

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: التدريس المصغر :

- مفهوم التدريس المصغر في التربيـه الرياضيه .
- مكونات التدريس المصغر في التربيـه الرياضيه .
- خصائص التدريس المصغر .
- إيجابيات أسلوب التدريس المصغر في التربيـه الرياضيه .
- تصميم التدريس المصغر .
- مبادئ التدريس المصغر .
- الفروق بين التدريس المصغر واسلوب الأوامر .
- أهمية الفيديو في التدريس المصغر .

ثانياً:التغذية الراجعة:

- مفهوم التغذية الراجعة.
- أهمية التغذية الراجعة .
- أنواع التغذية الراجعة .
- وظائف التغذية الراجعة .

ثالثاً: كرة اليد :

- نشاتها وأهميتها .
- المهارات الهجوميه في كرة اليد
- تقسيم المهارات الهجوميه في كرة اليد
- رابعاً : المرحلة السنـية من (١٢ - ١٥) سنة .
- خصائص المرحلة السنـية من (١٢ - ١٥) سنة

أولاً: التدريس المصغر

- مفهوم التدريس المصغر في التربية الرياضية :

يعد درس التربية الرياضية أحد المداخل ذات القيمة في تحقيق اللياقة البدنية للطلاب وإتقانه للمهارات الحركية للرياضات المختلفة فعن طريق أجزاء الدرس ومكوناته يمكن الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية للطلاب ، ويرجع الاهتمام بدرس التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية منذ أكثر من نصف قرن وذلك بإدخال التربية الرياضية ضمن الخطة الدراسية بصفة نهائية وتخصيص درسين أسبوعياً لكل صف دراسي للمدارس الإعدادية والثانوية .

وفي الآونة الأخيرة تم استخدام التدريس المصغر للتدريب على المهارات الحركية ، ويمكن الاستفادة منه في درس التربية الرياضية وذلك بتنظيم الدرس تنظيمًا جيداً حيث يتم تقديم الدرس في وقت قصير ولعدد محدود من الطلاب مع وجود فترة زمنية لتقديم الرجوع للطلاب وذلك عن طريق نقد المدرس لأداء الطلاب ونقد الطلاب لأداء بعضهم البعض ونقد الطالب لأدائه ثم بعد ذلك يتم تدريس الدرس مرة أخرى بعد تلقى الطالب الرجوع مباشرة وذلك لتفادي الأخطاء التي حدثت في التدريس في المرة الأولى والتأكيد على ما تم اكتسابه من أداء جيد .

وفي أسلوب التدريس المصغر يحاول مصمم البرنامج أن يقلل التعقيدات الموجودة في مواقف التدريس المعتادة وذلك عن طريق تقليل عدد الطلاب فيصل إلى خمسة طلاب كما يقلل أيضاً من وقت الدرس حتى عشرين دقائق مثلاً وكذلك يركز على بعض المهارات المتصلة بعملية التدريس أو أهداف الدرس ، وبعد أن يقدم المتدرب دراسة يشترك الطلاب والمتدرب بنفسه والمشرّف في مشاهدة الدرس وتحليله ونقده ، وإن وجد حاجة لإعادة الدرس وإعادة تخطيطه يعيد المتدرب تخطيط الدرس المصغر وتعليمه لمجموعة من المتعلمين وتسجيل الدرس بالفيديو، ويمكن إعادة الدورة عدد من المرات بحسب الحاجة إلى تطوير المهارات المطلوب تحسينها لدى المعلم المتدرب وتخصص كل دورة للتدريب على مكونات كل مهارة تعليمية معينة مثل تدريس لعبة صغيرة أو عرض نموذج لمهارة التصويب في كرة السلة أو تعليم الوثب العالي في ألعاب القوى .

كما يشير محسن رمضان (١٩٩٨) نقلاً عن جيمس . ل . أوليفر (١٩٨٧) (Gemes. L. Olervro) أنه

يوجد تصميم نموذجي لأسلوب التدريس المصغر ويتمثل في التالي :

التدريس ← النقد ← إعادة التدريس

ويعنى أسلوب التدريس المصغر أن يكون الموقف مصغراً من حيث الجوانب الآتية :

_ عدد طلاب الفصل .

_ زمن الدرس .

_ واجبات التدريس : فيكون التدريب على مهارة واحدة من مهارات التدريس .

(٤٠:٩٠٧٨)

- مكونات التدريس المصغر فى التربية الرياضية :

يرى "رشدى أحمد طعيمة(١٩٩٩)م أن التدريس المصغر يشتمل على عدد من المكونات نجلها فيما يلى :

١- معلومه معينه أو مهاره واحده يراد تعلمها .

٢- مدرس تحت التمرين (طلاب التربية العملية) .

٣- فصل صغير .

٤- فترة زمنية قصيرة لتدريس الدرس .

٥- مصادر متعددة للرجع .

٦- فرصة لمعاودة التدريس .

وقد ارتبط ظهور أسلوب التدريس المصغر بوجود المسجل المرئى الذى استخدم فى بداية الأمر لعرض نماذج من التدريس على طلاب التربية العملية ثم تحليها وتقييمها ثم اتضحت الميزة الفريدة لهذا الجهاز وفائدته فى تسجيل دروس التدريب التى يؤديها طلاب التربية العملية ثم إعادة عرضها لتوفير الرجع لتقويم أداء التدريس ومن هنا فإن استخدام جهاز المسجل المرئى فى أسلوب التدريس المصغر يجمع بين هاتين الميزتين .

والمسجل المرئى يوفر مرجع فوري للطلاب فهو يكتسب معلومات مفيدة تحسن طريقة تدريسه بمجرد الانتهاء من ذلك كما أنه يدرك بنفسه جوانب القصور فى تعليمه دون الدخول فى ما إذا كان قد قام بهذا العمل الذى ينتقد من أجله أم لا فكل شئ مسجل صوت وصورة وهذا ما يحتاج إليه الطالب فى كليات التربية الرياضية عندما يتعلم مهارات النزال فهو عندما يرى أدائه ويكتسب معلومات مفيدة عنه من خلال مدرسه فذلك يحسن من أدائه للمهارات الحركية فى رياضات النزال ويجلعه يكتسب رجح فوري ذاتى وخارجى كما أن المسجل المرئى يتيح للطلاب التركيز على المهارة بتوقيف الصورة أو إعادتها كما يمكن عند التصوير التركيز على النقطة التى يراد شرحها .

كما يرى أيضاً أن عنصر التسجيل التلفزيونى ليس شرطاً أساسياً فى برامج التدريس المصغر، حيث إن وجوده بلا شك يحقق الكثير من الأمور منها أنه يمكن من ممارسة النقد الذاتى الذى يقوم به المعلم نفسه ، أنه يستطيع معرفة عناصر القوة والضعف فى الدرس الذى ألقاه بمجرد إعادة عرض شريط التسجيل التلفزيونى ومنها أن التسجيل التلفزيونى ييسر عملية الرجع من مختلف أطرافها ويجعل النقد الموجه للمعلم من الآخرين قائماً على أساس موضوعى لا تختلف بشأنه ذاكرة الأفراد ، ومنها أنه يضى على العملية التعليمية حيوية ويجعل للدرس جاذبية تفوق بلا شك جاذبيته بدون التسجيل التلفزيونى وأخيراً منها الاحتفاظ بالنماذج الجيدة من الدروس بالشكل الذى ييسر استخدامها فى أغراض مختلفة بعد ذلك ، ومع هذا كله فليس شرطاً أن يتم تسجيل الدرس طالما لم تسمح بذلك الامكانيات وغيابها لا يفقد التدريس المصغر فعاليته أو يقلل قيمته أو يعوق تنفيذه . (١٧:٢٨)

ويرى الباحث أن وجود التصوير بالفيديو والمسجل المرئى يساعد على معرفة عناصر القوة والضعف فى الدرس بمجرد إعادة عرضه كما انه ييسر عملية الرجع ويجعل النقد على أساس موضوعى ويضى على الدرس جاذبية وحيوية ويمكن الاحتفاظ به كنموذج لعرضه على الطلاب مهما اختلف الوقت أو الزمن .

