



كلية التربية الرياضية للبنين

قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب

المادة : طرق تدريس الرياضات الجماعية

الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي 2013 / 2014 م

الفرقة : الرابعة ( تدريس )

تاريخ الإمتحان : 11 / 1 / 2014 م

الزمن : ساعتان

الدرجة : ( 30 )

## ﴿ نموذج الإجابة ﴾

إجابة سؤال ( كرة القدم ) : ( 8 درجات )

مراحل وخطوات وطرق التدريب على المهارات الأساسية الخاصة برياضة كرة القدم عند تدريس مهارة ركل الكرة بباطن القدم:

• مراحل تعلم المهارات الأساسية:

1- مرحلة التوافق الأولى:

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماماً إذا أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها 0 ويعنى هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية فى المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلساً، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة 0 لذلك يكون واجب المدرب فى هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية 0

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة 0

- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب فى الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلى العصبى 0 وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة فى أداء المهارة 0

2- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتى الفهم والمحاولة وحذف الخطأ فى التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة فى أداء الحركة 0 وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار 0

3- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفى أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لابد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التى يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة فى أى لحظة من المباراة وتحت أى ظرف من ظروفها، أى يصل أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقد فى أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ ناحية خطية معينة ولكى يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقترب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى أعلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن 0

## • خطوات التدريب على المهارات الأساسية:

أولاً: التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة:

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة، وبشرط أن يقتضى التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب 0 ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءاً منه مرات ومرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائماً لقدرة اللاعب 0

ثانياً: تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين:

ومثال ذلك التمرين الضاغط الذى يتطلب سرعة، وقوة فى الأداء فى وقت محدد 0 على أن تراعى دائماً الدقة فى الأداء الحركى للمهارة، ويمكن إضافة حركات الخداع مع الارتفاع المتدرج فى دقة الأداء 0

ثالثاً: تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجى فى نوعية ودقة الأداء الحركى للاعب 0 فمثلاً اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر فى مهارة الناشئ وفى التوافق العضلى العصبى له وتغيير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركى للاعب 0 ويمكن أن يكون المدافع سلبياً فى أول التدريب ثم إيجابياً 0 هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وضرورة تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى فى هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة 0

رابعاً: تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكى يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدى بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على تودى هذه المهارات فى ظروف تشبه ظروف المباريات، مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر.

خامساً: مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية فى المباريات التجريبية:

المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه فى محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفى نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر 0

سادساً: تدريب المهارات خلال الخطة السنوية:

فى فترة الإعداد هى الفترة الأساسية فى تعليم اللاعب المهارات وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل، والدقة فى أدائها وخاصة فى المرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما فى المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات- فىكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التى تكون على شكل تقسيمات ومباريات (3: 3 أو 6: 6)

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضاً على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة 0

ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب فى مركزه ومع التحركات الخطئية 0

أما فى نهاية فترة المباريات وفى فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فىكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحلة ومن الواجب على المدرب أن يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم التحركات الخطئية0

#### • طرق التدريب على المهارات الأساسية:

##### أولاً: تمارينات الإحساس (التعود على الكرة):

هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية وهى التى توجد "الصدائة" القوية بين اللاعب والكرة، وتزداد هذه الصداقة كلما تعرف اللاعب على أسرار الكرة مما يجعلها دائماً تحت سيطرته سواء وهى على الأرض، أو فى الهواء، وسواء أتت له الكرة من اليمين أو اليسار أو الأمام أو الخلف، وفى أى وضع يأخذ اللاعب0

##### ثانياً: التمارينات الفنية الإيجابية:

فى هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب، بمعنى أن يختار المدرب تمريناً معيناً لى يتعلم اللاعب مهارة أو أكثر، سواء كان من الوقوف أو من الحركة، ويتحتم فى هذه الطريقة أن يلاحظ المدرب بدقة صحة أداء اللاعب للمهارة الأساسية وإلا انتفى الغرض من التمرين0 وتلى هذه الطريقة الإحساس بالكرة وتعطى هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها مع الناشئين0

##### ثالثاً: التمارينات بأكثر من كرة:

هذه الطريقة لها طابع خاص فى تعليم المهارات الأساسية0 وفى هذه الطريقة يعطى تمرين يؤدى بأكثر من كرة واحدة وتستدعى هذه الطريقة من اللاعب تحكماً، ودقة وتكاملاً فى أداء المهارات الأساسية0

##### رابعاً: تعليم المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية:

تمارين هذه الطريقة تعتبر مدخلاً للتمرينات المركبة، كما أنها تخدم فى الإعداد للمباريات التى تتطلب مع أداء المهارات الأساسية صفات بدنية محددة ترتبط بها ارتباطاً وثيقاً، مثل الرشاقة، والسرعة، والتحمل يجب أن يضع المدرب فى اعتباره أن يلاحظ دائماً الدقة التامة التى يؤدى بها اللاعب المهارة الأساسية تحت ضغط الحمل الواقع عليه أثناء التمرين، حتى يمكن أن يحقق التمرين الهدف منه كاملاً وهو الأداء المهارى الدقيق المتكامل مع تطوير الصفات البدنية المطلوبة0

##### خامساً: التمارينات المركبة:

يستخدم المدرب التمارينات المركبة لى يثب دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية (خاصة المستخدم منها فى المباريات بكثرة) ويربط ذلك بتعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب0 ولما كانت هذه التمارينات مركبة فهى0 تنمى توافق اللاعب الحركى ويمكن استخدام هذه التمارينات لتعليم المهارات الأساسية، وفى الوقت نفسه يتدرب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزة ويمكن أن تؤدى هذه التمارينات مع

وجود مدافع سلبى أو إيجابى 0 ويمكن أيضاً تقسيم هذه التمرينات المركبة إلى تمرينات خاصة لمجموعة محددة من اللاعبين 0

سادساً: التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة:

الألعاب الصغيرة هى تلك التمرينات المحببة إلى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب إعطائها فى خطط التدريب اليومية، واضعاً نصب عينيه تحقيق هدف أو عدة أهداف تدريبية فى وقت واحد 0

سابعاً: التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة:

