

الفصل الثاني الأطار النظري

أولاً : رياضة كرة اليد

- ماهية كرة اليد
- أهمية كرة اليد
- الأبعاد التربوية لكرة اليد

ثانياً : المهارة الحركية :

ثالثاً : تقسيم المهارات الهجومية في كرة اليد

رابعاً : الأداءات الحركية المركبة أو (الجملة الحركية)

- مفهومها وأهميتها.
- طبيعة (تكوين) الأداءات الحركية المركبة في الأنشطة الرياضية الجماعية عامة وفي كرة اليد خاصة.
- اشكال الأداءات الحركية المركبة أو (الجملة الحركية).
- تصنيف الأداءات المهارية المركبة في الأنشطة الرياضية.

خامساً : مراحل التعلم الحركي.

سادساً : طرق وأساليب التدريس.

سابعاً : الخصائص المميزة للمرحلة السنوية (١٨-٢٥) سنة.

أولاً : رياضة كرة اليد

- ماهية كرة اليد :

تعتبر كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدا، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى، فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول كما إنها تعتبر مناهجا تربويا متكاملًا، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للفرد، فهي زاخرة بالسمات الحميدة التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للطلاب.

وتعد كرة اليد من الألعاب المحببة، وتمارس هذه اللعبة على ملعب مستطيل الشكل، وتجري بين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين أساسيين وسبعة لاعبين احتياطيين، وتتكون المباراة من شوطين زمن كل شوط (٣٠) دقيقة وبينهما فترة راحة عشرة دقائق، وتتصف كرة اليد بالسرعة في الأداء والتنفيذ، حيث إنها تحتاج إلى لياقة بدنية عالية من مرونة ورشاقة وسرعة وتناسق بدني، ولها قوانين وقواعد ثابتة .

- أهمية كرة اليد :

إن كرة اليد من الألعاب الجماعية الهامة لما لها من فوائد ومميزات عديدة منها تحسين اللياقة الوظيفية للفرد، وتطوير وتنمية الصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية والخطبية، وكذلك إكتساب المعارف والمعلومات والسمات الخلقية وتطوير وتنمية العلاقات الإجتماعية كما إنها من الأنشطة الرياضية التي تعمل على تحسين وتطوير وإكتساب الفرد الممارس قدرات عقلية كالإدراك والتصور والتذكر والتفكير والانتباه والتوقع، وسمات نفسية أخرى كالتعاون والشجاعة وقوة الإرادة والتصميم وضبط النفس والمثابرة وغير ذلك من صفات خلقية وإجتماعية أخرى . (٥٧ : ٨)

- الأبعاد التربوية لكرة اليد :

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية الرياضية، كما إنها تعتبر مناهجا تربويا متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية في النشاط الداخلي والخارجي الكثير من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسمات الإيجابية التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والإنتماء تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تنميتها وترسيخها في الممارسين من مختلف مستوياتهم الفنية والتعليمية، كما تعد كرة اليد تأكيدا عمليا للعلاقات الإجتماعية والإنسانية بين التلاميذ، مما يكسبهم كثيرا من القيم الخلقية والتربوية القابلة للإنتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

وتعتبر كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية وذلك مما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه الأبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل الإنتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل وحفظ الخطط والقدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف والإبتكار وفي كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفاعلية وحكمة وجدية، أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعالا للقدرات العقلية المختلفة.

(٣٤ : ١٨، ١٩)

ثانيا : المهارة الحركية :

تعتبر المهارة الحركية لأي نشاط رياضي هي جوهر الأداء له والتي ينجزها الفرد الرياضي في المباراة، كما إنها تعتبر نوع من العمل يقتضي استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزاءه لتحقيق إنجاز بدني خاص، وتمتاز المهارة الحركية في الأنشطة الرياضية إنها تعتمد بشكل أساسي على الحركة بالإضافة إلى تفاعل بين عمليات معرفية وإدراكية ووجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

ويشير زكي محمد حسن (١٩٩٨) أن المهارات الحركية هي المكونات الأساسية التي تتركب منها صورة النشاط الرياضي وتشكل من عناصرها المنافسة.

(١٨ : ١٥)

وعرف كل من سامر يوسف متعب، وسام صلاح عبد الحسين (٢٠١٤) المهارة الرياضية بأنها الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الإنتباه الكامل إلى مجريات الأمور. ويمكن أن نطلق على الحركة مهارة إذا توفرت فيها الأمور الآتية :

- الإنسيابية : وهي الإيقاع الحركي السليم والتناسق ما بين أجزاء الحركات المشاركة في الأداء.
- السرعة : ونقصد بها سرعة الأداء الحركي لجزء من الجسم أو بكامله.
- الدقة : وتعني الدقة في الأداء وتحقيق الهدف من الحركة.
- التوقيت : إن لتوقيت الأداء أهمية كبيرة في نجاح الأداء خاصة في وجود منافس.
- أقل طاقة مستنفذة : إن توفير الطاقة لحين الإحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة على الإبداع المهاري.
- القدرة على الأداء تحت الضغط.

- ماهية المهارة :

يرى سامر يوسف متعب، وسام صلاح عبد الحسين (٢٠١٤) أن مفهوم المهارة يشير إلى الأداء المتميز ذي المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها بشرط أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. (١٩ : ٩٩ - ١٠٠)

وعرفها صفوت احمد علي وهشام صاير علي (١٩٩٨) ايضا بأنها "القدرة على اداء الاعمال المطلوبة بأكبر كفاءة في اقصر وقت وباقل جهد أو بكليهما معا.

أنواع من المهارة:

- مهارات معرفية Cognitive skill : مثل مهارات الحساب والهندسة.
- مهارات إدراكية Perceptual skill : مثل مهارة إدراك الأشكال.
- مهارات حركية motor skill : مثل المهارات الرياضية.

(٢٤ : ٢٧)

ثالثا : تقسيم المهارات الهجومية في كرة اليد :

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد إستحواذ أحد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي لبدء الهجوم، وطبيعة الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية.

(٩٣ - ٤)

ويؤكد منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤) أن ركن المهارات الهجومية يعتبر أهم الأركان في كرة اليد وأكثرها حساسية فهو عادتاً يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب والتدريب، كما ينال من المعلم والمدرّب الكثير من الجهد والتفكير. (٥٦ : ٨٠ - ٩٣)

ولقد اختلفت الآراء وتعددت التصنيفات للمهارات الهجومية في كرة اليد، إلا أنه من الملاحظ أن هذه الإختلافات شكلية وليست جوهرية.

❖ فقد قسم عماد الدين عباس، ومدحت محمود عبد العال (٢٠٠٧) المهارات الهجومية في كرة اليد إلى :

أ - مهارات هجومية بدون كرة :

- وضع الأستعداد الهجومي.
- البدء.
- العدو.

• الجري.

• الجري مع تغيير سرعة وأتجاه الجسم.

• التوقف.

• الخداع بالجسم (الخداع البسيط – الخداع المركب).

• الحجز (الحجز الأمامي – الجانبي – الخلفي).

• جمع الكرات المرتدة.

ب – مهارات هجومية بالكرة :

• مسك الكرة (مسك الكرة باليدين – مسك الكرة باليد الواحدة).

• استقبال الكرة.

• لقف الكرة (باليدين / باليد الواحدة)

• إيقاف الكرة

• التقاط الكرة (كرات متحركة في نفس اتجاه جري اللاعب / كرات متحركة من الجانب)

• تمرير الكرة :

- التمرير القصير :

▪ التمريرة الصدرية (بالدفع).

