



كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية  
وررياضات المضرب

(نموذج إجابة)

مقرر تطبيقات طرق تدريس الرياضات الجماعية

الفرقة الرابعة

الفصل الدراسي الأول

٢٢ / ١ / ٢٠١٣ م

م.د/ أحمد المغاوري مروان

العام الجامعي

٢٠١٢ م – ٢٠١٣ م

تعلم مهارات كرة القدم يتطلب المرور بمراحل متدرجة باستخدام خطوات وطرق مختلفة. في ضوء تلك

العبارة اذكر ما تعرفه عن؟

مراحل تعلم المهارات الأساسية؟

١- 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 . ويعنى هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلساً، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة . لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية .

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

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

٢- 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 . وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار .

٣- 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 التي 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 خطوية 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 .

### 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 . ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءاً منه مرات ومرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائماً لقدرة اللاعب .

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

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

ثالثاً: تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجى فى نوعية ودقة الأداء الحركى للاعب . 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 . ويمكن أن يكون المدافع سلبياً فى أول التدريب ثم إيجابياً . هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وضرة تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب للوصول للاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى فى هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة .

رابعاً: تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

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

خامساً: مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية: المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب، وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة أكبر .

سادساً: تدريب المهارات خلال الخطة السنوية: في فترة الإعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل، والدقة في أدائها وخاصة في المرحلة الأولى والثانية من فترة الإعداد، أما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات- فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقسيمات ومباريات (٣ : ٣ أو ٦ : ٦)

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضاً على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة . ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية . أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الإيجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون 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 الخطئية .

### طرق التدريب على المهارات الأساسية؟

أولاً: تمرينات الإحساس (التعود على الكرة):

هذه الطريقة أساسية ومهمة لتعليم المهارات الأساسية وهي التي توجد "الصدقة" القوية بين اللاعب والكرة، وتزداد هذه الصدقة كلما تعرف اللاعب على أسرار الكرة مما يجعلها دائماً تحت سيطرته سواء وهي

على الأرض، أو فى الهواء، وسواء أنت له الكرة من اليمين أو اليسار أو الأمام أو الخلف، وفى أى وضع يأخذ اللاعب .

ثانياً: التمرينات الفنية الإجبارية:

فى هذه الطريقة توضع واجبات معينة للاعب، بمعنى أن يختار المدرب تمريناً معيناً لكى 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 التمرين . وتلى هذه الطريقة الإحساس بالكرة وتعطى هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها مع الناشئين .

ثالثاً: التمرينات بأكثر من كرة:

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

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 يودى 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 المطلوبة .

خامساً: التمرينات المركبة:

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

وجود مدافع سلبي أو إيجابي ، ويمكن أيضاً تقسيم هذه التمرينات المركبة إلى تمرينات خاصة لمجموعة محددة من اللاعبين .

سادساً: التدريب على المهارات باستخدام الألعاب الصغيرة:

الألعاب الصغيرة هي تلك التمرينات المحببة إلى نفس اللاعبين والتي يقوم المدرب إعطائها في خطط

التدريب اليومية، ووضعاً نصب عينيه تحقيق هدف أو عدة أهداف تدريبية في وقت واحد .

سابعاً: التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة:

كثيراً ما تستخدم الأدوات في التدريب على المهارات نظراً لما لها من فائدة في تعليم الدقة في الأداء .

فعن طريقها يكون في استطاعة المدرب أن يجعل الكرة في الوضع الذي 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 يعطي 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 ينمي في نفس

الوقت الصفات البدنية .

إجابة السؤال الثاني: (الكرة الطائرة) ( ١١ درجة)

أ- خطوات تدريب التمرير من أسفل :

- شرح المهارة وأداء نموذج .
- تأدية الحركة بدون استعمال الكرة.
- وضع الكرة على ساعدي اللاعب من قبل الزميل للتعود على الإحساس بدفع الكرة وعمل الركبتين .
- تأدية الحركة وذلك باستعمال قذف الكرة من قبل الزميل.
- قذف اللاعب الكرة لنفسه لأعلى عدة مرات من وقفة الاستعداد.
- تمرير اللاعب للكرة من أعلى للزميل فيقوم بدوره بأداء التمرير من أسفل وباستخدام دفع الركبتين.

