



# دليل مادة التربية البدنية والرياضة

الأنشطة البدنية والرياضية

ذ. عادل معموري

<https://www.facebook.com/EPSTAULYCEE/>

# تعريف

## 1. تعريف مادة التربية البدنية والرياضية

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية إلزامية وجزء لا يتجزأ من التربية العامة في جميع أسلاك التعليم، وهي مادة دراسية تساهم من خلال مزاوله الأنشطة البدنية والرياضية في تنمية مؤهلات المتعلم، كما تتوخى إكسابه مهارات بدنية مصحوبة بالمعارف المرتبطة بها قصد تعويده على الاهتمام بصحته وبجودة الحياة وجعله قادرا على التكيف مع بيئات مختلفة طوال حياته.

## 2. الجمعية الرياضية المدرسية

تعتبر حصص الجمعية الرياضية امتدادا طبيعيا بامتياز لخصص التربية البدنية والرياضية فبالرغم من أن هذه الحصص لا تعتبر مجالا لاستكمال برنامج مادة التربية البدنية والرياضية غير أنها تبقى دائما في إطار الأهداف المسطرة لهذه المادة من خلال الانفتاح على الموروث الثقافي للأنشطة الرياضية وتوظيف وتدبير مؤهلات التلميذ من أجل النجاعة الحركية فرديا وجماعيا وامتلاك الكفايات والمعارف من اجل متابعة التطور الشخصي والتخصص في مجال الأنشطة الرياضية.

وهي أيضا مجال لتطوير الكفايات الرياضية والتربية على المواطنة من أجل بناء ثقافة رياضية حقيقية مما يستدعي الإشراف الفعلي، للتلاميذ وتحميلهم المسؤولية تدريجيا في التنظيم والإشراف على أنشطة الجمعية الرياضية بالمؤسسة التعليمية (تنظيم - تحكيم - تأطير - تدريب).

---

# ألعاب القوى

---

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 موجودة 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 **1896**، ثم تليها بطولة العالم للألعاب القوى التي تعقد كل سنتين منذ **1991** فيما كانت أول دورة سنة **1983**. منذ سنة **1982**، كل أحداث ألعاب القوى تنظم من طرف الاتحاد الدولي لألعاب القوى.

## 1. تاريخ الألعاب:

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 ما سموه بالأعياد الأولمبية، وقد أنشأوا أول مضمار للجري تحت سفح الجبل المقدس (كرونوس). ولم يعرف اليونانيون القدماء مضمار الجري بشكله البيضاوي الحالي وإنما كان المضمار الذي بنوه عبارة عن قطعة أرض مسطحة يجاورها تل لجلوس المتفرجين وكانوا يقيسون المسافات بأقدامهم وأول مسافة استخدمت هي **600** قدم يوناني أي ما يقارب **183** متر وقد أنشأوا أول مضمار للجري في أثينا.

وكانت هناك سباقات أخرى للمضمار تبدأ من خط البداية إلى خط النهاية ذهاباً وإياباً وتقدر المسافة بجوالي **365** متر، أما سباق الجري للمسافات الطويلة فتختلف باختلاف عدد مرات الذهاب والإياب فأحياناً تكون **7** مرات ذهاب وإياب فتكون المسافة **1280** متر أو **12** مرة أو **20** مرة.. وكانت سباقات الفتيان أقصر من سباقات الرجال، وكانت هناك سباقات جرى ذات طابع عسكري وسباق للجري مع حمل المشاعل المضاعة وكان يقام ليلاً، ولهذا النوع من السباق مكانة مقدسة لدى الإغريق.

وبقي شكل المضمار كما هو حتى وافق مؤتمر إحياء الأعياد الأولمبية القديمة في باريس سنة 1894م على تنظيم أول دورة أولمبية حديثة في اليونان 1896م وأنشأوا أول مضمار للعدو ببيضاوي له منحنيان واستخدم في أول دورة أولمبية حديثة عام 1896م في أثينا وتغير بعد ذلك شكل المضمار وتطور حتى أصبح الآن يتوسطه ملعب كرة القدم.

## 2. الفعاليات الرسمية لألعاب القوى:

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.

### 2.1. العدو

#### 2.1.1. المسافات القصيرة:

- 100 متر: يتم تخصيص حارة لكل عداء للعدو فيه وهو سباق قصير للسرعة.
- 200 متر: المرادف أو المساوي لسباق الملعب القدم (192.27) متر، ويشارك العديد من عدائي 100 متر في هذه المسابقة لأن المسابقتين يتطلبان نفس القدرات.
- 400 متر: المرادف أو المساوي للسباق القدم (2×192.27) متر،

#### 2.1.2. المسافات المتوسطة:

- 800 متر: هذه المسابقة تجمع بين السرعة وقوة الاحتمال وأيضا التكتيك ويقوم اللاعب بإكمال لفتين كاملتين حول الملعب.
- 1500 متر: يشارك العديد من عدائي مسابقة 800 متر في سباق 1500 متر.
- 1000 متر: مسابقة ألعاب قوى غير أولمبية.
- المايل (1609 متر) مسابقة ألعاب قوى غير أولمبية.

- **2000** متر مسافة ألعاب قوى غير أولمبية ونادرا ما يتم اعتمادها في إحدى التظاهرات لألعاب القوى. تدرج المسافة ضمن المسافات المتوسطة التي تدرج ضمنها أيضا مسافة **800** متر و**1500** متر.

### 2.1.3. المسافات الطويلة:

- **5000** متر: هذه المسابقة مشابهة لسباق **dolikhos** الأولمبي القديم وكان يتكون من **25** لفة حول الملعب تقريبا حوالي **4800** متر.
- **10000** متر: مسابقة **10000** متر هو أطول السباقات التي تجرى داخل الملعب.
- **3000** متر: مسافة ألعاب قوى غير أولمبية، يقطعها المتسابقون في **7** دورات ونصف حول الملعب.

### 2.2. سباقات الطريق:

- الماراثون: يتم إجراء سباق الماراثون على الطرق العامة، والمسافة الرسمية للسباق منذ عام **1924**م هي **42.195** كيلو متر سباق **20** كلم مشي للرجال والسيدات و**50** كلم مشي للرجال يتم إقامة هذين السباقين على الطرق العامة وينتهي السباق في الملعب الأولمبي.
- نصف الماراثون هو اختبار تحمل في رياضة ألعاب القوى وتبلغ مسافته **21,1** كلم أو ما يعادل نصف مسافة الماراثون. ولكنه غير مدرج في ألعاب القوى المشهورة كالألعاب الأولمبية وبطولة العالم لألعاب القوى، ولكن من **1992** إلى **2005** بدأت تقام بطولة عالمية لنصف الماراثون حيث نظمها الاتحاد الدولي لألعاب القوى، لتستبدل بالبطولة العالمية للعدو على الطرق بمسافة تقدر ب **20** كلم.
- العدو الريفي أو (سباقات اختراق الضاحية) هو سباق يجري على طريق متاحم بقدر الإمكان لأرض العراء مثل الريف الفسيح والحقول والمروج والمراعي، وتشتمل الطريق على نسبة من الأراضي المحروثة، أما إذا اخترق الطريق غابات فلا بد من وضع علامات ظاهرة لمساعدة المتسابقين كما يجب تجنب تقاطع الطرق بقدر الإمكان، وغالبا ما تقام تظاهرات العدو الريفي في فصل الخريف أو الشتاء.

- **20** كيلومتر مشي سباق يقام على الطريق، وينتهي في الملعب، وهذا السباق محكوم بقانون بسيط ينظمه، دخل هذا السباق للألعاب الأولمبية منذ عام **1956** بالنسبة للرجال وسنة **2000** بالنسبة للسيدات، وتم تعريف رياضة المشي بوجوب التقدم بخطوات مع المحافظة على أن لا ينقطع الاتصال بالأرض، ويجب في كل خطوة أن تكون القدم المتقدمة للمتسابق قد لامست الأرض قبل أن تغادر القدم الخلفية الأرض.
- **50** كيلومتر مشي سباق يقام على الطريق، وينتهي في الملعب، وهذا السباق محكوم بقانون بسيط ينظمه، وهذه المسافة خاصة بالرجال، دخل هذا السباق للألعاب الأولمبية منذ عام **1956**، وتم تعريف رياضة المشي بوجوب التقدم بخطوات مع المحافظة على أن لا ينقطع الاتصال بالأرض، ويجب في كل خطوة أن تكون القدم المتقدمة للمتسابق قد لامست الأرض قبل أن تغادر القدم الخلفية الأرض. في الألعاب الأولمبية وكذلك في السباقات الدولية الكبرى يتم ترتيب السباق **50** كيلومتر مشي بحيث يضمن وصول أول متنافس عند غروب الشمس تقريبا حتى يمكن له التمتع بأفضل حال.

### 2.3. سباقات الحواجز:

- **110** متر حواجز للرجال و**100** متر حواجز للسيدات : يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له وهناك عدد (**10**) حواجز يقوم باجتيازها.
- **400** متر حواجز : تكون الحواجز أقل ارتفاعا في مسابقة **400** م ح عن الحواجز في مسابقتي **110** م ح و**100** م ح. ويقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له، ويقوم العداء باجتياز عدد (**10**) حواجز.
- **3000** متر موانع للرجال : تشتمل هذه المسابقة على القفز فوق **4** حواجز بارتفاع **91.4** سم بالإضافة إلي المانع المائي.

### 2.4. مسابقات التتابع:

- مسابقات التتابع (**4×100م + 4×400م**): 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 عدواً قبل تسليم العصا إلي المتسابق الذي يليه. عملية تبادل العصا بين اللاعبين لها قوانينها وتكتيكاتها الخاصة ويجب أن يتم التبادل في مكان محدد.

- سباق **200** متر تتابع ورغم الاعتراف به من قبل الاتحاد الدولي لألعاب القوى غير انه نادراً ما يتم إدراجه في المسابقات الدولية، وليس مدرجاً بالألعاب الأولمبية أو بطولة العالم لألعاب القوى.

## 2.5. القفز:

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



القفز العالي



القفز بالزانة



القفز الطويل

## 2.6. الرمي:

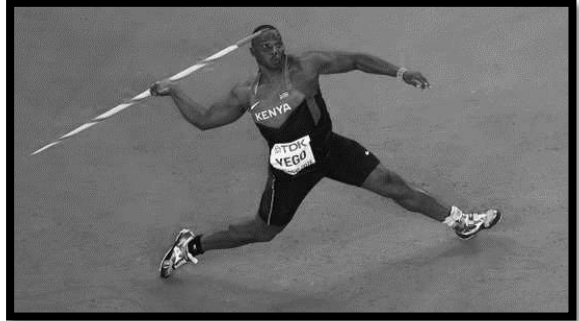
- رمي الجلة: تاريخيا استمدت دفع الكرة الحديدية من الرياضة الإغريقية (رمي الحجارة). يتم دفع الكرة الحديدية من منطقة دائرية قطرها **2.13** م وتزن الكرة الحديدية الخاصة بالرجال **7.26** كجم بينما الكرة الحديدية الخاصة بالنساء تزن **4** كج
- رمي القرص: رمي القرص مشتقة من الرياضة الإغريقية القديمة ( **Dikos**) ويتم رمي القرص من دائرة قطرها حوالي **2.5** متر ولحماية المشاهدين من أخطار الإصابة يتم إحاطة ثلاثة أرباع محيط الدائرة بشبك (قفص) بارتفاع **4** أمتار على الأقل. يزن القرص المخصص للرجال (**2**كجم) ولل سيدات (**1** كجم).
- رمي الرمح: الرمح من الفعاليات الرياضية الإغريقية القديمة وهي إحدى رياضات الخماسي وطريق رمي الرمح **30** إلى **36.5** متر طولاً وعرضاً حوالي **4** أمتار وفي النهاية يكون هناك منحى 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 **2.13** م ويتم حماية المشاهدين من خطر الإصابة بشبك. وزن المطرقة للرجال **7.26** كجم ولل سيدات **4** كجم

رمي الجلة



رمي القرص

رمي الرمح



رمي المطرقة

## 2.7. الفعاليات المركبة:

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

## 3. الإنجازات العربية:

حقق العديد من العرب عدة إنجازات في الألعاب الأولمبية، وكان العداء التونسي محمد القمودي أول أمازيغي يحصل على ميدالية فضية في سباق 10000 متر في أولمبياد طوكيو 1964 وهو كذلك أول عداء عربي يحصل على ميدالية أولمبية ذهبية في سباق 5000 متر في أولمبياد مكسيكو 1968 وعلى برونزية في سباق 10000 متر في الدورة نفسها ثم على فضية سباق 5000 متر في ألعاب ميونخ 1972.

كما تميزت العداء المغربية نوال المتوكل التي تعتبر أول امرأة أمازيغية وأفريقية ومسلمة تحرز ميدالية أولمبية وذلك في أولمبياد لوس أنجلوس 1984. والعداء المغربي سعيد عويطة حقق الإنجاز التاريخي في ألعاب لوس أنجلوس الأولمبية عام 1984 عندما طوّق عنقه بالذهب الأولمبي في سباق مشهود خفقت معه قلوب ملايين العرب وكّرّس عويطة سيطرته على مضامير ألعاب القوى في الثمانينات بأن فاز ببطولة العالم عام 87 في روما، وحطّم الرقم القياسي العالمي للخمسة آلاف متر ليصبح أول رجل يتزل تحت حاجز الـ 13 دقيقة. والعداء الجزائري حسيبة بولمركة التي أحرزت ميدالية ذهبية في سباق 1500 متر في برشلونة 1992 واسترجعت اللقب في نفس المسافة الجزائرية نورية مراح بنيدة في سيدني 2000. وفي نفس التخصص فاز الجزائري نور الدين مرسلي بذهبية أطلنطا 1996. يليه تحقيق البطل هشام الكروج ميداليتين ذهبيتين في أولمبياد أثينا 2004.

وحقق السعودي هادي صوعان فضية سيدني 2000 في سباق 400 متر حواجز ويكون بذلك ثاني أفضل رقم بالعالم لهذا السباق في عام 2000. وأيضا حامل الرقم العربي لسباق الـ 100 متر العداء العراقي سامي الشخلي بزم قدره 10.2 وقد سجله في بطولة هلسنكي في فنلندا 1970، كما أحرزت الرياضة السورية غادة شعاع ميدالية السباعي في الألعاب الأولمبية الصيفية 1996 وبرونزية نفس المسابقة في برشلونة 1992 وحصلت حبيبة الغريبي على ميدالية ذهبية في سباق 3000 متر موانع سنة 2012 في لندن.

