



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الإعداد الخططي في كرة اليد

محاضرة في مادة كرة اليد
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي

م.د. وسام مهدي صالح

أ.م.د. احمد قحطان نجم

الإعداد الخططي في كرة اليد :

يهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق المستويات الرياضية العليا ، والذي يتوقف على مدى استخدام اللاعب لإمكاناته واستعداداته كافة وتطبيقها في المنافسة ، ويعد الإعداد الخططي المركب الذي تخرج فيه أنواع الإعداد كافة لتحقيق هدف التدريب الرياضي ، فهو محصلة تطوير حالة اللاعب البدنية والمهارية والفكرية والنفسية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة في حدود قانون اللعب وذلك في إطار ما يسمى بخطة اللعب.

ويعرف الإعداد الخططي بأنه تتويجاً لجهد التدريب في المباريات وفيه يتوقف العمل على ثلاثة عوامل رئيسية من أجل النجاح ، إذ نجد أول الترتيبات والاستعدادات وتهيئة السبل كلها للفوز ، والثانية تتجلى في اللعب في استخدام مضادات دفاعية ضد هجوم معين والعكس ثم نصل إلى أرقى المراحل في تدريب اللاعبين وهي تعوده على التصرف الخططي المناسب إزاء مواقف اللعب في الملعب على وفق حدوثها.

إن مرحلة الإعداد الخططي يجب ان تشمل على مجموعة مكونات هي :

- ١- المستوى الذي وصل إليه اللاعب وبنائه التكويني.
- ٢- التكوين الفني الخاص بالمهارات الحركية.
- ٣- الأداء الجيد للمهارات والاستعدادات الخاصة بالأداء إلى جانب ارتفاع الروح المعنوية ووجود الرغبة الأكيدة للتنافس والصراع عند اللاعب.
- ٤- الإلمام والمعرفة النظرية الخاصة بنظريات الهجوم والدفاع الخاصة بالخطط.
- ٥- المعرفة التامة بقواعد اللعبة وتوظيفها لخدمة الخطط.
- ٦- استخدام الخطة المناسبة ضد خطط الفريق المنافس لإجباره على تغيير خطته على وفق امكانيات اللاعبين.
- ٧- الظروف الخارجية وصلتها بوضع الخطط.

ويهدف تعلم خطط اللعب إلى اكتساب اللاعب للمعلومات والمعارف والقدرات الخططية واتقانها بالمستوى الكافي الذي تمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة

في اثناء المباراة ، ويتأسس التعلم الخططي على التعلم الحركي إذ إن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين .

وعلى ذلك نجد أنه كلما زاد اتقان اللاعب للمهارات الحركية الذي يمكن استخدامها في خطط اللعب المتعددة بمعنى آخر كلما تميز أداء المهارات الحركية بالآلية الامر الذي لا يحتاج إلى تفكير يذكر كلما استطاع اللاعب تركيز الجزء الأكثر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب المختلفة.

وفي هذا الصدد نقول ان الترابط القائم بين التعلم الحركي والخططي مطلوب بشكل مستمر حتى في حالة تثبيت المهارة الحركية لأن ذلك يعطي استعداداً دائماً للتطور وبالتالي خلق ابداعات جديدة في اثناء الاداء .

القدرات الأساسية لخطط اللعب :

خطط اللعب عبارة عن توجيه القوى في تحقيق الهدف الخاص بتحقيق الفوز والنجاح والتفوق ، والتصرف الخططي يعني التصرف المترث ومعرفة حالات واطواع اللعب وتغييره والتفكير المسبق قبل التصرف وتقدير قوة الفريق المنافس وقدرته الخاصة والامكانات المتاحة لأداء هذه التصرفات والعمل على احباط قوى الفريق المنافس والتوصل إلى الفوز من خلال الاستخدام البارع والماهر للقوى الخاصة.

ويمكن اكتساب القدرة الاساسية في مجال خطط اللعب على احسن صورة اثناء اللعب مع القيام بتبديل وتغيير الواجبات الخططية ، ولكي يتم التمكن من التصرف خططياً بهذه الطريقة ، فإنه من الضروري ان يمتلك اللاعب قدرات أساسية خططية خاصة باللعب.