▪ التمريرة الكرواجية (تمريرة الرسغ) وتقسّم الى : (التمريرة الكرواجية من مستوى الرأس / التمريرة الكرواجية من مستوى الكتف / التمريرة الكرواجية للجانب القريب من الذراع الرامية من مستوى الحوض).

▪ التمريرة البندولية (للأمام / للخلف / للجانب / من خلف الظهر / من خلف الرأس).

- التمرير الطويل :

▪ التمرير من الارتكاز (في مستوى الكتف / في مستوى الحوض)

▪ التمرير من الجري.

▪ التمرير من الوثب.

▪ التمريرة المرتدة.

• التصويب:

- التصويب الكرواجي من خطوة ارتكاز (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)

- التصويب من الجري المفاجئ.

- التصويب الكرواجي من الوثب عاليا (من مستوى أعلى الرأس / من مستوى الرأس / من مستوى الكتف / من دوران الذراع المصحوبة " المروحة " / من الوثب على القدم العكسية / من الوثب بالقدمين معا)

- التصويب الكرواجي من الوثب أماما (من مستوى أعلى الرأس / من مستوى الرأس / من مستوى الكتف / من مستوى الحوض).

- التصويب الكرواجي من السقوط (من السقوط أماما / من السقوط الجانبي ناحية الذراع الحرة / من السقوط الجانبي ناحية الذراع المصوبة).

- التصويب الكرابجي من الطيران (من الطيران والدوران ناحية الذراع الحرة / من الطيران والدوران ناحية الذراع المصوبة).
- التصويب الكرابجي من الثبات (من مستوى أعلى الرأس / من مستوى الرأس / من مستوى الكتف / من مستوى الحوض / من مستوى الركبة والسقوط والدرجة جانبا / مع الميل ناحية الذراع الحرة)
- التصويب الخلفي (من مستوى الكتف / من مستوى الحوض).
- التصويبة الساقطة (من خطوة ارتكاز / من الجري / من الوثب أماما / من السقوط / من الطيران).
- التصويب باللف " المغزلية " (في إتجاه عقارب الساعة / عكس إتجاه عقارب الساعة).

٥- تنطيط الكرة.

٦- الخداع بالكرة: (الخداع قبل التمرير - الخداع قبل التصويب - الخداع قبل التنطيط). (٣٣: ١ - ٥١)

❖ وكذلك قسم محمد توفيق الوليلي (١٩٩٥) المهارات الهجومية في كرة اليد إلى :

١- مهارات اللاعب المهاجم وتشتمل على :

أ- التمرير.

- التمرير القصير :

- التمريرة الصدرية.
- التمريرة الكرابجية.
- التمريرة البندولية (للأمام / للخلف / للجانب / من خلف الظهر / من خلف الرأس).

- التمرير الطويل :

- التمرير من الأرتكاز (في مستوى الكتف / في مستوى الحوض).
- التمرير من الجري.
- التمريرة المرتدة.

ب- تنطيط الكرة.

ج- الأستلام : (لقف - إيقاف - التقاط).

د- الخداع :

- الخداع بدون كرة (بتغيير سرعة الجري - بسيط بالجسم - مركب بالجسم)
- الخداع بالكرة (الخداع بالجسم - قبل التمرير - قبل التصويب - قبل تنطيط الكرة - خداع حارس المرمى)

هـ- التصويب :

- التصويبة الكرابجية (من مستوى الرأس والكتف - من مستوى الحوض والركبة - مع ثني الجذع جانبا)
- التصويب بالوثب (التصويب بالوثب الطويل - التصويب بالوثب عاليا)
- التصويب بالسقوط (التصويب بالسقوط الأمامي - التصويب بالسقوط الجانبي)
- التصويب بالطيران.
- التصويبة الحرة المباشرة (فوق حائط المدافعين - من جانب حائط المدافعين)

(٤٥ : ٢٥)

❖ كما صنف ياسر محمد دبور (١٩٩٧) المهارات الهجومية طبقاً لطبيعة أدائها إلى :

١- مهارات فردية هجومية بدون كرة مثل :

- البدء.
- التوقف.
- التحرك للجانب والخلف.
- الجري مع تغيير الاتجاه.
- الخداع بالجسم.

٢- مهارات فردية هجومية بالكرة مثل :

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

٣- مهارات خطوية فردية هجومية بالكرة.

٤- مهارات خطوية جماعية هجومية.

(٦٢ : ٢٣ - ١٣٥)

❖ كما قسم منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤) المهارات الهجومية في كرة اليد إلى :

١- الأستقبال (لقف - ايقاف - إنقاط)

٢- التمرير.

- التمريرة الكراباجية (من الأرتكاز - من الجري)
- البندولية (للأمام - للجانب - للخلف).
- التمريرة المرتدة.
- التمرير بالوثب.

٣- التصويب :

- التصويبة الكراباجية (في مستوى الرأس والكتف - في مستوى الحوض والركبة - مع ثني الجذع جانباً)
- التصويب بالوثب (التصويب بالوثب الطويل - التصويب بالوثب عالياً)
- التصويب بالسقوط (التصويب بالسقوط الأمامي - التصويب بالسقوط الجانبي)
- التصويب بالطيران.
- التصويب الخلفي (من مستوى الرأس - من مستوى الكتف - من مستوى الحوض)
- التصويبة الحرة المباشرة (فوق حائط من المدافعين - من جانب حائط من المدافعين)

٤- تنطيط الكرة

٥- الخداع والمراوغة.

- بدون كرة (بتغيير سرعة الجري - بسيط بالجسم - مركب بالجسم)

• بالكرة (الخداع بالجسم - قبل التمرير - قبل التصويب - قبل تنطيط الكرة - خداع حارس المرمى). (٥٦ : ٩٣ - ١٤٧)

وباستعراض التقسيمات السابقة للمهارات الهجومية في كرة اليد يتضح أن معظم الآراء تتناول المهارات الحركية منفردة على الرغم من أداؤها مندمجة أو مركبة خلال اللعب.

كما أن جميع المراجع تناولت المهارات قيد البحث (الأستلام والتمرير - التنطيط - الخداع - التصويب) بالرغم من وجود بعض الاختلافات القليلة في تصنيف باقي المهارات الأخرى.

وقد تبنى الباحث تقسيم المهارات الخاصة بمنير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤) حيث أنه يتفق مع المحتوى العلمي لمقرر كرة اليد الموضوع بتوصيف المقرر مرفق رقم (٣) والموضوع من قبل هيئة التدريس لطلاب الفرقة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء العراق (عينة البحث).

