



دليل الطالب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



دليل الطالب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

إشراف

أ.د. رافد عبد الامير ناجي مبارك

لجنة إعداد الدليل

د. رافد عبد الأمير ناجي

أ.د. هيثم محمد كاظم

الأنسة رحاب حسن الحسيني

السيدة سحر جواد زويد

تصميم وإخراج

الانسة رحاب حسن الحسيني

٢٠٢١ - ٢٠٢٢



دليل الطالب
كلية التربية البدنية وعلومه



بسم الله الرحمن الرحيم

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ اقْرَأْ
وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝
عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ۝

صدق الله العلي العظيم

(سورة العلق)

كلمة السيد العميد الكلية المحترم



بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله حمداً بلا منتهى والصلاة والسلام على رسوله المصطفى المبعوث للناس رحمة وهدى وعلى آله وصحبه وسلم.

إن التربية الرياضية هي جزء رئيس ومهم من التربية العامة، يستخدم أنواع مختارة منظمة من الإعداد البدني لتربية الأفراد بدنيا واجتماعيا ونفسيا في جو سليم وإيجابي ويجب أن يقودها ويخطط برامجها مؤسسات رياضية ذات طابع أكاديمي علمي لتتبع إلى المجتمع قادة كفويين يديرون الحركة الرياضية تخطيطا وعملا، وهؤلاء القادة يتمثلون بمدّربي ومدرّبي التربية الرياضية، وإن إعداد الجيل الرياضي السليم في العراق تقع بالدرجة الأساس على عاتق الملاكات التي تخرجها مثل هذه الكلية، التي تعد برامجها ومناهجها الدراسية موضوعة بشكل علمي سليم، ووفق متطلبات خطة الجامعة التي تنتمي إليها ومتطلبات خطة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، وبما يحقق مفاهيم وفلسفة التربية الرياضية.

أعضاء مجلس الكلية



معاون العميد للشؤون الادارية
أ.د. سلام محمد الكرعوي



عميد الكلية
د. رافد عبد الأمير ناجي



معاون العميد للشؤون العلمية
والمالية والدراسات العليا
أ.د. هيثم محمد كاظم



أ.د. احمد عبد الامير
رئيس فرع العلوم النظرية



أ.د. محمد نعمة حسن
مقرر فرع الالعاب الفردية



أ.د. وسام رياض حسين
رئيس فرع الالعاب الفرقية



أ.د. حسنين صلاح
مقرر فرع الالعاب الفردية



أ.د. حسنين عبد الامير
مقرر فرع الالعاب الفرقية



أ.د. سهيل جاسم المسلماوي
مقرر فرع الالعاب الفردية



نبذة تاريخية عن الكلية

كلية التربية الرياضية في جامعة بابل ولدت عام ١٩٩٣ في بابل الحضارة وزخرت بالنشاطات الدعوية لمنتسبيها من اجل وضع قدمها على الطريق الصحيح للكليات العريقة والتي بدأت بتسلك سلم الإبداع إلى القمة بكل ثقة وجدارة وحفرت اسمها بمرور السنين بين أسماء الكليات العريقة في عراقنا العظيم بنشاطاتها العلمية والرياضية وقدمت الكوكبة الأولى لخريجها عام ١٩٩٧ الذين نالوا شهادة البكالوريوس لتحضير الكلية في طريق التألق لتنتفتح باب الدراسات العليا بجهود حثيثة ومضنية عام ١٩٩٧ لدراسة الماجستير فيها ولتقدم الدورة الأولى لخريجي الماجستير عام ١٩٩٩ وبجهود علمية وباجتهاد استقطبت الكلية أساتذة مرموقين واستضافت كبار الأساتذة في مختلف علومها لرفع المستوى العلمي فيها ولتفتح دراسة الدكتوراه عام ٢٠٠٢ وتصبح الكلية الفتية هذه كلية يتعالى اسمها عند الحديث عن الإبداع وعن كليات رصينة علميا" بأساتذتها ودوراتها المتخرجة وبإمكانياتها العالية وبتكاليف منتسبيها لتحقيق الأهداف التي ولدت من اجلها .



دليل الطالب كلية التربية البدنية وعلومها



أهداف الكلية

- ١- إعداد ملاك تدريسي وتربوي مؤهل رياضيا وعلميا وتربويا للعمل في جميع المراحل الدراسية
- ٢- تهيئة ملاك تدريبي كفوء علميا وبدنيا للعمل في الأندية والمؤسسات الرياضية الأخرى.
- ٣- رعاية الرياضيين الأبطال والتميزين في كافة الألعاب الرياضية.
- ٤- العمل على تطوير الحركة الرياضية لجميع قطاعات الشعب بالتعاون مع الجهات المعنية.
- ٥- الاسهام في تثقيف الرياضيين بشكل يجعلهم نماذج لوطنهم ويعكسون من خلال تصرفهم التضحية في الملاعب.
- ٦- تطوير قابليات الطلبة والطالبات العلمية والبدنية والنفسية لرفع المستوى العلمي والرياضي لتعزيز صفات الصبر والمطولة والإصرار على تحقيق الانجاز الأفضل.
- ٧- تعزيز صلة الكلية بالمجتمع من خلال النشاطات الرياضية المتنوعة إضافة إلى المهرجانات والبطولات التي تقام بالمناسبات المختلفة والدورات التعليمية والتدريبية لأبناء ورياضيو المحافظة .
- ٨- نشر الوعي الرياضي والثقافة البدنية من خلال (مجلة علوم التربية الرياضية) التي تصدرها الكلية فصليا وهي مجلة متخصصة محكمة.
- ٩- إعداد طلبة قادرين على أداء الوجبات بأكمل وجه.



هيكلية الكلية

مجلس الكلية

كلية التربية الرياضية/الشعب والوحدات التابعة السيد العميد:-

- مكتب متابعة العميد
- معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
- معاون العميد للشؤون الإدارية والمالية
- الفروع العلمية:- (فرع العلوم النظرية ، فرع الألعاب الفرقية ، فرع الألعاب الفردية)
- القلم السري

- كلية التربية الرياضية/الشعب والوحدات التابعة معاون الإداري:

- المتابعة
- وحدة الإسكان
- شعبة الحسابات:- (حسابات الموازنة الاعتيادية ، حسابات صندوق التعليم العلي، إدارة مخازن الكلية ، الدراسات المسائية)
- شعبة الشؤون القانونية والإدارية:- (القانونية ، الكفالات والتصديقات ، الدعاوي والاستشارات ، اللجنة التحقيقية) (وحدة إدارة الأفراد، الموارد البشرية ، الأرشيف ، الصادرة والواردة)
- شعبة التخطيط والمتابعة:- (وحدة التخطيط والمتابعة ، الإحصاء)
- وحدة المعلومات الإدارية:- (وحدة النظام الشبكي) (وحدة الأرشيف الالكتروني)
- وحدة موقع الكلية
- وحدة إدارة الجودة
- شعبة الخدمات



دليل الطالب كلية التربية البدنية وعلومه



- كلية التربية الرياضية/الشعب والوحدات التابعة للمعاون العلمي:

- المتابعة.
- شعبة الشؤون العلمية والعلاقات
- شعبة الدراسات العليا
- شعبة التسجيل وشؤون الطلبة
- وحدة الترقّيات العلمية
- وحدة الأداء الجامعي
- وحدة الارشاد التربوي
- وحدة موقع الكلية
- الأعلام
- المكتبة
- المجانية
- الأنشطة الفنية والثقافية
- مختبر الحاسبات
- مختبر الفلسفة

أقسام الكلية

الكلية ذات القسم الواحد وفيها فروع وهي:-

- فرع العلوم النظرية
- فرع الألعاب الفرقية
- فرع الألعاب الفردية



دليل الطالب كلية التربية البدنية وعلومها



الدراسات الأولية

تم افتتاح باب الدراسة الأولية في عام ١٩٩٣ . وتضم أربع مراحل تتوزع المقررات الدراسية عليها حسب وحدات وبما يناسب كل مرحلة.

الدراسات العليا

تم افتتاح باب الدراسات العليا عام ١٩٩٧ لدراسة الماجستير وفتحت دراسة الدكتوراه عام ٢٠٠٢ .

وتضم أربع دوائر

- دائرة علوم الحركة
- دائرة علم التدريب
- دائرة طرائق التدريس
- دائرة العلوم التربوية والنفسية



دليل الطالب كلية التربية البدنية وعلومه



جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

قسم التسجيل



استمارة الاختبارات النظرية والعملية والمقابلة النظرية

للعام الدراسي ٢٠١١-٢٠١٢

اسم الطالب الرباعي :	
الطول:	نتيجة الفحص الطبي
الوزن :	توقيع رئيس اللجنة الطبية

أولاً	اختبارات اللياقة البدنية	الزمن المسافة	الدرجة رقماً	الدرجة كتابية	اسم المدرس وتوقيعه	الملاحظات
١-	(٦٠) عدو من الوقوف					
٢-	(٥٤٠) متر ركض					
٣-	القفز العريض من الثبات					
٤-	تمرين البطن (١) دقيقة					
٥-	السحب على العقلة					

المجموع ((٤٠)) درجة

ثانياً	اختبارات اللياقة البدنية	الزمن المسافة	الدرجة رقماً	الدرجة كتابية	اسم المدرس وتوقيعه	الملاحظات
١-	كرة السلة					
٢-	الكرة الطائرة					
٣-	كرة القدم					
٤-	كرة اليد					
٥-	الجمناستيك					

المجموع ((٢٠)) درجة

ثالثاً	اختبارات اللعبة والاختصاص (١٠)					
رابعاً	الاختبار النظري (٢٠) درجة					
خامساً	المقابلة الشخصية					
مجموع الدرجات العامة (١٠٠) درجة						

مجلة علوم أتربيه الرياضييه :

مجله علميه فصليه تصدر كل ثلاثة أشهر تأسست ألمجله في ٢٧ / ٧ / ٢٠٠٢ ومازالت مستمره



في إصدار إعداد المجلة التي توزع داخل وخارج العراق ومن أهم إصدارتها العدد الخاص بالمؤتمر العلمي السادس عشر لكليات التربية الرياضية في العراق ٢٠٠٧ والإصدار الخاص بالمؤتمر العلمي الدولي لعلوم التربية الرياضية ٢٥ نيسان ٢٠١١ ويتم تقييم البحوث بسريه من قبل خبراء مختصين حفاظا على الرصانة العلمية للمجلة .

وحدة الإعلام والعلاقات العامه :

تعنى وحدة الإعلام والعلاقات العامة بنشر وتوثيق كافة نشاطات كلية التربية الرياضية في الجانب العلمي والرياضي وتوثيق إصدارات أساتذة الكلية من بحوث ومشاركة في المؤتمرات داخل وخارج العراق ، تأسست عام ٢٠٠٦ كلجنة برئاسة د. سهيل جاسم وعضويه د. نعمان هادي ود. صدام محمد الى ان اصبحت وحدة مرتبطة بإعلام جامعه بابل يديرها حالياً د. نعمان هادي الخزرجي التدريسي في نفس الكلية .

مكتبة الكلية :-

تعنى مكتبة الكلية بتوفير كافة المصادر العلمية من كتب ودوريات ومجلات لطلاب الكلية للدراسة الأولية والدراسات العليا



مكتبة الكلية



قانون انضباط الطلبة
تعليمات رقم (١٦٠) لسنة ٢٠٠٧

تعليمات انضباط الطلبة في مؤسسات وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



م.م واثق حسن مبدر
مدير التسجيل

المادة - ١ -

يلتزم الطالب بما يأتي :

أولاً- التقيد بالقوانين والأنظمة الداخلية والتعليمات والأوامر التي تصدرها وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ومؤسساتها (الجامعة، الهيئة، الكلية، المعهد).

ثانياً- عدم المساس بالمعتقدات الدينية أو الوحدة الوطنية أو المشاعر القومية بسوء أو تعمد إثارة الفتن لطائفية أو العرقية أو الدينية فعلاً أو قولاً.
ثالثاً- عدم الإساءة إلى سمعة الوزارة أو مؤسساتها بالقول أو الفعل داخلها أو خارجها.

رابعاً- تجنب كل ما يتنافى مع السلوك الجامعي من انضباط عال واحترام للإدارة وهيئة التدريس والموظفين وعلاقات الزمالة والتعاون بين الطلبة.

خامساً- السلوك المنضبط القويم الذي سيؤثر إيجاباً عليه عند التعيين والترشيح للبعثات والزمالات الدراسية.

سادساً - الامتناع عن أي عمل من شأنه الإخلال بالنظام والطمأنينة والسكينة داخل الحرم الجامعي (الكلية أو المعهد) أو المشاركة فيه والتحريض عليه أو التستر على القائمين به.

سابعاً- المحافظة على المستلزمات الدراسية وممتلكات الجامعة أو الهيئة أو الكلية أو المعهد.
ثامناً- عدم الإخلال بحسن سير الدراسة في الكلية أو المعهد.

تاسعاً - التقيد بالزى الموحد المقرر للطلبة على إن تراعى خصوصية كل جامعة أو هيئة على حدة.

عاشراً- تجنب الدعوة إلى قيام تنظيمات من شأنها تعميق التفرقة أو ممارسة أي صنف من صنوف الاضطهاد السياسي أو الديني أو الاجتماعي.



دليل الطالب

كلية التربية البدنية وعلومها



حادي عشر- تجنب الدعاية لأي حزب أو تنظيم سياسي أو مجموعة عرقية أو قومية أو طائفية سواء كان ذلك في تعليق الصور واللافتات والملصقات أو إقامة الندوات .

ثاني عشر- عدم دعوة شخصيات حزبية لإلقاء محاضرات أو إقامة ندوات حزبية أو دينية دعائية داخل الحرم الجامعي حفاظا على الوحدة الوطنية .

