

الفصل  
الثالث

فعاليات  
المهارات التعليمية



# المهارات الرياضية

## ▪ طرق تدريس المهارات الرياضية

لقد تعددت طرق تدريس المهارات الرياضية بأشكال مختلفة، والمهم هنا نستعرض الطرق المناسبة لتعليم المهارات الرياضية خلال الدروس المنهجية لخصصة التربية الرياضية للنشاط الصفي واللاصفي. وأهم تلك الطرق :

- الطريقة الجزئية : تستخدم هذه الطريقة للمهارات التي يمكن تجزئتها إلى مراحل ومن ثم ربط كافة الأجزاء وحسب تسلسلها إلى وحدة متكاملة. وتصلح هذه الطريقة للطلبة الكبار والمهارات المعقدة.

- الطريقة الكلية : تستخدم هذه الطريقة للمهارات التي لا يمكن تجزئتها إلى مراحل أو الفصل بين مكوناتها، ويكون تعلمها على شكل وحدة متكاملة، ومن صفات هذه الطريقة تستخدم للمهارات البسيطة، وكذلك للطلبة الصغار لكونهم مقلدين وغير أبهين بالتفاصيل وجريئين لأداء الفعالية وفق انطباع تخيلي وارد من ذاكرته.

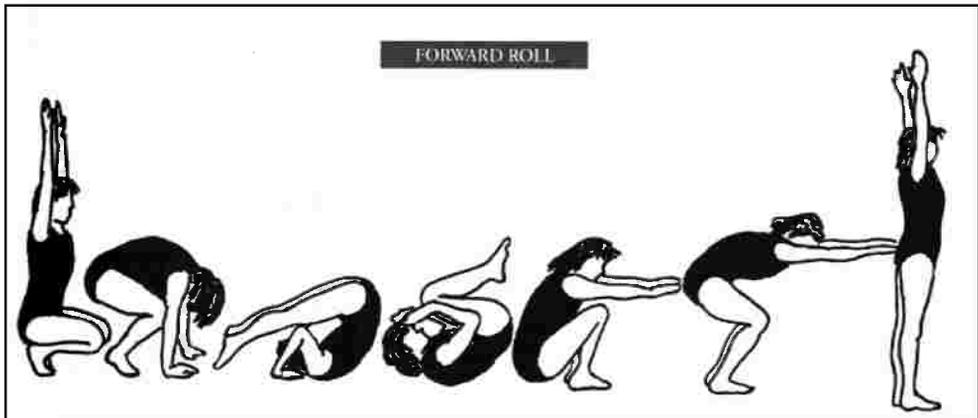
- الطريقة الجزئية الكلية : تُستخدم هذه الطريقة للجمع بين الطريقتين السابقتين، سوى كون جزء من المهارة صعب ويحتاج إلى التركيز والتدريب اللازم لإتقانه ومن ثم ربط هذا الجزء بالكل.

- مهارات ..... جمناستك -

## الدرجة الأمامية

المراحل :

- ١- الجلوس على أمشاط القدمين، الركبتان مثنية والذراعان ممدودتان للأعلى.
- ٢- كفا اليدين على البساط، الذراعان ممدودتان والرأس للأسفل يلامس الصدر.
- ٣ - دفع القدمين بقوة مع ثني الذراعين لبدأ الدرجة.
- ٤ - ثني الركبتين واقترابهما من الجسم، والذراعين سائبة لإكمال مراحل الدرجة.
- ٥ - الركبتان مثنيتان، القدمان على الأرض والذراعان ممدودتان أمامًا وثقل الجسم مرتكز في الأسفل.
- ٦ - النهوض بدفع القدمين بقوة لغرض الوقوف.
- ٧- إتمام عملية الدرجة بضم الساقين مع رفع الذراعين عاليًا.



٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

[www.ncte.ie](http://www.ncte.ie)

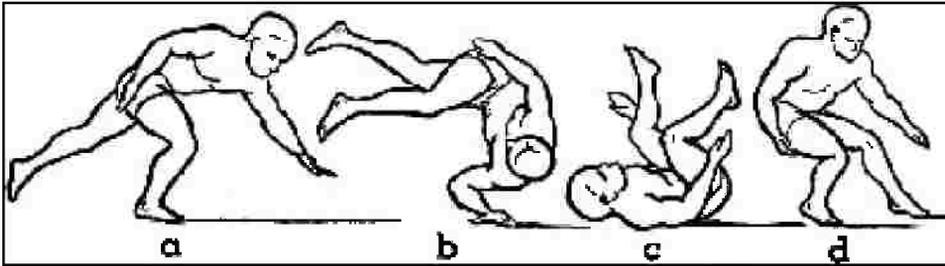
Physical Education In IRISH Primary Schools - IRELAN .

- مهارات ..... جمناستك -

## الدحرجة الأمامية بيد واحدة Shoulder Roll

(دحرجة الكتف)

التفاصيل : هذه الحركة أشبه بالدحرجة الأمامية ولكن بيد واحدة ومن جانب تلك اليد. حيث يخطو الطالب بخطوات مسرعة نوعًا ما وعند الوصول لحافة البساط تتقدم إحدى القدمين مندفعة بقوة مع مد الذراع المعاكسة وينحرف الجسم جانبًا نحو تلك اليد.  
وعند ملامسة اليد البساط تثني الذراع من مفصل العضد لإكمال مرحلة الدحرجة.



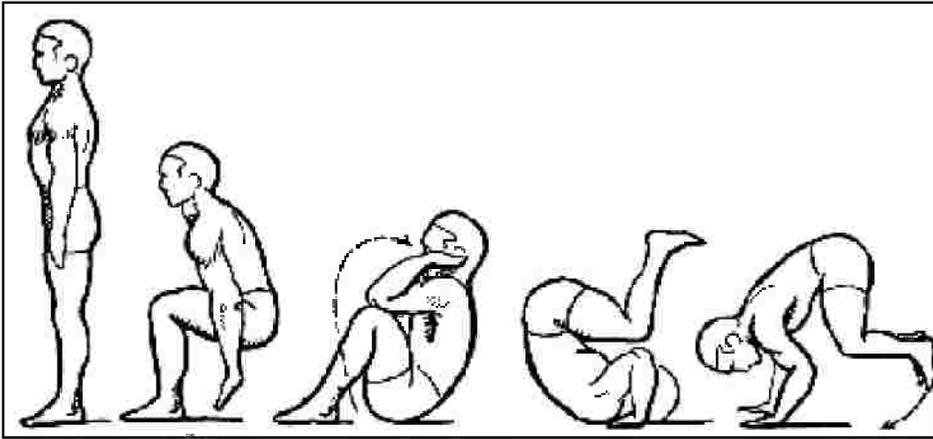
[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 23.

- مهارات ..... جمناستك -

## الدرجة الخلفية Backward Roll

من وضع الوقوف... ثني الركبتين لوضع الجلوس مع ثني الذراعين عند منطقة الكتف، وجعل كفيّ اليدين متجهتين نحو الأعلى، ثم الدرجة إلى الخلف، وذلك بدفع الجسم بالقوة بواسطة الساقين وهما مثنيتان، ثم تمتد كاملة لغرض الوقوف.



[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 30.

- مهارات ..... جمناستك -

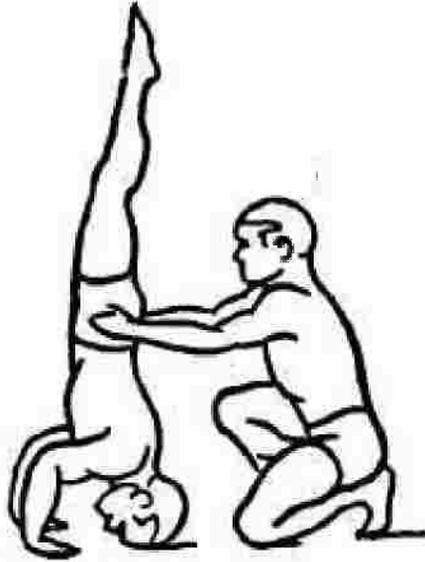
اسم الفعالية : موازنة الوقوف على الرأس واليدين بالمساعدة

ASSISTED \ HEAD- AND-HAND BALANCE

التفاصيل :

- تُوضع جبهة الرأس واليدين على البساط على شكل مثلث.  
- تُرفع منطقة الورك لأقصى ارتفاع لها مع امتداد الركبتين وبقاء القدمين على الأرض.

- رفس إحدى القدمين باستقامته للأعلى ومن ثم تعقبها الساق الأخرى.  
- أما الزميل فإنه يجلس بوضع القرفصاء خلف اللاعب مع وضع إحدى ركبتيه على الأرض ويده في حالة تأهب لمسك منطقة الورك وتثبيت وضعية الوقوف على الرأس والحفاظ على استقامة الجذع والساقان ( الجسم ) وعدم تمايله.



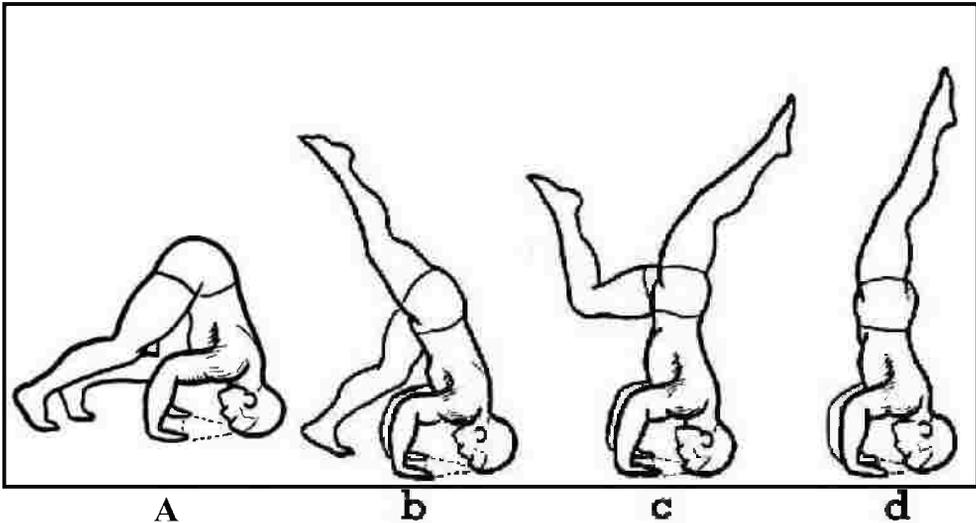
Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 40.

- مهارات ..... جمناستك -

## الوقوف على الرأس Head – And – Hand Balance

التفاصيل :

يضع الطالب يديه على البساط وذراعيه مثنيتان من المرفقين، يضع جبينه على البساط ليشكل مثلثًا مع يديه. يدفع بإحدى قدميه بقوة إلى الأعلى عمودياً. ومن هنا يحاول سحب القدم الأخرى لتكونا معًا بحيث تتخذ الساقان مع الجسم شكلاً عمودياً مستنداً على اليدين والجبين ( وليس على قمة الرأس ).



[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

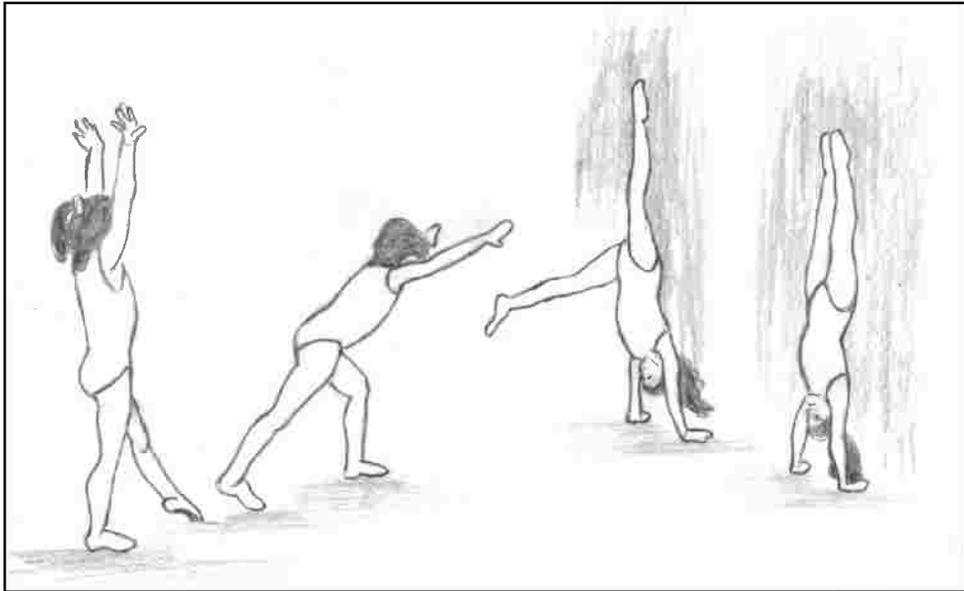
Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 39.

- مهارات ..... جمناستك -

### مراحل الوقوف على اليدين بالمساعدة

وضع الوقوف... مرجحة الذراعين للأعلى وخفضهما بقوة بمحاذاة الجسم، وبنفس الوقت تتقدم إحدى القدمين مندفعة للأمام لحين ملامسة اليدين الأرض والذراعان بوضع عمودي وبنفس الوقت تدفع إحدى القدمين للاستناد على الحائط وتعقبها الأخرى مندفعة بقوة أيضًا للاستناد على الحائط ومتقاربة مع بعضها.

ويمكن قيام أي طالب بنفس الخطوات بمساعدة المعلم أو زميل بالوقوف خلفاً لمسك كاحلي القدمين بدلاً من استخدام الحائط.



1

2

3

4

د. مسلم بدر عواد المياح / تدريس الجمباز خطوة خطوة ( عضو الأكاديمية الرياضية العراقية - المنتدى الرياضي )

- مهارات ..... جمناستك -

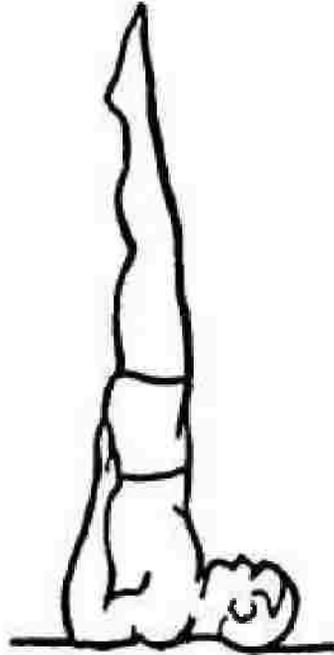
اسم الفعالية : الموازنة على الرقبة والمرفقين

## NECK-AND-ELBOW BALANCE

التفاصيل :

هذا النوع من الموازنة يتطلب استقامة الساقين مع الجذع وهما مرفوعان للأعلى، ويكون الجسم مسنودًا من قبل رقبة الرأس والمرفقين، أما اليدان فإتھا سادة لمنطقة الورك.

وقد تطول فترة البقاء على هذه الموازنة لأطول وقت. وتمنح هذه الفعالية الساقين حرية الحركة والمرجحة بهما بمختلف الاتجاهات. وهذه الموازنة هي مدخل لأغلب وضعيات موازنة الجسم.



خطأ! مرجع الارتباط التشعبي ٤

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 38.

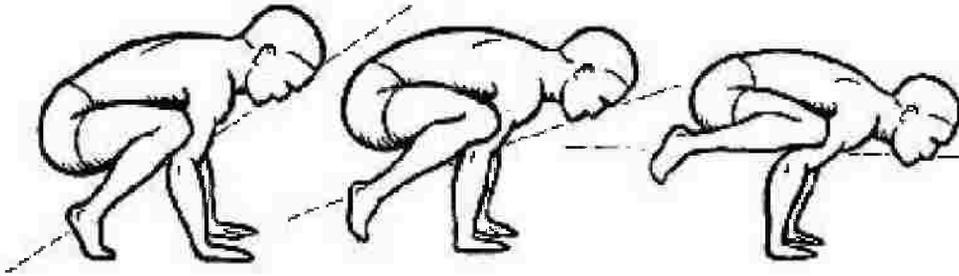
- مهارات ..... جمناستك -

## موازنة الوقوف على اليدين من وضع القرفصاء

### SQUAT HAND BALANCE

التفاصيل:

- وضع اليدين على البساط من وضع القرفصاء.
- اسناد ثقل الجسم على اليدين مع رفع مشطي القدمين عن الأرض.
- دفع الكتفين أمام مستوى الذراعين.
- التمرجح أمامًا وخلفًا لموازنة الجسم على اليدين، مع جعل أصابع القدمين مؤشرة.