كثيراً ما تستخدم الأدوات فى التدريب على المهارات نظراً لما لها من فائدة فى تعليم الدقة فى الأداء 0 فعن طريقها يكون فى استطاعة المدرب أن يجعل الكرة فى الوضع الذى يريده باستمرار، مما يجعل اللاعب يستطيع أن يكرر التمرين مراراً بنفس الأوضاع الثابتة للكرة وبنفس الطريقة المطلوب تعلمها حتى يجيد اللاعب أداء المهارة بدقة، وعن طريق الأدوات يستطيع المدرب أن يعطى التمرينات السهلة أو الصعبة أو التدرج من السهل إلى الصعب كيفما يشاء كما أنه عن طريق التمرينات بالأجهزة يستطيع المدرب أن يعلم اللاعب بالإضافة إلى النواحي الفنية المهارية النواحي الخطئية، وكذلك يستطيع أيضاً أن ينمى فى نفس الوقت الصفات البدنية 0

إجابة سؤال ( الكرة الطائرة ): (7 درجات)

إجابة السؤال الاول:-

- المعرفية: أن يتعرف المتعلم على النواحي الفنية لمهارة الضرب الساحق.
- الوجدانية: أن يشعر المتعلم بمدى أهمية مهارة الضرب الساحق.
- المهارية: أن يؤدى المتعلم مهارة الضرب الساحق بطريقة صحيحة.

الأدوات	الزمن	الوحدة التعليمية
كرة (25) طائرة ملعب كرة طائرة حبل مطاط أقماع	15ق	الإحماء: *الجري حول محيط الملعب لمسافة (324م) (54م×6مرات). *إطالات لكل عضلات الجسم من أسفل لأعلى.
	65ق	• الجزء الرئيسي: تقديم للمهارة بشرح أهميتها فى لعبة الكرة الطائرة 0 • إعطاء نموذج للاعبين لمشاهدة الأداء النهائى للمهارة، ويعطى النموذج بالطرق الآتية: - فيديو - لاعب ممتاز - عن طريق المدرس أو المدرب - صور ولوحات حركة الذراع الضاربة :

- يتم تدريب اللاعبين على حركة الذراع أولاً
  - يقف اللاعب ويمسك الكرة باليد غير الضاربة وهي في مستوى الوجه تقريباً ثم يؤدي الضرب بحيث تتحرك الذراع الضاربة بعد ثنى المرفق فوق الكتف لتضرب الكرة في أعلى نقطة منها، وعمل الاتجاه الصحيح للأرجحة حيث يشعر اللاعب بالمكان الصحيح لضرب الكرة0
  - محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض ثم استمرارها0 حركة ضربة الكرة المرتدة من الأرض0
  - تمسك الكرة باليد غير الضاربة أو اليدين معاً، ثم يقفز الضارب في الهواء ويرمي الكرة على ارتفاع مناسب، ويضرب الكرة (وهو في الهواء) مع ملاحظة توجيه الكرة إلى أسفل0
  - لاعبان مواجهان ومعهما كرة ويتبادلان ضربيهما بالطريقة السابقة لترتد أمام الزميل ليكرر نفس الطريقة0
  - لاعبان من جهتي الشبكة يحاول كل منهما ضرب الكرة بقوة حتى تمر فوق الشبكة للزميل المقابل، وذلك بعد ارتدادها من الأرض مع مراعاة امتداد الذراع الضاربة إلى أقصى ارتفاع لها0
- الاقتراب والوثب:
- تكون مسافة الاقتراب من 2م-2.5م يقطعها الضارب على خطوتين الخطوة الأولى قصيرة يكون طولها من 70سم إلى 100سم والثانية طويلة وعميقة من 130سم إلى 180سم حسب طول اللاعب0
  - توضيح الملعب بعلامات على الأرض ليتعلم اللاعب خطوتي الاقتراب بدون استخدام الشبكة0
  - الخطوة السابقة بوضع حبل أو خيط مطاط على ارتفاع 2.5م وتكون نقطة الارتفاع على مسافة 40سم-50سم من الحبل ثم يقوم بأداء الارتفاع0
  - تعليق الكرة فوق نقطة الارتفاع على ارتفاع 2.5م ويحاول اللاعب لمس الكرة بيده ثم الهبوط فوق نقطة الارتفاع0
  - يقف المدرب أو الزميل على كرسي ويمسك الكرة لأعلى يقترب المهاجم ويرتقى ليلمس الكرة بكلتا اليدين عند أعلى ارتفاع يصل له0
  - يقذف المدرب أو الزميل الكرة تقريباً 4 أمتار لأعلى ويقترب المهاجم ويمسك الكرة بكلتا اليدين عند أقصى ارتفاع له ثم الهبوط

		<p>في نفس مكان الارتقاء 0</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يضع المدرب كرسيًا أو يقف أمام نقطة ارتقاء اللاعب حتى يتعود اللاعب على الهبوط في المكان الصحيح 0</li> </ul> <p><u>أداء الضربة الساحقة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• توضع الشبكة على ارتفاع مناسب، يمسك الضارب الكرة ويمررها إلى المدرب أو الزميل الذي يتولى إعدادها بموازاة الشبكة فيقوم الضارب بعملية الضرب مع ملاحظة عدم ملامسة الشبكة أو تعدي خط المنتصف 0</li> <li>• ارتفاع قانوني للشبكة توضع علامات في مختلف أجزاء الملعب بحيث يحاول الضارب إصابتها 0</li> <li>• تأدية عملية الضرب الساحق مع وجود لاعب في الجهة المقابلة، يقوم بعملية الصد للتدريب على توجيه الكرة، ومرة أخرى وجود لاعبين ثم وجود ثلاث لاعبين 0</li> <li>• تأدية الضرب الساحق باستخدام اليد اليسرى لتفادي عملية الصد ولخداع الفريق المنافس 0</li> <li>• تأدية عملية الضرب الساحق من مختلف المراكز الأمامية 0</li> <li>• التدريب على الأنواع المختلفة للضرب الساحق وبالتالي يختار منها ما يناسبه 0</li> <li>• التدريب على الضرب الساحق من مختلف المراكز بعد إرسال واستقبال والإعداد من مسافات مختلفة ومتدرجة في الصعوبة 0</li> </ul>
	10ق	الختام: أداء تمرينات المرجحة للتهديّة.
		ملاحظات المعلم

### إجابة السؤال الثاني:-

وحدة تعليمية باستخدام أسلوب العصف الذهني

#### الأهداف

- المعرفية: أن يتعرف المتعلم على النواحي الفنية لمهارة التمرير من أعلى باليدين للأمام.
- الوجدانية: أن يشعر المتعلم بمدى أهمية مهارة التمرير من أعلى باليدين للأمام.
- المهارية: أن يؤدي المتعلم مهارة التمرير من أعلى باليدين للأمام بطريقة صحيحة.