- يتدرج اللاعبان في زيادة المسافة بينهما حتى يصل إلى ٩ أمتار في التمرير من أسفل.
- التدرج في زيادة قوة توجه الكرة للاعب حتى يصل إلى الضربة الساحقة.
- زيادة صعوبة التمرير بتغيير الاتجاه والمكان الذي يستقبل به اللاعب الكرة.
- تحديد أهداف معينة لتوجيه الكرة إليها.
- توجيه إرسال اللاعب لاستقبال الكرة من أسفل وتمريرها إلى الزميل .
- استعمال أنواع مختلفة من الإرسال وقوة متباينة.
- ربط التمرير من أسفل مع الإعداد والضربات الساحقة.

### ب- تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- |             |                     |
|-------------|---------------------|
| ١- الاقتراب | ٢- الارتقاء (الوثب) |
| ٣- الضرب    | ٤- الهبوط           |

وتتشابه طريقة أداء الأنواع المختلفة للضربات الهجومية في جميع المراحل عدا مرحلة الضرب.

### مرحلة الاقتراب

يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهاً للمعد في حالة استعداد ، وتكوين المسافة من ٢ - ٤ متر ، يقوم اللاعب الضارب بالجري للمنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر ، ويتطلب الاقتراب بسرعة كبيرة عند أداء ذلك ، حتى يستطيع استخدام الأفضل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد ، ويستلزم أن تكون الخطوة الأولى بالرجل اليسري (للضارب الأيمن اليد) لتحديد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة ، واما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي ، وتمتد الذراعان من أسفل للخلف عالياً بقدر الإمكان أثناء الخطوة الأولى حتى تصلا بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية. وتكون الذراعان مائلتين خلفاً بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب ، وتختلف حركة

الذراعين تبعا لطبيعة الجري والمسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب وطبيعة الجنس ذكرا أم أنثى. حركة الذراعين واتجاه الجري مرتبطان بنوع الضربة الساحقة.

### مرحلة الارتقاء (الوثب)

يتم الوثب بعد خطوة الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل ، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في المرحة من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين ، تكون القدمان مثبتتين كاملا وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين منثنتين للحصول على قوة دفع الوثب.

### مرحلة الضرب

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة لأعلى حيث تنثنى من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهة للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع اتجاه الذراع الضاربة ، فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب ، اما الذراع الغير ضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة لأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب. وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط (Whip).

### مرحلة الهبوط

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ، وذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون محاذيا للكتف أو تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف ، ويتم الهبوط بحيث تكون صدمة الهبوط ، ويتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة.

مراحل تعلم المهارات الحركية:١- مرحلة التوافق الأولى:

يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية .
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة .

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

٢- 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 . وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار .

٣- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفى أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدى 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 خطوية 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 .

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 . ويمكن أن يكرر التمرين أو جزءاً منه مرات ومرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائماً لقدرة اللاعب .

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

### ثالثاً: تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجى فى نوعية ودقة الأداء الحركى للاعب . 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 . ويمكن أن يكون المدافع سلبياً فى أول التدريب ثم إيجابياً . هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وضرورة تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب للوصول للاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة وتعطى فى هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتمرينات المركبة .

### 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 تولى 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 .

### 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 (٣ : ٣ أو ٦ : ٦)

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضاً على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة . ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب فى مركزه ومع التحركات الخطئية . 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 الخطئية .

يعتبر مسك الكرة واستلامها من اكثر المبادئ الاساسية حساسية لما لها من اهمية كبيرة اذ يتبع ذلك . اما المرير او المحاورة او التصويب وتلك المبادئ الثلاث هي صلب العمل الجماعى لفريق كرة السلة ولذلك يجب العمل على دقة وصحة التنفيذ .

وصف الاداء الفنى :

- توزع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة .
- الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة .
- الإبهامان خلف الكرة على شكل (٨) .
- اليدين في حالة استرخاء دون توتر .
- الكرة قريبة من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبة من الذقن .
- ويكون المرفقان للخارج حتى يشغل اللاعب مساحة كبيرة لحماية الكرة .



