

المحاضرة الأولى

1- رياضة كرة الهدف (الجرس)

1-1 تاريخ رياضة المعاقين بصريا:

بدأت رياضة المعاقين بصريا في ثلاثينيات القرن التاسع عشر الميلادي وذلك في الولايات المتحدة الأمريكية حينما أنشئت ثلاث مدارس خاصة بالمكفوفين وكانت مدرسة بيركنز في مدينة بوسطن إحدى هذه المدارس والتي كان لها دور فعال في بدء رياضة المعاقين بصريا وذلك لأن مديرها كان من الأطباء المدافعين عن أهمية التمرينات البدنية.

لذا فقد نظمت المدرسة البرامج الرياضية المختلفة للطلاب المكفوفين كالسباحة في المحيط وجمباز الأجهزة وكذلك اللعب خارج أسوار المدرسة.

ومع بداية القرن العشرين الميلادي كان التوجه نحو الألعاب الجماعية فظهرت بعض الألعاب الرياضية الجماعية المعدلة التي يمارسها المعاقين بصريا مع أقرانهم من المبصرين شارك العديد من ذوي الإعاقات البصرية زملاءهم المبصرين في ألعاب رياضية تنافسية كالمصارعة الرومانية وألعاب القوى وغيرها.

ومع ازدياد المشاركين في هذه الرياضات أقيمت البطولات التنافسية للمعاقين بصريا على المستوى المحلي والدولي فقد شارك المعاقون بصريا ولأول مرة في الألعاب الأولمبية للمعاقين في عام 1976م وذلك في الدورة الأولمبية التي أقيمت في تورنتو كندا.

ولتنظيم رياضات المعاقين بصريا وتطويرها أسست الجمعية الدولية لرياضة المكفوفين 1981. وتولت هذه الجمعية الإشراف على البطولات الدولية للمعاقين بصريا والتي أخذت

في الانتشار عبر انضمام العديد من الدول والمنظمات لعضوية هذه الجمعية.

1-2 كرة الهدف " الجرس " للمكفوفين:

مارس المكفوفين لعبة كرة الجرس عام 1946 ويعود الفضل إلى إنشاء هذه اللعبة إلى هانزلورتنز Hanz lorenzen النمساوي، والألماني سبت ريندل Sett Rendell.

وقد بذلا جهودهما ليساعد في إعادة تأهيل المحاربين القدماء المكفوفين. وقد عرف العالم هذه اللعبة عام 1976م في الدورة الأولمبية للمعوقين في تورنتو بكندا. وبطولة العالم التي أقيمت في النمسا عام 1978م ومنذ هذا الوقت زادت الشعبية للعبة وأصبحت في جميع مناطق الجمعية الدولية لرياضات المكفوفين I.B.S.A. تنعم بها.

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2014، 255)

3-1 تعريف كرة الهدف(الجرس):

إنها كرة الجرس أو كرة الهدف وهي اللعبة شعبية وهي محبوبة لدى أغلب المكفوفين، وتتميز بتنافس الشريف. وتعتمد هذه اللعبة على اللياقة، ودقة السمع، وقوة الرمي، وسرعة البديهية.

يتكون الفريق:

من ستة لاعبين منهم ثلاثة أساسيون ومثلهم على منصة البدلاء، أما الزى الرياضي فهو واقيات للعيون، وقمصان رياضية ميزتها ترقيمها من الخلف وأمام إضافة إلى واقيات اليدين والقدمين.

بنسبة لكرة فوزنها نحو 600 غرام وتحتوي على أجراس من الداخل، وبها ثلاثة ثقوب، فيما الملعب طوله 18 متر وعرضه 9 أمتار يتكون من ثلاثة مناطق أولاً هما الدفاعية ثم الهجومية ثم المحايدة، وطول كل منطقة ثلاثة أمتار في ملعب كل فريق.

