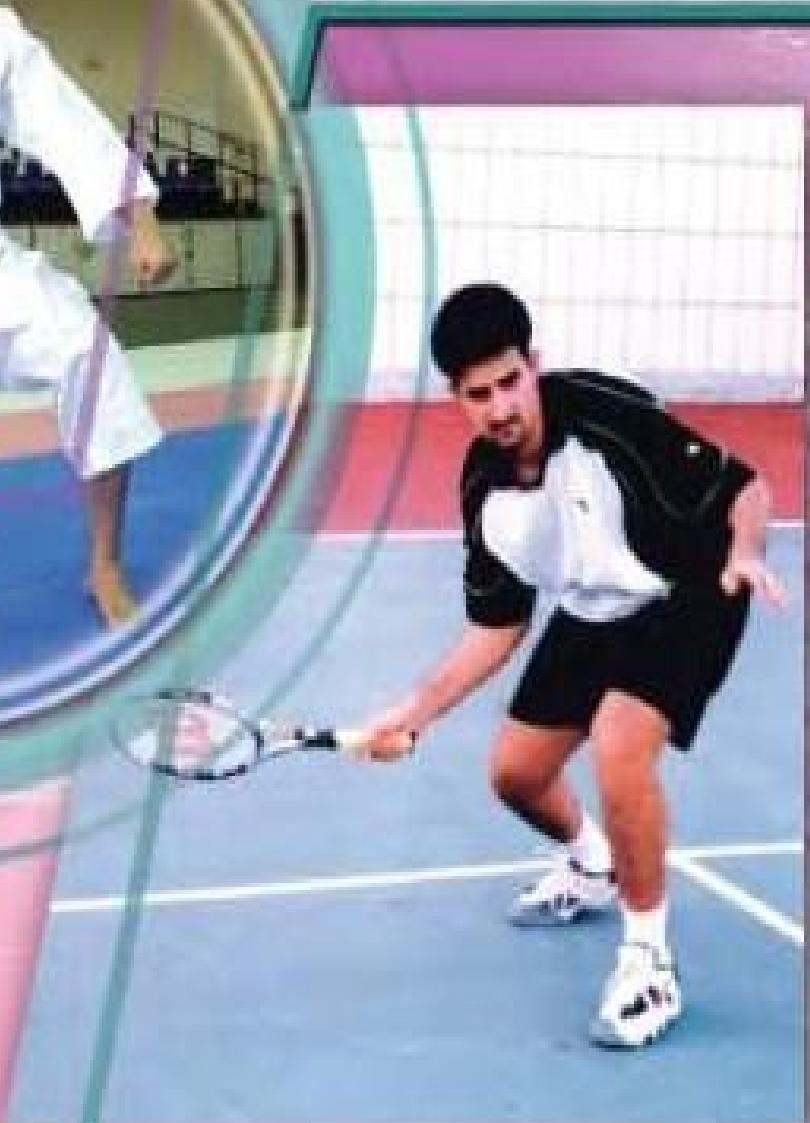
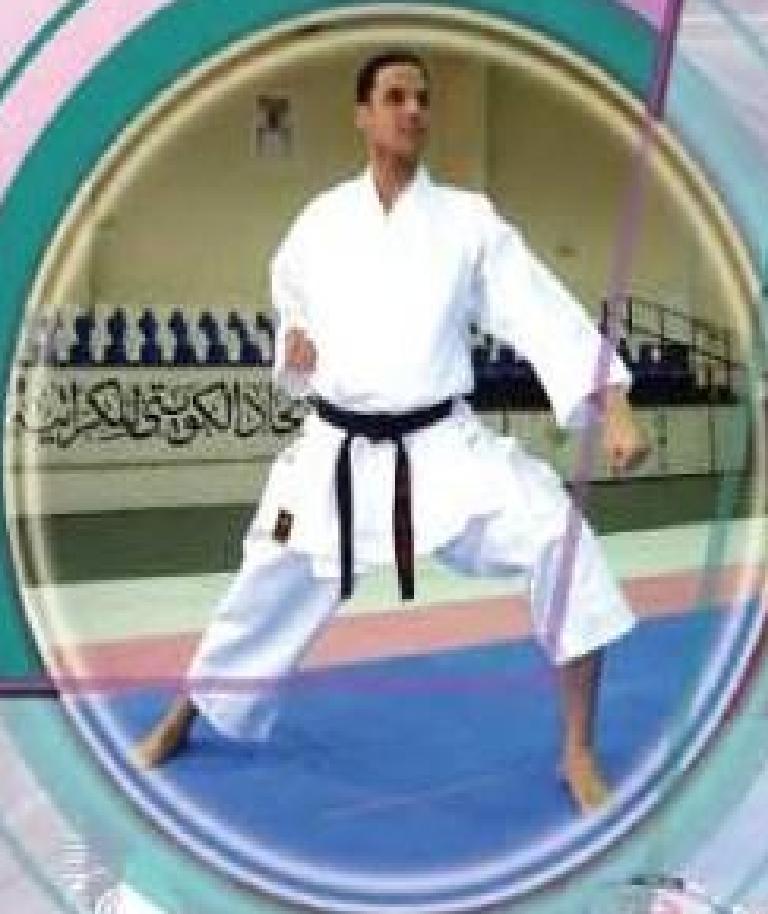


**المقررات النظرية**

# **لمناهج التربية البدنية**

(بنين - بنات)

الصف الثاني عشر



المرحلة الثانوية  
الطبعة الثانية

الطبعة الثانية

١٤٢٢ - ١٤٢١

٢٠١١ - ٢٠١٠



### تأليف

رئسا

أ.د. عبد الرحيم عبد الرحمن ذهاب

- أ. د. يوسف عبد العزيز الحسين  
أ. عزيزة سالم العبد  
أ. إسماعيل عباس  
أ. محمد عيد التكريم البير  
أ. حميدة عبده الله الشريفي  
أ. زياد محمود بيجد  
أ. عليم محمد الحسز  
أ. سالم إبراهيم العوضي  
أ. خالد خطاب عطية  
صورة وملفها

تصميم وأخراج وزارة التربية - إدارة تطوير المناهج - وحدة الاتصال

حقوق الناشر والطبع والنشر محفوظة لوزارة التربية - قطاع البحوث التربوية والمناهج - إدارة تطوير المناهج





المقررات النظرية

# لمناهج التربية البدنية

(بنين - بنات)

