

## ١/٤. البرنامج الترويجي الرياضي المقترح

- ١/٤ أماكن تنفيذ البرنامج
- ٢/٤ النواحي الترويجية الرياضية في البرنامج
- ٣/٤ النواحي النفسية في البرنامج
- ٤/٤ توزيع محتويات البرنامج

## ٤ / ٠ البرنامج الترويحي الرياضي المقترح

تم تنفيذ البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية وعددهم ثلاثين فرداً في الفترة من السبت ٣ أكتوبر ١٩٨٧ ، وحتى الأربعاء ٣٠ ديسمبر ١٩٨٧ ، بواقع ثلاث وحدات ممارسة أسبوعياً ( السبت - الاثنين - الأربعاء ) من كل أسبوع فبلغ عدد الوحدات ( ٣٩ ) وحدة ، وقد كان زمن كل وحدة من وحدات البرنامج ثلاث ساعات يبدأ من الساعة الثالثة والنصف عصراً حتى السادسة والنصف مساءً . . وهو الوقت المحدد من المؤسسة لممارسة جميع مجالات الأنشطة كوقت فراغ للنزلاء

وتضمنت كل وحدة ممارسة الأجزاء الآتية :

- جزء الاحماء - وكان يحتوي على تمارين بدنية ومسابقات والعباب صغيرة وخصص له ( ٢٠ ) دقيقة
- الجزء الأساسي - وفيه يمارس أفراد المجموعة التجريبية الأنشطة الترويحية الرياضية وفق رغباتهم وميولهم وخصص له ( ١٢٠ ) دقيقة
- جزء ختام الأنشطة - وهو عبارة عن تمارين ومسابقات والعباب صغيرة للتهدئة ( ١٠ ) دقائق
- الجزء الخاص بالنشاط الثقافي - ويتضمن مشاهدة البرامج الترفيهية والرياضية المسجلة والمعروضة من خلال جهاز العرض ( Viduo ) وكذلك الاطلاع على الصور والمجلات والكتب الرياضية ومما ساعد الأفراد على الاستمتاع بهذا الجزء ، هو اعطائهم بعض المعلومات عن قوانين الألعاب وطرق اللعب وخطته . (١) وخصص لهذا الجزء ( ٣٠ ) دقيقة

( ١٨٠ ) دقيقة

(١) هـ . دان كورين ، الترويحي فن وريادة ، ترجمة سعيد حشمت ، حلمى إبراهيم

( = )

## ١ / ٤ أماكن تنفيذ البرنامج

- تم تنفيذ البرنامج فى الملاعب والصالات المغلقة والمساحات الخضراء -  
الموجودة بالمؤسسة المعنية ، وذلك لعدة أسباب أهمها :
- اتساع رقعة المؤسسة وتوفير الملاعب والأماكن التى تساعد على تطبيق البرنامج
- الوقت المخصص لتنفيذ البرنامج يتم بعد انتهاء فترة الأعمال مما يضمن قلة الضوضاء التى تنجم عن تشغيل الورش الانتاجية والتعليمية مما يضمن عدم اثاره مشاعر الافراد أو توتر أعصابهم .
- تهيئة المناخ الاجتماعى لأفراد المجموعة التجريبية داخل المؤسسة بعيدا عن أماكن العمل والدراسة ، والاستفادة من الامكانات المتاحة بالمؤسسة .
- اشباع الحاجة الى الانتماء ، فعضوية الفرد فى جماعة للعب الحر المختار والتى يحققها البرنامج تشبع فى نفسه الانتماء الى تلك الجماعة باعتبارها جماعة نفسية تحدد للفرد ما هو مرغوب فيه علما بأن عضوية الجماعة تعتبر ضمن محددات أربعة بينها تفاعلات تعمل على تكوين الشخصية ، كما أن هذه العضوية تفرض على اعضاء الجماعة أنماطا سلوكية معينة ، ترفع من مستوى مسئوليتهم نحو الجماعة .<sup>(١)</sup>
- فالانسان كيان من ، لا يتصف بالانانية محضا ، ولا بالغيرية خالصا ، لا بل ان قسما كبيرا من السلوك البشرى يتصف بالتغيرية من تضحية وتعاون ، تظهر يوميا حين يحاول الانسجام مع مجتمعه .<sup>(٢)</sup>

( = ) مراجعة عادل طاهر ، تقديم محمد على حافظ ، القاهرة ، الناشر مكتبة

النهضة المصرية ١٩٦٤ ، ص ٢١٦ .

(١) محمد مسعد فرغلى ، العوامل النفسية المرتبطة بالعدوان وأثر النشاط

الرياضى التنافسى فى تعديلها ، رسالة دكتوراه ١٩٧٩ ، ص ١٦٨ .

(٢) ابراهيم فريد الدر ، الأسس البيولوجية لسلوك الانسان ، الطبعة الأولى ،

بيروت ، منشورات دار الافاق الجديدة ، ١٩٨٣ ، ص ١٦٣ .

## ٢ / ٤ النواحي الترويحية الرياضية فى البرنامج

تضمن البرنامج أنشطة ترويحية ورياضية متعددة ، الأساس فى اختيارها رغبات وميول أفراد المجموعة التجريبية كما هو موضح بالرسم البيانى رقم ( ٣ )

فجاءت تلك الأنشطة مناسبة لطبيعة الأفراد الخاضعين للبرنامج وغير متعارضة مع برامج وتوقيتات العمل والانتاج بالمؤسسة ، و متمشية مع كل من خصائص مجتمع المؤسسة والامكانات الميسورة بها ، وصنف الأفراد على أساس تلك الأنشطة ، وساعد فى الاشراف على تنفيذ البرنامج عدد كاف من المساعدين .

وحققت الأنشطة المختارة عمل المجموعات العضلية الكبيرة واستثارة النمو والتطور البدنى بشكل مفيد مع توسيع دائرة الحياة الاجتماعية وتكاملها لدى الأفراد عن طريق ممارستهم تلك الأنشطة واشتراكهم فى أنشطة ترويحية كافية ومقنعة لهم مما ساعد على تنمية التحكم فى الانفعالات وتطور التكامل الذاتى عن طريق ممارسة هذه الأنشطة التى نمت أيضا الحياة الصحية واكسبت الأفراد قسطا من اللياقة البدنية عن طريق أنشطة تلائم حالة كل فرد وأجهزته الحيوية .

## ٣ / ٤ النواحي النفسية للبرنامج

الهدف الأساسى لهذا البرنامج هو صرف طاقة العدوان لدى أفراد المجموعة التجريبية أو تحويل اتجاهها الى الاتجاه الايجابى عن طريق ممارسة أنشطة البرنامج المتعددة وبذلك تصرف الطاقات المكبوتة لدى هؤلاء الأفراد بأسلوب ناجح وملائم .

فمما لا شك فيه أن هناك شبه اجماع على حاجة الأفراد للأنشطة الترويحية الرياضية خاصة فى السن المعنوية فى هذا البحث ( ١٥-١٨ ) عاما باعتبار أن تلك الأنشطة التى تضيف عليهم راحة وطمأنينة أكثر من أى مصدر آخر .<sup>(١)</sup>

(١) الرئاسة العامة لرعاية الشباب ، حلقة بحث علمى عن الترويح فى المجتمع (=)

وعلى هذا يمكن أن نذكر بعض القيم التي تعود على أفراد المجموعة  
التجريبية والتي نفذت البرنامج المقترح كما يلي :

١ - تنوع الأنشطة وتعدد ها من شأنه أن يعمل على توسيع المجال النفسى  
لدى الأفراد مما يزيد قدرتهم على تقييم الأمور ، ويمكن حل المشاكل  
والصعوبات التي تلاقيهم بتروى وبدون انفعال .

٢ - الانتماء الى جماعة داخل الأنشطة الترويحية الرياضية له تأثير ايجابى  
على الأفراد حيث يتيح لهم الاختلاط بالأفراد الأكثر نضجا ، وينمى  
لديهم القدرة على التعبير الانفعالى .

٣ - الشخص الذى ينتمى الى جماعة يأخذ من شخصية تلك الجماعة التي تترك  
آثارها فى سلوكه واتجاهاته وتفكيره ، وكل جماعة لها ضغوطها الخاصة  
على أعضائها اذا هم انحرفوا أو ابتعدوا عن معاييرها ، وهذه الضغوط  
تدفع أعضاء الجماعة الى الخضوع للمستويات الموضوعة .<sup>(١)</sup>

٤ - الجماعات التي تتكون خلال الأنشطة الترويحية والرياضية تشعر أفرادها  
بالأمن وتتيح لهم فرص التعبير التلقائى الحر من خلال ممارسة أنشطتها  
المختارة .

فعندما يقوم الفرد بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية فانه فى نفس الوقت  
يفكر وينفعل بما يعمل متحكما فى أحاسيسه وانفعالاته مراعىا فى ذلك أنه عضو  
فى جماعة يشاركونه الاداء ويتفاعلون معه ، خاصة أن تلك الأنشطة لا تضع حدا  
فاصلا بين النواحي البدنية والنفسية بل تنظر للفرد من جميع جوانبه البدنية  
والنفسية والاجتماعية والعقلية كوحدة واحدة متكاملة ونشطة وفعالة ومتفاعلة مع  
غيرها من الوحدات الأخرى .<sup>(٢)</sup>

( = ) الاسلامى ، المملكة العربية السعودية ، ادارة التخطيط والميزانية والمتابعة

١٩٨٣ ، ص ١٤٦ .

(١) أحمد زكى ، العربى ، العدد ١٣١ مجلة عربية مصورة شهرية جامعية كويتية

١٩٦٩ ص ٤٩

(٢) محمد مسعد فرغلى ، مرجع سبق ذكره ، ص ١٧٥ ، ١٧٦ .

نظرا لأن وحدة الممارسة كانت تستغرق ثلاث ساعات ، ساعتين ونصف الساعة من الثالثة والنصف عصرا حتى السادسة ، وتحددت النصف ساعة الأخيرة من الوحدة لمشاهدة بعض البرامج المسجلة . . ونظرا للجهد البدني المبذول في البرنامج فقط تطلب ذلك تعويض أفراد العينة بوجبة خفيفة تتكون من مشروب ، وغذاء جاف ( . . . . . ) يتم توزيعها خلال فترة مشاهدة البرامج المسجلة .

وقد اعتبر الباحث هذا الموقف تعزيزا لسلوك النشاط المعمارس ربما يدفع الأفراد الى حب النشاط واطهار التزامهم بالقواعد والقوانين الخاصة به .

ويرى الباحث أن التأثير الايجابي على السلوك العدواني لدى الجانبين عن طريق البرنامج المقترح الذي قام باعداده وتنفيذه ، يتفق مع وجهة نظر محمد سلامة محمد غباري<sup>(1)</sup> في أن الأنشطة البدنية والرياضية تجذب انتباه الأحداث أكثر من أى وسيلة ترفيهية أخرى ما عدا التلفاز ، وخاصة أن نقص التعليم لا يمنع الناس من الاستمتاع بالأنشطة الرياضية التي يستمتع بها كل من لديه القدرات الجسمية الضرورية .

---

(1) محمد سلامة محمد غباري ، الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين ودور الخدمة الاجتماعية معهم ، الطبعة الأولى الاسكندرية : المكتب الجامعي الحديث ١٩٨٦ ، ص ٢٥٩ .

جدول رقم (٥)

البرنامج المقترح

## ٤ / ٤ توزيع محتويات البرنامج

جدول رقم ( ٥ )

يبين محتويات البرنامج الترويحي الرياضى موزعة على وحدات  
الممارسة

الشهر الأول

مدة البرنامج : ٣ شهور عدد الساعات : ١١٧ ساعة زمن الوحدة ٣ ساعات  
عدد الوحدات ٣٩ وحدة

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
		" الاحماء "
		* الجرى الخفيف والجرى الجانبى
		* الحجل على قدم واحدة ، وعند سماع الصفارة الحجل على القدم الأخرى .
		* الوثب فى اتجاه الاشارة ( أماما - خلفا - جانبا ) .
		* الوثب عاليا مع القرفصاء
الوحدة الأولى	* احماء	
( كرة قدم )	+ العاب صغيرة	" العاب صغيرة "
١٩٨٧-١٠-٣	* فكرة عامة عن نشأة كرة القدم	الهر والفأر . . يشكل الأفراد باستثناء اثنين دائرة تماسكون بالايدي واذرعهم معدودة فوق الكتفين يقوم أحد اللاعبين الطليقيين بدور الهر والأخر بدور الفأر . . يقف الهر خارج الدائرة والفأر داخلها . . يجرى الفأر من داخل الدائرة الى خارجها
	* التقسيم	
	* الختام	
	* الفيديو والتلفاز	

وبالعكس ، ويطارد الهر الفأر  
متبعاً نفس الطريق الذى يجرى  
فيه . ويعتبر الفأر أسيراً عندما  
يضربه الهر من ضربة الى ثلاث  
ضربات خفيفة ، ويستأنف لاعبان  
آخران اللعبة بينما يأخذ للاعبان  
الأولان مكاناً لهما فى الدائرة .

### " كرة قدم "

انجلترا هى المنهد الأول لكرة  
القدم ، وبدأت فى القرن السادس  
عشر حيث كان الفريقان يتكون  
كل منهما من ( ٥٠٠ ) خمسمائة  
لاعب أحياناً وتبدأ المباريات  
عادة فى منتصف اليوم وتنتهى  
مع غروب الشمس .

وفى القرن التاسع عشر أخذت  
اللعبة فى التحسن حتى أصبحت  
اللعبة الشعبية التى يحبها  
ويعشقها الجميع .

وقد أدخلت لعبة الكرة ضمن برنامج  
الألعاب الأولمبية منذ الدورة التى

(١) أقيمت في باريس عام ١٩٠٠ .

وقد عرف المصريون في العصر الحديث لعبة كرة القدم عن طريق الانجليز في أوائل القرن التاسع عشر فانتشرت بسرعة بين طلبة المدارس والمعاهد العليا والأندية الرياضية ، وتمكن المصريون من تكوين عدد من الأندية الرياضية وفي مقدمتها نادى السكة الحديد والنادى الأهلى والمختلط والقاهرة والعباسية وتم انشاء أول اتحاد كرة قدم مصرى فى نوفمبر ١٩٢١ كما تم انضمام الاتحاد المصرى لكرة القدم لعضوية الاتحاد الدولى فى مايو ١٩٢٣ .<sup>(٢)</sup>

### " التقييم "

ينقسم اللاعبون ( عينة البحث ) الى الألعاب والأنشطة التى يرغبون فى أدائها وممارستها وفق الاستمارة الميول وتحت اشراف الباحث والمساعدين . . كرة قدم وثب طويل . . تنس طاولة . . جمباز

(١) محمد جلال قريطم ، محمد عبده صالح ، كرة القدم . مطبعة التقدم بالقاهرة

بدون ، ص ٨

(٢) محمد صلاح الدين زكى وآخرون " الموسوعة القانونية فى القواعد والقوانين

الدولية للألعاب الرياضية . ط ٢ القاهرة ٢٦٨/م ٢٦٩ . ص ٢٩ - ٣٠ .

تنس ( المضرب بالخشبى). . وشب  
ثلاثى . . سباحة

### " الختام "

- \* الوقوف فى قاطرتين منتظمتين  
مع تعليم الصيحة وهى أربع  
خطوات مبتدئا بالقدم اليسرى  
ثم تتبعها أربع تصفيقات ثم  
الصيحة والوقوف لأداء التحية .
- \* مشاهدة أحد مباريات كرة  
القدم المسجلة .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" الاحماء "</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* الجرى حول الملعب .</li> <li>* الحجل على قدم ثم الأخرى .</li> <li>* المشى ثم التنويع الى المشى على الكعبين أو المشطين .</li> <li>* المشى مع رفع الركبة لمحاولة لمسها للصدر .</li> </ul> <p>" العاب صغيرة "</p>		
<p>شكل رقم (1)</p> <p>تتابع دحرجة الكرة الطبية خلال الزحف على الظهر : يجلس اللاعبون في ثلاث قاطرات كل قاطرة تتكون من ( ١٠ ) عشرة أفراد مع وضع قائم أمام كل قاطرة بحوالي عشرة أمتار .</p> <p>عند اشارة الباحث يزحف اللاعبب الأول من كل قاطرة على ظهره مستخدما اليدين والرجلين مع دحرجة الكرة</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* احماء</li> <li>* العاب صغيرة</li> <li>* فكرة عامة عن قانون كرة القدم</li> <li>* التقسيم</li> <li>* الختام</li> <li>* الفيديو والتلفاز</li> </ul>	<p>الوحدة الثانية</p> <p>( كرة قدم )</p> <p>١٩٨٧-١٠-٥</p> <p>الاثنين</p>



الطبية للأمام بالقدمين نحو القائم  
المقابل الى أن يصل اليه ، فينهض  
اللاعب ويحمل الكرة ويلف حول القائم  
ويعود جريا الى القاطرة ليسلم الكرة  
للاعب التالي ليكرر التدريب ، ثم يجلس  
في نهاية القاطرة كما هو موضح بالشكل  
رقم ( ١ )

### "كرة قدم"

اللاعب الجيد لا يمكن أن يصل الى مرتبة  
الكفاءة دون أن يلم الماما كافيا بقانون  
اللعبة ، فاللمام بالقانون أمر هام  
بالنسبة للاعب والمتفوج كذلك حتى  
لا يرتكب خطأ قد يتسبب في  
هزيمة فريقه وذلك لعدم درايتته  
بالقانون . وسنبين الأخطاء القانونية  
اثناء الممارسة بالملعب مع محاولة  
تبسيطها مع تقديم بعض النصائح  
والارشادات .

### "التقسيم"

ينقسم اللاعبون كل على ملعبه وفق

الرغبات والميول لنزلاء المؤسسة  
( عينة البحث ) .

" الختام "

( الوقوف ) رفع الذراعين عاليا ببطء  
وخفضهما ( ١ - ٢ ) .  
( الوقوف ) رفع الذراعين عاليا والتكور  
في وضع القرفصاء ( ٣ - ٤ )

وتكرر ثم الوقوف لاداء التحية- والصيحة  
الذهاب الى صالة التلفاز في قاطرتين  
لمشاهدة أحد البرامج الرياضية  
المسجلة .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" الاحماء "</p> <p>الجرى حول الملعب فى نظام .</p> <p>الجرى الخفيف ، ثم التنوع السى</p> <p>الجرى الخفيف أماما ، ثم خلفا</p> <p>( مثال : عشر خطوات أماما . ثم</p> <p>أربع خطوات خلفا )</p> <p>الجرى الخفيف مع التدرج فى رفع</p> <p>الركبة عاليا .</p> <p>" العاب صغيرة "</p>		
<p>تتابع دحرجة الكرة الطبية خلال الزحف</p> <p>على أربع :</p> <p>يجلس اللاعبون فى ثلاث قاطرات كل</p> <p>قاطرة تتكون من عشرة لاعبين ( ١٠ )</p> <p>مع تحديد خط لنهاية السباق على بعد</p> <p>( ١٠ ) عشرة أمتار</p> <p>عند اشارة الباحث يزحف اللاعب الاول</p> <p>من كل قاطرة على يديه وقدميه مع دحرجة</p> <p>الكرة الطبية للامام بالرأس الى نهاية</p> <p>خط السباق . ينهض اللاعب ويحمل</p>	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* شرح الأخطاء السلوكية</p> <p>فى كرة القدم</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الثالثة</p> <p>( كرة قدم )</p> <p>١٩٨٧-١٠-٧</p> <p>الأربعاء</p>

الكرة ويجرى سريعا ليعود الى القاطرة  
ويسلم الكرة للاعب التالى لتكرار التدريب  
ثم يقف فى نهاية القاطرة .

تفوز القاطرة التى ينتهى جميع لاعبيها  
من أداء التدريب أولا .

### " كرة القدم "

القاء فكرة سريعة عن الأخطاء وسوء -  
السلوك فى كرة القدم .

ويعاقب اللاعب الذى يتعمد ارتكاب أى  
خطأ من الأخطاء التسعة الآتية :  
اعطاء ضربة حرة مباشرة للفريق المضاد  
من مكان حدوث الخطأ :

- ١- اعمار الخصم .
- ٢- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- ٣- مكاتفة الخصم بحالة خطيرة .
- ٤- الوثب على الخصم .
- ٥- ضرب أو محاولة ضرب الخصم .
- ٦- مكاتفة الخصم من الخلف الا اذا كان  
الخصم معترضا طريق اللاعب  
الى الكرة .
- ٧- دفع الخصم باليد أو الذراع .
- ٨- مسك الخصم باليد .
- ٩- لعب الكرة باليد " الضرب أو الحمل  
أو الدفع باليد أو الذراع " .