تلميح : موازنة اليدين بوضعية القرفصاء هي أكثر من ان تكون براعة لحركة جمناستيكية، انها أفضل وضعية لتعلم كيفية استعمال اليدين والذراعين لغرض الابقاء على الموازنة، ولكونها اصعب حركة لموازنة اليدين. لهذا، فإن الغرض ليس للحصول على موازنة الجسم فحسب، بل للحصول على الموازنة والتمرجح لأي جهة كانت.

[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

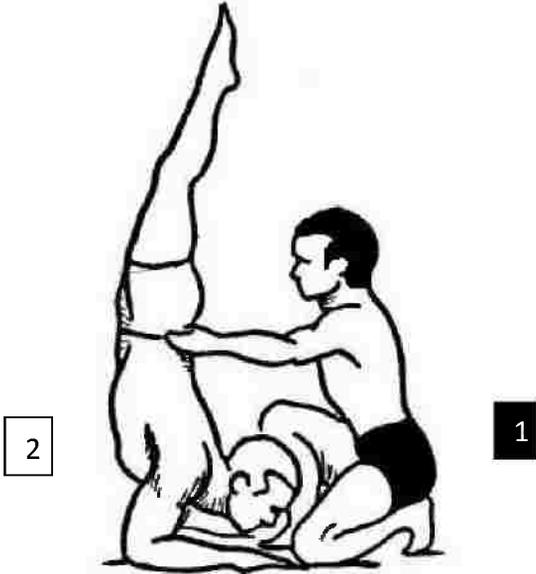
Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 37.

- مهارات ..... جمناستك -

## التعلم بالمساعدة للوقوف على الساعدين

اللاعب (٢)

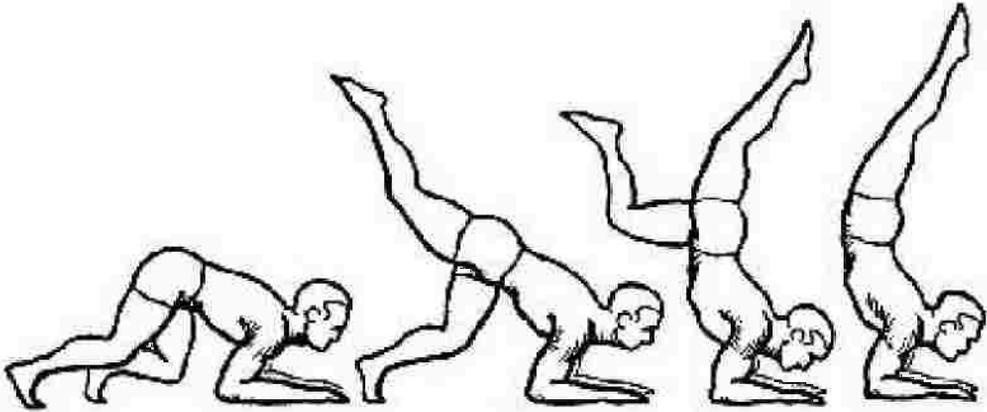
- وضع الساعدين متوازيين مع بعضهما فوق البساط
- تتقم الكتفين أمام المرفقين
- رفع الورك للأعلى حسب الإمكان والنظر شاخص للأمام
- رفع الساقين للأعلى، حيث يقوم اللاعب المساعد (١) بمسكه من منطقة الظهر لإتمام عملية الموازنة بالوقوف على الساعدين.



- مهارات ..... جمناستك -

## الموازنة للوقوف على الساعدين FOREARM BALANCE

- وضع الساعدين متوازيين مع بعضهما مع تباعد الكتفين فوق البساط.
- تنسحب الكتفان قليلاً أمام المرفقين.
- رفع منطقة الورك للأعلى بقدر الامكان، والنظر شاخص للأمام.
- رفع الساقين الواحدة تلو الأخرى مع بقاء الرأس أماماً وللأعلى ( حيث يقوم الرأس بالسيطرة على التقوس وحالة الارتفاع أو الانخفاض ).



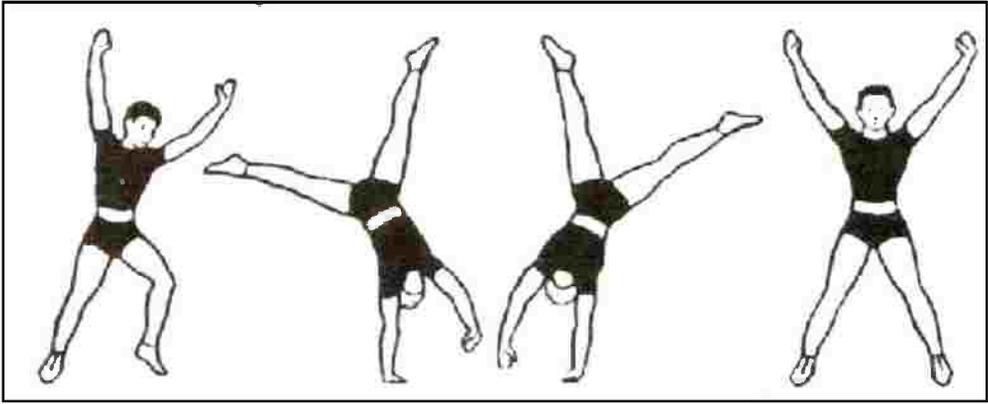
[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 42.

- مهارات ..... جمناستك -

## الكارت ويل Cartwheel Progressions

الوقوف.. وضع إحدى القدمين جانبًا من خط البداية، وبمرجحة الذراعين جانبًا يتم انثناء جانبي للجسم مع انسيابية وضع كلا كفتي اليدين على خط أفقي بالتعاقب، وفي نفس الوقت تتمرجح الساقان وهما منفرجتان وممدودتان مع استقامة الذراعين، ثم الرجوع لحالة الوقوف والذراعان للجانب.

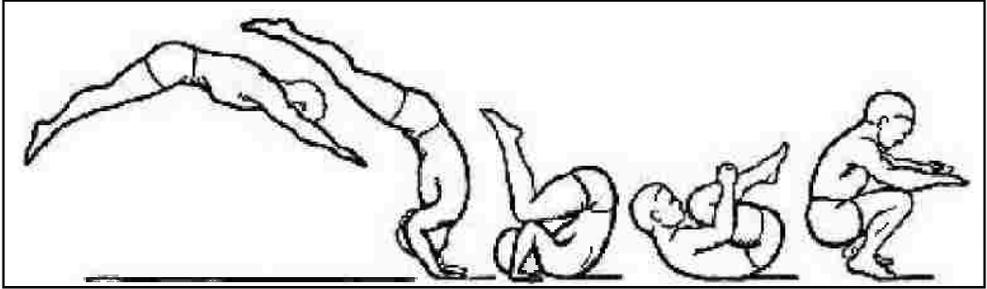


المصدر روسي 1973. 375 p. Shneer.A.Ia.et.al Moskva: Sovetskaia entsiklopediia

- مهارات ..... جمناستك -

## الغطس Dive

هذه الحركة تتطلب الركن لمسافة معينة، وعند الاقتراب لحافة البساط يقفز الطالب بكليتي قدميه وهما مضمومتان لبعضهما وتكون الذراعان ممدودتان للأمام وعند ملامستهما البساط يثنيهما ويكور جسمه، ويخطو بنفس خطوات الدرجة الأمامية.



[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 25.

- مهارات ..... جمناستك -

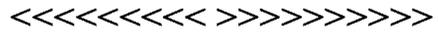
الغطس وحالات المساعدة



الغطس - لاعب واحد  
مع ملاحظة وضعية عملية المساعدة.



الغطس - فوق زميل واحد  
مع ملاحظة وضعية عملية المساعدة



الغطس - فوق زميلين  
مع ملاحظة وضعية عملية المساعدة



- مهارات ..... جمناستك -

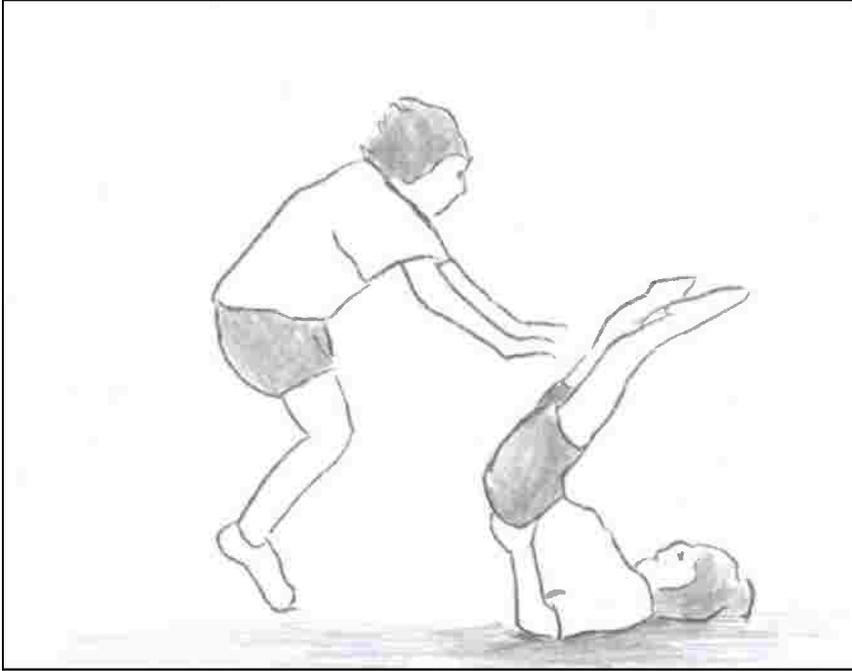
اسم الفعالية : الغطس بين الساقين

العمر : ١٠ - ١٢ سنة

التفاصيل :

نفس خطوات عملية الغطس ولكن بشكل مغاير لروتين الحركات الجمناستيكية، حيث يضطجع أحد الطلاب على البساط من منطقة الكتف رافعًا ساقيه عاليًا ومنفرجة للجانب ويسند منطقة الورك بواسطة يديه.

عند الإيعاز... يقوم الطلبة بعملية الغطس واحد بعد الآخر، والتي تبدأ بالركضة التقريبية والقفز بكلتا القدمين للأعلى وللأمام مع امتداد واستقامة ذراعيه من بين فتحة ساقي اللاعب المضطجع أرضًا، ثم الهبوط مع ثني الذراعين وخفض الذقن نحو الصدر لعمل درجة أمامية والنهوض باستقامة الجسم للوضع النهائي.



- مهارات ..... جمناستك -

اسم الفعالية : المشي على اليدين بالمساعدة

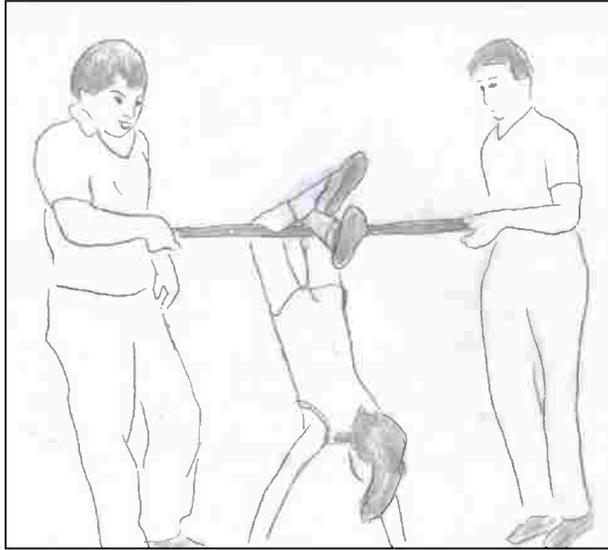
العمر : ٩ - ١٢ سنة

المستلزمات : عصا مكناسة طويلة

التفاصيل : يحتاج لهذه الفعالية شخصان أكثر طولاً ووزناً من اللاعب الذي يؤدي الفعالية لغرض مسك طرفي العصا.

يقوم اللاعب بمحاولة الوقوف على اليدين ويحاول المساعدان بوضع العصا تحت مفصلي الركبتين مع ثني الساقين قليلاً للاستناد على العصا.

يقوم اللاعب بمحاولة المشي على اليدين بذراعيين ممدودتين على استقامتهما مع الاستناد على العصا من أسفل المرفقين بمساعدة الشخصين اللذين يمسكان العصا من طرفيها والتقدم أماماً وفق حركة اللاعب.



ملاحظة : - يجرى هذا التمرين بعد تمكن الطلبة من محاولة الوقوف على اليدين على الحائط أو بالمساعدة.

- القيام بتمارين الإحماء الخاص بخصوص الذراعيين بشكل مركز قبل إجراء هذه المهارة.

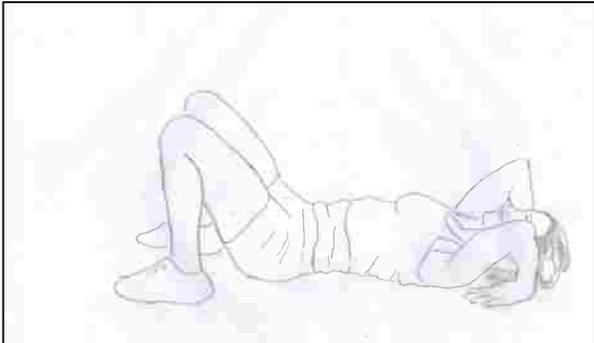
- مهارات ..... جمناستك -

اسم الفعالية : تقوس العقرب

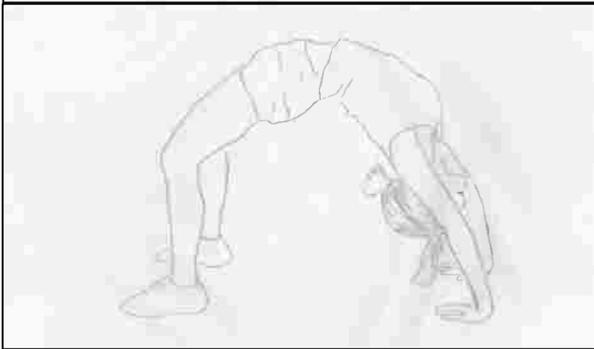
### التقوس من عند الظهر Back Bent

التفاصيل : أخذ وضعية الرقود على الأرض، بحيث يكون الرأس والكتف والجذع لغاية نهاية الورك مستندًا على الأرض... الذراعان مثنيان خلفًا من مفصل المرفقين، وكفا اليدين مستندتان على الأرض، أما الساقان فإنهما مثنيان من مفصل الركبتين وملامسين الفخذين ويوضع عمودي على الأرض، أما أخمص القدمين فإنهما ملازمان الأرض أيضًا... الشكل رقم ( ١ )

يبدأ الجسم بالتقوس وذلك بمد الذراعين وهما على الأرض بصورة مستقيمة وبدون انثناء بمفصل المرفقين، مع حركة لتقوس الجسم من منطقة الورك وبمشاركة دفع القدمين لغرض مد الساقين والفخذين للمساعدة على التقوس.... شكل رقم ( ٢ )



شكل رقم ( ١ )



شكل رقم ( ٢ )

Gymnastics & Tumbling – Learning How To Do A Back Bend / you Tube.

- مهارات ..... جمناستك -

اسم الفعالية : قفزة يدين بالمساعدة

## ASSISTED STRAIGHT-ARM HANDSPRING

اللاعب الأسفل :

يدخل رأسه بين فخذي اللاعب الأعلى وهو في وضع انثناء الجذع وانثناء في الركبتين.

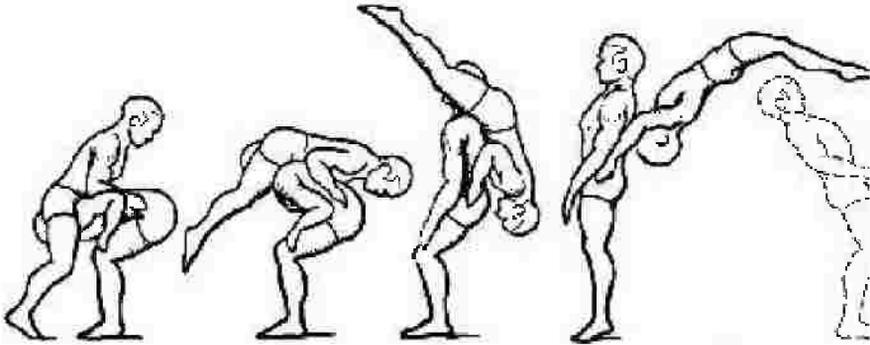
يمد ركبتيه مع رفع جذعه للأعلى وهو في حالة حمله للاعب الأعلى.

اللاعب الأعلى:

الوثب على ظهر اللاعب الأسفل... ومحاولة إبقاء صدره ملاصقاً لظهر اللاعب الأسفل.

