



جمهورية العراق
وزارة التربية
المديرية العامة للتعليم المهني

التطبيقات الرياضية العملية

فرع العلوم الرياضية

الصف الاول

تأليف

د. رياض خليل خماس د. محمد اسماعيل ابراهيم د. سها علي حسين

د. هويدة اسماعيل ابراهيم د. عمر سعيد صبار د. محمد صباح بارح

2025-1447

الطبعة الاولى



المصمم الفني / رئيس مهندسين اقدم

فاتن حميد وادي

المقدمة

بسم ... الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على الرسول الكريم خاتم الانبياء والمرسلين محمد الأمين وعلى إله وأصحابه أجمعين..

أن الكتاب الذي بين ايديكم جاء من حاجة طلبة المدارس المهنية الرياضية في وزارة التربية الى مفردات تعينهم في دراستهم لمعرفة ما يحتاجه الطلبة والمدرس من معلومات عن الالعاب الرياضية وتاريخ نشأتها

عندما نتحدث عن التطبيقات الرياضية العملية لطلبة المدارس المهنية الرياضية، نتطرق إلى إعداد وتأهيل الطلبة الذين يسعون لمستقبل مهني في المجال الرياضي. هؤلاء الطلبة لا يتعلمون فقط الأساسيات والمهارات اللازمة لممارسة الرياضة، بل يتعلمون كيفية تطبيق الالعاب الرياضية لتحقيق الأداء الأمثل، لان الالعاب الرياضية بجوانبها الإدارية والفنية والتنظيمية لم تعد عملية عشوائية يتم تسيرها وفقا للرغبات، بل أصبحت الالعاب (نظرية وعملية) منظمة لها أسس وقواعد ومفاهيم ومضامين مرتبطة بشكل تام وفاعل مع العلوم التطبيقية المختلفة كالتطب والفسولوجي والكيمياء البيوميكانيك وعلم النفس وغيرها من العلوم المختلفة، بحيث أصبح الترابط بينهما وثيقا لا يمكن تجاهله أو الاستغناء عنه لتطوير مستوى الأداء الرياضي للاعبين والفريق

لذا يستهدف هذا الكتاب طلبة المدارس المهنية الرياضية، الذين يسعون لبناء مستقبل مهني في المجال الرياضي، ويقدم الكتاب إطاراً متكاملًا لتطوير معارف وقدرات الطلبة الرياضية من خلال معلومات اساسيه عن الالعاب الرياضية بشكل أعم وأشمل تتوافق مع احتياجاتهم.

لذا اشتمل الكتاب على مجموعة من الفصول وفقا لمفردات منهاج طلبة المدارس المهنية الرياضية في العراق.

وقد تطرقنا في هذا الكتاب إلى مفهوم التطبيقات الرياضية العملية ، والالعاب الفرقية والفردية فضلا عن اختلاف عدد اللاعبين وعددهم واعمارهم ، كما احتوى الكتاب على عدة مفاهيم رياضية وفصل كشفي وتم التطرق إلى قواعد وأسس الالعاب الرياضية ..

وكون هذا الكتاب منهجي تعليمي. نسعى إلى أن يكون عون لطلبتنا الأعزاء.

ومن الله التوفيق

بسم... المؤلفين

المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
8	محتويات الفصل الاول
9	الفصل الاول/ الكشافة
9	ماهي حركة الكشافة
9	التربية الكشفية ومفاهيمها
9	تاريخ الحركة الكشفية عالميا
10	دخول الحركة الكشفية في العراق
10	الاهداف الاساسية للحركة الكشفية
11	وسائل الحركة الكشفية
11	مبادئ الحركة الكشفية
11	عناصر الحركة الكشفية
13	العلاقة بين الرياضة والكشافة
14	قانون الكشافة
15	صفات ووعد الكشاف
16	الهيكل التنظيمي للنشاط الكشفي في العراق
19	القواعد العامة لسير ووضع العلم في المناسبات المختلفة
19	مراسيم رفع العلم وانزاله
23	القيادة / القائد الكشفي
25	دور القيادة في الحركة الكشفية
26	الشارات اهدافها وانواعها
28	الفنون الكشفية / العقد الكشفية
28	انواع العقد الكشفية

33	المعسكرات والمخيمات الكشفية
33	انواع المعسكرات
37	الاسعافات الاولية / الكسر ، ضربة الشمس ، الغرق ، الصدمة
45	المرأة والتربية الكشفية
46	خصائص ومصطلحات حركة المرشدات
47	الالعب الكشفية
53	اسئلة الفصل الاول
55	محتويات الفصل الثاني
55	الفصل الثاني / كرة القدم ، كرة قدم الصالات ، الملاكمة
56	اولا : كرة القدم
56	نبذة تاريخية عن كرة القدم
57	دخول لعبة كرة القدم الى العراق
58	البطولات العالمية
59	فوائد كرة القدم
61	قواعد لعبة كرة القدم
69	ثانيا : كرة قدم الصالات
69	تاريخ نشوء لعبة كرة قدم الصالات
71	مميزات لعبة كرة قدم الصالات
72	الفرق بين كرة قدم الصالات وكرة القدم الاعتيادية
73	ادوات كرة قدم الصالات
77	قواعد لعبة كرة قدم الصالات
78	ثالثا : الملاكمة
78	المقدمة ونبذة تاريخية عن لعبة الملاكمة
79	نشأت الملاكمة في العراق
81	الاتحادات الدولية للعبة الملاكمة
82	دور الاتحاد الدولي للعبة الملاكمة

83	العناصر الاساسية للملاكمة
84	اهمية ومميزات لعبة الملاكمة
84	قواعد لعبة الملاكمة
90	اسئلة الفصل الثاني
93	محتويات الفصل الثالث
93	الفصل الثالث / الكرة الطائرة ، كرة اليد ، كرة الطاولة
94	اولا : الكرة الطائرة
94	نشوء لعبة الكرة الطائرة
95	تاريخ تأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة
96	دخول لعبة الكرة الطائرة الى العراق
97	مميزات لعبة الكرة الطائرة
97	قواعد لعبة الكرة الطائرة
101	ثانيا : كرة اليد
103	نبذة تاريخية عن اصل اللعبة وتطورها
104	تأسيس الاتحاد العراقي لكرة اليد
105	قواعد لعبة كرة اليد
114	ثالثا : كرة الطاولة
114	المقدمة ونبذة تاريخية عن اللعبة
115	نشأت كرة الطاولة في العراق
116	الاتحادات الدولية للعبة كرة الطاولة
117	مفهوم لعبة كرة الطاولة
120	مميزات لعبة كرة الطاولة
120	قواعد لعبة كرة الطاولة
124	اسئلة الفصل الثالث
127	محتويات الفصل الرابع
127	الفصل الرابع / كرة السلة ، رفع الاثقال

128	اولا : كرة السلة
128	نبذة تاريخية عن لعبة كرة السلة
130	القواعد الاساسية لسميث
133	انتشار لعبة كرة السلة في العراق
135	مرحلة تأسيس الاتحاد العراقي لكرة السلة
136	ثانيا : رفع الاثقال
136	نبذة تاريخية عن رياضة رفع الاثقال
138	تاريخ رياضة رفع الاثقال في العراق
140	الادوات والمعدات
151	اسئلة الفصل الرابع
153	محتويات الفصل الخامس
153	الفصل الخامس / الريشة الطائرة ، العاب القوى
154	اولا : الريشة الطائرة
154	المقدمة ونبذة تاريخية عن لعبة الريشة الطائرة
155	نشأت لعبة الريشة الطائرة في العراق
155	الاتحادات الدولية للعبة الريشة الطائرة
157	دور اتحاد الريشة الطائرة العراقي في اللجنة الاولمبية
158	مفهوم لعبة الريشة الطائرة
160	مميزات واهداف لعبة الريشة الطائرة
161	قواعد لعبة الريشة الطائرة
166	ثانيا : العاب القوى
166	تاريخ الالعاب
167	القوة البدنية / رياضة القوة / الفعاليات
167	الفعاليات الرسمية لالعاب القوى المشاركة في بطولة العالم
179	اسئلة الفصل الخامس
182	المصادر

الفصل الاول

محتويات الفصل الاول

الكشافة

ما هي حركة الكشافة

التربية الكشفية ومفاهيمها

دخول الحركة الكشفية في العراق

الاهداف الاساسية للحركة الكشفية

وسائل الحركة الكشفية

مباديء الحركة الكشفية

عناصر الطريقة الكشفية

العلاقة بين الرياضة والكشافة

قانون ووعده الكشافة

تقاليد علم الدولة

مراسيم رفع العلم وانزاله

دور القيادة في الحركة الكشفية

انواع العقد

الاسعافات الاولية

الالعب الكشفية

الكشافة

ما هي حركة الكشافة

أن الحركة الكشفية حركة تربوية تعمل على خلق المواطن الصالح عن طريق البرامج الكشفية وسميت بالحركة لأنها في تطور مستمر ودليل نجاحها هو شمولها لأكثر بلدان العالم وتضم شبابا من مختلف الأديان والأجناس وذوي ثقافات مختلفة إلا أنها موحدة بين جميع هذه البلدان في إطارها العام، وتتميز عن بقية المنظمات الشبابية بكونها تتبع نظام الطلائع، وبأقدام الشباب عليها عن طريق التطوع وبما أن الحركة اختيارية للشباب فإذا لم تحقق لهم ما يرغبون به فأنهم سرعان ما يتركونها، أن الحركة الكشفية لم تضمحل وتلاشى بل أنها صعدت أمام تجارب الزمن والدليل على ذلك زيادة عدد المنتسبين إليها نتيجة تجاوبها مع رغبات أعضائها.

الحركة الكشفية : هي تنظيم يجمع بين مجموعة من الناس اختاروا لأنفسهم أن يقوموا بدور معين في الحياة الا وهو الخدمة العامة في شتى صورها أي خدمة للناس والعناية بالنفس والرقى بالبيئة والمجتمع على المستوى القومي والإنساني .

التربية الكشفية و مفاهيمها :

حركة تربوية ذات طابع وطني وديني وإقليمي عالمي على سواء وأن هدفها الأسمى أن تعد لكل قطر على حدا وللعالم اجمع شباباً يمتاز بسلامة البني ومثانة الخلق وسمو الروح.

فهي حركة قومية لأنها ترمي بواسطة مبادئها وتدريباتها إلى إعداد مواطنين أصحاء نيري العقول نافعين لبلادهم

وهي إقليمية لأنها لا تعترف بأي نوع من المواقع التي تقف في سبيل أخاه الكشافين وصدقتهم. وهي حركة عالمية لأنها ترحب الإخاء العالمي بين كشافي الدول على اختلاف أجناسهم وطبقاتهم عقائدهم .

تاريخ الحركة الكشفية عالمياً :

يعد تاريخ الحركة الكشفية طويل وعريق وقد مرت هذه الحركة بالعديد من الاحداث الهامة التي كان لها الدور في التأثير عليها وشكلتها على ما هي الآن .

بداية الحركة الكشفية :

إن تأسيس الحركة الكشفية لم يكن وليد الصدفة ، بل تلبية لحاجة وضرورة وادى هذا إلى انتشارها في مختلف دول العالم ، لكن يمكن أن تعتبر إن الكشافة ظاهرة عرضية على الرغم من أن مؤسسها لم يكن ينوي إيجاد مدرسة خاصة بهذه الحركة ، وبذلك فقد اختار هذا المؤسس حياة الغابات لكي تكون عملية تمرين للتعرف على الطبيعة في أمور العيش والنمو والبناء ضمن الإطار الاجتماعي .

دخول الحركة الكشفية إلى العراق :

اختلفت الآراء حول دخول الحركة الكشفية إلى العراق حيث يعود دخول الحركة إلى زمن الأتراك الذين كانوا قد دخلوا نظام الكشافة إلى مملكتهم فقد اقتنوا بحلقاتهم الألمان وأول فرقة تشكلت في العراق فرقة المدرسة السلطانية ببغداد شكلها الأتراك غير أنها أهملت وتلاشت على اثر وقوع الحرب العالمية فلم تثمر فكرة الكشافة التي زرعتها الأتراك في ربوع الرافدين، بينما ذكر بعضهم إن الحركة الكشفية دخلت إلى العراق عام 1909 ، أما بالنسبة إلى تشكيل الفرق حيث تشكلت أول فرقة كشفية في العراق عام 1918 وفي سنة 1919 أقيم احتفال للكشافة اشتركت فيه سبعة فرق من مدارس البارودية والحيدرية والفضل وباب الشيخ والكرخ ورأس القرية والكلدان الأهلية ، وكان القصد من ذلك إفهام الرأي العام المعنى الحقيقي للكشافة وعرض مظاهرها عليهم ، فائز الاحتفال تأثيراً حسناً وحضره عدد كبير وتعجبوا من سرعة انتشار الحركة، وفي عام 1919 تألقت جمعية المساعدة الكشاف العراقي .

الأهداف الأساسية للحركة الكشفية :

1- تحقيق المثل العليا في مبدأ الاعتماد على النفس والشعور بالمسؤولية و الحزم و الصبر والاحترام الذاتي واحترام الآخرين.

2- ترسيخ الروح الوطنية عند الفتى.

3- تربية الفتى على النظام والانضباط والتعاون.

4- العمل بالنشاط الفردي الموجه وذلك لإفساح المجال أمام الشباب ليمارس تجاربه الذاتية وتشجيع العمل الجماعي.

5- توفر للفتى فرصة الحرية والانطلاق والشعور بالوجود وتبرز الصلة بين الواقع وما يدور في مخيلات هؤلاء الفتیان من احلام .

6- بث روح الديمقراطية بين الشباب والإيمان المطلق في المشاركة الفعالة في بناء الوطن والدفاع عنه.

7- جعل الشباب رافداً مهماً من روافد الوطن من خلال التدريب والممارسات الكشفية المختلفة.

وسائل الحركة الكشفية (الطريقة الكشفية)

1- العهد والقانون الدولي وما يمثلان من قيم وأخلاق حميدة وفاضلة تحتاج إليها امة تريد النهوض بشبابها لتبني مستقبلها.

2- حياة الطبيعة.

3- نظام إشارات الهوية والكفاية والذي بواسطته يزيد قدرة الفتى وتنمية مواهبه وهواياته بما يكفل له تقدمه علمياً وتقنياً.

4- نظام الطلائع وفيه ترسي أولى مبادئ العمل الجماعي والتعاون والقيادة المبكرة (العمل ضمن المجموعات الصغيرة).

5- الإطار الرمزي (استخدام الرموز والشعارات سواء كانت الحسية أو المعنوية) .

6- التعليم بالممارسة (تخويل الجانب النظري إلى جانب التطبيق العملي).

مبادئ الحركة الكشفية

- 1- إفساح المجال أمام الشباب ليحصلوا على المعلومات عن طريق تجاربهم الذاتية للإسهام في بناء حضارة إنسانية تضمن سعادة الإنسان.
- 2- العمل الايجابي التقدمي التنافسي والاستفادة من حياة الطبيعة في تطبيق اغلب البرامج الكشفية
- 3- التطبيق المستمر لضمان العمل الجماعي الذي يمكن الشباب أو الفتيان من اجتياز المرحلة الحرجة وتخليصهم من الأزمات النفسية والاجتماعية.
- 4- اشتراك الراشدين بطريقة غير مباشرة لتوفير الفرص اللازمة لنجاح التدريب وتطويره وتحقيق مبدأ الحوار الحر والتفكير التعاوني بين جيل الشباب وجيل الراشدين.
- 5- العمل على دراسة البيئة والطبيعة والسعي لتعويد الشباب الرحلات الخلوية الشاقة والسفر والتجوال

عناصر الطريقة الكشفية :

تتخذ الحركة الكشفية لنفسها طريقة تميزها عن باقي الحركات التربوية تسعى باستخدامها إلى تحقيق أهدافها وعرفت الطريقة الكشفية بأنها نظام متقدم للتنقيف الذاتي من خلال مجموعة عناصر يمكن تحديدها بما يأتي :

- 1- الالتزام بالوعد والقانون
- 2- البرامج المتدرجة المثيرة
- 3- التعلم بالممارسة
- 4- حياة الطبيعة
- 5- العمل في جماعات صغيرة (السداسيات والطلائع والرهوط وفقا لكل مرحلة عمرية)

المصطلحات الكشفية :

1- المجموعة : هي مجموعة من الوحدات تعمل سوياً لكي تحافظ على الاستمرارية بين المراحل فمثلاً للأشبال وفرقة الكشافة وعشيرة الجوالة تشكل فيما بينها مجموعة كشفية .

2- قيادة المجموعة : هو الشخص الراشد الذي يشرف على الوحدات التي تتكون منها المجموعة

3- قائد كشفي : هو مصطلح عام يطلق على قادة الوحدات وقادة المجموعات.

4- فرقة الأشبال : وهي التشكيل الذي يضم اصغر أعضاء الحركة الكشفية سننا حيث يضم الأعمار

من (7-10) سنوات

5- فرقة الكشافين : هي التشكيل الذي يضم الفتيان من من فوق 10 سنوات الى 14 سنة .

6- فرقة الجوالة : هي التشكيل الذي يضم الشباب من سن 17 سنة فما فوق.

7- فرقة الزهرات : التشكيل الذي يضم الفتيات من سن 7- 10 سنوات.

8- فرقة المرشدات : هي التشكيل الذي يضم الفتيات من سن 10 سنوات إلى 17 سنة.

9- فرقة الدليلات : هي التشكيل الذي يضم الفتيات من سن 17 سنة فما فوق.

10- الوحدة : هي التشكيل الذي يضم نوعاً من التشكيلات السابقة (فرقة الأشبال ، الكشافة ، الجوالة).

السداسي : هي وحدة صغيرة تضم ستة أشبال.

الطليعة : هي وحدة صغيرة تضم من 6-8 من (الكشافة).

الرهط : هي مجموعة صغيرة تضم من 6-8 من (الجوالة).

أنواع المجموعات الكشفية :

تتكون المجموعة الكشفية من وحدتين أو أكثر من الوحدات التالية:

1- فرقة الأشبال _____ فرقة الزهرات.

2- فرقة الكشاف _____ فرقة المرشدات.

3- فرقة الجوالة _____ فرقة الدليلات.

العلاقة بين الرياضة و الكشافة :

تتضمن حركة الكشف برامج وانشطة كثيرة ومتنوعة تمنح أجسام الفتية كثيرا من اللياقة ، وتعدهم اعدادا سليما يمكنهم من ممارسة هذه الانشطة ، بما تتطلبه من نشاط قوي وحركة دائمة ولياقة بدنية بما تضيفه على العقل من تجدد وتفتح باعتبار أن الرياضة تربية تسعى إلى تكامل الفرد جسما وعقليا واجتماعيا حيث أن الاحداث والتطورات الحياتية وفي مختلف مجالاتها تؤكد أن الرياضة صحة وثقافة وحضارة وفوق كل هذا انها رسالة سلام ومحبة بين الشعوب والامم ، لاكما يعتقد البعض بأنها وسيلة لاشغال الفراغ وقتل الوقت ، وان ما يميز حركة الكشف هو ما يعرف بشارات الهواية، وهي تمنح للكشاف الذي يتميز بفعالية من الفعاليات الرياضية والتي لها نصيب وافر في الانشطة الكشفية فهناك ألعاب شعبية وترويحية تمارس بشكل فردي أو جماعي وكذلك العاب بكرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم والسباحة والشطرنج والجمناستك والطاولة يشارك الكشاف فيها أقرانه في المنافسات الرياضية بروح رياضية عالية ونلاحظ ممارسة الألعاب في المخيم تتسم بالحركة والعمل الدؤوب مما يبعث السرور في النفس ، ونحن نعلم أن العرب كانوا يهتمون بالرياضة وتطوير قابليات الشباب بما ينهض بمستوى الكفاية الجسمية لهم فقد كان الانسان في الماضي يمارس الرياضة بشكل يومي بذهابه للعمل مشيا على الاقدام ومما قاله أهل البادية في وصف أحدهم (انه كان مشاء قويا على السير وكان عارفا بالفلوات ومواقع المياه ومحال العرب بها) غير أن تطور وسائل الراحة والاعتماد على السيارات في التنقل من مكان إلى آخر ، واعتماد الانسان على العديد من أجهزة التحكم والمساعد والسلالم الكهربائية كما ان معظم الاعمال التي يشغلها العديد من الناس تتطلب الجلوس الطويل نظرا لاستخدام أجهزة الكمبيوتر بشكل كبير ادى كل ذلك الى اتباع سلوكيات خاطئة في أمور الحياة اليومية من قلة الحركة والنشاط مما جعل الانسان خاملا كسولا ، فيجب على الانسان أن يسعى للاهتمام بالرياضة في حياته اليومية وذلك لفوائدها على الجسم والعقل في أن واحد وهذا ما تسعى اليه حركة الكشف . وقد اعتنى الإسلام عناية فائقة بالرياضة والتربية البدنية واعداد جيل قوي يمتاز بالقوة وروح الفتوة وانقاذه من الميوعة والتحلل وتوجيه طاقته الجسدية والفكرية والنصية وتوظيفها بالشكل السليم حتى لا تتحول إلى عمليات هدم وتخريب تنعكس سلبا على الفرد والمجتمع ، وقد كان رسول الله (ص) يشجع الرياضة ويدعو لها فالرياضة من أولى وسائل توفير القوة واللياقة البدنية التي دعا اليها القرآن بقوله تعالى (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة) كما ان الاسلام أشار الى أهمية الرياضة في العديد من الاحاديث النبوية ، قال رسول الله (ص) (علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل) وهذه اشارة واضحة تؤكد على أن الفتى يجب أن يمارس أنواع الرياضة وألعاب الخلاء التي تدفع السأم والكسل وتمنحه القوة والنشاط .



شكل رقم (1)

قانون ووعد الكشافة :

(هل من الممكن ابتكار شكل من أشكال التربية التي تجعل من الممكن تجنب الصراعات ومعالجتها بالطرق السلمية وذلك من خلال تنمية مفهوم احترام الآخرين وتقاليدهم وقيمهم الروحية) .

أن ذلك يكون ممكنا من خلال ما يأتي :

قانون الكشافة:

هو مجموعة من البنود التي تحتوي على العديد من الصفات الحميدة التي يسعى كل كشاف وقائد التحلي بها ليكون مثلاً صادقاً للمواطن الصالح، ويجب على القائد أن يلتزم شخصياً بالوعد والقانون وأن من مسؤوليته مراقبة سلوك الأفراد ومعاملاتهم مع أقرانهم وزملائهم والمحيطين بهم لينمي فيهم الاتجاهات الطيبة كحب الخير والمروءة والشجاعة والصدق وغيرها من الصفات الحميدة التي يحملها قانون الكشافة.

صفات الكشاف :

- 1- الكشاف صادق
- 2- الكشاف مخلص لله ولوالديه ولرؤسائه
- 3- الكشاف نافع
- 4- الكشاف صديق لكل الناس وأخ لكل كشاف آخر
- 5- الكشاف مؤدب
- 6- الكشاف مطيع
- 7- الكشاف صبور ويقابل الشدائد بصدر رحب
- 8- الكشاف رفيق بالحيوان
- 9- الكشاف مقتصد
- 10- الكشاف نظيف

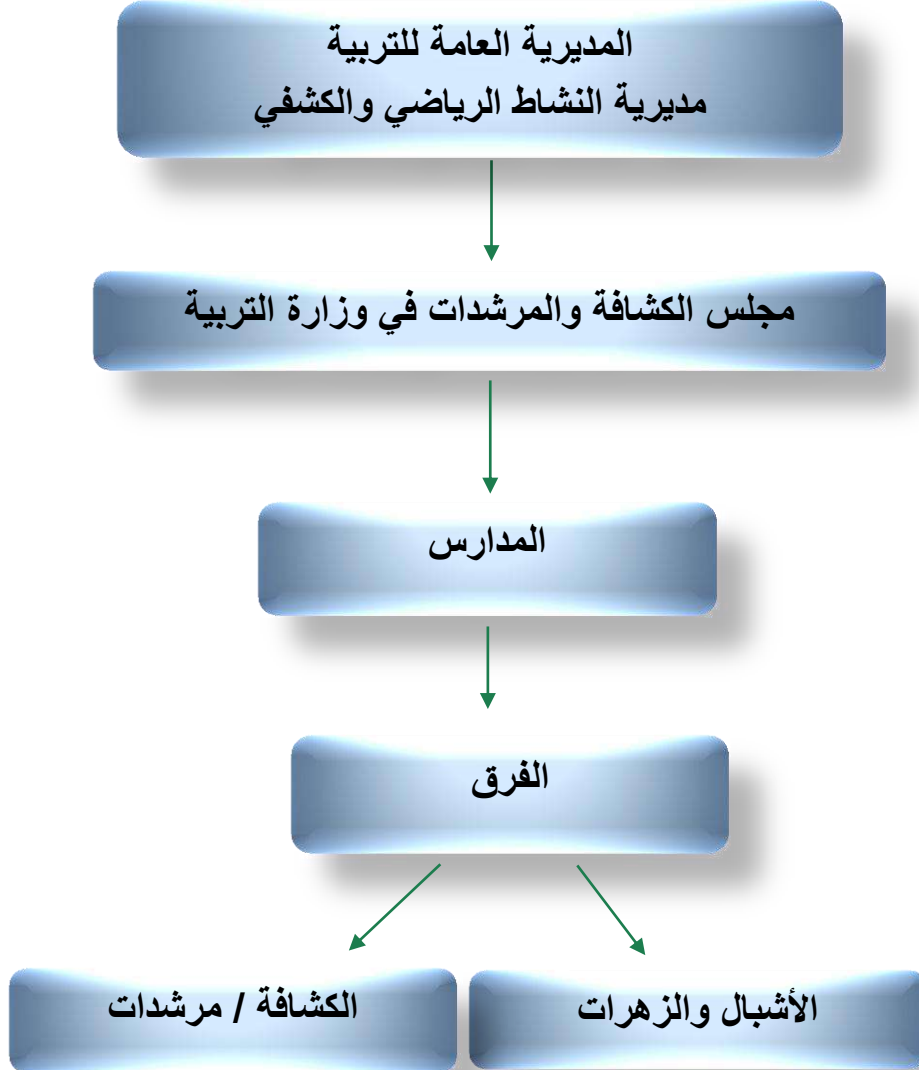
وعد الكشاف :

هو عهد يقطعه الفتى على نفسه أمام مجموعة من الأقران، حينما يختار طوعية الانضمام للحركة الكشفية، وبأداء هذا الوعد فإن الفتى يقر بالممامه بقانون الكشافة ويتعهده بالتزامه الشخصي ببذل قصارى جهده للتحلي بهذه القواعد السلوكية في حياته.

أن التزام الكشاف بالوعد والقانون يجعل منه موضع ثقة لزملائه وللناس الآخرين حيث أنه بهذا الأمر يصبح محل تقدير مما يجعله يشعر بارتياح لأن ذلك ارضاء الله سبحانه وتعالى وإرضاء للضمير، قال تعالى في كتابه الكريم (وأوفوا بعهد الله اذا عاهدتم ولا تنقضوا الأيمان بعد توكيدها وقد جعلتم الله عليكم كفيلا).

الهيكل التنظيمي للنشاط الكشفي في العراق

حازت الحركة الكشفية على الإعجاب والتشجيع من جانب المالية والمسؤولين في العراق حالات العرق الكشفية بالانتشار ودعت الحاجة إلى وجود هيكل تنظيمي داخل العراق للنشاط الكشفي، كما مبين بالشكل الآتي :



مخطط يوضح الهيكل التنظيمي

المثل في حركة الكشف

تقسم المثل في حركة الكشف إلى قسمين رئيسيين هما:

أولاً : المثل الحسية

ثانياً : المثل المعنوية

المثل الحسية : وهي تقسم إلى ثلاثة أقسام:

1- القائد 2- الرموز 3- الشعارات

1- القائد / صفاته

أ - التحفظ في أقواله وأفعاله

ب - الاهتمام بالمظهر الخارجي

ت - أن يتصف بالجد والحزم

ث - الاهتمام بحل مشاكل الكشافين دون تمييز

واجبات القائد :

أ- معرفة ميول الفتى وقدراته

ب - عليه أن يمر بالدراسات في حركة الكشف وان يهتم برفع مستواه

ت - تخطيط برامج الفرقة وتنفيذها

ث - ملاحظة الأفراد وتوجيههم الوجه الصحيحة.

2 - الرموز /

أ - رمز الطليعة ويرسم على علم مثلث

ب - رمز الفرقة ويتمثل بالمنديل

ت - الأعلام وتشمل علم الدولة، علم الأشبال، علم الكشافة، علم الجوالة، بالإضافة إلى

العلم الكشفي العالمي.

3- الشعارات /

شعارات الحركة الكشفية تبعاً للمراحل العمرية

أ - شعار (ابذل جهدي) عند الأشبال.

ب- شعار (كن مستعداً) عند الكشاف.

ت - شعار (أفق واسع وخدمة عامة) عند الجوال

المثل المعنوية / وتشمل

1- الوعد وفيه بعد الكشف بان يقوم بالواجبات المترتبة عليه نحو الله والوطن وان

يساعد الآخرين في جميع الظروف والأحوال وان يعمل بقانون الكشافة.

2- القانون وهو عبارة عن جملة من الخصال الحميدة المرغوب بها بكل المجتمعات كما إنها تلاءم

جميع الظروف والبيئات وهو يحتوي على عدة بنود .

تقاليد علم الدولة

يعد العلم الوطني شعاراً للدولة ورمزاً لقوتها لذلك ينبغي أن يكون في موضع إجلال واحترام في

جميع حالاته ولا يستعمل في غير الأغراض الرسمية.



شكل رقم (2)

القواعد العامة لسير ووضع العلم في المناسبات المختلفة:

- 1- عند سير العلم مع عدة أعلام فإن حامله يجب أن يسير في المقدمة أو في وسط الأعلام الأخرى.
- 2- إذا رفع العلم مع عدة أعلام أخرى فإنه يرفع على سارية مستقلة.
- 3- تكون عملية رفع العلم سريعة وعملية إنزاله بطيئة ويجب عدم ملامسته للأرض أو جزء منه عند إنزاله.
- 4- إذا رفع العلم مع عدة أعلام وعلى ساريات مختلفة في خط واحد ويجب أن يكون على يمينها وفي نفس ارتفاعها.
- 5- إذا وضع العلم الوطني مع علم آخر وبشكل متقاطع يجب أن تكون سارية العلم الوطني فوق سارية العلم الآخر وان يكون على جهة اليمين .
- 6- إذا وضع بجوار المتكلم في ندوة أو محاضرة أو على منصة العرض فيجب أن يوضع على يمين المنصة مرفوعاً على سارية مناسبة.
- 7- إذا وضع العلم الوطني راسياً على حائط فيجب أن يكون اللون الأسود على جهة اليمين ، أما إذا وضع العلم بشكل أفقي فيجب أن يكون اللون الأسود إلى الأسفل.
- 8- يرفع العلم في المعسكرات بعد التفتيش وقبل البدء بالبرنامج الصباحي.
- 9- الأعلام التي ينتهي استعمالها تحفظ في صندوق خاص ويكتب عليه الاحداث والمناسبات التي رفع فيها.

مراسيم رفع العلم و انزاله :

- 1 - الابتداء بالتحية (السلام عليكم يردد التلاميذ والطلبة وعليكم السلام.)
- 2- اثبت (استعد) ينادي الطلاب (عاش العراق)
- 3 - مجموعة رافعي العلم.... عادة سر.
- 4 - عند وصول المجموعة أمام سارية العلم وعلى الخط المرسوم لهم ينادي رافع العلم (كشاف الوسط من المجموعة) (مجموعة قف..... إلى اليسار در) المجموعة تواجه العلم يتقدم رافع العلم خطوة للإمام ويقف بالاستعداد (يمسك العلم ينحني يقبله.... يضعه على كتفه الأيسر) ثم يبدأ بالرفع.

- 5 - ينادي القائد الكشفي (المدرس أو المعلم) ... (كشافة حيي) ينشد التلاميذ بنفس الوقت نشيد (موطني يعاد المقطع الأول مرتين).
- 6 - خفض التحية مباشرة مع انتهاء التردد من النشيد (بدون إيعاز).
- 7 - يوعز رافع العلم لمجموعته بالعودة ... (لليسار در) (للامام سر). عند الوصول إلى مكان الانطلاق في البداية (مجموعة.... قف) (للوراء.... در).
- 8- ينادي القائد الكشفي (مدرسة استرح) .

مفردات منهاج المراسيم

- 1 - تلاوة مباركة من القرآن الكريم يتلوها احد طلاب المدرسة.
- 2- حديث نبوي شريف.
- 3 - حكمة اليوم.
- 4- قراءة قصيدة العلم.
- 5 - كلمة اليوم من قبل احد أعضاء الملاك.
- 6 - توجيهات إدارة المدرسة من قبل المدير أو من ينوب عنه .

سارية العلم :

هي عبارة عن عمود يرفع عليه العلم وطوله تسعة امتار ومثبت في راسه قلنسوة فيها حلقة وبكرة حتى يمكن تحريك الحبل وعلى بعد مترين من الأرض توجد فيها حلقة ليثبت فيها الحبل كما في الصورة التالية.



شكل رقم (3)

الانصراف:

1. ينادي القائد الكشفي (مدرسة..... استعد) يرددون (عاش العراق).
2. إيعاز إلى الفرقة الكشفية بالانصراف.
3. الإيعاز بالانصراف لبقية الصفوف حسب التسلسل مع مرشديهم.
4. ينسحب مدير المدرسة ومعه الملاك والضيف إن وجد.
5. ينسحب القائد الكشفي من ساحة المدرسة.
6. يكون (خفض العلم) من قبل مجموعة رافعي العلم مع القائد الكشفي في آخر استراحة للمدرسة وذلك لغرض التهيؤ للمدرسة التي بعدها.

توجيهات عامة حول مراسيم العلم :

1. تمنع الحركة عند رفع العلم وتنزيله.
2. الالتزام باستعمال العلم العراقي بألوانه وقياساته ويكون ارتفاع السارية (٥/٤ م - ٥ م) وتطلى باللون الأبيض.
3. تدريب الفرقة الكشفية على المراسيم من قبل القائد الكشفي في المدرسة.
4. يعين بديل للقائد الكشفي ليتولى إجراء مراسيم رفع العلم أثناء غيابه.
5. لا يجوز التأخير من قبل الهيئات التدريسية والتعليمية والطلبة حصرا بهذا اليوم ومحاسبة المقصرين عن الحضور.
6. يمنع حمل الحقائب والكتب أثناء الاصطفاف.
7. الالتزام بارتداء الزي الكشفي الكامل لمن يقوم بإجراء المراسيم وأما بقية الأعضاء فيجب ارتداء الزي الرسمي وبما يتلاءم ووقديسية علم العراق.
8. يحدد وقت المراسيم بزمن لا يقل عن ١٠ دقائق ولا يزيد عن ٢٠ دقيقة.
9. الوقوف بما يتلاءم مع ساحة المدرسة ووقوف المرشد على يمين الصف.

10. وقوف الفرقة الكشفية على يسار (المدير أو القائد الكشفي) ويمين تشكيل المدرسة.
11. الالتزام بالزي الرسمي للفرقة الكشفية (قميص ابيض _ سروال اسود أو رصاصي مع رباط العنق باللون الأخضر للكشافة واللون النيلي للمرشدات).
12. يكون العلم الكشفي في يمين الفرقة ومجموعة رافعي العلم على يسار الفرقة.
13. يكون وقوف بقية الملاك (بدون إرشاد) والمعاونون والضيوف على يمين مدير المدرسة.
14. يبعد القائد الكشفي عن مكان العمل بثلاث خطوات .
15. تعلق هذه التعليمات في لوحة الإعلانات أو بنشرة كشفية.

القيادة

القائد الكشفي :

ان أي معلم أو مدرس يمكن أن يكون قائدا ناجحا في داخل المؤسسات التعليمية وفي مجال الحركة الكشفية اذا ما توفرت فيه بعض الصفات الجيدة، لذلك أن مهمة القيادة لا يمكن إسنادها لأي شخص لأنها ليست بالأمر السهل. فالقائد الكشفي هو الشخص الذي يقود الفرقة ويتحمل مسؤولية أفرادها ويعمل على رفع مستوى نفسه وأعضاء فرقته وفقا لأهداف الحركة .

واجبات القائد الكشفي

إن مصطلح القائد الكشفي يطلق على كل من يتولى إداره الفرق الكشفية في المؤسسات التعليمية لذلك إن مهمة القائد ليست بالأمر السهل، ولا يمكن أيضاً إسنادها إلى أي شخص ولكي يؤدي هذا القائد الدور الحقيقي فلا بد من أدائه المهام والواجبات المطلوبة منه ومن هذه المهام :-

1. إعداد التلاميذ وتهيئتهم : المهمة الأولى للقائد تهدف إلى تهيئة الأفراد نفسيا وعقليا لممارسة الدور المطلوب منهم كأفراد صالحين من خلال أهداف ومبادئ وأسس الطريق الكشفية
2. تجهيز الفرق الكشفية :من المهام المنوطة بالقائد إعداد التجهيزات الخاصة بالفرقة والتي تساعد على تحقيق الأهداف وهي :

أ - إعداد السجلات وعناصر التوثيق الضرورية

ب - إعداد مكان الفرقة .

ج - تجهيز الفرقة بالملابس الكشفية.

د - إعداد اللوازم الأخرى .

3. تنظيم الفرق الكشفية : يتطلب من القائد ما يأتي :

أ - تحديد درجة كل كشاف داخل الفرقة .

ب - تسجيل المعلومات عن أفراد الفرقة وفقا لسجل بيانات الأفراد بعد الحصول على موافقة أولياء الأمور.

ج - القائد عليه أن يحدد قائد الفرقة ومساعدة حسب الأصول المتبعة في المراحل العمرية لأفراد الفرقة

د - تسمية (السداسيات) وفق الإماء المتبعة في كل مرحلة .

4 . إعداد الخطة السنوية لنشاطات الفرق مع إعداد التقارير .

يتم ذلك من خلال جلسة القائد مع مجلس شرف الفرقة ويتم فيها إعداد الخطة لهذه النشاطات مع مراعاة التنوع والإثارة والظروف البيئية والإمكانيات المتاحة وميول الأفراد .

5 . العلاقات الداخلية والخارجية :

وتقسم العلاقات الداخلية إلى قسمين :

أ - علاقة القائد بأفراد فرقته .

ب - علاقة القائد بإدارة المدرسة .

العلاقات الخارجية تشمل :

أ - علاقة القائد بأولياء أمور التلاميذ

ب - علاقة القائد بالمؤسسات الكشفية

6. متابعة نشاطات أفراد الفرقة وتقديمهم

من الواجبات البديهية لقائد الفرقة ان يتابع أفرادها ونشاطاتها . لذا يجب الاعتناء بهؤلاء القادة وتزويدهم بكل ما هو جديد لكي يساعدهم على إنجاز مهامهم .



شكل رقم (4)

دور القيادة في الحركة الكشفية :

تمثل القيادة في الحركة الكشفية محورا أساسيا يبني عليه نجاح باقي العوامل التي تسهم في الوصول الى الهدف المنشود من حركة الكشف، ذلك لأنه لا يتم نجاح أي عمل الا في ظل قيادة رشيدة تدير دفة العمل، ولكن تسيير وفق مبادئ سامية وتستند الى ثقافة أصيلة تأمل منها ليكونا معا (المبادئ والثقافة) بمثابة القاعدة الصلبة التي تركز عليها القيادة.

