

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

المطبوعة:

" توجيهات ميدانية في الجانب التاريخي و المهاري و الفني و القانوني
في كرة اليد "

محاضرات و اعمال تطبيقية موجهة

ميدان : علوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية

الوحدة : اساسية

المستوى : ليسانس

السداسي : 3 / 4

الحجم الساعي الاسبوعي

محاضرة : 2 سا

اعمال تطبيقية : 2 سا

اسم و لقب الاستاذ : جغدم بن ذهيبة (استاذ محاضر ب)

حرباش براهيم (استاذ محاضر ب)

السنة الجامعية : 2015/2016

قائمة المحتويات

- 1- مقدمة.....04
2- التاريخ العام.....06
3- التاريخ العالمي الحديث.....06

قياسات ملعب كرة اليد

- 1- قياسات ملعب كرة اليد09
2- مقاييس الكرة.....16

الصفات البدنية و المهارية في كرة اليد

- 1- صفات لعبة كرة اليد.....18
1-1- من ناحية اللاعبين18
1-2- من ناحية المشاهدين18
1-3- عناصر اللعبة المختلفة.....18
1-2- اللياقة البدنية.....18
2-2- المهارات الأساسية.....19
3-2- الخطط.....19
4-2- الناحية النفسية.....19
5-2- التمرير والإستلام.....19
2-5-2- إيقاف الكرة باليد الواحدة20
2-5-2- التنطيط.....20
3-5-2- أنواع التنطيط.....20
3-5-2- التصويب.....21
4-5-2- الخداع.....22
3- تعليم المهارات الحركية الأساسية.....22
1-3- الخطوات التعليمية.....23
2-3- التدريبات التطبيقية.....24
3-3- بعض الأساليب لمتبعة لمزج المهارات الحركية مع الإعداد البدني
25.....

25.....3-3-1 تحسين الصفات البدنية الطبيعية للناشئ

25.....3-3-2 تحسين الصفات البدنية اللازمة لنمو

المهارات.....25

26.....3-3-3 تعليم النواحي الخطئية

اسس الدفاع في كرة اليد

28.....1- تعريف الدفاع

28.....2- أسس الدفاع

28.....1-2 وقفة الاستعداد

29.....2-2 التحرك السليم وايجابية المدافع

29.....3-2 المقابلة

29.....4-2 التغطية

30.....5-2 التخلص من الحجز

30.....6-2 حائط الصدر

30.....7-2 جمع الكرات المرتدة

30.....3- مقومات الدفاع الناجح

31.....4- أقسام الدفاع

31.....1-4 الدفاع الفردي

31.....2-4 الدفاع الجماعي

31.....3-4 الدفاع ضد بعض العوامل

31.....5- طرق الدفاع

31.....6- التشكيلات الخاصة بالدفاع

32.....1-6 طريقة التغطية صفر/6

32.....2-6 طريقة التغطية 5/1

الهجوم في كرة اليد

1- أرقام ومراكز اللاعبين في

الهجوم.....36

36.....3- ما هو الهجوم

36.....	3- الهجوم في كرة اليد.....
37.....	3-1- مبادئ نجاح الهجوم.....
38.....	3-2- واجبات لاعب المنطقة الأمامية.....
38.....	3-3- واجبات لاعب المنطقة الخلفية.....
39.....	3-4- أقسام الهجوم.....
39.....	3-5- الطرق المستخدمة في الهجوم.....
39.....	3-5-1- طريقة الهجوم 3/3.....
39.....	3-5-2- طريقة الهجوم 4/2.....
39.....	3-5-3- طريقة الهجوم 2/4.....
39.....	3-6- التكوينات الهجومية.....
41.....	4- أهداف كرة اليد للناشئين.....
41.....	4-1- فريق للمبتدئين.....
42.....	4-2- فريق المتوسط المستوى.....
	5- الصفات والسمات الخاصة بمدرس ومدرّب فريق كرة اليد بالمدرسة.....43
44.....	6- المعرفة والكفاءة المهنية.....
44.....	6-1- الكفاءة في العمل.....
45.....	7- الألعاب الصغيرة وكرة اليد.....
46.....	7-1- في مجال التدريب.....
	8- بعض الألعاب البدنية والترويحية والتمهيدية لكرة اليد.....47
47.....	8-1- ألعاب بدنية وترويحية.....
50.....	9- التعلم وكرة اليد.....
	9-1- المبادئ التربوية الواجب مراعاتها لتعليم الصغار.....50
51.....	9-2- الاختبارات الموضوعية.....
52.....	9-3- العقل (الذكاء).....

10- مراحل تعليم المهارات وشرح مبسط لها.....	52
10-1- شرح مبسط لمراحل تعليم المهارة.....	53
10-2- الوسائل المستخدمة في تعليم المهارات.....	54
10-3- الشروط المساعدة في تعليم المهارات الحركية.....	57
11- الخطوات التعليمية.....	58
12- العملية التدريسية التعليمية.....	58
13- مراعاة قوانين التعلم.....	59
13-1- قانون الأثر والنتيجة.....	59
13-2- قانون التدريب.....	59
13-3- قانون الحداثة.....	60
14- التعليم.....	63
14-1- نظرياته.....	63
14-2- شروط التعلم الجيد.....	64
14-3- أنواع التعلم.....	66
15- الدوافع.....	67
16- التغذية العكسية (الراجعة).....	70
16-1- مقدمة.....	70
17- التطور الحركي.....	71
17-1- مفهوم التطور الحركي.....	71
17-2- الزيادة المتدرجة (التدرج).....	72
17-3- عائد المعلومات وتغذية رجعية موجهة لتقويم نوعية الأداء.....	74
17-4- عائد معلومات أو تغذية رجعية من خلال معرفة النتائج.....	75

17-5- تعريف عائد المعلومات "التغذية الرجعية".....	75
17-6- مبدأ العلاقة الجيدة بين الحمل والراحة.....	77
17-7- مبدأ الحمل المتعدد الأشكال.....	77
18- الأشكال المستخدمة في الحمل والراحة في درس التربية الرياضية.....	78
18-1- الحمل الثابت.....	78
18-2- من خلال استخدام الحمل المتغير.....	78
18-3- التدريب أو التمرين (التدريس) باستخدام الراحة الكاملة.....	79
18-4- استخدام الراحة الكاملة.....	79
18-5- التدريب أو التمرين (التدريس) بدون استخدام الراحة.....	79
18-6- من خلال استخدام طريقة المسابقات والتفويم.....	80
19- المراحل الفنية للتصويب.....	80
19-1- التصويب بالارتكاز.....	80
19-2- التصويب بالوثب.....	81
19-3- التصويب بالسقوط.....	82
20- أهم الخطوات التعليمية ولأهم المهارات الهجومية في اللعبة.....	82
20-1- مهارة التمرير والاستلام.....	82
20-2- التنطيط.....	83
20-3- الخطوات التعليمية.....	84
20-4- التنطيط.....	85
20-5- الخداع.....	85

الاعطاء و العقوبات في كرة اليد

87.....	1- التحكم في كرة اليد.....
89.....	2- اشارات التحكم في كرة اليد.....
	المصادر والمراجع

قائمة تسلسل الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
81	يبين المراحل الاساسية للتصويب بالارتكاز	1
82	يوضح مراحل التصويب بالوثب	2
82	يبين مراحل التصويب بالسقوط	3
85	يبين مراحل التبطيط	4
86	يبين مراحل مهارة الخداع	5

قائمة تسلسل الأشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
09	يوضح اهم المناطق الموجودة بالملعب	01
10	يوضح الخطوط الموجودة بالملعب	02
13	يوضح قياسات المرمى	03
16	يوضح قياسات الكرة	04
73	يبين كيفية تقسيم القدرات الحركية	05
75	يوضح تقسيم عائد المعلومات (التغذية الراجعة)	06
90	توضح اشارات التحكيم في كرة اليد	07

ملخص المطبوعة:

وصف المقياس :

تهدف هذه المادة الى تعريف الطلبة بمعلومات حول تاريخ و نشأة لعبة كرة اليد بمختلف مهاراتها وصفاتها البدنية المرتبطة بها و ادواتها المستخدمة في اللعب.و تعريفهم بالقواعد الاساسية و القوانين،كما يركز المادة على تعليمهم الاداء الفني الصحيح لمختلف المهارات الاساسية بالاضافة الى التعرف على جديد لعبة كرة اليد .

وصف موجز لنتائج التعلم الاساسية للطلبة :

تعتبر هذه المادة تكملة لما تلقاه الطلبة خلال السداسي الاول و الثاني و تتناول هذه المادة التطور التاريخي للعبة كرة اليد ، و تعريف الطلبة بالخطوات التعليمية لتعم المهارات الاساسية لكرة اليد،و تتناول بعض من التمرير و الاستقبال و كذا التصويب على المرمى بالاضافة الى الصفة البدنية التي لها علاقة بالمهارة ، و تعريف الطالب بقياسات الملعب و قياسات الكرة المستعملة في اللعب ،و كذا التطرق في هذه المادة الى معرفة الاخطاء الدفاعية و الهجومية التي يقع فيها اللاعب،وفي الاخير التطرق الى التحكيم في كرة اليد .

مخرجات التعليم للمادة :

يفترض بالطالب بعد اجتيازه متطلبات المادة ان يكون ملما بـ:

المعارف و المعلومات : حيث يفترض بالطالب ان يكون قادرا على:

- معلومات متصلة بتاريخ كرة اليد
- معلومات متصلة بالمهارات الاساسية
- معلومات متصلة بقياسات الملعب و الكرة
- معلومات متصلة بالتحكيم

المهارات الذهنية : حيث يفترض بالطالب ان

- يميز بين الاخطاء الدفاعية و الاخطاء الهجومية
- ان يميز بين مختلف القوانين و المهارات الساسية

المهارات التخصصية : حيث يفترض بالطالب ان يكون قادرا

- على اتقان المهارات الاساسية في كرة اليد
- يستطيع عمل نموذج صحيح للمهارة
- يستطيع ان يصحح الاخطاء الشائعة بالطرق المناسبة

1- مقدمة:

تعتبر كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال والشباب من الجنسين ، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول , وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم .

فلقد كان لازدياد إعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية، ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة، كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات، سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اولمبيا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و المنظمين و الإداريين و الحكام المتخصصين في هذه الرياضة ، وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء و الشباب و الممارسين على مختلف أعمارهم، فنون اللعبة و ضروبها و توفير المناخ المناسب قانونيا و تنظيميا ، و ذلك ضمانا لحسن الممارسة و الارتفاع بمستوى الأداء .

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م اثر كبير على زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها، اذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات. و الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية، و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة، و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و اكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب ، كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ ، فالمهارات أساسية بالنسبة له ، و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف . و الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولا أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى ، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال ، كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع.

إن رياضة كرة اليد مورست منذ زمن طويل في كل من مصر و اليونان و روما و تدل النقوش الفرعونية الموجودة على معابد بني حسن بمحافظة المنيا أن لعبة تمرير الكرة قديمة جدا منذ حوالي 3000 سنة قبل الميلاد كما أن ممارستها لم تكن في القصر الملكي فقط بل كانت لكل أفراد الشعب وقد استخدموا كرات مصنوعة من الخيش والقش والجلد ويرجع أصل نشأة اللعبة إلى نهاية القرن الثامن عشر وبداية القرن التاسع عشر حيث ظهرت لعبات تلعب باليدين مثل توربول torball التي لعبت في ألمانيا و التي لعبت في تشيكوسلوفاكيا و التشيك و سلوفاكيا في عام 1898 . أما الفضل في ظهور هذه الرياضة بشكلها الحالي يرجع إلى مدرس التربية الرياضية الألماني ماكس هيلنر الذي عمل مع مدرس التربية الرياضية كارل شيلنر على وضع القواعد الأساسية للعبة سنة 1917 ، وفي عام 1966 تم التخلي نهائيا عن كرة اليد بأحد عشرة لاعبا بعد أن أصبحت تلعب بسبعة لاعبين منذ 1954 و أصبح الملعب بمقاييسه الحالية التي ستذكر بالتفصيل ليدخل اللعب بسبعة الألعاب الاولمبية سنة 1972 للذكور و سنة 1976 للإناث، الآن وفي بداية 2002 وقبل بداية بطولة العالم التي ستنتم في البرتغال في يونيو 2002 وعقب انتهاء بطولة العالم التي تمت في فرنسا عام

2000 وعقب بطولة أوروبا فبراير 2002. وبعدها تطورت كرة اليد الحديثة فأصبح للدفاع المتقدم بل ولا متقدم النشاط دورا بارزا في طرق وخطط اللعب الجديدة الحديثة وأصبح للياقة البدنية الدور البارز والهام في حسم كثير من البطولات وأن جاز ذلك فإن للمهارات الخاصة بالأداء الفني في المباريات دورا حاسما أيضا في تحقيق ذلك.

وإن كانت في الآونة الأخيرة ظهر اعتماد اللاعب على الدفاع الفردي والجماعي المتقدم والنشط كمهارات محققة للبطولات العالمية المختلفة فإن الهجوم الخاطف أيضا بجانب المهارة الفردية والمهارة المتميزة المتفردة والأولمبية وأخرها دورة سيدنى بأستراليا وبطولة العالم الأخيرة بفرنسا.

ولذا فإننا أقدم لكل العاملين والمهتمين باللعبة على إختلاف أنواعهما طلاب ومدرسين ومدرسين ورجال إتحاد أحدث طرق التعليم والخطوات التعليمية والتدريبات التطبيقية مؤقتا بأنه لا انفصال بين الجانب الفني العلمي والناحية القانونية وبين كل من العمل في مجالات اللعبة المختلفة كالإدارة والتدريب والتحكيم والتدريس وخلافه.

2- التاريخ العام:

أن شأن تاريخ كرة اليد شأنه كشأن كل تاريخ لم يعرف بالضبط متى بدأت ممارسة اللعبة ولكن هناك شواهد وألعاب صغيرة وتمهيدية تعد بمثابة كل ألعاب اليد ككرة السلة واليد والطائرة وذلك لصعوبة التحقق من صحة المعلومات التاريخية المتعلقة بها، وهذا وإن كنا نعلم أن أصل ألعاب الرمي باليد من تمرير ورمي وإعادة هي لعبة قديمة جدا ومنذ حوالي 3000 سنة قبل الميلاد من خلال نقوش مقابر بنى حسن بالبر الشرقي بمحافظة المنيا بمصر، وهناك من لعب الحكشة واللغم وأتنس براحة اليد وغير ذلك مستخدمين في ذلك الكرات الخيش والقش والجلد أيضا وكل ذلك لدى الفراعنة أيضا.

3- التاريخ العالمي الحديث:

من خلال مدرب جمباز دانماركي يدعى "هرمجر سلس" الذي أدرج لعبة تشابه كرة اليد في برنامجهِ التدريبي أثناء تدريب فريق الجمباز وأثناء عمله أيضا كمدرس تربية رياضية بالدانمارك ضمن برنامج عمله الدراسي وكان ذلك عن طريق الألعاب الصغيرة والتمهيدية. ثم جاء من بعده مدرس التربية الرياضية الألماني والذي كان يعمل بمدينة برلين 1917 ويدعى "ماكس هيزر" ويرجع له الفضل في أعضاء الصيغة القانونية على اللعبة من

خلال مقاييس الملعب 40×20 متر وأبعاد المرمى 2.5×2 متر ومنطقة المرمى على بعد 4 متر وقد استوحى تلك القوانين من اللعبة الألمانية توربال.

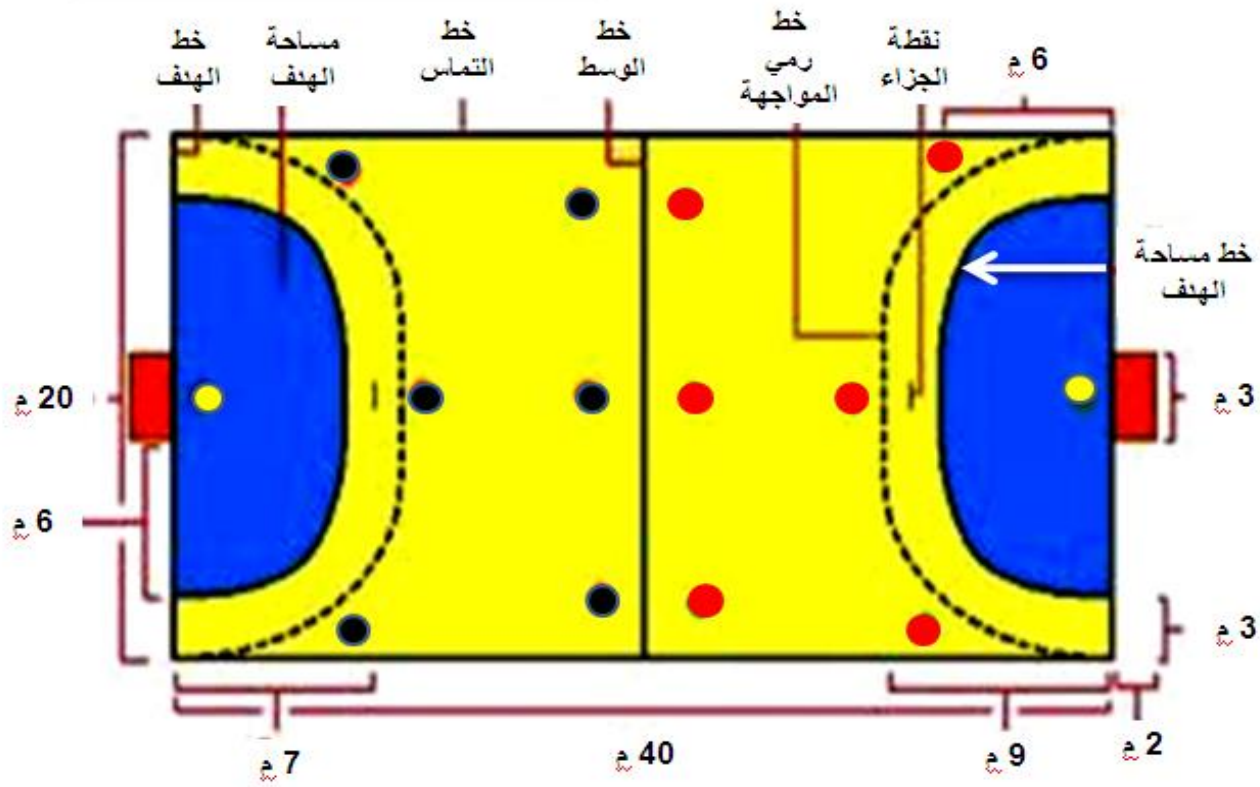
ثم جاء التشيكيان "كريجستيل وكاروس" فوضعا دائرة الـ2 متر ومنعا ضرب الكرة بالبوكس ومنعا لمس الكرة لأسفل الركبة كما قررا اللعب على شوطين 25 دقيقة لكل بينهما راحة 10 دقائق وإتخذت من لعبتهم الشعبية "جزيوار". ثم إهتمت ألمانيا باللعبة وأقامت نشاط رسمي لها عام 1920 وكان عدد الفرق الألمانية المشتركة 8 فرق وكانت أول مباراة دولية رسمية بين ألمانيا والنمسا عام 1925 وكانت 11 فردا وعلى ملعب كرة القدم 3/2 لصالح ألمانيا. عام 1932 دخلت اللعبة برنامج الدورات الأولمبية ببرلين 11 لاعبا. عام 1938 أقيمت أول بطولة العالم للرجال 11 لاعب وفي نفس العام أقيمت أيضا بطولة العالم 7 أفراد في برلين أيضا، كما دخلت اللعبة أمريكا الجنوبية والشمالية وشمال إفريقيا وشرق آسيا، وفازت ألمانيا بأول بطولة العالم 11 فردا و8 أفراد.

توقفت البطولات بسبب الحرب العالمية الثانية ثم أنشئ أول إتحاد دولي بعد التوقف في كوبنهاجن بالدانمارك 1942 ثم إلى مدينة بازل 1950 بسويسرا ثم إلى فرنسا ثم توالى البطولات في عام 1966، دخلت اللعبة دورة برلين الأولمبية عام 1972 بمدينة ميونخ بألمانيا تقام البطولات العالمية كل 4 سنوات ثم كل 2-3 سنوات وكرة اليد الآن 8 أفراد فقط.

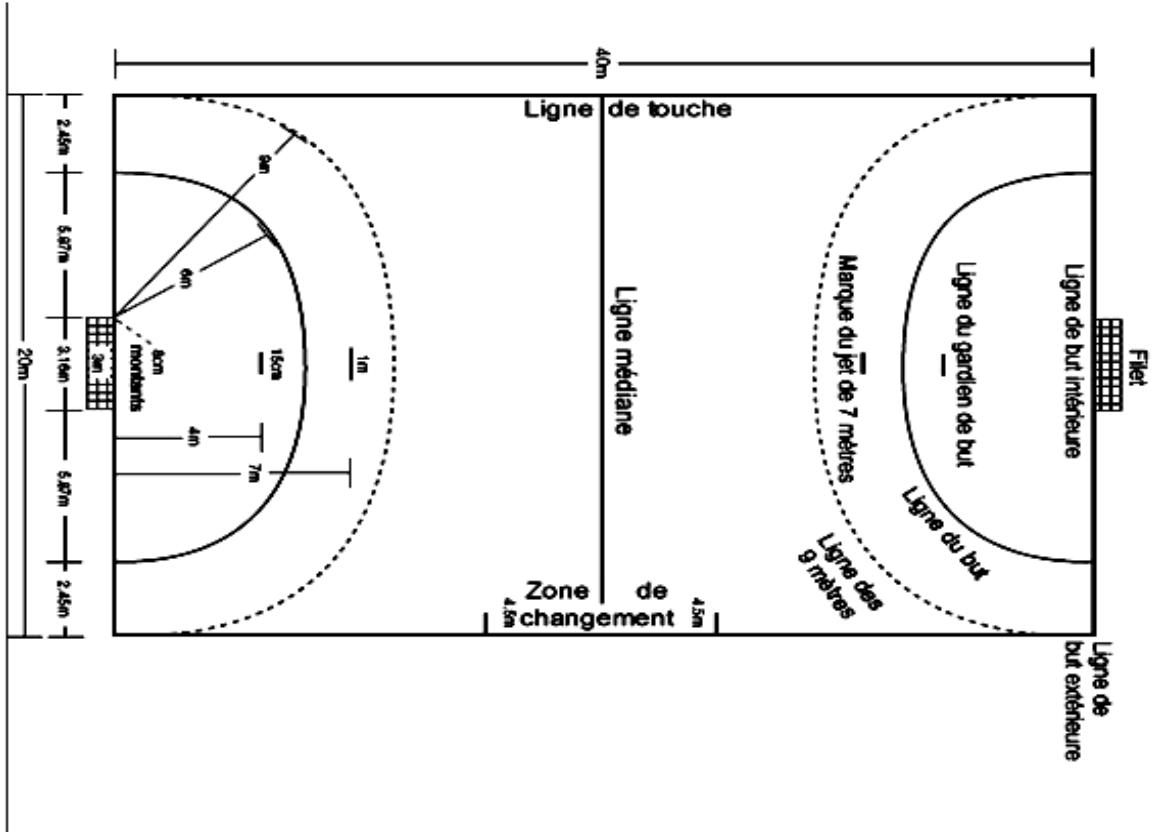
قياسات ملعب كرة اليد

1- قياسات ملعب كرة اليد:

الملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر (20 × 40 متر)، يوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريباً تعرف بمنطقة المرمى، والتي تتحدد بخط يبعد بمسافة 6 أمتار عن المرمى. كما يوجد خط شبه دائري على هيئة نقاط يبعد عن المرمى بمسافة 9 أمتار، ويعرف هذا الخط بـ "خط الرمية الحرة". وكل خط في الملعب يعد ظهر الشبكة الأصلية لتعزيزها

