

جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
مادة كرة اليد
المرحلة الرابعة
أ.د. ليث ابراهيم جاسم



❁ مفهوم الانتقاء الرياضي للناشئين:

يعرف الانتقاء بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة، وترتبط عملية الانتقاء بالناشئين بصورة مباشرة. فممارسة الأنواع المختلفة من الرياضة متاح ومتسع للعديد من الناشئين الراغبين في الممارسة، ولكن التفوق فيه يكون من نصيب قلة، وتتضاءل هذه القلة منهم كلما أصبح التمثيل على المستوى الوطني والقاري بالترتيب، ومن ذلك يتضح ان عملية الانتقاء هي عملية مطلوبة في تشيد البناء التكويني للناشئين.

ان اللاعبين الموهوبين بكرة اليد هم أولئك الذين يتم التعرف عليهم من قبل أشخاص متخصصين في مجال اللعبة الذي يتم انتقاء الافراد المؤهلين لممارستها والمتوقع لهم تحقيق الاهداف المرسومة فيها اي اللذين لديهم القدرة على الأداء الرفيع ويحتاجون إلى برامج تربية متميزة وخدمات إضافية تفوق ما يقدمه البرنامج التدريبي العادي ويمكن القول بأن انتقاء الناشئين هو الاختيار من خلال مطابقة استعداداتهم في رياضة معينة في سن مبكرة بمجموعة عوامل التي تحدد الوصول الى مستويات الرياضية العالية من الأداء في هذه الرياضة.

وانطلاقا من المفهوم السابق فان أحد واجبات الانتقاء الجيد بكرة اليد هو تحديد إمكانيات الناشئ والتي يمكن من خلالها التنبؤ بالمستوى الذي يمكن ان يحققه خلال سنوات ممارسة لعبة كرة اليد. فالانتقاء يعد جوهر العملية التربوية والتدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة

في هذا النوع من الرياضة، اذ يتم هذا الانتقاء على أساس الإمكانيات البدنية والذهنية والتقنية والاجتماعية والنفسية والفسولوجية والتربوية.

❁ أهمية الانتقاء الرياضي:

ان عملية الانتقاء في المجال الرياضي تساعد في استثمار الجهد البشري في هذا الميدان، كما أنها تضمن الوصول الى أفضل العناصر من الناحية الفسيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية معززة بالتدريب المكثف المتقن على أسس علمية مما يساعد في إحراز أفضل النتائج في المجال الرياضي التخصصي. فالانتقاء والتوجيه لا يقتصران على إعداد الأبطال، وإنما يشتمل أيضا اختيار نوع النشاط الذي يلائم الفرد بغرض إشباع ميوله ورغباته عند ممارسة هذه الرياضة. على ذلك فان الانتقاء عملية مهمة ومتشعبة الاتجاهات ووضعها بالمسار الصحيح يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والمدرس وعلم النفس على مدى مراحلها، ويقوم المدرب هنا بالدور الرئيسي عن طريق اتصاله الدائم مع اللاعبين ليكشف الموهوبين منهم من خلال الملاحظات المسجلة والمتابعة الدائمة والاختبارات المنضمة المتعددة لا ان ينتظر بروز الموهوبين وتقدمهم من تلقاء أنفسهم، كما ان أهمية النجاح في الانتقاء الفاعل يتخذ طابعا توافقيا واقتصاديا واجتماعيا، أما في ما يتعلق بالأهمية الرياضية فإنه يمكن التأكيد ان وجود الخلل في نوعية الاختيار الرياضي يعد واحدا من الأسباب الأساسية التي تعيق تطور الرياضة والبحث على الرياضيين المناسبين عملية معقدة ولعل التقويم الفعال لصلاحية الرياضي الجديد يتخذ أهمية كبيرة جدا ويعود سبب ذلك الى القيمة الكبيرة للأخطاء المتوقعة ولنتصور ان الناشئ وعلى مدى بضع السنوات يبذل جهودا غير قليلة ليحقق النجاح في ذلك النوع من الرياضة . . كل ذلك يستدعي عدم اهدار الوقت والجهد والموارد المادية من خلال اختيار الناشئ المناسب للممارسة الرياضية بالعموم ونوع الرياضة المناسبة لمؤهلاته.

ان عملية الانتقاء تعني ان نحصل على فكرة ذات احتمال عالي حول كون هذا الناشئ يمتلك قابلية على مواصلة التدريب مع الناشئين بنجاح في نوع الرياضة، أي انه سوف يواصل التدريب في المستقبل للوصول للمستويات العليا للحصول على المستوى العالي الجيد، وهذا يقصد به المستوى الرياضي العالي في مرحلة سن معينة على أساس تطور عقلي وفسولوجي معينين وعلى درجة متطورة لخصائص نوع اللعبة

الرياضية كالقابلية الجسمية و الفنية و الخططية والتربوية كما ان مستوى الأرقام القياسية الحالي والمستوى الرياضي المتميز في غالبية الأنواع الرياضية يمكن ان يصل إليه فقط أولئك الرياضيون الذين يتمتعون بمستوى عال جدا في نمو المحددات النفسية وستتعدد عملية البحث عن الموهبة الرياضية التي تمزج تلك المواصفات و القابليات التي تحدد النجاح في هذا النوع من الرياضة وتعد عملية اختيار الناشئين للتدريب الرياضي الموضوع الاساسي للمدرب.

لذا توجب ان تتم عملية البحث عن الموهبة في اللعبة بطريقة علمية كي تؤدي الغرض منها وبما ينعكس على نوعية الافراد المناسبين لممارسة لعبة كرة اليد. ويمكن تلخيص مزايا انتقاء الناشئين الموهوبين بلعبة كرة اليد بالأسلوب العلمي كما يلي :

☆ ان الانتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن ان يستغرقه الناشئ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن باللعبة.

☆ ان الانتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخامات المتوفرة من الناشئين بما يتناسب مع متطلبات لعبة كرة اليد.

☆ ان انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن ان يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل.

☆ ان الانتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العليا.

☆ ان درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريبا بحسب المحددات العلمية مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء.

☆ ان انتقاء الناشئين بكرة اليد من خلال الأساليب العلمية يعطيهم الثقة أكبر اذ يؤثر ذلك ايجابيا في التدريب والأداء.

🌸 اهداف الانتقاء بكرة اليد:

ان اختيار الناشئين وانتقائهم عملية مهمة في التخطيط للتدريب في الالعاب الرياضية والتي من بينها كرة اليد كونها تمكن العاملين في المجال الرياضي على العموم وكرة اليد بالخصوص من الحصول على الافضل من حيث نوعية الرياضيين

الممارسين للعبة التخصصية وزيادة فرص الوصول الى اعلى مستويات الاداء في مجال اللعبة، ويمكن ان نلخص بعض الاهداف المرجوة من عملية اختيار الناشئين الافضل تناسباً مع متطلبات لعبة كرة اليد الادائية في مراحل التدريب بدءاً بمرحلة الناشئين وصولاً للمستويات العليا بالنقاط الاتية:

- ١- الاكتشاف المبكر للموهوبين في لعبة كرة اليد.
- ٢- توجيه الراغبين بممارسة لعبة كرة اليد الذين تناسب اللعبة ميولهم واستعداداتهم النفسية بغية استثمار الوقت وبنفس الوقت تشذيب سلوكياتهم.
- ٣- تحديد الصفات النموذجية (البدنية والنفسية والمهارية والخططية) التي يجب توافرها لتحقيق التفوق في المستوى للعبة كرة اليد.
- ٤- الاقتصاد في الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات عالية في المستقبل.
- ٥- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والمتطلبات الادائية الخاصة بلعبة كرة اليد.
- ٦- اختيار الافضل من بين الناشئين الذين تم انتقاءهم وفق المحددات الخاصة بالانتقاء للعبة كرة اليد لتمثيل الاندية والمنتخبات وفي مختلف المراحل العمرية، اذ ان عملية انتقاء الناشئين في لعبة كرة اليد هو ليس فقط لإيصالهم في المستقبل للمستويات العالية بل ايضاً لانتقاء الافضل لتحقيق الانجاز والفوز على مستوى مرحلتهم العمرية.

🌸 **محددات انتقاء الناشئين بكرة اليد:**

ان اختيار اللاعبين الناشئين في الالعاب الرياضية هي الاساس في تحديد الرياضي المناسب للوصول للمستويات العليا عن طريق الاكتشاف المبكر للموهبة الرياضية في مختلف الفعاليات الرياضية ومن المؤكد بان اكتشاف امكانية وقدرة الناشئ ونوع الفعالية او النشاط الرياضي الذي يتناسب مع موهبته ومؤهلاته يتطلب التعرف والتعمق بشكل دقيق على العوامل التي تؤهله بالوصول الى اعلى المستويات من حيث القدرات البدنية والقياسات الجسمية والوظيفية والمهارية والعقلية والنفسية، وتتم عملية التعرف والانتقاء بأساليب علمية مبنية على اسس وضوابط محددة ، ففي كرة اليد فان انتقاء واختيار اللاعبين المميزين

للمستويات العليا يبدأ من انتقاء الناشئين الموهوبين وفق محددات وضوابط يمكن تلخيصها بالمحددات التالية:

(أ) القياسات الانثروبومترية (القياسات الجسمية).

(ب) القياسات الفسيولوجية.

(ج) القدرات البدنية والحركية.

(د) القدرات العقلية.

(هـ) القدرات النفسية والاجتماعية.

(و) السن المناسب للاختيار.

(أ) القياسات الانثروبومترية (القياسات الجسمية)

وهي احد المحددات المهمة في اختيار اللاعبين الناشئين في لعبة كرة اليد، والتي يقصد بها المحددات الجسمية من قياس الطول والوزن ، كطول القامة وطول الاطراف وكبر حجم الكف وعرض الكتفين والوزن المناسب كلها قياسات انثروبومترية يتم من خلالها اختيار لاعب كرة اليد الذي يمكن ان يصل للمستويات العليا، وذلك عن طريق اتجاهين في تحديد تلك القياسات، فالاتجاه الاول من خلال تحديد القياسات المتميزة للناشئين حسب مرحلتهم العمرية بشكل مباشر فالناشئ الذي يتميز على اقرانه الذين هم بنفس مرحلته العمرية في الطول الفارع او بأطراف طويلة وقوية او عرض الاكتاف سيكون مؤهلاً اذا توفرت فيه المحددات الاخرى للوصول للمستويات العليا اذ اثبتت البحوث العلمية ان الناشئ سيبقى متميزاً في تلك الصفة الجسمية بعد اكتمال نموه، اما الاتجاه الآخر في ضبط وقياس الصفات الجسمية فهو الاستعانة بعلم الوراثة في تحديد الناشئين الذين سيصبحون مناسبين من حيث الصفات الجسمية في المستقبل وهي عملية تنبؤية لما سيصل اليه الناشئ من صفات وقياسات بعد اكتمال نموه وتتم عن طريق القياسات الجسمية للاب والام والاخوال والاعمام، على اساس ان الناشئ في المستقبل سيحمل مواصفات عائلته ومنها القياسات الجسمية المنتقلة عن طريق الموروثات الجينية.

(ب) المقاييس الفسيولوجية:

والتي يتم من خلالها قياس القدرات الفسيولوجية التي يتمتع بها الناشئ من كفاءة جهاز القلب والتنفس وباقي الاجهزة الوظيفية ن مع مراعاة التطور البيولوجي لأجهزة الناشئ الفسيولوجية حسب مرحلته العمرية ، ويتم من خلال هذه المقاييس قياس مثلاً قياس

معدل النبض القلبي والسعة الرئوية وغيرها ومدى سلامة هذه الاجهزة الوظيفية في اداء عملها خلال ممارسة لعبة كرة اليد حسب مرحلة الناشئ العمرية سينبئ بإمكانية تطور ادائها على مدى اكتمال نموها الوظيفي كانعكاس لنموها البيولوجي من خلال اكتمال نمو الناشئ والخضوع للتدريب المبرمج والمتدرج مع تدرج مرحلة اللاعب العمرية.

ج) القدرات البدنية والحركية:

ويقصد بها القدرات والامكانيات التي يحملها الناشئ من حيث الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والحركية كالتوازن والتوافق العضلي العصبي و الرشاقة ... وبحسب متطلبات لعبة كرة اليد في اطار تلك القدرات العامة والخاصة، وتجدر الاشارة الى ان القدرات الحركية تظهر عند الناشئ ويكتمل نضوج اجهزتها الجسمية في عمر مبكر مما يمكن المعلمين والمدربين الرياضيين فضلاً عن المدربين من تأشير الناشئين المتميزين في تلك القدرات الحركية كون نضوجها يرتبط بنضوج الجهاز العصبي لدى الانسان والذي يكتمل نضوجه مبكراً قياساً للقدرات البدنية سابقة الذكر التي على المعنيين بموضوع اختيار ناشئ لعبة كرة اليد ان يتابعوا تطورها واكمال نضوجها بإجراء اختبارات خاصة بقياس القدرات البدنية والمرتبطة بتدرج نضوجها الى مراحل البلوغ مما يحتم على المربين الرياضيين العاملين في مراحل الناشئين (لم يكتمل نضوج اجهزة الجسم البدنية والوظيفية) ان يضعوا الاختبارات والمناهج التدريبية بما يتناسب مع مرحلة الناشئين العمرية.

د) القدرات العقلية:

ويقصد بها الاختبارات والمقاييس التي تظهر قابلية الناشئ الذهنية والعقلية في ايجاد واداء الواجب الحركي المناسب بأسرع وقت وذلك بإداء مهارات لعبة كرة اليد بشكل فعال اي النجاح في الوصول وتحقيق الهدف من اداء المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد، كقابلية الناشئ على التصرف بذكاء للتخلص من مدافع الخصم الذي يحاول بقدراته البدنية والعقلية منعه من الدخول على المرمى، اذ يعد مستوى الادراك، والتركيز، والذكاء...، للناشئ معياراً مهماً للتنبؤ بمستواه في المستقبل. ومن المعلوم بان كرة اليد تدرج ضمن الفعاليات ذات المهارات المفتوحة فاداء المهارة خلال اللعب يحدد عوامل ظرفية آنية من منافس او زميل ما يجعل القدرات العقلية فاعلة في نجاح اللاعب في مسارة بهذه اللعبة.

هـ) القدرات النفسية والاجتماعية:

اذ ان ملاحظة الصفات النفسية الايجابية للناشئ يمكن ان تعطي المعنيين باختيارهم التمييز بين ناشئ وآخر وبرز القدرات النفسية للاعب كرة اليد هو حب اللعبة واستعداده للاستمرار في ممارستها وتحمل ضغوطات اللعب والتدريب البدنية والنفسية مما يعني ان اللعبة تنسجم مع ميوله وتشبع رغباته النفسية وايضا فانها تبرز صفاته النفسية كالشجاعة والتحمل النفسي في اطار جماعي يفرضه واقع لعبة كرة اليد التي تعد لعبة جماعية مما يبرز رغبة الناشئ في مشاركة زملاءه واقرانه بعلاقات اجتماعية ناتجة من مشاركة الفريق الصعوبات التي يمرون فيها خلال اللعب والتدريب ومشاركتهم لحظات الفوز والفرح به مما يبرز ويطور مهارات الناشئ الاجتماعية كمحصلة لممارسة لعبة كرة اليد .

(و) السن المناسب للاختيار:

يعد العمر المناسب لاختيار الناشئين من الحلقات المهمة في تحديد والتنبؤ بالناشئ المتميز في لعبة كرة اليد، اذ ينبغي على الناشئ التسلسل بدنياً وفنياً للوصول الى المستويات المتقدمة اي انه بزيادة العمر التدريبي نسبةً الى العمر الزمني (اي زيادة سنوات التدريب بالبداية بأصغر عمر يتمكن فيه البرعم اداء مهارات لعبة كرة اليد وانتظامه في التدريب لتطويع مستواه) يزيد من اكتسابه للقدرات البدنية والمهارية والخططية مما يزيد من فرص ارتقائه بالمستوى في لعبة كرة اليد، على هذا الاساس يمكن للصغار ممارسة لعبة كرة اليد بأداء مهاراتها الاولية البسيطة بهدف تعلمها في سن ٦- ٨ سنوات لاحتواء لعبة كرة اليد على مهارات اساسية اولية بسيطة كالمسك والرمي والقفز ثم يمكن ربط تعلم المهارات البسيطة ببعض الصفات البدنية بشدد تتناسب مع عمر الرياضي الصغير كالقوة والسرعة والتحمل بعد عمر ال١٢ سنة ومن ثم يمكن زيادة التحميل البدني والبدني المهاري للعبة كرة اليد وصولاً الى التحميل القصوي في سن ال١٦ سنة، هذا ومن المعروف بان العمر الزمني الذي يحدده المختصون للوصول لاعب كرة اليد الى اعلى مستويات الاداء هو في سن ٢٣ سنة .

🌸 مراحل الانتقاء بكرة اليد:

ولانتقاء الناشئين انواع متعددة تختلف باختلاف الغرض من ذلك الانتقاء للاعب كرة اليد وكالتالي:

١. الاختيار المبدئي (التمهيدي):

الانتقاء لتوجيه الناشئين المناسبين لمتطلبات لعبة كرة اليد للانتظام في اللعب ضمن اللعبة. تعنى هذه المرحلة محاولة جذب اهتمام اكبر عدد ممكن من الأطفال و الناشئين المهوبين نحو إمكانية ممارسة لعبة كرة اليد، ويتم ذلك من خلال المقاييس الموضوعية كما في ومن خلال لاختبارات التي تصمم للأطفال و الناشئين لغرض التعرف على مستوياتهم ومعدلات نموهم البدني المهاري المتوقع، وتنحصر هذه المرحلة بالفئة العمرية 6-8 سنوات، لغرض فحصهم وانتقاء من تتوفر فيهم المتطلبات الأساسية للعبة كرة اليد مستعينين بالوسائل الأساسية للعبة.

٢. الاختيار التخصصي (الفحص والتعمق):

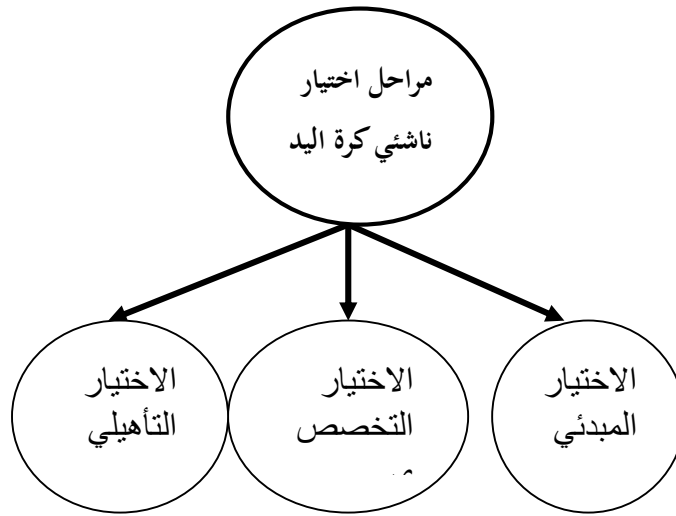
الانتقاء التخصصي ضمن الناشئين الذين تم اختيارهم للعب كرة اليد وتقسيمهم للتخصص في مراكز اللعب المختلفة ضمن الفريق فالمواصفات المطلوبة ضمن فريق كرة اليد تختلف من مركز لعب الى آخر فمركز الساعد يختلف من حيث المتطلبات البدنية والأدائية يختلف عن متطلبات لاعب الزاوية والأخير بدوره يختلف عن متطلبات حارس المرمى وهكذا، كل ذلك بهدف تجانس الفريق وتكامل خطوط اللعب فيه الهجومية والدفاعية. وتعنى هذه المرحلة تعميق الفحص لمجموعة الناشئين الذين يرغبون التخصص في مركز معين وممن يراهم المدرب مناسبين لهذا التخصص، وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة تتراوح من ثلاثة الى ستة أشهر من بدأ المرحلة الأولى اذ تشكل لجنة لدراسة الاستمارات المقدمة من المدربين على الناشئين ونتائجهم في المباريات والاختبارات والمقاييس للتعرف على مستوياتهم مع الاهتمام بالتقارير الطبية. وفي حالة وجود بعض الناشئين ممن لا يتمتعون بنتائج وفقا ما هو مطلوب منه في المباريات والاختبارات والمقاييس، يمكن إبعادهم عن التدريب لان بقاءهم يؤثر سلبا على العينة الجيدة من حيث الانجازات والتكيف. وتتراوح أعمار هذه الفئة العمرية من 9-12 سنة.

