



مقرر تدريب رياضة التخصص (2) اختصاص كرة اليد
لطلاب السنة الرابعة (الفصل الثاني)



مدرس المقرر

الاستاد: محمد درويش صمودي

بإشراف الخبير الاستاد: الحكم علواني

اصطلاحات فنيه

Taktische Zeichen 7

	لاعب هجوم Angriffsspieler		جري بدون كرة Laufweg ohne Ball
	لاعب مدافع Abwehrspieler		طريق الكرة Ballweg
			جري مع دربي تقاطع Laufweg mit Ball
			الحذاء الحجز Sperr
			كرات طبيه Medizinball
			الشارع أو قوائم Führen oder Ständer
			ماهر أو مرتبة وشب Hürden oder Hindernisse
			فرشه Matte

5

6

المقربين
Übender

المدرّب
Abüßblätter

لاعب مع كرة
Spieler mit Ball

Q

الإعداد البدني

الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي تعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء أكان مبتدئاً أم متقدماً ، وهي من الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية . ويجب أن يتم الإعداد البدني للاعب لبنائه قبل أن تبدأ في تعليمه وتدريبه على النواحي المهارية للعبة .

بل إن اللاعب غير المعد بدنياً على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة . بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه — على عكس اللاعب المعد بدنياً فإنه ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الاداء المهارى والخططي .

وهذا الإعداد ينقسم إلى قسمين :

(أ) اعداد بدني عام :

والغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية بالحالة التي يجب أن يكون عليها الشاب الرياضي من تكامل واتزان في الجسم والقوام .

(ب) اعداد بدني خاص :

والغرض منه إعداد اللاعب بدنياً لإتقان ممارسة اللعبة وذلك بالتركيز على مرونة وتقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على التحمل .

ويمكن تلخيص أغراض الإعداد البدني في العوامل الآتية :

- ١ - تنمية القوة .
- ٢ - تنمية التحمل .
- ٣ - تنمية السرعة .
- ٤ - تنمية الرشاقة (التوافق العضلي العصبي) .
- ٥ - تنمية المرونة .

١ - تنمية القوة

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب كتسمية قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عالياً وهكذا - وتتحدد هذه القوة بمقدار ما تستطيع أن تبدله العضلة من جهة في لحظة أو لحظات معينة .

وبالإضافة إلى إسهام القوة في إعداد اللاعب البدني العام فإنها تسببه النعمة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفها أثناء اللعب وكذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة ، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافسين . وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد مقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطيبة ومقاومة الزميل واستخدام أدوات الجباز .

٢ - تنمية التحمل

لا شك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً وعملاً متواصلاً طوال فترة وجوده بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف ، ولا بد للاعب من أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه طالما كان مستمراً في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها ولذلك

تعتبر قوة التحمل من العوامل التي لا غنى للاعب عنها بل بلغ مستواه في مهارات اللعبة .

ويمكن تنمية التحمل بزيادة عدد مرات التدريب أو زيادة فترة التدريب في المرة الواحدة كما يمكن استخدام التدريب الفترى وهو عبارة عن التدريب لفترات بسيطة يعقبها فترة راحة وذلك طوال فترة التدريب الواحدة .

٣ - تنمية السرعة

السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة ، بل أن أى تطوير نسمح عنه في اللعب غالباً ما يكون عامل السرعة ورائه . إننا نشاهد كثيراً من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون عامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره ، وعامل السرعة هو أحد مميزات الشباب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين تقريباً ثم يقل بعد ذلك في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد . . . وتتطلب تدريبات السرعة قدرأ من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية ، ويمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو والتتابعات المختلفة .

وبدخل تحت نطاق السرعة ما يسمى « بسرعة رد الفعل » وهى عبارة عن الفترة الواقعة بين المؤثر والتلبية ، وتعتبر السرعة التي يستغرقها رد الفعل عاملاً هاماً في الرياضة عموماً . لأنها تساعد على تجنب استخدام العضلات التي لا حاجة لعملها في أداء حركة ما . . . كما أنها تدل على مدى التوافق العضلي العصبي عند الرياضى . وبالنسبة لكرة اليد فإن تمرير وقطع الكرة في اللحظة المناسبة وسرعة اتخاذ المواقف المناسب وتلبية المدافع مع تصويبة المهاجم وخاصة بالنسبة لحارس المرمى إلى غير ذلك يقرر في كثير من الحالات نجاح أو فشل الهجوم — ولقوة الجهاز العصبي أثر في رد الفعل بالنسبة لكل فرد .

وللتدريب على هذه الناحية نختار بعض الألعاب الصغيرة المناسبة لهذا مثل
عكس الإشارة — صفارة وصفارتين .

٤ - تنمية الرشاقة

(التوافق العضلي العصبي)

يتضح من التسمية أن الجهاز العصبي هو المسيطر على عامل السرعة وسرعة
رد الفعل والتوافق العضلي العصبي . وأن القلق والإضطراب النفسي مثلاً يؤثران
في حركات اللاعب حتى أنها تصدر طائشة غير منسجمة ، أما عمل العضلات بعضها
مع بعض بانسجام يطلق عليه التوافق العضلي — وهو دوام سلامة الاتصال بين
العضلات والجهاز العصبي .

وهذا التوافق يقل إلى حد كبير من الجهد المبذول لأن اللاعب لا يشترك
جميع عضلات جسمه مثلاً في استقبال كرة . وهذه الصفة تأتي بالتدريب المستمر
بجانب الاستعداد الطبيعي . والتوافق بجانب هذا لازم في مهارة التصويب بثني
الجذع أو الطيران ثم الدحرجات والنهوض منها بسرعة لاستئناف اللعب مع
تلافي الخطر عند هذا الأداء .

وللتدريب على هذه الناحية نستخدم بعض حركات الرشاقة والجمباز .

٥ - تنمية المرونة

والمقصود بها مرونة العضلات وبالتالي القدرة الحركية الجيدة . لجميع مفاصل
الجسم والوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى اللاعب .

وصفت المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة
والتحمل والسرعة والرشاقة ، وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس الجوهرية
في اكتساب واتقان الأداء الحركي .

الغالب : التقط الكرة :

اولاً = المصارف الكلية (المصارف) خرجة من الالام

ثانياً = الخطاط الذي لا يمتد حركته من الجانبين -

التقريب

عوامل التصريف:

= المسافة : كلما قصرت المسافة ساعد على ذلك دقة التصوير

جـ التوجيه : ينسخهم و نسخ العبد في توجيهه الذي هو

السرعة : كلما كانت سرعة التصوير جيد حافظت افضل النتائج . (قوة الفجار)

اقسام التصوير

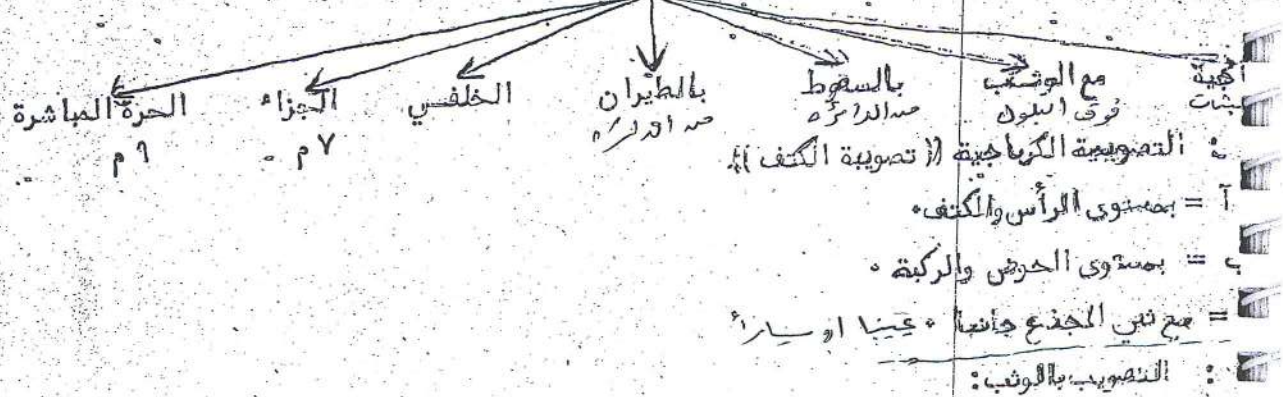
١٠ م - ٩ م : يكون على بعد ٩ م - ١٠ م أو أكثر أثناء وجود شجرة يتسم بالحدة والدقة .

١٠ تصويب قريب : يكون على بعد ٦٠ - ٧٠ م أثناء الهجوم الخاطف أو قطع كرة والتهديف مع

٣٠ رمية الأجزاء : يكون على بعد ٧ م ولكل لاعب له طريقة خاصة بها .

الرمية الخرة العياضة : تكون من امام حائط جرد وليس لها اشارة الخدم للبدء بزميتها .

انواع النفوس



مع الوثب الطويل - الاقتراب - الارتفاع - الطيران - السقوط - السقوط .

١ - تقويم من الوسط لاعب الدائرة

٢ - تمديد من الجانب الآخر الاخر

٣ = تصويت من ١٢ إلى ١١

١٠ - تصويب من الجانب الأيسر إلى الجبهة

٤ مع الوشب عالياً : حشوك البلون ٢٩ - ٣١٠ -

= البصيرت بمنزلة الوسط لأعلى الخط الخافض

الصومع مع ثمن الخنزير ما يابا

[Faint handwritten notes at the bottom margin]

الشيخ محمد بن عبد الله بن أحمد بن حنبل

النصريين بالسقوط

النصوص بالسقوط الإجمالي

النص: بالنسبة للجانبين

النصوص بالطيران : خاص للامس الدائرة والاحتية .

المصوب الخافى :

التصريف من مسند الإمام

التحريك من مسيرى المراسى

من مرقى الكلب

١ = بقاء سرعة الجري : من يمين إلى يسار أو العكس

٢ = الخداع البسيط بالجسم : الميلان بالجسم نحو اتجاه معين وفجأة يتم تغيير اتجاهه

٣ = الخداع المركب : أي حركتين خداع متتاليتين

٢ = الخداع بالكرة :

٢ = الخداع قبل التصويب :

١ = الخداع بالتدوير ثم التصويب - خداع بتصوير سريعة ثم تدوير بطيئة الحركة الخفيفة

٢ = الخداع بالتصويب ثم التصويب - خداع بتصوير بعيدة المدى ثم تدوير للأعلى الدائرة الحركة الخفيفة

٣ = الخداع بالجسم ثم التصويب - الخداع بالانطلاق نحو اليمين ثم الحركة تكون نحو اليسار

ب = الخداع قبل التصويب :

١ = الخداع بالتدوير ثم التصويب - الخداع بالتدوير نحو اليمين ثم التصويب الكروية من مستوى الرأس

٢ = الخداع بالتصويب ثم التصويب - الخداع بتصويب بمستوى الرأس ثم التصويب بمستوى الحوض

٣ = الخداع بالجسم ثم التصويب - الخداع بالانطلاق نحو اليمين ثم التصويب الكروية دون حركة ارتكاز

ج = الخداع قبل تنطيط الكرة

١ = الخداع بالتدوير ثم التنطيط - تدوير كروية نحو اليمين ثم تنطيط نحو اليسار

٢ = الخداع بالتصويب ثم التنطيط - خداع بالتصويب ثم التنطيط

٣ = الخداع بالجسم ثم التنطيط - خداع بالجسم جهة اليسار ثم المروق وتنطيط الكرة نحو اليمين

هـ = خداع حارس المرمى :

١ = سحب ذراع المرمى - عند حركة التصويب واستجابة الحارس لها يتم سحب ذراع المرمى

٢ = انتظار استجابة الحارس - انتظار رد فعل الحارس ثم التصويب بزاوية مناسبة

٣ = تغيير مكان التصويب عند ما يحدد الحارس الرامي ويقف في زاوية معينة

٤ = تغيير نوع التصويب - عندما يمس الحارس لتضييق الزوايا يتم التصويب بطريقة اللولب

((تكتيك هجوم)) طريقة تعليم الخطة الهجومية

الخطة الهجومية هي زيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين

يوجد أساليب كثيرة لتعليم الخطة الهجومية حسب فلسفة المدرب وهناك أسلوب يمكن من سهولة التنفيذ

١ = وضع المدرب المهارات المطلوبة للخطة في تدريباته ليقوم بها اللاعبين قبل التدريب على الخطة كمل حسب مركزه وواجبه فيها

يتم هذا بعد دراسة الخصم من الناحية الدفاعية واين نقاط الضعف بالدفاع

٢ = تجهيز الأدوات - سمرة - حاجب دفاعي - طباشر طونة - نماذج مجسدة

٣ = شرح أهمية الخطة وتأثيرها ومدى تأثيرها ونتائجها المتوقعة مع شرح أهمية المهارات التمهيديّة المعطاة قبل بدء الخطة

٤ = رسم الطريقة الدفاعية للمنافس التي سيتم عليها الخطة الهجومية

٥ = رسم مراكز اللاعبين وسوى كل لاعب مركزه بالخط بدور كذا في الحمار

الدفاع

أولاً :

وضع الاستعداد الدفاعي - الوضعية الصحيحة للدفاع وحرية الحركة بسهولة لجميع الاتجاهات

ثانياً :

تحركات المدافع :

- ١ - من اقبة المهاجم المنافس والاقتراب من المهاجم بخطوات قصيرة مع الحذر .
- ٢ - المسافة الدفاعية - حسب بعد الخصم عن الهدف كلما قرب المهاجم من المرمى أصبحت المسافة قليلة .
- ٣ - الدفاع عن جانب الذراع الراحية في منتصف الملعب يجب أن يعلم المدافع بأن المهاجم بأي يد يصوب .
- ٤ - إبعاد المهاجم للجانبين - لتضييق زاوية التصويب على المهاجم .

ثالثاً :

تشديد وقطع الكرات - يجب أن يتم قطع و تشديد الكرات بتوقيت سليم و توقع صحيح .



رابعاً :

إعاقة التصويبات :

- ١ - التصويبات بعيدة المدى .
 - باليدين معاً من فوق الرأس .
 - بيد واحدة جانباً .
 - باليدين معاً بمستوى الحوض جانباً .
- ٢ - إعاقة التصويبات بالقرب من دائرة المرمى و تكون غالباً مع الوثب ، الحذر من ارتكاب خطأ .