رفس قدميه للأعلى لعمل تقوس في المنطقة الظهرية ورمي رأسه للخلف.

الهبوط أرضاً مع انثناء قليلاً لركبتيه ثم الوقوف باستقامة.



[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

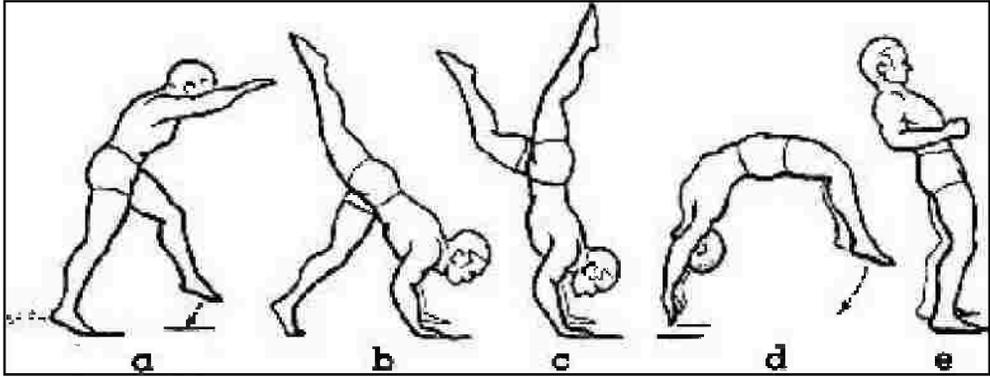
Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 77.

- مهارات ..... جمناستك -

## قفزة يدين Handspring

التفاصيل :

تتطلب هذه الفعالية بالركض بخطوات قصيرة والقفز بإحدى القدمين مندفعة للأمام، حيث تستند اليدين على الأرض (البساط) وتدفع الجسم بقوة لعمل تقوس في الظهر. وبنفس الوقت تنضم الساقان لبعضهما عند ملامستهما الأرض، حيث يأخذ الجسم لوضعية الوقوف.



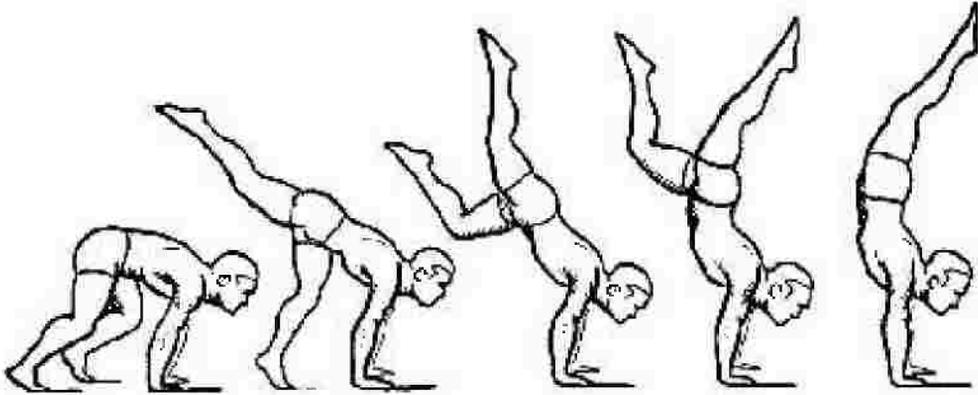
[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 72.

- مهارات ..... جمناستك -

## الموازنة للوقوف على اليدين HAND BALANCE

- توضع اليدين على البساط والذراعان ممدودة، والكتفان متقدمة قليلاً أمامهما.
- النظر شاخص أماماً وجعل الرأس للأعلى للسيطرة على عملية التوازن.
- ترفع الساقان للأعلى الواحدة تلو الأخرى.
- الوضع النهائي / الموازنة للوقوف على اليدين.



---

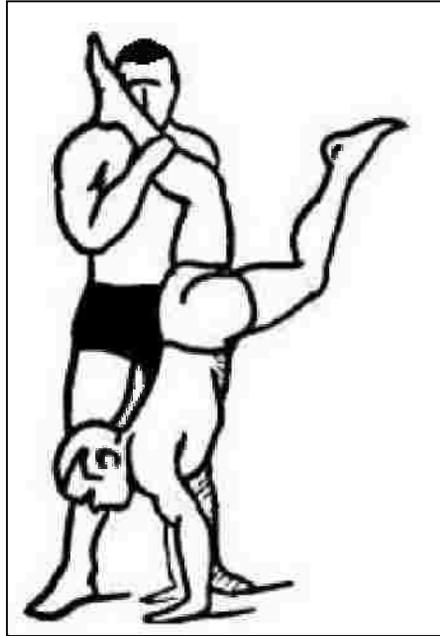
[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 44.

- مهارات ..... جمناستك -

## الوقوف على اليدين بالمساعدة

- يقف اللاعب المساعد جانباً.
- يحاول اللاعب الذي يؤدي الحركة بوضع يديه على البساط وذراعيه ممدودتين، مع تقدم كتفيه قليلاً للأمام.
- جعل الرأس للأعلى والنظر أماماً.
- ترفع الساقان الواحدة تلو الأخرى، ويحاول اللاعب المساعد مسك ساقيه لغرض إتمام وضعية الموازنة للوقوف على اليدين.



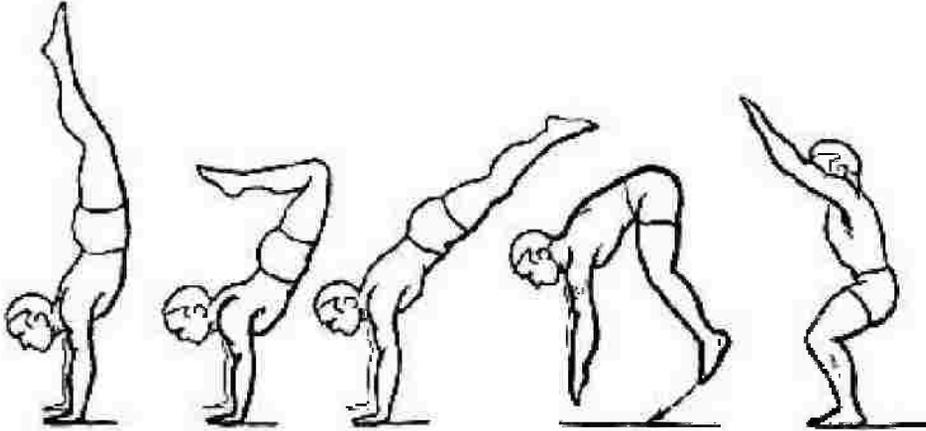
[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 44.

- مهارات ..... جمناستك -

## خطف القدمين للأسفل SNAP DOWN

- الوقوف على اليدين.
- ثني الركبتين خلفاً.
- مد الركبتين على استقامتهما بقوة مع خطف الساقين للأسفل بواسطة دفع اليدين.
- خطف الساقين نحو الأسفل مع ثني مفصل الورك.
- ثني الركبتين قليلاً لمنع الانجاس عند الهبوط.



[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 50.

- مهارات ..... جمناستك -

## موازنة الوقوف على اليدين من الدحرجة الخلفية

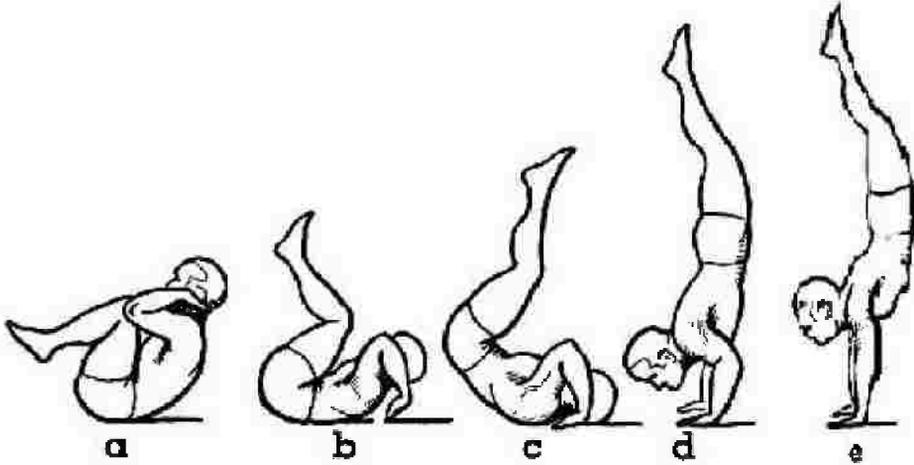
### BACKWARD ROLL TO HAND BALANCE

- الدحرجة الخلفية.

- الرفس بقوة بمساعدة الدفع باليدين.. والبدء باستقامة الساقين نحو الأعلى.

- حركة خطف سريعة لمنطقة الورك مع امتداد للذراعين.

- سحب الرأس للخلف لغرض الموازنة للوقوف على اليدين.



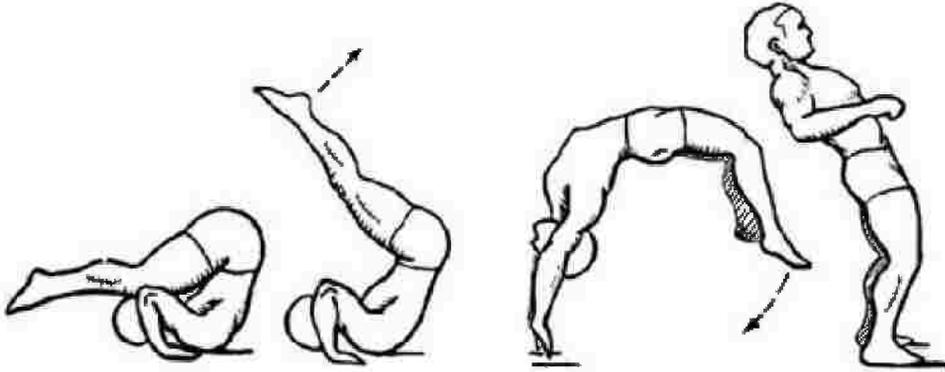
[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 53.

- مهارات ..... جمناستك -

## قفزة الرقبة NECKSPRING

- التدحرج للأمام واضعاً اليدين تحت الكتفين مباشرة.
- وزن الجسم يكون على الرقبة والكتفين وليس على الظهر.
- رفس الساقين بقوة نحو الأعلى وللأمام بزاوية ٤٥ درجة.
- بنفس الوقت تدفع اليدين البساط إلى الأعلى ساحباً القدمين لأسفل الجسم لغرض الهبوط.
- عند الهبوط، تنثنى الركبتين قليلاً وليس مفصل الورك.



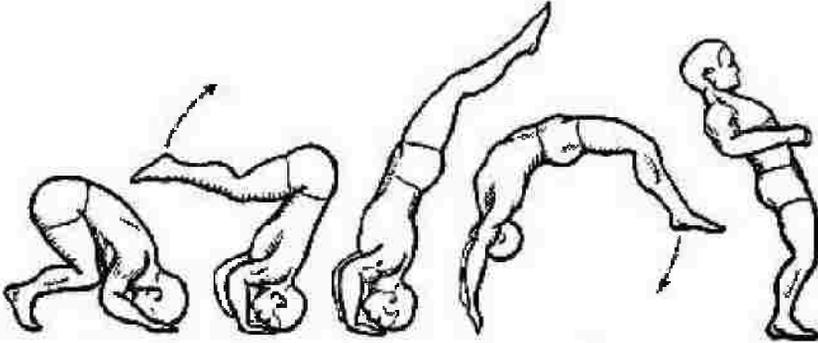
[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 66.

- مهارات ..... جمناستك -

## قفزة الرأس HEADSPRING

- من وضع القرفصاء.. التمرجح أمامًا ووضع جبهة الرأس والذراعين وهما مثنيتين على البساط.
- مد ورفع الساقين بشكل أفقي موازي للأرض من مفصل الورك.
- الدفع بقوة بواسطة اليدين ومدّها باستقامه وعمل تقوس بالظهر وسحب الساقين للأسفل لغرض الهبوط.



[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

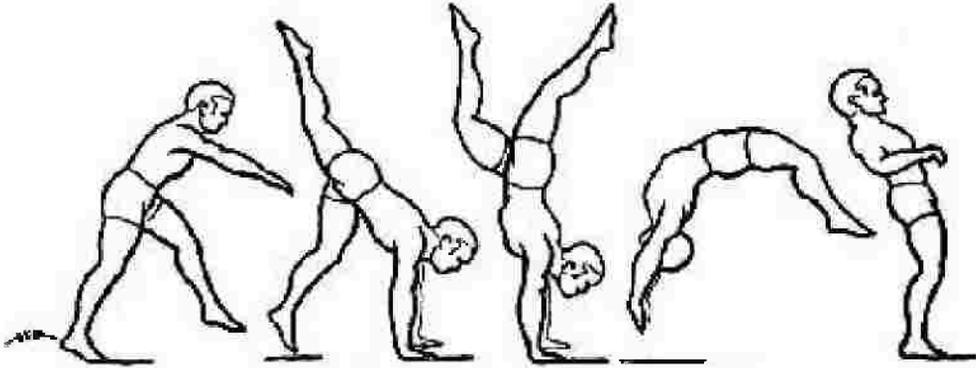
Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 69.

- مهارات ..... جمناستك -

## قفزة يدين باستقامة الذراعين

### STRAIGHT – ARM HANDSPRING

- الركض بخطوات قصيرة والقفز على القدم التي خطت آخر خطوة ( اليسار).
- وضع اليدين على الأرض ( البساط ) مع رفس للقدم (اليمين) عاليًا وللخلف بقوة تعقبها الساق الأخرى، وبنفس الوقت الابقاء على مرفقي الساعدين ممدودين على استقامتهما، والنظر شاخص للأمام.
- الدفع بواسطة الذراعين والكتفين بقوة لعمل تقوس في الظهر وسحب الساقين للأسفل وهما متلاصقتان ومضمومتان.
- الهبوط مع ثني في الركبتين قليلاً وليس من مفصل الورك.



[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 74.

- مهارات ..... جمناستك -

## القضرة الهوائية بالمساعدة من فوق الركبتين

### ASSISTED SOMERSAULT OVER KNEES

اللاعب (١) -

يضطجع فوق البساط على ظهره، وركبته اثنتان وذراعيه ممدودة للأعلى.

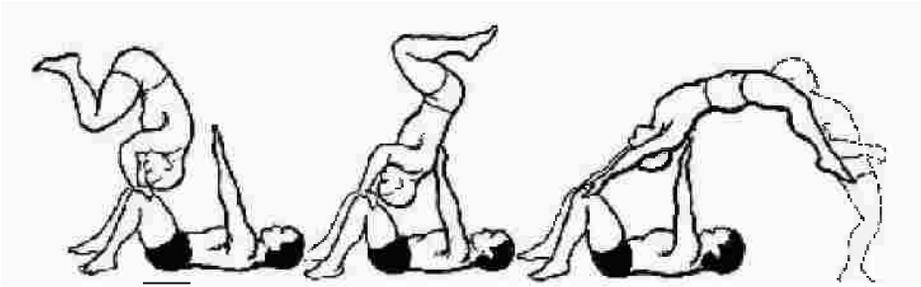
اللاعب (٢) -

يخطو بخطوات قريبة قافزًا بقدميه وواضعا يداه على ركبتي اللاعب (١).

- يثني ذراعيه وركبتيه ورافعًا مفصل الورك للأعلى.

- يمد ذراعيه وساقيه بقوة دافعًا بيديه لعمل قوس وظهره مرتكز على يدي

اللاعب (١). يخفض ساقيه للأسفل لغرض الهبوط.



[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 110.

- مهارات ..... جمناستك -

## القفزة الهوائية الخلفية من فوق ظهر الزميل

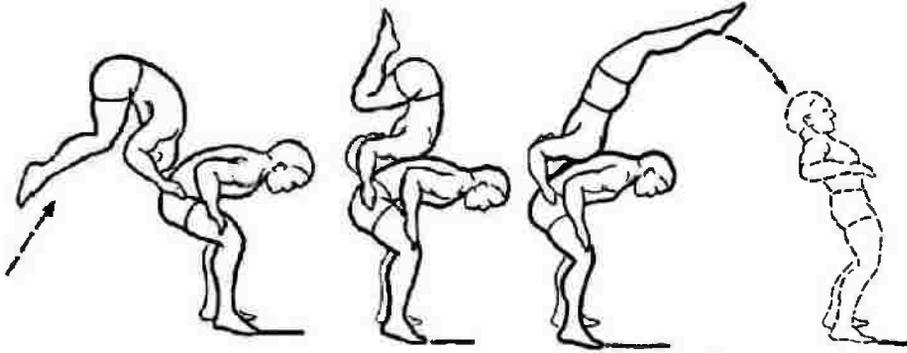
### ASSISTED SOMERSAULT OVER BACK

اللاعب الأسفل :

- ثني الجذع أمامًا مع ثني الركبتين ووضع كفي اليدين عليهما.
- اتخاذ وضعية جسمه لمقاومة القوة الدافعة لقفزة اللاعب الأعلى فوق ظهره.

