**محتويات الدرس:**

- المقدمة .

- مفهوم الأداء المهاري .

- مفهوم الإعداد المهاري .

- أسس الحركة الرياضية وعلاقاتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية :

أ ) أن تكون الحركة هادفة .

ب) أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية .

- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد .

- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد .

- مراحل الإعداد المهاري .

- التدريب المهاري المتقدم .

- ملاحظات هامة يجب مراعاتها عند التدريب على الأداء المهاري .

- مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية :

1- مفهوم تطوير الأداء المهاري .

2- أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

3- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية .

4- طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية .

5- نتائج الوصول للآلية الأداء المهاري .

6-الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية .

- طرق تنمية الأداء المهاري :

1- استقبال الكرة وتمريرها من الثبات ومن الحركة .

2- التصويب على المرمى .

3- تنطيط الكرة .

4- الحركات الخداعية .

5- تدريبات مركبة .

- بطارية قياس مستوى الأداء المهاري والمقدرة على الإنجاز الرياضي للاعب كرة اليد .

- هناك ثلاث مجالات أساسية :

أ ) المجال الأول : اختبارات المكونات الأساسية للاعب كرة اليد .

ب) المجال الثاني : اختبارات الثماني والعشر كرات .

ج) المجال الثالث : اختبار الخطوة (اختبار المقعد) .

**المهارات الاعدادية في كرة اليد:**

**مقدمــــــــــة**:

إن الهدف الأساسي من تعليم المهارات هو أن يعيد الفرد الرياضي أداء هذه المهارات بإتقان وتكامل بحيث يصل إلى أن يؤديها كما يجب تحت أي ظرف من ظروف المنافسة .

يتطلب إتقان اللاعب للمهارة وجوب استيعاب المدرب جيداً لدقائق الطرق الصحيحة في أداء المهارة ولا يعتمد فقط على قدرته الشخصية على أداء المهارة والاكتفاء بعمل نموذج أمام اللاعبين .

إن إصلاح الأخطاء في الأداء المهاري هام جداً ويجب أن يتدرج المدرب في تعليم الطريقة الصحيحة للمهارة مع توجيه اللاعب باستمرار وإصلاح أخطائه في كل مرحلة تعليمية .

والأداء المهاري بشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة .

يتعدد اختيار الأداء الفني الملائم بالقوانين البيو ميكانيكية والتنافسية وغيرها من الشروط الطبيعية ،

فعلى سبيل المثال ينص قانون ألعاب القوى على التخلص من الرمح من البحري الاقتراب باتجاه مقطع الرمي فقط .

وبالتالي يحاول الرياضي من خلال الأداء المهاري تحسين حركاته إلى أن تشبه إلى حد كبير الصورة المثالية للمهارة الفنية .

**مفهوم الإعداد المهاري/1**

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

**مفهوم الأداء المهاري/2**

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية .

فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصص الذي يمارسه.

**أسس الحركة الرياضية وعلاقتها بالمهارات الأساسية في الأنشطة المختلفة :**

\* تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة أساسية في نشاط ما إلى :

1- أن تكون الحركة هادفة .

2- أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية .

1) أن تكون الحركة هادفة : ذات هدف خططي معين ، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالتصويب في كرة اليد .

2) أن تكون الحركة الرياضية اقتصادية : يعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل المجهود الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالشكل المطلوب . لتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقاً عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة .

العين المدربة للمدرب الذكي تستطيع أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبين في أداء المهارات المختلفة ويتوقف شكل أداء اللاعب (ستيل) على النمط والتركيب البدني للاعب وطوله وقوته وسرعته وطباعه.

المدرب الذكي هو الذي ينمى من شكل الأداء الفردي للاعب ويحسنه ولا يحاول أن يجعل جميع اللاعبين يؤدون بشكل واحد.

**المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:**

\* تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى :

1- مهارات هجومية .

2- مهارات دفاعية .

3- مهارات حارس المرمى .

**(1) المهارات الهجومية تشتمل على :**

أ ) مهارات هجومية بدون كرة .

ب) مهارات هجومية بالكرة .

( أ ) مهارات هجومية بدون كرة :

1- البدء والتوقف . 2- الجري مع تغيير الاتجاهات .

3- العدو والجري . 4- المراوغة بالجسم .

5- الحجز . 6- تغير توقيت الجري .

(ب) المهارات الهجومية بالكرة تشتمل على :

1- التمرير . 2- الاستلام .

3- تنطيط الكرة . 4- التصويب .

5- الخداع .

**(2) المهارات الدفاعية تشتمل على :**

1- وقفة الدفاع . 2- المقابلة .

3- حائط الصد . 4- جمع الكرات المرتدة .

5- تثبيت وقطع الكرات . 6- التحركات الدفاعية .

7- التغطية . 8- التسليم والتسلم .

9- التخلص من الخصم . 10- الدفاع ضد تنطيط الكرة .

**(3) مهارات حارس المرمى تشتمل على :**

**أ ) مهارات دفاعية :**

1- وقفة الاستعداد الدفاعية . 2- التمرد داخل منطقة المرمى .

3- الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى . 4- الدفاع ضد التصويبات الجناحية .

5- الدفاع ضد التصويبات المسقطة . 6- قطع المرات وإفساد الهجوم الخاطف .

7- جمع الكرات المرتدة .

**ب) مهارات هجومية :**

1- الاستحواذ على الكرة . 2- الرمية الجانبية .

3- توجيه الزملاء . 4- أداء رميات الجزاء أحياناً .

\* ملحوظـــــــــــــة : يراعى أثناء تعليم المهارات الحركية السابقة إعطاء فكرة عن المهارات والتعليمات الخاصة بالعمل العضلي الخاص بالمهارات واستخدام التدريبات التطبيقية التي تعمل على إتقان المهارة وتثبيتها .

- إعطاء فكرة IDEA .

- تعليم المهارة خطوة .... خطوة أو من السهل للصعب SIMBLE .

- إعادة المهارة Retarn .

- الأدوات والأجهزة .

