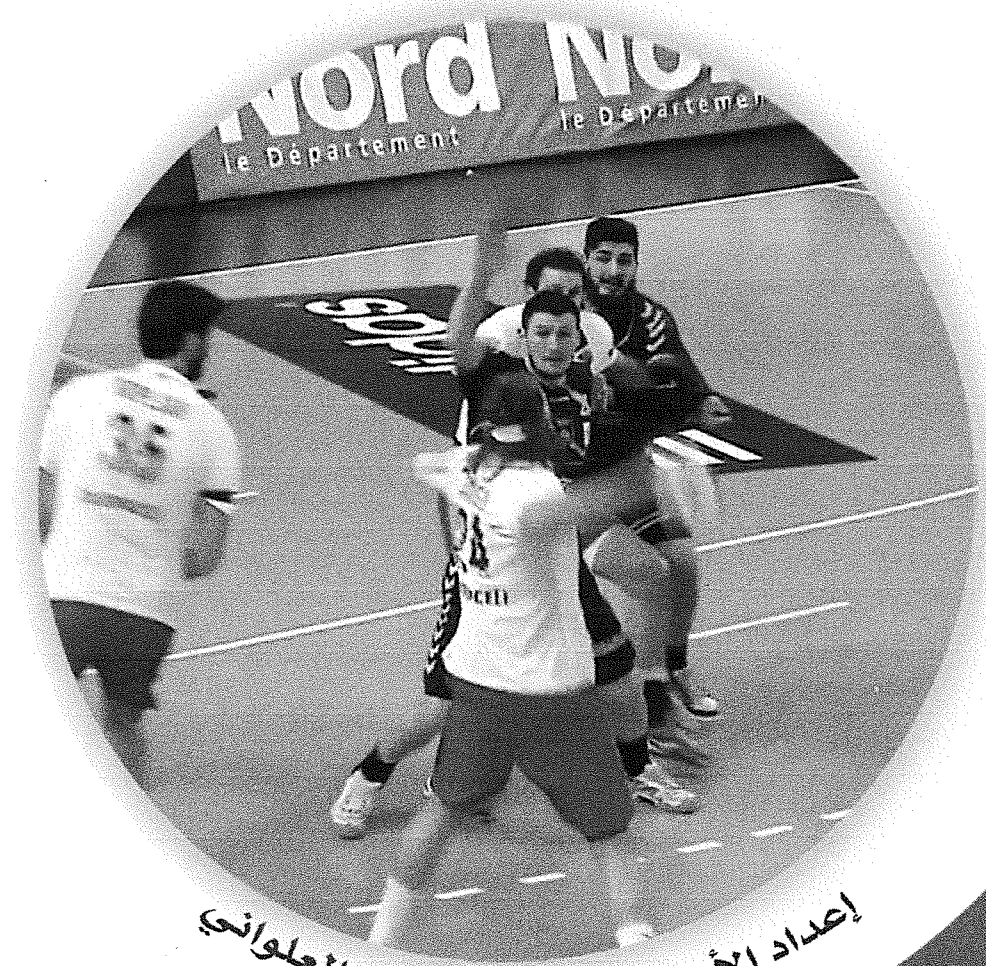




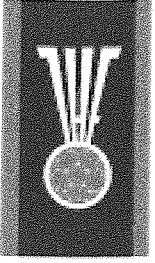
الجمهورية العربية السورية
جامعة حماة
السنة الرابعة

رياضة التخصص كرة اليد



إعداد الأستاذ : الحكم يوسف العلواني

2018 - 2019



International handball federation

الاتحاد الدولي لكرة اليد

حالات تحكيمية

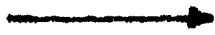


المحتويات

- إتقان الأداء المهاري في كرة اليد الحديثة
- أنواع التمرير
- أنواع التصويب السريع المباغت
- اعتماد الهجوم الحديث في كرة اليد عند تطويره
- سرعة الأداء و ارتباطه بعدة عوامل و خاصة السرعة القصوى
- طريقة التدريب التكراري
- طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة و نماذج للتمرينات
- سرعة الأداء المهاري الفردي
- تنمية سرعة الأداء المهاري الجماعي (نماذج للتدريبات)
- تحمل الأداء و طرق التدريب المستخدمة لتنمية التحمل
- التدريب التحمل المستمر و نماذج عليه
- تنمية التحمل للناشئين و تدريبات خاصة لتحمل الأداء حسب مراكز اللعب و الانتقال إلى الهجوم السريع الخاطف
- قوة الأداء - القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية
- تنمية القوة المميزة بالسرعة ((القدرة)) و القوة الانفجارية كبداية للتدريب
- التدريب البليومتري و استخدامه في تدريب الناشئين
- أسس وضع برنامج البليومتري للاعبين كرة اليد و تطبيقات
- تدريبات مهارية لتنمية القوة المميزة بالسرعة و القوة الانفجارية الخاصة في كرة اليد
- حارس المرمى - الأهداف الخاصة بتدريب حارس المرمى
- الأهداف لحارس المرمى على العناصر الخطئية ((التكتيكية))
- أهمية الاختبارات في كرة اليد
- طرق تحليل المباراة
- خطط اللعب و التكتيك
- خطط الفريق الهجومية
- تدريبات على الهجوم الخاطف
- الهجوم التنقلي (العادي) خطط احتلال المراكز الخاصة
- طرق الهجوم
- خطط احتلال المراكز الخاصة
- خطط تغيير المراكز
- خطط الفريق الدفاعية
- دفاع فرد لفرد
- دفاع المنطقة
- الطرق الدفاعية
- الدفاع المركب
- الدفاع في حالة نقص عدد اللاعبين
- تعليم خطط الفريق الهجومية و الدفاعية
- قيادة الفريق للمنافسة
- الاستكشاف

اصطلاحات فنيه

Taktische Zeichen 1

	لاعب هراةم Angriffsspieler		جري بدون كرة Laufweg ohne Ball
6	لاعب مدافع Abwehrspieler		طريقة الكرة Ballweg
			جري مع دربل تقاطع
			Laufweg mit Ball
			الكرع
			الحجز
			Sperr
			كران طبيه
			Medizinball
			الشاران أو قوائم
			Fahnen oder Ständer
			ماجز أو مرتبة وثب
			Hürden oder Küstenteile
			فرشه
			Matte

المصادر الاجنبية والعربية

- المصدر الألماني (Handball Training) .
- الاتحاد الدولي لكرة اليد (IHF) .
- المصدر اليوغسلافي (RUKOMET) .
- دورة تدريبية للمدرب الألماني إيرفين كالدراش ١٩٨١م بدمشق .
- كرة اليد لـ منير جرجس أستاذ مساعد بالمعهد العالي بالقاهرة ١٩٦٩م .
- مبادئ التدريب الرياضي لـ بولس حنا - وعلي فاضل ١٩٨٩م .

اتقان الاداء المهارى فى كرة اليد الحديثة

كثير من الصلاحيات البدنية المرتبطة بالاداء تنخفض درجتها عند الانقطاع عن التدريب لمدة ما بين 6 - 8 أيام ، كذلك تتأثر خطط اللعب حيث أنها يمكن أن تنسى أو تتلاشى بمرور الوقت ، أو تظهر خطط بدنية مؤثرة وتجل محل الخطط الجديدة ولكن الذى لايزول بسهولة هو المهارات الخاصة للعبة حيث أنها عندما يكتسبها اللاعب ويتقنها يكون من الصعب زوالها لذلك فهي تعتبر أفضل استثمار لكل الجهود المبذولة لخدمة اللاعب والارتقاء بمستوى إتقانه المهارى ، لذلك فإن الجهود المبذولة حاليا هي محاولة ملحة سواء كان من خلال الابحاث العلمية أو المناقشات والمؤتمرات التى يعقدها المهتمين بمجال كرة اليد ، هو عملية تمج التدريبات الخاصة بتدريب الصلاحيات البدنية مع الاداء المهارى ، أى صياغة للتدريبات البدنية فى اتجاه الاداء المهارى باستخدام الكرة فى نفس الوقت ، لان اللاعب المتميز مهاريا هو اللاعب المتميز خططيا وعند الارتقاء بمستوى الاداء المهارى يجب أن نركز على سرعة الاداء فى كل شيء ، حيث أن كرة اليد الحديثة بدأت نحو كرة السلة فى سرعتها سواء كان فى الهجوم الخاطف بنوعية السريع والموسع أو فى مرحلة بناء الهجوم من المراكز أو فى مرحلة انتهاء الهجوم سواء كان باستخدام امكانيات اللاعب الفردية أو من خلال تنفيذ تكوين ثنائى أو أكثر من ثنائى .

وتلعب السرعة فى بناء الهجوم من المراكز المؤشر الحاسم فى سرعة الاداء المهارى الفردى ، أو مفردات الاداء من استلام وتمرير وخداع و تحركات وغيرها من المهارات المؤثرة على سرعة الاداء الجماعى .

والهجوم الخاطف السريع هو التفكير الاول الذى يفكر فيه الفريق المدافع عند استحوازه على الكرة حيث ان الفريق المتميز فى هجومه الخاطف هو الذى غالبا ما يفوز بالمباراه وأقرب مثل على ذلك هو الفريق الروسى الذى يسجل ٣٤,٤ ٪ من أهدافه عن طريق استخدام واستغلال الهجوم الخاطف السريع وكذلك الفريق السويدى .

واللاعب أثناء جريه بأقصى سرعة داخل الملعب المطلوب منه واجبات مهارية باستخدام الكرة وهو مكتسب أعلى سرعة له لذلك يجب أن تنمى المرونة والرشاقة لتغيير اوضاع جسمه واتجاهاته بالكرة وبدون كرة ، واللاعب السويدي "الفد ما جنوس اندرسن" يعتبر نموذج مثالى لذلك حيث أنه كان يتقن اللعب فى مركزى الظهير الايسر والايمن ، ويتقن التمرير بدون خطوات وكذلك التصويب المباشر بدون خطوات وبدون إحياء بذلك بعد استلامه للكرة مباشرة ، كذلك كان يتميز بالتصويب بالوثب بأخذ خطوة واحدة وقصيرة كانت كافية لارتفاعه لأعلى مسافة ، وفى مساحة ضيقة ومزحمة بالمدافعين ، كذلك التصويب باستخدام الارتفاع المزدوج بالقدمين وكذلك تصويب مع حركة قصيرة من التراجع للخلف .

هذا التغيير والتكيف المهارى من المتطلبات الاساسية للاعب كرة اليد الفد لذلك يجب أن يهتم المدرب بوضع التدريبات التى تجبر اللاعب على التدريب على هذه الانواع المختلفة من العناصر الفنية الهامة لرفع مستوى وفعالية الاداء المهارى أثناء المنافسة .

وسواء كانت تدريبات للتصويب أو التمرير حيث أن التمرير المرتد من الارض من "الباك لفت" الى "الونج لفت" كذلك من "الباك ريت" الى "الونج ريت" من لاعبي الخط الخلفى الى لاعبي الدائرة والتمريرات الحادة العكسية مثل التمرير بين الظهير الايمن الى الظهير الايسر بدون التمرير لصانع الالعاب وبين صانع الالعاب والجناحين دون التمرير للظهير الايمن أو الايسر كذلك يتيح فرصة لخلخلة الدفاع مما يفتح الثغرات ويتيح فرص للتصويب بالطرق التى تم ذكرها عاليا ويكون ذلك من بداية مراحل التدريب فى قطاع الناشئين والشباب حتى يمكن جنى ثمار ذلك من خلال المرور بخبرات موقفية كثيرة ونظرا للتطور السريع لطرق الدفاع التى تستخدمها الفرق ضد جميع قضايا الهجوم أصبح هناك الشاح فى تغيير النمطية الهجومية حيث اظهرت المباريات الدولية العديد من الوسائل والطرق الخططية والمهارات المتبعة سابقا لاتؤدى الى النتائج المرجوة حاليا ، حيث اتجهت لفرق عديدة بتحسين اللعب الدفاعى وطورت مفاهيمه لذلك سوف يكون هناك اتجاه

الى استخدام طرق هجومية تعتمد على مفاجأة الدفاع مثل استخدام الهجوم الخاطف وإذا لم ينجح ستكون الاتجاه الى تطوير الهجوم المنظم من خلال الاهتمام بما يلي :

١ - التدريب على اللعب (١ : ١) والذي يعتمد على امتلاك المهاجم القدرات الخداعية المختلفة والمتنوعة التي تمكنه من تخطي مدافعة الشخصى .

٢ - التدريب على اللعب باستخدام التكوينات الخططية الثنائية والثلاثية (٢ : ٢) (٣ : ٣) حيث ثبت فعاليتها في التغلب على الدفاع من خلال وحدة خططية هجومية مصغرة يتم في ثوابت متزامن يقوم المهاجم أو المهاجمين بدور الموجه أو المعد ومهاجم بدور المنهى وفي دراسة الدكتوراه الخاصة بالمؤلف وجد ان نسبة كبيرة جدا من العمل الخططى الهجومي الذى يتم داخل محتوى العمل الهجومي المنظم يعتمد على التكوينات الخططية الهجومية الثنائية والثلاثية والتي بلغ حوالى عشرون تكوين ثنائى ومركب والتي ثبت انها اكثر فعالية من التكوينات المركبة التي تعتمد على اشتراك الفريق كله لأن ذلك يحتاج إلى إليه جماعية وتداعى حركى فريقي لا يتم بفعالية لان مرحلة بناءه تأخذ وقت طويل وبالتالي تمكن الحائط الدفاعى من اعادة بناء تماسكه وخصوصا عند لحظة الانتهاء التي ينفسل ويتقطع عندما فعالية بناء الهجوم ، ويكون اعتماد المنهى على قدراته الخداعية الفردية لتخطى مدافعة لذلك يجب على المدربين الاهتمام بالتكوينات الثنائية لان بنائها سريع ومتزامن في فتح ثغرات يمكن استغلالها بسرعة لتمكن المنهى من الدخول بعيدا عن المجال الدفاعى لمدافعه للتصويب على المرمى وتأكيد احراز الهدف ومن هنا اثبتت فعاليتها وانتاجيتها العالية ولكى يصل اللاعب لهذا المستوى من سرعة الاداء وتحمل سرعة الاداء يجب أن تتم المهارات بأشكال مختلفة ومتنوعة تخدم سرعة الاداء سواء كان انواع التمرير مثل :

١ - التمرير باللمس .

٢ - التمريرات الحادة من الظهير الايسر الى الجناح الايمن أو العكس .

٣ - كذلك التمرير باللمس من الخط الخلفى للاعب الدائرة .

٤ - التمريرات الارضية المرتدة .

كذلك استخدام أنواع من التصويب السريع المباشرة مثل

- ١ - التصويب بالوثب بخطوة اقتراب واحدة وقصيرة .
- ٢ - التصويب بالوثب بالارتقاء المزدوج .
- ٣ - التصويب بعد حركة أو خطوة قصيرة من التراجع للخلف .
- ٤ - التصويب على المرمى باز تكاز القدم المقابلة بمعنى اذا كان التصويب باليد اليمنى يكون الارتكاز بالقدم اليمنى والعكس .
- ٥ - التصويب بدون خطوات اقتراب " تصويب مباشر دون إحياء به .
- ٦ - التصويب المباشر من حول فراغات جسم المدافع .
- ٧ - التصويب بخطوة واحدة داخل التراجع الدفاعي .

لذلك يجب على المدرب اعطاء المهارات سابقة الذكر الاهتمام الكافي والتدريب عليها وتوجيه اداء اللاعب بتكرارها باستمرار وذلك من بدايه تعليم وتدريب المبتدئين والناشئين حتى يتراكم عند المبتدئ مفهوم أهمية هذه المهارات والتي تسهم بشكل كبير فى سرعة الاداء الخططى الهجوى سواء كان فى البناء أو الانتهاء .

وقد يعتقد كثير من المدربين أن استخدام هذه المهارات فيه مجازفة يفقد الكرة أثناء التصويب أو عدم تأكيد الهدف داخل المرمى أثناء التصويب ، ولكن لو تم التدريب عليها و إتقانها بشكل كافى فان اداءها سيتم بشكل متقن وفعال ، لأن استخدام الاشكال المهارية سابقة الذكر بشكل فعال فى خلطة الدفاع والتأثير الإيجابى فى المسافات الدفاعية ، بالإضافة الى الحد من رغبة واستطاعة الجناحين المنافسين فى الانطلاق للهجوم الخاطف حيث أن هذه التمريرات تجعلهم يفكرون الف مرة قبل الانطلاق للهجوم الخاطف.

كذلك استخدام مثل هذه الاشكال المهارية أثناء المنافسة يترك أثر نفسى سىء على الفريق المنافس ، وخصوصا عند احراز أهداف من هذه التصويبات أو استخدام هذه التمريرات المميزة والتي تضيف جو من جمال الاداء وسرعة ، وتزوى الجمهور لها حيث نجد عند

ظهور هذه المهارات لحل المواقف تلاقى استحسان وتشجيع من الجمهور ، وهذا مؤثر في زيادة متعة كرة اليد مما يساهم بشكل مباشر في زيادة شعبية اللعبة .

لذلك سوف يعتمد الهجوم الحديث في كرة اليد عند تطويره على النواحي الآتية :

١ - الدفاع الهجومي يتطلب التدريب الهادف (١ : ١) وبصفة خاصة اللعب بدون كرة .

٢ - التفاعل الخططي بين ٢ ، ٣ لاعبين سوف يحدد نجاح وفعالية الهجوم .

٣ - لابد من استخدام الخداع بدون كرة للمروق من المدافع ثم استلام الكرة للتصويب

على المرمى .

٤ - أهمية استخدام (الحجز) الذي سيصبح عنصر لاغنى عنه للعب الهجومي الناجح

ضد الدفاع الهجومي .

٥ - الاستخدام الخططي للاعب الدائرة بشكل اساسي ضد التشكيل الدفاعي الهجومي وعن

طريق لاعب الدائرة وقيامه بالحجز وكذلك صانع اللعب ستنتج ثغرات عديدة في عمق الدفاع .

٦ - أهمية تبادل ثلاثي الخط الامامي لاماكنهم بالقطع المفاجئ خالف المدافعين المتقدمين ،

ويتطلب ذلك اجادة كل لاعب من هذا الثلاثي لواجبات المراكز الثلاثة الامامية في الهجوم .

٧ - الارتقاء بالصلاحيات البدنية المرتبطة بالاداء المهارى بشكل متكامل وخصوصا

سرعة الاداء وتحمل سرعة الاداء والقوة بأنواعها سواء كانت متفجرة أو مميزة بالسرعة

، مما ينعكس بشكل مباشر على مستوى اتقان الاداء المهارى والتي سوف نستعرض كيفية

الارتقاء لهذه الصلاحيات بشكل تفصيلي .

سرعة الاداء

هي كفاءة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية، أو هي سرعة الانقباض العضلي لمجموعات عضلية عند أداء حركات معينة ويمكن تطويرها للاعب كرة اليد عن طريقة تقنين مقطوعات تدريبية من ١٠ - ٣٠ م مع أخذ راحة طويلة نسبياً وتأتي تنمية السرعة بعد بناء الأساسيات البدنية مثل التحمل العام وتحمل القوة والقوة القصوى ثم تأتي بعد ذلك السرعة .

و سرعة الاداء للاعب كرة اليد تعتبر عنصر حاسم بالنسبة لفعالية أدائه ، حيث تظهر في سرعة الاستلام والتمرير وسرعة الاقتراب للتصويب ، وسرعة إداء الحركات الدفاعية ، وسرعة التحركات الدفاعية الخ .

وهناك عدة عوامل ترتبط بها سرعة الاداء هي :

- ١ - العمليات العصبية في الجسم .
 - ٢ - المكونات العضلية الخاصة بالسرعة .
 - ٣ - العمليات الكيميائية في العضلات .
 - ٤ - مستوى سرعة الانقباض العضلي .
- ويعتبر تنمية السرعة من أصعب العناصر التي يمكن تمييزها لأنها تعتمد على العمليات العصبية بشكل كبير ، لذلك يجب الاهتمام بتدريب الناشئين من سن ١٢ - ١٥ سنة على سرعة الاداء حيث أنها من أنسب المراحل السنوية التي يمكن الاعداد للسرعة في المستقبل ليتم وضع القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها تحسين مستوى السرعة .
- ومن القواعد التي يجب ان يراعيها المدرب عند التدريب على السرعة مايلي :
- ١ - يجب عمل الاحماء الكافي ويكون ذلك في بداية الوحدة التدريبية .
 - ٢ - عند تدريب على السرعة يجب التأكد من أن اللاعب في حالة إستعادة شفاء كامل .
 - ٣ - يجب ان يتخلل تدريبات السرعة فترات راحة كافية .

٤ - يمكن التدريب على السرعة يوميا حيث أن المدة التي يتطلبها استعادة الاستشفاء من تدريبات السرعة من ١٠ - ١٥ ساعة .

٥ - يجب صياغة التدريبات التكتيكية والتكتيكية بحيث يكون عنصر السرعة العنصر الحاسم في الاداء .

٦ - عند تنمية السرعة يجب تصعيد شدة الجهد الى اقصى درجة .

٧ - يتطلب الاداء اثناء المنافسة في كرة اليد " تحمل السرعة " لكثرة التكرارات وقصر فترات الراحة .

٨ - مراعاة العلاقة بين السرعة وعناصر اللياقة البدنية الاخرى وذلك عند توزيعها على مدار الموسم التدريبي .

٩ - عند استخدام تمرينات سرعة باستخدام اثقال يجب ان تكون اقل ما يمكن وأدائها بأقصى سرعة .

١٠ - استخدام نوعيات الحركة الجزئية أو الكلية ، فردية أو جماعية والمتشابهة او المطابقة للمواقف التنافسية والتي سوف نوضحها لاحقا .

١١ - التحكم في عدد التكرارات بما يتناسب مع الزمن حيث ان التكرار يزيد في نفس الزمن كلما زاد مستوى السرعة وثبتت الزمن وزيادة التكرار يؤدي الى تنمية السرعة .

١٢ - عند تنمية تحمل السرعة تكون فترة الاستشفاء غير كاملة اما بالنسبة للسرعة فيجب ان تكون فترة الراحة كاملة .

١٣ - فترات الراحة المستخدمة تكون ايجابية ويمكن عمل اطالات اثنائها .

١٤ - تستخدم تمرينات تنمية السرعة في بداية الوحدة التدريبية .

١٥ - عند التدريب على فترتين يوميا ، يمكن ادخال تدريبات السرعة في تدريب المساء .

١٦ - يمكن تدريب سرعة الاداء عن طريق مباراة بقوانين استثنائية مثل تحديد وقت لانتهاء الهجمة وليكن ١٠ ث ، أو احتساب الهدف من الهجوم الخاطف بهدفين .

١٧ - اذا جمعت في وحدة تدريبية واحدة عنصرين مثل تحمل عام وسرعة يجب أن تبدأ أولا بالسرعة يعقبها التحمل .

طرق التدريب المستخدمة لتنمية السرعة

طريقة التدريب التكراري

أهدافها : تنمية السرعة - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة .

تأثيرها : يؤدي الى التأثير على مختلف اجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة والذي يؤدي الى سرعة التعب ويحدث كنتيجة لظاهرة الدين الاكسوجيني اى عدم القدرة على امداد العضلات بحاجتها الكاملة من الاكسجين بسبب ارتفاع شدة التمرينات وبذلك تتم التفاعلات الكيميائية فى غياب الاكسوجين مما يؤدي الى استهلاك المواد المخزنة للطاقة وتراكم حامض اللاكتيك مما يجبر الفرد على الاخلال من قدرته على الاداء .

خصائصها : الشدة : ٨٠ : ٩٠ % من أقصى قدرة للفرد

الحجم : - قلة فترة الاداء - قلة عدد مرات التكرار وتتراوح مرات التكرار لتمرينات الجري ١ - ٣ مرات ، والانتقال من ٢ - ٣ مرات والمجموعات ٣ - ٦ مجموعات .
الراحة : طويلة لتمرينات الجري وتصل من ١٠ - ٤٥ ق - والانتقال ٣ - ٤ ق .

نماذج لتمرينات المستخدمة : تمرينات الجري . استخدام المسافات الحقيقية التى يتخصص فيها اللاعب وتصل درجة السرعة الى الاقل من القصوى التكرار مرتين الى ٣ مرات والراحة ٣٠ - ٤٥ ق فمثلا ١٠٠ متر جري والسرعة ٩٠ % من أقصى مستوى للفرد فاذا كان احسن رقم ١١,٨ ث فيمكن استخدام ١٣ ث والتكرار ٢ - ٣ مرات يتخللها فترة راحة من ٢٠ - ٣٥ ق ، تمرينات الانتقال : تستخدم الانتقال التى تصل الى ٩٠ % من أقصى مستوى للفرد واداء التمرين مرة أو مرتين من التكرار ٢ - ٦ مرات للمجموعة الواحدة ، وفترات الراحة بين كل تكرار والاخر ٣ - ٤ ق .

طريقة التدريب الفئري المرتفع الشدة :

أهدافها : تحمل سرعة - تحمل قوة - سرعة - قوة مميزة بالسرعة - قوة عظمية .

تأثيرها : العضلات تصل فى عدم وجود الاكسوجين كنتيجة لشدة الحمل المرتفعة ويحدث ظاهرة الدين الاكسوجين عقب كل اداء وتؤدى الى تأخير التعب لانها تنمى قدرة الفرد على التكيف للمجهود المبذول .

خصائصها :

الشدة : مرتفعة تمرينات الجرى ٨٠ - ٩٠ % والقوة ٧٥ % - ٩٠ % من أقصى مقدرة للفرد .

الحجم : يقل نتيجة لزيادة الشدة .

فترات الراحة : تزداد ولكنها غير كاملة لى تتيح للقلب العودة الى جزء من حالة الطبيعية وتتراوح بين ٩٠ - ١٨٠ ث ، والناشئين ١١٠ - ٢٤٠ ث وتستخدم الراحة الايجابية .

نماذج للتمرينات المستخدمة :

الجرى ١٠٠م وسرعة الجرى ١٨ - ١٤ ث - وفتره الراحة ١٢٠ - ٩٠ ث - عدد التكرار ٦-٨ مرات .

تمرينات تحمل القوة : استخدام اثقال تبلغ حوالى من ٧٥ % من أقصى قدرة الفرد وتكرر التمرين الواحد اكثر من ١٠ مرات بصورة سريعة وراحة - ٦٠ ث ايجابية تؤدى فيها تمرينات الاطالة والاسترخاء .

وعند الزيادة التدريجية فى حمل التدريب الفئري المرتفع الشدة يراعى اما تقصير فتره الراحة أو التقدم بسرعة الاداء

سرعة الاداء في كرة اليد عبارة عن :

أولاً : سرعة أداء مهاري فردي .

ثانياً : سرعة أداء مهاري جماعي .

أولاً : تنمية سرعة الاداء المهاري الفردي

يتمثل الاداء المهاري الفردي في سرعة التمرير والتصويب والتحرك الدفاعي والهجومي ، وسرعة الانطلاق للهجوم الخاطف ، كذلك سرعة الحركات الخداعية من موقف (١ ضد ١) وسرعة الخروج للمقابلة الدفاعية والارتدادالخ

كل هذه المواقف السابقة الذكر تعتمد على عمل فردي يقوم به اللاعب ولكنها مرتبطة ارتباطاً كبيراً بالعمل الجماعي وتطورها ينعكس بشكل مباشر على العمل الجماعي . والتدريبات التي سوف نقدمها هنا هي محاولة لتنمية وتطوير سرعة المهارات الحركية المفردة بطريقة قسرية للاعب ، حيث أنها موجهة لتحقيق عدة عناصر هي :-

١ - وضع اللاعب في ظروف تجبره على سرعة أداء الحركة المفردة لأنها مرتبطة بهدف سريع يسعى لتحقيقه .

٢ - التحرك من مكان الى آخر بأقصى سرعة لتحقيق واجبات أخرى مطلوب تحقيقها بأقصى سرعة .

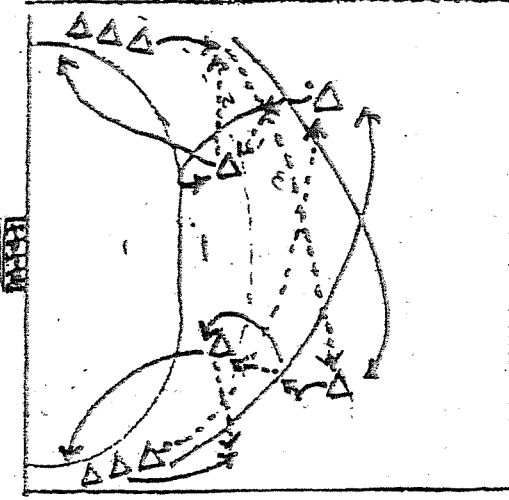
٣ - آلية الاداء الفردي السريع والتعود على أداءه داخل الموقف التنافسي بسرعة .

٤ - تكرار سرعه الانتقال مع اداء واجبات فردية مهارية ينمي تحمل سرعة الاداء الالى .

٥ - يجب الاهتمام بقياس سرعة اللاعب دائما حتى نضع أمامه أهداف يسعى لتحقيقها .

ثانياً : تنمية سرعة الأداء المهارى الجماعى

١- (شكل ٣٤٥)



شكل (٣٤٥)

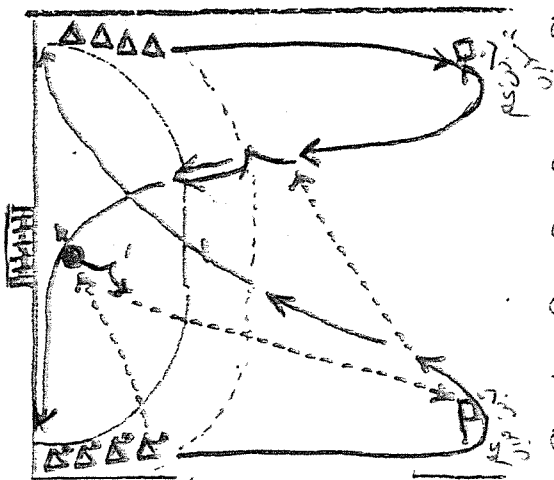
- تشغل المراكز كما فى التمرين السابق، مع تواجد لاعبين دائرة ايمن ودائرة ايسر.

- يبدأ التمرين بتمريره من الجناح الايسر الى الظهير الايمن ثم يجرى لحتل مركزة و ثم يمرر الظهير الايمن الى الدائرة الايمن ثم يجرى لياخذ مركزة ، ثم يمرر الدائرة الايمن الى الجناح الايمن ثم ياخذ مركزة ، ثم يمرر الجناح الايمن الى الظهير الايسر ويجرى لاخذ مركزة ، ثم الظهير

الايسر الى الدائرة الايسر وياخذ مكانة، ثم يمرر الدائرة الايسر الى الجناح الايسر ويجرى لاخذ مكانة.

- يجب التاكيد على سرعة التحرك والتمرير وكذلك الضغط بالكرة وخصوصا اذا تواجد اللاعبون فى مركز الظهيرين، وفى حالة إستلام لاعبي الدائرة من الظهيرين يجب الخروج خارج الملء لاستلام التمريرة

٢- (شكل ٣٤٦)



شكل (٣٤٦)

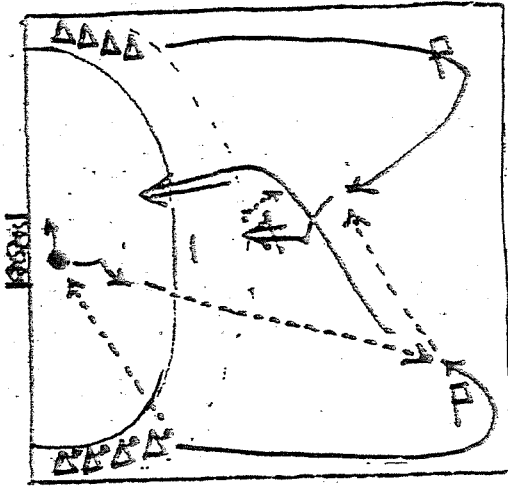
- يشغل اللاعبون المركزين الجناح الايمن والجناح الايسر أحد المركزين به الكرات.

- يبدأ التمرين بتمرير الجناح الايسر الكرة لحارس المرمى ويجرى ليستلم الكرة بعد الف بعد حول العلامة فى نفس الوقت يجرى الجناح الايمن مع جرى الجناح الايسر، بعد إستلام الجناح الايسر الكرة يمررها الى الجناح الايمن الذى يستلم

ويصوب من خارج ال ٩م

- يجب ان يخرج اللاعبين كأنهم فى هجوم خاطف ولكن على نصف ملعب فقط .

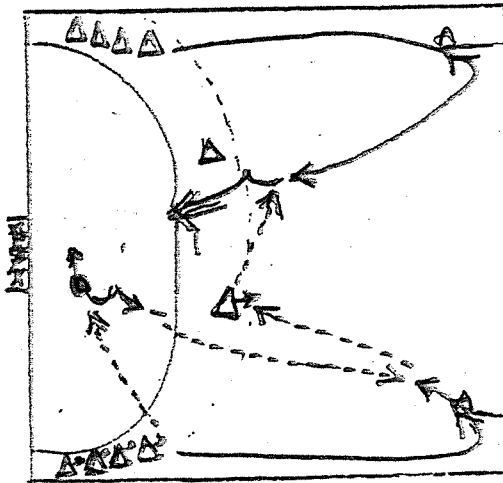
٣- (شكل ٣٤٧)



شكل (٣٤٧)

- نفس التمرين السابق مع زيادة جرى الجناح الايسر ليستلم الكرة مرة أخرى بعد تمريرها من خلف الجناح الايمن الذى يدخل لعمل حركة خداعية بالتصويب ثم التمرير "التقويت" للجناح الايسر الذى يستلم ويدخل التصويب على المرمى.

٤- (شكل ٣٤٨)



شكل (٣٤٨)

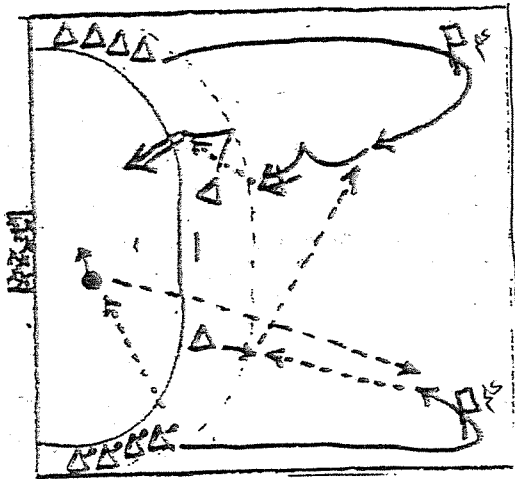
- يشغل اللاعبون مركزى الجناح الايسر والايمن ، ومركزى الدائرة الايمن والدائرة الايسر .

- يبدأ التمرين بتمريرة من الجناح الايسر لحارس المرمى ثم يجرى فى اتجاه منتصف الملعب ويدور طول "العلامة" ليستلم تمريرة ويمررها للاعب الدائرة اليسرى، الذى بدوره يمرر للجناح الايمن الذى يأخذ نفس إتجاه جرى الجناح الايسر، وبعد استلامه للكرة يقوم بالتصويب

- يمكن ان يؤدي مركزى الدائرة الايمن والايسر دور المدافع فى مقابلة الجناح الايمن أثناء الدخول للتصويب.

- يكون التصويب اما من خارج ال ٩م مع وجود حائط صد من المدافع او عقب حركة خداعية لتخطي المدافع ثم التصويب.

٥- (شكل ٣٤٩)

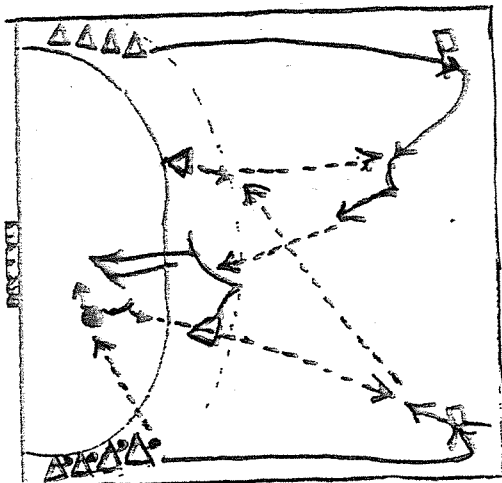


شكل (٣٤٩)

- نفس التمرين السابق، مع زيادة تمرير الكرة من الجناح الايمن الى لاعب الدائرة الايمن الذي يصوب بالسقوط داخل ال ٦م

- قبل اداء تمريرة للاعب الدائرة من الجناح الايمن يجب ان تكون هناك حركة خداعية بالتصويب ثم التمرير " اسقاط " الكرة للاعب الدائرة - لاعب الدائرة اليسر يجب ان يقوم بدور المدافع ضد الجناح الايسر بعد التمرير.

٦- (شكل ٣٥٠)



شكل (٣٥٠)

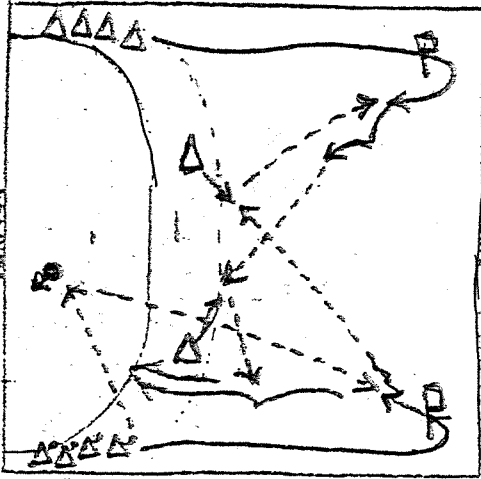
- تشغل المراكز كما في التمرير السابق ويتم الاداء ويأخذ المسار الاتي :

- يمرر الجناح الايسر لحارس المرمى ثم يجرى في نفس الوقت يجرى الجناح الايمن ، ويستلم الجناح الايسر بعد لفة من حول العلامة الكرة من حارس المرمى ثم يمرر للاعب الدائرة الايمن الذي بدوره يمرر للجناح الايمن في مركز الظهير الايمن الذي يمرر للاعب الدائرة الايسر الذي يستلم الكرة ويصوب بالسقوط داخل منطقة ال ٦م.

- عند إستلام لاعبي الدائرة من الجناحان يجب الخروج خارج خط ال ٩م لاستلام الكرة ثم التمرير.

- بعد تمرير الكرة من لاعبي الدائرة يمكنهم القيام بدور المدافع ضد اللاعبين المهاجمين.

٧- (شكل ٣٥١)



شكل (٣٥١)

- تشغل المراكز كما في التمرين السابق وثم الاداء كالاتى:

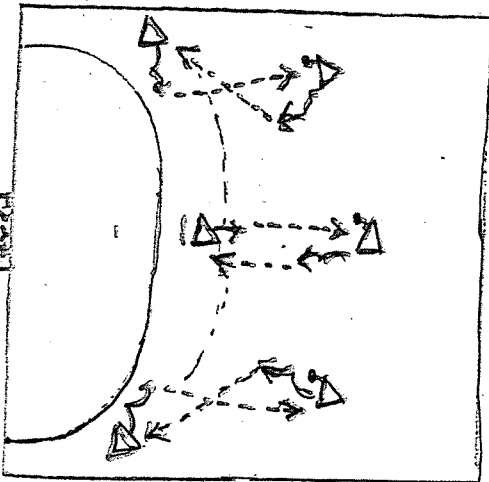
- يمرر الجناح الايسر لحارس المرمى ثم يجرى، في نفس الوقت يجرى الجناح الايمن، يستلم الجناح الايسر بعد لفة من حول "العلامة" الكرة من حارس المرمى ثم يمرر للاعب الدائرة الايمن الذى بدوره يمرر للجناح الايمن فى مركز الظهير الايمن الذى يمرر للاعب الدائرة الايسر الذى يمرر للجناح

الايسر فى مركز الظهير الايمن الذى يدخل التصويب على المرمى.

- عند إستلام لاعبي الدائرة من الجناحان يجب الخروج خارج خط ال ٩م لاستلام الكرة ثم التمرير.

- بعد تمرير الكرة من لاعبي الدائرة يمكنهم القيام بدور المدافع ضد اللاعبين المهاجمين.

٨- (شكل ٣٥٢)



شكل (٣٥٢)

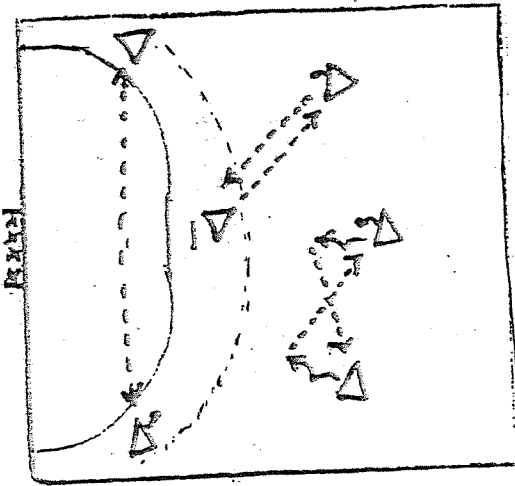
- تشغل جميع المراكز بلاعب واحد ويتم الاداء كالاتى:

- يقوم الجناح الايمن مع الظهير الايمن بالتمرير بالضغط.

- يقوم الجناح الايسر مع الظهير الايسر بالتمرير بالضغط.

- يقوم صانع الالعاب مع لاعب الدائرة بالتمرير.
- يجب ان يتم التمرير مع الضغط وسرعة فى الارتداد وخروج الكرة من يد الممرر.
- يمكن إستخدام كرتين حتى نؤكد على سرعة التمرير.

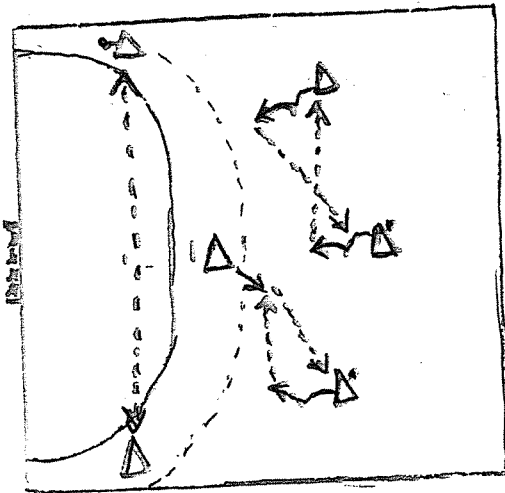
٩- (شكل ٣٥٣)



شكل (٣٥٣)

- تشغل جميع المراكز كما فى التمرين السابق ويتم الاداء كالاتى:
- يقوم الجناح الايسر بالتمرير الطويل مع الجناح الايمن.
- يقوم صانع الالعاب بالتمرير القصير مع الضغط للظهير الايسر.
- يقوم الظهير الايمن بالتمرير مع لاعب الدائرة.
- يجب ان يتم التمرير السريع مع الضغط بالكرة.

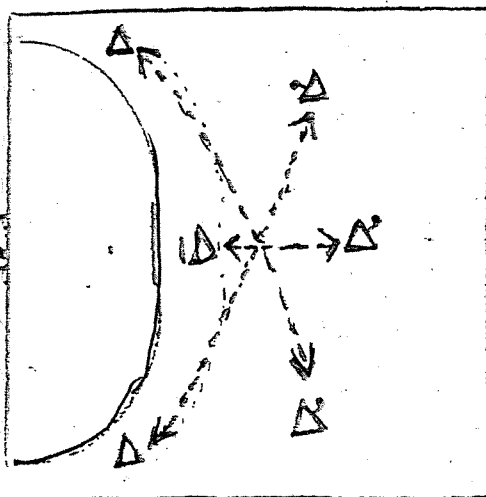
١٠- (شكل ٣٥٤)



شكل (٣٥٤)

- نفس التدريب السابق مع التغير كالاتى:
- يتبادل صانع الالعاب التمرير مع الظهير الايمن.
- يتبادل الظهير الايسر التمرير مع لاعب الدائرة.
- يتم التمرير بين الجناحان الايمن والايسر.

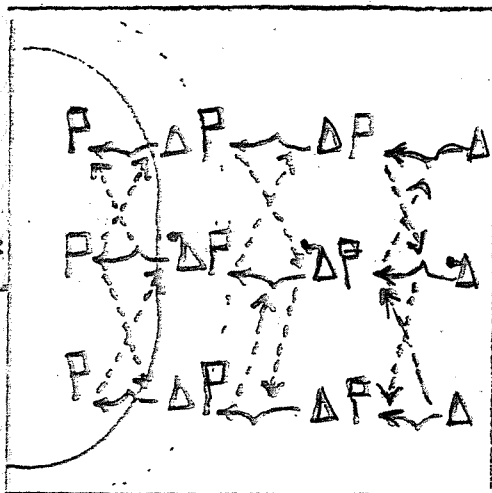
١١- (شكل ٣٥٥)



شكل (٣٥٥)

- نفس التمرين السابق مع التغير كالاتى:
- يتبادل التمرير الجناح الايسر مع الظهير الايمن
- يتبادل التمرير الجناح الايمن مع الظهير الايسر.
- يتبادل لاعب الدائرة التمرير مع صانع الالعاب.
- يمكن استخدام كرتين.
- التمرير الطويل بين الظهير والجناح يمكن ان يكون بالوثب باستلام الجناح من على خط الصفرة
- ثم الخروج بحركة خداعية ثم التخطيط لخارج ال ٩م
- و الوثب لتمرير الكرة للظهير.

١٢- (شكل ٣٥٦)



شكل (٣٥٦)

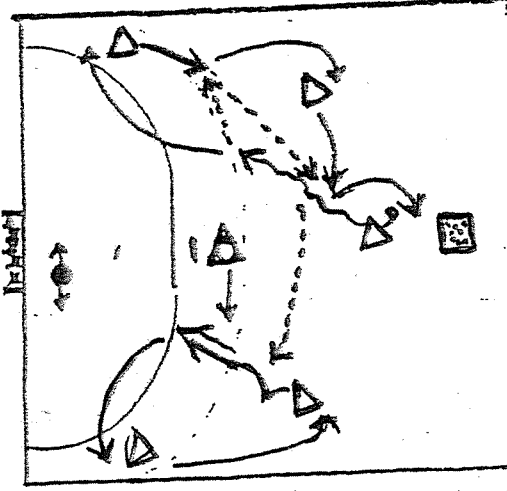
- توضع ثلاث "علامات" على ابعاد متساوية
- بمعرض الملعب بين كل ثلاث علامات مسافة ٥
- امتار.
- يقف ثلاث لاعبين
- امام الثلاث علامات معهم كرة
- يتم التمرير فيما بينهم مع الضغط للامام
- والارتداء للخلف كحركة مكوكية.
- هذا التمرين ينمى تحمل الاداء الخاص بالضغط
- والتمرير

- تبادل الاماكن بين الثلاث لاعبين اثناء الاداء.