الأدوات	الزمن	خطوات جلسة العصف الذهني
	15ق	<p><b>الإحماء:</b></p> <p>*الجري حول محيط الملعب لمسافة (324 م) (54م×6 مرات).</p> <p>*إطالات لكل عضلات الجسم من أسفل لأعلى.</p>
بلوك نوت، قلم (25) كرة طائرة	65ق	<p><b>الجزء الرئيسي:</b> يتم تعيين احد المتعلمين ليصبح مقرر الجلسة ويتم تكليفه بكتابة الأفكار التي سوف يطرحها المتعلمين وتسجيلها وإعادة قراءتها كلما طلب منة ذلك، مع تعريف المتعلمين بقواعد العصف الذهني.</p> <p><b>خطوات جلسة العصف الذهني:</b></p> <p><b>1- تحديد المشكلة:</b> التمرير في الكرة الطائرة وأنواعه المختلفة. يتم طرح الأسئلة التالية:-</p> <p>ما أهمية التمرير في رياضة الكرة الطائرة؟</p> <p>ما أنواع التمرير في رياضة الكرة الطائرة؟</p> <p>ما أنواع التمرير الأكثر شيوعا في رياضة الكرة الطائرة؟</p> <p>ويقوم مقرر الجلسة بكتابة الأفكار.</p> <p><b>2-إعادة صياغة المشكلة:</b> التمرير من أعلى باليدين للأمام.</p> <p><b>3- تهيئة الجو للعصف الذهني:</b> يترك المعلم الفرصة للمتعلمين لكي يحاول كل متعلم القيام بأداء مهارة التمرير من أعلى باليدين للأمام مع الزميل وفوق الرأس لمدة (5) ق.</p> <p><b>4- العصف الذهني:</b> في هذه المرحلة يقوم المعلم بطرح السؤال التالي:-</p> <p>* ما هي مراحل أداء مهارة التمرير من أعلى باليدين للأمام؟</p> <p>* ما هو الشكل الصحيح لوقفة استعداد مهارة التمرير من أعلى باليدين للأمام(المرحلة التمهيدية)(الرأس - الذراعين - الجذع - الرجلين)؟</p> <p>* ما هي طريقة الأداء الصحيحة لمهارة التمرير من أعلى باليدين للأمام(المرحلة الرئيسية)(1- الارتفاع المناسب للكرة عن الرأس لحظة الأداء، 2- طبيعة حركة الذراعين لحظة الأداء، 3- شكل انتشار أصابع اليدين على الكرة لحظة الأداء، 4- حركة مد مفاصل الجسم أثناء الأداء، 5- متابعة حركة الذراعين خلف الكرة)؟</p> <p>* ما هي طبيعة (المرحلة الختامية) لمهارة التمرير من أعلى باليدين للأمام؟</p>

	<p>* ما هي الخطوات التعليمية لمهارة التمرير من أعلى باليدين للأمام؟ ويقوم مقرر الجلسة بكتابة الأفكار التي يطرحها المتعلمون بعد إعادة صياغتها، وبعد ذلك يقوم المعلم بأداء النموذج من زوايا مختلفة.</p> <p><b>5- تحديد أغرب فكرة:</b> يقوم المعلم بعد ذلك بتحديد اغرب فكرة تم طرحها من المتعلمين ومحاولة تعديلها لتصبح فكرة مفيدة.</p> <p><b>6- جلسة التقييم:</b> يقوم المعلم بتقييم الأفكار التي طرحها المتعلمون، كما يقوم بالإشادة بالمتعلمين الذين ساهموا بالأفكار، ، ثم يتم أداء التمرينات التعليمية لمهارة التمرير من اعلي باليدين للأمام، مع تصحيح الأخطاء.</p>
10ق	<p><b>الختام:</b> في نهاية الوحدة التعليمية يقوم المعلم بتحفيز المتعلمين علي بذل المزيد من الأفكار والجهد في الوحدة القادمة، ثم أداء تمرينات المرجحة للتهديئة.</p>
<b>ملاحظات المعلم</b>	

إجابة سؤال ( كرة السلة ) : (8 درجات)

إجابة السؤال الأول:

اذكر إحدى هذه التصنيفات . مع ذكر سبب إختيارك لهذا التصنيف .

مهارات فردية دفاعية	مهارات فردية هجومية
وقفة الاستعداد الدفاعية	مسك الكرة واستلامها
حركات القدمين الدفاعية	التحكم فى الكرة
المكان الدفاعي	التمرير
المسافة الدفاعية	المحاورة
الدفاع ضد المحاور	التصويب
الدفاع ضد المصوب	حركات القدمين الهجومية
الدفاع ضد القاطع	جمع الكرات المرتدة هجوميا

قطع التمريرات	
جمع الكرات المرتدة دفاعيا	

إجابة السؤال الثاني:

تناول بالشرح التصويبة السلمية من حيث ( الخطوات الفنية ، الخطوات التعليمية باستخدام الطريقة الكلية الجزئية ، الاخطاء الشائعة ، تدريبات للمهارة مع الرسم ) .

التصويب من الحركة بيد واحدة (التصويبة السلمية) Lay-up Shoot



يؤدي هذا النوع من التصويب بالقرب من الهدف لانتهاء هجوم اللاعب أو الفريق أو عقب استلام الكرة من تمريرة ، او انتهاء من محاورة .

وصف الأداء الفني :

### (من الجانب الايمن )

- يقترب اللاعب من الهدف وياخذ خطوة واحدة بالقدم اليمنى فى نفس توقيت استلام الكرة باليدين من المحاورة او التمرير .
- ياخذ اللاعب خطوة اقصر بالقدم اليسرى للارتقاء عليها .
- الوثب عاليا مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى .
- متابعة الكرة بالنظر والذراع المصوية للكرة وكذلك الرسغ و الاصابع .
- الهبوط على القدمين معا فى وضع متزن أسفل لوحة الهدف .

