

الباب الثامن

- الألعاب.

(أ) الألعاب المنظمة.

(ب) الألعاب الكبيرة.

(ج) الألعاب الصغيرة.

- الأدوات الصغيرة.

الألعاب

الألعاب أهم وأمتع نوع من الأنشطة الرياضية وذلك لأنها أقرب لطبيعة الشخص وميوله ورغباته ولذا نجد أنها محببة إلى نفوس الصغار والكبار في المدينة والقرية والمتعة التي يكتسبها الفرد متعة اجتماعية ونفسية ومعنى المتعة الاجتماعية هذا الشعور بالارتياح والسرور من الاشتراك في مباراة أو في منافسة بالاختلاط مع الأفراد بتكوين الصداقات أما المتعة النفسية فهي الشعور النفساني الذي يصاحب الانتصار في منافسة وما يترتب على هذا الشعور من الانفعالات المختلفة وتؤدي الألعاب صيفا أو شتاء ويمارس الشعب جميع الألعاب المختلفة في الشارع وفي الساحات الشعبية والنوادي والمدارس والجامعات والمصانع والمؤسسات... الخ.

والمجتمعات المتقدمة تسعى عن طريق التربية والتعليم إلى الاهتمام بالنمو البدني واكتمال الشخصية، فالغرض من دروس الألعاب هو التربية بمعناها الكامل وتقدم الألعاب إلى حد تخصيص الأنواع التي تناسب الفتى والفتاة في كل مرحلة من مراحل النمو سواء في المدرسة أم النادي أم المصنع أم الساحات الشعبية، ليس بقصد التسلية والترويح وقتل أوقات الفراغ بل بقصد تحسين صحة الأفراد، مما يساعد بالتالي على زيادة الإنتاج ولذا أشار ميثاقنا الوطني إلى أهمية بناء الأفراد. والألعاب تمنح الأفراد الترويح بعيدا عن العمل وتعمل على تجديد النشاط وتنبيه المخ والأعصاب بجانب أنها وسيلة لكسب الصداقات بين الأفراد.

أقسام الألعاب

تنقسم الألعاب من الناحية الاجتماعية إلى :

(أ) ألعاب فردية.

(ب) ألعاب جماعية.

(أ) ألعاب فردية :

أصبحت الألعاب الفردية واسعة الانتشار في وقتنا الحالي في جميع أنحاء العالم ويمارسها كل من الجنسين في مراحل السنوات المختلفة كما أصبح لها عدد كبير من

المشاهدين وتتميز بقيمتها التربوية ويمكن التنافس فيها بين فردين أو زوجين (مثل التنس، وتنس الطاولة... الخ) كل يعمل لمحاولة تحقيق هدف معين طبقا لنظم ثابتة وقواعد وقوانين متفق عليها دوليا.

(ب) ألعاب جماعية :

تحتل الألعاب الجماعية مكانة مرموقة بين مختلف الأنشطة الرياضية المعتمدة وتتميز بقيمتها التربوية ويمارسها كل من الجنسين في المراحل السنية المختلفة وهذه الألعاب تتضمن أكثر من فرد يكمل كل منهم الآخر وقت ممارستها لتحقيق هدف معين طبقا لنظم ثابتة وقواعد وقوانين متفق عليها دوليا.

وتنقسم الألعاب من الناحية الفنية إلى :

(أ) ألعاب منظمة.

(ب) ألعاب كبيرة.

(ج) ألعاب صغيرة.

(أ) ألعاب منظمة

وهي الألعاب البسيطة السهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارة حركية كبيرة بل هي نفسها تعد خطوة أولى لتعليم الأطفال مبادئ السرعة والتلبية السريعة والطاعة والنظام كل هذا بصورة مبسطة مجردة من القوانين حتى تمتاز بالترويح وبث روح المرح والسرور وتعتبر وسيلة فعالة في تدريب الحواس المختلفة كالسمع والبصر واللمس كألعاب الصيد والمطاردة.

والألعاب المنظمة خطوة أساسية للتدريب على مظاهر التربية الرياضية بصورة طبيعية وليست شعورية وبذلك تنمو فيه الروح الرياضية تلقائيا وليست شيئا مرغما عليه يوجه بعد ذلك إلى الألعاب الأكثر تنظيما وهي حلقة بين الألعاب المنظمة العادية وبين الألعاب الصغيرة، وتهدف إلى تكوين مهارة فنية للعبة كبيرة وتعطى في نهاية المرحلة الابتدائية لكي تنقلهم من عالم الخيال إلى الحقيقة وهي الألعاب التي يدخل فيها كثير من الألعاب الأكثر تنظيما أو الألعاب المنظمة والألعاب الأكثر تنظيما يجب أن تتدرج من الألعاب السهلة إلى الألعاب الصعبة تبعا للمرحلة السنية المختلفة وتبعا للمستوى الفكري والمقدرة والحالة الاجتماعية للأطفال، حتى تأتى بالنتيجة المرجوة منها فتتدرج الألعاب في صعوبتها مبتدئة بالألعاب الفردية للصغار إلى الألعاب الجماعية للكبار.

أقسام الألعاب المنظمة

تنقسم الألعاب المنظمة إلى :

- ١ - ألعاب هادئة .
- ٢ - ألعاب بسيطة .
- ٣ - سباقات التتابع .
- ٤ - ألعاب الكرة .
- ٥ - ألعاب شعبية .

١- ألعاب هادئة :

يقوم بها الطفل وحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة ومكان محدود داخليا تستهدف تنمية التفكير والتخمين أو إراحة الفرد بعد الإجهاد البدني أو بقصد التنويع في الطريقة والموضوع .

نماذج لألعاب هادئة :

يجلس اللاعبون على كراسي موضوعة في شكل دائرة ويترك كرسيا غير مشغول وينتخب أى لاعب للوقوف وسط الدائرة وعند سرعة إشارة اليد يتحرك اللاعبون يمينا ويسارا حسب الإشارة ويشغلون الكراسي واحدا بعد الآخر ويتحرك جانبا للجلوس في الانتقال من كرسى إلى الكرسى المجاور له .
يجلس اللاعبون فى دائرة ويمررون الكرة وعند سماع الصفارة يوقف اللعب ويبعد خارجا من تكون الكرة معه .

(م ١٤ - التدريب)

٢- ألعاب بسيطة :

ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد ويهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة وتعدّه إلى الألعاب المعقدة إعدادا يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات .

نماذج الألعاب بسيطة :

○ يجرى اللاعبون فى أى مكان فى الملعب وعند سماع الصفارة يقف كل شخص فى مكانه وعندما يشير المدرس بأصبعه إلى ناحية يجرى عكس الاتجاه وعندما يشير إلى

أعلى ينزلون إلى وضع جلوس القرفصاء. وعندما يشير إلى أسفل يصعدون على أى شيء عال مثل السلالم أو المقاعد... إلخ.

○ يقف اللاعبون فى دائرتين الخارجية تزيد فى العدد واحدا عن الدائرة الداخلية ثم يجرى اللاعبون فى الدائرتين وعند سماع الصفارة تقف الدائرتان ويحاول كل لاعب من الدائرة الخارجية أن يكون له زميل من الدائرة الخارجية واللاعب الباقي بدون زميل يخرج من اللعبة.

٣- سباقات التتابع :

هى عملية نقل العصا بواسطة مجموعة من الأفراد من بدء السباق إلى آخره. وهناك السباقات القانونية لها قواعد وقوانينها الدولية مثل سباق ٤ × ١٠٠ أو ٤ × ٤٠٠.. الخ ممكن تدريب الأطفال على التتابع المكوكى والتتابع الدائرى وتتابع الأركان مع استخدام بعض قوانين مبسطة للعبة مثل عدم رمى الأداة بل تسلم باليد وعلى المستلم ألا ينتظر زميله حتى يصل بالأداة بل عليه أن يبدأ الجرى قبل وصول زميله.

نماذج لسباقات التتابع :

○ كرة النفق : يقسم الطلبة إلى أقسام متساوية فى قاطرات مع فتح القدمين ويعطى اللاعب الأخير كرة عند سماع الصفارة يمرر اللاعب الكرة بين الأرجل لتصل إلى اللاعب الأول الذى يأخذ الكرة ويجرى لنهاية القطار ويمرر الكرة كما فعل اللاعب السابق وهكذا حتى نهاية القاطرة ومن ينتهى الأول يكون هو الفائز.

○ الطوق : يقف اللاعبون فى صفوف ويعطى اللاعب الأول فى الصف طوق وعند الاشارة يضع اللاعب الطوق من فوق رأسه ويخلعه من أسفل (أى يلبس الطوق ويخلعه) ويعطيه للاعب التالى وهكذا حتى نهاية الصف ومن ينتهى الأول يعد الفائز.

٤- ألعاب الكرة :

لألعاب الكرة مهارات تحتاج إلى دقة وإتقان فى الأداء والتوقيت مثل الرمى واللقف والدرجة وتنطيط الكرة.. إلخ وألعاب الكرة يعشقها كل صغير وكبير فهى اللعبة الشعبية المفضلة لدى الجميع. ممكن تدريب الأطفال على كيفية إتقان المهارات المستخدمة فى

اللعب بالكرة فى صورة ألعاب صغيرة وسباقات تعتبر ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة.
نماذج لألعاب الكرة :

○ يقسم اللاعبون إلى قسمين يقفان فى صفين متوازيين بينهما مسافة أربعة أمتار ويقف اللاعب فى وضع (الوقوف فتحا) وفى يد كل لاعب كرة تنس. بعد الإشارة تبدأ اللعبة بأن يحاول كل لاعب تمرير الكرة بين مسافة زميله المقابل له وله الحق فى ثلاث محاولات.

○ يقف اللاعبون واضعين أيديهم فى الوسط فى دائرة كبيرة بين كل منهم مسافة من متر إلى مترين ويقف فى مركز الدائرة لاعب يمسك كرة وعند الإشارة يرمى لاعب المركز الكرة لأحد اللاعبين الذى يتحتم عليه أن يصفق بيديه ثلاث مرات قبل استلام الكرة وبعد الاستلام يمررها بدوره للاعب المركز الذى يكررها مع غيره. اللاعب الذى لا يصفق قبل استلام الكرة أو تقع منه يخرج من الملعب.

٥- ألعاب شعبية :

الألعاب الشعبية من أقدم مظاهر النشاط البشرى وهى صدى الانفعال للكائن البشرى ومرآة الطفولة وانعكاس لصورة الحياة لذلك لم يخل تاريخ أمة من الأمم منها سواء كانت شرقية أم غربية فقد سايرت العصور وعاصرت الشعوب كما أنها مظهر من المظاهر التى لا بد من توفرها فى كل مجتمع فهى تعرض نموذجا من نماذج الحياة فى البيئة بطابعها وتقاليدها ونظمها ونجد أن هناك اختلافات فى ألعاب الشعوب وذلك لأن لكل شعب بيئته وطبيعته وظروفه الخاصة وتنطبع نفسيته بطابعها الخاص الذى ينعكس بوضوح فى ألعابه ونجد أن هناك ألعابا منتشرة كلعبة الهوكى وترجع أصلا إلى لعبة الحكشة وهى من ألعابنا الشعبية المهمة ولعبة التحطيب هى أصل لألعاب السلاح والشيش ولعبة اللجم وهى الأصل للعبة كرة القاعدة المنتشرة فى أمريكا. ونجد أن الألعاب الشعبية منتشرة فى الريف لأن أوقات الفراغ عند الفلاح متوفرة بانتهاء موسم العمل ولأنه لا توجد وسائل للتسلية كما هو الحال فى المدن وهذا يجعل المجال متسعا أمام شباب الريف لمزاولة الألعاب الشعبية المنتشرة.

بعض النماذج للألعاب الشعبية "الريفية"

الحكشة :

تعتبر من أكثر الألعاب الريفية شيوعا ويلعبها شباب الريف غالبا في أجران القرى وخاصة في فصل الشتاء حيث تساعد على التدفئة نظرا لما تتطلبه من حركة مستمرة.
الملعب : أى مكان فسيح من الأرض يحدد عند كل جانب من جانبيه بهدف عبارة عن خط.

الأدوات : كرة مصنوعة من اللوف المحبوك أو المجدول.

مضارب تصنع من الأجزاء العريضة السفلية من جريد النخل ويزال ما فيه من شوك ويترك ليجف ويخف وزنه ، ممكن استعمال أى عصا عريضة من الشجر.
أى عدد من اللاعبين يقسمون فريقين متساويين.

طريقة اللعب : توضع الكرة على الأرض فى منتصف اللعب يقف كل فريق فى نصف ملعبه الخاص به ويقف رئيس أحد الفريقين فى مواجهة رئيس الفريق الآخر ويقول "ترينزه" فيرد رئيس الفريق الآخر بقوله "بحر الجيزة" اشارة إلى أنه مستعد عندئذ تضرب الكرة بالعصا ويحاول أفراد كل فريق دفعها لتمر فوق خط "مرماه" إلى الخارج والفريق الذى ينجح يصيح أفراده قائلين "رد" ويحرز بذلك نقطة ويعاد اللعب من جديد من منتصف الملعب وهكذا والفريق الفائز هو الذى يحرز عددا أكثر من الإصابات.

التحطيب :

تسمى هذه اللعبة بالتحطيب لأنها تلعب بالحطب أو العصا الغليظة وكانت عند نشأتها تعتبر وسيلة للدفاع عن النفس ثم تطورت وأصبحت رياضة محببة إلى النفس وتعتبر من الألعاب التى تمارس للمنافسة بقصد إظهار المهارة والرشاقة وسرعة البديهية والقوة والدفاع عن النفس وتحتاج فى أدائها إلى قدر كبير من اللياقة البدنية وخفة الحركة واليقظة والتوافق العضلى العصبى.

اللاعبون : يقوم بأداء هذه اللعبة لاعبان اثنان كما هو الحال فى ألعاب السلاح ويمسك كل منهما بيديه عصا من النوع المعروف بالشوم.

طريقة اللعب : يبدأ اللعب بأن يمشى اللاعبان فى دائرة حول بعضهما وكل منهما يلوح بعصاه فوق الرأس وتعتبر تحية. ثم يواجه كل لاعب زميله ويلوح كل منهما بالعصا يمينا ويسارا أماما أو خلفا فى حركة دائرية وفى أثناء ذلك يحاول كل منهما الإحاطة بالآخر بقفزات خفيفة مع قيامهما بحركات عديدة واتخاذهما الكثير من الأوضاع المختلفة للجسم والذراعين ويستمران فى ذلك حتى يجد أحدهما منفذا أو ثغرة فى جسم صاحبه فيلمسه بعصاه لمسة خفيفة فيسمونها بالكشف وتحسب نقطة ضد اللاعب الملموس ويجتهد اللاعب الملموس أن يقابل هذه الضربة أو اللمسة بضربة أخرى يسمونها "الغطا" فإن أصابه تعادلا وإلا عد المكشوف مغلوبا.

ويستطيع اللاعب مسك العصا أثناء اللعبة بيد واحدة أو باليدين معا. ويستطيع اللاعبان التحرك سريعا من مكان إلى آخر أو الجثو على ركلة واحدة أو ركبتين للمراوغة والابتعاد عن العصا.

- تحتسب نقطة للاعب إذا لمس خصمه بالعصا فى أى جزء من أجزاء جسمه.
- يجب أن يكون اللمس خفيفا ويشترط أن يكون بالعصا.
- لا يجوز الدفع باليد أو العرقلة بالقدم أو الساق.
- يعتبر اللاعب مغلوبا إذا لم يستطع أن يرد اللمسة الأولى بلمسة أخرى.
- وقد يتفق اللاعبان قبل بدء اللعب على عدد النقط التى يعد اللاعب بعدها مغلوبا.

(ب) الألعاب الكبيرة

وهى الألعاب التى تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا وهى الألعاب التى تحتاج إلى ملاعب وصلات ذات مقاييس خاصة.

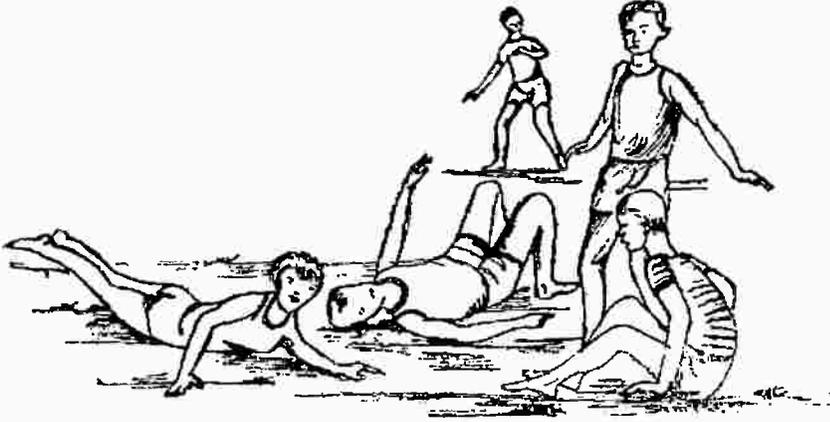
وتنقسم الألعاب الكبيرة إلى الآتى :

- ١ - الألعاب الجماعية التى يسمح فيها بالاحتكاك الجسمانى مثل كرة اليد وكرة الماء وكرة القدم.
- ٢ - الألعاب الجماعية التى لا يسمح فيها بالاحتكاك الجسمانى مثل كرة الشبكة وكرة السلة والهوكى.

- ٣ - الألعاب الجماعية لضرب الكرة وإرجاعها إلى الجهة التي أتت منها مثل الكرة الطائرة.
- ٤ - الألعاب الفردية والزوجية لضرب الكرة وإرجاعها مثل تنس الطاولة وتنس المضرب الخشبي، والإسكواش، والتنس، وكرة الريشة الطائرة.
- ٥ - الألعاب الجماعية التي تضرب فيها الكرة أو ترمى وهي ألعاب تعتمد على استخدامها عصا تضرب بها الكرة بعد رميها ثم يجرى اللاعب لتسجيل نقط الفوز مثل الكرة الدائرة وكرة القاعدة، والكريكيت وهي منتشرة في النوادي.
- ٦ - الألعاب الفردية التي تضرب فيها الكرة بعصا خاصة مثل الجولف، والبلياردو وهي منتشرة في النوادي أيضا.
- وللألعاب الكبيرة أهمية عالمية تظهر في التنافس الدائم لدول العالم حولها واهتمام كل دولة بتكوين فرق تمثلها في هذه الألعاب وتقام لها الدورات المحلية والأعياد الأولمبية. وفيما يلي نماذج لبعض الألعاب والتمرينات المختلفة (حرة وبدون استخدام أدوات).

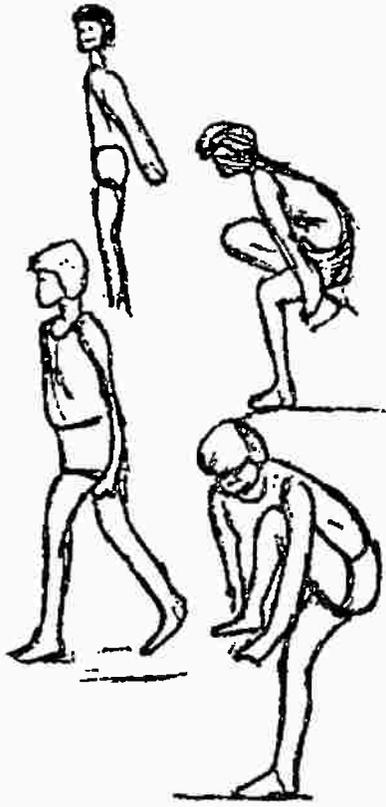


ألعاب حرة بدون استخدام أدوات



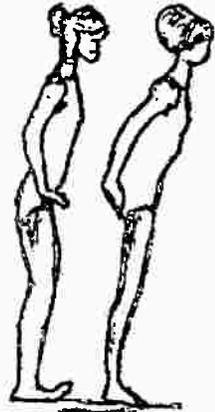
تدريبات متنوعة :

- الجلوس ثم الوقوف أو الرقود.
- ثم الوقوف بدون استخدام اليدين للسند.
- بالتكور، بالدحرجات، بالانحناء، بالسند، بالوثب.



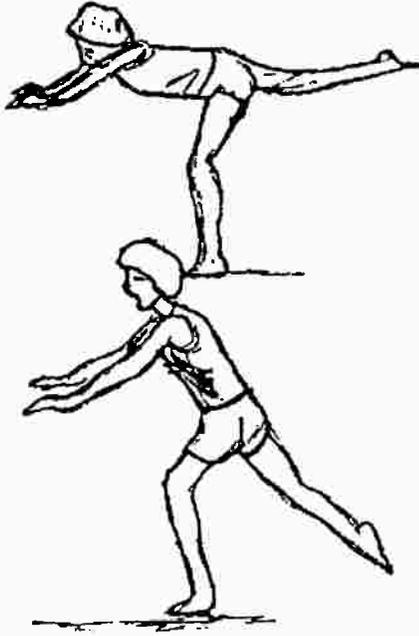
[الوقوف]

- تشبيك اليدين لأسفل.
- تعدية الرجلين بالتبادل من بين الجسم واليدين للأمام مرة ثم للخلف مرة.



[الوقوف]

- بثنى ومد أصابع القدمين للتحرك للأمام تدريجيا.



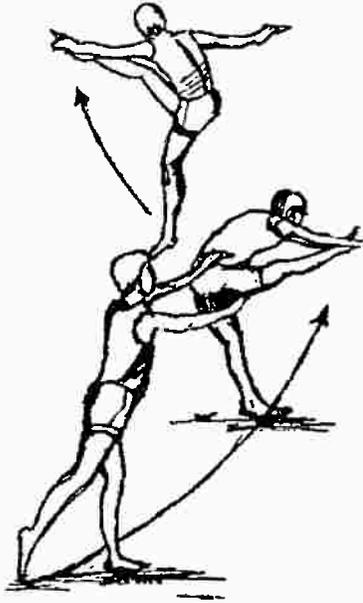
[الوقوف]

- عمل ميزان على رجل واحدة، والذراعان جانبا للتوازن.
- التحكم فى الوقوف على قدم واحدة.
- وضع الجسم مفرد صحيح من الرأس حتى القدم.
- رفع الرأس والجزء العلوى.

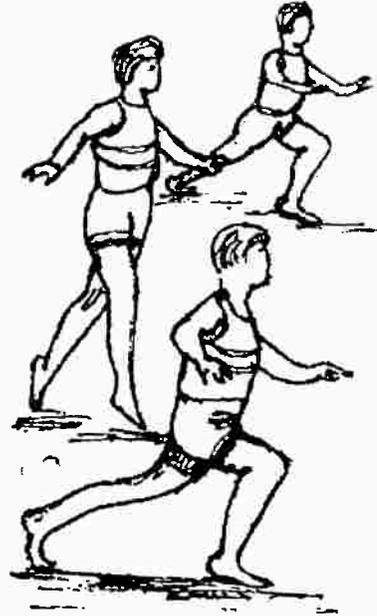


[وقوف]

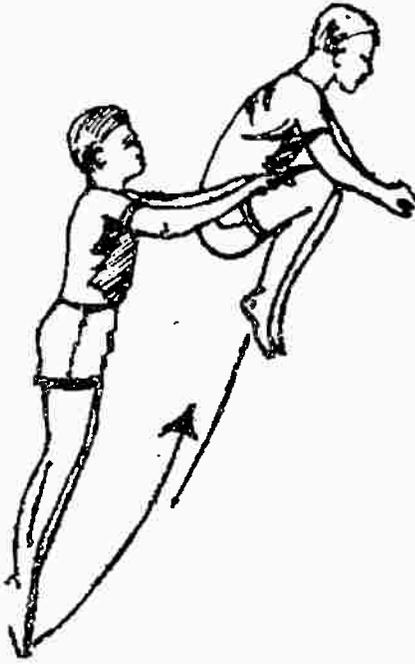
- سند الظهر على الحائط، اليدان فوق الرأس على الحائط.
- تحريك القدمين للأمام بعيدا عن الحائط مع عمل تقوس بالحوض.



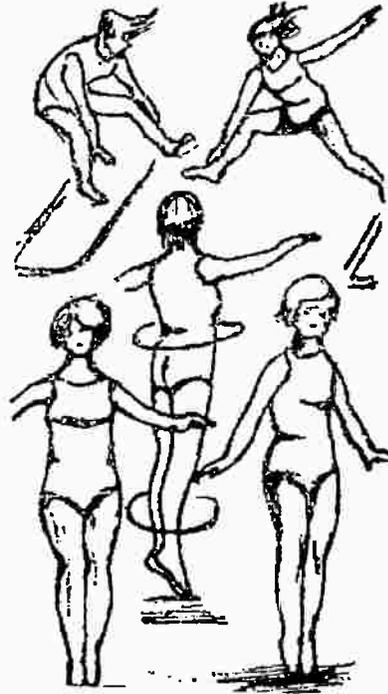
- وقوف الرجل خلفا، والذراعان أماما.
- مرجحة الرجل أماما عاليا.
- حاول لمس اليدين بالقدم.
- أو لمس اليد اليمنى للقدم اليسرى.



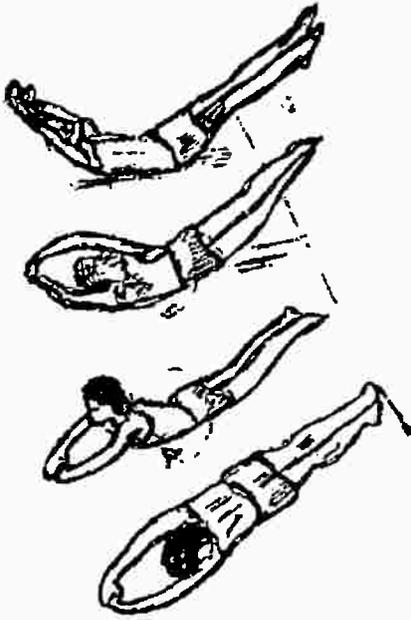
- المشى.
- مع الطعن أماما بالتبادل.
- الذراعان جانبا.
- الاهتزاز في المكان في كل طعنة.



- [وقوف، الذراعان أماما].
- الوثب عاليا للمس الصدر بالركبتين.
- بين كل مرة وثبة في المكان.
- يكرر.



- الوثب عاليا مع نصف دورة.
- مع دورة كاملة.
- الوثب فتحا مع لمس القدم باليد.
- ثم لمس القدمين باليدين معا.

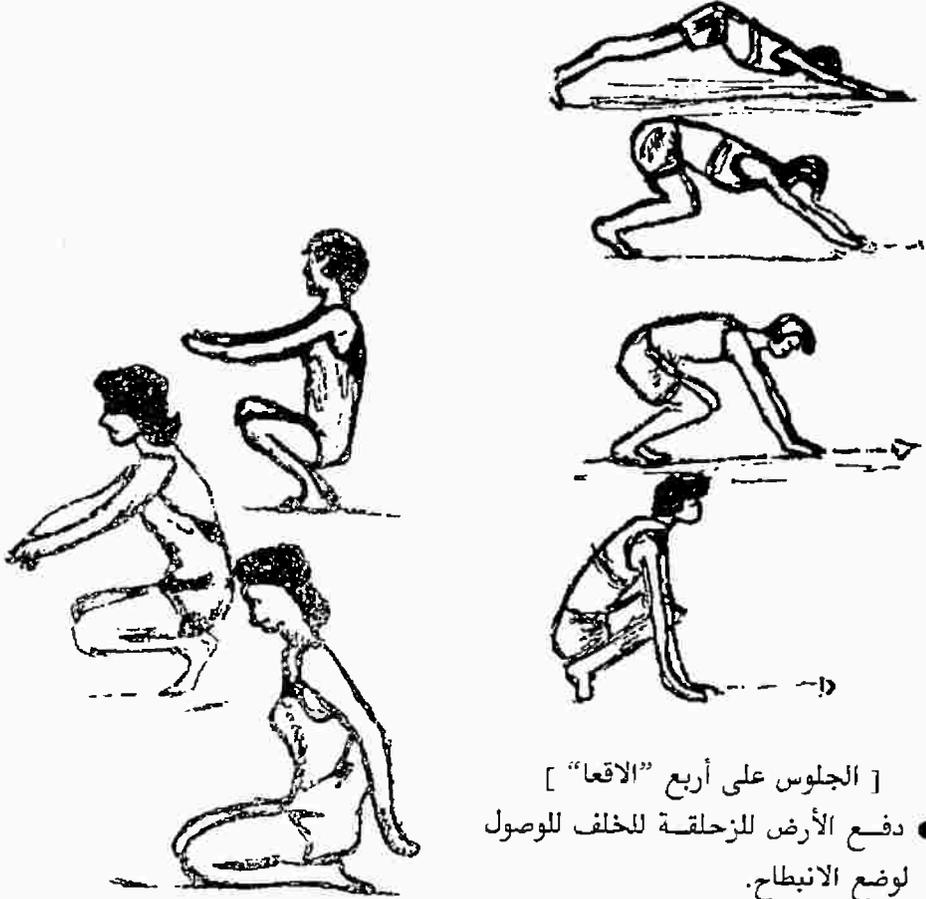


- [انبطاح، الذراعان عاليا مع تشبيك الأصبع].
- رفع الرجلين واليدين عن الأرض. الدوران بالجسم على الجانب باستمرار.
- الدحرجة الجانبيية.
- يستحسن الأداء على المراتب.



[جلوس الجثو]

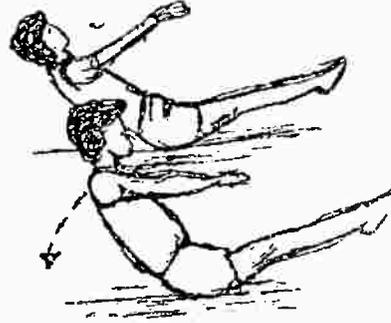
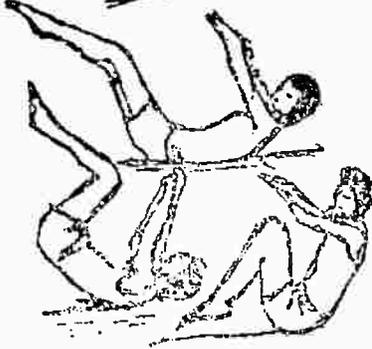
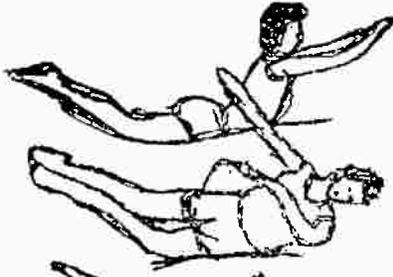
- دفع الحوض أماما للوصول لوضع الجثو.
- يؤدي التمرين ببطء ثم بسرعة، الذراعان جانبا للتوازن.



[الجلوس على أربع "الاقعاع"]

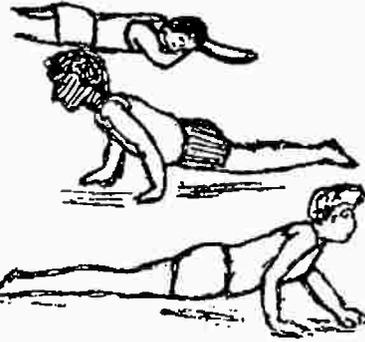
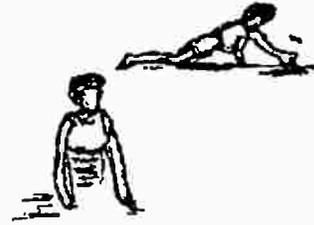
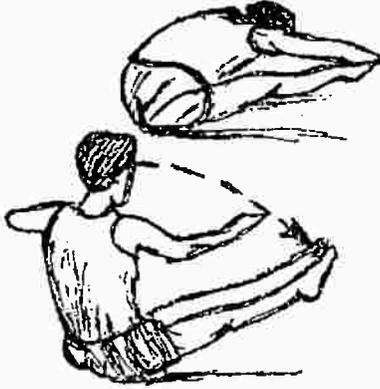
- [جلوس الجثو، الذراعان جانبا] .
- ثم الجلوس على المشطين ثم الجلوس على القدمين بالكامل الانتقال من وضع إلى آخر بدون سند.

- دفع الأرض للزحلقة للخلف للوصول لوضع الانبطاح.
- الرجوع للوضع الأصلي.
- يكرر التمرين بنقل اليدين للأمام بالتبادل للوصول لوضع الانبطاح.
- الرجوع للوضع الأصلي.
- يكرر التمرين بتبادل الأداء.
- يؤدي فوق أرض ملعب ملساء خشب مثل صالة الألعاب.



- [جلوس القرفصاء] رفع القدمين عن الأرض - والذراعان أماما عمل دحرجة أماما وخلفا على الظهر.
- ثم الدوران جانبا للانبطاع الذراعين والرجلين عاليا ثم عمل اهتزاز أماما وخلفا.
- يكرر.

- [رقود، الذراعان جانبا]
- رفع الجذع والرجلين للجلوس مع ثبات الوسط بسرعة (١).
- ثم الرقود ثانيا ببطء جدا.
- (١ - ٤) يكرر.



- [جلوس طويل] رفع الرجلين عن الأرض والذراعان أماما نزول الرجلين مع ثني الجذع أماما للمس القدمين باليدين ثم العودة.
- تتم الحركة على شكل اهتزاز.
- يكرر.

[الانبطاح]

- الزحف أماما على اليدين.
- راحة بعد قليل.
- ثم الزحف وهكذا.
- يكرر.

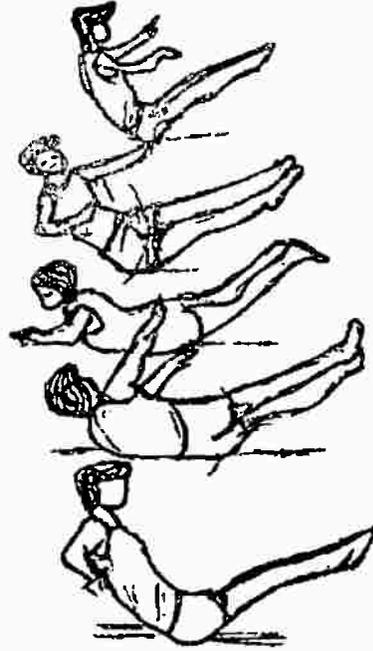


- [جلوس القرفصاء] مع مسك الركبتين باليدين.
- [وضع جلوس تكور] مد الرجلين أماما عاليا والذراعين جانبا للتوازن نفس التمرين مع لف الجذع على الجانبين للمس الأرض باليدين على الجانب.

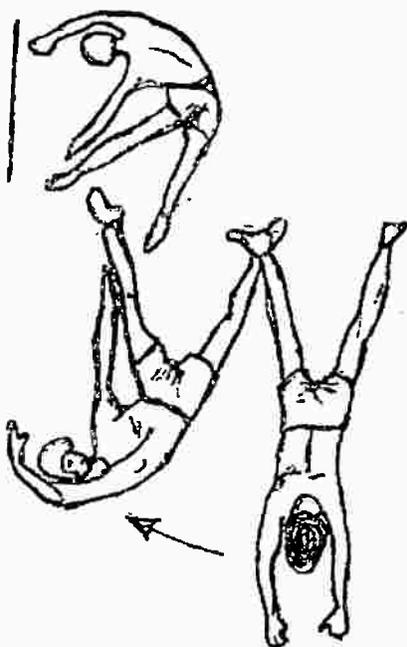
- [رقاد على الظهر الذراعان جانبا] رفع الرجلين مع ثني الركبتين والدحرجة خلفا على الظهر للوقوف على الكتفين مع سند المقعدة باليدين ثم مد الرجلين لأعلى.



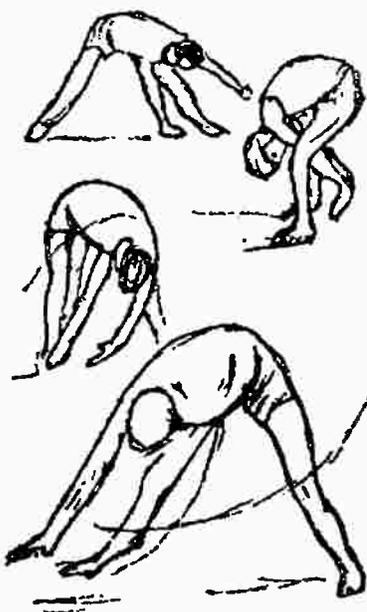
- [رقاد على الكتفين - سند المقعدة باليدين والرجلان لأعلى] ثني ومد الجذع مع خفض الرجلين خلف الرأس ثم رفعهما عاليا باستمرار، (١ - ٨) يكرر.



- [جلوس طويل، الذراعان جانبا مع رفع الرجلين عن الأرض].
- الدرجة يمينا أو يساراً على الجانب والبطن فالجانب ثم الجلوس ثانيا بدون استخدام اليدين للسند.



- [انبطاح الذراعين عاليا فتحا] التحرك بالجذع على الجانبين لثنى الجذع جانبا مع السند على الكفين حتى تلمس اليد اليمنى الرجل اليمنى - وبالعكس مع ثبات الرجلين.



