

## الدرس الخامس: . تعليمية الانشطة البدنية والرياضية

### 1.2.8 الانشطة الجماعية

أولا: نشاط كرة السلة

ثانيا: تعليمية نشاط كرة اليد :

ثالثا : تعليمية نشاط الكرة الطائرة

## الدرس الخامس: . تعليمية الانشطة البدنية والرياضية

### 1.2.8 الانشطة الجماعية

#### **أولاً : نشاط كرة السلة:** كرة السلة في الوسط المدرسي:

إن لعبة كرة السلة هي نشاط رياضي تنافسي بين فريقين متساويين في عدد عناصرهما ، بحيث يعمل كل فريق للتفوق على خصمه في حدود القانون المهيكل للنشاط نفسه .

وهذا يستلزم التحضير والقيام بعمليات جماعية وفردية بالكرة وبدونها للوصول إلى سلة الخصم وتسجيل أكبر قدر من النقاط وفي نفس الوقت منعه من بلوغ سلته وتسجيل نقاط بدوره، لتحقيق الانتصار .

#### **أ . بعض خصائص نشاط كرة السلة**

\* وجود سلة على مستوى أفقي وعلى ارتفاع محدد . \* التعامل مع الكرة لطبيعة حجمها .

\* التعامل مع الخصم ( عدم اللمس ) . \* طبيعة الملعب واللعبة تفرض القيام بحركات وتحركات خاصة .

#### **ب . بعض القوانين الأساسية في كرة السلة :**

\* يتكون الفريق من 10 لاعبين منهم خمسة أساسيين و 5 بدلاء .

\* بداية المقابلة تكون عن طريق دفع الكرة من طرف أحد الحكام بين اثنين في منتصف الملعب .

\* يستأنف اللعب عند تسجيل النقاط أو وقوع خطأ من خارج حدود الملعب .

\* يتم التنقل بالكرة عن طريق تبادلها بين عناصر الفريق أو تنطيطها .

\* لا يجوز تنطيط الكرة عند مسكها بعد تنطيطها في السابق (إعادة التنطيط ) .

\* لا يجوز الجري أو المشي بالكرة ( قاعدة المشي بالكرة ) .

\* لا يجوز لمس أو مسك أو دفع الخصم .

\* لا يجوز إعادة الكرة إلى منطقته بعد اجتياز منتصف الملعب ( العودة إلى المنطقة ) .

\* لا يجوز البقاء في منطقة سلة الخصم مدة ثلاث ثوان ( قاعدة الثلاث ثواني ) .

\* يحق لكل اللاعبين الدخول والخروج ( كأساسي أو احتياطي ) عدة مرات حسب ما ينص عليه القانون .

#### **ج . المنطق الداخلي لنشاط كرة السلة :**

كلعبة جماعية فإن منطقها الداخلي لا يخرج على نطاق المنطق الداخلي المتعلق بالألعاب الجماعية عموماً:

. وضعية المواجهة الجماعية لربح الميدان والتقدم نحو منطقة الخصم لتسجيل نقاط في سلته .

. تنافس بين فريقين للاستحواذ على الكرة كأداة للتسجيل .

. التحرك داخل ميدان مهيكلي ومحدد .

- . امتلاك الكرة وفقدانها يعطي صفة الهجوم والدفاع .
- . تسيير العلاقة بين قوة الفريق وما يواجهه من الخصم .
- . تسيير العلاقة بين عناصر الفريق وتوحيد الرؤية لبلوغ الهدف .
- . فهم المواقف وجو الحوار المهاري بين عناصر الفريق واستثماره لبلوغ الهدف.
- . التعود على الالتزام بالقانون حتى وان كان في غير صالحه.

#### د . المشاكل الأساسية في الوسط المدرسي:

باعتبار كرة السلة نشاطا بدنيا ورياضيا ذو طابع تعاوني ومواجهة ، فإننا نجد بعض المشاكل تعترض التلاميذ المبتدئين خلال عملية التعلم نحصرها في ما يلي :

- . تسيير المجهود الفردي والجماعي .
- . التحكم في الانفعالات باتجاه الخصم والزلاء وحتى الحكم والجمهور .
- . التحكم في الجانب النفسي الحركي كالتوازن والتنسيق والإدراك وضبط المسارات والمسافات الخ
- . التحكم في الجانب المهاري التصرفي كالتنقل بالكرة ورميها أو استقبالتها وتمريضها الخ...
- . التحكم في الجانب التكتيكي في الدفاع والهجوم .
- . تنسيق العمليات مع الزلاء لمواجهة الخصم هجوما ودفاعا.
- . التعرف على قدرات الخصم وطبيعة لعبه.
- . القدرة على حل مجموعة مشاكل متهاطقة عليه ومتجددة في حينها ولا يمكنها تنتظر الحل .
- . القدرة على توقع للعمليات وزمن ومكان وقوعها .