يجب التركيز على الاستلام والضغط والتمرير السريع حتى يتم تنمية سرعة تردد الاداء

كذلك تحمل سرعة تردد الاداء.

١٣- (شكل ٣٥٧)



شكل (٣٥٧)

- تشغل جميع مراكز اللعب بلاعب في كل مركز .

- يوضع صندوق من الكرات في مركز صانع

الالعاب بادىء اللعب .

- يبدأ التمرين بالضغط بالكرة من صانع الاعاب

في اتجاه الظهير الايمن , يمرر صانع الاعاب

الكرة الى الجناح الايمن القاطع خارج ال ٩٠م , يغير

الظهير الايمن مركزة مع صانع الاعاب ثم يستلم

من الجناح الايمن و يعكس التمريرة للظهير الايسر

الذى يستلم الكرة ويدخل للتصويب .

- يمكن ان يقوم لاعب الدائرة بدور المدافع ضد المصوب .

- يتم تغير المراكز كما يوضحه الشكل .

- عند استلام الظهير الايسر الكرة للتصويب يجب الاستلام من الحركة حتى ينعكس ذلك

على ايجابية حركة الخداع للمدافع وتمكنة من التخطي بسهولة حيث ان اللاعب الذى يستلم

الكرة من الحركة يكون أخطر من اللاعب الذى يستلم الكرة من الثبات .

- هذا التمرين يخدم الجانب الخطي وديناميكية حركة الكرة .

تحمل الاداء

التحمل هو كفاءه الفرد فى التغلب على التعب ويحدث التعب نتيجة هبوط كفاءة اللاعب وأجهزته الحيوية والوظيفية مثل الجهاز الدورى والتنفسى والعصبى ، كذلك من خلال التغيرات الكيميائية التى تحدث فى العضلات من قلة الاوكسجين فى العضلات وتجميع حامض اللاكتيك مما يؤثر على الممرات العصبية داخل العضلات وتحمل الاداء هو كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات الاداء الخاصة بنوع النشاط الممارس أثناء المنافسة دون هبوط فى انتاجية وفعالية أداءه على طول فترة المنافسة وينمى التحمل العام من خلال الاستمرار فى أداء التمرين مع الاحتفاظ بمعدل النبض من ١٤٠ - ١٦٠ نبضة / دقيقة ، ويتم فى بداية فترة الاعداد الاولى ، واطمة أربع أسابيع فى مقطوعات تدريبية مناسبة بين كل تدريبية فاصل ٤٨ ساعة .

طرق التدريب المستخدمة لتنمية التحمل

١ - التدريب المستمر :

هدفه : تنمية وتطوير التحمل العام " التحمل الدورى النفسى "
أثارها الفسيولوجية : ترقية عمل الجهاز الدورى والنفسى ، وتحمل على زيادة قدرة الدم على حمل اكبر كمية من الاكسجين والغذاء اللازم للاستمرار فى الجهد .
أثارها النفسية : زيادة القدرة على الكفاح فى سبيل بذل الجهد الدائم .
خصائصها : الشدة : تتراوح بين ٢٥ - ٧٥ % .

الحجم : يتميز بزيادة فترة الاداء او بزيادة مرات التكرار .

فترات الراحة : لا تتخللها فترات راحة .

- ويجب مراعاة تشكيل شدة وحجم الحمل بصورة تسهم فى عدم حدوث ظاهرة الدين ،
الاكسوجين .

نماذج للتمرينات المستخدمة

- تمرينات الجرى والسباحة والتمرينات البدنية الحرة بدون ادوات ، ويجب زيادة حمل التدريب بصورة تدريجية .

فمثلاً : - زيادة شدة التمرينات بالجرى لنفس المسافة السابق جريها بسرعة اكبر .

- زيادة طول المسافة ٣ كم بدلا من ٢ كم أو زيادة المدة اللازمة للجرى ٤٥ ق بدلا من ٣٠ ق .

اما بالنسبة للتمرينات البدنية الحرة : زيادة مرات التكرار أو زيادة عدد التمرينات مع مراعاة الاداء المستمر بدون راحة ومراعاة تشكيل التمرينات بصورة ، بحيث يقوم عضلات معينة فى كل مرة بأداء التمرين مما يسهم فى تنمية صفة التحمل العام بالإضافة الى تنمية التحمل الخاص ، وعند تنمية التحمل للناشئين للتمرينات الجرى تحدد مرة الجرى وليس المسافة ، وعدم زيادتها عن ٣٠ ق وتقسّم الى فترات بينهما فترات مشى ١٠٠ م .
طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة

أهدافه : التحمل العام - التحمل الخاص - تحمل القوة .

تأثيرها : تؤدي الى ترقية عمل الجهازين الدورى والنفسى والعمل على زيادة قدرة الدم على حمل المزيد من الاكسجين .

خصائصها :

١ - بالنسبة للشدة : متوسطة فى تمرينات الجرى ٦٠ - ٨٠ % ، وتمرينات تحمل القوة من ٥٠ - ٦٠ % .

٢ - بالنسبة للحجم : تكرار من ٢٠ - ٩٠ ث ، ١٥ - ٣٠ ث لتحمل القوة .

٣ - فترات الراحة : فترات راحة قصيرة غير كاملة ٤٥ - ٩٠ ث للاعبين المتقدمين النبض ١٢٠ - ١٣٠ / نبضة دقيقة ، والناشئين ٦٠ - ١٢٠ ث والنبض ١١٠ - ١٢٥ / ق .

نماذج للتمرينات المستخدمة : تمرينات الجرى فى العاب القوى : ١٠٠ م والزنن ٢٠ -

١٧ ث والراحة ١٠٠ - ٦٠ ث والتكرار ١٠ - ١٢ مرة

تمريعات تحمل القوة : اداء تمرين الانبطاح المائل وثنى الذراعين ومدفعا لتنمية تحمل قوة عضلات الذراعين والكتفين لعدد من المرات حتى التعب الكامل ثم فترة راحة غير كاملة ثم يكرر التمرين لعدد من المرات حتى درجة التعب الكامل ثم راحة بينيه غير كاملة ويكرر التدريب .

اعتبارات خاصة يجب مراعاتها عند تنمية التحمل للناشئين :

١ - عند تدريب التحمل للناشئين يجب استخدام تدريبات مهارية بالكرة لها صفة

استمرارية الاداء .

٢ - تدريبات التحمل يجب أن تتميز بالطابع الزوجي مما تعطى الدافع للناشئ في

ممارستها .

٣ - يجب أن يعقب تدريب التحمل يوم راحة لعدم اجهاد الناشئ .

٤ - التدريب على التحمل عند الناشئ يعطى قاعدة للقدرة على تنمية التحمل في سنوات

الممارسة القادمة .

٥ - يجب الاهتمام بالفحص الطبى الدورى للناشئ حتى يتم توجيه الاحمال التدريبية

بصورة تناسب قدرات الناشئ .

٦ - معرفة الخصائص المميزة لنضج للناشئ والتي سبق عرضها في بداية الكتاب .

٧ - يجب أن تقسم الاحمال الخاصة بتنمية التحمل بالتدرج بالارتفاع التدريجى بدرجة

الحمل وأن تراعى بقية العناصر الاخرى . حتى يتم التكامل بين بقية العناصر البدنية .

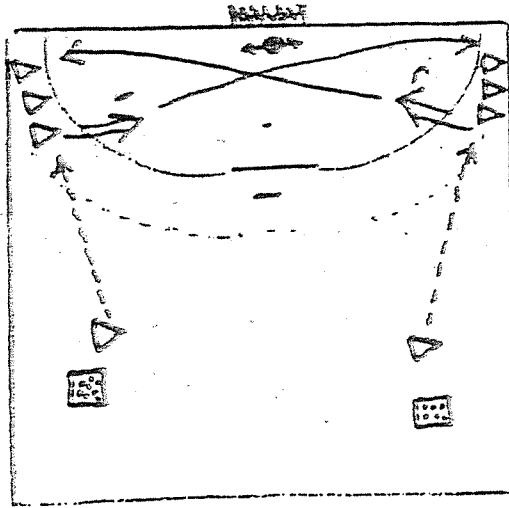
حيث أن قدرة الفرد على الاداء أثناء ممارسة النشاط البدنى تمر بمراحل أهمها مرحلة استنفاد الجهد والذي يتم عند قيام الفرد بمجهود بدنى فيستنفذ الجهد ويظهر عليه اعراض التعب ، أما مرحلة استعادة الشفاء وهى الفترة التى يعود فيها اللاعب الى حالته الاولى ، ثم تأتى المرحلة الثالثة والتي يزداد فيها استعادة الشفاء وتتم باطالة الراحة حيث تزداد قدرة الفرد عما كانت عليه في البداية وتعرف هذه المرحلة بمرحلة التعويض الزائد ، وهى المرحلة المناسبة لتكرار الحمل لانها المرحلة التى يقوم فيها الجسم بتعويض الطاقة

المبدولة ويكون في حالة يستطيع معها زيادة بذل طاقة احتياطية، بالإضافة الى الطاقة السابق تعويضها .

ومن أهم المبادئ المتبعة لتنمية الصفات البدنية الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل ، حتى ندفع اعضاء وأجهزة الجسم الى تحقيق متطلبات أكثر وزيادة مستوى الفرد ويمكن الارتفاع بدرجة الحمل بواسطة التغيير المنظم في مكونات الحمل من شدة وحجم وكثافة كما يجب أن يكون هناك استمرار في التدريب حتى لا تنخفض قدرة الفرد البدنية ويجب أن يكون هناك تدرج في هذه التنمية ، كما يجب أن تتكامل الصفات البدنية مع بعضها البعض وخصوصا عند تطويرها وتميئها عند اللاعبين :

تدريبات خاصة لتنمية تحمل الأداء

١- (شكل ٣٥٨)



شكل (٣٥٨)

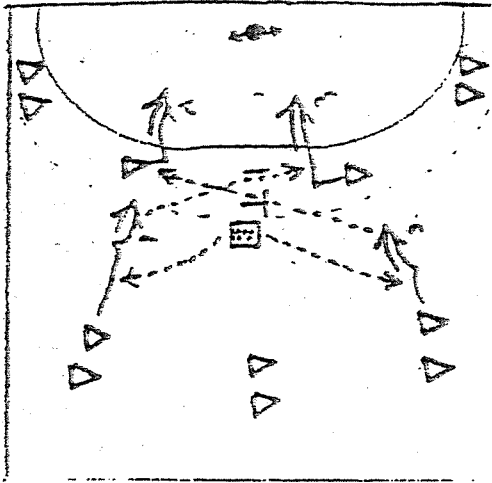
- يشغل اللاعبون مركزي الجناح الايسر والجناح الايمن على هيئة قطار ويشغل كذلك مركز الظهرين الايمن والايسر بلاعب ممرر ثابت بجانب صندوق كرات. ويكون التمرين على النحو الآتي :

١ - يمرر الظهر الايسر الكرة للجناح الايسر الذي يستلم الكرة ويدخل للتصويب على الرمي.

٢ - يمرر الظهر الايمن الكرة للجناح الايمن الذي يستلم الكرة ويدخل للتصويب على المرمى.

- يجب ان ينوع الجناحان من طرق التصويب المستخدمة وكذلك اتجاه الكرة المصوبة.

٢- (شكل ٣٥٩)



شكل (٣٥٩)

- تشغل جميع مراكز اللعب بلاعبين في كل مركز مع تواجد لاعب في مركز الدائرة الايمن ولاعب في مركز الدائرة الايسر، يقف المدرب على خط ال٧م وامامة صندوق للكرات، يبدأ التمرين كالآتي:

١ - يمرر المدرب الكرة للظهير الايسر الذي يستلم ويصوب بالوثب من الخارج ال٩م.

٢ - يستلم الظهير الايمن تمريرة من المدرب ويدخل للتصويب بالوثب من خارج ال٩م.

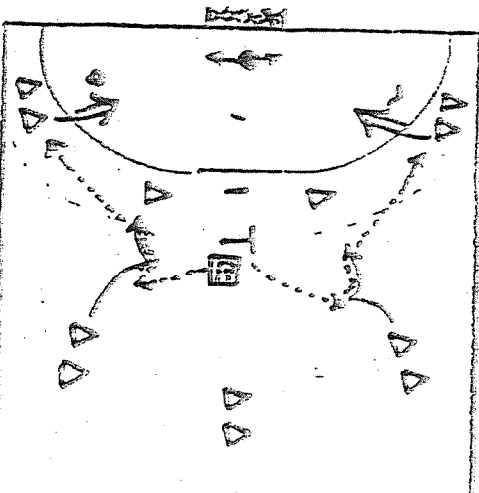
٣ - يمرر المدرب الكرة للظهير الايمن الذي يضغط ويمرر للدائرة الايسر الذي يصوب

بالسقوط داخل ال٦م ٤ - يستلم الظهير الايسر الكرة من المدرب ثم يضغط ويمرر

لمركز الدائرة الايمن الذي يصوب بالسقوط داخل ال٦م.

- يمكن ان لايمن الدائرة بدون المدافع اثناء دخول الظهيرين للتصويب.

٣- (شكل ٣٦٠)



شكل (٣٦٠)

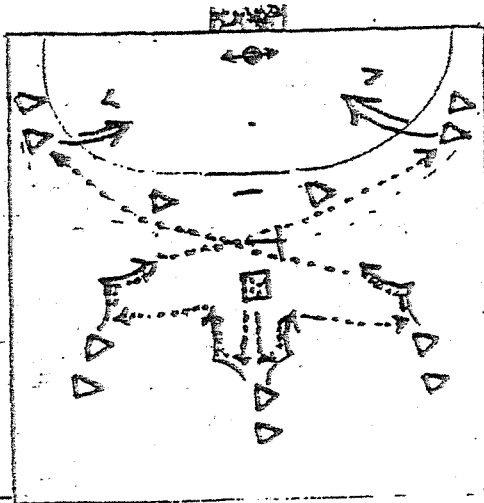
- تشغل جميع المراكز كما في التمرين السابق ويكمل الاداء على النحو الآتي:

٥ - يستلم الظهير الايسر الكرة ويضغط ثم يمرر للجناح الايسر الذي يستلم الكرة ويدخل للتصويب.

٦ - يستلم الظهير الايمن الكرة ويضغط ثم يمرر للجناح الايمن الذي يستلم الكرة ويدخل للتصويب.

- يمكن ان يؤدي لاعبي الدائرة دور المدافع اثناء ضغط الظهيرين.

٤- (شكل ٣٦١)



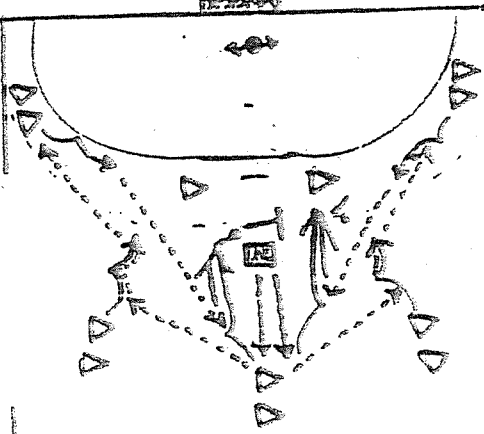
شكل (٣٦١)

- يشغل جميع المراكز كما فى التمرين السابق
ويكمل الاداء على النحو الاتى:

٧- يستلم صانع الالعاب الكرة من المدرب الذى
يمرر الكرة للظهير الايمن الذى يضغط بالكرة ثم
يمررها للجناح الايسر الذى يستلم ويدخل للتصويب.
٨- يستلم صانع الالعاب ويمررها للظهير الايسر الذى
يضغط بالكرة ويمررها إلى الجناح الأيمن الذى يستلم
الكرة ويدخل للتصويب.

- يؤدى لاعبى الدائرة دور المدافع اثناء ضغط الظهيرين.

٤- (شكل ٣٦٢)



شكل (٣٦٢)

تشغل صانع المراكز كما فى التمرين السابق، ويكمل
الاداء على النحو الاتى :

٩- يستلم صانع الالعاب تمريرة من المدرب ثم
يضغط ويمرر للظهير الايسر الذى يضغط ويمرر
للجناح الايسر الذى يضغط ويمرر لصانع الالعاب
الذى يصوب من خارج ال ٩م.

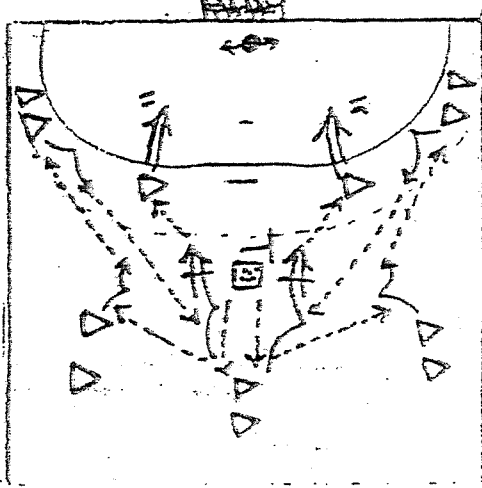
١٠- يستلم صانع الالعاب تمريرة من المدرب ثم

يمررها إلى الظهير الايمن الذى يضغط ويمرر بدورة الى الجناح الايمن الذى يضغط

للخارج ويمرر الكرة لصانع الالعاب الذى يصوب بالوثب من خارج ال ٩ متر.

- يمكن ان يؤدي لاعب الدائرة دون المدافع : اثناء ضغط الظهيرين.

٦- (شكل ٣٦٣)



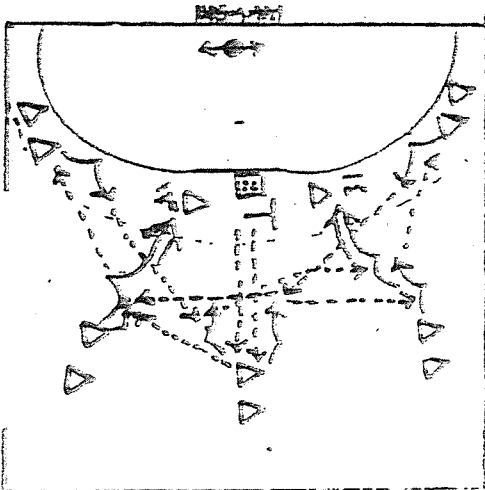
شكل (٣٦٣)

- تشغل جميع المراكز كما فى التمرين السابق
ويكمل الاداء على النحو الاتى:

١١ - يستلم صانع الالعاب الكرة ثم يضغط
ويمررها للظهير الايسر الذى يضغط ويمررها
للجناح الايسر وهو بدوره يمررها لصانع الالعاب
الذى يضغط بحركة خداعية بالتصويب ثم التمرير
للاعب الدائرة الايسر الذى يصوب بالسقوط داخل
الـ ٦ م.

١٢ - يستلم صانع الالعاب الكرة ثم يضغط ويمررها للظهير الايمن الذى يضغط
ويمررها للجناح الايمن وهو بدوره يمررها لصانع الالعاب الذى يضغط بحركة خداعية
بالتصويب ثم التمرير للاعب الدائرة الايمن الذى يصوب بالسقوط داخل الـ ٦ م.

٧- (شكل ٣٦٤)

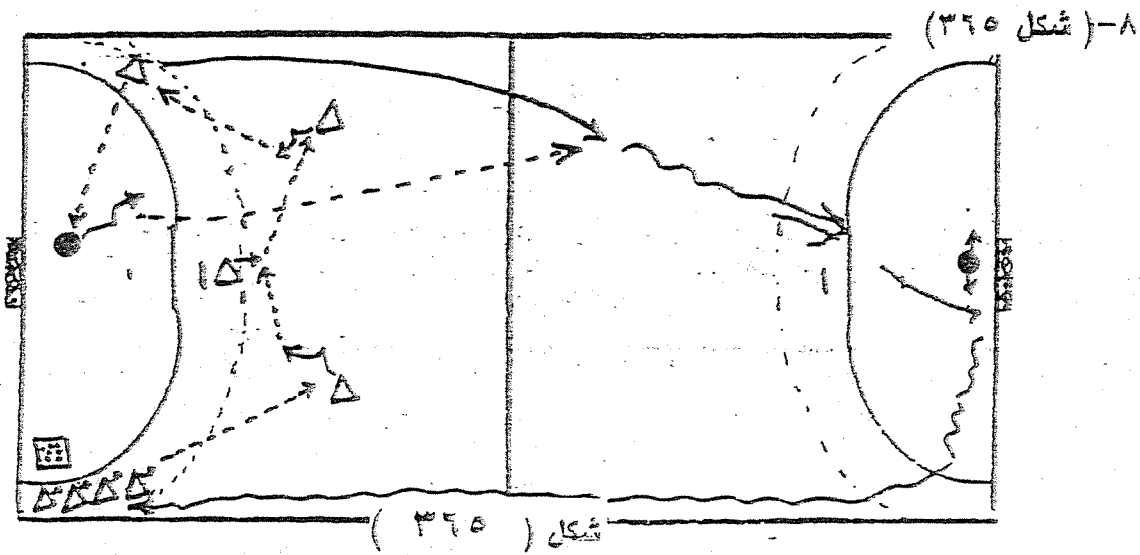


شكل (٣٦٤)

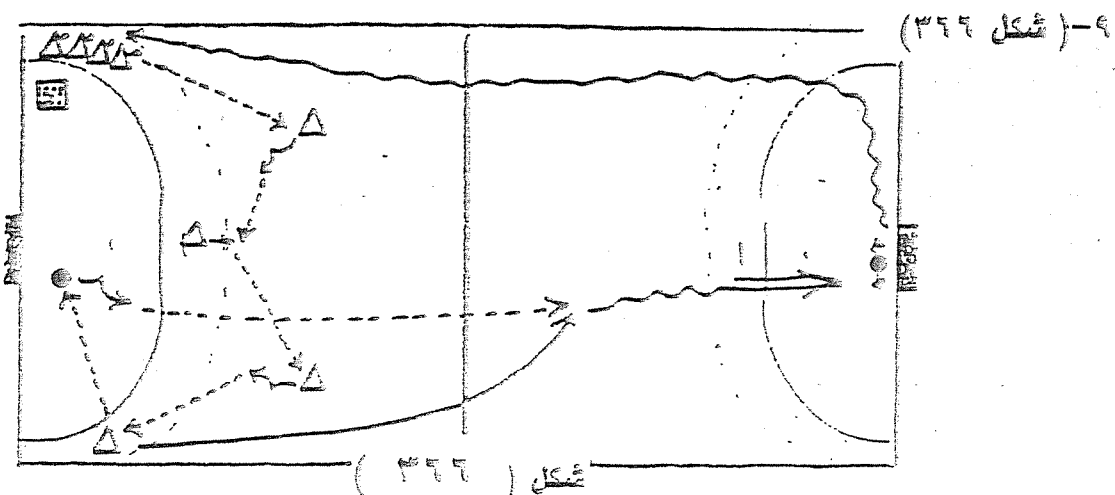
- تشغل جميع المراكز كما فى التمرين السابق.
ويكمل الاداء على النحو الاتى:

١٣ - يستلم صانع الالعاب ويمرر الظهير الايمن
الذى يضغط ويمررها للجناح الايمن الذى يضغط
ويمررها الى صانع الالعاب الذى يضغط ويمررها
الى الظهير الايسر الذى يقوم بالتصويب من خارج
الـ ٦ م.

١٤ - يستلم صانع الالعاب ويمرر للظهير الايسر الذى يضغط ويمررها إلى الجناح الايسر الذى يضغط ويمررها لصانع الالعاب الذى يضغط ويمررها الى الظهير الايمن الذى يقوم بالتصويب من خارج ال٩م.

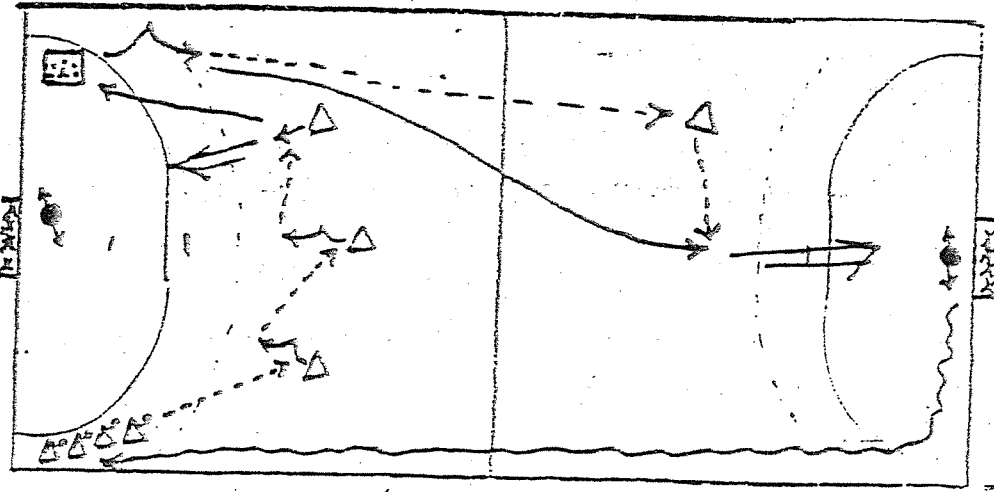


- نفس التمرين السابق وعند وصول الكرة للجناح الايمن يمرر لحارس المرمى ويجرى للهجوم الخاطف ليستلم تمريره طويلاً من حارس المرمى، ويدخل للتصويب على المرمى في نصف الملعب الاخر، بعد التصويب يأخذ الكرة ويقوم بتطيطها بطول الملعب ويرجع الى مركز البداية.



- نفس التمرين السابق وعند وصول الكرة للجناح الايسر يمرر لحارس المرمى ويجرى للهجوم الخاطف ثم يستلم تمريرة طويلة من حارس المرمى ويدخل للتصويب على المرمى في نصف الملعب الاخر، ثم يأخذ الكرة ويقوم بتعطيلها بطول الملعب ويرجع الى مركز البداية.

١٠- (شكل ٣٦٧)



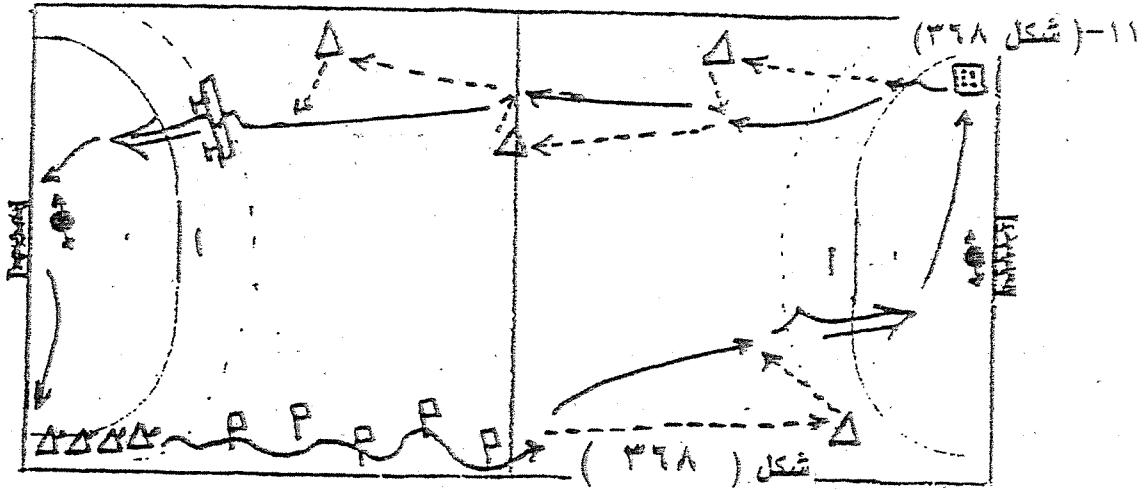
شكل (٣٦٧)

- يشغل مركز الجناح الايسر باللاعبين كل لاعب مستحوز على كرة، كذلك المراكز الخلفية بلاعب في كل مركز، يوضع صندوق من الكرات في مركز الجناح الايمن، كذلك يقف لاعب ممرر ثابت على خط ال ٩٠ في نصف الملعب الاخر.

- يبدأ الفريق بتمرير الكرة من الجناح الايسر الى الظهر الايسر الذي يضغط بالكرة ويمرر لصانع الالعاب الذي يضغط ويمرر للظهر الايمن الذي يدخل للتصويب على المرمى، ثم يجرى لياخذ كرة من صندوق الكرات في مركز الجناح الايمن ثم يمرر تمريرة طويلة بالوثب للاعب الثابت في نصف الملعب الاخر، ويجرى بأقصى سرعة ليستلم الكرة ويدخل للتصويب على المرمى الاخر، ثم يأخذ الكرة من المرمى سره أخرى ويرجع الى مكان البداية (الجناح الايسر) - بتعطيل الكرة باستمرار.

- هذا التمرين يمكن ان يستخدم مع الاعداد الكبيرة من اللاعبين ويخدم تحمل الأداء.

- يتم تبادل الأماكن كما توضحه الاسهم.



- يشغل اللاعبون مركز الجناح الايسر كل لاعب معه كرة , يقف لاعب ثابت في مركز الجناح الايمن في نصف الملعب الاخر. وكذلك لاعبين ثابتين احدهم على خط الجانب والاخر على خط منتصف الملعب كما يوضحة الشكل.

- يجهز الملعب باعلام على ابعاد متساوية امام مركز الجناح الايسر , يوضع مقعد سويدي على خط ال ٩م في مركز الظهير الايمن. كذلك صندوق للكرات في مركز الجناح الايسر في نصف الملعب الاخر.

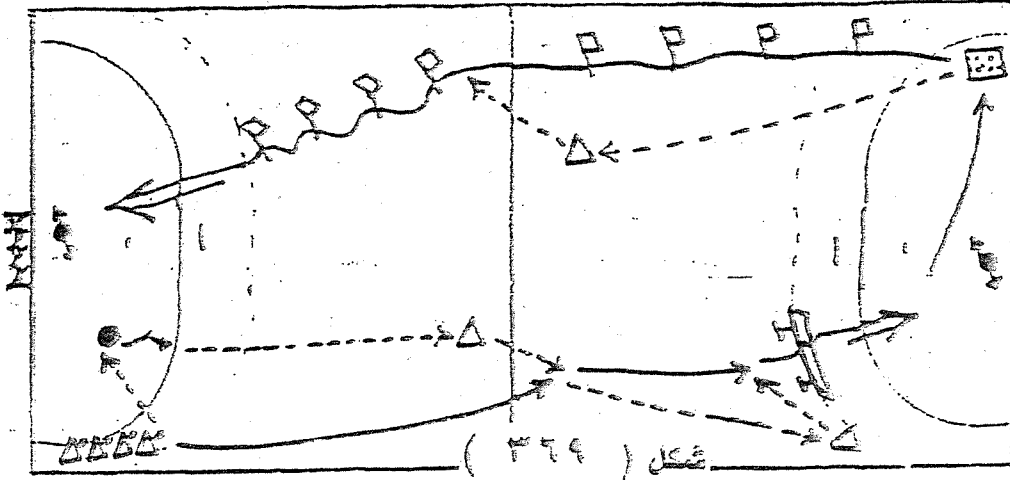
- يبدأ التمرين بخروج الجناح الايسر بالجري وتخطيط الكرة زقزاق بين الاعلام. وعند وصوله الى خط منتصف الملعب. يمرر تمريرة طويلة للجناح الايمن في نصف الملعب الاخر ويجري ليستلم مرة اخرى ويدخل للتصويب على المرمى. ثم يجري ليأخذ كرة اخرى من الصندوق ويمرر للاعب الثابت على خط الجانب ثم يستلم ويمرر للاعب الثابت على خط المنتصف ثم يستلم ثم يمرر للاعب الثالث الثابت ثم يستلم ويدخل للارتقاء من على المقعد للتصويب على المرمى. ثم يأخذ الكرة مرة اخرى من المرمى ويقف في مركز الجناح الايسر " البداية "

- يجب مراعاة فترات الراحة المناسبة بين كل دورة اداء واخرى حيث ان هذا التمرين يخدم بشكل مباشر تحمل الاداء.

- أداء تنطيط الكرة بين الاعلام "الزقراق" يجب ان يتم بسرعة مع إستخدام كلتا اليدين
اثناء تغيير اتجاه الجري ، وعند الاستلام من الجناح الثابت للتصويب يجب ان يكون
بأقصى سرعة.

- بعد اداء التصويب يجب مواصلة الاداء بدون لحظات توقف لتكملة الجملة المهارية.
- يجب ان يقوم لاعب بالجلوس على المقعد السويدي حتى يتم تثبيتة اثناء اداء الارتقاء من
اعلاه لتوافر عوامل الامن والسلامة اثناء الاداء .

١٢- (شكل ٣٦٩)



- يشغل اللاعبون مركز الجناح الايسر مع إستعواز كل لاعب على كرة ، يقف لاعبين
ثابتين في كلا نصفي الملعب بالقرب من خط المنتصف كذلك لاعب ثابت في مركز
الجناح الايمن ويوضع مقعد سويدي في مركز الظهير الايمن في نصف الملعب الاخر على
خط ال ٩م ، كما توضع ثمانية اعلام ، اربعة في كل نصف ملعب وعلى ابعاد متساوية كما
يوضح الشكل ، ويقف حارسين للمرمىين .

- يبدأ التمرين بتمرير من الجناح الايسر لحارس المرمى ثم يجري للهجوم الخاطف ،
يمرر حارس المرمى للاعب الممرر الثابت في نصف ملعبه الذي يستلم ويمرر الجناح
الثابت في نصف الملعب الاخر ويستلم ويأخذ الارتقاء من فوق المقعد السويدي للتصويب
على المرمى ثم يجري لياخذ كرة من الصندوق في مركز الجناح الايسر ويمرر للاعب

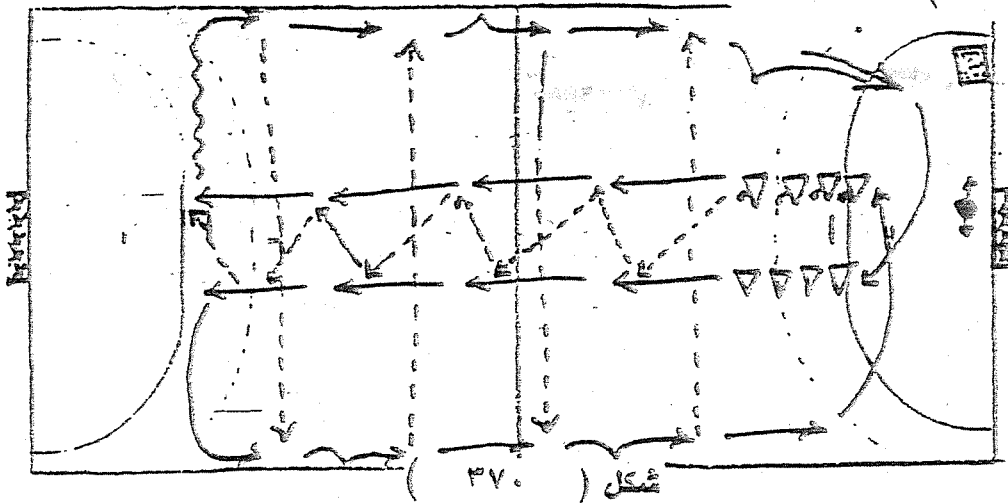
الثابت الآخر ثم يجرى زقراق بين الاعلام بدون كرة وعند وصوله لحظ المنتصف يستلم مرة اخرى ويجرى زقراق باستخدام الكرة , وينهى بالتصويب على المرمى , ويأخذ كرة مرة اخرى ويقف عند نقطة البداية (الجناح الايسر).

- عند الجرى الهجوم الخاطف يجب ان يكون بأقصى سرعة مع الاستلام والتمرير السريع من اللاعب الثابت.

- اداء الزقراق سواء بدون استخدام الكرة أو بدون إستخدامها يجب ان يكون بأقصى سرعة.

- يجب مراعاة فترات لراحة البينية بين كل دورة اداء .

١٣- (شكل ٣٧٠)



- يقف اللاعبون على هيئة قطارين , بحيث يقابل كل لاعب مستحوز على الكرة لاعب اخر غير آخر غير مستحوز على الكرة.

- يبدأ التمرين بالتمرير القصير والسريع بطول الملعب بين اللاعبين وعند الوصول لمنطقة الـ ١٥ م في نصف الملعب المقابل , يفتح اللاعبون المسافة بينها , بحيث يكون التمرير طويلا وذلك بجريهما على خطى الجانبين مع التمرير والاستقبال من الجرى ثم ينهى بالتصويب على المرمى , ويتم تبادل الأماكن فيما بينهما.

قوة الاداء

القوة المميزة بالسرعة - والقوة الانفجارية

وتعرف بأنها " كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة "

عندما نفرق بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية نجد أن القوة المميزة بالسرعة هي قوة أقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالتكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة، بينما القوة الانفجارية فهي التغلب على قوة أقل من القصوى ولكن في أقصى سرعة ممكنة ويجب أن يكون هناك لحظات زمنية يتوقف عندها اللاعب لتجميع قوته ويلعب العنصرين السابقين دوراً كبيراً في مهارات كرة اليد حيث أنها تعتبر من العناصر الحاسمة في كثير من مهارات كرة اليد ، والتي يعتمد عليها في فعالية الانجاز وكفاءة الاداء.

وعند تنمية القوة المميزة بالسرعة أو القوة الانفجارية تكون :-

الشدة : ما بين ٤٠ - ٦٠ ٪ من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله .

الحجم : لا يزيد التكرار للتمرين الواحد عن ٢٠ مرة ، ومن ٤ - ٦ مجموعات للاداء ولكن بأقصى سرعة ممكنة ويجب التوقف عند بطن الاداء .

الراحة : تؤخذ فترات راحة كاملة لاستعادة الاستشفاء من ٣ - ٤ ق .

طرق التدريب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة - والقوة الانفجارية

التدريب البليومتري

يمكن للاعب كرة اليد الاستفادة من التدريب البليومتري لان مبادئة التوقف أو الفرملة في تحرك واحد ثم تغيير الاتجاه بحركة قوية في الاتجاه العكسي ، هذا الفعل يخدم الاطالة العكسية التي تصنع الانقباض العضلي المركزي .

والتدريب البليومتري هو مجموعة من التمرينات صممت من اجل تنمية قوة المطاطية العضلية ، من خلال ما يعرف بدورة الاطالة والتقصير وطريقة خاصة لتنمية القدرة

الانفجارية التي تحتل أهمية قصوى للاعبى كرة اليد و تستخدم بكثافة فى التصويب والخداع والدفاع، ولقد أشارت الدراسات والابحاث وناقشت امكانية تخزين الطاقة الميكانيكية فى العضلات والاورتار ، فاطالة العضلات والاورتار المضادة ينتج عنه مخزون للطاقة الحركية على شكل طاقة جهد كامن أو تعرف بطاقة الدفع والتي تنطلق عند انقباض العضلات المضادة ، وكلما قصرت الفترة الزمنية فيما بين حدوث الاطالة القصيرة والانقباض الذى يليه كلما حصلنا على زيادة كبيرة فى الاداء وهذا يكون مؤثر بشكل كبير عند اداء الحركات الترددية السريعة وتظهر الحركات الترددية فى التمرير والتحركات الدفاعية ، حيث تسمى الحركات المفردة ، ومن أهم الدراسات التى أثبتت ايجابية وفعالة تأثير التمرينات البليومترية على سرعة الاداء المهارى دراسة ياسر دبور ، حيث يتضمن برامج التدريب البليومتري على تمرينات الوثب المتعدد والحجل والارتداد فى المكان أو الوثب مع الاقتراب من مسافات طويلة وقصيرة والالتقاء بالرجلين ورجل واحدة كذلك الوثب على حفر رمليّة من ارتفاعات مختلفة مع مراعاة قصر الفترة الزمنية ما بين الاطالة والتقصير والانقباض الذى يليها حتى يمكن الاستفادة من مخزون طاقة المطاطية .

اعتبارات خاصة يجب أن يراعيها المدرب عند استخدام التمرين البليومتري فيما يلى :

- ١ - يأخذ الفاشئين تدريبة واحدة أو تدريبتين فى الاسبوع .
- ٢ - يمكن أن يستخدم بعد وحدة تدريب الانتقال بحمل معتدل .
- ٣ - استخدام الحجل السريع على رجل واحدة اكثر من كلتا الرجلين لمسافة من ٢٠ - ٤٠ ياردة لقتمية البدء الانفجاري .
- ٤ - يجب أن يشتمل البرنامج على استخدام القفزات القصيرة ذات الشدة العالية قبل تدريب العدو الفعلى ثم يحقبه القفز الاطول بعد تدريب العدو .

محتوى البرنامج البليومتري للاعبى كرة اليد :

- اشتمل البرنامج على (٢٦) تمرين بليومتري .
- استغرق تنفيذ البرنامج ثمانية اسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبيه ، وبمعدل ثلاث وحدات تدريب اسبوعيا .

- بلغ زمن تطبيق البرنامج داخل الوحدة التدريبية ٣٠ دقيقة وتم تنفيذها في نهاية الوحدة التدريبية .

اسس وضع البرنامج البليومتري للاعبى كرة اليد

١ - أن تشكل التمرينات البليومتريه بالتسلسل التالى (تمرينات الرجلين-الذراعين-الرجلين).

٢ - الاحتفاظ بالطريقة التموجية لاجزاء الوحدة .

٣ - تطبيق مبدأ انتقال أثر التدريب .

٤ - تطبيق تشكيل الحمل المتدرج فى كل اجزاء الوحدة .

خصائص حمل البرنامج البليومتري للاعبى كرة اليد

١ - استخدام شدة تتراوح من ٧٥ : ٩٠ ٪ من أقصى قدرة للاعبين للمسافات الافقية بين

الادوات والمسافات الرأسية للادوات .

٢ - استخدام شدة تتراوح من ٩٠ : ١٠٠ ٪ من أقصى قدرة للاعبين للمسافة الافقية بين

آخر أداه والخط الاخير .

٣ - تشكيل درجة الحمل الاسبوعية بالطريق التموجية بتشكيل ١ : ٣ .

٤ - نسبة العمل بالنسبة للراحة ١ : ١ ، ١ : ٢ .

٥ - تطبيق مبدأ الراحة الايجابية .

٦ - يكرر التمرين الواحد من ٤ : ٨ مرات فى مجموعات من ١ : ٣ مجموعات للتمرين

الواحد .

٧ - ينفذ البرنامج بمعدل ٣ وحدات اسبوعية .

٨ - تنفذ الوحدات فى اليوم الاول والثانى والخامس من كل اسبوع .

محتوى التمرينات البليومتريه

١ - (وقوف مواجهة خطوط مرسومة على مسافات مناسبة) الوثب أماماً - عالياً ثم

رفع ركبة والعجل على الرجل الاخرى أماماً - عالياً بالتبادل . " رجلين "

٢ - نفس التمرين السابق ولكن الجنب مواجهة الخطوط (وقوف الجنب مواجهة خطوط مرسومة على الأرض على مسافات مناسبة) الوثب جانبا " عاليا " ثم رفع ركبة والحجل على الرجل الاخرى خلفا " عاليا " بالتبادل . " رجلين "

٣ - نفس التمرين السابق ولكن الظهر مواجهة الخطوط (وقوف الظهر مواجهة خطوط مرسومة على الأرض على مسافات مناسبة) الوثب خلفا " عاليا " ثم رفع ركبة والحجل على الرجل الاخرى خلفا " عاليا " بالتبادل . " رجلين "

٤ - (وقوف موجة خطوط مرسومة على الأرض على مسافات مناسبة) الخطو أماما " عاليا " بالتبادل فالحجل أماما " عاليا " بالرجل الاخرى بالتبادل . " رجلين "

٥ - (وقوف الذراعان أماما ") السقوط أماما أسفل للوصول لوضع الانبطاح المائل ثم دفع الأرض باليدين " ذراعين "

٦ - (وقوف " قفحا " اثنان الركبتان نصفاً " لمي الرقبة) الوثب عاليا يد الركبتين كاملا ودفع الأرض بالقدمين .

٧ - (وقوف موجة حبال أفقية على ارتفاع مناسب وعلى مسافات مناسبة وخط مويوم على الأرض على مسافة مناسبة) الوثب أماما عاليا من فوق الحبال ثم ركبة والحجل على الرجل الاخرى أماما عاليا بالتبادل فوق الحبال

٨ - _ وقوف الجنب مواجهة حبال أفقية على ارتفاع مناسب وعلى مسافات مناسبة وخط مرسوم على الأرض على مسافة مناسبة) الوثب جانبا عاليا من فوق الحبال ثم رفع ركبة والحجل على الرجل الاخرى جانبا عاليا بالتبادل من فوق الحبال .

٩ - (وقوف الظهر مواجه حبال أفقية على ارتفاع مناسب وعلى مسافات مناسبة خط مرسوم على الأرض على مسافة مناسبة) الوثب خلفا عاليا من فوق الحبال ثم رفع ركبة والحجل على الرجل الاخرى خلفا عاليا بالتبادل من فوق الحبال .

١٠ - (وقوف مواجهة " صناديق " على مسافات مناسبة وخط مرسوم على الأرض على مسافة مناسبة) الوثب أماما عاليا لصعود فوق الصندوق رقم (١) فالهبوط على الأرض فالوثب أماما عاليا لصعود مرة أخرى لصعود فوق الصندوق الاخرى بالتوالي ثم الحجل

أماما عاليا لصعود فوق الصندوق رقم (١) فالهبوط على الأرض برجل الارتكاز والحبل أماما عاليا بالتبادل لصعود فوق الصناديق الأخرى بالتوالي .

