اشارة البدء يجرى اللاعب بالكرة الطيبة ويضعها على الصندوق ويعود بدونها ليلمس زميله التالى ويقف هو فى آخر المجموعة .

* ويبدأ اللاعب « رقم ٢ » فى الجرى بعد لمس زميله له ويأخذ الكرة من على الصندوق والعودة بها ليسلمها إلى اللاعب التالى وهكذا يجرى السباق

لاعب يحمل الكرة ويضعها على الصندوق والآخر يجرى ليأخذها من على الصندوق ويسلمها لزميله .

٤٩ - نفس التمرين السابق ورقم ١١ من كل مجموعة معه كرة طبية

* يجرى رقم ١١ من كل مجموعة عند اعطاء الاشارة حاملا الكرة ويقفز من فوق الصندوق الموضوع أمام مجموعته ومعه الكرة ثم يعود بها ليعطيها اللاعب رقم ٢٠ وهكذا حتى نهاية المجموعة .

٤٢ - نفس التمرين السابق ولكن تبديل الكرة الطبية بكرة يد أو سلة أو قدم .

* ويبدأ التمرين عند اعطاء الاشارة بأن يجرى رقم ١ من كل مجموعة حاملا الكرة معه وقبل قفزه من فوق الصندوق يرمى الكرة عاليا للأمام ثم يقفز ويلتقط الكرة بعد اتمام عملية القفز وقبل وصول الكرة إلى الأرض ويعود ليسلم الكرة إلى زميله الذي يليه وهكذا تفوز المجموعة التي تنتهي السباق أولا ويعد أقل من الأخطاء .

٤٣ - يقف اللاعبون على شكل دوائر كل دائرة حوالي ٧ لاعبين ، وفي وسطها لاعب .

* مع كل دائرة كرتان طبيتان - كرة مع لاعب الوسط والأخرى مع اللاعب رقم ١ ، في الدائرة .

* تبدأ المسابقة بأن يمرر لاعب الوسط الكرة إلى اللاعب رقم ١ ، في الدائرة ثم يستلم الكرة الأخرى المرة له من اللاعب رقم ١ ، من نفس الدائرة ويمررها إلى اللاعب رقم ٣ ، ويأخذ الكرة من اللاعب رقم ٢ ، ويمررها

إلى التالى وهكذا تمرر الكرتان وكلما كانت اللعبة سريعة كلما ظهرت صعوبتها وقدرة اللاعب على التميرير السريع والاستلام .

* يجرى تغيير لاعب الوسط بأخر من الدائرة بعد فترة من الأداء .

* يمكن التنوع فى التميرير فمثلا تمرر الكرة باليدين معا ثم مرة باليد اليسرى ثم أخرى باليد اليمنى .

* إذا كان هناك دائرتان يجرى بينهما منافسة فى عدد مرات وقوع الكرة من اللاعب الذى فى الوسط أو أى فرد من الدائرة وهكذا .

٤٤ - الرور بالكرة الطبية من بين الأطواق :

* يقسم اللاعبون إلى جماعتين أو أربع ويقفون على هيئة قاطرت خلف خط البداية .

* يرسم خط النهاية على بعد « ٣٠ متر » من خط البداية .

* يقف قائد كل قاطرة فى منتصف المسافة بين خطى البداية والنهاية ممسكا بطوق من الخيزران عموديا على الأرض وملامسا لها ومواجهها لقاطرته .

* أمام اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة كرة طبية .

٤٥ - سباق الأرقام :

* مجموعتان من اللاعبين تقفان على هيئة صفوف على خط البداية وأمام كل مجموعة وعلى بعد « ٣٠ متر » توضع كرة طبية . كل لاعب فى المجموعة يعرف رقمه .

* اللاعب الذى يصل إلى مكانه فى المجموعة قبل زميله وأدى السباق وبنجاح تحسب لمجموعته نقطة .

* بعد مدة معينة تحسب عدد النقاط التى حصلت عليها كل مجموعة .

٤٦ = نفس المجموعتين السابقتين المرقمتين ترقد كل منهما منبطحة على الأرض .