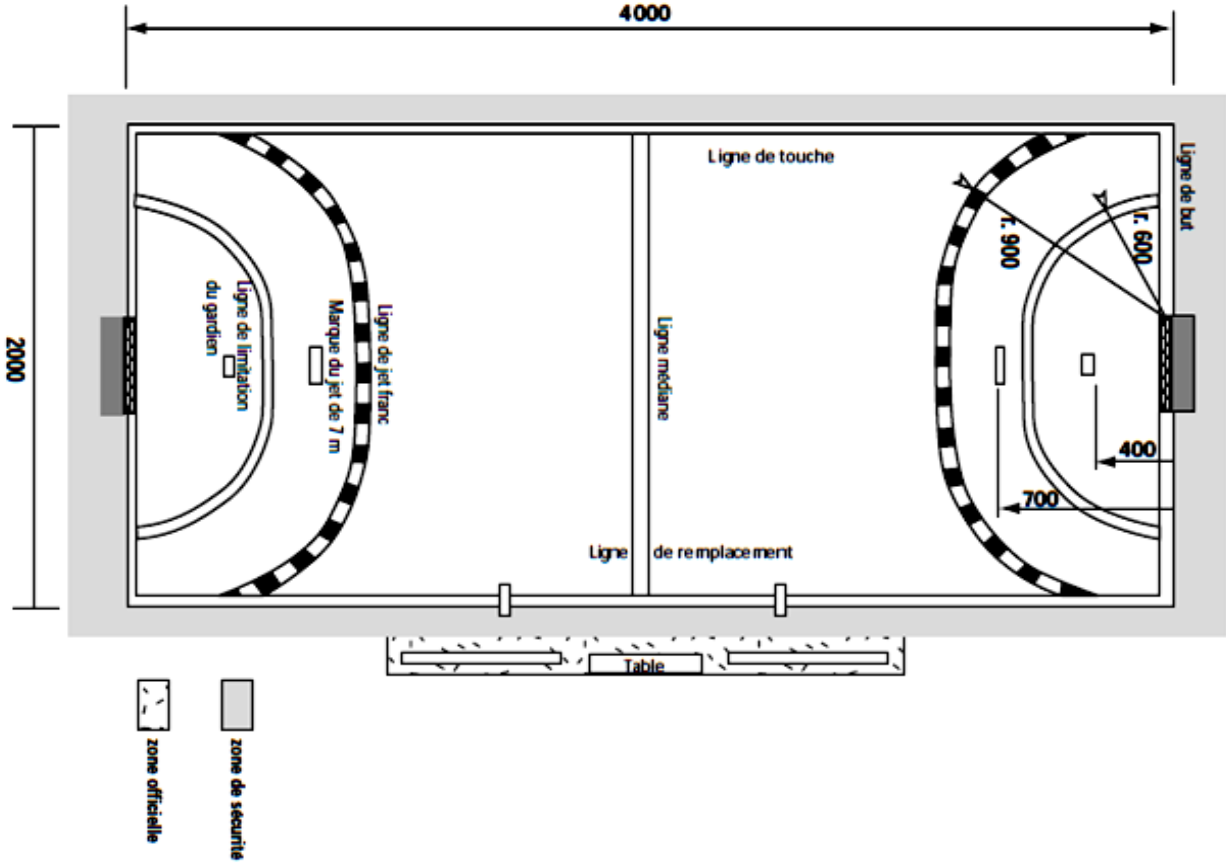


الشكل رقم (01) يوضح اهم المناطق الموجودة بالملاعب

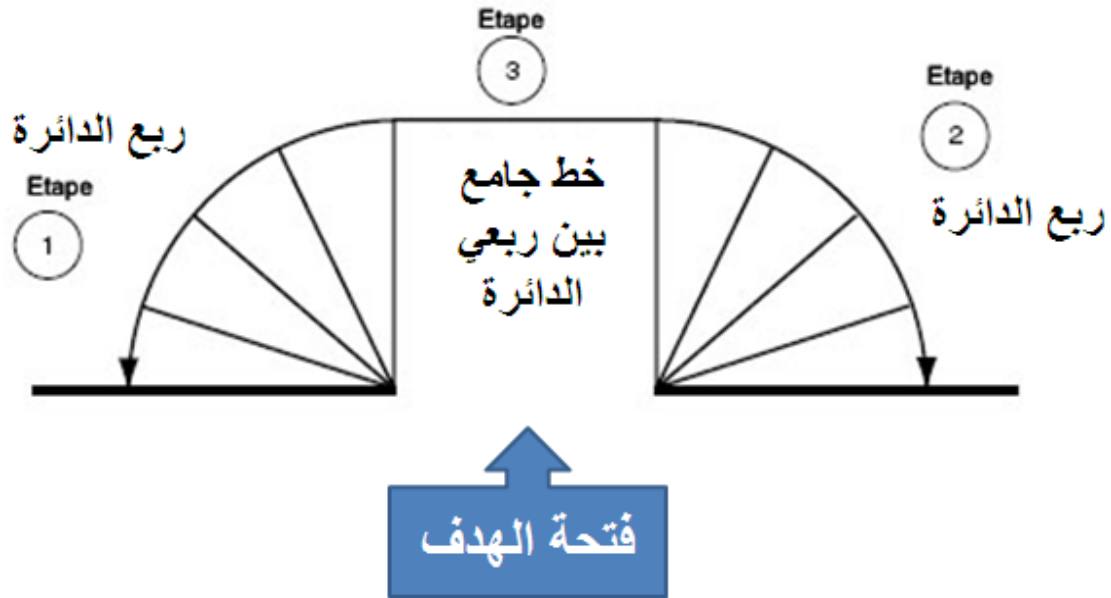


الشكل رقم (02) يوضح الخطوط الموجودة بالملاعب

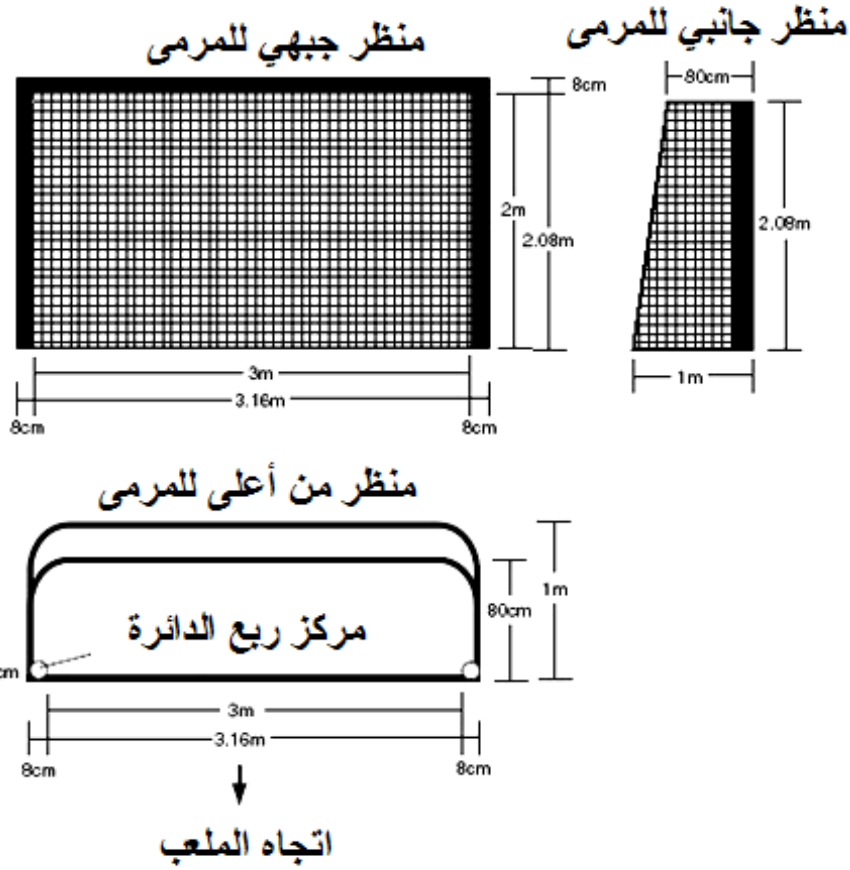
يحاط مرمى الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى. وتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ طوله 6 أمتار وخط وصل مواز لخط المرمى، يعرف بخط السبعة أمتار. ولا يسمح إلا لحارس مرمى الدفاع بالتواجد في هذه المنطقة. بيد أنه يمكن لأي لاعب مسك الكرة ولمسها في الهواء داخل حدود هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض. وإذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى، ينبغي أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة. إلا أنه إذا تعمد أحد اللاعبين تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقعاً أفضل يمكنه من إحراز هدف داخل مرمى الخصم، ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الخصم. وبالمثل، إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولاً اتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب، فسيعاقب على ذلك لأنه خالف قواعد اللعب



يحاط مرمى الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى. وتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ طوله 6 أمتار وخط وصل مواز لخط المرمى، يعرف بخط السبعة أمتار. ولا يسمح إلا لحارس مرمى الدفاع بالتواجد في هذه المنطقة. بيد أنه يمكن لأي لاعب مسك الكرة ولمسها في الهواء داخل حدود هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض. وإذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى، ينبغي أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة. إلا أنه إذا تعمد أحد اللاعبين تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقعاً أفضل يمكنه من إحراز هدف داخل مرمى الخصم، ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الخصم. وبالمثل، إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولاً اتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب، فسيعاقب على ذلك لأنه خالف قواعد اللعب.

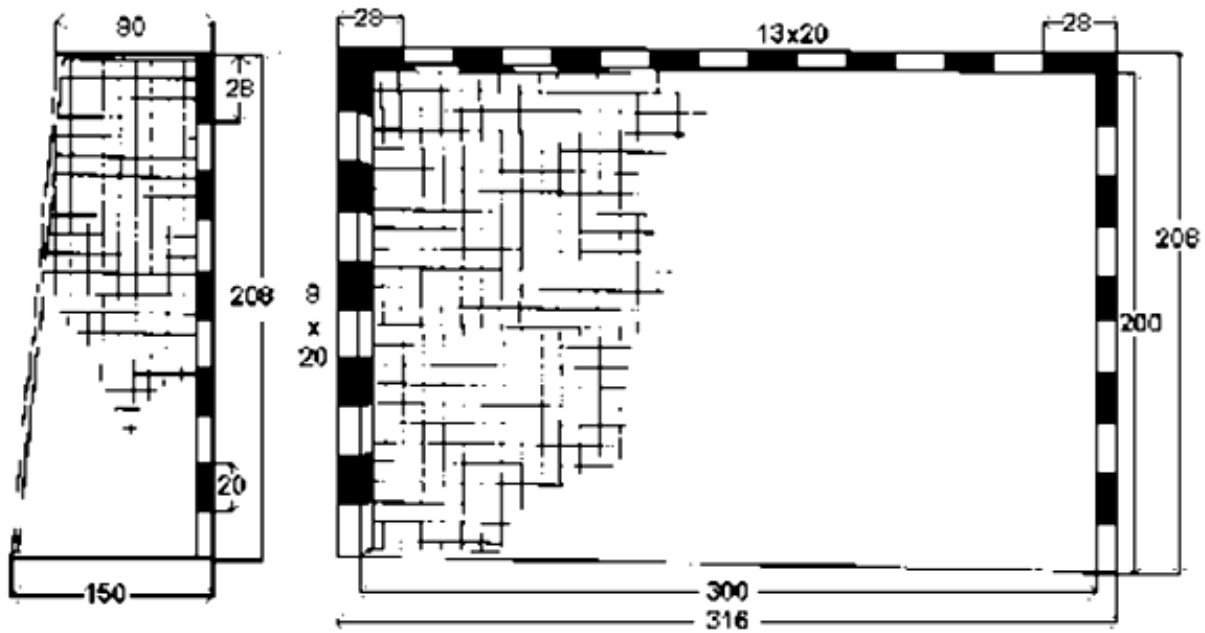


كل مرمى عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل عرضها 3 متر, وارتفاعها 2 متر. قوائم المرمى والعارضة مصنوعة من المادة نفسها وتكون ذات مقطع عرضي تربياعي بواجهة تبلغ 8.5 سنتيمتر.

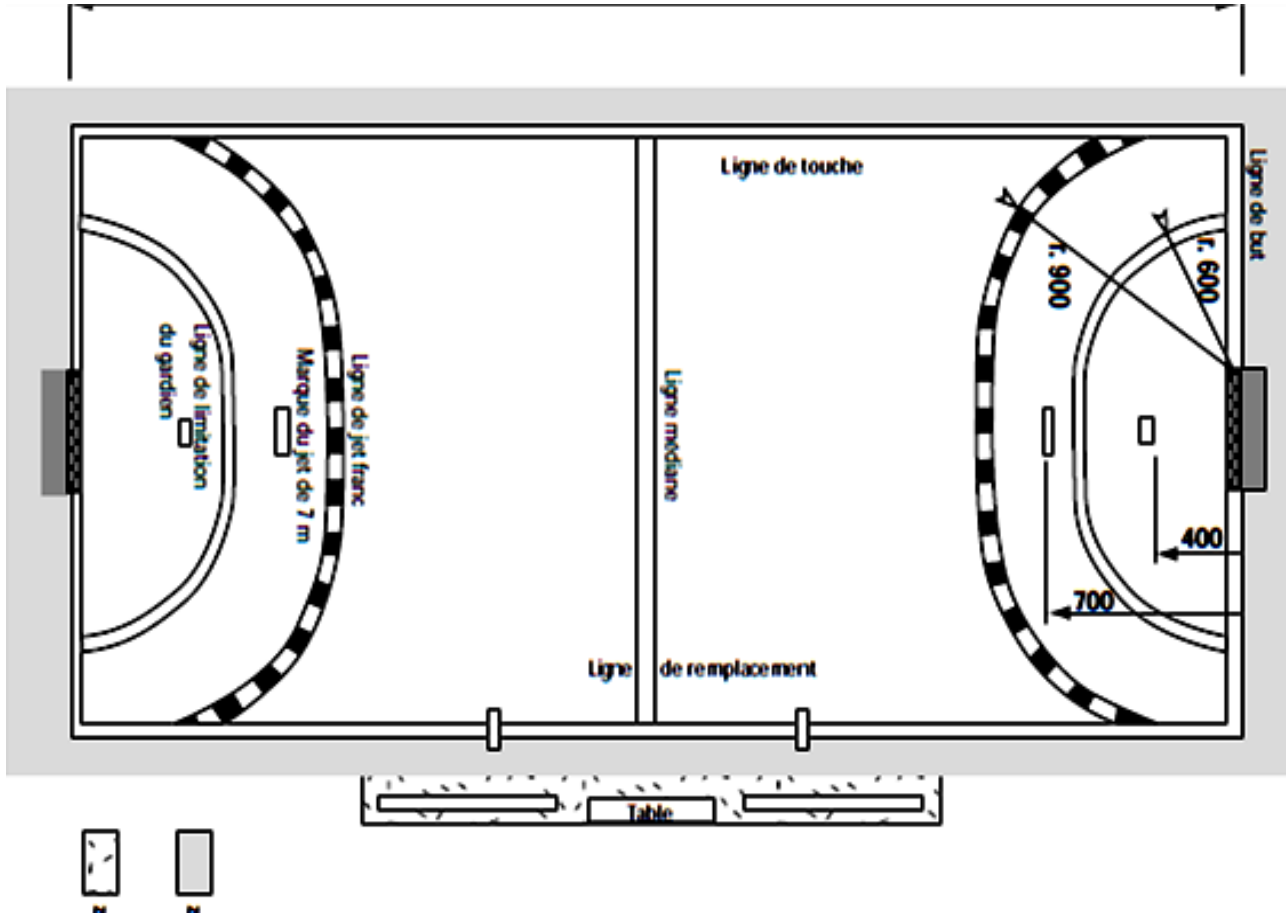


الشكل رقم (03) يوضح قياسات المرمى

تطلى الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة بالتبادل بلونين مختلفين. كل مرمى يحتوي على شبكة. ويجب أن تكون الشبكة متراخية حتى لا ترتد الكرة التي تدخل هدفًا. وإذا لزم الأمر، يتم تثبيت شبكة أخرى بالمرمى



إن عرض جميع الخطوط التي على أرضية الملعب هو 5 سم و هي محسوبة في مساحة



3- مقاييس الكرة:

مقاييس كرة اليد خمسة تتراوح بين م3 م2 م1 م0 م00



الشكل رقم (04) يوضح قياسات الكرة

1. لاعبين أكبر من 16 سنة Taille 3
2. لاعبين بين 14 و 16 سنة و بنات اكبر من 16 سنة Taille 2
3. لاعبات بين 8 و 14 سنة و أولاد بين 8 و 12 سنة Taille 1
4. لاعبين أقل من 8 سنوات Taille 0
5. لاعبات أقل من 8 سنوات Taille 00
6. طول محيط الكرة 60/58 و وزنها 425 غ/475 غ Taille 3
7. Taille 2 طول محيط الكرة 56/54 و وزنها 325 غ/400 غ
8. Taille 1 طول محيط الكرة 52/50 و وزنها 290 غ/330 غ
9. Taille 0 يمكن التصرف

الصفات البدنية والمهارية في كرة اليد

1- صفات لعبة كرة اليد:

تتميز اللعبة بالبساطة وما لها من قيمة تربوية وحركية لا يمكن تجاهلها فإنها تعد من الألعاب الجماعية المحببة للنفس من الجنسين كما أنها تعمل على تكوين العلاقات الأخلاقية الحسنة وتحسين الصفات النفسية والبدنية مما يسهل على المربين الرياضيين على إختيار الأساليب التربوية المناسبة لتوجيه الناشئين والعمل معهم.

ومن صفات اللعبة من ناحية الإمكانيات قلة التكاليف من حيث الملاعب والأدوات كذلك بساطة القوانين ووضوح مواده وسيرنتها وسرعة الاستيعاب والفهم لجميع العاملين بالعبة

والمتهمين بها كما أن اللعبة لا تحتاج إلى كثير من الوسائل الإيضاحية المعقدة التي تستخدم في مجال التعليم والتدريب لكافة المراحل والمستويات.

1-1- من ناحية اللاعبين: فإن ممارسة اللعبة باليدين فإن ذلك يسهم في سهولة الداء وتقدمه وسرعته ولذا يفضل ذوي الأصابع والكف الطويل ودوي الطول الفارع واللعبة مناسبة لكل من البنين والبنات وجميع الأعمار وبما أنها لعبة جماعية فهي تعمل على إكساب الصفات الإجتماعية التربوية المرغوبة، هذا بجانب التنافس الشريف من خلال الروح الرياضية العالية بجانب الانتماء والولاء الفردي والجماعي وخلق المواطن الرياضي الناجح.

1-2- من ناحية المشاهدين: فإن اللعبة ومن خلال إحراز الأهداف الكثيرة في كلا المرميين فإن المشاهد تنتابه الفرحة والسرور والبهجة والإثارة حيث تتعدد أماكن التصويب خلفية وأمامية ودائرة وحارس مرمى وطرق دفاع عديدة ومختلفة وكذلك قرب أماكن التغير المستمر في النتيجة طوال فترات المباراة يبرز مهارات اللاعبين وقدراتهم على تنوع أساليب اللعبة المختلفة.

2- عناصر اللعبة المختلفة: لقد تحولت تلك اللعبة من لعبة ترفيهية وشعبية إلى لعبة أولمبية وعالمية ذات عناصر ومتطلبات عالية في اللياقة البدنية والإعداد البدني الخاص المهارات الأساسية الخطط (الهجومية والدفاعية) الناحية النفسية، وتلك العناصر الأربعة لها أهميتها المتساوية والتي لا تقل إحداها عن الأخرى.

1-2- اللياقة البدنية: هي القاعدة العريضة لتحقيق الأداء المطلوب منه داخل الملعب واللياقة في جميع الألعاب تعد في مرتبة متقدمة لأنها تستند على ذلك العنصر الهام، فاللاعب يحتاج للقدرة الذراعية والرجلين لقوة التصويب وكذلك القدرة على الثوب العالي والسرعة للوصول للكرة في المكان المناسب كما أنها تسهم بدور بارز وفعال في تنمية كل من المهارات والخطط والقوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة هما عناصر اللياقة البدنية العامة وكل من القوة السرعة (القدرة) وتحمل الأداء والتحمل النفسي والسرعة والرشاقة والدقة والمرونة والعناصر البدنية الخاصة بكرة اليد وكلهما مهم ومؤثر في اللعبة ومستواها ونتائجها.

2-2- المهارات الأساسية: وتعد المهارات عنصرا أساسيا في شتى أوقات المباراة فلا يمكن للاعبين أداء خطط اللعب أن لم يكونوا على مستوى عالي من الكفاءة المهارية وهي تشتمل مهارات اللاعب المهاجم ومهارات اللاعب المدافع ومهارات حارس المرمى.

2-3- الخطط: هامة جدا في نتائج المباريات وفك رموز المباراة في أوقاتها الحرجة سواء أكان ذلك هجوميا أو دفاعيا حتى يكون هناك تأثير وفاعلية عاليين بالنسبة للأداء وتحقيق الفوز.

2-4- الناحية النفسية: هي عنصر أساسي لكل نشاط رياضي لأنها تتميز بالإرادة القوية وتحقيق الثقة بالنفس وتحقيق الهدف. كما يجب السمع والطاعة والولاء وتنفيذ الواجبات المطلوبة من اللاعب وأن يتحلى بالصبر حتى يمكن إصلاح الأخطاء وتحسين المستوى. وتعد المهارات الحركية الأساسية بمثابة العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية، ويعمل إتقان اللاعب للمهارات الأساسية على الإرتفاع بالمستوى الفني والجمالي المطلوب منها.

2-5- التمرير والإستلام: من أهم المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد وهي مرتبطان ببعضهما إرتباطا كبيرا، ويكون الاستلام باليدين وأحيانا وفي حالات خاصة يكون بين واحدة أما التمرير فيكون بين واحدة وفي حالات خاصة نادرة جدا يكون باليدين. ولاستلام مستويين أحدهما من أعلى وفيه يكون وضع اليد عاليا والأصابع منتشرة لأعلى والرفع في الخلف ويجب أن تفرق بينهما حمل الكرة وبين مسكها ففي المسك الرسغ يكون خلف الكرة وليس أسفلها بمعنى عدم التفاف الكرة باليد والآخر من أسفل وفيه يختلف وضع اليدين فيكونا لأسفل وطبقا للوضع التشريعي لليدين، ويستحسن البدء بتعليم الاستلام أو لا قبل التمرير فكلما كان الاستلام سليما يكون بالتالي التمرير سليما كما يجب أن تكون الرجل الأمامية هي المجاورة للكرة لحظة الاستلام مع مسك الكرة بيد أماما والآخرى خلفا مع فحظه توزيع النظر على الملعب ومراعاة الخطوات القانونية.

والاستلام بيد واحدة يتم في المستويات الآتية:

1- مستوى مائلا جانبا عاليا.

2- مستوى متوسط (جانبا) وبعيدة عن الجسم

3- استلام كرة ثابتة على الأرض

يتم بعد الاستلام باليد الواحدة تأمين الكرة باليد الأخرى

2-5-1- إيقاف الكرة باليد الواحدة ويتم:

يرفع الرسغ في إتجاه الكرة ثم توجيه مسار الكرة لأسفل تحت سيطرة اللاعب وأمامه حتى يتسنى له مواصلة العمل التالي كالتنطيط أو المسك لأداء المهارة التي تليها.

2-5-2- التنطيط:

يتم التنطيط في كرة اليد بأن تكون الكرة خارج القدم الأمامية والمشباهة لليد المستخدمة قليلا وفي زوايا مفتوحة ويتم بيد واحدة وبالجري المربع وممكن يكون باليد الواحدة الأخرى تدافع كنا يكون في كرة السلة ونادرا وما يحدث وتستخدم أيضا في تهدئة اللعب بتجديد الثلاث ثوان الخاصة بمسك الكرة وتجديد الثلاث خطوات والتنطيط يكون أما مرة واحدة أو باستمرار.

2-5-3-أنواع التنطيط:

- تنطيط سريع للهجوم الخاطف ويتم بزوايا منفرجة
- تنطيط لحماية الكرة كما في كرة السلة ويتم في زوايا قائمة
- تنطيط لتجديد 3 ثوان أو ثلاث خطوات لمحاولة نجاح عملية الخداع

وكرة اليد لا تتطلب استخدام التنطيط بكثرة لأنه يبطئ من سرعة اللعب وإنما تفضل استخدام التمرير والاستلام

2-5-3-التصويب:

هي المهارة التي تحدد نتيجة المباراة ويجب أن تكون في كل وحدة تدريبية وهو يتسم بالدقة والقوة كما أنه يتأثر بالمسافة والسرعة وهو كالآتي:

- تصويبة الكتف:

وتتم في مستويات مختلفة أعلى الرأس قليلا مستوى الكتف تماما لحوض أسفل الحوض.

- التصويب بالوثب:

إما لأعلى أو للأمام والأخير يتم من خلال فجوة وغالبا واستخدام في الهجوم الخاطف.

- التصويب بالسقوط:

ويتم من خلال فجوة صغيرة وعلى دائرة الهدف وملاحظة أن الرجلين لا تترك الأرض ويكون وضع الجسم في ميل والسقوط على اليدين بالتبادل يد تليها الأخرى بعد التخلص من الكرة.

- التصويب بالطيران:

وهو كما في السقوط ولكن مع الوثب والسقوط على هيئة طيران وهي متقدمة وممكن أن يتم بالدرجة على كتف الذراع الرامي.

- التصويب الخلفي:

غير شائع ولا يستخدم إلا على الدائرة ومن خلال وجود فجوة ويكون بواسطة رسغ اليد والظهر مواجه للمرمى كحالة لاعب الدائرة مثلا، وفي مهارة التصويب كلما تمكن اللاعب من استخدام مهارة ثني الجذع كلما كان أسهل في التخلص من المدافعين عندما يقترب منهم.

