



المحاضرة الرابعة

للمرحلة الرابعة

اعداد

أ.م.د علاء محمد جاسم م.م علا عيسى النداوي

التعلم الحركي في كرة اليد

جدولة التمرين

كرة اليد هي رياضة تعتمد بشكل كبير على المهارات الحركية السريعة والتنسيق بين العقل والجسم، حيث يتطلب اللاعبون أداء حركات معقدة بدقة وسرعة. لتحسين الأداء في كرة اليد، يجب أن يكون اللاعبون قادرين على تعلم هذه المهارات الحركية من خلال التدريب المنتظم والفعال. التعلم الحركي هو العملية التي يتطور من خلالها اللاعبون لاكتساب المهارات الحركية الضرورية لأداء اللعبة. ومن أهم العناصر في هذه العملية هو كيفية جدولة التمرين لتحقيق أقصى استفادة ممكنة.

مفهوم التعلم الحركي

التعلم الحركي في كرة اليد يتضمن مراحل متقدمة من التعلم المستمر للمهارات الحركية المعقدة، مثل التمرير، الرمي، والدفاع. يتم تقسيم التعلم إلى ثلاث مراحل رئيسية:

1. المرحلة المعرفية: حيث يتعلم اللاعب الأساسيات الحركية للعبة، مثل كيفية الرمي أو المراوغة.
2. المرحلة الترابطية: يبدأ اللاعب في تحسين المهارات المكتسبة من خلال الممارسة المستمرة.
3. المرحلة التلقائية: في هذه المرحلة، يتمكن اللاعب من أداء المهارات الحركية بشكل تلقائي وبكفاءة دون الحاجة إلى التفكير في كل خطوة.

أهمية التعلم الحركي في كرة اليد

تعتبر كرة اليد رياضة تعتمد بشكل كبير على التحكم الدقيق في الحركة والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة أثناء المباراة. لذا، فإن التعلم الحركي هو الركيزة التي تبنى عليها القدرات الفنية والبدنية للاعبين. من خلال التعلم الحركي، يتمكن اللاعبون من:

4. تحسين الدقة والسرعة في تنفيذ المهارات.
5. التكيف مع المواقف المتغيرة خلال اللعب.
6. تطوير المهارات التكتيكية بالتوازي مع المهارات الحركية.

جدولة التمرين في كرة اليد

جدولة التمرين هي العملية التي يتم من خلالها تحديد متى وكيف يتم تنفيذ التدريبات في كرة اليد. التنظيم الجيد للتدريبات يلعب دورًا حاسمًا في تحسين التعلم الحركي ويساعد في تطوير الأداء. تشير الأبحاث إلى أن التمرين الموزع، الذي يتم فيه تقسيم التدريبات على فترات زمنية طويلة مع فترات راحة كافية، يحقق نتائج أفضل من التمرين المكثف الذي يتم في فترات زمنية قصيرة. علاوة على ذلك، يساعد تنويع التمرينات، مثل تغيير نوعية التدريبات أو بيئة التدريب، في تحسين التكيف العصبي وتعزيز الأداء.

المراحل الرئيسية لجدولة التمرين

مرحلة التعلم الأولي (الإدراك والتعرف على المهارة):

الهدف: في هذه المرحلة، يتعرف اللاعبون على المهارات الحركية الأساسية مثل التمرير والتصويب والمراوغة.

التمرينات: التركيز على التكرار البطيء للحركات، واستخدام الشرح البصري واللفظي، بالإضافة إلى تقسيم الحركة إلى أجزاء لتسهيل التعلم.

الجدول الزمني: حصص تدريبية في الأسبوع، مدة كل حصة تتراوح بين 60 و90 دقيقة. يتم تخصيص 60% من الحصة للتدريبات الفردية والباقي للتدريبات الجماعية البسيطة.

مرحلة التعلم الوسيطة (تطوير الكفاءة في الأداء):

الهدف: تحسين الأداء وزيادة السرعة والدقة في تطبيق المهارات الحركية.

التمرينات: التكرار بوتيرة أسرع، مع تطبيق المهارات في مواقف شبه حقيقية مثل التدريب ضد دفاع نشط. يتم إدخال تكتيكات بسيطة لزيادة التحدي.

الجدول الزمني: حصص تدريبية في الأسبوع. يتم تخصيص 40% من الوقت للتدريب الفردي و60% للتدريب الجماعي في أوضاع شبيهة بالمباريات.

مرحلة الإتقان والتكيف (مرحلة متقدمة):

الهدف: إتقان المهارات الحركية وتطبيقها في مواقف المباراة الحقيقية.

