

المحاضرة 10

معالجة تعليمية للألعاب الجماعية:

المنطق الداخلي : مشترك بين جميع النشاطات الرياضية الجماعية

تمارس الألعاب الجماعية الرياضية بين فرق ، حيث نجد الاجتماعي مرتبط بالبعد الفردي والجماعي وهي مواجهة بين فريقين بنفس العدد ، تهاجم وتدافع عن مرمى بسلاح واحد ، وهذا يعني توفير شروط النجاح:

*البحث عن على خلق عدم التوازن بين الهجوم والدفاع.

*بالتقليل من فرص الفشل.

خصائص الأنشطة الجماعية:

تكمُن أهمية الألعاب الجماعية في قدرة التمييز بين اللعب مع ، واللعب ضد.

فاللعب مع يفرض التفاهم مع الزملاء ، وإيجاد صيغة لمهاجمة الخصم ومحاصرته في الدفاع والهجوم لبعث الخلل في صفوفه.

أما اللعب ضد فيفرض قدرة معرفة نوايا الخصم والتواجد في مواجهته في المكان والزمان المناسبين للحد من فعاليته

وفي كلتا الحالتين يتوجب التحكم في الأساسيات الفنية والاستراتيجية المتمثلة في:

*بعض الأساسيات الفنية:

- التحكم في تبادل الكرات.
- التحكم في التنقل بالكرة وبدونها.
- التحكم في التوقيع في الهجوم والدفاع.
- التحكم في القذف أو التصويب أو السحق.

*بعض الأساسيات التكتيكية:

1- حماية المرمى: إن الهدف من كل العمليات الفردية والجماعية التي يقوم بها اللاعبون ، هو حماية فضائه الخاص والمحافظة على مرماه نظيفا قدر الإمكان ، وذلك بالاستحواذ على الكرة والانتقال بها إلى منطقة الخصم أي نقل الخطر بعيدا عن منطقته وتركيزه في منطقة الخصم لتسجيل أهداف.

2- إبقاء الحظوظ قائمة: عند امتلاك الكرة والاستحواذ عليها ، يتحتم على عناصر الفريق بالإضافة إلى نقلها إلى منطقة الخصم ، المحافظة عليها قدر الإمكان للتمكن من بعث الخلل في الفريق الخصم وتحسين فرص التهديد والتسجيل .

3- بعث الخلل في الفريق الخصم: تتم هذه العملية بالتنقلات المتنوعة وتبادل الكرات السريعة واحتلال الفضاءات الحرة والتوقيت المناسب واستغلالهما لإحراز الهدف.

4 - التحول السريع: التعود على التحول السريع والمناسب من الدفاع إلى الهجوم أو العكس والقراءة الصحيحة للموقف واعتماد الحلول الناجعة لذلك.

5 - الضغط : يكون الضغط من طرف الفريق المهاجم على الفريق المدافع بالتنوع في اللعب عموما. كما يكون من طرف الفريق المدافع على الفريق المهاجم بالمحاصرة والمضايقة لحمله على تضييع الكرة في وضعيات يستطيع بناء هجمات سريعة من خلالها.

نشاط الكرة الطائرة

المستويات	الخصائص المميزة
تثبيت المكتسبات	- احتلال مناصب خاصة في الدفاع والهجوم لضمان رد الكرة واستقبالها أو إرسالها وسحقها. - المساهمة في هجوم منظم باحترام مراكز اللعب. - التحكم في عمليات هجومية أو دفاعية .
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	- التحكم في عمليات هجومية منظمة (3 تمريرات). - ضمان تغطية جيدة للزملاء في الدفاع .

تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	- إرسال الكرة إلى منطقة غير مشغولة (منطقة الخصم) . - ضمان تبادل للكرات يسمح بالسحق . - ضمان تغطية لجدار الصد ، لزميل في حالة هجوم (سحق) .
---------------------------------	---

نشاطي كرة اليد والسلة:

المستويات	الخصائص المميزة
تثمين المكتسبات	- القيام بأدوار دفاعية وهجومية انطلاقا من خطة تكتيكية . - تحقيق تفوق عددي في الهجوم لتجاوز الدفاع . - القيام بحراسة الخصم بما يتماشى وموضع الكرة .
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	- القيام بهجوم مركز على دفاع مسطح . - تحقيق مسلك تقني مركب من ورشات ذات صبغة تقنية . - القيام بهجمات معاكسة سريعة بسيطة ومركبة .
تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	- القيام بعمليات هجومية وانهاؤها . - القيام بدفاع مركز بتغيير وبدون تغيير الخصم المباشر . - التحول السريع للهجوم والدفاع ومحاصرة الخصم . - تسيير نتيجة مقابلة حتى نهايتها .

معالجة تعليمية للجهاز الأرضي

يقوم الجهاز الأرضي على تنفيذ مجموعة من الحركات ذات صعوبات متفاوتة ، يكون الجسم فيها عامل تنفيذ وأداته في نفس الوقت.

وتتمثل عموما في:

- أخذ الوضعيات واعتماد هياأت.

- الوثبات.

- الارتكازات والتوازن .

- التدحرج.

- الدوران.

وترتكز أساسا على:

***خلق السرعة** : وترتبط بكل الحركات التي تستلزم استعدادا واقترابا بإيقاع يضمن الأداء بأقل تكلفة من الطاقة.

***المحافظة على السرعة**: لا يمكن مواصلة سير أداء سلسلة من الحركات إلا إذا تحققت المحافظة على الإيقاع في جميع مراحل التنفيذ ، بتوزيع وتسيير للمجهود يضمن ذلك.

وهذا يفرض:

- الربط والتنسيق بين الحركات.

- تغطية فضاء الممارسة.

- احترام فترات الرفع والخفض من إيقاع التنفيذ.

- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.

***تحويل السرعة**:

وهو جانب مهم ، حيث يجب تحويل السرعة المناسبة للحركة باستثمار الجري الاستعدادي في الوثبات والدوران والتدحرج.

بينما تبقى حركات التوازن واتخاذ وضعيات وهيأت تعتمد أساسا على تثبيت أطراف الجسم وثباتها لمدة معينة.

* استثمار الاندفاعات والمسارات:

يتم هذا في كل الوضعيات الغير المألوفة، بالبحث على سعة الحركات بتنقلات ودوران ذات صبغة جمالية مناسبة.

نشاط الجمناز الأرضي :

المستويات	الخصائص المميزة
تثبيت المكتسبات	- اختيار حركات أرضية مناسبة وتكوين سلسلة متدرجة الصعوبة. - ضمان فعالية وتنسيق عند تنفيذ الحركات المختارة. - احترام سعة الحركات عند تنفيذها .
توظيف المكتسبات (مرحلة ما قبل الامتحان)	- ضمان تسلسل الحركات والتنقلات (سلسلة إجبارية أو حرة). - البحث على تنفيذ جيد لحركات ذات صعوبة. - تنويع الحركات التي تتركب منها السلسلة .
تثمين المكتسبات (ظروف الامتحان)	- تنفيذ سلسلة جمازيه بإيقاع مناسب مع احترام فضاء التنفيذ. - العمل على صقل الحركات وتنقيحها باستمرار لضمان سلسلة ذات صبغة جمالية