**\* الخطوات التي يجب اتباعها عند تعليم المهارة :**

1- تعلم المهارة بدون كرة .

2- تعلم المهارة باستخدام الكرة وبدون منافس ثم باستخدام الكرة والمنافس .

3- تعلم المهارة باستخدام منافس إيجابي ثم تزداد إيجابيته فاعلية .

4- تدريب اللاعب على العديد من المهارات والأماكن المختلفة في الملعب .

5- تدريب اللاعب على الظروف التي يقابلها في المباريات .

**\* المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد :**

المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة

أو بدونها ، وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب ، وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد يهدف في الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، يمكن تنمية هذه المتطلبات من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف من ظروف المباراة.

**\* يمكن تحديد أهم المتطلبات المهارية الضرورية للاعبي كرة اليد :**

1/ المتطلبات المهارية الهجومية باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة وتتضمن :

1- التحركات الهجومية . 2- التمرير .

3- التنطيط . 4- التصويب .

5- الخداع . 6- الجري والمتابعة .

7- الرميات الحرة . 8- التحرك للهجوم الخاطف .

2/ المتطلبات المهارية الدفاعية وتتضمن :

1- التحركات الدفاعية . 2- المهاجمة الدفاعية .

3- التغطية والمتابعة . 4- التسليم والتسليم .

5- المراقبة والعد . 6- التزاحم في اتجاه الكرة .

7- التخلص من الحجز .

**\* ملحوظـــــــــــــة :**  - يمكن تحديد المتطلبات المهارية الهجومية والدفاعية الضرورية للاعب كرة اليد فيما يلي :

1- التمرير والاستقبال : هو أساس الهمل الهجومي في كرة اليد في بناء الهجمات أو التحضير لها .

2- تنطيط الكرة : هي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة في كرة اليد .

3- التصويب : بما يحتويه من أنواع وأساليب مختلفة سواء من الثبات أو الحركة .

4- التحركات الهجومية : أمامية – مائلة – عرضية – طولية .

5- الخداع : بالكرة أو بدون كرة ، بسيط أو مركب .

6- الحجز والمتابعة : سواء حجز المهاجم أو حجز المواقع والتدرج في المتابعة .

7- دفاع فردي : هو الأساس الذي يبنى عليه أي شكل من أشكال الدفاع ، على خط واحد أو أكثر من خط .

8- التحركات الدفاعية : هي أساس التناسق والتناغم في العمل الجماعي أو عمل الفريق ككل .

9- الحالات الخاصة : تشمل رميات الجزاء ، الرميات الحرة ، هي مهارات لابد من التدريب عليها وإتقانها .

10- الهجوم الخاطف : الهدف من الهجوم الخاطف هو محاولة جادة لإظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة والتصويب على المرمى بعد التمرير من حارس أو اللاعب المستحوذ على الكرة ، وكذلك اختلاف كل مركز من مراكز اللعب في أسلوب بدء وتنفيذ الهجوم الخاطف .

**((مراحل الإعداد المهاري))**

س/ الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري .

لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضح بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى .

**\* المرحلة الأولى:** التعلم الحركي للمهارات : الإعداد المهاري هي (التعلم الحركي للمهارات) يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين .

**\* المرحلة الثانية:** تطوير كفاءة الأداء المهاري :

هي مرحلة (تطوير كفاءة الأداء المهاري) للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تتأسس على المرحلة الأولى .

**\* المرحلة الثالثة:** (تستمر مع اللاعب / اللاعبة حتى اعتزاله التنافس) وتشغل كافة أزمنة الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات .

التدريب المهاري المتقدم.

التدريب للوصول إلى آلية الأداء المهاري الدقيق :

\* إن التدريب خلال تمرينات تشبه ما يحدث في الملعب وخلال المباريات يهدف أساساً إلى الوصول إلى ثبات دقة الأداء، تزداد السرعة ، ويزداد اهتمام المدير الفني بدقة وثبات الأداء المهاري .

- ويجب أن يضع المدير الفني في اعتباره أن اللاعب إذا لم يصل إلى التكامل في دقة الأداء المهاري وثبات هذا الإتقان ، فإن خطط اللعب لا يمكن أن تنفذ أثناء المباراة بالصورة الدقيقة المطلوبة .

\* إن استيعاب التحرك الخططي يكون سهلاً من الناحية النظرية ، ولكن الأهم هو القدرة على التنفيذ العملي عن طريق القدرة على الأداء المهاري السليم ، ومهما كان اللاعب خلافاً ذا مبادأة ولكن قدراته المهارية ضعيفة فإن أداؤه في الملعب لا يساوي كثيراً بالنسبة للفريق .

وعلى المدير الفني أن يهتم بمرحلة التوافق الجيد ومرحلة تثبيت الأداء المهاري ، أما إذا كان لاعب من الكبار يفتقد الدقة في مهارة معينة كالتصويب بالسقوط مثلاً ، فعلى المدير الفني أن يبدأ معه من البداية ومع ذلك فإنه سيجد هذا اللاعب يتقدم بسرعة نظراً لإمكانياته البدنية واللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظراً لثقته بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة لم يكن يجيدها .

والمدير الفني ذو الخبرة والعلم يدرك جيداً أنه لكي يركز اللاعب تفكيره في التنفيذ الخططي والتفكير في التحركات فإنه لابد أن يكون قد وصل إلى مرحلة آلية الأداء المتقن بحيث لا يفكر إطلاقاً في الأداء المهاري.

**\* ملاحظات هامة عند التدريب على أداء المهارات :**

1- أن اكتساب الدقة وتكامل الأداء لا يكفيان ولابد من الوصول إلى استمرار ثبات هذه الدقة .

وهذا الأداء المتكامل ويقتضي هذا أن يقوم المدرب بتدريب اللاعبين على هذه المهارات باستمرار وذلك عن طريق التمرينات التي تشبه ما يحدث في المباراة .

2- أن كل وحدة تدريب لابد وأن تحتوي على تمرينات تعمل على تحسين الأداء المهاري والتكيف على الأداء المهاري الجيد في ظروف تشبه المباراة تحت ضغط المنافس .

