



جامعة قناة السويس  
كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ببورسعيد  
قسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب  
شعبة الهوكي



المقرر : هوكي (١)

الفرقة : المستوي الثاني ( نظام س. م )

أستاذ المقرر : د/ احمد عبدالله حرات

الموضوعات	
اولا	مهارات أساسية بالكرة / التقدم بالكرة

- مهارات أساسية بالكرة:
- التقدم بالكرة:

يعتبر التقدم بالكرة خطوه تالية اساسية بعد مسك المضرب ووقفه الاستعداد وتحركات القدمين ، حيث تفرض ظروف المنافسة أثناء الهجوم علي اللاعبين التقدم بالكرة في إتجاه مرمى المنافسين حتى يمكن الوصول إلي دائرة التصويب للمنافس ودخولها لإحراز الاهداف بعد الاعتماد علي مهارات التمرير ، ويتم تقدم اللاعبين بالكرة في الملعب بثلاث طرق:

- ١-التقدم بالكرة عن طريق الدرجة.
- ٢-التقدم بالكرة عن طريق الدفع.
- ٣-التقدم بالكرة عن طريق المحاورة.

#### ١-التقدم بالكرة عن طريق الدرجة:

يعتبر من أنواع التقدم بالكرة ذو السرعة المتوسطة ، وذلك لأن المضرب يكون ملامس للكرة طوال فترة الأداء ، ويستخدم هذا النوع من التقدم بالكرة لدخول الدائرة او كمرحلة تمهيدية لأداء مهارة مركبة ، اكتساب مساحه من الملعب ، فتح ثغرة في دفاع المنافس.

- النقاط الفنية للتقدم بالكرة عن طريق الدرجة:
- ١- يقف اللاعب وقف الاستعداد الاساسية دون تغيير فيها .
- ٢- المضرب ملامس للكرة وهي موضوعة أمام الرجل اليمنى وللأمام والخارج قليلاً .
- ٣- المضرب يصنع مع الارض زاويه حادة للتحكم التام في الكرة .
- ٤- النظر موزع على الكرة وعلي الملعب ( المكان المراد الوصول له ) .
- ٥- التحرك بالقدمين كما في المشي العادي ، ويتم دحرجه الكرة بدفع المضرب لها وملامسته للكرة طوال فترة الاداء .
- ٦- بعد كل خطوتين او ثلاثه تقريبا يقوم اللاعب بتوزيع النظر علي الملعب والكرة وأماكن الزملاء والمنافسين .

#### • الخطوات التعليمية للتقدم بالكرة عن طريق الدرجة:

- ١- الشرح اللفظي للمهارة لبيان اهميتها .
- ٢- أداء نموذج للمهارة من المدرب او احد اللاعبين ذو المستوي المتميز .
- ٣- التقدم بدون كرة مسافة ٢٥ م .
- ٤- التقدم بالمهارة نفس المسافه بكرة .
- ٥- التقدم بالجري بسرعات متدرجه ومسافات مختلفه .

#### • تدريبات لتنمية التقدم بالكرة عن طريق الدرجة:

- ١- أداء المهارة مع الزميل في ملعب متواجهين والتقدم بالكرة للوصول للزميل.
- ٢- نفس التدريب السابق مع ايقاف الكرة لعدد من المرات مع سماع اشارة المدرب.
- ٣- وضع عدد من الاقماع علي شكل قطار والتحريك بينهم بالمهارة.
- ٤- اقماع علي شكل زجاج والتقدم بينهم .
- ٥- التنافس بين قطارين عن طريق التقدم بالكرة مسافه محده .

## ٢-التقدم بالكرة عن طريق الدفع:

من اسرع واسهل مهارات التقدم بالكرة ، وتستخدم في الهجوم السريع المرتد عند بعد المنافس فكلما زاد بعد المنافس يتم الدفع بصورة اقوي والعكس صحيح .

- النقاط الفنية للتقدم بالكرة عن طريق الدفع:
  - ١- يقف اللاعب وقف الاستعداد الاساسية دون تغيير فيها.
  - ٢- المضرب ملامس للكرة وهي موضوعة أمام الرجل اليمنى وللأمام والخارج قليلاً .
  - ٣- المضرب يصنع مع الارض زاويه حادة للتحكم التام في الكرة .
  - ٤- النظر موزع على الكرة وعلي الملعب ( المكان المراد الوصول له ) .
  - ٥- يتم دفع الكرة بالمضرب دفعات بسيطة حتى تكون الكرة تحت سيطرة اللاعب طوال فترة الاداء ولا يستطيع المنافس قطعها أو الاستحواذ عليها.

