

1- طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد :

((الأداء الحركي البشري بالغ التعقيدات، لأنه مركب من عوامل عديدة و مترابطة مثل عوامل عقلية وجسمية و وظيفية، وتحدث الحركة نتيجة للتكامل الذي ينشأ بين أعضاء الجسم المختلفة في إطار عام وفق زمان ومكان محددين، حيث أن السلوك الحركي يتميز بأنه هادف و موجه لتحقيق هدف من خلال تناسق مجموعة من الحركات المترابطة فيما بينها في الأداء والزمان . وتلعب الخلايا العصبية ومركزها في المخ دور كبير في توجيه العمل العضلي المشترك في الأداء بتناغم و تزامن موجه لخدمة متطلبات الأداء و النشاط التخصصي الذي يمارسه الفرد))⁽¹⁾.

((وكرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعداد، نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة في تفاعل مستمر و غير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المرتبطة و المندمجة و التي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسات لتحقيق الهدف، معتمدا في ذلك على قدراته وصلاحياته البدنية وكذا مهاراته وحالاته النفسية و العقلية وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الانجاز و الفاعلية، وكرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس ايجابي في احتكاك مستمر وعنيف ومحاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محددا سلفا لذلك يجب أن يتميز الأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف، بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه، لذلك يجب أن يتميز سلوكه الحركي بتناسق و تسلسل ودقة و توقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم و الزملاء، حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك و التمير و التصويب بدرجة عالية من الفاعلية والانجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالانجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة ، والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة واقتصاد وسرعة لانجاز أفضل النتائج))⁽²⁾.

ومهارات كرة اليد تتميز بأنها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزئيات المكونة لها ، كذلك تحتوي علي العديد من الاستجابات الحركية المتنوعة لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية الغير متوقعة من المنافس لان اللاعب داخل الملعب يقوم بالأداء في ظروف تصعب التنبؤ بمتطلبات محددة لاداءه حيث أن خطط اللعب في كرة اليد تتميز بتعدد وتنوع المتطلبات المهارية المطلوبة لتنفيذها ، وهذه المتطلبات المهارية دائما ما تكون مركبة في جمل حركية تتألف من حيث التكوين في عدة أداءات وحيده(الاستلام أو التمير أو التصويب) أو عدة أداءات متكررة مثل(الجري بالكرة) أو عدة أداءات تشمل الاثنين معا مثل(الاستلام ثم الجري ثم التمير).

ويتطلب هذا تسلسل الأداءات الحركية ودمج وانصهار 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 مسبقا للأداء الحركي التالي .
((ففي كرة اليد يمثل استلام اللاعب للكرة وتميرها مباشرة جملة حركية متتالية (أداء حركي مركب) تتضمن عنصرين (حركتين وحدثين) ولكل عنصر منهما هدف مستقل (الهدف الأول استلام الكرة والثاني تميرها).

والمطلوب هو أداء مثل هذه الجمل الحركية بسرعة مناسبة للموقف التنافسي الذي تتطلبه الخطة الهجومية التي تتم ، حيث أن سرعة تردد الحركات في كرة اليد قد تندمج مع بعضها البعض علي التوالي وفق ترتيب زمن حدوثها(استلام ثم تمير) أو ترتبط مع بعضها البعض علي التوازي (تزامنيا) بالكيفية التي يتعذر استيضاح التعاقب الحادث بينهما مثل (تنطيط الكرة من الجري، أو استلام مع مراوغه) ، ويعتبر توقع المواقف خلال المباراة أحد العوامل التي على أساسها يتم اختيار نوع الأداء المناسب ويعتمد ذلك على خبرة

1- ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف ، الإسكندرية، مصر، 1996، ص.19.

2- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية ، دار الفكر العربي، عمان ، الأردن 1998، ص186.