أن القائد في الحركة الكشفية والذي تطوع عن طيب خاطر ليساهم في خدمة وطنه من خلال رعاية شباب بلده، كان لزاما عليه أن يتحمل كل مسؤوليات هذا التطوع وتبعاته وأن يضع أمام عينيه أن الحركة الكشفية هي وسيلة لغاية وهذه الغاية هي أعداد وتكوين المواطن الصالح لحياة أفضل وخدمة المجتمع والوطن بطريقة عملية يتقبلها الفتية والشباب في مختلف مراحل نموهم. ومن أجل أن يكسب القائد ثقة فتيناه عليه أن يتصف بالاخلاق والامانة ليصلح لقيادتهم، فالفتية سريعون في اكتشاف أي نقص لدى قائدهم فإذا ما نزعوا من نفوسهم الثقة به فأنهم لم يعودوا اليه ثانية، لذا يجب على القائد في الحركة

الكشفية أن يتبع مبادئ الحركة الكشفية ويطبقها عملياً في أعماقه فمهمته ليست تعليم وعد وقانون الكشاف للفتية فقط ، بل ليعمل بها هو أيضاً في كل الظروف ، وأن يكون قدوة لهم ، فالقائد الكشفي مهمته العناية بالكشافين يدرّبهم ويوجههم ، يوزعهم على الطلائع كنوع من التنظيم الذي يعود الفرد على العمل مع الجماعة، وينمي لدى الكشافين أسلوب القيادة الذاتية والتبعية وتحمل المسؤولية والكشافين بدورهم ينظرون الى القائد كمثال أعلى يقدرونه ويقلّدونه ويستمعون إليه ، يلجأون إليه في المشاكل التي تعترضهم ، فهو رائدهم وأخ أكبر لكل واحد منهم، لذا عليه كسب محبة كشافيه ليكون النجاح حليفه، فالقائد الكشفي متطوع عن طيب خاطر ودون مقابل ليساهم في خدمة وطنه من خلال تربية الفتية ، ورعاية الشباب باتباع أساليب الحركة الكشفية، لذا كان عليه لزاماً أن يتحمل كل مسؤوليات هذا التطوع وتبعاته لأنه صادر عن رغبة حقيقية وفعالة في ممارسة عمله كقائد في الحركة الكشفية .

الشارات أهدافها وأنواعها

الكشافة حركة تربية للشباب تهدف إلى تنميتهم بديناً وعقلياً واجتماعياً وسياسياً لخدمة الوطن. وهذه الحركة تقوم على أسس تربية نابعة من احتياجات الفتيان وهواياتهم حيث وضعت لهذه الهوايات شارات تمنح للكشاف بعد ممارسة هواية يستطيع إتقانها وهذه الشارات تهدف إلى اكتشاف هواية كل فتاة وفتى .

أهداف الشارات:

- 1- تنمي قابليات جسمية وفكرية وعقلية وكشفية.
- 2- دراسة الطبيعة.
- 3- تهدف إلى خلق الإنسان المنتج المبدع.
- 4- استغلال أوقات الفراغ استغلالاً مفيداً.

أنواع شارات الهواية:

1- هواية الخدمة العامة:

أ- المسعف

ب- الدليل

2- شارة هواية الثقافية:

- أ- الكاتب
- ب- القارئ
- ت- المترجم

3- شارة هواية الفنية :

- أ- الرسام
- ب- المصور
- ت- النحات
- ث- الخياط
- ج- المصمم

4- شارة الكفاية الرياضية

- أ- أ-السباح
- ب- ب-الراكض
- ت- ت- المبارز

5- شارة هواية دراسة الطبيعة

- أ- دراسة الأشجار بأنواعها
- ب- الأحجار بأنواعها

6- شارة هواية الطبيعة

- أ- المخيم
- ب- الطاهي
- ت- الدفاع المدني

7- شارة هوايات خاصة

- أ- جامع الطوابع
- ب- الصياد
- ت- الحرف اليدوية

الفنون الكشفية

العقد الكشفية

إن العقد وسيلة استعملها القدماء في ربط ألياف الأشجار أو قطع الجلود، والكثير منها اخترعت بعد التجارب الكثيرة وبعضها اخترع نتيجة الحاجة إليها ، لذلك تعد العقد من الأمور المهمة في حياة الكشافين كما هي الحال لعمال البناء والبحارة الذين يتقنون هذه العقد وهم غير كشافين.

أن تعلم الفنون الكشفية على هذا الأساس واجب على كل كشاف أن يحسن عمل العقد البسيطة وحلها سواء خلال النهار أو الظلام .

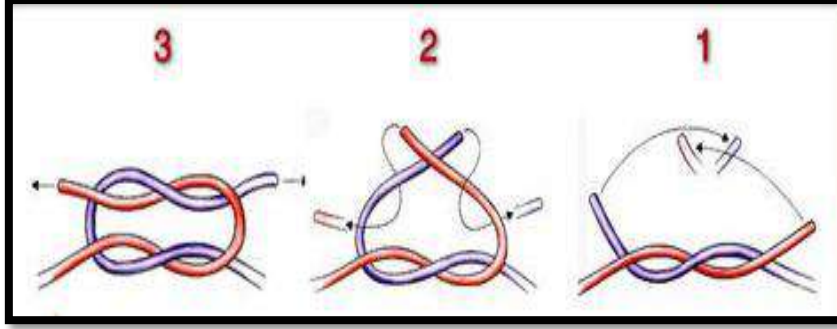
1. العقدة تستعمل في ربط أو وصل حبل باخر وتعمل في الحبل نفسه.
2. الربطة هي التي تستعمل في تثبيت حبل بقائم أو وتد ..
3. الدورة هي التي تستعمل في تثبيت قائمين أو أكثر بعضهما ببعض .

أنواع العقد

1. العقدة الأفقية
2. التوصيلية
3. الوتدية
4. الدورة ذات اللفتين
5. عقدة الإنقاذ

1_ العقدة الأفقية :

تستعمل هذه العقدة لربط حبلين متساويين في السمك معاً ، ولربط طرفي حبل واحد ، وفي ربط ضمادة الجروح كما في الشكل رقم (5) .



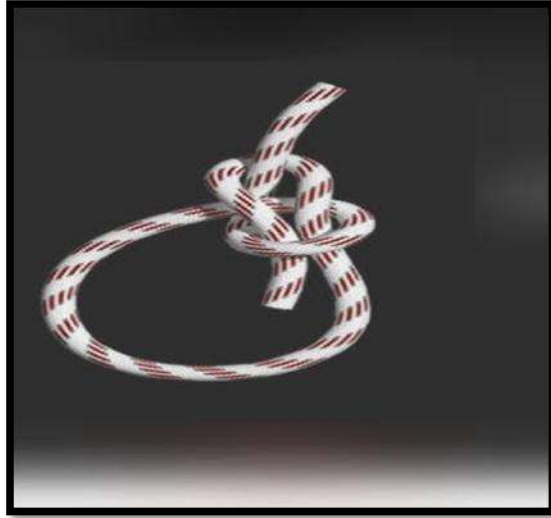
شكل رقم (5) العقدة الأفقية

طريقة الاستعمال :-

يتم مسك الطرفين في كلتا اليدين ، جاعلاً طرفيهما إلى الأمام ثم ضع طرف الحبل الذي بيدك اليمنى فوق طرف الحبل الذي بيدك اليسرى ، ولفه حوله لفة واحدة . بحيث يعود الطرف ثانية إلى الأمام ثم اثنه وضعه ثانية بجانب الأصل وفي اتجاهه فوق طرف الحبل الذي بيدك اليسرى ، ثم لف طرف الحبل الأخير حول الطرف الآخر ثم ادخله في العروة من أعلى إلى أسفل ، وبعد ذلك اجذب الطرفين بقوة .

2_ عقدة الإنقاذ أو الخلبة :-

تستعمل لعمل حلقة لا تضيق ولا تتسع من طرف الحبل لتربط حول شخص يراد انزاله من نافذة في حالة الحريق او الخطر او شخص مغمى عليه لجره بعيداً عن الدخان أو لجر حيوان أو انقاذ غريق كما في الشكل رقم (6) .



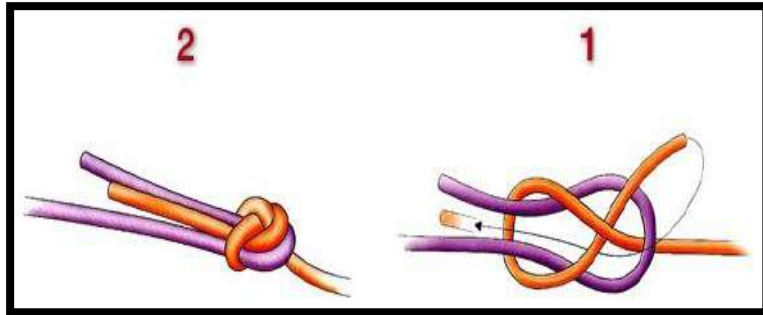
شكل رقم (6)

طريقة الاستعمال :-

امسك الحبل على مسافة مناسبة من طرفه بحيث تكون يدك اليمنى من جهة الطرف الخالص ، ثم اجعل احدى يديك على مقربة من الأخرى بشرط ان يكون ظهر اليمني الى اعلى وظهر اليسرى الى اسفل ، ثم ادر يدك اليمنى واجعلها تقترب من يدك اليسرى وطرف الحبل بيديك اليمنى واجعله يمر من نصف الربطة من الخلف الى الامام ثم اسحب العقدة بقوة واحترس حتى لا ينقلب شكلها .

3 _ التوصيلية :-

تستعمل لتوصيل حبلين مختلفي السمك أو إذا كان الشد عليهما غير مستمر ، كما في الشكل رقم (7).



شكل رقم (7)

طريقة الاستعمال :-

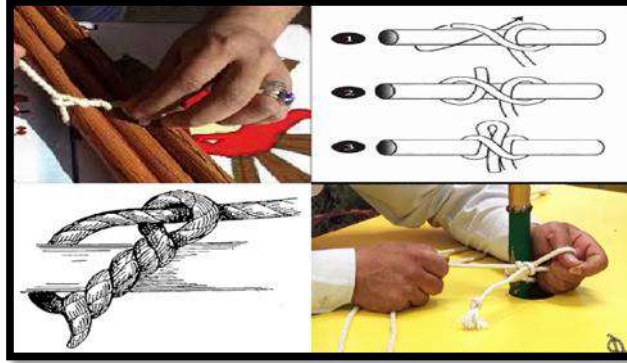
نعمل عروة في طرف حبل وتمسكها بيدنا اليسرى ثم ندخل طرف الحبل في العروة من اسفل إلى أعلى، ثم ننزله على أحد جانبي العروة ورفعه من الجانب الآخر وإدخاله من فوق العروة تحت الجزء الأصلي منه بين الجزء الأصلي والعروة "

4 _ الدورة ذات اللفتين :

تستعمل كثيراً في ربط طرف الحبل في عمود أو حلقة وهي عقدة سهلة الحل .

طريقة الاستعمال :

لف الحبل لفتين حول الخشبة ثم جعل الطرف إلى الأمام ويلف حول الجبل الأصلي وفي كل مرة يعمل نصف .



شكل رقم (8)

5_ الوتدية :

وتسمى كسرة الوتد او الدورة ، هذه العقدة من أسهل العقد وأكثرها استعمالاً فهي لا تنزلق وتتحمل الشد كما انها سهلة الحل .

تستعمل في ما يأتي :-

- 1- ربط المراكب الى مراسيها .
- 2- ربط الاوتاد
- 3- ربط حبل في شجرة.
- 4- توصيل حبل رفيع بحبل سميك

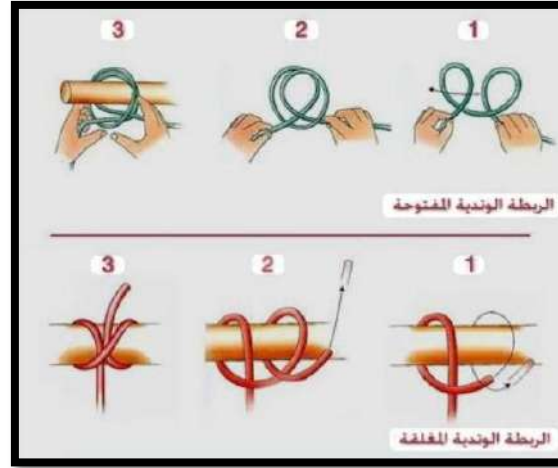
طريقة الاستعمال :- هناك طريقتان :

الأولى :-

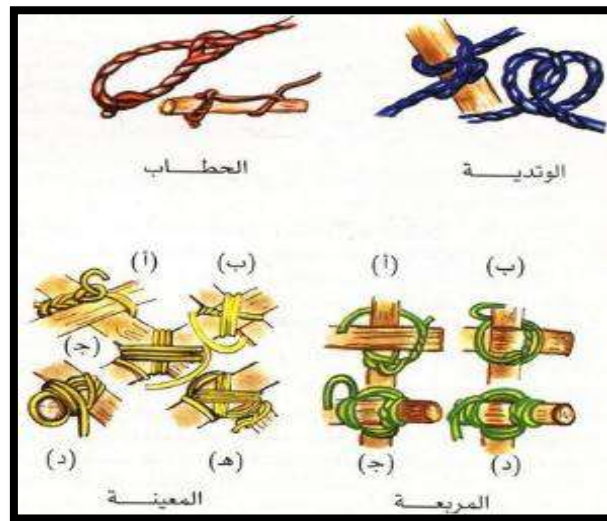
يتم عمل عروتين في الحبل المراد ربطه بحيث تكون إحداها من أعلى الحبل والأخرى من اسفلة ثم توضع السفلى فوق العليا ويلبسان في الخشبة المراد ربط الحبل بها .

الثانية :-

يتم لف طرف الحبل حول الخشبة بحيث يمر بجانب اصله ثم لفة مرة اخرى في الاتجاه نفسه وادخل طرفه بين اصله في اللفة الثانية والعارضة ملاحظاً أن يمر بالجانب الآخر من اللفة الأولى والأصل معاً كما في الشكل رقم (9) .



الشكل رقم (9)



شكل رقم (10)

2- الربطات وهي على عدة أنواع :

أ - الوتدية

تستعمل لربط الحبل في وتد او جذع شجرة أو في قائم وغير ذلك.

ب - الحطاب:

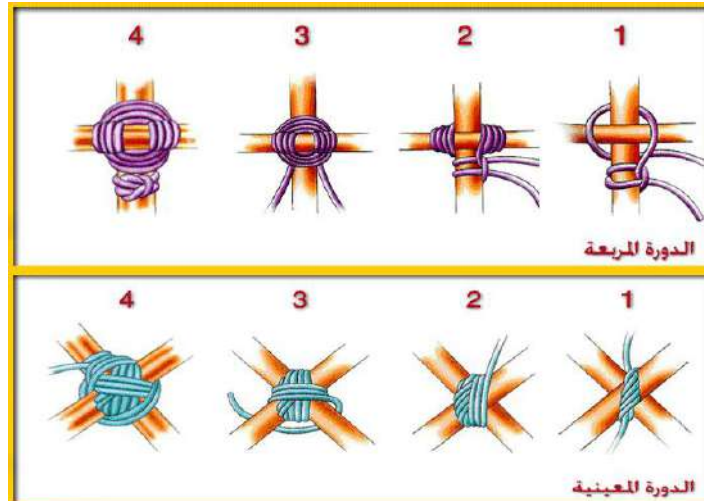
وهي ربطة خاصة لربط الخشب وشده ليستخدم في الطبخ وذلك على نسق يتحمل الشد المستمر على الحبل.

ج - الدورة والربطتان المثبتتان :

تستعمل لربط الحبل في وتد او جذع شجرة او عمود وخاصة اذا كان الحبل معرضاً لشد قوي.

3- الدورات وهي على أنواع منها:

1. المربعة: الاستعمال: تستعمل في ربط الأعمدة بعضها ببعض عند تقاطع عمود بأخر أفقياً
2. المعينية (القطرية) : الاستعمال : وتستخدم في ربط الأعمدة بعضها ببعض عند تقاطع عمود باخر بشكل هرمي.
3. المقصية: الاستعمال: وتستخدم في ربط الأعمدة بعضها ببعض عند تقاطع عمود بأخر بشكل هرمي.
4. المتبادلة : وتستخدم في ربط ثلاثة أعمدة.



شكل رقم (11)

المعسكرات و المخيمات الكشفية :

أنواع المعسكرات

للمعسكرات مناهج خاصة وندوات مركزة يقضي فيها الكشاف عدة أيام بلياليها وتكون أما على مستوى المحافظة الواحدة أو على مستوى القطر أو عدة أقطار وهي يمكن تقسيمها حسب أنواعها أو حسب مدة إقامتها

المعسكرات حسب أنواعها تقسم إلى أربعة أقسام :

1- معسكرات محلية : وهي معسكرات تقام داخل القطر من جميع المحافظات تتم المشارك فيها وهي متنوعة معسكرات دورية تقام بمعدل أربعة معسكرات في العام الدراسي.

2- معسكرات قطرية: حيث ينتمي المشاركون فيها إلى مناطق عديدة من القطر.

3- معسكرات عربية : أي إن المشاركين ينتمون إلى أكثر من قطر عربي وتكون بمعدل معسكر واحد كل سنتين يعقد في احد الأقطار العربية.

4- معسكرات دولية : وهي التي ينتسب المشاركون فيها إلى دول عديدة كتجمعات شباب العالم

الخيم الكشفية وأنواعها :

تعد الخيم الكشفية واحدة من أساسيات المخيمات الكشفية إذ إن وجودها ضروري في كل مخيم على الرغم من اختلاف أحجامها وأنواعها وأوزانها لذلك يجب عند اختيار المكان ونصب الخيم أن تكون مقامة على شكل دائري ، أما مكان مخيم القائد أو رئيس المخيم ومكان المؤونة فيجب أن يكونا في مكان يشرف على خيام الفرقة جميعها، واهم نقطه يجب مراعاتها عند إقامة الخيام معرفة جهة مهب الرياح وان تكون أبواب الخيام عكس ذلك ، ويجب أن يراعى عند نصب الخيام طبيعة المعسكر هل هو للأشبال أم للكشافه ففي حالة كون المخيم للأشبال يجب أن تكون الخيام قريبه من بعضها البعض وان لا تزيد المسافة عن (10م) إلى (20م) من أجل أن يكون الأشبال قريبين من بعضهم البعض.

أنواع الخيم :

توجد أنواع عديدة من الخيم التي تستعمل في المعسكرات الكشفية وهذه الأنواع هي :-

1. الخيمة (80 باون) وهي خيمة صغيرة تكفي لوضع سريرين بداخلها وتحتاج إلى عمودين وجسر واحد فقط.

2. الخيمة (180 باون) وهي خيمة متوسطة تكفي لاربعة أسره وتحتاج لثلاثة أعمدة وجسرين

3 الخيمة (400 باون) وهي خيمة كبيرة وعالية وقليل ما تستعمل في المعسكرات الكشفية لصعوبة حملها وثقل وزنها وطول أعمدها، لذلك فإنها تستعمل في المخيمات التي تقام في المعسكرات الثابتة (الدائمة) وتحتاج إلى عمودين طويلين وجسر واحد فقط وكثيرا ما تستعمل في الوحدات العسكرية، وتخصصي دائما للإدارة أو مكان خاص للقادة والأمرء .

أجزاء الخيمة :

1. تتكون الخيمة من قماش ثخين (جادر) بحيث لا يخترقه الماء وتقسم إلى قسمين جانبيين متساويين ومرتبطين معا من جهة السقف الذي يوجد فيه ثقبان أمامي وخلفي أو ثلاثة ثقوب أمامي ووسط وخلفي على وفق حجم الخيمة أما الأبواب فهي أربعة أبواب اثنان بالإمام واثنان بالخلف وتكون على شكل مثلث قائم الزاوية متصل بالقسم الجانبي من جهة الضلع الكبير وتوجد اسفل القسمين قطعة من قماش الخيمة نفسها متدل بعرض فوت واحد تقريبا خاص لتهوية الخيمة أو غلقها بشكل محكم .

2 . الأعمدة : عبارة عن قضيب معدني أو خشبي وفي رأسه مسمار غليظ تستقر فيه حلقة الجسر وثقب الخيمة لا يقل ارتفاعه عن مترين في الغالب بحيث يكون متجانساً مع ارتفاع الخيمة وحجمها.

3 الجسر : وهو عمود من الخشب أو الحديد يوجد في طرفيه حلقة تستقر في رأس العمود ويكون طوله بمقدار عرض الخيمة من حجم (80) باون ونصف الخيمة من حجم (180) باوند

4 . حبال الخيمة : تربط رؤوس الخيمة الأربعة من الزوايا بحبال سميكة كذلك من الأمام والخلف قرب الثقوب بالاضافة إلى وجود حبال جانبية للتثبيت والتهوية .



شكل رقم (12)

نصب الخيمة :

يجب عند تعليم أفراد الفرقة طريقة نصب الخيام أن يتدربوا على إقامتها وهدمها مرات عدة تحت إشراف معلم الفرقة ليتسنى لهم إتقان إقامة المخيمات وعند الشروع في نصب الخيام مراعاة النقاط الآتية :-

- 1- تفتح الخيمة وتفرش على الأرض على أن يكون الوجه الداخلي موازيا للأرض ويتم إخراج حبال الخيمة جميع بحيث تكون زوايا الخيمة الأربعة الرئيسية بصوره قائمه .
- 2 - إدخال الجسر في داخل الخيمة ومن الأسفل وندخل رأس العمود بثقب الخيمة وحلقة الجسر من الأمام والخلف أو الوسط إن وجد .
- 3- يجب أن يدق الوتد في الأرض بعمق (30سم) ويجب عند دق الوتد أن يكون مائلا إلى الخارج .
- 4- يمسك كشافوا الفرقة كل واحد منهم بعمود بالإضافة إلى حبال الزوايا الأربعة مع حبال الأمام والخلف وعند سماع كلمة ارفع ترفع الأعمدة للأعلى وبصورة مستقيمة ثم يقوم حاملو حبال الزوايا بربط هذه الحبال بالأوتاد التي دقت من قبل ومن ثم الحبال الأمامية والخلفية وبعدها بقية الحبال الجانبية .
- 5 - يجب أن تغلق باب الخيمة عند البدء في إقامتها

معرفة الجهات الأصلية :

أن معرفة الجهات من الأشياء المهمة التي يجب على الكشاف معرفتها من أجل التعرف على أن الشمس التي تطلع علينا كل صباح وتضيء القرى والمدن وتمدنا بالنور والحرارة التي نلحظها أنها تعلق في السماء ثم تهبط تدريجياً ويذهب النور وتضعف حرارتها ألي أن تغرب من الجهة المقابلة التي طلعت منها ، لذلك يجب على الكشاف أن تكون لديه المعلومات الكافية حول كيفية حدوث هذا الأمر فالجهة التي تشرق منها الشمس أو تطلع تسمى الشرق والجهة التي تغرب منها الشمس تسمى الغرب ، وبما أن الشرق والغرب متقابلان أي انه إذا وقفت أمام الشرق كان الغرب خلفك وإذا اتجهت نحو الغرب ومددت ذراعك ألي أقصى حد لهما كان الشرق كما علمت خلفك ، وكان الجهة التي تشير إليها ذراعك اليسرى هي الجنوب والجهة التي تشير إليها ذراعك اليمنى هي الشمال ، والشمال والجنوب مثل الشرق والغرب متقابلان ، وتسمى الشمال والجنوب والشرق والغرب بالجهات الاصلية التي يمكن أن نعينها بواسطة البوصلة .

البوصلة:

عبارة عن جهاز صغير الحجم مستدير يشبه الساعة من معدن غير قابل للمغنطة مثل النحاس أو الألمنيوم ، حتى لا تتأثر به الإبرة المغناطيسية وتحتوي على ميناء مقسم إلى (360) مقسمة الى 16 جهة وتبعد كل جهة من الجهات الستة عشر عن الأخرى بمقدار 22 درجة ونصف موضح عليها الاتجاهات الأصلية والفرعية والخطوط المتوسطة ويتحرك عليها في منتصفها أبره مغناطيسية تدور حرة الحركة حول محور ، ويشير أحد أطراف هذه الإبرة إلى الشمال دائما مهما اختلف موضع البوصلة بشرط أن تكون في وضع أفقي ، وهذا الشمال يطلق عليه الشمال المغناطيسي وتغطي البوصلة بالزجاج لحفظها وحمايتها من الأتربة.

أما إذا أردنا أن نعرف الجهات في أثناء الليل فيمكن ذلك بواسطة البوصلة ، وإذا لم تكن موجودة فيمكن الاستعانة بالقمر الذي يطلع أيضا من الشرق ويغرب من الغرب، أما إذا لم يكن القمر طالعاً فيمكن الاستعانة بنجم يسمى (النجم القطبي) ومكانه دائما في الشمال ويمكن الاستدلال عليه بمجموعتين من النجوم تسمى الأولى (الدب الأكبر) وتحتوي على سبعة نجوم والثانية (الدب الأصغر) وتحتوي على ستة نجوم، وهناك مجموعة أخرى من النجوم تسمى (الجوزاء) وهذه المجموعة تدل أيضاً على النجم القطبي وعدد هذه المجموعة 14 نجماً.

إن معرفة الوقت بالنسبة للكشاف يعد من الأمور المهمة التي يجب أن يدركها، فهو محتاج لان يعرف الوقت الذي يستيقظ فيه كل صباح وأيضا معرفة وقت المغادرة ووقت كل حصة وأيضا يحتاج للوقت من

أجل أن يعرف مواعيد الصلاة، أذن لا يمكن له أن يستغني عن معرفة الوقت بالساعة ويمكن تعلم ذلك عن طريق الألعاب التي يمارسونها خلال الاجتماعات الدورية .

الإسعافات الأولية

الإسعاف الأول يهدف إلى منع زيادة الضرر وتقليل المضاعفات التي قد تحدث نتيجة ترك الجرح هدفاً للتلوث. وقبل أن تتوسع في هذا الموضوع يجب أن تكون عندنا معرفة أولية بدوران الدم في الجسم ليتمكننا تمييز أنواع النزف. وعلى المسعف أن تكون لديه معرفة تامة بالدورة الدموية.

ولا يخيفه منظر خروج وتدفق الدم النازف. ويكون كذلك قوي الإرادة منتبهاً وواعياً ولديه القدرة على التحمل للتغلب على الشعور بالإغماء أو الضعف.

ويجب أن يتذكر المسعف أن حياة المصاب تتوقف على الهمة والسرعة في العمل فلا يضيع الوقت عبثاً لنلأ ينزف المصاب فيموت لأن القلب هو مركز القوة العظيمة التي تدير وتبعث الدم إلى سائر أعضاء الجسم.

مجرى الدورة الدموية:

يدخل الدم غير النقي إلى أذين القلب الأيمن ويبعث من هناك إلى البطين الأيمن ثم يدفع في الشريان الرئوي إلى الرئتين حيث يتنقى ويصفى بواسطة الأوكسجين ثم يرجع بواسطة الشريان الرئوي إلى الأذين الأيسر ومنه إلى البطين الأيسر ومن هناك يندفع في الشرايين الكبيرة إلى كل أعضاء الجسم منها الكبد والكليتان والأمعاء وغيرها.

النبض :

أن نبضات القلب المسببة عن دوران الدم وعددها في الدقيقة يتوقف على العمر والصحة وغير ذلك. فنقبض المولود الجديد مثلاً يضرب (١٣٠) مرة في الدقيقة ونبض المتوسط من العمر (٧٢) مرة في الدقيقة والمتقدم من العمر (٦٠) (٦٥) مرة في الدقيقة والحرارة لها تأثير كبير على نبض القلب فيزداد عشرة بالدقيقة كلما ارتفعت الحرارة درجة واحدة ويختلف نظامه أما حرارة الدم الاعتيادية فهي (٣٧) درجة.

الكسر : وهو على نوعين:

أ - الكسر البسيط وهو كسر العظم دون تضرر بقية الأعضاء وحوله.

ب - الكسر المضاعف : وهو كسر العظم وحدوث ضرر بعض الأعضاء. أعراض الكسر : هناك خمسة أعراض تمكننا من كيفية تشخيص الكسر وهي :

1. الألم.
2. رخاوة العضو وحركته غير الطبيعية.
3. الورم.
4. تغير شكل العضو فالقصر مثلا ينتج عن تقلص العضلات.
5. عدم النسبة والقياس في العضو وذلك يرى بالعين المجردة ويلمس باليد .



شكل رقم (13) بعض انواع الكسور

معالجة الكسر :

على الكشاف والمرشدة أن تأخذ على نفسها أمر معالجة المصاب عندما لا يوجد طبيب وهذا شيء مهم يجب أن تفهمه المرشدة والكشاف على سواء ومن الضروري أن تعرف الأمور التالية لأهميتها:

1. لا تحركي المصاب قبل أن تعلمي الجبائر اللازمة ويجب أن تكون مستقيمة ومستطيلة ووسائدها مستوية وناعمة.

2. يجب أن تكون الجبارة طويلة بحيث تحفظ المفاصل التي تحت الكسر وفوقه مرتاحة.

3. ضعي أطراف العظم المصاب (المكسور) في مركزها الطبيعي، وهذه الطريقة هي التي تبقى العضو المصاب فوق الكسر وتحتة ثم شدي الطرفين بلطافة بعضهما عن بعض بقوة بحيث يرجع العظم إلى مركزه الطبيعي.
4. لفي اللفافة بقوة واحذري أن تشديها كثيرا لدرجة أن تمنع دوران الدم.
5. لفي اللفافة تحت الكسر أولا ثم فوقه بشكل 8 وبعدها اربطها بالعقدة المربعة.
6. أن الجبائر التي تصنع مؤقتا أي حين حدوث الكسر يمكن أن تكون من قطع الخشب أو الكارتون السميك.

خلع العظم:

الخلع هو ترحح طرف العظم عن مفصله كليا أو جزئيا ويتسبب عن سقوط الشخص على المفصل أو عن حركة بالمفصل نفسه غير طبيعية أو عن مجهود عضلي.

أعراض الخلع : يتغير شكل المفصل فينخفض موضع البروز الطبيعي ويبرز رأس العظم في موضع غير اعتيادي و يقصر العضو أو يستطيل . و يصاحبه الألم حينما يحاول تحريك المفصل وتصبح الحركة عند المفصل نفسه.

معالجة الخلع: لا تحاول إرجاع العظم إلى مركزه ولا تحرك المفصل إنما ضع المصاب في محل مريح وابعث إلى الطبيب وان هناك فرقا كبيرا بين الكسر والخلع وعلى المرشدة والكشاف المدربين أن يعرفا جيدا.

إيقاف النزف الدموي

١- **النزف من الأنف:** هو النزف الذي يتفجر من أحد الشرايين أو الأوردة. ويحدث نزيف الأنف نتيجة للإصابة ببعض أمراض الأنف أو الأذن أو انفجار في بعض الأوعية الدموية فيه أثر ارتفاع في ضغط الدم أو كسر بعظام الأنف.

العلاج: ضعي المصاب على كرسي أو على مقعد مرفوع الرأس قليلا ثم دعه يتنفس من فمه ويرفع ذراعيه فوق رأسه إلى الخلف، خفي ضغط الملابس حول عنقه ووضع كمادات من الماء البارد على جبهته والصدغين وليسد المنخر بقطعة قطن لمدة أربع دقائق حتى يمكن تكوين تخثر بسيط تمنع النزيف.

٢- النزيف الخارجي: ويكون على ثلاثة أنواع هي:

- أ - نزف شرياني: ويكون الدم أحمر صافياً يتدفق فجأة مندفعاً إلى بعد معلوم مرة بعد مرة.
- ب - نزف وريدي ويكون الدم قاتم مائل إلى السواد ويجري مستمرا بدون انقطاع.
- ج - نزف شعيري: ويكون الدم قرميدي ويرشح قطرة قطرة وهو أقل خطراً من غيره.

المعالجة :

أضجعي المصاب وارفعي العضو المجرّوح فوق مستوى القلب واضغطي فوق الجرح إذا كان النزف شريانياً أو تحت الجرح إذا كان النزف وريدياً وليكن الضغط فوق العظم أي عليه.

ضربة الشمس :

تتسبب من التعرض لأشعة الشمس خصوصاً في الصيف وتكون:

أ - خفيفة: أعراضها :-

يكون ألم في الرأس وارتفاع في الحرارة وشعور بالظما وانحطاط في القوى.

ب - قوية أعراضها :-

يكون صداع شديد وغثيان ودوار وتقيء واضطراب في الجسم وارتفاع في درجة الحرارة قد يصل إلى (٤٢ درجة) ويصاحبه هذيان وإسراع في التنفس وضعف في النبض. وإذا كانت الضربة قوية جداً فقد تؤدي إلى انقطاع التنفس.



شكل رقم (14)

العلاج:

أحملي المصاب إلى مكان بارد ظليل وامنعي الازدحام عنه وهو مستلق على ظهره واسمحي له بالهواء النقي الطلق وحلي ثيابه الضيقة وارفعي رأسه وبلليه حتى العنق والصدر بالماء البارد ثم احمليه إلى مكان معتم قليلا وراقبيه باعتناء إذا غاب عن وعيه ثانية أعيدي نفس المعالجة له كما تسقينه الماء البارد ممزوجا بالشاي وإذا امتنع عن التنفس الطبيعي اللجوء إلى التنفس الاصطناعي.

الغرق

كيفية إنقاذ الغريق

لإسعاف الغريق الإسراع بعد انتشاله بإجراء ما يأتي:

1. اقلبه على وجهه مع رفع بطنه إلى أعلى لكي يفرغ الماء المتسرب إلى القنوات التنفسية وقد يكون بالفم من الطين أو المخاطر أو الماء.
2. أجراء عملية التنفس الصناعي على الفور.
3. في إثناء عمل التنفس يدفأ جسم المصاب وكذلك عندما يعود عليه التنفس الطبيعي.
4. لا يعطي الغريق شيئاً في الفم مطلقاً وهو في حالة الإغماء، إذ قد يؤدي ذلك إلى تسرب ما يعطى إلى الرئتين فيؤدي هذا إلى اختناقه .



شكل رقم (15)

وهناك طريقتان للتنفس الصناعي هما:

- أ- طريقة شيفر.
- ب- طريقة هو لجر نيلسن.

ولم تعد طريقة شيفر تستخدم كثيرا الآن بعد اكتشاف طريقة (هولجر نيلسن) التي أصبحت تعد في الوقت الحاضر احسن الطرق للتنفس الصناعي وتتبع في هذه الطريقة ما يلي:

1. يركع المسعف على ركبته اليمنى قريبا من رأس الغريق ويضع راحتي يديه على ظهر الغريق.
2. يميل المسعف إلى الإمام مراعى أن يضغط على ظهر الغريق فتتم عملية الزفير بطرد الهواء من القفص الصدري.
3. يعود المسعف بجسمه إلى الخلف حتى يخف الضغط عن ظهر الغريق.
4. يمسك المسعف بالغريق من عضديه ويرفعه إلى أعلى مراعى جذبته نحوه بشدة مع رجوع جسمه قليلا ليساعد على أن تتم عملية الشهيق.
5. يعيد الغريق إلى الوضع الأول ويكرر هذه العملية عدة مرات.



شكل رقم (16)

الصدمة:

تحدث نتيجة أحد الأسباب التالية:

1. الم شديد.
2. من نزيف
3. حروق شديدة.
4. كسور.
5. إصابات أخرى للرأس أو الصدر.

أعراضها :

1. تعطيل حركة المصاب ويفقد أحساسه.
2. يضعف التنفس والنبض.
3. شحوب في الوجه.
4. يكون الجسم بارداً مبللاً بالعرق

العلاج:

1. أجعل المصاب نائماً ورأسه منحدر إلى أسفل وذلك برفع مؤخرة السرير
2. أوقف النزيف إذا كان هناك نزيفاً عدا الصدمات الناتجة من الحروق الشديدة.
3. دفي المصاب جيداً بتغطيته ببطاطين مع وضع زجاجات من الماء الساخن بجواره
4. أخلع الملابس التي قد تكون ضاغطة على رقبته وصدرة وبطنه وأطرافه.
5. إذا توقف التنفس فالجأ إلى التنفس الاصطناعي.
6. إعطاه بعض السوائل الدافئة كالشاي إلا إذا كان فاقداً وعيه أو به إصابات

الصدمة الكهربائية:

الأسباب : تحدث من ملامسة أسلاك " عارية عن الكساء العازل " يمر فيها تيار كهربائي.

الأعراض:

1. إذا قبض شخص على سلك مكشوف يمر فيه تيار كهربائي يتشنج تشنجا شديداً ويتعذر عليه ترك السلك والسبب في ذلك انكماش العضلات وتقلصها وتظل العضلات منكمشة ما دام التيار ماراً في الشخص، وإذا قطع الاتصال بين الشخص والتيار رجعت العضلات لحالتها الأولى بشدة وبسرعة محدثة رجة كالرجة الأولى.
2. وإذا كان التيار شديداً فقد الشخص إدراكه وحياته أحياناً.
3. قد تصاب ملابس الشخص وجسمه بحروق موضعية.

العلاج:

1. لا تلمس المصاب قبل أن تتحقق من قطع التيار أولاً أو أبعاده عن السلك الكهربائي: ولقطع التيار أنزع " البلك وأن لم تستطع فحاذر أن تلمس المصاب قبل أن تغطي يديك بمادة عازلة كقفار من المطاط أو لف اليدين بقطعة من الصوف الجاف. ثم قف على شيء عازل كلوح من الزجاج أو مقعد خشبي ولأبعاد السلك عن المصاب قف على لوح من الخشب الجاف وأجذب المصاب نحوك بعيداً عن السلك أو أبعده عن السلك بواسطة عصا خشبية.
2. إذا جذبت المصاب بعيداً عن موطن الخطر فضعه في الهواء الطلق وفك ملابس الضاغطة وأرحه راحة تامة حتى يحضر الطبيب .
3. عالج الصدمة كما سبق شرحها.
4. استعن بالتنفس الصناعي إذا اضطرب التنفس أو توقف
5. إذا كان اللسان منقبضاً داخل الفم سادا مجرى التنفس. فأجذبه قبل البدء في عملية التنفس.



شكل رقم (17)

المرأة و التربية الكشفية :

اصبح للمرأة دور مميز في مناحي الحياة المختلفة والمرأة تستطيع بشخصيتها الأصيلة و اخلاقها الجميلة وأعمالها الجليلة أن تقيم البرهان على أنها نصف المجتمع الذي لا يستهان به بحال من الاحوال ، ولما للكشفية من مزايا خلقية واجتماعية للفتيات حيث ترمي إلى تربيتهن تربية تؤهلن فيما بعد أن يكن مواطنات صالحات فتنمي فيهن روح المواطنة الصحيحة بتقويم أخلاقهن وتدريبهن على دقة الملاحظة والطاعة والاعتماد على النفس وتقوية أجسامهن واعدادهن لمواجهة الحياة بصعابها من هنا كانت الأنطلاقة الأولى للحركة الكشفية للفتيان ولكن الفتيات ما لبثن أن رغبن في الانضمام الى عضوية هذا التجمع الجديد المثير ، فشكلن فرقهن الخاصة وأطلقن على أنفسهن اسم (الكشافات) ولم يكن من اللائق أو المقبول في تلك الفترة وفي بداية القرن العشرين التي شهدت انطلاقة الحركة الكشفية أن تقوم الفتيات كونهن من الجنس اللطيف بالنشاطات العنيفة المجهدة الخاصة بالفتيان ، ولقد أدرك بادن باول بثاقب حكمته وبصيرته أن الفتيات اذا ما استمروا في تقليد الفتيان في كل ما يقومون به فإن ذلك من شأنه ليس فقط أن يزعج الفتيان أنفسهم ، بل انه سيضايق الكبار أيضا الآباء والأمهات وقد يؤدي الى منع الفتيات كليا من الانتساب الى فرق الكشافات الجديدة وربما الاساءة لسمعة الحركة الكشفية ككل والتي كانت تنمو بسرعة وحماسه ، لذا قرر بادن باول انشاء حركة خاصة بالفتيات وأدخل في هذه الحركة الكثير من النشاطات التي كان يقوم بها الفتيان الى جانب بعض المهارات النسوية التي يفترض أن تكون الفتيات على معرفة وثيقة بها ، وبخاصة ما له علاقة بالشؤون المنزلية وتدبير أمور البيت ولقد سمى بادن باول هذه الحركة الجديدة (المرشدات) اختار كلمة المرشدة لتعني الفتاة التي تملك مثل هذه المزايا النبيلة .

