

## الفصل الثانى

### الدراسات النظرية

- طرق وأساليب التدريس عامة.
- طرق وأساليب التدريس فى التربية الرياضية.
- برنامج الأسلوب الشامل لتعليم المبتدئين كرة اليد
- تعليم المبتدئين كرة اليد.
- الأبعاد التربوية لكرة اليد.
- المهارات الحركية الأساسية فى كرة اليد.

## طرق وأساليب التدريس عامة :

لقد اكتسبت أساليب التدريس اتجاهات حديثة فى العالم المتحضر، لما لها من تأثير على قدرات العقل البشرى، فبدأت الجهود المنظمة إلى تفريد التعليم، وتوظيف الاستراتيجيات التربوية فى تصميم برامج تفي بحاجات المتعلم، وتسعى إلى التلازم بين طبيعة المواقف التعليمية وخصائص وحاجات وقدرات كل متعلم (٣٥ : ٢٤) ، (٧٧ : ٢٤) :

إن من أهم المبادئ فى التدريس اختيار الطرق فى ضوء الأغراض المراد الوصول إليها، فالواجب إذن اختيار الغرض والوسيلة معا للعلاقة الوثيقة بينهم ، أما تبنى طريقة من الطرق كوسيلة للعمل دون أن يكون هناك علاقة بين هذه الطريقة والغرض المراد الوصول إليه يعتبر إغفالاً لمبدأ من أهم مبادئ التدريس. (١٤ : ٨٩)

كما أن أى أسلوب من أساليب التدريس إذا استخدم أثناء فترة من الزمن يمكن أن يحقق مجموعة معينة من الأغراض فإذا تغيرت هذه الأغراض يجب أن يتغير أيضاً أسلوب التدريس ، ولذلك لا يوجد أسلوب أفضل من الآخر فى التدريس حيث أن أساليب التدريس سلسلة متصلة ، كما لا يوجد أسلوب واحد يمكن أن يحقق جميع الأغراض المرجوة ولكن يمكن أن يحقق جزء فقط منها. (٣٦ : ٧٩ - ٨٠)

ويذكر حسين حمدى الطوبجى (١٩٩٦) ، توفيق مرعى ، محمد رشيد الناصر (١٩٩٠) أنه قد اكتسبت أساليب التدريس اتجاهات حديثة فى العالم المتحضر ، لما لها من تأثير على قدرات العقل البشرى ، فاتجهت الجهود إلى مراعاة الفروق الفردية فى التعليم وتصميم المحتويات الدراسية التى تفي باحتياجات المتعلم وتتفق مع الموقف التعليمى والبيئة التعليمية وقدرات كل متعلم. (١٦ : ٤٢) ، (١٢ : ١٥)

كما يضيف فؤاد قلادة (١٩٨١) أن اختيار أساليب التدريس مهمة صعبة وهى تعتمد على عدة عناصر من أهمها الهدف من الدرس ، والبيئة التعليمية ، والمتعلم ، وأسلوب التعلم ، ونوع المهارة ، ومدى معرفة المتعلم بها ، والإمكانات المتاحة لها ، وغير ذلك مما يفرض اختيار أسلوب معين وتفضيله عن أسلوب آخر ، فالمعلم وحده هو الذى يمكن أن يحدد الأسلوب الذى يناسب المحتوى الذى يقوم بتدريسه والذى يكون له تأثير فعال على تعلم المتعلمين. (٤٢ : ١٨٥)

ويضيف مستون Mosston (١٩٨٦) وهو رائد من رواد أساليب التدريس الحديثة ، ويؤكد على ذاتية المتعلم فى الحصول على الخبرة التى يهيؤها له الموقف التعليمى حتى يكون المتعلم أكثر نشاطاً وإيجابية فى تحقيق الأهداف التعليمية حسب قدراته الشخصية وسرعته فى التحصيل ، ويصبح دور المعلم هو تصميم البيئة التعليمية المناسبة وتهيئة الجو الملائم لتحقيق الهدف من المحتوى الدراسى. (٧١ : ١٥٦)

كما يؤكد سنجر وديك Singer & Dick (١٩٨٠) على أهمية إمام المعلم لأكثر من طريقة وأسلوب من طرق وأساليب التدريس حتى لا تظل خبرته وقدراته التربوية محدودة وتقليدية. (٧٦ : ٢٤٢)

ويذكر عبد السلام مصطفى (٢٠٠٠) أن مفهوم طريقة التدريس Teaching method هى ما يتبعه المعلم مع الطلاب من إجراءات وخطوات وتحركات متسلسلة متتالية مترابطة لتنظيم المعلومات والمواقف والخبرات التربوية لتحقيق هدف أو مجموعة من الأهداف التعليمية المحددة. (٧٢ : ٢٨)

ويرى محسن محمد حمص (١٩٩٧) أن المقصود بطرق التدريس أنها الوسائل والأساليب والإجراءات المستخدمة فى تنظيم تفاعل الطلاب فى المواقف التعليمية لاكتساب الخبرات التعليمية والتربوية المتعلقة بأهداف كل مرحلة سنوية ، كما يمكن أن يتضمن الموقف التعليمى أكثر من أسلوب ووسيلة وإجراء وهذا يتوقف على الهدف من الموقف التعليمى. (٥٣ : ٨٩).

ولا تتحقق أهداف الدرس بطريقة واحدة بل يمكن تحقيق هذه الأهداف بأكثر من طريقة، والمعلم وحده هو الذى يستطيع تحديد الطريقة المناسبة لطبيعة المحتوى المراد تدريسه. (٧٠ : ١٨).

ولذا يجب على المعلم الإمام التام بمفهوم طرق وأساليب التدريس وكيفية استخدامها والاستفادة منها والإطلاع على الحديث من هذه الوسائل والطرق التى تجعل التعلم متنوع ومتميز وتجعل الدرس أكثر حيوية وينعكس ذلك على خبرات المتعلمين.