٣. الاختيار للمنتخبات المحلية والوطنية:

تعنى هذه المرحلة انتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الوطنية ممن توفرت فيهم المواصفات البدنية والنفسية والعقلية والمهارية المناسبة للعبة كرة اليد من مراكز

الأندية والمدارس الرياضية لتمثيل الدول في المسابقات الدولية والاولمبية أو البطولات القارية كما ان تشمل هذه المرحلة منتخبات المحافظة والأندية الرياضية بغرض تمثيل المجموعة المختارة في المحافل القطرية والدولية.

وعلى ضوء ما سبق يمكن القول ان عملية الانتقاء للاعبين الناشئين في كرة اليد عملية مستمرة ومتحركة وهي طويلة الامد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي لناشئ كرة اليد على ذلك فإنها تمر بعدة مراحل ، وهذه المراحل تؤلف عملية الانتقاء منسجمة مع بعضها، فبعد اختيار الناشئ بشكل مبدئي اولي للعب كرة اليد حسب مقاييس موضوعية حاضرة او مستقبلية تنبؤيه، تأتي مرحلة التخصص في الانسب من بين المجموعة المختارة مسبقاً لكل مركز من مراكز اللعب ، ومن ثم تأتي المرحلة التأهيلية والتي يخضع فيها الافضل من بين الناشئين المختصين في المرحلة السابقة وخضوعهم العملية التأهيل التخصصي على ضوء النتائج التي حققوها في المرحلة التخصصية.



❁ أنواع الانتقاء:

(١) الانتقاء الميداني:

هذا النوع يأخذ وقتاً طويلاً من الاختيار والمراقبة والمتابعة لعروض نشاطات الرياضي سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المباريات، ومن عيوب هذا النوع انه لا يعطى الضمان الأكبر والدقة العالية لكفاءة وقدرة اللاعب الدائمة، وهذه العيوب يمكن الكشف عنها وظهورها من خلال المباريات الأولى للرياضي.

٢) الانتقاء التجريبي:

هذا النوع هو الأكثر انتشارا يقوم به المدرب وهو عبارة عن بحث كفي محدد أو تقديري نتيجة الخبرة والتجربة للقيام بمعينة نشاط اللاعب ومميزاته بحسب ما يقدره المدرب، فالمعينة تتطلب قسم كبير من الخبرة العلمية والنظرية بالنسبة للمدرب لمقارنة اللاعبين مع بعضهم وخاصة مقارنة لاعب مع آخر يعد نموذج مثالي في نوعية المعينة وتتطلب أيضا أسس علمية يستند عليها المدرب للانتقاء اللاعبين ذوي القدرات العالية.

٣) الانتقاء المركب:

يعتمد على التصنيف لنوع الفاعلية الجماعية التي تتطلب من الرياضي مميزات خاصة يمكن تحقيقها من خلال الاختبارات الرياضية التي تم إجراؤها على اللاعبين. اذ من الممكن ان تظهر بعض العناصر لم تحقق في الرياضي أثناء تنفيذ الانتقاء بهذه الحالة فانه يمكن التغاضي عن بعض هذه النواقص مؤقتا لأنه من الممكن تعويضها وتطويرها مستقبلا. ففي كرة اليد يمكن ان ينتقي المدرب اللاعب وفق مواصفات جسمية مثالية للعبة كرة اليد ولكن ينقصه مثلاً القوة البدنية المناسبة على اعتبار ان المدرب سيعمل على بناء القوة المناسبة للرياضي من خلال المناهج التدريبية.

❁ انتقاء حارس المرمى:

ان مركز حراسة المرمى هو المركز الأهم في كرة اليد بحسب اراء المختصين باللعبة وهذا يحتم العناية الفائقة بحارس المرمى وانتقائه بدقة فائقة كونه الورقة الرابعة الأولى في الفريق التي يمكن من خلالها تحقيق الفوز في المباراة. وقد اعطى قانون كرة اليد الحق لحارس المرمى استخدام جميع اجزاء جسمه في صد الكرات المصوبة على المرمى، كما سمح له التعامل مع الكرة كباقي اللاعبين خارج منطقة مرماة، فهو بذلك يستطيع من خلال القانون ان يتمتع بالكثير من المميزات التي تمكنه من المشاركة في العمليات الدفاعية والهجومية، سواء كان ذلك داخل منطقة مرماة او خارجها، فهو

بذلك يلعب دورا مميزا في اداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب البدني او المهاري او الخططي.

ولكي يؤدي حارس المرمى هذا الدور المتميز والفعال فلا بد ان يتميز عن باقي افراد الفريق ببعض المواصفات الجسمية والبدنية والنفسية والفسيوولوجية، كمحددات اساسية في عملية انتقاء حارس مرمى كرة اليد، كذلك التنبؤ بالمستوى الذي يمكن تحقيقه وامكانية استمراره في ممارسة اللعبة بمستوى عالى من الكفاءة. ان الهدف الأساسي لحارس المرمى في كرة اليد هو منع الكرة من ان تدخل مرمى فريقه الذي يبلغ اتساعه ٣ أمتار وارتفاعه مترين وفي إطار من قانون كرة اليد. وقد منحة القانون صلاحية ان يصد او يشنت الكرة بأى جزء من جسمه خلال تواجدة في منطقة مرماة بالاضافة الى امكانية لقفها ومناولتها الى أحد زملائه لبدء عمليات الهجوم، ومن هذا المنطلق فأن مهارات حارس المرمى كمركز لعب في الفريق تختلف عن باقي لاعبي المراكز الاخرى للفريق ومن ثم اختلفت الصفات التي يجب ان يتصف بها حارس المرمى عن باقي لاعبي مراكز الفريق. وعند انتقاء حارس المرمى في كرة اليد يجب مراعاة عدة محددات هامة منها:

☆ المحددات الجسمية.

☆ المحددات البدنية.

☆ المحددات الفسيولوجية (الوظيفية).

☆ المحددات النفسية.

☆ محددات خاصة بالمهارة.

☆ **المحددات الجسمية:**

أ. الطول:

اجمعت الدراسات والبحوث التي اجريت في مجال كرة اليد سواء على المستوى المحلى او الدولى ان حراس المرمى يجب ان يكونوا طوال القامة نوعا ما. ولو ان هناك حراس مرمى متوسطى القامة تفوقوا في تغطية مساحة الهدف لتمتعهم بسرعة رد فعل بالاضافة الى الرشاقة والمرونة أفضل من بعض حراس المرمى طوال القامة. ويتراوح اطوال القامة لحراس المرمى على مستوى فرق كرة

اليدين العالميتين بين متوسط الطول الى الطول الفارع قد يصل لاكثر من مترين. وعموماً يجب الاهتمام بانتقاء الحارس المناسب من حيث الطول. فإذا كان الحارس قصيراً بصورة مبالغ فيها قد تكون هناك خطورة تهدد مرماه في حالة الكرات المصوبة في الزاوية العليا من المرمى، وفي نفس الوقت يجب ان لا يكون حارس المرمى طويلاً بصورة مبالغ فيها مما يقلل من كفاءته في اداء دوره وخاصة عند صد الكرات المصوبة على المرمى في الزوايا المنخفضة (الكرات الارضية). كلما زاد طول الحارس كلما كانت هناك ضرورة ملحة في ان يقوم المدرب بتخطيط برامج تدريبية لحارس المرمى بان يكون هناك عناية خاصة لتحسين الرشاقة والسرعة سواء سرعة رد الفعل او السرعة الحركية لديه. اما بخصوص التنبؤ بطول القامة لدى الناشئين فان المعادلة الآتية تحدد الاطوال المتوقعة على مؤشرات القياس الاول وفقاً لاعداد اللاعبين ما بين ٨: ٢١ سنة. اذ تحدد المعادلة التالية الطول المتوقع للذكور:

$$\text{الطول المتوقع للناشئ} = \frac{(\text{طول الأب} + \text{طول الأم} \times 1,08)}{2}$$

وهي ترتبط بالجوانب الوراثية فيما يخص عامل الطول وتستخدم في المراحل السنوية المختلفة.

ب. الوزن:

تتراوح اوزان حراس المرمى -الدرجة الاولى - في كرة اليد ما بين ٧٢_٨٧ كيلو غرام الا انه في جميع الاحوال يجب مراعاة ان يتناسب طول حارس المرمى مع وزنه ويتناسب سن اللاعب مع كل من طوله ووزنه تدريجياً حتى وصول سن ال ٢٠ تقريباً. فكلما زاد سن الناشئ زاد الطول والوزن المناسبان له.

ج. النمط الجسماني:

يرى المتخصصون في كرة اليد ان كل خط من خطوط اللعب بل كل مركز من مراكز اللعب له مواصفات ومتطلبات جسمية خاصة تميز لاعبيه، ومهم مدرب كرة اليد بصفة خاصة ومدرب الناشئين بصفة عامة ان يتعرف على النمط

الجسماني لمركز حارس المرمى والذي يمكنه من القيام بواجباته الدفاعية والهجومية بكفاءة. ومعلومان النمط الجسماني مرجعه اساسا في الغالب الى اصول وراثية ويمكن عن طريق التدريب الرياضي العلمي والمنظم تنميته وتطويره في حدود معينة. وهناك ثلاثة انماط أساسية متمثلة بالنمط النحيف (النحيل) والنمط العضلي والنمط السمين (المكتنز) ، كما يمكن ان يكون هناك انماط وسيطة بين كل منها. وقد وجد انه من خلال البحوث والدراسات ان افضل الانماط مناسبة لحراس المرمى في كرة اليد هو الذي يجمع ما بين النمط العضلي والنحيف ويطلق عليه النمط العضلي النحيف.

☆ **المحددات البدنية:**

كما يعتمد اداء حارس المرمى المتميز في كرة اليد الى حد كبير على الاعداد البدني العالي للصفات البدنية الى جانب الاعداد المهاري والخططي والنفسي اذ يستخدم حارس مرمى كرة اليد اثناء المباريات العديد من الطرق والاساليب المختلفة للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية المطلوبة لهذا المركز الهام من مراكز اللعب بصورة مناسبة و متميزة وهذا يتطلب سرعة معينة لتنفيذ الواجبات المطلوبة في التوقيت المناسب، وهذه السرعة تتم عندما يكون هناك تكامل للصفات البدنية الضرورية لحارس مرمى كرة اليد.

كما ان من المتفق عليه في كرة اليد على ان الصفات البدنية الاساسية لحارس المرمى تتمثل في القوة العضلية، القدرة العضلية (القوة السريعة)، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، السرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق. وإذا ما حللنا طبيعة اداء حارس المرمى سواء عند قيامة باداء الواجبات الدفاعية او الهجومية نستخلص الى ان المتطلبات البدنية لحارس المرمى كمركز من مراكز اللعب في كرة اليد يتطلب نفس الصفات البدنية الضرورية للاعبى المراكز الاخرى ولكن بطبيعة اداء بدني ومهاري وخططي مختلفة. فهذه الصفات البدنية عندما تنهى وتطور لدى حارس المرمى تصبح مهمته أكثر فاعلية و اقل جهدا او بمعنى اخر يستطيع ان يؤدي واجباته الدفاعية والهجومية بأقل مجهود،

أي ان يكون هناك اقتصادا في الحركات المؤداة فضلاً عن زيادة فرص نجاح ادائه المهاري.

☆ **المحددات الفسيولوجية (الوظيفية).**

توجد عوامل كثيرة لها اهميتها كمؤشرات وظيفية يجب ان يتصف بها حارس مرمى كرة اليد ويجب اخذها في الاعتبار عند اجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء حارس المرمى ومن اهم هذه العوامل:

أ. الحالة الصحية العامة :

اذ يجب ان يتمتع حارس المرمى بصحة جيدة وان يكون خاليا من المعوقات الوظيفية كالأضرار المتوطنة والمعدية والامراض الخاصة بالتمثيل الغذائي والقلب والكلية والامعاء والجهاز العصبي واصابات الجهاز الحركي.

ب. التغيرات المورفولوجية:

وهي التغيرات المرتبطة بالتكيف بالنسبة للجهازين الدوري والتنفسي ودرجة نوعية تضخم عضلة القلب وسمك جدران واحجام فرغات البطينين وحجم القلب والتغيرات المرتبطة بالتكيف الشرايين الطرفية التي تساعد على سريان الدم ومقدار حجم الدفع القلبي وحجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة .

ج. الامكانيات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي:

وتتمثل في الامكانيات الهوائية واللاهوائية لمواجهة متطلبات الاداء لتحمل الهوائى واللاهوائى الخاصة بحارس المرمى.

د. الاقتصاد الوظيفي:

وهو ضروري للعمليات الوظيفية الارادية والاقتصاد في انتاج الطاقة او نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم والدين الاوكسجيني وثبات ميكانيكية التنظيمات العصبية عند اداء عمل عضلي قوي.

هـ. خصائص استعادة الاستشفاء.

وتتمثل في سرعة ونوعية استعادة الاستشفاء لحارس المرمى خلال وبعد المنافسة لأداء حمل بدني اقصى او اقل من الاقصى.

☆ المحددات النفسية:

- هناك عديد من السمات النفسية الهامة التي يجب ان يتميز بها حارس المرمى في كرة اليد حتى تساعده وتساهم ايجابيا في ادائه الواجبات الدفاعية والهجومية سواء كانت هذه الواجبات بدنية او مهارية او خططية ومن امثلة هذه السمات .
- أ- الشجاعة.
 - ب- ضبط النفس.
 - ج- القدرة على تركيز الانتباه.
 - د- القدرة على توزيع الانتباه.
 - هـ- القدرة على اتخاذ القرار.
 - و- تحمل المسؤولية.
 - ز- الثقة بالنفس.

المحددات الخاصة بالمهارة:

- ولاختيار لاعب لهذا المركز يجب ان يتميز بنواحي خاصة منها:
- أ- لديه الرغبة في تحدي الكرات والوقوف بين قائمى المرمى وتحت عارضته كما تكون لديه الشجاعة لمواجهة التصويب الذى يتميز بالقوة من مسافات قصيرة بكل جسمة دون اغلاق عينيه.
 - ب- على قدر مناسب من القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة لإعاقة الكرات القوية بعضلات جسمه عامة وقوة عضلات البطن خاصة التى تساعده فى مواجهة التصويب دون خوف والتحمل حتى يمكن الاستمرار لنهاية المباراة بكفاءة اذ يستقبل معظمها دفاعا ويستأنفها هجوما. وكذلك من حيث السرعة الحركية وسرعة رد الفعل لصد التصويب. اما الرشاقة فهي تساعد على اداء مختلف حركات الصد المتعددة للزوايا المختلفة بسرعة ودقة والمرونة تعمل على الوصول الى المدى المناسب وتساعد فى التغير المفاجئ للاتجاهات خاصة عقب مراوغة المنافس.
 - ج- لدية روح القيادة اذ يقوم فى الهجوم بسرعة البدء بالتمريرة الاولى او تهدئة اللعب فى الوقت المناسب، اما فى الدفاع فيقوم بتوجيه زملائه بصوت واضح وكلمات

قصيرة هامة وسريعة خاصة في حالات الهجوم الخاطف للمنافس والحجز،
ووجود مهاجم خال ثم في تنظيم حائط الصد من زملائه
د- لديه القدرة على التوازن بان يظل متزنا على قدميه.

مفاضرات عن طرائق الدفاع بكرة اليد كجزء من المفردات النظرية لمادة كرة اليد
للمرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

المصدر:

ليث ابراهيم جاسم؛ كرة اليد - اساسيات منهجية. جامعة ديالى: المطبعة المركزية
لجامعة ديالى، ٢٠١٥.

طرائق الدفاع بكرة اليد:

للتغلب على أساليب الهجوم المتقنة والمنظمة للفريق المهاجم يتطلب من أعضاء
الفريق المدافع التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية و الانتقال من الدفاع الفردي أو
دفاع المجموعات إلى العمل كوحدة واحدة في الدفاع، وهذا ما يسمى بالدفاع الفرقي
والذي يمكن تنفيذه من خلال ثلاث طرائق رئيسيه هي :

✧ طريقة الدفاع عن المنطقة

✧ طريقة الدفاع رجل لرجل

✧ طريقة الدفاع المختلط (المركب)

إن لجوء الفريق إلى استعمال هذه الطريقة أو تلك يكون بتوجيه من المدرب، وهذا
التوجيه يجب أن يكون مبنيا على أسس موضوعية مضبوطة بجانبها النظري والعملي
بما يؤمن أفضل النتائج للفريق المدافع.

✧ ومن هذه الأسس:

☆ أن يكون اختيار المدرب للطريقة الدفاعية بما يتلاءم مع الخطة الهجومية
للفريق المنافس.

☆ إن الطريقة المختارة يجب أن تتلاءم مع خبرة اللاعبين المدافعين وقدرتهم
المهارية والبدنية.

☆ أن يأخذ المدرب بنظر الاعتبار عدد الأهداف التي سجلت على الفريق، وعدد
الأهداف التي سجلها الفريق والزمن المتبقي من المباراة ، عندما يرغب بالتغيير
من طريقه دفاعيه إلى أخرى أثناء المباراة.

❁ طريقة الدفاع عن المنطقة:

تعد هذه الطريقة من أفضل وأكثر الطرق استخداماً في لعبة كرة ليد، وتتلخص هذه الطريقة، بأن يعمل جميع أفراد الفريق المدافع كوحدة واحدة للدفاع ضمن المنطقة القريبة لخط الستة أمتار، من خلال تحركات وواجبات دفاعية لحظية يقوم بها المدافع داخل إطار المجموعة للتشكيل الدفاعي، إذ إن من الأهمية أن تتم هذه التحركات والواجبات والمسؤوليات اللحظية الفردية في توقيتها المتزامن داخل التحركات الجماعية للتشكيل الدفاعي الفرقي الذي يتخذه الفريق للمحافظة على تماسكه ضد جميع العمليات الهجومية التي تتم من خلال التمرركز المتفق عليه نسبة الى موقع المدافعين من خط المرمى. ولضمان نجاح الفريق المدافع في مهمة الدفاع لابد لهم من إتباع الاسس والمهارات الفردية الاساسية ومهارات اللعب الفردية والجماعية وصولاً الى تشكيل الفريق في دفاعه عن منطقة مرماه وهذه الاسس والمهارات تتلخص بما يأتي:

☆ العمل الدفاعي اللحظي من داخل التشكيل باعتماد المهارات الفردية حسب ادبيات ذلك التشكيل الدفاعي.

☆ تأمين حالة التساوي العددي ومنع الفريق المهاجم من احداث تفوق عدد في منطقة التأثير الهجومي.

☆ محاولة تحقيق التفوق العددي على المهاجمين لتأمين الموقف الدفاعي بمساندة الزميل.

☆ التحرك السريع اتجاه وجود الكرة من خلال التحركات الجماعية لافراد الفريق بعملية الزحف المنظم باتجاه موقع التأثير الهجومي المباشر لتقليل الفراغات بين المدافعين.

☆ التوافق الجيد في التسليم والتسلم.

☆ عدم اعتماد المرافقة اللصيقة لاحد اعضاء المنافس فالدفاع عن المنطقة يتم بان يكون المدافع مؤمناً لمنطقة محددة وليس كالاسلوب المعتمد في دفاع رجل لرجل.

❁ وفيما ياتي ملخص لتلك المبادئ والاسس الدفاعية لدفاع المنطقة:

١ - العمل الدفاعي اللحظي من داخل التشكيل:

على كل لاعب مدافع أن يؤدي واجباته الدفاعية ضمن حدود منطقتة داخل التشكيل، على أن يكون أداء الواجبات بتصرف ميداني سريع وذكي وحسب ما متفق عليه مسبقاً في التدريب ومميزات واللاعبين المهاجمين وإحدى الطرق الآتية:

☆ بطريقه سلبية: وفيها ينتظر المدافع مهاجمة المسئول عن مراقبته في مركزه الدفاعي.

