

## الإختلافات بين التدريب المهاري والتدريب التوافقي

التدريب التوافقي	التدريب المهاري	
<p>تدريب قُدرات</p> <p>بذل الجهد المناسب ، الربط الحركي ، تقدير الوضع ، الإستجابة ، التكييف</p> <p>التدريب المهاري = وسيلة من أجل تحقيق الغاية</p>	<p>تدريب مهارة محددة</p> <p>تعليم ، صقل ، تثبيت الحركات</p>	الأهداف
<p>إستخدام مهاراتٍ قد تمّ تعلمها وأداء هذه المهارات بتنوع وتعديلٍ كبير</p> <p>تصعيب وتجديد المتطلبات التوافقية</p>	<p>الطريقة الجزئية والكُلية ، تغييراتٍ قليلة في خطوات التّعليم</p>	منهج العمل
<p>إستخدام مهاراتٍ مُتعددة والتنوع في الأداء باستمرار وبعدهد</p> <p>قليل من التكرارات</p>	<p>التركيز على مجرى حركي واحد أو بعض المجاري الحركية والتكرار لعدد كبير من المرات</p>	عدد مرات التكرار
<p>يعتبر تدريب القدرات التوافقية مقارنة بالتدريب المهاري متنوعاً أكثر في مجراه الحركي وديناميكياً أكثر</p>		

## القدرات التوافقية

\* شروط للإنجاز الرياضي

\* تتم غالباً عن طريق عمليات التحكّم والضبط الحركي ( أي تعتمد على تلقي المعلومات )

\* تتطور من خلال النشاط الرياضي على أساس من الفطرة المُكتسبة

\* تتعكس في درجة سرعة ونوعية تعلم وصقل وتثبيت وإستخدام المهارات الحركية

أهداف تدريب القدرات التوافقية  
( Blume )

- 1 - تعليماً متطوراً ( في نوعيته ) ومعقولاً ( تعليماً سريعاً ) للمهارات الفنية الأساسية لكرة اليد في مجال القاعدة 0
- 2 - يضمن المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية ( إلى جانب التنوع للمهارات الأساسية ) عملية إكتساب أفضل لمهارات أصعب في مراحل التدريب الإنتقالي وتدريب الإنجاز العالي
- 3 - يسمح المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية من إكتساب أفضل لوسائل تدريب اللياقة البدنية ، والإحماء ، والتدريب التعويضي ( إستعادة الشفاء )
- 4 - المحافظة على قدرات الرياضي في متابعة صقل مهاراته الفنية وتطويرها ( عدد / ونوعية مهارات الخداع ، مهارات التمرير أو مهارات حارس المرمى )
- 5 - تساهم القدرات التوافقية في عمليات التشخيص عند الإختيار وإنتقاء المواهب

## إختبار الجري الشامل :

- الأشول ينطلق من الجهة اليسرى والأيمن ينطلق من الجهة اليمنى إلى جانب الراية الأولى المتوضعة على تقاطع خط المنتصف مع الخط الجانبي 0
- يتم البدء في حساب الزمن مع بدء حركة اللاعب عند الإنطلاق 0
- الجري المتعرج بين الرايات مع تبديل يد تنطيط الكرة عند إجتياز كل راية 0
- التصويب بالوثب للأمام من داخل المربع المُحدد إلى النصف الأعلى للمرمى الأول 0
- الجري إلى القائم الأيسر للمرمى وملامسته 0
- العودة إلى خط منطقة المرمى وإلتقاط الكرة المُتوضعة داخل منطقة 0
- الجري بالكرة إلى المنطقة المُحددة على تقاطع خط المنتصف مع الخط الجانبي ووضع الكرة بداخلها 0
- التنقل الجانبي للمُدافع على إمتداد خط منتصف الملعب إلى نقطة بدء اللعب مع بقاء النظر بإتجاه المرمى 0
- إلتقاط الكرة من منطقة في منتصف الملعب والجري بالكرة إلى الخلف لغاية الوصول إلى المرتبة 0
- الدرجة الخلفية ومن ثم تنطيط الكرة مرةً واحدة فقط التصويب على المرمى الثاني في النصف الأسفل منه 0
- الجري السريع إلى القائم الأيمن للمرمى ولمسه 0

