



محاضرات كرة

اليد

للمرحلة

الرابعة

اعداد

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

## التدريب الرياضي في كرة اليد :

يعتبر علم التدريب الرياضي احد الاسس والمبادئ الهامة لوصول الفرد الى اعلى مستويات التنافس الرياضي ايا كان نوع النشاط الرياضي نظرا لمبادئه الاساسية واهمها مبدا الخصوصية فكلما كان التدريب اكثر خصوصية ادى الى عائد تدريب مؤثر وفعال حيث تتطلب لعبة كرة اليد ان يتمتع اللاعب بلياقة بدنية عالية فقد اصبحت تنمية القدرات البدنية للاعب كرة اليد احدى الاركان الاساسية في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والموسمية، إن الاعداد البدني هو اهم اركان التدريب التي يعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء اكان مبتدئاً ام متقدماً ، وهي من الاسس المهمة التي تشترك مع المهارت الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية حيث ان عملية التخطيط تساعد على تنظيم عملية التدريب حيث ان كل وحدة تدريبية تعتمد على الوحدة التدريبية التي سبقتها والتي لها هدف مختلف يسعى المدرب لتحقيقه وهكذا في كل وحدة تدريبية يحقق هدفه الى ان يصل الى تحقيق جميع الاهداف المرسومة والمخطط لها في عملية التدريب أن التمارين البدنية او الفنية او الخطئية من الصعب الفصل بينها لان كل تمرين يمكن ان يُطبق لتحقيق اهداف عدة ، ان التمرين الذي يستخدم لتطوير الناحية الدفاعية هو في الوقت نفسه يمكن ان يطور الناحية الهجومية والذي يطور الناحية الفنية يمكن ان يطور الناحية البدنية وهكذا بقية التمارين.

### مكونات التدريب الرياضي

الغرض الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يجب إعداده أعدادا شاملا من جميع النواحي، على وفق مؤهلاته ومواصفاته وقدراته واستعداداته، بما يتلاءم مع تخصصه، ولكي تحقق عملية التدريب أهدافها يجب الاهتمام بمكونات أو محتويات التدريب الرياضي الآتية:

#### ١- الإعداد البدني

يهدف الإعداد البدني إلى اكتساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية، أي تطوير وإتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، فضلا عن تنمية القدرات الوظيفية. ويعد الإعداد البدني من الواجبات الأساسية للتدريب إذ إن اللاعب بدون اكتسابه للإعداد البدني لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان، إذ يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة في أثناء المباريات بأقل جهد، مع القدرة على سرعة استعادة الشفاء، والغرض الأساس من

الإعداد البدني هو تنمية القدرات الوظيفية والصفات البدنية العامة والخاصة، والتي تشمل التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة.

كما يفهم بأنه عملية اكتساب وإتقان وتثبيت الحركات والأداءات المهارية البسيطة والمركبة بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات وظروف السباق.

ويعتمد الأداء المهاري على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني والمهاري بصفة مستمرة، مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الأداء المهاري العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة.

## ٢ - الإعداد المهاري

يهدف الإعداد المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن كما أنه يعد إحدى النواحي المهمة في إعداد اللاعب بهدف تطوير المهارات الأساسية واستعمالها بشكل صحيح في المباريات وهو أيضا يعد الأساس في بناء الخطط، وكل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، لذا فإن إتقان هذه المهارات يعد ضروريا لنجاح خطط اللعب المختلفة وكلما تمكن اللاعب من ضبطها وإتقانها، كلما تمكن من القيام بالواجبات الخطئية بشكل جيد، إذ إن أداء المهارات الأساسية من لدن اللاعبين بأسلوب بسيط ومستقى يساعدهم على الاقتصاد في الجهد وعدم التعب والإرهاق، وبعد التدريب عليها لفترة طويلة يمكن تعليمها وإتقانها في مباريات تجريبية، لأنها تؤدي أمام خصم ويتطلب ذلك من اللاعبين السعي المستمر من أجل التفوق وتحقيق الفوز، ومن جانب آخر فإن ذلك يجعل الصورة كاملة أمام المدرب حيث تتضح نقاط الضعف في الأداء ويضع الحلول لها لتلافيها

## 3- الإعداد الخططي

يهدف إلى اكتساب اللاعب للقدرات الخطئية الفردية والجماعية لغرض مواجهة المتطلبات الخاصة