اللعبة يتم في صالة مغلقة لا يترك الصوت فيها صدى، وزمن المباراة 24 دقيقة مقسمة على شوطين، ويحق لكل لاعب ضرب رميتين متتاليتين، ولا يحق له الاحتفاظ بكرة أكثر من ثمانية ثواني، ويجب ملامسة الكرة الأرض. ولهذه لعبة بطولات منتظمة محليا ودوليا.

كرة الهدف هي عبارة عن لعبة كروية للمكفوفين وضعاف البصر تتكون مباراتها من فريقين على أن يتشكل كل فريق من ثلاثة لاعبين وله الحق بثلاثة استبدالات.

وتؤدي مباراة كرة الهدف على أرضية صالة رياضية على أن تكون الكرة كرة جرس وأن يكون ملعبها مستطيلا وينقسم من منتصفه إلى شقين بخط الوسط، وإحراز الأهداف في هذه اللعبة يتأتى عند إيصال الكرة إلى منتهى الملعب في أي من جهتين، ولهذه فإن مهمة كل فريق من الفريقين تتمثل في صد الكرة ومنعها من الوصول لمرمى الخاص بنفس الفريق وتسديد الركلات صوبة مرمى الفريق الآخر من أجل إحراز الأهداف. تتكون مباراتها من فريقين على أن يتشكل كل فريق من ثلاثة لاعبين أساسيين وثلاثة لاعبين احتياط وله الحق في ثلاثة استبدالات.

وتؤدي مباراة كرة الهدف على أرضية صالة رياضية مغلقة يمرر الفريقين الكرة فيما بينهما والفريق الذي يسجل أكثر أهداف هو الفريق الفائز في المباراة.

الملعب والأدوات:

يبلغ طول الملعب كرة الهدف المستطيل 18 متر بينما يبلغ عرضه 9 متر وينقسم إلى ستة مناطق متساوية منطقتين لدفاع ومنطقتين لرمي ومنطقتين محايدتين أطول كل منطقة (3 متر $9 \times$ متر).

عرض المرمى (بعرض الملعب) 9 متر وارتفاع 130 سم. بنسبة لكرة قنزن 1.250 كيلو غرام ولها ثمانية ثقوب وبداخلها أجراس واضحة الصوت، على أن يبلغ قطر حدود الكرة حوالي 76 سم.

مدة المباراة:

24 دقيقة ملعوبه على شوطين مدة كل شوط 12 دقيقة.

الشروط:

يجب على جميع اللاعبين لبس معتمات العينان طوال فترة المباراة مدام داخل الملعب.

من أهم الشروط الأساسية للعبة:

- يجب على كل لاعب ارتداء نظارة تكون عازلة للرؤية تماما.
- تحتوي الكرة على أجراس لتمكن اللاعبين من تحديد موقعها.
- يجب الهدوء التمام عند إعطاء الحكم إشارة البدء.
- خطوط تحديد الملعب يجب أن تكون ملموسة (كل الخطوط) لتساعد اللاعبين للتعرف على أماكنهم.

الحكام: يقوم بتحكيم اللعبة 11 حكم لكل مباراة على النحو التالي :

- (02) حكمين لإدارة المباراة.

- (04) حكام مرمى.

- (01) مسجل المباراة.

- (01) مسجل ثلاثة رميات.

- (01) ميقاتي للمباراة.

- (02) ميقاتين للعشر ثواني. (نايف مفضي الجبور، 2012، 173-176)

4-1 مبادئ الأمن والسلامة التي يجب مراعاتها في كرة الهدف:

- تحرير وإبعاد جميع الموانع من الملعب.
- تحديد خط أو حاجز على مسافة معينة من الملعب ليتيح للاعب اللعب بأمان حتى لو خرج خارج نطاق الملعب.
- جميع الأشياء التي يجب لمسها يجب أن تكون واضحة عند ملامستها (العلامات البارزة).
- يجب ضمان عودة اللاعب من خارج دون إعاقة.
- عند إجراء التمارين يجب أن تتم بشكل منتظم وعلى مخطط مدروس بحيث يعرف الممارسون ماذا يأتي وما يلي كل تمرين (التمرين المستخدم).
- لا بد أن يكون الإحماء وخاتمة معروف للاعبين أما القسم الرئيسي يجب أنتنوع فيه من قبل المدرب.

