

## الفصل الثاني عشر

### الدليل المصور للمهارات

الكرة الطائرة.

كرة القدم.

كرة السلة.

التنس.

الريشة الطائرة.

ألعاب القوى.

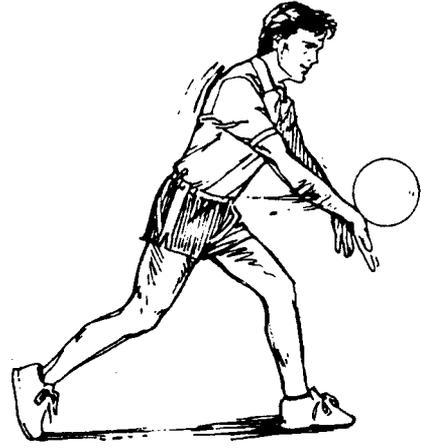
السباحة.



# الكرة الطائرة



الإرسال من أعلى



الإرسال من الأسفل



(ب)

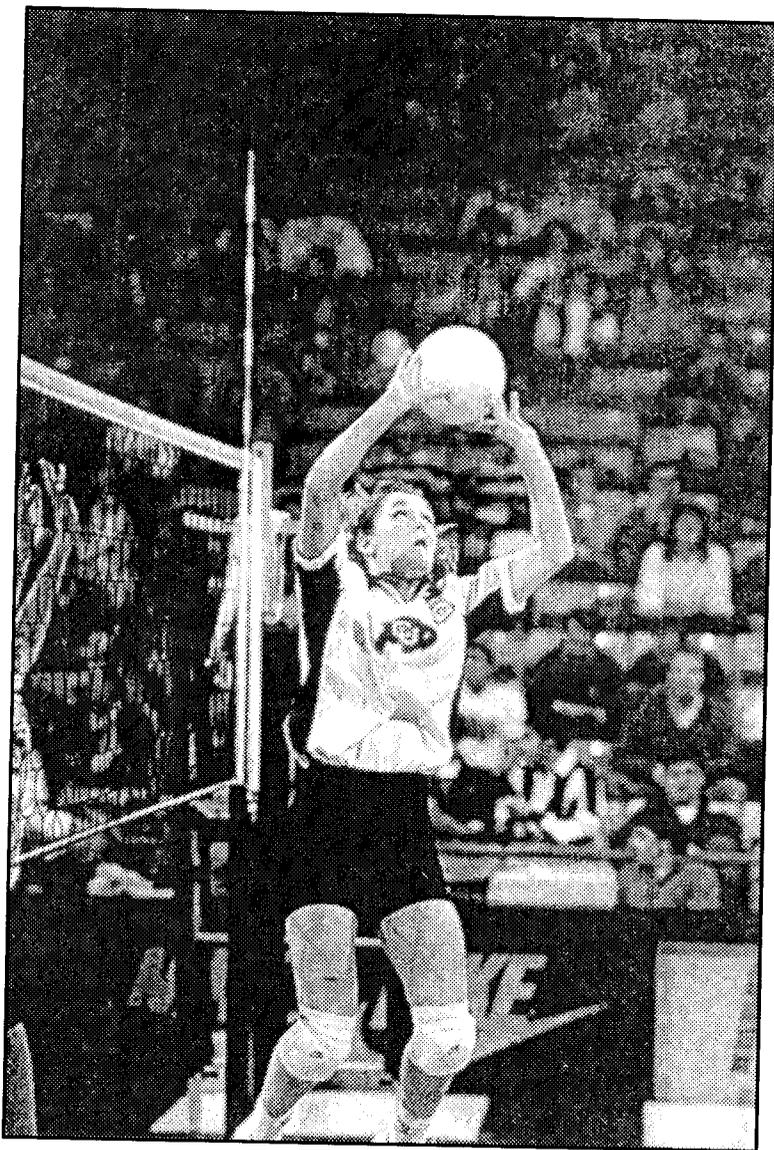


(أ)

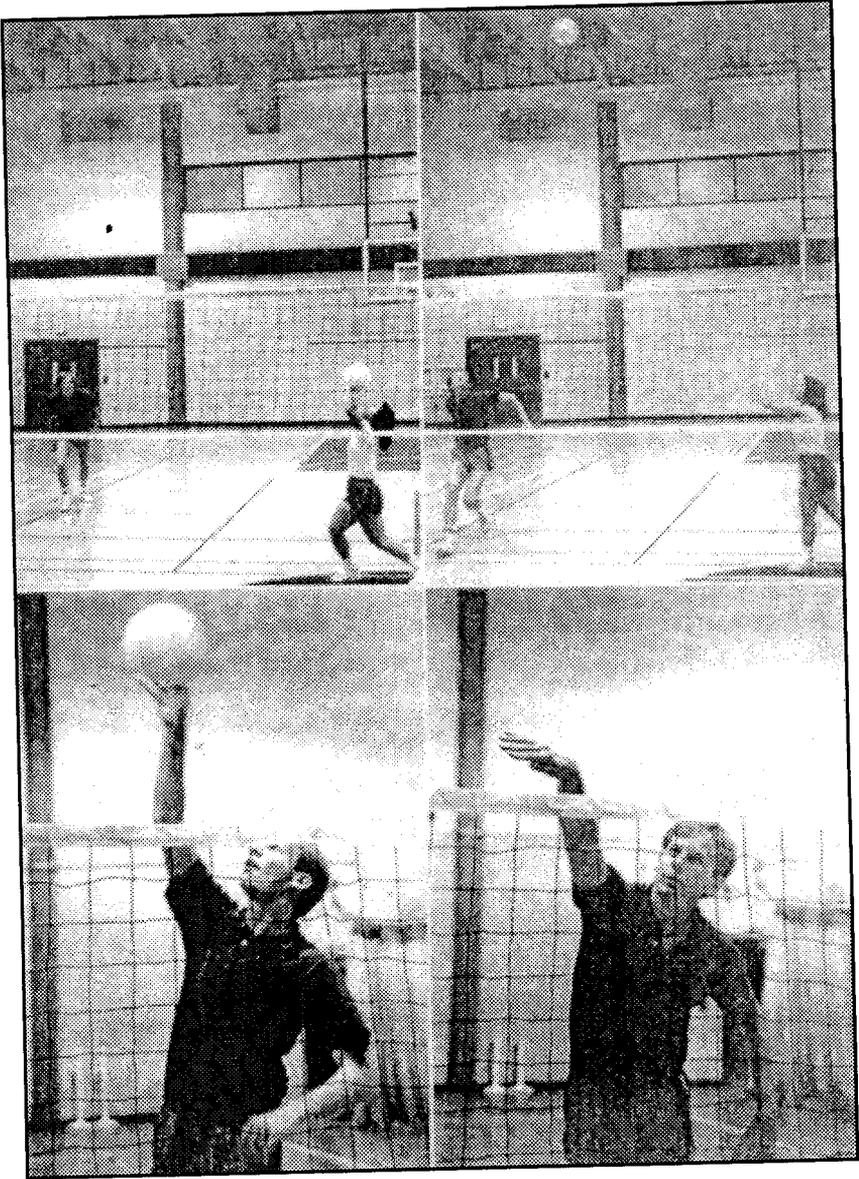


التمرير من أعلى «الإعداد من أعلى»

ضربة الدنك Dink



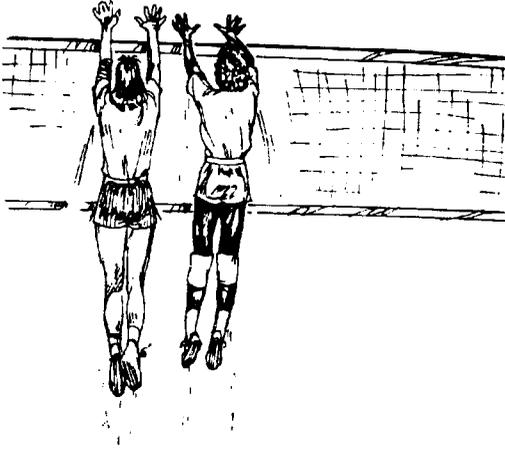
الإعداد



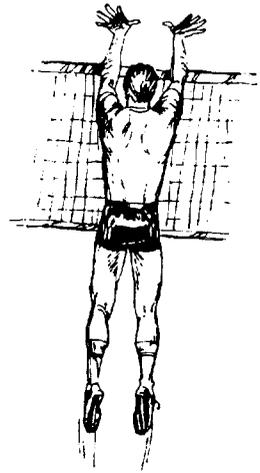
دفع الكرة فوق الشبكة



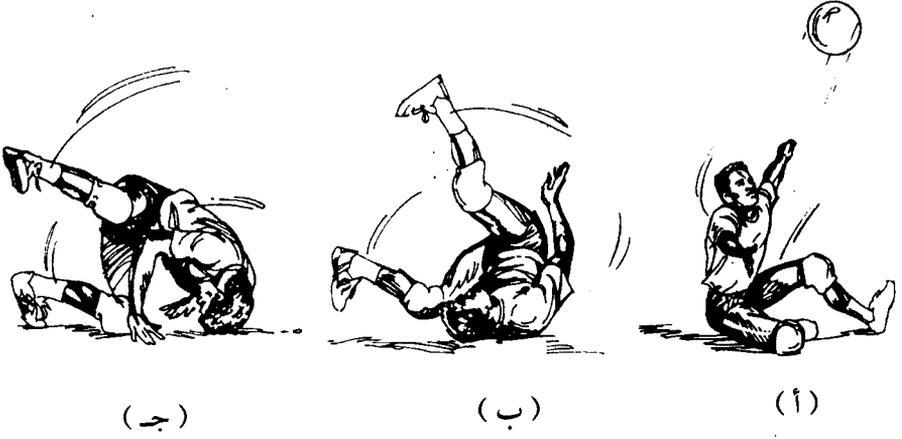
رد الكرة بالساعدين من أسفل



حائط الصد الزوجي



رفع الذراعين لأداء حائط  
الصد الفردي

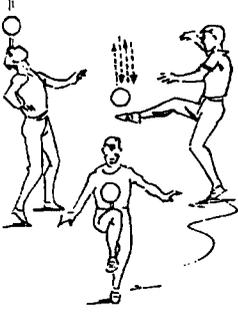


الدفاع الفردي بصد الكرة بالساعد مع الدحرجة



الدفاع الفردي بصد الكرة  
بالقبضتين من أسفل

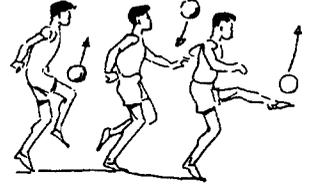
# كرة القدم



(ج)

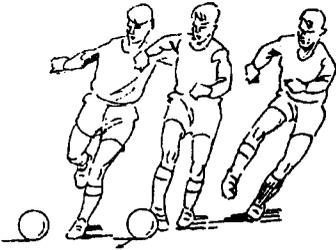


(ب)

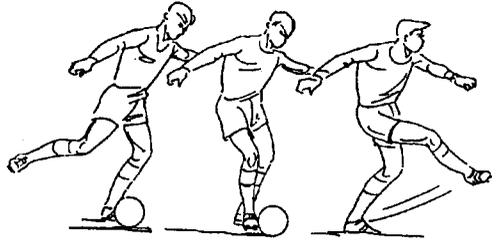


(أ)

مهارات الإحساس بالكرة

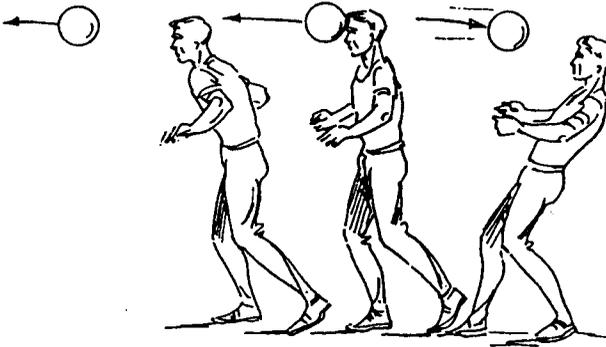


ضرب الكرة بخارج القدم

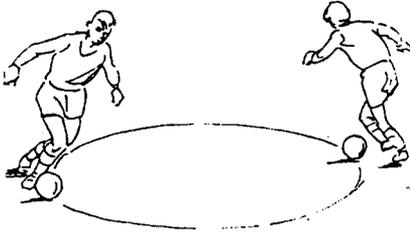


ضرب الكرة بباطن القدم

مهارة ضرب الكرة بالقدم



ضرب الكرة بالرأس



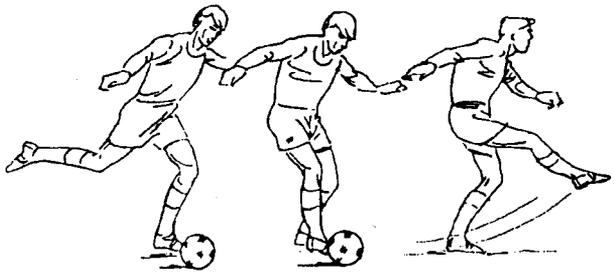
الجرى بالكرة بداخل القدم



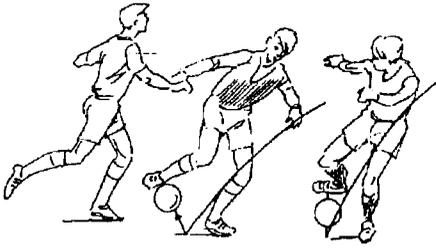
الجرى بالكرة بخارج القدم



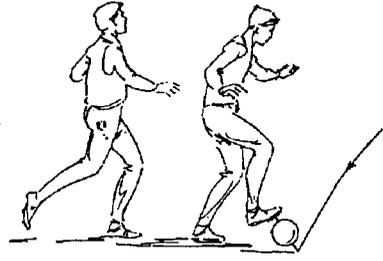
التصويب بوجه القدم الأمامى



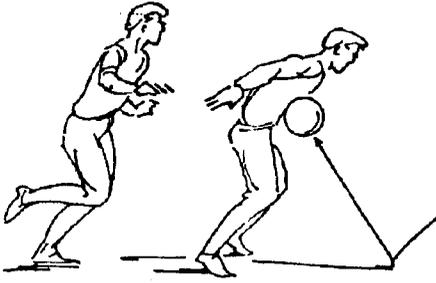
التصويب بوجه القدم الخارجى



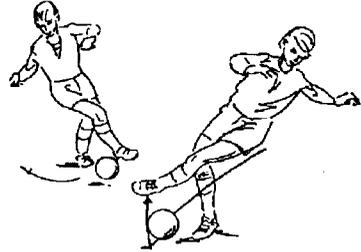
كنم الكرة بجانب القدم



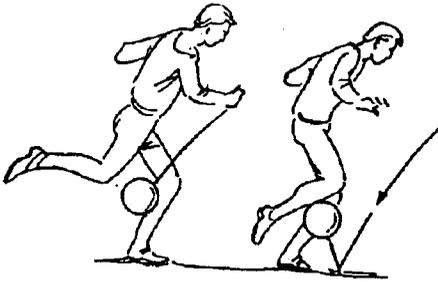
كنم الكرة بأسفل القدم



كنم الكرة بالبطن



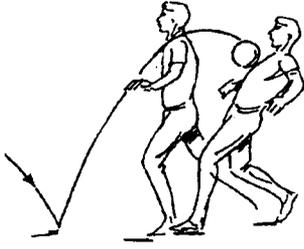
كنم الكرة بخارج القدم



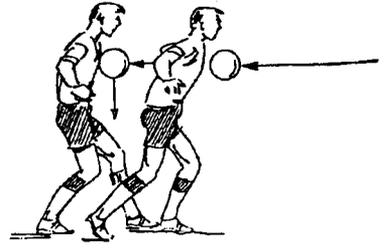
كنم الكرة بالقصبة



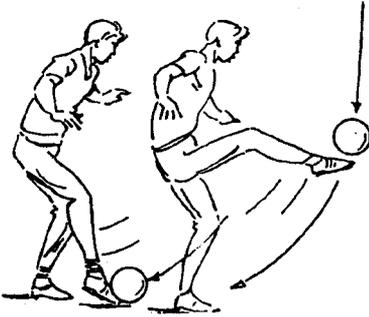
استلام الكرة على الأرض



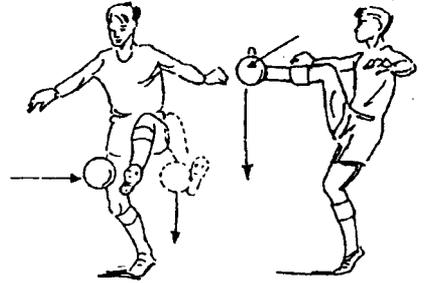
امتصاص الكرة المرتدة من الأرض بالصدر



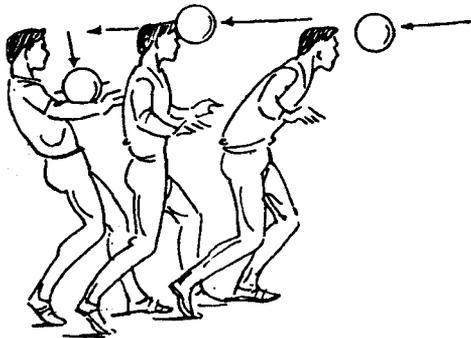
امتصاص الكرة بالصدر



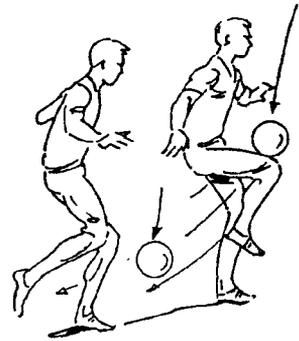
امتصاص الكرة بوجه القدم



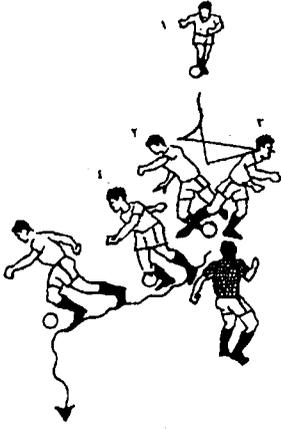
امتصاص الكرة بباطن القدم



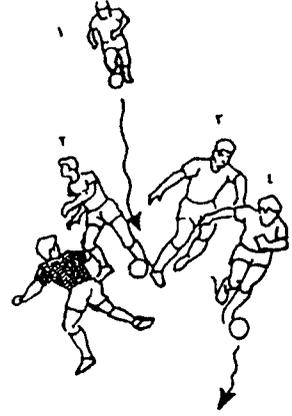
امتصاص الكرة بالرأس



امتصاص الكرة بالفخذ



المراوغة بالتمويه مرتين في جانبيين عكسيين  
والمرور في الثالثة



المراوغة بالتمويه إلى جانب  
والمرور إلى الجانب العكسي



المراوغة بسحب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام



المراوغة بالتمويه بالتصويب



المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها  
مرة أخرى في نفس اتجاه الجرى