المادة - ٢ -

يعاقب الطالب بالتنبيه إذا ارتكب إحدى المخالفات الآتية :

أولاً- عدم التقيد بالزي الموحد المقرر في الجامعة أو الهيئة .

ثانياً- الإساءة إلى علاقات الزمالة بين الطلبة أو تجاوزه بالقول على احد الطلبة .

المادة - ٣ -

يعاقب الطالب بالإنذار إذا ارتكب إحدى المخالفات الآتية :

أولاً- فعلا يستوجب المعاقبة بالتنبيه مع سبق معاقبته بعقوبة التنبيه .

ثانياً - إخلاله بالنظام والطمأنينة والسكينة في الجامعة أو الهيئة أو الكلية أو المعهد .

المادة - ٤ -

يعاقب الطالب بالفصل لمدة (٣٠) ثلاثين يوماً إذا ارتكب إحدى المخالفات الآتية :

أولاً- فعلا يستوجب المعاقبة بالإنذار مع سبق معاقبته بعقوبة الإنذار .

ثانياً- تجاوزه بالقول على احد منتسبي الجامعة من غير أعضاء الهيئة التدريسية .

ثالثاً- قيامه بالتشهير بأحد أعضاء الهيئة التدريسية بما يسيء إليه داخل الكلية أو المعهد أو خارجهما .

رابعاً- قيامه بوضع الملصقات - داخل الحرم الجامعي - التي تخل بالنظام العام والآداب.

المادة - ٥ -

يعاقب الطالب بالفصل المؤقت من الجامعة لمدة لا تزيد على سنة دراسية واحدة إذا ارتكب إحدى المخالفات الآتية :

أولاً - إذا تكرر ارتكابه احد الأفعال المنصوص عليها في المادة (٤) من هذه التعليمات .

ثانياً- مارس أو حرض على التكتلات الطائفية أو العرقية أو التجمعات السياسية أو الحزبية داخل الحرم الجامعي.

ثالثاً- اعتدائه بالفعل على احد منتسبي الجامعة من غير أعضاء الهيئة التدريسية .

رابعاً- استعماله العنف ضد زملائه من الطلبة .

خامساً- التهديد بالقيام بأعمال عنف مسلحة .

سادساً- حملة السلاح بأنواعه بإجازة أو بدون إجازة داخل الحرم الجامعي .

سابعاً - إحدائه عمداً أو بإهماله الجسم أضراراً في ممتلكات الجامعة أو الهيئة أو الكلية أو المعهد .

ثامناً- إساءته إلى الوحدة الوطنية أو المعتقدات الدينية.

تاسعاً- تجاوزه بالقول على احد أعضاء الهيئة التدريسية في داخل الكلية أو لمعهد أو خارجهما .

عاشراً - الإساءة إلى سمعة الجامعة أو الهيئة بالقول أو الفعل .

حادي عشر - إخلاله المتعمد بحسن سير الدراسة.

ثاني عشر- ثبوت ارتكابه النصب والاحتيال على زملاءه الطلبة ومنتسبي الكلية أو المعهد .



دليل الطالب كلية التربية البدنية وعلومه



المادة -٦-

يعاقب الطالب بالفصل النهائي من الكلية أو المعهد وبقرار من الجامعة أو الهيئة ويرقن قيده إذا ارتكب احد المخالفات الآتية:
أولاً- تكراره إحدى المخالفات المنصوص عليها في المادة (٥) من هذه التعليمات .

ثانياً- اعتدائه بالفعل على احد أعضاء الهيئة التدريسية أو المحاضرين في الجامعة أو الهيئة أو الكلية أو المعهد.

ثالثاً- إتيانه فعل مشين ومناف للأخلاق والآداب العامة .

رابعاً- تقديمه أية مستندات أو كتب أو وثائق مزوره مع علمه بكونها مزورة

خامساً- ثبوت ارتكابه عملاً يخل بالأمن والطمأنينة داخل الحرم الجامعي أو اشتراكه فيه أو المساعدة عليه .
سادساً- عند الحكم عليه بجناية أو جنحة مخلة بالشرف تزيد مدة محكوميته فيها لأكثر من سنة .

المادة -٧-

أولاً- لا يمنع فرض العقوبات المنصوص عليها في المواد(٢)و(٣)و(٤)و(٥)و(٦) من هذه التعليمات على الطالب المخالف ،من فرض العقوبات الأخرى إذا وقعت المخالفة تحت طائلة القوانين العقابية .

ثانياً- إذا حركت دعوى جزائية ضد الطالب عن فعل نسب إليه خارج الجامعة أو المعهد فيكون النظر فيه انضباطياً مؤجلاً إلى حين البت في الدعوى الجزائية .

المادة-٨-

يشكل عميد الكلية أو المعهد لجنة انضباط الطلبة برئاسة معاون العميد وعضوية اثنين من أعضاء الهيئة التدريسية على إن يكون احد أعضاء اللجنة القانونية وممثل عن اتحاد الطلبة (المنتخب) ويكلف احد الموظفين الإداريين بأعمال مقرر اللجنة .

المادة-٩-

لا يجوز فرض أي عقوبة ما لم توصي بها لجنة انضباط الطلبة .

المادة-١٠-

تفرض العقوبات الانضباطية المنصوص عليها في هذه التعليمات بقرار من مجلس الكلية أو المعهد وللمجلس تحويل صلاحياته إلى عميد الكلية أو المعهد .

المادة-١١-

أولاً - تكون عقوبة التنبيه أو الإنذار قطعية .

ثانياً - للطالب المفصول من الكلية أو المعهد لمدة لا تزيد على (٣٠) يوم الاعتراض على قرار الفصل لدى مجلس الكلية أو المعهد ويكون قراره قطعياً .

ثالثاً- للطالب المفصول من الكلية أو المعهد لمدة تزيد على (٣٠) يوم الاعتراض على قرار الفصل لدى رئيس الجامعة ويكون قراره قطعياً .

رابعاً- للطالب المفصول من الكلية أو المعهد فصلاً نهائياً الاعتراض على قرار الفصل لدى مجلس الجامعة ويكون قراره قطعياً .

المادة- ١٢-

للتطالب الاعتراض على قرارات الفصل المنصوص عليها في البنود (ثانيا) (ثالثا) (رابعا) من المادة (١١) من هذه التعليمات خلال (٧) سبعة أيام من تاريخ تبليغه بالقرار الصادر بحقه فان تعذر تبليغه فله حق الاعتراض خلال (١٥) خمسة عشر يوما من تاريخ نشر قرار الفصل في لوحة الإعلانات

المادة- ١٣-

يعلق قرار العقوبة في لوحة الإعلانات في الكلية أو المعهد مدة لا تقل عن (١٥) خمسة عشر يوما ، ويبلغ بها ولي أمر الطالب تحريريا .

المادة- ١٤-

تلغى تعليمات انضباط طلبة التعليم العالي رقم (١٩) سنة ١٩٨٩ .

المادة- ١٥-

تنفذ هذه التعليمات من تاريخ نشرها في أجزيدته الرسمية .

التعليمات الامتحانية

- التعليمات الامتحانية رقم (١٣٤) لسنة ٢٠٠٠ .
- تعليمات التعديل الأول رقم (١٤٩) لسنة ٢٠٠٢ .
- تعليمات التعديل الثاني رقم (١٥٣) لسنة ٢٠٠٣ .
- تعليمات التعديل الثالث رقم (١٥٧) لسنة ٢٠٠٤ .

مادة ١

تسري هذه التعليمات على الجامعات وهيئة المعاهد الفنية والكليات والمعاهد التابعة لكل منها .

مادة ٢

أولاً- يحدد مجلس الكلية أو مجلس المعهد باقتراح من مجلس القسم أو الفرع في الكلية التي لا توجد فيها أقسام عدد امتحانات السعي ونوعها وكيفية إجرائها واحتساب نسبها على أن لا تقل درجة السعي عن (٣٠%) ثلاثين من المائة ولا تزيد على (٥٠%) خمسين من المائة من الدرجة النهائية عدا المواضيع ذات الطبيعة العملية والتطبيقية فيترك تحديد نسبها لمجلس الجامعة أو مجلس هيئة المعاهد الفنية .
ثانياً- خاصة بكلية الطب .



دليل الطالب كلية التربية البدنية وعلومه



مادة ٣

أولاً- يكون الامتحان النهائي نظام الكورسات للدورين الأول والثاني سرياً في جميع المواضيع .
ثانياً- يتضمن الامتحان الفصلي أو السنوي مفردات المواضيع المقررة خلال الفصل أو السنة على أن لا تقل مدة الدراسة للدروس الفصلية عن (١٥) خمسة عشر أسبوعاً والدروس السنوية عن (٣٠) ثلاثين أسبوعاً ولا تدخل ضمن ذلك أيام الامتحانات النهائية والعطل الدراسية .

مادة ٤

- لا تعني الطلبة .

مادة ٥

- لا تعني الطلبة .

مادة ٦

تكون درجة النجاح الصغرى (٥٠%) خمسين من المائة لكل موضوع .

مادة ٧

يحتسب كل موضوعين فصليين في الكليات التي تعتمد النظام الفصلي موضوعاً سنوياً واحداً إلا في حالة أن يكون عدد ساعات الموضوع الفصلي مساوياً للحد الأدنى لعدد ساعات الدراسة للموضوع الواحد خلال العام الدراسي .

مادة ٨ (المعدلة حسب قرار رقم (١٥٣) لسنة ٢٠٠٣) .

أولاً- يسمح للطالب الراسب بنصف المواضيع (بجبر الكسر في حالة عدد المواضيع الفردي لصالح الطالب) أو أقل في امتحانات الدور الأول بأداء امتحانات الدور الثاني في المواضيع التي رسب فيها . وبعبارة أخرى راسباً من الدور الأول باستثناء طلبة الصف المنتهي في كليات الطب . (مع مراعاة ما ورد بالمادة - ٢٠ - من هذه التعليمات) .

ثانياً- إذا اعتبر الطالب راسباً في أي دور من الدورين الأول أو الثاني يعيد السنة دواماً وامتحاناً في جميع المواضيع التي رسب فيها وكذلك التي حصل فيها على تقدير مقبول مع مراعاة ما ورد بأحكام مادة (١٨) من هذه التعليمات .

ثالثاً- يعفى الطالب الراسب من المواضيع المحذوفة ويطلب بالمواضيع المستحدثة في صفه عند تبديل المناهج الدراسية على أن لا يؤدي ذلك إلى انتقاله إلى صف أعلى أو تخرجه إلا إذا كان غير مطلوباً لموضوع مع مراعاة ما ورد بالبند (ثانياً) من هذه المادة .

رابعاً- في حالة نجاح الطالب بجميع المواضيع في المرحلة الدراسية التي هو فيها ورسوبه في بعض المواضيع المحمل بها من صف أدنى فيتم نجاحه للصف الأعلى ويبقى محملاً بالمواضيع التي رسب فيها ويتوجب عليه النجاح فيها في السنة اللاحقة حتى ولو ينجح بمواضيع الصف الأعلى .

مادة ٩ (المعدلة حسب القرار ١٥٧ لسنة ٢٠٠٤)

يعتبر الطالب راسباً في أي موضوع إذا تجاوزت غياباته (١٠%) عشر من المائة من الساعات المقررة لذلك الموضوع بدون عذر مشروع أو (١٥%) خمس عشرة من المائة بعذر مشروع يقره مجلس الكلية أو المعهد .

مادة ١٠

للطالب المشاركة بامتحانات الدور الثاني إذا كان عدم مشاركته في امتحانات الدور الأول بعذر مشروع يقره مجلس الكلية أو المعهد على أن يعزز ذلك بوثائق رسمية وفي إحدى الحالات الآتية:
أولاً- المرض المفاجئ .
ثانياً- وفاة أحد أقربائه من الدرجة الأولى .
ثالثاً- حوادث الدهس .
رابعاً- التوقيف المفاجئ .

مادة ١١

تستثنى المواضيع الدراسية ذات الطابع العملي أو التطبيقي التي ليس فيها امتحان نهائي من تأدية امتحان الدور الثاني ويحدد ذلك مجلس الكلية أو المعهد في بداية السنة وتعلن للطلبة .

مادة ١٢

لا يجوز تأجيل امتحان الدور الثاني بأية حال من الأحوال .

مادة ١٣

تنزل (١٠) عشر درجات من الدرجة النهائية للموضوع الذي نجح فيه الطالب في الدور الثاني عند احتساب المعدل عدا الناجح بدرجة مقبول فتكون درجته (٥٠%) خمسين من المائة في ذلك الموضوع .

مادة ١٤

يعد مجلس القسم النتائج النهائية ويرفعها مع توصياته إلى مجلس الكلية أو المعهد لإقرارها وإعلانها عدا الصفوف المنتهية فيتم مصادقة رئيس الجامعة أو رئيس هيئة المعاهد الفنية عليها .

مادة ١٥

أولاً- يحسب معدل الطالب على أساس الدرجات التي حصل عليها في كل موضوع ويراعى في ذلك عدد الوحدات لكل موضوع .
ثانياً- تعتبر الوحدة جهد ساعة نظرية أسبوعياً ولمدة (١٥) خمسة عشر أسبوعياً .
ثالثاً- تعادل كل ساعتين عملية في الكلية ساعة نظرية واحدة وكل ثلاث ساعات عملية تعادل ساعة ونصف ساعة أما في المعهد فتعادل الساعة العملية ساعة نظرية .

مادة ١٦

أولاً- تحسب مرتبة التخرج للطالب في الدراسات التي مدتها (٤) أربع سنوات وفقاً لما يأتي:
السنة الأولى (١٠%) عشر من المائة .
السنة الثانية (٢٠%) عشرون من المائة .
السنة الثالثة (٣٠%) ثلاثون من المائة .
السنة الرابعة (٤٠%) أربعون من المائة .
ثانياً- يحتسب معدل التخرج بضرب معدل الطالب في كل سنة في النسبة المئوية المؤشرة إزاء ذلك ويكون المجموع للسنوات الدراسية هو معدل تخرج الطالب .