وحركة المرشدات هي الرباط المقدس الذي يربط الفتيات ببعضهن ببعض والانضمام اليها هو الحافز الأكبر لتدريب الفتاة على القيم السلوكية المتكاملة للتربية في خلق المواطنة المستنيرة المؤمنة بالله الواثقة بنفسها الحريصة على أداء واجبها المستعدة للتضحية والبذل في سبيل وطنها ، أن حركة المرشدات في مفهومها الحديث تعني (حركة تربوية) تهدف الى الاهتمام بالفتاة ومساعدتها على تنمية ذاتها وفهم نفسها والعالم الذي تعيش فيه لتكون شخصية مسؤولة في المستقبل كما انها حركة اجتماعية بحتة تعمل على خلق الشعور بالواجب وعلى القيام بالخدمات العامة النافعة كما تبث الروح الاجتماعية السليمة ، فالمرشدة ركن من أركان المجتمع حيث تنصهر في بودقة العلم والعمل لتبني مستقبلا أفضل وعليها أن تخدم المجتمع خدمة جليلة ومجال الخدمات واسع الأفق ومنه تتسرب الفوائد الجمة الى بقية أفراد المجتمع وهذا يتوقف على اتاحة الفرص وتهيئة الوسائل للخدمة وعلى توفر الروح والرغبة في عمل الخير، والخير، وان روح الخدمة العامة تؤثر تأثيرا - كبيرا في نفس الفتاة وتجعل منها كائنا آخر .

خصائص حركة المرشدات

1. المرونة في برامجها بحيث تناسب الأفراد المنتسبين لها
2. التطوع في الانتساب اليها حيث أنها غير الزامية
3. الشمولية في برامجها وتنوعها حيث أنها تلبي كافة الاحتياجات
4. التدرج في برامجها حيث التعامل مع المراحل السنية بما يناسبها

مصطلحات لحركة المرشدات :

حركة المرشدات : عندما أنشأ (بادن باول) الحركة الكشفية سنة ١٩٠٧م انضم قسم من الفتيات إلى هذه الحركة. فوضع لهن مؤسس الحركة وشقيقته برنامجا خاصا بهن. ومن هنا انطلقت حركة المرشدات وكان ذلك سنة ١٩٠٩م.

الدليلات أو الجولات : من أعضاء مرحلة الدليلات التي تعتبر إحدى مراحل حركة المرشدات ، وهي تأتي في المرتبة الثالثة بعد مرحلة الزهرات ومرحلة المرشدات ، تؤم هذه المرحل الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٨ و ٢٣ سنة في مرحلة الشباب.

الدلية : هي عضو في مرحلة الدليلات وإحدى افراد رهنط فرقة الدليلات.

المخيم العربي للمرشدات - : هو المخيم الذي تنظمه الهيئة العربية للمرشدات دوريا وتشارك فيه طلائع المرشدات من كل جمعية عربية عضو بالهيئة ، عقد أول مخيم عربي للمرشدات في ليبيا سنة ١٩٦٦م .



الألعاب الكشفية

الكشف لعبة يقوم بها الفتيان ويشرف فيها بعضهم على بعض ، وهدفها أن يهيء كبار الفتيان الأخوانهم الألعاب على اختلاف بانو او هم على القيام بنشاط صحي بعدهم ليكونوا مواطنين صالحين والا لعل ما يختلف عند همه اختلاف رواية الصغار والكبار على السواء ولكن الميل اليها والنار فطرتهم فلا يهدأ لهم بال ولاية ما بينا ، فترى الصغار يميلون اليها كل الليل منجذبين نحوها بفطرتهم فقد من الهم انسان ولا يقر لهم قرار الا اذا نهلوا منها ، اما الكبار فان ميلهم لها يقل نوع المكان الذي يستهم السن على الرغم من زيادة ايمانهم بفائدتها ، وعلى القادة أن يفسحوا للعب المكان الذي يستحقه ، وكثيرون هم الذين لا يزالون ينظرون الى اللعب انه وسيلة من وسائل التسلية وحسب ، على انه و ، والألعاب مهما كانت انواعها. لا تشكل بالنسبة الى الولاء غير ملهامة تمكن من ملء فراغات الاولاد الذين هم في عهدتهم على نحو جميل محبب الأشك في أن اللعب يسلي ولكنه يربي ايضا ، يقول بادن باول (اللعب هو المربي الأول والأكبر). وتعرف الكشفية على انها حركة تربوية تنفذ عن طريق الألعاب ، أو أنها لعبة كبيرة لشغل اوقات فراغ الفتية ، فالفتى يجد متعة في الألعاب حيث تساير ميله للحركة ، والألعاب جميعها من العوامل الهامة في تربية الفتية وفي تدريبهم على الاعمال الجدية واعدادهم للاطلاع بتكاليف الحياة ، فاذا ما أعدوا لها تغيرت وظيفتها الاساسية واصبحت سبيلا من سبل اراحة اعضاء العاملين التي يرهقها العمل الجدي المتواصل.

اهداف الألعاب الكشفية

1. تدريب الفتية على الأخذ والعطاء
2. التدريب على القيادة الواعية أو التبعية الواعية
3. التدريب على التعاون والعمل الجماعي
4. اكتساب صفات نبيلة مثل التسامح - حب الخير - الميل الى التعاون
5. تكوين الشخصية والخلق الكريم
6. مجال صالح لتنمية مدارك الفتى واكتساب المهارات
7. الاسهام في تحقيق برامج الصحة النفسية في حياة الشيء
8. مجال وافي يشغل الفتى ويجذبه الى نشاط محبب الى نفسه ويبعده عن قرناء السوء .

9. تحصيله من عوامل الأناحراف النفسى أو الجماعى .
10. يشكل بينه لشفاء نفس الفتى مما قد يلم به من مؤثرات بينية تعرقل نموه السليم كقسوة والديه أو الخوف أو غير ذلك .
11. تعودى على الصراحة لينفس عن انفعالات مكبوتة
12. تتهى الفرصه للقائد للأمام بمشكلاته وتحقيق راحته النفسىه وبذلك يتحقق للفتى التوازن فى نموه النفسى والاجتماعى
13. يحقق للناسىء تكامل الشخصية التى هى فى الواقع الاساسى الهام فى بناء المجتمعت كامل الترابط المتأخى .

دور الألعاب : فى المخيمات والرحلات

للألعاب الكشفية دور بارز فى جميع المخيمات و الرحلات على اختلاف برامجها وأهدافها وان لا تختلف فى نوعيتها وكثافتها تبعاً لكل نوع من أنواع المخيمات والرحلات الا انها جزء الأساسى فى أى منهما لما للالعاب الصغيرة من فضل اضافة روح المرح والسرور واشاعة البهجة لأعضاء المخيم ، ويمكن استخدام الالعاب الصغيرة فى المخيمات والرحلات فى المجالات التالية :-

(العاب التعارف - الالعاب الايقاعية - ألعاب البحث عن الكنز - العاب الكرات والعصى - الألعاب الهادئة البسيطة)

قواعد استعمال الالعاب الكشفية

1. **اللعبه المناسبه** : ليس بالضرورى أن يناسب أحد الفرق من الالعاب يناسب فريقك مع أهواء فتياتك
2. **المشاركة** : الألعاب الكشفية ليست العاب مشاهده بمعنى أن يقوم البعض باللعب بينما يجلس الباقون فى مقاعد المتفرجين بل يجب أن يشارك الجميع فى الالعاب .
3. **الوحدة** : لا توجد وحدة كالتليعة فهى تعمل وتلعب معا ، دع الأفراد يؤدون الالعاب كوحدة متعاونة مترابطة .

4. القيادة : دع الفتى ليقود فإكتساب الخبرة الحق لا تأتي الا بقياده ، أتح لكل فرد أن يقود

5. التنوع : تنوع الالعب مرغوب بل هو مطلوب ، جرب كل الالعب ولا ترفض أي منها قبل

ممارستها

راقب فتياتك أثناء الأداء لتسجيل ما صادف منها القبول ، ولتستبعد ما لم تستفيده ، ليس ضروري أن يكون هناك ملعب مخصص للعبة بل في أي مكان يمكن أن تقوم بالالعب .

أنواع الالعب الكشفية

ليس هناك ما يجذب انتباه ألفتى ويستأثر باهتمامه كالالعب ، فهي ميل فطري غريزي لديه ولكن كانت لعبة تمارس من خلالها كان لزاما أن تؤدي بأسلوب ممتاز لتحقيق الهدف .والالعب الكشفية يمكن تقسيمها على أسس ثلاثة هي :-

أولا :- تقسيم على أساس المكان كالتالي :-

1. الالعب داخلية : وهي تمارس داخل حجرة الاجتماعات أو مقر الفريق

2. أالعب خارجية : وهي تمارس في العراء خارج حجرة الاجتماعات

3. أالعب خلاء : وهي أالعب كبيرة تمارس في مساحات شاسعة

ثانيا : يمكن تقسيم الأالعب سواء كانت مهارية أو على شكل مسابقات ومباريات كالتالي :-

أ- سرعة الأداء : مثل سباق التتابع والفريق الفائز من ينتهي أولا

ب- جودة الأداء : مثل تقطيع كتلة من الخشب بأقل عدد من الضربات والفريق الفائز من يحقق ذلك

ت- سرعة وجوده الأداء معا : مثل القيام بعمل اسعاف أولي ، والفريق الفائز من ينتهي أولا مع

الجادة .

1 - لعبة (سباق التماسيح)

نظام اللعبة : -

تقف الطلائع على هيئة قطارات ، وللاستعداد للسباق يجلس الكشافون القرفصاء ، كل كشاف واضعا يديه على كتفي الذي أمامه وعند اشارة البدء تجري كل طليعة وهي بهذا الوضع الى خط النهاية الذي يحدد على بعد مناسب أمام الطلائع ، والطليعة الفائزة هي التي تصل أولاً مع محافظة أفرادها على وضعهم أثناء السباق .

2- لعبة الارقام

المشتركون : جميع طلبة الصف.

الهدف : سرعة رد الفعل - ترفيه

اللعبة: يقف طلبة الصف على شكل صفين متقابلين وبمسافة فيما بينهما حسب مساحة الساحة وبعد أن يحسب الطلبة يكون لكل طالب من الفرقة الواحدة رقم موجود امامه في الغرفة الأخرى تبدأ اللعبة عند سماع رقم معين يخرج من صفين نفس الرقم واحيانا ينادي على رقمين فيذهب الطالب تجاه الفرقة الأخرى ويكون كل طالب قد مد الذراعان إلى الامام فيقوم الطالب باختيار احد الطلبة لضرب يديه والانطلاق للرجوع نحو فرقته بسرعة ويقوم الطالب الذي مسه بمطاردته ومحاولة مسكه قبل الوصول إلى فرقته وتحتسب نقطة للفريق الذي يتم مسكه أو عكسها في حالة عدم مسكه.

3- مساك السلسلة

هدفها : السرعة ، التحمل الرشاقة.

الملعب : - ملعب كرة يد أو المساحة المتوفرة.

طريقة اللعب : ينتشر جميع طلبة الصف داخل الساحة ويتم تحديد احد الطلاب كمالك يحاول مسك أكبر عدد من الطلبة وعند مسك اي طالب سيرافق المالك بتشبيك ايديهما معاً وهكذا عند كل مسك طالب وبطل الصف الطالب الاخير الذي لا يمسك.

4- النفق المزدوج

هدفها : تطوير قوة عضلات البطن والرجلين.

الادوات : كرة طبية عدد (٢).

الملعب : ساحة المدرسة.

طريقة اللعب : يقسم الصف إلى اربع فرق كل فريقين يشكلان وضع الجلوس الطويل يقابل كل طالب أو طالبة من الفريق الواحد زميله الآخر وجها لوجه ويكون مستوى القدمين على خط واحد مع مستوى ورك الطالب المقابل له وراحتا اليد مستندتان على الأرض ويقف الطالب الأول على ١٥ م بينها وبين الطالب الآخر الجالس وبيده الكرة عند الاشارة يرفع الطلاب ارجلهم عاليا لتسهيل مرور الكرة من تحتها في الوقت الذي يدحرج الطالب الأول الكرة وعند وصول الكرة إلى آخر طالب يستلمها ويجري بها إلى خط البدء مع جلوس الطالب الأول ويحرك الطلبة للجانب باتجاه خط النهاية. من يستقبل الكرة هو الطالب الأخير ليقوم بنفس الدور . الفريق الفائز هو الذي ينهي جميع اعضاءه الاداء باسرع وقت واولا قبل الآخر.

5- العجلة

الهدف: المرونة والسرعة

الادوات: ٤ كرات طبية او اي نوع من الكرات

الملعب: دائرة قطرها ١٠ م

طريقة اللعب: يقسم طلبة الصف إلى ٤ فرق تقف كل منها على هيئة قاطرة متقابلة الرؤوس وعند سماع الاشارة يقوم الطالب الاول في كل فرقة بتمرير الكرة من اسفل الساقين عندما تصل الكرة إلى الطالب الاخير يقوم بالركض مع حمل الكرة او دحرجتها او طبطبتها من خلف جميع الفرق والعودة والوقوف امام فرقته والفريق الفائز هو الذي ينجح في العودة إلى ترتيبه الاصلي .

6- لعبة السحب

الهدف من اللعبة : القوة والرشاقة

الادوات : بدون ادوات

طريقة اللعب : يقسم طلبة الصف إلى مجموعتين متساوية العدد يقفون على شكل قاطرتين متقابلتين وكل طالب يقوم بتشبيك اليدين حول وسط زميله الامامي يفصل بين المجموعتين خط المنتصف عند سماع

الإشارة الأولى يقوم قائد الفريق بتشبيك الأيدي والاستعداد فعند الإشارة الثانية تحاول كل قاطرة جذب القاطرة الأخرى لإجبارها على عبور الخط الفاصل بينها بكتلتا القدمين أو إجباره على فك تماسك الفريق المنافس وتمنح نقطة للفريق الفائز في كل محاولة .

7- مطاردة الخاطف

الهدف من اللعبة : السرعة والرشاقة

الادوات : مناديل أو حبال قصيرة

الملعب : ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الخطين الأول والثاني اربعة امتار وبين الخطين الثاني والثالث ثمانية امتار.

طريقة اللعب : يقسم طلبة الصف إلى فريقين ويقف كل فريق على احد خطي النهاية وتوضع الحبال على خط الوسط وتعطى لكل طالب في الفريق رقم خاص تبدأ اللعبة باطلاق رقم مثلا(٤) فينطلق الطلبة الذين يحملون هذا الرقم فيقوم الطالب القريب بخطف الحبل والعودة إلى فريقه بينما يطارده الطالب الذي يحمل نفس رقمه محاولا لمسه فاذا نجح في ذلك يمنح فريقه نقطة واذا تمكن الطالب الخاطف من اجتياز الخط بدون ان يلمس فريقه نقطة .



اسئلة الفصل الاول

س1/ وضح خمسا من الاهداف الاساسية للحركة الكشفية ؟

س2/ هناك حاجة ماسة الى وجود هيكل تنظيمي للنشاط الكشفي ، اذكره بشكل مخطط ؟

س3/ اشرح وبشكل مختصر العلاقة بين الرياضة والكشافة ؟

س4/ بين مفهوم الالعب الكشفية مع ذكر القواعد الاساسية لها ؟

الفصل الثاني

محتويات الفصل الثاني

اولا _ كرة القدم

نبذة تاريخية

العصور القديمة

دخول لعبة كرة القدم الى العراق

فوائد كرة قدم

ثانيا _ كرة قدم الصالات

الفكرة من لعبة كرة قدم الصالات

تعريف لعبة كرة قدم الصالات

مميزات كرة قدم الصالات

الفرق بين كرة قدم الصالات وكرة قدم الاعتيادية

ادوات كرة قدم الصالات

قواعد لعبة كرة قدم الصالات

ثالثا _ الملاكمة

نشأت الملاكمة في العراق

مفهوم لعبة الملاكمة

مميزات لعبة الملاكمة

قواعد لعبة الكلاكمة

نبذة تاريخية عن كرة القدم

اولا / العصور القديمة:

اختلف المؤرخون في نشوء لعبة كرة القدم، حيث ذكرت بعض المصادر : إن الصينيين هم الذين عرفوا لعبة كرة القدم إذ يشير المؤرخ الصيني (لي جو) أن هناك مباريات في الصين منذ عام (100) ق.م وصفت بأنها أولى الالعاب التي استخدمت فيها الكرة وأنهم كانوا يصنعون الكرة من الجلد الحيواني الا أن الكرة لم تكن بالضخامة المعروفة ، ومن جهة أخرى يقول اليابانيون بأن اليابان عرفت ومارست كرة القدم منذ أكثر من (14) قرناً وكان اسمها (كيماري) ، أما اليونانيون يؤكدون بأنهم هم أصحاب الفضل في اكتشاف لعبة كرة القدم ، حيث كانوا يمارسونها لاغراض عسكرية لتقوية الانسان عندهم وكان يطلق عليها اسم (ابيسكورس) وذلك منذ حوالي القرن الخامس قبل الميلاد ونعلم جيداً بأن الشرق هم أقدم حضارة في العالم ، وبما أن الرياضة فعالية حضارية واجتماعية تمثل جانبا من جوانب التطور الطبيعي تاريخها يتجه نحو الاراضي العربية يذكر الكاتب الامريكي جون بأن كرة القدم من الالعاب القديمة جدا وأن هناك وثائق تشير أن البابليين والمصريين القدماء قد مارسوا هذه اللعبة ، أما المؤلف الروسي سوسكين يشي أن أصل اللعبة وجدت في مقابر بني حسن في مصر والتي ترجع الى(4500) سنة ق.م حيث وجدت آثار ورسوم تمثل لعبة كرة القدم ، بالإضافة إلى كرات مصنوعة على درجة عالية من المهارة الصناعية في مقابر الفراعنة.

ثانيا/ تاريخ نشوء لعبة كرة القدم حديثاً:

يدعي الانكليز بأنهم هم أكثر الشعوب عرفوا لعبة كرة القدم من غيرهم ، حيث ذكر المؤرخون بأن الاحتلال الدنماركي للانكليز في عام (1016- 1042) م قد انتهى بمعركة فاصلة لصالح الانكليز حيث قام الشعب الانكليزي بقطع رأس القائد الدنماركي وأخذوا يتقاذفونه بالأقدام ثم صار هذا الحدث تقليدا قوميا وإعلاميا على الثأر والانتقام ، وبمرور الايام وإحياء للذكرى استخدمت الكرة بدلاً من الرأس وبالتدرج أخذ الشباب يستمتع بلعبة كرة القدم ، حيث انتشرت بشكل واسع ، وفي عام (1066) انتشرت اللعبة بين الناس ، إذ كان اللعب في تلك الفترة يقوم على شكل مناوشات جماعية يتداول فيها اللاعبون الكرة بالضرب والحمل والدفع والرمي في اتجاه مرمى معين يبعد حوالي (1000-1500) متر وكان الفريقان المتقابلان يتخذان في الغالب شكل دائرتين متنافستين من (50) لاعب أو أكثر ، ولم تأخذ اللعبة شكلها المميز الا في سنة (1823) م عندما تم الفصل بين لعبة كرة القدم ولعبة الركبي وكان ذلك على يد شخص يدعى (وليم أليس) ، وما لبث الامر الا أن عظم شأن كرة القدم في إنكلترا ، حيث أهتم الناس بها وأخذوا يلعبون الكرة في المدارس والمصانع المهنية ، مما جعل بعض الباحثين يصب اهتمامه فيها ،

في عام 1836، نال تشارلز جودبير براءة اختراع عن كرة من المطاط المقوى. طور تشارلز جودبير اختراعه لتصبح الكرة في عام 1855 كما في الشكل رقم (1) التي يتم عرضها في قاعة المتحف الوطني لكرة القدم الذي يقع في نيويورك الولايات المتحدة الأمريكية.



الشكل رقم (1) اول كرة قدم

دخول لعبة كرة القدم الى العراق

كان العراق في مطلع القرن العشرين لم يزل تحت السيطرة العثمانية ويعيش في عالم المجهول اذ لم يكن هناك إلا الجهل والامية والتخلف والفقر والمرض وما هذه الصور السلبية إلا انعكاساً للحياة العامة للمجتمع العراقي ما قبل وبعد عام 1900، ابان الحرب العالمية الاولى عام 1914 وقبل ان يتم احتلال العراق من قبل الجيوش البريطانية لم تكن في العراق كرة القدم ولم يكن هناك من يعرفها ماعدا بعض ابناء العوائل العراقية في (الاستانة) الذين عادوا الى بغداد ومعهم كرة القدم ولم يكن هناك من يعرف هذه الكرة ولا من يعرف اصول لعبها حتى الذين جاؤوا بها وثمة اراء حول كيفية دخول الكرة الى العراق.

ان البصرة كانت بوابة العراق على العالم وكانت موانئها تستقبل السفن التجارية القادمة من انكلترا والهند وكانت فترة ستينيات القرن التاسع عشر للميلاد تشهد قيام البواخر البريطانية والهندية بنقل البريد الهندي والاوربي الى البصرة وكان الانكليز يحطون الرحال في البصرة واثناء رسو بواخرهم في الموانئ يقضون اياماً في تفريغ الحمولة او نقل البضائع العراقية او تحميلها على ظهر سفنهم وفي فترات الراحة كثيراً ما كان اولئك البحارة يقضون اوقات فراغهم في لعب الكرة على الشواطئ الرملية وكان

ابناء البصرة يترجون عليهم ويشاركونهم اللعب ومنهم تعلموا طريقة ضرب الكرة ومناولتها وكثيراً ما كان البحارة الاجانب يقيمون علاقات مودة وصداقة مع شباب البصرة .

وعند الرحيل كانوا يتبادلون الهدايا فيمنحهم البصريون التمر وبالمقابل يقدم الاجانب الكرات هدايا تذكارية لاصدقائهم العراقيين ولعدم توفر ساحات اللعب كان البصريون يلعبون الكرة بطريقة بدائية وينسب الى عبد الكريم جودة اول مدرس رياضة في بغداد وعبد اللطيف قدري النجار احد لاعبي منتخب المدارس الابتدائية عام 1918 قولهما لقد مارس شباب بغداد لعب الكرة بشكل عشوائي قبل الحرب العالمية الاولى اي قبل عام 1914. في ساحة الشيخ عمر مورست اللعبة للمرة الاولى في تاريخ كرة القدم في العراق حيث ترافق الشباب على حدود دائرة واسعة القطر وبدأت الارجل تتقاذف الكرة كيفما اتفق عالية وواطئة، قوية ومتراخية والكل يغمرهم شعور بالنشوة والمرح وفي حدود تلك الدائرة ظلوا يلعبون في ساحات غير نظامية.

في عام (1924) كان هناك اول لقاء للفريق العراقي الوطني ضد فريق الجيش البريطاني راف وكانت المباراة في الصالحية في بغداد انتهت بفوز الفريق البريطاني 2-1 والمباراة نظمت بواسطه اتحاد كرة القدم في بغداد (جمعية كرة القدم البغدادية) التي تشكلت سنة 1923 مع الرئيس يوسف عز الدين والمواطن المصري نجيب مشراكي وبطرس المنصوري ونور ثابت والجمعية تضمنت عدد من الفرق ومنها المعلمين وزارة المالية مدرسة الصناعات الهندسة منتدى التهذيب ووزارة الاشغال ووزاره الاوقاف المركزي الثانوية.

تشكل الاتحاد العراقي في يوم 14-8-1948 تاسس الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم وطبعاً ووفق الترتيب فقد كان الاتحاد الثالث في التأسيس ، فقد سبقه اتحاد الساحه والميدان واتحاد كرة السلة اللذان اشتركا في الالعاب الاولمبية في لندن لغاية 29-1948. كان اول كابتن للمنتخب العراقي الحديث هو اللاعب ودود خليل جمعة 1951 وكان الاتحاد المركزي العراقي برئاسة عبيد عبد الله وسعيد جاسم كان سكرتير عام وكان مقر الاتحاد العراقي في منطقته الشيخ عمر في بغداد وكان يضم في الجمعية 14نادي من جميع انحاء العراق (النادي الاولمبي الملكي -الحرس الملكي -القوة الجوية -اكاديمية الشرطة -الاكاديمية العسكرية -دار المعلمين -التربية البدنية -كلية الحقوق -قوة السيارات) بغداد (نفط البصرة) بصرة (كركوك الحادي عشر) كركوك (الابراج الزرقاء) الموصل - الطلاب الذين كانوا يدرسون الالعاب الرياضيه والتربية البدنية . نظم الاتحاد العراقي اول بطولة سنة 1949 وكانت تضم (6) فرق مجموعة من الكلية العسكرية.

البطولات العالمية:

كأس العالم (FIFA World Cup)

دوري أبطال أوروبا (UEFA Champions League)

بطولة أمم أوروبا (UEFA European Championship)

الدوري الأوروبي (UEFA Europa League)

كأس آسيا (AFC Asian Cup)

كأس القارات (FIFA Confederations Cup)

دوري أبطال أفريقيا (CAF Champions League)

كأس أمم أفريقيا (African Cup of Nations)

كوبا أمريكا (Copa Amérie)

فوائد كرة قدم :

1) الفوائد الجسدية لكرة القدم .

1. زيادة قوة العظام.
2. تحسين صحة الجهاز الدوراني.
3. تحسين صحة الجهاز التنفسي .
4. خفض الدهون في الجسم.
5. زيادة قوة العضلات .
6. زيادة التنسيق بين العين والقدم.
7. زيادة القدرات الدماغية.

(2) الفوائد النفسية لكرة القدم .

يوجد العديد من الفوائد التي يُمكن للاعب كرة القدم الحصول عليها من الناحية النفسية عند مُمارسته لهذه الرياضة، ويبين الآتي أبرز هذه الفوائد:

1. تحسن من مهارات التركيز، والمُثابرة، والإصرار
2. تُعتبر مُمارسة كرة القدم إحدى الطرق الفعّالة في زيادة ثقة المرء بنفسه، وتعزيز شعور احترامه لذاته .
3. تُعتبر كرة القدم من الطرق التي تساعد الشخص على التخلص من الشعور بالقلق
4. تزيد من شعور الشخص بالسعادة؛ حيث إن مُمارسة التمارين الرياضية في اللعبة تزيد من إفراز قدرة الدماغ على إفراز مواد كيميائية تُعزز الشعور بالسعادة وتحسّن المزاج العام.
5. تُبقي اللاعب بعيداً عن أية عادات سيئة وتساعد في المواظبة على العادات الجيدة.

(3) الفوائد الاجتماعية لكرة القدم .

هنالك العديد من الفوائد التي يُمكن للاعب كرة القدم الحصول عليها من الناحية الاجتماعية، ويبين الآتي أبرز هذه الفوائد :

1. تكوين علاقات اجتماعية جديدة.
2. البقاء على تواصل مستمر مع الأصدقاء؛ وذلك من خلال مُمارسة هذه اللعبة معهم.
3. زيادة قدرة اللاعب على العمل ضمن فريق وتعزيز روح العمل الجماعي لديه.
4. تطوير مهارات التواصل الاجتماعي.
5. تعزيز الروح الرياضية وروح التنافس بين اللاعب.
6. تطوير مهارات القيادة.



شكل رقم (2)

قواعد لعبة كرة القدم

تعرف بأنها رياضة جماعية يلعبها فريقان متنافسان يتكون كل منهما من 11 لاعباً، يهدف كلا الجانبين إلى تسجيل الكرة في مرمى الخصم في الطرف المقابل من الملعب المستطيل .

القواعد الأساسية للعبة

1) الهدف من اللعبة

يكمن الهدف من اللعبة تسجيل الاهداف أكثر من خصمك في مرماه، كما لا يحق للاعبين لمس الكرة بأيديهم في أثناء اللعب، باستثناء حراس المرمى وتحديدا داخل منطقة الجزاء الخاصة بهم، ولكن يمكنك استخدام أي جزء آخر من جسمك للضرب أو التمرير، غالباً بساقيك. الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في نهاية المباراة هو الفائز. وإذا حصل كلا الفريقين على نفس العدد من النقاط، يتم إعلان التعادل أو تدخل المباراة في الوقت الإضافي أو ركلات الترجيح اعتماداً على شكل المنافسة.

2) مدة المباراة

تُلعب مباراة كرة القدم على مدار شوطين مدة كل منهما خمسٌ وأربعون دقيقة، بإجمالي دقائق اللعب في مباراة كرة القدم تسعون دقيقة، على أن يتم إضافة وقت إضافي بمقدار دقائق توقف اللعب على أرض الملعب وذلك تبعاً لما يُقرره حكم المباراة، وتنتهي المباراة بإطلاق الحكم لصافرة نهاية المباراة. ويفوز في كرة القدم الفريق الذي يستطيع تسجيل أكبر عددٍ من الأهداف خلال وقت المباراة، ويمكن أن تنتهي بعض نتائج المباريات بالتعادل فيما بين الفريقين المُتنافسين بنهاية المباراة، وقد لا يكون التعادل

نتيجة مقبولةً في بعض المباريات، حيث يتم اللجوء حينها إلى أوقات إضافية أو ركلات ترجيح لتحديد الفائز، ولا بد أن يكون الشوطان الإضافيان متساويين من ناحية المدة الزمنية، بحيث لا تزيد مدة كل شوط عن ربع ساعة كحدٍ أقصى.

(3) الحكام

تتم إدارة مباريات كرة القدم من قبل حكم رئيسي واحد واثنين من الحكام المُساعدين، وتتمثل مهمة الحكم الرئيسي في ضبط سير مجريات اللعب وفق قوانين اللعبة، واتخاذ أي قراراتٍ تحكيمية تتعلق بالمخالفات، والركلات الحرة، والرميات الجانبية، واحتساب الوقت الضائع، وغيرها من الأمور، أما الحكمان المُساعدان فتتمثل مهمتهما بتقديم الدعم الفني للحكم الرئيسي لكي ينجز واجباته على أكمل وجه. حيث يوكل إلى هذين الحكامين مهمة ضبط حالات التسلل، ومراقبة خروج الكرة من الملعب، سواءً عبر الخطوط الجانبية أو عبر خطي المرمى.

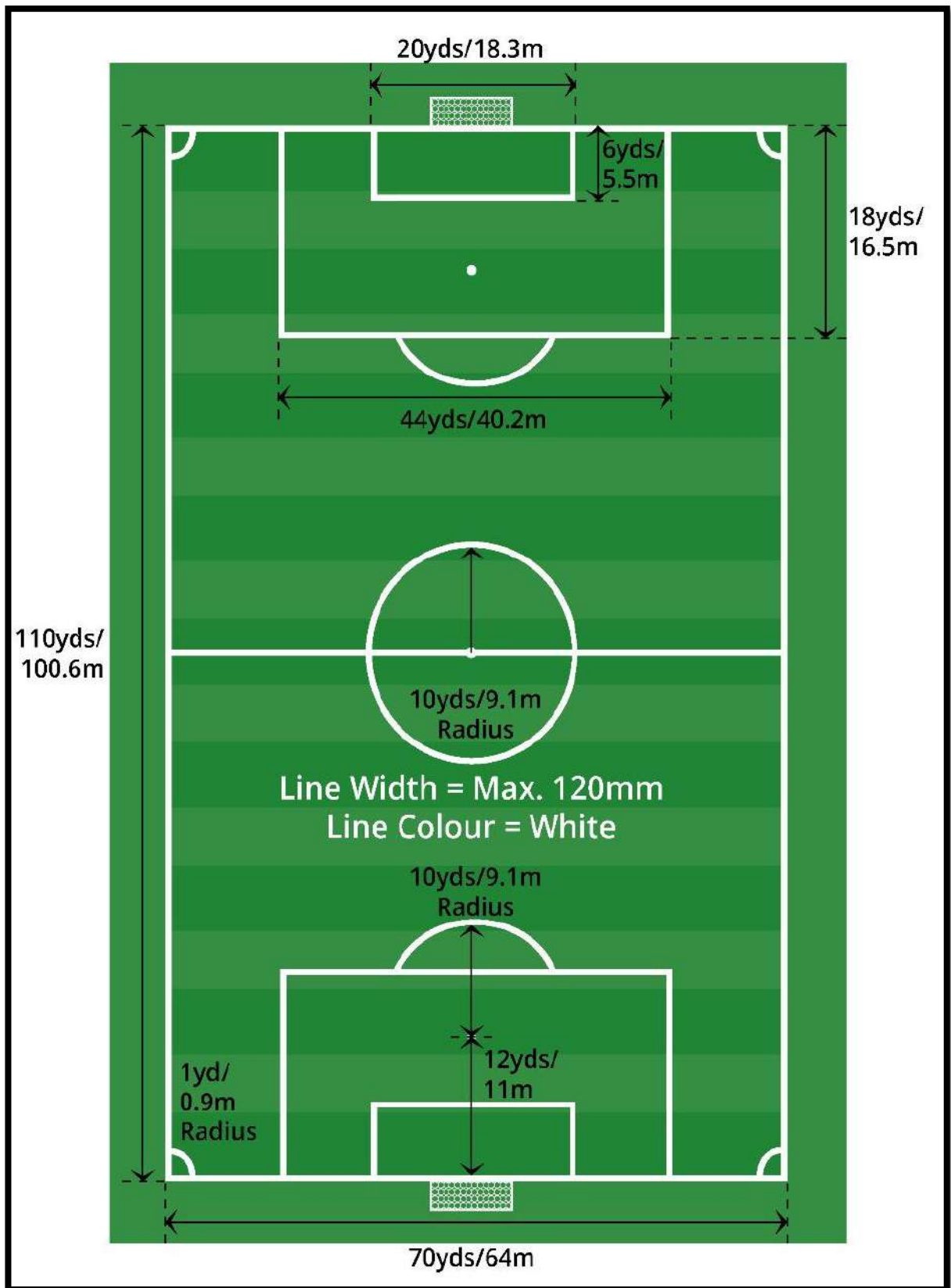
يُمكن لحكم المباراة استخدام سلطته في إشهار البطاقات الصفراء والحمراء كعقابٍ على ارتكاب أي من اللاعبين أخطاءً فنيةً أو حتى سلوكية، وتُعتبر البطاقة الصفراء بمثابة إنذار يتم منحه لأحد اللاعبين نتيجة ارتكابه مخالفات تستوجب ذلك، وفي حال حصول اللاعب على بطاقتين صفراوين في نفس المباراة فإنه يُطرد منها بإشهار بطاقة حمراء في وجهه، ويتم منح البطاقة الحمراء في كرة القدم عند قيام اللاعب باللعب بشكلٍ خطير ضد لاعبٍ آخر، أو عند إهانة أحد اللاعبين، أو من خلال التدخل عليه بشكلٍ مُتعمد، حيث يؤدي منح اللاعب بطاقة حمراء إلى طرده من المباراة وإبعاده عن أرض الملعب .



شكل رقم (3)

(4) قياس الملعب

تلعب كرة القدم على ملعب يتراوح طوله بين 100-110 متراً وعرضه بين 64-75 متراً، ويحتوي كل جزء من جزئي الملعب على مرمى يقع على بعد مُتساوٍ من الرايات الموجودة في منطقة الركنية في زوايا الملعب، ويتكون كل مرمى من قائمتين عموديتين تكون المسافة بينهما 7.32 متراً، ويصل ما بين هاتين القائمتين عارضة أفقية يبلغ ارتفاعها عن سطح الأرض 2.44 متراً. ويتنافس على أرض ملعب كرة القدم فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً بما فيهم حارس المرمى، ويلعبون المباراة بكرة مُستديرة يتراوح وزنها لا يزيد عن 450غرام ولا يقل عن 410 غرام كما ويتراوح قياس مُحيطها من 68 إلى 70 سم كما في الشكل رقم (4) .



شكل رقم (4) ملعب كرة القدم

5 (عدد اللاعبين ومعداتهم.

يتكون كل فريق من 11 لاعبا، من بينهم حارس المرمى، ومهمته حرمان الفريق المنافس من إدخال الكرة إلى الشباك، وهو اللاعب الوحيد الذي يُسمح له باللعب باستخدام كافة أعضاء جسده، ومن بينها اليدين على أن يكون داخل منطقة الجزاء فقط. كل فريق لديه 11 لاعبا. يمكن أن يكون هناك من ثلاثة إلى سبعة لاعبين على مقاعد البدلاء، والذين يُسمح لهم باستخدامهم كبديل ثلاث مرات خلال المباراة يرتدي كل فريق زيا خاصا، وبألوان محددة لكل طرف، ولا بد أن تكون متشابهة التصميم من القميص إلى السروال حتى الجوارب، كما يتوجب على اللاعبين وضع واق للساق تقاديا للإصابة كما في الشكل رقم (5)



الشكل رقم (5)

6 (المخالفات والعقوبات.

الاطء وسوء السلوك.

تتم معاقبة الاخطاء وسوء السلوك على النحو التالي :

الركلة الحرة المباشرة تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس إذا ارتكب العب أيًا من الاخطاء السبعة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً أو تهوراً أو يتضمن إفراطاً في استعمال القوة

1. ركل أو محاولة ركل المنافس
2. عرقلة أو محاولة عرقلة المنافس
3. القفز على المنافس
4. مكاتفة المنافس
5. ضرب أو محاولة ضرب المنافس
6. دفع المنافس
7. مهاجمة المنافس
8. مسك المنافس
9. البصق على المنافس
10. لمس الكرة متعمداً (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه)

المخالفات التي تستوجب الانذار :

ينذر اللاعب وتشهر له البطاقة الصفراء إذا ارتكب أيًا من المخالفات السبعة التالية :

1. السلوك الغير رياضي
2. الاعتراض بالقول أو الفعل
3. الاصرار على مخالفة مواد قانون اللعبة
4. تأخير استئناف اللعب
5. عدم احترام المسافة القانونية عند استئناف اللعب بالركلة الركنية أو الركلة الحرة او رمية التماس
6. الدخول أو معاودة الدخول إلى ميدان اللعب دون إذن من الحكم

7. يترك ميدان اللعب متعمدا دون إذن من الحكم

ينذر اللاعب او البديل أو المستبدل اذا ارتكب أي من المخالفات الثلاث التالية :

1. السلوك الغير رياضي .

2. الاعتراض بالول او الفعل .

3. تأخير استئناف اللعب .