☆ بطريقه هجومية: وفيها يتقدم المدافع لملاقاة مهاجمه لإرباكه بعد استلامه الكرة.

☆ بطريقه حادة: وفيها ينقض المدافع على مهاجمه لحظة استقباله الكرة.

٢ - تأمين حالة التساوي العددي:

وتعد من أصعب مسؤوليات دفاع المنطقة، بحيث يقومون المدافعون بالعد باستمرار، وتنظيم مواقفهم الدفاعية بناء على هذا وبحيث يكون لكل مدافع لاعب مهاجم يراقبه في كل لحظة، ويحاول المدافع الخالي من مهاجم بالبحث بسرعة عن مهاجمه، إذ أن خلوه من العمل الرقابي يؤكد وجود زيادة عدديه في مركز دفاعي، وحسب مثل على طريقة العد في التشكيل (٦-٠)، إذ يكون اللاعب الأول من كل جهة من خط الدفاع هو المدافع رقم واحد، ويكون مسئولاً عن مراقبه المهاجم (الجناح) وهكذا فإن اللاعب الثاني يتولى مسؤولية المهاجم الأقرب إلى الوسط .

٣ - محاولة تحقيق التفوق العددي على المهاجمين لتأمين الموقف الدفاعية :

عندما يتقدم احد المدافعين لمواجهة لاعب المستحوذ على الكره ، فإن مسؤولية اللاعبين المجاورين هي القيام بتأمين المنطقة الخالية من الرقابة، فضلاً عن مسؤوليتهم الدفاعية ضد المهاجم القريب ضمن منطقتهم، فإذا حاول المهاجم المستحوذ على الكره استغلال هذه الثغرة الدفاعية فإنه سيواجه أكثر من لاعب مدافع يحد من حركته، وبهذا يتحقق التفوق العددي.

٤ - التحرك السريع اتجاه وجود الكرة:

يتحرك جميع المدافعين كوحدة واحدة اتجاه تواجد الكرة لتحقيق زخم دفاعي في

تلك المنطقة ولتضييق الثغرات الدفاعية بجانب تواجد مكان الكرة، مما يحد من حركة الفريق المهاجم، ويحول دون مناولة الكرة إلى لاعبي الدائرة في منطقة الهجوم الأمامية، ولنجاح ذلك يتطلب من الفريق المدافع حركة انسيابية ذاتية للأمام وللخلف وللجانبيين ومناسبة مع سرعة حركة الكرة.

٥ - التوافق الجيد في التسليم والتسلم:

يتوقف نجاح المبادئ السابقة على قدرة أعضاء الفريق المدافع في التوافق في عملية لتسليم وتسلم اللاعبين المهاجمين في حدود المنطقة الدفاعية، بحيث يقوم كل لاعب مدافع وضمن حدود منطقتهم بملازمة اللاعب المهاجم وعدم التخلي عنه إلا بعد أن يسلمه للاعب المدافع المجاور، ولكي تتم هذه العملية بنجاح، يجب أن يكون هناك تدريب مسبق عليهما. علما إن عملية التسليم والتسلم يمكن أن تتم بإشارة لفظية أو حركية مع مراعاة إن التسليم يكون أولا، ثم يتبعه مباشرة التسلم للمهاجم الجديد.

✧ مزايا طريقة الدفاع عن المنطقة:

- (١) تساعد على توظيف المهارات الدفاعية الفردية ضمن العمل الدفاعي الفرقي مما يساعد على تغطية المدافع الضعيف.
- (٢) تساعد اللاعب المدافع في بذل جهد دفاعي اقل وذلك من خلال ارتباط عمل المدافع بمراقبة المهاجم ضمن منطقته محددة.
- (٣) تسمح باستئناف هجوم خاطف بسهولة.
- (٤) تساعد أعضاء الفريق المدافع بالانتظام في تشكيل دفاعي مرن ومتحرك حول وأمام خط المرمى مباشرة، إذ يتخذ كل لاعب مدافع مكانا دفاعيا في هذا التشكيل، يتناسب مع قدراته وإمكانياته الدفاعية، مما يعزز مسؤولية كل لاعب مدافع، ويزيد من إمكانية تعاونه مع الآخرين لسد الثغرات الدفاعية والعمل على تقليلها.
- (٥) تعد انسب طريقة للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يجيد أعضاءه اللعب

والتصويب من المناطق القريبة.

✧ عيوب طريقة الدفاع عن المنطقة:

- (١) أنها غير فعالة ضد الفريق الذي يمتلك مهاجمين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة.
- (٢) أنها تتسم بالسلبية في الحصول على الكرة، وعلى وجه الخصوص في حالة كون الفريق المدافع مغلوباً بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من وقت المباراة.

✿ تشكيلات الدفاع عن المنطقة:

لكي يؤدي أعضاء الفريق المدافع واجباتهم الدفاعية اتجاه أعضاء الفريق المهاجم، لا بد أن تكون هناك قاعدة أساسية، يستطيع من خلالها أعضاء الفريق المدافع تنظيم وقتهم والتعرف على حدود مسؤولياتهم، وبالتالي توحيد جهودهم الدفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، أو إرباك خطة هجومية أو الحصول على الكرة، وتحقيقاً لهذه الأغراض كان لا بد لأعضاء الفريق المدافع أن ينتظموا في تشكيلات معينة، تختلف الواحدة عن الأخرى باختلاف عدد الخطوط، يقف فيها اللاعبون المدافعون، بعد أو قرب هذه الخطوط عن منطقة المرمى، وهناك عدة تشكيلات للدفاع عن المنطقة يمكن حصرها بما يأتي:

(٦ - ٠)، (٥ - ١)، (٤ - ٢)، (٣ - ٣)، (٣ - ٢ - ١)، (٣ - ١ - ٢)

إن هذه التشكيلات مرنة، قابلة للتغيير في كل لحظة من لحظات المباراة طبقاً لأشكال تحرك اللاعبين المهاجمين، لذلك يمكن أن يكون التشكيل الدفاعي مفتوحاً أو مغلقاً

✧ التشكيل الدفاعي المفتوح: بمعنى ان التشكيل الدفاعي مفتوحاً عندما يكون

أعضاء الفريق المدافع في مراكز متباعدة نسبياً فيما بينهم ويتم ذلك بالتمركز في مواقع بعيدة عن خط المرمى باتجاه خط الرمية الحرة وقد يكون أبعد منها باتجاه خط المنتصف، إذ يتحدد هذا التشكيل إذا كان مفتوحاً أو مغلقاً على المسافات الدفاعية

البينية. فإذا كان تكتل اللاعبين على خطين يكون التشكيل مغلق أما إذا زادت واتسعت المسافات الدفاعية على الخطين يعد التشكيل في هذه الحالة مفتوح. وهناك عدة تشكيلات دفاعية مفتوحة منها: التشكيل (٣ - ٢ - ١)، والتشكيل (٣ - ١ - ٢)، والتشكيل (١ - ٥)، والتشكيل (٣ - ٣). والدفاع المفتوح يتطلب مستوى عال جدا من اللياقة البدنية للاعب لان المسافات الدفاعية البينية كبيره فأصبحت تحركات الرجلين لها الأهمية الكبيرة في ملء المسافات والفراغات الدفاعية.

ويهدف التدريب على الدفاع في التشكيل الدفاعي المفتوح إلى:

- ✚ تطوير المهاجمة المقننة لخط سير الكره أثناء المناولة.
- ✚ تطوير المهاجمة القوية لجسم المهاجم الذي معه الكرة.
- ✚ تعطيل وإيقاف استمرارية الهجوم.
- ✚ تطوير آلية التحرك داخل التشكيل.
- ✚ تطوير القدرة على التغطية اللحظية (الآنية) لمساعدة الزميل.
- ✚ التسليم والتسلم.
- ✚ التعاون بين المدافع و حارس المرمى.
- ✚ إبعاد المهاجمين إلى خارج منطقة وسط اللعب.
- ✚ التزاحم مكان تواجد الكرة.
- ✚ ملء المسافات الدفاعية من خلال تحريك اليدين عند التزاحم.

✧ التشكيل الدفاعي المغلق :

ان تشكيلات الدفاع المغلقة هي تشكيلات الدفاع التي تضمن تمرکز اللاعبين المدافعين في اقرب نقطة الى خط منطقة المرمى بما يؤدي الى غلق المساحات الدفاعية بين افراد الفريق المدافع. يتكون التشكيل الدفاعي المغلق من خط واحد مثل التشكيل الدفاعي (٦ - ٠) أو خطين إذ يزيد الخط الدفاعي الخلفي على الخط الأمامي مثل التشكيل (٥ - ١)، وكذلك التشكيل (٤ - ٢).

ويهدف التدريب على الدفاع في التشكيل الدفاعي المغلق إلى تطوير:

- ✚ القدرة على المراقبة.
- ✚ القدرة على المهاجمة القوية.
- ✚ القدرة على سرعة التسليم والتسلم.
- ✚ القدرة على سرعة التعاون بين المدافع وحارس المرمى.
- ✚ آلية التحرك داخل التشكيل.
- ✚ آلية التحرك اللحظي داخل التشكيل.

✧ إن الإجراءات الوقائية التي يتخذها الدفاع ضد لعب المواقع تتركز على وسيلتين خطيتين هما:

- (١) الحد من خطورة اللاعبين السواعد في عمق المنطقة التي يمكن منها التصويب من المناطق البعيدة.
- (٢) السلوك التوقعي الذي يستهدف بشكل أساسي قطع المناولات المقصودة إلى احد المهاجمين المندفعين إلى الأمام.

✿ **التشكيل الدفاعي (٦ - ٠) :**

إن التشكيل ٦ - ٠ يعد التشكيل الدفاعي الأساسي لكافة التشكيلات الدفاعية الأخرى. وفيه يقف جميع اللاعبين المدافعين على خط واحد، موزعين بمسافات متساوية أمام خط الستة أمتار، مما يساعد على تغطية أكبر مساحه على امتداد خط منطقة المرمى. وفعالية هذا التشكيل تظهر جليا من خلال إعاقة وتعطيل حركة المهاجمين في المنطقة المحصورة بين خط الستة أمتار وخط التسعة أمتار، وذلك من خلال حرية الحركة للأمام والخلف والجانب والتي يتيحها هذا التشكيل للاعبين المدافعين.

إن نجاح العمل الدفاعي للفريق في ظل هذا التشكيل يعتمد اعتماد كبير على قدرة المدافعين في التحرك السريع المنسق.

✚ واجبات المدافعين في الأجنحة:

- (١) إعاقة المهاجم في منطقة الجناحين ومنع تحركه للداخل، وذلك بحجز طريق أو مسار تقدمه .
- (٢) الدفاع ضد التشكيلات الهجومية التي تنفذ من مراكز الأجنحة ومنع التصويب منها.
- (٣) مساعدة الزميل المجاور عند نقل الهجوم إلى المركز المجاور له.
- (٤) التحرك الجانبي السريع للداخل في اتجاه الوسط عند انتقال ثقل الهجوم إلى الجناح الآخر.

واجبات المدافعين في منطقة الوسط:

- (١) أن يكون كل مدافع مسئول في كل لحظة عن أحد اللاعبين المهاجمين سواء الخلفيين أو لاعبي الدائرة، وتبعاً لمواقف اللعب.
- (٢) أن يكون كل لاعب أمام خط منطقة المرمى، وفي نفس الوقت على استعداد للانقضاض السريع ومهاجمة منافسه ناحية الذراع الرامية لحظة استحواذه على الكرة.
- (٣) منع المهاجم من التصويب، وإرباكه خلال المناولة أو محاولة قطع الكرة عند تمريرها له.
- (٤) رجوع المدافع مباشرة إلى الموقع الأصلي في التشكيل بعد مناولة مهاجمه للكرة، ثم التحرك مع المدافعين نحو الاتجاه الذي تحركت إليه الكرة حتى يزيد من الكثافة الدفاعية.
- (٥) محاولة التغطية لزميله المجاور الذي تحرك لمواجهة المهاجم المستحوذ على الكرة.
- (٦) التعاون مع المدافعين المجاورين والتنسيق في عملية تسليم وتسلم المهاجم.

مزايا التشكيل (٦ - ٠):

- (١) يندرج وجود ثغرة دفاعية نتيجة لتماسك الدفاع وتغطيته للدائرة تغطية كاملة.
- (٢) الوضوح الكبير في أماكن تحرك اللاعبين المدافعين، وتحديد مسؤولية كل لاعب مدافع ومعرفته للمهاجم المسئول عنه.

- (٣) يمكن متابعة تحركات المهاجمين بكل سهولة.
- (٤) يحد من خطورة المهاجمين الأماميين (لاعبي الدائرة) وتعطيل حركتهم.
- ❖ عيوب التشكيل (٦ - ٠):

- (١) لا يحد من خطورة المهاجمين الخلفيين، ويعتبر مجال التصويب مفتوحاً أمام المهاجمين الذين يجيدون التصويب البعيد.
- (٢) يعطي فرصه للفريق المنافس الفائز بقليل من الأهداف بالاحتفاظ بالكرة لفترة أطول، وبالتالي الحفاظ بفارق الأهداف والفوز.

❖ مجال استخدام التشكيل (٦ - ٠):

- على الرغم مما يتصف به هذا التشكيل من مزايا وما يتصف به من عيوب، إلا انه يبقى التشكيل الأساسي الذي يستخدم:
- (١) من المبتدئين، ويجب عليهم إتقانه لأنه الأساس لتعلم وإتقان التشكيلات الأخرى في دفاع المنطقة .
- (٢) من الفريق الذي يتمتع معظم أعضائه بضخامة الجسم وطول القامة، الذي تكون حركتهم عادة اقل سرعة من المهاجمين.
- (٣) من الفريق المدافع الذي يمتلك حارس مرمى جيد في صد التصويب البعيد.
- (٤) من أي فريق مدافع يلعب أمام فريق مهاجم لا يمتلك بين صفوفه مهاجمين يجيدون التصويب البعيد.
- (٥) في حالة تقدم الفريق المدافع بفارق لا بأس به من الأهداف على الفريق المهاجم.

❖ التشكيل الدفاعي (٥ - ١):

يلاحظ في هذا التشكيل وقوف اللاعبين المدافعين في خطيين دفاعيين، اذ يقف في الخط الأمامي لاعب مدافع، أما بقية اللاعبين الخمسة فينظمون في الخط الدفاعي الخلفي ويتوزعون على خط منطقة المرمى. وعلى الرغم من إن وقوف اللاعبين بهذا الشكل يزيد من القوة الدفاعية للفريق في المنطقة الأمامية ومنطقة الوسط، إلا أن التغطية في منطقة الجناحين تكون اضعف منها في التشكيل (٥-٠). لذا فان نجاح

الفريق في الدفاع عن المنطقة في ظل هذا التشكيل يتوقف إلى حد كبير على التناسق الجيد في عمل المدافع الأمامي وعمل المدافعين الخلفيين وعلى مدى تعاونهم في تعزيز القوة الدفاعية في منطقة الجناحين. وطبقا لاماكن اللاعبين في هذا التشكيل يمكن تحديد واجباتهم الدفاعية على الشكل الآتي:

أ - واجبات المدافع الأمامي.

ب - واجبات المدافعين في منطقة الوسط.

ج - واجبات المدافعين في الأجنحة.

واجبات المدافع الأمامي:

(١) حماية المنطقة الدفاعية الأمامية ضد أي لاعب مهاجم يأتي لاستغلال هذه المنطقة الخطرة المواجهة للهدف.

(٢) يتحرك للأمام بحدود واحد إلى أربعة أمتار لمهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة وإرباكه والحد من حركته في حدود هذه المنطقة، ثم يعود إلى مكانه أمام خط السبعة أمتار حالا، عند تحول الكرة من منطقة الوسط إلى الجانب، أو عندما يلجأ الفريق المهاجم للتغير من خطته الهجومية واللعب بلاعب ارتكاز على الدائرة.

(٣) العمل على إعاقة التصويب من منطقتيه الدفاعية المتقدمة.

(٤) العمل على منع المهاجمين الخلفيين من الاختراق وقطع مناولاتهم للاعبى الدائرة.

(٥) الاستعداد التام للقيام بالهجوم الخاطف أو مساعدة الجناحين لتنظيم الهجوم الخاطف الموسع مباشرة عند استعادة السيطرة على الكرة من قبل فريقه المدافع.

واجبات المدافعين في منطقة الوسط:

(١) يقوم اللاعب الوسط بتأمين المنطقة الدفاعية ضد لاعبي الدائرة واللاعبين الذين يتحركون في هذه المنطقة، مع قيامه بنفس الوقت بصد وإعاقة التصويب على المرمى وذلك بالتعاون مع كل من المدافع الأمامي رقم (٦)

والمدافع الأوسط الأيسر والمدافع الأوسط الأيمن.

(٢) أما المدافع الأوسط الأيسر والأيمن فلا تقتصر واجباتهم الدفاعية على التعاون مع اللاعب الأوسط واللاعب الأمامي لصد التصويب وقطع الكرات، بل تتعدى إلى العمل والتعاون مع اللاعبين في الأجنحة.

✚ واجبات المدافعين في الأجنحة:

يحاول كل من الجناحين المدافعين الأيسر والأيمن التواجد في حدود منطقتهم الدفاعية والتنسيق مع المدافع القريب لتغطية وتأمين منطقتهم الدفاعية الواسعة.

✧ مزايا التشكيل الدفاعي (٥ - ١):

- (١) يساعد من حد خطورة المهاجمين الخلفيين الذين يجيدون التصويب من المناطق البعيدة، خصوصا من المنطقة الموجهة للهدف.
- (٢) يساعد المدافع الأمامي من التحرك وأداء واجباته الدفاعية في مجال واسع.
- (٣) يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف على الفريق عند قطع الكرة.

✧ عيوب التشكيل الدفاعي (٥ - ١):

- (١) التغطية الدفاعية تكون قليلة وضعيفة في الجناحين.
- (٢) يعد هذا التشكيل ضعيف وغير فعال ضد الفريق الذي يجيد بعض لاعبيه اللعب على الدائرة.

✧ مجال استخدام التشكيل الدفاعي (٥ - ١):

يستخدم هذا التشكيل ضد الفريق المهاجم الذي يجيد بعض لاعبيه من المهاجمين الخلفيين التصويب البعيد والمناولات السريعة في فاعلية هجومية من منطقة المنتصف مقابل المرمى وغالبا للاعب الخلفي، وقد تطورت الطريقة الدفاعية (٥ - ١) المقلوبة أي (١ - ٥) أي أن لاعب واحد بين خطي ال ٦ م وال ٩ م وخمسة لاعبين متقدمين خارج خط ال ٩ م اذ غالبا ما تستخدم هذه الطريقة المحورة من قبل الفرق المبتدئة والتي لم يصل لاعبيها الى مهارات دفاعية عالية في التغطية والاسناد ونادرا ما تستخدم من الفرق المتقدمة او ضدها لصعوبة السيطرة على لاعب

الدائرة للفريق المنافس لكبر مساحة الفاعلية لديه في مثل هذا التشكيل.

✿ **التشكيل الدفاعي (٤ - ٢) :**

ان فعالية وتأثير إي تشكيل من تشكيلات الدفاع عن المنطقة لم يعد كافيا القول بأن هذا التشكيل أو ذاك يساعد من حد خطورة الفريق المهاجم، بل تعدى إلى أكثر من ذلك ألا وهو قطع الكرات وبدء الهجوم المضاد. لذا فأن معظم التشكيلات الدفاعية الحديثة اتجهت إلى زيادة عدد اللاعبين المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي، وعلى حساب الخط الدفاعي الخلفي، وذلك لمواجهة التطور الحاصل في التكتيك الهجومي الحديث وتماشيا مع ارتفاع المستوى المهاري للاعبين المهاجمين وخصوصا مهارة التصويب البعيد . ويلاحظ في التشكيل الدفاعي (٤ - ٢) انتظام المدافعين في خطين دفاعيين، إذ يقف في الخط الخلفي أربعة لاعبين مدافعين يتوزعون في مراكز أساسية عند خط منطقة الستة أمتار، ويكونا على استعداد كامل لتأمين مناطقهم الدفاعية من هذه المراكز الأساسية ، ويقف اثنان من المدافعين في الخط الدفاعي الأمامي ليقوما بتأمين هذه المنطقة الدفاعية الخطرة ضد المهاجمين الخلفيين. وطبقا لاماكن وقوف اللاعبين في هذا التشكيل يمكن تحديد واجباتهم الدفاعية كالآتي :

أ - واجبات المدافعين الأماميين.