## التقييم :

- يتاح لكل مشارك محاولتان ويتم حساب زمن المحاولة الأفضل
- يضاف إلى الزمن نصف ثانية لكل خطأ من الأخطاء التالية :
- عند التصويب بالوثب للأمام من خارج المنطقة المَحَددة
- أداء مهارة مخالفة للمهارة المطلوبة
- عدم إصابة المنطقة المَحَددة من المرمى عند التصويب
- " الجري المزدوج "
- عدم تبديل يد التنطيط عند الجري المتعرج بالكرة

- دخول منطقة المرمى ، خطأ خطوات

## طُرق المراقبة في كرة اليد

الطريقة	وسيلة التسجيل ( جمع المعلومات )	أهم المحاسن	أهم المساوئ
المراقبة الحُرّة	التسجيل من الذاكرة بعد المباراة 0	يتم مراقبة المباراة دون مزعجات أو مضايقات 0	لا تُمكن إلا من تحليل الإنطباع عن المباراة ، ضرورة الوضوح الكامل لمهام معينة في المراقبة 0
الطريقة المرتبطة بالكتابة الطريقة المرتبطة بالرسم	سجل خاص حول مسير اللعب يتم تحضيره أو تحضير مخطط مطبوع للملعب 0	تسجيل عدد كبير من الإنجازات الفردية للاعبين في الهجوم والدفاع 0 إمكان القيام بالتقييم الإحصائي 0 إمكان إستنتاج نوعية السلوك التكتيكية 0 توفر المعلومات الرقمية الهامة في فترة الراحة بين الشوطين ( معلومات حول عدد الأخطاء الفنية والقانونية مثلاً ) 0	ضرورة تعلم الرموز ( التشفير ) 0 إمكان لإرتكاب الأخطاء في المراقبة أو عدم التمكن من المراقبة نتيجةً للقيام بالتسجيل 0
المراقبة من خلال التصوير ( الفيديو ، الأفلام )	إجهزة التصوير على مناطق مُختلفة في الملعب	نظرة شاملة جيدة عند توضع أجهزة التصوير بشكلٍ مناسب 0 إمكان تركيب الموقف بشكلٍ مفصل 0 إمكان إجراء التقييم مع اللاعبين بشكلٍ موسع حول تحليل الأخطاء 0	العيب الزمني الكبير للتقييم 0 توضع غير مناسب لأجهزة التصوير في الصالات الصغيرة 0 الوقت الطويل من أجل التقييم الإحصائي 0
طريقة التسجيل الصوتي	المسجلة	إمكان التسجيل الشفوي دون إنقطاع أثناء مسير اللعب 0 كلما إستخدم الرموز والمصطلحات بشكلٍ أثر ، كلما ساعد ذلك على تسجيل معلومات أوفر 0	لا يمكن التقييم إلا بعد نقل المعلومات إلى سجل عن مسير اللعب 0 تحتاج إلى وقت طويل جداً 0
طريقة الفيديو والحاسوب المشتركة	تسجيل فيديو إضافةً لإعطاء معلومات	إمكان التقييم الإحصائي في الحاسوب بشكلٍ سريع 0 إمكان معالجة المعلومات حسب البرنامج المُعد 0	ضرورة إمتلاك المُحلل للمؤهلات العالية 0 كمية المعلومات محدود نظراً لإعطاء المعلومات بشكلٍ حي ( مباشر مع التصوير ) 0

## خطة اللعب

خطة اللعب هي الشكل الأساسي الظاهر في سلوك اللعب للفريق ، حيثُ ينعكس في توضعات مُحددة للاعبين وكذلك لوظائفهم في الهجوم والدفاع 0

## مُتطلبات خطة اللعب

- 1 - السُهولة والتصورات الواضحة
- 2 - المرونة في تنظيم اللعب في الهجوم والدفاع مع الإبتكار في طرق الحل إفرادياً
- 3 - توزيع القوى بشكلٍ هادف ( القامة ، القوة / الضعف ، شغل ( ملء ) المراكز الإستراتيجية الهامة )
- 4 - إمكانيات القيام بالهجومى المعاكس ومنع الهجوم المعاكس للخصم
- 5 - تحديد الأعمال الرئيسية في الهجوم والدفاع

