

الاسبوع الاول

الرياضة تعريفها واهميتها وانواعها



تعريف الرياضة

الرياضة هي عبارة عن أداء مجهود جسدي عادي، أو ممارسة مهارة معينة، وتحكمها مجموعة من القواعد والخطوات، ويكون الهدف منها التميز، والمتعة، والترفيه، وتطوير المهارات، والمنافسة، كما أنّ الرياضة تضيف على جسم ممارسيها جمالاً جسدياً مميزاً، وتضمّ الرياضة كماً كبيراً من التمارين والمهارات، مثل: اليوغا، والجمباز، والفروسية، والسباحة، والمشي، والركض وكمال الأجسام، والوثب الطويل والقصير، وكرة القدم، وكرة السلة وغيرها، ومما لا شكّ فيه أنّ للرياضة كمّ كبير من الفوائد على صحّة الفرد.

مفهوم الرياضة

يُعرف النشاط البدني بأنه أية حركات جسدية يتم إنتاجها من قبل العضلات الهيكلية، والتي تؤدي لإنفاق الطاقة، وتُقاس الطاقة المبذولة بالسرعات الحرارية، ويصنّف النشاط البدني إلى أنشطة مهنية، أو رياضية، أو منزلية، وغيرها، ويعتبر التمرين مجموعة فرعية من النشاط البدني، حيث يتم التخطيط له، وتنفيذه، وتكراره، وهو يمتلك هدفاً نهائياً، أو متوسطاً؛ لتحسين اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها.

الرياضة هي أداء حركات معينة ذات مجهود جسديّ، وترتيب متسلسل ومخصّص لمهارات بشرية؛ من أجل أهداف مختلفة كالعلاج، والترفيه، والمنافسة، والتميز، والقوّة، كما أنها تحتاج إلى مثابرة حتى الوصول إلى الأداء الأفضل والمتناسق بحسب نوع الرياضة التي تُمارس. أنواع الرياضة إذا تكلمنا بالتفصيل عن أنواع الرياضات، فإننا لن ننتهي منها، لأنها ذات عددٍ مهولٍ

من التَّوَعُّع والاختلاف، ولكن يمكننا تقسيمها لعدَّة أقسام وضرب بعض الأمثلة على كلِّ قسم منها لمعرفة فوائدها بالنسبة لنا، وهي كالتالي: رياضات اللياقة البدنية كل أنواع الرياضة تحتاج إلى لياقة بدنية عالية، ولكن بعضها متخصصٌ بشكلٍ كبير في هذا المجال، ومن الأمثلة عليها: الجمباز: يتمنَّع لاعبو الجمباز بلياقة بدنية فريدة، فطريقة قفزهم والليونة التي يتمتعون بها، لن تجدها في الألعاب الأخرى، فهي تساعد على تدريب الجسد لقوة التَّحْمِل، وترفع من مستوى النَّفَّة بالنفس، والليونة بالحركات، وجمال الجسم ورشاقته، وخفَّة الحركة، وكذلك نجد نفس الشيء في ألعابٍ أخرى تشبه الجمباز. الرِّقْص: يحتاج إلى لياقة بدنية عالية، وإلى معرفة جيِّدة لكيفية تحريك كلِّ عضلة في الجسم، فهو يُعتبر من بين أفضل الرياضات التي تعمل على حرق الدُّهون بشكلٍ كبير، وتختلف أنواع الرِّقْص، فمنها الرِّقْص الشرقي، والباليه والرقص على الجليد الذي يحتاج لمرونة عالية كلاعب الجمباز، والرِّقْص الغربي. رياضات جماعية هي الرياضات التي تحتاج إلى روح الفريق بأن يعمل مع بعضه البعض بشكلٍ متناغم ومتناسق، ومن أشهر الأمثلة عليها: كرة القدم بأنواعها: وهي اللعبة التي لا يخفى على أحد لأي مدى يتمنَّع لاعبوها باللياقة البدنية العالية، والسَّرعَة، والقوَّة، والرشاقة في الحركة، والدَّكاء الحاد، والعمل الجماعي الذي تفتقر إليه بعض أنواع الرياضة الأخرى، ناهيك عن الفوائد الجسدية والفوائد النفسيَّة الناتجة عن هذه الرياضة. كرة السَّلة والطائرة: رياضتان مختلفتان ولكنَّهما بعض الشيء متشابهتان، حيث تحتاجان إلى التخطيط الجماعي المتناسق الذي يرفع مستوى الذكاء لدى اللاعبين، كما أنها تزيد من القوة، والسَّرعَة، والتَّركيز، وكذلك ينصح الأطباء لمن يعاني من قِصر القامة بأن يمارس هاتين الرياضتين؛ مما يساعد على زيادة الطُّول، كما أنهما تحافظان على رشاقة البدن، وحرق الدُّهون الزائدة، والنَّفَّة بالنفس. ألعاب القوى كثيرة هي ألعاب القوى ومتعدِّدة، وذات فوائد جمة للإنسان ومن أشهرها: الجري: رياضة سهلة ولكنَّها متعبة، مفيدة للكبير قبل الصغير، حيث إن الأطباء ينصحون بها لحل جميع المشاكل الصحيَّة تقريباً، فالوزن الزائد، وحرق الدُّهون، ومشاكل القلب والشرايين، والمشاكل النفسيَّة، وغيرها الكثير من المشاكل التي تواجه الإنسان نجد حلَّها في رياضة الجري. السَّباحة: رياضة يحبها الجميع، الأطفال والشباب والشيخوخ، ذكوراً وإناثاً، كما أنها من أفضل الرياضات للتَّرفيه عن النفس، وتحسين الحالة النفسيَّة للإنسان، حيث تحتاج لبعض التدريب بدايةً، ولكن من تعلَّمتها لم يستطع تركها مدى الحياة، فهي تحافظ على الرِّشاقة، وتعطي لياقة بدنية ممتازة، وبواسطتها نتخلَّص من معظم المشاكل الصحيَّة، فهي كرياضة الجري، غير أنها أكثر متعة. الألعاب القتالية يسعى الكثير من الناس إلى أن يكون بطل العالم بإحدى هذه الرياضات، لأنها تُعطي ثقةً في النفس، غير أنها من الأمور الضَّروية لكلِّ فرد، ذكراً كان أم أنثى؛ وذلك لأهميَّتها في الدِّفاع عن النفس في المواقف الحرجة، فمن أشهر الألعاب القتالية: الملاكمة: رياضة قويَّة جداً، تحتاج إلى جسدٍ حديدي، فهي مفيدة جداً إذا حُسِّن استخدامها، وكذلك تساعد على إعطاء الإنسان قوَّة تفتقر إليها الكثير من الألعاب القتالية الأخرى، حيث إن

الرياضيين يعتبرونها من أقوى الألعاب التي تساعد على الدفاع عن النفس إن تطلّب الأمر ذلك. الكراتيه: رياضة جميلة، تعطي الإنسان ثقةً بالنفس، ناهيك عن ما تحتويه هذه اللعبة من حكمةٍ وذكاءٍ خارقين، وكذلك تُكسب الإنسان قوة تركيز عالية، وسرعة البديهة، وقوة التحمّل الرهيبة، والرشاقة الجسدية الممتازة، كل ذلك في لعبة الكراتيه وما شابهها، كالتايكواندو، والكونفو، وغيرها الكثير. رياضات الذكاء الشطرنج: رياضة لا تحتاج إلى العضلات في الذراعين، ولا إلى الرشاقة والليونة العالية، وإنما هي من أصعب الألعاب، فهي تُكسب حُسْنَ التخطيط، والحكمة، وبعد النظر، وكذلك سرعة البديهة في التعامل مع المواقف المُمرجة. فوائد الرياضة تحافظ على المستوى المطلوب للوزن، وذلك بحرق الدهون الزائدة، أو تنمية العضلات فيزيد وزنها لمن كانوا يعانون من فقدان الوزن. تحارب أمراض القلب والشرابين وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. تقي من الإصابة بالسكري. تساعد من يعانون من الضغوط النفسية؛ لأنها ترفع الهمة، وتُعطي الثقة بالنفس، وتخلص الشخص من التوتّر الزائد. تزيد من مستوى الذكاء. تحافظ على صحّة الأعضاء الجسدية، وخاصة المفاصل والأربطة. تزيد من خصوبة الرجال الجنسية.

الرياضة كنز حقيقي في مقدور الجميع الاستفادة منه، إذ يمكن للكبير والصغير ممارستها للحصول على جسم صحي وقوي، وليست كل الرياضات عنيفة فهناك بعض الرياضات التي يمكن ممارستها ببعض الحركات البسيطة كل صباح وبشكل منتظم.

تاريخ الرياضة

الرياضة موجودة منذ آلاف السنين ووجد العديد من الشواهد التي تدل على ذلك في الكثير من الحضارات القديمة، وعلى رأس تلك الحضارات الحضارة المصرية الفرعونية التي تدل رسوماتها الفرعونية على ممارسة **الفراغة** لأصعب أنواع الرياضات مثل المصارعة والصيد. ونجدها موجودة في الحضارة اليونانية إذ اشتهرت اليونان بوجود أعرق ملعب أولمبي عرفه التاريخ كان قديماً يتم ممارسة الرياضة بشكلها البدائي على أرضه باليونان، كما تقام العديد من المسابقات ذات الحماس والتميز الرياضي على هذا الملعب. ويرجع الكثير من المؤرخين نشأة لعبة كرة القدم الشهيرة إلى **الصين** التي سطر التاريخ اشتهارها بممارسة رياضة كرة القدم قديماً، ولكن كان الصينيون يلعبون بنوع خاص من الكور مصنوع من الحديد، ومن ثم تطور الأمر حتى وصلت كرة القدم إلى شكلها الحالي. وجميع الحضارات عرفت أشكالاً من الرياضة لأنها كانت تلعب أدواراً مهمة في المجتمعات القديمة، فالرياضة كانت تسمح باختيار أفضل المحاربين وكانت تجعل الجيوش في استعداد دائم للحرب حتى في أوقات السلم، كما أن المنافسات المنظمة في بعض المناسبات كانت توطد العلاقات بين مكونات المجتمع وترفعه عن العامة. ولا زالت بعض الألعاب الشعبية القديمة تمارس إلى وقتنا الحاضر بشكلها القديم أو بشكل أكثر تطوراً.

فوائد الرياضة

الرياضة متعددة الفوائد فهي ليست ضرورية فقط من أجل تقوية البنية الجسمية للرياضي، وإنما تصل فوائدها لتشمل النواحي النفسية والاجتماعية وكذلك الذهنية للرياضي بجانب تلك الفوائد الخاصة بالهيكل الجسمي لممارسي الرياضة، ومن أشهر فوائد ممارسة الرياضات المختلفة ما يأتي:

- الاستفادة من الأوقات المهدورة عبثاً الفارغة من الأعمال حيث يملأها الرياضة بالاستمتاع والتخلص من ضغوطات الحياة والتوتر للحصول على شخصية قوية بعيدة عن الاكتئاب قادرة على النوم بهناء.
- الرياضة الطريق إلى تعلم الصبر والقدرة على التنافس الشريف وتعلم كيفية تولي زمام الأمور في الحياة، وتخلق قادة ناجحين في حياتهم المهنية والحياتية.
- القوانين الرياضية تكون حازمة في كثير من الرياضات مما يجعل الرياضي ملتزم بالقوانين بصفة عامة في حياته ويعرف قيمتها جيداً.
- هناك بعض الرياضات التي تسهم في تنمية الذكاء وقوة الملاحظة وتساعد على رفع مستوى التركيز وتقوية عمل ذاكرة الرياضي.
- بناء عضلات جسم قوية وإنقاص الزائد من الوزن بكل سهولة مما يمنح الرياضي صحة جسدية خالية من الأمراض وتخلص أكيد من ظهور علامات الشيخوخة المبكرة.

أنواع الرياضة

- الرياضة في وقتنا الحالي أصبحت تشمل على العديد والعديد من الرياضات المتنوعة التي لا يمكن حصرها بسهولة، ولكن يمكننا تقسيم أنواع الرياضات على النحو التالي:
- **رياضات جماعية** : وهي نوع رياضي يعتمد على اللعب بشكل جماعي مثل رياضة كرة القدم وكرة السلة والهوكي و **الكرة الطائرة** وغير ذلك.
 - رياضات القوى: ومن اسمها يمكن استنباط أنها تعتمد كلياً على مقدار القوة البدنية مثل كمال الأجسام والمصارعة وغير ذلك.
 - الرياضات المائية: مثل رياضة الغوص ورياضة **السباحة** والكرة المائية.
 - الرياضات الميكانيكية: وتمارس بواسطة السيارات أو الدراجات العادية أو النارية وقد تمارس حتى بواسطة الشاحنات...
 - رياضات المضرب: ويستعمل فيها مضرب لرمي جسم صغير قد يكون كرة يختلف حجمها أو كرة من الريش.
 - رياضات تكون **الحيوانات** جزءاً منها: كالخيل والجمال
 - رياضات الدفاع عن النفس: ويطبق عليها أيضاً فنون الحرب وتستعمل فيها أجزاء من الجسد (يدين، رجليين، المرفقين...) في نزالات بين شخصين عادة وتكون الضربات فيها مقننة

- الرياضات الجليدية: مرتبطة أساساً بتواجد الجليد، وتمارس داخل القاعة أو في الهواء الطلق
- الرياضات الجوية: تستخدم فيها أجهزة تسمح للإنسان بالتحليق في الجو كالمظلات والمظلات...

- رياضات الهدف: يتعين على المتنافسين فيها إصابة هدف محدد بواسطة أدوات كالقوس أو البندقية أو كرة حديدية...

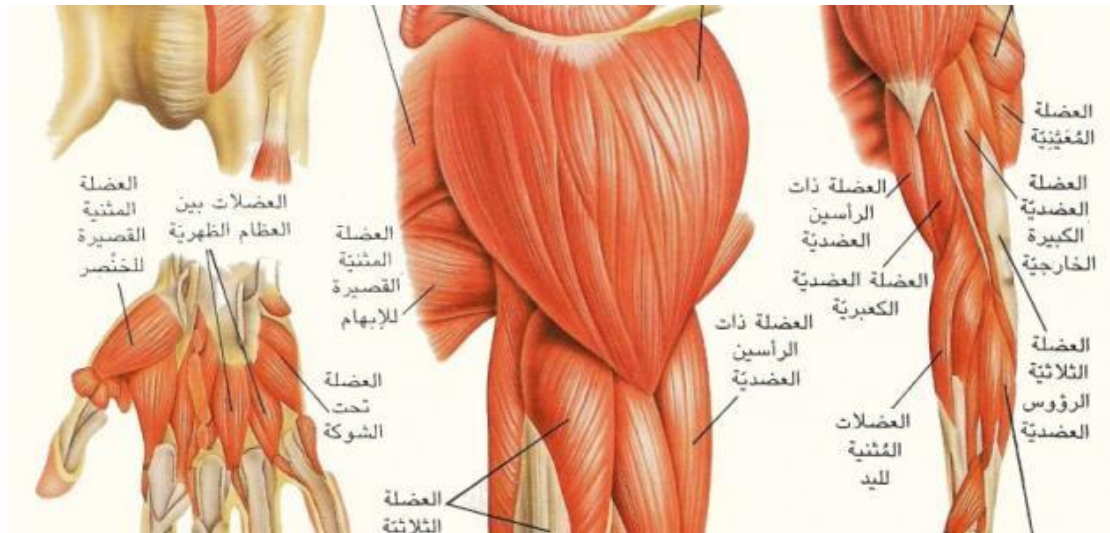
أبرز الرياضات

- رياضة المشي وهي من أشهر الرياضات وأكثرها ممارسةً من قبل الجميع، ويشير خبراء الرياضة إلى أن الصباح الباكر هو أنسب توقيت للمشي الرياضي.
- رياضة السباحة وقد أوصى بتعلمها رسولنا الكريم لما لها من فوائد جمة تعود على كامل جسم الإنسان وهي رياضة مناسبة للجميع.
- الملاكمة وهي من الرياضات التي تمكن الرياضيين من إمكانية الدفاع عن النفس بكل سهولة، وهي لعبة تتم بالمنافسة بين اثنين من اللاعبين ولها قوانينها الخاصة بها.
- الشطرنج لعبة رياضية تعتمد على العقل وتنمي الذكاء وتخلق رياضي ذو قوة ملاحظة وتفكير دقيق وملحوظ.

أشهر الرياضيين

- **ليبرون جيمس** حيث تألق في رياضة كرة السلة التي بدأ مسيرته في ممارستها وهو صغير السن.
- **كريستيانو رونالدو** لاعب منتخب البرتغال ونادي ريال مدريد سابقاً.
- **ليونيل ميسي** لاعب المنتخب الأرجنتيني ونادي برشلونة.
- **محمد صلاح** لاعب كرة القدم المصري الذي احترف اللعب في نادي ليفربول، وتمكن من الحصول على العديد من الجوائز العالمية
- **فيل ميكسون** من مشاهير لاعبي الجولف، وهو رياضي أمريكي الجنسية استطاع بشكل مذهل أن يحرز الفوز فيما يقارب ٥٠ بطولة.
- **مايكل فيلبس** سباح أمريكي تمكن من الحصول على العديد من الميداليات منها الذهبية ومنها الفضية في أكبر المنافسات العالمية.

الـية حركة جسم الانسان



يبلغ عدد عضلات الجسم ٦٠٠ عضلة، وتحتاج هذه العضلات إلى طاقة كبيرة يتم أخذها من الغذاء والأكسجين، حتى تقوم بعملها من بعض الحركات البسيطة والصغيرة ومن أهمها الكتابة والنحت إضافةً إلى الرسم والتي تقوم بها ١٤٩ عضلة، وتقوم أيضاً بحركات تحتاج إلى مجهود عالٍ وكبير كالمشي والركض إضافةً إلى السباحة التي تحتاج إلى ١٥٠ عضلة، وتنتج هذه الحركة سواء أكانت صغيرة أو كبيرة من خلال انقباض وانبساط هذه العضلات، والتكرار للحركة يؤدي إلى التعب وبالتالي الشعور بالألم، نتيجةً لتجمع حمض اللكتيك داخل العضلة مما يؤدي إلى تشنّجها، وتنبسط بمجرد تناول الغذاء وأخذ كمية كافية من الأكسجين، ويسمى هذا بوقت الراحة.

حيث تتكوّن عضلات جسم الإنسان من نسيج ليفيّ قابلٍ للانقباض والتوفير الحركة للجسم، وهي تتكوّن حزمٍ عضلية، كلّ حزمةٍ منها مكونةٌ من أليافٍ عضلية، أمّا سيتوبلازم الليف العضلية فيُعرف بالساركوبلازم، والغشاء الليفي العضلي يُعرف بالساركوليمّا، وكلّ ليفة عضلية مكونةٌ من قطعٍ عضليةٍ مجاورةٍ لبعضها البعض وهي مكونةٌ من خيوطٍ بروتينيةٍ هي: الميوسين، والأكتين. تشبه خيوط الأكتين والميوسين في العضلات أسنان المشط المتداخلة، مشط من الأكتين يتداخل مع مشط من الميوسين، وبانقباض العضلة تتداخل خيوط الميوسين والأكتين

وتقلّ المسافة بينها، بينما يحدث العكس عند الانبساط، حيث تزيد المسافة وتبعد الخيوط عن بعضها، ومما يقوي هذه الخيوط التمارين الرياضية والحركات.

حركة العضلات :

آلية الحركة :

يعتبر سرّ حركة معظم عضلات الجسم هو عملها مثني أو في مجموعاتٍ، فمثلاً عند ثني الساعد يتمّ انبساط العضلة ثلاثية الرؤوس وانقباض العضلة ثنائية الرؤوس، وعند بسط الساعد أيضاً تعمل في مجموعات، فتنبض العضلة ثلاثية الرؤوس وتنبسط العضلة ثنائية الرؤوس، ونفس المبدأ يحدث في عضلات الساقين، والأصابع، والعين، وبالتالي فإنّ حركتها مهما كانت فإنّ العمل الذي تقوم به أيّ عضلة تقوم بعكسه عضلةً أخرى، وهناك حركاتٌ بسيطةٌ جداً تستدعي عمل الكثير من العضلات ومثال ذلك عملية شدّ الحبل التي يقوم بها الشخص بواسطة يديه يرافقها عمل عضلات الساق، والظهر، وأصابع القدم، والتي تقوم مجتمعةً بشدّ أزر عضلات الذراعين. ما نلاحظه من ازدياد حجم العضلات عند المجهود والقيام بالحركات آتٍ من انقباض الألياف العضلية عند الأطراف، وزيادة سمكها في وسط العضلة ولذلك تظهر العضلة أكبر حجماً، ولهذا نلاحظ زيادة حجم عضلات الذراع عند ثنيها، وكلما زاد المجهود وزادت الحركة تعباً زاد انقباضها، وزاد عدد الألياف العضلية المنقبضة وزادت صلابتها، وهذا ما يفسر زيادة قوتها وصلابتها كلما زادت التمارين التي يقوم بها الفرد وزادت قوتها.

العضلات المسؤولة عن الحركة حسب المفاصل الرئيسية مثلاً مفصل الركبة

مجموعة عضلات الفخذ الأمامية

-وهي عضلات باسطة وتقع في الجهة الأمامية والوحشية لعظمة الفخذ وتتكون من مجموعتين والعصب المغذى لها العصب الفخذي.

•العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية.

•العضلة الخياطية.

1-العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية.

وهي أكبر العضلات الباسطة وتتكون كما يبدو ومن أسمها من أربعة عضلات تتحد من حيث الاندغام وتختلف من حيث المنشأ وتغطي الفخذ من الأمام ومن الجانبين وتسمى بـ

العضلة المستقيمة الفخذية

العضلة المستقيمة الانسية

العضلة المستقيمة الوحشية .

العضلة المستقيمة المتوسطة .

•اندغام هذه العضلات الاربعة تكون وتر واحد عريضاً وقوياً يندغم في عظمة الردفة وبعض الالياف تندغم في قمة عظمة الرضفة والبعض في حذبة عظم القصبة.

العضلة الخياطية:-

وهي عضلة طويلة من أعلى إلى أسفل وأليافها العضلية متوازية وتعتبر هي أطول عضلة في جسم الإنسان وسميت بذلك لأنها تنقبض دائماً في الحركات التي يقوم بها الخياط لتنشاء من الشوكة الحرقفية الامامية العليا وتندغم في الجزء العلوى للسطح الانسى لعظمة القصبة وبعض الالياف تتصل بالمحفظة الليفية لمفصل الركبة.

عمل العضلة:

١. تساعد على قبض الساق على الفخذ.
٢. تساعد على قبض الفخذ على البطن.
٣. تساعد على بسط الفخذ وتدويره ناحية الوحشية.
- عضلات الفخذ الأنسية أو مجموعة العضلات الضامة.

١. العضلة الجملية.

٢. العضلة العانية.

٣. العضلة الضامة القصيرة.

٤. العضلة الضامة الطويلة.

٥. العضلة الضامة العظمى.

* العضلة الجملية:

- وهي عضلة سطحية في الجهة الإنسية لفخذ عريضة من أعلى طبقة من أسفل.
- تنشأ من الحافة الانسية للنصف السفلى لجسم عظم العانة.
- الاندغام في الجزء العلوى من السطح الإنسى لعظم القصبة تحت الحدة.

عمل العضلة:

- قبض الساق على الفخذ وتدويره للإنسية.
- وأحياناً تعمل على ضم الفخذ والعصب المغذى للعصب السائد

* العضلة العانية:

- وهي عضلة مربعة مفلطحة الشكل تقريباً. وتوجد في الجزء الأمامى للفخذ من الناحية الإنسية.
- المنشأ:- من الخط العانى لعظم العانة. الاندغام:- في عظم الفخذ.

عمل العضلة:

- ضم الفخذ إلى الإنسية وكذلك قبض الفخذ على البطن.

* العضلة الضامة الطويلة .

* العضلة الضامة القصيرة .

* العضلة الضامة الكبرى .

عمل العضلات الضامة

- فهي من اسمها تساعد على ضم عضلات الفخذ وهذا هو عملها الاساسى.

- تساعد على تدوير الفخذ ناحية الوحشية.

- تعمل على قبض الفخذ إلى البطن.

- العضلة الضامة الكبرى تساعد على بسط مفصل الفخذ.

- تساعد في ركوب الخيل حيث أن انقبضها في هذه الحالة يزيد من قوة القبض على السراج.

* عضلات الفخذ الخلفية:

- وهي العضلات القابضة للفخذ والتي تقوم بثنى مفصل الركبة أيضاً وتتمثل في:-
- العضلة ذات الرأسين الفخذية.

العضلة النصف وترية.

العضلة النصف غشائية.

1- العضلة ذات الرأسين الفخذية

• رأس طويل:

تنشأ من الجزء الاسفل الانسى للحدبة الورك.

• رأس قصير:

تنشأ ما بين العضلة الضامة الكبرى والمتسعة الوحشية.

الاندغام:-

في السطح الوحشى لرأس عظم الشظية.

2- العضلة نصف وترية:

توجد في السطح الخلفى للفخذ من الأنسية.

3- العضلة النصف غشائية:

توجد في الخلف في الجهة الانسية مغطاة بالعضلة النصف وترية.

عمل العضلات الخلفية للفخذ:

عضلات قابضة للساق تعمل على ثنى الركبة.

تساعد على تثبيت الحوض على عظم الفخذ عند ثبوت عظم الفخذ.

عند ثنى الركبة قليلا فإن العضلة الفخذية ذات الرأسين تستطيع أن تدير الساق إلى الوحشية بينما العضلاتان الفشائية والنصف وترية تعمل على تدويره للأنسية.

طاقة حركة العضلات :

تعتبر الدهون وسكر الجلوكوز الطاقة والوقود الذي تعمل عليه العضلات، حيث تحرق الدهون والسكر لتحولهما إلى ثاني أكسيد الكربون وماء، وذلك من خلال اتحاد وقود العضلة مع الأكسجين الموجود في الدم، ويتم استخدام الطاقة الكيميائية لعمل رابطة كيميائية بين جزيء من الفوسفات ومادة ثاني فوسفات الأدينوسين لإنتاج ما يُعرف بثالث فوسفات الأدينوسين. عند أداء الحركات العضلية يتم تحويل ثالث فوسفات الأدينوسين إلى ثاني فوسفات الأدينوسين، وينتج عن هذا التحويل طاقة تساعد العضلات في عملية انقباضها، وعند قيام الجسم بحركات كبيرة وجهد كبير تحتاج إلى كميات كبيرة من الأدينوسين ثلاثي الفوسفات (ATP) ، وبالتالي كمية أكبر من الدهون والسكر والأكسجين، وبالتالي زيادة في التنفس ولهذا نجد أن التمارين الرياضية تحرق الدهون وتزيد من قدرة الشخص على التنفس، فهي تتطلب تحكماً في عمليتي الشهيق والزفير من أجل المحافظة على كميات الأكسجين في الجسم.

أنواع العضلات من حيث الحركة

العضلات الإرادية:

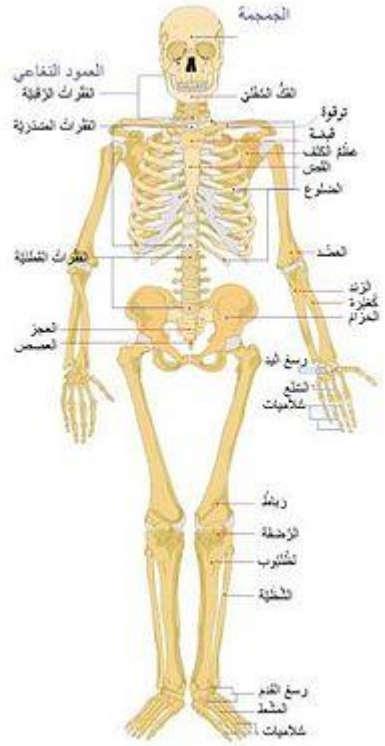
جاءت تسميتها بالإرادية من كون الإنسان يتحكم بحركتها بإرادته، وتسمى أيضاً بالمخططة لأن شكلها كالخطوط الليفية تحت المجهر، وبعض العلماء يسمونها بالعضلات الهيكلية بسبب التحامها بالهيكل العظمي للجسم، وبالتالي فإنها لا تتحرك إلا إذا أراد الإنسان ذلك، ومن الأمثلة عليها: عضلات الجفون والساعدين والساقين والأصابع.

العضلات اللاإرادية:

من اسمها نستطيع معرفة آلية عملها، حيث لا يستطيع الإنسان التحكم بحركتها مطلقاً، فهي خارجة عن إرادة الإنسان، وتسمى بالعضلات الملساء، فهي على عكس العضلات الإرادية، لا تأخذ شكل الخيوط الليفية تحت المجهر، ومن الأمثلة عليها: المعدة، والأوعية الدموية، والرحم، والجهاز البولي عند الإنسان. عضلة القلب: تمزج عضلة القلب بين النوعين السابقين فهي عضلة لا إرادية ولكنها مخططة، فمن حيث النوع هي لا إرادية لا يستطيع الشخص التحكم بها مطلقاً، ولكن تحت المجهر يظهر شكلها كألياف مخططة وليست ملساء.

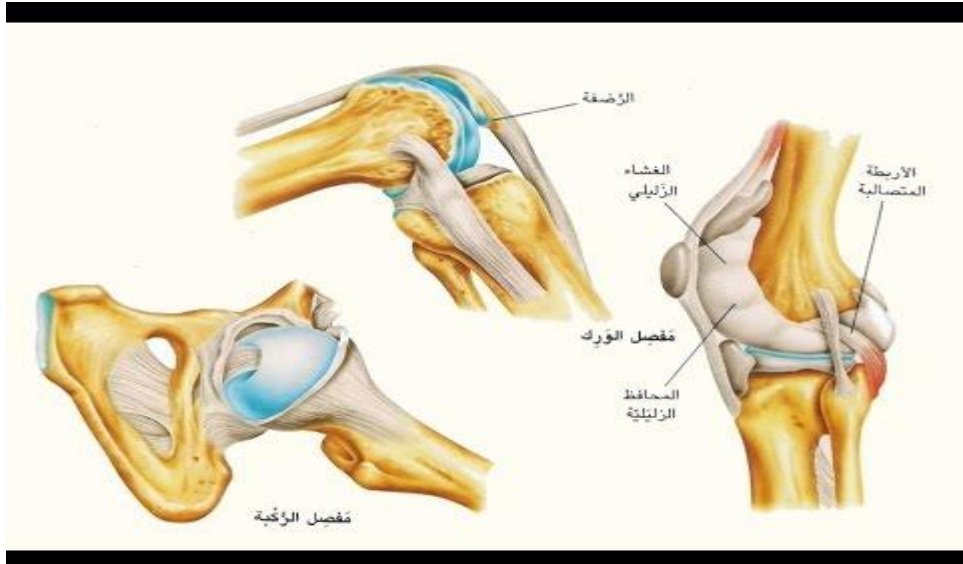
العظام :

يقوم الهيكل العظمي بإعطاء الجسم شكله العام والمساعدة على الحركة؛ لأنه يتكوّن من مجموعة من العظام ، ومنها عظام الجمجمة، وعظام الصدر، وعظام الفخذ، وعظام الحوض، وعظام العضد، وعظام الساق، وعظام الساعد، إضافةً إلى عظام كف اليد وكف الرجل، وإما أن تكون هذه العظام طويلة مثل: عظام اليد وعظام الرجل والتي تقوم بالحركات الكبيرة، وإما أن تكون قصيرة مثل: فقرات العمود الفقري، وعظام كف اليد، والقدم وهي التي تقوم بالحركات الصغيرة؛ ولأنّ عددها يكون كبيراً فهي تساعد وتعمل على أن تكون الحركة دقيقة جداً، إضافةً إلى العظام المسطحة مثل: عظام القفص الصدري وعظام الجمجمة، والتي تتمثل وظيفتها في حماية الأعضاء الداخلية من التعرض للإصابات المختلفة.



المفاصل:

إنّ مفاصل الجسم والبالغ عددها ١٥٥ مفصلاً تشكل الجزء الأساسي الثالث الذي يساعد على الحركة، بحيث تربط المفاصل بين عظام الجسم، فبين كل عظمتين يوجد مفصل إمّا أن يكون متحركاً وإمّا أن يكون ثابتاً، فالثابتة هي التي لا تسمح للعظام المحيطة بها من الحركة مثل عظام الجمجمة، أمّا المتحركة فمن خلالها نستطيع أن نحرك أيدينا وأرجلنا مثلاً وبالشكل الذي نريده، إضافةً إلى مفصل الفخذ والكتف.



الاسبوع الثالث

الإصابات الرياضية الشائعة :

تعرف الإصابات الرياضية بأنها الإصابات التي تحدث للشخص أو اللاعب أثناء ممارسته النشاط الرياضي، سواء كان لاعبا محترفا في منتخب ينافس على مستوى العالم، أو طفلا يلعب كرة القدم في باحة منزله الخلفية.

تشمل الإصابات عدة أجزاء مختلفة من الجسم، مثل العظام والعضلات والمفاصل، كما تضم أنواعا مختلفة مثل الرضوض والجروح وإصابات الرأس والكسور. ولا تقتصر نتائج الإصابة على الألم، بل قد تصل إلى حدوث إعاقة دائمة، وربما تنتهي المستقبل الرياضي للاعب الذي تعرض للحادث.

أسباب الإصابات الرياضية:

- عدم ممارسة الإحماء اللازم قبل التمرين أو الرياضة.
- استخدام تقنية خاطئة في التمرين أو أجهزة رياضية غير ملائمة.
- التعرض لحادث، مثل تلقي ضربة على الرأس أو في الركبة.
- استخدام العضلة أو العضو بشكل يفوق قدرته على التحمل، وهذا يحدث عادة لدى الرياضيين المحترفين لأن طبيعة تمارينهم تكون مكثفة وقوية.

أبرز أنواع الإصابات الرياضية:

- إصابات الرأس.
- إصابات العضلات وتمزقها.
- الالتواء.
- إصابات الركبة.
- إصابة وتر أخيل.
- الكسور.
- خلع المفصل. (Dislocation)

كيف تتعامل مع الإصابة؟

1. توقف عن اللعب فورا، فمثلا إذا شعرت بالألم في الركبة أثناء ممارستك الجري على التريدمل فتوقف مباشرة ولا تستمر، إذ إن استمرارك في الحركة قد يفاقم الإصابة.
2. إذا كانت الإصابة بسيطة ولا تتطلب رعاية طبية عاجلة (مثل الشد العضلي البسيط) فعادة ما يمكن التعامل معها عبر طريقة (PRICE)، وهي اختصار للحروف الإنجليزية الأولى لخمس

- كلمات إنجليزية، وهي: الحماية، أي حماية العضو من التعرض للمزيد من الرض، والراحة، ووضع الثلج على مكان الإصابة، والضغط على مكان الإصابة باستخدام مشد مثلاً، ورفع العضو المصاب عن مستوى **القلب** للمساعدة في تخفيف الورم.
3. بعد ٤٨ ساعة أزل المشد عن العضو المصاب وحاول تحريكه، وإذا استمرت الأعراض أو تفاقت فراجع الطبيب.
4. إذا كانت الإصابة حادة مثل كسر أو إصابة في الرأس، فيجب الاتصال بالإسعاف مباشرة.

تشمل الطرق العلاجية للإصابات الرياضية العديد من الخيارات، مثل مسكنات الألم وتثبيت العضو المصاب لمنع حركته للمساعدة على الشفاء، **والعلاج الفيزيائي** والتدليك والجراحة.

الوقاية من الإصابات الرياضية:

- 1 . ممارسة الإحماء بشكل كاف وملأثم قبل البدء في الرياضة.
- 2 . استعمال تقنيات رياضية مناسبة.
- 3 . الحصول على تدريب من قبل مدرب متخصص.
- 4 . استعمال وسائل الحماية مثل الخوذة والواقي الرياضي **للأسنان**.(Sport guard)
- 5 . إذا كنت تعاني من مرض مزمن (مثل **السكري** أو ارتفاع **ضغط الدم**)أو عارض، فيجب استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة الرياضة.

