

# الاعداد المهاري في كرة اليد





## المهارات الحركية الأساسية :

أثبتت نتائج البحوث أنّ التعلم الحركي للمهارات الحركية في كرة اليد يعتبر ركن من الأركان الأساسية في هذه اللعبة وأكثرها فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب، كما بذل الجهد من المدرب في هذه الفترة.

### 1- مراحل الإعداد المهاري :

#### \*المرحلة الأولى:

التعلم الحركي للمهارات سيكون في مرحلة الناشئين.

#### \*المرحلة الثانية:

تطوير كفاءة الأداء المهاري هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات من الآلية والدقة و الدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية وتحقيق النتائج.

#### \*المرحلة الثالثة:

تستمر مع اللاعب وتشغل كافة أزمنا الإعداد المهاري.

### 2- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري :

\*العوامل الوظيفية والتشريعية لجسم اللاعب..

\*عوامل الصفات البدنية.

\*العوامل النفسية.

\*الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.

\*مدى توفر خبرات حركية متنوعة.



### 3- مراحل تعلم مهارة حركية :

3-1- العرض المهارة عرضا كاملا والشاملا و مفصلا مع شرحها ببساطة وسهولة .

3-2- العمل على تعميم المهارة .

3-3- العمل و التدريب على تثبيتها وتطويرها .

### 4- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

\*تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى:

4-1- مهارات هجومية : وتنقسم إلى:

أ - مهارات هجومية بدون كرة.

ب- مهارات هجومية بالكرة .

4-2- مهارات دفاعية .

4-3-مهارات حارس المرمى .

### 5- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد :

5-1- المتطلبات المهارية الهجومية: باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة وتتضمن التحركات

الهجومية:

5-1-1- التمرير .

5-1-2- التنطيط.

5-1-3- التصويب.

5-1-4- الخداع .

5-1-5- الجري والمتابعة .



5-1-6- الرميات الحرة .

5-1-7- التحرك للهجوم الخاطف .

5-2- المتطلبات المهارية الدفاعية: وتتضمن :

5-2-1- التحركات الدفاعية المهاجمة الدفاعية .

5-2-2- التسليم والتسلم .

5-2-3- التغطية والمتابعة .

5-2-4- المراقبة والعد .

5-2-5- التزاحم في اتجاه الكرة.

5-2-6- التخلص من الحجز.

5-3- المتطلبات المهارية للحارس المرمى: وتنقسم إلى :

5-3-1- المهارات الدفاعية: وضعية أساسية والتحرك مع سير الكرة.

- الدفاع باليد والرجل.
- التحرك دائما لأخذ الوضعية الملائمة؛
- الدفاع بالجسم.
- الدفاع له علاقة بالمدافعين.
- أخذ المعلومات عن وضعية المهاجم.

5-3-2- المهارات الهجومية :

- تقنية تمرير الكرة في حالة هجوم معاكس (أول ممر للكرة).
- يحسن تمرير الكرة الطويلة والقص في أسرع وقت (سرعة التنفيذ).
- الدقة في التمرير.



- يحسن تقنية التنطيط.
- يحسن التسديد.
- يحسن تقنية التنطيط.

## المراجع:

### المراجع العربية:

- 1- أ. د كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة- الجزء الثاني ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة . 2002
- 2- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، ط 4، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015
- 3- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، الإعداد النفس ي في كرة اليد (نظريات- تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، 2006
- 4- د. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياض ي للاعب والمدرب ، الطبعة- الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002.
- 5- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط 4، القاهرة، 1992
- 6- محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: التدريب الرياض ي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط 4، مصر، 2002
- 7- تيرس عوديشوانويا، دليل الرياض ي للإعداد النفس ي، ط 4، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، 2002.
- 8- محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: ، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط 4، مصر، 2002.
- 9- مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياض ي، دار وائل للنشر – والتوزيع، ط 4، الأردن، 2005.



- 10- حسن علاوى، كمال الدين عبد الرحمان درويش وعماد الدين عباس لأبوزيد، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات تطبيق، ط 4، مركز النشر للكتاب، مصر، القاهرة، 2003.
- 11- رائد عبد الرحمان المشدي، نبيل كاظم الجبوري، سيكولوجية كرة اليد، ط 4، دار دجلة،الأردن، عمان، 2014
- 12- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر القاهرة، مصر، 2001.