---

## الوثب الطولي

---

## 1. تعريف الوثب الطولي:

هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. يقوم اللاعب بالجري أولاً في المكان المخصص لذلك (مسار الجري) ومن ثم يقفز عند العلامة (لوحة الارتقاء) ويحتاج لاعب الوثب الطويل إلى قدرة كبيرة من السرعة والارتقاء. والوثب الطولي، عملية فنية معقدة، تحتاج إلى صفات حركية وبدنية متعددة، يبذل لاعبها أقصى جهده للوصول إلى أقصى مسافة، وتحسب للاعب أحسن وثبة من جميع وثباته، وعددها 3 التي تقاس من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط (الحفرة الرملية).

## 2. تاريخ الوثب الطولي:

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام إغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز التي تعترض طريقهم في أثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديماً كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الأعياد الأولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس ق. م، وكان الارتقاء يتم من مكان محدد بعمود ملقى أو ثبت قبل الحفرة بقليل، كما كان المتسابق قديماً يحمل في يديه إنشاء الوثب أثقالاً بغرض التقوية مرجحة الذراعين إنشاء عملية الارتقاء.

وتطور الوثب الطويل مع تطور العلم والنظريات التعلم إلى إن أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقي منه ليساعد على الارتقاء إلى الإمام وأعلى ويظير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل). ودخلت مسابقات الوثب في التمثيل الأولمبي وذلك منذ سنة 1896م بالنسبة للرجال، إي منذ أول دورة اولمبية حديثة باليونان، اما بالنسبة للنساء فدخلت مسابقة الوثب الطويل بدا من دورة سنة 1948م.

## 3. الاخطاء:

- تجاوز المدة الزمنية (دقيقة) للاستعداد.
- الخروج من مسار الجري.
- الارتقاء بالرجلين معاً.
- تجاوز لوحة الارتقاء او لمس بلاستين أثناء الارتقاء.
- الخروج من الحفرة الرملية من الجهة المحايدة للوحة الارتقاء.

- الهبوط خارج الحفرة الرملية.

#### 4. المراحل الفنية للقفز الطولي

- الجري الاستعدادي: الهدف الرئيسي لهذا المرحلة هو الوصول الوائب إلى الوضع الجيد بأكبر سرعة ممكنة  
تبدء هذه المرحلة من أول خطوة في الاقتراب وتنتهي بارتظام القدم بلوحة الارتقاء
- الارتقاء: يقوم المتسابق في هذه المرحلة بدفع لوحة الارتقاء بقوة وسرعة وذلك بمجرد أن تتعدى الرجل  
الحرّة رجل الارتقاء
- الطيران: المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع  
مع المحافظة على وضع المتوازن للجسم في الهواء. وتبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء  
وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.
- الهبوط او الاستقبال: المرحلة الأخيرة للطيران باتخاذ الوائب الوضع الأفضل لأجل الحصول على أطول  
مسافة أفقية ممكنة وتبدأ هذه المرحلة عندما يستعد الجسم للهبوط في حفرة الرمل وتنتهي بتجمع أجزاء  
الجسم وهبوطها في حفرة فوق مكان القدمين في الرمل.

#### 5. أساليب الوثب الطولي:

- الوثب بالضم (الطريقة المعتمدة لدى التلاميذ)
- الوثب بالفتح ثم الضم
- الوثب بالمشي في الهواء



---

# القفز العالي

---

## 1. تعريف الوثب العالي

القفز العالي أو الوثب العالي ويقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة. ويتم في نصف دائرة تفرش بالرمل أو الإسفنج ويركز عند طرفي قطرها قائمان يبعد الواحد عن الآخر ما بين **3,66** متراً وأربعة أمتار وتوضع فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها ويكون بجوار قطر نصف الدائرة مضمار للحري.

في المنافسات، لكل منافس الحق في **3** محاولات للقفز على علو معين. يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة بـ **5** سم ثم يصير التغيير بـ **3** سم. يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق. الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع.

- القوائم: يمكن استخدام أي نوع من القوائم أو الأعمدة بشرط أن تكون صلبة، ومزودة بحوامل للعارضة، مثبتة فيها، وتكون المسافة بين القائمين أربعة أمتار على الأقل.
- العارضة: العارضة من الخشب أو المعدن أو أي مادة أخرى مناسبة، ويجب أن تكون دائرية المقطع طولها يتراوح بين **3.98** م و **4.02** م ووزنها **2** كيلو جرام كحد أقصى.
- حاملات العارضة: يجب أن يكونا مستويين ومستطيلي الشكل، عرض كل واحد منهما **40** ملم وطوله **60** ملم.
- منطقة الهبوط: ويجب ألا يقل طولها عن **5** أمتار وعرضها **3** م.

## 2. تاريخ الوثب العالي

إذا كان لا بد لنا من تتبع التطور المهاري لمسابقة الوثب العالي فالجدير بالذكر أن أول طريقة استخدمت في القرن التاسع عشر هي (الطريقة المقصية). وفي هذه الطريقة يتم الارتقاء بالقدم البعيدة عن العارضة على أن يتخذ اللاعب وضع الجلوس خلال العبور. وفي عام **1895**م استعمل متسابق أمريكي (الطريقة الشرقية) وهي شبيهة إلى حد ما من الطريقة المقصية مع اختلاف في زاوية الاقتراب (وهي عمودية على العارضة)، وطريقة اجتيازها بخفض الجذع للهبوط على نفس قدم الارتقاء.

وقد استمر الوثب بالطريقة الشرقية فترة طويلة إلى أن تمكن أحد اللاعبين الأمريكيين عام **1912**م من تعدية العارضة وهو في وضع الرقود على جانبه للهبوط على نفس القدم، سميت بعد ذلك (بالطريقة الغربية). وفي عام

**1936م** طور أحد اللاعبين الأمريكيان الطريقة الغربية عن طريق احتياز العارضة وهو مواجهها لها للهبوط على قدم الرجل الحرة، سميت (بالطريقة السرجية) لوجه الشبه بينها وبين طريقة ركوب الفارس السرج.

ومنذ عام **1950م** طور العلماء السوفيات والأمريكان هذه الطريقة وخاصة الاقتراب والارتقاء حتى أن رقم العالم تحطم عدة مرات حتى وصل **2.28 م**. وفي الدورة الأولمبية بالمكسيك عام **1968م** حصل اللاعب الأمريكي (فوس بيري) على المركز الأول مستخدماً (طريقة التقوس) حيث يجتاز اللاعب العارضة بظهره للهبوط على الكتفين. ومنذ ذلك الوقت انتشرت هذه الطريقة بشكل سريع حتى أن **70%** من لاعبي العالم من الرجال والسيدات يستخدمون هذه الطريقة لسهولةها - كما بطل استعمال الطريقة: المقصية - الشرقية - الغربية نهائياً في البطولات وبالتالي عند تعليم النشء وبقي استعمال الطريقة: السرجية - التقوس.

### 3. الوثب العالي بالطريقة الظهرية:

هي طريقة يتخطى بها اللاعب العارضة في الوثب العالي في سهولة ويسر وذلك بالاقتراب للعارضة في شكل زاوية يستطيع اللاعب معها تغيير القوة والسرعة الأفقية إلى قوة الرأسية في مواجهة الظهر للعارضة وذلك بالدفع بقدم الارتقاء ومرحلة اليمين لأعلى للمساعدة في رفع الجسم فوق العارضة وتخطيها ثم الهبوط على الجزء الأعلى من الظهر والكتفين وتكملة الدرحة الخلفية لامتناس الصدمة الناتجة عن ارتطام الجسم بالأرض فوق المرتبة.

- **الاقتراب:** يكون عادة مكوناً من **7** أو **9** خطوات في شكل خط مستقيم ثم خط منحني لإعطاء التلميذ الإحساس بالقوة للوصول إلى الجانب البعيد عن العارضة.
- **الارتقاء:** هو دفع رجل الارتقاء للأرض بقوة مع مرحة ركبة الرجل الحرة لأعلى.
- **الطيران وتعديّة العارضة:** كعامل أساسي لاتجاه الجسم ودورانه بعد الاقتراب والظهر مواجهة للعارضة وعند وصول الجسم إلى أقصى ارتفاع يقوم التلميذ بسقوط الرأس والصدر في الجهة الأخرى من العارضة، وبذلك تتم حركة دوران الجسم حول المحور العرضي له. فيتجه النصف السفلي للجسم عالياً ونصفه العلوي يتجه لمنطقة الهبوط لعمل تقوس فوق العارض.
- **الهبوط:** يتم بطريقة سلسلة بعد اجتياز العارضة بالحوض والرجلين وبتزول اللاعب على المراتب بالظهر.

#### 4. قواعد المسابقة:

- يجب ارتقاء الوثاب بقدم واحدة.
  - تعتبر المحاولة فاشلة إذا :
    - اسقطت العارضة من فوق الحامل.
    - لمس الارض خلف سقوط القائمين سواء بينهما او خارجهما (اضافة الى منطقة الهبوط) باي جزء من جسمه دون تعدي الوثاب العارضة.
- ملاحظة: إذا لمس الوثاب اثناء قيامه بالوثب منطقة الهبوط بقدمه، وكان في رأي الحكم انه لم يحصل على اية مميزة، فلا تعتبر الوثبة فاشلة لهذا السبب.
- يتم ترتيب المتنافسين للحصول على محاولتهم بالقرعة، وبمجرد ان تبدأ المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام مكان الركضة التقريبية، او الارتقاء لأغراض التدريب.
  - قبل بدء المنافسة على القضاة اعلام المتنافسين ببداية الارتفاع، والارتفاعات المختلفة التي ترتفع اليها العارضة عند نهاية كل دورة الى ان يبقى متنافس واحد في المسابقة، او في حالة التعادل، ترفع العارضة 2سم على الاقل بعد كل دورة، وترفع العارضة 3سم اثناء السباق.
  - تحتسب لكل متنافس أحسن وثبة من وثباته، كافة الوثبات المأخوذة نتيجة حلول التعادل على المركز الاول.
  - للمتنافس الحق في ان يبدأ الوثب على أي ارتفاع فوق الحد الادنى، وله حرية الوثب على أي ارتفاع عال. ان ثلاث محاولات متعاقبة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل عليه يحرم الوثاب من الوثبات التالية.
- ملاحظة: تعني هذه المادة انه بإمكان المتنافس تأجيل احدى المحاولتين الثانية او الثالثة على ارتفاع معين (بعد فشله في احدى المرتين الاولى او الثانية ويبقى الى ان يثبت على ارتفاع عال). وإذا اجل الوثاب عند ارتفاع معين، فليس له الحق في المحاولة على ذلك الارتفاع ماعدا الحالة التي يكون عليه التعادل.
- يجب قياس أي ارتفاع جديد قبل ان يحاول المتنافسون عليه، وعى القضاة تسجيل الارقام، مراجعة القياس بعد تحطّي الارتفاع.

ملاحظة: على القضاة التأكيد قبل بدء المنافسة من ان سطح عارضة الوثب من أسفل والامام مميزة، لذلك يجب اعادة العرضة على السطح المميز نفسه على ان يكون هذا السطح للأمام.

- حتى بعد فشل جميع المتنافسين الاخرين يسمح للمتنافس الاول الاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس، بعد ذلك، وبعد فوز الوثاب الاول في المسابقة فان الارتفاع او الارتفاعات التالية التي ترتفع اليها للعارضة تقرر بعد ان يستشير قاضي المسابقة او حكمها المتنافسين او المتنافس عن رغبته.
- لا يجوز تحريك قوائم او اعمدة الوثب خلال المسابقة، الا إذا قرر الحكم ان ارض الارتفاع او مكان الهبوط أصبح غير مناسب، وفي مثل هذه الحالة يتم التغيير بعد انتهاء دورة كامل.
- العلامات: يسمح للوثاب وضع علامات لتساعده في الاقتراب والارتفاع على ان تمده بها اللجنة المنظمة، كما يمكنه استخدام منديل صغير او مشابه يوضع على العارضة لغرض الرؤية-منطقة ركضة الاقتراب والارتفاع.
- طول مسار ركضة الاقتراب غير محدد الا ان الحد الادنى لطوله **15م**، وعند توفر الامكانيات لا مانع ان يكون **25م** اقصى حد.
- يجب ان تكون منطقة الارتفاع مستوية، وإذا استخدمت مراتب متنقلة تبعاً للقواعد الخاصة بمستوى منطقة الارتفاع يجب ان تصمم تبعاً لمستوى السطح العلوي للمرتبة.
- أقصى ميل جانبي لمنطقة ركضة الاقتراب لا يزيد على **1** الى **25** في اتجاه مركز العارضة.

---

## رياضة الجمباز

---

الجمباز هي رياضة تتضمن أداء سلاسل من الحركات في أجهزة مختلفة ففي كل جهاز سلسلة من الحركات مختلفة. يجمع الجمباز بين القوة والمرونة والسرعة والبراعة. مسابقات الجمباز الفني للرجال تتكون من 6 أجهزة هي البساط الأرضي وحصان الحلق والحلق وحصان القفز وحاليا يسمى بطاولة القفز، المتوازي وجهاز العقلة كون في مجال الجمباز الفني، أما مسابقات السيدات تكون في مجالي الجمباز الفني والإيقاعي.

قام الألماني فريدريك جان، وهو مدرس في إحدى مدارس الجمباز الحديثة، ببناء أول معدات الجمباز في أوائل القرن التاسع عشر الميلادي. أصبح الجمباز جزءاً من الألعاب الأولمبية، منذ أن بدأت هذه الألعاب في صورتها الحديثة عام 1896م. وفي سبعينيات القرن العشرين أدت التغطية التلفزيونية الواسعة للألعاب الأولمبية إلى جعل الجمباز رياضة تستحق المشاهدة.

## 1. مسابقات الرجال

تتكون منافسات الجمباز للرجال من ست مسابقات تتم في ترتيب معين. وهي كالتالي:

- الحركات الأرضية
- جهاز حصان الحلق
- جهاز الحلق
- جهاز حصان القفز
- جهاز المتوازي
- جهاز العقلة

ويسمى اللاعب الذي يشارك في كل المسابقات الست لاعب جمباز عام، أما اللاعب الذي يشارك في مسابقة أو مسابقتين فقط فيسمى لاعب جمباز متخصص.

الحركات الأرضية تؤدي هذه الحركات على بساط مساحته 12م<sup>2</sup>. يقوم اللاعب بأداء سلسلة من الحركات التي تتطلب التوازن والمرونة والقوة، وتتضمن الوقوف على اليدين، والوثبات، والشقلبات في الهواء، والدوران. ويجب إنهاء الحركات الأرضية في زمن لا يقل عن 50 ثانية ولا يزيد على 90 ثانية.