بعض الاصابات الشائعة :

١- التقلص العضلي

تعريف التقلص العضلي:

هو حدوث تشنج عضلي زائد دون إنذار سابق في عضلة أو مجموعة من العضلات بحيث لا يستطيع اللاعب التخلص من هذا التقلص الشديد المؤلم بمفرده وربما يستمر هذا التشنج لعدة ثوان أو بضع دقائق ، وأكثر عضلات الجسم تعرضاً لهذه الإصابة هي (عضلة سمانة الساق – باطن القدم – العضلات الخلفية و الأمامية للفخذ)

الأسباب العامة للتقلص العضلي:

- 1 -الإستمرار في العمل العضلي لفترات طويلة دون الحصول علي فترات الراحة البينية او نقص في بعض عناصر اللياقة البدنية
- 2 -النقص الشديد في كمية الأوكسجين أو الجليكوجين أو الأملاح في الجسم

- 3 - عدم العناية بوسائل الإحماء المناسب (التسخين)
 - 4 - عدم الحصول علي الغذاء المتنوع ووجود نقص في بعض الفيتامينات والأملاح
 - 5 - عدم إنتظام الدورة الدموية بالعضلة أثناء المجهودات المستمرة
- أعراض التقلص العضلي:
- 1 - إنقباضات لا إرادية مؤلمة بالعضلات غالباً في الساق
 - 2 - الإحساس بالألم الشديد مكان العضلة المتقلصة وربما الطرف كله
 - 3 - عدم القدره علي تحريك العضلة المصابه أو العضلات المصابه المحيطه بها
 - 4 - عند فحص العضلة المتشنجه نجدها متصلبه لا يستطيع اللاعب تحمل ملامسة أصابعنا لها نظراً لشدة حساسيتها
- الإسعافات الأولية للتقلص العضلي:
- 1 - سرعة إتخاذ اللاعب لأفضل أوضاع الراحة علي أرض الملعب ثم تشجيعه علي مد المفصل التي تعمل عليه العضلة المتقلصة بحيث تكون الحركه في عكس الإتجاه الطبيعي الذي تعمل عليه العضلات
 - 2 - بعد التأكد من حصول العضله علي الإسترخاء وإزالة حالة التوتر يمكن إستعمال حركات التدليك المسحي السطحي بواسطة بعض الدهانات المدفئه والمزيله للألم تدريجياً
 - 3 - عدم محاولة إستخدام حركات التدليك العميق أو العنيف السريع أثناء الإصابة
 - 4 - عمل كمادات ساخنه للمنطقه المصابه
 - 5 - تطبيق نظام كؤوس الهواء علي منطقة حدوث التقلص العضلي

٢ - التمزق العضلي

- تعريف التمزق العضلي:
- هو عبارة عن تمزق الكيس المغلف للعضلات أو الألياف العضليه أو الأوتار نتيجة مجهود عضلي شديد عنيف ومفاجئ بدرجة أكبر من قدرة العضلة علي تحمل هذا المجهود
- أنواع التمزق العضلي:-
- 1 - الشد الزائد : ويحدث فيه شد أكثر من اللازم لبعض الألياف العضليه قد يؤدي إلي تمزق الكيس المغلف للعضلة
 - 2 - التمزق الجزئي (الغير كامل) : هو تمزق لبعض الألياف والأنسجة العضلية في أي مكان بالعضلة وخاصة في باطن العضلة أو مكان إندغامها وهذه الإصابة أشد من السابقة

3- التمزق الكلي (التمزق الكامل) : ويعتبر هذا النوع أعنف وأصعب أنواع التمزق حيث تنفصل فيه العضلة سواء مكان المنشأ أو الإندغام وتكون الإصابة واضحة وملموسة أسباب التمزق العضلي:

- 1 - الإنقباض للعضلات وهي غير مهيأة للإنقباض
- 2 - المجهود العضلي الزائد بدرجة أكبر من قدرة العضلات علي تحمله
- 3 - إهمال الإحماء وعدم الإهتمام بتهيئة الجهاز العضلي للقيام بالمجهود
- 4 - قصر العضلات تشريحياً وعدم مطايتها بالدرجة التي تتطلبها طبيعة الحركات والمهارة التي يؤديها اللاعب
- 5 - تخطي الحدود الفسيولوجية لمطاطية العضلة
- 6 - عدم تناسق الإرتزان بين القوي العضلية العاملة والعضلات المضادة أو المثبته للعضلات الأساسية

- 7 - إشتراك اللاعب في المباريات قبل تمام شفائه من التمزق أو الشد السابق
 - 8 - إشتراك اللاعب وهو مريض أو مصاب ولو إصابة مبدئية أو بسيطه مثل الإلتهاب العضلي
 - 9 - ضغط أو ضربة مفاجئة من الخصم
- أعراض التمزق العضلي:

- 1 - ألم مكان الإصابة مثل لسعة الكرياج أو ضربة آلة حاده أو قطع بالسكين
 - 2 - سماع صوت (فرقة في العضلة المصابة)
 - 3 - تورم وتجمع دموي وذلك نتيجة حدوث النزيف الداخلي
 - 4 - عدم قدرة العضلة المصابة علي أداء وظيفتها وشدة الحساسية
 - 5 - يكون التجمع الدموي واضحاً حول مكان الإصابة بعد ٤٨ ساعة من الإصابة
 - 6 - في الحالات الشديدة يستمر الورم ٧٢ ساعة علي الإصابة
 - 7 - إرتفاع درجة حرارة الجزء المصاب
 - 8 - تغير لون الجلد من الإحمرار الطبيعي إلي الأزرق إلي الأصفر
 - 9 - ملاحظة وجود فجوة في العضلة المتمزقة ونلاحظه أكثر عند إنقباض العضلة
- الإسعافات الأولية للتمزق العضلي:

- 1 - منع اللاعب من الإستمرار في اللعب مع إتخاذ العضو المصاب أفضل أوضاع الراحة
- 2 - الراحة الكاملة للاعب بدنياً ونفسياً لتجنب حدوث صدمة للاعب ، مع عدم تحريك الجزء المصاب
- 3 - تستمر عمل كمادات التبريد خلال ٤٨ : ٧٢ ساعة بمعدل ٤ : ٥ مرات في اليوم
- 4 - عمل رباط ضاغط مناسب حول مكان الإصابة
- 5 - يجب السيطرة الكاملة علي النزيف والإنسكاب الداخلي وذلك بضرورة عدم إستعمال العضلة

والراحة التامة

6 -وضع العضلة أو العضلات المصابة في وضع الإرتخاء الكامل لتقليل التوتر أو التقلص الحادث

7 -راحة سلبية للعضو المصاب حسب شدة ودرجة الإصابة

8 -رفع المنطقة المصابة فوق مستوى القلب لقليل تدفق الدم علي المنطقة المصابة

9 -الإبتعاد عن إستخدام جميع أنواع الحرارة أو التدليك طوال الفترة الحادة للإصابة منعاً لزيادة النزيف

طرق الوقاية من التمزق العضلي:

1-تجنب المجهود العنيف أو التدريب علي مهارات جديدة واللاعب في حالة إجهاد أو مرض

2-الإهتمام بزيادة مطاطية العضلة والحصول علي مدي مرونة كاملة لحركة المفاصل بصورة

تتفق مع المجهود العضلي

3-الإهتمام بتمارين التقوية بالمقاومة والأثقال للعضلات وخاصة العاملة في النشاط الممارس

العضلات الأكثر عرضة للإصابة بالتمزق:

١-عضلات الفخذ الأمامية والخلفية للاعبي كرة القدم ولاعبي الجري والحواجر والوثب

الطويل والثلاثي والعالي

٢- عضلة السمانة (بطن الساق) Calf muscle وتحدث الإصابة فيها لدي لاعبي العدو

٣ -مجموعة (عضلات الظهر) Back muscle ويحدث التمزق في رياضات الجمباز وكرة

القدم

٤ -مجموعة عضلات الكتف وخاصة (العضلات الدالية) Deltoid muscle وتكثر

إصاباتهما بالنسبة للاعبي رمي الرمح ودفع الجلة ولاعبي الكره الطائره

٥ -العضلات (المنحرفه المربعة) Trapezes muscle وخاصة للاعبي الجمباز

والمصارعة

الالتواء

Sprain

تعريف الإلتواء:

هو عبارة عن زحزحة مؤقتة للعظام المتصلة للمفصل ينتج عنها شد لأربطة المفصل أو تمزق

جزئي أو تمزق كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل

أعراض الإلتواء:

1-ألم حاد بالمفصل نتيجة تمزق الأنسجة أو الأربطة حول المفصل

2-إلتهاب الغشاء الزلالي

3-ألم مبرح عند عمل حركة في المفصل تحدث شد في الرباط المتمزق

4-ورم نتيجة إنسكاب السائل الزلالي في المفصل

5-ألم عند الضغط علي الرباط المصاب

درجات الإصابة بالالتواء:

•إصابة الدرجة الأولى (خفيفة)

يحدث إلتواء خفيف للمفصل ينتج عنه شد في أحد أربطة المفصل وقد يستمر اللاعب في الأداء

أو يخرج من الملعب لمدة من ١ يوم إلي ٣ أيام

•إصابة من الدرجة الثانية (متوسطة)

يحدث إلتواء للمفصل ينتج عنه تمزق رباط أو أحد أربطة المفصل وبذلك لا يستطيع اللاعب

تكملة المباراة

•إصابة من الدرجة الثالثة (شديدة)

يحدث إلتواء للمفصل ينتج عنه تمزق شديد في رباط أو أحد أربطة المفصل وبذلك لا يستطيع

اللاعب تكملة المباراة

الإسعافات الأولية للإلتواء:

1-الراحة التامه للمصاب

2-عمل كمادات باردة علي العضو المصاب

3-رفع الطرف المصاب لأعلي

4-عمل رباط ضاغط للمفصل

تطبيق قاعدة PRICE في الالتواء ولكن عند تطبيق هذه القاعدة في الإلتواء يجب مراعاة النسب

المختلفة لتطبيق القاعدة

الكدمات

تعريف الكدمات:

هي عبارة عن هرس (تحطيم - تهتك) في الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة عن طريق قوة

خارجية عنيفة مباشرة أو الاصطدام بجسم صلب دون حدوث أي انفصال في طبقة الجلد.

أنواع الكدمات

(كدم عضلي - كدم عصبي - كدم مفصلي - كدم عظمي)

١- كدم عضلي : يعتبر من الإصابات شديدة الشيع وخاصة في الرياضات المتضمنة للإحتكاك

(كرة السلة - كرة القدم - الهوكي - اليد)

حيث يتبعه تمزق جزئي سطحي في النسيج العضلي نتيجة تعرض الجسم لضربة قوية ناتجة من

عامل خارجي يؤدي إلي التهاب حاد ونزيف وورم في المنطقة المصابة.

وأكثر عضلات الجسم لهذه الإصابة (عضلات الفخذ - سمانة الساق - الكتف - اليد - مفصل الركبة)

2- كدم الأعصاب : هي عبارة عن كدم يحدث في بعض الأعصاب المكشوفة نسبياً من العضلات والأنسجة السميكة وتعتبر أكثر الإصابات المباشرة لكدمات الأعصاب وخاصة أثناء الضربات الشديدة المباشرة علي أحد مناطق سير العصب أكثر الأعصاب التي تتعرض لهذه الكدمات (العصب الكعبري الذي يغذي العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية - العضلات الباسطة لمفصل المعصم وأصابع اليد - العصب الزندي بالذراع - أو العصب الموجود بجوار رأس عظم الشظية بالساق)

3- كدم المفصل : يحدث نتيجة ضربة مباشرة علي المفصل أو السكوت المفاجئ مؤثرة بذلك علي قدرة اللاعب الأدائية

من أكثر المفاصل تعرضاً لهذه الإصابة (مفصل المرفق - الركبة - القدم - الكتف) وقد يحدث نزيف داخل المحفظة مع تراكم الإنسكابات الدموية داخل المفصل وربما يحدث ورم مفصلي يظهر عقب الإصابة بعدة دقائق أو ساعات حسب شدة الإصابة

4- كدم العظام : من الممكن أن يصاب الجهاز العظمي بالكدم نتيجة التأثير بإصطدام أو الضرب العنيف والذي يؤدي إلي نزيف دموي يحدث تحت السحاق الخارجي للعظم تحت الجلد أكثر المناطق تعرضاً لهذه الإصابة هي أماكن تواجد العظام تحت الجلد مباشرة مثل (المناطق المكشوفة من عظام الوجه - عظام الساق - عظام اليد) بكدمة العظام نتيجة الإصطدام بأجسام صلبة غير حادة بطريقة مباشرة أو ضربات عنيفة ويحدث الكدم غالباً بسبب السقوط والإصابات الرياضية وحوادث السيارات وفي كدمات العظام تكون معانات الألم كبيرة وينتهي الكدم خلال أيام إلي شهور

الخلع

تعريف الخلع

هو خروج أو انتقال إحدي العظام المكونة للمفصل بعيداً عن وضعها الطبيعي نتيجة عنف مباشر أو غير مباشر ويعمل على حركة غير طبيعية في إتجاه مخالف لحركة المفصل الطبيعية أنواع الخلع:

1- الخلع المرتد تلقائياً : تتباعد فيه الأسطح المفصالية وترجع ثانية إلي مكانها الطبيعي من تلقاء نفسها بدون تدخل وهي أسهل أنواع الخلع

2- الخلع الغير كامل أو الجزئي : وفيه تتباعد الأسطح المفصالية عن بعضها دون خروج العظام نهائياً عن أماكنها الطبيعية

3- الخلع الكامل : فيه تتباعد الأسطح المفصالية عن بعضها وخروج كل أو بعض أجزائها بالكامل عن أماكنها الطبيعية

- 4-الخلع المتكرر : هو تكرار حدوث الخلع لنفس المفصل أكثر من مره وربما يحتاج علاجه إلى عملية جراحية لإعادة شكل المفصل إلى وضعه الطبيعي
- 5-الخلع المصحوب بكسر :يعتبر من أصعب الأنواع ويحتاج إلى عملية جراحية لتثبيت الكسر وإعادة الخلع ويحدث نتيجة إصابة مباشرة لعظام المفصل
- أعراض الخلع:

- 1-ألم مبرح عند لمس أو تحثث المفصل
 - 2-تشوه في شكل العضو نتيجة خروج العظام عن مكانها لطبيعي
 - 3-ظهور ورم في المنطقة المصابة
 - 4- فقد المفصل لوظيفة الحركة فوراً
 - 5- إحمرار في مكان العضو المخلوع
- العلاج:

- 1 -وضع المفصل المخلوع في وضع مريح وعدم تحريكه لمنع أي تمزقات بالأربطة أو الأوعية الدموية.
 - 2 -إستخدام الكمادات الباردة لإيقاف النزيف وإزالة الإلتهاب وتقليل الألم.
 - 3- إستدعاء أقرب طبيب متخصص لرد المفصل المخلوع.
 - 4 -راحة الجزء المخلوع لفترة كافية مع التثبيت لضمان عدم التكرار للخلع مما ينتج عنه مشكلة قد يصعب علاجها
 - 5- العلاج الطبيعي لإستعادة وظيفة المفصل المخلوع وإعادة مكوناته إلى حالته الطبيعية
 - 6- برامج التأهيل الطبي الرياضي لإعادة اللاعب المصاب إلى الملاعب
- ملحوظة: يجب مراعاة عدم إستعمال أي نوع من أنواع التدليك لمنع حدوث مضاعفات غير متوقعة

الاسبوع الرابع

كرة السلة

المهارات الأساسية بكرة السلة:

إن نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعيتها الهجومية والدفاعية، وإن معرفة المهارات الأساسية وإتقانها هي التي تساعد المدرب في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني والذي يهدف إلى خدمة الفريق والوصول لتحقيق الهدف المنشود.

وهذا ما تؤكد "أن فريق كرة السلة هو الفريق الذي يستطيع أفراده أن يؤديوا التمريرات بسرعة وأحكام وتوقيت مضبوط وأن يصوبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وأن يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع".

فالمهارات الأساسية هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة وهذا ما أشار إليه (Ropps) بأن "اللاعب لا يمكن أن يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية إذ يقول نحن نقضي ثلاثة أرباع الوقت تقريباً في التدريب على المهارات الأساسية .

أن مرحلة تعليم المهارات الأساسية تعد أهم مراحل تعليم اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الإجابة والامتياز ". إذ يشتمل أداء لعبة كرة السلة على المبادئ الأساسية الآتية وحسب تقسيم " (Dobler) مسك الكرة - استلام الكرة - التمرير - المحاورة - التصويب - حركة القدمين.

إلا أن هناك من قام بتصنيف وتقسيم المهارات إلى نوعين (هجومية ودفاعية) وقسمها أيضاً إلى نوعين لكل صنف بالكرة وبدون الكرة ولكن تجتمع كلها في نوعين هي المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية.

إلا أنه ظهر اتجاه جديد في تقسيم المهارات الأساسية إلى ثلاثة أنواع تتدرج في طياتها مجموعة مبادئ أساسية على النحو الآتي:

1. مبادئ هجومية:

(التمرير - الاستقبال - المحاورة - التصويب - المتابعة - الاستحواذ.)

2. مبادئ دفاعية:

(مكان دفاعي - متابعة دفاعية - تحرك دفاعي - دفاع ضد دفاع لاعب قاطع بدون كرة -

دفاع ضد قاطع بالكرة - دفاع ضد المصوب - دفاع ضد الممرر - دفاع ضد لاعب الارتكاز

- التغيير في الهجوم إلى الدفاع - توازن الدفاع.)

3. مبادئ هجومية دفاعية:

(تحكم في الجسم - الارتكاز والتوازن - تغيير الاتجاه - تغيير السرعة - القطع - الخداع - التوقف - القفز - الجري.)

منهجية التدريب علي المهارات الأساسية:

~مسك الكرة:

مسك الكرة بسرعة وثقة يكون الأساس للممارسة العملية لكل مهارات كرة السلة والمسك الجيد للكرة سيساعد أيضا علي الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن المنافس.

الخطوة الاولى:

لا يستعمل باطن اليد مطلقاً بل استخدام سلاميات الأصابع، واليد غير مصوّبة بأن تُوضَع علي جانب الكرة .

من المهمّ أن تحاول أن تضع يدك المصوبة خلف الكرة، بحيث يكون الكفّ يواجه الوجه . وهذا يسمح لك أن تمسك الكرة بيدك القوية و تحسّن سيطرتك عليها .

الخطوة الثانية:

بعد أن تكتسب السيطرة علي الكرة ، ستكون في وضع جيّد يمكنك من التمرير أو التصويب . بكثرة التدريب و الممارسة، ستصبح الكرة أفضل صديقا لك.

~تمرير الكرة:

يعتبر التمرير أآمن الطرق للحفاظ علي حيابة الفريق للكرة في لعبة كرة السلة. كما أن القاعدة الذهبية لكرة السلة - لا تعطي الكرة - التمرير أيضا أسرع طريقة للعبور بالكرة للملعب من المحاورة يعد التمرير الدقيق أحد مفاتيح نجاح الفريق الهجومي ومكون أساسي لنسب التصويبات المرتفعة .

التمريرة الصدرية: Chest Pass

تعد أبسط التمرير وتستخدم أكثر من أي تمريره أخرى أثناء المباراة وبالتالي تمارس بكثرة تعد المناولة الصدرية من المهارات الهجومية الأساسية الضرورية في لعبة كرة السلة وتحتل مرتبة جيدة من حيث الأهمية بعد مهارة التصويب تبعاً لتأثيرها على نتائج الأداء. فالمناولة الصدرية هي " عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى هدف الخصم بأمان.

وتسمى بالصدرية " لأنها تمسك باليدين في منطقة الصدر وتنطلق مباشرة من صدر المناول إلى المستلم في منطقة الصدر أيضا، ويمكن استخدامها في أي مكان في الملعب وبوساطة أي لاعب."

فالفريق الذي يمتاز بالمناولات السريعة والدقيقة بين اللاعبين يدل على أن مستواه جيداً إذ أن

المناولة الجيدة تؤدي إلى التصويب الجيد.

وتعد هذه التمريرة من أكثر أنواع التمريرات شيوعاً خلال اللعب لذا ينبغي إعطاء أولوية تعليمها وخاصة للمرحلة الإعدادية في المدارس.

وان ما يميز التمريرة الصدرية هو:

1. سهولة المحاورة منها دون أي تغيير في مسك الكرة.
2. باستطاعة المناول ان يقوم بأنواع كثيرة من الخداع عند الحاجة.
3. أسهل المناولات اداءً.

4. تسمح للتهديف دون تعديل في مسك الكرة.

الخطوة الأولى:

أمسك الكرة بالقرب من الصدر قبل أداء هذه التمريرة و الإبهام يشير إلي أسفل وتحت الكرة. الأصابع يجب أن تنتشر بشكل مريح حول الكرة ..

الخطوة الثانية:

إنه مهم أن تمسك بالكرة بإحكام لأداء تمريره قوية. خذ خطوة للأمام بينما تحرر الكرة ومد ذراعيك علي كامل استقامتهما عندما تدفع الكرة نحو زميلك. راقب اللاعب المستقبل للكرة بينما تؤدي التمريرة. التركيز علي مشاهدة الكرة من المحتمل أن يجعلك تائه.

الخطوة الثالثة:

عندما تمد ذراعيك ، أنهي التمريرة مع ثني الرسغين للخارج، و أحتفظ بإبهامي ذراعيك معا ويشيران إلي الأسفل .

أصابعك يجب أن تشير تجاه هدفك (زميل الفريق المستلم) .

التمرير الأسهل أن تمسك الكرة في مستوي صدرك فمن الصعوبة جداً أن تمسك الكرة بالقرب من قدمك.

التمريرة المرتدة: Bounce Pass

مهارة التمرير تلك مفيدة جداً عند الحصول علي الممارسة والتفوق علي الأصدقاء والمنافسين. وتلك التمريرة تكون فعالة عندما تحتاج أن تؤدي تمريره منخفضة بالقرب من المدافع لتصل إلي الزميل .

تستخدم هذه المهارة في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم وتشبه هذه التمريرة (التمريرة الصدرية) في طريقة أدائها، إلا ان الكرة تصل إلي الزميل المستلم بصورة غير مباشرة أي بعد ارتدادها من الأرض بحيث يكون ارتدادها على مسافة تقارب ثلثي المسافة من الممرر وثلثها من المستلم، ولكن يجب ان يكون ارتدادها بجانب اللاعب المدافع.

"وتؤدي هذه التمريرة باليدين من الصدر إذا كان المدافع في منتصف المسافة بين المهاجمين تقريباً، أما إذا كان المدافع في وضع قريب من اللاعب الممرر تؤدي التمريرة المرتدة بيد واحدة

من الجانب."

وان هذه التمريرة لها قيمة فعالة عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام التمريرات المباشرة ومن مزايا هذه التمريرة:

1. تستخدم بشكل فعال ضد دفاع المنطقة.
2. تستخدم بشكل فعال ضد المدافع الذي يكون ذراعه للأعلى.
3. تستخدم بشكل فعال ضد اللاعبين طوال القامة.
4. تستخدم للمسافات القصيرة والمتوسطة.
5. تسمح باستخدام الخداع بدفع الكرة للأعلى ثم يعقبها التغيير المفاجئ لحركة الكرة وإعطاء التمريرة المرتدة الواطئة.

الخطوة الأولى:

الحيلة هي تمرير الكرة تحت أذرع المدافع الممتدة . اثن ركبك و مدّ ذراعك إلى جانب جسمك لإعطائك المساحة و الزاوية لعمل التمريرة.

الخطوة الثانية:

هذه التمريرة يمكن أن تؤدي باليدين أو بيد واحدة. استخدم أصابعك لدفع الكرة إلى الأسفل من زميلك .

ستتباطأ الكرة بعد ارتدادها ، لذا استهدف ضرب الأرضية في حوالي ثلثي الطريق إلى المستلم . هذا يقلل الخطر تصدى منافسك للكرة. أبقى تركيزك على من تمرر إليه عندما تؤدي اللعبة تمرير الكرة فوق الرأس:

هذه تمريره مفيدة جداً للاعب طويل هذا التمريرة عظيمة من أجل لاعبين يريدون الحصول على الكرة من فوق منافسين أقصر .

الخطوة الأولى:

ابدأ التمريرة بالكرة تحت سيطرة كلتا اليدين فوق رأسك، ضمّ الجانب السفلي للكرة بأصابعك سيساعد إبقاء الكرة بعيداً عن رأسك.

الخطوة الثانية:

الكرة يجب أن تطلق من خلف رأسك يجيء كثير من القوة و الاتجاه من الحركة السريعة لمعاصمك و أصابعك .

لكنّ يجب أن يكون هناك حركة أمامية طفيفة لأذرعك تذكر مراقبة المستلم. و أحترس عند استخدام هذه التمريرة لأنه سهل علي المدافعين حماية المنطقة مباشرة فوقهم و التصدي للكرة. المحاورة:

هي عملية دفع الكرة بالرسغ والأصابع إلي الأرض واستقبالها لدفعها مرة ثانية بحيث تكون حركة الكرة مستمرة ومتصلة بين الأرض واليد وهي حركة متوافقة ومنسجمة بين الذراع والرسغ

والأصابع والرجلين والعينين والكرة، ويجب أن تتناسب قوة الدفع مع الارتفاع الذي يرغب اللاعب في أن تصل الكرة إليه عند ارتدادها من الأرض حيث تتوقف سرعة حركة اللاعب بالكرة علي مقدار زاوية ارتداد الكرة وعلي مقدار ارتفاع الكرة عن الأرض ودقة عملية الدفع والتوجيه للكرة. أهداف المحاورة:

- التقدم بالكرة هجوماً إذا كان التمرير غير متاح .
 - لتحسين الفرصة لتمرير أو تصويب أفضل .
 - لعمل مناورة هجومية نحو السلة .
 - للتحرك بعيداً عن الضغط الدفاعي.
 - نقاط أساسية يجب ملاحظتها عند المحاورة:
 - *أستخدم أصابعك للمحاورة وليس راحة اليد .
 - *حاور علي الجانب من جسمك، فلا ترتد الكرة للأمام مرة بعد أخرى .
 - *أخفض جسمك قليلاً وبالتالي ترتد الكرة بسرعة في مستوي الوسط .
 - *النظر لأعلي نحو الملعب عند المحاورة، وليس علي الأرض أو الكرة.
 - *عند تغير الكرة من يد ليد، أضرب الكرة للجانب بقوة وسرعة .
 - *عند تغير الاتجاه بدل القوة الدافعة لجسمك نحو هذا الاتجاه .
 - *عند تغير الاتجاه بدل القوة الدافعة لجسمك نحو هذا الاتجاه .
 - *الارتفاع بالكرة يتزايد إذا جري اللاعب أسرع وإذا لم يتواجد ضغط دفاعي عليه كما يقل ارتفاع الكرة في وجود الضغط الدفاعي .
 - *يجب علي اللاعب حماية الكرة بجسمه .
 - *القدرة على استخدام كلا اليدين .
 - *يحاور اللاعب فقط عندما يكون هناك سبب للمحاورة كأن يكون بقربة مدافع .
 - *لا تبدأ المحاورة أو توقفها إلا إذا كنت تعرف ماذا تنوي أن تفعل بعدها .
 - *علي اللاعب أن يتذكر دائماً أن التمرير أسرع من المحاورة .
 - *يجب علي اللاعب تعلم التحكم في الكرة دون النظر إليها.
- 1_الوقفة:

ويتضمن الشكل الأساسي للجسم عند أداء المحاورة وهو كالتالي: انشاء الركبتين والمقعدة تكون منخفضة قليلاً.

الجذع مائلاً للأمام نحو الكرة ويكون بين المدافع والكرة الرأس والكتفان عالياً للتوازن والرؤية الجيدة. اليد الخالية من الكرة يستخدم الجسد لحماية الكرة. وعلي كل حال تتطلب الأنواع المختلفة للمحاورة درجات مختلفة من الانحناء، بحيث تسمح بإمكانية التصويب، أو التمرير، أو تغيير الاتجاه أو التوقف.

2_ التحكم في الكرة:

التحكم في الكرة يتم بواسطة الأصابع، المرفق. التوافق العضلي العصبي للذراع هام للضبط والتحكم في ارتفاع وسرعة ارتداد الكرة أو لإحداث التغيير في حركة الكرة سواء للجانب أو للأمام. لا تلمس راحة اليد الكرة مطلقاً.

الأصابع منتشرة بشكل كافي على الكرة. لبدا المحاورة بتحريك رسغ اليد للأمام ولأسفل وتدفع الكرة ببطء إلى الأرض. على اللاعب إجادة المحاورة بكلتي اليدين.

مجال الرؤية (رؤية الملعب)

الرؤية المحيطية مهمة جداً للاعب المحاور لكشف ما يحيط باللاعب. يؤدي انتصاب الرأس والموجه للإمام لكشف كل شيء أمام اللاعب. يجب أجادة اللاعب للمحاورة بالكرة والتحكم فيها مع عدم النظر إليها حتي يتمكن من حمايتها.

الأنواع الأساسية للمحاورة:

المحاورة العالية:

ويستخدم هذا النوع للتقدم بسرعة عند عدم وجود المدافعين.

شكل وطريقة الأداء:

الرأس الى الأعلى لرؤية الملعب ولوحة السلة. و الجسم يكون دائماً منتصباً مع ميل خفيف للأمام للتوازن إنشاء المحاورة بالكرة و لزيادة التحكم في الكرة. ارتفاع الكرة تقريباً فوق الوسط وتحت الكتفين، وهي تختلف من لاعب إلى آخر، ويجب أن يسمح هذا الارتفاع بأداء الجري بأقصى سرعة. حاور بدفع الكرة بقوة بحيث ترتفع إلى مستوى الوسط ، مع دفعها إلى الأمام ، بحيث يمكن الجري من خطوتين إلى ثلاث خطوات مع كل ارتداد للكرة.

المحاورة المنخفضة:

تستخدم المحاورة المنخفضة لحماية الكرة من المدافع.

شكل وطريقة الأداء:

الرأس دائماً الى الاعلى وفي حالة متابعة ويقظة للمدافع. وتطيط الكرة بالقرب من الجسم. الجسم باستمرار بين الكرة والمدافع. المحافظة على وضع ثني الركبتين حتى يمكن المحاورة المنخفضة قريباً من الركبتين.

مناورات المحاورة المنخفضة:

*المحاورة بنقل الكرة من أمام الجسم

*المحاورة بالارتكاز الخلفي

*المحاورة بتمرير الكرة من بين الرجلين

*المحاورة بتمرير الكرة من خلف الظهر.

*المحاورة مع تغيير الاتجاه للجانب من أمام الجسم

تستخدم هذه الطريقة عندما يكون هناك مطلباً لبعض تكتيكات المراوغة من تغيير الاتجاه البسيط.

شكل وطريق الأداء:

الرأس الى الاعلى لرؤية الهدف. و تدفع الكرة أمام الجسم بزاوية للخلف. و المحاورة بالقرب من الجسم. و يتم تغيير اليدين. يتم التحكم في الكرة عند مستوي الركبتين. الجسم واليد غير المحاورة لحماية الكرة.

المحاورة مع تغيير الكرة من خلف الظهر:

المحاورة من الخلف الظهر تعني حركة كرة السلة عند جذب الكرة من خلف ظهرك إلي الجانب من حين لأخر بواسطة ارتداد كرة السلة لأعلي ثم عبور الكرة حول رجلتك في الظهر إلي اليد الأخرى، وتعد مناورة بالكرة أمنة عن تغيير الاتجاه من أمام الجسم Crossover وتتسم بالسرعة عن المناورة العكسية Reverse وهي تحقق نفس النتائج.

شكل وطريقة الأداء:

الرأس مرفوعة الى الاعلى لرؤية الملعب ولوحة الهدف. حركة الحوض للأمام. تغيير اليدين. التحكم في المحاورة عند مستوي الركبة. المحاورة بالكرة من خلف الجسم. الجسم واليد غير المحاورة لحماية الكرة.

التصويب: Shooting

التصويب هو " عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين. والتصويب " الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة إذ يعد المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة." لذا يعد التصويب العملية الأساسية المهمة مما يعطي اللاعب القائم بالتصويب إن يعتمد على أربعة عناصر مهمة وهي:

*اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصويب.

*إعطاء الارتفاع الصحيح للتصويب.

*إعطاء المسار الصحيح للتصويب.

*التصويب بالكرة عند المسافة المناسبة.

هذا وقد قسمت أنواع التصويب كالآتي:

*التصويب من الثبات.

*التصويب من القفز.

*التصويب بمتابعة الكرات المرتدة.

*التصويبة السلمية.

*التصويبة الخطافية.

والتصويبة السلمية Layup Shot تعد من الأنواع المهمة والأساسية بلعبة كرة السلة إذ يؤدي هذا النوع من التصويب في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو استلام الكرة من زميل له، مما يحتم على اللاعب عند أداء هذه المهارة أن يراعي قانونية هذه الخطوات حتى لا يقع في مخالفة المشي بالكرة.

وفي هذا النوع " من التصويب يجب أن يتعلم اللاعب أداء التصويب بكلتا اليدين وبنفس الكفاءة لأنه يؤدي من مختلف الاتجاهات وبمدافع قريب في أكثر الأحيان."

والتصويب السلمي يمكن إن يؤدي بأنماط مختلفة ألا إن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط هي واحدة ويقسم إلى التصويب المباشر وغير مباشر.

ومن هذه الأنواع:

*التصويب السلمي في خط مستقيم من درجة (زاوية ٤٥)

*التصويب السلمي باليد الخلفية.

*التصويب السلمي بيد واحدة من الأسفل.

*التصويب السلمي من أعلى اليد.

إما طريقة أداء التصويب السلمي فهي:

رفع ركبة الرجل اليمنى. ثم الوثب مع مد الرجل – عضلات الظهر والكتفين. و مد المرفق. وثني الرسغ والأصابع للأمام. إطلاق مؤشر أصابع اليد بعيد. يد التوازن على الكرة حتى يتم إطلاقها .

الاسبوع الخامس

قانون كرة السلة

يتألف فريق كرة السلة من اثني عشر لاعباً مسجلين في قائمة اللاعبين، خمسة منهم يلعبون في الملعب، والبقية يبقون على دكة الاحتياط، حيث يمكن التبديل بين اللاعبين خلال أشواط المباراة حسب رؤية المدرب، ويتكون فريق كرة السلة من مدرب، ومساعد مدرب، ومدير فني، وطبيب، ومدرب لياقة بدنية، وأخصائي التغذية.

- 1- تتكون المباراة من (شوطين) وكل شوط يتكون من (فترتين) وكل فترة من (١٠ دقائق)
- 2- تجرى كرة قفز واحدة مع بداية (الفترة الاولى فقط) فمثلاً رمى الحكم الكرة عالياً فقام (فريق أ) بالاستحواذ على الكرة اذن (فريق ب) هو الذي يستحوذ على الكرة عند بداية الفترة الثانية (وفريق أ) عند بداية الفترة الثالثة ثم (فريق ب) عند بداية الفترة الرابعة . واللاعب الذي يلعب تمريرة البدايه عليه ان يقف خارج الحدود وقدميه في كل جهة بين امتداد خط المنتصف المقابل لطاولة التسجيل ويلعب الكرة في أي مكان بالملعب سواءً للخلف او للامام.
- 3- بين الفترة الاولى والثانية او بين الفترة الثالثة والرابعة هناك استراحة لمدة دقيقتين .وهناك استراحة مدتها خمسة عشر دقيقه بين الفترة الثانية والثالثة.
- 4- هناك وقت مستقطع واحد في الفترة (الاولى وحتى الثالثة) اما الفترة الرابعة فيكون هناك وقتين مستطعين وجميع هذه الفترات مدتها خمسين ثانيه وعلى المدرب التوجه للمسجل وطلب الوقت المستقطع حسب الاشاره المتفق عليها وعلى المسجل ان يعطي صافره طويله عندما تكون الكرة موقوفه وليست في اللعب.
- 5- يجوز للمدرب ان يقوم بتبديل أي لاعب من فريقه ولكن بعد اخطار المسجل وعندما تكون الكرة موقوفه وليست في اللعب
- 6- قاعدة الثلاث ثوان : لا يجوز للاعب ان يبقى اكثر من ثلاث ثوان تحت سلة الفريق المنافس اثناء استحواذ فريقه للكرة ومسكه اياها.



- 7- قاعدة الخمس ثوان : لا بد على اللاعب ان يمرر الكرة او يصوبها على السلة او يحاور بها خلال خمس ثوان اذا طبق عليه لاعب منافس.
- 8- قاعدة الثمان ثوان : يجب على اللاعب او الفريق نقل الكرة من المنطقة الخلفية للمنطقة الامامية خلال ثمان ثوان.
- 9- قاعدة (٢٤ ثانية) : يجب على الفريق التصويب على سلة الفريق الاخر خلال ٢٤ ثانية.
- 10- اللاعب الذي يرتكب خمسة اخطاء شخصيه او فنيه خلال المباراه عليه ان يخرج من المباراه كامله ويتم استبداله خلال ٣٠ ثانيه.
- 11- اذا ارتكب الفريق او اللاعب أي خطأ بعد الخطأ الرابع في الفترة الواحدة يجازى الفريق برميتين حرتين بدون استحواذ (وهكذا كلما عمل مخالفه في نفس الفترة يجازى برميتين حرتين)
- 12- عند اي خطأ او مخالفه على الحكم التوجه لطاولة التسجيل ويعطي رقم اللاعب المخالف ثم نوع الخطأ ثم عدد الرميات او اتجاه اللعب.
- 13- الخطأ الشخصي : هو الذي يحدث من لاعب بسبب انتهاكه لاعب منافس واذا ارتكب الخطأ ضد لاعب وهو ليس في حالة تصويب يستأنف اللعب بادخال الكرة من خارج الحدود للفريق المنافس من اقرب نقطه لحدوث الخطأ . واذا كان اللاعب المنافس في حالة تصويب ففيها ما يلي:

- 1- إذا نجحت الاصابة بمنح اللاعب المنافس رميه حره اضافيه.
- 2- إذا لم تتجح الاصابة من منطقة النقطتين يمنح رميتين حرتين.
- 3- إذا لم تتجح الاصابة من منطقة الثلاث نقاط يمنح ثلاث رميات حره.

14 -الخطأ الغير رياضي : هو خطأ متعمد غير قانوني ليس ضمن روح ونص القانون مثل الضرب او الرفس او الدفع بقوه ضد اللاعب المنافس وإذا ارتكب الخطأ ضد لاعب ليس في حالة تصويب يمنح الفريق المنافس رميتين حرتين يعقبا استحواذ على الكرة من منتصف الملعب او رميات حره حسب الحالات التي في الفقرة رقم (١٢) ويعقبا ايضاً استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.

15- خطأ عدم الاهلية : يعني أي سلوك صارخ غير رياضي من اللاعب او المدرب او الاحتياط مثل ان ياخذ المدرب خطأين فنيين نتيجة لسلوك شخصي او غير رياضي وكذلك مثل المضاربه بين اللاعبين او البصق على الحكم ، ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبا استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

16-الخطأ الفني على اللاعب : كلها اخطاء على اللاعب لا تتعلق باحتكاك شخصي على اللاعب المنافس مثل ان يتخاطب مع الحكام او اللاعب المنافس بطريقه غير لائقه او استخدام لغه اواشاره توحى بالاساءه للمتفرجين او تحريك يديه بالقرب من عيني اللاعب المنافس او عدم رفع يديه بعد ان يطلب منه نتيجة ارتكاب خطأ او ترك الملعب بدون سبب صريح ويكون الجزاء بان تمنح رميتين حرتين للفريق المنافس يعقبا استحواذ للكرة من منتصف الملعب.

17 -الخطأ الفني على المدرب : لا يجوز للمدرب او مساعده او اللاعبين البدلاء ان يخاطبوا الحكام او الفريق المنافس بطريقه غير لائقه ويكون الجزاء بان تمنح رميتان حرتان للفريق المنافس يتبعها استحواذ على الكرة من منتصف الملعب.

18-إذا صوب احد لاعبي الفريق المهاجم على سلة الفريق الاخر وبقي من وقت ال (٢٤ ثانيه) ثلاث او ست او ثانيه ولكن ارتدت الكرة من الحلقة واخذها احد لاعبي نفس الفريق المهاجم ففي هذه الحاله تحسب ٢٤ ثانيه جديده . ولكن اذا ارتدت من اللوحه لا تحتسب ٢٤ ثانيه جديده بل يستمر اللعب واكمال الثواني المتبقية.

الاسبوع السادس

تنس الطاولة (كرة المنضدة)

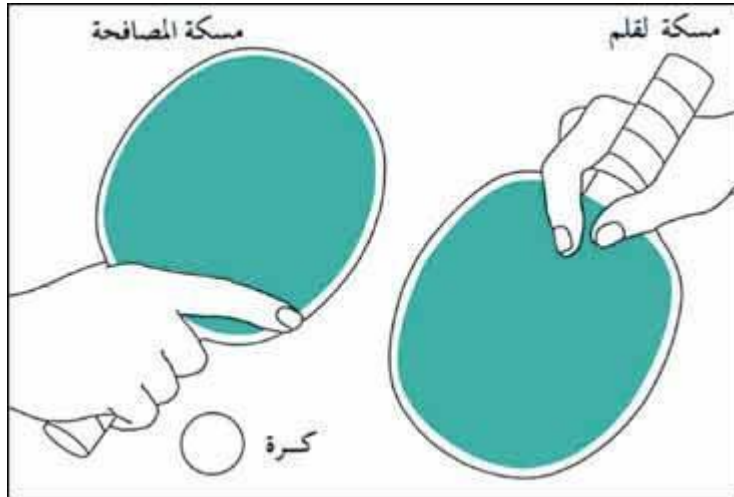
المهارات الاساسية في تنس الطاولة

مسكة المضرب الأوربية (المصافحة)

الخطوات التطبيقية

الخطوات الفنية

- ١- تكون السبابة على نصل المضرب والإبهام ١- التعود على المسكة الصحيحة حسب على نصل المضرب من الجهة الأخرى أما خطواتها الفنية بمسك المضرب عدة مرات أصابع اليد الثلاثة الأخرى فتكون ملفوفة على وملاحظة وضع اليد والأصابع . قبضة المضرب .
- ٢- تستطيع الطالب التحكم بأصبعيه (السبابة . والإبهام) وذلك برفعها عن النصل أثناء ٣- التمرين السابق ولكن بظهر المضرب مع الضربات حيث يرفع أصبع السبابة في حالة التأكيد على مسكة المضرب .
- ١- اللعب الحر على الطاولة ضرب الكرة كي تساعده في زيادة قوة الضربة والسيطرة على المضرب في لعب الضربة الأمامية و الضربة الخلفية يرفع الطالب الإبهام لتثبيت المسكة الصحيحة للمضرب .
- عن نصل المضرب



مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم)

الخطوات التطبيقية

الخطوات الفنية

- ١- طريقة هذه المسكة تكون بوضع أصبعي ١- التعود على المسكة الآسيوية (مسكة القلم) الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من من حيث وضع اليد والأصابع على المضرب .

- عنق القبضة والأصابع الثلاثة الأخرى توضع
على النصل في الجهة الخلفية .
- ٢- وفى هذا النوع يستخدم وجه واحد من
المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل
المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون
تغيير في حركة اليد في أثناء ضرب الكرة .
- ٢- الإحساس بالمسكة من خلال تنطيط الكرة
بالمضرب ونحو الجدار ومع الأرض .
- ٣- تمرير الكرة بين زميلين على الطاولة من
خلال المسكة الأسبوية .