## "التقسيم"

ينقسم اللا عبون حسب رغباتهم الى  
ملا عبهم .

## "العتام"

- \* عند سماع الاشارة محاولة لمس  
أى شىء خشب ثم العودة الى  
نفس مكان الوقوف .
- \* الوقوف للتحية - أداء الصيحة .
- \* الذهاب الى صالة التلفاز لمشاهدة  
أحد البرامج الترفيهية عن طريق  
جهاز ( Viduo ) .

## "الاحماء"

- \* الجرى وعند سماع الاشارة المشى  
عكس الاشارة .
- \* الجرى وعند سماع الاشارة الحجل  
على قدم واحدة وعند سماع الاشارة  
الحجل على القدم الاخرى .
- \* الجرى وعند سماع الاشارة محاورة  
الزميل .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" الاحماء "</p> <p>* الجرى وعند سماع الاشارة المشى عكس الاشارة .</p> <p>* الجرى وعند سماع الاشارة الحجل على قدم واحدة وعند سماع الاشارة الحجل على القدم الأخرى .</p> <p>* الجرى وعند سماع الاشارة محاورة الزميل</p>		
<p>" العاب صغيرة "</p>  <p>شكل رقم ( ٢ )</p> <p>يقف اللاعبون فاتحين سيقانهم فى أربع قاطرات متساوية العدد ، على أن تقف كل قاطرتين بحيث تواجه احدهما الأخرى وبينهما ١٢ مترا مع وضع صندوق أو مقعد فى منتصف المسافة .. وتجرى المنافسة بين كل قاطرتين متجاورتين ..</p>	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* تابع شرح الأخطاء فى كرة القدم</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الرابعة ( كرة القدم ) ١٠-١٠-٨٧ السبت</p>

يجرى اللاعب الأول من كل من القاطرتين المتنافستين في اتجاه القاطرة المقابلة ، ثم يثب فوق الصندوق ويتدحرج للأمام بين أرجل لاعبيها الى نهايتها ، ثم يلف ويجرى للعودة الى قاطرته ليلمس اللاعب التالي منها الذى يكرر التدريب كما فى الشكل رقم ( ٢ )

### " كرة القدم "

متابعة شرح الناحية القانونية لكرة القدم ، ويعاقب اللاعب باعطاء ضربة حرة غير مباشرة للفريق المضاد اذا ارتكب أحد الأخطاء التالية :

- ١- التعمد وهو لا يلعب الكرة اعاقا للخصم .
- ٢- اللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطرا على خصمه .
- ٣- دفع الخصم دفعا خفيفا بالكتف عندما لا تكون الكرة فى متناول اللعب ولا يحاولان لعبها فعلا
- ٤- خطو حارس المرمى وهو ممسك بالكرة أكثر من أربع خطوات دون أن ينططها على الأرض .

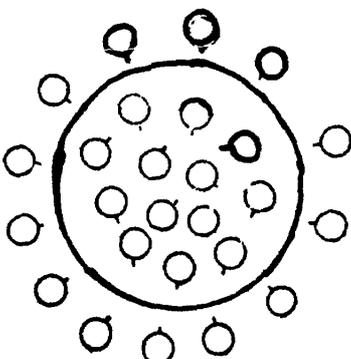
٥- مكاتفة حارس المرمى الا اذا كان  
معتزضا خصه أو ممسكا بالكرة  
أو متجاوزا حدود منطقة المرمى .

### " التقسيم "

كل فرد من الأحداث يذهب الى حيث  
يرغب فى ممارسته لونا من ألوان النشاط  
المختار .

### " الختام "

- \* عند سماع الاشارة محاولة خطف
- احد الأساتذة الموجودين بالملعب
- لمشاهدة التجربة واحضاره الى
- الملعب .
- \* الوقوف للتحية - اداء التحية .
- \* الذهاب الى صالة التلفاز لمشاهدة
- احد الأفلام المسجلة .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" الاحماء "</p> <p>الجرى الخفيف ثم الوثب الى اعلى * من دفع الارض بقدم واحدة و اداء نصف دورة في الهواء ، ثم الجرى الى الامام .</p> <p>الجرى للخلف وعند سماع الصفارة * الجرى العادى .</p> <p>الجرى بخطوات جانبية مع تغيير * اتجاه الجرى بالتبادل ، مثال : مرة في اتجاه الكتف الايسر ، والاخرى في اتجاه الكتف الايمن .</p> <p>" العاب صغيرة "</p>  <p>شكى رقم ( ٣ )</p> <p>صيد الحمام :</p> <p>تقف مجموعة من الافراد عينه البحث التجريبية داخل دائرة ( دائرة منتصف</p>	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* تابع شرح الأخطاء</p> <p>السلوكية فى</p> <p>كرة القدم</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الخامسة</p> <p>( كرة قدم )</p> <p>١٢ - ١٠ - ٨٧</p> <p>الاثنين</p>

الملاعب ( وتقف خارج الدائرة مجموعة  
أخرى من الأفراد متساوية العدد ( ١٥ )  
داخل الدائرة ، ( ١٥ ) خارجها .

يتبادل لاعبو المجموعة الخارجية الكرة  
وفي الفرصة المناسبة يسددها أحدهم  
الى داخل الدائرة بقصد لمس أحد  
لاعبيها ، ويستمر التدريب حتى يتم  
لمس جميع لاعبي المجموعة الداخلية  
ويقاس الزمن الذي يتم فيه ذلك ، ثم  
يتبادل اللاعبون الدائرتين لتكرار  
التدريب مع قياس الزمن ، وتحديد  
المجموعة الفائزة ، كما هو مبين  
بالشكل رقم ( ٣ ) .

### " كرة قدم "

تابع الناحية القانونية ، ويطرد اللاعب  
من الملعب اذا ارتكب أي من  
الأخطاء التالية :

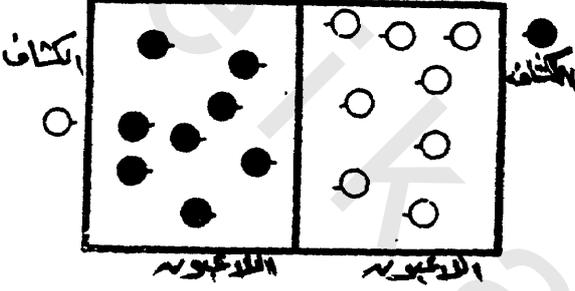
- ١- ارتكب خطأ جسيماً .
- ٢- سلك مسلكاً خشناً أو بذيئاً .
- ٣- اصر على سوء السلوك بعد أن  
انذرة الحكم .

"التقسيم"

يتجه الأفراد الى ملاعبهم كل حسب ميوله .

"الختام"

- \* الجرى وعند سماع الاشارة الوثب على قدم واحدة مع محاولة مسك ذيل الزميل .
- \* الوقوف لاداء التحية - اداء الصيحة
- \* الذهاب الى قاعة المشاهدة عن طريق فديو .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" الاحماء "</p> <p>* المشى والجري حول الملعب .</p> <p>* الوثب مع رفع الركبتين عاليا</p> <p>" العاب صغيرة "</p>  <p>( شكل رقم ( ٤ ) )</p> <p>يرسم مستطيل بالملعب قريب الشكل من ملعب الكرة الطائرة . . ويقسم اللاعبون الى فريقين متساويين فى العدد وموزعين كما هو موضح فى الشكل رقم ( ٤ ) بحيث يقف لاعب من كل الفريقين ، يمثل دور الكشاف خلف خط ملعب الفريق الآخر يرمى الباحث الكرة عاليا فوق خط المنتصف الذى يفصل الفريقين ، لاعبو الفريق الذى يحصل على الكرة يمررونها فيما بينهم ، وينتهبزون الفرصة المناسبة لرميها لتلمس أقرب لاعب من الفريق</p>	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* نصائح للاعبى كرة القدم</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة السادسة ( كرة قدم ) ١٤-١٠-١٩٨٧ الاربعاء</p>

الأخر اللاعب الذى تلمسه الكرة يخرج من اللعب ويقف خلف خط مرمى الفريق الآخر الى جوار زميله الكشاف.

ومن تعليمات المباراة أنه عند ما تتجاوز الكرة أحد جانبي الملعب تنتقل الى الفريق الاخر . وان اللاعب الذى يلتقط الكرة فى الهواء لا يعتبر ملموسا - بل تنتقل حيازة الكرة الى فريقه . وعند ما تتجاوز الكرة خط المرمى يعيدها اللاعب الكشاف الى الملعب بتمريرها الى أحد زملائه اللاعبين ، أو يقذف بها أحد لاعبي الفريق الآخر لتلمسه فيخرج يفوز الفريق الذى يخرج كل لاعبي الفريق الآخر من الملعب .

### " كرة قدم "

بعض النصائح للاعبى كرة القدم لأفراد  
عينة البحث التجريبي :

- ١- اذا تعمد لاعب ارتكاب احدى المخالفات التسع المذكورة فى الوحدة الاختيارية الثالثة من

٨٧/١٠/٧ داخل منطقة  
جزاء يعاقب باحتساب ضربة  
جزاء .

٢- تحتسب ضربة الجزاء بصرف النظر  
عن موضع الكرة في الملعب ما  
دامت في اللعب .

٣- تذكر دائما أن للحكم أن يتغاضى  
عن أى خطأ حتى ولو كان هذا  
الخطأ يستحق ضربة جزاء إذا  
ترأى له أن التغاضى في مصلحة  
المعتدى عليه .

٤- يمكن دفع الخصم من الخلف  
دفا خفيفا بالكف إذا تعمد  
الاعتراض كأن يواجه مرماه عند  
مهاجمته المتكاتفه بعنف أو  
بصورة يتسبب عنها الأذى فغير  
مسموح به حتى ولو كان الخصم  
معترضا .

٥- لا يسمح لأى لاعب بالخروج من  
الملعب خلال سير المباراة دون  
استئذان الحكم ماعدا في حالة  
الإصابة .

٦- اذا دخل لاعب الملعب دون اذن الحكم وارتكب خطأ آخر يعاقب أيضا على هذا الخطأ مهما كانت جسامه العقوبة .

٧- ان طرد لاعب من الملعب لا يعنى التجاوز عن احتساب العقوبة حتى ولو كانت ضربة جزاء ضد فريقه .

٨- لا تصد الاعتداء باعتداء آخر وتنتقم لنفسك واترك الحكم يقرر ما يراه .

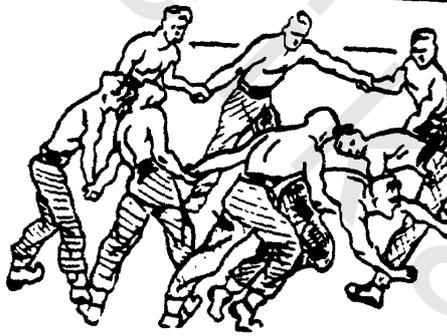
٩- تقبل قرارات الحكم دون اعتراض أو مناقشة .

### " التقسيم "

يتم توزيع اللاعبين الى حيث يمارسون الأنشطة المختارة .

### " الختام "

- \* المشى ببطء والمشى السريع فى المكان
- \* رفع الذراعين عاليا وخفضهما ببطء
- \* اداء التحية - اداء الصيحة .
- \* الذهاب الى مشاهدة أحد الأفلام المختارة .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" الاحماء "</p> <p>* الجرى حول الملعب .</p> <p>* الوثب فى المكان وللأمام والخلف وعلى الجانبين .</p> <p>" <u>العاب صغيرة</u> "</p> <p>مصارعة الكف مع شئ الركبتين .</p>  <p>شكل رقم ( ٥ )</p> <p>مصارعة الكف مع شئ الركبتين . .</p> <p>يكون كل ٦ لاعبين فى دائرة متعاسكة ومشابكة الأيدى ماعدا أحدهم يقف فى منتصف الدائرة وتتكون ( ٥ ) دوائر بهذا الشكل . كما هو موضح فى الشكل رقم ( ٥ ) وعند بدء الإشارة من الباحث يحاول اللاعب فى وسط الدائرة الخروج من بين اللاعبين أو ينفذ من تحت الأيدى أو من فوقها وله أن يشبعا ليا ويهاجم اللاعبين حول الدائرة فجأة من وقت</p>	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* شرح مبسط للضربة الحررة فى كرة القدم</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة السابعة</p> <p>( كرة قدم )</p> <p>١٧-١٠-١٩٨٧</p> <p>السبت</p>

لآخر بينما يحاول اللاعبون ضده ويفوز  
اللاعب الذي يخترق الحاجز الأدمى  
وتكرر بتبادل الزميل .

### " كرة قدم "

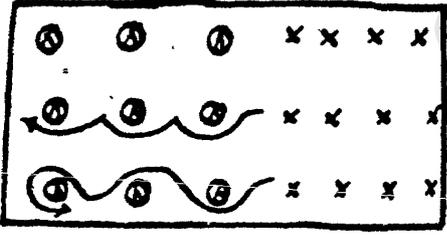
شرح مبسط للضربة الحرة بالقانون -  
الخاص بكرة القدم . . .  
الضربة الحرة نوعان مباشرة وهى التى  
يمكن منها احراز هدف مباشر فى رمى  
الخصم وغير مباشرة وهى التى يتحتم  
أن يلمسها لاعب آخر قبل دخولها  
الرمى لتحسب هدفا .

يعاقب اللاعب باحتساب ضربة حرة  
مباشرة ضد فريقه اذا ارتكب متعمدا  
أيا من الاخطاء التسعة المذكورة فى  
الوحدة الرابعة

### " التقسيم "

يتم توزيع اللاعبين الى أماكن انشطتهم  
المختلفة .

<p style="text-align: center;"><u>الختم</u></p> <p>* الجرى الحر وعند سماع الصفارة عمل التكوين المطلوب (دوائر - قاطرات - صفوف - مربعات ) * اداء التحية والصيحة . * التوجه الى أحد مشاهدة الافلام عن طريق الفيديو .</p>		
---	--	--

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
		<p>" احماء "</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* الجرى عكس الاشارة .</li> <li>* الحجل فى دائرة .</li> <li>* دوران الرأس يمينا ويسارا وأماما وخلفا بالتبادل .</li> <li>* دوران الذراعين أمام الوجه .</li> </ul> <p>" العاب صغيرة "</p>
الوحدة الثامنة (كرة قدم) ١٩٨٧-١٠-١٩	<ul style="list-style-type: none"> <li>* احماء</li> <li>* العاب صغيرة</li> <li>* تابع شرح الضربة الحرة فى كرة القدم</li> <li>* التقسيم</li> <li>* - الختام</li> <li>* الفديو والتلفاز</li> </ul>	 <p>شكل رقم (٦)</p> <p>سباق تتابع . .</p> <p>يقسم اللاعبون الى قاطرات ثلاثة كل قاطرة (١٠) أفراد خلف خط البداية ، وعلى بعد عشرين مترا يوجد خط آخر يرسم خلفه دوائر على الأرض ويكون عدد هذه الدوائر أكبر دائرة من عدد أفراد القاطرة . ويوضع فى كل دائرة من الدوائر الثلاث</p>

الأول كيس حب أو كرة قدم أو كرة  
طبية أو كرة طائرة ، ويمكن أن تزيد  
المسافات التي بين الدوائر حسب قوة  
تحمل اللاعبين وأعمارهم .

ويبدأ التتابع كالآتي . . عند ما تعطى  
إشارة البدء يجرى رقم ( ١ ) من كل  
مجموعة كما هو موضح بالشكل رقم ( ٦ )  
ويأخذ الكيس أو الكرة الموضوعة في  
الدائرة الأولى ويضعه في الدائرة  
الثانية ثم يعود سريعا ليلمس اللاعب  
رقم ( ٢ ) من مجموعته ليجري اللاعب  
الثاني ليأخذ الكيس أو الكرة من  
الدائرة الثانية ويضعه في الدائرة  
الثالثة .

وهكذا حتى آخر لاعب في المجموعة  
الذي يجرى ليضع الكيس أو الكرة في  
آخر دائرة ويعود ليلمس اللاعب رقم ( ١ )  
الذي يجرى ليأخذ الكرة ويعود بطريقة  
الزجاج بين الدوائر ليضع الكرة في  
الدائرة رقم ( ١ ) ويجري ليصل إلى  
مكانه الأصلي والذي يصل أولًا تعتبر  
مجموعته فائزة .

## " كرة قدم "

شروط الضربة الحرة . .

- ١- يجب أن تكون الكرة ثابتة تماما في مكان ارتكاب الخطأ .
- ٢- يجب أن يبتعد لاعبو الخصم عشر ( ١٠ ) ياردات على الأقل من الكرة وفي جميع الاتجاهات حتى تلعب الكرة الا اذا كان كان الوقوف على خط المرمى بين القائمين .
- ٣- يتحتم لعب الكرة خارج منطقة الجزاء وذلك في حالة اعطاء ضربة حرة للفريق المدافع داخل المنطقة وتعاد الضربة اذا لم يتم تنفيذ ذلك الشرط .

## " التقسيم "

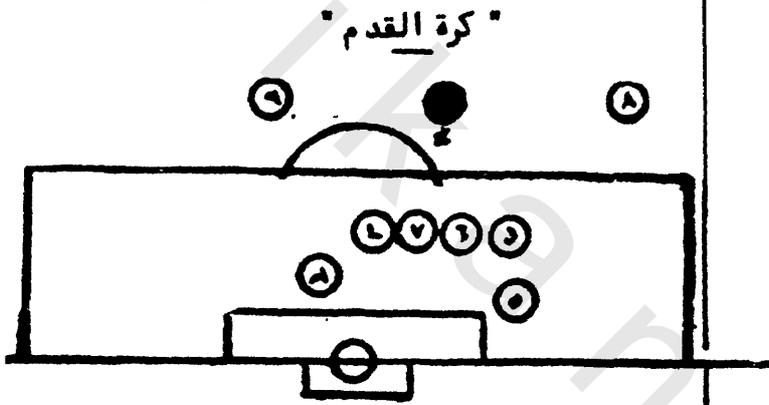
يتم توزيع النزلاء على الأنشطة المختلفة

## " الختام "

- \* الجري ولمس الحائط والعودة ( مسابقة )
- \* اداء التحية والصيحة .
- \* الذهاب الى رؤية أحد الافلام المسجلة

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
		<p>" احماء "</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* المشى على المشطين .</li> <li>* المشى على كعب القدم .</li> <li>* المشى على الجانب الخارجى للقدم الداخلى .</li> </ul> <p>" العاب صغيرة "</p>  <p>شكل رقم ( ٧ )</p> <p>يقسم اللاعبون الى أربع مجموعات كل مجموعة تتكون من خمسة أفراد ويقف لاعب زائد بجوار أحد المجموعات من الخارج كما هو مبين بالشكل ( ٧ )</p> <p>يجرى اللاعب بعد ما يقول للمجموعة التى يقف بجوارها ( اجر معى ) فتجر المجموعة معه وتلف وتأتى مكانها وكذلك اللاعب الزائد معها ، وآخر لاعب يصل</p>
الوحدة التاسعة	<ul style="list-style-type: none"> <li>* احماء</li> <li>* العاب صغيرة</li> <li>* نصائح للأفراد أثناء تنفيذ</li> <li>* الضربة الحرة فسى</li> <li>* كرة القدم</li> <li>* التقسيم</li> <li>* الختام</li> <li>* الفيديو والتلفاز</li> </ul>	<p>(كرة قدم)</p> <p>١٩٨٢-١٠-١٠</p> <p>الاربعاء</p>

فى المجموعة يصبح هو اللاعب الزائد ويستمر الى الجرى . . وهكذا عندما يصل اللاعب الى مجموعة أخرى يمكنه ان يقول اجر معى أو ( عكس ) وتكمل المجموعة دورتها ، وكذلك هو ، وآخر لاعب يصل المجموعة يبدأ بنفس العملية وهكذا تستمر اللعبة .



" شكل رقم ( ٨ ) "

نصائح للاعبين أثناء تنفيذ الضربة الحرة وهى :

- ١- يندر اللاعب الذى يعتمد تعطيل أخذ اللعبة الحرة اما بابعاد الكرة عن مكان الخطأ وعدم الابتعاد الى المسافة القانونية ويطرد فى حالة تكرار هذه المخالفة
- ٢- قد يتجاوز الحكم عن احتساب

الضربة الحرة اذا كان هذا  
التجاوز في صالح الفريق الآخر.