المخالفات التي تستوجب الطرد :

يطرد اللاعب او البديل او المستبدل وتشهر له البطاقة الحمراء إذا ارتكب أياً من الاخطاء السبعة التالية

1. اللعب العنيف

2. السلوك المشين

3. البصق على المنافس أو أي شخص آخر

4. حرمان الفريق المنافس من هدف أو فرصة محققة لأحراز هدف بلمس الكرة عن عمد (هذا

ينطبق على حارس المرمى داخل منطقة جزاءه)

5. حرمان اللاعب المنافس الذي يتحرك باتجاه مرمى اللاعب من فرصة محققة

6. لاحراز هدف بارتكابه مخالفة يعاقب عليها بركلة حرة او ركلة جزاء

7. استخدام ألفاظاً أو إشارات عدوانية او بذينة أو مهينة

8. الحصول على الانذار الثاني في نفس المباراة.



شكل رقم (6)



شكل رقم (7) البطاقة الصفراء



شكل رقم (8) البطاقة الحمراء

(7) تبادلات اللاعبين.

يُسمح لكل فريق بإجراء 5 تغييرات وفق التعديل الأخير للقانون، حيث كان يُسمح فقط بالقيام بثلاثة تبادلات قبل جائحة فيروس كورونا.



شكل رقم (9)



شكل رقم (10)

ثانيا - كرة قدم الصالات

تاريخ نشوء لعبة كرة القدم للصالات :

جرت أول بطولة دولية عام (1956) اذ فازت فيها البارغواي في اول كاس لامريكا الجنوبية، وبعدها فازت البرازيل بـ (6) بطولات لكاس امريكا الجنوبية حتى عام (1979)، فيما اقيمت اول بطولة لكاس العالم بكرة القدم للصالات برعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) (قبل ان ينظم اعضاءها الى الـ (FIFA) عام 1989)، عقدت في ساوباولو البرازيل عام 1982 وفازت بها البرازيل بالمركز الاول وفاز البرازيليون بكاس العالم الثاني في اسبانيا عام 1985 ولكنهم خسروا في البطولة الثالثة في استراليا عام 1988 امام البارغواي.

ان عام 1989 شهد ولادة اول بطولة لكاس العالم للصالات بأشراف الـ (FIFA) والتي استضافتها هولندا وفازت بها البرازيل بالمركز الاول بعد فوزها على هولندا في المباراة النهائية، وفي عام 1990 تأسست لجنة الصالات في الاتحاد الدولي لكرة القدم، اما عام 1992 اقيمت البطولة الثانية لكاس العالم بكرة الصالات في هونك كونك وفازت البرازيل بالمركز الأول ثم أمريكا ثانياً في حين اقيمت البطولة الثالثة في عام 1996 في اسبانيا وفازت بها البرازيل بالمركز الاول ثم اسبانيا بالمركز الثاني، وفي عام 2000 في اغواتيمالا أقيمت البطولة الرابعة وفازت بها اسبانيا بالمركز الاول ثم البرازيل ثانياً، وفي

عام 2004 اقيمت البطولة الخامسة في تايوان وحصلت اسبانيا على المركز الاول وايطاليا على المركز الثاني.

أما في العراق فقد دخلت اللعبة حديثاً وتم تعيين أول لجنة كرة القدم للصالات في الاتحاد العراقي لكرة القدم في 1999/9/12، وبدأت تلك اللجنة أول نشاطها بإقامة دورة تحكيمية في كلية التربية الرياضية للبنات للفترة من 1999/10/9-5 بمشاركة 38 حكماً، ومن اجل توسيع جماهيرية اللعبة ولفت انتباه الجمهور لها أقامت اللجنة مباراة ودية بين نجوم لاعبي المنتخب الوطني في الثمانينيات بكرة القدم بتاريخ 1999/11/16 على قاعة الصقور وبعدها أعقبتها بطولة السلامة للفترة من 12/22/1999 ولغاية 2000/1/7 لفئة المتقدمين ، ثم تلتها البطولة النسوية للفترة من 2000 /4/26-21 بمشاركة الجزائر والأردن وفريقين من العراق (أ) و (ب) ، وفيما بعد اقامت تلك اللجنة الدورة التدريبية الأولى في كلية التربية الرياضية (الجادرية) للفترة من 2000/9/4-2 وبمشاركة (45) مدرباً، وفي الفترة من 2000 /9/16 ولغاية 2000 /12/22 أقيمت بطولة أندية بغداد للناشئين والشباب وأعيدت البطولة نفسها في الفترة من 3/4 ولغاية 2001/4/3 وبعدها أقيمت بطولة رباعية وهي جزء من المعسكر التدريبي للمنتخب الوطني استعداداً لمشاركته الأولى في بطولة آسيا الثالثة في إيران في 2001/6/28 وضمت إضافة له فرق منتخب الشباب وشباب الجوية واليعقوبي.

الفكرة من لعبة كرة القدم للصالات :

كرة القدم للصالات المغلقة ، مورست هذه اللعبة في البداية في بعض مدن القارة الاوربية عند تعرضها لاجواء مناخية يتعذر من ممارسة لعب كرة القدم الاعتيادية بسبب سقوط الثلوج . ولغرض تفعيل وادامة الاداء الحركي واللياقة البدنية والذهنية لدى لاعبي تلك البلدان وتواصل الجماهير مع فنون الكرة تقام مباريات بكرة القدم بديلة وفي القاعات المغلقة أو الصالات الداخلية الا أن أصلها يرجع إلى مفردة من مفردات الوحدة التدريبية لكرة القدم الاعتيادية، وعندما شهدت كرة القدم الاعتيادية تطو ارّاً شاملا بقي عامل الاثارة بتسجيل الاهداف ينحسر تدريجي والذي يعد مطلباً رئيسياً لدى الجمهور.

وذلك بات يشكل معضلة أمام المهاجمين وأن مهاجم تجاه زملائهم المدافعين ليست بدرجة واحدة من السهولة فالمدافع بسهولة يتمكن من أبعاد الكرة عن مرماه وا ممأً إذ اقتربت الكرة من مرماه واطلاقها ضمن حيز واسع تقدر مساحة الملعب ، الا أن هذه المساحة تقل تدريباً على الفعاليات الكروية إلى مرمى الخصم، فأدخال الكرة الى الهدف أصعب من أبعادها ويحتاج إلى ابتكار طرق للعب المنظم .

والقليل من اللعب العشوائي للوصول إلى درجة عالية من التجانس المهاري والخططي ولضمان هذه المتطلبات أوجد خبراء الكرة مساحة ملعب كرة القدم مقارنة لمساحة منطقة الجراء في الساحات الاعتيادية وبين عدد من الاعبين مقارب لعدد المدافعين والحارس (خمس لاعبين ضد خمسة لاعبين) ومن ضمنهم الحارس. وتعد هذه الطريقة من أفضل الوسائل التدريبية لتطوير اللعب الهجومي فإن ساحة كرة القدم للصالات هي قريبة إلى منطقة الجراء في الساحات الاعتيادية .

تعريف لعبة كرة القدم للصالات :

هي أحد الفعاليات الرياضية النابعة من كرة القدم الاساسية والتي تتطلب من لاعبيها الاعداد البدني والمهاري والخططي العالي المرتبط بمواقف اللعب المتعددة والمتغيرة بصورة سريعة وخاطفة والتي تمتاز بالمباغثة والمفاجئة من قبل العبي الفرق المتنافسة فيما بينها داخل حدود الملعب بأن لعبة كرة القدم للصالات تختص بقانون جديد خاص بها، سريع الأداء، يتدخل ويحدد ملامح وشكل وزمن وطريقة الاداء فنيا هو الذي يسيطر على اللعب والصورة التالية تمثل كرة قدم الصالات .



شكل رقم (1)

تعرف لعبة كرة القدم للصالات بأنها لعبة فن التغلب على صعوبات و فنيات الاداء المهاري والخططي العالي الدفاعي والهجومي المتميز وضوابط القانون و أيضا فن إتقان اللعب المهاري والخططي الدفاعي والهجومي الفعال لفنون كرة القدم العالية والمتميزة وحرافية الاداء ومن هذا التعريف تعتبر المهارات الاساسية والفنية العالية والمتميزة لكرة الصالات هي الوسيلة الاساسية لأداء فني متقن وجيد أن لعبة كرة القدم للصالات لعبة جماعية مصغرة من كرة القدم العادية Soccer وتتشابه في بعض

قوانينها وتختلف في البعض الآخر , فهي تختلف في عدد اللاعبين وفي الزمن المخصص والصاله التي تمارس فيها اللعبة وطبيعة الارضية وفي رمية التماس التي تلعب وتمفذ بالقدم عكس الرمية التي تلعب باليد بكرة القدم العادية وتتشابه مهارات اللاعبين والاداء المهاري والفني في بعض الشيء لكن يستوجب الدقة والتركيز والسرعة في الاداء .

مميزات لعبة كرة القدم للصالات :

1. امتلاك مستوى عالٍ من قوة الارادة.
2. القيام بالمهارات التكنيكية في الظروف الصعبة لان مناطق اللعب ضيقة وصغيرة.
3. قدرة أداء المباراة في التشكيلات التكتيكية التي تتطلب لعبة الصالات في التقدم والتراجع بالسرعة الفائقة
4. الاعتناء بالصحة الجيدة وامتلاك مستوى وظيفي وبدني متطور.
5. امتلاك مستوى عالٍ من الصفات البدنية (القوة، والسرعة، المطاولة، المرونه، الرشاقة) .
6. استعمال المعرفة النظرية بهدف تعزيز (التكنيك) للفريق .

في ضوء ما تقدم يتضح بان لعبة كرة القدم للصالات تتميز بالسرعة الفائقة والقوة المميزة بالسرعة لامكانية لاعبي الفريق من التحرك لاخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الصلب والمحكم مع امتلاك مهارة عالية جداً تسمح لهم بالسيطرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة من اوضاع الركض بانواعه والخداع والتهديف بدقه، فضلا عن القوة الكافية من اجل التقدم والتراجع والانتقال في كافة جوانب الملعب من اجل الاستحواذ على الكرة دون خوف او خلق الفراغ السريع وهذا ما يجب ان يتمتع به لاعب كرة القدم للصالات.

الفرق بين كرة قدم الصالات وكرة القدم الاعتيادية :

يوجد العديد من الاختلافات بين كرة قدم الصالات وكرة القدم الاعتيادية، ويبين الآتي أبرز هذه الاختلافات.

1. عدد اللاعبين: تُلعب مباريات كرة القدم الاعتيادية من خلال أحد عشر لاعباً لكل فريق، بينما تُلعب كرة قدم الصالات بخمسة لاعبين للفريق الواحد.
2. زمن المباراة: تُلعب مباراة كرة القدم الاعتيادية على مدار تسعين دقيقة مُقسمة لشوطين مُدة كل منهما خمسٌ وأربعون دقيقة، بينما تُلعب مباريات كرة قدم الصالات بواقع شوطين مُدة كل منهما عشرون دقيقة فقط.
3. ساعة المباراة: يتم إيقاف احتساب الوقت عند توقف اللعب في كرة قدم الصالات، بينما لا يتم إيقاف ساعة احتساب الوقت في مباريات كرة القدم الاعتيادية عند توقف اللعب.
4. الأوقات المُستقطعة: يُمكن للفريقين في كرة قدم الصالات الحصول على وقتٍ مُستقطعٍ واحد خلال كلِّ شوط، ولا يحق للفريق الحصول على أوقاتٍ مُستقطعة في كرة القدم الاعتيادية.
5. التبديلات: يُسمح في كرة القدم الاعتيادية إجراء ثلاثة تبديلات في أغلب الدوريات والمباريات، بينما يُسمح بعددٍ غير محدود من التبديلات وفي أي وقت من المباراة ودون توقف اللعب في كرة قدم الصالات.
6. خروج الكرة من جانب الملعب: يتم تنفيذ ما يُعرف برمية التماس عند خروج الكرة من جانب الملعب في كرة القدم الاعتيادية، أما في كرة قدم الصالات فإنه يتم استئناف اللعب من خلال تنفيذ ما يسمى بركلة إدخال.
7. حجم الكرة : تُلعب كرة القدم الاعتيادية بكرات من حجم 5 بينما تُلعب كرة قدم الصالات بكرة حجمها 4.
8. طرد اللاعب: يتم إقصاء اللاعب من الملعب لنهاية المباراة عند طرده في كرة القدم الاعتيادية، أما في كرة قدم الصالات فإن طرد اللاعب يعني استبعاده عن الملعب لمدة دقيقتين ويُمكن أن يعود فوراً إلى الملعب في حال تسجيل الفريق الآخر لهدف .



شكل رقم (2)

أدوات كرة القدم للصالات :

تعدُّ كرة قدم الصالات من الألعاب الرياضية التي تلقى شعبيةً كبيرة لدى اللاعبين الشباب؛ حيث إنها طريقة فعالة لتنمية المهارات التقنية لهؤلاء اللاعبين، وهي تُستخدم بشكلٍ كبير في الأكاديميات الاحترافية الخاصة بتعليم كرة القدم، ويجب أن يتوفر مجموعة من الأدوات والمعدات على أرض الملعب لممارسة اللعبة، وتتمثل هذه الأدوات بالآتي :

1- الملعب : تُلعب المباريات الدولية لكرة قدم الصالات على ملعبٍ مُستطيل الشكل يتراوح طوله بين 38 إلى 42 متراً وعرضه بين 18 إلى 25 متراً، أما المباريات الأخرى فيمكن أن تُلعب على ملعبٍ ذي أبعادٍ مُختلفة، حيث يمكن أن يكون بطولٍ يتراوح بين 25 إلى 42 متراً وعرض يتراوح بين 15 إلى 25 متراً بحدِّ أقصى كما في الشكل رقم (3).

2- الكرة : تتطلب كرة قدم الصالات تحكماً دقيقاً بالكرة وذلك للتمكن من ممارسة التقنيات الأساسية للعبة بشكلٍ سهل، لذا فإن هذه الرياضة تتطلب كرات صغيرة وثقيلة، ويُمكن للاعبين الذين تزيد أعمارهم عن ثلاثة عشر عاماً ممارسة اللعبة بكراتٍ من حجم 4 يتراوح مُحيطها بين 69 سم إلى 71 سم، بينما يوصى باستخدام كراتٍ من الحجم 3 للأطفال الذين تقل أعمارهم عن اثني عشر عاماً والشكل رقم (4) يوضح كرة قدم الصالات .



الشكل رقم (4)

3- الملابس: يجب أن يرتدي لاعبو كلا الفريقين قُمصاناً مُرقّمة، وسراويل، وجوارب، وواقيات للساقين، بالإضافة إلى أحذيةٍ مطاطية، كما ينبغي أن يكون كل حارس مرمى مُرتدياً لباساً بلونٍ مُختلف عن لون لباس بقية أعضاء فريقه، كما يحتاج حارس المرمى إلى قفازين اثنين مصنوعين بجودة عالية.

4- أدوات إضافية اختيارية: يوجد بعض العناصر الأخرى التي يُمكن توفيرها في مُباريات كرة قدم الصالات كزجاجات مياه الشرب، وصندوق إسعافات أولية خاص بكل فريق لكي يتم استخدامه بشكل فوري في حالة حدوث أي إصابة لأحد أعضاء الفريق .

5 - المرمى (الهدف) : يجب أن تحتوي اللعبة على مرمى في كل نصف من الملعب، ويكون هذا المرمى بعرض ثلاثة أمتار وبارتفاع مترين، ويُمكن استخدام مرمى مُنتقل بحيث يُمكن تركيبه وفكه بسهولة كبيرة، ولا بُد أن يكون المرمى آمناً ولا يُشكل خطراً على سلامة اللاعبين كما في الشكل رقم (5).



الشكل رقم (5)

قواعد لعبة كرة القدم للصالات :

تتكون الفرق من أربعة لاعبين في الملعب وحارس مرمى واحد.

1. لا توجد رميات تماس في كرة الصالات، ويتم استخدام ركلة تماس لاستئناف اللعب.
2. لا يوجد تسلل في كرة الصالات.
3. يحق للفرق الحصول على وقت مستقطع لمدة دقيقة واحدة في كل شوط. يُسمح بالوقت المستقطع عندما يكون الفريق في حوزته الكرة وتكون خارج اللعب.
4. لا توجد ركلات مرمى في كرة الصالات ، ويبدأ حراس المرمى اللعب من جديد بتوزيع الكرة بأيديهم.
5. يجوز إجراء التبديلات في أي وقت أثناء سير اللعب. ويجب إجراء التبديلات من خلال المنطقة الفنية أمام مقاعد البدلاء للفريق، وليس في منتصف الملعب.
6. تتراكم أخطاء الركلات الحرة المباشرة في كل شوط. إذا تراكمت لدى أحد الفريقين 6 أخطاء ركلات حرة مباشرة أو أكثر في شوط واحد، فسيتم منح الفريق المنافس ركلة حرة مباشرة.



شكل رقم (6)

الملاكمة هي رياضة قتالية تجمع بين القوة البدنية والمهارة الفنية في مواجهة مباشرة بين اثنين من المتنافسين. يتنافس اللاعبون في حلبة مربعة، حيث يسعى كل منهم إلى توجيه اللكمات إلى خصمه مع تجنب الضربات القادمة. تُقسم المباراة إلى عدة جولات تتراوح مدتها عادة بين ثلاث إلى اثنتي عشرة جولة، حيث تستمر كل جولة لمدة ثلاث دقائق يتخللها دقيقة واحدة من الراحة.

تتطلب الملاكمة من اللاعبين مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، وقوة التحمل، والسرعة، وردود الفعل السريعة. كما تعتمد بشكل كبير على التكتيك والخطط الاستراتيجية، حيث يجب على الملاكم أن يكون قادرًا على قراءة تحركات خصمه وتوقعها ليتجنب الضربات ويفوز بالنقاط أو بالنزال عن طريق الضربة القاضية.

نبذة تاريخية

الملاكمة هي واحدة من أقدم الرياضات التي مارسها الإنسان، ولها تاريخ طويل يمتد عبر الحضارات القديمة حتى العصر الحديث. تعود أصولها إلى العصور القديمة حيث كانت جزءًا من الألعاب الأولمبية الإغريقية.

تعود جذور الملاكمة إلى أكثر من 5000 عام. في الحضارة السومرية في بلاد ما بين النهرين (العراق)، و توجد نقوش تصور مشاهد قتالية مشابهة للملاكمة. كما كانت الملاكمة تمارس في مصر القديمة، حيث تظهر النقوش في المعابد مشاهد لمبارزات بالأيدي.

اما في اليونان القديمة كانت الملاكمة جزءًا من الألعاب الأولمبية القديمة التي بدأت في عام 688 قبل الميلاد. كانت تعرف باسم "بيغماشي" (Pygmachia)، وكانت تجرى باستخدام الأيدي العارية أو مغلفة بأشرطة جلدية لحماية الأيدي، وكانت القواعد بسيطة وتستمر المبارزات حتى يستسلم أحد المتنافسين أو يصبح غير قادر على الاستمرار.

بعدها انتقلت الملاكمة إلى روما، حيث أصبحت أكثر وحشية. استخدم الملاكمون في روما أغطية معدنية أو جلدية على الأيدي تعرف باسم "السيستا" (Cestus)، والتي كانت تهدف لإلحاق أكبر قدر من الأذى بالخصم. تم تقديم المباريات كجزء من ألعاب المصارعة في الساحات، وغالبًا ما كانت المعارك تنتهي بمقتل أحد الملاكمين.

اما في العصور الوسطى وعصر النهضة اي بعد سقوط الإمبراطورية الرومانية، تراجعت شعبية الملاكمة في أوروبا. لكنها بقيت تمارس بشكل محدود وغير منظم. وفي بريطانيا، في القرنين السابع عشر والثامن عشر، بدأت الملاكمة تعود إلى الواجهة كرياضة شعبية، ولكن دون قواعد محددة، حيث كانت المعارك غالبًا ما تكون عنيفة.

في العصر الحديث في عام 1867، تم وضع أول مجموعة من القواعد الرسمية للملاكمة من قبل ماركيز كوينزبيري (Marquess of Queensberry). هذه القواعد كانت الأساس للملاكمة الحديثة، حيث تضمنت استخدام القفازات وتحديد جولات محددة وتنظيم الحلبة، وحظر الضربات تحت الحزام.

مع نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، أصبحت الملاكمة رياضة احترافية، وتم تنظيم البطولات بشكل منظم. بدأ الملاكمون في التنافس على ألقاب وطنية ودولية، وأصبحت الملاكمة رياضة ذات جمهور واسع، وقد تمت إضافة الملاكمة إلى الألعاب الأولمبية الحديثة في دورة سانت لويس 1904 للرجال، وفي دورة لندن 2012 للنساء.

تعتبر الملاكمة اليوم هي واحدة من الرياضات العالمية الأكثر شعبية. تقام مباريات كبرى حول العالم، وتحظى بنجومية واسعة، وهناك العديد من الفئات الوزنية المختلفة، وينافس الملاكمون للحصول على ألقاب عالمية معترف بها من قبل منظمات دولية مثل الاتحاد الدولي للملاكمة (IBF)، والمجلس العالمي للملاكمة (WBC)، والجمعية العالمية للملاكمة (WBA).

نشأة الملاكمة في العراق

نشأة الملاكمة في العراق تعود إلى فترة مبكرة من القرن العشرين، حيث تأثرت الرياضة في العراق بالتطورات العالمية والتأثيرات الثقافية القادمة من الغرب. إليك نظرة عامة على كيفية نشوء وتطور الملاكمة في العراق.

في فترة العشرينيات والثلاثينيات بدأت رياضة الملاكمة تدخل العراق في هذه الفترة عن طريق العسكريين البريطانيين خلال فترة الانتداب البريطاني في العراق. كانت القوات البريطانية تمارس الرياضة بين أفرادها، مما أدى إلى تعرف العراقيين عليها تدريجياً. بعدها أسست بعض الأندية الرياضية في العراق، والتي تبنت ممارسة رياضات جديدة بما في ذلك الملاكمة. بدأ الشباب العراقي في تعلم أساسيات الملاكمة وممارستها كهواية.

اما في الأربعينيات والخمسينيات بدأت الملاكمة تنتشر بشكل أكبر في العراق خلال هذه الفترة، مع تأسيس أندية رياضية عراقية بدأت بتنظيم مباريات محلية. بدأت تظهر منافسات بين المدن الكبرى مثل بغداد والبصرة.

بعدها تأسست اتحادات رياضية محلية لتشرف على تنظيم البطولات وتدريب الملاكمين،

وفي الستينيات والسبعينيات شهدت هذه الفترة ازدهاراً في رياضة الملاكمة في العراق. زاد الاهتمام بالرياضة بشكل عام، وتم دعم الملاكمة كجزء من البرامج الرياضية الوطنية. تأسس الاتحاد العراقي للملاكمة الذي تولى تنظيم البطولات المحلية والدولية، وإعداد المنتخبات الوطنية للمشاركة في البطولات العربية والدولية.

وقد بدأ العراق بالمشاركة في البطولات الإقليمية والدولية، بما في ذلك الألعاب العربية والألعاب الأولمبية. شهدت هذه المشاركات أداءً جيداً من بعض الملاكمين العراقيين، مما عزز من مكانة الملاكمة في البلاد.

على الرغم من التحديات السياسية والاقتصادية التي واجهها العراق، لا تزال الملاكمة تحظى بشعبية بين الشباب العراقي، يستمر الاتحاد العراقي للملاكمة في تنظيم البطولات وتطوير المواهب المحلية. ويسعى العراق اليوم لإعادة إحياء مكانة الملاكمة على الصعيدين المحلي والدولي، من خلال إعداد جيل جديد من الملاكمين للمنافسة في المحافل الدولية.

باختصار، نشأة الملاكمة في العراق مرتبطة بالتطورات الثقافية، وتطورت مع مرور الوقت لتصبح جزءاً من الرياضات التي يمارسها الشباب العراقي، مع تاريخ حافل بالمشاركات الإقليمية والدولية.



شكل رقم (1)

الاتحادات الدولية للعبة الملاكمة

يوجد عدة اتحادات دولية تنظم رياضة الملاكمة على المستويات المختلفة، حيث يشرف كل منها على نوع معين من الملاكمة أو أنماط تنظيمية محددة. وهذه أبرز الاتحادات:

1. الاتحاد الدولي للملاكمة (AIBA) / الاتحاد الدولي للملاكمة (IBA)

2. مجلس الملاكمة العالمي (WBC)

3. الاتحاد الدولي للملاكمة (IBF)

4. رابطة الملاكمة العالمية (WBA)

5. المنظمة العالمية للملاكمة (WBO)

6. رابطة الملاكمة الدولية للمحترفين (IPBA)

كل من هذه الاتحادات يلعب دورًا محوريًا في تنظيم رياضة الملاكمة، سواء كان ذلك على مستوى الهواة أو المحترفين، ويضمن أن تُقام البطولات بشكل عادل ووفقًا للمعايير الدولية.



شكل رقم (2)

دور الاتحاد الدولي للعبة الملاكمة

الاتحاد الدولي للملاكمة (AIBA)، الذي أصبح اليوم معروفًا بهذا باسم "الاتحاد الدولي للملاكمة" (IBA)، يلعب دوراً حيوياً في تنظيم وتطوير رياضة الملاكمة على مستوى العالم. يشمل دوره عدة جوانب رئيسية:

1. وضع القوانين والقواعد.
2. تنظيم البطولات الدولية.
3. التدريب والتطوير.
4. تعزيز السلامة والرعاية الصحية.
5. مكافحة المنشطات.
6. تعزيز الرياضة عالمياً.

هذه هي بعض الأدوار الرئيسية التي يلعبها الاتحاد الدولي للملاكمة في تطوير وحماية رياضة الملاكمة على مستوى العالم .



شكل رقم (3)

مفهوم لعبة الملاكمة

لعبة الملاكمة هي رياضة قتالية تتم بين شخصين يتواجهان باستخدام قبضتيهما فقط، ويرتدي كل منهما قفازات خاصة مصممة لحماية اليدين وتقليل حدة الضربات. تجري المنافسة داخل حلبة مربعة محاطة بالحبال، ويتم تنظيمها وفقاً لمجموعة من القواعد التي تحدد طريقة القتال، مدة الجولات، وأنواع الضربات المسموح بها.

العناصر الأساسية للملاكمة:

1. **اللاعبون (الملاكمون):** هما المتنافسان اللذان يتبارزان داخل الحلبة. يهدف كل منهما إلى تسجيل نقاط من خلال توجيه ضربات نظيفة وفعالة إلى خصمه، أو تحقيق فوز بالضربة القاضية.
2. **الجولات:** تتألف المباراة من عدة جولات، تستمر كل جولة لمدة 2 إلى 3 دقائق، يتخللها فترات راحة قصيرة. عدد الجولات يختلف بين الهواة والمحترفين، وعادةً ما يتراوح بين 3 إلى 12 جولة.
3. **الحلبة:** هي ساحة القتال التي تتكون من منصة مربعة الشكل محاطة بأربعة حبال. تُحدد أبعاد الحلبة وفق معايير محددة.
4. **التحكيم:** يوجد حكام داخل الحلبة وخارجها. الحكام داخل الحلبة مسؤولون عن ضمان الالتزام بالقواعد وإيقاف المباراة إذا لزم الأمر، بينما الحكام خارج الحلبة (قضاة النقاط) يسجلون النقاط بناءً على أداء الملاكمين.
5. **النقاط:** تُمنح النقاط للملاكم بناءً على نظافة وقوة الضربات الموجهة للخصم، وكذلك على أساس التحكم في القتال والقدرة على الدفاع.
6. **الفوز:** يمكن تحقيق الفوز بأحد الطرق التالية:

- النقاط: إذا استمرت المباراة حتى النهاية، يتم تحديد الفائز بناءً على النقاط التي سجلها الحكام.

- الضربة القاضية (KO): يحدث عندما يوجه أحد الملاكمين ضربة تُسقط الخصم على الأرض، ولا يتمكن من النهوض خلال 10 ثوانٍ.

- الضربة القاضية الفنية (TKO): عندما يقرر الحكم أن أحد الملاكمين غير قادر على الاستمرار في القتال بسبب الإصابة أو الإرهاق.

- القرار التحكيمي: في بعض الحالات، قد يُوقف الحكم المباراة بسبب مخالفة، مما يؤدي إلى فوز الخصم.

أهمية الملاكمة :

تعد الملاكمة من أقدم الرياضات القتالية، وتمثل مزيجًا بين اللياقة البدنية العالية والمهارة التكتيكية. الملاكمة ليست مجرد رياضة جسدية، بل تعتمد أيضًا على التفكير الاستراتيجي، سرعة الاستجابة، والقدرة على التحمل، كما تلعب الملاكمة دورًا في تعزيز الثقة بالنفس والانضباط، وتُعتبر وسيلة لتحسين الصحة العامة بفضل التدريب المكثف الذي يعزز القوة البدنية والتحمل.

مميزات لعبة الملاكمة

تتميز لعبة الملاكمة بعدة جوانب تجعلها رياضة فريدة وذات شعبية واسعة. وهنا بعض المميزات الرئيسية:

1. تعزيز اللياقة البدنية .
2. تطوير المهارات العقلية .
3. تعزيز الثقة بالنفس والانضباط .
4. تنمية القدرة الدفاعية .
5. التحكم في الوزن .
6. تخفيف التوتر: .
7. تعزيز الروح الرياضية والعمل الجماعي .
8. فرص مهنية .
9. التعلم من الخسارة .

هذه المميزات تجعل الملاكمة رياضة شاملة تجمع بين الفوائد الجسدية والعقلية، وتساهم في تطوير الشخصية وبناء حياة صحية ومنضبطة.

قواعد لعبة الملاكمة

قواعد لعبة الملاكمة تحدد كيفية إجراء المنافسات بين الملاكمين وتضمن سلامة اللاعبين وعدالة المنافسة. إليك أبرز القواعد التي تحكم هذه الرياضة :

1. الحلبة:

كما في الشكل رقم (4).



الشكل رقم (4) مخطط توضيحي لحلبة الملاكمة

أ- الأبعاد:

يجب أن تكون الحلبة مربعة، يتراوح طول ضلعها بين 16 و 24 قدماً (4.9 إلى 7.3 متراً).

ب- الارتفاع:

يجب أن يكون ارتفاع الحلبة عن الأرض بين 3 و 4 أقدام (0.9 إلى 1.2 متر).

ج - الحبال:

تتكون الحلبة من أربعة حبال مثبتة على جوانبها، ويفصل بين كل حبل وآخر مسافة متساوية كما في الشكل رقم (5).



الشكل رقم (5)

2. الجولات:

أ - عدد الجولات: تختلف باختلاف نوع المنافسة. في المباريات الاحترافية، قد يصل عدد الجولات إلى 12 جولة. أما في المباريات الهاوية، فتتراوح عادة بين 3 و4 جولات.

ب - مدة الجولة:

تتراوح مدة الجولة بين 2 و3 دقائق، مع فترة راحة مدتها دقيقة واحدة بين الجولات.

3. الضربات المسموحة:

أ - الضربات القانونية: يمكن توجيه اللكمات فقط باستخدام القبضات المغطاة بالقفازات، ويجب أن تستهدف مناطق محددة من جسم الخصم، وهي الوجه والجذع .

ب - الضربات المحظورة: يُمنع توجيه اللكمات إلى الجزء الخلفي من الرأس أو الرقبة، والضربات تحت الحزام، والضربات بالكوع أو الرأس، أو الضربات أثناء الإمساك بالخصم.

4. النقاط:

أ - تسجيل النقاط: الحكام يسجلون النقاط بناءً على عدة عوامل، منها نظافة الضربات، عدد الضربات الموجهة بدقة، التحكم في مجريات المباراة، والدفاع الجيد.

ب - الفوز بالنقاط: إذا استمرت المباراة حتى النهاية، يُعلن الفائز بناءً على النقاط التي سجلها الحكام .

5. الضربة القاضية (KO):

أ - الضربة القاضية: تحدث عندما يسقط أحد الملاكمين على الأرض نتيجة ضربة، ولا يستطيع النهوض خلال 10 ثوانٍ.

ب - الضربة القاضية الفنية (TKO): إذا رأى الحكم أو الطبيب أن الملاكم غير قادر على الاستمرار بسبب إصابة أو إرهاق، يتم إعلان فوز الخصم بالضربة القاضية الفنية.

6. الإنذارات والعقوبات:

أ - التحذير: يتم توجيه تحذير شفهي للملاكم في حالة ارتكابه مخالفة.

ب - خصم النقاط: إذا كرر الملاكم المخالفة، يمكن أن يُخصم منه نقاط.

ج - الاستبعاد: في حالة المخالفات الجسيمة أو المتكررة، يمكن استبعاد الملاكم وإعلان فوز خصمه.

7. الإيقاف المؤقت:

أ - العد حتى الثمانية: إذا تعرض أحد الملاكمين لضربة قوية لكنه لا يسقط، يمكن للحكم أن يوقف المباراة مؤقتًا ويعد حتى 8 ليتأكد من قدرة الملاكم على الاستمرار.

ب - وقت الراحة: يمكن للحكم أن يمنح وقتًا مستقطعًا إذا حدث أمر طارئ مثل تمزق القفاز أو إصابة الملاكم بقطع يتطلب تدخل الطبيب.

8. التعادل:

إعلان التعادل: يمكن أن تنتهي المباراة بالتعادل إذا كانت النقاط المسجلة متساوية بين الملاكمين، أو في حالة توقف المباراة بسبب إصابة غير متعمدة بعد تجاوز الجولات الأولى .

9. الأوزان:

التقسيمات الوزنية : تُقسم المباريات إلى فئات وزنية مختلفة لضمان التكافؤ بين الملاكمين، مثل الوزن الثقيل، الخفيف، المتوسط، وغيرها.

10. الملابس والمعدات:

أ - القفازات: يجب أن يرتدي الملاكمون قفازات خاصة تحدد أوزانها حسب الفئة كما في الشكل رقم (7).



الشكل رقم (7)

ب - الواقيات: يتعين على الملاكمين ارتداء واقى للفم لحماية الأسنان والفك وواقى الرأس كما في الشكل رقم (8).



الشكل رقم (8)

ج- الأحذية: تُستخدم أحذية خاصة بدون كعب لتوفير الثبات والتحرك بسهولة على الحلبة كما في الشكل رقم (9).



الشكل رقم (9)

هذه القواعد تهدف إلى حماية اللاعبين وضمان سير المباريات بشكل عادل ومنظم، مع الحفاظ على روح المنافسة الشريفة .



اسئلة الفصل الثاني

اسئلة لعبة كرة القدم

- س 1: تكلم باختصار عن دخول لعبة كرة القدم الى العراق .
- س 2 : ماهي فوائد لعبة كرة القدم عددها و اشرح واحدة منها .
- س 3: ماهي القواعد الاساسية لكرة القدم ؟
- س 4: ماهي قياسات ملعب كرة القدم ؟
- س 5: ماهي اهم البطولات العالمية لكرة القدم ؟

اسئلة لعبة كرة قدم الصالات

- س 1 / ما المقصود بلعبة كرة القدم صالات ؟ وماهي الفكرة منها ؟
- س 2 / ماهي مميزات لعبة كرة القدم للصالات .
- س 3 / للعبة كرة القدم للصالات ادوات . تكلم عنها بالتفصيل .
- س 4 / ماهي قواعد لعبة كرة القدم صالات .
- س 5 / ما الفرق بين كرة القدم للصالات وكرة القدم العادية .

اسئلة لعبة الملاكمة

- س 1: ماهي الاتحادات الدولية للعبة الملاكمة ؟ عددها .
- س 2: ماهي اهم العناصر الاساسية للعبة الملاكمة ؟
- س 3: ماهي اهم مميزات لعبة الملاكمة ؟
- س 4: كيف يمكن للملاكم ان يتعلم من الخسارة ؟ وضح ذلك .
- س 5: ماهي الضربات المسموحة والضربات المحظورة في لعبة الملاكمة ؟

الفصل الثالث

محتويات الفصل الثالث

اولا _ الكرة الطائرة

تاريخ تأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

دخول اللعبة الى العراق

مفهوم لعبة الكرة الطائرة

قواعد لعبة الكرة الطائرة

ثانيا _ كرة اليد

نبذة تاريخية عن اصل اللعبة

قواعد اللعبة

اللاعبون والبدلاء والإداريون

ثالثا _ كرة الطاولة

نشأت كرة الطاولة في العراق

مفهوم لعبة كرة الطاولة

تجهيزات اللعبة

مميزات لعبة كرة الطاولة

قواعد لعبة كرة الطاولة

نشوء لعبة الكرة الطائرة :

لعبة الكرة الطائرة لعبة معدلة عن لعبة ايطالية كانت تلعب في العصور الوسطى ثم انتشرت هذه اللعبة حتى وصلت الى دولة المانيا عام (1893) وعرفت في ذلك الوقت باسم (fast ball) ولكن اعترف بظهور لعبة الكرة الطائرة عام (1895). ثم نقلت الى امريكا بواسطة مدرس التربية الرياضية (william G.morgan) المولود في احدى ضواحي مدينة (نيويورك) بتاريخ 14 كانون الثاني عام (1870). التحق مورغن بمدرسة ماونت هيرمان الاعدادية ولكنه بعد عام انتقل الى مدرسة العمال المسيحيين (سبيرنكفيلد حاليا) حيث تولدت لديه افكار جيدة وخلفية واسعة عن بعض لمهارات وفعاليات الاستجمام ان هذه المهارات التي تولدت لدى مورغن تزامنت مع اهم فترات تطور التربية البدنية التي سادت الولايات المتحدة الامريكية في ذلك الوقت وهذه الفكرة كانت بين (1890، 1900) والتي تعد نقطة البداية للحركة الميدانية لفعاليات الالعاب الجماعية والفرقية.

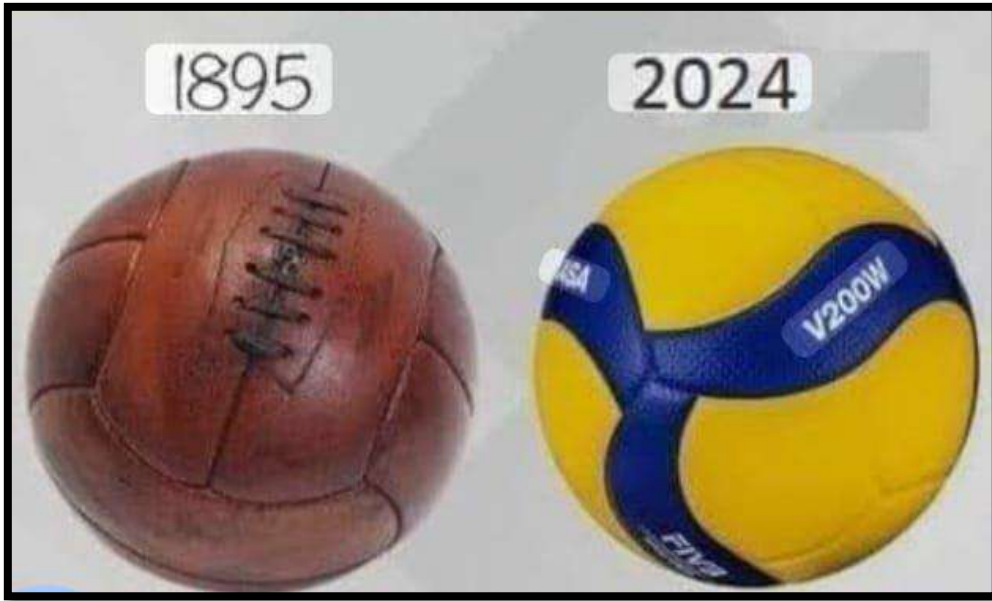
وبعد تركه للمدرسة في سبرنكفيلد في عام 1894 توجه الى ابيورن ماين وعمل كمرشد بدني في جمعية الشبان المسيحية ومن ثم الى هولوك في ماشوستس سنة 1895 ومن خلال قيامه بأعداد بعد الرجال بدنيا بواسطة بعض الفعاليات اكتشف ان العديد منهم لا يرغبون لعب وممارسة كرة السلة والركبي التي كانت منتشرة في ذلك الوقت ولاسيما في امريكا فأعتقد بانهم يرغبون بمزاولة شيء اخر يسد حاجتهم الترويحية . وكذلك ايجاد لعبة جديدة تكون ملائمة لرياضي (كرة السلة والركبي) التي كانت منتشرة في تلك المدة في امريكا ولاسيما في فصل الشتاء لمحافظة الاعبين على لياقتهم . لذلك فكر بتطوير لعبة جديدة ففكرة بلعبة التنس ولكنه وجد ان هذه اللعبة تحتاج ادوات وتجهيزات وكرات ومضارب وملعب خاص بها فلاحظها مكلفة . بعد ذلك قام باستخدام كرة السلة وضربها للأعلى والامام والخلف فلاحظ ان الرياضيين اعجبتهم الفكرة وبعد ذلك وضع حدا فاصلا بين مجموعتين من الرياضيين وتضرب الكرة من فوقها لاحظ ان اعداد الرياضيين اخذ بالتزايد.