## الصف الثاني عشر



المرحلة الثانية  
الطبعة الثانية

المرحلة الثانية  
الطبعة الثانية

**الطبعة الأولى:**

م ٢٠٠٢ / ٢٠٠١

م ٢٠٠٣ / ٢٠٠٢

م ٢٠٠٧ / ٢٠٠٦

م ٢٠٠٨ / ٢٠٠٧

**الطبعة الثانية:**

م ٢٠٠٩ / ٢٠٠٨

م ٢٠١٠ / ٢٠٠٩

م ٢٠١١ / ٢٠١٠

### **اعضاء لجنة المراجعة**

**أ. د. يوسف أحمد العبيد**

**رئيساً**

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| أ. جمال محمد الشنيان   | أ. منس هيدالعزيز الحشاد |
| أ. عبداللطيف احمد مراد | أ. امينة اسماعيل عيسى   |
| أ. احمد براهيم الشطري  | أ. عزيزة حميسن الزهابي  |
| أ. ياسو احمد مراد      | أ. زينب محمود بهجت      |
| عضوواً ومفراً          | أ. خالد خطاب عطية       |

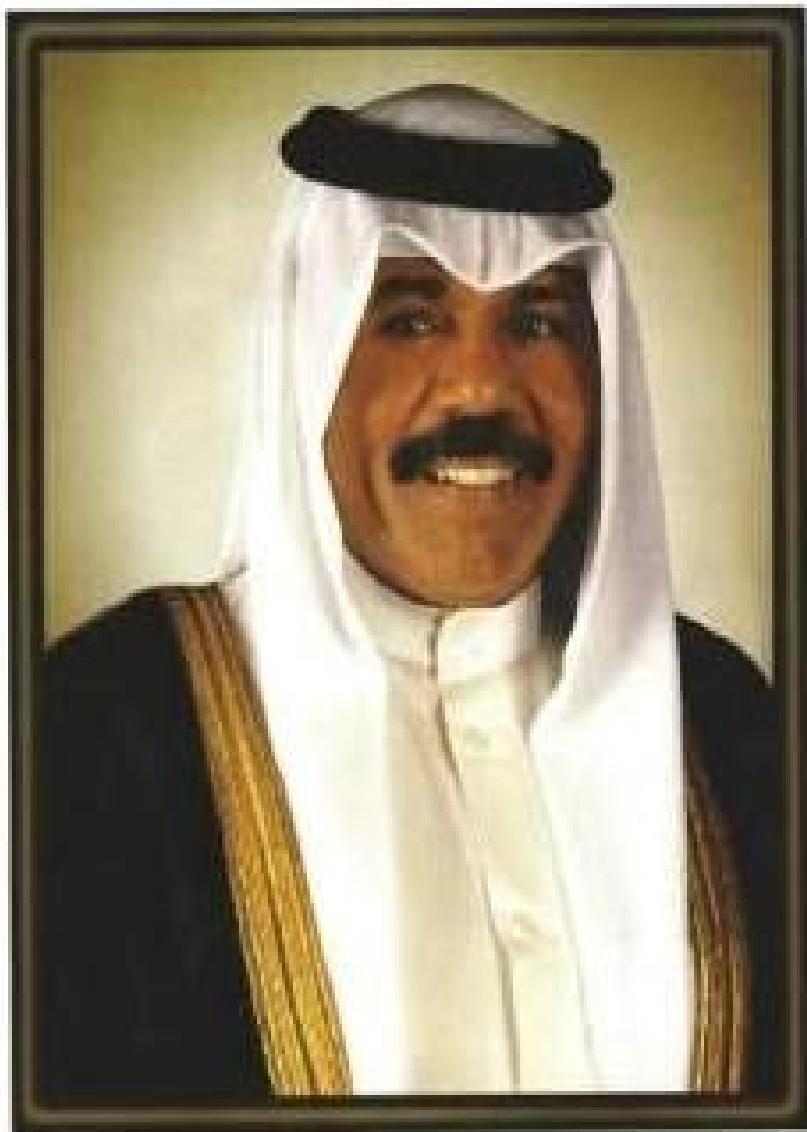
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ





ضاحى السهول الشقيق ضاحى الأحمد الجابر الصباح  
أمير دولة الكويت





سَهْلُ الشَّمْسِ بْنُ خَالِدٍ الْجَبَرِ الْأَبْدَلِ الصَّبَانِي  
وَلِيُّ عَهْدِ دُولَةِ الْكُوَيْتِ



# المحتويات

## مقدمة المصل الدراسي الأول

### الصفحة

### الموضوع

٤	التنس الأرضي
٩	الجهاز النظري للتنس الأرضي
١٠	مسك المضرب
١٠	وضع الاستعداد
١١	حركات القدمين
١٢	الضربات
١٦	اللعبة
١٧	أدوات اللعبة
١٧	الحكام
١٧	المرسل والمستقبل
١٧	القرعة
١٧	اداء الارسال
١٧	خطا الارسال
١٧	إعادة الارسال
١٨	الكرة في اللعبة
١٨	تسجيل نقاط الأشواط
١٨	تسجيل الأشواط في المجموعة