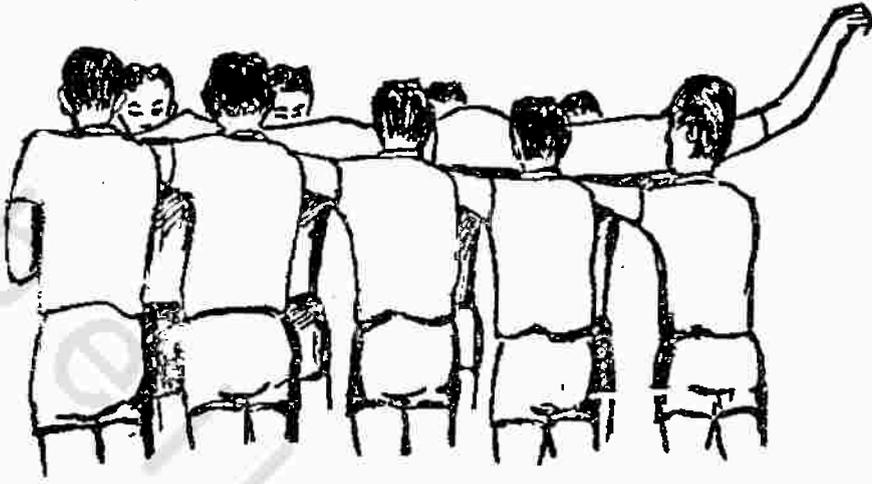
* ينادى القائد أو المدرس على رقم من أرقام اللاعبين فيقف صاحب الرقم من كل مجموعة ويجرى من فوق زملائه حتى أول المجموعة ثم يلف من خارج المجموعة ويعود حتى نهايتها ثم يجرى ثلثية من فوق زملائه حتى مكانه ويرقد .

* اللاعب الذى يؤدى التدريب بنجاح ويصل لمكانه أولاً تحسب لمجموعته نقطة وهكذا .

٤٧ = يقسم اللاعبون إلى قاطرات زوجية مواجهة : تشبك الأيدي - ويجرى لاعب من خارج المجموعة ويشب على أيدى زملائه بحيث يرقد تماما على أيديهم .

* ثم يدفعونه بتوقيت منتظم فى الهواء باستمرار حتى نهاية المجموعة كما هو مبين بالرسم (شكل ٨٦) ويشب بمساعدة قائد المجموعة الذى يقف أمامها ويساعده بيديه فى عملية الهبوط .

* يبدل الطالب الذى يقوم بالجرى من خارج المجموعة والوثب بزميل آخر من داخل المجموعة .



شكل (٨٦)

٤٨ = نفس الاصطفاف الموجود في التمرين السابق ولكن بدلا من وجود لاعب خارج المجموعة فإنه يرقد على أيدي زملائه المشبكة .

* يقبض اللاعب الراقد فوق أيدي زملائه على يدي اللاعبين الموجودين في منتصف القاطرتين المواجهتين كما هو مبين بالرسم (شكل ٧٩) .

* يقوم اللاعبون الحاملين لزميلهم بأرجحته عاليا لعدة مرات مع محاولته في كل مرة الوصول لوضع الوقوف على اليدين ثم النزول لوضعه مرة أخرى .

* ثم تزداد قوة الدفع حتى يصل اللاعب إلى وضع الوقوف على اليدين ثم النزول خلفا على نفس أذرع زملائه .

يلاحظ تشبيك الأيدي بقوة حتى لا يقع الزميل على الأرض .

٤٩ = يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من ٦

لاعبين ، تقف .

* مع اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة كرة طبية وأمامه وعلى يده حوالى « ٣ متر » يقف اللاعب « رقم ٢ » ويقف اللاعب « رقم ٣ » مكونا مع زميله مثلثاً وخلف اللاعب « رقم ١ » يقف اللاعبون (٤ ، ٥ ، ٦) .

* يمرر اللاعب « رقم ١ » الكرة الطبية إلى زميله « رقم ٢ » ويجرى خلف الكرة ليأخذ مكان اللاعب « رقم ٢ » .