- خصائص التدريس المصغر:-

استمد أسلوب التدريس المصغر دعائمه وأصوله من علم النفس التربوي وعلم النفس الاجتماعي وتكنولوجيا التعليم وطرق التدريس ، فمن زاوية علم النفس التربوية نجد أن نجاح الدارس في اكتساب مهارة معينة يتوقف على وصوله إلى مستوى النضج اللازم لها وفي هذه الحالة يجب أن يتعرف على مظاهر السلوك التي يتضمنها الأداء الجيد لهذه المهارة كما يعرف السلوك المطلوب وغير المطلوب على أن يستمر التدريب حتى محك مستوى الأداء الذي يمكن قياسه بناء على محك معين يحدد درجة الإتقان .

وأيضاً فإن أسلوب التدريس المصغر يقوم في أساسه على نظريات تعديل السلوك وملاحظه خصائصه مع توفير التعزيز ويتمثل التعزيز في تقديم الرجوع من مصادره المتنوعة وفي التوقيت المناسب حتى يعرف الدارس النواحي الإيجابية والسلبية في أدائه لتفادي النواحي السلبية .

أما من زاوية علم النفس الاجتماعي فنجد أن أسلوب التدريس المصغر يعتمد علي أسلوب العمل بالفريق وكيفية تعامل الزملاء مع زميلهم بتنظيم العمل وإتاحة الفرصة للحوار الموضوعي المرتبط بالأهداف المحددة للدرس وتنظيم الجلسات التي يعقدها المشرف أو المدرس مع الدارسين أو المتعلمين لتقديم الرجوع وتحقيق الاستفادة منه وهذا ما يطلق عليه في ميدان علم النفس الاجتماعي "ديناميكيات الجماعة " . (٣٣٩:١٩)

ومن ناحية تكنولوجيا التعليم فقد دعمت أسلوب التدريس المصغر بتصميم الموقف التعليمي وضبطه من حيث المدخلات والمتغيرات لتحقيق المخرجات المطلوبة ويتم ذلك في ضوء مدخل النظم ومراحلها المتمثلة في التصميم والإعداد والتطبيق والرجوع ، هذه العناصر التي تتميز بالتتابع والتسلسل الذي يصل ما بين المراحل المختلفة ويمهد لكل مرحلة منها ويحقق الاتصال والترابط بين المرحلة الأولى والأخيرة في عمليات النظام .

وأيضاً أسهمت تكنولوجيا التعليم في تأصيل أسلوب التدريس المصغر من خلال ارتباطها بنظريات السلوك ومن خلال قدرتها على تخطيط وبناء مواقف التعليم باستخدام وسائل الاتصال والحواس في ضبط عملية التعليم والسيطرة عليها داخل قاعة الدراسة كمثيرات إلى جانب السيطرة على عملية التعزيز مما يحقق الأداء الأفضل . (١١٣:٤٦)

ومن ناحية طرق التدريس فقد ارتكز عليها أسلوب التدريس المصغر بأن التعليم الفعال إنما هو نتاج للمشاركة الفعالة بين المتعلم من ناحية والأنشطة التعليمية من ناحية أخرى وايضاً فالرجوع في التدريس المصغر له دور كبير في إعطاء الفرد فكرة عن نتائج عمله الأمر الذي يؤدي إلى تغيير سلوكه ، وهكذا يتوفر في أسلوب التدريس المصغر عنصر ان أساسيان من عناصر التعليم الفعال وهما عنصر المشاركة الفعالة من جانب المتعلم وعنصر الرجوع الذي يكون من شأنه تعديل الأداء . (١١١:٦٣)

- إيجابيات أسلوب التدريس المصغر في التربية الرياضية :

- ومن خلال قراءات الباحث وجد أن أهم إيجابيات التدريس المصغر في التربية الرياضية هي أنه:
 - يقلل من تعقيدات الموقف التدريسي (حجم الفصل - عدد الطلاب - الوقت المستغرق) .
 - يساعد على تنمية المهارات التدريسية بدرجة عالية من الكفاءة .
 - يتنوع فيه أساليب الرجوع التي يمكن من خلالها إعطاء صورة حقيقية للفرد عن نفسه ومن ثم تعديل أدائه .
 - يسمح من خلاله للطلاب المتدرب بمشاهدة بعض النماذج التدريسية للمهارة المطلوب التدريب عليها قبل التدريس الفعلي .
 - يساعد على انتقال أثر التدريب من الموقف التدريسي إلى الموقف التدريسي الحقيقي .
 - يساعد على التغيير الإيجابي لاتجاهات المعلمين أثناء الخدمة .

- تصميم التدريس المصغر :

- تم تصميم أول نموذج للتدريس المصغر بجامعة (ستاتفورد) بالولايات المتحدة الأمريكية ويتكون هذا النموذج من (٦) مراحل هي التخطيط - التدريس - النقد (الرجع) - إعادة التخطيط - إعادة التدريس - إعادة النقد
- ولقد أجريت العديد من الدراسات والبحوث بعد ذلك وأدت إلى اختصار دورة التدريس المصغر إلى (٣) مراحل فقط هي (التدريس - النقد - إعادة التدريس) . (٣٠:١٠)
- وتتفق نماذج التدريس المصغر في الإطار العام لها ومرجع الخلاف هو التفضيلات الدقيقة حسب طبيعة كل برنامج وأهدافه وخصائص الدارسين والمهارات موضع التدريب وهذه النماذج من المرونة بحيث يمكن حذف بعض مكوناتها أو الإضافة إليها ، كعدد مرات التدريس وإعادة التدريس وتحديد مصادر الرجوع واختيار ما يناسب البرنامج وعدد الدارسين . (٣٦،٣٥:٥٩)

ويحدد " دوايت ألن " Dwight Allen , كيفن ريان " Keven Rian (١٩٨٥) مراحل التدريس المصغر فيما يلي :

- يقوم الدارس بالتعرف على المهارة المطلوب تعليمها من المشرف إما مكتوبة أو مسجلة على شريط المسجل المرئي كنموذج للمهارة .
 - يبدأ الدارس في التدريب على المهارة .
 - يسجل الأداء بالمسجل المرئي .
 - تبدأ عملية التقييم بواسطة المشرف .
 - تبدأ عملية الرجوع بعد انتهاء التدريب .
 - يسمح للدارسين بعد انتهاء الرجوع بالتدريب .
 - يسجل أداء الدارسين بالمسجل المرئي .
 - يبدأ الرجوع مرة ثانية .
- ويمكن اختصار هذه الخطوة التي تبين للمشرف أن الدارسين أتقنوا المهارة . (١٣١:٢٥)

ويؤكد محسن رمضان (١٩٩٨) على تحديد مراحل التدريس المصغر والنقد وإعادة التدريس على أن يتم كل منهم كما يلي :

١- التدريس :

يقوم المدرس بتدريس درس التربية الرياضية بكامل أجزائه دون تغيير مع مراعاة أن يكون التغيير فقط في زمن الدرس وزمن كل جزء من أجزاء الدرس وذلك في مدة (٢٠) دقيقة موزعة كالاتي :

٣ دقائق للإحماء .
٥ دقائق للإعداد البدني .
١٠ دقائق للجزء الرئيسي .
٢ دقيقة للتهنئة والختام مع تقليل عدد طلاب الفصل .

٢- النقد :

يقوم الطلاب بعمل الرجوع في جلسة النقد ويكون خارجي من المدرس ومن الطلاب بالأداء في الإعادة في ضوء ما تلقوا من رجوع خارجي وذاتي في محاولة منهم لتحسين أدائهم وتلافى السلبيات التي حدثت في الدرس الأولى .