## - طرق وأساليب التدريس فى التربية الرياضية :

تتعدد طرق وأساليب التدريس فى التربية الرياضية والتي تجعل التدريس أكثر فعالية، ولكى تتحقق هذه الفعالية لابد من وجود تفاعل بين المعلم والمتعلم والمادة التعليمية. (٣٨ : ٢٢٣)

وتذكر عفاف عبد الكريم (١٩٩٠) أن طرق وأساليب التدريس المستخدمة فى التربية الرياضية تتمثل فى أسلوب التعلم بالعرض التوضيحي ، أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس ، الأسلوب المتبادل ، أسلوب التحقيق الذاتى ، أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردى ، أسلوب المبادأة من المتعلم ، أسلوب التدريس الذاتى ، الاكتشاف الموجه ، أسلوب حل المشكلات ، أسلوب التطبيق الذاتى المتعدد المستويات. (٣٦ : ٩٠-٩٨)

ولقد ظهرت مجموعة من أساليب التدريس الخاصة بتعليم المهارات الحركية، والتي تحقق العديد من الأهداف التربوية ، حيث توفر الفرصة لكل متعلم أن يتعلم وفقاً لقدراته وامكانياته، واستعداداته ، وحاجاته ، وميوله بالسرعة المناسبة له. (٧٦ : ١٢٠)

وقد قامت الباحثة بحصر أساليب التدريس الحديثة عن طريق مسح معظم المراجع العلمية وشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) وتم التوصل إلى الأساليب التالية :-

### ١- أسلوب التطبيق بتوجيه الأفراد (التبادلى) Partner Style :

يطلق على هذا الأسلوب التدريس التبادلى Reciprocal teaching ويعتبر هذا الأسلوب أكثر بعداً فى إعطاء المتعلمين مزيداً من القرارات المتخذة فى عملية التدريس ، فيشارك المتعلمون فى قرارات التقويم ، بالإضافة إلى قرارات التخطيط ، ويعتمد هذا الأسلوب على تقسيم المتعلمين كل اثنين معاً أحدهما يقوم بأداء المهارة بينما يقوم الآخر بملاحظة أداء زميله وتوجيه الإرشادات له بعد كل محاولة ثم يتبادلان الأدوار ومن أهم معالم هذا الأسلوب :-

- يعمل المعلم مع الزميل.

- يستفيد المتعلم مباشرة من توجيه الزميل (تغذية راجعة فورية).

- يتابع المتعلم ورقة معيار الأداء مع الملاحظ.

- تنمية المهارات الاجتماعية بين الأفراد. (٥٣ : ٩٤) ، (٣٦ : ١١١) ، (٢٠ : ١٦٨)

## ٢- أسلوب التطبيق الذاتى (التحقيق الذاتى) : Individual Style

وجوهر هذا الأسلوب أن يكون دور المعلم هو اتخاذ جميع قرارات التخطيط بالنسبة لموضوع الدراسة ، أما المتعلم يتخذ قرارات التنفيذ ، بينما قرارات التقويم يقوم بها المتعلم ذاتياً من خلال التطبيق الذاتى لتحسين أدائه من خلال معيار محدد ومعروف ، وبذلك يكتسب المتعلمون القدرة على تقويم أنفسهم.

ومن أهم معالم هذا الأسلوب :-

- يقوم المتعلم بالتوجيه الذاتى (تغذية راجعة ذاتية) باستخدام معيار للأداء.
- يمكن للمتعلم أن يوجه نفسه ذاتياً بمعرفته لنتيجة أدائه. (٣٦ : ١١٩-١٢٥) ، (٣٩ : ٣٥٣) ، (٢٠ : ١٦٦)

## ٣- أسلوب التطبيق بتوجيه المعلم (أسلوب الممارسة) : The Practice Style

فى بنية هذا الأسلوب يتخذ المعلم جميع قرارات التخطيط والتقويم ، أما قرارات التنفيذ تحول إلى المتعلم الذى يقوم بأداء العمل الموجه إليه من المعلم ، ويعطى المعلم تغذية راجعة لكل متعلم حسب مستويات الأداء ، فيقوم المعلم بشرح المهارة وأداء نموذج لها ، والإجابة على تساؤلات المتعلمين ، ثم يطلب منهم تطبيق المهارة بطريقتهم وحسب قدراتهم الشخصية ، ومن خلال ذلك يقوم المعلم بملاحظة الأداء مع تقديم التوجيهات لكل متعلم ، ومن أهم معالم هذا الأسلوب :-

- إعطاء وقت كاف للمتعلم ليؤدى ويمارس عملاً فردياً وخاصاً.
- الوقت كاف للمعلم بحيث يوجه تغذية راجعة لكل فرد على حدة وبشكل خاص. (٣٦ : ٩٨-١١١) ، (٥٣ : ٩٢) ، (٢٠ : ١٦٤)

## ٤- أسلوب التعليم بالعرض التوضيحي (أسلوب القيادة والأمر) :

تتميز بنية هذا الأسلوب بأن المعلم هو الذى يتخذ جميع القرارات من حيث قرارات التخطيط ، والتنفيذ ، والمتابعة والتقويم ، ودور المتعلم فى المقابل هو أن يتابع ويؤدى ويطيع

التعليمات الموجهة من المدرس ، ومن هنا نلاحظ السلبية في دور المتعلم يقابله الإيجابية والنشاط للمعلم مما ينعكس على خبرات المتعلمين ، ومن أهم معالم هذا الأسلوب :-

- يحدث الأداء في وقت واحد للمجموعة.
- الأداء دقيق ومباشر.
- الاستجابة المباشرة للمدرس وقراراته. (٣٦ : ٩٠-٩٧) ، (٢٠ : ١٦٣)

#### ٥- أسلوب الاكتشاف الموجه : The Guided Discovery Style

إن المتعلم في أسلوب التدريس بالاكتشاف الموجه يكون المحور الأساسي في عملية التعليم ودور المعلم هنا يقتصر على التوجيه والإرشاد وتنظيم المواقف التعليمية من خلال الأسئلة وتجهيزها لحفز المتعلم على عملية الاكتشاف ، ونشاط المتعلم في عملية الاكتشاف يتم بعمليات فكرية مثل (المقارنة ، التصنيف والتخمين ، التحليل ، حل المشكلة والاستقراء ، الابتكار وغيرها).