رابعاً : الأداءات الحركية المركبة أو (الجملة الحركية):

- مفهومها وأهميتها :

يشير جمال محمد علاء الدين وآخرون (٢٠١٢) أن الجملة الحركية أو الأداءات الحركية المركبة عبارة عن عدد من الحركات (أو الاداءات الحركية) المستقلة غير المتماثلة، المتباينة من حيث تكوينها واهدافها، والتي يعمل على ربطها أو (دمجها) ببعضها البعض، بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذه الجملة الحركية متواصلًا، إقتصاديًا وعلى درجة عالية من التوافق، مثل الجملة الحركية التي يؤديها الرياضي على أي من أجهزة الجمباز كالعقلة مثلًا أو تلك الجمل الحركية التي يؤديها اللاعب في أي من الألعاب الجماعية، كالمحاوراة بالكرة (تنطيط الكرة) من الجري ثم تمريرها أو تصويبها في كرة السلة مثلًا أو الربط المباشر السريع بين حركتي إستلام وتمرير الكرة في كرة اليد وغيرها. (١٣: ٧٩)

ويشير أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٤) أن النشاط الحركي للاعب أثناء المباريات أو التدريبات ليس مجموعة مهارات مدربة ولكن أداء مهاري متعدد ومتصل ومترابط حيث يتجه اللاعبون المتميزين لعملية دمج وإنصهار الأداءات المهارية داخل إطار جملة مركبة، حيث يتضمن ذلك أداءات مهارية مندمجة أي مختصرة من حيث زمنها الإجمالي والمساحة الكلية لتأديتها وهذه الأداءات تقوم بوظيفة مرحلة تمهيدية مركبة لنوع الأداء وبذلك يصبح أداءها أكثر تواصلًا وتوافقًا وإختصارًا في الجهد، ومهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها كذلك تحتوي على العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لأن اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لأدائه حيث ان خطة اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها وهذه المتطلبات المهارية دائماً تكون مركبة في جمل حركية. (٩: ٩)

كما يشير سيد عبد المقصود (١٩٨٦) أن المراحل الثلاث للأداء المهاري المركب ترتبط مع بعضها تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة (علاقة هدف - علاقة نتيجة) وتأخذ المرحلة التمهيدية أشكالاً متعددة تهدف جميعاً بصفة عامة لخلق أسس جمالية لأداء إقتصادي ناجح أثناء المرحلة الرئيسية التي تهدف بدورها الى إنجاز الواجب الأساسي للحركة والذي يتحدد تبعاً للهدف من الأداء المهاري، بينما تنشأ المرحلة النهائية نتيجة لكمية الحركة التي لا تزال آثارها عند نهاية المرحلة الرئيسية والتي تهدف الى إبطاء حركة الجسم أو احد أجزاؤه أو الإعداد للأداء التالي في الأداء المهاري المركب، ويضيف أيضاً أنه من حيث التركيب الزمني فإن الأداءات المهارية المركبة قد تندمج مع بعضها (على التوالي أو التوازي) حيث تتوالى العناصر المكونة للأداء المهاري المركب على التوالي وفق ترتيب حدوثها (إستلام ثم تمرير) أو ترتبط مع بعضها على التوازي (تزامنياً) بالكيفية التي يتعذر إستيضاح التعاقب الحادث بينهما ويظهر ذلك أثناء عملية الخداع (إستلام مع خداع).

- طبيعة (تكوين) الأداءات الحركية المركبة في الأنشطة الرياضية الجماعية عامة وفي كرة اليد خاصة :

يشير امر الله أحمد البساطي ، محمد شوقي كشك (٢٠٠٠) انه يقصد بالتكوين بصفة عامة في النشاط الرياضي أنه شكل من أشكال البناء الحركي الهادف، والذي يتكون من عناصر ترتبط وتؤثر في بعضها تأثيراً متبادلاً لأداء المهارة الحركية، وعادةً ما يتكون من عدة أجزاء (مراحل) يتم الربط بينها تبعاً لعلاقة كل منها بالواجب المحدد.

وينشأ التكوين العام للأداءات الحركية المركبة من الإرتباط بين أجزاء ومراحل الحركة أياً كان نوعها وعلاقتها فيما بينها لتكوين ما يسمى الجملة الحركية، ويمثل كل أداء حركي في الجملة اداءً حركياً مستقلاً بذاته يتكون من ثلاث

مراحل (تمهيدي، رئيسي، نهائي) في حالة أدائه وحيداً، وقد تتألف الجملة الحركية من حيث التكوين من عدة أداءات وحيدة (الإستلام أو التمرير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة (الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا (الإستلام ثم الجري ثم التمرير)، هذا يتطلب تسلسل الأداءات الحركية ودمج وإنصهار المرحلة النهائية مع المرحلة الإعدادية للأداء التالي لتكوين مرحلة بينية مندمجة لها مواصفات خاصة ولا يمكن أن يتم هذا الربط بشكل جيد إلا إذا توقع اللاعب مسبقاً الاداء الحركي التالي.

ويضيف محمد عبدالسلام أبو رية (٢٠٠٣) ان كرة اليد كلعبة جماعية من أكثر الأنشطة التي تتميز بتعدد الأداءات المهارية المركبة وهذه الأداءات تؤدي بصورة كلية وليست فردية، والأداء المماري المركب عبارة عن إندماج بعض الأداءات المهارية المكونة للعبة (المهارات الأساسية) في قالب واحد تتسم بالتوافق والترابط والإنسيابية بغرض تحقيق هدف معين، من هنا نجد إن إتقان الأداءات المهارية المركبة تعد من العوامل الأساسية لتحقيق النجاح في النشاط الرياضي الممارس.

كما يتفق كلا من عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٤)، وجمال محمد علاء الدين، وناهد أنور الصباغ (١٩٩٠)، وكستروم ر. ل. Wickstrom R. L (١٩٨٣) ان الأداءات الحركية المركبة تنشأ عادةً من الإرتباط بين أجزاء ومراحل الحركة وعلاقتها فيما بينها لتكوين ما يسمى بالجملة الحركية حيث تتكون عادةً من عدة اداءات حركية مفردة وحيدة مثل إستلام الكرة أو التمرير أو التصويب أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا مثل (إستلام الكرة ثم المحاورة ثم التصويب)، ومن ثم تتميز منظومة الأداءات الحركية المركبة بتركيب حركي وخواص جيدة لا تتوافر لأي من الأجزاء المنفردة والمكونة للأداء المماري.

- أشكال الأداءات الحركية المركبة (أو الجمل الحركية) :

قسم جمال محمد علاء الدين وآخرون (٢٠١٢) الأداءات الحركية المركبة الى شكلين اساسيين وهما:

- ١- أشكال الجملة الحركية أو الاداءات الحركية المركبة من حيث التكوين.
 - ٢- أشكال الجملة الحركية أو الأداءات الحركية المركبة من حيث التركيب الزمني.
- ١- أشكال الجملة الحركية او الأداءات الحركية المركبة من حيث التكوين:
- الشكل الأول: أما من عدة حركات وحيدة (أي عدة أداءات حركية وحيدة) مثل الإستلام والتصويب أو الإستلام والتمرير في كرة السلة وكرة اليد، والجملة الحركية في الجمباز وغيرها من الألعاب الجماعية.
 - الشكل الثاني: إما من عدة حركات متكررة أي عدة أداءات حركية متكررة، مثل الانتقال من المحاورة (تنطيط الكرة من الثبات) الى المحاورة مع المشي والجري في كرة السلة أو كرة اليد، والربط بين المشي والجري في الألعاب الجماعية.
 - الشكل الثالث: يكون من عدة حركات تشمل النوعين معا (أداءات حركية وحيدة مع أداءات حركية متكررة) مثل الربط بين الجري (حركة متكررة) وبين إستلام الكرة وتمريرها (حركتين وحيدتين) في كرة اليد وكرة السلة وكرة القدم، أو المحاورة بالكرة من الجري (حركتين متكررتين) ثم التموه للتصويب على السلة (حركتين وحيدتين)، الربط بين الجري (حركة متكررة) في سباق الموانع وبين تعدية المانع المائي بالأرتكاز فوقه بإحدى القدمين حركة وحيدة.

٢- اشكال الجملة الحركية أو الاداء الحركي المركب من حيث التركيب الزمني:

- الشكل الأول:

جملة حركية متتالية (أو أداءات حركية مركبة متتالية) تندمج الأداءات الحركية فيها على التوالي، أي يتوالى فيها أداء العناصر المندمجة المكونة لها وفق الترتيب الزمني لحدوثها مثل إستلام وتمرير الكرة في الألعاب الجماعية، فإستلام الكرة يسبق زمنياً تمريرها، ومثل الجملة الحركية في الجمباز.