٣- إعادة التدريس :

يقوم المدرس بإعادة تدريس الدرس بمختلف أجزائه كما هو دون تغيير وبنفس زمن درس التدريس المصغر وذلك في مدة ٢٠ دقيقة موزعة كالاتي :

٣ دقائق للإحماء .
٦ دقائق للإعداد البدني .
١٠ دقائق للجزء الرئيسي .
١ دقيقة للجزء الختامي .

- مبادئ التدريس المصغر :

يقوم التدريس المصغر على عدة مبادئ أساسية أهمها :

- ١- عملية تعليم حقيقة ذات مردود علمي جيد برغم أن الشكل العام يأخذ شكل التدريب .
- ٢- تعليم مفهوم محدد بدلاً من تعليم موضوع كامل يصعب على الطالب المترب تعلمه .
- ٣- تعليم هذا المفهوم لعدد من الطلاب يتراوح من خمسة إلى عشرة طلاب بدلاً من تعليم صف كامل يصل عدده إلى (٥٠) طالب .
- ٤- إعطاء هذا المفهوم في وقت محدد لايزيد عن (١٠) دقائق بدلاً من وقت الدرس الكامل الذي يصل إلى (٤٠) دقيقة .
- ٥- يتم تصوير الرأي لعملية التعليم ليشاركه الطالب نفسه أثناء تأدية العمل .
- ٦- عملية الإشراف والتقويم الذاتي والاستفادة من التغذية المرتدة تعد من أهم العوامل التي تساعد على رفع كفاءة الطلاب
- ٧- لتدريس المهارة في وقت قصيرة ولعدد قليل من الطلاب لابد أن تعتمد عملية التدريس بشكل فعال على استخدام الوسائل التعليمية (التصوير التليفزيوني) وكذلك لإنجاح العمل بعيداً عن التعليم اللفظي والتي يحتاج إلى وقت طويل .

(٣٧:٧٨)

مما سبق استطاع الباحث التوصل إلى أهم مبادئ التدريس المصغروالتي يجب مراعاتها عند إجراء تجربة البحث وهي :

- ١- عدد قليل من الطلاب .
 - ٢- تحليل المهارة المراد تعلمها إلى مكوناتها الأساسية والتركيز على تعليم كل مكون على حدة .
 - ٣- زمن الدرس قليل .
 - ٤- استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة والمتمثلة في التصوير بالفيديو حيث أن الفيديو هو الأكثر شيوعاً في التدريس المصغر .
 - ٥- تطبيق مبدأ التغذية المرتدة من مصادرها المختلفة (مرجأة - فورية مرجأة) .
 - ٦- إعادة التدريس للطلاب بعد النقد لإدخال المهارة في الذاكرة وتثبيتها لدى الطلاب .
- الفروق بين التدريس المصغر واسلوب الأوامر :

يوضح الجدول التالي الفروق بين درسين يتم في الأول إلقاء الدرس بطريقة تقليدية ويتم في الثانية إلقاء الدرس نفسه بطريقة التدريس المصغر

الفروق بين التدريس المصغر واسلوب الأوامر : جدول (١)

رقم	مجال المقارنة	التدريس المصغر	أسلوب الأوامر
١	البعد المعرفي Substantive Dimwension (محتوى الدرس)	تتجزء الخبرة التدريسية فلا يتم إلقاء أكثر من مفهوم أو تعريف للطلاب بأكثر من حقيقة معينة أو تدريبهم على أكثر من مهارة	تتعدد الخبرات التدريسية فقد تكون عدة مفاهيم أو عدة مهارات أو عدداً من الحقائق والمعلومات
٢	البعد السلوكي Behavioral Dimwension (طريقة التدريس)	يتم عادة توظيف مهارة تدريسية واحدة، لا تتعددها إجراءات التدريس أو أساليب إلقاء التدريس .	وتتعدد الأساليب والأجراءات التي يقوم بها المعلم لتحقيق هدف الدرس (إلقاء معلومات أو شرح مفاهيم أو تدريس مهارات) .
٣	البعد البيئي Environmental Dimwension	١- لايزيد عدد الدارسين عن (٢٠) دارساً مع بعض الاستثناءات . ٢- لا تزيد فترة إلقاء الدرس عن (٢٠) دقيقة مع استثناءات نادرة . ٣- تتعدد مصادر التغذية المرتدة فهي ما بين المدرس نفسه والدارسين والزملاء الملاحظين وأخيراً المشرف ٤- دائرة التدريس المصغر عادة هي : تدريس تغذية مرتدة ، إعادة تدريس .	- يضم الفصل عدداً كبيراً من الدارسين ٢- زمن الدرس ٤٥ دقيقة . ٣- مصادر التغذية المرتدة (النقد والتقويم) محددة وأحياناً لا يوجد . ٤- الفرصة ضئيلة ، أن لم تكن معدومة لإعداد تدريس الدرس لنفس الدارسين .

(٣٨:٧٨)

- أهمية الفيديو في التدريس المصغر:

يستخدم الفيديو في رصد ما يحدث أثناء التدريب لإمكان مشاهدة الموقف كاملاً بعد ذلك أثناء مناقشته وتقويمه ، ويفضل تسجيل المواقف بجهاز فيديو سهل العمل والاستعمال حتى لا يربك المعلمين أثناء التدريب ، ويوضع مكبر الصوت بين المعلم والطلاب ، أما كاميرا التصوير فتوضع في مؤخر القائمة ، ويكفى الضوء الطبيعي حتى لا يشعر المعلم للتركيز على جوانب السلوك موضوع التدريب ومناقشتها مع الزملاء والمشرف وقد لا يعرض التسجيل كاملاً بل يكتفى بعرض أجزاء منه حسب النقاط المراد مناقشتها ويمكن استخدام التسجيل الصوتي وحده في المواقف التي تحتاج إلى سلوك لغوي ، وقد يستغنى عن التسجيل الصوتي والمرئي ويكتفى بالورقة والقلم لتقويم جلسات المناقشة وتقديم الرجوع .

(٧٤:٢٥)

ثانياً : التغذية الراجعة :

- مفهوم التغذية الراجعة :

يشير " سعيد الشاهد (١٩٩٧) م أن مفهوم التغذية الراجعة يتلخص فى مجال التعلم الحركى بأنها عبارة عن معلومات تشير إلى خطأ فى الأداء الحركى أو فى ناتج هذا الأداء ، وتلعب التغذية الراجعة بمختلف أنواعها دوراً أساسياً فى التعلم الحركى ، فإذا كان التكرار يؤدي إلى حدوث التعلم ، فإن التكرار فى غياب التغذية الراجعة ينتج عنه زيادة فى الجهد والوقت اللازمين لحدوث التعلم كنتيجة لعدم معرفة المتعلم بأخطائه ، كما أن التعلم الحركى المبني على أخطاء فى الأداء يؤدي إلى ثباتها فى الممرات العصبية وبالتالي يصعب تصحيحها (٤٩:٤١)

ويعرفها " أحمد أمين (١٩٩٢) م بأنها تلك العملية التى تعتمد فى شكلها ومضمونها على طبيعة الأداء الصادر عن المتعلم وتساعد على تعديل استجاباته المقبولة وتقويتها فيزداد معدل ظهورها فى المواقف التالية المشابهة، أو هى العملية التى تعمل على توجيه السلوك وتعديله وتقويته فى ضوء نتائجه (٣٣٩:٣)

ويرى " محمد خليل (١٩٩٧) م أن التغذية الراجعة عبارة عن معلومات يلقنها المدرس لتساعد على التعلم ، فمهما استخدم المعلم من طرق مختلفة لتعلم المهارات والتدريب على أدائها ، فهذا ليس كافياً أن يصل الطفل أو الفرد إلى مستوى عال من المهارة ، وعلى المعلم أن يستخدم التغذية الراجعة بأنواعها ، ويمكن تعريف التغذية الراجعة بأنها هى "مجموعة من المعلومات تعطى للفرد فى الوقت المناسب تؤدي إلى تحسين تطوير الأداء . (٧٢:٧٩)