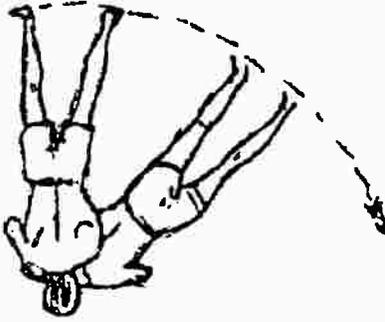
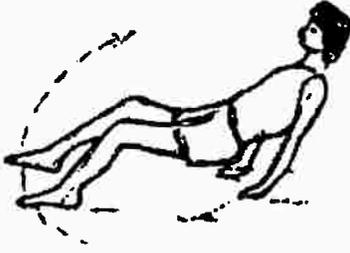
- [وقوف فتحا ثنى الجذع أماما أسفل] .
- لمس الأرض باليدين بين الرجلين وضغط الجذع للتمس الأرض من نفس الوضع الابتدائي. (١ - ٢) .
- اللمس لأبعد نقطة أماما (٣ - ٤) يكرر.



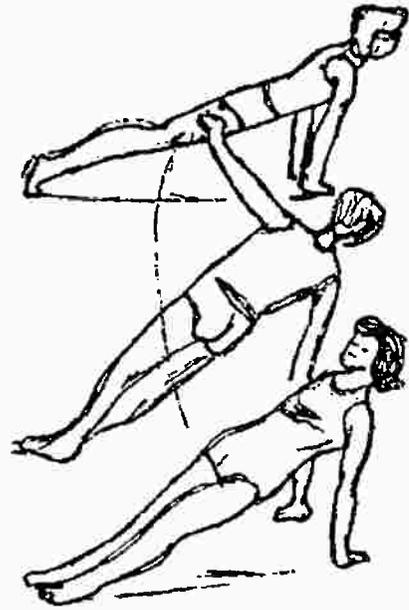
- [وقوف فتحا الذراعين عاليا] ثنى الجذع على الجانبين بالتبادل.
- يكرر بتغيير وضع القدمين.
- من الوقوف على أطراف الأصابع.
- من الوقوف على أطراف الأصابع بالتقاطع.



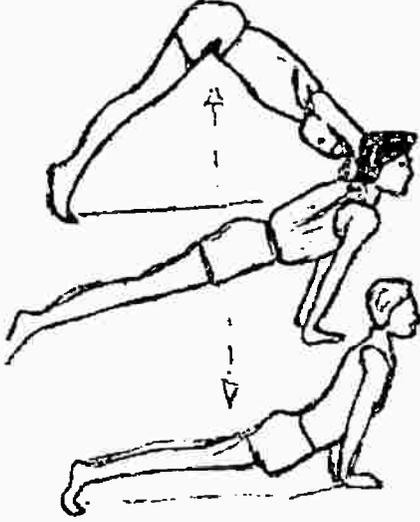
- [وقوف، فتحا الذراعان جانبا].
- الدوران جانبا على الذراعين ثم الرجلين لعمل عجلة.
- استخدام خط مرسوم على الأرض، الشقبة الجانبية - باليدين.
- بالمساعدة أولا وتكون من الوسط واليد اليمنى تمسك الجانب الأيمن ويقف مواجه لظهر الزميل.



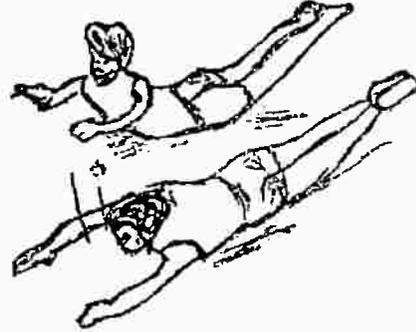
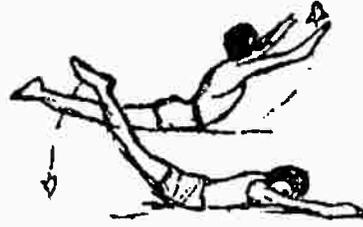
- [انبطاح مائل اليدين فى مكانها]
دوران الجسم فى شكل دائرة تتحرك
- الرجلان بخطوات صغيرة للجانب.
- نفس التمرين من وضع انبطاح مائل
معكوس.



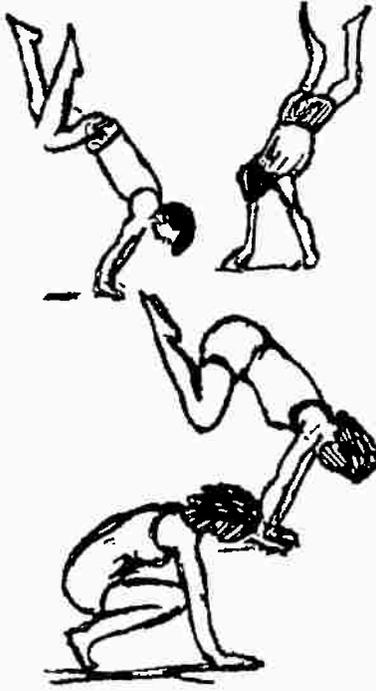
- [انبطاح مائل معكوس].
- الارتكاز على اليد اليمنى ولف الجسم
مع نقل اليد اليسرى للوصول لوضع
الانبطاح المائل.
وهكذا.
يكرر.



● [انبطاح مائل] الجسم مستقيم النزول بالحوض لأقصى تقعر ثم رفع الحوض لأقصى تحدب يتم التمرين على شكل اهتزاز للحوض عاليا أسفل باستمرار. (١ - ٤) .



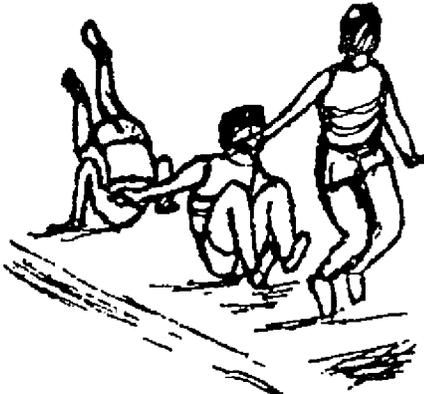
● [انبطاح ، الذراعان عاليا] رفع الرجلين والصدر والرأس والذراعين عاليا عن الأرض للقفوس ، الاهتزاز أماما خلفا من وضع القفوس السابق (١ - ٤) يكرر.



- محاولة الوقوف على اليدين من وضع الجلوس على أربع.
- عمل الأرنب مع رفع الرجلين.
- المرجحة لوضع الوقوف على اليدين.
- السند على الكفين باتساع الصدر.

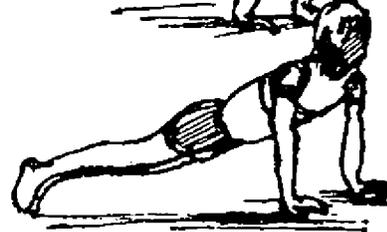


- [جلوس على أربع] (الاقعاء).
- الدحرجة للأمام على الكتفين.
- تؤدي لمرات متتالية.
- تؤدي من بدايات مختلفة مثل الوقوف الطعن الركوع.
- أداؤها إلى نهايات مختلفة، بقدم واحد أو بالاثنتين أو فتحا.



● الدحرجة الأمامية مع التكور قف على خط البداية تدحرج للأمام للوقوف قبل خط النهاية الموازي لخط البداية.

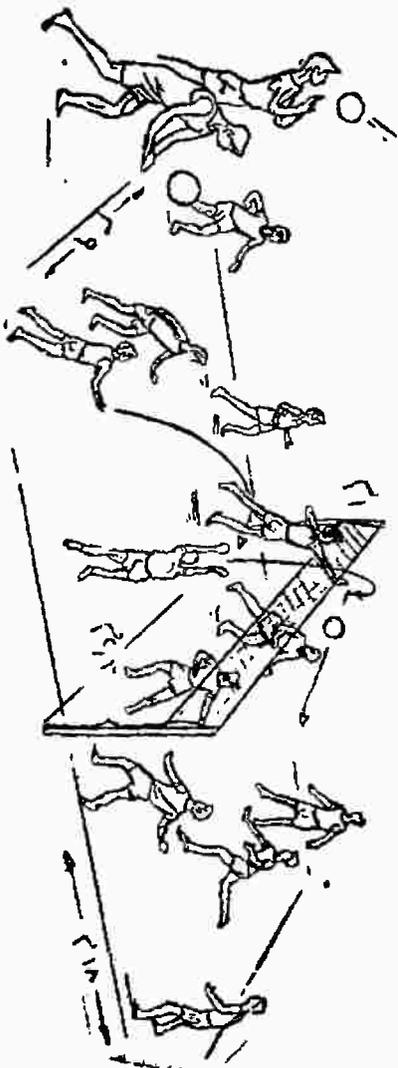
- يتم على شكل مسابقة.
- تؤدي لمرات متتالية.
- تؤدي من الوقوف والوثب.
- تؤدي من ثلاث خطوات.
- تؤدي من الجرى.



● [انبطاح مائل] .

- الدفع بالرجلين معا لأعلى ثم ثنى الركبتين للوصول لوضع الجلوس على أربع.
- يمكن أداء نفس التمرين فوق كرة طبية.

بعض الألعاب الجماعية التي تمهد للألعاب الكبيرة



الفرض : كرة طائرة – إعادة المهارات المختلفة – التمرير والإرسال : الفرضية الساحقة.

الأدوات : ملعب ، شبكة ، كرات.

اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من ستة لاعبين.

الشرح : التمرير من اللاعب الخلفي إلى اللاعب الأمامي لعمل الفرضية الساحقة. رمية الإرسال يستعد لها اللاعب

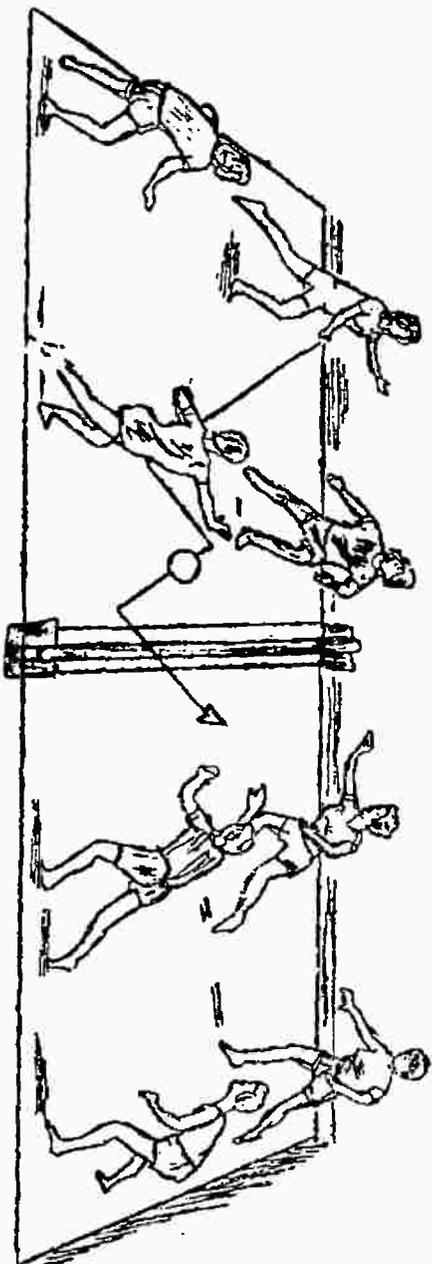
الخلفي التمريرة الخلفية على الشبكة من اللاعب الأمامي.

● عدم لمس الكرة مرتين متتاليتين.

● يجب تعديل الكرة الشبكة من رمية الإرسال.

● عدم لمس الخط أو تعديل النزاع من على الشبكة.

«في الثلاث حالات تعطى الكرة للفريق الآخر.»



الفرض : كرة سلة ، كرة يد ، «التمرين على التمريرة المرتدة».

الأدوات : ملعب ، شبكة أو مقعد سويدي ، كرة.

اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من أربعة لاعبين.

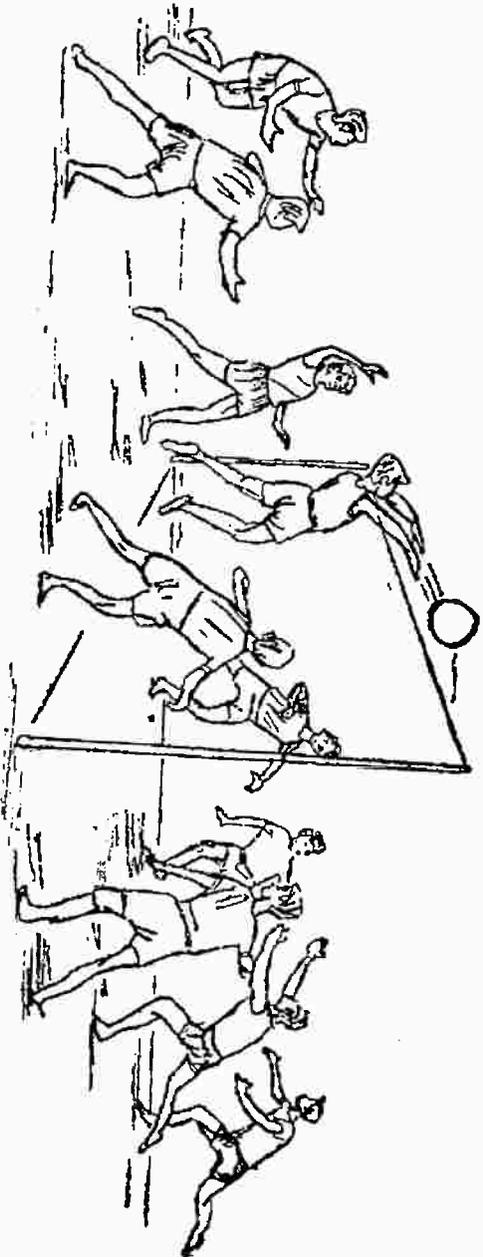
الشرح : التمريرة المرتدة من اللاعب الخلفي إلى اللاعب الأمامي يمرر الكرة تمريرة مرتدة بحيث ترد في ملعبه لتعدية

الكرة في اللعب الآخر.

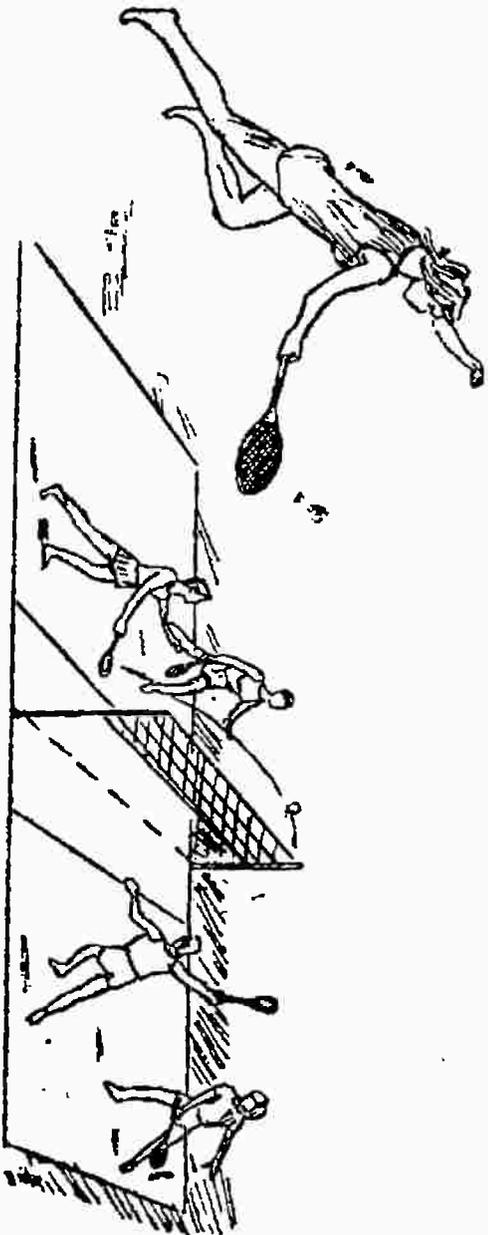
● يستقبل الفريق الآخر الكرة ويؤدي نفس الأداء.

● لس الكرة مرة واحدة.

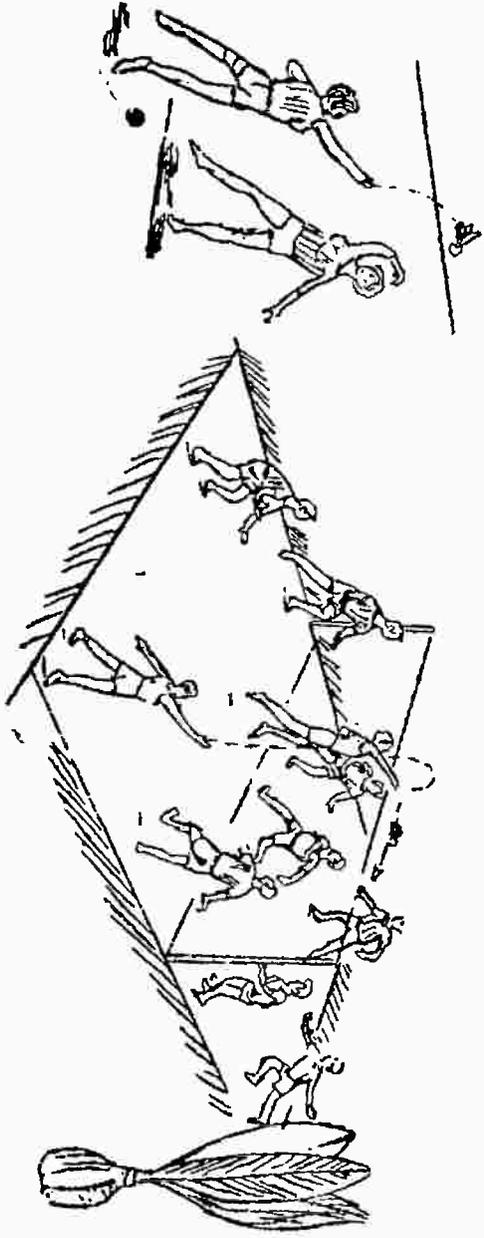
● ارتداد الكرة مرة واحدة في الأرض.



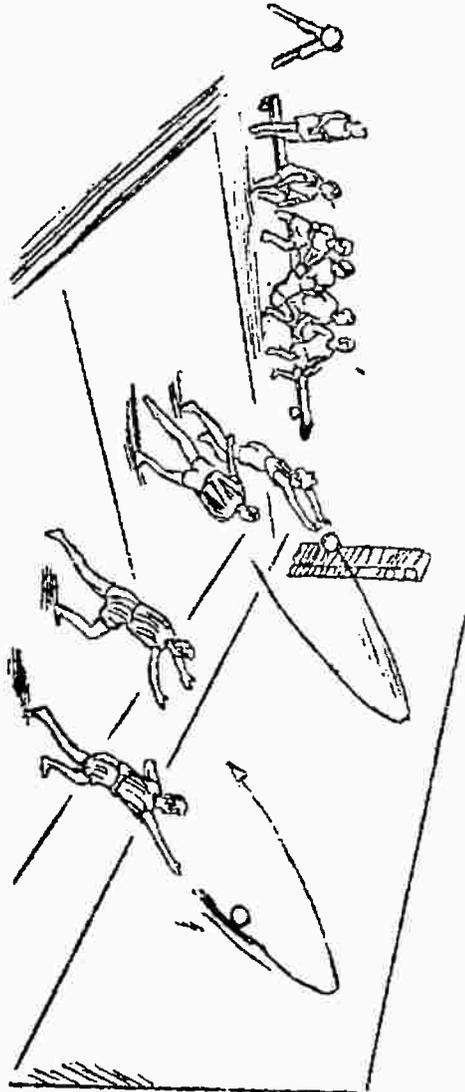
- الغرض : كرة طائرة، التمرين على المهارات.
- الأدوات : ملعب، قائمان، حبل، كرة طائرة.
- اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من خمسة لاعبين.
- الشرح : التمرير إلى أعلى المسموح بأي عدد، اللاعب الأمامي يؤدي الضربة الساحقة.
- الفريق الآخر يستعد لاستلام الكرة يتبادل الفريقان الأداء.
 - لس خط المنتصف تعطى الكرة للفريق الآخر.
 - تعدية الذراع الحبل » » »



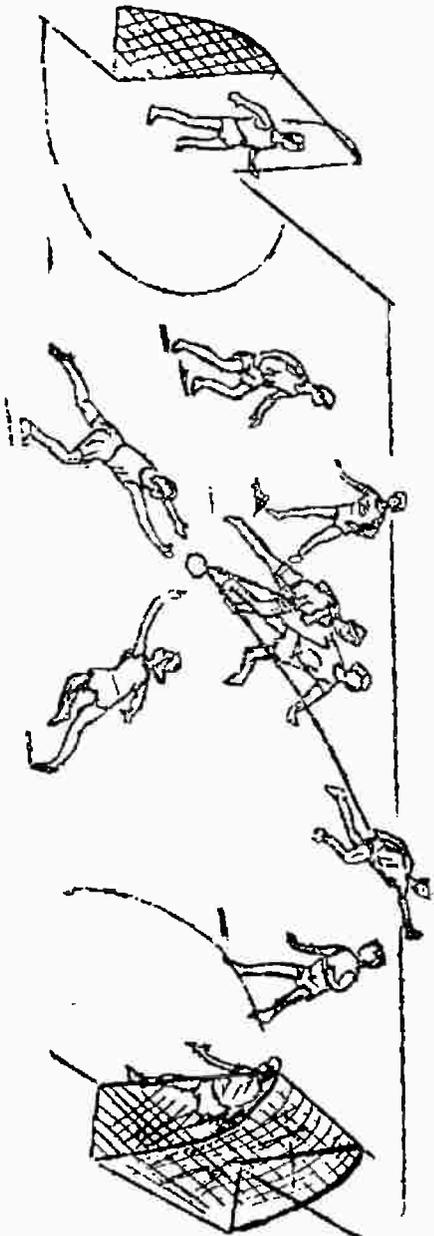
- الغرض : ريشة طائرة، تنس، مضرب خشبي، مهارات التمير.
- الأذوات : ملعب، شبكة، ريشة، مضرب.
- اللاعبين : كل (١٠) لاعبين «لعب زوجي».
- الشرح : تمرير الكرة من فوق الشبكة لوصول الكرة أرض اللعب بالطريقة القانونية.
- صد الكرة ورجوعها للمعب المقابل وهكذا.
- لس الكرة المضرب مرتين متتاليتين «تعطى الكرة للفريق الآخر».
- لس خط المنتصف «تعطى الكرة للفريق الآخر».
- تعبئة الذراع خط المنتصف أو الشبكة «تعطى الكرة للفريق الآخر».



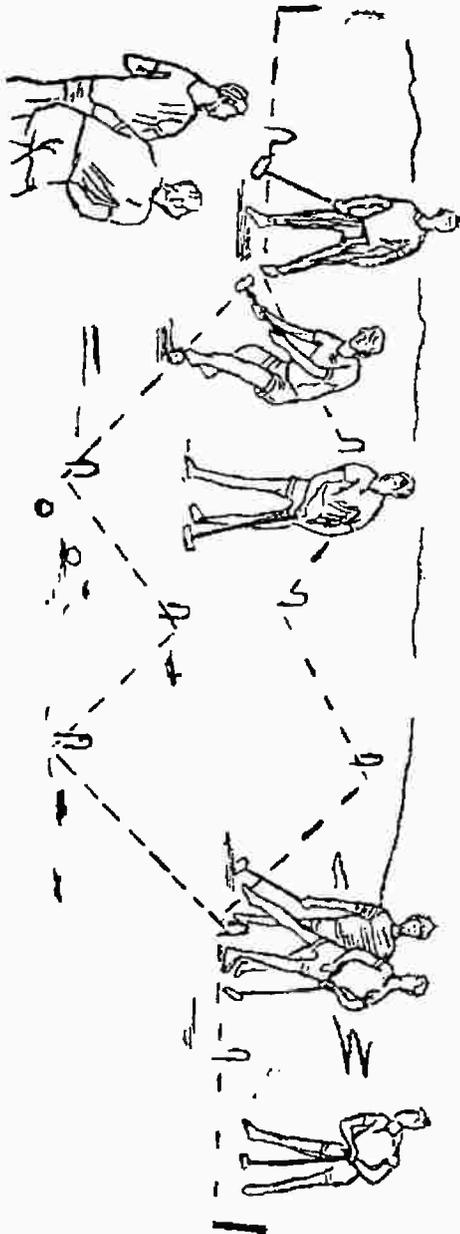
- الغرض : كرة طائرة، ريشة طائرة «التعريف على الضربة الساحقة واعادة على القانون».
- الأدوات : ملعب كرة طائرة - شبكة - كرة طائرة وريشة طائرة.
- اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من خمسة لاعبين.
- الشرح : تعبير الكرة من اللاعب الخلفي إلى اللاعب الأمامي.
- اللاعب الأمامي يرفع الكرة اللاعب الأمامي الآخر لعمل الضربة الساحقة.
- دخول الذراع من فوق الشبكة «تعطى الكرة للفريق الآخر».
- لس خط المنتصف «تعطى الكرة للفريق الآخر».



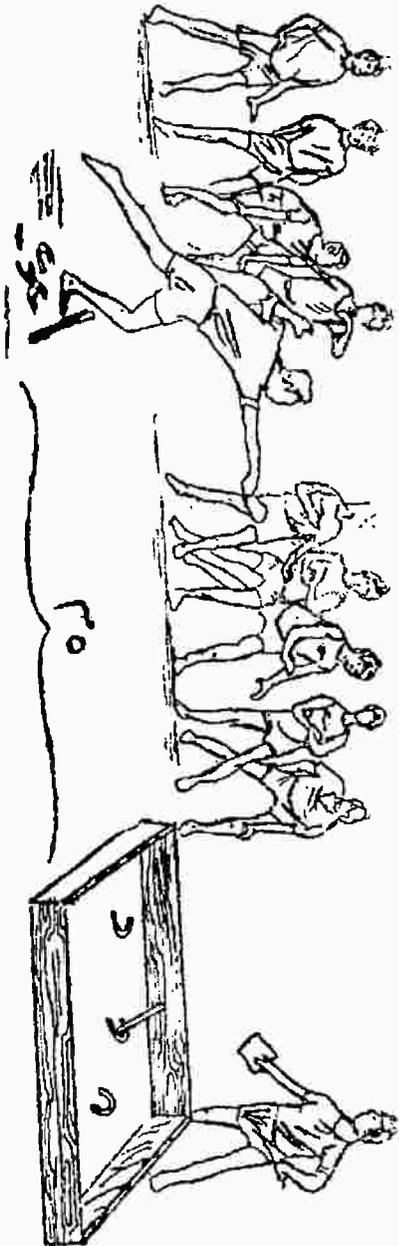
- الغرض : تمرير واستلام. سرعة رد الفعل.
- الأدوات : حائط. كرة.
- اللاعبون : كل (٥٥).
- شرح اللعبة : يقوم الزميل بتمرير الكرة على الحائط وعند ارتدادها يستلمها اللاعب الآخر لتمريرها على الحائط.
- يحتسب نقطة على اللاعب عند عدم وصولها إلى الحائط.
 - يحتسب نقط على اللاعب عند مسك الكرة أكثر من ثلاث ثوان.
 - معرفة عدد مرات التمرير في ٣٠ ثانية.



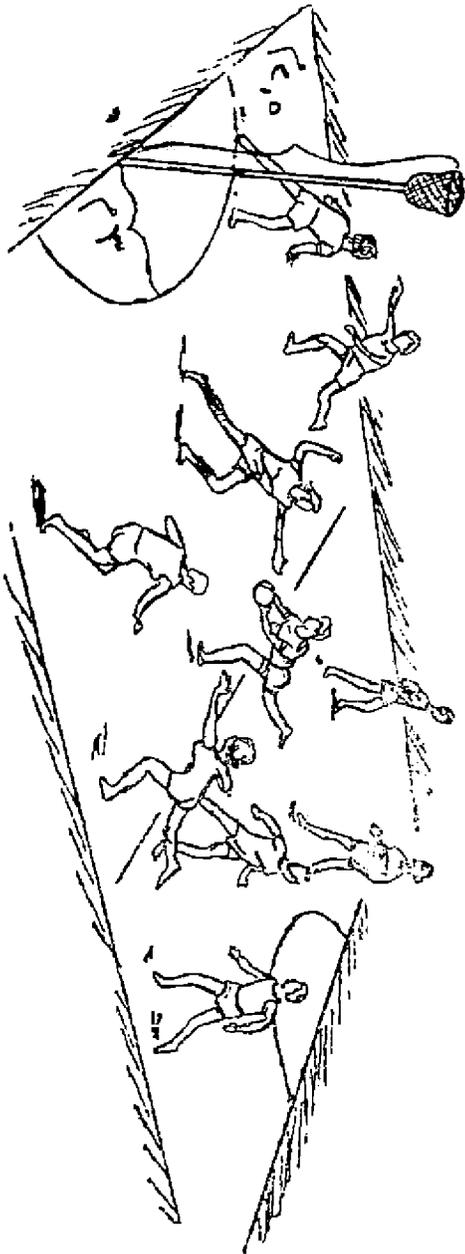
- الغرض : مباراة. إتقان مهارات وقوانين اللعبة - اختيار بعض المهارات ويمكن اضافة مهارات أخرى.
- الأدوات : ملعب كرة يد، كرة.
- اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من خمسة لاعبين.
- شرح اللعبة : يقوم المدرس بعمل قرصة بين الفريقين. كاسب القرعة أما اختيار اللاعب أو الكرة لبدء اللعب برمية الارسال.
- اللعب مع استخدام التمهير والتصويب مع احتساب الأهداف.
 - الجرى بالكرة أكثر من ثلاث خطوات أو مسك الكرة من ثلاث ثوان.
 - رمية حرة للفريق الآخر.



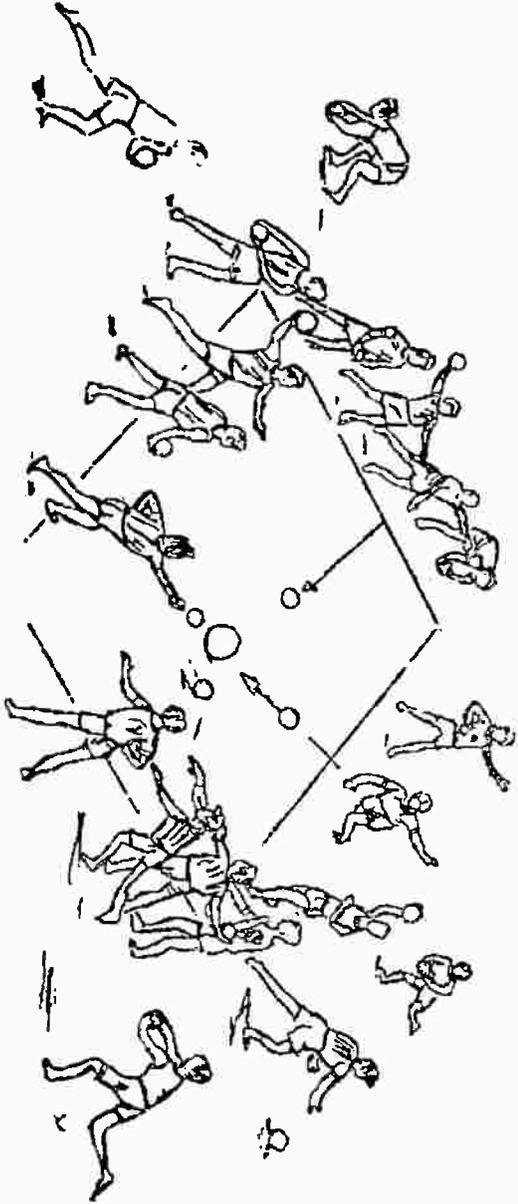
- العروض : دقة التصويب ، التمير ، لياقة بدنية «رشاقة» هوكي ، كرة يد .
- الأدوات : عوايق ، عصا هوكي ، عصا بديلة لعصا الهوكي – كرة تنس .
- اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة أربعة لاعبين .
- شرح اللعبة : يرسم خط البدء وتوضع العوايق «على شكل مائل» تبدأ مجموعة من اليمين والأخرى من اليسار .
- يمرر اللاعب الكرة بالعصا في خط مائل بحيث يصوب الكرة بين العوايق ويجري اللاعب . في شكل زجراج – تحتسب عدد الأهداف تحتسب نقطة للاعب الذي يصل قبل اللاعب الآخر .
- يحتسب عدد النقاط للمجموعة الواحدة .



- الغرض : دقة التصويب.
- الأدوات : صندوق ، يثبت عصا في وسطه ، يرسم خط الابتداء على بعد ه أمتار من الصندوق - عدد من الحلق.
- اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة خمسة أفراد.
- شرح اللعبة : يقف اللاعب عند خط الابتداء «يقوم برمي الحلق في الصندوق محاولا ادخال الحلق حول العصا».
- تحتسب نقطة إذا أصاب الهدف - لكل لاعب ثلاث محاولات.
 - احتساب النقط لكل مجموعة والمجموعة الفائزة التي تحصل على عدد أكثر من النقط.



- الغرض : مباراة - إعادة على مهارات - كرة الشبكة.
- الأدوات : ملعب كرة شبكة ، كرة.
- اللاعبون : فريقان كل فريق تكون من خمسة لاعبين.
- شرح اللعبة : عمل قرعة بين الفريقين وكسب القرعة يختار الأرض أو الكرة.
- يبدأ لعب الفريقين مما باستخدام التميريرات المختلفة للعبة والتصويب على السلة.
 - إذا مكنت الكرة أكثر من ثلاث ثوان في يد اللاعب تعطى للفريق الآخر.
 - احتساب النقط بعد الأهداف لكل فريق.



- الفرض : دقة التصويب.
- الأدوات : يرسم مربع في أي مكان من الملعب أو فناء المدرسة ، كرات ، كرة طبية.
- اللاعبون : جميع اللاعبين خارج المربع . كل لاعب معه كرة - يقسم اللاعبون إلى أقسام.
- شرح اللعبة : كل لاعب يحاول التصويب من خارج المربع على الكرة الطبية.
- تحتسب عدد النقاط بعدد المرات التي تصيب الكرة الطبية.
 - كل لاعب له فرصة التصويب ثلاث مرات.



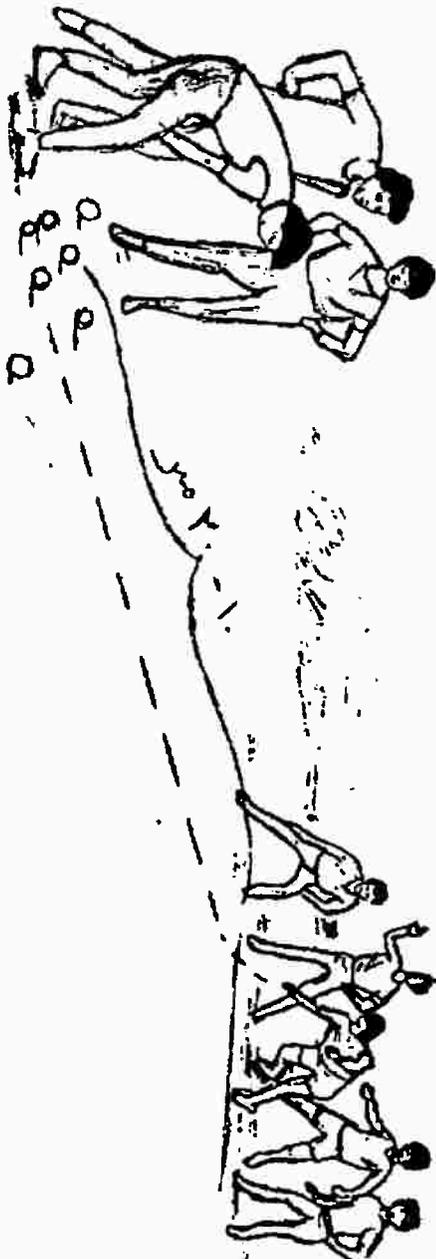
- الغرض : احصاء، ولباقة بدنية.
- الأدوات : صندوق - كرة - جهاز وثب عال، طوق - سلم حائط - متوازي - حصان.
- اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.
- شرح اللعبة : تعدية الصندوق ثم مسك الكرة وقذفها إلى أعلى ثم الزحف تحت المتوازي ثم لبس الطوق وخلعه لوضعه على الأرض.
- التفرز فتحاً من فوق الحصان ثم الوثب العال من فوق المارضة للتزول والصعود على سلاسل الحائط بأي طريقة.