١١ - (وقوف الجنب مواجهة صناديق على مسافات مناسبة وخط مرسوم على الأرض على مسافة مناسبة) الوثب جانبا عاليا لصعود فوق الصندوق رقم (١) فالهبوط على الأرض فالوثب جانبا عاليا مرة أخرى لصعود فوق الصناديق الأخرى بالتوالي ثم الحبل جانبا عاليا لصعود فوق الصندوق رقم (١) فالهبوط برجل الارتكاز والحبل جانبا بالتبادل لصعود فوق الصناديق الأخرى بالتوالي .

١٢ - (وقوف الظهر مواجهة صناديق على مسافات مناسبة وخط مرسوم على الأرض على مسافة مناسبة) الوثب خلفا عاليا فوق الصناديق رقم (١) فالهبوط على الأرض فالوثب خلفا عاليا مرة أخرى لصعود فوق الصناديق الأخرى بالتوالي ثم الحبل خلفا عاليا لصعود فوق الصندوق رقم (١) فالهبوط على الأرض برجل الارتكاز والحبل خلفا عاليا بالتبادل لصعود فوق الصناديق الأخرى بالتوالي .

١٣ - (وقوف عال على صندوق مواجهة خط مرسوم على الأرض على مسافة مناسبة) الهبوط على الأرض فالوثب أماما عاليا ثم الحبل أماما عاليا لصعود فوق الصندوق فالهبوط على الأرض برجل والارتكاز والحبل أماما عاليا بالتبادل .

١٤ - (وقوف عال على صندوق مواجهة حبل على ارتفاع مناسب ومسافة مناسبة وخط مرسوم على الأرض على مسافة مناسبة) الهبوط على الأرض فالوثب أما عاليا للمرور من فوق الحبل ثم الحبل أماما عاليا لصعود فوق الصندوق فالهبوط على الأرض برجل الارتكاز والحبل أماما عاليا بالتبادل للمرور من فوق الحبل .

١٥ - (وقوف عال على صندوق الجنب مواجهة حبل على ارتفاع مناسب ومسافة مناسبة وخط مرسوم على الأرض على مسافة مناسبة) الهبوط على الأرض فالوثب جانبا عاليا للمرور من فوق الحبل ثم الحبل جانبا عاليا لصعود فوق الصندوق فالهبوط على الأرض برجل الارتكاز والحبل جانبا عاليا بالتبادل للمرور من فوق الحبل .

١٦ - (وقوف عال صندوق الظهر مواجهة حبل على ارتفاع مناسب ومسافة مناسبة وخط مرسوم على الارض على مسافة مناسبة) الهبوط على الارض فالوثب خلفا عاليا للمروق من فوق الحبل ثم الحبل خلفا عاليا لصعود فوق الصندوق فالهبوط على الارض برجل الارتكاز والحبل خلفا عاليا بالتبادل للمروق من فوق الحبل .

١٧ - (انبطاح مائل عال مواجهة مقعد استناد اليدين على سطح المقعد) دفع سطح المقعد باليدين عاليا خلفا للهبوط على الارض فدفع الارض باليدين لصعود فوق سطح المقعد باليدين مرة أخرى

١٨ - أ (انبطاح مائل عميق فتحا الظهر مواجهة الزميل موجة طرف مقعد سويدي استناد الفخذين على يدي الزميل واليدين على سطح المقعد السويدي

ب - (وقوف فتحا مواجهة ظهر الزميل موجة طرف مقعد سويدي . الذراعان مائلا أماما أسفل . مسك فخذى الزميل باليدين) .

أ - دفع سطح المقعد السويدي باليدين مع تقوس الجذع خلفا ثم السقوط أماما أسفل على الارض فدفع الارض باليدين لصعود على سطح المقعد مرة أخرى
ب - الخطو أماما .

١٩ - (وقوف مواجهة الزميل على مسافة أحد الزميلين مسك كرة طيية أمام الصدر باليدين) تبادل تمرير الكرة بأقصى سرعة باليدين للزميل .

٢٠ - (وقوف مواجهة الزميل على مسافة مناسبة . الذراعان مائلا أماما عاليا . إحدى الزميلين مسك كرة طيية باليدين) تبادل تمرير الكرة بأقصى سرعة باليدين للزميل .

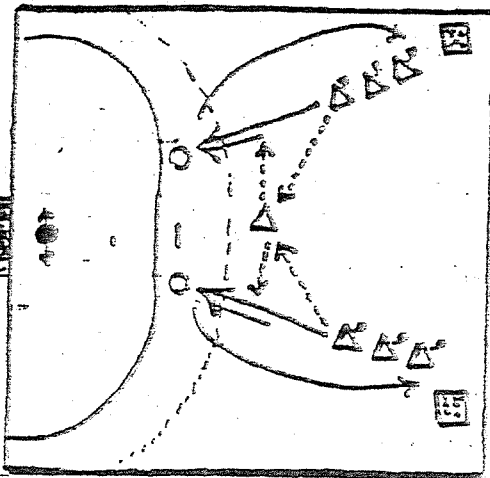
٢١ - (وقوف مواجهة وسادة تدريب ساعد أماما . استناد اليد على الوسادة) دفع الوسادة مائلا أماما عاليا ثم فرملة اندفعها للخلف مرة أخرى بالتبادل .

٢٢ - (وقوف فتحا مواجهة وسادة تدريب مائلا أماما عاليا باليد ثم فرملة اندفعها للخلف مرة أخرى بالتبادل .

٢٣ - (وقوف فتحا مواجهة وسادة تدريب زراع مائلا أماما عاليا استناد اليد على الوسادة) دفع الوسادة مائلا أماما عاليا باليد ثم فرملة اندفعها للخلف مرة أخرى بالتبادل .

- ٢٤ - (وقوف فتحا مواجهة وسادة تدريب زراع جانبيا استناد اليد على الوسادة) دفع الوسادة مائلا أماما عاليا باليد ثم غرطة اندفعها للخلف مرة أخرى بالتبادل .
- ٢٥ - (وقوف فتحا الجنب مواجهة وسادة تدريب زراع مائلا جانبيا عاليا استناد اليد على الوسادة) دفع الوسادة مائلا أماما عاليا باليد ثم اندفعها للخلف مرة أخرى بالتبادل .
- ٢٦ - (وقوف فتحا مواجهة وسادة تدريب الذراعان مائلا أماما عاليا استناد اليدين على الوسادة) دفع الوسادة مائلا أماما عاليا باليدين ثم غرطة اندفعها للخلف مرة أخرى .

تدريبات مهارية لتنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية الخاصة في كرة اليد



١- (شكل ٣٧١)

- يقف اللاعبون في مركزي الظهير الايمن والايسر على هيئة قطار كل لاعب مستحوذ على كرة ويقف لاعب مرمر ثابت على خط ال ٩م امام خط ال ٧م، يقف مدافع امام كل قطار لعمل حائط صد.

- يتبادل كل من الظهير الايمن والايسر التمرير إلى اللاعب الثابت ثم يستلم من الجري ويقوم بالتصويب

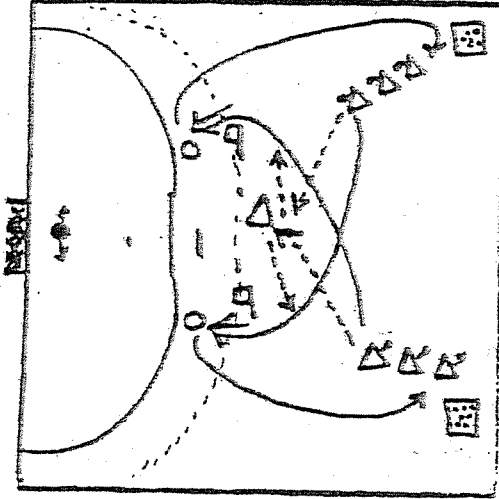
بالوثب العالي من فوق حائط صد المدافع ومن خارج ال ٩م

- يجب التركيز على تتابع الدخول السريع للظهيرين للاستلام والتصويب حتى نعطي فرصة لحارس المرمى من الاستجابة لصد الكرة من المركزي الظهيرين بسرعة.
- يمكن التنوع في اشكال التصويب من حيث تصويب من الجري او بخطوة الارتكاز -

او من اسفل مستوى الحوض ويتم ذلك طبقا لاستجابة المدافع:

- يمكن اداء حركات خداعية قبل اداء التصويب من كل الظهيرين

٢- (شكل ٣٧٢)

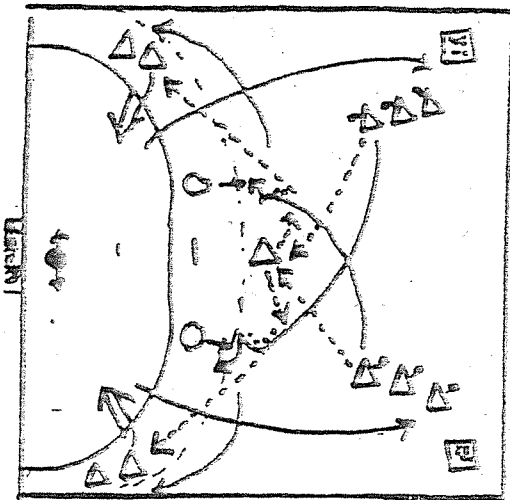


شكل (٣٧٢)

- يحتل اللاعبون مركزى الظهير الايسر والظهير الايمن على هيئة قطار كل لاعب يستحوذ على كرة، يوضع قمعين امام كل قطار، كذلك يقف لاعب ممرر ثابت على خط ال ٩م، وامام كل قطار مدافع يتبادل الظهيرين التمرير للممرر الثابت والجرى فى المركز العكسى للاستلام والتصويب من مركز الظهير العكسى بمعنى يصوب الظهير الايمن من مركز الظهير الايسر والعكس.

- يجب ان يكون الدفاع ايجابى لمنع المصوب من احراز هدف.
- يحاول الظهير احراز الكرة هدف باستخدام اواختيار نوع التصويب والخداع المناسب للموقف.

٣- (شكل ٣٧٣)



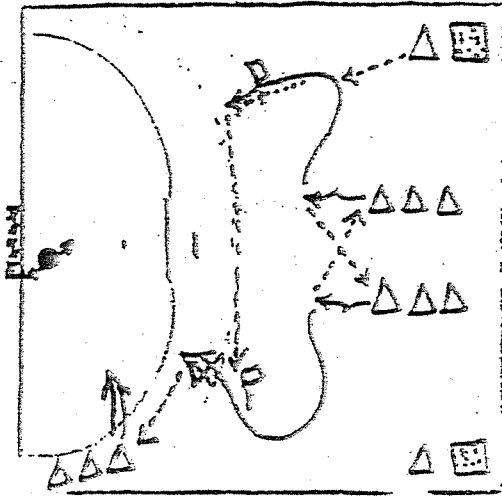
شكل (٣٧٣)

- نفس التمرين السابق ولكن يزداد لاعبين لاشغال مركز الجناح الايسر وكذلك لاعبين لاشغال مركز الجناح الايمن كذلك يوقف مدافعية لمقابلة الظهيرين ويكون الدفاع ايجابى جدا لوقف ايجابية المهاجم المندفع والمستحوذ على الكرة.

- يتبادل الظهيرين التمرير للاعب الممرر الثابت ثم يجرى ويستلم الكرة فى المركز العكسى فى الوقت نفسه يقابلة المدافع لايقافة، يقوم الظهير بتمرير الكرة للجناح المجاور له الذى يستلم ويصوب على المرمى.

- يجب ان يركز الظهير اولا فى الخداع والتصويب تحت الضغط الدفاعى واذا فشل يمرر الجناح الذى ينهى بالتصويب.
- يتواجد دائما صندوقين للكرات فى مركزى الظهيرين.

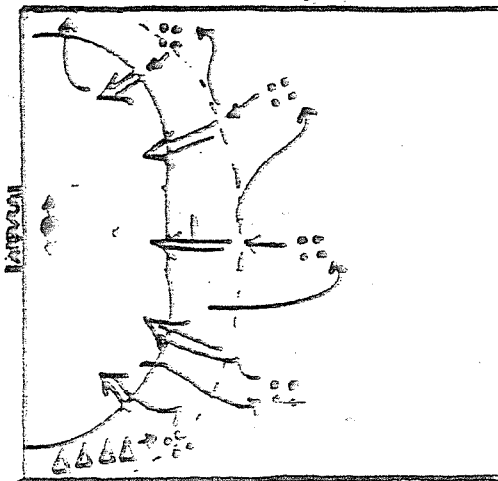
٤- (شكل ٣٧٤)



شكل (٣٧٤)

- نفس التمرين السابق ولكن يشغل مركز الجناح الايسر الذى يستلم من الظهير الايسر بعد قيامه بحركة خداعية قبل التمرير للجناح المصوب.

٥- (شكل ٣٧٥)

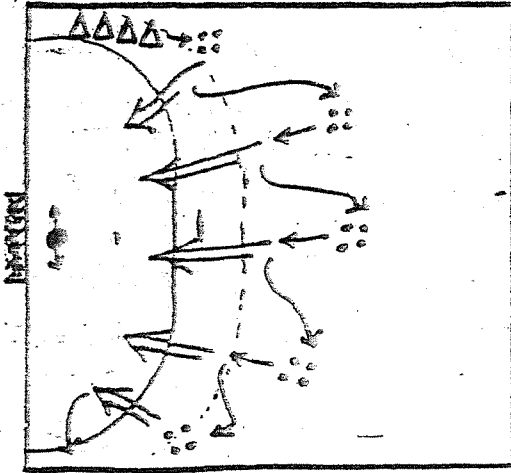


شكل (٣٧٥)

- يشغل جميع اللاعبين مركز الجناح الايسر.
- توضع مجموعه من الكرات بعدد اللاعبين فى كل مركز.
- يجرى اللاعب من مركز الجناح الايسر لياخذ كرة من كل مراكز اللعب ويدخل بالتصويب من جميع المراكز.

- يمكن تنويع التصويب المستخدم سواء بتصويب بالوثب أو بخطوة الارتكاز أو من الجرى أو من أسفل مستوى الحوض... الخ
- يمكن عمل مباراة بين اللاعبين أو اللاعب الذى يفوز هو الذى يتمكن من احراز اكبر من الاهداف.

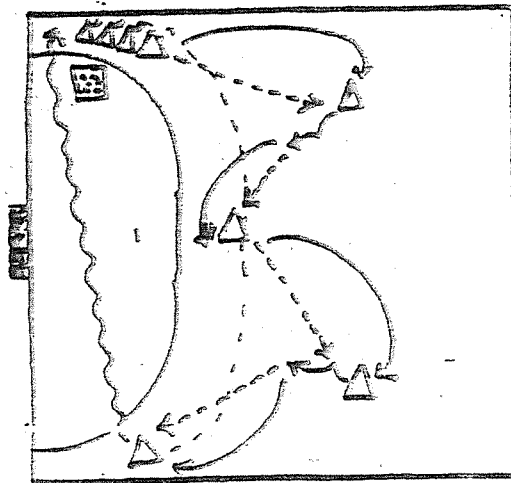
٦- (شكل ٣٧٦)



شكل (٣٧٦)

- نفس التمرين السابق ولكن يشغل جميع اللاعبين مركز الجناح الايمن. ويكون اتجاه الجرى عكس التمرين السابق.

٧- (شكل ٣٧٧)

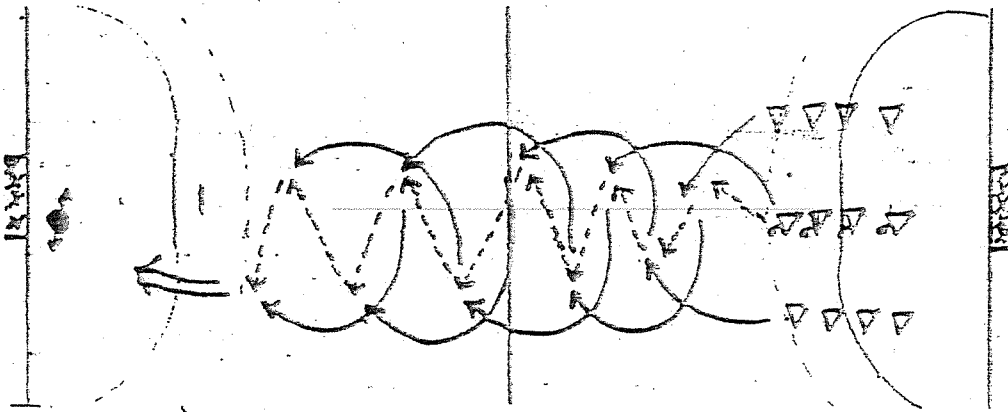


شكل (٣٧٧)

- يشغل اللاعبون مركز الجناح الايمن - ويتواجد لاعب واحد فى مركز الظهير الايمن ولاعب الدائرة ولاعب فى الظهير الايسر والجناح الايسر.
- يبدأ التمرين بتمريره من الجناح الايمن للظهير الايمن ثم يجرى ليحتل مكانة, يضغط الظهير الايمن ويمرر للاعب الدائرة الذى يستلم خارج ال ٩ م وهو بدوره يمرر للظهير الايسر الذى يضغط ويمرر للجناح الايسر الذى يقوم بتنطيط الكرة للوصول الى مركز الجناح الايمن.

- يتم تبادل الاماكن فى اتجاه الكرة كما هو واضح فى الشكل
- يجب التركيز على ان يكون التمرير من قبل الظهيرين بعد اداء الضغط بالكرة , كذلك خروج. لاعب الدائرة لاستلام الكرة من خارج الـ ١٠م.

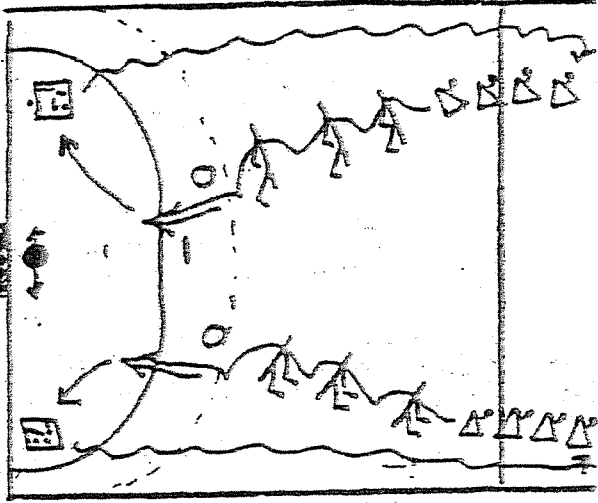
٨- (شكل ٣٧٨)



شكل (٣٧٨)

- يقف اللاعبون على ثلاث قطارات , بحيث تكون الكرات مع القطارات الذى فى المنتصف
- يجرى الثلاث لاعبون على هيئة تبادل المراكز "الساقية" مع تبادل التمرير فيما بينهم , مع الانتهاء بالتصويب على المرمى.
- يكون تبادل المراكز من خلال الجرى من خلف اللاعب الذى تم التمرير لة , يجب انتهاء الجرى يقول الملعب فى اقل عدد من التمريرات.
- يتم التمرير بأقصى سرعة لخروج الكرة من اليد.
- يتبادل اللاعبون أماكنهم بتوافق وتوقيت متزامن مناسب حتى لا يؤثر ذلك على دقة الاستلام والتمرير.

٩- (شكل ٣٧٩)



- يقف اللاعبون على هيئة قطارين عند منتصف الملعب كل قطار مواجهة مركز الظهير الايسر والايمن ، يوضع على امتداد مركزي الظهيرين حواجز بارتفاع مناسب ثلاث أو أربع حواجز ، يجري اللاعب ويثبت من فوق الحواجز بالقدمين معا ويبدد الكرة ، ثم يدخل للتصويب بالوثب مع وجود حائط صد من قبل المدافع.

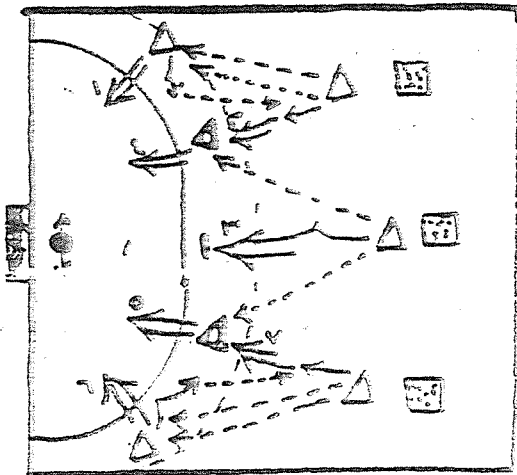
شكل (٣٧٩)

- يجب ان يكون دخول اللاعبين للتصويب بالتبادل حتى نعطي فرصة لحارس المرمى لصد التصويبة.

- بعد التصويب يجري اللاعب لاخذ كرة من الصندوق ويرجع الى مركزه أو المركز الاخر.

- هذا التمرين الصلاحيات البدنية للتصويب بالوثب من قوة مميزة بالسرعة للمضلات العاملة في الأداء.

١٠- (شكل ٣٨٠)



- يشغل اللاعبون مراكز الجناح الايسر والظهير الايسر وصانع الالعاب والظهير الايمن والجناح الايمن ، ولاعبين على الدائرة دائري ايمن ودائري ايسر .

- يتواجد صندوق للكرات في مراكز الخط الخلفي .

شكل (٣٨٠)

- يبدأ التمرين على التريب الآتى:

- ١ - تمريره من الظهير الايمن للجناح الايسر الذى يصوب على المرمى.
- ٢ - تمريره من الظهير الايمن الى الجناح الايمن الذى يرد التمريره مرة ثانية للظهير الذى يستلم ويصوب على المرمى.
- ٣ - يأخذ صانع الالعاب كرة من الصندوق ويدخل للتصويب
- ٤ - يستلم لاعب الدائرة الايمن تمريره من صانع الالعاب ويصوب بالسقوط داخل ال ٦م.
- ٥ - يستلم لاعب الدائرة الايسر تمريره من صانع الالعاب ثم يصوب بالسقوط داخل ال ٦م.
- ٦ - يستلم الجناح الايسر تمريره من الظهير الايسر ثم يدخل للتصويب على المرمى.
- ٧ - يمرر الظهير الايسر تمريره للجناح الايسر ثم يستلم مرة اخرى ويدخل للتصويب.
- يمكن ان يؤدي لاعبي الدائرة دور المدافع اثناء تصويب صانع الالعاب والظهيرين.

- يبدأ التمرين على التريب الآتى:

- ١ - تمريره من الظهر الايمن للجناح الايسر الذى يصوب على المرمى.
- ٢ - تمريره من الظهر الايمن الى الجناح الايمن الذى يرد تمريره مرة ثانية للظهر الذى يستلم ويصوب على المرمى.
- ٣ - يأخذ صانع الالعاب كرة من الصندوق ويدخل للتصويب
- ٤ - يستلم لاعب الدائرة الايمن تمريره من صانع الالعاب ويصوب بالسقوط داخل ال٦م.
- ٥ - يستلم لاعب الدائرة الايسر تمريرة من صانع الالعاب ثم يصوب بالسقوط داخل ال٦م
- ٦ - يستلم الجناح الايسر تمريره من الظهر الايسر ثم يدخل للتصويب على المرمى.
- ٧ - يمرر الظهر الايسر تمريره للجناح الايسر ثم يستلم مرة اخرى ويدخل للتصويب.
- يمكن ان يؤدى لاعبى الدائرة دور المدافع اثناء تصويب صانع الالعاب والظهيرين.

حارس المرمى

يلعب حارس المرمى دورا أساسيا في الفريق حيث يعتبر اللاعب الأخير أو الحلقة الأخيرة من السلسلة الدفاعية ، وأن أى خطأ يرتكبه ينتج عنه احراز هدف ، لذلك فمن أهميه الاهتمام بإعداد حارس المرمى بدنيا ومهاريا وخططيا ، حيث يجب أن لا يقل طوله عن ١٩٠ : ١٩٥ سم ، وإذا كان أقل من ذلك طولا يجب أن يتميز بقدرة عالية في اللياقة البدنية من قوة وسرعة رد فعل .

لأن سرعه الكرة في الهواء تصل من ٢٥م/ث - ٣٠م/ث وهى اعلى بكثير من قدرة حارس المرمى الحركية . لذلك يجب الاهتمام برفع قدرته الحركية الخاطفة وكذلك قدراته الفنية والذهنية .

العناصر الفنية الخاصة لحارس المرمى :

١- التحرك لأخذ الاوضاع الاسسية.

يجب أن يكون حارس المرمى فى حالة حركة دائبة لشغل اكبر حيز من خلال خطوات سريعة - وسرعة فى الخروج لصد الكرة فى خطوات متلاحقة وعلى بعد ما بين ٢٥ : ٣٠ سم من خط المرمى على شكل قوس مع التركيز على الذراع المصوبه للاعب بحيث تتوافق السرعة الحركية لحارس المرمى مع سرعة الكرة .

٢- اخذ وضع الاستعداد للصد:

وهو هام فى نجاح الدفاع عن المرمى من خلال وضع الذراعين والقدمين والجسم ، ووضع الاستعداد يتوقف على مكان التصويب الى .

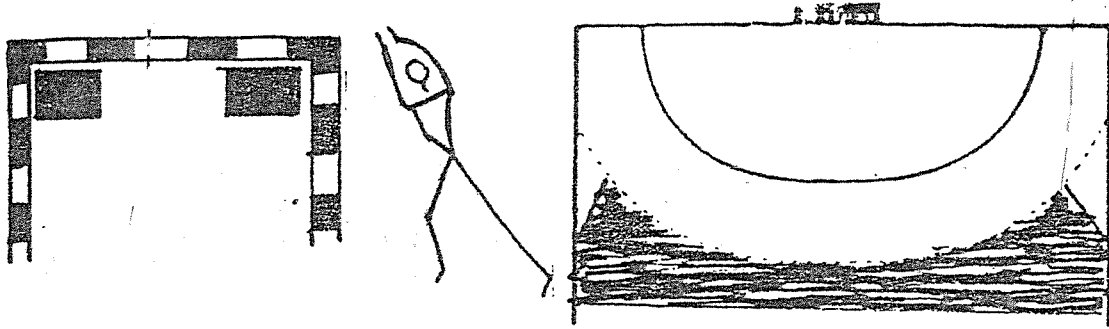
أ- وضع الاستعداد فى حالة التصويب من الوسط .

ب- وضع الاستعداد فى حالة التصويب من الاجنحة .

أولا: وضع استعداد الصد فى حالة التصويب من (الخط الخلفى) الظهيرين وصانع اللعب .

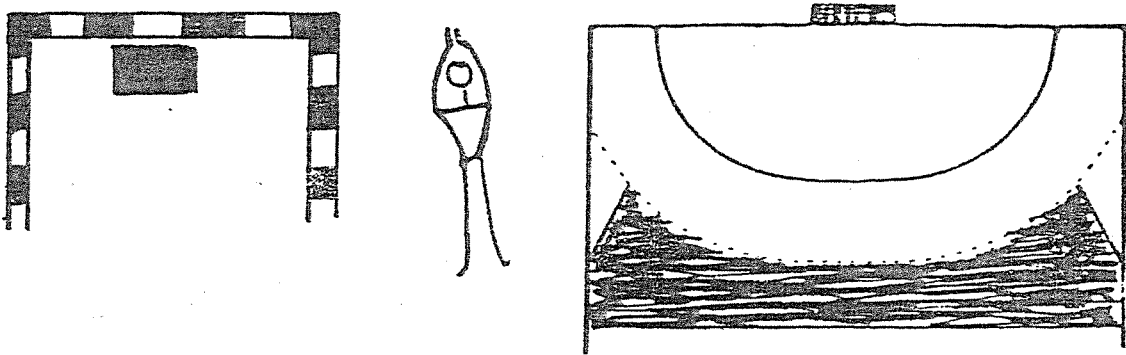
(١) التصويب في المنطقة العليا من المرمى.

أ- حيث يدفع حارس المرمى الجسم بواسطة الرجل الأبعد ، ليأخذ الجسم الوضع القطري مع رفع اليدين لأعلى وميل الجذع حتى الكرة ، ويمكن أن يكون الصد بيد واحدة أيضا (شكل ٣٨١).



شكل (٣٨١)

ب- اذا كانت الكرة في المنطقة العليا فيتم رفع اليدين لاعلى مع السيطرة على الكرة بإيقافها امام الجسم بعد صدها . (شكل ٣٨٢).

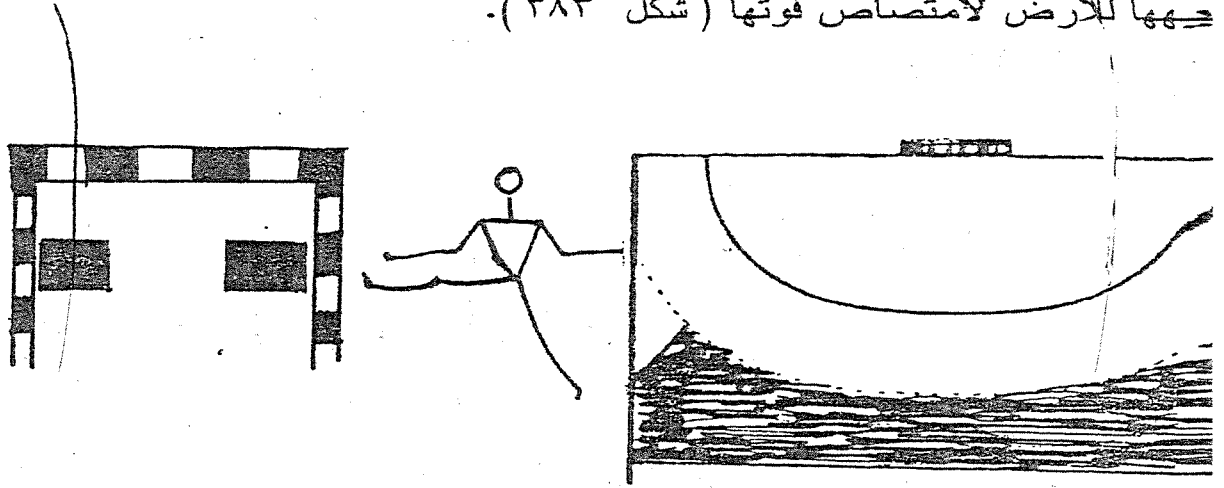


شكل (٣٨٢)

(٢) التصويب في المنطقة الوسطى من المرمى

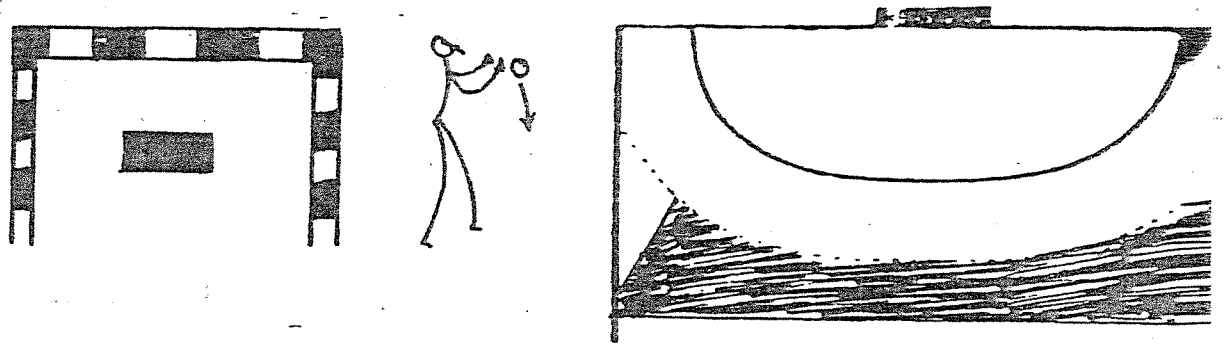
أ- ترفع الرجل العكسية مع فرد الرجل القريبة ورفعها مع حركة الذراع القريبة غير للفردة لصد الكرة عند ما تكون الكرة على الجانبين .

كانت الكرة في منتصف المرمى ، يتم صد الكرة بالصدر أو باليدين لوقفها
 عنها للأرض لامتناس قوتها (شكل ٣٨٣) .



شكل (٣٨٣)

إذا كانت الكرة في منتصف المرمى فيتم الصد باستخدام اليدين أو الصدر مع توجيهها
 الأرض مع السيطرة عليها (شكل ٣٨٤) .

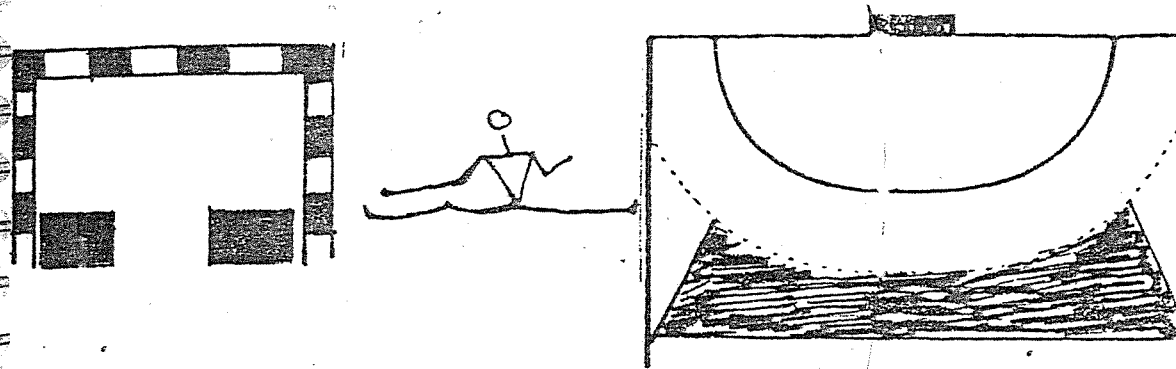


شكل (٣٨٤)

تصويب في المنطقة السفلى من المرمى .

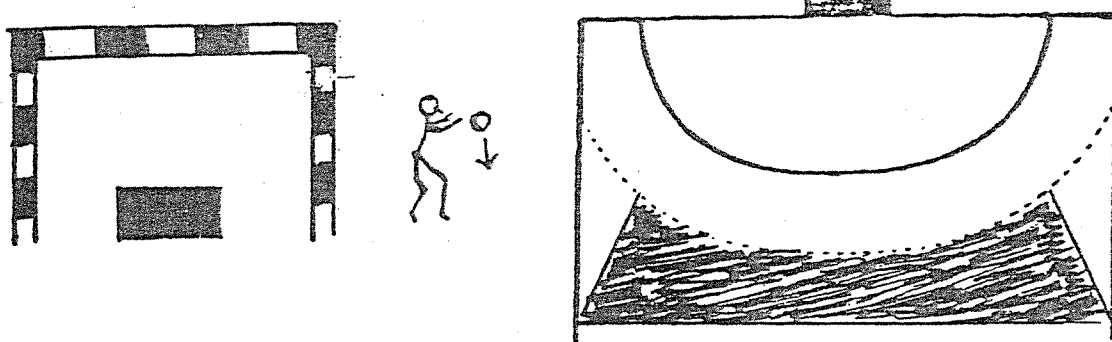
تح القدمين بزوايه اكبر ويميل الجذع للجانب مع مشاركة اليد في نفس الجانب ويمكن
 سبل الوضع إلى (الجرانند كار) واذا توقع الحارس مكان الكرة يمكن صدها بالكف

• (٣٨٥)



شكل (٣٨٥)

ب- تضم الرجلين ويتم الصد بالكفين مع دفع الكرة ناحية الأرض مع ميل الجذع للأمام
(شكل ٣٨٦)



شكل (٣٨٦)

ثانيا: وضع استعداد الصد في حالة التصويب من الخط الامامي ٧ الجناحان الدائرة .

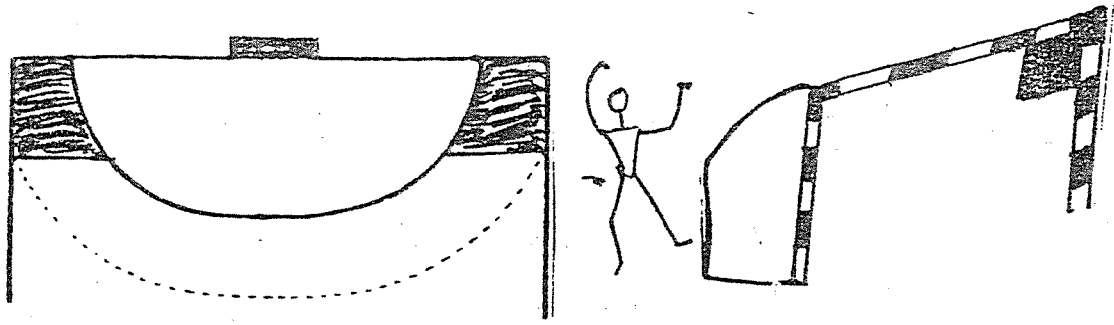
١- التصويب من الاجنحة المنطقة العالية .

أ- في الزاوية البعيدة .

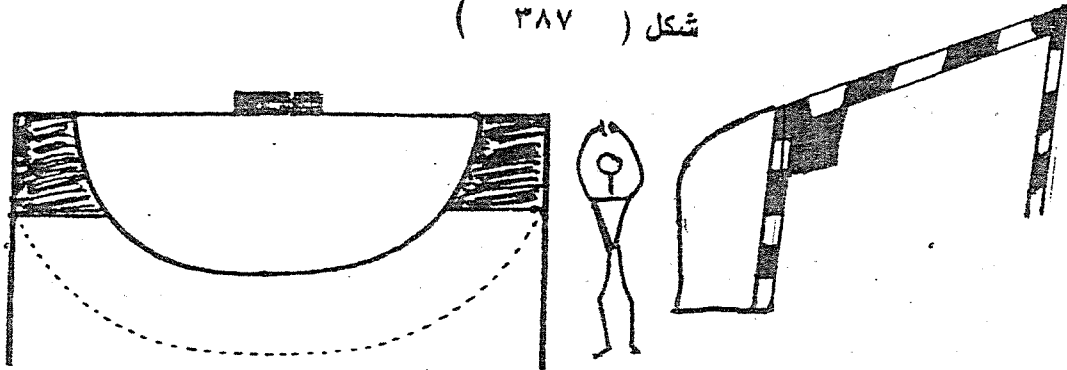
- الدفع بالرجل لتقريب الجسم إلى مكان الكرة وفرد الذراع القريبه ناحية الكرة مع فرد
الرجل القريبه من الكرة .

- اليد القريبه من القائم نصف مفرودة لصد احتمال التسديد في الزاوية القريبه . (شكل

(٣٨٧



شكل (٣٨٧)



شكل (٣٨٨)

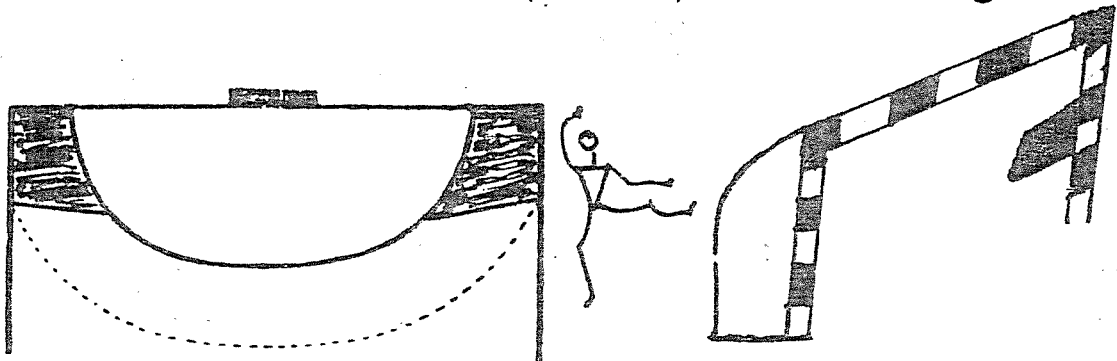
ب- فى الزاوية القريبة .

- ترفع كلتا اليدين لصد الكرة مصحوبة بالكب ناحية الامام أو للخلف لإمتصاص الكرة أمام الصدر أو اخراجها خارج المرمى (شكل ٣٨٨).

٢- التصويب من الاجنحة فى المنطقة المتوسطة .

أ- فى الزاوية البعيدة

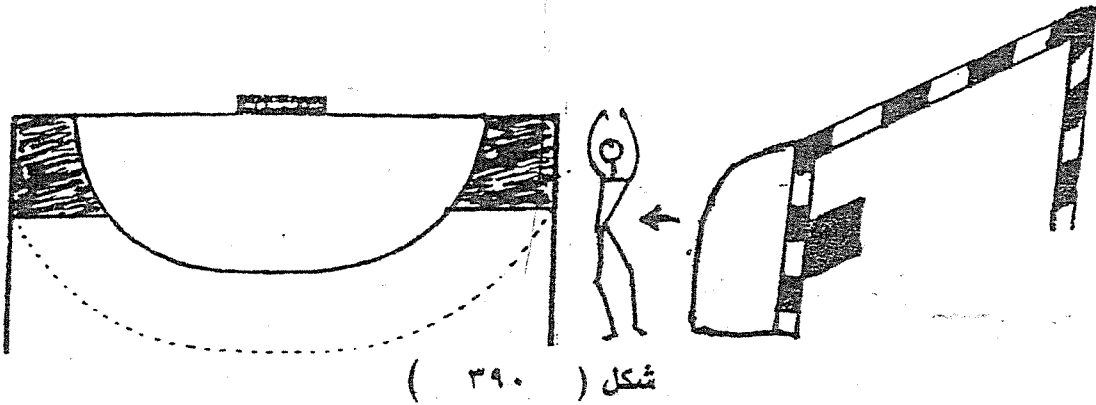
- تفرد الرجل الداخليه حتى الوضع الافقى مع فرد الذراع المناظره فى وضع متوازى مع ميل للجزع ناحية اتجاه التصويب (شكل ٣٨٩).



شكل (٣٨٩)

ب- فى الزاوية القريبة.

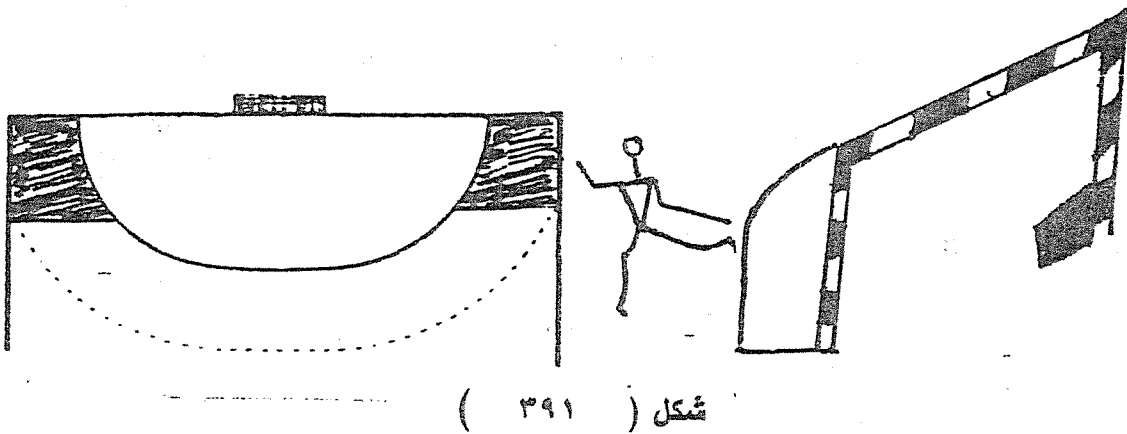
- تحريك الجذع فى اتجاه القائم القريب (شكل ٣٩٠)



٣- التصويب من الاجنحة فى المنطقة المنخفضة.

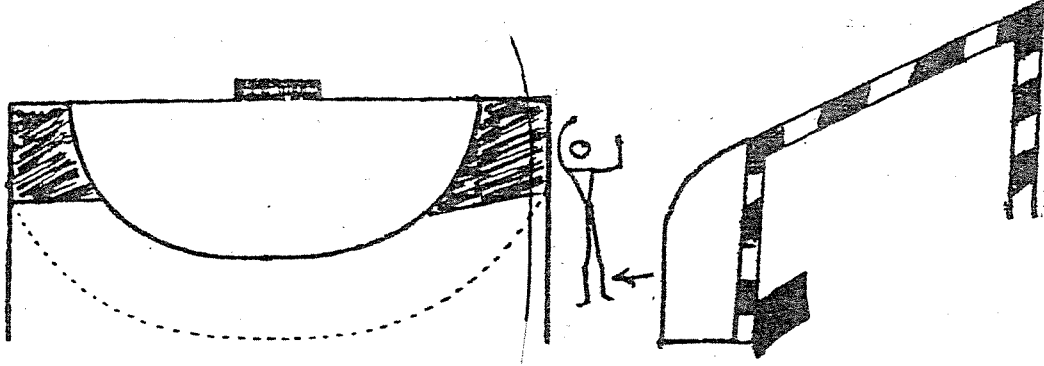
أ- فى الزاوية البعيدة.

تفتح الرجلين مع اقتراب القدم المفرودة والذراع من الارض مع اقصى فيل بالجذع ، مع المساعدة بفرد الذراع الايسر مع الرجل المفرودة (شكل ٣٩١).



ب- فى الزاوية البعيدة

يمكن ضم الرجلين بسرعة أو النزول بسرعة مع وضع الذراعين على جانب الجسم والقدمين مضمومتين لسد الفراغات (شكل ٣٩٢) .



شكل (٣٩٢)

(٣) امتصاص الكرة :

من الأهمية عند صد اللاعب للكرة أن تمتص الكرة ومنعها من الارتداء مرة أخرى للملعب من خلال حركة خاطفة بالكفين أو بكف واحد ، لذلك يجب فتح الأصابع وعدم تطبيق كف اليد عند صد الكرة ، وإذا تعذر امتصاصها فيجب أن توجه الكرة إلى طرفي الملعب وليسى منطقة المنتصف .

ومن العناصر الفنية التى يجب أن يمتلكها حارس المرمى هو قيامه بعمل حركات خداعية بحيث يجبر اللاعب المصوب على توجيه الكرة إلى المكان الذى يستطيع فيه الحارس صد الكرة بسهولة .