بعد ذلك قام بصياغة بعض القوانين البسيطة ليجعل منها لعبة تنافسية لاحظ ان الكرة المستخدمة ثقيلة نوعا ما على المعصم والرسغ لذلك فكرة باستخدام (المثانة الداخلية) لكرة السلة كونها خفيفة لكنه لاحظ انها خفيفة جدا. اخذ مورغن يفكر في استخدام كرة مناسبة فقام بالاتصال بشركة (سبلندك) احد الشركات المختصة بصناعة الكرات ان ذاك فطلب منهم صناعة كرة خاصة بهذه اللعبة . وبالفعل قامت الشركة بصناعة كرة اشبه بالكرة الحالية كما في الشكل رقم (1) .

تاريخ تأسيس الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

كان الاتحاد الدولي للكرة الطائرة منذ تأسيسه يضم 14 دولة هي (فرنسا ، النمسا، الولايات المتحدة الأمريكية ، بلجيكا ، هولندا ، بلغاريا ، إيطاليا ، تشيكوسلوفاكيا، بولندا ، يوغسلافيا ، مصر ، روسيا ، البرتغال ، رومانيا) مقره باريس واول رئيس للاتحاد الدولي للكرة الطائرة (fivB) هو الفرنسي (بول لبيود) . ان التاريخ المهم في تطور لعبة الكرة الطائرة هو عام (1957) ففي ذلك العام عقد اجتماع للجنة الاولمبية الدولية في(صوفيا) وكانت احدى النقاط الرئيسية في جدول اعمال هذا الاجتماع هو ادخال لعبة الكرة الطائرة ضمن الالعاب الاولمبية الدولية القادمة وقد تحقق ذلك في عام (1964) وبالتحديد في دورة الالعاب الاولمبية في طوكيو واصبحت من الالعاب الاولمبية الاساسية والمهمة في الالعاب الاولمبية حيث عدد المشاهدين والحضور للمباريات كان بتزايد مستمر.

الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) ومقره في (لوزان) بسويسرا تم نقله من موقعه السابق بفرنسا الى سويسرا عام (1984) وهو الهيئة العليا المسؤولة عن جميع أشكال الكرة الطائرة على المستوى العالمي. مما جعلها أقرب إلى اللجنة الأولمبية الدولية وتوفير قاعدة رائعة لتعزيز الرياضة والمسابقات العالمية التي تقام في القارات الخمس (آسيا وأفريقيا وأوروبا وأمريكا الجنوبية و (NORCECA) .



الشكل رقم (1) صورة كرة الطائرة

دخول اللعبة الى العراق

دلت المصادر التاريخية ان العراقيين القدامى مارسوا الكثير من الالعاب الرياضية قبل الالف السنين لعل خير شاهد على ذلك الاثار والرسومات التي وجدت في العراق . بعد ان تعاقبت الحضارات على العراق وتحول الانسان من الحياة البدائية القاسية الى مجتمع عرف الحضارة وازدهار الحياة المدنية معتمدين على الجمال والاخلاق والقيم الرفيعة . دخلت لعبة الكرة الطائرة الى العراق عن طريق الاحتلال البريطاني للعراق اثناء الحرب العلمية الاولى عام (1914) اذ كان الجنود البريطانيون يمارسون الكرة الطائرة داخل ثكناتهم العسكرية في محافظة البصرة . كان الجنود الانكليز يمارسون لعبة الكرة الطائرة في الثكنات العسكرية ونظرا لجو البصرة الدافئ والمشمس فقد كان الجنود يمارسون اللعبة بشكل متواصل مما حث الشباب على الذهاب ومشاهدة تلك اللعبة وبصورة مستمرة .

ان دخول الانكليز الى محافظة البصرة ساعد على انتشار لعبة الكرة الطائرة اذ ان الجيش البريطاني خلال احتلاله لمحافظة البصرة قام بأنشاء اول ساحة للعب خاصة بالكرة الطائرة في محلة (الصبحة الكبيرة) اذ كان الجنود يمارسون اللعبة هناك وكان الشباب يتقاطرون لمشاهدة هذه اللعبة. انتشرت هذه اللعبة بين صفوف الشباب واخذوا يمارسوها في الاحياء والمناطق الشعبية ولاقت هذه اللعبة اقبالا واسعة من قبل المتابعين .

بعد ذلك انتشرت لعبة الكرة الطائرة في البصرة حيث قام الشباب بممارستها في مناطق سكنهم اذ كانت تمارس في مناطق (ابي الخصيب والقرنة) وغيرها من المناطق التي تكثر بها بساتين النخيل حيث كان الشباب يضعون حبل بين نخلتين ويخططون ساحة بغض النظر عن مساحتها ويلعبون الكرة الطائرة بعدد من اللاعبين (غير محدد) ويصنعون كرة هي عبارة عن قطعة من القماش ملفوفة بصورة مكورة يتنافسون هؤلاء الشباب فيما بينهم وتكون النقاط والاشواط حسب الاتفاق اي (بدون قانون) .

مفهوم لعبة الكرة الطائرة

الكرة الطائرة هي واحدة من الالعاب الجماعية الاكثر شعبية حول العالم في بعض الدول تكون اللعبة الاولى وفي بعضها تجدها اللعبة الثانية وقد تكون الثالثة الاكثر مزاولة في تلك الدول حيث يتنافس من خلالها فريقين تفصل بينهما حاجز تسمى الشبكة تكون على ارتفاعات مختلفة للنساء وللرجال اذ يتوجب على الفريقين ضرب الكرة وتمريرها من فوق الشبكة الى منطقة الفريق المنافس حيث يسمح لكل فريق ضرب الكرة وتداولها ثلاث لمسات حيث يتم حساب النقاط اذا لامسة الكرة الارض او اذا ارتكب احد اعضاء الفريق داخل الملعب خطأ او اذا اخفق الفريق في صد هجوم المنافس وارجاع الكرة بشكل

صحيح . تتميز هذه اللعبة بانها تلعب لكلا الجنسين وايضا تلعب في القاعات الداخلية وعلى الشواطئ ويمكن ممارستها في جميع الاوقات في الليل والنهار وجميع فصول السنة .

مميزات لعبة الكرة الطائرة

أن لعبة الكرة الطائرة تتميز عن باقي الألعاب بكثير من الصفات والتي تجعلها مميزة عن غيرها.

1. لعبة أرتدادية.
2. المساحة المخصصة للاعبين.
3. اللمسات الثلاثة.
4. شبكة منتصف الملعب.
5. الانتقال في الأدوار .
6. رياضة بدون أحتكاك .
7. تحديد الوقت .
8. اللاعب يسيطر على اللعبة .
9. اللاعب يكون قادراً على اللعب في جميع المراكز .

قواعد لعبة الكرة الطائرة

(1) **تشكيلة الفريق:** يتكون فريق الكرة الطائرة من 12 لاعبا، 6 رسميين و 6 احتياط، ومدرب ومساعد مدرب، ومدرب لياقة، وطبيب رياضي.

(2) **قيادة الفريق:** يعد كابتن الفريق والمدرب، مسؤولين عن أسلوب لعب وتصرفات الفريق عموماً.

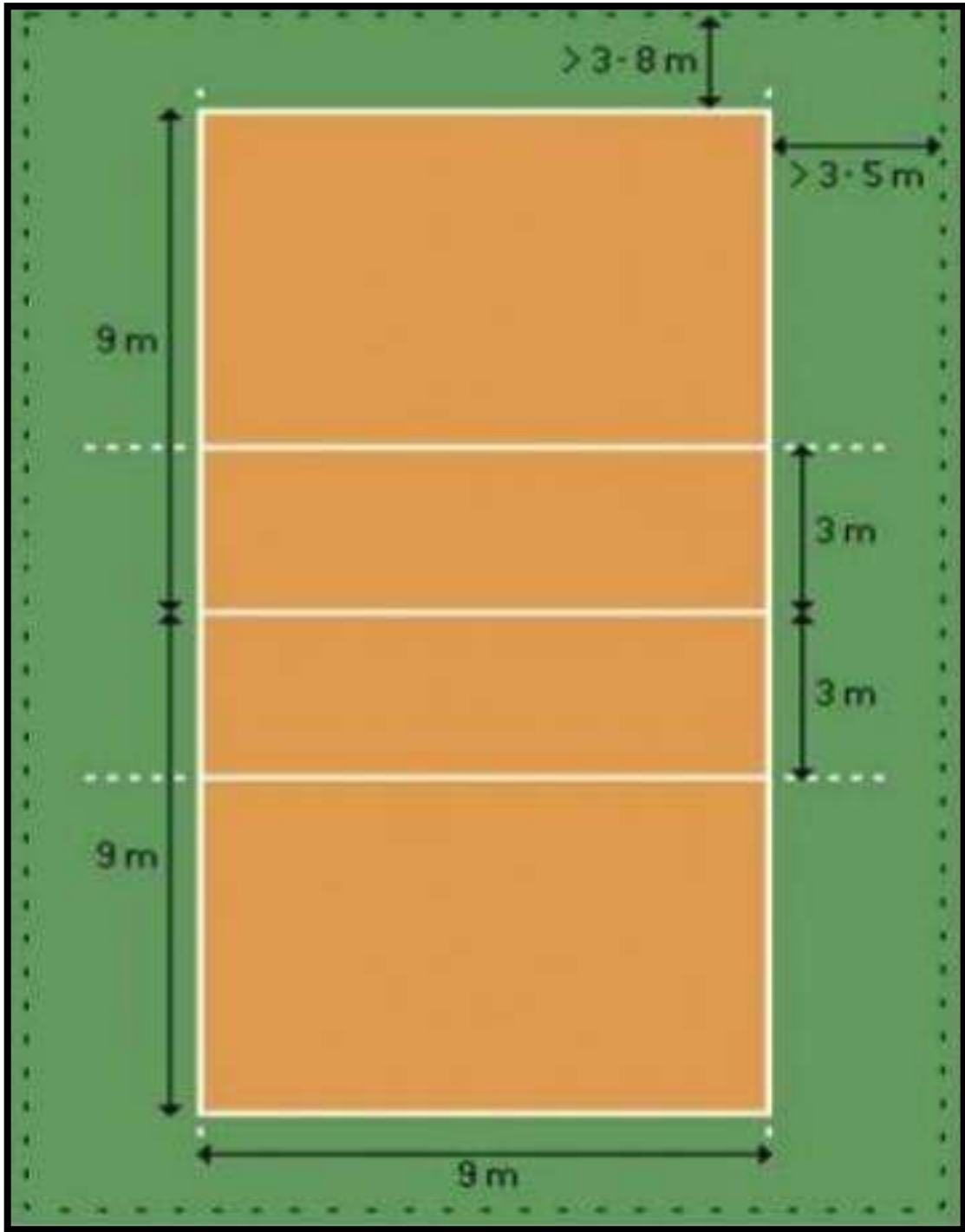
(3) **كسب النقاط** : يحصل الفريق على نقطة عندما ينجح في رمي الكرة فوق الشبكة لتلامس أرضية ساحة الخصم، أو عندما يرتكب الفريق الخصم خطأ ، أو عندما يحصل الفريق الخصم على عقوبة من أي نوع كانت. اذا رمي الفريق الكرة خارج أرضية الخصم تحسب نقطة للفريق الآخر .

(4) **الأخطاء** : يحسب خطأ على الفريق عندما يقوم أي من أعضائه بتصرف مخالف لقواعد اللعبة، أو منافي للأخلاق الرياضية. ويكون الحكم مسؤولاً عن تقييم درجة الخطأ. إذا تم ارتكاب خطأين أو أكثر بالتعاقب، فيحتسب الخطأ الأول فقط. وإذا ارتكب أي من فريقين خطأين أو أكثر بشكل متزامن فيتم احتساب خطأ مزدوج ضده، ويُعاد الإرسال. يمنع لمس الشبكة ولا يحسب أي شيء عندما تلمس الكرة الشبكة ويحصل الفريق على نقطة إذا نجح في تمرير الكرة من ساحته إلى ساحة خصمه ولم يستطع الخصم ردها، ويواصل الإرسال إلى ان يستطيع الفريق الخصم رد الكرة ويحصل على نقطة وينتقل الإرسال اليه. ويفوز الفريق بالشوط (عدا الشوط الخامس الحاسم)، إذا حصل على 25 نقطة ويتقدم لا يقل عن نقطتين، مثلاً (25 - 23). وفي حالة تعادل الفريقين 24 - 24 لكل منهما، يستمر شوط المباراة إلى ان يتقدم أحد الفريقين بالنقطتين المطلوبتين، ويفوز (26 - 24) أو (27 - 25)، على سبيل المثال. وللغفوز بالمباراة، يتعين على أحد الفريقين ان يفوز بثلاثة اشواط، واذا تعادل الفريقان 2-2، فتحسم المباراة باللجوء إلى شوط خامس حاسم من 15 نقطة، ويتعين ان يتقدم الفائز بنقطتين على الاقل.

(5) **الكرة** : كرة متوسطة أصغر من كرة القدم واخف وزناً منها ووزن الكرة من 260 جرام إلى 280 جرام ومحيط الكرة من 65 سم إلى 67 سم وضغط الهواء داخل الكرة من 0.30 إلى 0.325 كجم/سم² .

(6) **طريقة اللعب** : كيفية لعب كرة الطائرة: يجب على اللاعب ان يتمكن من ضرب الكرة إلى ساحة الخصم في مكان واهن أو على شخص ما مباشرة، وتكون أكثر الضربات تأثيراً عندما تهبأ الكرة من أحد اعضاء الفريق إلى المهاجم ويقوم الأخير بضربها بسرعة فائقة ودقة عالية .

(7) **الملعب** : الملعب مستطيل الشكل ،طوله ثمانية عشر متراً ،وعرضه تسعة أمتار ،تخطط أرضه بخطوط واضحة عرضها 5 سم ،يقسم الملعب إلى قسمين مربعين متساويين ،طول ضلع المربع تسعة أمتار ،يفصل بينهما خط المنتصف يرسم على مسافة ثلاثة أمتار من خط المنتصف من كل جانب خط مواز لخط المنتصف ،يقسم كل مربع إلى منطقتين ،تسمى المنطقة القريبة من الشبكة بالمنطقة الهجومية ،والمنطقة الثانية بمنطقة الدفاع. تحدد منطقة الإرسال بخط طوله 15 سم ويبعد عن خط النهاية 20 سم ،ويفضل أن تلعب الكرة الطائرة في صالة مغلقة ارتفاع سقفها لا يقل عن سبعة أمتار .



الشكل رقم (2) ملعب كرة الطائرة

ثانيا - كرة اليد

المقدمة

كرة اليد هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. وتتألف مباريات كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، اما الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة فهو الفريق الفائز كما في الشكل رقم (1).



شكل رقم (1)



في الوقت الحالي، عادةً ما تقام مباريات كرة اليد في صالات داخلية مخصصة لذلك، على العكس من كرة اليد التي كانت في الماضي تقام في أماكن خارجية، مثل كرة المضرب التي تقام على ملعب كرة القدم وكرة اليد الشاطئية. وكرة اليد الأمريكية تختلف تمامًا عن كرة اليد الأوروبية. عند بدء المباراة، يتحرك اللاعبون بسرعة كبيرة ويحدث احتكاك جسدي فيما بينهم حينما يحاول مدافعو كل فريق التصدي لهجمات لاعبي الخصم ومنعهم من الاقتراب من المرمى. والاحتكاك بين اللاعبين غير مسموح إلا إذا كان مدافع أحد الفريقين في مواجهة تامة مع أحد مهاجمي الخصم؛ أي كان بين المهاجم والرمى. وأي احتكاك جانبي أو من الخلف يعتبر مخالفًا لقواعد اللعب ويترتب عليه جزاءات صارمة. وإذا منع مدافع فريق المهاجم من الوصول إلى المرمى لإحراز هدف، يقوم الحكم بإيقاف المباراة عند هذه النقطة وتستأنف من جديد والكرة مع لاعبي الهجوم بدايةً من نقطة المخالفة أو من على الخط الذي يبعد عن المرمى بمسافة 9 م. وفي حين أنه يسمح للاعبي كرة السلة بارتكاب 5 مخالفات فقط (6 مخالفات وفقاً للاتحاد القومي لكرة السلة)، فمن حق لاعبي كرة اليد ارتكاب عدد غير محدود من المخالفات التي تكون في صالح الدفاع، ولكنها في الوقت نفسه تؤثر على الحركة الإيقاعية للمهاجمين.

أما عن عدد مرات إحراز الأهداف في كرة اليد، فمن حق كل فريق إحراز 20 هدفاً على الأقل. ولذا، ليس من الغريب أن تكون نتيجة المباراة 33 نقطة في مقابل 31. بيد أن هذا لم يكن موجوداً في تاريخ اللعبة. فقديمًا، كان عدد أهداف كرة اليد أشبه بتلك الخاصة برياضة الهوكي على الجليد. ولكنه مع تطور أساليب الهجوم، وعلى الأخص استخدام الهجمات المضادة (الهجمات الخاطفة) بعد فشل فريق الخصم في شن هجمات، زاد معدل إحراز الأهداف، والشكل رقم (2) يمثل كرة اليد.



شكل رقم (2) يمثل كرة اليد

نبذة تاريخية عن أصل اللعبة وتطورها

تساوت أبعاد أحد ملاعب كرة اليد التي كان يلعبها 10 لاعبين في الدورة الأولمبية التي أقيمت في صيف 1936 أبعاد ملعب كرة القدم آنذاك.

قديماً ظهرت ألعاب شبيهة بكرة اليد في القرون الوسطى في فرنسا وبين شعب الإسكيمو بجزيرة غرينلاند وفي أفريقيا القديمة؛ خاصةً في مصر في عهد الفراعنة. وبحلول القرن التاسع عشر، ظهرت العديد من الألعاب الشبيهة بكرة اليد في شكلها الحالي في العديد من الدول المختلفة، مثل لعبة håndbold بالدانمارك ولعبة hazena بجمهورية التشيك ولعبة hádzaná بسلوفاكيا ولعبة gandbol بأوكرانيا ولعبة torball بألمانيا وألعاب مماثلة بأوراجوي. وفي الأصل، تشكلت لعبة كرة اليد في صورتها الحالية في نهاية القرن التاسع عشر في أوروبا الشمالية؛ خاصةً في الدانمارك وألمانيا والنرويج والسويد. وكان لـ«هولجر نيلسن» الدانماركي الفضل في رسم قواعد لعبة كرة اليد (håndbold) في شكلها الحالي في عام 1898، وقام بنشرها في عام 1906. كما قام بالشيء نفسه «آر إن إرنست» في عام 1897. وفي 29 من شهر أكتوبر عام 1917، قام كل من «ماكس هيزر» و«كارل شيلينز» و«إريك كوناى» من ألمانيا بنشر مجموعة أخرى من القواعد الخاصة برياضة كرة اليد الجماعية. وبعد عام 1919، تم تطوير هذه القواعد على يد «كارل شيلينز». ولقد تم تطبيق هذه القواعد للمرة الأولى في مباراة كرة اليد للرجال التي أقيمت في عام 1925 بين ألمانيا وبلجيكا وفي مباراة كرة اليد للنساء في عام 1930 بين ألمانيا والنمسا. وفي عام 1926، قام المجلس التشريعي في الاتحاد الدولي للرياضيين الهواة بتكليف لجنة متخصصة لرسم القواعد الدولية التي تنظم مباريات كرة يد الملعب. وفي عام 1928، تشكل الاتحاد الدولي لهواة كرة اليد، بينما تشكل الاتحاد الدولي لكرة اليد في عام 1946. وأقيمت أول مباريات كرة يد الملعب للرجال في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية 1936 في برلين بناءً على طلب الزعيم «أدولف هتلر». وبعد ذلك، عادت اللعبة من جديد كواحدة من الرياضات الجماعية المقامة في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية 1972 في ميونيخ. كما أقيمت مباراة كرة يد جماعية للسيدات في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية 1976. ولقد نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد بطولة العالم للرجال في كرة اليد عام 1938 التي كانت تعقد كل 4 سنوات (وأحياناً كل 3 سنوات) منذ الحرب العالمية الثانية وحتى عام 1995. ومنذ بطولة العالم التي عقدت في أيسلندا في عام 1995، أصبحت المسابقة تعقد كل سنتين. أما عن بطولة العالم للسيدات في كرة اليد، فكانت تقام منذ عام 1957. كما نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد العديد من البطولات العالمية للناشئين من السيدات والرجال. وبحلول شهر فبراير عام 2007، بلغ عدد الأعضاء بالاتحاد الدولي لكرة اليد 159 عضواً حوالي 1.130.000 فريق و31 مليون لاعب ومدرب وإداري وحكم، وذلك بعد 2222 دول.

تأسيس الاتحاد العراقي لكرة اليد

في تاريخ 10-12-1972 ، وتم نشر لعبة كرة اليد في العراق بشكل بعض المحاولات الفردية ولم يكتب النجاح لتلك المحاولات، ومن تلك المحاولات ما قام به الدكتور (نجم الدين السهروردي) عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد انذاك عندما حاول ادخال لعبة كرة اليد إلى نادي لامير الرياضي عام 1949 عندما كانت تلعب اللعبة على ملاعب كرة القدم وكان الفريق مكون من 11 لاعب ولكن لم يكتب لهذه المحاولة النجاح، وفي عام 1964 اقامت كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد دورة تحكيمية شارك بها عدد من التدريسين ومنتسبي القوات المسلحة وفي نفس هذا العام دخلت كرة اليد في المنهاج الدراسي للكلية.

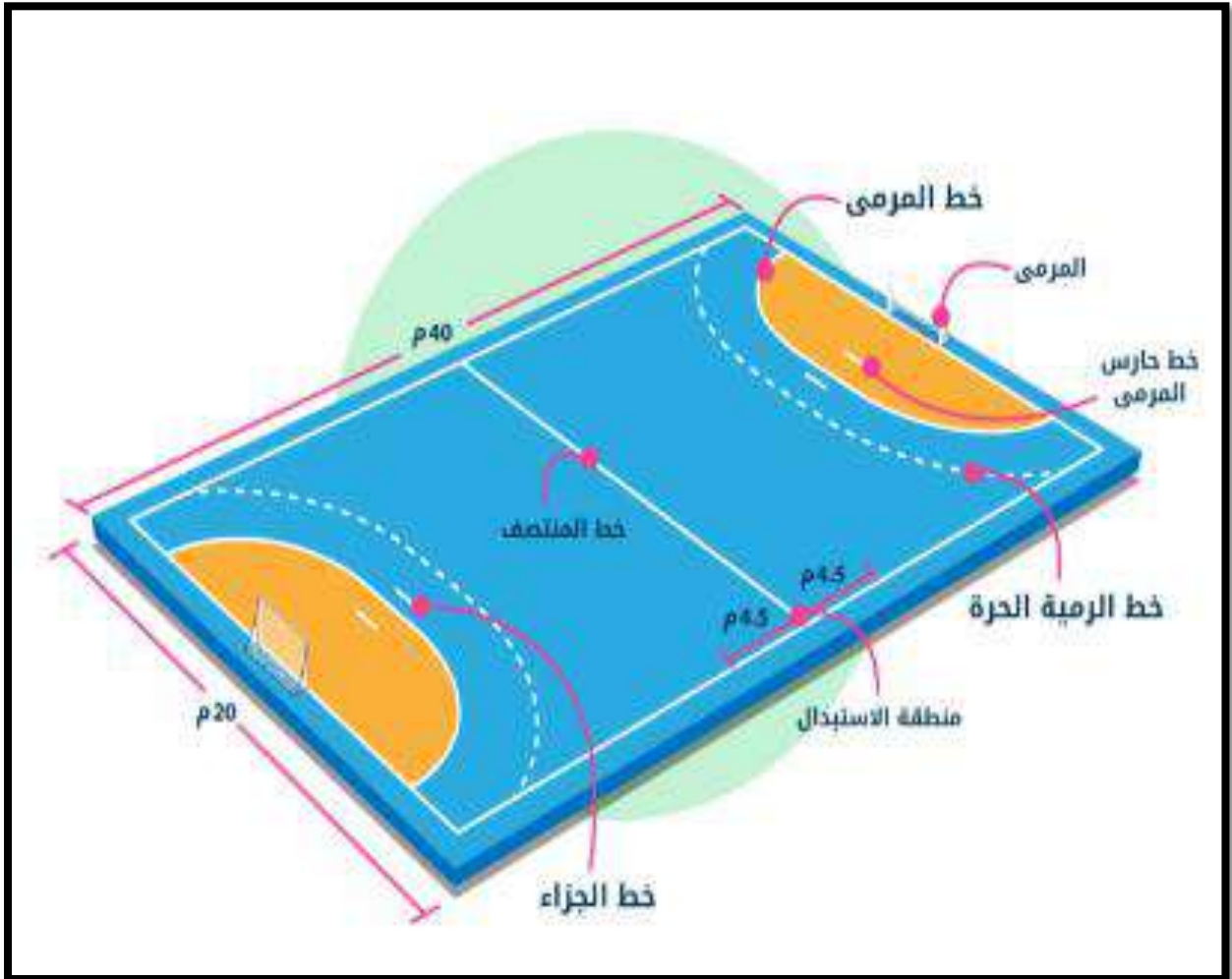


صورة رقم (3) الدكتور نجم الدين السهروردي

جميع المعلومات الواردة في هذا الجزء تمثل والمتعارف عليها دولياً وفقاً للاتحاد الدولي لكرة اليد:

1- الملعب

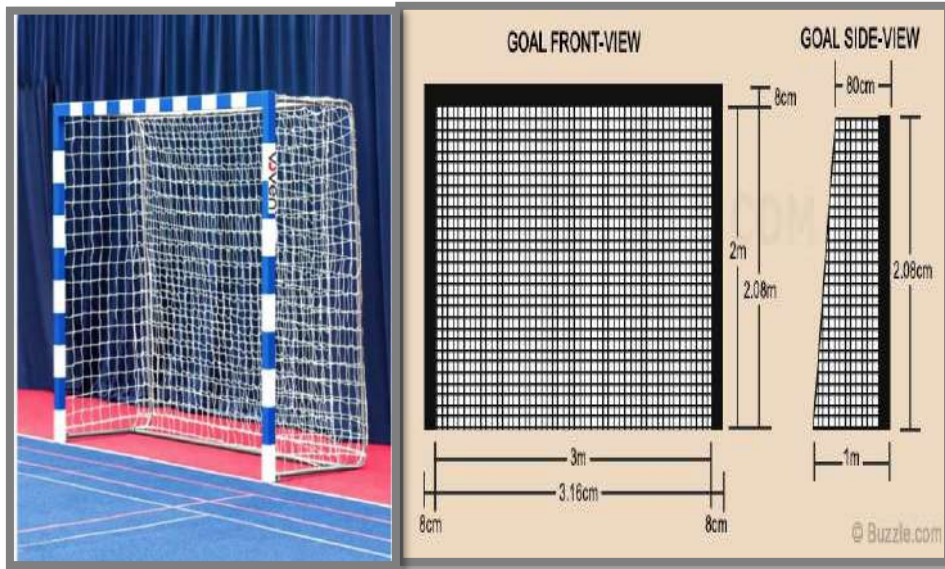
تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر، ويقع الخط في المنتصف. ويوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريباً تعرف بمنطقة المرمى، والتي تحدد بخط يبعد بمسافة 6 أمتار عن المرمى. كما يوجد خط شبه دائري على هيئة نقاط يبعد عن المرمى بمسافة 9 أمتار، ويعرف هذا الخط بـ «خط الرمية الحرة». وكل خط في الملعب يعد ظهر الشبكة الأصلية لتعريفها كما في الشكل رقم (4).



شكل رقم (4) ملعب كرة اليد

2- مرمى الهدف

كل مرمى هو مساحة مستطيلة الشكل وعرضها 3 أمتار، وارتفاعها مترين. وينبغي أن يثبت المرمى بالملاعب أو بحائط من الخلف. وتكون قوائم المرمى والعارضة مصنعة من المادة نفسها (على سبيل المثال، [الحديد])، وتكون ذات مقطع عرضي تربياعي بواجهة تبلغ 8.5 سنتيمتر. وينبغي طلاء الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة من الملعب بالتبادل بلونين مختلفين عن لون الخلفية. وينبغي طلاء كلا المرميين داخل الملعب باللون نفسه. وكل مرمى يحتوي على شبكة. ويجب أن تكون الشبكة متراخية حتى لا ترتد الكرة التي تدخل هدفاً إلى الخارج مباشرةً. وإذا لزم الأمر، يتم تثبيت شبكة أخرى بالمرمى كما في الشكل رقم (5).



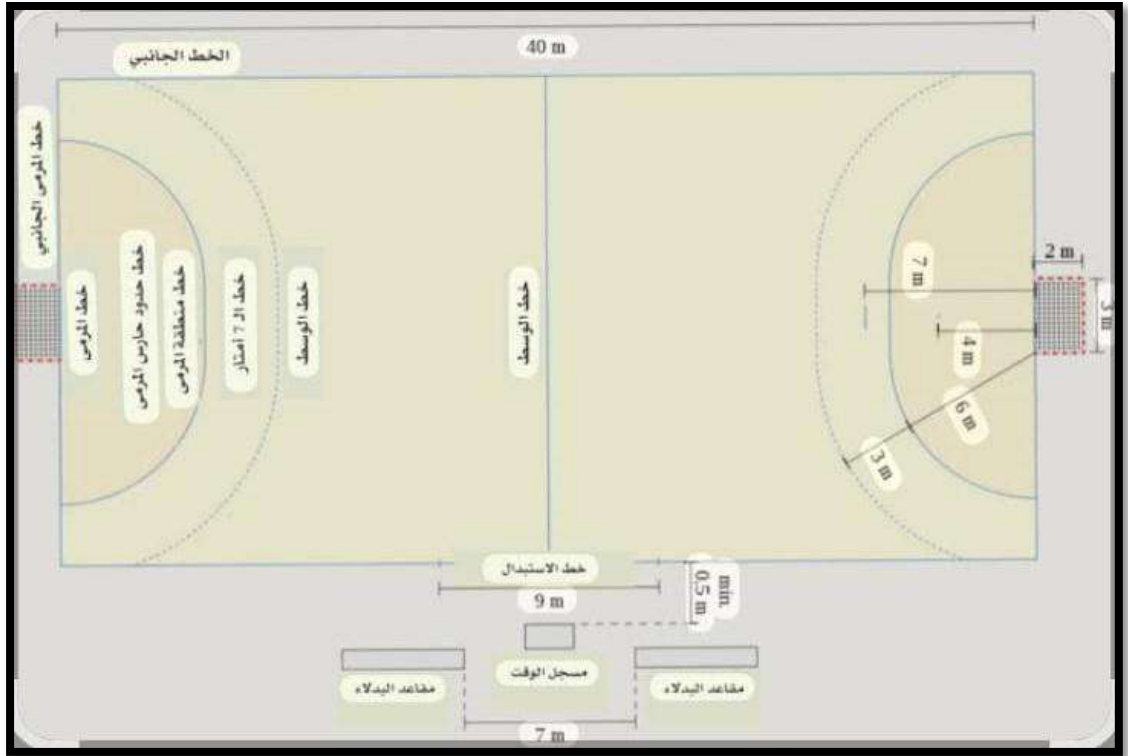
الشكل رقم (5) يوضح مرمى الهدف

3- منطقة المرمى

يحاط مرمى الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى. وتتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ طوله 6 أمتار وخط وصل موازٍ لخط المرمى، يعرف بخط السبعة أمتار. ولا يسمح إلا لحارس المرمى بالتواجد في هذه المنطقة. بيد أنه يمكن لأي لاعب مسك الكرة ولمسها في الهواء داخل حدود هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض. وإذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى، ينبغي أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة. إلا أنه إذا تعمد أحد اللاعبين تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقفاً أفضل يمكنه من تسجيل هدف داخل مرمى الخصم، ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الخصم. وبالمثل، إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولاً اتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب، فسيجازى على ذلك لأنه خالف قواعد اللعب. ويجب ان يحترز لاعب الخصم .

4- منطقة تبديل اللاعبين

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب. وعادةً ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد. يجلس على هذه المقاعد مدربا الفريقين ولاعبو الاحتياط والموقوفون. وكل منطقة تبديل ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق. وفي أثناء فترة الاستراحة ما بين الشوطين، يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين. وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل الذي يعتبر جزءاً من الخط الجانبي للملعب ويمتد بمسافة 4.5 متر؛ بدايةً من خط المنتصف ووصولاً إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.



شكل رقم (6) منطقة المرمى ومقاعد البدلاء

5- زمن المباراة

وقت مستقطع

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق، مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق. وفي أثناء فترة الاستراحة، ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد. وبالنسبة للناشئين، يكون زمن المباراة كالاتي:

25 × 2 دقيقة من سن 12 إلى 16

20 × 2 دقيقة من سن 8 إلى 12

مع ذلك، فإن الاتحادات القومية في بعض الدول قد تختلف فيما بينها من حيث تنفيذ الإرشادات والقواعد المتفق عليها رسمياً. إذا كان من الضروري تحديد الفريق الفائز في التصفيات النهائية لإحدى

الدورات يتم تمديد الوقت لشوطين إضافيين في حالة التعادل، مدة كل منهما 5 دقائق بينهما فترة استراحة لمدة 1 دقيقة. وإذا انتهى الشوطان الإضافيان بالتعادل أيضاً، تتم إضافة شوطين إضافيين آخرين مدة كل منهما 5 دقائق، وإذا استمر التعادل، م بإعطاء وقت مستقطع وفقاً لتقديرهم الشخصي، وعادةً ما تكون الأسباب إصابة أحد اللاعبين أو الاستبعاد أو الطرد أو تنظيف أرض الملعب. كما يتطلب مع الرميات الترجيحية فقط منح وقت مستقطع لأن تغيير حراس المرمى يستقطع وقتاً طويلاً من الوقت المخصص لتنفيذها. ويحق منح وقت مستقطع لكل فريق بناءً على طلبه لمدة 1 دقيقة في كل شوط من وقت اللعب الاعتيادي. وهذا الحق لا يعطى إلا للفريق المستحوذ على الكرة. ويجب على إداري الفريق الذي يرغب في الحصول على الوقت المستقطع الإشارة بوضوح بالبطاقة الخضراء المكتوب عليها حرف T بالأسود. وبعد ذلك يتجه إلى منتصف الخط الجانبي ويرفع البطاقة الخضراء عابلاً وبطريقة واضحة تماماً، يمكن للميقاتي تمييزها مباشرة. وعلى الفور، يصفر الميقاتي ليعلن عن وقف المباراة وإيقاف الوقت كما في الشكل رقم (7)



شكل رقم (7) لوحة التسجيل

يقود مباراة كرة اليد اثنان من الحكام. وبعض الهيئات القومية تسمح بإقامة المباراة في وجود حكم واحد فقط في حالات خاصة، كأن يُصاب الحكم الثاني بمرض يمنعه من المشاركة في المباراة قبل بدء المباراة بوقت قصير، وإذا أُصيب أحد الحكام في المباراة يتم استبدال الحكمان بحكمان آخرا لاستكمال المباراة. وفي حالة ما إذا اختلف الحكمان في أية مسألة تتعلق بالمباراة، فيتم التوصل فيما بينهما إلى قرار بعد أخذ وقت مستقطع لفترة قصيرة. وإذا أعطى الحكمان قراراً في آن واحد معاً في حق الفريق المخالف واختلفا حول نوع العقوبة، فإن عليهما توقيع العقوبة القصوى. وعلى حكمي المباراة اتخاذ القرارات الصائبة بناءً على ملاحظتهما بشأن سير المباراة. وتكون قراراتهما حاسمة لا رجعة فيها، ولا يعاد النظر فيها إلا إذا كانت خارجة عن قواعد اللعب. ويقف الحكمان على أرض الملعب؛ بحيث يستطيعان مراقبة اللاعبين من جميع الجوانب. ويقفان في وضع مائل في مواجهة قطر الملعب، حتى يتسنى لكل منهما مراقبة سير المباراة على أحد الخطوط الجانبية للملعب. ويحدث تبادل تلقائي بين موقعيهما عندما يفقد اللاعبون الاحتفاظ بالكرة. كما يقوم الحكمان بتبديل مواقعهما كل 10 دقائق تقريباً (تبديل طويل)، ويقومان بتغيير أماكنهما على جانبي الملعب كل 5 دقائق (تبديل قصير)، أو حين يقوم أحد الحكام باحتساب أكثر من قرار على نفس الفريق في وقت قصير وخاصة إذا كان ضمن هذه القرارات احتساب أكثر من رمية 7 أمتار متتالية على نفس الفريق فيقومان بالتبديل للشفافية. ولقد حدد الاتحاد الدولي لكرة اليد 17 إشارة يديوية حتى يكون هناك اتصال مرئي بين اللاعبين والحكام على أرض الملعب. ويُخرج الحكم الكرت الأصفر لينذر اللاعب الذي ارتكب مخالفةً يمكن التسامح عنها، بينما يخرج البطاقة الحمراء، لطرد اللاعب الذي ارتكب خطأً جسيماً يستحيل معه أن يستأنف المباراة. كما يطلق الحكم صفارته في حالة ما إذا حدثت مخالفات أثناء المباراة من جانب اللاعبين أو ليعلن استئناف اللعب. وإلى جانب حكمي المباراة، هناك أيضاً مسجل الأهداف والميقاتي وهما يختصان بالقيام ببعض المهام الرسمية مثل إفساح الطريق المؤد للمرمى حتى يتمكن اللاعبون من إحراز الأهداف وإيقاف المباراة لفترة أو بدئها والإعلان عن انتهاء الوقت على الترتيب. وعليهما أيضاً مراقبة المقاعد التي يجلس عليها لاعبو الاحتياط حتى يتسنى لهما إخطار حكمي المباراة بأي أخطاء تحدث أثناء استبدال اللاعبين. ويجلسان بين منطقتي تبديل اللاعبين. ويمكن وجود ثلاث حكام عن المباريات القوية.