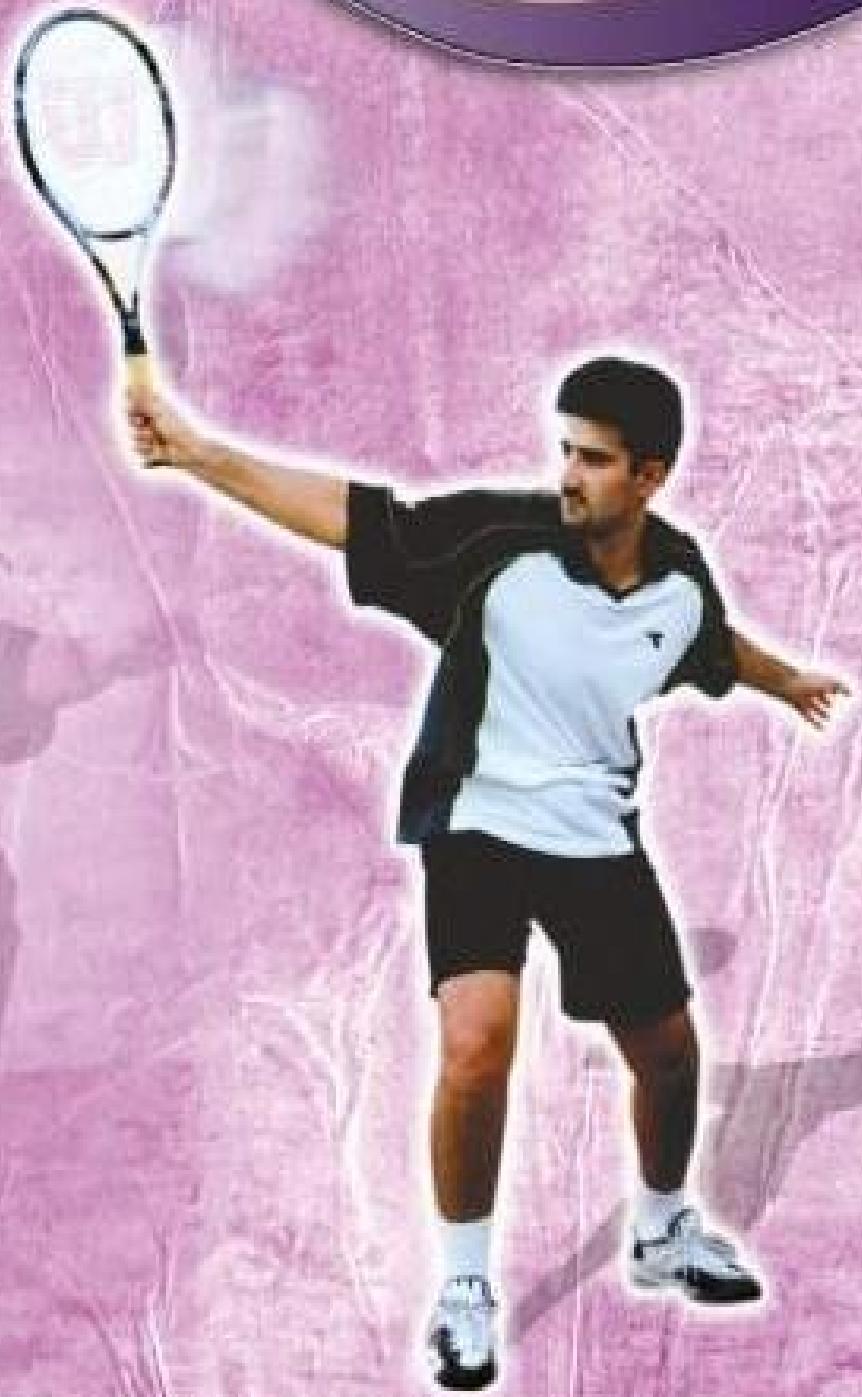
# الدُّرُّرَاتُ

## مقدمة المصل الدراسي الثاني

الصفحة	الموضوع
١٩	الكراتيه (كانا)
٢١	المحتوى التخلي للكراتيه (كانا)
٢٢	المقدمة
٢٣	الوقفات
٢٤	العد
٢٧	اللکم
٢٨	الملعب
٢٩	الملابس
٣٩	تنظيم المسابقات
٤٠	الحكم
٤١	ادارة تنظيم المسابقات
٤٢	معايير اتخاذ القرار
٤٣	اجراءات سير المباريات

مُلْك  
الملل الوراثة الأولى

جي  
الرضا





## لكرة القدم الأرضية



- ١ - مسك المضرب.
- ٢ - وضع الاستعداد.
- ٣ - حركات القدمين.
- ٤ - الخبريات.
- ٥ - الملعب.
- ٦ - أدوات اللعب.
- ٧ - الحكم.
- ٨ - المرسل والمستقبل.
- ٩ - القرعة.
- ١٠ - أداء الإرسال.
- ١١ - خطأ الإرسال.
- ١٢ - إعادة الإرسال.
- ١٣ - الكرة في الملعب.
- ١٤ - تسجيل نقاط الأشواط.
- ١٥ - تسجيل الأشواط في المجموعة.

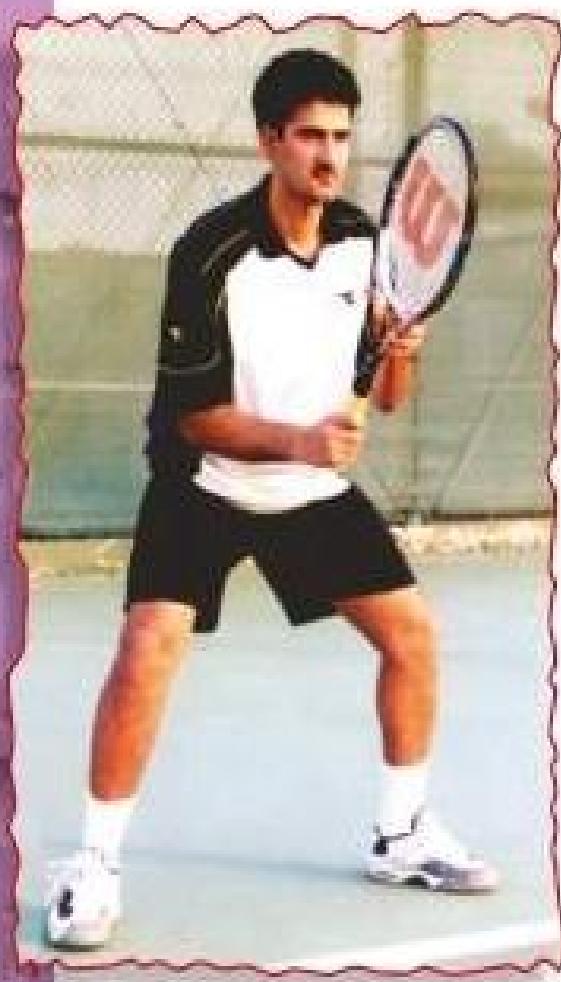


شكل (١) مسك المضرب (القبضبة)

١ - مسك المضرب: شكل (١)

- القبضة الصحيحة تساهم في حسن أداء مختلف الضربات.

- تسمى هذه القبضات (القبضبة الشرقية، القبضة الغربية وقبضة المطرقة).