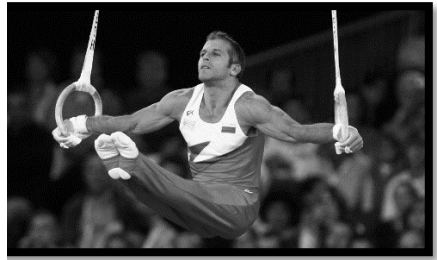
جهاز حصان الخلق



الحركات الأرضية



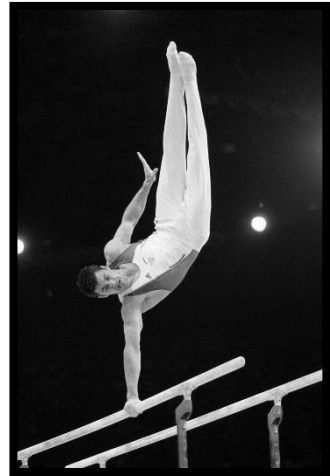
جهاز حصان القفز



جهاز الخلق



جهاز العقلة



جهاز المتوازي



جهاز حصان الحلق وهو جهاز يبلغ طوله **163**سم وعرضه **36**سم. ويوجد في أعلاه قبضتان خشبيتان تسميان الحلق يبلغ ارتفاعهما عن الأرض **127**سم. يركز اللاعب على القبضتين بيديه اللتين تحملان جسمه، بينما يورج رجله في حركات دائرية حول جانبي الحصان وأعلاه بدون توقف. ويقوم اللاعب بأداء حركات تدعى المقص، ويبدأ برجل واحدة على كل جانب، ويبدل موقع رجله كلما دار من جانب إلى جانب آخر. ويجب عليه في أحيان كثيرة الاستناد على يد واحدة، بينما يرفع الأخرى ليورج رجله من تحتها.

جهاز الحلق تجري مسابقة جهاز الحلق على حلقتين تتدليان من ارتفاع **250**سم بوساطة أسلاك. يقفز اللاعب إلى أعلى ويمسك بالحلقتين، ويحاول أن يقيهما ثابتتين أثناء اللعب. وتتضمن الحركات الارتكاز على اليدين والدوران الكامل. ويدعم اللاعب جسمه في أوضاع قوة متباينة تتطلب قدرة فذة. فعلى سبيل المثال، يقوم اللاعب في إحدى الحركات بتدعيم جسمه في الوضع العمودي مع مدّ ذراعيه للجانبين، وتتضمن هذه الحركة أيضاً البقاء في هذا الوضع بدون أي حركة لمدة ثابنتين.

جهاز حصان القفز تؤدي مسابقة حصان القفز على جهاز شبيه بجهاز حصان الحلق، ولكنه لا يحتوي على الحلقتين. يقوم اللاعب بالجري عبر ممر الاقتراب، ويقفز إلى الأعلى والأمام من فوق لوحة الارتقاء. ويقوم بوضع إحدى يديه أو كليهما على الحصان للاستناد، بينما يحاول تجاوزه. ويمكنه الدوران في الهواء وأداء الشقلبة أو تأدية أي حركة من الحركات العديدة. وفي بعض المباريات يقفز اللاعب قفزين، وتكون النتيجة النهائية هي متوسط نتيجة القفزين. أما في البطولات العالمية فيقفز اللاعب مرة واحدة. الاتحاد الدولي للجمباز تغيير جهاز حصان القفز وأصبح على شكل طاولة بعرض **110**سم.

جهاز المتوازي تجرى هذه المسابقة على عمودين خشبيين يرتفعان حوالي **165**سم، ويبعد كل عمود عن الآخر مسافة تزيد قليلاً على عرض الكتف. يستند اللاعب بيديه على العمودين، ويقوم بالوقوف على اليدين وأداء حركات مملوئية أخرى. ويجب أن يحافظ على استقراره في كل حركة من الحركات التي تتطلب الثبات لمدة ثانية أو ثابنتين. إضافة إلى أدائه حركات قوة أخرى تتطلب قدرة عالية وتؤدي ببطء.

جهاز العقلة تجرى هذه المسابقة على عمود فولاذي مرن بعض الشيء، يرتفع **254**سم عن الأرض، ويثبت بين دعامتين. يمسك اللاعب بالعمود بإحدى اليدين أو بهما معاً، بينما يقوم بالدوران حوله بشكل متكرر. ويقوم اللاعب بأداء وضع حركات مملوئية بدون توقف كامل. وخلال ذلك يجب أن يعكس وضع جسمه، وهذا يتضمن تغيير القبض على العمود. كما يتطلب منه أداء بعض المناورات، بحيث يترك القضيب، ثم يعاود الإمساك وهو لا يزال في الهواء. وينتهي بعض اللاعبين هذه المسابقة بترجل رائع. فيدور بسرعة حول القضيب، ويترك القضيب، ويلف حول نفسه أو يقوم بالشقلبة في الهواء قبل الهبوط على الأرض.

المنافسة العامة للرجال تتكون من ست مسابقات وفي البطولات الوطنية والدولية يتوجب على اللاعب أداء حركات إجبارية في كل مسابقة، ثم يؤدي اللاعب حركات اختيارية في كل من هذه المسابقات الست بتأدية ما يريد من الحركات. وفي البطولات الدولية تقتصر المشاركة على لاعبي الجمناز العاميين.

## 2. مسابقات النساء

مسابقات الجمناز النسوي أربع مسابقات، وهي وفقاً لترتيب أدائها كما يلي:

- جهاز حصان القفز
- جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات
- جهاز عارضة التوازن
- الحركات الأرضية.



جهاز عارضة التوازن



جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات

جهاز حصان القفز تُؤدى مسابقات جهاز حصان القفز على الجهاز نفسه الذي يستخدم في مسابقات الرجال، إلا أن النساء يقفزن عبر الحصان وليس على طوله. وفي معظم المنافسات تقفز اللاعبة مرتين لكن القفزة ذات النتيجة الأعلى هي التي تسجل.

جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات. تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع 236سم عن الأرض، والآخر يرتفع 157سم. وتدور اللاعبة حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبة بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.

جهاز عارضة التوازن تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها **10** سم. وتقوم اللاعب بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل الالعاب هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقبات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.

الحركات الأرضية تؤدي الحركات على بساط يشبه البساط المستخدم في مسابقات الرجال، وترافق الحركات موسيقى؛ حيث تحاول اللاعب تنسيق حركاتها مع الموسيقى التي اختارتها. على اللاعب أن تأخذ زمناً لا يقل عن دقيقة وعشر ثوان ولا تزيد على دقيقة وثلاثين ثانية لإظهار مهاراتها في الحركات البهلوانية والرقص والشقبة.

المنافسة العامة للنساء تتضمن هذه المنافسة كل المسابقات الأربع وفي المسابقات الوطنية والعالمية تؤدي كل لاعبة حركات إجبارية في كل مسابقة ثم حركات اختيارية. ويسمح لعموم لاعبات الجمناز بالاشتراك في المنافسات العالمية.

### 3. الجمناز الإيقاعي

نوع خاص من منافسات الجمناز، تقوم فيه اللاعب بأداء حركات إيقاعية تتخللها بعض المناورات، مع استخدام أداة تحمل في اليد. وهذه الأداة قد تكون كرة أو سوطاً أو طوقاً أو شريطاً أو حبلًا. ويؤدي الجمناز الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية. ويصاحب أداء اللاعب موسيقى. وتستغرق الحركات بين **60** و**90** ثانية. ويتم تقييم الالعاب بناءً على رشاقة وصعوبة الحركات التي تقوم بها متضمنة مهارة إطلاق والتقاط الأداة. دخلت مسابقة الجمناز الإيقاعي ضمن الألعاب الأولمبية الصيفية عام **1984**م.



#### 4. المنافسات في الجمباز والتحكيم

الجمباز رياضة يؤدي فيها كل متنافس تمارين مهلوانية على أنواع مختلفة من معدات الجمباز. ويتبارى فيها فريقان أو أكثر في منافسة في صالة للألعاب الرياضية. وهناك منافسات منفصلة لكل من فرق الرجال والنساء. يراقب الحكام أداء اللاعب، ويقررون عدد النقاط التي يحصل عليها. وتؤدي رياضة الجمباز إلى تنمية التوازن والتحمل والمرونة والقوة. وتصل معظم لاعبات الجمباز إلى أعلى المستويات في هذه الرياضة خلال الأعمار من 11 إلى 19 سنة، أما بالنسبة للرجال فيبلغ متوسط عمر أبطال الجمباز 21 سنة.

يراقب الحكام الأخطاء بدقة في الحركات الإجبارية مثل السقوط أو الوضع الجسدي الخاطئ أو حذف الحركات أو البطء والتوقيفات خلال الأداء. أما في الحركات الاختيارية فيعطي الحكام النقاط بناء على درجة الصعوبة، والشكل ومجموع الحركات.

وتكون أعلى درجة من عشر درجات لكل مسابقة. وي طرح الحكام نقاطاً كاملة أو أعشار النقاط لكل خطأ. أما في الحركات الاختيارية، فقد يمنح الحكام نقاطاً للحركات الأصيلة والحركات ذات الصعوبات الخاصة.

في مسابقات الرجال يشترك خمسة حكام من بينهم رئيس الحكام في التحكيم. وفي الأغلب لا تستخدم نقاط رئيس الحكام، بل يأخذ رئيس الحكام النقاط التي سجلها الحكام، ويقوم بحذف أعلى وأدنى النقاط.

ويحسب رئيس الحكام الدرجة النهائية بأخذ متوسط النقطتين الوسطيين؛ فإذا تجاوز الفرق بين النقطتين الوسطيين حداً معيناً، فإن رئيس الحكام يستخدم نقاطه. وفي البطولات العالمية تؤخذ نقاط أعلى خمسة لاعبين لتجمع وتحسب كنتيجة للفريق.

أما في منافسات النساء، فيكون عدد الحكام ستة من بينهم رئيس الحكام. وتحسب النتيجة بحذف أعلى النقاط وأقل النقاط، ثم يؤخذ متوسط النقاط الأربع الباقية ليكون هو النتيجة النهائية.

---

# كرة السلة

---

كرة السلة كما نعرفها اليوم فقد خطرت للأستاذ الكندي خلال العام الدراسي 1891 - 1892 واسمه جيمس ناي سميث ( James Nai Smith ) أستاذ التربية الرياضية في مدرسة سبرنجفيلد (Springfield) في ولاية ماساتشوستس الأمريكية، وقد دعا إلى ممارستها ضمن قاعة مغلقة، معتقداً أنه بواسطتها يحافظ على لياقة طلابه البدنية خلال فصل الشتاء خاصة بعد أن تتوقف لعبة كرة القدم في أيام البرد والصقيع ، وكبديل للتمرينات السويدية والألمانية التي لم تكن تتلاءم مع طبيعتهم التي تميل إلى القوة والسرعة والمنافسة، ولا تشبع رغبتهم بالحركة والنشاط ، والتعبير عن الذات.

وفي الألعاب الأولمبية التي جرت عام 1904 في مدينة سانت لويس في الولايات المتحدة الأمريكية، فقامت الفرق الأمريكية عرضاً خاصاً في كرة السلة خلال هذه الدورة بغية إقناع دول العالم الاعتراف بها، فحصل ذلك أثناء الدورة.

أثناء الحرب العالمية الأولى، مارس الجنود الأميركيون لعبة كرة السلة في الأماكن التي تمرّكروا بها فكان ذلك عاملاً جديداً، وفعالاً في عملية انتشار اللعبة في مختلف أنحاء العالم.

جرت أول بطولة جامعية للعبة في تورينو بإيطاليا عام 1933 حيث اجتمع مندوبو الهيئات المشتركة في هذه البطولة في مدينة لوزان في سويسرا، وقرروا معاً تشكيل هيئة دولية تعمل على توحيد القوانين الخاصة باللعبة، وتوسعى إلى إدخالها برنامج الألعاب الأولمبية، فظهر بذلك أول اتحاد دولي لكرة السلة في 7 تشرين الأول عام 1933.

وفي دورة 1936 للألعاب الأولمبية أدرجت كرة السلة ضمن البرنامج الأولمبي لأول مرة. وجرّت مبارياتها بحضور الدكتور سميث مؤسس اللعبة، وشاهد النجاح الذي حققته. وبعد انتهاء الدورة المذكورة تم إدخال تعديلات كثيرة على النظم الخاصة باللعبة ومنها: تقسيم الملعب إلى قسمين وقاعدة العشر ثوان وغيرها.

## 1. تعريف:

كرة السلة هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو أصابه الهدف.

ويطلق على محاولة إحراز النقاط بهذه الطريقة اسم التسديدة. هذا وتُحسب التسديدة الناجحة بنقطتين أو ثلاث نقاط إذا تم تنفيذها من خارج قوس الثلاث نقاط والذي يبعد عن السلة بمقدار 6.25 متراً في المباريات الدولية؛ حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز نقاط أكبر من تلك التي يجرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا فمن الصعب وقوع نتيجة التعادل بين الفريقين. ويمكن للاعب التقدم بالكرة إلى الأمام عن طريق تنطيطها على أرض الملعب فيما يُعرف باسم المراوغة أو تمريرها لزملائه للوصول إلى الهدف. ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل

أي لاعب من الفريقين (خطأ) وهناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تُعرف باسم (مخالفات قواعد اللعب). عند ارتكاب اللاعب لـ 5 أخطاء يطرد مباشرة من المباراة ويأخذ لاعب آخر من نفس الفريق مكانه.

## 2. القواعد والقوانين:

### 2.1. قواعد اللعب:

تُقسم مباراة كرة السلة إلى أربعة أرباع (أشواط) مدة كل ربع 10 دقائق ويتم السماح بخمس عشرة دقيقة للاستراحة في منتصف المباراة، في حين يتم السماح بدقيقتين راحة بعد انتهاء كل ربع "شوط" من الأرباع الأخرى. وتستمر مدة كل فترة من فترات الوقت الإضافي، الذي يُحتسب بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتبادل، لخمس دقائق. ويتبادل الفريقان سلتيهما مع بدء النصف الثاني للمباراة. إن الوقت المحتسب في اللعب هو وقت اللعب الفعلي؛ حيث يتم إيقاف ساعة المباراة عند توقف اللعب. لذلك، فإن مباريات كرة السلة تستغرق بصفة عامة وقتاً أطول بكثير من الوقت المحدد لها، وعادة ما تستمر لنحو ساعتين.

يتألف كل فريق على أرض الملعب من خمسة لاعبين في وقت واحد (من أصل اثني عشر لاعباً مسجلين في قائمة كل منهما). هذا ولا تكون عمليات تبديل اللاعبين مقتصرة على عدد معين من اللاعبين، ولكن يمكن إجراؤها فقط عندما يكون اللعب متوقفاً. ويكون لكل فريق مدرب يشرف على تطوير أداء اللاعبين ووضع الاستراتيجيات والخطط التي يلعب بها الفريق، إلى جانب عدد آخر من العاملين في الفريق مثل المدرب المساعد ومدير الفريق والإحصائي والطبيب ومدرب اللياقة البدنية.