خامساً :

الدفاع ضد تنطيط الكرة - و ذلك أثناء خروج الكرة من يد المهاجم أثناء التنطيط .

المبادئ العامة للدفاع

- ١ - سرعة العودة للخلف بعد فقدان الكرة و يتم بالجري الى الخلف أو الجانب و أيضاً يتم بأقصى سرعة .
- ٢ - سرعة حركات القدمين للتعلم لمقابلة المهاجم للأمام و الرجوع للخلف .
- ٣ - الوقوف ملاصقاً للمهاجم الدائرة من ناحية ذراعه الحرة وظهره مواجهاً للمرمى .
- ٤ - سرعة الاستجابة بتحريك الذراعين لإعاقة الكرات التي تصوب على المرمى .

- ٥- التصميم على إعاقة المهاجم و عدم الاستجابة للحركات الكاذبة .
- ٦- سرعة تسليم و تسلّم المهاجمين مع زملائه المدافعين أي تغيير المهاجم .
- ٧- الدفاع بصورة قانونية بحركات قصيرة و سريعة .
- ٨- في حال مهاجم انتهى من التنطيط على المدافع مهاجمته مباشرة و الضغط عليه .
- ٩- في حالة حجز مهاجم له يقوم بسرعة بأداء عملية زحزحة لفشل الخبز .
- ١٠- كلام المدافعين مع بعضهم البعض ليكون متين بدون وجود ثغرات .

الدفاع

يعتبر الدفاع من أهم عوامل نجاح الهجوم في كرة اليد الحديثة . لأن الدفاع الناجح القائم على تعاون لاعبي الفريق و تفهم كل منهم لواجباته و واجبات الآخرين - و التحركات السليمة في الدفاع يعتبر في الواقع من العوامل الهامة في إحباط هجوم المنافس و القيام بهجوم مضاد .

و اذا كنا نسمع كثيراً في بعض الألعاب الجماعية أن الهجوم خير وسيلة للدفاع و اذا كان هذا المثل صحيحاً في كثير من الألعاب إلا أن الدفاع و الهجوم في كرة اليد عمليتان متصلتان متلازمتان مكملتان كل منهما للآخر حيث يبدأ الهجوم الناجح بالدفاع الناجح و يعتبر الدفاع من العوامل الأساسية للفوز .

ما هو الدفاع ؟

٥٠ هو محاولة منع اقتحام لاعب أو أكثر لمنطقة الست أمتار بالطرق القانونية المسموح بها بالقانون الدولي .

أو هو محاولة منع اقتحام أفراد الفريق المضاد للخطوط الدفاعية للوصول إلى المرمى أو منع محاولة الهجوم الآخر من التصويب على المرمى أو التمرير لزميل و تكوين حاجز بين المهاجم و المرمى عن طريق استخدام الجسم في الإعاقة و الذراعين للصد و تشتيت الكرات بالطرق القانونية للعبة .

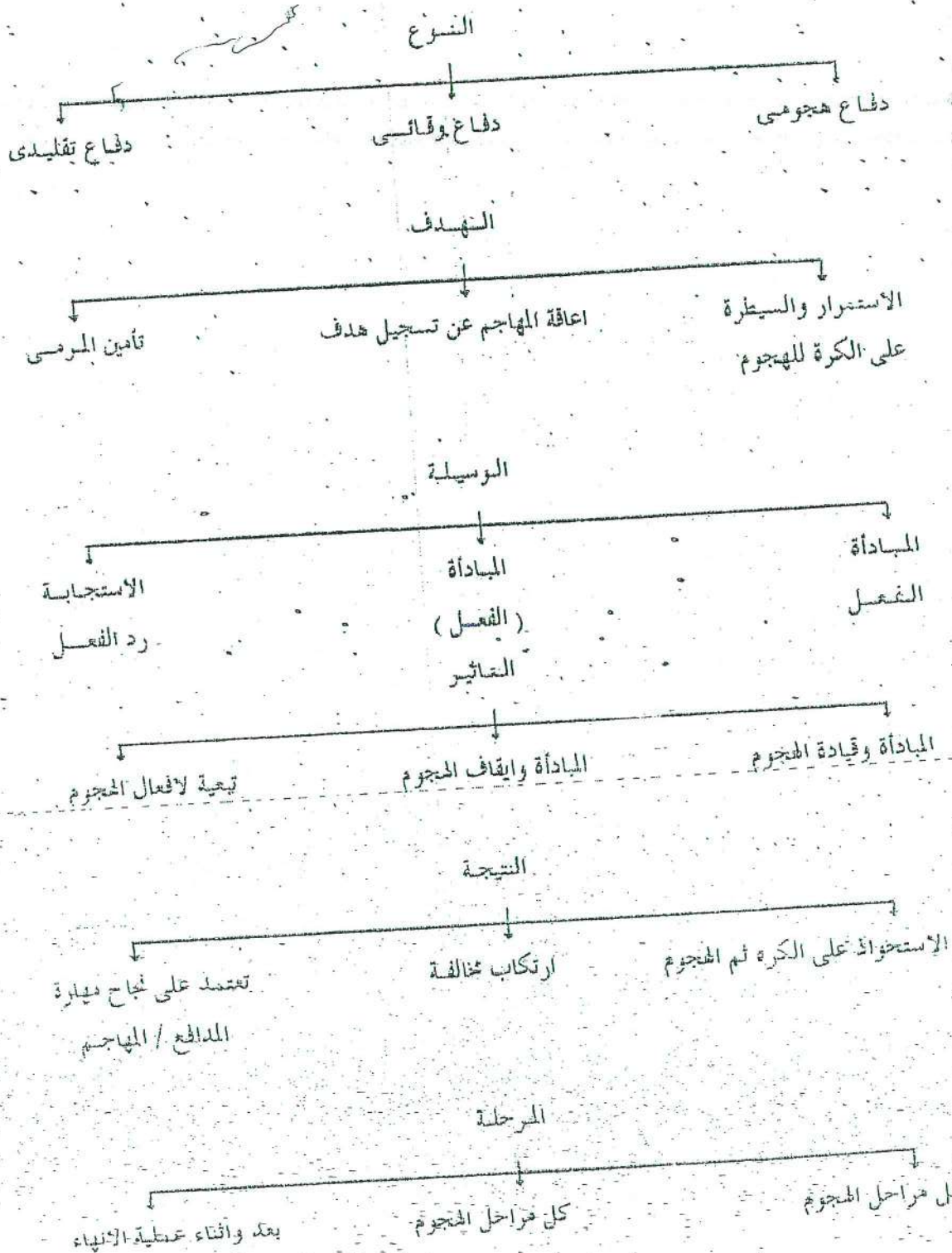
و من الملاحظ أن معظم فرقنا بالدوري تلعب بطريقة واحدة في الدفاع من بداية الدوري حتى آخره و ذلك لعدم الإلمام بأهمية النواحي الدفاعية المناسبة حيث أن تغير خطط الهجوم في المباراة و ارتفاع المهارات الفردية مما جعل طريقة الدفاع الثابتة طريقاً سهلاً للفريق المهاجم للفوز .

و لطلالما هناك تجديد و تغير. بالخطط الهجومية و ارتفاع لمهارات الفردية الهجومية
يزيد من اهتمام المدربين بالخطط الدفاعية و دراسة الفرق المنافسة جيداً ووضع
الطرق الدفاعية المناسبة حتى في المباراة الواحدة .

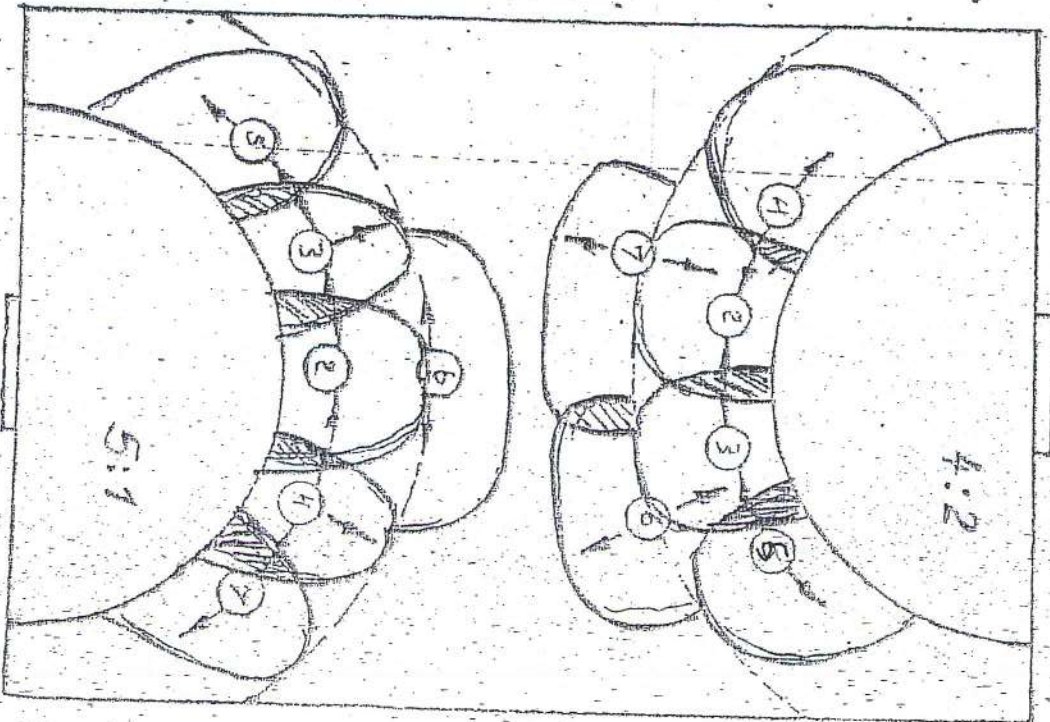
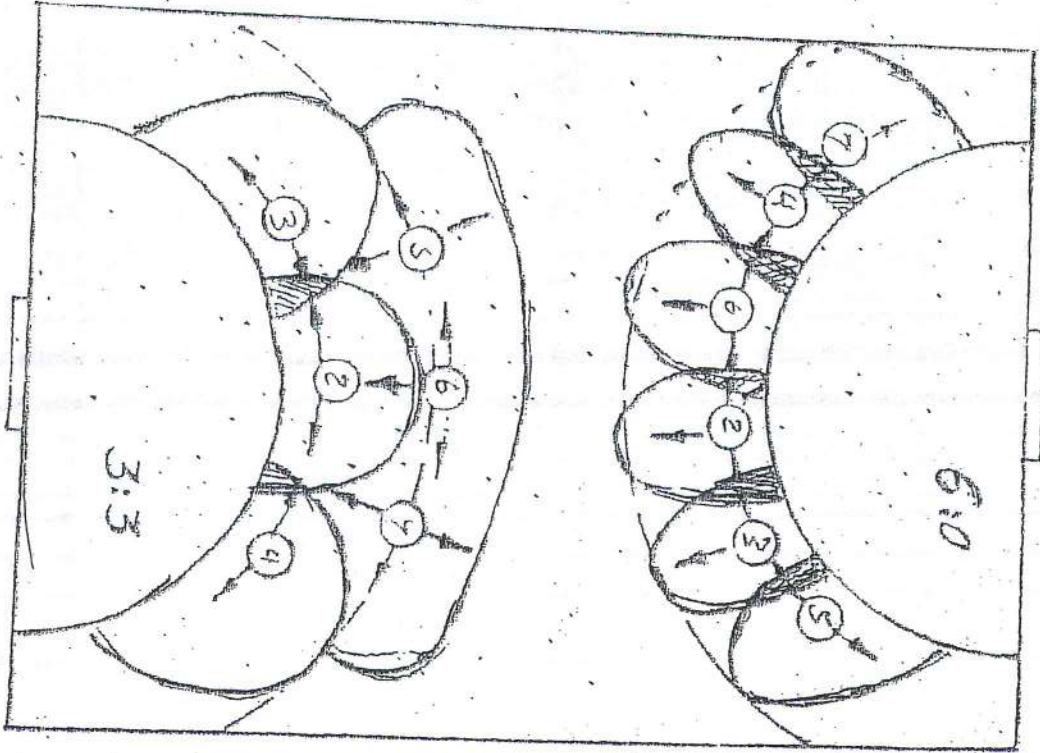
اسس الدفاع

- سواء كان الدفاع فردياً أو جماعياً .
 - ١ . وقفة الاستعداد .
 - ٢ . التحرك السليم و ايجابية المدافع .
 - ٣ . جائط الصدد .
 - ٤ . جمع الكرات المرتدة .
- حيث تساعد اللاعب على حرية الحركة بسهولة و اداء الحركات المضبوطة مما
يصعب خداعه ، و سرعة رفع و خفض الذراعين عالياً اسفلاً لصد الكرات المصوبة
نحو المرمى .

