

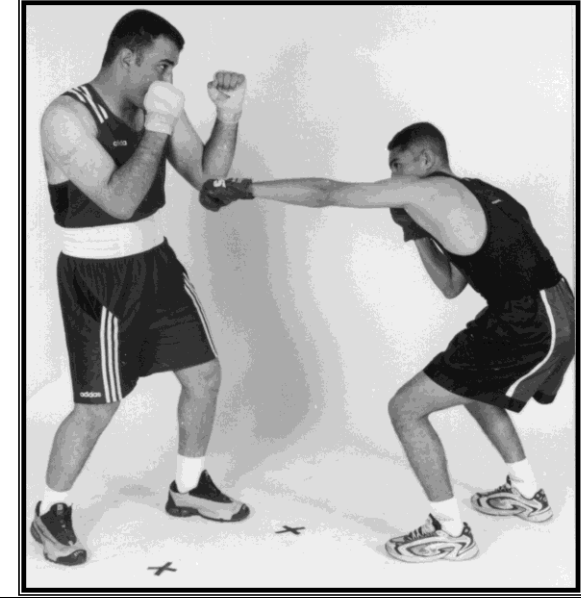
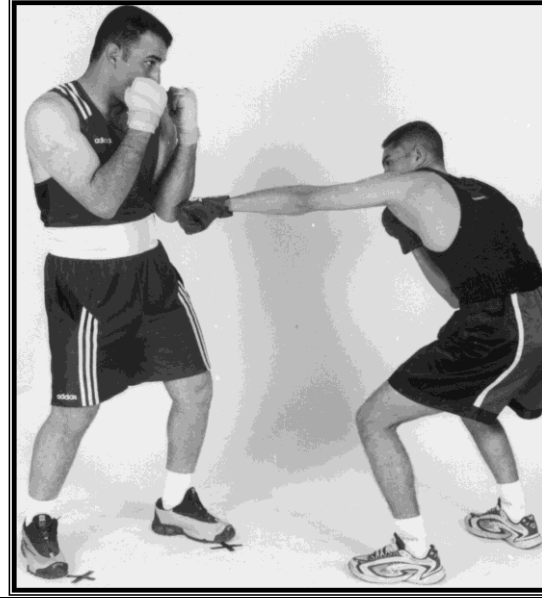
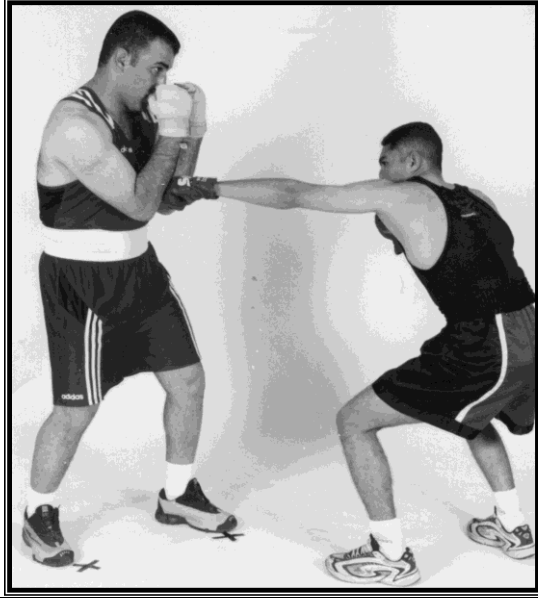
المحاضرة :					الأسبوع:			التاريخ :	
موضوع الدراسة :					مهارى :			المستقيمة اليسرى للجذع (10ق) // المستقيمة اليسرى للجذع مع التحرك للأمام وللخلف (20ق) // دفاعات المستقيمة اليسرى للجذع (20ق)	
بدنى :					السرعة (10ق) // توافق (10ق) // مرونة (5ق)				
عزيزى الطالب : عليك بقراءة ورقة العمل بعناية والاجتهاد فى استيعاب كل جوانب عرض المهارة مع الاستعانة بورقة عمل المحاضرة (8) للمستقيمة اليسرى للجذع كما عليك تنفيذ التدريب البدنية بجدية.									
ملاحظات	الأداء		كم العمل			وصف العمل			
	×	✓	زمن الراحة	زمن اداء	عدد م				
أولاً : الجانب المهارى									
1- دفاعات المستقيمة اليسرى للجذع : 20ق									
عزيزى الطالب : ارجع لورقة العمل المحاضرة (4) لإعادة قراءة الاعتبارات التى عليك مراعاتها عند تعلم المهارات الدفاعية والآن عليك بالنظر إلى كيفية أداء الدفاع للمستقيمة اليسرى للجذع شكل (13) صور 1، 2، 3.									
صورة 1- الخطو للخلف قبل وصول لكمة المنافس على أن تبدأ الخطو بالقدم الخلفية مع الحفاظ على وقفة الاستعداد والنظر للمنافس.									
صورة 2- الصد بمرفق وساعد الذراع اليسرى مع الحفاظ على وقفة الاستعداد وانشاء الجذع للأمام قليلاً والنظر للمنافس.									
صورة 3- الصد بالساعدين والمرفق للذراعين بضمهما أماماً للدفاع عن المنطقة الأمامية والنظر									