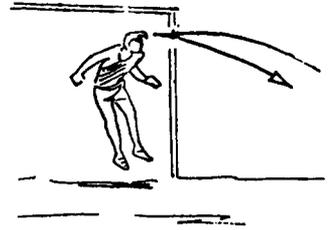
المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم



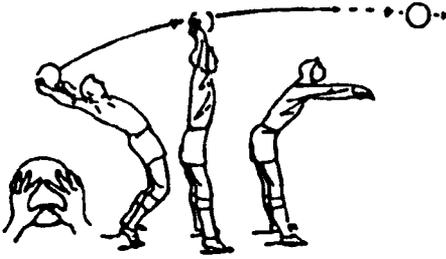
قَطْع طَرِيق الكُرَّة مِن الجَانِب



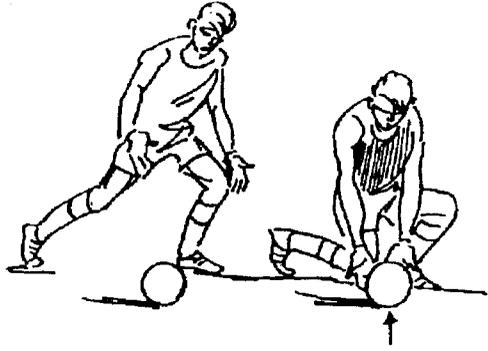
قَطْع الطَرِيق الكُرَّة أَثْنَاء وَصُولِهَا لِلْمَنَافِس



تَشْتِيت الكُرَّة بِالرَّأْس



رَمِيَّة التَّمَاس



التقاط حارس المرمى لكرة الأرضية

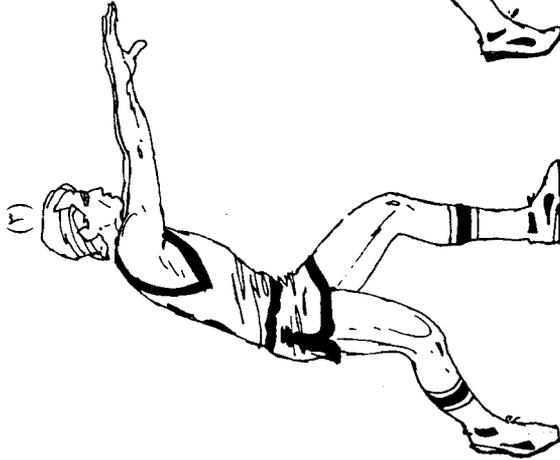
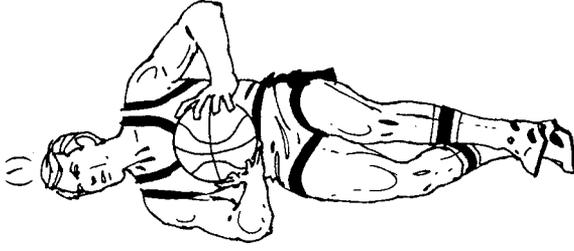


التقاط حارس المرمى للكرات العالية

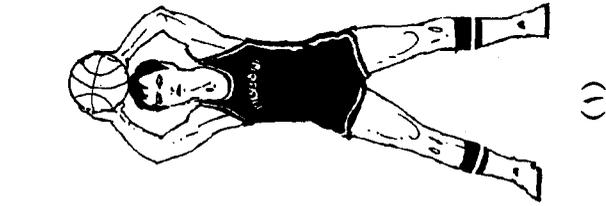


ارتقاء على الكرات الجانبية

# كرة السلة



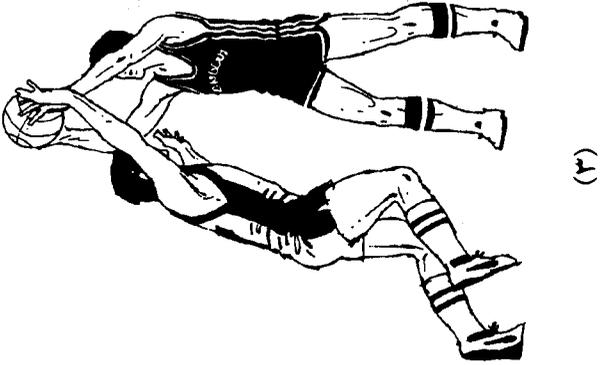
التمريرية الصدرية



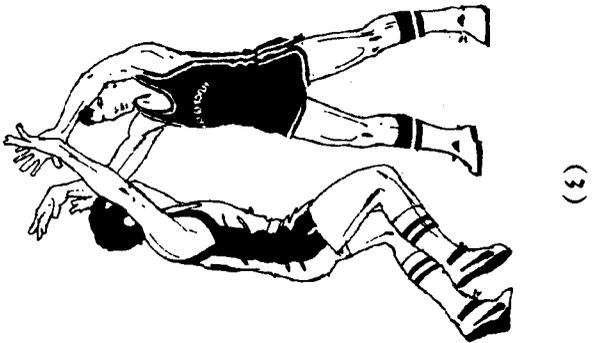
(١)



(٢)



(٣)

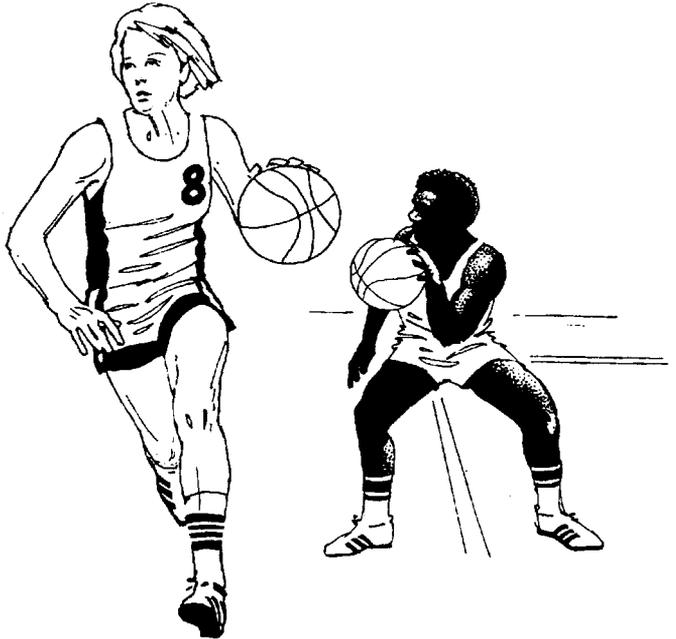


(٤)

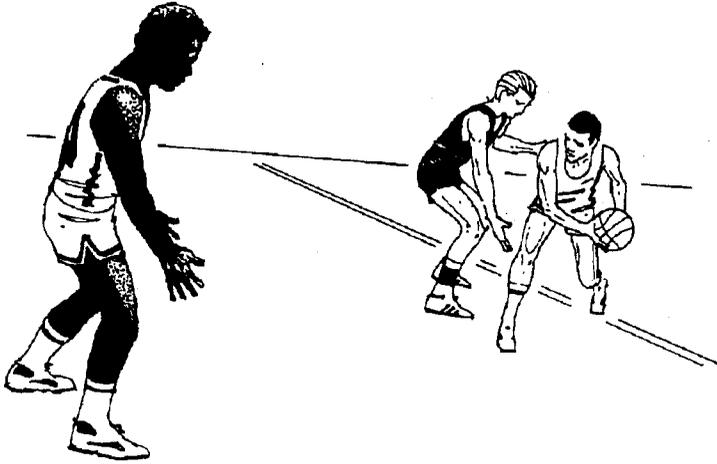
التمرير من أعلى الرأس



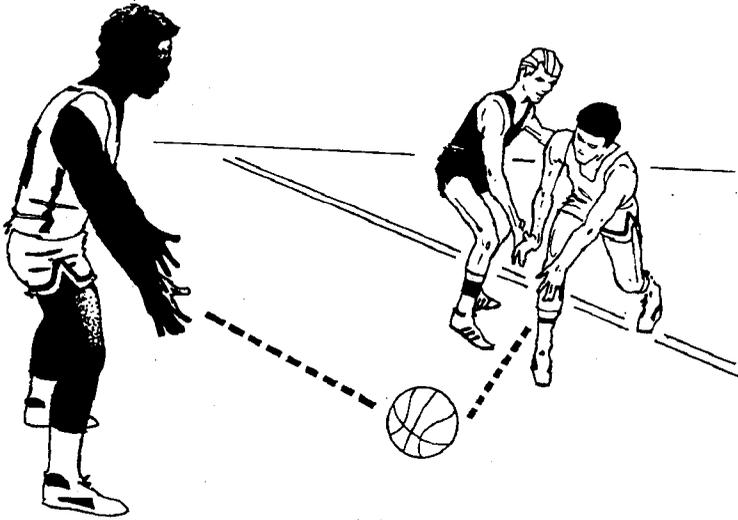
التمريرة الطويلة



المحاورة بالكرة  
من الجرى

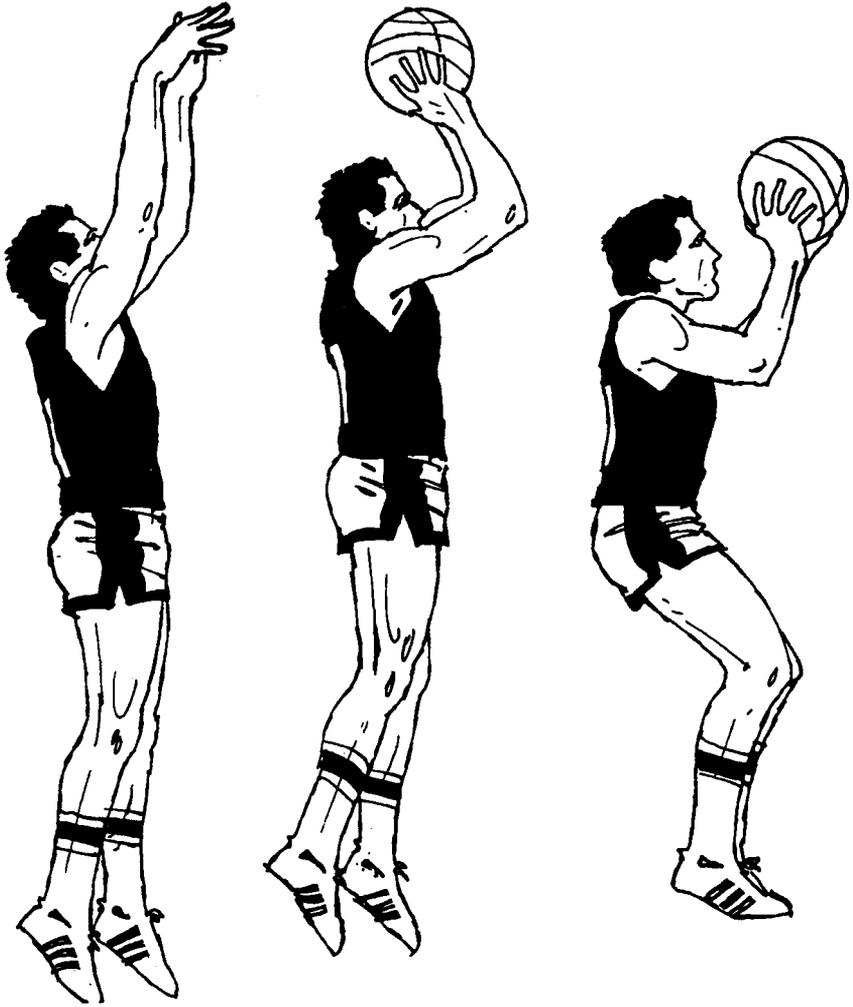


(١)

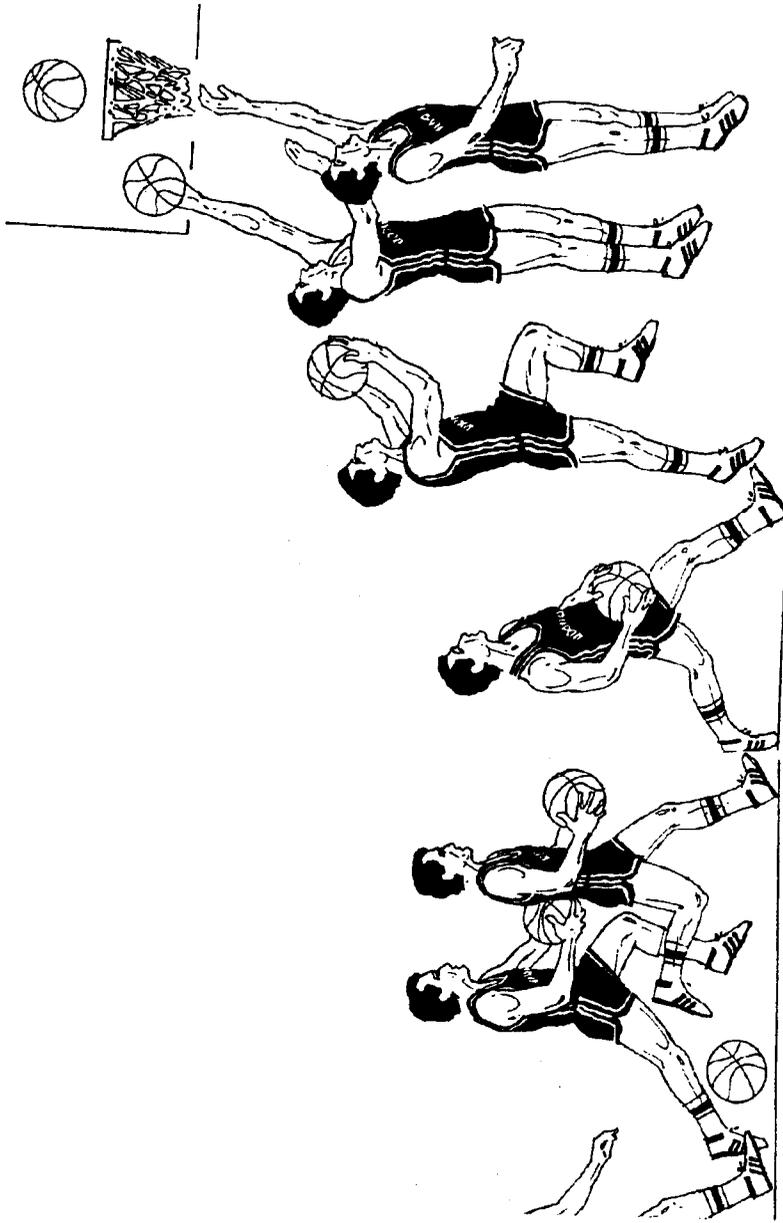


(٢)