ومعظم أنواع التصويب يتم بالتصويب الكراباجية متبعا نفس توجيه الفنية في التمرير مع الفارق في الهدف وتحقيقه. كما يجب أن يتدرب اللاعب منذ نشأته الأولى وخاصة في صغر سنة على استخدام اليد الأخرى (الغير مستعملة) حتى يمكن استخدامها في لحظات معينة من المباراة ويفضل تدريب اللاعبين على جميع أنواع التصويب ثم التركيز على التصويبات الخاصة بالمركز الخاص به حتى يمكن لهذا اللاعب أن ينوع في تصويباته.

2-5-4-الخداع:

هو تشتيت لانتباه الخصم وفتح ثغرة للهجوم من خلالها أو التصويب منها في كرة اليد أو صورة أداء لاعب أو أكثر من لاعب لحركة أو أكثر.

ويتم الخداع بالكرة بدون الكرة والخداع بدون الكرة يتبعه العمل الجماعي حيث احتمال وصول الكرة من الزميل نظرا لتشتيت انتباه الخصم وأما بالكرة متبعة أي التمرير أو التنطيط التصويب وغالبا ما يكون التنطيط والتصويب.

والخداع بالكرة يكون:

أ- بسيط

ب- مركب

❖ الخداع البسيط:

استخدام الخداع بالجسم وهو على مقربة من المدافع حيث يميل بأعلى جذعه لجهة اليسار على سبيل المثال ويساعد بتحريك قدمه اليسرى في نفس الإتجاه خطوة قصيرة وفجأة يتم تغيير الجذع مع القدم اليمين في الإتجاه الجديد للمرور على يسار المدافع.

❖ الخداع المركب:

يأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها ثم تغيير الحركة على القدم الأخرى ثم نقلها أماما مائلا للجانب للمرور بسرعة من جانب كتف المدافع وليس بعيدا منه.

وباختصار البسيط: مرور عكس الحركة الأولى مع ثبات.

المركب: مرور من نفس اتجاه الحركة الأولى.

3- تعليم المهارات الحركية الأساسية:

تعتبر مرحلة تعليم المهارات الحركية الأساسية من أصعب مراحل تعليم اللعبة بالنسبة للمبتدئ وترجع صعوبتها إلى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعليم وكذلك افتقارها إلى بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها اللعبة وهناك بعض الشروط التي تساعد على تعليم المبتدئ المهارات الحركية وهي:

- ✓ تقديم فكرة عن المهارة وأهمية أتقانها بالنسبة للاعب.
- ✓ تقديم نموذج صحيح لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها الأكثر من مرة.
- ✓ تقسيم المهارة إلى خطوات متدرجة تبعا لصعوبتها وكذلك تبعا لمستوى المبتدئين مع الشرح على أن يتسم بالدقة والسرعة حتى يستطيع الاستيعاب والفهم.
- ✓ التركيز على النقاط الهامة لقانون اللعبة خلال تعليم المهارات المختلفة.
- ✓ التدرج في تعليم المهارات بالنسبة لأهميتها وارتباط بعضها ببعض.
- ✓ عمل تدريبات متدرجة تطبيقية للمهارة تتميز بالتشويق والتنويع.
- ✓ قدرة المدرب أو المدرس في اختيار أنسب الطرق التي تساعد على سرعة التعليم ومنها الطريقة الكلية وتتلخص في إعطاء المهارة ككل مع الإصلاح باستمرار، والطريقة الجزئية يوضع المهارة في شكل تدريبات تمهيدية وخاصة المهارة المركبة أو المعقدة ثم الطريقة الكلية الجزئية وهي الإثنيين معا.

3-1- الخطوات التعليمية:

يجب أن يعطي الوقت الكافي لإتقان تعليم المهارات الحركية وتجنب التسرع بقدر الإمكان كذلك يراعى عدم الإكثار من تقديم أكثر من مهارة أساسية في الدرس الواحد مع المواظبة على التدريب وعدم تعجل النتيجة ويمكن تقسيم الخطوات التعليمية إلى ست مراحل وهي:

- تعليم طريقة الأداء للمهارة بأسهل الطرق.
- ويتم تركيز المدرس أو المدرب لعلاج الأخطاء قبل تثبيتها وصعوبة التخلص منها.
- تدريبات بوضع أدوات مكان اللاعب المدافع. كان يضع المدرس قوائم مثلا في حالة التدريب على تنطيط الكرة أو جهاز الوثب العالي في التصويب.
- تدريبات مع وجود مدافع سلبي. وجود المدافع السلبي يساعد في الأداء وقد يرتبط الأداء بخطة اللعب كما يتبادل اللاعب والمدافع عمل كل منهما.
- تدريبات مع إيجابية المدافع. ولا تبدأ هذه المرحلة إلا بعد إتقان المرحلة السابقة ويجب أن ترتبك المهارة بخطة اللعب وأن تطبق التدريبات حالات اللعب.
- تدريبات مركبة. بحيث تشمل أكثر من مهارة ومنها يمكن معرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعب فالتدريب في يبدأ بالتمرير الاستلام فالتنطيط ثم التصويب بعد خداع المنافس.
- تدريبات على مواقف معينة في اللعب. وفيها يتم التدريب على المواقف التي تحدث خلال المباراة لمعرفة مدى استخدام في خطط اللعب والتصرف تحت ضغط المنافس من الناحيتين المهارية والخطط الخاصة بالعبة.

3-2- التدريبات التطبيقية:

إن العناية بالتدريب على المهارات الحركية تختلف تماما على التدريب عليها في خلال المباراة حيث أن اللاعب يحتاج للدقة والسيطرة على الكرة خلال أهدافه المتحركة والغير ثابتة بل والأكثر أهمية من ذلك أن منافسيه يستطيعوا أن يتخلوا في نواياه بالاعتراض ولذا

يراعى في التدريب استغلال إمكانات اللاعب المتعددة والتي تجعله يتخذ القرارات الصحيحة والتصرف السليم إزاء الموقف الذي يجابهه أثناء تأديته للمهارات.

ولما كان اللعب ميل قطري وطبعي لدى الإنسان نجده يكون محببا لنفسه ويؤدي بدرجة عالية من المرح والسعادة والتشويق وذلك بغض النظر عن مدى الإتقان التام والخاص بمهارات اللعبة المختلفة ولكننا نعرض عن ذلك باستخدام التدريبات التطبيقية للمهارات فهي عصب اللعبة كما أوضحت.

وتعتبر التدريبات التطبيقية ذخيرة كل مدرب حيث لا تخلو فترة تدريبية دون استخدامها ولمدة طويلة سواء في المرة الواحدة أو على مدار السنة ولذا علينا أن نجمع العديد منها بل ويكون لدينا القدرة على ابتكار وخلق تدريبات عديدة تخدم الأغراض المختلفة.

وكلمة التدريب تعني تكرار الأداء واستمراره وبالتالي يحتاج التكرار إلى عنصر التشويق حتى يتم الاستمرار لفترات طويلة ويتدرج من السهل إلى الصعب منتجا وناجحا. وهناك العديد من المبادئ التي تحقق ذلك.

- تغيير اتجاه الكرة.
- تغيير اتجاه اللاعب.
- زيادة عدد الكرات في التدريب.
- زيادة سرعة الأداء.
- التحكم في عدد اللاعبين.
- تدريبات على شكل مسابقات وألعاب صغيرة.
- تدريبات حركية من مهارات متعددة.
- تساهم في الأداء البدني عن طريق تدريبات المهارات.
- استخدام الأدوات.
- استخدام الزميل كمدافع سلبي ثم إيجابي ثم يشبه إيجابي ثم متوقف مشابه تماما للمباراة.
- التنوع في المهارة نفسها ومستواها أو بإضافة مهارة أو أكثر.
- استغلال إمكانية البيئة المحيطة كالملاعب وخطوطه.
- إيجاد العلاقة بين الخط الأمامي (لاعب الدائرة) ولاعبي الخط الخلفي (اللاعبين النبايكن) ذوي التصويب البعيد.
- استخدامها في واجبات المراكز.

3-3- بعض الأساليب لمتبعة لمزج المهارات الحركية مع الإعداد البدني:

هناك إتجاه جديد بدأ يظهر حديثا في الألعاب عامة ومنها كرة اليد وهذا الإتجاه ينادى بأن يكون هدف التدريبات باستخدام الكرة هو الارتفاع بالمستوى البدني للاعب بجانب المستوى المهاري في نفس الوقت. وبذلك يتم اختيار التدريبات التي تعمل لخدمة هاتين الناحيتين.

ولذا اتجهت التدريبات لإتقان المهارات مع زيادة تنمية عناصر الإعداد البدني كالقوة والسرعة والتحمل.... إلخ لدى اللاعب.

ومن هذه الأساليب:

- اختيار التدريبات التي تشتمل على حركة مستمرة للاعب خلال تمرير استقبال الكرة.
- التدريبات التي تشمل على حركة مستمرة باستخدام التصويب والتنطيط ثم الربط بالمهارتين السابقتين.
- تدريبات الهجوم الخاطف وهي عبارة عن تمرير واستقبال مع سرعة الجري بطول الملعب تقريبا والتصويب في النهاية، هذا مع توفير الاستمرار إلى حد ما خاصة إذا كان عدد اللاعبين مناسب مع زيادة كرة أو أكثر تبعا لطبيعة التدريب.

3-3-1- تحسين الصفات البدنية الطبيعية للناشئ:

- يجب على المدرس أو المدرب تحسين تلك الصفات كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة والوسيلة في ذلك بما يلي:
- الجري والعدو والتسارع، الوثب بالقدم الواحدة وبالقدمين، السقوط، الدحرجات، التكون، التحذب والتقوس.
- استخدام الأدوات والأجهزة كالزميل والجيل وعقل الحائط أو الكرة الطبية والأثقال والدامبلز والمقاعد السويدية وصندوق القفز والبيئة المحيطة.
- النشاط الزوجي مثل الدفع والشد والمتابعة والمهاجمة واللمس والهروب والمحاورة والمراوغة.
- نشاط الموانع باستعمال المهر والصندوق المقسم وجهاز الوثب العالي وحفر الرمل والخيال المطلقة وعقل الحائط والعقلة والخلق والمقاعد السويدية والزميل والكرة الطبية.

3-3-2- تحسين الصفات البدنية اللازمة لنمو المهارات:

- التمرينات البدنية بأدوات وبدون أدوات، استخدام الأثقال في التدريب القوة المصحوبة بالسرعة (القدرة) أو تحمل القوة أو تحمل السرعة.

- استخدام المهارة بعدد كبير من التكرارات أو بإضافة صعوبات إليها.

- وضع المهارة مع استخدام التوقيت الزمني، أداء التدريب الدائري والجماعي.

وعليه يجب أداء المهارة تحت ظروف معقدة ومتنوعة، إتقان المهارة بما يتلاءم مع صفات الفرد الفردية، الربط بين هذه المهارة والحركات المختلفة في المواقف المتعددة.

3-3-3-تعليم النواحي الخطئية:

- ❖ عن طريق تكوين عادات حركية خطئية فردية هجومية ودفاعية.
- ❖ تنمية التداعي الحركي الجماعي عن طريق ربط التحركات مع المهارات ومع الآخرين وبالتدرج.
- ❖ تحسين الصفات البدنية اللازمة للأداء الخطئي المستقر.
- ❖ التكرار لدرجة الإتقان التام مع الإرادة والعبر لحين ظهور ثغرة واستغلال أخطاء المدافعين.
- ❖ التدريبات التي تستخدم الأجهزة كالعوائق أو الكراسي أو خلافة مع وجود مدافع عند دائرة المرمى يحاول إعاقه التصويب البعيد.
- ❖ التدريب التي تستخدم التدريبات السابقة باختلاف أنها موضوعة على هيئة محطات تتبادل مجموعات اللاعبين المرور عليها.
- ❖ الأداء بالمحطات أو يتبع عن زمنا يحدد وليكن دقيقتان ثم يتم التبادل بين المجموعات أو يتبع عدد مرات أداء بإشارة يتم التبادل ثم زيادة الزمن أو عدد المرات خاصة في حالة العدد الكبير من اللاعبين.

اسس الدفاع في كرة اليد

1- تعريف الدفاع:

هو محاولة منع اللاعب أو أكثر أو الأداة من اقتحام الخطوط الدفاعية بالطرق القانونية المسموح بها.

الدفاع في كرة اليد متلازم مع الهجوم فهما عمليتان متصلتان مكملتان كل منهما للآخرى حيث يبدأ الهجوم بنجاح الدفاع ويعتبر الدفاع من العوامل الأساسية للفوز فهذا الأساس الحقيقي لهجوم الفريق نظرا للملعب وسرعة اللعبة وكثرة عدد الأهداف في المباراة الواحدة.

2- أسس الدفاع:

أي ما يجب أن يقوم به اللاعب أو مجموعة من اللاعبين ثم الفريق لنجاح عملية الدفاع سواء كان هذا الدفاع فرديا أو جماعيا ومنها:

- وقفة الاستعداد.

- التحرك السليم وايجابية المدافع.

- المقابلة.

- التغطية.

- التخلص من الحجز.

- حائط الصدر.

- جمع الكرات المرتدة.

2-1- وقفة الاستعداد: الوقفة السهلة الصحيحة التي تسمح للاعب بالقدرة على تغيير الاتجاه بسرعة ودقة مع الحركات التي يقوم بها المهاجم منها من إعطاء فرصة للتصويب على المرمى أو التمرير لزميل وهي:

- القدمين متباعدتين تسمح بالحركة.

- انثناء خفيف في الركبتين والجسم قليلا للأمام.

- رفع القدمين عن الأرض قليلا.

- الذراعان جانبا ومواجهة الكفين للأمام في مستوى الكتفين تقريبا مع انثناء المرفق للأسفل.

2-2- التحرك السليم وايجابية المدافع:

يتحرك اللاعب والفريق بحدود دائرة المرمى التي لا يستطيع أن يتخطاها أي من المهاجم أو المدافع ويتطلب الدفاع من اللاعب الحركة الجانبية والحركة للأمام ولذا يجب أن يتحرك اللاعب سواء للجانب أو للأمام ينقل رجل أولا يتلوها الأخرى مع الاحتفاظ بالمسافات مع مراعاة سرعة الفعل والاستجابات السليمة في الوقت المناسب ويجب أن يتميز المدافع في كرة اليد بقوة الاستجابة وحسن التوقيع والعود الصلة، ويعتبر المدافع المتوقع لنوع التصويب أو التمرير أو الخداع في كرة اليد من أفضل القائمين على نجاح عملية الدفاع في اللعبة.

2-3- المقابلة:

يجب على المدافع معرفة ما إذا كان منافسة جيد التصويب بالذراع اليمنى أو اليسرى سواء قبل المباراة أو من خلال استقبال منافسة للكرة الأولى مرة والتصرف فيها وعندئذ يقوم بتشكيل وقضية الدفاعية في حدود منطقة الـ 9 متر خاصة في حالة محاولة القطع الفجائي تجاه الهدف أو محاولة التصويب من مسافات بعيدة وخاصة لاعبي الخط الخلفي.

وهنا يجب على اللاعبين المدافع لوقوف ويميل قليلا تجاه اليد المصوبة ويمنحه الطريق في الناحية الأخرى وبذلك يصعب على المهاجم التصويب ويضطر إلى الابتعاد أو التمرير للجانب. أو يقابله يد المدافع في وسط المهاجم والأخرى على ساعد الذراع المصوبة بجوار الكوع مباشرة مع أخذ الحذر من حركات الخداع.

2-4- التغطية:

إذا نجح المهاجم السابق في تخطي المدافع الذي قابله فهنا يجب على المدافع المجاور ورد القائم بعملية التغطية للمدافع المقابل منع المهاجمة من التصويب بالطرق القانونية. وتكون التغطية برسم عملية المثلثات كما بالرسم التالي. بحيث يتم تبادل الحمل إذا انتقلت عملية التصويب لمهاجم آخر بحيث يقابله المدافع المجاور ويتم عمل المثلث والتغطية من المدافعين المجاورين لزميلهما وهكذا.

2-5- التخلص من الحجز:

ويتم ذلك بالتحرك بسرعة بالقدمين معا لتفادي الحجز جهة اليمين أو اليسار ثم إماما ويتطلب هذا العمل سرعة رد فعل وإيجابية وفاعلية وحسن توقع.

2-6- حائط الصدر:

تكمُن أهمية في وجود أنواع عديدة من التصويبات القريبة والبعيدة ويعتبر التوقيت الصحيح وسرعة الحركة من العوامل التي تؤدي للوضع السليم للذراعين والجسم لاستخدامها في عملية الصدر.

ويستخدم حائط الصدر غالبا من التصويب البعيد العلي أو المنخفضة وكذلك ضد الرميات الحرة أو في قطع الكرة كبدائية لهجوم مضاد.

2-7- جمع الكرات المرتدة:

يجب تدريب اللاعبين جيدا ليس فقط على عملية الصدر وإنما أيضا على جمع الكرات المرتدة من الصدر حيث أنها تعتبر بداية الهجوم المضاد هذا بالإضافة للأثر السيئ على نفوس المهاجمين.

3- مقومات الدفاع الناجح:

- ✓ سرعة التلبية.
- ✓ الثقة في النفس والزملاء.
- ✓ التعاون مع الزملاء.
- ✓ التغطية الجيدة.
- ✓ سرعة الانقضاض.
- ✓ التحرك السليم في حالة نقص العدد.
- ✓ الذكاء المتوقع.
- ✓ من واجبات مركزه.

- ✓ التعاون مع حارس المرمى والثقة فيه.
- ✓ التوقيت السليم في الدفاع.
- ✓ إجادة الأسس العامة للدفاع.
- ✓ سرعة الانطلاق للهجوم الخاطف.
- ✓ القدرة على الدفاع ضد العوامل الخارجية (الجمهور، الحكم، الوقت، الإصابة).

4- أقسام الدفاع:

- الدفاع الفردي
- الدفاع الجماعي
- الدفاع ضد بعض العوامل

4-1- الدفاع الفردي:

ويقصد به قدرة الفرد وكفاءته على أداء الحماية المطلوبة للمنطقة التي يقوم بتغطيتها مع الإلمام التام بالمهارات الدفاعية سواء كان اللاعب بمفرده أو وسط دفاع جماعي ويتوقف نجاح الدفاع الجماعي ودفاع الطريق المدافع في القيام بواجبه الدفاعي متعاوناً مع زملائه.

4-2- الدفاع الجماعي:

محصلة الكفاءة الفردية للاعب وهو الشكل النهائي لدفاع الطريق فيربط فيه الدفاع الفردي بدفاع الفريق الطريقة الموضوعية للفريق والتي تتفق وإمكانيات اللاعبين.

4-3- الدفاع ضد بعض العوامل:

كالجمهور، الحكم، الوقت، نقص العدد الدفاعي، نقص عدد المهاجمين في الفرق المنافس، الإصابة وهو ليس موضوع دراستنا.

5- طرق الدفاع:

- دفاع فرد لفرد.
- دفاع المنطقة.
- دفاع مركب.

6- التشكيلات الخاصة بالدفاع:

هناك أنواع عديدة من الطرق الدفاعية (التغطية الدفاعية الموضوعية) فقد تكون في خط واحد أو أكثر وهناك طرق كثيرة قد تكون في خط واحد أو أكثر أيضاً ويسمى الخط بعدد اللاعبين الموجودين فيه.

6-1- طريقة التغطية صفر/6:

مراكز اللاعبين وأرقامهم في الدفاع

- * حارس المرمى رقم 1
- * مساعد الدفاع الأيمن رقم 2
- * متوسط الدفاع رقم 3
- * مساعد الدفاع الأيسر رقم 4
- * طرف الدفاع الأيمن رقم 5
- * متوسط الدفاع المساعد رقم 6
- * طرف الدفاع الأيسر رقم 7

6-2- طريقة التغطية 5/1:

وهذه الطريقة تتكون من خطان أحدهما أمامي والآخر خلفي.

ويتمون الخط الأمامي من لاعب واحد ويتكون الخط الخلفي من خمسة لاعبين كما بالرسم.

وهناك طرق تغطية دفاعية أخرى كطريقة 4/2، 3/3، 3/2/1.

كما يوجد هناك طريقة أخرى للتغطية تسمى بطريقة الدفاع الملازم أو طريقة الدفاع (رجل برجل) وتشكيل اللاعبين في هذه الطريقة يتوقف أساسا على مكان الفريق المهاجم حيث يراقب كل لاعب مدافع عن الفريق المهاجم في أي مكان قد يهبط إليه.

تحركات اللاعبين في طريقة الدفاع 6/صفر:

- ❖ اللاعبين رقم 5،7 (طرفي الدفاع) تكون الحركة جانبية على الدوائر ويكون واجبهم الدفاع ضد التصويب من السقوط أو الطيران من مناطق دفاعهم مع مراعاة عدم التقدم للأمام في حالة التأكد من قطع أو تشتيت الكرة.
- ❖ اللاعبان رقم 2،4 (ساعدي الدفاع) تكون حركاتهم للجانبين وللأمام لمقابلة المهاجم الحامل للكرة كما سبق الشرح في طريق التنفيذ لمنع التصويب من بعيد والتمرير للدائرة وكذلك منع التصويب من السقوط والطيران.
- ❖ اللاعب رقم 6 (متوسط الدفاع المساعد) تكون حركته وواجبه كما في 2،4.

❖ اللاعب رقم 3 (متوسط الدفاع) تكون حركة جانبية للدائرة للدفاع عنها من المهاجم الذي يهبط إلى هذه المنطقة ومنع التصويب من السقوط والطيران.

وكذلك منع التمريرة إلى المهاجم الموجود على الدائرة (منع المهاجم من أخذ مكان مناسب على الدائرة).

مميزات الطريقة:

- طريقة دفاع ممتاز لكل مكان تصويب على الدائرة المدافع طويل القامة إذا وجد في الفريق يعطي تأثيرا قويا، تصويب الكرة من خلال هذا الحائط الدفاعي يصبح مستحيلا لأن المهاجم قبل كل شيء سيتردد باختياره قبل المخاطرة في تصويب الكرة وضياها.

- المدافع إليه الوقت الكافي للاستعداد على قدر الإمكان.

عيوب هذه الطريقة:

- عند القيام بالمقابلة قد تكون الفجوة الأمامية يمكن للمهاجمين استغلالها في الحركة وتشيت انتباه المدافع.

- يستطيع المهاجم استخدام التصويب بالوثب بنجاح.

- ليس كل المدافعين جميعا موجودين بالطول المطلوب.

طريقة التغطية (5/1):

التنفيذ:

- وجود لاعب واحد في الخط الأمامي (ثابت) بمفرده في المنطقة الأمامية ويقوم بتغطيتها.

- وجود لاعب واحد في الخط الأمامي مع تقدم مساعد الدفاع المقابلة المهاجم الحامل للكرة ثم الهبوط (طريقة 5/1) المتحركة إلى (4/2).

- وجود لاعب في الخط الأمامي يقوم بالتشويش على المهاجم الحامل للكرة كما أن هذه الطريقة تحتاج إلى مجهود كبير من اللاعب الأمامي.

مميزات هذه الطريقة:

- تؤدي مع فريق جيد اللعب مع قلة التصويب.

- الحركة الدفاعية على الدوائر بسيطة وذلك لقصر التحرك للخط الخلفي على الجانبين فقط.

- يمكن للاعب الأمامي ملازمة مهاجم معين قوي التصويب أو صانع ألعاب.

- يقوم الخط الخلفي بغلق مساحة كبيرة من الدائرة.

- يؤدي هذا الدفاع (5/1) الثابت في حالة قوة العمل الدفاعي الجماعي وسرعته في تكوين حائط الصد من أنواع التصويب من الخارج.

عيوبها:

- وجود مساحة كبيرة أمامية يمكن للمهاجمين استغلالها.
- إجادة المهاجمين استخدام الرفع في التصويب لا يتيح للمدافعين التوقع.
- التركيز الهجومي في جهة ثم التحويل السريع للجهة الأخرى تزيد من نجاح الهجوم.

الهجوم في كرة اليد

1- أرقام ومراكز اللاعبين في الهجوم:

- * حارس المرمى رقم 1
- * المهاجم الخلفي الأيمن رقم 2
- * المهاجم الخلفي الأوسط رقم 3
- * المهاجم الخلفي الأيسر رقم 4
- * المهاجم الأمامي الأيمن رقم 5
- * المهاجم الأمامي الأوسط رقم 6
- * المهاجم الأمامي الأيسر رقم 7

القول بأن الهجوم يعتبر امتدادا للدفاع مبني على أساس أن نجاح الهجوم يزيد من فرصة تقدم الفريق على المنافس واقتربه منه. ومن هذا يعتبر نوعا آخر من الدفاع ولذلك فالدفاع والهجوم عطيتان تحت كل منهما الأخرى ويجدر بكل مسئول الاهتمام بها اهتماما كبيرا مع عدم مبالاة أحدهما القدر الأكبر عن الآخر.

