



دروس مجمعة للطلاب والطالبات

التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة الدراسية : للصف الأول المتوسط

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



جميع الحقوق محفوظة
لوزارة التعليم

إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at



You Tube



أهم الإصابات الحرارية

أ / التشنج الحراري:

هو تقلص عضلي مؤلم لا إرادي ناتج عن فقدان كمية كبيرة من الماء أثناء وبعد التدريب الشاق في الجو الحار، ومن الملاحظ أن هذه الحالة تحدث للاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من اللياقة البدنية وسبق لهم التكيف مع مثل هذه الظروف ولكنهم أرهاقوا أنفسهم بشكل ملحوظ مع استخدامهم للأدوية المسهلة وأملاح الصوديوم في غذائهم اليومي، ويمكن تجنب هذه الحالة بشرب كمية كافية من الماء، وزيادة كمية تناول الملح اليومية من خلال الغذاء الاعتيادي قبل عدة أيام من فترة أداء الجهد البدني في الجو الحار.

العلاج:

يساعد في علاج هذه الحالة تمرينات الإطالة السلبية للعضلة المصابة مع تدليكها بالقليل من الثلج، ومن المفضل أيضا أن يتناول المصاب كمية كبيرة من السوائل الباردة والتي تحتوي على منحللات زيادة على ما يكفي لإرواء العطش، مع مراقبة المصاب بدقة؛ لأن هذه الحالة قد تقود إلى إعياء حراري أو ضربة حرارية.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

أهم الإصابات الحرارية

ب / الإعياء الحراري:

يحدث عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية من التدريب الشاق، كما يحدث للذين يرتدون ملابس واقية تقلل من عملية تبريد الجسم خلال التعرق، هذه الحالة وظيفية ولا ترتبط بخلل في عمل أي عضو من أعضاء الجسم أو أجهزته، ولكن سببها عجز الجهاز الدوري عن تأدية ما هو مطلوب منه، والمصاب بهذه الحالة يعاني من نقص في السوائل خارج الخلايا خاصة في حجم البلازما الناتج عن التعرق المفرط حيث يتجه معظم الدم إلى الأوعية المحيطية، الذي بدوره يقلل من حجم الدم المركزي والضروري للمحافظة على نتاج القلب (صادر القلب).

العلاج:

أخذ المصاب مباشرة إلى مكان بارد، وخلع جميع ملابسه الواقية وغير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم عن طريق لفافات باردة أو إسفنجية، أو بوضع المصاب أمام مروحة رذاذ، ومن الضروري إعطاء المصاب كمية وفيرة من السوائل تشمل منحللات سائلة بالسرعة الممكنة، كما يجب أن ترفع الرجلين للأعلى لضمان انتظام الدروة الدموية.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

أهم الإصابات الحرارية

الوحدة الأولى

ج / الضربة الحرارية :

هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها، ويسبق حدوث هذه الحالة في الغالب فترة طويلة من التدريب الشاق لفرد غير معتاد عليه، أو أثناء التدريب، حيث تأخذ درجة حرارة الجسم في الارتفاع تدريجيا، كما يتسبب قلة حجم بلازما الدم في زيادة نبض القلب ودفعه إلى العمل بجهد أكبر؛ لكي يضخ الدم عبر الجهاز الدوري؛ مما يحمل الجهاز المنظم للحرارة فوق طاقته، وتعجز آليات تبريد الجسم عن التخلص من حرارة الجسم المركزية الآخذة في الارتفاع، وفي هذه الحالة يحدث اضطراب في مركز الحرارة في الجسم (الهيپوثالامس) وتتعطل جميع آليات التحكم في الحرارة بما فيها غدد التعرق ليوقف استمرارية فقدان الماء ويتسبب في زيادة الحرارة ويصبح الجلد حارا وجافا. ومع استمرار الحرارة في الارتفاع، ربما يحدث ضرر دائم للدماغ.

العلاج:

بعد الاتصال بالإسعاف مباشرة، يتم نقل المصاب إلى مكان بارد وخلع جميع الملابس غير الضرورية، والعمل على تبريد الجسم بغمره في ماء مثلج، وفي حال عدم توفر ذلك يمكن لف المصاب بفضة مبللة بالماء البارد أو تعريضه إلى مروحة ووضع قطع من الثلج المجروش على الرقبة والإبط. كما يجب قياس درجة الحرارة كل عشر دقائق، وملاحظة أن درجة حرارة الجسم المركزية يجب ألا تقل عن (٣٨) درجة مئوية وذلك تفاديا لانخفاض الحرارة أكثر من اللازم.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

اللياقة القلبية التنفسية

هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة، وتنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية أي: ما يستخدم فيه الأوكسجين مصدراً للطاقة، مثل المشي والهرولة والعدو وركوب الدراجة والسباحة.