ضرب الكرة بالمضرب

الخطوات الفنية

الخطوات التطبيقية

- ١- القبض الصحيح على المضرب .
- ٢- يتم استعمال ظهر المضرب .
- ٣- دوران الجسم نحو اليسار قليلاً بحيث
يصبح ظهر المضرب مواجهاً للزميل .
- ٤- وضع القدم اليمنى متقدمة قليلاً عن
اليسرى وثقل الجسم على القدم الخلفية في حالة ٣- الوقوف أمام الطاولة مع وجود زميل بالجهة
الكرات الطويلة وعلى القدم الأمامية في حالة الأخرى ضرب الكرة القادمة من الزميل بعد
الكرات القصيرة وتتم المرجحة في اتجاه ضربة ارتدادها من الطاولة .
- الكرة حيث ينقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ٤- تبادل ضرب الكرة بوجه المضرب وظهره مع
الزميل بعد ارتداد الكرة في الطاولة .
- ١- التمرين على حركة اليد دون مضرب ثم
باستخدام المضرب
- ٢- التمرين السابق باستخدام الكرة حيث يضرب
الطالب الكرة المرتدة من الأرض إلى جدار أملس
عدة مرات .

وضع الاستعداد (الاستقبال والصد)

الخطوات الفنية

الخطوات التطبيقية

- ١- يقف الطالب بعيداً عن الحد النهائي
للطاولة بمسافة ٦٠ سم
- ٢- تكون القدمان متباعدتان بقدر مناسب وثقل ٢- يقف الطالب أمام زميل له وأمام الطاولة
الجسم مرتكز أطراف الأصابع والركبتان
مثنيتان قليلاً مع ميل الجذع للأمام .
- ٣- ثنى مرفق اليد الممسكة بالمضرب ويكون
وضع القدم اليسرى متقدماً عن اليمنى وأقرب
- ١- أداء وقفة الاستعداد حسب تسلسل مراحل
الأداء .
- ٢- يقبض على المضرب بالقبضة الصحيحة
ويمرّج الذراع ليمرر الكرة للزميل .
- ٣- من حالة الجري ثم التوقف بالوضع الصحيح
لتعلم حركات القدم وميلان الجذع للأمام .

- الى حافة الطاولة والكتف الأيسر مواجهها
للطاولة .
٤- الربط بين حركات المضرب والكرة ومضرب
الزميل وحركات القدمين واليدين والعينين .
٥- تضرب الكرة بارتفاعها مع تغير النقل على
القدم الأمامية .

الضربة الرافعة الأمامية

الخطوات الفنية

١- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد بحيث تكون

الخطوات التطبيقية

القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة

بزاوية ٤٥ درجة و المسافة بين القدمين مساوية ١- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم
لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً .
المشي دون استخدام المضرب والكرة

٢- يقوم الطالب بالمرجحة الخلفية للمضرب ٢- التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب

مع دفع الكتف الأيسر الى الأمام بحيث يكون ٣- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف
الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين ليضرب الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة

الكرة عندما الى أعلى ارتفاع لها مع نقل نقل ٤- تبادل الضربات الرافعة الأمامية في اتجاهات
الجسم من القدم الخلفية الى الأمامية . مختلفة .

٣- متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل الى ٥- تبادل الضربات الرافعة الأمامية بين زميلين
أعلى الرأس . مع حساب عدد الضربات والزمن .



الضربة الرافعة الخلفية

الخطوات الفنية

١- القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجهها للشبكة .

الخطوات التطبيقية

- ٢- يكون الجزء العلوي من الجسم مائلا قليلا ١- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف ثم الى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم المشي دون استخدام المضرب والكرة .
- ٣- يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك ٢- التمرين السابق باستخدام الكرة والمضرب .
- الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب ٣- تؤدي حركة ضرب الكرة من الوقوف خلف الطاولة بعد إسقاط الكرة باليد فوق الطاولة .
- للخلف قليلا بحيث يتم نقل الجسم الى الأمام ٤- تبادل الضربات الرافعة الخلفية زميلين وفي قليلا بعد أداء هذه الضربات .
- ٤- يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة ٥- تبادل الضربات الرافعة مع حساب عدد الضربات والزمن .
- الحركة الى الأمام

الضربة نصف الكرة

الخطوات الفنية

١- تؤدي هذه الضربة عندما يكون الطالب ملاصقا للطاولة بمسافة لا تقل عن ٣٠ سم .

٢- يتخذ الطالب وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجذع مائلا قليلا للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتان .

الخطوات التطبيقية

- ١- أداء الحركة بوجهي المضرب بالتبادل دون استخدام الكرة
- ٢- أداء الحركة بوجه المضرب الخلفي بحيث يكون مسار الكرة الى جهتي منتصف الطاولة .
- ٣- يقوم الطالب باتخاذ وضع الاستعداد المناسب ويحفظا بالمضرب بزاوية .
- ٤- يقوم الذراع الأمامي الحامل للمضرب بدفع بالضربة نصف الطائرة .
- ٤- ترمى الكرة أمام الزميل الذي يقوم بإرجاعها المرفق بحيث تكون اليد والساعد على استقامة بمجرد إيقاعها وارتطامها في نصف ملعبه مع واحدة .
- التردد بسرعة المضرب .

الضربة الساحقة الأمامية

الخطوات الفنية

- ١- يقف الطالب وقدمه اليسرى متقدمة على اليمين وكتفه الأيسر متجهة نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقعا بحيث تسقط الكرة الى جانب جسمه الأيمن .

الخطوات التطبيقية

- ٢- تسحب اليد اليمنى للخلف بعد مس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها الى أعلى ارتداد لها .
- ٣- عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة الى أن تصل أمام وجه الطالب أو تجتازه الى جهة اليسار مع نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى الى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين .
- ١- تؤدي الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة ومضرب .
- ٢- التمرين السابق باستخدام المضرب .
- ٣- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم الطالب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات .
- ٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخر من الطاولة مع التدرج بالسرعة والقوة في الأداء .

الضربة الساحقة الخلفية

الخطوات الفنية

- ١- يكون وقوف الطالب خلف الكرة تماما

- ورجله اليمنى الى الأمام عند تنفيذ الضربة لا بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية .
- ٢- تسحب الذراع اليمنى الى جانب الجسم باتجاه الورك الى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع
- ٣- تمرجح اليد الى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد الى أعلى ارتداد لها .
- ٤- بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع النصف الآخر من الطاولة مع التدرج بالسرعة ويدور الساعد باتجاه الطاولة .
- ١- تؤدي الكرة حسب خطواتها الفنية دون كرة ومضرب .
- ٢- التمرين السابق باستخدام المضرب .
- ٣- تلتصق حافة الطاولة بالجدار ويقوم الطالب بالضربة الساحقة عند ارتداد الكرة من الطاولة وضربها نحو الحائط عدة مرات .
- ٤- ضرب الكرة القادمة من الزميل ساحقة باتجاه النصف الآخر من الطاولة مع التدرج بالسرعة والقوة في الأداء .

الضربة الساقطة

الخطوات الفنية

١- يقف الطالب قرب الطاولة بحيث تكون قدمه اليمنى قرب الطاولة واليسرى متأخرة والركبتان منثبتتان قليلا لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة .

٢- تقوم الذراع بخداع الطالب المنافس بأرجحتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة بل يجعل المضرب أمامها كي ترتطم به .

٣- يمسك المضرب بقوة وعند مس الكرة للمضرب يلف الطالب جسمه لليمين

في الضربة الأمامية الساقطة بحيث يقابل كتفه الأيسر الشبكة ويلف جسمه لليسار في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كتفه الأيمن الشبكة .

٤- بعد الانتهاء من الضربة يسحب الطالب ذراعه لوضع التهيؤ لإعادة الكرة القادمة .

الخطوات التطبيقية

١- أداء الحركة حسب خطواتها الفنية دون كرة .

٢- ضرب الكرة بالجدار ثم تركها ترتطم بالمضرب لترتد منه أماما مرة أمامية ومرة خلفية .

٣- التمرين السابق مع أداء حركة خداع بالذراع .

٤- الملعب بين زميلين على الطاولة وأثناء اللعب يتم أداء الضربة الساقطة الأمامية ثم الخلفية بالتبادل بين الزميلين .

الإرسال بوجه المضرب الأمامي

الخطوات التطبيقية

١- تؤدي المهارة بالمضرب دون كرة للحصول على الإحساس الحركي .

٢- تؤدي المهارة دون لمس الكرة بعد قذفها لأعلى عموديا وتركها تسقط على الأرض .

٣- أداء ضربة الإرسال من الوضع الأمامي باستخدام المضرب والكرة بحيث يتم ضربها على الحائط .

٤- يقوم الطالب بأداء الإرسال من أماكن مختلفة عن سطح الطاولة لتمر فوق الشبكة وتسقط على سطح الملعب الآخر .

الخطوات الفنية

١- يقف الطالب خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ٥٠ - ٦٠ سم متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه .

٢- تنثنى الركبتان قليلا مع ميل الجذع للأمام قليلا وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة .

٣- توضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد ٥- يرفع الطالب الكرة الى أقصى ارتفاع لها ثم المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف يؤدي المهارة بعد سقوطها من ذلك الارتفاع . خط النهاية .

٤- يقوم الطالب بتحريك المضرب خلفا ثم أماما عند رمي الكرة عموديا لأداء ضربة الإرسال والبداية بحيث تكون الحركة من المرفق تؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة .



الإرسال بوجه المضرب الخلفي

الخطوات الفنية

١- يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن للطالب أقل ارتفاعا من الكتف الأيسر .

الخطوات التطبيقية

٢- يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن

الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم ١- تؤدي الحركة دون استخدام الكرة .

اليمنى أماما وتكون الكرة في وضع مريح على ٢- تؤدي المهارة بوجه المضرب الخلفي الى راحة اليد الحرة الجهة المقابلة بشكل قطري .

٣- يؤدي الإرسال بقذف الكرة الى أعلى في ٣- التمرين السابق مع عودة القدم اليمنى الى اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي وضعها الأصلي .

لجسم الطالب لسهولة الحركة ومرجحة الذراع ٤- تؤدي الحركة الى جهات مختلفة دون تحديد الحاملة للمضرب الى الخلف والى الأعلى قليلا أماكن سقوط الكرة .

ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل ٥- تؤدي الحركة الى جهات مختلفة باستخدام ثم تفرد الذراع كاملا بعد أداء الإرسال . أسلوب الخداع .

القانون الدولي لتنس الطاولة ..

سطح الطاولة العلوي يعرف بأنه سطح اللعب يجب أن يكون مستطيلاً بطول (٢٧٤سم) وعرض (١٥٢,٥ سم) بوضع أفقي مستويا بارتفاع سطحه العلوي (٧٦ سم) عن الأرض .

١ / الجوانب الرأسية المحيطة بسطح الطاولة لا تشمل سطح الطاولة .

٢ / يمكن أن يصنع سطح الطاولة من أي مادة تحقق ارتداد منتظماً مقداره (٢٣سم) عند اسقاط كرة قانونية عليه من ارتفاع (٣٠سم)

٣ / يجب أن يكون سطح الطاولة موحد اللون داكناً ومطفياً "غير لامع" يحيط به خط أبيض بعرض (٢سم) وطول (٢٧٤ سم) لكلا الحافتين وكذلك خطي النهاية بعرض (٢سم) وطول كل منهما (152.5) سم

٤ / يقسم سطح الطاولة إلى قسمين متساويين في المساحة بواسطة شبكة عمودية تمتد موازية لخطي النهاية ، بحيث تكون متصلة وممتدة لكامل المسافة لكلا القسمين .

٥ / في المباريات الزوجية يتم تقسيم كل ملعب إلى نصفين متساويين يفصلهما خط أبيض عرضه (٣سم) في المنتصف ، يمتد موازياً لخطي الجانبين ويعتبر خط الوسط جزءاً من الجانب الأيمن لكل نصف ملعب .

* مجموعة الشبكة .

١ / تتألف مجموعة الشبكة من الشبكة ورباطها والقائمين الذين يحملونها بها فيها الملزمتين المثبتتين لها على الطاولة.

٢ / تعلق الشبكة من طرفيها بحبل متصل بقائمين عمودين ارتفاع كل منهما (15.25 سم) وحدودهما الخارجية (١٥,٢٥سم) خارج الخط الجانبي .

٣ / الطرف العلوي للشبكة على طول امتدادها يجب أن يكون بارتفاع قدره (١٥,٢٥سم) فرق سطح اللعب .

٤ / الطرف السفلي للشبكة على طول امتدادها يجب أن يكون ملاصقاً قدر الإمكان لسطح الطاولة كذلك طرفا الشبكة يجب أن يلاصقا بقدر الإمكان القائمين .

* الكرة

١ / يجب أن تكون الكرة كروية الشكل ذات قطر مقداره (٤٠ ملم)

٢ / يجب أن يكون وزن الكرة (٢,٧ جرام)

٣ / يجب أن تصنع الكرة من مادة السلولوز أو أي مادة بلاستيكية مشابهة وأن تكون ذات لون أبيض أو برتقالي مطفي .

* المضرب

١ / يمكن أن يكون المضرب من أي حجم أو شكل أو وزن ، إلا أن جسمه الطبيعي ، ويجوز

تقوية الطبقة اللاصقة يتضمنها جسم المضرب بمادة ليفية مثل الألياف الكربونية أو الألياف الزجاجية أو الورق المضغوط ، على ألا يزيد سمكها عن (7.5%) من السمك الإجمالي أو (٠,٣٥ ملم) أيها أقل .

٢/ يجب أن يكون وجه المضرب المستخدم في ضرب الكرة مغطى بطبقة من المطاط المحبب العادي ذا حبيبات بارزة إلى الخارج لا يزيد سمكها الإجمالي " بما في ذلك المادة اللاصقة " عن (٢ ملم) أو أن تكون هذه الطبقة من المطاط الساندويتش ذا حبيبات متجهة إلى الداخل أو بارزة إلى الخارج بسمك إجمالي لا يتجاوز عن (٤ ملم) بما في ذلك المادة اللاصقة .

٣/ المطاط المحبب العادي هو طبقة واحدة مصنوعة من مطاط يمكن أن يكون طبيعياً أو صناعياً ذا حبيبات موزعة بانتظام على سطحه وبكثافة لا تقل عن (١٠) حبيبات في السنتيمتر المربع ولا تزيد عن (٣٠) حبة لكل سنتيمتر مربع .

٤/ طبقة المطاط الداخلي " الساندويتش " هي طبقة مفردة مصنوعة من مطاط مغطاة بطبقة خارجية من مطاط محبب عادي بحيث لا يزيد السمك الإجمالي للمطاط المحبب عن (2 ملم)

٥/ يغطي سطح المضرب بالكامل ما عدا الجزء الأقرب على المقبض والذي تقبض عليه الأصابع فيمكن تركه عادياً أو يغطي بأي مادة .

٦/ جسم المضرب وأية طبقة تدخل في تكوينه أو أية طبقة من الغطاء أو مادة اللصق ، يجب أن تكون متصلة وذات سمك متساوي .

٧/ سواء تم تغطي جانب من سطح المضرب بمادة أو ترك جانب بدون تغطية ، فيلزم أن تكون تلك المادة غير عاكسة للضوء ذات لون أحمر زاهي والجانب الآخر أسود .

٨/ التغيرات الطفيفة التي قد تطرأ على وحدة اللون و تؤثر على امتداد أو بهتان اللون قد يمسح شريطة ألا يتسبب ذلك في إحداث تغير جوهري في خصائص سطح المضرب . المنافس .

٩/ المرسل : هو اللاعب الذي ينفذ اللعبة الأولى في تداول الكرة .

١٠/ المستقبل : هو اللاعب عليه أن يصد الكرة في اللعبة الثانية عند تداول الكرة .

١٢/ الحكم : هو الشخص المعين لإدارة المباراة .

١٣/ الحكم المساعد : هو الشخص الذي يعين لمساعدة الحكم باختصاصات محددة .

١٤/ أي شيء يرتديه اللاعب أو يحمله : يشمل أي شيء كان اللاعب يحمله أو يرتديه عند بداية تداول

الكرة .

١٥/ يعتبر الكرة فوق أو حول مجموعة الشبكة : إذا عبرت الكرة من أي جهة حول أو تحت أو فوق الشبكة لتصل إلى سطح الطاولة .

١٦/ يعتبر النهاية ممتدا بلا حدود من كلا الجهتين .

* الإرسال السليم .

- عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الطليقة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة .

- يقوم المرسل بقذف الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن (١٦) بعد تركها اليد الطليقة ، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها .

- أثناء سقوط الكرة يقوم اللاعب بضربها بحيث تلمس سطح طاولته أولاً ثم بعد مرورها من فوق مجموعة الشبكة يقوم اللاعب المستقل بعد أن تلمس سطح ملعبه بصدرها ، وفي مباراة الزوجي يجب أن تلمس الكرة سطح نصف الملعب الأيمن لكل من المرسل والمستقبل بشكل قطري .

- يجب أن تكون الكرة فوق مستوى سطح الملعب منذ خر لحظة تكون فيها الكرة مستقرة قبيل قذفها حتى يتم ضربها من قبل المرسل. ولا تحجب عن الملتقى بأي جزء من جسم الرامي أو ملابس أو من جسم زميله في الزوجي أو ملابسه .

- تقع على اللاعب مسئولية القيام بإرسال بصورة تمكن الحكم أو الحكم المساعد من الرؤية للتأكد من تطبيق الإرسال السليم .

- إذا لم يكن هناك حكماً مساعداً فيجوز للحكم عند أول شك له في صحة أداء الإرسال أو بوجه إنذار للمرسل في أول حالة خلال المباراة دون احتساب نقطة ضده .

- إذا تعرض نفس اللاعب لشك في قانونية الإرسال مرة أخرى في المباراة سواء كان سبب الشك هو من نفس اللاعب أو من زميله في الزوجي لنفس السبب آخر فإن اللاعب لا يستفيد من الاستثناء وتحتسب نقطة للمستقبل .

- في حالة عدم تطبيق متطلبات الإرسال السليم لا يتم إعطاء إنذار ويجب أن تحتسب نقطة للمستقبل من المرة الأولى وكذلك بأي مرات أخرى مماثلة .

- بصفة استثنائية يجوز للحكم أن يتغاضى عن الالتزام الدقيق بمتطلبات الإرسال السليم عندما يتم إخطار الحكم قبل بدء اللعب بأن هناك عجز جسماني يعوق الأداء المطلوب للإرسال السليم .

* الرد السليم

- الكرة المرسلة أو العائدة من المنافس يتم ضربها بحيث تمر فوق أو حول مجموعة الشبكة وتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمس مجموعة الشبكة.

* نظام اللعب

- في الفردي : يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولاً ، ثم يقوم المستقبل برد الكرة رداً سليماً، وبعدها يتناول المرسل والمستقبل في أداء رد سليم للكرة .

- في الزوجي : لا بد أن يقوم المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولاً ثم يقوم المستقبل برد

الكرة ردا سليما ، ثم يقوم زميل المرسل بالرد السليم وبعد ذلك يقوم زميل المستقبل بالرد السليم للكرة وهكذا في كل مرة يتناوبا الرد السليم .

النقطة

- إذا لم تكن فترة اللعب معادة ، فإن اللاعب يكسب النقطة في الأحوال الآتية .
- إذا فشل المنافس (المرسل) في أداء شربة الإرسال .
- إذا فشل المنافس (المستقبل) في رد الكرة ردا صحيحا .
- إذا لمست الكرة أي شي عدا مجموعة الشبكة بعد أداء الإرسال أو الرد بصورة سليمة قبل ضربها من قبل منافسة .
- إذا عبرت الكرة خط النهاية ملعبه دون أن تلامس نصف سطح الطاولة بعد ضربها من منافسة
- إذا اعترض اللاعب (المنافس) الكرة .
- إذا ضرب اللاعب (المنافس) الكرة مرتين متتاليتين .
- إذا ضرب منافسة الكرة بسطح المضرب غير مستوى في الشروط المنصوص عليها في البنود
- إذا حرك المنافسة سطح الطاولة بأي شيء يلبسه أو يحمله .
- إذا لمس منافسة أو أي شيء يرتديه أو يحمله مجموعة الشبكة .
- إذا لمس منافسة سطح الطاولة بيده الطليقة .
- إذا الزوجي المنافس ضرب الكرة خارج نظام الدور المتعاقب عليه .
- في حالة اشتراط نظام التعجيل
- * الشوط

- يفوز اللاعب أو الثنائي بالشوط إذا سجل إحدى عشرة (١١ نقطة) وإذا سجل اللاعبان المتنافسان أو الثنائي في الزوجي عشر (١٠ نقاط) لكل منهما فإن الفائز هو اللاعب أو الثنائي الذي يفرق في تسجيل نقطتين عن منافسة .

* المباراة

- يجب أن تتألف المباراة من أفضل أي أعداد مفردة من الأشواط .
- كما في الأحوال الآتية (٢ من ٣) ، (٥ من ٥) ، (٤ من ٧) .
- يجب أن يضل اللعب مستمرا طوال المباراة باستثناء الوقفات المصرح بها .
- * نظام الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة .
- يتقرر حق بداية نظام الإرسال والاستقبال وجهة الطاولة بواسطة القرعة والفائز بالقرعة يمكنه أن يختار بين أن يرسل أولا أو أن يستقبل وبين أن يبدأ من أي جهة من جهتي الطاولة .
- عندما يختار اللاعب أو الثنائي الزوجي الإرسال أولا أو الاستقبال ، أو البداية من إحدى جهتي الطاولة ، فاللاعب أو الثنائي المنافس سيكون له أولهما الاختيار الآخر .
- بعد تسجيل نقطتين فإن اللاعب أو الثنائي الزوجي المستقبل يصبح مرسلا وهكذا حتى نهاية

الشوط إلا إذا كلا اللاعبين أو الثنائي الزوجي سجلا أو سجلوا عشرة (١٠ نقاط) أو تم استخدام التعجيل حيث يتم فيها نفس نظام الإرسال والاستقبال ولكن يكون الإرسال لنقطة واحدة لكل لاعب أو الثنائي الزوجي حسب الدور .

- في كل شوط من مباراة الزوجي يحق اللاعبين الذين لهما حق الإرسال أولا الحق في تقرير أي منهما يقوم بأداء الإرسال ، وفي أول شوط من المباراة فإن الثنائي الزوجي المستقبل لهما أن يقرر من منهما سوف يستقبل أولا ، وبالنسبة للأشواط الآتية من المباراة فإن المرسل الأول يكون هو المستقبل الأول عندما يكون المستقبل الأول هو اللاعب الذي يقوم بالإرسال .

- في مباراة الزوجي عند كل تغيير للإرسال فإن المستقبل السابق يصبح المرسل وزميل المرسل السابق يصبح المستقبل .

- اللاعب أو الثنائي الزوجي الذي أو اللذان قاما بالإرسال أولا سوف يكون أو يكونان المستقبلين أولا في الشوط التالي من المباراة ، وفي آخر شوط ممكن من مباراة الزوجي يقوم الفريق الذي عليه الاستقبال التالي بتغيير ترتيب دورهما في الاستقبال ، عندما يصل أي من الثنائي الزوجي على خمس (٥ نقاط)

- اللاعب أو الزوجي الذي يبدأ اللعب من إحدى جهتي الطاولة في أحد الأشواط يجب أن يبدأ اللعب في الجهة الأخرى في الشوط التالي مباشرة من المباراة وفي آخر شوط ممكن من المباراة يقوم اللاعبان أو الأزواج بتغيير الملاعب يحرز أيًا من اللاعبين أو الثنائي الزوجي خمس (٥ نقاط)

*الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهتي الطاولة

- إذا أرسل أو استقبل لاعب في غير دوره المحدد يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ثم يستأنف اللعب ، بعد ترتيب اللاعبين. الذي ينبغي أن يلعب الإرسال والذي ينبغي أن يستقبل الإرسال عند النتيجة التي وصلوا إليها، وحسب ترتيب الدول الذي وضع في بداية المباراة ، وفي حالة الزوجي حسب ترتيب الإرسال الذي يختاره الفريق الذي لهما حق الإرسال أولا في الشوط الذي اكتشف فيه الخطأ .

- إذا لم يغير اللاعبون جهتي الطاولة عندما يجب عليهم أن يفعلوا ذلك، يقوم الحكم بإيقاف اللعب بمجرد اكتشاف الخطأ ثم يستأنف اللعب بعد اتخاذ اللاعبين للجهات التي ينبغي أن يتخذوها عند النتيجة التي وصلوا إليها وحسب الدور الذي وضع في بداية المباراة .

- في جميع الأحوال فإن جميع النقاط التي تم تسجيلها قبل اكتشاف الخطأ تبقى محسوبة .
*نظام التسجيل

- إذا لم يسجل كلا اللاعبين أو الثنائي الزوجي تسع (٩ نقاط) على الأقل ، فإن نظام التعجيل يتم تطبيقه في حالة عدم انتهاء الشوط بعد عشر (١٠ دقائق) من اللعب أو في أي وقت قبل ذلك بناء على طلب من كلا اللاعبين أو كلا الأزواج .

- إذا كانت الكرة ملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط ، يجب على الحكم إيقاف اللعب ثم استئنافه بضربة إرسال يقوم بتنفيذها اللاعب صاحب الإرسال في فترة اللعب التي تم إيقاف اللعب أثناءها .
- إذا لم تكن الكرة ملعوبة عند انتهاء الوقت المحدد للشوط يجب استئناف اللعب بضربة إرسال يقوم بأدائها اللاعب المستقبل لآخر تداول مباشرة ، في هذا الشوط .
- بعد ذلك يجب على كل لاعب أداء الإرسال لنقطة واحدة طبقا لدوره حتى نهاية الشوط ، وإذا حقق اللاعب أو الثنائي المستقبل ثلاثة عشر (١٣) ردا سليما فإن اللاعب المستقبل يفوز بنقطة
- إذا تم تطبيق نظام الطريقة التعجيلية فإن كل الأشواط التالية يجب أن تلعب بنظام التعجيل .

الاسبوع السابع

كرة الطائرة

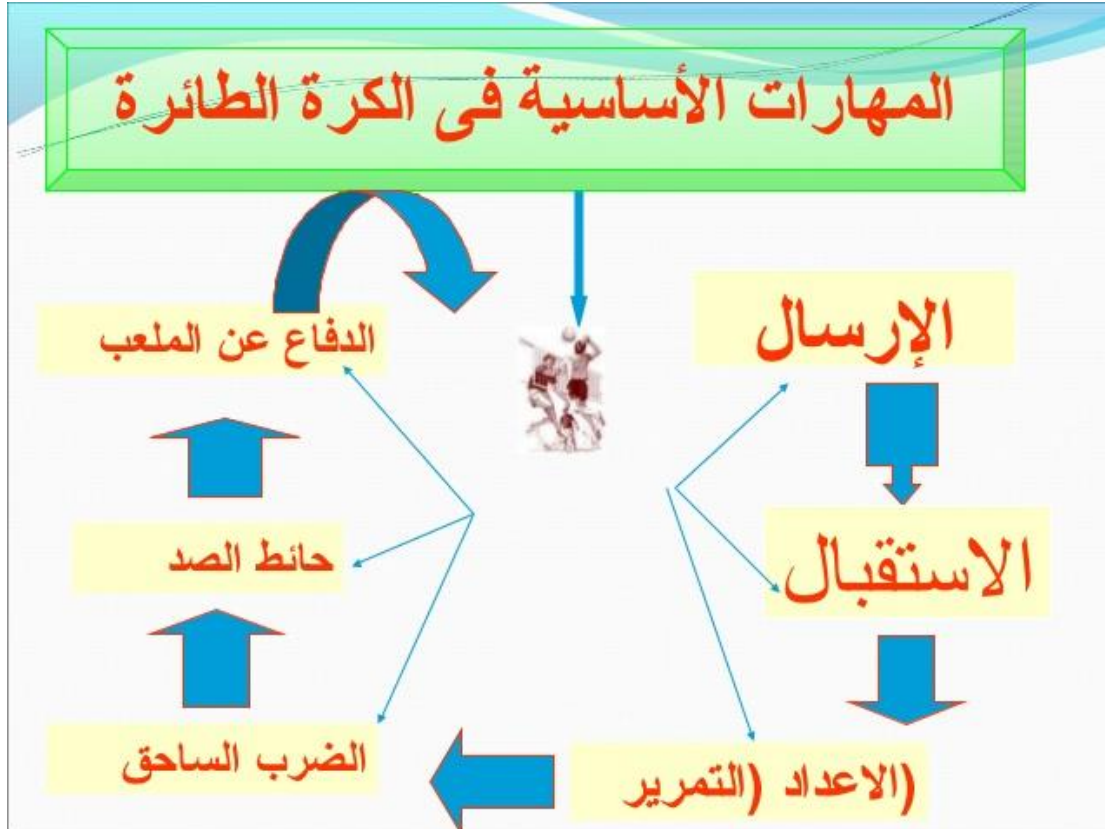
كرة الطائرة هي من الألعاب الجماعية المشهورة التي تتكون من عدد من اللاعبين كحال لعبة كرة القدم وكرة السلة، وعادةً هذه اللعبة محصورة داخل ملعب أو صالة رياضية مغلقة، وأحياناً يتم ممارستها على الشاطئ، وهي لها قواعد وقوانين تحكمها.



١ المهارات الاساسية بالكرة الطائرة :

المهارة هي " القيام بالحركات وبأسلوب هادف واقتصادي للوصول الى مستوى رياضي عال مع مراعاة قانون تلك اللعبة، وكذلك تعني أنها " الحركات التي تحتم على اللاعب ادائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة للوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد. إن الألعاب الرياضية يتميز بعضها عن بعض بأنواع المهارات الاساسية الخاصة بها، لذلك كان على كل لاعب يمارس اية فعالية رياضية ان يتعرف على مهاراتها وان يتقنها بدرجة عالية حتى يتمكن من معرفة خطط اللعب والتعاون مع افراد الفريق بشكل يمكنه من تنفيذ النواحي الهجومية او الدفاعية والتي تسهل على الفريق احراز الفوز والتقدم ، ان اتقان المهارات يعني الحصول على افضل النتائج مع الاقتصاد في بذل الجهد وان الافتقار في إتقانها يعني افتقار الفريق الى عملية توظيف هذه المهارات من اجل تحقيق نتائج ايجابية ، كما ذكر سابقاً ان لكل فعالية مهارات خاصة بها فالكرة الطائرة هي احدى الفعاليات الرياضية التي تتميز بالعديد من المهارات والتي تتمثل ب :

- ١- مهارة الإرسال .
- ٢- مهارة استقبال الارسال .
- ٣- مهارة الاعداد (التمرير) .
- ٤- مهارة الضرب الساق .
- ٥- مهارة حائط الصد
- ٦- مهارة الدفاع عن الملعب .



كذلك يمكن تقسيم المهارات على :

أولاً : المهارات الهجومية وتشمل :-

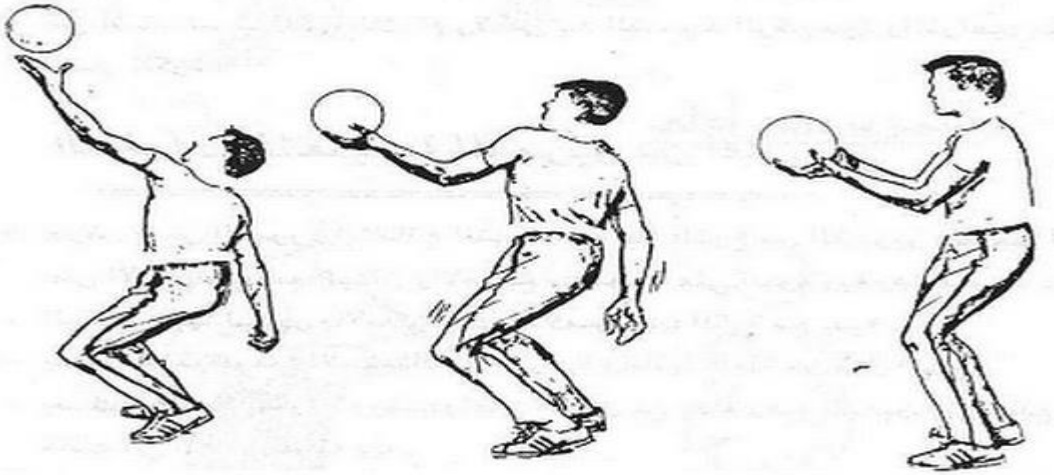
- ١- الإرسال (من الاعلى - من الاسفل) .
- ٢- الاعداد (من الاعلى - من الاسفل) .
- ٣- الضرب الساق .
- ٤- حائط الصد الهجومي .

ثانياً : المهارات الدفاعية وتشمل :

- ١- استقبال الارسال .
- ٢- حائط الصد الدفاعي .
- ٣- الدفاع عن الملعب .

٢-١-١-١ الإرسال :

الإرسال هو " محاولة وضع الكرة في حالة اللعب .
 ويعرف الإرسال أيضا على انه (عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الايمن في الفريق والذي يضرب الكرة بواسطة اليد المفتوحة او المقفلة او بواسطة أي جزء من الذراع ، الهدف هو ارسال الكرة الى ملعب الفريق المنافس)
 يعد الإرسال من المهارات ذات الاهمية الخاصة وهو ذو سلاح هجومي وان اتقانه يعد ذا أهمية بالنسبة لخطط اللعب ، إذ بدون ضربة الارسال لا يمكن ان يبدأ اللعب وأيضا من خلاله يستطيع اللاعب ان يحصل على نقطة بدون ان يبذل فريقه أي مجهود .
 ان هذه المهارة تحتاج في ادائها الى التوجيه والدقة عند الاداء ، إذ تحتاج الى تركيز التفكير في تنفيذه بالصورة الصحيحة وفي المكان المناسب من ساحة الفريق المنافس .ان مهارة الارسال تحتاج الى فرص اكبر لتطورها اذ تعد المهارة الخطرة في الوقت الراهن ولها اهمية تفوق السنوات الخمس عشرة الماضية. فضلاً عن ذلك فقد ازدادت اهمية الارسال خلال هذه السنوات وخاصة بعد التعديلات الجديدة للارسال وخاصة تعديل عام ١٩٩٩ / ٢٠٠٠ الذي ينص على ان الارسال يعد ناجحاً في حالة مس الشبكة بعدما كان يعد فاشلاً ويخسر الفريق حصة الارسال في حالة مس الشبكة.



أنواع الإرسال :

من خلال الاداء الفني (التكنيك) الصحيح لاداء ضربات الارسال نستطيع تقسيمها على نوعين

اولاً : الارسال من الاسفل ويقسم الى :

- ٢- الارسال من الاسفل المواجه الامامي .
- ٣- الارسال من الاسفل الجانبي .
- ٤- الارسال من الاسفل المعكوس (الروسي) .

ثانياً : الارسال من الاعلى ويقسم على :

- ١- الارسال من اعلى المواجهه (التنس) .
- ٢- الارسال من اعلى برؤوس الاصابع .
- ٣- الارسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجهه الخطافي .
- ٤- الارسال المتموج (الامريكي والياباني) .
- ٥- الإرسال الساحق.

٢- استقبال الإرسال :

إن الأداء المهاري لهذه المهارة تطور نتيجة تنوع الارسال وزيادة فاعليته فممن ان نشأت الكرة الطائرة وحتى الوقت الحاضر تنوعت وتتابع الطرائق المستخدمة في استقبال الكرة سواء بالكفين او بالذراعين بعد ان كانت تؤدي من اعلى ، واصبحت تؤدي بأستخدام السطح الداخلي للساعدين وذلك لضمان تسلم الكرة بطريقة جيدة وسميت هذه الطريقة (Begger) تعد مهارة استقبال الارسال من المهارات الدفاعية لاستقبال الكرة من الفريق المنافس ويعد الاساس في بناء الهجوم فكلما كانت عملية الاستقبال ناجحة وبشكل دقيق كانت امكانية نجاح اللاعب المعد من اعداد الكرة او كبسها احياناً ، لذلك نلاحظ ان غالبية الفرق المتقدمة وبالتالي معظم فرق الناشئين يفقدون كثيراً من النقاط بسبب ضعف هذه المهارة لذلك نجد ان هذه المهارة هي من المهارات المهمة في الكرة الطائرة

" إن الدفاع عن الارسال هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد او للزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من اسفل لاعلى بالساعدين

ان مهارة الاستقبال تتطلب صفات بدنية وخطية ومهارية ونفسية متنوعة كغيرها من المهارات الاساسية الاخرى ، اذ يجب ان يتمتع اللاعب المستقبل بالقوة وسرعة رد الفعل والدقة في توصيل الكرة للاعب المحدد ، فضلاً عن قابلية اللاعب على التركيز اذ ان قابليات التركيز ورد الفعل والتوازن من العوامل التي تؤدي دوراً مهماً في عملية الاستعداد لاستقبال الارسال .



٢-١-١-٣- الإعداد :

تعد مهارة الاعداد من المهارات الاساسية في لعبة الكرة الطائرة من ناحية استعمالها وتكرارها من اللاعبين خلال مجريات اللعب تمهيداً لايصال الكرة الى المكان المناسب لاداء عملية الهجوم.

ان مهارة الإعداد هي عملية تمرير الكرة للاعلى والى المكان المناسب بعد استقبالها من ارسال او دفاعها عن ضربة ساحقة او تمريرة وتغير اتجاهها لتصل الى اللاعب المهاجم الذي يقوم بوضعها بضربة ساحقة في ملعب الفريق المنافس

يعد الإعداد عند علماء الكرة الطائرة في (روسيا) الاتحاد السوفيتي سابقاً روح الهجوم لان نجاح عملية الضرب الساحق تتوقف على الاعداد الذي يتميز بالدقة والتنوع في المسافة وكذلك ارتفاعها عن مستوى الحافة العليا للشبكة

ان اللاعب (المعد) او الرافع يجب ان يتميز بدرجة عالية من الذكاء والتركيز والدقة وذلك لملاحظة الكثير من الاشياء وما يدور في الملعب عند قيامه بالاعداد ، كذلك يجب ان تتوفر لدى اللاعب المعد القدرة والكفاءة العالية على امكانية اداء جميع انواع الاعداد وتوصيلها الى اللاعب الكابس الضارب بدقة ليتمكن من حسم الهجوم لصالح فريقه .



انواع الإعداد

١- الإعداد الأمامي من فوق الرأس . ٢- الاعداد الخلفي من فوق الرأس .

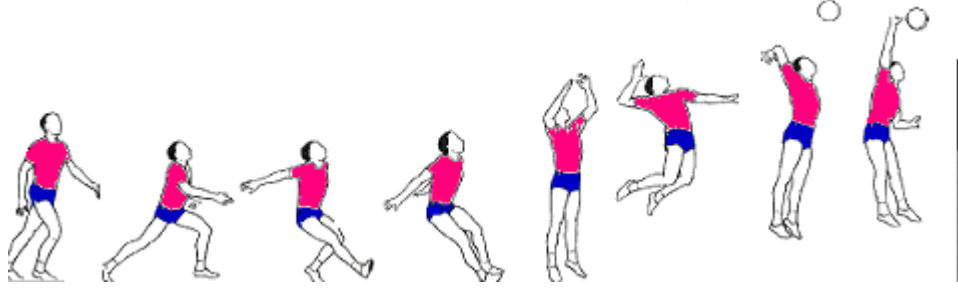
٣- الاعداد الجانبي . ٤- الاعداد بالوثب .

٥- الاعداد بالسقوط الجانبي .