اللاعب الأعلى:

- الوثب على ظهر اللاعب الأسفل وممسك منطقة وركه لعمل درجة أمامية
- الرفس بقدميه للأعلى وعمل تقوس عند المنطقة الظهرية مع بقاء الرقبة والكتفين
- ملازمة لظهر اللاعب الأسفل واليدين ممسكة بمنطقة وركه.
- الدفع باليدين للهبوط أرضًا مع ثني للركبتين قليلاً ثم الوقوف باستقامة الجسم.



[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 117.

- مهارات ..... جمناستك -

## القفزة الهوائية من على منطقة ورك الزميل

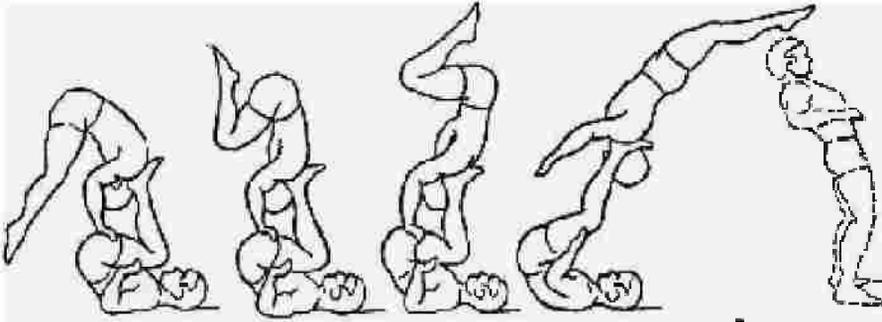
### ASSISTED SOMESAULT FROM BUTTOCKS

اللاعب الأسفل:

- يضطجع على ظهره ويثني ركبتيه نحو صدره، والساقان متجهتان للأعلى ويكون متأهباً لمقاومة القوة الدافعة للاعب الأعلى أثناء الوثب.
- يسند كتفي اللاعب الأعلى بواسطة باطن قدميه.

اللاعب الأعلى :

- عمل قفزة مناسبة بكلتا قدميه، واضعاً كفي يديه على منطقة ورك اللاعب الأسفل مسنداً كتفيه عند باطن قدميه.. يثني ركبتيه مع بقاء قدميه مضمومتين
- يرفس بقدميه للأعلى تزامناً مع دفع اللاعب الأسفل له ليعمل تقوس في المنطقة الظهرية. الهبوط أرضاً مع انثناء في الركبتين ثم الوقوف باستقامة.



[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 122.

- مهارات ..... جمناستك -

## القفزة الهوائية الأمامية بالمساعدة برفع الكاحل

### ANKLE – LIFT FRONT SOMERSAULT

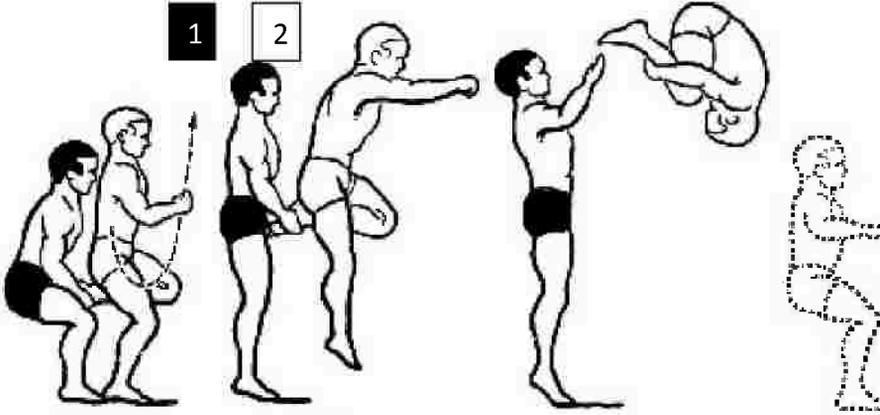
اللاعب (١)

- من وضع الوقوف.. يثني ركبتيه قليلاً ليمسك إحدى قدمي اللاعب (٢) من الكاحل.

- يمد ركبتيه ويقذف اللاعب (٢) من كاحله للأعلى.

اللاعب (٢)

- يقفز عاليًا.. ساحبًا ركبتيه إلى صدره بقوة وبسرعة بقدر الامكان، مع ثني رأسه للأسفل، وواضعًا يديه على ساقيه ماسكًا بهما والقيام بدوران نفسه.  
- الهبوط على قدميه أرضًا مع انثناء قليلاً في مفصلي الركبتين.



[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

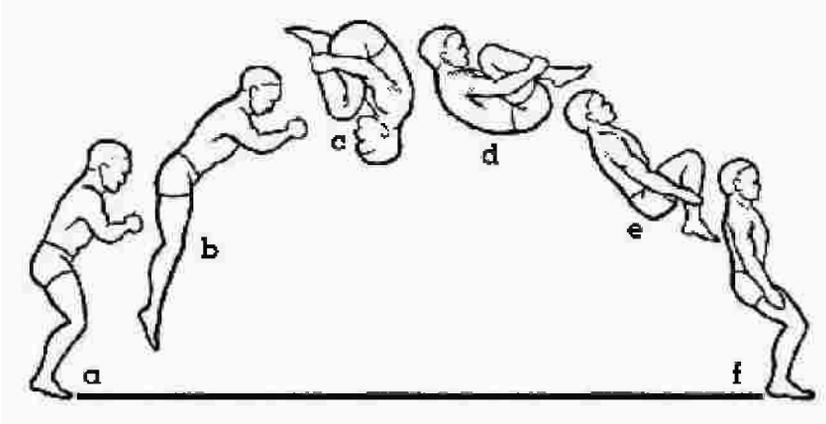
Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 128.

- مهارات ..... جمناستك -

## القفزة الهوائية الأمامية

### FRONT SOMERSAULT

- الركض بخطوات قصيرة وسريعة والقفز بكلتا القدمين لأعلى ما يمكن بمساعدة ذراعيه.
- عند التحليق لأعلى نقطة، يثني رأسه لأسفل جسمه وثني ركبتيه وسحب ساقيه لصدرة ماسكاً إياها بيديه.
- لف جسمه ودورانه وعودة رأسه للخلف.
- البدء بمد ذراعيه وساقيه لغرض الهبوط.
- الهبوط أرضاً مع ثني للركبتين قليلاً عند ملامسة القدمين الأرض.



[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 131.

- مهارات ..... جمناستك -

## الدرجة على ظهر الزميل للإعداد للقفزة الهوائية

### BACK – TO – BACK PULL – OVER SOMMERSAULT

اللاعب (١)

- الوقوف خلف اللاعب (٢) ومتماسك معه من منطقة المرفقين بقوة.

- ثني جسمه حاملاً اللاعب (٢) فوق ظهره.

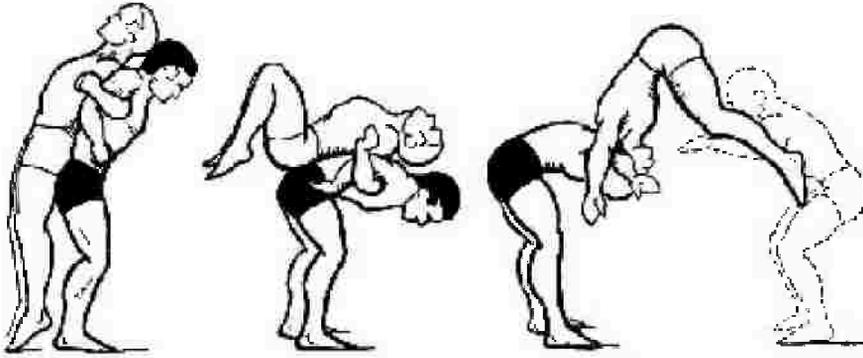
- ذراع كلا اللاعبين تتسحبان جانباً.

اللاعب (٢)

- يثني ركبتيه ويسحبهما لصدرة عندما يكون فوق ظهر اللاعب (١) ويتدحرج

خلفاً للهبوط على الأرض، تثني الركبتين قليلاً عند ملامسة القدمين على

الأرض.



2

1

[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 139.

- مهارات ..... جمناستك -

## القفزة الهوائية الخلفية – الرفع من عند الرقبة بالمساعدة

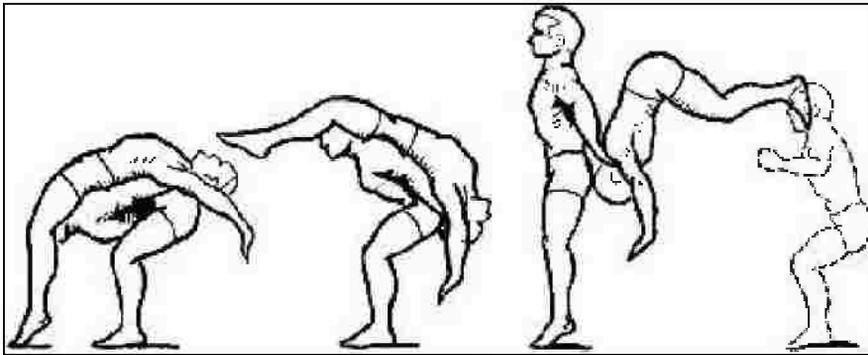
### NECK – LIFT BACK SOMERSOULT

اللاعب الأسفل :

- ثني الجذع وجعل الساقين مرتكزتين لحمل ثقل اللاعب الأعلى.
- جعل الرأس عند نهاية منطقة ورك اللاعب الأعلى ورفع به بواسطة مد القدمين.
- يسند بيديه كتفي اللاعب الأعلى لغرض سلامته.
- يرفع كتفي اللاعب الأعلى من الأسفل عندما يقوم هذا اللاعب بتدوير جسمه (الشقلبة).

اللاعب الأعلى.

- يستلقي على ظهر اللاعب الأسفل وذراعه ممدودتان على استقامتها خلفاً.
- عمل شقلبة في الهواء (تدوير الجسم) تزامناً مع بدأ مد ساقى اللاعب الأسفل، وذلك بالقيام بحركة سريعة خاطفة بثني الورك للهبوط أرضاً.



[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 145.

- مهارات ..... جمناستك -

## قفزة يدين خلفية بواسطة الدفع بالقدم .. بالمساعدة

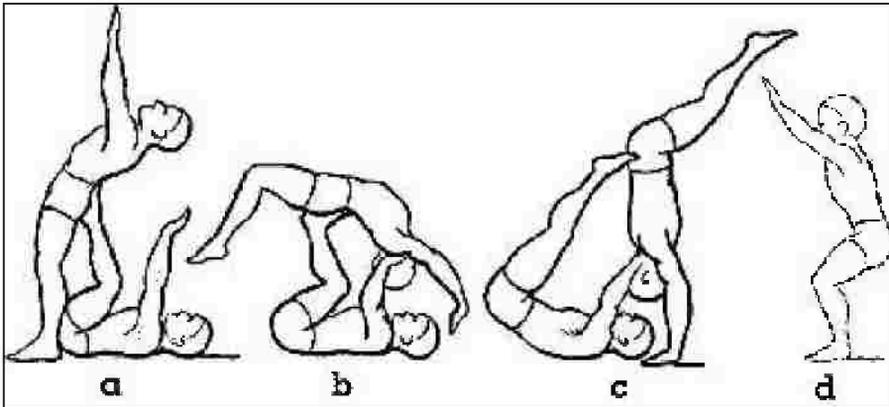
### Foot – push back handspring

اللاعب الأسفل :

- وضع القدمين تحت منطقة ورك اللاعب الأعلى.
- مسك أكتاف اللاعب الأعلى عندما يقوم بتقوس عند المنطقة الظهرية.
- جعل مرتكز وزن جسم اللاعب الأعلى يستقر على القدمين قبل البدء بالدفع.

اللاعب الأعلى :

- الوقوف باستقامة وسانداً منطقة وركه تحت قدمي اللاعب الأسفل.
- إسقاط الذراعين والرأس خلفاً لعمل تقوس في الظهر للهبوط أرضاً بثني الركبتين قليلاً.



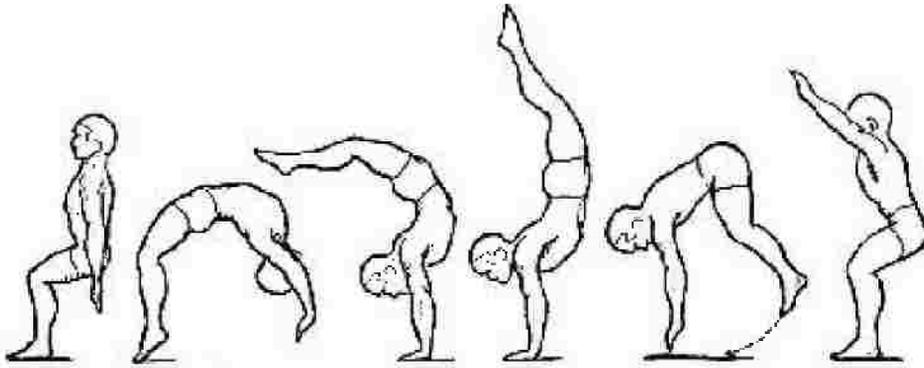
[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 147.

- مهارات ..... جمناستك -

## قفزة اليدين الخلفية BACK HANDSPRING

- من وضعية الجلوس المشابهة لوضعية الجلوس على الكرسي.
- خطف الذراعين للخلف وباستقامة، وبنفس الوقت الدفع بالقدمين للأعلى وللخلف.
- عمل تقوس في المنطقة الظهرية وسحب الرأس للخلف.
- السقوط على الأرض وأخذ وضعية الوقوف على اليدين باستقامة الذراعين والساقين.
- التقوس في مفصل الورك مع بقاء الساقين والذراعين ممدودتين.
- الهبوط للأرض مع ثني الركبتين قليلاً عند ملامسة القدمين الأرض.



[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 150.

- مهارات ..... جمناستك -

## الدفع بالقدمين للقيام بالقفزة الهوائية الخلفية

### FOOT – PUSH BACK SOMESSAULT

اللاعب (١)

- يضطجع باستقامة على البساط، يثني ركبتيه حاملاً اللاعب (٢) من مقعده.

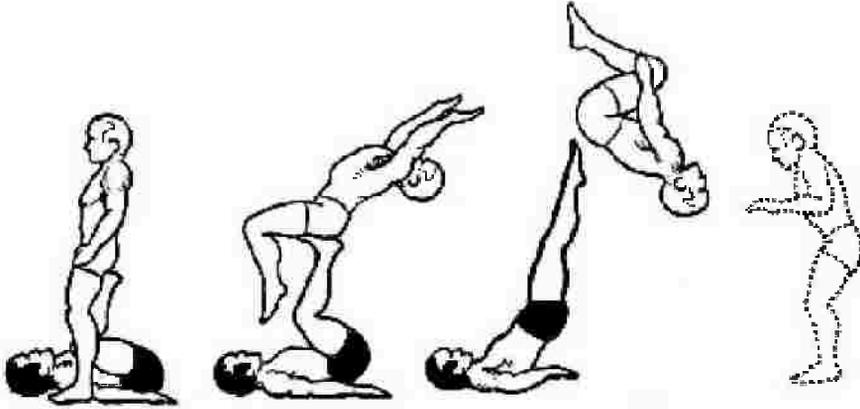
- يقذف اللاعب (٢) للأعلى وذلك بمد ركبتيه.

اللاعب (٢)

- بعد أن يجلس بصورة منفرج الساقين على قدمي اللاعب (١)، وعند قذفه للأعلى يخطف ذراعيه بقوة ويمدها إلى الخلف.

- يثني رأسه إلى الخلف ويسحب ركبتيه نحو صدره لقلب جسمه رأساً على عقب.

- الهبوط على الأرض مع ثني ركبتيه قليلاً عند ملامسة قدميه الأرض.



[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 156.

- مهارات ..... جمناستك -

قذف الساق من الجانب للإعداد للقفزة الهوائية الخلفية

## SIDE – LEG – PITCH BACK SOMERSAULT

اللاعب (١)

- يقف بصورة جانبية ومنفرج الساقين من اللاعب (٢) حاملاً إحدى ساقيه.