وفي هذه الحالة يمكن أن تتضمن الجملة الحركية المتتالية من حيث التكوين على أي من الصيغ الثلاثة السابق عرضها أي تتألف من عدة أداءات حركية وحيدة متتالية، أو من عدة حركات متكررة متعاقبة الحدوث، أو من عدة حركات تشمل النوعين معا الوحيدة والمتكررة والتي يندمجاها على التعاقب.

- الشكل الثاني :

جملة حركية متداخلة أو متزامنة (أو أداءات حركية مركبة متزامنة) : تندمج الأداءات الحركية فيها تزامنيا بالكيفية التي يتعذر معها إستيضاح التعاقب الحادث بينها.

مثل المحاورة بالكرة (تنطيط الكرة) من المشي أو من الجري في كرة السلة، فالمحاورة والمشي يتمان في نفس الوقت وبشكل متداخل يتعذر معرفة أيهما يحدث أولاً، ومثل إستلام لاعب كرة اليد وتمريها خلال الجري دون أن تتوقف حركة الجري أو تتغير سرعتها، حيث يتم إستلام الكرة متزامنا مع الجري كما يتم التمير متزامنا مع الجري أيضا وعلى نفس المنوال إستلام لاعب كرة الماء للكرة وتمريها خلال السباحة ومثل المحاورة بالكرة والخداع بتغيير السرعة والإتجاه في نفس الوقت.

- الشكل الثالث : الأداءات الحركية المركبة الخداعية (أو الجمل الحركية الخداعية) :

يجري خداع المنافس غالبا - في معظم الأداءات الحركية المركبة للألعاب الجماعية والفردية والمنازلات - عن طريق شروع اللاعب في تأدية مرحلة تمهيدية توحى للمنافس بأداء حركي معين حتى يبادر الأخير (المنافس) بأخذ قرار الفعل الحركي المضاد له، هذا في الوقت الذي لاينوي اللاعب أصلا استكمال هذا الأداء المعين، فيقطعه قرب نهاية التمهيد أو خلال مرحلته الرئيسية ليغير المسار فجأة وبصورة فورية سريعة الى مرحلة رئيسية اخرى لأداء حركي جديد (يمثل الأداء الفعلي المقصود ولكن بدون مرحلة تمهيدية خاصة به).

وبذلك يصبح هذا الأداء الحركي الكلي المركب مؤلفا من شق خداعي وآخر فعلي مقصود، يتكون الشق الخداعي من مرحلة تمهيدية للأداء الحركي الأول، يليها مباشرة جزء ما من المرحلة الرئيسية له، يندمج فيها مباشرة الشق الفعلي المقصود الذي يتكون فقط من مرحلة رئيسية للأداء الثاني، يليها مرحلة نهائية له. (١٣ : ٨١ - ٨٢)

- تصنيف الأداءات المهارية المركبة في الأنشطة الرياضية :

يوجد العديد من الآراء المتباينة والمتعددة حول تصنيف الأداءات المهارية المركبة في الأنشطة الرياضية وبناء على ما أسفرت عنه جهود العلماء يكون تصنيفها من خلال أربع معايير رئيسية وهي :

- ١- التصنيف على أساس التوافق البدني.
- ٢- التصنيف على أساس الثبات والحركة.
- ٣- التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء.
- ٤- التصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء.

(٤٧ : ٣٨ - ٣٩)

١- التصنيف على أساس التوافق البدني ويشتمل على :

أ- أداءات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد : ويظهر هذا الشكل من أنواع الأداء الحركي في التوافقات العضلية العصبية التي تؤدي لتحقيق هدف محدد والتي تتطلب الدقة والتحكم والتوافق مثل (الرمية بالسهم).

ب- أداءات حركية تتطلب التوافقات الكلية للجسم : وهي الأداءات الحركية التي تتميز بالوضوح الشديد لكونها تتضمن عمل المجموعات العضلية الكبيرة لتحريك الجسم ويغلب هذا النوع على معظم الأداءات في الألعاب الرياضية كما يحدث في كرة القدم وكرة السلة وبالتالي كرة اليد وغيرها. (٨ : ٩)، (٤٥ : ١٣)

٢- التصنيف على أساس الثبات والحركة :

يعتمد هذا التصنيف على أساس البيئة الخارجية للنشاط وحركة الجسم المطلوبة لإنجاز الأداء من حيث الثبات والحركة إلي أربعة أنماط وهي كالتالي :

أ – النمط الأول : أنشطة تؤدي من الثبات:

يشمل هذا النمط فئة الأنشطة التي يتمكن اللاعب فيها من أداء المهارات الأولية في النشاط وهو في حالة السكون مثل الأرسال في التنس وتنس الطاولة، والكرة الطائرة، أو عندما تكون الاستجابة الحركية ضد أهداف ثابتة موجودة في البيئة الخارجية مثل التصويب في كرة السلة من الثبات.

ب – النمط الثاني : أنشطة تؤدي واللاعب في حالة سكون والهدف في حالة حركة:

يتضمن هذا النمط الأعمال الحركية التي يحدث تغير جزئي من بعض مواقف الأداء وفيها يكون اللاعب في حالة سكون والهدف الخارجي(المثير) في حالة حركة ويشمل معظم الأنشطة الرياضية الترويحية لكبار السن مثل (أنشطة الرماية)، وأنشطة الرماية العسكرية على أهداف متحركة.

ج - النمط الثالث : أنشطة تؤدي واللاعب في حالة حركة والهدف في حالة سكون:

يضم هذا النمط الأنشطة التي يؤدي اللاعب فيها المهارة أثناء الحركة ضد أهداف (مثيرات) ساكنة مثل التصويب من الحركة في كرة اليد وكرة السلة والهوكي وكرة القدم وفي الجملة الحركية التي تتكون من مجموعة متتالية من الحركات مستعينا بذلك الإيقاع الصادر من البيئة الخارجية عن طريق المدرب أو المدرس.

د – النمط الرابع : أنشطة تؤدي وكل من اللاعب والهدف في حالة حركة:

هذا النمط يضم الأنشطة التي تتطلب الأداء أثناء تحرك كل من اللاعب والهدف وغالبا تتضمن الأنشطة التي تتم ضد منافس وتتميز بالصعوبة لكونها متضمنة مواقف الأداء من متغيرات غير مستقرة وغير متوقعة وما تتطلبه من دقة وسرعة في الاستجابة في الألعاب الجماعية التي يقوم بها اللاعب بأداء معظم المهارات وهو يتحرك بالكرة أو في إتجاهها. (٥١ : ٤٠ - ٤٣)

٣- التصنيف على أساس الترابط والأستمرارية في الاداء :

أ – مهارات متقطعة

وتتميز المهارات المتقطعة بأنها تتكون من وحدة حركية واحدة تؤدي بشكل منفرد غير مركب وتتطلب إستجابة واحدة، أي لها بداية ونهاية (محددة وقاطعة) كما في الرمية الحرة في كرة السلة، ورمية ال (٧) متر في كرة اليد.

ب – مهارات مستمرة :

وتتميز بالأداء المستمر لتكرار الحركات المتشابهة بحدوث توقف لحظي وقصير بين سلسلة الحركات المتعاقبة في المهارة دون حدوث قصور في الأداء (التجديف – الدراجات – المشي).