ب - واجبات المدافعين في منطقة الوسط.

ج - واجبات المدافعين في الأجنحة.

✿ **واجبات المدافعين الأماميين:**

يقوم كل من المدافعين الأماميين بمقاومة اللاعب المستحوذ على الكرة، ويمنعانه من التصويب على المرمى، كما يحاولان منع الاختراق، ويقومان بمضايقة اللاعبين المهاجمين أثناء تمريرهم واستلامهم للكرة مع القيام بقطع مسارات الركض وإعاقة تطوير الهجوم الذي يقوم به المهاجمون، ويكون عليهما التراجع للخلف في حالة قيام لاعبو المنطقة الخلفية من المدافعين بالتقدم للأمام .

✚ واجبات المدافعين في منطقة الوسط :

يقوم كل منهما بتغطية لاعبي الدائرة من المهاجمين، والتعاون مع المدافعين الأماميين لقطع المناولات وصد الكرات الموجهة إلى المرمى، وكذلك التعاون مع المدافعين في الأجنحة لتغطية المنطقة الدفاعية القريبة منهم.

✚ واجبات المدافعين في الأجنحة:

تقع على اللاعبين المدافعين مسؤولية تغطية مساحة كبيرة في منطقة الجناحين، وذلك لقلّة عدد اللاعبين المدافعين على خط الستة أمتار، قياساً بالتشكيلات السابقة، لذا فإن تغطية هذه المساحة الكبيرة تتطلب منهم اللعب القريب من خط الستة أمتار وعدم ترك منطقتهم الدفاعية، وتكون حركتهم مقتصرة على الجانبين وبموازاة خط الستة أمتار.

✧ مزايا التشكيل الدفاعي (٤ - ٢):

- (١) يساعد في تضيق المجال أمام صانع الألعاب للفريق المهاجم.
- (٢) يساعد على تحرك المدافعين الأماميين في مجال واسع بما يسهل عليهم إعاقة حركة المهاجمين.
- (٣) يمكن الانتقال من هذا التشكيل إلى التشكيلات (٣ - ٣) أو (٥ - ١) بسهولة لمرونة التشكيل.
- (٤) يسمح باستئناف هجوم خاطف.

✧ عيوب التشكيل الدفاعي (٤ - ٢):

- (١) يضطر اللاعبين المدافعين للجوء إلى الدفاع الفردي في كثير من الأحيان، وذلك لأن الثغرات الدفاعية بين اللاعبين كثيرة وواسعة.
- (٢) يمكن إعاقة اللاعبين المدافعين الأماميين بسهولة من المهاجمين.
- (٣) التغطية الدفاعية في الأجنحة تكون ضعيفة مما يساعد المنافس باستغلال

ذلك التقدم تجاه الهدف.

✧ مجالات استخدام التشكيل الدفاعي (٤-٢):

- ١) ضد الفريق المنافس الذي يلعب تشكيل هجومي (٤: ٢).
- ٢) ضد الفريق المنافس الذي يمتلك خط خلفي فاعل.
- ٣) للفريق المتأخر بالاهداف الذي يحاول قطع التميريرات للفريق المنافس.

✿ التشكيل الدفاعي (٣ - ٢ - ١):

يتطلب هذا التشكيل ارتفاع مستوى الدفاع الفردي ضمن التشكيل الدفاعي الفرقي، إذ يكون كل لاعب مدافع مسئولاً عن المنطقة المحددة له، وعن المهاجم المواجه له في مركزه، إذ يقوم بمراقبته، والحد من خطورته، وعدم السماح له بالتقدم نحو منطقة المرمى، وبصورة خاصة إذا كان مستحوذاً على الكرة، ولهذا الغرض وضع المدافع الأمامي في الخط الدفاعي الأول أمام منطقة التسعة أمتار، ويمتاز هذا اللاعب عادة بسرعة الحركة، إذ تمكنه من قطع الكرات الممررة إلى صانع العاب الفريق المهاجم، وبالتالي استغلال تلك الكرات في شن هجوم مضاد خاطف. وفي الخط الدفاعي الثاني يقف لاعبان مدافعان يفضلان ان يكونا طوال القامة، لصهد التصويب العالي والحد من قوة المهاجمين على خط التسعة أمتار، وذلك بقطع الكرات الممررة إليهم أو منع تقدمهم داخل منطقة التسعة أمتار. أما في الخط الدفاعي الثالث لهذا التشكيل فيقف ثلاثة مدافعين مسئولين عن تغطية المنطقة القريبة لخط منطقة المرمى وعن اللاعب المهاجم الذي يلعب على الدائرة.

✿ واجبات المدافعين الخلفيين .

✿ واجبات المدافعين الأماميين.

✿ واجبات المدافع المتقدم في الوسط .

✿ واجبات المدافعين الخلفيين:

يتوقف على هؤلاء اللاعبين تغطية منطقة التصويب القريب وذلك بمقاومة المهاجمين الاماميين في هذه المنطقة ومنعهم من التصويب بصورة مباشرة مهاجمي الاجنحة والارتكاز. وعليهم أيضا تغطية مناطق الاختراق للمهاجمين الذين نجحوا بتخطي زملائهم.

✚ واجبات المدافعين الاماميين :

يتوقف عليهما تغطية المنطقة الامامية من جانب الملعب موقع فاعلية مهاجم الساعد أي الخط الخلفي الجانبي للمنافس ومنع التصويب البعيد والاختراق من قبله، بالاضافة للمساعدة في التغطية مع الزملاء في الخط الخلفي لتغطية الاجنحة والارتكاز فضلا عن المساعدة للزميل المتقدم ضد صانع العاب المنافس.

✚ واجبات المدافع المتقدم في الوسط:

يقوم المدافع المتقدم صانع الالعاب من الفاعلية الهجومية في صناعة الهجمة للمنافس ومنعه من التصويب البعيد او الاختراق من وسط الملعب وكذلك الى ابعاده عن مواقع الفعالية الهجومية على المرمى بالاضافة الى مساعدة الزملاء في الخط الامامي ضد لاعبي الخط الخلفي السواعد للمنافس.

✧ مزايا التشكيل الدفاعي (٣ - ٢ - ١):

(١) يحد من فعالية صانع الألعاب للفريق المهاجم، ويمنع توصيل الكرة للمهاجم القريب على الدائرة.

(٢) يحد من حركة المهاجمين الخلفيين على خط التسعة أمتار وتعطل حركة تقدمهما باتجاه منطقة المرمى، وبالتالي يحد من خطورة التصويب لهؤلاء المهاجمين.

(٣) يساعد في سرعة بناء هجوم خاطف على المنافس في حالة الحصول على الكرة.

✧ عيوب التشكيل الدفاعي (٣ - ٢ - ١):

(١) يعطي الفرصة للاعبين المهاجمين في الجناح للتحرك في مجال واسع وخالي من

الرقابة الدفاعية.

(٢) يحتاج هذا التشكيل إلى تناسق كبير في عمل المدافعين في الخطوط الدفاعية الثلاثة ولا يمكن إتقانه إلا من قبل الفرق المتقدمة.

✧ مجالات استخدام التشكيل الدفاعي (٣ - ٢ - ١):

- (١) للفريق المتقدم ادائيا لامكانيات مدافعيه الفنية والبدنية في سد الثغرات الدفاعية على شكل مثلثات على اللاعب المنافس.
- (٢) ضد الفريق المنافس الذي يمتلك خط خلفي فاعل.
- (٣) للفريق المتأخر بالاهداف الذي يحاول قطع التميريرات للفريق المنافس.

✿ التشكيل الدفاعي (٣ - ٣) :

يتصف هذا التشكيل بالايجابية في الدفاع، ويستخدم عادة من قبل الفرق التي تمتلك لاعبين يتمتعون بلياقة بدنية عالية ، ويتميزون بالسرعة والرشاقة، ويمتلكون الخبرة الميدانية التي تؤهلهم تنفيذ واجباتهم الدفاعية في ظل هذا التشكيل الصعب، إذ يتطلب منهم تغطية فردية للمهاجمين وكأنهم يلعبون بطريقة الدفاع رجل لرجل، فضلا عن تغطية المنطقة الخاصة بكل منهم .

والغرض الأساسي من لجوء الفريق المدافع إلى استخدام هذا التشكيل هو الحد من فاعلية العمل الهجومي الذي اخذ مكانة عالية وفائقة في تدريب كرة اليد. وهو احد التشكيلات الدفاعية المتقدمة التي تؤدي على أكثر من خط دفاعي، إذ يقف ثلاثة مدافعين في الخط الدفاعي الأمامي خارج خط الـ ٩ م ويقف الثلاثة الآخرين في الخط الدفاعي الخلفي أمام منطقة الـ ٦ م.

وطبقا لمراكز اللاعبين المدافعين في هذا التشكيل يمكن تحديد واجباتهم الدفاعية على الشكل الآتي:

- أ - واجبات المدافعين الأماميين في الأجنحة.
- ب - واجبات المدافعين الخلفيين في الأجنحة.
- ج - واجبات المدافعين في الوسط الأمامي والخلفي.

✧ واجبات المدافعين الأماميين في الأجنحة:

يتوقف على هؤلاء اللاعبين تغطية منطقة التصويب لبعيد وذلك بمقاومة المهاجمين الخلفيين في هذه المنطقة ومنعهم من التصويب بصورة مباشرة. وعليهم أيضا الانسحاب أو التراجع إلى الخلف عند دائرة المرمى لمساعدة المدافعين الخلفيين.

✧ واجبات المدافعين الخلفيين في الأجنحة :

يتوقف عليهما تغطية المنطقة الخلفية على خط منطقة المرمى من الجانبين وحتى منطقة اللاعب المدافع الوسط الخلفي، على أن يكونا حذرين في حركتهما التي تقتصر على الجانبين، وبصوره موازية لخط منطقة المرمى، إذ أن أية حركة للأمام تشكل ثغرة على الفريق المدافع يمكن أن تستغل من أعضاء الفريق المهاجم، وذلك لاتساع المجال المكاني الذي يكون ضمن مسؤوليتهم الدفاعية.

✧ واجبات المدافعين في الوسط الأمامي والخلفي:

- (١) المدافع الأمامي يقوم بتشتيت التصويب البعيد وبصورة خاصة من منطقة الوسط، ويتعاون في ذلك مع اللاعبين الأماميين في الأجنحة.
- (٢) المدافع الخلفي يقف عند منطقة المرمى، ويتميز غالباً بكبر حجم جسمه، ويقوم بتنظيم دفاع فريقه من هذا المركز، كما يجب أن يتعاون مع اللاعب الأمامي لكي تكون حركة اللاعبين في الخط الخلفي منسقة مع حركة اللاعبين المدافعين في الخط الأمامي.

✧ مزايا التشكيل الدفاعي (٣ - ٣):

- (١) تحديد المسؤولية لكل مدافع وقيامه بواجبات محددة.
- (٢) العمل على التزاحم ناحية الكرة وبؤرة اللعب مما يزيد من صعوبة التصويب على المهاجمين تجاه المرمى.
- (٣) من أفضل الطرائق المستخدمة لقطع خط سير الكرة.

٤) فرصة البدء بعمليات الهجوم الخاطف من هذا التشكيل الدفاعي متاحة بشكل جيد.

✧ **عيوب التشكيل الدفاعي (٣ - ٣):**

١) اتساع المسافات الدفاعية التي تمكن الخط الهجومي الأمامي من القطع والتحرك بحرية خلال هذه المسافات والفراغات.

٢) يتطلب هذا التشكيل حجم انتباه ويقظة كاملة ومستمرة لأن إي خطأ يكون نتيجة زيادة عدد الهجوم تمكن من الانفراد بالمرمى وتسجيل هدف.

٣) يتطلب هذا التشكيل لياقة بدنية عالية ينبغي أن تتوفر في لاعبي الفريق حتى يمتلكوا الإمكانية والقدرة لمليء المسافات والفراغات الدفاعية المفتوحة بالتحرك السريع والمستمر.

✧ **مجالات استخدام التشكيل الدفاعي (٣-٣):**

١) للفريق الذي وصل الى مراحل متقدمة من الاعداد البدني والخططي.

٢) للفريق المتأخر بنتيجة المباراة.

٣) ضد الفريق الذي لايجيد لاعبيه الخداع والاختراق.

٤) في نهاية الاشواط او المباراة من اجل سرعة الحصول على الكرة.

✧ **طريقة الدفاع رجل لرجل :**

في هذه الطريقة يتعين على كل لاعب مدافع القيام بمراقبة ومتابعة لاعب معين من أعضاء الفريق المهاجم، محاولاً وضع ذلك اللاعب في وضع غير مناسب للاستلام أو المناولة أو الطبوبة أو التصويب، ولتنفيذ ذلك بنجاح من خلال التطبيق العملي لطريقة الدفاع رجل لرجل، يتعين على أعضاء الفريق المدافع أن يتمتعوا بلياقة بدنية عالية وخبرة وذكاء ميداني مميز يساعد كل مدافع على متابعة اللاعب المهاجم المسئول عنه وتوقع حركته وتغيير اتجاهاته، وهذا يحتم على اللاعب المدافع أن يبقى متحفزاً، ويتحرك بخطوات قصيرة وسريعة مع مد الذراعين جانباً مع ملاحظة رفعهما أو خفضهما لعرقلة أي محاولة أو خطة قد يقوم بها اللاعب المهاجم، كما إن على كل لاعب مدافع تركيز نظره على اللاعب المهاجم أو يحاول أن يوزع نظره بين المهاجم

والكرة، ويستمر في مراقبتها في حذر وانتباه. ومن المهم الاخذ بالاعتبار ان على كل لاعب مدافع أن يكون حريصا على تقليل المسافة الدفاعية بينه وبين المهاجم كلما اقترب الأخير من الهدف وكلما حاول التصويب. ان الاختلاف الجوهرى بين دفاع رجل لرجل عن دفاع المنطقة ان الاخير يعمل حسب مبدأ تامين المنطقة الدفاعية بينما في دفاع رجل لرجل فان المدافع يتصدى للاعب محدد. وهناك ثلاث انواع رئيسية يستطيع أعضاء الفريق المدافع من خلالها تنفيذ واجباتهم الدفاعية عند تطبيق طريقه الدفاع رجل لرجل:

أ - الدفاع عن بعد .

ب - الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص .

ج - الدفاع الضاغط .

أ - الدفاع عن بعد:

وفي هذا النوع من انواع الدفاع رجل لرجل يقوم اللاعبون المدافعون بتنفيذ واجباتهم الدفاعية تجاه الفريق المهاجم عندما يتقدم المهاجمون قرب منطقة المرمى، وهذه الطريقة مشابهة إلى حد كبير طريقة الدفاع عن المنطقة، إلا أن المدافعين سوف لا يتقيدوا بوقفة معينة أو مركز معين، وذلك لأن كل لاعب مدافع سوف يتابع المهاجم المسئول عنه في أي مكان يتحرك إليه ضمن المنطقة القريبة من الهدف. ويلجأ الفريق المدافع إلى استعمال هذه الطريقة عندما يكون أعضاء الفريق المهاجم متفوقين عليهم في سرعة الحركة وسرعة مناولة الكرة ولديهم قدرة عالية على المراوغة والخداع .

ب - الدفاع عن قرب في نصف الملعب الخاص:

وفي هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسئول عنه مباشرة حال دخول المهاجم إلى منتصف الملعب الخاص بالمدافع، إذ يقوم كل مدافع بملازمة لاعبا مهاجما ويراقبه عن كثب ويعيق تحركاته. ويلجأ الفريق المدافع إلى استخدام هذه الطريقة عندما تكون قدراته البدنية والمهارية مكافأة مع قدرات الفريق المهاجم.

ج - الدفاع الضاغط:

في هذه الطريقة يقوم كل لاعب مدافع بتنفيذ واجباته الدفاعية تجاه المهاجم مباشرة حال فقدان السيطرة على الكرة، إذ يلزم المدافع بمتابعة ومراقبة المهاجم في كل إرجاء الملعب. ويلجأ الفريق المدافع إلى استخدام هذه الطريقة عندما يكون أعضاؤه متفوقين على أعضاء الفريق المهاجم من ناحية القدرات المهارية والبدنية، وبصورة خاصة ما يتعلق بصفات اللياقة البدنية.

✧ ويعتمد نجاح انواع طريقة الدفاع رجل لرجل هذه على الأتي :

- ١) التعاون الجماعي بين المدافعين .
- ٢) التعود على الحركة المستمرة في الدفاع .
- ٣) اتخاذ الوضع الدفاعي اليقظ والمتزن والمناسب والايجابي لكل موقف وحالة.
- ٤) حسن توقع خط سير الكرة لمحاولة قطعها أو تشتيتها.
- ٥) الانقضاض على اللاعب المهاجم المسيطر على الكرة.
- ٦) التعاون مع حارس المرمى.
- ٧) تعطيل وإيقاف المهاجمين بدون الكرة وبصورة خاصة أثناء تنفيذ العمل الخططي الهجومي.
- ٨) المقابلة مع اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة والايجابي على المرمى.

✧ أساليب تحديد المسؤولية الدفاعية عند تنفيذ طريقه الدفاع رجل لرجل:

هناك ثلاثة أساليب رئيسيه يستطيع المدرب من خلالها تحديد المسؤولية الدفاعية لكل لاعب مدافع أثناء تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل:

- ١ - أسلوب الدفاع بالتعيين: وطبقا لهذا الأسلوب فأن، المدرب يقوم مسبقا بتحديد لاعب مهاجم لكل لاعب مدافع، إذ يتولى كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة المهاجم المسئول عنه والذي حدد له من المدرب، بغض النظر عن طريقة التنفيذ لطريقة الدفاع رجل لرجل وسواء كان ذلك بطريقة الدفاع عن بعد أو قرب أو الدفاع الضاغط.

٢ - أسلوب الدفاع بالالتقاط: وطبقا لهذا الأسلوب يتعين على كل لاعب مدافع مراقبة ومتابعة إي لاعب مهاجم قريب منه مباشرة عندما يفقد أعضاء فريقه المدافع السيطرة على الكرة، ويبقى مع ذلك المهاجم حتى ينجلي الموقف لصالح الفريق المدافع.

٣ - أسلوب الدفاع بالتغيير: إذ يتولى اللاعب المدافع مراقبة ومتابعة اللاعب المهاجم الذي يواجهه، وهذا يتطلب درجة عالية من التفاهم بين المدافعين. وهذا الأسلوب هو المطلوب الاسمي لتطبيق دفاع الرجل لرجل بالمرونة بالتعامل مع متغيرات المواقف الذي يفرضها الاداء من خلال التقاطعات وتغيير مراكز او حالات الحجز للفريق المهاجم. والتعامل معها بحزم دفاعي ممزوج بالمرونة لافشال محاولات المنافس تعطيل الفاعلية الدفاعية.

☆ مزايا طريقة الدفاع رجل لرجل:

- (١) تعد ضرورية لتعلم وإتقان الطرائق الدفاعية الأخرى، إذ أن اللاعب الذي يتقن الدفاع بهذه الطريقة يمكن أن يتعلم ويتقن أي طريقة أخرى للدفاع بسهولة.
- (٢) تحدد مسؤولية كل لاعب مدافع بشكل واضح ويمكن بواسطة هذه الطريقة مقابلة الميزة الهجومية بميزة دفاعية، بحيث يعين لاعب مدافع جيد للاعب المهاجم الأكثر خطورة وهكذا بالنسبة لبقية اللاعبين.
- (٣) يمكن أن تستخدم ضد أي طريقة هجومية.

☆ عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل:

- (١) يصعب من هذه الطريقة البدء بهجوم خاطف نظرا لعدم وقوف اللاعبين المدافعين في أماكن معينة عند استعادتهم السيطرة على الكرة.
- (٢) غير فعاله ضد الفريق المهاجم الذي يتفوق أعضاؤه على أعضاء الفريق المدافع في مستوى الإعداد البدني والمهاري.
- (٣) تحتاج إلى مجهود كبير، لذا لا يمكن استخدامها لفترة طويلة.

