

جامعة المسييلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
السنة الثانية ليسانس  
قسم التدريب الرياضي  
السداسي الثالث

المقياس كرة اليد ( محاضرة رقم 09 )

من إعداد

أ.د. سديرة سعد

## عنوان المحاضرة الإعداد الخططي في كرة اليد 2

**مفهوم الإعداد الخططي:** الإعداد الخططي يعني " تعلم وا تقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات 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 الشفافية والملاعب الممغنطة والتي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة تسهم بشكل كبير فقي تفاعل اللاعبين مع المواقف الخططية

### تعريف التكتيك الهجومي:

" هو جميع اللقطات بالكرة أو بدونها منظمة أساسا في منطقة الخصم من أجل

تسجيل هدف

### 1-1 التكتيك الفردي في الهجوم:

"هو مجموعة اللقطات المستعملة بعقلانية من طرف لاعب واحد خلال الصراع مع خصم

واحد أو عدة خصوم من أجل الوصول إلى تسجيل الأهداف والتنسيق مع الزملاء.

إن تمرير الكرة أو أي تنسيق لن يكون له النتيجة المرجوة إذا لم يكن اللاعب يشكل فرديا

خطرا على الدفاع لهذا العمل الفردي في الهجوم له دور مهم جدا لكن هذا مرتبط بمدى

تحسين اللاعب لمستواه الفردي خلال التدريبات والمنافسات.

### 1-2 التكتيك الجماعي في الهجوم:

هو القدرة على التنسيق بين الحركات الفردية الهجومية بين 2 أو 3 لاعبين ويمكن تعريفه

مجموعة اللقطات الجماعية المنظمة. ونحكم أن رياضة كرة اليد رياضة جماعية . اللاعب لا

نشط وحده لكن في إطار مجموعة وفريق. "اللقطة الجماعية تمثل قيمة كل اللقطات الفردية التي تكونها".

### 3-1 -تكتيك الفريق في الهجوم :

تكتيك الفريق في الهجوم يجمع وينظم وينسق كل اللقطات والحركات الفردية والجماعية للاعبين. هذا التنظيم يحقق بفضل الأنظمة الهجومية التي تمثل البنية الأساسية للتكتيك الجماعي الهجومي.

حسب TEODORSCO " تكتيك الفريق في الهجوم يعتبر كمرحلة الهجوم النهائي فهو يمثل يتابع اللقطات الفردية والتنظيمات التكتيكية باتباع مخطط تنظيمي للكرة واللاعبين والذي يسمح بالانتقال وبتسلسل نحو مساحات اللعب المحددة من قبل".

### 1-التكوينات الخطئية الهجومية في كرة اليد:

يشير ياسر دبور 1997م إلى أن الهجوم المنظم يبدأ بسرعة احتلال اللاعبين لمراكزهم الهجومية ثم محاولة الإخلال بالقصور الدفاعي عن طريق بعض المهارات مثل التمير،الاستلام الخداع...الخ أو عن طريق الطرق والتشكيلات الهجومية المختلفة مثل(2،3،3،2،4،4...الخ) أو عن طريق التكوينات الهجومية مثل (الحجز،القطع،تبادل المراكز...الخ) وتتم هذه الطرق إما بصورة متتابعة أو متداخلة وذلك لمحاولة فتح ثغرة في دفاع الفريق المتنافس لإتاحة الطرق إما بصورة متتابعة أو متداخلة وذلك لمحاولة فتح ثغرة في دفاع

الفريق المتنافس لإتاحة الفرص لإنهاء الهجمة بالتصويب على المرمى من خلال هذه الثغرة ونجد أن العمل الهجومي يتم تقسيمه إلى وحدات خطية هجومية هذه الوحدات مكونة من مجموعة من التكوينات الهجومية التي من خلالها يستطيع الفريق استخدام أي تكوين مناسب لفتح ثغرة في الدفاع الفريق المنافس حتى يصل الفريق للهدف المطلوب

ويشير طلعت قدي(1999م) إلى تكوينات الخطية الهجومية هي التحركات منظمة عليها بين اثنين من المهاجمين أو أكثر عند استحواذ على الكرة بغرض إحراز هدف ويشير منير جرجس وآخرون (1978م) وخالد حمودة ياسر بور(1990) إلى أن هناك أربع تكوينات هجومية أساسية ثنائية هي

**2-1. القطع:** هو التكوين هجومي يتم بين اثنين مهاجمين يسمى أحدهما المعد والآخر المنهي ويأخذ شكل تحركهما خطين متوازيين في المرمى ويهدف تحركهما إلى فتح المسافة الدفاعية

**2-2 نصف تبادل المراكز:** وهو تكوين هجومي بين اثنين مهاجمين يسمى أحدهما المعد للآخر المنهي ويتم تغيير أحدهما لمركزه سواء بغرض الأعداد أو الإنهاء، ويهدف تحركها إلى فتح مسافة الدفاعية.