3- ما هو الهجوم:

قدرة فرد أو المجموعة على اقتحام المواقع الدفاعية للخصم باستخدام الأسلوب المناسب لنوع الدفاع معتمداً على حسن استغلال إمكانياته، كما أنه قدرة الفرد أو المجموعة كذلك على صد هجوم الخصم وأداء هجوماً مضاداً إليه.

3- الهجوم في كرة اليد:

هو قدرة اللاعب أو الفريق على استخدام المهارات المختلفة للعبة في تسجيل أكبر عدد من الأهداف والمحافظة عليها مستغلاً ضعف الدفاع أو فتح الثغرات نتيجة لعمل معين من المهاجمين.

ويتوقف الهجوم أساساً على القدرة الفردية لكل لاعب وعلى مستواه المهاري وعلى طريقة دفاع الخصم ووضع الأسلوب المناسب له كما يتوقف على استغلال أخطاء المدافعين أو عدم تفهمهم لحركاتهم الدفاعية أو لقلة التعاون أو استغلال عنصر المفاجأة في التصويب.

3-1- مبادئ نجاح الهجوم:

- إتقان المهارات الأساسية.
- العمل المناسب ضد نوع الدفاع.
- استخدام أنواع الخداع المناسبة.
- استغلال قانون اللعبة لإعداد مهارات جديدة.
- تفهم نقط ضعف حارس المرمى (المنافس).
- استغلال الرميات الحرة.
- استغلال الرميات الجزائية.
- حسن انطلاق للهجوم الخاطف.
- قوة سرعة الانقضاض لجمع الكرات المرتدة.
- تفهم تحركات زملاء جيداً.
- الاستخدام السليم للحجز مع التوقيت المناسب.
- سرعة ودقة تمرير الكرة لكل المواقف.
- استغلال إمكانيات الفريق.
- المرونة في تنفيذ الخطط والتعليمات.

- كفاءة التغيير من خطة لأخرى.
- وجود احتمالات للخطة قد تحدث أثناء التنفيذ.
- تثبيت مراكز اللاعبين ما أمكن قبل بدء تنفيذ الخطة.
- قدرة حارس المرمى على جمع وإخراج الكرات للزملاء يساعد على نجاح الهجوم.

3-2- واجبات لاعب المنطقة الأمامية:

- التصويب بالطيران أو السقوط.
- القطع والاستلام والتصويب.
- التصويب مع الوثب أماما.
- التصويب مع الوثب عاليا.
- حجز المدافع على الدائرة.
- عمل (هات وخذ) مع المهاجم الخلفي.
- التحرك غالبا عكس حركة المهاجم الخلفي وذلك لفتح ثغرة وخصوصا المهاجم الحامل للكرة.
- الارتقاء بالرجل اليمنى أو اليسرى حسب جهة التحرك وذلك لسعة التخلص من المدافع.

3-3- واجبات لاعب المنطقة الخلفية:

- تتميز بقوة التصويب وحدته.
 - التصويب مع الوثب عاليا.
 - التصويب القوي مع ملامسة الأرض.
 - قوة التصويب من المهاجم الخلفي تساعد في فتح ثغرة للمهاجم الأمامي.
 - عمل (هات وخذ) مع المهاجم الأمامي.
 - دقة تمرير الكرة للمهاجم الأمامي.
 - استغلال الثغرات للتمرير أو التصويب خلالها.
- وليست هذه المناطق محددة للاعب بل ذكرت فقط للأمام بالواجبات المطلوبة في كل منطقة للتعامل فيها حسب تواجد اللاعب في أي منها.

وذلك تبعا لتطور اللعبة حيث يجيد اللاعب الأداء في أي مركز أو في أي منطقة.

3-4- أقسام الهجوم:

الهجوم الفردي استغلال اللاعب لمهارته في موقف هجومي معين

- الهجوم الجماعي (مرتكز على العمل الجماعي ومهارة اللاعبين وإمكانياتهم الفنية).

- الهجوم الخاطف (ويتم بموجه واحدة "لاعب واحد" أو أكثر من من موجه "أكثر من لاعب")

3-5- الطرق المستخدمة في الهجوم:

3-5-1- طريقة الهجوم 3/3:

هي الطريقة العادية الشائعة الاستخدام وتوزيع اللاعبين منها ثلاثة للمنطقة الأمامية والثلاث الآخرين للمنطقة الخلفية ومن مميزات وجود التعاون بين كلا الخططين وتستخدم بنجاح في حالات الدفاع 5/1 أو 4/2 أو 3/2/1.

3-5-2- طريقة الهجوم 4/2:

وتستخدم هذه الطريقة بنجاح في حالات الدفاع القوي للفريق المقابل خاصة من الفرق التي تتميز بطول القامة كما أنها تكون طريقة الهجوم الفعالة والمؤثرة في حالات الدفاع صفر/6، 5/1 أيضا.

3-5-3- طريقة الهجوم 2/4:

وهي طريقة متقدمة جدا وتحتاج من الفريق لعوامل خاصة.

3-6- التكوينات الهجومية:

يتم عمل التكوينات الهجومية للفريق بإتباع الوسائل الآتية:

- باستغلال طرق الحجز السليمة.

- سرعة تمرير الكرة بين المهاجمين واستخدام القطع السريع على كلا خطى الدائرة.

- بتغيير المراكز بين اللاعبين بعرض الملعب كله.

- بنصف تغيير المراكز بين اللاعبين في نطاق 1/2 عرض الملعب.

- التركيز وهو تجميع الهجوم من ناحية معينة ثم تحويل الهجوم فجأة للجهة الأخرى.

- ممكن إدماج العناصر لسابقة معا في خطة واحدة.

ويرتبط ما سبق ببعض العوامل مثل:

- الذكاء وحسن التصرف.
- التوقع لحركة، الدفاع التالية وحركة الزملاء المهاجمين.
- عدم التصميم على تنفيذ الخطة خصوصا عند فرصة تواجد ثغرة ما.
- عدم تكرار الخطة كثيرا حتى تتميز بعنصر المفاجأة.
- القدرة على سرعة التغيير.

بالإضافة إلى:

- حصل المهارات الفردية.
- اللياقة البدنية العالية.
- الخطة المناسبة.

كيف نكون فريق كرة اليد بالمدرسة:

- بعد الإعلان يجب أن يكون العدد الأكبر من الصف الأول والثاني.
- يتم الاختيار عن طريق الاختبارات التي منها:
 - * الفحص الطبي من أهم العوامل التي تساعد على اختيار أفضل العناصر.
 - * السن والطول والوزن إلا يتميز بالسمنة الزائدة والعناصر الأطول وأصلح.
 - * العوامل النفسية والخلقية مدى الحماس والسرور وحب اللعبة والزملاء بصفة عامة.
 - * عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية مثل إجراء بعض الاختبارات البدنية للناشئ أو التلميذ.
- كالجري 50 سرعة في أقل زمن ممكن.
- الشد على العقلة أكبر عدد من المرات.
- الوثب العريض من الثبات أو الوثب لأعلى مسافة ممكنة من الثبات.

4- أهداف كرة اليد للناشئين:

إنه يجب توافر اتجاهها ايجابيا للنشاط ودافعا للسلوك من خلال مراحل تدريب الناشئين يعمل على:

- ❖ إتاحة الفرصة للنمو الانفعالي والاجتماعي.
- ❖ تقديم منفذ صحي وترويحي هام من خلال النشاط (اللعبة).
- ❖ إتاحة الفرصة لتعليم الروح الرياضية والوعي والتعاون الجماعي.

- ❖ تهيئة الفرصة للاعبين لتعليم العادات الصحية السليمة.
- ❖ تهيئة فرص التدريب والمنافسة لجميع اللاعبين الراغبين.

ويمكن تحقيق هذه الأهداف عن طريق:

- ❖ البرامج المقننة الطموحة والتي تهدف إلى تنمية العمليات الجماعية.
- ❖ إتاحة الفرصة للتنافس الإيجابي المتدرج.
- ❖ مناسبة البرامج للمراحل السنية والمهارة والفروق الفردية.
- ❖ المدربين المتخصصين ذوي المعارف والمعلومات والمهارات التخصصية.
- ❖ الاستفادة من المواد العملية والنظرية في تطبيق الأسس العلمية للتدريب.
- ❖ المنافسات المتدرجة والتي تبدأ بالتعليم المهاري وتنتمي بالمستويات العالية.

هذا بالنسبة للفرق المرحلية المختلفة سواء أكانت تلك الفرق مدارس أو جماعات أو فرق ناشئين أو كبار غلا أن فرق المستويات العالية يجب أن يكون لها إتجاه ايجابي من قبل المسؤولين الذي من شأنه أن يرفع مستوى اللعبة ومستواها لذا كانت أهمية التخطيط بصورتيه قصير المدى وطويل المدى والذي يتضمن وضع الأهداف القريبة والمباشرة والأهداف البعيدة التي تحقق العائد القومي والتمثيل في الدورات الأولمبية والبطولات العالية.

ويمكننا أن نصنف الناشئين إلى ثلاث:

4-1- فريق للمبتدئين:

يكون تدريبهم 5 مرات أسبوعيا ولمدة 1.5 ساعة يوميا وكل تدريباتهم تقريبا تعلم وإتقان المهارات وعن طريق التدريبات التطبيقية المختلفة مع التركيز على التعليم والإتقان.

4-2- فريق المتوسط المستوى:

(المرحلة التي تلي المرحلة السابقة) كفريق 14-16 سنة ويكون التدريب لهم 6 مرات أسبوعيا والفترة الواحدة لمدة 2 ساعة.

ويمكن أن يكون التقسيم السابق لفريق واحد بان يكون هناك مجموعة أقل من المستوى ومجموعة متوسطة في المستوى.

وإن كان هناك مجموعة عالية المستوى أي مستواهم متقدم بأن تتدرب 6 مرات أسبوعيا وأن يكون الوحدة التدريبية ساعتين فأكثر كما يمكن أن يكون التدريب على فترتين صباحا ومساءً وكل فترة تكون 2 ساعة.

ويجب العمل على:

- العناية بالتوجيه والإشراف وصحة الأداء المهاري.

- التخطيط للاشتراك في المنافسات.

- استثارة الدوافع لممارسة وتنمية الحاجة للتفوق.

- مساعدة الأبطال الناشئين في بناء مستويات طموحة تتناسب وقدراتهم.

ويتطلب ذلك من المعلم أو المدرب:

- معرفة وقدرة على التقييم.

- معرفة وقدرة على تفسير عملية التعلم الشرطي لكل من التعليم والإشتراك في المباريات.

- معرفة مقدرة على التعامل مع اللاعبين.

ملاحظات في تدريب الناشئين:

الفحص الطبي الشامل ضرورة للالتحاق بالفرق واندماج اللاعبين في البرامج التدريبية المتقدمة بعض الشيء ولإمكان تحمل العبء الواقع على القلب والرئتين.

* التدريب يعتمد على الإهتمام بمكونات اللياقة الخاصة والكفاءة مهارية ويجب الإشتراك في المنافسات مع الفرق التي في مستواهم وليست أعلى من ذلك حتى لا نحبطهم.

* يجب الإهتمام بالتدريب على كل مهارات اللعبة ثم بعد ذلك (إكتمال النواحي مهارية والفنية) تخصيص اللاعبين في مراكز تتفق وإمكانياتهم الجسمية والبدنية والمهارية.

* يمكن الإشتراك في المنافسات الداخلية والدورية والترويحية ما بين الأندية والمناطق ويتم التغيير على شكل الداء والمستوى المتوقع وليس على النتيجة (تحقيق الفوز والهزيمة).

* يجب استخدام الوسائل السمعية البصرية التي تهدف إلى تحويل ميول الناشئين إلى الإنتظام في التدريب الجاد والراقي وروح الفريق وتحقيق مستويات الأهداف.

* في الفترة الإنتقالية من الموسم التدريبي من موسم الآخر يجب مزاولة الرياضات الأخرى المحببة مثل ركوب الدراجات والسباحة والجري وكرة القدم.

* يجب استثارة دوافع اللاعبين وعمل برامج حوافز عن طريق الشارات المميزة والبادجات والزي الموحد لكل (فريق) ولدرجات الشرف وكلمات التقدير وباستخدام الهدايا المختلفة كحوافز ضرورية كالساعات والألعاب والآلات الحاسبة وبعض الملابس الرياضية وخلافه مثل القمصان التي شيرت وبدل التدريب.

5- الصفات والسمات الخاصة بمدرس ومدرب فريق كرة اليد بالمدرسة:

✓ إحترام العمل والفخر به.

✓ كسب ثقة الفريق (اللاعبين).

- ✓ أن يكون فخرا لمهنته.
- ✓ المحافظة على المواعيد.
- ✓ مهتما بعمله يتميز بالمرح.
- ✓ الإعتماد على النفس والرغبة في الوصول إلى الأهداف.
- ✓ حل المشاكل والحزم وقوة الملاحظة.
- ✓ تقدير جهد الآخرين.
- ✓ القدرة على التعليم وكيفية نقل المعرفة للغير.
- ✓ القدرة على القيادة وتقديم النصح والتوجيه.
- ✓ العمل على إحترام الناس له.
- ✓ الإتزان العاطفي وعدم التفرقة.

6- المعرفة والكفاءة المهنية:

- الإلمام بالأسس العملية والكفاءة الحركية والشرح والتحليل (توقيت وأهمية المباريات).
- التعاطف القيادي والعاطفي مع اللاعبين.
- الفهم الجيد لقوانين اللعبة ونظمها.
- الحماس وحب الإطلاع على الجديد في اللعبة.
- تنظيم فترات التدريب والتدريس وأدواته.
- معرفة السن المناسب لإكتساب المهارات (12 سنة).
- العمل مع جماعات صغيرة ومراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- المعرفة والإلمام بالحركات التلقائية والتركيز على إصلاح العيوب والأخطاء.
- الخبرة على أساس العلم والعمل والتجربة بعدد مناسب من الكرات.
- عدم الإنتقاد إلا بعد الإجادة الكاملة.
- عدم المغالاة في الشرح والتدرج وإعطاء منافسات سهلة وبسيطة.
- الموازنة بين الحرية والنظام وبين الأوامر المشددة.
- العمل على رعاية مستوى اللاعبين لأقل مهارة وحل مشكلاتهم.
- تغذية روح الجماعة والولاء والانتماء.
- المساواة بين جميع اللاعبين في الفريق.

6-1- الكفاءة في العمل:

- القدرة على الإعداد البدني السليم.
- التدرج في تعليم المهارات الأساسية.
- العناية بالإعداد الذهني السليم.
- وضع الخطط السليمة للفريق.
- وضع خطة المباريات وفقا لقدرات اللاعبين.
- معرفة الطرق الصحيحة في الإصلاح والتعديل.
- جعل فترة التدريب سارة.
- تنمية الروح الرياضية والتعاون بين اللاعبين.
- العناية بالتخطيط وعلاج إصابات اللاعبين.

7- الألعاب الصغيرة وكرة اليد:

للألعاب الصغيرة دور هام وبارز في كل الألعاب الجماعية تقريبا فهي تعتبر ألعاب سهلة ومبسطة ومناسبة للصغار كما أنها ممهدة لها حيث تتلائم مع المستويات المبنية التي تقدم لها بمعنى أنها مادة تربوية وتعليمية بصفة خاصة لتلاميذ المرحلة الأولى وذلك بتعليم كل طفل وطفلة تبلغ السادسة وليس الطفل الكبير الذي يبلغ من العمر ما يؤهله لتعلم مهارات اللعبة فقط وإذا كان الطفل بومناط العملية التربوية فإنه في النهاية مرحلة التشكل والاستجابة للمؤثرات التي تكسب الخبرات بما يكون له أثر كبير في التوجيه نحو الألعاب واكتشاف الطاقات الحركية الكافية فيه بتشكيل مهارات خاصة بنشاط يفي أعضاء جسمه ويدرب حواسه وبنفس عن انفعالاته ويشبع ميوله ومما يعود على الدولة في النهاية من تكوين المواطن الصالح عن طريق تربيته وتهذيبه عقليا وخلقيا ورياضيا حيث نحقق كيفية استثمار الخامات واستغلالها السليم، ومن خلال هذه الألعاب المقدمة للتلاميذ يستطيع المربي الرياضي الاستفادة منها بأن يتعرف على مواطن القوة والضعف في القدرات الحركية العامة للناشئين حيث هناك فرصة متاحة للجميع كي يشتركوا في هذه العملية المشوقة والحيوية المحببة للنفس.

للألعاب الصغيرة دورا في تنمية اللياقة البدنية للاعب كرة اليد فهي تنمي الرشاقة ودقة الفعل وتعمل على تحسين التوافق العضلي العصبي من خلال تقديم اللعبة في ثوب جديد غير ممل من ناحية المجهودين البدني والعقلي فالألعاب التمرير والاستلام وألعاب الاصطياد الخاصة بالتصويب وألعاب الجري والدفاع كلها تؤدي بطريقة حرة وبقوانين سهلة مبسطة معتمدة على قدرة الطفل وحسن تصرفه واستغلاله لهذه الإمكانيات.

كما أن ألعاب كرة الحجالة واستقبال وتمرير الكرة مع أداء حركات الخداع وتبادل المكان وألعاب السباقات والتتابعات وضرب الكرة باليد كلها تقدم للاعب كرة اليد في كل المراحل السنوية المختلفة من سن 12 سنة وحتى المستوى الدولي فهي بالنسبة للكبار بمثابة إضافة لروح المرح والسرور على التمرين الجاد الشاق لحظات تكون الفرق فيها أحوج ما تكون لتجديد النشاط والحيوية لتكملة التدريب والاستفادة منه كما قد يكون الغرض منها بدنيا أو ماد القلق والتوتر والعصبية.

وتعتمد الألعاب الصغيرة في جوهرها على المهارات الأساسية للألعاب المختلفة لأنها خيط من المهارات الحركية الأساسية للإنسان (المهارات الأولية كالجري واللف... إلخ) المهارات الخاصة بالألعاب الكبيرة ككرة القدم وألعاب القوى والسلة واليد والطائرة والهوكي وغيرها كما أنها تغطي البنين والبنات وع مراعاة نوعية السهولة والتعقيد والميول والرغبات التدرج من السهل إلى الصعب ومن المعروف لغير المعروف بجانب مراعاة الإمكانيات نوعيتها.

وهذه بعض استعمالات الألعاب الصغيرة في درس التربية البدنية:

- ❖ المقدمة (الإحماء) الألعاب التي يشترك فيها كل تلميذ.
- ❖ بدلا من أنواع التمرينات (ألعاب الوثب، التتابعات، ثني الجذع، الحجل.... إلخ) كما قد تستخدم بين التمرينات للانتقال الجري الحر والحركة الحرة.
- ❖ في النشاط التطبيقي (نشاط المجموعات) حيث يغلب عليها الألعاب التنافسية والتمهيدية.
- ❖ النشاط الختامي للعودة بالتلاميذ لحالة ما قبل الدرس بغرض الانضباط والتهيئة النفسية معا.

7-1- في مجال التدريب:

- ❖ المقدمة (الإحماء) الألعاب التي يشترك فيها عدد من الأفراد حيث تعتبر كإحماء بدني ونفسي بحيث يكون الأداء في صور منافسة بدلا من الروتيني وللعمل على نقل اللاعبين من حالة الخمول (ما قبل التدريب) لحالة النشاط بعد البداية.
- ❖ بين فترات التدريب غالبا ما تستخدم الألعاب الهادئة وتعتبر عامل من عوامل المرح.

أثناء التدريب على المهارات الحركية وإتقانها بحيث تعطى في صورة جماعية حيث توضع لها قوانين معينة تخدم المهارات وتنشيط أداؤها وتعمل على التقدم بها بصورة من صور اللعب التي لا تخرج في النهاية عن قوانين اللعبة الأساسية وبحيث تنمي العمليات العقلية أيضا كالتفكير والتركيز والانتباه من خلال هذه المواقف.

ومن أمثلة هذه الألعاب: ألعاب الجري، ألعاب الرشاقة، ألعاب الكرات، ألعاب الملاحظة الدقيقة والتفكير السريع مع حراسة المرمى والتصويب والتغيير في العمل الخطط.

وبصفة عامة تفيد الألعاب الصغيرة في الإحماء وتفيد في استغلالها في تنمية الأفكار داخل الملعب وإدخال السرور والرغبة على الممارسين في العمل الحركي المطلوب أدائه وهي

تمهيدية للألعاب الكبيرة وهي موسيقية، رشاقة، جري، الكرات، التدريب على الملاحظة والتوجيه ألعاب الماء.

8- بعض الألعاب البدنية والترويحية والتمهيدية لكرة اليد:

8-1- ألعاب بدنية وترويحية:

- لمس الحمام الغرض: حركات الرشاقة والخداع

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين (أ) على خط 1 متر (ب) عند خط 2 متر، تحاول المجموعة (ب) الجري خلف المجموعة (أ) لمحاولة لمس أكبر عدد منها قبل الوصول لنهاية الملعب.

الفوز: تكرر اللعبة وتحسب النقطة (عدد اللاعبين الذين تم لمسهم) في كل مرة.

- عكس الإشارة الغرض: حركات رشاقة ورد فعل وانتباه

يقف اللاعبون في تشكيل حوز ويتم الجري عكس إشارة المدرس أو المدرب

- الحبل والجري: حبل الجري يقسم التلاميذ مجموعتين (أ)، (ب) تقوم المجموعة (ب) بالحبل وتحاول مسك المجموعة (أ) التي تجري جري حر.

- التتابع:

يقسم التلاميذ أربع مجموعات وتحاول كل مجموعة لمس حائط المدرسة أو القاعدة قبل المجموعات الأخرى في شكل تتابع.

- دوائر الجري:

يقوم التلاميذ أو اللاعبون بعمل دائرتين واحدة داخل الأخرى وتجرى كل دائرة عكس اتجاه الأخرى، ومع إشارة المدرب أو المدرس

رأس الثعبان:

يقسم التلاميذ إلى مجموعتين (أ)، (ب) تقوم كل مجموعة بتشبيك الأيدي حول وسط الزميل في شكل قطار وتحاول المجموعة (ب) لمس أول لاعب من المجموعة (أ) والذي يحاول مع بقية زملائه الهروب.

الفوز: يفوز الفريق الذي يحقق أكبر عدد من اللمسات خلال دقيقة كما يمكن أن يتم التغيير بأن يقوم لاعب من الفريق الآخر يسمى (اللامس) بمحاولة لمس آخر تلميذ في القاطرة.

الصيدون:

يقسم اللاعبون بحيث يقوم كل لاعبين بمسك يد بعضهما ويتحركون هروبا من الاصطياد، ويقف لاعبين آخرين يقومان باصطياد الآخرين الذين يتحركون هروبا.

- دوائر العدد:

يقوم التلاميذ أو اللاعبون بعمل دوائر تساوي العدد للأرقام التي ينادى عليها المدرب أو المدرس

- مباراة التصويب:

مباراة في كرة اليد بين فريقين يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين وهذه اللعبة عبارة عن تطبيق صغير للعبة كرة اليد حيث يمكن كل فريق من أربعة لاعبين (حارس وثلاث لاعبين) ويتكون المرمى من جزء من أجزاء (الصندوق المقسم) ويمكن التغيير في عدد اللاعبين وفي وضع الصندوق

- كرة القدم الجانبية:

فوق ملعب كرة اليد وبين فريقين تقام مباراة في كرة القدم والفريق جلوس على المقعدة وبحيث تلعب الكرة بالرأس وبالقدمين فقط ويكون التصويب على مرمى من أجزاء الصندوق المقسمين كما بالرسم ومن خارج الـ 2 متر ويفوز بالمباراة الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.

- التنطيط المتتابع:

يتم تقسيم اللاعبين إلى فريقين أو أربعة فرق ولكل فريق زي خاص ولون مخالف كما بالرسم ويتكون عدد الفريق الواحد من 4-6 لاعبين، وتبدأ اللعبة بأن يقوم أول لاعب من كل فريق بالتنطيط بسرعة الأمام حول المرمى كما يقوم بلمس اللاعب الذي يليه ليعيد نفس العمل بمنتهى السرعة يفوز الفريق الذي يكمل العمل قبل بقية الفرق. يمكن أداء هذه اللعبة على هيئة تتابع ألعاب القوى كما في الـ 100 متر بحيث يقف أفراد كل فريق عند رأس معين من رؤوس الربع الأربعة.

- قيادة الكرة:

على ملعب كرة اليد يقسم اللاعبون إلى فريقين لكل لاعب كرة ويقف أفراد كل فريق عند خط النهاية، وتبدأ اللعبة بأن يحاول كل لاعب تنطيط الكرة ومحاولة الوصول لخط الملعب المقابل بعد نجاحه من تقدم محاولة عرقلة اللاعب المقابل له وإطاحة الكرة منه، يفوز من يصل قبل الآخر ويتغلب على خصمه المقابل.

