جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



كرة القدم

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية

الألعاب الجماعية - كرة القدم

تقديم

تعتمد لعبة كرة القدم على مهارات أساسية لا بد من إتقانها حتى يمارس اللاعب فنون اللعبة بمهارة عالية، لا سيما إن مهاراتها متميزة بحيث تمارس بالقدم والركبة والصدر والرأس، وعلى الرغم من أن الموهبة تلعب دوراً هاماً في درجة إتقان وتطوير مهارات اللعبة، إلا أن ذلك لا يمنع أي فرد لا يمتلك هذه الموهبة من تعلمها وممارستها .

المتطلبات

مدة ممارسة لعبة كرة القدم كمتطلب من برنامج 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 .

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

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

- الموضوعات الرئيسية
  - المهارات .
  - اللياقة البدنية .

- النواحي الخططية .
- النواحي القانونية .
- النواحي المعرفية .

المهارات

يشتمل موضوع المهارات لجميع مستويات الجائزة سواء كان ذلك للبرونزية أم الفضية أم الذهبية على النواحي التالية :-

١ - تنطيط الكرة بوجه القدم .

٢- تنطيط الكرة بالرأس .

٣ - مهارة إصابة الهدف .

٤- مهارة الجري بالكرة .

ويتم إختبار عناصر المهارات على النحو التالي :-

١ - مهارة تنطيط الكرة بوجه القدم الشكل (أ)

يقيس هذا الاختبار مدى حساسية ومهارة المشارك بلعب الكرة بكلتا القدمين حيث يقوم المشارك بثلاث محاولات وتحسب أحسن محاولة له، هذا وتحسب النتيجة بعدد اللمسات المتكررة بدون سقوط الكرة بحيث يحقق ١٥ تنطيطة للمستوى البرونزي، و٢٥ تنطيطة للمستوى الفضي، و٣٥ تنطيطة للمستوى الذهبي .



الشكل (أ)

٢- اختبار تنطيط الكرة بالرأس الشكل (ب)

يقيس هذا الاختبار مدى حساسية ومهارة المشارك في تنطيط الكرة بالرأس، حيث يقوم المشارك بتنطيط الكرة برأسه بأقصى عدد ممكن، ويقوم بثلاث محاولات، وتحسب له أحسن محاولة بحيث تحتسب للمشارك ١٠ تنطيطات للمستوى البرونزي، و٢٠ تنطيطة للمستوى الفضي، و٣٠ تنطيطة للمستوى الذهبي .



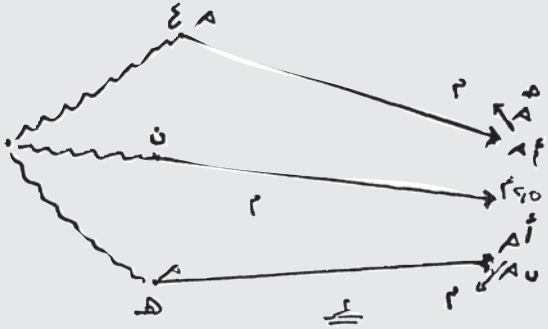
الشكل (ب)

٣- اختبار إصابة الهدف شكل (ج)

يتكون الهدف من ثلاثة أجزاء : الهدف الرئيسي أ-أ وعرضه ٢,٥م، والهدفان الصغيران أ-ب و أ-ج وعرضهما ١ م والمسافة من نقطة البداية د إلى علامة التصويب ن ٥ م ، إلى كل من علامات التصويب ع وهـ ٣ م .

يقوم المشترك بالجري بالكرة من النقطة د إلى نقطة التصويب ن ويصوب على الهدف أ-أ ثلاث مرات بالقدم اليمين، وثلاث مرات بالقدم اليسار، وبنفس

الطريقة ينطلق من النقطة د إلى علامة التصويب ع ويصوب إلى الهدف أ-ج ثلاث مرات بالقدم اليسار وكذلك من النقطة د إلى نقطة التصويب هـ ويصوب ثلاث مرات بالقدم اليمين على الهدف أ-ب تحسب نقطة عند إصابة الهدف الكبير وثلاث نقاط عند إصابة الهدفين الصغيرين أ-ب، أ-ج .

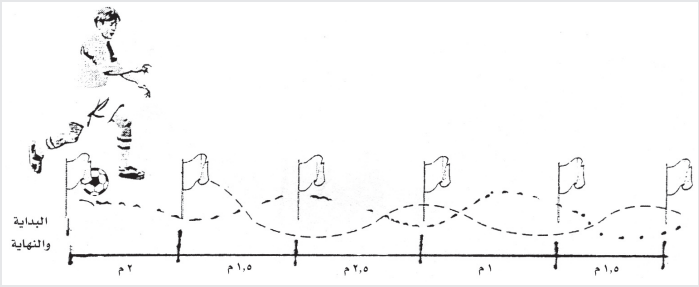


الشكل (ج)

٤- اختبار مهارة الجري بالكرة شكل (د)

يهدف هذا الاختبار إلى قياس توازن ورشاقة الجسم أثناء الجري بالكرة بأقصى سرعة، ويتكون الاختبار من خط مستقيم طوله ١٠ أمتار موضوع عليه ٦ أعمدة بارتفاع ١,٥م، وعلى أبعاد مختلفة كما في الشكل (د) ، وعلى المشارك أن يقوم بإجراء الاختبار على الشكل التالي : يجري المشارك بالكرة ويمر على العامود من الجهة اليمنى والعامود الثاني من الجهة اليسرى وهكذا حتى يصل إلى آخر عامود، ويعود بنفس الطريقة، ويحسب الوقت من بداية الجري بالكرة وينتهي بمروره بالعامود الأول .