✧ مجال استخدام طريقة الدفاع رجل لرجل :

لما كان إتباع طريقة الدفاع رجل لرجل يتطلب جهدا كبيرا، وفيها نوع من المجازفة في حالة تخلص احد المهاجمين أو إفلاته من الرقابة الدفاعية، فان الفريق المدافع لا يلجأ إلى استخدام هذه الطريقة إلا في حالات خاصة، ولفترات زمنية قصيرة يستطيع الفريق المدافع خلالها الاستمرار في مواصلة الجهد البدني بمستوى عال.

☆ وتستخدم طريقة الدفاع رجل لرجل في الحالات الآتية:

- (١) في الدقائق الأخيرة من المباراة، وذلك للضغط على الفريق المهاجم، والحصول على الكرة الذي يرغب هو الاحتفاظ بها أطول فترة ممكنة، نتيجة التفوق بفارق قليل من الأهداف.
- (٢) عند التعادل يكون المطلوب هو الفوز.
- (٣) لمفاجأة الفريق المهاجم، ومنعه من تطبيق خطته الهجومية.
- (٤) عندما يكون الفريق المدافع متفوقا على الفريق المهاجم بدنيا ومهارياً.
- (٥) في حالة نقص أعضاء الفريق المهاجم.

✿ طريقة الدفاع المركب (المختلط):

نظرا للتطور الحاصل في العمل الخططي الهجومي ولجوء معظم الفرق إلى أكثر من خطه هجومي للوصول إلى هدف الفريق المدافع. فأن الفريق المدافع إزاء هذه الحالة يضطر إلى استعمال أكثر من خطة دفاعية للحد من خطورة الفريق المهاجم، فتارة يقوم الفريق المدافع باللجوء إلى دفاع المنطقة، وتارة أخرى يلجأ إلى دفاع رجل لرجل، ونظرا لعدم فعالية الطريقة الأولى للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يمتلك لاعب أو أكثر من لاعب يجيد التصويب من المناطق البعيدة، ولصعوبة الطريقة الثانية، وذلك لما تحتاجه من جهد بدني كبير، فان الفريق المدافع في اغلب الأحيان يلجأ إلى طريقة الدفاع المركب، وهي عبارة عن خليط من دفاع المنطقة ودفاع الرجل لرجل، وفيها يتم اختيار لاعب أو لاعبين للقيام بمراقبة لاعب أو لاعبين من المهاجمين الخطرين، مستخدمين في ذلك طريقة الدفاع رجل لرجل. بينما يقوم باقي اللاعبين

مدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق الدفاع عن المنطقة وهذا ما يطلق عليه الدفاع المركب، إذ يقوم قسم من أعضاء الفريق المدافع بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيق طريقة الدفاع رجل لرجل، بينما يقوم القسم الباقي منهم بأداء واجباتهم الدفاعية من خلال تطبيقهم لطريقة الدفاع عن المنطقة، وهناك عدة أمثلة على طريقة الدفاع المركب، وكم مبين خلال التشكيلات الآتية.

✧ تشكيلات طريقة الدفاع المركب:

أولاً - خمسة لاعبي دفاع عن المنطقة + لاعب دفاع رجل لرجل او (٥-١+):
إذ يقوم خمسة لاعبين من الفريق المدافع بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين في المنطقة القريبة لدائرة المرمى، بينما يقوم المدافع الأخر بمراقبة ومتابعة اخطر لاعبي الفريق المهاجم والذي يكون عادة مسئولاً عن توجيهه وقيادة الهجوم المنظم لفريقه.

إن وجه الاختلاف بين هذا التشكيل لطريقة الدفاع المركب وبين التشكيل الدفاعي (٥ - ١) لطريقة الدفاع عن المنطقة، هو إن المدافع في الخط الأمامي لتشكيل الدفاع المركب لا يتقيد بمركز معين لأداء واجباته الدفاعية تجاه المهاجم المسئول عنه، وإنما يكون أكثر حرية في متابعة المهاجم الخطروفي إي مكان يتجه إليه المهاجم.

ثانياً - أربعة لاعبين دفاع منطقة + لاعبان دفاع رجل لرجل او (٤-٢+):
من خلال هذه التشكيل، يقوم أربعة لاعبين مدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين في المنطقة القريبة لمنطقة المرمى، بينما يقوم اثنين من اللاعبين المدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين الأكثر خطورة في الفريق المنافس بطريقة الدفاع رجل لرجل.

ثالثاً - ثلاثة لاعبين دفاع منطقة + ثلاثة لاعبين دفاع رجل لرجل او (٣-٣+):
يقوم ثلاثة لاعبين مدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين في المنطقة القريبة لمنطقة المرمى، بينما يقوم ثلاث من اللاعبين المدافعين بأداء واجباتهم الدفاعية تجاه المهاجمين الأكثر خطورة في الفريق المنافس بطريقة الدفاع رجل لرجل.

رابعاً - لاعب واحد دفاع منطقة + خمسة لاعبي دفاع رجل لرجل أو لاعبين دفاع منطقة + أربعة لاعبي دفاع رجل لرجل:

إن تشكيل الدفاع المركب (١ - ٥) و (٢ - ٤) من ناحية المضمون والشكل، إذ يميل الفريق المدافع لاستعمال هذين التشكيلين، عندما يكون لاعب أو لاعبان في الفريق المهاجم يجيدون اللعب والتصويب من على دائرة المرمى، وبقية اللاعبين يجيدون اللعب والتصويب من المناطق البعيدة خلف خط التسعة أمتار. وللمحد من خطورة هذا النوع من الفرق المهاجمة، يتطلب من أغلبية أعضاء الفريق المدافع التحرك للأمام للقيام بمراقبة وملازمة المهاجمين الخلفيين بطريقة الدفاع الرجل لرجل، بينما يبقى لاعب أو لاعبان من أعضاء الفريق المدافع قريبين من دائرة المرمى لمراقبة ومتابعة لاعب الارتكاز (الدائرة) للفريق المهاجم .

✧ مزايا وعيوب طريقة الدفاع المركب:

على الرغم من تعدد واختلاف تشكيلات الدفاع المركب، إلا أنها جميعاً تساعد في الحد من خطورة أحسن اللاعبين المهاجمين للفريق المنافس . كما ان قسماً من هذه التشكيلات تساعد على بناء الهجوم الخاطف في حالة حصول الفريق المدافع على الكرة. ورغم هذه المزايا التي تقدمت، فإن هناك عيوب واضحة تؤخذ على طريقة الدفاع المركب منها:

أنها تتطلب درجة عالية من التوافق في الأداء الدفاعي بين اللاعبين الذين يقومون بالدفاع بطريقه رجل لرجل وبين المدافعين الذين يدافعون عن المنطقة، إذ أن تعرض أي لاعب مدافع أمامي لعمليات الحجز من الفريق المنافس يعني الهجوم بالتفوق العددي على المدافعين.

✿ الدفاع في حالات خاصة:

على اللاعبين المدافعين الأخذ بنظر الاعتبار بعض الحالات التي تحدث خلال اللعب، والتي لا يمكن لأية مباراة للعبة كرة اليد أن تخلو منها، لذا فإنها تتطلب اهتماماً

وتدريباً خاصاً، وذلك لأن الدفاع الصحيح ضد هذه الحالات يعني الحصول على الكرة، وبالتالي بدء الهجوم المضاد.

ومن هذه الحالات:

أ - الرمية الحرة.

ب - رمية الـ ٧ أمتار.

ج - زيادة عدد المدافعين.

د - نقص عدد المدافعين.

أ - الدفاع في حالة الرمية الحرة:

تعد الرمية الحرة عند منطقة التسعة أمتار واحدة من الحالات الخطرة، التي يمكن أن تستغل من الفريق المهاجم لتسجيل هدف على الفريق المدافع. وللدفاع الصحيح ضد هذه الرمية على الفريق المدافع تشكيل جدار أمام منفذ الرمية الحرة.

إن عدد اللاعبين المدافعين الذين يشكلون الجدار يختلف باختلاف مكان الرمية وعدد اللاعبين المهاجمين الذين يقفون بجوار منفذ الرمية الحرة. ففي الرميات الحرة المواجهة للهدف في الوسط، يقف عادة ثلاث لاعبين مدافعين في الجدار، بينما يكون الجدار مؤلفاً من لاعبين عندما تكون الرمية الحرة للجانب باتجاه الزاوية.

على أن تراعى النقاط الآتية عند تشكيل الجدار:

(١) أن يتخذ اللاعبون المدافعون الذين يشكلون الجدار الوقفة الصحيحة في

المكان المناسب بسرعة، وعلى بعد ثلاثة أمتار من منفذ الرمية الحرة، مع رفع الذراعين للأعلى.

(٢) اللاعبون الذين يشكلون الجدار يفضل أن يكونوا من اللاعبين الذين يتميزون

بالبناء الجسدي القوي، وبطول القامة.

(٣) إن الجدار المشكل من اللاعبين، يجب أن يعمل على تغطية زاوية معينه من

الهدف، مما يساعد حارس المرمى في تغطية الزاوية الأخرى.

(٤) إن المهمة الرئيسية للاعبين المدافعين الذين يشكلون الجدار، هي إعاقة

التصويب المباشر وإجبار لاعب الرمية الحرة على مناولة الكرة. وفي نفس

اللحظة التي يمرر فيها الكرة يتعين على كل لاعب في الجدار التحرك باتجاه

المهاجم المسئول عن مراقبته في حالة اللعب بطريقة الدفاع رجل لرجل، أو التحرك إلى المكان المناسب لتغطية المنطقة المسئول عنها في حالة اللعب الدفاع عن المنطقة.

٥) بقية اللاعبين الذين لا يشتركون في الجدار، يجب أن يقفوا في المكان المناسب والذين يساعدهم في أداء الواجبات الدفاعية المكلفين بها بصورة صحيحة.

ب - الدفاع في حالة رمية ال ٧ أمتار:

في رمية ال ٧ أمتار غالبا ما ترد الكرة داخل الساحة بعد لعبها، لذا فان اللاعبين المدافعين يجب أن يقفوا خلف خط التسعة أمتار وعلى استعداد كامل للسيطرة على الكرة في حالة ارتدادها أو على الأقل تغطية المهاجم القريب.

ج - الدفاع في حالة زيادة عدد المدافعين:

في هذه الحالة يجب على الفريق المدافع أن يأخذ بنظر الاعتبار نتيجة المباراة والوقت المتبقي لها قبل أن يلجأ إلى إي خطه دفاعيه أو تشكيل دفاعي، ولأدراك ذلك نأخذ الأمثلة الآتية:

✚ إذا كان الفريق المدافع خاسرا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة من المباراة:

فعليه أن يلجأ إلى الطريقة الدفاعية الملائمة التي تساعد في الضغط على الفريق المهاجم للحصول على الكره وبدء الهجوم المضاد الخاطف، وأفضل الطرق الدفاعية في هذه الحالة، طريقة الدفاع رجل لرجل أو طريقة الدفاع المركب بتشكيل لاعب واحد دفاع منطقة + خمسة دفاع رجل لرجل.

✚ إذا كان الفريق المدافع فائزا بفارق قليل من الأهداف وفي الدقائق الأخيرة، فعليه أن يتبنى احد التشكيلات الدفاع عن المنطقة ، والتي تكون أكثر فعالية في الحد من خطورة الفريق المنافس وتساعد نوعا ما في الحصول على الكره لبدء الهجوم المضاد وزيادة الفارق. ويعتبر تشكيل الدفاع عن المنطقة (٥ - ١) أفضل أنواع التشكيلات لتحقيق هذا الغرض.

✚ إذا كانت نتيجة الفريق المدافع التعادل، ففي هذه الحالة يلجأ الفريق المدافع

إلى الطريقة الدفاعية التي تساعد في المحافظة على النتيجة، وبنفس الوقت تكون ايجابيه في الحصول على الكرة وبدء الهجوم الخاطف لتحقيق الفوز، وهي طريقة الدفاع المركب (٥ + ١) خمسة لاعبي دفاع منطقته + لاعب دفاع رجل لرجل. وهناك أمثلة كثيرة يستطيع الفريق المدافع من خلالها تحقيق الفوز على الفريق المهاجم إذا ما أحسن اختيار الطريقة الدفاعية الصحيحة، والأخذ بنظر الاعتبار مبدأ الوقت المتبقي ونتيجة المباراة.

د - الدفاع في حالة نقص عدد المدافعين:

هذه الحالة تعد من أخرج فترات اللعب على أعضاء الفريق المدافع، وإزاء ذلك ينصح الفريق المدافع بعدم اللجوء إلى طريقة الدفاع رجل لرجل مطلقاً لأنها ذات مردود سلبي على نتيجة المباراة، وعليه إتباع طريقة الدفاع عن المنطقة وبالمواقف الأساسية الآتية:

⚡ (٥ - ٠) أو (٤ - ١) مع ضرورة التزام كل لاعب مدافع بالدفاع في المنطقة الخاصة به وعدم التحرك للإمام، لأن ذلك يعمل على زيادة الثغرات الدفاعية مما يساعد الفريق المهاجم على استغلالها.

⚡ أما إذا كان نقص اللاعبين المدافعين لفترة زمنية قصيرة وذلك نتيجة لعقوبة الإيقاف لواحد أو اثنين من المدافعين، فينصح الفريق المدافع باللجوء إلى ارتكاب المخالفات البسيطة، والتي يكون عقوبتها الرمية الحرة مما يساعد على إضاعة الوقت لحين اكتمال عدد المدافعين.

كرة اليد للصغار كجزء من المفردات النظرية لمادة كرة اليد للمرحلة الرابعة -
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

المصدر:

ليث ابراهيم جاسم؛ كرة اليد - اساسيات منهجية. جامعة ديالى: المطبعة المركزية
لجامعة ديالى، ٢٠١٥.

❁ كرة اليد المصغرة:

من اجل تسليط الضوء على الفوائد التي يمكن ان توفرها لعبة كرة اليد في تلبية متطلبات الافراد في مختلف مراحلهم العمرية بما تتضمنه من مميزات ممتعة ومفيدة لصحتهم الجسمية والنفسية، وتماشياً مع واقع البنية التحتية للمنشآت الرياضية في بلدنا ومن بينها مراكز الشباب والمدارس، نضع بين يدي طلبة الكلية في تخصص التربية الرياضية والذين من المؤمل ان يعملون في المجال الرياضي التربوي ابتداء من التطبيق لطالب الكلية كأول ممارسة ميدانية لتخصصه التربوي في المجال الرياضي او بعد التخرج في عملهم معلمين او مدرسين او مدربين للتلاميذ والفرق الرياضية ضمن كادر وزارة الشباب، نقدم لهم مختصر مبسط من الاطر والقواعد الفنية والقانونية للعب الصغار لعبة كرة اليد انسجاماً مع سعي الاتحاد الدولي ووزارة الشباب في بلدنا في نشر اللعبة فضلاً عن فوائد الانتظام المبكر للأفراد في هذه اللعبة المحببة، اذ انه في لعبة كرة اليد كلعبة منظمة لا بد ان تبدأ ممارستها للصغار في سن مبكرة من ٨- ١٠ سنوات حتى يصبح عندنا لاعبين متخصصين في اللعبة يتمتعون بمهارات فنية وخططية على اعلى مستوى من خلال زيادة العمر التدريبي للاعبين والذي يمكن الوصول اليه عن طريق البداية المبكرة من عمر الخمس الى الست سنوات تلبية لدوافع اللعب لديهم وخدمة للعبة كرة اليد.

ويجب فهم كرة اليد المصغرة أو كرة يد الأطفال على أنها فلسفة مضمونها هو لعب الأطفال بالكرة. هذه الفلسفة يجب أن تضع في حسابها غريزة اللعب لدى الأطفال أي أنها تتضمن المرح والسعادة والمعاشية من ناحية ولكن أيضاً من الناحية الأخرى تحتوي على الأساليب المنهجية التعليمية لتدريس الرياضة في سن المدرسة

الابتدائية ومراكز الشباب لرعاية المواهب الرياضية. لذلك فإننا نرى أن كرة اليد المصغرة تصلح للمدرسة وكذلك لأندية كرة اليد أيضاً بشكل خاص للمهرجانات الرياضية والمعسكرات. فكرة اليد هي لعبة تجذب انتباه الاطفال لما تتميز به من سرعة وقوة وجدية في الاداء الى جانب تسجيل عدد كبير من الاهداف مما يشجعهم على الاشتراك في لعبها ومزاولتها. وفيه يتم توجيه النشاط للأولاد والبنات في سن مبكرة إلى اللعب والتمرين في شكل لعب ونقل الأهداف التعليمية الاجتماعية المؤثرة. وهذا يعني نقل خبرة الحركة وتعليم المهارات الخاصة باللعبة فضلاً عن السرعة والتنسيق الحركيين وهذا على نفس الدرجة من الأهمية مثل تطوير أساليب سلوكية معينة في اللعب كروح الفريق واللعب النظيف.

ويسعى الاتحاد الدولي لنشر اللعبة زيادة عدد الممارسين الصغار منها لما تتميز به هذه المرحلة السنية من خصائص مميزة حيث يسهل تقليد الاداء المهاري وتثبيته بصورة جيدة، وكذلك اكتساب العادات الخلقية والتربوية والتي يستمر اثرها مع اللاعب طوال فترة حياته الرياضية، وبذلك يعمل على خلق جيل جديد من اللاعبين متكامل من الناحية الفنية والخلقية بما يؤدي في النهاية الى الارتقاء بالمستوى المهارى والخططي والخلقي وبالتالي الوصول الى اعلى المستويات الرياضية. و يجب على كل حال وضع اللعب والممارسة في الصدارة بينما توضع النتائج والفوز في الخلفية حيث أن كرة اليد المصغرة ليست مثل كرة يد الكبار فلا ينبغي أن يكون هناك تمرين وتكتيك وإنما قواعد بسيطة تساعد الأطفال على اللعب بالكرة.

❁ اهداف كرة اليد المصغرة:

تعد اهداف كرة اليد المصغرة الامتداد الطبيعي لاهداف ممارسة الرياضة بالعموم ولعبة كرة اليد كنتيجة مرجوة من ممارستها للأفراد والمجتمع الا ان لها خصوصيات في اهدافها تختلف فيها عن اهداف ممارسة كرة اليد للكبار يمكن ان نلخصها بالتالي:

(١) اشتراك اكبر عدد ممكن من اللاعبين واللاعبات في مزاولة هذا النوع من النشاط(زيادة قاعدة الممارسة).

(٢) استغلال طاقة الاطفال في هذه المرحلة السنية التي تتميز بزيادة الطاقة بما يفيدهم بدنيا وصحيا واجتماعيا وتربويا.

- ٣) تكوين علاقة بين المبتدئ واللعبة مبكرا.
- ٤) تكوين علاقات اجتماعية بين المبتدئين.
- ٥) تنمية دافعية التدريب لدى الاطفال.
- ٦) تنمية الاحساس الحركي بالمكان.
- ٧) تهيئة المبتدئ بدنيا وعصبيا للدخول في مراحل التعلم التالية.

وعلى ذلك وجب على المدرب ان يضع في الحسبان من خلال الاشراف على كرة اليد المصغرة العمل على تنمية النواحي العقلية والاجتماعية للصغار بما يعني:

☆ يجب تحفيز عملية التطوير العقلي للاطفال من خلال تضمين مفاهيم الزمان والمكان (انتهى، تحت، وراء، امام، قف).

☆ يجب تطوير لغة التفاهم للاطفال مع محيطه (مجال ممارسة الرياضة).

☆ يجب ادراك ان الاطفال الصغار يتعلمون من خلال التجارب متمثلة بالتطبيق وليس له تجارب خاصة.

☆ ان الطفل الصغير لا يرى الصلة بين السبب والنتيجة.

☆ يتعلم الطفل من خلال اجزاء الالعاب، خصوصا بالكرات.

☆ ان الصغير يتعلم متى ما قضى وقتاً ممتعاً.