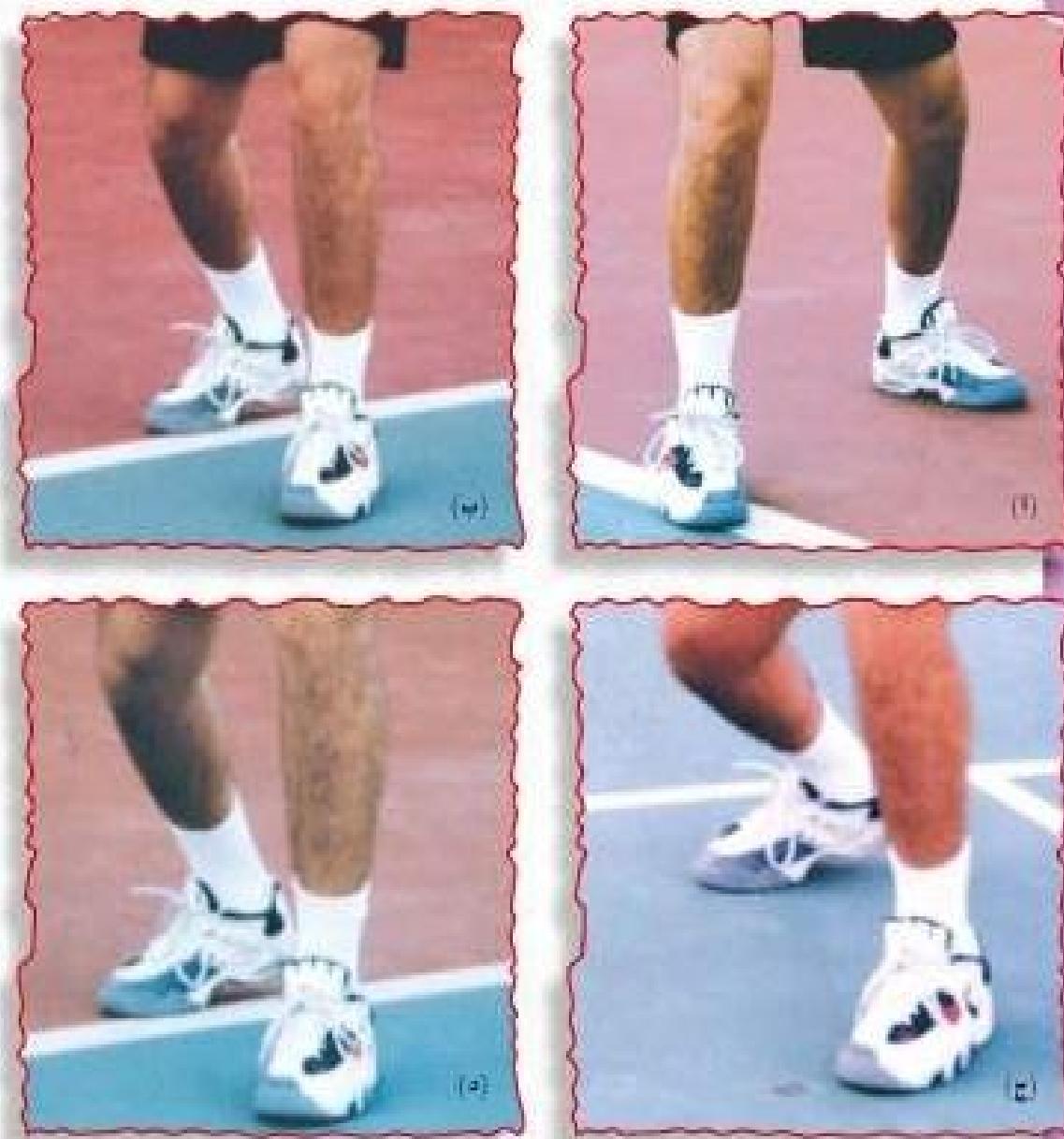
شكل (٢) وضع الاستعداد

٢ - وضع الاستعداد: شكل (٢)

- هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة، بحيث يسمح له بسرعة الاستجابة والتحرك لأي التحدي.

## ٣- حركات القدمين لأنواع الكرة الملعوبة، شكل (٢)

- من أهم العوامل التي تسهم في نجاح اللاعب في أداء مختلف التصريحات.
- تقسم حركات القدمين لاستقبال الكرة الملعوبة كالآتي:
  - أ- الكرة الملعوبة القادمة على جانبي اللاعب.
  - ب- الكرة القادمة في اتجاه الجسم مباشرة.
  - ج- الكرة القصيرة.
  - د- الكرة الطويلة العالية.



شكل (٢) حركات القدمين



## ٤ - الضربات

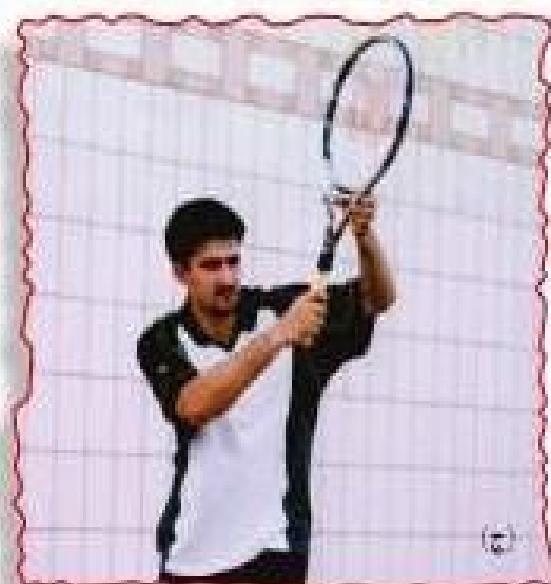
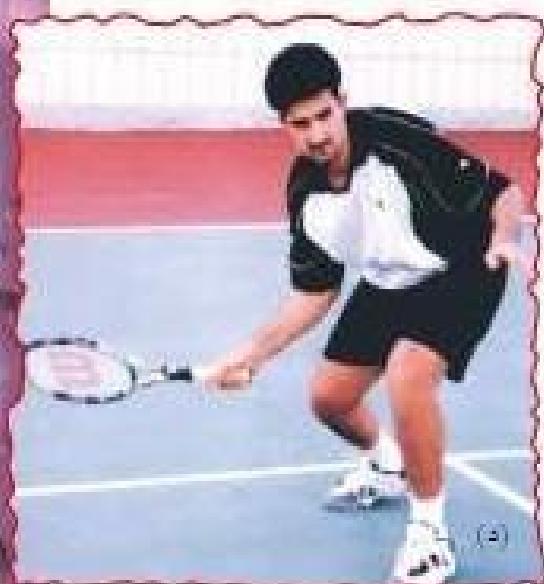
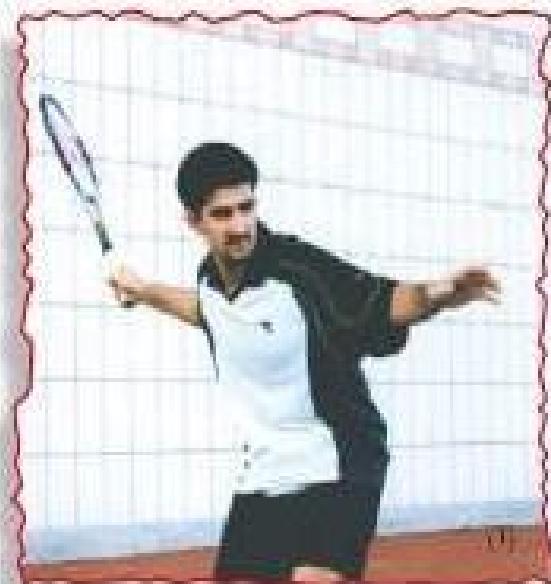
### ١ - الضربات الأرضية الأمامية: (Flat)

- تؤدي بوجه المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الأرض، وتنقسم الضربة الأرضية الأمامية إلى:

١ - المستقيمة المسطحة. (Flat)

٢ - الدوران العلوي للكرة. (Spin)

٣ - الدوران الخلفي للكرة. (Under Spin)



شكل (٤) الضربات الأرضية الأمامية



**ب- الضربات الأرضية الخلفية، شكل (٤)**

هي الضربات التي تؤدي بظهور المضرب بعد ارتداد الكرة لمرة واحدة من الأرض، وتقسيمات الضربات الأرضية الخلفية هي نفس تقسيمات الضربات الأرضية الأمامية.