- الخطوات التعليمية للتقدم بالكرة عن طريق الدفع:
  - ١- الشرح اللفظي للمهارة لبيان اهميتها .
  - ٢- أداء نموذج للمهارة من المدرب او احد اللاعبين ذو المستوي المتميز.
  - ٣- التقدم بدون كرة مسافة ٢٥ م .
  - ٤- التقدم بالمهارة نفس المسافه بكرة .
  - ٥- التقدم بالجري بسرعات متدرجه ومسافات مختلفه .

- تدريبات لتنمية التقدم بالكرة عن طريق الدفع:
  - ١- أداء المهارة مع الزميل في ملعب متواجهين والتقدم بالكرة للوصول للزميل.
  - ٢- نفس التدريب السابق مع ايقاف الكرة لعدد من المرات مع سماع اشارة المدرب.
  - ٣- وضع عدد من الاقماع علي شكل قطار والتحرك بينهم بالمهارة.
  - ٤- اقماع علي شكل زجاج والتقدم بينهم .
  - ٥- التنافس بين قطارين عن طريق التقدم بالكرة مسافه محده .

### ٣-التقدم بالكرة عن طريق المحاورة:

وتظهر اهمية المحاورة في انها افضل طريقة للتقدم بالكرة هجومياً إذا كان التمرير غير متاح ، ولتحسين الفرصة لتمرير أو تصويب أفضل، كذلك للتحرك بعيداً عن الضغط الدفاعي وتعطي للاعب الثقة في النفس والقدرة علي اتخاذ قرارات صائبة بدرجة كبيرة، وتستدعي المحاورة تناغماً بين جميع أجزاء الجسم بما فيه السيطرة على الكرة والمحافظة على توازن الجسم، وكذلك تستخدم كعملية تمويه وخداع للمروق من المنافس.

- النقاط الفنية للتقدم بالكرة عن طريق المحاورة:
  - ١- يقف اللاعب وقف الاستعداد الاساسية دون تغيير فيها .
  - ٢- المضرب ملامس للكرة وهي موضوعة أمام اللاعب .
  - ٣- المضرب يصنع مع الارض زاويه حادة للتحكم التام في الكرة .
  - ٤- النظر موزع على الكرة وعلي الملعب ( المكان المراد الوصول له ) وأماكن الزملاء والمنافسين .
  - ٥- تتم المحاورة بدفعه بسيطه للكرة جهة اليسار بالوجه المسطح للمضرب مع التقدم بالقدم اليسرى، التقدم بالقدم اليمنى، ودفع الكرة جهة اليمين بالعصا المعكوس وذلك بلف مفص ل اليد اليسرى للخارج جهة اليسار حيث يتجه طرف العصا السفلي نحو الأرض.
  - ٦- اليد اليمنى حلقه مفرغه حول العصا وهي السمه المميزة لتلك المهارة والعامل الاساسي لنجاح التقدم بالكرة عن طريق المحاورة.
  - ٧- اليد اليسرى قابضه علي المضرب من اعلي نقطه بقوة وهي المتحكمه في حركه المضرب

### ● الخطوات التعليمية للتقدم بالكرة عن طريق المحاورة :

- ١- الشرح اللفظي للمهارة لبيان اهميتها .
- ٢- أداء نموذج للمهارة من المدرب او احد اللاعبين ذو المستوي المتميز.
- ٣- أداء المهارة من الثبات بدون كرة .
- ٤- أداء المهارة من الثبات بكرة .
- ٥- التقدم بدون كرة مسافة ٢٥ م .
- ٦- التقدم بالمهارة نفس المسافه بكرة .
- ٧- التقدم بالجري بسرعات متدرجه ومسافات مختلفه .
- ٨- أداء المهارة مع الزميل بالمواجهه والتقدم بالكرة للوصول للزميل(٢٥م).

### ● تدريبات لتنمية التقدم بالكرة عن طريق المحاورة :

- ١- أداء المهارة مع الزميل في ملعب متواجهين والتقدم بالكرة للوصول للزميل.
- ٢- نفس التدريب السابق مع ايقاف الكرة لعدد من المرات مع سماع اشارة المدرب.
- ٣- وضع عدد من الاقماع علي شكل قطار والتحرك بينهم بالمهارة.
- ٤- اقماع علي شكل زجاج والتقدم بينهم .
- ٥- التنافس بين قطارين عن طريق التقدم بالكرة مسافه محده .
- ٦- أداء المهارة مع تصغير مسافه التحرك ( جميع اللاعبين داخل دائرة التصويب ).