اللاعبون والبدلاء والإداريون

يتألف كل فريق لكرة اليد من 7 لاعبين أساسيين و5 لاعبين احتياطيين - على الأكثر - يجلسون على مقاعد الاحتياط. ويعين من كل فريق لاعب لحراسة المرمى يرتدي زيًا مختلفًا عن بقية لاعبي الفريق. وليس هناك عدد معين لتبديل اللاعبين، كما أن عملية التبديل تحدث في أي وقت على مدار وقت المباراة. وينبغي أن يحدث الاستبدال على خط التبديل المخصص لذلك. ولا يتحتم إخطار الحكم بذلك. وهناك بعض الهيئات القومية، مثل الاتحاد الألماني لكرة اليد ("german handball", DHB, "federation")، لا تسمح بالتبديل لفرق الناشئين إلا في حالة استحواذ الكرة أو في أثناء الوقت المستقطع. وهذه القاعدة تحول دون إمكانية تقسيم اللاعبين إلى مهاجمين ومدافعين قبل بدء المباراة.

1- اللاعبون

يسمح للاعب كرة اليد بلمس الكرة بأي جزء من أجسامهم بدايةً من الركبة وحتى الرأس. وكما هو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى، فإن هناك فرقًا بين مسك الكرة وتنطيط الكرة. فاللاعب المستحوذ على الكرة يمكن أن يثبت في مكانه لمدة 3 ثوانٍ فقط، ولا يحق له أن يمشی بالكرة أكثر من 3 خطوات. وبالتالي، يتعين عليه تصويب الكرة ناحية المرمى أو تمريرها للاعب آخر أو تنطيطها. وإذا مشى اللاعب بالكرة أكثر من 3 خطوات، فيكون بذلك قد خالف قواعد اللعب مما يؤدي إلى فقدان حقه في الاحتفاظ بالكرة. ويسمح للاعب بتنطيط الكرة أكثر من مرة حسبما يشاء طالما أن يده تلمس الجزء العلوي من الكرة فقط في أثناء تنطيطها. ولذا، فإنه غير مسموح لأي لاعب حمل الكرة عند تمريرها كما هو الحال في كرة السلة لأنه ينتج عن ذلك فقدان حقه في الاحتفاظ بالكرة. وبعد انتهاء اللاعب من تنطيط الكرة، فمن حقه الاحتفاظ بالكرة لمدة 3 ثوانٍ أخرى أو المشى بها للأمام بمقدار 3 خطوات. وعلى اللاعب، بعد ذلك، تمرير الكرة أو تصويبها نحو الهدف لأنه إذا استمر في مسك الكرة أو تنطيطها، يحق للخصم خطف الكرة من يده نتيجة لقيام اللاعب بتنطيط مزدوج للكرة ويحق للخصم الحصول على رمية حرة. كما قد يتسبب لاعبو الهجوم في العديد من المخالفات لقواعد اللعب والتي يترتب عليها حق الخصم في خطف الكرة، مثل ارتكاب عمل حازم غير قانوني لمنع الخصم من اللعب أو حمل الكرة في المنطقة التي تبعد عن المرمى بمسافة 6 أمتار.

2- الكرة - كرة يد

كرة اليد كتلة كروية؛ مادتها الخارجية لامعة أو ملساء. وحيث أنها تستخدم بيد واحدة فقط، فإن الأحجام المتعارف عليها رسمياً تختلف تبعاً لسن وجنس الفرق المشاركة والشكل رقم (8) يوضح كرة اليد.



شكل رقم (8)

حجم الكرة المستخدمة من جانب محيط الكرة (بالسنتيمترات)، وزن الكرة (بالجرامات)

الرجال والشباب الناشئين أكبر من 16 سنة الناشئين أقل من 8 سنوات

استخدام منتج راتنجي لتطوير الكرة المستخدمة في كرة اليد وعادةً ما يتم دهان الكرة بالراتنج، على الرغم من أن ذلك غير منصوص عليه رسمياً. فمادة الراتنج تزيد من قدرة اللاعبين على التعامل مع الكرة بيد واحدة، مثل جعل الكرة تدور في حركة دائرية عند قيام اللاعبين بعمل تصويبات رائعة نحو الهدف. بيد أن بعض ساحات اللعب الداخلية تمنع من معالجة كرة اليد بالراتنج؛ نظراً لأنها تخلف وراءها بقعاً لاصقة على أرض الملعب .



شكل رقم (9)

ثالثا - كرة الطاولة

المقدمة

كرة الطاولة، هي رياضة سريعة ومثيرة تُمارس على طاولة مستطيلة باستخدام مضرب صغير وكرة خفيفة. يتم لعبها بين لاعبين (لعب فردي) أو فريقين من لاعبين (لعب زوجي)، حيث يتناوب اللاعبون على ضرب الكرة عبر شبكة منخفضة تمتد عبر منتصف الطاولة، بهدف جعل الكرة ترتد مرة واحدة على جانب الخصم دون أن يتمكن من ردها.

تتطلب كرة الطاولة دقة عالية، وردود فعل سريعة، وتنسيقًا ممتازًا بين اليد والعين. على الرغم من أن اللعبة تبدو بسيطة، إلا أنها تحتوي على العديد من التقنيات والاستراتيجيات المعقدة، مثل التدوير على الكرة (spin) الذي يمكن أن يغير اتجاهها وسرعتها بشكل مفاجئ.

تعد كرة الطاولة واحدة من أكثر الرياضات شعبية في العالم، حيث تُمارس على نطاق واسع في الأندية والمنازل والمدارس، كما أنها رياضة أولمبية منذ عام 1988. تتميز اللعبة بأنها تناسب جميع الأعمار ومستويات اللياقة البدنية، مما يجعلها رياضة ممتعة ومناسبة للجميع.

نبذة تاريخية

لعبة كرة الطاولة، التي تُعرف اليوم على نطاق واسع باسم "بينغ بونغ"، لها تاريخ مثير يعود إلى أواخر القرن التاسع عشر. يُعتقد أن اللعبة بدأت في إنجلترا كبديل داخلي للتنس في الهواء الطلق، حيث كان الأرستقراطيون البريطانيون يلعبونها على الطاولات باستخدام معدات بدائية مثل أغطية الصناديق كـ "مضارب" وكتب أو شرائط من القماش كشبكة.

شهدت كرة الطاولة تطورًا سريعًا، وفي عام 1926 تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (ITTF) لتنظيم اللعبة ووضع القواعد الموحدة لها. في نفس العام، أُقيمت أول بطولة عالمية في لندن، والتي كانت بداية لعصر جديد من الاحترافية في اللعبة.

على مر العقود، انتشرت كرة الطاولة بشكل واسع في جميع أنحاء العالم، خصوصًا في آسيا، حيث أصبحت الرياضة المفضلة في دول مثل الصين واليابان وكوريا الجنوبية. تتميز هذه الدول اليوم بسيطرتها على البطولات الدولية وتقديمها لأفضل اللاعبين في العالم.

في عام 1988، أُدرجت كرة الطاولة كرياضة أولمبية في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في سيول، مما عزز مكانتها كواحدة من أهم الرياضات على المستوى العالمي.

اليوم، تعتبر كرة الطاولة رياضة جماهيرية يمارسها الملايين من الناس من جميع الأعمار في مختلف أنحاء العالم، سواء على المستوى الترفيهي أو التنافسي.



شكل رقم (1)

نشأت كرة الطاولة في العراق

كرة الطاولة في العراق، مثلها مثل العديد من الدول العربية، بدأت تنتشر في منتصف القرن العشرين. تأثرت الرياضة في العراق بالتواصل الثقافي مع الدول الأخرى، حيث تم إدخال العديد من الألعاب الرياضية إلى البلاد عن طريق الأندية الرياضية والمدارس.

بدأت كرة الطاولة في العراق كنشاط ترفيهي في الأندية الاجتماعية والمدارس، ومع مرور الوقت، أصبحت رياضة تنافسية. أسست العراق اتحادات رياضية مختصة بكرة الطاولة، حيث تم تنظيم بطولات محلية وتشكيل فرق وطنية للمشاركة في المنافسات الإقليمية والدولية.

كان للاتحاد العراقي لكرة الطاولة دور رئيسي في تطوير اللعبة ونشرها على مستوى أوسع في البلاد. بمرور الوقت، بدأت الأندية العراقية تهتم بتدريب اللاعبين وتطوير مهاراتهم، مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء العراقي في البطولات الخارجية.

على الرغم من التحديات التي واجهها العراق عبر تاريخه، بما في ذلك الفترات الصعبة التي مرت بها البلاد، إلا أن اللعبة استمرت في البقاء كجزء من الأنشطة الرياضية التي تُمارس على نطاق واسع في المدارس والأندية.

بشكل عام، يمكن القول إن نشأة وتطور كرة الطاولة في العراق كانت جزءاً من الحركة الرياضية الأوسع في البلاد، التي سعت إلى تعزيز الرياضة كوسيلة للتطوير الاجتماعي والصحي، وأيضاً كوسيلة للتفاعل مع المجتمع الدولي من خلال المشاركة في البطولات الخارجية.

الاتحادات الدولية للعبة كرة الطاولة

الاتحادات الدولية الرئيسية التي تنظم وتشرف على لعبة كرة الطاولة على المستوى العالمي تشمل:

1. الاتحاد الدولي لكرة الطاولة (ITTF - International Table Tennis Federation) .
2. الاتحاد الآسيوي لكرة الطاولة (ATTU - Asian Table Tennis Union) .
3. الاتحاد الأوروبي لكرة الطاولة (ETTU - European Table Tennis Union) .
4. الاتحاد الأفريقي لكرة الطاولة (ATTF - African Table Tennis Federation) .
5. الاتحاد اللاتيني لكرة الطاولة (ULTM - Latin American Table Tennis Union) .
6. اتحاد أمريكا الشمالية لكرة الطاولة (NATTU - North American Table Tennis Union) .
7. اتحاد أوقيانوسيا لكرة الطاولة (Oceania Table Tennis Federation) .

مفهوم لعبة كرة الطاولة

لعبة كرة الطاولة، والمعروفة أيضاً **تنس الطاولة**، هي رياضة تُلعب على طاولة مستطيلة يتوسطها شبكة. الهدف من اللعبة هو ضرب الكرة بمضرب خاص بحيث تتجاوز الشبكة وتهبط على نصف الطاولة الخاص بالخصم، مع محاولة منع الخصم من إعادة الكرة بشكل صحيح.

1- تجهيزات اللعبة:

أ - الطاولة : طاولة مستطيلة بأبعاد 2.74 متر طولاً و1.525 متر عرضاً، ويكون ارتفاعها عن الأرض 76 سنتيمتراً. تُقسم الطاولة إلى نصفين متساويين بواسطة شبكة يبلغ ارتفاعها 15.25 سنتيمتراً كما في الشكل رقم (9).



شكل رقم (2) يوضح منضدة كرة المنضدة

ب - الكرة : كرة خفيفة وزنها 2.7 جرام وقطرها 40 ميليمتر. تصنع عادة من البلاستيك وتكون مجوفة كما في الشكل رقم (10).



شكل رقم (3) يوضح كرة المنضدة

ج - المضرب : مضرب صغير يمكن أن يكون مصنوعاً من الخشب ومغطى بطبقة من المطاط كم في الشكل رقم (11).



شكل رقم (4)

2. طريقة اللعب:

- 1- تُلعب المباراة عادةً بين لاعبين (مباراة فردية) أو بين فريقين من لاعبين (مباراة زوجية).
- 2- يبدأ اللاعب بالإرسال، حيث يُضرب الكرة لترتد أولاً على جانبه من الطاولة قبل أن تعبر الشبكة وتهبط على جانب الخصم.
- 3- يتناوب اللاعبان على ضرب الكرة، بحيث يجب أن ترتد الكرة على جانب الخصم مرة واحدة قبل أن تُعاد، وإذا فشل أحد اللاعبين في ذلك، يسجل اللاعب الآخر نقطة.
- 4- في اللعب الزوجي، يتناوب اللاعبون الأربعة على ضرب الكرة، ويجب أن يتم الإرسال والرد وفق ترتيب محدد.

3. التسجيل والفوز:

1- تُحسب النقاط في كل مرة يفشل فيها الخصم في إعادة الكرة بشكل صحيح. تتألف المباراة عادةً من عدة أشواط، ويفوز بالشوط الأول اللاعب أو الفريق الذي يصل إلى 11 نقطة بفارق نقطتين على الأقل عن الخصم.

2- يفوز بالمباراة اللاعب أو الفريق الذي يحقق الانتصار في عدد محدد من الأشواط (عادةً ثلاثة من أصل خمسة أو أربعة من أصل سبعة).

4. التكتيك والمهارة:

1- تتطلب اللعبة مهارات عالية في التنسيق بين العين واليد، سرعة في رد الفعل، وتخطيط استراتيجي لإرباك الخصم باستخدام الدوران، السرعة، والزوايا المختلفة.

2- يمكن للاعبين استخدام مجموعة متنوعة من الضربات، مثل الضربة الأمامية (forehand) والضربة الخلفية (backhand)، وضربات الدوران المختلفة (spin) لتحقيق التفوق على الخصم.

كرة الطاولة هي رياضة تجمع بين المهارة البدنية والذهنية، وتُمارس على مستوى تنافسي وترفيهي في جميع أنحاء العالم. وهي واحدة من الألعاب الأولمبية التي تستقطب لاعبين من مختلف الأعمار والجنسيات.

مميزات لعبة كرة الطاولة

لعبة كرة الطاولة، أو تنس الطاولة، تتميز بالعديد من الفوائد التي تجعلها رياضة ممتعة ومفيدة للجميع، بغض النظر عن العمر أو مستوى اللياقة البدنية. من بين هذه المميزات:

1. تحسين التوافق بين اليد والعين .

2. تنمية المهارات العقلية .

3. زيادة اللياقة البدنية .

4. تقليل الإجهاد وتحسين المزاج .

5. تنمية القدرة على التوازن والمرونة .

6. تحسين صحة القلب والأوعية الدموية .

7. تعزيز الانضباط والصبر .

هذه المميزات تجعل كرة الطاولة خياراً رائعاً لأي شخص يبحث عن رياضة تجمع بين المتعة والفائدة الصحية والذهنية.

قواعد لعبة كرة الطاولة

لعبة كرة الطاولة، أو تنس الطاولة، لها مجموعة من القواعد التي تنظم طريقة اللعب وتحدد كيفية تسجيل النقاط والفوز في المباريات. إليك القواعد الأساسية للعبة:

1. الإرسال:

- 1- يبدأ الإرسال بوضع الكرة على راحة اليد المفتوحة للمرسل، ثم ضربها بحيث ترتد على جانبه من الطاولة أولاً ثم تعبر الشبكة وتسقط على نصف الطاولة الآخر للخصم.
- 2- يجب أن يكون الإرسال قانونياً، حيث تُلقى الكرة بشكل واضح بدون دوران إضافي وتضرب بشكل مباشر بمضرب اللاعب.
- 3- في اللعب الفردي، يتناوب اللاعبون على الإرسال كل نقطتين. في اللعب الزوجي، يتناوب اللاعبون الإرسال والاستقبال وفق ترتيب معين.

2. النقاط:

- 1 - يسجل اللاعب نقطة إذا فشل الخصم في إعادة الكرة بشكل صحيح (أي أن الكرة لا ترتد على طاولة الخصم أو تضرب الشبكة وتعود إلى جانب المرسل).
- 2- يسجل اللاعب نقطة إذا لمست الكرة أي شيء غير الطاولة بعد إرسالها (مثل اليد أو الملابس).
- 3- في حالة تجاوز النتيجة 10-10، يتناوب اللاعبون على الإرسال نقطة واحدة لكل منهما حتى يتحقق الفوز بفارق نقطتين.

3. تبديل الجوانب:

يتبادل اللاعبون الجوانب بعد كل شوط. إذا كانت المباراة تُلعب في شوط حاسم (الشوط الخامس أو السابع حسب النظام المتبع)، يتم التبديل عندما يصل أحد اللاعبين 5 نقاط.

4. الفوز بالشوط والمباراة:

- 1- يتكون كل شوط من 11 نقطة. يفوز بالشوط اللاعب الذي يصل إلى 11 نقطة بفارق نقطتين على الأقل عن خصمه.
- 2- المباراة تكون مكونة عادة من عدة أشواط (أفضل من خمسة أشواط أو سبعة أشواط). يفوز بالمباراة اللاعب أو الفريق الذي يحقق الانتصار في عدد الأشواط المحدد.

5. اللعب الزوجي:

- 1- في اللعب الزوجي، يكون لكل فريق لاعبين، ويتناوب اللاعبون على ضرب الكرة بالتناوب.
- 2- يجب أن يتم الإرسال بشكل قطري عبر الشبكة من الجانب الأيمن من اللاعب المرسل إلى الجانب الأيمن من اللاعب المستقبل.

6. أخطاء اللعب:

- 1- لمسة الشبكة بالمضرب أو الجسم أثناء اللعب تُعتبر خطأ.
- 2- ضرب الكرة قبل أن ترتد على الطاولة (ضربة هوائية) يُعتبر خطأ.
- 3- إذا فشل اللاعب في ضرب الكرة بعد ارتدادها على جانبه من الطاولة، يحصل الخصم على نقطة.

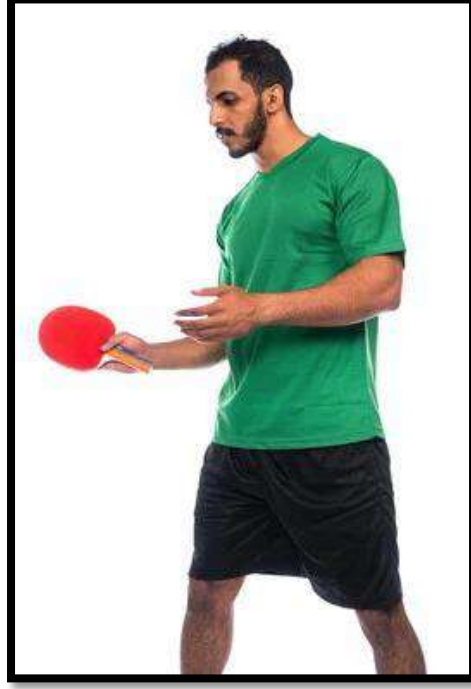
7. تحكيم اللعبة:

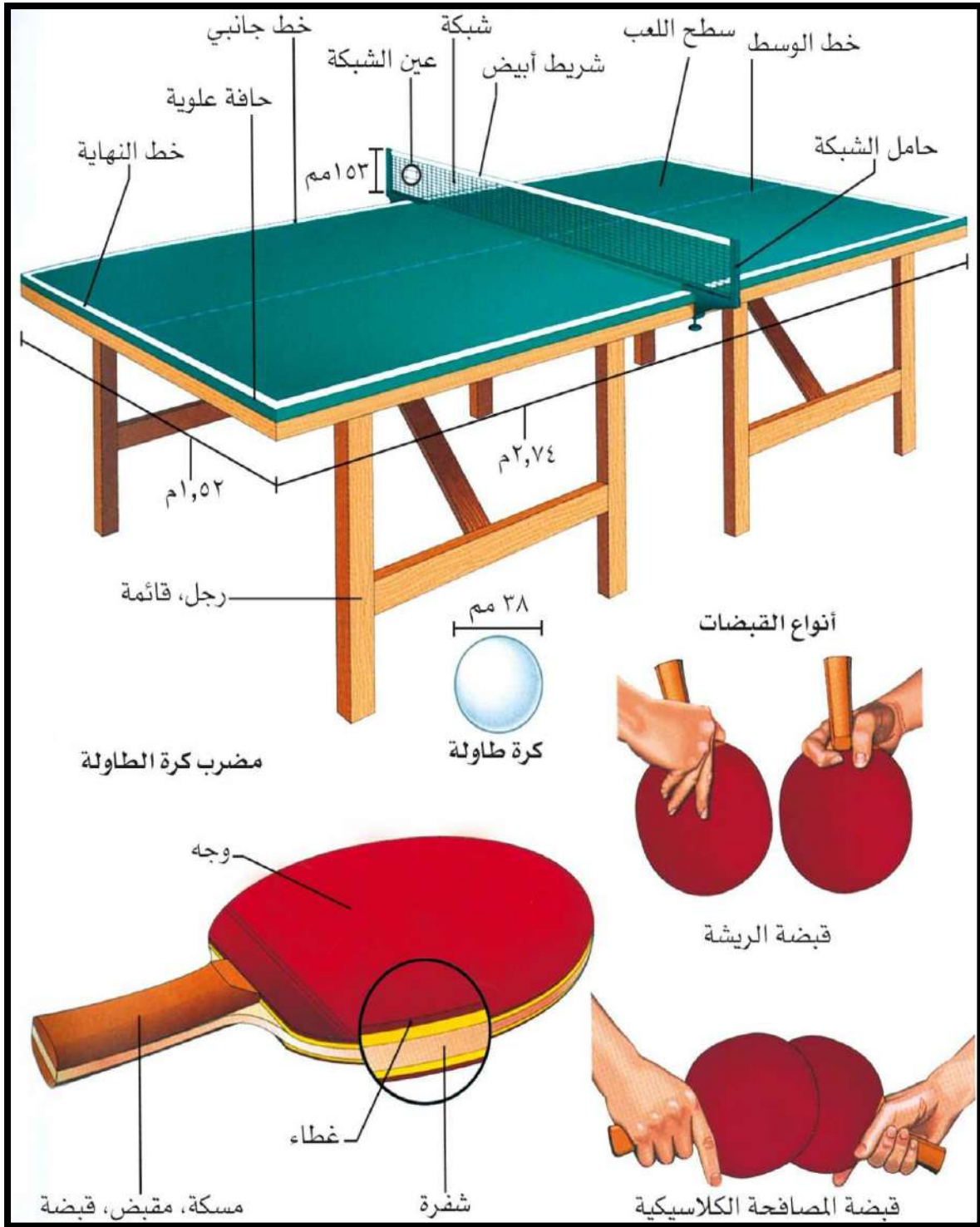
- 1- يُشرف على المباريات حكم رئيسي وحكم مساعد (للتأكد من صحة الإرسال وتسجيل النقاط بشكل صحيح).
- 2- يمكن للحكم أن يعلن عن نقطة أو يعيد اللعب إذا كان هناك تدخل خارجي يؤثر على اللعب.

8. الاستراحة بين الأشواط:

يمكن للاعبين أخذ استراحة قصيرة لمدة تصل إلى دقيقة واحدة بين الأشواط. يمكن أيضًا طلب وقت مستقطع لمدة 60 ثانية مرة واحدة خلال المباراة.

هذه القواعد تساعد في ضمان سير المباراة بشكل عادل ومنظم، وتوفير إطار تنافسي يحترم الروح الرياضية.





شكل رقم (5)

اسئلة الفصل الثالث

اسئلة لعبة كرة الطائرة

- س 1/ تكلم عن دخول الكرة الطائرة الى العراق . بالتفصيل .
- س 2/ ما مفهوم لعبة الكرة الطائرة . وبماذا تتميز اللعبة عن غيرها من الالعاب
- س 3/ تكلم عن تشكيل الفريق وكيف يتم احتساب النقاط .
- س 4/ من قواعد لعبة الكرة الطائرة (الاخطاء) كيف يحسب الخطأ في لعبة الكرة الطائرة .

اسئلة لعبة كرة اليد

- س1/ في اي عام تم نشر اللعبة في العراق ؟
- س2/ ماهي ابعاد الملعب ؟
- س3/ اين تقع منطقة تبديل الاعبين ؟
- س4/ كم يبلغ وقت المباراة ؟
- س5/ كم هو عدد الحكام في المباراة ؟
- س6/ ما هو عدد اللاعبين والاحتياط لكل فريق؟

س1: من هي الاتحادات الدولية في لعبة كرة الطاولة؟ عددها.

س2: ما هي أهم التجهيزات الخاصة بلعبة كرة الطاولة؟

س3: كيف تكون طريقة لعب كرة الطاولة؟ وضح ذلك.

س4: ما هي أهم مميزات لعبة كرة الطاولة؟ عددها.

س5: أشرح أهم قواعد لعبة كرة الطاولة.

الفصل الرابع

محتويات الفصل الرابع

اولا - كرة السلة

القواعد الاساسية لسميث

انتشار لعبة كرة السلة في البلاد العربية

مرحلة تأسيس الاتحاد العراقي

الدور العراقي الممتاز لكرة السلة

ثانيا - رفع الاثقال

نبذة تاريخية عن رياضة رفع الاثقال في العراق

الادوات والمعدات

مراحل رفعة الخطف

بدأ تاريخ كرة السلة في عام 1891 في سبرينغفيلد (ماساتشوستس) من قبل مدرب التربية البدنية الكندي جيمس ناي سميث كرياضة أقل عرضة للإصابة من كرة القدم. انتشرت اللعبة بسرعة كبيرة، ونمت شعبيتها مع بداية القرن العشرين، أولاً في أمريكا ثم في جميع أنحاء العالم. الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA)، والتي أنشئت في عام 1946، تطورت إلى مؤسسة بمليارات الدولارات بنهاية القرن، وأصبحت كرة السلة جزءاً لا يتجزأ من الثقافة الأمريكية

عرفت الحضارات القديمة ألعاب تشبه كرة السلة. ففي القرن السابع قبل الميلاد عرفت لعبة (بوكتا بوك) عند المايا، كما عرفت الشعوب الأزتيكية باسم (تشلاشلي)، أما كرة السلة كما نعرفها اليوم فنشأت في أوائل ديسمبر من عام 1891، حيث بحث الدكتور الكندي جيمس نايسميث، أستاذ التربية البدنية بجامعة ماكجيل في مونتريال، والذي يعمل أيضاً معلماً في مدرسة التدريب الخاصة بجمعية الشبان المسيحية (جمعية الشبان المسيحيين) (والمعروفة حالياً بكلية سبرينجفيلد في مدينة سبرينغفيلد (أوريغون) بولاية ماساتشوستس بالولايات المتحدة الأمريكية، عن ابتكار لعبة قوية تُقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة في فصول الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيو إنجلاند، وكبديل للتمرينات السويدية والألمانية التي لم تكن تتلاءم مع طبيعتهم التي تميل إلى القوة والسرعة والمنافسة، ولا تشبع رغبتهم بالحركة والنشاط، والتعبير عن الذات. بعد عدة تجارب قام بها الأستاذ ناي سميث وضع لعبة تتداول فيها الكرة بين اليدين فقط بدلاً من القدمين، فجرت التجربة الأولى، وكان هدفها وضع الكرة في سلة خوخ، فسميت اللعبة كرة السلة. وأرادها سميث لعبة خالية من الخشونة والعنف الموجودين في كرة القدم الأمريكية، تمنع الجري بالكرة حتى لا يهاجم اللاعبون حاملها مهاجمة عنيفة للحصول عليها. فقد اعتبر أن مجرد لمس اللاعب المنافس، أو مهاجمته بعنف. وقد كانت السلة في بادئ الأمر عبارة عن سلة خوخ مسدودة القاع. يضع الحكم سلباً قرب موضع السلة كي يتمكن من إخراج الكرة عندما تستقر في الهدف. أزيل القاع بعد ذلك فاستراح الحكم من الصعود والهبوط لإخراج الكرة عند كل هدف يسجل. نالت اللعبة إعجاباً وحباً من قبل طلاب الدكتور سميث، وعملوا على نشرها في مدنهم وقراهم أثناء عطلة رأس السنة، فامتدت تدريجياً إلى الكليات والمعاهد والمدارس الأمريكية قبل أن توضع قوانينها بشكل كامل.

بعد ذلك اضطر الدكتور سميث إلى وضع القواعد الـ (13) الأساسية لهذه اللعبة، والتي استوحيت منها بعدئذ الأنظمة الحالية لكرة السلة، إذ بقي منها 12 مادة في القانون الجديد. بعد ذلك تبنت جمعية الشبان المسيحيين اللعبة في الولايات المتحدة الأميركية، وفي غيرها من البلدان التي كان للجمعية فروع فيها. وبعد ذلك دخلت ميدان الاحتراف، فمرت بمراحل عديدة تطورت فيها، وتقدمت إلى أن اتخذت شكلها ونظمها الراهنة. أما عدد اللاعبين فقد كان في بداية الأمر تسعة لاعبين لكل فريق. ثلاثة للهجوم وثلاثة للوسط وثلاثة للدفاع، لكن عدد أشواط مباراتها كان ثلاثة مدة كل شوط 20 دقيقة ثم عدل فاصبح أربعة أشواط، مدة كل منها 10 دقائق، ثم عدلت مؤخرًا، فأصبحت المباراة من شوطين مدة كل منها 20 دقيقة.

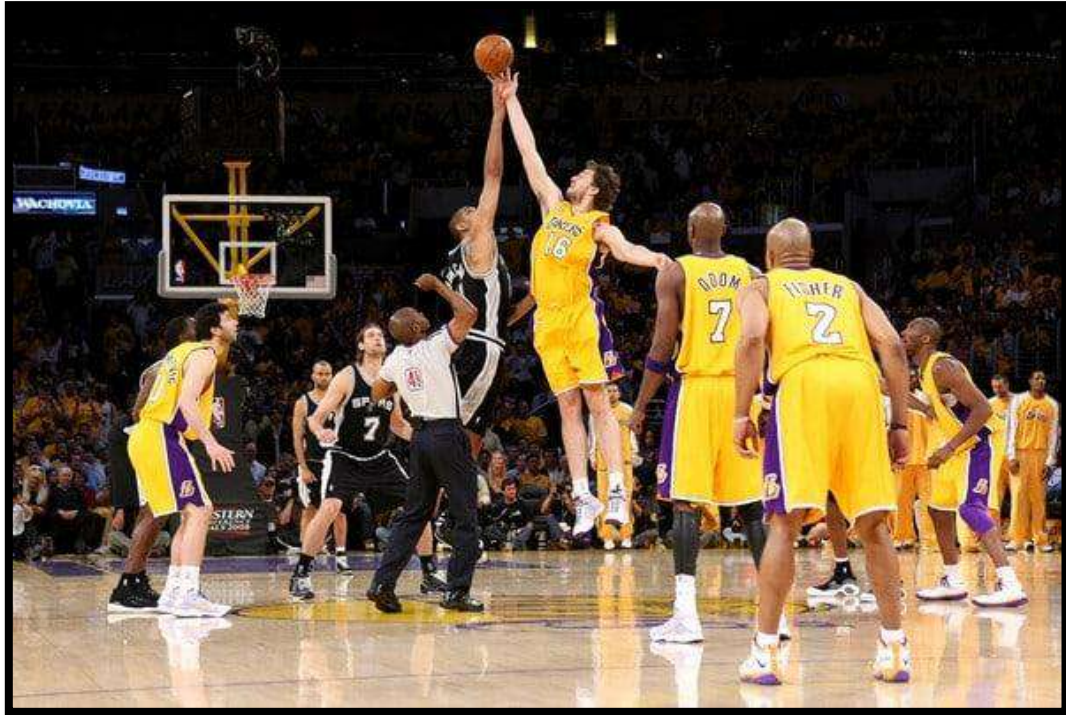


صورة رقم (1) الدكتور سميث

في بادئ الأمر، كانت تتم ممارسة لعبة كرة السلة بكرة قدم. هذا وقد كان اللون البني هو لون أولى الكرات التي تم صنعها خصيصًا لممارسة كرة السلة، وكان ذلك فقط في أواخر الخمسينيات من القرن العشرين. ولكن فيما بعد، قام توني هينكل في إطار بحثه عن تصميم كرة سلة أكثر وضوحاً للاعبين والمتفرجين على حد سواء باستخدام الكرة ذات اللون البرتقالي التي يشيع استخدامها في وقتنا الحالي. ولم تكن المراوغة عن طريق تنطيط اللاعب للكرة جزءاً من القواعد الأصلية لهذه اللعبة باستثناء استخدام هذا النوع من المراوغة في «التمريرة المرتدة» بين أعضاء الفريق الواحد. ذلك أن تمرير الكرة كان الوسيلة الأساسية لتناقلها. وفي نهاية الأمر، أُتيح استخدام المراوغة ولكن بشكل محدود نتيجة عدم

تناسق شكل الكرات الأولى التي كانت تُستخدم في ممارسة هذه اللعبة. ثم أصبحت المراوغة جزءاً أساسياً من ممارسات هذه اللعبة فقط مع حلول خمسينيات القرن العشرين تقريباً حين اهتمت المصانع بتحسين شكل الكرة.

في الألعاب الأولمبية التي جرت عام 1904 في مدينة سانت لويس في الولايات المتحدة الأمريكية، قدمت الفرق الأمريكية عرضاً خاصاً في كرة السلة خلال هذه الدورة بغية إقناع دول العالم بالاعتراف بها. وفي عام 1906 تكونت لجنة لوضع قوانين جديدة للعبة، فوضعت قانوناً جديداً مؤلفاً من 22 مادة بدلاً من 13 مادة في القانون الذي وضعه الدكتور سميث. أثناء الحرب العالمية الأولى، مارس الجنود الأمريكيون لعبة كرة السلة في الأماكن التي تركزوا بها فكان ذلك عاملاً جديداً، وفعالاً في عملية انتشار اللعبة في مختلف أنحاء العالم. وبقي هناك فوارق في اللعبة بين ولاية وولاية، ففي العام 1915 وضع قانون موحد للعبة، إذ اجتمعت هيئة تضم مندوبين عن جميع الكليات والمدارس، ووضعت القانون الجديد الموحد.



صورة رقم (2)

لم يكن هناك سوى ثلاثة عشر قاعدة لكرة السلة:

1. يتم القاء الكرة في أي اتجاه بإحدى أو بكلتا اليدين.
2. يمكن أن تضرب الكرة في أي اتجاه بإحدى أو بكلتا اليدين.
3. لا يمكن للاعب الجري بالكرة، ولكن يجب عليها رميها من البقعة التي كان يمسك بها، ويسمح للاعب أن يمسك الكرة إذا كان يجري بسرعة كبيرة.
4. يجب أن تبقى الكرة بين اليدين، ولا يجب استخدام الذراع أو الجسم لمسك الكرة.
5. لايسمح الضرب بالكتف، أو الدفع، أو التعثر أو الضرب بأي شكل من الأشكال للخصم. إذا تم التعدي الأول على هذه القاعدة من قبل أي شخص فإنه يحسب خطأ، وأما التعدي الثاني فينحيه خارجاً حتى الهدف التالي، أو إذا كان هناك نية واضحة لإصابة الشخص، فإنه يطرد إلي نهاية المباراة، ولا بديل له.
6. يتم لعب الخطأ بضرب الكرة بقبضة اليد.
7. إذا أخطأ أي من الجانبين ثلاثة أخطاء متتالية فإنه يحسب هدفاً للفريق الخصم.
8. يحسب الهدف عندما يتم ضرب الكرة أو رميها في السلة بحيث تبقى هناك. إذا كانت الكرة تقع على الحافة وحرك الخصم السلة، فإنه يحسب كهدف.
9. عندما تخرج الكرة خارج حدود الكعب فإنها يجب أن تلقى في الميدان تلعب من قبل الشخص الأول الذي لمسها. وفي حالة نشوب جدال، فإن الحكم المشاهد يلقيها مباشرة إلى الميدان. إذا استمر أي جانب في تأجيل المباراة، يجب على الحكم أن يوجه خطأ لهم.
10. يكون الحكم المشاهد هو القاضي علي اللاعبين ويجب أن يلاحظ الأخطاء، ويخطر حكم الملعب عند حدوث ثلاث أخطاء متتالية.
11. يكون الحكم هو قاضي الكرة، ويقرر متى تكون الكرة في اللعب، في الحدود، والجانب الذي تنتمي إليه، ويحافظ على الوقت. وعليه أن يقرر متى كان تم إحراز الهدف، ويحسب الأهداف.
12. الوقت خمسة عشر دقيقة لكل شوط، مع خمس دقائق بين الشوطين.
13. الفريق الذي يحرز معظم الأهداف في ذلك الوقت يجب أن يكون الفائز. في حالة التعادل، يمكن أن تستمر اللعبة، باتفاق قادة الفريقين، حتى يتم تحقيق هدف آخر.

تطور بعض القواعد التي وضعها (دكتور سميث)

1. السلتان:

كانتا سلتي خوخ فعلا وكانت معلقتين على الحائط وكان القاع موجودا بها ثم عدلتا حتى اصبحتا من نسيج ذي مواصفات خاصة.

2. صالة الملعب:

كانت في بادئ الامر عبارة عن أي ساحة مغطاة فكان جراج العربات ومخزن التبن وغير ذلك من بنايات يكفي ويعتبر مناسباً للعب ذا مقاييس وابعاد ومواصفات خاصة.

3. عدد اللاعبين:

كان 9 لاعبين ثم أصبح 7 لاعبين أو 5 لاعبين ثم عدل حتى أصبح الآن خمس وعدد افراد الفريق اثنا عشر.

4. الرمية الحرة:

كان في كل فريق شخص واحد هو الذي يتولى قذف جميع رمياته الحرة والان يتولى كل لاعب رمي الرميات الحرة التي نالها نتيجة ارتكاب الخطا ضده.

5. كرة القفز:

كان الحكم يقوم برمي الكرة بين قلبي الهجوم بعد كل هدف ثم الغي هذا القانون واصبح الفريق الذي تصاب سلته هو الذي يتولى ادخالها من خارج الحدود النهائية.