أساليب الدفاع



تكتيك الفريق بالادفاع



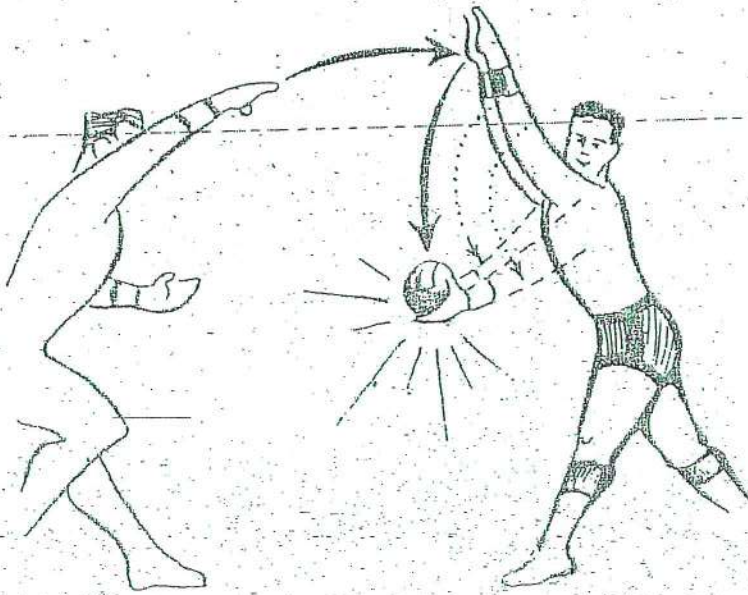
أنشكال الدفاع

١ - دفاع رجل لرجل

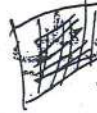
٢ - دفاع عن المنطقة

٣ - الدفاع المختلط

الدفاع الفردي



تعليم خطط الفريق الهجومية والدفاعية

- ٤١) الشرح النظري للمدرب أو المدرب مع الاستمارة باللوحة المنشاطية أو لوحة عادية مع استخدام أشكال كلاعبين أو قواطع تقود فعليه بدلا عنها
مع استرجاع سرعة الحركة من الطبيعي الحركة الطبيعية تؤدي بعد ذلك عمليا على الملعب بطيئا ثم من الجري الخفيف أو بتحركات أسرع نوعا، ثم مع الحركة الطبيعية المطلوبة للأداء.
- ٤٢) إضافة احتمالات الخطأ بعد شرحها والتدرج في تعليمها . مع التنويه إلى أفضل المهارات التي يفضل استخدامها عند التطبيق.
- ٤٣) إضافة منافسين (٣ - ٥ أفراد) شبه إيجابيين 
- ٤٤) إضافة منافسين بعدد الفريق مع إيجابية نوعا ما
- ٤٥) الأداء السابق مع التقدم كفريق ابتداء من نصف الملعب . ثم بطول الملعب.
- ٤٦) استخدام الخطط الهجومية أو الدفاعية التي تم تعليمها بالتدريب عليها
كأجزاء ثم ككل في مباريات مع فرق أقل من المستوى ثم نفس المستوى ثم بعد ذلك أعلى من المستوى.
- ٤٧) يراعى دوام التدريب لزيادة الثقة في إتقان تنفيذ الخطط ، ثم يلي ذلك تطويرها بعد فترة خاصة عندما يتعرف عليها المنافس .
- ٤٨) يراعى كذلك التدريب على حالات نقص عدد الفريق بعد تعليمها وكذا على الخطط الهجومية والدفاعية الجماعية .
- ٤٩) ويراعى في خطط الفريق الهجومية ما يلي :

١) البعد عن التعقيد بل تكون بسيطة ومنتجة .

٣- وجيد أن أنسب الخطط الهجومية التي تنتهي بتصويب ناجح على الهدف
تشتمل على تمريرات يتراوح عددها من ٨ - ١٢ تمريرة في كل هجمة .

٤- ثقة اللاعبين بها ورغبتهم في لعبها .

٥- استخدام خطتين كل منهما مضمومة ومتقنة أفضل من أربع خطط أقل
هضما واتقانا .

٦- لكل خطة من ٢ - ٣ احتمالات للتغلب على أساليب المنافس الدفاعية
والتي يفضل أن تكون معروفة مسبقا نتيجة الاستكشاف .

٧- توضع لكل خطة تدريبات تمهيدية متدرجة .

٨- 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 فيضرب عليهم
 استخدامهما بنجاح ، ولذا يفضل عدم تقييدهم بها بل استخدام الهجوم الحر
 كبديل عنها . ويتم الهجوم الحر باستخدام للمهارات الحركية بواسطة مهاجمين
 بمفرده أو بتناوبه مع زميل أو أكثر .

أسس مبادئ الهجوم

تطوير الهجوم ثلاث مراحل ..

المرحلة الأولى:

١- تسريع الهجوم « الهجوم الخاطف »

٢- تنسيق هجمة قبل رجوع الفريق الخصم للدفاع.

٣- عندما يكون الدفاع منسق وكامل.

المرحلة الثانية:

١- الهجوم المنسق حسب المراكز الهجومية للاعبين.

٢- الهجوم المنظم.

* كل لاعب يجب أن ينفذ تعليمات المدرب خلال المباراة.

* تغير خطة اللعب حسب خطة دفاع الخصم لكي لا تعودوا على خطة هجوم الفريق.

المرحلة الثالثة:

١- تحضير الرمية النهائية « خطة موضوعة مسبقاً » وإنهاء كل نشاط اللاعبين برمية ناجحة.

٢- تهيئة اللاعب المخصص لإنهاء الهجمة.

٣- يجب الاستفادة من اللاعبين المميزين.

٤- الاستفادة من تحرك اللاعبين القاطعين الذين ليس معهم كرة وخاصة من خلف لاعبي الدفاع.

تكتيك الهجوم في كرة اليد

يعتبر الهجوم عملية ضرورية لإتمام نجاح عملية الدفاع ، فهو في الواقع امتدادا له حيث أن نجاح الدفاع هو بداية الهجوم للفريق .
و القول بأن الهجوم يعتبر امتدادا للدفاع مبني على أساس أن نجاح الهجوم يزيد من فرصة تقدم الفريق على المنافس و اقتراحه منه ، و من هذا يعتبر نوعا آخر من الدفاع و لذلك فالدفاع و الهجوم عمليتان تتم كل منهما الأخرى ، ويجدر بكل مدرب الاهتمام بها كثيرا مع عدم مبالاة أحدهما القدر الأكبر عن الآخر .
ما هو الهجوم :

هو قدرة فرد أو مجموعة على إقحام المواقع الدفاعية للخصم باستخدام الأسلوب المناسب لنوع الدفاع معتمدا على حسن استغلال إمكانياته ~~في~~ قدرة الفرد أو المجموعة كذلك على صد هجوم الخصم و أداء هجوم مضاد له .
الهجوم في كرة اليد :

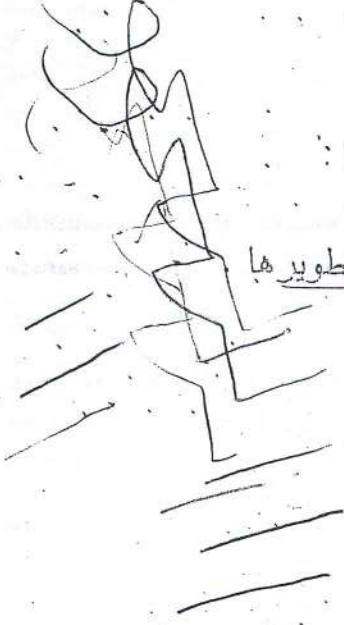
هو قدرة فرد أو مجموعة على استخدام المهارات المختلفة للعبة في تسجيل أكبر عدد من الأهداف و المحافظة عليها مستغلا ضعف الدفاع أو فتح الدفاع نتيجة تعاون المهاجمين و يتوقف الهجوم أساسا على القدرة الفردية لكل لاعب و على طريقة دفاع الخصم و وضع الأسلوب المناسب له كما يتوقف على استغلال أخطاء المدافعين أو عدم تفهمهم لحركاتهم الدفاعية أو إقلاق التعاون أو بطء التغطية أو استغلال عنصر المفاجأة في التصويب .

و لكي ينجح الهجوم بصفة عامة يجب سواء أكان هجوما فرديا أو جماعيا فيجب أن يتقن اللاعب جيدا المهارات الخاصة بكرة اليد حيث أن عدم قدرة اللاعب على إتقان أي من مهارات اللعبة قد يكون سببا مباشرا في فشل الهجوم أو قد يسبب هجوما مضادا كما أن كرة اليد الحديثة تتطلب من كل لاعب إجادة اللعب في كل المراكز ، ولذلك يجب أن يجيد أداء المهارات الأساسية لكرة اليد .

يعتبر (نجاح الدفاع هو بداية الهجوم الناجح)

يعتبر (الهجوم نوعا آخر من الدفاع)

مبادئ الهجوم الناجح :



- ١- إتقان المهارات الأساسية لكرة اليد.
- ٢- العمل المناسب ضد نوع الدفاع .
- ٣- استخدام أنواع المناسب حسب الموقف .
- ٤- استغلال قانون اللعبة لإعداد مهارات جديدة و تطويرها .
- ٥- تفهم نقط ضعف حراس المرمى (المناقش) .
- ٦- حسن استغلال الرميات الحرة و الركنية .
- ٧- حسن استغلال رميات الجزاء .
- ٨- حسن الانطلاق للهجوم الخاطف .
- ٩- حسن التصرف في المواقف المختلفة .
- ١٠- قوة و سرعة الانقضاض على الكرات المرتدة من الحارس أو هيكل المرمى أو حائط الصد .
- ١١- إجادة قطع الكرات أو عمل حائط صد ناجح أثناء الدفاع و الانطلاق للهجوم (و يتوقف هذا على حسن التوقع لنوع التمريض و التصويب) .
- ١٢- تفهم حركة الزملاء جيدا .
- ١٣- الاستخدام السليم للحجز مع التوقيت المناسب .
- ١٤- حسن استغلال نقص الفريق المضاد نتيجة للظرد أو الإصابة أو خلافه .
- ١٥- سرعة و دقة التمريض للكرة بين المهاجمين و خصوصا عند نقل الكرة من جانب لآخر .
- ١٦- وضع الخططة المناسبة لنوع الدفاع و إمكانيات الفريق مع الاحتمالات الأخرى .

٢

٢٧- ملاحظة المرونة في تنفيذ الخطة و عدم الإصرار عليها فقد يكون ذلك في بعض الحالات سببا مباشرا للهزيمة (لعدم نجاحها) .

٢٨- يجب أن يعلم اللاعبون و المدربون جيدا أن من أهداف الخطة فتح ثغرة مناسبة ، و لذلك فعند ظهور مثل تلك الثغرة أثناء أداء الخطة يمكن للمهاجم التصويب من خلالها دون تقيد بتنفيذها حتى النهاية . . .

٢٩- أن تكون نهاية الخطة مرتبطة باحتمالات أخرى لمواقف قد تحدث أثناء التنفيذ .

٢٠- سهولة الانتقال من خطة إلى أخرى حسب ظروف المباراة .

٢١- عدم كثرة التغيير في مراكز اللاعبين قبل بدء تنفيذ الخطة بل يجب وضع الخطة المناسبة حسب مراكز اللاعبين الأصلية بقدر الإمكان و هذا مما يساعد على نجاح الخطة و سرعة تنفيذها .

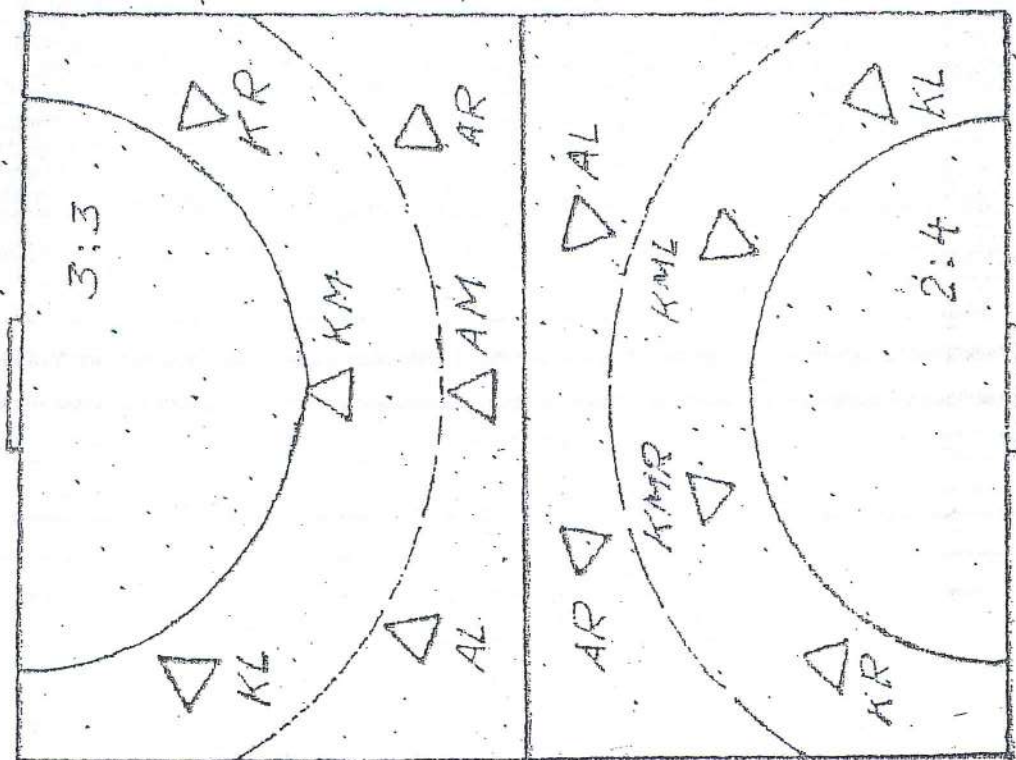
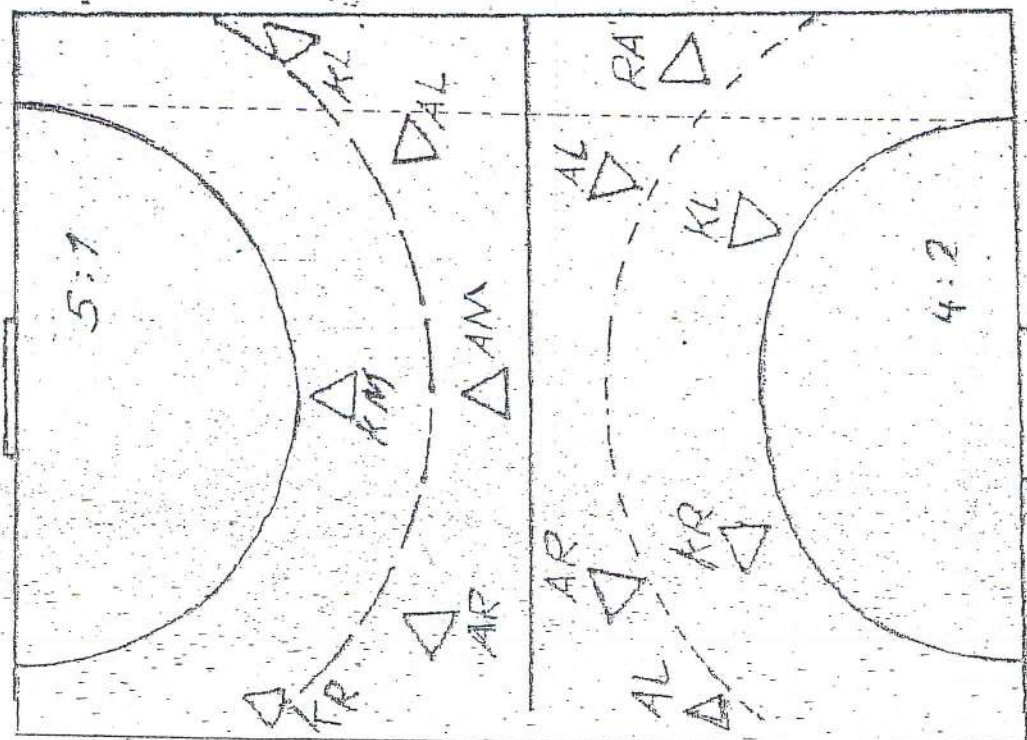
٢٢- قدرة حارس المرمى على جمع و إخراج الكرات للزملاء يساعد

كثيرا على نجاح الهجوم .