- الفرع : هوكي . كرة يد . مباراة . إعادة على المهارات - لياقة بدنية .
- الأدوات : ملعب - هدف - كرة - عصا صغيرة لكل لاعب اصصا هوكي» .
- عدد اللاعبين : تسعة لاعبين - مقسمين إلى فريقين كل فريق مكون من ٤ لاعبين وحارس للمرمى .
- شرح اللعبة : يبدأ اللعب برمي الكرة على الأرض بين الفريقين .
- تمرر الكرة بين الفريقين بواسطة العصا . الوصول إلى الهدف والتصويب .
 - رفع الكرة من على الأرض خطأ ويحسب رمية حرة للفريق الآخر .
 - يحاول كل فريق أخذ الكرة من الفريق الآخر بالطريقة القانونية بدون عرقلة واحتكاك .



- العرض : كرة قدم. مباراة. إعادة على المبارات.
- الأدوات : ملعب. يرسم مستطيل في اللعب (كهدف).
- اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من أربعة لاعبين.
- شرح اللعبة : يبدأ اللعب برمي الحكم الكرة على الأرض عمودية ثم محاولة أخذها.
- التمرير بالقدم أو بالرأس بين الفريقين.
 - احتساب النقط بعد الاصابات.
 - يقوم أحد الفريقين بالدفاع ومحاولة أخذ الكرة من الفريق الآخر وبالعكس.



الغرض : دقة التصويب، التمركز.

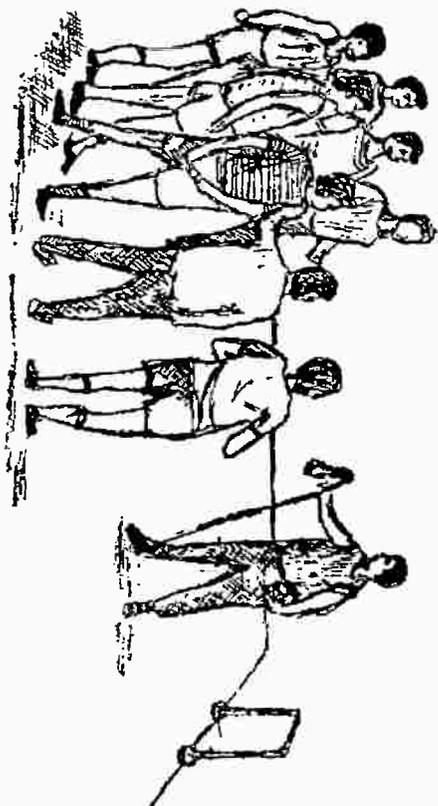
الأدوات : ملعب من ١٠ : ٣٠ متراً، صندوق أو حفرة، أو لاعب يقف فتحات كرات.

اللاعبون : مجموعات، يقسم الفصل إلى مجموعات متساوية.

شرح اللعبة : يقف اللاعب خلف الخط ويرمي الكرة لوصولها ودخولها في الحفرة أو الصندوق أو بين أرجل اللاعب.

● يحتسب نقطة اللاعب الذي يصيب الهدف.

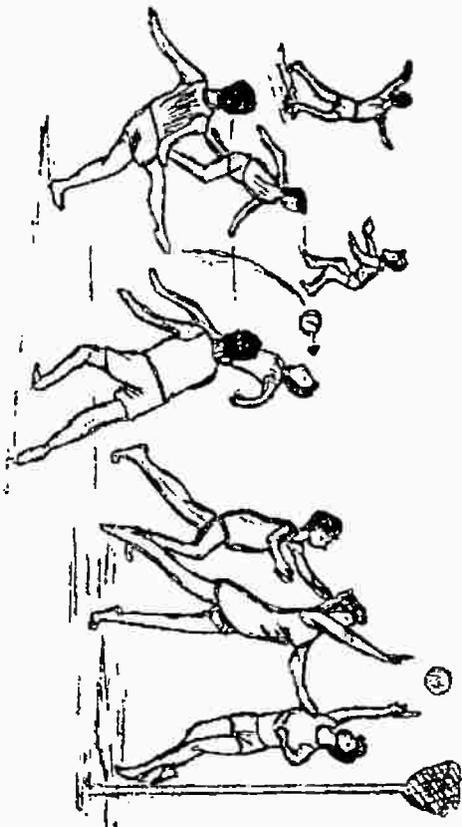
● لا يحتسب نقط إذا لمس اللاعب خط البداية.



الغرض : دقة التصويب ، السرعة .
الأدوات : ملعب ، هدف ، كرة ، علم .
اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى فريقين .

● كل لاعب كرة له ثلاث محاولات لرمي الكرة .
● تحتسب نقطة عند التصويب الصحيح والتقاط الكرة والعودة بها لتسليمها للزميل .
● تحتسب نقطة للاعب المسك بالعلم إذا أتم دورة حول الملعب قبل وصول لاعب الكرة .
● يحدد المدرس وقت يبدل العلم بين الفريقين وفي النهاية تحتسب مجموع النقاط لكل فريق .
● يبدأ اللعب بعمل قرعة بين الفريقين وكاسب القرعة يختار ابتداء اللعب بالكرة أو بالعلم من نقطة معينة
شرح اللعبة : يبدأ اللعب بعمل قرعة بين الفريقين وكاسب القرعة يختار ابتداء اللعب بالكرة أو بالعلم من نقطة معينة
تحدد كنقطة ابتداء .

● يعطى المدرس الإشارة لبدء اللعب .
● يرمى اللاعب الكرة لتمر بين الهدف ويجرى خلفها ثم يلتقطها ويعود بها ليمنحها لزميله في نفس الفريق
● تحتسب له نقطة إذا عاد لكانه بالكرة قبل رجوع لاعب العلم .
● في نفس الوقت يجرى اللاعب (المسك بالعلم) حول الملعب دورة كاملة ليعود ويسلم العلم لزميله في نفس الفريق كل دورة تحتسب نقطة لحين رجوع لاعب الكرة بالكرة لزميله .



العرض : التمرين على مهارات متعددة مختلفة.

١ - كرة سلة ، كرة شبكة ، كرة يد تمرير الكرة واستلامها ، بطرق مختلفة من مسافات محددة.

٢ - كرة شبكة. كرة سلة دقة التصويب على الهدف بطرق مختلفة من مسافات مختلفة.

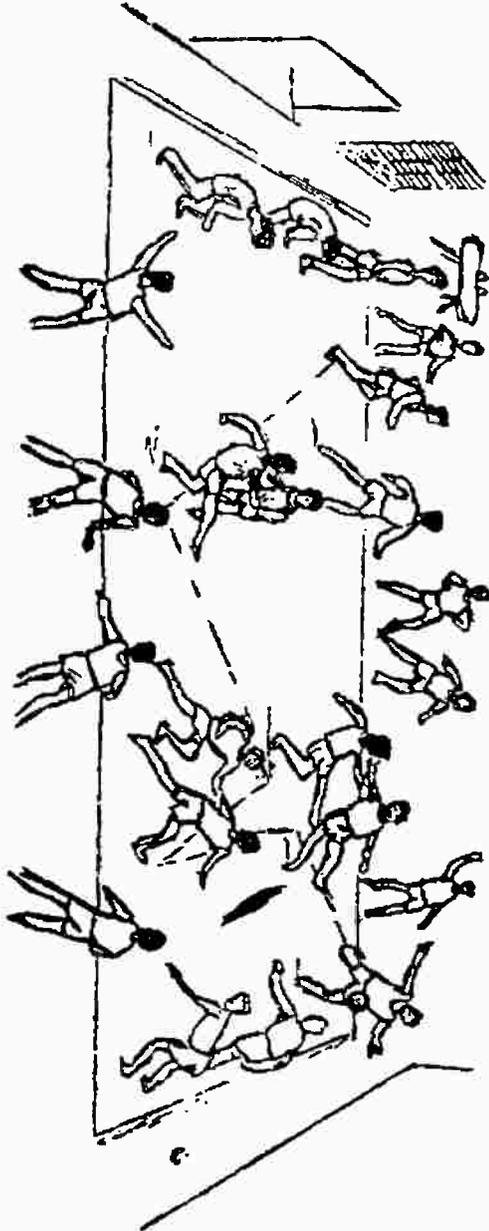
٣ - كرة قدم ، تمرير الكرة بالقسم واستقبالها بالرأس لصددها.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.

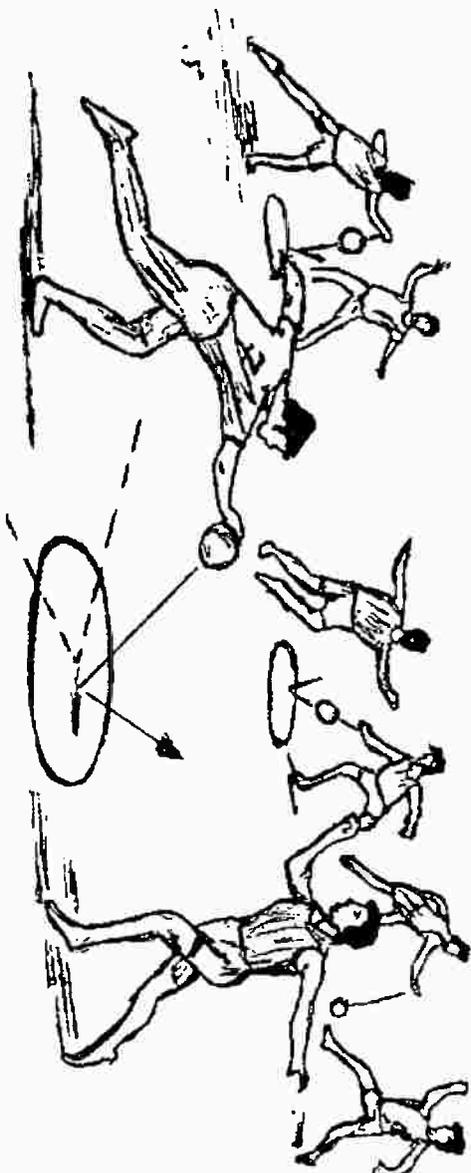
● كل مجموعة تقوم بالتدريب على مهارات لعبة مختلفة ثم بتبديل في المجموعات.

● يعين المدرس وقت محدد للتدريب ويطلب من كل مجموعة احتساب عدد الأهداف ، عدد التمريرات الصحيحة في كل لعبة لكل فريق.

● للفريق الفائز الذي يحصل على عدد أكثر.



- الغرض : التمرير ، التصويب ، الدفاع ، كرة القدم.
- الأدوات : ملعب كرة قدم أو ملعب كرة يد ، كرة.
- شرح اللعبة : يقسم اللاعبون إلى فريقين.
- التمرير الطويل بين اللاعبين – كل لاعب يمسك اللاعب الآخر (رجل لرجل).
 - التصويب على الرمي من اللاعبين قرب خط النهاية.
 - تحتسب الاصابات بدخول الكرة الهدف.



- الغرض : التمرين على تنطيط الكرة وحركات التمرين.
- الأدوات : كرات - رسم دوائر على الأرض.
- اللاعبون : كل (١٠٠) خارج الدائرة.
- شرح اللعبة : كل (١٠٠) رسم دائرة بين اللاعبين.
- عمل تنطيط الكرة بحيث تكون في نصف الدائرة وتصل ارتداد الكرة في خط مائل للزميل الآخر.
 - تكرر من اللاعب الآخر.
 - المد كل زميل لعدد الضربات التي في الدائرة نفسها دون لمس خط الدائرة.



- الغرض : مباراة. لياقة بدنية. بعض القوانين للعبة.
- الأدوات : أي ملعب - كرة.
- اللاعبون : فريقان كل فريق مكون من خمسة لاعبين.
- شرح اللعبة : تمرير الكرة ودحرجتها على الأرض باستمرار مع رفعها من على الأرض.
- يحتسب عدد مرات التمرير لأحدهما للفريق الآخر.
 - دفع الزميل وعرقلة أو مسك الكرة أكثر من ثلاث ثوانٍ ارمية حرة للفريق الآخر.
 - وصول الكرة إلى نهاية الملعب يحتسب هدف.



- الغرض : كرة قدم : التمرين على المهارات «التحكيم في الكرة».
- الأدوات : ملعب . شبكة تنس - كرة.
- اللاعبون : فريقان كل فريق يتكون من أربعة لاعبين.
- شرح اللعبة : التمرين من اللاعب الخلفي إلى اللاعب الأمامي ثم اللاعب الآخر (٣ تمريرات) بالقدم ثم بالراس ثم بالقدم بحيث تعدى الشبكة بعد التمريرة الثالثة.
- تعدية الخط بالقدم أو بالجسم «تعدى للفريق الآخر».
 - تؤدى ثلاث تمريرات فقط.

(ج) الألعاب الصغيرة

لقد سميت بالألعاب الصغيرة لأنها بسيطة من حيث القوانين الموضوعية لها ومن حيث الأدوات المستخدمة وكذلك لا مكان استخدامها في مساحات ضيقة من الأرض عند تطبيق مثل هذا النوع من الألعاب.

ولألعاب الصغيرة هي بمثابة المرحلة الاعدادية للألعاب المنظمة والألعاب الأكثر تنظيماً التي ذكرناها سابقاً والتي نبدأ منها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة على نطاق واسع وأدق. كما أنها تمتاز بعنصر المنافسة الذي يحث اللاعب على اتقان اللعب بتنمية القدرة الحركية والسرعة والجلد والقوة وغيرها والتوازن بجانب المهارة والدقة في إجادة المبادئ الأساسية للألعاب الكبيرة وغيرها من الألعاب سواء كانت فردية أو جماعية حيث يتوقف نجاح اللاعب في الألعاب الكبيرة على مدى اتقانه لهذه المهارات.

والألعاب الصغيرة يغلب عليها طابع المنافسة والمواجهة الشريفة التي تبعث الشوق والحماس والسرور لمن يؤديها وتؤدي الألعاب الصغيرة الغرض الذي تؤديه التمرينات البدنية الشكلية أو الغرض المطلوب من التدريب على المهارات الأساسية للألعاب المختلفة وهي في جوهرها تعتمد على المهارات الأولية كالرمي وللقف والجرى... الخ. ولكل لعبة أو سباق قوانين خاصة يجب على اللاعبين احترامها وتنفيذها بكل دقة وأمانة. وهذا يتيح للمدرس الفرصة للعمل على اكتساب التلاميذ الروح الرياضية وتقبل الفوز أو الهزيمة بروح رياضية تساعدهم على مواجهة ظروف الحياة المختلفة.

ولما كانت الألعاب الكبيرة ذات القواعد الثابتة المعروفة دولياً صعبة وتحتاج لملاعب وصلالات وإمكانات كثيرة ولعدم توافرها في المدارس إلى جانب كثرة عدد التلاميذ في الفصل الواحد لذلك تدرس الألعاب الصغيرة لأنها لا تحتاج لمساحات واسعة أو إمكانات كثيرة يمكن أن تعطى هذه الألعاب لكلا الجنسين وفي مختلف المراحل السنوية والمدرسية مع مراعاة ما يناسب كل مرحلة وما يتفق معها من حيث السهولة والتعقيد مع ملاحظة أن تكون كل لعبة مشبعة لميول اللاعبين ورغباتهم ومناسبة لقدراتهم. والألعاب الصغيرة أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أى برنامج للتربية الرياضية وعلى المدرس أو المدرب أن يكون ملماً تماماً بالكثير منها من حيث طرق تنظيمها والفوائد التي تعود من ممارستها والأجهزة والأدوات اللازمة لكل منها.

ما يراعى عند تدريس الألعاب الصغيرة :

○ على المدرس أن يعد الملعب قبل وقت الدرس من حيث التخطيط وتجهيزه بأدوات اللعب اللازمة.

○ يجب أن تكون علامات البداية والنهاية واضحة وأن تكون بعيدة عن العوائق حفاظاً سلامة التلاميذ.

○ اختيار الألعاب التي تلائم مساحة الملعب الذى يستخدم وتتفق وميول التلاميذ.

○ تراعى حالة الجو فى الشتاء تختار ألعاب كثيرة الحركة. وفى الصيف هادئة الحركة.

○ على المدرس أن يختار ما يشاء من الألعاب التى تتلاءم وسن وطبيعة ونوع التلاميذ.

○ التدرج من الألعاب السهلة إلى الألعاب الصعبة فى التنظيم وفى فن الأداء حتى يشمل التدريب نواحي اللعب من رمى ولقف وضرب ومراوغة ومحاوره وخداع وهجوم ودفاع. الانتقال التدريجى من الألعاب ذات القوانين البسيطة إلى الألعاب ذات القوانين المعقدة حتى لا يختلط الأمر على التلميذ دفعة واحدة ولا يفاجأ بالعمل الصعب.

○ على المدرس الاهتمام بتحقيق الغرض الرئيسى من التمرين حيث إن التلاميذ يهتمون بكسب السباق بصرف النظر عن اتقان أداء التمرين نفسه.

○ على المدرس أن يؤكد ضرورة حفظ النظام والسكينة بين التلاميذ حتى يتعودوا ضبط النفس.

○ إعلان النتيجة عقب كل مسابقة لتنمية روح التنافس المشريف بين الجماعات المتنافسة.

○ يجب تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متقاربة فى المستوى من حيث حجم الجسم والقدرة البدنية والمهارية.

○ التغيير المستمر فى اختيار الألعاب حتى لا تدخل الملل فى نفس التلاميذ.

أن تراعى بعض النواحي الصحية الآتية :

(أ) يجب تعويد التلاميذ التنفس الطبيعى أثناء اللعب حتى لا يتسبب فى إحداث أضرار بالقلب والجهاز التنفسى.

- (ب) مراعاة أن يكون الزي خفيفا وخاصة في الألعاب لأن الملابس العادية تعوق الجسم.
- (ج) عدم اشتراك التلاميذ في اللعب عقب تناول وجبة الطعام مباشرة.
- (د) انهاء الدرس بألعاب هادئة لأن التغيير المفاجئ من حالة الاجهاد والسرعة إلى الهدوء يؤثر في القلب.

الآثار التربوية للألعاب الصغيرة :

- تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة تربوية مهمة يمكن عن طريقها اكساب الفرد خصائص السلوك اللازمة لبناء مجتمع قوى متماسك لذا يجب الاهتمام بها وتدريبها وفق ما يناسب مراحل النمو المختلفة حيث أنها.
- تكسب اللاعب عن طريق الألعاب والمباريات الكثير من الصفات والقيم مثل التضامن ووحددة الفكر والوطنية والصمود والتحمل والذكاء والعدل.
 - تعمل على نمو الصفات الخلقية الحميدة كالشجاعة والشرف والشهامة.
 - التمسك بالحق والاعتدال وضبط النفس.
 - تنمي المشاعر الطيبة أى مشاعر الزمالة والصدقة والكرامة الوطنية.
 - تعدل من الصفات الضارة كالجبن والمكر والعدوان.
 - تعمل على شغل أوقات الفراغ فيما هو نافع مفيد.
 - تكسب الفرد من خلال المواقف المختلفة التى يمر بها من فوز أو هزيمة كيفية التحكم فى انفعالاته.
 - تعود التلاميذ النظام والطاعة والأمانة عن طريق تنفيذ قوانين الألعاب.
 - تعود اللاعب على عدم الاقلال من مقدرة المنافس واحترامه.

الآثار التعليمية للألعاب الصغيرة :

- يرجع الاهتمام بالألعاب الصغيرة لما لها من آثار حميدة فى خلق أجيال قوية واعية متكاملة بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا حيث أنها.
- تؤثر فى أجهزة الجسم المختلفة وتنظم عملها وترفع مستوى قدرتها وتحملها.
 - تعمل على تنمية العضلات نموا متزنا واكساب الجسم ثوبا من الصحة والقوة والجمال.
 - اكتساب مهارات جديدة نافعة فى الحياة.

○ تنمية عناصر اللياقة البدنية اللازمة للفرد كالقوة والسرعة والاتزان والتحمل وخفة الحركة والرشاقة والمرونة.

○ استنفاد الطاقة الكامنة في الجسم بما يعود عليه بالنفع.

○ تنمية بعض الصفات مثل قوة الملاحظة وسرعة البديهة والتذكر واليقظة.

○ تعويض التلاميذ عن فترات العمل الجدى حيث تعتبر الألعاب الصغيرة وسيلة للترويح بعد عناء العمل.

ما سبق من قيم تربوية وتعليمية للألعاب الصغيرة يمكن للاعب من خلال ممارسته لها أن تكسبه من العناصر ما يساعده على تشكيل شخصيته. فمن الناحية النفسية والتي تمثل الصفات الإنتاجية للفرد يمكن أن يكتسب القيم الخلقية كالعزيمة والشجاعة والأمانة وضبط النفس والعدل.. الخ من الصفات الحميدة ومن الناحية الفسيولوجية والتي تمثل القدرة الإنتاجية يكتسب الفرد الصفات الحركية كالسرعة والتحمل والقوة والرشاقة والتوازن.. الخ.

أغراض الألعاب الصغيرة :

تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف المراحل السنية والجنسية وكذلك باختلاف المستويات والمراحل التعليمية وتختلف كل لعبة فى أغراضها عن اللعبة الأخرى كما أن أغراض اللعبة الواحدة تختلف عند تدريسها لمراحل مختلفة وذلك تبعاً لنوع كل مرحلة وخصائصها.

وأهم الأغراض العامة للألعاب الصغيرة هى :

١- إكساب اللياقة البدنية :

تساعد الألعاب الصغيرة على إكساب اللياقة البدنية للمشاركين. قد تعطى بدلا من أنواع التمرينات وتؤدى نفس أغراضها. وهناك ألعاب كثيرة تخدم عناصر القوة والسرعة والمرونة والتوازن والرشاقة والتحمل.. الخ.

٢- إكساب مهارات اجتماعية نافعة :

تهدف الألعاب جميعها إلى إكساب الفرد المشترك فى النشاط الرياضى الاستعدادات والمهارات الاجتماعية النافعة سواء فى اللعب أو فى الحياة العامة حيث تنمى هذه الألعاب

قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي بالتعاون ومساعدة الغير وانكار الذات... الخ.

٣- عامل للتشويق :

الألعاب الصغيرة من أهم عوامل ادخال المرح والسرور على الدرس أو التدريب ولذا فهي عامل مساعد على إقبال الأفراد المشتركين على تأدية المطلوب فهمه دون ملل.

٤- تعويد النظام والطاعة :

تساعد الألعاب الصغيرة على غرس النظام والطاعة في نفوس التلاميذ نتيجة لاطاعتهم لقوانين الألعاب.

٥- التمهيد للألعاب الكبيرة :

يمكن تنمية مهارات الألعاب المختلفة عن طريق إعطائها في شكل لعبة مبسطة القوانين تتفق ومستوى اللاعبين وتؤهلهم للاشتراك في الألعاب الكبيرة عن طريق استخدام مواقف اللعب المشابهة في الألعاب الصغيرة والتي هي من أكثر العوامل نجاحا في تنمية المهارات المختلفة للألعاب الكبيرة.

٦- الانتقال التدريجي :

الألعاب الصغيرة ذات القوانين القليلة البسيطة وسيلة تدريجية للانتقال إلى الألعاب الكبيرة وما تتضمنه من قوانين كثيرة.

٧- القدرة على أداء العمل في حدود الامكانيات الموجودة :

تمتاز مدارسنا بكثرة عدد التلاميذ في الصف الواحد مع قلة الامكانيات من مكان وأدوات لذلك فإن استخدام الألعاب الصغيرة تساعد على التغلب بعض الشيء على هذه المشكلات.

٨- مساعدة التلاميذ المتأخرين رياضيا :

اشترك التلميذ المتأخر رياضيا في الألعاب الصغيرة يساعده بعض الشيء بشعوره بالثقة بالنفس، وقد تنمو كفاءته مما يساعده مستقبلا على اشتراكه في الألعاب الكبيرة. مما سبق نرى أن الألعاب الصغيرة ليست مجرد حركات أو تمارينات تؤدي إنما هي ألعاب هادفة لها أغراضها الواقعة لذلك يجب أن يعرف المدرس جيدا الغرض من اختياره للعبة من

نظام وطاعة وقوة وسرعة ومرونة.. الخ. بينما يرى التلميذ الغرض القريب منه والذي يلمسه مثل الفوز والمرح وحسن الأداء والمنافسة لذلك يجب أن تحقق الألعاب الصغيرة الغرضين معا القريب منها والبعيد.

مميزات الألعاب الصغيرة

- تمتاز الألعاب الصغيرة بكثرة أنواعها مما يجعل الفرصة للاختيار من بينها ما يتفق وميول الأفراد.
- تناسب كل الأعمار والقدرات من كلا الجنسين فيستطيع كل فرد أن يختار منها ما يناسب سنه وجنسه وقدرته.
- يمكن أداؤها في أية مساحة من الأرض مهما صغرت كما يمكن تصنيع أدوات صغيرة بواسطة التلاميذ والاستغناء عن الأدوات الكبيرة.
- لا تخضع للقوانين المعترف بها ويمكن الاتفاق على وضع قواعد وقوانين للعبة.
- لا تحتاج ممارستها إلى قدرة جسمية وعقلية عالية.
- مجال لأظهار استعدادات التلاميذ نحو لعبة كبيرة.
- تعطى الفرص لجميع التلاميذ للاشتراك في نشاط الألعاب.
- مجال واسع لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس.
- تمتاز مسابقات الألعاب الصغيرة بيبك الحماس وروح المنافسة في نفوس التلاميذ.
- لها دور كبير في تنمية قوة الملاحظة وسرعة التلبية واليقظة.
- فرصة كبيرة لتدريب التلاميذ على القيادة والرئاسة والتبعية.
- فرصة مناسبة لإعطائهم حق ممارسة الحكم الذاتي أي حكم أنفسهم بأنفسهم.
- تؤهل التلاميذ للألعاب الكبيرة.
- تنمي روح الجماعة والتعاون كما في الألعاب الجماعية.

استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات المختلفة :

١- في درس التربية الرياضية :

لقد لعبت الألعاب الصغيرة دورا هائلا في تغيير الدرس ومضمونه وخروجه عن صورته الجامدة التي كانت مبعثا لملل التلاميذ وسأمهم. فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس

وجعلت دور التلميذ خلال الدرس إيجابيا يستغل فيه مهارته وقدرته وإمكانياته وحواسه وانفعالاته مما يساعد على تحقيق الهدف من التربية الرياضية.

وقد تطور درس التربية الرياضية تبعا للتطور الذى شمل النواحي التعليمية بصفة عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة. ولم يعد يعمل على تنمية الكفاية الجسمية للتلميذ فحسب بل أصبح عنصرا أساسيا فى تنميته عقليا وخلقيا ونفسيا بجانب اكسابه المهارات الحركية المختلفة ولكثرة أغراض درس التربية الرياضية نرى تعدد مظاهر وتنوع أوجه النشاط الذى يدرس فيه حيث لم يصبح الدرس قاصرا على التمرينات الشكلية الجامدة والذى يكون فيها التلميذ سلبيا لا يقوم بدور ايجابى ولا يستغل فيها مهاراته وقدراته ولا يساعد على تحقيق أغراض التربية الرياضية الحديثة وأغراض المجتمع الذى يعيش فيه، بل تحررت من ذلك وأصبحت من النوع الترويحى الهادف. أى إن غرض الدرس أصبح واضحا لكل من المدرس والتلميذ.

وعند وضع الألعاب الصغيرة ضمن خطة درس التربية الرياضية وحتى يتحقق الغرض منها فى الدرس يجب مراعاة النقط المهمة التالية:

١ - عند استخدامها فى المقدمة (الاحماء) تختار الألعاب التى يشترك فيها جميع الأفراد فى وقت واحد مع مراعاة أن تخدم هذه الألعاب النشاط التعليمى للدرس وأن تشمل إعداد جميع أجزاء الجسم بالإضافة إلى الاستعداد النفسى.

٢ - عند استخدامها فى الجزء الخاص بالتمرينات فإن الدرس يجب أن يخدم عناصر اللياقة مع مراعاة قصر الوقت وعدم التكرار ويفضل استخدام التمرينات فى صورة الألعاب الصغيرة لإدخال عنصر المنافسة وبث روح المرح والتشويق.

٣ - عند استخدامها فى النشاط التطبيقى تختار الألعاب الصغيرة التى تمهد للألعاب الكبيرة.

٤ - عند استخدامها فى النشاط الختامى للدرس توضع لعبة صغيرة تهدف إلى الراحة والتهدئة والعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية.

٢ - فى التدريب الرياضى :

الألعاب الصغيرة عنصر أساسى مهم فى التدريب الرياضى الحديث حيث إنها تحقق الغرض من التمرينات البدنية أى تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية مع تطبيق المهارات الأساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب لذلك يجب الابتعاد عن النواحي

الشكلية المملة فى التدريب الرياضى يجب أن تطور بادخال الألعاب الصغيرة بما فيها من مسابقات تحت اللاعبين على المنافسة التى هى عنصر أساسى فى التدريب. وقد نجد أن اللاعب أثناء التدريب يتقن المهارات الأساسية للعبة ولكنه لا يجيد استخدامها فى المباراة ولا يستطيع أداءها بالصورة المطلوبة وذلك لأنه لم يتقن التدريب عليها فى مواقف مشابهة لمواقف اللعب وهذه أنجح وسائل التدريب الحديثة حيث يتم التمرين على المهارات فى مواقف مشابهة للمواقف التى تقابله فى المباراة وهذه الناحية تكسبه حسن التصرف ويمكن للألعاب التمهيدية هنا أن تؤدى الغرض المطلوب من حيث إن هذا النوع من الألعاب يخدم المهارات الأساسية والحركية للألعاب الكبيرة. كما أن الألعاب الصغيرة تعتبر عنصرا أساسيا من عناصر التشويق والمرح والمنافسة المطلوبة للارتفاع بالناحية النفسية للاعب ولتعويد اللاعب إطاعة القوانين المطلوبة فى كل لعبة وذلك بتعويده إطاعة القوانين المبسطة الموجودة فى هذه الألعاب دون اعتراض وهى ناحية أخلاقية مهمة وهذا ما يتميز به التدريب الرياضى الحديث لذلك فاستخدام الألعاب الصغيرة فى التدريب يعتبر عاملا مهما للارتفاع بالمستوى الفنى والبدنى والنفسى والأخلاقى للاعب عن طريق التطور الشامل فى اختيار برامج التدريب الرياضى.

بعض استعمالات الألعاب الصغيرة فى التدريب :

- ١ - المقدمة (الاحماء). يستخدم بها الألعاب التى يشترك فيها جميع الأفراد فى عمل واحد ووقت واحد.
- ٢ - تؤدى بدلا من بعض التمرينات حيث إن أداء التمرينات فى صورة المنافسة أكثر تشويقا وأحسن أسلوبا من أدائها فى شكلها الروتينى.
- ٣ - تعطى بين فترات التدريب كعامل من عوامل المرح والتشويق وتستخدم فى ذلك عادة الألعاب الهادئة.
- ٤ - فى أثناء التمرين على المهارات المختلفة إذا أعطيت على شكل ألعاب تمهيدية لغرض إعطاء اللاعب صورة من صور اللعب بالإضافة إلى وضعها فى موقف مشابه لموقف اللعب المنظم. والألعاب التمهيدية تكمل التدريب الفردى عند الممارسة فى جماعات حسب قوانين معينة تخدم المهارات ولا تخرج عن القانون الأسمى للعبة.

فى المعسكرات :

لا تنكر أهمية الألعاب الصغيرة بالنسبة للمعسكرات والرحلات لما تضفيه عليها جميعا من بهجة وسرور ومرح وذلك لما تشمل عليها برامجها من العديد من هذه الألعاب ففي المعسكرات تستخدم فى حفلات السمر والأنشطة الاجتماعية المختلفة (ألعاب التعارف - ألعاب موسيقية - مسابقات).

١ - تستخدم فى الرحلات (الألعاب البسيطة - ألعاب الكرة - المنافسات والسباقات وألعاب هادئة).

٢ - وتستخدم على الشاطئ وفى حمامات السباحة.

أنواع الألعاب الصغيرة

أولاً: تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث طبيعة الأداء إلى قسمين :

١ - ألعاب تؤدى بأدوات.

٢ - ألعاب تؤدى بدون أدوات.

ثانياً: تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث طبيعة العمل إلى :

١ - ألعاب الجرى : منافسات الجرى - تتابعات - المطاردة - البحث عن المكان.

٢ - ألعاب الرشاقة : منافسات الشد والدفع - التوازن - الاتجاه.

٣ - ألعاب الخلاء : الزحف - البحث - المطاردة - اللمس - الصيد.

٤ - ألعاب صغيرة فى الماء : اللمس - المطاردة.

٥ - ألعاب الكرة : الرمى - اللف - المسك - التصويب الدحرجة - تنظيف الكرة.

ثالثاً: تنقسم الألعاب الصغيرة من حيث نوع القانون أو الغرض إلى :

١ - ألعاب مبسطة القوانين نابعة من البيئة.

٢ - ألعاب أكثر تنظيماً.

٣ - ألعاب تمهيدية أو اعدادية للألعاب الكبيرة.

ألعاب ذات قوانين مبسطة نابعة من البيئة الشعبية :

ويقصد بها الألعاب التى يمارسها الأطفال بالشوارع والأماكن العامة والقرى وهذه الألعاب وضع قوانينها الأطفال أنفسهم حسب إمكانياتهم وطبيعة الأرض كذلك وضعوا

أسماء الألعاب حسب طريقة لعبهم وحسب تعلمهم للعبة ولذا سميت هذه الألعاب بأسماء مختلفة وقد تكون طريقة الأداء واحدة في أكثر من مكان ولكنها مختلفة الأسماء. وهذه الألعاب يمكن أن يطلق عليها الألعاب الشعبية وقد اتخذ بعضها مكانا محليا أو دوليا مثل لعبة التحطيب و لعبة الحوكشة التي تطورت وسميت فيما بعد بالهوكي وأصبح لها قوانين منظمة تتنافس فيها الدول. ويمكن تقسيم الألعاب الشعبية إلى قسمين :

- (أ) ألعاب شعبية نابعة من البيئة متطورة وهي نوعان :
- (أ) تطور شكل اللعبة خارج نطاق الدولة (مثل الهوكي).
- (ب) تطور شكل اللعبة داخل نطاق الدولة (مثل التحطيب).
- (ب) ألعاب شعبية نابعة من البيئة غير متطورة وموجودة بصورها السابقة مع التطوير حسب إمكان ممارستها سواء في الاسم أم الأداء أم المسافة أم الزمن.

٢- الألعاب المنظمة تنظيما أكثر :

ويقصد بها الألعاب التي توضع حسب الإمكانيات الموجودة ويراعى فيها مراحل النمو وطبيعة المكان وعدد الأفراد المشتركين. وهذه تحدد قانون اللعبة وطريقة الأداء حيث تكون اللعبة ذات غرض واضح سواء للطلاب أم المدرس ويستطيع المدرس التحكم في القوانين المختلفة الموضوعه حسب مقدرة الأفراد على الأداء ولهذه الألعاب أهمية خاصة حيث يكون فيها اللاعب خاضعا للقوانين الموضوعه والشروط المختلفة التي تحدد نوع العمل وهو في الحالة هذه يتعود على إطاعة القوانين المختلفة كما أن هذا النوع أكثر تنظيما إذ إنه يعطى هذا النوع من الألعاب لمختلف المراحل التعليمية والسنية كل حسب طبيعة نموه ويتطلب أدوات بسيطة وإمكانيات محدودة.

أنواع هذه الألعاب :

- ١ - تنافسات بين الأفراد والمجموعات وسباقات.
- ٢ - ألعاب جماعية يؤديها جميع الأفراد في وقت واحد.
- ٣ - ألعاب هادئة.
- ٤ - ألعاب موسيقية.
- ٥ - ألعاب الكرة.

أغراض الألعاب :

- ١ - سرعة الحركة.
 - ٢ - اليقظة.
 - ٣ - سرعة التلبية.
 - ٤ - الأمانة.
 - ٥ - الولاء للجماعة.
 - ٦ - شغل أوقات الفراغ بالمفيد النافع.
 - ٧ - احترام القوانين الموضوعية.
 - ٨ - اللياقة البدنية.
 - ٩ - أغراض بنائية وتكوينية.
 - ١٠ - الرشاقة - الدفع - الشد - الوثب - الاتزان ... إلخ.
 - ١١ - النظام.
 - ١٢ - الترفيه والترويح.
- مما سبق يمكن القول أن الألعاب الصغيرة يمكن تقسيمها بأكثر من طريقة وكلها تؤدي إلى نفس الغرض مع مراعاة أساس التقسيم.

٣ - الألعاب التمهيدية :

ويقصد بها الألعاب المختارة أو الموضوعية لخدمة نوع معين من الألعاب الأخرى الكثيرة مثل: كرة القدم - اليد - السلة - الطائرة... إلخ. ولأهمية هذا النوع من الألعاب يعطى لاتقان المهارات الأساسية في صور أكثر قبولا وأحسن نتيجة كما أن هذا النوع يعتبر عنصرا ناجحا حيث إن الفرد يكون في أثناء أدائه للألعاب التمهيدية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابلها في المباريات وهذه تكسبه حسن التصرف والقدرة على أداء المهارة في الظروف المختلفة.