وفي هذا الأسلوب يقوم المتعلم ببعض الاستجابات من خلال تعاقب الأسئلة المطروحة من المعلم ولكل سؤال استجابة واحدة صحيحة يكتشفها المتعلم، والتأثير التراكمي لهذه الاستجابات تؤدي بالمتعلم إلى اكتشاف المفهوم ، ويعتمد هذا الأسلوب إلى حد كبير على تذكر المعلومات التي مر بها المتعلم من قبل لتساعده على تمييز الاستجابات الصحيحة من بين أخرى خاطئة. (٥٦ : ١٣) ، (٣٦ : ١٤٦) ، (٢٠ : ١٦٥)

#### ٦- أسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات : The Inclusion Style

هذا الأسلوب يتطلب من المعلم توفير اختيار مستويات متعددة في درجة الصعوبة لتحقيق الهدف ، حيث يستطيع كل متعلم اختيار المستوى الذي يتناسب مع قدراته ، أي أنه يقوم المتعلمين بتطبيق المهارة في نفس الوقت ولكن كل وفق قدراته ، أما المعلم فيقوم بملاحظة المتعلمين مع مراعاة الفروق الفردية ، ويكون دور المعلم في هذا الأسلوب هو اتخاذ قرارات، التخطيط ، أما المتعلم فيتخذ قرارات التنفيذ وذلك من حيث اختياره لمستوى الصعوبة الذي يناسبه ومن أهم معالم هذا الأسلوب :-

- يصمم المعلم العمل بدرجات متفاوتة فى الصعوبة ويراعى الفروق الفردية.
- يقرر المتعلمون مستواهم داخل العمل.
- جميع المتعلمون فى نشاط وعمل وإيجابية. (٣٦: ١٢٦-١٤١) ، (٥٣ : ٩٨) ، (٢٠: ١٦٧)

#### ٧- أسلوب تصميم المتعلم للبرنامج الفردى:

### The Individual Program Learner's Design

وفى هذا الأسلوب يتخذ المتعلم فرصته لتصميم برنامج لنفسه مبنياً على قدراته وخبراته الفكرية والبدنية والمهارية ، وهذا يعنى أن قرارات التخطيط قد انتقل جزءاً منها إلى المتعلم ، كما يشترك مع المعلم فى قرارات التنفيذ والتقويم ، أما تحديد الموضوعات الدراسية فيقوم بها المعلم ، ومن أهم معالم هذا الأسلوب :-

- يقل اعتماد المتعلم على المعلم وتزداد استقلاليته.
- تزداد مقدرة المتعلم على اكتشاف الحركات الصحيحة وكذلك الاستجابات البديلة. (٣٦: ١٨٧)

#### ٨- أسلوب المبادأة من المتعلم :

وهذا الأسلوب قريب الشبه بالأسلوب السابق إلا أنه يتميز بأن المتعلم هو الذى يقوم بالمبادأة باستخدام هذا الأسلوب ، فيتقدم المتعلم إلى المعلم ويظهر له الرغبة فى تنفيذ مجموعة من الفقرات اللفظية الحركية بنفسه ، وهكذا تتحول قرارات التخطيط من المعلم إلى المتعلم ويتمتع هذا الأسلوب دائماً بالفردية ، ومن أهم معالم هذا الأسلوب :-

- أن المتعلم يتخذ خطوة المبادأة باستخدام هذا الأسلوب.
- يتخذ المتعلم بنفسه قرارات التخطيط.
- يتخذ المتعلم القرارات الخاصة بالتقويم. (٣٦: ١٩٢-١٩٦)

## ٩- أسلوب التفكير المتشعب (حل المشكلات) : The Divergent Style

يتأسس هذا الأسلوب على وجود مواقف تعليمية تمثل مشكلة تواجه المتعلم وتدفعه للقيام ببعض الإجراءات للوصول إلى الحل الممكن ، حيث يمكن إثارة المتعلم بسؤال أو مشكلة أو موقف يحرك تفكيره ، فيبحث المتعلم عن الحلول المناسبة وتكون نتيجة البحث اكتشاف مجموعة من الأخطاء المتشعبة ، كما أن هذا الأسلوب ينمي القدرة على التنويع واكتشاف البدائل ويتخذ المعلم في هذا الأسلوب قرارات التخطيط:، ويشترك معه المتعلم في قرارات التنفيذ والتقويم ، ومن أهم معالم هذا الأسلوب :-

- ينتج المتعلمون استجابات متشعبة لسؤال واحد.
- يبحث المتعلم عن أكثر من استجابة صحيحة. (٣٦ : ١٥٧) (٤٤ : ٢٣٠)

## ١٠- أسلوب التعليم التعاوني : Cooperative Education

يهدف هذا الأسلوب إلى تعويد المتعلمين على العمل مع بعضهم البعض لإنجاز مهمة ما، وعلى كل منهم مسؤولية معاونة الآخرين ومساعدتهم على التعلم بحيث تصل المجموعة إلى الإنجاز المطلوب ، يعنى ذلك أن المتعلم مسئول عن تعليم باقى أفراد المجموعة وهذا ينمى روح الجماعة والفريق بين مختلف المتعلمين. (١٣ : ١٤٤) ، (١٨ : ١٣٥) ، (٢٠ : ١٦٩)

## ١١- أسلوب التدريس المصغر : Miniature Teaching Style

وهو عبارة عن موقف تدريسي حقيقي يقوم المعلم بتصغير جميع عناصره من الوقت وعدد المتعلمين وقدر العمل المطلوب إنجازه ، وهو أقرب ما يكون إلى الصورة المصغرة للدرس العادى ، حيث يقوم المتعلم بالتدريس لمجموعة صغيرة من زملائه لفترة زمنية صغيرة وذلك بمصاحبة التصوير بالفيديو لإمكانية تقديم تغذية راجعة للقيام بالتقويم وإعادة التخطيط والتنفيذ لتقديم الدرس مرة أخرى. (١٥ : ٥٦٥) ، (٣٢ : ١٥٢) ، (٢٠ : ١٧٤)

## ١٢- أسلوب التعليم المبرمج : Programmed Education

يساعد هذا الأسلوب المتعلم في الاعتماد على النفس والمثابرة ، وهو يعتمد على التعلم الذاتي وفيه تقسم المادة الدراسية بطريقة منطقية إلى أجزاء صغيرة منتظمة في تتابع يتطلب كل جزء منها استجابة إيجابية من المتعلم، وعن طريق تدعيم استجابات المتعلم والتغذية الراجعة يحقق المتعلم الهدف. وأسلوب التعليم المبرمج هو طريقة من طرق التعليم التي يقوم فيها المعلم بعمل برنامج تعليمي يمكن من خلاله توجيه المتعلم نحو السلوك المنشود. (٢ : ٦٨) ، (٧ : ٢١٧) ، (٢٧ : ٣٥).