### الخطوات التعليمية :

- الوقوف اسفل السلة ومسك الكرة باليدين ثم التصويب على الحلقة عن طريق اللوحة .
- نفس التدريب السابق ولكن مع رفع الركبة اليمنى عاليا اثناء التصويب .
- من على بعد 1.5 متر من اللوحة ياخذ اللاعب خطوة بالقدم اليسرى ثم الارتقاء والتصويب مع رفع ركبة القدم اليمنى عاليا .
- نفس التدريب السابق ولكن مع الارتقاء بالقدم اليسرى .
- استلام الكرة من المشى من على راحة يد الزميل أثناء نزول القدم اليمنى ثم اخذ خطوة بالقدم اليسرى والارتقاء عاليا للتصويب .
- نفس التدريب السابق ولكن من الجرى
- يستلم اللاعب الكرة اثناء القفز من فوق خط مرسوم على بعد 3 امتار من الهدف أثناء الهبوط على القدم اليمنى ثم ياخذ خطوة بالقدم اليسرى ثم يرتقى عاليا للتصويب .
- نفس التدريب السابق ولكن من المحاورة .
- يراعى تعليم الخطوات السابقة من الجانب الايمن والجانب الايسر مع اختلاف اليد المصوبة والارتقاء من الناحية اليسرى يكون بالقدم اليمنى .

## ◀ العرض ( أداء نموذج )

يعتبر العرض إحدى الطرق الهامة للتدريس في مجال تعليم المهارات الحركية، وينبغي أن يتمكن المتدربون عن طريق العرض من الحصول على تصور أولى للحركة المراد تعليمها ولذا يجب على المدرس - المدرسة - أو المشرف على التدريب أن يعرض التمرين أمامهم بطريقة نموذجية من حيث فن الأداء ففي الألعاب الرياضية يكون من المناسب للعرض أن يقوم المرء بأداء المهارة الحركية كوحدة واحدة عدة مرات، ثم القيام بعد عرض المهارة للمرة الثالثة أو الرابعة بلفت نظر التلاميذ إلى الصعوبة الرئيسية التي تعتبر أهم ما يجب فهمه من أجل النجاح في أداء المهارة والعرض أهم بكثير من الشرح بالنسبة لصغار السن من التلاميذ بشكل خاص، أي لمن هم أقل من (12) سنة، وذلك لأنهم أقدر على استيعاب الحركات كوحدة أولية مركبة من فهمهم للشرح الوصفي غير المشاهد " معنوي " الذي لا يستطيعون بعد استيعابه مثل الكبار منهم 0

ونلاحظ أن التلاميذ ذوي الخبرات الحركية يجيدون أداء الحركات السهلة التركيب فوراً، وذلك بمجرد مشاهدتهم وتقلد المتابعة الذهنية المرتبطة بالانتباه الذي يبذله التلاميذ أثناء بيان الحركة أمامهم المدة اللازمة للتعلم، ولذلك فمن الواجب أن نوفر لجمع التلاميذ أن يتمكنوا من مشاهدة القائم بأداء العرض فلا يسمح لهم بأن يتحدثوا مع بعضهم أثناء ذلك بالإضافة إلى أنه من الضروري أن نجعلهم يصطفون بشكل يتمكنون معه من حسن متابعة الأجزاء الرئيسية للحركة المعروضة (يكون من الضروري في كثير من الأحوال أن يقف المدرس - المدرسة - القائم بأداء العرض بالمواجهة الجانبية للتلاميذ ومن المستحسن في هذا المجال قيامه بتكرار عرض الحركة مرتين متاليتين، بحيث يجعل التلاميذ يشاهدونه في المرة الأولى من الجانب وفي المرة الثانية من المواجهة مباشرة 0

ومن اللازم عند تعليم الحركات المركبة أن نبدأ بعرض التتابع الحركي كوحدة واحدة، وإذا ما كان هناك عدد كبير من التلاميذ، فيستحسن أن يقوم المشرف عليهم بأداء الحركات المركبة معهم أيضاً بعد العرض، وأن يركز في هذا المجال على أصعب أجزاء الحركة، ويراعى عند أداء الحركات التي يتسم تتابع أجزائها بالتعقيد، أن يكون الأداء بطيئاً في أول الأمر ثم يتم الإسراع في الأداء بعد ذلك 0

ملاحظات أساسية في مجال طرق التدريس:

- يجب أن يتم عرض كل حركة جديدة في البداية بشكل نموذجي من حيث فن الأداء 0

- يجب عرض الحركة كوحدة متكاملة 0

## ◀ الشرح ( الإيضاح )

ينبغي التعقيب على المراحل الأولى من العرض بالشرح حول أهمية فن الأداء وحول إمكانات استخدامه في المباريات 0

## مثال: التصويب بالسقوط:

(ينهى اللاعبون تدريب الجرى عند حدود منطقة المرمى بالتصويب مع السقوط ويكون من اللازم فى هذا الحالة شرح أهمية الخطط بالنسبة للجرى عند حدود منطقة المرمى مع مراعاة بيان ذلك بقدر المستطاع بشرح ضرورة تقصير المسافة بين المصوب والرمى وأهمية ارتداد الكرة المصوبة على المرمى، وضرورة فهم اتجاهات المدافعين وحركاتهم الدفاعية)0

ولا ينبغي أن نصاحب الغرض الأول أو الثانى بشرح سير الحركة، وخاصة بالنسبة للتلاميذ صغار السن، ويمكننا بعد تقديم العرض الثالث أو الرابع، أو نبدأ بتوجيه التلاميذ إلى بعض المراحل الجزئية الخاصة بحركة من الحركات يكون أداؤهم للتدريب عليها مقسماً بالتصلب، فلا يتمكنون فى هذه الحالة من أداء الحركات بطريقة صحيحة، بل وربما يؤدي ذلك أيضاً إلى الفشل التام فى أداء الحركة)0

ولا يجوز أن نقوم بشرح الحركة ووصفها وصفاً تفصيلياً، غير انه يلاحظ أحياناً أهمية إبداء بعض الملاحظات الصغيرة عندما تتضمن الحركة أجزاء صعبة، أو عندما تكون الحركات من النوع الذى ينبغي أن يؤدي بسرعة، وهذا بقصد جعل التلاميذ يستوعبون أهم سمات الحركة)0