3- أن اختيار التمرينات المتدرجة في الصعوبة لتعلم مهارة معينة تلعب دوراً أساسياً في سرعة

تعلم اللاعب الأداء المهاري الصحيح وتقلل من أخطاء الأداء وتقتصر في الوقت والمجهود مستقبلاً أثناء التدريب .

4- تمكن تحسين الأداء المهاري وتثبيته عن طريق :

الألعاب الصغيرة التي تنمي مهارة أو مهارات محددة وكذلك عن طريق التمرينات باستخدام الأجهزة والأدوات المعينة كالبندول وحائط التدريب .

5- يجب أن يضع المدرب في اعتباره عندما يعطي تمرينات مهارات ألا تكون مملة من حيث إخراجها وأن ينوع في أشكال وأوضاع التمرين الواحد روح المنافسة الشريفة المحبوبة المرحة بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات .

6- يجب أن يراعي المدرب أيضاً أن يعطي تمرينات مهارية خاصة للمركز أو داخل من مراكز اللعب وهذه التمرينات يمكن أن تعطي للاعبين كأفراد ومجموعات .

7- أن يعتني المدرب بتدريب اللاعبين على اللعب بكلتا القدمين فإن يعطي مكاملة خلال عناية خاصة للقدم الضعيفة وكثير من المدربين يخصص وحدة تدريب الأسبوع في الفترة الانتقالية وفترة الإعداد لتدريب القدم الضعيفة .

8- يلاحظ المدرب أن يعطي مع اللاعبين الممتازين والقدامى تمرينات مهارية مركبة كالخداع

ثم التصويب والسيطرة من الحركة ثم المحاورة مباشرة الحركة مع الخداع ثم التصويب .

9- أن مهارات السيطرة على الكرة أثناء الحركة والتمرير المباشر الدقيق بتحسينها بحيث يصل بها إلى أن تؤدي بنفس السرعة والقوة التي تؤدى بها أثناء المباراة .

**\* الإعداد المهاري والخططي :**

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها .

الإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة ، إذا أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساساً لوجهة النظر الخططية .

\* مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية :

**1- مفهوم تطوير الأداء المهاري للوصول للآلية :**

\* تنمية الأداء المهاري تعني :

تهيئة (اللاعبين / اللاعبات) للوصول لأعلى درجة للمهارات الحركية بحيث تؤدى بأعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح بها قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .

تنمية الأداء المهاري هي مرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون / اللاعبات قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية في المرحلة الأولى.

**2- أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري :** - تهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري إلى تحقيق :

أ) أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء .

ب) أعلى درجات الدقة .

ج) الانسيابية وعدم تقطع الأداء .

د) بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء .

ه) أعلى استثارة للدافعية .

و) الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة .

ز) درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير – أجهزة ميدان تنافس – طقس) .

**3- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية :**

1) العوامل الوظيفية والتشريعية لجسم اللاعب / اللاعبة .

2) عوامل الصفات البدنية .

3) العوامل النفسية .

4) الفروق الفردية في الإمكانات الحركية .

5) مدى توفر خبرات حركية متنوعة .

**(1) العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب / اللاعبة :**

إذا ما كان اللاعب / اللاعبة يتدرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريعية فإنه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية ولكن لن يستطيع الوصول إلى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية .

تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية لتحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري .

**(2) عوامل الصفات البدنية :**  بدون مستويات عالية جداً للصفات البدنية يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة

الأداء المهاري .

من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل مستوى الأداء المهاري .

درجة الاستجابة الإيجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم إيجابياً في تطوير مستوى الأداء المهاري من المطلوب الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء .

**(3) العوامل النفسية :**

1- من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدارة والتذكر وتكامل أدوارهما معاً لتحقيق أفضل كفاءة مهارية .

2- يجب الوصول إلى أفضل استثارة انفعالية خلال الأداء .

3- يجب الوصول لأفضل درجة ممكنة من الدافعية.

**(4) الفروق الفردية في الإمكانات الحركية :**

مثال : يؤدي توافر قدرات ميكانيكية حيوية للاعب / اللاعبة خلال المد والثني لمفصل الحوض والعمود الفقري إلى تطوير الأداء المهاري في الوثب العالي وعدو الحواجز ، والوثب الطويل ، والجمباز ، والتمرينات الفنية والغطس.

**(5) توافر خبرات حركية متنوعة :**

يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلفة في شدة الأداء.

**\* طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية :**

لتحقيق أهداف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري يجب تتبع الطرق التالية مع مراعاة ضرورة التنفيذ بصورة صحيحة .

1/ الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة :

\* يخطط للأداء بصورة آلية لعدد مناسب متتال من المرات بحيث لن يرهق اللاعب / اللاعبة .

\* التخطيط للتركيز على تقليل زمن الأداء الصحيح .

2/ الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة :

\* في هذه الطريقة يتم التخطيط لدرجة صعوبة الأداء المهاري عن الظروف المعتادة .

\* يتم التركيز على الأداء الآلي الذي يتم خلاله التغلب على الصعوبات الذي تميزه .

\* يلاحظ عدم وصول اللاعب إلى درجة الإجهاد .

3/ تبادل الأداء الآلي السريع مع الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة :

\* يتم خلال هذه الطريقة تحديد زمن محدد لكلا الأداءين على أن يتم تنفيذها كوحدة واحدة .

\* يشكل الحمل بحيث يتم التبادل من 2 : 4 مرات .

\* يراعى أن يكون زمن الأداء السريع أطول نسبياً من الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة .

4/ الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة :

مثل ذلك التخطيط ظهور معوقات أداء غير متوقعة مثل تغير ملمس الجهاز أو تغيير درجة حرارة الوسط التنافسي أو وجود مشتتات للأداء .

5/ الأداء الآلي بارتباط مع عناصر اللياقة البدنية :

مثل : ربط الأداء الآلي بالرشاقة أو القدرة العضلية أو التحمل .