يقوم المشارك بالجري مرتين، ويؤخذ الزمن الأحسن وتحسب النتيجة لمستوى البرونزية ١٤ ثانية كحد أعلى، والمستوى الفضي ١٣ ثانية كحد أعلى، والمستوى الذهبي ١١ ثانية كحد أعلى .



الشكل (د)

اللياقة البدنية

يشتمل موضوع اللياقة البدنية الخاصة بالمستويات الثلاث للجائزة على ما يلي :-

أ - اختبار سرعة الجري لمسافة ستين متراً : يجري المشارك عند اعطائه إشارة البدء لمسافة ستين متراً بأقصى سرعة ويسجل الزمن الذي حصل عليه المشارك :-

(البرونزية ٩,٦ ثانية - الفضية ٩,١ ثانية - الذهبية ٩ ثواني).

ب - اختبار التحمل العام (الجري لمدة ١٢ دقيقة).

على المشارك أن يجري لمدة اثنتي عشرة دقيقة، وتسجل المسافة التي يقطعها في مدة ١٢ دقيقة ويجري الاختبار في ملعب لكرة القدم حيث يجري تخطيط مضمار ٤٠٠ متر خارج الملعب، أو مضمار ٢٠٠ متر داخل الملعب، ويقسم الملعب إلى أقسام كل قسم ٥٠م وتحسب المسافة إلى أقرب خمسين متراً وتحسب النتائج كالآتي :

(البرونزية ١٨٠٠ - ٢٣٠٠م - الفضية ٢٣٠٠ - ٢٨٠٠م - الذهبية ٢٨٠٠م فما فوق).

الخطط

يشتمل موضوع النواحي الخططية على ما يلي :-

البرونزية

كيفية بناء حائط الصد الدفاعي عند حدوث ضربة حرة خارج منطقة الجزاء .

الفضية

يضاف على ما سبق كيفية ترتيب المدافعين عند الركلة الركنية .

الذهبية

يضاف لما سبق كيفية ترتيب اللاعبين في الملعب بثلاث طرق مختلفة منها:

أ- ٢:٤:٤

ب- ٢:٣:٥

ج- ١:٤:٥

النواحي القانونية والمعرفية

يشتمل موضوع النواحي القانونية على ما يلي :

البرونزية

أبعاد الملعب، تاريخ كرة القدم بشكل عام (متى بدأت، وكيف انتشرت).

الفضية

المخالفات التي تستوجب الضربة الحرة المباشرة .

كيف تقام بطولة العالم لكرة القدم، الدورات الرياضية، ما هي الدول التي فازت ببطولة العالم والدول التي اقيمت بها بطولات العالم .

الذهبية

بالإضافة لما سبق معرفة التسلل ومعرفة متى ادخلت اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية، وما هي الدول التي فازت بها والدول التي أقيمت بها . معرفة نظامين أو ثلاثة حول كيفية إجراء مسابقة لكرة القدم، بالإضافة إلى التعديلات التي حدثت على مواد القانون والتعديلات الحديثة على قانون كرة القدم .

ملاحظات

- يختار المدرب تدريبات محددة لعناصر اللياقة البدنية ليجتازها المشترك، على أن تتناسب مع سنه وقدراته كما هو مبين في الاختبارين الذي تم ذكرهما.
- يسأل المدرب أسئلة شفوية للتأكد من معرفة المشترك أنواع الخطط والقوانين والنواحي المعرفية الخاصة باللعبة، بحيث تتدرج صعوبة الأسئلة مع مستوى الجائزة .
- يترك المدرب حرية توزيع العلامة للأقسام المختلفة مع إمكانية مضاعفتها نسبة إلى المستوى الأولي للمشترك وبحيث يكون المعيار واحداً لجميع المضاعفات.



النشاط الرياضي (الفضية ٦-١٢ شهور)

نوع الرياضة: كرة القدم- مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠٠٩/١١/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠١٠/٥/٢

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

صنف هيثم متوسطا في لعبة كرة القدم، والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعتين، 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: ياسر مصلح **التوقيع:**

الوظيفة: مشرف رياضي **التاريخ:** ٢٠١٠/٥/٢

جامعة الاميرة سمية للتكنولوجيا

● **مكتب الجائزة الوطني:** جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا – الجبيهة عمان هاتف: 065356687
المقسم: 065356695 فاكس: 065356693 موبايل: 0799647964
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) موبايل: 0776482877

● **فرع العقبة :** موبايل: 0777323374–0799647964
E-mail:award.aqaba@yahoo.com



جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2010