ومن الأنسب كطريقة لتوضيح الشرح الخاص بالخطط، أن نتبع أسلوب الرسوم التوضيحية، وبعد أفضل من هذه الوسيلة ما يمكننا عمله من نماذج وينبغي أن يتسم كل شرحنا بالإيجاز والدقة وسهولة الفهم، ويجب أن يختار المدرس مكان وقوفه بشكل يتمكن معه كافة الأطفال من سماعه ( يلاحظ اتجاه الريح) كما أنه من الضروري أن يتمكن التلاميذ من مشاهدته أيضاً ( يلاحظ اتجاه الشمس)0

## ملاحظات:

- الاقتصار على شرح أهم النقاط فقط وبطريقة موجزة ودقيقة وسهلة الفهم
- ربط الشرح بالعرض)0

## التدريب

يعتبر أهم الصور الأساسية لطرق التدريس، ولذلك فإنه من الضروري إشراك التلاميذ جميعاً فى نفس الوقت بقدر الإمكان فى التدريبات المتكررة والمناسبة للغرض، وحتى يمكننا تحقيق هذا الغرض فإنه من الواجب علينا توفير كرة لكل تلميذين أثناء التدريس، وليس من الضروري أن تكون من كرات اليد الجلدية، بل من الممكن أن تكون كرات من البلاستيك أو المطاط أو من كرات التمرينات البدنية - الكرات الطبية - أو كرات الكرة الطائرة)0 وينبغي على المدرس أن يختار فى بداية الأمر نوعاً من أنواع الاصطفاة يمكنه معه أن يرى كافة التلاميذ جيداً، ومما يمكنه من تصحيح الأخطاء)0

وبمجرد إجابة التلاميذ، لحركة ما فى شكلها الأولى، يكون من الممكن إشراكهم فى التدريب على صورة مباراة أو على شكل مسابقات أما قبل هذه المرحلة فإن ذلك لا يكون مناسباً للغرض، حيث يؤدي هذا إلى خفض مستوى

مهارات فن الأداء التى بذل جهد كبير لتكوينها لديهم بسبب رغبة التلاميذ فى أداء الحركات أثناء المسابقات بتعجل شديد، بالإضافة إلى وجود مقاومة شديدة من المنافس أثناء الأداء فى المسابقات 0 ويجب أن نضمن أداء الحركات بطريقة هادئة أثناء المسابقات التى تعقب تعليم التلاميذ لفن الأداء مباشرة ونضرب فيما يلى بعض الأمثلة للمسابقات التى تعد مناسبة لتدريبات استقبال الكرة وتميرها 0

أ - يصطف الفصل فى صورة صفوف بالمواجهة وبفواصل يتراوح قدرها (من 5 إلى 6) أمتار ويكون تلاميذ كل جانب فريقاً، وتكون جميع الكرات فى حوزة أحد الجانبين، ويبدأ تمرير الكرة بإطلاق الصفارة ويقوم المدرس - المدرسة - يحصر الكرات التى لا يتم لقفها، ويحتسبها نقاط بالسالب ثم تبدأ إعادة تمرير الكرة مرة أخرى مع إطلاق الصفارة حيث يقوم المدرس - المدرسة - بحصر النقاط السالبة مرة أخرى، ومن الطبيعى ألا تحتسب سوى التمرينات التى يكون من الممكن استقبالها، ويعتبر الفريق الذى يحتسب عليه أكثر عدد من النقاط السالبة خلال فترة زمنية محددة هو الفريق الخاسر، وبهذه الطريقة يمكننا فيما بعد تدريب ما اتفق على تسميته " بالأيدى الضعيفة" تدريباً خاصاً 0

ب- تمرير الكرة واستقبالها باشتراك إثنين أو ثلاثة لاعبين:

تهدف هذه المسابقة إلى تحديد المجموعة التى يمكنها تمرير الكرة أكثر عدد من التمرينات دون أن تسقط الكرة على الأرض وفى حالة عدم التمكن من لقف الكرة يكون من الضرورى أن نبدأ بالعد مرة أخرى وتعتبر المجموعة التى حققت أكبر عدد من النقاط هى المجموعة الفائزة ونعنى بذلك هذه المجموعة التى تمكنت من تمرير الكرة لأكثر عدد ممكن من التمرينات دون أن تسقط الكرة منهم على الأرض 0

ج- تهدف هذه المسابقة إلى معرفة من يتمكن من إحراز أكثر عدد ممكن من الأهداف من (10)

تصويبات على المرمى 0

(يمكن أداء هذه المسابقة بطريقة فردية وعلى شكل فرق) على أن نتعرف بعد ذلك على من يستطيع منهم إحراز هدف فى المرمى وتحقيق أكثر عدد من الأهداف من (10) تصويبات على المرمى ( كريات طيبة، أجزاء الصندوق المقسم) 0

وعند إجابة فن الأداء المقصود يمكننا إشراك التلاميذ فى مسابقات أخرى فى إطار الدرس 0

أمثلة على ذلك:

أ - مسابقات لتحديد أى الفرق تتمكن من إحراز (10) أهداف أولاً؟

ب- مسابقات لمعرفة أى المجموعات تتمكن من أداء تمرير الكرة (100) مرة كأسرع مجموعة ؟ (ترسم خطوط حتى يكون تمرير كافة المجموعات من مسافات متساوية، ويمكن أن نجعل تلاميذ المدرسة الأكثر مقدرة على الأداء يمررون الكرة من مسافات أطول، حيث يمكننا أن نتعرف على مستوى قدرة التلاميذ على الأداء بشكل عام من خلال ملاحظتنا أثناء المسابقات) 0

وينبغي أداء التلاميذ في مرحلة ثبات المستوى بشكل خاص لتدريبات لها طابع المسابقات وينبغي مراعاة أن يكون تصرف المنافس الذى نشركه في مراحل التدريبات متسما في بداية الأمر بالسلبية أما فيما بعد فيمكنه أن يتدرج أثناء المباراة بطريقة إيجابية إلى أن نصل في النهاية إلى أن يتخذ التدريب صورة مقارنة لجو المسابقة ويجب أن يتم التدريب على فنون الأداء الرياضى تحت درجة عالية من التحميل البدنى بالنسبة لذوى المستوى العالى ومن أصلح الأساليب لهذا الغرض الطريقة المرحلية Interval method