٤ - الضرب الساحق :

ان الضرب الساحق يعني ضرب الكرة بطرائق مختلفة من فوق الشبكة الى ملعب المنافس بواسطة احدى الذراعين ، إن هذه المهارة تتطلب من لاعبيها ان يتميزوا بسرعة البديهة وحسن التصرف وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والتوافق العضلي العصبي والى الدقة في الاداء ، كذلك تعتمد هذه المهارة وبشكل اساسي على اداء مهارة الاعداد وبشكل جيد لذلك نلاحظ ان هذه المهارة لا يستطيع جميع اللاعبين من ادائها نظراً لاختلافهم من حيث التكوين الجسمي والقدرات الحركية ، لذلك كان لا بد من تدريب جميع افراد الفريق لاداء مثل هذه المهارات ، ان هذه المهارة لها اثر بالغ في اثاره حماس المشاهدين لانها مليئة بالاثارة

والحماس في كسب النقاط اذا كان الضرب الساق صيحاً وفي الوقت نفسه لها اثار عكسية اذا لم يستطع اللاعب إتقانها



أنواع الضرب الساق

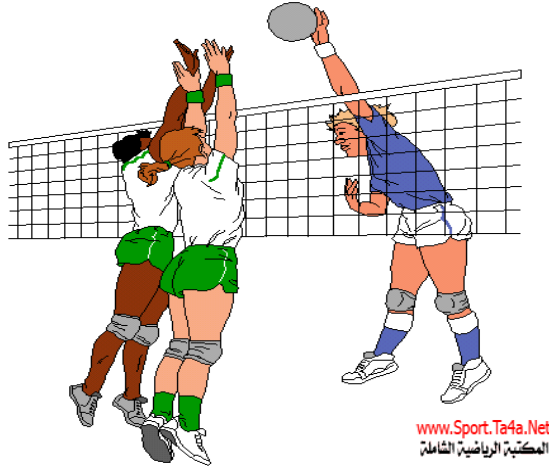
- ١- الضرب الساق المواجه .
- ٢- الضرب الساق المواجه بالدوران .
- ٣- الضربة الساقية الجانبية (الخطافية) .
- ٤- الضربة الساقية السريعة (الصاعدة) .
- ٥- الضربة الساقية الساقطة بالرسغ .
- ٦- الضرب الساق بالخداع .

٥- حائط الصد :

تعد هذه المهارة من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كذلك يعد خط الدفاع الاول من الفريق ضد هجوم المنافس ، ان هذه المهارة تؤدي اما بلاعب واحد او لاعبين او ثلاثة مع مراعاة قانون اللعبة في شروط اداء الصد ويمكن ان يعرف الصد هو حركة ديناميكية تتزايد مع تدريبات القوة .

ان مهارة حائط الصد تعمل على توفير الوقت الكافي من اجل تهيئة اللاعبين الباقين لاتخاذ المواقع الدفاعية الصحيحة في الملعب نتيجة قيام اللاعب الموجود في المنطقة الامامية بعملية الصد تبعاً لاتجاه الضرب الساق ووضع ايدي لاعبي الصد فوق الشبكة مما يعطي مساحة مناسبة من الملعب تسمى منطقة الظل (ظل البلوك)

ان تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع الرئيس من حيث الاستخدام في الكرة الطائرة ثم يأتي بعدة بلاعب واحد ، اما بثلاثة لاعبين فهي قليلة الاستخدام ويفضل استخدامه مع الفرق المتقدمة جداً بالمستوى



قانون كرة الطائرة

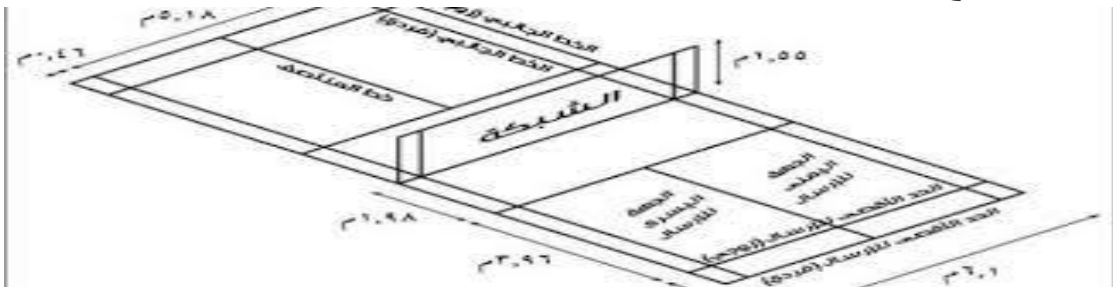
سنعرّف معاً على قواعد لعب الكرة الطائرة التي تستلزم وجود فريقين للتنافس في هذه اللعبة.

عدد لاعبي فريق كرة الطائرة

يبلغ عدد لاعبي فريق كرة الطائرة اثني عشر لاعباً مقسمين إلى: ستة لاعبين يلعبون في الملعب. ستة لاعبين احتياط. وايضاً المدرب، والطبيب، ومدرب اللياقة.

الملعب :

شكل ملعب كرة الطائرة وعدد اللاعبين يبلغ طول ملعب كرة الطائرة المستطيل الشكل ١٨ متراً وعرضه ٩ أمتار، ويقسم الملعب إلى نصفين بخط أبيض ويُسمّى خط المنتصف، ويوازيه خط الهجوم الذي يبعد مسافة ٣ أمتار من كل جهة في أرض الفريقين، وتوجد شبكة مثبتة على قائمين تفصل منتصف أرض الملعب وترتفع مسافة ٢,٤٣ متر للرجال ومسافة ٢,٢٤ متر للسيدات، ويبلغ طول الشبكة ١٠ أمتار وعرضها متر واحد.



الفريق :

يتكوّن كل فريق من ستة لاعبين أساسيين داخل الملعب وستة آخرين في الاحتياط، ومن بين اللاعبين الأساسيين يوجد لاعب حرّ ويسمى الليبرو وله حرية التحرك داخل الملعب أثناء اللعب، ولباسه مميز عن اللاعبين الآخرين، ويسمح له بالدخول والخروج أثناء التّبديل.

التبديل :

قانون كرة الطّائرة تبديل اللاعبين يسمح في المباراة إجراء ثلاثة تبديلات، ويستطيع المدرب تبديل اللاعب مع نفس زميله الذي أخذ مكانه، عندما يدخل لاعب مكان لاعب آخر في التّبديل الأول يجوز للاعب الذي خرج أن يدخل مكان اللاعب الذي أخذ مكانه أثناء إجراء التّغيير الثاني، وتتم هذه التّبديلات مع توقف المباراة عند إحراز أي فريق نقطة.

تسجيل النقاط :

طريقة اللعب وكسب النقاط كل فريق في المباراة يتوزّع فيه لاعبو الأساسيين في الملعب حسب مراكزهم الأساسية، ويتبدلون الأماكن مع عقارب الساعة حسب قانون الدوران، ومع صافرة الحكم يبدأ لاعب الإرسال بتوجيه الكرة وتسديدها إلى أرض الخصم،

ويتم احتساب النقاط في حالات يحكمها قانون اللعبة وهي كالتالي:

- إذا سقطت الكرة في أرض الفريق المنافس ولم يصدها.
- إذا لمس الشباك أحد لاعبي الفريق المنافس، أي لا يجوز لأيّ لاعب لمس الشباك.
- إذا خرجت الكرة إلى المنطقة الحرة بعد لمسها من قبل لاعب الفريق المنافس
- عندما يحصل الفريق المنافس على إنذار يحصل الفريق الآخر على نقطة. - حدوث خطأ في دوران اللاعبين من الفريق المنافس،
- وكذلك لمس الكرة لأربع مرات متتالية من قبل هذا الفريق.
- يفوز في المباراة الفريق الذي يحصل على ثلاثة أشواط (الشّوط الحاسم) من أصل خمسة أشواط في حالة حدوث تعادل بين الفريقين، وتبلغ نقاط الفوز خمسة وعشرين نقطة،

-ومن يحصل على هذه النقاط يُعتبر الفائز قبل الفريق الآخر بشرط الفارق بين نقاط الفريقين أن لا يقل عن نقطتين، وعندها يحدد الفائز بلعب شوط إضافي بخمس عشرة نقطة لحسم الفائز.

الاسبوع الثامن

رياضة السباحة

رياضة السباحة تاريخها أنواعها ومجالاتها

إن السباحة تعتبر من أقدم الرياضات المعروفة والتي كانت تمارس من طرق عدة شعوب في العصور القديمة حيث نالت اهتمام الكثير من الرياضيين، وتتميز السباحة كإحدى أنواع الرياضات المائية يتعدد طرقها كما أنها تختلف عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى من حيث الوسط الذي تمارس فيه، ووضع الجسم في الماء وطريقة التأقلم في الماء والتعود عليه . وهي ككل الرياضات الأخرى لها مسابقات خاصة بها في مختلف طرقها تتميز بالمنافسة الشديدة على المراتب الأولى .

نبذة تاريخية عن السباحة :

لا يمكن تحديد متى بدأ الإنسان ممارسة السباحة ولكن بنظرة واقع الأمور نجد أن الإنسان الأول كان يضع السباحة في اعتباره الأساسي من ناحية الممارسة لأنها كانت تساعد في الحروب، وفي مواجهة الحيوانات المفترسة التي كانت تحيط به ومن دراستنا لتاريخ الإنسان الأول نجد أنه كان يرتبط ارتباطا وثيقا بالأنهار حيث أنها كانت الوسيلة الوحيدة في الانتقال من مكان لآخر لقضاء حاجياته أو لاكتشاف مناطق جديدة تصلح لمعيشته وطعامه . ونظرا إلى ما كانت عليه السباحة في الأزمنة التاريخية لاحظنا مدى اهتمام الحضارات والأمم القديمة بها إلى حد إلزام بعض هذه الأمم مواطنيها بضرورة تعلمها وإن تباينت الأهداف من وراء ذلك .

*السباحة في العالم

**تاريخ السباحة في العالم

بعد عصر الرومانيين دخلت السباحة في طي النسيان حيث أن الحكام والناس ذوي المراتب الراقية والنبلاء لم يعطوا لها قيمتها الحقيقية واعتبروها كرياضة ذات مستوى منخفض . في القرن الثامن عشر بعض الفلاسفة والعلماء من خلال دراستهم للناس القدامى استخلصوا التأثير الإيجابي الذي تلعبه الرياضة بصفة عامة والسباحة خاصة على الصحة البدنية والفزيولوجية للأفراد .

ماهية السباحة :

تعرف السباحة أنها إحدى أنواع الرياضات المائية، والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والجذع، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا .

وتعتبر رياضة السباحة بأنها أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل: الغطس، والشرع، والانزلاق، والتجديف والسباحة التوقيعية ، وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي من الرياضات المائية الأخرى، كما تتميز السباحة بأنها إحدى الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف الذي يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء، وتجديد النشاط أو وسيلة للترويح

أنواع السباحة :

١- سباحة الزحف على البطن

يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة أسفل سطح الماء، والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة والرجلان ممتدتان متقربتان دون تصلب، وتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل الى الأعلى والأسفل، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ من إنشاء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تتراوح بين ٢٠-٣٠ % من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين ٧٠-٨٠ % من النسبة الكلية لمعدل التقدم .

يتم التنفس في سباحة الزحف على البطن من أحد الجانبين ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الماء بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه مرة أخرى إلى الماء .

٢ - سباحة على الظهر

يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر المائل قليلا لأسفل بحيث تكون الرجلان أسفل سطح " الماء والرأس الى الأعلى قليلا مع اتجاه الذقن قدر الصدر، وتؤدي الضربات الرجلان الى الأعلى والى الأسفل بالتبادل وتؤدي الحركة أساسا من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف في مفصل الركبة، ويجب عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء وتساهم الضربات الرجلين في معدل

التقدم بنسبة ٤٠% من النسبة الكلية لمعدل التقدم، ويتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالتبادل من خلال دفع الماء للأمام وتساهم حركات الذراعين بنسبة ٦٠% من النسبة الكلية لمعدل التقدم ويكون التنفس في السباحة على الظهر طبيعياً حيث يكون الوجه بكامله خارج الماء ويتم أخذ الشهيق أثناء الحركة الرجوعية لأحد الذراعين .

٣ - سباحة الصدر :

يأخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متجه إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودتان واليدين متجاورتان وكذلك القدمان، تبدأ الذراعان الحركة حيث يتباعدان في شكل دائري وعندئذ يتهيا السباح لأخذ الشهيق، يتم ثني المرفق تدريجياً حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويتقارب الكعبان وتؤدي ضربات الرجلين حركة للخارج وللخلف مع رفع الذراعين أماماً .

يتخذ الجسم وضع الانزلاق حيث يكون انسيابياً ومفرداً على كامل امتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير، ويرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس فالوجه يتجه إلى الأسفل والذراعان على كامل امتدادهما وعندما تبدأ تحركهما إلى الأسفل وللجانب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع إلى الأعلى وفي هذه اللحظة يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق، ثم يتم خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى .

٤ - سباحة الفراشة:

يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل، امتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى أفقي مع الجسم، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء، وتؤدي اليدين ضغطاً مع التحرك للخارج الداخل بحيث ينثني المرفقان مع الاحتفاظ بهما مرتفعين، ويستمر الضغط والشد باليدين حتى يصبحا متقاربتين تحت صدر السباح وتكمل الرجلان حركتهما لأسفل تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل وغالباً ما تخرج القدمان عن مستوى سطح الماء عند بداية الضربة الثانية، ويخرج السباح الزفير عند بداية الصدر، تنهي الذراعان مرحلة الشد بينما تؤدي ضربة الرجلين الثانية ويؤخذ الشهيق. كما تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق الماء بينما ينخفض وجه السباح لأسفل .

فوائد السباحة :

السباحة كنشاط ترويحوي لا تلزم الفرد الممارسة وإتباع قواعد ونظم محددة أو طريقة معينة للسباحة .

- تظهر الفوائد الإيجابية للسباحة في تنمية التكيف الاجتماعي للأفراد نتيجة لممارستها مع الآخرين، واستخدام السباحة في إنقاذ الغرقى يؤدي إلى إيجاد علاقات اجتماعية بينهم

- تساعد في تكوين العادات الصحية والغذائية السليمة لدى ممارسيها من حيث ضرورة الاستحمام قبل وبعد السباحة، وخلع لباس البحر بعد الممارسة مع أهمية غسله وضرورة تنشيف الجسم جيدا بعد السباحة، وتجنب التهريج الصاخب في الماء مع تجنب نزول الماء والمعدة ممثلة مع التعود على أهمية الذهاب لدورة المياه قبل نزول حمام السباحة .
- تساهم في علاج بعض حالات مرض القلب فهي تزيد من كفاءة الجهاز الدوري
- تعمل على تدريب الأوعية الدموية وعضلة القلب كما أن ضيق واتساع الأوعية نتيجة انخفاض درجة حرارة الماء يعتبر تنشيطا للدورة الدموية .
- أن ممارسة السباحة يتطلب طاقة عالية من الجسم وهذا يحتاج إلى كمية كبيرة من الأوكسجين للعمل على توليد الطاقة، فهذا يتطلب إلى أن تتم عملية التنفس في شكل إيقاعي منتظم حسب طريقة السباحة بشرط أن يستخدم الوقت القصير المتاح في عملية الشهيق بأخذ أكبر كمية من الهواء داخل الرئتين .

مجالات السباحة :

١- السباحة الترويحية :

إن ممارسة الشخص لهواية ترويحية يعد شيئا هاما يؤثر في تكوين شخصية متكاملة، ويذكر "وليام مانجر": "أن الشخص المتمتع بالصحة الجيدة هو الشخص ذو الهوايات الترويحية وتعتبر السباحة أحد هذه الأنشطة الترويحية حيث يمكن ممارستها لجميع الأعمار والأجناس

٢- السباحة التنافسية :

هذا النوع يمارس وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة، وفيها يخضع الشخص لبرنامج تدريبي منظم يهدف في نهايته تحقيق إنجاز رقمي منشود، وللسباحة التنافسية مسابقات محددة المسافة يشارك فيها السباحون .

٣- سباحة المعاقين :

استخدمت السباحة كوسيلة لعلاج المعاقين، كما نظمت لهم مسابقات ومنافسات إقليمية ودولية يتم تقسيمها وفق نوع الإعاقة وقد حدد القانون المصري لتأهيل المعاقين رقم ٣٩ لسنة ١٩٧٥ أن المعوق هو: "الشخص الذي أصبح غير قادر في الاعتماد على نفسه في مزاولته عمله أو القيام بعمل آخر والاستقرار فيه أو نقصت قدرته على ذلك نتيجة لقصور عضوي أو عقلي أو حسي نتيجة عجز خلقي منذ الولادة .

وهنا تهدف السباحة إلى إعادة اتصال الفرد بمجتمعه وتنمية ميوله وقدراته

٤- السباحة الإيقاعية (التوقيئية)

هي عبارة عن حركات فنية مصاحبة للموسيقى تمارسها الفتيات دون الرجال ويشملها الأداء الجماعي وهذا النوع يتضمن العديد من المهارات الموسيقية وطرق السباحة المختلفة والدورات وحركات الرشاقة في إطار منسق جميل يجذب انتباه الآخرين .

٥- السباحة التعليمية :

تهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات وطرق السباحة المختلفة في ضوء مبدأ الترويح والأمن والسلامة كما أنها المرحلة الأولى للانتقال للتدريب إلى المستويات المتقدمة وهي ضرورية للممارسين لوظائف الصيد والغوص تحت الماء وطلاب الكليات العسكرية والرياضية.

* مراحل تعلم السباحة :

يمر المبتدئ عند تعلمه السباحة على خطوات تعليمية تقسم عادة هذه الخطوات إلى مرحلتين مرتبطتين فيما بينهما وهما

أولاً :مرحلة مبادئ السباحة

عندما يتعلم المبتدئ السباحة لا بد من التعود على المحيط الجديد وهو الماء، فحركته في الماء تتطلب وضع الجسم بشكل متوازن كما أن عليه أن يستخدم جميع أعضائه بأسلوب يمكنه من استئثار الخصائص الفيزيائية .

هذا بالإضافة إلى اختلاف عملية التنفس داخل الماء عن التنفس العادي وهذا يعني بالنسبة للمبتدئ تعلم تجارب جديدة تختلف كلياً عن التجارب التي اكتسبها خلال حياته اليومية.

١- الوعي خلال النشاط

إن نجاح تعلم السباحة تتوقف إلى حد كبير على حركة الوعي وعلى السن وخصائص الإدراك والتفكير ، إن تكوين الوعي بالنشاط والمجهود المتواصل لبلوغ هدف معين يتم عن طريق الأطفال أنفسهم لأنهم يرون في دروس السباحة فرص للعب في الماء وعلى المربي أن يأخذ في الحسبان ويستعمل هذا الدافع حتى يجلب الأطفال شيئاً فشيئاً نحو السباحة. ولكي تكون الدروس مثيرة للاهتمام ينبغي أن تنتوع طرق ومناهج وأشكال تنظيم الدروس كما يوجه نشاط التلاميذ بحيث ينمي لديهم روح الاستقلالية والمبادرة

٢- المداومة خلال النشاط

بالممارسة المستمرة تكتسب المعارف جيدا أو المهارات والعادات تصبح راسخة في ذهن الطالب لكي ينبغي تكرار كل تمرين وفي التكرار يتوصل الطالب إلى إتقان مبادئ السباحة وتنمية الصفات البدنية والقدرات العملية.

ثانيا :تعليم الأداء الحركي لطرق السباحة

تخدم هذه الحركة بالدرجة الأولى بناء الشكل الخام للأداء الحركي الأمثل للسباحة مع تعلم الانطلاق عن طريق الانزلاق ومختلف وضعيات الانسياب والغطس ثم حركات السباحة، وتعتمد هذه المرحلة على أسس علمية لقوانين الطبيعة والحركة.

*طرق تعلم السباحة

الطريقة الجزئية

تتميز هذه الطريقة بتعليم أجزاء المهارة السباحة مثل حركة الرجلين والذراعين والتنفس ثم الربط بينهما لتمارس السباحة ككل ثم العودة مرة ثانية لتدريس أجزاء المهارة.

مميزات الطريقة الجزئية

يرى بعض المتخصصين أن تقسيم السباحة إلى أجزاء عند تعلمها يساعد كلا من المدرس والمتعلم على اكتشاف مواطن الضعف والأخطاء الأساسية مما يمكن المدرس من وضع العلاج المبكر والمناسب للإصلاح هذه الأخطاء
عيوب الطريقة الجزئية :

- يحدث كثيرا وبصفة خاصة عند المبالغة في تجزئة تعلم السباحة، حيث أن المتعلم يجد صعوبة في الاكتساب والتوافق الكلي للسباحة، مما يؤخر من عملية اكتساب المتعلم مهارة السباحة ككل، وهو الأساسي من التعلم .

- يتطلب التعلم بالطريقة الجزئية تقسيم السباحة إلى أجزاء عديدة وأن اندماج هذه الأجزاء الكثيرة بعضها ببعض يتطلب مزيدا من الارتباطات بين الجهاز العصبي والإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقات العصبية المستنزفة ويزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم .

- يحدث نتيجة تجزئة المهارة عدم وضوح الهدف العام من تعليم السباحة بالنسبة للمتعلم ومما هو جدير بالذكر أن وضوح الهدف من تعلم السباحة هو إحدى مبادئ التعلم الهامة لسهولة التعليم

الطريقة الكلية :

ويقصد بالطريقة الكلية أن يقوم المدرس بعرض نموذج السباحة ككل مع التعليق والشرح المبسط ثم يطلب من المتعلمين الأداء الكلي للسباحة، ثم يركز المدرس على تصحيح الأخطاء.

مميزات الطريقة الكلية :

- تحقيق وضوح الهدف العام من التعلم مما يجعل الطالب أكثر إيجابية وتفاعل في عملية التعلم ويحاولون اكتساب السباحة ككل .

- يرى الكثير من المتخصصين أن المتعلم بالطريقة الكلية يصلح مع مادة التعلم التي تكون من النوع الوظيفي المتكامل والذي لا تحقق فائدة إلا من خلال الأداء الكلي للمهارة وتعتبر رياضة السباحة من هذا النوع .

عيوب الطريقة الكلية :

- تعتبر الطريقة الكلية غير مناسبة لجميع المستويات من الطلاب نظرا لاختلاف قدراتهم في اكتساب المهارات الحركية لذلك يلاحظ أن بعض الطلبة يستجيبون لتعلم السباحة والبعض الآخر لا يستجيب .

- يحدث أثناء التعلم بالطريقة الكلية للسباحة أن يصعب على المتعلمين معرفة دقائق وتفاصيل أداء مهارات السباحة مما يؤثر في ارتكاب المتعلم للعديد من الأخطاء أثناء الممارسة الأولية وقد يصعب التخلص منها فيما بعد .

الطريقة المختلطة :

تعد الطريقة التعليمية المختلطة وسطا بين الطريقة الجزئية والطريقة الكلية وقد وجدت هذه الطريقة من جمع مزايا كل من الطريقتين السابقتين ومحاولة تجنب عيوبها .

دلت التجارب على استخدام الطريقة المختلطة في تعليم المهارات الحركية يحقق نتائج أفضل وقد استعملت في معظم المناهج لتعليم مهارات السباحة وذلك قبل خمسين سنة أو أكثر وأثبت تفوقها على الطريقتين الأخرتين .

والتعليم بهذه الطريقة يكون كما يلي: مثلا عدم تقسيم الحركة إلى أجزاء صغيرة بل إلى وحدات كبيرة كل وحدة تمثل جانبا كبيرا من المهارات الحركية وبعد تعلم هذه الوحدة ينتقل المدرب إلى الوحدة التالية لهما وهكذا وعند جمع هذه الوحدات مع بعضها البعض تظهر الحركة كاملة .

إن من مزايا هذه الطريقة أنها تحدد هذه المهارة للمتعلم ولو بصورة جزئية مما يجعل أداء المهارة مشوقا وغير ممل نتيجة لذلك تقل إمكانية حدوث الإصابات بالإضافة إلى مراعاتها لقدرات وإمكانيات المتعلمين كما أنها تقلل من الوقت اللازم للتعليم بالطريقة الجزئية، كذلك تقلل من الارتباطات العصبية اللازمة لأداء المهارة فيها، لكن هذه الطريقة تتطلب من المعلم والمدرّب الدقة المتناهية في تقسيم الحركة إلى وحدات طبيعية وسلمية لذا يجب مراعاة عند استخدامها .

الاسبوع التاسع

التنس الارضي

وضع الاستعداد :

إن درجة الاستعداد تحدد مدى قابلية اللاعب وإمكانيته على الاستجابة السريعة لظروف ومتطلبات اللعب وضمان حسن استقباله للكرة، فكلما كانت درجة ومستوى استعداده جيداً كلما تحسن مستوى أداء اللاعب. أن اتخاذ وضع الاستعداد الجيد سوف يساعد اللاعب على الاستجابة السريعة للكرات التي يرسلها اللاعب المنافس.



ان الوضع الجيد للاستعداد يكون من خلال الوقوف والقدمان متباعدتان عن بعضهم المسافة تكون بقدر عرض الأكتاف تقريباً ويتوزع وزن الجسم بشكل متساو على مقدمة أمشاط القدمين والركبتان مثنيتان قليلاً، أما المضرب فيكون مرفوعاً أمام الجسم، إذ تمسك اليد الضاربة القبضة بينما تمسك الأخرى بخفة عنق المضرب، (لاحظ الشكل التوضيحي)

مسكة المضرب The Grip :

ان المسكة الصحيحة للمضرب هي جزءاً هاماً من عملية الاستعداد والتهيؤ لاستقبال كرة اللاعب المنافس، كما أنها تعد الأساس في تحديد مدى نجاح اللاعب في تنفيذ أي نوع من أنواع الضربات. ففوة الضربة ودقتها يعتمد إلى حد كبير على المسكة الصحيحة وبما يتناسب مع نوع الضربة التي يقوم بها اللاعب.



ولكي يقوم اللاعب بمسك المضرب مسكة صحيحة يبدأ بأخذ وضع المصافحة مع قبضة المضرب مع لف الإبهام والأصابع حولها بحيث يشكل اصبعي السبابة والإبهام حرف (V) ويكون على قمة قبضة المضرب عند أداء الضربة الأرضية الأمامية وفي الجزء الثامن من أضلاع قبضة المضرب في حالة الضربة الأرضية الخلفية وكما موضح في الصورة.



وغالباً ما يكون سبب فشل اللاعب لاسيما المبتدئ في ضرب الكرة بالمستوى المطلوب هو المسكة لخطئة أو المسكة التي تكون مشدودة أو مرتخية، مما يؤثر في تنفيذ الضربة.

الأخطاء الشائعة في وضع الاستعداد ومسكة المضرب:

- 1 - تكون المسكة أشبه ما تكون بمسكة المطرقة والأصابع متقاربة من بعضها.
- 2 - تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة.

- 3 لا يكون وضع الـ(V) في المكان الصحيح، إذ يكون بعيداً باتجاه أي من جانبي القبضة.
- 4 تصلب الركبتان في وضع الاستعداد مع انحناء الجسم للأمام.
- 5 تقارب القدمين مع بعضهما ووزن الجسم لا يكون موزع بالتساوي على القدمين.

أنواع المسكات:

يستخدم لاعبو التنس بصورة عامة ثلاثة أنواع من المسكات:

١. المسكة الشرقية Eastern Grip :



وتستخدم من قبل غالبية لاعبي التنس ولمختلف مستوياتهم، وهي المسكة الأكثر شيوعاً، ومن أجل اتخاذ المسكة الشرقية يقوم اللاعب بمصافحة قبضة المضرب بعد أن يقوم بضغط راحة اليد المفتوحة باتجاه أوتار المضرب ثم يبدأ بسحب اليد للخلف وباتجاه عنق المضرب، ثم يقوم اللاعب بلف أصبع الابهام والأصابع الأخرى حول القبضة ويكون باتجاه حرف الـ(V) الذي يتكون من أصبعي السبابة والابهام على قمة قبضة المضرب وأولى الجانب قليلاً وبهذا يكون اللاعب قد اتخذ المسكة الأمامية الصحيحة، وكما موضحة في الصورة.

وفي حالة الضربة الخلفية يقوم اللاعب بتدوير اليد الى اليسار وحوالي ١/٨ دورة بحيث يكون الـ(V) على الحافة اليسرى للقبضة. ومما يميز هذه المسكة ان اتجاه المضرب يكون عمودياً على الأرض عند أداء الضربة الأرضية الأمامية.

والمسكة الشرقية عموماً توفر الشعور الجيد بقوة المسكة وتستخدم في كافة أنواع الملاعب، إذ توفر ثبات الأداء والتوقيت الجيد عند ضرب الكرة. ومن مساوئه أنها لا يمكن استخدامها في جميع أنواع الضربات.

الضربة الخلفية الأرضية:

تعد الضربة الأرضية الخلفية من الوسائل الدفاعية والهجومية والتي تحتل أهمية كبيرة للاعب، إذ أن تطور مستواه يعتمد إلى حد كبير على مقدار ودرجة كفاءته في إجادة استخدام هذا النوع من الضربات.

لغرض التدريب على الضربة الأرضية الخلفية يمكن اتباع الخطوات الآتية:
المسكة:

حالما يرى اللاعب اتجاه الكرة يقوم بتغيير مسكة المضرب من الأمامية إلى الخلفية الشرقية، إذ يقوم بتدوير اليد اليمنى قليلاً إلى جهة اليسار بحيث يكون حرف الـ (V) الذي يتكون من إصبعي السبابة والإبهام على الحافة اليسرى للقبضة.
الاستعداد والتهيؤ:

من وضع الاستعداد يبدأ اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى التي تبدأ منها حركة دوران الجسم وبشكل كامل إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث يكون كتفي اللاعب على خط مستقيم مع المكان الذي يروم توجيه الكرة إليه، حتى يكون بالإمكان الاستفادة من حركة فتل الجسم في توليد قوة باتجاه الكرة. وبينما يقوم اللاعب بالارتكاز على القدم اليسرى تبدأ اليد اليسرى بمسك عنق المضرب.



المرجحة

تقوم اليد الماسكة لعنق المضرب بسحبه للخلف وبوقت مبكر لكي يكون بإمكان اللاعب التركيز على الوضع المطلوب قبل القيام بضرب الكرة مع المحافظة على بقاء المضرب قريباً من الجسم. وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يبدأ اللاعب بأخذ خطوة صغيرة وبزاوية قدرها 45 درجة تقريباً ثم يقوم بنقل وزن الجسم على القدم الأمامية (اليمنى). أن أخذ خطوة بزاوية (٤٥ درجة) سيساعد على حركة فتل الجذع والتي تعد ضرورية، إذ تسمح للورك بالدوران قبيل أداء الضربة وذلك من أجل الحصول على القوة اللازمة. مع مراعاة أن يكون ضرب الكرة من نقطة تكون أمام القدم الأمامية (اليمنى) وذلك من أجل الاستفادة من وزن الجسم، بحيث يكون خلف الكرة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة قوة الضربة.

وعلى اللاعب أن يراقب دائماً إرتداد الكرة عن الأرض ولحظة إتصال المضرب بالكرة. مع المحافظة على بقاء الرأس ثابتاً وعند مرجحة المضرب باليد اليمنى باتجاه الكرة يكون مشدوداً وحتى نهاية الحركة.



نهاية الحركة

بعد أن تترك اليد اليسرى المضرب تكون خلف اللاعب وباتجاه السياج الخلفي إذ تمنع هذه الحركة من دوران الجسم أكثر من الضروري. وبعد القيام بضرب الكرة تستمر حركة المضرب لتنتهي عالياً فوق الرأس وباتجاه الهدف المطلوب، وذلك لأن ارتفاع المضرب في نهاية الحركة دليل على انسيابية الضربة. ويبقى القسم الأمامي للقدم اليسرى ملاصقاً للأرض من أجل الموازنة الجيدة وتحديد اتجاه الكرة بشكل دقيق



وهنا لابد من القول أن فشل اللاعب في تنفيذ ضربة ما يكون سببه نوع المسكة التي يستخدمها ولربما هناك أسباب أخرى منها على سبيل المثال تأخر ضرب الكرة أو ضرب الكرة عندما تكون أما قريبة جداً أو بعيدة جداً من الجسم.

حركة القدمين:

من الشروط الأساسية التي تساعد لاعب التنس على تعلم وأداء المهارات الفنية المختلفة هو اتقان حركة القدمين، إذ تتيح للاعب الفرصة على التحرك والتغطية الجيدة داخل الملعب والوصول إلى الكرة بأقصر الطرق الممكنة وبمجهود أقل. وتعد إتادة اللاعب لحركة القدمين من أهم العوامل التي تسهم في نجاح اللاعب في أداء مختلف الضربات.

لذا يجب الاهتمام بالتدريب على كيفية نقل القدمين وأداء الحركة الصحيحة لهما وذلك من أجل ضمان الاستفادة من القوة المعاكسة المنقولة نتيجة لرد فعل الأرض بسبب دفع الجسم لها في زيادة قوة الضربات من خلال التوقيت الجيد لحركة القدمين مع حركة اليد الضاربة وبقية أجزاء الجسم. من خلال ما تقدم فإنه لحركة القدمين أهمية كبيرة لدورها في الإسهام في نجاح الضربات الآتية:
-حركة القدمين عند أداء الضربة الأرضية الأمامية:

من وضع الاستعداد وبعد عبور الكرة للشبكة، يقوم اللاعب بتدوير الجسم قليلاً بحيث يكون وزن الجسم على القدم اليمنى. وبنفس الانثناء تقوم القدم اليسرى بالدوران مع الاحتفاظ بلامستها للأرض.

وبعد ارتداد الكرة يقوم اللاعب بأخذ خطوة بالقدم اليسرى باتجاه الشبكة بينما يقوم بنقل وزن الجسم كلياً على هذه القدم. وبعد ضرب الكرة يتم نقل القدم اليمنى للأمام وصولاً إلى وضع الاستعداد. أضغط هنا للعودة إلى بداية الصفحة

-حركة القدمين عند أداء الضربة الأرضية الخلفية:

عند أداء الضربة الأرضية يقوم اللاعب بنقل القدم اليمنى أولاً إلى الجانب حيث تكون باتجاه الكرة ثم تتبعها حركة القدم اليسرى. وفي بداية الضربة يكون وزن الجسم على القدم الخلفية اليسرى أي عكس ما هو الحال عليه عند أداء الضربة الأرضية الأمامية وبعد أداء المرجحة وضرب الكرة يقوم اللاعب بنقل القدم اليسرى أولاً ثم تتبعها القدم اليمنى.

وعندما يقوم اللاعب بمحاولة ضرب الكرة القريبة منه وباتجاه اليمين (أمامية) يبدأ بنقل القدم اليمنى القريبة من الكرة قليلاً باتجاه اليمين مع أخذ خطوة بالقدم اليسرى وباتجاه قطري مع الشبكة، أما في حالة استقبال الكرة من جهة اليسار (خلفية) فالعكس يحدث حيث يقوم اللاعب بنقل القدم اليسرى القريبة من الكرة وباتجاه اليسار مع أخذ خطوة مناسبة بالقدم اليمنى.

وعند قيام اللاعب بإرجاع الكرات التي تكون قريبة وموازية للخط الجانبي فعلى اللاعب ان يبدأ بنقل القدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى وباتجاه يكون موازياً للشبكة وحسب الاتجاه الذي يستقبل فيه الكرة، وفي حالة قيام اللاعب بإرجاع الكرات التي تسقط خلفه عندئذٍ يقوم بتحريك القدمين حركة كبيرة للخلف حيث يبدأ بالقدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى عندما يكون اتجاه الكرة من اليمين وبالعكس عندما يكون اتجاه الكرة من جهة اليسار.

وعند قيام اللاعب بالتقدم باتجاه الشبكة من أجل إرجاع كرة قصيرة يبدأ بالتوقف وفي الخطوة الأخيرة يقوم بالارتكاز على القدم الخلفية التي تكون باتجاه مائل "للجانب مع دوران الجسم للجانب قليلاً" وباتجاه الكرة ويتطلب ذلك حركة رشيقة وسريعة من أجل الوصول إلى الكرة بأسرع وقت ممكن.

الضربات الأمامية

تعد الضربات الأرضية الأمامية والخلفية هي الحجر الأساس في لعبة التنس على الرغم من أن اللعب الخططي الحديث يؤكد في الوقت الحاضر على مفهوم التقدم باتجاه الشبكة بعد أداء الإرسال. إلا أن أداء الضربات الأمامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة لاسيما بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين. يمر تعليم الضربة الأرضية الأمامية بالمراحل الآتية:

وضع الاستعداد



لكي يقوم اللاعب بأداء الضربة الأمامية بشكل صحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعدتان وبشكل مريح بينما يكون وزن الجسم موزع بالتساوي على كعبي القدمين. وتمسك اليد اليسرى عنق المضرب عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى، ويكون الرأس عالياً واللاعب متيقظاً لتوقع استقبال كرة اللاعب المنافس. وتكون الركبتان مثنيتان والمضرب للأمام باتجاه اللاعب المنافس.

المرجحة الخلفية



حالما يرى اللاعب الكرة تتجه باتجاه الضربة الأرضية الأمامية يستجيب اللاعب لذلك عن طريق مرجحة المضرب للخلف وذلك بأخذ خطوة بالقدم اليمنى. ولأجل إفراح المجال لحركة المضرب

يستدير اللاعب إلى الجانب وباتجاه الخط الجانبي بحيث تكون القدم الأمامية على خط متوازي للشبكة. ويقوم اللاعب بالارتكاز على القدم الخلفية قبل أن يخطو للأمام وباتجاه الكرة بينما يكون المضرب بمستوى الحزام بحيث لا يكون مستوى رأس المضرب أعلى من مستوى الرسغ وتكون نهاية أو كعب المضرب باتجاه المكان الذي يريد اللاعب تصويب الكرة إليه. وتشكل القدم اليسرى قاعدة ثابتة إذ تقوم بإسناد الجسم عند أداء الضربة.

أما الذراع الضاربة فتكون للخلف وللأعلى وبوضع مريح بينما تنثنى قليلاً من مفصل المرفق.

المرحلة الأمامية



يقوم اللاعب بالتقدم بالقدم اليمنى حيث يبدأ برفع الكعب الأيمن للتقدم ثم القيام بحركة المرحلة للأمام وباتجاه الكرة مع المحافظة على إبقاء الرسغ مشدوداً إلى ما بعد اتصال الكرة بالمضرب. وبعد ارتداد الكرة عن الأرض يقوم اللاعب بضرب الكرة من نقطة من أمام القدم اليسرى وعلى بعد سنتيمترات منها وذلك من أجل الحصول على أقصى قد ممكن من القوة الناتجة عن حركة الجسم كما أن ذلك يساعد اللاعب على التوازن الجيد والاستعداد والتهيؤ لتلقي كرة اللاعب المنافس التالية. وتكون حركة ضرب الكرة من خلال الاستقادة من حركة دوران القسم العلوي من الجسم الذي يكون منتصباً لحظة ضرب الكرة. وتتم عملية نقل وزن الجسم باتجاه الكرة عن طريق القيام بأخذ خطوة للأمام حيث يكون وزن الجسم على القدم الأمامية اليسرى التي تكون بكاملها على الأرض بزاوية (٤٥ درجة) تقريباً باتجاه الشبكة وتنثنى قليلاً من مفصل الركبة بينما تكون الساق الخلفية مرتخية قليلاً ومقدمة القدم تلامس الأرض.