- المساقة:

مسابقة بين فريقين الفريق الخلفي يقف على الخط بدون كرة والأمامي على الخط الأمامي ولك لاعب كرة المسافة بين الخطين تكون من 2-5 أمتار حسب مستوى التلاميذ وعند البداية يبدأ كلاهما في الانطلاق الأول بتنطيط الكرة والثاني بمحاولة اللحاق به قبل الوصول لخط النهاية ثم يتم تبادل العمل، يفوز الفريق الذي يستطيع أفراده اللحاق بأكبر عدد من الفريق الآخر

- هات وخذ أقذف:

تتكون اللعبة من عدد من اللاعبين يعتبرون (ميادين) وعدد أكثر المصطادون يتعاون الصيادين الثلاث ذوي اللون الأحمر في تمرير الكرة بينهم كي يقذفها أحدهم ليصطاد أحد اللاعبين الآخرين الذي ينتشرون الملعب، ممكن اللعب بكرتين، ممكن اللبس فيه بدون قذف.

- إصابة الحائط:

على ملعب كرة اليد بجوار حائط أو بالمالة على إرتفاع 2 متر تقريبا على الحائط يكون هناك فريقين كل يتكون عدد أفرادهم من (12) اثني عشرة لاعبا يحرسون الحائط من كل جوانبه كما بالرسم ويتعاون أفراد الفريق الواحد في إصابة الحائط رغم محاولة الفريق الآخر الدفاع عنه، ويعتبر الفائز بالمباراة من يسجل أكبر عدد من النقاط ممكن التبديل للعب بكرتين مع ملاحظة أنه لا تحتسب إلا الإصابة التي تصيب الحائط مباشرة بغير ذلك لا شيء.

- تمرير واستلام:

يقسم أفراد الفصل أو اللاعبين إلى فريقين يأخذ كل فريق ملعب خاص كما بالرسم، يوضع مقعدين بجوار بعضهما عند منتصف الملعب تبدأ اللعبة بأن يحاول كل لاعب تمرير الكرة للفريق المقابل بات ترتد الكرة من دون المقعد حتى تصل للزميل، يفوز بالمباراة الفريق الذي يصيب سطح المقعدين أكثر من الفريق الآخر

- الحراس الأربعة:

فريقين يتكون كل فريق من 5-8 لاعبين ويكون لكل فريق حارسان للمرمى (أ)،(ب) ويتم التصويب من خارج منطقة الـ 6 أمتار وتقام المباراة بحيث يكون التصويب على المرميين بدلا من المرمى الواحد وعلى الفريق الخصم القيام بالدفاع عن المرميين، ويفوز الفريق الذي يحقق أهداف أكثر.

- مسابقة التصويب:

دائرة طول نصف قطرها من 5-6 متر تنقسم لمعبين كما بالرسم يوضع في المنتصف صندوق مقسم المرمى يقوم بحراسته حارس من كل جهة، تبدأ المباراة بالهجوم الدفاع مع

محاولة خلخلة الدفاع لإصابة الصندوق وليس اللاعب لكل فريق لعبتين (أي كرتين في الهجوم) يفوز الأكثر تسجيلًا للأهداف

9- التعلم وكرة اليد:

9-1- المبادئ التربوية الواجب مراعاتها لتعليم الصغار:

أدرجت لعبة كرة اليد ضمن مناهج التربية الرياضية في المراحل التعليمية المختلفة لما لها من دور تربوي في تربية كل من اللعب والتلميذ وتكوين شخصية وإعداد موعد الصالح لوطنه ولشعبه حيث أن التعاون وإنكار الذات والصبر والقيادة والتبعية ولكل الإرادة القوية واحترام المنافس والحكام والقانون والقدرة على التصرف (الذكاء) والتمسك والتحلي بالصفات النفسية والبدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة تكسب الفرد كثيرا من القيم الخلقية والتربوية والقدرات العقلية كالانتباه والإدراك والتوقع السلبي... إلخ.

ويتلقى كل من البنين والبنات دروسا لي تعلم كرة اليد بالإضافة إلى إمكانية ممارستها في الفرق الخاصة بالمدارس والجامعات والهيئات الرياضية في المجتمع (كالأندية والشركات وخلافه) ومن خلال مهاراتها السهلة الغير معقدة نجدها تجذبهم لها جذبا شديدا مما يجعلها لعبة تربوية تمارس على مستوى كل الفئات وكلا الجنسين.

وعن طريق التدريب المستمر والمتواصل نجدها تعمل على تحسين اللياقة البدنية كما إن ذلك يعمل على تنمية التحمل والذي يعتبر وسيلة فعالة لتنشيط الدورة الدموية والقلب كما أنها تساعد على تقوية الأطراف حيث يتم تنمية المجموعات العضلية للكتفين والذراعين واليدين والأصابع عن طريق اللقف والرمي والتصويب وخلافه.

وعن طريق ممارسة اللعبة يتعلم الصغار الاعتماد على النفس عن طريق اتخاذ القرارات السريعة والمناسبة لكل موقف اللعب من خلال الخطط التلقائية والخاصة بالفريق كذلك كيفي التصرف السليم للتغلب على مقاومة المدافع أو العكس كما أنها تعمل على تكوين الشخصية السوية للناشئ وتعود على الصدق والأمانة مع زملائه ومع الحكام حتى لو تعارض ذلك مع مصلحة الفريق.

وعند تعليم مهارات اللعبة يجب مراعاة النقاط التربوية التالية:

- الفكرة الواضحة عن المهارة وأهميتها وأهدافها واستخداماتها.
- التركيز على أهم الأجزاء الفنية فيها (المهارة) من خلال الشرح والنموذج.
- استخدام الوسائل التعليمية ما أمكن سواء كانت بصرية أو سمعية أو وسائل مساعدة لعملية التعليم والتدريب.
- التدرج في التعلم من السهل للصعب ومن البسيط للمركب ومن الأجزاء المركبة للفرعيات الصغيرة (أي التقسيم لخطوات متدرجة).
- إعطاء الفرصة للتكرار والتدريب من خلال تقسيم اللاعبين لمجموعات متجانسة.

- العمل على إبراز إمكانيات اللاعبين وقدراتهم من خلال التدريب على إتقان وتثبيت المهارات.

- الاهتمام بصحة الأداء بالتركيز على معرفة الزوايا المختلفة وأمثلة طريقة أداء تتناسب وتلائم فيها المرحلة التمهيدية مع الأساسية لا سرعة وإدارة أزيد من اللازم أو أقل حتى لا يستدعى القيام بحركات زائدة.

- الانسيابية في الداء خاصة عند إدماج المرحلتين التمهيدية النهائية في الجمل الحركية.

و عند تقسيم الخطوات التعليمية لمراحل يجب مراعاة:

- تعليم الأداء الفني للمهارة بطرق سهلة وملائمة لكل طريقة من طرق التعليم (الطريقة الكلية، الطريقة الجزئية، الطريقة الكلية الجزئية) لكل مهارة وكل مرحلة سنوية كسهولة التدريس والارتقاء بالمهارة عن طريق القوانين الطبيعية والمبادئ العلمية.

9-2- الاختبارات الموضوعية:

- يمكننا أيضا أن نختار الأفراد بالطريقة الغير موضوعية من خلال النظر والاختيار بالعين المجردة مراعين في هذا الاختبار بعض النقاط التالية:

- كبر حجم الكف والأصابع وذلك للتمكن من السيطرة على الكرة.

- اللياقة البدنية العالية وتوفر عنصر القوة لدى اللاعب.

- طول القامة وع الزيادة في الوزن وخاصة لاعب الخط الخلفي والذي يتغلب التصويب البعيد القوي.

- كلما امتزت مجموعة الأكتاف بالقوة كلما كان ذلك أنسب وأفضل.

- متانة النيان مع رشاقة الحركة كي تساعد لاعب الدائرة على الانتقال بقوة وتغيير وضع جسمه على الأرض أو في الهواء أثناء سقوطه وطيرانه للأمام والتغلب على الخصم المدافع نتيجة الزيادة في القصور الذاتي الذي يزداد زيادة كتلة الجسم.

و- يجب أن يتوفر لدى اللاعب عنصر السرعة (الانتقالية، الأداء، الاستجابة) وهذا يتطلب سلامة الجهاز العصبي.

ز- القدرة على الوثب.

9-3- العقل (الذكاء):

يجب ألا نغفل الأداء الحركي من خلال مباراة صغيرة بين الأفراد المختارين للحكم على تصرفاتهم وتفكيرهم خلال مواقف اللعب المختلفة حيث يلعب الذكاء دورا هاما في الألعاب الجماعية حيث تكون المنافسة عبارة عن كفاح ذكاء اللاعب ومنافسه كما يجب أن يكون اللاعب لديه القدرة على إدراك العلاقات والمواقف على التصرف والابتكار وسرعة حل

المشكلات التي تواجهه في مواقف المنافسة، ويمكن معرفة الذكاء من خلال سرعة فهم اللاعب وقدراته على التكيف وإمكان تغير سلوكه.

10- مراحل تعليم المهارات وشرح مبسط لها:

- مرحلة التوافق الأولى:

وفيها تكون الحركة زائدة وغير اقتصادية

- مرحلة التوافق الجيد:

وفيها تتميز الحركة بالدقة في الأداء.

- تثبيت وإتقان المهارة:

وفيها يتم الأداء تحت أي ظرف من ظروف المباراة والوصول لأعلى مستوى متقن من الأداء.

ومن أفضل الوسائل المستخدمة في تثبيت المهارات وأسلوب التدريب والتعليم باستخدام الكرة أطول فترة ممكنة في الوحدة التدريسية أو التدريبية الواحدة حيث تعتبر المهارة هي المحور الذي يدور حوله كل من الإعداد البدني وخطط اللعب.

ويعتبر أسلوب استخدام الكرة أطول فترة ممكنة في تنمية كل من العلاقة المهارية والخطئية معا ومنذ بدء تعليم المهارات ومن خلال التدريبات التطبيقية لها والتي من خلالها يركز المعلم أو المدرب على أهداف معينة كتنمية الأداء مع الإقتران بصيغة السرعة والتي يرجع تقدم اللعبة في الدول المتقدمة لها مما يجعل مزجها بالتدريب على المهارات الحركية (سرعة حركة أو سرعة أداء) أمر هاماً بقوة معظم الخبراء والمتخصصين في مجال لعبة كرة اليد، حيث يجب أن يمر اللاعب الكرة بسرعة ويستقبلها بسرعة كما أنه يجري أيضاً بسرعة ويخدع فجأة ويدافع فجأة ثم يصبح مهاجماً في لحظة ومدافعاً في لحظة ما وهكذا كلما اقترن أداء هذه المهارات بالسرعة كلما كان ذلك أفضل كثيراً ومن كثرة العناصر الهجومية والدفاعية والصفات البدنية أصبح لمزايا تدريب اللاعب بما يستدعي تنوعاً في الأداء لهذه المهارات طبقاً لاختلاف ظروف اللعبة واختلاف مراكز اللاعبين.

ومن خلال الأداء المهاري بسرعة والتصويب بقوة والخداع بخفة ورشاقة وتكرار هذه المهارات لأطول فترة ممكنة يمكننا الإسهام في تنمية عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والرشاقة والقوة والعمل بجانب إتقان وتثبيت المهارات وفي ذلك يوضح كل من أزولين واتشكوف مفهوماً جديداً يعرف بالتأثير المتزاوج ويعني العلاقة العضوية لتشكيل المهارات الحركية ونمو الصفات البدنية وحدة ظهورها في النشاط الرياضي وهذه الطريقة هي جهة نحو تطوير مكونات الحركة والوصول إلى أفضل علاقة مناسبة بين القدرات البدنية والمهارات الحركية وقد نجح في استخدام هذه الطريقة العديد من المدربين والمدرسين.

وقد اتفقت وتشابهت آراء جوهانسون ونيلسون في ذلك وذكرنا أن المهارة الحركية هي المقدرة على استخدام العضلات الصحيحة بالقوة اللازمة لتنفيذ الحركة المرغوب فيها وفي الاتجاه الصحيح وبالتوقيت المناسب والدقة المطلوبة.

10-1- شرح مبسط لمراحل تعليم المهارة:

وهي ثلاث مراحل:

أ- مرحلة اكتساب التوافق الأولي:

وهي كشكل الأساس الأول لتعلم المهارات وتشير إلى أن المهارة الجديدة قد اكتسبت أي صورتها البدائية أي دون وضع أية اعتبارات للإتقان والجودة حيث تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في المجهود المبذول مع قلة الجودة، مما يؤدي لسرعة حدوث التعب مع كبر حجم الحركات بما يزيد عن القدر المطلوب.

ب- مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية:

وتبدأ عند استطاعة اللاعب تأدية المهارة بشكل جيد مع عدم اعتبارات لدرجة المستوى وفيها يمكن استخدام مختلف الوسائل المعنية وتمثل الوسائل العملية (التطبيقية) مكانة ملحوظة فيها ويتمثل ذلك في التدريب على أداء المهارة الحركية ككل وكأجزاء كما يرتبط ذلك بعملية إصلاح الأخطاء والتي تحدث أثناء الأداء أولاً بأول وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للاعب أو الناشئ بمثابة عملية ممارسة عملية مع اكتشاف لكل خصائص المباراة الحركية التي يتعلمها.

ج- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية:

يمكن إتقان وتثبيت المهارة عن طريق إصلاح الأخطاء وعن طريق مواءمة التدريب تحت الظروف المتنوعة وكما سبق القول يمكننا إتقان وتثبيت المهارة عن طريق:

- التدريب عليها تحت الظروف السهلة والمبسطة مع مراعاة التكرار كأجزاء وككل.
 - محاولة إضافة عامة سرعة التوقيت إلى صحة الأداء.
 - التدريب تحت ظروف مختلفة ومتباينة كوجود منافس إيجابي أو بواسطة إدماج بعض المهارات بعضها ببعض الآخر.
 - التدريب تحت ظروف مشابهة للمباريات.
 - اختيار عملية الإتقان عن طريق المنافسات والمباريات أو بواسطة الإختبارات والمقاييس الرياضية.
- هذا وتعتبر المهارة الحركية مهارة خالصة أو مهارة مطلقة إذا ما تمت أي حركة أساسية واحدة لها بداية واضحة كالتمرير فقط أو التصويب فقط.

وتعتبر مهارة حركية مركبة أو مهارة مفتوحة إذا ما اشتملت على عدة حركات أساسية تبعا لمواقف اللعب كما في المباراة أو في منافسة صغيرة داخل مساحة محدودة من ميدان اللعب.

والمهارات الحركية المفتوحة تفيدنا في التدريب على مواقف مشابهة لمواقف اللعب كاستخدام الألعاب الصغيرة أو المنافسات المختلفة كما أنها تعمل على زيادة المهارات وتنوعها مما يجد المشاهد من خلالها متعة المتابعة والتشويق وذلك من خلال حركات الذراع بالجسم والتمرير والاستلام والتصويب من الطيران والوثب والسقوط بالدرجات وخلاف ذلك.

10-2- الوسائل المستخدمة في تعليم المهارات:

- الشرح اللفظي:

ويكون ذلك عن طريق شرح ووصف الآراء عن طريق الملاحظات وإثارة المناقشات الايجابية واستخدام مختلف الأجهزة السمعية وما إلى ذلك من مختلف الوسائل التي تؤثر على اللاعب بالكلمة المنطوقة.

- الوسائل البصرية:

ويكون ذلك عن طريق أداء النموذج سواء بواسطة المدرس باستخدام الأجهزة المرئية (كالأفلام مثلا) أو العلاقات المرئية (كالعلامات التي تحدد المناطق التي ينبغي على اللاعب التصويب إليها مثلا. وغيرها من الوسائل التي تسهم في إكساب الناشئ التصور البصري الصحيح للمهارات الحركية) ويمكن للمعلم ربط التقديم السمعي بالتقديم المرئي أو اقتران الشرح والوصف بأداء النموذج ما يزيد من عملية الإدراك والتصور والفهم.

ويجب أن يتصف التقسيم السمعي البصري بالخصائص التالية:

- مناسبة ووضوح الشرح فهم الصغار والناشئين.
- شمول الشرح والإيضاح مع المستوى المهاري للأفراد وما يرتبط مع ذلك من المعارف والمعلومات السابقة.
- التدريب بوضع أدوات مكان اللاعب المدافع (كرسي، كرة طبية، ... إلخ).
- عمل مكان مع وجود مدافع شبه إيجابي أولا ثم مع إيجابية كاملة من المدافع لحظة التمريرات بين المدافعين والجري بالكرة والتصويب.

- الاهتمام بتوفير السمات البدنية الخاصة بالمهارة ذلك بإعطاء تمرينات قوية خاصة للمساعدة على الأداء الناجح ثم إعطاء تمرينات مركبة لمهارات مركبة.

- الاهتمام بالعمل الجماعي والتدريب لمواقف معينة بصفة خاصة عند تدريب الفرق كتدريب الخط الخلفي أو الخط الأمامي أو التعاون بينهم أو بين مراكز خاصة بها كالتعاون بين المهاجم الخلفي اليمين أو الأيسر مع لاعب الدائرة أو المهاجم الخلفي الأوسط مع لاعب الدائرة أو المهاجم الخلفي الأيمن أو الأيسر مع الجناح القريب منه أو الجناح ولاعب الدائرة... وهكذا.

- إقامة المباريات والمنافسات بين فريقين.

- قياس المستوى بالاختبارات المقننة.

- قياس المستوى عن طريق المباريات التجريبية ثم من خلال المباريات الرسمية الفترات المختلفة للموسم الرياضي.

- التركيز بإعطاء الناشئ مهارات خاصة بعد تحديد مركز هجومي معين لتخصيص فيه هذا اللاعب أو الناشئ مع المتابعة بالتوجيه والإشراف حتى يصبح ذلك فيما بعد مركزه في الفريق.

وبالإضافة للسابق يجب العناية بتدريب المهارات الحركية وخطط اللعب للفريق ككل (تدريب الفريق) مع التركيز على المنافسات التي تسهم في زيادة فاعلية الأداء إتقان المهارات وخطط الفريق.

- اختيار المصطلحات والمعاني الصحيحة مما يساعد على الفهم والاستيعاب.

- ارتباط الشرح بالطابع الانفعالي المحبب للنفس والتي تعمل على ميل إثارة الفرد للتعليم وزيادة الثقة بالنفس.

ويتصف التقديم المرئي البصري بالآتي:

- ممكن أن يتم عن طريق أداء المدرس أو المدرب بنفسه للنموذج أمام التلاميذ أو اللاعبين بشرط الدقة أو قد يكون النموذج من خلال المدرب المساعد أو من خلال أحد التلاميذ أو اللاعبين الذين يتفقدون المهارة بنجاح.

- استخدام اللوحات والرسومات والصور أو الأجهزة المرئية كالأفلام السينمائية والنماذج المصغرة للأشكال والأوضاع والحركات.

استقبال المهارة حركيا:

أن تقديم المهارة الحركية عن طريق السمع والبصر وحده لا يكفي حيث يجب أن يعقبه استقبال حركي عن طريق الأداء وتجربته لأن في ذلك تجربة وتذوق وإحساس بالمهارة المقدمة (المستعملة) فالتوازن الأولي يبدأ أساسا عند أداء التجربة الأولى لها.

التدريب على المهارة الحركية كأجزاء:

ويتم عن طريق تقسيم المهارة لعدة أجزاء أو أقسام صغيرة ويتم أداء كل جزء على حدة ثم يتم الانتقال للجزء التالي للجزء التالي بعد إتقان الجزء الأول حتى ينتهي ثم أداء المهارة كلها كنتيجة لإتقان مختلف الأجزاء وهي مناسبة للمهارات المركبة والمعقدة ولا يحس اللاعب فيها بأداء المهارة الحركية ككل وبالكيفية المطلوبة كما أنه توجد هناك مهارات حركية لا يمكن تجزئتها.

التدريب على المهارة الحركية ككل:

يتعلم اللاعب المهارة ويوالى التدريب عليها دون تجزئة حيث لا يمكن تجزئتها ويرى البعض أن هذه الطريقة لا تناسب المهارة الحركية المركبة والمعقدة لعدم تركيز اللاعب على أسرار ودقائق المهارة.

التدريب على المهارة الحركية ككل وكأجزاء:

وهي طريقة للمخرج بين الأسلوبين السابقين للإستفادة بمميزات ككل منهما حيث يتم أداء المهارة ككل ثم التدريب عليها كأجزاء معينة ثم يعقب ذلك التدريب على المهارة ككل مرة ثانية ومع عدم تقسيم أجزاءها.

إصلاح الأخطاء:

أي يجب مراعاة النواحي التالية عند إصلاح الأخطاء حيث أنها جميعاً قد تكون السبب المباشر أو غير المباشر لحدوث الخطأ.

- سوء الفهم أو التصور الخاطئ.

- عدم كفاية الاستعداد البدني للاعب.

- الخوف أو عدم الثقة.

- القصور في الأجهزة والأدوات.

- الانتقال السلبي لأثر التدريب ولذا يجب السرعة في الإصلاح وحسب الأهمية ومواجهة الإصلاح بالأداء الصحيح عقب كل خطأ مع محاولة استخدام بعض التمرينات التي تعد المهارة المساعدة في الإصلاح.

10-3- الشروط المساعدة في تعليم المهارات الحركية:

تعتبر مرحلة تعليم المهارات الحركية الأساسية من أصعب مراحل تعليم اللعبة بالنسبة للمبتدئ وترجع صعوبتها إلى انعدام عنصر المنافسة خلال فترة التعليم وكذلك التقرب إلى

بعض العناصر المشوقة التي تتميز بها اللعبة وهناك بعض الشروط التي تساعد على تعليم المبتدئ المهارات الحركية وهي:

- تقديم فكرة عن المهارة وأهمية إتقانها بالنسبة للاعب.
- تقديم نموذج لهذه المهارة ككل قبل بدء تعليمها لأكثر من مرة.
- تقسيم المهارة إلى خطوات متدرجة تبعا لصعوبتها وكذلك تبعا لمستوى المبتدئين مع الشرح على ان يقسم بالدقة والسرعة حتى يستطيع الجميع الاستيعاب والفهم.
- مراعاة النواحي القانونية بالنسبة لكل حركة ومهارة جديدة.
- مراعاة عامل التدرج في خطوات والتدرج بالنسبة للأهمية وارتباط المهارات بعضها ببعض.
- قدرة المدرب والمربي الرياضي في اختيار أنسب الطرق والوسائل التعليمية التي تساعد على سرعة التعليم ومنها طرق التعليم كالطريقة الجزئية والكلية والطريقة الكلية الجزئية، مع مراعاة أن المهارة المعقدة أنسب لها الطريقة الجزئية والمركبة في إعطاء المهارة ككل مع متابعة الإصلاح باستمرار ثم الربط بين الإثنتين معا عن طريق الطريقة الكلية الجزئية.

11- الخطوات التعليمية:

يجب أن يعطي الوقت الكافي لإتقان تعليم المهارات الحركية وتجنب التسرع بقدر الإمكان كذلك يراعى عدم الإكثار من تقديم أكثر من مهارة أساسية في الدرس الواحد مع المواظبة على التدريب وعدم تعجل النتيجة ويمكن تقسيم الخطوات التعليمية إلى ست مراحل هي:

- تقديم فكرة وتعليم طريقة الأداء بأسهل الطرق.
- يتم تركيز المربي الرياضي لعلاج الأخطاء قبل تثبيتها وصعوبة التخلص منها.
- تدريبات بوضوح أدوات كالأطواق لتعليم الثلاث خطوات أو الصندوق لقوة الارتقاء في التصويب أو وضع أدوات مكان اللاعب المدافع كأن يضع المدرس أو المدرب قوائم مثلا في حالة التدريب على تنطيط الكرة أو جهاز الوثب العالي في التصويب ودقته وهكذا.
- تدريبا مع وجود مدافع سلبي: وجود المدافع السلبي يساعد على الأداء وقد يرتبط بخطة اللعب كما يتبادل اللاعب والمدافع عمل كل منهما.
- تدريبا مع وجود المدافع شبه ايجابي ثم ايجابية كاملة في الدفاع مع ملاحظة ألا تبدأ هذه المرحلة إلا بعد إتقان المرحلة السابقة ويجب أن ترتبط المهارة بخطة اللعب وأن تطابق التدريبات حالات اللعب.
- تدريبات مركبة: بحيث تشمل أكثر من مهارة حتى يمكننا الوقوف على شكل ومضمون المستوى الذي وصل إليه اللاعب فالتدريب قد يبدأ بالتمرير والاستلام فالتنطيط ثم التصويب يعد خداع المنافس.

- تدريبات على مواقف معينة في اللعب: وفيها يتم التدريب على المواقف التي تحدث خلال المباراة لمعرفة مدى استخدام الخطط والتصرف تحت ضغط المنافس من الناحيتين المهارية والخطط الخاصة باللعبة.

