



جمهورية العراق
وزارة التربية
المديرية العامة للتعليم المهني

التطبيقات الرياضية العملية

الثاني

فرع العلوم الرياضية

اعداد

د. محمد اسماعيل ابراهيم

د. عمر سعيد صبار

د. خلدون ابراهيم محمد

د. هويدة اسماعيل ابراهيم

الست نادية طالب مولود

المصمم الفني : ياسر ثامر محمود

المقدمة

تُعَدُّ الرياضة بجميع مجالاتها إحدى الركائز الأساسية في تنمية قدرات الأفراد وصقل مهاراتهم، إذ تؤدي دورًا مهمًا في بناء شخصية الإنسان وتطوير توازنه البدني والنفسي. وانطلاقًا من أهمية الرياضة كأساس للتربية البدنية الشاملة، جاء هذا الكتاب (المهارات الأساسية للألعاب الرياضية) ليكون مرجعًا شاملاً وعمليًا لطلبة التعليم المهني، ويهدف إلى تزويدهم بالمهارات الأساسية والمعرفة النظرية اللازمة في مجال الرياضة البدنية، مما يساهم في تحقيق الفائدة التعليمية والتدريبية على حد سواء.

أعدَّ هذا الكتاب خصيصًا بما يلبي احتياجات الطلبة في مرحلة التعليم المهني، إذ يركّز على تطوير قدراتهم البدنية وصقل مهاراتهم من خلال مجموعة من الألعاب الرياضية الأساسية، مثل كرة القدم، وكرة السلة، وكرة الطائرة، وتنس الطاولة، وألعاب القوى، والسباحة، وغيرها من الرياضات التي تُعدُّ ركيزة للتربية البدنية والنشاط الحركي، ويهدف هذا الكتاب إلى توفير تجربة تعليمية متكاملة تجمع بين الجوانب النظرية والعملية، ويتناول كل رياضة بعمق ويعرض القواعد الأساسية، وأهم المهارات التقنية اللازمة لأدائها بالشكل الأمثل.

لا يقتصر هذا الكتاب على مجرد تقديم القواعد الأساسية لكل رياضة، بل يولي أهمية كبيرة لشرح كيفية تطوير القدرات البدنية، وتنمية اللياقة العامة للطلبة، من خلال تطبيقات عملية وأساليب تدريب متنوعة تساهم في تعزيز الأداء الرياضي، كما يركّز على التوعية بأهمية اللياقة البدنية ودورها في الحفاظ على صحة الجسم، وتحفيز الطلبة على تبني النشاط البدني كجزء من حياتهم اليومية.

يحتوي هذا الكتاب على مجموعة من الأنشطة والتدريبات العملية التي تهدف إلى تحقيق التوازن بين المهارات البدنية والمعرفة النظرية، وتساعد الطلبة على تطوير فهم شامل لمفاهيم العمل الجماعي والانضباط والالتزام بقواعد اللعبة، مما يساهم في بناء شخصياتهم وغرس القيم الرياضية في نفوسهم. ويسعى أيضًا إلى رفع مستوى الوعي لدى الطلبة بأهمية الرياضة كوسيلة لتحقيق التنمية الشاملة، سواء من الناحية البدنية أم النفسية أم الاجتماعية، ويعزز الثقة بالنفس ويعمل على تحسين التواصل مع الآخرين.

نأمل أن يكون هذا الكتاب رفيقًا مفيدًا للطلبة، يثري خبراتهم الرياضية ويجعل من النشاط البدني جزءًا أساسيًا من حياتهم المهنية والشخصية، ويمكنهم من الاستفادة الكاملة من طاقاتهم وقدراتهم لتحقيق النجاح والتفوق في مسيرة الحياة المهنية.

رقم الصفحة	المحتويات	التسلسل
3		المقدمة
9		الفصل الاول
10		أولاً : كرة القدم
10		1-1 المقدمة
10		2-1 المهارات الأساسية لكرة القدم
12		1-2-1 المناولة
13		2-2-1 الدحرجة
15		3-2-1 الاخمد
16		4-2-1 السيطرة على الكرة بالهواء
17		5-2-1 التهديف
18		6-2-1 المراوغة
20		7-2-1 ضرب الكرة بالرأس
20		8-2-1 الرمية الجانبية في كرة القدم
22		9-2-1 حارس المرمى
24		ثانياً : الريشة الطائرة
24		3-1 المهارات الأساسية في الريشة الطائرة
24		1-3-1 الإرسال
32		2-3-1 الضربة العلوية
35		3-3-1 الضربات السفلية
38		4-3-1 اللعب عند الشبكة
39		5-3-1 الحركة والتموضع
39		6-3-1 التحكم في التدوير
40		7-3-1 التنسيق بين العين واليد
40		8-3-1 اللياقة البدنية والتحمل
41		أسئلة الفصل الأول

42	الفصل الثاني	
43	أولاً : كرة الطائرة	
43	1-2	المنافسة من الأعلى (الاعداد)
46	2-2	الاعداد من فوق الرأس للخلف
51	3-2	مهارة الإرسال
56	4-2	الضرب الساحق
58	5-2	مهارة حائط الصد
62	ثانياً : الملاكمة	
62	6-2	الوقفة الأساسية
63	7-2	التحركات
66	8-2	اللكمة المستقيمة الأمامية (الجاب)
68	9-2	اللكمة المستقيمة الخلفية (Cross)
70	10-2	اللكمة القوسية
72	11-2	اللكمة الصاعدة
74	12-2	التفادي
76	13-2	البلوك
78	14-2	الكمبوهات
80	15-2	التركيز الذهني
83	أسئلة الفصل الثاني	
84	الفصل الثالث	
85	أولاً : كرة اليد	
85	1-3	المهارات الأساسية في كرة اليد
87	2-3	المهارات الأساسية الهجومية
88	1-2-3	مسك الكرة
89	2-2-3	استقبال الكرة
95	3-2-3	الطبطة
97	4-2-3	مناولة الكرة
107	5-2-3	التصويب

131	الخداع	6-2-3
137	المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد	3-3
138	المهارات الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة	1-3-3
140	المهارات الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة	2-3-3
142	المهارات الأساسية لحارس المرمى	3-3-3
154	ثانيًا : كرة المنضدة	
154	المهارات الأساسية في كرة المنضدة	4-3
154	مسكة المضرب	1-4-3
156	الوقوف والتحرك	2-4-3
157	التوجيه والتقنية	3-4-3
160	الإرسال والاستقبال	4-4-3
162	الارسال العكسي	5-4-3
162	التدوير	6-4-3
165	التكتيك والاستراتيجية	7-4-3
167	السرعة والدقة	8-4-3
169	التفاعل الذهني والتركيز	9-4-3
172	أسئلة الفصل الثالث	
173	الفصل الرابع	
174	أولاً: كرة السلة	
174	مهارات كرة السلة الأساسية	1-4
175	المهارات الهجومية	2-4
175	مسك الكرة	1-2-4
176	تسلّم الكرة	2-2-4
178	المناولات	3-2-4
182	الطبطة	4-2-4
185	الخداع	5-2-4
196	المهارات الدفاعية	3-4
196	الدفاع بكرة السلة	1-3-4

197	فلسفة الدفاع بكرة السلة	2-3-4
198	أهميَّة الدفاع بكرة السلة	3-3-4
200	فلسفة الدفاع الضاغط	4-3-4
213	قطع الكرة أثناء المناولة	5-3-4
213	قطع الكرة مع الطبطبة	6-3-4
213	تغطية الكرة اثناء التهديف	7-3-4
214	ثانياً : رفع الإثقال	
214	رفعة النتر	4-4
214	النتر (جيرك)	1-4-4
221	نواحي فسيولوجية	2-4-4
222	أحكام عامة لجميع الرافعات	3-4-4
233	أسئلة الفصل الرابع	
234	الفصل الخامس	
235	أولاً : كرة قدم صالات	
235	المقدمة	1-5
235	المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات	2-5
236	التمرير	1-2-5
237	الدحرجة	2-2-5
238	الإخماد	3-2-5
239	التهديف	4-2-5
239	المراوغة (الخداع)	5-2-5
240	ضرب الكرة بالرأس	6-2-5
243	حارس المرمى	7-2-5
245	ثانياً : ألعاب القوى	
246	المضمار والميدان	3-5
246	المضمار	1-3-5
246	الميدان	2-3-5
247	سباقات المضمار	3-3-5

247	سباقات الجري	4-3-5
247	سباقات الحواجز	5-3-5
248	سباقات الموانع	6-3-5
248	سباقات المشي	7-3-5
249	سباقات التتابع	8-3-5
249	سباقات الميدان	9-3-5
249	سباقات الوثب (القفز)	10-3-5
251	مسابقات الرمي	11-3-5
251	العشاري والسباعي والخماسي	12-3-5
253	المنظمات	4-5
253	أنواع المنافسات	5-5
253	المضمار	1-5-5
253	لقاءات ألعاب القوى	2-5-5
254	مهارات ألعاب القوى	3-5-5
264	أسئلة الفصل الخامس	
265	المصادر	

الفصل الأول

كرة القدم / الريشة الطائرة



أولاً : كرة القدم

المقدمة

بدأ الاهتمام العالمي في لعبة كرة القدم في تزايد كونه من أكثر الألعاب شعبية في العالم وشهدت تطوراً كبيراً في السنوات الاخيرة وعلى نطاق دولي واسع في النواحي البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية وترتبط هذه النواحي بعلاقات متداخلة الواحدة بالآخر إذ إن النواحي الفنية هي إحدى المرتكزات الرئيسية في هذه اللعبة من خلال إتقانها يتحسن مستوى الأداء، وكرة القدم واحدة من الألعاب التي استخدمت مختلف الأساليب العلمية والتربوية لتعلم وإتقان مبادئ اللعبة البدنية والمهارية وغيرها .

لذلك يجب على المربين والمدربين الإلمام والمعرفة بأحدث الطرق والأساليب التي تمكن من استخدام استراتيجيات متعددة في التعلم بما يحقق الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل ، وقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية وتعليم المهارات الأساسية والفنية و اللياقة البدنية للاعبين إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد وبناء اللاعبين وبنائهم على المستوى العالمي ، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه المهارات والكفاءة البدنية في كرة القدم والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين للاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المباراة .

إنّ التقدم في المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً ، وقد اكب هذا التطور تقدم في الجانب البدني والجانب المهاري .

المهارات الأساسية لكرة القدم

إنّ من مميزات لعبة كرة القدم بأنها تحتوي على مهارات كثيرة مختلفة وهي إحدى الركائز الأساسية للعبة إذ يتعين على من يرغب في تعلم أداء هذه المهارات التدريب عليها بشكل صحيح وبتكرار مناسب،

والمهارات الحركية في كرة القدم هي جوهر الانجاز في المباريات وتُمثّل ركناً أساسياً في وحدة التدريب وبدون إتقان اللاعب لهذه المهارات فإنه سيكون غير قادر على التنفيذ الخططي السليم و قابلية الوجود في المكان الصحيح والزمان الصحيح والإحساس المهاري يرتبط باتخاذ القرار والاختيار.

إنّ المهارات الحركية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم ، اذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية ويتمّ التدريب عليها لمدة طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات

الحركية لنوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة، وتعد المهارة سلاحًا للاعب كرة القدم في الملعب، وهذا يعني قدرته على التحكم في الكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلاً عن أنها تساعد اللاعب في التغلب على أكثر من خصم ، وأنها تخلق لحظات عصيبة لفريق الخصم امام مرماه ، وأن أمتلاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب ويصل إلى مرمى الخصم ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية أفضل .

إن أهم ما يميز الأداء الجيد للمهارات الأساسية هو :

- 1- السهولة في الأداء.
- 2- الدقة والتحكم في الأداء.
- 3- التوافق في أداء الحركة.
- 4- الاقتصاد في أداء الحركة.

* تقسم المهارات الأساسية بكره القدم إلى ما يأتي :

- المناولة (ضرب الكرة بالقدم).
- الدحرجة (الجري بالكرة).
- الإخماد (التحكم بإيقاف الكرة).
- السيطرة على الكرة في الهواء (تنطيط الكرة في الهواء).
- التهديف .
- المراوغة (الخداع).
- ضرب الكرة بالرأس (ضربة الرأس).
- الرمية الجانبية (رمية التماس).
- حارس المرمى .

المنالوة

تعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخدامًا من قبل اللاعبين ، فإنَّ الفريق الذي يتمتع أفراده بإرسال مناولات متقنة يتمكن من تنفيذ الواجبات المكلف بها سواء في الدفاع أو الهجوم والعكس هو الصحيح فإننا نرى إنَّ الفريق الذي لا يتمتع أفراده بإرسال مناولات متقنة فإن ذلك سوف يؤثر على نتيجة أدائه وقد يؤدي إلى خسارته للمباراة .

1. وتسمى كرة القدم لعبة مناولات على الرغم من اختلاف المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات ويبقى العامل المشترك والحاسم بينها هو المنالوة، وأن نسبة (80%) عند تسلّم الكرة فإنها تلعب أو تناول لأحد الزملاء في الفريق، ومن هذا المنطلق نستخلص بأن الفريق الذي لا يجيد أعضاءه لعب المناولات بشكل دقيق فإنه بالتأكيد غير قادر على تحقيق الفوز وللمناولات استخدامات عدة منها التمرير إلى الزميل

2. التهديف نحو الهدف.

3. تشتيت الكرة.

4. ضربات البداية والحررة والركنية والجزاء .

تقسيمات المنالوة في كرة القدم:

- من ناحية قوة دفع الكرة .(قوية – متوسطة – بطيئة)
- من ناحية الارتفاع . (عالية – متوسطة – ارضية) .
- من ناحية المسافة . (بعيدة – متوسطة – قريبة)
- من ناحية الاتجاه . (أمامية – خلفية – عريضة – قطرية).

انواع المنالوة بالقدم

- منالوة الكرة بباطن القدم
- منالوة الكرة بوجه القدم الأمامي
- منالوة الكرة بوجه القدم الداخلي
- منالوة الكرة بوجه القدم الخارجي
- منالوة الكرة بكعب القدم



شكل (1-1) المناولة

عند أداء مهارة المناولة لابد اتباع بعض النقاط المهمة وهي كالآتي:

1. أن تكون الكرة قريبة من اللاعب قدر الإمكان .
2. أن يكون نظر اللاعب إلى الأعلى أثناء المناولة .
3. أن يكون جسم اللاعب منحنيًا قليلاً إلى الأمام .
4. المحافظة على التوازن وعدم التصلب لكي يستطيع اللاعب التحرك .

الدرجة (الجري بالكرة)

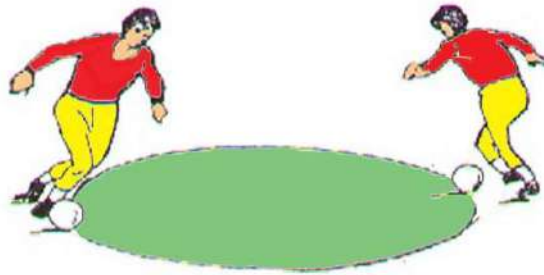
هي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب والجري بالكرة مهارة أساسية فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة ، وتعد الدرجة بالكرة ضرورة أساسية بكرة القدم لأهميتها في التقدم بالكرة باتجاه هدف الخصم والتحكم بها أثناء الدرجة أو لمحاولة فتح ثغرات بدفاع المنافس او لفك المراقبة عن زملائه من قبل الخصم ، وأحياناً يكون الهدف من الدرجة هو الوصول إلى هدف الخصم بأسرع وقت والقيام بعملية التهديف ، وعليه يجب على اللاعب أن يتمتع بإمكانية عالية للوصول بالكرة والسيطرة عليها من أجل التخلص من لاعبي الفريق المنافس ، علماً إن الدرجة يجب أن تخدم خطط اللعب.

للدحرجة أهداف تكتيكية الغرض منها:-

- 1- اجتياز الخصم والتخلص منه .
- 2- اختراق صفوف الخصم والقيام بالمناولة أو التهديف .
- 3- عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- 4- الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت .
- 5- سحب اللاعب المنافس لخلق مساحة خالية للاعب الزميل .

- أنواع الدحرجة . (الجري بالكرة) .

- الدحرجة بوجه القدم
- الدحرجة بوجه القدم الخارجي
- الدحرجة بوجه القدم الداخلي.



الجري بالكرة بداخل القدم



الجري بالكرة بخارج القدم

شكل (2-1) مهارة الجري بالكرة

الإخماد (التحكم بإيقاف الكرة)

يعد الإخماد من المهارات الرياضية المهمة في كرة القدم والتي يجب على جميع اللاعبين إتقانها، أذ من دون إتقانها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالتهديف أو المناولة أو المراوغة بطريقة صحيحة، وأن لهذه المهارة أهمية بالغة، إذ يتوقف أداء أغلب المهارات الأخرى على حسن تسلّم الكرة وإخمادها ، وهي تعد عنصرًا مهمًا من عناصر السيطرة على الكرة.

وعلى الرغم من أن اللعب الهجومي في كرة القدم الحديثة يتميز بأداء اللعب المباشر على هيئة تمريرات إلا أن عملية الإخماد هي وسيلة ضرورية لمواقف أخرى تحددها ظروف اللعب المختلفة لأنّ إخماد الكرة والتحكم بها بحرية يعني بدء مرحلة جديدة في الهجوم على مرمى الخصم.

فباللاعب الذي يتقن مهارة الإخماد يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة ، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة فضلاً عن أنه يكسب الوقت ، فباللاعب يهيئ الكرة في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية.

يجب على اللاعب المستقبل للكرة عدم الاحتفاظ بالكرة بعد استقبالها حرصاً على زيادة سرعة المباراة، إلا إذا كان ذلك ضرورياً جداً، لأن ذلك يبطئ الهجوم ويعطي الخصوم الوقت لتنظيم صفوفهم ، لذلك يجب على اللاعب استقبال الكرة بحركة بسيطة أو بعدد قليل من الحركات التمهيديّة، ويمكن استخدام ذلك بنجاح من الناحية التكنيكية إذا كان اللاعب قادراً على أن يهيئ الكرة أمامه بأقل عدد من اللمسات بقصد التمرير أو التهديف بعد ذلك، ويجب على المهاجمين عندما يكونون مراقبين بشدة أن يخفوا عن المدافعين الطريقة التي سيستخدمونها في استقبال الكرة، حتى يصعب عليهم مهمة مهاجمتهم وقطع الكرة منهم، ويساعد المهاجمين على ذلك ان يكونوا متقنين طرقاً مختلفة ومتنوعة لاستقبال الكرة .

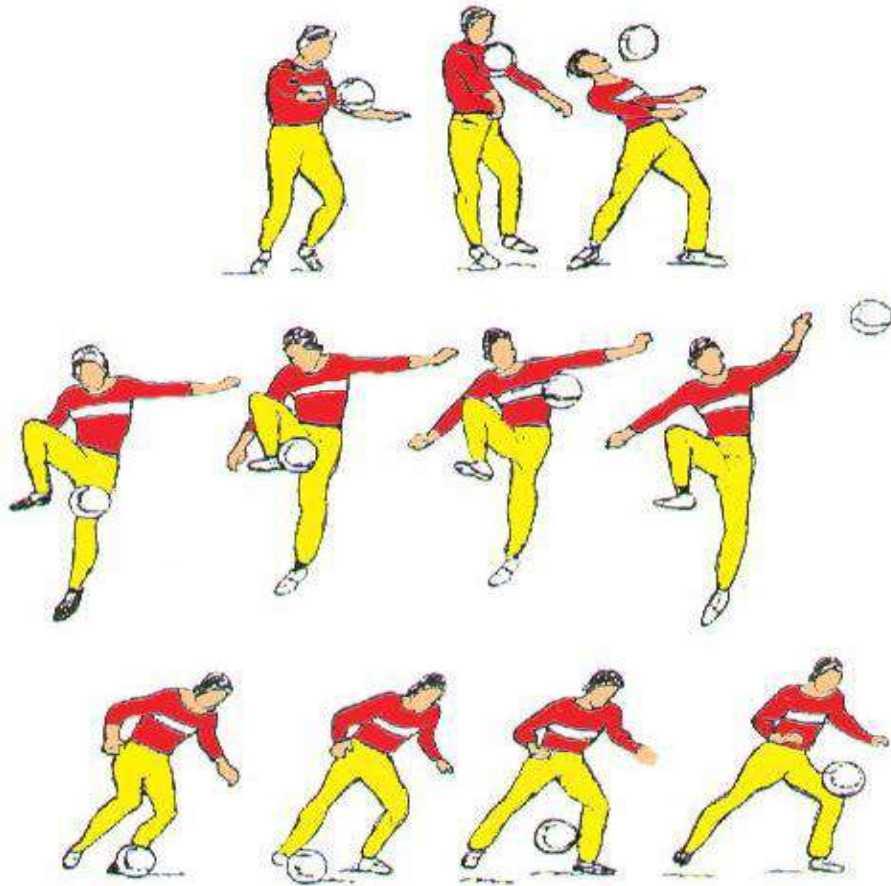
أخيراً فإن على اللاعب المستقبل للكرة أن يكون مدرّكاً للعوامل الآتية عند قيامه بعملية الإخماد:-

- 1- سرعة المناولة والتحرك للسيطرة عليها .
- 2- وضع جسم اللاعب بالمكان الصحيح لحماية الكرة من الخصم
- 3- تغيير السرعة بعد السيطرة على الكرة لنقلها بعيداً عن الخصم .

أنواع الإخماد :

- الإخماد بالجزء الداخلي من القدم
- الإخماد بالجزء الخارجي من القدم

- الإخماد بأسفل القدم
- الإخماد بوجه القدم
- الإخماد بالفخذ
- الإخماد بالصدر
- الإخماد بالرأس



شكل (3-1) الإخماد

السيطرة على الكرة في الهواء (تنطيط الكرة في الهواء)

تعد مهارة تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الأساسية الصعبة والفعالة ويمكن عن طريق هذه المهارة معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة، وتكمن أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلا أن اللاعب يجب أن يتحكم بالكرة أثناء حركته مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة، فاللاعب الذي يستطيع تنطيط الكرة بأكثر عدد من المرات سيكون حتمًا أفضل من اللاعب الذي لا يستطيع تنطيط الكرة بالكفاءة نفسها

وتتطوي مهارة تنطيط الكرة في الهواء تحت أسس السيطرة على الرغم من قلة استخدامها في اللعب، فإنها تستخدم في حالات منها :

1- تأخير اللعب .

2- قد لا يجد اللاعب الذي يقوم بتنطيط الكرة زملاءه في موقع مناسب لكي يمررها لهم

3- الظروف الخارجية ومنها وعورة الأرض أو إمتلائها بالمياه .

4- التخلص من الخصم

إن السيطرة على الكرة في الهواء والاحساس بها ينمو عند اللاعبين مع التمرين ويكون نوعاً خاصاً من الملاحظة العالية والتي تجعله يستطيع أن يتعامل مع الكرة بخبرته، وينشأ عند ذلك أن اللاعب يدرك خواص الكرة (شكلها، وزنها، مرونتها، سرعتها، اتجاهها في الهواء، تغيير اتجاهها بسبب الريح المضادة أو المؤاتية) وهذا يساعده ويمكنه من أن يتحكم في توافقه الحركي.

التهديف

إن إدخال الكرة في مرمى الخصم هو الهدف النهائي في لعبة كرة القدم ، لذا فإن كل الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعبون يجب أن تخدم هذا الهدف لتحقيق الفوز على الخصم ، لذا تعد مهارة التهديف من أهم المهارات والتي عن طريقها تحسم نتائج المباريات، وكل شيء يفعله اللاعبون داخل الملعب يصب في اتجاه خلق فرصة مناسبة للتهديف فالتهديف أحد وسائل الهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التهديف دائماً بعد المراوغة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين.

والتهديف بالقدم هو أفضل وأقوى وأسرع أنواع التهديف سواء في أثناء ضرب الكرة الثابتة أو المتحركة وعند التهديف يجب على اللاعب أن يجمع بين السرعة والدقة معاً ، وكلما كان اللاعب ذو خبرة جيدة كلما كان له القدرة على ارسال كرات قوية وفي المكان المناسب، أما اللاعب ذو الخبرة القليلة فإنه يميل إلى التهديف القوي على حساب الدقة، لذا فإن السرعة والدقة في التهديف لها أهمية متساوية ، ولكن عندما يكون التهديف من منطقة بعيدة يجب أن يزيد السرعة بينما تزيد أهمية الدقة عند التهديف من مسافة قريبة من المرمى .

ويمكن للاعب أثناء التهديف استخدام التمويه أو الخداع كأن ينظر إلى إتجاه غير حقيقي ثم يسدد الكرة إلى الإتجاه الآخر ، ومن حيث إرتفاع الكرة عند التهديف ، فالكرات المنخفضة هي الأفضل لأنها أسرع، واللاعب الممتاز هو الذي يكون تصرفه إيجابياً داخل منطقة جزاء المنافس أو بالقرب منها أي أن يحاول

دائمًا إذا ما أتيحت له الفرصة أن يصبوب إلى المرمى في حدود هذه المنطقة، وفي المكان المناسب وبالقوة المناسبة.



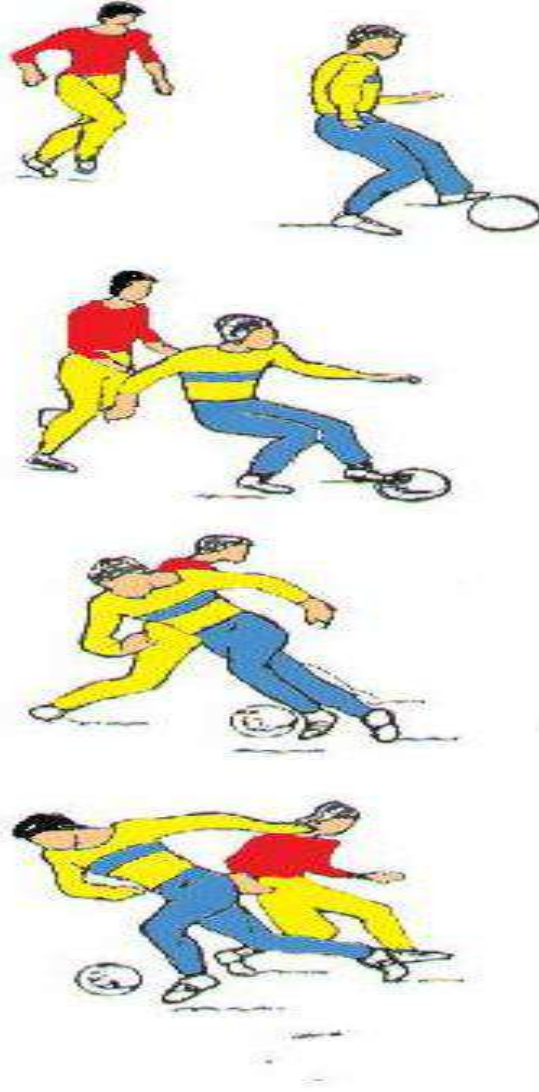
شكل (4-1) التهديف

المراوغة (الخداع)

إن المراوغة من العناصر الأساسية بكرة القدم لكل لاعب كما أن حركات الخداع والمراوغة لها وقع على الجمهور إذ يتفاعل مع اللاعب الذي يجيد هذه المهارة ويتقنها .

وتستخدم المراوغة في حالة عدم وجود زميل يمكن تمرير الكرة له ويجب أن لا يلجأ اللاعب للمراوغة في حالة الهجوم المعاكس أو عند وجود خشونة متعمدة من قبل المدافعين في بعض الأحيان من قبل الفريق المنافس، كذلك يجب أن لا يلجأ اللاعب إلى المراوغة في كل وقت بل في الحالات والمواقف الحرجة التي تتطلب ذلك ، وتعتمد المراوغة على عنصرين أساسيين من العناصر البدنية، وهي المرونة والرشاقة بجانب السرعة (سرعة رد الفعل – سرعة التحرك) كما أنها تعتمد على مدى ذكاء اللاعب وتوقعه لحركات المدافع وتحركات بقية اللاعبين في الملعب، وعملية الخداع وتتوقف على ثلاثة عوامل لنجاحها ويجب على المدرب التأكيد عليها باستمرار وهي :

1. خداع النظر (النظر للاتجاه والمروور في الاتجاه المخالف) .
2. خداع الجسم (حركة الجسم لليمين أو اليسار أو التوقف لإيحاء المدافع بالاتجاه لمكان والمروور بالكرة في الاتجاه الآخر) .
3. خداع الكرة (سرعة رد الفعل للاعب بتحريك الكرة لليمين أو اليسار وتغير اتجاهها باستخدام القدم لمكان آخر) .



شكل (5-1) المراوغة

ضرب الكرة بالرأس

هي إحدى المهارات الأساسية التي تعتمد على اللياقة البدنية وتتطلب شجاعة في تنفيذها ، إذ إنَّ ضرب الكرة بالرأس يحتوي على أهم أجزاء الجسم وأكثرها حساسية ، يجعل بعض اللاعبين والناشئين منهم خاصة يتخوفون من أداء هذه المهارة خشية إصابة أحد هذه الأجزاء المهمة (العيون، الأنف ، الإذن ، الفم ، مركز الأعصاب الرئيسي ، المخ والمخيخ) ، يتطلب ضرب الكرة بالرأس استخدام غالبية عضلات الجسم وتوافقها ويجب على المدرب التركيز على التدريب الصحيح لهذه المهارة حتى يتقنها الناشئ دون أن تعود عليه بالضرر ، ويمكن ضرب الكرة بالرأس في اتجاهات مختلفة كما يمكن نستعمل ضرب الكرة بالرأس في التهديد المفاجئ الذي يصعب صدّه من قبل حارس المرمى كما يمكن استخدامه للدفاع خاصةً لتشتيت الكرة من أمام المرمى .



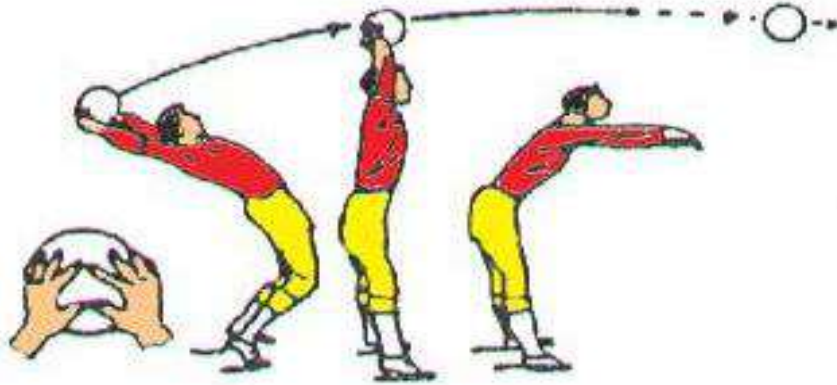
شكل (6-1) ضربة الرأس

الرمية الجانبية في كرة القدم (رمية التماس)

تعد الرمية الجانبية من الحالات الثابتة والتي من خلالها يمكن ادخال الكرة في اللعب ، ويمكن تحول الفريق من الدفاع إلى الهجوم في حالة حصوله على الرمية الجانبية ، والرمية الجانبية لا تقل أهمية عن بقية الحالات الثابتة ونظرًا لحدوثها بكثرة خلال المباراة لذا وجب الإعداد والتخطيط لها جيدًا وهناك ستة نقاط مهمة يجب أن توضع بالاعتبار عند تنفيذ الرمية الجانبية:

اسباب التنفيذ السريع للرمية الجانبية يعود إلى :

1. فقدان المدافعين التركيز .
2. عدم مراقبة المدافعين للاعبين الفريق المنافس .
3. عدم إعطاء الفرصة للمدافعين لتنظيم دفاعاتهم .
4. لعب الكرة إلى اللاعب الغير مراقب
5. رمي الكرة إلى الأمام .
6. رمي الكرة بحيث يمكن السيطرة عليها .



شكل (7-1) رمية التماس

حارس المرمى

أهمية حارس المرمى تُعدُّ كرة القدم أكثر الرياضات متابعَةً وشهرةً في العالم كله، ولأنها رياضة جماعية تعتمد على 11 لاعباً أساسياً في الملعب وعلى خطط المدربِّ و"التكتيك" المُتَّبَع في المباريات فلا يمكن القول إنّ هناك لاعباً هو الأهم في هذه الرياضة، لكن يمكن القول إنّ هناك لاعباً له أهمية أكبر من بقية اللاعبين، ولا ينفي هذا أنّ أهمية اللاعبين تعتمد على الأهمية الجماعية للفريق، فلحارس المرمى في كرة القدم أهمية كبيرة لما له من دور بارزٍ جداً في الدفاع وبناء الهجمات، وإعطاء الدفَعات المعنوية لباقي الفريق عن طريق التصدي لهجمات المنافس والدفاع عن مرماه ومنع الكرة من أن تسكن الشباك.

حارس المرمى له أهمية خاصة في مباريات كرة القدم، فقوانين اللعبة تنص على أنه لا يمكن إكمال المباراة في حالة إصابته، وفي حالات الطرد أيضاً تُوقف المباراة إلى أن يتم إدخال حارس آخر أو أن يأخذ أحد اللاعبين مكانه، ولا يمكن الاستغناء عنه بأيّ حال من الأحوال فبه يكون نجاح الفريق وحمائيته من أهداف فريق المنافس، وحارس المرمى أمل فريقه بعد فشل كل من المهاجمين والمدافعين في التصدي للفريق المنافس والتسجيل في مرماه، وهو المركز الوحيد الذي لا يوجد منه اثنان في فرق كرة القدم.

كيف تكون حارس مرمى ممتازاً:

يجب على حارس المرمى أن يقوم بالتصرف الصحيح عندما يتعرّض للمواقف التي تتطلب ردّة فعلٍ سريعة جداً، مثل الانفرادات المفاجئة، وحالات كسر التسلّل، لذا يجب عليه أن يكون على أتم المعرفة ببعض النصائح والقوانين للقيام بردّة الفعل المطلوبة منه، ومن هذه النصائح :

- 1- السيطرة على خط الدفاع للفريق، والقيام بدور المدافع في حالة عدم التمرکز الجيد للمدافعين.
- 2- إبعاد الكرات العرضية العالية، أو إمساكها في حال كان بإمكان الحارس إمساك الكرة من دون مخاطرة.
- 3- تنظيم حائط الصد للكرات الحرّة المباشرة بشكل جيد ومفيد له، وإعطاء النصائح لحائط الصد عند تنفيذ الركلة الحرّة عن طريق القفز والوقوف أمام مُسدّد الركلة.
- 4- الخروج المبكر في حالات الانفراد أو كسر التسلسل لإفساد الهجمات على المنافس.
- 5- هدوء الأعصاب والثبات بردات الفعل حتى لا يتأثر مستوى الحارس في المباراة، وعدم التأثير سلباً على اللاعبين الآخرين .

مهارات حارس المرمى :

حُرّاس المرمى بشكل عام يجب أن يتحلوا بالكثير من الصفات التي تساعدهم على التميّز، ومن أهم هذه الصفات أن يكون الحارس هادئاً في التعامل مع الكرة والمنافس، وقراءة المباراة بشكل جيد، وهناك الكثير من الصفات الأخرى مثل أن يكون طويل القامة، ومرن الجسم، وقوي الشخصية، وشجاعاً أما المهارات الواجب اكتسابها فهي:

- 1- أن يمكك الكرة براحة يده وتكون أصابع يده مفتوحة.
- 2- أن يكون جسم الحارس خلف يديه، وتكون أصابع يديه موجهة نحو اتجاه الكرة في الكرات الأرضية الزاحفة.
- 3- أن يلفّ الكرة بذراعيه عند إمساكها.
- 4- أن تكون قدما الحارس مضمومتين عند إمساك كرة القدم؛ حتى لا تفلت الكرة من بينهما.
- 5- أن يجعل ذراعيه كمجرفة إن كانت التسديدة من الأسفل؛ لإمساك الكرة من أسفل ورفعها إلى أعلى.
- 6- أن يبعد ويحوّل الكرة العالية، فمن الممكن أن تكون ضربة كرة القدم قوية فتعلو لتقترب من عارضة المرمى، هنا على حارس المرمى أن يصدّ الكرة براحة اليد أو ظهر اليد.
- 7- أن يرتمي على الأرض ويصدّ الكرة في حال كانت ضربة الكرة قليلة الارتفاع أو أرضية.



شكل (8-1) مهارات حارس المرمى

ثانياً : الريشة الطائرة

المهارات الأساسية في الريشة الطائرة

تتطلب المهارات الأساسية من اللاعبين الجمع بين السرعة، القوة، الدقة، والتكتيك لتحقيق أداء فعال. هناك عدد من المهارات الأساسية التي يجب على كل لاعب تطويرها لتحقيق النجاح في اللعبة:

أولاً - الإرسال (Serve)

هي الضربة الأولى لبدء اللعب. يجب أن يكون الإرسال دقيقاً لزيادة فرص تسجيل النقاط أو لتصعيب الرد على الخصم.

