



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

نموذج اجابة الالعاب الصغيرة والالعاب التمهيدية

العام الجامعى ٢٠١٢ / ٢٠١٣م

الفرقة الأولى الاربعاء ١٦/١/٢٠١٣م

د / أحمد أنور السيد

• إجابة السؤال الأول :

١- استخدم مصطلح الألعاب الصغيرة في السنوات الأخيرة للإشارة إلى مجموعات متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة، والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور، والمرح والتنافس مع مرونة قواعدها، وقلّة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة، وتعتبر الألعاب الصغيرة مرحلة تمهيدية أساسية في سبيل الارتقاء الحركي لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، بالإضافة إلى أنها تشكل ركنا أساسيا لا ينصح بالاستغناء عنه في دروس التربية الرياضية لما تتضمنه من عناصر التشويق المختلفة والمتعددة وبساطة مهاراتها وعدم تعقيد قوانينها، ويمكن تشكيلها تبعاً للظروف وتغيير قانونها حسب الإمكانيات ورغبة الأفراد وذلك لأنها ألعاب لا يحكمها قوانين محددة.

٢. الأسس التي يجب مراعاتها عند اختيار الألعاب الصغيرة والتمهيدية هي:

- أ- أن تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز.
- ب- سهولة تعلمها ووضوح قواعدها.
- ت- أن تسمح باشتراك أكبر عدد ممكن من الأفراد.
- ث- سهولة ممارستها في مساحات صغيرة.
- ج- إجبارها للجميع على المشاركة الإيجابية الفعالة.
- ح- مراعاتها التوزيع العادل لفترات العمل وفترات الراحة.
- خ- ألا تقتصر على ناحية واحدة أو تتناول بصفة سائدة جانبا واحدا دون تغيير.
- د- أن تتطلب ممارستها توافر قدر من المهارة والرشاقة.
- ذ- مراعاة ضرورة التنوع عند التكرار.

٣. تلخص عوامل التغيير والتنوع التي يجب على المربي الرياضي أن يضعها محل الاعتبار بعد تكرار

الألعاب الصغيرة والتمهيدية لمدة مناسبة فيما يلي :

- أ- التغيير في طريقة وقوف أو اصطفااف الأفراد.
- ب- التغيير في الوضع الإبتدائي.
- ت- التغيير في أسلوب الانتقال والتحرك.
- ث- التغيير في تنظيم عملية تحرك الأفراد.
- ج- تغيير طريق الجري أو استخدام الأداة.
- ح- تغيير نوع التميريرة أو التصويبة.
- خ- تغيير نوع الأجهزة.
- د- التغيير في طبيعة الملعب و أدواته.

التغيير في قواعد اللعبة وطرق تقويمها.

٤. يجب أن يتصف البرنامج المثالي للألعاب الصغيرة والتمهيدية بصفات تسمح للممارس بالاستفادة الكبيرة منه، وعليه يجب مراعاة الصفات التالية:

أولاً: يفسح المجال للممارسة للجميع.

ثانياً: تنمية الجانب الصحي.

ثالثاً : مراعاة تحقيق الأهداف التربوية.

رابعاً : التأكيد على العلاقات الاجتماعية وتطويرها.

٥. الفرق بين الألعاب الصغيرة والألعاب التمهيدية

الألعاب الصغيرة جزء من المجتمع تعكس مثاليات وقيم المجتمعات تهتم بتطوير الفرد خلال نراحل نموها فهي تتيح الفرصة المناسبة لاشباع الميل للحركة والنشاط وتنمية الجسم بصورة متزنة بجانب الصفات الخلقية والاجتماعية ، اما الألعاب التمهيدية فهي تستخدم لاتقان المهارات الاساسية للاعبين الكبيرة او التمهد للاعبين الكبيرة ، فهي ألعاب اعدادية للاعبين الكبيرة كلعبة تنس الطاولة و التنس وكرة القدم والكرة الطائرة، فهي تشتمل على تطبيق بعض المهارات والمبادئ الاساسية التي تساعد اللاعب على الانتقال لممارسة الألعاب المنظمة.

● إجابة السؤال الثاني :

● ١/ لعبة بدون أدوات :

● . اسم اللعبة: عكس الإشارة.

● . الأدوات: بدون أدوات.

● . الملعب: ملعب مستوى الأرضية.

● . الغرض: تنمية السرعة الحركية وسرعة رد الفعل .

● . عدد اللاعبين : من ١٠ إلى ١٠٠ لاعب.

● . طريقة الأداء: يقف اللاعبون مواجهين للحكم في شكل انتشار حر ، ثم يقوم المحك بالإشارة

بيده إلى اليمين أو اليسار أو أعلى أو أسفل ليقوم اللاعبون بالجري أو القفز عكس إشارة يده.

● . تحديد الفائز: اللاعب الذي يظل حتى النهاية دون الوقوع في خطأ الجري أو القفز عكس

الإشارة هو الفائز.

● ٢/ لعبة لتنمية الاحساس بالكرة والمضرب في رياضة تنس الطاولة :

- اسم اللعبة: العجلة الدوارة.
- الأدوات: تراكبزة ، مضارب ، كرات تنس طاولة .
- الملعب: صالة تنس طاولة.
- الغرض: تنمية الاحساس بالكرة والمضرب .
- عدد اللاعبين : من ١٠ إلى ٢٠ لاعب.
- طريقة الأداء: يقف كل ١٠ لاعبين على شكل قطار (أ ، ب) عند احد نصفي التراكبزة، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم أول لاعب في القطار (أ) بضرب الكرة في اتجاه أول لاعب في القطار (ب) ثم يقوم بالجري عكس اتجاه عقارب الساعة للوقوف في نهاية القطار (ب) وفي نفس الوقت يقوم اللاعب الأول في القطار (ب) بضرب الكرة مباشرة في اتجاه القطار (أ) ويقوم بالجري عكس عقارب الساعة للوقوف في نهاية القطار(أ) وهكذا يقوم باقي اللاعبين بنفس الأداء دون توقف الكرة وضربها وفقا لشروط لعبة تنس الطاولة.
- تحديد الفائز: اللاعب الذي يظل حتى النهاية دون الوقوع في خطأ ضرب الكرة بطريقة غير سليمة هو الفائز.

• / لعبة لتنمية احدى الصفات البدنية :

- اسم اللعبة: عربية الفول.
- الأدوات: صفارة،اقماع.
- الملعب: ملعب مستوى الأرضية.
- الغرض: تنمية القوة العضلية للذراعين .
- عدد اللاعبين : من ١٠ إلى ١٠٠ لاعب.
- طريقة الأداء: يقف اللاعبون مواجهين للحكم في شكل صفين متتاليين ، ثم يقوم المحكم باستخدام الصفارة لاعطاء إشارة البدء ليقوم لاعبي الصف الخلفى بحمل لاعبي الصف الامامى من عند منطقة الفخذين باليدين ليقوم لاعبي الصف الامامى بالجري على اليدين حتى الاقماح ،وعند الوصول يتم التبديل بين اللاعبين والعودة الى نقطة البداية.
- تحديد الفائز: اللاعبون الذين يظل يصلان الاول هما الفائزين.

مع خالص

تمنياتي بالتوفيق، ، ، ، ، ، ،

د

. أحمد أنور السيد