ج – مهارات مترابطة :

تتميز المهارات المترابطة بالترابط (حركات مختلفة النوع) ولا يمكن الفصل بين جزئيات مجموعة الحركات (الوثب الطويل والعالي – الجملة الحركية في الجمباز – المهارات المركبة في كرة اليد وكرة السلة) وقد تستغرق في الأداء وقتا أطول ومجهود أكبر مما تستغرقه المهارات المتقطعة. (٣٣ : ١١ - ٤٣) (٨ : ١١ - ٤٢)

٤ - التصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء :

تتفق العديد من المراجع والبحوث والعديد من الآراء في تقسيم المهارات الحركية حسب ضروره ومتطلبات الأداء في النشاط الرياضي إلى :

أ - مهارات مغلقة (مهارات المجال المحدد أو العوامل الذاتية) :

وفيها تكون جميع المثبرات الخارجية ثابتة لا تتغير أثناء الأداء والمتغير الوحيد هو اللاعب الذي يتحرك سواء في مكانه أو بالانتقال لإتمام المهارة مثل (الضربات الثابتة في كرة القدم، الإرسال في الكرة الطائرة، تصويبهمية ال (٧) متر في كرة اليد.

ب - المهارات المفتوحة (مهارات المجال المفتوح أو العوامل الموقفية) :

وفيها تكون الظروف والعوامل البيئية المحيطة بأداء المهارة متغيرة أثناء الأداء فهي تتضمن إستجابات غير نمطية أي غير محدودة وغير متوقعة من المنافس أو بيئة اللعب مثل (حركة اللاعب والزميل والخصم في كرة اليد والسلة والقدم والهوكي، والضرب والصد في أن واحد في الكرة الطائرة.

كما يرى سامر يوسف متعب، وسام صلاح عبد الحسين (٢٠١٤) إن المهارات الحركية تصنف الى عدة أصناف وذلك تبعاً لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى، وقد صنفت من قبل المختصين في التعلم الحركي الى أشكال كثيرة ولكن أغلبهم تتفق على ما يأتي :

١ - التصنيف على أساس حجم العضلات (المهارات الدقيقة والمهارات الكبيرة).

٢ - التصنيف على أساس الترابط في الحركات.

٣ - التصنيف على أساس ظروف البيئة.

٤ - التصنيف على أساس طبيعة التحكم. (١٩ : ١٠٤ - ١٠٥)

خامساً : مراحل التعلم الحركي:

يشير كورت ماينل ترجمة عبد علي نصيف (١٩٨٧) أنه عند تعلم أي مهارة حركية فإنها تمر بمراحل مختلفة من حيث الشكل والمضمون وهذه المراحل لا تحدث بصورة منفصلة تماماً أو مستقلة عن بعضها البعض، فقد تحدث هذه المراحل جميعاً في أي موقف تعليمي وهي متداخلة ومتصلة وقد اختلف تقسيم تلك المراحل فمنهم من قسمها الى مرحلتين و آخر الى ثلاثة مراحل.

كما يشير أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٨) أن الإعداد الحركي (المهاري) أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى حدوث تغيير ايجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان وتثبيت الأداءات المهارية ، وتمر عملية إكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة هي:

١ - مرحلة التوافق الأولي (الخام) للمهارة الحركية.

٢ - مرحلة إكتساب التوافق الدقيق (الجيد) للمهارة الحركية.

٣ - مرحلة ثبات والية المهارة الحركية. (٨ : ٢٦)

١ - مرحلة التوافق الأولي (الخام) للمهارة الحركية :

في هذه المرحلة يتم إكتساب الأداء بصورته الأولية حيث تمارس الحركة لأول مرة بشكل بدائي غير مصقول وتعتمد هذه المرحلة بدرجة كبيرة على أداء المعلم نموذج للحركة ويقدم شرح لها حتى يدرك المتعلم أداء الحركة بشكل عام ويكتسب تصور أولي لمظهرها الخارجي ولذلك لا يدرك بعد أجزاء الحركة بصورة دقيقة وتتميز حركته بعدم الأقتصاد في الجهد وعدم وجود دقة كافية وظهور قطع فجائي في إنسيابية الأداء ولكن عند تكرار الحركة وعمل النموذج يدرك المتعلم جيداً ما سوف يتم عمله بدقة أكثر. (٥٥ : ١٥٣)

٢ - مرحلة اكتساب التوافق الدقيق (الجيد) للمهاره الحركية :

التوافق الدقيق هو قدرة الجهاز العصبي على التنظيم العضلي، أي تنظيم القوة الداخلية لتنسجم مع القوة الخارجية فتتجنب الحركات الزائدة لهذا يصبح التوافق منسجم مع الحركة، وتتطور وتترتب المهارة نتيجة الأحاساس بالأداء الخاطئ فيتولد إنسجام للحركة، ويتطور التوقع الحركي والرشاقة في أداء الحركات، وكذلك يظهر كبت الخوف مما يؤثر على التوافق الدقيق ويطوره.

(٣٨ : ٢٣)

٣ - مرحلة ثبات وآلية المهارة الحركية :

هي مرحلة العزل والدقة للتصرفات الحركية التي ترتبط بزيادة التركيز في عمليات الدفع في القسم الحركي من المخ، بما يساعد المتعلم على إستيعاب الحركة إراديا وبشكل كامل مع معرفة تفاصيلها وثباتها ومقومات إستمرارها، وتعتبر المرحلة النهائية للأداء الحركي وصولا إلى قمة الأداء وتصبح أكثر دقة ورسوخا واستقرارا وذلك بتطوير التوافق الجيد وفيها يقترب الأداء من الآلية بثبات الفعل الشرطي المنعكس لدى المتعلم، وتتميز بالإقتصاد العام في الجهد والقوة والإنسيابية وفي تلك الحالة لا يركز المتعلم على تفاصيل الحركة فقط بل يزداد تركيزه على النقاط الرئيسية للحركة ككل.

(٣٠ : ٤٥ - ٤٦)

سادساً : طرق واساليب التدريس:

سوف يقوم الباحث بعرض مختصر لطرق وأساليب التدريس من حيث (مفهوم التدريس - مفهوم وأنواع طرق التدريس - مفهوم وأنواع اساليب التدريس) في التربية الرياضية. كما سنتناول بالعرض أهم الطرق والأساليب التي تستخدم في الألعاب الجماعية عامة وفي كرة اليد خاصة.

- مفهوم التدريس :

التدريس هو الجانب التكنولوجي للتربية، وتختلف النظرة اليه باختلاف الأهداف التربوية، وفلسفة التربية وإتجاهاتها فأصحاب الإتجاه التقليدي يرون أن التدريس يقوم على الحفظ والتلقين أما أصحاب الإتجاه الحديث فيرون أنه يقوم على التوجيه والإرشاد، وهو يعني إحاطة المتعلم بالمعارف وتمكينه من إكتشافها وبذلك فهو لا يكتفي بالمعارف التي تلقى وتكتسب بل يتجاوزها إلى تنمية القدرات، والتأثر في شخصية المتعلم، والوصول الى القدرة على التخيل، والتصور الواضح، والتفكير المنظم، لذا فهو يعني مجموعة من النشاطات التي يقوم بها المعلم في موقف تعليمي لمساعدة المتعلمين في الوصول الى أهداف تربوية محددة، ولكي تنجح عملية التدريس لا بد للمعلم من توفير الإمكانيات والوسائل ويستخدمها بطرق وأساليب جيدة للوصول الى أهدافه.