- يجب أن يكون تنسيق الأدوات بشكل منتظم ليستطيع اللاعب أخذ الأدوات من مكانها الثابت تقريبا - فهذا الأمر ايجابي للكفيف بأن يعرف مسبقا أين أماكن تواجدها دون شرح المدرب، وهذا يحقق فعالية أكثر في العمل التدريبي. ويزيد من فعالية العمل التدريبي أن يعرف التمرين الذي ينفذ من خلال اسم التمرين فقد ينفذ التمرين مباشرة بعد النداء باسمه.

(أحمد آدم الشندويلي ومحمد السيد فرحات، 2012، 34، 35)

5-1 التمهيد لكرة الهدف:

قبل البدء في تعليم كرة الهدف لابد من إشارة إلى نقطتين هامتين وهما:

- الإدراك يلعب دور هام و رئيسي في تمهيد لتعلم كرة الهدف.
- التدريب على إدراك اللمسي مرتبطة وبنفس المعنى بالتدريب على إدراك المكاني.

- كما يلعب الإدراك السمعي دور مهم في تدريب على كرة الهدف.

1-6 الخطوات الرئيسية لتعليم كرة الهدف:

1- التعرف على بيئة المحيطة لكرة الهدف (الصالة، الجوانب، ما يتواجد بها ... الخ) وينتمي إلى ذلك التعرف على الطريق المؤدي إلى الصالة فكيف يتم الانتقال مثلا لغرفة الملابس... الخ فالهدف من ذلك هو الاطمئنان على التنقل في المكان وتطور فهذه القدرات المختلفة بين اللاعبين فلبعض يأخذ وقت طويلا ولبعض وقت أقصر.

2- العمل بكرة الهدف أولا من الثبات: وذلك بتنمية الإحساس بكرة بالدرجة مع تنمية الإحساس بالمس وأيضا ينمو المستقبل السمعي لأنه يسمع الجرس فصوتها يختلف عن دحرجتها عن الأرض، عن صوتها عندما يحركها وهو ممسك بيها بيده هناك اختلاف بين السمع في الاثنتين فيجب أن ننمي هذا، ويتم العمل مع الزميل بدرجة الكرة من مسافة معينة بين الزميلين.

3- العمل بأماكن العمل الدفاعي (تعلم استقبال الكرة القادمة) وتتنمي بهذه الخطوة تعليم السقوط فيجب إبعاد عنصر الخوف من سقوط للكفيف في التقاط الكرة، إبعاد الخوف من الألم لدى الكفيف نتيجة ارتطام الكرة به لأنه منطقيا من يخاف لا يؤدي حركة السقوط بشكل مناسب.

4- التدرب على حركة بسط الجسم وعدم توتير العضلات الجسم حتى لا تؤلمه أما إذا كانت مرتخية.

5- تعليم الكفيف إدراك أوضاع الجسم أثناء أدائه مختلف المهارات الأساسية.

6- تدريب مستقبلات الإحساس الداخلي الذي يعبر عن اتجاه المفاصل المنبسطة أم المثنية وينتمي إليها أيضا تقدير الوضع للمدافع بنسبة للملعب وبنسبة لزميل ويتم في البداية مع زميلين واحد يلعب (رامي) والآخر مدافع (مستقبل) فالكفيف هنا يجب أن يعلم أن الكرة قادمة باتجاهه.

7- التطور أكثر في التمارين: برمي الكرة بزميل ولكن بمدافعين لتعرف هل ستلعب له أم لزميله (رامي - ومدافعين) ثم الرامي واحد وثلاثة مدافعين.