أنواع الإرسال:-

1- الإرسال القصير (Short Serve):

الإرسال القصير في الريشة الطائرة هو أحد أهم أنواع الإرسال، خاصة في مباريات الزوجي، ويستخدم لتوجيه الريشة بشكل منخفض وقريب من الشبكة، مما يجعل من الصعب على الخصم الرد عليه بضربة هجومية قوية.

خطوات أداء الإرسال القصير في الريشة الطائرة:-

1. وضعية الوقوف (Stance)

- يقف اللاعب على القدمين بحيث تكون القدم غير المهيمنة (القدم اليسرى للاعبين اليد اليمنى) في المقدمة والقدم المهيمنة في الخلف.

- التأكد من توزيع الوزن بالتساوي على كلا القدمين مع ميل خفيف للأمام، مما يتيح لك التوازن والحركة السريعة.

- الانحناء قليلاً من الركبتين ويبقى الجذع مستقيماً. هذا الوضع يساعد في الحفاظ على التوازن والاستعداد للتحرك بعد الإرسال.

2. قبضة المضرب (Grip):

- تستخدم قبضة الإرسال الخلفي (Backhand Grip) ، وهي القبضة الشائعة للإرسال القصير.

- يمسك المضرب باليد بحيث تكون قبضة الإبهام خلف المقبض، والإصبع الآخر مريح حوله. هذا يساعد في تحقيق تحكم ودقة أفضل.

3. وضعية اليد وحمل الريشة:

- تمسك الريشة باليد غير المهيمنة من الريش، بحيث تكون قاعدة الريشة (الكورك) متجهة نحو الأرض.

- يضبط الارتفاع بحيث تكون الريشة تحت مستوى الخصر وفقاً لقواعد اللعبة.

4. حركة الإرسال (Serving Motion):

- يقوم اللاعب بتحريك المضرب للأمام بحركة قصيرة وسريعة باستخدام المعصم، بحيث يتصل المضرب بالقاعدة (الكورك) للريشة.

- يجب أن تكون الضربة لطيفة وتوجيهية، وليس قوية، لضمان أن الريشة تطير منخفضة عبر الشبكة وتسقط بالقرب من خط الإرسال القصير في ملعب الخصم.

- يجب التأكد من أن المضرب يبقى تحت مستوى الخصر عند ضرب الريشة.

5. نقطة الاتصال (Contact Point):

- يجب أن تضرب الريشة عند نقطة منخفضة قريبة من الجسم، وتحت مستوى الخصر.
- الهدف هو أن تكون الضربة مباشرة نحو الشبكة، بحيث تطير الريشة قريباً من الحافة العلوية للشبكة وتهبط بالقرب من خط الإرسال القصير للخصم.

6. متابعة الحركة (Follow Through)

- بعد ضرب الريشة، يجب ان لا تكون حركة المتابعة طويلة جداً، يجب أن يكون التتبع قصيراً للحفاظ على توازن اللاعب والاستعداد للتحرك بسرعة.
- الحفاظ على الوضعية الأمامية والاستعداد للرد على أي ردود فعل من الخصم.

أهمية الإرسال القصير :-

- الإرسال القصير في الريشة الطائرة يجعل من الصعب على المنافس الهجوم مباشرة، مما يجبره على لعب ضربات دفاعية أو رفع الريشة، مما يفتح فرصاً للهجوم من جانب اللاعب المؤدي للإرسال.
- باستخدام هذه التقنيات والتدريبات، يمكن للاعبين تحسين مهارة الإرسال القصير وزيادة فعاليتهم في اللعبة.

2 - الإرسال الطويل (Long Serve)

- الإرسال الطويل (Long Serve) في الريشة الطائرة هو نوع من الإرسال يُستخدم بشكل رئيس في مباريات الفردي ليدفع المنافس.

كيفية أداء الإرسال الطويل في الريشة الطائرة:-**1. وضعية الوقوف (Stance):**

- الوقوف بوضعية متوازنة بحيث تكون القدم غير المهيمنة (القدم اليسرى للاعبين اليد اليمنى) في المقدمة والقدم المهيمنة في الخلف.
- وزن الجسم يكون موزعاً بالتساوي بين القدمين مع انحناء بسيط للأمام.
- تأكد من أن الجسم مستعد للتحرك بسرعة بعد الإرسال، إذ يمكن أن يتطلب الأمر الرد على ضربة هجومية من المنافس.

2. قبضة المضرب (Grip):

- استخدام قبضة الإرسال الأمامي (Forehand Grip)، وهي القبضة الأساسية للأداء للإرسال الطويل.

- مسك المضرب بحيث يكون الإبهام والإصبع الأوسط متوازيين على مقبض المضرب مع استرخاء باقي الأصابع حوله

3 . وضعية اليد وحمل الريشة:

- مسك الريشة باليد غير الضاربة من الريش، بحيث تكون القاعدة (الكورك) متجهة إلى الأسفل.

- حمل المضرب في اليد الضاربة وسحبه للخلف استعداداً لضربة طويلة، مع التأكد من أن الريشة تحت مستوى الخصر وفقاً لقواعد اللعبة.

4 . حركة الإرسال (Serving Motion)

- تحريك المضرب بسرعة للأمام في حركة من الأسفل للأعلى لضرب الريشة.

- الهدف هو توجيه الريشة عالية وبعيدة نحو الخط الخلفي من ملعب المنافس بحيث تجبر المنافس على التحرك إلى الخلف والرد بضربة من أعلى الرأس (Overhead Shot).

5 . نقطة الاتصال (Contact Point)

- ضرب الريشة عند نقطة منخفضة أمام الجسم وبتجاه الأمام.

- الهدف هو أن تصل الريشة إلى أقصى ارتفاع وتطير في قوس طويل لتسقط بالقرب من خط النهاية الخلفي لملاعب المنافس.

6 . متابعة الحركة (Follow Through)

- بعد ضرب الريشة، متابعة الحركة إلى الأمام، مما يساعد في توجيه الكرة بشكل دقيق وقوي.

- الحفاظ على الوضع والاستعداد للرد على الضربات المرتدة من المنافس.

أهمية الإرسال الطويل:-

إنَّ استخدام الإرسال الطويل بفعالية وتطويره من خلال الممارسة والتدريب، يمكن للاعبين تحسين أدائهم في الريشة الطائرة والسيطرة على اللعبة بشكل أفضل.

3- الإرسال الخادع (Flick Serve) :

الإرسال المشقوق (Flick Serve) في الريشة الطائرة هو نوع من الإرسال يُستخدم بشكل رئيس في مباريات الزوجي كإرسال خادع. يبدو هذا الإرسال في البداية كإرسال قصير.

كيفية أداء الإرسال الخادع في الريشة الطائرة:

1. وضعية الوقوف (Stance):

- الوقوف بوضعية متوازنة بحيث تكون القدم غير الرئيسية (القدم اليسرى للاعبين اليد اليمنى) في المقدمة والقدم الرئيسية في الخلف.

- يجب أن يكون وزن الجسم موزعاً بالتساوي مع انحناء خفيف للأمام، مما يعطي توازناً ويسمح بتغيير الحركة بسرعة.

2. قبضة المضرب (Grip)

- استخدام قبضة الإرسال الخلفي (Backhand Grip) ، حيث تكون قبضة الإبهام وراء المقبض مع استرخاء بقية الأصابع حوله. هذه القبضة توفر التحكم اللازم للإرسال الخادع.

3. وضعية اليد وحمل الريشة

- مسك الريشة باليد غير الضاربة من الريش، مع توجيه قاعدة الريشة (الكورك) نحو الأسفل.

- وضع المضرب خلف الريشة وكأنه استعداد لأداء إرسال قصير. هذه الوضعية تساعد في خداع المنافس ليعتقد ان اللاعب سيقوم بأرسال الارسال القصير.

4. حركة الإرسال (Serving Motion)

- المحافظة على حركة اليد والمضرب ببطئ وثبات في البداية مثل القيام بإرسال قصير.

- بمجرد أن تقترب اليد من النقطة التي تضرب فيها الريشة، القيام بحركة سريعة وقوية باستخدام المعصم لإرسال الريشة بزواوية مرتفعة وبسرعة نحو الخط الخلفي للملعب.

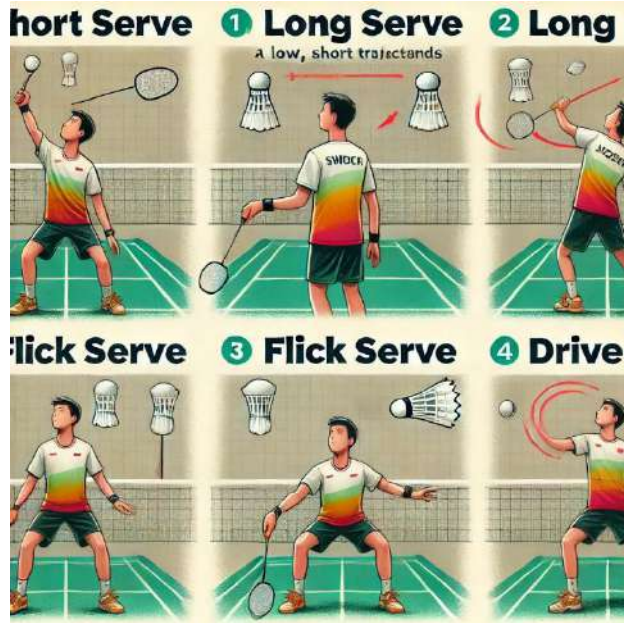
5. نقطة الاتصال (Contact Point)

- يجب أن يتم ضرب الريشة عند نقطة منخفضة، أسفل مستوى الخصر. حركة المعصم المفاجئة هي المفتاح لإضافة السرعة والارتفاع للريشة، بينما تبقى الحركة قصيرة.

6. متابعة الحركة (Follow Through)

- متابعة الحركة بعد الإرسال يجب أن يكون قصيراً وبسيطاً، و يجب الاستعداد للرد على أي ضربة هجومية من المنافس.

- يجب أن يكون المضرب جاهزاً في وضعية الدفاع بعد الإرسال مباشرة.



شكل (9-1) انواع الارسال

ثانياً - الضربة العلوية (Overhead Shot):

هي إحدى الضربات الأساسية التي تُستخدم للهجوم والدفاع. تتميز هذه الضربة بأنها تُنفذ عندما تكون الريشة أعلى مستوى الرأس، مما يتيح للاعبين القدرة على ضربها بقوة ودقة نحو منطقة المنافس. هناك أنواع متعددة من الضربات العلوية، كل منها يستخدم لأغراض تكتيكية مختلفة، مثل الهجوم، الدفاع، أو تغيير مسار اللعب.

أنواع الضربات العلوية في الريشة الطائرة:

1. الضربة القوية (Smash):

تعدُّ الضربة القوية (Smash) واحدة من أكثر الضربات العلوية هجومية، إذ تُضرب الريشة بقوة وبزاوية حادة نحو أرض المنافس.

2. الضربة العالية (Clear):

هي ضربة دفاعية تُرسل الريشة عالية وبعيدة نحو الجزء الخلفي من ملعب الخصم.

3. الضربة المسقطة (Drop Shot):

هي ضربة خادعة تعتمد على السرعة المنخفضة لإسقاط الريشة بالقرب من الشبكة في ملعب المنافس.

كيفية أداء الضربة العلوية بفعالية:**1. وضعية الوقوف (Stance):**

- الوقوف في وضعية جانبية بحيث يكون كتف اليد الضاربة للخلف.
- توزيع الوزن بالتساوي بين القدمين مع انحناء خفيف في الركبتين.

2. التحضير للضربة (Preparation):

- رفع المضرب فوق مستوى الكتف وارجاع اليد للخلف بشكل جاهز لضرب الريشة.
- يجب أن تكون الريشة في مستوى مناسب عند أعلى الرأس للتمكن من ضربها بقوة ودقة.

3. حركة الضربة (Swing Motion):

- استخدام حركة سلسلة من الكتف والمعصم لضرب الريشة.
- ضرب الريشة بأقصى نقطة يمكن الوصول إليها لزيادة القوة والسرعة.
- الحرص على استخدام حركة متتابعة بحيث تكون حركة الكتف والمعصم متناسقة لتعطي الضربة أقصى سرعة واتجاه دقيق.

4. متابعة الحركة (Follow Through):

- بعد ضرب الريشة، متابعة الحركة إلى الأمام والأسفل مع الحفاظ على توازن الجسم.
- يجب الاستعداد للتحرك والرد على ردود فعل المنافس بعد الضربة.

أهمية الضربة العلوية في الريشة الطائرة:

الضربة العلوية هي مهارة حاسمة يجب على كل لاعب ريشة طائرة أن يتقنها، إذ توفر إمكانيات هجومية ودفاعية متعددة وتجعل اللاعب أكثر قدرة على السيطرة على مجريات اللعبة.

ثالثاً- الضربات السفلية (Underhand Shots)

هي نوع من الضربات تُنفذ عندما تكون الريشة قريبة من مستوى الأرض، وتتطلب رفع الريشة إلى أعلى باتجاه ملعب المنافس.

أنواع الضربات السفلية في الريشة الطائرة:

1. الضربة السفلية العالية (Underhand Clear):

التعريف: تُستخدم هذه الضربة لرفع الريشة إلى أعلى وبعيدة نحو الخط الخلفي لملاعب المنافس، وتعتبر ضربة دفاعية تُعيد اللعبة إلى حالة محايدة.

2. الضربة السفلية المسقطة (Underhand Drop Shot):

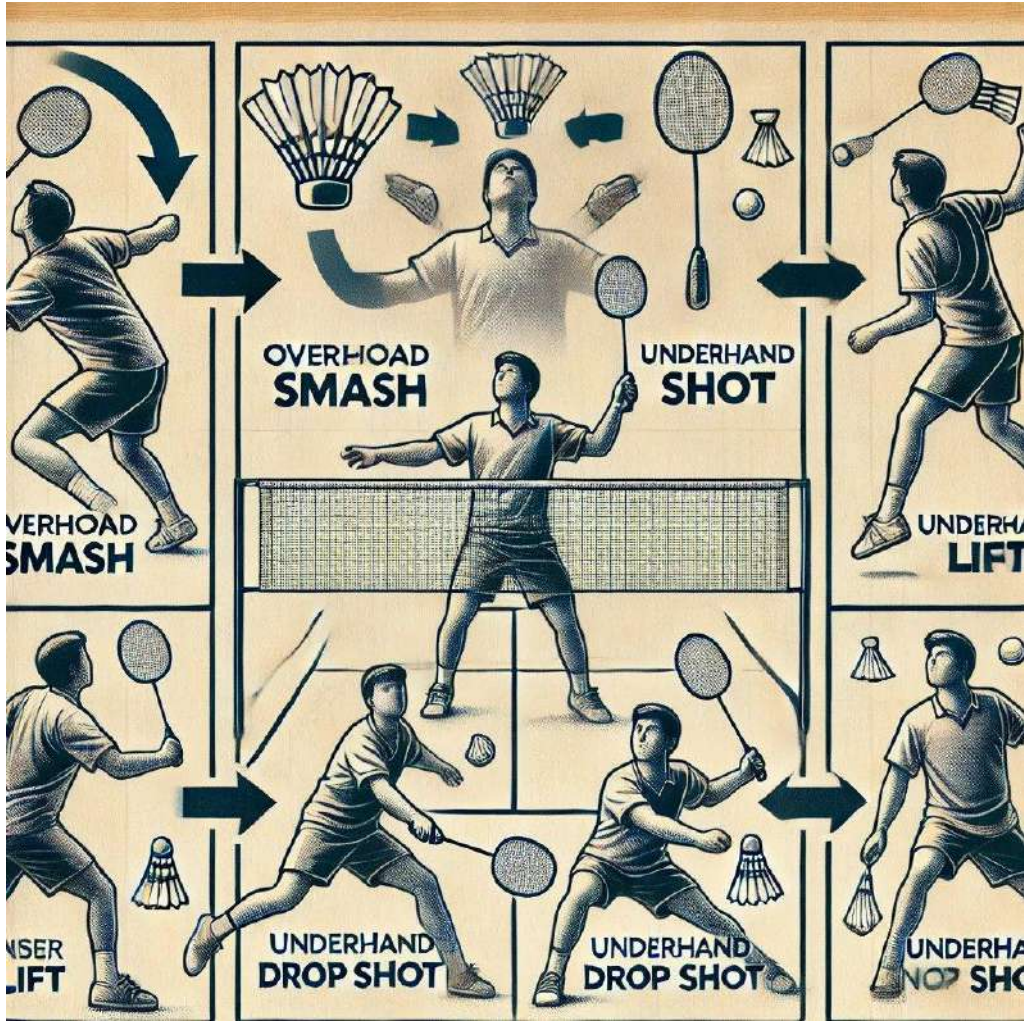
التعريف: ضربة تُستخدم لإسقاط الريشة برفق وقريب من الشبكة في ملعب المنافس.

3. الإرسال السريع من الأسفل (Underhand Flick Serve):

التعريف: يستخدم للإرسال بقوة ودقة نحو الجزء الخلفي من ملعب المنافس بشكل مفاجئ.

أهمية الضربة السفلية في الريشة الطائرة:

بتطوير مهارات الضربات السفلية المختلفة، يمكن للاعبين تحسين تكتيكاتهم الدفاعية والهجومية في لعبة الريشة الطائرة، والسيطرة على إيقاع اللعبة بفعالية.



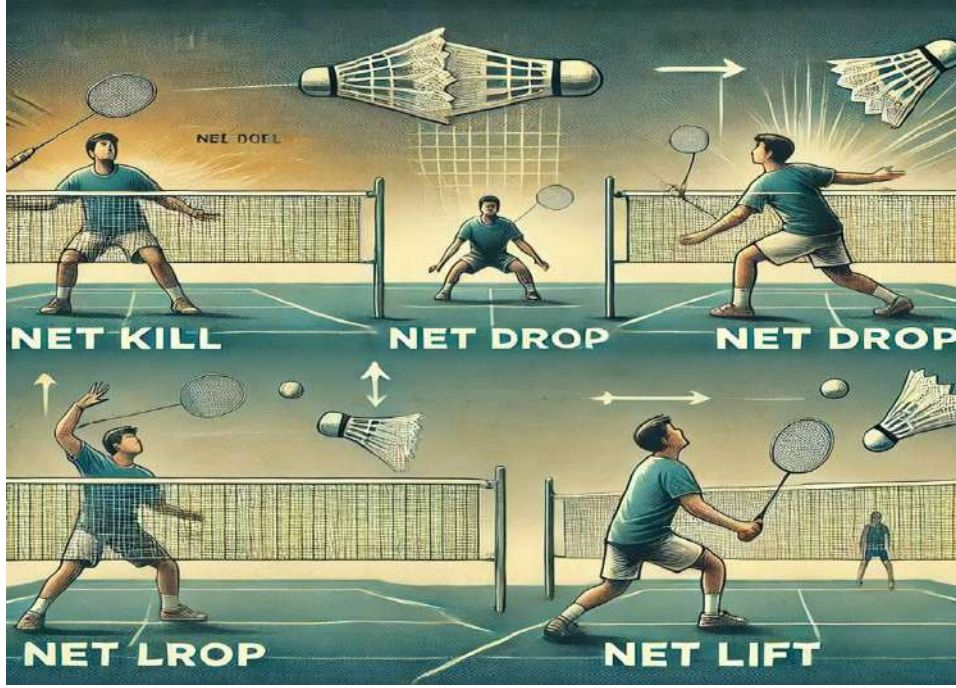
شكل (10-1) أنواع الضربات

اللعب عند الشبكة (Net Play)

يتضمن الضربات التي تتم بالقرب من الشبكة، والتي تتطلب ردود فعل سريعة وتحكم دقيق.

أنواع اللعب عند الشبكة:

- 1- الضربات القصيرة (Net Shot): ضربة قصيرة ودقيقة تهدف إلى إسقاط الريشة بالقرب من الشبكة.
- 2 - الضربة المرتدة (Net Kill): ضربة هجومية سريعة تستخدم لإعادة الريشة بسرعة إلى أرض المنافس.



شكل (11-1) اللعب عند الشبكة

الحركة والتموضع (Footwork and Positioning):

هي الحركة الفعالة على الملعب التي تتيح للاعبين الوصول إلى الريشة بسرعة والتحكم في اللعبة.

أنواع الحركات:

1- الحركة الأمامية والخلفية (Forward and Backward Movement): الحركة للأمام

والخلف للوصول إلى الريشة في الوقت المناسب.

2- الحركة الجانبية (Side-to-Side Movement): التحرك بسرعة بين الجوانب لتغطية

الملعب بأكمله.

التحكم في التدوير (Spin Control):

هو إضافة تدوير إلى الريشة لتحسين التحكم وإرباك المنافس.

أنواع التدوير:

1- التدوير السفلي (Backspin): يجعل الريشة تنخفض بسرعة بعد عبورها الشبكة.

2- التدوير الجانبي (Sidespin): يجعل الريشة تتحرك في مسار جانبي غير متوقع.

أسئلة الفصل الاول

كرة القدم

- س1 : عدد أهم المهارات الأساسية لكرة القدم .
- س2 : ما المقصود بالمناولة وما أنواعها ؟ وما النقاط التي يجب اتباعها عند أداء المناولة ؟
- س3 : عرف الدرجة وما الأهداف التكتيكية لها .
- س4 : عدد أنواع الإخماد في لعبة كرة القدم وشرح واحد منها.
- س5 : تكلم بالتفصيل عن مهارة السيطرة على الكرة في الهواء .
- س6 : تكلم بايجاز عن :
- 1- التهديف .
 - 2- المراوغة .
 - 3- رمية التماس .
- س7 : كيف تكون حارس مرمى ممتاز ؟
- س8 : اشرح مهارة ضربة الرأس .

الريشة الطائرة

- س1: عدد أنواع الإرسال في الريشة الطائرة؟
- س2: عرف الإرسال الطويل وكيف تكون وضعية الوقوف فيه؟
- س3: ماذا نعني بالإرسال الخادع وكيف يكون أدائه في الريشة الطائرة؟
- س4: عرف الضربة العلوية وعدد أنواعها؟
- س5: عدد أنواع الضربة السفلية ؟
- س6: ماهو انواع اللعب عند الشبكة عددها مع الشرح؟
- س7: عدد المهارات الأساسية في الريشة الطائرة؟
- س8: عرف الارسال القصير في الريشة الطائرة؟ وكيف تكون قبضة المضرب في هذا الارسال؟

الفصل الثاني

كرة الطائرة / الملاكمة



أولاً : الكرة الطائرة

المهارات الأساسية للكرة الطائرة

تعد المهارات الأساسية في لعبة الكرة الطائرة عاملا مهما في تطوير اللعبة فضلا عن الإعداد البدني والخططي والنفسي لها ويرتبط مستوى الأداء المهاري للفريق بمستوى أداء اللاعب المهاري، إذ يجب على اللاعب أن يصل إلى مرحلة الأداء المثالي كي يستفاد منه فريقه، إذ إنَّ أداء أية مهارة يصل إلى المرحلة المثالية عندما يصل المتعلم أو اللاعب إلى المرحلة الآلية في الأداء .

المهارات الأساسية والفنية في لعبة الكرة الطائرة هي .

- 1- الإرسال .
- 2- الاستقبال .
- 3- الإعداد .
- 4- الضرب الساحق .
- 5- حائط الصد .
- 6- الدفاع عن الملعب .

(الإعداد)

أولا : مهارة الإعداد من فوق الرأس للأمام

من أهم أنواع مهارة الإعداد والتي يعد إتقانها من قبل المتعلمين أساسا إتقان أداء الأنواع الأخرى لمهارة الإعداد، وهي الأساس الذي يبنى عليه تعلم الأنواع الأخرى، وكما هو الحال في جميع الحركات الرياضية والتي تقسم على مراحل يسهل معها فهم ميكانيكية الأداء الفني، فيمكن تقسيم مهارة الإعداد الأمامي إلى المراحل الثلاث الآتية :

أ-المسافة بين القدمين بعرض الاكتاف على أن تسبق القدم القريبة من الشبكة القدم الأخرى قليلا، أو أن تكونا متوازيتين.

ب- انثناء الركبتين بمقدار 90 درجة وزاوية القدم مع الساق (80 درجة) وزاوية الفخذ مع الجذع تكون من (90-100 درجة) تقريبا.

ج- يكون الجذع مائلا قليلا إلى الأمام والرأس عموديا على مستوى الكتفين، ويكون النظر باتجاه خط سير الكرة، وتوضع اليدين أمام الجبهة بحيث تبعد مسافة من (10-15 سم) تقريبا عن العين. ويجب ميلان الرسغين إلى الخلف استعدادا لإعداد ويجب ان تبقى اليدين والأصابع ثابتة، وتحدد زاوية المرفقين بين 45 و 90 درجة تقريبا وتؤدي الحركة في هذه المرحلة بشكل متواصل .



الشكل (1-2) الحركة الصحيحة للمناولة من الأعلى



الشكل (2-2) الإعداد من السقوط

ثانيا : مهارة استقبال الإرسال (المناولة من الأسفل) .

تعريف مهارة استقبال الإرسال:- هو عملية استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو للزميل في الملعب، وذلك لامتناس سرعة الكرة وقوتها لمناولتها من أسفل للأعلى بالساعدين.

أهمية مهارة استقبال الإرسال:

تكمن أهمية مهارة استقبال الإرسال بالكرة الطائرة في إن أي خطأ يرتكب في استقبال الإرسال معناه فقدان نقطة مباشرة وأكيدة من الفريق المستقبل، فضلاً عن ذلك فإن استقبال الإرسال غير الجيد يؤدي إلى وجود صعوبات كبيرة يعاني منها اللاعب المعد الذي بدوره لا يتمكن من بناء مركبات هجومية متنوعة ذات مستوى جيد على الشبكة الأمر الذي ينعكس في أغلب الأحيان على قوة مهارة الضرب الساحق وسرعتها وقد عرفت الفرق المتقدمة ذات المستوى العالي هذه الحقيقة مما جعلها تؤكد على دقة استقبال الإرسال حتى إنه لم تسجل أية أخطاء مباشرة في أداء هذه المهارة سوى بنسب ضئيلة جداً على مستوى فرق الرجال والسيدات.

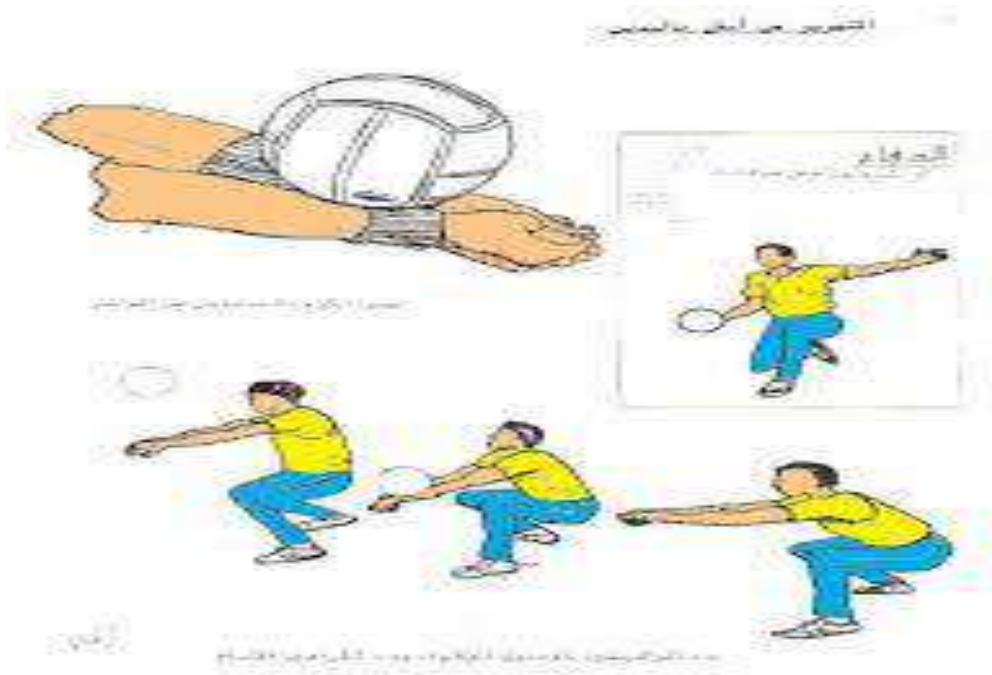
شروط تعلم مهارة استقبال الإرسال

عند تعلم الأداء الفني لاستقبال الإرسال بالكرة الطائرة توجد شروط عدة لابد أن تتوفر لدى اللاعب وهذه الشروط هي:

- 1- توافر تركيز الانتباه عند أداء هذه المهارة في مواقف اللعب المختلفة لأن أي خطأ في عملية استقبال الكرة ينتج عنه خسارة الفريق نقطة أكيدة.
- 2- اكتساب اللاعب خبرة لاستقبال (الدفاع) جميع أنواع الإرسال، والتكيف أو التعود على استقبال كل نوع بدقة إذ تؤدي الخبرة والملاحظة الجيدة لمعرفة نوع الإرسال القادم دوراً مهماً في أخذ اللاعب مكانه المناسب والاستعداد لأداء هذه المهارة.

أنواع استقبال الإرسال:

- 1- استقبال الإرسال من الأسفل باليدين .
- 2- استقبال الإرسال من الجانب.
- 3- استقبال الإرسال من السقوط.
- 4- استقبال الإرسال من الأعلى بالأصابع.



الشكل (2-3) الاستقبال من الأسفل (مكان ضرب الكرة بالساعد)



الشكل (2-4) الاستقبال من الأسفل (الجانب)

مهارة الإرسال

الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بعد صفارة الحكم الأول من خلف خط نهاية الملعب بواسطة لاعب الصف الخلفي في مركز اللعب رقم (1) لتعبر الشبكة إلى ملعب المنافس، أي هو الضربة التي يبدأ بها اللعب وبدونها لا يمكن أن يبدأ اللعب.

أهمية مهارة الإرسال

يعد الإرسال عاملاً مهماً وأساسياً في المباراة فهو مفتاح الحصول على النقاط للفريق في حالة إتقانه، كما يعد من أهم ضربات الهجوم المباشر التي يستعملها اللاعب خلال اللعب التي قد تضع الفريق المنافس في وضع دفاعي ضعيف، فكلما كان قوياً ومتقناً وفي المكان المناسب كانت مهمة الفريق المنافس أصعب.

أهداف يمكن تحقيقها عند أداء الإرسال:- يمكن تحقيق أهداف عدة من لعب الإرسال بالكرة الطائرة وهي:-

- 1- كسب نقطة مباشرة.
 - 2- إفشال خطط الفريق المنافس.
 - 3- إرهاق اللاعب الأفضل في الفريق المنافس بلعب الإرسال عليه.
 - 4- محاولة كسب نقطة بلعب الإرسال على اللاعب الأضعف في الفريق المنافس.
- شروط تعلم مهارة الإرسال: لتعلم مهارة الإرسال توجد شروط عدة لا بد من مراعاتها ومن هذه الشروط الآتي:-

- 1- قوة وسرعة الذراع والجذع عند الضرب والمقدرة على التنسيق الحركي بينهما.
- 2- قدرة التركيز وملاحظة مناطق ضعف الفريق المنافس.
- 3- صحة رمي الكرة إلى الأعلى عند أداء ضربة الإرسال لأنها تكون العامل الأساسي لنجاح هذه الضربة.
- 4- المقدرة على أداء أشكال مختلفة من الإرسال.

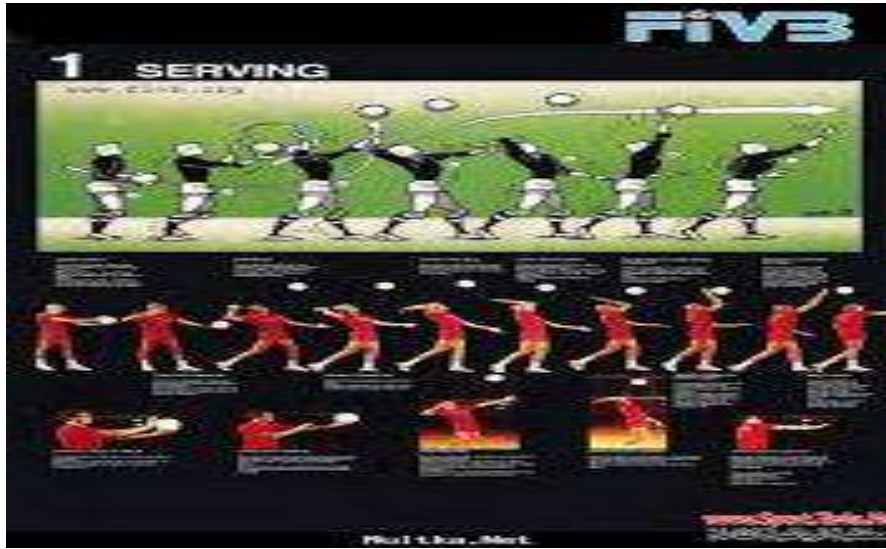
أنواع مهارة الإرسال:- من خلال الأداء الفني(التكنيك) الصحيح لأداء ضربات الإرسال يمكن تقسيمها إلى نوعين رئيسيين وفقاً لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب وهما:-

أ:-الإرسال من الأسفل

ب:-الإرسال من الأعلى



الشكل (5-2) الإرسال من الأسفل



الشكل (6-2) الإرسال من الأعلى (التنس)

الإرسال الساحق

يعد الإرسال الساحق من أهم أنواع الإرسال المستخدمة في لعبة الكرة الطائرة وفيما يلي مراحل أداء الإرسال الساحق:

1. مرحلة التهيؤ (الاستعداد)
2. مرحلة رمي الكرة إلى الأعلى
3. مرحلة الخطوات التقريبية.
4. مرحلة التنفيذ (ضرب الكرة)
5. مرحلة الهبوط .

الضرب الساحق

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة بالكامل إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية. الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال و تتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميّزون بالسرعة وحسن التصرف والثقة بالنفس، و ارتفاع القامة، و قوة عضلات الرجلين و السرعة الحركية الفائقة و الرشاقة والتوافق العصبي العضلي ، و القوة الانفجارية العالية في الوثب و الضرب و الدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معينة فضلاً عن الهبوط الصحيح، و لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أداؤها أثناء المباريات.

الأداء الفني بمهارة الضرب الساحق

ويمكننا تقسيم طريقة أداء الضربة الساحقة المواجه إلى أربع مراحل متتالية وهي:-

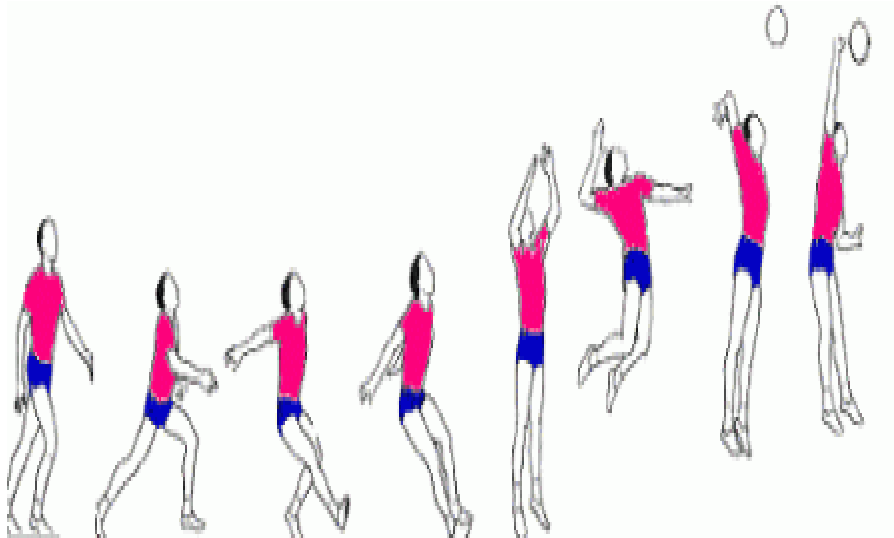
أولاً: مرحلة الاقتراب

ثانياً: مرحلة الارتقاء (النهوض)

ثالثاً: مرحلة الضرب (القفز)

رابعاً: مرحلة الهبوط

تتشابه طريقة أداء الأنواع المختلفة للضربات الهجومية في المراحل جميعها عدا مرحلة الضرب



الشكل (2-7) خطوات الضرب الساحق

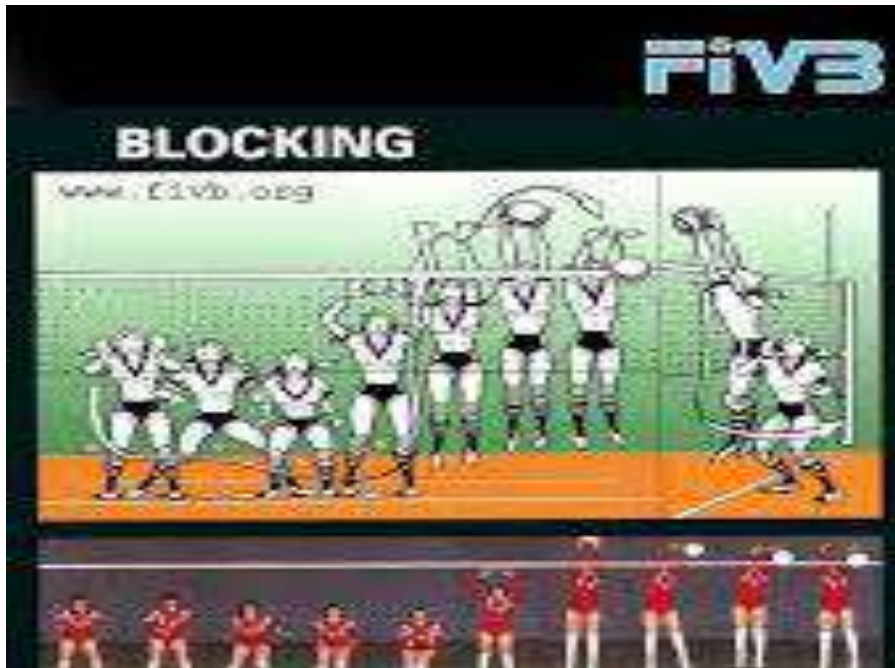
الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق

القدمان متوازيتان ومتباعدتان (40 - 30 سم) وثقل الجسم موزع عليها بالتساوي ويقطعها اللاعب على مسافة اقتراب تكون من (2 - 3) متر تقريبا خطوتين الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى وقوف الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة يبدأ الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد.

يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية للأمام مع ميل الجذع والنظر إلى الأعلى في اتجاه والركبتان منثنيتان قليلا الكرة مرحلة الارتقاء بنقل اللاعب ثقل جسمه من العقبين إلى باطن القدمين ثم الامشاط وتبدأ مرحلة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معا مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد المفتوحة الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه اللاعب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

مهارة حائط الصد

هي الحركة التي يقوم بأدائها لاعبي الخط الأمامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من الفريق المنافس و يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريبا منها. وذلك بالقفز إلى أعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .



الشكل (2-8) الأداء الفني لحائط الصد الفردي (لاعب واحد)

أنواع حائط الصد

يوجد نوعان أساسيان لحائط الصد هما:

أولاً-حائط الصد الهجومي:-عند أداء الصد الهجومي تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان والكفان في أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب الفريق المنافس، ويجب أن تتم مقابلة كاملة للكرة باليدين فوق الحافة العليا للشبكة في اتجاه ملعب المنافس.

ثانياً:-حائط الصد الدفاعي:-هو امتصاص قوة الضربة الساحقة على الفريق المنافس وفيه يتم سقوط الكرة بعد عملية الصد في ملعب الفريق القائم بحائط الصد بعد أن تكون قد قلت قوتها وفقدت خطورتها، ويمكن للفريق القائم بحائط الصد في الكرة الطائرة أن يستثمرها في بناء هجوم مضاد، ويتم هذا النوع بانثناء مفصلي الرسغ- إذ تميل الأيدي للخلف في نحو ملعب الفريق نفسه فتكبر زاوية ارتداد الكرة كلما زاد ميل اليدين إلى الخلف في لحظة الضرب.

أشكال حائط الصد

- 1- حائط الصد بلاعب واحد (الفردي)
- 2- حائط الصد بلاعبين اثنين (الزوجي)
- 3- حائط الصد بثلاثة لاعبين (ثلاثي).



الشكل (2-9) حائط الصد بلاعبين اثنين (زوجي)

- الأداء الفني حائط الصد

يقف اللاعب الجانبي الأيمن والأيسر على بعد من (1-2 متر) عن لاعب الوسط وعلى بعد (0.5-1 متر) عن الشبكة استعدادا لعمل حائط الصد، تكون الذراعان مثنيتين من مفصل المرفق مع وجود انثناء في مفصل الركبتين -بعد معرفة لاعب منطقة الضرب الساحق يستطيع التحرك بعد أخذ خطوات تقريبية أو بدون خطوات مباشرة، و التحرك يكون في حائط الصد بخطوات جانبية واليد أمام الجسم مثنية من مفصل المرفق وموازية للشبكة- .في حالة القفز بدون خطوات تقريبية يقفز اللاعب للأعلى ضد اللاعب الضارب فقط بعد عمل انثناء في الركبتين ثم مد الذراعين وتعدية اليدين بالقفز للأعلى تساعد قوة القفز فضلاً عن قوة الرجلين حركة مرجحة الذراعين قليلاً إلى الخلف والأعلى وتكون هذه المرجحة قريبة من الجسم لتفادي مس الشبكة، يجب على اللاعب أن ينظر إلى اليدين ويعمل على تصحيح وضعيتهما حسب اتجاه الكرة.

مهارة الدفاع عن الملعب

هو إنقاذ الكرة الهجومية المضروبة (أو كرات الخداع اللوب) أو الكرات المرتدة من الفريق المنافس بحائط الصد وتمريرها أو مناولتها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سواء كانت التمريرة المناولة من الأسفل أو من الأعلى .

أهمية مهارة الدفاع عن الملعب : الدفاع عن الملعب هو أحد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية أو الخداع ويعد الخطوة الأولى في بناء الهجوم المضاد ضد الفريق المنافس وهو متعلق في قدرة اللاعب الفردية (الخطية التكتيكية) ، كما إن معرفة وقوف اللاعبين داخل الملعب وحائط الصد تساعد اللاعب المدافع عن الملعب في توقع مكان ذهاب الكرة ويتحرك إليها بسرعة باستعمال الشكل المناسب للدفاع عن الملعب.



الشكل (2-10) الدفاع بالذراعين

- أشكال مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .
1. الدفاع عن الملعب بالذراعين من الأسفل من الوقوف
 2. الدفاع عن الملعب بالذراعين من السقوط .
 3. الدفاع عن الملعب بالذراع من السقوط
 4. الدفاع عن الملعب بالذراعين أو بالذراع الواحدة مع التحليق الطيران.
 5. الدفاع عن الملعب بالرجلين.



الشكل (2-11) الدفاع من السقوط

ثانياً: الملاكمة

هناك العديد من المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة وهي كالتالي:

الوقفة الأساسية (Boxing Stance)



الشكل (2-12) الوقفة الأساسية

تُعَدّ الوقفة الأساسية أو (وضعية القتال) إحدى العناصر الأساسية التي يجب على كل ملاكم تعلمها وإتقانها، إذ إنها توفر التوازن والحماية والقدرة على الهجوم والدفاع بكفاءة.

تفاصيل الوقفة الأساسية في الملاكمة

أ. وضعية القدمين

- القدم الأمامية تكون متقدمة قليلاً مع وضعها بزواوية صغيرة باتجاه الخصم.
- القدم الخلفية تكون على مسافة حوالي 45-60 سم خلف القدم الأمامية وتكون بزواوية مائلة للخارج قليلاً، بحيث تكون القدمين متباعدتين بمقدار عرض الكتفين تقريباً.
- يفضل أن يكون الوزن موزعاً بالتساوي على كلا القدمين، مع ثني الركبتين قليلاً لتوفير التوازن والمرونة.

ب. وضعية الجسم

- الجسم يكون في وضعية شبه جانبية، مما يقلل من المساحة المستهدفة التي يمكن للخصم مهاجمتها.
- الكتف الأمامي (الكتف الأيسر للملاكمين الذين يستخدمون اليد اليمنى) يكون مائلاً نحو الخصم، مما يحمي منطقة الذقن.

ت. وضعية اليدين

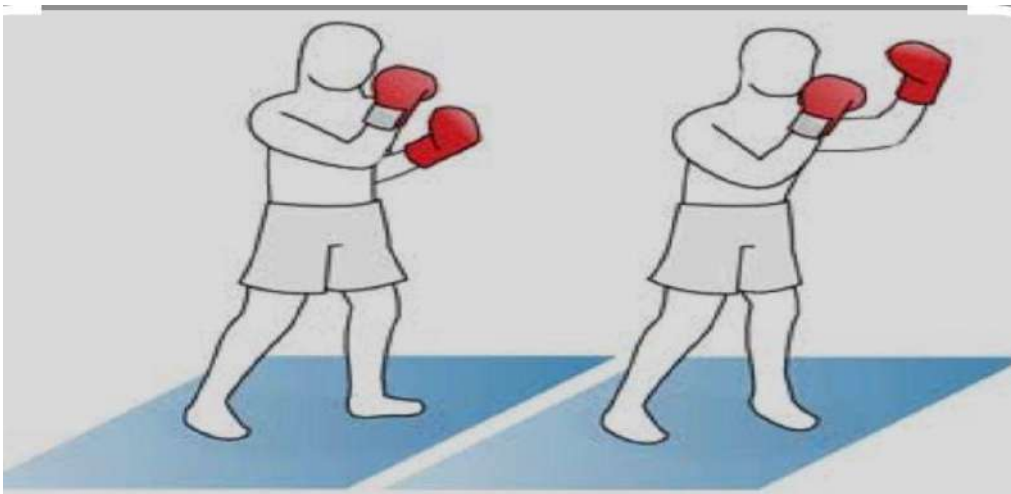
- اليد الأمامية (عادةً اليسرى للملاكمين الذين يستخدمون اليد اليمنى) تكون مرفوعة لحماية الوجه وتكون على نفس مستوى الذقن.
- اليد الخلفية تكون بالقرب من الذقن مع المرفق مرفوع قليلاً، مما يوفر حماية للجانب الأيمن من الوجه.

ث. وضعية الرأس

- الرأس يكون مائلاً قليلاً للأسفل، مع الذقن قريب من الصدر لتجنب التعرض لضربات خطيرة.
- العيون يجب أن تكون على الخصم بشكل دائم، لمراقبة حركاته وهجماته.

ج. حركة القدمين

- الحركة يجب أن تكون خفيفة وسلسة، بحيث يمكن للملاكم التحرك للأمام والخلف أو إلى الجانبين بسهولة دون فقدان التوازن.



الشكل (2-13) يوضح الوقفة الاساسية بطريقتين

أهمية الوقفة الأساسية

تُعدّ الوقفة الأساسية في الملاكمة حاسمة لأنها توفر الأساس لكل من الدفاع والهجوم. الوقفة الصحيحة تتيح للملاكمين التحرك بسرعة، وإطلاق اللكمات بقوة، وتفادي ضربات الخصم بكفاءة، مما يزيد من فرصهم في تحقيق النجاح في المباراة.

التحركات (Footwork)

هي إحدى أهم المهارات التي تميز الملاكم الجيد عن غيره. لأنها تتيح للملاكم القدرة على المناورة، البقاء بعيداً عن ضربات الخصم، واختيار اللحظة المناسبة للهجوم. سنستعرض هنا بالتفصيل.

أنواع التحركات الأساسية هي :

(التقدم، التراجع، والتحرك الجانبي، وكيفية التحكم بالمسافة وإيجاد الزوايا المناسبة للهجوم).

أ. التقدم (Advancing)

هو التحرك للأمام نحو الخصم مع الحفاظ على توازن الجسم واستعداده للدفاع أو الهجوم. يتم ذلك عن طريق دفع القدم الخلفية باتجاه الأمام مع نقل الوزن نحو القدم الأمامية، بينما تظل الأقدام متباعدة بمقدار عرض الكتفين.

الهدف من التقدم:

- الاقتراب من الخصم لتقليل المسافة ، مما يسهل توجيه الضربات القوية.

- السيطرة على الحلبة وجعل الخصم في موقف دفاعي.

ب. التراجع (Retreating)

هو التحرك للخلف بعيداً عن الخصم مع الحفاظ على نفس الوقفة والتوازن، يتم ذلك عن طريق سحب القدم الأمامية نحو الخلف، مع توزيع الوزن على القدم الخلفية.

الهدف من التراجع

- الابتعاد عن الضربات الهجومية للخصم والبحث عن فرصة جديدة للهجوم.

- توفير المسافة والوقت الكافي للتفكير في الخطوة التالية.

ت. التحرك الجانبي (Lateral Movement)

هو الانتقال من جانب لآخر حول الخصم، يتم ذلك عن طريق تحريك القدم القريبة من الاتجاه المراد التحرك إليه أولاً، يليها القدم الأخرى للحفاظ على الوقفة الأساسية.

الهدف من التحرك الجانبي

- تغيير الزوايا لتجنب الضربات المباشرة وتسهيل توجيه ضربات جانبية.
- تحييد هجوم الخصم وإرباكه عبر تحريك مركز الهجوم والدفاع.

ث - التحكم بالمسافة (Distance Control)

هو البقاء على المسافة المناسبة من الخصم بحيث يكون قادراً على الهجوم دون أن يكون في مرمى ضرباته، يتم تحقيق ذلك من خلال مزيج من التقدم، التراجع، والتحريك الجانبي بناءً على تحركات الخصم.

الهدف من التحكم بالمسافة

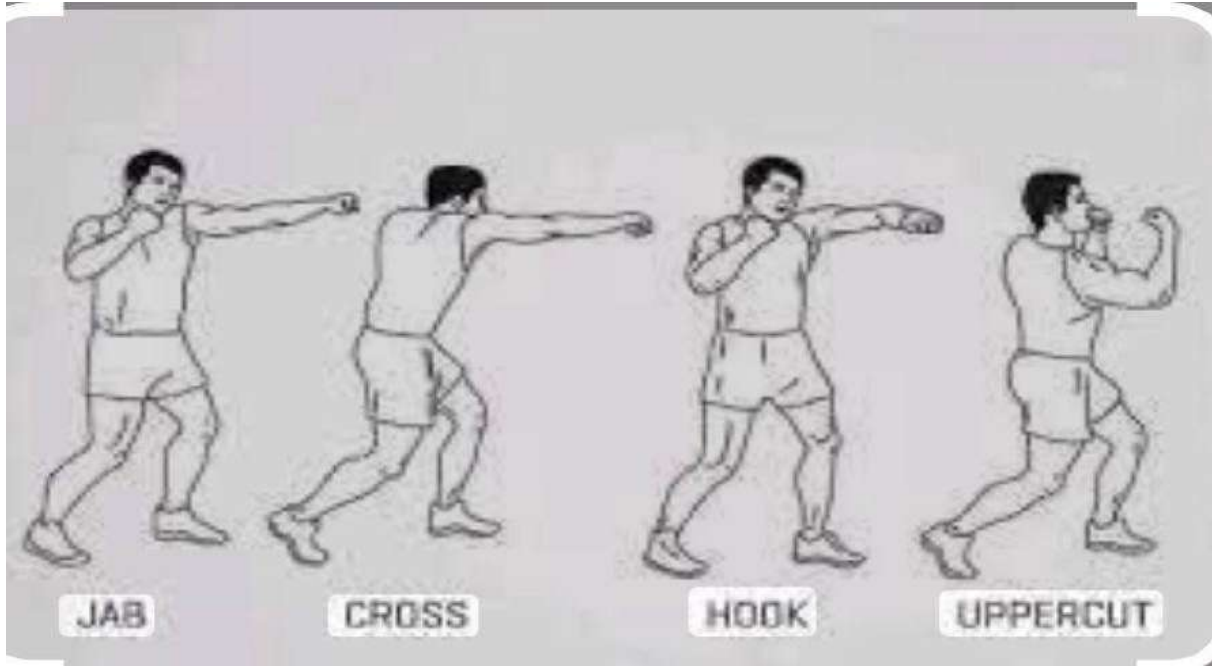
- البقاء على مسافة قريبة كافية لتوجيه اللكمات الفعالة، ولكن بعيدة بما يكفي لتجنب الضربات.
- تحقيق التفوق التكتيكي عن طريق إملاء قواعد الاشتباك.

ج. إيجاد الزوايا المناسبة (Finding Angles)

هو التحرك إلى جانب أو حول الخصم بحيث تكون في موضع يسمح لك بتوجيه ضربة فعالة، بينما تجعل من الصعب على الخصم الرد، يتم ذلك عن طريق التحريك الجانبي، والدوران حول الخصم، واستخدام القدمين لتغيير مواقع الهجوم والدفاع بسرعة.

الهدف من ايجاد الزوايا

- زيادة فرص توجيه الضربات المؤثرة دون التعرض لضربات مضادة.
- إرباك الخصم عن طريق تغيير المواقع بشكل مستمر.



الشكل (2-14) يوضح أنواع اللكمات وتسمياتها

اللكمة المستقيمة الأمامية (الجاب)

وصف اللكمة

- وضعية الجسم: تبدأ اللكمة المستقيمة الأمامية من الوقفة الأساسية. يجب أن يكون الجسم في وضعية مستقيمة، مع الحفاظ على توازن الجسم.

- تنفيذ اللكمة: تتمثل حركة الجاب في توجيه اليد الأمامية (اليد اليسرى للملاكمين العاديين، واليد اليمنى للملاكمين الذين يستخدمون الوقفة الجنوبية) بشكل مستقيم نحو وجه أو جسم الخصم. أثناء توجيه اللكمة، يجب أن تبقى اليد الخلفية مرفوعة لحماية الذقن.

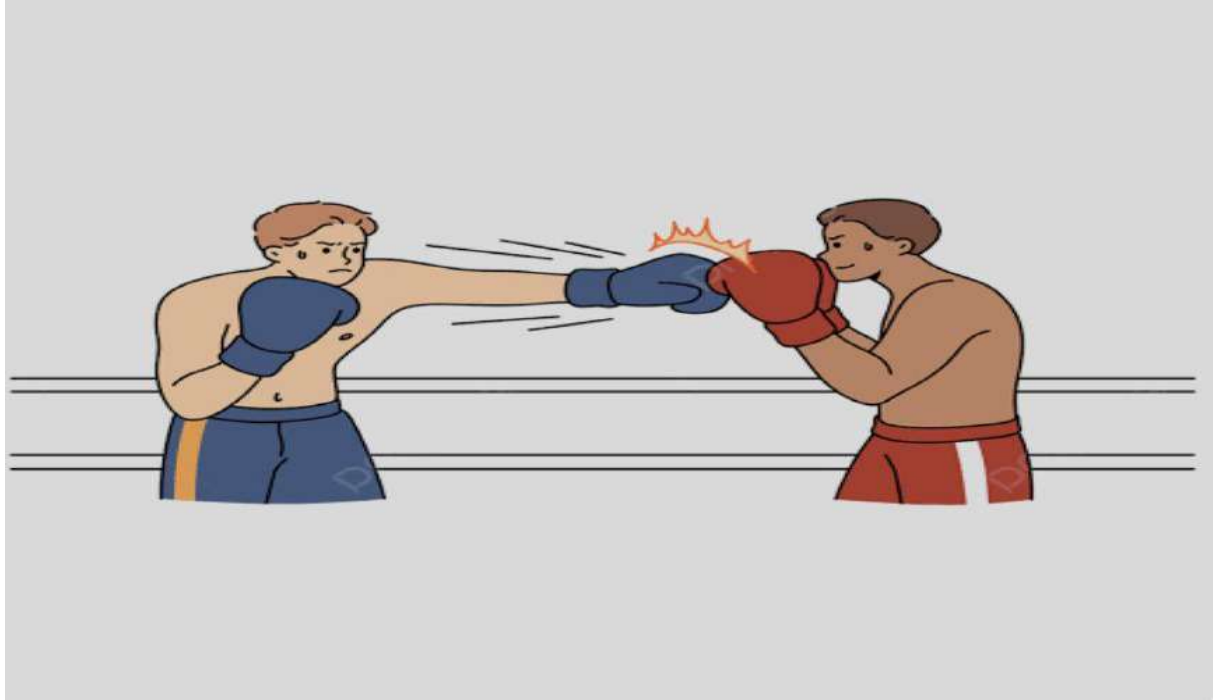
- حركة القدمين: من المهم تحريك القدم الأمامية قليلاً إلى الأمام لتوسيع النطاق وإضافة قوة للكمة. يُفضل أن تظل القدم الخلفية ثابتة لدعم التوازن.

أهداف اللكمة

1. قياس المسافة: تُستخدم الجاب لقياس المسافة بينك وبين الخصم، مما يسمح لك بتحديد النطاق المثالي للهجوم.

2. إزعاج الخصم: يمكن للجاب أن يشتت انتباه الخصم ويدفعه إلى الدفاع، مما يفتح الفرص لتوجيه ضربات أقوى.

3. الحفاظ على المسافة: تساعد الجاب في إبقاء الخصم بعيداً عنك، خاصة إذا كان يحاول التقدم نحوك.
4. إعداد اللكمات الأخرى: تستخدم الجاب لفتح الدفاعات وتوفير فرصة لتوجيه ضربات أكثر قوة مثل (الكروس) أو (الهوك).
- إنَّ إتقان الجاب يُعدُّ أمراً حيويًا لكل ملاكم، سواء كان مبتدئاً أم محترفاً، إذ يعد الأساس الذي يبنى عليه الكثير من التكتيكات الهجومية والدفاعية.



الشكل (2-15) يوضح اللكمة المستقيمة الامامية

اللكمة المستقيمة الخلفية (Cross)

الوصف

اللكمة المستقيمة الخلفية، والمعروفة أيضاً باسم الكروس (Cross)، هي واحدة من أقوى الضربات في الملاكمة، وتُعدُّ ضربة حاسمة يمكنها أن تؤدي إلى إحداث ضرر كبير أو حتى الفوز بالقتال إذا تم تنفيذها بشكل صحيح.

- وضعية الجسم: تبدأ اللكمة المستقيمة الخلفية من الوقفة الأساسية، إذ يكون الجسم في وضعية مستقيمة ومستعداً للهجوم، تكون القدم الأمامية متقدمة قليلاً، واليد الأمامية (اليد التي ليست اليد المهيمنة) مرفوعة للحماية، بينما اليد الخلفية (اليد المهيمنة) تكون في وضع استعداد للتنفيذ.

- تنفيذ اللكمة: لتحريك الكروس، يقوم الملاكم بتدوير الوركين والكتفين بسرعة، مع مد اليد الخلفية بشكل مستقيم نحو وجه الخصم أو جسمه. أثناء هذا التدوير، يتم دفع القدم الخلفية نحو الأمام مما يضيف قوة إضافية للكمة.

- الوزن والتحرك: الجزء الأكبر من قوة الكروس يأتي من تحويل الوزن من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية مع دوران الجسم. هذا الدوران والتزامن في الحركة يمنح اللكمة القوة والدقة.

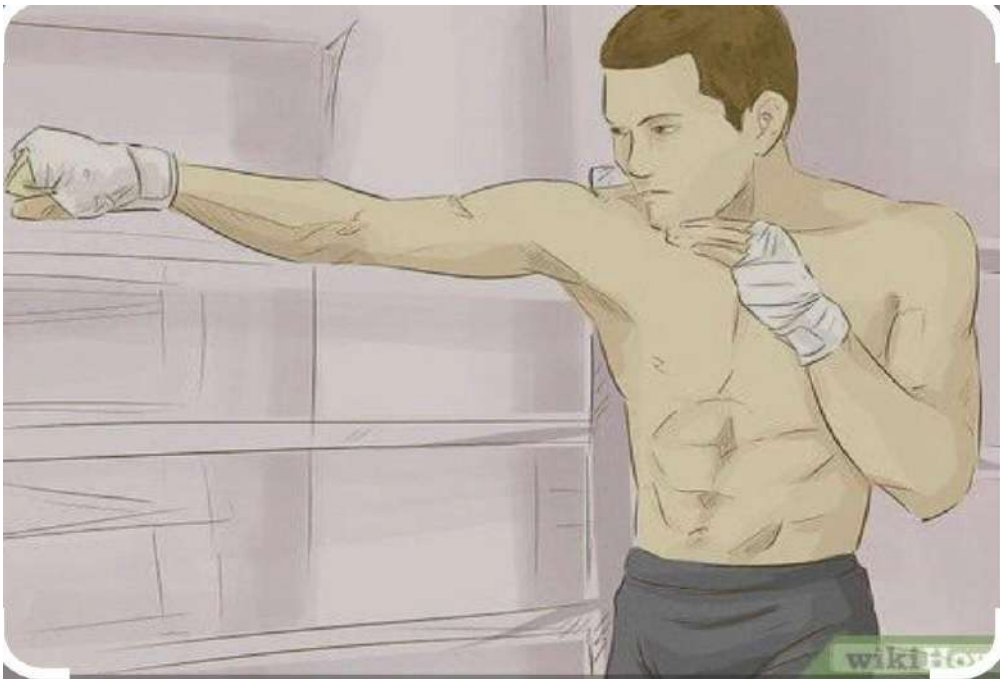
أهداف اللكمة

1. ضربة قاضية: الكروس هي إحدى اللكمات التي يمكن أن تؤدي إلى ضربة قاضية بسبب القوة الهائلة الناتجة عن الدوران الكامل للجسم.

2. الاختراق: تستخدم الكروس لاختراق دفاع الخصم بعد إعداد المسافة باستخدام الجاب.

3. التأثير النفسي: الكروس القوية التي تصل إلى هدفها يمكن أن تضعف معنويات الخصم وتجعله أكثر حذرًا.

إن إتقان الكروس يتطلب التركيز على التنسيق بين حركات الجسم واليد، والتدريب المستمر على تحسين السرعة والقوة والدقة. تعتبر الكروس جزءًا حيويًا من ترسانة أي ملاكم، إذ يمكن أن تكون الضربة التي تحسم القتال.



الشكل (2-16) يوضح اللكمة المستقيمة الخلفية

اللكمة القوسية (Hook)

اللكمة القوسية، والمعروفة أيضًا باسم الهوك (Hook)، هي واحدة من الضربات الأساسية والقوية في الملاكمة. تتميز هذه الضربة بقدرتها على إحداث ضرر كبير، خاصة إذا تم تنفيذها بدقة وبشكل مفاجئ.

وصف اللكمة

وضعية الجسم: تبدأ اللكمة القوسية من الوقفة الأساسية، إذ يكون الجسم في وضعية مستقيمة ومستعدًا للهجوم أو الدفاع. يتم توجيه الهوك من جانب الجسم، سواء باليد الأمامية (اليد الأقرب للخصم) أم اليد الخلفية (اليد الأبعد عن الخصم).

- تنفيذ اللكمة

- الهوك الأمامي (Lead Hook): يتم توجيه هذه اللكمة باليد الأمامية، يبدأ الملاكم بتحريك الكتف الأمامي والورك في حركة دائرية، مع ثني الكوع بزواوية 90 درجة. يتحرك الكتف والورك بشكل متزامن، مما يضيف قوة إضافية لللكمة. اليد الأخرى تبقى مرفوعة لحماية الذقن.

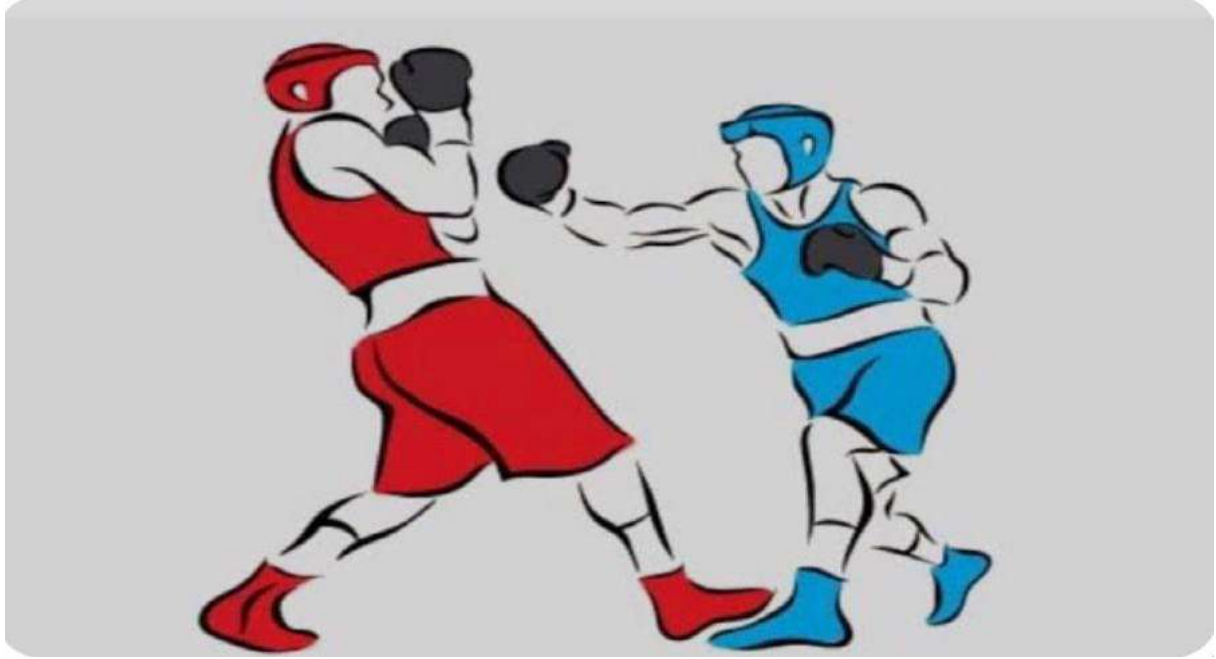
- الهوك الخلفي (Rear Hook): يتم تنفيذ الهوك الخلفي باليد الخلفية. يشبه الهوك الأمامي، ولكنه يأتي مع قوة إضافية ناتجة عن التدوير الكامل للجسم والورك. يتم دفع القدم الخلفية نحو الأمام للمساعدة في توليد القوة.

أهداف اللكمة

1. ضرب الأهداف الجانبية: الهوك مثالي لضرب الجوانب، مثل منطقة الفك، ان ضرب هذه المناطق يمكن أن يؤدي إلى ضربات قاضية أو يضعف من دفاع الخصم.
2. إرباك الخصم: بما أن الهوك يأتي من زاوية جانبية، قد يجد الخصم صعوبة في رؤيته وبالتالي تجنبه، مما يجعله فعالاً في إرباك الخصم.
3. إحداث ضرر كبير: نظرًا للقوة الكامنة وراء الهوك، يمكن أن تسبب هذه الضربة ضررًا كبيرًا إذا أصابت هدفها بدقة.

يتطلب إتقان الهوك التركيز على التقنية الصحيحة والقوة الموجهة بشكل صحيح، والتدريب المستمر على الحركات الدائرية والسرعة في تنفيذ الضربة هو المفتاح لجعل الهوك ضربة قوية في ترسانة

الملاكم، والهوك هو واحد من أقوى وأخطر الضربات في الملاكمة، ويمكن أن يكون الفارق بين الفوز والخسارة في أي مباراة.



الشكل (2-17) يوضح اللكمة القوسية

اللكمة الصاعدة (Uppercut)

اللكمة الصاعدة (Uppercut) هي واحدة من اللكمات الأساسية في الملاكمة وتستخدم لضرب الخصم من الأسفل إلى الأعلى، غالباً نحو الذقن أو الجسم، وهي فعالة للغاية عندما يكون الخصم قريباً. تتطلب هذه اللكمة قوة ودقة، وتعدّ من الضربات التي يمكن أن تسبب ضرراً كبيراً إذا تم تنفيذها بشكل صحيح.

تفاصيل اللكمة الصاعدة في الملاكمة

أ. وضعية الجسم والقدمين

- يجب أن تكون في وضعية الوقفة الأساسية كما شرحت سابقاً، مع توزيع الوزن بالتساوي على كلا القدمين.

- ثني الركبتين قليلاً للاستعداد لتوليد الطاقة من الأرض.

ب. التدوير والتحرك

- يبدأ الملاكم اللكمة من وضعية قريبة، ويدور الورك والكتف من الجهة التي تُستخدم في اللكمة.

- التحرك يبدأ من القدم الخلفية، حيث يدفع الملاكم بقدمه الخلفية لتوليد الطاقة مع تدوير الوركين.

ت. مسار اللكمة

- تخرج اللكمة من الأسفل إلى الأعلى بشكل منحني، من مستوى الخصر أو أدنى، باتجاه ذقن الخصم.

- يجب أن تكون الذراع غير ممدودة بالكامل، لأن الهدف هو تحقيق القوة من التدوير وتوليد الطاقة من الأرض وليس من مد الذراع.

ث. حماية الجسم

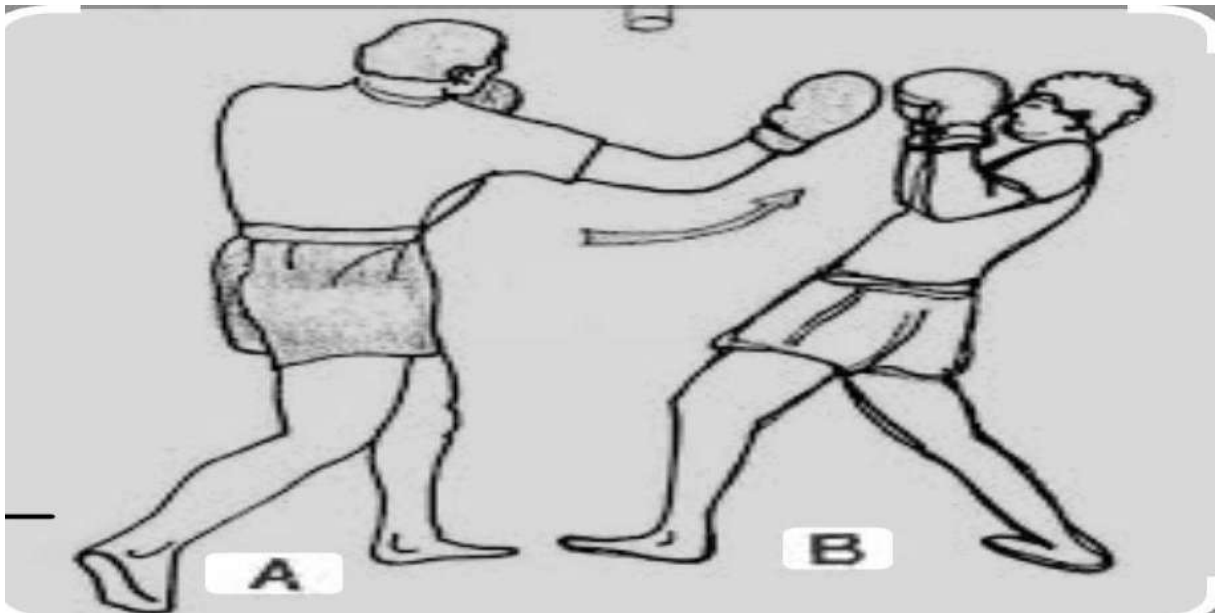
- يجب الحفاظ على اليد غير المستخدمة في الهجوم بالقرب من الذقن لحمايتها من أي هجوم مضاد من الخصم.

- الحفاظ على الكتف المقابل مرفوعاً قليلاً لحماية الذقن في حال قام الخصم بهجوم معاكس.

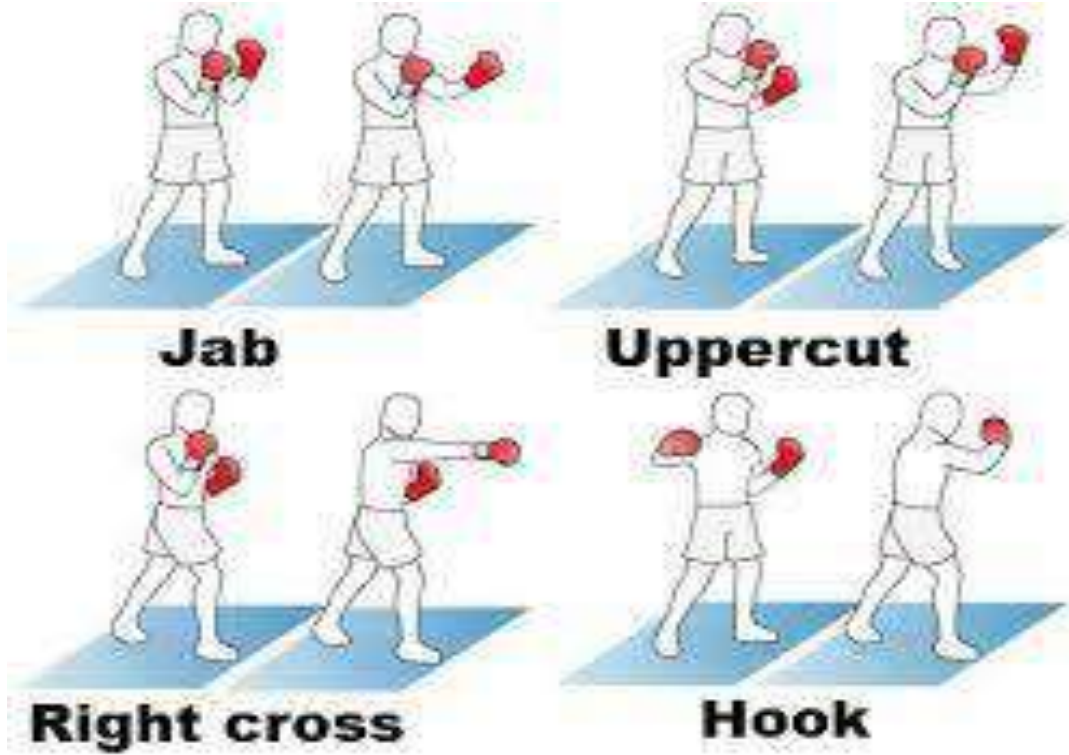
ج. العودة إلى الوضع الأساسي

- بعد توجيه اللكمة، يجب إعادة اليد إلى وضعية الحماية الأساسية بسرعة، مع الاستعداد لأي هجمات مضادة من الخصم.