أولاً- تعلن النتائج بالتقديرات التالية لتحديد مستوى الطالب بين الناجحين من حيث الدرجات:
امتياز يقابله بالدرجات ٩٠ تسعون – ١٠٠ مئة
جيد جدا يقابله بالدرجات ٨٠ ثمانون – ٨٩ تسع وثمانون .
جيد يقابله بالدرجات ٧٠ سبعون – ٧٩ تسع وسبعون .
متوسط يقابله بالدرجات ٦٠ ستون – ٦٩ تسع وستون .
مقبول يقابله بالدرجات ٥٠ خمسون – ٥٩ تسع وخمسون .
راسب يقابله بالدرجات ٤٩ تسع وأربعون فما دون .
ثانياً- تجبر كسور الدرجة إلى درجة واحدة إذا كانت نصف أو أكثر للموضوع الواحد .

مادة ١٨ (معدلة حسب التعديل الأول رقم ١٤٩ لسنة ٢٠٠٣)

أولاً- لمجلس الجامعة أو مجلس الهيئة بناء على توصية مجلس الكلية أو المعهد احتساب سنة عدم رسوب للطالب الذي رسب في المواضيع التي لم يشترك فيها بالدور الثاني في السنة الثانية في حالة تقديمه تقرير طبي مصدق من لجنة مختصة في وزارة الصحة بسبب خارج عن إرادته أو لقوة القاهرة في فترة الامتحان يقتنع بها مجلس الكلية أو المعهد .
ثانياً- لمجلس الجامعة أو لمجلس الهيئة بناء على توصية من مجلس الكلية أو المعهد السماح للطالب الراسب في السنة المنتهية لسنتين متتاليتين وكان رسوبه في السنة الثانية بموضوع سنوي واحد أو بموضوعين فصلين بأن يؤدي الامتحان في السنة الثالثة على أن يكون قد أمضى المدة المسموح بها لبقائه في الكلية أو المعهد .
ثالثاً- (أضيف للمادة -١٨- حسب التعديل الأول للتعليمات الامتحانية رقم ١٤٩ لسنة ٢٠٠٢)
للووزير لأسباب مشروعة يقتنع بها احتساب سنة عدم رسوب للطالب الراسب سنتين متتاليتين ولا يكون قد أمضى المدة المسموح بها لبقائه في الكلية أو المعهد .

مادة ١٩

تنتهي علاقة الطالب بالكلية أو المعهد في إحدى الحالتين الآتيتين:
أولاً- إذا رسب سنتين متتاليتين في صفه .
ثانياً- (تكون حسب التعديل رقم ١٥٧ لسنة ٢٠٠٤)
إذا تجاوز الطالب المدة المقررة للدراسة في تخصصه وبنصف هذه المدة بما فيها سنوات الرسوب ولا تحسب ضمن ذلك سنوات التأجيل وعدم الرسوب .
استناداً إلى تعليمات التعديل الأول للتعليمات الامتحانية رقم (١٤٩) لسنة ٢٠٠٢ يضاف ما يأتي إلى المادة (١٩):

أولاً / يقبل الطلبة المرقنة قيودهم في الصفوف الأولى والثانية في الكليات / الدراسات الصباحية في الصف الأول في الاختصاص المناظر أو المقارب لتخصصه في احد معاهد هيئة التعليم التقني / الدراسات الصباحية أو المسائية .

ثانياً / يقبل الطلبة المرقنة قيودهم في الصفوف الثالثة فما فوق في الكليات / الدراسات الصباحية في الصف الثاني في الاختصاص المناظر أو المقارب لتخصصه في احد معاهد هيئة التعليم التقني / الدراسات الصباحية أو المسائية .

ثالثاً / تسري أحكام البندين (أولاً) (ثانياً) من هذه المادة على الطلبة المرقنة قيودهم في الكليات / الدراسات المسائية لقبولهم في احد معاهد هيئة التعليم التقني المسائية .

مادة ٢٠

إذا ثبت غش الطالب أو محاولته الغش في أي من الامتحانات اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية أو الفصلية أو النهائية يعتبر راسبا في جميع المواضيع لتلك السنة وإذا تكرر ذلك يفصل من الكلية أو المعهد ويرقن قيده من سجلاتها .

مادة ٢١

أولا- للطالب أن يؤجل دراسته لسنة واحدة لأسباب مشروعة يقتنع بها مجلس الكلية أو المعهد على أن يقدم طلب التأجيل قبل (٣٠) ثلاثين يوما في الأقل من بداية الامتحان النهائي .
ثانيا- لرئيس الجامعة أو لرئيس الهيئة بناء على توصية مجلس الكلية أو المعهد أن يؤجل دراسة الطالب لسنة ثانية ولأسباب مشروعة يقتنع بها على أن يقدم طلب التأجيل قبل (٣٠) ثلاثين يوما في الأقل من بداية الامتحان النهائي .

ثالثا- لا يجوز تأجيل دراسة الطالب في الكليات أو المعاهد التي تتبع النظام الفصلي في الفصل الدراسي الثاني إلا إذا كان بسبب خارج عن إرادته وأن يكون ناجحا في الفصل الدراسي الأول وفي هذه الحالة يعتبر التأجيل للسنة الدراسية بأكملها .

رابعا- للوزير أو من يخوله من رؤساء الجامعات أو الهيئة بناء على توصية من مجلس الجامعة أو هيئة المعاهد الفنية ولأسباب مشروعة يقتنع بها تأجيل دراسة الطالب سنة ثالثة مع مراعاة ما جاء في مادة (١٩) من هذه التعليمات .

مادة ٢٢

تلغى التعليمات الإمتحانية عدد (٧) لسنة ١٩٨٩ .

مادة ٢٣

تنشر هذه التعليمات في الجريدة الرسمية وتعد نافذة من السنة الدراسية ٢٠٠٠/٢٠٠١ .

لمقررات الدراسية للدراسة الأولية ((بكالوريوس))

المرحلة الثانية

المرحلة الأولى

عدد الوحدات	عدد الساعات		اسم المقرر	ت
	عملي	نظري		
٤	٤		الساحة والميدان	١
٢	٢		كرة السلة	٢
٤	٤		كرة الطائرة	٣
٤	٤		كرة اليد	٤
٤	٤		جمناستك	٥
٢	٢		ملاكمة/ وألعاب مضرب طابلات	٦
٢	٢		طرائق تدريس	٧
٤		٢	تدريب رياضي	٨
٤		٢	الاختبارات	٩
٥	١	٢	تحليل حركي	١٠
٤		٢	الإحصاء	١١
٤		٢	حرية ديمقراطية	١٢

عدد الوحدات	عدد الساعات		اسم المقرر	ت
	عملي	نظري		
٤	٤		كرة قدم/ جمناستك طابلات	١
٤	٤		ساحة وميدان	٢
٤	٤		كرة سلة	٣
٢	٢		أثقال/ لياقة طابلات	٤
٤	٤		جمناستك أجهزة	٥
٤	٤		سباحة	٦
٤		٢	تاريخ وفلسفة التربية الرياضية	٧
٤		٢	تشريح	٨
٤		٢	كشافة	٩
٤		٢	انكليزي	١٠
٤		٢	حاسبات	١١
٤		٢	عربي	١٢
٤		٢	حقوق الإنسان	١٣

المرحلة الرابعة

ت	اسم المقرر	عدد الساعات		عدد الوحدات
		نظري	عملي	
١	كرة قدم		٢	٢
٢	كرة اليد		٢	٢
٣	الكرة الطائرة		٢	٢
٤	ساحة وميدان		٤	٤
٥	كرة السلة		٢	٢
٦	طرائق تدريس		٢	٢
٧	علم التدريب	٢		٤
٨	علم النفس	٢		٤
٩	تربية	٢		٤
١٠	ادارة وتنظيم	٢		٤
١١	تطبيق		٦	٦
١٢	مشروع بحث		٢	٢
١٣	حاسبات		٢	٢

المرحلة الثالثة

ت	اسم المقرر	عدد الساعات		عدد الوحدات
		نظري	عملي	
١	ساحة وميدان		٢	٢
٢	كرة القدم/ جمناستك إيقاعي طالبات	—	٢	٢
٣	جمناستك اجهزة		٢	٢
٤	كرة اليد		٢	٢
٥	كرة الطائرة		٢	٢
٦	مبارزة		٢	٢
٧	مصارعة/ لياقة طالبات	—	٢	٢
٨	طرق تدريس		٤	٤
٩	الاعاب مضرب		٢	٢
١٠	بحث	٢		٤
١١	تعلم حركي	٢		٤
١٢	فسلجة	٢		٤
١٣	طب رياضي	٢		٤

المناهج الدراسية للدراسات العليا

الماجستير /// الفصل الأول

ت	أسم المادة	عدد الوحدات
١	علم النفس الرياضي	٢
٢	الإحصاء الرياضي	٣
٣	التدريب الرياضي	٣
٤	البحث العلمي	٢
٥	طرائق التدريس	٢
٦	التعلم الحركي	٢
٧	اللغة الإنكليزية	٢
٨	الحاسبات	٢

الماجستير /// الفصل الثاني

ت	دائرة التدريب والعلوم الصحية	عدد الوحدات	دائرة طرائق التدريس والإدارة	عدد الوحدات	دائرة علوم الحركة	عدد الوحدات	دائرة العلوم التربوية والنفسية	عدد الوحدات
	اسم المادة		اسم المادة		اسم المادة		اسم المادة	
١	اختبار وقياس	٢	اختبار وقياس	٢	اختبار وقياس	٢	اختبار وقياس	٢
٢	البحث العلمي	٢	البحث العلمي	٢	البحث العلمي	٢	البحث العلمي	٢
٣	اللغة الإنكليزية	٢	اللغة الإنكليزية	٢	اللغة الإنكليزية	٢	اللغة الإنكليزية	٢
٤	الحاسبات	٢	الحاسبات	٢	الحاسبات	٢	الحاسبات	٢
٥	الإحصاء الرياضي	٣	الإحصاء الرياضي	٣	الإحصاء الرياضي	٣	الإحصاء الرياضي	٣
٦	التدريب الرياضي	٣	طرائق تدريس	٢	التعلم الحركي	٣	علم النفس الرياضي	٢
٧	الفسلجة والطب الرياضي	٢	المناهج التربوية في طرائق التدريس	٢	النمو والتطوير الحركي	٢	نظريات التربية والتربية الرياضية	٢
٨	بايوميكانيك	٢	الإدارة والتنظيم	٢	البايوميكانيك	٢	تاريخ وفلسفة التربية الرياضية	٢

- المناهج الدراسية للدراسات العليا
المناهج الدراسية للدكتوراه وحسب الدوائر التخصصية
أولاً : دائرة التدريب والعلوم الصحية // الفصل الأول

ت	الأساسية	عدد الوحدات	الاختيارية	عدد الوحدات
١	فسيولوجيا التدريب	٣	إحصاء متقدم	٣
٢	نظريات التدريب الرياضي	٣	تصاميم بحوث	٣
٣	علوم الحركة (عام)	٣	طب رياضي	٣
٤	اللغة الإنكليزية	٣	طرائق التدريس	٣
٥	الحاسبات	٣	بايوميكانيك	٣

أولاً : دائرة التدريب والعلوم الصحية // الفصل الثاني

ت	الأساسية	عدد الوحدات	الاختيارية	عدد الوحدات
١	فسيولوجيا الرياضة	٣	التحليل الحركي	٣
٢	قياس وتقويم	٣	علم النفس الرياضي	٣
٣	مناهج ودوائر تدريبية	٣	اللياقة البدنية والتربية الصحية	٣
٤	دراسات خاصة	٣	إصابات رياضية	٣

ثانياً : دائرة علوم الحركة // الفصل الأول

ت	الأساسية	عدد الوحدات	الاختيارية	عدد الوحدات
١	قراءات متقدمة في التعلم	٣	التربية الحركية	٣
٢	بايوميكانيك	٣	تصاميم بحوث	٣
٣	المناهج التربوية	٣	إحصاء متقدم	٣
٤	اللغة الإنكليزية	٣	علم النفس الرياضي	٣
٥	حاسبات	٣	أشراف وتقويم	٣
٦	_____	_____	التشريح	٣

ثانياً : دائرة علوم الحركة // الفصل الثاني

ت	الأساسية	عدد الوحدات	الاختيارية	عدد الوحدات
١	النمو والتطور	٣	الأسس العلمية للحركة	٣
٢	قياس وتقويم	٣	التحليل الحركي	٣
٣	طرائق وأساليب تدريس	٣	برامج ذوي الاحتياجات الخاصة	٣
٤	دراسات خاصة	٣	استراتيجيات التدريس	٣
٥	_____	_____	تقنيات حديثة في التعلم	٣

ثالثاً : دائرة العلوم النفسية والتربوية // الفصل الأول

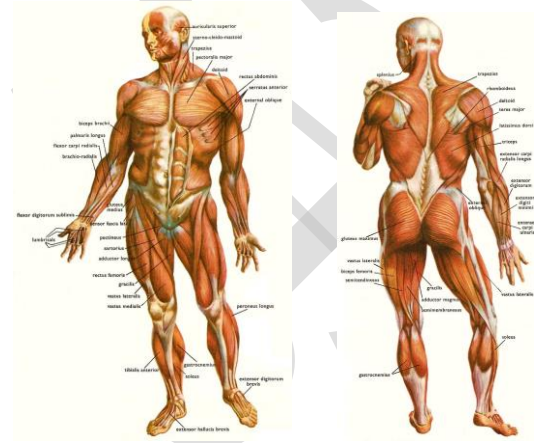
ت	الأساسية	عدد الوحدات	الاختيارية	عدد الوحدات
١	إدارة العمل الرياضي	٣	إحصاء متقدم	٣
٢	علم النفس التربوي	٣	تصاميم بحوث	٣
٣	الاختبارات النفسية والتربوية	٣	علم نفس النمو	٣
٤	اللغة الإنكليزية	٣	التربية والتربية الرياضية	٣
٥	حاسبات	٣	_____	_____

ثالثاً : دائرة العلوم النفسية والتربوية // الفصل الثاني

ت	الأساسية	عدد الوحدات	الاختيارية	عدد الوحدات
١	علم النفس الرياضي	٣	تنظيم وإدارة المهرجانات	٣
٢	علم الاجتماع الرياضي	٣	الفلسفة التربوية	٣
٣	قياس وتقويم	٣	الإدارة العامة	٣
٤	دراسات خاصة	٣	التعلم الحركي	٣

المواد النظرية :

- **الطب الرياضي :** أحد الاختصاصات في الطب تعني ببحث وعلاج التطورات والتغيرات الوظيفية والتشريحية والمرضية المختلفة في جسم الإنسان كنتاج لأنشطته الحركية في الظروف العادية والرياضية للفرد وتشمل كافة العلوم الطبية الفسيولوجية والبيولوجية والمرضية والعلاجية والوقائية الخاصة بطب الرياضة. ويعتبر الطب الرياضي وسيلة لعلاج وتشخيص الإصابات الرياضية وخصوصا الالتواءات والتشوهات التي تحدث في الأربطة أو العضلات والتي تحدث أثناء الحركات المختلفة للجسم مصطلح الطب الرياضي يكون للطبيب أو الجراح و المدرب الرياضي أو المتخصص في العلاج الطبيعي أو غيرهم كالألعاب أو ألعابه أنفسهم.