### الخطوات التعليمية

- عمل نموذج لمسك الكرة باليدين ليراه جميع اللاعبين من قريب .
- مسك اللاعبين للكرة ويقوم المعلم بإعطاء التعليمات السابق ذكرها في الأداء الفني حتى يصحح كل لاعب وضع يده على الكرة .
- تصحيح الأوضاع الخاطئة .
- يمسك اللاعب الكرة الموجودة أمامه على الأرض مع ثني الركبتين .
- مسك الكرة المتدرجة من الأمام أو من الجانب .
- مسك الكرة المرتدة من الأرض .



## استلام الكرة :

من اهم واجبات لاعب كرة السلة ان يكون مستعدا فى اى لحظة من لحظات المباراة فى استلام الكرة من زميله او استحواذ على الكرات المرتدة من الهدف او استقبال التمريرات الطويلة فى حالات الهجوم الخاطف

### Fast Breck

#### الاداء الفنى :

يمر خلاله اللاعب بعدة مراحل هى:

- أ. الاقتراب فى اتجاه الكرة من الامام او من الجانب .
- ب . مسك الكرة (بالقفز للكرات العالية ، بدور الراس للكرة الخلفية) .
- ج . جذب الكرة فى اتجاه الجسم وحمائتها .
- د . الاستعداد بالكرة لاداء المهرة التالية .

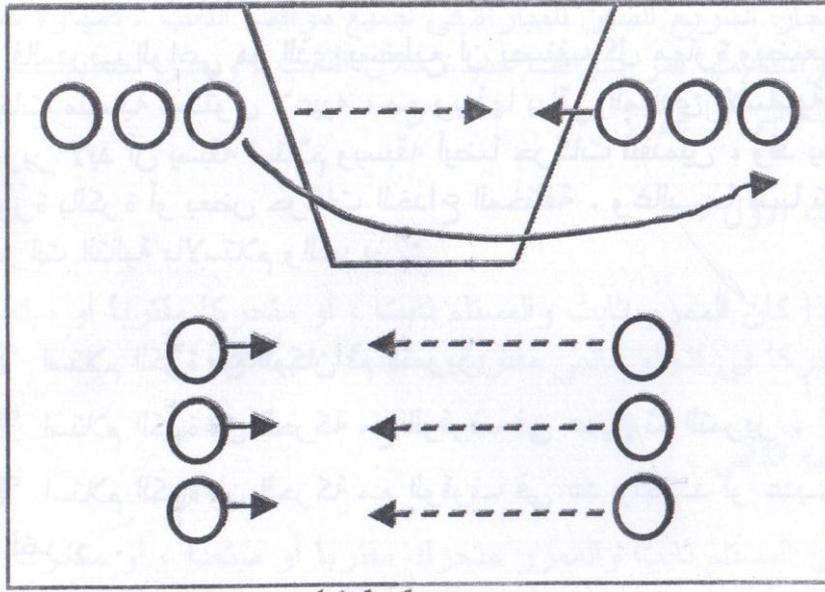
#### الخطوات التعليمية :

- يتم شرح طريقة الاداء السليم مع عمل نموذج .
- استلام الكرة من زميل قريب بطء ثم زيادة السرعة .
- يقوم اللاعب بقذف الكرة عاليا مع الوثب لاستلامها .
- يقوم اللاعب باستلام الكرة المرتدة من الارض .
- يقوم اللاعب باستلام الكرة المتدحرجة على الارض .
- يقوم اللاعب باستلام الكرة بين زميلين فى حالة دفاع ومحاولة قطع الكرة .

تدريبات لتنمية مهارات الاستلام والتمرير

تدريب رقم (١) :

يقف كل اثنين من اللاعبين مواجهين كما في الرسم رقم (١) والمسافة بينهما من ٦-٨ متر والكرة في حيازة أحدهما .



١ .  
٢ . رسم رقم (١)

٣ . يمرر اللاعب الكرة للزميل المواجه لتصله أمام الصدر ، ويحاول المستلم أن يتقدم بخطوة للأمام

لمسك الكرة.

٤ . وفي حالة عدم توافر كرة سلة واحد لكل اثنين من اللاعبين ، يمكن أن يصطف اللاعبون في قاطرين

مواجهتين على أت يترك اللاعب مكانه ليقف خلف قاطرته أو القاطرة المواجهة عقب التمرير للزميل

المواجه

٥ .