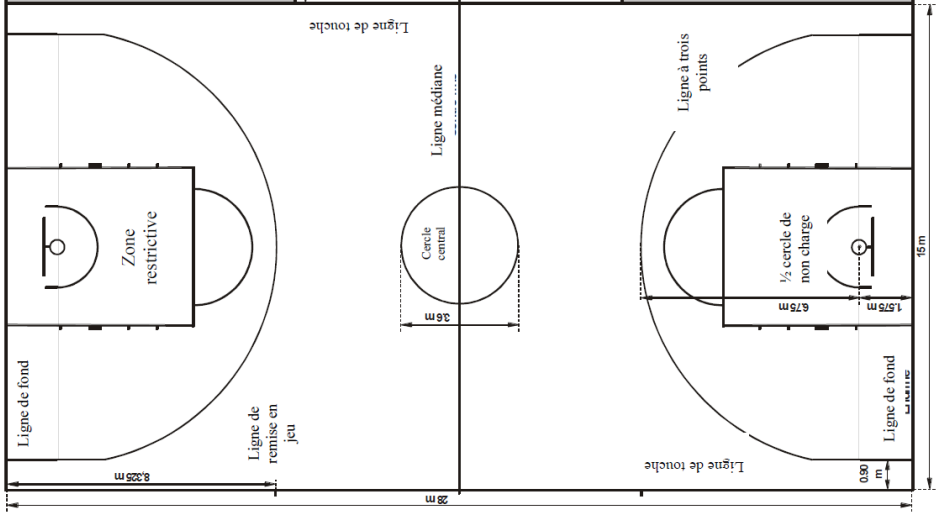
يُسمح بعدد محدود من الأوقات المستقطعة، وهي عبارة عن طلب المدربين إيقاف الساعة ومن ثم إيقاف اللعب للاجتماع لفترة قصيرة بلاعبهم لمناقشة خطط اللعب. وبصفة عامة، لا تزيد مدة الوقت المستقطع عن دقيقة واحدة فقط، ما لم يستلزم الأمر فاصلاً إعلانياً بالنسبة للمباريات المذاعة تلفزيونياً.

يتحكم في سير المباراة إداريون مسؤولون عن تنظيمها ويتألفون من ثلاثة حكام داخل الملعب، فضلاً عن حكام الطاولة المسؤولون عن تتبع النقاط التي يحرزها كل فريق وضبط وقت المباراة وتسجيل الأخطاء الفردية للاعبين والأخطاء الجماعية للفريق والإشراف على تبديل اللاعبين إلى جانب تحديد دور كل فريق في سهم الاستحواذ على الكرة والإشراف أيضاً على ساعة التوقيت (الساعة التي تحدد الوقت الذي يتعين على الفريق التسديد خلاله).

### 2.2. الملعب والأدوات:

مساحة ملعب كرة السلة المطابق للوائح والمواصفات في المباريات الدولية  $28 \times 15$  متراً وتكون معظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب. كما تكون هناك سلة مصنوعة من الصلب تتدلى منها شبكة وهذه السلة

مثبتة في لوحة الهدف الخلفية ومعلقة عند جانبي الملعب. وعلى جميع مستويات المسابقات تقريباً، يكون ارتفاع الحافة العلوية (الإطار المعدني للحلقة التي منها تتعلق الشبكة) عن سطح الملعب **10 أقدام (3.05 متراً)** بالضبط.



كرة السلة كرة جلدية منفوخة بالهواء، ذات لون بني أو برتقالي. وترن كرة السلة القانونية ما بين **600 جم و650 جم** ويتراوح محيطها ما بين **75 سم و78 سم**.

### 2.3. المخالفات:

يجب أن تظل الكرة داخل الملعب، حيث يُحسّر آخر فريق لمس الكرة قبل خروجها خارج حدود الملعب استحواذه على الكرة لصالح الفريق الآخر. لا يجوز لمس الكرة أن يتحرك خطوتين اثنتين دون تنطيط الكرة، وتعرف هذه المخالفة بالمشي بالكرة، كما لا يجوز له تنطيط الكرة على أرضية الملعب باستخدام كلتا يديه أو الإمساك بالكرة أثناء تنطيطها؛ فبذلك يرتكب مخالفة تُعرف بالتنطيط المزدوج للكرة. لا يتعين أن تكون يد اللاعب تحت الكرة أثناء تنطيطها؛ فقيامه بذلك يجعله يرتكب مخالفة حمل الكرة. وما إن يستحوذ أحد الفريقين على الكرة في النصف الأمامي من الملعب، فلا يجوز له إرجاعها إلى المنطقة الخلفية الخاصة به (نصف ملعبه). كما لا يجوز ركل الكرة أو ضربها بقبضة اليد. إن مخالفة هذه القواعد كلها تؤدي إلى خسارة الاستحواذ على الكرة أو إعادة تشغيل ساعة التوقيت من جديد إذا تم ارتكابها من قبل لاعب الدفاع.

هناك حدود مفروضة على الوقت المستغرق قبل تحريك الفريق للكرة من نصف ملعبه إلى نصف ملعب الفريق الآخر بعد نجاحه في الحصول عليها إذ يتعين القيام بذلك في غضون **8 ثوان** في المباريات الدولية. كما يتعين على اللاعب تسديد الكرة في سلة الخصم في غضون فترة زمنية محددة **24 ثانية** ولا يجوز للاعب الاحتفاظ بالكرة في نصف الملعب الأمامي الذي يقع فيه الهدف لمدة **5 ثوان** أثناء مقاومة لاعب دفاع الفريق الآخر له بشدة. كما لا



يُسمح للاعب بالبقاء في منطقة الخصم المحرمة "المنطقة الواقعة تحت لوحة الهدف الخلفية والتي يشبه شكلها ثقب المفتاح" لمدة **3 ثوانٍ**. الجدير بالذكر أنه قد تم وضع هذه القواعد لتعزيز الناحية الهجومية بشكل أكبر في لعبة كرة السلة.

لا يجوز لأي لاعب اعتراض "السلة" أو اعتراض الكرة وهي في طريقها للدخول في السلة، أو إذا كانت على حافة السلة؛ لأن ذلك سيؤدي إلى ارتكاب مخالفة تُعرف باسم الإعاقة غير القانونية لتسجيل هدف. فإذا كان لاعب الدفاع هو من أعاق تسجيل الهدف، فإنه يتم احتساب التسديدة المُحاوِلة لتسديدة ناجحة. أما إذا أعاق زميل المُسدِّد نفسه تسجيل الهدف، فإنه يتم إلغاء الهدف واستمرار اللعب مع منح الفريق المدافع حق الاستحواذ على الكرة.

## 2.4. الأخطاء:

إن القيام بأية محاولة من شأنها إعاقة المنافس بشكل مخالف عن طريق الاحتكاك البدني به يعد أمراً غير قانوني ويُطلق عليه خطأ الشخصي. وفي أغلب الأحيان، يرتكب المدافعون هذه الأخطاء؛ بيد أن هذا لا يمنع ارتكابها من قبل لاعبين مهاجمين أيضاً. ويحصل اللاعب الذي يتم ارتكاب خطأ ضده على الكرة ليقوم بتمريرها مرة أخرى داخل الملعب، أو يحصل على رمية حرة واحدة أو أكثر إذا تم ارتكاب الخطأ ضده وهو في حالة تسديد، اعتماداً على ما إذا كانت التسديدة ناجحة من عدمه. وتُمنح نقطة واحدة فقط في حال إحراز الرمية الحرة، والتي يتم تسديدها من على خط يبعد **4.5** متراً عن السلة.

من الممكن أن يحتسب ضد اللاعب أو المدرب، الذي يُظهر سوءاً في الروح الرياضية، من خلال قيامه، مثلاً، بالاعتراض على الحكم أو التشاجر مع لاعب آخر، خطأ أكثر خطورة يعرف باسم الخطأ الفني. وتشمل عقوبة هذا الخطأ تنفيذ رميات حرة (تختلف عن رميات الخطأ الشخصي، حيث يمكن للفريق الآخر اختيار أي من لاعبيه لتسديد هذه الرميات). ومن الممكن أن يؤدي تكرار الأخطاء إلى التعرض لعقوبة الاستبعاد من المباراة. يُطلق على الأخطاء الصارخة التي يكون فيها الاحتكاك البدني مفرطاً أو التي لا يقصد فيها اللاعب اللعب بالكرة الأخطاء رياضية وعادة ما يتعرض مرتكب مثل هذه الأخطاء لعقوبة الطرد.

إذا تخطى أي من الفريقين أربعة أخطاء في غضون ربع المباراة، يُمنح الفريق المنافس رمية حرة أو رميتين حرتين عن كل الأخطاء اللاحقة التي يتم ارتكابها خلال هذه الفترة الزمنية. إذا تم ارتكاب خطأ ضد لاعب ما أثناء محاولته تسديد الكرة في السلة ولم تُفْلح هذه التسديدة، يتم منح هذا اللاعب عدداً من الرميات الحرة مساوٍ لقيمة هذه التسديدة التي كان يحاول إحرازها. فإذا تم ارتكاب خطأ ضد لاعب يحاول إحراز تسديدة عادية بنقطين، فإنه يحصل على رميتين. على الجانب الآخر، إذا تم ارتكاب الخطأ أثناء محاولة إحراز تسديدة بثلاث نقاط، فحينئذ يحصل اللاعب على ثلاث رميات. إذا تم ارتكاب خطأ ضد لاعب أثناء محاولته تصويب تسديدة ما ونجح في إحراز تسديده هذه، فإنه عادة ما يتم منح هذا اللاعب رمية حرة إضافية بنقطة واحدة.

### 3. اشارات الحكام:

وهي حركات الحكام التي يتم استعمالها في احتساب النقاط والاطفاء وحتى الاتصال مع الحكام الاخرين اثناء المباراة

• عند احتساب النقاط يتم الاخذ بهذه الإشارات:



• عند احتساب المخالفات:

يتم الإعلان عن مخالفة عبر ثلاث مراحل:

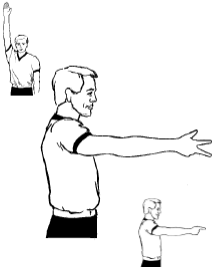
(1) إشارة إيقاف العداد من أجل مخالفة

(2) تحديد نوع المخالفة

(3) اتجاه لعب الكرة



TROIS SECONDES



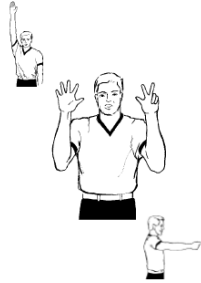
مخالفة 3 ثوان

VINGT-QUATRE SECONDES



مخالفة 24 ثانية

HUIT SECONDES



مخالفة 8 ثوان

CINQ SECONDES



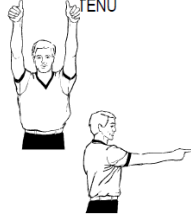
مخالفة 5 ثواني

VIOLATION DE PIED DELIBEREE



مخالفة لمس الكرة بالرجل

SITUATION D'ENTRE-DEUX / BALLON TENU



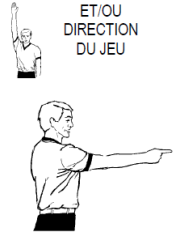
مخالفة مسك الكرة بين لاعبين

PORTER LE BALLON



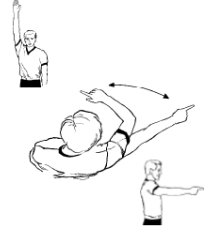
مخالفة حمل الكرة

SORTIE DU BALLON ET/OU DIRECTION DU JEU



مخالفة خروج الكرة

RETOUR DU BALLON EN ZONE ARRIERE



مخالفة الرجوع للمنطقة الخلفية

● عند احتساب الأخطاء:

يتم الإعلان عن الخطأ عبر ثلاث مراحل:

(1) إشارة إيقاف العداد من أجل خطأ مع تحديد اللاعب

(2) نوعية الخطأ

(3) عدد الرميات الحرة أو فقط اتجاه الكرة



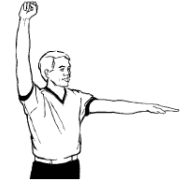
خطأ استعمال المرفق



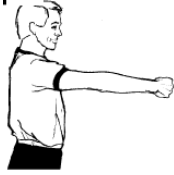
خطأ اعتراض المسار



خطأ ضرب على مستوى اليد



إشارة إيقاف العداد من أجل خطأ



خطأ الفريق الذي مجوزته الكرة



خطأ المهاجم الدخول بقوة



خطأ الدفع



خطأ مسك اليد



خطأ الاستبعاد



خطأ لا رياضية

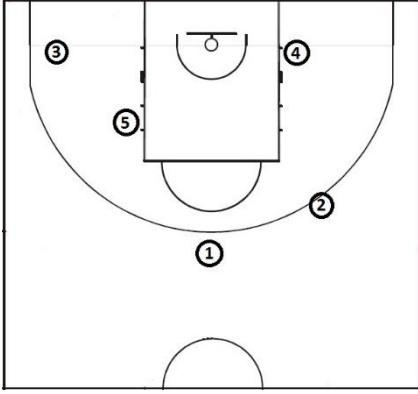


خطأ تقني



خطأ مزدوج

#### 4. مراكز اللاعبين:



على الرغم من أن قواعد لعبة كرة السلة لا تحدد مراكز أو مواضع للاعبين داخل الملعب على الإطلاق، فإن هذا الأمر قد ظهر وتطور كجزء من لعبة كرة السلة. فمنذ ثمانينيات القرن العشرين، ظهرت مراكز جديدة للاعبين أكثر تحديداً، وهي:

**(1) لاعب الهجوم الخلفي:** عادة ما يكون أسرع لاعب في الفريق، ويقوم بتنظيم هجوم فريقه وتوجيهه من خلال قدرته على التحكم في الكرة والتأكد من وصولها للاعب المناسب في الوقت المناسب

**(2) المدافع مسدد الهدف:** يقوم بتسديد قدر كبير جداً من التسديدات في مرحلة الهجوم، كما يقوم بمراقبة أفضل لاعب محيط لدى الفريق المنافس في مرحلة الدفاع.

**(3) لاعب الهجوم صغير الجسم:** غالباً ما يكون مسؤولاً بشكل رئيسي عن إحراز النقاط من خلال سلوك أقصر الطرق نحو السلة والاختراق مع المراوغة بالكرة وتنظيفها؛ أما في حالة الدفاع، فإنه يعمل على الاستحواذ على الكرات المرتدة من مهاجمي الفريق المنافس، ولكنه في بعض الأحيان يقوم بأدوار أخرى أكثر فاعلية من ذلك.