والاهداف الخاصه بالتدريب على حراسة المرمى هي :-

أولاً: أهداف التدريب على التواحي البدنية :

- ١- تنمية النضج الحركى العام للحارس كلاعب لكرة اليد.
- ٢- تنمية سرعة رد الفعل فى الاستجابة لحركة الكرة أو لحركة اللاعب أو لمواقف اللعب.
- ٣- تنمية سرعة الانتقال .
- ٤- تنمية سرعة تردد الحركة فى اليدين والقدمين والجذع.
- ٥- تنمية القوة والمرونة - وتحمل سرعة الاداء والرشاقة فى التغيير لأوضاع الجسم .
- ٦- تنمية التوافق فى استخدام الجسم والأطراف.

ثانياً: أهداف التدريب على العناصر المهارية "التكنيكية".

- ١ - تنمية المهارة فى التوجيه الى الجسم نحو الكف المصوبة للكرة.
- ٢ - تنمية المهارة فى تبادل اتخاذ الوضع الاساسى وصد الكرة.
- ٣ - تنمية المهارة فى استخدام الصحيح للجسم والاطراف فى صد الكرات من مراكز التصويب المختلفة.
- ٤ - تنمية المهارة فى امتصاص قوة الكرات المصوبة بالجسم والاطراف, ثم التمرير.
- ٥ - تنمية المهارة فى الصد المزدوج (الصد مرتين متتاليتين).
- ٦ - تنمية المهارة فى الانتقال بين مراكز التصويب فى المرمى.
- ٧ - تنمية القدرة فى تركيز النظر نحو الكرة المصوبة اتجاهه.
- ٨ - تنمية القدرة فى الإحتفاظ بوضع المواجهه بالجسم نحو الكرات المصوبة من قرب

ثالثاً: اهداف التدريب على العناصر الخططية "التكنيكية"

- ١ - تنمية قواعد التعاون بين المدافع والحارس فى مراكز الهجوم المختلفة.
- ٢ - تنمية السرعة فى التطبيق الى لقواعد التعاون بين المدافع والحارس فى الدفاع المنطقة والدفاع بالملزمة
- ٣ - تنمية قدرة الحارس فى التتبع والانتقال لتغطية حركة الكرة فى انواع الهجوم المختلفة.
- ٤ - تنمية سرعة التوقع فى الدفاع ضد التكوينات الاساسية.
- ٥ - تنمية السرعة والالية فى التحول من الدفاع الى الهجوم.
- ٦ - تنمية القدرة على التصرف اللحظى لتسريع حلائ الاشكال المتعددة فى الهجوم الخاطف.
- ٧ - تنمية القدرة على التعاون فى صد الهجوم الخاطف.
- ٨ - تنمية القدرة فى صد رمية السبعة امتار "رمية الجزاء"

أهمية الاختبارات فى كرة اليد

القياس فى كرة اليد يعتمد على تحديد قيم كمية أو كيفية تعبر عن مقدار ما يتمتع به اللاعبون من مستويات فى النواحى البدنية والمهارية والخططية الخاصة باللعب ، وتحديد هذه القيم يجب أن يستخدم فى توجية عملية التدريب واستخدامها ، كبدلية لرسم منحنيات التقدم بالنسبة للاعب خلال موسم التدريب كذلك يحمل القياس على تحديد نواحى القوة والضعف وتقدير فعالية البرنامج التدريبى الموضوع ورسم منحنيات التقدم التى يجب أن تستكمل هذه المنحنيات فى ضوء نتائج قياسات دورية تتم على فترات متلاحقة من موسم التدريب ويجب أن يكون لبرنامج القياس داخل البرنامج التدريبى هدف واضح وجدول زمنى محدد وأدوات قياس مناسبة ومحددة بدقة ، كذلك يجب أن يكون لنتائج القياس واقعية عملية ذات تأثير مباشر على برنامج التدريب كله والاختبارات تعد جزءاً أساسياً فى خطة تحسين المستوى البدنى والمهارى والخططى للاعبى كرة اليد ، حيث أن تحديد مستوى اللاعب أمر ذو أهمية بالنسبة للمدرب لأن تقدم اللاعب بمعدلات جيدة تعتبر مؤشراً لصلاحية المدرب وطريقة وأسلوب التدريب المستخدم ، لذلك يجب على المدرب أن يهتم باختيار الاختبارات التى تقيس القدرة أو المكونات الأساسية للاعب كرة اليد سواء كانت مكونات الاداء البدنى أو المهارى والخططى .

والمدرب الواعى هو الذى يستطيع أن يستخدم العديد من اختبارات المتابعه دون ما اخلال بالعملية التدريبية حيث يحتاج المدرب الى المعلومات الخاصة بحالة اللاعبين فى جميع الاتجاهات بشكل مستمر يصل الى ضرورة معرفة حالة كل لاعب يومياً . وحتى تتعرف بدقة على درجة تحقيق أهداف التدريب من معدل التغيير الذى يحدث فى نمو أداء اللاعبين البدنى أو المهارى أو الخططى الناتج من تأثير عملية التدريب ، وبصفة عامة فإنه لى نستطيع معرفة معدل التغيير الحاصل فى أمر من الامور التى فيها لابد أن تكون لدينا نظرة قبلية (قبل التأثير) ونظرة بعديّة (بعد التأثير) على الامر الذى تؤثر فيه ومن المقارنة والتشخيص بين النظرتين القبليّة والبعديّة نستطيع أن نميز ونقرر معدل التغيير الحادث اذا كان هناك تغيير وبالتالي يصل المدرب الى مضمون عملية التقييم . وسنعرض

فيما يلي بعض نماذج لمقاييس لبعض عناصر الاداء للاعب كرة اليد ، وبعض الوسائل الفعالة في التقييم عن طريق أساليب مختلفة لتحليل المباريات ، حيث تقدم هذا الأسلوب تقدما كبيرا اذ استحدثت اساليب وطرق جديدة لتحليل المباريات عن طريق التسجيل المرئي ، وأصبحت وسيلة ذات فعالية في الوقوف على معلومات صادقة وموضوعية عن مستوى أداء اللاعبين الكمي والكيفي سواء الفردي أو الجماعي أو الفريقى .

وسوف نستعرض بعض الوسائل المستخدمة في هذا النظام

أولا : طرق تحليل المباراة

هو نظام أو طريقة لتقويم أداء اللاعبين أو الفريق ككل سواء كان فى المنافسات أو فى التدريب ، ويتم تقويم اللاعب من خلال تتبع أدائه للمهام الخاصة كالخطط وطرق اللعب المكلف بها كعضو فى الفريق أو من خلال تنفيذ اللاعب لكل هذه المهام مجتمعة ، أما تقويم الفريق فيعنى تتبع أداء الفريق كله خلال المباراة ، وهناك تكون المتابعة قاصره على لاعب واحد أو لجميع أعضاء الفريق فى وقت واحد عند تنفيذهم لبعض المهام الخطئية وذلك عبر تغير وانتقال أحداث المباراة ، وهى أحداث تكون عادة سريعة وخاطفة وهذا النظام يوفر كثير من المعلومات الصادقة عن فريقك أو الفريق المنافس مما يسمح بتقنين الخطط وإدارة اللعب ببراعة وحكمة فى ضوء دراسة موضوعية لواقع الفريق المنافس كذلك يعمل هذا النظام على توجيه عملية التدريب من خلال استحداث معايير موضوعية لتقييم مستوى الاداء المهارى فى الالعاب الرياضية الجماعة وقد وضع جمال علاء الدين بعض الاساليب والمعايير الموضوعية لتقييم مستوى الاداء المهارى ، حيث ذكر أن الأنشطة الجماعية التى تتميز بكثرة عدد المهارات الفنية واتساع مجال تغاير ظروف المنافسة بها حيث تتعدد وتتنوع المواقف التنافسية بشكل يجعل هناك صعوبات كبيرة عند تحديد معايير ومؤشرات كمية لتقييم مستوى اتقان الاداء المهارى . وتقسم مكونات الاداء المهارى فى كرة اليد الى عناصر تقوم على المنازلة الفردية حيث تظهر بشكل واضح فى الحركات الخداعية بالكرة قبل التصويب من موقف (اضدا) أى لاعب مهاجم ضد لاعب مدافع ، كذلك هناك عناصر فنية أخرى تقوم على التفاعل الجماعى بين اللاعبين داخل

الفريق ويظهر هذا بوضوح في التكوينات الخطئية الجماعية " ثنائيات - وثلاثيات " أو الخطط الفريقية والتي يشترك فيها أفراد الفريق ككل . لذلك ينبغي عند اعداد معايير لتقييم الاداء المهارى يجب أن نأخذ هذه الخصائص فى الاعتبار وأن تحتوى على المؤشرات الاتية :

- ثروة المهارات الفنية الخاصة بلعبة كرة اليد .
- مدى فعالية أداء المهارات الفنية الخاصة .
- مدى القدرة على الاحتفاظ بفعالية أداء المهارات فى ظروف اللعب الصعبة خلال زمن المباراة . وطبقا للمعطيات الخاصة بالتقييم الكيفى للاداء المهارى لدى اللاعبين اتخذت التجارب العملية اتجاهين أساسيين فى :

- ١ - دراسة تكتيك تادية المهارات الخاصة باللعبة .
 - ٢ - دراسة أنشطة اللعبة بغرض تحديد الخصائص المميزة للاداء المهارى.
- وعند دراسة أحد المهارات الاساسية الخاصة بأنشطة اللعب فى كرة اليد وهو التصويب من الوثب ، اتضح أن الوصول الى مستوى عال لانتاجية هذه المهاره ومن ثبات هذه الانتاجية (بمعنى القدرة على احراز هدف مهما كان هناك ضغط دفاعى) - يتم ذلك أساسا من خلال اتساع مجال تغاير الافعال الحركية مع توافر قدرة عالية على التحكم وتوجيه هذه الافعال طبقا لتغاير الظروف المعيقة لتادية المهاره من تغيير فى زمن أداء المراحل المختلفة للتصويبة فى مدى معين - أو تغيير ما فى تركيب الحركة نفسها نتيجة لدفاع جيد من اللاعب المنافس ، ذلك يعنى امتياز المهارة الحركية بدرجة عالية من الثبات وقد يختلف المجال الامثل للتغاير طبقا للاعتبارات التكتيكية والخداعية بالنسبة لكل مرحلة من مراحل الحركة فى مهارات التصويب عامة حيث تتميز المرحلة الاعدادية للحركة الى حد كبير باتساع المجال الزمنى لادائها بينما يضيق المجال الزمنى الخاص بأداء المرحلة الاساسية . حيث أن ذلك من المتطلبات الاساسية لارتفاع انتاجية مهاره التصويب وعند تناول المباريات الهامة (ذات المستوى المرتفع) بالتحليل ، يتضح بجلاء ماتطلبه الزيادة المفرطة فى المقاومة الدفاعية حيث وصل الدفاع إلى العنف والاحتكاك

الغير معاقب عليه ، هذا أثر على ضرورة تمتع اللاعب بالقدرة على توجيهه والتحكم فى حركته الهجومية عبر مجال أكثر اتساعاً لتركيبها الزمنى والكينيماتيكى ، وعليه يتيح تحليل الخصائص الزمنية للتصويب لدى لاعبى المستوى العالى امكانية ايجاد معيار موضوعى كفى لارتفاع مستوى إتقان الأداء المهارى للتصويب بالوثب فى كرة اليد .

وعند اعداد معايير لمستوى الأداء لدى اللاعبين ، يتطلب ذلك ضرورة تقييم كل المهارات الفنية والأنشطة الحركية التى يقومون بأدائها من خلال :

- ثروة المهارات الفنية لديهم .
- فعالية أدائهم للمهارات الاساسية للعبة .
- درجه افادة اللاعب لنشاط الفريق ككل .

ويتم ذلك من خلال الملاحظة العلمية المنظمة ، وقد اتضح من خلال هذه الملاحظة ارتباط ثروة المهارات الفنية التى يمتلكها اللاعب بالوظيفة التخصصية (المركز) الذى يشغله فى الفريق والتى تميزه عن بقية اللاعبين الى الدرجة التى تحتم أخذ هذه الوظيفة التخصصية فى الاعتبار عند تناول موضوع تقييم الاداء المهارى فى كرة اليد ، وعليه ينبغى أن تتمايز معايير تقييم مستوى الاداء المهارى من حيث الكم والكيف بالنسبة للاعبين المهاجمين عنها بالنسبة للاعبين المدافعين ، حيث يجب أن تعكس هذه المعايير الخصائص المميزة للثروة المهارية الفنية لدى اللاعبين . وسوف نستعرض فيما يلى معطيات بعض التجارب العلمية الخاصة والتى وضعها جمال علاء الدين باعداد المعايير الموصفة للاداء المهارى لدى اللاعبين ، والتى تسمح باعطاء تقييم كمى لمستوى اعدادهم المهارى ككل فضلا عن الاجزاء المكونه له .

١ - طريقة حساب المعامل التكاملى لمستوى الاداء المهارى *

ويمكن حساب هذا المعامل بالنسبة لكل لاعب على حدة أو بالنسبة لمجموعة اللاعبين ذوى الوظيفة التخصصية (المركز) الواحد الجناحين أو الظهيرين أو بالنسبة للفريق

* جمال علاء الدين - بعض المؤشرات الموصفة لتقييم مستوى إتقان الاداء المهارى

كوحدة واحدة ويتم ذلك من خلال المعادلة الآتية .

$$* ICTS = \sum E_i K_1 K_2$$

حيث E_1 = انتاجية عدد مقدار I من المهارات الفنية بالنسبة للاعب معين خلال المباريات .

N = عدد المهارات الفنية التي يجيدها اللاعب .

K_1 = معامل " تمايز " المهارة بالنسبة للوظيفة التخصصية المعينة التي يشغلها اللاعب في الفريق .

ويمكن حسابها من خلال تحليل تردد تكرار استخدام هذه المهارة لدى اللاعبين ذوي المستوى العاني .

K_2 = معامل " القيمة اللعبية " للمهارة ويمكن حساب مقدارها من خلال استخدام الاسلوب التجريبي .

وعليه يعتبر المعامل التكاملي لمستوى الاداء المهارى معيارا تكامليا لتقييم مستوى الاداء المهارى اخذا في الاعتبار مختلف جوانب الاعداد المهارى للاعب .

٢ - ثروة المهارات الفنية وطريقة حساب المعيار الكمي لها * :

ان اول ما يستلقت نظر الباحث عند دراسة الاعداد المهارى للاعب كرة اليد هو الوقوف على مختلف المهارات الفنية التي يستخدمها اللاعب لحل المواقف والخطط المختلفة للعب مثل :

١ - انواع الاستقبال والتمرير وأشكاله ٢ - انواع التصويب وأشكاله

٣ - أنواع الخداع وأشكاله المختلفة ٤ - أنواع تنطيط الكرة

٥ - الاشكال المختلفة للهجوم الخاطف السريع والموسع

* د . د / جمال علاء الدين - مذكرات غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنية - جامعة الاسكندرية

٦ - التشكيلات الهجومية المختلفة وأسلوب العمل الخططى داخلها .

٧ - الاشكال المختلفة للتكوينات الخططية الهجومية الجماعية .

٨ - الاساليب الدفاعية ضد لاعب مستحوز على الكرة .

٩ - الاساليب الدفاعية ضد لاعب غير مستحوز على الكرة .

١٠ - طرق الدفاع .

١١ - التشكيلات الدفاعية واساليب العمل اللحظى داخل التشكيلات الدفاعية .

١٢ - طرق الدفاعى ضد التزايد العددى الهجومى .

ويعتبر تحديد تردد (مرات تكرار) استخدام مختلف المهارات والانشطة الفنية للعبة سواء فى الدفاع والهجوم أحد المؤشرات الموصفة للاعداد المهارى للاعب فاذا ما تمت الملاحظة المنظمة وسجلت بالنسبة لكل لاعب فى جدول خاص مايملكه من مهارات ، فانه يتضح تميز كل لاعب على حده بنمط أو طابع فردى لتوزيع مرات تكرار استخدامه لمختلف المهارات والانشطة الفنية للعبة ويمكن الحكم من خلال هذا المؤشر على مدى قدره اللاعب فى الاشتراك بفعالية فى تأدية هذه أو تلك من تركيبات اللعب وخطظه ومن ثم ماهية المهارات والانشطة الفنية التى يمتلكها اللاعب ضمن ثروته المهارية وهنا يجب الإشارة الى أن توزيع وتكرار استخدام المهارات الفنية يقتصر على توصيف " تميز " عدد المهارات الفنية التى يمتلكها اللاعب ، ولكن يجب عند تقييم ثروة المهارات الفنية لدى اللاعب أن نأخذ فى الاعتبار درجة اجادته لهذه المهارات ، وكذلك مدى ضرورة استخدامه لهذه المهارات لحل المواقف والتركيبات الخططية النمطية للعبة .

وعلى هذا الاساس يمكن تقييم ثروة المهارات الفنية لدى اللاعب من خلال * :-

- الوقوف على توزيع تردد (مرات تكرار) استخدامه للمهارات الفنية .

- تحديد انتاجية تأديته لهذه المهارات ومن ثم درجة ملائمتها لتنفيذ هذه أو تلك من التركيبات الخططية .

* جمال علاء الدين

ولذلك يمكن حساب المؤشر الدال على ثروة المهارات الفنية لدى اللاعب من خلال المعادلة .

$$* T_I = \sum F_I e_I$$

حيث F_I = تردد (مرات تكرار) استخدام اللاعب لعدد مقدار " I " من المهارات خلال المباريات

e_I = الوسط الحسابي لانتاجية عدد مقدار " I " من هذه المهارات الفنية خلال المباريات وعلية يسمح المعيار الكمي لثروة المهارات الفنية " T " بالحكم على الخصائص الفردية (للتصرف) في اللعب بالنسبة لكل لاعب على حدة ومن ثم على قدراته (امكانياته على الاشتراك في حل مختلف مواقف اللعب الخططية) ويمكن استخدام نفس الطريقة في تقييم ثروة المهارات الفنية لدى الفريق ككل .

طريقة قياس معامل " نفع أو افادة اللاعب " *

يمكن أن يشكل الاسهام الذي يضيفه اللاعب الى فرقة معيارا لقياس مستوى الاداء المهارى لديه ، ولا يتحدد هذا المعيار تبعا لعدد الاصابات التي حققها اللاعب في مرمى الفريق المنافس فسحب بل يتضمن ايضا فعالية ادائه الحركية في الدفاع وفي الاعداد للهجوم بالاضافة الى فعالية ادائه واجادته وكذلك درجة الافادة اللعبية له ومن ثم قدرته على التفاعل (التعاون) مع باقى أعضاء الفريق الاخرين .

ونظرا لاختلاف زمن اشتراك اللاعبين في هذه أو تلك من المباريات لذلك يتم حساب "

المعامل، انه عى للافادة " SCU الخاص بكل لاعب بالنسبة لوحددة الزمن .

* جمال علاء الدين

ويمكن حساب " المعامل النوعي للأفاده " scu من خلال المعادلة :

$$* \quad SCU = \frac{K_H \sum_{i=1}^n Q_i E_i K_2}{T}$$

حيث $I \dots n$ = عدد مقدار من $\div$ الى n من المهارات المؤداه .

Q_i = عدد مرات تكرار أداء اللاعب لكل مهارة " I " من المهارات المؤداه خلال اللعب .

E_i = فعالية أدائه لكل مهاره " I " من المهارات المؤداه خلال اللعب .

K_2 = معامل " القيمة اللعبيه " لكل مهارة من المهارات المؤداه .

K_H = معامل التوتر للمباراه والذي يتعلق بأهمية هذه المباراه .

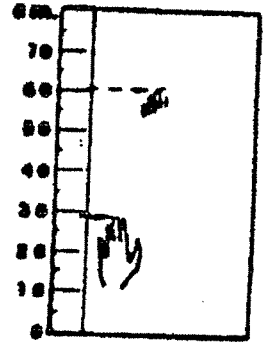
t = زمن تواجد اللاعب على أرض الملعب خلال المباراه " بالدقيقة "

* أ . د / جمال علاء الدين بعض المؤشرات الموصفة لتقييم مستوى إتقان الأداء المهارى

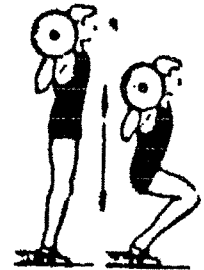
اختبار التقويم

يتعلق الاختبار بالكشف عن العناصر الواعدة • والغاية منه تقويم الامكانيات الرياضية للاعب في بعض من أهم العناصر ، وقياس تقدمه عن طريق الاختبارات التي نجد أدناه وصفا لأسلوب تنفيذها •

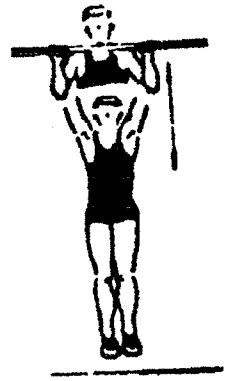
١ - الوثب العمودي : ان هذا الاختبار يقيس استطاعة القوة الانفجارية للرجلين (أو الالتفافة) • للقيام بالاختبار: أولاً : قف بشكل طبيعي والقدمان معا بوضع الضم أمام جدار عليه لوحة عليها تدريج سنتمتري (لوحة أسود مدرج) ابق الكعبين بتماس مع الارض ، ارفع الذراعين القريتين من اللوحة الى الاعلى ولا حظ الارتفاع الذي تصل اليه أطول أصابع اليد التي يجب أن تكون قد غبرت بالحوار (الجير) أو مسحوق التدليك • اثن الركبتين وقم بالوثب للاعلى صانعا اشارة في أعلى نقطة تصلها • ان الفرق بين هذه النقطة والنقطة الاولى سيعين قيمة التقويم •



٢ - ثني الركبتين : ان هذا الاختبار سيقوم بقياس قوة العضلات للرجلين (الذي يعني مجموع القوة) • يجري التمرين بالقضيب الحديدي للاثقال ، تضبط الاوزان بأقراص الاثقال الحديدية ويكون القضيب الحديدي للاثقال موضوعا على المساند الحاملة له ، ويوضع بعد ذلك القضيب الحديدي على الكتفين وراء الرأس ويمسك باليدين وتتوضع العقبان على مكعبات بارتفاع ٣ سم ومن وضع الوقوف ثني الركبتين كاملا وتفرد مباشرة • يزداد الثقل بشكل متدرج وبفواصل راحة بين المحاولة والاخرى حتى نصل الى الحدود القصوى (يجب الحرص على عدم التقوس سلفا) •



٣ - تحمل القوة : ان هذا الاختبار يقيس تحمل القوة وقوة الذراعين : التعلق الامامي (الراحتان الى الامام) للاعب من الجهاز الثابت أو جهاز آخر مشابه بحيث تكون الذراعان والساقان ممدودتين تماما ، وبحيث لا تلامس القدمان الارض . يقوم اللاعب بعد ذلك بسحب جسمه الى الاعلى حتى تصل ذقنه الى القضيب الثابت ، ثم يكرر الحركة بشكل مستمر وبدون مرجحة الرجلين أو رفعهما ، ان قيمة هذا الاختبار تحسب بضرب عدد مرات السحب الى الاعلى بوزن الجسم .



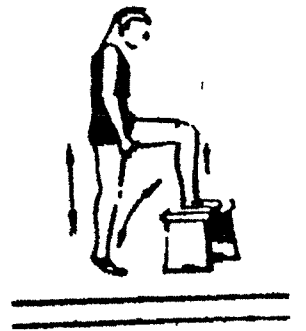
٤ - السرعة : ان هذا الاختبار هو اختبار السرعة والاستطاعة العضلية العصبية ويحسب الزمن من لحظة مغادرة احدى القدمين الارض (من البدء العالي) ويتم الجري ٢٠ م أولا ثم ٣٠ م و ٤٠ م وأخيرا ٥٠ م بصورة متتابعة ويقوم اللاعب بالعودة بالمشي البطيء بين التكرار والآخر (بهذا يختبر أيضا تحمل السرعة) .



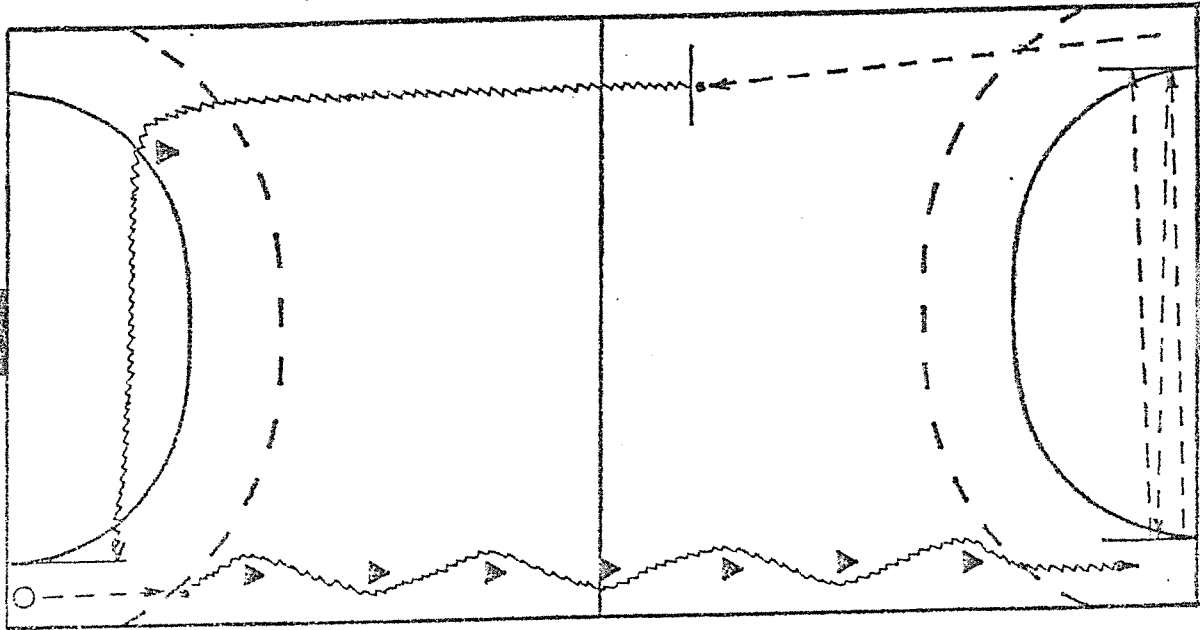
٥ - المرونة والليونة : يقيس هذا الاختبار الصفات العضلية والمفصالية - يرسم على الارض أو من الافضل أن تثبت شريط قياس على الارض . يقف اللاعب بحيث تلامس عقباه الخط وتكون القدمان متباعدتين باتساع عرض الكتفين ، وثني اللاعب مادا ذراعيه من بين الرجلين محاولا أن يلمس الارض أبعد ما يمكن (دون أن يحرك القدمين أو يرفعهما) وتكون السبابتان متشابكتين . ان المسافة بين الخط وأبعد نقطة تصلها الاصابع تبين قيمة عامل هذا الاختبار .



٦ - التحمل العام : اختبار (هارفرد) (اختبار الخطوة على المقعد السويدي) يؤخذ النبض الاول بعد الانتهاء من أداء التمرين مباشرة والنبض الثاني بعد دقيقة والثالث بعد دقيقتين .

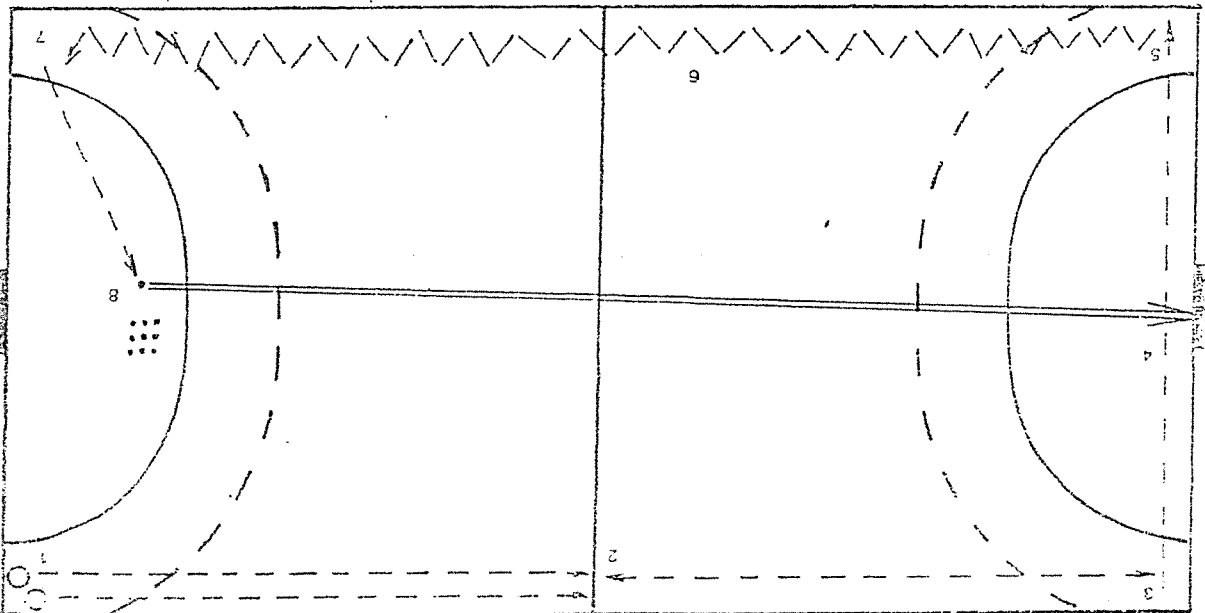


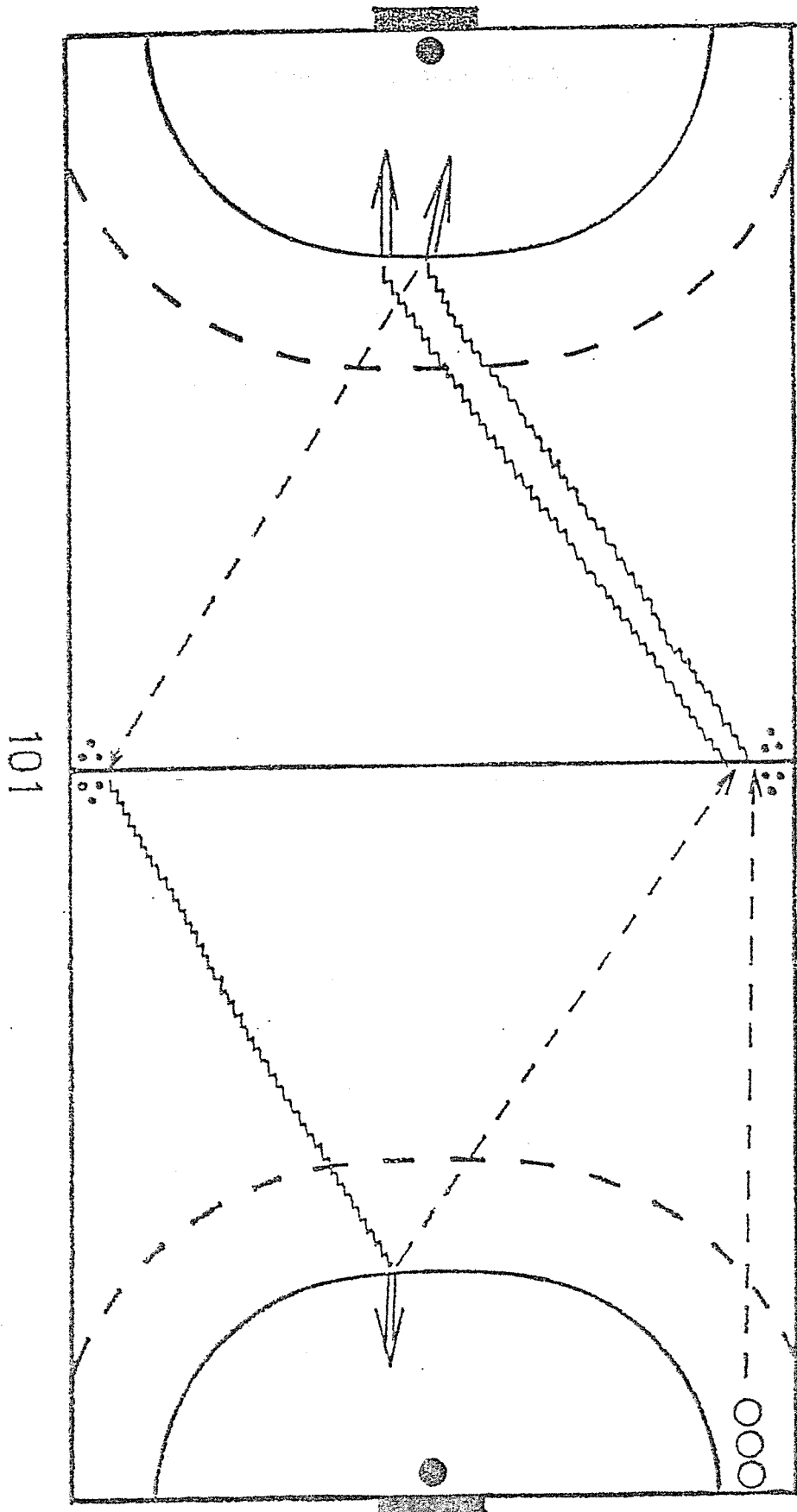
13



15

14





اختيار لاعب كرة اليد

اختيار للاختيار المبدئي للفرد

وقد تم إعداده وتنفيذه بواسطة بعض البلاد المتقدمة في لعبة كرة اليد بعد تجربته على عدد كبير من الأفراد لاختيار مبدئي للبنين والبنات من سن ١١ - ١٢ عاما وهو سن دخول مدارس التربية الرياضية عندهم . والاختيار يشمل الإعداد العام والخاص للعبة . ولنباح الفرد يجب أن يحصل على الأرقام المذكورة لكل حركة أو مهارة . وهي تقاس بالمتر أو بالثانية أو بعدد المرات كما يأتي :

مسلسل	الحركة أو المهارة التي ستؤدي	أرقام البنين	أرقام البنات
اعداد عام			
١	عدد ٦٠ مترا	٩٧ ث	١٠٤ ث
٢	رمي ثقل ٥٠٠ جم	٢٢ متر	١٦ متر
٣	وثب طويل من الجري	٢٩٠ متر	٢٢٠ متر
٤	ثلاث وثبات في الهواء تؤخذ من الثبات	٥٨٠ متر	٥١٠ متر
٥	انبطاح مائل وثني الذراعين	٦ مرات	٤ مرات
اعداد خاص			
٦	رمي كرة اليد لأبعد مسافة	١٦ متر	١٢ متر
٧	التصويب بكرة النفس من مسافة ١٠ متر على مربع $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ متره محاولات	٣ مرات	٣ مرات
٨	تنطيط كرة بسرعة لمسافة ٣٠ متر	٦٨ ث	٧٨ ث

هذا بالإضافة إلى الاختبارات التي تجري لمعرفة النمو العقلي لإيجاد العلاقة بين العمر العقلي والزمن للاستفادة به مستقبلا في التفكير الخططي عند الاعداد على المستوى العالي .

القياسات الجسمية
ديناميكية النمو لاطوال الجسم وبعض اجزاءه

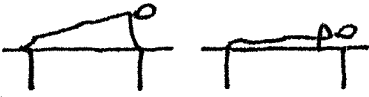
م	العمر الزمني	١١-١٢ سنة	١٣-١٤ سنة	١٥-١٦ سنة
١	اسم المتغير طول الجسم خافى القدمين	١٥٥ - ١٦٤ سم	١٦٥ - ١٧٥ سم	١٨٠ - ١٩٢ سم
٢	طول الذراع	٧٣ - ٧٧ سم	٧٧ - ٨٢ سم	٨٢ - ٩٠ سم
٣	طول العضد	٣٢,٥ - ٣٤,٥ سم	٣٣,٣ - ٣٤,٣ سم	٣٥ - ٣٨ سم
٤	طول الساعد	٢٤,٥ - ٢٥ سم	٢٥,٣ - ٢٦,٣ سم	٢٧ - ٣٠ سم
٥	طول الإصبع الأوسط	٧ - ٧,٥ سم	٧,٧٥ - ٨,٢٥ سم	٨,٥ - ١٠,٥ سم
٦	طول الكف	١٦ - ١٧ سم	١٧,٣ - ١٨,٣ سم	١٩ - ٢٢ سم
٧	طول الفخذ	٣٩ - ٤١ سم	٤١ - ٤٤ سم	٤٥ - ٤٨ سم
٨	طول الطرف السفلى من اعلى نقطة	٥١,٥ % من طول الجسم على الأقل ٨٠ - ٨٤	٥١,٥ % من طول الجسم على الأقل ٨٥ - ٩٠	٥١,٥ % من طول الجسم على الأقل ٩٣ - ٩٩
٩	عرض الصدر والمنكبين	٤٠ - ٤٢ سم	٤٢ - ٤٤ سم	٤٦ - ٥٢ سم
١٠	طول القدم	٢٤ - ٢٥,٥ سم	٢٦ - ٢٧ سم	٢٨ - ٣٠ سم

الوزن المناسب للاعب كرة اليد = الطول - ١٠٢,٥

اختبارات اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد

اختبارات اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد

①



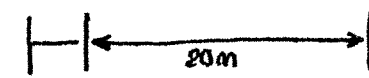
ذراعين مثنى وضوء البطن
تحمل «قوة»

②



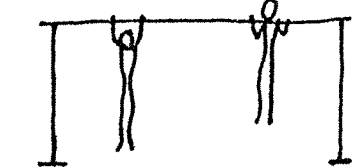
وتب بطول طيلة الشبنة
«القوة / سرعة»

③



جوي سرعة

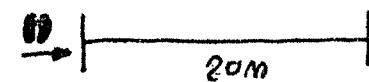
④



ذراعين مثنى وضوء البطن
«تحمل قوة»

⑤

15 min Test 2



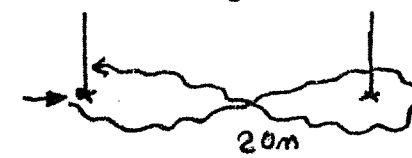
حركة دفاعية هاجمية

⑥



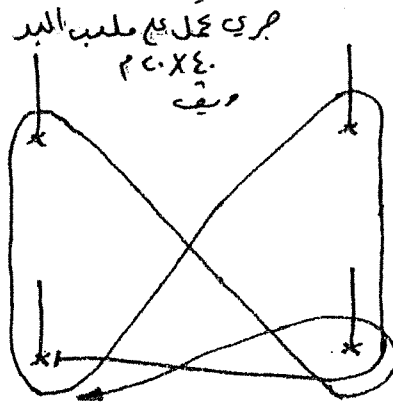
لري ارجع ورجع

⑦



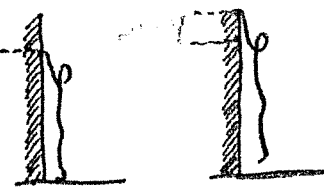
تنظيف ارجع ورجع

⑧



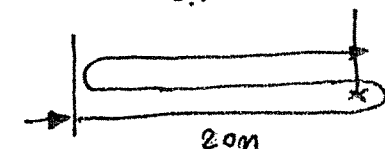
جري تحمل مع ملعب اليد
٢٤٠ X ٤٠
وقف

⑨

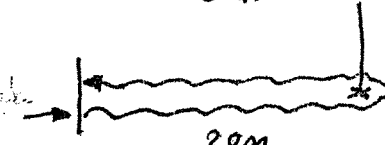


وتب عمودي
«قوة / سرعة» اختبارية
- ارجل -

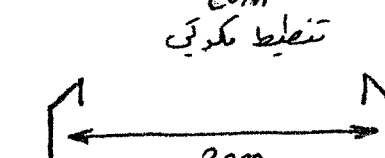
⑩



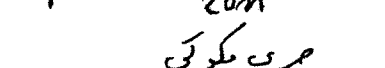
⑪



⑫

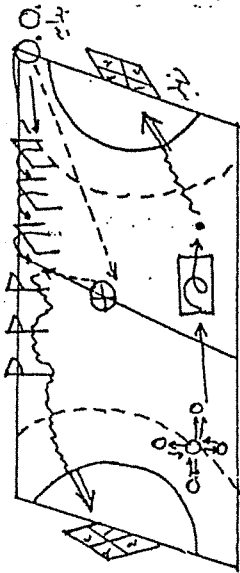


⑬

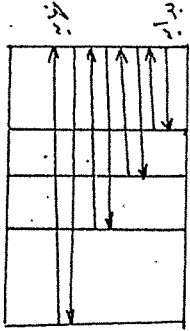


اختباران مرحله = الهمس - الرشاقة - المرونة - التوافق والتوازن - ورد فعل السريع

(3)



هـ ثانياً زسلا اختبار

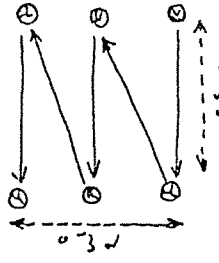


رد فعل السريع زسلا اختبار

١٧-١٩ ثانية

على سرعة كبيرة لمرات تتراوح ما بين ٦٥

(1)



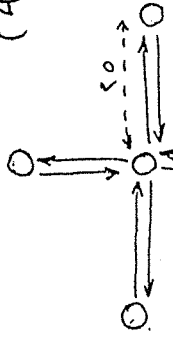
رد الفعل السريع / رشاقة

جريت ادبتيه ١٧ مره

او ١٩ مره او ٢٥ مره

اختبار هـ دقائقه

(4)

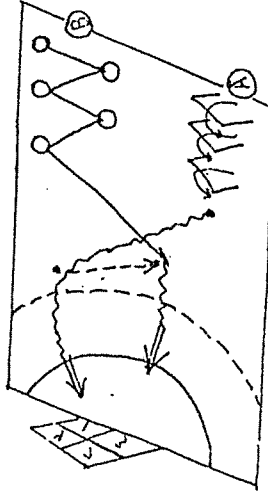


رد الفعل السريع رشاقة

الزمنه و ١٧ ثا كبره لمرات

اختبار هـ دقائقه

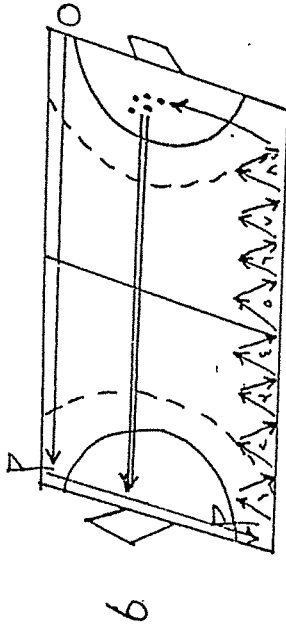
(7)



دقيقه التعويبه الزمن ١٥ ثا

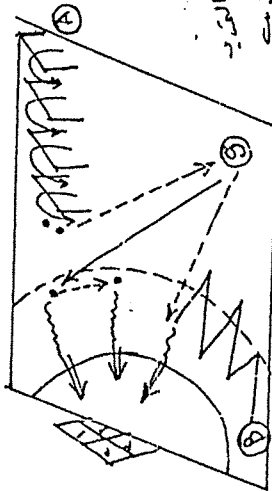
دقيقه التعويبه الزمن ١٥ ثا

(5)



سرعة التعويبه ودقيقه

(8)



دقيقه التعويبه والدقيقه

ملاحظه - كذا في الاختبار قياسا بتركيزه
اللاعب لله الجهد ١٥-٢٠ دقيقه الاختبار

اعده الاستاذ
الحاج الملوحي

خطط الفريق

خطط الفريق عبارة عن تلك التحركات الهادفة التي يقوم بها الفريق والتي تستخدم بغرض إحراز الفوز على الفريق المنافس . وترتبط درجة تطور خطط الفريق بالعناصر الآتية :

- ١ - قواعد اللعبة .
 - ٢ - خصائص الصفات البدنية لكل فرد في الفريق والتي يتحدد بمقتضاها درجة حمل اللاعب .
 - ٣ - الاعداد المهارى للاعبين .
 - ٤ - السمات الإرادية والخلقية للاعبين .
 - ٥ - المعارف والمعلومات النظرية ، نظراً لأن التصرف في مواقف اللعب لا يتأسس على استخدام النواحي البدنية فقط . ولكن مع ارتباطه بالناحية العقلية ، إذ أن المعارف والمعلومات النظرية تسهم بقدر وافر في تطوير التفكير الخططي .
 - ٦ - خطة الفريق المضاد ومدى القدرة على مسايرتها أو التأثير عليها وتغييرها .
 - ٧ - العوامل الخارجية مثل مساحة الملعب ، الظروف المناخية ، نوع المباراة ، ملعب الفريق أو المنافس ثم حالة اللاعبين والبدلاء .
- وتتأسس خطط الفريق على الخطط الفردية والجماعية ، وتتأخص في اختيار طرق اللعب ومختلف الوسائل الخططية وكذلك إختيار السلوك المناسب في بعض

المواقف المعينة . أى اختيار سرعة توقيت اللعب فى حالات نقص الفريق نتيجة الطرد تم علاقة النتيجة بالوقت الباقى من اللعب إلى غير ذلك .

ويجب تحديد خطة الفريق قبل المباراة مع مراعاة تكيفها مع أسلوب اللعب أو تغييرها عندما يستدعى الموقف ذلك . بالإضافة إلى ذلك يستطيع مدرب الفريق التأثير على خطة اللعب بحسن استخدامه لتغيير اللاعبين وإرشاداته فى وقت الراحة بين شوطى المباراة .

وتنقسم خطط الفريق إلى :

خطط هجومية .

خطط دفاعية .

خطط الفريق الهجومية

يبدأ الفريق فى الهجوم فى حالة حيازته للكرة سواء عقب تصويب المنافسين على الهدف أو عند لقف أو قطع الكرة ، وكذا عند مخالفة أحد المنافسين لقواعد اللعبة . ويجب علينا أن نفرق بين نوعين من الهجوم هما :

أولاً : الهجوم الخاطف (هجوم التفوق العددي)

ثانياً : الهجوم التنظيمى (الهجوم العادى)

أولاً : الهجوم الخاطف

الهجوم الخاطف أو مع التفوق العددي للمهاجمين عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو مرمى الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين لمحاولة أصابة المرمى قبل قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية .

وغالباً ما يؤدي هذا الهجوم بواسطة من ١ - ٤ مهاجمين . ويجب مراعاة
قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجوم وأن يكون باستطاعة الفريق المهاجم
محاولة إصابة الهدف في غضون يضع ثوان [من ٣ - ٦ ثوان على الأكثر] .