(٤٠ : ٣٣٧ - ٣٣٨)(١٠ : ١٦)

كما يقصد بالتدريس مجموعة الأسس والمبادئ والمنطقات التي تستند اليها طريقة معينة من طرق التدريس، سواء أكانت هذه الأسس أكاديمية متخصصة، أم تربوية، أم إجتماعية، أم نفسية، فالطريقة الكلية، وكذلك طريقة دورة التعلم في تدريس العلوم تستند الى مبادئ نظرية (نموذجياجه) للنمو المعرفي وبذلك تعد هذه النظرية مدخلا لدورة التعلم، وبذلك يمكن القول بأن مدخل التدريس يعد بمثابة الإطار الفلسفي الذي يكمن وراء طريقة التدريس. (٤٣ : ١٢٨)

- طرق التدريس :

تعتبر طرق التدريس جانبا هاما من جوانب عملية التدريس في التربية الرياضية، ولذلك لا يجب على المعلم أن يلتزم بطريقة معينة في التدريس ولكن يختار الطريقة بنفسه والتي تتماشى مع قدراته ومهاراته في التدريس ويراعيفها أيضا نوع النشاط والوقت والأدوات ومكان التدريس وعدد التلاميذ والفروق الفردية بينهم.

(٥٥ : ٥ - ٦)

كما يذكر عصام الدين متولي عبدالله (٢٠١٢) أن طرق التدريس عنصرا أساسيا من عناصر العملية التعليمية، ويقصد بها مجموعة الأفعال والأدوات والأنشطة التي يقوم بها المعلم بغرض جعل التلاميذ يحققون أهداف تعليمية محددة.

(٢٩ : ١١٢)

وعرف محمد السيد الكسباني (٢٠١٠) طريقة التدريس إنها "مجموعة التحركات التي يقوم بها المعلم في أثناء الموقف التعليمي والتي تحدث بشكل منظم ومتسلسل لتحقيق الأهداف التدريسية المحددة مسبقا". (٤٣ : ١٢٩ - ١٣٠)

وتعرف فاطمة عوض صابر (٢٠٠٩) الطريقة إنها "الوسيلة التي تتبع للوصول إلى هدف معين ولا شك أن فاعلية ما ندرس وأثره يتوقفان إلى حد كبير على الطريقة أو الكيفية التي ندرس بها". (٣٥ : ٢٩)

ويذكر محسن علي عطية (٢٠٠٩) أن طريقة التدريس هي "الإجراءات المخططة التي يؤديها المدرس لمساعدة المتعلمين في تحقيق أهداف محددة وتتضمن كافة الأدوات والوسائل التي يستخدمها المدرس أثناء العملية التعليمية تحقيقاً لأهداف محددة". (٤٠ : ٣٤٢)

ويذكر ستيفن كوري Stephen Cory,s (١٩٩٩) " أن طرق التدريس هي الركيزة الأساسية لعمليات التعليم ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بها فلا يمكن أن يحدث التدريس إذا لم ينتج عنه تعلم ويكون المتعلم ناجحاً بقدر تحديد الهدف ووضوحه بحيث يتناسب مع قدرات المتعلمين". (٦٦ : ٩٤١)

- أنواع طرق التدريس

تتعدد وتنوع طرق التدريس عامة وفي مجال التربية الرياضية خاصة باختلاف نوع النشاط وعلى الرغم من ذلك لا توجد طريقة تدريس أكثر فائدة من غيرها، وليس هناك طريقة واحدة توصف بأنها أحسن أو أفضل الطرق للتدريس، لذلك يجب على المعلم أن يكون ملماً بطرق التدريس المختلفة وأن يكون على دراية كافية بأهمية كل طريقة ليختار منها الأفضل بما يتناسب مع الموقف التعليمي ومستوى المتعلمين. (٢٠ : ١٣٩ - ١٤٠) (١١ : ١٨٣)

وقد قام الباحث بعمل مسح لبعض المراجع العلمية التي تناولت طرق التدريس عامة منها هادي طوالبه وآخرون (٢٠١٠)، مجدي محمود فهمي (٢٠٠٩)، وعفاف عثمان عثمان (٢٠٠٨)، عبد الحميد فايد (٢٠٠٧)، محمد محمد الشحات (٢٠٠٧)، محمود داود الربيعي (٢٠٠٦)، بدور عبدالله المطوع، وسهير بدير أحمد (٢٠٠٦)، فخر الدين القلا (٢٠٠٦) والتي إتفقت على ما يلي :

- طريقة المحاضرة (الإلقاء).
- طريقة العرض والبيان.
- طريقة الحوار والمناقشة.
- الطريقة القياسية.
- الطريقة الإستقرائية الأستنباطية.
- الطريقة الجمعية (القياسية والإستقرائية معاً).
- طريقة المشكلات.
- الطريقة القصصية.
- طريقة المشروعات.
- طريقة الزيارات الميدانية.

(٦١ : ١٤٥ - ١٤٦)، (٣٩ : ٣٣)، (٣١ : ١٦٩)، (٢٦ : ٢٧ - ٣٠)، (٥١ : ١٧٥)، (٥٣ : ١٣٢ - ١٤٧)، (١١ : ١٨٣ - ١٨٨)، (٣٦ : ١٢١).

كما قام الباحث بعمل مسح لبعض المراجع العلمية التي تناولت طرق التدريس في التربية الرياضية منها هادي طوالبه وآخرون (٢٠١٠)، فاطمة عوض صابر (٢٠٠٩)، مجدي محمود فهمي (٢٠٠٩)، عفاف عثمان عثمان (٢٠٠٨)، محمد محمد الشحات (٢٠٠٧)، محمود داود الربيعي (٢٠٠٦)، نعمات أحمد عبد الرحمن، وماجدة علي رجب (٢٠٠٣)، سامية فرغلي منصور، ونادية محمد عبد القادر (٢٠٠٢) وتتمثل في :-

- الطريقة الكلية.
- الطريقة الجزئية.
- الطريقة الجزئية الكلية.
- الطريقة الكلية الجزئية.
- الطريقة الجزئية المتدرجة.
- الطريقة الجزئية بالتسلسل الخلفي.
- طريقة المحاولة والخطأ.

- طريقة الاستجابة للنداء.
- طريقة المحاضرة.
- الطريقة الجزئية بالتسلسل الخفي.
- الطريقة الأمرية.

(٥٣:١٤٧)، (٣١ - ٣٢)، (٣٩: ٤١ - ٤٤)، (٣١: ١٧٣ - ١٧٤)، (٥١: ١٨٠ - ١٨١)، (٥٣: ١٤٠ - ١٤٢)، (٥٨: ١٩٩)، (٢٠: ١٤٢).

وقد تبني الباحث الطريقة الجزئية الكلية في التدريس كونها تتناسب مع المرحلة السنية لعينة البحث وكذلك الطريقة الكلية مع تطبيق تدريبات الأداءات الحركية الهجومية المركبة للمهارات (قيد البحث).

- أساليب التدريس :

لقد شهدت السنوات الأخيرة تطورات كبيرة في العملية التربوية إستهدفت إخراج التعليم من صيغته التقليدية إلى صيغ أكثر فاعلية في تكوين الفرد وتنمية إمكاناته وقدراته، ومن أبرز الاتجاهات هو استخدام الأساليب الحديثة في المجالات كافة ومنها التربية الرياضية وذلك لتحقيق الأهداف الملائمة لحاجات المعلم ومستوى الطلاب.