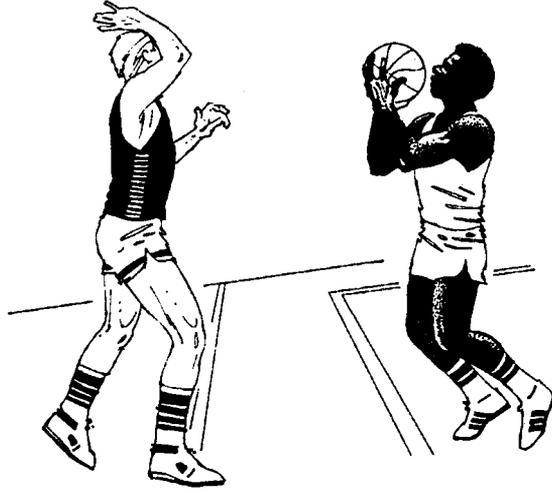
التمريرة المرتدة



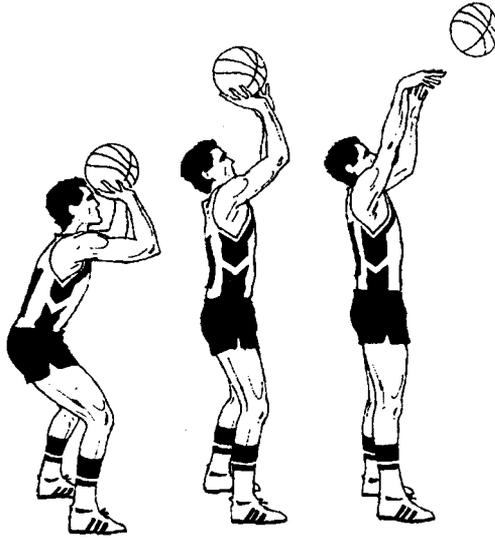
التصويب من الوثب



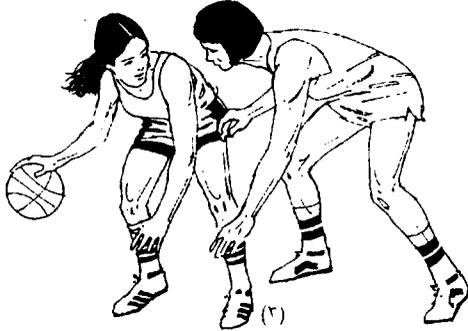
التصوية السلمية



الدفاع ضد التصويب



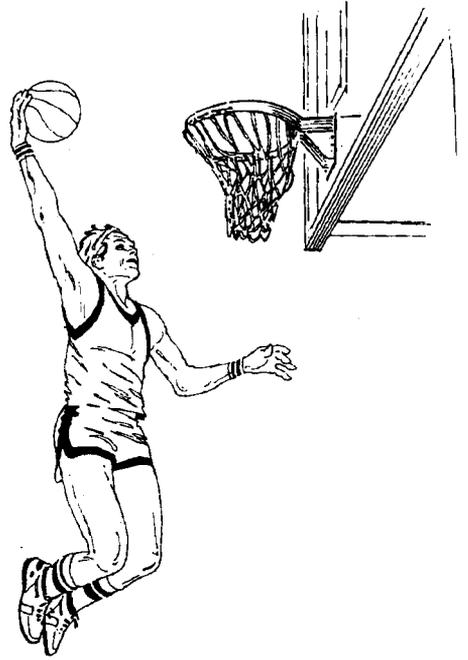
الرمية الحرة



الدفاع ضد لاعب مستحوذ على الكرة

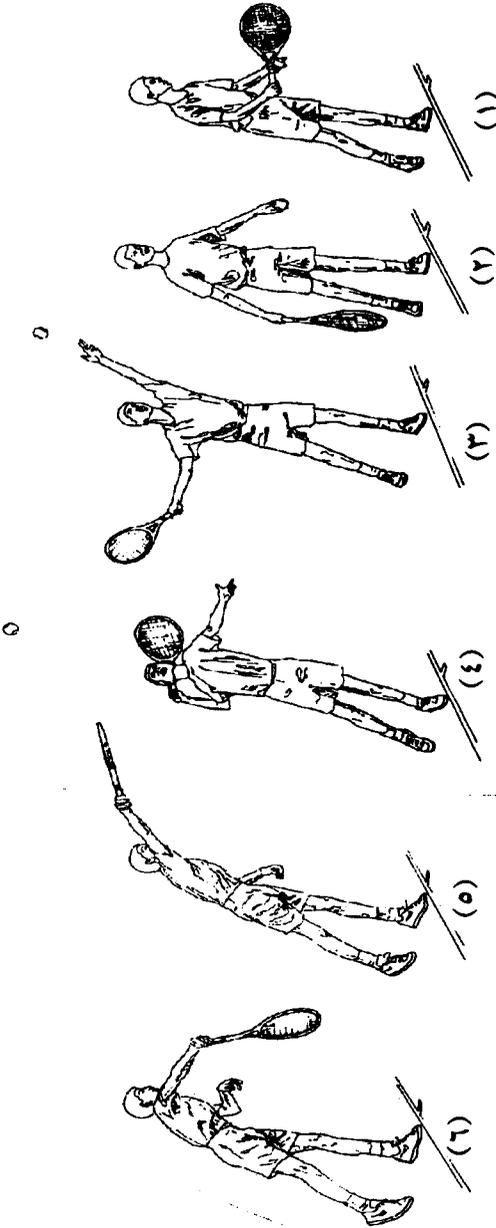


تصوية الهوك الخطافية



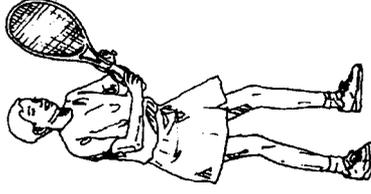
تصوية الدنك كبس الكرة من أعلى لأسفل

# التنس

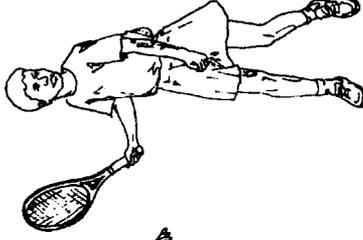


الإرسال في التنس

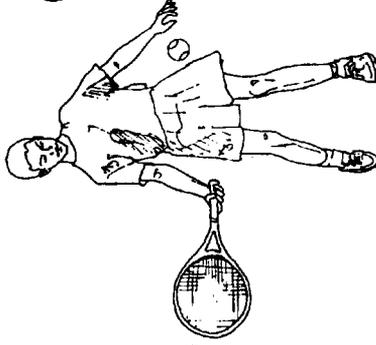
الضربة الأمامية الأرضية



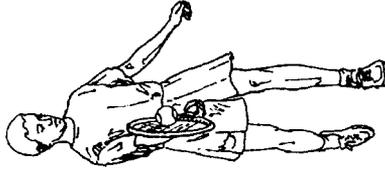
(١)



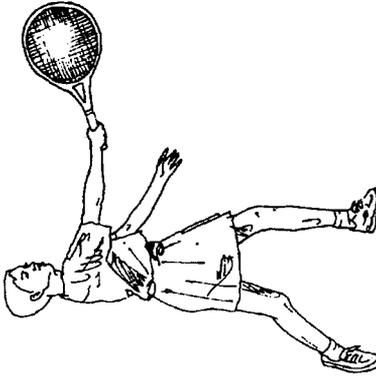
(٢)



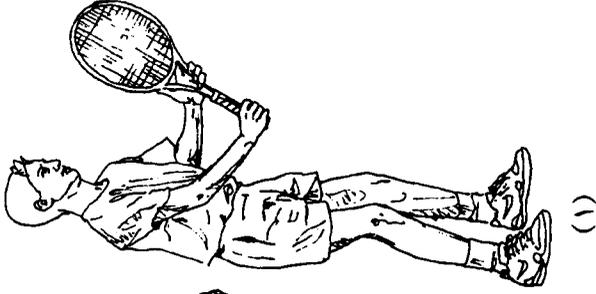
(٣)



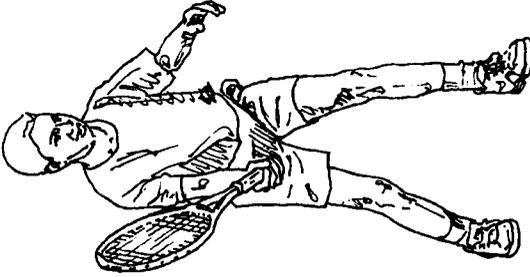
(٤)



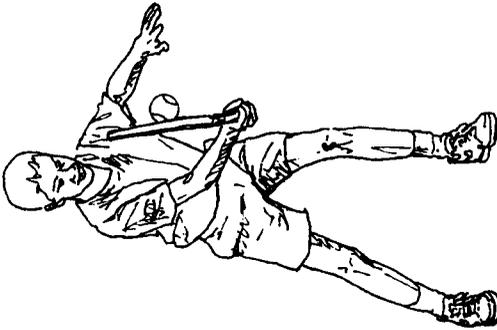
(٥)



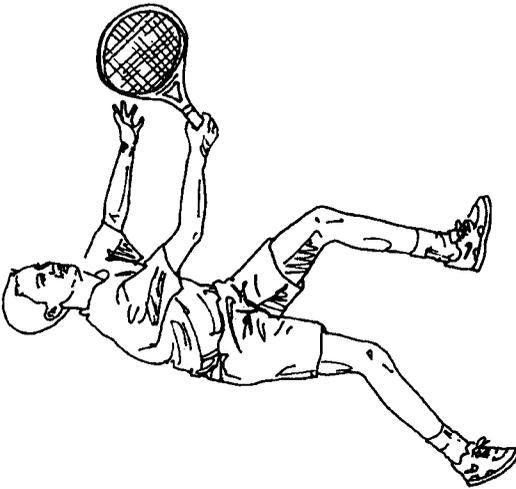
(1)



(2)



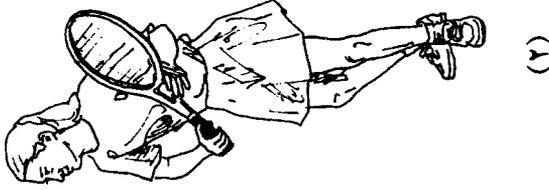
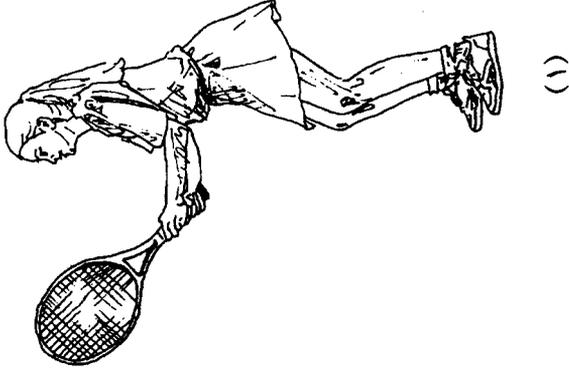
(3)



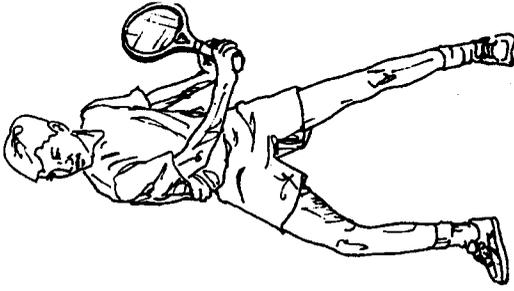
(4)

الضربة الأمامية الطائرة

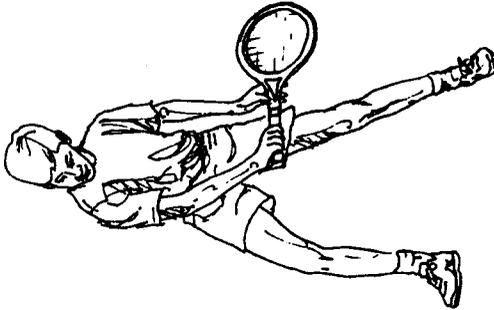
الضربة الخلفية الطائرة



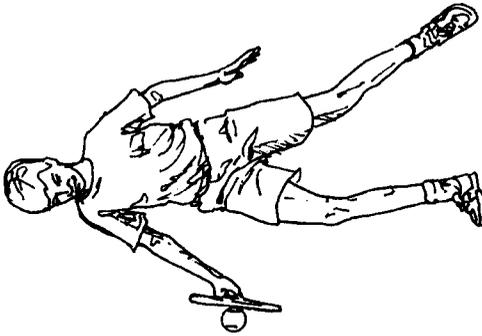
الضربة الخلفية الأرضية بيد واحدة



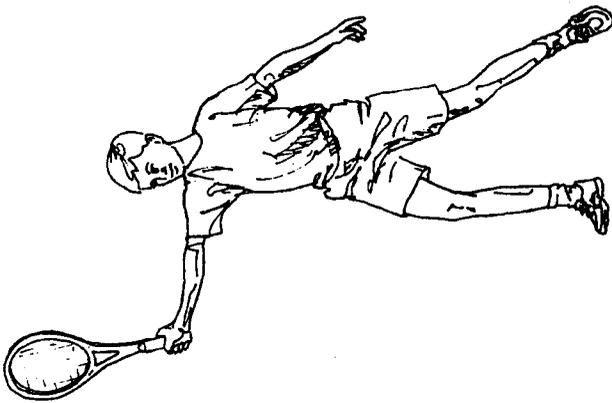
(1)



(2)

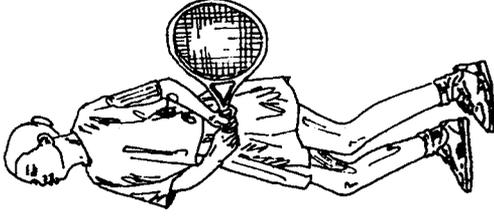


(3)

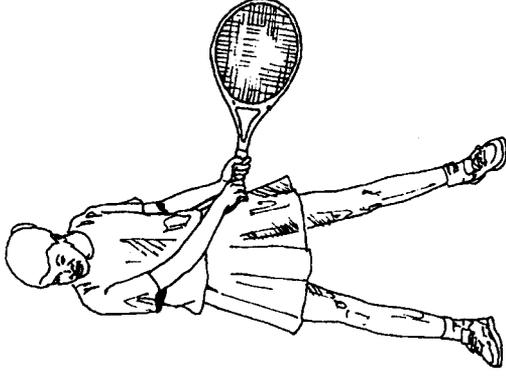


(4)

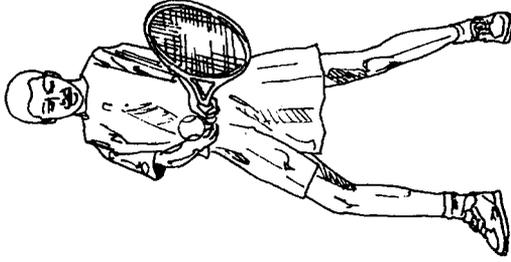
الضربة الخلفية الأرضية باليدين



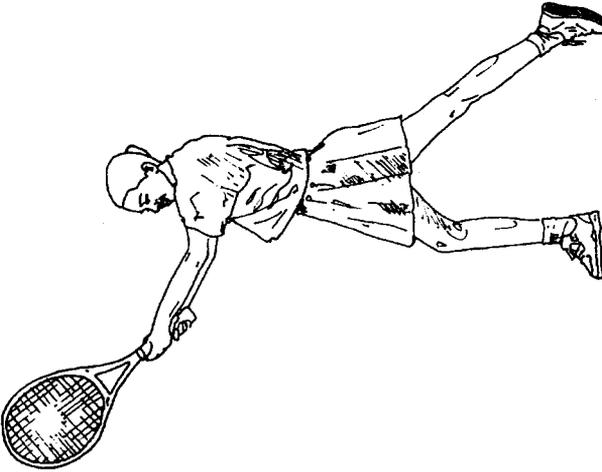
(١)



(٢)

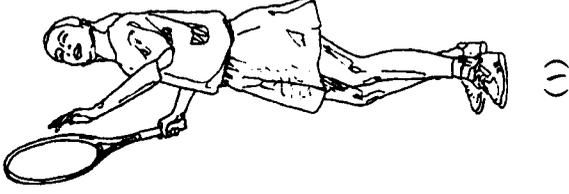


(٣)

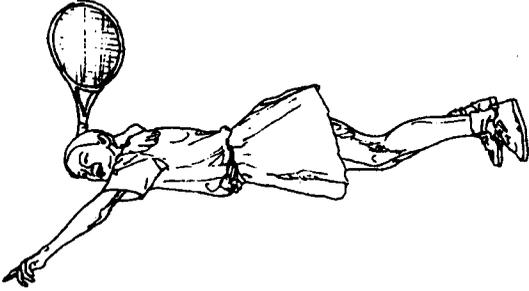


(٤)

