الوحدة الأولى :اللياقة البدنية

مراجعة لعناصر اللياقة البدنية وتدريباتها

١-القوة العضلية: هي قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة أو أداء عمل ضد مقاومة خارجية أو مواجهتها ،هذه المقاومة تتمثل في رفع أو دفع أو سحب خارجي أو وزن الجسم ضد قوة الجاذبية

تدريب* [انبطاح مائل] ثنى الذراعين

٢-السرعة : هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن

***انوع السرعة: - السرعة الانتقالية – السرة الحركية – سرعة رد الفعل**

تدريب* [وقوف – الوضع أماما] العدو للأمام لمسافة ٢٠ -٥٠ متر (يكرر)

٣-المرونة : تعنى المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل وهي مرتبطة بالعديد من مكونات اللياقة البدنية

تدريب* [وقوف فتحا] تقوس الجذع خلفا لأقصى مدى ممكن

***ملاحظة مهمة قبل بدء تنمية المرونة يجب مراعاة العمل على رفع درجة حرارة الجسم بالتمرينات العامة أو الجري**

٤- الرشاقة: هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم في اتجاهات مختلفة مصحوبة بالدقة والسرعة

تدريب* [وقوف] ثنى الركبتين كاملا لوضع الجلوس على أربع ثم قذفهما خلفا للانبطاح المائل

***ملاحظة مهمة عدم التدريب على الرشاقة في حالة شعور اللاعب بالتعب والإرهاق**

٥-الجلد العضلي(تحمل القوة): هي قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب يتميز بشدة أقل من الحد الأقصى

تدريب * [وقوف – ثبات الوسط] الوثب بالقدمين معا للأمام .

٦- الجلد الدوري التنفسي: كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود للاستمرار في العمل لفترات طويلة

***الأنشطة التي تنمي الجلد الدوري التنفسي :**

- السباحة لمسافات طويلة – الجري لمسافات طويلة – المارثون – ركوب الدرجات الهوائية

اعداد وتنفيذ الأستاذ / عبدالعزيز الشدوي

الصفات المميزة	الجلد العضلي	القوة العضلية
حجم العضلة	أقل في الحجم والمساحة	أكبر في الحجم والمساحة
لون العضلة	الأحمر الداكن	الأحمر الفاتح
الشعيرات الدموية	كثيرة ومنتشرة	قليلة ومنتشرة
قوة وزمن الانقباض	بطئ وذو قوة متوسطة	سريع وذو قوة
استهلاك الأكسجين	تعمل في وجود الأكسجين	تعمل في غياب الأكسجين
المطاطية	أكثر مطاطية	أقل مطاطية

* قياس الجلد العضلي :

أي اختبار يحدث فيه تكرار للأداء لعدد كبير نسبيا من التكرارات يعد اختبار للجد العضلي

- **مثل اختبار الجلد كالشد على جهازي العلقة والحلق – واختبار الدفع على المتوازي**
- **واختبار [الانبطاح المائل] ثنى الذراعين**

* مميزات الفرد اللائق بدنيا من حيث الجلد الدوري التنفسي :

١- كمية أكبر من دفعات الدم

٢- نبض الفرد اللائق بدنيا يكون أقل سرعة من نبض الفرد العادي

٣- ضغط دم منخفض

٤- مساحة أكبر لمسطح الرئتين تسمح للدم باستيعاب كمية أكبر من الأكسجين

٥- كمية أكبر من الكرات الحمراء والهيموجلوبين

* طرق قياس الجلد الدوري التنفسي :

١- القياس المباشر : يتم فيه قياس الأجهزة الحيوية – قياس النبض – وضغط الدم – والسعة الحيوية – وسرعة استعادة الشفاء

٢- القياس غير المباشر: حساب الزمن الذي يتم قطع المسافة خلاله مثل جري ١٠٠٠م

*القياس غير المباشر للجلد الدوري التنفسي أكثر استخداما في المجال الرياضي

لسهولته وعدم احتياجه لأجهزة قد لا تكون متوافرة داخل المدرسة أو المؤسسة الرياضية ولسرعة إنجازه وضمان موضوعية النتائج