6/ الأداء الآلي بالارتباطات مع مهارات أخرى :

مثل : ربط الأداء الآلي للمهارة المعينة بمهارة أخرى أو أكثر .

- تستخدم هذه الطريقة بعد استخدام الطرق السابقة .

- يراعى أن يتم التركيز على آلية المهارة المطلوب تطوير كفاءتها .

**\* نتائج الوصول لآلية الأداء المهاري :**

- ينتج عن وصول اللاعب / اللاعبة لآلية الأداء المهاري .

- أن تصبح المهارة عادة حركية .

- اختفاء شوائب لأداء الزوائد الحركية التي ليس لها فائدة في المهارة .

- انخفاض الجهد المبذول في الأداء نتيجة انخفاض درجات التوتر العضلي .

- ندرة التغذية الراجعة من المدرب .

**. الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:**

(1) الإعداد المهاري في وحدة (جرعة) التدريب :

- أن الإعداد المهاري يتطلب تركيزاً ذهنياً مرتفعاً جداً ، كان من الضروري أن يتم بعد الإحماء مباشرةً وخلال الجزء الرئيسي من جرعة التدريب وحدة التدريب .

- تطوير تمرينات الأداء المهاري واستخدام الطرق المختلفة لها يعتمد على المستويات الفردية للاعبين / اللاعبات .

- التقدم بمستوى التمرينات في جرعة التدريب يعتمد على الأداء الصحيح للمهارات ولا تحدده درجة التعب

- فترات الراحة بين التمرينات تحدد فردياً طبقاً لما يحققه اللاعب / اللاعبة من تقدم في الأداء المهاري.

(2) الإعداد المهاري في دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى) :

- يجب أن يتم الإعداد المهاري في جرعات تدريبية متكررة / قصيرة / متقاربة أفضل تركيبها بحيث تكون متباعدة خلال دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى) .

- يجب البدء في دورات الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهاري قبل أن يحل التعب بالأجهزة الحيوية للاعب / اللاعبة .

- يراعى استخدام طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية في بداية دورة الحمل الأسبوعية وتؤجل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة .

(3) الإعداد المهاري في دور الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى) :

أ ) خلال فترة الإعداد :

- خلال فترة الإعداد وخلال مرحلة الإعداد العام يتم تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنبة المختلفة في كافة أنواع الرياضية .

- خلال مرحلة الإعداد العام يتم التركيز على زيادة جسم الإعداد المهاري حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المستخدمة من أجله .

- يمكن تركيب تمرينات الإعداد المهاري مع تمرينات تطوير صفات اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد العام.

- يراعى أن تكون شدة أحمال التمرينات في فترة الإعداد في حدود الأقل من الأقصى ، حيث تسمح هذه الدرجة من شدة الحمل بالتحكم في سرعة الأداء .

- حينما يصل معدل الأداء المهاري إلى الثبات والذي يحدث عادةً في نهاية فترة الإعداد فإن تمرينات المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى 95 % بزيادة قدرها حوالي 5 % عن المرحلة السابقة .

ب) خلال فترة المنافسات :

يصل الأداء المهاري خلال مدة المنافسات إلى درجة الآلية :

يستخدم الإعداد المهاري بهدف الوصول بالأداء إلى العادة الحركية في ظل ظروف المنافسات .

ج) خلال فترة الانتقال :

يقل الإعداد المهاري في فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين / اللاعبات في فترة المنافسة .

**\* طرق تنمية الأداء المهاري :**

الجزء الأول : استقبال الكرة وتمريرها من الثبات ومن الحركة .

الجزء الثاني : التصويب على المرمى .

الجزء الثالث : تنطيط الكرة .

الجزء الرابع : الحركات الخداعية .

الجزء الخامس : تدريبات مركبة .

**الجزء الأول /**

استقبال الكرة وتمريرها من الثبات ومن الحركة

أولاً : التمرير والاستقبال من الثبات :

يراعى في بداية الأمر الاهتمام بدقة تمرير الكرة وأمان استقبالها بكلتا اليدين وتلاحظ أن التمرير والاستقبال يمثلان دائماً وحدة تدريب واحدة .

1- تمرير الكرة واستقبالها في صفين متوازيين وتكون المسافة بين كل لاعبة وآخرين مسافة من 4 : 5 أمتار .

2- تمرير الكرة واستقبالها من الوقوف في صفين متواجهين مع تغيير الأماكن فيقوم اللاعب الذي يمرر الكرة بالجري خلف الكرة متخذاً لنفسه المكان الذي كان يشغله الزميل الذي مرر الكرة إليه .

3- تمرير الكرة واستقبالها تغيير الاتجاه : يقف اللاعبون في مثلث أو في مربع ويكون التغيير في التدريب بتوسيع المسافات عن طريق استخدام كرة إضافية ثابتة .

4- تمرير الكرة واستقبالها من الثبات في دائرة : يتم تمرير كرة واحدة أو عدة كرات بين اللاعبات من وضع الوقوف في دائرة ويكون التمرير اليد اليمنى بعقرب الساعة ، أما إذا كان مسار الكرة لاتجاه اليسار فيكون الاتجاه عكس عقرب الساعة .

ثانياً : التمرير والاستقبال من الحركة :

يلي تمرير واستقبال الكرة من الثبات تمريرها واستقبالها من الحركة :

يجب أن تبدأ أداء التمرير في أول الأمر من المشي ثم الانتقال بالحركة إلى الجري البطيء

إلى التدريب اللاعبين على التمرير فيما بعد من حالة الجري السريع .

1- تمرير الكرة واستقبالها بطريقة ثنائية :

يقوم اثنان من اللاعبين بالجري مع الاحتفاظ بمسافة بينه تتراوح بين 3 – 6 أمتار ،

ويكون الجري متوازياً بحيث يقومان بتمرير الكرة من أحدهما إلى الآخر .