تضفى المسافات والمباريات روح الحيوية على التدريب فهى توظف وتثبت رغبة التلاميذ وتحثهم على مواصلة التدريب بطريقة أفضل فلا يتطرق الوهن أو الشعور بالإجهاد على المتدربين، ولذلك فإن من الواجب على المدرس - المدرسة - القائم بتدريب الأطفال تحديد فترات متكررة من الراحة بعد كل مسابقة مجهدة، على أن فترات الراحة هذه يجب أن تكون مع الراحة الإيجابية وهذا يعنى عدم جعل التلاميذ يتوقفون عن الأداء - وإنما يعنى ذلك تخفيض درجة التحميل بالنسبة لهم بشكل ملموس 0

ومن الواجب عند إجراء المسابقات والمنازعات ملاحظة مدى استجابة التلاميذ للأداء كما يجب أيضا إلى جانب تحديد الفائزين منهم مراعاة نتائج الأداء الجماعى ووضعه بصفة خاصة موضع التقدير 0

ينبغي علينا كما ذكرنا من قبل أن تكون الفرق التى نشرکہا في المسابقات متقاربة في المستوى بقدر المستطاع بكل يكفل لكل فريق منها فرصة حقيقية لتحقيق الفوز فمن المعروف أن قيمة لمسابقات تنخفض بشكل ملموس عندما تكون الفرق متباينة المستوى بشكل كبير، حيث يؤدي ذلك إلى معرفة الفرق ذات المستوى الواضح الانخفاض، معرفة مسبقة بأنها ستخسر المباراة ويمكن للمدرس - للمدرسة - أن يخلق تساوى الفرص في حالة وجود فرق ظاهر في مستوى الفريقين على الأداء، بأن يعطى الفريق الأضعف بعض النقاط الإيجابية أما فيما يختص بالبطولات المدرسية للبنين الذين يكونون من بين تلاميذ الصف السادس إلى الصف الثامن، فنلاحظ أن إعطاء التلاميذ الأصغر سناً منهم هدفاً أو هدفين قبل بدء البطولة طريقة أثبتت صلاحيتها لهذا الغرض ونضرب فيما يلى مثالا نفترض فيه أننا نجعل نتيجة المباراة التى تدور بين تلاميذ الصف السادس وآخرين من الصف الثامن (2/ صفر) قبل بدء المباراة نفسها، بعد أن نوضح لكافة التلاميذ مغزى هذا الإجراء، ونلاحظ موافقة الجميع على هذا المبدأ وقد لاحظنا أن النتائج الخاصة بالمباريات التى تجرى على شوطين كل منهما لمدة (5) دقائق في الملاعب الصغيرة لكرة اليد تكون غالباً قليلة ومتقاربة 0

ومما ينبغي الاهتمام به أثناء تعلم فن الأداء، تكوين مراحل من التحميل العالى " الشديد" يعقبها مراحل أخرى من التحميل الأقل درجة للتخفيف من مراحل التحميل التى تسبقها فمن المهم مثلا في مجال تطوير وتنمية قدرة التحمل البدنى للأطفال أن نقوم بنثيبت فنون الأداء المعروفة لهم تحت ظروف تحميل بدنى عالى الدرجة وذلك بعد عرض نموذج لعنصر جديد من عناصر فن الأداء (يلاحظ أن كثرة تصحيح الأخطاء في هذه الحالات تخفض من درجة فعالية الدرس ودرجة التحميل البدنى للتلاميذ 9 ونضرب هنا مثالا على ذلك:

يمكن أن تتخذ ساعة التدريب الشكل التالى بعد إنهاء فترة الإحماء:

1- تعليم التصويب مع الوثب 0 ( من 10 إلى 15) دقيقة 0

2- تثبيت استقبال جعل المتدربين يؤدون التدريب من بداية اللعب إلى نهايته 0 (10 دقائق)

3- التصويب على المرمى من الثبات 0 (5 دقائق) 0

4- التصويب على المرمى بعد تنطيط الكرة باستمرار (5 إلى 7) 0

دقائق (يجب أن يكون اللاعبون في حركة دائمة ! يجب أن يكون النظام سارياً!)

5- التصويب على المرمى بعد الخداع ( المراوغة ) (10 دقائق) 0

( أداء نموذج ! تحميل قليل!)

6- مباراة على شوطين مدة كل منهما (15) دقيقة 0 (40) دقيقة (عشر دقائق راحة بين الشوطين! راحة إيجابية

عن طريق إجراء تدريب على استقبال الكرة وتمييرها من الثبات!)

7- رميات جزائية (7م) كمرحلة ختامية، على شكل مسابقة 0 (10 دقائق)

### وختاماً نذكر فيما بعد بعض الملاحظات فيما يتعلق بمجال التدريب الفردي:

نقوم بتكليف اللاعبين ببعض الواجبات التي يكون عليهم أداؤها بشكل فردي أثناء التدريب، وذلك بهدف تجنب ضعف مستوى اللاعبين، أو لتعليم بعض اللاعبين بصفة خاصة فنون الأداء التخصصية الاتجاه أو تثبيتها لديهم ويجب أن نخصص الوقت والمكان اللازمين لأداء التدريبات الفردية مرة واحدة كل أسبوع على الأقل وينبغي علينا قبل أن نكلف المتدربين بأداء أية تدريبات رياضية خاصة بفن الأداء دون إشراف مستمر ودائم من جانب المشرف على التدريب، أن نتأكد من إجادتهم لها في صورتها الأولى وإلا أدى عكس ذلك إلى مصاحبة مسار تلك الحركات بأخطاء يسهل تثبيتها عندهم فبعد أن يتم للمتدربين إجادة التصويب مع الوثب والسقوط مثلاً، يكون من الممكن للمدرب تكليف اللاعبين ببعض الواجبات التي ينبغي عليهم أن يؤديها معتمدين على أنفسهم، مثال ذلك:

- التصويب مع الوثب والسقوط لعدد (20) مرة من جهة اليمين ومن زاوية حادة 0

- رميات جزائية ( ال 7م) لعدد (20) مرة 0

- التصويب مع الوثب والسقوط لعدد (20) مرة من الجهة اليسرى 0

ويمكن أن يشترك العديد من اللاعبين في مثل هذه التدريبات في شكل مسابقة يكون الغرض منها معرفة من الذي يحرز أكثر عدد من الأهداف، أو من يحرز أكثر من غيره هدفاً محدداً في المرمى؟ ومن الممكن تكليف التلاميذ في دروس التربية الرياضية في المدرسة بواجبات منزلية تتمثل في تدريبات سهلة للتصويب على المرمى ويتوقف ذلك الأمر على توفر إفتراض أساسي مؤداه أن المدرس - المدرسة - قد نجح في جعل تلاميذه شغوفين برياضة كرة اليد، وتمكن من إقناعهم بضرورة وأهمية مثل هذه الواجبات المدرسية 0

