

المحاضرة الثالثة (ثلاث حصص): متطلبات التدريب الرياضي الحديث في كرة اليد

* تمهيد:

إن كرة اليد الحديثة عرفت تطوراً سريعاً في السنوات الأخيرة، و هذا راجع إلى تكوين و إعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، و لا يتم هذا إلا من خلال بناء البرامج التدريبية المخططة و المقننة و المبنية على أسس علمية في مجال التكوين و التدريب الرياضي الحديث، و إن كرة اليد الحديثة تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير خلال المباراة مع حسن التصرف في الأداء المهاري و تنفيذ خطط اللعب المختلفة.

1- المتطلبات البدنية لكرة اليد:

1-1- الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة و الخاصة، و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها، و تؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب.

1-1-1- أنواع الإعداد البدني:

أولاً: الإعداد البدني العام:

يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها بناء و تطوير

الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد.

و يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب

مع الشيء البدني الواقع عليه.

و يهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن و شامل

و هو أساس الإعداد الخاص، و يعني ذلك أن الغرض من التدريب و الإعداد العام هو التوصل إلى التعود

على حمل التدريب و السرعة و هما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم و الأعضاء الداخلية كافة.

ثانياً: الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في كرة اليد و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام إرتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب.

و لما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ، نظرا لتطور أداء اللاعبين لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً و هجوماً، إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

1-2- الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)، و يقصد بالصفات البدنية تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة، و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

1-2-1- التحمل:

(*) مفهوم التحمل:

يعرف دتشكوف "Datchkof" التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب، و الذي ينمو في

حدود مزاولة النشاط الرياضي المحدد. بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.

أما ماتفييف "Matveiv" فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

* و هناك قسمين من التحمل:

أولاً: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام

شدة كبيرة، بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض مسافة 800 م، 1500 م، 5000 م.

ثانياً: التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية في الأداء لوقت طويل باستخدام تمارين

خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها. و بهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة

الرياضية. ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة

مثل السباحة و 400 م عدو، هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة. و في

السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200

م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة، و يعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي،

أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (اللاهوائي).

(*) أنواع التحمل:

أ- التحمل لفترة زمنية قصيرة:

يمتاز بقصر الفترة الزمنية، حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د، كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة و القوة كما هو

الحال في ركض 100 م، 200 م، 400 م.

ب- التحمل لفترة زمنية متوسطة:

يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية، حيث تمتد من 02 إلى 09 د، و له علاقة ارتباطية قوية بينه و بين السرعة و القوة.

ج- التحمل لفترة زمنية طويلة:

يمتاز بطول الفترة الزمنية، حيث تمتد من 10 إلى 30 د، كما أن تأثير تحمل السرعة و القوة يكون ضعيفا.

د- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة:

يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30 د، كما هو الحال في الرياضات الجماعية. و على الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها ببعضها ببعض و مكمل بعضها البعض.

1-2-2- المرونة:

تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات و المفاصل.

و يعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

و يعرف Haree و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر

حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.

(*) أنواع المرونة:

أ- المرونة العامة:

و تشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، و تولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

ب- المرونة الخاصة:

و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها، و تحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها و تكون المرونة إيجابية و سلبية.

- **المرونة الإيجابية:** و هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

- **المرونة السلبية:** تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مُساعدة.

1-2-3- الرشاقة:

يعرف "ماينل " الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

و يعرف " كيرتن " الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، و لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

إستعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري.

1-2-4- القوة:

يرى "هارة " القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي و العضلي

لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

و يتوقف كل من " كلارك " و " ماتبوس " و " جيتشل " في تعريف القوة العضلية بأنها

القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة.

(*) أنواع القوة:

أ- القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي لها.

ب- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن. و يعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في العدو و التصويب في كرة اليد.

ج- تحمل القوة:

يعني تحمل القوة عند الرياضيين و قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة. و يعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطاته بمستويات من القوة العضلية.

1-2-5 - السرعة:

(*) مفهوم السرعة:

تعتبر السرعة كصفة حركية، و هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، و في ظروف معينة.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن.

(*) أنواع السرعة:

أولاً: السرعة الإنتقالية (السرعة القصوى):

و هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. و كلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى.