**(4) لاعب الهجوم قوي الجسم:** يلعب في الهجوم بقوة وغالباً ما يكون ظهره للسلة؛ وفي مرحلة الدفاع، يلعب تحت سلة فريقه (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع المنطقة) أو يلعب مدافع ضد نظيره مهاجم الفريق المنافس قوي الجسم (في طريقة الدفاع المعروفة بدفاع رجل لرجل)

**(5) لاعب الوسط:** يتم الاعتماد على أطول وأقوى لاعبي الفريق في هذا المركز لإحراز النقاط (في مرحلة الهجوم)، أو للدفاع عن سلة فريقه بقوة (في مرحلة الدفاع)، أو للاستحواذ على الكرات المرتدة.

تتسم الأوصاف التي تم تناولها أعلاه بأنها مرنة وقابلة للتغير. ففي بعض المناسبات، تختار بعض الفرق اللعب بثلاثة مدافعين من خلال استبدال أحد المهاجمين أو لاعب الوسط بمدافع ثالث ويعد مركزاً لاعب الهجوم الخلفي والمدافع مسدد الهدف من أكثر المراكز التي يمكن التبديل فيها، وخاصة إذا اتسم لاعبي هذين المركزين بالقيادة الجيدة للفريق ومهارات التعامل مع الكرة والتحكم فيها.

#### 5. تقنيات كرة السلة:

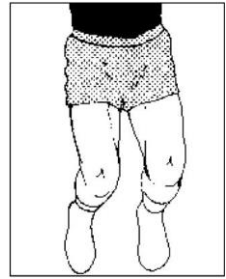
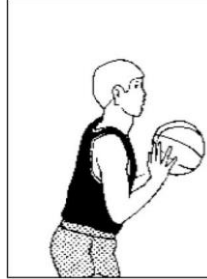
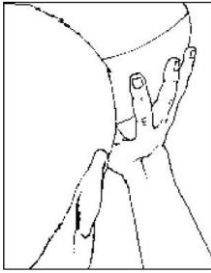
## 5.1. التسديد:

إن التسديد هو محاولة لإحراز نقاط من خلال قذف الكرة داخل السلة. وعلى الرغم من أن طرق التسديد تختلف باختلاف اللاعبين ومواقف التسديد نفسها، فإننا سنتناول التسديدة بكلتا اليدين أثناء وقوف اللاعب والتسديدة بالوثب

### 5.1.1. التسديدة بكلتا اليدين أثناء وقوف اللاعب

يتم تنفيذها من وضع الوقوف، دون رفع أي من القدمين عن أرض الملعب، وهو وضع عادة ما يستخدم عند تنفيذ الرميات الحرة. تنجز هذه التسديدة عبر أربع مراحل:

- 1) مرحلة التوازن: ينبغي أن يكون اللاعب في وضع مواجه للسلة مع تباعد القدمين عن بعضهما البعض بمسافة تساوي عرض كتفه تقريباً، مع مراعاة أن تكون الركبتان مثنيتين قليلاً وأن يكون الظهر مستقيماً. ويمسك اللاعب بالكرة لتستقر بين رعوس أصابع يده المسيطرة (الذراع المسددة) التي ترتفع عن الرأس بقليل، مع وجود اليد الأخرى على جانب الكرة.



الكرة تستقر بين رعوس أصابع يده المسيطرة

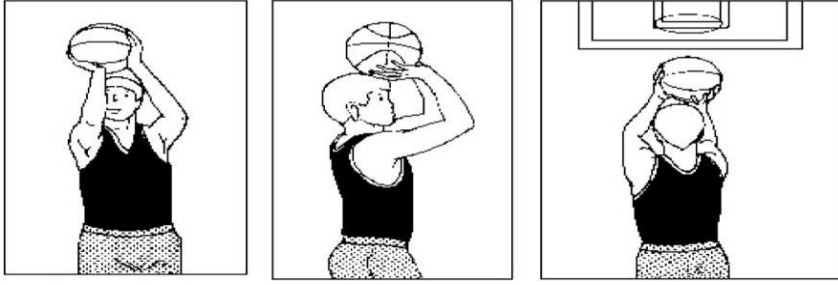
الذراع المسددة ترتفع عن الرأس بقليل مع وجود اليد الأخرى على جانب الكرة

الظهر مستقيماً

تباعد القدمين والركبتان مثنيتين قليلاً

- 2) توجيه الكرة إلى السلة: لتوجيه الكرة إلى السلة، يتعين أن يكون مرفق اللاعب في محاذاة رأسية مع الساعد المواجه لاتجاه السلة.

- 3) تسديد الكرة: ويتم تسديد الكرة عن طريق ثني وبسط الركبتين وبسط الذراع المسددة بحيث تصبح مستقيمة

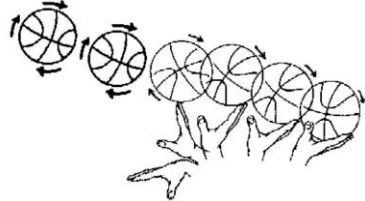
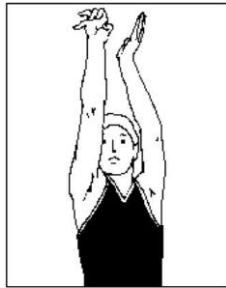
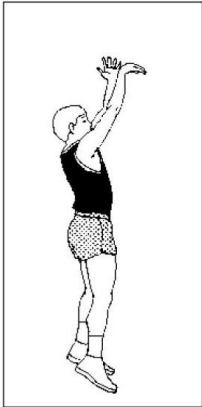


وضعية التسديد من مختلف الزوايا

#### (4) إتمام حركة التسديد:

تتحرك الكرة للأمام وهي تلامس أطراف الأصابع في حين يكمل معصم اليد حركة انثنائية كاملة نحو الأسفل. ويطلق على سكون حركة الذراع المسددة للحظة بعد إطلاق الكرة عملية إتمام الحركة إلى مداها، ولا بد من القيام بها للحفاظ على دقة عملية تسديد الكرة. وبصفة عامة، يتم استخدام الذراع غير المسددة لتوجيه التسديدة فقط، لا لتزويدها بالقوة.

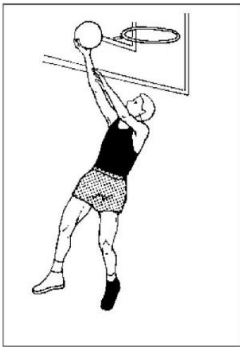
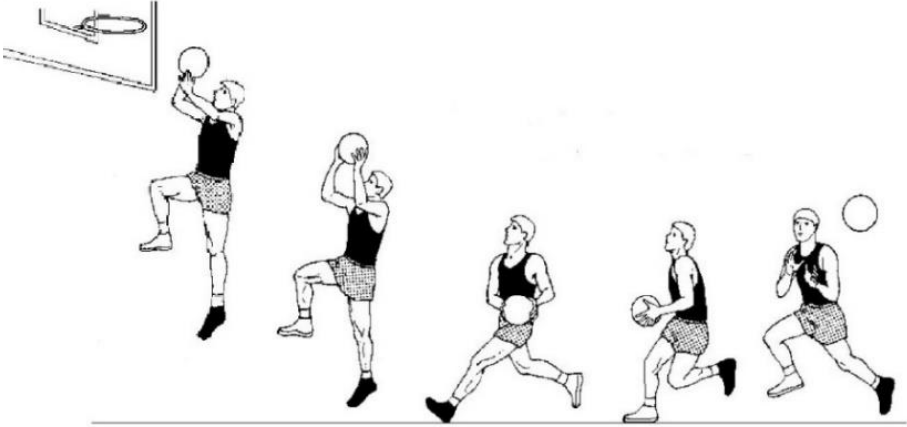
غالباً ما يحاول اللاعبون القيام بحركة انفعال خلفي ثابتة للكرة (دوران الكرة على نفسها خلفاً وتراجعها أثناء انطلاقها من يد اللاعب في اتجاه السلة) للتخفيف من حدة اصطدامها بحافة السلة. الجدير بالذكر أن هناك جدلاً ثائراً بشأن المسار المثالي الذي ينبغي أن تكون عليه التسديدة، إلا أن المديرين يقرون بصفة عامة بأن المسار المنحني المناسب هو المسار المثالي. هذا ويصوب معظم اللاعبين تسديداتهم بشكل مباشر إلى السلة، غير أن المسددين المتمرسين قد يستخدمون لوحة الهدف الخلفية لإعادة توجيه الكرة داخل السلة.



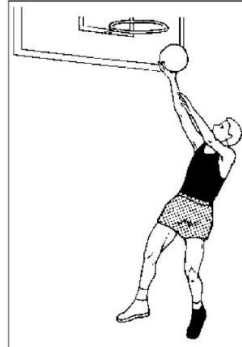
عملية إتمام الحركة إلى مداها

## 5.1.2. التسديدة بالوثب:

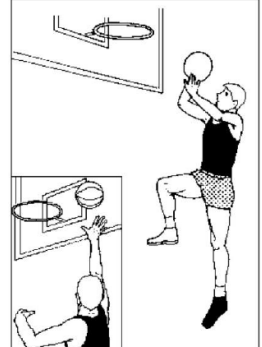
يقوم اللاعب بتنفيذها وهو في منتصف وثبه في الهواء، قريباً من أعلى هذه الوثبة. وهو ما يزيد التسديدة بقوة أكبر ونطاق أبعد، كما أن هذا النوع من التسديدات يتيح للاعب الارتفاع أكثر من المدافع. الجدير بالذكر أن الفشل في إطلاق الكرة قبل ملامسة القدمين لأرضية الملعب في هذه التسديدة يحسب على أنه مخالفة المشي بالكرة.



التسديدة من الجهة المعاكسة



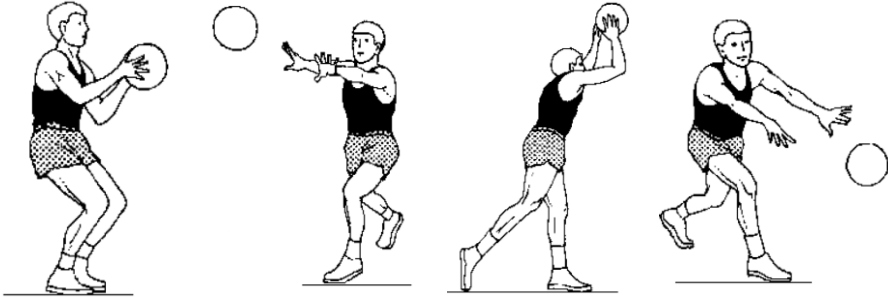
التسديدة "بالايب" lay-up



التسديدة العادية



## 5.2. التمرير:



استقبال الكرة

التمريرة الصدرية

التمريرة من فوق الرأس

التمريرة المرتدة

التمرير هو وسيلة لتناقل الكرة بين اللاعبين. وتكون معظم التمريرات مصحوبة بالقيام بخطوة للأمام لزيادة قوة تمرير الكرة، ويعقبها إتمام الحركة باليدين لضمان دقة التمريرة. تمثل التمريرة الأساسية في كرة السلة في التمريرة الصدرية. حيث يتم تمرير الكرة مباشرة باليدين من صدر اللاعب الممرر إلى صدر اللاعب المستقبل. وتنطوي التمريرة الصدرية الصحيحة على القيام بتحريك إصبعي الإبهام بحركة خارجية سريعة وخاطفة لإضفاء سرعة للتمريرة وعدم إتاحة الوقت الكافي للمدافع للتفاعل معها.

تعد التمريرة المرتدة نوعاً آخر من التمريرات. وفي هذه التمريرة، يقوم الممرر بتمرير الكرة بيديه من صدره إلى اللاعب المستقبل ولكن مع مراعاة أن تضرب في الأرض عند نقطة تعادل ثلثي المسافة بينه وبين اللاعب المستقبل. ومن ثم، فإن الكرة تضرب في أرض الملعب ثم ترتد إلى أعلى ليستلمها المستقبل. يشار إلى أن التمريرة المرتدة تستغرق وقتاً أكبر من التمريرة الصدرية، ولكن صعوبة اعتراضها من قبل الفريق المنافس تكون أكبر (مع الأخذ في الاعتبار أن ركل الكرة بالقدم بشكل متعمد يحسب مخالفة). لذا، فإن لاعبي كرة السلة كثيراً ما يلجؤون إلى التمريرة المرتدة في الأوقات التي يكون فيها أي من أجزاء الملعب مزدحماً أو عند تفادي أي من المدافعين. ولا شك في أن تمرير الكرة دون النظر إلى الزميل الذي سيتلقاها تعد طريقة مميزة للغاية للقيام بذلك. ويطلق على هذه التمريرة تمريرة عمياء.

يتم استخدام التمريرة من فوق الرأس لتمرير الكرة من فوق رأس المدافع. وتنطلق الكرة في الهواء أثناء مرورها فوق رأس اللاعب الذي قام بتمريرها. يتم تنفيذ التمريرة الخاطفة عندما يقوم الفريق بإجراء عملية استحواذ دفاعي على الكرة المرتدة.

تمة طريقة أخرى متقدمة للتمرير تمثل في التمريرة من وراء الظهر، والتي تتضمن، كما يشير اسمها، قيام الممرر بتمرير الكرة من وراء ظهره إلى أحد زملائه في الفريق. وعلى الرغم من أن بعض اللاعبين قد يقومون بالتمريرات العمياء أو التمريرات من وراء الظهر بكفاءة وفاعلية، فإن العديد من المدربين لا يشجعون لاعبيهم البتة، معتقدين بشدة بأنهما من التمريرات الخطرة التي لا يمكن التحكم بها والتي على الأرجح قد تؤدي إلى خطف الكرة من قبل الفريق المنافس أو تتسبب في التعرض لمخالفات.

### 5.3. المراوغة:

المراوغة هي فن تنطيط الكرة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد) على نحو متواصل باستخدام إحدى اليدين، وهي متطلب أساسي يتعين على اللاعب القيام به للتقدم بالكرة. وليمكن اللاعب من المراوغة، فإن عليه أن يدفع الكرة باتجاه الأرض بأطراف أصابعه بدلاً من ضربها براحة اليد؛ وذلك لضمان تحكم أكبر في الكرة.

عند المراوغة في حراسة أحد مدافعي الفريق المنافس، يتعين المراوغة باليد البعيدة عن هذا المدافع حتى يصعب عليه بشكل أكبر إمكانية وصوله إلى الكرة والحصول عليها. لذا، فمن الأهمية بمكان أن يتمتع اللاعب بالقدرة على المراوغة بكفاءة بيديه الاثنتين.