سرعة الانتقال من خطة إلى أخرى حسب ظروف المباراة

قدرة الحارس على جمع و إخراج الكرات للزملاء بسرعة كبيرة على نجاح الهجوم

تكتيك الفريق بالهجوم



المبادئ التكتيكية في الهجوم

(١) المبادئ التكتيكية الفردية

- ١- حماية الكرة
- ٢- الاندفاع نحو المرمى
- ٣- المرءوغسة
- ٤- الاستعداد للتغيير في الحركة والمهركات الفنية
- ٥- سرعة التنفيذ في التمرير والقذف
- ٦- رد الفعل حسب مهركات الخصم

(٢) المبادئ التكتيكية الجماعية

- ١- تحقيق زيادة عدد اللاعبين في الهجوم
- ٢- التمريرات الخاصة حسب تحركات الدفاع
- ٣- التعاون بين اللاعبين في الهجوم
- ٤- تغطية كل الملعب في تحركات الهجوم
- ٥- احترام تكتيك الفريق
- ٦- استعمال التمريرات والمهركات التكتيكية الأساسية

عمليات الحجز (الاستار)

تعريف: هي محاولة مهاجم القيام بحركة إعاقة قانونية للمدافع لتحرير زميله من رقابة المنافس لإنجاح الفرصة له للتصويب على الهدف .

① وكلما كان الحجز مفاجئاً سريع التنفيذ كلما صعب على المدافع تفاديه أو إبطال أثره .

② وكلما كان الحجز بواسطة لاعب بدون كرة يكون أفضل وفعالاً بكثير من اللاعب المستحوذ على الكرة

ويقوم اللاعب المهاجم بالخداع لغير مكان الجري الحر ثم أداء عملية الحجز فجأة حيث يكون هنالك علاقة بين تغيير الأماكن والحجز والقطع .

③ ويتم الحجز باستخدام مواجهة المهاجم للمدافع ويحدث غالباً في تحرك المهاجمين في اتجاه حائط الصد للمدافعين خلال الرمية الحرة .

④ أو بجانب جسم المهاجم بسرعة الأداء كما يحدث عند منطقة المرمى بواسطة مهاجم الدائرة

أو يظهر المهاجم وهي أنسب الطرق للأداء سواء من الناحية القانونية أو من ناحية متابعة الكرة .

أنواع الحجز

١- الحجز من الأمام .

٢- الحجز من الخلف .

٣- الحجز من الجانب .

٤- الحجز من الخارج مباشراً أو غير مباشر .

٥- الحجز من الداخل مباشر أو غير مباشر .

الحجز من الأمام يقوم به مهاجم الدائرة بالوقوف كحاجز أمام المدافع المنافس أثناء التصويب مسافات بعيدة .

حارس المرمى

١- إعداده :

أ- خصائص وصفات حارس المرمى :

يختار حارس المرمى بين اللاعبين الذين يملكون الخصائص والصفات التالية :

١- الصفات المرفولوجية : القامة والوزن .

٢- الصفات النفسية والاجتماعية :

• الشجاعة واليقظة .

• العزيمة .

• الهدوء .

• الانتباه .

• حسن الملاحظة .

• السيطرة على النفس .

• درجة الاندماج في صلب المجموعة .

٣- الخصائص البدنية :

• سرعة رد الفعل والحركة .

• تنسيق الحركة .

• السرعة .

• المرونة .

• قوة القفز (النطا) .

ب- الإعداد :

١- إعداد بدني عام لكل اللاعبين .

٢- إعداد بدني خاص بخصائصه البدنية .

مع كل اللاعبين

إعداد خاص بتنقلاته ومهاراته الخاصة .

٤- إعداد تكتيكي مع كل اللاعبين .

قانون اللعبة .

٥- إعداد نظري

حسب الملاحظة

٦- تدريبية باشتراك اللاعبين

- تدريب بدني عام وخاص .

- تدريبه على المهارات الفنية الأساسية .

• في الهجوم

• في الدفاع

• في الهجوم المساعد

- تدريبات فنية خاصة به

• بدون كرة

• بالكرة

• بأدوات مختلفة

٣- التعاون مع الدفاع :

• بتنقلاته

• بالصوت والكلام

• بحسبته في الملاحظة

بدنه

{شوق}

الاربعة - المسم الكرمي
الأكفان - الايدي

{المتحدث}

عام - لا يسم
عام - لا يسم
عام - لا يسم

{سيرة}

سيرة / قوتة استخبارات
توانق - عتاني عتاني
رن - الفهم

مردنه

استرخا غيحه - التينة الكافيه الكافيه
طافه - سياره عتاني عتاني
التقير

سلاطيه

الاصحور بالكره
الا استقبال
المتحدث بالكره

الا وضايع الاساسيه
ربح - ارجح - ارجح
الربح - الربح
الربح - الربح

صيد التوسيمات

المتوسطه
المتوسطه - بالدين - بالدين
المتوسطه - بالدين

خطاف الكرات السيره من

هاترس السيره
القدرة على الاداء - السيره
التوسيمه والتوسيمه

فطاطيه فطاطيه

المقروني

الا وضايع الاساسيه
الا وضايع فطاطيه
الا وضايع فطاطيه

مختبره

الاصحور بالكره - الميه
الاصحور بالكره - الميه
الاصحور بالكره - الميه

جناحي

الاصحور بالكره - الميه
الاصحور بالكره - الميه
الاصحور بالكره - الميه

شحنه (مستوى كيميائي)

الاصحور بالكره

الاصحور بالكره - الميه
الاصحور بالكره - الميه
الاصحور بالكره - الميه

مختبره

الاصحور بالكره - الميه
الاصحور بالكره - الميه
الاصحور بالكره - الميه

كيميائي

الاصحور بالكره - الميه
الاصحور بالكره - الميه
الاصحور بالكره - الميه

تدريبات لإعداد حارس المرمى مهاريا وخططيا

- تدريبات بالحركات المختلفة المتوقعة لصد الكرات على اختلافها بدون استخدام كرات وهي ما تسمى بالتدريبات التخيلية (١) عند المرمى .

- يؤدي المدرب أو حارس بدلا عنه التدريبات السابقة أمام حارس أو أكثر بخلاف بعضهم لتقليده مع مراعاة سرعة التلبية واستمرار الأداء لفترة راحة .
- يمكن التدريب السابق بواسطة إشارة المدرب بيد حاملة الكرة للتصويب في زوايا مختلفة دون ترك الكرة . مراعاة التغير من زاوية عالية إلى أخرى عكسية ولأسفل وهكذا .

١ - المدرب أمام المرمى ومعه كرة مزبونة بأستك . رمى الكرة في زوايا مختلفة وعلى حارس المرمى سرعة الاستجابة للسماء .

٢ - التدريب السابق باستخدام ١ كرات نفس أو كرة يد على التوالي من مسافة ٦ متر ، ثم جمع الكرات لاستئناف التدريب مع حارس آخر .

٣ - يقف حارس المرمى مواجه الحائط على بعد مترين ثم يرمي المدرب الكرة إلى الحائط وعلى الحارس صدّها مباشرة بمدار تعدادها .

٤ - نفس التدريب السابق أمام عقل الحائط . بحيث ترتد الكرة بزوايا مختلفة ، تساعد الحارس على سرعة رد الفعل .

- يقف حارس المرمى ويظهره للمدرب عند الهدف وعند سماع الصفارة يقوم أحد اللاعبين بتصويب الكرة من مسافة ٩ متر . وفي نفس اللحظة يدور الحارس بسرعة محاولا صد الكرة . الدوران مرة يميناً وأخرى يساراً .

- يقف حارس المرمى بين لاعبين يمسك كل منهما بكرة على مسافة ١٠ أمتار

تقريباً . ترمى الكرة من أحد اللاعبين إلى الحارس في مستوى الصدر وعليه لقفها ثم ردها ثانية إلى نفس اللاعب ثم يدور بسرعة لاستقبال الكرة الأخرى وردها وهكذا .

يمكن التغيير في مستوى التمرير إلى أعلى ثم مع درجة الكرة حتى يتوفر له لقف الكرات المختلفة .

- مجموعات كل منها من ثلاثة لاعبين يقوم كل منها على التوالي بالخشاع بالتصويب خارج خط الرمية الحرة وأحدهم يصوب على حارس المرمى ويحدد بواسطة إشارة المدرب من الخلف .

- حارس المرمى يرفع الكرة لأعلى ثم يجلس ويمنع بسرعة لقفها وهكذا لعدة مرات .

- نفس التدريب السابق ولكن يزل في وضع الانبطاح بدل الجلوس مع استمرار التدريب ٢٠ مرة .

- حارس المرمى أمام حائط على مسافة من ٢ - ٣ متر بكرة ، استمرار ضرب الكرة في اتجاه الحائط بكل قدم .

- حارس المرمى بكرة . تبادل ضرب الكرة بكل ذراع لأعلى من الثبات ثم مع التقدم أماماً حول الملعب .

- الحارس يقف عند المرمى وأمام على بعد ٤ متر المدرب بكرةين . يتم التصويب على التوالي في مكانين مختلفين . تقل الفترة بين الكرة والأخرى حتى يكاد يكون خروج الكرة من يد المدرب معاً .

- نفس التدريب السابق ولكن باستخدام كرة بيضاء وأخرى بظلمة بواسطة المدرب .

- المدرب مع حارس المرمى بكرة . رمى الكرة في اتجاه جذعه . والحارس يصد بصدرة ويكتفه ويطلقه .

محاسن وفوائد الدفاع المركب:

- ١ - إيقاف المهاجم المتميز ومنعه من التصويب من الخلف.
- ٢ - عزله عن باقي الفريق وعدم إشراكه في بناء الهجوم.
- ٣ - استخدام هذا النوع على فترات من اللعب في حال نقص أفراد الفريق المهاجم للسرعة في الاستحواذ على الكرة.

مساوئ الدفاع المركب:

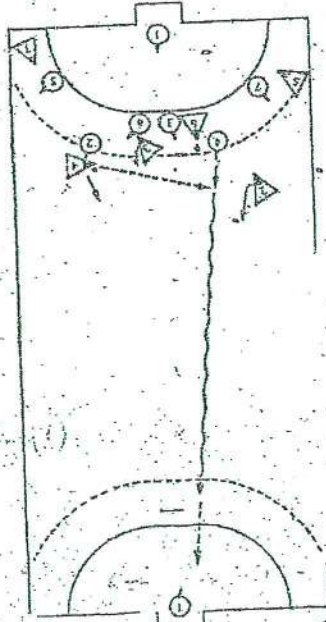
- ١ - سهولة حجز المدافع المتقدم واستغلال الفريق المهاجم زيادة العدد.
- ٢ - يهين هذا النوع من الدفاع فرصاً جيدة للفريق المهاجم للتصويب من الخلف والاختراق من المنتصف.

عشر خطوات

خطط الفريق في الهجوم (التكتيك)

في اللحظة التي يفقد الفريق المهاجم الكرة يصبح الفريق المدافع مهاجماً، وحسب طريقة استحواذ الفريق المدافع على الكرة ينطلق إما لهجوم معاكس، أو إلى هجوم منظم.

- ففي حالة الهجوم المعاكس يكون استحواذ الفريق المدافع على الكرة بشكل مفاجئ يستغلها الفريق على الفور في هجوم معاكس (مضاد)، ويكون الاستحواذ المفاجئ عندما يقطع المدافع الأمامي الكرة من تمريرة طويلة عرضية بين مهاجمي الخط الخلفي؛ كما في الشكل رقم (١). يتابع التتبع باتجاه منطقة مرمى المنافس، ويقوم بعملية التصويب. وكذلك عندما يستحوذ حارس المرمى على الكرة من تصويبة فاشلة يمررها إلى أحد الجناحين أو إلى لاعبي الدائرة الأمامي الذين انطلقوا إلى الأمام بسرعة فور استحواذ الحارس على الكرة، ويشترط عند تنفيذ الهجوم المعاكس زيادة عدد المهاجمين على عدد المدافعين حتى يتم نجاح الهجوم.



شكل (١) بين ضربة الهجوم
المعكس من قطع تمريرة عرضية

— أما في حالة الهجوم المنظم فيكون استحواذ الفريق المدافع على الكرة من تصويبة فاشلة خارج المرمى، أو أي خطأ قانوني يوقف الحكم للعب ليصحح مكان التنفيذ فتعطي هذه الحالات فرصة ليعود الفريق المدافع إلى منطقة مرماء، وينظم صفوفه في الدفاع. وعلى الفريق المهاجم في هذه الحالة أن يخفف من وتيرة اللعب ريثما يأخذ كل لاعب من الفريق مكانه قبل البدء بعملية الهجوم المنظم، وللحجوم أنظمة (طرائق) عديدة ومختلفة، ولكن سننظر إلى أكثرها شيوعاً واستخداماً في كرة اليد الحديثة.

الأنظمة الهجومية

١ — النظام الهجومي ٣/٣.

٢ — النظام الهجومي ٢/٤.

٣ — النظام الهجومي ٤/٢.

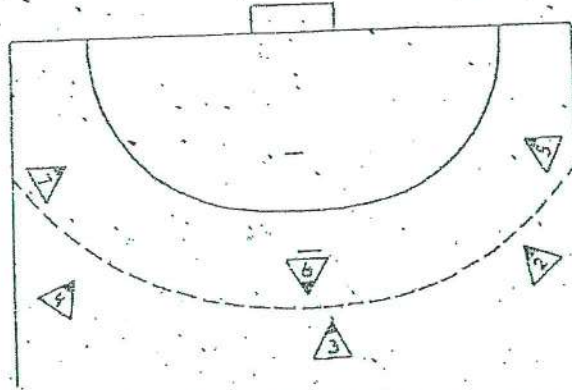
وتأتي التسمية من شكل توزيع عدد اللاعبين أثناء الهجوم ففي المنطقة الخلفية (منطقة التصويب البعيد) وعدد اللاعبين في (منطقة التصويب القريب) عند منطقة المرمى للمنافس.