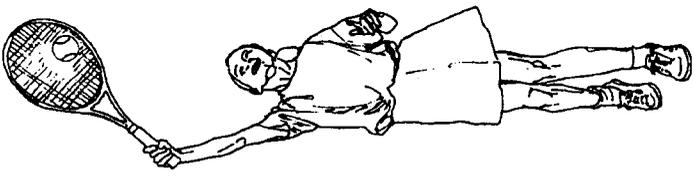
الضربة الساحقة من فوق الرأس



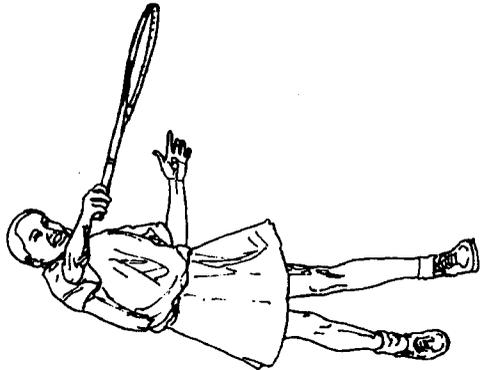
(1)



(2)

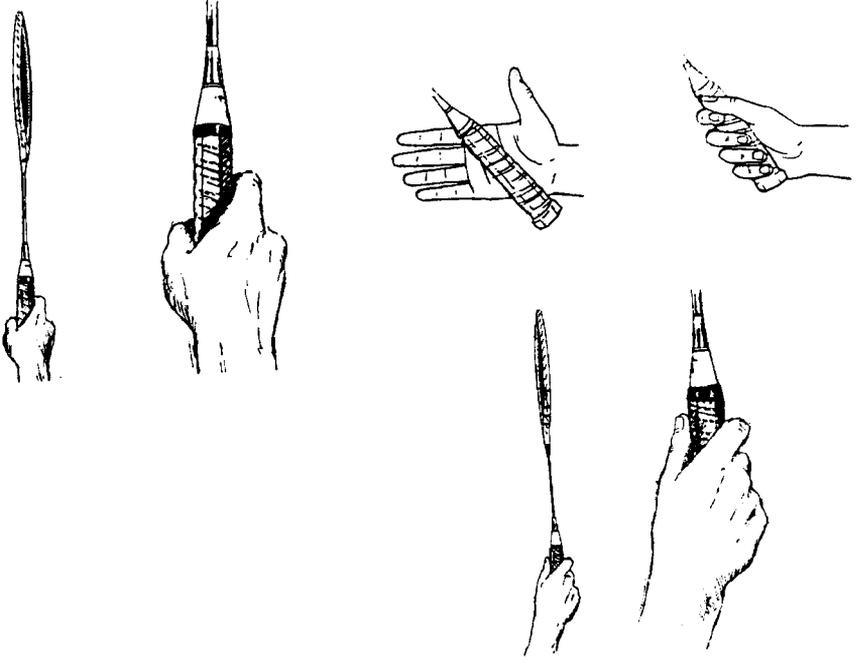


(3)

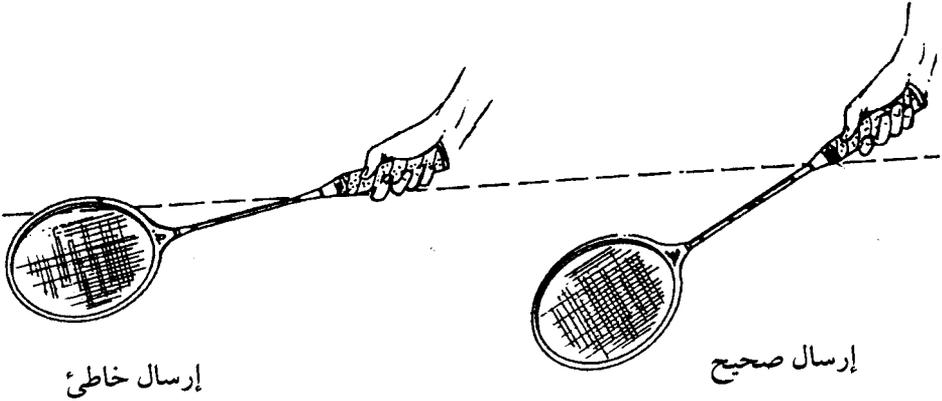


(4)

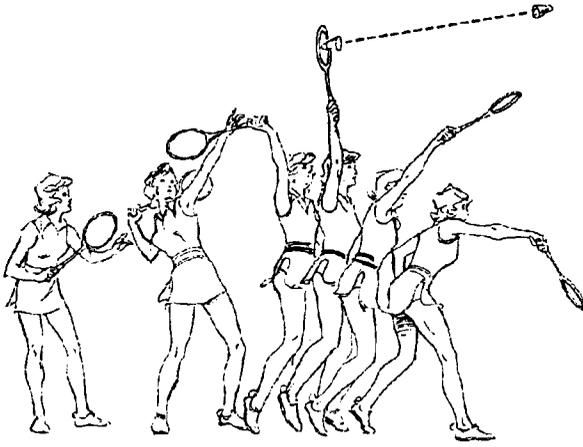
# الريشة الطائرة



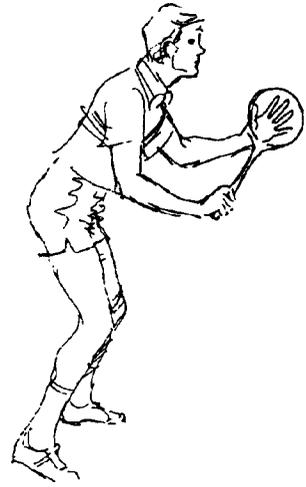
## الإرسال في الريشة الطائرة



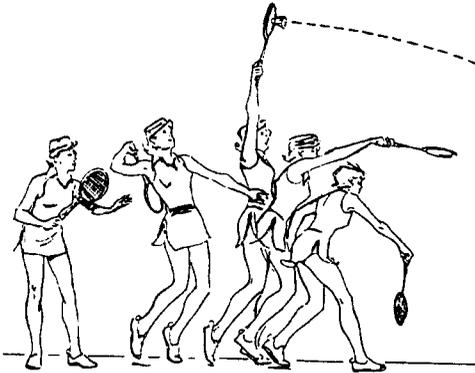
## الطريقة الصحيحة لأداء الإرسال



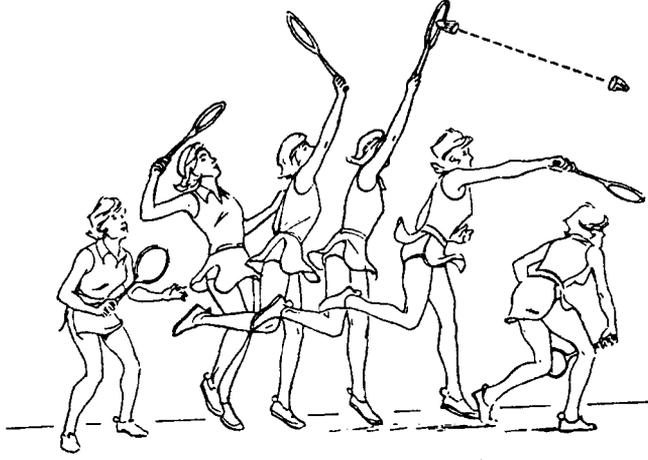
الضربة من فوق الرأس



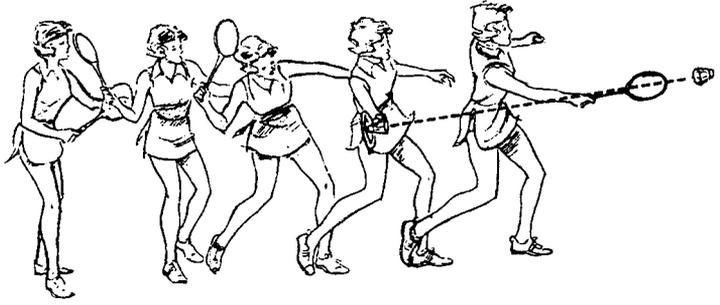
وقفة الاستعداد



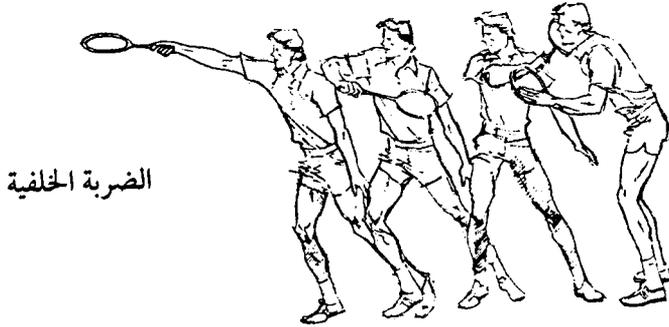
الضربة الساقطة من فوق الرأس



الضربة الساحقة

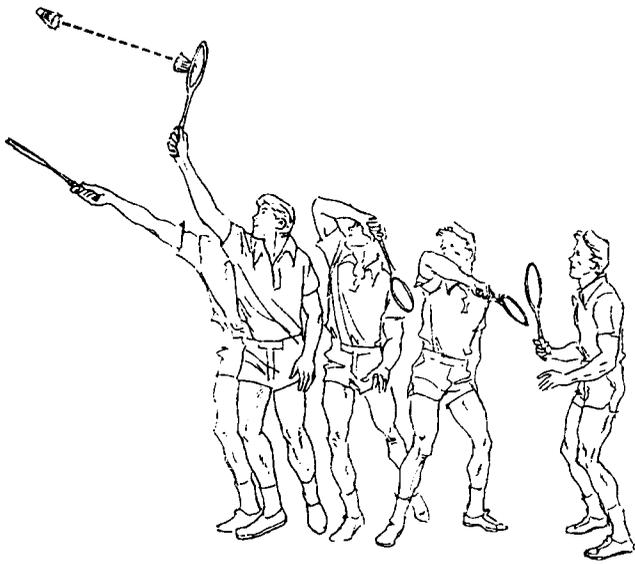
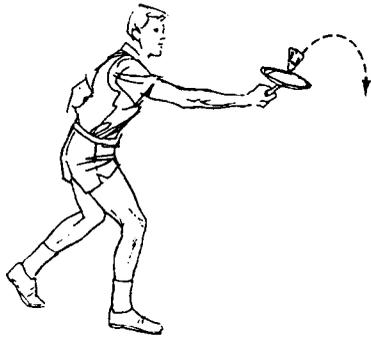


الضربة الأمامية



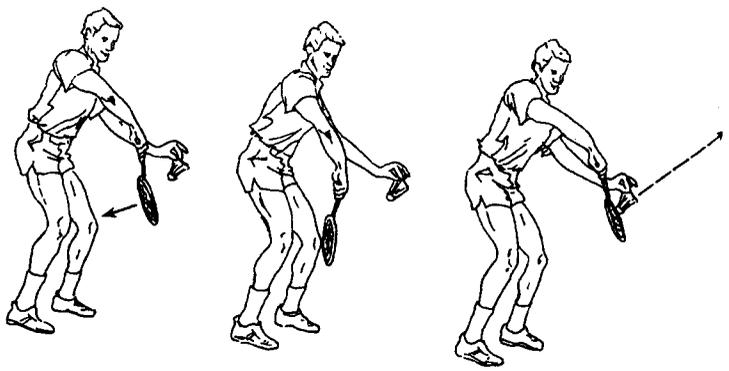
الضربة الخلفية

ضربة الشبكة الساقطة

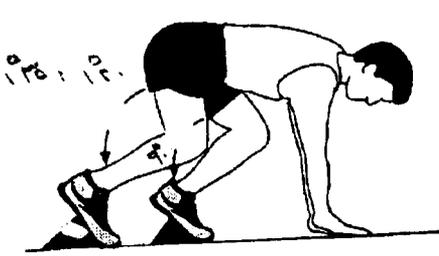


الضربة الخلفية العالية

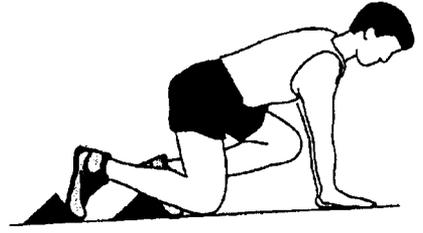
الإرسال بالضربة الخلفية



# ألعاب القوى



تثبيت حذاء الجري في مكعبات البدء



وضع الاستعداد للبدء

أنسب زاوية للانطلاق من العدو



(د) شكل الاستعادة



(ج) شكل

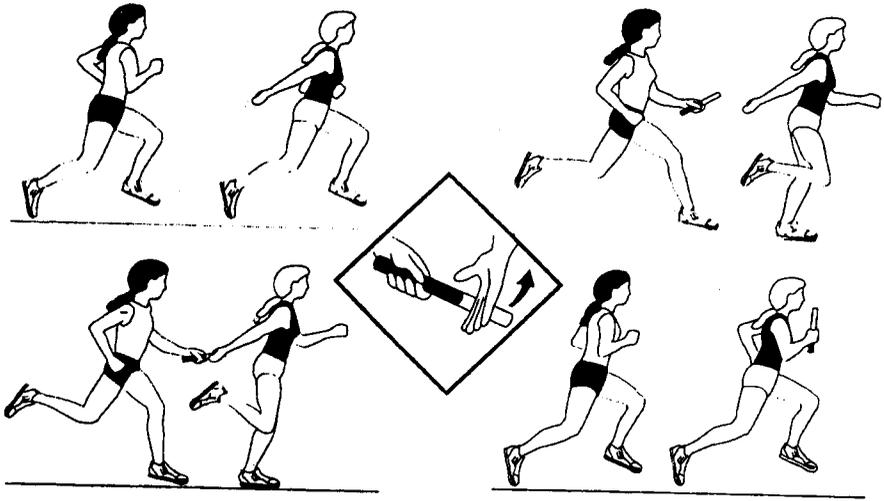


(ب) شكل الهبوط

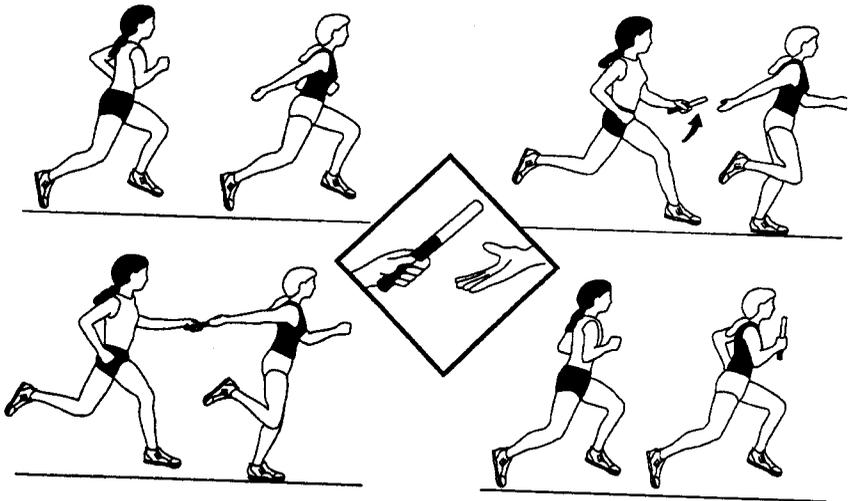


(أ) على الارتقاء

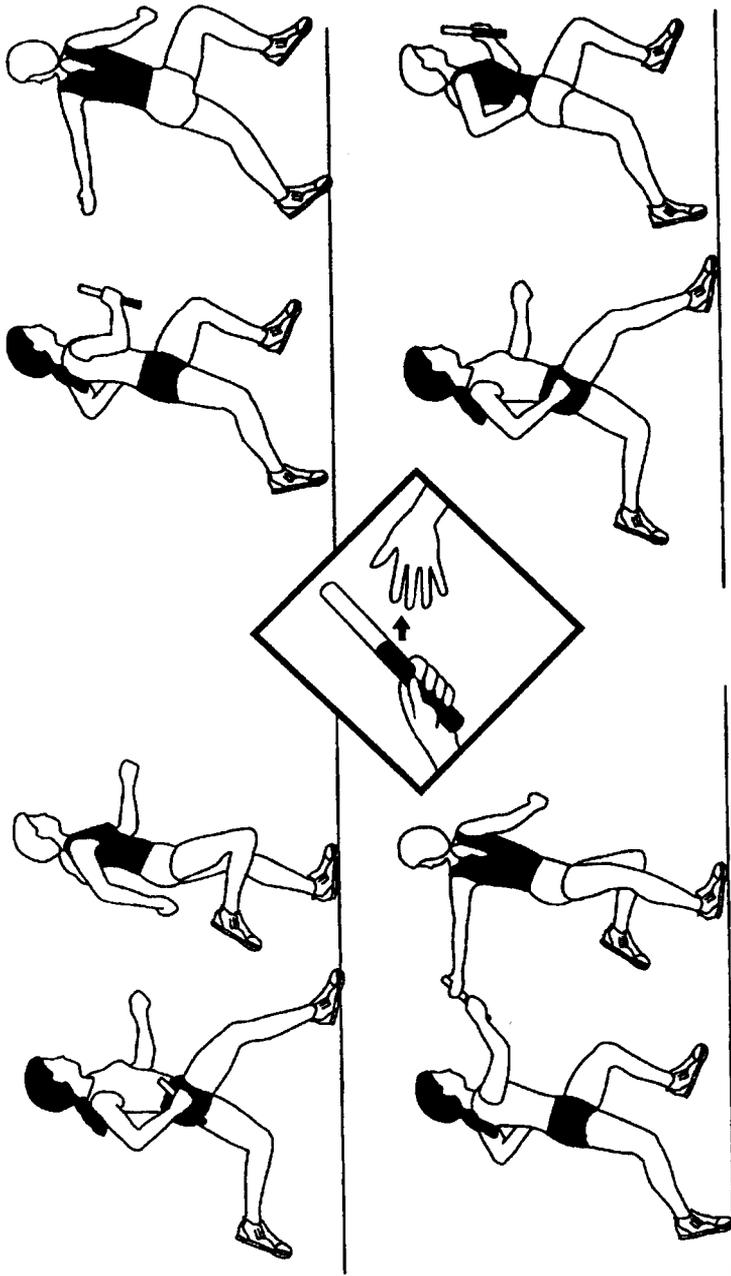
تحليل أداء الجري



التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام من أسفل اليد»