٦ . تدريب رقم (٢):

٧ . كالتدريب السابق مع زيادة قوة دفع الكرة اثناء التمرير بحيث تكون مناسبة لقدرة الزميل المستلم .

ويمكن تنمية قوة دفع الكرة بزيادة المسافة بين الممرر والمستلم

٨ .

٩ .

١٠ . تدريب رقم (٣):

١١. من نفس التشكيل السابق للاعبين يمرر اللاعب الكرة للزميل المواجه في اتجاه جانبي ليأخذ

المستلم خطوة جانبية واحدة لمواجهة الكرة بالصدر قبل مسكها ، ويبدأ هذا التدريب بتحديد اتجاه

التمرير بواسطة المدرب ثم تترك حرية تحديد الاتجاه للاعب الممرر

١٢.

١٣. تدريب (٤) :

١٤. كالتدريب السابق على أن يتم توجيه الكرة الى مسافة جانبية اكبر ليضطر المستلم الى ان

يأخذ أكثر من خطوة ليواجه الكرة بالصدر قبل مسكها

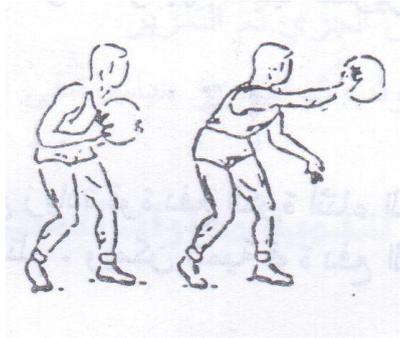
١٥.

١٦. تدريب ( ٥ )

١٧. كالتدريب السابق على ان تقل المسافة بين الممرر والمستلم .

١٨.

١٩. تدريب (٦) :



٢٠.

٢١. من نفس التشكيل السابق للاعبين يتم التمرير بينهم على ان يكون استلامهم للكرة

٢٢. بيد واحدة ، ثم وضع اليد الاخرى عليها .

طرق التدريس هي الطرق التي يسلكها المدرس أو المشرف على التدريب لتوصيل المعلومات أو نقل الخبرات أو تعليم المهارات للتلاميذ بطريقة منظمة .

ويجب علينا أن نتبع كثيراً من طرق التدريس في دروس كرة اليد من أجل تعليم فن الأداء والخطط، فليست هناك طريقة يمكن أن نسميها طريقة شاملة أو عامة! ويستطيع المشرف على التدريب أو بالأحرى يكون من الواجب عليه إتباع طرق مختلفة للتعليم للوصول إلى الغرض المراد تحقيقه، وينبغي عليه في هذا المجال اختيار الطريقة أو الطرق التي يستطيع بموجبه توصيل المعلومات في أقصر وقت ممكن، وتعليم المهارات الحركية بشكل متصل مع مراعاة ما يأتي:

- سن ونوع المتدربين من حيث الجنس .
- مستوى المتدربين التربوي وقدرتهم على الأداء .
- الإمكانيات المادية المتوفرة .
- الغرض من التدريب واختيار المادة التعليمية .

وقد قمنا في الجزء التالي بتبويب الأشكال الرئيسية لطرق التدريس، وهي العرض أداء نموذج والشرح الإفصاح والتدريب مرتبة واحدة تلو الأخرى من أجل إعطاء صورة منظمة لتناول الموضوع، غير أن هذه الأشكال الرئيسية لطرق التدريس تؤثر على بعضها البعض في تداخل كبير، ويكمل بعضها البعض مكونة في مجموعها نظاماً للطرق الخاصة بالتدريس بشكل عام .

#### ١- 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 (١٢) 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 .

ونلاحظ أن التلاميذ ذوي الخبرات الحركية يجيدون أداء الحركات السهلة التركيب فوراً، وذلك بمجرد مشاهدتهم وتقل 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.

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.

ملاحظات أساسية في مجال طرق التدريس:

يجب أن يتم عرض كل حركة جديدة في البداية بشكل نموذجي من حيث فن الأداء.  
يجب عرض الحركة كوحدة متكاملة.

## ٢- الشرح / الإيضاح

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

مثال: التصويب بالسقوط:

(ينهى اللاعبون تدريب الجري عند حدود منطقة المرمى بالتصويب مع السقوط ويكون من اللازم في هذا الحالة شرح أهمية الخطط بالنسبة للجري 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).