## ١٣- أسلوب التعليم التنافسي : Competitive Education

وفي هذا الأسلوب يقوم المعلم بتقسيم المتعلمين إلى مجموعات غير متجانسة ويحدث التنافس داخل المجموعة، بحيث يحاول كل عضو في المجموعة أن يتقدم عن باقي أفراد المجموعة في الموضوع المراد دراسته ، ويقوم المعلم بتوزيع العمل على المجموعات وغيرهم بالأنشطة ، ثم يقوم بتقييم كل متعلم على حدة والذي يحصل على المركز الأول في إحدى الأعمال ينقل لمجموعة أخرى لينافس زملاؤه الذين حصلوا على نفس المركز في موضوع آخر، وبذلك نجد أن هذا الأسلوب يهدف إلى زيادة دافعية المتعلمين وإثارة حماسهم في الموقف التعليمي. (١٣ : ١٤٩) ، (٢٠ : ١٧١)

## ١٤- أسلوب الحقائق التعليمية (الرزم التعليمية) : Educational Portfolio

تعد الحقيبة التعليمية تنظيم محكم يقدم مجموعة من الأنشطة والبدائل التعليمية التي تساعد المتعلم على تحقيق أهداف محددة وفق قدراته وحاجاته واهتماماته ، وتتكون الحقيبة التعليمية من مجموعة من المكونات كالفئة التي ستطبق عليها واحتياجاتها والأهداف التعليمية ، والوسائط المستخدمة والدليل الذي يتم من خلاله توجيه المتعلم لكيفية استخدام الحقيبة ، ومن هنا نجد أن الحقيبة التعليمية تتيح للمتعلم الفرصة لاختيار أحد البدائل لأنها متعددة الوسائل والأساليب والطرق. (٨ : ٢٦٠) ، (٢٠ : ١٧٦)

وبعد عرض أساليب التدريس المختلفة والمستحدثة المستخدمة في مجال التربية الرياضية فقد توصلت الباحثة إلى أن هناك أسلوب للتعليم متبع من قبل الاتحاد المصري لكرة

اليد لتعليم وتدريب الناشئين ويسمى هذا الأسلوب "بالأسلوب الشامل" أو "النظام الشامل" لتعليم المبتدئين مرفق (٢).

### - برنامج الأسلوب الشامل لتعليم المبتدئين كرة اليد:

وقد تم استخدام الأسلوب الشامل في إعداد وتعليم المبتدئين من الجنسين في محاولة للوصول للأغراض التالية :-

١- تعريف المبتدئين بمجموعة من الألعاب الجماعية وإتاحة الفرصة لهم ليمارسوها ويختبروا قدراتهم بأنفسهم عند ممارسة كل لعبة من هذه الألعاب على حدة.

٢- تنمية اتجاهات إيجابية عند المبتدئ لممارسة لعبة واحدة على أن يرتبط تنمية هذا الاتجاه عند المبتدئ بالممارسة الفعلية لمجموعة من الألعاب الجماعية بحيث يستطيع المبتدئ الاطلاع على مكونات كل لعبة واختبار قدراته واستعداداته في ظل هذه المكونات.

٣- منح المبتدئ الفرصة لمعرفة النواحي الفنية والقانونية العامة في كل لعبة من اللعبات الجماعية المطروحة للممارسة.

٤- تهيئة الفرصة للمبتدئ لتنمية قدراته البدنية العامة من خلال وضعه في مواقف حركية بسيطة تساعده على تنمية إحساسه بالحيز المكاني الذي يلعب أو يتحرك فيه، وتساعده على تنمية النضج الحركي الذي يعده لتقبل عمليات التعلم المتخصصة بعد ذلك.

٥- تهيئة الظروف الاجتماعية لمساعدة المبتدئ على تكوين علاقات عاطفية مع زملائه في إطار نشاط معين.

٦- تهيئة الظروف والقواعد التي تساعد المبتدئ على تنمية علاقات بينه وبين الألعاب المطروحة للممارسة ، وأدوات الملعب في كل لعبة. (٣١ : ١٢١)

### القواعد التي يتأسس عليها الأسلوب الشامل :

تم تأسيس هذه التجربة على نوعين من الأسانيد العلمية يعتمد إحداها على نتائج بعض الدراسات والبحوث النظرية في مجال التعلم بصفة عامة ، ومجال التعلم الحركي الرياضي

بصفة خاصة ، ويعتمد الآخر على نتائج الخبرة الميدانية اليومية فى المجال الرياضى الخاص بالألعاب الجماعية.

### أولاً : الأسس النظرية :

- المقدمات والنتائج المترتبة على نظرية الجشتالت (الكلية) وما تفرع منها من تفاصيل كثيرة تمس العملية التعليمية فى كل جوانبها والتي تشير إلى أهمية التعليم فى إطار النظرية الكلية الشاملة.
- نتائج بحوث التعليم المتخصصة فى المجال الرياضى والتي تؤكد على أهمية تعليم الألعاب للمبتدئين فى مجالها الطبيعى بأسلوب كلى شامل يستبعد خلالها جميع التفاصيل والجزئيات التى تدخل تحت مسمى المهارات الأساسية.
- نظرية التلقائية التى تؤكد على أهمية عناصر العلاقات العاطفية (الصدقة والعداء - الحب والكرهية) عند التعامل مع الجماعات الصغيرة التى يدخل ضمنها فرق الألعاب الجماعية.
- الترابط والتوافق بين النواحي العصبية والعضلية فى التعلم الحركى والتي تعطى الأولوية عند تعليم المبتدئين فى السن المبكرة على تنمية الإحساس بالحيز أو الفراغ المكانى الذى يتحرك ويلعب فيه المبتدئ أو على النضج الحركى.
- المكونات البدنية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية للمبتدئين فى المرحلة السنية الأولى حيث تشير هذه المكونات إلى أن تعليم المبتدئين فى هذه المرحلة يفضل أن يتم بأسلوب شامل دون الدخول فى الأعمال الجزئية الحركية.

### ثانياً : الأسس الميدانية :

- مجموعة من الخبرات اليومية فى تعليم وتدريب كرة اليد للمبتدئين حيث تؤكد النتائج المنبثقة من هذه الخبرات على أن ممارسة المبتدئين للمباريات التعليمية أسرع فى تعلمهم للعبة كرة اليد، كما عملت على التخلص من الملل الذى يصيبهم عند تعلمهم الألعاب الجماعية باستخدام المهارات الأساسية.

- التجربة الناجحة التي قامت بها منطقة الإسكندرية لكرة اليد والتي تبنت فيها فكرة التعليم الشامل للعبة كرة اليد من خلال البدء في ممارسة المباريات التعليمية ذات القوانين الاستثنائية.

- التجربة التي قام بها الاتحاد المصري لكرة اليد والتي أدت إلى سرعة تعلم المبتدئين وحماسهم في الممارسة حيث أقيم (١٣) مركزاً لتعلم المبتدئين ، تقوم فكرتها على تعلم اللعبة من خلال ممارسة مباريات تعليمية بالإضافة إلى ممارسة مجموعة من التدريبات التي تنمي الإحساس بالحيز أو الفراغ المكاني الذي يتحرك فيه المبتدئ.