وغالباً ما يقوم حارس المرمى بقيادة هذا الهجوم بسرعة التمرير الطويل
لزميل قام بسرعة القطع لتخطي المدافعين واستقبال الكرة للانفراد بحارس
المرمى وإحراز هدف بسهولة .

وهذا ما نطلق عليه الهجوم الخاطف الفردي . وقد يتم أيضاً عن طريق نجاح
لاعب في لقف أو قطع كرة ليقيم بسرعة تنظيماً لينفرد بحارس المرمى .
ويجب في الهجوم الخاطف الفردي معاونة زميل أو أكثر بالقطع خلف المهاجم
المنفرد للاحتفاظ بالتفوق العددي خاصة وأن أفراد الفريق المدافع سيحاولون
بذل الجهد لمحاولة اللحاق به قبل تصويب الكرة على المرمى .

أما إذا تكلمنا عن الهجوم الخاطف الجماعي فلننمنا نقول إنه إذا كانت فرصة
الهجوم الخاطف الفردي نادراً ما تسنح فإن فرص الهجوم الخاطف الذي يتم
بالجماعية أفضل . ويتم بالانطلاق عدد مناسب من اللاعبين الأماميين نحو مرمى
المنافس مع بقاء من ٢ - ٣ لاعبين خلفيين يقومون بمهمة تأمين ظهر المجموعة
التي تقوم هذا الهجوم الخاطف .

وعادة ينطلق اللاعبون الأماميون أرقام ٥ ، ٦ ، ٧ الذين كانوا أصلاً في
الدفاع مع أحد المدافعين الخلفيين سواء رقم ٢ أو ٤ لمعاونة المجموعة الثلاثية
تبعاً لموقف اللعب . في حين يقوم الزميلان الآخران غير المشتركين في الهجوم
الخاطف بالتقدم البطيء لمنتصف الملعب ، أو يقف عليهم عبء الدفاع في حالة
فشل الهجوم الخاطف وعدم قدرة المهاجمين إحراز التفوق العددي على المدافعين
ونجاح الفريق المنافس في حيازة الكرة .

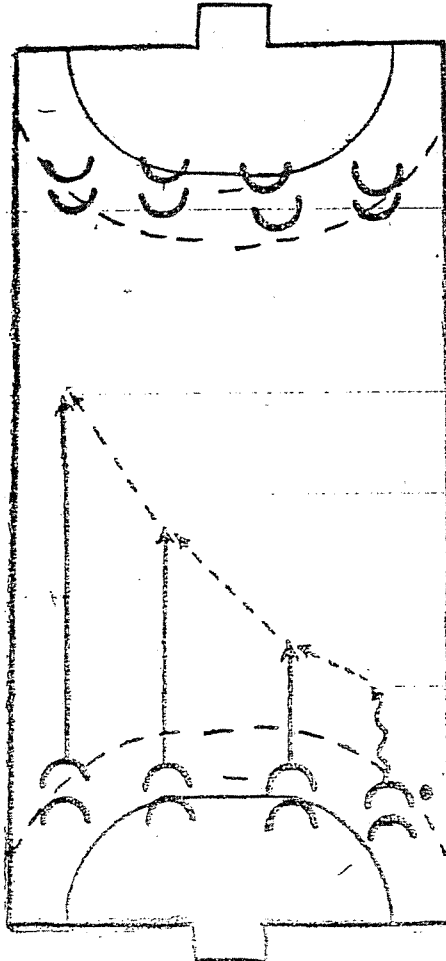
ولسكني يستطيع أفراد الفريق المهاجم تخطي منافسيهم عند الانطلاق يجب
عليهم البدء في الجري قبلهم ، ويسري ذلك بطبيعة الحال بالنسبة للاعبين الذين

يقفون بعيداً عن مكان الكرة . حيث يفضل البدء في الجرى بمجرد تأكدهم بقيام أحد المنافسين بحركة حقيقية للتصويب على الهدف . أى أن قيامهم بالجرى يتم قبل تمام حيازة فريقهم للكرة .

كما يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدء الهجوم الخاطف في الناحية العكسية لاتجاه تصويب الكرة عليهم .

أما إذا تأخر قيام اللاعبين بالانطلاق انتظاراً لحيازة فريقهم على الكرة فلن يكون باستطاعتهم تخطي منافسيهم إلا في حالة قدرتهم على الجرى بسرعة تزيد على سرعة منافسيهم أو في حالة خطأ من المدافعين في التغطية .

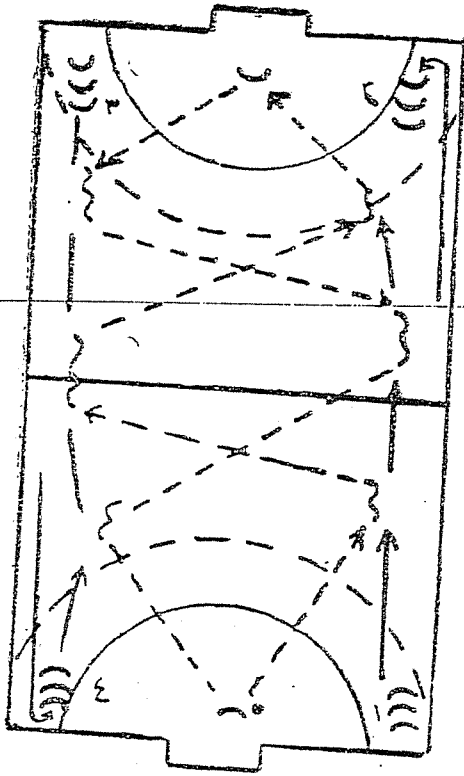
ويجب الحذر في قيادة الهجوم الخاطف بالتمرير للزميل القاطع في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تماماً على استقبالها بعيداً عن اشتراك منافسه وإلا تسبب عنه هجوم خاطف عكسى من المنافس ولذا يفضل الإحجام عن التمرير السريع أو الطويل وتخير في هذه الحالة إلى تمرير قصير لبدء هجوم تنظيمى بدلاً من الخاطف .



تدريبات للهجوم الخاطف

(شكل ١٧٤) مجموعات من اللاعبين

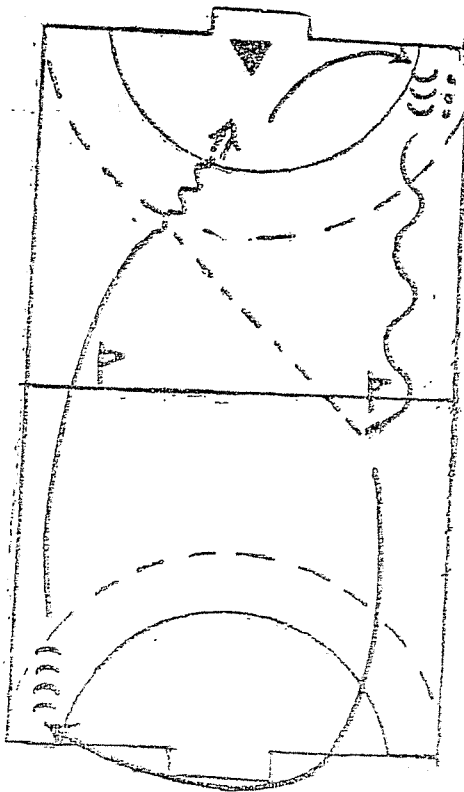
بعرض الملعب من ٣ - ٤ لاعبين عند منطقتي المرمى . التدريب باستخدام كرة واحدة . تقوم المجموعة بسرعة بالانطلاق أماماً في خطوط مستقيمة بطول الملعب مع تبادل تمرير الكرة بينهم . عند الوصول للمجموعة المقابلة تمرر لهم الكرة ليستأنفوا الانطلاق بمجرد خروج الكرة في اتجاههم من المجموعة الأولى تبادل الأماماكن مع المجموعة المقابلة .



(شكل ١٧٥) أربع مجموعات من اللاعبين موزعة في أركان الملعب ، وحارس عند كل مرمى . يقوم حارس مرمى بتمرير الكرة لأول لاعب يجري من المجموعة رقم (١) ليستقبلها ويمرر بعرض الملعب إلى اللاعب الذي جرى من المجموعة رقم (٤) ويتم تبادل الكرة بينهم لتمرر في النهاية إلى حارس المرمى المقابل ليقوم بنفس الأداء في المجموعتين رقم (٢ ، ٣) .

[شكل ١٧٥]

تبادل الأماكن في المجموعات المقابلة (١) مع (٢) - (٣) مع (٤) .



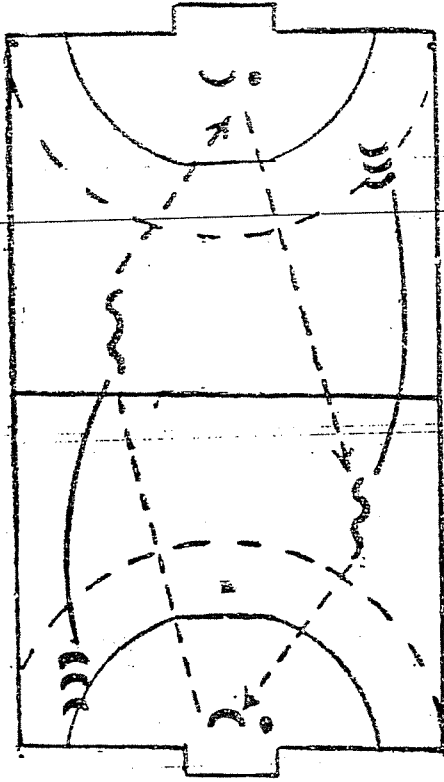
(شكل ١٧٦) مجموعتان من اللاعبين تقف متقابلة بميل بطول الملعب . إحداها بمكرات . ورايتان عند خط المنتصف الملعب قرب خطي الجانب .

يقوم اللاعب بتنظيم الكرة حتى المنتصف ليمرر خلف الراية إلى اللاعب الآخر من المجموعة المقابلة الذي جرى في نفس الوقت في اتجاه عكسي على الجانب الآخر من الملعب ليستقبل الكرة ويصوب عند خط الرمية الحرة على حارس المرمى . استقبل الكرة هنا على جانب الذراع الأيمن . يمكن التقدم بالتدريب بتغيير مكان المجموعتين لاستقبال الكرة على على جانب الذراع الأيسر .

[شكل ١٧٦]

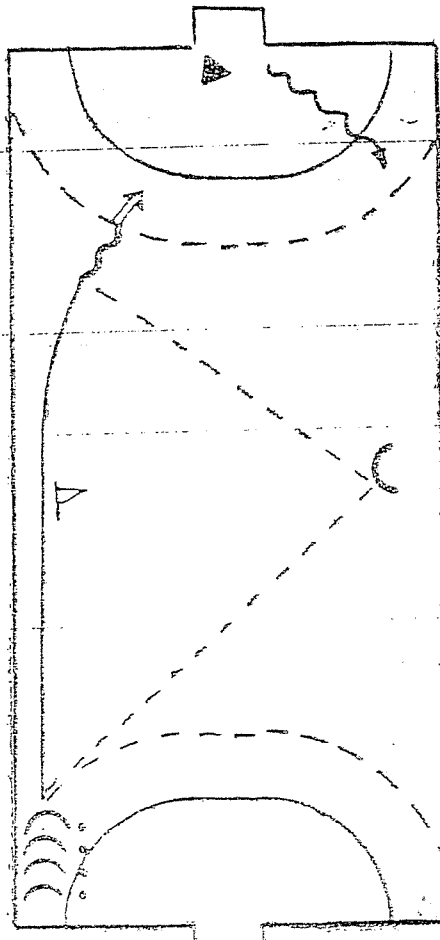
تبادل الأماكن بين المجموعتين .

(شكل ١٧٧) نفس مسكان المجموعتين
المباقتين . كرة مع كل حارس مرمى حيث
يقوم كل منهم بالتمرير معاً إلى اللاعب الذي
جاء من المجموعة التي على يمينه ليستقبلها
ويمررها لحارس المرمى الآخر ويقف خلف
المجموعة الأخرى . يكرر حارسا المرمى نفس
الاداء .



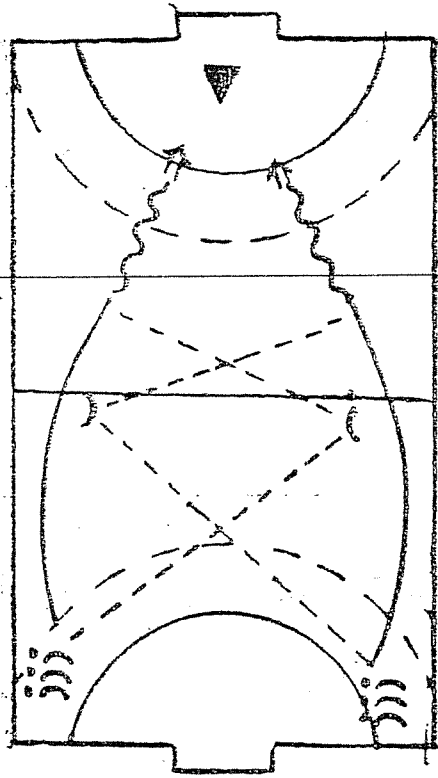
يمكن التمهيد لهذا التدريب باستخدام
كرة واحدة ثم التقدم بكرتين ثم تغيير
التمرير على الجهة اليسرى . بعد فترة يتم
استبدال حارس المرمى بلاعبين من الفريق

[شكل ١٧٧]



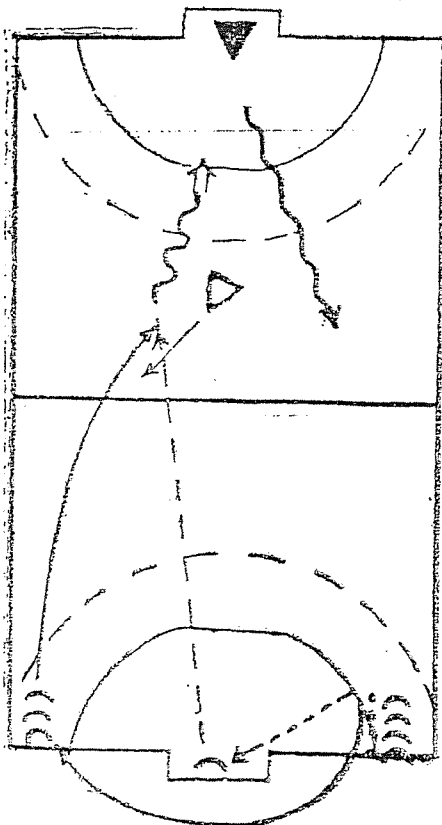
(شكل ١٧٨) مجموعة من اللاعبين بكرات
عند ركن الملعب . يقوم كل لاعب على
التوالي بتمرير الكرة بميل إلى لاعب ثابت في
الجانب الآخر عند المنتصف ، ثم يجري
موازيًا لخط الجانب خلف الراية لاستقبال
الكرة ثانية للتصويب على حارس المرمى عند
خط الرمية الحرة ، ثم يقوم بإحضار الكرة
والعودة .

[شكل ١٧٨]



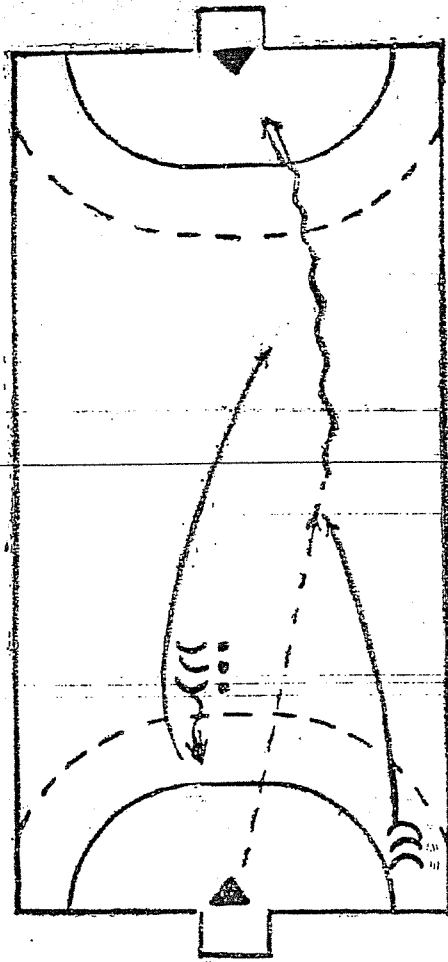
[شكل ١٧٩]

(شكل ١٧٩) نفس التدريب السابق مع زيادة مجموعة أخرى بكرات في الجانب المجاور لللاعب ولاعب ثابت وراية عند المنتصف . يراعى أن تتأخر مجموعة عن الثانية برهة حتى لا يستقبل حارس المرمى كرتين معاً ولكن على التوالي .



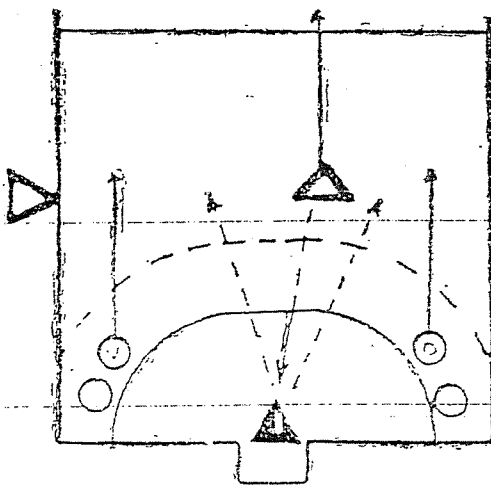
[شكل ١٨٠]

(شكل ١٨٠) مجموعتان من اللاعبين تقفان عند جانبي منطقة المرمى . إحداها بكرات . يقف لاعب وسط النصف الثاني من الملعب كمدافع شبه إيجابي . يمرر اللاعب الكرة لحارس المرمى في الوقت الذي ينطلق فيه لاعب من المجموعة في الجانب الآخر ليستقبل الكرة من فوق المدافع والتصويب على حارس المرمى . يقوم بإحضار كرته وتبادل الأماكن يتم بين المجموعتين . والتقدم بالتدريب بالتمرير على الجانب الآخر .



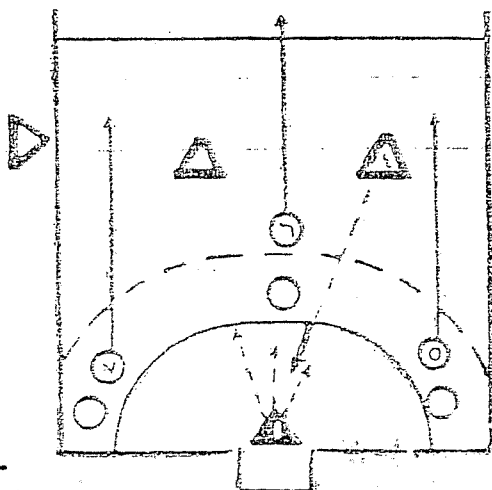
(شكل ١٨١) مجموعة من اللاعبين عند جانب منطقة المرمى وأخرى بكرات خارج منتصف خط الرمية الحرة . يقوم لاعب بتمرير الكرة إلى حارس المرمى القريب كأنه يصوب ، يقوم حارس المرمى باللقف الكرة ليبرد بسرعة اللاعب الذي انطلق من ركن الملعب ليقوم بتنظيمها والتصويب على حارس المرمى الآخر . في نفس الوقت يقوم اللاعب الأول الذي مثل التصويب بالجري خلفاً كمدافع للحاق باللاعب الثاني .

[شكل ١٨١]



(شكل ١٨٢) وهو تدريب على هجوم خاطف بمهاجمين ضد مدافع الحرة والذي يتقلب إلى مدافع يقوم بالتصويب في اتجاه حارس المرمى الذي يلقف الكرة ويمررها إلى أحد اللاعبين الآخرين اللذين انطلقا في الأمام ويحاول المدافع معهما في الخلف بإيجابية .

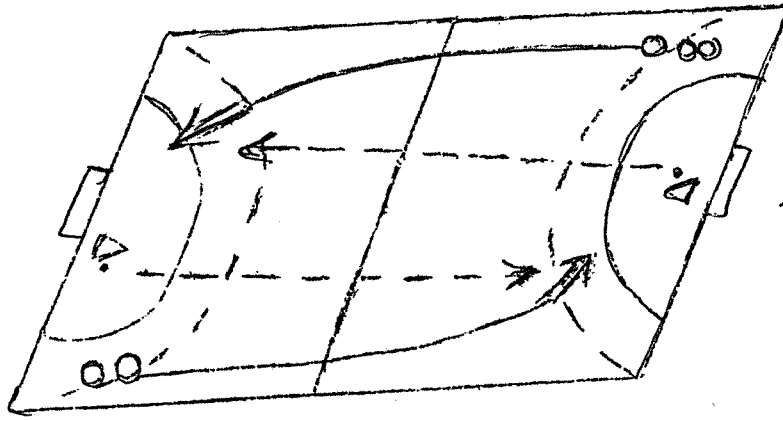
[شكل ١٨٢]



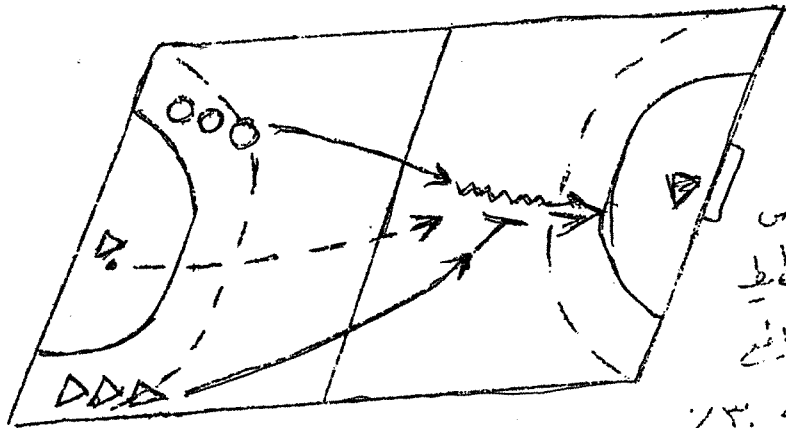
بمجرد أن تنتهي هذه المجموعة تبدأ المجموعة الثانية بدخول اللاعب المنتظر خارج خط الجانب الذي سينقلب إلى مدافع بعد تصويب الكرة وهكذا .

(شكل ١٨٣) نفس التدريب السابق ولكن بثلاثة مهاجمين ضد مدافعين

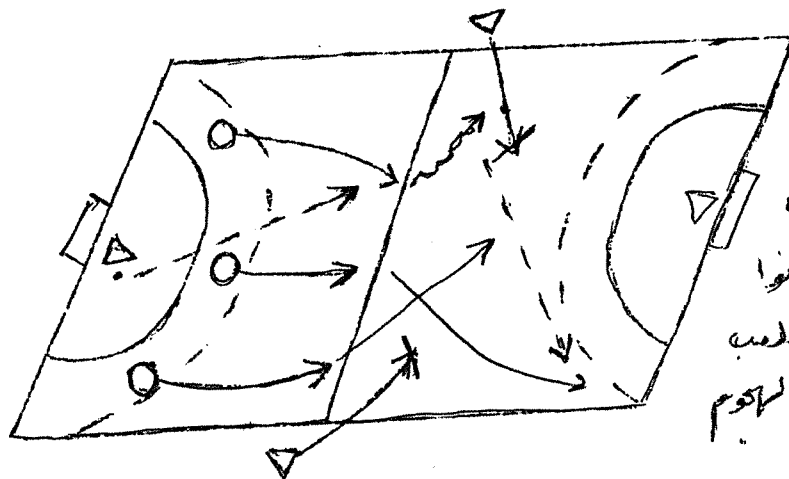
تابع بعض أنواع الهجوم الخاطف



تمريرة طويلة من
حارس المرمى
إلى المهاجم

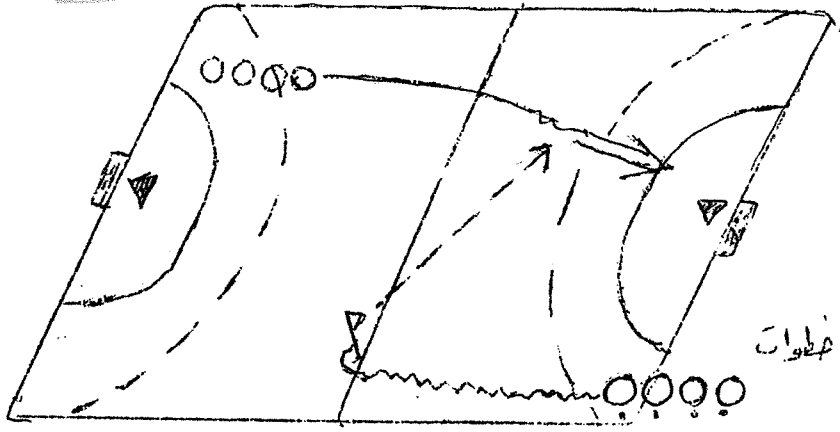


تمريرة من حارس
المرمى إلى المهاجم
ثم التمرير
مع مدافعة المدافع
للاعب نصف ٣٠



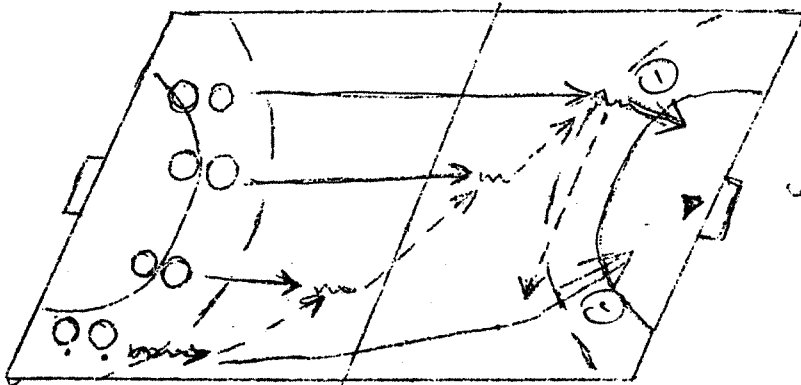
هجوم ٣ ضد ٢
المهاجمين يكونوا
عند منتصف الملعب
وظهرهم لجهة الهجوم

تكتيك الهجوم الخاطف (الفاسه بر)

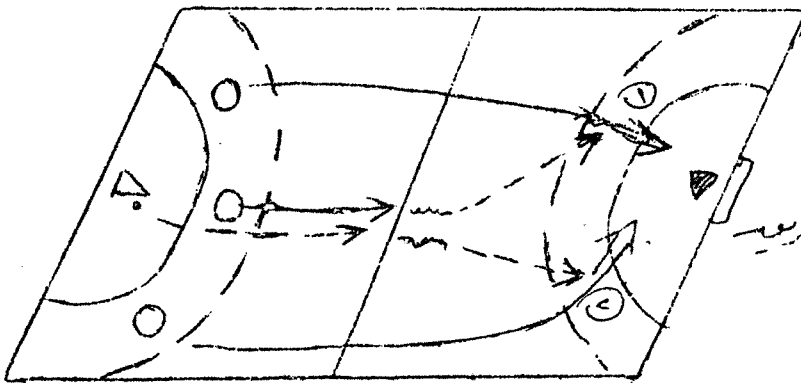


تدريبات للتدريب
الخاطف

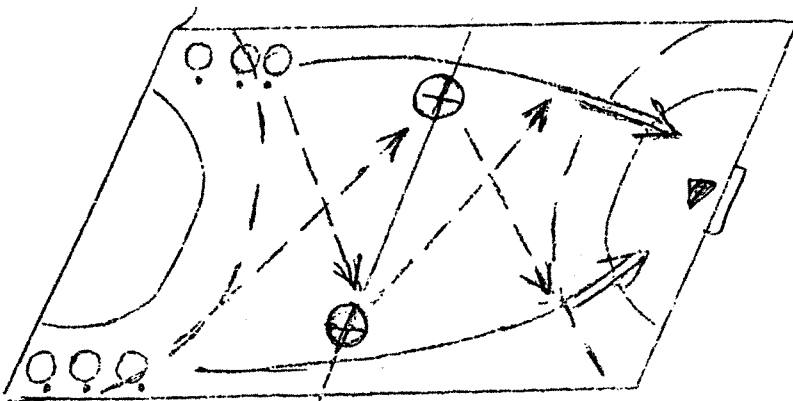
تصويب مع أخذ ثبات خطوات
بدور وريب



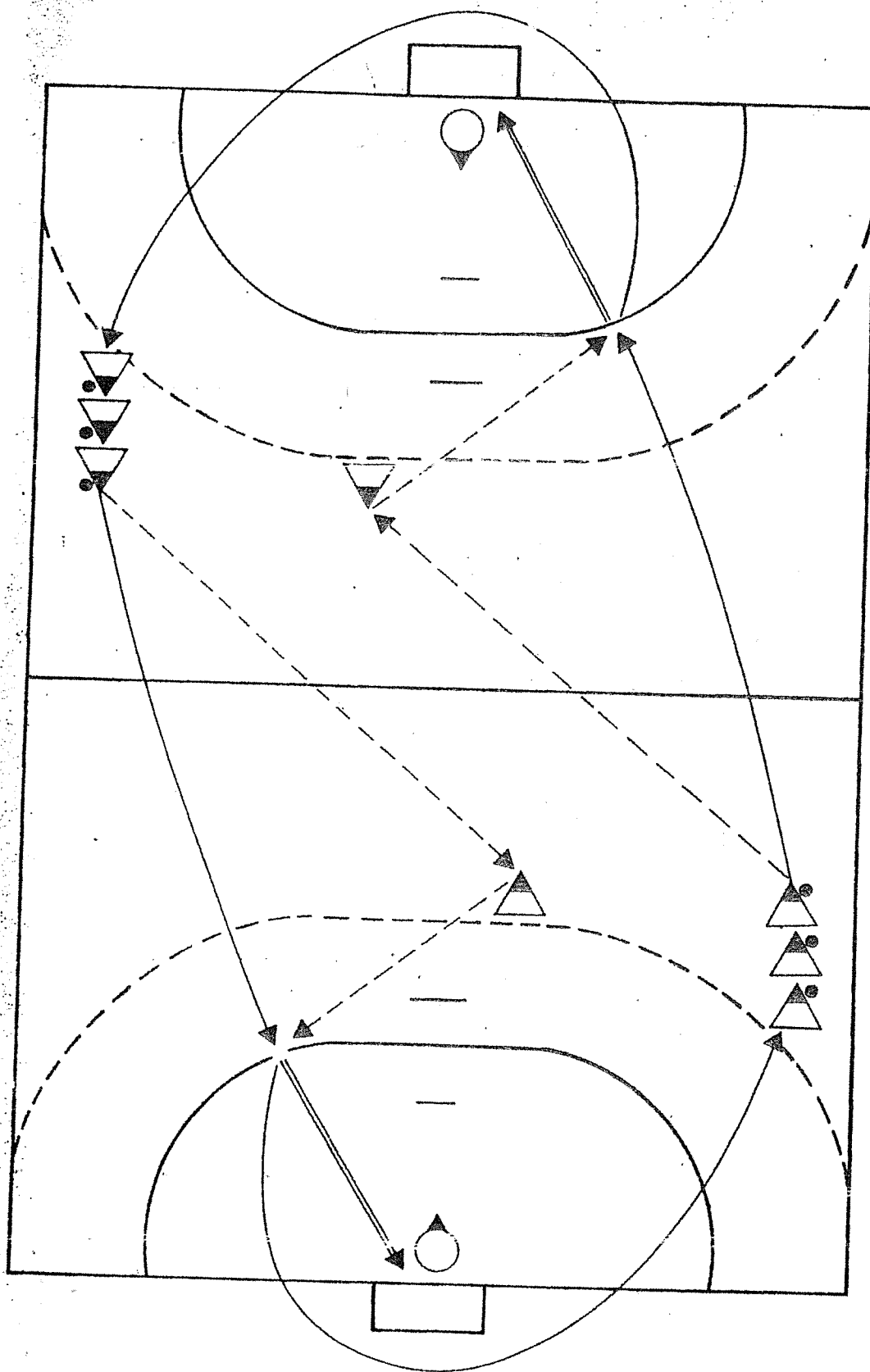
انتقال الكرة بدور ووقف
مكشرا رجاى الكرة
للطرف المدخر

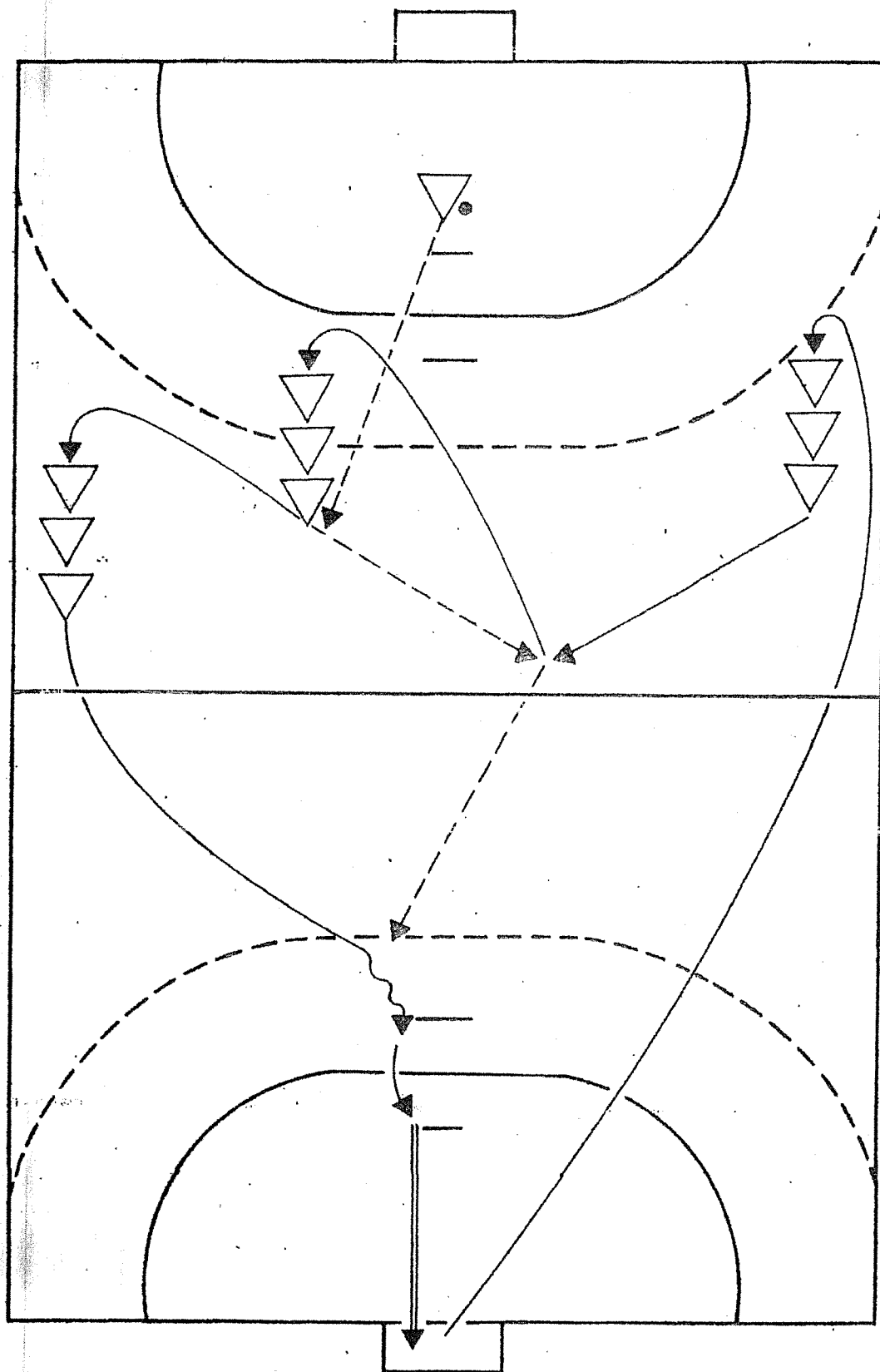


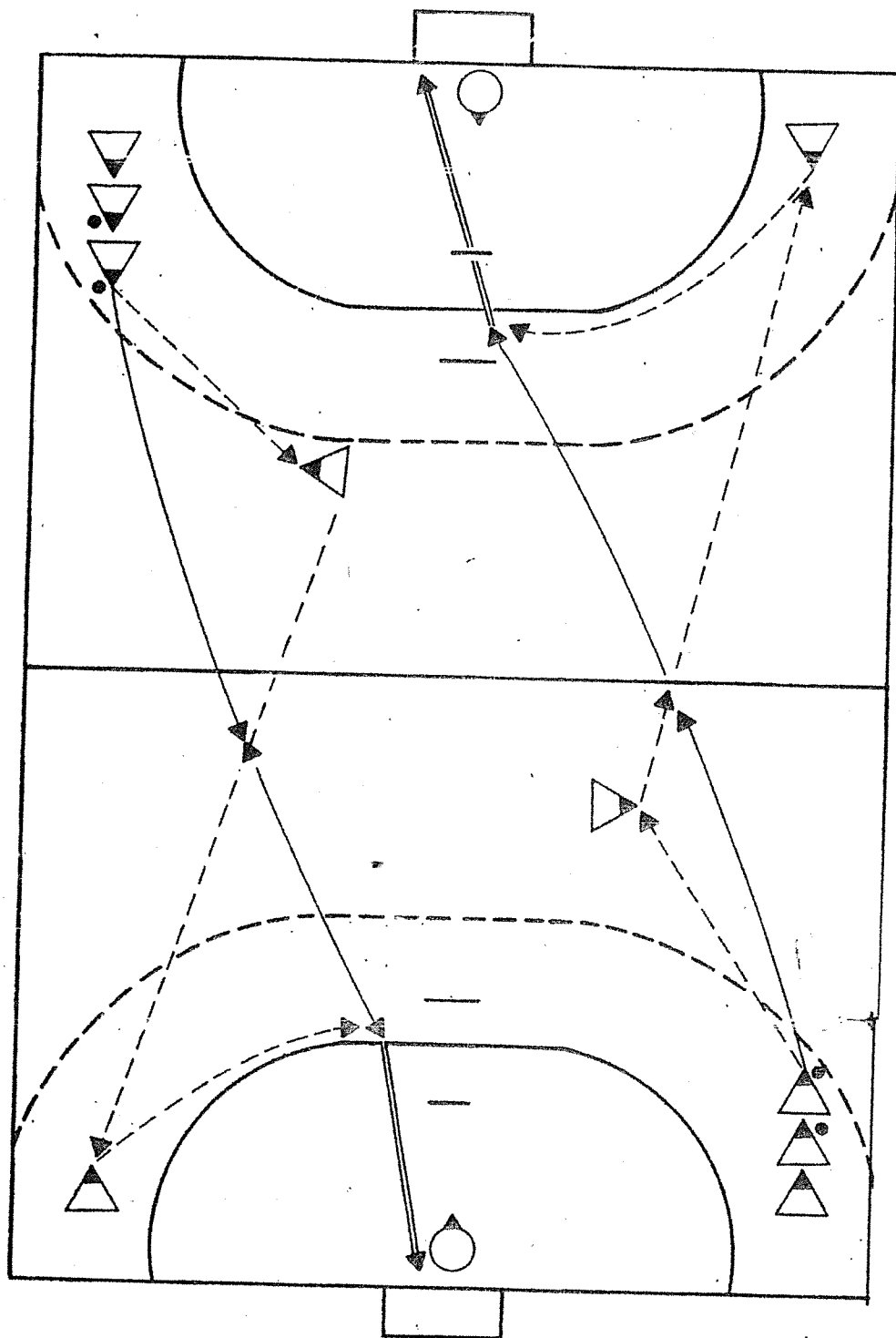
اما المجموع المميز
أو كمنحاح البيا
بواسطة الموزع عن طريق
هارس الحرم

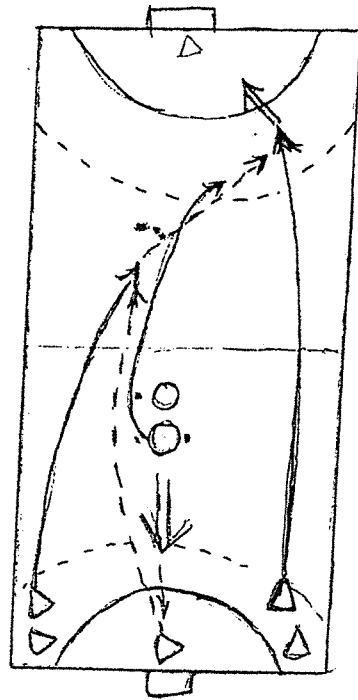
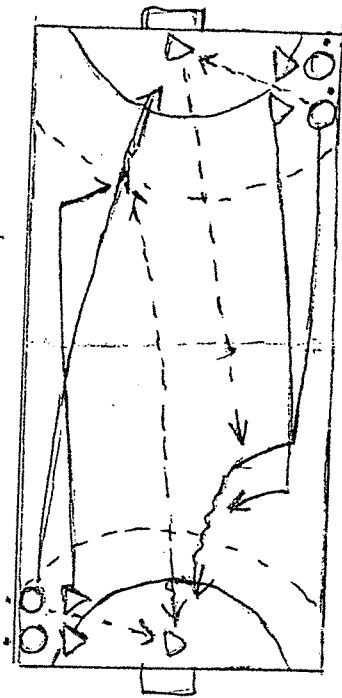
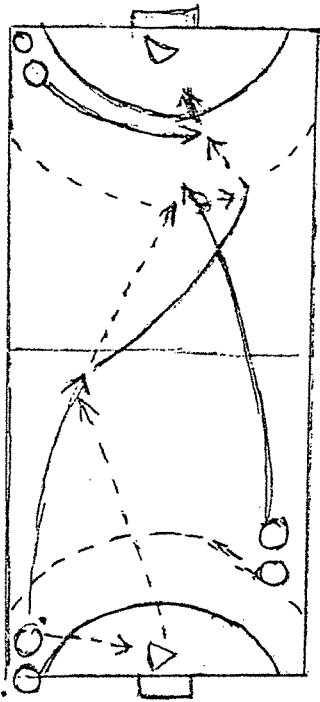


التصويب مع
الدوريب

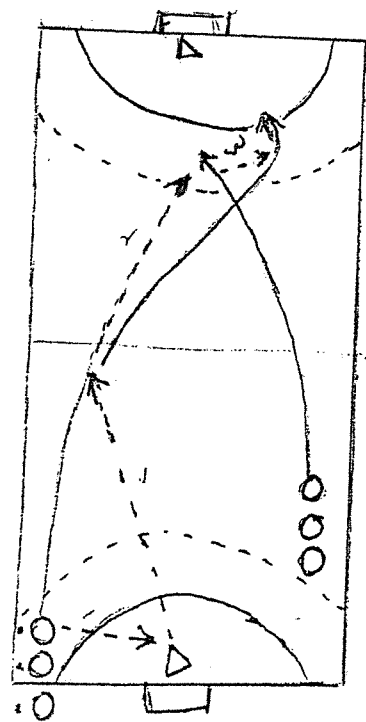
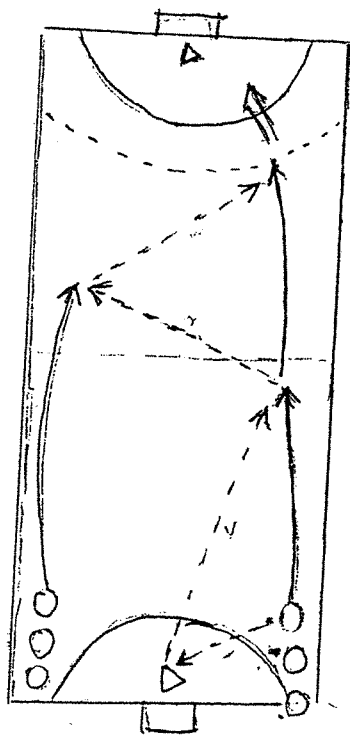
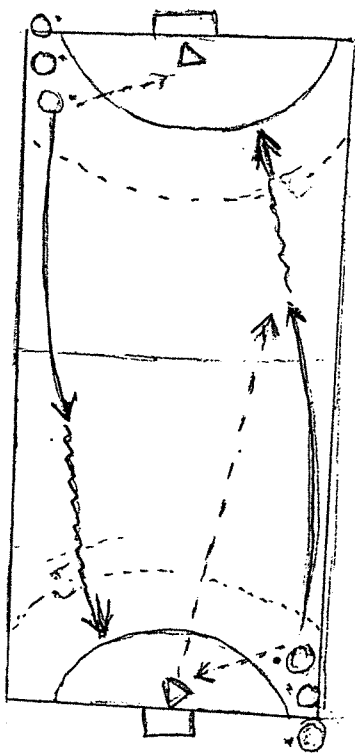








۱۰۰ - ۱۰۱



100% Study 100%

الهجوم التنظيمي (العادي)

غالباً لا تمنح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببدء هجوم خاطف وخاصة عند سرعة عودة المنافسين لأماكنهم الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملاعب ، وما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح الفريق المدافع فرصة العودة وتنظيم جبهتهم الدفاعية .

وفي هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي أو ما يطلق عليه هجوم المراكز أو الهجوم المدرج .

وقد يستخدم هذا الهجوم التنظيمي أيضاً عندما يعتمد الفريق المهاجم لإبطاء اللعب أو عند محاولته ادخار قوى لاعبيه .

والمرحلة الأولى لهذا النوع من الهجوم هو احتلال كل مهاجم لمركز معين تمهيداً لتنظيم عملية الهجوم .

ويفضل قيام ثلاثة مهاجمين بسرعة الانقضاض تجاه مرمى المنافسين وقيادة الهجوم حتى لا يمنحوا الفريق المنافس فرصة الراحة بشرط أن يتبعهم مباشرة الثلاثة المهاجمين الآخرون .

ويبدأ الهجوم التنظيمي عادة بسرعة احتلال اللاعبين الأماميين لمراكزهم :

مهاجم الدائرة والجناحان وهم الذين كانوا يشغلون أثناء الدفاع مراكز جناحي الدفاع رقمي (٥) ، (٧) ومتوسط الدفاع الأمامي رقم (٦) .
في حين يقوم اللاعبون الخلفيون — الذين كانوا يشغلون : المتافع الخلفي الأيمن رقم (٢) والأيسر رقم (٤) ومتوسط الدفاع الخلفي رقم (٣) بالنقصان بالكرة بواسطة التمريعات فيما بينهم ، دون تمرير الكرة بواسطة المهاجمين الأماميين عند البدء ، خاصة في حالة خطورة قيامهم بذلك خضلاً لتقدمهم .