					للمنافس.
			4ق	-	عزيزى الطالب : عليك بأداء أشكال الدفاع الثلاث السابقة بمفردك ثم تتخيل منافس يؤدي اللكمة وأنت تؤدي المهارات الدفاعية السابقة
					تدريبات فردية :
(:)			1ق	-	8 عليك بأداء أشكال الدفاع السابقة والرجوع لوقفه الاستعداد فى عدتين من الثبات.
(:)			1ق	-	8 نفس التدريب السابق ولكن فى عدة واحدة من الثبات.
(:)			1ق	-	10 نفس التدريب السابق من الحركة.
					تدريبات زوجية مع الزميل :
(:)			2ق	60ث	16 - الزميل يؤدي اللكمة من الثبات فى عدة وعليك الدفاع بالخطو للخلف على أن تبدأ الحركة بالقدم الخلفية (اليمنى) كما بالصور (1) والعودة إلى وقفة الاستعداد فى عدة ثم التبديل.
(:)			2ق	60ث	20 - نفس التدريب السابق ولكن الأداء والرجوع لوقفه الاستعداد فى عدة واحدة.
(:)			2ق	60ث	16 - الزميل يؤدي اللكمة من الثبات فى عدة وعليك الدفاع بالصد بمرفق وساعد الذراع اليسرى كما بالصورة (2) والعودة لوقفه الاستعداد فى عدة ثم التبديل.
(:)			2ق	60ث	20 - نفس التدريب السابق ولكن الأداء والرجوع لوقفه الاستعداد فى عدة واحدة.

(:)			2ق	60ث	16 - الزميل يؤدي اللكمة من الثبات فى عدة وعليك بأداء الدفاع بالصد بالمرفقين والساعدين وضمهما أمام الجسم، كما بالصورة (3) والعودة لوقفه الاستعداد فى عدة ثم التبديل.
(:)			2ق	60ث	20 - نفس التدريب السابق ولكن الأداء والرجوع لوقفه الاستعداد فى عدة واحدة.