اللاعب الشخصية و تطور الموقف من موقع كل زميل و منافس في توقيت مناسب يتبع اللاعب تنظيم أداءه بما يتناسب مع ذلك، لذلك نجد أن حارس المرمى يتوقع حركة التصويب بالرغم من عدم وجود اى حركة استعداد مرئية من قبل المنافس و الحركات الخداعية تتم بأشكال كثيرة و متعددة بما يتناسب و متطلبات الوقف بهدف التغلب الخصم وتضليل توقعاته بين اختيارات متعددة تؤدي إلى تأخير استجابة المناسبة لهدف اللاعب، والحركات الخداعية و التي في الغالب ما يتم في الجزء الأول من الحركة (حركة كاذبة)، وبناء عليها يقوم المنافس برد فعل نتيجة لهذه الحركات، ثم تأتي الحركة الأساسية (الحركة الحقيقية) التي تهدف إلى تحقيق الهدف المراد الوصول إليه في المباراة، سواء كان تمرير أو تصويب أو تنطيط، والحركات الخداعية تعتبر من الاداءات الحركية التي تدمج المرحلة النهائية الأولى مع المرحلة التمهيديّة الثابتة للأداء التالي لتكوين مرحلة مندمجة ذات أفعال خاصة، وبالتالي تتميز منظومة الأداء الحركي المركب بخواص جديدة لا تتوفر على أي من الأجزاء المنفردة و المكونة للأداء الحركي)).⁽¹⁾

حيث أن الأداء المنفرد أو المركب في كرة اليد يتميز بأشكال واستخدامات متعددة يختلف كلياً عن الآخر من حيث أسلوب الأداء وتوقيت استخدامه و الهدف منه و الاعتقاد الكلي للتشابه في بعض الاداءات الحركية في الأنشطة الرياضية لم يتجاوز حدود التسمية فقط، اما نطاق المضمون فيختلف من حيث و ظروف الأداء وظروفه والاتجاهات المستخدمة، لذلك يتم على اللاعبين استخدام أفعال أو اداءات حركية مركبة في صيغ أو إشكال مختلفة تؤدي كل حركة دورها المحدد في الأداء الكلي بالكيفية التي تتناسب مع الهدف العام للأداء المركب، كما تترايط مع بعضها البعض في واحداث كلية متكاملة للأفعال الحركية لتشكل في النهاية نظاماً خاصاً، يسمى هذا النظام من وجهة نظر البيوميكانيكية بالمنظومة الحركية .

و من خلال المفاهيم التي تم عرضها عن طبيعة الأداء المهاري و الحركي في كرة اليد نجد انه عند تعليم وتدريب كرة اليد يجب أن يوضع في الاعتبار هذه المفاهيم واحتواء الموقف التعليمي و التدريبي على المكونات والمفاهيم ويعرف كيف يصيغها في أهداف تدريبية من خلال تدريبات موجهة و مضاعفة بشكل يحقق الأهداف التي يسعى لتحقيقها .

2- طرق النقل في التعلم الحركي :

2-1- النقل من إحدى أطراف الجسم إلى الطرف الآخر⁽²⁾ :

اثبت العديد من البحوث أن المهارة التي تتعلمها باليد اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى اليد اليسرى بعد شيء من التمرين وهذا أيضا بالنسبة لنقل المهارة من احد أطراف الجسم إلى الآخر، ومن الطبيعي لأننا في كرة اليد نطلب من اللاعب أن يقوم باستعمال ذراعه المسيطر عادة ولكن علينا أن ننسى أن لاعب كرة اليد الذي يستطيع بكلتا يديه هو أفضل بكثير من اللاعب الذي يستعمل يد واحدة.

و هذا ينطبق على باقي الألعاب وعلى باقي الألعاب، وعلى المدربين الأخذ بعين الاعتبار و الاستفادة بقدر الإمكان من هذه الطريقة لتشجيع اللاعبين بأداء المهاري بكلتا الطرفين .

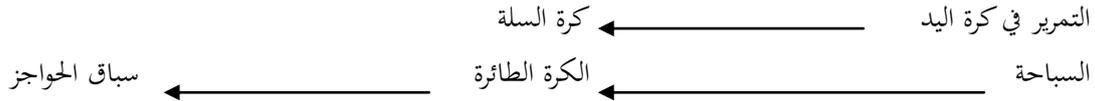
2-2- التنقل من مهارة إلى مهارة أخرى⁽³⁾ :

وهنا يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين لاعبين و الغير متشابهة بين عدد من الألعاب، مثال على ذلك الدراسة التي أجرتها العالم (نلس- Nelson) 1957 لتحديد كمية النقل بين الألعاب التالية :

الريشة الطائرة ← التنس

1- قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص.20

2،1- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة 1996، ص21، 25 .