إنَّ اللكمة الصاعدة هي واحدة من الضربات المميزة في الملاكمة، وتعتبر سلاحاً قوياً عند استخدامها في الوقت المناسب وبالتنسيق الجيد مع بقية التقنيات.



الشكل (2-18) يوضح اللكمة الصاعدة



الشكل (2-19) اهداف اللكمة

التفادي (Dodging)

هو مهارة دفاعية أساسية تساعد الملاكم على تجنب لكمات الخصم دون الابتعاد كثيراً عن متناول اليد أو فقدان القدرة على الرد بسرعة. يُعدّ التفادي جزءاً مهماً من استراتيجيات الدفاع والهجوم معاً، إذ يمكن أن يؤدي إلى فتح فرص للهجوم المضاد.

أنواع التفادي في الملاكمة:

أ. التفادي الجانبي (Slipping)

يتضمن تحريك الرأس قليلاً إلى الجانبين لتفادي لكمة مستقيمة (مثل الجاب أو الكروس).

- كيفية التنفيذ

- عند رؤية لكمة قادمة، يتم ثني الركبتين وتحريك الجزء العلوي من الجسم قليلاً إلى الجانب (اليمين أو اليسار) بعيداً عن مسار اللكمة.

- يجب أن يكون التحرك صغيراً وسريعاً بحيث يبقى الملاكم في وضعية الهجوم ويمكنه الرد بلكمة

مضادة.

ب. التفادي السفلي (Ducking or Bobbing and Weaving)

يستخدم للتفادي من اللكمات العالية مثل اللكمات الخطافية (Hooks) أو اللكمات المستقيمة.

- كيفية التنفيذ

- عند رؤية لكمة عالية قادمة، يجب أن ينحني الملاكم على ركبتيه ويخفض رأسه وجسمه قليلاً إلى الأسفل، ثم يتحرك في حركة دائرية صاعدة للخروج من الخط الأمامي للهجوم.

- يمكن الجمع بين الحركة الجانبية والحركة السفلية لتجنب لكمة من نوع خطاف (Hook).

ت. التراجع أو التحرك الخلفي (Pull Back)

يُستخدم لتفادي لكمات الخصم عن طريق التراجع قليلاً.

- كيفية التنفيذ

- عند رؤية لكمة قادمة، يتم ثني الركبتين قليلاً وسحب الجزء العلوي من الجسم للخلف مع الحفاظ على التوازن.

- بعد تجنب اللكمة، يمكن للملاكم العودة بسرعة إلى موقعه الأصلي وإطلاق هجمة مضادة.

ث. الدوران (Pivoting)

يمكن أن يساعد الدوران في تفادي اللكمات بينما يغير الملاكم زاوية الهجوم أو الدفاع.

- كيفية التنفيذ

- عند رؤية لكمة قادمة، يقوم الملاكم بالدوران على القدم الأمامية (كالمحور) مع تحريك القدم الخلفية بزواوية للتفادي وتغيير الوضعية.

إنَّ إتقان هذه التقنيات يمكن أن يجعل من الملاكم مدافعاً صعباً ومهاجماً خطيراً في الوقت نفسه. هل تود معرفة المزيد عن تقنيات محددة أو استراتيجيات أخرى في الملاكمة؟

البلوك (Blocking)

هو تقنية دفاعية تستخدم لحماية الجسم والوجه من لكمات الخصم باستخدام الذراعين والقفازات. تعتبر هذه التقنية من الأساسيات في الدفاع، حيث تساعد الملاكم على امتصاص الضربات بفعالية وتقليل تأثيرها.

كيفية تنفيذ البلوك في الملاكمة:

أ. البلوك الأمامي (Front Block)

يستخدم للتصدي للكمات المستقيمة مثل "الجاب" (Jab) أو "الكروس" (Cross).

- كيفية التنفيذ

- رفع اليد الأمامية (عادةً اليسرى للملاكمين الذين يستخدمون اليد اليمنى) لصد اللكمة، مع إبقاء المرفق منحنياً.

- اليد الأخرى تكون بالقرب من الذقن للدفاع عن الجزء الآخر من الوجه.

- يجب أن تكون القفازات قريبة من الوجه لحمايته، مع الحفاظ على الكتفين مرفوعين قليلاً لتقليل المساحة المستهدفة.

ب. البلوك الجانبي (Side Block)

يستخدم للتصدي للكمات الخطافية (Hooks) الموجهة نحو الرأس أو الجسم.

- كيفية التنفيذ

- لتحسين الجانب الأيسر من الرأس ضد ضربة خطافية، يجب رفع اليد اليسرى مع الحفاظ على المرفق منحنياً ووضع القفاز بجانب الرأس.

- لنفس التقنية على الجانب الأيمن، يرفع الملاكم يده اليمنى بنفس الطريقة.

- يجب إبقاء الكوع قريباً من الجسم لحمايته من اللكمات الجانبية.

ت. البلوك الأسفل (Low Block)

يستخدم للدفاع ضد لكمات الجسم، مثل اللكمات الصاعدة (Uppercuts) أو اللكمات الموجهة إلى البطن.

- كيفية التنفيذ

- عند رؤية لكمة موجهة نحو الجسم، يجب خفض المرفقين بالقرب من الجذع مع الحفاظ على اليدين قريبتين من الذقن لحمايته من اللكمات المزدوجة.

- التأكد من توزيع الوزن على كلا القدمين لامتصاص قوة الضربة بشكل فعال.

البلوك هو من أهم التقنيات الدفاعية في الملاكمة، إذ يسمح للملاكم بتقليل تأثير الضربات والاستعداد للهجوم المضاد في نفس الوقت.



الشكل (20-2)

أسئلة الفصل الثاني

كرة الطائرة

- س1: ما المقصود بالمهارات الأساسية في الكرة الطائرة .وما تلك المهارات عددها ؟
- س2: عدد أنواع الإعداد من الأعلى.
- س3: اشرح مهارة الاستقبال في الكرة الطائرة وما أنواعه وأهميته ؟
- س4: ما أهمية الإرسال وعدد أنواعه ؟
- س5 : تكلم عن مهارة الضرب الساحق بالتفصيل .
- س6 : ما المقصود بحائط الصد وما أشكال حائط الصد وأهميته ؟
- س7: عرف مهارة الدفاع عن الملعب وأهميته في الكرة الطائرة ؟ وما اشكال الدفاع ؟

الملاكمة

- س1: كيف تكون الوقفة الأساسية في الملاكمة ؟ وضح ذلك؟
- س2: ما أهمية الوقفة الأساسية؟
- س3: لماذا تُعدّ حركة جسم الملاكم مهمة أثناء اللعب ؟
- س4: ما الهدف من التقدم في الملاكمة ؟
- س5: عرف التراجع وما الهدف منه في لعبة الملاكمة؟
- س6: كيف يكون التحرك الجانبي وما الهدف منه ؟
- س7: كيف يمكن للملاكم ايجاد زاوية مناسبة أثناء اللعب وما الهدف منها ؟
- س8: ما أنواع اللكمات في لعبة الملاكمة؟
- س9: عدد بنقاط أهداف اللكمة.
- س10: كيف تنفذ اللكمة المستقيمة الخلفية؟ وضح ذلك.

الفصل الثالث

كرة اليد / كرة المنضدة



أولاً : كرة اليد

المهارات الأساسية في كرة اليد

في جميع الفعاليات الرياضية سواء أكانت فرقية أم فردية فإن لها مهارات أساسية في الهجوم أو الدفاع، فإذا استطاع هذا الفريق من إتقان هذه المهارات تمكن من تقديم أفضل المستويات وتحقيق أفضل النتائج.

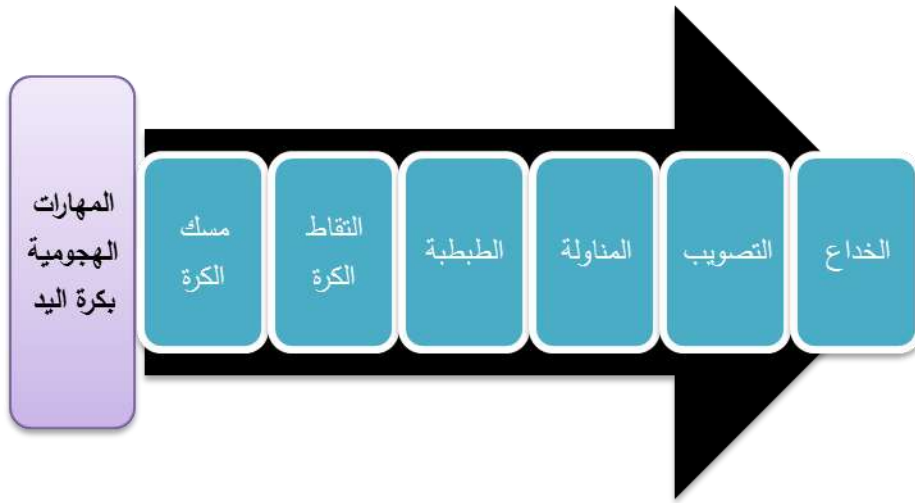
وتعرف المهارة بأنها ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يرمي إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية تبعاً لقواعد التنافس .

تصنيف المهارات الأساسية في كرة اليد :

- 1- المهارات الأساسية الهجومية .
- 2- المهارات الأساسية الدفاعية.
- 3- المهارات الأساسية لحارس المرمى.

أولاً : المهارات الأساسية الهجومية

يعد الفريق مهاجماً لحظة استحوازه على الكرة ثم ينتهي بفقدانها ، مما يجعله قادراً على تحديد أحداث اللعب بشكل كبير على الجانب الهجومي، ويعد لاعبو الفريق كافة مشتركين في أحداث اللعب في هذا الموقف، مما يتطلب استغلال الأماكن المتوفرة كافة في أثناء المباراة بما يتناسب مع قدرات اللاعبين، إذ إن الهجوم عبارة عن قدرة الفرد أو المجموعة أو الفريق على اقتحام المواقع الدفاعية للمنافس باستخدام الأسلوب المناسب لنوع الدفاع ، معتمداً على حسن استغلال امكانياته، وكلما ارتفع مستوى المهارات للاعبين كلما ازدادت امكانيات استخدام الطرائق الخطئية في المباراة، والتي تكون كفيلة بتحقيق الفوز، وتقسم المهارات الأساسية الهجومية إلى :



الشكل (1-3) يوضح المهارات الهجومية بكرة اليد

1- مسك الكرة

تعد مهارة مسك الكرة من المهارات التي تؤثر على مقدار قدرة اللاعب على الإحساس بالأداة (الكرة) بالسيطرة عليها عندما تلزم ظروف المباراة في كثير من الأحيان تسلم الكرات من الزميل أو إختطافها بسرعة من المنافس، التي ينطلق بعدها لأداء المهارات الأخرى من مناولة وخداع وتصويب وتنفيذ المهام الهجومية بصورة صحيحة، لذا كان من الواجب الاهتمام بها واتقانها ومن ثم تنفيذها بسهولة ويسر والتصرف بالكرة حسبما تفرضه ظروف اللعب المتغيرة دائماً.

ويتم تنفيذ المهارة بطريقتين:

أ- مسك الكرة باليدين.

ب- مسك الكرة بيد واحدة.

أ- مسك الكرة باليدين

في هذه الحالة تنتشر أصابع اليدين حول الكرة دون تصلب وتكون قاعدتا اليدين خلف الكرة مع الاهتمام بضرورة استناد الكرة على سلاميات الأصابع ويكون الإبهامان متوازيين، وأما راحتا اليدين فتكونان خلف مركز الكرة، وألا تلمسان الكرة إلا في لحظة التسلم كرد فعل للتسلم مع مراعاة عدم الضغط بشدة على الكرة، لأن ذلك يسبب تقلصاً في عضلات الذراعين مما يؤثر سلباً في قدرة التصرف بالكرة سواءً المناولة أم التصويب، كما في الشكل (2-3).



الشكل (2-3) يوضح مسك الكرة باليدين

ب- مسك الكرة بيد واحدة

عند مسك الكرة بيد واحدة تنتشر الأصابع جميعها مفتوحة ومتباعدة حول الكرة مع انثناء قليل فيها، ويكون للإبهام أهمية كبيرة في مساعدة باقي الأصابع على مسك الكرة والسيطرة عليها من دون توتر، مع مراعاة ان يكون استناد الكرة على سلاميات الأصابع من دون راحة اليد، فضلا عن مسكها بارتخاء ومن دون ضغط شديد للأصابع على الكرة، كما في الشكل ادناه رقم (3-3) .



الشكل (3-3) يوضح مسك الكرة بيد واحدة

2- إستقبال الكرة

إنَّ حسن استقبال الكرات من المهارات المهمة التي يجب على اللاعبين إتقانها، وأن أغلب الخطط الهجومية تفشل بسبب الضعف في استقبال الكرة، ومن ثم ضياع فرصة للفريق ممكن ان تكون مؤكدة لإحراز هدف، لذلك على اللاعب أن يتمتع بالقدرة على استقبال الكرة بصورة صحيحة في أي لحظة وفي أي اتجاه وحسب ظروف اللعب من أثناء التدريب المستمر.

وعليه يمكن تقسيم مهارة استقبال الكرة إلى:

أولاً : تسلم الكرة.

ثانياً : التقاط الكرة.

ثالثاً : إيقاف الكرة والسيطرة عليها .

أولاً – تسلم الكرة :

وينقسم التسلم الى :

أ - تسلم الكرة باليدين : يمكننا تبعاً لدرجة ارتفاع الكرة ومسارها أن نفرق بين نوعين مهمين للتسلم باليدين:

1 - تسلم الكرات العالية

وتتمثل في الكرات الموجهة نحو اللاعب المستلم بمستوى الصدر فما فوق حتى المستوى العالي بالقفز كما في الشكل رقم (3-4) .



الشكل (3-4) يوضح كيفية التهيؤ لتسلم الكرات العالية

2 - تسلم الكرات المنخفضة

وتتمثل في الكرات الموجهة نحو اللاعب بمستوى أسفل الصدر فما دونه كما في الشكل رقم (3-5) .



الشكل (3-5) يوضح تسلم الكرات المنخفضة

3 - تسلم الكرة في الهواء فوق منطقة المرمى

يعد تسلم الكرة في الهواء فوق منطقة المرمى أحد أنواع التسلم في كرة اليد، وبحسب المصادر الألمانية الحديثة، وهي من الحركات المتفوق عليها مسبقا بين لاعبين اثنين، وتحتاج إلى قدرات توافقية عالية، فضلا عن درجة عالية من التوقيت المناسب فيما بينهم عند أدائها كما في الشكل رقم (3-6) .



الشكل (3-6) يوضح تسلم الكرة بالهواء

ب - تسلم الكرة بيد واحدة

إنّ هذا النوع من تسلم الكرة قليل الحدوث في لعبة كرة اليد، ويحدث عندما تتطلب مواقف اللعب تسلم الكرة بيد واحدة نظراً لاستحالة تسلمها بكلتا اليدين؛ لوجود مدافع منافس قريب يمنع تسلمها باليدين أو بعد المناولة التي يتعذر تسلمها باليدين، ويتطلب فيها من اللاعب مستوى مهاري عالٍ للإحساس بالأداة (الكرة) كما في الشكل رقم (3-7).



الشكل (3-7) يوضح تسلم الكرة بيد واحدة

ثانياً : التقاط الكرة

تتطلب بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض، كارتدادها من حارس المرمى نتيجة صده للكرة برجله، أو ارتدادها من أحد قائمي المرمى، وكذلك على أثر لمس الكرة لأحد أرجل المنافس نتيجة ردة فعل لمناولة معينة، إذ يتطلب في مثل هذه الحالات ومن أقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع لعبها مرة ثانية، ويبدو للكثير أن التقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت صعوبة السيطرة عليها لدى كثير من اللاعبين ولاسيما في أثناء الركض، ويمكن تقسيمها إلى حالات حسب الوضع الذي تكون عليه الكرة :

1- التقاط الكرة الساكنة

2- التقاط الكرة المتحركة

ثالثاً : إيقاف الكرة والسيطرة عليها

يصعب في أحيان كثيرة تسلم الكرة مباشرة سواء باليدين، أم بيد واحدة ، بسبب قوة المناولة مثلاً أو ارتفاعها أو لوجود منافس قريب، يجعل من إتمام المناولة بسهولة أمر صعب، وبذلك سيضطر اللاعب إلى اللجوء إلى إيقاف الكرة للسيطرة عليها بدفعها من دون ضربها باليدين المفتوحة، أو اليد الواحدة

وبمرونة وارتقاء نحو الأرض وباتجاه ركضه، ثم يمسكها بسرعه وتأمينها من المنافس بعد ارتدادها من الأرض بكلتا اليدين، أو يستمر بطبقتها.

3 - الطبطة بكرة اليد

تعد مهارة الطبطة من المهارات الأساسية المساعدة المهمة في لعبة كرة اليد، إذ يهيئ حسن أدائها لتنفيذ المهارات الأساسية، والواجبات الهجومية بصورة صحيحة، فالتقدم والتحرك بحرية مع الطبطة يوفر مساحة جيدة لتنفيذ الواجبات الهجومية بصورة صحيحة ضمن حدود ما يسمح به قانون اللعبة سواء في أثناء الوقوف أم الحركة كما في الشكل رقم (3-8).



الشكل (3-8) يوضح مهارة الطبطة

ويمكن ملاحظة نوعين من الطبطة وبحسب ارتفاع الكرة، ويتوقف ذلك على عاملين هما: السرعة، ووجود مدافع منافس، فإذا كان الهدف من الحركة هو السرعة في حالة الهجوم السريع، فإن ارتفاع الكرة ودفعتها إلى الأمام سوف يكون عالياً أي يستخدم (الطبطة العالية)، وأما إذا كان هناك مدافع قريب يعترض حركة اللاعب المنفذ للمهارة فعليه استخدام (الطبطة الواطئة)، وذلك باخذ خطوات قصيرة مع انثناء بالركبتين، ومستوى الطبطة يكون بمستوى الحزام فما دون كما في الشكل (3-9).



الشكل (3-9) يوضح مهارة الطبطة العالية والواطة

استخدامات الطبطة في كرة اليد

تستخدم الطبطة بكرة اليد في الحالات الآتية :

1. في الهجوم السريع وانفراد المهاجم بحارس المرمى .
2. في حالة انعدام وجود زميل خالٍ يمكن مناولته الكرة كما في الدفاع رجل لرجل.
3. لإجبار المدافع على اتخاذ قرار حركي دفاعي، أو لأجل تفكيك (خلخلة) التشكيل الدفاعي.
4. في حالة وجود أي ثغرة بين مدافعين اثنين، فيجب استخدام الطبطة للمرور السريع والتصويب.
5. للإشارة ببداية هجوم متفق عليه مسبقاً (تنفيذ حركة مخطط لها).
6. عندما يكون اللاعب المنافس لاعباً يسهل خداعه.
7. لتهدئة اللعب ولاسيما ضد الفرق القوية التي تجيد اللعب السريع.
8. لإضاعة الوقت على الفريق الآخر في حالة الفوز بفارق قليل وقرب انتهاء وقت المباراة .

4 - مناولة الكرة بكرة اليد

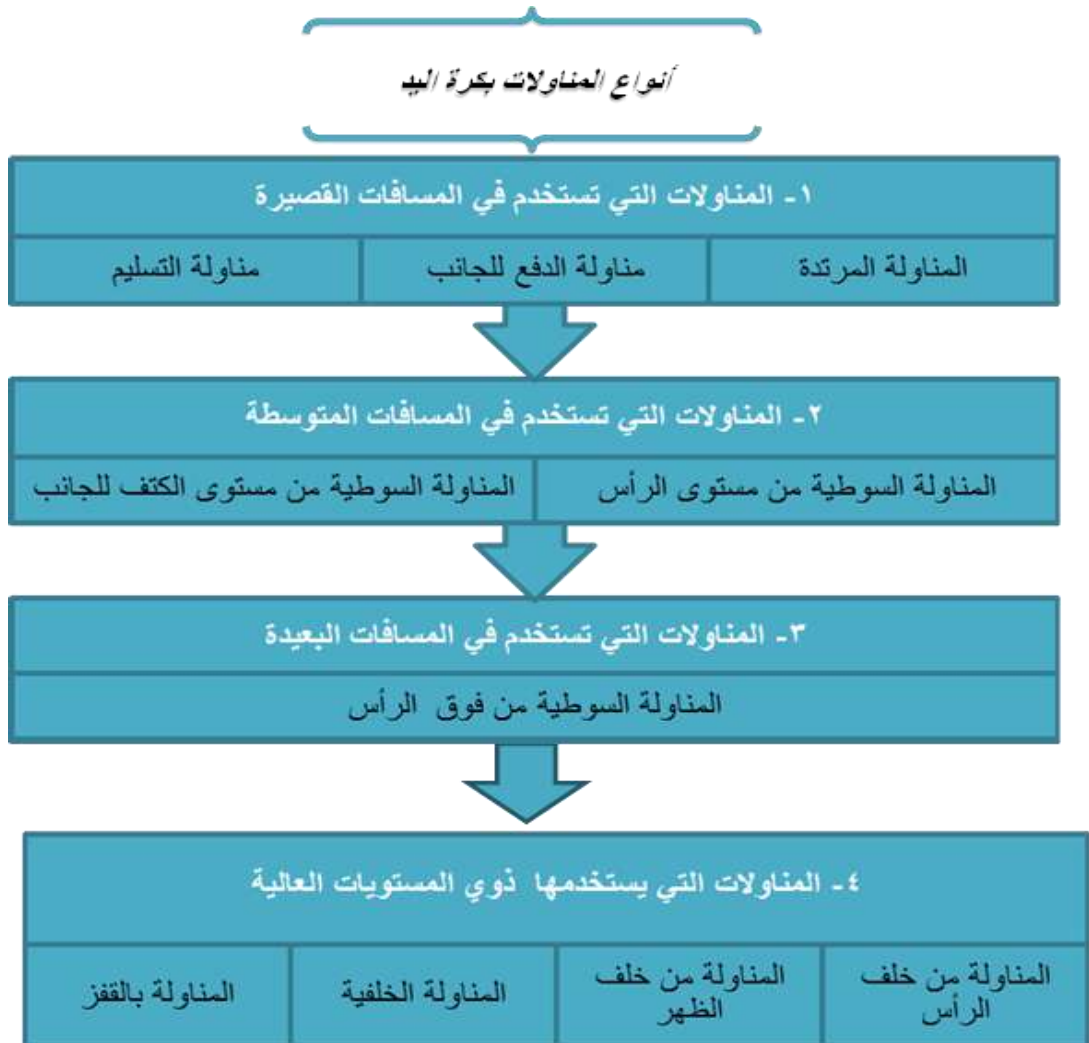
تعد مهارة المناولة من أهم المهارات الأساسية التي تشكل جوهر لعبة كرة اليد، إذ يكمن هدف المهارة في نقل الكرة إلى أحسن المواقع المناسبة للتصويب على المرمى، ويؤثر نجاح المناولات الصحيحة على مستوى الفريق في الوصول إلى هدف المنافس في أثناء تطبيق خطط الهجوم بسهولة وسرعة لإحراز هدف كما في الشكل رقم (3-10).



الشكل (3-10) يوضح مهارة المناولة بكرة اليد

أنواع المناولات بكرة اليد:

ويمكن تقسيم المناولات حسب المسافة التي تتطلبها المناولة :



الشكل (3-11) مخطط أنواع المناولات

أولاً: المناولات التي تستخدم في المسافات القصيرة

1- المناولة المرتدة

2- مناولة الدفع إلى الجانب



الشكل (3-12) يوضح مهارة مناولة الدفع إلى الجانب

3- مناولة التسليم

وتستخدم هذه المناولة قرب منطقة الرمية الحرة لتهيئة الكرة للزميل لغرض التصويب أو عمل جملة هجومية، ويكون لرسغ اليد أهمية كبيرة في أداء هذه المناولة.



الشكل (3-13) يوضح مهارة مناولة التسليم

ثانيا: المناولات التي تستخدم في المسافات المتوسطة :

1- المناولة السوطية (الخاطفة) من مستوى الرأس:

أ- المناولة السوطية من مستوى الرأس من الارتكاز



الشكل (3-14) يوضح مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس

ب- المناولة السوطية من مستوى الرأس من ثلاث خطوات:



الشكل (3-15) يوضح مهارة المناولة السوطية من الركض

ثالثاً: المناولات التي تستخدم في المسافات الطويلة

1- المناولة السوطية من فوق مستوى الرأس:



الشكل (3-16) يوضح المناولة السوطية من مستوى الرأس ومن فوق الرأس

رابعاً / المناولات التي يستخدمها ذوي المستويات العالية في حالات خاصة

1- المناولة من خلف الرأس

2- المناولة من خلف الظهر

3- المناولة الخلفية

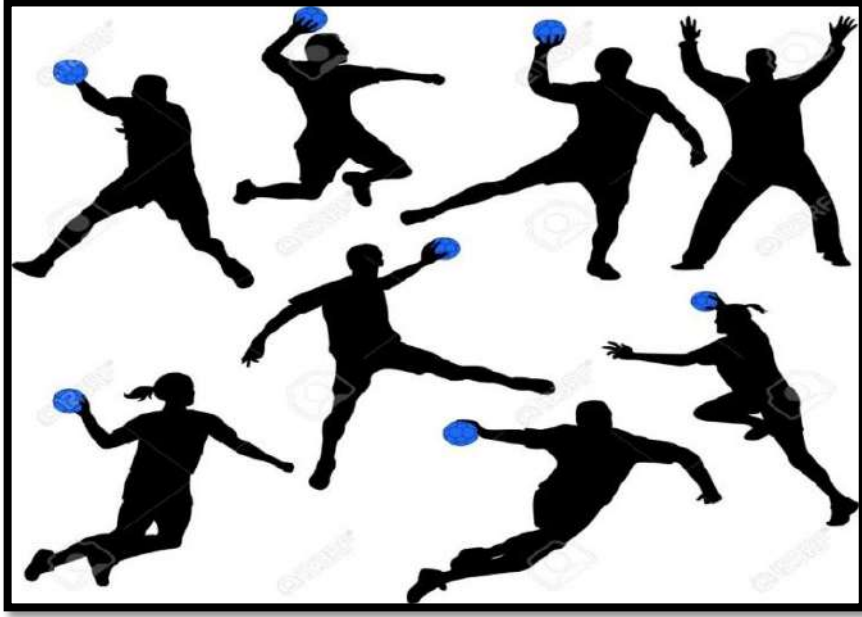
4- المناولة من القفز



الشكل (3-17) يوضح مهارة المناولة من القفز

5 - التصويب بكرة اليد

تعد مهارة التصويب التتويج النهائي لمهارات كرة اليد الأساسية جميعها ، بل ان كل تلك المهارات تصبح بلا فائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح، ولاسيما وأن نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف التي يسجلها فريق ضد آخر، وعليه أمكننا ان نعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة .



الشكل (3-18) يوضح بعض أنواع التصويب بكرة اليد

العوامل المؤثرة على عملية التصويب

- 1- زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه أكبر.
- 2- المسافة: كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة الهدف.
- 3- التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى صعب صدها، ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة.
- 4- السرعة: كلما كان الإعداد سريعاً كان التصويب أكبر احتمالاً للنجاح.



الشكل (3-19) يوضح التصويب من فوق مستوى الرأس



الشكل (3-20) يوضح التصويب من مستوى الرأس



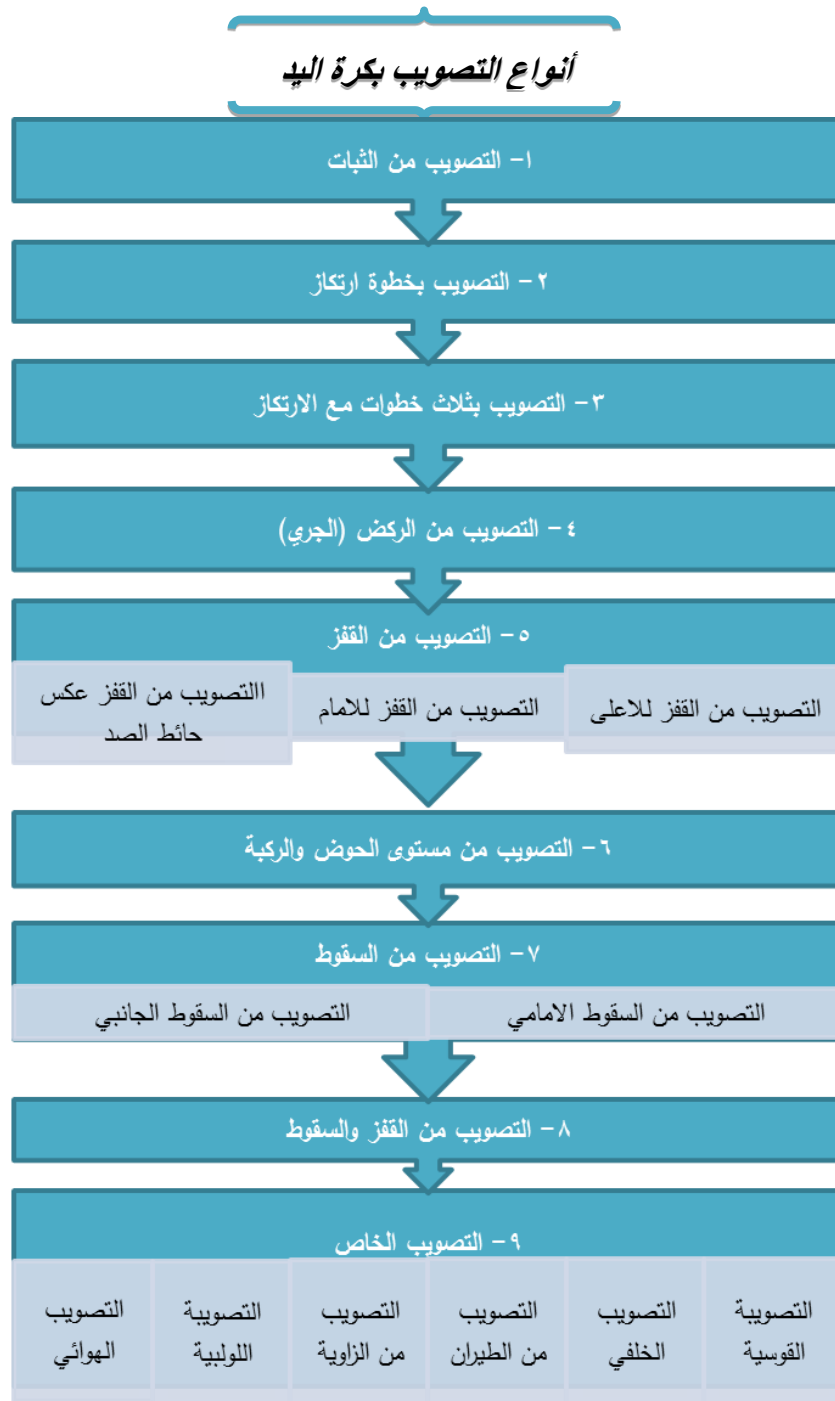
الشكل (3-21) يوضح مهارة التصويب من مستوى الكتف إلى الجانب



الشكل (3- 22) يوضح التصويب من مستوى الحوض والركبة

أنواع التصويب:

بعد التعرف على أهم التصنيفات التي ارتكز عليها الخبراء والمختصين في تقسيمهم لأنواع التصويب، وجد إمكانية الترابط والتداخل بين هذه الأنواع مع بعضها عند التدريب عليها أو تطبيقها خلال المباريات، ولكي يكون التصويب أكثر نجاحاً لا بد من استخدام النوع المناسب وبحسب ظروف الموقف الهجوم الإني ومتغيراته، وفي أدناه مخطط يوضح أهم أنواع التصويب المستخدمة في كرة اليد وشرحا مفصلا لكل نوع منها :



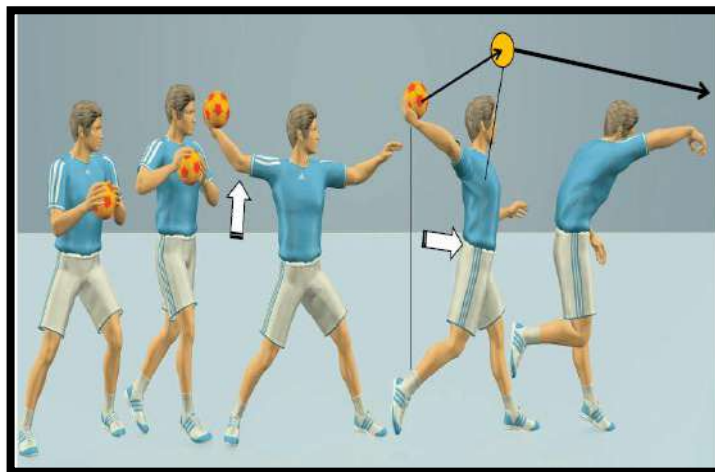
الشكل (3- 23) مخطط



الشكل (3-24) يوضح التصويب من الثبات



الشكل (3-25) يوضح التصويب بخطوة ارتكاز



الشكل (3-26) يوضح التصويب بثلاث خطوات مع الارتكاز



الشكل (3-27) يوضح مهارة التصويب من القفز عاليا



الشكل (3-28) يوضح مهارة التصويب من القفز إلى الأمام



الشكل (3-29) يوضح التصويب بميلان الجسم عكس حائط الصد



الشكل (30-3) يوضح مهارة التصويب من مستوى الحوض والركبة



الشكل (31-3) يوضح مهارة التصويب من السقوط



الشكل (32-3) يوضح مهارة التصويب من السقوط الأمامي



الشكل (33-3) يوضح التصويب من السقوط عكس ذراع الرمي



الشكل (34-3) يوضح التصويب من السقوط باتجاه ذراع الرمي



الشكل (35-3) يوضح التصويب من القفز والسقوط للاعب الجناح



الشكل (36-3) يوضح التصويب من القفز والسقوط للاعب الارتكاز



الشكل (37-3) يوضح التصويبة القوسية (اللوب)



الشكل (38-3) يوضح مهارة التصويب من الطيران



الشكل (39-3) يوضح مهارة التصويب من الزاوية



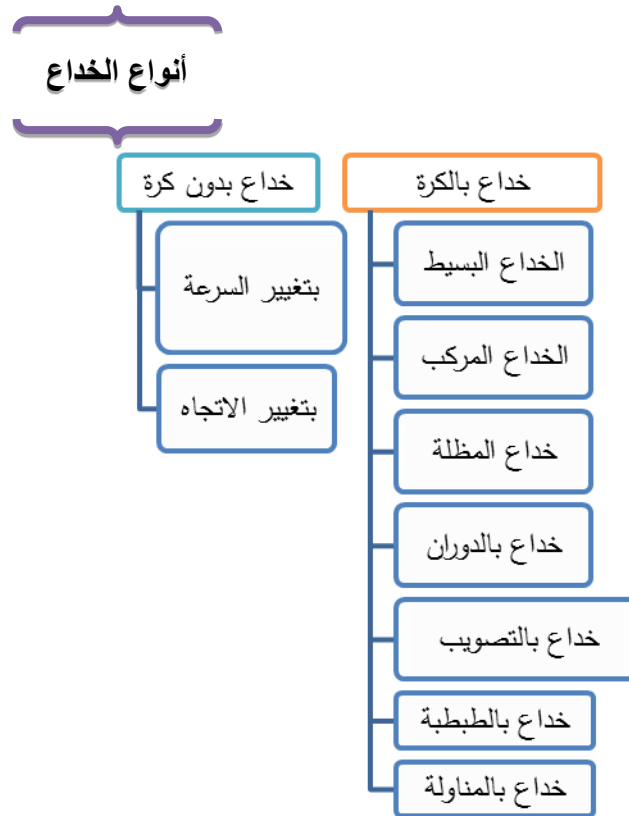
الشكل (40-3) يوضح مهارة التصويبة اللولبية



الشكل (41-3) يوضح مهارة التصويب من تسلم الكرة بالهواء kempa

6 - الخداع بكره اليد

الخداع هو قيام اللاعب المنفذ بحركات بجسمه أو بجزء منه بالكرة أو بدونها من أجل جلب انتباه المدافع المنافس وتوجيهه نحو الاتجاه الخاطئ بقصد إبعاده عن أداء الحركة الاصلية المراد تنفيذها ، وجعله يستجيب استجابة حركية خاطئة أو هو تضليل المدافع وإيهامه .



الشكل (3-42) مخطط

أ : الخداع بدون كرة

يستخدم هذا النوع من الخداع في أرجاء الملعب كله وطيلة وقت المباراة، ولا سيما إذا كان الفريق المنافس يلعب بطريقة رجل لرجل، ويهدف إلى تخطي اللاعب المهاجم المدافع حتى يكون حرًا من دون مراقبة، ويكون ذلك عن طريق تغيير سرعة الركض من بطيء إلى سريع، أو بتغيير اتجاه الجسم من جهة إلى أخرى لغرض اجتياز المدافع والحصول على الكرة.