**\*\* مبادئ أساسية:**

#### هـ . منهجية التعلم

نستطيع تصنيف مستويات الممارسة حسب النموذج التالي:

- و . أساسيات تعلم نشاط كرة السلة: يركز نشاط كرة السلة على عناصر أساسية نحصرها في الجدول التالي وعموما مراحل التعلم تكون كما يلي <sup>1</sup>:

## ثانيا

. مداعبة الكرة كالتمرير والاستقبال والتنطيط وصرف النظر عن الكرة إلى ما يدور في الميدان.

. استغلال الميدان في الهجوم والدفاع وفهم المواقف ومواجهتها .

. التسديد من الثبات ومن الجري ( السلامة ) ومن الارتقاء .

. قراءة اللعب وفهم الموقف وتحديد نوعية مواجهته في الدفاع وفي الهجوم .

تدأ التمرينات بالتمرين الأول : التمرين الأول : الدفاع

### تعليمية نشاط كرة اليد :

يتمثل نشاط كرة اليد شأنه شأن الأنشطة المصنّفة ضمن الألعاب الجماعية في المواجهة بين فريقين بواسطة أداة ( كرة ) ،

في فضاء محدّد ومهيكل ، وحسب قوانين خاصة تميّزه على بقية الأنشطة الجماعية الأخرى.

هذه المواجهة تتطلب من عناصر الفريقين استثمار الموارد الذاتية ( حركية ، مهارية ، معرفية ، وجدانية ) وجعلها في صالح

ما يصبو إليه الفريق ( الفوز ) ، في إطار احترام الخصم المنافس .

وعموما تبرز مشاكل أساسية عند الممارسة والتنافس ، حيث أنّه يتوجب على الممارس أن يقرّر وبشكل ألي وسريع ما يجب

أن يتّخذه من قرارات خلال الممارسة :

\* خلق وبثّ الشكوك لدى الفريق الخصم .

\* بثّ الثقة لدى الزملاء والخفض من درجة الشك.

\* الهجوم أو الدفاع .

\* الحفاظ على استقلالية قراراته واختياراته .

\* الاندماج والمساهمة في المشروع الجماعي .

وللتمكن من القيام بهذا يجب تنمية وتطوير :

. منهجية تبادل الكرات .

. منهجية انتشار وتحركات عناصر الفريق فوق الميدان في الدفاع وفي الهجوم.

. منهجية التبليغ والتواصل بين عناصر الفريق في الدفاع وفي الهجوم .

وهذا لا يتم إلا بالتحكّم في خاصية النشاط المتمثلة في طبيعة ميدانه وكذا قوانينه المسيرة .

### ● نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي :

يتمّ تناول نشاط كرة اليد في الوسط المدرسي كدعامة ثقافية واجتماعية ترمي إلى تحقيق مجموعة من أهداف معلن عنها في

المناهج الرسمية بصيغة كفاءات حسب مستويات ومراحل التعليم.

وتبقى الأهداف العامة للنشاط تتمثل في :

\* أخذ القرارات العملية في أوانها .

– القرارات الخاصة بالمواجهة ( مواجهة الخصم ).

– القرارات الخاصة بالمساهمة ( ضمن الفريق ).

\*التحوّل من التّركيز على الكرة إلى التّركيز على ما يدور داخل حدود الملعب .

\* التحوّل من الصبغة الأتانية إلى الطابع الجماعي .

\* التحوّل من الممارسة الارتجالية إلى الممارسة المدروسة .

#### أ . بعض خصائص نشاط كرة اليد :<sup>1</sup>

. ملعب مستطيل مخطط ، به مرميين قائمين على منتصف نهايتيه .

. فريقان متساويا العدد ( 7 رسميين و 5 احتياطيين لكل فريق )

. تحد كل مرمى منطقة محرمة ( ماعدا الحارس ) ، تسمى منطقة 6 م

. يقسم الملعب إلى نصفين متساويين (خط المنتصف)

. كرة خاصة تسمح بالتعامل معها عموما باليد .

. تسير المقابلة من طرف حكمين وأعوان بطاولة التسيير .

. للمقابلة زمن محدد ذو شوطين بينهما فترة راحة محددة .

#### ب . بعض القوانين الأساسية البدائية:

– بداية المقابلة من منتصف الملعب عن طريق القرعة .

– يفوز بالمقابلة الفريق الذي يسجّل أكبر عدد من الأهداف .

– يستأنف اللّعب عند التسجيل من منتصف الملعب .