ومن نتائج هذا البحث الرفع من أداء المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة.

2-3- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة⁽¹⁾ :

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على سير الكرة و ارتدادها سيساعد في تعليم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة في بعض الألعاب مثل رمي الجلة، رمي الرمح، كرة السلة، كرة الطائرة، سيساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب و متى استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعليم مهارات جديدة.

2-4- النقل من السهل إلى الصعب(التدرج)⁽²⁾ :

إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الصعب مستمد من معرفتنا لأن عملية التنقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة، ففي التسديد، وهذا التدرج مبني على أساس أن الممارس سينقل ما تعلمه في المهارات التي تليها في الصعوبة وبشكل عام ينصح الخبراء(المشرفين في مجال التدريب الرياضي) بإتباع النصائح التالية عند تعلم المهارات :

- الانتقال إلى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات وصلابة الخبرات السابقة .
- إصلاح الأخطاء ومعرفة أسباب ووضع طرق علاجها .
- مراعاة قواعد التدرج في عمليات التعلم من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول .
- يستحسن استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة.
- تغيير الظروف الخارجية عند الحاجة (خاصة المهارات المفتوحة).

3- مبادئ انتقال أثر التعلم والتدريب في المهارات الحركية :

- تزداد عملية النقل في المهارات المتشابهة .
- تعلم الاستجابة الجديدة لحافز قديم ينتج عنه نقل سلبي، وهذا يوضح سبب الصعوبة التي يلاقيها اللاعب في الوثب العالي الذي تدرب لفترة طويلة على طريقة معينة ثم يحاول تغييرها .
- تعلم القيام بحركة قديمة استجابة لحافز جديد سينتج عنه نقل ايجابي فمثلا يستطيع الرياضي نقل المحاورة في كرة السلة إلى كرة اليد .
- إن عملية النقل بين مهارتين متشابهتين ليست عملية أوتوماتيكية فقد لا يستطيع اللاعب ملاحظة التشابه بين مهارتين وعلى المدرب تنبيه اللاعب إلى أوجه التشابه وتشجيع استخدام ما تعلمه سابقا في تعلم مهارة جديدة .
- إن تعلم المبادئ الأساسية للحركة سيؤدي إلى تسهيل عملية النقل فالذي يفهم(اللاعب أو الممارس) مبادئ القوانين الميكانيكية(قوانين نيوتن) يمكنه استخدامها في حركات رياضية كثيرة .
- إن عملية النقل تعتمد على تعداد صعوبة الحركة وعلى قدرات اللاعب، ولكن اللاعب الماهر يستطيع نقل ما تعلمه إلى مهارات جديدة .

3- مجّد حسن علاوي : مرجع سابق، ص 26.

2- مجّد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج01، دار القلم، بيروت، لبنان، 1990، ص.101

4- مسار التعلم الحركي (1) :

إن دراسة التحصيل الحركي الذي يصف مسار التعلم الحركي من لحظة بدائية حتى لحظة السيطرة على الحركة يوفر الاختصاص ، وأن التعلم الحركي يهدف للوصول إلى السلوك الحركي الجيد المتمثل في السيطرة على التسلسل التقني للمهارة ، ويتحقق هذا عن طريق تسجيل واستغلال وإعادة استعمال الخبرات الحركية في مواقف التدريب المختلفة، وتلعب الذاكرة دورا إيجابيا في عملية التعلم الحركي بحيث لا يوجد تعلم بدون ذاكرة فالتجارب السابقة تختزن في الذاكرة التي لها قدرة كبيرة على استغلالها في مواقف أخرى(، ويتم المسار التعليمي الحركي على ثلاثة مراحل متتالية، تكمل بعضها البعض بدايتا بالحصول على المعلومات حول الحركة ثم تثبيت الحركة وتطبيقها في متغيرات بيئية مختلفة ويسمح هذا التقييم بالتحكم في التنظيم المنهجي للتعلم النفسي الحركي، ومن ثم سهولة التفريق من هذه المراحل واعتباره درجة التوافق الحركي كمييارا للتفريق بين هذه المراحل .

5- مراحل التعلم الحركي (2) :

المرحلة الأولى : تطور التوافق الأول .

المرحلة الثانية : تطور التوافق الدقيق.