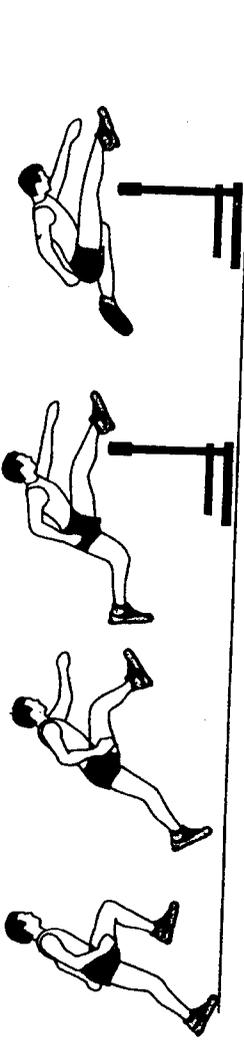
التسليم والتسلم في التتابع ... «الاستلام من أعلى اليد»



التسليم والتسلم فى التتابع ... «الاستلام المرئى»

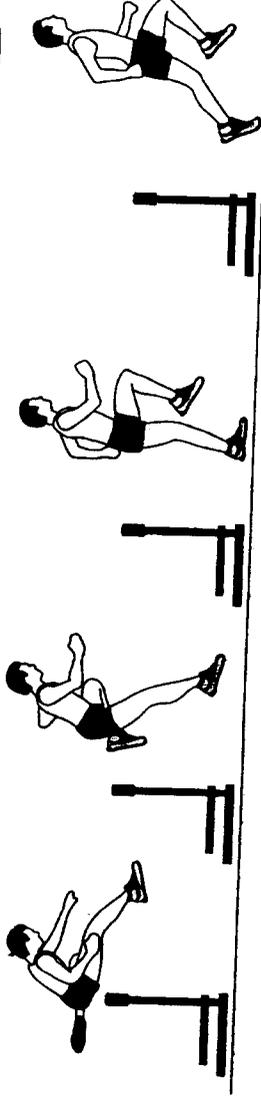
(أ)

سباقات الجواجز  
حركة الارتقاء والقدم  
القائدة فوق الحاجز



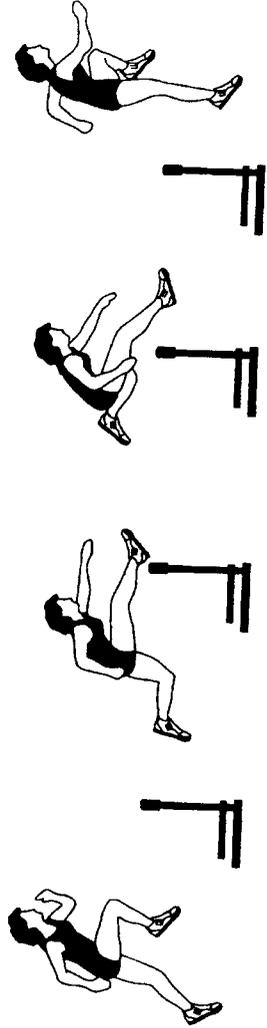
(ب)

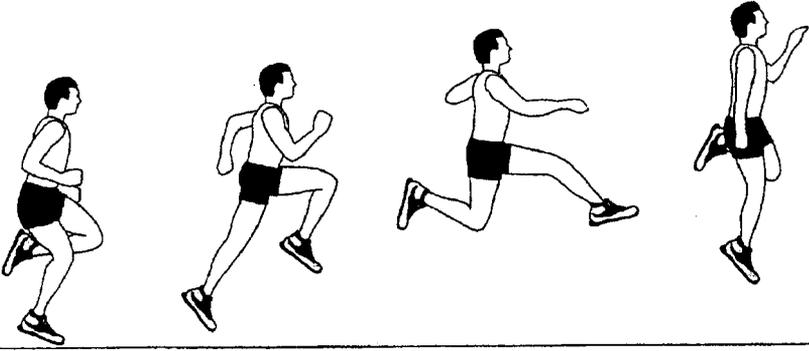
سباقات الجواجز  
الهبوط والعدو بعد  
الحاجز



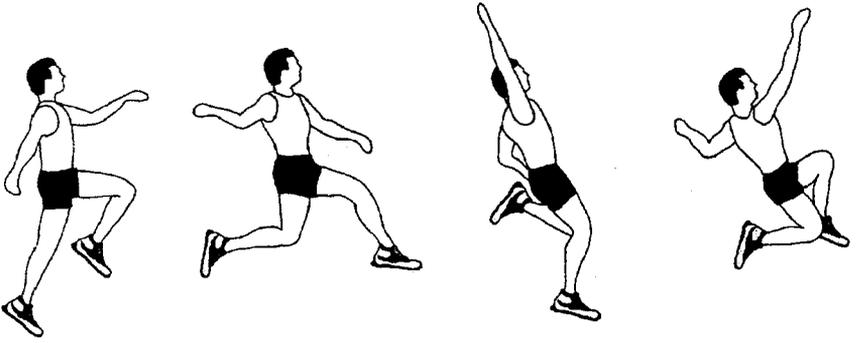
(ج)

طريقة أداء سباق  
١٠٠ متر جواجز  
للسيدات

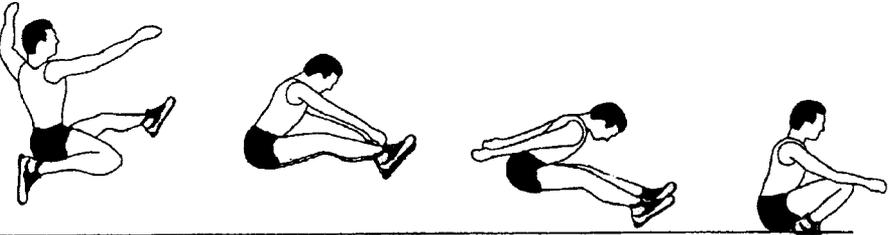




الوثب الطويل ... طريقة أداء الارتقاء

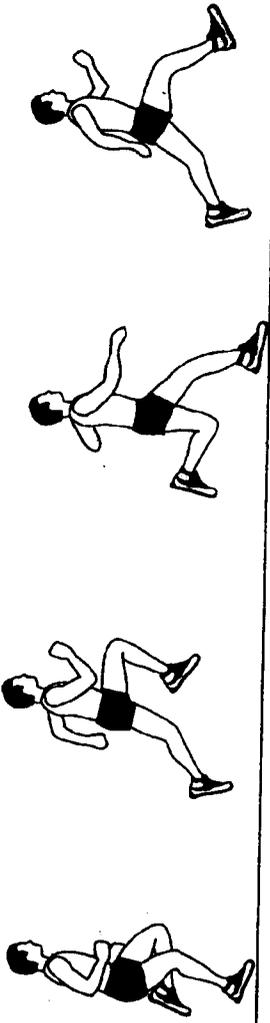


الوثب الطويل ... طريقة أداء الطيران

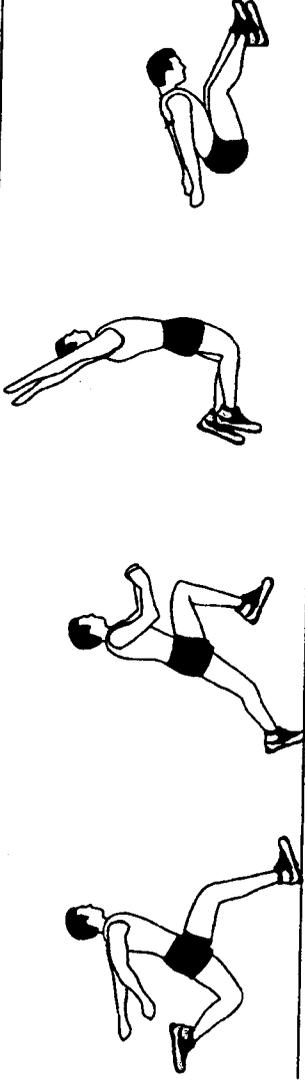


الوثب الطويل ... طريقة أداء الهبوط

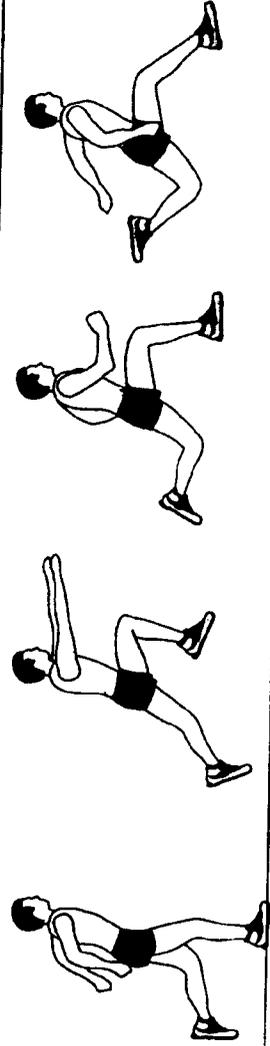
الوثب الثلاثي



الوثب الثلاثي.. الجزء  
الأول من الوثب الثلاثي

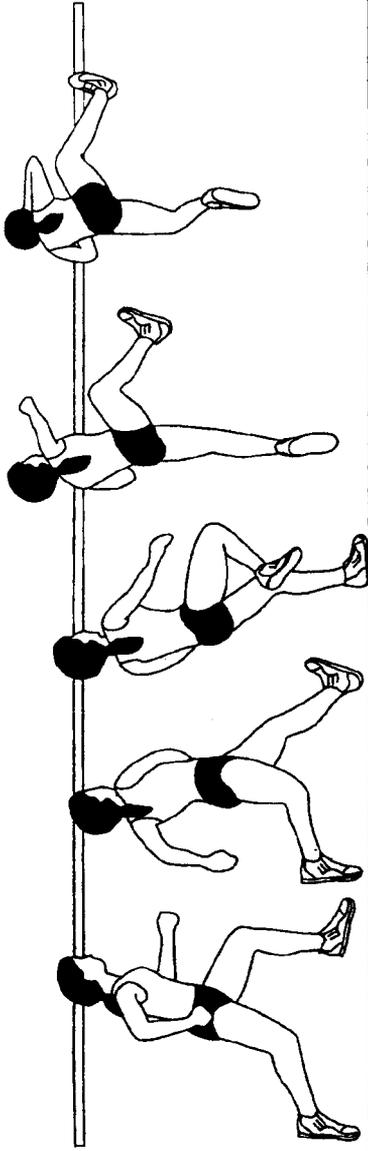


الوثب الثلاثي.. الجزء  
الثاني من الوثب الثلاثي

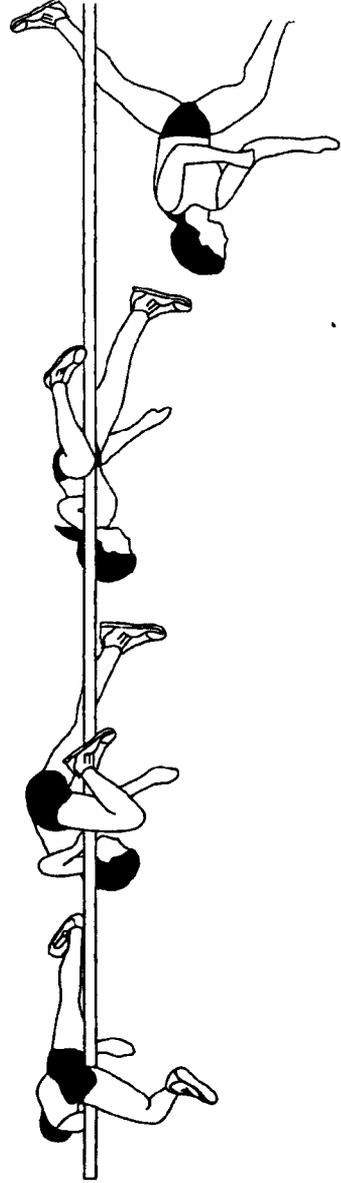


الوثب الثلاثي.. الجزء  
الثالث من الوثب  
الثلاثي

## الوثب العالي

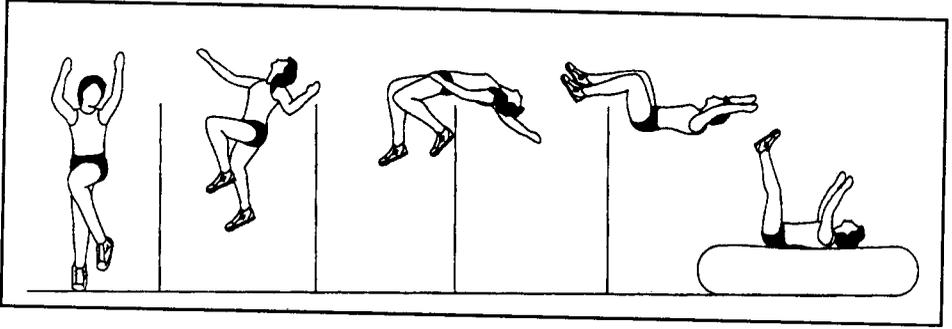


A



B

طريقة أداء الوثب  
العالي .. الارتفاع  
التوازي وتخطي  
المارضة، والهبوط



الوثب العالي .. الارتقاء «بطريقة فلوب» ثم مواجهة الظهر  
للعارضة ثم تخليص الساقين ثم الهبوط