وفي حالة احتلال المهاجمين لأماكنهم الهجومية والموضوعة طبقاً للتشكيل الدفاعي للمدافعين فعندئذ تنتهي المرحلة الأولى للهجوم التنظيمي لتبدأ المرحلة الثانية التي تهدف إلى خلق الفرص المناسبة لإصابة الهدف .

وفي المرحلة الثانية : يمكننا أن نذكر - بجانب ما سبق التعرض له من الخطط الفردية والجماعية للهجوم - الأساليب الخططية التالية لهجوم الفريق :

١ - خطط احتلال المراكز الخاصة .

٢ - خطط تغيير المراكز .

٣ - طرق الهجوم .

خطط احتلال المراكز الخاصة

ويقصد به خطط احتلال كل لاعب لمركز خاص به أي المركز التخصصي له طوال أو غالبية الوقت الذي يستغرقه الهجوم . ويؤدي تخصص المهاجم في مركز معين إلى اكتسابه لقدرة وافر من النواحي المهارية والخصائص الفردية التي تتناسب مع متطلبات اللعب في هذا المركز الهجومي ، والتي تؤدي إلى احراز أفضل النتائج .

كما أن تكرار قيام اللاعب بأداء التحركات الهجومية من هذا المركز يمنحه المزيد من الخبرات ، مما يسهم في رفع كميته ونوعية مستوى المهاجم سواء بالفسية النواحي المهارية أو الخطط الفردية .

وفي كل فريق نرى مثل هؤلاء اللاعبين المتخصصين الذين يشغلون غالباً مراكز الجناحين ومراكز مهاجم الدائرة ، ومن ناحية أخرى نجد المتخصصين في مراكز الهجوم الخلفية - كلاعب البناء أو صانع اللعب .

ولكن عيب هذه الخطط في محاولة المدافع المنافس إحباط نواحي تفوق المهاجم في مركزه الخاص ، مما يجبره على احتلال مركز عشوائي لا يستطيع فيه إظهار قدراته المهارية والخططية وبذلك يفقد المهاجم قدراً كبيراً من خطوريته

خطط تغيير المراكز

تستخدم خطط تغيير المراكز كنوع من أنواع التغيير في خطط احتلال المراكز الخاصة السابقة وذلك كمحاولة لإيقاع المدافع في موقف جديد وبالتالي مفاجأته .

ويقصد بذلك قيام مهاجمين بتغيير مكانها الهجومى معاً مع مراعاة فاعلية كل مهاجم في مكانه الجديد أى ضرورة إتقان المهاجم لكل المتطلبات المهارية والبدنية والخططية لهذا المركز الجديد . وهذا يعنى ضرورة تخصص المهاجم في مركزين على الأقل حتى يستطيع أن يشغلها أثناء الهجوم بكفاءة عالية .

ولذا ننصح دائماً بضرورة تدريب كل لاعب على مركز الزميل المجاور، وفيما يلي أمثلة لذلك :

— شغل الجناح لمركز زميله المهاجم الخلفى القريب منه .

— شغل الجناح لمركز زميله الجناح الآخر .

— شغل المهاجم الخلفى لآى مركز مهاجم خلفى .

— شغل مهاجم الدائرة لمركز الجناحين والعكس .

ومن واقع المنافسات الحالية غالباً ما يتم التغيير بين المراكز الامامية مهاجم الدائرة والجناحين ، وكذلك بين مراكز مهاجمي الخط الخلفى فيما بينهم .

ونادراً ما يكون التغيير بين مهاجم أمامى وآخر خلفى ، حيث غالباً ما يفتقر الأول لإجادة التصويب البعيد والثانى للتصويب القريب .

ويمكن التقدم بخطط تغيير المراكز وخاصة بالنسبة للفرق ذات المستوى العالى ، وذلك بتغيير مركزه لمدة معينة - طبقاً لمواقف اللعب المختلفة - دون قيام أحد الزملاء المجاورين لشغل هذا المركز مما يسبب تضييراً واضحاً في التشكيل الهجومى للفرق ، ثم مراعاة احتلال المهاجم لمركز جديد يتمكن

ويتناسب مع إمكانياته المختلفة . وتسمى هذه الطريقة بخطط التغير المركبة للمراکز .

ويتم في هذا المستوى التغير أيضاً من مهاجم أمامي إلى خفي والعكس مع إلتقان المهاجمين الخلفيين في هذه الحالة للتصويب القريب بالوثب والسقوط والطيران ، وكذلك المهاجمين الأماميين للتصويب البعيد . ونجد بهذه الصورة قدرة الفريق على تغير المراکز بصفة دائمة . كما نجد في المنافسات العالية قدرة كل لاعب على إلتقان أكثر من مركز بكفاءة . ويسهم هذا في زيادة الغلب الدفاعي للمنافس حيث يجبر المدافعين على دوام التحرك وتغير الأماكن وأحياناً بطريقة تغير المهاجم ، أى تسليم واستلام المهاجم مما يؤدي غالباً إلى نجاح المهاجمين في إيجاد ثغرة للدخول منها إلى الهدف .

ويمكن للمدرب أن يشتق الكثير من الخطط الهجومية المناسبة لأفراد فريقه من الخطط السالفة الذكر والتي سنوضحها فيما بعد بالرسم .

طرق الهجوم

يقصد بطريقة الهجوم اتخاذ الفريق لمراکز أو أوضاع أساسية معينة ، مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب .

ويرتبط تشكيل طريقة الهجوم بتقسيم المهاجمين إلى مجموعتين :

أ - مجموعة المهاجمين الخلفيين ويكون وقوفهم أقرب إلى خط مرعاهم في منطقة التصويب البعيد للمنافس ، وينذكر عددهم أولاً عند ذكر نوع طريقة الهجوم .

ب - مجموعة المهاجمين الأماميين ويكون وقوفهم عند دائرة هدف الفريق المنافس ، وينذكر عددهم بعد عدد مجموعة المهاجمين الخلفيين لتحديد نوع طريقة الهجوم المستخدمة وهذه الطرق هي :

٦ : صفر ٩ ٥ : ١ ٩ ٤ : ٢

٣ : ٣ ٤ : ٢

وطريقة الهجوم ٦ : صفر تعني وقوف ٦ مهاجمين خلفيين في منطقة التصويب البعيد دون وجود أى مهاجم على دائرة المنافسين في منطقة التصويب القريب .

وفي حالة استخدام الفريق المهاجم لهذه الطريقة بوقوف ٦ مهاجمين في الخلف فعندئذ يستطيع الفريق المنافس تركيز الدفاع على منطقة التصويب البعيد وبالتالي نجاحه في إحاقه مثل هذه التصويبات .

وفي حالة استخدام الفريق المهاجم لطريقة ٥ : ١ أى الهجوم مع وجود مهاجم واحد للدائرة ، فعندئذ يمكن العمل على تشتيت انتباه الفريق المدافع عند محاولته إحاقه التصويبات البعيدة عن طريق التحركات التي يقوم بها مهاجم الدائرة .

والهجوم بطريقة ٦ : صفر ٩ ٥ : ١ يستخدم أحيانا كطريقة انتقالية للهجوم ولا يمكن عادة لمدة طويلة نظراً لعدم فاعليته لوجود مدافع منافس في مواجهة كل مهاجم .

أما الطرق الهجومية الأخرى السابق ذكرها فتعتبر أكثر فاعلية ويكثر استخدامها بين مختلف الفرق وسنوضحها فيما يلي :

طريقة الهجوم (٣ : ٣) ٣ مهاجمين خلفيين ، ٣ مهاجمين أماميين :

والتشكيل الأساسي لهذه الطريقة من أسفل لأعلى :

جناح أيمن	مهاجم دائرة	جناح أيسر
مهاجم خلفي أيمن	مهاجم خلفي أوسط	مهاجم خلفي أيسر

وتستخدم هذه الطريقة في حالة توافر بعض اللاعبين الذين يتخصصون في التصويب على الدائرة ، ويتراوح عددهم من ١ - ٣ لاعبين .

ويجب مراعاة احتلال المهاجم الخلفى المتخصص في التصويب البعيد لانسب مكان يستطيع منه التصويب على الهدف ، ومثال ذلك قيام المهاجم الخلفى بالاقتراب ناحية اليمين للتصويب بالذراع اليمنى أو من ناحية اليسار للتصويب بالذراع اليسرى ، مع ضرورة بقائه في المنطقة الخلفية لتهديد مرمى المنافسين ، وأحياناً يمكن القطع نحو الدائرة .

وفي حالة وجود مهاجمين اثنين خلفيين يتقنون التصويب البعيد فيمكن لأحدهم احتلال مركز المهاجم الخلفى الأوسط والآخر مركز المهاجم الخلفى الأيمن أو الأيسر طبقاً للذراع الرامية ، مع احتفاظهم بأما كنهم في المنطقة الخلفية أو التغير المستعرض معاً .

أما في حالة توافر ثلاثة مهاجمين خلفيين يتقنون التصويب البعيد ، فيمكنهم تغيير مراكزهم معاً ثم تبادل القطع نحو المرمى لكل منهم مع ضرورة وجود مهاجمين في المنطقة الخلفية مما يسهم في تهديد مرمى المنافسين . على أن يكون وقوف المهاجمين الاثنين في المرا كز الخلفية الجانبية - على اليمين واليسار - لإيجاد فرص أفضل سواء للتصويب البعيد أو التمرير لمهاجم الدائرة والجناحين أو للقطع نحو المرمى ، وفي نفس الوقت لتصعيب مهمة المنافس الدفاعية .

ويمكن استخدام الخطط المركبة لتغيير المرا كز السابق ذكرها في طريقة الهجوم ٣:٣ وذلك بدوام تغيير المرا كز أماماً وخلفاً .

طريقة الهجوم (٣ : ٤) مهاجمان خلفيان ، وأربعة مهاجمين أماميين :

والتشكيل الأساسى لها كما يلي :

جناح أيمن مهاجم دائرة أيمن مهاجم دائرة أيسر جناح أيسر
مهاجم خلفى أيمن مهاجم خلفى أيسر

وتستخدم هذه الطريقة في حالة إيمان مهاجمين اثنين على ألا كثر للتصويب البعيد مع تميزهم في نفس الوقت بالمهارات والقدرات اللازمة للمهاجمين

الاماميين . وفي نفس الوقت يجب اتقان المهاجمين الاماميين الاربعة على التصويب القريب الممتقن عند الدائرة . وأهمها التصويب بعد التخلص من المدافع من يمينه وكذا من يساره .

ويجب مراعاة التوزيع المستعرض السليم للمهاجمين في المنطقة الامامية أي احتفاظ كل مهاجم بمكانه الصحيح بمسافات مناسبة بحيث لا يقف أكثر من مهاجم غقب تغيير مراكزهم في مكان واحد حتى لا تضيق فرص التمرير أو التصويب ولكي لا تعطى الفرصة لمدافع واحد السيطرة عليهم .

وعادة يقف مهاجم الدائرة الايمن أو الايسر عند الدائرة كل منهم مواجهاً طرولاته الخلفيين أمام قائم المرمى أو للخارج قليلاً مع مراعاة وقوفهم على بعد من ١٠ - ٢٠ سم من خط دائرة المرمى ، ويعتبر مهاجمو الدائرة أكثر الأفراد الذين يلاقون عنف وصرامة من المدافعين ، ويجب أن يكون استعدادهم البدني بجانب النواحي الأخرى بحيث يسائر عنف وضغط المنافس عليهم مع النجاح في مهمتهم . كذلك إتقان حيازة الكرات المرتدة من المرمى أو حارسه مع سرعة تصويبها . كما أن وقوفهم واذرعهم ممتدة اماماً استعداداً لاستقبال الكرة في أي لحظة .

ومن خلال ممارسة هذا التشكيل نجد أن بداخله مجموعتين من اللاعبين هم :

• مجموعة المهاجم الخلفي الايمن - الجناح الايمن

مهاجم الدائرة الايمن .

• مجموعة المهاجم الخلفي الايسر - الجناح الايسر

مهاجم الدائرة الايسر

وكل مجموعة تستطيع أن تتعاون فيما بينها ببعض الخطط الجماعية لمحاولة التصويب على المرمى من المراكز الثلاثة .

حياسة الفريق المنافس للكرة لأن التغطية بالمهاجمين الخلفيين غالباً ما تقل عدداً بالنسبة لانطلاق بعض المنافسين .

طريقة الهجوم (٢:٤) ٤ مهاجمين خلفيين ، ٢ مهاجم دائرة :

والتشكيل الاساسى لهذه الطريقة كما يلى :

مهاجم دائرة أيمن مهاجم دائرة أيسر

مهاجم خلفي أيمن متوسط هجوم خلفي مهاجم خلفي أيسر مهاجم خلفي رابع

المهاجم الخلفي الرابع يستطيع اتخاذ مكانه فى أى منطقة من مناطق زملائه الخلفيين ، ويجب الإفادة كلما أمكن من المهاجمين الخلفيين الأربعة باستغلال عرض الملعب بأكمله وخاصة باحتلال المهاجمين للمراكز الخلفية الجانبية اليمنى واليسرى مما يعمل على اتساع المسافات بين المدافعين وبالتالي خلق الثغرات الدفاعية ، مع الإكثار من القطع والجري فى المنطقة الخلفية الوسطى ، وخلال هذه التحركات يراعى الاستفادة من وجود المهاجم الأيمن أو الأيسر فى أنسب مكان قبل التصويب بعيد على الهدف .

وتستخدم طريقة الهجوم (٢ : ٤) فى حالة توافر من ٢-٤ مهاجمين خلفيين يجيدون التصويب بعيد بعد دوام تخيير أما كنهم فيما بينهم .

خطط الفريق الدفاعية

يُنقل الفريق من مهاجم إلى مدافع لحظة فقدته الكرة . وتتم العملية الدفاعية بـرجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفة سريعة من المنطقة الهجومية إلى أماكنهم الدفاعية ومحاولتهم مجابهة هجوم المنافس .

ونجاح الفريق المدافع في الرجوع بالصورة الخاطفة السريعة تسهم في حسن تنظيم الجبهة الدفاعية للظروف المختلفة وفي الوقت المناسب وقبل أن يتمكن المنافسون من إنهاء هجومهم أو قبل محاولتهم التصويب على المرمى دون إعاقة . إذ إن أدنى تأخير في الرجوع تكون نتيجتها إهداء فرصة ثمينة للفريق الآخر لمحاولة التصويب بالإضافة إلى تنبيهه لمواطن الضعف لاستغلالها في القيام بهجوم خاطف .

تتم تحركات المدافعين سواء بطول الملعب أو قرب دائرة المرمى بطرق مختلفة هي :

• دفاع فرد لفرد • دفاع المنطقة • دفاع مركب

بجانب تنفيذ الخطط الدفاعية الجماعية مع هذه الطرق طبقاً للمواقف المختلفة ،

دفاع فرد لفرد

وتعتمد هذه الطريقة على مراقبة كل مدافع مهاجم معين . ويندر استخدام طريقة فرد لفرد في كرة اليد ٧ أفراد .

وتستخدم في الحالات الآتية :

١ - تتبع الهجوم الخاطف للمنافس .

٢ - عند التفوق الظاهر عن الفريق المنافس خاصة من الناحية البدنية كوسيلة لسرعة حيالة الكرة للهجوم أكبر عدد ممكن من المرات خلال المنافسة .

٢ - تفضلوا بعض الفرق في حالة نقص عدد الفريق المنافس .

٣ - تستخدم أحيانا في دائرة قصيرة أو طويلة نوعاً ما كطريقة تغيير التكتيك لإمكان مفاجأة المنافس .

وفي هذه الحالة يجب استغلال أقرب فترة توقف قصيرة للعب ليحدد كل مدافع المهاجم الذي سيتولى مراقبته .

٥ - في حالة هزيمة فريق قرب نهاية المباراة ويريد التعادل فيستخدم هذه الطريقة بسرعة حيازة الكرة .

ويمكن تطبيق هذه الطريقة بأقل إيجابية ابتداء من مرمى المنافس وإيجابية كاملة ابتداء من منتصف الملعب أو قرب دائرة المرمى .

مميزات طريقة دفاع فرد لفرد :

١ - تعتبر أفضل الطرق لتعليم المبتدئين أسس الدفاع بإيجابية وكفاح وتمهيد بسرعة تعلم دفاع المنطقة بعد ذلك .

٢ - تسهم في إعداد اللاعب بدنياً بجانب ما يصاحب هذه الطريقة من مرح ومنافسة .

٣ - تستخدم ضد أية طريقة هجومية .

٤ - حسن توزيع المدافعين للمهاجمين بحيث يراقب مدافع ممتاز مهاجمين أو مهاجم طويل القامة وقوى نظيره من المدافعين .
أما عيوب هذه الطريقة :

١ - يصعب منها استئناف هجوم خاطف .

٢ - تتطلب من الفريق المدافع جهداً كبيراً ولذا يصعب على الفريق استخدامها طوال المنافسة .

٣ - تؤدي إلى إعاقة المدافعين لكثرة تحركات المهاجمين ويتسبب عن ذلك سرعة وجود مهاجم خال .

دفاع المنطقة

ويقصد بهذه الطريقة أن المدافع يراقب منافسه في حدود منطقة خاصة به .
فإذا انتقل المهاجم خارج حدودها عليه أن يسلمه إلى زميله بالمنطقة المجاورة
ليتسلم هو غيره .

ودفاع المنطقة هو أكثر الطرق شيوعاً وأفضلها استخداماً نظراً للمميزات
عدة منها :

١ — مسئولية الدفاع جماعية مما يتيح مساعدة المدافع الضعيف .

٢ — المدافع في مراقبته لمنافسه لا يتابعه في كل مكان بالملاعب بل
يتسلم مدافع زميل في المنطقة المجاورة ، وفي هذا اقتصاد للجهد .

٣ — تعاون المدافعين في تغطية منطقة كل منهم تجعل فرص وجود
الثغرات قليلة خاصة وإن مساحة الملعب محدودة .

٤ — تسمح هذه الطريقة للفريق باستئناف هجوم خاطف بسهولة .

ومع هذا فهناك عيب لهذه الطريقة وهي أنها تتسم بالسلبية في الدفاع . والفريق
الذي في حاجة إلى حيافة الكرة لإصابة المرمى ، وخاصة عندما يقوم المنافس
بتجميدها لا تسعفه هذه الطريقة .

كما يمكن تركيز الهجوم على المناطق الضعيفة في الدفاع ، وكذا في الهجوم
بزيادة العدد .

ويرتبط الدفاع في هذه الطريقة بالمنطقة قرب دائرة مرمى الفريق ، وهي
مقسمة إلى منطقتين أساسيتين كما سبق (ص ١٧٦ شكل ١٤٦) وهي :

منطقة التصويب البعيد ، منطقة التصويب القريب .

وهي مقسمة بخطوط وهمية إلى منطقة وسطى بعرض الهدف وعلى جانبيها

منطقة جواررة ثم إلى هذا منطقة الجناحين وتقل فيها زاوية التصويب للمدافع
عن المنطقتين السابقتين .

ويشتمل دفاع المنطقة على طرق مختلفة سميت طبقاً لعدد اللاعبين الموزعين
في وقفاتهم الأساسية عند منطقة التصويب البعيد كأول خط يواجه الدفاع ثم
منطقه التصويب القريب ، وتعتبر الخط الثاني للمدافعين وهي الأقرب لمرمى
الفريق المدافع وهذه الطرق هي :

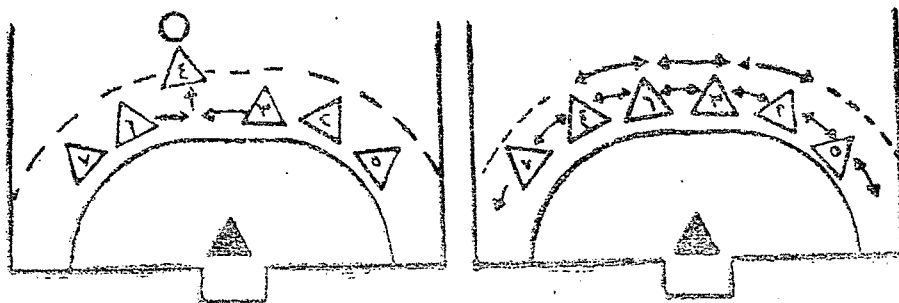
(صفر : ٦) و (٥ : ١)

(٢ : ٤) و (٣ : ٣)

وعادة تكون المواقف الأساسية للمدافعين عند دائرة المرمى بحيث يقف
المدافعون في منطقة الوسط على بعد متر واحد من الدائرة ، أما المدافعان عن
جناحي الهجوم فتكون وقفتهما الأساسية للدفاع عند دائرة المرمى تماماً .

طريقة دفاع المنطقة (صفر : ٦) :

حيث يقف جميع المدافعين في منطقة التصويب دون وجود مدافع في الأمام
(شكل ١٨٤) . ويراعى أطوال اللاعبين في وقفاتهم الأساسية بحيث يقف
طوال القائمة عند منطقة الوسط ثم الأقل طرلاً بعدهم حتى مدافع الجناح .
وتكون احتمالات التوزيع طبقاً لأرقام اللاعبين المتفق عليها من قبل
كما يلي :



احتمال ثاني

٧ ٤ ٣ ٦ ٢ ٥

١

احتمال رابع

٧ ٤ ٣ ٢ ٦ ٥

١

احتمال اول

٧ ٤ ٦ ٣ ٢ ٥

١

احتمال ثالث

٧ ٦ ٤ ٣ ٢ ٥

١

مع مراعاة أن رقم (١) يمثل حارس مرمى الفريق وأمامه فريق من المدافعين . وتستخدم هذه الطريقة في حالة وجود أكثر من مهاجم دائرة ممتاز .

بالنسبة للتصويب البعيد للمنافس يقوم رقبا (٢) ، (٤) في إعاقته بالإضافة إلى رقمي (٣) ، (٦) . ويجب أن يتميز المدافعان الآخران بكبر جسماهما مع مهارتهما وخبرتهما الدفاعية خاصة وأنها يدافعان عن أخطر مناطق التصويب .

الآداء الدفاعي :

الشكل السابق يوضح بالاسهم احتمالات تحرك المدافعين والاماكن التي قد يغطونها . وعادة يتم التعاون في شكل مثلث ، فعندما يخرج مدافع لمقابلة مهاجم يهجم بالتصويب يقوم زميله المجاورين بالتغطية تحته (شكل ١٨٥) :

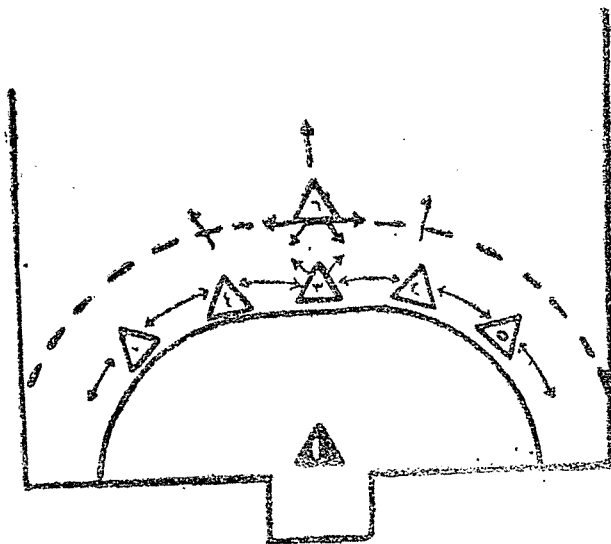
وتعتبر هذه الطريقة أساسا تشع منه الطرق الاخرى التي تلى . بل إن هذه الطريقة في حد ذاتها إذا وجدت مدافعين ممتازين يقومون بتنفيذها بتحركات سريعة خاطفة في الاتجاهات الموضحة فإنها تكون كفيلة بتغطية منطقة التصويب البعيد بالإضافة إلى تغطية المنطقة القريبة أصلا .

ولذا فهي تستخدم حالياً بواسطة الفرق التي تتمتع بمدافعين ممتازين خاصة

طريقة دفاع المنطقة (١ : ٥) :

أي وقوف مدافع في منطقة التصويب البعيد وخلفه خمسة من زملائه في منطقة التصويب القريب .

وتستخدم هذه الطريقة في حالة امتياز مهاجم دائرة وآخر خلفي . واحتمال توزيع اللاعبين بأرقامهم كالآتي :



[شكل ١٨٦]

٦
٥ ٢ ٣ ٤ ٧
١

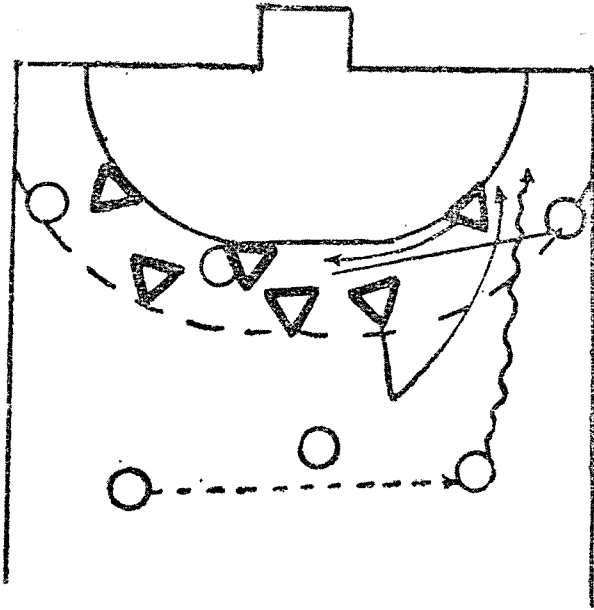
الأداء الدفاعي :

(شكل ١٨٦) يوضح
احتمالات تحرك المدافعين في هذه
الطريقة :

في حالة خروج المدافع رقم (٢) أو (٤) يتحرك رقم (٥) أو (٧) مع المهاجم القاطع في اتجاه المنتصف مع تنبيه زميله رقم (٣) إلى ذلك .

رقما (٢) ، (٤) من أفضل المدافعين في إعاقه التصويب البعيد ، ويمكن كذلك الرجوع للخلف أحياناً للسيطرة على مهاجم الدائرة . وحركتهم ليست في الجانبين بل أكثر في الأمام والخلف .

المدافع رقم (٣) هو المنظم لدفاع الفريق بخطواته القصيرة السريعة ونداءاته المختصرة المفيدة في الوقت المناسب ، وعمله الأساسي فللأمانة مهاجم الدائرة في حله ومنطقة الوسط .

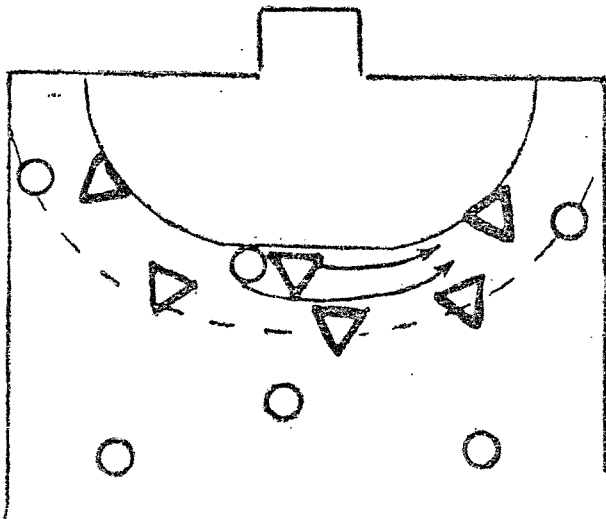


[شكل ١٩٩]

وهو الجناح الايمن للداخل وتحرك هو لمتابعته .

(شكل ١٩٩) يختلف عن

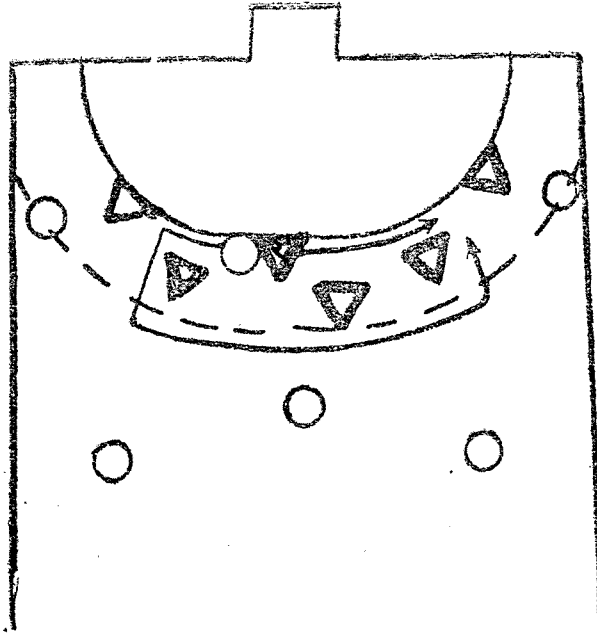
الشكل السابق حيث قطع المهاجم الخلفي الايمن بالكرة إلى مركز الجناح الايمن ، فيجب على المدافع في الامام ملازمته للنهاية لانه لو تركه اعتماداً على زميله مدافع الجناح خلفه ، فهناك احتمال عدم وجوده حيث يتصادف قطع مهاجمه بالتالى



[شكل ٢٠٠]

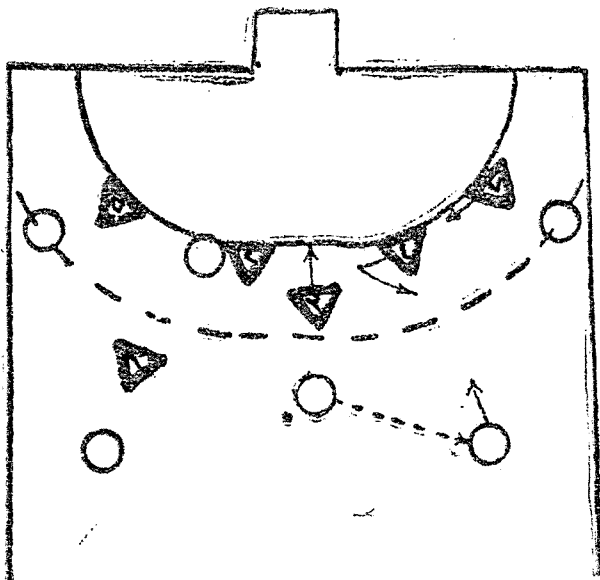
(شكل ٢٠٠) يلزم

متوسط الدفاع الخلفي وهو رقم (٣) مهاجم الدائرة وملاصق له خلال تحركاته عند الدائرة .



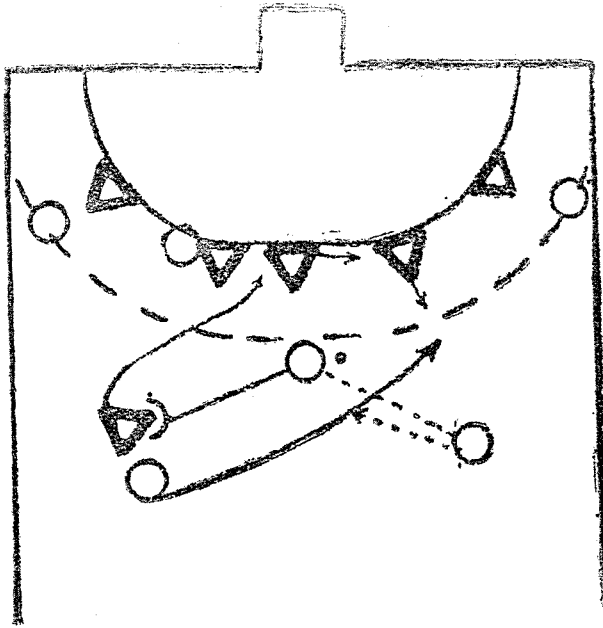
[شكل ٢٠١]

(شكل ٢٠١) متابعة متوسط
الدفاع الخلفي مهاجم الدائرة بنظره
في حالة خروجه عند خط الرمية
الحرة ليعود إلى الدائرة من
الناحية الأخرى فيتحرك المدافع
على الدائرة ليستقبله ويعاود
ملازمته تماماً من جديد .



[شكل ٢٠٢]

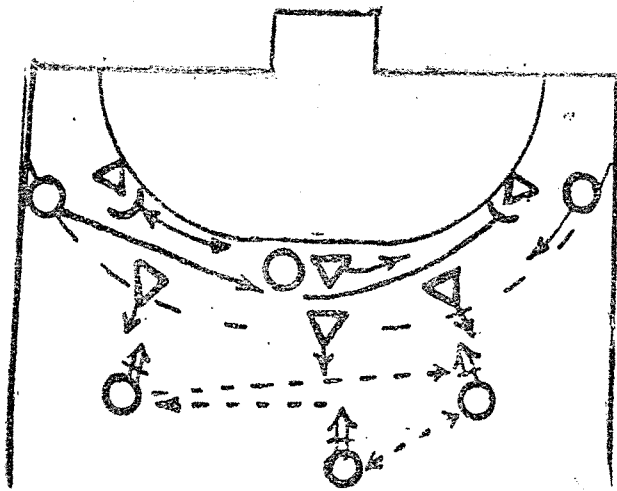
(شكل ٢٠٢) متوسط الهجوم
الخلفي بالكرة يقابله مدافع عند
المنتصف ، وتحرك تحته أقرب
مدافع . وعندما مرر المهاجم
الكرة إلى اليمين تقهقر المدافع
الأول إلى الدائرة وتحرك الثاني
أمام المهاجم الثاني ، واقترب منه
بالتالي مدافع الجناح .



[شكل ٢٠٣]

(شكل ٢٠٣) يوضح حالة
حجز مدافع تقدم في الامام
بواسطة مهاجم ليقطع زميله إلى
الداخل ليقسم الكرة ، فيقوم
مدافع في الجهة الأخرى بمقابلته
ويتحرك خلفه أقرب مدافع له
للتغطية .

أما المدافع الذي تم حجزه
فينزل إلى الدائرة ليحل محل
آخر مدافع قام بالتغطية .

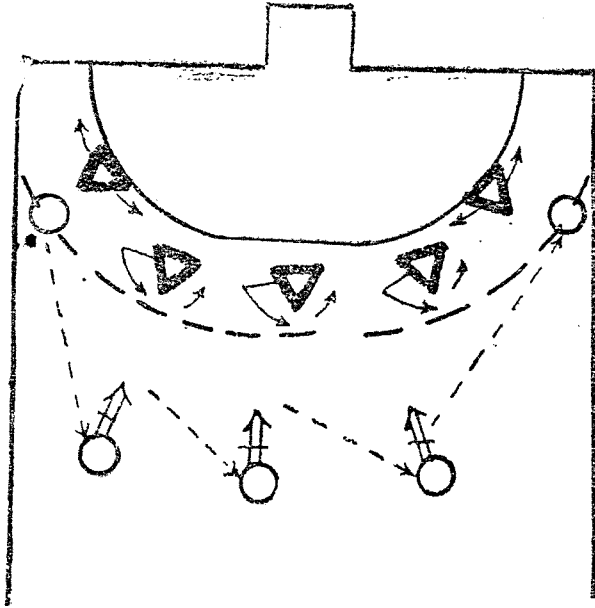


[شكل ٢٠٤]

(شكل ٢٠٤) حركة ثلاثة
مهاجمين بالكرة كخـداع
بالتصويب خارج خط الرمية
الحرة ويقابلهم ثلاثة مدافعين .

أما الثلاثة المهاجمين الأماميين
فيتبادل كل منهم الحجز من الداخل
لزميله الجناح ليقطع إلى منتصف
الدائرة . وعلى المدافعين معهم تبادل « تخيير المهاجم » فيما بينهم .

الاشكال التالية توضح بضعة تدريبات للتحركات الدفاعية للفريق . مع عدم
وجود مهاجم الدائرة ومدافعه الملاصق له .

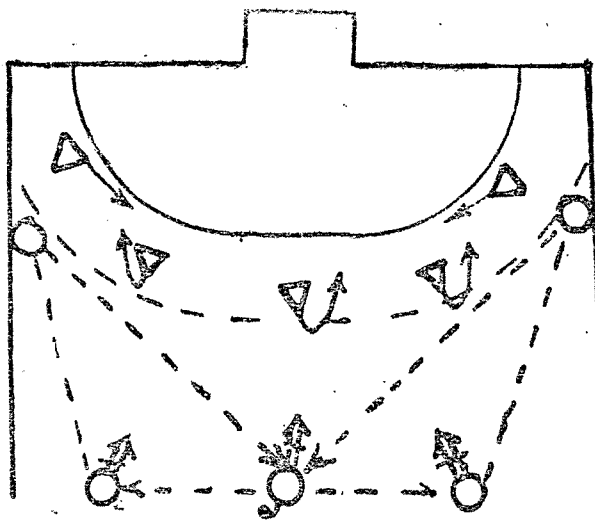


[شكل ٢٠٥]

(شكل ٢٠٥) وهو نفس الأداء

الهجومى والدفاعى كما فى

شكل ١٩٣ .



[شكل ٢٠٦]

(شكل ٢٠٦) فى الهجوم :

الجناح يمرر للمهاجم الخلفى

الاولى الذى يمرر الكرة لاحد

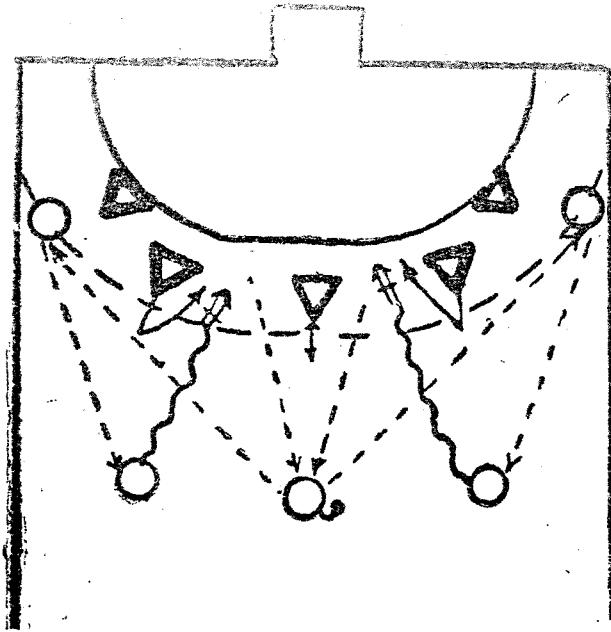
زميله المجاورين ليقوم الاخير

بالخداع بالتصويب .

فى الدفاع : يقوم كل مدافع

بتتبع حركة المهاجم الذى يواجهه

كما فى الشكل .



[شكل ٢٠٧]

(شكل ٢٠٧) في الهجوم:
المهاجم الخلفى الأوسط يمرر إلى
الجناح . الجناح يمرر إلى أقرب
مهاجم خلفى له الذى يضغط
للدخل مخادعا بالتصويب ليمررها
للمهاجم الخلفى الأوسط .
في الدفاع : مدافعو الوسط
الثلاث يتابعون حركة مهاجمهم
للنهاية .

هذا وسبق أن أوضحنا تدريبات للمدافع الفردى . وبجانب هذا يمكن
التدريب بتكرار ممارسة الخطط المختلفة للدفاعى الجماعى ، والفريق مع لاعبين
يمثلون مهاجمين منافسين ، مع إيقاف اللعب أحيانا لتصحيح الأخطاء .

وبعد أن تكلمنا عن طرق دفاع المنطقة والدفاع المركب نوضح ما يقابله من
طرق الهجوم الأكثر استخداماً :

طريقة الهجوم (٤ : ٢) يناسبها طريقة الدفاع (٥ : ١)

طريقة الهجوم (٤ : ٢) د د د (٤ : ٢) أو (١ + صفر : ٥)
(٢ + صفر : ٤)

طريقة الهجوم (٣ : ٣) د د د (١ + صفر : ٥)

مع مراعاة أن طريقة الدفاع (صفر : ٦) تناسب جميع الطرق الهجومية لو
وجدت المدافعين القادرين على تنفيذها .

الخطط الهجومية ضد دفاع الفريق

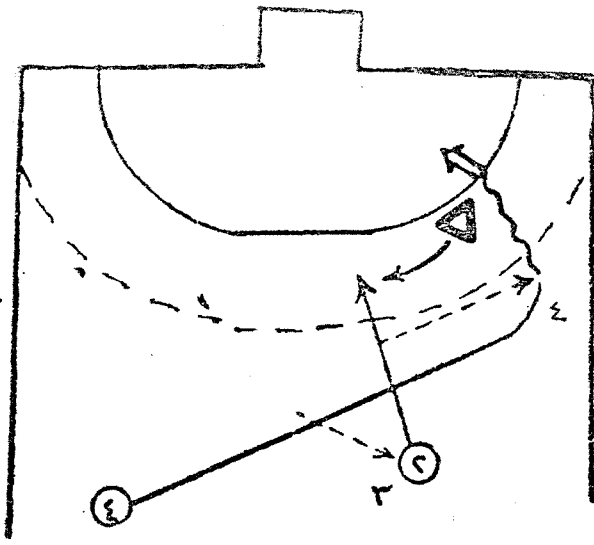
تسكلمنا فيما سبق عن طرق الهجوم وكذا الدفاع . ولكي يستطيع المدرب معرفة نوع الطريقة الهجومية التي يستخدمها الفريق المنافس يجب عليه ملاحظة الوضع الاساسى الذى يتخذه الفريق المهاجم فى بداية الهجوم التنظيمى . ولو أنه فى اللعب الحديث لكرة اليد نجد أن من الصعوبة التحديد القاطع للطريقة التي يستخدمها المنافس لأن سرعان ما تتغير خلال تحركات المهاجمين .

ومع هذا فقد دات الخبرات على فاعلية بعض الطرق الهجومية ضد بعض الطرق الدفاعية . ونوضح الامثلة الآتية الطرق الأكثر شيوعاً :

طريقة دفاع المنطقة (صفر : ٦) تناسبها طريقة الهجوم (٤ : ٢) ، (٣ : ٣)
، ، ، ، (٥ : ١) ، ، ، ، (٢ : ٤) ، (٤ : ٢)
، ، ، ، (٤ : ٢) ، ، ، ، (٣ : ٣)
، ، ، ، (٣ : ٣) ، ، ، ، (٤ : ٢)

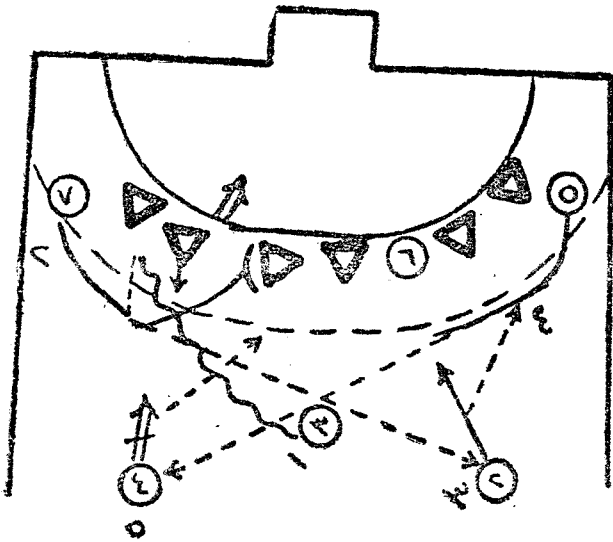
ويلاحظ فى اختيار طرق الهجوم السابقة ضد طرق الدفاع أنها تتفادى وجود مهاجم خافى مواجه مدافع أمامى بل يقف على الجانب لمرجحة المدافع الأمامى فى منطقة التصويب البعيد أو لجذبه نحوه ليعطى الفرصة لمهاجم آخر .

وفىما يلى الخطط الهجومية للفريق واحتمالاتها التى تقابل طرق دفاع الفريق . وهى مدعمة بالرسم ، ولإيضاح بعض الخطط وضعت أرقاماً للتمريرات حسب ترتيبها بجوار رقم المهاجم .



[شكل ٢١٠]

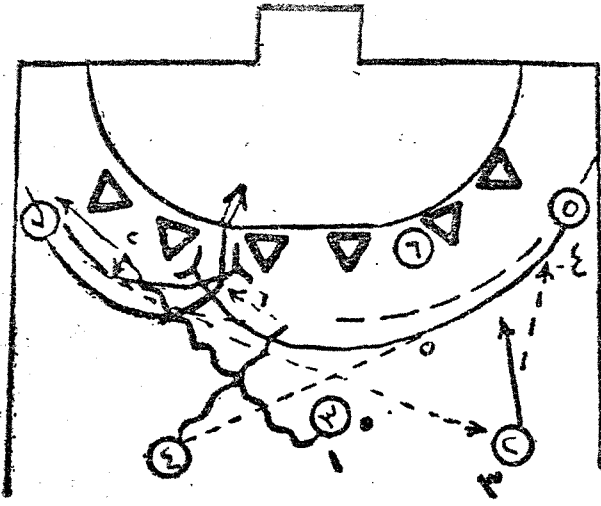
(شكل ٢١٠) يوضح
الاحتمال الثاني للخطة السابقة:
المهاجم الخلفي الايمن رقم (٢)
بعد الخداع بالتصويب يمرر
إلى رقم (٤) الذي جرى خلفه
في الناحية الأخرى في اتجاه
الجناح الايمن لاستقبال الكرة
من رقم (٢) والتصويب في
المكان الذي خلا بقطع الجناح
الايمن رقم (٥) إلى الداخل
لمنتصف الدائرة .



[شكل ٢١١]

غالباً ما يكون مهاجم أشول .

(شكل ٢١١) يوضح
الاحتمال الثالث : رقم (٥)
يستقبل الكرة من رقم (٢)
ليمررها إلى رقم (٤) الثابت في
مكانه ، ويستمر رقم (٥) في
اتجاه المنتصف . رقم (٤)
يخدع بالتصويب فيجذب نحوه
مدافعا ليمررها لرقم (٥) الذي
يستقبل الكرة ويدخل إلى الثغرة
للتصويب على الهدف . رقم (٥)



[شكل ٢١٢]

للدخول مخادعا بالتصويب ثم يمرر الكرة جهة اليسار المهاجم رقم ٣، الذي حل أصلا مكان زميله رقم ٧، عند أول تمريرة . يستقبل رقم ٣، الكرة ويدخل فجأة إلى الثغرة المكونة من الحجز المزدوج بواسطة رقمي ٧، ٥، للتصويب على الهدف .