كما على المدرب او المدرس للتربية البدنية والرياضية ان يعلم ان ممارسة كرة اليد المصغرة تعمل على:

☆ تدريب وتسهيل التطوير العقلي للطفل، لذا من الممكن تحسين حالات الادراك لدى الطفل بما يساعده على يتخذ القرار ويتصرف.

☆ ان المقارنة للتطور العقلي للطفل تؤدي إلى التطوير هوية الطفل. يعني الطفل مدرك ومتفهم لنفسه.

☆ ذلك الوعي والتطور في تدريب وخلال المعلم او المدرب تؤدي الى تطور الثقة بالنفس والتحكم بجسمه.

☆ الإدراك ووعي الطفل بجسمه يمكن أن يطور خلال الاتزان والتناسق والتكيف لظروف التمارين أي يمكن ان يحل المشكلة باستخدام جسمه.
☆ المدربون يجب عليهم الاخذ بنظر الاعتبار التنمية الاجتماعية للطفل من خلال الممارسة الرياضية. يعني قدرته على ممارسة اللعب سوية مع الاطفال الآخرين.

✿ المبادئ الأساسية لكرة اليد المصغرة:

لاشك ان أي ممارسة رياضية منظمة لابد ان تحتوي على ضوابط عامة متمثلة بمبادئ تساعد في تحقيق الاهداف الموضوعية، ومن المؤكد ان تلك المبادئ ينبغي ان تتماشى مع طبيعة البيئة والفرد وفي لعبة كرة اليد المصغرة يمكن التعرض الى ملامح تلك المبادئ بالنقاط التالية:

☆ ليس متفق عليه أن تكون اللعبة لعبة موحدة بمعنى أنه يجب أن تكون لكل دولة قواعدها الخاصة بها حسب إمكانياتها والشروط الخاصة بها لممارسة لعبة كرة اليد المصغرة وتشجيعها (وطبعا حسب الامكانيات المتوفرة من ساحات وادوات).

☆ ينبغي أن تكون كرة اليد المصغرة عبارة عن حركة وتشجيع على اللعب وممارسة الرياضة للصغار.

☆ الجنس: يمكن في هذه المراحل السنية ان يلعب الأولاد والبنات في فرق مختلطة لقلة الفوارق في الصفات الحركية والجسمية بينهم في المراحل المبكرة (قبل مرحلة المراهقة).

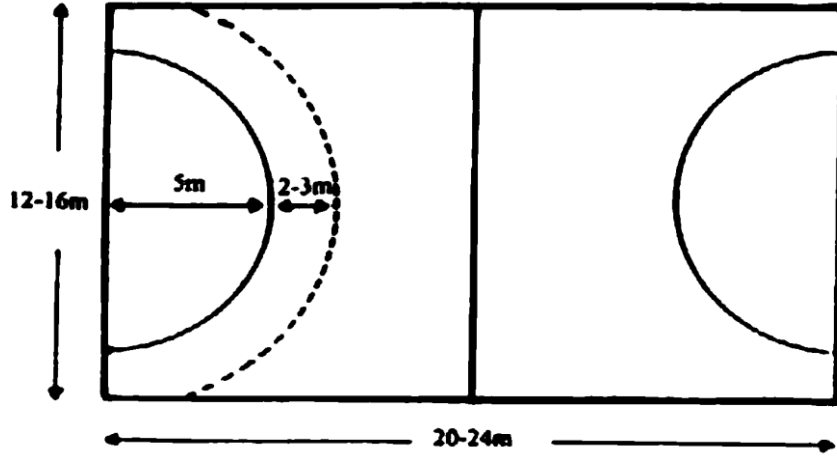
☆ السن: من سن ست سنوات وحتى عشر سنوات أو حتى أكبر بسنة.

☆ عدد اللاعبين: ٤ لاعبين في الملعب + حارس مرمى

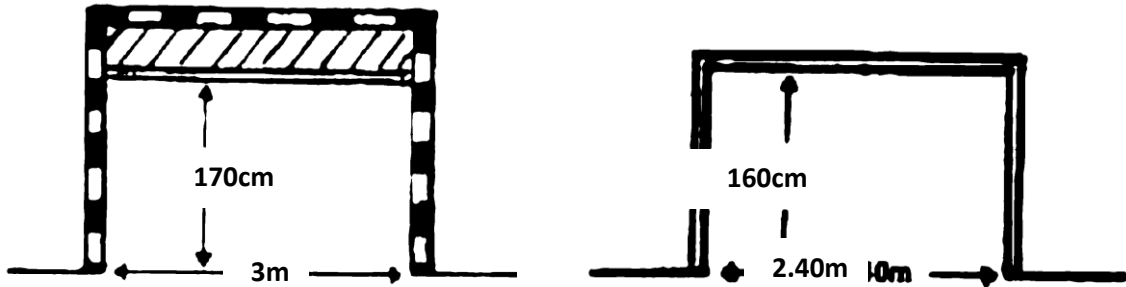
☆ مدة المباراة: تحدد حسب السن.

☆ الكرة: صالحة للأطفال (ملونة)؛ مرنة؛ ليست ثقيلة؛ مطاطية سهلة الطبطبة؛ سهلة الإمساك والتحكم وخشنة السطح إن أمكن ومحيطها من ٤٤ إلى ٤٩ سنتيمتر (لتناسب ايدي الصغار).

☆ الملعب: مصغر بعرض ١٢ الى ١٦ مترو طول ٢٠ الى ٢٤ متر (مثلاً ٢٠ × ١٣ متر)
 لتكون بحجم ثلث الملعب الكبير (ملعب كرة اليد الرسمي)، وهذا مناسب
 لاغلب ساحات اللعب في المدارس او المراكز الشبابية.
 ☆ محيط منطقة المرمى: نصف دائرة نصف قطرها ٥ أمتار من منتصف المرمى.



☆ المرمى: مصغر ٢,٤٠ × ١,٦٠ متر أو ٣ × ١,٧٠ متر.



🌸 الملاحظات الواجب مراعاتها في تدريب كرة اليد المصغرة :

- (١) استخدام الالعاب الصغيرة التي تعتمد على اللقف والرمي بقواعد مبسطة.
- (٢) تعليم المهارات البسيطة في الاستلام والمناولة والتصويب.
- (٣) الابتعاد عن المهارات العالية كالتصويب بالوثب العالي او التصويب مع الطيران والسقوط.
- (٤) التدريبات التطبيقية تكون سهلة بعيدا عن الاداء المركب.
- (٥) استغلال عنصر السرعة بتدريبات الهجوم الخاطف مع المناولة القصير.

- ٦) عدم التقيد بخطة جماعية بل يترك اللعب الهجومي حر بالمهارات الفردية.
- ٧) استخدام الدفاع فرد لفرد معظم الوقت.
- ٨) يمر الصغار على مراكز اللعب المختلفة (لاعب/حارس مرمى).

🌸 **دور مدرس التربية الرياضية (المدرّب) في تعليم الصغار والمبتدئين:**

يجب على المدرس او المدرّب اتباع اسلوب خاص في تعليم وتدريب الفرق الصغيرة من خلال خبرته ومعافه التي استقاها من دراسته الجامعية او خبرته في ممارسة اللعبة ممزوجةً في فن التعامل مع هذه المرحلة ويكون ذلك من خلال التركيز على جانين اساسيين هما:

- اولاً: ممارسة الصغار المباريات التعليمية.
- ثانياً: ممارسة الصغار تدريبات الاحساس بالحيز المكاني.

اولا: ممارسة الصغار المباريات التعليمية:

- ١) يبدأ المدرّب بتعليم المبتدئ اللعبة من خلال ممارسة المباريات التعليمية، على ملعب مصغر مع استخدام مجموعة قليلة من قواعد اللعبة الاساسية مثل قاعدة الثلاث الخطوات، التصويب من خارج منطقة المرمى.
- ٢) يضع المدرّب بعض القوانين الاستثنائية كضوابط لتحقيق متطلبات فنية في اسلوب الاداء.

ثانيا: ممارسة الصغار تدريبات الاحساس بالحيز المكاني:

- وتمارس هذه التدريبات على مراحل وذلك على النحو التالي:
- ١) مرحلة التحرك الشامل (بان يكون الهدف من هذه المرحلة هو التحرك بفاعلية لتحقيق دافع اللعب دون التركيز على ضوابط قانونية محددة للعبة).
 - ٢) مرحلة التحرك الدقيق (بان يكون الهدف من هذه المرحلة اضافة الى الهدف السابق تحرك الصغير بما ينسجم مع متطلبات كرة اليد المصغرة الفنية والقانونية).

- ٣) مرحلة التحرك الدفاعي (بالتركيز اضافة الى الاهداف سابقة الذكر على الشروط الفنية والقانونية للتحركات الدفاعية لكرة اليد المصغرة).
- ٤) مرحلة التدريبات الجماعية على شكل العاب منظمة والعب صغيرة ومسابقات وتتابعات(مع الارتباط بالتحركات الهجومية).
- ٥) مرحلة التدريبات الموقفية على العاب منظمة والعب صغيرة ومسابقات وتتابعات(مع الارتباط بالتحركات الهجومية).
- ٦) مرحلة التدريبات الموقفية على شكل العاب منظمة والعب صغيرة (المرتبطة بالتحركات الدفاعية).

🌸 القواعد الاستثنائية لكرة اليد المصغرة:

يجب على المدرس او المدرب ان يضع قواعد خاصة للعب كرة اليد المصغرة للصغار شريطة مراعاة التدرج في عدد ومستوى تلك القواعد حتى لاتمنع الهدف الاساسي في لعب الصغار الا وهو الاحساس بالاستمتاع في ممارسة اللعبة ومعلوم ان القواعد والضوابط تقيد التحركات التي تقوم بها الصغير للاستمتاع، وعموما يمكن للمدرب ان يميز بين مستويين لتلك القواعد على اساس الصغار المبتدئين والذين مارسوا كرة اليد المصغرة او يمكن ان يقسم المستويين على اساس المرحلة السنية ليشمل المستوى الاول الصغار تحت ١٠ سنوات وفوقها للمستوى الثاني. وهنا لا بد من الاشارة الى ان واقع مستوى الافراد الممارسين من الصغار هو ما يجب ان يخضع لتقييم المدرب. فعلى سبيل المثال لا الحصر يمكن للمدرب ان يضع القواعد البسيطة التالية عند لعب كرة اليد المصغرة:

المستوى الاول: للصغار المبتدئين او تحت (١٠-١١ سنة):

يمكن للمدرب ان يضع القواعد التالية للصغار والمبتدئين نلخصها على اساس الهجوم والدفاع:

أ) في الهجوم:

☆ يسمح للاعب بمناولة الكرة حادة (مباشرة) في خط مستقيم .

☆ ويسمح فقط لحارس المرمى بمناولة كرة مقوسة من داخل منطقة المرمى بشرط عبورها خط المنتصف وان تصل الى مهاجم منفرد.

الجزء: رمية حرة

☆ يسمح للاعب بالاحتفاظ بالكرة لمدة ثانية واحدة وهي في حالة الثبات.

الجزء: رمية حرة.

☆ لا يسمح للاعب بطبطة الكرة ويستثنى من ذلك حاله انفراد المهاجم.

الجزء: رمية حرة

☆ يسمح للاعب المهاجم بطبطة الكرة مرة واحدة فقط في حالة تنفيذه لحركة خداع يعبر بعدها لجسم المدافع.

(ب) في الدفاع:

☆ يتحتم على المدافعين الدفاع بنظام الملازمة فقط (رجل لرجل) على ان يبدأ الدفاع في نصف الملعب الخلفي للفريق بعد كل عملية ارسال ويمكن للمدافعين القيام بعملية الدفاع في اي مكان من الملعب عند استمرار حالة اللعب.

☆ يجب على الحكم ان يواجه اللاعبين نحو القيام بعملية الدفاع بالملازمة وبعد عملية التوجيه تبدأ الجزاءات على النحو التالي:

الانذار الاول.

الانذار الثاني.

احتساب الفريق منهزما.

(ج) حراسة المرمى:

يسمح لاي لاعب بالقيام بحراسة المرمى لاي عدد من المرات وفي اي وقت من المباراة بشرط اختلاف لون ملابسه عن ملابس الفريق وبشرط دخول الملعب بالطريقة القانونية.

(د) نظام الايقاف:

في حالة قيام اللاعب بخطأ يستحق عليه الايقاف يعاقب بالايقاف لمدة دقيقة واحدة على ان يحل محله لاعب اخر لضمان سير الدفاع بالملزمة.
وفي حالة قيام لاعب من نفس الفريق بخطأ يستحق عليه الايقاف اثناء مدة ايقاف زميلة يعاقب الفريق برمية جزاء.

هـ) نظام المباراة:

تتكون المباراة من اربعة اشواط على ان يتم تغيير نصفي الملعب بعد الشوط الثاني بعد فترة راحة مدتها ٥ق لكل شوط ٦ق.
يسمح لسته لاعبين فقط بالتسجيل في كل شوط، يلعب منهم خمسة لاعبين فقط ويجلس اللاعب السادس في مقعد البدلاء.
لايسمح للاعبين المسجلين في احد الاشواط بتسجيل اسماؤهم في الشوط التالي (وبهذا يكون الحد الادنى لعدد اللاعبين المسجلين في ورقة التسجيل ١٢ لاعب والحد الاقصى ٢٤ لاعب).
يجب ان يسجل جميع اللاعبين في ورقة التسجيل قبل بداية المباراة.

و) نظام اللاعبين:

في حالة عدم تكملة عدد عشرة لاعبين للتسجيل على شوطين يسمح بتسجيل عدد ستة لاعبين في احد الاشواط على ان تحتسب نتيجة الشوط الغير مسجل فيه افراد الفريق منهزما (٤/صفر).

ي) الملعب والمرمى ومنطقة المرمى:

الملعب: مستطيل طوله ٢٠م وعرضه ١٢م
المرمى: ارتفاعه متر ونصف، والعرض مترين (يقاس من الداخل)
منطقة المرمى: تحدد منطقة المرمى بخط طوله ٢م على بعد ٤,٥ من خط المرمى ويتم توصيل نهايتي هذا الخط بخط المرمى برقع دائرة نصف قطرها ٤,٥م.

المستوى الثاني : للصغار المتمرسين او المبتدئين فوق ١٠ سنوات:

(أ) في الهجوم: يسمح للاعب بمناولة الكرة الحادة في خط مستقيم.

الجزء: رمية حرة في حالة الكرة المقوسة.

ويستثنى من ذلك حالة الكرة المقوسة من حارس المرمى من داخل منطقة

المرمى (مثل الصغار تحت ١٠ سنوات)

(ب) في الدفاع: يسمح فقط للفريق بالدفاع بنظام الملازمة (مثل الصغار تحت ١٠ سنوات)

(ج) في حراسة المرمى: مثل الصغار تحت ١٠ سنوات.

(د) نظام الاستبعاد: مثل الصغار (تحت ١٠ سنوات).

(هـ) نظام المباراة: تلعب المباراة على شوطين كل شوط ١٥ ق بينهما ٥ ق راحة.

او يمكن للمدرب ان يضع الشروط التي يراها مناسبة للصغار شريطة ان يعتمد مبدأ التدرج في وضع تلك الشروط الاستثنائية فكلما استوعب الصغار مستوى الشروط يمكن للمدرب ان يضع شروطا جديدة او معدلة وصولاً الى تناغم الصغار مع الاشكال الحركية المناسبة للعبة كرة اليد وان لا يغفل ان الهدف الاساسي هو استمتاع الصغار من خلال ممارستهم للعبة كرة اليد المصغرة.

تعريف الصغار بكرة اليد المصغرة:

على الصغار ان يعرفوا ان كرة اليد المصغرة هي امتداد كرة اليد كلعبة جماهيرية لذا عليهم ان يعرفوا بعض المحددات المبسطة والمعروضة باسلوب يجذب انتباههم من اجل تفاعلهم واكتسابهم تلك المحددات بسرعة كي يبدأ اللعب والاستمتاع من خلال هذه اللعبة المحببة. على ذلك فاننا سنعرض في هذا الموضوع الجوانب والمحددات البسيطة باسلوب نحكي فيه ايصالها الى الممارسين من الصغار والتي

يمكن للمدرس او المدرب اعتماده لهذا الغرض عن طريق العبارات المختصرة واللغة المبسطة مضافاً لها بعض الصور الكارتونية، والتي يمكن للمدرس والمدرّب نسخها وتوزيعها على الصغار المهتمين والذين يرغبون بممارسة لعبة كرة اليد المصغرة:



😊 اللاعب الاكبر سناً او احد اللاعبين الكبار يقوم بالتحكيم. وسوف نشرح مواد القانون الاكثر اهمية بالنسبة لك. كلما رأيت صورة الحكم فانها تصف مخالفة لقانون اللعبة وعندها يجب على الحكم ان يطلق صافرته.

😊 كرة اليد للصغار ٤+١ هي مباراة كرة اليد للاطفال. ويمكن ان يلعب الاولاد والبنات معاً في فريق واحد. وهدف المباراة هو رمي الكرة داخل مرمى الفريق المنافس لتسجيل هدف، وكذلك منع رمي الكرة في المرمى الخاص أي منع تسجيل هدف.

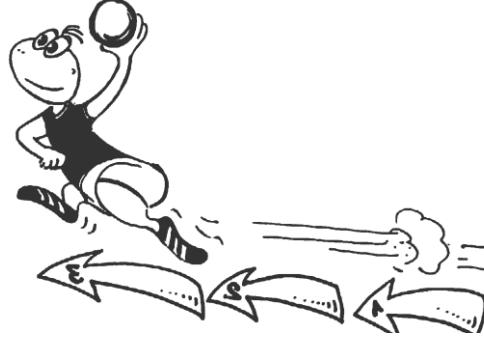


ويلعب الاطفال في ساحة أصغر من الساحة التي يلعب بها الكبار. ويوجد في الساحة اربعة لاعبين + حارس مرمى لكل فريق، في حين ينتظر اللاعبون الآخرون على مقعد البدلاء حتى يأتي دورهم للمشاركة في اللعب. يستبدل المدرب اللاعبين الذين هم

داخل الملعب باللعبين الذين هم على مقعد البدلاء على بشكل مستمر، وبهذا نتأكد من ان كل اللاعبين سيشاركون في اللعب. فاذا كنت في الساحة وحصلت على الكرة

....

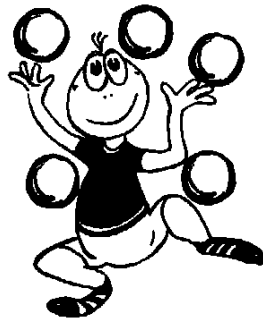
😊 فانه يسمح لك باخذ خطوة او خطوتين او ثلاثة خطوات والكرة في يدك ومن ثم رمي الكرة نحو المرمى او مناولتها للزميل.



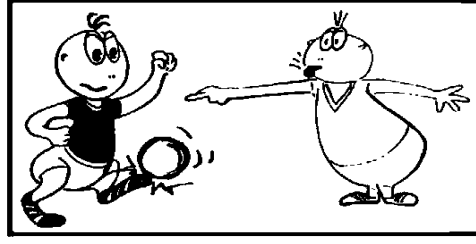
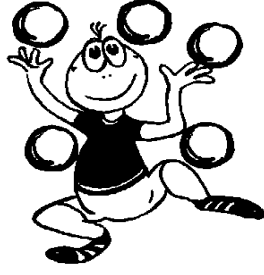
1... 2...
3... 4... 5...
6... 7...

😊 ويسمح لك بطبطة الكرة على الارض لعدد المرات التي تريدها، واذا مسكت الكرة بيدك فانه يسمح لك بمناولة الكرة الى زميلك.

😊 يسمح لك بلعب الكرة باستخدام جسمك من الركبة وحتى الرأس (أي يسمح للاعب اثناء لعب الكرة برمي او مسك او ايقاف او دفع او ضرب الكرة باستخدام اليدين والذراعين والرأس والجذع والفخذين والركبتين).



☹ لايسمح للاعب ان يلعب الكرة برجله (أي لايقع له لمس الكرة بالقدم او الساق اسفل الركبة).