شكل رقم (3) كرة السلة

انتشار لعبة كرة السلة في العراق

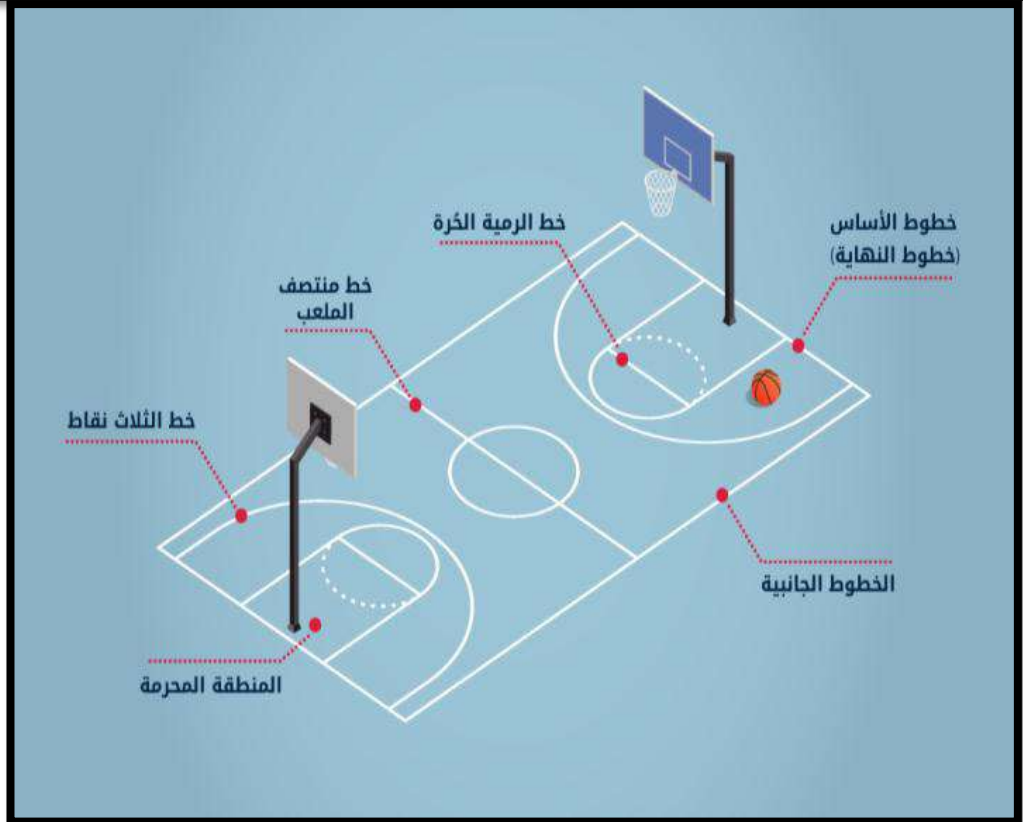
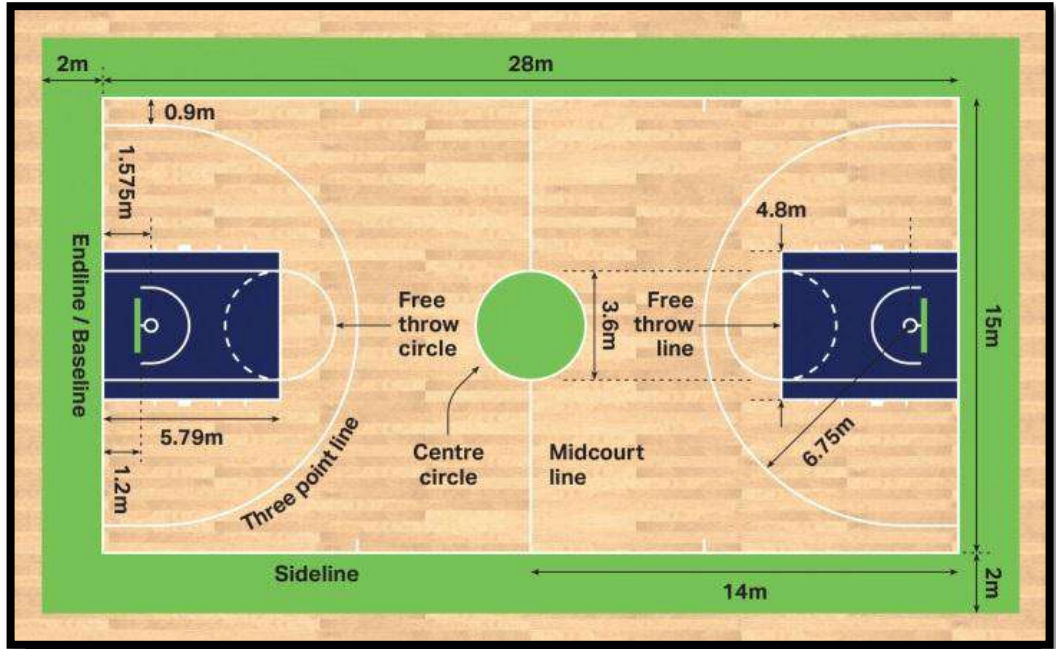
تشكل الاتحاد العراقي لكرة السلة في عام 1948. وكانت المشاركة الأولى للعراق في الألعاب الأولمبية عام 1948، خسر المنتخب العراقي لكرة السلة في جميع المباريات التي خاضها في تلك الدورة، وضم المنتخب العراقي ودود خليل كأول قائد للمنتخب العراقي وكذلك صالح فرج ويونان إميل وجورج حنا وهاشم عبد الجليل و عرفان عبد القادر عوني كنعان وسلمان مهدي وسلمان علي وأحمد حميد.

خلت كرة السلة إلى العراق بعد الحرب العالمية الأولى واحتلال العراق من قبل القوات الإنكليزية ولكن لم تمارس بين الشباب الرياضي العراقي في ذلك الحين إلى ان جاء الوقت المناسب، وكان للمدارس الدور الكبير في نشر اللعبة. في عام 1925 وعن طريق مدارس الآباء اليسوعيين انتشرت اللعبة وبرز لاعبان كبيران في 1928 حسين الكرخي وعزت الخضير، بعد انتهاء حقبة العشرينات وانتشار اللعبة بشكل نسبي اقيمت بطولات مدرسية بين المدارس العراقية والمدارس الاجنبية لتنتشر اللعبة إلى كافة انحاء العراق، وبرز في عقد الثلاثينات العديد من اللاعبين ومنهم نجم السهروردي وإسماعيل ارزوقي وجميل صالح ومحمد علي الكرخي وسعدون حسين وكان لهؤلاء النجوم الدور الكبير بانتشار كرة السلة وولع الشباب بها.



شكل رقم (4)

انتظر الرياضيون السلويون كثيرا لتكون لهم منافسة مع اقرانهم على الصعيد الدولي حتى عام 1944
ليمثل منتخب المدارس العراق في لبنان وسوريا لتكون بذلك أول رحلة لفريق سلوي عراقي والشكل رقم
(5) يمثل ملعب كرة السلة.



شكل رقم (5) يمثل ملعب كرة السلة

مرحلة تأسيس الاتحاد العراقي

كان لابد من تشكيل لجنة أولمبية وطنية عراقية حتى تتمكن الفرق المنتخبات من المشاركة بدورة الالعاب الاولمبية، وبعد محاولات عديدة من قبل الرياضيين العراقيين لتشكيل اللجنة الأولمبية حتى جاء 15 نيسان 1947 لتتال اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية الاعتراف الرسمي من قبل اللجنة الأولمبية الدولية، وبعدها بعام وفي وقت اقامة دورة الالعاب الاولمبية 1948 تم تأسيس أول اتحاد عراقي لكرة السلة معترف به دوليا من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة ليراس أول اتحاد عراقي السيد اكرم فهمي ومن المصادفات ان أول اتحاد عراقي تم تأسيسه خارج العراق وبالتحديد في لندن.

الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة

دوري الدرجة الأولى

الدوري العراقي للشباب

دوري الناشئين

دوري 3 × 3

الدوري العراقي لكرة السلة للسيدات



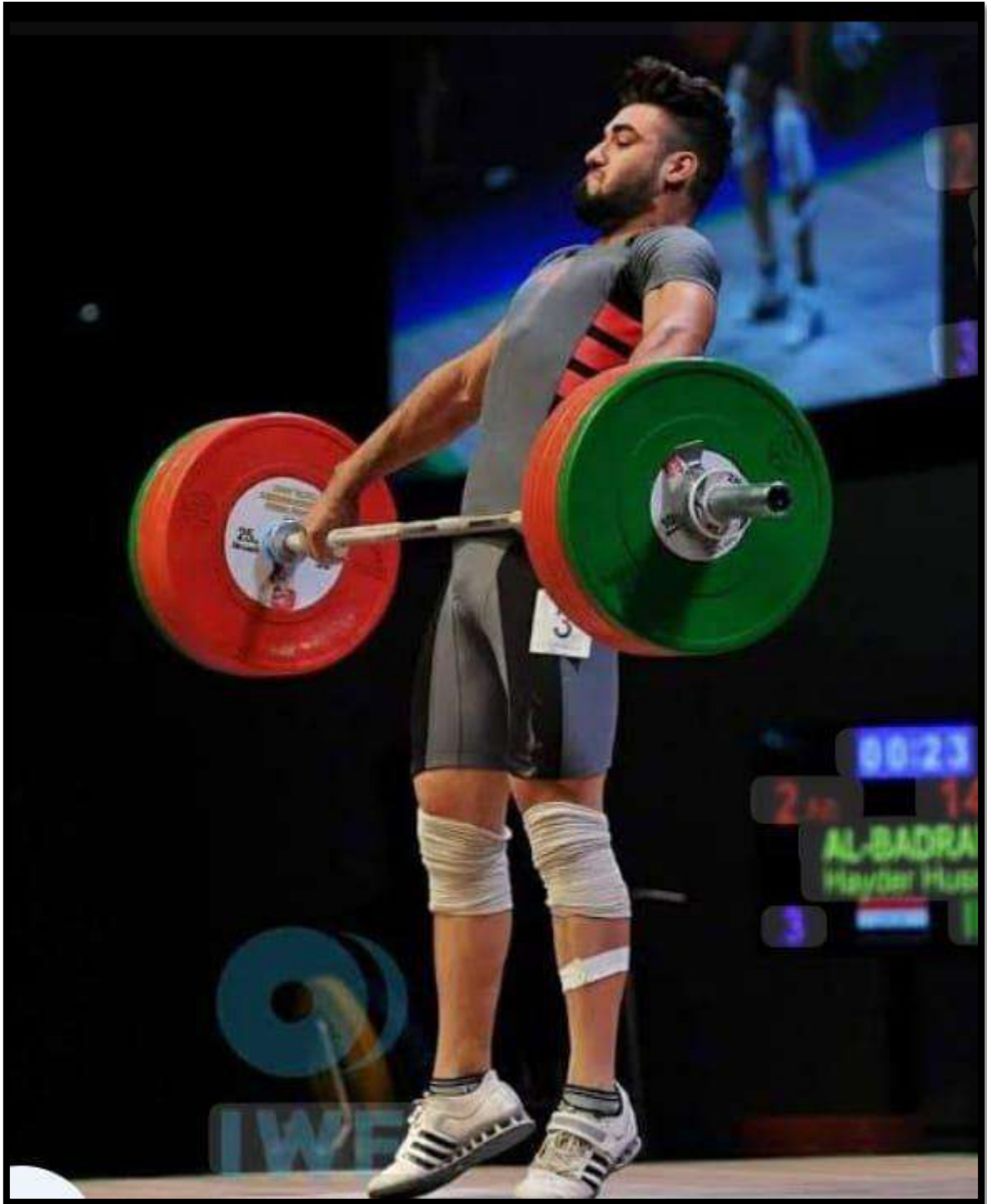
شكل رقم (6)

نبذة تاريخية عن رياضة رفع الأثقال

بدأت ممارسة رفع الأثقال في العصر الحديث مع رفع الحجارة في الثقافات القديمة في اليونان ومصر و العراق وفلسطين وآسيا. هناك أدلة على رفع الأثقال وحركات القوة على مقبرة الأمير المصري البعطي يعود تاريخها إلى حوالي عام 2040 قبل الميلاد.

ان هذه الرياضة هي من اهم الرياضات لابرار صفة القوة في جميع العصور. فهي قديم قدم التاريخ و موجودة بحكم البيئة و الحياة الاجتماعية التي كان يعيش فيها الانسان في عهود التاريخ السحيقة حيث كان يقوم برفع الصخور و الاحجار الكبيرة لسد ثغر الكهوف التي يسكن فيها او القضاء على الوحوش المفترسة او لصيد عدد من الحيوانات الكبيرة بها وبالرغم من قدم هذه الرياضة لا ان الباحثين لم يتوصلوا الى معرفة بداية تاريخها بصورة دقيقة كما هو الحال في سائر الالعاب الرياضية الاخرى . الا ان العرب والاغريق والمصريين القدماء وقدامى العراقيين في منطقة ما بين النهرين عام 777 ق.م. قد زاولوا هذه الرياضة كل حسب طريقته الخاصة . فقد كان الاغريقيون يعدون القوة البدنية خيرا وسيلة تجعل من الاغريق ما يعادل عشرة افراد من الامم الاخرى وكانوا يتبارون على رفع الأثقال برفع الاحجار الكبيرة او برفع عجل. اما العرب فكانوا يرفعون الاحجار الكبيرة ليشد بها الجسم وتزداد قوته كما اجاز الاسلام المغالبة بحمل الاحجار وغيرها وكذلك دلت الرسوم المنقوشة بالاثار المصرية على جدران مقابر بني حسن بالمنيا على مزاولة رفع الأثقال ايام الفراعنة حيث وجد ضمن الرسوم المحفورة رسوم أكياس من الرمل متفاوتة الاوزان. وقد ذهب بعض المؤرخين الى ان اكبر مجموعة من حاملي الثقل ظهرت في التاريخ هم العمال الذين بنو الاهرام في مصر القديمة من حملهم لصخور كبيرة وثقيلة ونقلها من امكنه بعيدة ويمكن القول بان رياضة رفع الأثقال يجد فيها من يماسها للتسلية والمتعة للترويح عن النفس ال عمال مجهدا تستعمل فيه الشده والقوة . اما في العصور الوسطى فقد بقيت في محيط ضيق وكانت مصدر رزق لألقوياء الذين احترفوا عضها امام الجماهير وكانت تؤدي بطريقة مختلفة .

ان اول ظهور اولمبي لرياضة رفع الأثقال عام 1896 وفي أثينا تم إلغاؤها سنة 1900 وعادت سنة 1904 وأصبحت منذ عام 1920 رياضة معتمدة.



شكل رقم (1)

تاريخ رياضة رفع الاثقال في العراق

لقد اقيمت اول بطولة نظامية عام 1944 في النادي الاولمبي سابقا . ومركز شباب الاعظمية حاليا . ولقد اسس اتحاد رفع الاثقال رسميا المرحوم صبري الخطاط يوم 1950/5/11 ولم يكن تأسيس الاتحاد وظهوره في هذا التاريخ شيئا مفاجئا وانما كان وليد الحاجة وتعبيرا عن واقع له جذوره وخليفه التي ساعدت على انبثاقه وبعد سنتين من تاريخ التأسيس اصبح عضوا في الاتحاد الدولي لرفع الاثقال . ومن بين الاندية التي كان لها دور في توسيع قاعدة رفع الاثقال النادي الاولمبي و نادي الهواة في بغداد و نادي الحلة في بابل وكذلك محافظة البصرة و محافظة نينوى ثم بعد ذلك دخلت محافظة واسط الى مجال التنافس.

يعد الوسام الاولمبي الوحيد للرياضة العراقية بشكل عام ورياضة رفع الاثقال بشكل خاص للرباع المرحوم البطل الاولمبي عبد الواحد عزيز وهو من مدينة البصرة الذي حصل على الوسام البرونزي في اولمبياد روما عام 1960 ولم يتكرر هذا الانجاز طيلة هذه السنوات الماضية

تعتبر رياضة رفع الاثقال من الرياضات الاولمبية الاساسية في كل الدورات الاولمبية ويتم ممارسة هذه الرياضة من خلال تقسم اللاعبين الى فئات وزنية محددة يتنافس ابطال كل فئة على حدة ومن ثم يكون هنالك فائز اول وفائز ثاني وفائز ثالث في كل فئة وزنية وتقسم الفئات الوزنية للمشاركين الى 10 اوزان تبدا من وزن 55كغم وتنتهي بوزن + 109 وتمارس كذلك من قبل النساء وتقسم الى 10 فئات وزنية تبدا من فئة وزن 44 كغم وتنتهي بوزن +87 ويقوم الاتحاد الدولي بتغيير الفئات الوزنية بين فترة متباعدة بما يتناسب مع تطور رياضة رفع الاثقال واحتياجاتها .

تتألف رياضة رفع الاثقال من رفعتين :

1- رفعة الخطف :

يوضع البار افقيا في وسط طبلية المسابقة ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الاصابع لاسفل ويتم السحب للثقل في حركة واحدة من الارض الى اقصى امتداد للذراعين فوق الرأس وذلك بفتح القدمين او ثني الركبتين –ويمر البار امام الجسم في حركة مستمرة حيث يمكن ان ينزلق على الفخذين او الحوض –ولايلامس اي جزء من الجسم اللوحة الخشبية سوى القدمين ويجب ان يقف الرباع دون حركة بعد اداء الرفعة –والذراعين والركبتين ممدودتين والقدمين على خط واحد حتى يعطي الحكام اشارة انزال الثقل على اللوحة الخشبية – ولايوجد توقيت محدد لوقوف اللاعب بعد انتهاء الحركة سواء

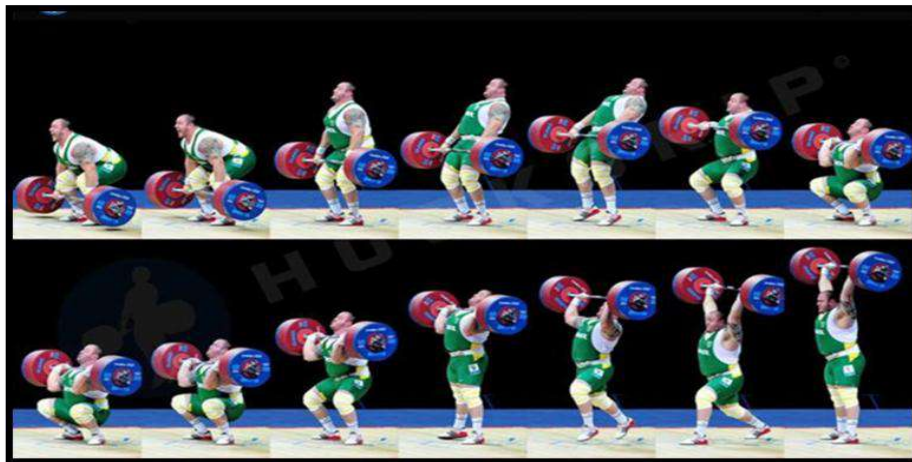
عند فتح القدمين او ثني الركبتين حيث تكون القدمين على خط واحد موازي للجذع والبار ويعطي الحكام اشارة انزال الثقل بمجرد ثبات اللاعب بدون حركة في اجزاء جسمه كما في الشكل رقم (2).



شكل رقم (2) يوضح مراحل رفعة الخطف

2- رفعة النتر (جيرك) :

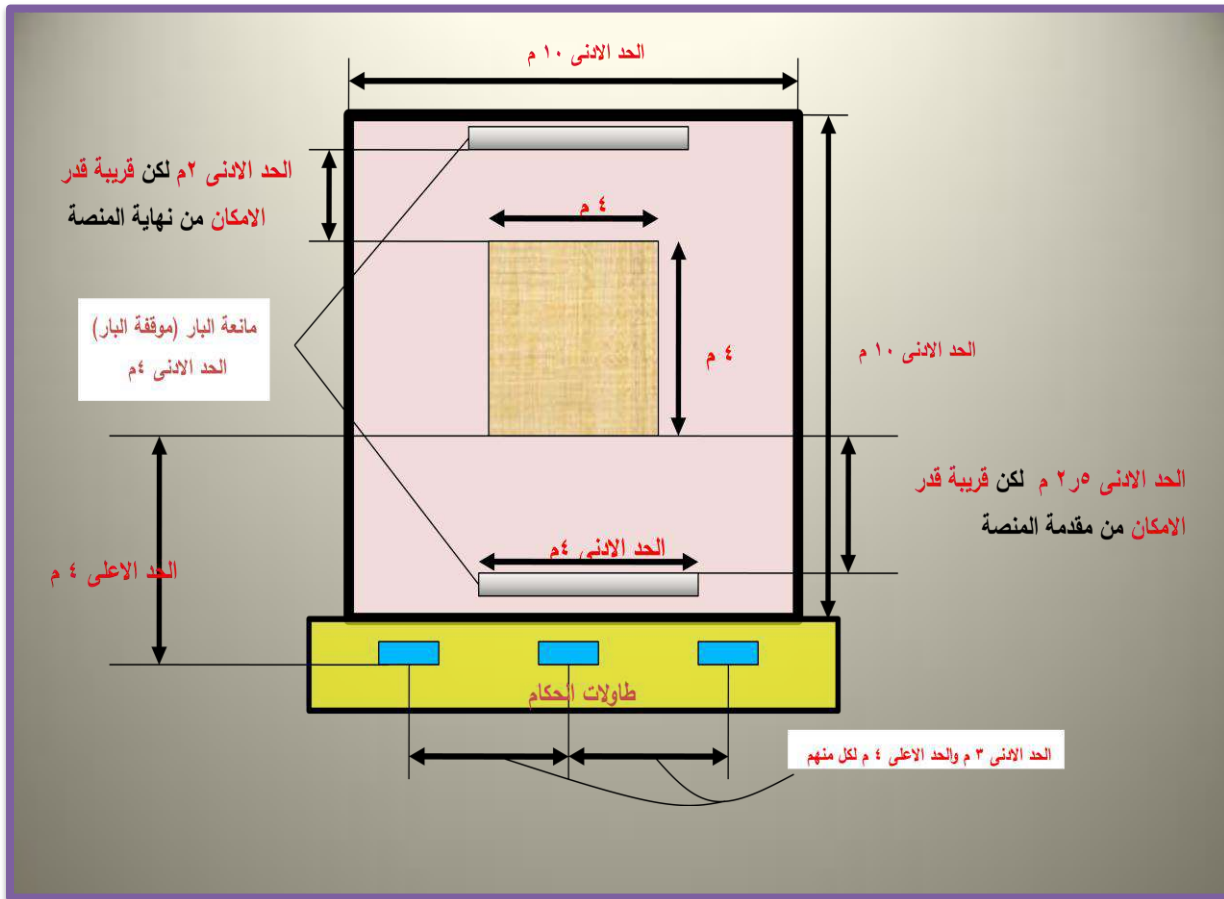
بعد الكلين وقبل النتر يجب ثبات اللاعب دون حركة في اجزاء الجسم وتتم حركة النتر لاعلى بثني الركبتين ثم فردهما مع فرد الذراعين على كامل امتدادهما عموديا – ثم ترجع القدمين لتكون على خط واحد مع امتداد الذراعين والرجليين على كامل امتدادهما – في انتظار اشارة الحكم بأنزال الثقل على اللوحة الخشبية – ويعطي الحكام اشارة انزال الثقل بمجرد ثبات اللاعب بدون حركة في جميع اجزاء الجسم كما موضح في الشكل رقم (3).



شكل رقم (3)

الادوات والمعدات

تمارس رياضة رفع الاثقال على مسرح مصنوع من مادة صلبة يتحمل الازان التي ترفع عليه حيث تكون قياسات المسرح 10م x 10م ويكون ارتفاع المسرح 80سم ولايزيد عن ذلك توضع عليه طبليه خشبية بقياس 4م x 4م تتوسط المسرح وتكون وتبعد الطباية الخشبية عن الحكام مسافة 4 م كذلك يوضع دعامة حديدية مثبتة في مقدمة المسرح لكي تمنع الثقل من السقوط خارج المسرح في حالة عدم سيطرة اللاعب كما في الشكل رقم (4)



شكل رقم (4)

المعدات :

يتم استخدام اثقال باوزان مختلفة مغلفة بمادة مطاطية لتقليل من الارتجاج الذي ينتج عن الثقل ويكون الثقل على بشكل دائري قطره 45 سم حيث يكون ارتفاع البار الذي يتوسط الاقراص الوزنية بطول 220 سم وبسمك 0.5سم ويرتفع عن الارض 22.5 سم كما في الشكل رقم (5)
وتكون الوان واوزان الاقراص الوزنية كما يلي:

احمر	وزن 25 كغم
ازرق	وزن 20 كغم
اصفر	وزن 15 كغم
اخضر	وزن 1 كغم



شكل رقم (5) يمثل الاقراص واوزانها

اما الاقراص الوزنية الصغيرة والتي فتقسم كما يلي :

ابيض	وزن 5 كغم
احمر	وزن 2.5 كغم
ازرق	وزن 2 كغم
اصفر	وزن 1.5 كغم
اخضر	وزن 1 كغم
ابيض	وزن 0.5 كغم



شكل رقم (6)

المحابس او الاقفال او المرابط

يشترط في اداء او رفعة يقوم برفعا اللاعب ان يكون الثقل مقفل بواسطة مرابط خاصة مصنعة من مادة السيل ستيل وزن المرابط الواحد 2.5 كغم ومن الجهتين اي يكون وزن المرابطين 5 كغم ويحتسب من ضمن الوزن بالاضافة الى وزن البار والاقراص الوزنية كما في الشكل رقم (7)



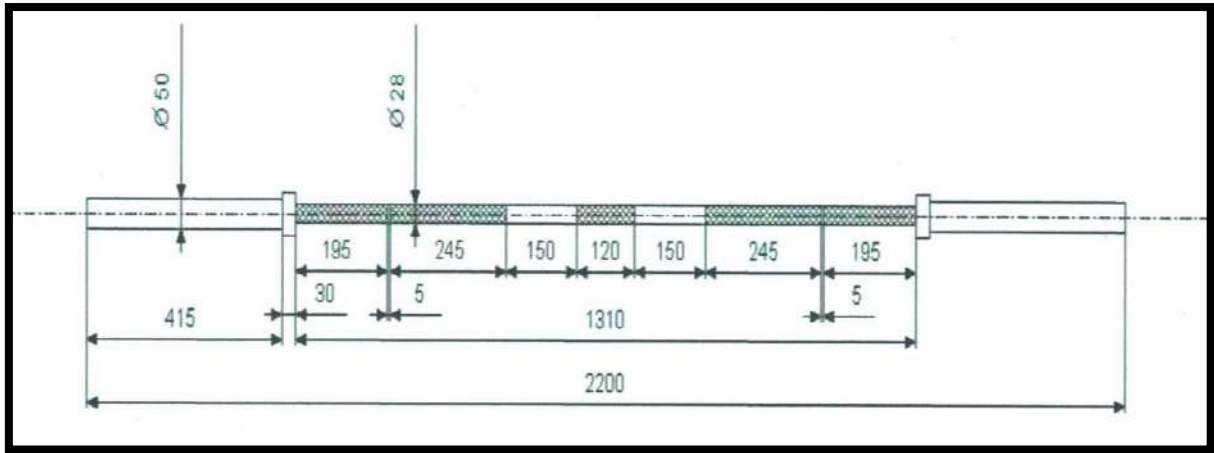
شكل رقم (7)

البار :

او ما يسمى بقضيب الثقل وهو مصنع من سبيكة من الستيل ستيل مقاوم للكسر وذو قابلية للمرونة.

بار الرجال :

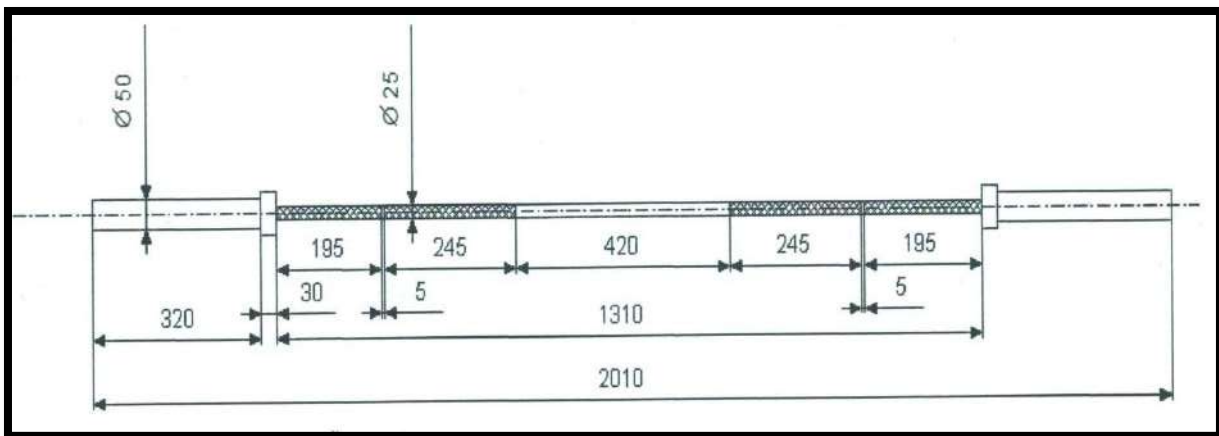
الطول 220 سم سمك القبضة 28 ملم اما المسافة الداخلية 131 سم مكان وضع الاقراص 41.5 سم السمك 50 ملم كما الشكل رقم (8).



شكل رقم (8) يوضح قياسات البار للرجال

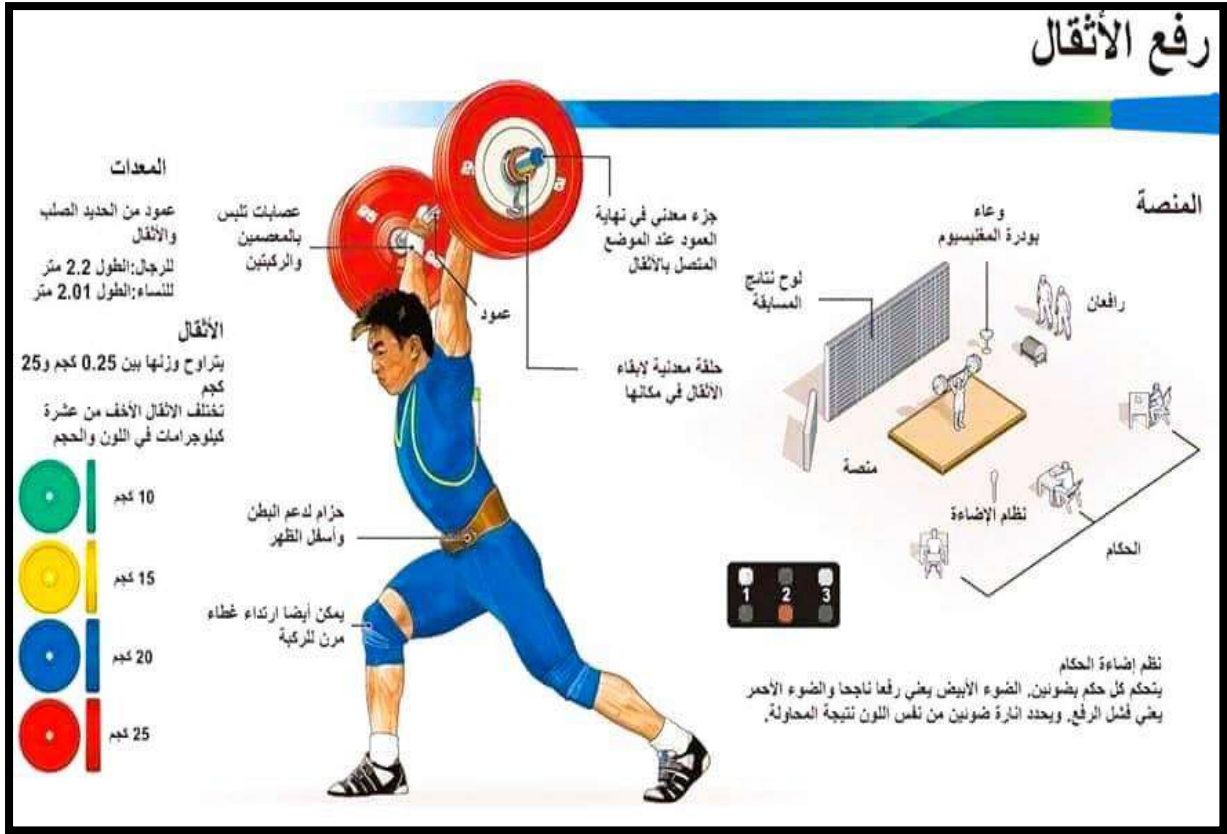
بار النساء :

الطول 210 سم سمك القبضة 25 ملم اما المسافة الداخلية 131 سم مكان وضع الاقراص 32 سم السمك 50 ملم كما في الشكل رقم (9).



شكل رقم (9) يوضح قياسات البار للنساء

رفع الأثقال



شكل رقم (10) توضح المعدات لرفع الأثقال

عدد الحكام

يتألف عدد حكام رفع الأثقال من ثلاثة حكام بالإضافة الى حكم احتياط:

هيئة الجوري او الاستئناف : تتألف هيئة الاستئناف من 3- 5 حكام دوليين وظيفتهم البت بالقرارات الغير صحيحة التي قد تصدر من حكام البطولة

الميقاتي : هو الحكم المسؤول عن وقت الرفع والذي يستغرق 60 ثانية حيث لا يحق للاعب ان يقوم ببدء الرفع بعد نهاية الوقت المخصص كما تعطي دقيقتين في حالة ان يكون اللاعب يتبع نفسه في الرفع التي تليه.

رئيس الفنيين : هو الحكم الذي يتواجد داخل صاله الاحماء التي يقوم اللاعبين باجراء الاحماء للاستعداد لرفع الوزن المطلوب حيث يكون رئيس الفنيين بتنشيت تغييرات وزن الثقل التي يجريها المدرب اثناء الاحماء حيث ان لكل لاعب ثلاث محاولات في رفعة الخطف وثلاث محاولات في رفعة

النتر تحتسب اعلى محاولة ناجحة من المحاولات الثلاثة في رفعة الخطف مع اعلى محاولة ناجحة من المحاولات الثلاثة في رفعة النتر ليحتسب مجموع اعلى محاولتين للخطف والنتر ويحدد ترتيب الفائزين وفق المجاميع المتحققة.

الفنيين : ويتألف حكمين اثنين حكم داخل صالة الاحماء والاخر عند طبلية المسابقة لمراقبة اللاعبين في حالة وجود اي مخالفة قانونية للاعب

المذباغ: هو الحكم الذي يقوم بعملية النداء على اللاعبين ليبدء عملية الرفع

المسجل: هو الحكم الذي يقوم بتسجيل كافة المحاولات الناجحة والفاشلة

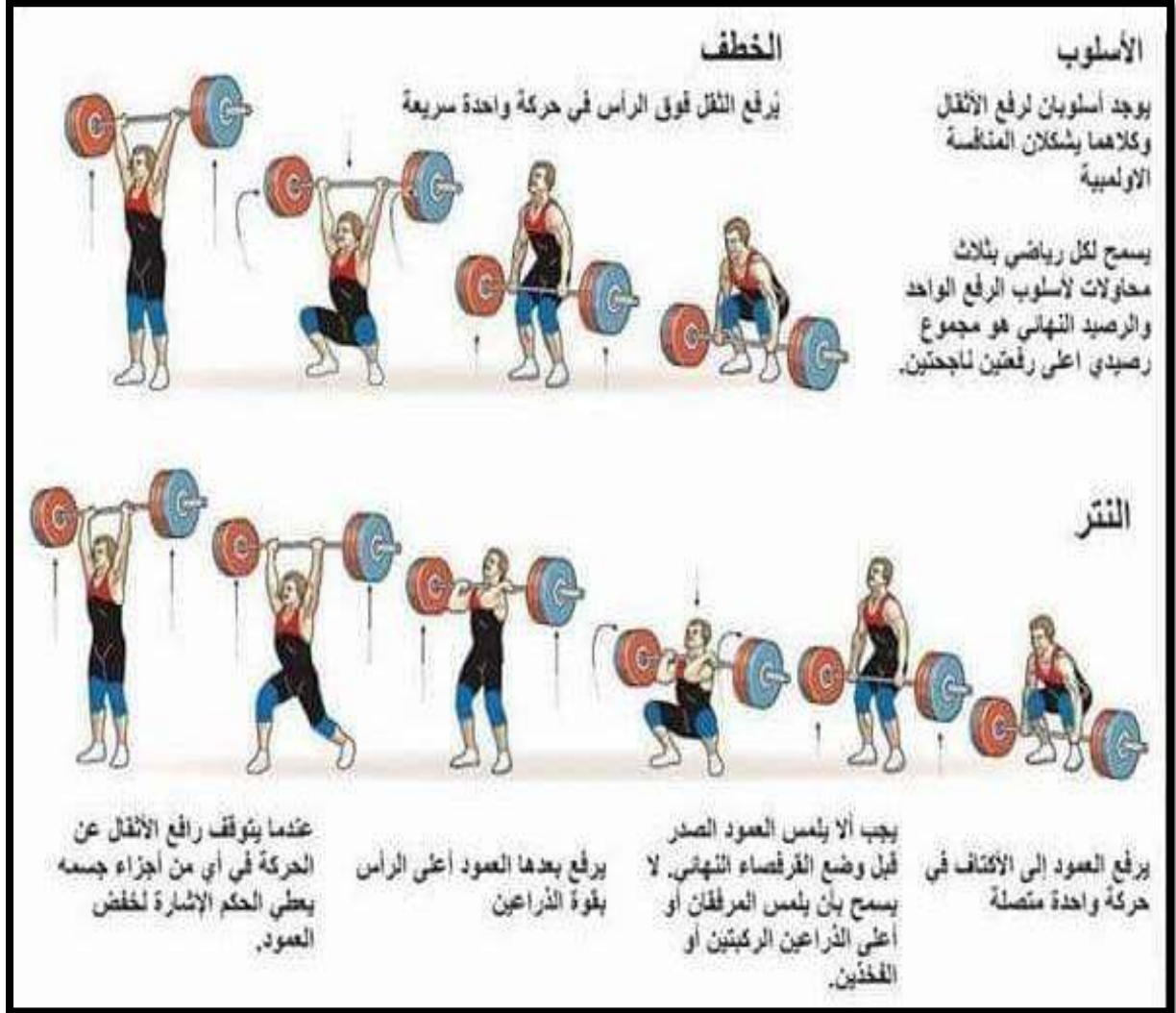
الميقاتي: هو الحكم المسؤول عن وقت الرفعة والتي يبلغ زمنها 60 ثا لكل لاعب



شكل رقم (11)

تعلم مهارة الخطف

تعد رفعة الخطف الرفعة الاولى التي تدى في كل المسابقات الرسمية ولا يجوز البدء بغير رفعة الخطف اي لا يجوز البدء برفعة النتر قبل رفعة الخطف، وللاعب الحق في اداء ثلاث محاولات كحد اقصى له ويمكن ان يكتفي اللاعب بمحاولة واحدة اذا رغب بذلك كما في الشكل رقم (10) .

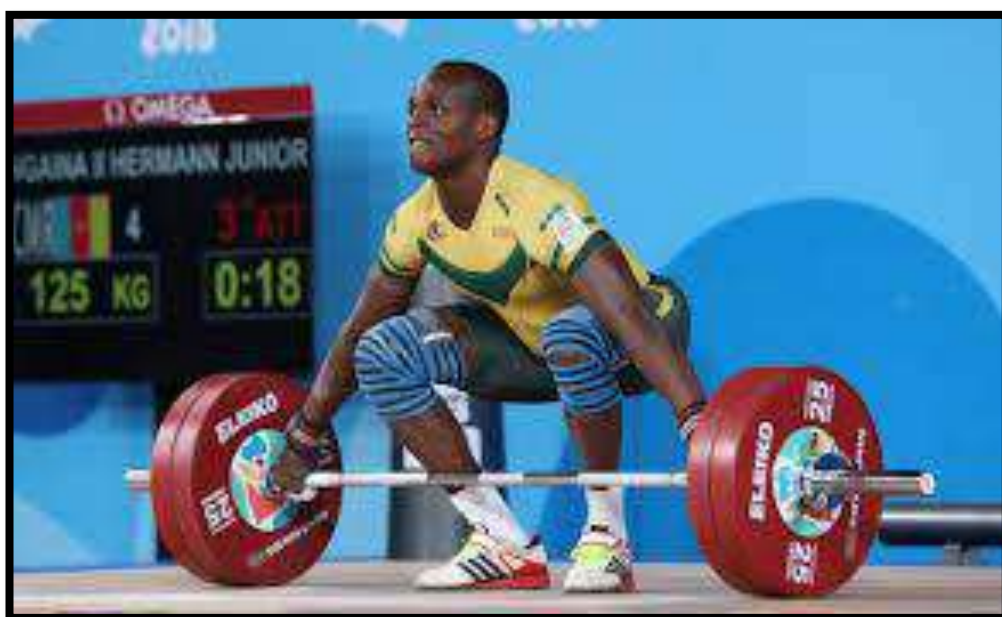


شكل رقم (12)

مراحل رفعة الخطف:

1- وضع البدء :

يجلس الرباع (اللاعب) ممسكا بالبار بفتحة واسعة ونظره بحيث يكون الظهر مشدودا ومنطقة الصدر بارزة والراس الى الامام الاعلى والذراعان ممدودتان مدأ كاملاً وتكونان القدمان على الارض بالكامل اي عدم الوقوف على اصابع القدم او رفع الكعب وهذا ما يسمى بوضع البداية او التهيؤ كما في الشكل رقم (11).



شكل رقم (13)

2- مرحلة السحبة الاولى:

تبدء هذه المرحلة لحظة انتزاع الثقل من الارض حتى وصوله الى مستوى الركبتين.