شكل (٤) الضربات الأرضية الخلفية



#### جـ - ضربات الإرسال: شكل (٦)

يبدأ اللعب بها وتعتبر أحدى الوسائل الهجومية وهناك أنواع رئيسية لضربات الإرسال:

- التوسيبة. (بدون دوران)
- المستقيم. (دوران علوي للكرة)
- القاطع. (دوران جانبى للكرة)



شكل (٦) ضربات الإرسال



#### **د - الضربات الساحقة، شكل (٧)**



شكل (٧) الضربات الساحقة

- تشبه في حركتها ضربة الإرسال، ولكنها تختلف عنها في سهولة الأداء والقدرة على ضربها لأي نقطة في ملعب المنافس.

- تتميز بقوتها وسرعتها وصعوبية إرجاعها أو التحكم بتوجيهها من قبل المنافس.

#### **ه - الضربات الطائرة، شكل (٨)**

- تؤدي قبل ملامسة الكرة للأرض.

- من أهم مميزاتها:

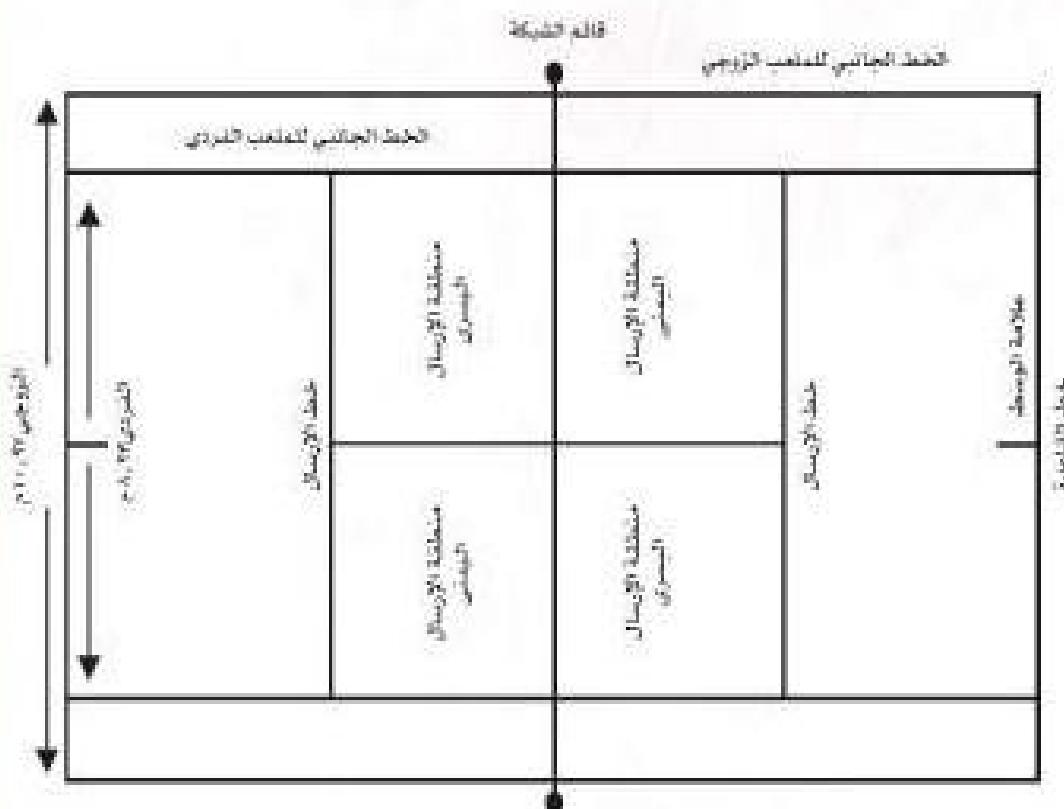
- ١ - تؤدي في جميع أنحاء الملعب ويكثر استخدامها من قرب الشبكة.
- ٢ - تؤدي بوجه المضرب (ضربة أمامية) أو بظهره المضرب (ضربة خلفية).
- ٣ - تؤدي من ارتفاعات متعددة.



شكل (٨) الضربات الطائرة

## ٥- الملعب (انظر الشكل) شكل (٩)

- أنواع الملعب هي (ملعب صلب، عشبية، رملية).
- يكون الملعب على شكل مستطيل وتقسمه من منتصفه بالعرض شبكة، ويسمى الخطان الجانبيين من الملعب (بخطي الجانب) والخطان الآخران (بخطي القاعدة).
- ومن وجهتي الشبكة خطان موازيان لهما يسميان (خطي الإرسال).
- ترسم في منتصف خط القاعدة (علامة الوسط) ويكون مرسوماً إلى داخل الملعب بشكل عمودي.
- طول الملعب الفردی والزوجي (٢٢,٢٧م).
- ارتفاع الشبكة من الوسط (١,٩١م).
- عرض الملعب الفردی (٢٣,٢٦م).
- ارتفاع الشبكة عند القائمة (٠,٠٧م).
- عرض الملعب الزوجي (٩,٧٠م).



شكل (٩) الملعب



## ٦ - أدوات اللعب:

- أ - المضرب: يتكون من الهيكل (أطار) والقبض ثم خيوط المضرب.
- ب - الكرة: تكون غير مخبوطة ولونها أبيض أو أصفر.
- ج - يسمح لللاعب بلبس قاتلية ذات ياقه أو بدون ياقه، ولا يحدد لون الفانيلة من قبل البطولة ماعدا بطولة ويمبلدون الذي تم التقييد فيها بلبس قاتلية بيضاء.

## ٧ - الحكام:

- عدد الحكام للمباريات الدولية (١٢) حكم (حكم رئيسي + ١١ حكم مساعد).

## ٨ - المرسل والمستقبل:

- يجب أن يقف اللاعبان في جهتين من الشبكة، يطلق على اللاعب الذي يقوم بضرب الكرة أولاً اسم (المرسل) ويطلق على اللاعب الآخر اسم (المستقبل).

## ٩ - القرعة:

- في بداية الشوط الأول يتقرر اختيار الجهةين وحق الإرسال أو الاستقبال عن طريق القرعة.

- يجوز لللاعب الفائز بالقرعة أن يختار أو يطلب هو من خصمه أن يختار.

## ١٠ - أداء الإرسال:

- عند القيام بأداء الإرسال يجب على المرسل أن يقف بالتبادل خلف خط القاعدة من الجهة اليمنى، ثم يسرى للملعب حتى نهاية الشوط.

- يبدأ إرساله من الجهة اليمنى في كل شوط.

## ١١ - خطأ الإرسال:

- أ - إذا أخفق اللاعب المرسل في إصابة الكرة أثناء محاولته لضربها.
- ب - إذا لم تصل الكرة المرسلة أحد التركيبات الثابتة وذلك قبل أن تلمس الأرض.
- ج - إذا سقطت الكرة خارج منطقة الإرسال.

## ١٢ - إعادة الإرسال:

- إذا لم تصل الكرة بعد إرسالها الشبكة أو الشريط أو الحزام وسقطت بمنطقة الإرسال.