12- العملية التدريسية التعليمية:

يجب عند البدء في درس التربية الرياضية وإخراجه وتدريبه أن تشتمل الوحدة على المقدمة والإحماء لتهيئة الأفراد والتلاميذ والمتعلمين للدرس من الناحيتين العضلية والنفسية وذلك بتجهيز المفاصل والعضلات والأجهزة للدخول في مرحلة العمل الجاد والتكرار للخطوات التعليمية دون إحداث أي إصابات أو تمزقات أما من الناحية النفسية من غير ملل وضيق ويمكن هذا بإدخال الفرح والسرور في نفس التلميذ أو المتعلم من حالة ما قبل الدرس أو التدريس لحالة الدخول الجاد والاندماج الكامل داخل الوحدة الدراسية وأجزائها.

وبناء عليه على المعلم:

- تحديد الهدف أو الغرض أو المهارة المراد تعليمها.

- الإلمام بأهميتها ومراعاة حالة التلاميذ واختيار أنسب السبل لتعليمهم.

- مراعاة الإمكانيات والأدوات مثل (الكرات البديلة، الكرات الشراب، أكياس الحب، العصي، الإعلام، الأطواق، الأقماع، الشواخص، السلم، الكراس، جهاز الوثب العالي، المراتب.... إلخ (اختيار بعض الألعاب الصغيرة المناسبة لطريقة التدريس والتعليم والملاحظة المستمرة والتقويم.

13- مراعاة قوانين التعلم وهي:

1-13 قانون الأثر والنتيجة:

زيادة الترابط بين المثير والاستجابة إذا أعقبها إشباع للطاقة والعكس بالعكس.

إذ أن الفرد المتعلم يميل إلى تكرار الخبرات السارة فالطفل يحب اللعبة التي تشبعه بالسرور لمثلا اللاعب حينما يقوم بالتصويب في كرة اليد فلا شك أن يشعر بالسعادة والسرور البالغ والرضا التام عند نجاحه في إصابة الهدف وذلك يفيد في نجاحه في اللعبة ويشجعه في زيادة محاولاته والإقبال عليها ومحاولة إتقان عملية التصويب.

2-13 قانون التدريب:

إنه كلما تدرب الفرد كلما أتقن المهارة وزادت مهاراته في أدائها والتحليل العملي لهذا القانون هي أن الإشارات العصبية تقبل للعضلات وبالطبع الحركة تتمثل في الجهاز العصبي وكلما تكرر وجود تلك الإشارات إلى العضلات كلما أمكن إعداد أو تمهيد ممر عصبي وكلما أصبح أداء تلك الحركة سريعا لا يحتاج لتفكير كثير ولكنها تصبح أقرب إلى الأوتوماتيكية الآلية أو طبيعية سريعة، ومثال ذلك التصويب في كرة اليد نجد أن اللاعب أثناء الأداء يتم نقل الحركة من الكوع للساعد عن طريق رجوع الكوع للخلف قليلا ثم يتبع الرسغ الكرة في

طريقها بهدف زيادة سرعتها ومسافتها وبزيادة الدقة نجد أن الحركة مع تكرارها مرارا وليست مرة واحدة نجد أن كل ذلك عبارة عن تكرار وتدريب وباستمرار هذه العملية التدريبية يزداد عمق الممر العصبي للإشارة.

ومن المهم توجيه المبتدئين نحو الأداء السليم والتكتيك الصحيح فعملية التدريب لا تتم إلا بمرور الإشارات العصبية التي ترسل للعضلات المختلفة وكل ذلك نتيجة التدريب مع مراعاة أن الأداء الغير السليم يصبح من الصعب إعادته للأداء السليم نظرا للتمهيد الذي تم بين الممرات العصبية لأن التناسب سيعاد تشكيله بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي.

13-3- قانون الحادثة:

الفرد يستطيع أداء المهارة بطريقة أسهل وأسرع كلما تدرب عليها في وقت قريب لأن الارتباطات تكون أقوى بين الجهاز العصبي والعضلات كلما أقل الزمن الذي مضى على آخر إتصال بينهما. إذ كلما تدرب اللاعب يوميا كلما كان ذلك أجدى على محاولة عدم الإجهاد الشديد بالطبع فالتأخر في التدريب على الحركة التي تعملها الفرد يؤدي إلى تأخر تفاعل في أدائها.

والفرد لابد أن ينظم عمليات التدريب بحيث تكون مستمرة غير متقطعة لأن الإنقطاع عن التدريب يفقد اللاعب المهارة والأداء السليم كما يفقده اللياقة كافة بأداء تلك المهارة ولكن التدريب في أوقات متقاربة يجنبه تلك المصاعب. لا نغفل قانون الفروق الفردية والراحة بين الأفراد فهذا يتحمل ساعة وذاك يتحمل 2/1 ساعة وآخر يتحمل ساعتين وهكذا.

ويجب على المدرب أن يختار طريقة التدريس المناسبة والملائمة ذلك لأن الظروف متغيرة والتلاميذ والمدرس والإمكانات وأهداف الوحدة التعليمية كل هذه عوامل تدخل في اختيار طريقة التدريس فالطريقة التي تنجح في موقف قد لا تنجح في موقف آخر.

الطريقة الكلية:

تدريس المهارة كعملية واحدة "جوشالت" فنجد أن المدرس يعطى للتلاميذ نموذجا ثم يطلب منهم أداء الحركة متكاملة "جوشالت" طبقا لمدرسة العلماء الألمان الذين يروا أن التلميذ يأخذ فكره عن طريق رؤية النموذج ثم كوحدة واحدة ثم التعرف على التفاصيل الدقيقة للمهارة من خلال التكرار والأداء والتدريب عليها أي أولا الأداء الكلي ثم بعد ذلك التفاصيل المختلفة عن طريق التوجيهات المقدمة من المدرس .

الطريقة الجزئية :

تقسيم المهارة إلى أجزاء متدرجة فمثلا مهارة الخداع أو التصويب بأنواعها المختلفة يجب أن تقسم إلى مراحل وأجزاء متدرجة وتدرس كل جزء على حده ثم ينتقل للجزء الذي يليه حتى ينتهي من جميع الأجزاء فيتم تقسيم المهارات الهجومية في اللعبة الى التمرير والاستلام – التصويت – الخداع – التنطيط الخ .

وكل مهارة إلى أجزاء وكل جزء على حده ثم الدمج لتعليم المهارة ككل .

الطريقة الجزئية الكلية :

مزج بين الطريقتين . أي أن المدرس يعرض المهارة ككل ثم يأخذ الأجزاء الصحيحة ويدرسها ويدرب التلاميذ عليها ويتوقف التقسيم على نوع المهارة فإذا كانت تلك معقدة ومركبة فمثلا تعليم التصويب يكون أولا بمسك الكرة ثم تعليم الاقتراب (الخطوات) شمال، يمين، شمال وذلك من المشي ثم الجري ثم من الوثب ثم ربط حركة الذراع مع حركات الجري ثم المهارة في النهاية ككل وكوحدة واحدة فغن ذلك يؤدي إلى سرعة عملية التعليم.

أما إذا كانت المهارة سهلة وليست في أدائها أي خطورة فيمكن تدريسها بالطريقة الكلية ثم بتوجيه الطلاب للعناية بالأخطاء فالتصويب بالدرجة أو الطيران مثلا لا داعي فيها إلى تعليم وضع الاستعداد ووضع الذراعين، الدوران.... الخ ولكن يتم العمل دفعة واحدة ثم بعد ذلك التفصيلات الدقيقة.

والطريقة الكلية الجزئية أنسب الطرق فهي تعطي للتلميذ فكرة عن المهارة ككل ثم التركيز على الأجزاء الضعيفة وتدريبه عليها فهو يعرفها ويربط بينها وبين المهارة وبين حالته الشخصية وهي في نفس الوقت طريقة اقتصادية فطالما استطاع الطالب أداء المهارة كلية إذا فليس هناك داعي على أداء أجزائها والتدريب عليها . أما الأجزاء الصعبة فيتم تنقيتها من الشوائب ثم إعادتها بالطريقة الكلية مرة أخرى . وهي في نتائجها أفضل من الطرق الأخرى .

ومن مميزات الطريقة الكلية :

وضوح الهدف :

تشبع رغبة المتعلم في المجازفة والمخاطرة وهي طريقة مشوقة .

ومن عيوبها :

- قد لا تكون مناسبة لبعض القدرات خاصة المراحل السنة الأولى .
- يصعب على الفرد المتعلم من خلالها معرفة تفاصيل الحركة .
- تتطلب زيادة في التركيز والانتباه حتى يمكن توفير الوقاية اللازمة للأمن والسلامة .

مميزات الطريقة الكلية:

- طريقة سهلة لتفهم التفاصيل الدقيقة للمهارة.
- يتم إتقان كل جزء من الحركة على حده.
- سهولة الإخراج والتنفيذ.
- يمكن من خلالها تفادي حدوث الإحباط النفسي كذلك الإصابات في حالة تعلم المهارات الحركية المركبة.

- تعتبر الطريقة الوحيدة في تعلم المهارات الحركية المعقدة والصعبة.

- يتم اكتشاف الفرد المتعلم لمواطن الضعف ومواطن القوة في الحركة من خلال تقسيم الحركة لعناصر وأجزاء - وذلك يمكن التغلب على بعض الصعوبات التي تواجه العملية التعليمية.

عيوب الطريقة الجزئية :

- عملية تقسيم الحركة لأجزاء تعتبر عملية لا تساعد على إشباع رغبة الفرد المتعلم في تحدي قدراته وإيجاد الحل السريع للمشكلة الحركية.

- تعتبر أيضا هذه الطريقة مملة وخالية من التشويق وتستدرك وقتا طويلا.

وعلى المدرب أن يمارس كل تلك الطرق ويختار منها ما يلائم المهارة أو اللعبة وما يلائم تلاميذه وأيضا إمكانياته كذلك عليه مراعاة مبدأ الفروق الفردية ومستعدا بكل الطرق السابقة ولكل الاحتمالات التي قد تواجهه ، كذلك تقسيم الطلبة لمجموعات حتى تجد كل مجموعة ما تناسبها من ناحية النضج والاستعداد النفسي والجسمي والعقلي

كذلك يغلب علينا أحيانا الطريقة الديمقراطية التي تربي الفرد على الحرية في التفكير والابتكار والنقد فالطالب الذي يشترك في اختيار الخطة وقبولها يعد نفسه مسئولا عن تنفيذها و يبذل قصارى جهده في سبيل إنجاحها .

والطريقة الديمقراطية:

هي اشتراك الطالب في التخطيط - التنفيذ - التقييم للدروس وكذلك تكون انعكاسا حقيقيا بفهم المدرس لطبيعة الطالب لذا لابد من استخدامها.

حيث يتم تفسير التعلم على أنه:

- تمهيد طريقة بين الجهاز العصبي والعضلات.

- إدراك كل مشكلة فجائيا.

- إدراك الموقف التعليمي ككل .

- توجيه لاستجابة معنية لمؤثر معين.

وعلماء الجوشالت فسروه بأنه أدراك للموقف التعليمي ككل .

وان كانت تلك النظريات التعليمية متباعدة إلا أن الدراسة الراحية للتجارب التي يثبت عليها ذلك لأن المتعلم مرتبط بالمهارة فبعض المهارات ينجح معها طريقة التعليم الكلي والبعض الآخر يتم التعلم فيها باكتساب الطريق الصحيح لحل المشكلة وتكراره طريقة الوحدات (طريقة التجزئة) المهم أن يختار المدرس أنسب الطرق ليجعل من عملية التعلم عملية سهلة مستعينا بقوانين التعلم ونظرياته وتجاربه وخبراته الشخصية .

كما يجعل التلميذ محور العملية التعليمية وذلك بأن يضع في اعتباره الفروق الفردية وقدرته على التعلم ومراحل نموه المختلفة ومواصفات الإمكانيات التعليمية بالمدرسة.

على ذلك فالنا نجد أن التعلم يتخلص لأن الإنسان ينمي أنماط السلوك الذي يعيشه .

فهي عملية تعديل وتغيير في السلوك الفرد بجانب استخدام تلك المهارات بالمعرفة لحين استخدامه .

14- التعليم: وسيلة من وسائل التعليم (نقل المعلومات للتلاميذ).

التعلم أعم وأسهل من التعليم ويقوم فيها الفرد نفسه بجهد الخاص ليعلم نفسه طبقاً لمجهوداته ونشاطه وطبقاً لقدراته الخاصة التي تميزه عن غيره.

1-14- نظرياته:

➤ لورنديك الأمريكي (النظرية الارتباطية) المحاولة والخطأ أو حذف الأخطاء وتثبيت الأداء الناجح . وهي نتيجة لمحاولة القطعة المحبوسة داخل القفص لشد الحبل وفتح ذلك لقفص والخروج منه . وهي نتيجة للرغبة والانتقال بعد التأكد من القيام بالمهمة .

➤ بافلوف الروسي والطريقة (النظرية الشرطية) وهي تعتمد على المثير والتكرار حيث تم إعداد الطعام للكلب وإعداده له عن طريق أداء الجرس في وقت معين فأصبح الكلب عند سماع الجرس يسيل اللعاب لارتباطه أو لشرطة بالطعام وهو نتيجة للتهيز والأثر .

➤ النظرية الكلية (التعلم بالاستبصار) . وهي طريقة كلية قامت بها مجموعة الجوشتالت وهم العلماء الألمان (كوملر ، فليميتر ، كوفكد) وتجربتهم مع القردة والموز التي حبست في الغرفة ونظرت حولها فوجدت الترابيزة (المائدة والكراسي) فجمعتهم وجهزت منهم سلماً ثم صعدت فوقه وأتت بالموز وأكلت ولذا تسمى هذه النظرية بالتعلم بالاستبصار (إدراك الموقف ككل).

وتتوقف هذه الطريقة على :

- أ- المستوى العقلي
- ب- النضج الجسمي
- ج- الخبرة السابقة .

وهناك بعض العوامل الأساسية في التعليم مثل :

- الدافع
- الانتباه
- التذكرة
- الربط
- الميل والرغبة والاهتمام
- النشاط الذاتي
- التكرار
- الأثر

14-2- شروط التعلم الجيد :

- أن يقوم المتعلم بنفسه بالنشاط
- أن يكون الموقف التعليمي المراد تعليمه ذا معنى ومغزى خاص.
- ميل التلميذ وإقباله.
- أن يكون الموقف التعليمي غنيا بالعناصر التعليمية.
- شعور التلميذ بأنه عضو في جماعة.
- العلاقة بين المدرس والتلميذ تكون علاقة طيبة .
- وبناء على السابق تلخص المبادئ الخاصة بطرق تعليم الصغار في.**
- وضوح المهارة المراد تعليمها لللائمة لها .
- اختيار الوسائل التعليمية المتاحة والمناسبة لخطوات تعليم تلك المهارة.
- جوانب استخدام تلك المهارة والتدريبات التطبيقية المناسبة لتلك الجوانب.
- التدرج ومراعاة الفترات اللازمة والمناسبة لاستيعاب المهارة وإتقانها وتثبيتها.
- إشراك المتعلم وتصحيح الأخطاء بتوجيه المدرب .
- إعطاء مهارات خاصة بكل مركز.
- تدريب جماعي (إعداد جماعي وخطاط) مهارات خاصة وخطط لعب لكل وإنهاءها (خطة الفريق).
- تعليم المهارات مع المنافس السلبي، ثم المنافس شبه الايجابي ثم المنافس الايجابي.
- التمرينات التدريبية من خلال تشكيلات (المربع، القاطرة، المثلث، المستطيل، الدائرة، نصف الدائرة) ويوضح فيها طريقة الجري (قطري، متقاطع، عرضي، للأمام، للخلف، يمينا ويسارا).
- يكون الجري أما في المكان أو خلف الكرة أو التحرك للمكان المجاور – عقب التمرين – عقب التصويب – عقب التنطيط – ويكون الأداء أما بكرة أو كرتين وممكن ثلاثة.
- ويجب على المدرب أو المدرس أن يعمل على.**
- تقوية العلاقة بين الناشئ واللعبه أولا من خلال:**
- ❖ وضوح المهارة وأهميتها بالمشاهدة أولا ثم الممارسة ثانيا ثم القيام بالأداء عن طريق 3 ضد 3 أو 4 ضد 4 لاعبين وبقوانين مبسطة وبملاعب وكرات معدلة.
- ❖ عن طريق إيجاد علاقة بين اللاعب والكرة عن طريق تنمية السمات البدنية ثم المهارات ثم المنافسات.

❖ تفاعل حركي جماعي عن طريق ألعاب صغيرة وتنمية التداعي الحركي الجماعي وعن طريق التدريبات التطبيقية.

❖ تحسين الصفات البدنية الطبيعية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وعن طريق الرمي، الجري، الوثب (دحرجات، طيران، سقوط) وباستخدام أدوات وأجهزة.

❖ تحديد طريق الجري، المكان (خلف الكرة، للملعب المجاور...الخ).

وعند تناول العلماء لنظرية التعلم وجد أن هناك فرق بين عملية التعلم عامة والتعلم الحركي خاصة.

والتعلم بصفة عامة هو عملية تعديل وتغيير في سلوك الفرد بحيث يستطيع حل مشكلة من المشاكل لم يكن قادرا على حلها من قبل وبدافع من نفسه، وقد تكون مهارة حركية كالتمرير والاستلام أو التنطيط وخلافه أو إصلاح سيارة أو كهرباء أو خلافة من معارف ومعلومات ومهارات وعادات وتختلف الخبرات التعليمية وفقا لقدرات الأفراد والبيئة التي نشأوا فيها وعن طريقة نمو الحضارة ويستمر التقدم.

14-3- أنواع التعلم هي:

- المهارات والعادات
- السلوك الاجتماعي
- المعارف والمعلومات
- السلوك المميز للفرد

تعريف د.زكي صالح:

العملية التي تنمو بها القدرة على الاستجابة لموقف معين سواء وجد في الخبرة السابقة للفرد أو لم يوجد أي هي العملية التي يتحسن فيها السلوك بواسطة تنظيم ناجح يشمل علينا أداء أكثر الأعمال تعقيدا بأقل مجهود ممكن.

ويتأثر التعلم بالعوامل الآتية:

- قوة الدافع والرغبة في التعلم.
- الإمكانيات الخاصة.
- التوجيه والطرق المستخدمة في عملية التعلم ذاتها.
- نوع التعلم هو مهارة، إصلاح، نظرية، تاريخ...الخ.
- نوع الشخص المتعلم وقدراته الشخصية واستعداداته وحالته النفسية.
- أما التعلم الحركي فلا يختلف عن السابق:

فهو عملية تعديل وتغيير في سلوك الفرد وقدرته على أداء مهارة حركية لم يكن قادرا على تعلمها من قبل.

أي اكتساب الفرد لمهارة وخبرة جديدة بمعنى نمو في خبرات وقدرات الأفراد على حل المشاكل التي لم يستطيع حلها سابقا فمثلا القدرة على عمل الخداع أو أداء التصويب بالطيران أو الاستلام وهو في حالة وثب في الهواء كلها مواقف تتميز بأنها مواقف متغيرة وليست ثابتة وتحتاج لتكيف مستمر لأن المواقف ليست على وتيرة واحدة وعملية التغير والتكيف تختلف باختلاف النشاط.

ويتميز التعلم الحركي بأنه يمتد ليشمل السلوك الاجتماعي والتكيف النفسي واكتساب المعارف والمعلومات.

وأهم العوامل التي تساعد على التعلم الحركي هي:

أنها كثيرة ومتعددة بعضها يعتمد على الوراثة والبعض الآخر يعتمد على الخبرات المكتسبة ويمكن تلخيص تلك القدرات مما يلي:

القوة العضلية، السرعة، المرونة، الرشاقة، القدرة على تغيير الاتجاه، التوازن، التركيز، الإبصار وحدته وقوته، الذكاء، إدراك الحركة، الدافع، تهيئة الإمكانيات المناسبة، التوجيه المستمر، الخبرات السابقة، التوقيت ويبدل المبتدئ جهدا أكبر في أوائل تعلم المهارة أو الحركة نتيجة لـ:

- أداء حركات كثيرة عشوائية غير لازمة.

- التوتر العصبي الذي يصاحب العضلات المقابلة للعضلات العاملة.

- عدم القدرة على إرخاء العضلات نتيجة لزوال التوتر العضلي والعصبي.

واستخدام العضلات المناسبة في الوقت المناسب وبالدقة المطلوبة ويتميز بأنه يمتد للنواحي الاجتماعية والنفسية واكتساب المعارف والمعلومات والولاء والانتماء والتعاون للفريق وكذلك ضبط النفس والتصرف والقوانين وأدوات وميادين اللعب كذلك مراعاة استعداد التلاميذ وقدراتهم على حل المشاكل ودور المدرس منها.

ومن أهم المبادئ التي تساعد على التعلم:

- إدراك الفرد للحركة (الإدراك الكلي، مدرسة الجوشتالت) وطريقة أداء الحركة نفسها والنواحي الفنية الدقيقة بها.

- إدراك أهمية هذه الحركة وهدفها وتنميتها.

- من الحركة ومن أهميتها تتولد الرغبة في أداء التمرين.

- محاولة التدريب على أداء الحركة.

- القدرة على أدائها والشعور بالثقة.

- التقدم في هذه المهارة.

15- الدوافع:

تنمو العملية التعليمية نمواً سريعاً إذا توفر الدافع لدى المتعلم فمثلاً يميل الطلبة في سنوات دراستهم للياقة البدنية بغرض القوة والفتوة والشباب والحيوية. وعلى المدرس أن يوضح في ذلك الأمر أهمية القوة نفسها ومن هنا يعمل أيضاً على بث روح المنافسة لدى التلاميذ مثل من أقوى في قوة عضلات البطن أو عضلات الظهر أو في قوة التحمل.

كما يجب أيضاً وجود الجانب النفسي والاجتماعي والتنافس الشريف والحرية والديمقراطية كذلك لتوجيه أنظار الطلاب للألعاب الملائمة لطوال القامة (السلة، الطائرة، اليد) ذوي المهارة لكرة القدم، الأقوياء للمصارعة، المرونة للجيمباز.

وعند تعليم المهارة يجب:

- توضيح أهمية تلك المهارة بالنسبة للعبة.
- أنسب طرق تعليمها وأسرعها.
- للمنافسات المختلفة دور بارز كدافع كبير للتعلم.
- استغلال الإمكانيات والقدرات لدى التلاميذ.
- فائدة المهارة وفائدة التمرين والعمل العضلي فيه ثم يتم تنمية القوة والسرعة للمهارة.
- تهيئة الجو المناسب والإستفادة من لعب الكرة في إطار تعليم المهارات.

والمواقف التي تتطلبها اللعبة:

مراعاة اختلاف كل طالب عن الآخر في القدرات الحركية الأساسية في الاستعداد الجسمي والعقلي والنفسي. كذلك الإعاقات وكذلك النضج والاستعداد وما لهما من عامل أساسي فيجب أن تكون المهارة المعطاة في مستوى التلاميذ كذلك نمو التلاميذ حركياً وفسولوجياً ونفسياً وعقلياً واستعداد الطالب وقدرته على تعلم المهارة والنبوغ فيها.

فقد يكون تعلم الطفل في سن مبكرة إذا ما توفر له الاستعداد الخاص لذلك كعامل أساسي وعن ذلك يجب:

- توجيه الأفراد.
- تعديل البرامج.
- اختيار الفروق الفردية.
- التقسيم لمجموعات متجانسة.
- الاستفادة من الخبراء في التعليم.

- التقويم.

والطالب يختلف عن الآخر في:

- القدرات الحركية الأساسية (جري، رمي، مشي).

- الطلبة الممتازين والطلبة المعوقين.

- الاستعداد الجسمي والعقلي والنفسي (الاستعداد الفسيولوجي).

16- التغذية العكسية (الراجعة):

1-16- مقدمة:

استطاعت الثورة العلمية في النصف الثاني من القرن العشرين أن تغير الكثير من المفاهيم التي سادت عالما في العديد من المجالات لفترة طويلة من الزمن، واستطاعت الانتصارات العلمية إضافة الكثير من العلوم والنظريات في شتى المجالات. ومما لا شك فيه أن علم التربية البدنية والرياضية يعتبر من أكثر المجالات تأثرا بالثورة العلمية والتكنولوجية في السنوات الأخيرة، وتعتبر الطفرة الهائلة التي حققتها رياضة المستوى العالي وتجلت في المستوى الرفيع الذي حققه الإنسان بمختلف الرياضات في الدورة الأولمبية الأخيرة الدليل الواضح على ذلك.

ولقد أدى هذا التصور إلى تعدد المشاكل الخاصة بالحركة وطرق تطويرها وتحليلها، ومن هنا أصبح إيجاد الحلول العلمية السليمة لهذه المشاكل أحد الواجبات الأساسية للبحث العلمي في المجال الرياضي، وخصوصا في عمليات تنظيم وتوجيه التعلم الحركي والتدريب الرياضي.

ويعتبر المجال النفسي ضمن المجالات التي لاحقها المتخصصون في التدريب الرياضي بالبحث والتجربة نظرا لأهميتها، ولكونها أحد العوامل الرئيسية في تحديد المستوى الرياضي.