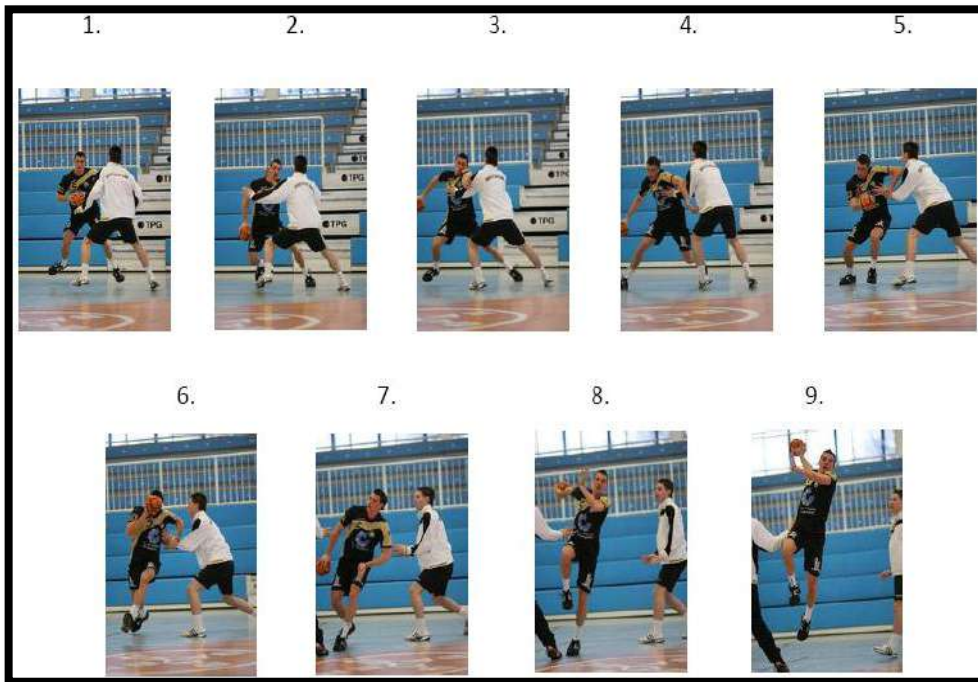
الشكل (3-43) يوضح عملية الخداع بدون كرة

ب : الخداع بالكرة

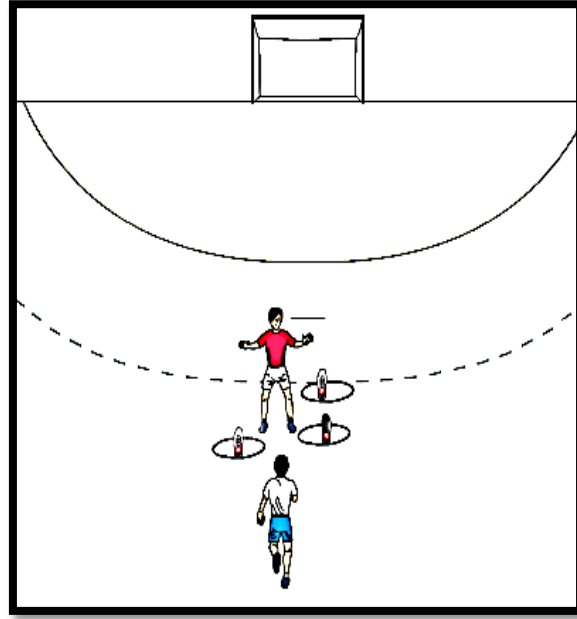
ويشمل هذا النوع من الخداع:

1- الخداع البسيط

هو حركة تمويه + حركة أصلية.



الشكل (3-44) يوضح التسلسل الحركي أداء مهارة الخداع البسيط



الشكل (3-45) يوضح أماكن القدم عند أداء مهارة الخداع البسيط

2- الخداع المركب

هو حركة تمويه + حركة تمويه + حركة أصلية.

3- خداع المظلة



الشكل (3-46) يوضح مهارة خداع المظلة

4- خداع بالدوران .

5- الخداع بالتصويب .



الشكل (3-47) يوضح مهارة الخداع بالتصويب

6- الخداع بالمناولة .

7- الخداع بالطبطة .



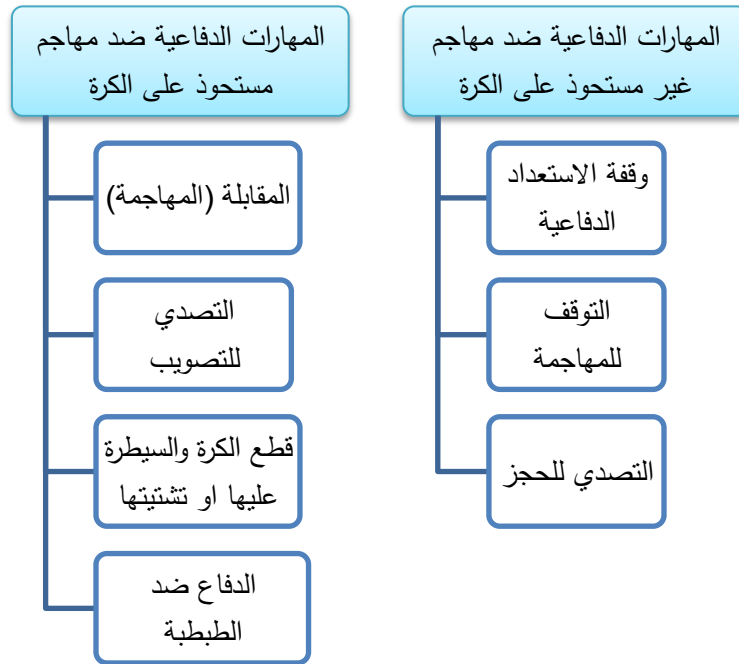
الشكل (3-48) يوضح مهارة الخداع بالطبطة

ثانياً : المهارات الأساسية الدفاعية بكرة اليد

الدفاع يعني انتقال الفريق من الهجوم إلى الدفاع لحظة فقدانه الكرة، وتكون العملية الدفاعية برجع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية إلى المناطق الدفاعية ومحاولتهم إعاقة هجوم المنافس .

متطلبات وواجبات المدافع الجيد :

- 1- تحركات القدمين السريعة والثابتة.
- 2- توزيع رؤية المدافع على المهاجم والكرة معا.
- 3- مقابلة الكرة عند تصويبها بأقصر طريق ممكن.
- 4- حسن التخلص من الحجز مع اتباع توقيت المناولة إلى اللاعبين الآخرين.
- 5- اللعب على الكرة ومرافقة المنافس.



الشكل (3-49) مخطط الواجبات الدفاعية بكرة اليد

1 - المهارات الدفاعية ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة

1- وقفة الاستعداد الدفاعية



الشكل (3-50) يوضح وقفة الاستعداد الدفاعية

2- التوقف للمهاجمة



الشكل (3-51) يوضح التوقف للمهاجمة

3- حجز المهاجم



الشكل (3-52) يوضح عملية حجز المهاجم

2 - المهارات الدفاعية ضد مهاجم مستحوذ على الكرة

1- المقابلة (المهاجمة)



الشكل (3-53) يوضح المقابلة الدفاعية

2- التصدي للتصويب



الشكل (3-54) يوضح التصدي للتصويب من الخط الخلفي

3- قطع الكرة والاستحواذ عليها او وتشتيتها



الشكل (3-55) يوضح محاولة قطع الكرة

4- الدفاع ضد الطبطبة



الشكل (3-56) يوضح محاولة التصدي للطبطبة

ثالثاً : المهارات الأساسية لحارس المرمى

1- حارس المرمى

يعد حارس المرمى أحد أهم الركائز التي يبني عليها فريق كرة يد ناجح، وذلك للدور الذي يلعبه في تحديد نتائج الفريق، فإذا ما نجح حارس المرمى في التصدي لكرات المنافس المصوبة نحو مرماه فإن ذلك سيسهم حتماً بشكل مباشر في فوز الفريق، فضلاً عن أن ذلك من شأنه تعزيز الروح المعنوية ورفعها لأعضاء الفريق، ويدفعهم إلى اللعب بإيجابية وبذل الجهود لكسب المباراة والعكس صحيح، فإذا ما فشل الحارس في حماية مرماه من هجوم المنافس سيؤثر ذلك سلباً على الروح المعنوية، ويؤدي إلى الشعور بالإحباط لدى أعضاء الفريق مما ينتج عنه مردود سلبي في اللعب وبالتأكيد خسارة الفريق. فالمسؤوليات الدفاعية التي يتحملها حارس المرمى كبيرة بوصفه آخر خط دفاعي للفريق يمنع المنافس من تسجيل الأهداف، وأي خطأ منه يسجل الفريق المنافس هدفاً، فضلاً عن النظرة الخاصة التي يتمتع بها في أثناء موقعه خلف المدافعين فيأخذ بذلك دور الموجه للزملاء اللاعبين في حالة وجود أي خلل دفاعي فيهم.



الشكل (3-57) حارس المرمى

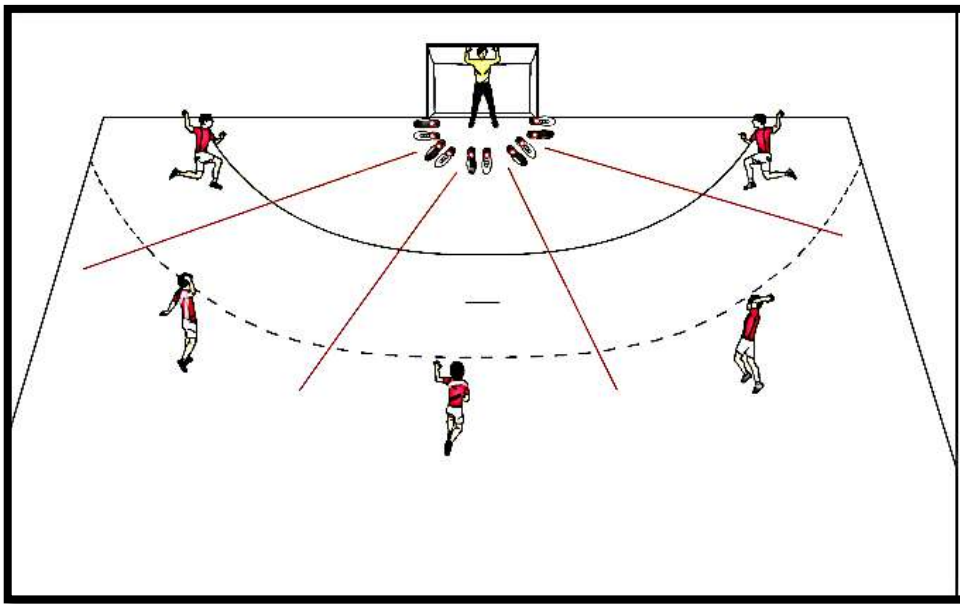
ولا يمكن نسيان دور حارس المرمى في المشاركة بالهجوم، فمن خلاله تبدأ الهجمة بوصفه اللاعب الأول في الفريق يقوم ببناء الهجوم، فضلا عن الدور المهم الذي يؤديه في تنفيذ الهجوم السريع المعاكس بأنواعه، وحتى بعد تسجيل هدف في مرماه يحاول الإسراع بمناولة الكرة وتسليمها إلى الزميل المتواجد على خط المنتصف لبدء الموجة الثالثة من الهجوم المعاكس (السنتر السريع) بصرف النظر عن عودة المنافس إلى ملعبه، فضلاً عن أهميته في المساهمة بالهجوم المنظم كونه لاعباً إضافياً يمكن استغلاله لأحداث تفوق عددي في تنفيذ هجمة منظمة معينة مخطط لها سابقاً.

مما تقدم يتبين أهمية حارس المرمى، وأهمية المركز الذي يشغله، ولذا يتوجب على المعنيين الاهتمام الكبير والمتواصل به، واعداده من الناحيتين البدنية والمهارية والخططية، بما يؤهله ، لإن يقوم بدوره الدفاعي والهجومى على حد سواء وبأحسن ما يمكن، ولا يمكن تجاهل الإعداد النفسى واغفاله على حارس المرمى عن باقي اللاعبين؛ ليكون بذلك عاملاً إيجابياً للفريق ودافعاً نفسياً للزملاء لتجاوز الضغوط النفسية التي قد ترافق اللعب، ومحاولة المساعدة في أداء المباراة بمعنويات عالية والخروج منها بنتائج ايجابية وتحقيق الفوز بالمباراة.

2- صفات ومميزات حارس مرمى كرة اليد

بما أن مركز حارس المرمى من أهم مراكز الفريق صعوبةً، إذ يتطلب شغل هذا المركز صفات ومميزات خاصة منها:

1. مواصفات جسمية خاصة، منها يُفضل أن يكون طويل القامة وطول مقبول في(الروافع) الذراعين والرجلين مما يؤهله لتغطية مساحة كبيرة من المرمى سواء بالحركة أم بالوقوف.
2. أن يمتلك صفات وقدرات بدنية وتوافقية عالية، فهو يحتاج إلى صفة القوة والسرعة للتصدي للكرات القوية المصوبة نحو الهدف .
3. أن يمتلك الرغبة الذاتية الكافية لشغل هذا المركز، واللعب فيه مما يساعده في أداء واجباته باندفاع عالٍ من دون ملل.
4. أن يمتلك قدرة كبيرة من الذكاء والمهارة كي يستطيع مجاراة حركات المنافسين المهاجمين والتصرف الصحيح بالتعامل معها والتغلب عليها.
5. أن يتميز بالشجاعة الكافية لشغل هذا المركز لأنها أساس نجاح حارس المرمى .
6. أن يمتلك قدر معقول من مهارات لاعب الساحة كما في المناولة والتسلم والتصويب والخداع بكل أنواعه .
7. أن يتمتع بصفة القيادة للفريق .



الشكل (3-58) يوضح الحركات الأساسية لحارس المرمى



الشكل (3-59) يوضح وقفة حارس المرمى عندما تكون الكرة في الزاوية



الشكل (3-60) يوضح وقفة حارس المرمى عندما تكون الكرة في المنتصف

أنواع صد الكرات لحارس المرمى في كرة اليد

1- الصد بالذراع



الشكل (3-61) يوضح صد حارس المرمى بالذراعين



الشكل (3-62) يوضح صد حارس المرمى بالذراع

2 - الصد بالرجل



الشكل (3-63) يوضح صد حارس المرمى بالرجل



الشكل (3-64) يوضح صد حارس المرمى بالرجل



الشكل (3-65) يوضح صد حارس المرمى بالذراع والرجل



الشكل (3-66) يوضح صد حارس المرمى للكرات المرتدة

3 - الصد بالجدع

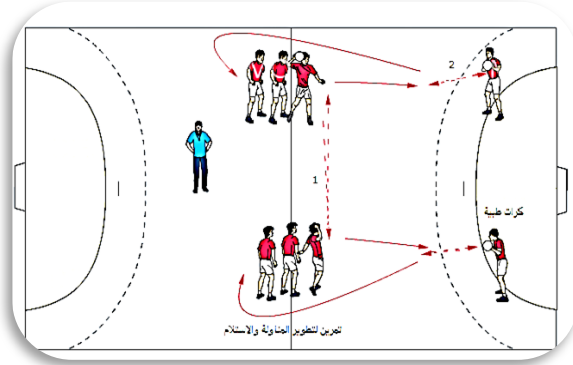
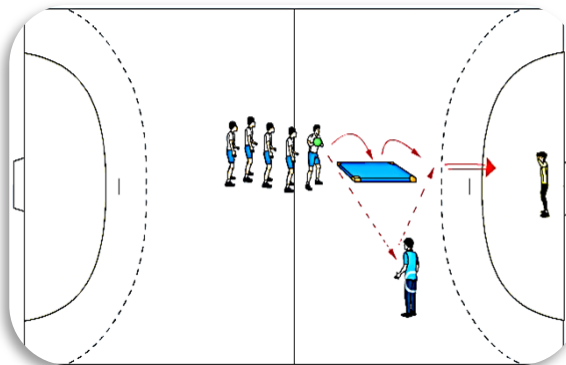
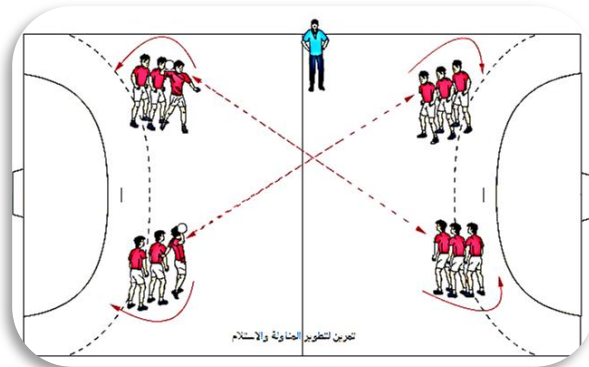
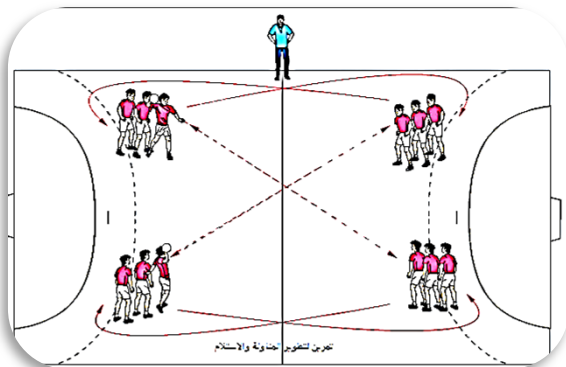


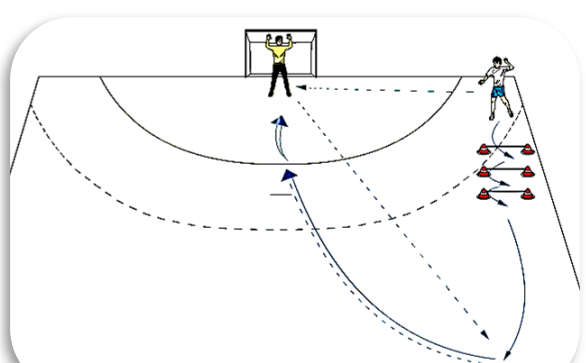
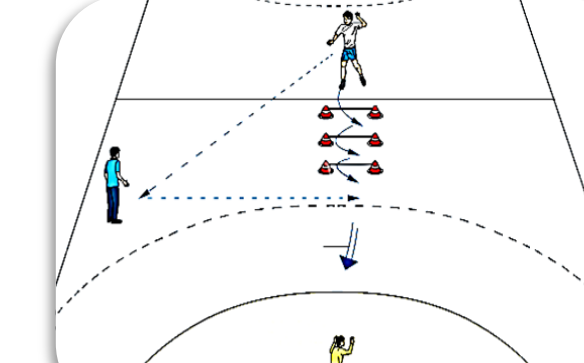
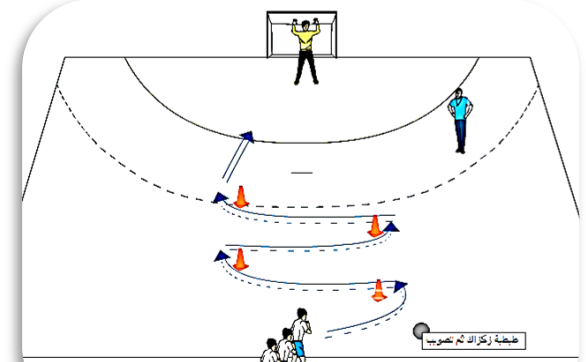
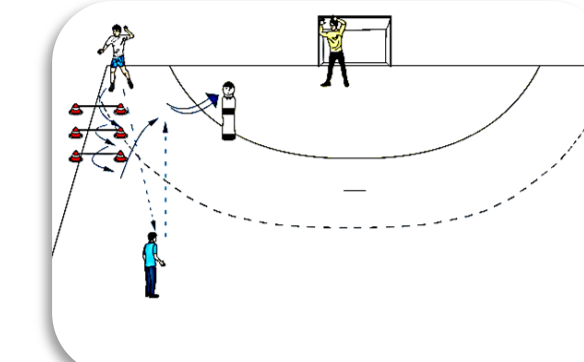
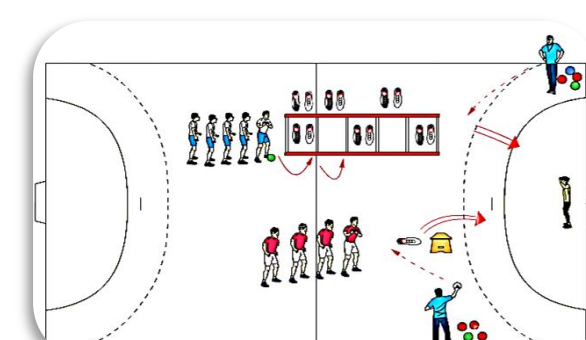
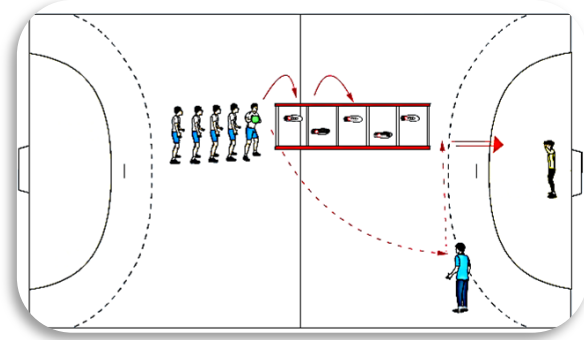
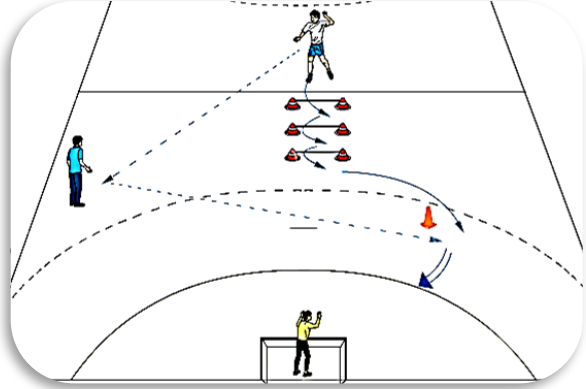
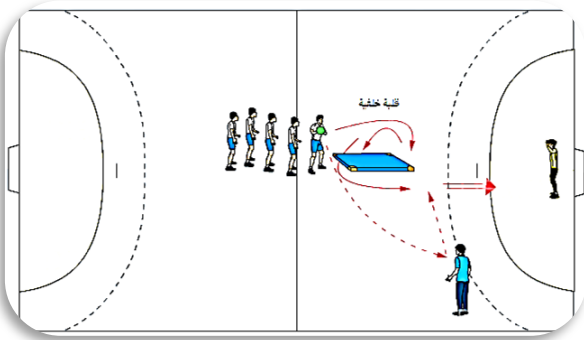
الشكل (3-67) يوضح صد حارس المرمى بالجدع

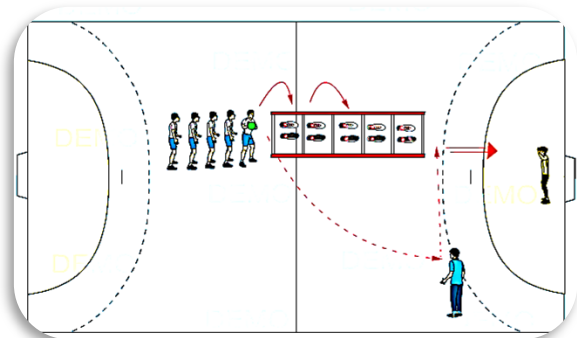
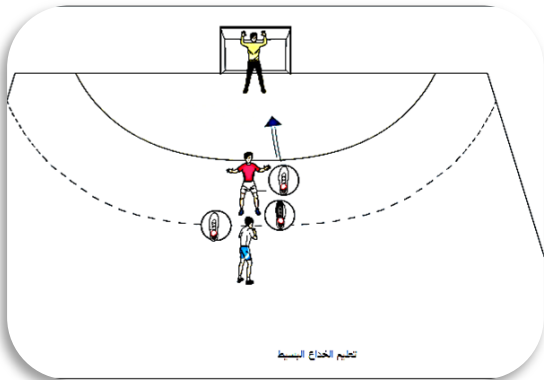
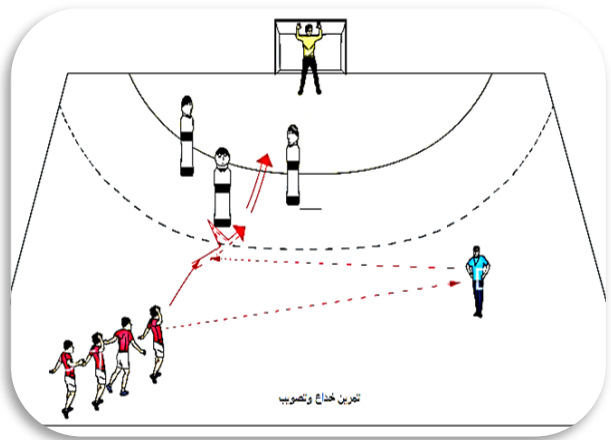
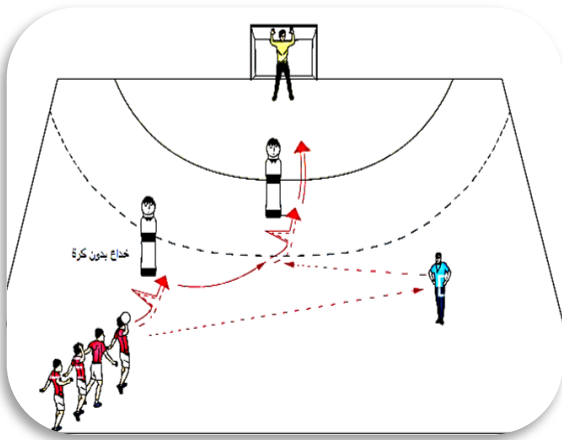
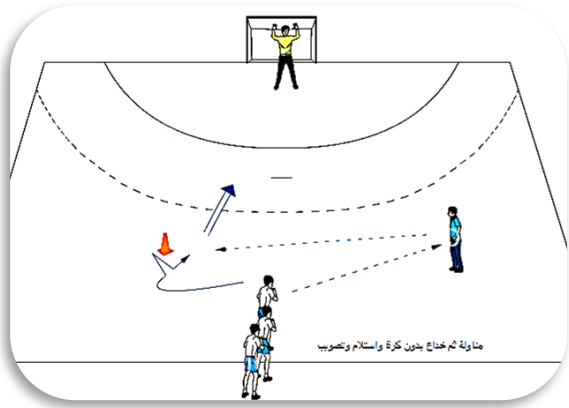
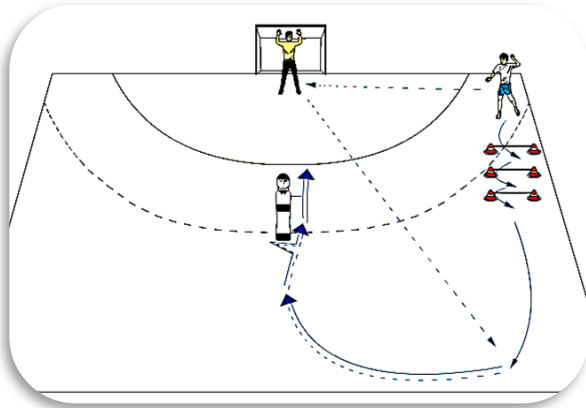


الشكل (3-68) يوضح صد حارس المرمى بالجدع

4- مجموعة تمارين لتطوير المهارات الأساسية







ثانياً : كرة المنضدة**المهارات الأساسية في كرة المنضدة****1-مسكة المضرب (Grip):-**

هناك نوعان رئيسان لمسك المضرب في لعبة تنس الطاولة، ولكل منهما مزاياه وعيوبه. وهما:

اولاً-مسكة المصافحة(المسكة الغربية) (Shakehand Grip):-

تُعرف أيضًا باسم "مسكة المصافحة الغربية"، وهي أكثر المسكات شيوعًا وانتشارًا بين لاعبي تنس الطاولة حول العالم.

كيفية تنفيذ المسكة:

- يمسك اللاعب المضرب كما لو كان يصافح شخصًا بيده.

- يوضع الإبهام والأصابع الأربعة الأخرى حول المقبض، مع الإبهام على جانب واحد والأصابع الأربعة الأخرى على الجانب الآخر من المقبض.

2. المسكة القلمية (Penhold Grip):-

تُعرف بهذا الاسم لأنها تشبه طريقة إمساك القلم، وهي شائعة بين اللاعبين الآسيويين، خاصة في الصين وكوريا.

كيفية تنفيذ المسكة:

- يمسك اللاعب المضرب مثل القلم، إذ تُلف أصبع السبابة والإبهام حول الجزء السفلي من المقبض، بينما تكون الأصابع الأخرى مثنية خلف المضرب.

الاختيار بين المسكة يعتمد على أسلوب اللعب المفضل لكل لاعب، سواء كان يفضل اللعب الهجومي أم الدفاعي، وكذلك مدى راحته مع الطريقة المستخدمة في مسك المضرب.

ثانياً-الوقوف والتحرك (Stance and Footwork):-

الوقوف والتحرك الصحيح في تنس الطاولة هما من الأساسيات التي تساعد اللاعب على تحسين أدائه وإدارة المباراة بشكل فعال. الوضعية الجيدة والتحرك السليم يمكن أن يؤثر بشكل كبير على قدرة اللاعب بسرعة ودقة:

1. الوقوف الصحيح (Stance)

الوضعية الأساسية للوقوف في تنس الطاولة تعرف بـ"الوضعية الجانبية" (Ready Position) وهي كالتالي:

- المسافة بين القدمين: يجب أن تكون المسافة بين القدمين بمقدار عرض الكتفين تقريباً لتحقيق توازن جيد.

- انحناء الركبتين: يجب ثني الركبتين قليلاً بحيث يكون اللاعب في وضعية نصف جلوس، مما يسمح له بالقفز والتحرك بسرعة.

- الوزن إلى الأمام: يجب أن يكون وزن الجسم موزعاً قليلاً نحو أصابع القدمين وليس الكعبين. هذا يساعد في التحرك السريع إلى الأمام أو الجوانب.

- ميل الجسم للأمام: يميل الجزء العلوي من الجسم قليلاً للأمام، مما يجعل اللاعب في وضعية هجوم جاهزة.

- المضرب في وضعية الاستعداد: يكون المضرب مرفوعاً ومستعداً للتسديد، مع الحفاظ على اليد المسكة بالمضرب في منتصف الجسم تقريباً ومستوى ارتفاع الخصر.

2. التحرك الصحيح (Footwork)

الحركة السليمة في تنس الطاولة تُعدّ جزءاً مهماً لتحقيق أداء ممتاز، وتشمل:

أ- خطوات السحب الجانبية (Side Shuffle):-

- تُستخدم للتحرك بسرعة من جانب إلى آخر. يجب أن تبقى القدمان قريبتين من الأرض وتتحرك في تناغم. لا يتم تقاطع القدمين أثناء الحركة الجانبية لتجنب فقدان التوازن.

ب- التحرك للأمام والخلف:-

- التحرك إلى الأمام للوصول إلى الكرات القصيرة أو الرجوع للوراء للتعامل مع الكرات الطويلة، يجب أن يقوم اللاعب بخطوات سريعة وقصيرة للحفاظ على التوازن.

ت- توزيع الوزن والتوقيت (Weight Transfer and Timing):-

- عند تنفيذ أي ضربة، يجب نقل وزن الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية لتحقيق قوة وضبط دقيق في الضربة. يساعد توقيت الحركة في الحفاظ على التناغم بين الجسم والمضرب أثناء التسديد.

ث- التكيف والتحريك المستمر (Continuous Adjustment):-

من الضروري أن يبقى اللاعب دائماً في حالة حركة وتكيف مع اتجاه الكرة. يجب أن يكون اللاعب في حالة استعداد دائم للتحرك لتجنب التأخير في رد الكرات. الممارسة المستمرة والتدريب الصحيح على الوقوف والتحريك سيساعدان اللاعبين في تحسين أدائهم بشكل كبير في تنس الطاولة.

ثالثاً- التوجيه والتكنيك (Stroke Techniques):-

الضربة الأمامية والضربة الخلفية هما من الضربات الأساسية في تنس الطاولة، كلتا الضربتين تتطلبان التكنيك معينة للتحكم في الكرة والسرعة والتدوير، وهما أساسيتان لتحسين الأداء في اللعب:-

1. الضربة الأمامية (Forehand Stroke):-

هي الضربة التي تُنفذ باستخدام الجانب الأمامي للمضرب. تُعدّ من أكثر الضربات استخداماً في تنس الطاولة، خاصة في الهجوم.

كيفية التنفيذ:-

1. وضعية الجسم: يكون اللاعب في وضعية الاستعداد مع وضع القدم اليسرى (إذا كان اللاعب يستخدم اليد اليمنى) إلى الأمام قليلاً، والقدم اليمنى في الخلف.
2. نقل الوزن: يتم نقل وزن الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية عند تنفيذ الضربة.
3. الحركة: يبدأ اللاعب بحركة دائرية من الأسفل إلى الأعلى. يبدأ المضرب من مستوى الركبة تقريباً، ثم يرتفع المضرب إلى مستوى الكتف.

4. التوقيت: يجب أن يتم ضرب الكرة في اللحظة التي تكون فيها على ارتفاع مناسب أمام الجسم مباشرة.

5. التدوير (Spin): يمكن استخدام الضربة الأمامية لإنتاج "توب سبين" (Topspin)، وهو نوع من التدوير حيث تدور الكرة في الاتجاه الأمامي، مما يتيح لها السرعة والقفز بعد الارتطام بالطاولة.

2. الضربة الخلفية (Backhand Stroke):-

هي الضربة التي تُنفذ باستخدام الجانب الخلفي من المضرب وتُستخدم عادة للرد على الكرات التي تأتي إلى الجهة الخلفية من الجسم.

كيفية التنفيذ:

1. وضعية الجسم: يبقى اللاعب في وضعية الاستعداد، مع توزيع متوازن للوزن بين القدمين.
2. حركة المضرب: تبدأ الضربة بحركة صغيرة للمضرب من الأمام إلى الخلف، بحيث يتحرك المضرب من مستوى البطن باتجاه الكتف العكسي.
3. نقل الوزن: يتحرك الوزن قليلاً من القدم الخلفية إلى الأمامية أثناء تنفيذ الضربة.
4. التوقيت: يُفضل أن تُضرب الكرة عندما تكون أمام الجسم مباشرة وعلى مستوى الخصر تقريباً.
5. التدوير (Spin): يمكن إنتاج "توب سبين" (Topspin) أو "باك سبين" (Backspin) باستخدام الضربة الخلفية، بناءً على كيفية توجيه المضرب وحركة اليد.

نصائح لتحسين الضربات الأمامية والخلفية:-

1. التدريب المنتظم: ممارسة الضربات بشكل منتظم مع التركيز على تحسين التوقيت والموضع.
 2. التنوع: جرب استخدام الضربات بزوايا وقوى مختلفة لجعل من الصعب على المنافس التنبؤ بحركاتك.
 3. التدوير: التدرب على استخدام التدوير لتحسين الهجوم والدفاع وجعل الكرة أكثر تعقيداً للمنافس.
- الممارسة والتدريب المتواصلين على الضربات الأمامية والخلفية ستساعد اللاعبين في تطوير مهاراتهم وتعزيز أدائهم في تنس الطاولة.

رابعاً-الإرسال والاستقبال (Serving and Receiving):-

مهارة الإرسال في تنس الطاولة تُعدّ واحدة من أهم المهارات، حيث توفر الفرصة للاعب لبدء النقطة بطريقة تتيح له السيطرة على اللعب، يمكن أن يكون للإرسال أنواع متعددة، ويعتمد نجاحه على السرعة والدقة والتدوير.

1. الإرسال القصير (Short Serve):-

هو إرسال يهدف إلى جعل الكرة تترد مرتين على نصف الطاولة الخاصة بالمنافس إذا لم يتدخل المنافس للرد. الهدف هو تقليل فرص الخصم في الهجوم.

كيفية التنفيذ:

- يُمسك المضرب بزواوية لخفض التدوير، ويُضرب الجزء السفلي من الكرة لتوليد "باك سبين" (Backspin).

- يجب أن تكون الضربة ناعمة وحذرة بحيث تترد الكرة قريبة من الشبكة في جانب المنافس.

2. الإرسال الطويل (Long Serve):-

هو إرسال يتم بقدر من القوة ليُجعل الكرة تترد مرة واحدة فقط على نصف الطاولة الخاصة بالمنافس الهدف هو مفاجأة ال منافس والضغط عليه للرد بسرعة.

كيفية التنفيذ:-

- يُضرب الجزء الخلفي أو العلوي من الكرة بسرعة لتحقيق "توب سبين" (Topspin) أو "فلات" (Flat) لضمان انتقال الكرة بسرعة.

- تُوجّه الكرة إلى أبعد نقطة في نصف الطاولة الخاص بالمنافس لتضييق الوقت المتاح للرد.