قياسها:

الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية:

تتم هذه الطريقة عن طريق الذهاب إلى أحد المعامل المتخصصة لقياس اللياقة البدنية، والقيام ببعض التمارين التي يبذل الطالب فيها مجهوداً كبيراً يبدأ تدريجياً من المرحلة السهلة حتى يصل إلى المرحلة التي هي أصعب، على جهاز السير المتحرك الذي يعمل بسرعات مختلفة أو دراجة الجهد البدني، ثم يتم قياس الغازات التي نتجت أثناء المجهود وتتعرف الكمية التي تم استهلاكها من الأوكسجين خلال هذه الفترة البسيطة.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

اللياقة القلبية التنفسية

الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية:

تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (عدوا، ومشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة (من اكم إلى ٣كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانات المتوفرة، والوقت .

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القدرة العضلية

هي القوة المتميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يحدث أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح، فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.

قياسها:

تتم بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

رمية التماس

تعد رمية التماس إحدى المهارات الضرورية في لعبة كرة القدم، لأنها تعتبر إحدى الطرق التي يتم من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس، وتؤدي وفق الخطوات الآتية:

- القدمان على الأرض أو خلف خط التماس والكرة محمولة بكلتا اليدين، راحتا اليدين خلف الكرة.
- يثني الرامي جذعه إلى الخلف وتكون راحتا اليدين والإبهامان خلف النصف الخلفي للكرة وممسكة بها بشكل جيد.
- أرجحة الطالب جذعه ويديه معاً إلى الأمام بحيث يطلق الكرة بالسرعة والاتجاه المرغوبين.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

امتصاص الكرة بوجه القدم

امتصاص الكرة من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة. وتؤدي وفق

الوصف الآتي:

- رفع اللاعب لمقدمة قدمه لاستقبال الكرة.
- سحب الرجل إلى الأسفل لامتصاص سرعة الكرة.
- مراعاة زمن عملية الامتصاص يحكم دقة الامتصاص وجودته.
- وضع اللاعب لحظة الامتصاص، وموقع المنافس، وإمكانية التهديف، والسرعة التي تتقدم بها الكرة.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

التصويب من الثبات

- أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة حوالي (١٥ سم) من الكرة.
- المشط متجه إلى الاتجاه المرغوب إطلاق الكرة إليه. مع نظر اللاعب إلى الكرة.
- ثني الرجل الثابتة وأرجحة الرجل الراكلة بحيث تعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة.
- استمرار أرجحتها حتى مقابلة الكرة في النقطة المرغوبة.
- تستمر الرجل في الأرجحة بعد ركل الكرة لامتصاص باقي الطاقة المنتجة خلال عملية الركل، وذلك لتجنب حدوث أي إصابة.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

الركلة الحرة المباشرة:

تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق الخصم، إذا ارتكب أحد اللاعبين أيًا من الأخطاء الستة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً، أو تهوراً، أو يتضمن إفراطاً في استعمال القوة:

- ❶ ركل أو محاولة ركل الخصم.
- ❷ عرقلة أو محاولة عرقلة الخصم.
- ❸ القفز على الخصم.
- ❹ مكاتفة الخصم.
- ❺ ضرب أو محاولة ضرب الخصم.
- ❻ دفع الخصم.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

تحتسب ركلة حرة مباشرة أيضاً للفريق الخصم إذا ارتكب أحد اللاعبين أيّاً من الأخطاء الأربعة التالية:

① مهاجمة الخصم من أجل الاستحواذ على الكرة و الاحتكاك به قبل لمس الكرة.

② مسك الخصم.

③ البصق على الخصم.

④ لمس الكرة متعمداً (باستثناء حارس المرمى داخل منطقة جزائه).

المادة ١٣:

الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة. يجب أن تكون الكرة لكلا الركلتين ثابتة عند تنفيذ الركلة،

و ألا يلمس الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد لمسها من قبل طالب آخر. وإذا دخلت الكرة مباشرة إلى المرمى من

ركلة حرة مباشرة فإن الفريق يمنح هدفاً.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات كرة القدم

موقع الركلة الحرة غير المباشرة داخل منطقة الجزاء.