والألعاب التمهيدية بالنسبة للمدرس أو المدرب تعتبر عنصرا من عناصر ثقافته الرياضية وتقدم لابعديه ولا يمكن الاستغناء عن التدريب الفردي اعتمادا على إدراك المهارات عن طريق الألعاب فهذا التدريب الفردي عنصر عام وأساسى والألعاب التمهيدية مكمله له. فهي تضع اللاعب في الموقف الذي يحتمل أن يتعرض له في المباراة.

وتنقسم الألعاب التمهيدية أو الإعدادية إلى قسمين :

- ١ - ألعاب تمهيدية أو إعدادية تكسب المشترك اللياقة البدنية الخاصة بنوع معين من الألعاب.
- ٢ - ألعاب تمهيدية أو إعدادية تعطي المشترك مهارات حركية أو أساسية لنوع معين من الألعاب.

أسس وضع الألعاب التمهيدية :

هناك ثلاثة أسس مهمة يجب مراعاتها عند وضع أية لعبة تمهيدية وهى :

- ١ - الكرة متحركة واللاعب ثابت.
- ٢ - الكرة متحركة واللاعب متحرك (اللاعب الذى معه الكرة).
- ٣ - الكرة متحركة وجميع اللاعبين متحركين فى صورة مباراة مبسطة القوانين.

الأدوات المستعملة التى يمكن استخدامها فى الألعاب الصغيرة :

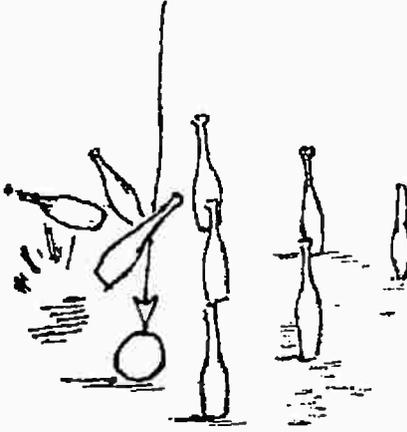
- ١ - كرة تنس.
- ٢ - كرات جلد.
- ٣ - كرات شراب.
- ٤ - أطواق صغيرة.
- ٥ - أطواق كبيرة.
- ٦ - حلق مطاط.
- ٧ - عصى صغيرة.
- ٨ - عصى هوكى.
- ٩ - حبال مختلفة.
- ١٠ - صولجانات.
- ١١ - أعلام.
- ١٢ - شرائط.
- ١٣ - عقل ثلاثية.
- ١٤ - قوائم خشبية بارتفاعات مختلفة.

- ١٥ - سلالم مختلفة الشكل.
١٦ - كرات قدم - سلة - طائرة - يد - هوكي - تنس... الخ.
١٧ - أكياس حبوب.
١٨ - صناديق خشبية مختلفة الأحجام.

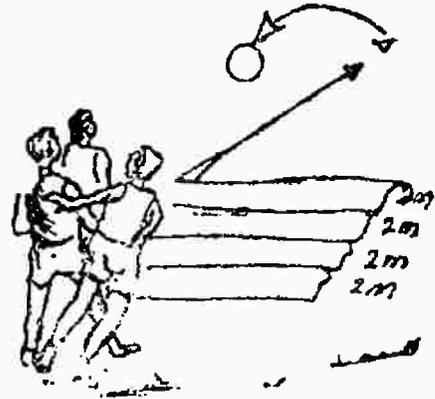
ملحوظة :

يمكن الاستغناء عن الكرات الكبيرة بأى أنواع من الكرات مناسبة للعبة المختارة.
وفيما يلي بعض نماذج للألعاب الصغيرة.

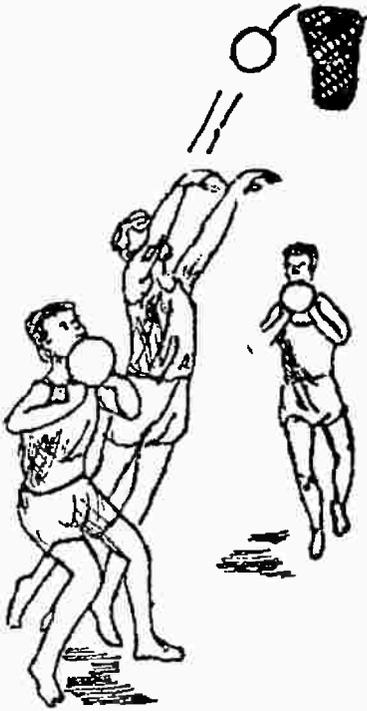




- ضرب الكرة بالقدم من مسافة ١٠ أمتار على ٩ صولجانات (زجاجات خشبية) الفائز من يسقط أكبر عدد منها احسب النقط.



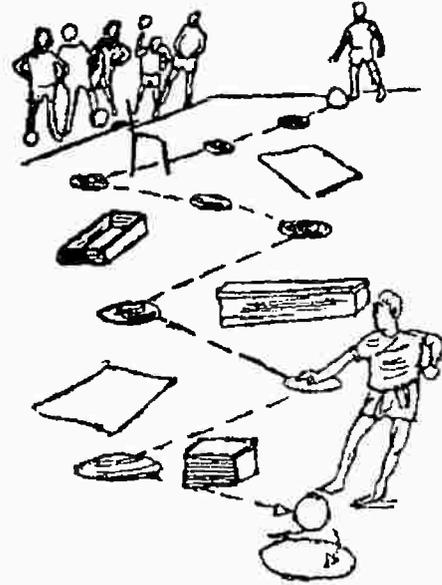
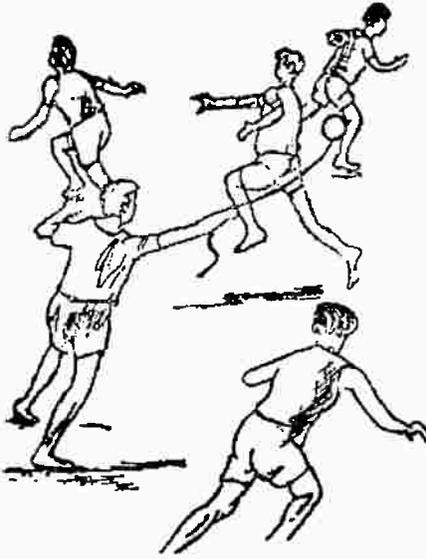
- الوقوف على مسافة محددة من الحائط.
- ضرب الكرة في الحائط لترتد.
- يمنح اللاعب ١٠ درجات لكل ٢ متر ترددها الكرة.



- التصويب على السلة باليدين معا.
- لكل لاعب ٣ محاولات.
- تحتسب نقطتين لكل إصابة هدف.
- الفريق الفائز من يحصل على عدد من النقاط أكثر.



- المشى بالكرة.
- فى شكل زجاج.
- بين صولجانات أو مكعبات.
- تحتسب نقطة للاعب الذى يصل بالكرة بدون لمس الصولجانات أو المكعبات.



الغرض : تعليم الخداع السرعة - دقة

التصويب - الهروب من.

الأدوات : كرة مربوطة بحبل.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

الشرح : مجموعة من اللاعبين لاعب يمسك

اللاعب.

كرة بحبل. الجرى فى أى مكان.

اللاعب الممسك بالكرة يحاول

لمس اللاعبين أثناء جريهم بدوران

الحبل بالكرة وعند لمس اللاعب

يحسب هدف للاعب.

الغرض : لياقة بدنية "رشاقة" الكرة -
الهروب من الدفاع.

الأدوات : كرات - صندوق ١٠ أطواق -
حصر.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

الشرح : الجرى حول الموانع الموجودة

ثم الوثب فوق الصندوق ثم

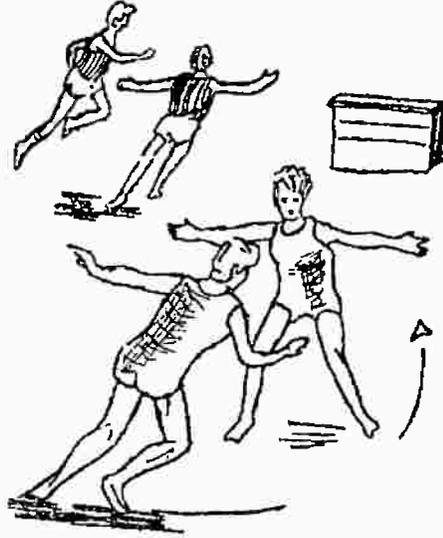
الجرى زجراج إلى نهاية

المكان باستخدام مهارة عن لعبة

مختارة.

● ممكن استخدام كرة قدم - سلة.

● يد حسب المهارة التى تؤدى.



الغرض : سرعة الأداء - قوة الملاحظة.
 الأدوات : كرات - دائرة مرسومة.
 اللاعبون : كل (:) خارج الدائرة.
 الشرح : اللاعب الأول يرمى الكرة
 أو يدرجها في اتجاه الدائرة.
 ● للاعب الآخر يجرى في اتجاه
 الكرة ليلتقطها ويخرج بها من
 الدائرة ويتبادل الزميلان العمل.

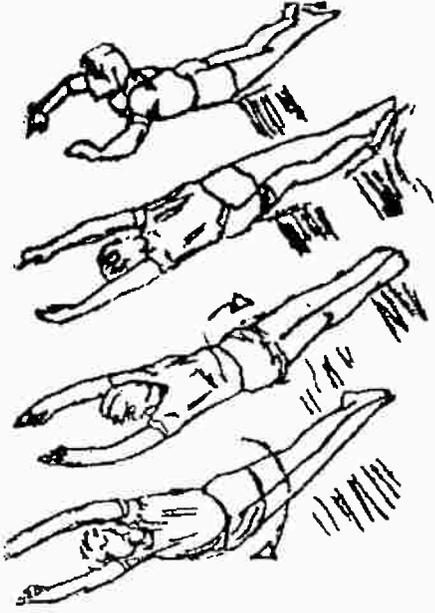
الغرض : تعليم الخداع والتخلص من
 الزميل.
 الأدوات : لا توجد.
 اللاعبون : كل (:).
 الشرح : كل (:) محاولة الهروب من
 الزميل باستخدام حركات للجسم
 للمراوغة والجرى والوثب على
 الصندوق بأى طريقة.
 ● يتبادل الزميلان العمل.



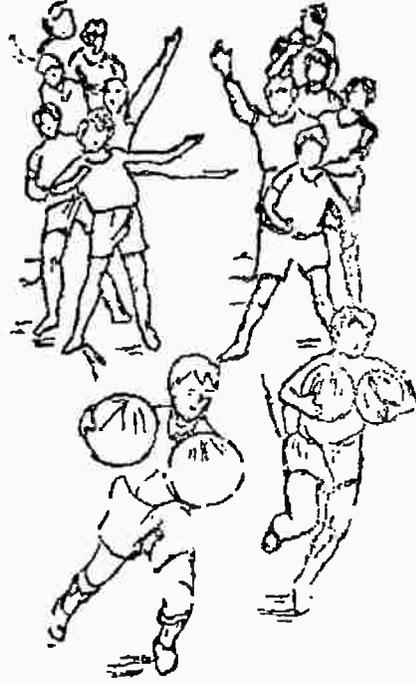
الغرض : كرة قدم - تعليم التمرير - دقة التصويب.
 الأدوات : صندوق. كرات. زجاجات خشبية.
 اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.
 الشرح : التمرير بالقدم بين الزميلين على الزجاجات الخشبية واستخدام أجزاء الصندوق كعوائق (عمل محاورة).



الغرض : كرة سلة - يد - التمرير على التمريرة.
 الأدوات : كرات.
 اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.
 الشرح : التمرير فى الدائرة باستخدام الزمن ٣٠ ثانية - احتساب عدد المرات التى وصلت الكرة لأول لاعب بعد التمرير.
 التمرير فى الدائرة مع ترك زميل والتمرير للزميل الآخر - التمرير فى نفس الدائرة جهة اليسار للزميل الآخر.



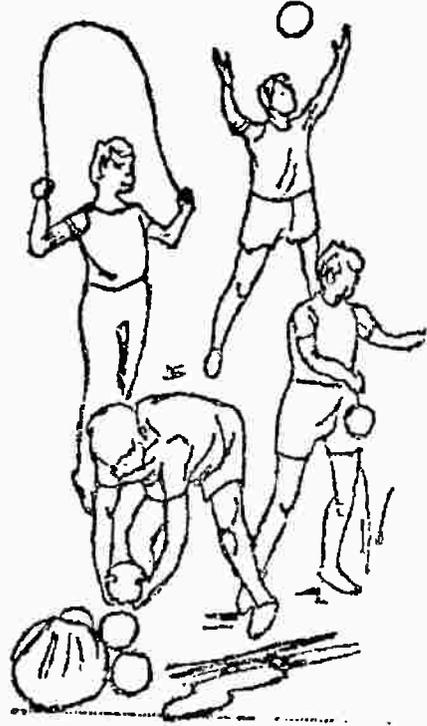
- عدة مراتب متجاورة.
- انبطاح، الذراعان عاليا، دوران الجسم للجانب للانتقال من مرتبة إلى أخرى، الحفاظ على استقامة الجسم.



- تتابع بين قطارين كل لاعب يحمل
- كرتين يصل للخط ويعود ليسلم الكرتين.
- يفوز القطار الأسرع.
- يجب حمل الكرة دائما.



- كرة طائرة كل اثنين معا.
- ضرب الكرة مرتدة إلى الزميل المقعد مثل الشبكة بينهما.
- للتدرج للتدريب على الضربة الساحقة لتعدية الكرة الشبكة، يلاحظ تبديل العمل في المجموعات.

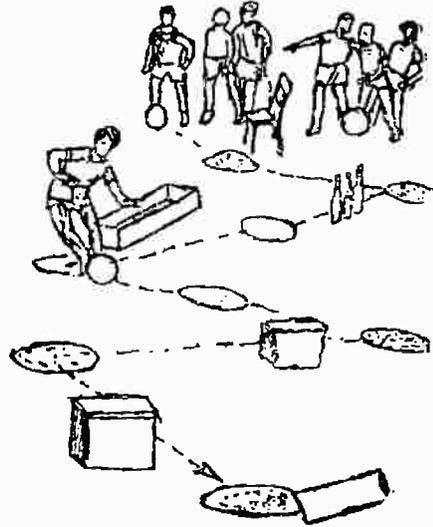


- تدريبات بأدوات.
- كرات عصي حبال.
- حاول استخدام الأدوات بنفسك (لعب حر).



● لاعبان داخل دائرة مرسومة قطرها ه
أمتار وباقي اللاعبين خارج الدائرة مع
كل منهم كرة يحاول جميع اللاعبين
ادخال - الكرات داخل الدائرة بالدحرجة
ويحاول اللاعبان من داخل الدائرة اخراج
كل الكرات.

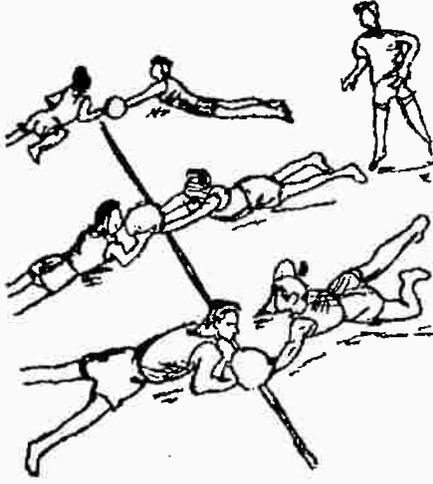
● فإذا بقيت احدى الكرات خمس ثوان
يخرج أحد اللاعبين ليحل محله لاعب
آخر.



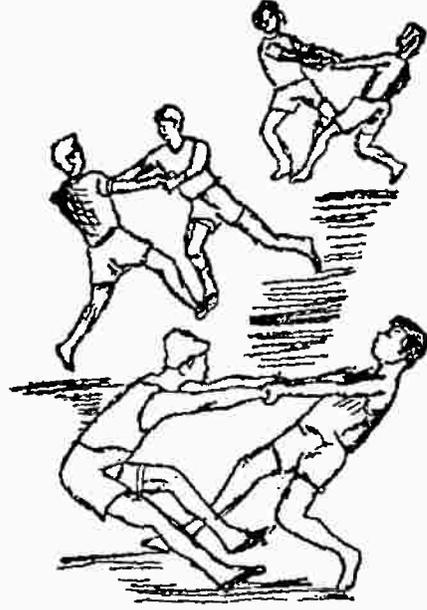
● عدة حفر مثل حفر الجولف على شكل
زجاج بينهما بعض العوائق "كراسي،
صولجانات وحبل.. الخ".

● يقف اللاعبون ومع كل منهم كرة ثم
يجرى كل منهم بالكرة بين قدميه
بضربها بالقدم لتدخل داخل الحفر بأقل
عدد الضربات

● يفوز اللاعب الذي يتمكن من ادخال
الكرة في كل الحفر بأقل الضربات.



● اللاعبين مواجهان في وضع الانبطاح
 الكرة على خط مرسوم بينهما. يحاول
 كل لاعب دفع الكرة لتعبر الخط جهة
 اللاعب المواجه له. يفوز اللاعب الذى
 يتمكن من دفع الكرة بالكامل إلى منطقة
 زميله.



الغرض : القوة.
 الأدوات : لا توجد.
 اللاعبون : كل (:) .
 الشرح : كل زميل يحاول شد الزميل
 الآخر.



الغرض : لياقة بدنية.

الأدوات : لا توجد.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى قاطرات.

الشرح : النزول اقعاء والوقوف وراء خط

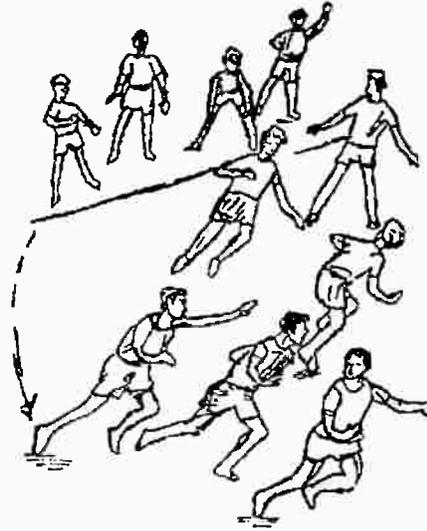
الابتداء عند سماع الصفارة

المشى للأمام فى وضع الإقعاء

واللاعب الذى يصل أولاً بعد

الفائز يكرر مع الوثب بالقدمين

معا فى وضع الإقعاء.



الغرض : السرعة والهروب من الدفاع -

الخداع.

الأدوات : لا توجد.

اللاعبون : يقسم اللاعبون إلى مجموعات.

الشرح : يحدد لاعب (مساكه) الجرى

فى الملعب اللمس للاعبين ثم

اللاعب عند لمسها. العد بالنقط.



الغرض : الدفاع - حركات القدمين.

الأدوات : ملعب.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.

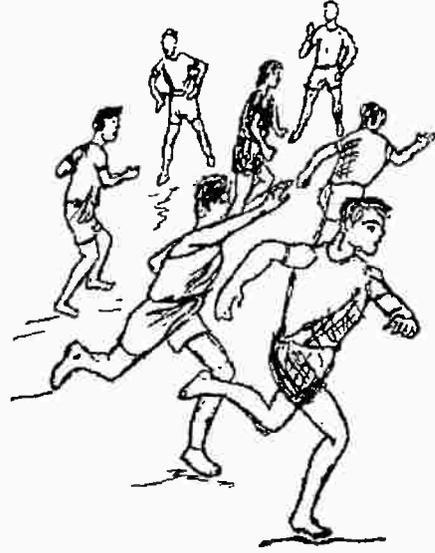
الشرح : قطار من اللاعبين كل لاعب يمسك

وسط اللاعب الذي أمامه.

- اللاعب الأمامي يحاول الدفاع عن

باقي القطار، اللاعب أمام القطار

يحاول لمس اللاعب الأخير.



الغرض : الخداع - السرعة.

الأدوات : ملعب.

اللاعبون : مجموعات.

الشرح : تحديد لاعب والجري وراء

المجموعة لمس أكبر عدد من

اللاعبين.

(خروج الملموس من اللعبة).



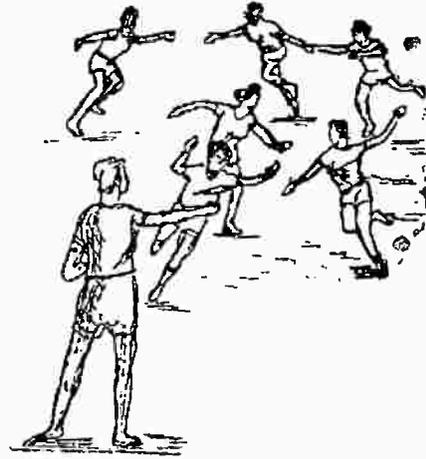
الغرض : اليقظة وسرعة التلبية.

الأدوات : ملعب.

اللاعبون : مجموعات كل مجموعة تجلس
في دائرة - كل لاعب يختار
لنفسه رقما.

الشرح : ينادى المدرس على رقم "١٣"
مثلا يقف ليختار رقما آخر
يجرى اللاعبون خارج الدائرة
في اتجاهين مختلفين وكل
يجلس مكان زميله.

● تحتسب نقطة لمن يصل
الأول.

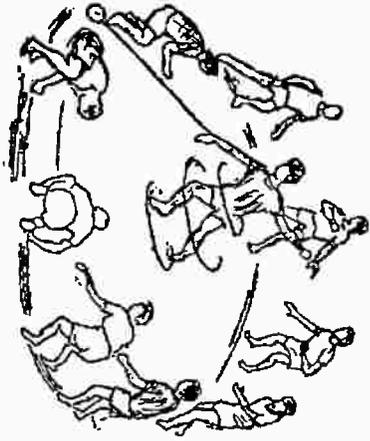


الغرض : الخداع - السرعة - حركات
القدمين.

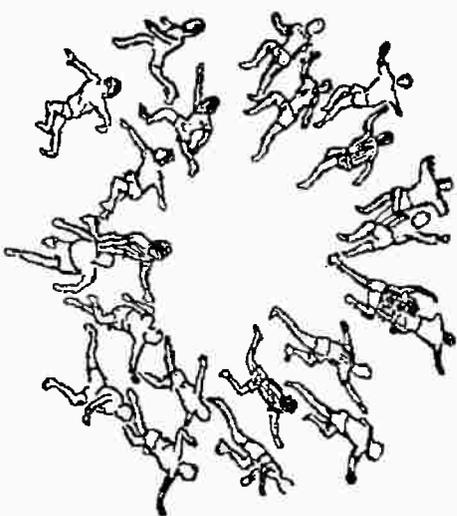
الأدوات : ملعب.

اللاعبون : يقسم الفصل إلى مجموعات.

الشرح : الجرى عكس إشارة قائد
المجموعة.



الغرض : لياقة بدنية - الخداع.
 الأدوات : كرة بحبل - ملعب - كرة بلاستيك).
 اللاعبين : يقسمون في مجموعات كل مجموعة تقف في دائرة.
 الشرح للعبة : اللاعب معه كرة بحبل يقف داخل الدائرة دوران الحبل بالكرة لمحاولة لس النزول.
 يحاول اللاعبون النزول لأسفل لتفادي الكرة عند اللمس تحتسب نقطة على اللاعب.



الغرض : الهروب من المنافس ، والخداع.
 الأدوات : ملعب.
 اللاعبين : يقسم اللاعبون إلى مجموعتين تقفان (في دائرتين) داخلية وأخرى خارجية.
 عند سماع الصفارة يجرى اللاعب بالدائرة الداخلية خلف اللاعب بالدائرة الخارجية محاولة لسه بعد ه ق.
 ● يوقف المدرس اللعب تحتسب عدد النقاط بعدد اللاعبين للموسمين. وتكرر تبديل الأداء.

الأدوات الصغيرة

للأدوات الصغيرة أهمية كبيرة في مساعدة الفرد على أداء الحركة في أوسع مداها واكتساب الجسم بعض المهارات. وتعتبر هذه الأدوات إحدى عوامل زيادة الحمل في أداء التمرينات حيث يتطلب العمل بها دقة ومهارة وقدرة على الأداء كما هو واضح في تسميتها، أنها صغيرة يمكن حملها ونقلها بسرعة وسهولة ولا تؤثر في وقت الدرس واستخدام الأدوات يتيح لأكثر عدد من الأفراد الاشتراك في الأداء في وقت واحد بإمكانات قليلة من الأدوات الصغيرة على عكس الأجهزة الكبيرة: إلى جانب رخص ثمنها وسهولة تصنيعها مما يتيح الفرصة لاستعمالها في المدارس لأكثر عدد ممكن من التلاميذ وهي عامل مهم يتوقف عليه الكثير لنجاح الدرس وتحقيق أهدافه وتساعد على تنظيم وحسن سير الدرس ونجاح طريقة التدريس حيث إنها تساعد على سير العمل بطريقة متدرجة وبعض هذه الأدوات يتطلب المهارة في استعمال الأداء والتحكم في حركات الجسم المناسبة لها والبعض الآخر يتطلب زيادة في قدرة العمل العضلي ليقاوم ثقل الأداة وهذا كثير الاستعمال ففى التمرينات البنائية الغرضية ويلاحظ أن لكل نوع من الأدوات تأثيره وطابعه الخاص فالكرة للرمى واللقف والحبل للشد والوثب... الخ.

ومن أهم تلك الأدوات ما يأتي:

- شرائط ملونة لتمييز الأقسام والفرق.
- جير وطباشير أبيض وملون.
- كرات مختلفة الأحجام والألوان ويمكن تصنيعها من الجوارب القديمة.
- قطع خشبية مختلفة الأحجام منها المستديرة والمربعة.
- أعلام صغيرة ملونة.
- حبال مختلفة الأحجام والألوان.
- عصى اسطوانية مختلفة الأطوال ملونة.
- صولجانات خشبية.
- صناديق خشب وكرتون مختلفة الأحجام.
- أصص زرع مختلفة الأحجام ملونة.
- أطواق مختلفة الأحجام وملونة.
- مضارب خشبية صغيرة.

- دفوف صغيرة ملونة.
- كراسى من الخشب.
- حلقات كاوتشوك صغيرة.
- قوائم خشبية.

ما يجب مراعاته عند استعمال الأدوات الصغيرة :

- يجب على المدرس أن يعد الأدوات قبل بدء الدرس وأن ينظم عملية توزيعها على التلاميذ في بدء الدرس وجمعها بطريقة شيقة سريعة ومنظمة في نهايته. حصر الأدوات عند تسليمها واستلامها وتعويد التلاميذ مسئولية استلام الأدوات والمحافظة عليها وحفظها بعد الاستعمال في مخزن خاص بها.
- يجب أن يلم المدرس بخصائص كل أداة وتأثيرها في مختلف أعضاء الجسم وعليه إجادة طريقة استعمالها وصيانتها.
- أن يختار الأدوات المناسبة للسن ورغبة التلاميذ في إطار الأهداف المطلوب تحقيقها تجاه تلاميذه.
- إتاحة الفرصة لاكتساب الاحساس والثقة بالأداة مما يساهم في أداء التمرينات بصورة صحيحة.

أهميتها :

- كثرة أنواع هذه الأدوات تتيح فرصة اختيار الأداة المناسبة لكل سن وكل مستوى طبقاً للأغراض المطلوب تحقيقها.
- تستعمل الأدوات الصغيرة لجعل الدرس منوعاً كما أنها تدخل السرور على التلاميذ وهي ناحية نفسية مهمة وتزيد من حماسهم وبذلك تكون بمثابة عامل من عوامل التشويق والتنويع في الدرس.
- تساهم بقدر كبير في تنمية العضلات واكسابها السرعة والمرونة والرشاقة.
- تساعد على تنمية الاحساس بالحركة والتوقيت مما يساعد على دقة الأداء.
- تضيف على اللاعب الثقة بالنفس والحماس واليقظة والقدرة على التنفيذ والمثابرة والجرأة.
- تخلق الحب والمودة والتفاهم بين أفراد الفريق فتؤدي إلى ترقية العلاقات الاجتماعية.

العصى

تعتبر العصى أداة مهمة من الأدوات الشعبية عندنا فى الرقص الشعبى والتحطيب كما أنها تلعب دوراً مهماً فى جعل الدرس شيقاً ممتعاً. والحصول على العصى أمر سهل لرخص أثمانها وسهولة تصنيعها وغالباً تكون العصى مصنوعة من الخشب الجيد ويمكن تصنيعها من الخيزران. ويتراوح طول العصى فى العادة من متر واحد إلى ١٨٠ سم أى الطول المناسب للاعب أما محيطها فيتراوح ما بين ١٠ سم، ١٤ سم.

أهمية العصى :

- يمكن استخدامها فى مقدمة الدرس على شكل ألعاب صغيرة وسباقات مختلفة بين الأقسام.
- بالرغم من أن العصا تحدد نوع التمرين مما يؤدي فى بعض الأحيان إلى تصعيب الحركة وزيادة مداها مما يفيد الحركة.
- تستخدم العصا فى التمرينات البنائية فتكسب الفرد القوة والمرونة.
- تؤدي عليها تمرينات تمهيدية باستعمال العقلة والمتوازي.
- تستخدم العصا فى التمهيد لبعض السباقات فى ألعاب القوى مثل رمى الرمح والقفز بالزانة والوثب العالى والحوارج.
- تؤدي تمرينات المهارة والرشاقة باستخدام العصا.
- تنوع الأغراض التى تستخدم فيها العصا يجعلها ذات فائدة كبرى فى جميع المراحل السنية.
- تستخدم العصا كمواقع لحركات القفز والوثب والزحف.
- تستخدم فى تمرينات الرمي واللقف والجذب والحمل والارتكاز والحركة.
- تستخدم العصا فى التمرينات العلاجية.

أوضاع العصا :

تأخذ العصا أحد أشكال ثلاثة فى الأوضاع الابتدائية وهى :

- ١ - الذراع مفردة.
- ٢ - الذراع مثبتة.

٣ - إحدى الذراعين مفردة والأخرى مثنوية.
والحركات المختلفة التي يمكن أدائها بالعصا:

١ - تـمـرـيـنـات الذراعين.

٢ - تـمـرـيـنـات الرجلين.

٣ - تـمـرـيـنـات الظهر.

٤ - تـمـرـيـنـات الجانبين.

٥ - تـمـرـيـنـات البطن.

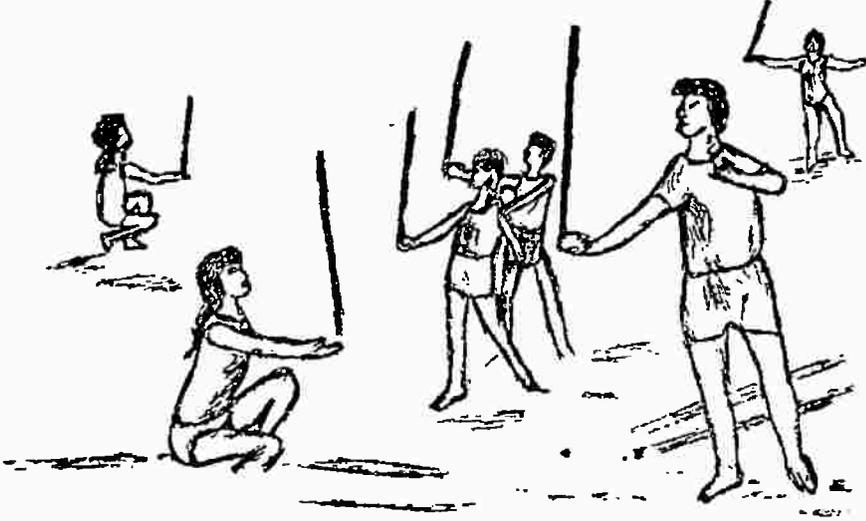
٦ - تـمـرـيـنـات التوازن.

٧ - تـمـرـيـنـات المهارة.

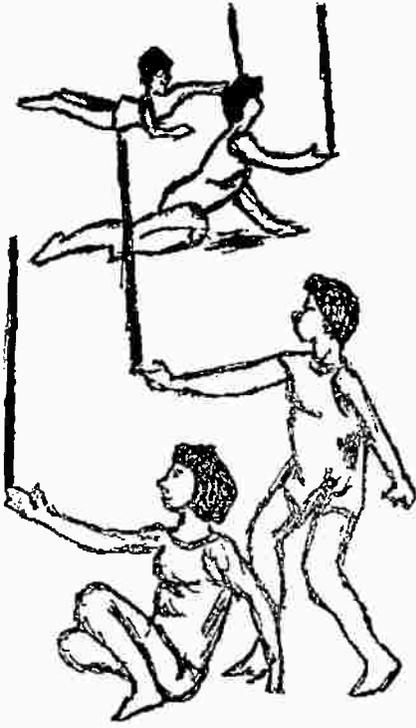
وعند استعمالها يجب مراعاة المسافات بين الصفوف والقاطرات بحيث تتحرك العصي في أيدي الطالب بسهولة ودون إعاقة لغيره حرصًا على سلامة التلاميذ. وأثناء الشرح يجب أن تمسك العصا عمودية بجانب الجسم.
وفيما يلي بعض الألعاب الصغيرة والتمارين باستخدام العصي.



(بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام العصا)



- من يستطيع أن يثبت العصا على أصبعه.
- من وضع الوقوف.
- من وضع الجلوس.
- النظر إلى قمة العصا واليد تتحرك لحفظ الاتزان.



- توازن العصا على اليد اليمنى. ثم نقلها على اليد اليسرى، من الوقوف ثم الجلوس ثم الوقوف ثم الرقود بالعصا ثم الوقوف.



- توازن العصا على اليد اليمنى ثم اليسرى.
- من الوقوف من الدوران.
- من يستطيع أن يؤدي ذلك أسرع.



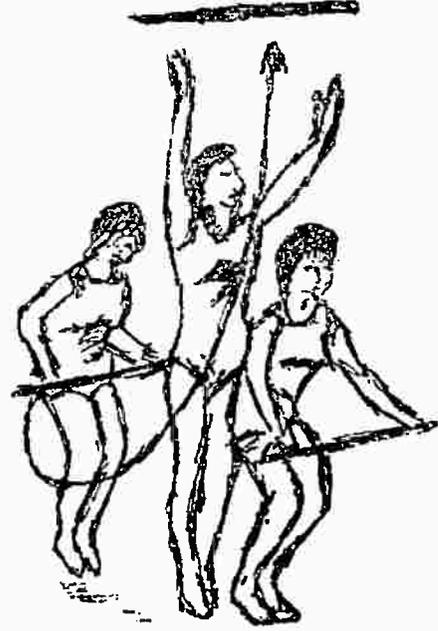
- العصا في وضع عمودي. مع تثبيتها بأصابع اليد.
- ترك العصا ثم الدوران حولها.
- ثم تثبيتها قبل أن تسقط.



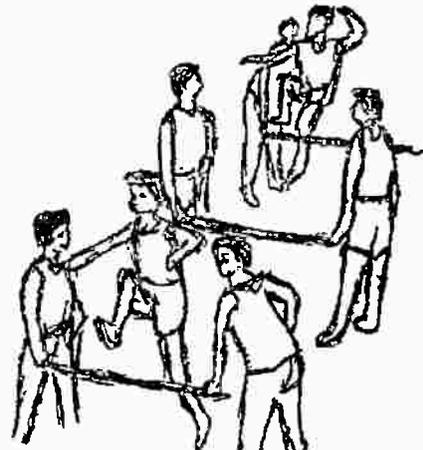
- توازن العصا على أصبع اليد اليمنى.
- ثم نقل العصا إلى أصبع اليسرى.
- توازن العصا على الأصبع في تتابع جماعي.



- شد العصا بين الزميلين.
- دفع الزميل.

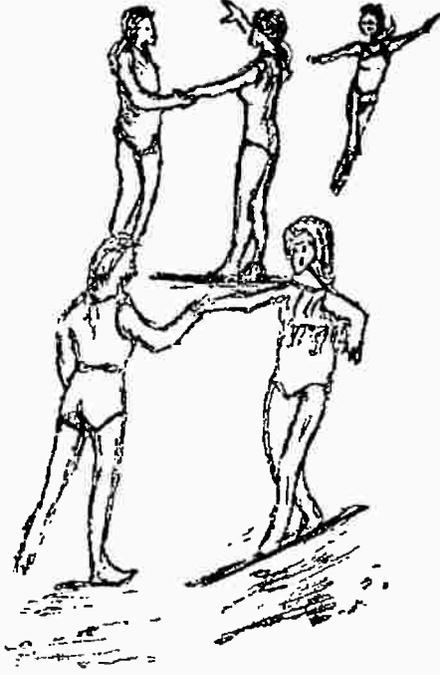


- مسك العصا على راحة اليدين مع ثنى الجذع وثنى الركبتين - قليلا.
- قذف العصا لأعلى مع مد الركبتين والجذع والذراعين لأعلى للقف العصا مرة أخرى.



- مسك العصا باليدين من نهايتها تمرير الرجل بين الذراعين وفوق العصا أماما وخلفا.
- من يؤدي التمرين خمس مرات - أسرع.