### ◀ واجبات الملاحظة

لواجبات الملاحظة أهمية خاصة للتدريس في الألعاب الرياضية، وينبغي أن يتمكن التلاميذ من أن يتعلموا كيف يفرقون بين الواقع وغير الواقع وبين الصواب وغير الصواب وذلك عن طريق الملاحظة المنتظمة، وهذا الأمر يسهل عملية الدراسة بشكل ملحوظ ويؤكد لنا " كريستوفينكو " KrestoFnikow أن المشاهدة

المصحوبة بالانتباه والمشاركة الإيجابية في التدريب الذى يؤديه الآخرون، يؤثر تأثيراً كبيراً على نشاط الغشاء الذى يغطى الأجزاء الثلاثة للجهاز العصبى المركزى مما يؤثر إلى ارتباطات وقتية بين مجالى الإحساس والأداء الحركى فى المخ0

ومن الممكن تكليف المتدربين على رياضة كرة اليد بواجبات الملاحظة فى مجال تعليمهم فن الأداء والخطط وينبغى أن تتسم هذه الواجبات بالإيجاز والتركيز وأن تكون محددة للغاية ومن الواجب على المشرف على التدريب أن يطالب المتدربين من ناحية أخرى بأن تكون إجاباتهم دقيقة فى مجال تقييم ملاحظاتهم ومن أمثلة ما يمكن للمشرف على التدريب أن يكلف به التلاميذ بالملاحظة، وصف كيفية مسار الحركة للاعبين الذين يجرون عند حدود منطقة المرمى، وذكر الأخطاء التى ارتكبها اللاعبون البنائون أو أخطاء اللاعبين الذين كلفوا بواجبات الدفاع وما إلى ذلك0

وينبغى علينا بصفة أساسية تكليف اللاعبين المشاهدين للمباريات بواجبات الملاحظة، حيث يمكننا أن نكلفهم مثلاً بواجبات تحديد المخالفات التى ارتكبت من ناحية مواد القانون، حيث نطلب من هؤلاء اللاعبين أن يشرحوا لنا بعد إطلاق أحد الحكمين لصفارته، لماذا قام هذا الحكم فى هذه الحالة بإيقاف اللعب، وما إلى ذلك0

### ◀ تصحيح الأخطاء

كثيراً ما تتسرب الأخطاء إلى مسار الحركات عند تعليم حركة جديدة أو تثبيتها فيما بعد، ويحدث فى معظم الأحوال أن يفشل التدريب تماماً أو يتسم أداؤه بطابع غير اقتصادى أو عدم طابقتة للغرض المطلوب ولذا فإنه من الضرورى أن يكتشف المدرس هذه الأخطاء ويصححها فى وقت مبكر بقدر الإمكان، فكلما طالت فترة تدريب التلاميذ على مسار حركة ما بشكل خاطئ كلما كان من الصعب تجنب هذا الخطأ فيما بعد، ولذا فمن الواجب على المدرس أولاً وقبل كل شئ أو يحاول معرفة أسباب وقوع هذا الخطأ حتى يتمكن من اتخاذ الإجراءات المناسبة والفعالة التى تلزم لتصحيح هذه الأخطاء

وكثيراً ما نجد التلاميذ تعوذهم الإمكانيات البدنية التى يجب توفرها للقيام بأداء التدريبات بشكل صحيح، فإذا لم يكن لدى التلميذ القوة الكافية على الوثب عند تعلم التصويب مع الوثب مثلاً، فلا يكون فى إمكانه إتمام حركة التصويب مع الوثب حيث من اللازم توفر الإعداد البدنى الجيد، وتوفر قدر كبير من الرشاقة من أجل التمكن من إتمام التصويب مع الوثب والسقوط فإذا لم تتوفر هذه الإمكانيات فهذا يؤدي بالتالى إلى عدم صحة واكتمال أداء التدريب مما قد يتسبب فى حدوث إصابات0

إن أية نصائح أو توجيهات يذكرها المدرب للمتدربين فى مجال ملاحظة بعض الخصائص الحركية المعينة لا يكون لها أى فائدة تذكر، فمن الضرورى أن يتمكن المدرب من خلق وتوفير الإمكانيات البدنية اللازمة للتمكن من أداء التصويب مع الوثب والسقوط (قوة الوثب والسرعة والرشاقة والقوة البدنية العامة) وحتى عند توفر هذه الإمكانيات أيضاً فإنه كثيراً ما تفشل هذه التدريبات لأن اللاعبين يمتلكهم الخوف من الإرتطاء بالأرض عند

السقوط، وحوادث الإصابات لهم من جراء ذلك ولا يمكن خلق الإمكانيات البدنية اللازمة وتوفيرها لنجاح المتدربين في أداء الحركات الصعبة إلا بالتصاعد المنتظم لمتطلبات المدرب من المتدربين ( التصويب بالسقوط - التصويب بالوثب والسقوط على مراتب - التصويب بالوثب والسقوط على الأرض الخشبية " باركية" مع ضرورة أن يصاحب ذلك كله تأثير المدرب شفهيًا على المتدربين وبما يتناسب مع هذا الغرض 0

ومن الملاحظ أن تدريبات فن الأداء كثيراً ما تفشل لعدم تمتع أحد اللاعبين أو بعضهم بالخبرات الحركية الكافية، وعدم نمو التفكير الخططي الأساسي للعب، وعدم القدرة على التصرف بقدر كاف ولذلك ينبغي عند التدريب على الصور المختلفة للخطط تقسيم اللاعبين إلى مجموعات على أساس قدراتهم على الأداء 0