– من القواعد الأساسية للممارسة :

\*قاعدة المشي بالكرة .

\*قاعدة عدم إعادة التنطيط .

\*قاعدة مداعبة الكرة في الهواء.

\*قاعدة مسك الكرة أكثر من ثلاث ثوان دون فعل أي شيء.

\*قاعدة دخول منطقة 6 م .

\*قاعدة مسك الخصم .

\*قاعدة تغيير اللاعبين .

\* قاعدة فسخ المجال بـ 3م عند تنفيذ المخالفات .

### ج . المنطق الداخلي للنشاط :

- وضعية المواجهة الجماعية والعمل على التفوق على الخصم .
- التنافس للاستحواذ على الكرة في إطار القانون المهيكّل كأداة للتهديف .
- احترام القواعد المنظّمة للممارسة خلال التحرك داخل الميدان .
- امتلاك الكرة وضياعها يعطي صفة الهجوم والدفاع .
- قدرة مواجهة ما يفرضه الفريق الخصم من شدّة وقوّة للتحكّم في مجريات اللقاء.
- تسيير العلاقة بين عناصر الفريق وتوحيد الرؤية لبلوغ الهدف .
- فهم المواقف خلال الممارسة واستثمارها لصالح الفريق .
- الالتزام بالقوانين المهيكلة للنشاط.

### د . المشاكل المواجهة في الوسط المدرسي<sup>1</sup>:

ولما كان نشاط كرة اليد يكتسي الطابع التعاوني والمواجهة في نفس الوقت ، فإن هذا يخلق بعض المشاكل لدى التلاميذ بصفة عامة والمبتدئين منهم بصفة ، خاصة نحصرها فيما يلي :

- توزيع الجهد وتسييره فرديا وجماعيا .
- اختلالات في الجانب النفسي الحركي (كالتوازن ، التنسيق، الإدراك، ضبط المسارات والمسافات الخ...
- الافتقار إلى الجانبين المهاري والتصرّفي (تبادل الكرات والتنقل بها ، التصويب والتهديف الاجتياز والتخلص من المراقبة ، التّموقع في الميدان في الهجوم والدفاع .....).
- عدم التحكّم في الجانب التكتيكي حيث يلعب كل عنصر من الفريق لنفسه وليس مع زملائه.
- عدم التحكّم في الجانب الوجداني، حيث كثيرا ما يحدث شجار بين الفريقين وحتى بين عناصر الفريق الواحد وذلك لغياب الروح الجماعية التي تحكم وتسيّر الفريق.
- عدم القدرة على التعرّف على قوة الخصم و التخطيط للمواجهة.
- عدم القدرة على التمييز بين المشاكل المطروحة من طرف الفريق الخصم ، والبحث عن كيفية مواجهتها.

### هـ . المبادئ الأساسية للممارسة:<sup>2</sup>

وزارة التربية الوطنية.<sup>1</sup>

وزارة التربية الوطنية.<sup>2</sup>

و . منهجية التعلّم في الوسط المدرسي<sup>1</sup>

ي . أساسيات التعلم: يركز نشاط كرة اليد على عناصر أساسية نحصّرها في الجدول التالي<sup>2</sup>:

### ثالثا : تعليمية نشاط الكرة الطائرة

أ . المنطق الداخلي : نشاط ذو طابع تعاوني ومواجهة بين فريقين متساويين في العدد ، في ميدان ذو مجالين بينهما حاجز على ارتفاع معين، والغاية هي العمل على اجتياز الكرة فوق الحاجز وإسقاطها في منطقة الخصم أو دفعه لارتكاب خطأ ينص عليه القانون المهيكّل للنشاط نفسه.

\* بعض الصعوبات التي يواجهها المبتدئ<sup>3</sup>:

- . عدم التمكن من قراءة مسار الكرة والتنقّل إليها لاستقبالها.
- . عدم أخذ الوضعيات المناسبة للتدخل الصائب.
- . عدم التمكن من الدفاع والهجوم في نفس الوقت دون مسك الكرة أو إيقافها.
- . عدم التمكن من التوقيع تحت الكرة لصدّها أو استقبالها .
- . عدم المحافظة على التوازن عند التنفيذ.
- . عدم التمكن من توجيه الكرة على علوّ معيّن نحو فضاء حرّ من منطقة الخصم.
- . عدم التمكن من توجيه الكرة للزميل في المكان المناسب .
- . عدم التمكن من التنسيق بين الأطراف السفلية والعلوية خلال التدخل على الكرة.
- . عدم التمكن من حماية المنطقة الخاصة ومساعدة الزميل والتنسيق معه.
- . الخوف من الكرة .