نهاية الحركة



تستمر حركة المضرب بعد ضرب الكرة. إذ يحاول اللاعب الوصول بالمضرب باتجاه العمود الأيسر للشبكة على أن تكون اليد الضاربة مستقيمة تقريباً بينما يكون رأس المضرب بارتفاع الرأس وتكون حافته للأسفل مع الحفاظ على قوة المسكة

- الأخطاء الشائعة في الضربة الأمامية
 - اتجاه الخطوة الأولى للاعب يكون للخلف وليس للجانب.
 - مواجهة الشبكة عند ضرب الكرة بدلاً من الوقوف للجانب.
 - تأخر أداء المرجحة للخلف.
 - حركة في الرسغ عند أداء المرجحة للخلف.
 - ابتعاد المرفق عن الجسم يؤدي إلى عدم اتجاه حافة المضرب للأسفل.
 - ارتفاع رأس المضرب أعلى من الرسغ الذي يكون فوق مستوى الحزام.
 - تكون الذراع متصلبة ومستقيمة بشكل مبالغ فيه.
 - ضعف حركة القدمين يؤدي إلى عدم الاستفادة من نقل وزن الجسم للضربة.
 - تأخر اتصال المضرب بالكرة أو يكون قريباً جداً من الجسم.
 - تكون المسكة مرتخية وغير مشدودة.
 - ضرب الكرة وهي بعيدة عن الجسم.
 - حركة المرجحة تكون للأسفل بدلاً من أن تكون للأعلى وباتجاه الكرة.
 - عدم الاهتمام بالحركة المكتملة من أجل استمرارية حركة المضرب بعد الانتهاء من ضرب الكرة.
- وضع الاستعداد:**

لكي يقوم اللاعب بأداء الضربة الأمامية بشكل صحيح يبدأ بالوقوف في وضع متوازن والقدمان متباعدتان وبشكل مريح بينما يكون وزن الجسم موزع بالتساوي على كعبي القدمين. وتمسك اليد اليسرى عنق المضرب عندما تكون اليد الضاربة هي اليمنى، ويكون الرأس عالياً واللاعب متيقظاً لتوقع استقبال كرة اللاعب المنافس. وتكون الركبتان مثنيتان والمضرب للأمام باتجاه اللاعب المنافس

ضربة الإرسال:

تعد مهارة الإرسال واحدة من أهم المهارات التي يجب أن يتميز بها لاعب التنس الجيد، فالإرسال مفتاح اللعب الهجومي والقوة الضاربة في اللعب، واللاعب الجيد الذي يمتلك إرسالاً يتميز بالقوة والدقة تكون فرصته كبيرة في كسب المباراة. إن أداء الإرسال بشكل جيد يؤدي إلى زيادة فرصة اللاعب بالفوز بالمباراة بأقل ما يمكن من المجهود البدني، هذا بالإضافة إلى التأثير على معنويات اللاعب الخصم أثناء المباراة. لذا يكون من الضروري جداً الاهتمام بمهارة الإرسال والتدريب عليها بشكل مستمر وبما يضمن إتقانها وعلى مستوى عالٍ من الثبات في الأداء.

إن الهدف من الإرسال هو وضع الكرة في حالة اللعب بحيث يكون من الصعب على الخصم إرجاع الإرسال بقوة أو عدم إرجاعه على الإطلاق، وإن للاعب المرسل الحرية الكاملة عند أدائه

الضربة، إذ تعد ضربة الإرسال الضربة الوحيدة التي يؤديها اللاعب دون الوقوع تحت ضغط ما، حيث يكون لديه الوقت الكافي لإعداد نفسه للقيام بضرب الكرة. وتعد ضربة الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب ومن أصعب الضربات لأنها تحتاج إلى سيطرة كبيرة، ولا يمكن البدء بتسجيل النقاط إلا بعد هذه الضربة. وتقسم مراحل التدريب على مهارة الإرسال بالخطوات الآتية:

-وضع الاستعداد

والذي يشمل المسكة ووضع الاستعداد، إذ يمكن أن يستخدم اللاعب نفس المسكة التي يستخدمها عند أداء الضربة الأمامية مع الشعور بأن مسك المضرب أكثر ما يكون بواسطة الأصابع وتتميز مسكة الإرسال بالقوة والمرونة في مفصل الرسغ.



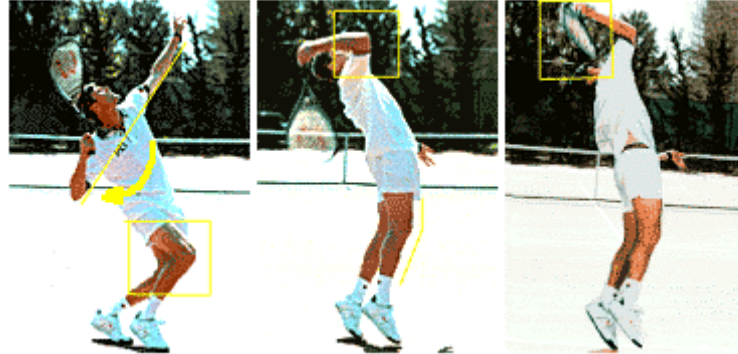
أما وضع الاستعداد فيقف اللاعب في وضع الاستعداد لأداء الإرسال خلف خط القاعدة (The Baseline) وعلى بعد قدمان أو ثلاثة من العلامة الوسطية عند الإرسال من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء الأيسر من الجسم باتجاه الشبكة، ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية التي تكون موازية لخط الإرسال تقريباً، بينما تؤثر القدم الأمامية باتجاه العمود الأيسر للشبكة. - قذف الكرة والمرجحة الخلفية

تبدأ مرجحة المضرب للأعلى بحيث يكون المرفق للخلف والكتف عالياً بنفس الوقت الذي تبدأ فيه الذراع الماسكة بالكرة بحركة المد للأعلى لغرض قذف الكرة، وعندما تصل الذراع إلى أقصى امتداد

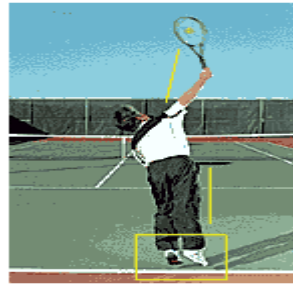
لها يقوم اللاعب بقذف الكرة لارتفاع حوالي قدمان فوقها ولمسافة حوالي (٦ أنج) أمام إصبع القدم الأمامية.



يبدأ اللاعب بمرجحة المضرب للخلف بثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق مع مراعاة عدم ثني مفصل الرسغ ويكون بمستوى الكتف، ثم يستمر بالانثناء بزاوية قائمة. يركز اللاعب نظره على الكرة ويكون وزن الجسم على القدم الأمامية بينما تكون الذراع الرامية للكرة ممدودة تماماً للأعلى، بينما تكون الذراع الضاربة للأعلى والمرفق بمستوى الكتف ومثنياً .



-المرجحة الأمامية ونقطة التماس



في نهاية المرجحة الخلفية تستمر الذراع الضاربة بالانثناء من المرفق بحيث يكون المضرب خلف الظهر، بعد ذلك يقوم اللاعب بجلب الذراع الضاربة للأمام ثم يقوم بخطف الرسغ للأعلى وللأمام باتجاه الكرة للقيام بتكملة الحركة ثم للأسفل وباتجاه الجانب الأيسر من الجسم حيث يترك كعب القدم اليمنى (الخلفية) الأرض مع مراعاة أن يكون أداء الحركة بشكل انسيابي قدر الإمكان، ثم ينتقل وزن الجسم من القدم اليمنى إلى القدم الأمامية بعد القيام بقذف الكرة للأعلى وإكمال المرجحة

الخلفية، وفي لحظة ضرب الكرة يكون المضرب والذراع الضاربة بشكل مستقيم مع ميلان الجسم قليلاً للأمام بحيث يكون ممدوداً تماماً بدون تصلب.

ثم بعد ذلك تضرب الكرة عندما تصل إلى قمة ارتفاعها بعد قذفها، حيث يساعد ذلك على التوقيت الجيد لحظة ملامسة الكرة للمضرب (التصادم) بحيث تبقى الذراع ممدودة لضمان عدم تجزئة الحركة.



وضع الاستعداد:

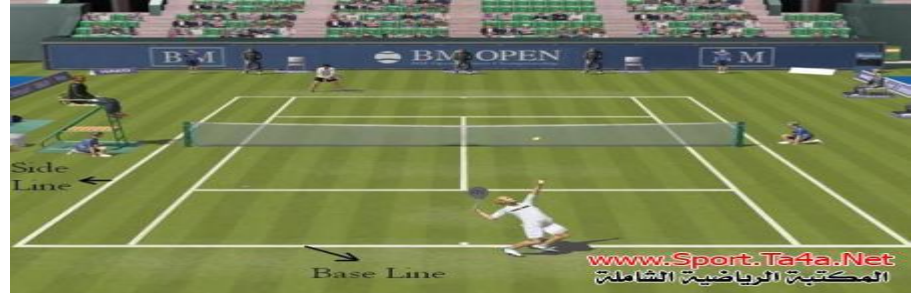
والذي يشمل المسكة ووضع الاستعداد، إذ يمكن أن يستخدم اللاعب نفس المسكة التي يستخدمها عند أداء الضربة الأمامية مع الشعور بأن مسك المضرب أكثر ما يكون بواسطة الأصابع وتتميز مسكة الإرسال بالقوة والمرونة في مفصل الرسغ.

أما وضع الاستعداد فيقف اللاعب في وضع الاستعداد لأداء الإرسال خلف خط القاعدة (The Baseline) وعلى بعد قدمان أو ثلاثة من العلامة الوسطية عند الإرسال من الجهة اليمنى بحيث يكون الجزء الأيسر من الجسم باتجاه الشبكة، ويكون وزن الجسم على القدم الخلفية التي تكون موازية لخط الإرسال تقريباً، بينما تؤثر القدم الأمامية باتجاه العمود الأيسر للشبكة. قذف الكرة والمرجحة الخلفية

قانون التنس الأرضي

ملعب التنس له شكل مستطيل طوله ٢٣،٧٧ م يُطلق عليه (Side Line)، وعرضه ٨،٢٣ م في مباريات التنس الفردي و ١٠،٩٧ م في مباريات التنس الزوجي.

ويُطلق على عرض الملعب خط البداية (Base Line) إذ تبدأ عنده أول خطوات اللعبة. ويقسم الملعب بخطوط بيضاء إلى ثمانية مستطيلات، لاحتساب النقاط وتعتبر الخطوط جزءاً من الملعب و يبلغ ارتفاع الشبكة ٩١ سم



كيفية لعب التنس

قبل أن تبدأ المباراة يُحدد اللاعبون من سيبدأ الضربة الأولى وفي أي نصف من الميدان سيكون اللاعب ويُحدد ذلك بالاقتراع.

فاللاعب الفائز يحق له إما اختيار الإرسال أو الاستقبال وأما اختيار نصف الميدان الذي سيلعب فيه تتكون المباراة من خمس مجموعات للرجال وثلاث مجموعات للنساء.

وتنتهي مباراة الرجال عند فوز أحد اللاعبين بثلاث مجموعات أما النساء فعند فوز إحداهن بمجموعتين.

كيفية احراز النقط واكتسابها:

يقف اللاعبان في جهتين متضادتين من الشبكة، ويسمى اللاعب الذي يبدأ بإرسال الكرة المرسل والآخر المستقبل ويسجل اللاعب أول نقطة عندما يفشل الخصم في إرجاع الكرة بطريقة صحيحة أو عندما يرتكب خطأ.

ومباراة التنس تتكون من عدد من المجموعات وتتكون المجموعات من عدد من الأشواط ويفوز أحد اللاعبين بالمجموعة إذا فاز بستة أشواط ولم يفز منافسه بأكثر من أربعة أشواط وإذا كان تسجيل المجموعة ٥ . ٥ فإن اللعب يستمر حتى يتفوق أحد اللاعبين بشوطين على زميله. وللغفوز بالشوط لا بد من تسجيل أربع نقاط، وأن يكون منفذها متقدماً على الجانب الآخر بنقطتين على الأقل. وتُحسب النقطة الأولى ١٥ والثانية ٣٠ والثالثة ٤٠ وتسمى النقطة الرابعة نقطة الشوط أي الفوز بالشوط.



ضربة الإرسال:

تؤدي لوضع الكرة في الملعب مع بداية كل شوط، وعقب تسجيل كل نقطة. يقف المرسل قبل بدء الإرسال مباشرة بكلتا قدميه ثابتتين على الأرض خلف خط القاعدة يقذف المرسل الكرة بيده

في الهواء في أي اتجاه ثم يضربها بمضربه قبل أن تلمس الأرض ويبدأ الإرسال عندما يأخذ المرسل وضع الاستعداد وينتهي الإرسال عندما يلامس مضربه الكرة. ولا بد من أن تسير الكرة فيخط مائل مارة من فوق الشبكة، فتسقط على الأرض داخل ساحة الإرسال في ملعب الخصم وعلى الجهة المضادة للجانب الذي يرسل منه ويبدأ اللاعب ضربة الإرسال في كل شوط باللعب من الجانب الأيمن من الملعب ويتبدل الإرسال بين الجانبين الأيمن والأيسر بعد كل نقطة. ويعاد الإرسال اذ لمست الكرة المرسله الشبكة أو أن تكون الكرة بعد لمسها الشبكة قد لمست المستلم قبل أن تلمس الأرض وإذا أرسل المرسل الإرسال، صحيحاً أو خطأ ولم يكن المستلم مستعداً. وفي حالة الإعادة فإن هذا الإرسال لا يحتسب ويعيد المرسل مرة أخرى ولكن الإرسال المعاد لا يلغي خطأ سابقاً. وتوجد حالات كثيرة يُخطئ فيها المرسل، فيكسب خصمه نقطة، مثل: عدم الوقوف بالقدمين على الأرض خلف خط البداية وإذا أخطأ المرسل في الإرسال الأول يؤدي الإرسال مرة ثانية من خلف الجهة نفسها. يُسمح للاعب أو للاعب الفريق المُستقبل أن يقف أو يقفا في أي مكان يختارانه في جانبيهما الخاص من الملعب أثناء استقبال ضربة الإرسال. والإرسال الذي يلامس الشبكة، في أثناء طيران الكرة، ويسقط في المنطقة الصحيحة، أو يلمس المستلم يعاد وهناك العديد والعديد من الحالات ومنها كسر التعادل وهو شوط إضافي مكون من عدد من النقاط لتحديد الفائز بالمجموعة ويُلعب غالباً بعد أن تصل نتيجة الشوط إلى التعادل عند 6 . 6 .

معلومات اضافية:

- *كانت رياضة التنس قديماً مقصورة على الطبقات الأرستقراطية في البلاد المتقدمة.
- *كرات التنس كرات مفرغة من الداخل، ومصنوعة من المطاط، ومغطاة بقماش لبادي منسوج من الداكرون والنايلون والصوف ولا يوجد بها أي خياطة في محيطها
- *على الرغم من أن ملابس التنس الآن ملونة، فإن القاعدة العامة أن تكون الملابس بيضاء. كما يسمح للاعب التنس بارتداء أربطة للرأس، تمنع سقوط الشعر أو العرق على الوجه كما يسمح بارتداء لفافات حول راس اليد.
- *بخصوص ارضية الملعب أكثر أرضيات ملاعب التنس شيوعاً هي الأسفلت والخرسانة.
- *أحذية التنس مصممة خصيصاً لهذه الرياضة ولها قاعدة مطاطية وليس لها كعب وتمنع هذه الأحذية اللاعب من الانزلاق ولا تفسد الملعب.

الاسبوع العاشر

كرة اليد

المهارات الأساسية بكرة اليد:

ان المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة ، ويعتمد نجاح اللاعب او الفريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات ولديه القدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون تعب او ضغوط نفسية ، فالإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب وكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئها و مهاراتها الأساسية والتي تعد الركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز للفريق ، ولهذا فان "عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لان الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكانياته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال حركته.

ويذكر بعض الباحثين بان المهارات الأساسية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية ، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني.

المهارات الهجومية:

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم ، وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي ، وتختلف طبيعة الأداء في الهجوم وتتنوع ما بين الركض السريع بالكرة او بدونها إلى الجري والتوقف ، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ، حيث تخضع

لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه



المهارات الهجومية تشتمل على الآتي :
مناولة الكرة :

إن مناولة الكرة يعد من أسهل وأسهل السبل لنقل الكرة من مكان إلى آخر بالملعب فالفريق الذي يجيد أفراده المناولة السريعة المتقنة يعد من الفرق التي يصعب التغلب عليها حتى إذا كان هذا الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة. ويذكر البعض إلى أن المناولة تسهم في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف ، وتدل المناولات السريعة الصحيحة على مستوى الفريق ، المناولة الدقيقة في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لان الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب ، ويجب مراعاة المناولات بين أفراد الفريق ترمي في النهاية إلى اقصر طريق عملي لتصويب الهدف. ولأداء المناولة هناك بعض المتغيرات التي يتطلبها الأداء الفني والخططي في المباريات يمكن تحديدها بما يأتي :

- ١- التمرير القوي: كما في حالة التمرير طويل المدى عند الهجوم الخاطف أي مع التفوق العددي للمهاجمين عن المدافعين او التمرير بحدة إلى زميل ليصعب الإعاقة بواسطة المدافع كما هو الحال عند التمرير لمهاجمي الدائرة.
- ٢- مسافة التمرير: التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجم الدائرة او اللاعب المجاور، أما التمرير طويل المدى فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب لآخر

- ٣- اتجاه التمرير: التمرير أماما أو خلفا أو التمرير المتقاطع أو الطولي مع ملاحظة الابتعاد عن التمرير المتقاطع البطيء في المنطقة الدفاعية.
- ٤- ارتفاع التمرير : يؤدي التمرير غالبا من مستوى الرأس ، وفي بعض الأحيان يمكن التمرير على شكل قوس أو التمرير المرتد من الأرض من خلال المدافعين.
- ٥- توقيت التمرير: التمرير السريع لإجهاد المنافسين ، أما التمرير البطيء فيتم لكسب المزيد من الوقت



استقبال الكرة

يعني استقبال الكرة والاستحواذ عليها والسيطرة عليها بعيدا عن متناول المنافس وهي تتم باستخدام اليدين معا دائما حتى في المستويات العليا للاعبين.

يعد استقبال الكرة من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد "إذ يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواء أكان ذلك من الثبات أم الحركة أم القفز أم في أي اتجاه كانت، كما إن إتقان هذه المهارة يساعد اللاعب على سرعة التصرف وغالبا ما يكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يرتكب لاعبه أقل عدد من الأخطاء عند استلام الكرة.

وينقسم استقبال الكرة في كرة اليد حسب حالة الكرة إلى:

- 1-لقف الكرة:- وهذه المهارة تؤدي لاستقبال كرة يسهل الاستحواذ عليها أثناء اندفاعها في اتجاه اللاعب في الهواء فينقض عليها اللاعب ليلقفها ويضمها بكتفها يديه في اتجاه صدره.
- 2-إيقاف الكرة:- للتغلب على سوء التمرير أو قوته الزائدة يستخدم اللاعب يده أو ذراعه أو ذراعيه معا لقطع مسار الكرة فتسقط أمامه على الأرض مما يسهل عليه بعد ذلك الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.
- 3-التقاط الكرة:- في بعض المواقف يجد اللاعب الكرة ملازمة للأرض سواء ساكنة

او متدحرجة ومن ثم يؤدي عملية انقضااض فجائي على هذه الكرة لرفعها عن الأرض باليدين معاً والاستحواذ عليها ومتابعة الحركة



التصويب

يعد من المهارات الأساسية المهمة التي تحسم الموقف في المباريات " ان غرض مباراة كرة اليد هو إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف ، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة بل ان المهارات الأساسية والخطط الهجومية بالونها المختلفة تصبح عديمة الجدوى اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف.

وكذلك تعد مهارة التصويب مهارة الإنهاء ، ففي لحظة التصويب يتم إنهاء سلسلة الأداء الفني والخططي والاستثارة النفسية المرافقة لذلك، ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التدابير والتصرفات الهادفة.

هذا بالإضافة الى ان هذه المهارة من المهارات التي يعشقها ويرغب بها اللاعبون والجمهور كونها الوسيلة الوحيدة لهز شباك المنافس واكساب الجميع فرحة التقدم والانتصار.

ويتوقف نجاح التصويب على عاملين هما:

-سرعة طيران الكرة المصوبة:- ويمكن ان يطلق عليها قوة التصويبية حتى تصل الكرة الى هدفها قبل وصول حارس المرمى إليها ومنعها من دخول المرمى، وتعد سرعة الكرة هي المعيار الموضوعي لقياس قوة التصويبية ويعتمد عليها الباحثون في كثير من أبحاثهم.

-دقة التصويب :- ويقصد بها وصول الكرة الى مكان يهدف إليه اللاعب ويصعب

على الحارس الوصول إليها، فتكون الكرة ملاصقة مثلاً لأحد زوايا المرمى، أو تكون مصوبة بدقة في اتجاه قدم ثابتة لحارس المرمى... وغيرها.



الخداع :

يعرف الخداع على أنه "عملية تمويه لإخفاء القسم الرئيس من الحركة والغرض منه تكوين استجابات خاطئة عند المدافع ، فغالبا ما يؤدي الخداع في القسم التحضيرى من الحركة أو السلسلة الحركية من خلال التصرف بإطالة أو تقصير المجال الزماني أو المسار الحركي للجسم أو أجزائه باتجاه معاكس للقسم الرئيس من الحركة.

ويعد الخداع من المهارات الهجومية الحركية المهمة في كرة اليد وتستخدم كوسيلة فعالة للتخلص من إعاقة المنافس ولذا كلما أتقن اللاعب حركات خداع متعددة مختلفة واستخدمها بصورة ذكية كلما استطاع مفاجأة منافسه والتغلب عليه . ويقسم الخداع الى:

أولاً: الخداع بدون كرة ويشمل

-الخداع بتغيير سرعة الركض.

-الخداع بتغيير اتجاه الجسم.

-الخداع البسيط.

-الخداع المركب.

ثانياً: الخداع بالكرة ويشمل:

-الخداع البسيط.

-الخداع المركب.

-الخداع الزوجي.

-خداع المظلة.

الطبطة:

كثيرا ما نلاحظ أن اللاعبين يعمدون إلى طبطبة الكرة على الأرض مرة أو مرتين على الأقل قبل الشروع في أداء أي مهارة هجومية في كرة اليد ، وتعد مهارة الطبطبة من المهارات الهجومية ذات فعالية في المباراة فلا يمكن ان ننكر أهميتها وأهميه تعلمها.

الطبطبة وهي

وهناك انواع من

1 -الطبطبة في خط مستقيم:يستعمل هذا النوع من الطبطبة في حالات الهجوم السريع وعدم وجود مدافعين باتجاه الهدف.

2 -الطبطبة في خط متعرج بين المدافعين:يستعمل هذا النوع من الطبطبة في الهجوم السريع أيضا وفي حالة وجود بعض المدافعين المتفرقين،وتستعمل كذلك كمحاولة لإضاعة الوقت والبحث عن زميل غير مراقب.

3 -الطبطبة مع حركات الخداع والتصويب والتمرير:يستعمل هذا النوع من الطبطبة كنوع من أنواع الخداع ويستعمل أيضا قبل التصويب والتمرير كحركات التصويب او لتجديد الخطوات الثلاث او الثواني الثلاث.

المهارات الدفاعية:

يقصد بالمهارات الدفاعية كافة الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم ،والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف،وبالتالي الحصول على الكرة وإعادة السيطرة عليها،بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة.

وبعد الدفاع في كرة اليد "هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل أهمية عن الهجوم، وتبدأ مرحلة الدفاع منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعا ومن ثم يصبح الفريق المدافع مهاجما.

و تقسم المهارات الدفاعية إلى:

1 -وضع الاستعداد الدفاعي : يجب ان تتميز الوقفة الدفاعية للاعب المدافع بالقدرة على سرعة التحرك لمختلف الاتجاهات أي دون تقاطع القدمين في لحظة ما مع حرية حركة الذراعين.

2 -تحركات المدافع : يقوم الفريق بسرعة العودة لأماكنهم الدفاعية عقب نجاح

الفريق المنافس في حيازة الكرة وفي تلك الحالة يجب مراعاة الأسس الخطئية الآتية:

أ-مراقبة المهاجم المنافس ب-المسافة الدفاعية

ج-الدفاع عن جانب الذراع الرامية في منتصف الملعب د-إبعاد المهاجم للجانبين

3-قطع وتشتيت الكرة: يعد قطع وتشتيت الكرة من النواحي الدفاعية ضد تمرير

الكرة واستقبالها.

4 -إعاقة التصويبات: يجب على المدافع عدم الاندفاع بسرعة الاستجابة في طريق

التصويب لمحاولة إعاقة الكرة إلا في اللحظة الحقيقية التي تؤدي عندها التصويبة

وهذا يتطلب بطبيعة الحال تمتع المدافع بالقدرة على صدق التوقع لحركات المهاجم.

5-الدفاع ضد طبطبة الكرة : لا تسنح للمدافع فرصة تشتيت الكرة أثناء قيام المهاجم

بطبطبتها الا في لحظة ارتداد الكرة من الأرض،وهي اللحظة التي تكون الكرة فيها

معلقة في الهواء وتعد مشتركة بين المنافسين والتي يفقد فيها المهاجم السيطرة عليها.

الاسبوع الحادي عشر

قانون كرة اليد

المادة (١) ساحة اللعب

1:1 ساحة اللعب (انظر الشكل ١) تكون على شكل مستطيل طوله 40م وعرضه 20 م، وتشمل منطقتين للمرمى (انظر 1:4، ٦) ومنطقة لعب. الخطان الطويلان يسميان الخطين الجانبيين، والخطان القصيران يسميان خطي المرمى (بين قائمي المرمى) او خطي المرمى الخارجيين (على جانبي المرمى). يجب ان تحيط ساحة اللعب منطقة امان، بعرض لا يقل عن متر واحد بموازية الخطين الجانبيين ومترين على الاقل خلف خطي المرمى الخارجيين. لا يجوز تغيير الخصائص المميزة لساحة اللعب خلال المباراة بطريقة تجعل احد الفريقين يحصل على فائدة.

2:1 يثبت المرمى (انظر الشكلين 2 أ، 2 ب) في منتصف كل خط مرمى خارجي. يجب ان يثبت المرميان بالارض باحكام او بالحائط خلفهما. ويكون قياسهما من الداخل مترين للارتفاع وثلاثة امتار للعرض. يثبت القائمان بعارضة افقية. يجب ان يكون الحد الخلفي لقائمي المرمى متراصفا مع الحد الخلفي لخط المرمى. يجب ان يكون القائمان والعارضة من مقطع مربع 8 سم × 8 سم. ويجب ان تطلي جوانبه الثلاث المرئية من الساحة بشريط بلونين مختلفين، واللذان يختلفان ايضا وبوضوح عن لون المنطقة الواقعة خلف المرمى. يجب ان توضع لكل مرمى شبكة، والتي يجب ان تربط بطريقة بحيث تبقى الكرة بصورة عادية داخل المرمى بعد دخولها اليه.

3:1 تعد جميع الخطوط في الساحة جزءا من المنطقة التي تحددها. يكون عرض خط المرمى بين القائمين 8 سم (انظر الشكل 2 أ)، في حين يكون عرض جميع الخطوط الاخرى 5سم.

الخطوط بين منطقتين متجاورتين في الملعب يمكن ان تستبدل بلون مختلف عن لون ارضية المنطقتين.

4:1 امام كل مرمى هناك منطقة مرمى. تحدد منطقة المرمى بخط منطقة المرمى (خط الـ 6 م)، والذي يرسم كالاتي:

أ) خط طوله 3 امتار مباشرة امام المرمى، وهذا الخط يكون مواز لخط المرمى وعلى بعد 6 م منه (مقاس من الحافة الخلفية لخط المرمى الى الحافة الامامية لخط منطقة المرمى)،

(ب) برعي دائرة نصف قطر كل منهما 6 م (تقاس من الزاوية الخلفية الداخلية لقائمي المرمى)، وتربطان الخط الذي طوله 3 م بخط المرمى الخارجي.

5:1 خط الرمية الحرة (خط الـ 9 امتار) هو خط منقطع، يرسم على بعد 3 امتار خارج خط منطقة المرمى. يكون قياس كل من اجزاء الخط والمسافات بينهما 15 سم.

6:1 يكون طول خط الـ 7 امتار متر واحد، ويرسم مباشرة امام المرمى. ويكون موازيا لخط المرمى وعلى بعد 7 امتار منه (يقاس من الحافة الخلفية لخط المرمى الى الحافة الامامية لخط الـ 7 امتار).

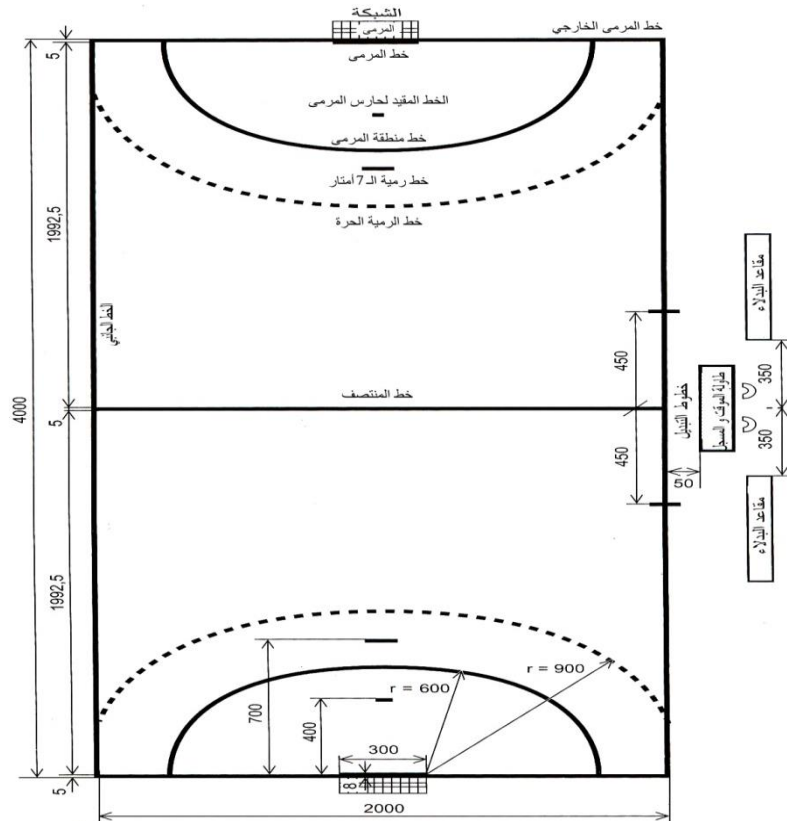
7:1 يكون طول الخط المقيد لحارس المرمى (خط الـ 4 امتار) 15 سم، يرسم مباشرة امام المرمى. ويكون موازيا لخط المرمى وعلى بعد 4 امتار منه (يقاس من الحافة الخلفية لخط المرمى الى الحافة الامامية لخط الـ 4 امتار).

8:1 يربط خط الوسط بين منتصف خطي الجانب.

9:1 خط التبديل (وهو جزء من الخط الجانبي) لكل فريق يمتد من خط الوسط الى نقطة تبعد مسافة 4.5 متر عنه. ونقطة النهاية لخط منطقة التبديل تحدد بخط يكون موازيا لخط الوسط، ويمتد مسافة 15 سم داخل الخط الجانبي و 15 سم خارج الخط الجانبي.

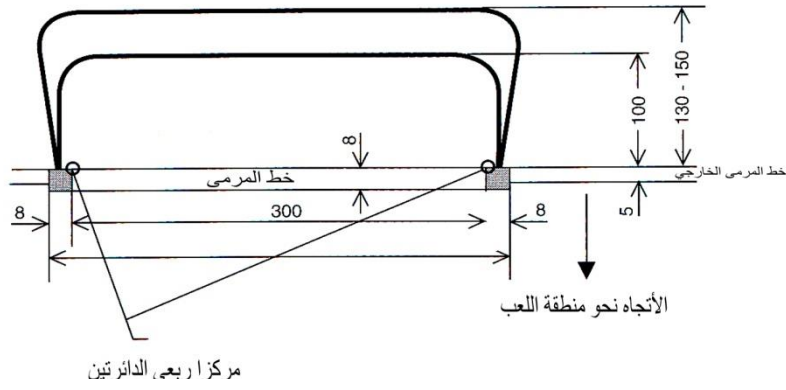
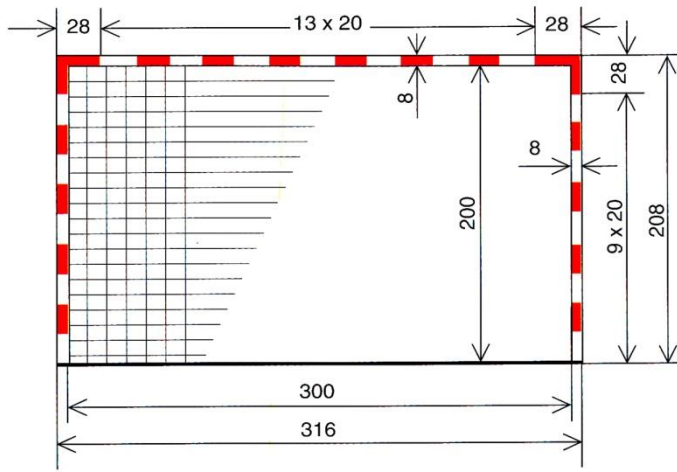
شكل ١: ساحة اللعب

يؤخذ القياس بالسنتيمتر.

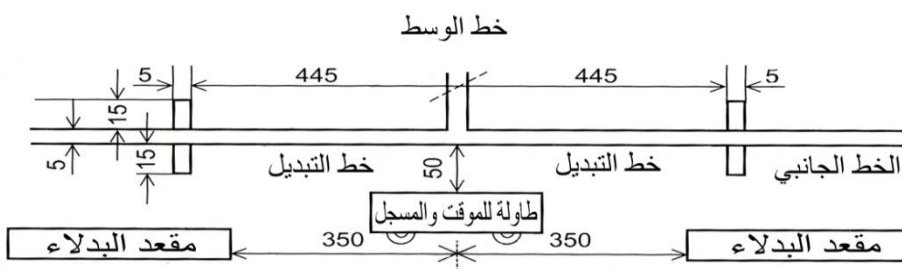
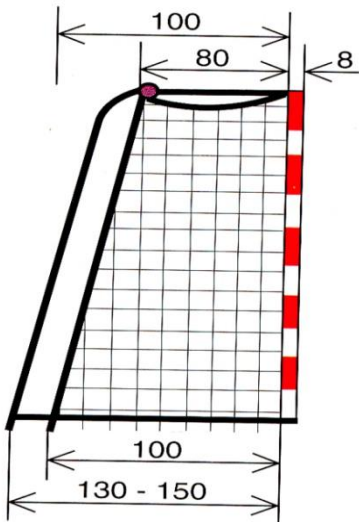


منطقة المرمى:

شكل (2 أ) المرمى



شكل (2 ب) المرمى - منظر جانبي



شكل 3: خطأ التبديل ومنطقة التبديل

من الضروري ان توضع طاولة المؤقت والمسجل وكذلك مقاعد البدلاء في وضع يسمح للمؤقت والمسجل ان يروا خطوط منطقة التبديل بوضوح. وكذلك يجب ان توضع الطاولة بقرب خط الجانب لمقاعد البدلاء، ولكن على بعد 50سم على الاقل خارج الخط الجانبي.

المادة (2) زمن اللعب، اشارة النهاية والوقت المستقطع

♦ زمن اللعب

1:2 ان زمن اللعب النظامي لجميع الفرق التي يكون عمر اللاعبين فيها من 16 سنة فما فوق هو شوطان مدة كل منهما 30 دقيقة. وفترة الراحة النظامية بين الشوطين 10 دقائق. ان زمن اللعب النظامي لفرق الفتيان هو 25x2 دقيقة لمجموعة الاعمار من 12-16 سنة، و 20x2 دقيقة لمجموعة الاعمار من 8 الى 12 سنة، وفي كلتا الحالتين فان فترة الراحة النظامية بين الشوطين تكون بمعدل 10 دقائق.

2:2 يلعب الوقت الاضافي بعد راحة مدتها 5 دقائق اذا كانت نتيجة المباراة التعادل عند نهاية الوقت النظامي وكان من الواجب تحديد الفائز، ينقسم الوقت الاضافي الى شوطين مدة كل منهما 5 دقائق وبينهما فترة راحة لمدة دقيقة واحدة. اذا استمر التعادل بالمباراة مرة ثانية بعد مدة الوقت الاضافي الاول، يلعب الوقت الاضافي الثاني بعد فترة راحة لمدة 5 دقائق. ومدة هذا الوقت الاضافي ايضا شوطان مدة كل منهما 5 دقائق مع فترة راحة بينهما لمدة دقيقة واحدة.

اذا بقيت نتيجة المباراة التعادل، سيحدد الفائز طبقا للقواعد الخاصة بتلك البطولة. في حالة اذا كان القرار استخدام رميات الـ 7 امتار لكسر التعادل وتحديد الفائز، فيجب اتباع الاجراءات الآتية.

تعليق:

اذا استخدمت رميات الـ 7 امتار لكسر التعادل، فان من حق اللاعبين غير الموقوفين والمستبعدين عند نهاية وقت المباراة المشاركة في اداء الرميات (انظر ايضا المادة 1:4 الفقرة الرابعة). كل فريق يرشح خمسة لاعبين. كل لاعب يؤدي رمية واحدة بالتناوب مع لاعبي الفريق الاخر. ولا يتطلب من الفريقين ان يقرروا مسبقا ترتيب لاعبيهم. ويمكن اختيار حراس المرمى وتبديلهم بين اللاعبين المؤهلين للمشاركة. ممكن ان يشارك اللاعبون في رميات الـ 7 امتار كرماة وحراس مرمى.

يقرر الحكمان أي مرمى سيستخدم. ويعمل الحكمان قرعة بقطعة معدنية والفريق الفائز يختار بين الرغبة في الرمي أولا أو ثانيا. ويستخدم الترتيب المعاكس لكل الرميات اللاحقة، اذا تطلب الامر استمرار الرمي لان النتيجة بقيت التعادل بعد اداء خمس رميات لكل فريق. ولمثل هذا الاستمرار فان كل فريق يجب ان يسمي مرة ثانية خمسة لاعبين. جميعهم او بعضا منهم ممكن ان يكونوا انفسهم كما في الجولة الاولى. وتستمر هذه الطريقة بتسمية خمسة لاعبين في كل مرة طالما كانت ضرورية. على كل حال، فانه يتم تحديد الفريق الفائز حالما يكون هناك فارق هدف بعد اداء كلا الفريقين نفس العدد من الرميات. ممكن استبعاد اللاعبين من المشاركة في رميات الـ 7 امتار في حالة ارتكابهم تكرار السلوك غير الرياضي او السلوك غير الرياضي ذو الأهمية (6:16 هـ). اذا كان هذا الامر يخص لاعبا تم ترشيحه ضمن مجموعة من خمسة رماة، فيجب على الفريق ان يرشح رامياً اخر بدلاً عنه.

♦ اشارة النهاية

3:2 يبدأ زمن اللعب بصافرة الحكم لاداء رمية ارسال البداية، وينتهي بإشارة النهاية الآلية من ساعة الجمهور او من المؤقت. اذا لم تطلق مثل هذه الاشارة فان الحكم يطلق صافرته ليبين نهاية زمن اللعب (9:17).

تعليق:

اذا لم تتوفر ساعة الجمهور ذات اشارة النهاية الآلية فيجب على المؤقت استخدام ساعة منضدية او ساعة توقيت وينهي المباراة بإشارة النهاية. (2:18 الفقرة الثانية).

4:2 يجب معاقبة المخالفات وحالات السلوك غير الرياضي التي يتم ارتكابها قبل او تتزامن مع اشارة النهاية (للشوط الاول او نهاية المباراة وكذلك في نهاية الاشواط في الوقت الاضافي)، كذلك، اذا كانت الرمية الحرة (تحت المادة 1:13) او رمية الـ 7 امتار التي احتسبت لا يمكن اداءها الا بعد تلك الاشارة.