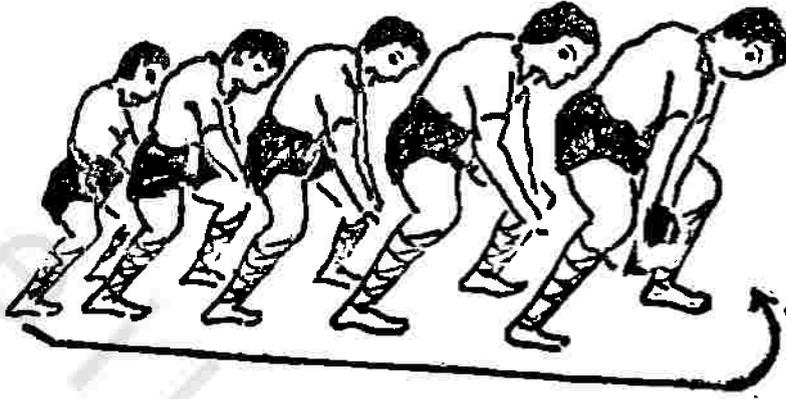
* يمرر اللاعب « رقم ٢ » الكرة إلى اللاعب « رقم ٣ » ويجرى خلف الكرة ليحل محل اللاعب « رقم ٣ » .

* يمرر اللاعب « رقم ٣ » الكرة إلى اللاعب « رقم ٤ » ويجرى خلف الكرة ليحل محل اللاعب « رقم ٤ » وهكذا .

٥٠ - نفس اللعبة السابقة ولكن يغير اتجاه تمرير الكرة فبدلاً من أن تسير الكرة فى اتجاه عكس عقرب الساعة يكون التمرير فى اتجاه عقرب الساعة فتتمرر الكرة من « رقم ١ » إلى « رقم ٣ » ويجرى اللاعب « رقم ١ » ليحل محل « رقم ٣ » وهكذا من « ٣ » إلى « ٢ » ومن « ٢ » إلى « ٤ » وهكذا .

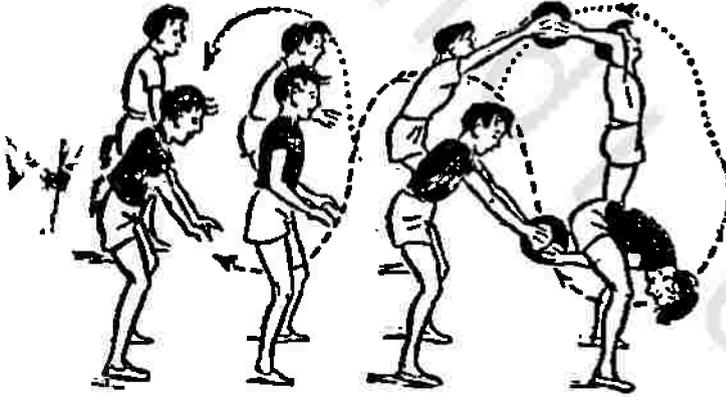
٥١ - يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة مكونة من « ٦ » لاعبين ، وأمام اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة كرة طبية واحدة .

* عند اعطاء إشارة البدء يمرر « رقم ١ » من كل مجموعة الكرة من بين ساقيه إلى زميله الذى خلفه وهكذا تصل الكرة إلى آخر لاعب فى المجموعة الذى يأخذها ويجرى بها ليأخذ مكانه فى أول المجموعة ويكرر نفس العملية حتى تنتهى المجموعة كلها من الأداء .



شكل (٨٧)

٥٢ - نفس المجموعات السابقة والكرة الطيبة مع رقم ١ ، من كل مجموعة .



شكل (٨٨)

* يمرر رقم ١ الكرة من بين ساقية إلى اللاعب الذي خلفه
رقم ٢ الذي يمرر من فوق رأسه إلى اللاعب الذي خلفه رقم ٣ ، وهكذا

تمرر الكرة بالتبادل مرة من أسفل بين الساقين وأخرى من أعلى من فوق الرأس وهكذا يجرى بها آخر لاعب فى المجموعة ليبدأ نفس التمرين .

٥٢- سباق تسليم الكرة بالأرجل :

يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تجلس على « عدد ٢ » مقعد سويدي ملتصقين ببعضهما طوليا وكل المقاعد موضوعة على خط واحد ويمد الجميع أرجلهم للأمام .