ولا ينبغي أن نصاب الغرض الأول أو الثاني 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 في هذه الحالة من أداء الحركات بطريقة صحيحة، بل وربما يؤدي ذلك أيضاً إلى الفشل التام في أداء الحركة .

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 الذي ينبغي أن يؤدي بسرعة، وهذا بقصد جعل التلاميذ يستوعبون أهم سمات الحركة .

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 - المدرسة - 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) .

#### ملاحظات:

الاقتصار على شرح أهم النقاط فقط وبطريقة موجزة ودقيقة وسهلة الفهم

ربط الشرح بالعرض .

#### ٣ - التدريب

يعتبر أهم الصور الأساسية لطرق التدريس، ولذلك فإنه من الضروري إشراك التلاميذ جميعاً في نفس الوقت بقدر الإمكان في 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 .

وينبغي على المدرس - المدرسة - أن يختار في بداية الأمر نوعاً من أنواع الاصطفاف يمكنه معه أن يرى كافة التلاميذ جيداً، ومما يمكنه من تصحيح الأخطاء .

وبمجرد إجادة التلاميذ، لحركة ما في شكلها الأولى، يكون من الممكن إشراكهم في 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 التي بذل جهد كبير لتكوينها لديهم بسبب رغبة التلاميذ في أداء الحركات أثناء المسابقات بتعجل شديد، بالإضافة إلى وجود مقاومة شديدة من المنافس أثناء الأداء في المسابقات .

ويجب أن نضمن أداء الحركات بطريقة هادئة أثناء المسابقات التي تعقب تعليم التلاميذ لفن الأداء مباشرة ونضرب فيما يلي بعض الأمثلة للمسابقات التي تعد مناسبة لتدريبات استقبال الكرة وتمييرها .

أ - يصطف الفصل في صورة صفوف بالمواجهة وبفواصل يتراوح قدرها (من ٥ إلى ٦) أمتار ويكون تلاميذ كل جانب فريقاً، وتكون جميع الكرات في حوزة أحد الجانبين، ويبدأ تمرير الكرة بإطلاق الصفارة ويقوم المدرس - المدرسة - يحصر الكرات التي 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 الطبيعي ألا تحتسب سوى التمرينات التي يكون من الممكن استقبالها، ويعتبر الفريق الذي 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 .

ب- تمرير الكرة واستقبالها باشتراك إثنين أو ثلاثة لاعبين:

تهدف هذه المسابقة إلى تحديد المجموعة التي يمكنها تمرير الكرة أكثر عدد من التمرينات دون أن تسقط الكرة على الأرض وفي حالة عدم التمكن من لقف الكرة يكون من الضروري أن نبدأ بالعد مرة أخرى وتعتبر المجموعة التي حققت أكبر عدد من النقاط هي المجموعة الفائزة ونعني بذلك هذه المجموعة التي تمكنت من تمرير الكرة لأكثر عدد ممكن من التمرينات دون أن تسقط الكرة منهم على الأرض .

ج- تهدف هذه المسابقة إلى معرفة من يتمكن من إحراز أكثر عدد ممكن من الأهداف من (١٠) تصويبات على المرمى .

(يمكن أداء هذه المسابقة بطريقة فردية وعلى شكل فرق) على أن نتعرف بعد ذلك على من يستطيع منهم إحراز هدف في المرمى وتحقيق أكثر عدد من الأهداف من (١٠) تصويبات على المرمى (كريات طبية، أجزاء الصندوق المقسم) .

وعند إجابة فن الأداء المقصود يمكننا إشراك التلاميذ في مسابقات أخرى في إطار الدرس .  
أمثلة على ذلك:

أ - مسابقات لتحديد أي الفرق تتمكن من إحراز (١٠) أهداف أولاً؟

ب- مسابقات لمعرفة أي المجموعات تتمكن من أداء تمرير الكرة (١٠٠) 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) .

وينبغي أداء التلاميذ في مرحلة ثبات المستوى بشكل خاص لتدريبات لها طابع المسابقات وينبغي مراعاة أن يكون تصرف المنافس الذى نشره 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 **Intervallmethode**

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 مجهددة، 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 .  
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 .

ينبغي علينا كما ذكرنا من قبل أن تكون الفرق التى نشرتها 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 (٢/ 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 (٥) دقائق فى الملاعب الصغيرة لكرة اليد تكون غالباً قليلة ومتقاربة .