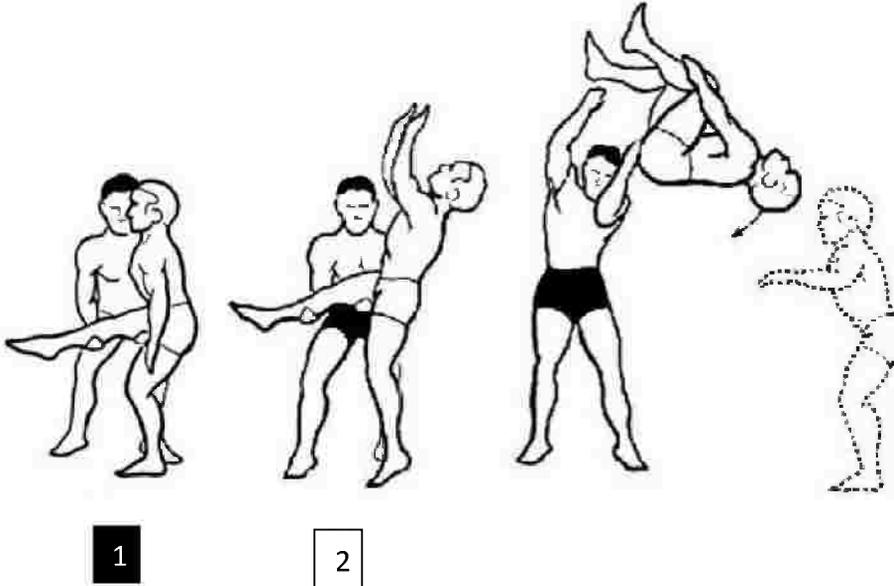
- يقذف اللاعب (٢) للأعلى بكلتا يديه ومن أسفل فخذة وساقه.

اللاعب (٢)

- بعد أن يرتفع عاليًا، يلف جسمه بسرعة خاطفة ساحبًا ساقيه لصدريه وهي

مثنية من الركبتين والرأس للخلف للقيام بدوران جسمه.

- الهبوط أرضًا بثني الركبتين قليلاً عند ملامسة القدمين الأرض



1

2

[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 159.

- مهارات ..... جمناستك -

## القذف عاليًا من مقدمة القدم للقفزة الهوائية الخلفية

### TOE PITCH – BACK SOMERSAULT

اللاعب (١)

- يقف وقدماه متباعدتان وركبته اثنتين قليلاً.

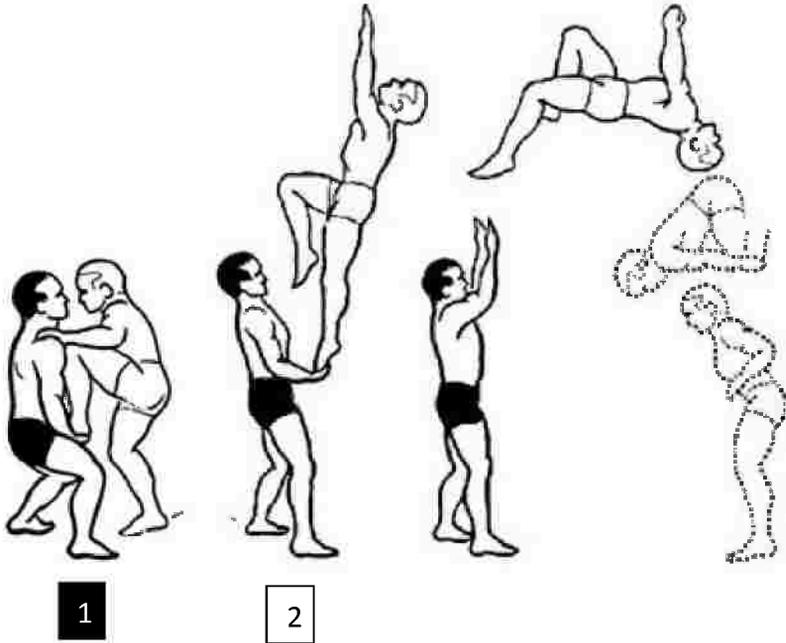
- يمسك بمقدمة إحدى قدمي اللاعب (٢) ويقذفه للأعلى.

اللاعب (٢)

- يضع مقدمة قدمه تحت يدي اللاعب (١) وأيضاً يضع كف يده على كتفه.

- عندما يقذف عاليًا يلف جسمه للخلف والدوران يثني ركبتيه نحو صدره، ثم يبدأ

بمد ساقيه للهبوط أرضاً.. يثني ركبتيه قليلاً عندما تلامس قدماه الأرض.



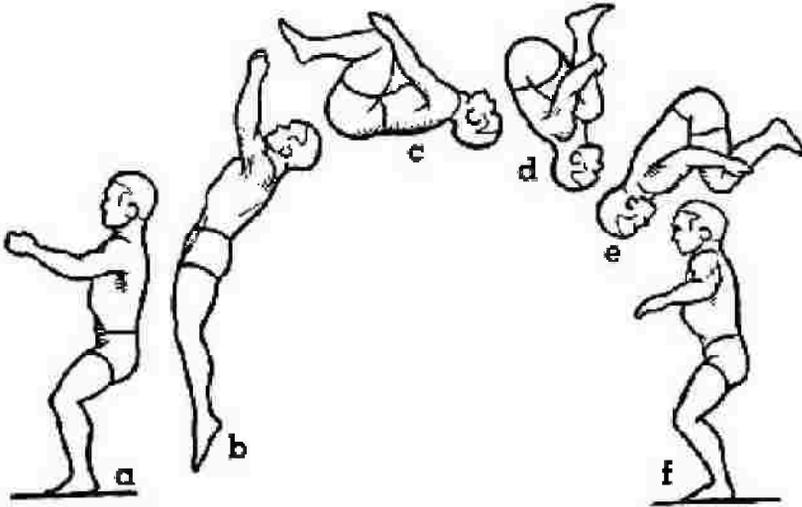
[www.tumbling- and-cheerleading.com](http://www.tumbling- and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 164.

- مهارات ..... جمناستك -

## القفزة الهوائية الخلفية BACK SOMERSAULT

- القفز باستقامة للأعلى وبقوة بقدر المستطاع وخطف الذراعين للخلف.
- وعند الوصول لأعلى الارتفاع تثني الركبتين وتسحب الذراعان الساقين نحو الصدر، لثف الجسم للخلف والدوران.
- وعند رؤية الأرض، يبدأ الجسم بالاستقامة والهبوط للأرض وعندها تثني الركبتان قليلاً عند ملامسة القدمين الأرض.



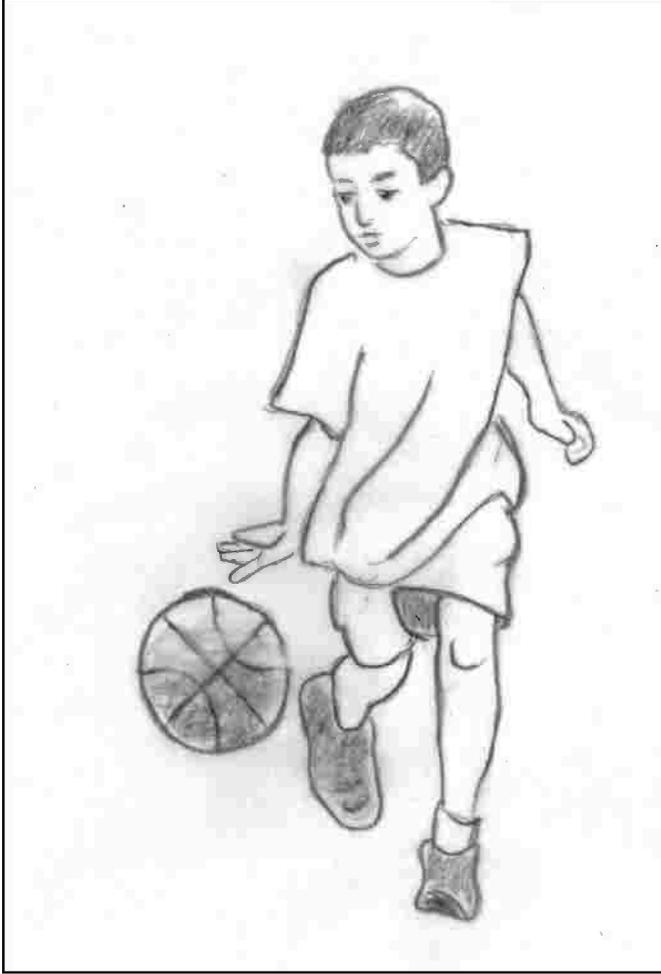
[www.tumbling-and-cheerleading.com](http://www.tumbling-and-cheerleading.com)

Tumbling and Cheerleading: Learn to tumble, be a better cheerleader. page 167.

## مهارات .... كرة السلة

### الطبطة

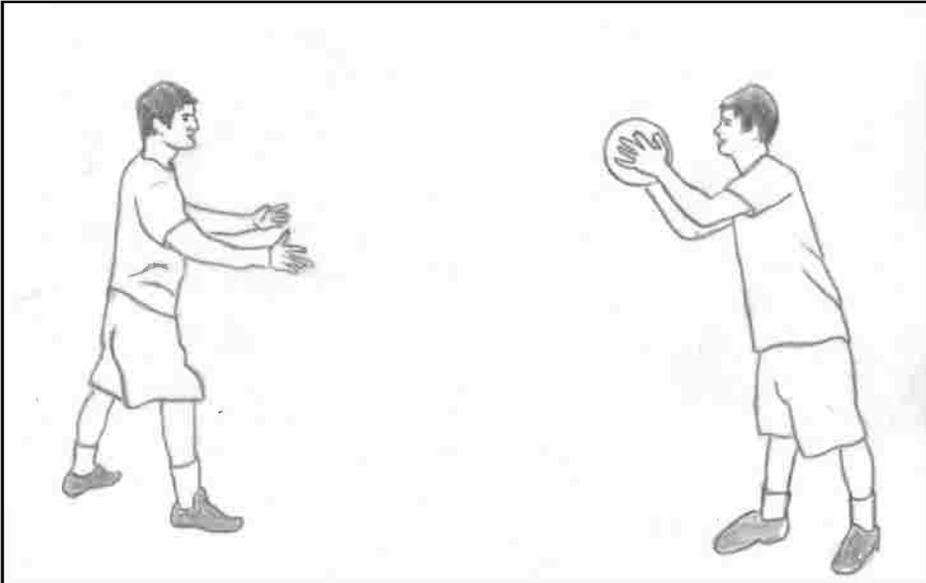
هذه المهارة تمنح فرصة للطلبة الصغار التعرف بخصوصية الكرة، من حيث الوزن والارتداد من الأرض وكيفية التحكم بها والسيطرة عليها أثناء المشي أو الركض بها.



## مهارات ... كرة السلة

### المناللة والاسلام

في المراحل الأولى لعملية المناللة والاسلام... يخذ اللاعب الذي يناول الكرة وضعية انثناء الذراعين وببده الكرة، وعند المناللة يرميها بامتداد الذراعين وفي نفس الوقت تقديم إحدى القدمين للأمام. وفي حالة اسلام الكرة، تكون الذراعان ممدودتين أمامًا وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى أو (ليس بالضرورة). وعند الاسلام تُلقف الكرة وتُسحب إلى الصدر وذلك بثني الذراعين مع سحب إحدى القدمين للخلف لتخفيف صدمة وسرعة الكرة.

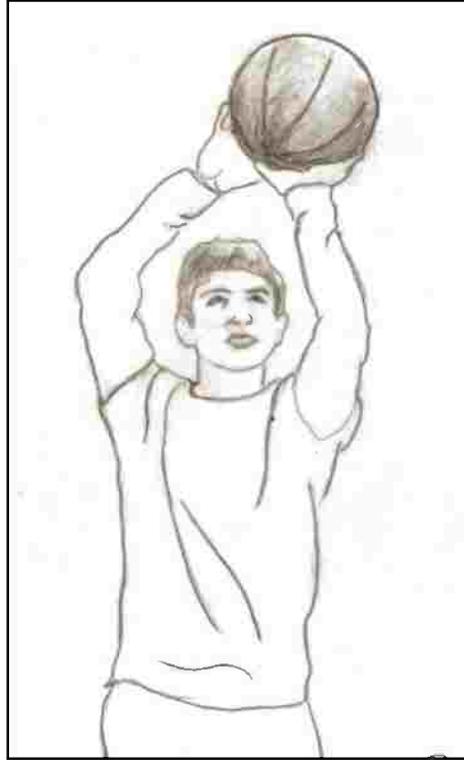


## مهارات .... كرة السلة

### التهديف الثابت

التهديف من حالة الثبات يتطلب الدقة في التسديد نحو هدف السلة وذلك بمراعاة ما يلي :

- مسك الكرة بإحدى اليدين من الأسفل ووضع الأخرى سائدة الكرة من الخلف، وتكون العينان نحو هدف السلة.
- أما القدمان فتكون إحداها متقدمة على الأخرى والركبتان في حالة انثناء.
- عند التسديد تُرمى الكرة بمساعدة دفع القدمين الجسم مع امتداد مفصلي الركبتين والذراعين بأن واحد.



## مهارات .... كرة السلة

### مناولة الكرة المرتدة

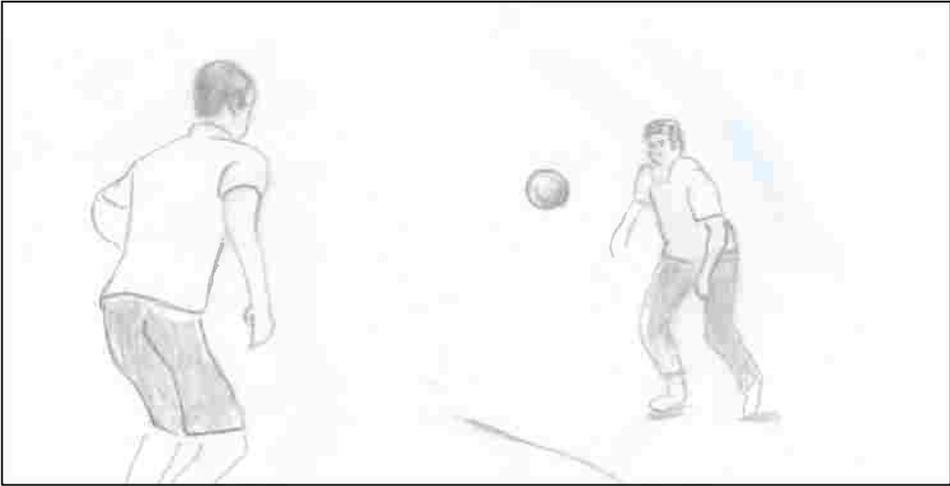
العمر : ١٢ - ١٨ سنة

المستلزمات : عدد من كرات السلة

التفاصيل :

يقف كل طالبين اثنين أحدهما مواجه الآخر والمسافة بينهما ٤ - ٦ متر ويفصلهما خط مستعرض.

عند البدء... يتم تبادل الكرة المرتدة وذلك بقيام أحدهما برمي الكرة وإسقاطها أرضًا خلف خط الوسط في جهة اللاعب الآخر، حيث يقوم اللاعب الأخير باستلام الكرة عند ارتدادها من الأرض. عندها يتولى اللاعب الذي استلم الكرة بنفس خطوات اللاعب الأول... وهكذا تستمر عملية الاستلام والتسليم لمدة زمنية ١ دقيقة ثم يتم تغيير الطالبين بطالبين آخرين.



مهارات .... كرة السلة

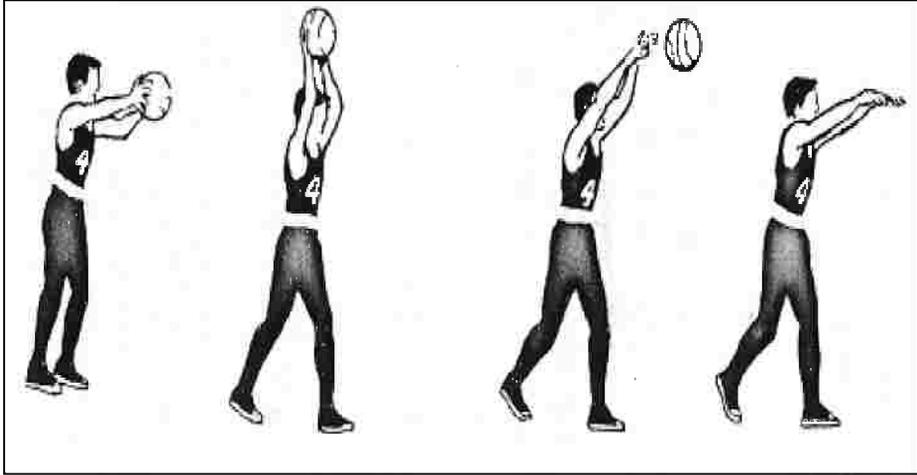
## تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس

العمر : ١١ - ١٨ سنة

التفاصيل :

يمسك التلميذ الكرة متخذًا وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عاليًا.