- **التشريح :** هو العلم الذي يختص بدراسة تركيب جسم الإنسان ودراسة العلاقة بين أجهزة الجسم المختلفة خلال مراحل النمو المختلفة وتقسيم التشريحي لجسم الإنسان يقسم الجسم إلى طرفين (علوي - سفلي). ويتكون جسم الإنسان من العظام والذي يبلغ عدد ٢٠٦ عظمة تختلف بالحجم والمواسفات حسب مكان تواجدها في الجسم واستخدامها ويتكون من العضلات وتقسيم العضلات الى ثلاث أنواع هي (العضلات اللاإرادية- العضلات الإرادية - عضلة القلب) بالإضافة إلى الأوتار والرباطات.

- الفسلجة :

وتتضمن وهي دراسة التغيرات الفسيولوجية بوظائف اعضاء جسم الانسان من الناحية عمل القلب والعضلات وعلاقته التدريب الرياضي بنوع النشاط الممارس على الاجهزة الوظيفية لجسم الانسان واهم التأثيرات عليه .

- **الاختبار والقياس :** هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر وملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيماً مقصوداً وذات صفات محددة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلاً دقيقاً لتقدير كمي ودقيق للصفة أو السمة.

- **طرائق التدريس :** وتتضمن طرائق وأساليب التدريس الحديثة واهميتها لطالب التربية الرياضية من حيث ادارته الصف المدرسي والقيام بمهامه وفق تقنيات التعليم الحديثه .

- التعلم الحركي : هي تعلم الحركات بصورة عامة وتشتمل على حركات الإنسان كافة بما فيها حركات العمل والرياضة وتنسق التعامل المتبادل بين مختلف أنسجة الجسم مع المحيط الخارجي، والسيطرة العصبية على الحركات الرياضية.

البايوميكانيك: يبحث هذا العلم حركات الانسان من وجهة نظر القوانين الميكانيك التي يخضع لها جميع الحركات الميكانيكية للأجسام المتماسكة بدون استثناء هذا العلم يستمد معلوماته من علوم اخرى بالتشريح والفسلجة والفيزياء ليكون علما مستقلا بذاته ، حيث يهدف الى تفهم ودراسة حركات الانسان وتحليلها تحليلا علميا.

التحليل الحركي: هو دراسة أجزاء الحركة ومعرفة تأثير المتغيرات الوصفية والمسببة للارتقاء بمستوى أداء الحركة الذي يحقق الهدف منها.

الإحصاء : علم جمع ووصف وتفسير البيانات وبمعنى آخر صندوق الأدوات الموضوع تحت البحث التجريبي في تحرير البيانات.

التدريب الرياضي : عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار. وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة.

تاريخ والفلسفة التربوية الرياضية: تراث بأكمله، تراث بأكمله، ارتبط بقضايا الإنسان، و تتعامل معها ، محاولة بذلك فهمها و الوصول الى النظريات، بالتالي فلا يمكن استبعادها عن أي علم ومن المباحث التي تهتم بها

علم النفس الرياضي : أهداف علم النفس الرياضي إلى تحقيق (- فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه. - التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال. - ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه،

الألعاب الفرقية

كرة القدم

كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم وأكثرها شهرة في العالم. وهي رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذي أرضية معشبة (عشب طبيعي أو اصطناعي) على جانبيه مرميان، تلعب



كرة القدم وفقا لمجموعة من القوانين، يتم استخدام كرة واحدة فقط. فريقين كل منهما ١١ لاعب بالإضافة إلى البدلاء يشترط ان يكون واحد من ضمن ١١ لاعب هو حارس المرمى ، مهمتهم وضع الكرة في مرمى الخصم (بين القائمين وأسفل العارضة). يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب الملعب وحكم رابع.

ملعب كرة القدم يبلغ طوله فيما يتعلق باللاعبين البالغين الدوليين ينبغي أن يكون من ٩٠ إلى ١٢٠ متر ، أما عرض الملعب فيجب أن يكون من ٤٥ إلى ٩٠ متر . اما عند الناشئين فيكون طوله من 90 إلى ١١٠ متر وعرضه من ٤٥ الى ٧٠ متر. لملعب يجب أن يكون مستطيلا وطول خط التماس أطول من عرض خط مرمى الهدف.

خطوط الحد الأطول تدعى بخطوط التماس.

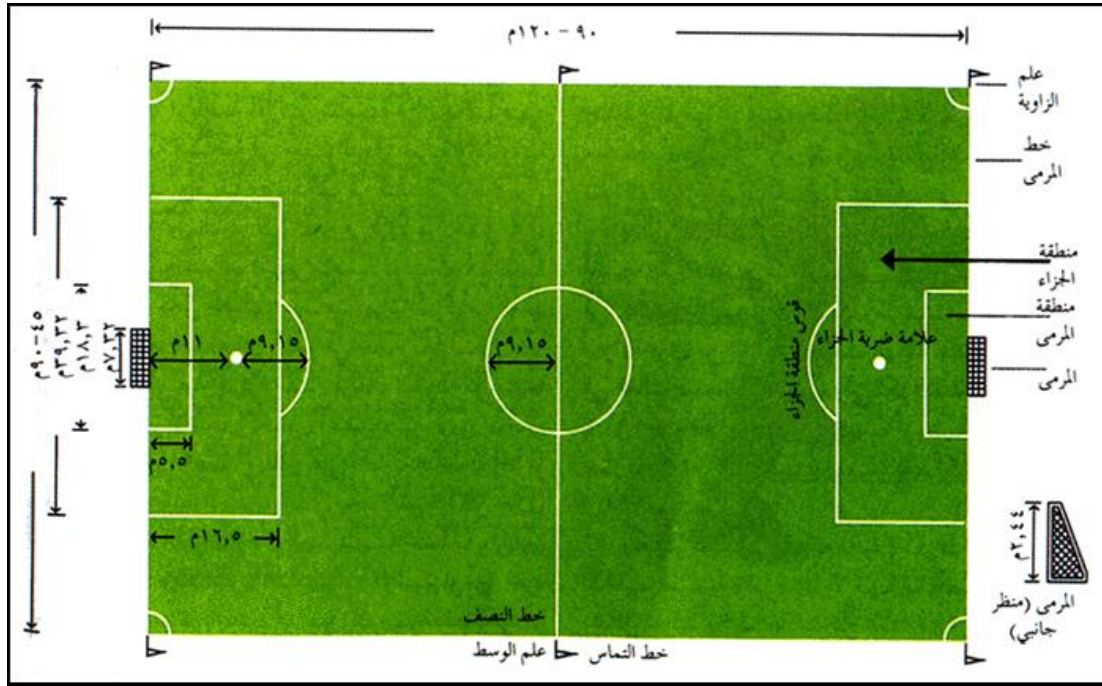
بينما خطوط الحد الأقصر و التي تأتي من ناحية المرمى تدعى بخطوط الهدف وعلى خط الهدف في كل نهاية من الملعب يوجد مرمى .

الحواف الداخلية من المرمى تبلغ ٧.٣٢ متر و الحافة السفلية من العارضة (أي طول المرمى بدءاً من النقطة التي تحت العارضة) يجب أن تكون أعلى من الأرض ٢.٤٤ متر .

شباك المرمى عادة توضع خلف المرمى وهي غير متطلبة في القوانين (لأن الخط الواصل بين عارضتي المرمى العموديتين إذا اجتازتهما الكرة فيعتبر ذلك هدفاً دون النظر إلى الشباك فيما إذا هزته الكرة أم لا .

منطقة الجزاء أمام كل هدف يوجد منطقة معروفة بـ"منطقة الجزاء" أو بشكل عامي هذه المنطقة تتألف

من منطقة محددة بخط الهدف ، خطان بادئان على خط الهدف أي ١٦.٥ متر



كرة السلة

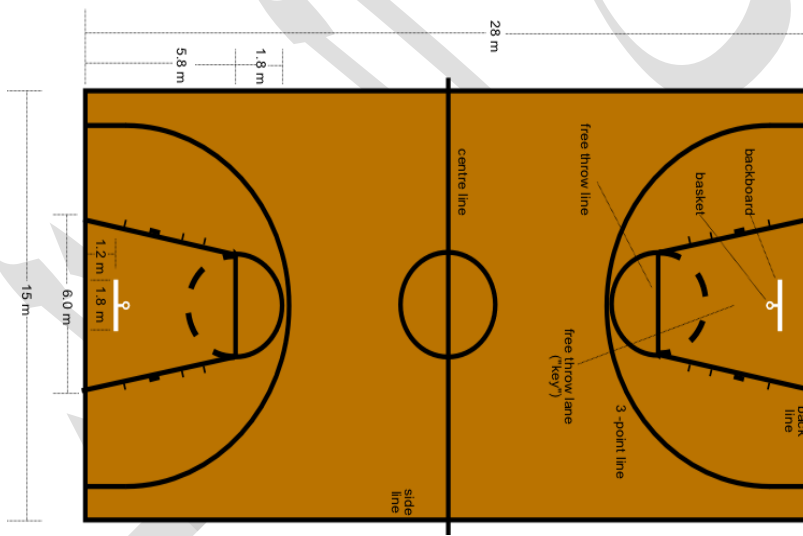
كرة السلة هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين يحاول كلاهما إحراز نقاط ضد الآخر عن طريق محاولة التقدم بكرة (ball) وتصويبها لإدخالها في سلة يُطلق عليها الهدف) وترتفع عن الأرض بمقدار (٣ أمتار) وفقاً لقواعد محددة. وكرة السلة واحدة من أكثر الرياضات شعبية ومشاهدة في العالم.

يتمثل هدف مباراة كرة السلة النهائي في أن يتفوق أحد الفريقين المتنافسين على الفريق الآخر من حيث عدد النقاط التي يحرزها. هذا وتحتسب التسديدة الناجحة بنقطتين أو ثلاث نقاط (three points) إذا تم تنفيذها من خارج قوس الثلاث نقاط والذي يبعد عن السلة بمقدار ٦.٢٥ مترًا في المباريات الدولية و (٧.٢٤ مترًا) في مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية (NBA). تُقسم مباراة كرة السلة إلى أربعة أرباع (أشواط) مدة كل ربع ١٠ دقائق (على صعيد المباريات الدولية) أو ١٢ دقيقة (على صعيد مباريات دوري الرابطة الوطنية لكرة السلة الأمريكية - NBA). أما فيما يتعلق بمباريات الكليات، فتُقسم المباراة إلى نصفين (شوطين) مدة كل نصف ٢٠ دقيقة في حين يتم تقسيم معظم مباريات المدارس الثانوية إلى أربعة أرباع مدة كل ربع ثماني دقائق. ويتم السماح بخمس عشرة دقيقة للاستراحة في منتصف المباراة، في حين يتم السماح بدقيقتين راحة بعد انتهاء كل ربع "شوط" من الأرباع الأخرى. وتستمر مدة كل فترة من فترات الوقت الإضافي (Overtime)، الذي يُحتسب بعد انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل، لخمس دقائق. ويتبادل الفريقان سلتيهما مع بدء النصف الثاني للمباراة. إن الوقت المحتسب في اللعب هو وقت اللعب الفعلي؛ حيث يتم إيقاف ساعة المباراة عند توقف اللعب. لذلك، فإن مباريات كرة السلة تستغرق بصفة عامة وقتاً أطول بكثير من الوقت المحدد لها، وعادة ما تستمر لنحو ساعتين.