- جميع المنافسين يكونون على بعد (٩,٥ م) من الكرة.
- جميع المنافسين يكونون خارج منطقة الجزاء حتى تكون الكرة في اللعب.
- تكون الكرة في اللعب عندما تركل مباشرة أبعد من منطقة الجزاء.
- تتفد الركلة الحرة الممنوحة داخل منطقة الجزاء من أي نقطة داخل منطقة الجزاء.

الركلة الحرة المباشرة خارج منطقة الجزاء:

- جميع المنافسين يكونون على بعد لا يقل عن (٩,١٥ م) من الكرة حتى يتم تنفيذها.
- تكون الكرة في اللعب عندما تركل و تتحرك.
- تتفد الركلة من مكان حدوث الخطأ.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوة العضلية

• القوة العضلية:

هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.

قياسها: تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

ب/ السرعة:

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ مترًا.

أنواعها:

- ✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.
- ✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.
- ✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

المسكة الشرقية في التنس

تستخدم هذه المسكة للضربات الأمامية وهي تتصف بالآتي:

- تقبض راحة اليد على نهاية يد المضرب (العنق) ويقوم الأصبعان الخنصر والبنصر بالقبض المحكم على المضرب.
- تحريك المضرب إلى اتجاهات مختلفة بواسطة تحريك مفصل رسغ اليد لضرب الكرة.
- لا بد أن تكون المسافة بين الإبهام والسبابة مناسبة عند القبض على المضرب.
- وضع المضرب بشكل عمودي على الأرض بصفة مستمرة.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

وقفة الاستعداد في التنس

- اتخاذ وضع الوقوف فتحًا باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين، وتقدم قدم رجل الارتكاز أمامًا.
- توزيع ثقل الجسم على أصابع القدمين، مع دفع الجسم وميله قليلاً إلى الأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- النظر متجهًا للأمام نحو الكرة، مع مسك المضرب دون تصلب، والرأس للأعلى.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

الضربة الأمامية بوجه المضرب في التنس

- من وقفة الاستعداد وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف للوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس.
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة.
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقية بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة.
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس.
- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

الضربة الطائرة المسقطة في التنس

- الطالب ذراعه للخلف ليستعد ويقصد بهذه الضربة ضرب الكرة وهي طائرة واساقطها في منطقة قريبة من الشبكة في ملعب المنافس.
- في هذه الضربة تسحب اليد لضرب الكرة ومضربه بجانب الجسم والقبضة تكون قريبة من الركبة في الساق المتقدمة وبمجرد نقل الرسغ للخلف تجعل شبكة المضرب بوضع مائل.
- بحركة بسيطة من الذراع للأمام في أثناء اصطدام شبكة المضرب بالكرة سوف ترتد الكرة خفيفة إلى ملعب المنافس وتسقط قريبة من الشبكة داخل ملعب المنافس.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

من الممكن لشخصين أو أربعة أشخاص اللعب. ففي حالة لعب اثنين تسمى (بالفردى)، وفي حالة لعب أربعة أشخاص كل اثنين في جهة من الشبكة تسمى (بالزوجي). والهدف في كلا الأسلوبين هو ضرب الكرة فوق الشبكة داخل الملعب حتى يفشل المنافس في ردها.

يبدأ اللعب بوقوف أحد الممارسين خلف خط القاعدة على يمين خط منتصف الإرسال، ويبدأ الإرسال فوق الشبكة في الجهة اليمنى من ملعب المنافس (شكل ٣٨ / أ).

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة، وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال يرد المستقبل الكرة، ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة. وتبدأ النقطة الثانية بوقوف المرسل خلف خط القاعدة على يسار خط منتصف الإرسال. ويبدأ الإرسال في الجهة اليسرى من ملعب المنافس، (شكل ٢٨ / ب). مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة. في الفردي يجب أن تستقر كل الكرات داخل خط القاعدة، وداخل خطوط الفردي الجانبية، أما في الأسلوب الزوجي، يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة، أو داخل خطوط الزوجي الجانبية. في كل من الفردي والزوجي يجب ضرب الكرة قبل أن ترتد (عدا عندما تعيد ضربة الإرسال) أو بعد ارتدادها مرة واحدة. وإذا تركت الكرة أكثر من مرة ستفقد النقطة.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

كيفية احتساب النقاط:

نقطة = لا شيء (love)

النقطة الأولى = ١٥

النقطة الثانية = ٣٠

النقطة الثالثة = ٤٠

النقطة الرابعة = (شوط)

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

الفائز بالنقطة الأولى يحصل على (١٥)، والخاسر يحصل على (لا شيء).