- ب - إذا حدث بعد ثبيها الشبكة أو الشريط أو الحزام أن نفس المستقبل أو أي شيء يلمسه أو يحمله قبل سقوطها على الأرض.
- ج - إذا قام المرسل بالإرسال الصحيح أو الخاطئ عندما يكون المستقبل غير مستعد حسب ما يراد الحكم، لأنه عندما يكون المرسل مستعد يجب أن يكون المستقبل مستعداً أيضاً.

### ١٣ - الكورة في الملعب:

- هي من لحظة بدء إرسالها تبقى هي الملعب حتى تنتهي النقطة.

### ١٤ - تسجيل نقاط الأشواط:

إذا هاجز اللاعب بالنقطة:

- الأولى يكون النداء بالعدد (١٥) لصالحة.
  - الثانية يكون النداء بالعدد (٤٠) لصالحة.
  - الثالثة يكون النداء بالعدد (٤٠) لصالحة.
  - الرابعة يكون النداء بكلمة (شووت) لصالحة.
- وإذا حصل كل من اللاعبين على النقطة الثالثة (٤٠) يكون النداء على العدد (تعادل) لكتليهما.
- إذا حصل أي لاعب على نقطة أخرى تسمى افضلية أو فرصة ، وإذا نجح في الفوز بالنقطة التي تليها ينتهي الشوط لصالحة ، وإذا استطاع المنافس كسب النقطة ترجع إلى التعادل.

### ١٥ - تسجيل الأشواط في المجموعة:

- يعتبر فائزًا بالمجموعة اللاعب الذي يفوز أولاً بستة أشواط بفارق شوطين.
- يغير اللاعبان جهتي الملعب بعد نهاية الشوط الأول والثالث والخامس.. وهكذا حتى يفوز أحد اللاعبين في المجموعة.
- الحد الأقصى لعدد المجموعات في أي مباراة هو (خمس) مجموعات للرجال، والسيدات يلعبن من ثلاث مجموعات.
- عند التعادل بالأشوط ٦/٦ يطبق شوط يسمى (كسر التعادل) يتكون من سبع نقاطه ويغزو اللاعب بالشوط والمجموعة عندما يحصل على سبع نقاط عن الآخر وبذلك تنتهي المجموعة بنتيجة (٧/٦).



مُقْرَب

الفنون الدراسية المعاصرة

الدراما  
الفنون





## للمقرر الكراطيه (كـ1)



المقدمة.

- ١ - الوقفات.
- ٢ - الصد.
- ٣ - التكم .. تسوكي.
- ٤ - المتعب.
- ٥ - الملابس.
- ٦ - تنظيم المسابقات.
- ٧ - الحكم.
- ٨ - ادارة تنظيم المسابقات.
- ٩ - محايير اتخاذ القرارات.
- ١٠ - اجراءات سير المباريات.

## المقدمة:

### الكراتيه (كاراتي)

وتعنى باللغة اليابانية اليد الخالية، وقد بدأت هذه اللعبة منذ الاف السنين في الهند، ثم انتشرت في اليابان والصين وكوريا، وأدخلت كمادة للدفاع عن النفس ضمن مناهج التربية الرياضية في المدارس اليابانية عام 1917م، ثم أصبحت رياضة يمارسها الجميع للكراتيه وهناك اتحادات قارية و محلية، وتقام لها البطولات في جميع أنحاء العالم.

### ١- الوقفات:

تعتبر الوقفات من أهم العناصر الأساسية التي تتطابقها لعبه الكراتيه، كرياضة استعراضية ذات فنون عالية، وترى ذلك في فنون الكاتا، وهناك عدة أنواع للوقفات منها:

#### أ- الوقفة الطبيعية (موسوبي داتشي) : شكل (١)

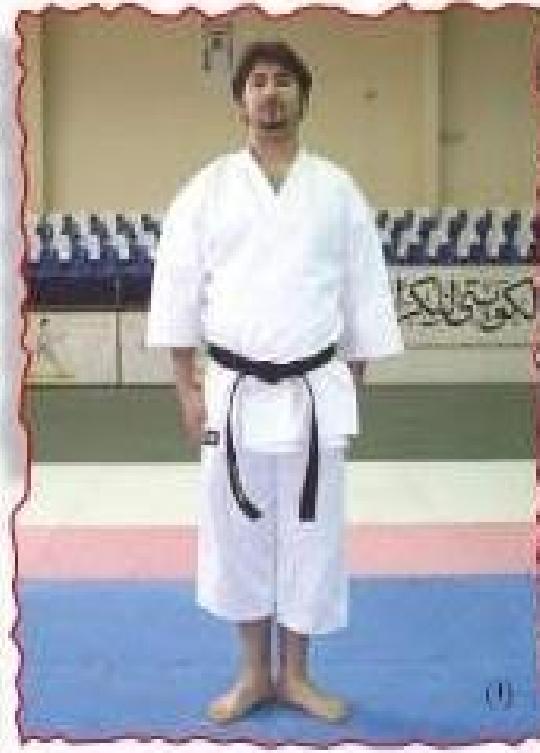
• وقوف الجسم مستقيم الذراعين بجانب الجسم - القدمان متلاصقتان بالكعبين، والمشтан متبعدان يتبعان شكل زاوية (٤٥ درجة).

#### ب- وقوفة الاستعداد ( هيوكو داتشي ) : شكل (٢)

• الوقوف فتحاً، حيث تتسع القدمان بقدر اتساع الكتفين وهما متوازيان والذراعان ممدودان للأمام وللأسفل قليلاً والأمشاط للأمام.



شكل (٢) وقوفة الاستعداد



شكل (١) الوقفة الطبيعية



### جـ - الوقفة الأمامية

(زينكوتسو داتشي) ، شكل (٣)



شكل (٣) الوقفة الأمامية

• الوقوف الطعن أمام الرجل الأمامي مثنية بزاوية قائمة ويكون ثقل الجسم عليها (٦٠٪)، والأرجل الخلفية مفرودة ويكون ثقل الجسم عليها (٤٠٪)، والامساط يشيران للأمام والخارج قليلاً، والذراعان بالوسط والنظر إلى الأمام.

### دـ - الوقفة الخلفية (كوكوتسو داتشي) ، شكل (٤)

• من وقفة الاستعداد «يوبي» سحب إحدى القدمين إلى الخلف، ثم تقوم بثني الركبة قليلاً، ومشط القدم للخارج، وبنقل (٧٠٪) من ثقل الجسم على الرجل الخلفية، والقدم الأمامية مثنية قليلاً ويوزع عليها (٣٠٪) من ثقل الجسم، والمشط يشير أيضاً للأمام.