3- مرحلة السحبة الثانية :

وهي مرحلة تبدء من مستوى الركبة حتى يصل الثقل الى مرحلة الامتداد الكامل وفي هذه المرحلة يكون الظهر مشدود والذراعين ممدودة وتكون زاوية الركبتين مفتوحة بشكل كامل والجذع مستقيم بشكل عامودي مع الرجلين كما في الشكل رقم (12)



شكل رقم (14)

4 - مرحلة الطيران والهبوط تحت الثقل:

وهي المرحلة التي تلي مرحلة السحبة الثانية حيث عندما يصل الثقل الى اعلى الفخذ يبداء اللاعب بثني المرفق الى الاعلى ومحاولة سحب الثقل مسافة عامودية اعلى عن طريق الوقوف على امشاط القدمين وارجاع الظهر الى الخلف مع رفع المرفقين لكي تتوفر المسافة الكافي الى الهبوط او السقوط تحت الثقل واستقبال الثقل بذراعين ممدودتين والجلوس بوضع القرفصاء مع نقل القدمين الى الجانبين لتوسيع قاعدة الجلوس كما في الشكل رقم (13)



شكل رقم (15)

5 - مرحلة القرفصاء

عندما يكون اللاعب تحت الثقل بذراعين ممدودة وبجلوس كامل يجب ان يستقر الثقل على حزام الثقل للنهوض والوقوف بثبات مع الثقل حتى يصل الى الوضع النهائي كما في الشكل رقم (14)



شكل رقم (16)

6 - النهوض والتثبيت:

بعد ان ينتهي اللاعب من وضع القرفصاء يبدأ بالوقوف ثم يدخل مرحلة الثبات النهائي بحيث تكون الركبتين ممدودتان بشكل كام وواقعتان على خط واحد ويكون الثقل موازي الى القدمين وبعد سماع اشارة الحكم بانتهاء الرفع يبدأ بانزال الثقل وتركه عندما يصل الى مستوى الكتف.



شكل رقم (17)

اسئلة الفصل الرابع

كرة السلة

- س1/ من هوة مخترع لعبة كرة السلة ؟
- س2/ كم هو عدد القواعد الاساسية للعبة ؟
- س3/ كم هو عدد الاعبين الذين يشاركون في المباراة ؟
- س4/ متى تم تشكيل الاتحاد العراقي ؟
- س5/ متى اول مشاركة اولمبية للعراق ؟

رفع الاثقال

- س1/ عدد الوان واوزان الاقراص الوزنية
- س2/ اذكر قياسات بار الرجال والنساء
- س3/ كم هو عدد حكام الجوري وحكام الساحة
- س4/ عرف رئيس الفنيين وماهي واجباته
- س 6/ كم فعالية تتألف رياضة رفع الاثقال ؟

الفصل الخامس

محتويات الفصل الخامس

اولا _ الريشة الطائرة

نشأت الريشة الطائرة في العراق

دور اتحاد الريشة العراقي في اللجنة الاولمبية

مفهوم لعبة الريشة الطائرة

قواعد لعبة الريشة

ثانيا _ العاب القوى

القوى البدنية _ رياضة القوى _ الفعاليات

الاركااض

القفز

القفز بالزانة

الفعاليات المركبة

لعبة الريشة الطائرة، المعروفة أيضاً باسم "البادمنتون"، هي رياضة تُمارس باستخدام مضرب خفيف وكرة صغيرة مغطاة بالريش تُعرف بالريشة. تُلعب اللعبة على ملعب مستطيل مقسوم إلى نصفين بواسطة شبكة مرتفعة. يشارك في اللعبة لاعبان (لعب فردي) أو فريقان من لاعبين (لعب زوجي)، وتقوم الفكرة الأساسية للعبة على ضرب الريشة ذهاباً وإياباً فوق الشبكة بين اللاعبين أو الفرق، مع محاولة إسقاط الريشة في ملعب الخصم لتحقيق النقاط.

تتميز الريشة الطائرة بسرعة اللعب وحركتها الديناميكية، حيث تتطلب من اللاعبين ردود فعل سريعة، ولياقة بدنية عالية، ومهارات تحكم دقيقة بالمضرب. تتضمن اللعبة أيضاً استراتيجيات متعددة تتراوح بين الهجوم والدفاع، مما يجعلها ممتعة ومثيرة لكل من اللاعبين والمشاهدين.

تُعتبر الريشة الطائرة واحدة من أشهر الرياضات في آسيا، حيث تُقام العديد من البطولات الدولية مثل بطولة كأس العالم وبطولة توماس وكأس أوبر، وهي رياضة أولمبية منذ عام 1992.

نبذة تاريخية

تعود أصول الريشة الطائرة إلى لعبة هندية تُعرف باسم "البونا" (Poona)، حيث كان الجنود البريطانيون يلعبونها خلال فترة حكمهم للهند في القرن التاسع عشر. كانت اللعبة تستخدم مضارب و"كرة" مصنوعة من الريش.

في اليونان تسمى بلعبة "بالتا" اليونانية القديمة: يعتقد أن لعبة الريشة الطائرة تعود في جذورها إلى الألعاب اليونانية القديمة، مثل لعبة "بالتا"، والتي كانت تُمارس باستخدام مضارب وكرة خفيفة أيضاً.

اما في الصين كانت تسمى بلعبة "شاتوكا" الصينية، ففي الصين القديمة كانت هناك لعبة تسمى "شاتوكا" تستخدم فيها الريشة المصنوعة من الريش، وتشبه إلى حد ما لعبة الريشة الطائرة الحديثة.

بعد ذلك تطورت اللعبة، ففي عام 1873، تم تسمية اللعبة بـ "بادمنتون" على اسم قصر بادمنتون في إنجلترا، حيث تم تقديم اللعبة بشكل رسمي لأول مرة. ومنذ ذلك الحين، أصبحت الريشة الطائرة شعبية في جميع أنحاء بريطانيا.

وقد بدأت البطولات العالمية للريشة الطائرة في منتصف القرن العشرين، وأصبحت لعبة الريشة الطائرة رياضة أولمبية رسمياً في دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في برشلونة عام 1992.

انتشرت على مستوى القارات ففي قارة آسيا أصبحت اللعبة شديدة الشعبية في دول آسيوية مثل الصين، إندونيسيا، ماليزيا، والهند. وتعد هذه الدول من بين القوى الكبرى في عالم الريشة الطائرة اليوم. اما في أوروبا وأمريكا فقد انتشرت اللعبة أيضاً في هاتين القارتين، حيث تعتبر الآن رياضة مشهورة على مستوى المدارس والجامعات والأندية.

نشأت الريشة الطائرة في العراق

بدأت لعبة كرة الريشة الطائرة تكتسب شعبية في العراق خلال النصف الثاني من القرن العشرين، كما حدث في العديد من الدول العربية الأخرى.

وقد بدأت من خلال المدارس والنوادي الرياضية، ومع الوقت أصبحت جزءاً من الأنشطة الرياضية المحلية. تأسست الاتحادات الرياضية في العراق، بما في ذلك اتحاد الريشة الطائرة، خلال فترات متأخرة من القرن العشرين. من خلال هذه الاتحادات، شارك العراق في بطولات محلية وإقليمية، وساهم في تطوير اللعبة على المستوى المحلي.

الاتحادات الدولية للعبة الريشة الطائرة

الريشة الطائرة تُدار على المستوى العالمي من خلال عدة اتحادات دولية وإقليمية، ولكل منها دور في تنظيم البطولات وتطوير اللعبة، وفيما يلي أبرز تلك الاتحادات:

1. الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (BWF - Badminton World Federation):

1- تأسيس: تأسس الاتحاد في عام 1934 وكان يُعرف سابقاً باسم الاتحاد الدولي للريشة الطائرة (IBF).

2 - المقر: يقع مقره الرئيسي في كوالالمبور، ماليزيا.

2. الاتحادات القارية:

الريشة الطائرة مُنظمة أيضاً على مستوى القارات من خلال اتحادات إقليمية، منها:

1- الاتحاد الآسيوي للريشة الطائرة (Badminton Asia Confederation): يُعنى بتطوير وتنظيم اللعبة في آسيا.

2- الاتحاد الأوروبي للريشة الطائرة (Badminton Europe): يُنظم البطولات ويشرف على تطور اللعبة في أوروبا.

3- الاتحاد الأفريقي للريشة الطائرة (Badminton Confederation Africa): يُشرف على الأنشطة المتعلقة بالريشة الطائرة في إفريقيا.

4- الاتحاد الأمريكي للريشة الطائرة (Badminton Pan Am): يُمثل أمريكا الشمالية والجنوبية في تنظيم وتطوير اللعبة.

5- الاتحاد الأوقياني للريشة الطائرة (Badminton Oceania): يُغطي أوقيانوسيا، بما في ذلك أستراليا ونيوزيلندا والدول الجزرية في المحيط الهادئ.

3. الاتحاد العربي للريشة الطائرة:

يُشرف الاتحاد العربي للريشة الطائرة على تنظيم البطولات العربية ويعمل على تعزيز اللعبة في الدول العربية.

4. اللجنة الأولمبية الدولية (IOC):

ليست لجنة متخصصة في الريشة الطائرة، ولكنها تقوم اللجنة الأولمبية الدولية بتنظيم الألعاب الأولمبية التي تشمل الريشة الطائرة كرياضة أولمبية منذ عام 1992.

5. اللجان الوطنية:

في كل دولة، توجد اتحادات أو لجان وطنية تشرف على إدارة وتطوير الريشة الطائرة على المستوى المحلي وتنظم المشاركة في البطولات الدولية.

هذه الاتحادات تعمل معاً لتطوير لعبة الريشة الطائرة وتنظيم البطولات، مما يسهم في انتشار اللعبة وزيادة شعبيتها عالمياً.

دور اتحاد الريشة العراقي في اللجنة الاولمبية

يلعب اتحاد الريشة الطائرة العراقي دوراً مهماً ضمن الهيكل الرياضي في العراق، ويتفاعل مع اللجنة الأولمبية العراقية لتحقيق أهدافه وهي:

1. تمثيل رياضة الريشة الطائرة .
2. تنظيم البطولات المحلية والدولية .
3. التنسيق مع اللجنة الأولمبية .
4. تطوير اللعبة .
5. الترويج للعبة .
6. تأمين الدعم المالي .
7. تحقيق أهداف الرياضة الوطنية .



شكل رقم (1)

مفهوم لعبة الريشة الطائرة

لعبة الريشة الطائرة، أو البادمنتون، هي رياضة تلعب بواسطة مضرب وكرة خفيفة تُعرف بالريشة. تهدف اللعبة إلى ضرب الريشة فوق شبكة وسط الملعب لتسقط في ملعب الخصم بطريقة يصعب عليه إرجاعها.

1- عدد اللاعبين: يمكن أن تُلعب اللعبة بشكل فردي (لاعب ضد لاعب) أو زوجي (فريق من لاعبين ضد فريق آخر).

2- الميدان: الملعب مستطيل الشكل ويقسم إلى نصفين بشبكة.

3- الريشة: الريشة هي كرة صغيرة خفيفة الوزن مصنوعة من ريش حقيقي أو مواد صناعية مثبتة على قاعدة من الفلين أو البلاستيك كما في الشكل رقم (2).



الشكل رقم (2)

4- الهدف: تسجيل النقاط من خلال إسقاط الريشة في منطقة الخصم.

5- التنافس: الفائز هو من يسجل 21 نقطة أولاً في كل شوط، ويجب أن يفوز بفارق نقطتين إذا كان التعادل 20-20.

6- السرعة والمرونة: اللعبة تتطلب سرعة عالية، مرونة، وردود فعل سريعة. فهي تعتمد على القوة البدنية والقدرة على التحمل، وكذلك على التفكير التكتيكي والقدرة على توقع حركات الخصم.



شكل رقم (3)

مميزات وأهداف لعبة الريشة الطائرة

لعبة الريشة الطائرة تتميز بالعديد من المزايا التي تجعلها رياضة محبوبة ومفضلة لدى الكثيرين حول العالم. من بين هذه المميزات:

1. تطوير اللياقة البدنية:

الريشة الطائرة تتطلب سرعة وحركة مستمرة، مما يساعد على تحسين اللياقة البدنية، تقوية عضلات الجسم، وزيادة القدرة على التحمل.

2. تحسين التوافق بين اليد والعين:

يتطلب اللعب دقة في ضرب الريشة وتحكمًا عاليًا في المضرب، مما يعزز التنسيق بين اليد والعين ويطور ردود الفعل السريعة.

3. سهولة التعلم:

اللعبة بسيطة من حيث القواعد والأساسيات، مما يجعلها سهلة التعلم للمبتدئين من جميع الأعمار.

4. تنمية المهارات العقلية:

تتطلب اللعبة وضع استراتيجيات وتوقع تحركات الخصم، مما يساعد على تحسين التركيز والقدرة على التفكير السريع واتخاذ القرارات.

5. قليلة التكلفة:

لا تحتاج الريشة الطائرة إلى معدات مكلفة، حيث يمكن لعبها بمضربين وعلبة من الريشات ومكان مناسب.

هذه المميزات تجعل الريشة الطائرة خياراً ممتازاً لكل من يبحث عن رياضة تجمع بين الفائدة الصحية والمتعة والترفيه.

قواعد لعبة الريشة الطائرة

لعبة الريشة الطائرة لها مجموعة من القواعد التي تنظم كيفية اللعب وتحدد الفائز في المباراة. فيما يلي القواعد الأساسية للريشة الطائرة:

1. عدد اللاعبين:

تُلعب الريشة الطائرة إما بين لاعبين (لعب فردي) أو فريقين من لاعبين (لعب زوجي).

2. المضرب والريشة:

يستخدم اللاعبون مضرباً خفيف الوزن لضرب الريشة. الريشة هي جسم خفيف مزود بريش يتصل بكرة نصف كروية ، كما في الشكل رقم (3) .



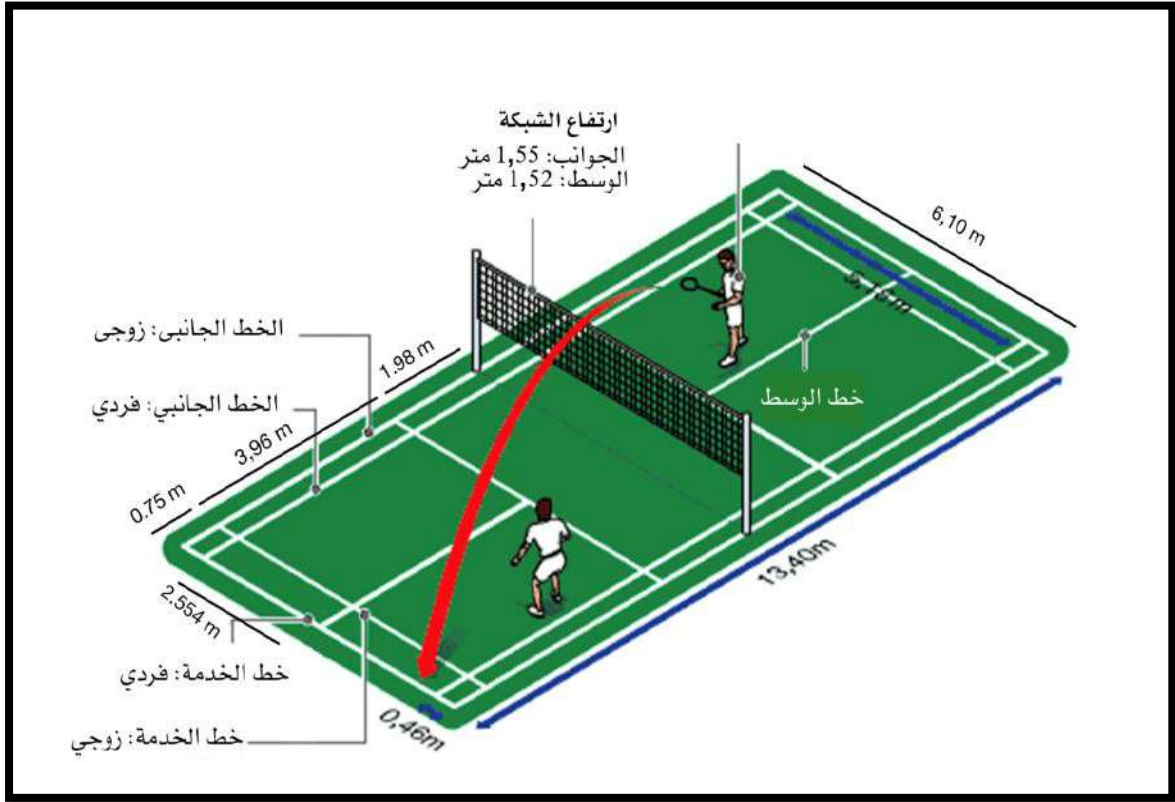
الشكل رقم (4) الريشة الطائرة ومضاربيها

3. الملعب:

الملعب يكون مستطيل الشكل، مقسماً إلى نصفين بواسطة شبكة. أبعاد الملعب تختلف بين اللعب الفردي والزوجي.

أ - في اللعب الفردي: عرض الملعب 5.18 متر، وطوله 13.4 متر.

ب - في اللعب الزوجي: عرض الملعب 6.1 متر، وطوله 13.4 متر كما في الشكل رقم (6).



الشكل رقم (5) ملعب الريشة الطائرة

4. الإرسال:

أ - الإرسال الأول: يتم تحديد من يقوم بالإرسال الأول عن طريق القرعة. الفائز بالقرعة يختار بين الإرسال أو استقبال الإرسال أو اختيار جانب الملعب.

ب - مكان الإرسال: في اللعب الفردي، يجب على اللاعب إرسال الريشة من الجانب الأيمن إذا كان لديه نقاط زوجية ومن الجانب الأيسر إذا كانت نقاطه فردية. في اللعب الزوجي، يتناوب اللاعبون الإرسال بين الجانبين.

ج - كيفية الإرسال: يجب أن يتم الإرسال من أسفل مستوى الخصر، بحيث تكون الريشة موجهة إلى الجانب المخصص لها من الملعب.

5. النقاط:

أ - يتم تسجيل النقاط عندما تنجح الريشة في ملامسة أرضية ملعب الخصم أو إذا أخطأ الخصم في ردها.

ب - يتم اللعب بنظام "أفضل من ثلاثة أشواط"، أي الفائز هو من يفوز بشوطين من أصل ثلاثة.

ج - كل شوط يتكون من 21 نقطة. يجب أن يكون الفارق نقطتين على الأقل للفوز بالشوط. إذا وصلت النتيجة إلى 20-20، يستمر اللعب حتى يحصل أحد اللاعبين أو الفرق على فارق نقطتين، بحد أقصى 30 نقطة.

6. تبديل الجوانب:

يتم تبديل الجوانب بين اللاعبين بعد نهاية كل شوط. في الشوط الفاصل (الشوط الثالث)، يتم تبديل الجوانب عندما يصل أحد اللاعبين إلى 11 نقطة.

7. الأخطاء:

أ - تُعتبر نقطة خطأ في الحالات التالية:

ب - إذا فشلت الريشة في عبور الشبكة أو سقطت خارج حدود الملعب.

ج - إذا لمس اللاعب الشبكة أو دخل بجسده أو بمضربه في ملعب الخصم.

د - إذا لمس اللاعب الريشة مرتين قبل عبورها للشبكة.

8. التبديلات:

في المباريات الزوجية، يتناوب اللاعبان على الإرسال والاستقبال وفقاً لمركز كل لاعب في الملعب.

9. التحكيم:

يقود المباراة حكم رئيسي، ويقوم حكام آخرون بمراقبة الخطوط والشبكة للتأكد من صحة النقاط والمخالفات.

هذه القواعد تساعد في تنظيم اللعبة وضمان اللعب العادل بين اللاعبين. يعتبر الالتزام بهذه القواعد جزءاً مهماً من إتقان اللعبة وتطوير المهارات في الريشة الطائرة.



شكل رقم (6)



شكل رقم (7)

قبل الميلاد

مسابقة لألعاب القوى سنة 1888

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 1453 ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية. وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية، فاكتمت طابعا روحيا إضافة لبعدها الرياضي، ابتداء من سنة 1500 ق.م. وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصر في دورات كثيرة على ألعابها وحدها.

بعد الميلاد

استمرت ألعاب القوى مزدهرة حتى سنة 393م حين رأى القيصر الروماني (سيوديسيوس) وجوب إيقاف الألعاب الأولمبية وتحريمها، لما كان يرافق هذه الألعاب من شعائر وعادات وثنية لا تتفق وأصول الديانة المسيحية ولما تمثله هذه الألعاب من تمجيد للقوة وأبطالها يفوق تمجيد الرسل القديسين ولأنها أخيرا وسيلة من وسائل التدريب العسكري الباعث للحروب والمسبب للخراب. فانطفأت بذلك الشعلة الأولمبية، وركدت الرياضة طويلا. لتعود فتزدهر وتنتشر من جديد في العصور الوسطى، معتمدة على مجتمع الفروسية الذي ساد الأشراف، فنمت وأصبحت هدفا أساسيا. وصارت ألعاب القوى جزءا من التربية العامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي. وتباروا في هذه الألعاب أثناء مسابقات الفروسية. عاش الإنسان في عصور ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان البقاء فيها للأقوى وكانت حياته مرتبطة بقدراته على الجري للحصول على صيد لغذائه وغذاء عائلته ومرتبطة كذلك بمهاراته في الوثب لتخطي الموانع والحواجز الطبيعية التي تعترض طريقه أثناء الصيد ومرتبطة أيضاً بقدراته في الرمي لاقتناص الحيوانات، والنقوش والصور والتماثيل التي عثر عليها المؤرخون خير دليل على ممارسة هذه المجتمعات للجري والوثب والرمي. وقد ارتقى الإغريق القدماء بهذه المهارات وطوروها ووضعوا لها النظم والقوانين التي تحكم منافساتها وكانت مسابقات الميدان والمضمار هي الأساس الراسخ التي أقام لها الإغريق ماسموه بالأعياد الأولمبية، وقد أنشأوا أول مضمار للجري تحت سفلى الجبل المقدس (كرونس). ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجري بشكله البيضاوي الحالي وإنما كان المضمار الذي بنوه عبارة عن قطعة أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين وكانوا

يقيسون المسافات بأقدامهم وأول مسافة استخدمت هي 600 قدم يوناني أي ما يقارب 183 متر وقد أنشأوا أول مضمار للجري في أثينا. وكانت هناك سباقات أخرى للمضمار تبدأ من خط البداية إلى خط النهاية ذهاباً وإياباً وتقدر المسافة بحوالي 365 متر، أما سباق الجري للمسافات الطويلة فتختلف باختلاف عدد مرات الذهاب والإياب فأحياناً تكون 7 مرات ذهاب وإياب فتكون المسافة 1280 متر أو 12 مرة أو 20 مرة.. وكانت سباقات الفتيان أقصر من سباقات الرجال، وكانت هناك سباقات جري ذات طابع عسكري وسباق للجري مع حمل المشاعل المضاءة وكان يقام ليلاً، ولهذا النوع من السباق مكانة مقدسة لدى الإغريق. وبقي شكل المضمار كما هو حتى وافق مؤتمر إحياء الأعياد الأولمبية القديمة في باريس سنة 1894م على تنظيم أول دورة أولمبية حديثة في اليونان 1896م وأنشأوا أول مضمار للعدو ببيضاوي له منحنيان واستخدم في أول دورة أولمبية حديثة عام 1896م في أثينا وتغير بعد ذلك شكل المضمار وتطور حتى أصبح الآن يتوسطه ملعب كرة القدم.

القوة البدنية / رياضة القوة

الفعاليات

مصطلح ألعاب القوى يضم مجموعة متنوعة من الأنشطة تنقسم إلى قسمين رئيسيين: فعاليات تقام داخل الملعب في الهواء الطلق أو داخل الصالات مثل العدو، الرمي، القفز. وفعاليات تقام خارج الملعب كالماراثون والمشي، والعدو الريفي.

الفعاليات الرسمية لألعاب القوى المشاركة في بطولة العالم

1- الاركاض

العدو - المشي - القفز - الرمي - فعاليات مركبة

المسافات القصيرة - المسافات المتوسطة - المسافات الطويلة - الحواجز - التتابع

100 متر

200 متر

400 متر

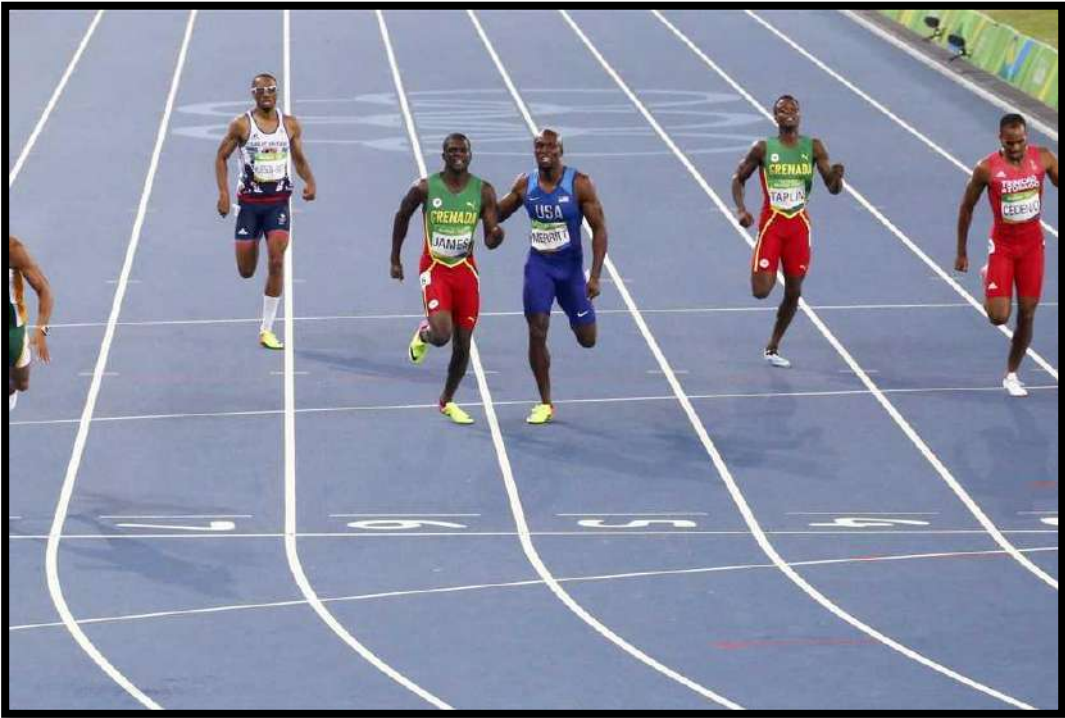
- 800 متر
- 1500 متر
- 3000 متر
- 5000 متر
- 10000 متر
- العدو الريفي
- نصف الماراثون
- الماراثون
- 100 متر حواجز
- 110 متر حواجز
- 400 متر حواجز
- 3000 متر موانع 100 متر تتابع
- 400 متر تتابع 20 كيلومتر مشي
- 50 كيلومتر مشي
- القفز الطولي
- القفز الثلاثي
- القفز العلوي
- القفز بالزانة
- رمي الجلة
- رمي القرص
- رمي الرمح

رمي المطرقة

السباعي

العشاري

العدو



شكل رقم (1)

المسافات القصيرة

خط الوصول لسباق 400 متر سنة 2007

100 متر: يتم تخصيص حارة لكل عداء للعدو فيه وهو سباق قصير للسرعة.

200 متر: مسابقة 200 متر هو المرادف أو المساوي لسباق الملعب القديم (192.27) متر، ويشترك العديد من عدائي 100 متر في هذه المسابقة لأن المسابقتين يتطلبان نفس القدرات.

400 متر: مسابقة 400 متر وهو المرادف أو المساوي للسباق القديم (192.27×2) متر،

المسافات المتوسطة

سباق 1500 متر بشتوتغارت 2007

800 متر: هذه المسابقة تجمع بين السرعة وقوة الاحتمال وأيضا التكتيك ويقوم اللاعب بإكمال لفتين كاملتين حول الملعب.

1500 متر: يشارك العديد من عدائي مسابقة 800 متر في سباق 1500 متر.

المسافات الطويلة

5000 متر: هذه المسابقة مشابهة لسباق dolikhos الأولمبي القديم وكان يتكون من 25 لفة حول الملعب تقريبا حوالي 4800 متر.

10000 متر: مسابقة 10000 متر هو أطول السباقات التي تجرى داخل الملعب.

سباقات الطريق

سباق لماراثون نيويورك 2005

الماراثون: يتم إجراء سباق الماراثون على الطرق العامة، والمسافة الرسمية للسباق منذ عام 1924م هي 42.195 كيلو متر سباق 20 كلم مشي للرجال والسيدات و50 كلم مشي للرجال يتم إقامة هذين السباقين على الطرق العامة وينتهي السباق في الملعب الأولمبي.

سباقات الحواجز

110 متر حواجز للرجال و100 متر حواجز للسيدات: يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له وهناك عدد (10) حواجز يقوم باجتيازها.

400 متر حواجز: تكون الحواجز أقل ارتفاعا في مسابقة 400 م ح عن الحواجز في مسابقتي 110 م ح و100 م ح. ويقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له، ويقوم العداء باجتياز عدد (10) حواجز.

سباق 400 متر تتابع بيكين 2008

3000 متر موانع للرجال: تشتمل هذه المسابقة على القفز فوق 4 حواجز بارتفاع 91.4 سم بالإضافة إلى المانع المائي.



شكل رقم (2)

مسابقات التتابع

مسابقات التتابع (4×100م + 4×400م): يمكن القول بأن مسابقات التتابع عادة قديمة بإرسال الرسائل عن طريق العديد من السعاة، ويقوم كل ساعي بتسليم الرسائل إلى الشخص الذي يليه حتى يتم الوصول إلى النقطة النهائية. في مسابقات التتابع يكون هناك أربعة عدائين من كل بلد، ويقوم كل عداء بتغطية ربع المسافة عدوا قبل تسليم العصا إلى المتسابق الذي يليه. عملية تبادل العصا بين اللاعبين لها قوانينها وتكتيكاتها الخاصة ويجب أن يتم التبادل في مكان محدد ، الشكل رقم (1) يوضح طريقة تسليم العصا للمتسابق التالي.



شكل رقم (3)

1. القفز العالي: أو الوثب العالي وتقنياتها المتنوعة والمختلفة تم استخدامها من قبل لاعبي الوثب الأمريكيين. ويتم استبعاد الوثب بعد 3 محاولات فاشلة متتالية لأي ارتفاع.
2. القفز بالزانة: يتم استخدام عمود من قبل المتسابقين عند القفز، تم صنع العمود في بادئ الأمر من الخشب وتم استبدالها بعمود من الخيزران وأخيرا تم صنع العمود من معدن الفايبر.
3. القفز الطويل: يرجع تاريخ رياضة الوثب الطويل إلى الألعاب الأولمبية القديمة.
4. القفز الثلاثي: يمكن القول بأن الوثب الثلاثي يرجع إلى الإغريق القدماء (يجب على الوثاب القفز 3 وثبات مستقيمة إلى الأمام وثبة بعد الأخرى)



شكل رقم (4)



شکل رقم (5)

3- الرمي

أ - **رمي الجلة:** تاريخيا استمدت دفع الكرة الحديدية من الرياضة الإغريقية (رمي الحجارة).

يتم دفع الكرة الحديدية من منطقة دائرية قطرها 2.13 م وتزن الكرة الحديدية الخاصة بالرجال 7.26 كغم بينما الكرة الحديدية الخاصة بالنساء تزن 4 كغم.



شكل رقم (6)

ب - **رمي القرص:** رمي القرص مشتقة من الرياضة الإغريقية القديمة (Dikos). ويتم رمي القرص من دائرة قطرها حوالي 2.5 متر ولحماية المشاهدين من أخطار الإصابة يتم إحاطة ثلاثة أرباع محيط الدائرة بشبك (قفص) بارتفاع 4 أمتار على الأقل. يزن القرص المخصص للرجال (2كغم) ولل سيدات (1 كغم).



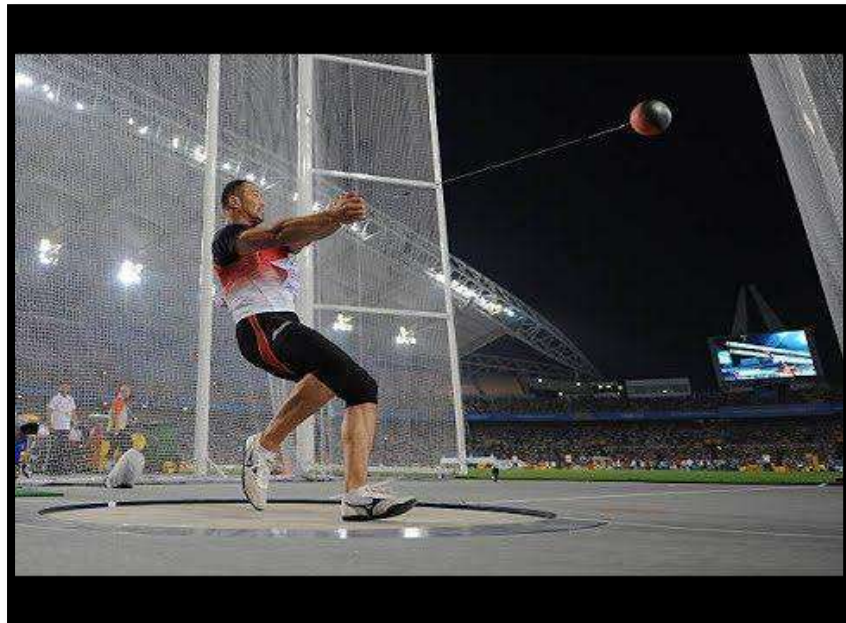
شكل رقم (7)

ج - رمي الرمح: الرمح من الفعاليات الرياضية الإغريقية القديمة وهي إحدى رياضات الخماسي وطريق رمي الرمح 30 إلى 36.5 متر طولا وعرضا حوالي 4 أمتار وفي النهاية يكون هناك منحنى أو قوس لتحديد نهاية الرمي.



شكل رقم (8)

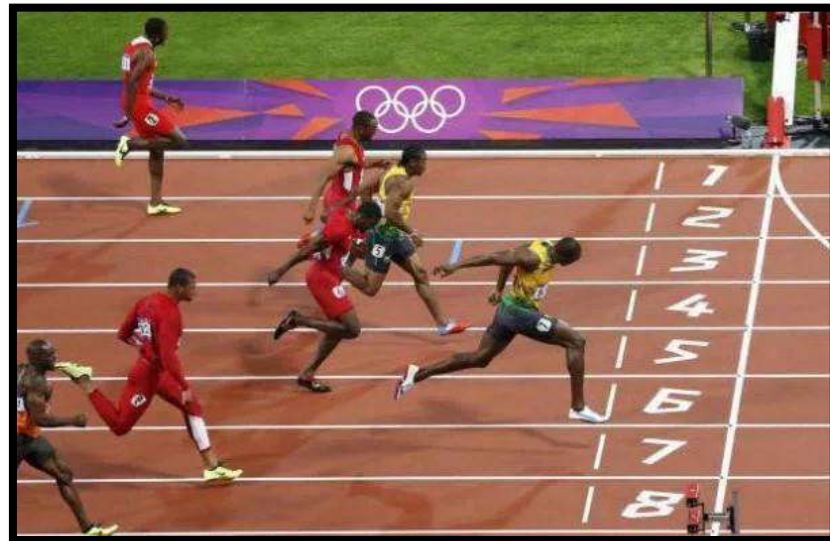
د - رمي المطرقة: يرجع رمي المطرقة إلى اسكتلندا. تم استبدال المطرقة ذات الوزن الثقيل والمقبض الخشبي بكرة من الحديد في نهايتها سلك، ويتم رمي المطرقة من دائرة قطرها 2.13 م ويتم حماية المشاهدين من خطر الإصابة بشبك. وزن المطرقة للرجال 7.26 كغم ولل سيدات 4 كغم.



شكل رقم (9)

الفعاليات المركبة

1. العشاري: تتكون مسابقة العشاري من (10) مسابقات مختلفة وتقام هذه المسابقات على مدى يومين متتاليين.
2. السباعي: هي النسخة المعادلة لمسابقة العشاري للسيدات وتم إحلالها بدلا من مسابقة الخماسي عام 1948م وتقام على مدى يومين متتاليين.



شكل رقم (10)

اسئلة الفصل الخامس

اسئلة لعبة الريشة الطائرة

- س1: اشرح بأيجاز نبذة تاريخية عن لعبة الريشة الطائرة.
- س2: وضح أهم الاخطاء في لعبة الريشة الطائرة.
- س3: عرف ما يلي 1- الميدان في لعبة الريشة الطائرة 2- الريشة 3- المضرب .
- س4: ما هي أهم مميزات الريشة الطائرة ؟ وضح ذلك بنقاط .
- س5: ارسم مخطط توضيحي لملاعب الريشة الطائرة .

اسئلة العاب القوى

- س1/ ماهي الفعاليات المشاركة في بطولة العالم ؟
- س2/ ماهو المقصود بالمسافات المتوسطة؟
- س3/ ماهو المقصود بالفعاليات المركبة ؟
- س4/ ماهي انواع الفقز؟

- اسماعيل محمد (تاريخ كرة القدم في العراق) عام 1980.
- الفريد كونزه . (كرة القدم). (ترجمة) ماهر البياتي وسلمان علي حسين، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل 1981 .
- القانون الدولي لكرة السلة (ويكبيديا)
- القانون الدولي لكرة الريشة الطائرة (ويكبيديا)
- القانون الدولي لكرة المنضدة (ويكبيديا)
- القانون الدولي للملاكمة (ويكبيديا)
- القانون الدولي لكرة اليد (ويكبيديا)
- القانون الدولي للكشافة (ويكبيديا)
- بسطويسي احمد (اسس ونظريات التعلم) ط1، القاهرة ،دار الفكر العربي 1996.
- جارلس هيوز . (كرة القدم خطط ومهارات) ترجمة موفق مجيد المولى ، الموصل ، مطابع التعليم العالي، 1990.
- حنفي مختار .(مدرب كرة القدم) ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1980.
- رياض خليل خماس ، طارق حسن رزوقي ، حسين سبهان صخي الكرة الطائرة(تاريخ ، مهارات ،خطط ،ادارة المباراة والتدريب)، ط1، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2012 .
- ريسان خريبط ، عبد الزهرة حمدي . الكرة الطائرة للمستويات العالمية، 1990 .
- سامي الصفار واخرون (الاعداد الفني لكرة القدم) ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1984.

- سعد حماد الجميلي ، الكرة الطائرة مبائها وتطبيقاتها الميدانية ، (بغداد ، دار دجلة للطباعة، 2009)
- سعد محمد قطب ، لؤي غانم سعيد ، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، 1985 .
- علي خليفة الهنشري و آخرون . (كرة القدم) ليبيا، أمانة التعليم، 1988.
- عمر سعيد صبار (تاريخ نشوء وتطور الكرة الطائرة في العراق لغاية (2018) اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2019.
- عقيل الكاتب ، عامر جبار السعدي . التكنيك والتكتيك في لعبة الكرة الطائرة ،(بغداد ، مطابع التعليم العالي، 2001).
- مختار سالم . حول الكرة الطائرة . (بيروت 1991 ، مطبعة المعارف).
- ولهان حميد حمادي ، لؤي غانم الصميدعي ، خالد عبد المجيد الخطيب .الكرة الطائرة وكرة الشاطئ ، (بغداد ، 2006مطبعة المستقبل).
- شبكة المعلومات العالمي، [Wikipedia](#)

ثم بحمد الله