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 فى مجال تطوير وتنمية قدرة التحمل البدنى للأطفال أن نقوم بتثبيت 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 فى هذه الحالات تخفض من درجة فعالية الدرس ودرجة التحميل البدنى للتلاميذ ٩ ونضرب هنا مثالا على ذلك:

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

- ١- تعليم التصويب مع الوثب . ( من ١٠ إلى ١٥ ) دقيقة .
- ٢- تثبيت استقبال جعل المتدربين يؤدون التدريب من بداية اللعب إلى نهايته) . ( ١٠ دقائق )
- ٣- التصويب على المرمى من الثبات . ( ٥ دقائق )
- ٤- التصويب على المرمى بعد تنطيط الكرة باستمرار ( ٥ إلى ٧ ) دقائق ( يجب أن يكون اللاعبون فى حركة دائمة ! يجب أن يكون النظام سارياً ! )
- ٥- التصويب على المرمى بعد الخداع ( المراوغة ) ( ١٠ ) دقائق .  
( أداء نموذج ! تحميل قليل ! )

- ٦- مباراة على شوطين مدة كل منهما ( ١٥ ) دقيقة . ( ٤٠ ) دقيقة (عشر دقائق راحة بين الشوطين! راحة إيجابية عن طريق إجراء تدريب على استقبال الكرة وتمريها من الثبات! )
- ٧- رميات جزائية ( ٧م ) كمرحلة ختامية، على شكل مسابقة . ( ١٠ ) دقائق

وختاماً نذكر فيما بعد بعض الملاحظات فيما يتعلق بمجال التدريب الفردى:

نقوم بتكليف اللاعبين ببعض الواجبات التى يكون عليهم أداؤها بشكل فردى 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 وينبغى 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 فى 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 التى ينبغى عليهم أن يؤدوها معتمدين على أنفسهم، مثال ذلك:

- التصويب مع الوثب والسقوط لعدد ( ٢٠ ) مرة من جهة اليمين ومن زاوية حادة .
- رميات جزائية ( ٧م ) لعدد ( ٢٠ ) مرة .
- التصويب مع الوثب والسقوط لعدد ( ٢٠ ) مرة من الجهة اليسرى .

ويمكن أن يشترك العديد من اللاعبين فى مثل هذه التدريبات فى شكل مسابقة يكون الغرض منها معرفة من الذى يحرز أكثر عدد من الأهداف، أو من يحرز أكثر من غيره هدفاً محددًا فى المرمى؟

ومن الممكن تكليف التلاميذ فى دروس التربية الرياضية فى المدرسة بواجبات منزلية تتمثل فى تدريبات سهلة للتصويب على المرمى ويتوقف ذلك الأمر على توفر إفتراض أساسى مؤداه أن المدرس - المدرسة - قد نجح فى جعل تلاميذه شغوفين برياضة كرة اليد، وتمكن من إقتناعهم بضرورة وأهمية مثل هذه الواجبات المدرسية .

#### ٤ - واجبات الملاحظة

لواجبات الملاحظة أهمية خاصة للتدريس فى الألعاب الرياضية، وينبغى 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 " Krestownikow أن المشاهدة المصحوبة بالانتباه والمشاركة الإيجابية فى التدريب الذى يؤديه الآخرون، يؤثر تأثيراً كبيراً على نشاط الغشاء الذى يغطى الأجزاء الثلاثة للجهاز العصبى المركزى Grosshirinde مما يؤثر إلى ارتباطات وفتية بين مجالى الإحساس والأداء الحركى فى المخ .

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 ذلك .

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 ذلك .

#### ٥ - 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 شيء أو يحاول معرفة أسباب وقوع هذا الخطأ حتى يتمكن من اتخاذ الإجراءات المناسبة والفعالة التي تلزم لتصحيح هذه الأخطاء

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

إن أية نصائح أو توجيهات يذكرها المدرب للمتدربين في مجال ملاحظة بعض الخصائص الحركية المعينة لا يكون لها أي فائدة تذكر، فمن الضروري أن يتمكن المدرب من خلق وتوفير الإمكانيات البدنية اللازمة للمتدرب 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 يملكهم الخوف من الارتطام بالأرض عند السقوط، وحدثت 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 .