وبصورة ماثلة فان الرمية يجب ان تعاد اذا اطلقت اشارة النهاية (للشوط الاول او نهاية المباراة وكذلك في الوقت الاضافي) تماما عند اداء الرمية الحرة او رمية الـ 7 امتار او عندما تكون الكرة في ذلك الحين في الهواء.

في كلتا الحالتين ينهي الحكمان المباراة فقط بعد اداء الرمية الحرة او رمية الـ 7 امتار (او بعد اعادتهما) وتم التحقق من نتيجتها المباشرة.

5:2 للرمية الحرة التي تؤدي (او يعاد ادائها) تحت المادة 4:2 شروط خاصة تطبق بخصوص مواقع اللاعبين والتبديل. وكاستثناء لمرونة التبديل العادي في المادة 4:4، فان التبديل الوحيد المسموح به هو للاعب واحد من الفريق الرامي. و تم معاقبة المخالفات تحت المادة 5:4

الفقرة الاولى. اضافة الى ذلك، يجب على كل زملاء اللاعب الرامي ان يكونوا على بعد 3 م على الاقل منه، اضافة الى وقوفهم خارج خط الرمية الحرة للفريق المنافس (7:13، 6:15، انظر ايضا الايضاح رقم 1). مواقع لاعبي الفريق المدافع موضحة في المادة 8:13.

6:2 يبقى اللاعبون واداريو الفريق عرضة للعقوبات الشخصية لمخالفتهم او سلوكهم غير الرياضي الذي يحدث خلال اداء الرمية الحرة او رمية الـ 7 امتار في الحالات التي وصفت في المادة 4:2-5. المخالفة التي تحدث خلال اداء مثل هذه الرميات لا يمكن، على أي حال، ان تؤدي الى رمية حرة بالاتجاه المعاكس.

7:2 اذا قرر الحكمان ان المؤقت اعطى اشارة النهاية مبكرا (للشوط الاول او نهاية المباراة وكذلك في الوقت الاضافي)، فيجب عليهما ابقاء اللاعبين في الساحة ولعب الوقت المتبقي. الفريق الذي كانت بحوزته الكرة عند اشارة انتهاء اللعب قبل موعده المحدد سيبقى حائزا على الكرة عند استئناف المباراة. اذا كانت الكرة خارج اللعب فتستأنف المباراة برمية تتناسب مع الحالة. اما اذا كانت الكرة في اللعب فتستأنف المباراة برمية حرة طبقا للمادة 4:13 أ-ب.

واذا انتهى الشوط الاول من المباراة (او من الوقت الاضافي) متأخرا، فيجب ان يقلل زمن الشوط الثاني وفقا لذلك، واذا انتهى الشوط الثاني من المباراة (او من الوقت الاضافي) متأخرا، فان الحكمين سيكونان في موقف لا يستطيعان عمل أي شيء اذاءه.

♦ الوقت المستقطع

8:2 يكون الوقت المستقطع اجباريا:

- أ) عند فرض ايقاف لمدة دقيقتين او الاستبعاد.
 - ب) عند منح وقت مستقطع فرقي.
 - ج) عند اطلاق اشارة الصافرة من المؤقت او المندوب.
 - د) عندما يكون التشاور بين الحكمين ضروريا وفقا للمادة 7:17.
- ومن الطبيعي ايضا ان يعطى الوقت المستقطع في حالات معينة اخرى طبقا للظروف (انظر الايضاح رقم 2)

المخالفات خلال الوقت المستقطع لها نفس عقوبات المخالفات اثناء وقت اللعب (10:16).

9:2 من حيث المبدأ فان الحكمين يقرران متى توقف الساعة ومتى تعمل بالارتباط مع الوقت المستقطع. يتم الاعلان عن ايقاف زمن اللعب الى المؤقت بواسطة اطلاق ثلاث صافرات قصيرة مع اشارة اليد رقم 15.

على كل حال، في حالة الوقت المستقطع الاجباري عندما توقف المباراة باشارة الصافرة من المؤقت او المندوب الفني (8:2 ب-ج)، فيجب على المؤقت ايقاف الساعة الرسمية فورا دون انتظار تاكيد من الحكام.

يجب دائما اطلاق الصافرة لتشير الى استئناف المباراة بعد الوقت المستقطع (5:15 ب).

تعليق:

اشارة الصافرة من المؤقت/ المندوب توقف المباراة فعليا، حتى اذا لم يدرك الحكام (واللاعبون) مباشرة بان المباراة اوقفت، ويلغى أي فعل في الساحة بعد اشارة الصافرة، وهذا يعني انه اذا تم تسجيل هدف بعد اشارة الصافرة من الطاولة فيجب الغاء الهدف. وبصورة مماثلة، فان قرار اعطاء رمية الى فريق (رمية 7 امتار، رمية حرة، رمية جانبية، رمية ارسال او رمية حارس مرمى) يعد لاغيا ايضا. وعوضا عن ذلك يجب ان تستأنف المباراة بطريقة تتفق مع الحالة التي ظهرت عندما اطلق المؤقت/ المندوب الصافرة. (يجب ان نحفظ في ذهننا ان السبب النموذجي للتدخل هو وقت مستقطع فرقي او تبديل خاطيء).

على كل حال، فان أي عقوبات شخصية تعطى من الحكام بين الوقت الذي اطلقت فيه الصافرة من المؤقت/ المندوب والوقت الذي اوقف فيه الحكام اللعب تبقى سارية المفعول. وهذا يطبق بغض النظر عن نوع المخالفة وبغض النظر عن شدة العقوبة.

10:2 يحق لكل فريق ان يطلب وقتا مستقطعا فرقيا مدته دقيقة واحدة في كل شوط من زمن اللعب القانوني، ولكن ليس في الوقت الاضافي (الايضاح رقم 3).

المادة (3) الكرة

1:3 تصنع الكرة من الجلد او من مادة صناعية. ويجب ان تكون مستديرة. وان لا يكون سطحها الخارجي لامع او املس (3:17).

2:3 ان حجم الكرات، أي المحيط والوزن، التي تستخدم من قبل الفئات المختلفة للفرق تكون كالآتي:

- 58-60 سم، 425-475 غم (حجم رقم 3 للاتحاد الدولي لكرة اليد) لفرق الرجال والشباب (للاعمار فوق 16 سنة).
- 54-56 سم، 325-375 غم (حجم رقم 2 للاتحاد الدولي لكرة اليد) لفرق النساء والشابات (للاعمار فوق 14 سنة)، والفتيان (العمر من 12-16).
- 50-52 سم، 290-330 غم (حجم رقم 1 للاتحاد الدولي لكرة اليد) للفتيات (العمر من 8-14 سنة) وللشباب (العمر من 8-12 سنة).

3:3 لكل مباراة يجب ان تتوافر كرتان قانونيتان على الاقل. الكرة او الكرات الاحتياطية يجب ان تتوافر مباشرة عند طاولة المؤقت اثناء المباراة. الكرات يجب ان تلائم متطلبات القانون

4:3 يقرر الحكمان متى تستخدم الكرة الاحتياطية. وفي مثل هذه الحالات يجب على الحكمين وضع الكرة في اللعب بسرعة وذلك لتقليل التوقفات ولتجنب الاوقات المستقطعة

المادة (4) الفريق، البدلاء، التجهيزات، اصابة اللاعب

♦ الفريق

1:4 يتكون الفريق من 14 لاعبا.

لا يسمح لأكثر من (7) لاعبين بالتواجد داخل الملعب في نفس الوقت، وباقي اللاعبين بدلاء.

في جميع الاوقات في اثناء المباراة، يجب ان يعين الفريق احد اللاعبين داخل الملعب كحارس للمرمى. اللاعب الذي يعين كحارس مرمى يمكن ان يصبح لاعب ملعب في أي وقت (لاحظ، على اي حال، تعليق المادة 5:8 الفقرة الثانية). وبالمثل لاعب الملعب يمكن ان يصبح حارسا للمرمى في أي وقت .

يجب ان يمثل الفريق (5) لاعبين على الاقل داخل الملعب عند بدء المباراة. يمكن زيادة عدد اللاعبين في الفريق الى (14) لاعبا في أي وقت اثناء المباراة، وهذا يشمل الوقت الاضافي.

تستمر المباراة حتى وان نقص عدد افراد الفريق عن خمسة لاعبين في الملعب، ويرجع القرار للحكام في تقرير متى يجب ايقاف المباراة بصورة نهائية .

2:4 يسمح للفريق باستخدام اربعة من اداريي الفريق كحد اقصى اثناء المباراة، ولا يمكن استبدال اداريي الفريق في اثناء سير المباراة. ويجب ان يعين احدهم "كاداري مسؤول عن الفريق"، ويسمح لهذا الاداري فقط بالتحدث مع المؤقت/ المسجل ومن الجائز مع الحكام (انظر على أي حال الايضاح رقم 3: الوقت المستقطع للفريق).

عموماً لا يسمح لاداري الفريق بدخول الملعب في اثناء المباراة. أي مخالفة لهذه المادة يمكن اعتبارها سلوكا غير رياضي (انظر 7:8، 1:16 ب، 3:16 د وكذلك 6:16 هـ). تستأنف المباراة برمية حرة للفريق المنافس (1:13 أ - ب، انظر على أي حال الايضاح رقم 7).

يجب على "الاداري المسؤول عن الفريق" عند بداية المباراة ان يتأكد انه لا يوجد في منطقة التبديل غير اداريي الفريق المسجلين (على الاكثر ٤) واللاعبون المؤهلون للمشاركة (انظر 3:4). مخالفة هذه المادة تؤدي الى العقوبة التصاعدية لـ "الاداري المسؤول عن الفريق" (1:16 ب، 3:16 د، وكذلك 6:16 ج).

3:4 يعد اللاعب او الاداري مؤهلا للمشاركة اذا كان حاضرا عند بداية المباراة ومسجلا ضمن استمارة التسجيل.

اللاعبون والاداريون الذين يصلون بعد بدء المباراة يجب ان يثبتوا تاهلهم للاشتراك في المباراة عن طريق المؤقت/ المسجل ويجب ادرجهم ضمن استمارة التسجيل. وكقاعدة يمكن للاعب المؤهل المشاركة ودخول الملعب من خط منطقة التبديل الخاصة بالفريق في أي وقت (على أي حال انظر المواد 4:4 وكذلك 6:4). يجب على "الاداري المسؤول عن الفريق" ان يتأكد من ان اللاعبين المؤهلين للمشاركة فقط هم الذين يدخلون الملعب. و تعاقب المخالفة كسلوك غير رياضي من جانب "الاداري المسؤول عن الفريق" (1:13 أ - ب، 1:16 ب، 3:16 د، وكذلك 6:16 ج، مع ذلك انظر الايضاح رقم 7).

♦ اللاعبون البدلاء

4:4 يمكن للبدلاء الاشتراك في اللعب في أي وقت وبصورة متكررة (مع ذلك انظر المادة 5:2) دون اخبار المؤقت/ المسجل، طالما ان اللاعبين المستبدلين قد غادروا الملعب (5:4). يجب على اللاعبين المشاركين في التبديل دائما الدخول والخروج من الملعب من خط منطقة التبديل الخاصة بهم (5:4). وهذا ينطبق ايضا على تبديل حراس المرمى (انظر كذلك 7:4، 10:14). كذلك تطبق قوانين التبديل في اثناء الوقت المستقطع (ماعدا في اثناء الوقت المستقطع للفريق).

5:4 يجب معاقبة التبديل الخاطيء بايقاف اللاعب المخطيء لمدة دقيقتين، واذا ارتكب اكثر من لاعب من نفس الفريق مخالفة التبديل الخاطيء في نفس الحالة، فان اللاعب الذي ارتكب الخطأ اولا هو الذي سيعاقب فقط. تستأنف المباراة برمية حرة للفريق المنافس .

6:4 اذا دخل لاعب اضافي الى الملعب بدون نية التبديل، او تدخل كبديل بطريقة غير قانونية في المباراة من منطقة التبديل فيجب معاقبته بالاييقاف لمدة دقيقتين. وهكذا، فانه يجب انقاص عدد لاعبي الفريق لاعبا واحدا في الملعب لمدة الدقيقتين القادمتين (ومنطقيا فان اللاعب الاضافي الذي دخل يجب ان يغادر الملعب). اذا دخل لاعب الملعب في اثناء مدة ايقافه لمدة دقيقتين، فيجب ان يعطى ايقافا اضافيا اخر لمدة دقيقتين. هذا الايقاف يجب ان يبدأ مباشرة، لذا يجب ان ينقص الفريق لاعبا اخر في الساحة للمدة الباقية من زمن الايقاف الاول. وتستأنف المباراة في الحاليتين برمية حرة للفريق المنافس .

♦ التجهيزات

7:4 يجب ان يرتدي جميع لاعبي الساحة لكل فريق زيا موحدا. تركيبة الالوان والتصميم لكلا الفريقين يجب ان تكون متميزة بوضوح كل عن الآخر، كل اللاعبين الذين يشغلون مركز حارس المرمى في الفريق يجب ان يرتدوا نفس اللون، اللون الذي يجب ان يميزهم عن لاعبي الملعب لكلا الفريقين وعن حراس مرمى الفريق المقابل.

8:4 يجب على اللاعبين ان يرتدوا قمصانا ذات ارقام واضحة، وتكون الارقام بارتفاع 20 سم على الاقل على الظهر و 10 سم على الاقل من الامام. الارقام المستخدمة يجب ان تكون من 1-99. اللاعب الذي يغير فيما بين مركزي لاعب ساحة وحارس مرمى يجب ان يرتدي نفس الرقم لكلا المركزين.

يجب ان يكون لون الارقام مغايرا بوضوح للون القميص وتصميمه.

9:4 يجب ان يرتدي اللاعبون الاحذية الرياضية.

ولا يسمح بارتداء أي شيء يكون فيه خطورة على اللاعبين، وهذا يشمل مثلا واقى الرأس، قناع الوجه، المعاصم، الساعات، الخواتم، اقراط الوجه المرئية، عقود العنق او السلاسل، اقراط الاذن، النظارات غير المثبتة او ذات الاطارات الحادة، او اية اشياء اخرى يمكن ان تكون فيها خطورة .

اللاعبون المخالفون لهذه المتطلبات لا يسمح لهم بالمشاركة حتى يعالجوا المشكلة. يمكن السماح بالخواتم المسطحة والاقراط الصغيرة واقراط الوجه المرئية طالما تم تغطيتها بشريط لاصق بطريقة بحيث لا تشكل خطورة على اللاعبين الاخرين. يسمح بوشاح الرأس وشريط ذراع رئيس الفريق طالما كانت مصنوعة من مادة مرنة وناعمة.

الاسبوع الثاني عشر

العاب القوى

ألعاب القوى



الاتحاد المشرف IAAF

رياضة أولمبية منذ 1896



سباق ٤٠٠ متر حواجز

ألعاب القوى (Athletics) :

تعود إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي والقفز. والعاب القوى كانت موجوده من قبل الميلاد وتنقسم إلى الجري بمسافات متعددة وإلى مسابقات أخرى منها: رمي المطرقة، ورمي القرص، رمي الرمح، رمي الجلة، القفز بالزانة، الوثب الطويل، والوثب الثلاثي.

يهيمن على جدول الألعاب أربعة أنواع من الأحداث: الملتقيات الكبرى، والملتقيات بين الأندية، والبطولات الوطنية، والبطولات الدولية الكبرى. الألعاب الأولمبية هي الحدث الأكثر شهرة دولياً، وهي تعقد كل أربع سنوات منذ عام ١٨٩٦، ثم تليها بطولة العالم لألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ ١٩٩١ فيما كانت أول دورة سنة ١٩٨٣. منذ سنة ١٩٨٢، كل أحداث ألعاب القوى تنظم من طرف الإتحاد الدولي لألعاب القوى.

تاريخ الألعاب:

عاش الإنسان في عصور ما قبل التاريخ في مجتمعات بدائية كان البقاء فيها للأقوى وكانت حياته مرتبطة بقدراته على الجرى للحصول على صيد لغذائه وغذاء عائلته ومرتبطة كذلك بمهاراته في الوثب لتخطي الموانع والحواجز الطبيعية التي تعترض طريقه أثناء الصيد ومرتبطه أيضاً بقدراته في الرمي لاقتناص الحيوانات، والنقوش والصور والتماثيل التي عثر عليها المؤرخون خير دليل على ممارسة هذه المجتمعات للجرى 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 للجرى تحت سفح الجبل المقدس (كرونس). ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجرى 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 ٦٠٠ قدم يوناني أى ما يقارب ١٨٣ متر وقد أنشأوا أول مضمار للجرى في أثينا. وكانت هناك سباقات أخرى للمضمار تبدأ من خط البداية إلى خط النهاية ذهاباً وإياباً وتقدر المسافة بحوالي ٣٦٥ متر، أما سباق الجرى للمسافات الطويلة فتختلف باختلاف عدد مرات الذهاب والإياب فأحياناً تكون ٧ مرات ذهاب وإياب فتكون المسافة ١٢٨٠ متر أو ١٢ مرة أو ٢٠ مرة.. وكانت سباقات الفتیان أقصر من سباقات الرجال، وكانت هناك سباقات جرى ذات طابع عسكري وسباق للجرى 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 ١٨٩٤م على تنظيم أول دورة أولمبية حديثة في اليونان ١٨٩٦م وأنشأوا أول مضمار للعدو ببيضاوي له منحنيان واستخدم في أول دورة أولمبية حديثة عام ١٨٩٦م في أثينا وتغير بعد ذلك شكل المضمار وتطور حتى أصبح الآن يتوسطه ملعب كرة القدم.



مسابقة لألعاب القوى سنة ١٨٨٨

جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة ١٤٥٣ ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية. وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات

الدينية، فاككتسبت بعدا روحيا إضافة لبعدها الرياضي، ابتداء من سنة ١٥٠٠ ق.م. وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصر في دورات كثيرة على ألعابها وحدها.

وبعد الميلاد استمرت ألعاب القوى مزدهرة حتى سنة ٣٩٣م 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 ٦٠٠ قدم يوناني أى ما يقارب ١٨٣ 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 ٣٦٥ متر، أما سباق الجري للمسافات الطويلة فتختلف باختلاف عدد مرات الذهاب والإياب فأحياناً تكون ٧ مرات ذهاب وإياب فتكون المسافة ١٢٨٠ متر أو ١٢ مرة أو ٢٠ مرة.. وكانت سباقات الفتيان أقصر من سباقات الرجال، وكانت هناك سباقات جرى 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 ١٨٩٤م على تنظيم أول دورة أولمبية حديثة في اليونان ١٨٩٦م وأنشأوا أول مضمار للعدو بيضاوي له منحنيان واستخدم في أول دورة أولمبية حديثة عام ١٨٩٦م في أثينا وتغير بعد ذلك شكل المضمار وتطور حتى أصبح الآن يتوسطه ملعب كرة القدم.

قبل الميلاد جرت مسابقات ألعاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة ١٤٥٣ ق.م في نطاق الألعاب الأثينية التي كانت طليعة الدورات الأولمبية. وكانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية، فاكتمست بعدا روحيا إضافة لبعدها الرياضي، ابتداء من سنة ١٥٠٠ ق.م. وكانت أساس الألعاب الأولمبية القديمة التي اقتصر في دورات كثيرة على ألعابها وحدها. وبعد الميلاد استمرت ألعاب القوى مزدهرة حتى سنة ٣٩٣م 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 سادته الأشراف، فنمت وأصبحت هدفا أساسيا. وصارت ألعاب القوى جزءا من التربية العامة للشباب الذين تدربوا على الجري والوثب والرمي.

ان 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 [٤]								
العدو	المسافات القصيرة	المسافات المتوسطة	المسافات الطويلة	الحواجز	التتابع	المشي	القفز	الرمي
						20	القفز	رمي الجلة
100	متر	800	5000	100	متر	كيلومتر	الطولي	رمي
متر	1500	10000	متر	متر	تتابع	مشي	القفز	القرص
200	متر	متر	متر	حواجز	400	50	الثلاثي	رمي
متر	3000	العدو	110	متر	متر	كيلومتر	القفز	الرمح
400	متر	الريفي	متر	متر	تتابع	مشي	العلوي	رمي
متر		نصف	حواجز	400		القفز	المطرقة	
		الماراثون	الماراثون	متر		بالزانة		
				حواجز				
				3000				
				متر				
				موانع				

العدو

المسافات القصيرة



خط الوصول لسباق ٤٠٠ متر سنة ٢٠٠٧

١٠٠ متر: يتم تخصيص حارة لكل عداء للعدو فيه وهو سباق قصير للسرعة.
 ٢٠٠ متر: مسابقة ٢٠٠ متر هو المرادف أو المساوي لسباق الملعب القديم (١٩٢,٢٧) متر،
 ويشترك العديد من عدائي ١٠٠ متر في هذه المسابقة لأن المسابقتين يتطلبان نفس القدرات.
 ٤٠٠ متر: مسابقة ٤٠٠ متر وهو المرادف أو المساوي للسباق القديم (١٩٢,٢٧×٢) متر،

المسافات المتوسطة:



سباق ١٥٠٠ متر بشتوتغارت ٢٠٠٧

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

١٥٠٠ متر: يشترك العديد من عدائي مسابقة ٨٠٠ متر في سباق ١٥٠٠ متر.

المسافات الطويلة[عدل]

٥٠٠٠ متر: هذه المسابقة مشابهة لسباق dolikhos الأولمبي القديم وكان يتكون من ٢٥ لفة
 حول الملعب تقريبا حوالي ٤٨٠٠ متر.

١٠٠٠٠ متر: مسابقة ١٠٠٠٠ متر هو أطول السباقات التي تجرى داخل الملعب.

سباقات الطريق:



سباق لماراثون نيويورك ٢٠٠٥

الماراثون: يتم إجراء سباق الماراثون على الطرق العامة، والمسافة الرسمية للسباق منذ عام ١٩٢٤م هي ٤٢,١٩٥ كيلو متر سباق ٢٠ كلم مشي للرجال والسيدات و ٥٠ كلم مشي للرجال يتم إقامة هذين السباقين على الطرق العامة وينتهي السباق في الملعب الأولمبي.

سباقات الحواجز:

١١٠ متر حواجز للرجال و ١٠٠ متر حواجز للسيدات: يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له وهناك عدد (١٠) حواجز يقوم باجتيازها. ٤٠٠ متر حواجز: تكون الحواجز أقل ارتفاعا في مسابقة ٤٠٠ م ح عن الحواجز في مسابقتي ١١٠ م ح و ١٠٠ م ح. ويقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له، ويقوم العداء باجتياز عدد (١٠) حواجز.



سباق ٤٠٠ متر تتابع بيكين ٢٠٠٨

٣٠٠٠ متر موانع للرجال: تشتمل هذه المسابقة على القفز فوق ٤ حواجز بارتفاع ٩١,٤ سم بالإضافة إلى المانع المائي.

مسابقات التتابع:

مسابقات التتابع (٤×١٠٠م + ٤×٤٠٠م): يمكن القول بأن مسابقات التتابع عادة قديمة بإرسال الرسائل عن طريق العديد من الساعة، 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.

القفز:



القفز بالزانة

القفز العالي: أو الوثب العالي وتقنياتها المتنوعة والمختلفة تم استخدامها من قبل لاعبي

الوثب الأمريكيين. ويتم استبعاد الوثاب بعد ٣ محاولات فاشلة متتالية لأي ارتفاع.

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.

القفز الطويل: يرجع تاريخ رياضة الوثب الطويل إلى الألعاب الأولمبية القديمة.

القفز الثلاثي: يمكن القول بأن الوثب الثلاثي يرجع إلى الإغريق القدماء (يجب على الوثاب

القفز ٣ وثبات مستقيمة إلى الأمام وثبة بعد الأخرى)

الرمي:

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

يتم دفع الكرة الحديدية من منطقة دائرية قطرها ٢,١٣ م وتزن الكرة الحديدية الخاصة بالرجال

٧,٢٦ كجم بينما الكرة الحديدية الخاصة بالنساء تزن ٤ كج

رمي القرص: رمي القرص مشتقة من الرياضة الإغريقية القديمة (Dikos). ويتم رمي

القرص من دائرة قطرها حوالي ٢,٥ متر ولحماية المشاهدين من أخطار الإصابة يتم إحاطة

ثلاثة أرباع محيط الدائرة بشبك (قفص) بارتفاع ٤ أمتار على الأقل. يزن القرص المخصص

للرجال (٢ كجم) ولل سيدات (١ كجم).

رمي الرمح: الرمح من الفعاليات الرياضية الإغريقية القديمة وهي إحدى رياضات الخماسي وطريق رمي الرمح ٣٠ إلى ٣٦,٥ متر طولاً وعرضاً حوالي ٤ أمتار وفي النهاية يكون هناك منحني أو قوس لتحديد نهاية الرمي

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 ٢,١٣ م ويتم حماية المشاهدين من خطر الإصابة بشبك. وزن المطرقة للرجال ٧,٢٦ كجم ولل سيدات ٤ كجم

الفعاليات المركبة:

العشاري: تتكون مسابقة العشاري من (١٠) مسابقات مختلفة وتقام هذه المسابقات على مدى يومين متتاليين.

السباعي: هي النسخة المعادلة لمسابقة العشاري للسيدات وتم إحلالها بدلا من مسابقة الخماسي عام ١٩٤٨م وتقام على مدى يومين متتاليين.

القواعد العامة للمنافسات

المجموعات السنية

يجب أن تطبق التعاريف التالية للمجموعات السنية في منافسات الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

- ناشئين أولاد و بنات

أي لاعب أو لاعبة من 16 - 17 سنة في 3 ديسمبر من عام المنافسة.

- شباب رجال وسيدات

أي لاعب أو لاعبة من ١٨ - ١٩ سنة في ٣١ ديسمبر من عام المنافسة .

- قدامى الأساتذة (رجال و سيدات)

أي لاعب يبلغ من العمر ٣٥ عاما سواء رجل أو سيدة .

ملحوظة (i) : أي معلومات تخص منافسات قدامى المتسابقين و المتسابقات موجودة

في كتيب الاتحاد الدولي لألعاب القوى لقدامى اللاعبين و المعتمدة من مجلسي

الاتحاد الدولي و قدامى اللاعبين.

ملحوظة (ii) : أن التأهيل للمشاركة في منافسات الاتحاد الدولي مشتملا على السن الأقل المسموح له للمشاركة يجب أن يخضع للنظم الخاصة بالمنافسة.

القياسات

Measurements

يجب أن تتم القياسات الخاصة بمسابقات المضمار والميدان بشريط قياس أو قضيب من الصلب أو بواسطة جهاز قياس علمي وذلك بالنسبة للقاءات التي يجب أن يكون شريط القياس الصلب و العارضة أو جهاز القياس العلمي مصدق عليه من الاتحاد الدولي لألعاب القوى و يتم التأكد من دقة أجهزة القياس المستخدمة في المنافسة من قبل منظمة مسئولة و معتمدة من السلطات الوطنية للقياسات و بهذا يتم إسناد جميع القياسات إلى معايير القياس المحلية و العالمية على السواء.

إما في المنافسات يمكن استخدام شرائط من الألياف الزجاجية (الفايبر جلاس)

قياسات المضمار

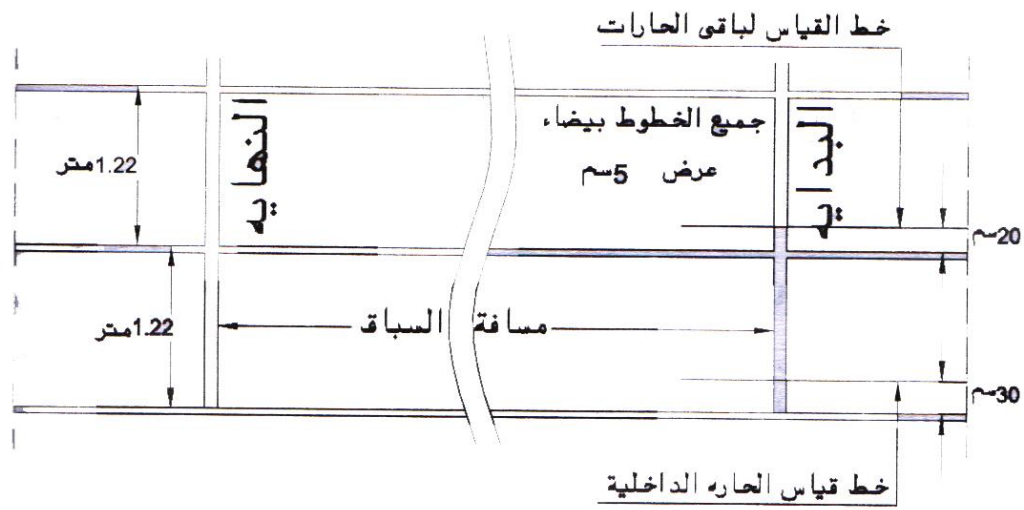
Track Measurements

١- يجب أن يكون طول مضمار ألعاب القوى القانوني ٤٠٠ متر. و يجب أن يتكون من مستقيمين و منحنيين يتساوى فيهما نصف القطر. وما لم يكن المضمار مزروعا بالعشب فيجب أن يحدد بحافة من مادة مناسبة و يكون ارتفاعها تقريبا ٥ سم و بعرض ٥ سم .

وإذا ما دعت الحاجة إلى إزالة جزء من حافة المضمار بصفة مؤقتة من أجل إقامة مسابقات الميدان فيجب تحديد مكانه بخط أبيض بعرض ٥ سم و أقماع أو أعلام لا تقل ارتفاعها عن ٢٠ سم . و توضع على الخط الأبيض بحيث يتطابق قاعدة القمع أو العلم مع الحافة الخارجية للخط الأبيض (القريبة للمضمار) وان توضع على مسافات بينية متساوية لا تتجاوز ٤ متر. و ينطبق هذا أيضا على مسابقات الموانع عندما ينحرف العداءون من المضمار الرئيسي لاجتياز المانع المائي. وإذا كانت أرض المضمار مزروعة بالعشب و غير محددة بحافة فيجب تحديد الحد

الداخلي للمضمار بخطوط بعرض ٥ سم و يجب أن توضع أعلام على مسافات بينية متساوية لكل ٤ متر و يجب أن توضع الأعلام على الخطوط بحيث تمنع أي متسابق من الجري فوق الخط و يجب أن توضع الأعلام بزاوية ٦٠ درجة في الاتجاه البعيد عن المضمار. وأنسب الأعلام لهذا الغرض تكون ذات أبعاد ٢٥ سم X ٢٠ سم تقريبا مثبتة على أعمدة طولها ٤٥ سم .

٢- يتم قياس المضمار على بعد ٣٠ سم خارج الحافة الداخلية للمضمار أو على بعد ٢٠ سم من الخط المحدد للحد الداخلي للمضمار إذا لم توجد حافة داخلية .



شكل ١

قياسات المضمار (بعد علوي)

٣- يجب قياس مسافة السباق من الحد الأبعد لخط البدء حتى الحد الأقرب لخط النهاية

٤- يجب أن تخصص حارة مستقلة لكل متسابق في جميع السباقات حتى و شاملة ٤٠٠ متر عرضها ١,٢٢ متر و محددة بخطوط عرضها ٥ سم . و يجب أن تكون جميع الحارات الأخرى بنفس العرض . و يجب قياس الحارة الداخلية (الأولى) كما ذكر سابقا في الفقرة ٢ بينما تقاس بقية الحارات على بعد ٢٠ سم من الحدود الخارجية للخطوط.

ملحوظة (i) : جميع ملاعب المضمار التي تم إنشاءها قبل الأول من يناير ٢٠٠٤ ، يكون عرض الحارة في مثل هذه السباقات ١,٢٥ م كحد أقصى .

- ٥- يجب أن يتسع المضمار لعدد ثماني حارات وذلك في اللقاءات الدولية التي تقام
- ٦- يجب أن لا يزيد أقصى ميل جانبي ممسوح به للمضمار عن ١:١٠٠ و أن لا يزيد الميل الأمامي إلى أسفل في إتجاه الجري عن ١:١٠٠٠
- ملحوظة : يوصي في المضامير الجديدة أن يكون الميل الجانبي تجاه الحارة الداخلية .
- 7- للحصول على معلومات فنية وافية عن إنشاء المضمار ، رسوماته ، تخطيطه فإن الاتحاد الدولي لألعاب القوى قد أصدر كتيب عن منشآت المضمار والميدان . وهذه القاعدة توضح المبادئ الأساسية التي يجب أتباعها

مكعبات البدء

Start Blocks

- ١- يجب إستخدام مكعبات البدء في جميع السباقات حتى وشاملة ٤٠٠ متر (متضمنة المتسابق الأول من سباق 4x٢٠٠ م ، ٤x٤٠٠ م) ولا يجب استخدامها في أي سباق آخر . وعند وضع المكعب على المضمار فيجب أن لا يتجاوز أي جزء منه لخط البدء و أن لا يتجاوز الحارة أو يمتد لحارة أخرى .
- و يجب أن تخضع مكعبات البدء للمواصفات العامة التالية :
- (أ) يجب أن تكون مصنوعة كلياً من مادة صلبة ولا تعطى مميزات غير عادلة للمتسابق .
- (ب) يجب تثبيتها في المضمار بعدة دبابيس أو مسامير ومرتبطة بحيث لا تتسبب إلا في أقل تلف ممكن للمضمار و يجب أن يتيح هذا الترتيب الفرصة لسرعة و سهولة تثبيت وإزالة المكبات ويتوقف عدد وسمك وطول المسامير على نوعية أرضية المضمار ، و يجب أن تثبت المكعبات بحيث لا تتيح فرصة لتحركه أثناء مرحلة الانطلاق و البدء .
- (جـ) عندما يستخدم المتسابق مكعبات البدء الخاصة به فيجب أن تكون مطابقة لما ذكر في الفقرتين أ ، ب عاليه ، و يمكن أن تكون في أي شكل أو تركيب بشرط ألا تعيق المتسابقين الآخرين .
- (د) عندما تقدم اللجنة المنظمة مكعبات البدء فيجب أن تكون مطابقة للمواصفات

التالية:

يجب أن تتكون المكعبات من لوحتين للقدمين يضغط عليهما المتسابق بقدميه في وضع البدء . و يجب أن تتركب لوحتين القدمين على إطار صلب بحيث لا تعيق بأي شكل قدمي المتسابق عند تركبهما للمكعب . وتكون اللوحتان مائلتين لتناسب وضع البدء للمتسابق ويمكن أن تكونا مسطحتين أو مقعرتين قليلا و يجهز سطحاً لوحة القدمين بحيث تتكيف مع مسامير أحذية المتسابقين سواء بعمل شق أو تجويف في السطح أو بتغطية سطح لوحة القدم بمادة مناسبة تسمح باستخدام مسامير حذاء العدو ربما يكون تركيب لوحتي القدمين على الإطار الصلب قابلاً للتعديل و الضبط و على ألا تسمح بأي حركة أثناء البدء الفعلي للانطلاق . و في جميع الحالات يكون ضبط لوحتي القدمين للأمام أو للخلف بالنسبة لبعضهما البعض ويجب أن يكون الضبط مؤمناً ب تثبيت لوحتي القدمين بواسطة مثبت قوى أو جهاز غلق بحيث يمكن للمتسابق أن يستخدمه بسهولة و بسرعة .

٢. في المنافسات التي تقام فإن مكعبات البدء يجب أن تكون متصلة بجهاز لكشف البدء الخاطئ معتمداً من الاتحاد الدولي للعبة القوى . و يجب أن يوضح الأمر بالبدء و/ أو بعيد البدء سماعات للرأس لكي يسمع بوضوح أي إشارة صوتية تصدر عندما تكشف الأجهزة بدء خاطئ (عندما يكون زمن رد الفعل الصادر عن الجهاز أقل من ١٠٠ / ١٠٠٠ من الثانية) و حينما يسمع الأمر بالبدء و/ أو بعيد البدء الإشارة الصوتية . و إذا كان المسدس قد أطلق و أن جهاز البدء المعتمد قد تم تشغيله فيجب إعادة المتسابقين و على الأمر بالبدء أن يفحص فوراً أزمنة رد الفعل في جهاز كشف البدء الخاطئ ليتأكد من المتسابق أو المتسابقين المتسببين في البدء الخاطئ و يوصي بشدة استخدام هذا النظام في جميع البطولات الأخرى .

٣. في المنافسات المقامة يجب ان يستخدم الرياضيون الواح البدء مزودة من قبل اللجنة المنظمة للمنافسة. في المنافسات الأخرى قد تصر اللجنة المنظمة على استخدام الواح بدء مصممة من قبلهم اذا كان سطح الميدان من مادة صناعية.

البداية The Start

١. يجب إن تحدد بداية السباق بخط ابيض عرضه ٥ سم وفي جميع السباقات التي لا تجرى في حارات فيجب إن يكون خط البدء منحنيًا ، بحيث يبدأ جميع العداءون نفس المسافة من النهاية .

٢. تبدأ جميع السباقات بطلقة مسدس أمر البدء أو من أي جهاز بداية معتم بحيث يطلق لأعلى بعد أن يتأكد أمر البدء من أن جميع المتسابقين مستقرون وفي أوضاع البدء السليمة .

٣. في جميع اللقاءات الدولية تكون كلمات الأمر بالبدء بلغته الخاصة بالانكليزية او الفرنسية في السباقات حتى وشاملة ٤٠٠ م (ومتضمنة ٢٠٠×٤ م ، ٤٠٠×٤ م) وهي " خذ مكانك " " استعد " وعندما يصبح جميع المتسابقين في وضع " استعد " يطلق المسدس او يتم تشغيل جهاز البدء المعتمد . وفي السباقات الأطول من ٤٠٠ م تكون الكلمات " خذ مكانك " وعندما يصبح جميع المتسابقين مستعدين يطلق المسدس أو يتم تشغيل جهاز البدء المعتمد ولا يجب إن يلمس أي متسابق الأرض بيده أو بكتا يديه أثناء البدء ، وفي المنافسات التي تقام يقوم آذن البدء بإعطاء أوامره باللغة الانكليزية فقط .

ملاحظة: في المنافسات يجب ان يتم اعطاء امر البدء باللغة الانكليزية فقط.

٤. إذا رأى الأمر بالبدء لأي سبب من الأسباب انه غير مقتنع بان الجميع ليسوا مستعدين للبدء بعد اتخاذهم أماكنهم فعليه إن يأمر بالرجوع من أماكنهم وعلى مساعديه وضعهم على خط التجمع مرة أخرى ، وفي جميع السباقات حتى وشاملة ٤٠٠ م متضمنة المتسابق الأول في (٢٠٠×٤ م ، ٤٠٠×٤ م) فإن البدء المنخفض واستخدام مكعبات البدء يكون إجبارياً . وبعد النداء " خذ مكانك " فيجب على المتسابقين التقدم نحو خط البدء وان يتخذوا الوضع الصحيح كل في حارته وخلف خط البدء ، ويجب أن تلامس الأرض بكتا اليدين وركبة واحدة وان تكون قدمي المتسابق على اتصال بمكعبات البدء . وعند النداء بكلمة " استعد " فعلى المتسابق إن ينهض مباشرة لأخذ الوضع النهائي للبدء مبقياً يديه ملامسة للأرض وقدميه

بمكعبات البدء . وعلى المتسابق عند اخذ وضع " خذ مكانك " عدم لمس خط البدء أو الأرض أمامه.

٥. عند الأمر " خذ مكانك " أو " استعد " وفقاً للحالة أينما كانت ، فعلى جميع المتسابقين في الحال ودون تأخير إن يتخذوا وضع الاستعداد الكامل والنهائي.

إذا تسبب الرياضي بعد اعطاء امر "خذ مكانك" او "استعد" وقبل اطلاق المسدس بفشل البدء مثلاً برفع يده او اخذ وضعية بدء خاطئة بدون اي سبب منطقي (يتم تقييم الاسباب من قبل الحكم المسؤول عن هذه الحالات) يجب على الحكم في هذه الحالة اعطاءه انذار اما في حالة وجود سبب منطقي يجب اظهار البطاقة الخضراء لجميع الرياضيين كي يدركوا انه لا يوجد بدء خاطيء من قبل الرياضي وان السباق مستمر.