3- تبادل المراكز : وهو تكوين هجومي بين اثنين مهاجمين يسمى أحدهما المعد والآخر منهي ويتم بتغييرهما لمركزيهما بغرض الأعداد أو الإنهاء ويهدف تحركها إلى تضيق المسافة دفاعية.

2-4.الحجز: وهو تكوين هجومي يتم بين اثنين مهاجمين يسمى أحدهما المعد والآخر المنهي ويتم بقيام المعد بحجز مدافع المنهي ليكسب المنهي ميزة التصويب، ويهدف تحركها إلى تضيق

## 2- المهارات الخطئية الهجومية:

### 3-1 المهارات الخطئية الفردية الهجومية :

المهارات المركبة أو المندمجة هي عبارة عن تكوين مهاري له بناء يتكون من عدة أداءات حركية مترابطة يؤثر كلا منها في الآخر تأثيرا متبادلا لتحقيق فعل حركي محدد وغالبا ما يكون موجه لتحقيق هدف خطئي داخل المواقف التنافسية. وتترابط هذه الأداءات المهارية من خلال ترابط أجزائها ومراحلها في علاقات مكونة الجملة المهارية أو جملة حركية هذه الجمل تكون كبرى في تأثيرها المباشر في حل المواقف التنافسية لذلك تم المهارات وصياغتها بشكل جديد بحيث توضع في جمل حركية يتم تعليمها والارتقاء بمستوى اتقائها من بداية مراحل التدريب حتى يستوعبها المتعلم في صورة وحدة كلية غير منفصلة مما ينعش بشكل إيجابي على فعالية استخدامها في المواقف التي تتطلب ذلك، لأن الموقف التنافسي يتطلب أداء المهارات بهذا الشكل المركب أو المترابط بدون انفصال لذلك، لأن الموقف التنافسي يتطلب أداء المهارات بهذا

الشكل المركب أو المترابط بدون انفصال لذلك يجب صياغة المهارات في شكل جديد وفقا لمتطلبات الأداء أثناء المنافسة.

الذي يوجه الأداء في المراحل مركبة مع بعضها البعض تبعا لعلاقة كل منها بالواجب المحدد للجملة الحركية المركبة حيث تأخذ المرحلة الإعدادية لأعداد المركب إلى توجيه الأداء باقتصاد لإنجاز المرحلة الأساسية بدرجة عالية من الفعالية والإنتاجية ويأتي من خلال الربط الانسيابي بين عناصر الأداء المفرد والمكون لأداء الحركي المركب.

حيث يعكس دمج مراحل الحركة مع بعضها البعض والربط الانسيابي الوثيق بين هذين الأدائيين لتكوين مرحلة بينية مندمجة متضائلة من حيث الزمن ويجب على اللاعب أن يكون في مقدوره برمجة الأداء الحركي التالي لأن دمج مراحل الأداء بين حركتين تكون لها وضعيتين في نفس الوقت

**1-1-3. المهارات الخطئية الهجومية الجماعية:** تأثير القائمين على الكرة اليد باتجاه المدرسة الشكلية في عالم الاجتماع عند تقسيمهم للعمل التكتيكي حيث قسمت المواقف الخطئية الجماعية إلى مواقف ثنائية واعتبرها تكوينات مركبة وحتى هذه التكوينات المركبة اعتبروها ناتجة من التكوينات الثنائية وأن أي عملية هجومية مهما كثر عدد المشتركين فيها ومهما تركبت فإنها تبدأ أو تنتهي بالتكوينات الثنائية.

حيث تحتوي هذه المواقف الثنائية على عملية محددة ومقننة زمنيا أحد اللاعبين يقوم بدور الموجه أو المعد والأخر يقوم بإنهاء أو التصويب وقد يكون التوجيه من خلال تكوين ثنائي وإنهاء كذلك يتم من خلال تكوين آخر وفي هذه الحالة يسمى التكوين الخططي الذي تم بأنه وحدة خططية هجومية جماعية. وتتولد هذه المواقف أثناء المنافسة بصورة طبيعية وتلقائية حيث يعتمد اختيار نوع التكوين الذي سيتم على اللاعب المعد واللاعبين المعدين، لأنه سواء كان المعد يقوم بالحجر أو التبادل المراكز أو القطع فإنه في هذه الحالة سيوجه تحرك المهني من خلال الميزة الهجومية التي تمت نتيجة لدور المعد.

وإنهاء المواقف الخططية غالبا تأتي من أعمال ثنائية يتم بين اللاعبين تجمع بينهم علاقات صداقة، وهذا يعني أن العلاقات الشخصية بين اللاعبين تلعب دورا هاما في العمل الخططي وخاصة مرحلة الانتهاء التي قد تغطي في بعض الأحيان على دور المدرب في توجيه العمل الخططي سواء أثناء التدريب أو المنافسة والمهارات الخططية الجماعية لها أهمية كبيرة في كرة اليد الحديثة .