2- تمرير الكرة واستقبالها من الاصطفاف في قاطرة :

يبدأ اللاعب الأول بالعدو ويستقبل الكرة من الزميل الذي يمررها إليه ثم يقوم بتمرير الكرة

إلى لاعب ثالث .

3- تمرير الكرة واستقبالها في دائرة مع وجود لاعب منتصف :

يقوم اللاعبون بالجري على محيط الدائرة مع تمريرهم الكرة باستخدام اليد الخارجية المقبلة للاعب الزميل الذي يستقبل الكرة ويبادر إلى تمريرها إلى اللاعب الذي يليه في الاصطفاف على محيط الدائرة.

4- تمرير الكرة في دائرة :

يقوم اللاعبون بالجري على محيط الدائرة ، يقوم اللاعب المستحوذ على الكرة بتمريرها إلى الزميل المتواجه أمامه التمرير باليد اليمنى أو باليد اليسرى .

**الجزء الثاني /**

التصويـــب علـــى المرمـــــى

يجب أن يعطي المدرب وقتاً محدداً يتدرب فيه اللاعبين على التصويب أثناء كل ساعة تدريبية

في إطار البرنامج الزمني الكلي للتدريب .

أما بالنسبة للاعبين ذوي المستوى العالي ، فإنه يمكننا الربط بين التدريب على التصويب

على المرمى وبين المهارات الفنية الأخرى مثل : الربط بالتنطيط ، بالخداع ، مجموعة حركات مركبة .

أولاً : التصويب الكرباجي :

1- من الثبات (بخطوة ارتكاز) .

2- لعبة لإصابة أي غرض مثل تثبيت الكرة .

3- أداء التصويب على المرمى باستخدام حائط التصويب (مربعات مرقمة بإعداد) .

4- أداء التصويب على المرمى مقسم (قائمان صندوقان صغيران) .

5- أداء التصويب على المرمى به حارس .

6- أداء التصويب على المرمى من التمرير .

7- أداء التصويب على المرمى من جري مائل في اتجاه التصويب .

8- أداء التصويب على المرمى مع وجود لاعب منافس يتم أداؤه في أول الأمر بالإيجابية الجزئية

ثم الإيجابية الكاملة .

ثانياً : التصويب من الوثب :

1- تدريبات تمهيدية للتدريب على الوصول إلى قوة الوثب مثل :

أ ) الوثب للمس سلة هدف كرة السلة .

ب) فروع الأشجار .

ج) حلق الجمباز .

2- حركات جري بدون كرة مع المحافظة على الجري ثلاث خطوات (تحديد مكان الوثب – تحديد قدم الارتقاء – مراعاة وثب اللاعب الأيمن بالقدم اليسرى) .

3- التصويب مع الوثب بالكرة بعد أداء ثلاث خطوات في مسار جري مستقيم (شمالاً – يميناً

وثباً بالشمال) .

4- التصويب على المرمى مع الوثب بأن يكون المرمى خالي من حارس المرمى .

5- التصويب على المرمى (وضع صندوق صغير) على الأرض ويجب أن يكون التصويب منخفضاً مباشراً.

6- التصويب على المرمى مع الربط ببعض المهارات (التمرير – التنطيط – الخداع) .

7- التصويب مع الوثب تحت ظروف تثبيت ظروف المنافسة .

ثالثاً : التصويب مع السقوط :

1- يقف اللاعبين في قطار على بعد 12 متراً من المرمى ويقف لعبه عند خط الـ 19 متر .

يجرى اللاعب في اتجاه المرمى ويستقبل الكرة الممررة من زميل ثم يؤدي التصويب ، يقوم حارس المرمى بإرجاع الكرة إلى اللاعب الذي يقوم بالتمرير .

2- التصويب على المرمى من الجري يميل :

يقوم اللاعب بالجري يميل في اتجاه المرمى ويستقبل الكرة عندما يكون على مسافة 9 – 10 متر تقريباً ثم يقوم بالتصويب في زاوية الجري أو بتصويب الكرة في الزاوية البعيدة عن ذراع التصويب .

**الجزء الثالث/**

تنطيـــــــــط الكـــــــــــرة

1- الجري ثلاث خطوات بتنطيط الكرة ثم تمريرها للزميل المقابل ومتابعة الجري للوقوف خلف المجموعة الأخرى .

2- القيام بالتنطيط حول أول علامة ثم متابعة التنطيط والدوران من العلامة الثانية والرجوع لنقطة البداية .

3- القيام بالتنطيط حول الصندوقين باليد الخارجية وهل دائرتين بحيث تكون المسافة بين الصندوقين متر تقريباً .

4- التنطيط بالجري المتعرج بين الزملاء في دائرة ثم متابعة الزملاء بنفس العمل كل حسب دورة .

\* التصويب على المرمى بعد تنطيط الكرة :

- يقوم اللاعب بتنطيط الكرة مرة واحدة قبل أداء التصويب على المرمى .

\* التصويب على المرمى بعد تنطيط الكرة باستمرار :

- يقوم اللاعب بتنطيط الكرة باستمرار قبل التصويب على المرمى بالجري لمسافة طويلة .

\* التصويب على المرمى من تمرير الكرة واستقبالها :

- يقوم لاعبان بالجري بالتوازن في اتجاه المرمى ، ويتبادلان الكرة أثناء الجري .

- يقوم اللاعب الذي يستلم الكرة عند خط الرمية الحرة بتصويب الكرة على المرمى .

- يجب أن يغير اللاعبون الأماكن في كل دورة .

\* التصويب على المرمى من تنطيط الكرة ثم تمريرها :

- وقوف اللاعبات قطار عند منتصف الملعب وقوف لاعبة عند خط الـ 9 متر .

- تقوم اللاعبة الأولى في القطار بتخطيط الكرة ثم تمريرها للاعب والجري لاستلام الكرة والتصويب بالوثب الطويل على المرمى .

\* التصويب على المرمى من التنطيط المتعرج ثم التمرير :

- وقوف اللاعبات قطار بعد منتصف الملعب بوضع أقماع (4) وقوف لاعبة عند خط الـ 9 متر .