ويتم تنفيذ هذه التجربة في إطار طريقين أساسيين يسيران في خطين متوازيين في وقت واحد وهما :

**الطريق الأول :** أن يمارس المبتدئ لكرة اليد مباريات تعليمية بأعداد مخفضة من اللاعبين وقوانين مبسطة وضوابط فنية ، ويوصل هذا الطريق إلى تكوين علاقة بين المبتدئ واللعبة، وكذلك تكوين علاقات إجتماعية.

**الطريق الثاني :** أن يمارس المبتدئ مجموعة من التدريبات الحركية الشاملة التي لا تحتاج إلى تعليم، ويوصل هذا الطريق إلى تنمية الإحساس بالحيز المكاني الذي يتحرك خلاله المبتدئ حتى يهيأ بدنياً وعصبياً للدخول في مراحل التعلم وستقوم الباحثة بعرض تفصيلي للطريقتين السابقتين فيما يلي :

### أولاً: ممارسة المباريات التعليمية (الطريق الأول)

- يبدأ المدرب بتعليم المبتدئ اللعبة من خلال ممارسة المباريات التعليمية بأعداد مخفضة من اللاعبين المبتدئين (٤ ضد ٤) بما فيهم حارس المرمى، على ملعب ذو مقاييس مصغرة مع استخدام مجموعة قليلة من قوانين اللعبة الأساسية مثل قاعدة الثلاث خطوات، التصويب من خارج منطقة المرمى.

- يضع المدرب بعض القوانين الاستثنائية كضوابط لتحقيق متطلبات فنية في أسلوب الأداء متمثلة في:

## الهجوم :

- تمارس هذه القواعد بغرض تحقيق سرعة الحركة الهجومية من خلال:-
- عدم الاستحواذ على الكرة أكثر من ثانية واحدة.
- منع تنطيط الكرة إلا فى حالة الإنفراد بحارس المرمى.
- عدم تمرير الكرات المقوسة (اللوب).
- عدم ثبات اللاعب فى مكانه بعد التمرير.
- السماح بتنطيط الكرة مرة واحدة إذا أدى المبتدئ حركة خداع وتخطى جسم المدافع.

## الدفاع:

- تمارس القواعد التالية بغرض تقنين الحركة الدفاعية من خلال:-
- الدفاع فرد لفرد فى الملعب كله.
- الدفاع فرد لفرد بالملازمة فى منتصف الملعب الخلفى.
- الدفاع بالملازمة عند خط منطقة المرمى.

## حراسة المرمى

عدم تحديد حراسة المرمى فى لاعبين معينين، بمعنى أن كل لاعب له الحق فى الوقوف كحارس مرمى ليتدرب على مهارات حارس المرمى.

## ثانياً: ممارسة تدريبات الإحساس بالحيز المكانى : (الطريق الثانى)

- وتمارس هذه التدريبات على مراحل وعلى النحو التالى:
- ١- مرحلة التحرك الشامل للأمام.
  - ٢- مرحلة التحرك الدقيق للأمام.
  - ٣- مرحلة التصويب (من وضع الباحثة)
  - ٤- مرحلة التحرك الدفاعى (التقهقر)
  - ٥- مرحلة التدريبات الجماعية على شكل ألعاب منظمة وألعاب صغيرة.

## ١- مرحلة التحرك الشامل للأمام:

يتم في هذه المرحلة التدرج في تحريك المبتدئ تحركات عامة لا تحتاج إلى تعليم حيث يستخدم فيها عضلاته دون الدخول في حركات تتطلب دقة في الأداء وتهدف هذه المرحلة إلى :

- تكييف إمكاناته البدنية مع سرعة واتجاه تحرك الكرة في حيز مكاني محدد، أي أنه يحاول المبتدئ ضبط سرعة واتجاه تردد حركات قدميه مع سرعة واتجاه كرة متحركة في فراغ أو حيز مكاني محدد.

- تكييف سرعة الأشياء التي يحركها في مسافة معينة واتجاه معين لإمكاناته البدنية، حيث يحاول المبتدئ ضبط مسافة واتجاه كرة يرميها في حيز مكاني محدد مع سرعة واتجاه تردد حركات قدميه.

## ٢- مرحلة التحرك الدقيق للأمام:

في هذه المرحلة يتم تحريك المبتدئ تحركات تتميز بالدقة ويشترط ان تكون هذه التحركات لا تحتاج إلى تعليم حيث أنها منبثقة من تدريبات المرحلة الأولى ، وعلى المعلم ألا يبدأ في هذه المرحلة قبل الإتيان التام للمرحلة الأولى.

وتهدف هذه المرحلة إلى :

تنمية القدرة عند المبتدئ على تكييف إمكاناته البدنية على التعامل مع الحيز المكاني الذي يتحرك خلاله بسرعة للأمام في خطوط قصيرة متعرجة مع تكييف سرعة الأشياء التي يحركها لإمكاناته البدنية، حيث يتم خلال تحركاته نقل الكرة من يد ليد ونقلها من اليد إلى الأرض إلى اليد، ويتم رفع الجسم من الأرض ثم العودة إلى الأرض للبدء في سلسلة من التحركات المنتظمة باستخدام الكرة. (٣٠ : ٩-١٤)

## ٣- مرحلة التصويب على المرمى : (من وضع الباحثة)

ويتم في هذه المرحلة الاستعانة بتدريبات المرحلة الأولى التي لا تحتاج إلى تعليم وتتميز بأنها تحركات عامة مع الأخذ في الاعتبار أن تتم هذه التدريبات في اتجاه المرمى وتنتهي

بالتصويب ، ولا بد أن يتم الإتقان التام للمرحلة السابقة قبل البدء بهذه المرحلة ، وتهدف هذه المرحلة إلى:

تنمية القدرة عند المبتدئ على تكييف إمكاناته البدنية على التعامل مع الحيز المكاني الذي يتحرك خلاله بسرعة وللأمام باتجاه المرمى ، وذلك بتكييف سرعة حركات القدمين وسرعة حركة الكرة في تسجيل هدف أو تصويب الكرة على المرمى، مع ضرورة أن يعرف المبتدئ أن مرحلة التصويب مرحلة تتميز بالإيجابية والتشويق وتزيد من فاعلية التعليم في باقى المراحل.