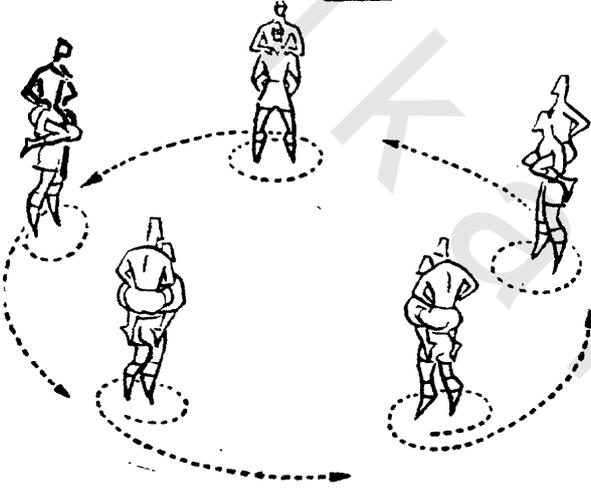
٣- اذا أصاب لاعب مرماه مباشرة  
(دون أن يلمس الكرة لاعب آخر)  
من ضربة مباشرة أو غير مباشرة  
تحتسب ضربة ركنية .

٤- لا يمكن اصابة مرمى الخصم من  
ضربة البداية أو ضربة المرمى ،  
ولخطورة الضربات الحرة القريبة  
من المرمى يلجأ الفريق المدافع  
دائماً الى اقامة حائط أمام المرمى  
الا اذا طلب حارس المرمى غير ذلك  
فاذا أقيم الحائط وجب على حارس  
المرمى أن يحركه يمينا أو يسارا  
حتى لا تحجب عنه الرؤية. ويبين  
الشكل رقم ( ٨ ) كيفية تكوين  
هذا الحائط .

### " التقسيم "

يتم التوزيع حسب الألعاب كل فسى  
ملعبه مع اقامة بعض المباريات -  
التنافسية فيما بينهم .

<p style="text-align: center;"><b>" الختِام "</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* الحجل أماما وخلفا .</li><li>* دوران الذراعين أمام الصدر .</li><li>* أداء التحية والصيحة .</li><li>* الذهاب لمشاهدة أحد البرامج المختارة .</li></ul>		
---	--	--

محتويات الوحدة	الوحدة الاختيارية تقسيم الوحدة الاختيارية	
<p style="text-align: center;"><b>" احماء "</b></p> <p>* المشى مع محاولة لمس الصدر بالركبة  * المشى ثم الجلوس ، أو الرقود  عندما يعطى الباحث اشارته . ثم  المشى عند الاشارة التالية .</p> <p style="text-align: center;"><b>" العاب صغيرة "</b></p>  <p style="text-align: center;">شكل رقم ( ٩ )</p> <p>الجرى حول الدائرة . .  تتكون ثلاث دوائر كل دائرة بها عشرة  افراد خمسة أفراد فوق كتف الزميل  وعند اشارة البدء ينزل اللاعب العلوى  من فوق ظهر زميله ويدور حوله ، ثم  يجرى حول الدائرة ويعود الى زميله  ليركب فوق كتفيه - اللاعب الذى يصل  ويركب فوق كتفى زميله أولاً ينال نقطة  . . يكرر التدريب عدة مرات ،</p>	<p>* احماء  * العاب صغيرة  * شرح مبسط لضربة  الجزء فى كرة  القدم  * التقسيم  * الختام  * الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة العاشرة  ( كرة قدم )  ١٩٨٧-١٠-٢٤  السبت</p>

ثم يتبادل اللاعبون مراكزهم ( مسن  
الوقوف الى الركوب وبالعكس كما هو  
مبين بالشكل رقم ( ٩ )

### " كرة قدم "

اذا ارتكب أى لاعب متعمدا خطأ من  
الاطاء التسعة المذكورة فى الوحدة  
الثالثة من كرة قدم . . داخل  
منطقة جزاءه - يعاقب باعطاء ضربة  
جزاء ضد فريقه ويستثنى من ذلك حارس  
المرمى فى حالة واحدة فقط وهى لعب  
الكرة باليد .

### " التقسيم "

يستمر التنافس على المهارات المختلفة

### " الختام "

\* يقف كل فردين متماسكين الأيدي  
حتى خط البدء والجري حتى  
خط النهاية والعودة الى خط  
البدء ( مسابقة )  
\* اداء التحية والصيحة .

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
		<p><b>" احماء "</b></p> <p>* المشى على ساق واحدة ، مع مسك مفصل القدم الأخرى باحدى اليدين ثم التبديل .</p> <p>* الجرى مع رفع الركبتين عاليا .</p> <p>* الجرى الخفيف مع التدرج فى السرعة حتى تصل الى المدى المتوسط .</p>
		<p><b>" العاب صغيرة "</b></p>  <p>شكل رقم ( ١٠ )</p> <p>لمس الزميل ..</p> <p>مجموعة مكونة من حوالى تسعة لاعبين يقف أمام المجموعة لاعب مواجه لها يسمى المساك تقف المجموعة فى قاطرة بحيث يمسك كل لاعب زميله الذى أمامه باليدين من حول خصره كما هو مبين الشكل رقم (١٠) يحاول اللاعب امسك أو لمس آخر لاعب فى المجموعة وتحاول المجموعة</p>
الوحدة الحادية عشر " كرة قدم "	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* تكملة شرح ضربة الجزاء فى كرة القدم</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>١٩٨٧-١٠-٢٦</p> <p>الاثنين</p>

مع ذلك بأن تلف وتبعد ذيلها عن  
المسك ، اذا وفق المسك فى لمس  
آخر لاعب فى المجموعة ويحاول لاعب  
آخر يقف أمام المجموعة وهكذا .

### " كرة قدم "

وشروط ضربة الجزاء هى :

١- أن يكون جميع اللاعبين ماعدا  
اللاعب الذى سيأخذ الضربة خارج  
منطقة الجزاء داخل الملعب وعلى بعد  
لا يقل عن عشر ياردات من الكرة .

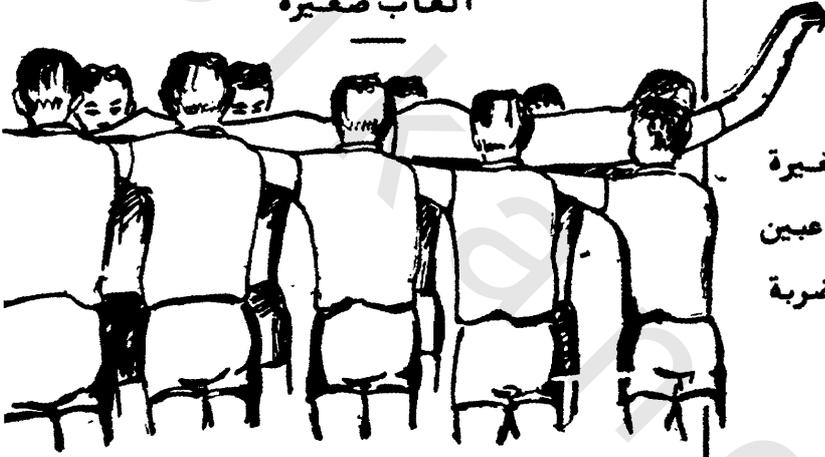
٢- يجب على حارس المرمى أن يقف  
على خط المرمى وبين القائمين واليحرك  
قدميه قبل أخذ الضربة .

### " التقسيم "

تقام مباراة فى كرة القدم بين مشرفى  
المؤسسة والأحداث وباقى المجموعات  
فى أماكنهم حسب رغبتهم .

### " الختام "

\* الوقوف فى ثلاث قاطرات مع فتح  
الرجلين وتعدية اللاعب والوقوف أمام  
القاطرة ( مسابقة )  
\* اداء التحية والصيحة  
\* مشاهدة أحد الافلام بالقائمة  
الخاصة بذلك

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احياء "</p> <p>* الجرى حول الملعب .</p> <p>* المشى حول الملعب</p> <p>* الجرى البطيء عند سماع صفارة واحدة وبسرعة عند سماع صفارتين</p> <p>" العاب صغيرة "</p>		
 <p>شكل رقم ( ١١ )</p> <p>يقسم اللاعبون الى قاطرات زوجية مواجهة تشبيك الايدي ويجرى لاعب من خارج المجموعة ويشب على ايدى زملائه بحيث يرقد تماما على ايديهم . ثم يدفعونه بتوقيت منتظم فى الهواء باستمرار حتى نهاية المجموعة كما هو مبين بالشكل رقم ( ١١ ) - ويشب بمساعدة قائد المجموعة الذى يقف أمامها ويساعده بيديه فى عملية الهبوط</p>	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* نصائح للاعبين فى حالة ضربة الجزء</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الثانية عشر (كرة قدم ) ١٩٨٢-١٠-٢٨ الاربعاء</p>

## "كرة قدم"

- ١- تعاد الضربة اذا لم تسفر عن هدف لاي خطأ يرتكبه أحد أفراد الفريق المدافع .
- ٢- تعاد الضربة اذا اسفرت عن هدف لاي خطأ يرتكبه أحد أفراد الفريق المهاجم .
- ٣- تعطى ضربة حرة غير مباشرة لاي مخالفة يرتكبها لاعب الضربة .
- ٤- لا يحق للاعب الضربة أن يلعب الكرة قبل سماع صفارة الحكم .
- ٥- يتجاهل الحكم دائماً مخالفة مسادات النتيجة في صالح الفريق الآخر
- ٦- يجب على اللاعبين أن يندفعوا بعد أخذ الضربة مباشرة الى داخل منطقة الجزاء ولا يقفوا جامدين في انتظار ما تسفر عنه الضربة وذلك حتى يتيسر للمدافعين الذود عن مواهم وللمهاجمين أن يصيبوا المرمى اذا ما عادت الكرة من حارس المرمى أو العارضة أو القائمين .
- ٧- لا يجوز لاخذ الضربة أن يلعب الكرة ثانية اذا عادت الى الملعب

من القائمين أو العارض ويحق له  
أن يلعب الكرة التي ترد من حارس  
المرمى .

ويلاحظ أن ضربة الجزاء هي الضربة  
الوحيدة التي يتحتم أخذها إذا ما  
انتهى نصف الوقت أو كل الوقت  
المحدد للمباراة .

### " التقسيم "

استمرار المنافسات بين الفرق المختلفة

### " الختام "

\* الجرى ولمس الخط الأول والرجوع  
الى خط البداية ثم لمس الخط  
الثاني والرجوع الى خط البداية  
ثم الخط الثالث والرجوع للمس  
الزميل " مسابقة "

\* اداء التحية والصيحة .

\* مشاهدة أحد البرامج التلفزيونية  
عن طريق الأشرطة المسجلة .

الوحد قالا اختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
		<p>" احماء "</p> <p>* الجرى حول الملعب</p>  <p>شكل رقم ( ١٢ )</p> <p>* يصارع كل زميلين بعضهما البعض بأن يدفع كل منهم رجل زميله الى اسفل محاولا الوصول بها الى الأرض كما في الشكل رقم ( ١٢ )</p>
<p>الوحدة الثالث عشر (كرة القدم) ١٩٨٢-١٠-٣١ السبت</p>	<p>* الاحماء * العاب صغيرة * مايجب اتباعه للمحافظة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم * التقسيم * الختام * الفديو والتلفاز</p>	 <p>شكل رقم ( ١٣ )</p> <p>تتابع الزحف . .</p> <p>يقف اللاعبون فاتحى سيقانهم فسوى قاطرات متساوية العدد مع وضع حاجز أمام كل قاطرة ورسم خطين على جانبي</p>

الحاجز لتحديد مسافة السباق .  
عند اعطاء الاشارة يزحف اللاعب  
الأخير من كل قاطرة بين سيقان زملائه  
جميعا ، ثم يجرى ويثب فوق الحاجز  
وعند وصوله الى العلامة المقابلة  
يؤدى نصف دورة ليواجه قاطراته  
ثم يقف فاتحا ساقيه يكرر اللاعب  
التالى من القاطرة نفس التدريب وبعد  
أن يثب فوق الحاجز يمر من بين ساقي  
اللاعب الأول ويقف خلفه كما هو  
بين بالشكل رقم ( ١٣ ) ، وتفوز  
القاطرة التى ينتهى لاعبوها من  
الأداء والتدريب أولا .

للمحافظة على اللياقة البدنية للاعبى  
كرة القدم يجب اتباع مايلى :

- ١- اجراء فحص طبي شامل وذلك ،  
للقاية من الامراض والآفات حتى يتمكن  
اللاعب من تأدية المباراة على أكمل وجه
- ٢- لا بد من تنمية قدرات اللاعب  
ومهاراته وذلك عن طريق المحافظة  
على مواعيد التدريب .

- ٣- الاهتمام بمختلف النواحي الصحية  
التى تتعلق به حتى يكون فى نفس الوقت  
مثالطيا للاعبين .

- ٤- النوم الكافى وتجنب السهر .  
 ٥- تجنب الضوضاء .  
 ٦- ان يحسن شغل وقت الفراغ .  
 ٧- حسن اختيار الرفاق والأصدقاء .  
 ٨- أن يتحلى بروح المثابرة وحسب  
 المنافسة والجرأة والكفاح فى سبيل  
 الفوز وضبط النفس .  
 ٩- الاهتمام باشارك اللاعب فى  
 النواحي الترويحية التى تتسم  
 بالمتعة والسرور للمحافظة على  
 الحالة النفسية .

### " التقسيم "

استمرار التنافس فى الأنشطة المختارة

### " الختام "



شكل رقم ( ١٤ )

\* كل ثلاثة من زملاء يقفون وجها لوجه  
 ماعد الزميل الثالث يقف فى النصف  
 ثم يدفع كل من الزميلين الزميل الذى  
 فى الوسط نحو الآخر بحيث يحتفظ

الزميل بجسده كتلة واحدة عند سقوطه أماما وخلفا كما هو موضح بالشكل رقم ( ١٤ ) * اداء التحية والصيحة . * مشاهدة أحد الأفلام الترفيهية .		
--	--	--

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احمياء "</p> <p>* المشى ثم الوثب أماما .</p> <p>* الجرى الخفيف مع الوثب الى أعلى عند صفارة البدء يدفع اللاعب الأرضي يقدم واحدة .</p> <p>* الجرى بخطوات طويلة .</p> <p>* الجرى مع تنويع الخطوات . . مثال عشر خطوات طويلة ، عشر خطوات قصيرة وسريعة .</p> <p>" العاب صغيرة "</p>		
 <p>شكل رقم ( ١٥ )</p> <p>تتابع المجموعات يقسم اللاعبون الى مجموعات ، بحيث تقف كل مجموعة في قاطرتين تواجه كل منهما الأخرى والمسافة بينهما اثنا عشرة مترا .</p> <p>يجرى اللاعب الأول من كل قاطرة في اتجاه القاطرة الأخرى ليلمس اللاعب الأول ،</p>	<p>الوحدة الرابعة عشر * احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* فكرة مقمن نشأة</p> <p>العاب القوى</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الرابع عشر * احماء</p> <p>الوثب الطويل</p> <p>١٩٨٧-١١-٢</p> <p>الاثنين</p>

منها ثم يقف في آخرها . . ثم يجرى  
اللاعب المقابل بمجرد لمسه في اتجاه  
القاطرة الأولى ليؤدي نفس التدريب  
كما هو موضح بالشكل رقم ( ١٥ )

تفوز المجموعة التي ينتهي جميع لاعبيها  
من تبادل مراكزهم في القاطرتين أولاً .

### " العَابِ القوى "

ان مسابقات الميدان والمضمار بدأت  
وتطورت منذ القدم من أصل يوناني ، فقد  
ازدهرت هذه اللعبة في بلاد اليونان  
منذ عام ١٥٠٠ قبل الميلاد وقد  
كانت مسابقات الميدان والمضمار في  
هذا العصر من أهم الأحداث الجارية  
وبدأت هذه المسابقات في مصر منذ  
زمن بعيد ، فقد اهتم المصريون  
القدماء بتلك المسابقات وخاصة الوثب  
والرمح كما هو واضح في النقوش . . .  
الموجودة بمقبرة ( تاج - حتب ) بسقارة<sup>(١)</sup>

العاب القوى ( مسابقات الميدان والمضمار )  
بدأت الانتشار في مصر منذ عام ١٩٠٦  
منذ اشترك اتحادها بالاتحاد الدولي  
سنة ١٩١٠ م .

(١) زكى درويش ، العَابِ القوى في فن الرمي والألعاب المركبة ، الجزء الخامس  
والسادس ، دار المعارف بمصر ١٩٢٠ م ص ١٥٠ .

وكان يدير هذا الاتحاد بعض  
الرياضيين الأجانب وكان مقره مدينة  
الاسكندرية وبالتدرج بدأت العناصر  
المصرية تأخذ مكانها في مجال اللعب،  
وبعد انتقال الاتحاد من الاسكندرية  
الى القاهرة أخذت رياضة مسابقات  
الميدان والمضمار في الانتشار بين  
شباب الجامعات والكليات العسكرية  
والمدارس والفتيات الأخرى من  
الجنسين وتشترك مصر في معظم  
الدورات الأولمبية والدورات الإقليمية  
والمباريات الدولية بمصر والخارج وكانت  
أول دورة أولمبية اشتركت فيها مصر  
دورة انغرس ١٩٢٠ م .

والعاب القوى قسمان ، العاب الميدان  
والعاب المضمار فالعاب الميدان هي  
الرمي والوثب والقفز والعباب المضمار  
كالعدو وجرى الحواجز والتتابعات  
وغيرها كثير - وهناك مسابقات أخرى  
كالموانع والمشى والمارثون  
والمسابقات المركبة كالمسابقة العشرية  
والخماسية . (١)

(١) محمد صلاح الدين زكى وآخرون ، مرجع سبق ذكره ص ٩١-٩٣

## " التقسيم "

يتم توزيع أفراد عينة البحث المجموعة  
التجريبية على الملاعب لممارسة  
النشاط المختار .

## " الختام "

- \* الجرى ثم الوثب فتحا على الزميل  
بالتبادل .
- \* اداء التحية والصيحة .
- \* مشاهدة بعض البرامج الرياضية  
خاصة بألعاب القوى .

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
		 <p>شكل رقم (١٦)</p> <p>* الجرى حول "احميا" الملعب</p> <p>* المشى وعند الوصول الى (خط الجير) مثلا، تدفع رجل الارتقاء الأرض وتكرر عدة مرات كما هو موضح بالشكل رقم (١٦)</p> <p>"العاب صغيرة"</p>
الوحدة الخامسة عشر * احما	الوثب الطويل	
	١٩٨٧-١١-٤	
	الاربعاء	
	* العاب صغيرة	
	* الوثب الطويل	
	شرح مبسط	
	لكيفية استخدام	
	قدر الارتقاء .	
	* التقسيم	
	* الختام	
	* الفديو والتلفاز	
		<p>الشكل رقم (١٧)</p> <p>* الحسجل على قدم واحدة مع مسك رجل الزميل . يقسم للاعبون الى قاطرات متساوية العدد تقف</p>

ثلاث قاطرات كل قاطرة بها عشرة  
أفراد على خط البداية وعلى بعد حوالي  
عشرين مترا يرسم خط النهاية ، وعند  
اعطاء اشارة البدء تقوم كل قاطرة  
بالوثب أماما على قدم واحدة مع مسك  
مفصل القدم اليمنى للزميل الأمامى  
باليد اليمنى ووضع اليد اليسرى على  
كتف زميله الأمامى وهكذا كما هو موضح  
بالشكل رقم ( ١٢ ) .

### " الوثب الطويل "

طريق الجرى غير محدود فى المسابقات  
الدولية تكون النهاية الصغرى لطول  
طريق الجرى أربعين مترا ولوحدة  
الارتقاء تصنع من الخشب وطولها  
(أربعة أقدام- ومائة واثنان وعشرون  
سنتيمترا ) وعرضها عشرون سنتيمترا  
بسمك عشرة سنتيمترات ، وثبت فى  
الأرض بحيث يكون سطحها العلوى  
فى مستوى طريق الجرى وحافة الحفرة  
تدهن باللون الأبيض ، وإذا لم يتوافر  
ذلك يوضع خط أبيض بنفس المقاييس  
ويسمى حدها القريب من الحفرة بخط  
الارتقاء ويتم تعريف قدم الارتقاء

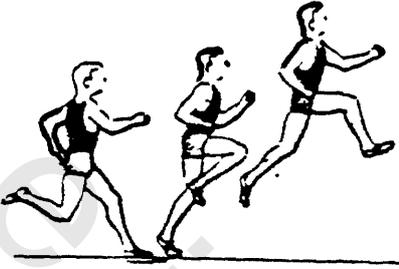
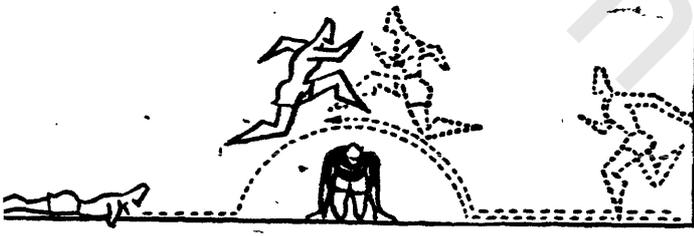
للاعب بأنها القدم الأخيرة القوية  
التي تدفع الأرض إلى الأمام والباحث  
يعطى مثلاً أو نموذجاً لذلك يتلوه  
اللاعب بعد ذلك كل على حدة .