١ — النظام الهجومي ٣/٣: وهو من أكثر الأنظمة الهجومية تطبيقاً واستخداماً، وغالبية الفرق تبدأ بتشكيل الهجومي ٣/٣، وحسب متطلبات اللعب قابل للتبديل إلى نظام هجومي آخر. ويكون توزع المهاجمين كما هو في الشكل رقم (٢) ثلاثة مهاجمين في الخلف، أي في منطقة التصويب البعيد، وهم:

— مساعد أيمن وسط رقم (٢) على اليمين.

— لاعب وسط خلفي رقم (٣) في الوسط.

— مساعد أيسر وسط رقم (٤) على اليسار.



شكل (٢) يبين توزيع المهاجمين في الأمام والخلف في النظام الهجومي ٣/٣

وثلاثة لاعبين مهاجمين في الأمام في منطقة التصويب القريب، أي في المنطقة القريبة من مرمى الفريق المنافس، وهم:

— جناح اليمين رقم (٥) لاعب دائرة أيمن.

— لاعب وسط أمامي رقم (٦) لاعب دائرة وسط.

— جناح اليسار رقم (٧) لاعب دائرة أيسر.

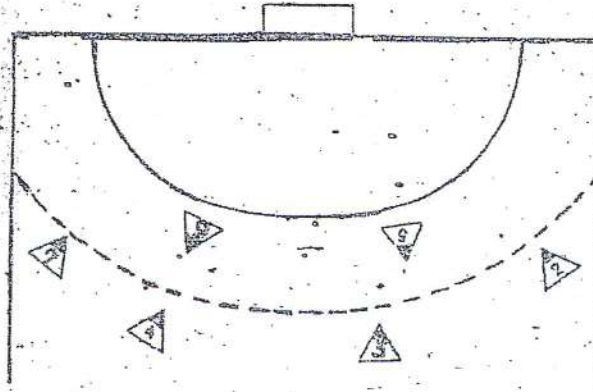
ويمتاز المهاجمون في الخط الخلفي بالتصويب البعيد من الثبات، وبالوثب من فوق حائط الصد والاختراق باتجاه المرمى من منطقة الوسط، ويتقنون الخداع وتمزيق الكرة إلى لاعبي الدائرة.

ويمتاز المهاجمون في الأمام بالتصويب القريب على خط منطقة المرمى بالوثب والطينان، ومن السقوط، كما يجيدون الاختراق وإجادة التصويب من

الخارج بالقرب من خط المرمى، كما يتقنون عملية الحجز على المدافعين المتقدمين إلى الأمام لتحرير زملائهم:

ويجب أن يمتلك كل فريق من ثلاثة إلى أربعة لاعبين يلعبون باليد اليسرى في مركز ساعد اليمين رقم (٢) ومركز لاعب الدائرة الجناح رقم (٥)، وذلك ليسهل تطبيق الخطط في الهجوم ويتناسب وضع الرامي مع ذراع التصويب أثناء التحرير أو التصويب على المرمى.

٢ - النظام الهجومي ٢/٤: ويكون توزيع اللاعبين في هذا النظام كما يبين الشكل رقم (١) من أربعة مهاجمين في الخط الخلفي في منطقة التصويب البعيد، وهم حسب الترتيب من اليمين إلى اليسار:



شكل (١) يبين توزيع اللاعبين المهاجمين في الأمام والخلف في النظام الهجومي ٢/٤

— مهاجم خلفي أيمن (ويجب أن يكون أشولاً) رقم (٢).

— مهاجم خلفي أيمن وسط (ويجب أن يكون أشولاً) رقم (٣).

— مهاجم خلفي أيمن وسط رقم (٤).

— مهاجم خلفي أيسر رقم (٧).

ومهاجمان في المنطقة الأمامية منطقة التصويب القريب على خط منطقة المرمى، وأمام المرمى مباشرة، يبعدان عن بعضهما من (٣ - ٤ م)، ويشكل كل منهما مع مهاجمين خلفيين في جهته مجموعة ثلاثية، وهما:

— مهاجم دائرة أيمن رقم (٥).

— مهاجم دائرة أيسر رقم (٦).

ويمتاز المهاجمون في الخط الخلفي في التصويب البعيد، وتبديل المراكز ويتحركون على اتساع المنطقة الخلفية لإجبار المدافعين على الانتشار لخلق ثغرات فيما بينهم يتم الاختراق من خلالها.

ويمتاز المهاجمون الأماميون بالحركة المتواصلة إلى اليمين واليسار على طول خط المرمى لسحب منافسيهم عن منطقة المنتصف وإسباح المجال أمام المهاجمين الخلفيين أثناء الاختراق للتصويب من منطقة المنتصف. ويتقدمون للأمام لعملية الحجز على المدافعين المتقدمين، ويجيدون التصويب من خط المرمى بالوثب والطيران والسقوط.

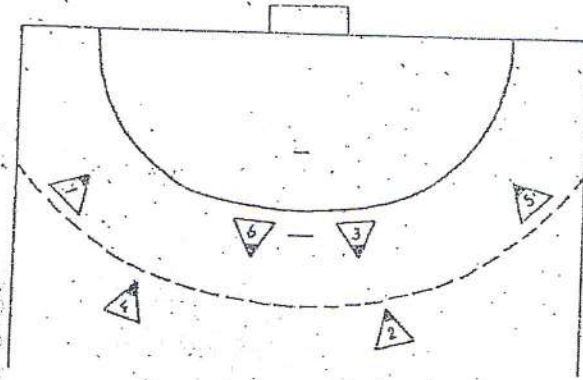
٣ — النظام الهجومي ٤/٢: ويكون توزع اللاعبين في هذا النظام مهاجمين خلفيين في منطقة التصويب البعيد، كما يبين الشكل رقم (١) وهما:

— مهاجم خلفي أيمن (ساعد أيمن) ويجب أن يكون أشوياً رقم (٢).

— مهاجم خلفي أيسر رقم (٤).

وأربعة مهاجمين أماميين في منطقة التصويب القريب، وهم حسب الترتيب من اليمين إلى اليسار:

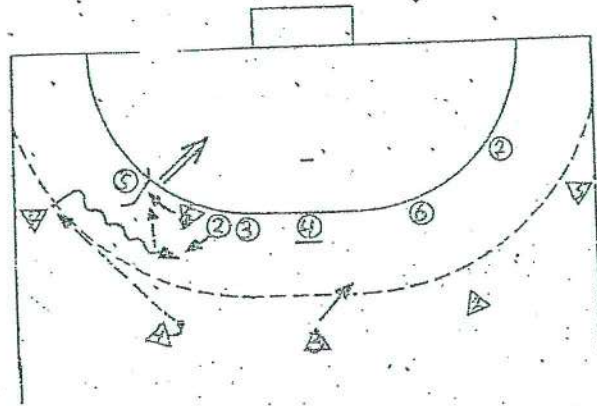
- جناح أيمن لاعب دائرة رقم (٥).
- مهاجم أيمن لاعب دائرة وسط رقم (٣).
- مهاجم أيسر لاعب دائرة وسط رقم (٦).
- جناح أيسر لاعب دائرة رقم (٧).



شكل (١) يبين توزيع اللاعبين المهاجمين في الأمام والخلف في النظام الهجومي ٤/٢
 ويمتاز مهاجمو الخط الخلفي بالتصويب الجيد والاختراق وتمرير الكرة
 إلى لاعبي الدائرة عند عملية الحجز، ويتقن المهاجمون في الأمام التصويب من
 خط المرمى بالوثب والسقوط والطيران والاختراق من الخارج، إضافة إلى
 عملية تبديل المراكز وعملية الحجز على الدفاع المتقدم.



بالكرة باتجاه المنتصف ليقوم بعملية التصويب يعترضه المدافع رقم (٢) فيمرر الكرة إلى لاعب الدائرة رقم (٦) الذي قام بعملية حجز جانبي واتخذ وضععية على جانب المنافس تؤهله لاستقبال الكرة والتصويب على المرمى من السقوط أو الوثب دون إعاقة أو عرقلة من المنافس، كما في الشكل رقم (١).

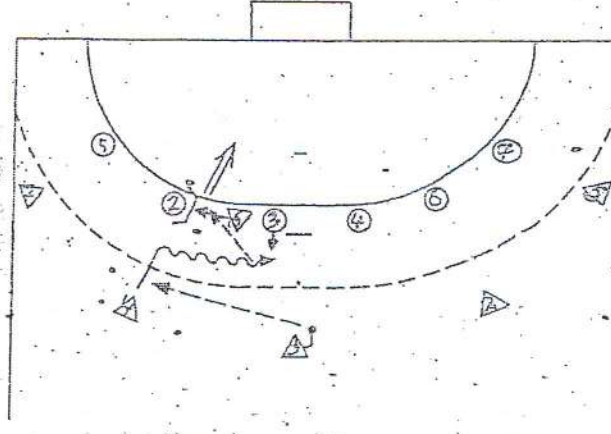


شكل (١) يبين عملية تبادل المراكز بين الجناح رقم (٧) ولاعب الدائرة رقم (٦) + حجز
نظام هجوم ٣/٣ ضد نظام الدفاع ٦/٤:

يبدأ التنفيذ المهاجم الخلفي الأيمن رقم (٢) بتمرير الكرة إلى مهاجم الدائرة الجناح رقم (٥) الذي يتحرك بالكرة محاولاً الاختراق من بين المدافعين (٧ و ٦) يتحرك المهاجم الخلفي الأيمن رقم (٢) في الوقت نفسه باتجاه عكسي يقاطع المهاجم رقم (٥) الذي يمرر له الكرة ليتابع الدخول إلى منطقة المرمى من الخارج، والمهاجم رقم (٥) يتابع أيضاً ويحجز على المدافع رقم (٦)، يحاول المهاجم الخلفي التصويب من الوثب يعيقه المدافع رقم (٧) الذي اتجه نحوه فيمرر إلى مهاجم الدائرة رقم (٦) الذي تحرك وبسرعة في

نماذج من الخطط الهجومية

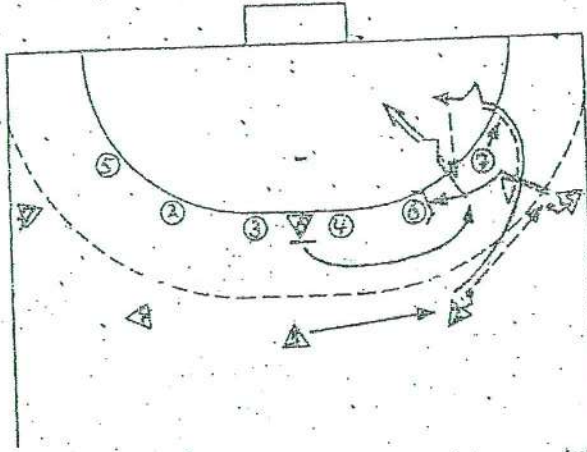
— نظام هجوم ٣/٣ ضد نظام الدفاع ٦/٦ صفر: من الشكل رقم (٢) نلاحظ أن مهاجم الدائرة الوسط رقم (٦) يقف بين المدافع رقم (٢ و ٣) في اللحظة التي يمرر مهاجم الوسط الخلفي رقم (٣) الكرة إلى الساعد الأيسر رقم (٤) يتحرك لاعب الدائرة المهاجم رقم (٦) جانبياً إلى اليمين ليحجز له الساعد الأيمن المدافع رقم (٢). يتحرك المهاجم رقم (٤) بالكرة إلى اليمين باتجاه المرمى. يعترضه مدافع الوسط رقم (٣) فيمرر الكرة إلى زميله رقم (٦) الذي قام بعملية الحجز. ليصوب على المرمى بالوثب أو السقوط. وهذه عملية تبديل المراكز بين الساعد رقم (٤) وللاعب الدائرة رقم (٦).



شكل (٢) يبين عملية تبديل مراكز + عملية حجز

— نموذج آخر من تبديل المراكز مع الحجز، ولكن بين لاعب الدائرة رقم (٦) ومهاجم الدائرة الجناح رقم (٧)، حيث يمرر الساعد الأيسر رقم (٤) الكرة إلى الجناح رقم (٧) وفي الوقت نفسه يتحرك لاعب الدائرة رقم (٦) جانبياً ويحجز على المدافع الجناح رقم (٥). عندما يتم الحجز يتحرك الجناح رقم (٧)

توقيت واحد في اتجاه الحجز واستقبل الكرة وقام بالتصويب على المرمى من الوتد، كما يدل الشكل رقم (٢). ونلاحظ على الشكل أيضاً تصرف المهاجم الخلفي رقم (٣) ليأخذ مكان المهاجم رقم (٢) خوفاً من قطع الكرة إلى هجوم معاكس. ويعرض نفسه لاستقبال الكرة في حال عدم نجاح الخطة.



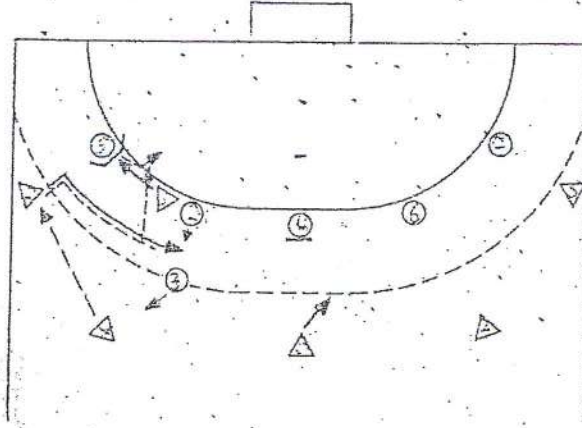
شكل (٢) يبين عملية تبديل المراكز بين المراكز والجنح مع عملية للحجز

ونلاحظ أنه قد تم الانتقال من هجوم ٣/٣ إلى هجوم ٤/٢ بواسطة المهاجم رقم (٥) الذي أخذ مركز لاعب الدائرة عندما حجز على المدافع رقم (٦). حيث يصبح رقم (٣ و ٤) مهاجمين خلفيين، ورقم (٢ و ٧) مهاجمين على مركز الجناحين، ورقم (٥ و ٦) مهاجمين على الدائرة.