عادة ما يميل المراهون إلى ضرب الكرة في الأرض من على بُعد منخفض لتقليل مسافة انتقال الكرة من الأرض إلى اليد، وهو ما يجعل الأمر أكثر صعوبة على المدافع "الخطف" الكرة. علاوة على ذلك، فإن المتحكم الجيد في الكرة عادة ما يراوغها من وراء ظهره وبين ساقيه، ويبدل الكرة بين يديه ويغير من اتجاهاته في عملية المراوغة؛ مما يقلل بشكل أكبر من توقع المنافس لنمط المراوغة الذي سيستخدمه ومن ثم يشكل صعوبة أكبر في الدفاع ضده. ويطلق على هذه اللعبة مراوغة عرضية (Crossover)، والتي تعد أكثر الطرق فاعلية للمرور من المدافعين أثناء عملية المراوغة.

يمكن للاعب الماهر المراوغة بالكرة دون النظر إليها، مما يمكنه من البحث عن لاعب آخر في الفريق للتمرير إليه أو إيجاد فرص تهديف، هذا فضلاً عن تفادي خطر قيام أي من لاعبي الفريق المنافس بخطف الكرة منه.

---

# رياضة كرة اليد

---

بدأت هذه اللعبة لأول مرة في الدنمارك والسويد وألمانيا في نهاية القرن الـ 19. ونشأت على أساس لعبة اخرى مماثلة كانت تُمارس في الساحات الخارجية تعرف بـ **Raffball** أو **Snatchball** او ما يمكن ترجمته الى العربية بالكرة السريعة، وقد طورها الرياضي السويدي (جي ولستورم) الى رياضة في عام 1910.

أما أول من عمل على تطويرها فهم الألمان الذين أدخلوا عليها بعض التعديلات فسمحوا للاعب أن يجري بالكرة بعد أن كان يتداولها اللاعبون وهم وقوف في أماكنهم. وكانت المباراة تجري في ملعب لكرة القدم بفريق مؤلف من أحد عشر لاعبا وتعرف باسم (حزينا).

كرة اليد كما نعرفها اليوم ابتكرها أحد معلمي الجمباز الألماني (ماكس هيزر) عندما قام بتدريب تلاميذه على لعبة سماها كرة اليد وكانت تلعب في ملعب طوله 40 مترا وعرضه 20 مترا وهو القياس الحالي للملعب لكرة اليد.

ثم تطورت هذه اللعبة الجديدة عندما تعاون (ماكس هيزر) مع أحد مدرسي التربية البدنية الألماني (كارل شلنر) لوضع قوانين جديدة للعبة التي أخذت بعض مبادئها الأساسية من أساسيات بعض الألعاب الأخرى ككرة القدم وكرة السلة. إلا أنها تجد الحماسة والرغبة المطلوبة لممارستها.

أما بطولتها الدولية الأولى فقد جرت سنة 1915 بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي الفريق أحد عشر لاعبا. ثم تناقص عدد لاعبي الفريق إلى سبعة لاعبين و جرت المباراة الأولى على هذا الأساس سنة 1925 بين فريقي الدنمارك والسويد.

وفي إطار التمهيد لتأسيس اتحاد دولي للعبة عقد اجتماع دولي في مدينة (أمستردام) في هولندا، ووضعت فيه القواعد الدولية سنة 1927 وفي العام التالي انعقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي للعبة وأقر قواعد اللعبة الدولية ثم صنفت هذه اللعبة في منهاج الألعاب الأولمبية في دورة برلين سنة 1936 وفازت بالمباراة ألمانيا. ثم ألغيت من برنامج تلك الألعاب لتعود إليها في أولمبياد ميونخ عام 1972.

أول بطولة عالمية للرجال فقد جرت سنة 1938 وفازت بها ألمانيا أيضا والتي تعتبر بالإضافة للنمسا والسويد والدنمارك وهولندا والمجر ورومانيا والاتحاد السوفيتي هي التي تحتكر ألقاب البطولة في أي دورة عالمية أو أولمبية.

## 1. تعريف رياضة كرة اليد:

كرة اليد التي تعرف أيضاً بـ **Handball** هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين بحارس مرمى). يمر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.

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

## 2. القواعد والقوانين:

### 2.1. قواعد اللعب:

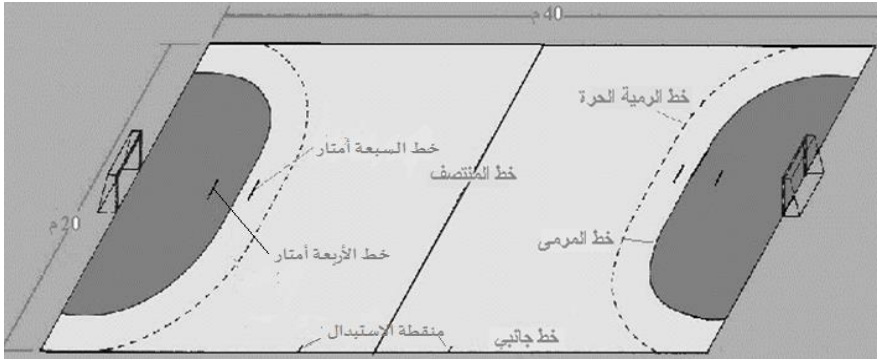
تقام مباراة كرة اليد من شوطين، مدة كل شوط منهما 30 دقيقة، وبينهما فترة راحة 10 دقائق، وذلك في منافسات الرجال والسيدات على حد سواء. وإذا انتهى الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل، وكان لا بدّ من فريق فائز في المباراة، يُلعب وقت إضافي من شوطين، بعد فترة راحة مدتها 5 دقائق، ومدة كل شوط 5 دقائق، من دون فترة راحة بينهما. وإذا استمر التعادل، يُكرر الوقت الإضافي مرة أخرى.

يحتسب الهدف إذا تجاوزت الكرة بأكملها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، يستأنف اللعب من خط المنتصف، برمية من الفريق، الذي لم يُهدف، ويفوز الذي يسجل أهدافاً أكثر عندما ينتهي اللعب. ويؤكد حكم خط المرمى صحة الهدف بإطلاق صفارته بشكل قصير لمرتين، ويحتسب الهدف حتى لو ارتكب أحد المدافعين خطأ وكانت الكرة في طريقها للهدف، يعنى اعطاء حق الفائدة للرامي. ولا يحتسب الهدف إذا أطلق حكم المباراة أو حكم التوقيت أي صفارة لوقف المباراة لسبب ما.

يتكون الفريق من 12 لاعباً، منهم حارسي مرمى، يكون سبعة منهم فقط داخل أرض الملعب، ولا يمكن أن تبدأ المباراة بفريق له أقل من 5 لاعبين في الملعب. ولكن العدد قد ينقص عن ذلك أثناء اللعب، ولا يؤثر ذلك على سير المباراة. وتبديل اللاعبين خلال المباراة غير محدد بعدد.

وينبغي إدراج أسماء اللاعبين الـ 12، وجميع الإداريين (4) على لائحة الفريق قبل بدء المباراة. ويعين إداري واحد مسؤولاً عن الفريق، ولا يحق لغير هذا المسؤول التحدث مع المسجل (الميقاتي)، أو الحكمين.

## 2.2. الملعب والأدوات:



تصنع كرة اليد من الجلد او مواد اصطناعية وتكون مستديرة استدارة كاملة و كلية، ومعبأة بالهواء المضغوط ويراوح وزنها في مباريات الرجال بين **425** جم و **475** جم، ومحيطها بين **58** سم و **60** سم. وفي مباريات السيدات بين **325** جم و **400** جم وزناً، و **54** سم و **56** سم محيطاً.

يرتدي اللاعبون زيّاً موحداً مكوناً من قميص وسروال قصير، ويكون لونهم مغايراً للون زي منافسيهم. ويرتدي حارس المرمى زيّاً مميزاً عن باقي لاعبي الفريق. ويحمل اللاعبون الأرقام من **1** إلى **12**، ويختص حارس المرمى الأساسي بالرقم **1**، والاحتياطي بالرقم **12**، أما باقي اللاعبين فيحمل كل منهم رقماً خلافاً هذين الرقمين. يكون نعل أحذية اللاعبين أملس، حتى لا يضر بأرضية الملعب الخشبية، وله مساطر مسطحة من الجلد أو المطاط أو اللدائن، حتى لا يفقد اللاعب اتزانته على أرضية الملعب الملساء. وتحظر الأحذية الشوكية وذات المسامير. ويمنع اللاعبون من ارتداء السلاسل، والخواتم وأقراط الأذن، والنظارات غير المثبتة، والقلادات والساعات، أو أي شيء يشكّل خطراً على اللاعبين الآخرين. ولا يحق لأي لاعب، لا يتقيد بهذه الشروط، أن يشارك في المباراة، حتى تزول المخالفة.

تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله **40** متر وعرضه **20** متر (**40 × 20** متر)، ويوجد مرمى عند كل طرف، وتمتد الخطوط الجانبية، على جانبي طول الملعب، ويوجد خط المنتصف الذي يقسم الملعب إلى قسمين متساويين. ويبلغ عرض كل مرمى **3** أمتار، وارتفاعه مترين، ويكون لونه مختلفاً عن لون أرضية الملعب. وتحدد منطقة المرمى بخط، يطلق عليه خط منطقة المرمى، ويكون على شكل نصف دائرة، على بعد **6** أمتار من المرمى، ثم خط الرمية الحرة، ويكون متقطع على بعد **9** متر. كما يوجد خط آخر طوله متر واحد فقط، يسمى "خط رمية الجزء" أو "خط السبعة أمتار"، وخط آخر على بعد **4** متر من المرمى، يطلق عليه "خط الأربعة أمتار"، ويقف عنده حارس المرمى عند التصدي لضربة الجزء.

ويعدّ خط منطقة المرمى ضمن منطقة المرمى، ويكون اللاعب قد دخل هذه المنطقة عندما يلمسها بأي جزء من جسمه، وحين تكون الكرة داخل منطقة المرمى، فإنها تخص حارس المرمى وحده، ولا يسمح لأي لاعب بأن يلمس الكرة، المستقرة أو المتدحرجة على الأرض، داخلها، أو التي تكون بجوزة حارس المرمى، في حين يُسمح بلمس الكرة داخل المنطقة، عندما تكون في الهواء فقط.

### 2.3. أنواع الرميات:

قد يمنح حكما المباراة رمية خاصة لأي الفريقين. وهذا عادةً ما يحدث في حالات معينة، مثل إحراز هدف وخروج الكرة خارج حدود الملعب وخطف الكرة وعقب انتهاء الوقت المستقطع، وما إلى ذلك. وفي جميع هذه الرميات، ينبغي لرامي الكرة أن يتخذ موقعاً معيناً على أرض الملعب، كما ينبغي أيضاً لباقي اللاعبين اتخاذ مواقع معينة. وفي بعض الأحيان، لا يقوم اللاعب بتنفيذ الرمية إلا بعد سماع صفارة الحكم.

### 2.4. رمية البداية:

يقوم اللاعب برمي الكرة من منتصف الملعب. ولا بد أن يلمس خط المنتصف بقدم واحدة، وعلى باقي اللاعبين التواجد في نصف الملعب الخاص بفريقهم. وعلى لاعبي الدفاع الابتعاد عن رامي الكرة بمسافة لا تقل عن 3 أمتار. وتحدث هذه الرمية في بداية كل شوط وعقب قيام الفريق المنافس بإحراز هدف. ولا بد أن يمرر الحكم الكرة للاعب الذي سيقوم بهذه الرمية.

ولقد تم إدخال مفهوم "رمية البداية السريعة" في كرة اليد الحديثة؛ وهي تعني أن المباراة تستأنف في الحال عندما يقوم الحكم برمي الكرة للاعب الفريق الذي انطبقت عليه الشروط وأصبح من حقه تنفيذ هذه الرمية. وحديثاً بالذكر أن معظم الفرق تحاول الاستفادة من هذه القاعدة حتى يتسنى لها إحراز الأهداف بسهولة ودون عناء قبل أن يحصل الخصم على الوقت الكافي لتشكيل خط دفاع ثابت عقب نجاحه في إحراز عدد لا بأس به من الأهداف.

### 2.5. رمية التماس:

تحتسب رمية التماس على آخر فريق لمس الكرة عند خروج الكرة عن الخط الجانبي أو عند ملامستها لسقف الملعب. وإذا خرجت الكرة عن خط المرمى الخارجي، لا تمنح رمية التماس إلا إذا كان لاعبو الدفاع هم آخر من لمس الكرة. وينبغي للاعب قبل تنفيذ رمية التماس أن يضع قدمه على أقرب خط خارجي خرجت منه الكرة. وينبغي أن يتعد لاعبو الدفاع بمسافة 3 أمتار. بيد أنه في الوقت نفسه يسمح لهم بالوقوف خارج منطقة مرماهم مباشرةً حتى إذا كانت المسافة أقل.

## 2.6. رمية المرمى

تحتسب رمية المرمى إذا تجاوزت الكرة خط المرمى الخارجي وكان آخر من لمسها مهاجم أو حارس المرمى المدافع. وهذه الرمية هي أشهر الرميات التي تعطي للخصم الحق في خطف الكرة. ويقوم حارس المرمى برميها من داخل منطقة المرمى

## 2.7. رمية الحرة

تحتسب الرمية الحرة في حالة دخول الملعب أو الخروج منه بطريقة مخالفة للقانون أو أداء رمية التماس بطريقة غير قانونية أو حدوث مخالفات من قبل اللاعبين داخل الملعب.

وتؤخذ الرمية الحرة مباشرةً من مكان المخالفة على ألا يكون أحد المهاجمين ملامساً أو متجاوزاً لخط الرمية الحرة الخاص بالخصم. وإذا حدث ذلك، يتم أخذ الرمية الحرة من أقرب نقطة لخط الرمية الحرة. والرميات الحرة في كرة اليد تشبه الضربات الحرة في كرة القدم، ويمكن تسجيل هدف مباشرة من الرمية الحرة، ولكن قد تبوء هذه المحاولة بالفشل إذا قام الفريق الآخر بتنظيم خط دفاع قوي.

## 2.8. رمية الجزاء (رمية 7 أمتار):

تحتسب رمية الجزاء عندما يقوم أحد لاعبي الدفاع أو الإداريين أو المتفرجين بتفويت فرصة حقيقية للفريق الآخر في تسجيل هدف بشكل غير قانوني، وهي تتم على مسافة 7 أمتار من المرمى. كما تحتسب هذه الرمية في حالة ما إذا تسبب أحد الحكمين في اعتراض فرصة قانونية لإحراز هدف لسبب أو لآخر. ويتقدم الرامي خطوة للأمام مع وضع أحد قدميه على الخط الذي يبعد عن المرمى بمسافة 7 أمتار، ولا يوجد بينه وبين المرمى سوى حارس مرمى الخصم. وينبغي أن يبعد حارس المرمى عن رامي الكرة بمسافة 3 أمتار يتم تحديدها بعلامة صغيرة على أرض الملعب. وعلى بقية اللاعبين البقاء خلف خط الرمية الحرة إلى أن يتم تنفيذ الرمية. ويبدأ اللاعب في رمي الكرة فور سماع صفارة الحكم. وهذه الرمية شبيهة بضربة الجزاء في كرة القدم. ولكنها في الوقت نفسه أكثر شيوعاً وانتشاراً، وعادةً ما تحدث عدة مرات في اللعبة الواحدة.