8- تطوير الوقفة والعمل الدفاعي: أي تدريب العمل الدفاعي ليس في كل مكان واحد ولكن بتغيير المكان و أماكن مختلفة وهنا يكشف المدرب من هو الأنسب للعمل في مركز المنتصف.

9- العمل الهجومي (أخذ وضعية الرمي): يتم الرمي من الثبات وتلعب التمارين التحضيرية دوما في إنجاز اللاعب للرمي فهو يسمع من أي تأتي الكرة فيتم الرمي من اتجاه المصدر السمعي ومع العمل التدريب يتلاشى المصدر السمعي شيئا فشيئا.

ثم يتم الزيادة درجة الصعوبة التمرين بأن يأتي الإيعاز من المدرب بأن يرمي بكل مستقيم أو بشكل مائل. ثم يطلب الرمي مع أخذ خطوة (من الحركة) وهنا يجب أن يتعلم كيف يأخذ الخطوة بشكل مستقيم إلى الأمام ويجب الإحساس هنا بالحركة ثم أداء حركة الرمي مع خطوة في الوقت واحد أي الربط بين الذراع و الرجل.

وفي وقت لاحق يمكن التدريب على حركة الدوران ولكن المشكلة كيف يكون بشكل مستقيم اتجاه الخصم حيث تخرج بشكل أقوى من خلال مسار أطول ويتم تدريب بسرعة رمي مختلفة تحت اعتبارات الدقة وبعد إتقان الرمي بدقة - بعدها ننتقل للرمي بشكل مائل (عكسي) للزاوية اليمنى أو اليسرى.

10- الربط بين الحركات الدفاعية و الهجومية: (يقف ليرمي ويصد لدفاع) فالتوجه وتقدير المكان في الملعب (التقاط الكرة - النهوض - رمي الكرة تجاه الخصم) في البداية يجب أن يتلمس العلاقة بين ما سبق ليقدّر وضعيته اتجاه الخصم.

في بداية يتم التدريب بدون زمن معين (لا يتعدى الزمن القانوني) وبعدها يتم زيادة الصعوبة في العمل التدريبي بأن يطالب بالتقاط الكرة فقط ولكن النهوض و الاقتراب للامام ورمي الكرة ثم التمرين تحت عبء زمني أي العمل ونهوض تحت عبء زمني (الدفاع والقيام برمي) ورمي يكون بشكل مستقيم للامام ورمي على الزوايا.

11- التدريب ضمن أفراد الفريق: التدريب ضمن أفراد الفريق ليعرف كل منهم موضعه للفريق لوضع حبل بارز على الأرض بعرض الملعب (منطقة الدفاع) حيث يقوم اللاعب الأيسر بتمرير للاعب الوسط ثم الأيمن يتم دون زمن ثم بزمن معين.

12- التقاط الكرة بسرعة أو وصول إليها بسرعة والتدريب على زمن أقل من مسموح به.

- التدريب على أن اللاعب المستقبل يؤدي التمرير للزميل بسرعة.

- متابعة العمل بأشكال مختلفة من اللعب.

- بعد إتقان متابعة العمل بأشكال مختلفة من اللعب عن طريق التدريب على ربط بين العمل الدفاعي والعمل الهجومي في ظروف مشابهة للمباراة مثال يصد الكرة ثم ينهض بسرعة للتمرير للزميل ثم رمي الكرة، ويتم العمل بها ضمن قواعد اللعب.

- التدريب على بعض المواقف وحالات التي تحدث في المباراة ثم الانتقال بعدها للخطوة التالية:

التدريب على الرميات الحرة من الناحية الهجومية وصددها من الناحية الدفاعية حيث يلاحظ أن أداء الحركة للرمي بقوة يكون صدور الصوت ضعيفا و كذلك زمن وصول الكرة أقل.