إذا حصلت على الكرة

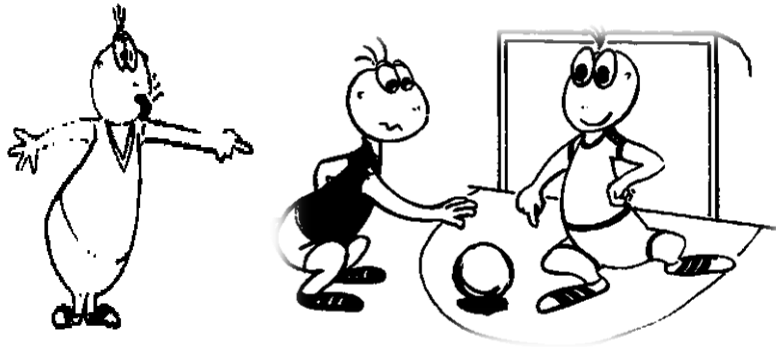
☹️ فإنه لا يسمح لك بمسك الكرة بيدك لأكثر من ٣ ثواني والا فان الحكم سيطلق صافرته.



😊 يسمح لك بطبطة الكرة على الارض لعدد المرات التي تريدها.

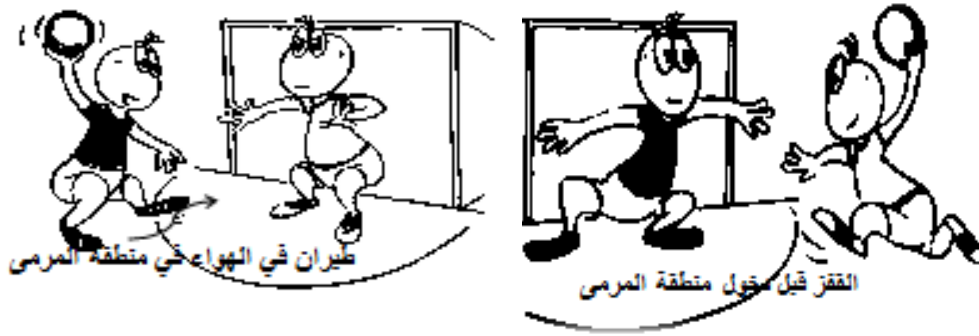
☹️ ولكن عندما تمسك الكرة بيدك فإنه لايسمح لك بطبطة الكرة مرة ثانية والا فان الحكم سيطلق صافرته.

☹️ لا يسمح لك بطبطة الكرة داخل منطقة المرمى.



إذا رميت (صوبت) الكرة نحو المرمى...

😊 فانك تستطيع ان تقفز محلقاً (في الهواء) داخل منطقة المرمى والكرة بيدك، وذلك اذا قفزت قبل دخول منطقة المرمى.



☹️ ولا يسمح لك بدخول منطقة المرمى والكرة بيدك، والا فان الحكم سيطلق صافرته.



اذا كنت لاعباً مهاجماً امام المنافس...

☹️ لا يسمح لك بتوجيه الكرة نحو وجه المنافس، والا فان الحكم سيطلق صافرته.



لايسمح بتوجيه الكرة الى وجه المنافس

😊 ويسمح لك بحماية الكرة باستخدام جسمك.

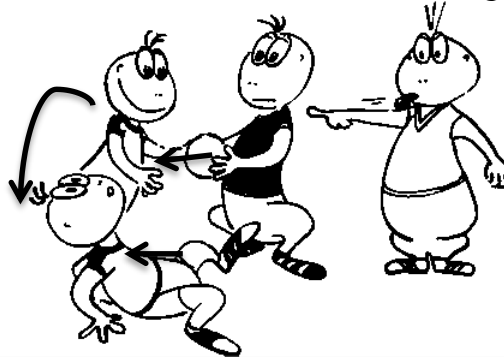


☹️ ولكن لا يسمح لك بالركض والكرة بيدك نحو المنافس، والا فان الحكم سيطلق صافرته.

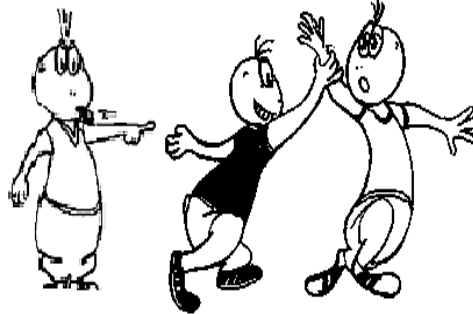


اذا كنت لاعباً مدافعاً...

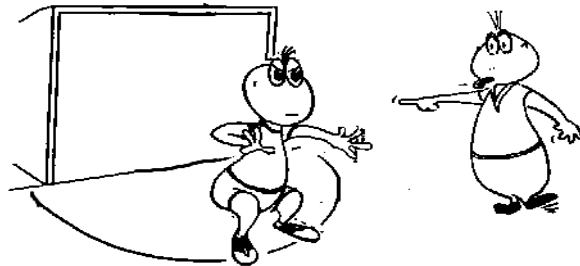
☹️ لا يسمح لك بدفع او مسك منافسك اذا كانت الكرة معه.



☹️ ولا يسمح لك بدفع او مسك منافسك حتى اذا لم تكن الكرة معه.



☹️ ولا يسمح لك بالوقوف في منطقة المرمى او عبورها خلال قيامك بالدفاع.



انت لاعب مدافع جيد...

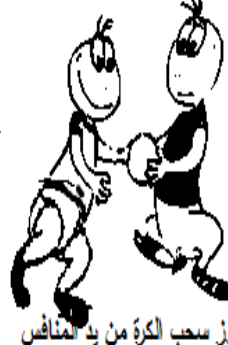
☹ لا يسمح لك ضرب الكرة لإخراجها من يد المنافس.

☹ لا يسمح لك الإمساك بالكرة وسحبها لإخراجها من يدي المنافس.

☹ لا يسمح لك باعتراض المنافس باستخدام رجلك.



لا يجوز اعتراض المنافس بالرجل



لا يجوز سحب الكرة من يد المنافس



لا يجوز ضرب الكرة وهي في يد المنافس

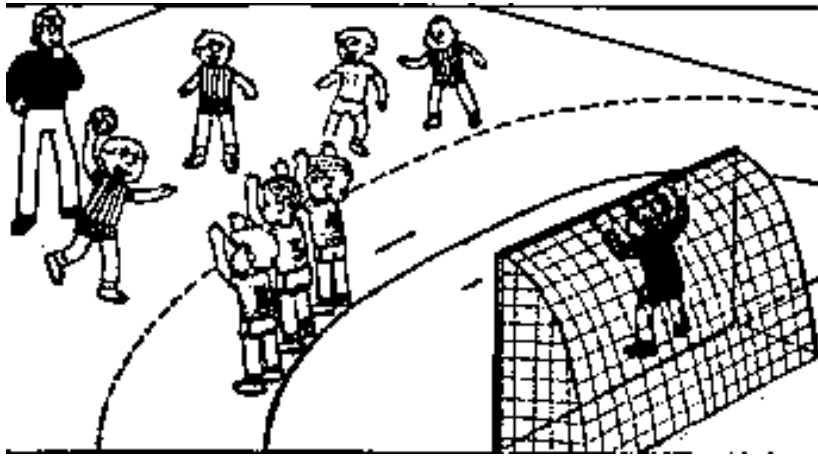
انت لاعب مدافع جيد

😊 حاول دائماً ان تقف بين منافسك وبين مرمائك، وان تمنع منافسك من

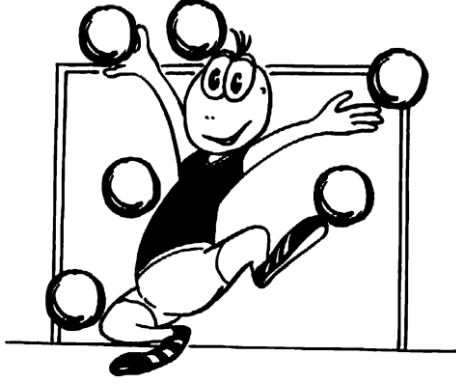
رمي الكرة نحو المرمى.

😊 اللعب مع منافسك دائماً بطريقة تتفق مع قانون اللعبة، واذا نجح في

الرمي (التصويب) نحو المرمى فدعه يرمي.



إذا كنت حارس مرمى...



😊 فإنه يسمح لك باستخدام
كل أجزاء جسمك لصد
الكرة.

😊 ويسمح لك بترك منطقة المرمى لمسك الكرة ولعبها للامام.



😊 ويسمح لك بمناولة الكرة
لاحد زملائك خارج منطقة
المرمى.

إذا كنت حارس مرمى...



☹ لا يسمح لك بجلب الكرة من خارج منطقة
المرمى الى داخلها.
☹ لا يسمح لك ايضاً بمسك مناوله من زميلك
عندما تكون واقفاً داخل منطقة المرمى، والا
فان الحكم سيطلق صافرته.
☹ لايسمح لك بترك منطقة المرمى والكرة معك.

مناقضة عن خطط اللعب الهجومى بكرة اليد كجزء من المفردات النظرية
لهادة كرة اليد للمرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة

ديالى

المصدر:

ليث ابراهيم جاسم؛ كرة اليد - اساسيات منهجية. جامعة ديالى: المطبعة
المركزية لجامعة ديالى، ٢٠١٥.

أن خطة الهجوم أي حركة هادفة يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما يستحوذ على الكرة أي انتقاله من حالة الدفاع الى حالة الهجوم وهو كل ما يقوم به اللاعب سواء كان مستحوذاً على الكرة أم بدون استحواده عليها فهي كل حركة داخل الساحة ضد اللاعب المدافع سواء كان منفرداً أو مع زميل أو أكثر له في الفريق والتي تكون جزء من تكتيك هجومي للفريق الغرض منه فتح ثغرات في الدفاع بغية تسجيل أو تحرير أحد المهاجمين لكي يحرز هدفاً .

ومن المعلوم انه يعد الفريق في موقف هجومي عندما يكون أحد لاعبيه مستحوذاً على الكرة حيث ليتم التصرف حسب الموقف الخططي الهجومي المرسوم منذ لحظة السيطرة على الكرة وحتى انتهائها بالتصويب أو فقدان الكرة. والخطط الهجومية نوع من أنواع خطط اللعب المستخدمة في غضون المنافسة والتي تتميز بعنصر المبادأة والتي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس. وأن ما يقوم به اللاعب المهاجم في الحد من قدرات دفاع المنافس سواء كان منفرداً أو مع زميل أو أكثر له في الفريق ما هو إلا جزء من خطة لعب هجومية للفريق الغرض منها إحباط محاولات المنافس الدفاعية بغية تسجيل الأهداف أو تحرير أحد المهاجمين لكي يصيب الهدف. فالهجوم في كرة اليد هو عبارة عن قدرة اللاعب أو الفريق على استخدام المهارات المختلفة للعبة في تنقلات للاعبين ونقلات للكرة بغية الوصول لمرمى المنافس وتسجيل أكبر عدد من الأهداف والمحافظة عليها مستغلاً ضعف الدفاع أو فتح الثغرات نتيجة لعمل معين من المهاجمين. ففي كرة اليد تلعب الخطط الهجومية دوراً مهماً واسباسياً في نجاح الهجوم على الفريق المنافس، وتكاد تكون غالبية الاهداف المسجلة لاي فريق هي ثمرة الخطط

الهجومية، ذلك لان التصرف الفردي سيضع المهاجم وجهاً لوجه امام مدافع او عدة مدافعين متهيئين لمنع اللاعب المهاجم من التصويب على المرمى اذ مهما كانت مهارة اللاعب الفردية لاشك بان المدافعين سيحاولون الحيلولة دون وصوله لتهديد مرماهم، وحتى لو نجح اللاعب المهاجم بمفرده في التخلص من الدفاع فان مواجهته لمرمى المنافس ستكون وهو متعب من ادائه المهاري في التخلص من المدافعين مما سيقبل من تركيز تهديده للمرمى او ليس في الموقع المثالي لاداء التصويب الناجح.

وتقسم خطط اللعب الهجومية الى ما يأتي: -

خطط اللعب الهجومي الفردي.

خطط اللعب الهجومي الجماعي.

خطط اللعب الهجومي الفرقي .

✿ **خطط الهجوم الفردي**

يمكن القول ان خطة الهجوم الفردي بانها التحرك الهجومي للاعب بواجب محدد ومعلوم ضمن الفريق وهي القدرات الخططية الفردية التي يقوم بها اللاعب لغرض التوصل الى تحقيق هدف معين. كما تعد من عمليات الهجوم الأساسية التي يبني عليها اللعب، وغالباً ما تكون جزءاً مساعداً في نجاح خطط اللعب الجماعي والفرقي . وهي كل ما يؤديه اللاعب من مهارات وحركات بصورة مستقلة عن أعضاء الفريق والتي غالباً ما تكون جزءاً من الخطط الجماعية والفرقية اي انها تعني كل الأساليب الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها اللاعب لوحده بغية التغلب على منافسه.

✿ **خطط الهجوم الجماعي:**

خطط الهجوم الجماعي هي عبارة عن تعاون مجموعة من اللاعبين (مهاجمين أو أكثر) لغرض الإعداد لبدء محاولة هجومية وقيادتها لإصابة الهدف. وقد قسمت المواقف الخططية الجماعية على مواقف ثنائية وأكثر من ثنائية تعد تكوينات مركبة وحتى هذه التكوينات المركبة ناتجة من التكوينات الثنائية وأن أي عملية مهما كثر عدد المشتركين فيها ومهما تركبت فأنها تبدأ وتنتهي بالتكوينات الثنائية.

وتتأسس الخطط الجماعية على صحة ودقة استخدام المهارات الحركية والقدرات الخططية والقدرات البدنية والسمات الخلقية والإدارية للاعب فضلاً على ذلك هناك بعض العوامل التي تؤثر في الخطط الجماعية مثل قانون اللعبة وخبرات اللاعب ومعارفه، والمهارات الحركية والقدرات الخططية والبدنية للفريق المنافس هذا الى جانب بعض العوامل الخارجية الأخرى.

إن اللعب الحديث في كرة اليد يتسم بالسرعة الفائقة والمهارات والخطط الدفاعية العالية يجعل من غالبية الخطط الهجومية المنفذة من قبل الفريق تتم بلاعبين او ثلاثة ونادراً ما يقوم الفريق بخطة يشترك فيها مجمل الفريق لضمان السرعة والمباغته ومنع المدافعين من اعاقه احدي مراحل الخطة. فخطط الهجوم الجماعية هي إي جملة حركية متفق عليها تتم بين لاعبين أو أكثر تهدف إلى توفير فرصة للتصويب على مرمى المنافس، وهي جزء من واجبات الفريق الخططية الواجب تنفيذها خلال المباراة، ويتم التدريب عليها بشكل يتم إتقانها بما يضمن فعاليتها خلال المباراة اذ تتطلب دقة في تنفيذ الواجب الحركي للاعب وتوافقاً في ذلك الواجب مع الواجبات الحركية للزملاء المشتركين في تلك الخطة وأيضاً تناسباً مع استجابة المنافس لكل حركة يقوم بها الفريق المهاجم. وتبرز الخطط الهجومية القدرة على التصرف المناسب للرياضي بالاداء الحركي حسب ظروف الموقف الآني والذي يعكس ذكائه في اداء المهارة الناجحة بسرعة ، فضلاً عن انها تعكس التعاون بين الفريق وتعزيز روح الجماعة فيه.

فالخطط الجماعية تطبق باشتراك لاعبين او اكثر اي يمكن ان يشترك فيها الفريق ككل ، فخلال تطور لعبة كرة اليد كانت غالبية الخطط تتم بتطبيق تحركات متفق عليها كواجبات لكل اعضاء الفريق المهاجم الا ان تطور الدفاع واساليبه في كرة اليد الحديثة اصبح من الصعوبة تنفيذ خطة يشترك فيها كل الفريق، كما ان تغيير وتيرة اللعب واتجاهه ليكون اكثر سرعة والذي كفله تغيير قانون اللعبة والقيود على تشجيع اللعب الفعال عن طريق المحاسبة القانونية على اللعب السلبي جعل فرق كرة اليد تتجه لتنفيذ الخطط التي يشترك فيها لاعبين او ثلاثة لاعبين لسرعة تطبيقها وانسجامها مع متطلبات كرة اليد الحديثة، ويمكن ذكر بعض اشكال الحالات الجماعية في كرة اليد اكثر وضوحاً منها:

ان الخطة تهدف لتنفيذ واجب هجومي مؤثر، وهي اما ان تكون محددة بمجملها او متغيرة بتغير تصرفات المنافس الدفاعية. وتدرج الفاعلية الهجومية للفريق بزيادة العمر التدريبي وانسجام وتفاهم اللاعبين، ويمكن ان تكون هذه الخطط على صنفين متداخلين ونفصلهما في هذا المورد بغية الشرح والتوضيح أحدهما هو الخطط الاساسية (التشكيلات الاساسية)، اما الصنف الاخر فهو خطط اللعب المتفق عليها مسبقاً وهي تستند في تنفيذها على الخطط (التشكيلات) الاساسية.

✧ **الخطط الهجومية الاساسية (التشكيلات الهجومية):**

وهي تلك الجمل الحركية التي يكون نواتها واجب اللاعب ليشترك فيها لاعبين او اكثر والتي بتركيبها تكون الخطة التي يضعها الفريق لادارة اللعب الهجومي، والتشكيلات الاساسية تمثل الاساس في ضمان نجاح الفريق في الفعل الهجومي، وهي تحركات بسيطة وفي نفس الوقت مؤثرة في تعزيز نجاح الهجوم وابطال القدرة الدفاعية للمنافس، وتتم بتحركات متفق عليها كمبادئ هجومية في شل التأثير الدفاعي للمنافس وضمان زيادة مساحة الثغرة الدفاعية كي يستفيد منها الزميل لتهديد مرمى المنافس، وقد تؤدي بين لاعبين كما في تمريرة الاندفاع المزدوج او جميع اعضاء الفريق كما في التفوق العددي كما يمكن ان يتم تنظيم مجموعة من التحركات الاساسية بشكل متفق عليه فتكون خطط اللعب المتفق عليها. وجدير بالذكر ان التدريب على هذه التشكيلات تعكس مدى انسجام اعضاء الفريق حتى تصبح مبادئ يقوم اللاعب الماهر بتطبيق الامثل منها بحسب تصرفات وتمركز المدافعين والظرف الميداني الآني. جدير بالذكر ان هذه التشكيلات يتدب عليها المهاجمين كخطط خاضعة للتفاهم الحركي بين لاعبين او اكثر وبشكل متفق عليه وفي مراحل العمر التدريبي للاعبين تصبح اشبه بالمبادي التي يؤديها اعضاء الفريق بشكل آلي وآني بحسب متغيرات اللعب ويمكن ايجاز تلك الخطط الاساسية الهجومية بالتشكيلات الأساسية الهجومية التالية:

✧ تمريرة الاندفاع المزدوج.

✧ الاندفاع الهجومي المتوازي.

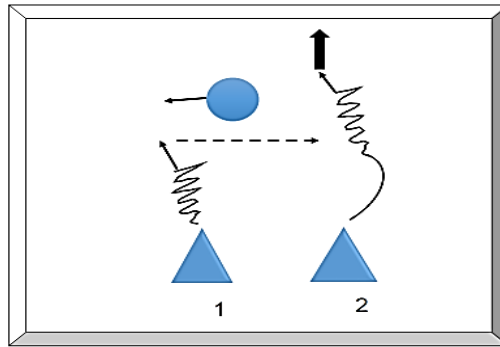
✧ التقاطع.

✧ تغيير المراكز.

☆ الحجز.