شكل (٤) الوقفة الخلفية

#### د - الوقفة المترسحة (كيباداتشي)

شكل (٤)

• وهي تشبه وضع ركوب الخيل ومن الوقف فتحاً، والقدمان متبعدين أكثر قليلاً من اتساع الحوض، والركبتان مثنيتان قليلاً، ويكون المشطان باستقامة إلى الأمام، والقدمان متوازيان، والذراعان بالوسط.

شكل (٤) الوقفة المترسحة

### ٢- الصد

يعتبر الدفاع باليدين من أهم أساسيات الكراتيه والتي تظهر الفنون العالية في كيفية صد الضربات، والتخلص منها، وهناك عدة أنواع من الصد:

#### أ- الصد السفلي (جیدان براي) شكل (٥)

• من الوقفة الأمامية «زينكوتسو - داتشي» اليد اليمنى ممدودة فوق الركبة اليمنى على مسافة ٢٠ سم تقريباً من الركبة، وقبضة اليد الأخرى فوق مفصل الفخذ الأيسر، ويمكن عمل الصد باليد الأخرى مع تغيير الوقفة للجهة الأخرى، مع مراعاة أن يكون اتجاه الصدر بزاوية (٤٥ درجة).



شكل (٥) الصد السفلي





شكل (٦) الصد السفلي

**ب - الصد العلوي (أجي أوكيه)**، شكل (٧)

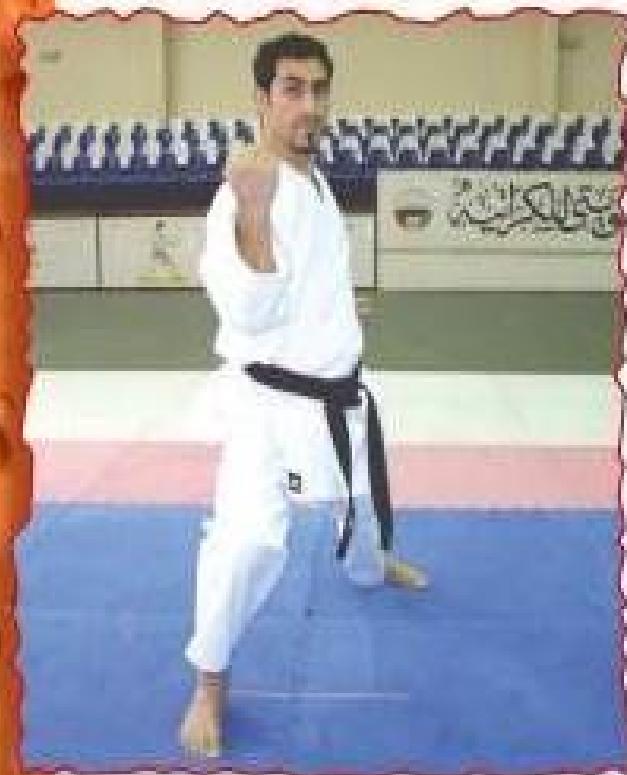
- من الوقفة الأمامية • (ينكوتسو - ذاتشي)، بالرجل السرى، وساعد اليد الأمامية السرى فوق الرأس قليلاً، والقبضنة للخارج، وزاوية مفصل المرفق تكون ( $90$  درجة)، وقبضنة اليد الأخرى فوق مفصل الضخن للقدم، وظهور القبضة للأسفل.



شكل (٧) الصد العلوي

#### جـ - صد منطلقة الجذع (سوتو اوكيه)

شكل (٨)



شكل (٨) صد منطلقة الجذع

- من الوقفة الأمامية (زينكتسو)  
- ذاتشى: مرجحة الذراع اليمنى وهي مثبتة (٩٠ درجة) تقريباً من الجانب الى الأمام وللداخل، القبضة مواجهة للوجه وقبضه اليد اليسرى فوق منفصل الفخذ الأيسر، وظهر القبضة لأسفل، وقسطخدم لصد الآتسوكى على المعدة (شودان).

#### د - الصد بسيف اليد (شوتو اوكيه)

شكل (٩)



شكل (٩) الصد بسيف اليد



## ٣- اللكم...تسوكى

يعتبر اللكم من أهم المهارات الهجومية في الكراتيه، وستستخدم فيه قبضة اليد، حيث تتميز بقوة تأثيرها. وهناك عدة أنواع لل لكم منها:

### ١- اللكمة المستقيمة (اوتسوكى) شكل (١)

\* من وقفة الاستعداد، يمدد أحد الذراعين إلى الأمام والداخل قليلاً وظهور القبضة أعلى، واليد الأخرى مثنية والكتف للخلف وظهور القبضة لأسفل وتكون فوق مفصل الصدغ، وهذه اللكمه تعتبر ضربة هجومية.



شكل (١) اللكمة المستقيمة



### بـ- الكمة العكسية (جيتسوكى) : شكل (١١)

\* من الوقفة الأمامية **زانتوكو تسو - دانش**، في القسمين الأعلى والأسفل من الجسم: والرأس مرتفع، والصدر منفتح وبازل للأمام مع النظر، واليد اليمنى ممدودة إلى الأمام وظهر القبضنة لأعلى، واليد اليسرى مثنية والكتف للخلف فوق مفصل الفخذ الأيسر وظهر القبضنة لأسفل، وتكون حركات الأيدي عكس حركات الأرجل، بمعنى (**أن تكون اليد اليمنى الممدودة للأمام مع الرجل اليسرى للأمام**)، وهكذا بالجهة الأخرى مع التكرار.



شكل (١١) الكمة العكسية

### ٤- الملعب:

- يجب أن يكون مستوى وخالي من آية عوائق، ويجب أن يكون مربع الشكل طول ضلعه ٨ أمتار يقاس من الخارج.

## ٥ - الملابس: شكل (١٦)

- يجب على جميع اللاعبين والحكام والضيوف ارتداء الملابس الرسمية.
- يطرد اللاعب غير الملتزم بالملابس الرسمية.
- يسمح للسيدات باستخدام مثبت للشعر.



شكل (١٦) الملابس

## ٦-تنظيم المسابقات: شكل (١٧)

تتكون بطولات الكاتا من مسابقات كاتا فردي وكاتا جماعي .

- الفردي:
  - ب - سيدات.
  - أ - رجال.



شكل (١٧) كاتا جماعي

- الجماعي:
  - رجال - سيدات
  - ٣ لاعبين
  - (بالتزامن الحركي
  - ٣ لاعبين يبذلون نفس الكاتا بتوقيت موحد).



شكل (١٣) كاتا جماهير

#### **٧ - الحكام:**

- يتكون كل طاقم تحكيم من ٢ أو ٣ قضائي يتم تعيينهم بوساطة لجنة الحكماء أو مراقب المسابقات.
- تسهيل سير العمل يتم تعيين متبع ومسجل درجات.
- جلوس الحكماء في مكان يسمح لهم برؤية أفضل.