وتعبر عنها " عفاف عبدالكريم (١٩٨٩) م بأنها أكبر مساعدة للتعلم وهى عبارة عن إخطارات يستقبلها المتعلم عن أدائه ، ونسبة كبيرة من التغذية الراجعة التى يتلقاها الطلاب عن أدائهم الحركى تحدث أثناء الأداء أو بعده مباشرة . (٥١٢:٥٤)

ويرى "محمد البغدادى (١٩٩٨) م أنها عملية يتم فيها تقديم المعلومات تلوها الاستجابة سواء كانت الاستجابة صحيحة أم خاطئة ، والتغذية الراجعة ، عامل أساسى فى زيادة دافعية المتعلم من أجل اكتشاف الاستجابة الصحيحة والإبقاء عليها ، وفى حالة عدم وجودها يفقد المتعلم حماسه وهمة أى أن التغذية الراجعة تيسر الاحتفاظ بالمعلومات فى ذاكرة طويلة المدى وتنظيم الاسترجاع . (٢٨٦:٨٩)

ويضيف أحمد إبراهيم (١٩٩٥) نقلاً عن بوشر (Buchser) (١٩٧٩) م إلى أهمية التغذية الراجعة فى توجيه حركات الفرد وتعديل طريقه نحو الهدف فإذا أشارت التغذية الراجعة إلى أن الأهداف لم تتجز فإن هناك تدخلات جديدة لتصحيح أى خطأ وانجاز الهدف المطلوب ، وعندما يصل الفرد إلى تحقيق الهدف فإنه يوجد فى حالة من التوازن . (١٢٧:١٠)

كما تضيف سهير اللباني (١٩٨٥) م أن كلاً من " فيت (Fait) (١٩٧٦) م , شيفرز (Cheffars) (١٩٧٨) م يتفق على أن التغذية الراجعة هى معرفة لأنواع متعددة من الإشارات التى تحدث ويستقبلها المتعلم أثناء استجابته أو بعدها متضمنة إشارات عن التصحيح والدقة أو تكييف تلك الاستجابة . (٢٧:٤٣)

كما يذكر " أحمد أمين (١٩٩٢) م أنه يمكن التعرف على ماهية التغذية الراجعة من خلال طبيعة العمليات التى يقوم بها الفرد أثناء محاولاته المستمرة لاكتساب المهارة الحركية الرياضية ، وهذه العمليات تحدث حسب الترتيب التالى :

- ١- يحدد المتعلم الهدف الحركى عن طريق وصف المعلم أو المدرب للمهارة أو البيان العملى الذى يؤديه أو عن طريق الصور أو الأفلام التى توضح طريقة الأداء أو عن طريق كل هذه الأساليب مجتمعة .
- ٢- يصدر المتعلم مجموعة من الاستجابات الحركية ينتقيها من ضمن مجموعة من الاستجابات التى يستطيع إصدارها والتى يتوقع من خلالها تحقيق الهدف .
- ٣- يحقق المتعلم من خلال هذه الاستجابات نتيجة معينة يدرك آثارها إما بطريقة ذاتية حيث تمده حواسه بمعلومات عن مدى صحة أو خطأ هذه الاستجابات ، أو عن طريق مثيرات خارجية تحدد له أيضاً مدى النجاح أو الفشل الذى أصابته هذه الاستجابات وتأتى إليه عن طريق المدرب أو الزملاء من تعليقاتهم أو إشاراتهم المعبرة عن نتيجهتها أو عن طريق الصور أو الأفلام التى تسجلها أثناء صدورها .
- ٤- يقارن المتعلم بين النتيجة التى حققها استجاباته الحركية وبين الهدف الحركى الذى يسعى إلى تحقيقه ، وعن طريق هذه المقارنة يحدد مقدار الفرق بين النتيجة والهدف .
- ٥- على ضوء الفرق بين النتيجة التى حققها المتعلم والهدف الذى يسعى إليه يصدر خلالها محاولته التالية مجموعة من الاستجابات يحاول من خلالها أن تكون أقرب إلى الهدف .

وهكذا تقترب محاولات المتعلم المستمرة خلال التدريب الرياضى شيئاً فشيئاً نحو تحقيق الهدف الحركى موضوع التعلم إلى أن يصبح أدائه قريباً أو مطابقاً للهدف الحركى أو أنه قد تعلم المهارة الحركية الرياضية. (٣:٢٣٨)

- أهمية التغذية الراجعة :

يرى علماء علم النفس أن التغذية الراجعة تعد وسيلة للتعزيز، حيث أن نتائج الأداء المصحح والذى يكافئ إيجابياً سوف يودى إلى زيادة وتحسن السلوك والمحافظة عليه ، بينما نتائج الاستجابات الخاطئة سوف تؤدى إلى انطفاء السلوك أو إنقاصه ، وكثيراً ما تحرك التغذية الراجعة الإيجابية وظيفه الدافعية حيث ثبت أن بعض أنواع التغذية الراجعة تكون ضرورية لمضاعفة مستوى دافعية المتعلم وبدون معلومات التغذية الراجعة سرعان ما يفقد المتعلم الحماس والرغبة فى استكمال عملية التعلم . (١٢٧:٦٠، ١٢٨)

كما أن معلومات التغذية الراجعة تعمل على مراعاة الفروق الفرديه، حيث يحصل كل متعلم على معلومات تتعلق بأخطاء أدائه الفردى وبذلك يقوم كل متعلم بتعديل أخطاءه المتصور ونتيجته فى ضوء ما يحصل عليه من معلومات .

كما يذكر إبراهيم المتولى (١٩٩٩) م " أن التغذية الراجعة تلعب دوراً هاماً فى عملية التعلم فهى تعنى معلومات عن كيفية تقدم المتعلم ، وكمية ما تعلمه ، وعدد أخطائه ونوعها ، والتغذية الراجعة أكثر أهمية فى التعلم الحركى حيث تساعد المتعلم على تصحيح أخطائه بسرعة " . (٢:١٧)

- أنواع التغذية الراجعة :

يذكر أحمد أمين (١٩٩٢م) أنه نظراً لأهمية التغذية الراجعة في المواقف التعليمية فقد نالت الدراسات الهادفة إلى التعرف على أنواعها ومصادرها جانباً كبيراً من اهتمام علماء النفس المهتمين بالتعليم ، وقد أسفرت هذه الدراسات عن الأنواع التالية :

أ- التغذية الراجعة الخارجية:

هي تلك التغذية الراجعة التي تتم بمثيرات نابغة من خارج المتعلم وتشتمل على أكثر من نوع من المعلومات وتأتي للفرد من مصدر وقد تكون فورية أو مرجأة ، وهذه التغذية تتمثل في الأنواع التالية :

- تغذية بمعلومات عن نتيجة الأداء ، وهي عادة ما يستقبلها الفرد في نهاية العمل أو عقب أداء محاولة كاملة منه عن طريق المدرب أو الزملاء أثناء التدريب أو عن طريق الحكم أو الجمهور أثناء المباريات .

- تغذية بمعلومات عن طبيعة الأداء ، وهذه المعلومات يستقبلها الفرد إما خلال العمل مثل تلازم إعطاء المعلومات مع الاستجابة خطوة ، أو بعد الانتهاء من الأداء مباشرة أو بعد فترة من الزمن ، وتكون إما بطريقة سمعية من خلال تعليق المدرب أو وصفه للأداء الصادر، أو بطريقة بصرية عن طريق عرض فيلم تم تصويره للأداء بمراحله المختلفة .

ب- التغذية الراجعة الذاتية :

وهي تلك التغذية التي تتم بمثيرات نابغة من الفرد نفسه وتشتمل على أكثر من نوع من المعلومات ، وهي تغذية فورية تحدث خلال الأداء أو عقب الانتهاء منه وتتمثل في النوعين الآتيين :

- تغذية بمعلومات عن النتيجة التي حققها الأداء في البيئة الخارجية ويستقبلها الفرد بأعضائه الحسية في نهاية الأداء أو عقب أنتهاء محاولة كاملة منه ، فيتعرف من خلالها على مدى تحقيقه للواجب الحركي الذي كان يهدف إليه .