- تقوم اللاعبة الأولى في القطار بالتنطيط المتعرج بين الأقماع ثم تمرير الكرة والجري لاستلامها والتصويب على المرمى بالوثب الطويل .

**الجزء الرابع/**

الحركــــــات الخداعيـــــة: يجب على من يريد خداع اللاعب المنافس أثناء المباراة أن يكون متمكناً من الكثير من المهارات الحركية وينصب ذلك على حركات الخداع بالكرة وتعد طرق تخطي اللاعب المنافس بالتمويه متعددة وكثيرة بشكل غير محدد .

أما الحركات الخداعية بدون كرة كحركات الخداع البسيطة أو المركبة باستخدام الجسم ،

البدء بالجري المفاجئ والتوقف ، حركات الدوران إلى الخلف . جميع هذه الحركات تمكن اللاعب المهاجم من التخلص من مراقبة المنافس .

**\* ملحوظــــــــــــــة :**  من الضروري أن يجيد لاعبي كرة اليد بعضاً من صور الحركات الخداعية التي ينبغي أداؤها أثناء تمرير الكرة والتصويب على المرمى مثل .حركات خداعية الحركة التالية:

1- تمرير إلى اليسار .

2- تمرير الكرة .

3- التصويب على المرمى .

4- التصويب بالوثب . 1- تمرير إلى اليمين .

2- سحب الكرة للخلف وتمريرها في نفس الاتجاه .

3- تمرير الكرة إلى الزميل .

4- تمرير الكرة .

**الجزء الخامس /**

تدريبــــــات مركبـــــــة:

1- تمرير الكرة من الحركة (استقبال الكرة – التصويب على المرمى باستخدام التصويب الكرباجي المصحوب بخطوة ارتكاز) .

2- تمرير الكرة واستقبالها من الحركة مرتين – التصويب مع الوثب .

3- تمرير الكرة واستقبالها وتنطيط الكرة مرة واحدة التصويب من الحركة .

4- تمرير الكرة واستقبالها ثم تنطيط الكرة بالإضافة إلى إشراك لاعب مدافع يكون عليه محاولة إعاقة كل من تمرير الكرة والتصويب على المرمى .

5- تمرير الكرة واستقبالها وتخطي لاعب بالكرة باستخدام الخداع ثم التصويب مع الوثب .

6- تخطي لاعب بالكرة – تمرير الكرة واستقبالها – تنطيط الكرة إلى لاعب زميل في مكان غير مراقب والتصويب على المرمى .

**\* الخطوات التي يجب أن يتبعها المدرب عند تعليم أو تدريب أو مهارة :**

1- تعليم طريقة الأداء المهاري بأسهل الطرق .

2- تدريب بوضع أدوات مكان اللاعب المدافع .

3- تدريب مع وجود مدافع سلبي .

4- تدريب مع إيجابية متدرجة للمدافع .

5- تدريب مركب .

6- تدريب على مواقف معينة في اللعب .

اللاعب (1) المختبر يبدأ بتنطيط الكرة بين ثلاث أقماع ثم يمرر الكرة للاعب عند منتصف الملعب ويجري إلى الأمام ليستقل الكرة ثانياً ليقوم بتنطيطها بسرعة والتصويب عند دائرة المرمى ثم يلتقط كرة موضوعة على الأرض ليقوم بتنطيطها في المنتصف .

اللاعب (1) المختبر يقوم بتنطيط الكرة حتى خط المنتصف ثم يمرر الكرة في الخلف للاعب في حدود خط الـ 9 متر ويجري للمس هذا الخط واستئناف التقدم أماماً حتى المنتصف لاستقبال كرة من اللاعب الخلفي ليقوم بسرعة تنطيطها في اتجاه الهدف للتصويب عند دائرة المرمى .

**بطارية قياس مستوى الأداء المهاري:**

والحالة البدنية والعامة والكفاءة الوظيفية والمقدرة على الإنجاز للاعب كرة اليد ، هذه الاختبارات تجرى قبل وأثناء وبعد الأداء المهاري لمعرفة مدى تقدم ووصول اللاعبين للآلية في الأداء .

تضم بطارية اختيارات قياس مستوى الأداء المهاري والحالة البدنية العامة للاعبي كرة اليد مجالات أساسية هي :

- المجال الأول : اختبارات المكونات الأساسية للاعب كرة اليد .

- المجال الثاني : اختبار الثمان أو العشر كرات .

- المجال الثالث : اختبار الخطو (اختيار المقعد) .

**المجال الأول** : اختبارات المكونات الأساسية للاعب كرة اليد :

ينبغي على لاعب كرة اليد التعرف على قدراته الأساسية من أجل إمكانية وصلاحية تحسين مستواه فيها ، ولقد حدد واضعوا الاختبار أربعة مكونات أساسية للاعب كرة اليد هي :

1- السرعة . 2- قدرة التصويب .

3- قدرة الوثب . 4- السرعة باستخدام كرة اليد .

\* الاختبار الأول : اختبار السرعة 30 متراً في أقصر زمن ممكن .

\* الاختبار الثاني : اختبار قدرة التصويب : رمي كرة طبية وزنها 800 جرام لأبعد كمسافة ممكنة .

\* الاختبار الثالث : اختبار قدرة الوثب : الوثب الطويل من الثبات .

\* الاختبار الرابع : اختبار السرعة بكرة : الجري المتعرج بمصاحبة تنطيط الكرة باستمرار .

**أ** \* الاختبار الأول : اختبار السرعة 30 متراً في أقصر زمن ممكن .

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة .

- الأجهزة والأدوات المستخدمة : طريق الجري ساعة إيقاف ، تحديد خط البدء .

- مواصفات الاختبار : خطان متوازيان المسافات بينهما 30 متراً يحدد أحدهما كخط للبداية والآخر

كخط للنهاية .

- مواصفات الأداء : من وضع الاستعداد المنخفض خلف البداية يقوم اللاعب بالعدو بأقصى سرعة

عند إعطاء إشارة البدء .

- التسجيــل : يسجل الزمن لأقرب 0.1 من الثانية .

