جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



الريشة الطائرة

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية

ألعاب المضرب - الريشة الطائرة

تقديم

لعبة حيوية يمكن أن يمارسها الإنسان على مدى الحياة، تمارس في المنازل والرحلات، إلا أنها تلعب في القاعات المغلقة حتى تكون ممتعة ومسلية .

لعبة شعبية في دول متعددة من العالم، ملائمة للمدارس وسهلة للمبتدئين ولكافة الأعمار وللجنسين .

تتطلب اللعبة كلما تقدم المستوى مهارات متميزة من التوافق والادراك الحسي بالإضافة إلى العناصر البدنية الأساسية كالسرعة، القوة، التحمل والرشاقة .

أدواتها قليلة فهي المضرب والريشة والشبكة ومساحة أرضية للملعب وقد يكون بساطاً من البلاستيك .

تلعب اللعبة على ملعب فردي بلاعبين اثنين، وبأربعة لاعبين على ملعب زوجي، وتستخدم المضارب لضرب الريشة من فوق الشبكة من الجانب الأول للملعب إلى الجانب الآخر منه، على أساس ضرب الريشة لملعب المنافس في مكان من الصعب عليه أن يرد الريشة .

المتطلبات

مدة ممارسة لعبة الريشة الطائرة 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 .

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

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

● خطة تعليم لعبة الريشة الطائرة :

تشمل الخطة على ما يلي مصنفة حسب مستويات الجائزة :-

١ - المهارات .

٢ - اللياقة البدنية .

٣ - الجوانب الخططية .

٤ - قانون اللعبة .

٥ - النواحي المعرفية .

البرونزية

- الأهداف الخاصة للعبة .
- تاريخ اللعبة .
- التعريف باللعبة .
- أدوات اللعبة .
- المتطلبات البدنية للعبة .
- كيف تلعب اللعبة .
- قبضة المضرب (الأمامية والخلفية).
- وقفة الاستعداد .
- الإرسال العالي الأمامي .
- الضربة الأمامية .
- الضربة الخلفية .

الفضية

- الاعداد البدني الخاص للعبة .
- حركات القدمين في الملعب .
- الضربات الأمامية - المستقيمة .
  - المنخفضة (الأبعاد من أسفل).
  - العالية (الأبعاد من فوق الرأس).
- الضربات الخلفية - المستقيمة .
  - المنخفضة (الأبعاد من أسفل).
  - العالية (الأبعاد من فوق الرأس).
- الإرسال العالي الخلفي .
- الإرسال القصير الأمامي .
- قانون اللعب (الإرسال والاستقبال واللعب).
- استقبال الارسال .
- اللعب الفردي .

الذهبية

- المهارات المتقدمة .
- ضربات الشبكة (الأمامية والخلفية).
- الارسال القصير الخلفي .
- الاسقاط (بأنواعه).
- الضربة الساحقة .
- اللعب الفردي .
- اللعب الزوجي .
- خطط اللعب .
- قانون اللعب (طريقة العد، الشوط، المباراة).

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: الريشة الطائرة- مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠٠٧/١٠/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠٠٨/٤/١

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

صنف سامي مبتدئ في لعبة الريشة الطائرة، وقرر ممارستها (٦) شهور 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

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:** ٢٠٠٨/٤/١٠

● **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

©2007