نقطة الارتقاء

نقطة بداية المنحنى

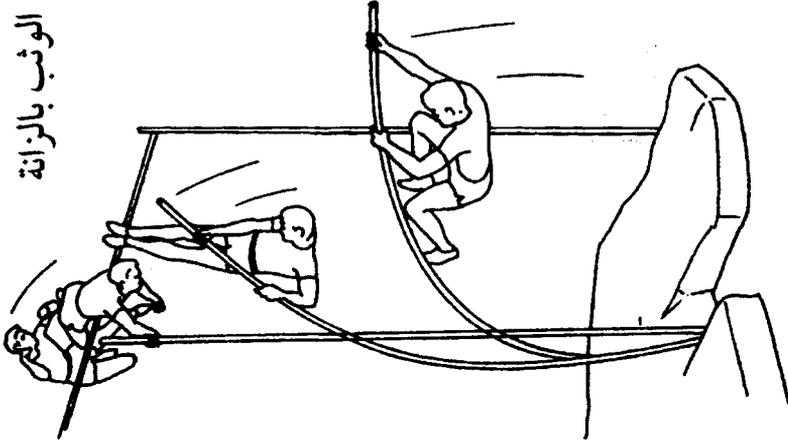
١٠ خطوات متوازية للارتقاء

Flop

بداية الاقتراب

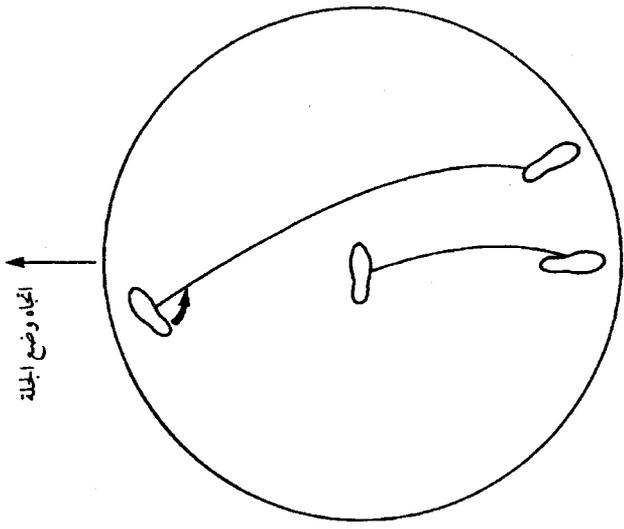
خط سير اللاعب اثناء الوثب  
بطريقة فلوب

الوثب بالزانة



مرونة الزانة القصير جلاس

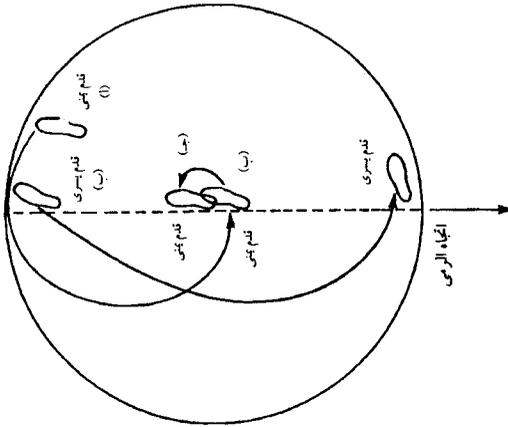
دفع الجلة



اتجاه وضع الجلة

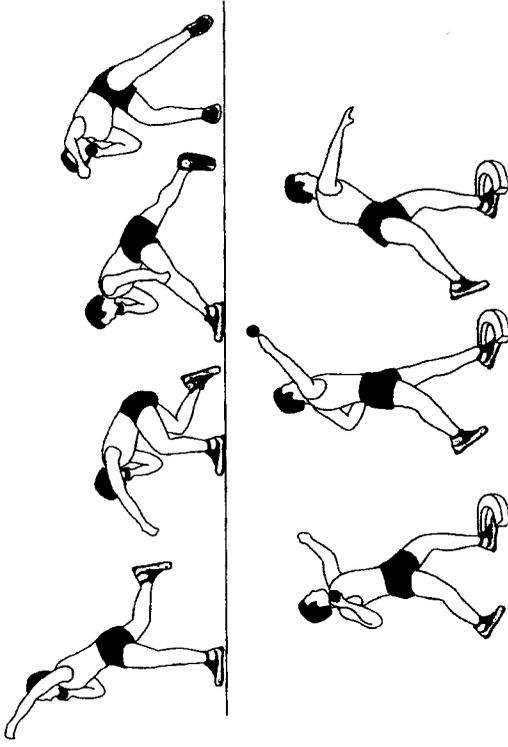
حركة القدمين في دفع الجلة

رمى القرص



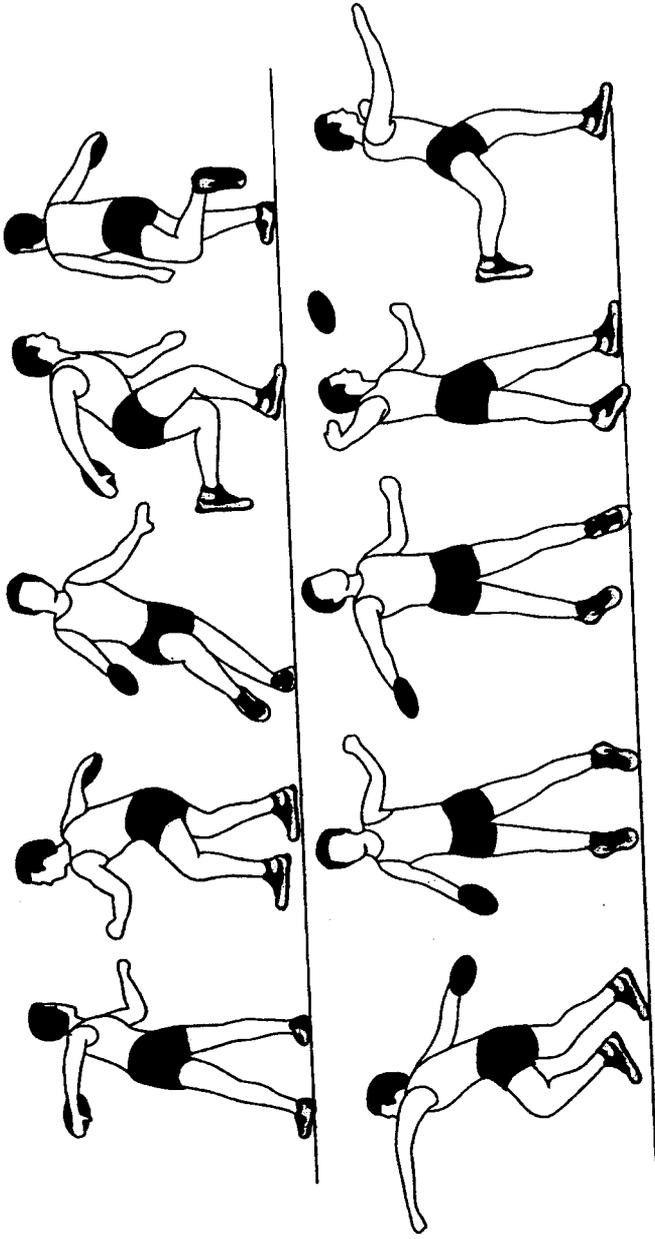
سير القدمين أثناء دفع الجلة بأسلوب أوبرين

دفع الجلة



طريقة أداء دفع الجلة بأسلوب زحف وهبوط أوبرين

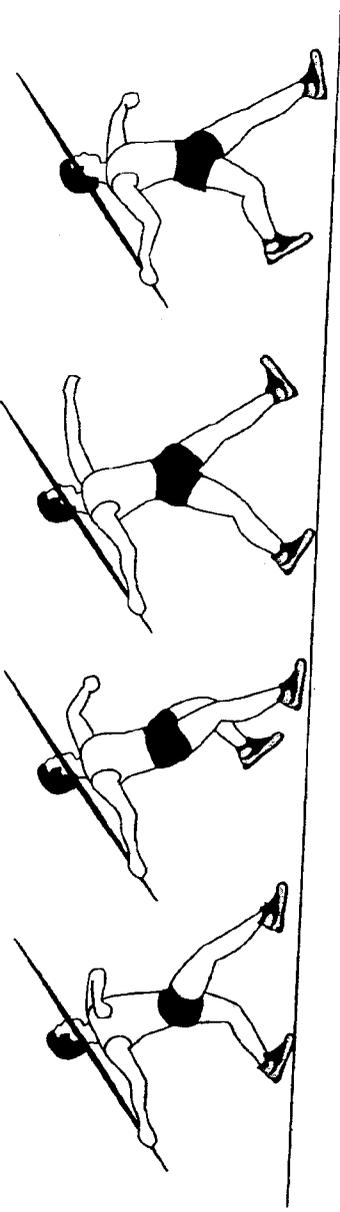
## رمى القرص



رمى القرص...  
الدوران

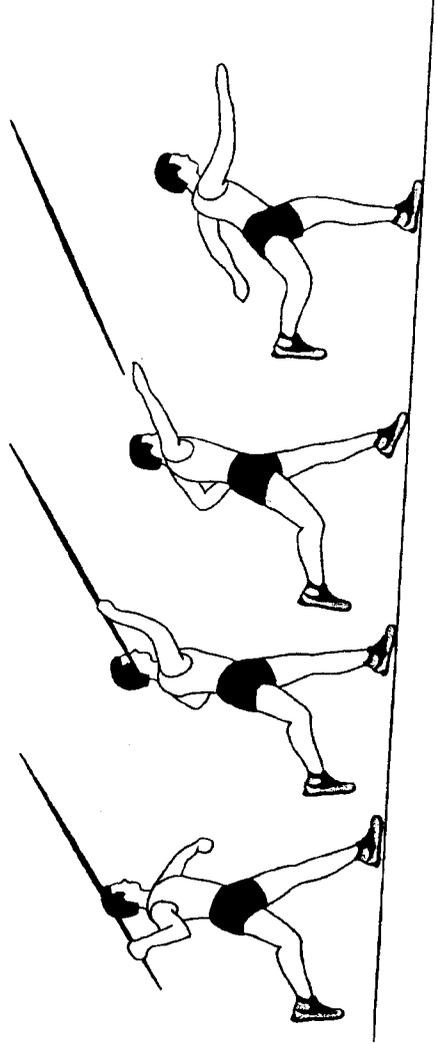
رمى القرص ..  
حركة التخلص من  
القرص

## رمي الرمح

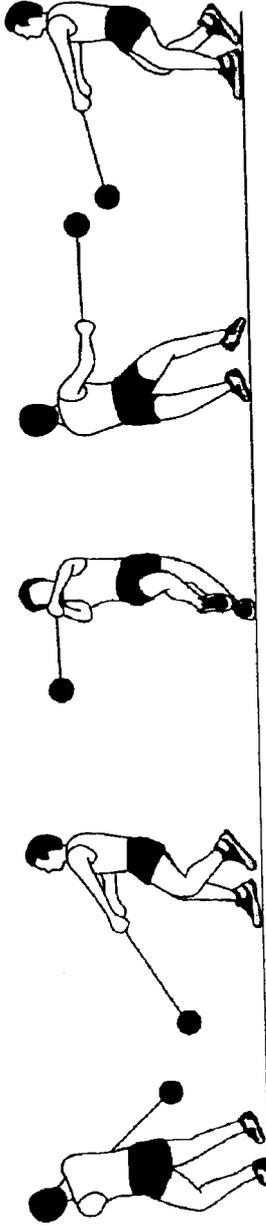


رمي الرمح ..  
عبور الرمح  
للجسم والتخلص  
منه

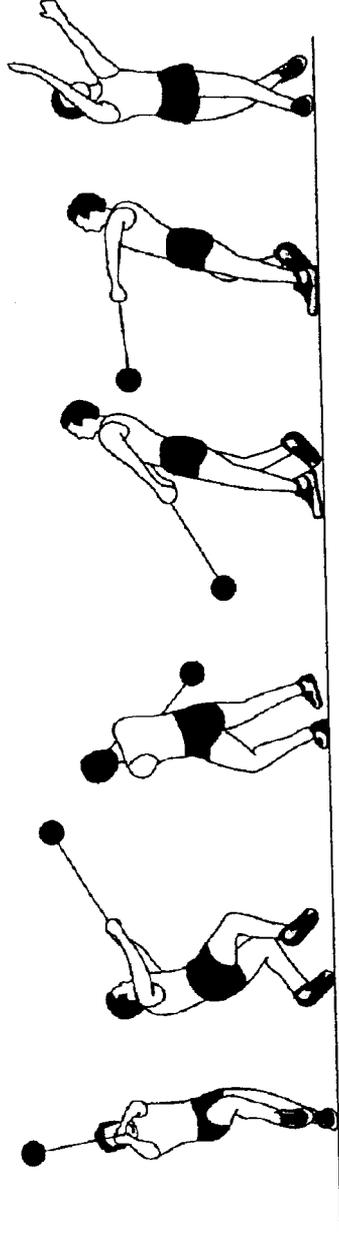
## مروق الرمح والتابعة



## رمى المطرقة

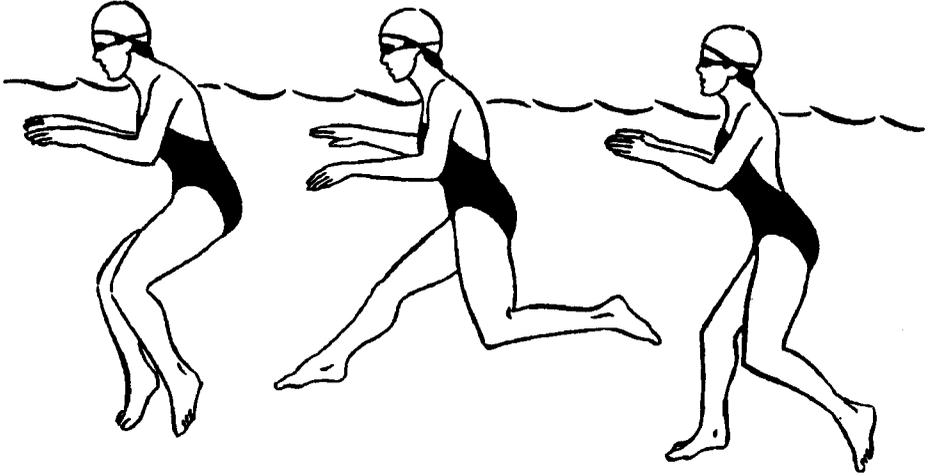


رمى المطرقة..  
ثلاث دورات

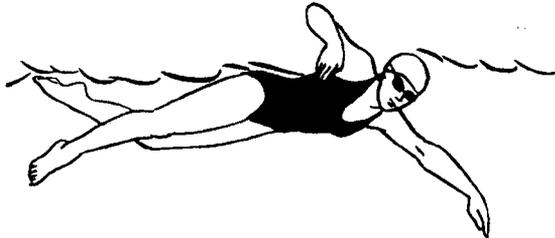
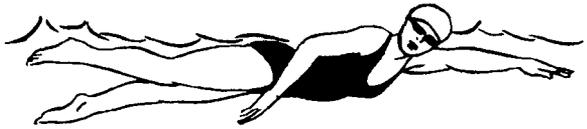
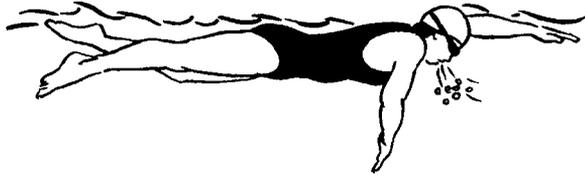
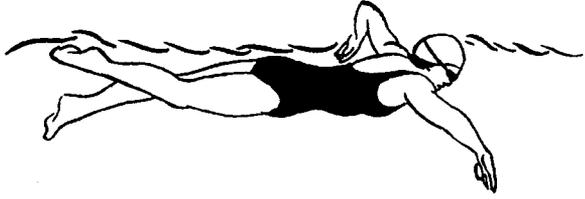
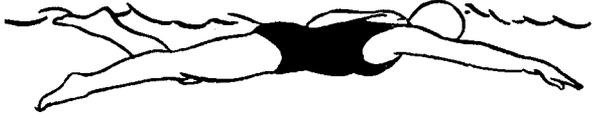


ونصف

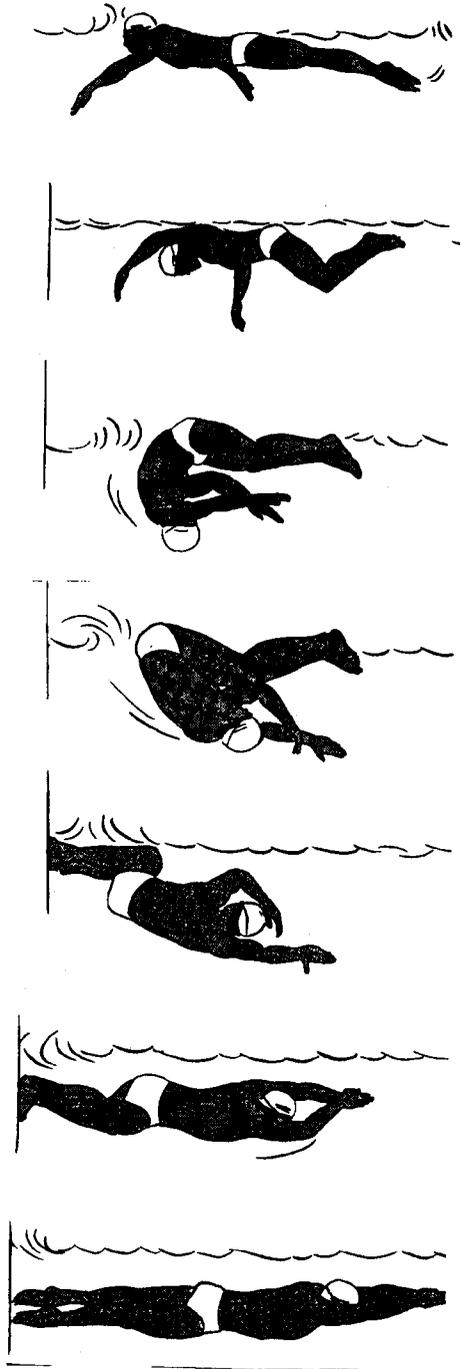
# السباحة



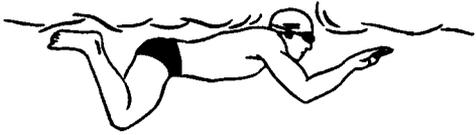
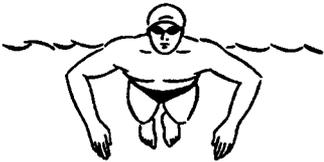
الوقوف فى الماء