الشــــــــروط

\* تستخدم أجهزة البدء المستخدمة في العدو .

\* لا تستخدم أحذية ذات مسامير (حذاء العدو) ولكن يستخدم اللاعب الحذاء الرياضي المخصص

للممارسة كرة اليد .

\* يستخدم البدء المنخفض .

**ب** \* الاختبار الثاني : اختبار رمي كرة طبية لأقصى مسافة .

\* الغرض من الاختبار : قياس القدرة على التصويب .

\* الأجهزة والأدوات المستخدمة : يحدد قطاع لرمي الكرة الطبية كرة يد طبية وزنها 800 جرام

شريط قياس .

\* مواصفات الاختبار : يرسم قطاع للرمي يحدد في أوله خط يقوم اللاعب برمي الكرة من خلفه .

\* مواصفات الأداء : من خلف خط الرمي ، يرمي اللاعب كرة اليد الطبية لأقصى مسافة .

\* التسجيــــل : تحتسب المسافة من خط الرمي حتى مكان سقوط الكرة الطيبة .

الشــــــــروط

- يكون القياس عمودياً من مكان سقوط الكرة وخط الرمي .

- لكل لاعب ثلاث محاولات تسجيل له أفضلها .

- يستخدم اللاعب اليد المفضلة في رمي الكرة .

\* ملاحظـــــــــــــــــة: يمكن أداء الاختبار بصالة بحيث لا يقل طولها عن 50 متراً .

**ج** \* الاختبار الثالث : اختبار الوثب العريض في الثبات .

\* الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الوثب .

\* الأجهزة والأدوات المستخدمة : أرض مستوية ، شريط قياس .

\* مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان وكيلاً مع ثني باتساع الحوض تقريباً الذراعان عالياً تمرجح الذراعان أماماً أسفل الركبتين نصفاً والميل بالجذع للأمام دون فقد الاتزان من ودفع الأرض القدمين بقوة في محاولة للوثب أماماً إلى أبعد مسافة ممكنة .

\* التسجيـــل : تسجيل المسافة التي يثبها اللاعب لأقرب سنتيمتر .

الشــــــــروط:

- لكل لاعب عدد ثلاث محاولات تسجيل له أفضلهما .

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية حتى نقطة ملامسة الجسم للأرض .

- يجب عدم استخدام أي اقتراب قبل الوثب .

**د** \* الاختبار الرابع : اختبار الجري المتعرج :

\* الغرض من الاختبار : قياس السرعة بمصاحبة الكرة .

\* الأجهزة والأدوات المستخدمة : عدد 6 أعلام أركان ، ساعة إيقاف ، كرة يد قانونية .

\* مواصفات الاختبار : يثبت عدد 6 أعلام أركان على الأرض في خط مستقيم بحيث يمثل مكان العلم الأول مكان البداية والنهاية تكون المسافة بين كل علمين اثنين 3 أمتار فتكون المسافة الكلية 15 متراً يقطعها اللاعب ذهاباً وإياباً بمصاحبة تنطيط الكرة (أي يرى اللاعب مسافة 15 متراً في الذهب ومثلها في العودة) لتكون المسافة الكلية التي يقطعها اللاعب بمصاحبة تنطيط الكرة 30 متراً .

\* مواصفات الأداء : يقف اللاعب على أحد جانبي العلم الأول ثم يقوم بالجري عند إعطاء إشارة البدء

مع تنطيط الكرة ذهاباً وإياباً بطريقة الجري المتعرج بين الأعلام مع ملاحظة ضرورة

تبديل اليد المستخدمة في تنطيط الكرة عند الوصول إلى كل علم من الأعلام ينتهي الاختبار بتجاوز اللاعب للعم الأول .

\* التسجيل : يسجل الزمن لأقرب أداة من الثانية الذي يقطع فيه اللاعب المسافة من العلم أول حتى العودة إليه مرة أخرى (ذهاباً وإياباً) .

الشــــــــروط: - يراعى اتباع خط سير الجري بدقة .

- يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى كل علم من الأعلام في الذهاب والعودة .

**\* المجال الثاني :** اختبارات الثماني أو العشر كرات :

في حالة امتلاك لاعب كرة اليد المكونات الأساسية لكرة اليد من حيث السرعة ، القدرة على التصويب ، القدرة على الوثب وسرعة التحرك بالكرة ، وذلك باجتيازه المحددة في المجال الأول كاختبارات للمكونات الأساسية للاعب كرة اليد الأمر الذي يتطلب بالضرورة تجريبها معاً من أجل الوقوف على عملية توافقهم ولاختبار ذلك قام فيرنر فيك Werner Vick بتصميم اختبار العشر كرات أو الثماني كرات أو الست كرات طبقاً للمواصفات التالية :

\* الغرض من الاختبار : إثبات التوافق في أداء اختبارات المكونات الأساسية لكرة اليد .

\* الأجهزة والأدوات المستخدمة : عدد عشر أو ثمان أو ست كرات يد قانونية ساعة إيقاف ملعب كرة يد قانوني .

\* مواصفات الاختبار والأداء : يتم وضع عدد عشر أو ثمان أو ست كرات يد قانونية على خط منتصف الملعب ، وعلى مسافة 20 متراً من أمام خط المرمى عند إعطاء إشارة البدء يجب على اللاعب أداء الاختبار بأسرع ما يمكن حيث يقوم بأداء تنطيط سريع جداً بالكرة فيما لا يزيد عن عدد 3 تنطيطات لقطع هذه المسافة كلما أمكن ذلك ثم يقوم باستلام الكرة من آخر تنطيطة لها والتصويب من على حدود خطة أي من منطقة الرمية الحرة أو منطقة المرمى مستخدماً في ذلك التصويب من الوثب لأعلى .

يرتد اللاعب بسرعة إلى خط المنتصف لتكرار نفس الأداء لكل من الكرات الواحدة تلو الأخرى دون توقف .

\* ملحوظة : يقوم حارس مرمى بحراسة المرمى محاولاً منع الكرات المصوبة من دخول مرماه .