- تغذية بمعلومات عن طريق الأداء وطبيعته ، وهذه المعلومات يستقبلها الفرد خلال الأداء عن طريق احساساته الداخلية مثل الإحساس بقوة الدفع العضلي و الإحساس بحركات المفاصل و أنواع أعضاء الجسم المختلفة .

(٣:٢٤٠،٢٤١)

وقد صنفت " سهير اللباني" (١٩٨٥) م نقلاً عن " شيفرز" (١٩٨٧) م التغذية الراجعة إلى :

(أ) تغذية راجعة ذاتية ومدعمة :

حيث ذكر أن التغذية الراجعة التي تزود بمصدر خارجي تسهل اكتساب المهارة أثناء مراحل التعلم ، ومن الشائع تصنيف التغذية الراجعة بناءً على مصادر المعلومات فعندما تثار هذه المعلومات كنتائج طبيعية للحركة يعرف ذلك بالتغذية الراجعة الذاتية (أي معرفة المتعلم لنتائج أدائه) فالطالب عندما يستقبل معلومات بصرية تجاه نجاح أدائه مهارة معينة فإن هذه المعلومات البصرية تعرف بأنها تغذية راجعة ذاتية

ويشير " شفيز" بأنه كلما تحسن الأداء تصبح التغذية الراجعة المدعمة أكثر أهمية حيث أن المعلومات المزودة بواسطة المعلم بالنسبة لصحة الأداء هي أكثر إحكاماً عن التغذية الراجعة الذاتية التي يستطيع الفرد عملها والتي هو في حاجة إليها لتحسين المهارة .

(ب) تغذية راجعة وفقاً للمصادر المستقبلية للمعلومات :

إذا استقبلت المعلومات بواسطة المستقبلات الحسية فى الجسم (الحس العضلى) Kinesthetic تعرف بالتغذية الراجعة الداخلية - وإذا استقبلت المعلومات بذلك الحواس التى تستقبل المثيرات الخارجية (عيون - أذان - أنوف) فإن المعلومات تشير إلى التغذية الراجعة الخارجية وتوجد مستقبلات الإحساس العضلى فى مفاصل الجسم

(ج) التغذية الراجعة الفورية والمرجاة feedback Immediate & Delayed:

يمكن أن تكتسب التغذية الراجعة أثناء الاستجابة أو بعدها ، عندما يزود الفرد بالمعلومات أثناء أداء المهارة ، تعرف بتغذية راجعة فورية، وعندما يزود الفرد بمعلومات بعد أنتهاء الأداء تعرف بتغذية راجعة مرجأة وتأخير التغذية الراجعة المرجأة يعوق اكتساب المهارة ، وتعطيل التغذية الراجعة الفورية يجعل المهارة أكثر تفككاً . كذلك يجب أن تكون التغذية الراجعة متخصصة ومختصرة للغرض لى تكون أكثر مساعدة على الأداء المهارى وليست مجرد كلمات مثل (هذا حسن) (وهذا ردى) لأن هذه الكلمات لا تكسب الفرد معلومات مفيدة والتغذية الراجعة المتخصصة يطلق عليها (الاستدلالية) أو (الاستنتاجية) وهى تساعد على سرعة اكتساب المهارة وتحسين مستواها ، أما التغذية الراجعة المطولة فإنها لا تحسن الأداء .

وينصح " شيفرز " بملازمة التغذية الراجعة الكيفية إلى التغذية الراجعة الكمية ، وعدم تزويد المتعلم بمعلومات كثيرة عن الخطأ دفعة واحدة ، لأن المعلومات الكثيرة يمكن أن ينتج عنها عجزاً أو تعطيلاً خلال تحليل المهارة وتصحيح الأخطاء . (٢٣ : ٤٣ ، ٢٨)

ويشير " عبدالعزيز عبدالمجيد (١٩٨٥) م نقلاً عن " رمزية الغريب (١٩٧٥) م ، "درفاتسكى (١٩٧٥) م لنوعين من التغذية الراجعة وهما :

(أ) التغذية الراجعة الذاتية (الحسية) :

وهى عبارة عن معلومات يستمدّها المتعلم من خلال أجهزته الحسية الداخلية كنتيجة طبيعية لتحركاته وقد تكون ملازمة للأداء وقد تكون بعد الانتهاء منه ويتوقف هذا على طبيعة المهارة الحركية المتعلقة .

(ب) التغذية الراجعة الخارجيه :

بالرغم من أى معلومات للتغذية الراجعة الذاتية التى يستمدّها المتعلم من خلال أجهزته الحسية موجودة فى كل المهام الحركية ، إلا أن المتعلم قد لا يستطيع استخدامها فى كل المهام الحركية وكذلك تحديد ومعرفة أخطاء أدائها ، إما لعدم قدرته على إدراكها ولهذا تكون الحاجة إلى حصول المتعلم على معلومات التغذية الراجعة الخارجية سواء قبل أداء المهارة الحركية المتعلقة ، أو عدد تقديم نموذج عام لأدائها لبيان الأسس الرئيسية لطبيعة أداء تلك المهارة (١٨ ، ١٧ : ٤٨)

- وظائف التغذية الراجعة :

توضح " رمزية الغريب (١٩٧٥) م أن للتغذية الراجعة وظائف أساسية هى ، إحداث حركة أو سلوك فى اتجاه معين أو فى طريق محدد ومقارنة آثاره هذه الحركة بالاتجاه الصحيح وتعيين الخطأ واستخدام إشارة الخطأ السابق لإعادة توجيه التنظيم . (٤٥٢ : ٣١)

كما يذكر " أحمد أمين (١٩٩٢) م أنه تحدد مهام التغذية الراجعة في ثلاثة وظائف أساسية هي :

أ- وظيفة توجيهية :

تعمل التغذية الراجعة على توجيه الاستجابات الحركية إلى الاتجاه المنشود فبمجرد إصدار الاستجابة الحركية الأولى تحدد التغذية الراجعة المدى والاتجاه الذي وصلت إليه الأمر الذي يساعد على مقارنة آثار هذه الاستجابة بما يجب تحقيقه ومن ثم يمكن استخدام إشارات الخطأ في تعديل مسار الاستجابة التالية واستخدام إشارات الصواب في إعادتها إذا كانت قد حققت الهدف .

ب- وظيفة تدعيمية :

وتؤدي التغذية الراجعة إلى تدعيم الاستجابة الحركية الناجحة ومن ثم إعادة ظهورها في المرات التالية . فالمعلومات التي تعود إلى الفرد عن أدائه الحركي وتخبره بما هو صحيح منه وما هو إنما تشير إليه بإعادة الحركات الناجحة وحذف الحركات الخاطئة في المحاولات التالية . وبهذا تصبح التغذية الراجعة صاحبة الدور الأساسي في تدعيم الاستجابات الصحيحة .

ج- وظيفة دافعية :

تعمل التغذية الراجعة على زيادة دافعية الفرد أثناء التعلم ، فمعرفة المتعلم بصحة وخطأ أدائه الحركي تجعله أكثر حذراً لأنها تعتبر بمثابة الباعث في الموقف التعليمي ذلك لأن المعلومات التي تعود إلى المتعلم وتخبره بصحة أدائه يدركها كحالة مشبعة ، وبسبب هذا الإشباع يحاول أن يكرر نفس الأداء لمزيد من الإشباع ، وحينما تخبره هذه المعلومات بخطأ أدائه فإنه يعاني عدم إشباع فيحاول أن يتحاشي هذا الخطأ ، وقد أسفرت التجارب التي أجريت في هذا الصدد أنه حينما حذفت التغذية الراجعة من الموقف التعليمي فقد المتعلمون حماسهم واهتمامهم وظهرت عليهم علامات الملل .