يتألف كل فريق على أرض الملعب من خمسة لاعبين في وقت واحد (من أصل اثني عشر لاعباً مسجلين في قائمة كل منهما). هذا ولا تكون عمليات تبديل (Substitution) اللاعبين مقتصرَةً على عدد معين من اللاعبين، ولكن يمكن إجراؤها فقط عندما يكون اللعب متوقفاً. يُسمح بعدد محدود من الأوقات المستقطعة، وهي عبارة عن طلب المدربين إيقاف الساعة ومن ثم إيقاف اللعب للاجتماع لفترة قصيرة بلاعبهم لمناقشة خطط اللعب. وبصفة عامة، لا تزيد مدة الوقت المستقطع عن دقيقة واحدة فقط

ملعب كرة السلة

يبلغ طول ملعب كرة السلة القانوني 28 م، وعرضه 15 م. وقد يتفاوت الطول فيما يقرب من مترين، والعرض فيما يقرب من متر واحد، ولكن تجب المحافظة على تناسب الأبعاد. ومعظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب. وتستخدم خطوط متنوعة بعرض 5 سم لتقسيم الملعب إلى أقسام. تُعلق سلة ولوحة فوق كل من طرفي الملعب. ويجب أن تكون كل لوحة داخل خط النهاية بمسافة 120 سم. تتكون السلة من حلقة، وشبكة، ولوحة. والحلقة طوق معدني قطره 45 سم ولا يزيد سمكه عن 20 ملم. وتثبت الحلقة بحديدة تأخذ شكل الحرف الإنجليزي L المعكوس، ومثبتة على لوحة وبشكل تكون معه موازية للأرض، ومرتفعة عنها بمسافة 3,05 م وتصنع اللوحتان من الزجاج الليفي أو من المعدن. وتعلق في الحلقة شبكة مصنوعة من القطن أو من نسيج اصطناعي وتوجد في أسفلها فتحة واسعة تكفي لسقوط الكرة من خلالها.



كرة اليد

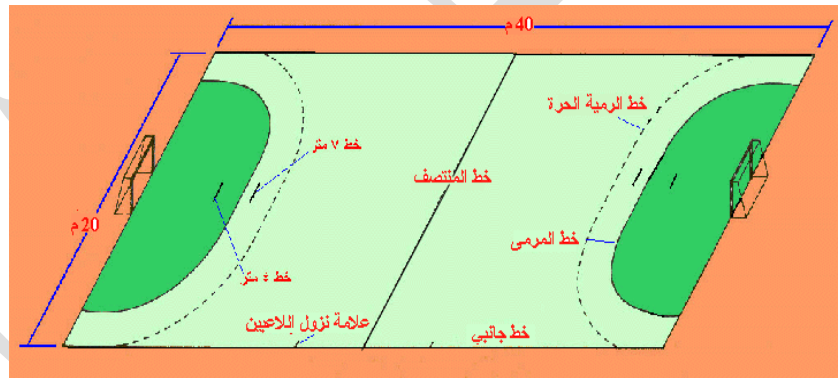
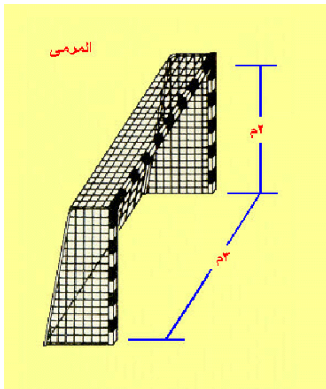
'كرة اليد handball': هي [رياضة جماعية] يتبارى فيها فريقان لكل منهما ٧ لاعبين (٦ لاعبين بحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف. وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما ٣٠ دقيقة، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز

ملعب كرة اليد: - تبلغ مساحة ملعب كرة اليد ٤٠ × ٢٠ متر مربع. يوجد خط في منتصف المربع يقسمه إلى نصفين . يوجد مرمى في منتصف الجهتين من الملعب. ومقاسات المرمى ٣×٢ يحاط كل

مرمى بشبه نصف دائرة، تبعد عن المرمى بحوالي ستة أمتار. كذلك يوجد شبه نصف دائرة آخر منقط، يبعد عن المرمى بحوالي تسعة أمتار

الكرة : الكرة كروية الشكل تصنع من الجلد الطبيعي أو الجلد الصناعي، يتراوح وزنها بين 425 و ٤٧٥ غ ومحيطها يتراوح بين ٥٧ سنتم و ٦٠ سنتم أما الكرة التي تستعملها السيدات فيتراوح وزنها بين ٣٢٥ و ٤٠٠ غ ويتراوح محيطها بين ٥٤ سنتم و ٥٦ سنتم.

اللاعبين :- يتألف الفريق من اثني عشر لاعبا (عشرة لاعبين وحارسا مرمى) ويجب أن يستخدم الفريق حارس مرمى في جميع الأوقات أما عدد الفريق على أرض الملعب، فيجب أن لا يتجاوز سبعة لاعبين (سنة لاعبين وحارس مرمى) في وقت واحد أثناء المباراة.



المرمى : يثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى باتساع ثلاثة أمتار وارتفاع مترين. ويجب أن يكون العارضة والقائمان من الخشب أو أي مادة صناعية مماثلة. يزود المرمى بشبكة بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب

الكرة الطائرة

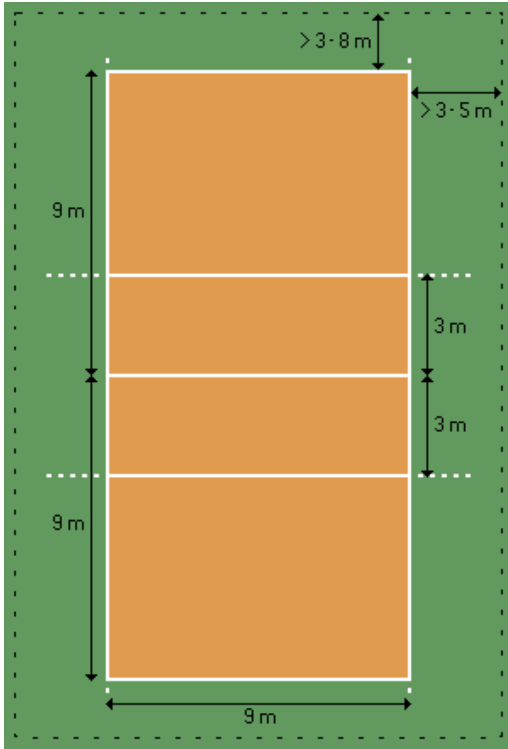
الكرة الطائرة Volleyball : هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

تشكيلة الفريق : يتكون فريق الكرة الطائرة من ١٢ لاعبا، ٦ يلعبون و ٦ احتياط، ومدرب ومساعد مدرب، ومدرب لياقة، وطبيب رياضي.

الكرة

كرة متوسطة أصغر من كرة القدم واخف منها وزنها ما بين ٢٦٠ غ إلى ٢٨٠ غ

ملعب كرة الطائرة: - تلعب رياضة الكرة الطائرة على ملعب خاص طوله ١٨ × ٩ أمتار، مقسم إلى قسمين (للفريق)، طول كل منهما ٩ × ٩ أمتار . يوضع فاصل بين منطقتي الفريقين وهو الشباك، وارتفاعه ٢.٤٣ للرجال، و ٢.٢٠ متر للسيدات.



الألعاب الفردية الجمناستك

الجمناستك وهي الترجمة العربية لكلمة "جيمناستيكس" (Gymnastics)، المستخلصة من كلمة "جيمنوز" من اللغة اليونانية القديمة.

هو رياضة تتضمن أداء سلاسل الحركات في الأجهزة المختلفة ففي كل جهاز سلسلة حركية مختلفة. يجمع الجمناستك بين القوة، والمرونة، والسرعة، والبراعة.



أشكال الجمناسك

هناك ٦ اشكال للجمناسك معتمدة من قبل الاتحاد الدولي للجمناسك هي:

الجمناسك الفني : Artistic gymnastics

الجمناسك الإيقاعي : Rhythmic gymnastics (إناث فقط)

الجمناسك الاكروبايكي : Acrobatic gymnastics

الجمناسك الايروبيك : Aerobic gymnastics

الجمناسك العام : General gymnastics

جمناسك الترامبولين : Trampoline gymnastics

مسابقات الرجال

تتكون منافسات الجمناسك للرجال من ست مسابقات تتم

في ترتيب معين. وهي كالآتي: ١- الحركات الأرضية ٢- جهاز حصان الحلق ٣- جهاز الحلق ٤-

جهاز حصان القفز ٥- جهاز المتوازي ٦- جهاز العُقلة ويسمى اللاعب الذي يشارك في كل

المسابقات الست لاعب جمناسك عام، أما اللاعب الذي يشارك

في مسابقة أو مسابقتين فقط فيسمى لاعب الجمناسك

متخصص.



مسابقات النساء

مسابقات الجمناسك النسوي أربع مسابقات، وهي وفقاً لترتيب أدائها

كما يلي:

١- جهاز حصان القفز ٢- جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات

٣- جهاز عارضة التوازن ٤- الحركات الأرضية.

الجمناسك الإيقاعي. نوع خاص من منافسات الجمناسك، تقوم فيه

اللاعبة بأداء حركات إيقاعية تتخللها بعض المناورات، مع استخدام



دليل الطالب كلية التربية البدنية وعلومه

أداة تُحمل في اليد. وهذه الأداة قد تكون كرة أو سوطاً أو طوقاً أو شريطاً أو حبلًا. ويؤدي الجمناستك الإيقاعي على بساط شبيه بذلك المستخدم في الحركات الأرضية. ويصاحب أداء اللاعبة موسيقى. وتستغرق الحركات بين ٦٠ و ٩٠ ثانية.

رفع الأثقال

رفع الأثقال Olympic Weightlifting: هي رياضة أولمبية يقوم بها المشاركون بعمل حركتين الحركة الأولى تسمى الخطف (Snatch) والحركة الثانية نتر (Clean and Jerk). هناك اختلاف بين رفع الأثقال والتدريب بالأثقال وتدريب القوة. بمقارنة تدريبات القوة التي تختبر حدود القوة القصوى للمتدرب (مع أو بدون مساعد)، تمرين رفع الأثقال يختبر القوة الانفجارية (Explosive Strength) والحركة الانفجارية (Explosive Movement) مثل الحركتان الخطف والنتر يجب تطبيقها بشكل سريع مع تحكم بالوزن بسبب المسافة الذي سوف يقطعها حامل الأثقال خلال التطبيق.

القواعد الأساسية لرفع الأثقال

كل متنافس يحظى بثلاث محاولات للخطف وثلاث محاولات للنتر والفائز هو الذي يحصل على المجموع الكبير من مجموع المحاولات التي قام برفعها (الخطف + النتر = X). كل محاولة يتم تقييمها بواسطة ثلاث حكام (علم أبيض ومعناه أن المحاولة جيدة، علم أحمر ومعناه محاولة ملغية، أو "لا تحسب"). المحاولة الجيدة هي التي تحصل على عدد ثلاث أعلام أو علمين من الحكام.

الملاكمة

الملاكمة لعبة رياضية قديمة، مارسها الإغريق في الدورة الأولمبية عام ٦٩٨ ق م. تقوم المباراة على أساس عدد من الجولات بين لاعبين يتلاكمون بقبضات عادية ثم أصبحت بالقفازات المصنوعة خصيصا للملاكمة حديثا.

أوزان الملاكمة:

- ١- وزن خفيف الذبابة: للملاكمين الذين لا تزيد أوزانهم عن ٤٨ كلغ.
- ٢- وزن الذبابة: للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٤٨ ولا تزيد عن ٥١ كلغ.
- ٣- وزن الديك: للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٥١ كلغ ولا تزيد عن ٥٤ كلغ.
- ٤- وزن الريشة: للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٥٤ كلغ ولا تزيد عن ٥٧ كلغ.
- ٥- وزن خفيف الوسط: للملاكمين الذين تزيد أعمارهم عن ٦٠ كلغ ولا تزيد عن ٦٣، ٥ كلغ.
- ٦- وزن الوسط: للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٦٣، ٥ كلغ ولا تزيد عن ٦٧ كلغ.
- ٨- وزن خفيف الوسط: للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٦٧ كلغ ولا تزيد عن ٧١ كلغ.
- ٩- وزن متوسط: للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٧١ كلغ ولا تزيد عن ٧٥ كلغ.
- ١٠- وزن وزن الخفيف الثقيل: للملاكمين الذين تزيد أوزانهم على ٧٥ كلغ ولا تزيد عن ٨١ كلغ.
- ١١- وزن الثقيل: للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٨١ كلغ ولا تزيد عن ٩١ كلغ.
- ١٢- وزن فوق الثقيل: للملاكمين الذين تزيد أوزانهم عن ٩١ كلغ وما فوق ذلك.



القياسات والمواصفات:

١- الحلبة: هي مربعة الشكل، لا يقل طول ضلعها عن (٤،٩ م) ولا يزيد عن (٦،١٠م) ولا يقل ارتفاعها عن الأرض (٩١سم) ولا يزيد عن (١٠٢٢م).

- وتركب الأرضية بطريقة تكفل سلامة اللاعبين، كما ينبغي أن تكون مستوية وخالية من العوائق البارزة، وأن تمتد (٥٠سم)، ولها أربع أعمدة في الأركان تغطي جيدا بمخدات. وتكتسي الأرضية بلباد أو مطاط أو أي مادة صالحة.

٢- القفازات: يبلغ وزن كل فرد منها (٤٤٧ غ) موزعة بالتساوي بين الجلد والحشوة وتلون بلون مميز ويجب أن تكون الحشوة متماسكة وغير متفككة.



الضربات الرئيسية:

١- ضربة مستقيمة: هي لكمة سريعة بإحدى اليدين وهي ليست دائما حاسمة ولكنها تترك أثر لدى الخصم.

٢- ضربة مباشرة: هي ضربة موجهة من الخارج بحركة دائرية من الصدر. في حال فجيء بها الخصم تنهي المباراة.

٣- ضربة صاعدة: هي ضربة من تحت إلى فوق قوية وسريعة توجه إلى أسفل الفك وغالبا ما تكون نهائية.