و عرف محمد السيد الكسباني (٢٠١٠) أسلوب التدريس أنه "توليفة من الأنماط التدريسية التي يتسم به - كلها أو بعضها - المعلم في أثناء تعامله مع الموقف التعليمي". (٤٣: ١٢٩)

كما عرفت نوال إبراهيم شلتوت، ومحسن محمد حمص (٢٠٠٨) أسلوب التدريس هو "الكيفية التي يتناول بها المعلم طريقة التدريس أثناء قيامه بعملية التدريس، أو هو الأسلوب الذي يتبعه المعلم في تنفيذ طريقة التدريس بصورة تميزه عن غيره من المعلمين الذين يستخدمون نفس الطريقة". (٥٩: ٧)

كما عرف ديفيد جالاهايو David Gallhu (١٩٩٣) أسلوب التدريس بأنه "مجموعة السلوكيات التي تختار من قبل المعلم لتحقيق الأهداف التعليمية بالدرس". (٦٤: ١٤٤)

ولما كانت جميع الأساليب تتساوى بالأهمية، وان لكل منها إسهاماته في تطور العلاقة بين المعلم والطالب وفي تطور نموه، ولها تأثير كبير في تطور إستقلالية الفرد، الا أن حرية إختيار الطالب لأنشطته ومهاراته وفق أساليب منظمة ومرتبطة ومدروسة سوف ترتبط بأهمية كل أسلوب بالظرف الذي يتميز به الطالب أو المهارة أو البيئة التعليمية أو المعلم، إذ لا يوجد أسلوب واحد يناسب كل هذه المتغيرات إلا أن أساليب التدريس في التربية الرياضية تعتمد على ثلاثة متغيرات رئيسية هي :-

- ١- قابلية المتعلم.
 - ٢- طول وقت التعلم (عدد الوحدات وزمنها).
 - ٣- الأماكن المتوفرة في البيئة المدرسية.
- (٥٣: ١٤٠)

ويرى عباس احمد السامرائي وعبد الكريم السامرائي (١٩٩١) أن الأساليب التدريسية هي نظرية من العلاقات بين المعلم والطالب والواجبات التي يقومون بها، ومدى تأثيرها في تطور الطالب وما يحدث للأشخاص خلال عملية التدريس والتعليم والتخطيط العلمي المدروس وأن أساليب التدريس تعتمد على مفهوم عدم وجود نقيض بينها لان جميعها تهدف الى تطوير التلميذ أو المتعلم ولكن بأشكال وأنماط مختلفة وفي ضوء قرارات السلوك التعليمي لكل أسلوب على ان يتناسب ذلك الاسلوب مع كل من المتعلم، وطبيعة المرحلة، والموضوع. (٢٥: ٥)

- أنواع أساليب التدريس

لقد تعددت الأساليب الخاصة بتعليم المهارات الحركية، والتي تحقق العديد من الاهداف التربوية، حيث توفر الفرصة لكل متعلم أن يتعلم وفقا لقدراته وإمكانياته وإستعداداته وحاجاته وميوله بالسرعة المناسبة له. (٥٩: ١٢١)

وقد قام الباحث بعمل مسح لبعض المراجع العلمية التي تناولت أساليب التدريس في التربية الرياضية ومنهم هادي طوالبه وآخرون (٢٠١٠)، فاطمة عوض صابر (٢٠٠٩)، نوال ابراهيم شلتوت ومحسن محمد حمص

(٢٠٠٨)، حسن حسين زيتون (٢٠٠١)، أحمد أبو النجاءز الدين (١٩٩٧)، عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٠) وكانت كالتالي :

- اسلوب التعلم بالشرح والعرض التوضيحي.
- اسلوب الإكتشاف الموجه.
- اسلوب الواجبات الحركية.
- اسلوب التعلم الذاتي.
- اسلوب التطبيق الذاتي متعدد المستويات.
- اسلوب المشروع.
- اسلوب التدريس المصغر.
- اسلوب التعلم بالاستقصاء.
- اسلوب حل المشكلات (التفكير المتشعب)
- اسلوب العرض التوضيحي.
- اسلوب المبادأة من التعلم.
- اسلوب التعليم بالأوامر.
- اسلوب المناقشة. - أسلوب الوحدات التعليمية المصغرة (المدىولات) .
- اسلوب الفيديو التفاعلي .
- اسلوب التعلم التعاوني.
- اسلوب التعلم التنافسي.
- اسلوب الحقائق التعليمية (الرزم التعليمية).
- اسلوب التعليم بتوجيه الأقران (التبادلي).
- اسلوب التعليم المبرمج.
- اسلوب التعلم بالبرنامج الفردي.
- اسلوب التطبيق بتوجيه المعلم.
- اسلوب التعيينات.
- اسلوب التطبيق الذاتي (المراجعة الذاتية).
- اسلوب الوسائط الفائقة (الهيبرميديا).
- اسلوب الخرائط المعرفية.
- اسلوب الوسائط المتعددة (المالتميديا) .

(٦١ : ١٥٠) (٣٥ : ٣٩) (٥٩ : ٣٦-٦١) (١٦ : ١٩٩) (١ : ١) (٣٠ : ٣٩)

ومن خلال العرض السابق لطرق وأساليب التدريس قام الباحث (من وجهة نظره) بتحديد أهم الطرق والأساليب التي تستخدم في دروس كرة اليد لكلا من الجانب العملي (المهارات الحركية)، والجانب النظري ويتضح ذلك من خلال ما يلي :-

- أهم طرق التدريس التي تستخدم في الجانب العملي (المهارات الحركية) :
 - طريقة الإستجابة للنداء
 - الطريقة الكلية
 - الطريقة الكلية الجزئية الكلية
 - الطريقة الجزئية الكلية الجزئية
 - طريقة المحاولة والخطأ
- أهم أساليب التدريس التي تستخدم في دروس الجانب العملي (المهارات الحركية) :
 - أسلوب الواجبات الحركية
 - أسلوب التعلم التنافسي
 - أسلوب توجيه الأقران
 - أسلوب التعلم بالأوامر
 - أسلوب الأستكشاف
 - أسلوب الفيديو التفاعلي

- أهم طرق التدريس التي تستخدم في دروس الجانب النظري :
 - طريقة العرض والبيان
 - طريقة المحاضرة (الألقاء)
 - طريقة المشروعات
 - طريقة المشكلات

- أهم أساليب التدريس التي تستخدم في دروس الجانب النظري :
 - أسلوب العصف الذهني
 - أسلوب التعلم الذاتي
 - أسلوب التعلم التعاوني
 - أسلوب الاكتشاف الموجه
 - أسلوب المشروع
 - أسلوب التعليم المبرمج

كما يضيف الباحث أن أسلوب الأداءات الحركية المركبة في التدريس يعد أسلوباً من أساليب التدريس الحديثة إذ أنها نمط يميز أداء المعلم عن غيره في توصيل المهارة الحركية للمتعلم، كما أن الأداءات الحركية المركبة تشبه مواقف اللعب المتعددة والمتنوعة التي تحدث أثناء المباريات وتتميز بالتدرج في الأداء من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب، وتؤدي إلى زيادة عامل التشويق والإيجابية والدقة والإنسيابية في الأداء مع مراعاة الجانب الفني للمهارة التي تحتويها تلك الأداءات المركبة سواء كانت هجومية أو دفاعية.

سابعاً: الخصائص المميزة للمرحلة السنوية (١٨-٢٥) سنة:

لاحظ الباحث من خلال الإطلاع على المراجع العلمية في مجال علم النفس تعدد وإختلاف وجهات النظر حول مسمى تلك المرحلة فالبعض يشير إليها بمرحلة الرشد المبكرة، والبعض الآخر بمرحلة الشباب.