(٢٤٢:٣)

ثالثاً : كرة اليد

- نشأتها وأهميتها :

تعتبر كرة اليد من أحدث العاب الفرق التي استخدمت فيها كرة ، خاصة إذا ما قورنت بالعاب أخرى سبقتها بعشرات السنين ، ويرجع أول نشاط رسمي للعبة في ألمانيا في مدينة برلين ، لذلك فهي تعتبر جديدة في العالم كله ، وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة ، وقد ساعد في ذلك طبيعتها ، فهي تتميز بنواحي عديدة منها ، إمكاناتها البسيطة ، والسهولة في التعليم والتقدم بها ، قانونها مبسط ، تمارس بواسطة كلا الجنسين ومختلف الأعمار ، وهي مشوقة لكل من اللاعبين والمتفرجين ، بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم ، فممارسة كرة اليد تساعد على تقوية الأطراف ، حيث يتم تنمية المجموعات العضلية للكتفين ، والذراعين ، واليدين ، والأصابع عن طريق الرمي واللقف المستمر للكرة .

(٢٩٤:٨٣)(٣:١٠٦)

واوضح حسن عبدالجواد (١٩٨٧) بأن المبادئ الأساسية لأية لعبة من الالعاب هي الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير وصول اللاعب والفريق إلى درجة الامتياز والنجاح ، كما أضاف بان الممارسة الناجحة لكرة اليد هي التي يستطيع كل فرد من الأفراد أن يؤدي التمريرات علي اختلاف

أنواعها بدقة وسرعة وتوقيت سليم ويصوب نحو الهدف بقوة وإحكام ويتحرك برشاقة وبحاور بالكرة عند اللزوم بمهارة ويستعمل حركات القدمين في أوسع مدى لأداء حركات الخداع . (٢٥:٢٢)

ولما كان التطور الحالي يظهر لنا أن ممارسة كرة اليد اتجهت لتكون في ملاعب ميدانية صغيرة أو داخل الصالات ، ويتلقى طلاب المدارس دروسا في تعلم ممارسة كرة اليد ضمن دروس التربية الرياضية الإجبارية ، بالإضافة إلى أن لديهم إمكانية ممارسة هذه اللعبة في الفرق المدرسية

ونظرا إلى أن رياضة كرة اليد تتميز بالبساطة وما لها من قيمة تربوية وبدنية لا يمكن تجاهلها ، فإن هذه اللعبة تعد من الألعاب المحببة إلي النفوس لان الصراع المستمر والمتبادل للحصول علي الكرة يجذب البنين والبنات إلى هذه اللعبة جذبا شديدا، ولا تعد الأسس والمهارات الفنية لرياضة كرة اليد من الأمور المعقدة إطلاقا ، فإن لفك الكرة ورميها كعنصرين أساسين للعبة حركات غالبا ما يكون لهم معرفتها منذ زمن بعيد . (٦٩ : ١٧- ١٨)

وتشير نتائج دراسة زوزو حامد الحسب (١٩٩٠) إلي أن رياضة كرة اليد تشكل صورة متكاملة لتنمية الفرد كما أن تعلمها يحقق معظم أهداف التربية الرياضية عامة من حيث التنمية الشاملة بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ، وتساعد الأفراد الممارسين علي إنماء أنفسهم من النواحي السابقة كما توفر لكل فرد ما يتلاءم مع إشباع حاجاته وشعوره بالرضا والسرور . (١٦:٣٣)

ويلاحظ أن إجادة فن الأداء والتكيف للمباراة تتطلب خواصا حركية أساسية كالسرعة والرشاقة وقوة الوثب والرمي ، بالإضافة إلى القدرة وما إلى ذلك ، فإنه يجب علينا أن نغرس هذه الصفات في الطالب في سنوات طفولته وشبابه المبكر، ونعمل علي تحسينها في السن الذي يلي ذلك لكي يصل إلي درجة الكمال . (١٨:٦٩)

وبيضيف محمد خالد حموده ، أشرف كامل (٢٠١٣) إن عملية الأداء في كرة اليد تعتمد على التفاعل والتناسق بين الحركات والمهارات المتضمنة في الموقف والإستراتيجية التي تعتمد على التوقيت السليم لاختيار المهارات المناسبة تبعا لسرعة حركة المنافسين والزملاء ، والأداء في كرة اليد لايتطلب تكوين أنماط سلوكيه بل يتطلب قدرة الفرد على تغيير سلوكه وتعديله تبعا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة . (٥٧:٨٧)

كما يذكر فتحي أحمد هادي (٢٠١٠) أن للعبة كرة اليد تقنيات ومهارات تعتمد في الأساس الأول على سرعة الإنطلاق والجري والوقوف المفاجئ كما تعتمد أيضاً على حسن التصرف وإستخدام القدمين في التحرك للقيام بعملية الخداع وهذا يتطلب من اللاعب قمين قويتين ، رشيقتين في الحركة والتنقل ، كذلك يتطلب توافق عضلي عصبي بحيث يتحكم في إتزان جسم اللاعب بسهولة ويسر بحيث يستطيع عند الضرورة القيام بحركة الإرتكاز بإتقان ودقة وسلاسة . (٥٤:٦٤)

المهارات الهجومية في كرة اليد:

تتكون كرة اليد من مهارات هجومية ومهارات دفاعية وهما وجهان لعملة واحدة ، ويؤكد (كمال الدين درويش وآخرون) (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 ، وتعتبر المهارات 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 أن المهارات الأساسية مكتسبة من خلال عمليات التعلم التي يمر بها الطفل خلال ممارسته للحركة من خلال اللعب ، ويعترض البعض الآخر حيث يشيرون إلى أن الطفل عند ولادته يستطيع تحريك أطرافه حركات عشوائية وهي حركات قابلة للتغيير عن طريق التعلم والتدريب، وعادةً فإن تطور المهارات الأساسية إما على شكل نمو لمهارات حركية مستقلة أو على شكل مزيج من أكثر من مهارة حركية وفي كلتا الحالتين فإن هذا النمو يكون مرتبطاً بالنضج والتعلم والتدريب مع مراعاة مبدأ التدرج . (١٩٠١٨:٦٧)

- تقسيم المهارات الهجومية في كرة اليد :

لقد تعددت الآراء واختلفت حول تصنيف المهارات الأساسية للعبة كرة اليد ، إلا أنه من الملاحظ أن هذه الاختلافات شكلية وليست جوهرية .
وقد قام ياسر محمد دبور (١٩٩٧) بتصنيف المهارات الهجومية طبقاً لطبيعتها أدائها إلى :

أولاً : مهارات هجومية بدون كرة :

١- البدء

٢- التوقف

٣- التحرك للجانب والخلف

٤- الجرى مع تغيير الإتجاه والسرعة

٥- الخداع بالجسم

٦- الحجز

ثانياً : مهارات هجومية بالكرة :

١- مسك الكرة

٢- إسقبال الكرة :

أ- لقف الكرة

- لقف الكرة بيد واحدة

- لقف الكرة باليدين

ب- إيقاف الكرة

ج- إنقاط الكرة

-إنقاط كرات متحركة من الجانب

- إنقاط كرات متحركة في نفس إتجاه جرى اللاعب

٣- تمرير الكرة :

أ- التمرير القصير وينقسم إلى :-

- التمرير الصدري

- التمرير البندولية :

- التمرير البندولية للأمام
- التمرير البندولية للجانب
- التمرير البندولية من خلف الرأس
- التمرير البندولية للخلف
- التمرير البندولية من خلف الظهر

ب - التمرير من الارتكاز :

- في مستوى الكتف

- في مستوى الحوض

ج- التمرير من الجري

د- التمرير من الوثب

هـ - التمرير المرتدة

٤- التصويب على المرمى :

أ- التصويب الكرواجي من خطوة إرتكاز :

- من مستوى أعلى الرأس

- من مستوى الرأس

- من مستوى الكتف

- من مستوى الحوض

- من مستوى الركبة

- من الميل ناحية الذراع الحرة

- من الميل عكس الذراع الحرة

ب - التصويب من الجري (المفاجئ)