٤- ضربة سوينغ: هي ضربة توجه والذراع ممدودة، ويمكن توقعها وتفاديها بسهولة بسبب مسارها الواسع.

٥- جاب: ضربة قوية جدا ترد الذراع بعدها فورا.

٦- جولت: ضربة سريعة توجه من مسافة قصيرة.

٧- واحد اثنان: ضربتان متتاليتان أحدهما باليسر والثانية باليمنى أو بالعكس ويكون الملاكم عمليا في موقف دفاع.

المصارعة

المصارعة: هي رياضة يتبارى فيها شخصان أو أكثر يحاولون كل منهما هزيمة الآخر بدون استعمال الضرب. المصارعة هي من بين الألعاب الرياضية الأقدم في التاريخ، ومع مرور الوقت تطورت إلى العديد من الأساليب والأشكال المختلفة. طبقاً للاتحاد الدولي لأساليب المصارعة (FILA) ، الأشكال الرئيسية الأربعة للمصارعة التنافسية الهاوية عالمياً اليوم هي المصارعة اليونانية الرومانية، والمصارعة الحرة،

قوانين اللعبة:

يتوزع المصارعون إلى فئات حسب أوزانهم كالاتي:

- الوزن الأول : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن ٤٥ كغ ولا تتجاوز ٤٨ كغ.
- الوزن الثاني : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن ٤٨ كغ ولا تتجاوز ٥٢ كغ.
- الوزن الثالث : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن ٥٢ كغ ولا تتجاوز ٥٧ كغ.
- الوزن الرابع : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن ٥٧ كغ ولا تتجاوز ٦٢ كغ.
- الوزن الخامس : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن ٦٢ كغ ولا تتجاوز ٦٨ كغ.
- الوزن السادس : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن ٦٨ كغ ولا تتجاوز ٧٤ كغ.
- الوزن السابع : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن ٧٤ كغ ولا تتجاوز ٨٢ كغ.
- الوزن الثامن : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن ٨٢ كغ ولا تتجاوز ٩٠ كغ.
- الوزن التاسع : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن ٩٠ كغ ولا تتجاوز ١٠٠ كغ.
- الوزن العاشر : للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن ١٠٠ كغ ولا تتجاوز ١٣٠ كغ.

أنواع المصارعة الأولمبية

لعبة المصارعة تمارس حديثاً على نوعين :

١. (الغريكو - رومان) اليونانية الرومانية ويسمح للمصارع فيها أن يمسك، بالخصم ما بين منطقة الرأس وحتى منطقة الخصر، ويحظر عليه استعمال الأفخاذ في تنفيذ أي حركة



٢. المصارعة الحرة : وهي أسرع من الطريقة الأولى، ويسمح فيها للاعب الإمساك بالخصم في جميع أجزاء الجسم، وفي تنفيذ أي حركة واستعمال الأفضاخ.

مدة المباراة (المصارعة الرومانية)

جولتان للكبار، كل جولة مدتها ثلاث دقائق بينهما دقيقة واحدة للاستراحة.
جولتان للفتيان والناشئين والطلاب، كل جولة مدتها دقيقتان بينهما دقيقة واحدة للاستراحة.
يجب أن تتم عملية وزن اللاعب قبل المباراة بساعتين لتحديد الفئة التي يصنف بها.

كيفية الحصول على النقاط :

عندما ينفذ اللاعب مسكه صحيحة أو عندما يتخلص اللاعب من مسكه خصمه أثناء اللعب أرضاً ويعتلي فوقه ينال نقطة.
في حال هروب اللاعب من المسكه خارج البساط. وعند تنفيذ مسكه غير قانونية ينال خصمه نقطة.
لكل مسكه في المصارعة نقاط عددها من نقطة واحدة إلى أربع نقاط تعطى للاعب عند كل مسكه أو حركة فنية ناجحة يقوم بها.



وعندما يتساوى اللاعبان في النقاط عند انتهاء وقت المباراة يأمر الحكم بتمديد الوقت حتى يتمكن أحد اللاعبين ،ويسجل أول نقطة فنية.

طريقة اللعب :

تخضع المصارعة لقواعد تحدد كيفية اللعب والفوز بالمباراة. وذلك من خلال :

- تثبيت كتفي الخصم على الأرض.
- التغلب عليه بالنقاط.

البساط:

البساط بشكل دائري قطره تسعة أمتار، ومحاط بحاشية بنفس السماكة عرضها بين ١,٢٠ م و ١,٥٠ م، أما ساحة المصارعة الأساسية فقطرها سبعة أمتار.
والدائرة الحمراء منطقة السلبية عرضها متر واحد.

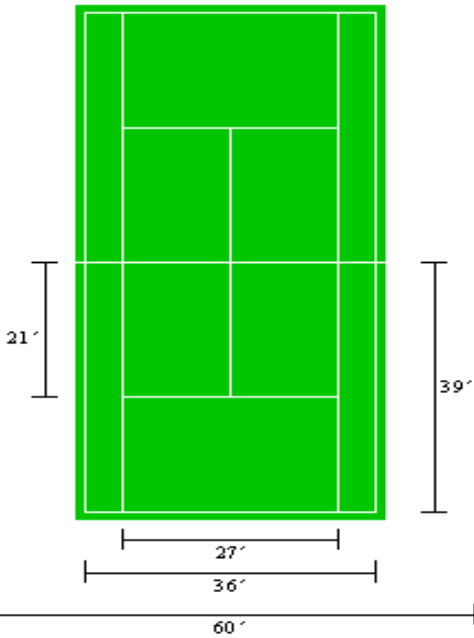
مركز بدء اللعب وسط مساحة البساط بقطر متر واحد. ويمكن استعمال بساط قطره ١٠ أمتار بشرط مراعاة قياسات (الزون) والحاشية.

المصارعة الحرة

معظم قواعد وإجراءات اللّعب في المصارعة هي نفسها في المصارعة الرومانية. ويمكن الاختلاف الجوهرى بينهما في استخدام الرجلين. ففي المصارعة الحرة، يستطيع المصارعون استخدام أرجلهم لتثبيت ذراعي الخصم أو رجليه أو لعرقلة أو إيقاف رجليه. وتجرى معظم مباريات مصارعة المحترفين في حلقة محاطة بالحبال لها أرضية مبطنة باللباد أو المطاط الرغوي وهي مشابهة لحلقة الملاكمة.

التنس الأرضي

إن كرة المضرب (أو التنس الأرضي في الترجمات الحرفية) من رياضات الراح تمارس عادة في الهواء الطلق، وقد تمارس في ملاعب داخلية مغلقة. وإنما يتبارى في هذه اللعبة شخصان أو أربعة أشخاص، يحمل كل منهم مضرباً معدنياً ذا رأس بيضوي الشكل مشدود بالأوتار فهو يقذف به كرة مطاطية مكسوة باللباد. والهدف من اللّعب تسجيل النقاط بإرسال الكرة إلى منطقة الخصم بحيث يعجز عن ردها أو بحيث يردها ولكن بعد أن تمس الأرض أكثر من مرة، أو بإرسالها إلى منطقة الخصم وإكراهه على ردها على نحو تمس معه الشبكة أو تقع خارج حدود الملعب. أهم ما يميز لعبة التنس عن غيرها من بقية الالعاب الخرى هو انها تفيد اجزاء كثيرة من الجسم فضلا عن التوافق الذي تتطلب ممارسة اللعبة بين الذهن وكافة عضلات الجسم.



ملعب كرة المضرب

يبلغ طول ملعب التنس (٢٣.٧٧ متر)، أما عرضه فيبلغ (٨.٢٣ متر) (إذا كان المتباريان اثنين فقط) أو (١٠.٩٧ متر) (إذا كان اللاعبون زوجين يحتل كل زوج منهما جانبا من الملعب). ويفصل ما بين جانبي الملعب شبكة يبلغ ارتفاعها عند وسطها (٩١,٤ سنتمتر) وعند طرفيها (١,٠٧ متر).

كرة التنس

كرة التنس مطاطية وخفيفة الوزن ولونها اصفر وشكلها دائري وهي مكسوة باللباد. تكون الكرة ذات شكل خارجي منتظم، وأن تكون بيضاء أو صفراء، وأن تكون أقسامها متصلة بدون خيوط، وأن يتراوح قطرها بين (٦.٣٥ سم) و(٦.٦٧ سم)، أما وزنها فينبغي أن يتراوح بين ٧,٥٦ غرام و٥,٥٨ غرام. dabolika.



الريشة الطائرة

تشبه لعبة الريشة الطائرة (البادمنتون) لعبتي الراكيت والتنس، مع اختلاف المضرب المستخدم، فمضرب كرة الريشة صغير وخفيف ورفيع، ويسمى المضرب المستخدم في هذه اللعبة البتلدور (butterdore). والكرة المستخدمة أيضا مختلفة وهي خفيفة جدا وتسمى الشتلوكوك (shuttlecock)، وعندما يقوم اللاعب بقذفها بقوة مستخدما مضربه، تجدها متباطئة في حركتها فوق الشبكة وفجأة تسقط سريعا في مكان لا يتوقعه اللاعب الآخر، ويرجع بطأ حركتها إلى خفتها.



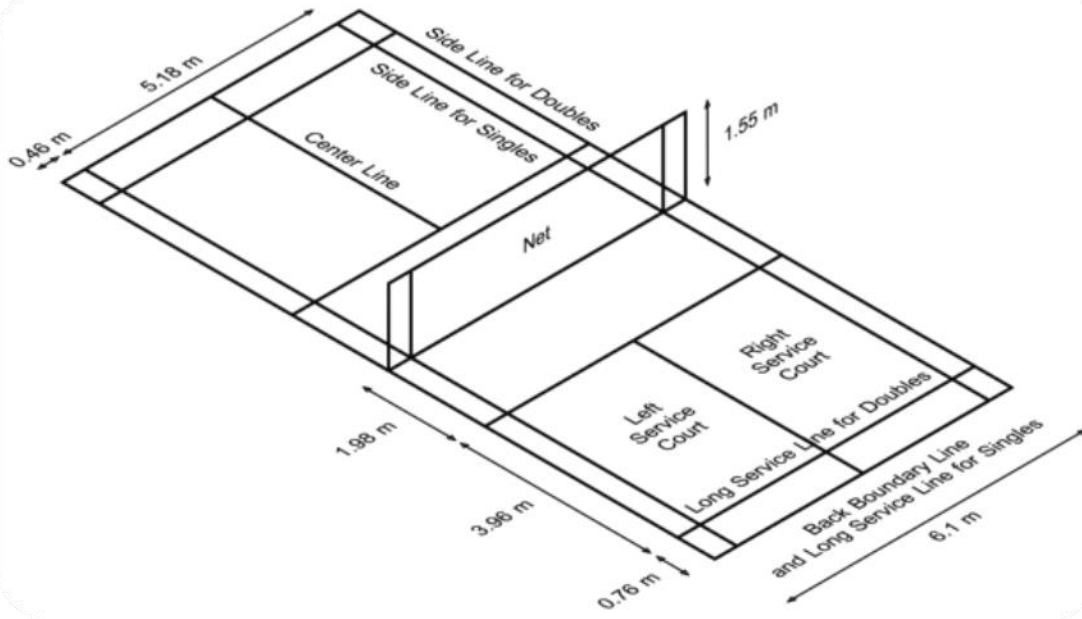
طريقة تسجيل الأهداف

يلعب تنس الريشة لاعبان أو أربع، أي فرديا أو زوجيا، ويقوم اللاعب بقذف الكرة عبر الشبكة المشدودة في منتصف الملعب، فيجري اللاعب الآخر لصد الكرة دون أن تلمس الأرض أو ترتد مرة أخرى، فإذا فقد فرصته في صد الكرة سجل اللاعب الأول هدفاً، والفائز هو أول من يسجل ١٥ هدف، أما بالنسبة لمباريات النساء، فاللاعبة الفائزة هي أول من تسجل ١١ هدف، وتنقسم المباراة من ثلاثة أشواط (جولات). وتكون مهارة اللاعب في حسن تقديره لمكان الكرة المقذوفة رغم حركتها البطيئة وصددها قبل سقوطها السريع دون أن تلمس الأرض.