#### 4- أنواع خطط الهجوم: تنقسم الخطط الهجومية إلى نوعين:

أ. **خطط الهجوم الفردي:** هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهارته الأساسية بمفرده للاشتراك في تنفيذ خطة اللعب الهجومي الجماعية للفريق، وكلما نجح اللاعب في تأدية الخطط الفردية الهجومية كلما زادت كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق.

وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية: وتشمل ما يلي: المحاورة - الخداع والتمويه - التصويب

### خطط الهجوم الجماعي:

وتعتمد على مدى تحقيق نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند استحوادهم على الكرة من الخصم وتحويلها من الدفاع إلى الهجوم في أماكن اللعب المختلف، وتطوير هذا الهجوم وذلك عن طريق الثغرات بالتحركات الواعية والميريات البينية والجري المنظم بسرعة تمنع الخصم من تنظيم صفوفه.

وتتأسس خطط الفريق والجمعة وتتخلص في اختيار طرق اللعب ومختلف الوسائل الخطئية وكذلك السلوك المناسب في بعض المواقع المعينة أي اختيار سرعة ترتيب اللعب في حالة نقص الفريق نتيجة الإيقاف أو الطرد ثم علاقة النتيجة في وقف الباقي من اللعب إلى ذلك

فعند أداء اللاعبين لخطط الهجوم الجماعية ضرورة مراعاة ما يلي:

عدد لاعبي الهجوم المشتركين في تنفيذ العمل الخطئي الجماعي ودور مسؤولية كل منهم موقف اللعب والسلوك المتوقع من المدافعين (لاعبي الفريق المنافس)، الحلول أو التصرف البديل تنفيذه في حالة السلوك أو المواقف غير متوقعة أو المفاجأة من لاعبي الفريق المنافس تفهم السلوك الحركي للزملاء، وأيضاً للاعبين الفريق المنافس، مع ضرورة تميز الأداء بالسرعة والقوة والدقة المطلوبة

**5-5-خط الفريق الهجومية:** يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته للكرة سواء تصويب المنافسين على الهدف أو عند لقف أو قطع الكرة وكذلك عند مخالفة أحد المنافسين اللعبة،ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من الهجوم

**5-1- الهجوم الخاطف والهجوم الخاطف الموسع:** يعتبر هذا النوع عبارة عن هجوم يميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة إصابة المرمى قبل الفريق المدافع بتظيم خطوطه الدفاعية.

وغالبا ما يؤدي هذا الهجوم بواسطة من 1 إلى 4 مهاجمين ويجب مراعاة قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجوم،وأن يكون باستطاعته الفريق المهاجم محاولة إصابة الهدف في غضون بضع ثواني وغالبا ما يكون حارس المرمى النقطة المهم هذا الهجوم بسرعة التمرير الطويل لزميل قيام لتخطي المدافعين واستقبال الكرة للإنفراد بحارس المرمى وإحراز الهدف

**5-2- الهجوم التنظيمي العادي:** في كثير من الأحيان لا تسمح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببء هجوم خاطف وخاصة عند سرعة عودة المنافسين لأماكنهم الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي

**مراحل الهجوم** تفرق بين خمس مراحل هجومية مختلفة هي:

### 3-5 الاندفاع الهجومي المضاد :

هو عبارة عن عمل هجومي سريع يشترك فيه لاعب أو أكثر ويتم التمهيد له بالاستحواذ على الكرة مع إتباع ذلك مباشرة بتتنطيطها باستمرار وتصل الكرة من حارس المرمى إلى اللعب المندفع للهجوم المضاد عن طريق تمريره طويلة أو عدة تمريرات(حارس مرمى-لاعب بناء-لاعب ضاغط في الهجوم المضاد )

### 4-5 الاندفاع الهجومي المضاد المتقدم (المتتالي):

تحاول الموجة الهجومية الثانية المندفعة اندفاعا هجوميا مضادا سريعا، للتغلب على الدفاع الذي لم يتكامل تنظيم صفوفه بعد.

### 6 مرحلة البناء الهجومي:

يتم بناء الهجوم بطريقة منتظمة، مع اتصافه بتأمين الكرة وتغيير إيقاع اللعب، ولعب المراكز، وتغيير المراكز، والإعداد لإمكانات الاختراق.

### 7 مرحلة الختام الهجومي:

يتم البحث عن أنسب إمكانات التصويب على المرمى، مع رفع درجة الإيقاع، وحدوث الإنهاء من مواقف مقيدة، ومن المواقف الاختيارية.

### 8 مرحلة إعادة البناء:

عند فشل الإنهاء مع بقاء استمرار استحواذ الفريق على الكرة يجب إعادة تكوين الهجوم مرة

أخرى