ثانياً: السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة. لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة، و هذا ما يحصل في حركة التصويب و الرمي أو استقبال الكرة أو المحاورة و التمرير.

ثالثاً: سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة أو سرعة تغيير الإتجاه يتبعه تغيير موقف مفاجئ.

2- المتطلبات المهارية في كرة اليد:

المتطلبات الأساسية المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواءاً كانت بالكرة أو بدونها، و تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة. و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد و التكوين المهاري، الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد، و يجب أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف المباراة.

1-2- مفهوم الإعداد المهاري:

و يقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية. بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف.

و يعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري بأنه اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات و المعلومات و المعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائه.

2-2- مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة و هي:

2-2-1- مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية:

و تتضح أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية :

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة و إتقانها.

- تهدف إلى اكتساب الرياضي مختلف المعاني و التصورات كالتصور السمعي

البصري و الحركي للحركة، حتى يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب لتعلم الحركة و محاولة التدريب عليها لإتقانها.

2-2-2- مرحلة إكتساب التوافق الجيد:

و تكمن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلي:

- يمكن استعمال مختلف الوسائل المعنية على التعليم السابق ذكرها على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب.

- تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة، و التي بواسطتها يمكن ممارسة أداء الحركة و التدريب عليها ككل و كأجزاء.

- تحتل عملية إصلاح الإخفاق دورا هاما من خلال عملية التدريب على الحركة.

2-2-3- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة و خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بمحاولات التدريب و إصلاح

الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة، و يجب استخدام المراحل الآتية:

- إتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة.

- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء و استخدام القوة.

- تثبيت الحركة مع التغيير في الاشتراكات و العوامل الخارجية.

- تثبيت الحركة في ظروف تتميز بالصعوبة.

3- المتطلبات الخططية في كرة اليد:

يعرف مصطلح الخطة TACTIC في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة في حين أنه يعرف

في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن أداء قيادة المباراة الرياضية.

و يعني الإعداد الخططي حسب مفتي إبراهيم حمادة اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب

المختلفة و كذلك المعلومات و المعارف المتصلة بها، و الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف

المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المباراة.

و تعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها اللاعب و الفريق أثناء الهجوم و

الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز .

3-1- أنواع خطط اللعب:

3-1-1- الخطط الهجومية:

تتميز بعنصر المبادرة و التي تشكل نقطة الانطلاق، و فيها محاولة الهجوم على المنافس مع مراعاة عدم

إغفال النواحي الدفاعية، كما تتضمن الخطط التي تمهد لإجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام

بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجئة لضمان عدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد.

3-1-2- الخطط الدفاعية:

و هي خطط اللعب التي يلجأ فيها اللاعب أو الفريق للدفاع و ترك زمام المبادرة و أمر قيادة المباراة

للمنافس.

3-2- مراحل الإعداد الخططي:

- تتضمن مراحل الإعداد الخططي المراحل التالية:

أولاً: مرحلة اكتساب المعارف و المعلومات الخططية:

و تظهر أهمية اكتساب اللاعب المعارف و المعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل خطط اللعب المختلفة و اختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف و بالتالي الإسراع في الأداء و التنفيذ. كما أن تشكيل الخبرات المختلفة للاعب و التي يطلق عليها خبرة المباريات تتأسس على هذه المعارف النظرية.

ثانياً: إكتساب و إتقان الأداء الخططي:

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي العالي، و يمكن تحقيق ذلك عن طريق تقسيم عملية تعليم الأداء في المواقف الخططية إلى المراحل التالية:

المرحلة الأولى: تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة مبسطة.

المرحلة الثانية: تعلم نفس الأداء الخططي مع التغيير مع طبيعة المواقف.

المرحلة الثالثة: تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

ثالثاً: مرحلة تنمية و تطوير القدرات الخلاقة:

يتطلب تعلم السلوك الخططي و إتقانه من اللاعب أنماط سلوكية يكون قادرا على تغييرها و تعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسات الرياضية. و تتأسس القدرات الخلاقة على مدى ما لدى اللاعب من معارف و معلومات و مهارات و خبرات حركية و خططية اكتسبها أثناء عملية التعلم. إذ أن اسهام القدرات الخلاقة ينحصر على الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة و مناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة.