التي تفرضها ظروف المنافسات والتدريب من أجل إتقانها وتثبيتها واستخدامها تحت مختلف الظروف في المنافسات والإعداد الخططي هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الأداءات المهارية والاستفادة من إمكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء في

أثناء السباق والظروف الخاصة بها. ويجب على المدرب أن يهتم بتدريب لاعبيه على كل أنواع الخطط، ففي كرة القدم مثلاً يجب تدريب اللاعبين على الخطط الفردية، وكذلك الخطط الجماعية؛ حتى يصبح أداؤهم لتلك الخطط تلقائياً في أثناء المباراة. ويتوقف نجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية وال نفسية للاعب، ولا شك أن القدرات العقلية تلعب دوراً حاسماً في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خططياً تحت الظروف المتغيرة للسباق، والتحول الخططي بين حالة وحالة أخرى.

والخطط هي: استعمال المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة لغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق. أو هي إتقان اللاعب للمهارات الحركية والوصول بها لدرجة الآلية، وبهذا يكون تركيز التفكير في الاختيار بين البدائل المختلفة للاستجابات الحركية.

#### 4- لإعداد التربوي والنفسي:

يعرف الإعداد التربوي والنفسي بأنه كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية الصفات الإرادية، والصفات الخلقية للاعب والتغلب على المؤثرات الداخلية والخارجية في أثناء المباراة كالملمع ونوعية الأرض، والجمهور، والفريق المنافس، ومتطلبات المباراة التي قد تكون معوقاً للأداء في أثناء المباراة. وتلعب الصفات الإرادية للاعب دوراً بارزاً وهاماً في حسن أدائه للمباراة، كذلك الفريق الذي يمتلك لاعبه صفات إرادية عالية يعد فريقاً صعباً الهزيمة، بل تلعب قدراته الإرادية وال نفسية دوراً في تحقيقه دائماً للنصر أمام الفرق غير المعدة الإعداد النفسي الجيد.

يهدف الإعداد التربوي والنفسي إلى إعداد اللاعب تربوياً ونفسياً، فضلاً عن اكتسابه القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتطويرها إلى أن يتم إتقانها وتثبيتها، وكذلك توجيه وإرشاد اللاعب والاهتمام به ودعمه وتشجيعه حتى يتمكن من إعطاء كل ما عنده في المنافسات. كما يهدف إلى تربية الفرد الرياضي بصورة شاملة ومتزنة مع تطوير السمات الخلقية وتنمية الروح الرياضية مع إعداده نفسياً لتعليمه كيفية استعمال القدرات التي يتعلمها، ومن ناحية أخرى إظهار الإنجاز الجيد من خلال الإعداد النفسي للمشاركة الناجحة في المسابقات أو المنافسات الرياضية. ومن أهم شروطها الشعور بالثقة بطاقته، والتحقق السليم من إمكانياته، فإذا لم تتوافر

الثقة أو القناعة بالطاقة الذاتية فإن الفرد الرياضي يصبح تحت رحمة الخوف بأشكاله المتعدد إذ يمتد ذلك إلى خوفه من التدريب.

#### 5 - الإعداد المعرفي النظري

يأخذ التدريب النظري حصة كبيرة في مجال تدريب أي فعالية، وذلك لأهميته في إعداد وبناء اللاعب إلى جانب بقية الأنواع الأخرى التي تساعد في ذلك لغرض الوصول به إلى مستوى متطور ومتقدم في النشاط الممارس، ويساهم الجانب النظري مساهمة فعالة، لأهميته في اكتمال إطار ومحتوى البرنامج التدريبي. يهدف الإعداد المعرفي النظري» إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعلومات والمعارف النظرية التي تهتم الرياضي بصفة عامة، وكذلك التي تخص النواحي التدريبية العامة وكذلك التي تخص نوع النشاط الذي يمارسه هذه المعارف والمعلومات والتي تسهم بدور ايجابي في رفع مستوى الفرد الرياضي بصورة كبيرة وتشتمل هذه المعارف مايلي:

- المعارف والمعلومات الصحية .
- النواحي الخاصة بالتغذية .
- المعارف الخاصة باسس الاداء الحركي .
- المعارف الخاصة بقانون اللعبة .
- المعلومات الخاصة بالنواحي الوظيفية .