### " التقسيم "

يوزع الأفراد كل على نشاطه .

### " الختام "

- \* رفع الذراعين أماماً عالياً مع الوثب  
للأمام .
- \* أداء التحية والصيحة .
- \* مشاهدة أحد الأفلام المسجلة .

محتويات الوحدة	التقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احماء "</p> <p>* الجرى حول الملعب</p>  <p>شكل رقم ( ١٨ )</p> <p>* الجرى ثم الارتفاع ثم النزول على الرجل الحرة كما فى الشكل ( ١٨ )</p> <p>" العاب صغيرة "</p>  <p>( شكل رقم ( ١٩ ) )</p> <p>يستلقى اللاعبون على بطونهم فى شكل قاطرات ، ويجلس لاعب جثوا أفقيا وركبته فى منتصف المسافة بين القاطرة والحائط المقابل .</p>	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* الوثب الطويل</p> <p>شرح مبسط لحفرة الوثب</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة السادسة</p> <p>عشر. الوثب الطويل</p> <p>١٩٨٧-١١-٧</p> <p>السبت</p>

ينتهي اللاعب الأول من كل قاطرة ويجرى  
ثم يثب من فوق اللاعب الجالس جثوا  
أفقا ، ويستمر في الجرى حتى يلمس  
الحائط ويعود ليكرر الوثب من فوق  
الزميل ، ثم يلمس اللاعب الثانى من  
من القاطرة . ويستمر الجرى الى أن  
يقف فى آخر القاطرة . يبدأ اللاعب  
التالى من القاطرة للتدريب بمجرد  
لمسه كما يتبين من الشكل رقم ( ١٩ )  
تفوز القاطرة التى ينتهى جمع لاعبيها  
من التدريب أولا .

( الوثب الطويل )

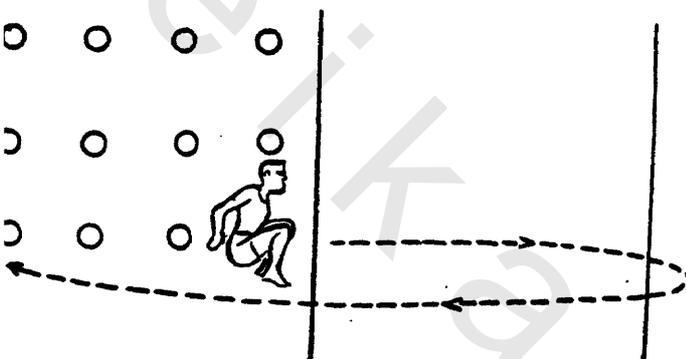
المسافة بين لوحة الارتقاء والحـد  
النهائى للحفرة ( ٢٩ر٥ قدم - ٩ أمتار )  
على الأقل والمسافة بين لوحة الارتقاء  
والحد الداخلى للحفرة ( ١٠ أقدام -  
٣ أمتار ) عادة وأقل عرض لحفرة  
الوثب ( ٩ أقدام - ٢٧٥ سم )

( التقسيم )

يتم التوزيع المجموعات الى ملاعبهم .

" الختام "

\* أداء التحية والصيحة .  
\* التوجه الى مشاهدة أحد الأفلام  
الهادفة .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احماء "</p> <p>* الوثب الطويل من الثبات في شكل منافسة ( اقصى محاولة )</p> <p>* الوثب من الاقتراب الكامل .</p> <p>" العاب صغيرة "</p>  <p>شكل رقم ( ٢٠ )</p> <p>يقف اللاعبون في قاطرات متساوية العدد عند خط منتصف الملعب ، على أن تواجه القاطرات الخط المرسوم الذي يبعد عن نصف الملعب ( ٢٠ مترا ) كما في الشكل رقم ( ٢٠ ) ، يبدأ اللاعب الأول من كل قاطرة التدريب بالوثب الطويل للأمام وباستمرار حتى يصل الى الخط الاخر ثم يعود جريا الى خط منتصف الملعب ، ويلبس اللاعب الثاني ويجري ليقف في آخر القاطرة يكرر اللاعب الثاني التدريب ، تفوز القاطرة التي ينتهي لاعبوها مسن السباق أولا .</p>	<p>* الاحماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* الوثب الطويل</p> <p>شرح مبسط في كيفية القياس</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة السابعة عشر * الاحماء</p> <p>الوثب الطويل</p> <p>١٩٨٧-١١-٩</p> <p>الاثنين</p>

(الوثب الطويل)

\* يؤخذ قياس الوثبة عموديا على خط  
الارتقاء من أقرب أثر تركه المتسابق  
بأى جزء من جسده فى الحفرة .

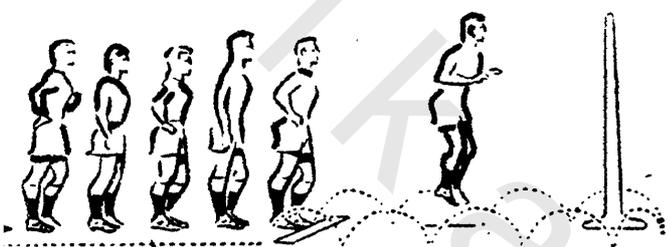
" التقسيم "

منافسات فى أوجه النشاط المختلفة  
مع اقامة منافسات بالاشترك مع ابناء  
الحي .

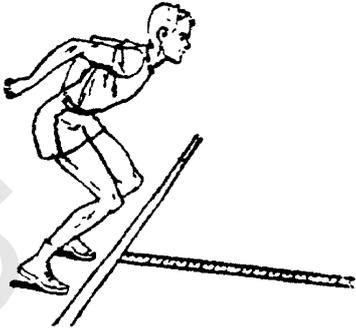
" الختام "

تقسيم اللاعبين الى مجموعتين احدهما  
يرمز اليه باللون الأبيض والاخر باللون  
الأحمر . يقف الباحث فى منتصف  
الفريقين ومعه كرتان فى حجم كرة  
تنس الطاولة وكرة اسكواش سوداء -  
وأخرى جولف بيضاء ويرمى احدهما  
عاليا وعند ظهور أحد اللونين من  
الكرات يجرى الفريق لمطاردة الفريق  
الأخر .

\* الوقوف لأداء التحية والصيحة .  
\* الذهاب لمشاهدة أحد  
البرامج المسجلة .

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
الوحدة الثامنة عشرة الوثب الطويل ١٩٨٢-١١-١١ الأربعاء	* احماء * العاب صغيرة * الوثب الطويل * شرح مبسط في اداء الوثبة * التقسيم * الختام * الفيديو والتلفاز	<p>" احماء "</p> <p>* المشى مع رفع الركبة لمحاولة لمسها للصدر .</p> <p>* الجرى بخطوات طويلة .</p> <p>" العاب صغيرة "</p>  <p>شكل رقم ( ٢١ )</p> <p>يقف اللاعبون في قاطرات أمام قائم بحوالى ( ٨ أمتار ) تقريبا . . يثب اللاعب الأول للامام الى أن يصل الى القائم فيدور حوله ويلبس اللاعب التالى له ويستمر فى الجرى ليأخذ مكانه فى آخر القاطرة ويكرر اللاعب التالى نفس التدريب . كما هو مبين بالشكل</p> <p>رقم ( ٢١ )</p> <p>تفوز القاطرة التى ينتهى جميع لاعبيها من أداء التدريب أولا .</p>

## " الوشب الطويل "



شكل رقم ( ٢٢ )

يقف الباحث أو المساعد ليعطى نموذجا للمجموعة التجريبية كيفية الوشب الطويل من الثبات بأن يقف اللاعب وأصابع القدمين خلف خط الارتقاء مباشرة مستعدا للوشب والقدمان متباعدتان قليلا .

. . يبدأ اللاعب بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين ثم الوشب بفرد الركبتين في توافق تام كما هو مبين بالشكل رقم ( ٢٢ ) .

## " التقسيم "

بالنسبة لمجموعة الوشب الطويل يسمح لكل فرد بأن يقوم باعادة المحاولات - الخاصة بالوشب باستمرار ويتناول قياس مسافة الوشب مع الزميل وباقى المجموعات فى ملاحظتها .

<p style="text-align: center;">" الختام "</p> <p style="text-align: center;">—</p> <p>* يقف اللاعبون واليدين في الوسط ثم للأمام ثلاث مرات . الوقوف لأداء التحية والصيحة . الانصراف الى مشاهدة أحد الأفلام الترفيهية المسجلة .</p>		
---	--	--

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
الوحدة التاسعة عشر الوثب الطويل ١٩٨٧-١١-١٤	* احماء * العاب صغيرة * تقنين الخطوات والوثب لعدد من المرات في الوثب الطويل . * التقسيم * الختام * الفيديو والتلفاز	<p>" احماء "</p> <p>* الجرى حول الملعب .</p> <p>* الوثب بالقدمين الوثب على قدم واحدة مع الدفع لأعلى .</p> <p>" العاب صغيرة "</p>  <p>" شكل رقم ( ٢٣ )</p> <p>يقف اللاعبون في قاطرات ويمسك اللاعب الأول من كل منها عصا . . . يجرى اللاعب الأول من كل قاطرة الى الخلف مع مرور بالعصا من تحت أقدام . . . اللاعبون بحيث تعلو عن الأرض ( ٣٠ ) سم ثلاثون سنتيمترا تقريبا وعندما يصل اللاعب الى نهاية القاطرة يجرى بجانبها عائدا الى اللاعب التالي له في المقدمة ليسله العصا</p>

وليكرر نفس التدريب. مع ملاحظة  
أن يثب كل لاعب الى أعلى عندما تمر  
العصا من تحت قدميه كما هو مبين  
بالشكل رقم ( ٢٣ ) .

( وثب طويل )

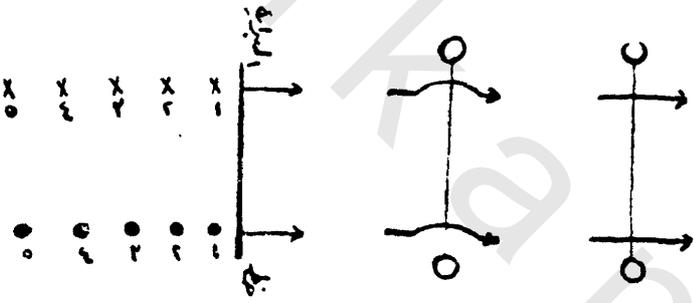
يكرر كل لاعب محاولة الوثب للأمام من  
الثبات ثلاث مرات ويكرر كذلك الوثب  
الطويل من الجرى .

" التقسيم "

تستمر مجموعة الوثب الطويل في المحاولات  
وتسجيل أحسن مسافة وباقي المجموعات  
كل في لعبته .

" الختام "

\* اداء التحية والصيحة .  
\* الانصراف لمشاهدة أحد الأفلام  
الهادفة .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احماء "</p> <p>المشى مع قذف الساق أماما الى أعلى مع التدرج حتى تصل مداها الكامل.</p> <p>* الوثب أماما ثم خلفا .</p> <p>" العاب صغيرة "</p> 	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* ارشادات عامة</p> <p>لقياس الوثب الطويل</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة العشرون</p> <p>الوثب الطويل</p> <p>١٩٨٧-١١-١٦</p> <p>الاثنين</p>
<p>شكل رقم ( ٢٤ )</p> <p>سباق الوثب من فوق الحبل . .</p> <p>يقسم اللاعبون الى مجموعتين وعلى بعد مسافة ١٥ م مثلا من خط البداية يوجد قائم وثب عال ، ثم على بعد مسافة ٥ م أخرى يوضع قائمان آخران ويوضع على هذه القوائم حبل فى حدود متر واحد وفى جميع الحالات يجب أن يثبت طرف واحد من الحبل ويترك الطرف الآخر ويكون حرا بدون تثبيت ويوضع به كيس صغير مملوء بالرمل</p>		

تقف المجموعتان على شكل قاطرتين  
خلف خط البداية كما هو مبين بالشكل

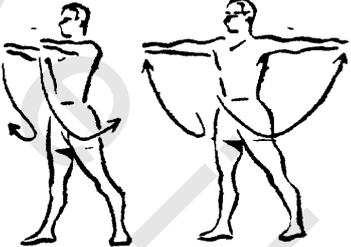
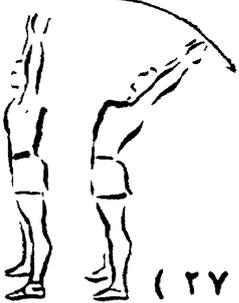
رقم ( ٢٤ )

وعند اعطاء اشارة البدء يجرى اللاعب  
رقم ( ١ ) من كل قاطرة ويمكنه عمل الأتى:  
الجرى للوثب من فوق الحبلين فى  
الذهاب والعودة للمس الزميل الذى  
يليه فى القاطرة ويجرى هو ليقف فى  
آخر المجموعة وهكذا يستمر السباق .  
وتفوز القاطرة التى ينتهى لاعبوها  
من السباق أولاً .

" وثب طويل "

يبدأ الأفراد فى الوثب الطويل من الثبات  
ومن الاقتراب بثلاث محاولات ويسجل  
القياس من خط الارتقاء الى مكان  
سقوط المكعب أو أى جزء من أجزاء  
الجسم يلمس الأرض قريباً من خط  
الارتقاء وتسجل أفضل محاولة من  
المحاولات الثلاث بالقدم والبوصلة  
والمتر ولمن يريد أن يزداد تحسناً  
فى الوثب الطويل عليه بالتمارين  
المستمرة وخاصة تمارين القدم  
والجذع مع ارشادات الباحث .

<p>" التقسيم "</p> <p>-</p> <p>يوزع اللاعبين على ملاعبهم .</p> <p>" الختام "</p> <p>-</p> <p>* اداء التحية والصيحة .</p> <p>* مشاهدة أحد البرامج والافلام</p> <p>الترفيهية .</p>		
--	--	--

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احماء "</p> <p>يقف اللاعبون في أربعة صفوف أمام الباحث لتأدية بعض التمرينات للذراعين وهي :</p>  <p>شكل رقم ( ٢٥ )</p> <p>* مرجحة الذراعين أماما . أسفل . جانبا ( كما في الشكل رقم ٢٥ )</p>  <p>شكل رقم ( ٢٦ )</p> <p>* حركة دائرية بالذراعين بعد رفعهما جانبا ( كما في الشكل رقم " ٢٦ " )</p>  <p>شكل رقم ( ٢٧ )</p> <p>* مرجحة الذراعين أماما . أسفل أماما عاليا للضغط خلفا ثم أماما أسفل كما في الشكل ( ٢٧ )</p>	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* تنس طاولة</p> <p>* نبذة تاريخية عن اللعبة</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الحادية والعشرون</p> <p>تنس طاولة</p> <p>١٩٨٧-١١-١٨</p> <p>الأربعاء</p>



شكل رقم ( ٢٨ )

يقسم اللاعبون الى مجموعات وتتقف كل مجموعة على هيئة قاطرة وتقوم بتمرير كرة طبية فوق الرأس وعندما تصل الكرة الى التلميذ الآخر فى القاطرة يقوم بحملها والجرى بها وفى أول القاطرة والتكرار كما هو مبين بالشكل رقم ( ٢٨ ) والمجموعة الفائزة هى التى تعود الى الترتيب الذى بدأت منه قبل المجموعات الأخرى .

#### " تنس طاولة "

اختلفت الآراء اختلافا كبيرا حول تحديد نشأة لعبة تنس الطاولة ، ويذكر المؤرخون البريطانيون أن الفضل فى ابتكار لعبة تنس الطاولة يرجع الى جيمس جب "Gibo" حوالى عام ١٨٩٠ ما كان له أثر كبير فى تطور اللعبة بعد أن كانت قد وما تلعب فى المنازل للتسلية على مواثد

الطعام وكانت أحياناً تلعب على الأرض بواسطة شد شبكة على كرسيين وكانت تسمى التنس المنزلي وقد أطلق عليها اسم " بنج بنج " وشكل أول اتحاد للعبة في عام ١٩٢٠ وهو الاتحاد الانجليزي للبنج بنج . ثم تغير الاسم الى الاتحاد الانجليزي لتنس الطاولة في عام ١٩٢٥ وفي يناير ١٩٢٦ تم تشكيل الاتحاد الدولي لتنس الطاولة وانضمت مصر لهذا الاتحاد عام ١٩٢٨ وتم تشكيل أول اتحاد مصري لتنس الطاولة عام ١٩٣٢ وقد اشتركت مصر لأول مرة في بطولة العالم عام ١٩٣٧ بغينيا .<sup>(١)</sup>

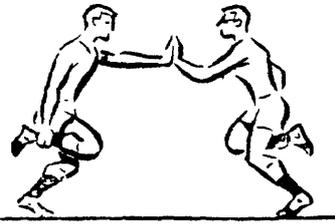
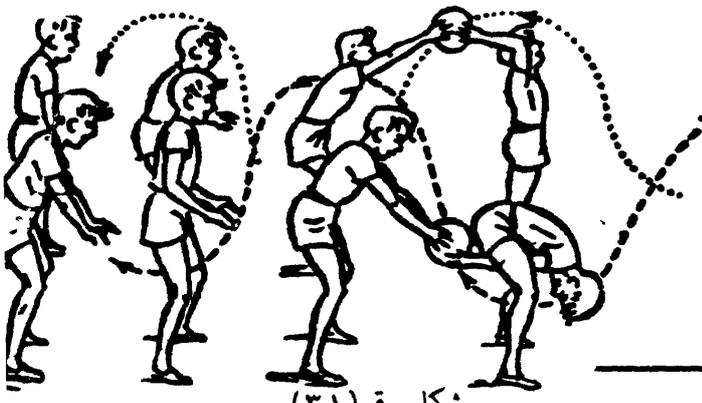
### " التقسيم "

يوزع اللاعبون على أماكنهم لممارسة الأنشطة المتباينة .

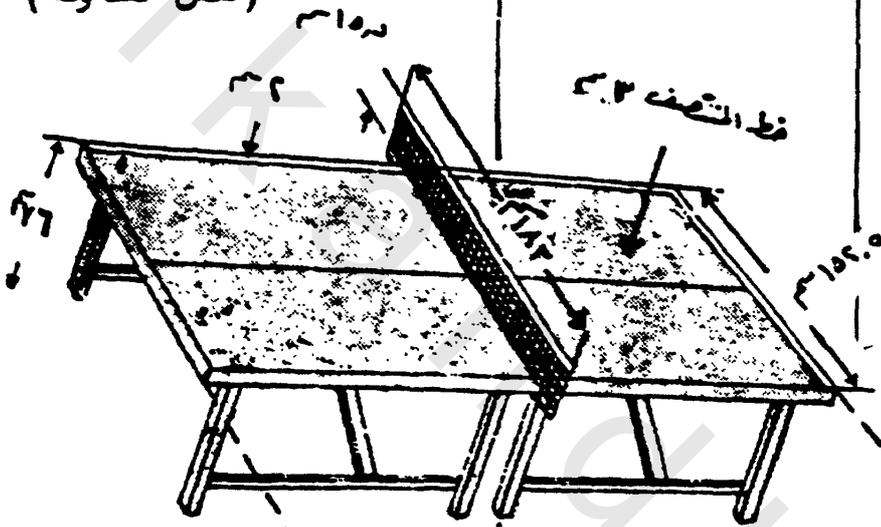
### " الختام "

- \* أداء التحية والصيحة .
- \* الذهاب لمشاهدة أحد البرامج المسجلة في تنس الطاولة .