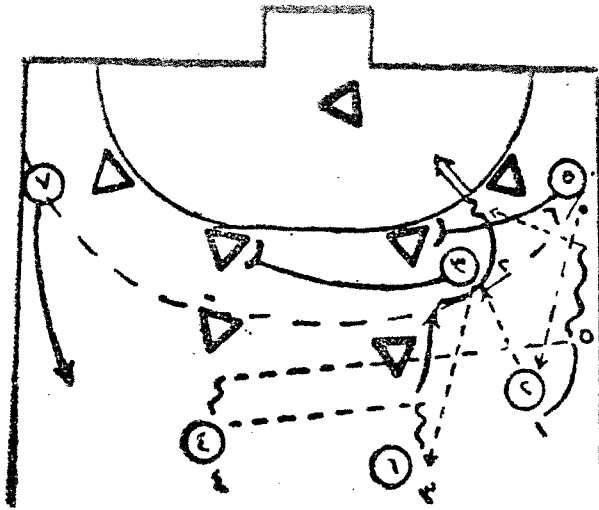
يقوم بتغطية ظهر الفريق في حالة هجوم المنافسين رقمي ٢، ٦، .

يمكن تنفيذ الخطة السابقة باحتمالاتها من الناحية الأخرى لدائرة المرمى على أن تنتهي في كل احتمال بذراع عكسية لما سبق كلما أمكن ذلك :

خطط هجومية ضد دفاع (١ : ٥) :

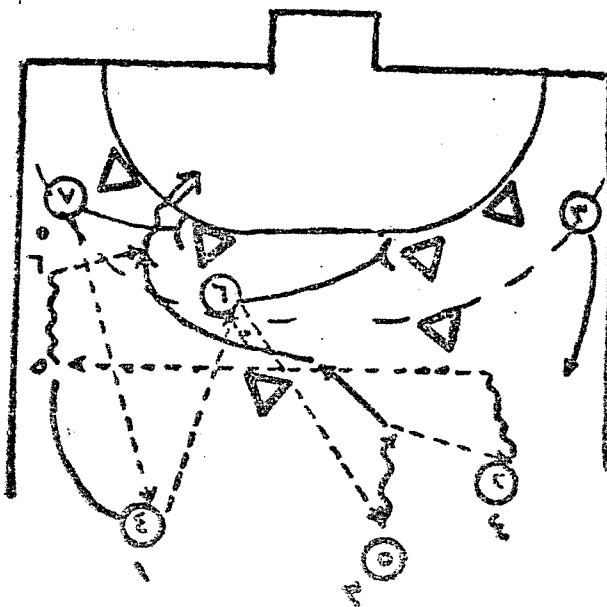
(١) يمكن استغلال الخطة السابقة (ب) باحتمالاتها مع دفاع (١ : ٥) أيضاً ، على أن يتم الحجز المزدوج عند آخر مدافعين على جانب الدائرة نظراً لانشغال المدافع الثالث مع المهاجم الخلفى الأيسر رقم (٤) :

(ب) (شكل ٢١٣) الجناح الأيمن رقم (٥) يمرر الكرة إلى رقم (٢) الذي يمررها للدخول إلى رقم (٣) الذي يظهر لاستقبال الكرة وتمريرها بالتالى إلى



[شكل ٢١٣]

متقدم في طريق التميرة - إلى رقم (٢) الذي تحرك قرب خط الجانب وللأمام ليستقبل الكرة ويدخل باستخدام تنظيطة واحدة للكرة أو بدونها إذا اقترب من مركز الجناح الايمن رقم (٥) . في هذه اللحظة يدخل رقم (٥) لحجز ثاني مدافع عند الدائرة تاركاً مكانه لزميله رقم (٢) . رقم (٢) قد يصوب من المكان الذي خلا بتحرك رقم (٥) ، ولكن غالباً ما يتحرك في اتجاهه مدافع الجناح الايمن ، فيمرر الكرة لرقم (٦) الذي يدخل لاستقبالها والتصويب على الهدف من الثغرة التي تمت نتيجة حجز رقم (٥) وتحرك مدافع الجناح مع رقم (٢) . يقوم رقم (٧) ، (٤) بتغطية ظهر الفريق في حالة هجوم المنافس .



[شكل ٢١٤]

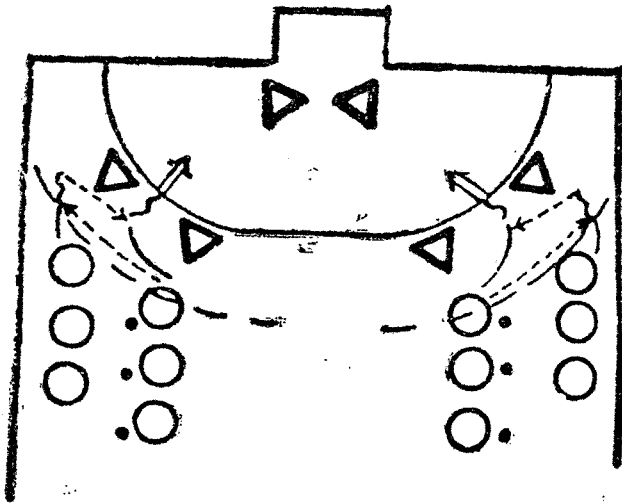
رقم (٦) . يدخل رقم (٣) بعد ذلك لحجز مدافع في الجهة الأخرى عند المنتصف . رقم (٦) يخادع بالتصويب ويمررها يساراً إلى رقم (٤) ويقف عند خط الرمية الحرة بالقرب من المكان الأول لرقم (٣) . رقم (٤) يمررها بسرعة وبحرص - لاحتقال وجود مدافع

(شكل ٢١٤) يوضح أداء

الخطة السابقة من الناحية الأخرى لدائرة المرمى ويفضل أن ينهيها مهاجم أشول عند التصويب على الهدف . وعادة يقف لهذا الغرض رقم (٥) في البداية كتوسط هجوم خلفي بدلاً من رقم (٦) في الخطة السابقة . رقم (٦) يقف مكان ٣ ، ورقم (٣) يحل مكان رقم (٥) في الجناح الايمن .

يقوم في هذه الحالة رقما (٣) ، (٢) بتغطية ظهر الفريق :

وفيما يلي تدريبات تمهيدية للخطوة السابقة :

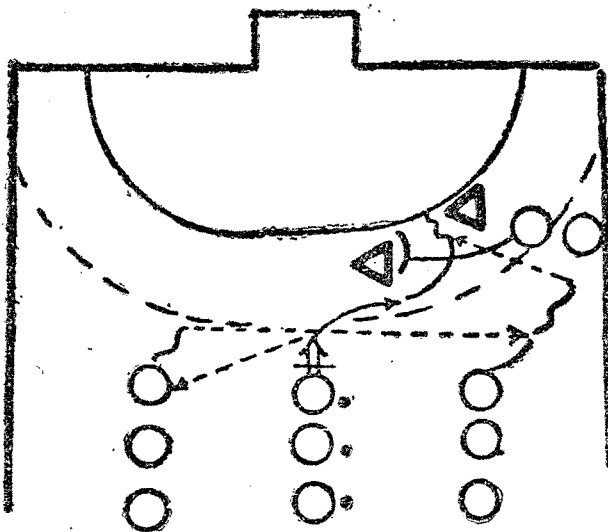


[شكل ٢١٥]

الكرة ويدخل بين المدافعين للتصويب على حارس المرمى . يؤدى التدريب مرة من اليمين وأخرى من اليسار .

(شكل ٢١٥) قطاران

عند كل جانب من الملعب ،
ويقف أمام كل قطار مدافع .
القطار الداخلى بكرات . يبدأ
اللاعب الاول بتمرير الكرة
إلى زميله الخارجى الذى يدخل
بها فى اتجاه الجناح ليررها ثانياً
لزميله الاول الذى يستقبل

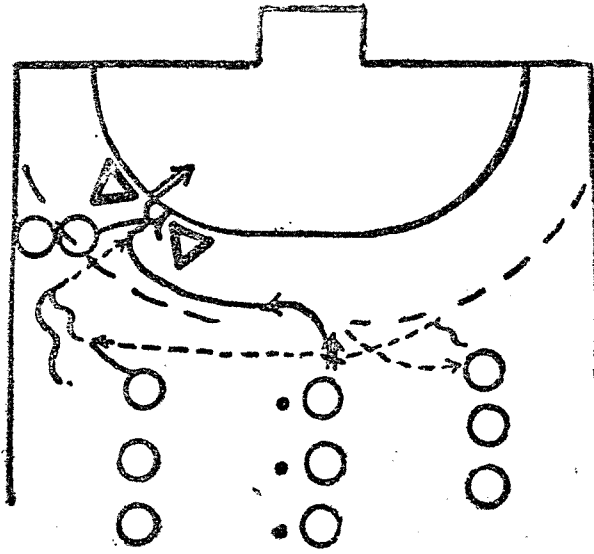


[شكل ٢١٦]

فى الجانب . يقف لاعبان فى مركز الجناح الايمن ليتبادلا حجز المدافع الثانى عند
دخول اللاعب الاخير بالكرة . الاخير يمرر إلى لاعب القطار الأوسط ليدخل
بين المدافعين للتصويب على حارس المرمى .

(شكل ٢١٦) التقدم

بالتدريب السابق باستخدام
ثلاث قاطرات تمثل المهاجمين
الخلفيين . لاعب القطار الأوسط
يقوم بتمرير الكرة جهة اليسار
ويتحرك عند خط الرمية الحرة .
اللاعب فى الجهة اليسرى يمررها
لزميله فى الجهة اليمنى الذى تحرك

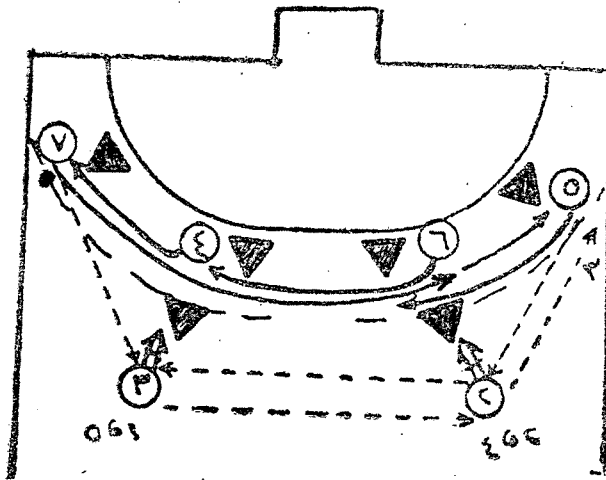


(شكل ٢١٧) نفس
التدريب السابق ولكن من
الجهة الاخرى للدائرة .

[شكل ٢١٧]

خطط هجومية ضد دفاع ٢ : ٤ ، :

(١) (شكل ٢١٨) المهاجمان الخلفيان رقم ٢ ، ٣ ، ثابتة في الخلف .



[شكل ٢١٨]

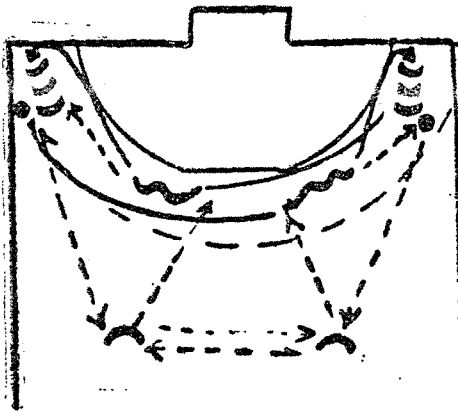
تمرير الكرة في الخرج
باستمرار بينهما ومع اقرب
جناح لكل منهم . المهاجمين
الامامين ارقام ٥ ، ٦ ،
٤ ، ٧ ، موزعين بمسافات
لشغل المدافعين وفتح الثغرات .
يقوم بتغيير أماكنهم كالآتي :

رقم ٧ ، يمرر الكرة لرقم ٣ ، ويقطع في اتجاه رقم ٦ . رقم ٤ ، يحل محل
الجناح الايسر . رقم ٦ ، يتقاطع مع رقم ٧ ، تصل الكرة من رقم ٣ ، إلى
رقم ٢ ، الذي يمررها إلى الجناح الايمن رقم ٥ . يبدأ رقم ٥ ، بتمرير الكرة
ثانية لرقم ٢ ، ويقطع في اتجاه رقم ٦ ، الذي احتل مكان رقم ٤ ، في الاصل .
يحل رقم ٧ ، محل رقم ٥ ، يقوم رقم ٦ ، بالنقاط مع رقم ٥ ، وهكذا :

بهذا نرى أن حركة رقم (٦) باستمرار في الوسط يمينا ويسارا ليتقاطع مع الجناح البعيد عنه . وتم حركة قطع الجناح عقب تمرير الكرة لأقرب مهاجم خلفي له .

بمخادع رقما (٢) ، (٣) بالتصويب عندما تصالها الكرة في كل مرة . كما يحاول كل منهما في نفس الوقت التمرير إلى زميل على الدائرة تحرر من مدافعه خلال التقاطعات السابقة ، أو نتيجة حجز المهاجم رقم (٦) لأحد المدافعين في حدود وسط الدائرة أو تحرره هو شخصيا لاستقبال الكرة والتصويب على الهدف . كذلك تقاطع المهاجمين الأماميين يعطى الفرصة لنجاح التصويب البعيد بواسطة المهاجمين الخلفيين رقمي (٢) ، (٣) .

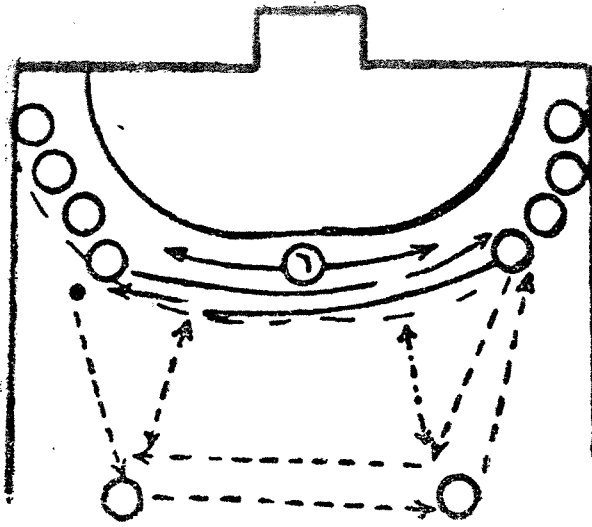
وفيما يلي تدريب تمهيدى للخططة السابقة :



[شكل ١٢١٩]

(شكل ١٢١٩) بمجموعتان من اللاعبين على جانبي الدائرة . لاعبان ثابتان في الخلف . يقوم لاعب المجموعة بالتمرير إلى اللاعب الثابت القريب منه الذي يستقبل الكرة ليمررها إلى زميله الثاني الثابت والذي يمررها بالتالي لنفس اللاعب القاطع أو لمجموعة الجناح الآخر

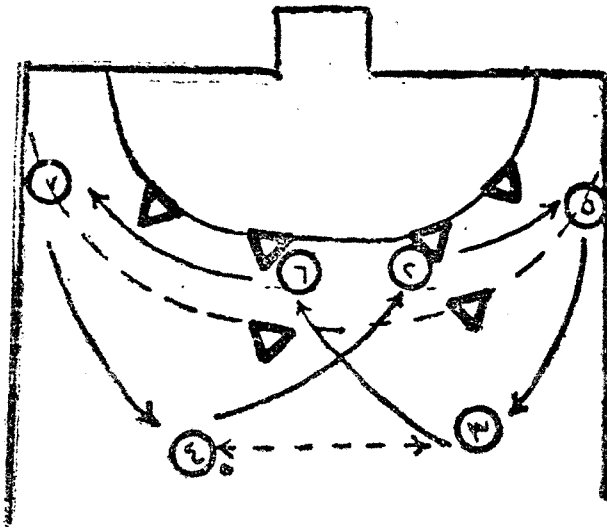
التدريب يبدأ بكرتين على جانبي الدائرة في وقت واحد ، ويتم تبادل الأماكن بين المجموعتين .



[شكل ٢١٩ ب]

(شكل ٢١٩ ب) نفس التدريب
السابق بإضافة لاعب دائرة رقم
(٦) ليتقاطع عكسى مع الجناح
الأيسر مرة ثم الأيمن في المرة
التالية وهكذا .

أداء التدريب يبدأ من جانب
واحد بكرة واحدة .



[شكل ٢٢٠]

(ب) (شكل ٢٢٠) نفس
مواقف المهاجمين في الخطوة السابقة
حركة الكرة باستمرار بين
مركزى رقمى (٣) ، (٤) وبعد
التحرير يتحرك المهاجمون جميعا
لتبادل الأماكن كما في الشكل .

رقم (٤) مكان (٢) ورقم (٢)
مكان (٥) ورقم (٥) مكان (٣) .

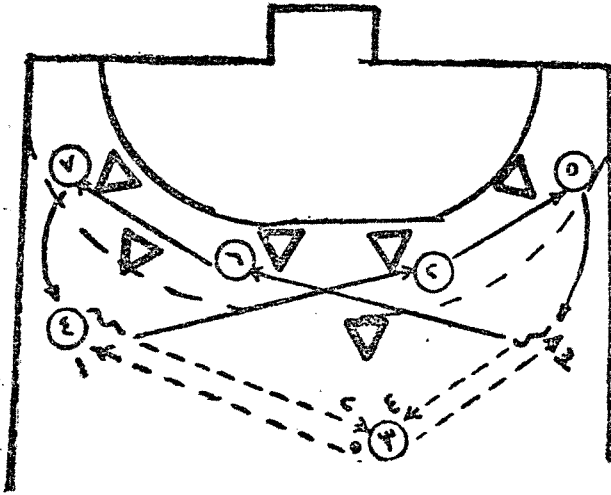
رقم (٣) يمرر الكرة إلى (٧)

الذى تحرك ليحل مكان (٤) ورقم (٣) يحل مكان (٦) . رقم (٦) يحل مكان (٧)
وهكذا . نجد أن التبادل يتم في شكل حرف (∞) ثمانية بالافرنجى .

في هذه الخطوة يوجد احتمال التصويب البعيد نتيجة حركة المهاجمين الأماميين
أو نجاح في الحجز وليكن نجاح رقمى (٢) ، (٦) أو من يحل محلها في حجز المدافعين
في الوسط ودخول المهاجم الخافى منفردا بحارس المرمى .

احتمال المهاجم الخلفى مع الأمامى بطريقة مرور واقطع ، والتصويب في
النهاية بواسطة المهاجم الخلفى .

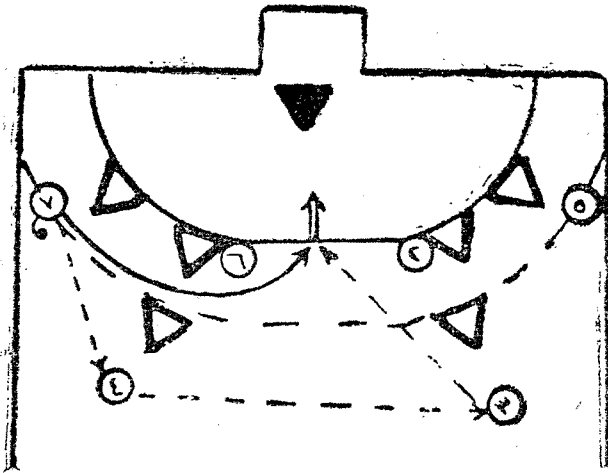
احتمال نجاح المهاجم الخلفى بمد الخداع بالتصويب بالتمرير إلى مهاجم الدائرة أو الجناح للتصويب .



[شكل ٢٢١]

عيب هذه الخطة أن ظهر الفريق مكشوف لاحتلال هجوم المنافس . ولذا يمكن استخدام الخطة السابقة بوجود مهاجم خلفى ثابت فى المنتصف وتأدية حركة تبادل الأماكن بخمسة مهاجمين بدلا من ستة (شكل ٢٢١) .

يقوم كل مهاجم يتحرك من الجانب باستقبال الكرة من المهاجم الثابت ليررها له ثانية ثم يدخل إلى الدائرة وهكذا .

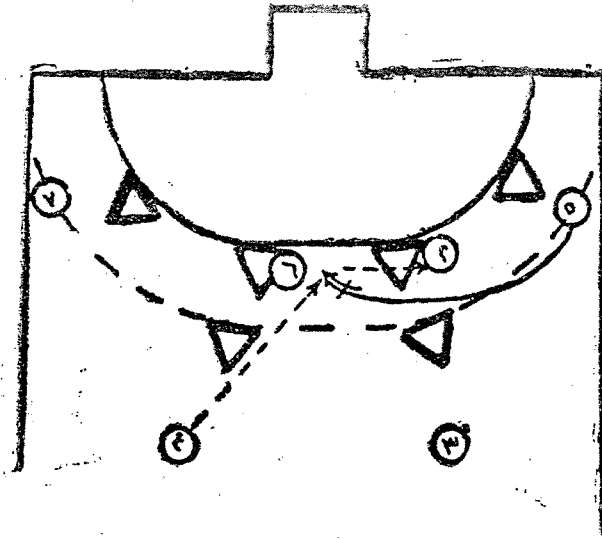


[شكل ٢٢٢]

(>) (شكل ٢٢٢) بعد عدة تمريرات فى الخارج مع خداع بالتصويب بواسطة المهاجمين الخلفيين يتم الآتى :

يمرر الجناح الايسر رقم (٧) الكرة إلى رقم (٤) الذى يمررها إلى (٣) . أثناء ذلك يؤكد كل من رقمى (٢) ، (٦) الحجز على

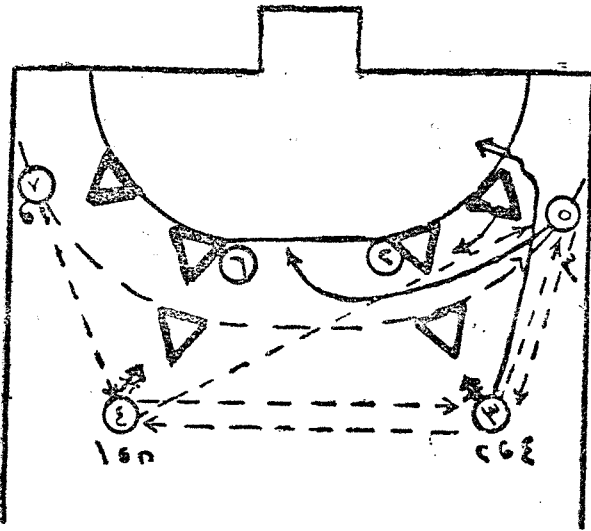
مدافعيه لفتح ثغرة كبيرة فى المنتصف يقطع إليها رقم (٧) ليستقبل الكرة من المهاجم الخلفى الايمن للتصويب على الهدف .



[شكل ٢٢٣]

(شكل ٢٢٣) نفس الخطة السابقة ولكن من الناحية الأخرى لإنهاء الهجمة بواسطة المهاجم رقم (٥) وهو غالباً أشول بعد أن تمرر له الكرة من رقم (٤) .

إذا نجح مدافع المهاجم رقم (٥) ، فيمكن لرقم (٥) التمرير لزميله رقم (٢) عند الدائرة للتصويب على الهدف .

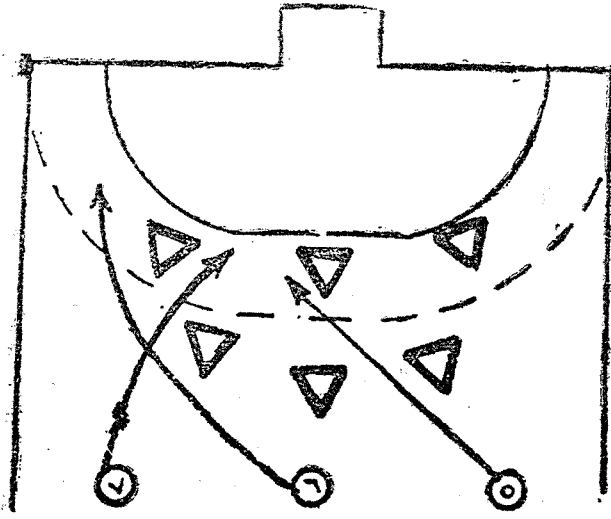


[شكل ٢٢٤]

(شكل ٢٢٤) احتمال للخطة السابقة في حالة إحساس المدافعين بقطع الجناح رقم (٥) سيقوم مدافع بمتابعته للداخل فيصبح مركزه خالياً . يمرر رقم (٣) الكرة إلى رقم (٤) ويدخل إلى مركز الجناح الأيمن الخالي ليستقبل الكرة ثانية من رقم (٤) للتصويب على الهدف .

يمكن تنفيذ الاحتمال السابق من الناحية الأخرى بأن ينهى رقم (٤) التصويب ويفضل أن يكون أشول .

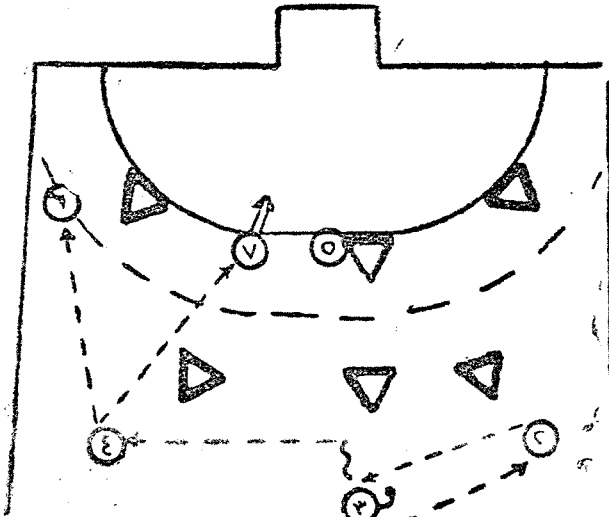
خطط هجومية ضد دفاع (٣:٣)



[شكل ٢٢٥]

(شكل ٢٢٥) يقوم الثلاثة مهاجمين الاماميين بالاستقرار في بدء الهجوم على جانب من دائرة المرمى ك مفاجأة للمدافعين ويكون وقوفهم كالآتي :

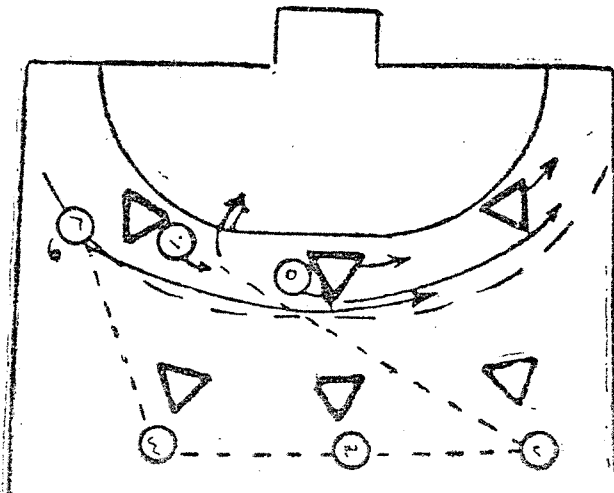
رقم (٥) عند المنتصف . رقم (٦) في مركز الجناح الايسر ورقم (٧) بين الاثنين .



[شكل ٢٢٦]

(شكل ٢٢٦) يتقدم المهاجمون الخلفيون الثلاث بتمرير رقم (٣) للكرة إلى رقم (٢) الذي يردها له ثانية . ثم من رقم (٣) إلى رقم (٤) وهنا قد يتم الاحتمال الاول وهو أن يمرر رقم (٤) الكرة إلى رقم (٧) الذي غالباً ما يقف دون رقابة في

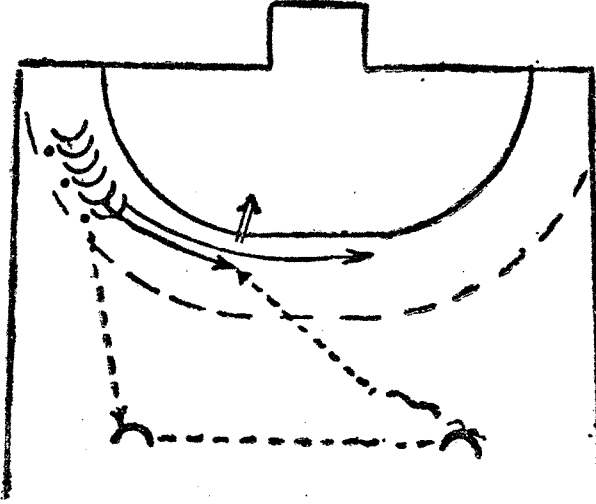
غفلة من المدافعين ليصوب على الهدف .



[شكل ٢٢٧]

(شكل ٢٢٧) رقم (٤) يمرر الكرة إلى رقم (٦) ويأخذها منه ثانية . في هذه اللحظة يجري رقم (٥) إلى مركزه في الجناح الايمن . في التمريرة الثالثة من (٤) إلى (٣) يجري رقم (٦) إلى مكانه ك مهاجم دائرة في الناحية

الآخري . المهاجم رقم (٧) يكون حاجزا لآخر مدافع عند دائرة المرمى بظهره .
يمرر (٣) الكرة إلى (٢) الذي يخادع بالتصويب ليمرر الكرة إلى رقم (٧) الذي
يتقدم قليلا لاستقبالها بسرعة للتصويب على الهدف .
يمكن تنفيذ هذه الخطة من الناحية الأخرى للدائرة وتنتهي برقم (٥) وبفضل
أن يكون أشول .



ش . (٢٢)

(شكل ٢٢٨) تدريب تمهيدى
للخطة السابقة . عبارة عن
مجموعة على جانب الدائرة ،
لاعب بكرة وآخر بدون كرة
وهكذا ، يمرر الأول الكرة
إلى اللاعب الخلفى ويقطع على
الدائرة . اللاعب الخلفى يمررها
لزميله الثابت في الناحية الأخرى
الذى يدخلها إلى اللاعب الثانى من المجموعة والذى تقدم قليلا لاستقبال الكرة
والتصويب على الهدف .

يراعى أن خطط الهجوم التى استخدمت ضد دفاع (٤:٢) وهى شكل ٢١٨ ،
٢٢٢ يمكن استخدامها أيضاً ضد دفاع (٣:٣) .

خطط الهجوم فى حالة نقص عدد اللاعبين

سبق أن تكلمنا عن حالات نقص عدد اللاعبين فى حالة الدفاع ، والآن نتكلم
فى حالة الهجوم .

◆ فى حالة نقص أحد لاعبي الفريق المهاجم :

يراعى الفريق فى هجومه الدقة والحرص عند تمرير الكرة بينهم ، ويفضل
تغيير أما كن مهاجمي الخط الخلفى خلال التمرير مع وجود مهاجم
دائرة ، لإدخال الكرة له كلما سنحت الفرصة حتى يظهروا لحكام
المباراة النية فى محاولة التصويب حتى لا يحتسب ضدهم خطأ تجميد
الكرة وتعطيل اللعب .

الأرباب مدافعين في منطقة التصويب القريب عملهم شبه دفاع فرد المراد مع تسليم وتسليم المهاجمين في حالات تبادل أماكنهم ومتابعتهم في حالة القطع .

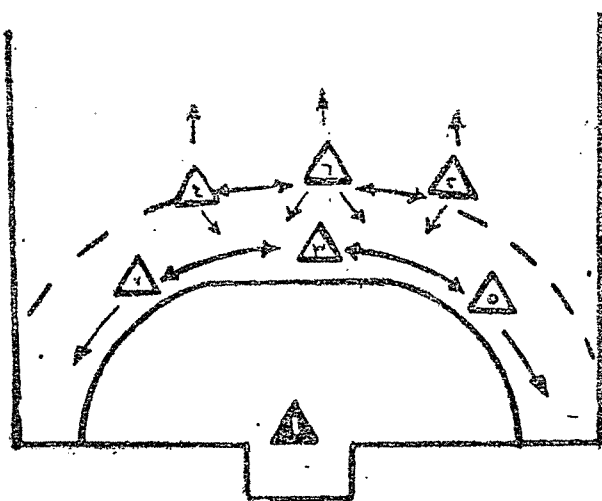
أقرب مدافع المهاجم الدائرة منهم يكون ملاصقا له .

طريقة دفاع المنطقة (٣ : ٣) :

أى يتف ثلاثة مدافعين في كل من منطقة التصويب البعيد والقريب .
وتستخدم هذه الطريقة مع فريق لديه ثلاثة مهاجمين أو أكثر يتميزون بالتصويب البعيد . ويتم توزيع اللاعبين كالآتي :

٤	٦	٢
٧	٣	٥
	١	

الأداء الدفاعي :



(شكل ١٨٨) يوضح
احتمالات تحرك المدافعين في
هذه الطريقة .

[شكل ١٨٨]

المدافعان رقما (٥) ، (٧) تحركاتهما على قوس الدائرة من الجانب حتى رقم (٣) في الوسط ، مع اليقظة في تتبع عمليات قطع الجناح المنافس إلى الوسط ، خاصة وأن المساحة التي يتحرك فيها قد اتسعت في هذه الطريقة .

ويجب مراعاة عدم خروجهم الى الامام بل الارتباط بفرض الدائرة في المجال السابق ذكره .

المدافعان رقما (٢) ، (٤) عملهما في منطقة التصويب البعيد وللمكن كل منهما يساعد غالباً بالنزول في الخلف عند دائرة المرمى في حالة قطع مهاجم لإيجاد زيادة عدد المهاجمين عند الدائرة بالنسبة لزملائه الثلاث في الخلف .

المدافع رقم (٣) يقف عند منتصف منطقة المرمى ويتميز غالباً بكبر جسمه ، ويقوم بتنظيم دفاع فريقه من هذا المركز . كما يجب أن يتم التعاون والتفاهم بينه وبين رقم (٦) في الامام .

المدافع رقم (٦) يقوم في الامام بتشتيت التصويب البعيد خاصة في منطقة الوسط ويتعاون معه في نفس الأداء على اليمين واليسار رقما (٢) و (٤) .

المدافعون في منطقة التصويب القريب عليهم تسليم وتسلم المهاجمين خلال تحركاتهم عند تغيير مراكزهم بالقطع .

الدفاع المركب

وهو خليط من دفاع فرد لفرد ودفاع المنطقة . وتستخدم بوقوف خمسة مدافعين كدفاع منطقة أمام دائرة المرمى ومدافع بطريقة فرد لفرد مع مهاجم خلفي مرموق في الفريق المنافس ، ويتميز بالتصويب البعيد بدقة وقوة ، أو مع مهاجم بناء (صانع لعب) له أثره في قيادة فريقه وبدونه يتأثر المنافس .

ونرمز للطريقة السابقة كالآتي (١ + صفر : ٥) حيث يتم أداء المدافعين في تحركاتهم بمنطقة التصويب القريب كدفاع المنطقة كما في (صفر : ٦) . حيث يتعاون أرقام (٤) ، (٣) ، (٢) من المدافعين بالتبادل في مقابلة مهاجم في الامام يقوم بالتصويب البعيد مع مراعاة سرعة العودة للخلف .

ويمكن في هذه الحالة دفاع المنظمة هـ مدافعين مع هـ مهاجمين .

المدافع السادس وغالباً يكون رقم (٦) مع أهم مهاجم مطلوب مراقبته بطريقة فرد لفرد ويتم ذلك ابتداء من مسافة ١٢ متراً فأقل من خط المرمى .

ويمكن أن يتم الدفاع المركب بطريقة (٢ + صفر : ٤) وتستخدم في حالة وجود مهاجمين بنائين ويمتازين حيث يتبعهما اثنان من المدافعين بطريقة فرد لفرد ، ويبقى الأربعة مدافعين بطريقة دفاع المنطقة كما في الطريقة السابقة مع الحرص لوجود ثغرات أكثر في هذه الحالة عند الدائرة قد تستغل بواسطة المهاجمين الآخرين .

بعد أن انتهينا من الأساليب المستخدمة في دفاع المنطقة نقرر أن هناك علاقة كبيرة بين كل منها وتشع كلها في البداية من طريقة دفاع (صفر : ٦) فنجد على سبيل المثال أن مدافعي منطقة الوسط عندما يتعاون كل منهم بالتبادل في الخروج أما لمقابلة مهاجم ما يحاول التصويب البعيد فإننا نجد أن التشكيل خلال الأداء الدفاعي يشبه طريقة (٥ : ١) .

كما أن في طريقة (٥ : ١) بدوام طلوع ونزول كل من رقمي (٢) ، (٤) لمقابلة المهاجمين غالباً ما نجد مدافعين اثنين باستمرار في الأمام وأربعة في الخلف خلال الأداء الدفاعي وهو ما يشبه طريقة (٤ : ٢) .

كذلك في طريقة (٣ : ٣) بنزول رقمي (٢) ، (٤) في الخلف مع مهاجم نجد أنها عودة إلى الأداء الدفاعي لطريقتي (٤ : ٢) و (٥ : ١) .

فكأن جوهر الاختلاف بين هذه الطرق فقط في الرقعة الأساسية لمقابلة طبيعة المنافسين في البداية وفترات قصيرة خلال الأداء ثم تبرز بعد ذلك . وتعتمد أساساً — كما سبق أن ذكرنا — على عينة المدافع الفردي ثم تعاونه مع زميل وأكثراً في الخطط الدفاعية الجماعية .

الدفاع في حالة نقص عدد اللاعبين

ويتم ذلك غالباً عند طرد حكام المباراة للاعب من الفريق .

♦ في حالة نقص أحد أفراد المهاجمين المنافسين يجب استغلال هذه الفرصة بإحدى هذه الطرق :

(أ) باتباع طريقة فرد لفرد بخمسة مدافعين ابتداء من حدود خط الرمية الحرة مع الضغط للاستحواز على الكرة ، واللاعب السادس يقف كضامن للدفاع عند دائرة المرمى .

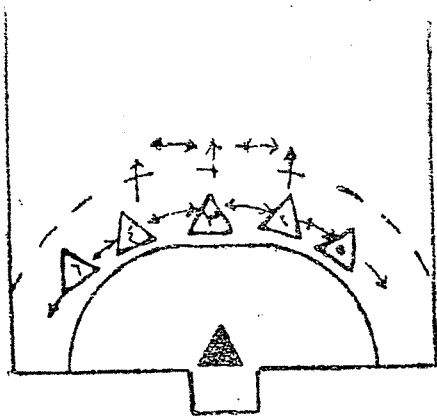
(ب) باتباع طريقة دفاع المنطقة مع وجود مدافع متقدم في منطقة التصويب البعيد يدافع بإيجابية واندفاع لمحاولة الاستحواز على الكرة .

(ح) باتباع الطريقة السابقة مع عدم اشتراك المدافع المتقدم بل يتحرك إلى وسط الملعب ليستغل في الهجوم الخاطف عند استحواز فريقه على الكرة .

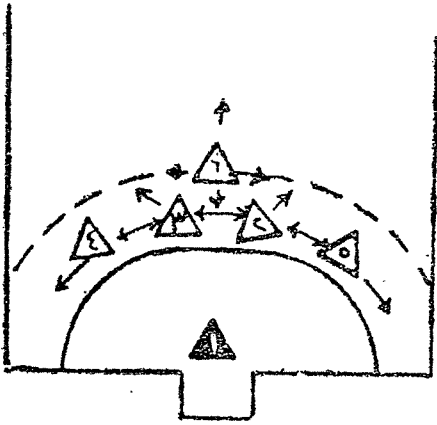
♦ في حالة نقص أحد أفراد المدافعين وتعتبر من الفترات الحرجة للفريق المدافع .

يستحيل في هذه الحالة اتباع طريقة فرد لفرد حتى لا يتواجد مهاجم خال دون رقابة . ولذا يتبع طريقة دفاع المنطقة بالمواقف الأساسية التالية :

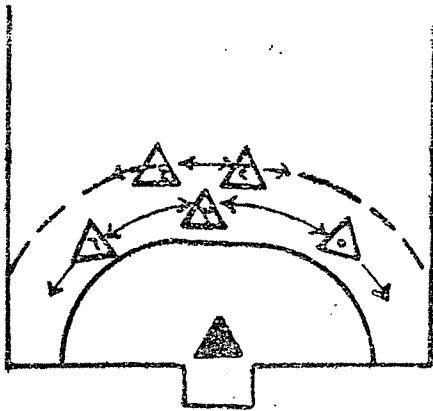
(صفر : ٥) ؟ (٤ : ١) ؟ (٣ : ٢) ؟



[شكل ١٨٩]



[شكل ١٩٠]



[شكل ١٩١]

رأى الأشكال ١٨٩، ١٩٠، ١٩١ على التوالى توضيح احتمالات تحرك المدافعين فى هذه الحالات . ويلاحظ أن الأداء الدفاعى فى حالة (صفر : ٥) ، (٤ : ١) يشابه طريقة الدفاع (صفر : ٦) ، (٥ : ١) .

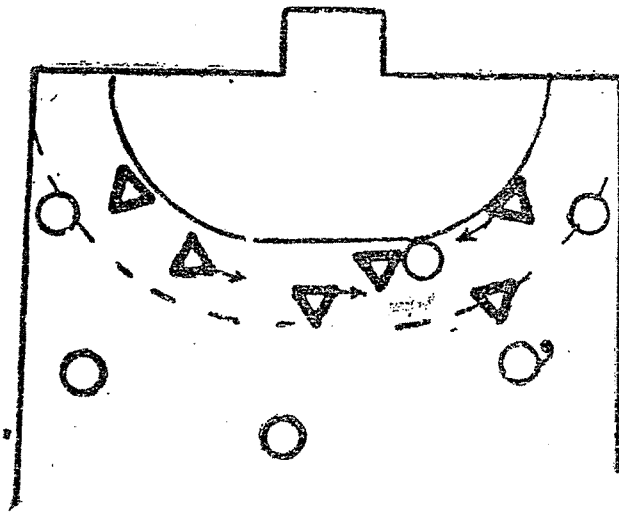
أما حالة (٣ : ٢) فيفضل أن يساعد أحد المدافعين الاثنى فى الامام زملائها فى الخلف عند دائرة المرمى عندما لا يكون الهجوم من جهته .

فى الحالات السابقة يجب مراعاة زيادة نشاط المدافعين بدرجة عالية بسرعة التحرك فى اتجاهات مختلفة مع المنافسين لتغطية الزيادة العددية للمنافسين كما أن الأولوية فى الدفاع للمناطق الخطرة عند التصويب وهى حدود منتصف الدائرة .

وبلى هذا الجانبين ويتعاون فيها حارس المرمى مع زملائه المدافعين ثم أخيراً الزوايا الضيقة وتكون مسئوليتها كاملة على حارس المرمى اللهم إذا استطاع مدافع الجناح فى حسن السيطرة على منطقة الدفاعية .

إيضاحات بالرسم لتحركات الفريق المدافع

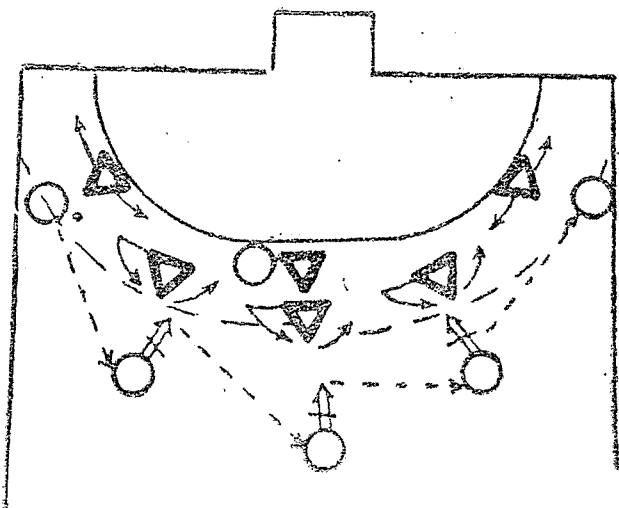
وهي داخل دفاع المنطقة لتقابل تحركات أو خطط جماعية للمهاجمين . وغالباً ما نجد التطبيق والفريق في طريقة الدفاع (صفير : ٦) هي الأساس الإشعاعي للطرق الأخرى ، كما أنها أفضل الطرق المتبعة بواسطة الفرق عالية المستوى حيث تستخدمها بإيجابية في منطقة التصويب القريب والبعيد .



[شكل ١٩٢]

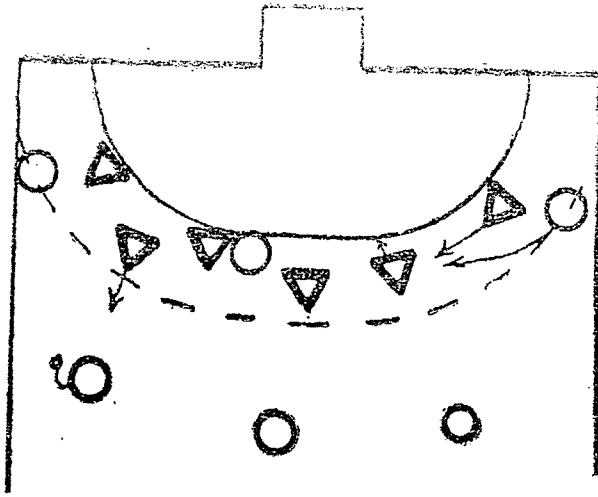
(شكل ١٩٢) الكرة مع مهاجم في اليمين ، يخرج مدافع لمقابلته في الوقت الذي يضم تحته أقرب زميلين من اليمين واليسار وهو مدافع الجناح والمدافع الذي يليه مدافع مهاجم الدائرة ، حيث يقف الأخير ملاصقاً له .

ويشكل المدافعون مع المدافع الذي خرج في الأمام شكل مثلث كئاًمين مستمر خلال التحركات الدفاعية ، والمثلث هو الرمز الذي اتخذناه كما سبق للاعب المدافع . يلاحظ أن تحركات المدافعين الآخرين تخدم إلى حد ما في اتجاه الكرة مع مراقبة المهاجم في حدود منطقته .