#### **٨ - إدارة وتنظيم المسابقات:**

- أ - يتم تنظيم المسابقات من ٣ أدوار:
  - يتم اختيار أحسن ١٦ لاعباً من الدور الأول.
  - يتم اختيار أحسن ٨ لاعبين من الدور الثاني.
  - يتم تحديد ترتيب اللاعبين في الدور الثالث.
  - إذا كان عدد اللاعبين أقل من ١٦ لاعباً يلغى الدور الأول.
- ب - يتم إعلان رأي الحكماء على بلوحات مكتوب بها درجات يتم حملها باليد اليمنى.
- ج - المسجل:
  - يقوم بتسجيل درجات كل لاعب، ويقوم بتحذف أعلى درجة وأقل درجة.
  - في حالة التعادل يقوم بإضافة أقل درجة، وإذا استمر التعادل يقوم بإضافة أعلى درجة وفي حالة استمرار التعادل يقوم كل اللاعبين بأداء كاتا آخر غير الكاتا التي تم أداؤها.

#### **٩ - معايير اتخاذ القرارات:**

- أ - القدرة على أداء الكاتا بطريقة جيدة وواضحة يظهر فيها المتاخر أو الفريق محتويات الكاتا.

- ب - يجب أن يظهر في أداء الكاتا التركيز الدقيق للانتباه، واستخدام القوة والاتزان الجيد، والتنفس بالأسلوب الصحيح.
- ج - يجب أن يتضمن تحريم الكاتا نقاط تعرف بالجوانب الأخرى للكاتا.
- د - يعني عدم اهليّة المتأهل أو الفريق في حالة التوقف عن أداء الكاتا، أو أداء كاتا أخرى غير التي تم الإعلان عنها.

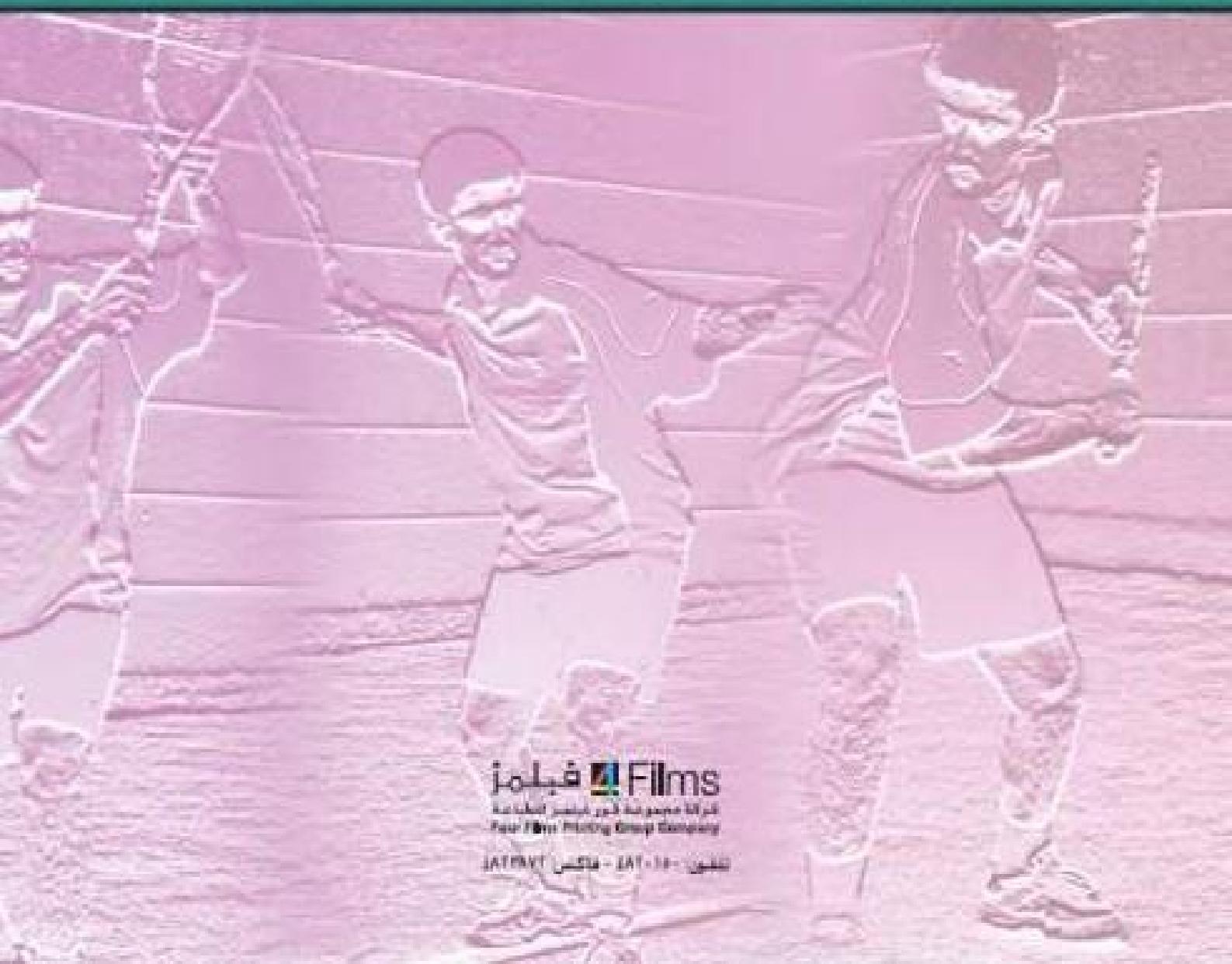
#### ١٠ - إجراءات سير الباريات: شكل (١٢)

- أ- يتوجه اللاعب عند سماع اسمه أو رقمه مباشرة إلى منطقة اللعب، ثم يقوم بأداء التحية، وبعد ذلك يقوم اللاعب بالإعلان عن اسم الكاتا الذي سوف يقوم بادائه حتى النهاية.
- ب- بعد انتهاء كلا اللاعبين من أداء الكاتا، يقف المتسابقان بجانب بعضهما على حافة الملعب، ويتادي رئيس القضاة طالباً القرار (هاتفي)، ويصفر صفارتين من صفارته، وترتفع أعلام القضاة في نفس الوقت.
- ج- القرار إما أن يكون لصالح (أكا) أو (أو) وغير مسموح بالتعادل ، والمتسابق الذي يحصل على عدد أعلى من الأصوات سيعتبر فائزًا بواسطته المذيع.
- د- يقدم كلا اللاعبين التحية للأخر ، وكذلك يقدمان التحية لطاقم القضاة، ثم يتركان الملعب.



شكل (١٢) ترتيب رئيس القضاة (هاتفي)

أودع بمكتبة الوزارة تحت رقم ١٢٤ بتاريخ ٢٠٠٨/٥/٢٠ م



فیلمز  Films

المنفذ العربي للمحتوى الترفيهي  
Arab Media Distributor for Entertainment Content

لقطة - DAY - فاصل