(١) محمد صلاح الدين زكي وآخرون ، مرجع سبق ذكره ص ٩١ - ٩٣ .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>أحماء</p>  <p>شكل رقم ( ٢٩ )</p> <p>* يقف لاعبان وجها لوجه ، مع الوقوف على قدم واحدة ومسك الساق الأخرى باليد . . . يحاول كل من اللاعبين دفع الأخر ليفقده توازنه كما هو في الشكل رقم ( ٢٩ )</p>		
 <p>شكل رقم ( ٣٠ )</p> <p>* يقف لاعبان وجها لوجه في وضع القنصاء ويحاول كل من اللاعبين دفع الأخر فيفقده توازنه كما في الشكل رقم ( ٣٠ )</p>	<p>* أحماء</p> <p>* ألعاب صغيرة</p> <p>* معلومات عامة</p> <p>من قانون تنس الطاولة</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الثانية</p> <p>والعشرون</p> <p>تنس طاولة</p> <p>١٩٨٢-١١-٢١</p> <p>السبت</p>
 <p>شكل رقم ( ٣١ )</p>		

يقسم اللاعبون الى مجموعات وتقسف كل مجموعة على هيئة قاطرة ويمسك أول لاعب في كل قاطرة الكرة الطيبة وعند اعطاء الاشارة يبدأ اللاعب الأول بتمرير الكرة على صورة خط ملتو (على شكل شعبان) وتفوز القاطرة عندما تصل الكرة مرة أخرى الى اللاعب الأول كما هو مبين بالشكل رقم ( ٣١ )  
(تنس الطاولة)

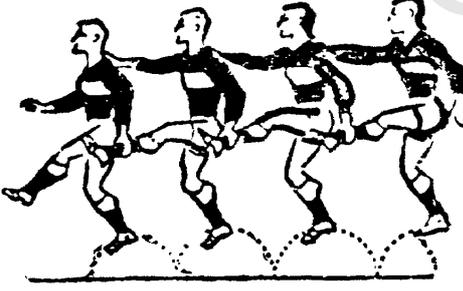


شكل رقم ( ٣٢ )

منضدة تنس الطاولة عبارة عن سطح مستطيل طوله ( ٩ أقدام - ٢٢٥ سم ) وعرضه ( ٥ أقدام - ١٥٢.٤ سم ) وتثبت بحيث يكون سطحها العلوي في مستوى أفقى وعلى ارتفاع قدره ( ٢٥ قدم - ٧٦ سم ) من سطح الأرض . وأبعاد المنضدة واضح كما هو في الشكل رقم ( ٣٢ ) .

٢٧٤ سم  
الطاولة وأبعادها

<p>" التقييم "</p> <p>يوزع اللاعبون على ملاعبهم .</p> <p>" ختام "</p> <p>* اداء التحية والصيحة .</p> <p>* مشاهدة أحد الأفلام الاجتماعية الهادفة .</p>		
---	--	--

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احماء "</p> <p>* تشابك الأيدي وتكوين صفوف وعند بدء الاشارة تجرى الصفوف حتى منتصف الملعب والصفوف مقسمة الى مجموعتين متساويتين وتفوز المجموعة التي تصل الى خط النهاية المحدد بدون فك الأيدي .</p> <p>* نفس المسابقة على أن يكون الجرى للخلف .</p> <p>" العاب صغيرة "</p>  <p>شكل رقم ( ٣٣ )</p> <p>يقسم اللاعبون الى قاطرات متساوية العدد تقف ثلاث قاطرات بها عشرة أفراد على خط البداية وعلى بعد ( ٢٠ مترا ) عشرين مترا يرسم خط النهاية . عند اعطاء اشارة البدء تقوم كل قاطرة بالوثب أماما على</p>	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* تابع شرح فقرات</p> <p>من قانون تنس طاولة</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الثالثة والعشرون تنس طاولة ١٩٨٧-١١-٢٣ الاثنين</p>

قدم واحدة مع مسك مفصل قدم  
اللاعب الخلفى من القاطرة الذى يمد  
رجله للأمام ليتمكن زميله الأمامى من  
مسكها وتبدأ المجموعة فى الحجل معا  
مع ملاحظة أن اللاعب رقم ( ١ ) من  
كل مجموعة يمد رجله للأمام ويحجل  
على الرجل الأخرى . كما هو واضح  
بالشكل رقم ( ٣٣ ) .

#### ( تنس طاولة )

تثبت الشبكة عند ضلعيها الجانبين  
بواسطة قائمين ارتفاع كل منهما  
٥٠ سم ويجب أن تلامس الحافظة  
السفلى للشبكة بخيط يربط كل طرف  
من طرفيه بقائم خارج خط الجانب  
فى نفس الناحية على ارتفاع ٥٠ سم  
وتضع الشبكة من خيوط تتقاطع عموديا  
وافقيا ويكون لون الشبكة أخضر ويكون  
الجزء العلوى منها أبيض اللون  
ولا يزيد سمكه عن ١٥ مم .

#### " التقسيم "

ينقسم اللاعبون الى مجموعات توزع  
على أنشطتها المختلفة .

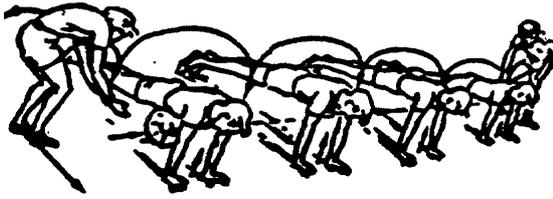
#### " الختام "

\* اداء التحية والصيحة .

\* الذهاب الى مشاهدة أحد الأفلام

الترويحية ( السيرك )

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
		<p>" احماء "</p> <p>* الدوائر المعكوسة</p> <p>يقف اللاعبون على شكل دوائر صغيرة (خمسة أفراد لكل دائرة ) متشابكي الأيدي وعند إعطاء الإشارة يتحرك اللاعبون فسي خطوات جانبية سريعة جهة اليمين وعند سماع صفارة أخرى يعكسون اتجاههم بخطوات جانبية جهة اليسار وعند سماع صفارتين يجلسون القرفصاء وهم متشابكوا الأيدي .</p> <p>" العاب صغيرة "</p>
الوحدة الرابعة والعشرون ( تنس طاولة )	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* تنس طاولة تابع</p> <p>شرح القانون .</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>شكل رقم ( ٣٤ )</p> <p>كرة النفق</p> <p>تقوم كل مجموعة بعد تحديدها من قبل المجموعة التجريبية باتخاذ وضع</p>



الانبطاح المائل بينما يقف اللاعب  
الأول والأخير من كل مجموعة وعند  
سماع الإشارة يقوم اللاعب الأول نسي  
المجموعة بدحرجة الكرة الطبية من  
أسفل زملاء الذين يكونون ما يشبه  
النفق لمحاولة توصيلها الى زميل  
الأخر ثم يعطى إشارة لاطلاق النفق  
فيقوم بقية زملاء بشئ الذراعين  
وعندئذ يقوم اللاعب الآخر بالجسرى  
بالكرة للوقوف أمام المجموعة ويقوم  
اللاعب الأخير بالوقوف أيضا استعدادا  
لاستلام الكرة من النفق بعد ذلك  
يقوم اللاعب الذى يحمل الكرة باعطاء  
إشارة لفتح النفق فيقوم بقية اللاعبين  
بمد الذراعين عاليا للسماح للكرة  
بالمرور والتكرار لمحاولة كل مجموعة  
الوصول الى الترتيب الذى بدأت منه  
قبل المجموعات الأخرى ، حتى تعتبر  
فائزة . كما هو مبين بالشكل كما  
يمكن التغيير فى شكل النفق ، فبدلا  
من اتخاذ اللاعبون لوضع الانبطاح  
المائل يمكنهم الجلوس طولا بالتبادل  
عند اعطاء الإشارة بفتح النفق يقومون  
برفع الرجلين عاليا كما هو مبين بالشكل  
رقم ( ٣٥ )



شكل رقم ( ٣٥ )

ويمكن المطالبة بعدم لمس القدمين للأرض أثناء الجلوس لزيادة الفاعلية بالنسبة لعضلات البطن مع مراعاة مناسبة هذه اللعبة لأعمار التلاميذ .

### " تنس الطاولة "



القبضة من الخلف



القبضة من الأمام

( القبضة التقليدية )

شكل رقم ( ٣٦ )

طريقة مسك المضرب

يفضل كثير من عشاق تنس الطاولة بأن يقبض اللاعب على المضرب بنفس الطريقة التي يقبض بها على يد صديق في غضون مصافته ومن هنا يطلق على هذه القبضة في بعض الأحيان " قبضة المصافحة باليد " نجد أن الأصبع

السبابة تكون على استقامتها خلف  
المضرب والى أسفل قليلا لكي تؤكد  
السيطرة على المضرب وتسمح بتوجيهه  
للزاوية الصحيحة في لحظة ملاسته  
للكرة كما هو مبين بالشكل ( ٣٦ ) .

### " التقييم "

كل مجموعة من اللاعبين تتجه الى  
ملاعبها .

### " الختام "

- \* لعبة الطيور والصيد .
- تقسم المجموعة الى مجموعتين تقوم  
احدهما بدور الصيد والاخرى بدور  
الطيور ، وعند سماع الاشارة يقوم  
الصيد بمسك الطيور .
- \* الوقوف لاداء التحية والصيحة .
- \* مشاهدة أحد البرامج الترفيهية .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احماء "</p> <p>* الجرى الحر وعند سماع الاشارة الوقوف مع دوران الذراعين .</p> <p>* الجرى الحر وعند سماع الاشارة دوران الذراع اليمنى ثم اليسرى .</p> <p>" العاب صغيرة "</p> <p>ملك الدائرة</p> <p>يقف اللاعبون فى دائرتين مرسومتين بالمطعب ويقف فى كل دائرة ( ٥ ) لاعب ) تقريبا على رجل واحدة ، ويشبك يديه خلف ظهره ، وعند سماع الاشارة يحجل الجميع ويحاولون دفع بعضهم خارج الدائرة ويمكن تغيير الأقدام . ولكن اذا نزل لاعب على قدميه معاً أو تخطى الدائرة يعد خارجاً .</p> <p>والدفع بالذراع غير مسموع به ، واللاعب الذى يتبقى فى الدائرة يسمى ملك الدائرة وهو الفائز .</p> <p>" تنس الطاولة "</p> <p>وضع الاستعداد هو الوضع الابتدائى الذى يتخذه لاعب تنس الطاولة فى الحالات التالية :</p>	<p>* احماء</p> <p>* العاب صغيرة</p> <p>* تنس طاولة . شرح</p> <p>مبسط الوقفة</p> <p>لاستعداد</p> <p>* التقسيم</p> <p>* الختام</p> <p>* الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الخامسة والعشرون تنس طاولة ١٩٨٧-١١-٢٨ السبت</p>

أ - لاستقبال الكرة .

ب - عقب قيامه بضرب الكرة .

ووضع الاستعداد الصحيح يجب

ملاحظة الأتى :

١- الوقوف على امتداد منتصف الطاولة

مع الميل قليلا تجاه اليسار .

٢- القدمان متباعدتان ومتوازيتان

والركبتان مشنيتان قليلا مع ميل الجذع

للأمام قليلا ، والنظر نحو اللاعب

المنافس مع التركيز على الكرة .

٣- القبض على المضرب بطريقة

صحيحة مع حمله بجوار الجسم فى وضع

تأهيبى .

### "التقسيم"

تنقسم المجموعة التجريبية الى حيث

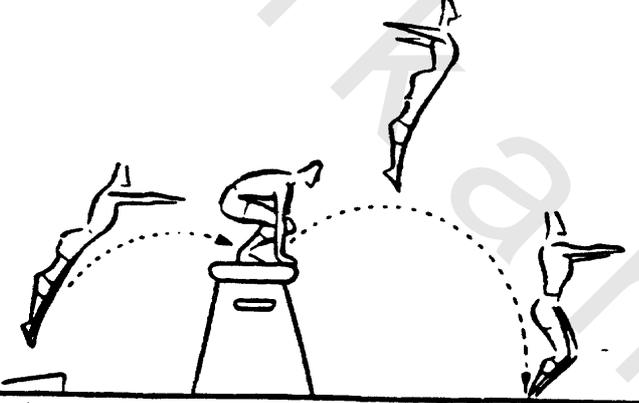
النشاط المختار .

### "الختم"

\* الوقوف لأداء التحية والصيحة .

\* الانصراف بنظام لمشاهدة أحد

الأفلام المسجلة .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احماء "</p> <p>✧ المشى على الأمشاط مع وضع اليدين فى الوسط .</p> <p>✧ الوقوف فى صفوف ثم الجلوس على أربع ثم الدحرجة الأمامية .</p> <p>" العاب صغيرة "</p>  <p>شكل رقم ( ٣٧ )</p> <p>وضع عدد ( ٢ ) صندوق قفز تقف المجموعة فى قاطرات كل قاطرة أمام الصندوق وعند اعطاء اشارة البد يجرى اللاعب رقم (١) ويدفع الأرض - بالقدمين للصعود فوق الصندوق مرتكزا على يديه وقدميه ثم يثب عاليا فى الهواء وجسه منتصب لينزل بالقد مين</p>	<p>الوحدة السادسة والعشرون " الجماز " ١٩٨٧-١١-٣٠ الاثنين</p> <p>- احماء - العاب صغيرة - الجماز - نبذة تاريخية عن الجماز ونشأتها - التقسيم - الختام - الفيديو والتلفاز</p>	

ماذا ذراعيه للأمام كما هو مبين  
بالشكل رقم ( ٣٧ ) ثم يجرى ليقف في  
آخر القطار وتفوز المجموعة التي تنتهي  
أولا من القفز .

### " الجيمباز "

" ان كلمة Gymnastics ( جيمباز )  
مشتقة من اليونانية Gumnos ومعناها  
( عارى ) وذلك لأنهم كانوا يزاولون  
تمريناتهم بدون ملابس ، والتي كانت  
تتركز في الجرى والقفز والرماية والتسلق  
وكان الاغريق شعبا ممتازا حيوية وقد  
جعلوا للجيمباز أهمية بالغة في تربية  
أطفالهم بل ان الاسبرطيين كانوا  
يعيرون الجيمباز أهمية أكبر مما  
يعيرون تربية أطفالهم بل ان  
الاسبرطيين كانوا يعيرون الجيمباز  
أهمية أكبر مما يعيرونه للدراسة " (١)  
" ومرت السنون والأعوام الى أن ظهر  
فردريك بان الألماني في القرن التاسع  
عشر والذي يطلقون عليه في ألمانيا  
(أبو الجيمباز) وقد أوجد بان Ban  
وتلاميذه طريقة خاصة للعب على  
الأجهزة تعتبر أساسا للجيمباز .

(١) كتاب المعرفة : رياضة وهويات ، التوزيع الشرقية للمطبوعات ، بيروت لبنان

الحالى والذى يفهم منه جميع التمرينات  
التي تؤدى على الأجهزة (العقلية -  
المتوازي - الحلق - الحصان بأنواعها  
- العارضة - التمرينات الحرة) وقد  
وضعت القواعد والقوانين التي تحكم  
لعبة الجمباز عام ١٨١٠ م وظلت  
تتطور وتتغير وكذلك تعدلت أجهزة  
اللعبة حتى وصلت الى ما وصلنا اليه  
الآن .

وقد تأسس الاتحاد العربي للجمباز عام  
١٩٣٤ بمدينة القاهرة واشترك فى  
الاتحاد الدولى للجمباز عام ١٩١٠ م  
عندما كانت لعبة الجمباز ضمن  
الالعاب التي كان يشرف عليها اتحاد  
الرياضة بالاسكندرية. (١)

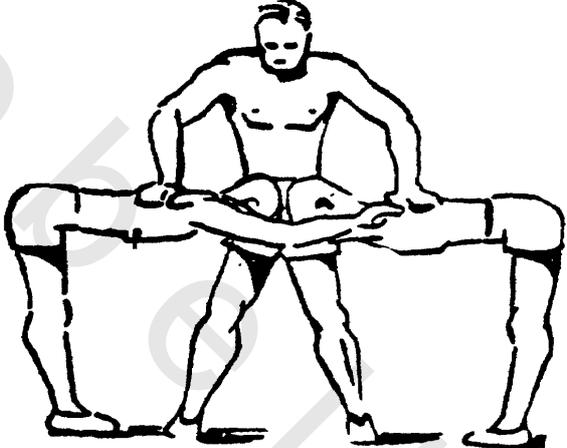
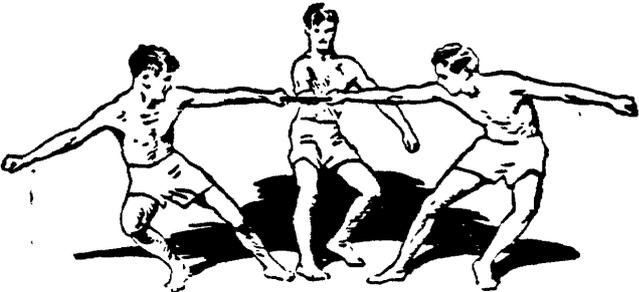
### " التقسيم "

اجراء المنافسات فى كل من كرة القدم  
الوثب الطويل - الوثب على المهر ،  
ويستمر باقى اللاعبين فى ممارسة باقى  
الأنشطة .

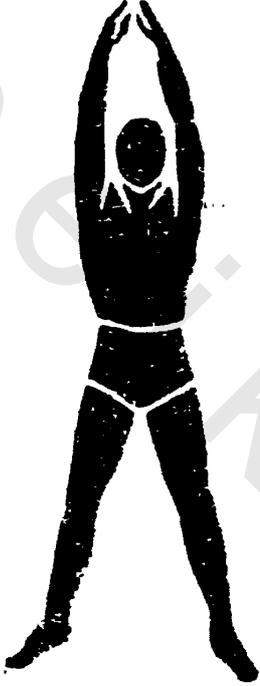
### " ختام "

- اداء التحية والصيحة .  
- الاصطفاف للذهاب الى مشاهدة  
أحد أفلام الجمباز .

(١) محمد صلاح الدين زكى وآخرون ، مرجع سبق ذكره ، ص ٥٥٩

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p style="text-align: center;">" احماء "</p>  <p style="text-align: center;">شكل رقم ( ٣٨ )</p> <p>- يقف كل ثلاثة أفراد مع بعضهم لتأدية التمرينات الآتية :</p> <p>١- يقف زميلان في مواجهة كل منهما الآخر مع فتح القدمين قليلا ومييل الجذع اماما لوضع اليدين فسوق لوحى الزميل . ويقف زميل ثالث ليضع يديه فوق لوحى الزميلين كما فى الشكل رقم ( ٣٨ ) ويقوم بضغط منكبى الزميلين لاسفل .</p>  <p style="text-align: center;">شكل رقم ( ٣٩ )</p>	<p>- احماء</p> <p>- العاب صغيرة</p> <p>- الجمباز . . تابع</p> <p>النبذة التاريخية</p> <p>- التقسيم</p> <p>- الختام</p> <p>- الفديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة السابعة والعشرون</p> <p>" جمباز "</p> <p>١٩٨٧-١٢-٢</p> <p>الأربعاء</p>

٢ - يقبض ثلاثة لاعبين على حبل  
مستدير ويحاول كل لاعب جذب وشد  
اللاعبين الآخرين ناحيته كما هو واضح  
بالشكل رقم ( ٣٩ )

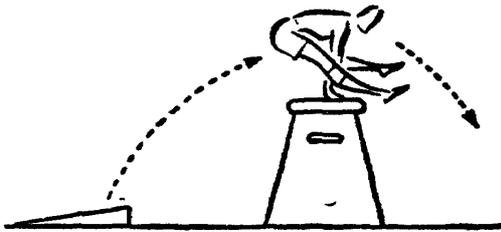


شكل رقم ( ٤٠ )

يقف اللاعبون في أماكنهم لتأدية  
التمرين الآتى :

فتح الرجلين بالوثب مع رفع الذراعين  
جانبا عاليا لمدة عشر مرات كما هو  
مبين بالشكل رقم ( ٤٠ ) .

" العاب صغيرة "



شكل رقم ( ٤١ )

صندوق أو مهر وسلم وثب لأداء ..  
اللاعبين الوثب مع فتح الساقين فوق  
صندوق اللاعبون في قاطرتين وعند  
اعطاء الإشارة يبدأ اللاعب الأول في  
كل قاطرة للقفز وذلك بدفع السلم  
بالقدمين للوثب فاتحاً ساقيه مع وجود  
زميل في الجهة الأخرى من الصندوق  
لمساندة الزميل إذا سقط وذلك  
بمساعدة اليدين للنزول على القدمين  
معاً في الناحية الأخرى كما هو موضح  
بالشكل رقم ( ٤١ ) ويعود الزميل مع  
لمس الزميل الثاني والعودة لأخر  
القاطرة وتفوز القاطرة التي تنتهي  
من القفز أولاً .

### " الجِيباز "

من المتفق عليه أن الجيباز أحد  
الأنشطة الرياضية الرئيسية التي يعتمد  
عليها في بناء الأفراد بناءً متيناً من  
الوجهة الجسمية والعقلية والخلقية  
التي تساهم مساهمة فعالة في التربية  
عامة والتربية الجمالية خاصة .

ولذلك فقد أدخل الجيباز في الدورات  
الأولمبية منذ عام ١٨٩٦م وكان له

منذ ذلك التاريخ مكانة ممتازة شـم ما لبث أن أقيمت له بطولات أخرى خاصة به وهى بطولة العالم التى تقام مرة كل أربع سنوات ثم بطولة أوروبا مرة كل سنة ومما لاشك فيه أن لمثل هذه الدورات جميعها بالاضافة الى البطولات الودية المحلية الأثر الفعال فى نشر الجماز فى جميع بلدان العالم ومنها الجمهورية العربية المتحدة التى تشترك دائما فى الدورات المذكورة بجانب دورات البحر الابيض المتوسط والدول العربية والافريقية<sup>(1)</sup>.