تجري هذه المهارة بين تلميذين مواجهين لبعضهما، أو بمواجهة حائط على مسافة ١ متر ممسكًا بالكرة مع مد الذراعين عاليًا ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أمامًا أثناء الدفع بالأصابع.



غازي العزي : الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة كرة السلة. كانون ١ ٢٠٠٨

مهارات .... كرة السلة

## تدوير الكرة حول الجسم

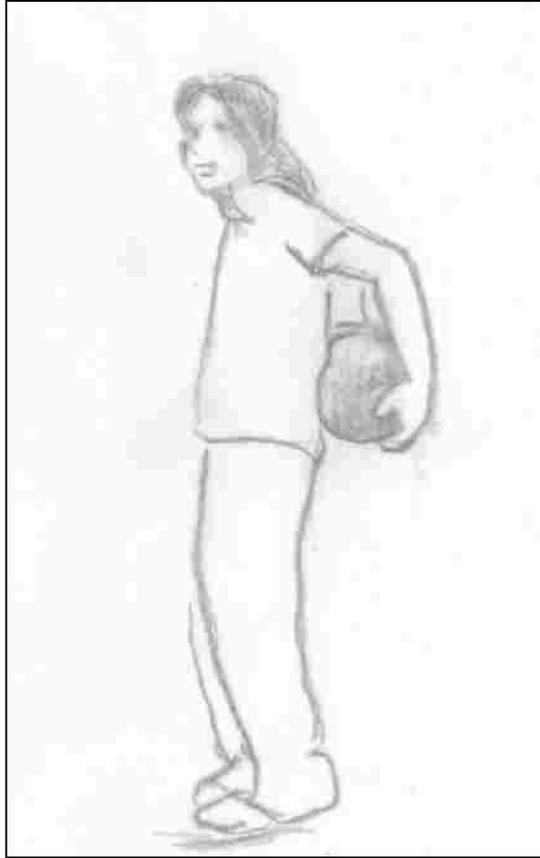
العمر : ١٠ - ١٨ سنة

المستلزمات : عدد من كرات السلة

التفاصيل :

ينتشر الطلاب بداخل الساحة، حيث يقوم المعلم بتطبيق الفعالية والطريقة الصحيحة على الطلاب.

عند الإيعاز... يحاول الطلبة وممن لديه الكرة بتدوير الكرة حول الجسم لعدة محاولات (١٠ مرات). ثم يُستبدل بلاعبين آخرين، وهكذا....



مهارات..... كرة السلة

## تدوير الكرة حول الساق

العمر : ١٠ – ١٨ سنة

المستلزمات : عدد من كرات السلة

التفاصيل : ينتشر الطلاب ممن بحوزته كرة السلة داخل محيط الساحة، حيث يقوم المعلم بتطبيق الفعالية على مرأى من عيون لطلاب.  
عند الإيعاز..... يؤدي الطلاب الفعالية بتدوير الكرة حول أحد الساقين لعدد (١٠ مرات) لكل ساق. ومن ثم يتم تبادل الطلاب فيما بينهم للقيام بالفعالية نفسها.



## مهارات .... كرة السلة

### الدفاع من خلف المهاجم

الدفاع من خلف المهاجم هي إحدى أنواع الدفاع لغرض الإعاقة من تقدم اللاعب المهاجم ولكي تفوت عليه فرصة التقدم لغرض التهديد أو المناولة لزميله، شرط أن لا يرتكب خطأ ضد اللاعب المهاجم.



## مهارات....كرة السلة

### الدفاع من الأمام

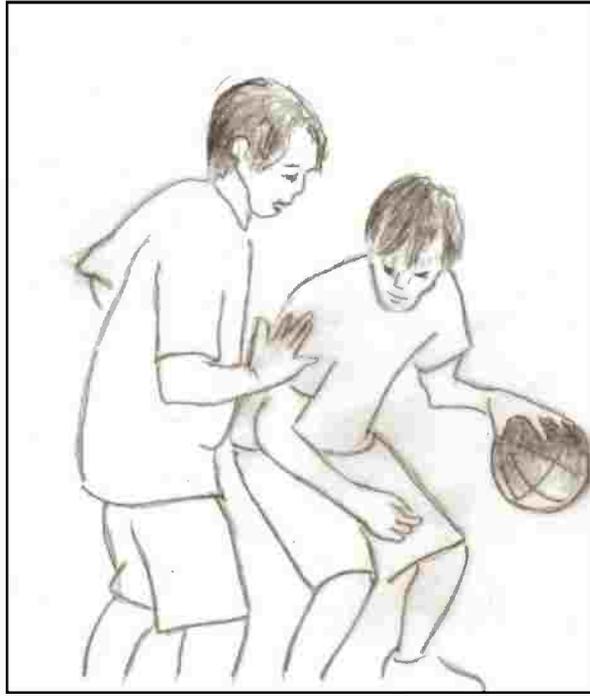
الدفاع من أمام اللاعب المهاجم، يتطلب قيام المدافع بعدم تقدم اللاعب المهاجم ومحاولة إعاقته من الوصول إلى الهدف أو إلى تمرير الكرة لزملائه، شرط عدم ارتكاب أي خطأ ضده.



## مهارات .... كرة السلة

### الدفاع من الجانب

الدفاع الجانبي بكرة السلة، لا تعطي الحرية الكافية للاعب المهاجم من تمرير الكرة بصورة سليمة أو التقدم بها لغرض التهديف. ويجب الحذر والتوخي من ارتكاب أي خطأ ضد اللاعب المهاجم.



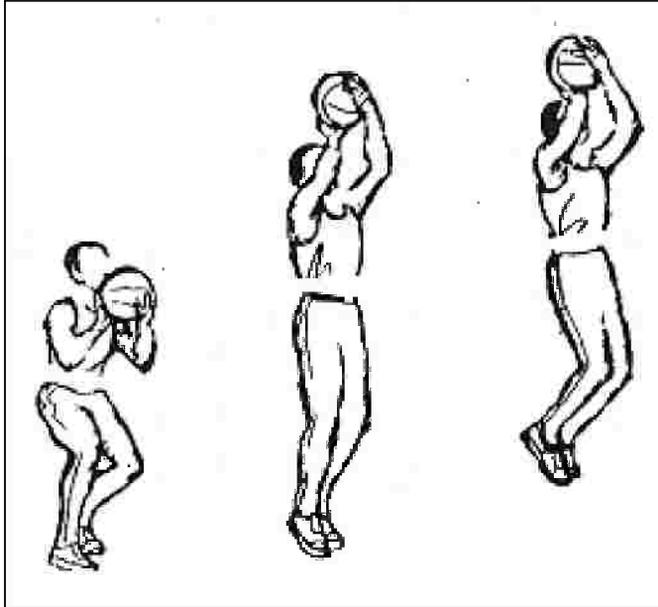
## مهارات .... كرة السلة

### التصويب من القفز

العمر : ١١ - ١٨ سنة

التفاصيل :

هذه المهارة تبدأ بثني الركبتين مع رفع العقبين ثم بدفع الأرض بمشطي القدمين للقفز للأعلى في اتجاه عمودي على الأرض. أثناء الوثب وضع الكرة فوق الرأس وعلى أصابع اليد التي سوف تدفع الكرة مع سندها باليد الأخرى. عندما يصل التلميذ إلى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة بالأصابع مع فرد الذراع للأعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام وللأسفل. الهبوط على كتفا القدمين في وقت واحد.



غازي العزي : الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة كرة السلة. كانون ١ ٢٠٠٨

## مهارات .... كرة السلة

### التصويبة السلمية

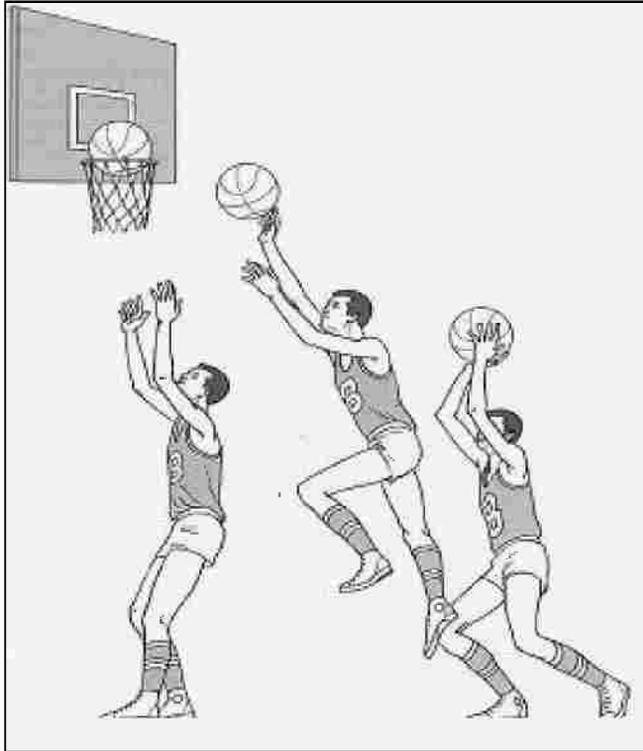
العمر : ١١ - ١٨ سنة

التفاصيل :

يتم تجزئة هذه المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها، ثم يقوم المعلم بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها، هذه الطريقة أفضل بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، ومنها تقسم المهارة إلى وحدتين :

الوحدة الأولى : هي خطوات الاقتراب.

الوحدة الثانية : هي التصويب على الهدف.

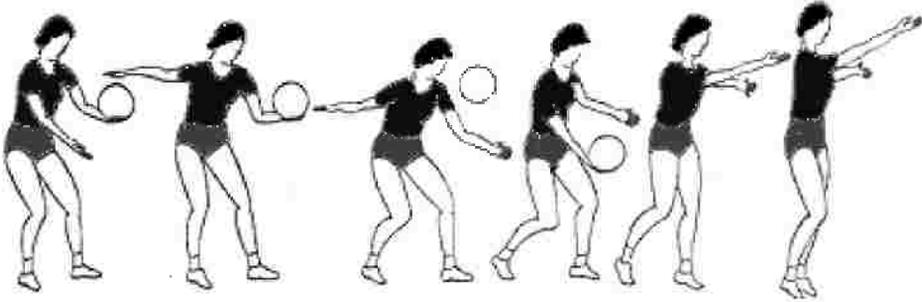
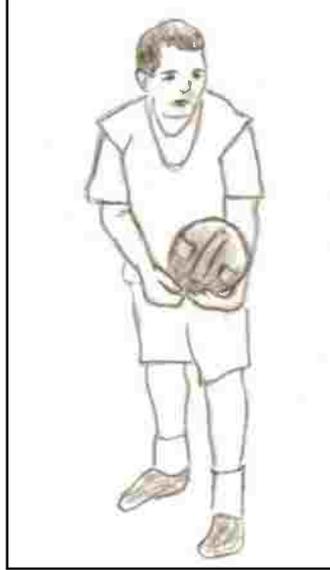


غازي العزي : الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة كرة السلة. كانون ١ ٢٠٠٨

## مهارات .... كرة الطائرة

### إرسال من الأسفل مواجه

هذا الإرسال بسيط ونسبة نجاحه عالية. حيث تتقدم إحدى القدمين للأمام (اليسار) مثلاً، وتُرفع الكرة للأعلى بواسطة يد (اليسار) ومن ثم يتم الإرسال بواسطة يد (اليمين) من تحت الكرة.



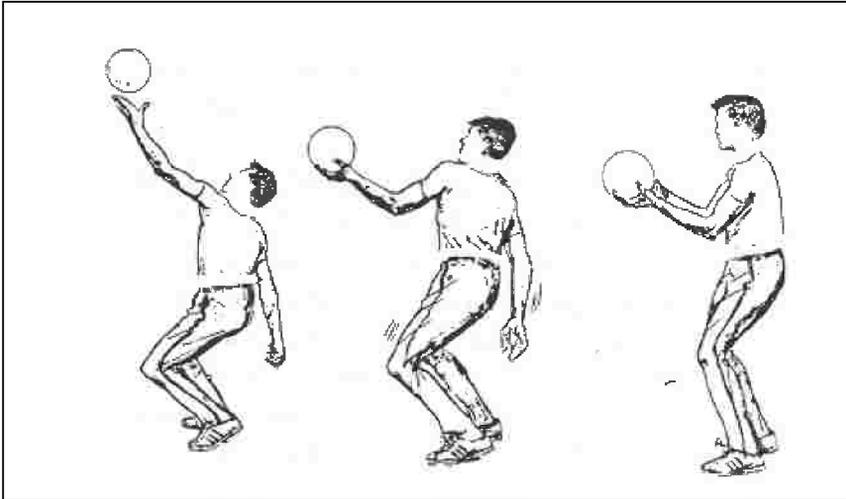
## مهارات .... كرة الطائرة

### الإرسال الجانبي من أسفل

العمر : ١٢ - ١٨ سنة

التفاصيل : الأداء الفني للمهارة يتم بالخطوات التالية :

- ١- الوقوف فتحًا والركبتان مثنيتان قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي، ويقف التلميذ في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة.
- ٢- تُمسك الكرة أسفل وباليدين اليسرى أمام منتصف الجسم ( تُسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن).
- ٣ - تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف التلميذ جسمه قليلاً في أثناء قذف الكرة ( الذراع الضاربة ).
- ٤ - تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريبًا وتضرب الكرة أما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة ( فنجانية).
- ٥ - تمرجح الذراع الضاربة أسفل أمامًا وينتقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأمامية لحظة حركة ضرب الكرة.
- ٦- متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك باستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة.

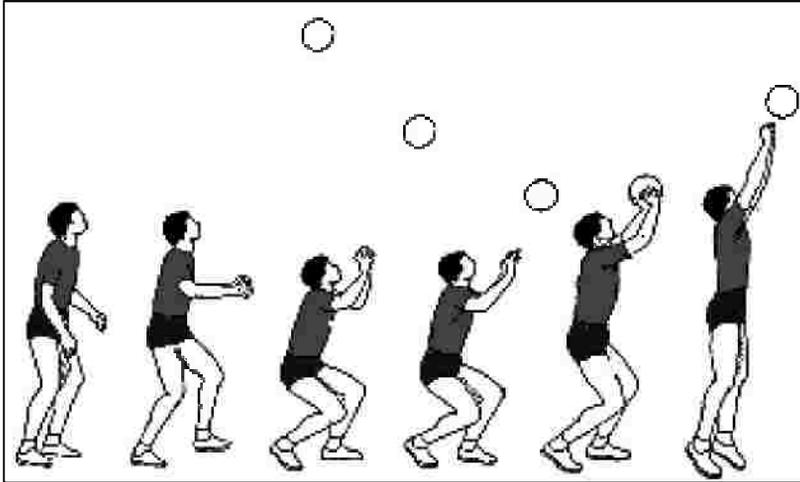


غازي العزي : الأداء الفني والخطوات التعليمية لمهارة كرة السلة. كانون ١ ٢٠٠٨

مهارات..... كرة الطائرة

### تمرير الكرة من أعلى باليدين للأمام

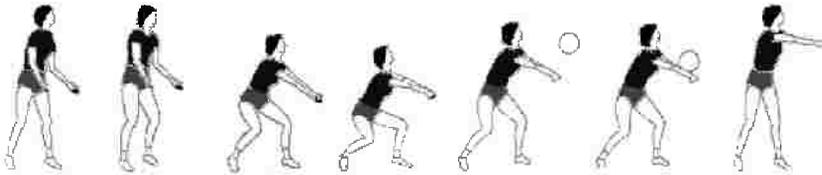
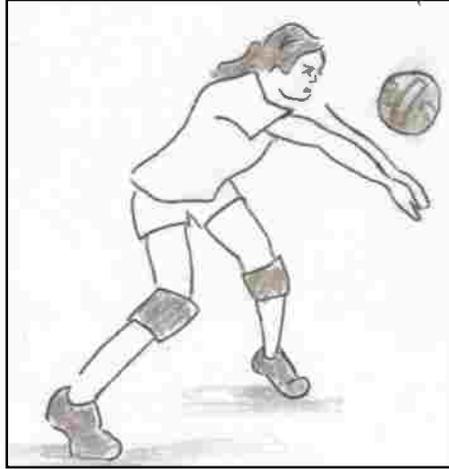
في حالة استقبال الكرة يتهدأ الجسم بثني الركبتان قليلاً وثني قليلاً للذراعين لامتصاص قوة وسرعة الكرة، عندها تتم عملية الإرسال بواسطة أطراف أصابع اليدين وذلك بمد الذراعين والركبتين بآنٍ واحد.