#### ٤- مرحلة التحرك الدفاعى (التقهقر):

ويتم فى هذه المرحلة تحريك المبتدئ حركات شاملة للخلف يحاول فيها ضبط سرعة وتردد حركات قدميه واتجاهها أثناء تحركه للخلف مع سرعة واتجاه لاعب آخر وتهدف هذه المرحلة إلى :

تنمية القدرة عند المبتدئ على تكييف إمكاناته البدنية على التعامل مع الحيز المكاني الذى يتحرك خلاله بسرعة للخلف فى خطوط متعرجة وذلك بتكييف سرعة تردد حركات قدميه واتجاهها فى موقف دفاعى لسرعة واتجاه تردد حركات القدمين للاعب آخر يتحرك للأمام فى موقف هجومى.

#### ٥- مرحلة التدريبات الجماعية على شكل ألعاب منظمة أو ألعاب صغيرة:

ويتم فى هذه المرحلة تحريك المبتدئ مع مجموعة أخرى من المبتدئين فى تدريبات جماعية يتم تقنينها وتبسيطها لتؤدى فى شكل لعبة منظمة أو لعبة صغيرة أو تتابع وتهدف هذه المرحلة إلى:

تنمية القدرة عند المبتدئ لاستغلال إمكاناته البدنية إلى أقصى درجة ممكنة ليصبح قادراً على التعامل مع حيز مكاني محدد خلال تعامله بالكرة مع زميل آخر بكرة أيضاً فى حيز مكاني محدد (٣٠: ١٤-١٩)

## تعليم المبتدئين كرة اليد:

إن طبيعة النشاط والمنافسة في كرة اليد تعتمد على المنافسة المباشرة، لذا يجب أن يوضع في الحسبان أن التعليم لا يقتصر على كيفية أداء المهارات الحركية ولكن كيفية استخدامها في مواقف وأوقات اللعب المختلفة.

يرى سيد سليمان (١٩٨١) أن عملية الأداء في كرة اليد تعتمد على التفاعل والتنافس بين الحركات والمهارات المتضمنة في الموقف والاستراتيجية التي تعتمد على التوقيت السليم لاختيار المهارات المناسبة تبعاً لسرعة حركة المنافسين والزملاء. كما يؤكد أن ناشئ كرة اليد يجب أن يمتلك ثروة من مهارات اللعب المتنوعة بمختلف أشكالها، حتى يستطيع اختيار المهارة بالشكل المناسب للموقف وأدائها بالدقة والسرعة المطلوبة في هذا الموقف وليس فقط، بل يجب أيضاً أن يمتلك القدرة على تنفيذ هذه المهارة بطريقة مؤثرة ودقيقة تحقق الهدف من استخدامها تحت مختلف الظروف التي يمكن أن تواجهه أثناء المنافسة. (٦: ٤٣، ١٤)

ويشير كل من خالد حمودة وياسر دبور (١٩٩٥) أن البدء في تعليم المبتدئين كرة اليد يجب أن يتم من خلال برنامج موضوع من قبل المعلم أو المدرب بحيث يتواجد لهذا البرنامج العناصر الأساسية لنجاحه وتحقيق هدفه، بحيث تعمل على إعطاء المبتدئ دافع للممارسة واستيعاب أكبر قدر ممكن من المهارات التي يجب أن يتقنها سواء فردية أو جماعية.

كما يؤكد أنه يجب أن نضع المبتدئين في ظروف حركية طبيعية حرة باستخدام تدريبات حركية مرتبطة بالمتطلبات الحركية للعبة كرة اليد يحاول من خلالها تكييف قدراته في التعامل مع الكرة المتحركة وزملائه في حيز كافي، كذلك تنمية التوافق بين المبتدئ والأداة والفراغ المحيط به. (٥٩: ١٧، ٥٨)

ويرى كل من سيد سليمان (١٩٨١) وياسر دبور (١٩٩٧) أن تدريب وتعليم المبتدئ في جو من التنافس عن طريق المنافسات الجماعية يعمل على تنمية المهارات الخاصة والصفات البدنية في اتجاه طبيعة العمل أثناء المنافسة، لأنه يعتبر من طرق الفعالية والإيجابية في عملية التعليم والتدريب، نظراً لأن المتعلم أثناء المنافسة يمر بمواقف متنوعة ومتغيرة ومطلوب منه أن يكتف مهاراته وقدراته لحل هذه المواقف. (٦: ٤٧-٤٩)، (٦٨: ١٩-٢٣)

كما اتفق كل من خالد حمودة وياسر دبور (١٩٩٥) وياسر دبور (١٩٩٧) أنه يجب أن يتوافر في الأساليب المتبعة في تعليم وتدريب المبتدئين لكرة اليد عامل التشويق والإثارة عن طريق تدريبات تتسم بالحيوية والتغيير في طابعها (٥٩: ١٧-١٨) ، (٦٨: ٧٢)

وقد أوضح روبرت شفارزكوف (١٩٩٩) Robert Chwarzkopf أن فلسفة تعليم كرة اليد للمبتدئين يمكن تلخيصها في ثلاث أهداف هي:

١- تعليم كيفية اللعب، وذلك بالتركيز على تعليم الاساسيات والمبادئ المهارية لتحسين القدرة على التنافس من خلال دروس ومباريات تعليمية الهدف منها تطبيق المهارات بصورة غير منفردة (مركبة).

٢- التدريب ، أن يتدرب المبتدئ باستمرار على كل ما يتعلق بالمهارات والمبادئ الأساسية في لعبة كرة اليد مع الاهتمام بعنصر التشويق والبعد عن الملل في التعليم أى التجديد المستمر والمسابقات بينهم لحثهم على الممارسة.