البدء الخاطئ (False Start) :-

٦. بعد إن يتخذ المتسابق وضع الاستعداد الكامل أو النهائي فانه لن يبدأ في حركة الانطلاق إلا بعد سماع طلقة المسدس أو جهاز البدء المعتمد وفي حالة إذا رأى أمر البدء أو معيدو البدء إن المتسابق قام بها مبكراً فسوف تحتسب بداية خاطئة .

ملحوظة : عندما يتم تشغيل جهاز معتمد **شف** البدء الخاطئ (انظر القاعدة ١٦١,٢ حول تفاصيل تشغيل الجهاز) من الطبيعي ان يتقبل الأمر بالبدء نتيجة قراءة الجهاز بشكل نهائي وحاسم ، وإذا لم تكن البداية الخاطئة بسبب أي من المتسابقين فلا يتم إعطاء أي إنذار بينما يتم إظهار الكارت الأخضر إلى كل المتسابقين .

٧. (من ١ كانون الثاني ٢٠١٠) أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يستبعد من التنافس مباشرة ، باستثناء المسابقات المركبة ، يسمح فقط ببداية خاطئة واحدة في السباق بدون استبعاد المتسابق أو المتسابقين الذي قام بالبداية الخاطئة وأي متسابق أو متسابقين يؤدي بداية أخرى خاطئة يستبعد من السباق.

٨. في حالة حدوث البدء الخاطيء. فان مساعدي المطلق يجب ان يتخذوا مايلي:

عدا السباقات المركبة يجب اعطاء الرياضي المسؤول عن هذا الخطأ البطاقة الحمراء توضع على مؤشر حارته واقصاءه عن المسابقة.
في حالة وجود اخطاء اخرى في البدء يجب اقصاء الرياضي او الرياضيين المسؤولين عن الخطأ واعطائهم البطاقة الحمراء على مؤشر حارته او حاراتهم او ترفع امامه او امامهم.

في المسابقات المركبة الرياضي المسؤول عن اول بداية خاطئة يجب انذاره ببطاقة صفراء توضع على حارته او ترفع امامه. وفي نفس الوقت يجب انذار باقي المتسابقين من قبل مساعدي المطلق باعطاءهم بطاقة صفراء ، وإذا تسبب المتسابق نفسه او متسابق اخر في بداية خاطئة فيجب استبعاده من السباق مع وضع بطاقة حمراء على مؤشر الحارة الخاصة بذلك الرياضي او اشهارها امامه.

ملحوظة : في الواقع العملي عندما يخطئ متسابق أو أكثر في البدء فتلقائيا يقوم المتسابقون الآخرون بمتابعته ويتحدثون بانفعال للمتسابق الذي أدى البدء الخاطئة وعلى الأمر بالبدء فقط إنذار المتسابق أو المتسابقين الذي / الذين كانوا في رأيه مسئولون عن حدوث خطأ البدء ، وربما يؤدي ذلك إلى إنذار أكثر من متسابق وإذا كانت البدء الخاطئة ليست بسبب أي متسابق فلا داعي للإنذار .

٩. إذا رأى الأمر بالبدء أو معيدي البدء أن البدء لم تكن عادلة فانه عليه تنبيه المتسابقين بطلقة أخرى من المسدس .

١٠٠٠ م ، ٢٠٠٠ م ، ٣٠٠٠ م ، ٥٠٠٠ م ، ١٠٠٠٠ م

١٠. عندما يكون هناك أكثر من ١٢ متسابق في المسابقة فيجب أن يقسموا إلى مجموعتين ، وعلى أن يشمل مجموعة واحدة ٦٥ % من عدد المتسابقين بحيث يبدءوا من على قوس البدء العادي وتكون المجموعة الأخرى على خط بداية منفصل يتم تحديده عبر النصف الخارجي للمضمار ، ويجب على المجموعة الثانية أن تجري حتى نهاية المنحني الأول في النصف الخارجي للمضمار . ويجب أن يتحدد قوس البدء المنفصل بحيث

يجري جميع المتسابقين نفس المسافة . ويشير خط دخول متسابقى ٨٠٠ م السابق شرجه في القاعدة ١٦٣,٥ إلى المكان الذي يسمح عنده لمتسابقى المجموعة الخارجية في مسابقة ٢٠٠٠ ، ١٠٠٠٠ م للانضمام إلى المتسابقين الذين استخدموا خط البدء العادي . ويجب أن يرسم خط في المضمار عند بداية المستقيم النهائي ليرشد متسابقى المجموعة الخارجية في سباقات ١٠٠٠ م ، ٣٠٠٠ م ، ٥٠٠٠ م ، إلى المكان الذي يسمح فيه بالانضمام إلى المتسابقين الذين استخدموا خط البدء العادي . ويمكن أن يكون هذا الخط ٥ سم × ٥ سم من حارة ٤ ، حارة ٥ أو (من حارة ٣ ، ٤ في المضمار ذو الست حارات) وفي الكل يجب وضع قمع أو علم لحين عبور لاعبي المجموعتين .

السباق The Race

١. يكون اتجاه الجري بحيث تكون اليد اليسرى للداخل وترقم الحارات بحيث تكون الحارة الأولى تجاه اليد اليسرى للمتسابقين .
الاعتراض (Obstruction) :

٢. أي متسابق في مسابقات الجري أو المشي يدفع أو يعوق متسابق آخر بقصد منع تقدمه يعرض نفسه للاستبعاد من السباق وللحكم السلطة في إعادة السباق بعد استبعاد المتسابق المتسبب في الخطأ أو يمكنه في حال إقامة تصفيات أن يسمح للمتسابق أو المتسابقين الذين تأثروا بهذا الخطأ (دون المتسابق المستبعد) أن يتنافسوا في الدور التالي من السباق . طبعياً حيث أن المتسابق يجب أن يكمل السباق بجهد صادق . ومهما يكن سواء كان هناك استبعاد أم لا فللحكم السلطة في حالات استثنائية في إعادة السباق إذا ما رأى ذلك وان لديه أسباب لفعل ذلك .

الركض في الحارات (Running in Lanes) :

٣. أ) في جميع السباقات التي تجري في حارات يجب أن يلتزم المتسابق بحارته الخاصة به من بداية السباق حتى النهاية ويطبق ذلك أيضاً في أي سباق يجري جزء منه.

(ب) في جميع السباقات (أو أي جزء من سباق) لايركض فيه ضمن الحارات على الرياضي الذي يركض عند منحنى أو النصف الخارجي من الميدان كما هو موضح في القاعدة ١٦٢ الفقرة ١٠ أو عند منعطف من الميدان أثناء سباق الموانع (٣٠٠ م موانع) لايجوز أن يركض على أو داخل مؤشر الخط الخاص بالحدود (داخل الميدان النصف الخارجي من الميدان أو عند منعطفه في سباق 3000 م موانع).

وهناك استثناء إذا اقتنع الحكم بتقرير القاضي أو الحكام الآخرين بأن الرياضي خرق هذه القاعدة يجب أن يتم اقضاء الرياضي.
٤. أ) إذا تم دفع اجبار المتسابق من قبل متسابق آخر على الجري خارج حارته لا يستبعد ما لم يحقق فائدة ملموسة من ذلك.

(ب) لا يتم اقضاء الرياضي في الحالات التالية:

- i. بالجري خارج حارته في الجزء المستقيم ولم يحقق فائدة ملموسة أو قام .
- ii. بالجري خارج الخط الخارجي لحارته في المنحني دون أن يحقق فائدة ملموسة من ذلك ودون إعاقة متسابق آخر ولذا لا يجب استبعاده من السباق.

٥. في المنافسات التي يقام سباق ٨٠٠ م في الحارات بنفس القدر

بين الحافة الأقرب من نهاية المنحنى الأول حتى الوصول لخط

الخروج حيث يمكن للعدائين ترك حاراتهم الخاصة .

من أجل مساعدة المتسابقين في تحديد خط الخروج يجب وضع قمع أو منشور ٥ سم × ٥ سم بارتفاع لا يزيد عن ١٥ سم ويفضل أن يكون بألوان مختلفة عن خط الخروج وخطوط الحارات وربما يتم وضعه على خطوط الحارات مباشرة قبل نقطة التقاطع بين خطوط الحارات وخط الخروج .

ملحوظة (ii) : في المنافسات الدولية ربما تتفق الدول على عدم استخدام الحارات مغادرة المضمار (Leaving the Track) :

٦. لا يسمح للمتسابق الذي يترك المضمار بإرادته العودة لتكملة السباق .

العلامات الضابطة (Check-Marks) :

٧. فيما عدا الحالات التي تجري فيها سباقات التتابع أو الجزء الأول منها في حارات لا يمكن للمتسابقين وضع علامات ضابطة أو أشياء على امتداد جانب المضمار بغرض المساعدة.

النهاية The Finish

١. تحدد نهاية السباق بخط ابيض عرضه ٥ سم .
٢. يتم ترتيب المتسابقين وفقاً لوصول أي جزء من أجسامهم (أي : الجذع بارز عن الرأس ، الرقبة ، الرجلين ، اليدين أو القدمين) إلى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية كما ذكر سابقاً
٣. في أي سباق تتقرر نتيجته على أساس المسافة المقطوعة في خلال فترة زمنية محددة فعلى الأمر بالبدء إطلاق مسدسه قبل دقيقة واحدة بالضبط من نهاية السباق لتنبيه المتسابقين والقضاة بان السباق على وشك الانتهاء. وعلى رئيس قضاة التوقيت توجيه الأمر بالبدء في الوقت المحدد بعد بدء السباق بإشارة عن نهايته بواسطة إطلاق طلقة مسدس للمرة الثانية وعلى القضاة المعينين لهذا الغرض تحديد النقطة التي لمسها كل متسابق بالضبط على المضمار لآخر مرة قبل أو في نفس توقيت إطلاق طلقة المسدس.
- وتقاس المسافة المقطوعة لأقرب متر خلف تلك النقطة . ويجب تعيين قاضي واحد على الأقل لكل متسابق قبل بدء السباق من اجل تحديد المسافة المقطوعة.

سباقات التتابع Relay Races

١. يجب أن ترسم خطوط بعرض ٥ سم عبر المضمار لتحديد مسافات المراحل ولإظهار خط البدء (نقطة الانطلاق) .

٢. يجب أن يكون طول منطقة التسليم ٢٠ م بحيث يكون خط البدء (نقطة الانطلاق) من المنتصف وتحدد بدايات ونهايات المناطق بالحافة القريبة لخطوط المنطقة من خط البدء وفي اتجاه الجري .

٣. أن خطوط منتصف مناطق التسليم الأول في السباق ٤٠٠×٤ م والتسليم الثاني في السباق ٢٠٠×٤ م نفس خط بداية سباق ٨٠٠ م .

٤. تحدد منطقة التسليم والتسلم الثالثة والأخيرة في سباق ٤٠٠×٤ م بخطي ١٠ م قبل وبعد خط بداية / نهاية للسباق .

٥. يكون القوس المرسوم عبر المضمار عند دخول المستقيم الخلفي مبيناً الأماكن التي يسمح فيها لعدائي المرحلة الثانية في سباق ٤٠٠×٤ م وعدائي المرحلة الثالثة في سباق ٢٠٠×٤ م بترك حاراتهم المخصصة . ويجب أن يكون القوس مطابق للقوس الخاص بسباق ٨٠٠ م الموضح بالقاعدة ١٦٣,٥ .

٦. يجب أن يجري سباق ١٠٠×٤ م بأكمله في حارات وكلما أمكن أيضاً في سباق ٢٠٠×٤ م . وفي سباق ٢٠٠×٤ م (إذا لم يجري بأكمله في حارات) ، وكذلك في سباق ٤٠٠×٤ م فان اللفة الأولى وجزء من اللفة الثانية حتى نهاية المنحني الأول (خط الخروج) يجب أن يجري بالكامل في حارات .

ملحوظة : في حالة عدم وجود أكثر من ٤ فرق في سباق ٢٠٠×٤ م ، ٤٠٠×٤ م ، يوصى بأن يجري المتسابقون المنحني الأول من اللفة الأولى فقط في حارات .
٧. في سباق ١٠٠×٤ م ، ٢٠٠×٤ م ، يمكن لأعضاء الفريق عدا العداء الأول البدء في الجري خارج منطقة التسليم بمسافة لا تزيد على ١٠ أمتار (انظر القاعدة ١٧٠,٢) حيث يجب وضع علامة مميزة في كل حارة لتحديد تلك الحدود الممتدة .

٨. في سباق ٤٠٠×٤ م تتابع فبالنسبة لعملية التسليم الأولى التي يتم تنفيذها مع بقاء المتسابقين كل في حارته فلا يسمح للعداء الثاني بالبدء بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه أن يبدأ الجري من داخل منطقته وكذلك بالمثل للعدائين الثالث والرابع من كل فريق فعليهم البدء بالجري من داخل مناطق التسليم الخاصة بهم . ويمكن للعداء الثاني من كل فريق أن يجري في

حارات على بعد اقرب حافة من خط الخروج المحدد بعد المنحني الأول حيث يمكن للمتسابقين ترك حاراتهم الخاصة ويكون خط الخروج هذا عبارة عن منحني عبر المضمار عرضه ٥ سم على أن يوضع عند كل نهاية علم يصل أقصى ارتفاعه ١,٥٠ م كما يتم وضعه خارج المضمار ٣٠ سم من اقرب حارة .

ملاحظة : من اجل مساعدة المتسابقين على تحديد خط الخروج يمكن وضع أقماع أو مخروط بقياس ٥ سم × ٥ سم وبارتفاع لا يتعدى ١٥ سم ويفضل أن يكون بلون يختلف عن لون خط الخروج وخطوط الحارات كما يوضع على خطوط الحارات مباشرة قبل تلاقي خطوط الحارات مع خط الخروج .

٩. في سباق ٤×٤٠٠ م يجب أن يأخذ العداءان الثالث والرابع موقعاً لانتظار زميلهما وتحت إشراف الحكم المخصص بنفس الترتيب (من الداخل إلى الخارج) الذي يكونا عليه فريقهم عند إكمال مسافة ٢٠٠ م وحينما يجتاز العداءان القادمان هذه النقطة فيجب على العدائين المنتظرين الاحتفاظ بنفس ترتيب زملائهما ولا يسمح بتغيير أماكنهما مع بداية دخولهما منطقة التسليم وإذا خالف أي لاعب تلك القاعدة فانه يعرض فريقه للشطب .

ملاحظة : في سباق تابع ٤×٢٠٠ م (إذا لم تقام هذه المسابقة في الحارات) فان المتسابقين على القدم الرابعة بترتيب قائمة البدء (من الداخل إلى الخارج) .

١٠. في أي سباق من سباقات التتابع التي لا يستخدم فيها الحارات متضمنة بذلك سباق ٤×٢٠٠ م و ٤×٤٠٠ م يستطيع العداءون المنتظرون اتخاذ مكان داخل المضمار وذلك لترتيب وصول باقي أفراد الفريق بحيث لا يتدافع العدائين أو يعيقوا حركة متسابق آخر من متابعة تقدمه أما في سباق ٤×٢٠٠ م و ٤×٤٠٠ م على اللاعبين المنتظرين المحافظة على الترتيب وذلك وفق (القاعدة ٩، ١٧٠) .

١١. العلامات الضابطة . عندما يؤدي كل متسابق سباق التتابع بأكمله على المضمار أو الجزء الأول منه في حارات فيمكن للمتسابق أن يضع علامة ضابطة واحدة على المضمار في حارته باستخدام شريط لاصق بعرض ٥ سم وطول ٤٠ سم كحد أقصى وبلون يميز عن لون العلامات الأخرى الثابتة

وبالنسبة للمضمار الترابي أو العشبي فيسمح للمتسابق بعمل علامة ضابطة واحدة داخل حارته بخدش المضمار في كلتا الحالتين باستخدام علامة ضابطة أخرى .

١٢. يجب أن تكون العصا أنبوبة ملساء جوفاء ذات مقطع دائري ومصنوعة من الخشب أو المعدن أو من أي مادة أخرى صلبة ومن قطعة واحدة ويجب أن لا يزيد طولها عن ٣٠ سم وان لا يقل عن ٢٨ سم ويجب أن يتراوح محيطها من ١٢ سم - ١٣ سم وان لا يقل وزنها عن ٥٠ جم ، ويجب أن تكون ملونة حتى يسهل رؤيتها أثناء السباق .

١٣. يجب حمل العصا باليد طوال السباق وإذا سقطت فيجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي أسقطها ، ويحق له مغادرة حارته لاستعادتها بشرط أن لا يقصر ذلك من مسافة السباق الواجب قطعها وبحيث لا يعيق ذلك أي متسابق آخر . ومراعاة هذا فلا يؤدي سقوط العصا إلى استبعاد الفريق .

١٤. في جميع سباقات التتابع يجب أن يتم تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم حيث تبدأ عملية تمرير العصا لدى أول ملازمة ليد المستلم لها وتكتمل عملية التسليم حين تصبح العصا في يد العداء المستلم فقط ، ولا يسمح للمتسابقين بارتداء قفازات أو وضع أي مادة على أيديهم بهدف الحصول على مسكه جيدة للعصا . ويتوقف التسليم والتسلم داخل منطقة التسليم على مكان العصا وليس على مكان جسم أو أطراف المتسابقين ويؤدي تمرير العصا خارج منطقة التسليم إلى الشطب .

١٥. يجب بقاء المتسابقين في حاراتهم أو مناطقهم قبل وبعد تسليم العصا حتى يصبح طريق السباق خالياً ذلك تجنباً لإعاقة متسابقين آخرين ولا تطبق القاعدة ١٦٣,٣ ، ١٦٣,٤ على هؤلاء المتسابقين وأي متسابق يعتمد عرقلة متسابقين آخرين بالجري خارج مكانه أو حارته في نهاية مرحلته فسوف يعرض فريقه للاستبعاد.

١٦. سوف تؤدي أي مساعدة بالدفع أو بأي طريقة أخرى إلى الاستبعاد .

١٧. إذا بدأ فريق التتابع في المنافسة فيمكن استخدام متسابقين اثنين فقط كبداية ويمكنهم المشاركة في الأدوار التالية (يتم الاستبدال فقط من قائمة المتسابقين

المشاركين في المنافسة بالفعل سواء في هذا السباق أو من أي مسابقة أخرى وعندما يتم استبدال متسابق شارك في دور سابق بأحد المتسابقين البدلاء فلا يحق له العودة إلى الفريق، ويتم استبعاد أي فريق لا يتبع هذه القاعدة .

١٨. أن تشكيل الفريق وترتيب جري المتسابقين في سباقات التتابع يجب أن يعلن رسمياً قبل طباعة النداء الأول للتصفيات الأولى من كل دور من المنافسة بساعة على الأقل . ويمكن إجراء استبدال آخر لأسباب طبية فقط (ويتم التأكد من صحة ذلك بواسطة رئيس اللجنة الطبية المعين من قبل اللجنة المنظمة) وذلك حتى وقت النداء الأخير للتصفيات المحددة والتي يتنافس فيها الفريق . ويتم استبعاد أي فريق لا يتبع هذه القاعدة .

الاسبوع الثالث عشر

كرة القدم

المهارات الأساسية في كرة القدم

لكل لعبة وفعالية مهارات أساسية تتميز بها، وعلى اللاعب إتقانها عن طريق التدريب المتواصل عليها، لان الوصول إلى درجة الإلية في أدائها تسهل على اللاعب المواقف الصعبة التي تمر عليه في المباراة، ولعبة كرة القدم لعبة مهارات والمهارات الأساسية بكرة القدم تؤثر وتتأثر ببقية عناصر الحالة التدريبية وتعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في لعبة كرة القدم إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية ويتم التدريب عليها لمدة طويلة ولا تخلو وحدة التدريب من أساسيات التدريب على هذه المهارات إلى إن يتم إتقانها، لان درجة إتقان المهارات لنوع النشاط الممارس يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعب المختلفة.

المهارات الأساسية بكرة القدم تقسم إلى....

١. مهارات بدون استعمال الكرة تتضمن:

• الجري وتغيير الاتجاه.

• الوثب.

• الخداع بالجسم.

٢. مهارات باستعمال الكرة تتضمن:

❖ مهارة إخماد الكرة (السيطرة على الكرة)

❖ مهارة المناولة بكرة القدم

❖ مهارة التهديف بكرة القدم

❖ دحرجة الكرة او الجري بالكرة.

❖ المراوغة.

❖ مهاجمة الكرة.

❖ مهارات حارس المرمى.

مهارة الاخمد

مهارة الإخماد من المهارات الصعبة ويجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ المرحلة الأولى للتدريب لان اللاعب الذي لم يتقنها في مراحل التدريب الأولى ستستمر معه حتى المستويات العليا، فبدون الإخماد لا يستطيع اللاعب القيام بمهارة المناولة ومهارة التهديف بطريقة صحيحة وسيكون تأثيره سلبيا على الفريق ، ان اجادة اللاعب لمهارة اخمد الكرة أثناء اللعب من العوامل الرئيسية في نجاحه وتنفيذه لخطط اللعب الدفاعية والهجومية ، وان طابع كرة القدم الحديثة هو السرعة في الاداء (الاستلام والتسليم) وهذا يأتي بإجادة استلام الكرة وسرعة التصرف فيها ولذلك فان السيطرة على الكرة من المهارات الاساسية التي لا غنى عنها مهما زادت سرعة الاداء في مواقف المباراة المختلفة....

ويتم تقسيم انواع الاخمد الى:

- الإخماد بأسفل القدم.
- الاخمد بوجه القدم.
- الاخمد بخارج القدم.
- الاخمد بالفخذ.
- الاخمد بالصدر.
- الاخمد بالرأس.

مهارة المناولة بكرة القدم

تعد المناولة من أكثر المهارات الأساسية في كرة القدم والسبب في ذلك يعود إلى إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية يشارك فيها الفريق ككل من أجل تحقيق الغرض المخطط له، ولا يستطيع أي لاعب لوحده الوصول إلى الهدف، يجب من اللاعب وضع بعض الاعتبارات عنده أداء المناولة ..

وتقسم المناولة إلى أقسام عديدة:

(١) المناولة حسب المسافة:

- المناولات القصيرة التي تتراوح مسافتها ما بين (٢-١٣م).
- المناولات المتوسطة التي تتراوح مسافتها ما بين (١٣-٢٢م).
- المناولات الطويلة التي تزيد مسافتها عن (٢٢م).

(٢) المناولة حسب الارتفاع:

- المناولات الأرضية.
- المناولات المتوسطة الارتفاع.
- المناولات العالية

(٣) المناولة حسب الاتجاه :

- هي المناولات العرضية.
- المناولات العميقة باتجاه هدف الفريق المنافس.
- المناولات القطرية.

مهارة التهديف بكرة القدم

يعد التهديف احد المهارات الأساسية في كرة القدم التي يتسلح بها اللاعبون لتحقيق الاهداف في مرمى المنافس وحسم المباراة لصالحهم، والتهديف مهارة يعشقها كل من اللاعب والجمهور حيث تزيد من حماسهم عنده إصابة الكرة للهدف وأداء المهارات الحركية الأساسية كالاستلام والمناولة والمرأوغة ما هو إلا لخدمة ونجاح مهارة التهديف

أنواع التهديف بكرة القدم هي:

- التهديف بمشط القدم.
- التهديف بالوجه الداخلي للقدم.
- التهديف بالوجه الخارجي للقدم.
- التهديف بباطن القدم.
- التهديف بضرب الكرة بالراس.
- التهديف بضرب الكرة في أي جزء من الجسم يسمح القانون فيه.

مهارة الدحرجة بكرة القدم

هي فن استخدام أجزاء القدم في دحرجة الكرة على الارض وهي تحت سيطرة اللاعب لذلك يجب ان يتقن اللاعب هذه المهارة جيدا كما يمكن الجري بالكرة عندما لا يكون امام اللاعب فرصة للتمرير او كذلك عندما يريد اللاعب التقدم في ساحة خالية او لا بقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب ان يخدم الجري بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية وبالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمي الى سرعة الأداء وتفضل التمرير السريع المباشر عن الجري بالكرة لمسافات الا أن استخدام الجري بالكرة مازال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم.



الجري بالكرة بداخل القدم



الجري بالكرة بخارج القدم

مهارة المراوغة بكرة القدم

هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع من الفريق الاخر فكثر ما يجد اللاعب المهاجم نفسه تحت رقابة شديده من المدافع وفي نفس الوقت امكانية التمرير الى أي من الزملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة فلا بد أن يقوم اللاعب بالمراوغة المجدية حتى يتخلص من هذا الموقف وأن تميز الفريق بأداء المراوغة الفعالة يؤدي الى فقد ثقة المدافعين في انفسهم وبالتالي خلق فرص جيدة لتسجيل الاهداف .

مهارة المهاجمة بكرة القدم

انها عبارة عن محاولة أخذ الكرة من المنافس او قطعها او تشتيتها قبل وصولها له وتعتبر المهاجمة سلاح الدافع ضد المهاجم ولكن يجب على كل لاعبي الفريق اتقانها على السواء وأنه غالبا ما يقوم بالمهاجمة لاعبو الدفاع وان كانت مقتضيات اللعب الآن تتطلب من لاعبي الهجوم ان يساعد في الدفاع وذلك بمهاجمة المنافسين المستحوذين على الكرة .

مهارة رمية التماس بكرة القدم

ان رمية التماس من المهارات المؤثرة عندما تؤدي في المنطقة القريبة من مرمى الفريق المنافس ومع قيام اللاعب بتحركات خطية وخاصة اذا أدى احد اللاعبين هذه المهارة بقوة وبالطريقة الصحيحة داخل منطقة جزاء الفريق المنافس.....

الاسبوع الرابع عشر :

ادارة المسابقات والمنافسات الرياضية

أولاً : تعريف البطولات الرياضية :

- هي سلسلة من المباريات أو المقابلات أو المنافسات الرياضية التي تقام بين وحدات رياضية لمعرفة أحسن هذه الوحدات أو لترتيبها فيما بينها من جهة الأداء الرياضي .
- هي سلسلة من المباريات التي تقام بين وحدات رياضية أو بين هيئة أو هيئات مختلفة لمعرفة أحسن هذه الوحدات بقصد تحديد الفائزين وترتيبهم حسب نتائجهم .
- تجمع بشري خلال فترة معينة في مكان واحد أو عدة أماكن لإقامة سلسلة من المباريات أو المسابقات أو كلاهما معاً والتي تقام بين وحدات رياضية مختلفة تمثل هيئات أو مدارس أو دول أو اتحادات أو منظمات تتنافس فيما بينها في ظل قواعد وقوانين واحدة لمعرفة أحسن هذه الوحدات بقصد تحديد الفائزين وترتيبهم وفق نتائجهم .

* ثانياً : أهداف وأغراض البطولات الرياضية :

تحدد أهداف وأغراض البطولات الرياضية فيما يلي :

- ١- الممارسة الإيجابية للجوانب الاجتماعية الأساسية المتمثلة في التنافس والتعاون ، وبالتالي الإسهام في تحقيق التنافس الشريف وتنمية روح العمل الجماعي .
- ٢- التأكيد على القيم الإنسانية العليا كقيمة العدل والمساواة بين أبناء الجنس البشري وعزل الدول التي تناهض ذلك رياضياً سياسة التفرقة العنصرية في جنوب أفريقيا .
- ٣- الاستفادة بالسياحة الرياضية في تدعيم الجوانب الاقتصادية عن طريق الدعاية والترويج السياحي للآثار السياحية وارتباط الدورات بالأماكن الأثرية .
- ٤- تشكيل مجالاً خصباً لعرض ثقافة الشعوب وتدعيم التقارب بينها بالإضافة للدور السياسي في تحسين العلاقة بين الحكومات " سياسة البنج بونج بين الصين والولايات المتحدة الأمريكية" كذلك الترحيب الحار الذي قوبل به وفد جمهورية البوسنة والهرسك أثناء مروره بإستاد سيدني حيث اشترك لأول مرة في الألعاب الأولمبية .
- ٥- تعتبر وسيلة من وسائل عرض التفوق في السلوك البشري وعرض قدرات اللاعبين بدنياً وعقلياً وانفعالياً .

- ٦- تحقيق الأرباح والمكاسب الاقتصادية حيث تتنافس الشبكات الإذاعية بأكبر المبالغ للحصول على حق إذاعة المباريات وكذلك ما تدره الإعلانات التجارية من مكاسب مادية .
- ٧- إقامة وتحديث المنشآت الرياضية ، فقد تكلف إستاند سيدني ٦٨٠ مليون دولار بالإضافة إلى الصالة المغطاة ، والقرية الأولمبية وغيرها من المنشآت التي يستفاد بها بعد انتهاء الدورة .
- ٨- تحقيق المتعة الترويحية للمشاهدين وبالتالي تعد الدورات فرصة جيدة لشغل وقت الفراغ بطريقة بناءة ، فقد تابع حفل افتتاح دورة الألعاب الأولمبية سيدني ٢٠٠٠ ثلاثة مليارات شخص عبر شاشات التلفزيون .
- ٩- تبادل الخبرات في مجال التدريب الرياضي والإدارة الرياضية والعلوم المرتبطة بالرياضة - من خلال الندوات والمؤتمرات المصاحبة للبطولات الرياضية مثل المؤتمر الدولي الأولمبي الذي يعقد على هامش الدورة الأولمبية .
- ١٠- إظهار مدى تقدم التربية البدنية والرياضة .

* ثالثاً : خطوات تنظيم وإدارة البطولات والمهرجانات الرياضية :

- هناك سلسلة من الخطوات التي يجب إتباعها من طرف الهيئة المنظمة أو الدولة المضيفة لتنظيم أي بطولة أو مهرجان رياضي وتتمثل هذه الخطوات فيما يلي :
- أ- خطوات يجب إتباعها قبل إقامة البطولة :
- وهي تكون من تاريخ الموافقة على تنظيم البطولة وحتى يوم الافتتاح وتتمثل هذه الخطوات فيما يلي :

١ . تشكيل اللجنة المنظمة للبطولة :

وتتكون هذه اللجنة من مجموعة من الأفراد وتتولى مسؤولية وإدارة البطولة بتكليف من الجهة المنظمة فقد يتطلب الأمر تشكيل لجنة على مستوى الدولة خاصة إذا كانت البطولة دولية أو قارية أو إقليمية ، وتختص هذه اللجنة بالتخطيط والتنظيم والإدارة والإشراف الكامل على التنفيذ والتقويم والمتابعة .

٢ . وضع الهيكل التنظيمي للبطولة :

ويتضمن :

- موقع القيادة والأفراد المعنيون والعاملون بالبطولة .
- قطاعات وأقسام ووحدات العمل .

- تحديد مهام القطاعات والأقسام والوحدات .

- تحديد مواصفات العاملين والأفراد .

يتم وضع الهيكل التنظيمي للجهة المسؤولة عن تنظيم البطولة بحيث تشمل على أوجه الأنشطة المطلوبة لهذه البطولة ثم تقسيمها إلى عدة لجان بعدها تحدد الوظائف الأساسية لكل لجنة وأخيرًا تحدد السلطات والمسئوليات لكل عمل ووظيفة .

٣. تشكيل اللجان المختصة في تنظيم البطولة الرياضية :

يتوقف عدد اللجان على نوع البطولة وحجمها وأهميتها ولكن عند تشكيل اللجان المختلفة يجب مراعاة ما يلي :

- (أ) أن تضم كل لجنة مجموعة من المتخصصين والخبراء في ضوء اختصاصاتها .
- (ب) أن يرأس اللجنة قيادات من أصحاب القدرات الإدارية والتخصص وأصحاب الخبرة في نوعية اللجنة .
- (ج) وجود عنصر أو أكثر متفرغ داخل كل لجنة .

٤ - اللجنة العليا للبطولة أو الدورة :

يتم تشكيل لجنة عليا للبطولة تضم المسؤولين عن أنشطتها من الذين لهم الحق في إصدار القرار وتكون مهمتها وضع الأسس العامة للبطولة من حيث :

- (أ) تحديد الفرق المشاركة .
- (ب) تحديد موعد الافتتاح وموعد الختام واعتماد برنامج البطولة .
- (ج) اعتماد الميزانية العامة للبطولة وتحديد أسلوب الإرشاد في الصرف .
- (د) تعيين مدير البطولة .
- (هـ) تحديد مكان البطولة وأماكن إقامة الفرق .
- (و) تقديم التقرير النهائي عن البطولة .

٥ - رئيس البطولة :

ويكون عادة هو رئيس الاتحاد أو رئيس اللجنة المنظمة أو النادي أو الهيئة وهو غالبًا ما يكون منصب شرفي ويباشر الاختصاصات الآتية :

- (أ) الإشراف العام على البطولة .

(ب) رسم السياسات العامة للبطولة .

(ج) يتحمل مسئولية تنفيذية وتبعية في البطولات الكبرى .

٦- مدير البطولة :

ويكون عادة هو وكيل النادي أو سكرتير أو مدير الاتحاد أو النادي أو المنظمة أو الهيئة أو من يراه مجلس الإدارة أو اللجنة المنظمة مناسب لهذا المنصب ويباشر الاختصاصات الآتية

(أ) حسن سير العمل في البطولة .

(ب) الإشراف العام على التنفيذ .

(ج) تحقيق الهدف العام للبطولة والعمل على نجاحها .

(د) تسهيل مهمة رؤساء اللجان لتحقيق هدف كل لجنة وتذليل الصعاب .

(هـ) الاتصال المباشر برئيس البطولة .

٧- رؤساء اللجان :

وتتخصص اختصاصاتهم فيما يلي :

(أ) وضع البرامج التنفيذية لأعمال اللجان .

(ب) التدخل المباشر في أعمال اللجان لتحقيق هدف كل لجنة وتذليل الصعاب .

(ج) الاتصال المباشر بمدير البطولة .

(د) كتابة التقارير لعمل اللجان .

٨- تحديد السلطات والمسئوليات للجان المنظمة للبطولة :

* أولاً : اللجان الإدارية :

١ [لجنة الاستقبال :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) طلب كشوف بأسماء كل بعثة من لجنة السكرتارية الفنية ومعرفة مستوى الضيوف

المصاحبين للفرق والاتصال بلجنة المراسم لتحديد مستوى مندوب الاستقبال .

(ب) استقبال الوفود المشتركة وفقاً للمواعيد المحددة لوصولها وتسهيل إجراءات دخولها .

(ج) توزيع كتب على الضيوف عن البطولة يتضمن أسماء جميع القيادات المسئولة وأرقام التليفونات وأماكن وجودها .

(د) إعداد وسيلة للمواصلات المخصصة لنقل الوفود إلى أماكن الإقامة وتقديم المرافق (المترجم) لرئيس الوفد .

(هـ) إعداد مكاناً مناسباً للجنة الاستقبال في مكان الوصول توضع عليه لافتة بشعار البطولة ويراعى وجود مندوب اللجنة بالتناوب طول ال ٢٤ ساعة يوميًا من الأيام المحددة للاستقبال بهذا المكان لتسهيل مهمة الفرق التي تصل خارج مواعيد الوصول المحددة مسبقاً .

(و) إعداد بطاقات المشتركين بالبطولة وفقاً لما لديها من بيانات .

(ز) إعداد بيان بمواعيد فتح القاعات الشرفية لكبار الوفود الرسمية والمسؤولين المرافقين للوفود فقط ومتابعة ذلك باستمرار .

٢ [لجنة الإقامة والإعاشة :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

- (أ) حصر عدد الوفود المشتركة في البطولة وتوزيعها على فئات تمثل كل منها (اللاعبين - الإداريين - المشرفين - رؤساء البعثات - الحكام - الضيوف - المدعوين)
- (ب) تخصيص أماكن الإقامة المناسبة لكل فئة ويفضل تحديدها بالاسم ورقم الغرفة .
- (ج) إعداد بيان يتضمن تسكين جميع الفرق والضيوف في الأماكن المخصصة للإقامة وتبلغ بها لجنة الاستقبال لاطلاع الوفود عليها عند الوصول .
- (د) عقد اجتماع مع رؤساء الوفود والمدربين وعرض أصناف الطعام الرئيسية عليهم لمعرفة رأيهم ومدى قبولهم لها وفي حالة الرفض يمكن الاتفاق على أصناف غيرها على أن تبلغ لجنة التغذية بذلك .
- (هـ) عقد اجتماع مع المدربين بعد يومين من بدأ الإقامة أو سؤالهم فرادى عن أي مضايقات في الإقامة لتلافيها .

٣ [لجنة التغذية :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

- (أ) التأكد من وجود جميع الأصناف الغذائية التي تحقق كفاءة تقديم الوجبات وفقاً لما هو محدد .

- (ب) الإشراف على المكان الذي تقدم فيه الوجبات ومتابعة أعمال النظافة والخدمة .
- (ج) المرور بين حين وآخر على المطبخ للتأكد على أن كل شيء مستعد ومجهز .
- (د) تحديد مواعيد تقديم الوجبات وإعلانها على الجميع وإبلاغها لجنة الإقامة بها .
- (هـ) عقد اجتماع مع مديري الفرق بعد يومين من بدأ الإقامة مع لجنة الإقامة لبحث أي صعوبات في موضوع التغذية للعمل على تلafiها .
- (و) حصر أعداد السائقين وتبدير الوجبات اللازمة لهم في أوقات مناسبة لا تتعارض مع واجباتها وفي مكان غير مقر تغذية اللاعبين والإداريين .
- (ز) إعداد وجبات مغلفة للفرق التي يتطلب برنامجهم ذلك .

٤ [لجنة المواصلات :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

- (أ) إعداد بيان بأعداد الأعضاء لكل وفد وتخصيص السيارات المناسبة .
- (ب) ترجمة جدول المباريات إلى وسائل انتقال الفرق والضيوف من وإلى الملاعب .
- (ج) ترجمة جدول الحفلات والزيارات الجماعية إلى وسائل انتقالات مجمعة .
- (د) الإشراف اليومي على تحركات فرق الضيوف وتلافي كل ما ينشأ من صعوبات .
- (هـ) تخصيص سيارة أو إثنين بصفة احتياطية يمكن الاستعانة بها فور حدوث أي خلل .

٥ [لجنة الإعلام :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

- (أ) إعداد نشرة يومية توزع على جهات الإعلام المختلفة (صحافة ، إذاعة ، تليفزيون) تتضمن بيانات اللاعبين المشتركة ومستوياتهم وأرقامهم السابقة ، وكذلك بيان رؤساء الوفود والضيوف وأي بيانات أو معلومات تتعلق بالبطولة ويتم نشرها قبل بداية البطولة بأرقام : (١ - ، ٢ - ، ٣ - ، ٤ - ، ٥ - ، ٦ - ، ٧ -) وذلك يعني أن صدورها يسبق البطولة بسبعة أيام وتكون النشرات لليوم الأول من رقم (١) وليس سالب واحد وهكذا
- (ب) نشر نتائج المباريات وانتداب متخصصين لتحليل المباريات بطريقة عملية .

(ج) تنظيم المقابلات والمؤتمرات الصحفية والإذاعية والتلفزيونية التي تقيمها أجهزة الإعلام مع المدربين واللاعبين أو الإداريين أو الضيوف .

(د) تنظيم إذاعة المباريات مع أجهزة الإعلام بالتنسيق مع لجنة الملاعب .

(هـ) تنظيم مراكز صحفية لخدمة البطولة .

٦ [لجنة الجوائز :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) تحديد مراكز الفوز في كل مسابقة .

(ب) توفير الجوائز الخاصة بكل منها وتسليمها في الوقت المناسب للجنة المراسم في مكان التوزيع .

(ج) استلام الجوائز والمسابقات وفقاً لنوع المسابقة وإعدادها للتسليم مرة أخرى .

(د) الإعلان عن جوائز كل مسابقة قبل بداية البطولة .