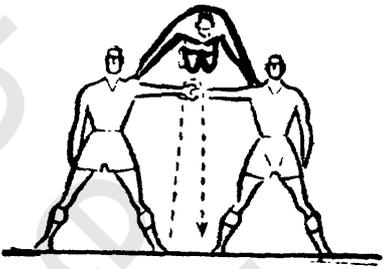
### " التقسيم "

يتم توزيع اللاعبين الى أوجه الأنشطة المختلفة .

### " الختام "

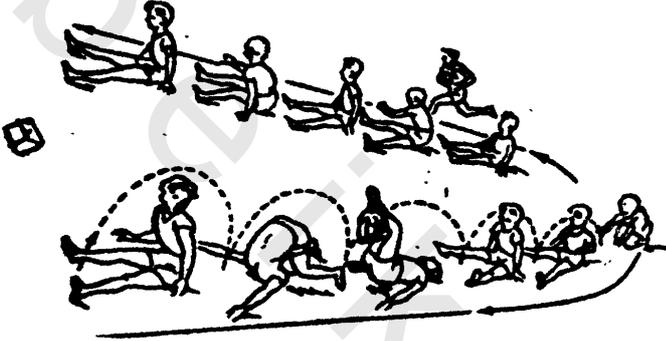
- اداء التحية والصيحة .
- الانصراف بنظام الى مشاهدة أحد المسرحيات الفكاهية .

(1) عز الدين أحمد نجيب ، سمير رزق الله ، مصطلحات الجماز، دار الهنا للطباعة ، القاهرة ١٩٦٩ م ، ص ٥

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
الوحدة الثامنة والعشرون ( جمار ) ١٩٨٧-١٢-٥ السبت	- احماء - العاب صغيرة - جمار شرح مبسط لبعض الاجهزة من الناحية القانونية - التقسيم - الختام - الفيديو والتلفاز	<p>شكى رقم ( ٤٢ )</p> <p>يقف كل ثلاثة زملاء مع بعضهم البعض لتأدية التمرينات الآتية :</p> <p>١- اللاعبان يقفان متجاورين فاحسين الساقين وماد بين ذراعيهما الداخلتين وممسكين باليدين .</p> <p>يثبت اللاعب الثالث فوق ذراعى هذين الزميلين مع الاستناد على كتفيهما عند الوثب . كما هو موضح بالشكل رقم ( ٤٢ )</p>
		 <p>شكى رقم ( ٤٣ )</p> <p>٢- ينطح لاعبان عاليا والزميل الثالث</p>

يسمك قدميهما كما هو موضح بالشكل  
ويبدأ اللاعبان المشى أماما مع الدفع  
للأمام من الزميل الثالث .

### "العاب صغيرة"



شكل رقم ( ٤٤ )

### لعبة الأمواج :

يقسم اللاعبون الى مجموعات وتقوم  
كل مجموعة بالجلوس الطويل فتحافس  
قاطرات ، ويضع اللاعب الأول في كل  
مجموعة كرة متوسطة الحجم والوزن بين  
قدميه . وعند سماع اشارة البدء . .  
يحاول الرقود على الظهر ورفع القدمين  
عاليا خلفا بالكرة لمحاولة تسليمها  
لقدمى الزميل الخلفى ، والذي يسلمها  
للزميل التالى ، بنفس الطريقة وهكذا .  
أو عند وصول الكرة للزميل الآخر يقوم  
بالجرى بها الى أول القاطرة والبدء  
من جديد كما فى الشكل رقم ( ٤٤ ) .

والمجموعة الفائزة هي التي تتمكن من  
العودة التي ترتيبها الأصلي قبل  
المجموعات الأخرى .

### " الجباز "

القفز على الصندوق

١- يوضع الصندوق بالطول أو بالعرض  
واللاعب هو الذي يختار مسافة سلم  
القفز من الصندوق .

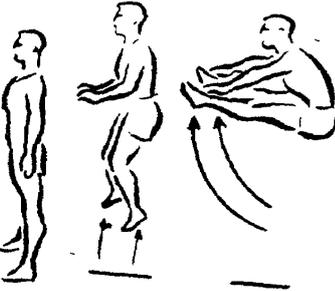
٢- كل القفزات يجب أن تؤدي بالارتكاز  
على يد واحدة أو على اليدين . طول  
مسافة الاقتراب للجري اختياري وعلى أية  
حال يجب ألا تزيد هذه المسافة  
عن ( ٢٠ مترا ) بما في ذلك سلم القفز  
٣- المراحل الفنية التي يمر بها  
اللاعب عند أداء حركات القفز على  
الصندوق هي : الاقتراب - الارتقاء  
الطيران الأول - الارتكاز - الدفع -  
الطيران الثاني - الهبوط .

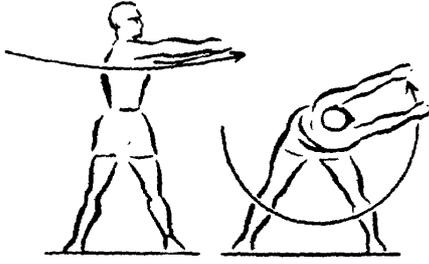
٤- يوضع الصندوق وارتفاعه عن  
الأرض بـ ١٣٥ سم وسلم القفز الثابت  
على بعد ( ٣ أقدام ) من الصندوق .

٥- أنواع أجهزة القفز هي :

المهر- صندوق القفز - حصان القفز  
الجل .

<p>"التقسيم" - يوزع اللاعبون على الأنشطة المختلفة</p> <p>"الختام" - - أداء التحية والصيحة . - تكلمة مشاهدة المسرحية ..</p>		
--	--	--

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p style="text-align: center;">" احما "</p>  <p style="text-align: center;">الانبطاح المائل من الوقوف</p> <p style="text-align: center;">شكل رقم ( ٤٥ )</p> <p>- (وقوف) ثني الركبتين للجلوس على أربع ، ثم قذف الرجلين خلفا لوضع الانبطاح المائل ثم العودة الى وضع (جلوس على أربع) ثم الوقوف كما هو موضح بالشكل رقم (٤٥) مع تكرار التمرين .</p>  <p style="text-align: center;">شكل رقم ( ٤٦ )</p> <p>- (الوقوف) الوثب عاليا مع رفع الساقين أماما عاليا لمحاولة لمس المشطين باليدين كما هو واضح بالشكل رقم ( ٤٦ ) .</p>	<p style="text-align: center;">- احما</p> <p style="text-align: center;">- العاب صغيرة</p> <p style="text-align: center;">- جمباز . معلومات عامة عن تاريخ الجمباز</p> <p style="text-align: center;">- التقسيم</p> <p style="text-align: center;">- الفيديو والتلفاز</p>	<p style="text-align: center;">الوحدة التاسعة والعشرون (جمباز) ١٩٨٧-١٢-٧ الاثنين</p>



شكل رقم ( ٤٧ )

- (الوقوف - فتحا) والذراعان جانبا  
مرجحة الذراعين في حركات دائرية  
أمام الجسم مع ثني الجذع أمام أسفل  
ومحاولة لمس القدمين كما في الشكل

رقم ( ٤٧ )



شكل رقم ( ٤٨ )

اللمس البسيط . .  
يحدد الباحث أحد اللاعبين ليقوم  
بدور (اللامس) ويحاول جميع اللاعبين  
الأخرين الهروب منه وعندما ينجح في  
لمس أحدهم يقوم هذا الأخير بدور  
(اللامس) وهكذا ، ويراعى عدم

السماح بمفادرة حدود الملعب  
 المرسوم كما هو واضح بالشكل رقم  
 ( ٤٨ ) وفي حالة صفر مساحة  
 الملعب يمكن ممارسة اللعب من الوثب  
 أو الحجل على قدم واحدة بدلا من  
 الجرى كما يمكن استبدال اللمس  
 العادى باليد بأن يتخذ (اللاس)  
 لوضع اليدين مثل (الفيل أبوزلومة)  
 كما فى الشكل رقم ( ٤٩ ) .



شكل رقم ( ٤٩ )

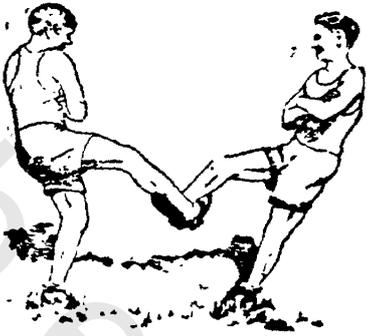
### " جـمـبـاز "

اهتم الرومان القداماء اهتماما كبيرا  
 بالجمباز وكانوا يعتبرونه وسيلة ممتازة  
 لايجاد الجود الشجعان والأقوياء .  
 وكان الشبان الرومانيون يزاولون نفس  
 التمرينات التى كان الاغريق يزاولونها  
 فى ساحة ( مارس Mars ) اله  
 الحرب .

ويبدو أن الرومان كان هم أول من  
 استخدم الحصان الخشبى وكانوا  
 يستعملونه لتقوية عضلات الرسغ والتمرن  
 على الأوضاع الملائمة للقتال على ظهور

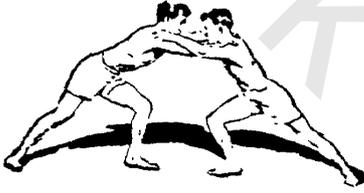
<p>الجياد وما زلنا نستعمل هذا الحصان الخشبي كثيرا في يومنا هذا .<sup>(١)</sup></p> <p>” التقسيم ”</p> <p>يقسم اللاعبون الى مجموعات وفق . . رغباتهم لمزاولة الأنشطة المتباينة .</p> <p>” الختام ”</p> <p>- اداء التحية والصيحة . - مشاهدة فيلم تسجيلي تاريخي (صلاح الدين الأيوبي ) .</p>		
---	--	--

(١) كتاب المعرفة : رياضة وهوايات ، مرجع سبق ذكره ، ص ٤٣

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p style="text-align: center;">" احماء "</p>  <p style="text-align: center;">شكل رقم ( ٥٠ )</p> <p>(وقوف - مواجه ) تشبيك الذراعين  أمام الصدر ، يرفع كل منهما احدى  قدميه عن الأرض وعند الاشارة يحاول  كل منهما احداث اخلال توازن منافسه  واجباره على لمس الأرض بالقدم المرفوعة  أو اخراجه من الدائرة اذا رسمت  دائرة على الأرض .  وللمنافس أن يدفع منافسه أو يجره ،  ويجب عدم الضرب بالرجلين كما هو  مبين بالشكل ( ٥٠ )</p>  <p style="text-align: center;">شكل رقم ( ٥١ )</p>	<p>- العاب صغيرة  - جمباز . . شرح .  مبسط عن الفائدة  التي تعود على من  يمارس رياضة الجمباز  - التقسيم  - الختام  - الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الثلاثون  الجمباز  ١٩٨٧-١٢-٩  الأربعاء</p>

قتال الديكة . .

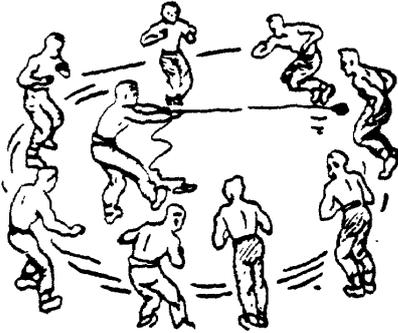
يرفع المتنافسان رجليهما اليسرى  
خلفا ويقبض كل منهما على رجليه بيد ه  
اليسرى وعند الاشارة يدفع المتنافس  
منافسه بالكف محاولا اخلال توازنه  
وابقاؤه أو جعله يلمس الأرض بقدمه  
المرفوعة . كما هو موضح بالشكل  
رقم ( ٥١ ) .



شكل رقم ( ٥٢ )

- يقف المتنافسان وجها لوجه مع  
وضع اليدين فوق كتفي كل منهما  
ويحاول كل منهما دفع الآخر خلفا  
كما هو موضح بالشكل رقم ( ٥٢ ) .

" العاب صغيرة "



شكل رقم ( ٥٣ )

تكون عدد من الدوائر قوام كل دائرة  
( ٦ ) أفراد وآخر يقف في وسط ..  
الدائرة . . كما هو مبين بالشكل رقم (٥٣)  
مسكاً في يده بطرق حبل مربوط في  
طرفه الأخر كرة قدم ثم يحاول اللاعب  
الذي في الوسط تمرير الكرة أسفل  
أقدام اللاعبين في الدائرة الذين  
يحاولون بدورهم الوثب فوق الكرة  
واللاعب الذي تلمس الكرة قدمه يخرج  
من الدائرة .

### ” الجمباز ”

ولممارسة رياضة الجمباز تعود بالفائدة  
على صاحبها منها :

١- توفر الكفاية في الحركة والمقصود  
بالكفاية هنا هو أداء العمل المطلوب  
وتحقيق الغاية المرجوة بأقل مجهود  
ممكن .

٢- تعمل على تنشيط الدورة الدموية  
واكتساب المرونة والسرعة وقوة التحمل  
والتوافق والرشاقة .

٣- تعمل على حسن الاستفادة من  
الطاقة المخزونة بالجسم لأنها أحد  
الأنشطة الحيوية التي تنشط الأجهزة

الهامة) فتدفعها الى العمل بكفاءة عالية " وقد أثبتت الشواهد على أن رياضة الجمباز تتطلب درجات معينة لمستوى الصفات البدنية ( المرونة - قوة التسرعة - قوة التحمل - المهارات الحركية الأولية ) فبالرغم من ضرورة اعداد هذه الصفات بدرجة جيدة بصفة عامة الا أن من الأهم التركيز على تنمية صفة المرونة وقوة السرعة وقوة التحمل بصفة خاصة لما تتطلبه طبيعة حركات الجمباز من ضرورة تواجد هذه الصفات بدرجة عالية جدا حتى يتمكن اللاعب من أداء الحركات بسهولة وإيقاع وجمال<sup>(١)</sup>.

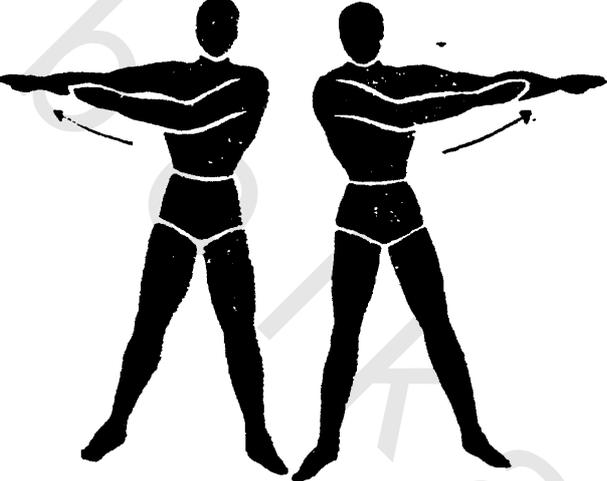
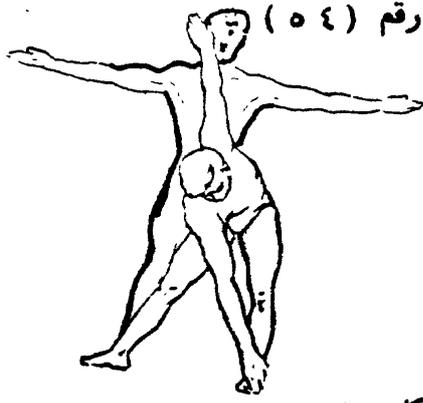
#### " التقييم "

ممارسة النشاط المختار .

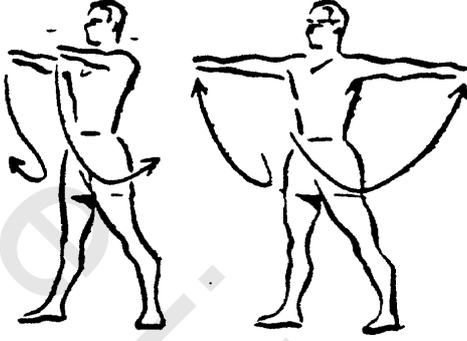
#### " الختام "

- أداء التحية والصيحة .
- مشاهدة أحد الأفلام العربية المسجلة (رد قلبي) .

(١) فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير ، النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة الجزء الأول ١٩٧١ ص ٣٦

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
		<p>" الاحياء "</p> <p>- الجرى حول الملعب</p>  <p>شكل رقم ( ٥٤ )</p> <p>- الوقوف على هيئة صفوف أربع مع مد الذراعين جانبا وفتح القدمين . . ثم لف الجذع جانبا يمينا ويسارا كما هو موضح بالشكل رقم ( ٥٤ )</p>  <p>شكل رقم ( ٥٥ )</p> <p>- من الوقوف مع فتح القدمين ورفع الذراعين جانبا ثم ثنى الجذع أماما</p>
الوحدة الحادية والثلاثون	<p>- احما</p> <p>- العاب صغيرة</p> <p>- المضرب الخشبي</p> <p>- ( راكت )</p> <p>- نبذة تاريخية عامة عن المضرب الخشبي</p> <p>- التقسيم</p> <p>- الختام</p> <p>- الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الحادية والثلاثون</p> <p>مضرب خشبي</p> <p>( راكت )</p> <p>١٢-١٢-١٩٨٧</p> <p>السبت</p>

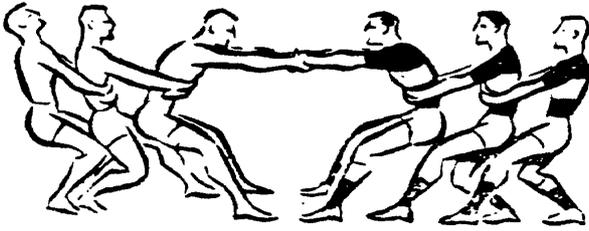
أسفل مع لفه جانبا للمس القدمين  
باليد المضادة . كما هو موضح  
بالشكل رقم ( ٥٥ )



شكل رقم ( ٥٦ )

- من الوقوف وفتح القدمين مرجحة  
الذراعين جانبا أمام الجسم كما هو  
موضح بالشكل رقم ( ٥٦ ) .

" العاب صغيرة "

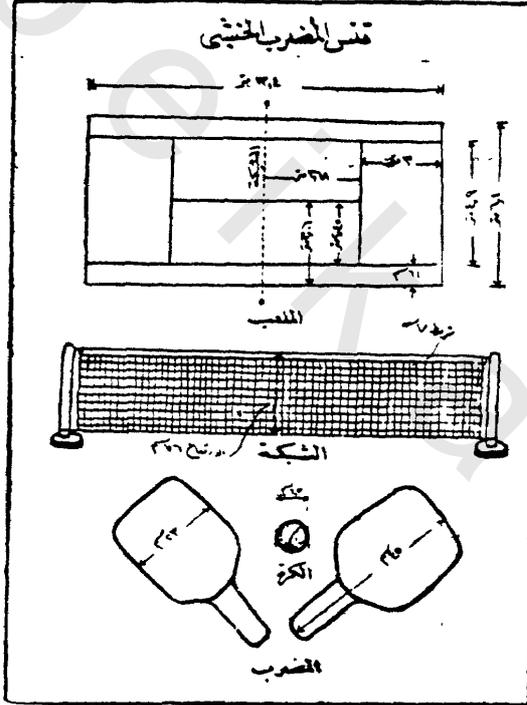


شكل رقم ( ٥٧ )

يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات كل  
قاطرة تتكون من عشرة أفراد تقريبا  
منقسمين كل قسم خمسة أفراد وكل  
قاطرة تواجه الأخرى . . . . . يمسك كل  
لاعب في الفريق بوسط زميله الذي

أما ه . . . ثم يمك قائد القاطرتين  
كل بيد الآخر ، ويحاول جذبه وزملاه  
الى أن يتخطوا علامة معينة . . وطريقة  
الجذب موضحة بالشكل رقم ( ٥٧ ) .

### " المضرب الخشبي (راكت) "



شكل رقم ( ٥٨ )

" أبعاد الملعب والشبكة والكرة والمضرب "

" ويرجع الفضل في انشاء لعبة المضرب  
الخشبي Paddle Tannis الى  
فرانك بيل Frank Peal من مدينة  
نيويورك في حوالي عام ١٩٢٠ .