## 3. التحكيم:

يدير المباراة حكمان متساويان في السلطة، يتبادلان موقعهما أثناء سير المباراة، بين حكم مرمى وحكم ملعب، ويساعدهما مسجل وميقاتي. ويسبق إطلاق إشارة البداية، إجراء أحد الحكمين القرعة، في وجود رئيسي الفريقين والحكم الثاني. ويراقب المسجل ورقة التسجيل، التي تتضمن أسماء اللاعبين، الذين لهم حق الاشتراك في المباراة. ويشارك مع الميقاتي في مراقبة اللاعبين الموقوفين، أو الذين يصلون بعد بدء اللعب.



أما الميقاتي فيراقب زمن المباراة، وعدد اللاعبين والإداريين على مقاعد البدلاء، واللاعبين الذين يصلون متأخرين بعد بدء اللعب، وخروج البدلاء، ودخول اللاعبين، الذين لا يحق لهم الاشتراك في المباراة، وزمن إيقاف اللاعبين، وهو الذي يوقف المباراة في نهاية الشوط الأول، ويعطى إشارة واضحة عند انتهاء المباراة.

ويبدأ الحكم (حكم الملعب) المباراة بإطلاق صافرة الإرسال، ويكون الحكم الثاني قد اتخذ مكانه، كحكم ملعب، في نصف الملعب، الذي يؤدي منه رمية الإرسال. ويتحول إلى حكم مرمى عندما يستحوذ الفريق الآخر على الكرة، ويتخذ مكانه عند خط المرمى في نصف ملعبه.

يقود المباراة حكمان متعاونان حتى نهاية المباراة، وإذا لم يتمكن أحدهما من مواصلة مهمته، فإن الحكم الآخر يتابع قيادة المباراة بمفرده حتى النهاية.

#### منطقة المرمى وحارس المرمى:

- له الحق في التحرك بحرية داخل منطقة المرمى،
- لا يسمح له بتجاوز خط منطقة المرمى في أثناء حمل الكرة أو تنطيطها، يجب عليه تمريرها،
- وفي داخل منطقة المرمى، يسمح للحارس بملامسة الكرة بجميع أجزاء جسمه بما في ذلك قدميه،
- من داخل منطقة المرمى لا يسمح له لمس كرة ثابتة أو متدرجة توجد خارجها،
- لا يسمح له بالرجوع لمنطقة المرمى في أثناء حمل الكرة أو تنطيطها،
- له الحق في مشاركة باقي زملائه في الفريق كلاعب عادي.

#### أهم القوانين المتعلقة بهذه اللعبة :

- غير مسموح للاعب الجري ممسكاً بالكرة أكثر من ثلاث خطوات وإلا احتسبت مخالفةً.
- غير مسموح للاعب تنطيط الكرة والإمساك بها ثم تنطيطها من جديد،
- عندما تلمس قدم اللاعب الخطوط الجانبية أو خط المرمى أو خط الدائرة تُحسب مخالفةً على اللاعب، وتنقل الكرة إلى الفريق المنافس.

للحكم تقدير العقوبة الموقّعة على اللاعب، وهي متدرجة فتبدأ بالإنذار، ثم الطرد لمدة دقيقتين إلى أن تصل إلى الاستبعاد النهائي من المباراة ففي حالة إذا ما صدر عن لاعب سلوك غير قانوني على أرض الملعب، فسيجازيه الحكم بإخراج الكارت الأصفر إنذاراً له بحيث لا يتم حرمان اللاعب من اللعب لمدة دقيقتين إلا بعد حصوله على

إنذارين. أما إذا كان الخطأ جسيماً، ففي هذه الحالة يقوم الحكم بإيقافه عن اللعب في الحال لمدة دقيقتين، بدلاً من إنذاره. ولو تم إيقاف لاعب 3 مرات عن اللعب لمدة دقيقتين في كل مرة، فسيخرج له الحكم في المرة الرابعة كارتاً أحمرًا إذا صدر عنه سلوك مخالف لقواعد اللعب. فالكارت الأحمر معناه طرد اللاعب من الملعب وإيقاف أحد لاعبي الفريق عن اللعب لمدة دقيقتين:

- يُعطى الإنذار للأخطاء المتعمدة الخطيرة والمنافية لقواعد اللعبة وللأخلاق الرياضية (على سبيل المثال، الإمساك بأحد اللاعبين أو دفعه أو الاصطدام به أو طرحه أرضاً أو القفز عليه)
- رمي الكرة نحو رأس حارس المرمى وهو ثابت في مكانه مخالفة لقواعد اللعب وعقوبتها الطرد (باستخراج الكارت الأحمر).
- أي استبدال للاعب لا يتم داخل منقطة الاستبدال المخصصة، أو دخول أحد اللاعبين إلى الملعب قبل خروج الآخر تكون عقوبته الإيقاف المؤقت لمدة دقيقتين فقط.
- إذا قام لاعب بمسك أحد لاعبي الخصم من الخلف لمنعه من تسجيل هدف أثناء هجومه بسرعة باتجاه المرمى يحصل اللاعب على كارت أحمر،
- يمكن أيضاً معاقبة المدرب/الإداري إذا صدر منه سلوك غير قانوني. فإذا تم إيقاف مدرب/إداري لمدة دقيقتين، فهذا يعني إيقاف أحد لاعبي الفريق عن اللعب لمدة دقيقتين،
- وإذا فقد اللاعب الكرة أثناء الهجوم، فعليه في الحال ترك الكرة في مكانها بسرعة وإلا سيتم إيقافه عن اللعب لمدة دقيقتين.

## 4. اشارات الحكام:



مشي بالكرة



تنطيط مزدوج



الدخول للمنطقة



حطاً ضد اللاعب المهاجم



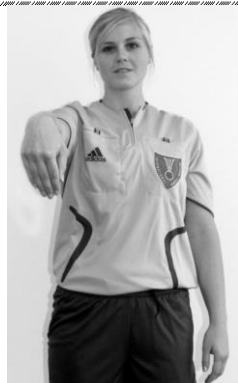
ضرب اللاعب الخصم



مسك أو دفع اللاعب الخصم



اتجاه لعب رمية حرة



رمية المرمى



اتجاه لعب رمية التماس



إنذار باللعب السلي



تسجيل هدف



عدم احترام مسافة ثلاثة أمتار



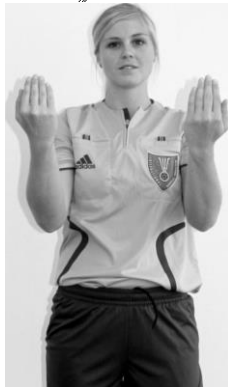
إبعاد لمدة دقيقتين



مخالفة اللعب السلي



إيقاف العداد

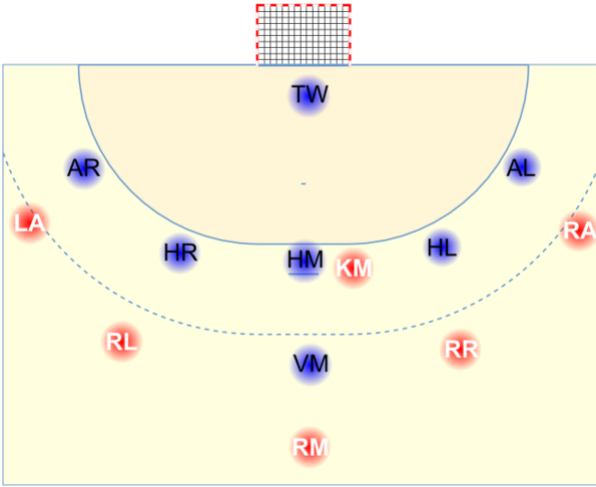


إشارة لدخول للاعبين خلال إيقاف العداد



إنذار (بطاقة الصفراء) / إقصاء (بطاقة الحمراء)

## 5. مراكز اللاعبين في الهجوم:



- RA-لاعب جناح أيمن
- RR-لاعب ظهير أيمن
- RM-لاعب وسط - صانع الالعاب
- KM-لاعب الدائرة
- RL-لاعب ظهير أيسر
- LA-لاعب جناح أيسر

## 6. تقنيات كرة اليد:

### 6.1. الاستلام:

يجرى استلام الكرة باليدين معاً، ويفرد الذراع في اتجاه سير الكرة، وتكون الأصابع مفرودة ولكن بارتخاء لتأخذ شكل تكوير الكرة. وعندما تلامس الكرة الأصابع، يعمل اللاعب على امتصاص قوتها وسرعتها كتمهيد للتمرير أو التصويب.

### 6.2. التمرير:

يعتمد التمرير على توصيل الكرة للزميل، بأقصر طريقة ممكنة، ولذلك يجب أن ينظر الممر والمستلم إلى بعضهما. ويبدأ التمرير بسحب الكرة للخلف مع ثني الذراع الحاملة للكرة، لتكون في مستوى الرأس، ويمد اللاعب رجله اليسرى أماماً مشنية قليلاً للارتكاز عليها، ويجب أن تكون القدم متجهة للدخول قليلاً. ويجرى التمرير بفرد الذراع الحاملة للكرة للأمام، في اتجاه الزميل، وفي مستوى صدره، مع رجوع كتف الممر من الخلف إلى الأمام، وأخذ خطوة بالرجل اليمني لاستعادة التوازن.

### 6.3. تنطيط الكرة:

يستخدم تنطيط الكرة في اكتساب مسافة داخل الملعب، من دون خرق قاعدة الثواني الثلاث، أو الخطوات الثلاث.

#### 6.4. الحجز أو تثبيت المدافع:

الحجز هو أن تَحِدَ مجال الحركة للمدافع، باستغلال قواعد اللعب بطريقة صحيحة، وبذلك تحرم المنافس من جهده الدفاعي، وتفتح ثغرة للتصويب.



#### 6.5. حائط الصد:

صد الكرة من المهارات الدفاعية الأساسية، وهو يعتمد على تشكيل ما يشبه الحائط، سواء بلاعب واحد أو عدة لاعبين، أمام المرمى، لمنع المهاجم من التصويب مع رفع اليدين عالياً.

#### 6.6. طرق التصويب:

##### • التصويب من الجري (en appui)

يمكن أداء التصويب من الجري، سواء بخطوة ارتكاز يؤديها اللاعب لتغيير اتجاهه، فيخذع المدافع، أو من دون هذه الخطوة، ويصوب فجأة أثناء الجري. وهو يشبه، إلى حد كبير، التميرير، ولكن مع أقصى قوة ممكنة، مع الدقة الفائقة، كذلك.



##### • التصويب بالوثب (en )

##### (extension)

يستخدم التصويب بالوثب للتخلص من الدفاع وتوسيع مجال التصويب، وهو إما أن يكون بالوثب عالياً، أو الوثب أماماً.

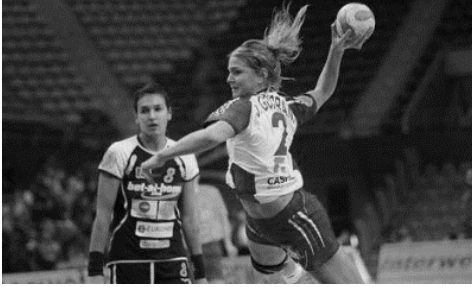




- التصويب بثني الجذع:

يتغير أسلوب الأداء في التصويب بالوثب، في ضوء موقف الدفاع، فقد يميل اللاعب المصوب إلى أحد الجانبين أثناء الوثب ليتفادى المدافعين.

- التصويب بالسقوط والطيران:



يستخدم هذا الأسلوب للتخلص من المدافعين، ولمفاجأة حارس المرمى، والاقتراب أكثر من المرمى، حيث يقفز اللاعب إلى أعلى، وأثناء سقوطه يصوب الكرة على المرمى.

---

# رياضة الكرة الطائرة

---



## 1. تعريف

الكرة الطائرة (بالإنجليزية: **Volleyball**) هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

## 2. أصل اللعبة

في 9 فبراير عام 1895م، بمدينة هوليوك بولاية ماشوسوستس الأمريكية، قام مدير التربية البدنية الأمريكي وليم مورجان آنذاك باتحاد YMCA بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مسلٍ، بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة بعضاً من خصائصها من التنس وكرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة. تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كرة السلة المناسبة لأعضاء اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بدل الجهد.

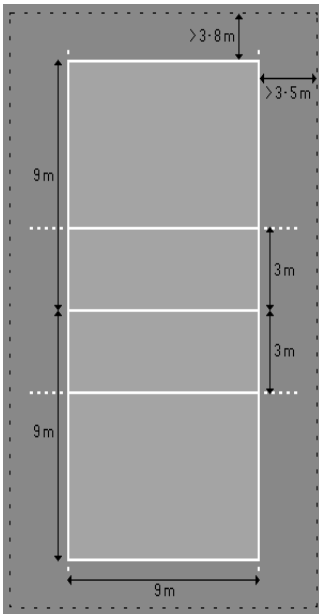
تأسس الاتحاد العالمي لكرة الطائرة (FIVB) عام 1947، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام 1949، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952. أضافت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولمبية في عام 1964، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة.

## 3. قواعد اللعبة

### 3.1. الملعب

الملعب مستطيل، طوله 18 متر، وعرضه 9 أمتار، تخطط أرضه بخطوط واضحة عرضها (5م) يقسم الملعب إلى قسمين مربعين متساويين، طول ضلع المربع 9 أمتار، يفصل بينهما خط المنتصف .

يرسم على مسافة 3 متر من خط المنتصف من كل جانب خط مواز لخط المنتصف، يقسم كل مربع إلى منطقتين، تسمى المنطقة القريبة من الشبكة بالمنطقة الهجومية، والمنطقة الثانية بمنطقة الدفاع .





يسمح للمدرب إجراء **6** تبديلات في الشوط الواحد، ولا تعتبر تبديلات اللاعب الحر من ضمن التبديلات، حيث يحق له الخروج والدخول للملعب عندما تكون الكرة خارج اللعب.

هناك **4** أوقات مستقطعة **2** وقتين اختيارية مدة الوقت **30** ثانية، **2** وقتين إجبارية عندما نصل الى النقطة **8**، وعندما نصل الى النقطة **16**، ومدة الوقت الإجباري **60** ثانية، ماعدا الشوط الخامس يكون هناك **2** وقتين اختيارية مدة كل وقت **30** ثانية.