ومما يلاحظ أنه من الممكن التغلب نسبياً بسهولة على أخطاء المبتدئين فيما يتعلق بفن الأداء، حيث يكون إبداء الملاحظة الصغيرة كافياً في الغالب لتصحيح هذا الخطأ ( ضع الرجل الأخرى إلى الأمام ! إهبط إلى الأرض على نفس قدم الارتقاء) فيؤدي ذلك إلى نجاح التدريب أما أخطاء الخطط فهي أكثر صعوبة من حيث التغلب عليها حقا إنه من الممكن لنا أن نقطع المباراة التدريبية للفت نظر اللاعبين لخطأ ما والإشارة لهم بالطريقة الصحيحة للأداء غير أنه يشك في أن مثل هذه الملاحظة يكون أمراً كافياً لمنع حدوث هذا الخطأ أو الأخطاء المماثلة عند اللاعبين مستقبلاً ولهذا فإنه من الضروري، أن نبين للاعبين بضرب الأمثلة المختلفة كيفية تصحيح الأخطاء الشائع حدوثها في المباريات 0

وينبغي تعلم اللاعبين تأمين الكرة والتمرير الصحيح، ونبدأ في ذلك أولاً بتعليمهم استقبال الكرة من الجهة اليمنى واليسرى بالنسبة للجسم وبعد ذلك يمكن إشراك لاعبين منافسين بشكل سلبي، على أن تكون الكرة دائماً على الجانب الحالي من المنافس ومن الواجب على المدرب في مثل هذه التدريبات أن يلاحظ دائماً أن يكون جسم مستقبل الكرة واقعاً بين اللاعب المنافس والكرة 0

أما عند أداء المباريات بين فريقين في وجود مرمى واحد، فإنه يمكن التدريب في ظروف مشابهة لجو المسابقات، ويكون لزاماً على المشرف على التدريب قطع سير التدريب الذي يشابه جو المباراة عند حدوث الأخطاء التي عليه تصحيحها فوراً 0

وطالماً لم يصل اللاعبون إلى إجادة تأمين الكرة والتمرير الصحيح ولم تصبح لديهم هذه الأمور عادة، فإن إرشادات المدرب أثناء اللعب لا تنفع كثيراً فإن اللاعب المبتدئ لا يستطيع التركيز على كل هذه التفاصيل بسهولة وذلك راجع إلى تعدد أحداث المباريات بشكل كبير، ولذلك فإنه من اللازم على المبتدئين أن يستخدموا ما تم تعريفهم به أثناء التدريب من طريقة التصرف خصيصاً وذلك في صور تدريبات مناسبة للغرض يتكرر أداؤها أما بالنسبة للاعبين ذوي المستوى المتقدم فإنه يكفي إبداء بعض الملاحظات أثناء المباراة أو بعدها 0

وينبغي على المدرس - المدرسة - بصورة أساسية أن يقوم بملاحظة أداء الحركة كوحدة متكاملة من بعد معين، ويكون عليه التغلب على الأخطاء واحد تلو الآخر حيث يكون من اللازم أن يبدأ بتصحيح الأخطاء الأساسية (مثال: نراع التصويب وقدم نفس جهة الذراع المصوبة إلى الأمام) وكثيراً ما نلاحظ اختفاء الأخطاء الصغيرة من تلقاء نفسها 0

أما عند أداء تدريبات أكثر صعوبة على فن الأداء والخطط فإنه من الواجب ألا يكون مجموعات اللعب غير كثيرة العدد بشكل عام، وذلك لأن المدرس - المدرسة - يكون في هذه الحالة مضطراً إلى زيادة تصحيح الأخطاء حتى لا تصبح هذه الأخطاء آلية عند تكرارها أثناء التدريب ويلاحظ أن تكون تصحيحات الأخطاء من أسفل إلى أعلى بمعنى أن نبدأ بأوضاع القدم ثم الساق وهكذا0

أما بالنسبة للمبتدئين بوجه خاص ممن يواجهون مصاعب مختلفة أثناء أداء التدريب ككل، فإن تصحيحنا لخطأين أو لعدة أخطاء في وقت واحد أمر يربكهم، ويكون نتيجة ذلك إتيانهم بالحركات بطريقة أكثر، ونلاحظ في بعض الأحيان إمكان التغلب على الأخطاء إذا ما قام المرء بأداء التدريب ببطء مكرراً إياه عدة مرات أو بإعادة تكرار بعض التدريبات الأكثر سهولة والتي تعتبر إعداداً ومدخلاً إلى هذا التدريب0

وقد أثبت طريقة عقد المقارنة بين الخطأ والصواب في الأداء نجاحها، غير أنه لا ينبغي أن يعرض المرء طريقة أداء الحركة بالشكل الخاطئ سوى مرة واحدة أو مرتين على الأكثر مع وجوب القيام بذلك مباشرة بأداء الحركة بالطريقة الصحيحة مرتين متتاليتين على الأقل، ولا يجوز أن نسمح لباقي المتدربين بتوبيخ المخطئ أو بالضحك على الزميل الذي يقوم بعرض طريقة الأداء الخاطئ للحركة، كما ينبغي ألا يقوم المدرس بالمغالاة في تصوير الأجزاء الخاطئة من الحركة إذا ما تولى بنفسه بيان طريقة الأداء الخاطئ لها مع تأكيده على تلك الأجزاء التي يؤدي الخطأ فيها إلى فشل الحركة كلها0

وبعد أداء عرض التمرين بطريقة نموذجية من الناحية الفنية وسيلة ناجحة لتصحيح الأخطاء ويراعى استكمال هذا العرض النموذجي عن طريق الشرح والإيضاح أثناء القيام بأداء العرض أو بعده ولا يكون التمرين على أجزاء من مسار إحدى الحركات التي يكثر الوقوع في أخطاء عند تنفيذها بطريقة منفردة أمراً مطابقاً للغرض إلا بالنسبة للمتدربين ذوي المستوى العالي فقط (مثال: التصويب بمرجحة الذراع للخلف، وحركة الذراع نفسها) غير أنه لا ينبغي التدريب على أجزاء الحركة هذه منفردة لوقت طويل، وإنما يكون من الضروري سرعة التدريب عليها في إطار الحركة ككل0

#### ملاحظات:

- سرعة تصحيح الأخطاء بقدر الإمكان0
- تصحيح الأخطاء واحد تلو الآخر، على أن يكون البدء بالتغلب على الأخطاء الأساسية أولاً0
- تصحيح الأخطاء من أسفل إلى أعلى0

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق والنجاح،،،

د/ محمد عبدالله عبدالمرضى

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية

وررياضات المضرب