" وقد انتشرت هذه اللعبة في  
الولايات المتحدة الأمريكية انتشارا  
كبيرا وقام الاتحاد الأمريكي لتنس

المضرب الخشبي بوضع قواعد وقوانين  
هذه اللعبة ودعم انتشارها في  
العديد من البلدان الأخرى. (1)

### " التقييم "

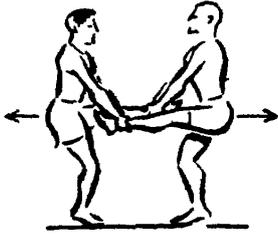
يذهب اللاعبون لممارسة انشطتهم  
المتباينة .

### " الختام "

- وقوف لاداء التحية والصيحة .
- الانصراف لمشاهدة أحد البرامج  
المختارة .

(1) محمد حسن علاوى ، موسوعة الألعاب الرياضية ، الطبعة الثالثة ، دار  
المعارف ، القاهرة ١٩٨٢ ص ٢١١ .

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
الوحدة الثانية والثلاثون مضرب خشبي (راكت) ١٩٨٧-١٢-١٤ الاثنين	- احما' - العاب صغيرة - تكلمة الحديث عن المضرب الخشبي - التقسيم - الفيديو والتلفاز	" احما' "   شکل رقم ( ٥٩ ) - الوقوف وجها لوجه ثم الوصول الى وضع الاقفا' ويحاول كل منهما دفع الآخر بيده ليفقده توازنه كما هو واضح بالشكل رقم ( ٥٩ )
		 شکل رقم ( ٦٠ ) - لاعبان يواجه احدهما الآخر في وضع الاستلقاء والانبطاح المائل ويحاول كل منهما لمس يد الآخر وتحتسب نقطة كلما نجح أحدهما من ذلك . كما هو موضح بالشكل رقم (٦٠)



شكل رقم ( ٦١ )

لاعبان يواجه أحدهما الآخر بحيث  
يمسك كل منهما بيديه قدما لاخر  
يحاول كل منهما لمس يد الآخر  
وتحتسب نقطة كلما نجح  
احدهما في ذلك كما  
هو في شكل رقم ( ٦١ )

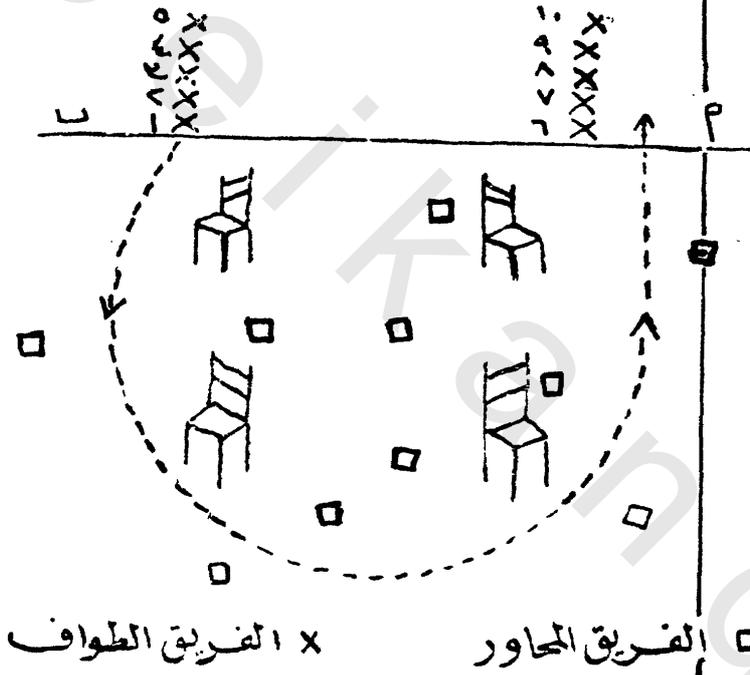
### " العاب صغيرة "

#### محاولة الطواف

توضع أربعة كراس ( أو أكياس حب ) على  
هيئة مربع طول ضلعه أربعة أمتار  
يرسم الخط ( أ . ب ) على بعد عشرة  
أمتار من الكراسي .

يقسم اللاعبون قسمين متساويين يشتمل  
كل منهما على خمسة عشر فردا يطلق  
على القسم الأول اسم ( الطواف )  
والقسم الثاني اسم ( المحاور ) يقف  
قسم ( الطواف ) على الخط ( أ . ب )  
كما هو واضح بالشكل رقم ٦٢ ويعطى  
اللاعب الأول كرة قدم .

ينتشر قسم ( المحاور ) في أى مكان  
سواء داخل المربع المكون من الكراسي  
أو خارجه .  
بعد اعطاء الاشارة تبدأ اللعبة  
بأن يجرى اللاعب الأول والكرة بيده



شكل رقم ( ٦٢ )

محاو لا ارسالها أبعد ما يمكن ، يحاول  
قسم ( المحاور ) أن يحصل على الكرة  
لكى يضرب بها اللاعب الذى ضربها  
قبل أن يستطيع الجرى حول المربع  
والعودة الى آخر القاطرة اذا نجح  
في ذلك قسم ( المحاور ) احتسب له

نقطة . أما اذا فشلت المحاولة  
فتحتسب نقطة لقسم ( الطواف ) .  
تستمر اللعبة على هذا النحو الى أن  
ينتهي جميع أفراد قسم (الطواف) من  
ضرب الكرة والطواف حول المربع  
تحصى عدد النقط ويتبادل القسمان  
أماكنهما فيصبح القسم ( المحاور )  
( طواف ) وبالعكس يلاحظ تمييز  
القسمين عن بعضهما باستخدام  
الأشرطة الملونة ويفوز القسم الحاصل  
على أكبر عدد من النقط .

### "المهرب الخشبي (راكت)"

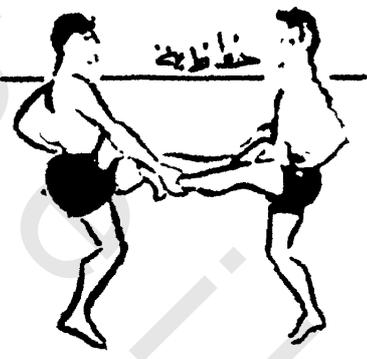
لعبة تنس المضرب الخشبي هي ببساطة  
لعبة التنس لحالية ولكن مع ممارسة  
اللعبة على ملعب صغير وبكرات خاصة  
( يمكن استخدام كرة التنس العادية )  
ومضارب خشبية لتقلل من طيران الكرة  
لمسافة كبيرة " كما أن قوانين هذه  
اللعبة هي نفس قوانين لعبة التنس  
تقريبا " .<sup>(1)</sup>

### " التقسيم "

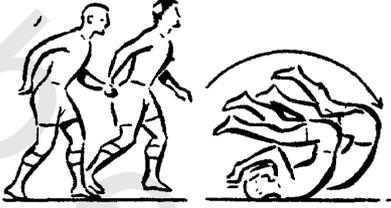
يتوجه اللاعبون الى أنشطتهم المرغوبة .

### " الختام "

- الجري ثم الوثب فتعا على الزميل .
- أداء التحية والصيحة
- مشاهدة أحد البرامج المسجلة .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احماء "</p> <p>يقسم اللاعبون الى ازواج لتأدية المسابقات الاتية :</p>  <p>خط بداية</p> <p>شكل رقم ( ٦٣ )</p> <p>١- يرسم خط بداية ونهاية مسن ١٠-١٥ م مترا ويكون كل لاعبين فريقا يقف اللاعبان مواجهين . . ويمسك اللاعب رجل زميله المواجه له والممتد أماما من مفصل القدم كما هو مبين بالشكل رقم ( ٦٣ ) ويفوز من يصل الى خط النهاية أولا .</p>  <p>شكل رقم ( ٦٤ )</p> <p>٢- لاعبان يواجه أحدهما الآخر</p>	<p>الاحماء</p> <p>العاب صغيرة</p> <p>تابع شرح لعبة المضرب الخشبي (راكت)</p> <p>التقسيم</p> <p>الختام</p> <p>الفديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الثالثة والثلاثون</p> <p>مضرب خشبي (راكت)</p> <p>١٦-١٢-١٩٨٧</p> <p>الأربعاء</p>

يحاول كل منهما لمس قدم الآخر بقدمه  
وتحتسب نقطة كلما نجح أحدهما في  
ذلك كما في الشكل رقم ( ٦٤ ) .



شكل رقم ( ٦٥ )

٣- يتشابك لاعبان بالأيدي ثم  
الرجرجة معا الى الامام كما هو واضح  
بالشكل رقم ( ٦٥ ) .

" العاب صغيرة "



شكل رقم ( ٦٦ )

- ترسم دائرتان أو ثلاث دوائر كل  
دائرة بها عدد من اللاعبين من الداخل  
وخارجها يتواجد لاعبان أحدهما  
( عداء ) والآخر ( مساك ) كما هو  
مبين بالشكل رقم ( ٦٦ ) .

- يبدأ اللاعبان فى الجرى خلف  
بعضهما خارج الدائرة ويمكن للعداء  
أن يقف أمام أى زميل فى الدائرة فيصبح  
هذا الزميل ( مساك ) ويصبح المساك  
الأصلى عداءً وهكذا تستمر اللعبة .

### "المضرب الخشبي"

( راكت )

تعتبر لعبة تنس المضرب الخشبي  
من الألعاب التمهيديّة لممارسة العاب  
المضرب وخاصة لعبة التنس، كما أنها  
تسهم فى اكتساب العديد من الصفات  
البدنية والمهارات الحركية الرياضية  
وخاصة بالنسبة لألعاب المضرب ويمكن  
ممارسة هذه اللعبة لجميع الأعمار  
ولللجنسين ، كما تمارس فى الخلاء  
أو فى الصالات الداخلية ولا تحتاج الى  
مساحة كبيرة من الأرض ولا الى العديد  
من التجهيزات والأدوات وفى الوقت  
الحالى تمارس هذه اللعبة فى  
جمهورية مصر العربية على نطاق ضيق  
فى بعض الأندية الرياضية وفى المعاهد  
الدراسية وليس لها اتحاد رياضى  
الآن بالرغم من بعض المحاولات التى  
بذلت فى الماضى . وتمارس هذه اللعبة

بصورة فردية أو زوجية ومهاراتها  
الحركية الأساسية كالقبضة ووضع  
الاستعداد وحركات القدمين والضرب<sup>ت</sup>  
وكذلك خطط اللعب تشبه الى حد  
كبير لعبة التنس ولكن مع مراعاة طبيعة  
المضرب المستخدم وأبعاد الملعب. (1)

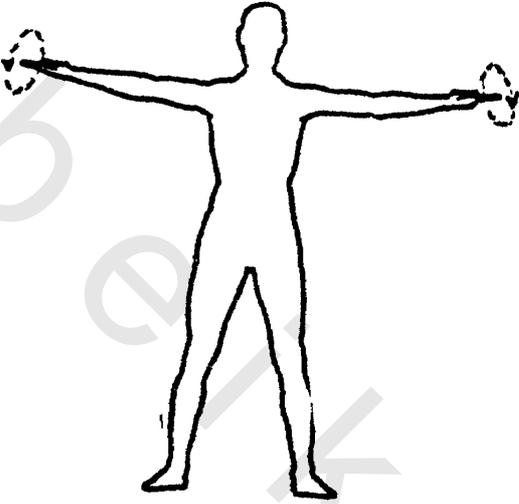
### " التقسيم "

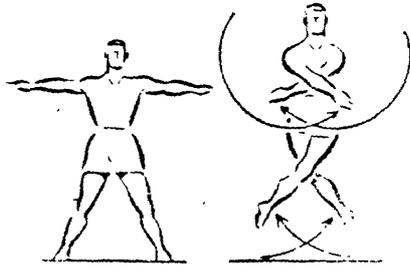
يؤدي اللاعبون مباريات تنافسية في  
كافة الأنشطة المختارة .

### " الختام "

- أداء التحية والصيحة .
- مشاهدة أحد البرامج المختارة  
المسجلة .

(1) محمد حسن علاوى ، موسوعة الألعاب الرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احماء "</p>  <p>شكل رقم ( ٦٧ )</p> <p>- الوقوف مع فتح القدمين ورفع الذراعين جانبا مع تحريك الذراعين فسي دوائر من مفصلي الكتفين كما في الشكل رقم ( ٦٧ )</p>  <p>شكل رقم ( ٦٨ )</p> <p>- الوقوف والذراعان عاليا . . ضغط الذراعين و احدى الساقين خلفا بالتبادل كما في الشكل رقم ( ٦٨ )</p>	<p>- احماء</p> <p>- العاب صغيرة</p> <p>- معلومات مبسطة عن المضرب الخشبي راكت</p> <p>- التقسيم</p> <p>- الختام</p> <p>- الفديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الرابعة والثلاثون مضرب خشبي راكت ١٩٨٧-١٢-١٩ السبت</p>



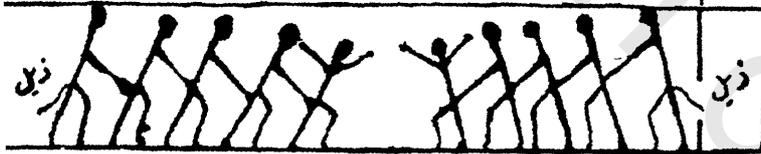
شكل رقم ( ٦٩ )

- الوقوف الوثب عاليا مع تقاطع لساقين  
( بشكل المقص ) ومرجحة الذراعين  
عكسيا بالنسبة للرجلين كما في الشكل

رقم ( ٦٩ )

" العاب صغيرة "

مسك الذيل :



فريق ب و

فريق ا د

شكل رقم ( ٧٠ )

١- يقف اللاعبون في أربع قاطرات  
على أن تكون كل قاطرتين متقابلتين ،  
ولكن فريق ذيل يعلق في ظهر اللاعب  
في مؤخرة قاطرته .

٢- يحاول دليل كل فريق خطف  
ذيل الفريق الآخر والدليل الذي يخطف  
الذيل أولا يعد فريقه فائزا كما في الشكل  
رقم ( ٧٠ ) .

## "المضرب الخشبي راكت"

طريقة أداء الارسال :

١- يقف المرسل بقدميه الاثنتين على الأرض خارج الملعب وخلف خطي القاعدة وفي داخل حدود المنطقة الواقعة بين الامتدادات الوهمية لعلامة الوسط ، والخط الجانبي ، ويرمي الكرة بيده في الهواء لاي اتجاه ثم يضربها بمضربه قبل أن تلمس الأرض ويعتبر الارسال منهيًا لحظة ملاسة الكرة للمضرب .

٢- عند بدء كل شوط يبدأ المرسل من النصف الأيمن للملعب الأيمن ثم ينتقل الارسال الى النصف الأيسر بعد النقطة الأولى ثم الى النصف الأيمن فالأيسر على التوالي بعد كل نقطة حتى ينتهي الشوط وفي حالة أداء الارسال من الناحية الخاطئة يجب تصحيحه فور اكتشاف النقاط المكتسبة كما هي .

٣- يجب أن تعبر الكرة المرسلية الشبكة وان تلمس الأرض في حدود منطقة الارسال المقابلة أو أي من خطوطها

المحددة لها وذلك قبل أن يرد لها  
المستقبل والاطباء التي تعتبر  
الارسال خاطئا هي :

أ ) اذا ارتكب المرسل أى مخالفة  
من المخالفات الثلاثة السابقة ففى  
طريقة أداء الارسال الخاصة .

ب ) اذا ما أخفق فى لمس الكرة  
عند محاولة ضربها .

ج ) لمس أى جزء من أرض الملعب  
بأى من قدميه .

د ) لمس الكرة المرسلة قبل ملاستها  
الأرض أى من التجهيزات الثابتة  
( فيما عدا الشبكة والشريط والرباط )<sup>(١)</sup>

هـ ) تغيير المرسل لمكانه سواء بالمشى  
أو بالجري .

### " التقييم "

استمرار المباريات التنافسية بين  
الفرق المختلفة .

### " الختام "

- الوقوف لأداء التحية والصيحة .
- مشاهدة أحد الأفلام الثقافية .

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
 <p>شكل رقم (٧١)</p> <p>لاعبان يواجه كل منهما الآخر وهما في وضع الاقعاء وبينهما مسافة؛ أمتار ولاعب ثالث بينهما مرتكز على مشطى قدميه مع ثني الركبتين ثنيا كاملا وذراعا ممتدتان الى الجانبين بمحاذاة الكتفين :</p> <p>يحاول كل من اللاعبين الوثب عاليا فوق ذراع لاعب الوسط ولمس الآخر باليدين . شكل رقم (٧١) .</p> <p>- وقوف على هيئة قاطرات وتوضع امام كل قاطرة عدد ٤ عصي بالعرض المسافة بين كل عصي وأخرى متر واحد وعند اعطاء الاشارة يخرج اللاعب في كل قاطرة للحجل أماما فوق العصي</p>	<p>- احماء</p> <p>- العاب صغيرة</p> <p>- الوثب الثلاثي</p> <p>- نبذة مختصرة</p> <p>- التقسيم</p> <p>- الختام</p> <p>- الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الخامسة والثلاثون</p> <p>الوثب الثلاثي</p> <p>١٩٨٧-١٢-٢٠</p> <p>الاثنين</p>

ويعود للمس الزميل الثاني ويعود  
خلف القاطرة وتفوز القاطرة التي تنتهي  
أولا .

### " العاب صغيرة "



شكل رقم ( ٧٢ )

يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات أمام  
كل قاطرة اثنان من اللاعبين مواجهين  
على بعد ( ٢ ) مترين ممسكين بحبل  
طويل أو ربط أكثر من حبل مع بعض  
ويقومون بدوران الحبل للخارج ، وعند  
اعطاء الإشارة يبدأ اللاعب الأول . .  
بالجري للوثب على الحبل ثم العودة  
لعلامته زميله الثاني والعودة لأخر  
القطار . وتفوز القاطرة التي تنتهي  
أولا . كما هو مبين بالشكل رقم ( ٧٢ )

### " الوثبة الثلاثية "

وهي من ضمن مسابقات الميدان . .  
والمضمار .



شكل رقم ( ٧٣ )

والقفز الثلاثى هو بلا شك من أصول  
يابانى، وهو أحدث التخصصات الريا  
ضية  
التي أدخلت فى الدورات الاولمبية ،  
والقفز الثلاثى ، كما تدل عليه  
التسمية ، يتكون من ثلاث قفزات متتالية  
وفى نهاية القفزة لأولى يجب على  
المتسابق أن يلامس الأرض بنفس القدم  
الأخرى ، وفى نهاية القفزة الثالثة  
تكون ملاسته للأرض بالقدمين معا .<sup>(١)</sup>  
كما هو واضح بالشكل رقم ( ٧٣ )

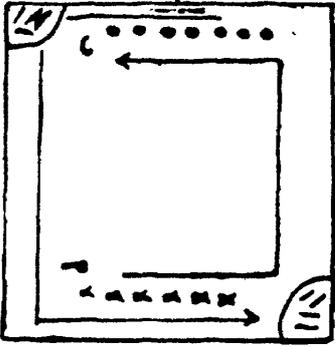
### " التقسيم "

استمرار المباريات التنافسية بين الفرق  
المختلفة .

### " الختام "

- رفع العقبين ، وخفضهما مع رفع  
الذراعين جانبا وخفضهما ، ثم  
ثنى الجذع أماما أسفل ، ثم سده  
ببطء فقرة فقرة .
- وقوف لأداء التحية والصيحة .
- مشاهدة أحد البرامج الرياضية عن  
الوثب الثلاثى ثم يعقبه فيلم اجنبى

(١) كتاب المعرفة ، رياضة وهوايات ، مرجع سبق ذكره ، ص ٣٥

الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
		<p>" احماء "</p> <p>- وقوف مرجحة الذراعين أماما عاليا خلف مع تبادل نقل الرجلين خلف ثم جانبا .</p> <p>- وقوف من ثبات الوسط الوثب فتحا ثم مع تقاطع الرجلين .</p> <p>- وقوف ثبات الوسط الوثب للأمام والخلف بالرجلين معا .</p> <p>- وقوف ثني الركبتين كاملا المشى على القدمين للأمام .</p>
		<p>" العاب صغيرة "</p>  <p>شكل رقم ( ٧٤ )</p> <p>- يقسم اللاعبون الى مجموعتين تقفان على شكل قطارين فى جانبي ملعب الكرة الطائرة أو السلة توضع عصي بعدد الطلبة فى ركنين متقابلين كما هو مبين بالشكل رقم ( ٧٤ ) .</p>
الوحدة السادسة والثلاثون الوثب الثلاثى ٢٣-١٢-٨٧ الأربعاء	- احماء - ألعاب صغيرة - وثب ثلاثى - التقسيم - الختام - الفديو والتلفاز	

- وقوف الجرى أما ما بنفس الترتيب حول  
الملعب لأخذ عصي ثم متابعة الجرى  
لوضعها في الركن المقابل ثم العودة  
الى المكان الأصلي .  
- القطار الفائز هو الذى يعود الى  
مكانه أولا بنفس الترتيب .