(هـ) طبع الدبلومات اللازمة للمشاركين بأعدادهم والأبطال بمراكزهم في منافسات ومسابقات البطولة .

(و) إعداد نظام تقديم الهدايا والميداليات وتدريب الفتيات أو الأطفال على نظم تقديم الهدايا .

(ز) استلام قائمة البروتوكول للضيوف وكبار المسؤولين الذين سوف يشاركون في تسليم الميداليات أو الكؤوس .

٧ [اللجنة الطبية :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) حصر المباريات التي ستقام وأماكنها .

(ب) توزيع الأطباء والمساعدين على الملاعب .

(ج) تخصيص طبيب مقيم بمكان الإقامة للحالات الطارئة .

(د) الاتفاق مع مستشفى لتخصيص عدد من الأسرة للحالات التي تتطلب ذلك أثناء البطولة

(هـ) توفير أماكن التدليك للفرق التي تطلب ذلك .

(و) (الإشراف على معمل المنشطات واقتراح عدد اللاعبين الذين سيتم الكشف أو إجراء القرعة عليهم بالتنسيق مع المندوب الرسمي للبطولة .

(ز) (إعداد الأدوية اللازمة للإسعافات الأولية .

(ر) (إجراء عملية الإسعافات الأولية في الملعب .

(ط) (التواجد في جميع أوقات البطولة .

٨ [لجنة الشؤون المالية :

وتتحدد اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) (اتخاذ جميع الإجراءات المالية للصرف على البطولة بناء على التعليمات واللوائح القائمة .

(ب) (استلام قيمة الاشتراك من الوفود .

(ج) (عرض بيان تفصيلي على رؤساء اللجان بما يخصهم وما يصرف والمتبقي من البند المخصص لكل لجنة .

(د) (مراجعة جميع مستندات الصرف .

(هـ) (تقديم التقرير المالي النهائي متضمناً :

- المبلغ المعتمد للبطولة وتوزيعه على بنود الصرف .

- ما تم صرفه من كل بند والإيرادات التي تم تجميعها .

- إجمالي المنصرف وفي حالة زيادته عن المعتمد يوضح ذلك وترفق به مرفقات التجاوز .

(و) (تحرير الشيكات اللازمة للفنادق ووسائل المواصلات وغيرها .

(ز) (توفير سيولة مادية (سلف) للصرف منها في حالة الصرف الفوري والمباشر

٩ [لجنة المراسم :

وتتفرع أعمال تلك اللجنة إلى :

(أ) (مراسم استقبال الوفود المشتركة .

(ب) (مراسم رفع أعلام الوفود المختلفة .

(ج) مراسم افتتاح وختام البطولة .

(د) مراسم الفوز .

* ١ * مراسم استقبال الوفود المشاركة :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) معرفة توقيتات وصول الوفود .

(ب) تشكيل لجنة للمطار تعمل بالمناوبة لاستقبال الوفود التي تصل فجأة ، ويوضع تحت تصرف هذه اللجنة وسائل المواصلات التي قد تضطرها الظروف لاستخدامها .

(ج) تجهيز عدد من الثياب وياقات الزهور (وفقاً لأهمية الوفد) لاستقبال رؤساء الوفود في المطار .

(د) إعداد الترتيبات المسبقة مع مصلحة الجمارك لعمل التسهيلات الجمركية للوفود لولوج المعدات مع خروجها .

(هـ) التصرف بلباقة وحكمة وبسرعة في الأمور الطارئة دون أن يشعر الضيوف بوجود أي مشكلة أو صعوبات وهذه مسئولية المرافقين الذين يختارون ويتم تدريبهم على مثل هذه الأمور .

(و) تعد بيانات كافية تسلم لرئيس الوفد بمجرد وصوله عن مكان إقامة الوفد وأرقام الغرف وكافة التعليمات الخاصة بالبطولة ومعها الشارات والهدايا التي تعدها إدارة البطولة .

* ٢ * مراسم افتتاح وختام البطولة :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) تحدد اللجنة المنظمة الموعد والمكان الذي تقام فيه مراسم حفل الافتتاح والختام.

(ب) تخبر جميع الوفود بذلك ويستدعى رؤساء الوفود للاجتماع في المكان المحدد للافتتاح لشرح التعليمات الخاصة بالوقوف والسير والتحية والاصطفاف والانصراف... الخ ، ويشترك عادة في هذا الاجتماع الذي يعتبر بروفة للافتتاح أو الختام عدد رمزي من أعضاء كل بعثة .

(ج) تكون المراسم الخاصة بالافتتاح على النحو التالي :

١ - طابور سير لدخول جميع الوفود إلى أرض الملعب أو مكان الافتتاح .

٢- إلقاء كلمة قصيرة للاستئذان في رفع علم البطولة الذي يدخل إلى المكان في هذا التوقيت في موكب من الرياضيين .

٣- يرفع العلم بمصاحبة الموسيقى وفي مواجهة جميع المشتركين .

٤- يعزف النشيد الوطني للدولة المنظمة .

٥- تبدأ الوفود في الانصراف من المكان .

(د) يراعى أن يكتب اسم كل دولة على لافتة تحملها إحدى الفتيات أو الأفراد في مقدمة الفرق ثم يتبعها بثلاثة أمتار حامل علم الدولة من أحد أبنائها ثم رئيس البعثة والرياضيين على أن يقوم حامل العلم بتحية نقطة الذات بالطريقة التي تحددها اللجنة المنظمة .

(هـ) يراعى أن تكون المسافة بين كل وفد وآخر حوالي عشرة أمتار .

(و) تشبه مراسم الختام مراسم الافتتاح بأن ينزل العلم بالبطولة .

*** ٣* لجنة مراسم الفوز :**

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) تشكل لجنة المراسم طاقماً من أعضائها بكل ملعب تقام عليه المباريات النهائية .

(ب) تعد هذه اللجنة منصة الفوز في مواجهة أماكن رجال الإعلام وأمام كبار الضيوف .

(ج) تخصص موسيقى لعزف النشيد القومي للفائزين .

(د) تحديد مجموعة من الفتيات لحمل ميداليات الفوز على صواني أو مخدات تقديم الهدايا والجوائز والميداليات والورود .

(هـ) تحديد مجموعة من الجنود بزي موحد لرفع العلم .

(و) إعداد لحن مميز يسبق مراسم الفوز لتتبعه أذهان المتفرجين .

(ز) تذاع النتائج عن كل مسابقة وقت إجراء المراسم .

*** ثانياً : اللجان الفنية :**

١] لجنة الملاعب والأدوات :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) تحديد الملاعب التي ستقام عليها مباريات البطولة والتأكد من صلاحيتها ومواصفاتها القانونية .

(ب) وضع خطه لتنفيذ وإنشاء وإصلاح الملاعب المطلوبة ومتابعة تنفيذها بحيث يتم تسليمها للجنة قبل موعد البطولة بثلاثة أشهر على الأقل ، قامت استراليا قبل بدء دورة الألعاب الأولمبية بسيدني بعام كامل وبالتحديد في اجتماع رؤساء الوفود في ٢٢/٩/١٩٩٩م بالانتهاء من كافة الملاعب والمنشآت الرياضية وافتتحت بعضها للجماهير الأسترالية في سيدني قبل البطولة .

(ج) تحديد أوقات التدريب لكل فريق .

(د) تزويد الملاعب بالأدوات والأجهزة اللازمة وإعدادها للمباريات .

(هـ) تقسيم أماكن المتفرجين ، وتحديد أماكن الضيوف ورؤساء البعثات واللاعبين .

(و) تجهيز غرف الحكام وغرف خلع الملابس وأماكن الاحتياط والانتظار .

(ز) إخبار لجنة الأمن بمكان وموعد كل مباراة لاتخاذ الإجراءات الأمنية اللازمة .

(ر) تنظيم أماكن وسائل الإعلام .

(ط) التأكد من وجود أدوات مكافحة الحريق في الصالات المغلقة وفي كافة الأماكن لمواجهة أي طوارئ .

(ظ) استكمال ما يلزم الملاعب في الظروف الطارئة من إضاءة ، أدوات ، إسعاف .

(ع) تحديد أماكن للإسعافات الأولية والتعاقد مع إحدى المستشفيات لنقل الحالات الطارئة إليهم من الملاعب في الوقت المناسب والتنسيق مع اللجنة الطبية في أسلوب وعلاج الحالات الطارئة .

٢] لجنة المسابقات والبرامج :

تتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) وضع لائحة كل مسابقة بالاشتراك مع الاتحاد المختص وفقاً للقانون الدولي للعبة .

(ب) تنظيم جدول مباريات البطولة .

(ج) تحديد الطريقة التي يتم احتساب النتائج على أساسها .

(د) تحديد الطريقة التي يتم احتساب ترتيب الأوائل على أساسها .

(ه) تحديد الطريقة التي يتم إتباعها في التعادل .

(و) الإشراف على سير المباريات والتأكد من تنفيذ الطريقة التي تم الاتفاق عليها والتحقق من تطبيق المواصفات اللازمة للطريقة التي تم اختيارها .

٣] لجنة الحكام :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) حصر المباريات التي ستقام في المسابقات المدرجة بالبطولة .

(ب) تحديد الحكام اللزيمين لكل مباراة .

(ج) عقد اجتماع مع الحكام الضيوف والاتفاق على المباريات التي سيقومون بتحكيمها .

(د) عقد اجتماع لجميع الحكام لدراسة الشروط الموضوعية لكل مسابقة .

(هـ) دراسة إمكانية عقد دورات ترقية أو تأهيل للحكام أثناء البطولة ومسئولية تنفيذها إذا ما تقرر .

(و) هي المسؤولة عن تقييم المباراة وإخراج النتائج .

(ر) تنظيم اجتماعات الحكام طوال فترة البطولة .

(ز) تعيين رؤساء اللجان في التحكيم والحكام المساعدين .

(ط) إعداد الاستمارات ودفاتر وبطاقات التحكيم .

(ظ) توزيع الحكام على مسابقات في صورة اقتراحات ولكن المسئول الأول عن ذلك هو ممثل الاتحاد الدولي أو لجنة الحكام أو المراقبة والتي تستدعي لهذا العمل .

٤] لجنة الطعون والاحتجاجات :

وتتخصص اختصاصاتها فيما يلي :

(أ) دراسة كل الشكاوي التي تقدم لها عن سير البطولة .

(ب) تحديد الوقت اللازم لتقدير الاحتجاج ومن المسئول عن تقديمه وكذلك الرسوم المقررة لكل احتجاج .

(ج) اتخاذ القرارات الخاصة بالاحتجاجات وإعلانها وموافاة مقدم الاحتجاج بصورة منها .

٥] لجنة السكرتارية الفنية :

- تعتبر هذه اللجنة هي المسئولة الفعلية عن تجميع كل ما يختص بالبطولة من كافة البيانات الخاصة لكل لجنة فهي تتولى :

- (أ) الإشراف الفني على البطولة .
- (ب) تنظيم البرنامج الزمني .
- (ج) مراقبة سير المباراة .
- (د) البت في الاستفسارات الفنية والاحتجاجات .
- (هـ) التأكد من صلاحية الملاعب والأجهزة المستخدمة .
- (و) إجراء قرعة المسابقات في حضور ممثلين للفرق المشتركة .
- (ر) تجميع المشتركين في البطولة ونوعياتهم .
- (ز) تجميع نتائج جميع المسابقات .
- (ط) تجميع مواعيد وصول ومغادرة الوفود المشاركة في البطولة .
- (ظ) تجميع مواعيد التقرير النهائي من اللجان وإعداد مشروع التقرير النهائي لعرضه على اللجنة العليا .

(ع) توثيق كل البيانات والمعلومات الخاصة بالدورة وإصدار ما يلزم منها في كتيبات

* الإعداد لإقامة البطولة :

بعد ذلك تبدأ اللجنة المنظمة بتحديد واختيار أسماء العاملين في اللجان الفرعية وتبدأ مرحلة الإعداد للبطولة قبل موعدها بوقت كاف يتم خلاله إرسال الدعوات للفرق أو الدول لتدعوها للمشاركة في البطولة موضحة أهدافها وشروط البطولة وموعدها ومكان إقامتها وأهمية المشاركة فيها ويجب أن تكون الشروط واضحة وتتضمن نظام البطولة وطريقة تنظيمها .

ثم تبدأ اللجنة عملها بإعداد الملاعب وتوفير الأجهزة والأدوات وتجهيز المواصلات وتستمر التغطية الإعلانية وإعداد الحكام بالإضافة إلى إعداد البرامج الاجتماعية من حفلات وزيارات للوفود المشاركة والاتفاق على الهدايا المطلوبة . وتستمر اللجان الفرعية في اجتماعها لاستكمال مسؤولياتها وتعقد الاجتماعات للفرق المشاركة لتوضيح القواعد والأنظمة الخاصة بالبطولة .

ب- خطوات يجب إتباعها خلال البطولة :

- تأتي مرحلة إقامة البطولة حسب البرنامج الزمني الموضوع وتتضمن هذه المرحلة تنظيم وإدارة المسابقات والمباريات وتطبيق البرامج المختلفة (الاجتماعية ، الفنية ، الثقافية ، الإعلامية ، الندوات ، المؤتمرات) فبعد أن تقوم اللجان المختلفة بالتحضير الكامل لمتطلبات البطولة بالإضافة إلى الاستعداد الكامل لاستقبال الفرق المشتركة في البطولة هناك مجموعة من الواجبات لا بد من ملاحظتها وتنفيذها خلال البطولة وتقوم كل لجنة بواجباتها الكاملة وفق اختصاصاتها تجاه هذه الواجبات :

(أ) استقبال الفرق لحظة وصولها لإجراء الاقتراع مع توفير أماكن جلوس الإداريين والمدربين .

(ب) توفير الأدوات المطلوبة خلال البطولة وتحديد الأعضاء من الحكام معاونين للقيام بمهمة مراقبة اللاعبين وارتدائهم الملابس والأدوات وفق القواعد الرسمية .

(ج) تنظيم سهولة دخول وخروج الفرق من وإلى الملاعب دون أن تتعرض الفرق للإرهاق أو الاحتكاك مع الجمهور حين تصل إلى الملاعب .

(د) متابعة المباريات واستلام وتسليم تقارير الحكام .

(هـ) راحة الجمهور داخل صالة اللعب أو المدرجات وبحيث يجلس كل فرد في المكان المخصص له مع التزام اللجان بخريطة توزيع الجمهور على الأماكن المناسبة سواء كانت البطولة داخل القاعة أو التي تنظم في الخارج .

(و) دعوة اللاعبين عقب المباريات النهائية لمسابقاتهم للاستعداد للتتويج مع إعداد المكان المناسب للتتويج وأيضاً مشاركة القيادة التي سوف تكون موجودة في عملية التتويج بإيضاح نظام التتويج لها وبما يضمن حفاظاً على الوقت تنفيذ خطوات التتويج بكل دقة ونجاح .

(ر) إخلاء الملاعب من الفرق واللاعبين والمدربين والإداريين الذين انتهت مبارياتهم وبما يجعلها جاهزة لاستقبال المباريات التالية .

(ز) إخلاء الصالة أو المدرجات من الجمهور عقب انتهاء المباريات بما يحفظ للصالة أو الملعب أو للأدوات الموجودة السلامة وكذلك بما يحفظ سلامة الانصراف للجمهور دون التعرض للاحتكاك ومشكلات مغادرة المكان .

(ط) الإعداد لحفل الختام سواء كان حفل شاي أو عشاء أو حفل ختامي يطلق عليه مراسم الختام ولكل مستوى من مستويات البطولة نظام خاص في مراسم الختام .

ج - خطوات يجب إتباعها عقب انتهاء البطولة :

من أهم الأعمال والواجبات التي يجب أن تراعيها اللجان المختلفة واللجنة المنظمة بعد انتهاء البطولة ما يلي :

(١) عودة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البطولة إلى مكانها الطبيعي بالحفظ والتخزين السليم .

(٢) إخلاء الصالة أو الملعب من كافة الكراسي والموائد والخدمات التي تم إدخالها من أجل البطولة حيث أنها لم تكن من الأدوات المتبقية في صالة أو ملاعب التدريب .

(٣) الاستعداد لعودة أو رحيل الفرق أو المنتخبات وبراى أن يكون ذلك بنفس النظام المتبع في الاستقبال إذ أنه كثيرا ما تغفل اللجان المنظمة مراسم التوديع فهي تترك الانطباع الجيد عن البطولة وعن الهيئة أو الدولة المنظمة للبطولة .

(٤) قيام كل لجنة بإعداد تقرير كامل عن السلبيات والايجابيات التي واجهة اللجنة عن انجازها لأعمالها وبما يضمن التغلب على السلبيات في البطولة القادمة .

(٥) إعداد التقارير الصحفية للصحف اليومية والصحف والمجلات الأسبوعية ولوسائل الإعلام المختلفة وبحث ترسم لهم النتائج التفصيلية والتي يحتاجها الصحفي أو الإعلامي لعرض النتائج وفق المتوفر من مساحات النشر وعرض النتائج مع توفير مركز إعلامي مناسب .

(٦) منح المكافآت للعمال والإداريين ومنح انتقالات الحكام والقضاة عقب البطولة .

(٧) إعداد التقارير اللازمة ورفعها إلى الجهات المعنية بما يختص بالبطولة وبما يضمن تعرف المسؤولين عن النتائج الفعلية للبطولة ومدى نجاحها وتحقيقها للأهداف

(٨) تقويم البطولة :

وتتم عملية التقويم منذ بداية تشكيل اللجنة المنظمة مروراً بكل مرحلة واللجان الفرعية وتقويم الأهداف والسياسات العامة و**التنظيم** والبرامج وجهود العاملين ، ويتم ذلك بوسائل وأساليب متنوعة منها الملاحظة ، الاستبيان ، المقابلة ، الشخصية ، استطلاع الرأي ، ويجب أن تكون عملية التقويم مستمرة ويقوم بهذه المهمة لجنة التقويم التي تقوم بإرسال تقرير شامل في نهاية البطولة إلى اللجنة المنظمة والتي تضع بدورها تقريراً شاملاً نهائياً عن البطولة .

(٩) حفظ نماذج من الميداليات والشهادات والدبلومات والمطبوعات وتقارير الحكام عن المباريات للاستفادة منها في إعداد التقارير النهائية للبطولة .

(١٠) العمل على تكريم اللجان والأفراد والأبطال الذين حصلوا على نتائج ممتازة في البطولة أو الذين قدموا خدمات جليلة للبطولة .

(١١) إعداد سجل مصور [أفلام - أفلام فيديو - ديسك كمبيوتر - رسائل على الانترنت] عن البطولة وموافاة الدول المشاركة ببعض هذه الوثائق .

(١٢) إعداد ملاحظات كاملة عن ايجابيات البطولة وسلبياتها والاجتماع لمناقشتها لوضع خريطة مستقبلية لمواجهة نواحي القصور في تنظيم أية بطولات قادمة .

(١٣) عقد اجتماع ختامي لرؤساء اللجان للنظر في تقرير الايجابيات والسلبيات خلال التنظيم في البطولة لتلاشي أية ملاحظات سلبية مستقبلية .

(١٤) إعداد تقرير فني من قبل كل اتحاد عن مستوى اللعبة وما تحقق من انجازات في ضوء التوقعات التي وضعتها الاتحادات الرياضية أو اللجان المنظمة .

(١٥) حث الاتحادات الرياضية على إعداد خططها الفنية للبطولة أو الدورات القادمة من انتهاء البطولة الحالية أو قبل انتهائها وبحيث يكون التخطيط في الاتحادات الرياضية علمياً وموضوعياً متضمناً التوقعات المستقبلية .

(تنظيم السباقات الرياضية)

عند تنظيم السحبة لأي لعبة يجب على الجهة التي تنظمها عقد اجتماعا فنيا تقرر فيه التعليمات الخاصة بالبطولة وتشخيص نوع السحبة التي تلعب بها الفرق وتراعى فيها ظروف الفرق المشاركة من جميع الوجوه .

ومن اهم طرائق تنظيم سحبات المباريات الرياضية مايتاتي:

١- سحبة التسقيط الفردي.

٢- سحبة التسقيط الزوجي.

٣- سحبة الدوري .

٤- التحدي (السلم او الهرم).

٥- التمايز.

وعند تنظيم السحبة (سواء كانت بطريقة التسقيط الفردي او الزوجي او الدوري) ، يجب ان تجرى في بداية الامر قرعة لغرض تثبيت تسلسل الفرق المشاركة ، وعلى هذا الاساس يرسم المخطط المطلوب ويلييه جدولا بمواعيد ومكان كل مباراة وتثبت فيه اسماء الهيئة التحكيمية ، وفيما يلي تفصيلا لكل نوع من انواع السحبات التي مر ذكرها :-

اولا : سحبة التسقيط الفردي

تجري المباريات في هذا النوع من السحبات بطريقة (خروج المغلوب) تنظم السحبة على اساس اي الفريق يلعب مع الفريق الذي يليه ، وفي حالة خسارة اي فريق ولمره واحدة يخرج من المسابقة ، وعلى هذا الاساس يمكن تشخيص تسلسل الفرق الفائزة .

ويكون عدد المباريات في هذه السحبة = (عدد الفرق - ١) . فمثلا اذا كان عدد الفرق المشاركة (٥) فرق ، فتكون عدد المباريات في السحبة = ٥ - ١ = ٤ مباريات ويراعى عند تنظيم السحبة ما يلي :-

أ- اذا كان عدد الفرق المشاركة (٢) او مايسمى بقوى الرقم (٢) : ٤ ، ٨ ، ١٦

٣٢ ، ٦٤..... الخ فلا اشكال عند بدء السباقات للدور الاول منها حيث لا

توجد هنا فرق منتظرة ،

ب- اذا كان عدد الفرق المشاركة عدد فردي ، ففي هذه الحالة تكون لدينا فرقه

منتظرة لا تلعب في الدور الاول واخرى تلعب لتحصل على عدد مساوي

لمضاعفات العدد (٢) ومن ثم تستمر المباريات في الدور التالي كما ورد في

المخططات اعلاه . ولمعرفة عدد الفرق المنتظرة وكيفية توزيعها في السحبة

تتبع ما يلي :

كيفية تطبيق قاعدة الانتظار ؟

ناخذ رقم يمثل قوى العدد (٢) الاكبر من العدد الفردي - عدد الفرق = عدد الفرق المنتظرة

$$\text{عدد الفرق المنتظرة} + ١ = \text{عدد الفرق التي تنتظر في الاعلى}$$

$$\text{عدد الفرق المنتظرة} - ١ = \text{عدد الفرق التي تنتظر في الاسفل}$$

فمثلا اذا كان عدد الفريق المشاركة (٥) فان اقرب قوى للعدد (٢) والاكبر

منه ال (٥) هو (٨) . فنقول :-

$$٨ - ٥ = ٣ \text{ (عدد الفرق المنتظرة) .}$$

$$٥ - ٣ = ٢ \text{ (عدد الفرق التي تلعب في الدور الاول)}$$

$$\frac{١+٣}{٢} = \frac{٤}{٢} = ٢ \text{ عدد الفرق المنتظرة في الاعلى .}$$

$$\frac{١-٣}{٢} = \frac{-٢}{٢} = -١ \text{ عدد الفرق المنتظرة في الاسفل .}$$

ج- اذا كان عدد الفرق المشاركة عدد زوجي (ليس من قوى العدد ٢) وهي (٦،

١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٤ ، الخ) كما يوضحها المخطط

التالي :

فان تنظيم السحبة لا يسير بشكل منتظم ، اذ يمكن تقسيم الفرق في الدور الاول الى

ازواج متساوية ، ولكن يتعذر ذلك في الدور الثاني ، مثال ذلك اذا كان عدد الفرق

(٦) :

كيفية معرفة عدد مباريات السحبة الفردية :

نتمكن من معرفة عدد مباريات السحبة الفردية من خلال تطبيق القانون الرياضي الاتي :

(ن- ١) يعبر (ن) عن عدد الفرق المشاركة في البطولة . فاذا كان عدد الفرق المشاركة بالسحبة (١٦ فريق مثلا) ، فان عدد المباريات في سحبة البطولة سيكون $16 - 1 = 15$ مباراة .

ايجابيات السحبة الفردية :

- ١ . تستغرق وقت قصير ولا تتطلب امكانات مادية وبشرية كبيرة .
- ٢ . تحاول الفرق بذل كل جهدها خلال المباريات ، لان هزيمة واحدة تخرج الفريق من البطولة .

سلبيات السحبة الفردية :

- ١ . مع مغادرة نصف الفرق المشاركة بالسحبة من الدور الاول لا يساعد على تطورها ، نتيجة قلة الاحتكاك ، وبالتالي لا تتحقق أهداف التربية الرياضية .
- ٢ . لا تساعد الفرق الناشئة وذات المستوى المتوسط على الاستمرار باللعب الى نهاية السحبة .
- ٣ . قد يؤدي احيانا الى مغادرة الفرق القوية ، عندما يتقابل فريقان قويان في الدور الاول من السحبة .

ثانيا : سحبة التسقيط الزوجي :-

يمكن القول ان سحبة التسقيط الزوجي هي سحبة متطورة للتسقيط الفردي ، وتتميز هذه الطريقة بان فريق المشترك بالسحبة يسمح له باللعب حتى خسارته مرتين ، وبذلك يمكن اعطاء فرصة للفريق الذي يخسر مرة واحدة الاشتراك بالمسابقات . مثال (١) اذا كان عدد الفرق المشتركة بالسحبة زوجيا (٨ مثلا) وناتجا من رفع قوة من قوى العدد (٢) يتم تقسيم الفرق زوجيا

بعد اجراء القرعة بين الفرق يتم اجراء المباريات في الدور الاول ما بين الفرق الثمانية وينتج عنها اربعة فرق وهي (الطلبة و الكرخ ، الجيش ، النفط) الى الدور الثاني والفرق الخاسرة وهي (الجوية ، النجف ، اربيل ، الميناء) تجري بينهما التصنيفات وكما هو مبين في الجزء الاسفل من مخطط السحبة حتى ظهور الفائز منها .

وفي الدور الثاني من السحبة تلتقي الفرق الاربعة الفائزة في الدور الأول فيما بينها وينتقل فريق الطلبة و الجيش الى الدور الثالث والفريقان الخاسران الكرخ والنفط ينتقلان الى الجزء الاسفل من السحبة وتجري بينهما مباراة، الخاسر يخرج من اللعبة نهائيا والرابع هو فريق الكرخ يلتقي في مباراة مع الرابع من تصنيفات الخاسرين من الدور الاول فريق الجوية والرابع منهما ينتظر الخاسر في لعبة الدور الثالث فريق الجيش والرابع منهما يلعب المباراة النهائية مع فريق الطلبة الذي لم يخسر اي مباراة .

مثال (٢) اذا كان عدد الفرق فرديا (٩ فرق مثلا) :

يتم تطبيق القاعدة لتحديد الفرق المنتظرة وذلك بطرح عدد الفرق المشاركة من اعلى واقرّب الاعداد الناتج من رفع قوة العدد (٢) وهو الرقم (١٦) .

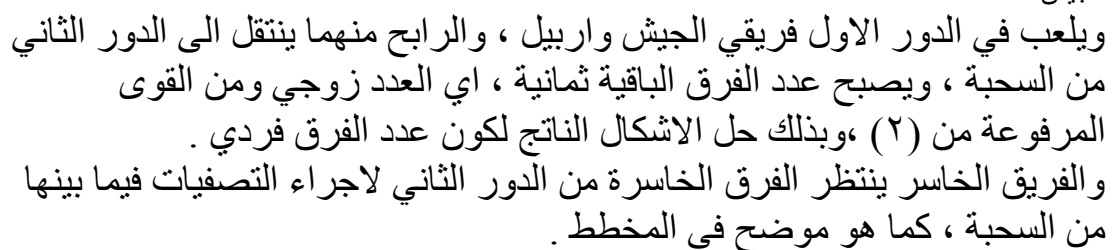
$$١٦ - ٩ = ٧ \text{ الفرق المنتظرة}$$

يتم تطبيق القانون الاتي لمعرفة عدد الفرق التي تنتظر في اعلى السحبة ، وعدد الفرق التي تنتظر في اسفل السحبة :

$$\text{عدد الفرق المنتظرة في اعلى السحبة} \quad ٤ = ٨ = \frac{١+٧}{٢} = \frac{١+٩}{٢}$$

$$\text{عدد الفرق المنتظرة في اسفل السحبة} \quad ٣ = ٦ = \frac{١-٧}{٢} = \frac{١-٩}{٢}$$

علما بان (ن) تعبر عن عدد الفرق المنتظرة في السحبة .



ملاحظة : في حال فوز فريق اربيل على الطلبة ، تطبق التعليمات الصادرة مع السحبة ، والتي تنص اما على اجراء لعبة ثانية بينهما باعتبار انه اصبح لكل منها خسارة ، او تعد المباراة نهائية بغض النظر عن ذلك ، وهذا هو المعول عليه والمعتد دائما .

تحديد عدد اللعابت

يطبق القانون التالي لمعرفة عدد اللعابت في السحبة الزوجية :

$$٢ (\text{عدد الفرق} - ١)$$

$$٢ \times (٩ - ١)$$

$$٢ \times ٨ = ١٦ \text{ لعبة}$$

ويكون جدول نتائج المباريات مشابها للجدول في التسقيط الفردي .

ويكون عدد المباريات في هذا النوع من السحبات :

$$= (\text{عدد الفرق المتسابقة} - ١) \times ٢$$

فمثلا اذا كان عدد الفرق (١٠) فيكون عدد المباريات في هذه السحبة :

$$(١٠ - ١) \times ٢ = ١٨ \text{ مباراة}$$

الاسبوع الخامس عشر:

القوانين والتشريعات الرياضية

التشريع:

التشريع هو وضع قواعد قانونية في نصوص تنظم العلاقات بين الأشخاص في المجتمع بواسطة السلطة المختصة، وطبقا للإجراءات المخصصة لذلك ،
خصائص التشريع :

- ١ /قيام سلطة عامة مختصة بوضعه .
- ٢ /اشتماله على قاعدة تتوافر فيها جميع خصائص القاعدة القانونية من عمومية وتجريد والزام وتنظيم سلوك الاشخاص في المجتمع .
- ٣ /صب مضمون القاعدة التي يحتضنها في صيغة مكتوبة .

أنواع التشريع:

اولا :التشريع الاساسي او الدستور :

الدستور هو مجموعة القواعد الأساسية التي تبين نظام الحكم في الدولة وتوزيع السلطات المؤسسات الدستورية التي تتولى هذه السلطات وعلاقة هذه السلطات بعضها ببعض كما يبين الحقوق والواجبات العامة للأفراد.

ثانيا: التشريع العادي (القانون):

التشريع العادي هو من اختصاص السلطة التشريعية التي تحدد القاعدة الدستورية تكوينها ومدتها ودورها ونظام جلساتها وصلاحياتها، إلا أن الدستور أعطى لرئيس الجمهورية الحق في التشريع في حالات معينة. وتمر العملية التشريعية لسن التشريع العادي بعدة مراحل، تتمثل في الاقتراح أو المبادرة بالتشريع ثم المناقشة ثم الإقرار، ثم يأتي دور رئيس الدولة ليمارس حقه في الاعتراض أو الإصدار، بالنشر في الجريدة الرسمية.

ثالثاً: التشريع الفرعي

لا يكفي لتسيير شؤون أي مجتمع في مختلف المجالات سن تشريعي أساسي وقوانين عادية، بل يلزم إصدار تشريعات فرعية، أو لوائح من طرف السلطة التنفيذية، بمقتضى اختصاص أصيل، فهي حين تقوم به لا تحل محل السلطة التشريعية. ويصنف فقهاء القانون اللوائح في مرتبة أقل من التشريع، وهي تتوزع على ثلاثة أقسام:

أ- اللوائح التنفيذية: وتقوم بسنها السلطة التنفيذية بغرض تنفيذ نص معين صادر عن السلطة التشريعية، ذلك أن التشريع العادي لا يعالج كل صغيرة وكبيرة، بل يترك مسائل معينة يتم تنظيمها بمقتضى لوائح تنفيذية.

ويعود سر الاعتراف للسلطة التنفيذية بهذه الصلاحية إلى أن هذه السلطة، وحتى تقوم بالدور المنوط بها، تحتاج إلى إصدار نصوص بإرادتها المنفردة لتحسد بمقتضاها التشريع العادي في أرض الواقع، وأن كل تأخير في إصدار هذه اللوائح سينجر عنه تعطيل تنفيذ القانون. كما أن السلطة التنفيذية أقدر من غيرها على معرفة ما يجب إصداره من لوائح لتنفيذ مضمون قانون معين، وقد اعترف دستور ١٩٩٦ صراحة لرئيس الحكومة بسلطة إصدار التشريعات الفرعية، حيث جاء في المادة ١٢٥ منه: "يندرج تطبيق القانون في المجال التنظيمي الذي يعود لرئيس الحكومة"، وهو نفس ما نصت عليه المادة ١١٦ من دستور ١٩٨٩. وطالما كان التشريع العادي هو الأصل واللوائح التنفيذية هي الفرع، وجب أن يساير الثاني الأول في مقصده ومضمونه، فإن حاد عنه عد غير شرعي ووجب إبطاله.

ب- اللوائح التنظيمية: وتسمى أيضاً باسم اللوائح المستقلة، أو القائمة بذاتها، لأنها لا تستند إلى أي قانون عهد إليها أمر تنفيذه.

وتتولى السلطة التنفيذية وضع اللوائح لأنها هي التي تتولى إدارة المرافق والمصالح العامة وهي المسؤولة عن هذه الإدارة، ومن ثم فهي الأقدر على إدراك متطلبات هذه المرافق والمصالح واختيار أصلح النظم المناسبة لها.

ج- لوائح الضبط أو البوليس: وتتضمن القواعد اللازمة للمحافظة على الأمن والهدوء والصحة العامة، ومن أمثلتها قوانين المرور..

القانون والرياضة

كثيرا ما نهتم بكل الثقافات أو معظمها، كالفنون والآداب والعلوم السياسية والاجتماع والاقتصاد... وغير ذلك ولكن حتى الآن لم يتسع مفهومنا في معظم الوطن العربي ليشمل الثقافة القانونية رغم أنها وثيقة الصلة بحياة الإنسان وسلوكه وتصرفاته، فلا شك أن كلا منا أفراد وجماعات نواجه مشاكل في علاقاتنا مع الآخرين ولكن لا احد يعرف متى يكون تصرفه صحيحا متفقا مع القانون ومتى يكون عكس ذلك.

وأما هذه المشاكل التي يعيشها كل الناس أو معظمهم سواء بوعي أو بغير وعي لدى خطورتها وأمام نتائجها التي تتمثل في تعقد العلاقات وتشابك المصالح وخاصة داخل المجتمعات الرياضية المتعددة الأنشطة، أمام هذا كله يدعونا الأمر إلى التعريف بمبادئ القانون وعلاقته بالتربية الرياضية بقصد التوعية القانونية ولو في أبسط مفهوم كمحاولة لضمان استقرار العلاقات والمعاملات وتوفير الوقت والجهد الضائعين في المنازعات والخلافات الرياضية.

وتستعمل كلمة القانون للدلالة على مجموعة القواعد التي تنظم سلوك الأفراد وتصرفاتهم داخل المجتمع الذي يعيشون فيه والتي يترتب على مخالفتها توقيع جزاء على المخالف. فالقانون يفاضل بين مصالح الأفراد المتشابكة والمتصارعة ويفضل مصلحة على أخرى ويصبغ عليها الشرعية والحماية. وبذلك نشأ الحق لمن اتخذت مصلحته مركزا متميزا ينفرد به دون غيره، وهذا الحق لا ينشأ إلا استنادا على قاعدة من القواعد القانونية يصبغ عليها حمايتها وتلزم الكافة باحترام هذا الحق.

وحيثما يوجد الإنسان يوجد القانون، حيث أن الإنسان اجتماعي بطبعه ولا يستطيع أن يعيش بمفرده ووجود الجماعة يحتم نشوء علاقات متعددة ومصالح متنوعة بين كل فرد من أفرادها ولابد لهذه العلاقات من تنظيم، ولهذه المصالح من قواعد تحكمها، فلا يمكن أن نتصور مجتمعا من المجتمعات الإنسانية بلا قواعد تحدد سلوك أفرادها وتبين ماله من حقوق وما عليهم من واجبات. وقد سبق وأن أوضحنا كيف أن الرياضة وجدت أيضا مع وجود الإنسان الأول كنشاط ضروري لحياته تماما كما وجد معها القانون كوسيلة لتنظيم معاملاته، وتطورا معا عبر الزمن ليأخذ أنماطا اجتماعية وسياسية وايدولوجية سواء من حيث الهدف أو الأسلوب، فأصبحت الرياضة نظاما اجتماعيا خاصا له أهدافه ومقوماته وخصائصه في نطاق دولي مترابط عن طريق الاتحادات الرياضية الدولية واللجان الأولمبية والمنظمات والهيئات الإقليمية والقارية، مما أكسب التنظيمات الرياضية صفة إنسانية رفيعة تقوم على أساس متين من النظم والقواعد والتشريعات القانونية.

كما أنه من المعروف أن التنظيم في العلاقات الاجتماعية بين أفراد الجماعة يعني وجود ضوابط للأفراد ما يجب إتباعه في علاقاتهم بعضهم ببعض، ولكن مجرد وجود هذه الضوابط لا يكفي بل لابد من شعور الأفراد بوجوب احترامها وإلا وقع عليهم الجزاء المناسب بواسطة المسؤولين عن

تطبيق القانون، فالغرض الأساسي من القانون هو تنظيم علاقات الأفراد فيما بينهم بالقدر اللازم لإسعاد الجماعة وضمان استقرارها وأمانها.

وليس هناك أكثر من المجتمعات الرياضية حاجة إلى هذا النظام القانوني باعتبارها مجتمعات قائمة على التنافس الحر لتحقيق النتائج ولكسب المشروع فلا بد من تشريعات منظمة وقواعد قانونية حاكمة تفرض الانضباط وتلزم بالاحترام وتؤمن السيطرة على الانفعالات والنزوات السلبية حتى نتفادى تصادم المصالح وتشابك الرغبات واحتكاك الثغرات الذاتية، مما يساعد على تحقيق فرص تمرس الشباب على أساس من الصبر والتركيز الذهني والإدراك الواعي حتى لا يكون النظر إلى الخسارة

إلى أنها إهانة أو دليل ضعف، بل هي مؤشر ينبه الفرد إلى أن يعيد النظر في موقفه ليكمل المسيرة على نحو أفضل، وهذا لا يكون إلا إذا اتخذت إجراءات قانونية رادعة، وفي نفس الوقت تكون هذه الإجراءات الرادعة بأسلوب يتفق مع التوجيهات التربوية المنشودة من وراء ممارسة التربية الرياضية. ومن هنا كان تلازم بين القانون والرياضة تلازماً قوياً، فإذا ما غاب القانون أو خاب أصبحت الرياضة نوعاً من اللهو العابث أو التسلية الرخيصة فتعم الفوضى داخل المجتمعات الرياضية ويسود الانحراف وتصبح الرياضة معول هدم السلوك وأخلاقيات من يمارسها دون ضوابط أو أحكام. و أننا لو أمعنا النظر في الحركة الرياضية لوجدنا أن القانون يشكل القاعدة الأساسية في هذا الكيان، حيث أن من أهم أهداف التربية الرياضية تنشئة جيل سليم يتمتع بسلوك سوي لا يأتي إلا بوجود ضوابط تحكم العلاقات وتلزم الأفراد سواء أثناء النشاط أو قبل النشاط أو بعد النشاط وكثيراً ما تكون القواعد الاجتماعية هي المصدر الذي تتبع منه قواعد التشريع الرياضي.

فبالإضافة إلى القانون كتشريع للمجتمعات الرياضية توجد القواعد الأخلاقية والتقاليد والروح الرياضية والأوامر والنواهي الدينية وهذه كلها يطلق اسم القواعد الاجتماعية