ملعب تنس الريشة الطائرة

إن الملعب التي تقام عليه مباريات تنس الريشة للمحترفين يبلغ عرضه ٦,١ متر وطوله ١٣,٤ متر. وتنقسم الشبكة الملعب إلى نصفين متساويين. وتصنع الكرة (الشتلكوك) من ريش جناح الإوزة ويتكون من ١٦ ريشة وتزن ما بين ٧٤,٤ إلى ٥,٥٠ جرام. يُلعب أو يُضرب الشتلكوك بواسطة مضرب، وقد يختلف وزن وشكل المضرب ولكن يجب أن لا يتجاوز طول إطاره الإجمالي ٦٨٠ ملليمتر وعرضه الإجمالي ٢٣٠ ملليمتر



تنس سكواتش

تنس سكواتش هي لعبة رياضية تلعب بالمضرب وهي مشابهة للتنس. تصنف رياضة الإسكواش من ضمن رياضات المضرب، وهي تُلعب في غرفة مغلقة مكونة من أربعة جدران، تجري فيها المباراة بين لاعبين اثنين يتناوبان على ضرب الكرة على الحائط، والهدف منها ضرب الكرة بطريقة يعجز الخصم عن ردها بعد ارتدادها من الحائط. تتطلب رياضة الإسكواش مميزات بدنية وذهنية عدة وكذلك خصائص مهارية، أهم هذه المميزات البدنية والذهنية هي:

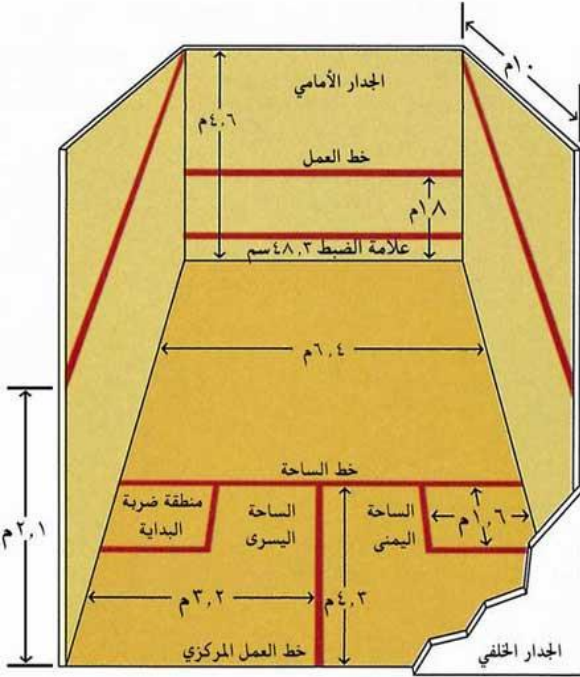
التوقع: القدرة على قراءة مسار ضربات الخصم

السرعة: التحرك بسرعة لأخذ المركز المناسب والتغطية

التوازن: القدرة على التوافق والسيطرة على الجسم أثناء التنقلات السريعة

الرشاقة: القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وخفة محتويات

مقاييس الملعب



ملعب الإسكواش متوازي الأضلاع، بزوايا قائمة يتألف الملعب من أربعة جدران، تسمى الحائط الأمامي والحائطان الجانبيين والحائط الخلفي، كما يتضمن الملعب المجال الحر

الطول: ٩.٧٥ متراً، العرض: ٦.٤٠ م

ارتفاع الحائط الأمامي: ٤.٧٥ م

ارتفاع الحائط الخلفي: ٢.١٣ م

ارتفاع خط الإرسال على الحائط الأمامي: ١.٧٨ م

المسافة بين الخط الخلفي وخط الإرسال: ٤.٢٦ م

طول منطقة الإرسال: ١.٦ م

المهارات والاستراتيجيات

ضربة الإرسال: وهي الضربة الوحيدة التي يستطيع اللاعب التحكم فيها بشكل مطلق

الضربة الطائرة: مهارة هجومية مهمة، أهم مميزاتها عدم منح الخصم وقتاً كافياً لأخذ مكان مناسب ورد الكرة

ضربة اللوب: ضرب الكرة في الحائط الأمامي لتسقط في عمق الملعب بعيداً عن الخصم

تعتمد الإستراتيجية الأساسية للإسكواش على ضرب الكرة على الحائط لترتد إلى الزوايا الخلفية للملعب، لیتجه الضارب بعدها إلى وسط الملعب قريباً من الحرف (T) وهي نتيجة التقاء الخطوط الحمراء في وسط الملعب تحضيراً لرد ضربة الخصم.

رياضة المبارزة

المبارزة بالسيف رياضة عريقة ذات تقاليد نبيلة ويستطيع الإنسان ممارستها في مختلف مراحل العمر، لكن أفضل سن لبدء تعلم اللعبة بهدف الوصول للمستويات العليا من ٩ - ١٢ سنة .
ودائماً تجد ممارسي هذه الرياضة يتمتعون بالعديد من الصفات البدنية والذهنية والشخصية أهمها:-
الجلد، سرعة رد الفعل، التوافق العضلي العصبي، والمرونة، الذكاء وقوة الملاحظة وسرعة البديهة، هدوء الأعصاب والصبر والقدرة على التحمل، الدقة والتركيز، المثابرة والتصميم، قوة العزيمة، القدرة على تقدير المواقف واتخاذ القرار المناسب، كما أن لاعب المبارزة يضل مشدود القامة معتدلاً مدى الحياة.



والمبارزة هي رياضة الهجوم والدفاع بين متنافسين يحاول كل منهما أن يسجل لمسه علي الآخر
بسلاح معين، وهي من الرياضات الأولمبية الراقية والممتعة لممارسيها:

أنواع الأسلحة في رياضة المبارزة:

٣- سلاح السيف

٢- سلاح سيف المبارزة

١- سلاح الشيش



الهدف القانوني في الأسلحة الثلاثة (مناطق اللمس):

(أ) سلاح الشيش:

الهدف في سلاح الشيش الجذع و الصدر و الظهر و مثلث البطن، ويتم تسجيل اللمسة بحرف السيف (ب) سلاح السيف:

الهدف في سلاح السيف الجزء العلوي من الجسم و يشمل الجذع و الرأس و الذراعين، وتكون اللمسة صحيحة بحرفه أو بحده، وهو قريب الشبه بالسيف الذي كان يستخدم سابقا في الحروب.

(ج) سلاح سيف المبارزة:

الهدف في سلاح سيف المبارزة جميع أجزاء جسم اللاعب بما في ذلك الملابس و الأدوات الخاصة باللاعب عدا السلاح، ويتم تسجيل اللمسة بحرف السيف.

مواصفات الأسلحة الثلاث:

(أ) سلاح الشيش:

الطول الكلي للسلاح: ١٠ سم

طول نصل السلاح: ٩٠ سم

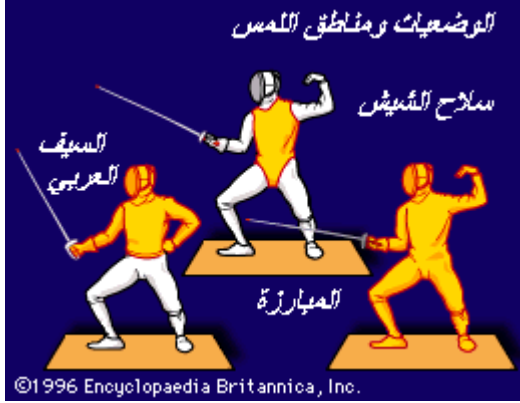
الوزن الكلي للسلاح: ٥٠٠ جرام

(ب) سلاح السيف العربي:

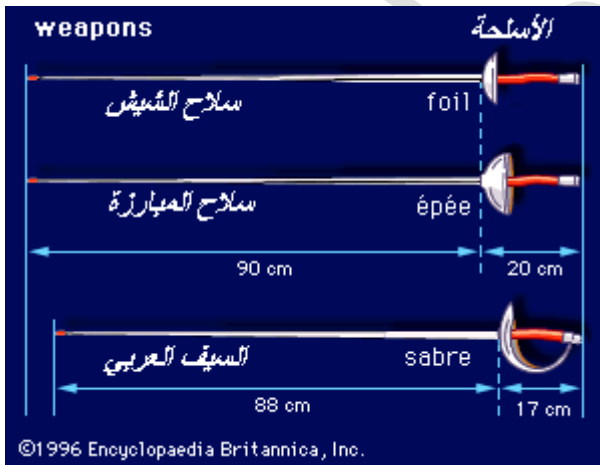
الطول الكلي للسلاح: ١٠٥ سم

طول نصل السلاح: ٨٨ سم

الوزن الكلي للسلاح: ٥٠٠ جرام



©1996 Encyclopaedia Britannica, Inc.



©1996 Encyclopaedia Britannica, Inc.

ج) سلاح سيف المبارزة:

الطول الكلي للسلاح: ١١٠ سم

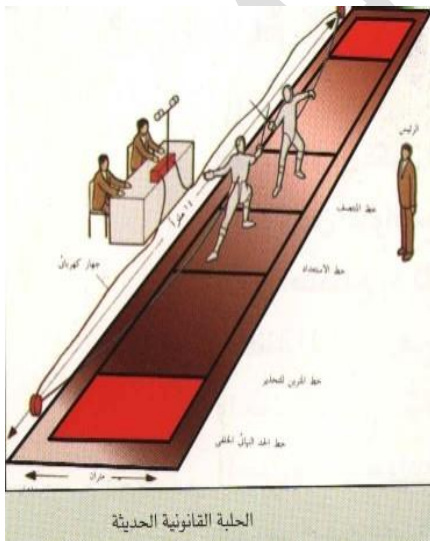
طول نصل السلاح: ٩٠ سم

الوزن الكلي للسلاح: ٧٧٠ جرام

ولكل لاعب مهماته التي توفر له الأمن والسلامة ... مثل بدله ببيضاء مبطنه واقية وقناع وقفاز.

وتقام المباريات علي ملعب يصنع من معدن عازل للمسات الأرضية طوله ١٤ متر وعرضه متران.

وهناك جهاز كهربائي يساعد الحكم ، حيث تضاء لمبة حمراء أو خضراء عندما تكون اللمسة صحيحة ، عن طريق سلك كهربائي ملصق بنصل السيف، ويمر تحت ملابس المبارز الواقية، بخيط معلق من خلف اللاعب ومتصل بجهاز التحكيم الكهربائي.



السباحة

تعتبر رياضة السباحة رياضة مشتركة للرجال والنساء ومعناها أن يؤدي المتسابق السباحة بالأسلوب الذي يريد، ما عدا سباق التتابع المتنوع أو السباق الفردي المتنوع حيث يؤدي بأي أسلوب آخر خلاف سباحة الفراشة أو السباحة على الصدر أو السباحة على الظهر .



انواع السباحة وكيفيةها:

أولاً: سباحة الصدر, (**Breaststroke**) في سباحة الصدر يقوم السباح بوضع جسمه على الصدر، والكتفان يكونان على خط واحد مع سطح ماء الحوض. يجب على السباح إظهار جزء من مؤخرة رأسه فوق الماء، ويخرج فمه تارة للتنفس.

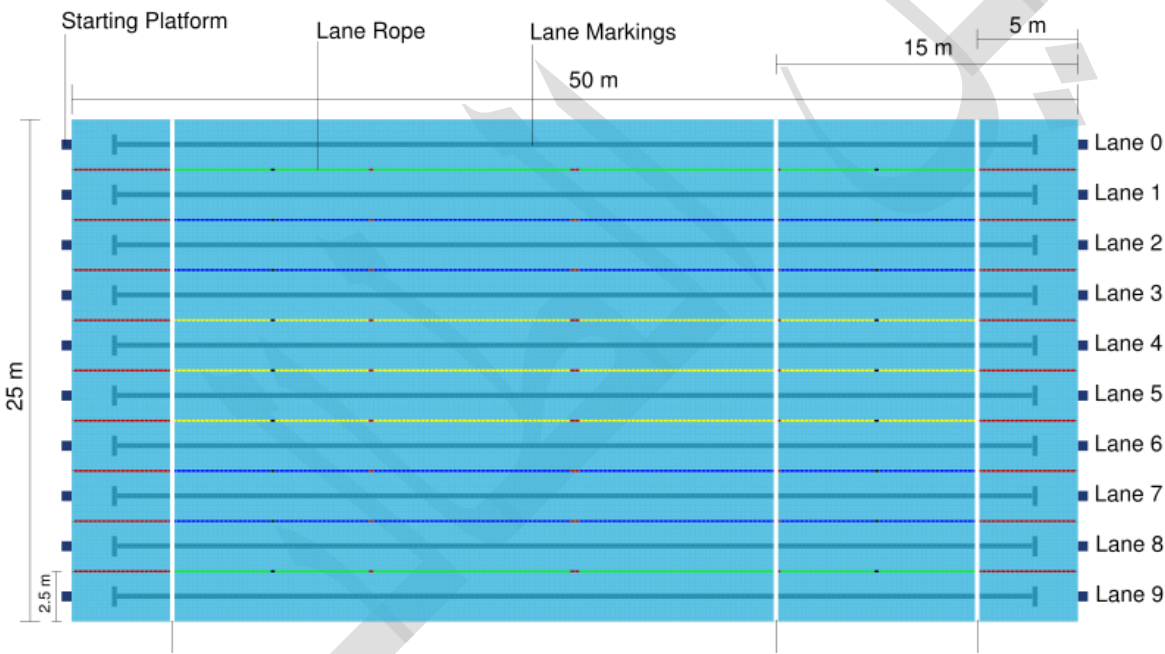
ثانياً: سباحة الظهر (**Backstroke**) في سباحة الظهر يقوم السباح بالاندفاع من الحائط عند البداية على ظهره ويبدأ بالتجديف التبادلي الجانبي من خلف الرأس وحتى موازاة الفخذ، وتكون القدمان ممتدة ومستمرة الحركة ويجب عدم خروج الركبتين من الماء



ثالثاً: سباحة الفراشة (**Butterfly**) في سباحة الفراشة يقوم السباح بتحريك كلتي ذراعيه إلى الأمام وفوق الماء، ومن ثم يدفعهما إلى الخلف معاً ويعيد الحركة بشكل متواصل. وتعتبر سباحة الفراشة من اصعب السباحات وذلك لأنها تتطلب قوة عضلية كافية وخاصة في منطقة الخصر ولياقة بدنية

عالية. (يجب اظهار الايدي فوق سطح الماء أثناء الخروج للتنفس)
رابعاً: السباحة الحرة: (Freestyle) من أشهر انواع السباحة وأكثرها استخداماً. وسبب تسميتها الحرة لانك تستطيع استخدام أي طريقة للزحف على الماء. ولكن في السباقات والبطولات لا يستخدم الا طريقة واحدة وهي كما في الشكل..
حوض السباحة:

تختلف احواض السباحة وذلك لاختلاف استخداماتها.. فهناك ما يستخدم للتدريب للمبتدئين ويكون طوله من ٢٠ الى ٢٥ متر.. وعرضه من ٨ الى ١٠ امتار. وهناك حوض السباحة الدولي والذي تقام فيه السباقات الرسمية ويكون طوله ٥٠ م، وعرضه ٢١ م، وعمقه ١.٨٠ م.