— نظام هجوم ٣/٣ ضد نظام الدفاع ١/٥:

يتبين من الشكل رقم (٣) أن هذه الخطة تبديل مراكز أيضاً بين مهاجم الدائرة الجناح الأيسر رقم (٧) ولاعب الدائرة الوسط رقم (٦)، ولكن يختلف شكل الدفاع، حيث يصبح ١/٥ مما يسهل عملية التطبيق، وتكون نسبة النجاح

أكبر لأن المسافات بين المدافعين أصبحت متباعدة بخروج المدافع رقم (٣) إلى الأمام لإيقاف المهاجم رقم (٤). ونلاحظ على الشكل يتحرك مهاجم الوسط إلى اليمين باتجاه المرمى ليسحب المدافع رقم (٤) وليسهل على زملائه عملية التطبيق.

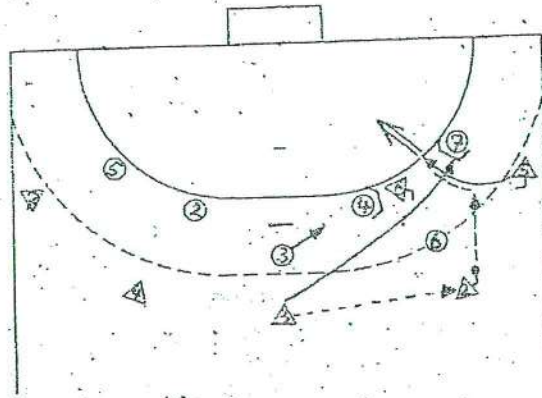


شكل (٣) يبين عملية تبديل المراكز بين الجناح ولاعب الدائرة

— نظام هجوم ٣/٣ ضد نظام الدفاع ٤/٢ :

نلاحظ من الشكل رقم (١) أن مهاجم الدائرة رقم (٦) يحجز حلي المدافع رقم (٤)، يمرر مهاجم الوسط الخلفي رقم (٣) الكرة إلى المهاجم الخلفي الأيمن رقم (٢) ويتحرك باتجاه المدافع رقم (٧) ويحجز عليه من الداخل. يتحرك المهاجم رقم (٥) من منطقة الحجز المزدوج التي قام بها لاعب الدائرة رقم (٦) ومهاجم الوسط رقم (٣) ويستقبل الكرة من المهاجم الخلفي رقم (٢) مختزلاً منطقة المرمى بالوثب ويقوم بعملية التصويب وهذا الشكل يبين عملية تبديل

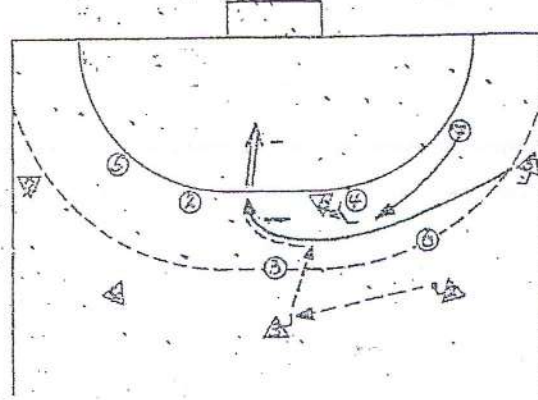
المراكز مع عملية حجز وعملية اختراق من المهاجم رقم (٥) ومن الشكل نلاحظ أيضاً أن المدافعين رقم (٣ و ٦) هما المدافعان الأماميان.



شكل (١) يبين عملية تبديل مراكز + حجز مزدوج + اختراق

٢/٤ - نظام هجوم ٣/٣ ضد نظام الدفاع ٢/٤:

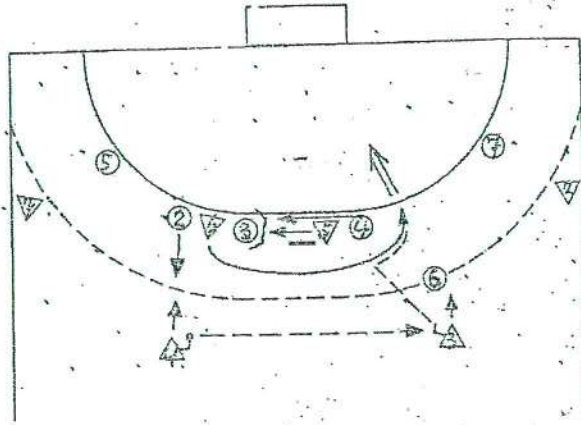
المهاجم الخلفي الأيمن رقم (٢) يمرر الكرة إلى مهاجم الوسط الخلفي رقم (٣). ومهاجم الدائرة رقم (٦) يحجز على المدافع رقم (٤)، يتحرك مهاجم الدائرة الجناح الأيمن رقم (٥) باتجاه المنتصف من خلف المدافعين الأماميين باتجاه المنتصف ليستقبل الكرة من مهاجم الوسط الخلفي ويضرب على المرمى، كما في الشكل رقم (٢)، ونلاحظ من الشكل متابعة المدافع رقم (٧) للمهاجم رقم (٥) لأنه تحرك من خلف المدافعين فيجب عليه اللحاق به.



شكل (٢) يبين عملية تبديل مراكز + حجز

نظام هجوم ٧/٤ ضد نظام الدفاع ٦/٦ صاف:

من الشكل رقم (٣) يتبين أن الفريق المهاجم يلعب في الأمام على الدائرة بلاعبين وقما رقم (٥ و ٦)؛ وعندما تكون الكرة مع المهاجم الخلفي رقم (٤) يتقدم له المدافع رقم (٢) لإيقافه. فيمرر الكرة إلى المهاجم الخلفي الأيمن رقم (٣) ومع تمرير الكرة يتحرك لاعب الدائرة رقم (٥) جانباً ويحجز على المدافع رقم (٣) ليحرر زميله لاعب الدائرة رقم (٦) الذي ينطلق وبسرعة إلى الجهة الأخرى ليستقبل الكرة من المهاجم الخلفي رقم (٣) ويصوب على المرمى. ونلاحظ من الشكل أن المدافع رقم (٤) تحرك مع المهاجم رقم (٥) كما يشير السهم.

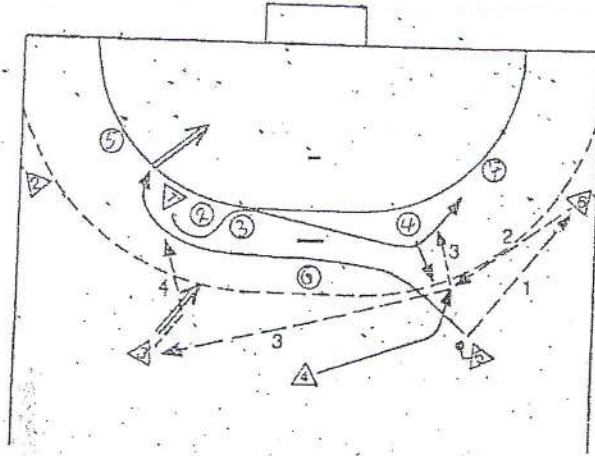


شكل (٣) يبين تبادل المراكز بين لاعبي الدائرة + حجز

نظام هجوم ٣/٣ وانتقال إلى ٤/٢ ضد ١/٥:

يمرر المهاجم رقم (٥) الكرة إلى المهاجم الجناح رقم (٦)، ويتحرك إلى الجهة الأخرى، ليأخذ مكان لاعب الدائرة رقم (٧) على خط منطقة المرمى، يتحرك مهاجم الوسط الخلفي إلى اليمين باتجاه المرمى ليستقبل الكرة من المهاجم رقم (٦)، وبأن واحد يتحرك لاعب الدائرة رقم (٧) مكانه، ويتحرك إلى الجهة الأخرى، ليستقبل الكرة من المهاجم رقم (٤) ويصوب على المرمى أو يمرر المهاجم رقم (٦) الكرة إلى المهاجم رقم (٣) بدلاً من المهاجم رقم (٤) ليصوب بالوثب على المرمى، وإذا اخترضه المدافع رقم (٣) فيمرر الكرة إلى اللاعب رقم (٥) الذي احتل مكان المهاجم رقم (٧) الذي تحرك للجهة الأخرى وتحرك معه المدافع رقم (٢) لأنه تحرك من خلف المدافعين، كما يبين الشكل رقم (١) ونلاحظ من نزول المهاجم رقم (٥) على الدائرة يصبح في الخط الأمامي للهجوم لاعبا دائرة هما (٥ و ٧) ولاعبا جناح هما (٦ و ٢)

ولاعيان في الخط الخلفي، هما (٤ و ٣)، وبذلك يصبح نظام الهجوم من ٣/٣ إلى نظام ٤/٢، كما يبين الشكل.

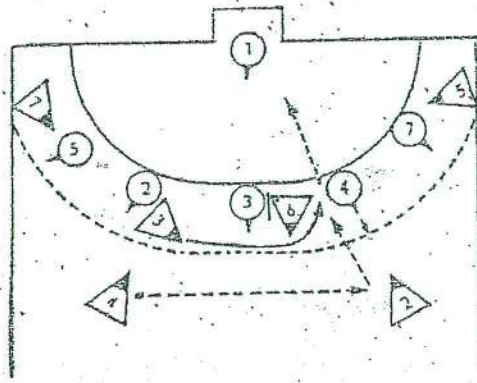


شكل (١) يبين انتقال الهجوم من ٣/٣ إلى ٤/٢

نماذج خطط هجومية في حال زيادة العدد

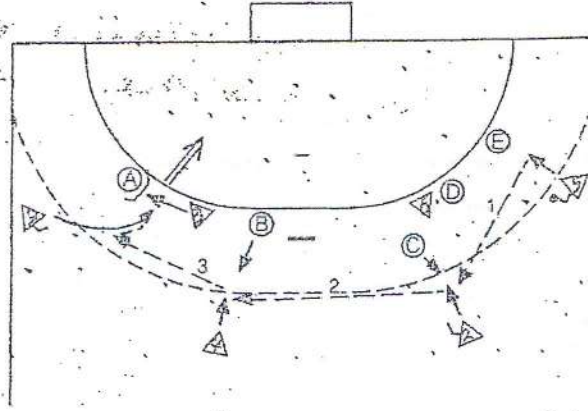
١- عندما ينقص عدد أفراد الفريق المدافع، بسبب الإيقاف، يلعب الفريق المهاجم أغلب الأحيان بنظام هجومي ٤/٢، أي مهاجمتان في المنطقة الخلفية، وهما رقم (٢ و ٤) وأربعة مهاجمين في المنطقة الأمامية وهم (٥ و ٦ و ٣ و ٧). والفريق المدافع يقف على خط منطقة المرمى ولا يتقدم إلى الأمام إلا من أجل إيقاف المهاجمين الخلفيين ومنعهم من التصويب من خط الرمية الحرة. وفي الشكل رقم (٢) نلاحظ أن مهاجم الدائرة رقم (٦) يحجز على المدافع رقم (٣)، وعندما يمرر المهاجم رقم (٤) الكرة إلى المهاجم رقم (٢)

يتقدم المدافع رقم (٤) لإيقافه، في الوقت نفسه يتحرك المهاجم لاعب الدائرة رقم (٣) إلى جهة الحجز ليستقبل الكرة من المهاجم رقم (٢) ويصوب على المرمى، كما يبين الشكل بالأسهم.



شكل (٢) يبين هجوم ٤/٢ ضد ٥ صفر

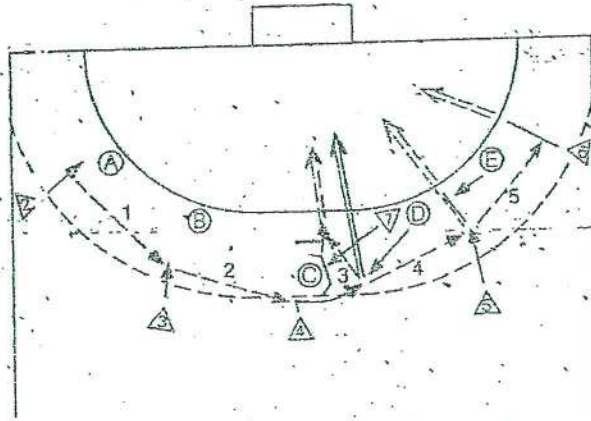
٢ - في الشكل رقم (٣) يمرر المهاجم الجناح رقم (٥) الكرة إلى المهاجم الخلفي رقم (٢)، حيث يتقدم المدافع (س) لإيقافه، فيمرر الكرة بدوره إلى المهاجم رقم (٤) فيتقدم المدافع (ب) لإيقافه، وفي الوقت نفسه يتحرك المهاجم لاعب الدائرة رقم (٦) جانبياً ويحجز على المدافع (أ) وعندما يقف الحجز ينطلق المهاجم الجناح الأيسر رقم (٧) ويخترق باتجاه المرمى من عند الحجز ليستقبل الكرة من المهاجم رقم (٤) ويصوب على المرمى.



شکل (۳) یبین تبديل مراكز بين (۳ و ۶) وعملية حجر + اختراق

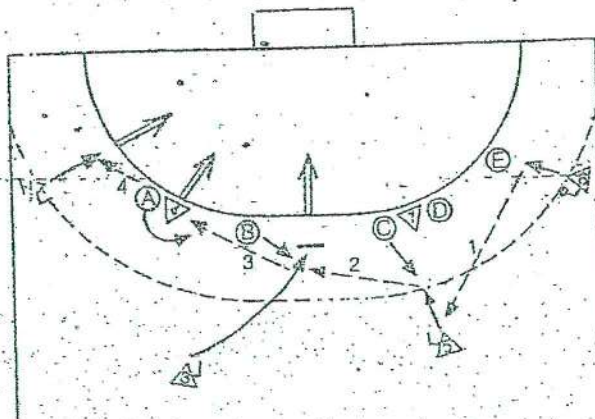
۳ - في الشكل رقم (۱) يطبق الفريق المهاجم نظام ۳/۳ في الهجوم أي ثلاثة مهاجمين في المنطقة الخلفية، وثلاثة مهاجمين في المنطقة الأمامية. الكرة مع المهاجم رقم (۲) يمررها إلى المهاجم الخلفي رقم (۳) الذي يمررها بدوره إلى مهاجم الوسط الخلفي رقم (۴)، وفي الوقت نفسه يتحرك مهاجم الدائرة رقم (۷) إلى الأمام ليحجز له المدافع (س)، وعندما تتم عملية الحجز يقوم المهاجم رقم (۴) محاولاً التصويب على المرمى، يتصدى له المدافع (د) فيقوم بإسقاط الكرة إلى مهاجم الدائرة الذي قام بعملية الحجز أو يمرر الكرة إلى المهاجم رقم (۵) الذي يخترق باتجاه المرمى للتصويب. وإذا تصدى له المدافع (ي) فيمرر الكرة إلى المهاجم الخارجي رقم (۶) الذي يخترق منطقة المرمى من الخارج، ويصوب بالوثب دون إعاقة من المنافس، كما يدل الشكل.