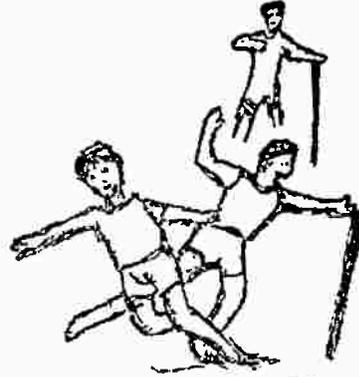
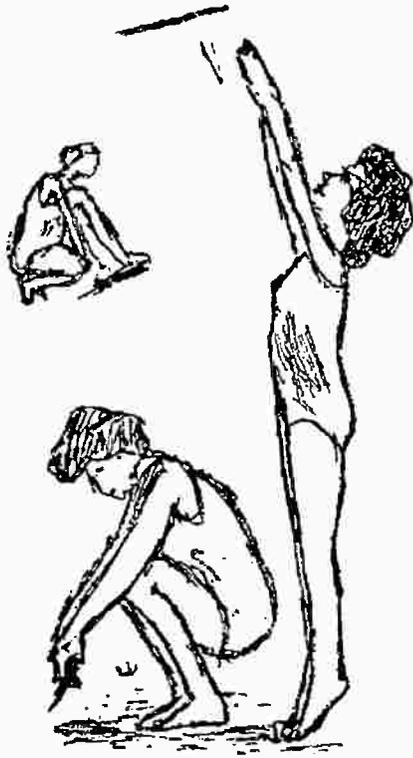
- الزميلان يمسكان العصا كحاجز، الزميل الثالث يجرى ثم يثب فوق العصا. (مثل سباق الحواجز).



- بمساعدة الزميل المشى.
فوق العصا وهي على الأرض.



- العصا عمودى على الأرض.
- مرجحة الرجل من فوق العصا.
- سند العصا خفيفا باليد قبل أن تسقط.

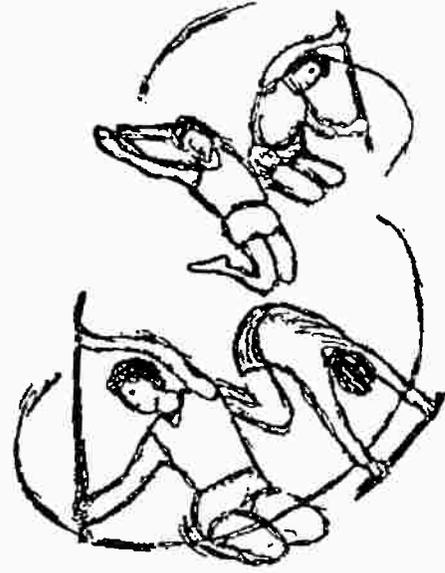


- قذف العصا لأعلى ثم لقفها.
- مرة من أعلى الصدر.
- ومرة من أسفل.
- قبل أن تصل إلى الأرض.

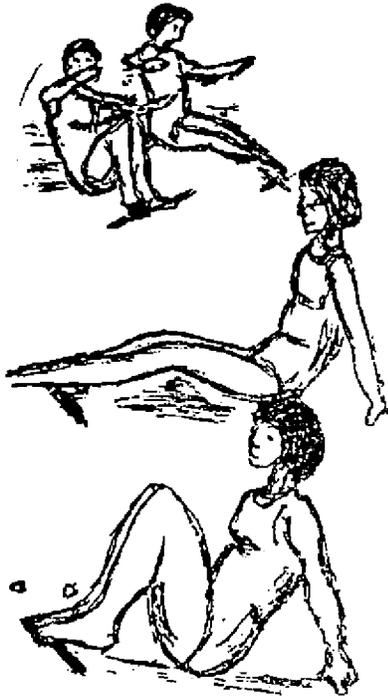
- يقف كل اثنين متجاورين أمام كل منهما عصا في وضع عمودي.
- تبادل الأماكن بين الزميلين دون العصا.
- اللحاق بعصا الزميل قبل أن تسقط على الأرض.



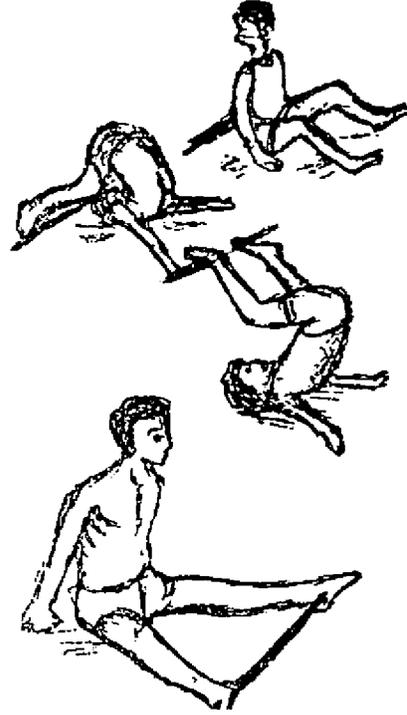
- جلوس طويل ، الزميلان متقابلان أحدهما يضع العصا على القدمين.
- رفع الرجل على الأرض بزاوية ٤٥°.
- دوران الرجلين معا حول بعضهما.



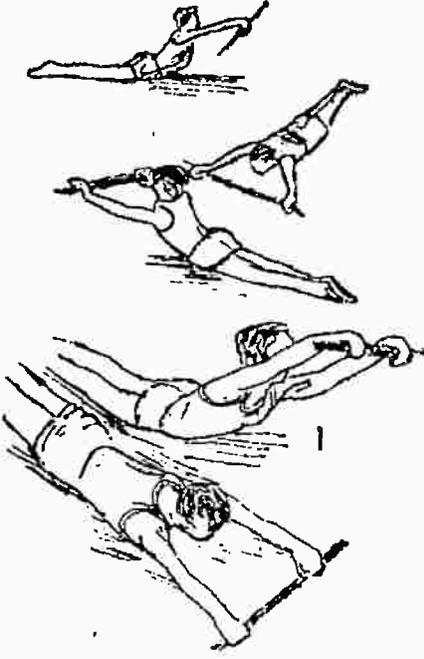
- (جلوس جثو الذراعين عاليا مع مسك العصا) دوران الجذع.



- [جلوس، فنى الركبتين مع السند
باليدين جانبا. والعصا تحت القدمين].
- مد الرجلين أماما مع دحرجة العصا
تحت القدمين.



- [جلوس طويل فتحا مع مسك العصا
بالقدمين].
- الرقود على الظهر مع رفع الرجلين عاليا
خلف الرأس.
- لوضع العصا على الأرض.



- [انبطاح الذراعين عاليا مع مسك العصا].
- رفع الجذع والذراعين عاليا مع استمرار مسك العصا.



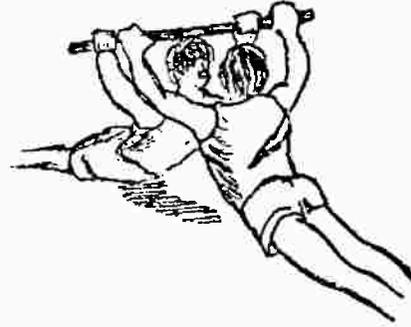
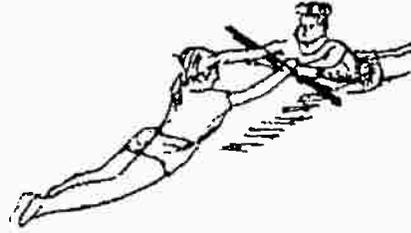
- [وقوف الزميلين خلف بعضهما مع مسك العصا معا وهي أمام الزميل الأمامي].
- يمرر الزميل الأمامي الرجلين من فوق العصا يتبعه الزميل الخلفي ثم رفع الذراعين عاليا للدوران أسفل العصا للرجوع للوضع الابتدائي.



(١)



(٢)



- [الزميلان متقابلان يمسك كل منهما أحد طرفي العصا] يحاول كل تعدية العصا بالرجل اليمنى ثم اليسرى للرجوع الموضع الابتدائي.
- [الزميلان متقابلان والذراعان عاليا يمسك كل منهم أحد طرفي العصا] يحاول كل أن يلف دورة من تحت - العصا.

- [انبطاح الزميلين متقابلان والذراعان عاليا مع مسك عصا واحدة] .
- رفع الجذع عاليا.



- الزميلان يمسكان العصا من أسفل.
- والزميل الثالث يتعلق بالذراعين في المنتصف وجسمه مفروود أماما أو خلفا أوفى دائرة.

- الزميلان يمسكان العصا بيد واحدة

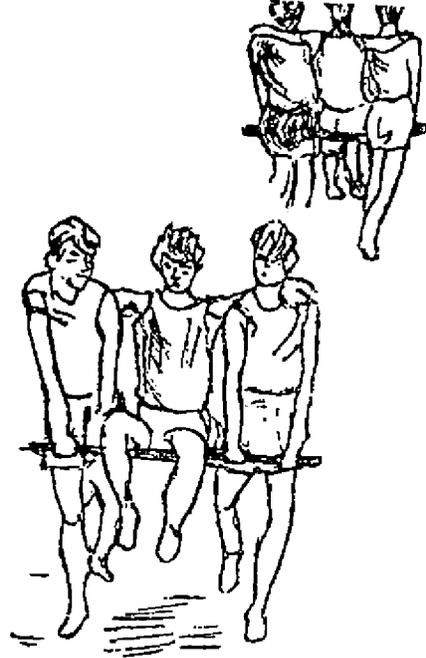
بارتقاء.

- الزميل الثالث يضع يديه على كتفي الزميلين.

- ثم يثب من فوق العصا.



- الزميلان يمسكان بالعصا بقوة من طرفيها وهما متقابلان.
- الزميل الثالث يقف فوق العصا بينهما لعمل توازن لأطول مدة ممكنة.



- حمل الزميل الثالث وهو جالس على العصا ويديه على كتفي الزميلين.
- يؤدي التمرين على شكل تتابع.
- يكرر مع تبادل اللاعبين في الأداء.

الكرة

الكرة متعددة الأحجام والأصناف منها الكبير والمتوسط والصغير قطرها يتراوح ما بين ١٦ سم : ١٨ سم ووزنها ما بين ٤١٠ : ٤٥٠ جراما وتصنع من الكاوتشوك أو اللباد، وللمدرس اختيار المناسب منها للدرس.

أهمية الكرة :

تعمل على تحسين القوام واعتداله حيث يتبع الجسم فيها دائما الحركة الواسعة للكرة في حركات الرمي والاستلام.
- تنمي التوافق العضلي العصبي وكذلك تعمل على سرعة التلبية.
- تكسب اللاعبين المهارة والدقة في التوقيت واليقظة.
- تستخدم في التدريب على جميع أنواع الرمي واللقف والتصويب وبذلك تخدم الألعاب الكبيرة.

طريقة وضع الكرة في اليد :

عند مسك الكرة يراعى عدم تصلب الأصابع واليد وعدم الضغط على الكرة بل ترتاح الكرة على رسغ اليد وتسد بالأصابع مفردة.

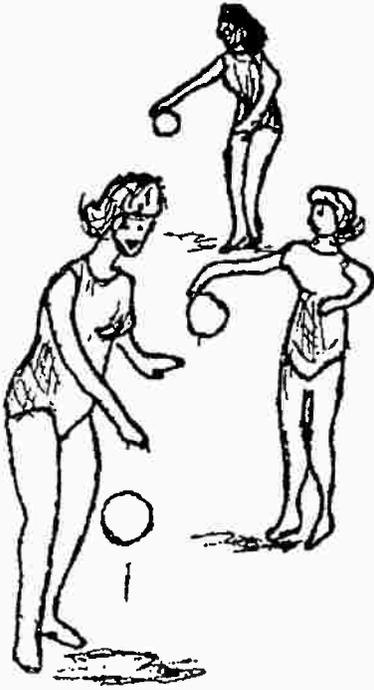
الحركات المختلفة التي يمكن أدائها بالكرة :

- ١ - رمي ولقف الكرة.
 - ٢ - مرجحة ودوران الذراع بالكرة.
 - ٣ - دحرجة الكرة واستلامها.
 - ٤ - تنطيط الكرة.
 - ٥ - دوران الكرة.
- وفيما يلي بعض الألعاب الصغيرة.
والتمرينات باستخدام الكرة.

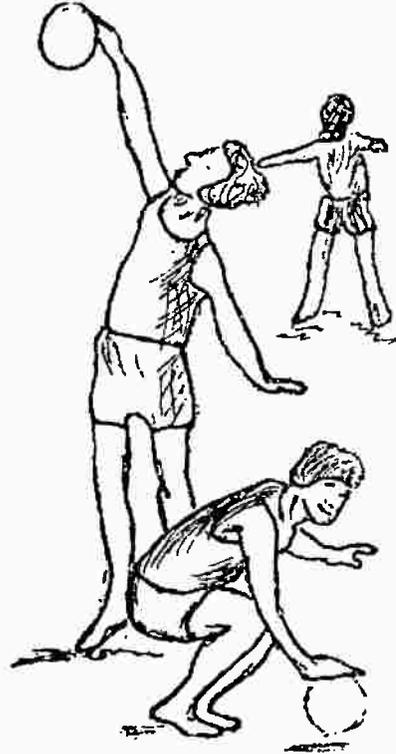
بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الكرة



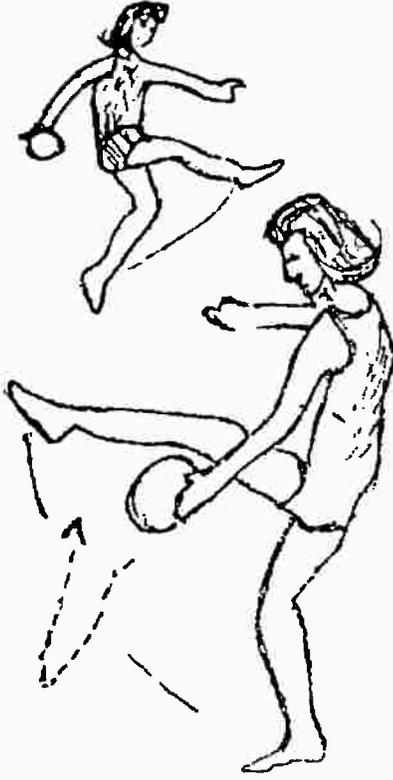
- تنطيط، دحرجة، تمرير بالكرة برشافة ومرونة.
- تدريبات باستخدام الكرة.
- رمى ولقف الكرة.
- دحرجة واستقبال الكرة.



- تنطيط الكرة بمرونة ورشاقة.
- تبديل اليدين.



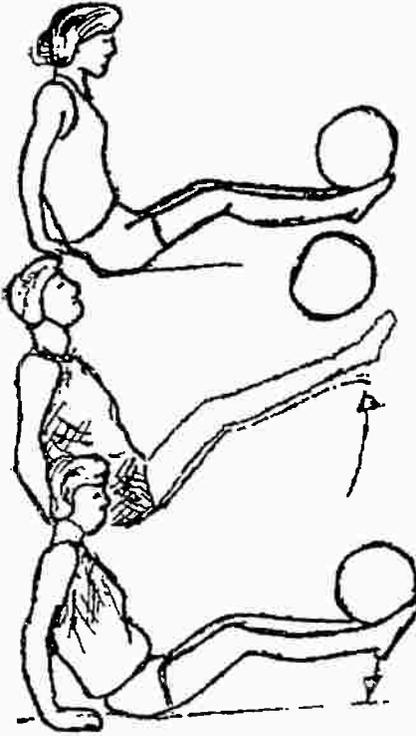
- تنطيط الكرة من ارتفاع منخفض بمرونة وسرعة.
- ثم ضرب الكرة بقوة.
- عندما ترتفع لأعلى انهض معها. تظل اليد ملامسة للكرة دائما.



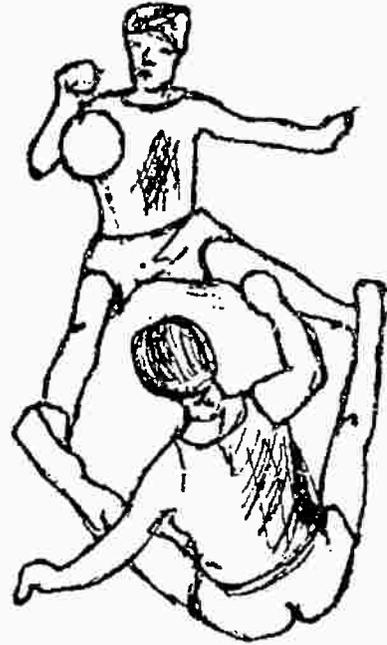
- تنطيط الكرة مرتين باليد اليمنى.
- تمرير الكرة مرتدة تحت الساق.
- نفس التمرين باليد اليسرى.



- تنطيط الكرة حول الجسم.
- من الوقوف.
- من الجلوس طولا.
- من الجلوس جثوا.
- من الانبطاح.



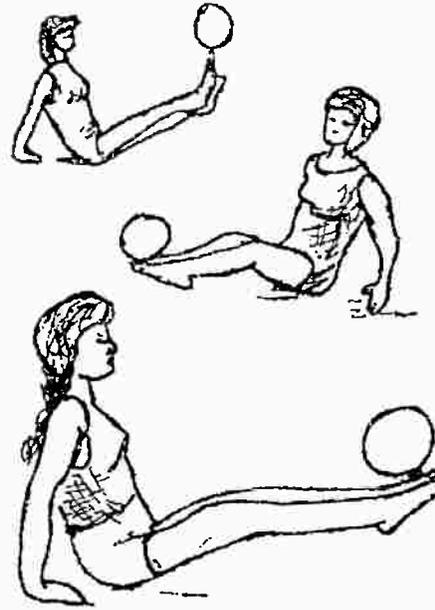
- [جلوس توازن، ارتفاع الأرجل قليلا
عن الأرض مع السند جانبا باليدين
والكرة على القدمين].
- رفع الرجلين لأعلى لرفع الكرة.
- خفض الرجلين لتستقر عليهما الكرة.



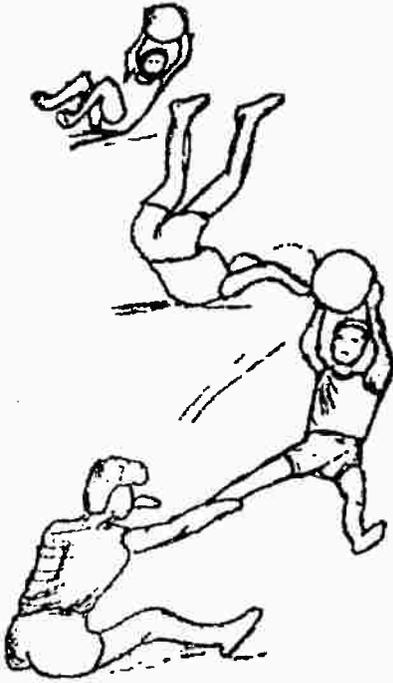
- [الزميلان جلوس طويل فتحا، الأقدام
متلاصقة].
- تمرير الكرة مرتدة.
- التمرير بقوة بين الرجلين.



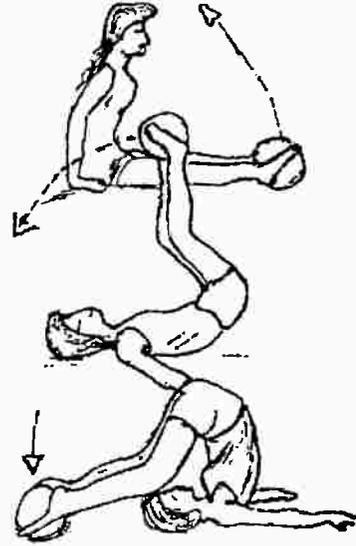
- [جلوس تربيع] .
- لف الكرة بالدحرجة حول الجسم
ثمانى مرات.



- [جلوس توازن ، الأرجل ارتفاع بسيط
عن الأرض] .
- تنطيط الكرة على المشط.



- [جلوس طويل فتحاً مواجه الزميل
مسك الكرة باليدين فوق الرأس]
الدرجة خلفاً للرقود على الظهر مع
رفع الرجلين عاليا ثم الدرجة للأمام
مع تمرير الكرة للزميل.



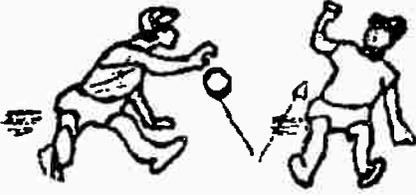
- [جلوس طويل ومسك الكرة بالقدمين] .
- الرقود ورفع الرجلين حتى تصل الكرة
خلف الرأس.



- [جلوس طويل فتحا] الزميل يمرر الكرة باليدين والآخر يعيدها برجليه باستخدام الدحرجة خلفا وأماما على الظهر والدفع بها.

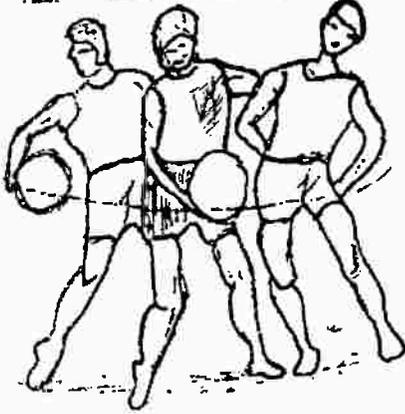


- [جلوس طويل مع سند المشطين على الكرة] .
- دحرجة الكرة على الجانبين حول الجسم .
- مع الدوران بالجسم .

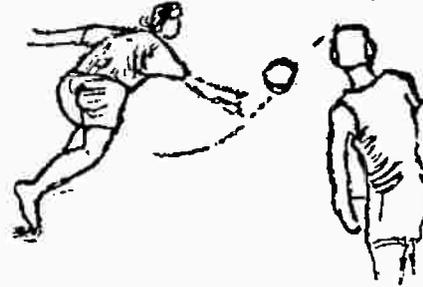


- تمرير الكرة بين زميلين.
- التمرير بالارتداد داخل دائرة مرسومة بينهما.
- تزداد المسافة بينهما تدريجيا.
- نفس التمرين من الجلوس الطويل فتحا والتمرير من الجانب.

- تنطيط الكرة على ظهر اليد.
- من وضع الرقود.
- من وضع الجلوس.
- من وضع الوقوف.



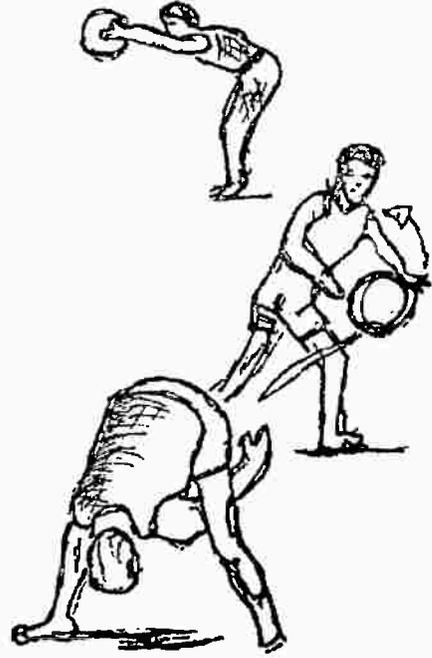
● دوران الكرة حول الجذع باليدين.



● دحرجة الكرة على الأرض للتصويب

على كرة طبية على بعد ١٠ أمتار.

● نفس التمرين على حلقة أو طوق.

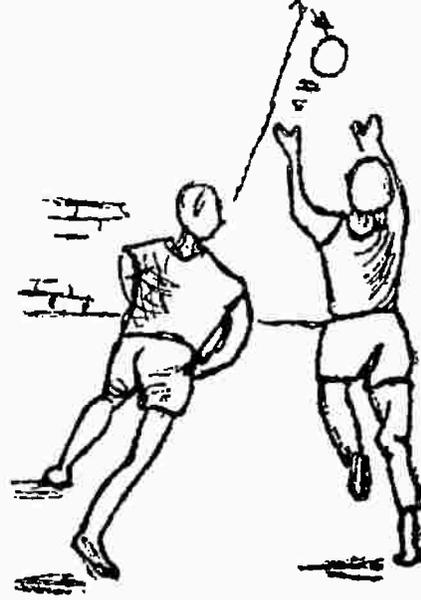


- تمرير الكرة أرضياً بين الزميلين، التمير
بباطن القدم.
- من الثبات.
- ثم من المشى.
- ثم من الجرى.

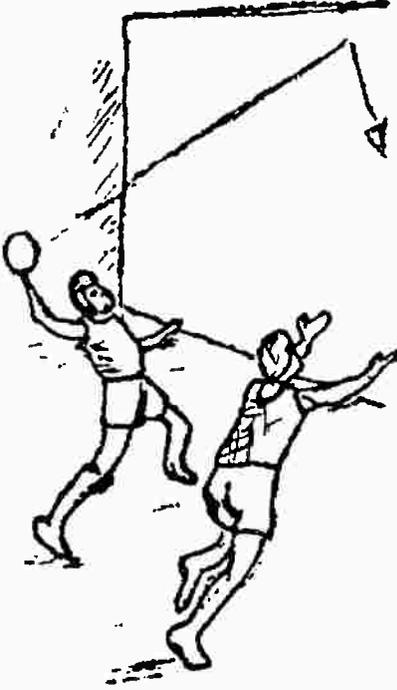
- وقوف الزميلين الظهر مواجهه (:)
تمرير الكرة بين الرجلين خلفا إلى
الزميل ليتلقفها باليدين من الجانب.



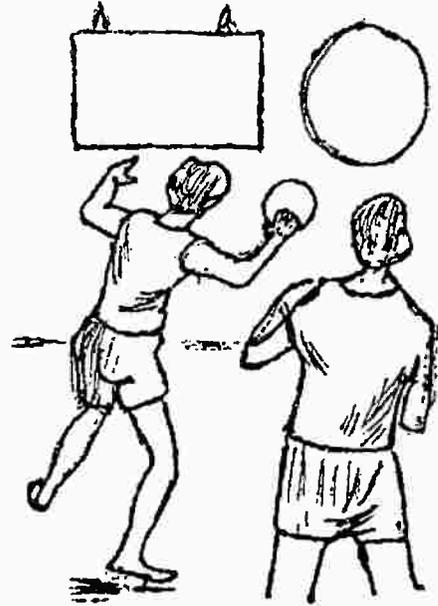
- تمرير الكرة بوجه القدم.
- التمرير من خلال طوق معلق.
- الزميل يعيدها بنفس الطريقة.



- الوقوف بجانب الزميل (:).
- ضرب الكرة بالحائط.
- يتلقفها الزميل ويضرب.
- تزداد المسافة على الحائط تدريجيا.



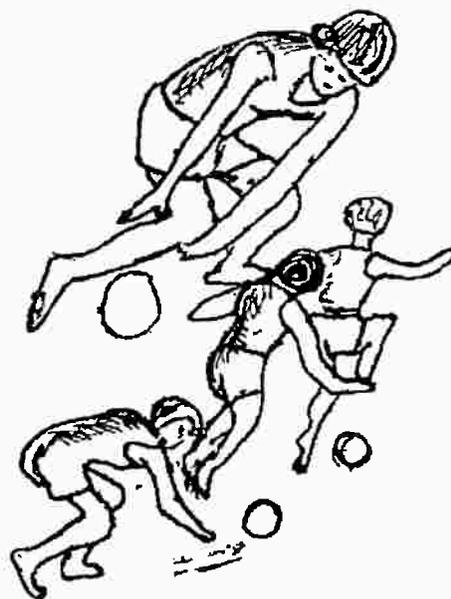
- نفس التمرين السابق على شكل مباراة.
- يسمح سقوط الكرة مرة واحدة على الأرض قبل أن يلعبها الزميل.



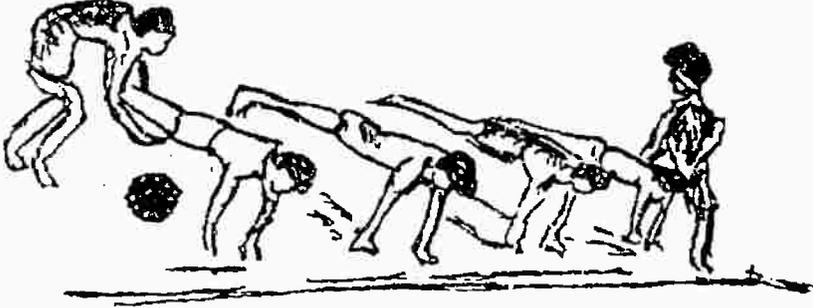
- التصويب على أهداف.
- مستديرة.
- أو مستطيلة.
- أو أي شكل آخر.



- تمرير الكرة من فوق الحبل.
- الجرى من أسفل الحبل للجهة الأخرى.
- التقاط الكرة من الجهة الأخرى.



- دحرجة الكرة على الأرض.
- ثم التقاطها.
- ثم دحرجتها.
- وهكذا.



- يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة تنبطح على الوجه بينما يقف اللاعب الأول والأخير من كل مجموعة.
- مع اللاعب الأول من كل مجموعة كرة وعند إعطاء إشارة يرفع جميع اللاعبين أجسامهم عن الأرض في وضع انبطاح مائل ويكونون ما يشبه الممر.
- يدحرج اللاعب الأول الكرة من تحت أجسام زملائه في المجموعة لتصل إلى زميله اللاعب الأخير.



يمكن التنوع بدلا من انبطاح المجموعة على الأرض تجلس طولا بالتبادل وعند الإشارة لعمل تمر للكرة يقوم اللاعبون بالرقود على الظهر ورفع الأقدام عاليا وكل لاعب يضع قدميه ملاصقتين لأسفل قدمي زميله وهكذا تؤدي اللعبة.

الكرة الطبية

تعتبر الكرة الطبية من الأدوات المحبوبة لدى الأطفال والكبار فهي تشعرهم بالمتعة والبهجة والسرور والكرة الطبية لها أوزان مختلفة تتفاوت ما بين وزن نصف الكيلوجرام وخمسة كيلو جرامات. ولذا يجب مراعاة اختيار الوزن المناسب لمستويات الطلبة ومقدرتهم.

والكرة الطبية لها أهميتها البالغة في تحقيق الأغراض وخاصة في التمرينات البدنية ولذا يجب توفرها في كل مدرسة وفي كل ناد ومن السهل أن تحصل على عدد من الكرات الطبية بأن تملأ الكرات العادية القديمة بمزيج من الرمل والنشارة وما شابه ذلك.

أهمية الكرات الطبية :

- يتيح استخدام الكرات الطبية مجالاً للألعاب الصغيرة والسباقات التي تستخدم في التدريب على الألعاب الصغيرة التي هي في الأساس تخدم الألعاب الكبيرة وفي مقدمة الدرس للإحماء والتدفئة وتزيد من حماس اللاعبين.
 - تكسب الفرد القوة والقدرة على التصويب.
 - تنمي التوافق العضلي العصبي وكذلك سرعة التلبية.
 - تساعد على اكتساب القوة والسرعة.
 - تساعد على مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة وتقويتها.
 - تستخدم الكرات الطبية في تمارين إصلاح القوام.
 - في التمرينات الزوجية التي تستعمل فيها الكرة تكسب اللاعبين المهارة والدقة في التوقيت واليقظة والتعاون.
 - الأداء بالكرة الطبية يعمل على تقوية عضلات الجذع التي لها أهميتها في الاحتفاظ بالقوام.
 - نلاحظ اشتراك جميع أجزاء الجسم أثناء أداة الحركة بها.
 - ثقل الكرة الطبية يجعلها أداة لاختبار قوة الفرد وجلده أثناء العمل.
- ما يجب مراعاته عند تدريس الكرة الطبية :

- يجب أن تكون الحركة مناسبة للسن فمثلاً نجد أن تمارين اللقف والرمى والمهارة تتناسب مع الكبار أما الصغار فتناسبهم تمارين الدحرجة والحمل.

مراعاة التركيز على التمرينات التي تشمل الجسم عامة والتي تؤثر في الرئتين والقلب ثم بعد ذلك تؤدي التمرينات التي تؤثر في المجموعات العضلية المراد تقويتها ويلى ذلك الاهتمام بالمهارات المختلفة التي تنمى القوة والتوافق.

- المسافة بين التلاميذ أثناء الأداء يجب أن تكون مناسبة بالنسبة لمدى الحركة.
- طبيعة استخدام الكرة الطبية يتطلب انتقالها من مكان إلى آخر ومن زميل إلى آخر ولذا يجب تحديد موقع ثابت لكل لاعب.
- يجب الاهتمام بتعيين اتجاه الحركة والزميل الذى ترمى إليه الكرة.
- يتحتم على المدرس أو المدرب واللاعبين أن يكونوا دائما فى يقظة تامة بجانب الدقة فى التوقيت حتى نضمن سلامة اللاعبين.

تمرينات الكرة الطبية :

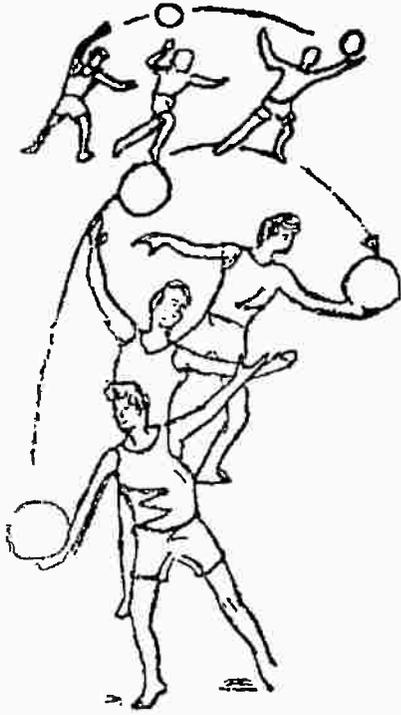
- ١ - تمرينات الذراعين.
 - ٢ - تمرينات البطن.
 - ٣ - تمرينات الظهر.
 - ٤ - تمرينات للجانبين.
 - ٥ - تمرينات جذع شاملة.
 - ٦ - تمرينات للرجلين.
 - ٧ - تمرينات توازن.
 - ٨ - تمرينات مهارة.
- وأداء التمرينات بالكرة الطبية لها دور كبير فى استخدامها فى الألعاب الصغيرة وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الكرة الطبية.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات بالكرة الطبية



تدريبات بالكرة الطبية :

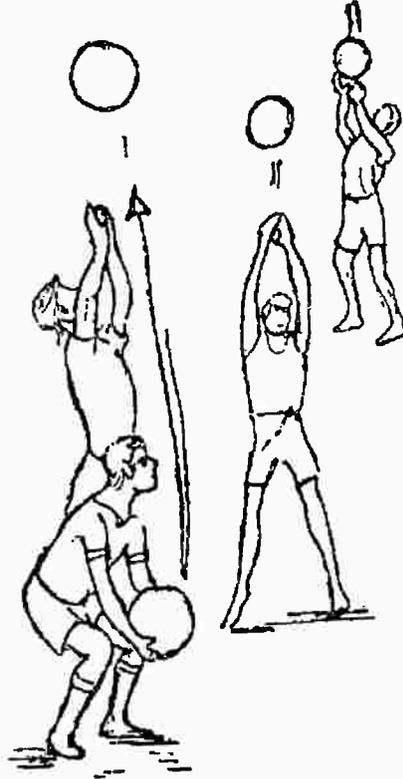
- تمرير الكرة للزميل باليد اليمنى، باليسرى، باليمنى بالدحرجة على الأرض.
- يساعد ثقل الكرة الطبية على جعلها أداة لاختبار قوة الفرد وجلده.
- وأثناء العمل بها نلاحظ اشتراك جميع أجزاء الجسم في أداء الحركة.



● [وقوف فتحاً للذراعين جانبا، الكرة على اليد اليمنى] قذف الكرة لتمر في قوس أعلى الرأس ليتلقفها باليد اليسرى.

● الكرة من مسافة بعيدة مع الجرى جانبا للقفها ثانية.

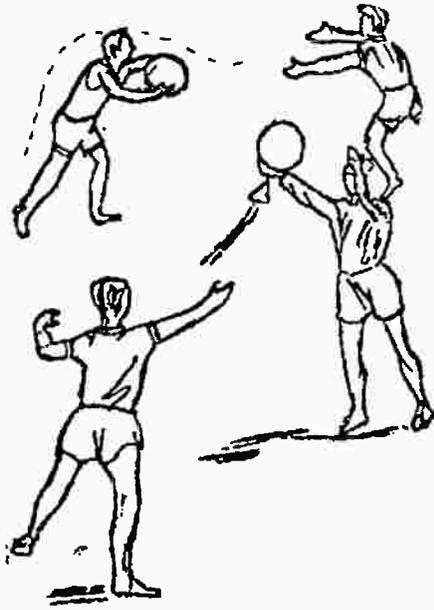
● يمكن أداء التمرين مع القذف.