## مهارات .... كرة الطائرة

### استقبال الكرة ومناولتها بالساعدين

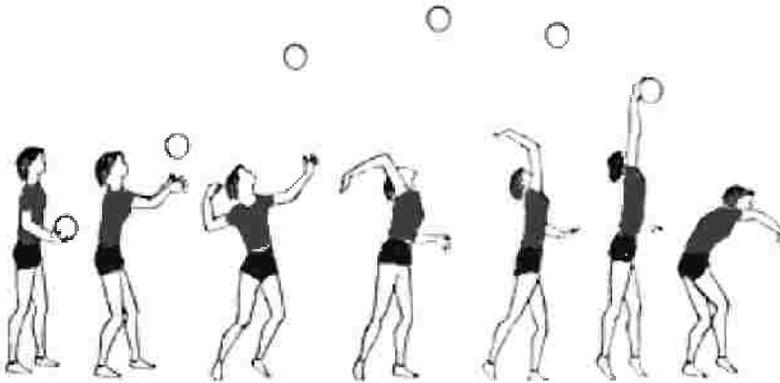
هذه الحركة كثيرة الشيوع لكونها تمتص سرعة الإرسال القوي من قبل الفريق المقابل، وتتطلب هذه الحركة فتح الساقين مع انثناء قليلاً في الركبتين، أما الذراعان فتكونان متلاصقتين مع بعضهما وهما ممتدتان باستقامة واحدة مع العضد (بدون انثناء في المرفقين)، أما كفا اليدين فتكونان متماسكتان مع بعضهما. وفي حالة استقبال الكرة أو مناولتها فتكون عند المنطقة المحصورة بين مفصلي اليدين والمرفقين.



## مهارات .... كرة الطائرة

### إرسال من أعلى مواجهه

هذا النوع من الإرسال يعتمد على قدرة بدنية مميزة. وقد تتم عملية الإرسال من الوضع الثابت، حيث تتقدم إحدى القدمين أمامًا (القدم اليسرى مثلًا) وتُرفع الكرة عاليًا بواسطة اليد (اليد اليسرى) فينحني الجسم للخلف قليلاً لتسييد الضربة الصاعقة للإرسال بواسطة اليد اليمنى. أما الإرسال من الوضع المتحرك فلا يحتاج ذكره لأنه خاص للاعبين المتقدمين.

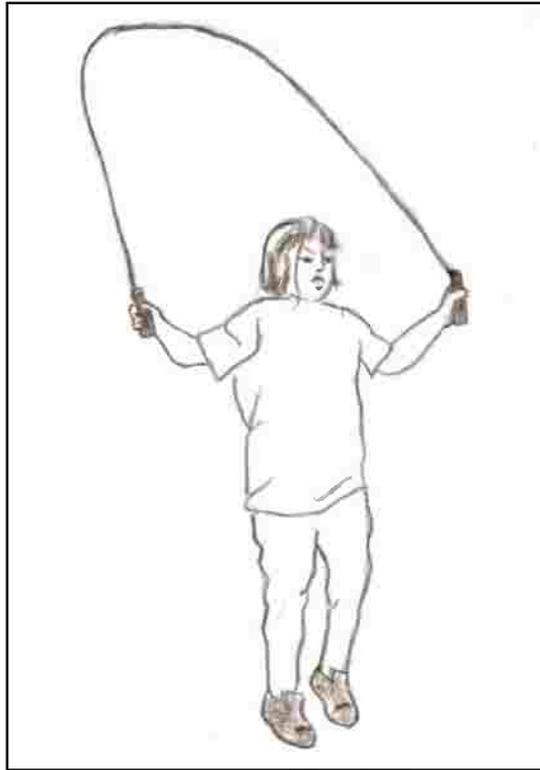


## مهارات .... نط الحبل

### نط الحبل المنفرد

هذه الفعالية تهواها البنات أكثر من البنين. ولكنها مفيدة غاية الأهمية لكلا الجنسين ولكافة ال أعمار. لأنها تُكسب الجسم الرشاقة واللياقة البدنية وغيرها من الصفات البدنية الأخرى.

هناك عدة حركات يمكن القيام بها في نط الحبل ( قفزات الحبل ) منها قفزات من الثبات والأخرى من الحركة. ومنها أيضًا القفز بتناوب القدمين، والقفز بكلتا القدمين معًا. وهناك حركات أخرى قد يبتدعها اللاعب وذلك عندما يكون قد أكمل السيطرة على النواحي الجسمانية وعلى التوافق العضلي العصبي والتوازن والتوقيت.



## مهارات .... نط الحبل

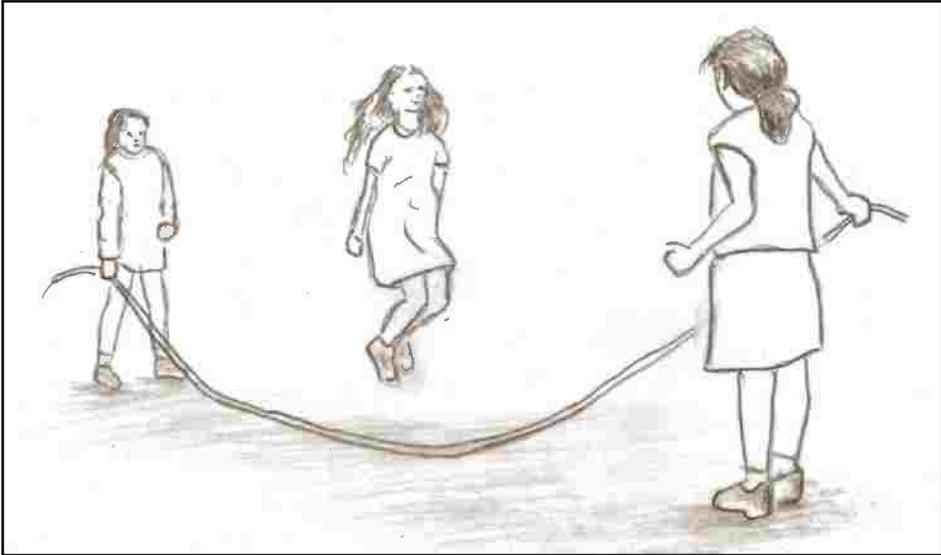
### نط الحبل بالمساعدة

العمر : ٩ سنوات فأكثر

المستلزمات : حبل طوله ما يقارب ٣ - ٤ متر

التفاصيل :

يمسك طالبان نهايتي الحبل ويقومان بتدويره بسرعة خفيفة وثابتة، ويقوم الطالب الثالث بأداء نط الحبل لمرات عديدة ولمحاولات عدة لحين اكتسابه النط الصحيح وذلك من خلال التوقيت والتوافق العضلي العصبي.



## مهارات .... نط الحبل

### ثنائي نط الحبل

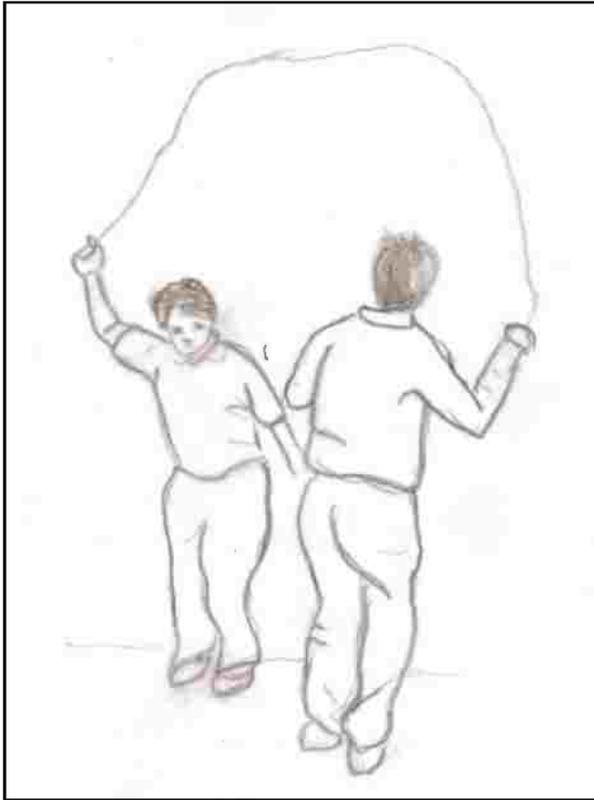
العمر : ١٠ سنوات فأكثر

المستلزمات : حبل بطول ٣ متر

التفاصيل :

هذه الفعالية مشوقة للطلبة وتحتاج إلى محاولات عديدة وتمارين متواصلة لكي يحسن أداء هذه الفعالية.

يقف الطالبان أحدهما مواجه الآخر، ويقومان بتدوير الحبل والقفز معاً. تكسب هذه الفعالية درجة من التوافق العضلي العصبي للطالب وتمنحه قدر من التوقيت والتحكم بدوران الحبل مع الوثب المتزن.

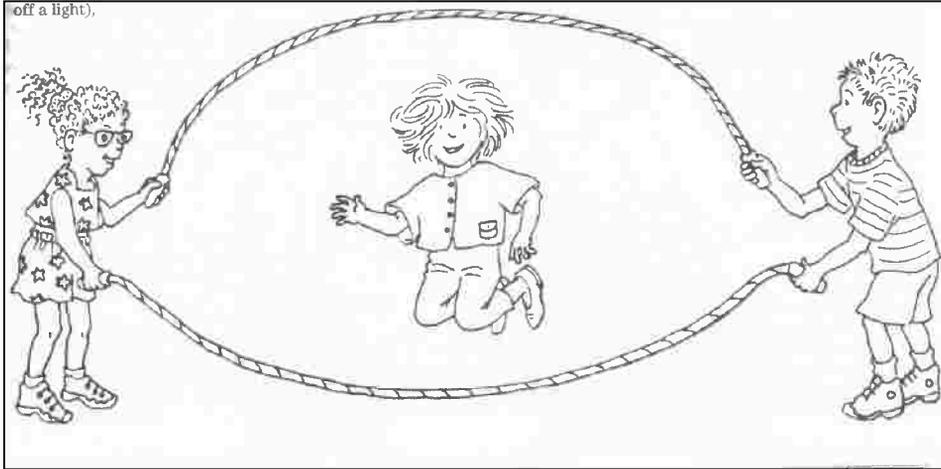


## مهارات .... نطل الحبل

### نط الحبلين المتعاكسين

العمر : ١٠ - ١٦ سنة

المستلزمات : حبل عدد ٢ بطول الواحد ٣ متر تقريباً لكل مجموعة.  
التفاصيل : يشكل الطلاب مجاميع ثلاثية. اثنان منهم يمسكون طرفي الحبلين، أحدهما مقابل الآخر. والطالب الثالث هو من يؤدي عملية القفز طرف الحبل على جهة اليسار يدور وفق حركة عقرب الساعة، بينما طرف الحبل على جهة اليمين فيدور عكس عقرب الساعة... الحبلان يدوران بالتعاقب وانسيابية وسرعة خفيفة على أن لا تتقاطع فيما بينهما الطلبة الذين يجيدون النط فوق الحبل المفرد تكون هذه الفعالية يسيرة عليهم. وقد تطول فترة التعلم بالنسبة للطلبة الجدد لهذه اللعبة لكي يكتسبوا من خلالها اللياقة اللازمة والتوافق العضلي العصبي والإيقاع المتزن والتوقيت الجيد. وهذه الفعالية من أشهر الألعاب الرياضية التي تمارس في أمريكا خلال اوقات الفراغ.



Debra Wise—Great Big Book of Children's Games. McGraw-Hill New York 1976

## مهارات .... الساحة والميدان

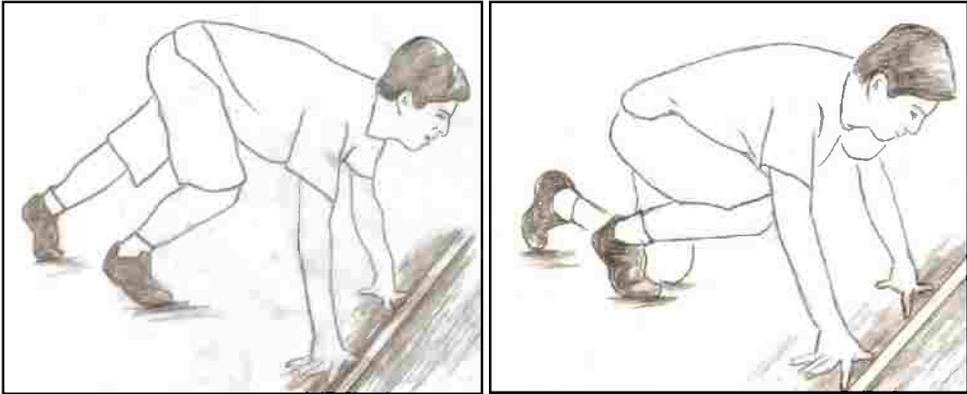
### وضعية انطلاق الإركاض القصيرة

التفاصيل : هناك وضعية معينة متعارف عليها للتهيئة اللاعب قبل بدأ سباق الركض. وهي ثلاثة خطوات:

الأولى : يعطى الإيعاز للمتسابقين بالتقدم نحو خط البداية بعبارة مسموعة للجميع وهي: (على الخط)، حيث ينحني الجسم وإحدى قدماه متقدمة على الأخرى ومفصل ركبة هذه الساق تكون ملاسة أرضية الملعب. وأصابع كفيّ اليدين مؤشرة على خط بداية السباق.

الثانية : يوعز الحكم بعبارة: ( تحضر)، حيث يبقى الجسم منحنيًا ووضع اليدين والقدمين على حالهما ولكن تُرفع ركبة القدم الخلفية وتمتد بصورة مستقيمة ويتقدم انحناء الجسم قليلاً للأمام.

الثالثة : يوعز الحكم بعبارة: (انطلق)... عندها يبدأ انطلاق المتسابقين كل واحد في مجاله المخصص له.



الخطوة الثانية

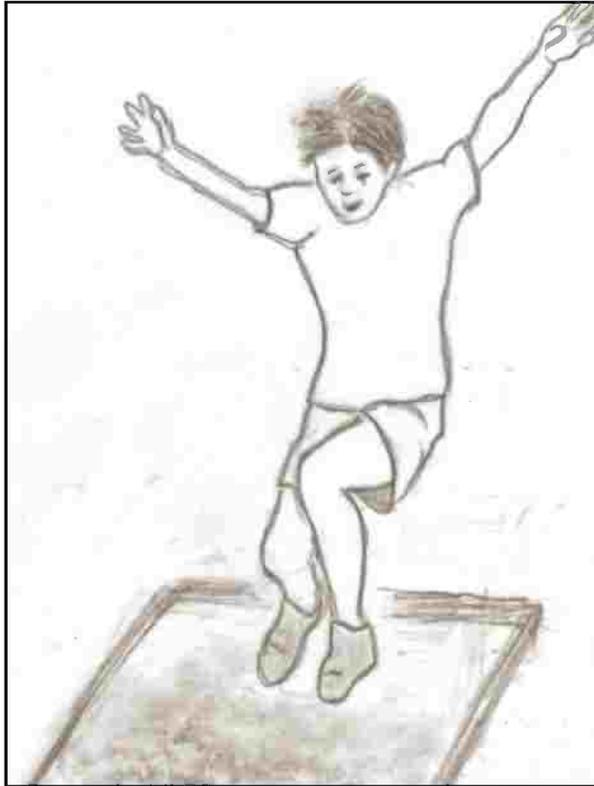
الخطوة الأولى

## مهارات .... الساحة والميدان

### الطنف العريض

تُقام هذه الفعالية على أرض رملية أو ترابية. تُحدد مساحة معينة وفق أعمار الطلبة. تحفر أرضية هذه المساحة وتعاد تلك الكمية من التراب مرة أخرى بعد أن تم تفتيت سطح التربة وأصبحت رخوة وهشة نوعًا ما لكي تخفف من صدمة اللاعب عند الهبوط على الأرض.

عند الإشارة.... ينطلق اللاعب من خط البداية راکضًا لحين الوصول لخط القفز فيدفع بإحدى قدميه بأقصى قوة لكي يخلق بارتفاع معين أمامًا لحين هبوطه أرضًا.