المرحلة الثالثة : تثبيت التوافق الدقيق وتطور الانسجام للوضعيات المختلفة.

إن هذه المراحل الثلاث هي مرتبة ومتسلسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في العملية التدريبية والتعليمية ومخالفة هذا التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية واستدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل انه يستدعي خبرة وكفاءة عالية للمدرب أو المربي الرياضي وهذا ما يظهر عند لاعبي الأواسط والأكابر في مختلف الأنشطة والرياضات وهنا نشرح كل مرحلة على حدي فيما يلي :

المرحلة الأولى :

هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي وأولي للحركة (التوافق الأول) بداية العملية تكون بإيصال المعلومات من المربي أو المدرب إلى الطفل أو الممارس ، تتم عملية إيصال المعلومات إلى الشخص عن طريق الشرح الشفوي أي يوصل المربي أو المدرب المعلومات الشفوية يتلقاها المتعلم أو الممارس عن طريق الأذن أو عن طريق البصر خلال رؤية النموذج الموحد باستعمال الوسائل السمعية البصرية ، ويمكن دمج الطريقتين معا (شفوية ، بصرية).

المرحلة الثانية :

هي المرحلة التي تلي المرحلة الأولى وهي عبارة عن تثبيت وتنويع يتمكن أثنائها المتعلم أو الممارس من مراقبة الحركة والتحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بواسطة مراكز الإحساس الذاتية، وهي مرحلة التوافق الدقيق أين ينتقل المتعلم أو الممارس إلى مرحلة تنظيم عمل القوى والأجزاء الحركية وتخليه عن بدل الجهد الزائد والقوة الغير اللازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة وللتحول أو التقدم من التعلم من الطور الأول إلى الطور الثاني أي من الحال الخام إلى التخصيص والتدقيق فانه يبدأ في استعمال القوى في أوقات الحاجة وبطريقة مجدية لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور بفترة معينة رغم استمرار الممارسة ويتبع هنا الثبات في بعض الأحيان فترة كبيرة في التطور ويحدث هذا التطور المفاجئ عادة عند الانقطاع عن التدريب ثم العودة وقد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة وهذا ينعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب .

1- HOTZ L'apprentissage psychomoteur. viGot.paris.france.1985.

2 - بوداود عبد اليمين: أثر الوسائل السمعية في تعلم المهارات التكتيكية، رسالة ماجستير، معهد ب ر ، جامعة الجزائر، الجزائر، 1989، ص13

المرحلة الثالثة :

ما يميز هذه المرحلة هو نجاح في الأداء الحركي تحت جميع الظروف والمتطلبات وبدل جهد عصبي قليل ومن خلال المنافسات التي يجريها الرياضي تكتمل العملية التعتميمية والتدريبية وتتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي والمهاري ويزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق والثابت للحركة .

وبذلك يمكن القول بان واجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان والزمان والديناميكية بالنسبة للحركة وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية (المحيطة) والداخلية وبما إن الرياضي يلاحظ زملائه ويلاحظ حركاته فان الملاحظة هذه تتحول لتصبح إحساسا وشعور عضلي متميز ، فيتلخص من النظر إلى الأطراف أثناء الأداء ويطبق عمله بصورة آلية وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء حركة كما تميز هذه المرحلة نوع من التصور الإبداعي أين يبالغ الرياضي في الإلتقان الجمالي للحركة وفي نفس الوقت يكسب قدرة على تفادي الأخطاء قبل وقوعها وهذا ما لا نجده في الأداء الحركي والأداء المهاري يحصل على التكامل الوظيفي الذي يحافظ على دقة تلقين الحركة وتوجيهها ، ويمكن تلخيص هذه المرحلة في عدة نقاط هي ⁽¹⁾ :

- الأداء الدقيق والمضبوط للحركة وبصورة آلية منظمة .
- الاستمرار في الأداء الجيد وثبات العناصر المهمة للحركة .
- إيجاد الحلول السريعة تلاءم مع الظروف المختلفة .
- التنوع في إمكانية الأداء والوصول إلى إبداعات خاصة .

1- مقال كمال: تعلم مهارة التسديد على الأجنحة عند لاعبي كرة اليد، مذكرة ليسانس، معهد ت ب ر، جامعة الجزائر، الجزائر، 1995، ص20.