### "الوثبة الثلاثية"

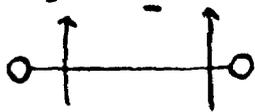
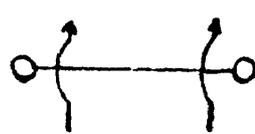
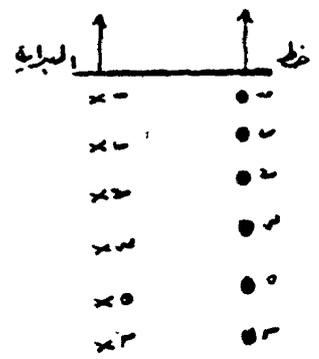
ان مراقبة أحد المتسابقين فى سباق  
الوثبة الثلاثية لمشهد ينتزع الاعجاب  
والحماس حتى من غير المؤمنين بالرياضة  
فهذا الرجل الذى يشد جسده ويندفع  
نحو لوحة الارتقاء بخفة ورشاقة كالميتين  
يعبر تعبيرا أخاذا عن كل ما تحويه  
الألة البشرية من قوة - وهو يشب  
وقد شده المجهود الذى يبذله  
والرغبة فى الحصول على أكبر مقاس  
للوثبة برسم أفقى واجعل صورة معبرة  
عن الرياضة . والوثبة الثلاثية تؤدى  
الى اكساب الجسم البشرى توافقا كاملا  
وتجعله يقدم أقصى طاقته .

### "التقسيم"

استمرار المباريات التنافسية بين  
المجموعات .

" الختام "

- وقوف ثبات الوسط الوثب لأعلى
- بأحدى القدمين مرتين ثم ثلاثاً
- ثم أربع مرات مع التبديل .
- وقوف لأداء التحية والصيحة .
- مشاهدة أحد الأفلام المسجلة .

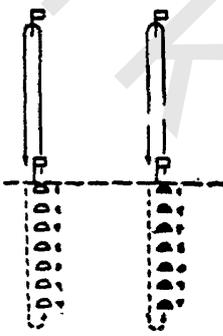
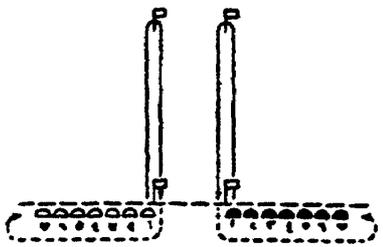
الوحدة الاختيارية	تقسيم الوحدة الاختيارية	محتويات الوحدة
الوحدة السابعة والثلاثون الوثب الثلاثي ١٩٨٧-١٢-٢٦ السبت	- احماء - العاب صغيرة - وثب ثلاثي - فكرة مبسطة - قانون الوثبة الثلاثية - التقسيم - الختام - الفيديو والتلفاز	" احماء " - الحجل على قدم واحدة بجانب كرات طبية من ٦ الى ٨ كرات المسافة ١٥ مترا . - الحجل على قدم واحدة فوق كرات طبية من ٦ الى ٨ كرات المسافة ١٥ مترا - الوثب بالقدمين معا للأمام بخطوات واسعة ٦ كرات المسافة ١٥ مترا . - الجري بخطوات واسعة ٦ كرات المسافة ١٥ مترا .
		" العاب صغيرة "   
		شكل رقم (٧٥)

- يقف اللاعبون في قاطرات متساوية العدد والمقدرة ، وتوضع كرات طبية على الأرض بينها مسافات متساوية كما في الشكل رقم ( ٧٥ ) مع تجد يسد خط البداية بعلامة واضحة للجميع وعند اعطاء الاشارة يبدأ اللاعب الاول بالحجل على قدم واحدة حول الكرة الطبية ويعود من نفس المكان بالحجل على القدم الأخرى ويلامس زميله الثانى ويعود الى آخر القطار . القطار الفائز هو الذى يعود الى مكانه أولا بنفس الترتيب الأول .

#### " الوثبة الثلاثية "

- المسافة بين لوحة الارتقاء والحد الداخلى للحفرة . ١١ متر على الاقل  
- تحسب أحسن وثبة للاعب .  
- أرض الارتقاء فى نطاق الوثب يجب أن تكون متساوية .  
- على المتسابق أن يهبط أولا على نفس القدم التى ارتقى بها فى الحجلة وتستخدم الأخرى للهبوط الثانى للخطوة ومنها يرتقى للوثبة كما فى الشكل رقم ٧٣ .

<p>- اذا لمس المتسابق الأرض بالرجل الحرّة فتحسب محاولة فاشلة .</p> <p>" التقسيم "</p> <p>-</p> <p>مزاولة النشاط المختار .</p> <p>" الختام "</p> <p>-</p> <p>- وقوف اداء التحية والصيحة .</p> <p>- مشاهدة أحد البرامج الترفيحية المسجلة .</p>		
--	--	--

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p style="text-align: center;">" احماء "</p> <p>- الوشب على قدم الارتقاء ثم الحجل - النهض من القدم ثم خطوة للأمام بالقدم الحرّة ثم الوشب بالقدمين معا . يستمر اللاعبون في الأداء الحر حتى يستم أداء الوشبة الثلاثة على أكمل وجه .</p> <p style="text-align: center;">" العاب صغيرة "</p> <div style="text-align: center;">  <p>(شكل ٧٦)</p>  </div> <p style="text-align: center;">شكل رقم ( ٧٧ )</p> <p>- تتابع الذهاب والعودة .</p> <p>يقف اللاعبون في مجموعات ويرسم خط للبداية وآخر للنهاية وعند اعطاء الاشارة يبدأ أول كل مجموعة بالحجل على أحد القدمين ( الارتقاء ) للوصول الى العلامة الموجودة على خط النهاية</p>	<p>- احماء</p> <p>- العاب صغيرة</p> <p>- وشب ثلاثى</p> <p>- والأرقام الستى</p> <p>سجلت</p> <p>- التقسيم</p> <p>- الختام</p> <p>- الفيديو والتلفاز</p>	<p>الوحدة الثامنة والثلاثون الوشب الثلاثى ١٩٨٧-١٢-٢٨ الاثنين</p>

ثم العودة بالحجل على القدم الأخرى  
ولتكن العلامة مثلا عصي أو يقوم  
بمصاصه حتى يعطيه بذلك الحبق  
في الحجل ويقوم اللاعب العائد بالوقوف  
في نهاية مجموعته وهكذا يقوم كل فرد  
في المجموعة بتكرار ذلك حتى تعود  
المجموعة كلها الى ترتيبها الأصلي  
الذي بدأت به والمجموعة الفائزة هي  
التي تعود الى ترتيبها الأصلي قبل  
المجموعات الأخرى ، مع تمسكها  
بالنظام والهدوء ويمكن ممارسة هذا  
النوع من التتابعات في قاطرات كما  
في الشكل رقم ( ٧٦ ) وفي صفوف كما  
في الشكل رقم ( ٧٧ ) .

#### " الوثبة الثلاثية "

سجلت عام ١٩٧٤ الرقم ( ١٥٨٤ م )  
ثم حدث له تقدم ثلاث مرات متتالية  
على النحو التالي :

١٥٩٤ م ٠٠٠ ١٦١٢ م  
١٦٤٨ م ٠٠٠ والرقم الأخير  
سجل في الدورة الأولمبية الأخيرة ،  
التي أقيمت بمدينة لوس انجلوس (١)  
بالولايات المتحدة الأمريكية وتلك

(١) عزت سعيد عامر ابراهيم ، "تقويم برامج العاب القوى في القطاعين المدرسي  
والأهلي بالقاهرة الكبرى" رسالة دكتوراه ١٩٨٥ م ، ص ٧٩

الأرقام التي ذكرت هي أرقام اللاعبين  
المصريين ، أما الرقم العالمي فقد  
كان ١٧ر٨٩ م والرقم الأولمبي  
١٧ر٣٩ م قبل دورة لوس انجلوس . .  
أما الرقم الذي سجله الجوبنر بهذا  
الدورة عام ١٩٨٤ فقد كان ١٧ر٢٦ م  
الأمريكي الجنسية . (١)

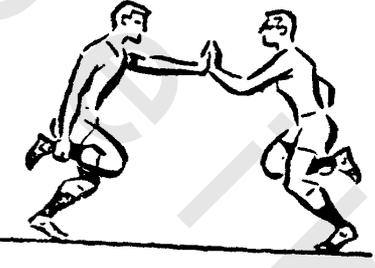
"التقسيم"

مناقشات نهائية بين المجموعات المشتر

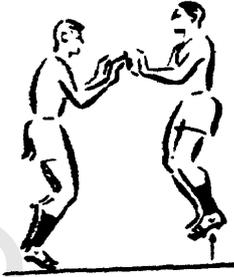
"الختام"

- أداء التحية والصيحة
- مشاهدة أحد البرامج

(١) المجلس الأعلى للشباب والرياضة قطاع اعداد القادة ، نتائج الدورة الأولمبية  
السالثة والعشرون ، لوس انجلوس ١٩٨٤ م ، ص ٣٧

محتويات الوحدة	تقسيم الوحدة الاختيارية	الوحدة الاختيارية
<p>" احماء "</p> <p>لاعبان يواجه كل منهما الآخر لتأدية التمرينات التالية :</p>  <p>شكل رقم ( ٧٨ )</p> <p>- الوقوف على قدم واحدة لكل منهما ومسك الساق باليد الأخرى ومحاولة دفع الزميل ليفقده توازنه . تحتسب نقطة ضد اللاعب الذي تلمس قدمه المسوكة الأرض كما فى الشكل رقم ( ٧٨ )</p>  <p>شكل رقم ( ٧٩ )</p> <p>- الوقوف مواجه والمسافة متر بين الزميلين . يثب اللاعبان فى المكان ثلاث مرات ، وفى المرة الرابعة يثبان</p>	<p>التاسعة والثلاثون - احماء</p> <p>السباحة - العاب صغيرة</p> <p>١٩٨٧-١٢-٣٠ - سباحة</p> <p>الأربعاء - نبذة تاريخية</p> <p>وبعض المعلومات عن رياضة السباحة</p> <p>- التقسيم</p> <p>- الختام</p> <p>- الفيديو والتلفاز</p>	

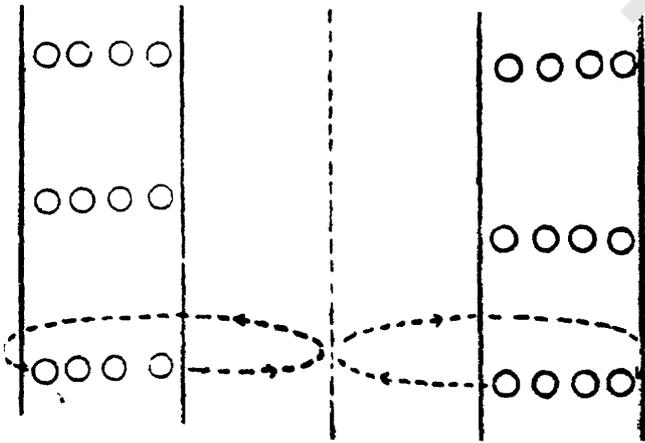
عاليا ويحاول كل منهما دفع الآخر  
بصدره أو بكتفه ليفقده توازنه كما  
فى الشكل رقم ٧٩ .



شكل رقم ( ٨٠ )

- الوقوف مواجهة والمسافة متران يوالى  
اللاعبان الوثب فى المكان ويحاول كل  
منهما دفع الآخر باليدين ليفقده  
توازنه كما فى الشكل رقم ( ٨٠ ) .

### " العاب صغيرة "



شكل رقم ( ٨١ )

- يقسم اللاعبون الى مجموعات بحيث  
تقف كل مجموعة فى قاطرتين تواجه  
أحدهما الأخرى . تقف احداهما

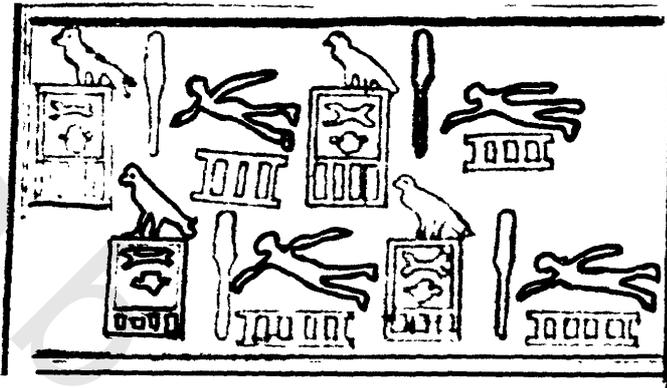
خلف خط منتصف الملعب والأخرى خلف  
خط العرمى . يجرى اللاعب الأول من  
كل قاطرة فى اتجاه زميله من القاطرة  
المقابلة عند اعطاء الإشارة ، وعندما  
يتقابل اللاعبان فى الطريق يلمس كل  
منهما الآخر ، ثم يدور للخلف السى  
الخط الذى بدأ منه ليلمس اللاعب ،  
الذى يليه ويجرى ليقف فى آخر القاطرة  
يكور اللاعب الثانى فى القاطرة نفس  
التدريب شكل رقم ( ٨١ )

### " سباحة "

السباحة هامة جدا للانسان لما  
لها من فوائد جمة ونستعرض السباحة  
من حيث :

### " تاريخ السباحة "

لقد مارس الانسان قديما السباحة  
منذ أكثر من أربعة آلاف عام ودليلنا  
على ذلك الآثار الموجودة على جدران  
معابد بنى حسن وأبى سنبل فى مصر  
كما هو موضح بالشكل رقم ( ٨٢ )



آثار مصرية قديمة تلد على السباحة (٣٢٠٠ ق. م.)

شكل رقم (٨٢)

وهناك تماثيل من الخشب يمثل فتاة  
في وضع الطفو ممسكة بجلد حيوان منفوخ  
بالهواء ويرجع تاريخ هذا التمثال الى  
ثلاثة آلاف سنة ق. م وهو موجود ..  
بالمتحف الانجليزي بلندن .<sup>(١)</sup>

" ويرجع تاريخ هذه الرياضة الى أقدم  
عصور التاريخ فمعرفة كيفية الوقوف في  
الماء والطفوان فوqe ليست مجرد تمرين  
رياضي ، ولكنها في نفس الوقت  
ضرورة من ضرورات الانسان ، والسباحة  
بلاشك هي أكثر الرياضات التي تستلزم  
توافقا وتوقيتا دقيقا بين حركات التنفس  
وحركات أعضاء الجسم وهي لذلك  
تمرين عضلي ممتاز ، كما انها أفضل  
طرق تمارينات التنفس .

(١) محمد فتحى الكردانى وآخرون ، موسوعة الرياضات المائية السباحة ، الجزء  
الأول دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ، ١٩٧٢ م ص ١٤ - ١٥ .

ثانيا . . اشكال السباحة . .

وللسباحة أشكال أربعة رئيسية ، وهي  
السباحة على الصدر - الفراشة -  
الكرول Crawl والسباحة على  
الظهر .<sup>(١)</sup>

ثالثا . . فوائد السباحة . .

١ - تكسب الجسم قوة وحيوية ورونقا  
وجمالا .

٢ - تعمل على مرونة وإطالة العضلات  
واكتساب الجسم الشكل الجميل .

٣ - تحمي صاحبها من الفرق .

٤ - تعمل على تقوية القلب والرئتين  
بما تحدثه من حركات الشهيق والزفير  
المنتظمة .

٥ - تنمي وتزيد في عضلات الجسم وكذلك  
تعمل على مرونة العمود الفقري .

٦ - تعمل على زيادة القوة العصبية  
وذلك بأن نشاط الحركة العضلية  
يستلزم نشاطا القوة العصبية التي  
تزداد بزيادة الرياضة المنتظمة  
والعناية الصحية الكافية .

٧ - ان ممارسة السباحة تضيء على

(١) كتاب المعرفة ، رياضة وهويات ، مرجع سبق ذكره ، ص ٣٧

صاحبها المتعة فهي تسلية نافعة  
ليس لها مثيل لأنها تساعد على إزالة  
التعب العضلي وتعمل على تهدئة  
النفس وهي ترفع الفرد الى النظافة  
والثقة بالنفس وتعمل على اتاحة روح  
الفاؤل والسعادة كما تعود من  
يمارسها حب الغير والفداء وتقديس  
المساعدة لنجدة المصابين كما انها  
عنصر هام لتكوين الأصدقاء وربطهم  
برباط قوى يجمع شملهم ويؤلف بين  
قلوبهم . (١)

رابعاً . . السباحة الترويحية . .

يؤدي هذا النوع دون تنظيمات ، أو  
قوانين محددة لذاته وليس لكسب  
مادى أو معنوى يجنى من وراءه كما  
يدل عليها اسمها فمن أهم أهدافها  
التغلب على مشكلة قضاء وقت الفراغ  
والترويح عن النفس وخاصة للعاملين  
الذين يبذلون مجهودا كبيرا فى  
أعمالهم وذلك خلال اجازاتهم و فترات  
راحتهم ويظهر واضحا أن صفات  
السباحة مجتمعة تتضح جلية فى هذا  
النوع اذ ينطلق ممارسوها على حريتهم  
دون تقيد وهي لا ترتبط بطريقة فنية

(١) محمد فتحى الكردانى وآخرون ، موسوعة الرياضات المائية السباحة ، مرجع سبق  
ذكره ، ص ٩ .

معينة بل يتخللها لعب وقفز ووثب  
وغير ذلك ، وليس هناك طريقة . . . أو  
ألعاب رياضية على الإطلاق تغطي  
مشكلة الفراغ مثل السباحة الترويحية  
فامكانياتها متوفرة في كل مكان  
وتكاليفها قليلة جدا وهي تحوي كل  
الأجناس والأعمار من سن الثالثة  
حتى السبعين ( الكهولة ) .

ان الغرض الترويحي وتجدد النشاط  
هو الذي يدفع الملايين من البشر  
الانتشار على الشواطئ في أشهر  
الصيف حيث يغلب عليها طابع المرح .<sup>(١)</sup>

وقد روى الطبراني باسناد جيد عن  
رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال :  
" كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو  
أو سهو الا أربع خصال . . . مش الرجل  
بين الغرضين (للمرمى) وتأديبه فرسه  
ومداعبته أهله ، وتعليه السباحة . "

وقد كتب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب  
رضي الله عنه الى الولاة ما يلي :  
أما بعد فاعلموا أولادكم الرمايعة  
والسباحة وركوب الخيل .<sup>(٢)</sup>

(١) محمد فتحي الكرداني وآخرون ، مرجع سبق ذكره ص ٩

(٢) عبد الله ناصح علوان ، تربية الأولاد في الاسلام ، الجزء الثاني ، مرجع  
سبق ذكره ص ٨٣٢ .

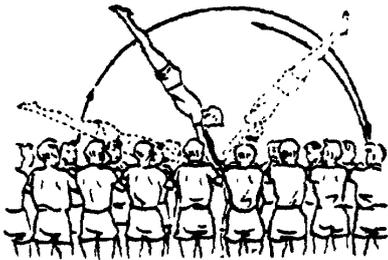
## "التقسيم"

المنافسات النهائية بين المجموعة  
التجريبية .

## "الختام"

تقديم لعبة دق الناقوس (الجرس)

ويقسم فيها اللاعبون الى صفوف  
زوجية مواجهة مع تشبيك الأيدي أما م  
الصدر ويتراوح عدد كل صف ما بين  
١٠ - ١٢ لاعبا يجرى أحد اللاعبين  
للوثب على أيدي زملاء مع قبضه على  
يدي اللاعبين الواقفين في منتصف  
كل صف " كما في المسك على جهاز  
( العقلة ) يقوم الزملاء الحاملون  
للاعب بأرجحة عالية لعدة مرات مع  
العد بندااء الباحث مع محاولته في  
كل مرة الوصول الى الوضع الوقوف  
على اليدين ثم النزول خلفا ( أي عمل  
حركته تشبه حركة دق الناقوس )  
كما هو واضح في الشكل رقم ( ٨٣ ) .



شكل رقم ( ٨٣ )

<p style="text-align: center;">" الختام "</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- وقوف لأداء التحية والصيحة .</li><li>- الانصراف لمشاهدة أحد الافلام . .</li><li>- الثقافية المسجلة .</li><li>- اقامة الحفل لانها العمل التجريبي</li><li>من قبل الباحث وتم فيه توزيع</li><li>الجوائز والهدايا على المجموعة</li><li>التجريبية لما أبدوه من استعداد</li><li>طيب نحو استجابتهم للباحث .</li></ul>		
--	--	--