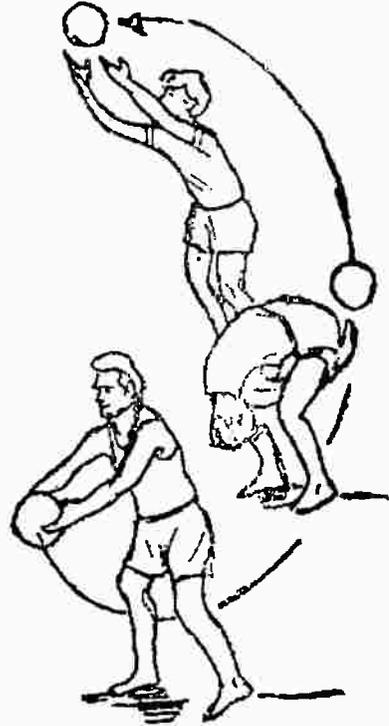
● [وقوف فتحاً مع ثنى الركبتين ومسك الكرة باليدين بين الرجلين].

● مد الركبتين مع قذف الكرة لأعلى ثم لقفها.

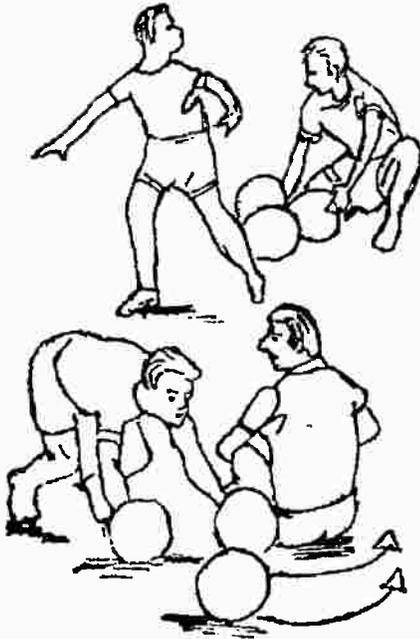
● الرجوع للوضع الابتدائي.



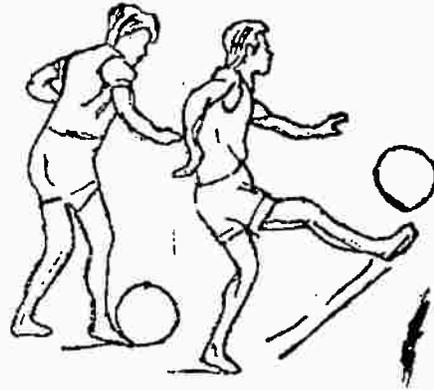
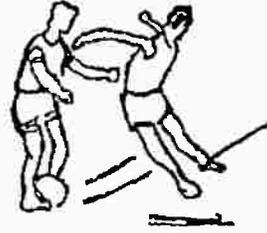
- [وقوف مواجهة للزميل (:)].
- تمرير الكرة للزميل بيد واحدة ثم باليدين من مسافة قريبة أو أبعد تدريجيا ببطء ثم أسرع.



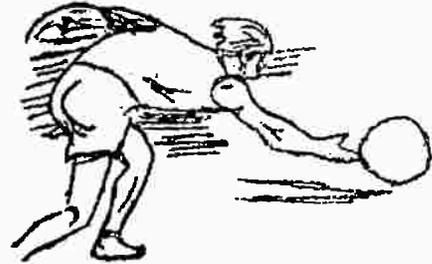
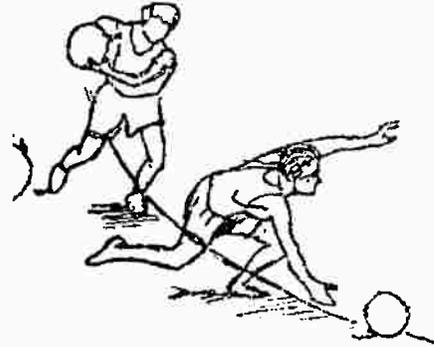
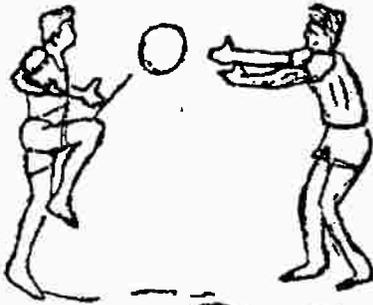
- [وقوف فتحا للذراعين أماما مع مسك الكرة].
- ثنى الجذع أماما وإلى أسفل لقفز الكرة بين الرجلين في اتجاه أعلى الجسم ثم الوقوف سريعا لاستلام الكرة باليدين من فوق الرأس.



● ثلاث كرات اللاعب يدحرجها من بين رجلى الزميل الآخر الذى يقف فاتحا قدميه ويمر من بين رجليه زحفا ثم يدحرج الكرات حول اللاعب الثانى الجالس على الأرض ليعود إلى مكان البداية ثم يتبادل مكانه مع الزميل الواقف فاتحا قدميه ومع الجالس مرة أخرى وهكذا.



● قذف الكرة بالرجل أماما عاليا مرة باليمنى، ومرة باليسرى.
● بالرجلين معا.

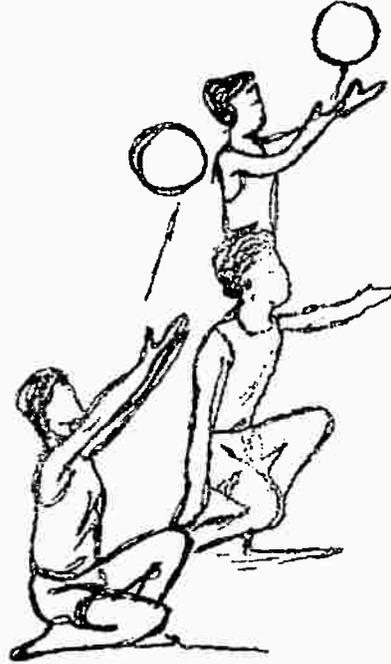


- ضرب الكرة بالركبة لأعلى ثم لقفها باليدين.
- نفس التمرين لتمريرها للزميل.

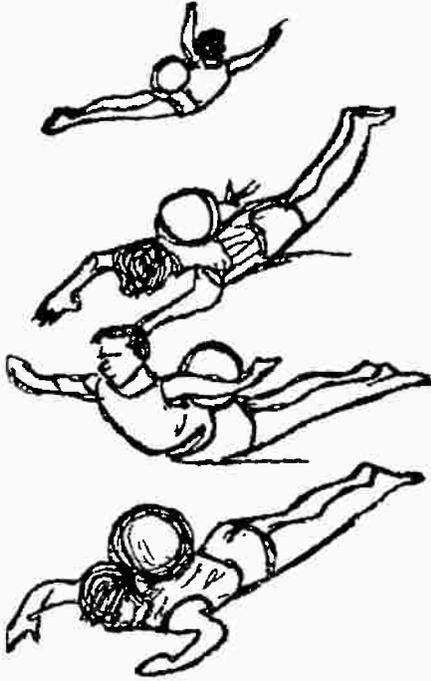
- [وقوف ومسك الكرة باليدين].
- الطعن أماما مع دحرجة الكرة أماما على الأرض.



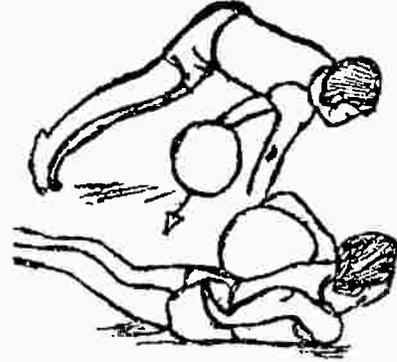
- [انبطاح مواجه] .
- تمرير الكرة للزميل (٢ - ١) .
- ثم يرد (٤ - ٣) .
- يكرر (٤ - ١) .



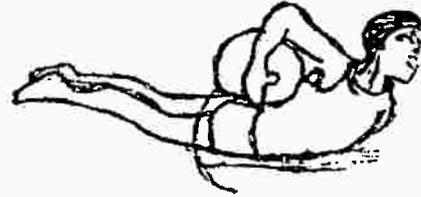
- [جلوس نصف جثو والكرة على
اليدين] .
- قذف الكرة إلى أعلى ولقفها ثانيا
باليدين ورميها مرة أخرى ثم لقفها بيد
واحدة (٤ - ١) .



- [انبطاح الكرة على الظهر] رفع الجذع
لداخلة الكرة على الظهر.
- الرجوع للوضع الابتدائي
- يكرر.

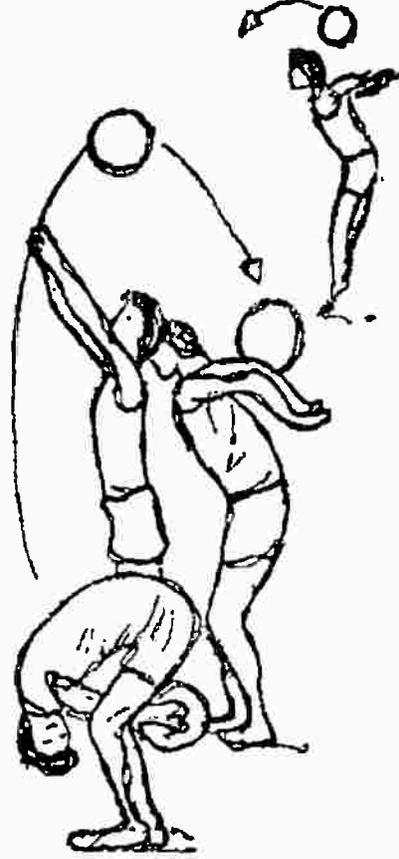


- [انبطاح] دوران الكرة حول الجذع
(١ - ٤) يكرر.

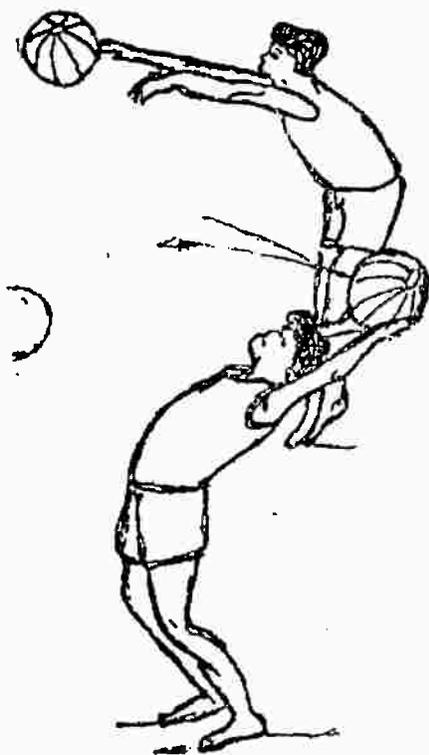




- [وقوف الطعن جانبا مع مسك الكرة باليدين.
- دفع الكرة بقوة بيد واحدة مرة يمينا ومرة شمالا.



- [وقوف فتحا للقدمين وثنى الركبتين ومسك الكرة باليدين بين الرجلين وثنى الجذع أماما إلى أسفل.
- مد الجذع وقذف الكرة عاليا خلفا.
- استلام الكرة باليدين من الخلف.



- [وقوف فتحا للذراعين عاليا مع مسك الكرة].
- ميل الجذع خلفا ثم قذف الكرة باليدين للأمام.



- [وقوف فتحا للقدمين مع لف الجذع جانبا ومسك الكرة باليدين].
- دوران الجذع واليدين على الجانب الآخر لقذف الكرة جانبا.
- يكرر للجبهة الأخرى.

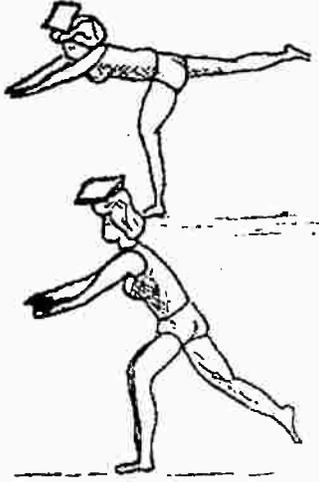
أكياس الحبوب

تعتبر أكياس الحبوب من الأدوات الصغيرة المهمة لسهولة تصنيعها ورخص تكلفتها، وتستخدم كأداة بديلة للكرة في بعض المهارات كالتصويب والرمى والاستلام. وتصنع منها أعداد كثيرة متعددة الأحجام والألوان مستخدمين في ذلك قصاصات القماش بعد طلائها بما يمنع سقوط الرمل والحصى منها، ويستحسن ملؤها بحبوب الترفس لمناعته من التسويس.

أهمية أكياس الحبوب :

- تستخدم في التمرينات المختلفة لجميع أجزاء الجسم.
- تستخدم في التدريب على جميع أنواع الرمي والاستلام والتصويب في الألعاب الصغيرة.
- تنمي التوافق العضلي العصبي وتعمل على سرعة التلبية.
- تعمل على تحسين القوام يتبع الجسم فيها دائما الحركة الواسعة في حركات الرمي والاستلام ولاستخدامها أيضا في تمرينات التوازن.
- وفيما يلي الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام أكياس الحبوب.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام أكياس الحبوب



● [الوقوف] وضع كيس حبوب فوق الرأس.

● ميل الجذع للأمام مع فرد الذراعين أماما ورفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد الركبة ومشط الرجل.

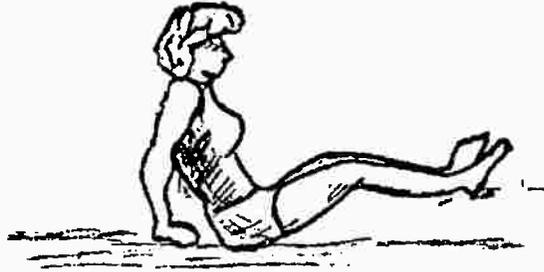
● ملحوظة: ثنى الركبة التي تقف عليها قليلا والرأس عاليا والنظر للأمام.

الرجوع للوضع الابتدائي (٥ - ٨)

● يكرر (١ - ٨)

● [جلوس التربيع كل ظهر لظهر] (:)

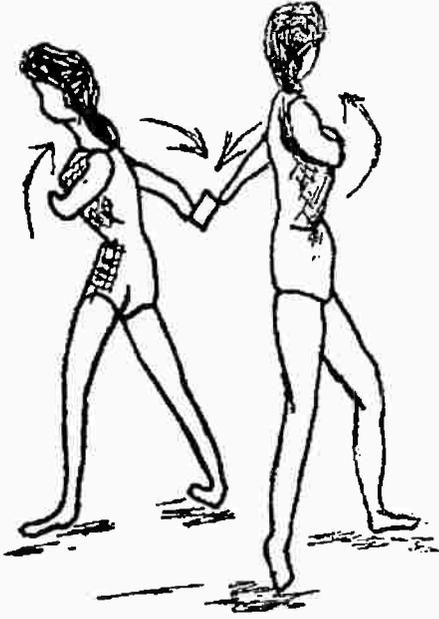
● لف الجذع جانبا لإعطاء الكيس للزميلة وأخذه مع اللف لليمين أو اليسار مع تحريك الكيس في شكل في العد (١ - ٤) يكرر (١ - ٤) .



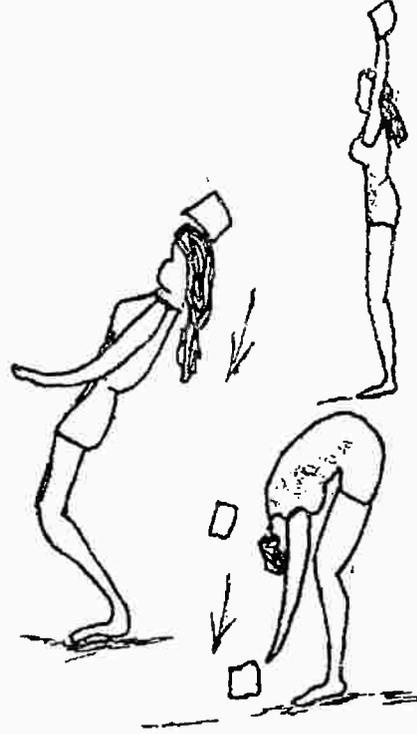
● [الجلوس الطويل] وضع الكيس فوق أصابع القدمين.

● رمى الكيس لأعلى واستلامه باليدين (٢) ثم رميه فوق أصابع القدم (٣ - ٤) .

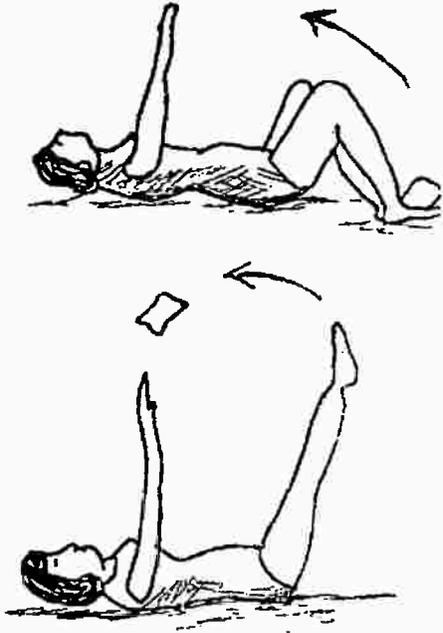
● يكرر (١ - ٤) .



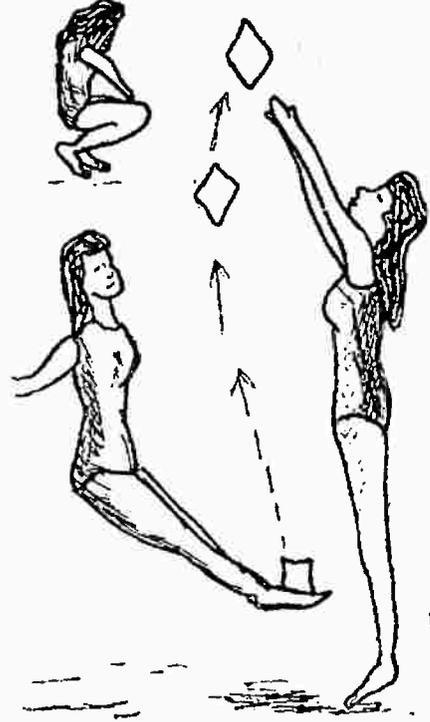
- [الوقوف فتحا للقدمين كل ظهر لظهر
(:)] البعد عن الزميل مسافة صغيرة،
لف الجذع جانبا لإعطاء الكيس للزميل
وأخذه مع اللف لليمين أو اليسار مع
تحرك الكيس في شكل 8.



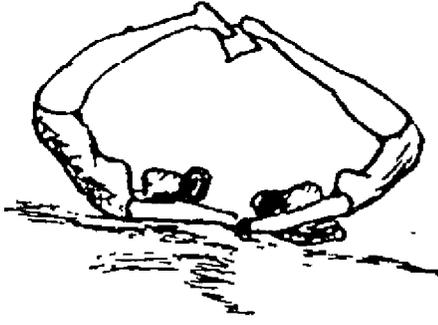
- [الوقوف فتحا] وضع الكيس على
الجيبة - ثني الجذع خلفا لسقوط
الكيس خلف العقبين ثني الجذع أماما
لالتقاط الكيس عاليا.
يكرر



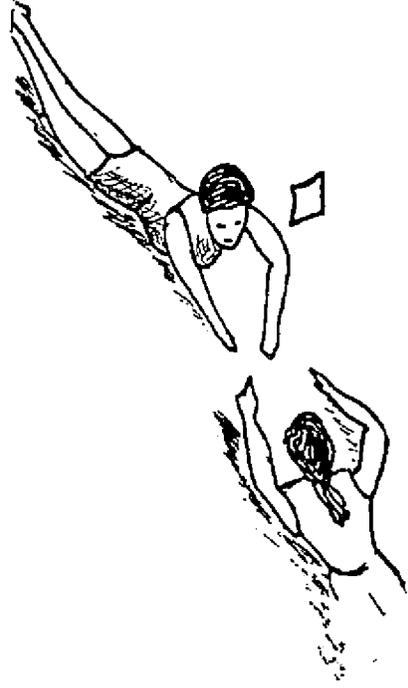
- [رقود القرفصاء - اليد أماما] الكيس فوق القدمين.
- تفرد الركبتان بسرعة حيث يرمى الكيس للقفه باليدين.
- تؤخذ الحركة من مفصلي الركبتين.
- الجلوس لوضع الكيس فوق القدمين ثم الرقود. يكرر التمرين.



- [الوقوف (:) وجهها لوجه] كيس حبوب بين القدمين الوثب لرمى الكيس للزميل الذي يلقيه بيديه - يكرر يتخذ اللاعب وضع (الجلوس طولا) في الهواء بعد ترك الكيس.
- ينهى الوضع بالنزول إلى وضع الإقعاء.
- الرجوع للوضع الابتدائي يكرر بتبديل الأداء بين الزميلين.



- [رقود على الظهر - الذراعان عاليا
مواجهة القبض على الرسغين].
- رفع الرجلين للمس مشطى الزميل
والتمرير بالقدمين (٠٠).
- يكرر.



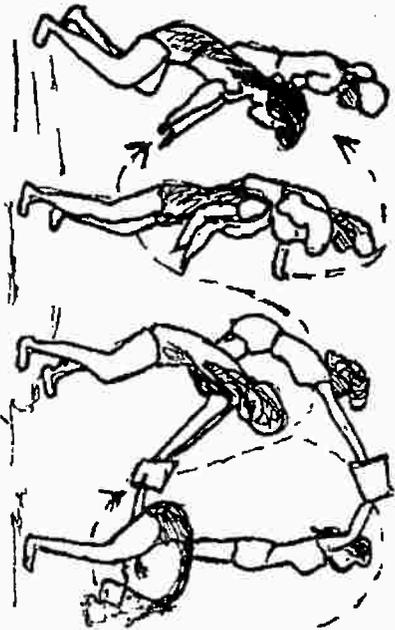
- [الانبطاح كل (: متواجهين] مسافة
صغيرة بينهما.
- رمى الكيس باليدين للزميل مع رفع
أعلى الجذع.
- أخذ وضع الارتخاء بعد الرمي مباشرة
والاستعداد للتقوس ثانية لالتقاط
الكيس.
- (يشجع الرمي عاليا).
- يكرر.



- [الرقود مسك الكيس باليدين تحت الذقن] - حركة دفع قوية برمي الكيس عاليا والجلوس بسرعة لالتقاطه (١ - ٢) ولمس القدمين بواسطة القدمين به والرجوع للوضع الابتدائي.

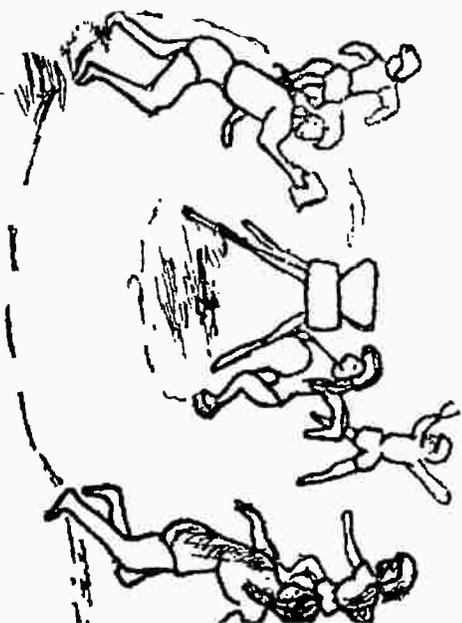


- الوقوف كل (:) معا متواجهان كيس حبوب لكل لاعب. تبديل الكيس مع الزميل في وقت واحد.
- باستعمال الرمي من أسفل والرمي من أعلى.



- يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة في دائرة معها كيس محبوب كبير.

- يمرر (رقم ١) الكيس بين ساقيه إلى اللاعب الذي خلفه (رقم ٢) الذي يمرر من فوق رأسه إلى اللاعب الذي خلفه (رقم ٣) وهكذا يمرر الكيس بالتبادل مرة من أسفل بين الساقين ومن أعلى من فوق الرأس وهكذا يجرى به آخر لاعب ليبدأ التمرين.



- يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة معها كيس محبوب كبير.

- يوضع في وسط الدائرة حبل ذو ثلاثة أرجل عليه صندوق ويقف حارس في وسط الدائرة.
- يبدأ اللعب محاولة أفراد الدائرة الرمي بالكيس داخل الصندوق مع السماح لهم بتمرير الكيس فيما بينهم.
- يحاول الحارس منع دخول الكيس في الصندوق.



يقسم اللاعبون إلى دوائر متساوية الأعداد ويكون مع كل دائرة كيس حبوب كبير. عند سماع الصفارة يقوم لاعبو كل دائرة بتمرير الكيس فيما بينهم في الاتجاه الذي يحدده المدرس مع عقرب الساعة أو عكسه وتفوز الدائرة التي ينجح في إعادة الكيس للاعب المبتدئ قبل الدوائر الأخرى وبدون سقوط الكيس على الأرض.

الأطواق

يرجع الفضل في إدخال الأطواق واستخدامها في التمرينات إلى ميداو MEDAA الألماني ويصنع الطوق من الخيزران أو البلاستيك أو المعدن الخفيف وهي:
(أ) صغيرة قطرها ٣٠ سم ومتوسطة قطرها ٦٠ سم.
(ب) كبيرة وقطرها من ٧٥ : ٨٠ سم.

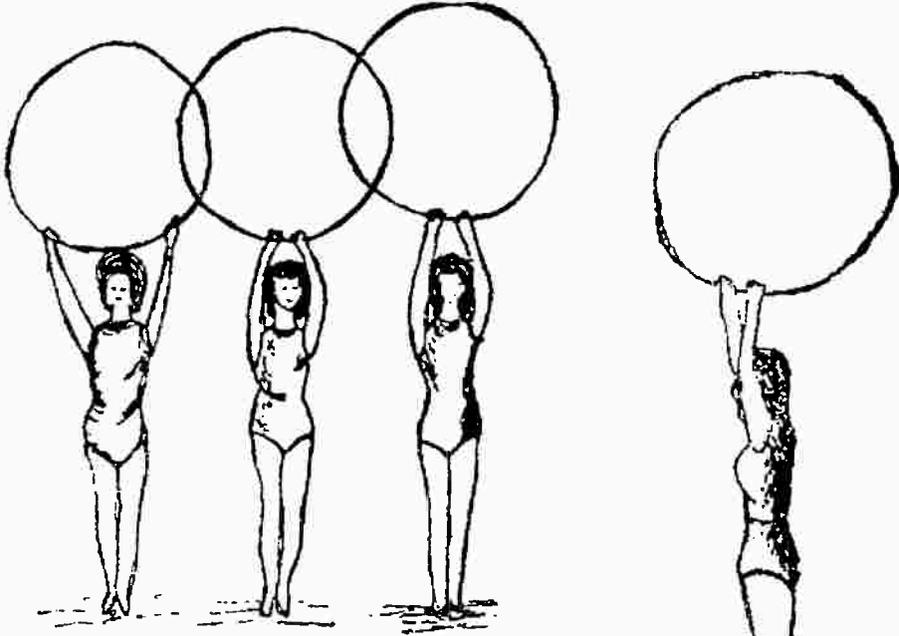
أهمية الأطواق :

- يساعد الطوق على تنمية المرونة وتحسين القوام.
- استخدامها يزيد صعوبة التمرين مما يفيد الحركة.
- تعمل على تنمية التوافق العصبي والعضلي وسرعة التلبية.
- تعمل على تحسين القوام واعتداله حيث يتبع الجسم فيها دائما الحركة الواسعة للطوق.

الحركات المختلفة التي يمكن أداؤها بالطوق :

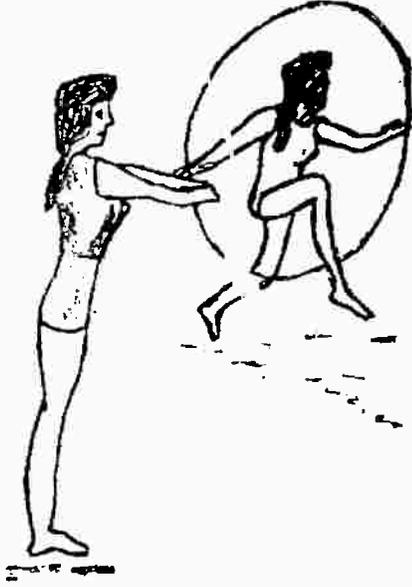
- ١ - بمرجحة الذراع.
 - ٢ - بدوران الذراع.
 - ٣ - برمي الطوق واستلامه.
 - ٤ - بدحرجة الطوق واستلامه.
 - ٥ - الوثب بأنواعه بالطوق.
 - ٦ - يستخدم في تمرينات التوازن.
 - ٧ - يستخدم في تمرينات المهارة كما أن له دورا كبيرا في استخدامه في الألعاب الصغيرة والسباقات المتنوعة.
- وفيما يلي بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات التي تستخدم فيها الأطواق.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الطوق

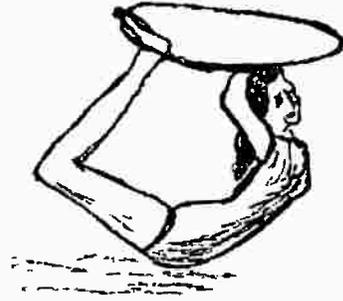
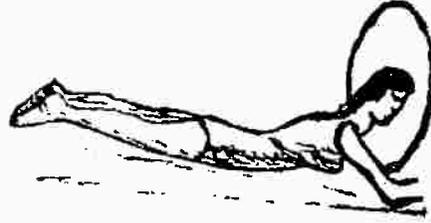


المسك من	المسك من	المسك
أسفل وفيه	أسفل وفيه	المتبادل
تواجهه	تواجهه	المسك فيه
راحة	راحة اليد	بإحدى
اليدين أو	أو اليدين	اليدين
اليدين	الجسم	من أسفل
الجسم		والأخرى
لأعلى		من أعلى

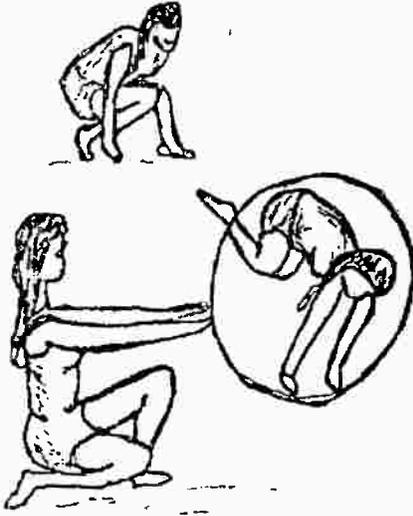
المسك من الخارج
وتمسك فيه اليدين الحافة
الخارجية للطوق.



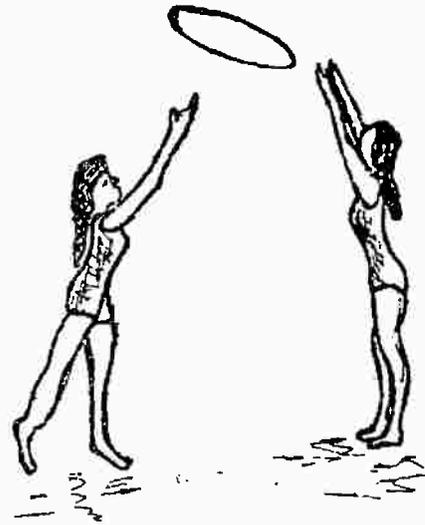
- الزميل يمسك الطوق بعيدا عن جسمه.
- الزميل الآخر يجرى من داخل الطوق بطرق مختلفة ممكن الوثب بالقدمين أو بقدم واحدة.



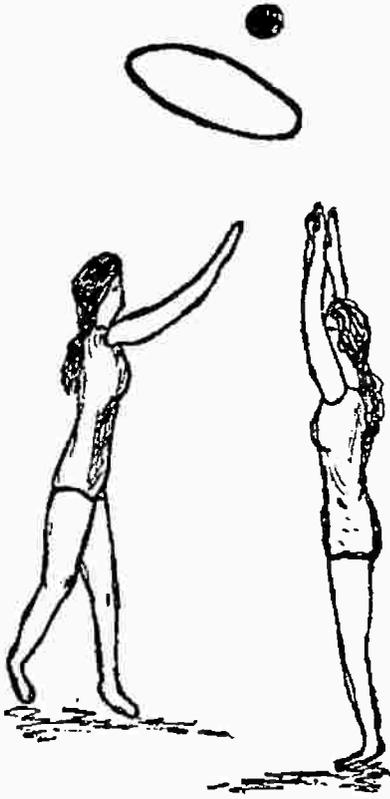
- [الانبطاح] انحناء على الجذع خلفا مع مسك الطوق بالقدمين واليدين.
- (الرجوع للوضع الابتدائي).



- طوق كبير كل (:) معا أحدهما في وضع نصف الجثو ممسك بالطوق.
- الزميل يؤدي قفزة الأرنب ليمر من داخل الطوق (يتبادل الزميلان الأداء).

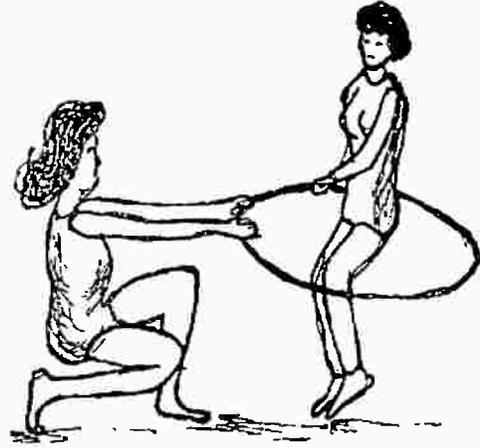


- طوق، كل لاعب (:) يقذف الطوق عاليا بيده ولقفه المسافة بين اللاعبين حوالي ٣ أمتار.

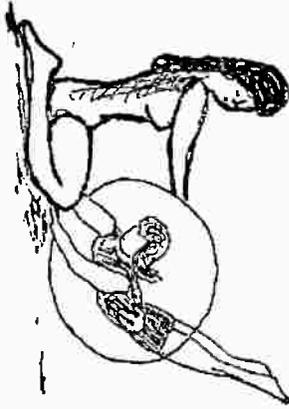
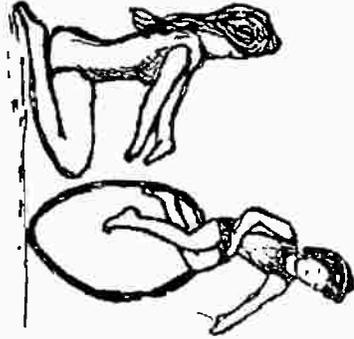


طوق وكرة

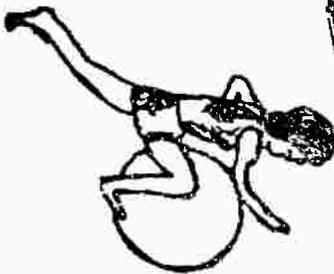
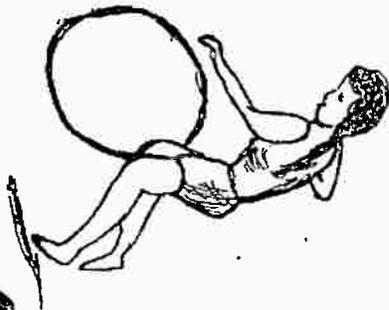
● يقسم اللاعبان كل (:) مع اللاعب الممسك بالطوق يقذفه لأعلى في نفس الوقت يقذف اللاعب الآخر الكرة لتمر داخل الطوق (مراعاة التوقيت).



● طوق كبير كل (:) مع أحدهما وهو الذي يمسك الطوق في وضع الالقعاء أو نصف الجثو ممسكا بالطوق عاليا في وضع أفقى يثب الزميل للهويط العميق داخل الطوق ثم الوثب عاليا خارجه.



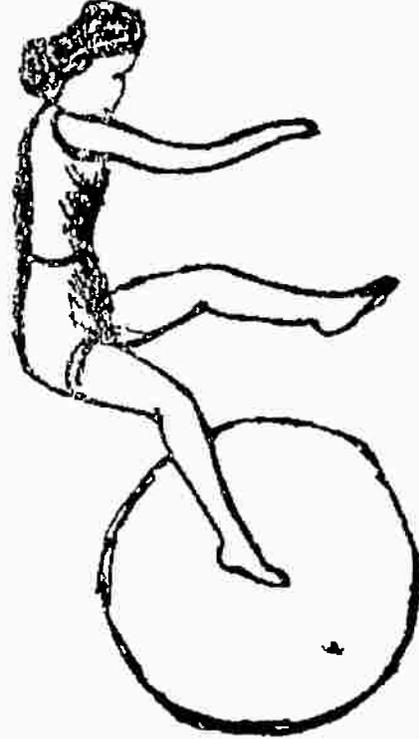
[جلوس الجفوف. القبيض على طوق أفقي] (:) المدخول
 في الطوق بالمرور فوقه ثم الزحف من تحته للخروج دون
 لسه يرفع الطوق في الحركة الأولى ثم يخفض..