١- القدرة على الادراك :

إن قدرة الإدراك تلعب الدور البارز في عملية التعلم بصورة عامة والتعلم الخططي بصورة خاصة لأن الإدراك يعتبر عملية عقلية تسبق السلوك أي الادراك يعتبر تصرف يسبق متطلبات الموقف ، فهو إذاً عملية عقلية مفسرة وبعد أن يتم التغيير ينجز الموقف الحركي المطلوب ، لذا ينبغي على اللاعبين ان يكونوا قادرين على الاحاطة بأكبر ما يمكن اجزاء واحداث اللعب ، وتوقع حدوث الاشارات البصرية والسمعية.

٢- القدرة على الاستجابة :

تتميز لعبة كرة اليد بالمجهود العضلي والحسي المتغير والمستمر لتعرض اللاعب في مواقف اللعب الى مجموعة كبيرة من المثيرات المتنوعة الشكل والمختلفة الاتجاه في الحالات الدفاعية والهجومية والتي تتطلب منه استجابات سريعة ودقيقة منذ بداية ظهور المثير حتى اكتمال الاستجابة الحركية.

٣- ادراك الاحساس بالمكان :

ينبغي على اللاعبين التمتع بادراك الاحساس بأماكنهم الدفاعية والهجومية بشكل تملؤه الثقة ، والاستفادة من أماكنهم التي يحتلونها بشكل كامل وبهذا يجب عليهم ادراك الإحساس العام بالمكان الكلي الذي يتحرك فيه الفريق.

٤- ادراك الاحساس بالزمن :

ان عملية الادراك والاحساس بالزمن تساعد على فهم وادراك العلاقات الخاصة باللعب وايقاع ووزن اللعب اي بمعنى زيادة السرعة او نقصانها نتيجة لإيقاع اللعب والنتيجة التي حصل عليها الفريق لذلك فإن قدرات الاحساس بالزمن تسهم بشكل كبير في فهم خطط الفريق وادراكها واسلوب لعبه لمباراة الفريق المنافس والتفوق عليه في اثناء المباراة لذا ينبغي على اللاعبين ان يتمتعوا بادراك الاحساس بالمسار الزمني لأحداث المباراة.

٥- ادراك الاحساس بالتشكيل :

ان عملية الاحساس بالتشكيل هي جزء من مجموعة القدرات الخطئية الاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعبي كرة اليد بصورة خاصة والتي تساهم مع بقية القدرات بإعداد اللاعبين خطئياً لكي يستطيعوا حل واجبات دفاعية وهجومية من اجل التفوق في المباراة ، لأنه كما هو معروف ان لعبة كرة اليد هي لعبة فرقية تعتمد اساساً على الاداء الجماعي القائم على توظيف القدرات الفردية للفريق.

لذا ينبغي على اللاعبين التمكن من الانتظام في التشكيلات الدفاعية والهجومية بطريقة صحيحة فضلاً عن قدرتهم في اتمام التغييرات في هذه التشكيلات والتواجد في حالة اتزان الفريق اثناء القيام بأداء هذه التغييرات.

ونوضح هنا ان قدرات الاحساس بالتشكيل تتطلب من اللاعب ان يدرك ان هناك هدفاً من تحركه في الملعب وان هذا الهدف يخدم الخطة الجماعية ، وكذلك يجب على اللاعب ان يفهم ويدرك الهدف من تحرك زميله في الملعب حتى يمكن مساعدته في تنفيذ الخطة ، وادراك اللاعب واحساسه لمدى قدرة زميله الحركية ومهارته الاساسية تساعده على ان يمرر للزميل الكرة بالطريقة المناسبة او يأخذ المكان المناسب الذي يساعد الزميل على التمرير إليه بدقة.

٦- القدرة على التكيف :

التكيف هو قابلية الفرد على التعامل مع متغيرات الموقف بشكل مناسب وبما ان مواقف اللعب بكرة اليد هي مواقف متغيرة من ناحية الدفاع والهجوم فإن اللاعب يجب ان يملك المقدرة على ادراك التكوينات التي تحدث في اثناء سير المباراة والتكيف عليها بكل واجبات مطلوبة.

ينبغي على اللاعبين أن يعيشوا مع مسار وأحداث المباراة وأن يتمكنوا من تصور وتحليل الأحداث من قبل حدوثها آخذين بنظر الاعتبار تصرفات اللاعبين الزملاء في الفريق والمنافسين.