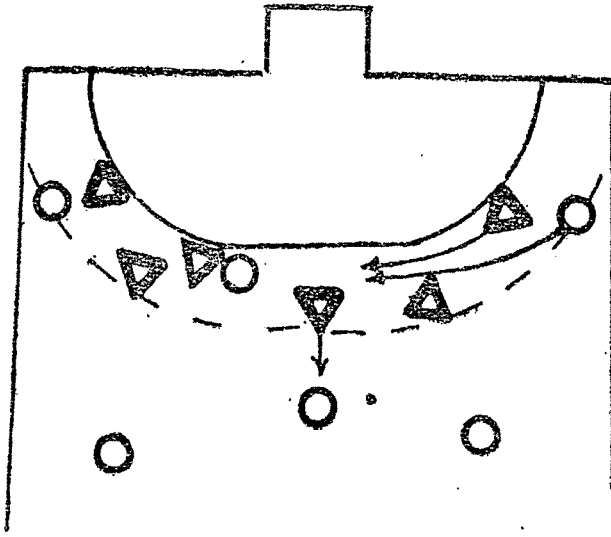
[شكل ١٩٣]

(شكل ١٩٣) تحركات الفريق المدافع عندما يتم التمرير والخطأ بالتصويب خارج خط الرمية الحرة . يلاحظ أن تحركات مدافعي الجناح في كل جانب عند قوس الدائرة وليس في الأمام . كما أن المدافع المهاجم الدائرة ملاصق له .



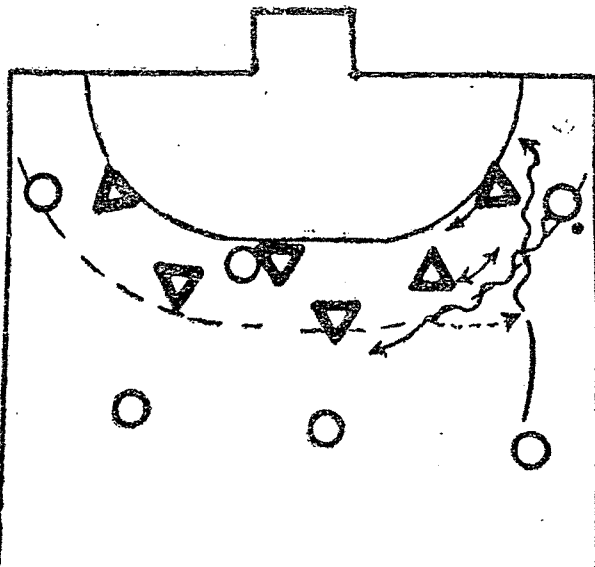
[شكل ١٩٦]

(شكل ١٩٦) الكرة مع مهاجم جهة اليسار . يتم نزول المدافع في الجهة الأخرى ليتسلم الجناح الأيمن الذي يحول القطع للداخل من زميله مدافع الجناح .



[شكل ١٩٧]

(شكل ١٩٧) في حالة تقدم أقرب مدافعين لمدافع الجناح في الأمام يضطر عند قطع الجناح الأيمن المنافس للداخل لمتابعته حتى يسلمه قرب المنتصف لأقرب زميل مدافع .



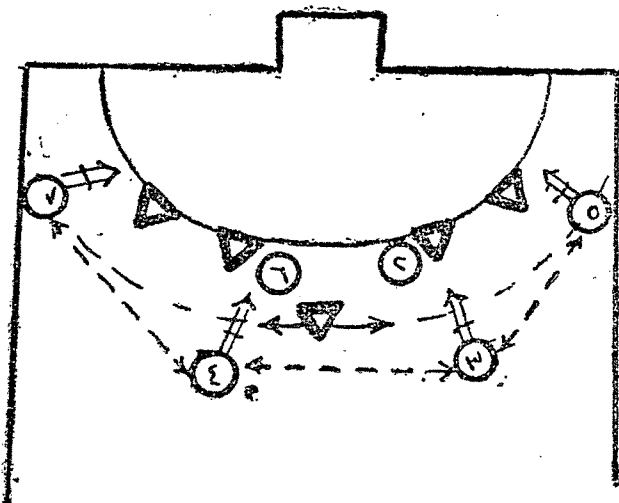
[شكل ١٩٨]

(شكل ١٩٨) تقاطع مهاجمين باستئذان الكرة من أمام مدافعين على خط واحد تقريباً يتم تسليم وتسليم المهاجمين .

كما يجب الاشتراك الكرة بين احدى المهاجمين في اتجاه المرمى للتصويب
إلا إذا تأكد أن تقيسها هدف أكيد ، وغالباً ما يتم فقط في حالة
انفراد أحدهم بحارس المرمى المنافس .

◆ في حالة نقص أحد لاعبي الفريق المدافع :

وهي فرصة للفريق المهاجم يجب استغلالها وهناك أكثر من خطة هجومية
تتبع في هذه الحالة نذكر منها خطتين :



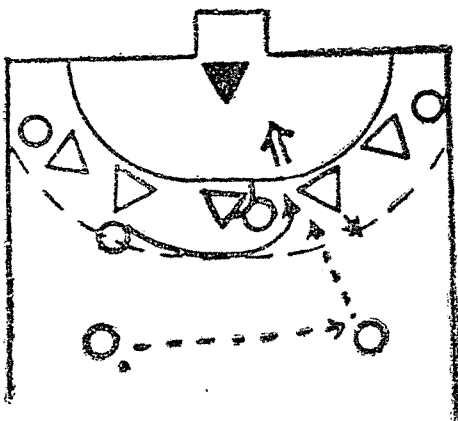
[شكل ٢٢٩]

(١) (شكل ٢٢٩) يتخذ

المهاجمون الستة أما كنهم عند
المدافعين الخمسة — كما في الشكل —
يتم تمرير في الخارج بين أرقام
(٥) ، (٣) ، (٤) ، (٧) .

خلال التمرير يخادع بالتصويب
أحد المهاجمين الخلفيين (٣) أو
(٤) المدافع الأمامي في المنتصف

في هذه الحالة تمرر الكرة إلى المهاجم الخلفي الثاني الذي يدخل للتصويب في اتجاه
زميله أحد مهاجمي الدائرة ، إذا خرج مدافع مهاجم الدائرة عليه يقوم بإدخال
الكرة إلى زميله بدلاً من التصويب والآخر يستقبل الكرة ليصوب على الهدف .



[شكل ٢٣٠]

(ب) (شكل ٢٣٠) تعتمد على

حجز مدافع المنتصف بمهاجم دائرة .

يتم تمرير الكرة في الخارج كما سبق
عندما يخادع المهاجم الخلفي الأيمن
بالتصويب يجذب نحوه المدافع المواجه
له ، فيقوم بإدخال الكرة لمهاجم الدائرة
الذي قطع مستقيماً بحجز مهاجم
الدائرة بالمنتصف ثم التصويب على الهدف .

تعليم خطط الفريق الهجومية والدفاعية

- ▲ الشرح النظري للمدرس أو المدرب مع الاستعانة باللوحة المغناطيسية أو لوحة عادية مع استخدام أشكال لاعبين أو قطع نقود معدنية بدلا عنها .
- ▲ تؤدي بعد ذلك عمليا على الملعب بطيئا ثم من الجري الخفيف أو بتحركات أسرع نوعا ، ثم مع الحركة الطبيعية المطلوبة للأداء .
- ▲ إضافة احتمالات الخطوة بعد شرحها والتدرج في تعليمها . مع التنويه إلى أفضل المهارات التي يفضل استخدامها عند التطبيق .
- ▲ إضافة منافسين (٣ - ٥ أفراد) شبه إيجابيين .
- ▲ إضافة منافسين بعدد الفريق مع إيجابية نوعا .
- ▲ الأداء السابق مع التقدم كفريق ابتداء من نصف الملعب . ثم بطول الملعب .
- ▲ استخدام الخطط الهجومية أو الدفاعية التي تم تعلمها بالتدريب عليهم كأجزاء ثم ككل في مباريات مع فرق أقل من المستوى ثم في نفس المستوى ثم بعد ذلك أعلى من المستوى .
- براعى دوام التدريب لزيادة الثقة في إتقان تنفيذ الخطط ، ثم يلي ذلك تطويرها بعد فترة خاصة عندما يتعرف عليها المنافس .
- براعى كذلك التدريب على حالات نقص عدد الفريق بعد تعلمها وكذا على الخطط الهجومية والدفاعية الجماعية .

ويراعى في خطط الفريق الهجومية ما يلي :

— البعد عن التعقيد بل تكون بسيطة ومنتجة .

- رجاء أن السب الخطط الهجومية التي تلتحق بتصوير ناجح على المسدس تشمل على تمريرات يتراوح عددها من ٨ — ١١ تمريرة في كل هجمة .
- ثقة اللاعبين بها ورغبتهم في لعبها .
- استخدام خطتين كل منها مهضومة ومتقنة أفضل من أربع خطط أقل هضما واتقانا .
- لكل خطة من ٢ — ٣ احتمالات للتغلب على أساليب المنافس الدفاعية والتي يفضل أن تكون معروفة مسبقا نتيجة الاستكشاف .
- توضع لكل خطة تدريبات تمهيدية متدرجة .
- يحدد اسم للخطة ويفضل أن تكون باسم لاعب بالفريق له دوره فيها .
- وعادة تستخدم الخطط بواسطة الفرق ذات المستوى للتغلب على الدفاع المحكم للمنافس . أما فرق الناشئين أو الفرق المتواضعة المستوى فيصعب عليهم استخدامها بنجاح ، ولذا يفضل عدم تقيدهم بها بل استخدام الهجوم الحر كبديل عنها . ويتم الهجوم الحر باستخدام المهارات الحركية بواسطة مهاجم بمفرده أو بتعاونه مع زميل أو أكثر .

قيادة الفريق للمنافسة



قيادة الفريق للمنافسة

إن الجهد الفنى والإدارى الذى يبذل فى إعداد فريق ما ، بالإضافة إلى جهد اللاعبين على مدار الموسم الرياضى هو فى النهاية لخدمة فترة المنافسات .

ومن هنا كان لكل منافسة أهميتها خاصة الحساسية منها . ولضمان النجاح فى قيادة الفريق للمنافسة أو المباراة يجب التخطيط لها وتقسيمها إلى ثلاث مراحل :

١ - قبل المنافسة ٢ - أثناء المنافسة ٣ - بعد المنافسة

١ - قبل المنافسة : ويبدأ الإعداد لها خلال الأسبوع قبل إقامة المباراة . ويتم بالتعرف على المنافس من حيث آخر نتائجه ومركزه فى الدورى أو البطولة . كذا بالاطلاع على سجل السنة الماضية الذى يكتب بواسطة كل مدرب عن المنافسين ليستفيد به فى العنة التالية .

هذا بجانب استكشاف المنافس فى أقرب مباراة حساسة أقيمت له أو ساعة تدريبية إن أمكن ، أو على الأقل عن طريق ورق التسجيل عند تحكيم مبارياته مع فرق أخرى وخاصة الأخيرة منها .

فى حالة التمكن من الاستكشاف يركز على الهادفين بفريق المنافس ، وطريقة وأفضل الأماكن لأحرازهم الأهداف ، كذلك مستوى وطريقة حارس مرماهم .

هذا بجانب خططهم الهجومية والدفاعية مع الخروج بنتيجة عن نقط الضعف والقوة للمنافس .

يتم إيضاح ما سبق للاعبى الفريق وكذا طبيعة الملعب وشخصية الجمهور وإيضاً الحكام إن أمكن تحديدهم مع ذكر طريقتهم - على سبيل المثال بعضهم يحب ضربة ركنية ، البعض الآخر يفضل منح الفرصة . - 131 -

يتم وضع خطط الهجوم والدفاع المناسبة لما سبق إيضاحه بالإضافة إلى خطة الفريق في حالة نقص العدد وكذا الخطط الجماعية عند أخذ الرمية الحرة ٩ متر .
تحديد من ١ - ٣ لاعبين لأداء رمية الجزاء ٧ متر .

التدريب على ما سبق ثم محاولة التطبيق في مباراة تجريبية حبية مع فريق في مستوى المنافس إن أمكن .

في آخر تدريب قبل المنافسة يتم التأكيد على الخطط عملياً ونظرياً . بجانب الإعداد الفني السابق يراعى الإعداد النفسي للاعبين بالرغم من اختلافاتهم الفردية من حيث مراكزهم الاجتماعية وميولهم وغير ذلك للوصول بهم بعيداً عن المشاكل مع تصميم كل منهم على الكفاح والفوز . كما يجب أن يتسم كل منهم بالهدوء خاصة مع الحكام وبالذات في ملعب المنافس . والإعداد النفسي السابق يتم دوماً على مدار المنافسات وليس لمنافسة واحدة . ولما كنا نأخذ من الإعداد النفسي العام إعداداً قصيراً للمنافس المقبل .

إذا كان هناك سفر للفريق بسبب إقامة المنافسة في بلد ما فيراعى تحديد المواعيد المناسبة للمقابلة مع إحضار ملابس اللعب والاحتياجات الخاصة إذا لزم الأمر . مع مراعاة التحضير مبكراً وبدقة للنواحي الإدارية من حيث الانتقالات والنوم والمأكل بحيث تسهم تماماً في راحة اللاعبين بدنياً ونفسياً .

إذا كانت المباراة في نفس بلدهم فيتم تواجد اللاعبين ٤ ساعة قبل المنافسة لخلع ملابسهم معاً ثم جلوس الفريق مع المدرس أو المدرب لإعادة نظرية مختصرة ومنتجة للنقط الأساسية لما سيتم . مراعاة البدء في الكلام عن الدفع ثم بعد ذلك عن الهجوم .

يجب ملاحظة أن اللاعب حضر غرفة الملابس لتأدية المنافسة دون مشاكل عائلية أو غيرها . الإسهام النفسي للفرد والمجموعة بحيث يركز كل منهم بالتفكير على اللعب دون سواه .

للاستكشاف ما تم تحقيقه وما لم يتم . إذا كانت طريقة الشرط الأول ناجحة
يوجه إلى استمرارها خاصة في حالة النتيجة الطيبة .

في حالة الخسارة يوضح التغيير ويخرج ما في جعبته لإصلاح النتيجة .
يسهم في التوجيه المغزى السريع لبدء الشوط الثاني كما سبق في الأول .

٣ - بعد المنافسة :

يعود الجميع إلى غرفة الملابس ويراعى أن يكون المدرب قريباً من فريقه
خاصة في حالات الخسارة قبل المكسب . إذا كانت هناك إصابات طفيفة يوجه
اللاعب إلى كيفية معالجتها ، أما الإصابات الأخرى فتحول إلى الطبيب .

ما حول المباراة يترك دون مناقشة لمدة يوم على الأقل من إقامة المنافسة .
يقوم المدرب على حده بنقد نفسه ذاتياً بالنسبة لقيادة المنافسة من حيث ما تم
بنجاح وما لم يوفق فيه .

يتم تحليل المنافسة غالباً للاعبين عند أول فترة تدريبية مقبلة للفريق . ويتم
بإيجابية اللاعب بأن ينقد نفسه . ثم بواسطة المدرب مع الاستعانة بسجل
الاستكشاف وهي طريقة موضوعية لتحليل المباراة لاحتمال أن يكون نقد
اللاعب لنفسه سطحياً .

يمكن أن يمتد النقد ليصل إلى تقبل نقد اللاعب لزميله وهذا يتم بواسطة
الفرق التي على مستوى ممتاز من التفاهم والانسجام .

عند وصول الحكام قد يقوم بتحيتهم ثم يجلس به - - - - - مع لاعبيه البدلاء
على المقعد المخصص لهم ويستعد لضبط ساعة التوقيت للسيطرة على وقت الشوط
الأول :

٢ - أثناء المنافسة :

يلاحظ سير وقت الشوط الأول مع تتبع اللاعبين الموفق منهم وغير
الموفق . لا يتم تغيير أى لاعب حتى الخمس دقائق الأولى من المباراة حتى يعطى
الفرصة لإيضاح حالته . الفرق العالية المستوى يقوم رئيس الفريق أو صانع
الألعاب بتوجيه الفريق خاصة في الهجوم بدلا عن مدرب الفريق في الملعب
وطبقاً للمتفق عليه نظرياً وعملياً . وعلى المدرب ابداء توجيهات أساسية في مدد
متفاوتة إذا لزم الأمر ، وغالباً ما يتم ذلك عند نزول البديل .

أما الفرق الناشئة فيقوم المدرب من خارج الملعب بدوام توجيه اللاعبين
أثناء اللعب .

يعاون المدرب غالباً مساعد له مدرب آخر أو إدارى له خبرة في تتبع سير
اللعب مع التسجيل في ورق مخصص للاستكشاف ، للاستفادة به خلال وقت
الراحة بين الشوطين ثم في تحليل المباراة بعد ذلك .

عند احتساب ٧ متر لصالح الفريق يحدد لاعب من الثلاثة السابق اختيارهم -
وهو الأكثر توفيقاً خلال المباراة - لأدائها .

كذلك من سير المباراة يستطيع أن يحدد أفضل ستة لاعبين لاستمرارهم في
المباراة والاستفادة بهم أطول فترة ممكنة .

وقت الراحة بين شوطي المباراة : تملأ الخمس دقائق الأولى دون كلام حيث
تستغل في راحة اللاعبين بمكان هادئ ، أو في الظل في حالة الشمس وحرارة
الجو . ويفضل أن يغسل كل منهم وجهه من العرق .

الخمس دقائق الأخيرة يتكلم المدرب دون السماح بمناقشة جانبية قد يتسبب
عنها إثارة مشاكل بين اللاعبين . يوضح المدرب بعد الاستعانة بملاحظات أساسية

عند وصول الحكم قد يقوم بتوجيههم ثم يجلس بهم مسدود مع لاعبيه البدلاء
على المقعد المخصص لهم ويستعد لضبط ساعة التوقيت للسيطرة على وقت الشوط
الأول :

٢ - أثناء المنافسة :

يلاحظ سير وقت الشوط الأول مع تتبع اللاعبين الموفق منهم وغير
الموفق . لا يتم تغيير أى لاعب حتى الخمس دقائق الأولى من المباراة حتى يعطى
الفرصة لإيضاح حالته . الفرق العالية المستوى يقوم رئيس الفريق أو صانع
الالعاب بتوجيه الفريق خاصة فى الهجوم بدلا عن مدرب الفريق فى الملعب
وطبقاً للمتفق عليه نظرياً وعملياً . وعلى المدرب ابداء توجيهات أساسية فى مدد
متفاوتة إذا لزم الأمر ، وغالباً ما يتم ذلك عند نزول البديل .

أما الفرق الناشئة فيقوم المدرب من خارج الملعب بدوام توجيه اللاعبين
أثناء اللعب .

يعاون المدرب غالباً مساعد له مدرب آخر أو إدارى له خبرة فى تتبع سير
اللعب مع التسجيل فى ورق مخصص للاستكشاف ، للاستفادة به خلال وقت
الراحة بين الشوطين ثم فى تحليل المباراة بعد ذلك .

عند احتساب ٧ متر لصالح الفريق يحدد لاعب من الثلاثة السابق اختيارهم -
وهو الأكثر توفيقاً خلال المباراة - لأدائها .

كذلك من سير المباراة يستطيع أن يحدد أفضل ستة لاعبين لاستمرارهم فى
المباراة والاستفادة بهم أطول فترة ممكنة .

وقت الراحة بين شوطى المباراة : تمضى الخمس دقائق الأولى دون كلام حيث
تستغل فى راحة اللاعبين بمكان هادئ ، أو فى الظل فى حالة الشمس وحرارة
الجو . ويفضل أن يغسل كل منهم وجهه من العرق .

الخمس دقائق الأخيرة يتكلم المدرب دون السماح بمناقشة جانبية قد يتسبب

عنها إثارة مشا كل بين اللاعبين . يوضح المدرب بعد الاستعانة بملاحظات أساسية * 59

تحدد المجموعة الأولى من اللاعبين الذين يشملون الفريق في بدء المباراة .
ويختلف اختيارهم باختلاف ظروف معينة منها مستوى المنافس وأحياناً حالة
اللاعبين في نهاية الأسبوع من الناحية الفنية أو النفسية . على سبيل المثال في
حالة منافس قوى يتم اختيار أفضل ستة لاعبين بالفريق في الدفاع مع حارس
مرماهم .

أحياناً يفضل نزول مجموعة من اللاعبين ويحتفظ ببعض اللاعبين الممتازين
كخبرة تستخدم في الوقت المناسب .

يخرج المدرس أو المدرب مع لاعبيه لأداء إحماء جيد ، ويتم أولاً بدون
كرة حيث يقوم كل لاعب على حدة بالجرى مع تغيير الاتجاه والوثب ثم أداء
بعض التمرينات الرياضية الشاملة . ثم يتدرج الإحماء باستخدام الكرة بالتمرير
والاستقبال بين دائرة المرمى وخط الرمية الحرة ويفضل التدريب (ص ١١٢
شكل ٧٣) ، حارس المرمى يقوم بمفرده بالإحماء وأحياناً بمساعدة زميله .
بعد تمرير واستقبال الكرة يقوم اللاعبون بالتصويب على حارس مرماهم في نصف
ملعب تمهيداً للدخول إلى المنافسة ، ويتم ذلك في شكل قطار بتصويب سهل ووسط
المرمى ثم في اتجاه الزوايا ثم التصويب بقوة في النهاية أيضاً لإظهار نواحي تفوق
الفريق كتأثير نفسي سلبي على المنافس .

قبل المباراة مباشرة قد يظهر على بعض اللاعبين ما يعرف « بحمى المباراة » ،
فنجدهم لدى بعضهم النبض سريعاً ، ويظهر البعض الآخر بالضيق ، لا يريد أن
يسمع ، والتفكير المنطقي سيء مع السمع والحركة البطيئة . عند الإحماء نلاحظ
التمرير الشديد أو خطوة زيادة أو تنطيط الكرة بارتباك . وغالباً ما يتلأشى
ذلك بمجرد بدء المباراة .

يمر المدرب بينهم لإيجاد الثقة لدى البعض ولينذر معظمهم بالكفاح والحماس
وأحياناً يتم هذا بكلمة أو إشارة أو لمسة على كتف اللاعب .

الاستكشاف

يلعب الاستكشاف حديثاً دوراً هاماً في منافسات كرة اليد ، ويعتمد عليه المدرب حالياً كوسيلة فعالة في الحصول على نتائج أفضل .

والاستكشاف عبارة عن محاولة الوصول إلى حقائق يراد معرفتها عن الفريق المنافس كجموعة وكأفراد للاستفادة بها عند وضع خطط اللعب بحيث يمكن تجنب ناحية القوة وكذا استغلال نواحي الضعف عنده كلما أمكن .

ولا يقتصر الاستكشاف على المنافس بل يتعداه للفريق نفسه حيث يستفيد منه المدرب في التعرف على لاعبيه بطريقة موضوعية بدلاً من العاطفة ، فأحياناً يتصور المدرب كبشر أن لاعباً ما أجاد ولكن عند حصوله على التسجيل الذي تم نتيجة الاستكشاف قد يجد العكس .

وقد يتم الاستكشاف عن طريق الأفلام التي تؤخذ للمنافسات أو أوراق تسجيل المباريات ولكن أهم وسيلة لذلك وفي متناول الجميع هي السجلات الخاصة بالاستكشاف وهي متعددة الأنواع تبعاً للغرض المراد الوصول إليه .

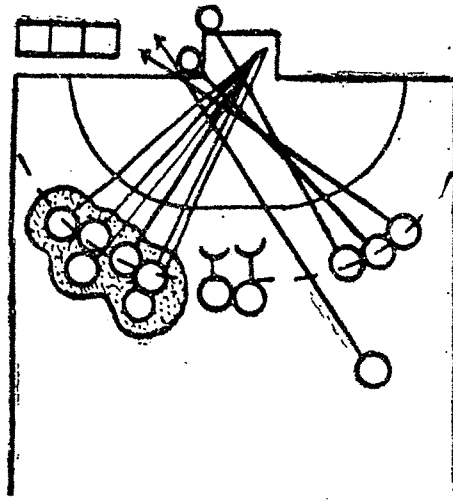
والتسجيل يتم لنواح هجومية أو دفاعية أو مهارات فردية وقد يكون الغرض من التسجيل واحداً ولكن للوصول إليه وسائل مختلفة في طريقة التسجيل وتختلف من دولة إلى أخرى وكذا من فريق لآخر .

ومن المستحسن القيام بالاستكشاف للمنافس أثناء مبارياته مع فريق آخر حتى يمكن الاستفادة بذلك عند وضع الخطة . أما إذا تبارى الفريق مع منافس لم يسبق استكشافه فيمكن الاستفادة من الشوط الأول بقدر الإمكان لصالح الشوط الثاني والمنافسات التي قد تلي .

مساعدة ركذا لاعب أو أكثر من اللاعبين الاحتياطيين أو من الإداريين يفضل
أن يتوفر لكل من هؤلاء الخبرة لضمان سلامة التسجيل وحسن الاستفادة منه

وفيما يلي بعض نماذج للاستكشاف نوضحها مدعمة بالرسم :

الفريقان : _____ : نوع المباراة : _____
التاريخ : _____ : الملعب : _____
اسم اللاعب : _____



[شكل ٢٣١]

(شكل ٢٣١) يوضح نموذج تسجيل التصويبات مهاجم واحد خلال
المباراة ، عدد التصويبات ١٢ منهم ٦ تصويبات لم تدخل المرمى كالآتي : ٢ في
الخارج ، ٢ في قوائم المرمى ، ٢ أعاقها مدافع عند منتصف خط الرمية الحرة
والموضحة أعلاه بقوس .

٦ تصويبات جهة اليسار دخلت المرمى ، وظاهر أن التصويب بدأ في حدود
منطقة معينة كما أن نهاية التصويبات داخل المرمى مركز في زاوية واحدة .

بهذه الطريقة يسهل على حارس المرمى متعاوناً مع مدافع هذه المنطقة الحد
من التصويبات الناجحة لهذا المهاجم أو لإبطال فاعليتها .

المستطيل المقسم لثلاثة مربعات على يمين المرمى مخصصة في حالة أداء ٧ متر

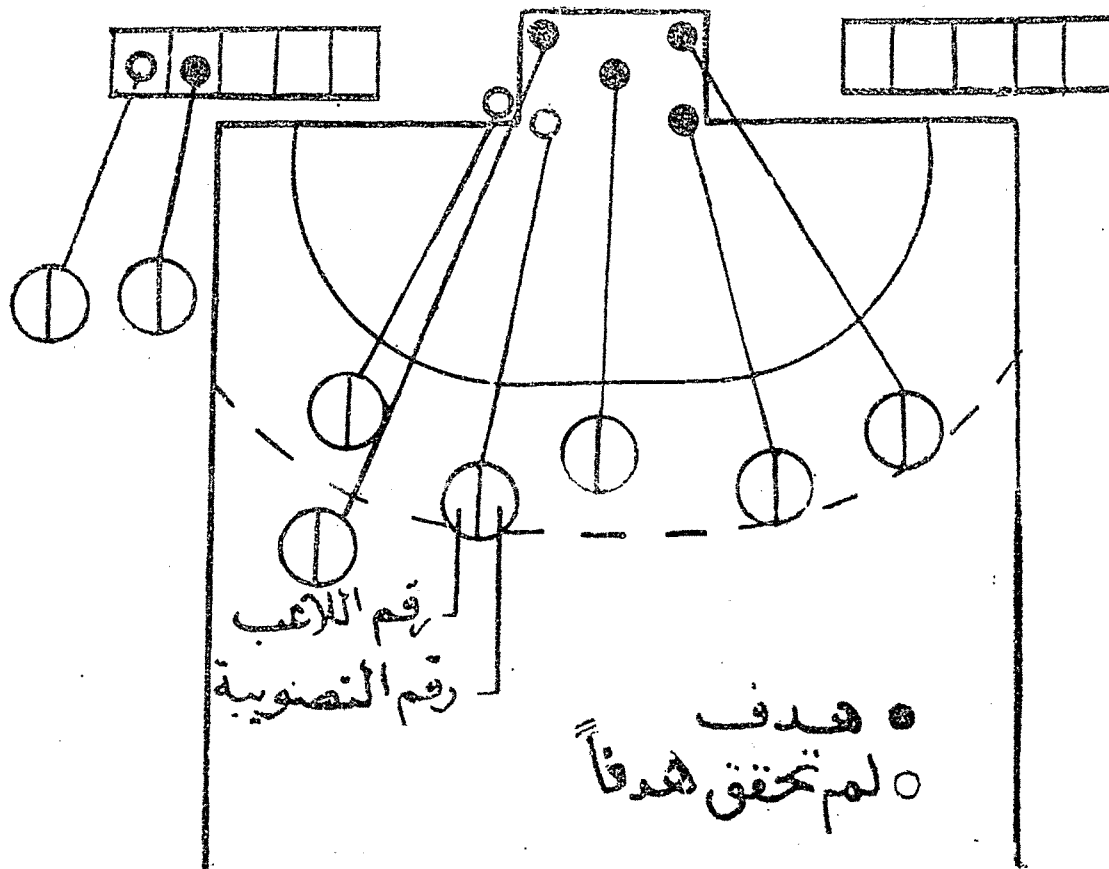
بواسطة اللاعب .

(شكل ٢٣٢) تشبه نمكزة النموذج السابق ولكن لجميع المهاجمين .

يمكن الاستعانة بأكثر من ورقة تسجيل في حالة تعدد التصويبات .

يوضح النموذج السابق تصويبات المهاجمين بترتيبها والمكان الذي صوبت منه وتليجتها ومكانها من الهدف .

الفريقان : _____
 التاريخ : _____
 نوع المباراة : _____
 الملعب : _____
 الشوط : _____
 فريق : _____



[شكل ٢٣٢]

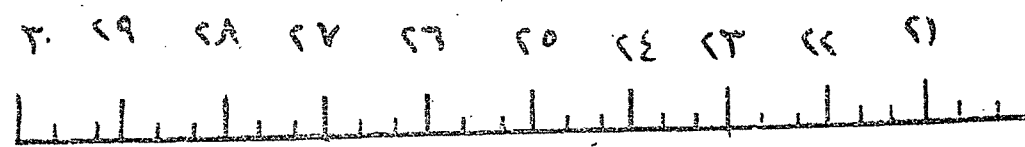
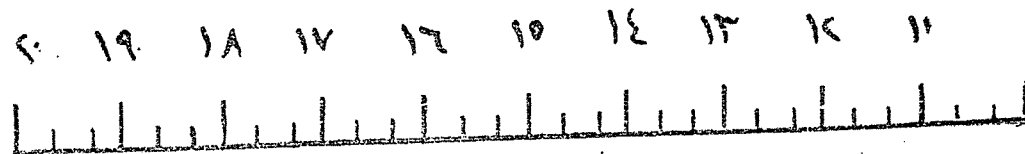
يعطى النموذج ضوءاً على عدد التصويبات للفريق سواء كانت ناجحة أو فاشلة كما يمكن الاستفادة منه أيضاً بالنسبة للتعرف على حارس المرمى المنافس في نفس الوقت .

(شكل ٢٣٣) نموذج التسجيل شروط من شرطي المباراة ليوضح علاقة التصويبات ونتيجتها موزعة بزمن الشوط بالتفصيل حيث قسمت كل دقيقة إلى ثلاثة أقسام كل قسم ٢٠ ثانية مع استخدام الرموز كما في الشكل . فنجد النتيجة حتى الدقيقة الثالثة كما في الشكل [٢ : ١] لصالح تشيكوسلوفاكيا .

الفريقان : _____ نوع المباراة : _____

التاريخ : _____ الملعب : _____

الفريق | □ | تشيكوسلوفاكيا ○ ج . ع . م الشوط : _____



○ لم تحقق هدفاً + ٧ متر لم تحقق هدفاً
● حققت هدفاً ⊕ ٧ متر حققت هدفاً

(شكل ٢٣٣)

(شكل ٢٣٤) نموذج تسجيل للهجمات المختلفة للفريق خلال المباراة وكيفية إنجائها . النموذج مقسم إلى مربعات كبيرة ، وكل مربع مقسم إلى أربعة مربعات صغيرة م

صلواته على كائنات نوره البدر

- طول الخشب وعرضه

A - ٢٢٨ - ٢١٨ م

B - ٢٢٦ - ٢١٧ م

C - ٢٤٠ - ٢٢٠ م

- مقاسين الدرف الخشب

A - ارتفاع ١٨٠ سم - طول ٢٧٥ سم

B - ارتفاع ١٨٠ سم - طول ٢٢٠ سم

C - ارتفاع ١٩٠ سم - طول ٢٨٥ سم

- قطع الخشب الذي يقطع الخشب منه ٢

A - ١٤٠ سم - B

B - ١٤٠ سم

C - ١٨٠ سم

- عرض قطع الخشب داخل الخشب

A - ١٠٠ سم

B - ١٤٠ سم

C - ١٨٠ سم

- قطع طائر الخشب اشارة رية الزائر

A - بعد عن قطع الخشب

A - ٤٠ م - طول ١٥ م

B - ٢٥ م - طول ١٢ م

C - ٢٢ م - طول ٢٠ م

- قطع شيد الاربعين عن المصطفى لؤلؤ

A - ٢٥ م - طول

B - ٤٠ م - طول

C - ٢٦ م - طول

- رصه اعبار (م)

للرجال - ١٦ سنة وما فوق

A - ٢٠ م - لكل شوط فترة راحة ٥

B - ٢٥ م - لكل شوط فترة راحة ١٠

C - ٣٠ م - لكل شوط فترة راحة ١٥

- ١٠ سنة - ١٦ سنة

A - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

B - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

C - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

- ١٠ سنة - ١٤ سنة

A - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

B - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

C - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

- ١٤ سنة - ١٨ سنة

A - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

B - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

C - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

- ١٨ سنة - ٢٢ سنة

A - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

B - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

C - ٢٠ م - لكل شوط ١٥

- تتكون دائرة الخشب من قطعة طائر الخشب

A - قطع مستقيم + ربعين دائرة نصف قطرها ٢٦ م

B - قطع مستقيم + نصفين دائرة نصف قطرها ٢٦ م

C - نصف دائرة كاملة نصف قطرها ٢٦ م

- قطع ٩ م يرسى على شكل

A - قطع مستقيم متوازي

B - قطع مستقيم كل قطعة بطول ٢٥ سم

C - قطع مستقيم كل قطعة بطول ١٥ سم

اللاعبون -
 تليق الفريق (14)
 لاعب تليق الفريق
 A - ٧ - لاعب
 B - ٦ - لاعب
 C - ٥ - لاعب
 ١ - ٤ - لاعب
 ٢ - ٣ - لاعب
 ٣ - ٤ - لاعب
 ٤ - ٥ - لاعب
 ٥ - ٦ - لاعب
 ٦ - ٧ - لاعب
 ٧ - ٨ - لاعب
 ٨ - ٩ - لاعب
 ٩ - ١٠ - لاعب
 ١٠ - ١١ - لاعب
 ١١ - ١٢ - لاعب
 ١٢ - ١٣ - لاعب
 ١٣ - ١٤ - لاعب
 ١٤ - ١٥ - لاعب
 ١٥ - ١٦ - لاعب
 ١٦ - ١٧ - لاعب
 ١٧ - ١٨ - لاعب
 ١٨ - ١٩ - لاعب
 ١٩ - ٢٠ - لاعب
 ٢٠ - ٢١ - لاعب
 ٢١ - ٢٢ - لاعب
 ٢٢ - ٢٣ - لاعب
 ٢٣ - ٢٤ - لاعب
 ٢٤ - ٢٥ - لاعب
 ٢٥ - ٢٦ - لاعب
 ٢٦ - ٢٧ - لاعب
 ٢٧ - ٢٨ - لاعب
 ٢٨ - ٢٩ - لاعب
 ٢٩ - ٣٠ - لاعب
 ٣٠ - ٣١ - لاعب
 ٣١ - ٣٢ - لاعب
 ٣٢ - ٣٣ - لاعب
 ٣٣ - ٣٤ - لاعب
 ٣٤ - ٣٥ - لاعب
 ٣٥ - ٣٦ - لاعب
 ٣٦ - ٣٧ - لاعب
 ٣٧ - ٣٨ - لاعب
 ٣٨ - ٣٩ - لاعب
 ٣٩ - ٤٠ - لاعب
 ٤٠ - ٤١ - لاعب
 ٤١ - ٤٢ - لاعب
 ٤٢ - ٤٣ - لاعب
 ٤٣ - ٤٤ - لاعب
 ٤٤ - ٤٥ - لاعب
 ٤٥ - ٤٦ - لاعب
 ٤٦ - ٤٧ - لاعب
 ٤٧ - ٤٨ - لاعب
 ٤٨ - ٤٩ - لاعب
 ٤٩ - ٥٠ - لاعب
 ٥٠ - ٥١ - لاعب
 ٥١ - ٥٢ - لاعب
 ٥٢ - ٥٣ - لاعب
 ٥٣ - ٥٤ - لاعب
 ٥٤ - ٥٥ - لاعب
 ٥٥ - ٥٦ - لاعب
 ٥٦ - ٥٧ - لاعب
 ٥٧ - ٥٨ - لاعب
 ٥٨ - ٥٩ - لاعب
 ٥٩ - ٦٠ - لاعب
 ٦٠ - ٦١ - لاعب
 ٦١ - ٦٢ - لاعب
 ٦٢ - ٦٣ - لاعب
 ٦٣ - ٦٤ - لاعب
 ٦٤ - ٦٥ - لاعب
 ٦٥ - ٦٦ - لاعب
 ٦٦ - ٦٧ - لاعب
 ٦٧ - ٦٨ - لاعب
 ٦٨ - ٦٩ - لاعب
 ٦٩ - ٧٠ - لاعب
 ٧٠ - ٧١ - لاعب
 ٧١ - ٧٢ - لاعب
 ٧٢ - ٧٣ - لاعب
 ٧٣ - ٧٤ - لاعب
 ٧٤ - ٧٥ - لاعب
 ٧٥ - ٧٦ - لاعب
 ٧٦ - ٧٧ - لاعب
 ٧٧ - ٧٨ - لاعب
 ٧٨ - ٧٩ - لاعب
 ٧٩ - ٨٠ - لاعب
 ٨٠ - ٨١ - لاعب
 ٨١ - ٨٢ - لاعب
 ٨٢ - ٨٣ - لاعب
 ٨٣ - ٨٤ - لاعب
 ٨٤ - ٨٥ - لاعب
 ٨٥ - ٨٦ - لاعب
 ٨٦ - ٨٧ - لاعب
 ٨٧ - ٨٨ - لاعب
 ٨٨ - ٨٩ - لاعب
 ٨٩ - ٩٠ - لاعب
 ٩٠ - ٩١ - لاعب
 ٩١ - ٩٢ - لاعب
 ٩٢ - ٩٣ - لاعب
 ٩٣ - ٩٤ - لاعب
 ٩٤ - ٩٥ - لاعب
 ٩٥ - ٩٦ - لاعب
 ٩٦ - ٩٧ - لاعب
 ٩٧ - ٩٨ - لاعب
 ٩٨ - ٩٩ - لاعب
 ٩٩ - ١٠٠ - لاعب
 ١٠٠ - ١٠١ - لاعب
 ١٠١ - ١٠٢ - لاعب
 ١٠٢ - ١٠٣ - لاعب
 ١٠٣ - ١٠٤ - لاعب
 ١٠٤ - ١٠٥ - لاعب
 ١٠٥ - ١٠٦ - لاعب
 ١٠٦ - ١٠٧ - لاعب
 ١٠٧ - ١٠٨ - لاعب
 ١٠٨ - ١٠٩ - لاعب
 ١٠٩ - ١١٠ - لاعب
 ١١٠ - ١١١ - لاعب
 ١١١ - ١١٢ - لاعب
 ١١٢ - ١١٣ - لاعب
 ١١٣ - ١١٤ - لاعب
 ١١٤ - ١١٥ - لاعب
 ١١٥ - ١١٦ - لاعب
 ١١٦ - ١١٧ - لاعب
 ١١٧ - ١١٨ - لاعب
 ١١٨ - ١١٩ - لاعب
 ١١٩ - ١٢٠ - لاعب
 ١٢٠ - ١٢١ - لاعب
 ١٢١ - ١٢٢ - لاعب
 ١٢٢ - ١٢٣ - لاعب
 ١٢٣ - ١٢٤ - لاعب
 ١٢٤ - ١٢٥ - لاعب
 ١٢٥ - ١٢٦ - لاعب
 ١٢٦ - ١٢٧ - لاعب
 ١٢٧ - ١٢٨ - لاعب
 ١٢٨ - ١٢٩ - لاعب
 ١٢٩ - ١٣٠ - لاعب
 ١٣٠ - ١٣١ - لاعب
 ١٣١ - ١٣٢ - لاعب
 ١٣٢ - ١٣٣ - لاعب
 ١٣٣ - ١٣٤ - لاعب
 ١٣٤ - ١٣٥ - لاعب
 ١٣٥ - ١٣٦ - لاعب
 ١٣٦ - ١٣٧ - لاعب
 ١٣٧ - ١٣٨ - لاعب
 ١٣٨ - ١٣٩ - لاعب
 ١٣٩ - ١٤٠ - لاعب
 ١٤٠ - ١٤١ - لاعب
 ١٤١ - ١٤٢ - لاعب
 ١٤٢ - ١٤٣ - لاعب
 ١٤٣ - ١٤٤ - لاعب
 ١٤٤ - ١٤٥ - لاعب
 ١٤٥ - ١٤٦ - لاعب
 ١٤٦ - ١٤٧ - لاعب
 ١٤٧ - ١٤٨ - لاعب
 ١٤٨ - ١٤٩ - لاعب
 ١٤٩ - ١٥٠ - لاعب
 ١٥٠ - ١٥١ - لاعب
 ١٥١ - ١٥٢ - لاعب
 ١٥٢ - ١٥٣ - لاعب
 ١٥٣ - ١٥٤ - لاعب
 ١٥٤ - ١٥٥ - لاعب
 ١٥٥ - ١٥٦ - لاعب
 ١٥٦ - ١٥٧ - لاعب
 ١٥٧ - ١٥٨ - لاعب
 ١٥٨ - ١٥٩ - لاعب
 ١٥٩ - ١٦٠ - لاعب
 ١٦٠ - ١٦١ - لاعب
 ١٦١ - ١٦٢ - لاعب
 ١٦٢ - ١٦٣ - لاعب
 ١٦٣ - ١٦٤ - لاعب
 ١٦٤ - ١٦٥ - لاعب
 ١٦٥ - ١٦٦ - لاعب
 ١٦٦ - ١٦٧ - لاعب
 ١٦٧ - ١٦٨ - لاعب
 ١٦٨ - ١٦٩ - لاعب
 ١٦٩ - ١٧٠ - لاعب
 ١٧٠ - ١٧١ - لاعب
 ١٧١ - ١٧٢ - لاعب
 ١٧٢ - ١٧٣ - لاعب
 ١٧٣ - ١٧٤ - لاعب
 ١٧٤ - ١٧٥ - لاعب
 ١٧٥ - ١٧٦ - لاعب
 ١٧٦ - ١٧٧ - لاعب
 ١٧٧ - ١٧٨ - لاعب
 ١٧٨ - ١٧٩ - لاعب
 ١٧٩ - ١٨٠ - لاعب
 ١٨٠ - ١٨١ - لاعب
 ١٨١ - ١٨٢ - لاعب
 ١٨٢ - ١٨٣ - لاعب
 ١٨٣ - ١٨٤ - لاعب
 ١٨٤ - ١٨٥ - لاعب
 ١٨٥ - ١٨٦ - لاعب
 ١٨٦ - ١٨٧ - لاعب
 ١٨٧ - ١٨٨ - لاعب
 ١٨٨ - ١٨٩ - لاعب
 ١٨٩ - ١٩٠ - لاعب
 ١٩٠ - ١٩١ - لاعب
 ١٩١ - ١٩٢ - لاعب
 ١٩٢ - ١٩٣ - لاعب
 ١٩٣ - ١٩٤ - لاعب
 ١٩٤ - ١٩٥ - لاعب
 ١٩٥ - ١٩٦ - لاعب
 ١٩٦ - ١٩٧ - لاعب
 ١٩٧ - ١٩٨ - لاعب
 ١٩٨ - ١٩٩ - لاعب
 ١٩٩ - ٢٠٠ - لاعب
 ٢٠٠ - ٢٠١ - لاعب
 ٢٠١ - ٢٠٢ - لاعب
 ٢٠٢ - ٢٠٣ - لاعب
 ٢٠٣ - ٢٠٤ - لاعب
 ٢٠٤ - ٢٠٥ - لاعب
 ٢٠٥ - ٢٠٦ - لاعب
 ٢٠٦ - ٢٠٧ - لاعب
 ٢٠٧ - ٢٠٨ - لاعب
 ٢٠٨ - ٢٠٩ - لاعب
 ٢٠٩ - ٢١٠ - لاعب
 ٢١٠ - ٢١١ - لاعب
 ٢١١ - ٢١٢ - لاعب
 ٢١٢ - ٢١٣ - لاعب
 ٢١

الوقت المستعمل
 صحیح لکھ کر فریق وقتہ اوکے سے مستعمل
 فی عبارت
 A - ۳ تا ۴ ادیت
 B - ۴ تا ۵ ادیت
 C - ۵ تا ۶ ادیت
 د لکھ کر وقتہ مستعمل اشارہ کر دے
 عبارت ۵/۵ X ۵ / د گندہ الفکر
 یو جہر ساقول فی عبارت
 بنیۃ عبارت
 - عندہ خبرہ خاص بنیۃ عبارت
 عندہ عبارت ۵ X ۵ د صیغہ
 م موطین
 A - عندہ اول ۵ X ۵ / د
 B - عندہ ثانی ۵ X ۵ / د
 C X - عندہ ثالث اور میانہ لکھ دے
 لکھ کر فریق ۵/۵ مین

۱ - بنی الحکم عبارت از آنست که
 عد و الاعتدال و انحراف و ما
 A - ۴ - لایعین فقط
 B - ۳ - لایعین
 C - ۲ - لایعین
 ۲ - من جمیع الحکم استنباط الاعتدال و انحراف
 A - ۱ - انحراف
 B - ۱ - اعتدال
 C - ۳ - اعتدال
 ۳ - من جمیع الحکم استنباط الاعتدال و انحراف
 A - ۲ - اعتدال و انحراف
 B - ۱ - اعتدال
 C - ۱ - انحراف
 ۴ - من جمیع الحکم استنباط الاعتدال و انحراف
 A - ۲ - اعتدال و انحراف
 B - ۱ - اعتدال
 C - ۱ - انحراف