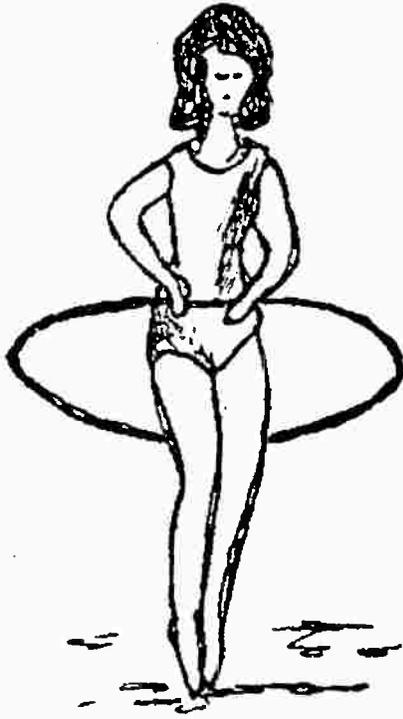
[وقوف مواجه القبيض على طوق رأسى على الأرض]
 (:) إدارة الطوق في مكانه ثم الجرى لالتقاط طوق
 الزميل قبل سقوطه.



● [مسك الطوق باليدين من أسفل وهو في الوضع الأفقى حول الحوض] دوران الطوق حول الجسم وتترك اليدين الطوق وعمل حركات بالجسم مع أخذ خطوات بالقدمين للمحافظة على استمرار حركة دوران الطوق حول الجسم (هولاهوب).



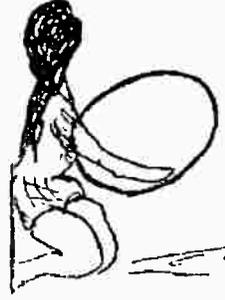
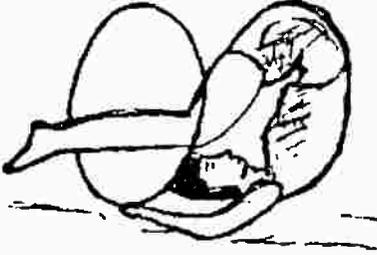
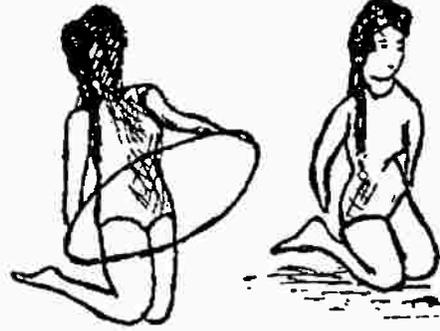
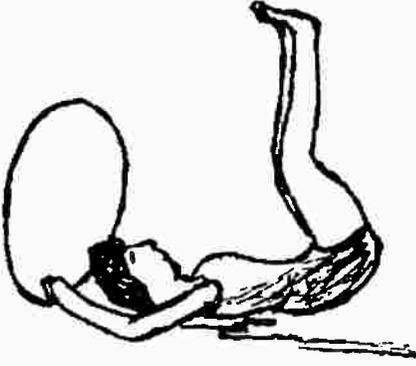
● الجرى ووثبة المقص فوق الطوق المتحرك المتدحرج.



● [وقوف] إدارة الطوق حول الجسم من الوقوف أو مع التحرك في اتجاهات مختلفة.

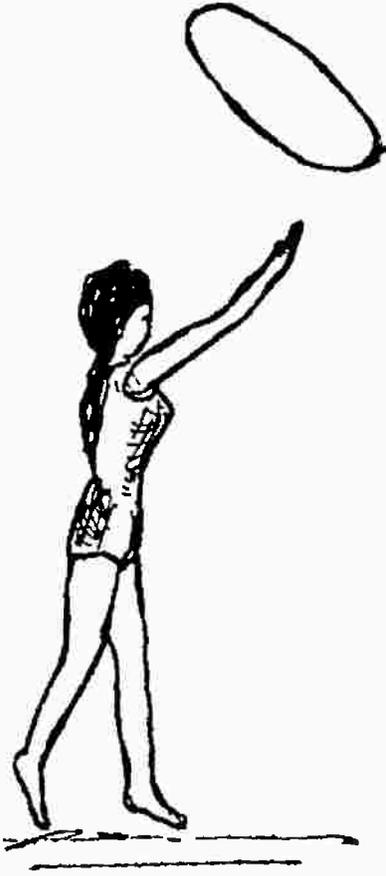


● مسك الطوق بيد واحدة من أعلى.
● الوثب على رجل واحدة بالتبديل.



- [الرقود مسك الطوق رأسيا على الصدر]
مرجحة الرجلين خلفا وبسرعة خلال
الطوق للمس الأرض والرجوع.
● تكرر الحركة باستمرار حتى تنتهي أداء
الدحرجة خلفا.

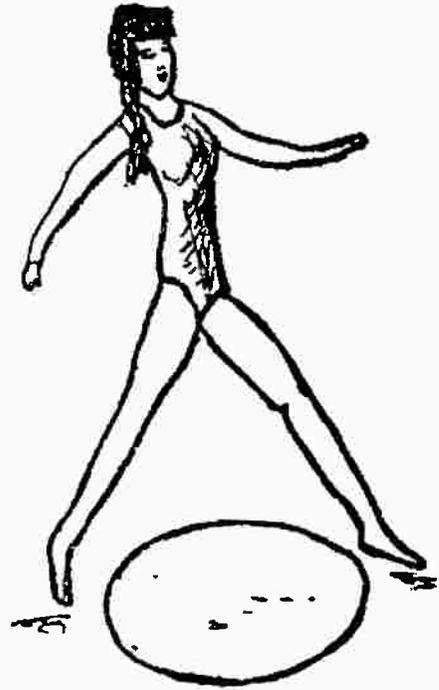
- [الجثو مسك الطوق أفقيا] التبديل
للجلوس جانبا للجانبين بالتبادل مع
دوران الطوق في كل حركة عندما يتجه
اللاعب للجهة اليسرى يورجع الطوق
لليمين.



● رمى الطوق بحرية ومحاولة المرور من داخله بدون لمسه.

(طوق كبير)

- أو رمى الطوق أفقياً لأعلى وذلك مع رفع الذراعين والمسك من الخارج.
- ويمكن هنا دوران الطوق دورة لأعلى وللخلف.



● الوثب فتحة من فوق الطوق.

الزجاجات الخشبية

استعملت الزجاجات الخشبية فى الألعاب منذ القدم ويقال أن أول من استعملها الفرس ثم انتقلت بعد ذلك إلى البلاد الأخرى لرخص ثمنها وسهولة صنعها نجد منها أعداداً وفيرة فى المدارس والنوادي وقد بدأ استعمالها كأداة لتقوية عضلات الكتفين والجزع وقد تطور حجم ووزن الزجاجات الخشبية حسب الغرض من استعمالها ووزن الزجاجات الخشبية يتراوح ما بين ٢٨٠ - ٤٥٠ جراما والطول ٤٢ سم وقطر الرأس ٣ سم وقطر القاعدة ٤ سم وتعتبر الزجاجات الخشبية من أحسن الأدوات التى يمكن بها أداء تمرينات المرجحة.

طرق مسك الزجاجات الخشبية :

تختلف طريقة مسك الزجاجات الخشبية حسب نوع الحركة التى ستؤدى بها ويجب ملاحظة استعمال زجاجة خشبية ولو عند بدء تعليمها أو التدريب على حركتها باليدين ثم استعمال زجاجتين خشبيتين بعد ذلك فى أداء التمرينات.

١ - تمسك الزجاجات الخشبية من الرأس ويتم المسك بالقبض على الرأس بالأصابع وهى فى كف اليد وتكون الأداة امتدادا لطول الذراع عند استعمالها كثقل فى تمرينات مرجحة ودوران الذراعين.

٢ - مسك الزجاجة الخشبية من العنق عند استعمالها فى حركات الرمي واللقف وضبط الأداة.

٣ - وضع رأس الزجاجة الخشبية فى راحة اليد مع سندها بالسبابة لاستعمالها فى تحريك الأداة حول رسغ اليد.

الحركات المختلفة التى يمكن أداؤها بالزجاجات الخشبية :

١ - دوران الزجاجات الخشبية حول رسغ اليد.

٢ - مرجحة ودوران الذراعين بالزجاجات الخشبية.

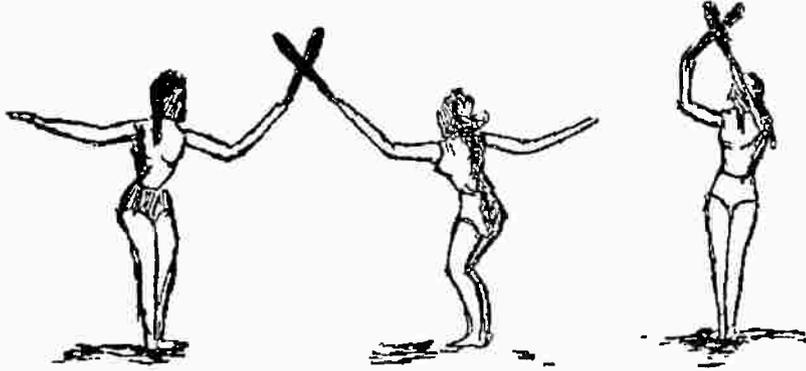
٣ - رمى ولقف الزجاجات الخشبية.

٤ - الخبط بالزجاجات الخشبية.

أهمية الزجاجات الخشبية :

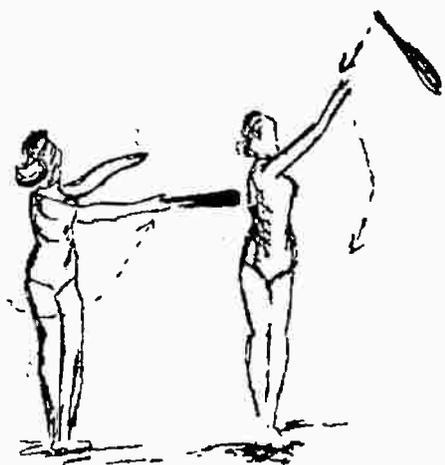
- الزجاجات الخشبية لها دور كبير في استخدامها في الألعاب الصغيرة والسباقات المتنوعة وغالبا ما تستخدم في التمرينات كمقدمة للإحماء في بداية الدرس.
- تؤثر تمارينها في عضلات الطرف العلوى وخاصة عضلات الذراعين والكتفين والصدر وعضلات الظهر العليا.
- باستخدام الزجاجات الخشبية فى الرمي واللقف تعتبر تمارينات مهارة حركية ورشاقة.
- تستخدم كأدوات مساعدة فى تعليم وتدريب اللاعبين للمهارات الأساسية للألعاب الكبيرة كالسلة والهوكى والقدم واليد.
- لها دور كبير فى الألعاب الترويحية.
- أثناء استخدامها يشترك الجسم جميعه كوحدة واحدة فيتحرك الذراعان والرجلان والجذع فى تناسق. خاصة أثناء أداء المرجحات.
- استخدامها يعمل على تنمية وترقية الاحساس الحركى والتوافق العضلى العصبى. وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الزجاجات الخشبية.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات
باستخدام الزجاجات الخشبية



- مسك الزجاجاة الخشبية من الرأس.
- مسك الزجاجاة الخشبية من العنق.
- وضع رأس الزجاجاة الخشبية فى راحة اليد مع سندها بالسبابة.

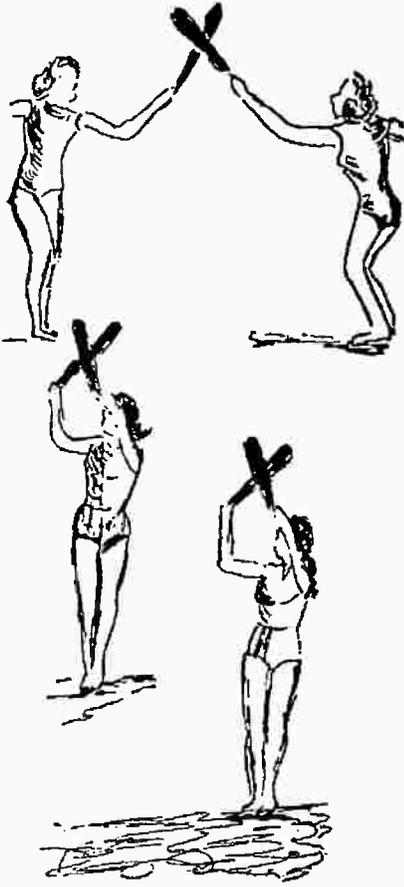




● من وضع المد عرضاً، المرجحة لأسفل مع رمى الزجاجة الخشبية لعمل نصف دائرة أو دورة كاملة لجهة اليمين (تكرر للجهة الأخرى).



● وضع الزجاجة الخشبية أفقية بين اليدين من وضع الذراعين أماماً بحيث تكون الرأس في إحدى اليدين والمؤخرة في اليد الأخرى تتبادل الزميلتان رمى واستلام الزجاجتين بينهما ويجب مراعاة الدقة في التوقيت.



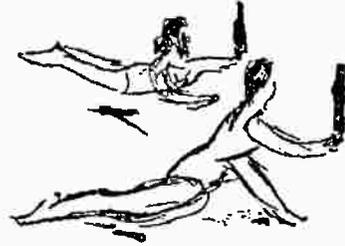
● خبط (ضرب) الزجاجة الخشبية باليد اليمنى بالأخرى باليد اليسرى للاعب نفسه.

● ضرب الزجاجة الخشبية بزجاجة الزميل بعد عمل مرجحة بندولية.

● دوران الذراعين أماما وخلفا مع موجة خلفية للجدع.



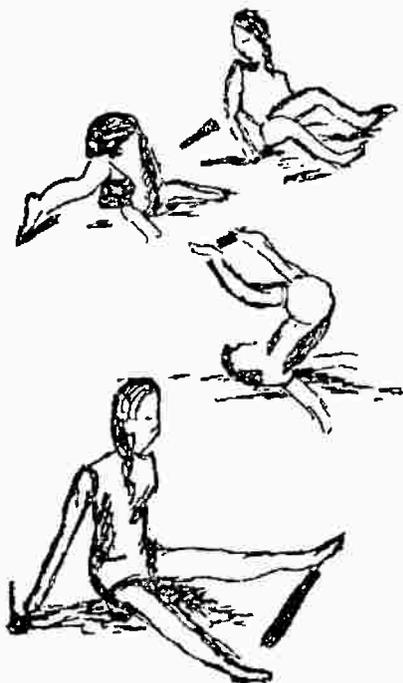
- خط الأرض برأس الزجاجة وهي أفقية.
- خط الأرض بقاعدة الزجاجة وهي أفقية.
- خط الأرض بقاعدة الزجاجة وهي رأسية.



- توازن الزجاجة الخشبية على اليد اليمنى ثم نقلها على اليد اليسرى، من الوقوف والجلوس فالوقوف ثم الرقود والوقوف.



- رمى الزجاجة الخشبية ثم لقفها مرة من أعلى الصدر.
- ومرة من أسفل.
- قبل أن تصل إلى الأرض.



- [جلوس طويل فتحا للقدمين مع مسك الزجاجة الخشبية بالقدمين].
- الرقود على الظهر مع رفع الرجلين عاليا خلف الرأس لوضعها على الأرض.

الحبال

الحبال لعبت دورًا لا يستهان به في ألعاب الأطفال والشباب منذ القدم وقد سجلها الفراعنة في رسومات على المعابد والآثار. وكانت لعبة شد الحبل من ألعابنا الشعبية وتقام لها المباريات واعتاد أطفالنا أن يلعبوها في الحدائق والشوارع ويعتبر الحبل أداة رخيصة الثمن. وتتعدد أنواع الحبال إذ يوجد منها ما هو مصنوع من الكتان أو القطن أو المطاط أو النايلون.

وللحبال أطوال مختلفة وعلى كل لاعب اختيار الطول المناسب له وسمك الحبل حوالى ٨ مم وينتهى طرفاه بقبضتين من الخشب أو بعقدة حتى لا تنفك خيوطه. وعند استعماله للوثب يمسك بالحبل بين السبابة والإبهام بحيث يكون الساعدان أفقيين تقريباً ويستخدم فى تمارينات الجرى والحجل والوثب والدورانات والمرجحات فى أشكال مختلفة من الثبات والحركة.

لا يبعث على الملل بل يدخل فى النفس السرور.

أهمية الحبال :

- تساعد على تنمية وزيادة التوافق العصبى والعضلى كما ينمى الحاسة الحركية.
- تمارينات الحبل تكسب اللاعبين الخفة والرشاقة والتحكم فى الحركة.
- تساعد على إتقان الحركات المركبة من الجرى والحجل والوثب وتحسن توقيت اللاعب.
- الوثب بالحبل من أهم أجزاء التدريب ليكسب اللاعب الجلد وتنشيط التنفس.
- يمكن استخدام تمارينات الحبل فى مقدمة الدرس للتدفئة والإحماء.
- تعمل على ترقية عمل القدمين والساقين.
- من أهم الأدوات التى تستعمل فى تمارينات الجرى والوثب والحجل والحمل وتساهم فى تحسين عمل الأجهزة الداخلية وخاصة التنفس. وتنشيط الدورة الدموية.

الحركات المختلفة التى يمكن أداؤها باستعمال الحبال :

١ - الجرى بالحبل.

٢ - الوثب بأنواعه بالحبل.

٣ - مرجحة الذراع بالحبيل.

٤ - دوران الذراع.

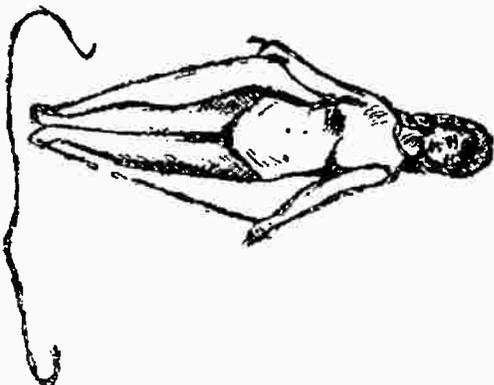
٥ - يستخدم فى تمرينات التوازن.

٦ - يستخدم فى تمرينات المهارة.

عند التدريس بالحبيل يجب مراعاة الآتى :

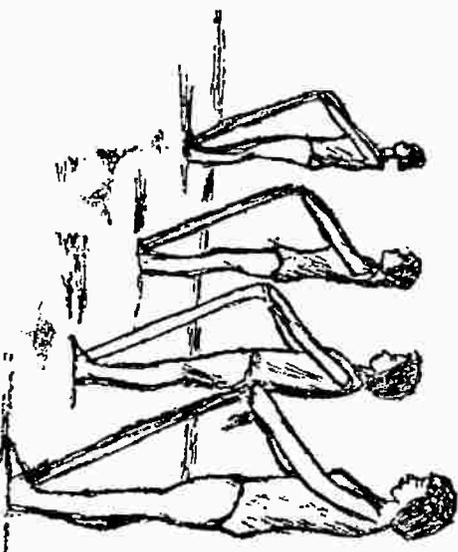
- على المدرس أن يلم إماما تاما بطريقة الأداء الصحيحة.
- أن يكون على علم بالمجهود الذى يبذل نتيجة الاستمرار فى عملية الوثب ولذا يجب أن يعطى القدر المناسب من التمرينات لكل حسب امكانيات التلاميذ وقدراتهم.
- تمرينات المرونة والارتخاء يجب أن تتخلل تمرينات الوثب بالحبال.
- مراعاة الوثب على المشطين مع ثنى الركبتين خفيفا ومدهما بقوة وسرعة لكي يندفع الجسم فى الهواء وهو ممتد على استقامته.
- لا يتطلب من اللاعبين الوثب أكثر من اللازم أو ثنى مفصل الركبتين بدرجة كبيرة عند النزول لأن فى هذا ضياع كبير للمجهود.
- يجب ملاحظة اعتدال القوام وعدم تصلب المفاصل أثناء الوثب وهذا يتطلب مهارة عالية وتحكما كبيرا فى الأداء والتوقيت.
- لا تعطى تمرينات الوثب فى نشاط الإحماء إلا إذا أتقن اللاعبون هذا النوع من التمرينات حتى لا يفقد الإحماء عنصر الاستمرار الذى يعد أحد أركانه.
- مراعاة أن التمرينات بالحبال تتطلب مكانا مناسباً وتنظيماً دقيقاً.
- وفيما يلى بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الحبال.

بعض الألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الحبال



موجعات

- اهتزازات - حجل.
- وثبات - جرى.
- دورانات بالحبل... الخ.



كل واحد مع حبل.

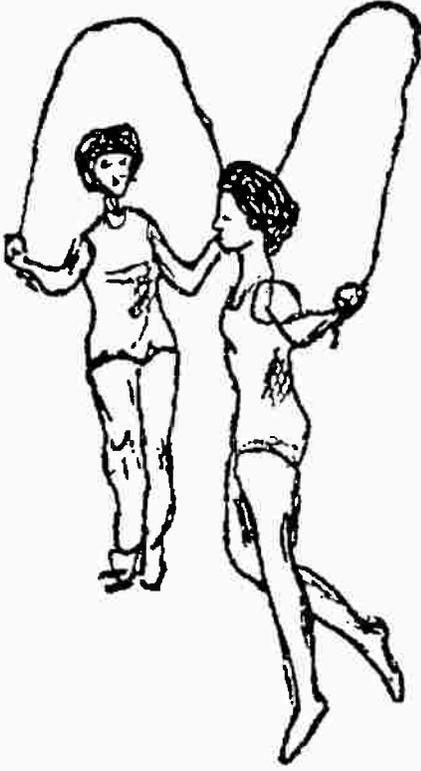
- تثبيت الحبل من المنتصف بالقسمين.
- الأثرع ممتدة.
- دوران الحبل حول الجسم.



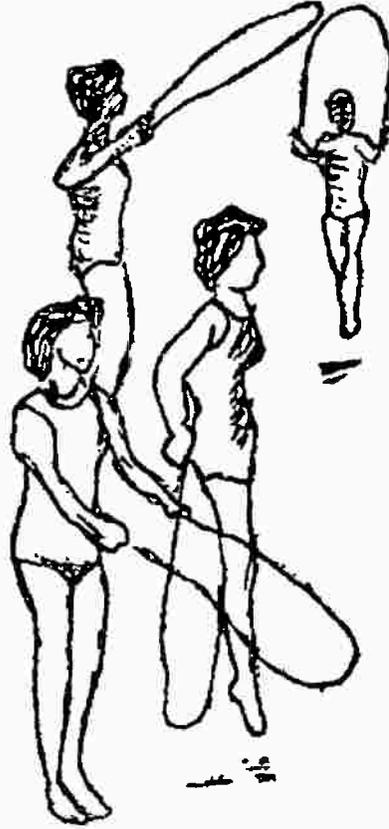
● نط الحبل مع المشى.



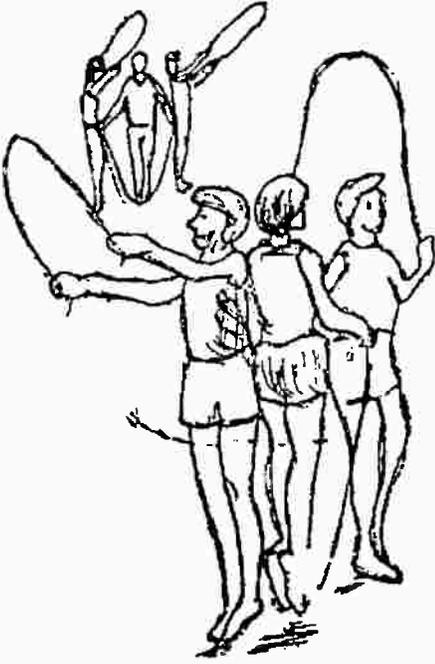
- نط الحبل.
- بالارتداد.
- وبدون ارتداد.



- نط الحبل بسرعة.
- الوثب يكون أقل ارتفاعاً.



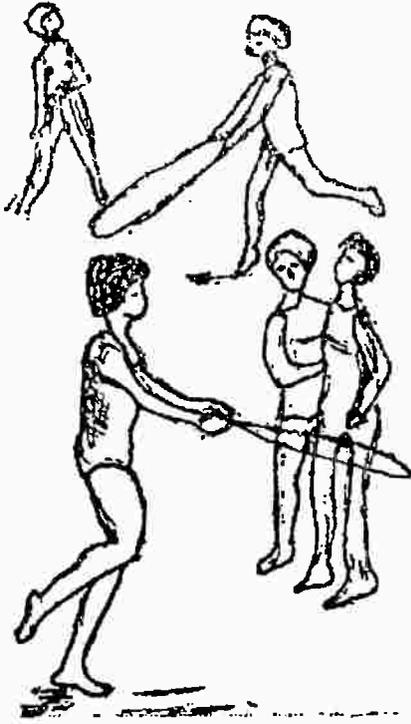
- نط الحبل باستمرار.
- دوران الحبل من الأمام.



- وقوف الزميلين الظهر مواجهه أحد اللاعبين معه الحبل.
- دوران الحبل للوثب معا.



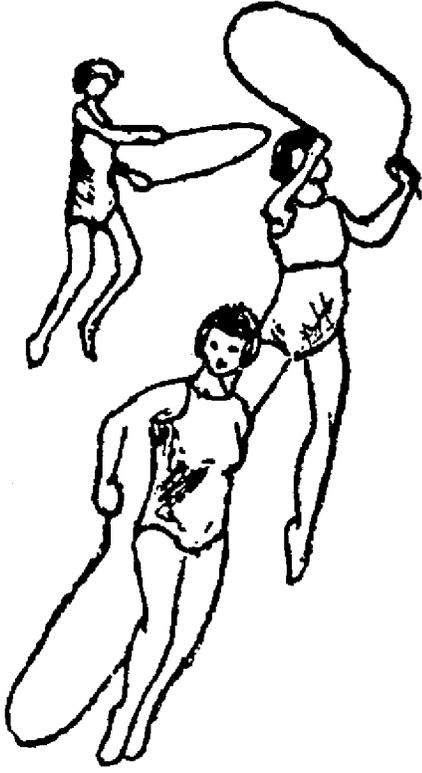
- نط الحبل بدوران الحبل من الخلف إلى الأمام.



- تهدئة السرعة من التمرين السابق ويمكن أخذ راحة.
- زميل معه الحبل والآخر يثب أمامه بنفس التوقيت.



- نط الحبل بدوران الحبل من الأمام للخلف.



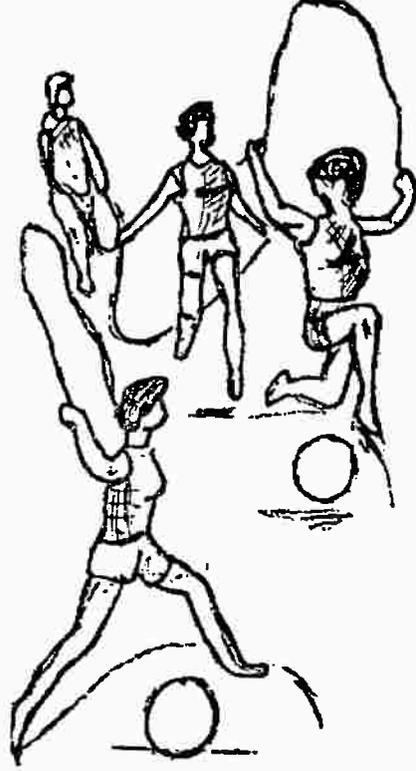
● نط الحبل مع الوشب للأمام وللجنب وللخلف... وهكذا.



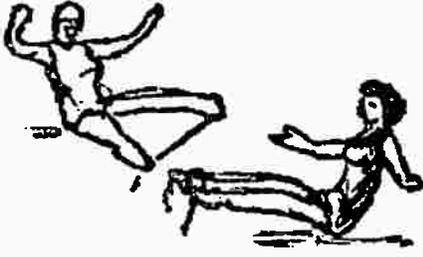
● نط الحبل مع تقاطع اليدين.



● دوران الحبل فوق الرأس مع المشى، ثم
الوثب وتمرير الحبل تحت القدمين.

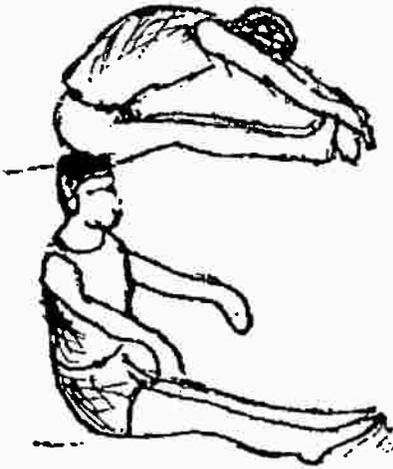
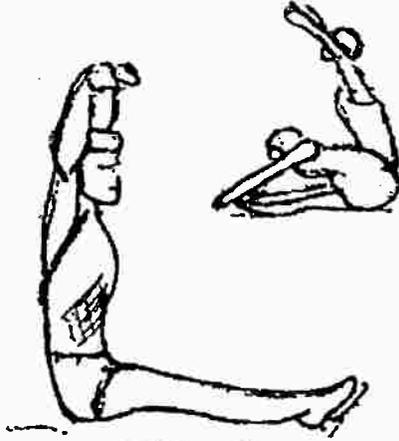


● نط الحبل مع تعدية موانع منخفضة
مثل كرة طبية.



- [جلوس طويل فتحا].
- محاولة مسك الحبل بأصابع القدمين.
- رفع القدمين مائلا لأعلى.
- عمل تقاطع بالقدمين.
- مرة من أعلى ومرة من أسفل.

- [جلوس طويل مع رفع الرجلين عن الأرض ومسك الحبل باليدين أسفل الرجلين] الدحرجة على الجانب للانبطاح رفع الذراعين فوق الرأس مع الدوران بالجسم للجلوس طولا والذراعين أماما.



- [جلوس طويل مسك الحبل بالذراعين
فوق الرأس].
- ثنى الجذع أماما لوضع الحبل أمام
القدمين.
- الرجوع للوضع الابتدائي.
- يكرر.

- [جلوس طويل مواجه للزميل أحدهما
يمسك الحبل بأصابع القدم].
- تبادل نقل الحبل بين الزميلين بأصابع
القدم.



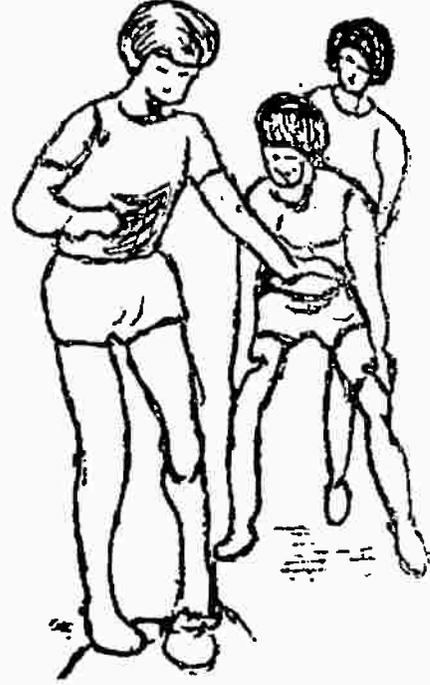
- مسك الحبل بأصابع القدم.
- الحجل على القدم الأخرى للأمام.
- مراوغة الزميل الذي يحاول أن يضع قدمه على الحبل.



- مسك الحبل من الوقوف بأصابع القدم ثم قذفه للأمام.
- نفس التمرين بالرجل الأخرى.



- مسك الحبل باليدين باتساع الصدر.
- المشى للأمام مع تعدية الحبل بالرجلين بالتبادل.



- [وقوف مسك الحبل بأصابع القدمين].
- المشى للأمام مع استمرار مسك الحبل للوصول للهدف.

العناية بالأدوات الصغيرة وحفظها

يجب العناية بالأدوات الصغيرة بعد الانتهاء من الدرس وحفظها في مكان معد بطريقة منظمة مرتبة مناسبة لكل جهاز بعيدا عن التأثيرات الجوية فمثلا:

- الأطواق : تعلق على شماعات.
- العصى : تجمع في حزام وتربط جيدا وتحفظ عمودية.
- الزجاجات الخشبية : توضع في صناديق.
- الكرات : توضع في صناديق بعيدة عن تأثيرات الرطوبة.
- الحبال : توضع في صناديق وتلف على الأيدي الخشبية وتوضع في صندوق.
- أكياس الحبوب : توضع في صناديق.

ويجب أن تنظم عملية توزيع وجمع هذه الأدوات ويكون رئيس الجماعة المسئول عن ذلك حيث تكون معدة قبل بدء الدرس ويتم على عددها بعد الانتهاء من الدرس.



الباب التاسع

- الأجهزة الرياضية
- الأجهزة والأدوات البديلة
- حركات القفز والوثب.
- بعض التمرينات على الأجهزة.

الأجهزة الرياضية

الأجهزة الرياضية تثير نشاط الأطفال وحماسهم للعمل، فضلا عن أنها من أحسن الوسائل للتشويق والتنويع وأفضلها أثرا في تحقيق الفائدة من العمران البدني والخبرة التربوية وتجذب الأطفال للعمل وتدفعهم إليه برغبة صادقة، كما أنها تضيف على الفرد ثقة بالنفس وحماسا ويقظة وجرأة وشجاعة وصبرا ومسئولية، وهذه كلها أهداف التربية التي تتطلبها الحياة، وتستخدم الأدوات الكبيرة الثابتة في مدارس انحضارة والمراحل الأولى لاستخدامها في التسلق والتعلق لتقوية عضلات الذراعين والجنب.

الأدوات والأجهزة التي يجب توفرها :

متوازيات - عقل - حصان قفز - عوارض توازن - حصان حلق - سلالم - عقل حائط - حبال تسلق - مقاعد سويدى - مهر - صناديق مقسمة - مراتب - قوائم اللوثب
○ صندوق للقفز.

كما يجب أن تتوفر أدوات وأجهزة السند التي سيحتاجها المدرس مثل: حبال السند
○ حزام السند - بساط الأمان - المرتبة المطاطة.

○ نظرا لحجم الأدوات والأجهزة وحتى لا يتسبب عنها أى خطر، يجب أن ينتقى لها المدرس مكانا مناسباً في الملعب بحيث يكون كافياً لها.

○ التأكد من صلاحية الأرض واستواء سطحها وعدم وجود عائق مثل الحفر والبالوعات أو الحجارة.. الخ.

○ الكشف على الأدوات والأجهزة واختبارها يجب أن يتم مرة كل شهر على الأكثر والقيام بإصلاح التالف حتى تتوفر فيها عوامل الأمان والسلامة أثناء الأداء، وحتى لا يحدث منها أى خطورة حرصاً على سلامة التلاميذ.

○ يجب مراعاة المكان من حيث النظافة وكمية الضوء إذا كان فى صالة مغلقة أو الأماكن المفتوحة.

إعداد الأجهزة والأدوات قبل بدء الدرس وترتيبها على جانب الملعب مهم جدا لسيير العمل وسلامة التلاميذ وتوفير الوقت والجهد.

○ يُعوّد المدرس الأطفال كيفية تحريك الأجهزة وحملها ونقلها بالطريقة الصحيحة، وعلى

كل طفل معرفة دوره في تحريك وحمل هذه الأدوات من مكان لآخر حسب ما يتطلبه العمل.

- يجب وضع الأجهزة والأدوات في المكان المناسب بعيدا عن أى عائق، ويكون وضع المراتب صحيحا وعلى بعد مسافات مناسبة للأجهزة، وكذلك بالنسبة لوضع أى جهاز بالنسبة للآخر. إذا اشترك فى الأداء أكثر من جهاز حرصا على سلامة التلاميذ.
- بعد الانتهاء من الدرس يجب حفظ الأجهزة والأدوات فى مكان معد بطريقة مناسبة لكل جهاز بعيدا عن التأثيرات الجوية فى حجرة خاصة أو مكان "مسقوف" أو تغطى بمشمع.

الأجهزة والأدوات البديلة

لقلة وجود الأجهزة الرياضية بالمدارس ولغلو ثمنها، فقد اختيرت بعض النماذج للأجهزة البديلة التى يمكن استخدامها وهى سهلة التصنيع ورخيصة التكلفة وتصلح للمدارس وهى:-

١- عارضة مستديرة من الخشب :



(شكل ١)

تركب من كل طرف على قاعدة ثابتة من الزهر أو الخشب ويمكن فكها بسهولة شكل (١).

١ - طول العارضة ٣ أمتار.

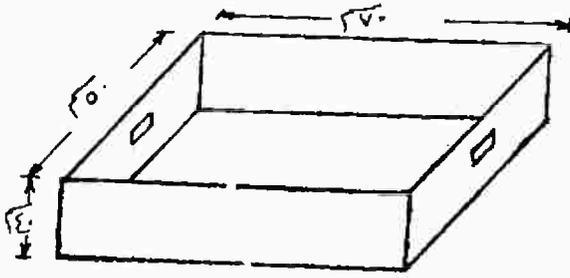
٢ - ارتفاع سمك العارضة ١٦ سم.

