

جامعة المسييلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الثانية ليسانس

قسم التدريب الرياضي

السداسي الثالث

المقياس كرة اليد ( محاضرة رقم 08 )

من إعداد

أ.د. سديرة سعد

## عنوان المحاضرة الإعداد الخططي في كرة اليد

**مفهوم الإعداد الخططي:** الإعداد الخططي يعني " تعلم وا تقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحرركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة "يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والذهني .  
مما سلق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

**-أهمية الإعداد الخططي:** يختلف الإعداد الخططي من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقا لطبيعة التنافس فيها .وفيما يلي نقسم الرياضات طبقا لدرجة حاجتها للإعداد الخططي:

أ- رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي :وهي تلك الرياضات التي تتميز إما بكبر عدد المتنافسين فيها او بالمواجهة الفردية ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي والكرة الطائرة والعب المضرب الزوجية.

ب- رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي :هي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة ومن أمثلة هذه الرياضات الجري والسباحة والجمباز والغطس

**-أهداف الإعداد الخططي:** يهدف الإعداد الخططي إلى ما يلي:- :

تحقيق اعلي درجات الانتباه إلى مجريات التنافس- .

تحسين مستوى التوقع خلال التنافس -

رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس

- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.

-تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه المعلومات والمعارف الخطئية والظروف المحيطة  
- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخطئي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس- .

الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب

- العمل على خزن اكبر كم ممكن من الحلول المهارية الحركي للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب

.. الاستخدام الإيجابي للسماة الإرادية مثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة - التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس.

- **فعاليات تحقيق الإعداد الخطئي:** لتحقيق الإعداد الخطئي يجب تحقيق الفعاليات التالية

\* إكساب اللاعبين او اللاعبات المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخطئي في المواقف المختلفة،والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين

إكساب اللاعبين او اللاعبات أنماط الخطط المعينة في ظل الظروف الثابئة والمتغيرة

\* تطوير قدرات اللاعبين او اللاعبات في الإبداع الخطئي وهو ما يتطلب حفزهم على الابتكار والإبداع الخطئي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية واعدادهم النفسي

\* الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج لأداء والتفكير والإبداع الخططي

### مفهوم وانواع الخطط

أ- مفهوم الخطط: خطط جمع خطة، والخطة بشكل عام تعني " الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج ايجابية - . "الخطط تعتمد في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة --. في منافسات المستويات العليا حيث يجيد الفريقان المهارات الحركية للرياضة التخصصية تكون الغلبة للفريق الأفضل في تنفيذ خطط اللعب

ب- أنواع الخطط: تقسم خطط اللعب طبقا لطبيعة الرياضة التخصصية كما سبق

تقسيمها إلى نوعين رئيسيين هما

- :خطط اللعب - .خطط تحقيق أرقام

خطط اللعب :وتنقسم بدورها إلى نوعين رئيسيين هما- :

خطط دفاعية"خطط إحباط هجوم المنافسين :وتهدف في مجملها إلى إحباط محاولة الفريق أو اللاعب في تسجيل هدف أو إحراز نقاط- .

خطط هجومية"خطط المبادرة بالهجوم :وتهدف في مجملها إلى تسجيل هدف أو إحراز نقاط . تهدف إلى تحقيق رقم من خلال مسافة كما هو في رمي ارمح أو دفع الجلة أو خطط تحقيق أرقام :إطاحة المطرقة

هدف إلى تحقيق زمن معين كما هو الحال في السباحة والعدو أو الجري أو الدراجات . تهدف إلى تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز والغطس والتمرينات الفنية

أقسام الإعداد الخططي : كأى نوع من أنواع الإعداد ينقسم الإعداد الخططي إلى

نوعين رئيسيين كما يلي

- الإعداد الخططي العام- الإعداد الخططي الخاص

الإعداد الخططي العام: الإعداد الخططي العام يعني " تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين القدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة في الرياضة بشكل عام

الإعداد الخططي الخاص: الإعداد الخططي الخاص يعني " تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية

- "مراحل الإعداد الخططي اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد

الخططي كما يلي

مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي: يقصد بالمعارف والمعلومات كل من الهدف من الخطة وكيفية أدائها والتحرك فيها والظروف المحيطة بها وتوقيت أدائها والأماكن المفضل تنفيذها فيها وفي أي مرحلة من مراحل الهجوم أو الدفاع تنفذ وقواعد التنافس القانونية

- المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التصورات لتنفيذه وما يجب فعله في كل جزء من أجزائه وتسهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف

- استخدام وسائل الإيضاح من نماذج مصغرة للملاعب وأجهزة العرض مثل

الفيديو والشرائح والرسومات واللوحات كلها عوامل تساعد في ترسيخ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى للاعبين.

مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية: ليس من المطلوب تعلم اللاعب الاستجابة فقط للمواقف بتنفيذ خطط بعينها، بل المطلوب هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع في استخدام الخطط وهذا احد ادوار المدرب في هذه المرحلة. على المدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالمنطية في الأداء على المدرب تطوير مقدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف

ميدانية ونظرية للتفكير الخططي.

استخدام الموارد العلمية والتعليمية وعرض الشفافيات والملاعب الممغنطة والتي  
توضح المواقف الخططية بصورة واضحة تسهم بشكل كبير فقي تفاعل اللاعبين مع  
المواقف الخططية