(أحمد آدم الشندويلي ومحمد السيد فرحات، 2012، 40، 43)

7-1 المهارات الأساسية في كرة الهدف:

لعبة كرة الهدف كغيرها من الألعاب الجماعية يتطلب ممارستها إتقان الكفيف للمهارات الأساسية لها و إلمامه بقواعد الخاصة بهذه اللعبة.

هذه المهارات يمكن تقسيمها إلى:

أولاً: مهارات هجومية ثانياً: مهارات دفاعية.

أولاً: المهارات الهجومية: وتنقسم إلى:

1- وقفة الاستعداد الهجومية.

2- التمرير.

3- التصويب وتنقسم إلى:

أ- التصويب من الثبات.

ب - التصويب من الحركة.

ج - التصويب من الدوران.

د- التصويب من الجلوس.

ثانياً: المهارات الدفاعية وتنقسم إلى:

1- وقفة الاستعداد الدفاعية وهي متعدد المتنوعة يمكن سردها في النقاط التالية:

- وضع الجثو الأفقي.

- وضع الجلوس الجثو.

- وضع الجلوس على أربع.

- وضع البدء في ألعاب القوى.

- وضع الجلوس على أربع مع مد أحد القدمين جانبا.

- وضع الانحناء الأمامي من الوقوف.

2- أوضاع الدفاع وهي:

- الرقود الجانبي.

- الجلوس الطويل.

- رقود الحاجز.

3- العمق الدفاعي.

4- التحرك في منطقة الدفاع.

5- المتابعة الدفاعية (التقاط الكرة).

6- صد رمية الجزاء.

(أحمد آدم الشندويلي ومحمد السيد فرحات، 2012، 43، 44)

8-1 قوانين المباراة:

- لكل فريق الحق في تغيير ثلاثة لاعبين خلال المباراة. وبين شوطي المباراة من حق الفريق في تغيير أي عدد من لاعبين خارج الثلاثة تغييرات الأصلية أثناء اللعب، مدة المباراة أربعة وعشرون دقيقة على شوطين بينهم فترة راحة مدتها خمسة دقائق.

- ولا بد أن يرتدي جميع اللاعبين معتمات للعينين تحجب عملية الإبصار أثناء المباراة.

- كما يحق لكل فريق طلب ثلاثة أوقات مستقطعة مدة كل وقت 45 ثانية طوال المباراة و يمنح كل فريق وقت مستقطع إضافي في حالة امتداد المباراة لوقت إضافي.

9-1 الأخطاء (المخلفات): في حالة ارتكاب اللاعب لأي خطأ من الأخطاء التالية يتم احتساب ركلة جزاء ضد فريقه حيث يطلب من جميع اللاعبين ماعدا اللاعب المخطئ مغادرة الملعب ويتم تصويب الكرة على المرمى وهو واقف بمفرده وهذه الأخطاء هي :

1- احتفاظ اللاعب بكرة لمدة عشرة ثواني.

2- تأخير اللعب، تضييع الوقت، إدعاء الإصابة .

- 3- رمي الكرة ثلاثة مرات متتالية من لاعب واحد (المسموح رميتان فقط).
- 4- الدفاع الغير قانوني ، وهو أن يكون جسم اللاعب بأكمله خارج منطقة الدفاع أثناء صد الكرة.
- 5- الكرة القصيرة عدم وصول الكرة منطقة الفريق المنافس.
- 6- الكرة لا تلمس منطقة الهبوط عند رميها.
- 7- الكرة لا تلمس المنطقة المحايدة عند رميها.
- 8- لمس معتمات العين بدون إذن.
- 9 - السلوك الغير رياضي، الاعتراض على الحكم والتلفظ بألفاظ نابية.
- 10- الضوضاء المفرطة.
- 11- تحدث مدرب الفريق مع أي شخص أثناء سريان المباراة.

(جمعية النور الحقيقي لخدمة المكفوفين وضعاف البصر، 2014)