☆ تمريرة الاندفاع المزدوج:

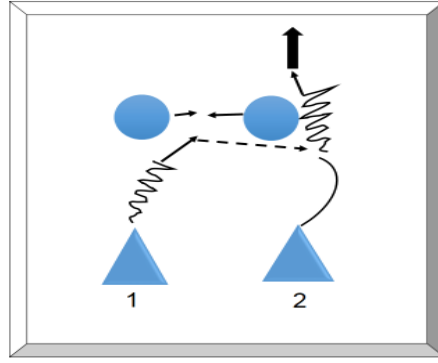
وهي ابسط انواع الخطط الهجومية يشترك فيها لاعبين مهاجمين عندما يعترضهما مدافع واحد يدافع بايجابية، وتتم بدخول احد اللاعبين باتجاه المرمى بقوة كي يوهم المدافع بانه سيصوب على المرمى فيكون رد فعل المدافع الايجابي بانه سيحاول الاتجاه بحركة دفاعية لمنعه من التصويب، فيقوم اللاعب المهاجم بالمناوله الى زميله المهاجم الثاني الذي سيصوب فعلياً على المرمى والذي سيكون قد تخلص كلياً من اللاعب المدافع، هذا وتستخدم هذه الخطة الهجومية عندما يكون لاعبين مهاجمين مقابل لاعب واحد ومدافع او ثلاثة لاعبين مهاجمين مقابل مدافعين اوستة لاعبين مهاجمين مقابل خمسة مدافعين ، اي انها تستخدم في حالة النقص العددي للاعبين المدافعين بالنسبة للاعبين المهاجمين. ومنها يمكن تطبيق خطة تشمل جميع الفريق لاحداث التفوق العددي.



☆ الاندفاع الهجومي المتوازي:

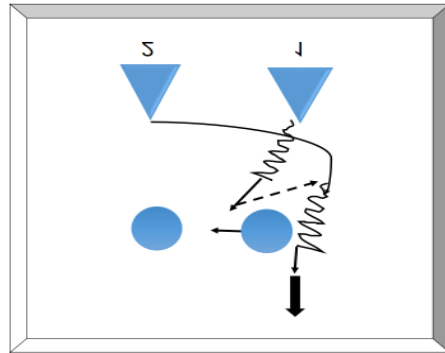
ويتم هذا النوع من الخطط الهجومية الجماعية باشتراك لاعبين مهاجمين مقابلهما لاعبين مدافعين، وفي حالة وجود هذا الموقف الادائي فيقوم اللاعب المهاجم الاول بالدخول ومعه الكرة في الفراغ بين المدافعين (المدافع الذي امامه والمدافع الذي يقابل زميله المهاجم) بشكل يوجي للمدافعين بانه ينوي الدخول بنفسه والتصويب على المرمى، مما يجعل المدافع الذي يقابل زميله المهاجم يسرع لمساعدة زميله المدافع بمحاولة ايقاف اللاعب المهاجم الحامل للكرة وسد الفراغ ،

فيقوم المهاجم الحامل للكرة بمناولة الكرة الى زميله المهاجم الثاني المندفع بشكل متوازي في الفراغ الذي خلقه المدافع المقابل له عند تغطية المهاجم الاول ليقوم بالتصويب على المرمى. هذا ويمكن تطبيق هذه الخطة الهجومية لاكثر من لاعبين اي يمكن ان يشترك فيها ثلاثة او اربعة لاعبين وبنفس الاسلوب لتحقيق نفس الهدف وهو ايجاد الفراغ المناسب للتصويب بالاختراق ، اي احداث حالة التفوق العددي فمثلاً يدخل الجناح الايمن بين المدافع المقابل له وبين الدفاع الثاني ويمرر الكرة الى زميله الساعد الايمن ومن ثم يقوم الساعد الايمن بالدخول بين المدافع الثاني والثالث ويمرر الكرة الى لاعب صانع الالعاب الذي بدوره يدخل في الفراغ بين المدافعين الثالث والرابع وهكذا يمكن اشتراك جميع الفريق لإحداث التفوق العددي لاحد اللاعبين للتصويب.



التقاطع:

وهو احد انواع الخطط الهجومية الجماعية المستخدمة في كرة اليد والتي يمكن تكرارها خلال الجملة الحركية او دمجها مع تشكيل اساسي اخر كالاندفاع المتوازي او المزدود لتكوين خطة للفريق متفق عليها، ويتم اداء التقاطع عن طريق تقاطع الخط الوهمي لمسار حركة لاعبين مهاجمين من خلال فعلهما الهجومي على



المنافس بالكرة او بدون كرة ، ويكون الهدف من هذا التقاطع ارباك الدفاع واخلخلة فعاليتها الدفاعية وفتح الثغرات الدفاعية او احداث التفوق العددي او تهيئة فرصة مناسبة للتصويب، وتتم عملية التقاطع باشتراك لاعبين مهاجمين او اكثر وقد يشترك الفريق ككل في عملية تقاطعات متكررة ومتلاحقة.

✧ تغيير المراكز:

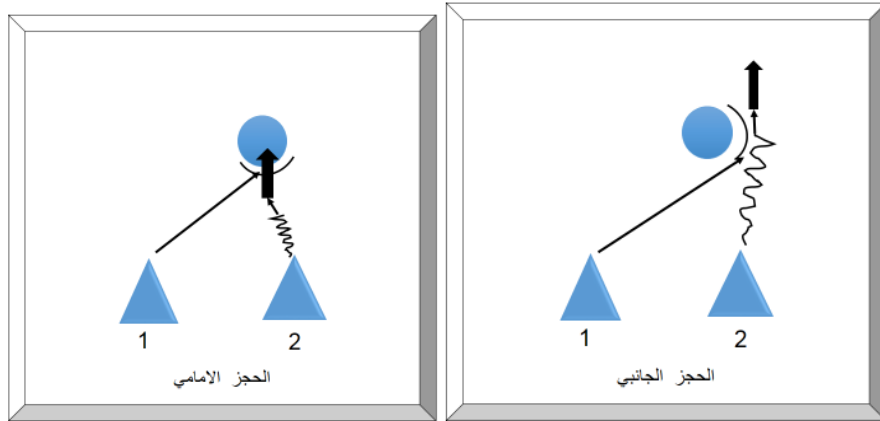
وهو عملية تغيير للتمركز الهجومي للاعبين امام او خلال المدافعين بهدف ارباكهم وتشتيت تركيزهم الدفاعي وبالتالي امكانية تخطيم والوصول الى مرمى المنافس ولعل ابرز ما يؤدي الى نجاح خطة تغيير المراكز هو المباغته والسرعة في تنفيذ عملية تغيير المراكز والحاقها فوراً بتصرف هجومي فعال فردي او جماعي، اذ ان المدافع في لحظة تغيير المهاجم مع زميله فان انتباهه سينصرف ولو جزئياً نحو الاربك الذي حصل في مراكز الهجوم مما سيقبل من تركيزه على اداء الواجب الدفاعي الاصلي.

✧ الحجز:

وهو عملية اعاقه حركة المدافع من قبل احد المهاجمين بصورة لاتتعارض مع قانون اللعبة لمصلحة زميل مهاجم له ويتم بهدف ان يوفر حرية حركة زميله المهاجم والقيام بفعل هجومي يؤدي للوصول للمرمى والتصويب عليه وللحجز انواع متعددة تشترك كلها في الآلية التي يجب ان تكون ضمن قانون اللعبة وذلك بأدائه باعتراض مسار حركة المدافع بالجذع وعدم البدء بالاحتكاك به او استخدام اليدين في اعتراض حركته، ويمكن ان يتم الحجز بوقوف المهاجم الحاجز بجانب المدافع باتجاه الحركة التي سيقوم بها زميله ويستخدم كثيراً ضد دفاع الرجل لرجل وكذلك دفاع المنطقة المفتوح فضلاً عن دفاع المنطقة الاعتيادي، كما ويمكن اداء الحجز بوقوف المهاجم الحاجز امام المدافع بهدف منعه من الانقضاض على زميله المهاجم الذي يقوم بعملية التصويب على المرمى ويستخدم هذا النوع من الحجز غالباً ضد دفاع (٦-٠) لمصلحة المهاجمين الذين

يجيدون التصويب من الخط الخلفي، ولكي يكون الحجز ناجحاً يجب مراعاة النقاط التالية:

- ☆ يجب ان يتم الحجز باستخدام الجسم طبقاً لقانون اللعبة.
- ☆ ان الحجز أكثر فعالية عندما لا يرى او يحس المنافس به الا متأخراً.
- ☆ يجب ان يكون الفعل الهجومي الذي يلي عملية الحجز قرب الحجز تماماً في منطقة الفائدة من عملية الحجز.
- ☆ اللاعب الحاجز يجب ان يتحرك مباشرةً بعد اداء الحجز الى منطقة خالية للمشاركة في اكمال الهجوم على المنافس.
- ☆ السرعة في اداء عملية الحجز من الامور المهمة لنجاح عملية الحجز.
- ☆ يجب ان يكون هناك توافق بين حركتي اللاعب الذي يقوم بعملية الحجز وزميله المستفيد منها.



✿ **خط اللعب الفرقي (التحركات المخططة لها مسبقاً):**

هي تحركات يقوم بها كل أو جزء من أعضاء الفريق أثناء الهجوم المنظم على لفريق المنافس، وهي حركات معروفة ومدروسة بشكل جيد من الناحيتين النظرية والعملية، من المدربين واللاعبين وتم مسبقاً التدريب عليها، أعضاء الفريق والهدف منها خلق فرصة بغية إحراز هدف ضد الفريق المنافس إذ أن مسارات اللاعبين بالكرة وبدونها لأداء الواجبات الهجومية متفق عليها مسبقاً ومدروسة بشكل جيد فضلاً عن دقة توقيت حركة كل لاعب بغية اخذ الموقع والتوقيت الصحيح أو اخذ الوضع الجيد والمناسب للتصويب فيمكن أن يحدد مسار الكرة واللاعب من بداية الهجمة حتى نهايتها.

كما يجب على الفرق أن تتقن عدة تحركات مخطط لها مسبقاً وهي ذات فائدة خطية، فعلى الفريق مراعاة عدة قواعد أثناء المباراة في تنفيذ مثل هذه الواجبات وهي:

☆ ليس بالضرورة تطبيق الخط الهجومية المتفق عليها في كل هجمة منظمة وإنما يستخدمها الفريق في وقت الضرورة فقط، إذ أن بعض الفرق لا تلجأ إلى مثل هذه التحركات أثناء المباراة الواحدة، أكثر من بضع مرات وقد لا تستخدم، وذلك حسب طابع المباراة.

☆ يجب أن يكون هناك إشارة معينة متفق عليها جميع أعضاء الفريق ويستعملها احد اللاعبين على الأقل ليبدأ الفريق عندها الانتقال من اللعب الرتيب إلى تطبيق خطة متفق عليها معينة وبصورة أنسابية دون إن يشعر الفريق المنافس.

☆ أن تأثير مثل هكذا تحركات على الفريق المنافس يبدو اكبراً وبصورة خاصة إذا كانت تدور بين عدد قليل من لاعبين الفريق (مجموعات)، (٢ او ٤ لاعبين).

☆ يجب أن يكون هناك توافق بين التوقيت الدقيق الجيد للبدا بخطة اللعب واتخاذ اللاعبين مراكز اللعب.

☆ يتطلب نجاح هذه الحركات ويعتمد على درجة إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية ومهارات اللعبة الأخرى.

☆ يجب أن يكون الفريق قادراً على إيقاف هذه التحركات إذا حدث أي طارئ أثناء التنفيذ وذلك دون أن يفقد الكرة.

ملحق (٥)
خطة دروس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة
الأهداف التربوية والتعليمية

الأهداف البدنية والمهارية

- ١- تنمية مهارات المناولة والتصويب.
٢- تنمية القوة العضلية للذراعين.
٣- تنمية المرونة.

- ١- تعويدهم على الضبط والنظام.
٢- تعويدهم على الثقة بالنفس.
٣- تعويدهم على التعاون.

اليوم :
التاريخ :
الأسبوع : الأول

عدد الطلاب : ٣٢ طالباً
متوسط العمر : ١٢ سنة
أسم الفعالية : كرة اليد

الوحدة التعليمية الأولى

المدرسة: ثانوية الجواهري
الصف : الأول متوسط
الوقت : ٤٥ دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	١٥ د		X X X X X X X X X X X X		
المقدمة	٣ د	تهيئة الأدوات وإجراء الغياب وترديد التحية الرياضية	(X)		التأكيد على النظام .
الإحماء	٤ د	السير والهرولة مع أداء تمارين القفز للأعلى مع الصافرة والهرولة للخلف ثم للأمام مع الصافرة.	XXXXX XXXXX X X X X (X) X X X X XXXXX XXXXX		تأكيد وجود المسافات بين الطلاب والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	٨ د	تمرينات للذراعين : الوقوف والذراعين جانباً ثم دوران الذراعين الى الامام والخلف . تمرينات للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرينات الساقين: من الوقوف ومسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .	X X X X X X X X X X X X (X)		تأكيد الدوران والذراعان ممدوتان تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيس	٢٥ د				
النشاط التعليمي	١٠ د	شرح التمرينات المهارية وعرضها	xxx ١ xxx xxx xxx	كرات يد عدد(٤) شواخص عدد(٤) هدف كرة يد مرسوم على الحائط.	
النشاط التطبيقي	١٥ د	١ - تمرين رقم (١) لمهارة المناولة . ٢ - تمرين رقم (٢) لمهارة المناولة . ٣ - تمرين رقم (٣) لمهارة المناولة .	xxx ٢ xxx		تأكيد الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء .
الجزء الختامي	٥ د		xxx ٣ xxx		
	٣ د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			تأكيد الالتزام بقواعد اللعبة .
	٢ د	تمرينات تهدئة وترديد التحية الرياضية .	X X X X X X X X X X X X (X)		تأكيد النظام والانصراف بهدوء .

خطة دروس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الأهداف البدنية والمهارية

الأهداف التربوية والتعليمية

الوحدة التعليمية الرابعة

١- تنمية مهارات المناولة والتصويب.	١- تعويدهم على الضبط والنظام.	اليوم :	عدد الطلاب : ٣٢ طالباً	المدرسة: ثانوية الجواهري
٢- تنمية القوة العضلية للذراعين.	٢- تعويدهم على الثقة بالنفس.	التاريخ :	متوسط العمر : ١٢ سنة	الصف : الأول متوسط
٣- تنمية المرونة العضلية.	٣- تعويدهم على التعاون.	الأسبوع : الرابع	أسم الفعالية : كرة اليد	الوقت : ٤٥ دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	١٥ د				
المقدمة	٣ د	تهيئة الأدوات وإجراء الغياب وترديد التحية الرياضية			تأكيد النظام
الإحماء	٤ د	السير والهرولة مع أداء تمرينات القفز الى الاعلى مع الصافرة والهرولة الى الخلف ثم الى الامام مع الصافرة			تأكيد وجود المسافات بين الطلاب والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	٨ د	تمرينات للذراعين:الوقوف والذراعان جانباً ثم الدوران والذراعان الى الامام والى الخلف. تمرينات للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرينات الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .			تأكيد الدوران والذراعان ممدوتان تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد على عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيس	٢٥ د				
النشاط التعليمي	١٠ د	شرح التمرينات المهارية وعرضها	١٠ xxx xxx	كرات يد عدد(٤) شواخص عدد(٤) هدف كرة يد مرسوم على الحائط.	
النشاط التطبيقي	١٥ د	١- تمرين رقم (١٠) لمهارة المناولة . ٢- تمرين رقم (١١) لمهارة المناولة. ٣- تمرين رقم (١٢) لمهارة المناولة.	xx11 x xxx		تأكيد الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
الجزء الختامي	٥ د		١٢ xxx xxx		
	٣ د	لعبة صغيرة(مس الجدار).			تأكيد الالتزام بقواعد اللعبة
	٢ د	تمرينات تهدئة وترديد التحية الرياضية .			تأكيد النظام والانصراف بهدوء .

خطة دروس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الأهداف البدنية والمهارية

الأهداف التربوية والتعليمية

الوحدة التعليمية الخامسة

- ١- تنمية المهارات المختارة بكرة اليد .
٢- تنمية القوة العضلية للرجلين .
٣- تنمية مرونة الجذع .

- ١- تعويد الطلاب على المنافسة الشريفة.
٢- تعويدهم على حب النظام.
٣- تعويدهم على التعاون.

عدد الطلاب : ٣٢ طالباً
متوسط العمر : ١٢ سنة
أسم الفعالية : كرة اليد
اليوم :
التاريخ :
الأسبوع : الخامس

المدرسة: ثانوية الجواهري
الصف : الأول متوسط
الوقت : ٤٥ دقيقة

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	١٥ د				
المقدمة	٣ د	تهيئة الأدوات وإجراء الغياب وترديد التحية الرياضية			التأكيد النظام
الإحماء	٤ د	السير والهرولة مع أداء تمرينات القفز الى الاعلى مع الصافرة والهرولة الى الخلف ثم الى الامام مع الصافرة			تأكيد وجود المسافات بين الطلبة والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	٨ د	تمرينات للذراعين:الوقوف والذراعان جانباً ثم الدوران والذراعان الى الامام والى الخلف . تمرينات للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرينات الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .			تأكيد الدوران والذراعان ممدوتان تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيس	٢٥ د				
النشاط التعليمي	١٠ د	شرح التمرينات المهارية وعرضها	١ ××× ××× ××× ×××	كرات يد عدد(٤) شواخص عدد(٤)	
النشاط التطبيقي	١٥ د	١- تمرين رقم (١) لمهارة التصويب. ٢- تمرين رقم (٢) لمهارة التصويب. ٣- تمرين رقم (٣) لمهارة التصويب.	×××٢ ×××	هدف كرة يد مرسوم على الحائط.	تأكيد الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء
الجزء الختامي	٥ د		٣ ××× ×××		
	٣ د	لعبة صغيرة (الدوران حول رئيس الفرقة) .			تأكيد الالتزام بقواعد اللعبة
	٢ د	تمرينات تهدئة وترديد التحية الرياضية .			تأكيد النظام والانصراف بهدوء .

خطة دروس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة

الأهداف البدنية والمهارية

- ١- تنمية مهارات المناولة والتصويب.
- ٢- تنمية القوة العضلية للذراعين.
- ٣- تنمية المرونة.

الأهداف التربوية والتعليمية

- ١- تعويد الطلاب على الطاعة.
- ٢- تعويدهم على الاحترام.
- ٣- تعويدهم على الثقة بالنفس.

الوحدة التعليمية الثامنة

المدرسة: ثانوية الجواهري
الصف: الأول متوسط
الوقت: ٤٥ دقيقة

عدد الطلاب: ٣٢ طالباً
متوسط العمر: ١٢ سنة
أسم الفعالية: كرة اليد

اليوم:
التاريخ:
الأسبوع: الثامن

نوع النشاط	الوقت	النشاط البدني والمهاري	التنظيم	الأدوات المستخدمة	الملاحظات
الجزء الإعدادي	١٥ د				
المقدمة	٣ د	تهيئة الأدوات وإجراء الغياب وترديد التحية الرياضية			تأكيد النظام
الإحماء	٤ د	السير والهزولة مع أداء تمرينات القفز الى الاعلى مع الصافرة والهزولة الى الخلف ثم الى الامام مع الصافرة			تأكيد وجود المسافات بين الطلاب والأداء يصحح مع الصافرة .
التمرينات البدنية	٨ د	تمرينات للذراعين: الوقوف والذراعان جانباً ثم الدوران والذراعان الى الامام والى الخلف . تمرينات للجذع : الوقوف فتحاً مع ضغط الذراعين للأسفل بثلاث عدات والرابعة للأعلى . تمرينات الساقين: من الوقوف مسك القدمين من الأسفل مع مد الركبتين .			تأكيد الدوران والذراعان ممدوتان تأكيد الضغط للأسفل بالنسبة للذراعين تأكيد عدم ثني الركبة .
الجزء الرئيس	٢٥ د				
النشاط التعليمي	١٠ د	شرح التمرينات المهارية وعرضها	١٠ xxx xxx xxx	كرات يد عدد(٤) شواخص عدد(٤) هدف كرة يد مرسوم على الحائط.	
النشاط التطبيقي	١٥ د	١- تمرين رقم (١٠) لمهارة التصويب. ٢- تمرين رقم (١١) لمهارة التصويب. ٣- تمرين رقم (١٢) لمهارة التصويب.	xx11 x xxx		تأكيد الأداء السليم للمهارات مع تصحيح الأخطاء أثناء اللعب.
الجزء الختامي	٥ د		١٢ xxx xxx		
	٣ د	لعبة صغيرة (عكس الإشارة).			
	٢ د	تمرينات تهدئة وترديد التحية الرياضية .			تأكيد النظام والانصراف بهدوء .