## مهارات..... الساحة والميدان

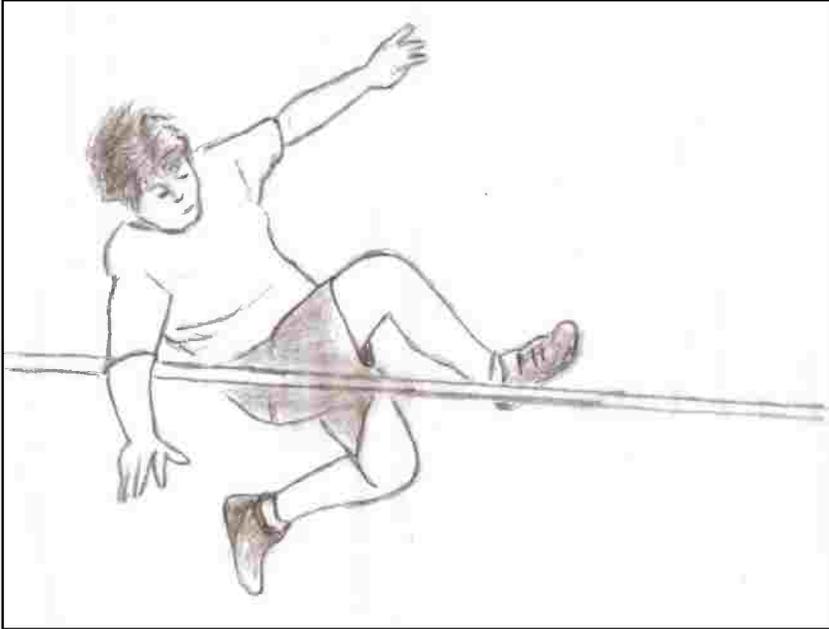
### القفز العالي

المستلزمات : مساند طولية، وعارضة خشبية أو حبل مربوط من طرفاه كيس من التراب أو الرمل. عمل حفرة مستطيلة بطول ٤ متر وعرض ٣ متر مكسوة بالرمل.

- ملاحظة: يجب أن تكون مساند العارضة الخشبية أو الحبل من الجهة المعاكسة للقفز.

التفاصيل :

يحاول الطلاب الصغار في البداية بالقفز على ارتفاعات منخفضة ولحين أن تتطور قابليتهم يتم الزيادة بطول الارتفاع. وأما الطلبة الكبار فيمكن تمرينهم على القفز الأولمبي ( القفزة الفسبورية ) ولكن عند توفر المستلزمات الخاصة بالقفز حفاظًا على سلامة اللاعبين.



## مهارات .... الطوق

### تدوير الطوق حول الجسم

المستلزمات : عدد من الأطواق

العمر : ٩ - ١٢ سنة

التفاصيل :

هذه الفعالية مهمة في المراحل الأولى من عمر الطلبة، وتتم بتدوير الطوق حول الجسم مع لف الجسم من منطقة الخصر بنفس اتجاه حركة دوران الطوق. وتساعد هذه الفعالية تساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي، كما تساعد أيضًا في مرونة الجسم.



## مهارات .... كرة القدم

### دحرجة الكرة

لتنمية مهارة الطالب وهو صغير، جعله يتحسس بالكرة من حيث وزنها ومقدار المسافة المقطوعة لكل رفسة، والاتجاهات التي تسلكها الكرة من خلال اللعب، ومنحه فترة زمنية للعب الحر.

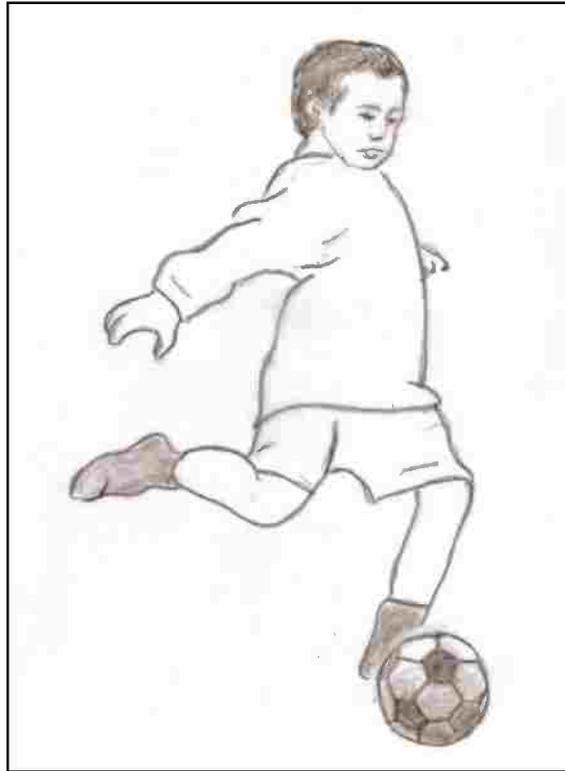


مهارات .... كرة القدم

## تسديد الكرة نحو الهدف ( ضربة الجزاء )

التفاصيل :

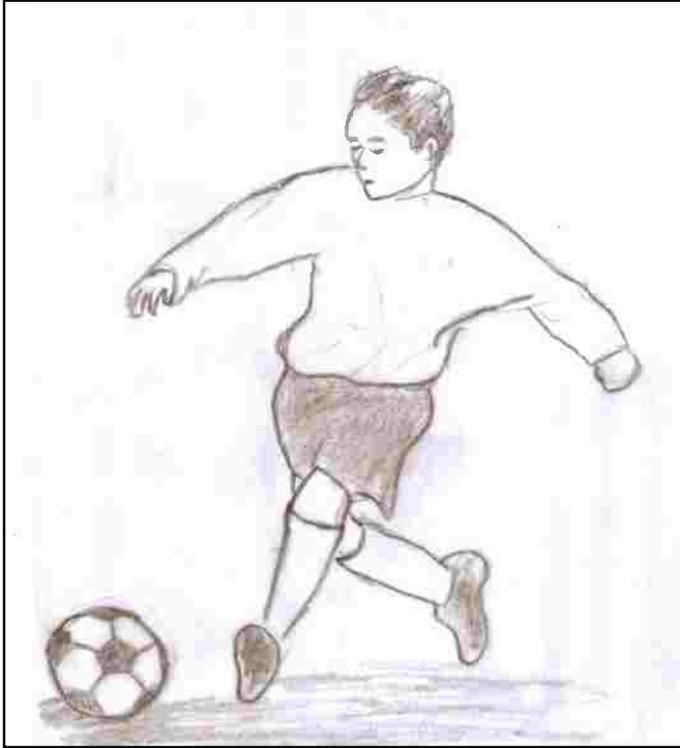
محاولة تسديد الكرة نحو الهدف تحتاج إلى تركيز ذهني وراحة في الأعصاب لكي يسدد الكرة بالاتجاه المطلوب وبدقة محكمة. هذه المحاولة تحتاج أن يتقدم اللاعب بخطوات سريعة نوعًا ما، وعند الاقتراب لموقع الكرة تتقدم إحدى القدمين أمامًا ويكون التسديد بالقدم الأخرى بقوة نحو الهدف.



## مهارات .... كرة القدم

### الركض مع الكرة

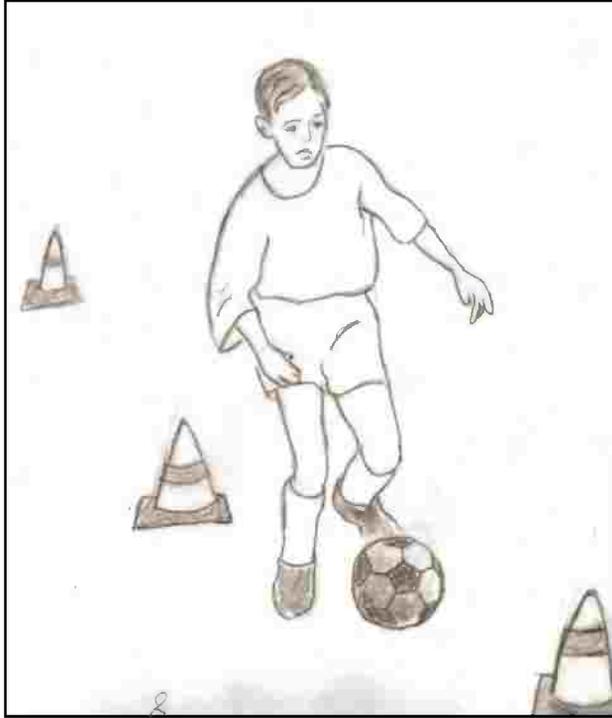
بعد أن يتم التدريب على درجة الكرة والذكراك بها، يبدأ تدريب الطلبة على أن يخطو بخطوات سريعة نوعًا ما والتقدم للأمام مع احتفاظهم بالكرة وبأن لا تبتعد عن سيطرتهم.



## مهارات .... كرة القدم

### الزكزاك

هذا التمرين يساعد الطالب أو اللاعب على كسب قابلية في المراوغة وكيفية التخلص من الخصم، وكذلك على الإقلال من حالة الالتواء في مفصل القدم، حيث أن هذا التمرين يُكسب اللاعب المرونة الجسمية والتحكم بالكرة. ويُؤدى هذا التمرين بوضع شواخص لمسافات متباعدة، ويكون تمرير الكرة بواسطة قدميه بصورة بينية من هذه الشواخص. وتُسمى هذه الحركات بالزكزاك.



## مهارات .... كرة القدم

### حراسة المرمى

يكون حارس المرمى في حالة تهيأ بالأستحواز على الكرة ومحاولة مسكها، وذلك بأخذ وضعية مناسبة ويوفر لجسمه المرونة اللازمة لغرض التحرك بأي اتجاه كان وبأي ارتفاع سواء أن كان منخفضاً أو مرتفعاً وفق اتجاهات الكرة.

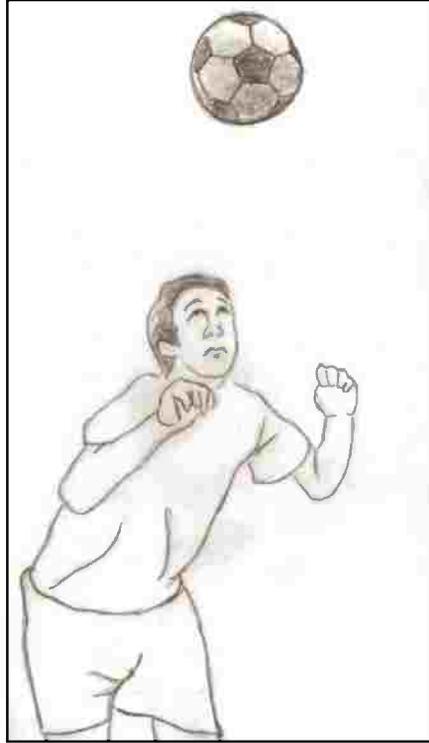


مهارات .... كرة القدم

### ضرب الكرة بالرأس (النطح)

في هذه الفعالية يجب توخي الحذر بالنسبة للطلبة الصغار دون سن ١١ سنة وخصوصًا عند استعمال كرة القدم الأعتيادية، وذلك عندما لا يحسنون أداء هذه الحركة وقد تؤثر وتحدث ارتجاجًا في المخ.

وعليه مطلوب من المعلم أن يؤكد على ضرب الكرة من جبهة الرأس ( الجبين ) وليس من قمة الرأس، لكون تلك المرحلة العمرية هي بدور النمو وعظام الرأس تكون قشرتها خفيفة.



## مهارات .... كرة القدم

### التحكم والسيطرة على الكرة

السيطرة على الكرة تتطلب قابلية وكفاءة يقوم بها الطالب، وذلك من خلال التمرينات المتواصلة. وهذه التمارين تساعد بالتعرف على الكرة والإحساس بتلك الكتلة الكروية حتى يكيف جسمه بمداعبة هذا الجسم وفق ما يريده، فإنه يحاول تكرار جملة من الضربات الخفيفة وبمختلف أقسام جسمه ( القدمان، الركبتان، الصدر والرأس) عدا الذراعين... وبهذا يكتسب الطالب المهارة التي تساعد مستقبلاً.



## مهارات .... كرة القدم

### نطح الكرة المرتدة من الجدار

العمر : ١٠ - ١٨ سنة

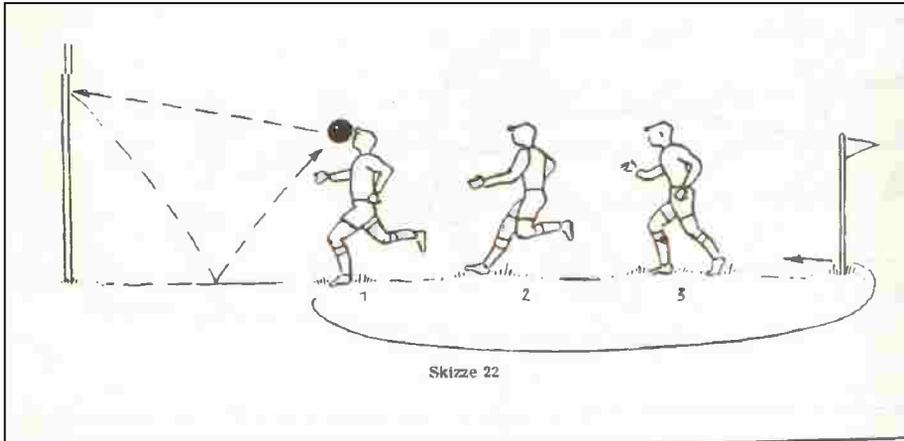
المستلزمات : جدار بارتفاع ٣ متر وعرض ٣ متر - كرة قدم - علم ارتفاعه ١,٥ متر يثبت على بعد ١٠ متر من الجدار.

طريقة اللعب : يقف اللاعبون مواجهين للجدار ووراء العلم، ويقف المدرس أمامهم ويده كرة القدم. تبدأ اللعبة بضرب المدرس الكرة على الجدار وعند سقوطها على الأرض وارتدادها يقوم اللاعب الأول بنطحها باتجاه الجدار على ارتفاع مترين تقريبًا، ثم ينتقل اللاعب إلى آخر القاطرة بعد دورانه حول العلم وعند سقوط الكرة على الأرض وارتدادها يقوم بنطحها اللاعب الثاني... وهكذا تستمر اللعبة إلى أن تسقط الكرة بعيدًا عن متناول اللاعبين، أو عدم تمكن اللاعب من نطحها. والمتسبب بحدوث الخطأ يفقد نقطة. ثم تستأنف اللعبة ثانية.

قواعد اللعب : يمنح لكل لاعب ثلاث نقاط قبل بدء اللعبة.

اللاعب الذي يفقد نقاطه يخرج من اللعب.

آخر لاعب يبقى في اللعب يعتبر بطل اللعبة.



\* كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمّد : الألعاب الصغيرة. مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد

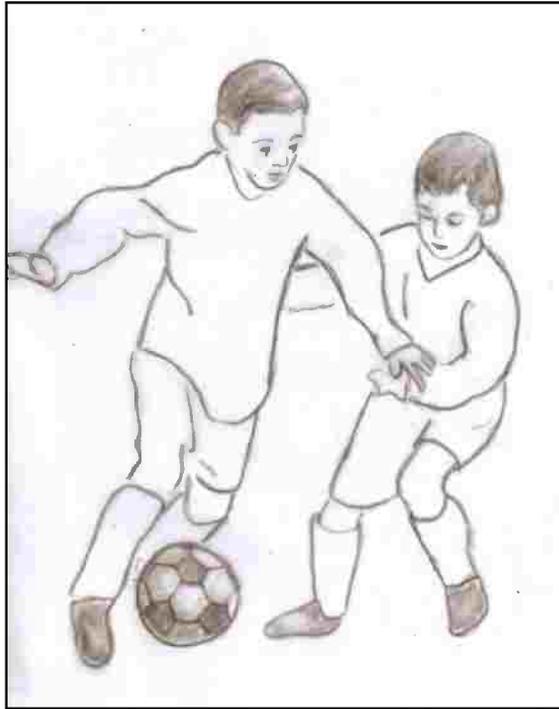
١٩٨١م. ص ١٦٣

مهارات..... كرة القدم

## المراوغة في الكرة

التفاصيل :

في حالة قيام اللاعب بالمراوغة، عليه أن يتمتع بكفاءة وقابلية فردية لكي يحتفظ بالكرة لفترة حتى يمكنه من تمريرها بالاتجاه المطلوب وبصورة سليمة.



## مهارات .... كرة الريشة

### المبادئ الأولية لتعلم كرة الريشة

المستلزمات : عدد من مضارب كرة الريشة وعدد من كرات الريشة

العمر : ٩ سنوات فما فوق

التفاصيل :

هذه الفعالية سهلة ومشوقة للأطفال. وليس بالضرورة فرض قانون اللعبة بحذافيرها عند البداية. ويمكن أداؤها بدون شبكة فاصلة عند عدم توفرها والمهم الكيفية في الإرسال والاستقبال وحركات الجسم وخصوصاً اليدين والساقين.