ويرى يوسف لزام كماش (٢٠١١) أن هذه المرحلة تسمى (مرحلة الرشد المبكرة) وتمثل هذه المرحلة بالفترة الزمنية الممتدة ما بين (١٨ - ٢٥) سنة وفي هذه المرحلة يكون الراشد قد وصل إلى قمة النمو البيولوجي وتكامل قابليات المستوى الحركي بصورة عامة. (٦٣: ١٤٧)

وكما يرى أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦) أن هذه المرحلة من (١٨ - ٢٤) سنة تمثل مرحلة الشباب. (٧٣: ٢)

مرحلة الرشد المبكرة:

تقع هذه المرحلة في فترة التعليم العالي (١٨ - ٢٥) سنة وهي تتميز بعدة خصائص، وفيما يلي توضيح مختصر لأهم خصائص هذه المرحلة وتتمثل في :

- النمو الجسمي :

يتميز النمو الجسمي في هذه المرحلة بالوصول إلى قمة النضج الجسمي حيث تكتمل الوظائف الجسمية، فمن ناحية الطول والوزن فتناسب أطوال أجزاء الجسم وتستقر وتتوازن الخصائص الجسمية والجنسية حيث يزداد الطول والوزن زيادة طفيفة عن المرحلة السابقة وفي هذه المرحلة يبلغ النمو الجسمي للراشد أقصى ما يمكن في العظام والأعصاب والحواس وان المفاصل تأخذ وضعها التام في التماسك كذلك تبلغ الحدة البصرية والسمعية أقصى ما يمكن من القوة وتزداد قدرة الرشد على الإحتمال وسرعة الإستجابة والصحة والكفاية كذلك يكتمل النمو للمخ والأنماط الناضجة للموجات الكهربائية، كما إن تميز نمو الراشد في هذه المرحلة في النواحي الجسمية والفسولوجية يؤثر بشكل مباشر على عمل وظائف القلب والرتنين والقشرة المخية وتصل إلى أقصى حدّها وان ما يحدث من تغيرات بسيطة خلال السنوات الماضية لا تظهر آثارها على أداء الراشد وذلك لأنه يقوم بتعويض ما يفقده من خلال خبرته المتزايدة في المعارف والمعلومات.

- النمو الحركي :

تتميز هذه المرحلة بثبات وإقتصادية الصفات الحركية نتيجة لإكتمال النضج الجسمي وتكافؤ الوظائف الفسيولوجية لأجهزة جسم الراشد الذي يؤدي إلى إقتصادية الصفات البدنية وفي هذه المرحلة تتطور لدى الراشد القوة العضلية والسرعة والتحمل وتزداد قدرته في العمل الحركي والذي يؤدي إلى الإقتصاد بمجهود الأعصاب والعضلات العاملة وتتكامل الصفات البيولوجية والأداء المهاري والتجارب الحركية ويستطيع فيها الراشد تحقيق أفضل التجارب والوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ويمكنه من ممارسة التدريب الذي يتميز بالحمل الأقصى بسبب إكتمال نضج الوظائف الفسيولوجية وزيادة قدرتها على مقاومة التعب ان النمو الحركي في هذه المرحلة يصل إلى القمة التي تبدأ بالسرعة والمهارة والقوة العضلية والتحمل وكذلك الرشاقة والدقة وجودة التوجيه وتتصف هذه المرحلة بزيادة قدرة الراشد إلى التدريب بأقصى درجة من التحمل نتيجة الإستقرار في النمو الفسيولوجي والتشريحي والنضج الجسمي الكامل.

- النمو العقلي :

وقد إتفق كل أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦)، واسامة كامل راتب ، وبرايم عبد ربة (٢٠٠٥)، ومحمد حسن علاوي (١٩٩٤) ان هذه المرحلة هي فترة نضج القدرات العقلية حيث تزداد القدرة على التفكير والانتباه والتركيز والملاحظة وإستنتاج العلاقات بين الأشياء كما تنمو المفاهيم المعنوية المجردة مثل الخير والتعاون والمنافسة والحب، كما يزداد الإهتمام بالتفوق الرياضي ويستمر في هذه المرحلة النمو البطيء للذكاء، وبمعدل أقل عن المرحلة السابقة، ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا، وتتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة للقدرات العقلية كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى وذلك تبعاً للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشاب، كما ان الشاب لا يميل إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها.

- النمو الاجتماعي :

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالإتزان النسبي في العلاقات الإجتماعية مقارنة مع النمو الإجتماعي في المرحلة السابقة حيث ان متطلبات النمو الإجتماعي تتطلب من الراشد ان يتكيف لما يتطلبه ويتوقعه منه المجتمع لذلك عليه ان يتعلم كيف يقيم حياة اسرية ناجحة وان يتحمل مسؤوليتها وإدارتها وتنشئة الأطفال كونها هي أساس البنية الإجتماعية حيث ان الاسرة هي جوهرها تعاون مشترك وتفاعل متبادل إضافة إلى ذلك فإن الراشد في هذه المرحلة يتصف بمظاهر الوعي الإجتماعي حيث يميل إلى نقد تصرفات الأفراد نقداً إيجابياً ليس فقط بحدود الاسرة بل يتعداها إلى المدرسة والجامعة والمؤسسة كما ان الراشد في هذه المرحلة يقوم ببعض الفعاليات والنشاطات مثل الرعاية والتوجيه والتعليم والتعلم سواء بمفرده او بتعاونه مع أقرانه او قد تمتد لتطوير أشكال الرعاية للأجيال القادمة نتيجة لإدراكه بأهمية المستوى العلمي وما يضيفه عليه من مركز اجتماعي مرموق وفي رفع مستواه المادي والإقتصادي يكون الراشد أكثر التزاماً وإهتماماً وتمسكاً في دراسته والعمل على تحقيق رغباته وطموحه بما تسمح له من ظروف إجتماعية.

- النمو الانفعالي :

يتميز النمو الانفعالي للراشد في هذه المرحلة بالثبات النسبي والإتزان والإستقرار وذلك لأن الراشد يختار مرحلة طويلاً اعتماداً على المراحل السابقة حيث يعمل على تحقيق ذاته من أجل ان يحقق له المكانة الاجتماعية فالنمو الانفعالي يتأثر بشكل بالنضج الجسمي وبالتكيف مع التغيرات الفسيولوجية والتكامل والنضج والإدراك والنضج الجنسي لذلك تتميز المظاهر الانفعالية للراشد وتظهر بشكل جلي من عواطفه والتي تؤدي إلى قيامه بأنواع من الإستجابات الانفعالية كعاطفة الحب والكرهية نحو فرد معين أو إزاء جماعة علمية او سياسية او مهنية أو إزاء فكرة معينة تتعلق بالظلم او العدالة او الفضيلة وفي هذه المرحلة يتأثر النمو الإنفعالي للراشد بقيمة الأسرة من الإعترا ففضل الوالدين ورعاية الصغار وهذا مايساعد على تكامل وإستقرار وإتزان نموه العاطفي قياساً بالمرحلة السابقة التي كان فيها المراهق عرضة للتمرد والعصيان على الوالدين والجماعة وهذه النظرة الكاملة تساعد الراشد في إحترام الآخرين وهذا مايملاً سمعته وافكاره والتي تعتبر بالتالي مرحلة أساسية وطبيعية في حياة الفرد بعد ان يكون قد اكتسب الكثير من المعلومات وحصل على العديد من التجارب والخبرات ولاسيما تلك التي تتصل به اتصالاً مباشراً بحياته وبما يحقق التوافق والرضا والإرتياح والتي تساعد على الإستقلال الإنفعالي.