ولقد أدى التعمق في دراسة وتحليل مجالات الحركة والتدريب ومدى إمكانية استخدام النواحي النفسية في التأثير على هذه المجالات إلى الوصول لفعاليات مصطلحات ثم استخدامها بصورة جدية في السنوات الأخيرة لطرق حديثة فأخذت أهميتها ومكانتها مثل التدريب الذهني، التدريب من خلال الاسترخاء، التدريب من خلال الملاحظة، عائد المعلومات "التغذية الرجعية" التدعيم التعزيز، التصور الحركي، والتي استهدفت في المقام الأول تحسين وتطوير ورفع مستوى النواحي التكنيكية (الأداء المهاري)، والتكنيكية (الأداء الخططي) في عمليتي التعلم والتدريب على حد سواء.

وبدراسة المراجع المتاحة سواء في المدرسة الشرقية أو الغربية ثبت أن هناك عدد غير قليل من الدراسات استهدفت في المقام الأول الوقوف على تأثير كل من هذه الطرق على عمليتي التعلم الحركي والتدريب الرياضي.

ففي مجال التدريب الذهني MENTALES TRAINING وتأثيره على تطوير العملية التدريبية في رياضة المستوى العالي، نجد أن هناك دراسات لعدد غير قليل من المتخصصين اتفقت معظمها على فعالية وإيجابية استخدام هذا النوع من التدريب وتأثيره على العملية التدريبية.

Fruher 1975 , Ulrich 1970, Triebe 1973, Kemmler 1973, Lindemann 1973, Schultz 1973, Binder 1971, Rothing 1977, Weineck 1983.

كما ثبت أيضا وجود نتائج مشابهة لاستخدام عائد المعلومات "التغذية الراجعة" على الرغم من عدم توصل بعض (عدد قليل) الدراسات إلى نتائج إيجابية.

Adam, Coetz Marschal 1973, Carrol Baudura 1982, Hatze 1976, Howeil Chew 1974, Neweil Quenn Sparrow, Walter 1983, Neweil et Al 1985.

17- التطور الحركي:

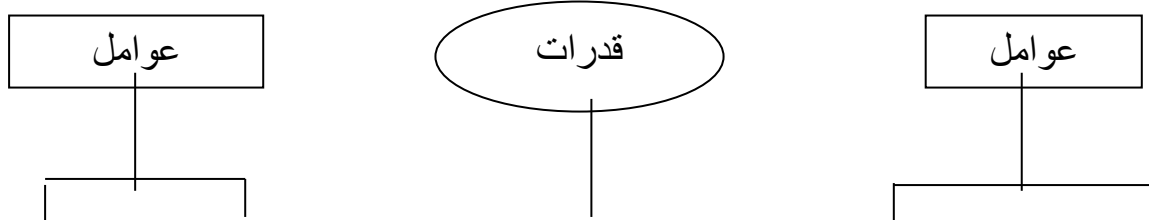
تعد عملية التطور الحركي عملية في غاية الأهمية وبصفة خاصة في علم التربية الرياضية وقد بدأ الباحثون الإهتمام بالبحوث والدراسات التي تناولت هذا التطور الحركي للإنسان في المراحل المختلفة وقد شملت عمليات التطور القدرات البدنية والتوافقية والتي تحتوي على قدرات القوة، السرعة، التحمل وكذلك تطور الأشكال الحركية الأساسية للإنسان كالمشي والجري والوثب والرمي.

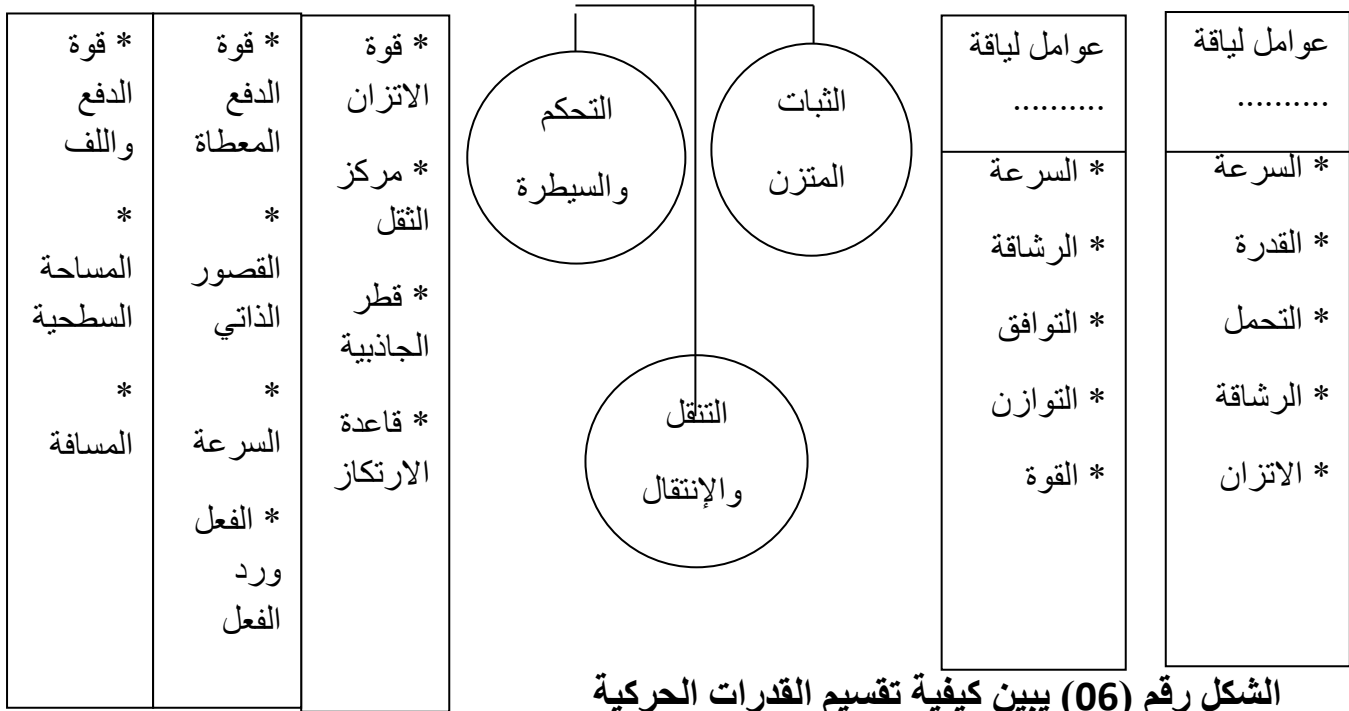
وقد ازدادت الدراسات الخاصة بهذا النمو وذلك التطوير بعد الستينات حيث زاد الإهتمام بها والتوصل لحلول العديد من المشكلات.

17-1- مفهوم التطور الحركي:

السلوك الحركي للإنسان منذ الولادة وأثناء مراحل النمو تعني مجموعة الحركات أو المهارات الحركية التي يقوم بها والتي يتم تقنينها لسهولة ملاحظاتها ومتابعتها والعمل على تنميتها وقد وضع العالم الأمريكي جالاهيو عام 1982 Gallahue تصنيف لهذه الحركات ووضعها في ثلاث مجموعات أساسية هي: حركات الثبات المتزن، حركات الانتقال، حركات السيطرة أو التحكم.

والعوامل الفيزيائية والميكانيكية التي تؤثر على القدرة الحركية للفرد (جالميو 1982، فريدة عثمان 1984).





الشكل رقم (06) يبين كيفية تقسيم القدرات الحركية

ويعني ذلك أن القدرات الحركية تم تقسيمها إلى مجموعات حركات الثبات المتزن، مجموعات حركات التنقل أو الانتقال ثم الحركات المسماة بالسيطرة والتحكم. كما تم تقسيم الحركات الفيزيائية إلى جزئين الأول عناصر بدنية وصحية هي (السرعة، القدرة، التحمل، الرشاقة، الاتزان) ويحتوي الجزء الثاني على العوامل والعناصر البدنية تتمثل في السرعة، الرشاقة، التوافق، التوازن، القوة.

ويعتبر درس التربية الرياضية من الدروس التي تستهدف أكثر من هدف في نفس الوقت، فالإ جانب عملية الارتقاء بالمستوى البدني هناك تطوير لعملية فعلية الأداء المهاري والخططي كذلك اكتساب المعلومات أي أن هناك وحدة بين التعليم والبناء كذلك بين التعليم والتطوير ويعتبر هدف الإعداد البدني والمهاري والنفسية لتلاميذ المراحل المختلفة من الأهداف الأساسية لدرس التربية الرياضية ولذا كانت دراسة مبادئ الحمل على انتقاء وتوزيع حمل التدريب المستخدم على الفترات المختلفة كذلك على محتويات الدرس الواحد.

ومن المبادئ الخاصة عمل تدريب على جانب كبير في درس التربية الرياضية.

2-17- الزيادة المتدرجة (التدرج):

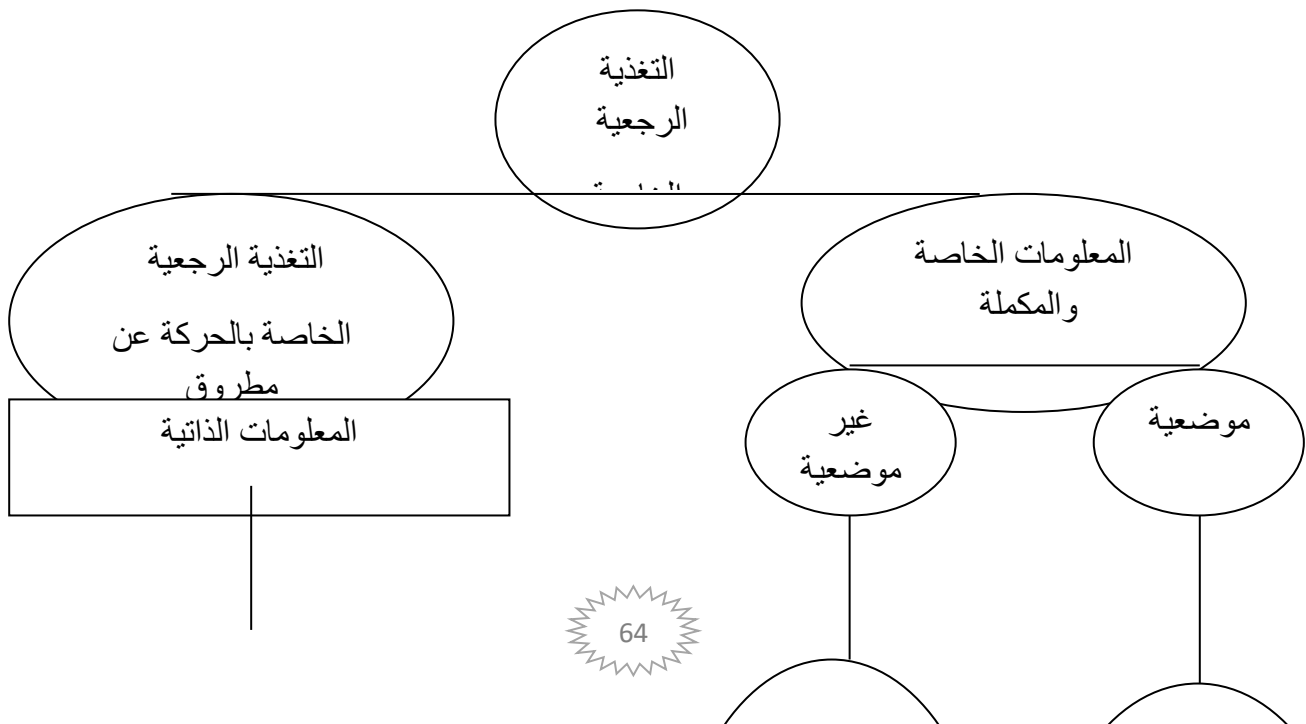
التدرج أساس هام جدا وخاصة عند بناء وتطوير الصفات الأساسية البدنية (قوة، سرعة، رشاقة، مرونة، تحمل) علما بان التدرج مهم جدا بالنسبة لتطوير الصفات المهارية أيضا فيجب الاهتمام التعليمية، ولهذا يؤكد هؤلاء أن للتغذية الرجعية وظيفة تدعيمية تعزيزية ويصفونها إلى ثلاثة أنواع هي:

أ- عائد المعلومات "التغذية الرجعية" الساكنة وتكون ناتجة عن معرفة النتائج والتوصل إلى مدى النجاح في أداء العمل المطلوب ويكون توقيت استخدام هذا النوع عادة في نهاية الأداء، ويطلق عليها "التغذية الرجعية الساكنة".

ب- عائد المعلومات أو التغذية الناتجة من معرفة الفرد لقدر من المعلومات التي تساعد على إدراك أفضل للموقف.

ج- عائد المعلومات أو التغذية الرجعية الحسية والتي تأتي عن طريق قاعدة الحواس من خلال معرفة نابغة من الداخل، ويعتبر هذا النوع عبارة عن عودة طبيعية للجهاز العصبي المركزي وخصوصا الجهاز العصبي الحسي الحركي.

ويرى الألمانيان جروسر ونيوماير Grosser Neumeier 1982 أن المتعلم أو اللاعب يتلقى تغذية رجعية خلال عملية التدريب التكنيكي أو التعلم الحركي مختلفة في الشكل والنوع، كما أنها تكون موجهة إلى نقاط مختلفة في الحركة ويوضح الرسم التالي والمأخوذ عن جروسر 1982 أنواع عائد المعلومات أو التغذية الرجعية الموجهة للأداء الحركي.



- عن طريق بالحركة والتغيير
في الانقباضات العضلية.

الشكل رقم (07) يوضح تقسيم عائد المعلومات (التغذية الراجعة)

أنواع عائد المعلومات (التغذية الرجعية الموجهة للأداء الحركي) ويضيف Grosser 1982 أن عائد المعلومات "التغذية الرجعية" الهادفة لتحسين الأداء تنقسم إلى نوعين رئيسيين:

3-17- عائد المعلومات وتغذية رجعية موجهة لتقويم نوعية الأداء:

ويستهدف هذا النوع بناء وتثبيت الأداء كما يشمل على معلومات عن مواصفات الأداء الحركي وأجزاء الحركة المختلفة (التوقيت، الزمن...الخ) ويعتبر هذا النوع من عائد المعلومات أو "التغذية الرجعية" هاما جدا في تثبيت الأداء الصحيح وعملية تصحيح الأخطاء.

4-17- عائد معلومات أو تغذية رجعية من خلال معرفة النتائج:

بتعليم مهارة وإجادتها ثم ينتقل إلى مهارة أخرى إلا بعد اتفاقية المهارة الأولى إجابة تامة والوصول لمرحلة الآلية والأوتوماتيكية أو الابتكارية ثم بعد ذلك يتم الانتقال لمهارة أخرى سواء كانت تلك المهارة بسيطة أو مركبة. وبالتالي تكون مراعاة عامل التدرج عنصر هام وحيوي في المرحلة التعليمية كأساس أولي وأساس للمرحلة التدريبية التالية ويجب أن يتدرج الحمل في الوحدة ثم الأسبوع ثم الشهر.

يرى كثير من العلماء بأن استخدام حصة (ساعة) بمستوى مرتفع تتبعها وحدة (ساعة) بمستوى منخفض من الحمل حيث يكون المهم هو الزيادة التدريجية في الحمل على فترات معينة من السنة الدراسية.

ب- مبدأ الحمل المستمر (الاستمرارية وعدم الانقطاع)

إن تطوير اللياقة البدنية والمهارية والخططية وتكوين الفورمة الرياضية لا تأتي إلا عن طريق الانتظام في استخدام التمرينات البدنية المختلفة المدعمة بالتكرار المستمر وعمليات الانقطاع عن الدراسة لأي سبب سواء كان عذر عائلي أو مرضي أو خلافه يؤدي للتأثير

السلبى فى التطوير. لذلك لابد من مراعاة ألا تتركز الأهداف الرئيسية فى جزء معين (فترة زمنية معينة من السنة الدراسية) وإنما يجب أن يكون هناك تخطيط طويل المدى خلال العام الدراسي.

ج- مبدأ التشكيل الدائري للحمل (حلقات الحمل) خلال العمل الدراسي.

تقسيم السنة الدراسية إلى حلقات أو دوائر تحتوي على مجموعات من التمرينات لها أهداف معينة.

ويذكر محمد عثمان فى كتابة التعليم الحركى والتدريب الرياضى 1998.

17-5- تعريف عائد المعلومات "التغذية الرجعية":

إن مصطلح عائد المعلومات "التغذية الرجعية" يستخدم فى نظرية الضبط الذاتى للسلوك لوصف نوع من التفاعل المتبادل بين نوعين أو أكثر من الأحداث، حيث يستطيع حدث معين (استجابة) أن يجد نشاطاً ثانوياً لاحقاً (مثير أنبعت عن الاستجابة) وهذا يؤثر بدوره بطريقة رجعية أو بأثر رجعى على النشاط والاستجابة السابقة فيعيد توجيهه إذا كان قد حاد عن الهدف رمزية الغريب 1987.

وترى رمزية الغريب 1987 أيضاً أن لعائد المعلومات التغذية الراجعة ثلاث وظائف أساسية هي:

- إحداث حركة أو سلوك فى اتجاه هدف معين أو فى طريق محدد.
- مقارنة آثار هذه الحركة بالاتجاه الصحيح للحركة وتعيين الخطأ.
- استخدام إشارة الخطأ السابقة لإعادة توجيه التنظيم.

ويرى العديد من المتخصصين أن هناك تشابهاً كبيراً بين عائد المعلومات التغذية الرجعية وبين طريقة معرفة النتائج كمبدأ للكفاية، وتعتبر أحد الحوافز الهامة فى عمليتي التعلم الحركى والتدريب الرياضى Quantitativer Aspekt der Bewegung من خلال معرفة نتيجة الأداء، فمن خلال معرفة نتائج الأداء يتم دفع العملية التعليمية.

كما يمكن تقسيم عائد المعلومات أو التغذية الرجعية أيضاً على حسب المصدر (مصدر الحصول على المعلومات) كالآتي:

- من خلال الملاحظة الذاتية للحصول على المعلومات الذاتية.
- من خلال المدرب أو شخص آخر أو الوسائل التكنيكية المختلفة للحصول على المعلومات الخارجية والمكملة Ergazung Oder Fremdinformation.

وتعتبر المعلومات الموجهة للمتعلم عن الحركة (الخارجية) سواء من المدرب أو غيره من الأشخاص تغذية رجعية غير موضوعية Subjokliv أما الموجهة من خلال استخدام الأجهزة التكنيكية Objektiv فهي تغذية رجعية موضوعية موجهة للحركة.

ويرى كل من Grosser Neumeier 1982, Thorhauer 1970, Faricl 1977, Pohlmann 1979, Nicket 1980 أن هذه المعلومات تنقسم أيضا إلى ثلاثة أنواع حسب توقيت الاستخدام كالآتي:

أ- معلومات فورية = تغذية رجعية فورية Synchron-Oder Sofortinformation.

ب- معلومات سريعة = تغذية رجعية سريعة Schnellinformation.

ج- معلومات متأخرة = تغذية رجعية متأخرة Spatinformation.

والمثال التالي يوضح لنا استخدام التغذية الرجعية من خلال الاستعانة بنوعين من توصيل المعلومات (فورية، سريعة) في التدريب الواحد بحيث تصبح الدائرة أو الحلقة دائرة مغلقة مدتها من 2-4 أسابيع وتتبع الخطة التعليمية العامة كما تحتوي على أهداف جزئية من الخطة ويراعى وجود عدد كافى من الساعات تخصص لتحسين الصفات البدنية ووقت أطول لتطوير وتحسين المهارات الحركية وفي أول العام يفضل استخدام حمل ذو حجم كبير ومتدرج ثم العمل على تخفيض الحجم وزيادة الشدة وبهدف تطوير القوة السريعة والسرعة في الشهور الأخيرة من العام الدراسي.

17-6- مبدأ العلاقة الجيدة بين الحمل والراحة:

وهنا يركز ذلك المبدأ على وجود هدف الراحة المستحقة ذلك لتأمين العلاقة الجيدة بينهما هذه العلاقة يجب مراعاتها في بناء الحمل خلال الأسبوع وعلى المدرس أن يوفر أفضل استخدام لزمّن الدرس ولنوع الراحة (السلبية، الايجابية).

ويفضل ترتيب الأدوات وتنميتها وعمل التنظيمات اللازمة في الدرس على أنها راحة ايجابية ويجب مراعاة الراحة نوعا وحجما في حالة تعليم التلاميذ للمهارات الحركية التي تحتاج لقدر كبير من المجهود والتركيز ويجب أن يبلغ الحمل أعلى نقطة له في منتصف الدرس، بحيث يحتوي النصف الثاني على حمل متوسط يؤدي بالتالي إلى الوصول لعملية التهدئة اللازمة واستعداد التلاميذ للتركيز في الحصص التالية في المواد الأخرى.

17-7- مبدأ الحمل المتعدد الأشكال:

يجب أن يهدف الحمل على تطوير أداء الطفل في جميع الزوايا وليس من زاوية واحدة لذلك يعتبر من الخطأ أن يكون التركيز على زاوية واحدة بل يشمل جميع عناصر اللياقة البدنية ونحن نعلم أنه لا يمكن تنمية عنصر واحد دون تنمية العناصر الأخرى كمبدأ عام ولو أن النسب تختلف في التطبيق ويجب مراعاة:

- عدم اختيار حمل من جانب واحد.

- وضع تمرينات السرعة في الدرس قبل تمرينات القوة كذلك تمرينات القوة قبل تمرينات التحمل.

- وضع التمرينات التي تحتاج لجزء كبير من التركيز والانتباه في المكان الصحيح وليس بعد أن شعور التلاميذ بالتعب.

ومبدأ مناسبة الحمل المستخدمة (شدة وحجم) لمستوى التلاميذ.

عند اختيار الحمل الخارجي يجب أن ستناسب ومستوى الحمل الداخلي للتلاميذ حتى يمكن تأمين عملية رد الفعل الايجابي (عملية التكيف) بمعنى أن تتوافق المتطلبات البدنية والوظيفية على القدرات الحركية والتطبيقية وكذلك مستوى التطور البدني للتلاميذ، كذلك الحمل المناسب للتلاميذ وطبقا للمناخ الموسمي ودرجة الحرارة والبرودة والرطوبة. فمثلا 50متر عدو سرعة وتكرارها 5 مرات في الشتاء أفضل من الصيف وهكذا لأن هذا الجو والتدريب فيه يجعل الطفل معرض لخطورة أكثر بكثير.

ثم يجب الاهتمام بالبناء التكتيكي أي الأعداد المهاري بأن يكون هناك عمل جاد للارتقاء بمستوى المهارات والقدرات الحركية.

18- الأشكال المستخدمة في الحمل والراحة في درس التربية الرياضية:

- التمرين أو التدريب من خلال استخدام الحمل الثابت.
- التمرين أو التدريب من خلال استخدام الحمل المتغير.
- التمرين أو التدريب من خلال استخدام الراحة الكاملة.
- التمرين أو التدريب من خلال استخدام الراحة غير الكاملة.
- التمرين أو التدريب من خلال استخدام طرق المسابقات والتقويم.

1-18- الحمل الثابت:

تستخدم في حالة تثبيت وتحسين القدرات الحركية وكذلك بناء الصفات المطلوبة وتعتبر التمرينات والتدريبات الهادفة والمحددة بحيث يمكن للطفل أو التلميذ السيطرة على الحركة حتى يمكن تأمين عملية التركيز والانتباه وبذل كمية القوة والإرادة.

2-18- من خلال استخدام الحمل المتغير:

ويتم ذلك من خلال تغير الحجم أو الشدة كإطالة مسافة الجري أو زيادة سرعته ويعتبر هذا النوع من الحمل مفيد في تنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية وهو يعتبر مكمل لعملية الحمل الثابت ويمكن استخدامها من خلال الدرس الواحد فعلى سبيل المثال يمكن استخدام المدرس في النصف الأول من الدرس تمرينا يتميز بالحمل الثابت ومكونا من تمرين الكرة ثم الاستلام والتصويب على الهدف في كرة اليد ويهدف هذا التمرين إلى تثبيت المهارات

الحركية في رياضة كرة اليد إلى جانب تحسين الصفات البدنية المتعلقة بها (قوة التصويب، الرشاقة، سرعة رد الفعل) ثم يشمل التمرين نفسه (الدرس نفسه) على إضافة أحد المدافعين ليصعب مهمة الأداء.

18-3- التدريب أو التمرين (التدريس) باستخدام الراحة الكاملة:

أي بمعنى الوصول إلى الراحة الكاملة عند تكرار العمل حتى يستطيع التلميذ إستعادته لقوته الكاملة وتسمى هذه الطريقة الاعدادات بمعنى أن الراحة الكاملة تعطي التلميذ فرصة التكرار العمل مرة أخرى بنفس القوة دون إعاقة، ويتوقف زمن الراحة هنا على درجة الحمل السابق.