\* التسجيل : يحتسب زمن الأداء الذي استغرقه اللاعب في تنطيط الكرة من الجري من أول كرة حتى اجتيازه لخط المنتصف عقب تصويب آخر كرة .

الشــــــــروط: - تخصم ثانيتان عند نجاح اللاعب في إحراز هدف من كل تصويبه على المرمى .

- عند ملامسة اللاعب لمنطقة المرمى أثناء أداء التصويب لا يحتسب الهدف – في حالة تسجيله لهدف من التصويب – مع إضافة ثانيتين على الزمن الكلي لأداء الاختبار .

- إذا نجح اللاعب في إحراز خمسة أهداف متتالية يقوم حارس المرمى بعد الانتهاء من الاختبار بأداء تمرين ثني الذراعين من الانبطاح الأفقي لعدد عشر مرات .

- يجب عدم تبديل حارس المرمى عند أداء الاختبار على جميع اللاعبين وذلك ضماناً لتوحيد الظروف وتكافئ الفرص لجميع أفراد الفريق .

- يتم احتساب النقاط وفقاً للقائمة المذكورة في جدول الدرجات المعيارية .

- تحدد عدد الكرات طبقاً للمستويات وفقاً لما يلي :

\* للرجال والشباب المستوى أ تستخدم عدد عشر كرات .

\* للإناث والشباب المستوى ب تستخدم عدد ثمان كرات .

\* للإناث والشباب المستوى ج تستخدم عدد ست كرات .

**- المجال الثالث:** اختبار الخطو (اختبار المقعد) :

\* وضع اختبار الخطو (المقعد) يشكك بيلسن :

- الغرض من الاختبار : قياس الكفاءة الوظيفية العضوية دقة القياس الخاصة بعملية مراقبة زيادة الكفاءة وتصعيد المستوى البدني لجري لفترة تدريبية محددة .

\* الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- للذكور (رجال) يستخدم مقعد صغير بدون مسند أو مقعد سويدي بارتفاع 50 سم .

- للإناث (سيدات آنسات) يستخدم مقعد صغير بدون مسند أو مقعد سويدي بارتفاع 45 سم .

- للشباب (شابات) يستخدم مقعد صغير بدون مسند أو مقعد سويدي بارتفاع 40 سم .

\* مواصفات الأداء : يقف اللاعب بكلتا القدمين على مقعد صغير بدون مسند أو مقعد سويدي طبقاً للارتفاع المحدد لنوع المرحلة السنية ثم يقوم اللاعب بإنزال إحدى القدمين على الأرض يبدأ أداء الاختبار بتبادل الصعود والهبوط بالقدم تلو الأخرى بتوقيت منتظم قدره ثانية واحدة يستمر اللاعب في الأداء لفترة زمنية مقدارها خمس دقائق كاملة .

يستريح اللاعب لمدة خمس دقائق كاملة بعد الانتهاء من أداء الاختبار يعقبها قياس معدل النبض خلال 30 ثانية ( ب ف 1 ) وهذا الرقم معدل النبض 1 كما هو موضح بالجدول (رقم 44) ثم يعقب ذلك فترة راحة ثانية مدتها 30 يعقبها القياس الثاني لمعدل النبض (ب ف 2) ثم يعقب ذلك فترة راحة ثالثة مدتها 30 ثانية يؤخذ بعدها القياس الثالث لمعدل النبض (ب ف 3) .

إن حاصل جمع القياسات الثلاثة معدل النبض 1 + معدل النبض 2 + معدل النبض 3

(ب ف 1 + ب ف 2 + ب ف 3) طبقاً لما هو وارد بالجدول رقم 44 .

يعطي الجدول رقم 44 مدلولاً واضحاً على كفاءة اللاعب طبقاً لأدائه في الاختبار كما أنه

من الممكن أن يتم قياس ضغط الدم قبل وبعد الاختبار كوسيلة إضافية إذ يجب إلا يتعدى قياس ضغط الدم بعد الاختبار أكثر من 200 ملليمتر هذا ويجب أن يستعيد اللاعب حالته الطبيعية المعبر عنها بالقياس الذي تم لضغط الدم قبل الاختبار في زمن 3 دقائق من انتهاء الاختبار .

**المراجــــــع:**

1- د/ حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع

الطباعة الأولى 1988م .

2- د/ حنفي محمود مختار : المدير الفني لكرة القدم مركز الكتاب للنشر مصر الجديدة 2 شارع

الخليفة المأمون – القاهرة .

3- أ . د/ عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق طبع

بالمكتبة المتحدة 1992م .

4- د/ محمد توفيق الوليلي : كرة اليد تعليم – تدريب – تكنيك – الكويت 1409 – 1989م .

5- د/ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي – دار المعارف – الطبعة التاسعة .

6- د/ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة دار الفكر العربي –

الطبعة الثانية 1418 هـ 1998م .

7- د/ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة دار الفكر العربي –

الطبعة الثانية 1422 هـ - 2001م .

8- أ . د/ منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع طبعة 1984م .

9- أ . د/ منيرة مرقص ميخائيل : كرة اليد تاريخ ، مهارات ، حارس مرمى ، خطط ، قاون ،

الطبعة الثانية 2000م .

10- د/ كمال الدين عبد الرحمن درويش ، د/ قدري سيد مرسي ، د/ عماد الدين عباس :

القياس والتقويم وتحليل في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر الطبعة الأولى 1422 هـ - 2002م .

11- أ . د/ كمال عبد الحميد ، أ . د/ محمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة (الجزء الثاني) المهارات الحركية الفنية ن مراقبة مستوى الأداء 2002م .

12- أ . د/ كمال عبد الحميد ، أ . د/ محمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد الحديثة (الجزء الثالث) بطاريات القياس في كرة اليد – مقاييس تقويم الأداء 2002م .

13- د/ كمال عبد الحميد ، أ . د/ زينب فهمي : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس دار الفكر العربي الطبعة الأولى 1974م ، الطبعة الثانية 1978م .

14- أ . د/ وجدي مصطفى الفاتح/ الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب دار الهدى للنشر والتوزيع 2002م .