			60ث	2ق	5	- عليك بمراجعة ورقة العمل بالمحاضرة (8) والنظر إلى أشكال أداء المستقيمة اليسرى للجذع وأدائها.
(:)			60ث	2ق	-	- عليك بمراجعة الدفاعات الخاصة بالمستقيمة اليسرى للجذع بالصور 1، 2، 3 ثم أدائها فى جولة حرة مع الحفاظ على وقفة الاستعداد والتحركات.
			60ث	-	-	- يمكنك أخذ وقت للراحة.
						2- المستقيمة اليسرى للجذع مع التحرك للأمام وللخلف : (20ق)
						عزيزى الطالب : لقد اجتهدت فى تعلم المستقيمة اليسرى للجذع من الثبات والآن جاء دورك لتعلمها من الحركة فليك التركيز فى خطوات تعلمها لكى تجيد أدائها وتصبح أفضل طالب فى المجموعة يمكنك أدائها فكن منتبهاً فى الخطوات التالية :
						أنظر إلى الصور الخاصة بالأداء مع التحرك للأمام وللخلف وتعال معى لشرح كيفية أدائها، شكل (14) صور 1، 2، 3، 4
						صورة 1- تحرك القدم الأمامية (اليسرى) بالزحف للأمام مع أداء المستقيمة اليسرى للجذع ودوران الكتف الأيسر والجذع ناحية اليمين.
						صورة 2- تحرك القدم الخلفية (اليمنى) نفس المسافة للأمام مع سحب الذراع اليسرى فى نفس المسار الحركى للأداء والعودة لوقفة الاستعداد.
						صورة 3- تحرك القدم الخلفية (اليمنى) للخلف مع أداء المستقيمة اليسرى للجذع ودوران الكتف الأيسر والجذع ناحية اليمين.
						صورة 4- تحرك القدم الأمامية (اليسرى) بالزحف للخلف مع سحب الذراع اليسرى فى نفس المسار الحركى للأداء والعودة لوقفة الاستعداد.
						عزيزى الطالب :
						- عليك بالرجوع لورقة العمل (4) لإعادة قراءة الاعتبارات الخاصة بأداء المهارات مع التحرك و عليك الالتزام بهذه الاعتبارات فى التدريبات التالية :
						- عليك بإعادة النظر إلى الصور 1، 2 الخاصة بأداء المستقيمة اليسرى للجذع مع التحرك للأمام والصور

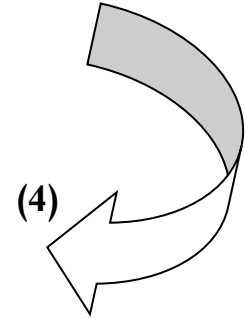
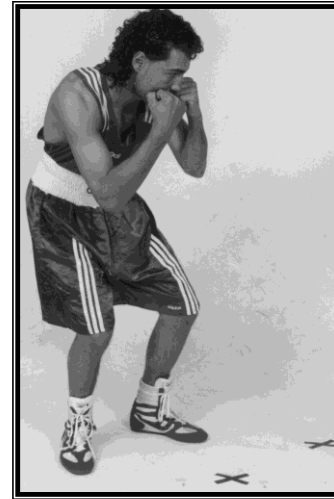
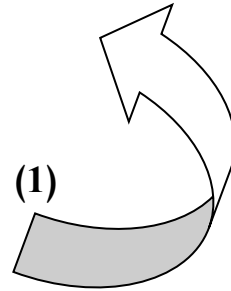
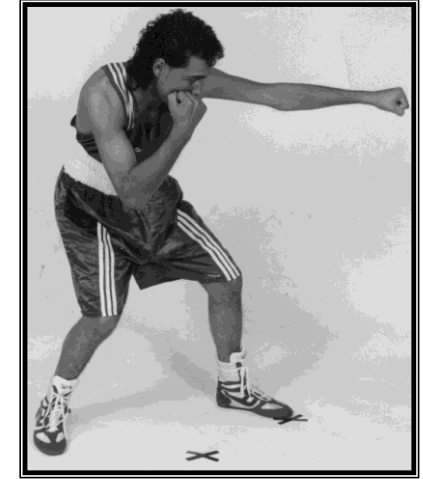
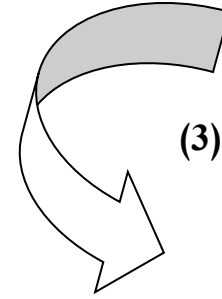
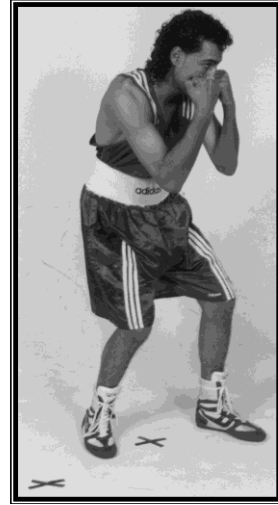
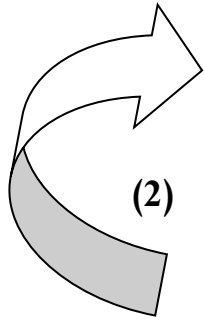
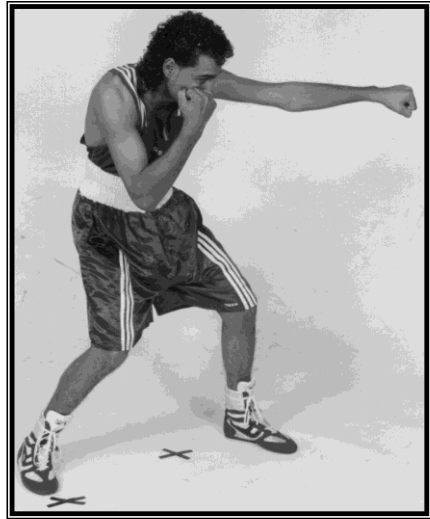
					3، 4 والخاصة بأداء المستقيمة اليسرى للجذع مع التحرك للأمام، فعليك ملاحظة الفرق بين الأدائين وكذلك كل أداء والعلامات الموجودة على الأرض لتدل على شكل التحرك مع الأداء ثم عليك بأداء كل لكمة على حدة من الثبات فى عدتين.
					تدريبات : عزيزى الطالب : إن مراعاتك للإرشادات والاعتبارات الخاصة بالأداء سوف تمكنك من أداء التدريبات التالية بإتقان وبسهولة فتعال معى إلى التدريب.
(:)		ث30	اق1	10	- أداء اللكمة مع أخذ نصف خطوة بالزحف بالقدم اليسرى للأمام والعودة باللكم والقدم اليسرى فى نفس المسار لوقفه الاستعداد.
(:)		ث30	اق1	10	- أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للأمام فى عدتين كما بالصور 1، 2 من الثبات.
(:)		ث30	اق1	15	- نفس التدريب السابق الأداء فى عدة واحدة من الثبات.
(:)		ث30	اق1	15	- نفس التدريب السابق من الحركة.
(:)		ث30	اق1	10	- أداء اللكمة مع أخذ نصف خطوة بالزحف بالقدم اليمنى للخلف والعودة باللكمة والقدم اليمنى فى نفس المسار لوقفه الاستعداد.
(:)		ث30	اق1	10	- أداء اللكمة مع التحرك بالزحف للخلف فى عدتين كما بالصور 3، 4 من الثبات.
(:)		ث30	اق1	15	- نفس التمرين السابق الأداء فى عدة واحدة من الثبات.
(:)		ث30	اق1	15	- نفس التدريب السابق من الحركة.
(:)		ث60	اق1	10	- أداء لكمة من التحرك للأمام ثم لكمة من التحرك للخلف من الحركة.
(.:)		ث60	اق1	-	- وقوف مواجه زميل على بعد 3م تؤدى المستقيمة اليسرى للجذع مع التحرك عكس اتجاه تحرك الزميل (مراعاة الحفاظ على المسافة).