اعداد وتقديم الأستاذ/ عبدالعزيز الشدي

الوحدة الثانية : مسابقات الميدان

** المراحل الفنية لدفع الجلة بطريقة الزحف :-

١-مسك وحمل الجلة ٢- وقفة الاستعداد والتحفيز (التكور) ٣-الزحف والدوران ٤-الدفع والتخلص ٥- الاتزان

** طرق أداء التحفز :-

-التحفيز مع أرجحه الرجل الحرة عاليا - التحفيز مع ارجحه الرجل الحرة بدرجة متوسطة - التحفيز بدون ارجحه الرجل الحرة

** لجان تنظيم المسابقة أو البطولة :-

١-لجنة التنسيق ٦-لجنة العلاقات العامة

٢-اللجنة المالية ٧- لجنة الأمن

٣-اللجنة الفنية ٨- لجنة الانتقالات والمواصلات

٤-لجنة الإعاشة ٩- اللجنة الصحية

٥- لجنة المراسم وتوزيع الجوائز مهام وواجبات كل لجنة راجع الكتاب صفحة ٢٢ الى ٢٤

** يتوقف مستوى اللاعب في مسابقة دفع الجلة على :-

١-الإعداد البدني ٢-الإعداد المهارى ٣-الإعداد النفسي والاجتماعي

** وزن الجلة للرجال ٢٦٥،٧ كجم وللنساء ٤ كجم

** قطر دائرة دفع الجلة ١٣٥،٢ متر

** مقطع الرمي تكون المسافة بين طرفيها ٦٨،١٣ متر وعلى بعد ٢٠ متر

** مقطع الرمي بزاوية ٤٠ درجة من منتصف الدائرة

** بعض القواعد العامة في دفع الجلة راجع الكتاب صفحة ٢٩ إلى ٣٠

أدوات التحكيم في مسابقة دفع الجلة :-

١-شريط قياس طوله من ٢٠ مترا الى ٣٠ مترا

٢-راية بيضاء وأخرى حمراء

٣-لوحة ترتيب المحاولات ورقم اللاعب والمسافة المسجلة

٤- استمارة تسجيل النتائج

٥-منضدة ومقعد للمسجل

٦- حامل الجلل

٧- رايتان على نهاية مقطع الرمي

٨-علامات للأرقام القياسية

٩--ساعة إيقاف لضبط زمن المحاولات

حكام المسابقة في دفع الجلة:

١- رئيس القضاة

٢-قاضي تسجل النتائج

٣-قاضي صحة المحاولة

٤-قاضي تسجل الزمن

٥-قاضي قياس المسافة

٦-قاضي تحديد مكان هبوط الجلة

٧-قاضي ممسك أول شريط القياس

٨-معيد الجلل إلى الدائرة

٩-مسجل مسافة الرمي

اعداد وتقديم الأستاذ / عبدالعزيز الشدي

الوحدة الثالثة : كرة القدم

***العوامل التي يجب مراعاتها عند إعداد خطة اللعب في كرة القدم :-**

١-قدرة الفريق ٢-قوة الفريق المنافس

٣-الملعب ٤-العوامل الطبيعية

٥-مكان إقامة المباراة

***خطط اللعب في كرة القدم:-**

تعنى فن تحركات اللاعبين أثناء المباراة معتمدين على المكونات البدنية والمقدرة المهارية والذهنية والنفسية طبعا لظرف المباراة

***أنواع خطط اللعب في كرة القدم :-**

١-خطط هجومية :خطط فردية وأخرى جماعية. ٢-خطط دفاعية: خطط فردية وأخرى جماعية.