ج- التصويب الكرواجي من الوثب عالياً :

- من مستوى أعلى الرأس

- من مستوى الرأس

- من مستوى الكتف

د- التصويب الكرواجي من السقوط :

- السقوط أماماً

- السقوط الجانبي ناحية الذراع الحرة

- السقوط الجانبي ناحية الذراع المصوبة

هـ - التصويب الكرواجي من الطيران :

- من الطيران والدوران ناحية الذراع الحرة

و- التصويب الكراباجي من الثبات :

- من مستوى أعلى الرأس

- من مستوى الكتف

ي- التصويب الخلفي :

- من مستوى الكتف

ز- التصويبة الساقطة :

- من خطوة إرتكاز

- من الوثب اماماً

- من الطيران

٥- الخداع بالكرة :

أ- الخداع بالكرة قبل التمير

ب- الخداع بالكرة قبل التصويب

ج- الخداع بالكرة قبل التنطيط

٦- تنطيط الكرة:

ويقسم منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤) المهارات

الهجومية في كرة اليد إلى :

١- الإستقبال :

أ- لقف

ب- إيقاف

ج- إنقاط

٢- التمير :

أ- التمير الكراباجي :

- التمير الكراباجي من الجري

- التمير الكراباجي من الإرتكاز

ب- التمير البندولي :

- للجانب

- للأمام

- من الطيران والدوران ناحية الذراع المعصوبة

- من مستوى الرأس

- من مستوى الحوض

- من مستوى الحوض

- من الجري

- من السقوط

(١١٦:٣٢-١٣٥)

- الخلف

ج- التمريزة المرتدة

د- التمرير بالوثب

٣- التصويب :

أ- التصويب الكرواجي :

- فى مستوى الحوض والركبة

- فى مستوى الرأس والكتف

- مع ثنى الجذع جانباً

ب- التصويب بالوثب :

- التصويب بالوثب عالياً

- التصويب بالوثب الطويل

ج- التصويب بالسقوط :

- التصويب بالسقوط الجانبي

- التصويب بالسقوط الأمامي

د- التصويب بالطيران

هـ- التصويب الخافي :

- من مستوى الكتف

- من مستوى الرأس

- من مستوى الحوض

و- التصويبة الحرة المباشرة :

- من جانب حائط المدافعين

- فوق حائط من المدافعين

٤- تنطيط الكرة

٥- الخداع والمراوغة :

أ- الخداع بدون كرة :

- بسيط بالجسم

- بتغيير سرعة الجري

- مركب بالجسم

ب - الخداع بالكرة :

- الخداع قبل التمرير

- الخداع بالجسم

- الخداع قبل تنطيط الكرة

- الخداع قبل التصويب

(١٤٧،٩٣:١٠٧)

- خداع حارس المرمى

بينما قسم عماد الدين عباس ومدحت الشافعي (٢٠٠٧) المهارات الهجومية في كرة اليد الي :

أولاً :- مهارات هجومية بدون كرة :

١- وضع الإستعداد الهجومي

٢- البدء

٣- العدو

٤- الجري

٥- الجري مع تغيير سرعة وإتجاه الجسم

٦- التوقف

٧- الخداع بالجسم

- الخداع المركب

- الخداع البسيط

٨- الحجز

- الحجز الأمامي

- الحجز الجانبي

- الحجز الخلفي

٩- جمع الكرات المرتدة

ثانياً :- مهارات هجومية بالكرة

١- مسك الكرة :

أ- مسك الكرة باليدين

ب- مسك الكرة باليد الواحدة

٢- إستقبال الكرة :

أ- لقف الكرة :

- باليد الواحدة

- باليدين

ب- إيقاف الكرة

ج- إنقاط الكرة :

- إنقاط كرات مدحرجة من الجانب

- إنقاط كرات متحركة في نفس إتجاه جري اللاعب

٣- تمرير الكرة :

أ- التمرير القصير:

- التمريزة الصدرية

- التمريزة البندولية :

- للجانب
- من خلف الرأس

- البندولية للأمام
- التمريزة من خلف الظهر

ب- التميرير الطويل :

- التميرير من الإرتكاز:

- فى مستوى الحوض

- فى مستوى الكتف

ج- التميرير من الجري

د- التميرير من الوثب

هـ - التميريرة المرتدة

٤- التصويب على المرمى :

أ- التصويب الكرابجي من الإرتكاز :

- من مستوى الرأس

- من مستوى أعلى الرأس

- من مستوى الحوض

- من مستوى الكتف

- من الميل ناحية الذراع الحرة

- من مستوى الركبة

- من الميل عكس الذراع الحرة

ب- التصويب من الجري (المفاجئ)

ج- التصويب الكرابجي من الوثب عالياً:

- من مستوى الرأس

- من مستوى أعلى الرأس

- من الدوران الذراع المصوبة "المزوححة"

- من مستوى الكتف

- من الوثب بالقدمين معاً

- من الوثب على القدم العكسية

د- التصويب الكرابجي من الوثب اماماً :

- من مستوى الرأس

- من مستوى أعلى الرأس

- من مستوى الحوض

- من مستوى الكتف

هـ - التصويب الكرابجي من السقوط :

- من السقوط الجانبي ناحية الذراع الحرة

- من السقوط اماماً

- من السقوط الجانبي ناحية الذراع المصوبة

و- التصويب الكرابجي من الطيران :

- الدوران ناحية الذراع المصوبة

- الدوران ناحية الذراع الحرة

ي- التصويب الكرابجي من الثبات :

- من مستوى الكتف

- من مستوى أعلى الرأس

- من مستوى الركبة مع السقوط والدرجة جانباً

- من مستوى الحوض

- مع ميل الجذع ناحية الذراع الحرة

ز- التصويب الخلفي :

- من مستوى الكتف

ذ- التصويب الساقطة :

- من خطوة إرتكاز

- من الوثب أماماً

- من الطيران

ر- التصويب باللف " الغزالية " :

- من مستوى الحوض

- من الجري

- من السقوط

- في عكس إتجاه عقارب الساعة

- في إتجاه عقارب الساعة

٥- تنطيط الكرة

٦- الخداع بالكرة :

أ- الخداع قبل التمرير

ب- الخداع قبل التصويب

ج- الخداع قبل التنطيط

(٥٧ : ١-٥١)

ومن خلال العرض السابق لتصنيف المهارات الهجومية في كرة اليد لاحظ الباحث هناك اختلافات شكلية وليست جوهرية في الآراء حول تلك التصنيفات ، وقد تبنى الباحث تصنيف منير إبراهيم جرجس (٢٠٠٤)

حيث يعتبر اكثر التصنيفات شمولاً ووضوحاً كما يتفق مع المحتوى العلمي لمقرر كرة اليد لطلاب الصف الثامن الأساسي(عينة البحث) ويحتوى على المهارات (قيد البحث) والمتمثلة في (التمريرة الرسغية – تنطيط الكرة – التصويب الكرابجي من الثبات – التصويب بالوثب العالي) .

رابعاً : المرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة :

يرى محمد حسن علاوي (١٩٩٤) أن مرحلة التعليم الإعدادي تتميز باعتبارها فترة إنتقال ما بين الطفولة والفتوة أو الشباب ، إذ يمر الفرد فيها بالمرحلة التي يطلق عليها " مرحلة المراهقة" والتي تتميز بالعديد من المتغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره. (٨٣:١٣٩)

ومن الصعب وضع تعريفات تفصيلية للدخول في سن المراهقة ويعتبر دخول البنات في سن المراهقة ابتداء من السنة الحادية عشر من عمرهن ، بينما يكون البنين من السنة الثانية إلى الثالثة عشر من عمرهم ، وتنتهى بالنسبة للبنات من السنة الرابعة عشر إلى السابعة عشر من عمرهن ، بينما يكون ذلك من السنة الخامسة عشر إلى الثامنة عشر تقريباً بالنسبة للبنين ، وعلى هذا تكون البنات سابقة للبنين من حيث النمو بنحو عام ونصف عام . (٦٩:٤)

ويشير كل من أمين الخولى،وجمال الدين الشافعى (٢٠٠١) أن طبيعة هذه المرحلة تحمل الكثير من المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ، كما تشهد هذه المرحلة فروقاً فردية كبيرة وإختلافات في النضج ويحاول الطفل خلال هذه المرحلة أن يتكيف مع مجتمع الكبار . (١٤:٢١٧)

- خصائص المرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة :

وسوف نستعرض فيما يلي خصائص النمو في المرحلة المبكرة بما تحتويه من تغيرات جسميه ونفسيه وعقلية وإجتماعيه ملحوظة .