3. الإرسال الجانبي (Sidespin Serve):-

هو إرسال يضيف دوراناً جانبياً إلى الكرة، مما يجعل من الصعب على الخصم توقع حركة الكرة بعد ارتدادها.

كيفية التنفيذ:

- يُضرب جانب الكرة إما إلى اليسار أو اليمين باستخدام حركة معصم سريعة لتوليد التدوير الجانبي.
- يمكن دمج التدوير الجانبي مع تدوير سفلي (Backspin) أو علوي (Topspin) لإضافة تعقيد إضافي.

4. الإرسال الملتف (Pendulum Serve):-

نوع من الإرسال الجانبي حيث يقوم اللاعب بتدوير الكرة بحركة ذراع متدلية تشبه حركة البندول (Pendulum).

كيفية التنفيذ:

- يبدأ اللاعب بحركة ذراع من الأعلى إلى الأسفل ويضرب الكرة عند مستوى معين لتحقيق التدوير المطلوب.
- يمكن أن يتم التحكم في نوع التدوير المضاف (علوي أو سفلي أو جانبي) من خلال تعديل زاوية المضرب وحركة المعصم.

5- الإرسال العكسي (Reverse Pendulum Serve):-

هو نسخة معكوسة من الإرسال الملتف، حيث تكون حركة الذراع والمعصم في الاتجاه المعاكس.

كيفية التنفيذ:

- يبدأ اللاعب بحركة عكسية تشبه حركة البندول، ويتم ضرب الكرة من زاوية مختلفة لتوليد التدوير المطلوب.
- يمكن دمج التدوير الجانبي والعكسي مع بعض لتصعيب الرد على المنافس.

المزايا:

- يمكن أن يفاجئ المنافس خاصة إذا تم استخدامه بعد إرسال تقليدي مشابه.
- الإرسال الجيد يتطلب الكثير من التدريب والفهم لكيفية استغلاله للسيطرة على المباراة وبدء النقاط بطريقة مريحة.

خامساً- التدوير (Spin):-

هي تقنية مهمة يستخدمها اللاعبون للتحكم في مسار الكرة، سرعتها، وارتفاعها بعد الارتداد. يمكن أن يجعل التدوير من الصعب على المنافس الرد بشكل فعال، مما يضيف تعقيداً واستراتيجية إلى اللعب. إليك كيفية تدوير الكرة وأنواع التدوير المختلفة:

كيفية تدوير الكرة في كرة الطاولة:

لإنتاج التدوير، يحتاج اللاعب إلى ضرب الكرة بطريقة تجعلها تدور حول محورها. يعتمد نوع التدوير الناتج على كيفية ضرب الكرة وزاوية المضرب وحركة اليد والمعصم.

أنواع التدوير في كرة الطاولة:-

1. التدوير العلوي (Topspin):-

كيفية التنفيذ:

- يضرب اللاعب الكرة من الأسفل إلى الأعلى بواسطة المضرب بزاوية مفتوحة.
- تتحرك اليد بشكل تصاعدي مع حركة المعصم السريعة إلى الأعلى، مما يؤدي إلى دوران الكرة إلى الأمام.

2. التدوير السفلي (Backspin):-

كيفية التنفيذ:

- يضرب اللاعب الكرة من الأعلى إلى الأسفل باستخدام حركة معصم سريعة إلى الأمام والأسفل.
- يميل المضرب للأسفل قليلاً، مما يجعل الجزء السفلي من الكرة يدور للخلف.

3. التدوير الجانبي (Sidespin):-

كيفية التنفيذ:

- يضرب اللاعب الكرة من جانبها (إما من اليسار أو اليمين)، باستخدام حركة معصم جانبية.
- يجب أن يتحرك المضرب بطريقة مائلة جانبية عند ضرب الكرة.

4. التدوير المختلط (Combination Spin):-

كيفية التنفيذ:

- يُستخدم مزيج من التدويرات، مثل التدوير العلوي والجانبى أو التدوير السفلي والجانبى.

- يتطلب تنسيقاً دقيقاً بين حركة المضرب والمعصم لتوليد نوعين من التدوير في آن واحد.

التدوير هو أحد أهم استراتيجيات لعبة كرة الطاولة، ويتطلب التدريب المستمر والمهارة لتطويره وتحقيق أقصى استفادة منه في المباراة.

التكتيك والاستراتيجية (Tactics and Strategy):-

التكتيك والاستراتيجية هما عنصران أساسيان لتحسين الأداء والسيطرة على اللعبة. يركز التكتيك على القرارات الفورية والتحركات القصيرة الأجل، بينما تهتم الاستراتيجية بالخطط الأطول أجلاً لتحقيق الفوز.

1. التكتيك (Tactics):

هي الخطوات والإجراءات التي يتخذها اللاعب خلال المباراة للحصول على ميزة على منافسه، هذه الخطوات تعتمد على قرارات سريعة ومرنة تستند إلى ملاحظة تحركات المنافس واستغلال نقاط ضعفه. يمكن أن يتغير التكتيك بشكل متكرر خلال المباراة بناءً على ظروف اللعب.

2. الاستراتيجية (Strategy):

هي الخطة العامة التي يعتمدها اللاعب لتحقيق الفوز على المدى الطويل. تعتمد الاستراتيجية على معرفة نقاط القوة والضعف لكلا اللاعبين وتحديد أسلوب اللعب المناسب لإحراز النقاط. تستند الاستراتيجية على إعداد اللاعب لتوجيه المباراة وفقاً لأفضلية معينة مثل الدفاع، الهجوم، أو اللعب الذكي.

التكامل بين التكتيك والاستراتيجية:

التكتيك والاستراتيجية في كرة الطاولة يكملان بعضهما البعض. يعتمد اللاعب الناجح على استراتيجية قوية تحدد إطار لعبه، بينما يستخدم التكتيك كأداة لتحقيق هذه الاستراتيجية في نقاط معينة من المباراة.

نصائح لتطوير التكتيك والاستراتيجية:

1. دراسة المنافسين: فهم نقاط القوة والضعف لدى المنافسين يساعد في بناء استراتيجيات فعالة.
 2. تدريب متنوع: تنوع أسلوب اللعب والتكتيكات يساعد في التعامل مع مختلف أنواع اللاعبين والمواقف.
 3. التحليل والتكيف: القدرة على تحليل المباراة أثناء اللعب والتكيف مع التغييرات التكتيكية للمنافس.
- باختصار، التكتيك والاستراتيجية هما مفتاح النجاح في لعبة كرة الطاولة. اللاعب الناجح هو من يستطيع دمج التكتيكات الذكية ضمن إطار استراتيجية فعالة لتحقيق الفوز.

أسئلة الفصل الثالث

كرة اليد

س1: عدد المهارات الأساسية بكرة اليد .

س2: تكلم عن مهارة مسك الكرة وما أنواعها ؟

س3 : تكلم عن الطبطبة وما هي أنواعها ؟

س4 : عدد أنواع المناولة بكرة اليد ؟

كرة المنضدة

س1: ما أنواع مسكات المضرب في كرة المنضدة ؟

س2: ماهي مسكة القلم (المسكة الغربية) ؟ وكيف تنفذ؟

س3: كيف يكون الوقوف الصحيح في لعبة كرة المنضدة ؟

س4: إشرح الطريقة الصحيحة التي يتحرك بها اللاعب أثناء اللعب؟

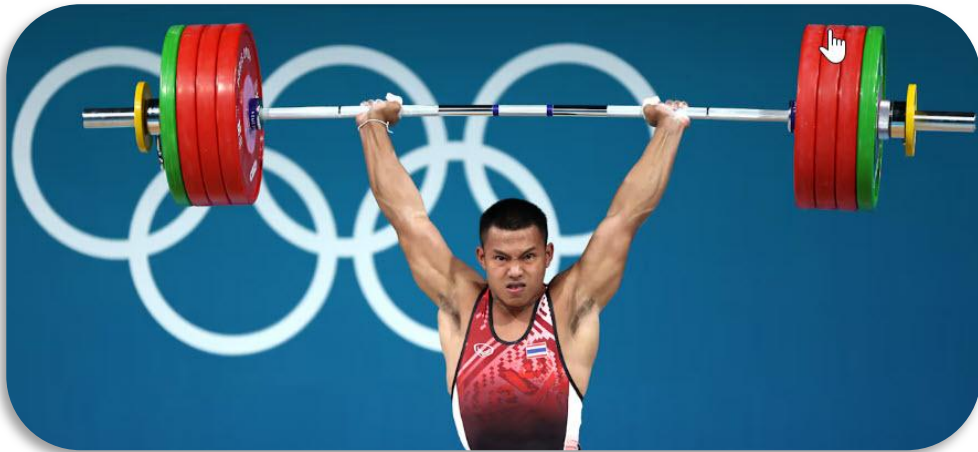
س5: عرف الضربة الأمامية ، ووضح كيفية تنفيذها؟

س6: عرف الضربة الخلفية ، ووضح كيفية تنفيذها ؟

س7: عرف التدوير ، ووضح كيفية تنفيذه؟

الفصل الرابع

كرة السلة / رفع الأثقال



أولاً : كرة السلة

مقدمة

مهارات كرة السلة الأساسية

1. المراوغة: القدرة على التحرك بالكرة والحفاظ عليها بطريقة فعالة لتفادي الدفاع وإيجاد الفرص للتمرير أو التسديد.
2. التمرير: القدرة على إرسال الكرة بدقة وقوة إلى زملائك في أماكن مفيدة لإنشاء فرص للتسديد أو التهديف.
3. التسديد: القدرة على إطلاق الكرة بدقة لتسجيل النقاط. تشمل مهارات التسديد الصحيحة الاستعداد السليم، النظر إلى الهدف، وتنفيذ التقنيات الصحيحة مثل القفز والإطلاق.
4. الإستحواذ على الكرة: القدرة على القفز والتقاط الكرة من الهواء أو من الأرض بطريقة فعالة وتأمينها لفريقك.
5. القفز: القدرة على القفز بقوة وارتفاع للتقاط الكرة من الهواء أو للتسديد.

اما المهارات تقسم الى:

أ-المهارات الهجومية

ب-المهارات الدفاعية

أ- المهارات الهجومية تقسم الى:

1. مسك الكرة

2. تسلّم الكرة

3. المناولة

4. الطبطبة

5. الخداع

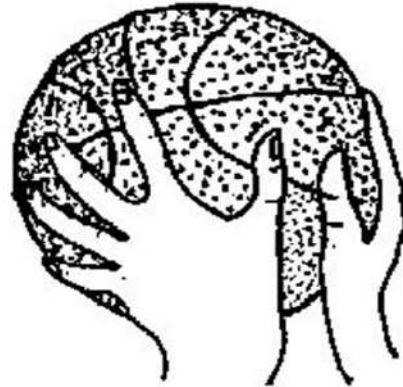
6. الحجز

7. التصويب

المهارات الهجومية

مسك الكرة

يُعدّ مسك الكرة هو السلاح الأول و الأساسي للبدء بعملية الهجوم و من أهم المباديء الأساسية، في التمرير أو استقبال الكرة . كذلك فهو هام جدا بالنسبة للتصويب إذ بدونه لن يستطيع اللاعب التصويب بنفس الشيء ينطبق على أداء المهارات الأساسية الباقية لكرة السلة.



الشكل (1-4) مسك الكرة

استلام الكرة

هي عملية الاحتفاظ والسيطرة على الكرة نتيجة المناولة القادمة من الزميل ، ان هذه المهارة لاتقل أهميتها عن مهارة مسك الكرة لهذا فإنها تحتاج إلى تدريب متواصل وفي ظروف مختلفة لغرض إتقانها ان إتقان هذه المهارة يعني زيادة فكر الفريق الهجومية ضد الخصم ، وإن عدم إتقان هذه المهارة يعني زيادة الفكر لضياح الكرة وزيادة الفكر لفريق الخصم ، والكرة لا تعني فقط المسك ، بل تعني الاحتفاظ بها وعدم إعطائها للمنافس.

المناولات

تُعدّ المناولة من الأسلحة المهمة للاعب إذ هي عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة و ذلك تجنباً لقطعها من قبل المنافس.

في كثير من الحالات يخسر الفريق المباراة بسبب ضعف اللاعبين في مناولة الكرة فيما بينهم بصورة صحيحة و في الوقت المناسب.

أنواع المناولات

من أهم أنواع المناولات هي :

أ- المناولة بكلتا اليدين

و تضم أنواعها :

1. المناولة الصدرية

و تُعدّ المناولة الأساسية بكرة السلة كونها سهلة الأداء و تشترك في أدائها عضلات الرسغ ، الأصابع، الذراعان، الكتف، المرفق، الساقان، و يمكن ان تؤدي من الثبات أو من الحركة و قد سميت بالمناولة الصدرية كونها تكون من الصدر للمناول و بمستوى الصدر للمستلم و حين تتم المناولة يجب ان تكون اليدين ممدودة من ناحية المرفق و بشكل كامل مما يعي قوة و دقة للكرة.

2. المناولة المرتدة

ان هذا النوع من المناولات له أهمية قصوى عندما تكون حالة اللعب لا تسمح بإستخدام المناولات الصدرية بسبب ان الكرة تذهب إلى اللاعب المستلم بعد إرتدادها من الأرض. عند المناولة يجب أن تتقدم احدى القدمين على الأخرى و أن تكون نقطة إرتداد الكرة في الثلث الأخير من المسافة بين المناول و المستلم و أن يكون وصول الكرة إلى مستوى خصر المستلم تقريبا.

المناولة من فوق الرأس

يعد هذا النوع من المناولات في حال إستخدامه بشكل صحيح صعب على المدافعين بسبب ارتفاع الكرة و بعدها عن الخصم، إذ إنّ في هذا النوع من المناولات تدفع الكرة مباشرة من فوق رأس المناول إلى مستوى كتف المستلم.

ب- المناولة بيد واحدة

من المناولات بيد واحدة و أهمها و أكثرها إستخداما المناولة من فوق الكتف و تستخدم في الهجوم السريع و تُعدّ من أصعب الأنواع من ناحية الدقة .

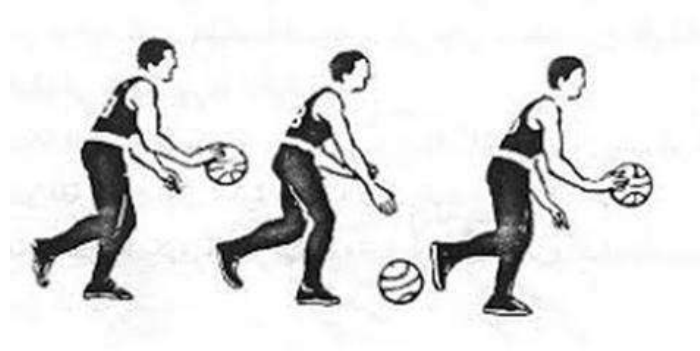
الطبطة

الطبطة بكرة السلة

وهي التحرك في الملعب عن طريق إرتداد الكرة بيد واحدة ضد الأرض من قبل اللاعب المهاجم، و تُعدّ الطبطة أيضا الوسيلة الفعالة و الأساسية بجانب المناولة التي تمكن اللاعب من التقدم بالكرة من منطقتة إلى أخرى من أجل ايجاد أو تحقيق فرصة جيدة لخلق استراتيجية الهجوم و التهديف.

أنواع الطبطة:

1. الطبطة العالية



الشكل (2-4)

2. الطبطة الواطنة



الشكل (3-4)

3. الطبطة بتغير السرعة

4. الطبطة بتغيير الإتجاه.



الشكل (4-4)

5. الطبطبة بالدوران.
6. الطبطبة للأمام و الخلف.
7. الطبطبة من خلف الظهر.



الشكل (5-4)

8. الطبطبة بين الساقين.



الشكل (6-4)

الخداع

المقصود بالخداع قيام اللاعب المهاجم بحركة غير الحركة المقصودة أصلاً من أجل خداع الخصم وذلك بتوجيهه إلى جهة معاكسة لحركة اللاعب المهاجم المقررة أصلاً .

إنَّ الخداع هو وسيلة هجومية ضد الدفاع القريب من أجل تهيئة الفرص للاعب المهاجم المسيطر على الكرة للقيام بالطبقة ، المناولة ، القطع أو التصويب البعيد ، وكذلك أن الخداع مهم للاعب بدون كرة من أجل تهيئة فرص للقطع وتسلم الكرة أو تهيئة فرص لعب لبقية زملائه ، استنتاجاً من ذلك فإن فعالية لاعب كرة السلة لا يمكن اعتبارها ذات تأثير وذلك بقيامه بتأدية المهارات المباشرة والواضحة ، لأن هذه المهارات ليس من الصعوبة كشفها من قبل المدافع ومدافعها . لهذا فإن استخدام المناورات وإخفاء الحركات الحقيقية تساعد كثيراً على إرباك الخصم وتشتيت إنباتهم وإيصالهم إلى نقطة محرجة حول كيفية مدافعة المهاجم .

إنَّ الخداع يمكن أن يتم بكرة أو بدون كرة ويمكن أن يتم بأي جزء من أجزاء الجسم (الرأس النظر ، الجذع ، الذراع ، القدم) . ولأهمية الخداع يتطلب من كل اللاعبين التدريب على الخداع بشكل مستمر على انفراد أو مع الزميل من أجل تطوير الأساليب الخداعية الجيدة وأن تصبح عملية أوتوماتيكية بالنسبة للمهاجم لكل حركة يقوم بها أثناء اللعب .

أنواع الخداع

هناك نوعان من الخداع وهما :

1. الخداع بالكرة 2. الخداع بدون كرة

أولاً : الخداع بالكرة

إنَّ هذا النوع من الخداع هو أكثر خطورة من الخداع بدون كرة وذلك لوجود الكرة مع المهاجم وخصوصاً إذا كان قريباً من الهدف ، لهذا فإن هذا النوع من الخداع كثيراً ما يجعل المدافع ويضعه في مواقف دفاعية صعبة . إن الصعوبة تكمن في محاولة المدافع الكشف الحقيقي لنوايا المهاجم ، هل ان المهاجم فعلاً يريد أن يعدي هذه الحركة أم أنه يريد أن يخدع وهذا التفكير كثيراً ما يؤثر على الوضع الدفاعي

للدفاع وعلى استجابته لحركة المهاجم . إنَّ الخداع بالكرة صعب جداً أيضاً على المدافع حتى لو كان المهاجم بعيداً عن الهدف ، فإن استجابة المدافع للخداع وتخلص المهاجم من المدافع ولو بخطوة واحدة فهذا يسهل أيضاً على المهاجم التقدم نحو الهدف ويصعب على المدافع اللحاق به مع علمنا إن ملعب كرة السلة هو ملعب صغير لا يتجاوز طوله في الوقت الحاضر الـ 28 متراً وعرضه الـ 15 متراً .

6- الحجز في كرة السلة

الحجز هي مهارة يقوم بها لاعبين الدفاع والهجوم في كرة السلة من أجل منع تقدم اللاعب المنافس، ويقوم اللاعب بالحجز من خلال الوقوف أمام اللاعب المنافس المراد عمل الحجز عليه، ويقوم اللاعب بثني ركبتيه قليلاً للأمام مع المحافظة على استقامة الظهر. وللحجز عدّة أنواع وعدّة حالات ومنها:



الشكل (4-7)

الحجز الأمامي:

يكون الهدف هنا من الحجز هو إعطاء فرصة للاعب الزميل الذي تمّ الحجز له بالقيام بالتصويب من بعيد.

الحجز الجانبي:

إنَّ الهدف من الحجز الجانبي هو القطع من الحجز، مع القيام بالمتابعة مع اللاعب الزميل الذي تمّ عمل الحجز له، ويكون الحجز الجانبي كالتالي:

يكون الحجز بقطع وإستلام الكرة مع التصويب، وإذا كان الحجز عكس إتجاه الكرة يتم إعطاء فرصة لعمل التنطيط والقطع بإتجاه الهدف من خلال التصويبة السّلمية أو التصويب بالقفز، ويجب أن تكون المسافة بين الرجلين أكبر من اتساع الكتفين، مع فرد اليدين للجانبين.

ويبدأ اللاعب بالقطع من بعد التأكد من نجاح عملية الحجز، ويجب أن يكون القطع من نفس جانب الحجز تماماً، وخلال القطع يقوم اللاعب بتنطيط الكرة بإتجاه الهدف بأقصى سرعة ممكنه.

الحجز الخلفي:

إن الهدف الرئيس من الحجز الخلفي هو إعطاء اللاعب فرصه لزميله بالتهرب من المراقبة المكثفة عليه، وتستعمل هذه الحالات عندما يتعرض لاعب معين لضغط مكثف من أكثر من لاعب. ويكون الحجز الخلفي كالتالي:

يتحرك اللاعب بعد أن يتخذ زميله وضعية الحجز الخلفي، وإذا كان اللاعب القاطع مسيطر على الكرة يقوم بعمل تنطيط الكرة على الأرض بتغيير السرعة وعمل خداع قبل التصويب.

وإذا حاول المدافع تخطي الحاجز الخلفي من جهة اليمين فيقوم اللاعب القاطع بعمل القطع من الجهة اليسار.



الشكل (8-4)

7- التصويبة السلمية والتصويب البعيد والمناولة من فوق الكتف

خطوات الأداء المهاري :

((شرح المهارة على اعتبار ان اللاعب يتقدم نحو السلة من جهة اليمين))

بعد الطبطبة بالكرة أو إستلام الكرة من لاعب في نفس الفريق، تؤخذ الخطوة الأولى بالقدم اليمنى مع نقل ثقل وزن الجسم عليها ثم تؤخذ الخطوة الثانية على القدم اليسار مع نقل ثقل عليها، ثم يقفز اللاعب إلى الأعلى بالقدم اليسار مع الاحتفاظ بالكرة بكلتا اليدين بمستوى الصدر تقريبا ثم التصويب على السلة بشكل مباشر أو على لوحة التصويب عن طريق حمل الكرة بيد واحدة (اليد اليمنى) وتكون الذراع ممدودة للأعلى بشكل مستقيم ويتم دفع الكرة وتوجيهها بواسطة الرسغ والأصابع وكما في الشكل (4-9).



الشكل (4-9)

التصويب البعيد (المحتسب بـ 3 نقاط من القفز) :

يستخدم التصويب البعيد ضد الفريق الذي يكون دفاعه فعالا (قويا)، في هذا النوع من التصويب تكون الكرة مرفوعة بكف الذراع المستخدمة ومسنودة بالكف الأخرى من الجانب.

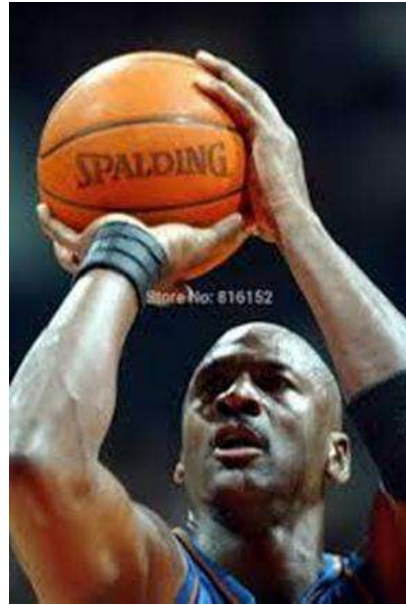
يبدأ الأداء الفني (المهاري) للتصويب البعيد من النهوض بالجسم للأعلى ابتداء من مفصل الورك ثم مفصل الركبة وانتهاء بمفصل الكاحل لكلتا القدمين في وقت واحد.

وتكون الكرة ممسوكة بمستوى الصدر تقريبا . يبدأ اللاعب بعدها برفع الكرة إلى أعلى مستوى رأسه ويكون النظر من أسفل الكرة نحو السلة.

والدفع بكلتا القدمين على الأرض بقوة للقفز أعلى نقطة يمكن الوصول إليها في الهواء لغرض اجتياز اللاعب المدافع ، يبدأ اللاعب برفع الكرة عاليا بواسطة يده التي سترمي الكرة والأخرى الساندة للكرة

ومن ثم ترك اليد الساندة للكرة والدفع بذراع ممدودة بالكامل واخيرا الدفع والتوجيه بالرسغ والأصابع نحو السلة بشكل مباشر أو لوحة التصويب.

وتعد هذه المهارة من أكثر المهارات إستخداما في يومنا هذا لأهميتها في احراز أكبر عدد ممكن من نقاط الفوز بسبب أنها تؤدي من خارج قوس الثلاث نقاط ولذلك فكل تصويبة ناجحة تحتسب بـ 3 نقاط قانونية.



الشكل (10-4)

المناولة من فوق الكتف (الطويلة) :

تُعد المناولة من فوق الكتف بيد واحدة من المناولات الطويلة ويكثر إستخدامها في أثناء الهجوم السريع، ويبدأ الفريق المدافع بإستخدام هذا النوع من المناولات بعد تصويبة غير ناجحة من الفريق المهاجم وإرتداد الكرة من لوحة التصويب أو حلقة السلة.

تتم هذه المناولة برفع الكرة إلى مستوى كتف اليد التي ستحمل الكرة، فتكون كف الذراع خلف الكرة تسندها من الأمام اليد الأخرى وفي اللحظة نفسها تتحرك القدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة خطوة إلى الأمام بإتجاه المستلم بينما ينتقل مركز ثقل جسم المناول إلى القدم الخلفية، وعند البدء بالمناولة تترك اليد الساندة الكرة وتنتهي إلى جانب الكتف وتدفع اليد الحاملة الكرة بواسطة مد المرفق وثني الرسغ والأصابع

باتجاه الكرة المناولة يترافق ذلك مع دوران الجذع باتجاه القدم الأمامية ناقلاً إليها مركز ثقل اللاعب الذي يحمل الكرة.

ومن مميزات المناولة من فوق الكتف (الطويلة) هي أنها تستخدم للهجوم السريع نحو سلة الفريق الخصم والذي سيكون في هذه الحالة متقدماً بجميع لاعبيه إلى منطقة دفاع الفريق الذي سيقوم بأداء الهجوم السريع والذي يسمى (FastBreak) .

المهارات الدفاعية

1-3-4 الدفاع بكرة السلة

ان الدفاع في كرة السلة هو أي عمل لا يتعارض مع قانون لعبة كرة السلة ضد لاعب مهاجم ويمكنه من الحصول على الكرة وصرفها عن إتجاهها في غير ما ينبغي الخصم.

الدفاع بكرة السلة هو أحد العنصرين المكونين للعبة كرة السلة (الهجوم- الدفاع) والدفاع الناجح بكرة السلة هو المفتاح الرئيس الذي يفضي إلى مسلك الهجوم باتجاه الفريق المنافس، وغايته الرئيسية الحصول على الكرة من الفريق المنافس ومنعه من التسجيل ثم القيام بهجوم مضاد لغرض إصابة سلة المنافس، وفي الحد الأدنى إعاقة هجومه وذلك بالتدخل لإحباط غاياته في تسيير الكرة ومحاولة التسجيل أو تأخير في بدء هجومه الفاعل الأمر الذي سيفقد الفريق المهاجم التركيز والدقة في عمله الهجومي لصالح الفريق المدافع.

ومن الضروري أن يعمل مدربو كرة السلة بجدية على تحسين الصور الدفاعية لفرقهم، فالدفاع يجب أن يكون رأسخاً وسليماً.

وهناك واجبات دفاعية مطلوبة من المدافع عند ملازمة الخصم بوجود الكرة وهي:

- 1- عدم السماح للمهاجم بالتصويب على السلة.
- 2- عدم السماح للمهاجم في الدخول والقطع نحو السلة.
- 3- عدم فسح المجال للاعب المهاجم الحائز على الكرة في تمريرها إلى زميل له في منطقة قريبة من السلة (خاصة إلى اللاعب الطويل – الإرتكاز).

المهارات الدفاعية

1- الوقفة الدفاعية

المدافع يجب أن يكون دائماً في موقف إنثناء خفيف في مفصلي الركبة مع إنثناء بسيط في الجذع ويكون مستعداً بشكل دائم لمواجهة دخول أو تحرك المهاجم إلى الموقع المناسب لتسلّم الكرة ومهاجمة السلة، ويجب عليه أن يكون في حالة مراقبة دائمة للمنافس المسؤول عنه فضلاً عن المراقبة المستمرة بالنظر الجانبي ولاعبي الفريق المنافس الآخرين.

2- التحرك الدفاعي

إتجاه تحرك المدافع وحركته تعتمد كقاعدة على عمل المهاجم. لذلك على المدافع أن يكون محافظاً على توازنه وجاهزاً للحركة في أي إتجاه والجري المتغير الإتجاه للجانبين وللأمام أو للخلف (الظهر للأمام دائماً) ويكون توجيه الحركة سريع ومناسب إلى لحظة ترك المنافس للمسافات القصيرة محافظاً على قابليته السريعة للتوقف والدوران.

طريقة الجري والإنطلاق والتوقف والقفز التي يستخدمها المدافع مشابه إلى حد كبير لما يستخدمه المهاجم لكن هناك إختلاف في طريقة تحرك المدافع عن المهاجم بحيث إن المدافع يجب أن يتحرك وهناك إنثناء خفيف في الساقين وبالتعاقب وبالزحلق حيث تتحرك الساق القريبة من جهة الحركة بأخذ الخطوة الأولى ثم تعقبها حركة الساق الثانية بالزحف وليس بالقفز أو الطيران مع الأخذ ينظر الأعتبار أن من الخطأ الكبير أن تتقارب الساقين أو تتقاطع أثناء الحركة لأن ذلك يؤدي إلى فقدان الإتزان وبطئ في الحركة.

3- القفز (المتابعة الدفاعية)

تعد تلك المهارة من المهارات الدفاعية المهمة والتي تعتمد عليها الفرق السلوية عامة والتي من خلالها قد يسيطر الفرق على كفة اللعب وتحديد نتيجة المباراة بعد إتقان لاعبي الفريق لتلك المهارة ووجود اللاعبين الذين يتميزون بأطوالهم وقفزهم العالي في ذلك الفريق.

لذلك فإن الفريق الذي يجيد سحب الكرات المرتدة يمكن القول بأنه يستطيع بسهولة السيطرة على الوقت أي وقت المباراة ونتيجتها

لذلك تُعدّ هذه المهارة من أهم المهارات وأهم نقطة في عملية القفز هي عملية للسيطرة والتوقيت للكرة أثناء القفز لهذا فإن هذه المهارة تحتاج إلى تدريبات مكثفة لإتقان المدافع من إتخاذ الوضع الصحيح للقفز

إلى الأعلى من أجل سحب الكرة. تُعدّ مهارة القفز من المهارات الدفاعية المهمة والتي من خلالها تقرر نتيجة العديد من مباريات كرة السلة.

قطع الكرة أثناء المناولة

نجاح مهارة قطع الكرة يعتمد بدرجة كبيرة على دقة وسرعة حركة المدافع وخاصة عندما ينتظر المهاجم الكرة وهو في مكانه أي بدون أن يتحرك لإستلامها فعند ذلك يكون قطع الكرة من قبل المدافع سهلاً جداً وإستلامها سواء كان بيد واحدة أو باليدين بالقفز للأمام بعد الإنطلاق. أما إذا كان المهاجم وبطبيعته يتحرك إلى الكرة من أجل إستلامها ففي هذه الحالة على المدافع ولمسافة قصيرة أن يتحرك بأقصى سرعة ممكنة للتقدم على المهاجم لقطع طريقة الكرة المتجهة إلى المهاجم أي كتف وذراعي المدافع ممدودتان أمام طريق المهاجم للكرة والإستحواذ عليها ، ولكي يتجنب المدافع مس أو عرقلة المهاجم أي أن يكون قريباً جداً وبجانب المهاجم وعلى خط موازٍ، وبعد قطع الكرة والإستحواذ عليها عليه أن يبدأ بالقيادة للكرة (الطبطة) مباشرة ليتجنب مخالفة المشي بالكرة القانونية.

قطع الكرة من الطبطة

هذه المهارة تبدأ في اللحظة التي يتحرك فيها المدافع بسرعة مع المهاجم القائد للكرة محاولاً اللحاق به محاولاً أن يدرك سرعة ورد فعل قيادة الكرة وبعد ذلك الوصول من خلف ظهر المهاجم محاولاً قطع الكرة وهي طريقها إلى ذراعه بعد إرتدادها من الأرض أثناء الطبطة والإستمرار بالطبطة بعد الإستحواذ على الكرة ولكن في إتجاه آخر.

تغطية الكرة أثناء التهديد

المدافع الذي يملك التفوق على المهاجم في الطول أو القفز يجب أن يحاول عرقلة أو تغطية أو قطع الكرة أو طيرانها من يد اللاعب أثناء التهديد وفي لحظة دفاع التهديد يجب أن تكون يد المدافع مباشرة على الكرة من الجانب الأعلى وتدفع بواسطة حركة الرسغ عند ذلك يكون التصويب بشكل غير صحيح وتسقط الكرة من يد المهاجم عندما يكون المسك غير قوي إذ إنّ الحالات المعينة التي يحتاج المدافع إلى مساعدة الزميل وخاصة في حالة تفوق المهاجم في منطقة العمليات داخل منطقة الثلاث ثواني ضد لاعب الإرتكاز فعندما يتسلم هذا اللاعب ومباشرة مع الدوران وبالقفز يقوم بالتصويب، هنا يقوم مدافع آخر بالدوران معه للتغطية ودفع الكرة من الخلف في بداية المرحلة الأساسية للتصويب وهناك ملاحظة مهمة في تنفيذ هذه المهارة تتطلب من المدافع تجنب حركة كل الذراع أو الذراعين من الأعلى للأسفل وخاصة عند مراعاة تصويب مهاجم باليد الواحدة من الأسفل.

ثانياً : رفع الأثقال

رفعة النتر (كلين)

يوضع البار أفقياً في وسط طبلية المسابقة أمام ساقَي الرباع ويتم القبض عليه والأصابع للإسفل ثم يتم سحب الثقل في حركة واحدة من اللوحة الخشبية إلى الكتفين أما بفتح الرجلين أو بثني الركبتين وفي أثناء سحب الثقل قد ينزلق البار على الفخذين أو الحوض ولكن يجب عدم ملامسة البار للصدر قبل نهاية حركة البار لوضعه النهائي على عظمتي الترقوتين أو على الصدر أو على الذراعين المثنيين أثناء كاملاً ثم ترجع القدمين لتكون على خط واحد -وتستقيم الرجلين قبل تأدية الحركة النتر لأعلى.

رفعة النتر (جيرك)

بعد الكلين وقبل النتر يجب ثبات اللاعب دون حركة في أجزاء الجسم وتتم حركة النتر لأعلى بثني الركبتين ثم فردهما مع فرد الذراعين على كامل امتدادهما عمودياً ثم ترجع القدمين لتكون على خط واحد مع امتداد الذراعين والرجليين على كامل امتدادهما في انتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل على اللوحة الخشبية ويعطي الحكم إشارة إنزال الثقل بمجرد ثبات اللاعب بدون حركة في جميع أجزاء الجسم

لقد تم تقسيم المراحل التي تؤثر تأثيراً مباشراً في نجاح أو فشل الرفعة إلى المراحل التالية :

أولاً/ مرحلة النتر كلين

ثانياً/ مرحلة النتر جيرك

أولاً/ مرحلة النتر كلين: وتشمل

1- مرحلة انتزاع الثقل من الأرض

ونقطة بداية الحركة هي نقطة نهايتها إذ يتم أخذ هذا الوضع بتركيز عالٍ جداً ودقة متناهية إذ إنَّ بداية انتزاع الثقل هي بداية الحركة ونهايتها هي قبل انتزاع الثقل من الأرض وهنا يمكننا ان نعتبر ان هذه النقطة هي الإنطلاقة لما بعدها من المراحل فإذا كانت هذه المرحلة مبنية على أساس صحيح من اتخاذ الجسم إلى الزوايا المناسبة والصحيحة فإنَّ المراحل التي سوف تليها مبنية على أساس صحيح وممتين ولا ننكر أن هناك حالات لا تنطبق عليها ما نقول كون لكل قاعدة شواذ



الشكل (4-11)

ومن الخطأ أن يحتسب وضع التهيؤ الذي يتخذه الرباع وضعا تحليليا أو بداية الحركة وذلك كون كل الرباعين تختلف أوضاعهم التحضيرية اختلافا كبيرا جداً عن وضع انتزاع الثقل وخصوصا في زوايا الجسم عموما وفي زاوية الكاحل والركبة والجذع خصوصا.

2- وضع السحبة الأولى

- بداية الوضع لها هي عند أول شروع بمغادرة الثقل للأرض.

- نهاية الوضع تكون عند وصول البار إلى تحت مفصل الركبة.



الشكل (4-12)

3- وضع السحبة الثانية

- البداية لهذا الوضع من وصول البار إلى تحت مفصل الركبة.
- النهاية لهذا الوضع تكون قبل لحظة مغادرة البار للجسم وهو في حالة مد كامل (لحظة الضرب).



الشكل (4-13)

4- وضع الطيران

- يبدأ هذا الوضع من لحظة مغادرة البار للجسم وهو في حالة مد كامل (بعد لحظة الضرب).
- نهاية هذا الوضع تكون عند وصول البار إلى أعلى نقطة خلال مساره إلى الأعلى



الشكل (4-14)

5- وضع الجلوس

- بداية هذا الوضع تكون عند بداية هبوط الرباع تحت البار بعد وصوله البار إلى أعلى نقطة خلال مساره إلى الأعلى.