4- المتطلبات النفسية في كرة اليد:

4-1- مفهوم الإعداد النفسي:

يعرف مفتي إبراهيم حمادة الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك لكلا من الأداء البدني المهاري - الخططي للاعب و الفريق و الوصول إلى قمة المستويات.

و يعرف محمود كاشف الإعداد النفسي على أنه تنمية الصفات الإرادية و تنمية عملية الإحساس و الانتباه و الملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة و المقدرة على التصور و التوقع الخططي الصحيح.

4-2- أهداف الإعداد النفسي:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى المستويات من المهارات الأساسية و الخططية.
- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية.
- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية في و أثناء التدريب و المنافسة.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- المساعدة في الإعداد النفسي و المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق.

4-3- أنواع الإعداد النفسي:

4-3-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

و يهدف إلى التوجيه و الإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات و العقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية. و زيادة قدرتهم على حسمها و التحدي لها و

مواجهتها، و كذلك بناء و تنمية الدافعية الرياضية و بصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين و تنمية قدرتهم على تحديد و وضع أهدافهم بصورة واضحة و السعي لتحقيقها. كما يسعى إلى تحقيق و تطوير السمات النفسية الخاصة للاعب كرة اليد من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالإتقان بمستوى قدراتهم و إمكانياتهم.

4-3-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

أثار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبياً، بهدف التركيز على توجيههم و تهيئتهم و إعدادهم بصورة تسمح لهم بتعبئة كل قواهم و طاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة.

4-4- مكونات عملية الإعداد النفسي الرياضي:

4-4-1- العمليات العقلية العليا:

الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير، الانتباه، و التي تتضمن سرعة اكتساب المهارات و الخطط و دقة التطبيق لها في المواقف المختلفة، و العمليات العقلية العليا تلعب دوراً هاماً في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي.

4-4-2- السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات و الصدق أثناء المباريات و التدريب على أعمال مختلفة الحجم و الشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة الحرجة و يمكن تحديدها كما يلي:

- القدرة على التنافس و السعي إليه.

- صلابة الشخصية.

- القدرات العصبية (الاستعداد لاستثارة).

- السمات الإرادية و المظاهر الانفعالية و الحالة المزاجية.

4-4-3 الحالة النفسية:

و هي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييرا و اهتزازا و هي عملية نفسية مركبة من الانفصال، الانتباه، التفكير، و هي تتصف بمستوى محدد من الفعالية و الشدة.

4-4-4 المهارات النفسية:

تلعب دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية و التي تتمثل في (الاسترخاء، التصور العقلي، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة الضغوط النفسية، دافعية الإنجاز الرياضي، القدرة على مواجهة القلق) يجب أن تسير جنبا مع جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى.

4-5- طرق الإعداد النفسي للرياضي و الفريق:

تعتبر الطرق التالية للإعداد النفسي من أهم الطرق الصحيحة:

4-5-1 الطريقة الشخصية:

إن استعمال الكلمة لها أهميتها في الإعداد النفسي و تأثيرها على شخصية اللاعب، فالحوار بأسلوب تربوي مع المدرب و الرياضي يؤثر إيجابياً على اللاعب.

4-5-2 الطريقة التأملية:

تتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعب إيجابياته و سلبياته في تنفيذ الواجبات المطلوبة منه، إذ أصبح من الضروري مشاهدة المقابلات و الصور و تحليل الفيديو لما له من أهمية في الإعداد النفسي.

4-5-3 طريقة خلق عقبات خاصة:

تعتمد هذه الطريقة على خلق أعباء إضافية كإجراء مقابلة بقوانين مكثفة، أي إجراء مقابلة بين فريقين غير

متساويين عددياً.

4-5-4- طريقة الحزاء و العقاب:

و تعتبر طريقة عامة في الإعداد النفسي غير أنه قد يكون لهذه الطريقة تأثيرات سلبية.

4-5-5- طريقة المباريات:

هذه الطريقة مهمة في الإعداد النفسي، و تستخدم لتطوير الحيوية، المبادرة و الحفاظ على رسم الفريق و

تصحيح سلبياته و تدعيم إيجابياته.