

المحاضرة الثانية / متطلبات الاداء البدني والمهاري بكرة اليد

اعداد وتقديم

أ.د وداد كاظم مجيد. أ.د اقبال عبدالحسين. م.د سجي خالد جاسم.

طبيعة الاداء في كرة اليد:-

تعتمد طبيعة الأداء على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الاداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع (بالكرة أو بدونها) إلى الجري والتوقف وترجع عمليات التغيير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة البدنية والمهارية بحيث لا توجد ظروف ثابتة للاداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس والكرة.

المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد :-

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً باللياقة بدنية عالية وقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والاسبوعية، والشهرية، والسنوية.

فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الاداء الفني والخططي ولبوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو في تنمية وتطوير الصفات البدنية إذ لها الأثر المباشر على مستوى الاداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات وبذلك ترتبط القدرات البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية تعتبر جزءاً " ثابتاً" في برنامج التدريب طول العام

ويقصد بالاعدادات البدني هي كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب وتدريب عليها اللاعب لينتمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الاداء المهاري والخططي وبدونها لا يستطيع لاعب كرة اليد أن يقوم بالأداء المهاري والخططي (بالكرة أو بدونها) ووفقاً للمتطلبات للعبة.

تكمن أهمية الإعداد البدني بكرة اليد في:

- 1- تطوير اللياقة الوظيفية للاعب كرة اليد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه .
- 2- إكتساب اللاعب الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة للمحافظة على سلامة أعضاء الجسم .

- ٣- إكتساب اللاعب القوام الجيد المناسب.
- ٤- رفع اللياقة الحركية بزياده مستوى الأداء.
- ٥- تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي.
- ٦- إكتساب المعرفة والمعلومات لاتخاذ القرارات والحلول العلمية
- ٧- تطوير سمات اللاعب الشخصية والادارية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجره.
- ٨- إكتساب اللاعب للاتجاهات والقيم الإيجابية التي تسهم في الشعور بالرضا للمشاركة الفعالة في اللعبة.
- ٩- القدرة على مواجهة الضغوط مع الظروف المختلفة التي يواجهها اللاعب في المنافسات.
- ١٠- مؤشر لإظهار الإستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل على كشف المواهب الرياضية ومدى استعدادهم لممارسة النشاط الرياضي.

ويمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي:

١- صفات بدنية للاعداد البدني العام :

يهدف الإعداد البدني العام الى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال التمرينات البدنية سواء بالادوات او بدون ادوات او باستخدام الاجهزة ومن هذه الصفات هي:

١-القوة .

٢-السرعة.

٣-التحمل.

٤-المرونة.

٥-الرشاقة.

٢- الصفات البدنية للاعداد البدني الخاص:-

حيث يهدف الإعداد البدني الخاص للاعب كرة اليد الى تنمية الصفات البدنية الخاصة والضرورية للاداء في لعبة كرة اليد وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطية على أن يكون مرتبط بالاعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع قدرات التدريب وفي هذا الاعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط لتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة هي:

١-القوة المميزة بالسرعة.

٢-تحمل القوة.

٣-تحمل السرعة.

٣-صفات بدنية أخرى مثل:

١-تحمل الأداء.

التوافق.

التوازن.

الدقة.

وهي صفات بدنية مرتبطة بالأداء البدني والمهاري والخططي وهي ممزوجة بأكثر من صفة ويستطيع المدرب تنميتها وتطويرها من خلال تدريبات الدفاع والهجوم أو تكرار الأداء أو التحركات المختلفة اثناء القيام بأداء الجوانب المهارة أو

الخططية بالكرة أو بدونها سواء في الدفاع أو الهجوم.

والتمرينات:- هي الوسيلة الأساسية لتنمية وتطوير المتطلبات البدنية لكرة اليد حيث تنقسم وفقا لذلك الى:-

١-تمرينات اعداد عامة او شاملة وهي تودى بدون كرة يد وتكون شاملة لكل أجزاء الجسم.

٢-تمرينات خاصة بكرة اليد.

٣-تمرينات المنافسات والمباريات.

٤- تمرينات الراحة الإيجابية.

المتطلبات المهارة الضرورية للاعب كرة اليد:-

المتطلبات المهارة في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة

المتطلبات المهارة في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة .

ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارة من خلال التخطيط الجيد

لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان

والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

ويمكن حصر المتطلبات المهارة الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي:-

١-المتطلبات المهارة الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة وتتضمن

- التحركات الهجومية .

-المناولة.

-الطبطة

التصويب .

- الخداع .

- الركض والمتابعة .

- الرميات الحرة .

- التحرك للهجوم الخاطف .
- 2/ المتطلبات المهارية الدفاعية وتتضمن :
 - التحركات الدفاعية .
 - المهاجمة الدفاعية .
 - التغطية والمتابعة .
 - قطع وتشنيت الكرة . -
 - التسليم والتسليم .
 - المراقبة .
 - التزاحم في اتجاه الكرة .
 - التخلص من الحجز .
- مما سبق يمكن حص المتطلبات المهارية (الهجوم والدفاعية) الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي:-
- ١- المناولة والاستلام: وهي اساس العمل الهجومي في كرة اليد في بناء الهجمات او التحضير لها.
- ٢١- الطبقة: وهي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة بكرة اليد.
- ٣- التصويب: بما يحتويه من من انواع وأساليب مختلفة سواء من الثبات او الحركة.
- التحركات الهجومية: امامية, ومائلة, وعريضة, وطولية.
- ٥- الخداع: بالكرة أو بدون كرة بسيط او مركب .
- ٦- الحجز والمتابعة: سواء حجز المهاجم او حجز المدافع والتدرج في المتابعة .
- ٧- دفاع فردي : هو الأساس الذي يبنى عليه اي شكل من اشكال الدفاع وعلى خط واحد او اكثر من خط.
- ٨- التحركات الدفاعية: وهي اساس التناسق والتناغم في العمل الجماعي او عمل الفريق ككل.
- ٩- الحالات الخاصة: وتشمل رميات الجزاء ورميات الحرة وهي مهارات لا بد من التدريب عليها واتقانها.
- ١٠- الهجوم الخاطف: لما يحتويه هذا الهدف (الهجوم الخاطف) من محاولة جادة لإظهار المهارة لاستلام الكرة والتصويب على المرمي بعد التمرير من الحارس او اللاعب المستحوذ على الكرة وكذلك اختلاف كل مركز من مراكز اللعب في أسلوب بدء وتنفيذ الهجوم الخاطف.