(1) التحرك للخلف للدفاع من مستقيمة يسرى للجذع.  
(2) الصد بمرفق وساعد الذراع اليسرى للدفاع من مستقيمة يسرى للجذع  
(3) الصد بمرفقى وساعدى الذراعين للدفاع من مستقيمة يسرى للجذع

شكل (13)

المهارات الدفاعية من اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع



مهارة التحرك للأمام

مهارة التحرك للخلف

شكل (14) المستقيمة اليسرى للجذع مع التحرك للأمام وللخلف

ملاحظات	أداء العمل		عدد المجموعات	زمن الراحة	زمن الأداء	عدد مرات التكرار	التمرين	تدريبات الصفات البدنية بالبرنامج (الصفة)	م
	×	✓							
			3	53ث	7ث	-	- تمرين (43)	السرعة (10ق)	1
			3	54ث	6ث	-	- تمرين (42)		
			3	56ث	4ث	-	- تمرين (47)		
			-	60ث	-	-	راحة		
			1	40ث	30ث	50	- تمرين (48)	التوافق (10ق)	2
			1	30ث	40ث	40	- تمرين (50)		
			1	40ث	60ث	50	- تمرين (53)		
			2	30ث	30ث	30	- تمرين (71)		
			2	30ث	30ث	40	- تمرين (72)		
			2	30ث	30ث	40	- تمرين (79)		
			1	20ث	40ث	45	- تمرين (85)	المرونة (5ق)	3
			1	20ث	40ث	15	- تمرين (97)		
			2	30ث	60ث	30	- تمرين (100)		