شكل (١) يبين نظام هجوم ٣/٢ ضد ٥/٢ صفي في الدفاع

- ٤ - يبدأ المهاجم الأيمن رقم (٦) التمرير إلى المهاجم رقم (١) حيث يتقدم المدافع (س) إلى خط منطقة الرمية الحرة لإيقافه، يتحرك المهاجم الخلفي رقم (٣) باتجاه المرمى من المنتصف ليستقبل الكرة من المهاجم رقم (١)، ويصوب



شكل (٢) يبين نظام هجوم ٤/٢ ضد ٥/٢ صفي في الدفاع

على المرمى من خط الجزاء، وإذا تمكن المدافع (ب) من إعاقة أبل التصويب،
فيمرر الكرة إلى المهاجم رقم (٤) الذي يقف على خط منطقة المرمى، وإذا
تمكن المدافع (أ) من التغطية على المهاجم رقم (٤) فيمرر الكرة إلى المهاجم
رقم (٢) ليصوب على المرمى من الخارج دون إعاقة من المنافس، كما يبين
الشكل رقم (٢).

الخط

تدريبات وألعاب صغيرة تخدم الإعداد البدني والجهازي

- تمارين سويدية بأدوات بسيطة.
- تمارين تقوية تخدم الإعداد البدني.
- تمارين لتحسين التمرير والاستقبال.
- تمارين وألعاب تخدم التصويب.
- تمارين وألعاب مع اختبارات تخدم التخطيط.
- تمارين للهجوم الخاطف.
- أوضاع وتمارين حارس المرمى.

تعريف بحارس مرمى كرة اليد مهامه و دوره في اللعبة و بعض خصائصه

حارس المرمى

يعتبر مركز حارس المرمى في لعبه كره اليد من اهم مركز من المراكز السبعه في الفريق ومن متطلبات الفرق الجيده والمتميزه ضروره وجود حارس مرمى عل مستوى عالي من الأداء ..

فبدونه يكون مستوى الفريق متصواضعاً وبالتالي تكون نتائج الفريق متواضعه ايضاً ..

ونتيجه للمستوى العالي والمتطور والمتميز الذي وصلت اليه لعبه كره اليد فإن تخصيص مدرب خاص لحراس المرمى يقوم بإعدادهم وتجهيزهم في اطار خطه اعداد باقي لاعبين الفريق , واذا لم يكن في الامكان تخصيص مدرب خاص لحراس المرمى فإن مدرب الفريق يجب ان يقوم بتدريبهم نظراً لان الحارس احد افراد الفريق الذي يكون مدرب الفريق مسئول عنه ..

عموماً .. سواء قام بتدريب الحراس مدرب خاص بهم او تولى مدرب الفريق تدريبهم فإن تدريب حراس المرمى يجب ان يتضمن شقين أساسيين يكمل بعضهما بعضاً هما :

الشق الأول

ضرورة ان ينال حارس المرمى تدريباً خاصاً يصمم على اساس علميه تركز على المتطلبات (الفرديه) سواء البدنيه او المهاريه او الخططيه او النفسيه ..

الشق الثاني

ضروره اشراكه بالتدريب مع بقية الفريق وهنا تكمن قدره المدرب الناجح في تخصيص وقت مناسب وكافي للجمع بين الشقين السابقين لماذا يتميز الحارس عن بقية فريق ؟.

أن الهدف الأساسي احارس المرمى هو منع الكرة من ان تدخل مرمى فريقه وقد منحه قانون اللعبة صلاحية ان يصد او يشتت الكرة باي جزء من جسمه خلال تواجد في منطقه مرماه ..

بالإضافة لامكانيه لقفها والتمرير الى احد زملائه لبدء عمليات الهجوم . ومن هذا المنطلق فإن مهارات حارس المرمى كمركز لعب في الفريق

تختلف عن بقيه لاعبي المراكز الأخرى للفريق وهنا يظهر تميز حارس المرمع عن بقيه زملائه في الصفات التي يجب ان يتصف بها حارس المرمى عن بقيه زملائه لاعبي المراكز الأخرى المحددات الهامة الواجب مراعاتها عند انتقاء حارس المرمى
أولاً :- المحددات الجسميه :

أ - الطول

يجب ان يكون طويل القامة (نوعاً ما) ويتراوح طوله ما بين 180- 190 سم مع مراعاة انه كلما زاد طوله كلما كانت هناك ضروره ملححه في العناية بتحسين الرشاضه والسرعه (سرعه زد الفعل والسرعه الحركيه لديه) ..

ب - الوزن

تتراوح اوزان حراس المرمى - الدرجة اولى في كره اليد ما بين 72 - 82 كيلو جراماً ويجب ان يتناسب طول الحارس مع وزنه فكلما زاد سن الناشئ زاد وزنه وزاد طوله ويجب مراعاة التنسيق بينهما ..

ج - النمط الجسماني

النمط الجسماني مرجعه اساساً في الغالب الى اصول وراثيه ويمكن عن طريق التدريب الرياضي العلمي المنتظم تنميته وتطويره في حدود معينه وهناك ثلاثه انماط اساسيه هي :-

1- النمط النحيف 2- النمط العضلي 3- النمط السمين

بالاضافه الى ان هناك انماط وسيطه بين كل من الانماط الثلاثه السابقه ويعتبر النمط الذي يجمع بين النمط العضلي والنحيف افضل الانماط المناسبه لحارس مرمى كرة اليد.

وقد اثبتت الابحاث العلميه الدقيقه ان اهم قياسات جسميه للحارس تؤثر (ايجابيه) في مهارته في الصد اثناء المباريات وهي على حسب الترتيب التالي :

1- طول الذراعين 2- الطول ككل 3- طول النصف السفلي

ويأتي في المرتبه الرابعه محيط الوسط والصدر ثم اخيراً الوزن . فكلما كان الحارس يتمتع بطول ذراعين وطول الرجلين كلما ساهم ذلك في دقه الصد في الزوايا العليا والسفلى

وقد بلغت نسبه مساهمه طول الذراعين في الصد خلال المباراه

32,22%

كما جائت القياسات الثلاثة الاولى الهامه (طول الذراعين - الطول ككل - طول الرجلين) نسبه مساهمتهما في الصد خلال المباره 41,08% .
وننوه الى وجود علاقته (عكسيه) بين دلالات مستوى حارس المرمى وكل من الوزن ومحيط الوسط ..

ثانيا : المحددات البدنيه :

يجب ان يتمتع الحارس بقدرات بدنيه جيده ثم تصل فيما بعد بالتدريب العلمي الصليم الى قدرات عاليه جداً وفي مرحله الانتقاء يتم التركيز على اختبارات القدرات الحركيه على العناصر الهامه من عناصر اللياقه البدنيه مثل القوه المميزه بالسرعه (القدره) وهي قدره الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجه عاليه من سرعه الانقباضات العضليه وهي احدى الصفات المركبه من مكويني القوه العضليه والسرعه وهي بايجاز `` المقدره على انجاز اقصى قوه في اقصر وقت ``

فالقوه المميزه بالسرعه في غايه الاهميه بالنسبه للحارس وخاصه عضلات الرجلين والذراعين لتساعده على الوثب والتحرك لصد الكرات بالاضافه الى اداء التمرير السريع الطويل وممكن معرفه تميز الحارس اثناء الانتقاء باجراء اختبارات الوثب العمودي والوثب العريض ورمي الكرهالهوائيه لابعد مسافه ممكنه , ويجب ايضاً ان نركز على ان يتميز الحارس بالسرعه بمجالاتها الثلاثة

1- السرعه الحركيه (سرعه الفعل) 2- سرعه الانتقال 3- سرعه رد الفعل (سرعه الاستجابة او زمن الرجوع) ...

ويمكن معرفه تميز الحارس اثناء الانتقال باجراء اختبار العدو لمسافه 30متراً , وسرعه حركه اليد وسرعه حركه الرجل وسرعه حركه اليد والرجل معاً ..

ثالثاً: محددات فسيولوجية (وظائف الاغضاء)

وهي المؤشرات الوظيفيه التي يجب ان يتف بها حارس مرمى كره اليد مثل الخاله الصحيه العامه بأن يكون خالياً من المعوقات الوظيفيه كالأمراض العديه والأمراض الخاصه بالتمثيل الغذائي والقلب والرئتين والكلى والأمعاء وقوه النظر والجهاز العصبي واصابات الجهاز الحركي وخصائص استعادته الاستشفاء خلال وبعد المنافسه عند اداء حمل بدني اقصى او اقل من الاقصى حيث ترتبط فتره استعادته الاستشفاء بالمستوى الوظيفي ..

رابعاً : محددات نفسيه

وهي تميزه بالصفات النفسيه الهامه التي تساهم بايجابيه مستقبلاً في ادائه للواجبات الدفاعيه والهجوميه سواء كانت هذه الواجبات بدنيه او مهاريه او خططيه مثل :

الروح القتاليه - الجلد (التحمل) - الذكاء العلمي

إعداد الحارس بدنياً

الصفات البدنيه التي يجب يتدرب عليها حارس المرمى
اهم الصفات البدنيه الاساسيه والضروريه لحارس مرمى كره اليد وهي :
1 - القوه العضليه :

وهي القوه التي تخرجها العضله نتيجة انقباضه عضليه (واحده) او هي
" قدره الفرد على اخراج اقصى قوه ممكنه " .
والقوى العضليه تشكل احد العناصر الضروريه للأداء قمثلاً عند تصدي
الحارس للكرات المصوبه من على خط منطقه المرمى يجب ان يتمتع
بالقوه العضليه خاصه عضلات (البطن) التي تجعل الحارس يتصدى
لمثل هذه الكرات دون خوف أو غلق لعينييه او عدم النظر للكره او مكان
تصويبها ..

2 - القوه المميزه بالسرعه (القدره العضليه)

وتعني قدره العضله في التغلب على مقاومات باستخدام سرعه حركيه
عاليه او بمعنى اسهل

" اخراج اقصى قوه في اقل زمن ممكن "

وتظهر اهميتها في الوثب لصد الكرات المصوبه في الزوايا العليا للمرمى
او التصويبات المسقطه " لوب " او عند التمزير الطويل في الهجوم
الخاطف (الفاست بريك) او عند اشتراكه كلاعب في بعض المواقف
الهجوميه وهي هامه جداً بالنسبه لاداء الحارس وخاصه بالنسبه للرجلين
او الذراعين ..

3 - التحمل العضلي (تحمل القوه العضليه)

اي مقدرة الحارس الاداء تحت ظروف مقاومات لفترة طويله (60 دقيقه
(يتم خلالها التحرك والاداء المستمر يتحمل خلالها المقاومات المختلفه
سواء نقل جسمه او الارتطامات بالارض لصد الكرات السفليه او الوثب

لصد الكرات العاليه .

4 - التحمل

اي يستطيع الحارس الاستمرار في الاداء بفاعليه طوال زمن المباراه دون الشعور بالتعب سواء كان هذا الاداء بدني او مهاري او خططي دون هبوط كستوى الكفائه في الاداء والتحمل ينقسم الى نوعان :

- التحمل العام

- التحمل الخاص بشقيه (تحمل الاداء وتحمل السرعة)

ويقصد بتحمل الاداء ما يلي :

هو تكرار الاداء الحركي (بشكله الفني الصحيح) لفتره طويله نسبياً حتى يمكنه الاستمرار لنهايه المباراه التي تحتوي من 40 الى 70 هجمه تقريباً بكفائه حيث يستقبل هذه الهجمات دفاعاً ويبدأها هجوماً

5 - السرعة

اداء الحركه او مجموعه حركات معينه في اقل زمن ممكن وهي تنقسم الى

أ - السرعة الانتقاليه

اي سرعه العدو ويحتاجها الحارس عند اشتراكه في الهجوم مع لاعبي فريقه في نقص العدد مثلاً او عند قيام الحارس بالجري السريع لاحتضار الكرات من خلف المرمى ولتمريرها في الهجوم الخاطف (رميه المرمى)

ب - السرعة الحركيه

ويقصد بها اداء حركه واحده او اداء حركات مركبه ويحتاج لها الحارس للتصدي للكرات المصوبه عليه بسرعه سواء باستخدام اليد او اليدين او القدم او القدمين او اي جزء من اجزاء الجسم .

ج - سرعه الاستجابه (سرعه رد الفعل)

ويقصد بها الفتره الزمنيه بين ظهور مثير معين وبدايه الاستجابه لهذا المثير وكلما كانت هذه الفتره قصيره كلما كان الحارس يتمتع بسرعه استجابه عاليه وهي في غايه الاهميه لاستخدامه لها في غالبية التصويبات وخاصه القريبه او المفاجئه والتي قد تصل سرعتها ما بين 70-90 كيلو متر/الساعه بالاضافه الى استخدامها في صد رميات الجزاء او الرميات الحره

6- الرشاقه :

تعني الرشاقة `` الثراء الحركي `` وتعرف بقدره الفرد على تغيير اوضاع جسمه او تغيير الاتجاه بسرعه ودقه سواء على الارض او في الهواء .. وترتبط الرشاقة بالعديد من العناصر البدنيه الاخرى واهمها التوافق والسرع والمرونة ويستخدمها الحارس من خلال القيام بأداء الحركات بانسيابية وتوافق مما يؤدي الى الاقتضاد في الجهد والتكيف السريع لمواقف اللعب المختلفه فهي تساعد في حركات الصيد للزوايا المختلفه بسرعه ودقه ...

7 - المرونة

تعني مدى الحركة في المفاصل اما المطاطيه فهي القدره للعضله والاربه والاورتار على الاستطاله , وكلما زادت المطاطيه كلما ساعد ذلك على زياده مرونة المفاصل ..

وتظهر اهميه المرونة لحارس المرمى في انها `` اساس المهاره `` في صد الكرات المصوبه في الزوايا المختلفه وتساعد في التغيير المفاجئ للاتجاهات خاصه عند قيام المصوب بعمل خداع لثناء القيام بالتصويب ..