٣ - الخشب يجب أن يكون أملس ومصنوعاً بطريقة تقاطع الألياف حتى لا تسمح بالذبذبة ويصعب كسرها.

وهى تصلح لتمارين التوازن ونظرا لاستدارة العارضة تحسن قوس القدم تماما وتعمل على تقويته وكذلك تصلح لتمارين القفز والوثب والمرونة.

٢- صندوق مستطيل الشكل:

مجوف من الداخل وبدون غطاء بقاعدته السفلى مثبت على قاعدتين صغيرتين تعملان عمل الأرجل للتثبيت ويركب عليها كاوتشوك لتجنب انزلاقها أثناء الأداء ولتسهيل تركيب صندوق آخر فوقه. وهكذا يوجد زوايا على كل قطعة يركب فيها مفاصل يمكنها من التحرك مع القاعدة التى تليها.



طول الصندوق ٧٠ سم.
عرض الصندوق ٥٠ سم.
ارتفاع الصندوق ٤٠ سم.
وتؤدى على هذه الصناديق
التمرينات المختلفة من قوة
وتوازن وقفز ووثب.

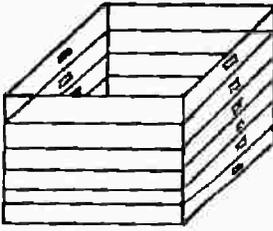
(شكل ٢)

ويمكن ترتيب هذه الصناديق كالآتى :

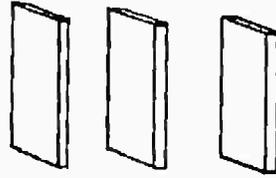
(أ) بجانب بعضها فتصبح فى خط مستقيم. شكل (٣).

(ب) تركيبها فوق بعضها البعض. شكل (٤).

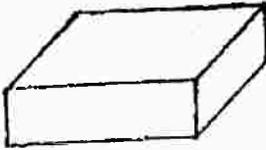
(ج) أو ترتب على مسافات بعيدة عن بعضها البعض كما فى شكل (٥)



(شكل ٤)



(شكل ٣)



(شكل ٥)

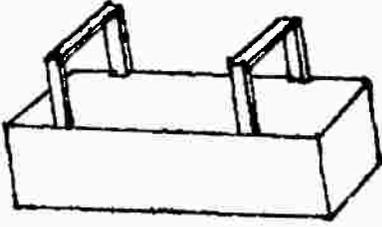
(م ٢٤ - التدريب)

ويستعمل فى تمرينات التوازن والقوة والوثب والقفز.. الخ.

(د) وقد ترتب بعيدا عن بعضها بنظام معين، حيث تثبت فوقها عارضها التوازن

لتؤدى عليها تمرينات التوازن.

٣- السراج :

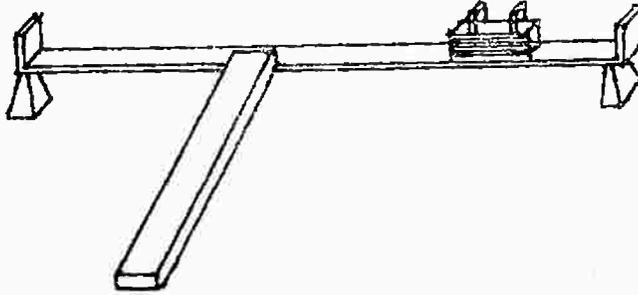


(شكل ٦)

يمثل الجزء العلوى من الحصان المستعمل فى القفز والوثب ويستعمل بدلا منه ويصنع من الخشب أو من الجلد شكل (٦) وقد يستعمل بمفرده حيث يوضع على الأرض للوثب فوقه أو يثبت فوق العارضة كما هو مبين بالرسم شكل (٧).

٤- عارضة التوازن :

تصنع من الخشب طولها حوالى ٥ أمتار وسمكها ١٠ سم وارتفاعها ١٢٠ سم ويمكن خفضها أو رفعها حسب الحاجة وتستعمل من أعلى لحركات التوازن وتتخذ لأسفل شكلا هرميا عند قلب العارضة على الوجه الآخر. وتستعمل فى حركات التعلق والشد. وقد يثبت فوق العارضة بجانب السراج على مسافة مناسبة مقعد سويدى فيقوم بعمل جهازين فى وقت واحد كما هو موضح بشكل (٧).



(شكل ٧)

٥- عارضتان وثلاثة قواعد :

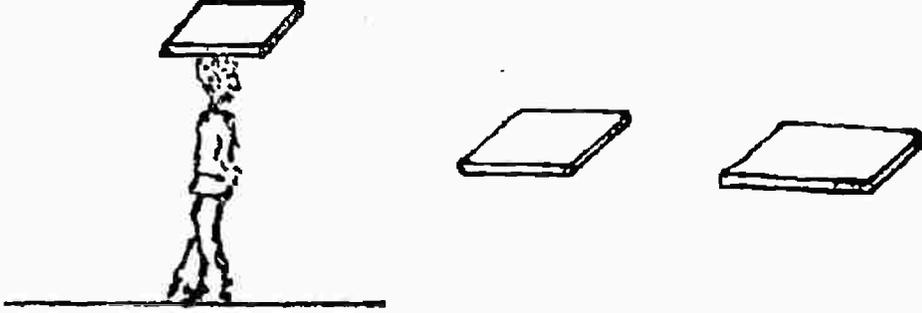
أو أربع عوارض وثلاث قواعد ويمكن استعمال ٣ قواعد وعارضتين تثبتان أفقيا كما هو مبين بشكل (٨).



(شكل ٨)

٦- قطع خشب مربعة الشكل أو مستديرة :

حيث تصنفر وتدهن بطلاء ملون لاستعمالها في تمارين التوازن والمشى كما في شكل (٩).



(شكل ٩)

٧- من الخراطيم البلاستيك اللينة :

يمكن عمل أطواق بأحجام مختلفة وتثبت قطعة من الخشب في أحد الأطراف لتدخل في الطرف الآخر حسب الحجم المطلوب، كما يمكن فكه واستعماله بالمسك من طرفيه كالحبل.

والأطواق ثلاثة أحجام :

١ - صغيرة قطرها حوالي ٣٢ سم.

٢ - متوسطة قطرها حوالي ٦٥ سم.

٣ - كبيرة قطرها حوالي ٨٠ سم.

والعرض ٢ سم والسمك ١ سم.

٨- قضيب قصير من البلاستيك السميك :

ينتهي في طرفيه بكرتين مجوفتين ولكل منهما فوهة صغيرة حيث تملأ كل كرة بالرمل وتسد الفوهة بغطاء محكم وهذه تستعمل في التمارين المختلفة.



(شكل ١٠)

٩ - علب الصفيح :



بأحجامها المختلفة تملأ وتلحم وتدهن بألوان مختلفة كما في شكل (١١).

(شكل ١١)

١٠ - علب الصفيح المستديرة :

يمكن أخذ القرص المستدير وتثبيته في شريط عريض على شكل حلقة من الصفيح، ويستخدم كدفع بعد دهنه بألوان مختلفة وقد تتدلى منه شرائط رقيقة ملونة وهي تستعمل في التمرينات الإيقاعية والتوقيئية المختلفة.

١١ - أيادي المقشاة القصيرة :

منها ما يستعمل في التمرينات والتتابع ، والطويل منها يستعمل للقفز والوثب والتعلق. ويمكن تطويرها كعصا بديلة لعصا الهوكي بتثبيت قطعة صغيرة بالعرض في القاعدة.

١٢ - قطع من الغاب الذى ينمو فى الحقول :

ويقطع بالطول المطلوب لاستخدامه فى الحركات التوقيئية المختلفة والتمرينات.

١٣ - حصيرة صغيرة لكل تلميذ :

لتمرينات الرشاقة والبطن عمل حصيرة صغيرة من صفائر الشرايات النايلون المستهلكة أو من فضلات القماش ويعمل لها بروج بعد حبكها على شكل حصيرة بالمقاس المناسب للتلاميذ لأداء التمرينات التى تحتاج الجلوس أو الرقود أو الدحرجة على الأرض.

عند تنفيذ درس الأدوات يجب مراعاة التالى :

- يجب على المدرس أن يعد درسه إعدادا تاما ويقوم بالتدريس بثقه وعلى أسس تربوية وفسولوجية وتشريحية سليمة ونفسية.
- يجب أن يسود الدرس الهدوء والنظام ويراعى انتباه التلاميذ التام للشرح ومشاهدة النموذج، كما يجب أن يتخذ المدرس لنفسه مكانا يمكنه من رؤية طريقة أداء التلاميذ جميعهم بالأقسام للعمل على تصحيح الأخطاء.
- على المدرس أن يعمل على تهيئة وإعداد التلاميذ قبل العمل على الأجهزة.

- مراعاة عدم زيادة الحمل واختيار المهارة المناسبة للسن والمستوى.
- يجب أن يكون صوت المدرس واضحا مسموعا وعليه أن يغير من نبرات صوته حسب نوع التمرين والأداء.
- التدرج بالدرس من السهل إلى الصعب وكذا بالنسبة للمهارة.
- لا يغالى المدرس فى استعمال الصفارة إلا إذا اقتضى الأمر إلى إيقاف العمل بالأقسام.
- على المدرس أن يتخذ مكانا مناسباً يمكنه ملاحظة تلاميذه بحيث يتمكن من الإسراع لمساعدة أى تلميذ وخاصة فى العمل على الأجهزة حرصاً على سلامة الدرس.
- أن يحمل رؤساء الأقسام الكثير من المسئولية وتوجيه المخطئ إلى خطئه واصلاحه.
- القيادات التى يعينها المدرس يجب أن تكون على علم تام بالنواحي الفنية للحركة وإعطاء النقط التعليمية.
- يهتم المدرس بطرق السند والمسك الصحيحة المختلفة للتلاميذ.
- تشجيع النموذج الحسن حتى يبيت روح المنافسة ويساعد الضعفاء ويأخذ بيدهم.
- أن يوقف الفصل كله إذا كان الخطأ عاماً ويعيد الشرح على النموذج.
- أن يراعى الوقت المخصص لكل تمرين فى الدرس وإعطاء كل تمرين حقه.
- يجب ملاحظة المسافات بين التلاميذ خصوصا أثناء تمرينات المرجحة باستخدام الأدوات.
- مراعاة ظهور التعب على التلاميذ وعليه أن ينتبه لذلك سريعا ويغير الدرس بما يثير شوقهم ويحثهم على العمل.
- طريقة العرض فقط أو الشرح فقط لا تكفى للحصول على صورة واضحة لأداء المهارة، ويجب أن تتبادل الطريقتان حتى تساعد على التنفيذ.
- يجب على المدرس إعطاء مهارات سبق التدريب عليها، إذ يعتمد الأداء الصحيح على إتقان التلاميذ للمهارات الحركية السابقة.
- أن التنظيم الجميل مع الأداء الصحيح يجعل هناك فرقا بين الدرس الناجح والمدرس غير الناجح، وهو الذى يساعد المدرس عندما يضع خطة الدرس يعرف كيف يفيد التلاميذ بكل دقيقة ولا يضيع الوقت سدى.

- يجب على المدرس ألا يستحث التلميذ زيادة على القدر اللازم للتشجيع إذا ما شعر التلميذ بالخوف من أداء المهارة بل يعطى التلميذ فرصة أخرى للمحاولة.
- على المدرس مراعاة التقدم بالمهارة ويجب أن يتابع قدرات التلاميذ حتى لا يفقد التلميذ الثقة في نفسه.

السند :

هو عامل الثقة المهم بين التلاميذ والمدرس، فإن ثقة التلميذ بالمدرس تكسبه الشجاعة وكذلك يجب على المدرس أن يعنى عناية ملحوظة بمساعدة التلميذ على أداء الحركة والمحافظة على سلامته.

- على المدرس تعليم القيادات طرق السند والمسك حتى تساعده فى العمل فى الأقسام.
- على المدرس والقادة والمساعدين أن يلاحظوا متى يساعدون التلاميذ ومتى يكفون عن مساعدتهم ومتى يقفون بجوار الأجهزة للاحتياط فقط.
- على المدرس أن يتابع حركة التلميذ بانتباه استعدادا لعملية السند، وعليه أن يعلم متى يساعد التلميذ بالأمر مثل كلمة .. "هَب" ..

الأمن :

ولضمان أمن التلاميذ وسلامتهم يجب أن توضع حصيرة على كل الأرض تحت الجهاز المراد استعماله أو توضع حصيرة على كل جانب على الأقل حسب ما تتطلبه نوع الحركة، ولتجنب قوة الحركة الاندفاعية يمكن للمساعد أن يسير على الحصيرة بجانب التلميذ مع مد يده له، وقد يمسك التلميذ يد المساعد عندما يرى احتياجه لذلك للحصول على الاتزان الصحيح فقط.

- وعلى مدرس التربية الرياضية أن يتعلم الإسعافات الأولية، فإذا حدث حادث لتلميذ بالمدرسة يقوم بإجراء الإسعافات الأولية البسيطة حتى يحضر الطبيب المختص ولا بد للمدرس أن يكتب تقريرا كاملا بما يقع من حوادث وتحرير الشهادة الخاصة بذلك من صورتين أو ثلاث صور ويحتفظ بإحداها وترسل الباقي إلى المسؤولين فى العمل.

وتشمل شهادة التقرير البيان التالى :

١ - أسم المصاب.

- ٢ - تاريخ الإصابة.
 - ٣ - السن.
 - ٤ - حالته الاجتماعية.
 - ٥ - موضع الإصابة.
 - ٦ - مكان الحادث.
 - ٧ - ما قام به المدرس من إسعاف أولى.
 - ٨ - اسم وتوقيع شاهدين.
- وتحرر صورة شهادة التقرير كالتى:

صورة شهادة تقرير إصابة

تاريخ الإصابة :

اسم الطالب المصاب :

الفرقة :

السن :

التليفون :

العنوان :

وصف الإصابة مع كتابة الحالة النهائية لها :

مكان الحادث :

الحالة الاجتماعية :

ما أجرى له من إسعاف أولى :

اسم وعنوان الشاهد الأول :

اسم وعنوان الشاهد الثاني :

ملاحظات إضافية :

التوقيع /

حركات القفز والوثب

حركات القفز وسيلة لإكساب الحماس والشجاعة للتلاميذ وتعلم الإحساس الحركى والتوافق العضلى العصبى والتحكم فى عضلات الجسم، وتنمى المرونة والرشاقة. ويتدرج استعمال الأداة فى حركات القفز، فمثلا يستعمل الحصان عرضا ثم طولا، للصندوق عرضا ثم طولا، وكذا بالنسبة للمهر والمنزدة... الخ.

وينقسم القفز إلى مجموعتين :

- (أ) قفزات حرة (الوثب) (لا تتركز فيها اليدان).
 - (ب) قفزات ارتكازية (ترتكز الذراعان على الجهاز).
- وتشمل:

- ١ - القفز المستقيم.
- ٢ - القفز الجانبي.
- ٣ - القفز مع الانقلاب أو الشقلبية.

القفزات الحرة فى (الوثب)

يجب البدء بتعليم القفزات الحرة أولا ثم التدرج إلى القفزات الارتكازية.

تتكون القفزات الحرة من :

- (أ) الجرى.
- (ب) الارتقاء (ويكون بقدم واحدة أو بالقدمين معا).
- (ج) الطيران مع الحركة.
- (د) الهبوط، (ويكون مواجهة أو جانبا أو بالظهر) ويكون بقدم واحد أو بالقدمين معا.

القفزات الحرة (الوثب) التى تؤدى بالارتقاء بقدم واحدة :

- ١ - الوثب المفرد.
- ٢ - الوثب مع ثنى الركبتين أماما.
- ٣ - الوثب بضم الساقين أماما مفردة.

٤ - الوثب بالدوران $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{4}$ ، $\frac{3}{4}$ دائرة (جهة اليمين أو الشمال).

القفزات الحرة التي تؤدي بالارتقاء المزدوج :

١ - الوثب المفرد.

٢ - الوثب فتحا (نجمة).

٣ - الوثب المفرد مع الدوران في الهواء $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{4}$ ، $\frac{3}{4}$ دائرة، ودائرة كاملة (جهة

اليمين والشمال).

٤ - الوثب مع ثني الركبتين أماما أو خلفا ثم فردهما.

٥ - الوثب بثني ركبة جنبا والآخرة مفرودة، أو أماما وفرد الأخرى خلفا، يكون

الجسم في الجرى متجها للأمام أى يكون مركز ثقل الجسم للأمام واليدين تتمرجحان بارتقاء تجربة ويجب أن يكون الجرى في خط مستقيم وتدفع الأرض بقوة وسرعة في الخطوة الأخيرة بحيث تكون قريبة من سلم الوثب.

(أ) الجرى : مسافة الجرى وسرعته يتوقفان على نوع القفزة أولا وعلى عرض وارتفاع الأداة. فنعد القفز على حصان بالعرض فلا داعى لطول مسافة الجرى لأننا نحتاج الارتفاع لأعلى فقط وليس للأمام. وتكون المسافة تقريبا من ٧ إلى ٨ أمتار. وعندما يوضع الجهاز طولاً تكون المسافة من ١٥ إلى ٢٠ متراً.

(ب) الارتفاع : وهو أهم جزء في القفزة. ويعتمد على كيفية وضع سلم القفز ومدى بعده عن الجهاز ومراعاة أن يكون الارتفاع على الربع الأمامى لسلم القفز ويبعد السلم عن الجهاز بمقدار $\frac{1}{3}$ علوه أو $\frac{1}{4}$ في حالة أداء الارتفاع لعمل قفزة بالفرد خلفا والجهاز عرضاً. كما يجب أن تكون الخطوة التي تسبق الارتفاع غير مرتفعة. ويجب تعليم الارتفاع بالقدمين معا أولاً على المنط ويجب أن تكون آخر خطوة بقدم الارتفاع وتمرجح القدم الأخرى للأمام والذراعان للخلف وقدام الارتفاع تكون مفرودة وتدفع الأرض بقوة - مع ثني الركبتين قليلاً يميل الجذع ويثنى للأمام. بعد الارتفاع فرد الجسم بسرعة ورفع الأكتاف.

(ج) الطيران : ويبدأ في اللحظة التي يترك فيها اللاعب سلم القفز بعد الارتفاع مباشرة إلى أن يضع يديه على جهاز القفز ويكون الجسم معلقاً في الهواء. ويرتبط الطيران بمدى بُعد سلم الوثب عن الجهاز وعلو الجهاز نفسه.

الحركة : هي تعدية للجهاز بأى حركة محددة ويختلف شكل الجسم في المروق من قفزة إلى أخرى وبعد تأدية الحركة نلاحظ أن هناك طيراناً آخر لترك الجهاز فتدفع

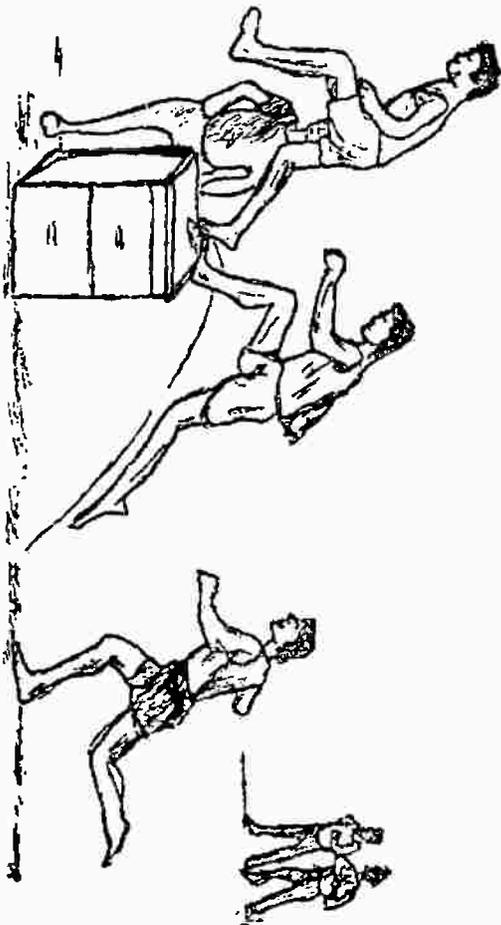
اليدان الجهاز بقوة لأعلى وللأمام لفرد الجسم والاستعداد للهبوط والدفع يكون من الكفين ثم يتدرج للأصابع ويكون الجسم وخاصة الكتفين في وضع صحيح أثناء المروق.

الهبوط : يبدأ الهبوط عندما تلمس الرجلان المرتبة ويجب أن تلمس أطراف الأصابع أولا الحصيرة أو المرتبة نقل الثقل على القدمين بالتدريج مع ثنى الركبتين والتصاقهما تماما. وميل الجذع أمام قليلا والذراعين جانبا أو مائلا أماما.

في نهاية الهبوط يجب تعليم اللاعب الوقوف الثابت لبضع ثوان ثم المشى للأمام. وفيما يلي بعض الألعاب والمهارات التي تؤدي على الأجهزة المختلفة.



بعض التمرينات على الأجهزة



الارتقاء بقدم واحدة : (الاهتمام بسنن).

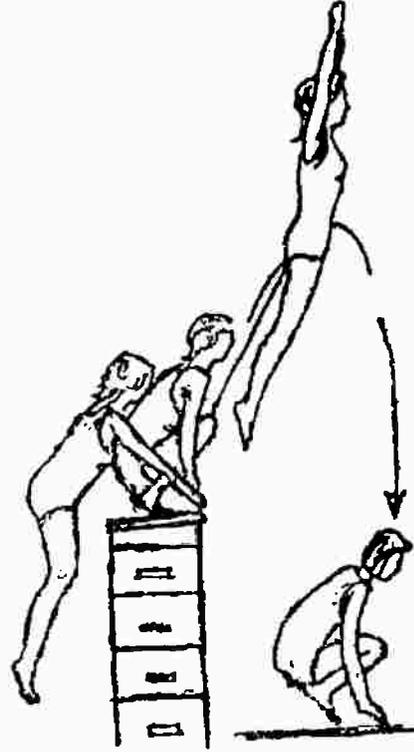
- الوثب المفرد.
- الوثب يضم الساقين أماما مفردة.
- الوثب بالدوران $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{2}$ ، $\frac{3}{4}$ دائرة (يمين ، شمال).

الارتقاء بالقدمين :

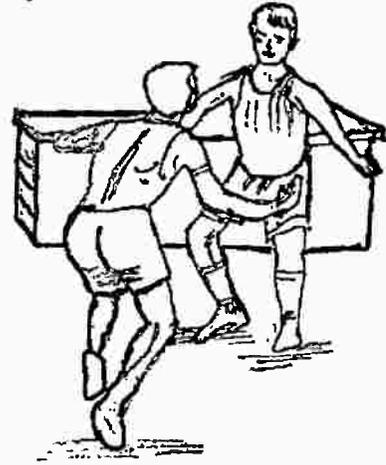
- الجرى ثم الوثب فوق الصندوق ثم النزول.
- الوثب المفرد.
- الوثب مع ثني الركبتين أماما أو خلفا ثم فردهما.
- الوثب فتحا نجمة.



● باستخدام صناديق مختلفة ومتنوعة الارتفاعات موزعة على شكل دائرة. تعدية الصناديق بأى طريقة.



● الجرى ثم القفز للجلوس على أربع فوق الصندوق. الوثب عاليا النزول على الأرض - وضع الجلوس على أربع. (الوثب المفرد).

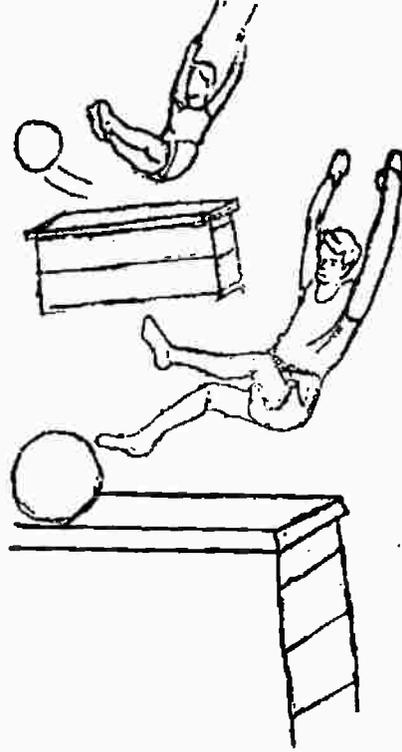


● القفز فوق الصندوق بالطريقة المقصية ثم القفز داخلا في كل مرة مع السند.

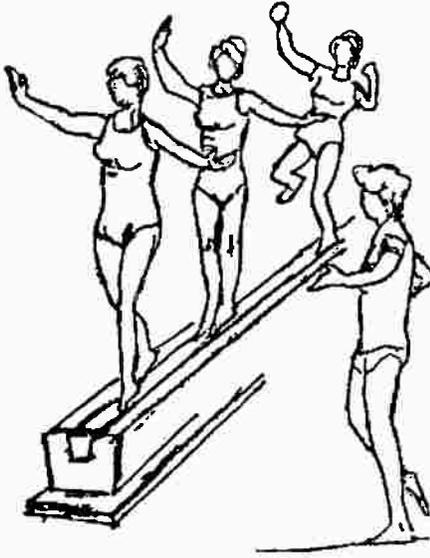
● مراوغة اللاعب للمس الصندوق واللاعب الآخر يمنعه لرفع الذراعين جانبا ويتبادل اللاعبان الأماكن إذا نجح اللاعب في لمس الصندوق والقفز للتعديّة بأي طريقة.



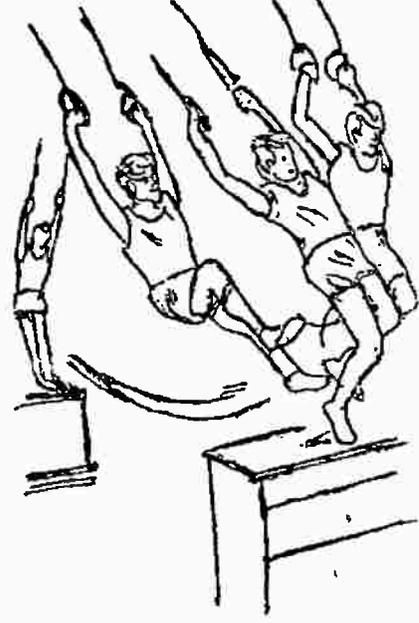
- عدة صناديق متجاورة متدرجة الارتفاع مثل السلم. الجرى ثم صعود الصناديق ثم الوثب للهبوط على الأرض مع وجود زميلين للسند.



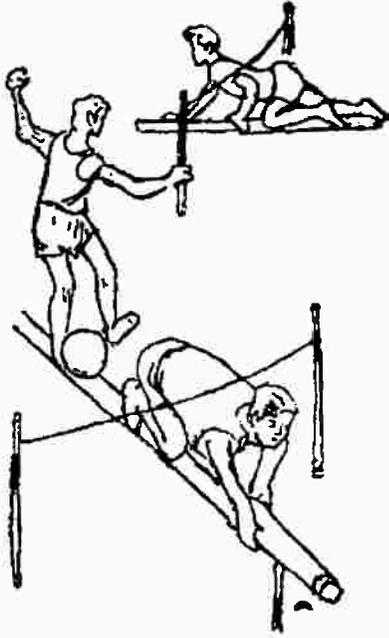
- [وقوف تعلق] ثم المرجحة لضرب الكرة من فوق الصندوق بالرجلين لزيادة المقدرة ارفع الصندوق لأعلى أو أبعد للخلف.



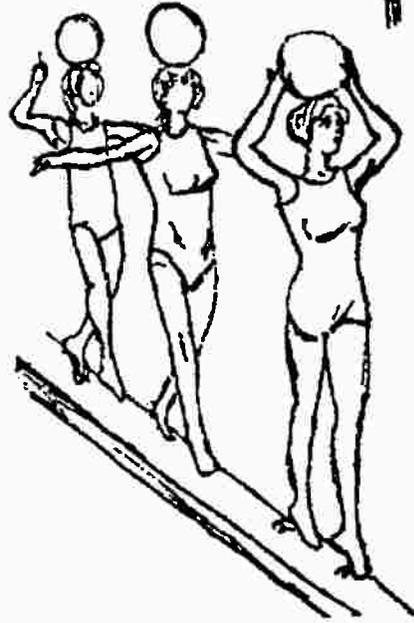
- باستخدام المقعد السويدي مقلوبًا،
المشى للأمام وللخلف لعمل توازن على
القدم كله أو على المشط.
- المشى والجري والوثب الخفيف.
- المشى على أطراف الأصابع.



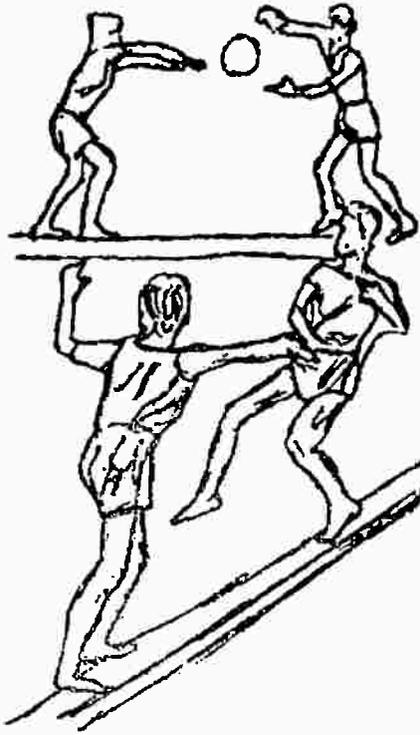
- [وقوف فوق الصندوق مع التعلق في
الحلقتين].
- الدفع بالرجلين والمرجحة للأمام للنزول
على الصندوق الأمامى مع عمل نصف
دورة.



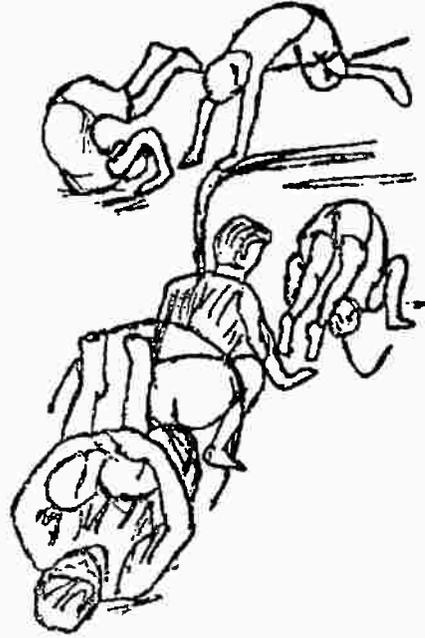
- الزحف على العارضة للمرور أسفل الحبل.
- أو المشى بالكرة مع دحرجتها بالقدمين على العارضة.



- الزحف على العارضة مع دحرجة الكرة باليدين.
- المشى على المقعد مع وضع كرة طبية فوق الرأس.
- حاول المشى بدون مسك الكرة باليدين.



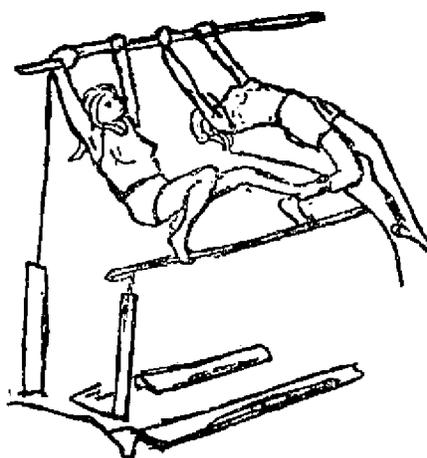
- وقوف فوق المقعد الرجل أماما تمرير الكرة بين الزميلين.
- تبادل نقل ثقل الجسم على السقدمين أثناء رمى واستلام الكرة.



- الوثب من فوق العارضة.
- الدحرجة الأمامية.
- الارتقاء بالسقدمين معا.
- الدحرجة أماما من تحت العارضة مع التكور قدر الامكان.



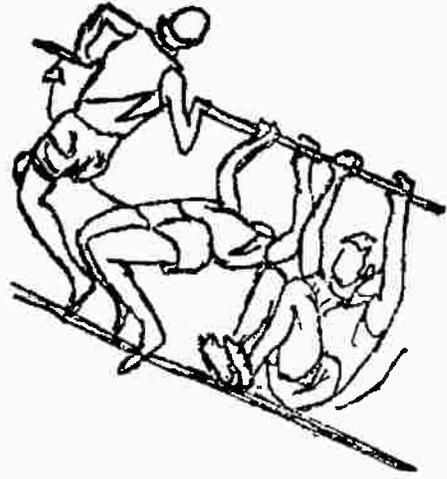
- وقوف على البار المنخفض.
- المسك باليدين في البار العالى ثنى الجذع أماما أسفل للدوران حول البار دورة كاملة ثم الهبوط على الأرض.



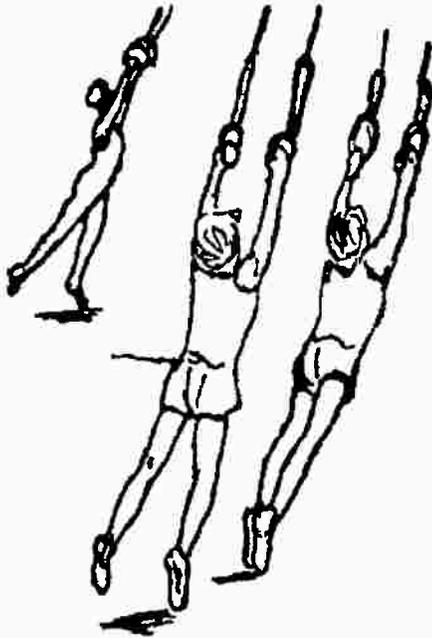
- باستخدام متوازي البنات التعلق باليدين فى العارضة العليا ثم الارتقاء بأحد القدمين من على العارضة السفلى ثم مرجة الحوض والرجل الأخرى أماما ثم الهبوط على الرجلين.



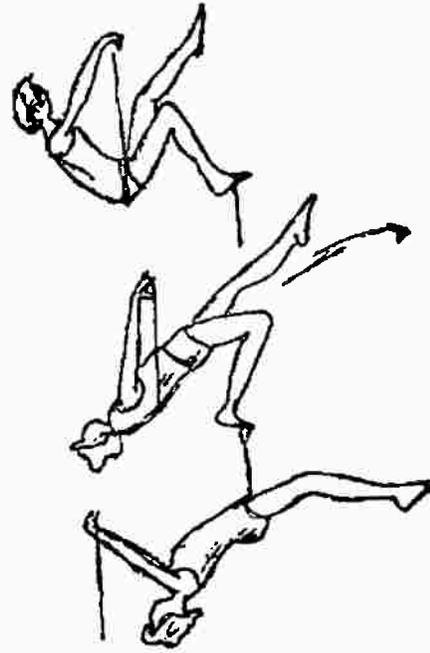
- الوقوف بين البارين مع المسك باليدين كل يد على بار، مرجحة الرجلين لأعلى مع الشد باليدين للجلوس على البار المنخفض للخارج يمكن تعليية البار المنخفض تدريجيا.



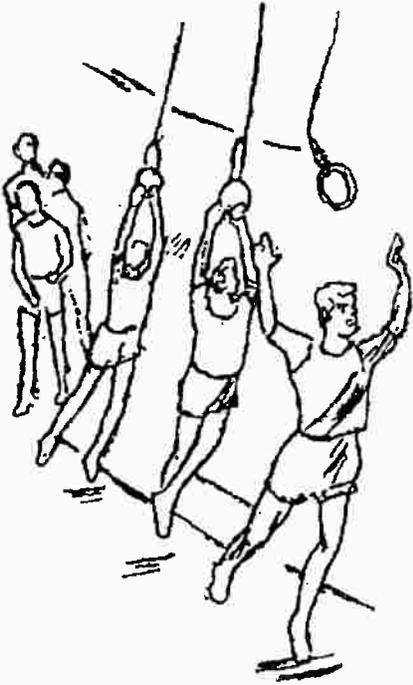
- مسك العارضة العليا باليدين ووضع القدمين على العارضة السفلى، الدفع بالحوض للأمام للوقوف على العارضة السفلى ثم الدوران لمواجهة العارضة العليا.



● مسك الحلقطين باليدين والجري للخلف
ثم التعلق والمرجة أماما يلاحظ استقامة
الرجلين والجري للنزول أماما.



● المسك باليدين للتعلق على البار العالي.
● أحد القدمين على البار المنخفض، ميل
الجذع والرأس لأسفل مع مرجة الرجل
الحرّة والارتقاء بالأخرى، للقفز والجسم
مشدود للهبوط.



● حلق - مسك الحلق للتعلق الجرى
للخلف ثم للأمام ثم الوثب أماما للنزول
على القدمين (تعليق ومرجح).



● التعلق في حلقة واحدة باليدين معا
خطوات للخلف ثم للأمام مع الارتقاء
والمرجحة أماماً عالياً لتعدية الحبل ثم
النزول مع سند الزميل.
(نفس التمرين مع التعلق في حلقتين).