إذا فاز المرسل بالنقطة الأولى فتكون النتيجة (١٥ - لا شيء). وإذا خسر المرسل النقطة الأولى تكون

(لا شيء - ١٥). وإذا حصل اللاعب على نقطتين يحصل على (٣٠) وإذا فاز بثلاث نقاط يكون العد (٤٠)

وإذا فاز بالنقطة الرابعة يفوز بالشوط.

إذا كانت النتيجة تعادل (٤٠ - ٤٠) فإنه تسمى «ديوس Duce» تعادل. وعلى اللاعب الفوز بنقطتين

متتاليتين بعد التعادل للفوز بالشوط. وإذا فاز المستقبل بالنقطة الأولى بعد التعادل فإن النتيجة أفضلية

«Advantage». وإذا فشل كلٌّ منهما في كسب النقطتين بعد التعادل وفاز كل لاعب بنقطة فإن النتيجة

تكون تعادل مرة أخرى «Duce». ويستمر اللعب حتى يكسب أحدهما النقطتين بعد التعادل.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين الضرورية الحديثة في منافسات التنس

المجموعات والمباريات:

اللاعب الذي يفوز أولاً بعد (٦) أشواط على الأقل ويتقدم بشوطين على منافسه يفوز بالمجموعة مثلاً

(٦ - ٤) هي مجموعة كاملة، أو (٧ - ٥) واللاعب الذي يفوز بمجموعتين أولاً يفوز بالمباراة.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

التسليم والاستلام للعصا في سباقات التتابع

من أشهر مسابقات التتابع سباق (٤×١٠٠ متر)، وفيها يلتزم كل لاعب بحارته حتى نهاية السباق. أما سباق (٤×٤٠٠ متر)، فيلتزم اللاعب الأول من كل فريق بحارته، أما اللاعب الثاني فله حق الدخول إلى داخل المضمار (الحارة الأولى) تاركاً حارته بعد جري المنحنى الأول، وتؤدي المهارة وفق الوصف الآتي:

- يبدأ اللاعب المستلم بالجري قبل وصول زميله بمسافة كافية تسمح له باستلام العصا في التوقيت المناسب دون تأخير.
- يلتفت إلى زميله المسلم عند مد يده ليتسلم العصا.
- أخذ العصا والانطلاق في مسار الجري.

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube

القوانين في سباقات التتابع

الوحدة التاسعة

١ يبلغ طول منطقة التسليم والتسلم (٢٠ مترا)، يضاف إليها (١٠ أمتار) في سباق (٤ X ١٠٠ متر) . وتسمى هذه المنطقة بمنطقة التسارع، حيث لا يسمح باستلام وتسليم العصا بها، كما يجب أن يلتزم كل فريق بالعدو في حارته .

٢ يحق للاعب الذي تسقط العصا منه التقاطها مرة أخرى دون التأثير على زملائه في الحارات الأخرى .
٣ في سباق (٤ X ٤٠٠ متر) تُجرى الدورة الأولى، وكذلك الجزء الأول من الدورة الثانية وحتى الخروج من المنحني الأول في مسارات (حارات)، ويكون لدى المتنافسين حرية اتخاذ أي مكان في المضمار عند مدخل المستقيم التالي الذي يُميّز بعلم موضوع على قائم بارتفاع (٥٠ سم) على الأقل مثبت على جانبي المضمار، ويرسم خط بعرض (٥ سم) يقطع المضمار في حال تنافس أكثر من ثلاثة فرق . أما في حالة تنافس ثلاثة فرق فأقل، فإنه يوصى بأن يجري اللاعب الأول المنحني الأول للدورة الأولى فقط في المسارات (الحارات) .

٤ عصا التتابع، وهي عبارة عن أنبوبة ملساء مجوفة ذات قطع دائري مصنوعة من الخشب أو المعدن أو أي مادة أخرى صلبة من قطعة واحدة، لا يزيد طولها عن (٣٠ سم)، ولا يقل عن (٢٨ سم)، ويبلغ محيطها من (١٢-١٣ سم)، ولا يقل وزنها عن (٥٠ جرام) . أنظر شكل (٨) .

لمشاهدة فيديو
الدرس اضغط
على الصورة

You Tube