- ينتهي عند آخر نقطة يصل إليها البار (الثقل) إلى الأسفل والجسم في وضع الجلوس (القرصاء).



الشكل (4-15)

6- وضع الوقوف من الجلوس

- نتيجة لعملية الارتداد الناتجة من السقوط والمحافظة على استقامة العمود الفقري والجذع من خلال الاتزان الجيد على القدمين ثم مد الركبتين للوقوف مع الاحتفاظ باستقامة الظهر والمرفقين للامام والاعلى، وبهذا تنتهي مرحلة رفعة النتر كلين.

ثانيا/ مرحلة النتر جيرك: وتشمل

1. وضع الاستعداد للجيرك

وهو الوضع الذي تكون فيه الركبتين ممدودتين بشكل كامل والكوعين متجهتين إلى الأمام الاسف والجذع بحالة الاستقامة للتهيئ لعملية الهبوط إذ يبدأ هذا الوضع بعد نهاية مرحلة النهوض من الكلين والاستعداد للقسم الثاني من الرفعة (الجيرك)



الشكل (4-16)

2. وضع الهبوط

- بداية هذا الوضع تكون قبل أول انثناء لمفصل الركبة من وضع الاستعداد للهبوط.



الشكل (4-17)

3 - وضع امتداد الساقين

ويبدأ هذا الوضع من بداية أوطأ نقطة للنزول وحتى الامتداد الكامل للركبتين مع رفع الكعبين والوقوف على مشطي القدمين للتهيؤ لنقل الساقين.



الشكل (4-18)

4 - وضع أعلى ارتفاع للثقل

بداية هذا الوضع تكون من أول نقل للساقين
- ينتهي هذا الوضع عند وصول البار (الثقل) إلى أعلى نقطة خلال مساره إلى الأعلى بعد الدفع.



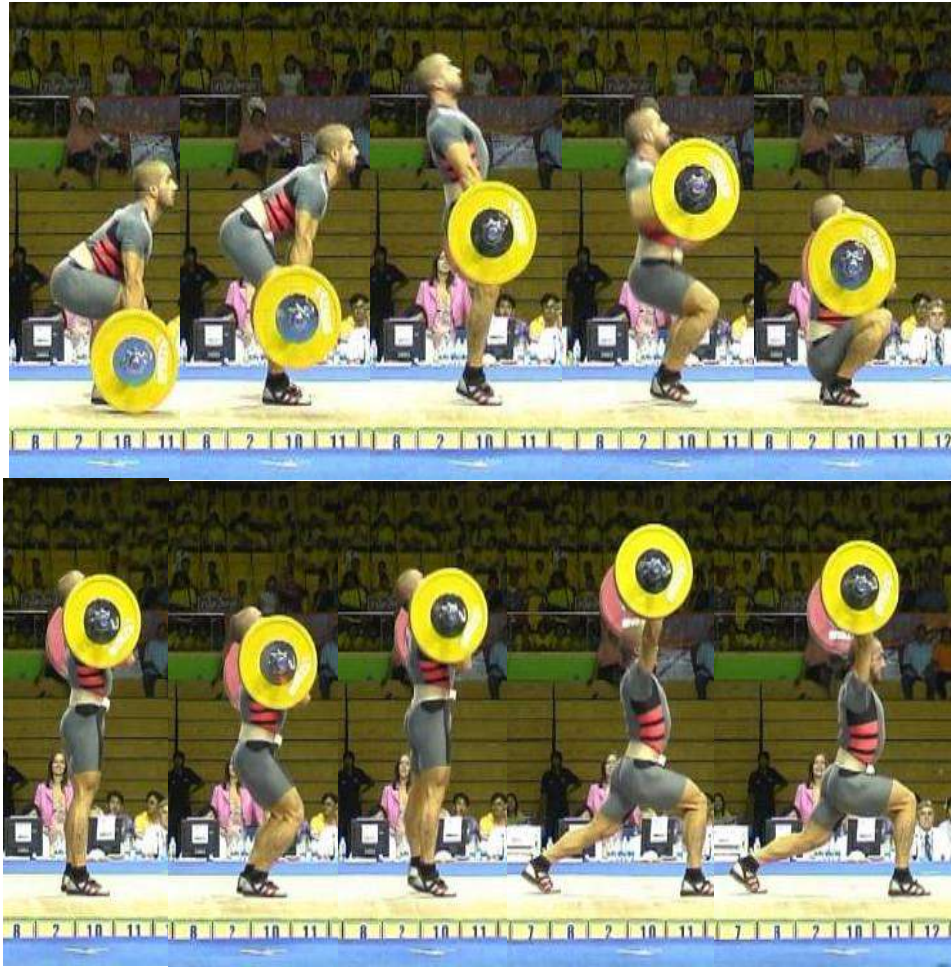
الشكل (4-19)

5- وضع التثبيت بفتح الساقين

- وهو الوضع الذي تكون فيه الذراعين بحالة امتداد كامل ويكون الرباع في حالة توازن واستقرار ليبدأ بضمّ الرجلين لانتهاء الرفع.



الشكل (4-20)



الشكل (4-21)

الحركات الخاطئة

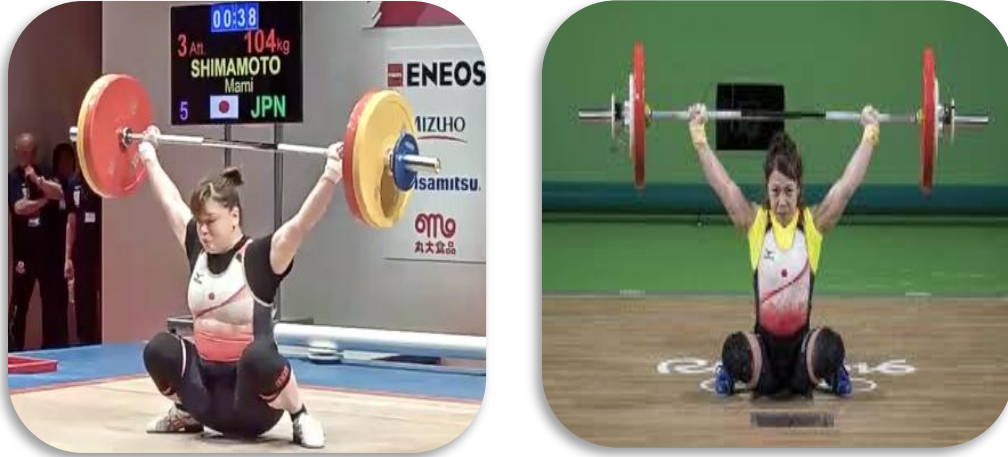
الحركات والأوضاع الخاطئة لجميع الرفعات

- 1- السحب من الثقل المعلق ويقصد بذلك إيقاف الثقل اثناء سحبه للأعلى (عند رفع الثقل وو صول الثقل إلى منطقة الفخذ لا يجوز للاعب أن يتوقف ومن ثم يكمل الرفع)



الشكل (4-22)

2- ملامسة أي جزء من الجسم للوحة الخشبية (الطبلية) بخلاف القدمين



الشكل (4-23)

3- التوقف أثناء مد الذراعين (يجب أن يكون مد الذراعين بدون توقف وبسرعة)



الشكل (4-24)

4- تكملة الرفة ضغطا ويقصد بذلك استمرار اللاعب مد ذراعيه أو أحدهما بعد وصوله لإدنى نقطة لوضعه بثني الركبتين أو فتح القدمين (الفتح/القرفصاء) في الخطف والنتر



الشكل (4-25)

5- ثني الكوعين ثم مدها أثناء محاولة الوقوف بالثقل



الشكل (4-26)

6- ترك اللوحة الخشبية أثناء تأدية الرفعة أو ملامسة الأرض بأي جزء من الجسم خارج اللوحة الخشبية



الشكل (4-27)

7- ترك الثقل عند انزاله قبل وصول مستوى الكتفين (لا يسمح برمي الثقل من أعلى الرأس)



الشكل (4-28)

8- عدم وضع الثقل على اللوحة الخشبية بالكامل عند الانزال حيث يجب ان يلامس الثقل كاملا اللوحة الخشبية بعد انزاله .



الشكل (4-29)

9 - عدم مواجهة الحكم الرئيس في بداية تأدية الرفع



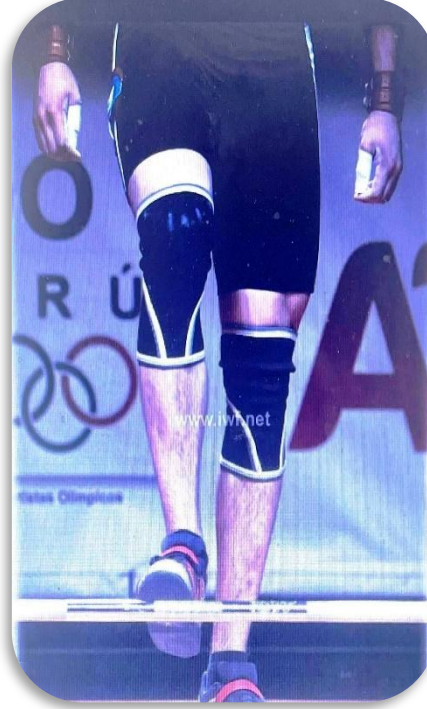
الشكل (4-30)

10- انزال الثقل على اللوحة الخشبية قبل اشارة الحكم بذلك



الشكل (4-31)

11- لمس البار بحذاء اللاعب أو اللاعبة في حالة ملامسة حذاء الرياضي الثقل قبل الرفع فيتم افسال الرفع اما إذا لامس الرياضي الباربحذائه بعد نهاية الرفع فيتم انذار اللاعب وفي حالة تكرار ذلك يتم افسال الرفع



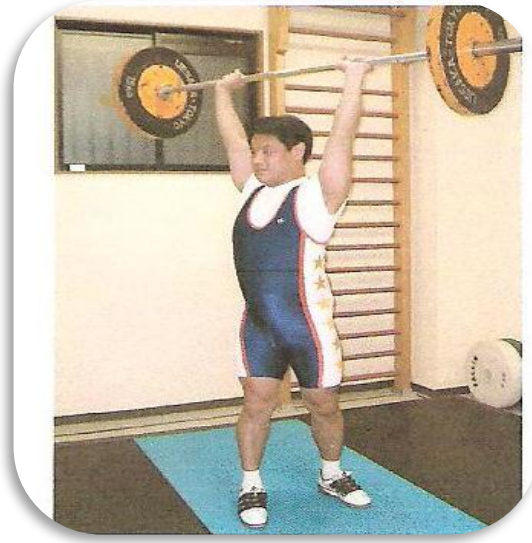
الشكل (4-32)

12- الامتداد غير الكامل او غير المتكافئ للذراعين عند انتهاء الرفع



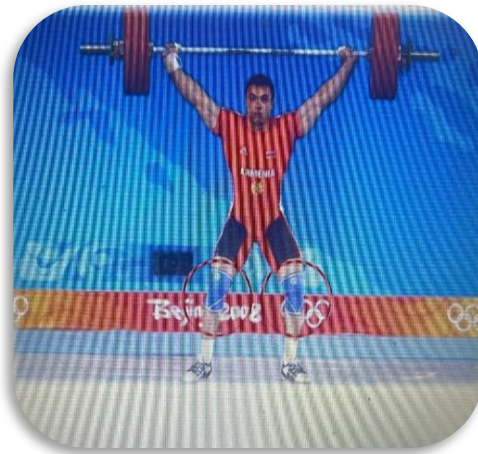
الشكل (4-33)

13- عدم تساوي القدمين والبار في خط واحد موازي للجزع عند انهاء الرفع



الشكل (4-34)

14- عدم امتداد الركبتين كاملا عند إنهاء الرفع



الشكل (4-35)

15- أي مجهود ظاهر لتأدية النتر ولم يكتمل ويشمل ذلك خفض الجسم أو ثني الركبتين



الشكل (4-36)

16- اي إرتداد متعمد للبار لمحاولة الاستفادة من سرعته لأعلى – إذ يجب أن يقف الرباع

دون حركة قبل البدء في تأدية حركة النتر(جيرك) لأعلى



الشكل (4-37)

17- ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين



الشكل (4-38)

18- انتهاء الوقت (تُعدّ المحاولة فاشلة إذا لم يقم اللاعب بالبدء برفع الثقل بعد انتهاء الوقت المحدد 60

ثانية



الشكل (4-39)

19- ملامسة البار رأس اللاعب (يسمح بملامسته للشعر فقط)



الشكل (40-4)

20- إذا قام اللاعب بسحب الثقل إلى مستوى الركبة ثم عاد لوضع الثقل على الأرض وسحبه مرة ثانية لأي سبب كان فتعتبر المحاولة فاشلة



الشكل (41-4)

21- عدم ثبات اللاعب مع الثقل قبل اشارة الحكم



الشكل (42-4)

أسئلة الفصل الرابع

كرة السلة

س1: تكلم عن المهارات الأساسية لكرة السلة؟

س2: تكلم عن الطبطبة وأنواعها وما الأخطاء الشائعة؟

س3: تكلم عن الخداع وأنواعه ؟

س4: تكلم عن الدفاع بكرة السلة؟

رفع الأثقال

س1 : أجب عن خمسة فقط:

- 1) عند ملامسة الورك للوحة الخشبية تعتبر محاولة -----.
- 2) ان عدم مواجهة الحكم الرئيسي في بداية تأدية الرفع تعتبر محاولة -----.
- 3) ان الامتداد الغير كامل أو المتكافئ للذراعين عند انتهاء الرفع تعتبر محاولة -----.
- 4) التوقف اثناء مد الذراعين تعتبر محاولة -----.
- 5) بعد أن أكمل أحد الرباعين رفعة الخطف دون أخطاء فنية وبعد إشارة الحكم قام برمي الثقل من الأعلى فتعتبر المحاولة -----.
- 6) إذا قام الرباع برمي الثقل للخلف بعد إشارة الحكم فتعتبر المحاولة -----.

س2: عدد مراحل رفعة النتر مع شرح موجز لكل مرحلة.

س3: عدد خمسة أخطاء فنية (فاوول) في رفعة النتر.

س5: عدد عشرة حركات خاطئة في رفعة النتر.

الفصل الخامس

كرة قدم صالات / ألعاب القوى



أولاً : كرة قدم صالات

المقدمة

تعد لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في معظم بلدان العالم كونها واحدة من الألعاب الأكثر شعبية في العالم. ويرغب في ممارستها ومشاهدتها معظم الفئات العمرية ومن كلا الجنسين وبالنظر لصغر مساحة ملعبها وقلة عدد لاعبيها وتشابه مهاراتها الأساسية مع مهارات كرة القدم (Soccer). هذا مما أدى إلى ممارستها من قبل عدد غير قليل من اللاعبين. لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي بدأت تنتشر حديثاً في بلدان العالم بسرعة كبيرة وفي كافة القارات وهذه اللعبة تعد مضمراً تعليمياً ممتازاً لتحسين التقنية والسرعة والرشاقة وتوفير تدريب ممتاز للاعبين.

إن التخطيط للتدريب في كرة قدم الصالات يجب أن يبنى على أساس الواجبات المطلوبة من تنفيذها وهذا لن يتحقق إلا باعتماد نظم وقوانين وقواعد ونظريات تتركز على المعارف والخبرات الميدانية والتحليل والتقني التي تتناسب مع النشاط التخصصي وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف واستثمار كل ما يمكن أن يؤثر إيجابياً للارتقاء بالمستوى المهاري والبدني والوظيفي وابتشار لعبة كرة قدم الصالات في العالم وتطورها في كل جوانبها البدنية والمهارية والخطية ولوجود الترابط في كل هذه الجوانب بات مهما تخطي كل الصعاب في تدريبها، وخاصة فيما يتعلق بكرة قدم الصالات .

المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات

1. التمرير (المناولة).
2. الدرجة (الجري بالكرة).
3. الإخماد (التحكم بأيقاف الكرة).
4. التهديف .
5. المراوغة (الخداع).
6. ضرب الكرة بالرأس (ضربة الرأس).
7. حارس المرمى

التمرير (المناولة)

يقول خبراء كرة القدم أن التمرير المتبادل هو الذي يحدد طابع اللعب والواقع ان التمرير المتبادل هو أكثر العناصر تأثيراً على هذا الطابع. وأنه العنصر الأساسي في تقدم الفريق نحو مرمى الفريق الآخر وأن الكيفية التي يستخدم بها التمرير المتبادل هي التي تحدد طابع المباراة. بعض الفريق طابعها استخدام التمريرات القصيرة , ونادراً ماتزيد التمريرة إلى 15متراً , والبعض الآخر يفضل التمريرات من 20 إلى 30 متراً , وسنناقش فيما يلي أنواع التمرير المناسبة من الناحية التكتيكية مع ملاحظة أن هناك عدة عوامل تؤخذ في الاعتبار عند تقرير نوع التمرير ال أفضل . من هذه العوامل مساحة الملعب , والطريقة التي يأخذ بها مدافعو الفريق الآخر أماكنهم والموقف بالنسبة للفريقين

المبادئ الأساسية للتمرير

من المستحسن التنوع في التمرير منعاً للتكرار . بعض الفرق أو اللاعبين يستخدمون نوعاً واحداً من التمرير في مختلف المواقف الظروف، وهؤلاء يكونون عادة ممكن يعتمد على التمرير القصير أو الطويل في بناء هجماتهم . وهذا خطأ لأنهم لا يضعون في اعتبارهم الظروف الواقعية للمباراة. امثال ذلك :استخدام التمريرات القصيرة بدلاً من الطويلة , عندما يكون الملعب أطول من العادة والعكس صحيح ليجعل من الصعب على الدفاع المقابل أن يكتشف الخطة المستخدمة . وبهذا يتمكن من مواجهة هذا التكرار في الاقتراب المرمى , وتشتيت الهجمات بسهولة . إن تكرار النوع والواحد من التمرير من يمكن مدافعي الفريق الآخر من مواجهة كل حركة مقدماً, فتنجح جهودهم في أغلب الأحوال. وجب أن يكون هناك دائماً في خطط الهجوم شيء حجيج غير متوقع . التمريرات يجب أن تتنوع أو تتغير , حتى لا يستطيع الدفاع المقابل ان يستعد لها بأخذ الأماكن المناسبة .

- أنواع التمرير

- 1- التمرير بداخل القدم .
- 2 - التمرير بمقدمة القدم .
- 3 - التمرير بخارج القدم .
- 4 - التمرير بأسفل القدم .
- 5 - التمرير بكعب القدم .



الشكل (1-5) التمرير

الدرجة

هي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب إن الجري بالكرة مهارة أساسية فإذا اداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة ، وتعد الدرجة بالكرة ضرورة أساسية بكرة القدم لأهميتها في التقدم بالكرة باتجاه هدف الخصم والتحكم بها أثناء الدرجة أو لمحاولة فتح ثغرات بدفاع المنافس أو لفك المراقبة عن زملائه من قبل الخصم ، وأحياناً يكون الهدف من الدرجة هو الوصول إلى هدف الخصم بأسرع وقت والقيام بعملية التهديف .

* أنواع الدرجة .

* الدرجة بوجه القدم .

* الدرجة بوجه القدم الخارجي.

* الدرجة بوجه القدم الداخلي.



الشكل (2-5) الدرجة

الإخماد

واحدة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة القدم وتستخدم كثيرا من قبل اللاعبين كونهم ذات مستويات محدودة وسرعة ادائهم للمهارات والخطط بطيء فتحتاج إلى حركات تمهيدية ومهارات إضافية قبل اداء التمرير أو التهديف، وكذلك حسب حالة ومكان اللعب اذ يجب إتقانها منذ المراحل الأولى للمتعلم، كما أن مهارة الإخماد من المهارات المعقدة ويجب إتقانها لأن المبتدئ إذا لم يتقنها في مراحل التعلم الأولى سيستمر معه هذا الخطأ حتى المستويات العليا .

وتعرف مهارة الإخماد بانها "تحكم اللاعب في الكرات القادمة اليه سواء أكانت الكرة القادمة أرضية أم عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة .

هناك نوعان رئيسيان لإخماد الكرة .

1 - إخماد الكرات الأرضية : أ - إخماد الكرة بباطن القدم . ب - إخماد الكرة بوجه القدم الداخلي والخارجي .

2 - إخماد الكرات العالية : أ - إخماد الكرة بباطن القدم . ب - إخماد الكرة بوجه القدم الأمامي . ج - إخماد الكرة بالفخذ . د - إخماد الكرة بالصدر



الشكل (3-5) الإخماد

التهديف

يعد التهديف في المرمى واحد من أهم أجزاء اللعب الهجومي ومن أهم أساسيات اللعبة على الإطلاق والتهديف من المهارات التي من الضروري على اللاعب أن يتقنها ويعرف "بانه الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره والتصويب لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضًا بالرأس .



الشكل (4-5) التهديف

المراوغة (الخداع)

فن التخلص من المنافس وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يُحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يستخدمها أما بجذعه أو بقدمه وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية .

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الفردية في لعبة كرة القدم لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة ، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب بقدرة بدنية عالية تساعده على نجاح مهارة المراوغة .

* أهم صفات المراوغة الناجحة .

- 1- اختبار الطريقة المناسبة لخداع لاعبي الفريق المنافس .
- 2 - أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجئة .
- 3 - قدرة اللاعب المهاجم على اقناع المنافس بطريقة التحرك . واستخدام أكثر من طريقة.

4 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه .



الشكل (5-5) المراوغة

ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يتقنها فكتيّرًا من المواقف تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هي المهارة الوحيدة التي تتلاءم مع التصرف المطلوب والتدريب على ضرب الكرة بالرأس يأخذ دورًا هامًا في تخطيط تدريب اللاعبين .

ويمكن تقسيم أنواع ضرب الكرة بالرأس على نوعين رئيسيين هما :

(1) ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض ومنها :

(أ) ضرب الكرة بالرأس من الثبات .

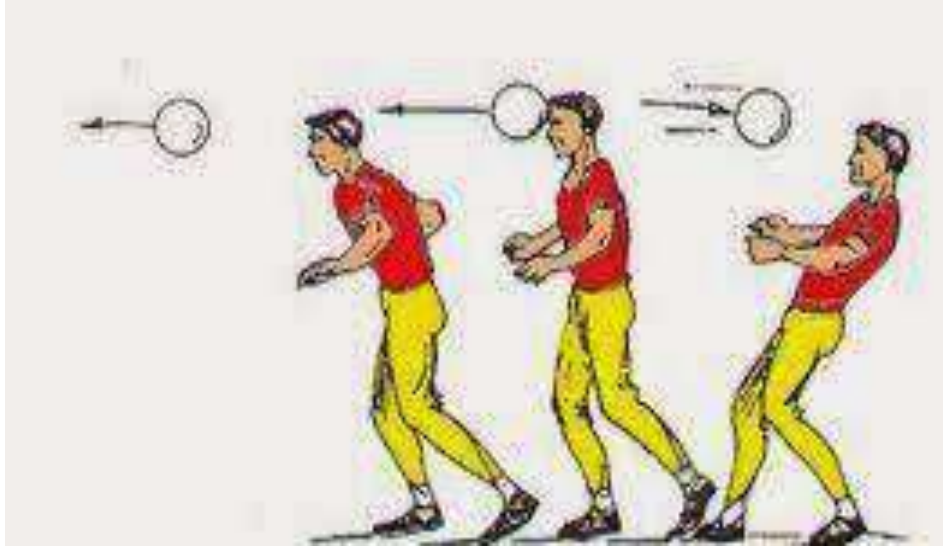
(ب) ضرب الكرة بالرأس من الحركة .

(2) ضرب الكرة بالرأس واللاعب غير متصل بالأرض (في الهواء) ومنها :

(أ) ضرب الكرة بالرأس من الوثب عاليًا .

(ب) ضرب الكرة بالرأس من الطيران .

أ) ضرب الكرة بالرأس من الثبات :



الشكل (5-6) ضربة الرأس

حارس المرمى

كثيرا ما يُقال بأن حراس المرمى هم من فئة خاصة. فهم رغم كونهم جزءاً من الفريق، يلعبون بقميص مختلف، وغالباً ما يتدربون لشكلٍ منفصلٍ وتحكمهم قواعد مختلفة. لكن هذا الانفصال كما هو محدد في كرة الصالات هو نفس الحال في الشكل التقليدي للعبة .

مهارات حارس المرمى

- 1- أن يمسك الكرة براحة يده وتكون أصابع يده مفتوحة.
- 2- أن يكون جسم الحارس خلف يديه، وتكون أصابع يديه موجهةً نحو اتجاه الكرة في الكرات الأرضية الزاحفة.
- 3- أن يلفّ الكرة بذراعيه عند إمساكها.
- 4- أن تكون قدما الحارس مضمومتين عند إمساك كرة القدم؛ حتى لا تفلت الكرة من بينهما. أن يصدّ الكرة بيده في حال كانت الكرة بعيدة.
- 5- أن يجعل ذراعيه كمجرفة إن كانت التسديدة من الأسفل؛ لإمساك الكرة من أسفل ورفعها إلى أعلى.

6- أن يبعد ويحوّل الكرة العالية، فمن الممكن أن تكون ضربة كرة القدم قوية فتعلو لتقترب من عارضة المرمى، هنا على حارس المرمى أن يصدّ الكرة براحة اليد أو ظهر اليد.

7- أن يرتمي على الأرض ويصدّ الكرة في حال كانت ضربة كرة القدم قليلة العلو أو أرضية.

8 - استخدام كلتا الساقين عند التصدي للهجوم .



الشكل (5-7) حارس المرمى

ثانيًا : ألعاب القوى

- ما رياضة ألعاب القوى؟

ألعاب القوى رياضة يتنافس فيها اللاعبون في مسابقات الجري والمشي والوثب والرمي.

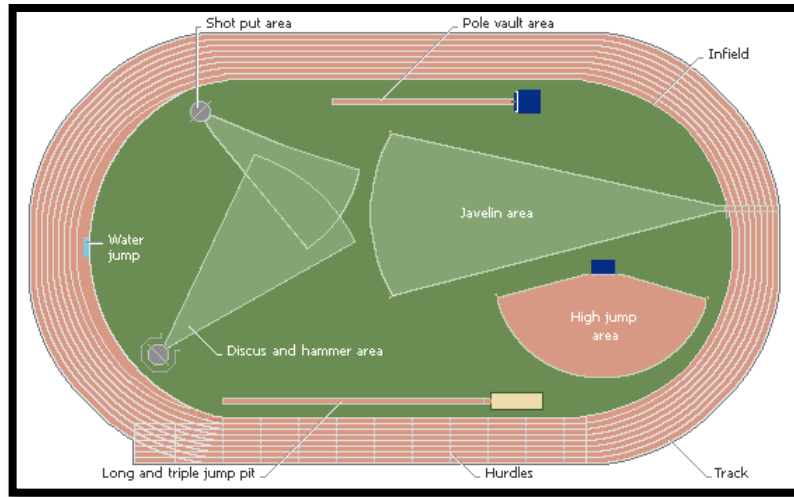
تتألف مسابقات المضمار من سباقات في الجري والمشي لمختلف المسافات، والسباقات الميدانية مباريات في الوثب أو الرمي ويمكن أن تقام لقاءات المضمار والميدان في صالات مغلقة أو في الهواء الطلق. ويتنافس الرجال والنساء بشكل منفصل في اللقاءات .



الشكل (8-5)

تعد ألعاب القوى أكثر الرياضات شيوعًا في العالم. فهناك حوالي 180 دولة تنتسب إلى الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، وهو الهيئة التي تدير ألعاب القوى وتنظمها. ويعترف الاتحاد الدولي لألعاب القوى بأرقام البطولات العالمية في 65 مسابقة من مسابقات الرجال والنساء، ويعترف الاتحاد بأرقام البطولات العالمية في المسافة المترية فقط ماعدا سباق الميل .

المضمار والميدان



الشكل (5-9) المضمار والميدان

1- المضمار

تكون مضامير الجري المقامة في الهواء الطلق (الخارجية) بيضاوية الشكل وتخطط عادة في ملعب كبير تحدد قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى ألا يقل طول مضامير الجري الخارجية عن 400 م تقريباً ومعظم المضامير الحديثة تكون بهذا الطول تماماً.

كانت المضامير في الماضي ترابية أو تغطي بالرماد أو نفايات معادن ولكن معظم المضامير الجديدة مصنوعة من مادة اصطناعية مائعة للماء ويمكن استخدامها في الجو الممطر ، للمضامير في الصالات المغلقة سطح خشبي أو سطح من مادة اصطناعية، ويكون لها عادة منحنيات مائلة، ووفقاً لقواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة فإن المقياس المفضل للمضمار في صالة مغلقة هو 200 م . تقسم المضامير

الخارجية إلى ثمانية أو تسعة، ويجب على العدائين أن يبقوا في مساراتهم في جميع السباقات التي تكون مسافاتهما 400 م وأقل من ذلك وحتى يجتازوا المنحنى الأول في سباق 800 م.

كما تقضي قاعدة الاتحاد الدولي لألعاب القوى بأن يكون عرض المسار بين 122 سم و 125 سم.

2- الميدان

تجرى معظم مسابقات الميدان في حيز محاط بمضمار. ولكن في بعض اللقاءات قد تقام واحدة أو أكثر من مسابقات الرمي خارج الملعب وذلك لوقاية الرياضيين الآخرين والمشاهدين المحترسين في منطقة الميدان أو لتفادي إلحاق الضرر بالعشب الاصطناعي الذي يغطي كثيرًا من ميادين ألعاب القوى. يتضمن الميدان طرق اقتراب مسابقات القفز. وفيه أيضًا مناطق دائرية مغطاة بمواد كالخرسانة أو الإسفلت في أكثر مسابقات الرمي.

سباقات المضمار

تشتمل مسابقات المضمار على مجموعة متنوعة من السباقات مثل سباقات المسافات القصيرة وتدعى العُدُو إذ يعدو العداء فيها بأقصى سرعة في حين أن سباقات المسافات الطويلة تتطلب قوة تحمل أكبر. وفي سباقات جري معينة مثل سباقات الحواجز وسباقات الموانع يتوجب على العدائين أن يقفروا فوق العوائق. أما السباقات الأخرى وتدعى سباقات التتابع فإن فرقًا من العدائين تشترك فيها.

1- سباقات الجري

تُجرى في مضمار خارجي يغطي مسافات تتراوح بين 100 م و 10,000 م. أما سباقات الجري داخل الصالات المغلقة فتبلغ مسافاتهما بين 50 م و 5,000 م.

سباقات اختراق الضاحية و سباقات الطرق وتُجرى خارج الملعب. يجتاز المتنافسون في سباق اختراق الضاحية تضاريس مثل الهضاب والحقول، وتكون معظم سباقات الطرق مفتوحة لاشتراك جميع العدائين فيها وتمنح جوائز مالية للفائزين في العديد من السباقات. والمسافة المتعارف عليها في سباق الطرق هي عشرة كيلو مترات.

2- سباقات الحواجز

مسابقات يجتاز المتنافسون فيها عوائق تسمى الحواجز. وأكثر هذه السباقات يكون فيها عشرة حواجز تفصل بينها مسافات متساوية.

هناك نوعان من سباقات الحواجز متوسطة وعالية . فالحواجز المتوسطة يكون ارتفاعها 91سم للرجال و 76سم للنساء ، أما الحواجز العالية للرجال فيكون ارتفاعها 107سم في حين يكون ارتفاع الحواجز العالية للنساء 84 سم . وتغطي سباقات الحواجز المتوسطة مسافة 400 م أو 440 ياردة في منافسات الرجال والنساء على السواء ، وأكثر سباقات اجتياز الحواجز العالية الخارجية تكون أطوالها 110م للرجال و 100م للنساء ، ويمكن أن تسقط الحواجز دون أن يحتسب ذلك خطأ على المتسابق لكن الاحتكاك بالحاجز يؤدي عادة لإبطاء العداء.

3- سباقات الموانع

جرت العادة أن تكون مسافة هذا السباق 3000 م وتقام فيه نوعان من العوائق الحواجز والموانع المائية، يجب أن يثب العدائون فوق حواجز ارتفاعها 91 سم 28 مرة، هذه الحواجز قوية وأكثر ثباتًا من المستخدمة في سباق الحواجز وللعداء أن يطأ بقدمه عليها عندما يتخطاها، ويجب على العداء أن يعبر الموثب المائي سبع مرات يتكون الموثب المائي من حاجز وحفرة مربعة الشكل مملوءة بالماء طول ضلعها 663 سم، يجتاز العداء في سباق الموانع من فوق الحاجز ويتخطى واثبًا عبر الماء، ويكون عمق الحفرة أسفل الحاجز 70سم ثم يتدرج لأعلى ليصل إلى مستوى المضمار، ويهبط معظم العدائين في سباق الموانع في مياه الطرف الضحل من الحفرة لتلطيف هيوطهم.



الشكل (5-10)

4- سباقات المشي

ويجب فيها على اللاعبين اتباع قواعد محددة لتقنية المشي إذ يجب أن تلامس القدم الأمامية الأرض قبل أن ترتفع القدم الخلفية عن الأرض. وفي أثناء ملامسة القدم للأرض يجب ألا تتثنى الساق للحظة واحدة في الأقل، و يحق للمشاركين في سباق المشي تلقي إنذار واحد فقط عن خطأ الأداء قبل أن يستبعدوا من السباق. ويمكن أن تقام سباقات المشي على مضمار أو طريق. ومعظم سباقات المشي الدولية للرجال تغطي مسافة 20,000 م أو 50,000 م. أما أرقام البطولات العالمية للنساء فقد تم الاعتراف برقمين هما 5,000 و10,000 م.

5- سباقات التتابع (البريد)

تقوم بها فرق يتألف كل منها من أربعة عدائين، يحمل العداء الأول عصا طولها حوالي 30 سم وبعد أن يجري لمسافة محدودة تدعى مرحلة يسلم العصا لعضو الفريق التالي، يجب أن يتم هذا التسليم في منطقة طولها 20 م، وإذا لم يتبادل العداءان العصا ضمن هذه المنطقة فإنه يتم استبعاد فريقهم. وتحدد مسافات الجري في معظم سباقات التتابع بـ 100م أو 400 م . ويحفظ الاتحاد الدولي لألعاب القوى أرقاماً عالمية لسباقات التتابع لمسافة 800 م و 1600م. يجري أعضاء الفريق الأربعة جميعهم في سباقات التتابع هذه مسافات متساوية.



الشكل (5-11)

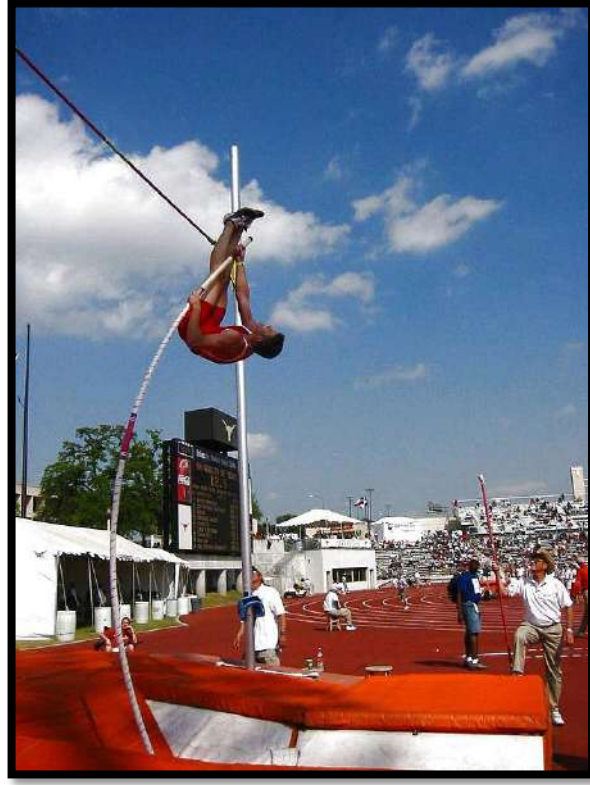
سباقات الميدان

تقام سباقات الميدان في أماكن أعدت خصيصاً لهذه الغاية وضمن حدود مضمار بيضوي الشكل، تتألف المنافسة الميدانية النموذجية من أربع مسافات في الوثب وأربع مسابقات في الرمي. مسابقات الوثب هي: الوثب الطويل والوثب الثلاثي والوثب العالي والقفز بالعصا، أما مسابقات الرمي فهي رمي القرص ورمي المطرقة ورمي الرمح ورمي الكرة الحديدية.