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 .

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 حقاً 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 .

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 الحالى من المنافس ومن الواجب على المدرب فى مثل هذه التدريبات أن يلاحظ دائماً أن يكون جسم مستقبل الكرة واقعاً بين اللاعب المنافس والكرة .

أما عند أداء المباريات بين فريقين فى وجود مرمى واحد، فإنه يمكن التدريب فى ظروف مشابهة لحو المسابقات، ويكون لزاماً على المشرف على التدريب قطع سير التدريب الذى يشابه حو المباراة عند حدوث الأخطاء التى عليه تصحيحها فوراً .

وظالماً 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 فى صور تدريبات مناسبة للغرض يتكرر أداؤها أما بالنسبة للاعبين ذوى المستوى المتقدم فإنه يكفى إبداء بعض الملاحظات أثناء المباراة أو بعدها .

وينبغى 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: ذراع التصويب وقدم نفس جهة الذراع المصوبة إلى الأمام) وكثيراً ما نلاحظ اختفاء الأخطاء الصغيرة من تلقاء نفسها .

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 فى 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 وهكذا .

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

وقد أثبت طريقة عقد المقارنة بين الخطأ والصواب فى الأداء نجاحها، غير أنه لا ينبغى 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 الذى يقوم بعرض طريقة الأداء الخاطئ للحركة، كما ينبغي ألا يقوم المدرس بالمغالاة فى تصوير الأجزاء الخاطئة من الحركة إذا ما تولى بنفسه بيان طريقة الأداء الخاطئ لها مع تأكيده على تلك الأجزاء التى يؤدى الخطأ فيها إلى فشل الحركة كلها .

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

#### ملاحظات:

- سرعة تصحيح الأخطاء بقدر الإمكان .
- تصحيح الأخطاء واحد تلو الآخر، على أن يكون البدء بالتغلب على الأخطاء الأساسية أولاً .
- تصحيح الأخطاء من أسفل إلى أعلى .

الأدوات والأجهزة المساعدة فى عملية التعليم والتدريب

#### - الأطواق -

تختلف مقاساتها حسب تعليم المهارة وحسب التدريب وهي من الخيزران أو البلاستيك وتستخدم لتنمية دقة التصويب والتمرير وكذلك الخداع وخطوات كرة اليد

#### - مرمي كرة اليد

يستخدم للتدريب على التصويب بالوثب لأعلي من فوق عارضة المرمي وكذلك يمكن استخدام جانب المرمي بالتدريب على الخداع باعتبار أن جانب المرمي مدافع سلبي كما يمكن استخدام ذلك المرمي للتدريب على التصويب من مراكز الأجنحة ويتم ذلك فى جانب من جوانبه لداخل الملعب فبالتالى يعمل على غلق الزاوية التى يعمل لاجب الخداع بالتدريب على التصويب فيها باتباع التكنيك الخاص بفتح هذه الزاوية للتصويب .

#### - مرمي كرة اليد المقسم

يقوم المدرب بصنع مرمي كرة يد أصغر من المرمي القانوني بمقاسات مختلفة ويقوم بوضعه فى المرمي القانوني وذلك لتنمية دقة التصويب فى كرة اليد ، أو يقوم بتقسيم المرمي القانوني لعدة مربعات وكل منها له

درجة معينه حسب درجة صعوبة المكان بالنسبة للكرة المصوبة وذلك للتركيز علي هذه الأماكن من خلال التدريب المركز .

#### - المرمي المسدود

يسد المرمي بلوح من الصاج يوجد به ٦ فتحات علي شكل مربعات طول ضلعه ٤٠سم و ٢ منهم في الزاويتين العلويتين للمرمي و ٢ منهم في الزاويتين السفليتين وواحد منهم فوق رأس حارس المرمي والأخير بين رجلين حارس المرمي .

#### - شبكة الكرة الطائرة

تستخدم في تنمية النواحي المهارية للعبة مثل التصويب بالوثب لأعلي أو بالارتكاز من مستوي الحوض وكذلك تستخدم في الخداع باعتبارها مدافع سلبي .

#### - حائط التعلم

تستخدم حوائط التعلم في الإعداد المهاري لتعليم العديد من المهارات كالتمرير والاستلام والتصويب بأنواعه والخداع بالنسبة لسرعة رد الفعل لحارس المرمي .