٣- إذا لم يشعر الدارس للعبة كرة اليد بعائد إيجابي أثناء التعلم فإنه من الممكن أن يصل لمرحلة عدم الاشتراك ، فمن المهم على المعلم توضيح الجانب الايجابي في الممارسة للمتعلم. (٧٤)، (٧٣)

### الأبعاد التربوية لكرة اليد:

أن لعبة كرة اليد تتميز بالبساطة، كما لها قيمة تربوية وحركية لا يمكن تجاهلها، فهي تعد من اللعاب المحببة إلى النفس بالنسبة للشباب والصغار من الجنسين، لما فيها من صراع مستمر ومتبادل من أجل الإستحواز على الكرة والسيطرة عليها بقصد تحقيق أكبر عدد من الأهداف والفوز بالمباراة، كما للعبة كرة اليد الفضل في تكوين العلاقات الأخلاقية الحسنة وتحسين الصفات النفسية لدى الناشئ مما يسهل مهمة المربي الرياضى فى العثور على الأسلوب المناسب والإجراءات التربوية اللازمة لتوجيه الناشئين والعمل معهم. (٥٧: ١٩-٢٠)

ونظراً لما توفره كرة اليد من مناخ تربوى سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية الرياضية فى جميع المراحل التعليمية ، إذ أنها تعتبر مناهجاً تربوياً متكاملأ لكل التلاميذ ذلك من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلى والخارجى حيث يمكن تنمية

كثير من المتطلبات التربوية الجيدة، مثل التعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمنافسة واحترام القانون وغير ذلك من السمات التي تعمل كرة اليد على تأييدها. (١٨ :٥٢)

### - المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الجماعية الكبيرة التي استخدمت فيها كرة اليد وخاصة إذا قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات السنين ككرة القدم والهوكي، وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة ، وقد ساعد على ذلك طبيعتها ، فهي تتميز بنواح عديدة منها امكاناتها البسيطة ، سهلة من حيث تعلمها والتقدم بها ، قانونها بسيط وتمارس للجنسين وبمختلف الأعمار. (٤ :٦٤)

وتشير أميرة ابو قنديل (١٩٨٠) أن كرة اليد تعد من الألعاب الجماعية الهامة لما لها من فوائد ومميزات عديدة منها تحسين اللياقة الوظيفية للفرد وتطوير وتنمية الصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية. (١٠٨ :٩)

ويرى كمال درويش (١٩٩٨) أن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة وبدونها وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي. (١٨ :٤٧)

وتعتبر المهارات الحركية الأساسية تعبيراً إيجابياً لحركات الجهاز الحركي للإنسان فهي لا تتم بصورة مفاجئة وإنما لها أسبابها ودوافعها ، فهي تفاعل إيجابي للفرد مع ما يحيط به، ويشير البعض إلى أن المهارات الحركية الأساسية مكتسبة من خلال عمليات التعلم التي يمر بها المبتدئ خلال ممارسته للحركة من خلال اللعب ، ولكن يعترض البعض الآخر حيث يشيرون إلى أن الطفل عند ولادته يستطيع تحريك أطرافه حركات عشوائية وهي حركات قابلة للنمو عن طريق التعليم والتدريب. كما أن تطور المهارات الحركية الأساسية أما على شكل نمو لمهارات حركية مستقلة أو على شكل مزيج من أكثر من مهارة حركية وفي كلتا الحالتين فإن هذا النمو يكون مرتبطاً بالنضج والتعليم والتدريب مع مراعاة مبدأ التدرج. (١٨-١٩ :٥١)

والمهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري لأي لعبة وخاصة في مرحلة تعليم وتدريب الناشئ، وذلك لأن اللاعب الغير مُعد مهاريّاً لا يستطيع السيطرة على حركاته سواء

بالكرة أو بدونها. والتدريب على المهارات وإتقانها يؤثر على كفاءة الأجهزة الحيوية للاعب ويجعلها سليمة قوية، كما يؤدي إتقان اللاعب للمهارات الأساسية للعبة على الارتفاع بالمستوى الفني والجمالى المطلوب لها. هذا وتُعرف المهارات الحركية فى كرة اليد بأنها : "كل الحركات الهادفة والاقتصادية فى الجهد مع اتباع القواعد القانونية للعبة"

ويعد تنمية الصفات مهارية للاعب القاعدة الأساسية لأى لعبة ، كما تعد المهارة صفة من صفات الجهاز العصبى وبها يستطيع اللاعب أداء حركات جديدة بسرعة وبسهولة وأن يختار الطريقة التى تكون أكثر تأثيراً وثباتاً.

كما تعد المهارات الحركية عنصراً أساسياً وهاماً فى شتى أوقات المباراة ، فلا يمكن للاعبين الأداء الجيد لخطط اللعب إذا لم يكونوا على مستوى عالى من الكفاءة مهارية. ( ٥٧ : ٢٦-٢٨ )

وعند تعليم كرة اليد يجب مراعاة النقاط التربوية التالية :-

- ١- الفكرة الواضحة عن المهارة وأهميتها وأهدافها واستخداماتها.
- ٢- التركيز على أهم الأجزاء الفنية للمهارة من خلال الشرح والنموذج.
- ٣- استخدام الوسائل التعليمية كلما أمكن ، سواء بصرية أو سمعية.
- ٤- التدرج فى التعليم من السهل للصعب ومن البسيط للمركب.
- ٥- إعطاء الفرصة للتكرار والتدريب من خلال تقسيم اللاعبين لمجموعات متجانسة.
- ٦- العمل على إبراز إمكانات اللاعبين وقدراتهم من خلال التدريب على إتقان وتثبيت المهارات.
- ٧- الاهتمام بصحة الأداء بالتركيز على معرفة الزوايا المختلفة وأفضل طريقة أداء تتناسب وتتلائم فيها المرحلة التمهيديّة مع الأساسية ، فلا سرعة ولا قوة أقل أو أكثر من اللازم.
- ٨- الانسيابية فى الأداء خاصة عند إدماج المرحلة التمهيديّة والنهائيّة فى الجمل الحركية.

( ٥٧ : ٣٠٠ ، ٣٠١ )

وقد قسم محمد توفيق الوليلي (١٩٨٩) المهارات الأساسية في كرة اليد إلى :-

١- مهارات اللاعب المهاجم وتشتمل على :

التمرير - الاستلام - تنطيط الكرة - التصويب - الخداع.

٢- مهارات اللاعب المدافع وتشتمل على :

وقفة الدفاع - التحركات الدفاعية - المقابلة - التغطية - حائط الصد - التسليم والتسلم - جمع الكرات المرتدة - التخلص من الحجز - قطع وتشيت الكرات - الدفاع ضد تنطيط الكرة.

٣- مهارات حارس المرمى وتشتمل على :

وقفة الاستعداد الدفاعية - التحركات داخل المرمى وداخل المنطقة - الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى - الدفاع ضد تصويبات الجناحين - الدفاع ضد التصويبات المسقطة (اللوب) - قطع الكرة وإفساد الهجوم الخاطف - جمع الكرات المرتدة. (٥٧ : ٣٣)

وقد قسم منير جرجس (١٩٩٤) المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى:

١- المهارات الهجومية وتشتمل على :

- الاستقبال والتمرير.

- تنطيط الكرة.

- التصويب.

- الخداع والمراوغة.

