جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



التنس الأرضي

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية

ألعاب المضرب- التنس الأرضي

تقديم

يمكن ممارسة لعبة التنس الأرضي لفترات طويلة من عمر الإنسان فهي تقدم لممارسيها فوائد جسمية وعقلية وروحية وهي تناسب الجنسين وتتلائم مع طبيعة الأفراد وميولهم وقدراتهم وحاجاتهم ومن أهم فوائدها :-

١ - تنمية المهارات الحركية كالجري والقفز والتوازن .

٢ - تكسب الثقة بالنفس وتشبع الميل نحو التنافس .

٣ - وسيلة ممتعة وبناءه لقضاء الوقت الحر .

٤ - تنمي وتقوي العلاقات الاجتماعية .

٥- تنمي صفات التحمل والقوة والسرعة .

المتطلبات

مدة ممارسة لعبة التنس الأرضي لإنهاء هذا المتطلب من النشاط الرياضي يتكون من جزئين : أولهما الحضور والرغبة في التدريب، وثانيهما الحضور وتحقيق مستويات التقدم من خلال التدريب للفترات التالية كحد أدنى :

- الجائزة البرونزية : ثلاثة أشهر .
- الجائزة الفضيــة : ستة أشهر .
- الجائزة الذهبيــة : اثني عشر شهراً .

ويمكن إضافة ثلاثة أشهر للبرونزية وستة أشهر للفضية وستة أشهر للذهبية بناء على الرغبة .

يقسم الجزء الثاني لكل لعبة رياضة إلى خمسة موضوعات رئيسية لتقييم التقدم المهاري والمعرفي والثقافي للمشترك، نسبة لمستوى المشترك الأولي.

- الموضوعات الرئيسية
  ١ - المهارات .
  ٢ - اللياقة البدنية .
  ٣ - النواحي الخططية .
  ٤ - النواحي القانونية .
  ٥ - النواحي المعرفية .

المهارات

يشمل موضوع المهارات لجميع مستويات الجائزة البرونزية والفضية والذهبية على النواحي التالية :-

البرونزية

- الضربة الأمامية المستقيمة .
- الضربة الخلفية المستقيمة .
- حركات القدمين ووقفة الاستعداد .
- الارسال المستقيم .

الفضية

- الضربة الطائرة الأمامية والخلفية .
- الضربة الساحقة .
- الضربات الساقطة الأمامية والخلفية .
- الارسال مع الدوران .

الذهبية

- الضربات الأمامية والخلفية مع الدوران الأمامي .
- الضربات الأمامية والخلفية مع الدوران الخلفي .
- الضربات المرفوعة الأمامية والخلفية .
- ضربة الارسال المنحرفة لجهة اليمين .

- الضربة الساحقة بالقرب من الشبكة .

توضيح لبعض الاختبارات التي وردت في المهارات

الارسال :

- يؤدي اللاعب عشرة ارسالات من اليمين واليسار ويتم حساب الارسالات الصحيحة .
- يقوم المدرب بتحديد مناطق معينة ضمن مربع الارسال ويحسب عدد الارسالات الصحيحة .

الضربات الأمامية والخلفية :

- تكرار أداء الضربة الأمامية على حائط أملس بحيث يقف اللاعب على بعد خمسة أمتار لعدد عشرة ضربات متتالية .
- تكرار الأداء لكن تحديد الارتفاع على الحائط بنفس ارتفاع الشبكة .
- تكرار الأداء بزمن ٣٠ ثانية وحساب عدد الضربات الناجحة .
- القيام بالضرب للكرات التي يقذفها المدرب وحساب عدد الردود الصحيحة .

الخطط

يشتمل موضوع النواحي الخططية لجميع مستويات الجائزة الثلاث على ما يلي:

البرونزية والفضية

١ - التحرك في الملعب لصد الضربات الأمامية والخلفية والساقطة .

٢ - رد الارسال بضربة أمامية مستقيمة وبضربة قطرية معاكسة .

٣- الدفاع عن الملعب .

الذهبية

١ - فن التحرك في مختلف اتجاهات الملعب .

٢- الضربات الموجهة للزوايا .

٣- الهجوم على الشبكة بعد الضربات الطويلة .

٤- الهجوم على الشبكة بعد الارسال .
٥- اللعب في منطقة الدفاع الخلفية والأمامية الهجومية .

القانون

يشتمل موضوع النواحي القانونية لجميع مستويات الجائزة الثلاث على ما يلي:

البرونزية

١ - الملعب - مقاييسه .
٢ - الارسال - شروطه - الاخطاء - الاعادة في الارسال - انتقال الارسال .
٣ - خسارة اللاعب للنقطة .
٤- الرد الصحيح .

الفضية

١ - حساب نقاط التسجيل (عدد نقاط الشوط - عدد أشواط المجموعة - مجموعات المباراة).
٢ - فترات الراحة .
٣ - نظام اللعب في الزوجي .
٤ - نظام كسر التعادل .

الذهبية

١ - القدرة على فهم مواد القانون والقيام بتحكيم مباراة .

- يختار المدرب تدريبات محددة لعناصر اللياقة البدنية ليجتازها المشترك على أن تتناسب مع سنه وقدراته .
- يسأل المدرب أسئلة شفوية للتأكد من قدرة المشترك لأنواع الخطط والقوانين والنواحي المعرفية الخاصة باللعبة بحيث تتدرج صعوبة الأسئلة مع مستوى الجائزة .

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: تنس أرضي – مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠٠٨/١٠/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠٠٩/٤/١

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المباريات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.

صنف فادي مبتدئ في لعبة التنس الأرضي، وقرر ممارستها لمدة ٦ أشهر والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي له ابدى تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية ومعرفته في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقا اياها في دفتر انجازاته الشخصي

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: ..... **التوقيع:** .....

الوظيفة: مشرف رياضي **التاريخ:** ٢٠٠٩/٤/١١

● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 5356687 06
المقسم: 5356695 فاكس: 5356693 ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276
المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731)

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2009