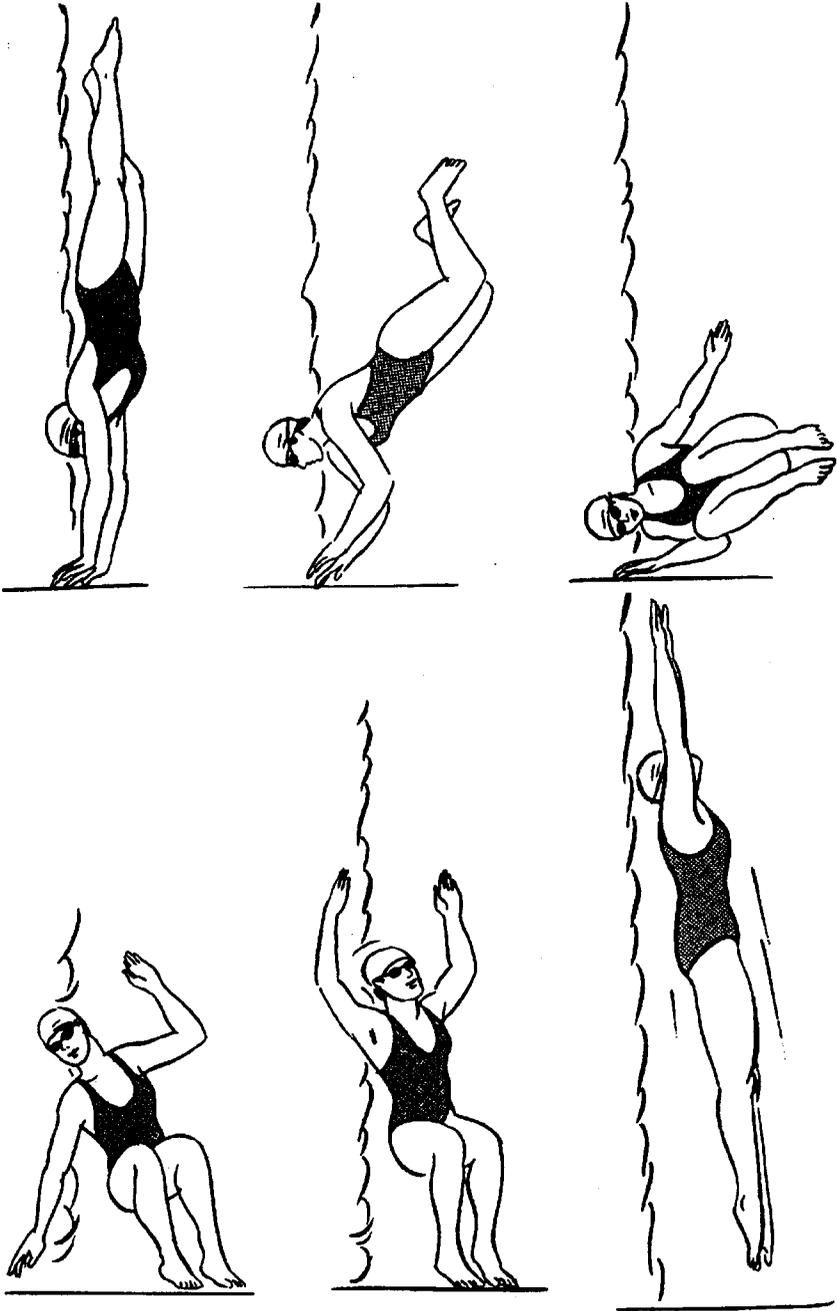
سباحة الزحف



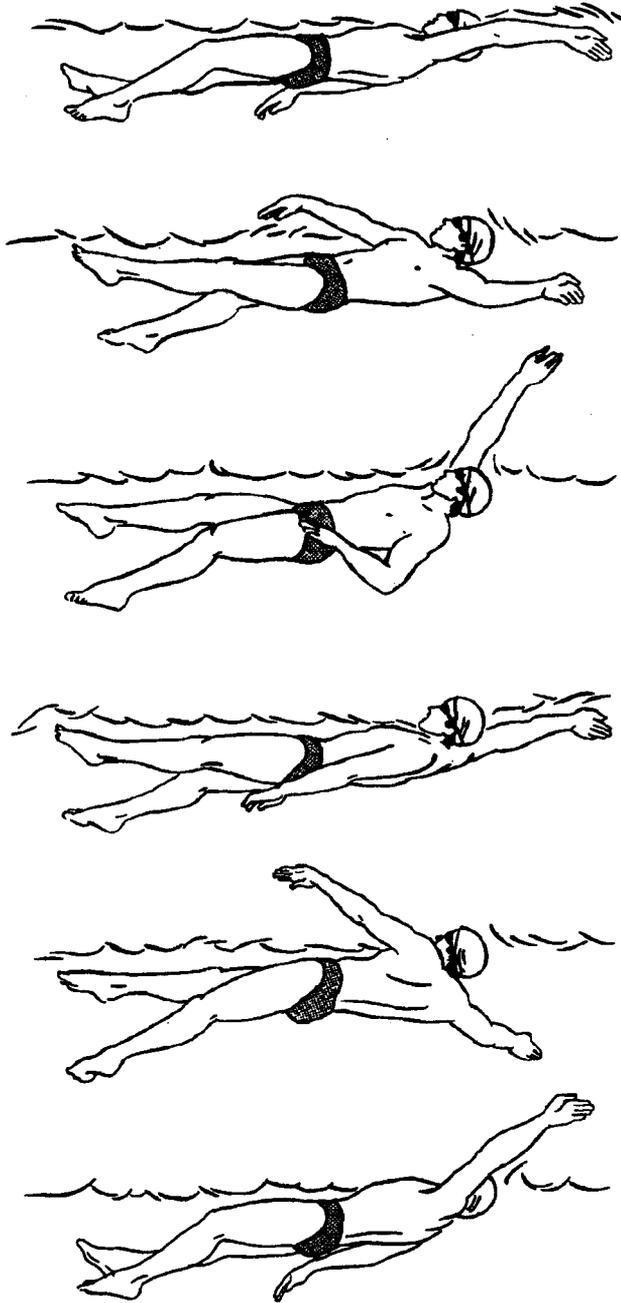
الدوران في سباحة الزحف



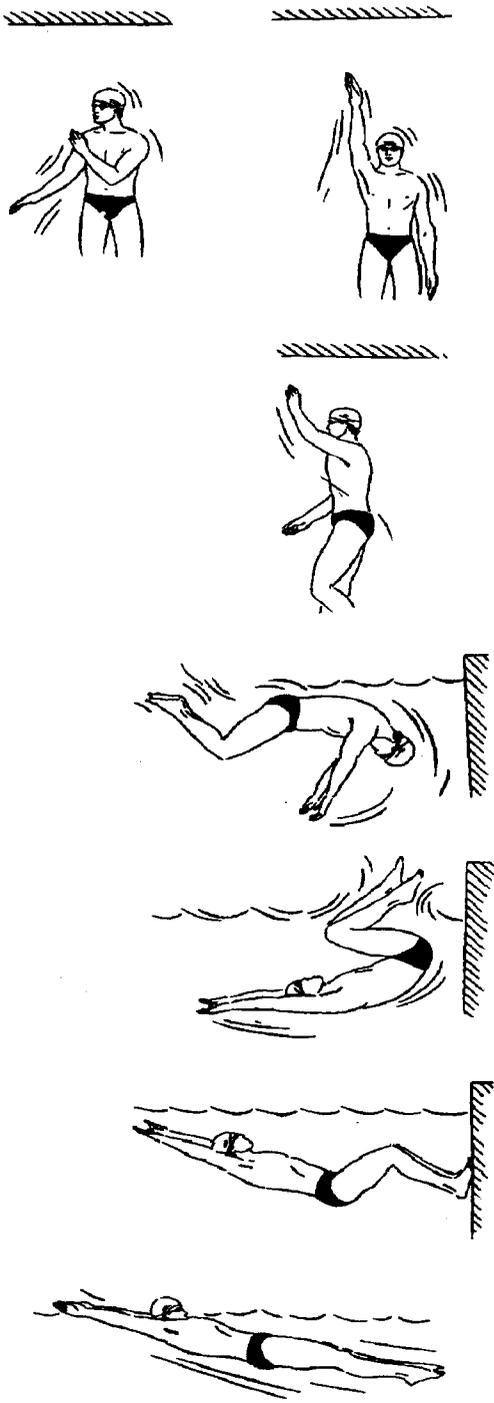
سباحة الصدر



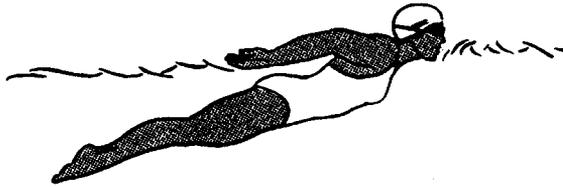
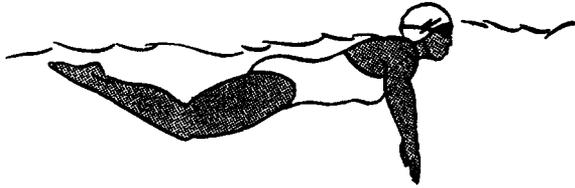
الدوران في سباحة الصدر



سباحة الظهر

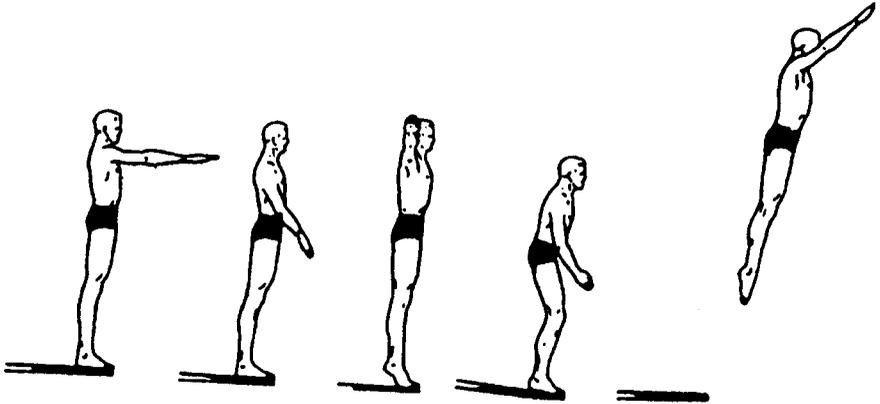
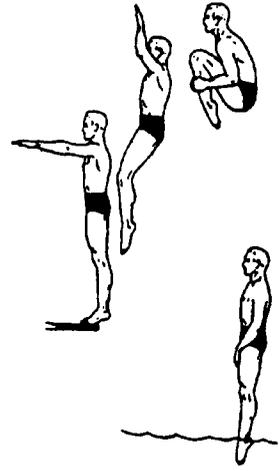


الدوران في سباحة الظهر

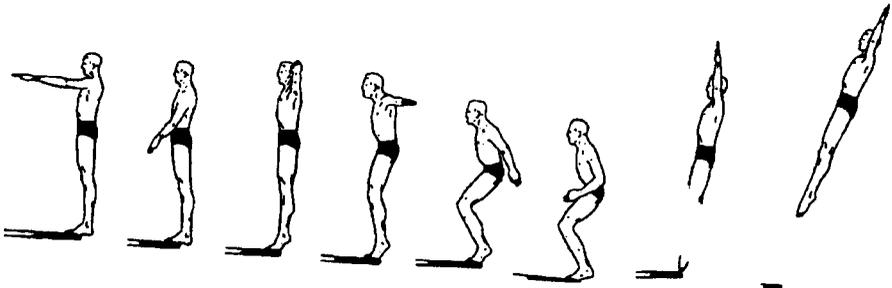


سباحة الفراشة

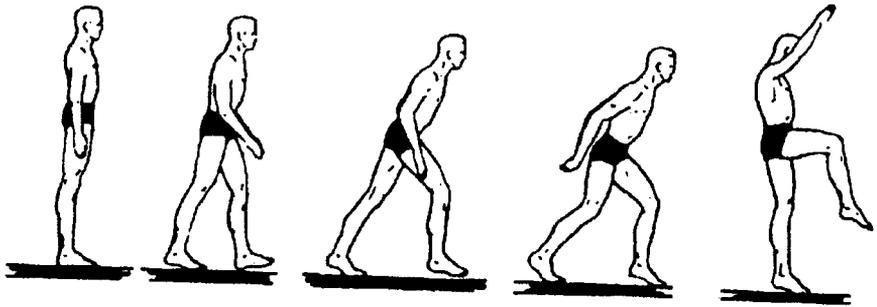
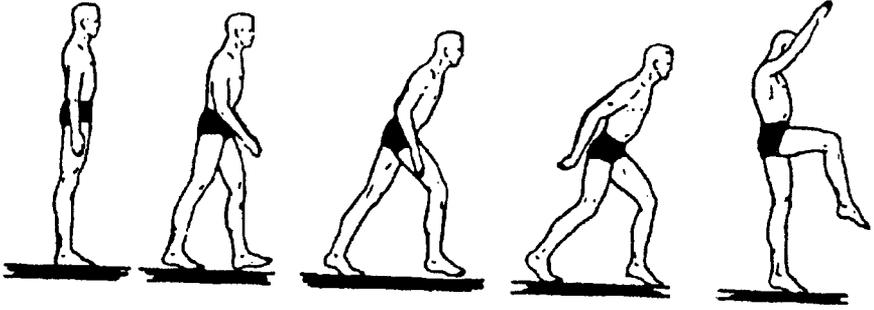
قفز بالرجلين أولاً بالظهر بالوضع المكور



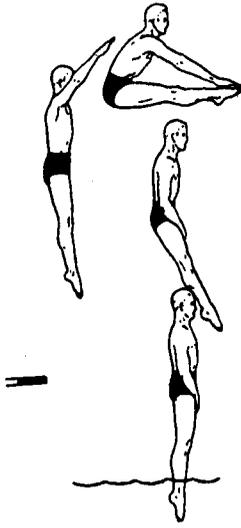
التسلسل الحركي للارتقاء الأمامي



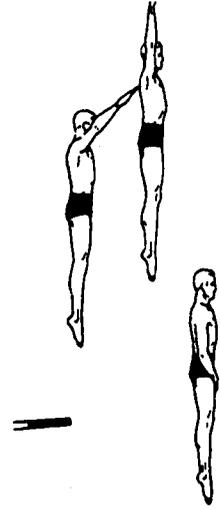
التسلسل الحركي للارتقاء بالظهر «الخلفي»



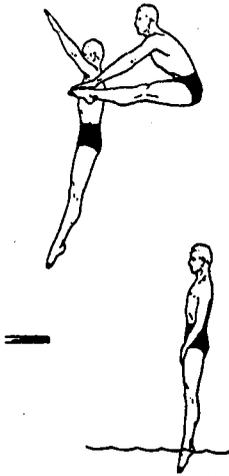
التسلسل الحركي لأداء الاقتراب للارتقاء الأمامي



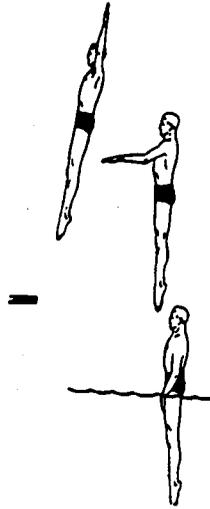
قفز بالرجلين أولاً  
بالوضع المنحني



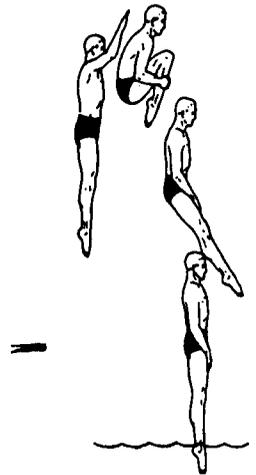
قفز بالرجلين أولاً  
بالجسم مفرد



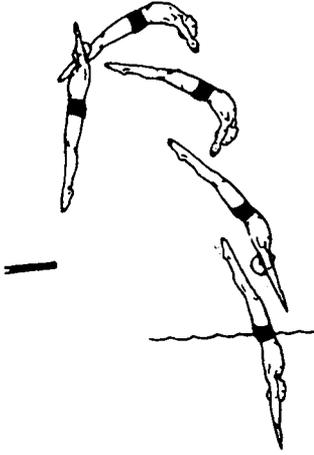
قفز بالرجلين أولاً  
بالظهر بالوضع المنحني



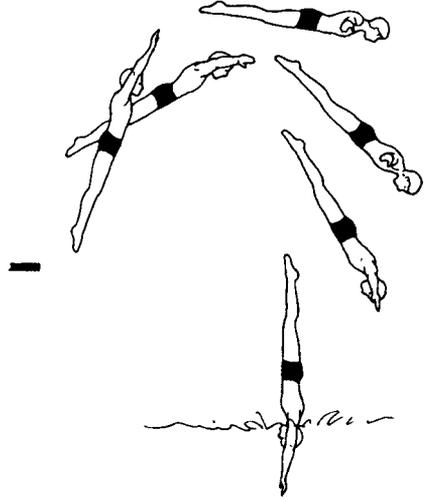
قفز بالرجلين أولاً  
بالظهر بالجسم المفرد