## التكتيك الدفاعي للفريق

### 1 - مراقبة الرجل ( رجل لرجل )

إستخدامها :

- 1 - في نهاية المباراة
  - 2 - عند الزيادة العددية
  - 3 - كوسيلة تدريبية
  - 4 - التفوق على الخصم من الناحية البدنية ، والناحية التكتيكية - التكتيكية
  - 5 - كعامل مفاجئة لإرباك الخصم
  - 6 - كمطلباً للعمل في مجال القاعدة
- التوضعات الأساسية / توزيع مراكز الفريق / نوعية العمل المُمكن ( مبادئ )  
الهجوم ضد العمل رجل لرجل / التدريب



## الخطة الدفاعية 1 : 5

إستخدام الخطة : متى ؟ ولماذا ؟

المهام ( الوظائف ) :

شغل ( ملء ) المراكز ومجموعة المراكز : المدافع الوسط ( 3 ) ، المدافع الخلفي ( 4 + 2 ) ،  
المدافع الخارجي ( 7 + 5 ) ، المدافع الأمامي ( 6 )

التمرير على الأغلب من : 3 - 1 ؛ 4 ، 2 - 1 ؛ 4 ، 2 - 3 ؛  
6 - 3 ؛ 4 ، 2 - 6 ؛ 7 - 4 ؛ 5 - 2 ؛ 5 ، 7 - 3

شكل اللعب ونوعية العمل :

- 1 - مركز المدافع الأمامي طبيعي
- 2 - مركز المدافع الأمامي على الجهة اليمنى أو على الجهة اليسرى
- 3 - المدافع الأمامي مُتقدم
- 4 - Pokrajac الهندي
- 5 - 1 : 2 : 3 = بالشكل الدفاعي 3 : 3 أو  
بالشكل الهجومي 1 : 5
- 6 - 5 دون 1

خطة الدفاع المُركب  
5 : 0 + 1

1- يتم مراقبة أحد لاعبي الخصم على مسافة 11-12 متراً من قبل المدافع ( + 1 ) إما مراقبةً ضيقة أو عن بعد على أن يبقى اللعب 5 : 5

2- إبعاد لاعب الخصم المُراقب عن المشاركة في اللعب ( إخراجه خارج نطاق اللعب )

3- عند قيام الخصم المُراقب بتغيير مركزه في المنطقة البعيدة ، تتابع مراقبته بشكلٍ ضيقٍ أو عن بعد

4- عند قيام الخصم المُراقب بتغيير مركزه إلى المنطقة القريبة ( المراكز 5 , 7 )  
أ ) يجب مراقبته مراقبةً لصيقة ( ضيقة )

ب ) يتم إستلامه من قبل أحد المدافعين على المراكز ( 5 , 7 )

ج ) يقوم لاعباً آخرًا بمهام اللاعب المدافع ( + 1 )

- عند قيام لاعب الخصم المُراقب بتغيير مركزه إلى أحد المراكز 4 , 3 , 2 ، عندها يتم تغيير مراقبة اللاعب و يأخذ اللاعب ( + 1 ) مهام لاعباً آخرًا ، أو يتم تغيير خطة اللعب 0

-

5- الحجز :

أ ) الحجز المباشر والحجز للتصويب من قبل الزميل في المنطقة القريبة

ب ) يقوم الزميل الحاجز بالتححرر " للمشاركة في اللعب "

6- الربط بين 1 : 0 + 5 والتمرير من خلال 1 : 5 الدفاعية

" + 1 " على المراكز الخطرة للتصويب 4 و 3

خطوات منهج العمل التدريبي - المراقبة رجل لرجل

1 - الألعاب الصغيرة :

ألعاب اللُّحاق بالخصم : اللُّحاق بشكل مزدوج ، اللُّحاق على شكل مجموعة ، اللحاق بتواجد الموانع

ألعاب اللُّحاق بظل الخصم : دون ومع كرة ، على شكل مُزدوج

أعب صيد الخصم بالكرة : ألعاب الصيد على شكل مجموعات ، وعلى شكل فريق