***العوامل المؤثرة في تنفيذ خطط اللعب في كرة القدم:-**

١-مستوى اللياقة البدنية ٢-درجة إتقان المهارات الأساسية لكرة القدم ٣-مستوى الإعداد الذهني ٤-مستوى السمات الإرادية

*** طرق اللعب في كرة القدم :-**

تعنى توزيع لاعبين في مساحة الملعب مع تحديد مسؤولية كل لاعب حسب إمكانياتهم البدنية والمهارية والخططية

***أهم أسس اختيار طريقة اللعب في كرة القدم :-**

-أن تتناسب طريقة اللعب مع ظروف المباراة - أن تتناسب طريقة بالمرونة – أن تكون الطريقة مناسبة لمستوى اللاعبين

*** أنواع طرق اللعب في كرة القدم:-**

١-طريقة اللعب (٣/٣/٤) ٢-طريقة اللعب (٢/٤/٤) ٣-طريقة اللعب (٢/٥/٣)

***متى يكون اللاعب في موقف تسلل:-**

اذا كان أقرب إلى مرمى خصمة من كل من الكرة وثاني أخر لاعب من الفريق الخصم

***متى لا يكون اللاعب في موقف تسلل:-**

اذا كان في نصف ميدان الملعب الخاص به -اذا كان في مستوى واحد مع ثاني أخر لاعب من الفريق المنافس -اذا كان في مستوى واحد مع أخر لاعبين اثنين من المنافسين

***الحالات التي لا تعتبر مخالفة للتسلل إذا استلم اللاعب الكرة مباشرة**

من ١- ركلة مرمى ٢- ركلة تماس ٣-ركلة ركنية

***متى يعاقب اللاعب على موقف التسلل :-**

في اللحظة التي يلمس فيها الكرة أو يلعبها أحد أفراد فريقة من خلال التداخل في اللعب وكسب فرصة من ذلك الموقف

***مخالفة تسلل يمنح الحكم ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس يتم تنفيذها من مكان حدوث المخالف**

اعداد وتنفيذ الأستاذ/ عبدالعزيز الشدري

الوحدة الرابعة :التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية

تنظيم المسابقات الرياضية بطرق الدوري:

١- تنظيم مسابقة الدورى من مرحلة واحدة

عدد الفرق المشتركة (عدد الفرق المشتركة – ١)

لمعرفة عدد المباريات=- ______________________________

٢

هناك أسلوبان لوضع جدول المباريات على طريقة الرقم الثابت وهى الطريقة الشائعة والأسهل استعمالا :

أ)أسلوب تثبيت الرقم (١) إذا كان الفرق المشتركة زوجيا

ب)أسلوب تثبيت رمز الإستبقاء (ى) إذا كان الفرق المشتركة فرديا

٢- تنظيم مسابقة الدورى من مرحلتين

لمعرفة عدد المباريات = عدد الفرق المشتركة (عدد الفرق المشتركة – ١)

*حساب نتائج الدورى بطريقة النقط ٣ نقاط للفائز ١ نقطة للتعادل ٠ وصفر للخاسر

جدول لإظهار ترتيب الفرق دون إظهار لقاءات الفرق المشتركة

اسم الفريق	لعب	فاز	تعادل	خسر	له أهداف	عليه أهداف	النقاط	الترتيب
عمان	٦	٥	١	-	١٠	٣	١٦	١
قطر	٦	٤	١	١	١١	٧	١٣	٢
السعودية	٦	٢	٢	٢	٧	٧	٨	٣

مميزات طرق الدوري :

١-يستمر التنافس مدة طويلة

٢-تتيح للمشارك الاحتكاك بالمشاركين جميعا

٣- تتوافر العدالة بقدر أكبر

٤- تحديد مراكز المشتركين بطريقة عادلة

عيوب طرق الدوري :

١-طول الفترة وكثرة المباريات

٢-كثير من المباريات تكون ذات طرف واحد

٣-لايشترط أن تختم المسابقة بأحسن المباريات

إعداد وتنفيذ الأستاذ/ عبدالعزيز الشحري