### 3.5. الأشواط والنقاط

يحصل الفريق على نقطة عندما ينجح في رمي الكرة فوق الشبكة لتلامس أرضية ساحة الخصم، أو عندما يرتكب الفريق الخصم خطأً، أو عندما يحصل الفريق الخصم على عقوبة من أي نوع كانت. إذا رمي الفريق الكرة خارج أرضية الخصم تحسب نقطة للفريق الآخر.

يمكن للكرة أن تلمس الشبكة وتزول في ملعب الفريق الآخر، حينئذ تحتسب النقطة على الفريق الذي سقطت الكرة في ملعبه.

إذا خرجت الكرة خارج الخطوط تحتسب خطأً على آخر فريق لمس الكرة .. أي أن إذا ضرب ضارب ضربة ساحقة ولمست يد حاشط الصد المنافس وخرجت خارج الخطوط في أي ناحية تحتسب على الفريق نقطة .

تحتسب نقطة على اللاعب الذي يلمس الشبكة وفي الخارج أجهزة تساعد الحكم في تحديد لمس الشبكة ويمكن للحكم أن يمسك بالشبكة بيده حينئذ يمكنه الإحساس بأن الشبكة اهتزت أم لا وهنا الصعوبة في تحديد أي لاعب لمس الشبكة .. خاصة في حالة وجود أكثر من لاعب من الفريقين على الشبكة . في حالات الشك يأمر الحكم بإعادة اللعبة ويعيد الكرة للفريق الذي كان يرسل .

يجب على اللاعب المرسل أن يوصل الكرة إلى ملعب المنافس .. وفي حالة خروجها خارج الخطوط أو عدم تخطيها الشبكة تحتسب نقطة على فريقه .

تتألف المباراة من خمسة أشواط على الأكثر، يفوز فيها الفريق الذي يحرز ثلاثة أشواط قبل الفريق الآخر. ويفوز الفريق بالشوط (عدا الشوط الخامس الحاسم)، إذا حصل على **25** نقطة وتقدم لا يقل عن نقطتين، مثلاً **(23-25)**. وفي حالة تعادل الفريقين **(24 - 24)** لكل منهما، يستمر شوط المباراة إلى ان يتقدم أحد الفريقين بالنقطتين المطلوبتين، ويفوز **(26 - 24)** أو **(25-27)**، على سبيل المثال. وللغفوز بالمباراة، يتعين على

أحد الفريقين ان يفوز بثلاثة اشواط، وإذا تعادل الفريقان 2-2، فتحسم المباراة باللجوء إلى شوط خامس حاسم من 15 نقطة، ويتعين ان يتقدم الفائز بنقطتين على الأقل.

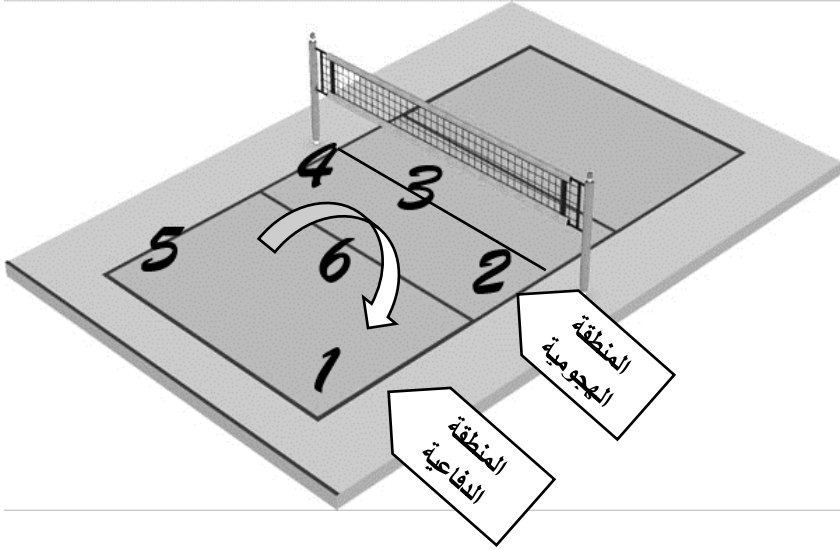
### 3.6. الحكام

يبلغ عدد حكام لعبة كرة الطائرة أربعة، ويقومون بعدة وظائف مختلفة، فالحكم الأول يتحكّم باللعبة كلّها، وهو الذي يحدّد وقت بدء المباراة، ويكون مجوزته صافرة، يعلن من خلالها بدء المباراة، ويمتلك أيضاً بطاقتين واحدة حمراء وواحدة صفراء، يبرزها للّاعبين عند ارتكابهم الأخطاء، بينما الحكم الثاني يقف مقابل الحكم الأول، ويقوم بمراقبة اللعبة ويأمره بالتدخل في اللعبة أيضاً، إذا لم ينتبه الحكم الأول إلى بعض الأخطاء التي قام بها اللاعبين، ويراقب أيضاً تبديل اللاعبين، أمّا بالنسبة مراقبي الخطوط يراقب كل واحد منهما كلا من خطي النهاية والجانب، و يحدّدون هل الكرة خارج أو داخل الملعب، والحكم الرابع هو المسجل الذي يقوم بتسجيل بيانات المباراة و ترتيب الدوران الاساسي لكل فريق.

### 3.7. أهم الأخطاء :

- لمس الشبكة أثناء الدفاع أو الهجوم .
- لمس خط النهاية أثناء ضرب الإرسال .
- خطأ في الدوران .
- ضرب الكرة بشكل متتابع ومتصل من نفس اللاعب إلا في حال صد الهجوم .
- ضرب الكرة ضربة هجومية من لاعب في المنطقة الخلفية.
- عند قيام أحد اللاعبين بتصرفٍ يخالف الأخلاق الرياضيّة

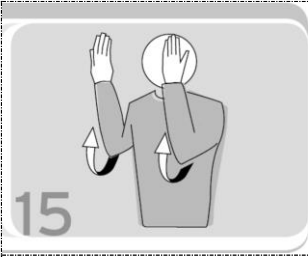
#### 4. مراكز اللاعبين: (أنظر الشكل)



- الليبرو: هو اللاعب الحر وهو اختياري لكل فريق ووظيفته الاساسية الاستقبال وال دفاع وتغطية حائط الصد لكن لا يمكنه ان يمارس الضرب الساحق او حائط الصد او بمعنى آخر لا يمكنه ان يدخل المنطقة الامامية في حالة دوران اللاعبين , غالباً ما يدخل اللاعب بدل لاعبين الوسط
- المحضر: وهو غني عن التعريف فهو الذي يقوم بأعداد الكرات للضارين فيعتبر هو العقل المدبر لهجوم الفريق طبعاً بناءً على عوامل كثيرة أهمها حائط صد الفريق المقابل , طبعاً هذا اللاعب يُختص باللمسة الثانية للفريق فقط في حالة الهجوم اما في حالة الدفاع فيمكنه ان يقوم بحائط الصد والدفاع.
- لا يسمح للاعب المنطقة الخلفية : 1 - 5 - 6 من ضرب الكرة إلى الخصم (المهجوم) وأقدامهم تلامس المنطقة الأمامية.

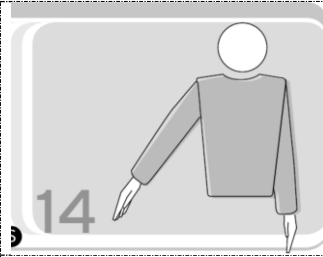
## 5. إشارات التحكيم:

 <p>3</p>	 <p>2</p>	 <p>1</p>
تبديل اللاعب	الفريق الذي مجوزته الإرسال	السماح بلعب الارسال
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>3</p>
طرد من المباراة	تبديل	وقت مستقطع للفريق
 <p>9</p>	 <p>8</p>	 <p>7</p>
نهاية الشوط	طرد من الشوط	سلوك لا رياضي عقوبة
 <p>12</p>	 <p>11</p>	 <p>10</p>
حائط صد غير قانوني	تأخير في لعب الارسال	إسقاط الكرة خلال الإرسال



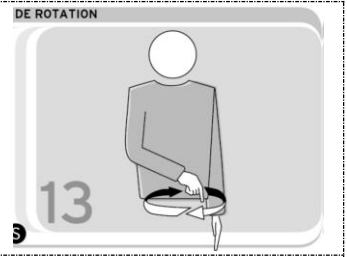
15

الكرة خارج



14

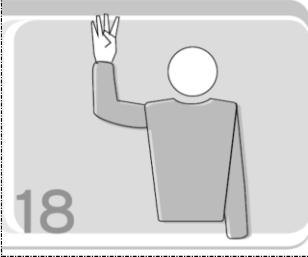
الكرة داخل



13

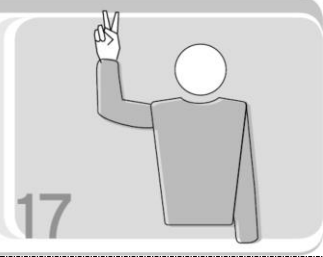
DE ROTATION

خطاً دوران



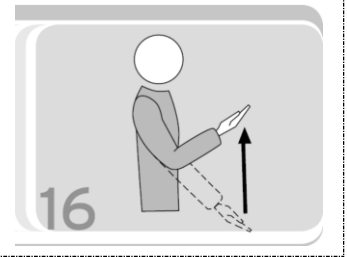
18

أربع لمسات متتالية للفريق



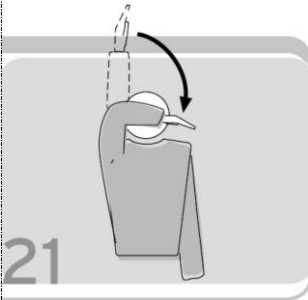
17

لمستين متتالية من نفس اللاعب



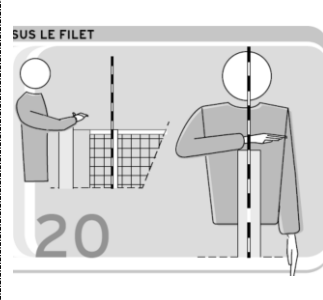
16

حمل الكرة اثناء التداول



21

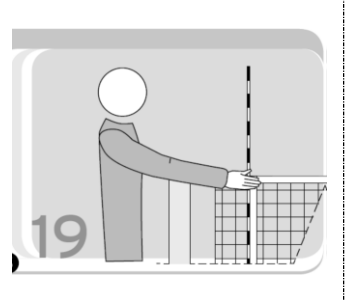
لاعب الصف الخلفي شارك بلعب الكرة



20

SUS LE FILET

تجاوز الشبك



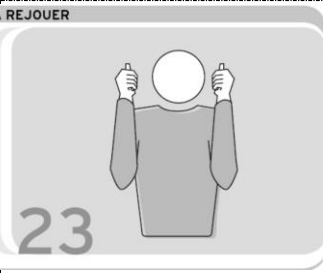
19

لمس الشبك اثناء التداول



24

خروج الكرة بعد لمس اللاعب



23

REJOUER

اعادة الارسال



22

THE LOWER SPACE | PÉNÉTRATION DANS LE CAMP

اللعب في مجال المنافس

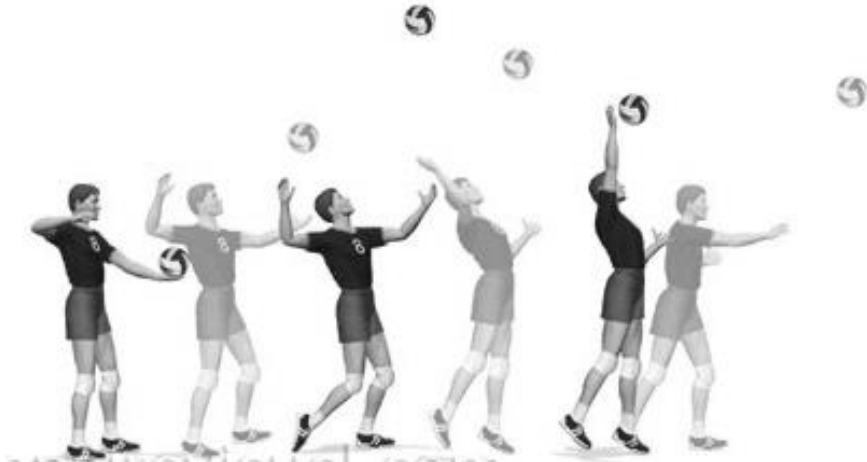
## 6. المهارات الأساسية:

### 6.1. الإرسال

- الإرسال من أعلى

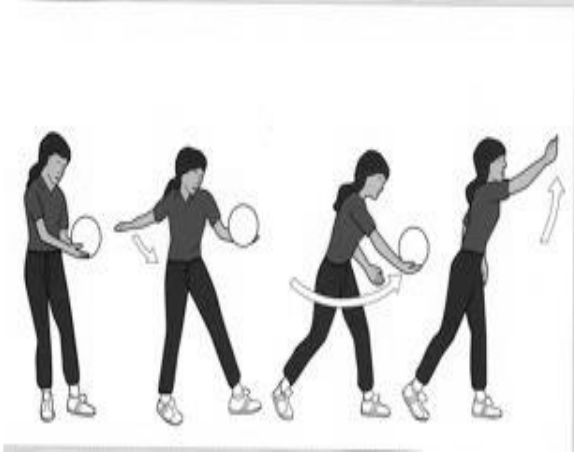


- الإرسال الجانبي





• الإرسال من أسفل



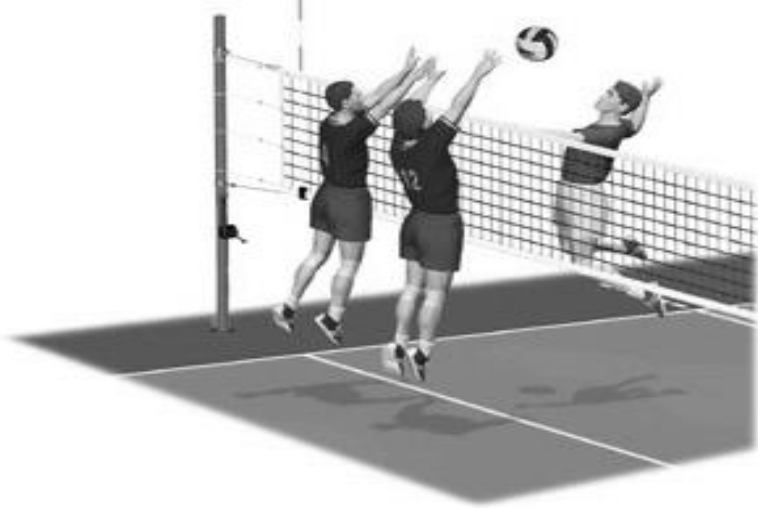
6.2. الاستقبال



6.3. الإعداد



## 6.4. الصد



## 6.5. الضربة الساحقة الهجومية