١- النمو الجسمي :

يتفق كلا من محمد حسن علاوي (١٩٩٤) وأحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) على أن مرحلة المراهقة تتميز بطفرة في نمو الطول والوزن والجسم ، حتى سميت هذه المرحلة بأنها مرحلة " إنفجار في النمو" يصاحبها بعض التغيرات الجسميه التي تعرف بالأعراض الجنسيه الثانويه والتي تتلخص في نمو شعرالعارضين وفوق الشفه عند الولد، وغالباً ما يعزى أسباب ظهور الأعراض الجنسيه الثانويه إلى نشاط الغددالجنسيه ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد كالغده النخاميه والغده الدرقيه . (١٤٠:٨٣) (٦٥:٤)

٢- النمو الحركي :

تتميز مرحلة المراهقه بأنها فتره إرتباك بالنسبه للنواحي الحركيه ويمكن القول بأنها فتره الاضطراب الحركي ، ويمكن تخلص أهم مواطن الاضطراب والإختلال الحركي في النقاط التاليه :

- الإرتباك الحركي العام

- الإفتقار إلى الرشاقه

- نقص هادفيه الحركات

- الزيادة المفرطة في الحركات

- إضطراب القوي المحركة

- نقص في القدرة على التحكم الحركي

- التضاد في السلوك الحركي العام

(١٧:١١٦)

٣- النمو العقلي :

ويشير محمد حسن علاوي (١٩٩٤) أن النمو العقلي في هذه المرحلة تميز بزيادة القدرة علي التفكير والإستنتاج كما تزداد القدرة العقلية علي الإنتباه والتركيز والملاحظة وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتكتشف إستعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والإهتمام بالتفوق الرياضي . (١٤٨،١٤٤:٨٣)

ويذكر أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) أهم خصائص النمو العقلي لهذه المرحلة فيما يلي :

- أن طفرة النمو البدني لا تقابلها طفرة مماثلة في النمو العقلي حيث تقل سرعة النمو العقلي نسبياً في هذه المرحلة عن مراحل النمو السابقة .

- تبدأ في هذه المرحلة القدرات العقلية كالقدرة اللفظية والقدرة الميكانيكية والقدرة الفنية والقدرة الحركية وتظهر الميول المرتبطة بهذه القدرات .

- تزداد قدرة المراهق في هذه المرحلة علي التفكير والنقد والإهتمام بالأسباب التي تكمن وراء الظواهر .

- تزداد القدرات علي فهم التجريدات ، حيث يستطيع التعامل مع الرموز والإشارات .

- تبدأ عملية التذكر إبتداء من هذه المرحلة تعتمد على الفهم والاستيعاب وليس علي الإرتباط الآلي .

- يستطيع المراهق ابتداء من هذه المرحلة الانتباه إلى أكثر من موضوع واحد ، كما تزداد لديه القدرة على تركيز الانتباه في موضوع واحد .

- يتميز الخيال في هذه المرحلة بقرية إلى الواقعيه، كتخيل تكوينات حركيه جديدة في الملعب ، لذا تتميز هذه المرحلة بالابتكار وتكوين الميول الرياضية . (٦٦:٤)

٤- النمو الانفعالي :

يرى محمد حسن علاوي (١٩٩٤) أن مرحلة المراهقة هي مرحلة اضطراب إنفعالي وحساسيه شديده للنقد ، وخاصة فيما يتصل بالتغيرات في الصوت وفي المنظر ، ومحاولات المراهق التكيف مع هذه التغيرات (١٤٣:٨٣)

ويمكن توضيح أهم الخصائص الإنفعالية للمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة في الآتي :

- نتيجة للتغيرات البدنية والفسولوجية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة ، فهو يشعر انه بعيد عن عالم الصغار ودخيل على عالم الكبار الذين لم يعترفوا بإنضمامه إليهم ، وبالتالي يولد لدى المراهق الشعور بالإغتراب في المجتمع ، ويجعله دائم التردد في أي عمل ، ويشعر بالخطأ والذنب في كل ما يفعله .

- نتيجة لعدم التوازن بين سرعة النمو البدني والعقلي ، فإن المراهق يكون شديد الحساسية والخجل ويشوب مزاجه عدم الإستقرار وسرعة الإنتقال من السرور إلى الحزن .

- يسعى المراهق دائماً إلى الإنتقال إلى عالم الكبار والتشبه بهم ومحاولاته في ذلك تتطلب التخلي عن عادات مألوفة إلى عادات مجهولة لديه .

- يميل المراهق إلى تحسين مظهره الشخصي وإثبات رجولته في معظم تصرفاته .

٥- النمو الإجتماعي :

ويشير أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) أنه خلال مرحلة المراهقة تنمو لدي المراهق الرغبة في مصاحبة الزملاء والأصدقاء ، والرغبة في المنافسة مع الآخرين في كل المجالات ، وكذلك الرغبة في ممارسة الرياضة الجماعية وتتولد لديه حب الحياة الإجتماعية الجميلة .

ويمكن توضيح أهم الخصائص الإجتماعيه للمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة في الآتي :

- الميل إلى الإبتعاد عن الأسرة للتحرر من سلطاتها ، ومحاوله الإلتواء إلى جماعة الرفاق من نفس العمر حيث يستطيع من خلالها تأكيد ذاته والتعبير عن نفسه بحريه تامه .

- تتميز صداقه في هذه المرحلة بالإستمرار والإخلاص والعمق في الإتصال ، وتتكون جماعة الأصدقاء من عدد قليل بالنسبة للمرحلة السابقة .

- الميل إلى تكوين صداقه مع الجنس الآخر دون محاولة إظهارها ، وتتميز هذه الصداقه أن تكونت بالإخلاص الشديد والتضحيه .

- إن محاولات الإنضمام إلى عالم الكبار تبدو في المشاركة الفعلية في الحفلات وتأدية الواجبات وفي

الإسهام في الأعمال التطوعية والخيرييه والمحافظة على المواعيد والإلتزام بالواجبات نحو جماعة الأصدقاء . (٦٧ :٤)

وفي ضوء خصائص النمو السابقة (الجسمي ، الحركي العقلي ، الإنفعالي ، الإجتماعي) يمكن إستخلاص

النقاط التالية كمطالب يجب أن يعمل على تحقيقها منهاج التربية الرياضية لهذه المرحلة السنية :

- ١- التأكيد على الناحية الأخلاقية والإجتماعية وتنمية روح التعاون .
- ٢- إتاحة فرص كافية للقيادة وإتخاذ القرارات وتحمل المسؤولية .
- ٣- التأكيد على اللياقة البدنية وتنمية المعرفة والفهم لحدود الجسم وقدراته .
- ٤- العناية بالقوام والعادات الصحية السليمة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .
- ٥- توفير فرص لأنشطة إختبار الذات لمعرفة التقدم الشخصي في حدود القدرات .
- ٦- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب مع توفير فرص متساوية للطلاب الغير قادرين على ممارسة الأنشطة العادية
- ٧- إتاحة الفرص للتعلم عن طريق حل المشكلات وأسلوب التعلم الذاتي .
- ٨- إتاحة الفرص لتقبل النصر والخساره بدون إنفعالات زائدة .

(٢١٩:١٤)