ب . بعض القوانين الأساسية :

- . ميدان مهيكّل حسب القانون .
- . كرة خاصة بالنشاط.
- . فريقان متساويان في العدد.
- . علوّ محدّد للشبكة حسب السنّ والجنس .

<sup>1</sup> وزارة التربية الوطنية .

<sup>2</sup> وزارة التربية الوطنية .

<sup>3</sup> وزارة التربية الوطنية.

- . لا يجوز لمس الشبكة .
- . لا يجوز حمل الكرة أو مسكها .
- . عدد محدّد من الأشواط ( خمسة أشواط على الأكثر فيها ثلاثة ربح).
- . خمس وعشرون نقطة للأشواط الأربعة الأولى على أن يكون الفارق نقطتان على الأقل.
- . الشوط الخامس 15 نقطة على أن يكون الفارق نقطتان .
- . كل خطأ متّوجّ بنقطة له أو عليه . أوقات مستقطعة خلال المقابلة محددة بالقانون.
- . يتموقع اللاعبون كلّ في منطقته ولا يجوز الدخول لمنطقة الخصم.
- . لا يمكن لعب الكرة مرتين متتاليتين من طرف نفس اللاعب.
- . لا يمكن تداول الكرة بين لاعبي الفريق أكثر من ثلاث مرات .
- . يمكن لعب الكرة بأي جزء من الجسم.

ج. مستويات الممارسة : يمكن تحديد مستويات الممارسة كما يلي :<sup>1</sup>

د . منهجية التعلم:

\* الناحية التقنية :— مشكلة التنقلات وأخذ الوضعية : <sup>9</sup>

يستطيع المتعلم التغلب على هذا العائق بالتدريب عن طريق وضعيات إشكالية تعليمية تمكنه من :

— التحكم في ديناميكية التنقل نحو الكرة في كل الجهات .

— التحكم في أخذ الوضعية المناسبة لمسار الكرة .

— بالنسبة لاستقبال الكرة بالساعدين :

. التنقل الحر نحو الكرة .

. أخذ الوضعية الخاصة للجسم .

. كيفية الاستقبال بالساعدين وتوجيه الكرة .

— بالنسبة للتمرير من أعلى :

. التنقل نحو الكرة .

. أخذ الوضعية تحت الكرة .

. استقبال وتمرير الكرة من فوق الجبهة .

. دفعها لأعلى وتوجيهها نحو الزميل أ و فوق الشبكة لمنطقة الخصم .

— بالنسبة للإرسال :

. تحديد نوعية الإرسال المراد تنفيذه .

. أخذ الوضعية المناسبة للتنفيذ .

. التنقل والتموقع في المكان المناسب بعد تنفيذ الإرسال .

— بالنسبة لمهاجمة الكرة :

. أخذ الاقتراب المناسب لضرب الكرة .

. توجيهها نحو المكان الفارغ من منطقة الخصم .

— تعلّم الفنيات الأساسية :

— التمرير من أعلى :

. وضعية الجسم عند التمرير من أعلى ( عموماً تحت الكرة) .

. وضعية الذراعين .

. وضعية اليدين .

. دفع الكرة لأعلى وتوجيهها .

#### — الاستقبال بالساعدين :

. وضعية الجسم عند الاستقبال بالساعدين

. استقلالية الأطراف العلوية عن الجسم

. ملامسة الكرة بالوجه الداخلي للساعدين .

. دفع الكرة وتوجيهها نحو الزميل أو فوق الشبكة نحو منطقة الخصم .

#### — الإرسال :

. تحديد نوعية الإرسال :

. الإرسال العادي ( من أسفل ) .

. وضعية الجسم ( انثناء على مستوى الحوض).

. تقديم الرجل المعاكسة للذراع الرامي .

. انثناء على مستوى الرجلين .

. تلويح الكرة لأعلى باليد الحرة وضربها لأعلى وللأمام باليد الأخرى.

. توجيه الكرة فوق الشبكة ونحو المكان الشاغر من منطقة الخصم.

#### — بناء اللعب :<sup>10</sup>

##### ● مرحلة صدّ الكرات ورد : العمل فيها على :

. استقبال الكرات وإعادتها.

. محاولة بناء العلاقة بين اثنين أو ثلاثة لاعبين .

. توجيه الكرات حسب الموقع والحاجة.

##### ● مرحلة بناء اللعب :

. العلاقة بين 2 أو 3 لاعبين لبناء هجوم.

. توجيه الكرة إلى الفضاء الشاغر من منطقة الخصم .

. وضع الفريق الخصم في حالة فقدان التوازن .

. محاولة التصدي للهجوم وتغطية المنطقة .