التمرينات: تمارين جماعية معقدة تعتمد على مواجهة مواقف حقيقية، مع التركيز على السرعة والدقة تحت الضغط. يتم تخصيص جزء من الحصص لتحليل الفيديو للمباريات لتعلم الأخطاء وتصحيحها.

الجدول الزمني: حصص تدريبية في الأسبوع، تتضمن 70% من التمارين الجماعية و30% من التدريبات الفردية المتقدمة.

العوامل المؤثرة في جدولة التمرين

الخصائص الفردية للاعبين: من المهم مراعاة الفروق الفردية في القدرات والمهارات الحركية لكل لاعب.

الحمل التدريبي: توزيع الأحمال التدريبية بشكل متوازن بين التدريب البدني والفني لتجنب الإرهاق والإصابات.

التدرج في الشدة: زيادة الشدة بشكل تدريجي لتناسب تطور مستوى اللاعبين.

أهمية جدولة التمرين في تعلم المهارات

جدولة التمرين هي عملية تخطيط الأنشطة التدريبية بحيث تتناسب مع احتياجات اللاعبين ومستوى تقدمهم في التعلم. تعتمد جدولة التمرين على عدة عوامل، بما في ذلك

تكرار التدريبات، كثافتها، ومدة الراحة بين كل وحدة تدريبية. تشير الأبحاث إلى أن تنظيم التدريبات بشكل مناسب يمكن أن يساهم بشكل كبير في تسريع تعلم المهارات الحركية وتعزيز الاستيعاب البدني والذهني.

لتدريب الموزع مقابل التدريب المكثف: يعتبر التدريب الموزع (الذي يتم فيه توزيع التمرينات على فترات أطول مع فترات راحة) أكثر فعالية في تعلم المهارات الحركية مقارنة بالتدريب المكثف (الذي يتم تنفيذه في فترة قصيرة وبكثافة عالية). هذا يرجع إلى أن التدريب الموزع يتيح للجسم والعقل وقتًا كافيًا لاستيعاب المعلومات والمهارات الجديدة وتطبيقها بشكل أفضل في المرات القادمة.

التكرار المنتظم: يلعب التكرار دورًا هامًا في تعلم مهارات كرة اليد. تكرار التمرينات بشكل منتظم يسمح بتعزيز المسارات العصبية المرتبطة بالمهارات الحركية مثل التمرير أو التصويب. ومع ذلك، فإن التكرار المفرط دون فترات راحة مناسبة يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق وانخفاض في مستوى الأداء. لذا، من المهم جدولة التمرينات بشكل يوازن بين التكرار والراحة.

استراتيجيات استخدام جدولة التمرين في تعلم مهارات كرة اليد

✚ **الفواصل الزمنية المناسبة بين التمرينات:** من المهم إدخال فترات راحة قصيرة بين التدريبات لتحفيز التكيف البدني والذهني. يُفضل أن تكون الفترات بين التمرينات متوازنة بحيث تسمح للاعبين بالتعافي وتطبيق ما تعلموه بشكل أفضل.

✚ **تنويع التدريبات:** إدخال تغييرات في نوعية التمرينات مثل التمرير تحت ضغط، التصويب من زوايا مختلفة، أو اللعب في مساحات ضيقة يعزز من تعلم المهارات ويجعل التدريب أكثر فعالية وممتعة. كما يساعد ذلك في تحسين استجابة اللاعبين لمواقف المباريات المختلفة.

✚ التغذية الراجعة الفورية: تقديم ملاحظات فورية خلال التدريب يساعد اللاعبين على تصحيح الأخطاء بسرعة وتحسين أدائهم بشكل مستمر. هذه التغذية الراجعة يجب أن تكون جزءاً من جدول التدريب لضمان تحسين المهارات بشكل مستمر.

تطبيق جدولة التمرين على مهارات محددة في كرة اليد

7. **التصويب:** عند تدريب اللاعبين على التصويب، من الأفضل البدء بتمرينات تصويب بسيطة ثم زيادة صعوبة التمرينات تدريجياً. يتم جدولة التمرينات بحيث يتم تقديم تصويب في أوضاع مختلفة (ثابتة، متحركة) مع إضافة فترات راحة لتحسين دقة التسديد.
8. **التمرير:** تمرين التمرير يتطلب تكراراً مستمراً لتحقيق التنسيق بين العين واليد. يمكن تنظيم جلسات تمرين قصيرة للتمرير مع زملاء الفريق ثم زيادة السرعة تدريجياً لتحسين الاستجابة.
9. **المراوغة:** المراوغة تتطلب تطوير القدرة على التحكم بالكرة تحت ضغط المدافعين. يجب أن يتم جدولة تدريبات المراوغة في بيئات متعددة لتحسين قدرة اللاعب على الحفاظ على الكرة تحت الضغط.