1- سباقات الوثب (القفز)

يقفز اللاعبون في الوثب الطويل والوثب الثلاثي إلى الأمام قدر استطاعتهم ، أما في الوثب العالي والقفز بالعصا (الزّانة) فيثب المتنافس في المسابقة عاليًا فوق العارضة قدر ما يمكن من الارتفاع أما الوثب الطويل ويدعى أحياناً الوثب العريض فيتم في وثبة واحدة إلى داخل حفرة مملوءة بالرمل. ولبدء الوثبة الطويلة يجري المشارك بأقصى سرعة منحدرًا فوق طريق طويلة ويقفز واثبًا من لوحة الارتفاع. إذا خطا اللاعب عبر اللوحة قبل الوثب تحتسب الوثبة خطأً عليه. يقاس طول الوثبة من أمام حافة لوحة الارتفاع إلى أقرب علامة يتركها اللاعب في الرمل. وعندما يكون عدد اللاعبين كبيرًا يسمح لكل لاعب بثلاث وثبات ويؤهل عدد معين من المتقدمين لثلاث وثبات أخرى ، وعندما يتنافس لاعبون أقل يسمح لكل واحد بست وثبات ، وإذا تخطى لاعبان المسافة نفسها يكون الفائز منهما صاحب أفضل وثبة تالية .

تتألف الوثبة الثلاثية وتسمى في الأصل الحجلة والخطوة والوثبة وهي ثلاث وثبات متواصلة تتم الوثبتان الأوليان على طريق الاقتراب ، يرتقي اللاعب على قدم واحدة في الحجلة ويهبط على القدم نفسها وفي الخطوة الثانية يهبط اللاعب على القدم الثانية، وفي نهاية الوثبة الثالثة يهبط اللاعب على كلتا قدميه في حفرة رمل يحاول لابعو الوثب العالي والقفز بالعصا (الزّانة) أن يدفعوا أنفسهم من فوق عارضة طويلة مرفوعة على عمودين يسميان القائمين، يهبط اللاعبون على وسائد مطاط رغوية ، وإذا أسقط اللاعب العارضة من على القائمين تحتسب الوثبة فاشلة، وتؤدي ثلاث وثبات فاشلة إلى استبعاد اللاعب ، والفائز هو المنافس الذي يثب إلى أعلى ارتفاع، وإذا ظل التعادل قائمًا يعد المتنافس الفائز هو الحاصل على أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في ذلك الارتفاع، فإذا بقي التعادل مستمرًا فالمتنافس الذي لديه أقل مجموع من المحاولات الفاشلة في كل الارتفاعات يكون الفائز ، يبدأ لاعب الوثب العالي الجري نحو العارضة من أي زاوية ضمن منطقة اقتراب كبيرة شبه مستديرة، وللاعب أن يستخدم أي طريقة للوثب ولكن يجب عليه الارتفاع بقدم واحدة، وفي الطريقة الحديثة الأكثر شيوعًا التي تسمى وثبة (فوسبري) يقفز اللاعبون وظهرهم للعارضة متجاوزين برؤوسهم أولاً ، وهذه الطريقة سميت باسم البطل الأمريكي للوثب العالي (ديك فوسبري) الذي أدخلها في أواخر الستينيات من القرن العشرين



الشكل (5-12)

أما لاعب القفز بالعصا فيستخدم عصا طويلة تصنع عادة من الألياف الزجاجية، ويبدأ قفزه بالجري بأقصى سرعة في طريق الاقتراب حاملاً العصا بكلتا يديه، وعندما يقترب من حفرة القفز يكبس طرف العصا البعيد في صندوق خشبي أو معدني مطمور في الأرض فتنتهي العصا، بينما يتعلق هو مولياً ظهره للأرض وقدميه للأعلى. وعندما تستقيم العصا إذ تساعد على قذفه في الهواء يجذب نفسه عالياً ويقبج جسده ليووجه الأرض، وقبل أن يتخلى عن العصا يعطي نفسه دفعة أخيرة بذراعيه لتزيد من ارتفاعه.

2- مسابقات الرمي

تتطلب مسابقات الرمي من اللاعبين أن يدفعوا جسمًا إلى أبعد مسافة ممكنة، ويرمي المتنافسون في رمي القرص والمطرقة والكرة الحديدية جميعهم من داخل دائرة، يرمي اللاعبون في مسابقات رمي القرص والمطرقة من داخل سياج يدعى القفص لوقاية المشاهدين من الرميات الطائشة، أما في مسابقات رمي الرمح فيجري اللاعب في طريق الاقتراب المخططة في الميدان ويرمي الرمح قبل أن يصل إلى

خط الخطأ المحذور تخطيه ، ويجب أن يهبط الجسم المقذوف في كل مسابقة داخل منطقة محددة مخططة وإذا حقق متنافسان المسافة نفسها فإن التعادل بينهما يُحسم بأفضل رمية تالية .

- **القرص** جسم بشكل صحن مصنوع من الخشب في إطار معدني ، ويبلغ قطر القرص الذي يستخدمه الرجال حوالي 22سم ويزن كيلوجرامين على الأقل ، أما قطر القرص الذي تستخدمه النساء فهو حوالي 18سم ويزن كيلو جراماً واحداً على الأقل ، ويمسك اللاعب القرص بيد واحدة ويدور بسرعة حول نفسه مرة ونصف المرة ويرميه بحركة ذراع جانبية ليحمله يسبح في الهواء .

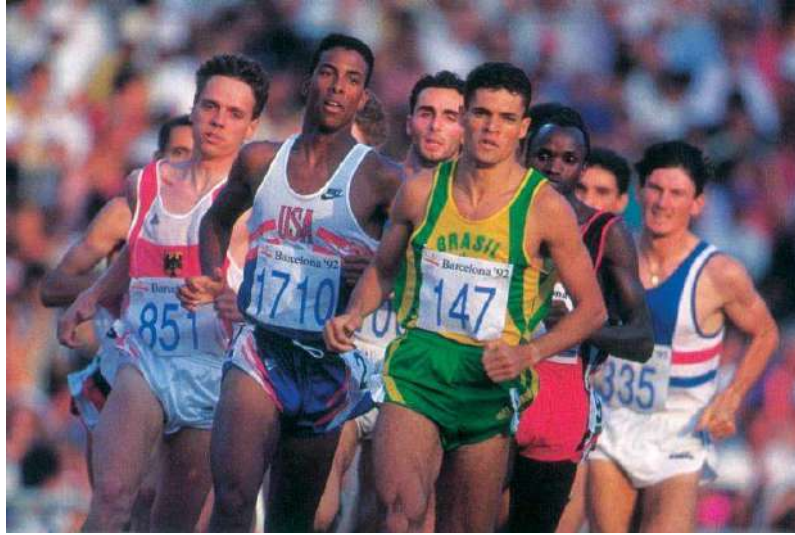
- **تتألف المطرقة** من سلك فولاذي مع كرة معدنية مربوطة بأحد طرفيه ومقبض مثبت في الطرف الآخر. تزن المطرقة بأكملها 7,26كجم وطولها يقارب 120سم. ويستخدم اللاعب كلتا يديه فيمسك المقبض ويدور حول نفسه ثلاث أو أربع دورات قبل أن يطلقها .

- **الرمح** حربة مصنوعة من المعدن أو الخشب ، يتراوح طول الرمح الذي يستخدمه الرجال بين 2,6م و 2,7 م ويزن 800جم على الأقل. أما الرمح الذي تستخدمه النساء فيتراوح طوله بين 2,2 م و 2,3م ويزن 600جم على الأقل ، ويقبض اللاعب الرمح من مقبضه قرب الوسط ويجري به ومن ثم يطلقه برمية من فوق أعلى الذراع أثناء جريه .

- **الكرة معدنية** وقطر كرة الرجال 12 سم تقريباً ، وتزن 7,26كجم بحد أدنى أما قطر كرة النساء فهو حوالي عشرة سنتيمترات وتزن أربعة كيلو جرامات في الأقل. يدفع المتنافسون الكرة على الأصح ولا يرمونها إذ يجب أن تمسك الكرة بإزاء العنق لمنع أي حركة رمي ، يبدأ اللاعب بانطلاقة قوية من ساق واحدة وينتهي بدفعة قوية جداً بالذراع.

3- العشاري والسباعي والخماسي

العشاري والسباعي والخماسي منافسات مركبة يتنافس اللاعب فيها في عدة مسابقات مختلفة في فترة يوم أو يومين ، وتعلن النقاط التي أحرزها المتنافسون بعد الانتهاء من كل مسابقة. وتحسب النقاط بناءً على جدول احتساب النقاط وفق قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة. والفائز هو اللاعب الذي يحتسب له أعلى مجموع من النقاط. وهكذا فإن بطل المنافسة هو اللاعب الأفضل متعدد البراعات وليس بالضرورة أن يكون أفضل منافس في أي مسابقة فردية.



الشكل (5-13)

1- العشاري

عشرة سباقات للرجال. وتقام في يومين متتاليين. وفي اليوم الأول يتنافس المشاركون في سباقات 100م عدو ووثب طويل ودفع الكرة الحديدية ووثب عالٍ 400م عدو. وفي اليوم الثاني يتنافس المشاركون في الحواجز العالية رمي القرص والقفز بالعصا ورمي الرمح و1500م جري .

2- السباعي

هو سبع مسابقات للنساء تقام في يومين متتاليين ، وفي اليوم الأول يبدأ بالحواجز العالية يتبعها الوثب العالي ثم دفع الكرة الحديدية ثم 200م جري . وفي اليوم الثاني تجري المنافسة في الوثب الطويل ثم رمي الرمح ثم 800م جري .

3- الخماسي

منافسة في يوم واحد من خمس مسابقات ونادرًا ما تقام هذه الأيام إذ إن السباعي حل محل الخماسي للنساء في عام 1981م. أما مسابقات الخماسي للرجال فتشمل الوثب الطويل ثم رمي الرمح ثم 200م جري ثم رمي القرص ثم 1500م جري.

المنظمات

يشرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى IAAF على ألعاب القوى الدولية، فهو يدير وينظم البطولات العالمية لألعاب القوى ويتعاون مع اللجنة الأولمبية الدولية في اخراج مباريات المضمار والميدان بالألعاب الأولمبية وأيضًا اللقاءات الدولية كالدوري الذهبي والجائزة الكبرى، وتدير المنظمات الأخرى

البطولات الوطنية والبطولات المقيدة مثل لقاءات الجامعات والكليات واللقاءات الإقليمية والنوادي ولقاءات المدارس.

أنواع المنافسات

اللقاءات الدولية الأكثر هي الألعاب الأولمبية التي بدأت في عام 1896م والبطولات العالمية التي بدأت عام 1983م. وتقام الألعاب الأولمبية كل أربعة أعوام. كما تقام البطولات العالمية كل عامين. وتشمل اللقاءات الدولية الرئيسة الأخرى البطولات الإفريقية وألعاب دول الكومنولث والبطولات الأوروبية وكأس العالم . وتتنافس بلدان كثيرة الواحدة ضد الأخرى في لقاءات ثنائية سنوية منافسات بين فريقين.

لقاءات ألعاب القوى

تجرى كثير من اللقاءات في يوم واحد ولكن سباقات الألعاب الأولمبية والبطولات العالمية توزع على مدى أكثر من أسبوع، وتضم البطولات الكبيرة عددًا كبيرًا من اللاعبين الذين لا يستطيعون التنافس جميعًا في وقت واحد. في هذه اللقاءات يجب أن يتأهل اللاعبون للنهائيات في الأدوار التمهيديّة. يتأهل عادة ثمانية متنافسين لنهائيات مسابقة مضمار الجري التي تتم في مسارات، ومعظم مسابقات الميدان التمهيديّة تقلل عدد المشاركين في النهائيات إلى 12 مشاركًا .

مهارات ألعاب القوى ((طريقة الأداء والخطوات التعليمية))

1- البدء المنخفض

طريقة الأداء :

تنقسم الخطوات الفنية للبدء المنخفض على أقسام :

أولاً : خذ مكانك : يستند الجسم إلى الركبة والقدم الأمامية ، وتوضع اليدين خلف خط البداية والنظر أماما إلى أسفل لمسافة حوالي 50 سم.

ثانيا : استعد : يقوم الطالب بفرد الركبتين بزاوية متوسطة ونقل مركز ثقل الجسم للأمام والإرتكاز على اليدين والنظر للأمام .

ثالثا : الإنطلاق : عند سماع الإشارة يقوم الطالب بالإنطلاق بأقصى قوة للأمام وأعلى بحركة متوافقة بين اليدين والرجلين في خطوات سريعة مع ميل الجذع للأمام قليلا .

الخطوات التعليمية :

- يقف الطالب خلف خط البداية ويضع القدم الأمامية على بعد 2 قدم .
- وضع القدم الخلفية على مسافة (1.5) قدم أو يكون مشط القدم الخلفية في مستوى كعب القدم الأمامية.
- يجلس الطالب على ركبة الرجل الخلفية مع وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر.
- وضع اليدين خلف خط البداية النظر للأمام وأسفل لمسافة 50 سم تقريبا .
- انطلاق الطالب عند سماع الإشارة للأمام وبسرعة قوية .

العدو 100 متر**طريقة الأداء :**

- العدو للأمام مع التأكيد على حركة الذراعين وان يكون هناك انثناء للذراع من مفصل المرفق وتكون اليد منثنية بزاوية قائمة باسترخاء ويكون الرأس والنظر للأمام. ويكون الجسم مائلا قليلا ، ثم يرتفع إلى الوضع الطبيعي .
- يكون الدفع من مشط القدم الخلفية بقوة في لحظة الإرتكاز وفي اتجاه الجري للأمام.
- التوافق بين حركة الذراعين وخطوة الجري والنظر للأمام لتحقيق الإنسيابية في سرعة العدو.

الخطوات التعليمية :

- الجري في المكان مع رفع الركبتين ومرجحة الذراعين للأمام والخلف في خط مستقيم وبسرعة متوسطة
- الاستناد إلى حائط والجري في المكان مع ميل الجذع أماما قليلا ورفع الرأس للنظر للأمام.
- الجري بسرعة متوسطة في خط مستقيم من وضع البدء العالي .
- الإنطلاق من وضع البدء المنخفض للمسافة المطلوبة بالتدرج وتصحيح أخطاء الأداء.

وتقسم مسافة سباق 100 متر إلى

- 1- مرحلة البدء والانطلاق(سرعة رد الفعل).
- 2- مرحلة التدرج في السرعة (تزايد السرعة).

3- مرحلة المحافظة على السرعة القصوى.

4- مرحلة هبوط السرعة

1- مرحلة البدء والانطلاق (سرعة رد الفعل)

تعد البداية من الجلوس جزءاً مهماً رئيسياً في ركض المسافات القصيرة وخاصة فعالية 100 متر فمن خلالها يستطيع اللاعب الحصول على أكبر قوة دفع ممكنة لمكعبات البداية مع التقليل من زمن النهوض عن طريق تقريب انصاف اقطار الجسم في أثناء الجلوس بغية التقليل من القصور .

2- مرحلة تزايد السرعة

وإن المفهوم الميكانيكي لتزايد السرعة يعني التعجيل والذي يتم تدريجياً بانتقال العداء من الثبات ذي السرعة الابتدائية التي تساوي (صفر) وتسليط قوة تغير في حالة جسم إلى الحركة (قانون نيوتن الأول) يتسم بحركة وبسرعة تزايدية حتى يبلغ السرعة القصوى بعد مرور العداء بالتعجيل التزايدية وهذا يتطلب من العداء المحافظة على ميلان الجسم مع الأرض أثناء الإنطلاق وبعده مما يتطلب من العداء أن تكون خطواته في البداية أقصر من التي تليها فهي حركة غير منتظمة تقطع فيها مسافات بأزمنة غير متساوية.

3- مرحلة السرعة القصوى

ويقصد بها تلك المرحلة التي تلي مرحلة التدرج في السرعة بعد حوالي (35م-45 م) من البداية وتتميز هذه المرحلة في سباق 100 م بوصول العداء أقصى سرعة له وفي هذه المرحلة تتساوى إلى حد بعيد طول خطوات بعد ازديادها ويتم انتصاب الجذع ويكون وضع الرجل وهي أكثر استقامة أمام سقوط مركز ثقل العداء ويكون توافق بين حركة اليدين والرجلين كما تبين في هذه المرحلة الأداء الفني وانسيابيته ويظهر العداء الحد الأقصى من سرعته.

4- مرحلة تحمل السرعة

وهي آخر مرحلة في السباق ويجمع فيها العداء كل ماله من قدرة ليدفع بأقصى سرعة ممكنة إلى نهاية السباق، لذا يكون تحمل السرعة من العناصر التي تؤثر بصورة مباشرة في مسابقات العدو ونتائجها ويلاحظ أن السرعة القصوى التي تتطلب شدة عالية جداً أثناء الأداء تبدأ بالانخفاض بعد مسافة معينة نتيجة التعب وتظهر هذه المرحلة بوضوح عند عدائي 100 م بعد حوالي (80 م-90 م) من بداية السباق أي لا يمكن الحفاظ على السرعة القصوى إلى خط النهاية بسبب تعب الجهاز العصبي لتولي الارشادات العصبية بشكل كبير ورغم قلة المجموع الكلي للطاقة المستخدمة في عدو المسافات القصيرة

إلا أن صرف الطاقة بالنسبة للوحدة الزمنية تكون أكبر من أنواع الفعاليات الأخرى وهذا يؤدي إلى تعب موضعي تأثيره في قلة توالي الحركات وبذلك تقل السرعة.

- البدء العالي والجري 400 متر

طريقة الأداء :

- خذ مكانك : يقف الطالب خلف خط البداية وإحدى القدمين أماما والآخرى خلفا (الوضع أماما) وتكون المسافة بين القدمين (1.5) قدم ويكون الجذع مرتخيا ومائلا للأمام والنظر إلى أسفل.
- الإنطلاق : عند سماع الإشارة يقوم الطالب بالإنطلاق بأقصى قوة للأمام مع مراعاة رفع الجذع تدريجيا وحركة التوافق بين حركة الرجلين واليدين في خطوات سريعة.
- الجري في المنحني : يقوم الطالب بالجري في المنحني للوصول إلى خط مستقيم ، ويجب التغلب على القوة الطاردة المركزية بزيادة ميل الجذع للداخل وزيادة حركة الذراع اليمنى مع المحافظة على توازن الجسم وزيادة السرعة.
- مرحلة النهاية : يجب على الطالب أن يبذل أقصى جهده لإنهاء السباق ويغير من وضع جسمه وسرعة خطواته وطولها ، كما يقلل من عدد مرات التنفس وينهي المسافة حسب قدرته في آخر السباق.

الخطوات التعليمية :

- تعليم الجري بخطوات طويلة وسريعة .
- العدو لمسافات مثل : 20-30-50 متر لزيادة تحمل السرعة بينهم فترات راحة .
- البدء العالي وجري مسافات 200-300 مع مراعاة فترات الراحة
- الجري لمسافات طويلة لزيادة التحمل .
- الجري في المنحني لمسافة 20-30-40 متر .
- تعليم الجري بسرعة في المنحني .
- أداء السباق كاملا (400 م) وحساب الزمن وتصحيح أخطاء الأداء

الوثب العالي بطريقة فوسبري :**طريقة الأداء :**

هي طريقة يمكن بها الوثب على العارضة بأسلوب مختلف عن بقية الطرق للوثب العالي في الإقتراب والإرتقاء واجتياز العارضة بحيث يواجه العارضة بظهره عند الارتقاء.

1- الإقتراب : يكون عادة مكونا من 7 أو 9 خطوات في شكل خط مستقيم ثم خط منحني لإعطاء الطالب الإحساس بالقوة للوصول إلى الجانب البعيد عن العارضة.

2- الإرتقاء : هو دفع رجل الارتقاء للأرض بقوة مع مرجحة ركبة الرجل الحرة لأعلى .

3- الطيران وتعدية العارضة : كعامل أساسي لاتجاه الجسم ودورانه بعد الإقتراب والظهر مواجهة للعارضة وعند وصول الجسم إلى أقصى ارتفاع يقوم الطالب بسقوط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة ، وبذلك تتم حركة دوران الجسم حول المحور العرضي له ، فيتجه النصف السفلي للجسم عاليا ونصفه العلوي يتجه لمنطقة الهبوط لعمل تقوس فوق العارض.

4- الهبوط : يتم بطريقة سلسلة بعد اجتياز العارضة بالحوض والرجلين وبنزول اللاعب على المراتب بالظهر .

الخطوات التعليمية :

- الجري في شكل دائري والوثب لأعلى.

- يتعلم الطالب السقوط بالكتفين على المراتب من وضع الوقوف .

- تعليم الجري 5-7 خطوات في شكل نصف دائري ، ثم الإرتقاء واللف لمواجهة العارضة بالظهر ، والعارضة منخفضة .

- اجتياز العارضة بالطريقة المقصية .

- تعليم الطالب كيفية السقوط للخلف بالكتفين بعد الخطوات السابقة (الإقتراب والارتقاء والتعدية).

- تعليم السقوط على الكتفين بعد المرحلة السابقة والدرجة للخلف.

- الربط بين كافة المراحل (اقتراب - ارتقاء طيران وتعدية عارضة - ثم الهبوط).

الوثب العالي بالطريقة المقصية :**طريقة الأداء :**

- الاقتراب : ويتم بخطوات تتراوح من 7-9 خطوات وبزاوية من 30-40 درجة للعارضة ، تزداد سرعة الخطوات مع الاقتراب من نقطة الارتقاء .
- الارتقاء : وتبدأ عملية الارتقاء في الخطوة الأخيرة عندما تكون ركبة الرجل الحرة منثنية بقدر كبير من مفصل الركبة ، مع وقوع مركز ثقل الجسم فوق قدم الارتقاء مباشرة ، مع حركة الرجل الحرة للأمام وللأعلى ، وتندفع الذراعان عاليا ليغادر الجسم الأرض في اتجاه العارضة.
- تعدية العارضة: وتتم عملية التعدية بالرجل البعيدة عن العارضة وعلى بعد ذراع منها ، ويتم مرجحة الرجل الحرة مع رفع الذراعين عاليا ودفع رجل الإرتكاز للأرض بقوة لإجتياز العارضة.
- الهبوط: ويتم هبوط الطالب على الرجل الحرة تليها رجل الارتقاء بحيث يكون الجسم متخذاً الوضع الجانبي .

الخطوات التعليمية :

- الوقوف بجانب العارضة المنخفضة ، ثم مرجحة الرجل الحرة عاليا لتعدية العارضة للهبوط عليها ، متبوعة برفع الرجل الأخرى (الارتقاء) لتعدية العارضة والهبوط عليها أمام الأخرى وفي خط مستقيم (ارتفاع 30-50سم).

طريقة التسليم والتسلم بالطريقة البصرية بسباقات التتابع (البريد) :

- البداء :** يقبض الطالب الأول على العصا من وضع البدء المنخفض ممسكا بطرفها ، ويترك الطرف الآخر لكي يستطيع المستلم أن يقبض عليها بسهولة وبقوة مناسبة حتى لا تسقط منه وينطلق بأقصى سرعة في حارته (مجال الركض المخصص له) .

- طريقة الجري في منطقة التسليم والتسلم :** لا تختلف عن الجري العادي إلا أن الطالب المستلم عندما يرى زميله مقبلا عند نقطة معينة متفق عليها بينهما ، عليه الإنطلاق في الجري بأقصى سرعة ، والنظر إلى زميله مع مراعاة عدم الخروج من منطقة التسليم والتسلم إلى أن تتم عملية التسليم.

- طريقة التسليم والتسلم:** يركز الطالب على استلام العصا من زميله بطريقة بصرية وبالمنطقة المحددة .

الخطوات التعليمية :

- تعليم مسك العصا بالطريقة الصحيحة .
- تعليم التسليم والتسلم من المشي في قاطرة بين 4 طلاب لمسافة قصيرة (40م)
- تعليم التسليم والتسلم من الجري الخفيف في قاطرة .
- تعليم التسليم والتسلم في المنطقة المحددة.
- تعليم التسليم والتسلم في ظروف المسابقة والتأكيد على النواحي القانونية وتصحيح الأخطاء .

الوثب الطويل بطريقة القرفصاء**طريقة الأداء :**

- الإقتراب : وفيه يجري الطالب بسرعة متدرجة للوصول الى المرحلة التالية بسرعة مناسبة.
- الارتقاء : يدفع لوحة الارتقاء بالقدم بقوة وبسرعة للحصول على أكبر سرعة انطلاق للأمام.
- الطيران : وفيه تلحق رجل الارتقاء بالرجل الحرة أماما وفي وضع القرفصاء ، ثم الجلوس طولا مع الاحتفاظ بهذا الوضع حتى الهبوط في الحفرة .
- الهبوط: وهي المرحلة الأخيرة بعد الطيران وتتم أثناء ملازمة القدمين للحفرة وذلك بإمتداد الركبتين للأمام ، ثم الهبوط على الجانب أو الأمام .

الخطوات التعليمية :

- الجري بخطوات طويلة وسريعة .
- العدو 20-25م من البدء العالي .
- تعرف قدم الارتقاء والربط بين مرحلتي الاقتراب والارتقاء فقط .
- الارتقاء على جزء من صندوق للطيران وتعلم وضع القرفصاء .
- الارتقاء من مسافة 7-9 خطوات للإحساس بالجسم في وضع الطيران والقرفصاء .
- أداء الوثبة من اقتراب كامل والتأكيد على الأداء الصحيح.

الخطوات الفنية لدفع الجلة (الثقل) بطريقة الدوران :

- حمل الجلة : يقبض اللاعب على الجلة باليد اليمنى بحيث يضعها على نهاية سلامة الأصبع الوسطى ويسدها بالأبهام والبنصر وتكون نقطة إرتكاز الجلة على الأصابع الوسطى .
- وقفة الاستعداد : يقف اللاعب داخل دائرة الرمي وظهره مواجه لاتجاه الرمي ويكون اللاعب معتدل القامة وعضلاته في حالة استرخاء تام لأن الجسم يكون محمل على عظام الهيكل ويكون مركز ثقل الجسم موزع على القدمين معا وهما متباعدين عن بعضهما (مفتوحتين) وبينهما مسافة من 1.5-2 قدم .
- الاستعداد للدوران : يقوم اللاعب بتبادل نقل ثقل جسمه على رجليه ثم بعد أن يشعر اللاعب بالسيطرة على الجلة يتحرك اللاعب ليعمل وضع التكور ، ولإطالة مسار طريق الجلة لأقصى مدى يقوم اللاعب بنقل ثقل جسمه كله على الرجل التي اسفل الجلة ويتحرك كتفه في اتجاه عكسي لاتجاه الدوران والغرض الأساسي من الدوران هو توليد سرعة الى ابعد مسافة وتكمن صعوبة هذا الدوران لأن لا يكون في الإتجاه الدائري فقط بل يجب أن يتقدم اللاعب إلى الحافة المضادة .
- الدوران : تبدأ حركة دوران اللاعب حاملا الجلة حول الرجل اليسرى التي تعتبر محور إرتكاز للحركة وهذه الحركة تكسب الجلة عجلة الابتدء وتساعد الرجل اليمنى المنتهية على التوازن والسيطرة على الحركة عن طريق ابعادها عن الجسم او تقريبه .
- الوصول لوضع الرمي : في آخر مرحلة لا يوجد فرق كبير بين الطريقتين أما حركة الرجلين في طريقة الدوران لدفع الجلة فتشبه الحركة في قذف القرص .

طريقة الأداء :

- مسك الكرة : السبابة والوسطى خلف الكرة أما الأبهام وباقي الأصابع تمسك بالكرة من الجوانب وتحمل الكرة بحيث تكون القبضة أعلى من مستوى الكتف وعلى الجانب وثنى المرفق ، والعضد عمودي على الجسم.
- وقفة الاستعداد : يقف اللاعب في بداية طريق الاقتراب بحيث تكون القدم اليسرى أمام اليمنى خلفا قليلا وعلى المشط والذراع اليسرى مرتخية بجانب الجسم .
- الإقتراب : يجري اللاعب من 3:5 خطوات ويتم سحب اليد مع الكرة إلى الخلف يتم أثناء الخطوة قبل الأخيرة عندما يكون الجزء العلوي من الجسم منحنيا الى الخلف عند تنفيذ الخطوة الأخيرة تكون الرجل اليسرى متقدمة ومفرودة .

- الرمي : يبدأ وضع الرمي من وضع الإرتكاز على الرجل اليمنى المنتهية خلفا ويكون محور الكتفين والحوض متوازيين - يلف القدم اليمنى للداخل وفي اتجاه الرمي هذا الوضع يبدأ فيه جميع اجزاء الجسم في الامتداد استعدادا للرمي وفي نفس الوقت يحرك الذراع اليسرى جانبا ليواجه اللاعب بصدرة مقطوع الرمي والجسم يكون في وضع متقوس للخلف ، ثم تمتد الرجل اليمنى مع اندفاع الصدر إلى الأمام وتحريك الذراع الحاملة للكرة إلى الأمام والأعلى وهي منتهية من مفصل المرفق في مستوي الرأس ويستمر تقدم الذراع الرامية إلى الأمام والأعلى من ثم عملية رمي الكرة.

- التوازن : يتم نقل ثقل الجسم من الرجل اليسرى إلى اليمنى حتى يقلل من اندفاع الجسم للأمام عبر مقطع الرمي .

الخطوات التعليمية :

- التعرف على الأداء ومسك الكرة ورميها للأعلى وإلى الأمام .
- رمي الكرة من الوقوف على هدف معين (دائرة - خطوط - عارضة) مع زيادة المسافة. يقف اللاعب والقدمان متباعداً ومتجهتان للأمام بحيث يكون وزن الجسم على القدم الخلفية وتكون قبضة اليد الحاملة في مستوى الرأس ، واليد الحرة مرتخية ويقوم برمي الكرة إلى هدف معين .
- تعليم الحركة السابقة من المشي ثلاث خطوات ثم من الجري .
- تحديد مسافة معينة للرمي.

أسئلة الفصل الخامس

كرة قدم صالات

- س1 : تكلم عن المناولة وأنواع التمرير بشكل مفصل .
- س2: عرف الدرجة وماهي أنواعها .
- س3: تكلم عن الإخماد وماهي اشكال الإخماد في كرة القدم .
- س4: عرف التهديف .
- س5: ما المقصود بالمرأوغة وماهي أهم صفات المرأوغة الناجحة .
- س6: ماهي مهارات حارس المرمى .

ألعاب القوى

- س1: تكلم عن ألعاب القوى .
- س2: ماهو المقصود بالمضمار والميدان؟
- س3: ماهي أنواع السباقات ؟
- س4: تكلم عن مهارة من مهارات ألعاب القوى وطريقة الأداء لفعالية واحدة فقط .
- س5: تكلم عن الوثب العالي بطريقة فوسبري .

المصادر

1. فرات جبار ، تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية لكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2001 .
2. صباح رضا وآخرون، كرة القدم للصفوف الثالثة ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991
3. جارلس هيوز ، كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة ، موفق مجيد المولى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي، 1990.
4. محمد جلال قريظم ومفتي إبراهيم، كرة القدم ، القاهرة ، مطبعة التقديم، 1991.
5. رياض مزهر. محاضرة كرة القدم المهارات الاساسية بكرة القدم . 2019 .
6. عزيز كريم وناس ، مازن جليل . المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم ، جامعة كربلاء، 2018 .
7. الشبكة العالمية للمعلوماتية .(الانترنت).
8. اسعد عدنان ، علي مهدي . الكرة الطائرة تاريخ ،مهارات، اختبارات ميدانية ، خطط هجومية ، تدريب (جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2012).
9. بوب بيبير جيرسي ، ترجمة ريسان خريبط ، عبد الزهرة حمدي . الكرة الطائرة للمستويات العالمية ، 1990،
10. رياض خليل خماس ، طارق حسن رزوقي ، حسين سبهان صخي(تاريخ ، مهارات ، خطط ، ادارة المباراة والتدريب)، ط1، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2012.
11. ريسان خريبط ، عبد الزهرة حمدي (الكرة الطائرة للمستويات العالمية) 1990.
12. سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة ،تعليم، تدريب ، تحكيم ،(ليبيا 1425هـ منشورات السابع من ابريل).
13. سعد حماد الجميلي . الكرة الطائرة مبادئها،وتطبيقاتها الميدانية ، (بغداد ، دار دجلة للطباعة ، 2009).
14. سعد محمد قطب ، لؤي غانم سعيد ، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، 1985.
15. عقيل الكاتب ، عامر جبار السعدي . التكنيك والتكتيك في لعبة الكرة الطائرة ،(بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 2001) .
16. عمر سعيد صبار.(تأثير منهج تعليمي باستخدام بعض الادوات المساعدة لتطوير مهارتي الاستقبال من الاسفل والضرب الساحق للناشئين بالكرة الطائرة) رسالة ماجستير ، جامعة بغداد،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2013 .
17. كمال عارف وسعد محسن؛ كرة اليد، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987
18. علي تركي وايمان شاكر؛ التحليل الحركي لزمان اداء بعض طرائق التصويب في الخط الخلفي بكرة اليد، جامعة بغداد: مجلة التربية الرياضية، المجلد 7، العدد 2، نيسان، 1998
19. احمد عريبي؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية. ط1، جامعة الفاتح: ادارة المطبوعات والنشر، 1998

20. ضياء قاسم، عبد الكريم قاسم
21. كمال عارف، اسماعيل، سعد محسن؛ كرة اليد، الموصل: مطبعة دار الحكمة، 1989م
22. كمال عارف، اسماعيل، سعد محسن
23. ضياء قاسم الخياط، نوفل محمد الحياي (2001)
24. احمد عريبي؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط1، ليبيا: ادارة المطبوعات والنشر، 1998
25. ضياء قاسم الخياط، نوفل محمد الحياي؛ كرة اليد، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001
26. عبد العزيز النمر، مدحت صالح؛ كرة السلة، تعليم، تدريب، القاهرة: دار التوزيع والنشر، 1997
27. أحمد، عماد زبير. إلتكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، (2005) ط1، شركة السندباد للطباعة.
28. أميش، صالح راضي (1990): تأثير أهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الإنجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
29. التكريتي، وديع ياسين والعبيدي، حسن محمد عبد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
30. حماد، مفتي إبراهيم (1994): الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
31. صبر، قاسم لزام وآخران (2005): أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
32. العياش، فيصل وعبد الحق الأحمر (1997): كرة القدم تعليم تكتيك تكتيك تحكيم اختبار وقياس. الجزائر.
33. محمود، موفق أسعد (1989): برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
34. النقار، كاوه عمر محمد (2006): علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كويه..
35. الهيتي، موفق أسعد محمود (2008): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن.
36. لا أستطيع الوصول إلى الإنترنت في الوقت الحالي لتوفير روابط مباشرة. لكن المعلومات التي قدمتها تعتمد على المعرفة العامة والتدريب الأساسي في الملاكمة، والذي يتم تدريسه في الأكاديميات الرياضية ومدارس الملاكمة حول العالم.
37. إذا كنت ترغب في التحقق من هذه المعلومات من مصادر موثوقة، يمكنك البحث في مواقع موثوقة مثل:

- موقع الاتحاد الدولي للملاكمة (AIBA): يوفر تفاصيل حول تقنيات الملاكمة ووضعيات الوقوف الرسمية.
- دروس تدريب الملاكمة من مواقع رياضية موثوقة: مثل موقع "Boxing Science" أو "ExpertBoxing"، حيث يقدمون مقالات وشروحات بالفيديو حول الوضعية الأساسية في الملاكمة وتقنيات التدريب الأخرى.
- كتب عن الملاكمة: مثل كتاب "The Art of Boxing" أو "Boxing Mastery" التي تتناول تقنيات وأساسيات الملاكمة بالتفصيل.
38. [/https://www.badmintonbible.com](https://www.badmintonbible.com)
39. Badminton Bible. (n.d.). "The High Serve in Badminton." Retrieved from <https://www.badmintonbible.com> ([Badminton Bible]) - يقدم هذا الموقع معلومات شاملة حول تقنيات الإرسال المختلفة في الريشة الطائرة.
40. Badminton England. (n.d.). "Serving in Badminton." Retrieved from <https://www.badmintonengland.co.uk> ([Badminton England]) - يوفر هذا المصدر تفاصيل حول مختلف أنواع الإرسال وتقنيات أداءها.
41. يمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات حول هاتين المسكتين من مصادر متخصصة مثل الاتحاد الدولي لتنس الطاولة (ITTF).
42. الجديد في العاب القوى كمال جميل 2005
43. العاب القوى ريسان خريبط 2002
44. فعاليات الوثب والقفز قاسم حسن حسين 1999
45. العاب القوى تعليم تدريب ارشادات عامر فاخر 2012
46. الوثب العلي كمال جمال 2003
47. التدريب الميداني في الرمي والقذف للفتيان قاسم حسن حسين 1979
48. فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز عبد الرحمن عبد الحميد 2000
49. فسيولوجيا الجري لعدائي المسافات الطويلة خيريه ابراهيم 1997
50. المدخل الى الالعاب العشريه للرجال والسباعيه للنساء ضياء مجيد 1988
51. موسوعة العاب القوى فراج عبد الحميد 2000
52. موسوعة فسيولوجيه مسابقات الرمي عبد الرحمن عبد الحميد 2001
53. الاسس الميكانيكيه والتحليليه والفنيه في فعاليات الميدان والمضمار قاسم حسن حسين 2000
54. سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم-تكنيك-تدريب) بطويبي احمد 1997
55. ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات العاب القوى - عبد الرحمن عبد الحميد 2009