كما يتوقف كذلك على درجة لياقة التلميذ ويمكن أن يكون زمن الراحة بين تمرينات السرعة والقوة المميزة بسرعة دقيقة واحدة، أمد في حالة استخدام حمل أعلى مما يؤدي إلى حدوث تعب متزايد بالنسبة للتلميذ فيجب أن تستخدم راحة أطول.

ويجب على المدرس أن يعلم أن التمرينات والمهارات التي تحتاج لقدر كبير من الجهد والتركيز وقوة الإرادة مثل تعلم مهارات حركية جديدة أو استخدام تمرينات تهدف إلى تحسين كل عناصر السرعة، والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وكذلك في المسابقات والاختبارات التي تتطلب بالتالي استخدام الراحة الكاملة.

18-4- استخدام الراحة الكاملة:

عبارة عن عملية تكرار للحمل مع راحة غير كاملة بالتبادل، وتهدف هذه الطريقة أساسا إلى تطوير وتحسين الصفات البدنية وخاصة عنصر التحمل الذي يحتاج لقوة إرادة وعزيمة، وبصفة خاصة تحمل السرعة والقدرة على العمل اللاهوائي (في غياب الأكسجين) وأيضا يتوقف زمن الراحة المستخدمة على مستوى اللياقة الخاصة بالتلاميذ ويرى زاتسورسكي 1968 Zaciroski أي كمية الطاقة المبذولة هنا يمكن استعادة 65% منها في الثلث الأول من الراحة المستخدمة 30-35% في الثلث الثاني تقريبا. وهي طريقة جيدة حتى لا تصل بمرحلة التعب التي يصل من خلالها التلاميذ صعوبة مواصلة الأداء.

18-5- التدريب أو التمرين (التدريس) بدون استخدام الراحة:

يشكل ذلك النوع أهمية خاصة في تطوير وتحسين الصفات البدنية وقوة الأداء والعزيمة لدى التلاميذ وهو ما يكون مطلوب فهم عمله والتدريب عليه حتى يمكنهم إتمام المنافسات والمباريات بصورة وجيزة ويستخدم ذلك النوع في حالة تطوير التحمل الأساسي والذات التحمل طويل المدى Langzeitaus dauer كذلك العمل على بناء قوة الإرادة وتطوير القدرة العامة على مقاومة التعب.

وفي الدرس يمكن العمل من خلال الجري، الدراجات، المشي، التدريبات التطبيقية العديدة والكثيرة التكرار والعالية الحجم والشدة الفوق متوسطة وبدون راحة ويفضل التنوع في استخدام التدريبات أو التمرينات في حالة التعب كما يتم في حالة التدريب وتكرار ما بين الحمل والراحة "فارتلك".

18-6- من خلال استخدام طريقة المسابقات والتقويم:

ويتمثل ذلك من خلال المباريات والمسابقات التي تتم في كرة اليد بين التلاميذ في المنافسات الرياضية المدرسية، وكذلك اختبارات تقويم المستوى التي تتم في المدرسة.

ويمكن إجراء اختبارات بدنية خاصة بكرة اليد هذا بجانب اختبارات تقويم المستوى المهاري.

19- المراحل الفنية للتصويب:

19-1- التصويب بالارتكاز:

المرحلة الإعدادية	المرحلة الرئيسية	مرحلة المتابعة
- الجري للاستقبال - الهجوم باستخدام الثلاث خطوات - جعل الذراع المستخدم بزاوية 90 درجة من عند الكوع - الذراع الأخرى أماماً للاتزان - اجعل الكتف الآخر مواجهة المرمى - اجعل رأسك مرفوعة ونظرك للأمام في اتجاه التصويب	- الخطر للأمام للانتقال - مركز الثقل ينتقل من على القدم الخلفية للأمام - دوران الكتف اليمين من الخلف للأمام في اتجاه المرمى - رفع الذراع الحرة مع حركة الذراع والكوع للأمام وتدوير الرسغ بالكرة في اتجاه المرمى	- التحرك أماماً - متابعة حركة المرمى بالذراع مستمرة مع حركة الجسم وكذلك الرسغ يشبه حركة الكرة للأمام والأسفل

الجدول رقم (01) يبين المراحل الأساسية للتصويب بالارتكاز

19-2- التصويب بالوثب:

المرحلة الإعدادية	المرحلة الرئيسية	مرحلة المتابعة
- الجري للاستقبال - استخدام الثلاث خطوات - الوثب على القدم الأخيرة - الشمال (حيث الخطوات شمال، يمين، شمال) مع ملاحظة ثني ركبة الرجل الخاصة بالذراع المصوبة - اجعل الذراع المصوبة مستعدة وخلفا - اجعل الذراع الأخرى مستقيمة وفي مقدمة الجسم - الكتف اليمنى خلفا واليسرى أماما في اتجاه المرمى واجعل الجسم (الذراع مستقيما) لأعلى	- دحرجة الذراع والكتف الأيسر للخلف - دوران الكتف الأيمن - دوران الكوع المصوبة والكتف والرسغ للأمام في اتجاه المرمى (حركة كرابجية) - اجعل الذراع والوسط مستقيما	- تحرك للأمام الذراع والكتف الأيمن المصوب - الذراع الرامي مستمر في الحركة أماما - النزول يكون على نفس قدم الارتقاء أي الرجل اليسرى نفسها

الجدول رقم (02) يوضح مراحل التصويب بالوثب

19-3- التصويب بالسقوط:

المرحلة الإعدادية	المرحلة الرئيسية	مرحلة المتابعة
- مسك الكرة أمام الجسم ويكون الظهر مواجهها للمرمى.	- الدفع على القدم اليسرى مع الانحناء تجاه المرمى أماما مع مرجحة الرجل	- الانتشاء على الذراع الحرة على الأرض ثم يليها الذراع الرامية على

- دوران مع ثني الركبتين والذراعين مع الصدر عاليا. - مرجحة الكرة داخل منطقة الـ6متر.	الحرة خلفا. - الرأس عاليا، النظر على المرمى. - الرمي بالذراع أماما. - المتابعة بالرسغ للكرة مع الحركة الكراباجية.	الأرض أيضا. - إمتداد الكوع. - لمسك جسمك ونفسك باليدين.
--	--	--

الجدول رقم (03) يبين مزاحل التصويب بالسقوط

20- أهم الخطوات التعليمية ولأهم المهارات الهجومية في اللعبة:

20-1- مهارة التمرير والاستلام:

- الوقوف وتعلم التلاميذ حركة الاستعداد (حركة الذراعين من الوقوف).
- وقوف الزميلين أمام بعضهما ثم من وضع الجلوس طولا فتحا التمرير للأمام للزميل المسافة بينهما 3متر.
- الجلوس طولا فتحا التمرير والاستلام باليد اليسرى المسافة 3متر.
- جلوس الحواجز الرجل اليمنى خلفا نفس الأداء والتكرار الرجل اليسرى خلفا والعمل باليد الأخرى.
- الوقوف ثم التمرير من الثبات.
- التمرير من الحركة الرجل اليسرى دائما ارتكاز أمام التمرير.
- رمي الكرة الآن ثم استلامها ثم التمرير للزميل.
- زميلين متقابلين أحدهما وجهة ناحية الشرق والآخر مواجه الغرب تحرير واستلام واللاعب يرمي الكرة ثم يستلمها ثم يمررها للزميل.
- نفس العمل مع تبادل الأماكن أو تبادل جهة الوقوف.
- التمرين السابق التمرير المباشر وجه الاثنان في جهة واحدة.
- الزميلان أحدهما مواجه الشرق والآخر مواجه الغرب رمي الكرة لأعلى ثم التقدم لثلاث خطوات واستلامها ثم تمريرها خلفا للزميل لعمل نفس الأوامر والتكرار.
- المواجهة التقدم 3خطوات ثم تمرير للزميل الذي يتقهر 3خطوات استلام وتكرار التدريب (تقدم وتقهر تمرير واستلام).
- العمل على الحائط.
- التدريبات التطبيقية المختلفة.

- الألعاب الصغيرة.
- العمل من خلال المباراة والمناقشة.
- اختبار المهارة (المهارة في صورة اختبارات).

20-2- التنطيط:

- الجلوس طولا فتحا تنطيط الكرة باليد اليمنى واليد اليسرى.
- الوقوف 1/2 جنو تنطيط الكرة باليد اليمنى واليد اليسرى.
- وضع الارتقاء تنطيط الكرة.
- الوقوف ثم تنطيط الكرة حول جسم اللاعب وخلفا وأماما.
- انبطاح تنطيط الكرة النظر للمدرس لمعرفة عد الأرقام 1-2-3-4.
- الوقوف تنطيط الكرة ثم النظر للمدرس لمعرفة عد الأرقام 1-10.
- تنطيط الكرة على هيئة تدريبات تطبيقية.
- المباراة ثم الاختبارات.

20-3- الخطوات التعليمية:

مهارة التصويب بالارتكاز

- الوقوف الحركة من الوقوف (حركة الذراعين).
- الوقوف الحركة من الارتكاز.
- المشي يمين شمال رمي الجذع للأمام.
- المشي يمين شمال حركة الذراع (ربط الذراع والجذع معا) حركة كراباجية.
- يمين شمال التصويب من خط الـ 9متر حتى خط الـ 6متر (الخطوات على الارتكاز والتصويب بدون كرة ثم بالكرة مع حركة الذراع فقط) ثم بالكرة على حركة الذراع والأداء الأمثل والتصويب الفعلي.
- يمين شمال والتصويب فيما بين بعض (الزميلين متقابلين).
- الوقوف في قاطرتين.

قاطرة (1) تصويب أسفل يمين والقاطرة (2) تصويب أعلى يسار الحارس والرجوع خلفا والتكرار.

- القيام بعكس التدريب السابق.
- نفس الأداء ولكن مع طلب المدرس الذي يقف أمام التلاميذ.
- المدرس خلف المرمى ويقوم التلاميذ بالتصويب حسب حالة الإشارة.
- الوقوف في قطار الجري تنطيط ثم القيام بالتصويب.
- ربط العمل بالتمرير والاستلام، نفس الأداء عمل تنطيط ثم التصويب.
- القيام في صورة منافسة أو مباراة.
- الاختبارات.

نفس الخطوات السابقة ولتعليم التصويب بالارتكاز يثنى الجذع.

20-4- التنطيط:

المرحلة الإعدادية	المرحلة الرئيسية	مرحلة المتابعة
- اعمل على استخدام وثبات التنطيط. - اجعل الذراع الحرة في القمة للمحافظة على توازن الجسم والأداء. - ثني الكوع مع الصاعد لزاوية 90 درجة.	- امتداد الكوع. - انزلاق الرسغ. - الأصابع تعلو وتنخفض مع حركة الكرة. - احفظ رأسك عاليا. - النظر مرة للكرة ومرة للأرض والكرة.	- ثني الكوع وامتداد الجذع العلوي. - والكرة مع حركة الرسغ. - احفظ الذراع المفتوحة في القمة فوق الكرة. - امتداد الكوع على التنطيط.

الجدول رقم (04) يبين مراحل التبطين

20-5- الخداع:

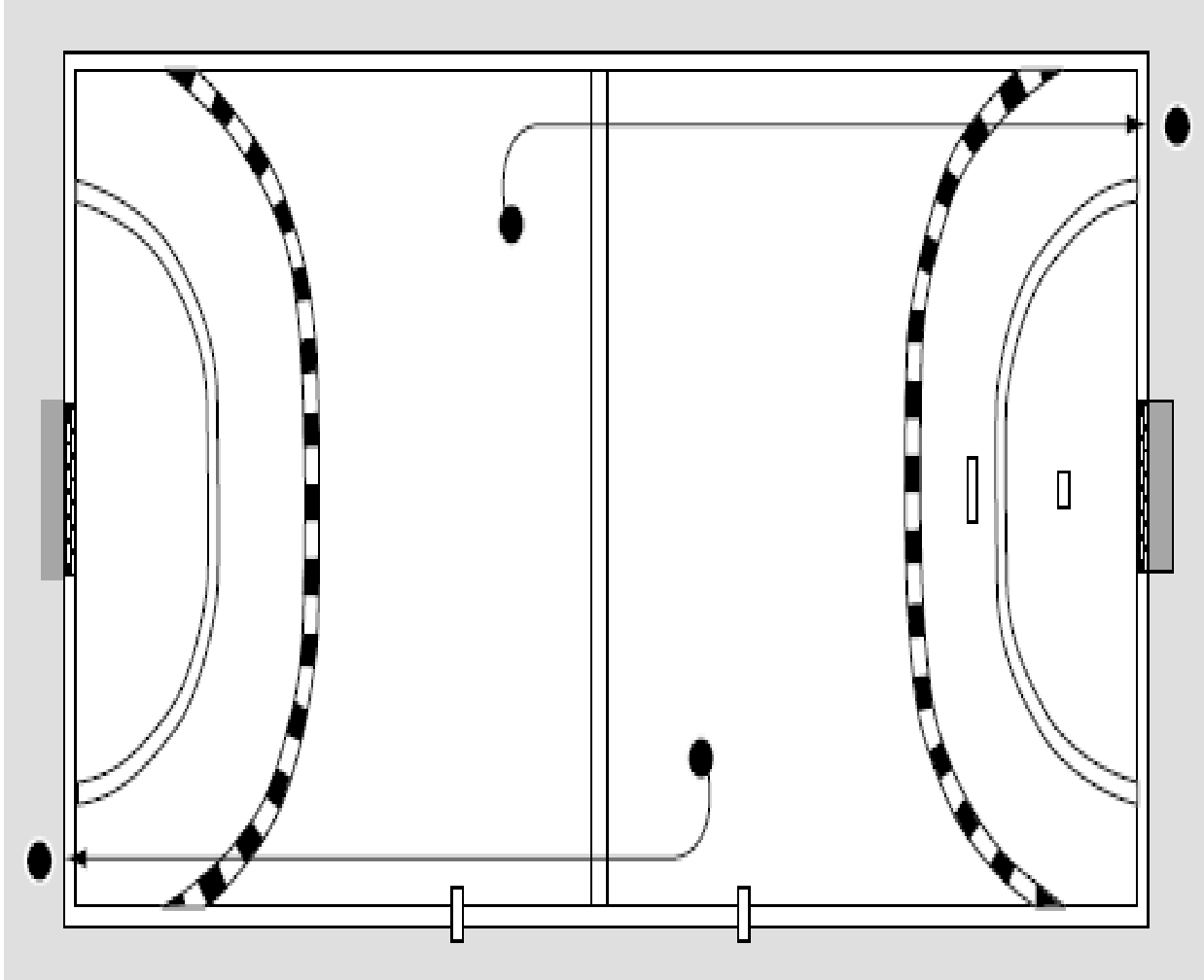
المرحلة الإعدادية	المرحلة الرئيسية	مرحلة المتابعة
- الجري لاستلام الكرة. - وإعطاء انتباه الخصم لتلك الحركة. - مسك الكرة باليدين أمام	- أخذ خطوة بالرجل الموازية للذراع الغير حامل للكرة ناحية اليسار. - الرجوع بخطوة على	- الوثب مع دوران الكتف الأيسر تجاه المرمى. - الكرة أعلى والظهر لأعلى.

الوسط. - النزول بالرجلين على الأرض بارتقاء.	الرجل اليمنى بعد ترك المدافع. - الخطوة بالرجل اليمنى يصاحبها خطوة باليسار مباشرة مع عمل ارتقاء بها لأعلى بعد تعدية المدافع.	التصويب أو التمرير.
--	--	---------------------

الجدول رقم (05) يبين مراحل مهارة الخداع

الاحطاء و العقوبات في كرة اليد

1- التحكيم في كرة اليد: لكرة اليد حكمان حكم الميدان و حكم الهدف و لكل منهما نفس الصلاحيات



عدد تصفير الحكم عند

- أوقات مستقطعة (3)
- بداية المباراة و بداية الشوط (1)
- تأكيد الهدف (2)
- الشروع بعد الهدف (1)

• هدف (1)

• تنفيذ غير صحيح في الرمي (1)

• رمي 7 m

• سوء تنفيذ رمية تماس (1) –

• نهاية المباراة (3)

• نهاية الشوط (3)

• تنفيذ رمي الحكم (1)

الحكم لا يصفر عند

• تنفيذ رمية تماس • تنفيذ الركنية • إرجاع الكرة للحارس • تنفيذ رمية 9 م

الحكمان مسئولان كامل المسؤولية على النتيجة و على العقوبات و الطرد و توقيف المباراة

- هما الوحيدان اللذان لهما الحق في إيقاف المباراة أو البدا فيها

- إن قرارات الحكمان نهائية لا تقبل الطعن

- يساعد الحكمان كاتب و ضابط وقت

- يكلف ضابط الوقت بمراقبة وقت اللعب و وقت الطرد

و متابعة حالة تغيير اللاعبين

2- اشارات التحكيم في كرة اليد:



عدم احترام 3 أمتار



السير بالكرة



المرور بقوة



تحديد اتجاه الرمية الحرة



اقتحام منطقة الهدف

مراوغتين



التحذير من اللع المتباطئ

الضرب



الربط الشد أو الدفع

هدف



رمي من طرف الحكم

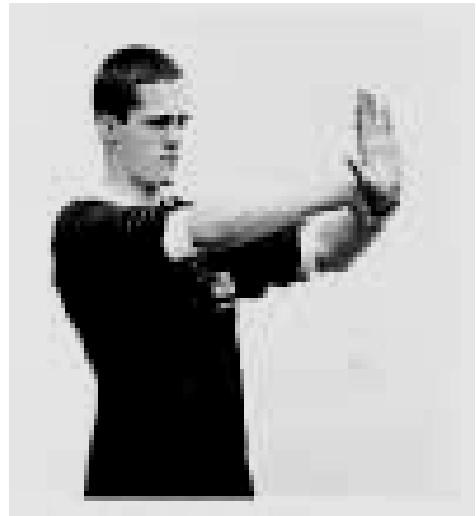
الطرد لدقيقتين



تحذير او اعلان الخسارة



اتجاه الرجوع إلى اللعب



وقت مستقطع تباطؤ



السماح بالدخول للملعب خلال الوقت المستقطع

إرجاع الكرة

1المراجع العربية:

1. إبراهيم منير جرجس 2004: كرة اليد للجميع ،دار الفكر العربي ،القاهرة.

2. احمد أمر الله البساطي1998: أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ،الإسكندرية ، مصر.
3. أسامة رياض1999: الطب الرياضي و كرة اليد، مركز الكتاب للنشر و التوزيع، ط1، القاهرة.
4. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين و أولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
5. إسماعيل محمد الفقي و آخرون: علم النفس التربوي ،مكتبة العبيكان ،ط4 ،الرياض العليا، 2001.
6. أمين فوزي الخولي و جمال الدين الشافعي 2000: مناهج التربية البدنية المعاصرة ،دار الفكر العربي ط1.
7. حامد عبد السلام زهران 2001: علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ،عالم الكتاب ،ط5.
8. حسن السيد أبو عبده 2002:الإعداد المهاري للاعبين كرة اليد ،دار الإشعاع الفنية ،ط1،الإسكندرية.
9. زينب فهمي-كمال عبد الحميد1987:كرة اليد للناشئين، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
10. صدقي نور الدين1998: المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
11. صدقي نور الدين2004:علم النفس الرياضي، المكتب الجامعي الحديث، ط1، مصر.
12. عمار بوحوش-ذنيات محمد1995: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 13.
14. قاسم حسن حسين 1998: الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ،دار الفكر للنشر و التوزيع ،ط1 ،الأردن .
15. كمال عبد الحميد إسماعيل- محمد صبحي حسنين2002:رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
16. ليندادا فيدوف ،ترجمة محمد عمرو و آخرون ،2000:الشخصية-الدافعية والانفعالات ،الدار الدولية للاستثمارات الثقافية ،ط1 ،مصر.
17. محمد الحدحامي و أمين الخولي ،1998:أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
18. محمد حسن علاوي 1987: سيكولوجية التدريب و المنافسة ،دار المعارف ،ط1 ،مصر ،
19. محمد حسن علاوي ،2004: مدخل في علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ،ط4 ،مصر.
20. محمد حسن علاوي ،1998: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،و مركز الكتاب للنشر ،ط1 مصر.

21. محمد حسن علاوي و آخرون 2002: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
22. محمد نصر الدين رضوان 1992: المقدمة في التقويم و التربية الرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة.
23. مفتي إبراهيم حماد، 2001 : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة.
24. منى فياض، 2004: الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الأسري و الثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1 ، لبنان.
25. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002: الأسس العلمية للتدريب الرياضي الحديث للاعب و المدرب، دار الهدى للتوزيع و النشر.
- 26- إعداد جميل نصيف ، 1993: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، دار الكتب العلمية، ط1.
- 27- إقبال رسمي محمد ، 2006: علم التشريح الرياضي، دار الفجر للنشر و التوزيع، ط1 ، القاهرة.
- 28- أسامة رياض، 1999: الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
- 29- كمال جميل الربضي، 2004: التدريب الرياضي للقرن 21، دار وائل للنشر والتوزيع، ط2، الأردن.
- 30- كمال عبد الحميد، 1997: اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربي، ط3، مصر.
- 31- كمال درويش و عماد الدين 1999: الأسس الفسيولوجيا لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،
- 32- كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين، 2001: رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر.
- 33- محمد صبحي حسنين، 1996: التحليل العاملي للقدرات البدنية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- 34- محمد حسن علاوي، 2003: الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.
- 35- محمد حسن علاوي و كمال عبد الحميد 1998: الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مدينة نصر .

36- محمد لطفي السيد، 2002: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط1، مصر.

37- منير جرجس إبراهيم، 1994: كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، ط1، مصر.

38- عماد الدين عباس أبوزيد وسامي محمد علي، 1998: الأسس الفيزيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة.

39- عصام عبد الخالق، 1992: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

40- ياسر ديور، 1996: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

المراجع الأجنبية:

1. Ahmed Abdel Rahman et Azzedine Bakri.2004 : Système d'entraînement sportif. Dar al Fikr Al Arabi, le Caire , p. 30
2. Ahmed Abdelkhaleq .1997: Effet des entraînements au poids et à la pliométrie sur le départ de la balle et le tir en extension. Université Minia, Egypte ,p131.
3. Bastaoui Ahmed.1999 : Bases des théories de l'entraînement sportif. Dar Al Fikr Al Arabi, Le Caire,p50.64
4. Zaki Mohamed Houssine.2004 : Pour une capacité musculaire meilleure, Librairie Egyptienne d'édition, Alexandrie, ,p16-17
5. Talha Houssam Eddine et autres .1999. Encyclopédie scientifique à l'entraînement sportif.Centre d'édition du livre,Le Caire,p83-87
6. Imad Eddine Abu Zaid.1998. fondements scientifiques et planification pour la construction d'équipe dans les sports collectifs, Imprimerie de l'Enseignement supérieur,Baghdad ,p151-156
7. Kacem Hassen Hocine et Abd Ali Nassif : Principes de l'entraînement sportif, Imprimerie de l'Enseignement supérieur
8. Kamal Aref et Saad Ismail.1989. Le Handball- Centre d'édition du livre,Université de Baghdad, p109.
9. Ouajdi Fateh et Lotfi Essayed.2003: Bases scientifiques de l'entraînement du joueur et de l'entraîneur, publication Dar Al-Houda, Egypt,,p34,36
- 10.Mohamed Abdoullali et autres.2000 : effet d'entraînement au poids , à la pliométrie et en combinaison .Alexandrie.
- 11.Ahmed Toufik Al Oualili 1995 : Le Hand-ball, apprentissage, entraînement, tactique ,Centre d'édition du livre, Caire.
- 12.Frédéric Lambert. G. 2005. la musculation, le guide de l'entraînement, Edition Vigot, paris.
- 13.Jacques Marriott. f .Pouget : 2008 le handball comportemental, Edition Vigot paris.

14. Jusgen Weineck .1986 .Manuel d'entraînement .paris :édition vigot.
15. Sofiane, Hamdi .2011 .L'effet de deux méthodes d'entraînement, la pliométrie et la musculation, sur l'économie à la course et sur l'explosivité chez les joueurs de soccer .Canada: Mémoire présenté comme exigence partielle de la maîtrise en kinanthropologie université du Québec à Montréal.
16. Kotzamanidis Christos.2006. Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. Journal of strength and conditioning research. 20(2). 441-445
17. Laurent malisous.2006 .stretch-shortening cycle exercises: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. J appl physiology.100.771-779
18. Matavulj, D., Kukolj, M., Ugarkovic, J., Tihanyi, J. and Jaric, S. 2001. "Effects of Plyometric training on jumping performance in junior basketball players". Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 41,159.
19. Toplica stojanović. Radmila kostić. 2002. "The effects of the plyometric sport training model on the development of the vertical jump of volleyball players". Physical education and sport.Vol.01. No9. Pp11.
20. Vladan milić. Dragan nejić. radomir kostić. 2008. "The effect of plyometric training on the explosive strength of leg muscles of volleyball players on single foot and two-foot takeoff jumps".Physical education and sport.Vol.6 no 2. Pp.169-179.