* ويرسم خط النهاية على بعد حوالى « ٣٠ متر » من المقاعد السويدية .

* الأدوات : كرة قدم أو سلة مع كل مجموعة .

* طريقة الأداء : يمسك اللاعب « رقم ١ » من كل مجموعة الكرة بين قدميه وعند سماع اشارة البدء يسلم الكرة إلى قدمي زميله وهكذا من لاعب إلى آخر حتى نهاية المجموعة .

* تعاد ثانية بنفس الطريقة حتى تصل الكرة إلى اللاعب « رقم ١ » فيمسكها ويجرى بها حتى خط النهاية .

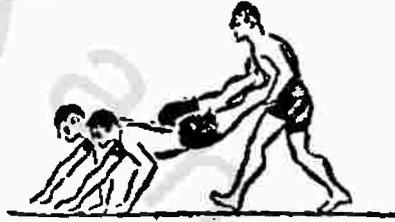
* تفوز المجموعة بنقطة إذا أتمت الدورة فى نقل الكرة بالقدمين ذهابا وعودة ووصول اللاعب « رقم ١ » بالكرة إلى خط النهاية قبل زملائه من المجموعات الأخرى وهكذا .

* يلاحظ عدم مسك الكرة باليدين أثناء انتقالها بالأرجل كما أنها إذا وقعت الكرة فيمكن مسكها بالأرجل ثانية ومتابعة نقلها حتى تتم دورتها وهكذا .

* يعود اللاعب رقم ١ ، ليسلم الكرة إلى اللاعب رقم ٢ ، انذى
أخذ مكان رقم ١ ، ويجلس اللاعب رقم ١ ، في آخر المجموعة وهكذا .

٥٤- سباق الفاطرات الأدمية (شكل ٨٩) .

* يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين
يتخذ لاعبان وضع الانبطاح المائل العميق على خط البداية ويقف لاعب ثالث
خلفهما ليمسك أرجل زملائه كما هو مبين بالرسم (شكل ٨٩)



شكل (٨٩)

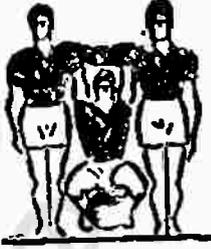
* المسافة بين خط البداية والنهاية ٣٠ متر .

* عند اعطاء إشارة البدء تتحرك المجموعات للأمام والمجموعة التي تصل
أولا لخط النهاية تفوز بالسباق .

٥٥- (شكل ٩٠) .

* يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من ثلاثة لاعبين
يقف لاعبان يمد كل منهما ذراعه ويستند بيده على كتف الآخر ، يتعلق
الزميل الثالث في ذراعي اللاعبان وواضعا كرة طيبة بين قدميه مع ثني الركبتين
حتى لا تلمس الأرض كما هو مبين بالرسم (شكل ٩٠) .

يرسم خط بداية وخط نهاية المسافة بينهما من ١٠ - ١٥ متر .

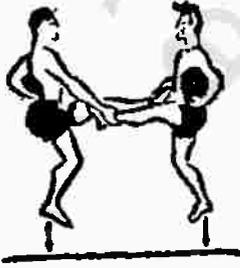


شكل (٩٠)

عند اعطاء اشارة البدء تجرى المجموعات كما
شرحنا والمجموعة التي تصل إلى خط النهاية أولا
تفوز بالسباق .

٥٦- (شكل ٩١) .

* يقسم اللاعبون إلى أزواج كل لاعبين
يكونان فريق .



شكل (٩١)

* يقف اللاعبان مواجهان : ويمسك
اللاعب رجل زميله المواجه له والممتدة أماما من
مفصل القدم ويحمل كل منهما كرة طيبة بيده
الأخرى كما هو مبين بالرسم (شكل ٩١) .

* يرسم خط بداية وخط نهاية المسافة
بينهما من ١٠ - ١٥ متر .

* عند اعطاء الاشارة يتحرك اللاعبان كما شرحنا بالحجل للأمام
والفريق الذي يصل إلى خط النهاية أولا يفوز .