٢- المهارات الدفاعية وتشتمل على:

○ مهارات المدافع الفردي وهي:

- وضع الاستعداد الدفاعي.

- تحركات المدافع.

- قطع وتشيت الكرة.
- إعاقة التصويبات.
- الدفاع ضد تنطيط الكرة. (٦٤ : ٨٥-٢٠٣)

كما قسم ياسر دبور (١٩٩٧) المهارات الحركية طبقاً لطبيعة أدائها إلى :

(١) مهارات فردية هجومية بدون كرة مثل:

- البدء.
- التوقف.
- التحرك للجانب وللخلف.
- الجرى مع تغيير الاتجاه والسرعة.
- الخداع بالجسم.
- الحجز.

(٢) مهارات فردية هجومية بالكرة مثل:

- مسك الكرة.
- استقبال الكرة.
- تمرير الكرة.
- التصويب على المرمى.
- الخداع بالكرة.
- تنطيط الكرة.

(٣) المهارات الفردية الدفاعية مثل:

- التحركات الدفاعية.
- التوقف للمهاجمة.
- حجز المهاجم بالخداع.
- التصدى لحركات الخداع بدون كرة.
- تفادى الحجز.

(٤) مهارات خطية فردية هجومية بالكرة.

(٥) مهارات خطية جماعية هجومية.

بينما قسم كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين (٢٠٠٢) المهارات الحركية الأساسية فى كرة اليد إلى:

(١) مهارات حركية باستخدام الرجلين :

- البدء والتوقف.
- العدو والجرى ومشتقاتهما.
- الوثب والطيران.
- السقوط.
- الهبوط.

(٢) مهارات حركية باليد أو باليدين:

- لقف الكرة والنقاطها.
- رمى الكرة (تمرير - التصويب - التتطيط).
- (٣) مهارات حركية باستخدام الجسم أو أجزاء منه مع الأطراف أو بعضها.
- (٤) مهارات حركية فنية للاعب كرة اليد كمدافع ومهاجم فردى :

• كمدافع فردى:

- وضع الاستعداد الدفاعى.
- التحركات الدفاعية الفردية.
- قطع وتشيتت الكرة.
- الدفاع من حائط الصد.
- الدفاع ضد تتطيط الكرة.

• كمهاجم فردى:

وهى المهارات التى يؤديها اللاعب مستحوذا على الكرة وهى تضم المهارات التى تم نكرها من قبل. (٥١ : ٢٤-٤٣)

ويقسم فيرنوفيك Fairnarfik (١٩٩٧) المهارات الحركية الأساسية الهجومية إلى:

• تحركات اللاعب:

- البدء والانطلاق ، التوقف ، الجرى مع تغيير الاتجاه ، الوثب ، السقوط ، الاقتحام ، الدوران ، الحجز والتغطية.

- استلام الكرة:
  - باليدين.
  - بيد واحدة.
- إيقاف الكرة:
  - باليدين
  - بيد واحدة
- تنطيط الكرة:
  - مرة واحدة
  - باستمرار
- تمرير الكرة:
  - الكرابجية - باليدين من الصدر - بالرفع من خلف الرقبة - من خلف الظهر
- التصويب:
  - كرابجي - من الوثب - من السقوط - من الوثب والسقوط - من السقوط الجانبي
  - التصويب الخلفي
- الخداعات:
  - الخداع بالجسم بدون كرة
  - الخداع بالجسم بالكرة
  - الخداع بالتمرير
  - الخداع بالتصويب
- المهارات الدفاعية:
  - تحركات اللاعب (للأمام - الخلف - للجانبين - قطرية - الوثب).
  - استخدام الجسم (الازاحة - الحجز "الاعاقة القانونية").
  - إبعاد الكرة.
  - إعاقه الكرة. (٤٥ : ١٤٧-١٥٠)

ويضيف كمال درويش وآخرون (١٩٩٨) أن المتطلبات الهجومية الضرورية لكرة اليد

تتضمن:

- متطلبات مهارة هجومية وتتضمن:
  - التمير - التنطيط - التصويب - الخداع - الرميات الحرة - الجرى والمتابعة - التحرك للهجوم الخاطف.
- متطلبات مهارة دفاعية وتتضمن:
  - التحركات الدفاعية.
  - المهاجمة الدفاعية.
  - التغطية والمتابعة.
  - التسليم والتسلم.
  - المراقبة والعدو.
  - التخلص من الحجز. (٤٧ : ٢٣-٢٦).

كما قامت ريتا كلانتون ومارى فيلدوايت (١٩٩٧) Reita E. Clanton بتقسيم

المهارات الأساسية فى كرة اليد إلى :

- ١- التمير (من فوق الرأس - تمريرة الرسغ).
- ٢- الاستلام (من مستوى الوسط والصدر - من مستوى أسفل الوسط - الاستلام أثناء الجرى).
- ٣- التنطيط.
- ٤- التصويب (الكراباجى - بالوثب - من الجناح - بالسقوط - رمية الجزاء).
- ٥- تحركات المدافع الجانبية والأمامية.
- ٦- منع التصويب (من الجانبين - من الوسط).
- ٧- قطع الكرات (العالية والمنخفضة).
- ٨- وقوف حارس المرمى والدفاع فى رمية الجزاء. (٧٤ : ٥٢)

وباستعراض التقسيمات السابقة للمهارات الأساسية فى كرة اليد يتضح أن معظم الآراء

تتناول المهارات الحركية منفردة على الرغم من أداؤها مندمجة أو مركبة خلال اللعب.

وترى الباحثة أن كرة اليد الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف كثيراً عن كرة اليد فى بداية عهدها حيث أن تطور خطط اللعب والتقدم المذهل فى كل مقومات اللعبة ، جعل من الصعب أن تظل المهارات الحركية الأساسية فى ثوبها القديم ، ومن هنا رأت الباحثة ضرورة مواكبة كليات التربية الرياضية للتطور الحادث فى مجال الألعاب الجماعية عامة وفى كرة اليد خاصة وتعليم كرة اليد باستخدام أساليب وطرق أكثر حداثة.

وقد تبنت الباحثة تقسيم المهارات الأساسية الخاص بمنير جرجس (١٩٩٤) حيث أنه الكتاب المنهجي لطالبات الفرقة الأولى بالكلية وهن عينة البحث كما أنه يتفق مع المحتوى العلمى لمادة كرة اليد الموضوع من قبل أعضاء هيئة التدريس لطالبات الفرقة الأولى بالكلية والتي مازالت تدرس لهن كرة اليد بالأسلوب التقليدى.