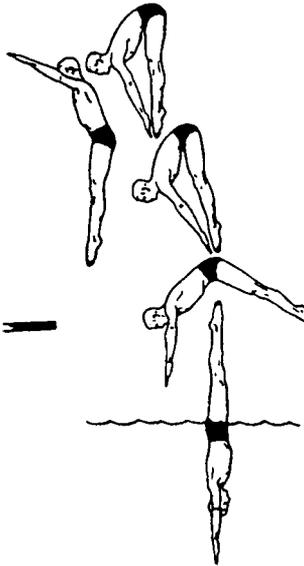
قفز بالرجلين أولاً  
بالوضع المكور



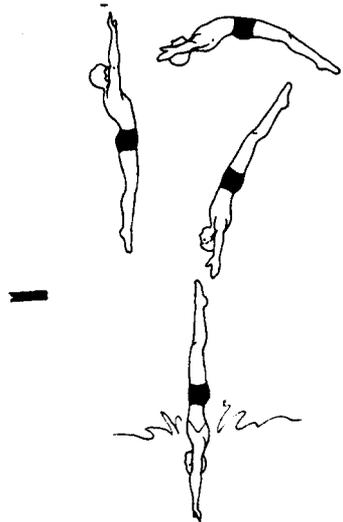
غطسة خلفية مستقيمة



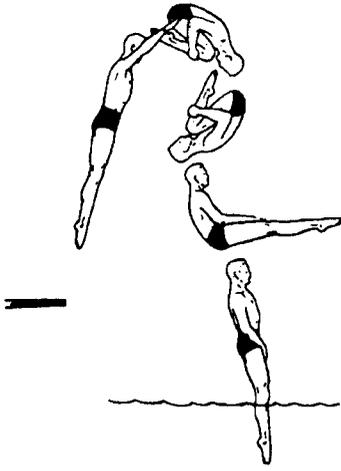
غطسة أمامية مستقيمة



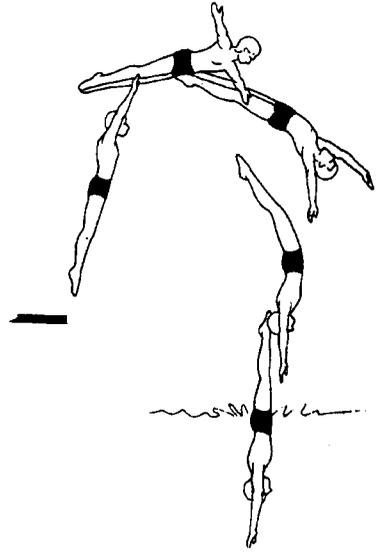
غطسة داخلية مستقيمة



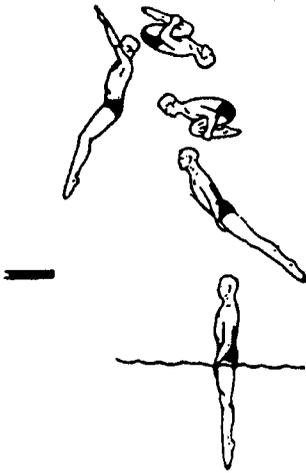
غطسة معكوسة مستقيمة



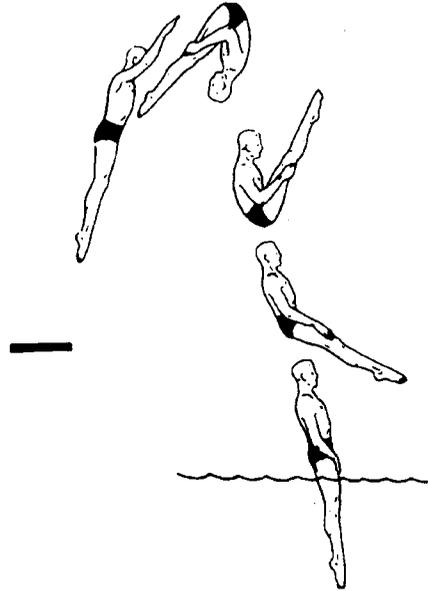
غطسة خلفية مستقيمة



غطسة أمامية مستقيمة

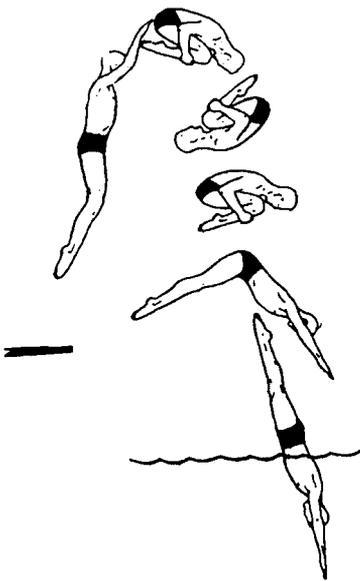
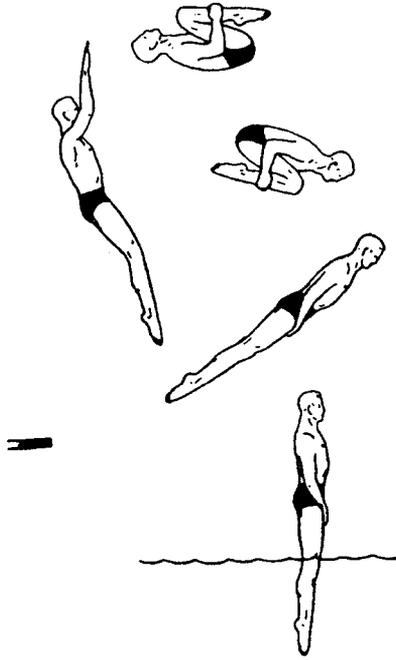


دورة خلفية مكورة

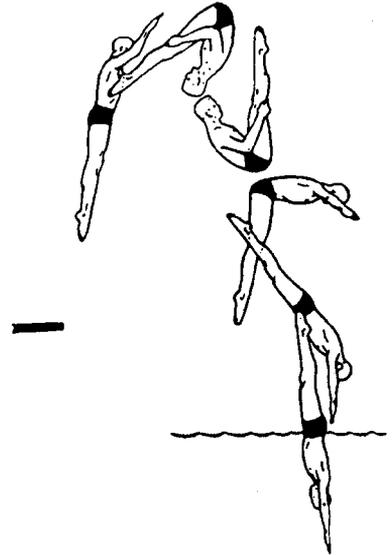


دورة أمامية منحنية

دورة معكوسة مكورة



دورة ونصف أمامية مكورة



دورة ونصف أمامية منحنية

## المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

- ١ - السيد عبدالمقصود (١٩٩٧): نظريات التدريب الرياضى، تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢ - عبدالعزيز النمر. نارمان الخطيب (١٩٩٦): تدريب الأثقال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣ - عثمان رفعت. محمد عبدالغنى . سعيد إمام. إسماعيل أبو زيد (١٩٩٤): تطوير القوة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المؤتمر العلمى «الرياضة والمبادئ الأولمبية» المجلد الثانى، ديسمبر.
- ٤ - عصام عبدالحالق (١٩٨١): التدريب الرياضى، نظريات، تطبيقات، دار المعارف، بمصر.
- ٥ - محمد حسن علاوى (١٩٨١): علم التدريب الرياضى، الطبعة العاشرة، دار المعارف بمصر.
- ٦ - محمد صبحى حسانين. أحمد كسرى معانى (١٩٩٨): موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٧ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٨): التدريب الرياضى الحديث، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦): التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة للمراهقة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩ - مفتى إبراهيم حماد (١٩٨٤): أثر التدريب بالأثقال على مسافة رمية التماس فى كرة القدم، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية بالهرم.
- ١٠ - مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضى التربوى، مؤسسة مختار.
- ١١ - مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م): دليل المدرب فى تخطيط الوحدات والأسابيع التدريبية.
- ١٢ - مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١م): أسس وقواعد تخطيط التدريب الرياضى طويل المدى فى مراحلها المختلفة، مؤتمر الرياضة والعولة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان. تم إلقاءه.
- ١٣ - نارمان أحمد الخطيب (١٩٩٢): تأثير برنامج لتدريب المقاومة بأسلوبيين مختلفين على تنمية القوة العضلية للاعبى الجمباز فى مرحلة ما قبل البلوغ.

- 14 - **Acheson, R. M (1986)** : Maturation Of Skeleton Human Development, Saunders. Philadelphia.
- 15 - **American Orthopatic Socity For Sport Medicin. (1988)** : Proceedings Of Confrance On Strength Training And Prepubescent. Cahill. B,Editor, Chicago, Publisher.
- 16 - **American Academy & Pediatrics (1990)** : Strength Training. Weight And Power Lifting And Body Building by Children And Adolescent. Pediatrics. 86, 801:803.
- 17 - **Bam, S (1996)** : Dispelling the Myths Of Children & Weight. Fitness management Magazine, Los Angloss, Calif. P43:46.
- 18 - **Bar - Or, G. (1983)** : Sports Medicine for Practitional, New York.
- 19 - **Beaner, G. (1989)** : Biological age in Pediatric exercise research; champaign, Il. Human Kinetic.
- 20 - **Blimkie, C. (1993)** : Resistance Training During Pre-Adolescence: Lssues And Controversies. Sports Medicine, 16, 389: 407.
- 21 - **Blimk, C. (1989)** : Age And Sex - Associated Variation In Strength During Childhood. In Perspectives In Exercise Science And Sports Medicine. Benchmark Press. 99:164.
- 22 - **Blimkie, C. J.R. Ramcay, J. Sale, D. Mac. Dougall. D. Smith, K (1989)** : Effects Of To 10 Weeks Of Resistance Training On Strength Development
- 23 - **Comeron, J. Alen, M (1996)** : Resistance Training Preadolesence Coaching Association. Canada.
- 24 - **Conroy , B. P. Kraemet, W.j (1990)** : Bone Meneral Density in elite Jounior Olympic Weightlifters. Medicine Science In Sports and exercsise.
- 25 - **Clark, D. H Vaccato, P. Andresen. N. M. (1984)** : Physiobgical Alteration in 7. To 9 Years Old Following a Season Of Competitive Wrestling. Res, Q,exerc. Sport 55.323.
- 26 - **Costill, D. L (1989)** : Practical Problemes In Exercise Physiology Research, Human Kineties.
- 27 - **Faigenbaum, A. Westcott, W. Micheli, L. Outerbridgem R. Long. C. Zaichk Owsky. L (1992)** : The Effects Of Strength Training And Detraining Children. Med & Scie In Sports and Exercis, 27 (S).

- 28 - **Falk, B. Tenenbaum, G (1996)** : The Effectiveness Of Resistance Training In Children & Sports Medicin. 22. 176:186.
- 29 - **Freedson, P.S Wrd, A. (1990)** : Resistance Training For Youth. Ade, Sports Med, Flt 3.57 65.
- 30 - **Fripp. R. R. Hodgson, J. L(1987)** : Effect Of Resistance Training on Plasma Lipid and Lipoprotein Levels In Male Adolescents. J. Padiatr. II 926: 931.
- 31 - **Fukunga, T. Tunato, K.Ikwgawawa. S. (1992)** : The Effects Of Resistance Training On Muscle area Stringthin Prepubescent Age. An Physiol, Anthrop. 11,347:364.
- 32 - **Funato, K. Fukunga, T. (1987)** : Strength Training For Prepubescent Boys and Girls, College Of art and Seicnces, university Of Tokyo.
- 33 - **Greulich, W. W. (1959)** : Radiographic Atlas Of Skeletal Developaent Of Hand and Wrist, Zand Ed. Palo. Alto, CA: Stanford Univetrtsity Press.
- 34 - **Hamberg, J. M. Ehsani, A. A. Golding, B. (1984)** : effect of weight training an Blood Pressure and Hemodysnamics in hypertensive adolescens. J, Peditr.
- 35 - **Henjia, W. F. (1982)** : Prevention of sport injuries in hiegh school students through strength training. NSCA 34 (4). 28:31.
- 36 - **Isaacs, L. D. Pohlman, R. (1995)** : Specifity of strength training mods in prepubescent femals. Med, scin sp & exerci. 27 (5).
- 37 - **Israel, S. (1993)** : Age-related changes in strength and special groups. Black well Scientific publications, Oxford.
- 38 - **Kramer, W. J. Fleck, S. J. (1993)** : Strength training for young athletes, champagn, IL. Human Kinetics.
- 39 - **Loucks, A. B. (1988)** : Ostedoporosis Preventionation begins in childhood, champaign, IL: Human Kinetics.
- 40 - **Malina, R. M. (1989)** : Groth and mataration : Normal variation and effect of training, prespectives in exercise science and sports medicine : youth, exercise and sport. 223:265. carmel Benchmark press.
- 41 - **McGovern, M. B. (1984)** : Effect of circuit weight training on the physical fitness of prepubescent, Dissert, Abstra, Int, 452:453.

- 42 - **Mersch, F. Stoby (1989)** : Strength training and muscle hypertrophy in children. In osed & carlson (Eds). children and exercise. Human Kinetics publishers champaign.
- 43 - **New Zealand Federation of sports medicine (1994)** : Guidelines for the safe use of weights by children and dolescents, Dunenin, New Zealand.
- 44 - **Ozmun. J. C. Mikesy, A. E. surburg, P. R. (1994)** : Neuromuscular adaption following prepubescent strength training. Med, Sci, Sport Exercise 26, 510:514.
- 45 - **Ramsay, J. A. Blimkie, C. J. R. Smith, K. Garner, S. Macdougall, J. D. (1990)** : Strength training effects in prepubescent boys. Med, Sc, Sports Exercise 122. 605:614.
- 46 - **Ramsussen, R. L. Faulker, R. A. (1990)** : Longtidinal analysis of structure function related variables in 10-16 year old boys in Beunen. Children and exercise. Stuttgart.
- 47 - **Reiff, G. (1985)** : Strength Presidents council on physical fitness and sport the university of michigen.
- 48 - **Rowland, T. W (1990)** : Exercise and children's Heath. Champaign, IL. Human Kinetics.
- 49 - **Pefeiffer, R. d. Francis, R. S. (1986)** : Effects of strength training an muscle development in prepubesent, pupescent and postpubesent males. phys, sport, Med, 14. 134:143.
- 50 - **Sale, D. G. (1989)** : Strength in children, prepectives in exercise science and sports medicin : youth, exercise and sport 165:216. carmel. Benchnuart press.
- 51 - **Sewall, L. Micheli, L. S. (1986)** : Strength training for children J. pediat, ortnop, 6. 143-146.
- 52 - **Shephard, R. J. (1992)** : Effectiveness of training programmes for prpubescent children. sports Medicin. 13, 194:213.
- 53 - **Siegle, J, A. Camaione, D. N. Man fred, T. G. (1989)** : The effects of upper body resistance training on prepubescent children Pediatric, pediatric, Exercise. 1. 145:159.
- 54 - **Stahle, S. D. Roberts. S. Davis, & Rybicki. L. (1995)** : Effect of a 2 versus 3 times per week weight training program in boys aged 7 to 16, med, sci, spo, Exercise 27 (5).
- 55 - **Thomas W. R. (1990)** : Developmental Exercise Physiology, Human Kinetic.

- 56 - Thorland, W. G. Johanson, G. O. (1987) : Strength and anaerobic responses in young femal runners. med a scie in sport & exercise 19, 56:61.
- 57 - Vrijens, J. (1978) : Muscle strength development in pre and post prepubescent age med, sport. 11. 152:158.
- 58 - Weltman, A. (1989) : Weight training in prpubertl children: physiologic benefit and potential damage in O. Bar-Orced. Advance in pediatric exercise science, 101, 129, Champaign, IL. Human kinetic.
- 59 - Waltman, A. Jammey, C. (1986) : The Effect of hydraulic-resistance training on serum lipid levels in prepubertal boys. Am. J. Dis. child. 141. 777:780.
- 60 - Weltman, A. Jannoy, C. Rians, C. stund, K. Berg, B. (1986) : The effect of hydraulic resistance strength training in prepubescent males. Med, sci sport exercise 18. 629:638.
- 61 - Wilmor, J. H. Costill, D. L. (1994) : Physiology of sport and exercise, Human Kinetics.
- 62 - Zauner, C. W. Makdusd, M. Melichna, J. (1989) : physiological considration in training young athletes sports Medicine.
- 63 - Zernieke, R. F. Loiz, B. J. (1993) : Exercise related adaptations in connective tissue. in komol P. V. Oxford, Medical commission pubication, 2nd edition.
- 64 - Zelly, F. (1989) : Age and associated variation in strength during childhood - Benchmark press.
- 65 - Zopa, G. (1982) : Familial studies on genetic determination of some manifestation of muscular strength in men. Gen-Polonica 23:65.

---

رقم الإيداع

٢٠٠٢/٢٢٩٦

I.S.B.N.

977 - 294 - 246 - 1

---