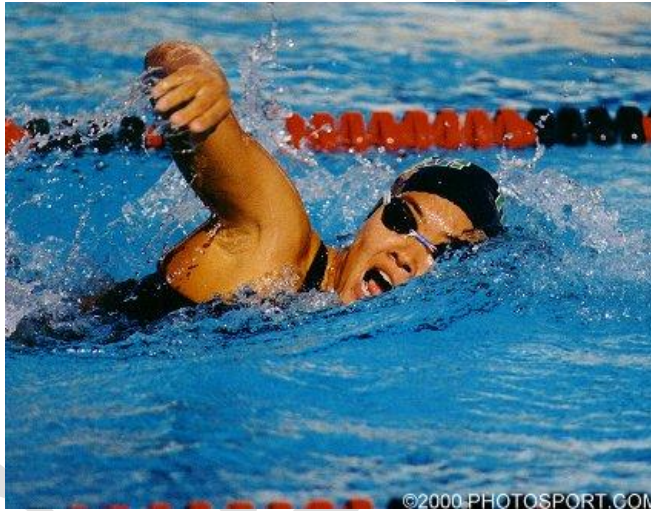
السباقات وانواعها:

أولاً: السباقات الفردية:

- 1- سباقات السباحة على الصدر وهي: ١٠٠ م، و ٢٠٠ م، و ٥٠ م.
- 2- سباقات السباحة على الظهر وهي: ١٠٠ م، و ٢٠٠ م، و ٥٠ م.
- 3- سباقات سباحة الفراشة وهي: ١٠٠ م، و ٢٠٠ م، و ٥٠ م.
- 4- سباقات السباحة الحرة هوي 50 م، ١٠٠ م، ٢٠٠ م، ٤٠٠ م، ٨٠٠ م، ١٠٠٠ م، ١٥٠٠ م.

ثانياً: سباقات التنوع:

- ١- التتابع المتنوع: في سباقات التتابع المتنوع تنبأى فرق مكونة من ٤ لاعبين، يقوم كل واحد منهم بالسباحة لمسافة ١٠٠ م.
- ٢- الفردي المتنوع: في سباقات الفردي المتنوع يقوم السباح بالسباحة إما لمسافة ٢٠٠ م أو ٤٠٠ م. في سباقات ٢٠٠ م متنوع يستخدم السباح في كل ٥٠ متراً أسلوباً مختلفاً (الفراشة، الظهر، الصدر، الحر)، أما في سباقات ٤٠٠ م متنوع، يغير السباح الأسلوب في كل ١٠٠ م.



الساحة وميدان (ألعاب القوى)

ألعاب القوى (Athletics) تعود إلى كلمة يونانية Athlos ومعناها «التسابق» وتضم مجموعة من الألعاب الرياضية، تنقسم بشكل أساسي إلى العدو والرمي القفز. وألعاب القوى كانت موجودة من قبل الميلاد وتنقسم إلى الجري بمسافات متعددة وإلى مسابقات أخرى منها: رمي المطرقة، ورمي القرص، رمي الرمح، رمي الجلة، القفز بالزانة، الوثب الطويل، والوثب الثلاثي.

الفعاليات

مصطلح ألعاب القوى يضم مجموعة متنوعة من الأنشطة تنقسم إلى قسمين رئيسيين: فعاليات تقام داخل الملعب في الهواء الطلق أو داخل الصالات مثل العدو، الرمي، القفز. وفعاليات تقام خارج الملعب كالماراثون والمشي، والعدو الريفي.

الفعاليات الرسمية لألعاب القوى المشاركة في بطولة العالم

الفعاليات مركبة	الرمي	القفز	المشي	العدو				
				التتابع	الحواجز	المسافات الطويلة	المسافات المتوسطة	المسافات القصيرة
السباعي العشاري	رمي الجلة	القفز الطولي	20 كيلومتر مشي	100 متر	100 متر	5000 متر	800 متر	100 متر
	رمي القرص	القفز الثلاثي	50 كيلومتر مشي	تتابع	110 متر	10000 متر	1500 متر	200 متر
	رمي الرمح	القفز العلوي		400 متر	400 متر	العدو الريفي	3000 متر	400 متر
	رمي المطرقة	القفز بالزانة		تتابع	3000 متر	نصف الماراثون		

العدو

المسافات القصيرة

١٠٠ متر: يتم تخصيص حارة لكل عداء للعدو فيه وهو سباق قصير للسرعة.

٢٠٠ متر: مسابقة ٢٠٠ متر هو المرادف، ويشارك العديد من عدائي ١٠٠ متر في هذه المسابقة

لأن المسابقتين يتطلبان نفس القدرات.

٤٠٠ متر: مسابقة ٤٠٠ متر وهو المرادف

المسافات المتوسطة

٨٠٠ متر: هذه المسابقة تجمع بين السرعة وقوة الاحتمال وأيضا التكتيك ويقوم اللاعب بإكمال لفتين

كاملتين حول الملعب.

١٥٠٠ متر: يشارك العديد من عدائي مسابقة ٨٠٠ متر في سباق ١٥٠٠ متر.

وسباق ٣٠٠٠ متر

المسافات الطويلة

٥٠٠٠ متر: هذه المسابقة مشابهة لسباق dolikhos الأولمبي القديم وكان يتكون من ٢٥ لفة حول الملعب تقريبا حوالي ٤٨٠٠ متر.
١٠٠٠٠ متر: مسابقة ١٠٠٠٠ متر هو أطول السباقات التي تجرى داخل الملعب.



سباقات الطريق

الماراثون: يتم إجراء سباق الماراثون على الطرق العامة، والمسافة الرسمية للسباق منذ عام ١٩٢٤م هي ٤٢.١٩٥ متر
سباق ٢٠ كلم مشي للرجال والسيدات و ٥٠ كلم مشي للرجال يتم إقامة هذين السباقين على الطرق العامة وينتهي السباق في الملعب الأولمبي.



سباقات الحواجز

١١٠ متر حواجز للرجال و ١٠٠ متر حواجز للسيدات: يقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له وهناك عدد (١٠) حواجز يقوم باجتيازها.

٤٠٠ متر حواجز: تكون الحواجز أقل ارتفاعا في مسابقة ٤٠٠ م ح عن الحواجز في مسابقتي ١١٠ م ح و ١٠٠ م ح. ويقوم كل متسابق بالعدو في الحارة المخصصة له، ويقوم العداء باجتياز عدد (١٠) حواجز.

٣٠٠٠ متر موانع للرجال: تشتمل هذه المسابقة على القفز فوق ٤ حواجز بارتفاع ٩١.٤ سم بالإضافة إلي المانع المائي.

مسابقات التتابع

مسابقات التتابع (٤×١٠٠م + ٤×٤٠٠م): يمكن القول بأن مسابقات التتابع عادة قديمة بإرسال الرسائل عن طريق العديد من السعاة، ويقوم كل ساعي بتسليم الرسائل إلى الشخص الذي يليه حتى يتم الوصول إلي النقطة النهائية. في مسابقات التتابع يكون هناك أربعة عدائين من كل بلد، ويقوم كل عداء بتغطية ربع المسافة عدوا قبل تسليم العصا إلي المتسابق الذي يليه. عملية تبادل العصا بين اللاعبين لها قوانينها وتكتيكاتها الخاصة ويجب أن يتم التبادل في مكان محدد.



القفز

القفز العالي: أو الوثب العالي وتقنياتها المتنوعة والمختلفة تم استخدامها من قبل لاعبي الوثب الأمريكيين. ويتم استبعاد الوثاب بعد ٣ محاولات فاشلة متتالية لأي ارتفاع.

القفز العالي أو الوثب العالي ويقصد به الوثب إلى أقصى ما يستطيع اللاعب من ارتفاع دون استعمال أي وسيلة. ويتم في



نصف دائرة تفرش بالرمل أو الإسفنج ويركز عند طرفي قطرها قائمان يبعد الواحد عن الآخر ما بين ٣,٦٦ متراً وأربعة أمتار وتوضع فوقهما عارضة غير ثابتة يقفز اللاعب من فوقها ويكون بجوار قطر نصف الدائرة مضمار للجري.

في المنافسات، لكل متنافس الحق في ٣ محاولات للقفز على علو معين. يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة به ٥ سم ثم يصير التغيير بـ ٣ سم. يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق. الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع.

القفز بالزانة: يتم استخدام عمود من قبل المتسابقين عند القفز، تم صنع العمود في بادئ الأمر من الخشب وتم استبدالها بعمود من الخيزران وأخيراً تم صنع العمود من معدن الفايبر.

القفز بالزانة هي إحدى رياضات ألعاب القوى وهو مشتق من الجمناستيك، وفي هذا النوع الصعب من رياضة القفز، يبدأ المتسابق باندفاع سريع جداً، وهو يحمل في يده زانة طويلة، وعندما يصل إلى الصاري يغرز الزانة في الأرض على شكل ركيزة، ويحول سرعته إلى قوة صعود، بأن يشد عضلاته فوق الزانة، وفي نفس الوقت يطوح بساقين في الهواء، لكي يرتفع فوق الحاجز، وبمجرد أن يتخطاه يترك الزانة من يده، ويجب أن تسقط خلفه، وإذا تسبب المتسابق في إسقاط الحاجز، تعتبر محاولة لاغية، هذا والزانة الأكثر استخداماً مصنوعة من الألياف الزجاجية ذات مرونة فائقة، ويجب عدم لعب هذه اللعبة لمن يقل عمره عن ٣٦ سنة لما فيها من خطورة كبيرة وآثار سلبية جمة

القفز الطويل: يرجع تاريخ رياضة الوثب الطويل إلى الألعاب الأولمبية القديمة. هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة.



المراحل الفنية للوثب الطويل

إن تكتيك الوثب الطويل يتكون من حلقات متسلسلة الواحدة بعد الأخرى، كما إن ترابط مراحلها وتبادل أقسام حركاته تكون مشتركة. ويمكننا تقسيم المراحل الفنية في هذه الفعالية إلى أربعة أقسام رئيسية كما يلي:



- الاقتراب.
- الارتقاء.
- الطيران.
- الهبوط.

الوثبة الثلاثية : يمثل عنصرا القوة والسرعة دورا ايجابيا في مستوى الوثبة الثلاثية ولثلاث الوثبات متتالية ومرتبطة بايقاعات مختلفة ، لكي يتحقق ترابط حركي جيد للثلاث وثبات : الحجلة ، الخطوة ، الوثبة ، وبذلك يمثل عنصر القدرة الانفجارية كعنصر مركب وحاسم في مستوى الوثب الثلاثي فضلا عن عنصري الرشاقة والمرونة.

مراحل الفنية للوثبة الثلاثية:

الاقتراب : تبدأ تلك المرحلة من وضع البدء العالي ومن أول خطوة من خطوات الاقتراب وتنتهي ببداية وضع قدم الارتقاء على اللوحة.

الحجلة : تبدأ بوضع القدم على لوحة الارتقاء وتنتهي بوضع نفس القدم لانجاز الخطوة.

الخطوة : تبدأ ببداية وضع قدم الارتقاء على الأرض وتنتهي بوضع القدم الثانية على الأرض بعد مرحلة انجاز الخطوة.

الوثبة : تبدأ من وضع قدم الرجل الحرة على الأرض للارتقاء بها وتنتهي بالهبوط في الحفرة الوثب



الرمي

رمي الجلة: تاريخيا استمدت دفع الكرة الحديدية من الرياضة الإغريقية (رمي الحجارة). يتم دفع الكرة الحديدية من منطقة دائرية قطرها ٢.١٣ م وتزن الكرة الحديدية الخاصة بالرجال ٧.٢٦ كجم بينما



الكرة الحديدية الخاصة بالنساء تزن ٤ كجم

رمي القرص: رمي القرص مشتقة من الرياضة الإغريقية القديمة

(Dikos). ويتم رمي القرص من دائرة قطرها حوالي ٢.٥ متر ولحماية المشاهدين من أخطار الإصابة يتم إحاطة ثلاثة أرباع محيط الدائرة بشبك (قفص) بارتفاع ٤ أمتار على الأقل. يزن القرص المخصص للرجال (٢ كجم) وللنساء (١ كجم).

رمي الرمح: الرمح من الفعاليات الرياضية الإغريقية القديمة وهي إحدى رياضات الخماسي وطريق رمي الرمح ٣٠ إلى ٣٦.٥ متر طولاً وعرضاً حوالي ٤ أمتار وفي النهاية يكون هناك منحنى أو قوس لتحديد نهاية الرمي رمي الرمح

الرياضي الذي يمارسها يستخدم علاوة على القوة الناتجة عن الدوران، قوة التحول، أي قوة الدفع التي تنتقل إلى الرمح بتأثير سرعة الجسم والذراع، وهو يبدأ يعدو سريع لمسافة حوالي ٣٠ متر، وعندما يصل المتسابق إلى موضع الرمي، يبدأ في إبطاء عدوه، بينما يتراجع الذراع والكتف الحاملان للرمح إلى أقصى حد إلى الخلف، وباستدارة عنيفة، وبدفعة قوية بالجذع والذراع، يلقي المتسابق الرمح.



يصنع الرمح من المعدن، ويكون طرفه منتهياً بقطعة معدنية مدببة ويبلغ طول الرمح ٢.٦٠ متر، ويصل وزنه ٨٠٠ جرام.

رمي المطرقة

تشبه رياضة رمي القرص من حيث الحركة، وفيها أيضاً يدور اللاعب عدة مرات حول نفسه، محاولاً اكتساب المطرقة أكبر قدر ممكن من القوة الدافعة، ويتم رمي المطرقة من دائرة قطرها ٢.١٣ م وتتكون المطرقة من الرأس، وهي كرة معدنية من الحديد أو النحاس وتزن للرجال ٧.٢٥٧ كجم وللنساء ٤ كجم ومن الكابل وهو سلك من الصلب طوله ١.١٨ متر وأخيراً من المقبض وهو مصنوع من المعدن الصلب.