8 - التوازن

اي قدره الفرد على الاحتفاظ بجسمه في حاله اوازن اثناء الثبات او الحركة وتظهر اهميه التوازن بالنسبه للحراس عند اداء حركات الصد سواء من وضع الثبات او الحركة او الوثب في الهواء لصد الكرات المصوبه على المرمى مع الاحتفاظ بتوازن الجسم دون اهتزاز .. اعداد حارس المرمى في المراحل السنيه المختلفه حراس المرمى في المرحله السنيه حتى 12 سنة (مرحله المدارس >

تحت 12)

يجب ان تكون الاهداف الاساسيه للاعداد (البدني) في هذه المرحله هو تطوير امرونة والرشاقه بالإضافة الى التوافق.

اما الجانب المهاري فيجب ان يتعلم الحارس وقفة الاستعداد الصحيحه بالإضافة الى التخركات لمتابعه الكرة الى جانب

صد الكرات باليدين في الزوايا العليا وليس بيد واحدة , والاهتمام بصد الكرات بالزوايا السفلى بالقدم واليد ,

كما يجب الاهتمام بتدريبات الاحساس بالفرغات ونوع الحركة بالإضافة الى العلاقات الحركيه بمعنى العلاقات بين الافراد والاشياء المؤثره في الحركة ..

ويجب الاهتمام في هذه المرحلة ايضا بضروره التوجيه المستمر من قبل المدرب لحراس المرمى وخاصة بالنسبه للجوانب الفنيه الخاصه بالمهارات الحركيه الاساسيه بالكره او بدونها والتأكيد على اتخاذ الاوضاع الصحيحه والاهتمام بالجانب الهجومى بشكل مبسط بتمرير الكرة الى الزملاء الخاليين من الرقبه لشن هجوم خاطف (فاست بريك) وبالتدريج يمكن للحارس ان يمرر الكرات الطويله ولكن هذا بالطبع يحتاج لوقت يُستكمل بالمراحل التاليه ولكن يجب ان تكون لدى الحارس فكره عن هذه لتمريرات في هذه المرحله ..

حراس المرمى في المرحله السنيه حتى 16 سنه (مرحله 14 > 16 سنه يزداد الاهتمام في هذه المرحله بالمتطلبات (البدنيه) لحراس المرمى وتطويرها وهي المرونه والرشاقه والتوافق ..بالاضافه الى الاهتمام بالسرعه بأنواعها الثلاثه :

1 - سرعه الانتقال 2- السرعه الحركيه 3 - سرعه رد الفعل وتعتبر سرعه رد الفعل (سرعه الاستجابه) اهم انواع السرعه بالنسبه لحارس المرمى للقيام بالواجبات المهاريه والخططيه بصوره صحيحه ..

كذلك يجب الاهتمام بالقوه المميزه بالسرعه بالاضافه الى القوه والتحمل ويكون ذلك من خلال التمرينات سواء باستخدام الادوات والجهزه او بدونها ..

بالاضافه الى استخدام تمرينات الاعداد المهاريه والخططيه سواء بالكره او بدونها لتنميه وتطوير العناصر البدنيه ..

وبالنسبه (للجانب المهارى) لمرحله الـ 14 الى 16 سنه يجب ان تستكمل بقيه المهارات الاساسيه لحارس المرمى سواء الدفاعيه او الهجوميه منها , ويكون ذلك من خلال التدريبات الفرديه او تدريباته مع الفريق .

وفيما يخص (الجانب الخططى) فيجب ان يتم مواصله تطويره لبدء الهجمات الخاطفه سواء المباشره او الموسعه وكذلك التعامل مع المنافس في صد الكرات من المناطق البعيده او القريبه والدفاع لصد رميات الجزاء والرميات الحره

بالاضافه الى الدفاع في حاله هجوم خاطف مضاد . والتعاون مع الزملاء

في الدفاع والهجوم
حارس المرمى في المرحلة السنيه المتقدمه والاخيره (18 >درجه اولي)

تعتبر هذه المرحلة بدايه (مرحله جديده) من مراحل التخطيط للتدريب بالنسبه لحارس المرمى , حيث تهدف الى وصول حارس المرمى الى مستويات رياضيه عاليه ولذلك يزداد تنميه وتطوير عناصر اللياقه البدنيه لحارس المرمى وذلك من خلال التدرج عاماً بعد عام في زياده الاحمال التدريبيه سواء من حيث (الكم او الكيف) وتعطى اتمرينات التي تحقق هذه الاهداف بصورة حركية أكثر مما كان متبعاً من قبل (وتمج) التمرينات (البدنيه) مع التمرينات (المهاريه والخططيه) بصورة اكبر ..
أما بالنسبه للجانب المهارى والخططى لمرحلة الـ (18 >درجه اولي) فإن التخطيط للبرنامج التدريبي يجب ان يتضمن الانتهاء من المام الحارس بالمهارات الأساسيه والجوانب الخططيه المختلفه ويتم التركيز عليها مع ضروره التوجيه من قبل المدرب ..

بالإضافه الى ذلك يجب الاهتمام بالجانب ``النفسي`` لحارس المرمى لأهميته بالنسبه لهذا المركز والذي يمكن تطويره من خلال التدريب الفردي ثم الجماعي بالإضافة الى اشتراكه المستمر في التقسيمات بالتدريب ثم اكبر عدد من المنافسات (المباريات) ...

طبعاً : هناك أكثر من 132 تمرين لاعداد الحارس بدنياً التي تساعد المدربين في اثراء الناحيه البدنيه لدى الحارس وننوه ايضاً الى ضروره اشراك الحارس في تمرينات الأعداد البدني الاخرى مع بقية اللاعبين مثل تمرينات القوه والسرعه والمرونة والتحمل .. الخ حتى يكون الحارس مميزاً بدنياً عن بقية افراد الفريق ليستطيع القيام بالمسؤوليات الكبيره الملقاة على عاتقه وبالتالي يحقق النجاح لفريقه ويجعله من الفرق المميزه ...
المهارات الدفاعية ,,

- الرقابة

أثناء الدفاع , على اللاعبين أن يقوموا بـ " مراقبة " تحركات اللاعبين المتقدمين من الفريق الخصم , بمعنى أن يبقى قريباً منهم لكي يردعهم أو يمنعهم من تكون هجمة فعالة .

أحد مفاتيح الدفاع جيداً هو مراقبة لاعب لمهاجم الفريق الخصم عن طريق ممارسة الضغط عليه لمحاولة تعطيل الهجمة بحيث يضعب على لاعبي الهجوم الآخرين و لاعبي منتصف الملعب للفريق الخصم تمرير الكرة الى المهاجم المضغوط عليه , كذلك منعه من السيطرة على الكرة أو التسديد .
- الاعتراض

لاعبو الدفاع يحتاجون لطريقة فعالة في كيفية طرد الكرة من بين أقدام لاعبي الفريق الخصم المتقدمين بدون التسبب في حدوث أخطاء قدر الإمكان . يلجأ بعض اللاعبين الى استخدام الانزلاق لقطع الكرة من بين أرجل لاعبي الخصم
مهارات حارس المرمى

- التمرکز

بمعنى تغطية المرمى كاملاً من القائم الأيمن و حتى القائم الأيسر . على حارس المرمى أن يكون قادراً على وضع نفسه في المكان الصحيح لمنع أي محاولة من الخصم لتسجيل الأهداف .

- التوقع

يجب أن تتوفر في حارس المرمى القدرة على توقع مسار الكرة وهي في الهواء سواء أثناء تسديدها نحو المرمى من قبل لاعبي الخصم أو عند تمرير الكرة الى داخل منطقة الجزاء , حيث يمكنه ذلك من اعتراضها و صدها . التوقع يُعتبر مهم أيضاً أثناء تنفيذ الركلات الركنية (ركلة الزاوية) .

- ردة الفعل

يحتاج حارس المرمى لأن يكون لديه ردة فعل في وقت قصير لكي يكون قادراً على حماية مرماه . يجب أن يكون قادراً على التصرف وفق أقصر وقت ممكن عندما تكون المحاولة على مرماه خطيرة , حتى يتسنى له اعتراضها

• لنرى الآن ما هي العوامل الأساسية التي تمكن من النجاح في موقع حارس المرمى والتي يمكن أن تمثل الخصائص الأساسية لمثال الحارس النموذجي ، وهذه المعطيات هي في الغالب من النوع النفسي والاجتماعي الفني والتكتيكي ، ويمكن تخلص هذه الخصائص والصفات بالنقاط التالية :

١- الصفات المورفولوجية : لحارس مرمى كرة اليد صفات مورفولوجية خاصة به يمكن تخلصها بمايلي :

أ- الطول أو القامة : أثبتت الدراسات والبحوث التي أجريت في مجال كرة اليد سواء على المستوى العربي أو الدولي أن حراس المرمى يجب أن يكونوا طوال القامة نوعاً ما ، ولو أن هناك حراس مرمى تفوقوا في تغطية مساحة الهدف لتمتعهم بسرعة رد الفعل بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة أفضل من بعض حراس المرمى طوال القامة ، ويتراوح طول حارس المرمى المثالي ما بين ١٧٦ - ١٩٠ سم .

ب- الوزن : يتراوح وزن حارس المرمى المثالي في كرة اليد ما بين ٨٢ - ٨٧ كغ إلا أنه في جميع الأحوال يجب أن يتناسب طول الحارس مع وزنه .

ج- النمط الجسماني : يرى الخبراء والمختصون أن النمط العضلي هو الأنسب لمركز حارس المرمى .

٢- الصفات النفسية والاجتماعية : تجدر الإشارة في المقام الأول إلى أن تحقيق النتائج يحتم على اللاعب أن يضع في الميزان كل مقومات شخصية وهذه هي الخاصية الأولى الصورة لحارس المرمى وهي تتعلق بنفسيته أساساً وقدرته الاجتماعية وتتمثل المقومات المختلفة لهذا البعد حسب رأينا في :

- الشجاعة والنقطة .
- الإرادة والعزيمة .
- الهدوء وحسن التصرف .
- الانتباه والقدرة على التركيز .
- حسن الملاحظة .
- السيطرة على النفس .
- الاندماج في صلب المجموعة .
- تحمل المسؤولية .

٣- الخصائص البدنية : يعتمد أداء حارس المرمى المتميز في كرة اليد إلى حد كبير على الإعداد البدني العالي للصفات البدنية إلى جانب الإعداد المهاري والخططي والنفسي ، حيث يستخدم حارس مرمى كرة يد أثناء المباريات العديد من الطرق والأساليب والمهارات المختلفة للقيام بواجباته الدفاعية والهجومية المتنوعة لذا إتفق العديد من الخبراء

والمختصين في كرة اليد على أن الصفات البدنية الأساسية لحراس المرمى تتمثل في :

- القوة العضلية
- القوة المميزة بالسرعة
- التحمل العضلي
- المرونة
- الرشاقة
- السرعة
- التوازن
- التوافق العضلي العصبي
- التحمل الدوري التنفسي .

الفصل الثاني : مفهوم البحث وانتقاء حراس المرمى :

إن هدف البحث عن المواهب يتمثل بصفة عامة في الاختبار من أجل نشاط رياضي معين لأفراد من الممكن جداً أن نكتشف عندهم مؤهلات خاصة ويمكن لنا أن نتبين لهم بمرود مستقبلي عالي ، ويجب أن نعتمد في معرفة احتمال التطور على عدد معين من المتغيرات وينجز عن ذلك أن قاعدة مفهوم انتقاء المواهب الشابة هي نظرية المردود التي نعتبرها ركيزة أساسية فحسب عدد من الباحثين المتبعين لهذه النظرية فإن المردود الملموس في نشاط معين ينتج عن درجة اندماج مجمل الظروف الداخلية والخارجية للنشاط الرياضي ، وتعد من الظروف الداخلية مختلف ملكات الفرد المرفولوجية والفيزيولوجية والنفسية والبيولوجية الخ وتنمو هذه الملكات تحت المفعول المحدد للظروف الخارجية من تربية بدنية وتكتيكية وكل ما يهم تمرين اللاعب .

وتبعاً لذلك فإن المردود الخاص للحارس أو أي لاعب آخر مرتبط ويشق الارتباط بتفاعل العلاقة بين الظروف المشار إليها ، ولكن من المهم الإشارة إلى أنه لا يمكن إصدار حكم على المردود إلا إذا ما برزت المؤهلات للحراسة الجيدة بصفة متكررة .

وعلى أي حال فإن عنصر الوقت يلعب دوراً كبيراً في عملية الاكتشاف والانتقاء ، إن تكوين حارس المرمى الذي يجب أن يصل على نفس الطريقة مثل بقية اللاعبين سوف يقع تجزئته إلى مراحل تطول أو تقصر حسب ما تميله الضرورة وهذه المراحل هي :

- فترة ما قبل الإعداد الرياضي .
- مرحلة التكوين الأساسي .

الباب الثالث

الإعداد البدني لحارس المرمى لكرة اليد

الفصل الأول : مفهوم الإعداد البدني في كرة اليد :

عندما نلقي نظرة خاصة على التعريفات الشائعة للياقة البدنية بشكل عام نجد أنها تعني عند بعض المختصين الإمكانية الموجودة لدى الفرد للقيام بأداء عمل بدني يتطلب جهداً عضلياً وفي تعريف آخر نرى أن اللياقة البدنية تعني القدرة على أداء نشاط بدني عنيف بحيوية دون الشعور بالتعب الشديد .

بينما نجد أن الكلية الأمريكية للطب الرياضي (ACSM) تعرف اللياقة البدنية على أنها تلك العناصر التي تقتصر على اللياقة الهوائية (الاستهلاك الأقصى للأوكسجين) والتركيب الجسمي (نسبة الشحوم في الجسم) واللياقة العضلية الهيكلية (قوة العضلات وتحملها ومرونتها) .

أما الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والتعبير الحركي (AAHPERD) فيأخذ بالاعتبار الوثيق بين الصحة والنشاط البدني ليعرف اللياقة البدنية على أنها (تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر على الصحة، وتتضمن اللياقة القلبية ، والتركيب الجسمي ، واللياقة العضلية الهيكلية) أي العناصر التي ترتبط بالصحة الوظيفية للفرد ، وهو ما يعكسه التوجه المعاصر لمفهوم اللياقة البدنية في وقتها الحاضر ، والمدعوم بالعديد من الدلائل والمؤشرات العلمية .

الفصل الثاني : أسس الإعداد أو التهيئة البدنية :

قبل التطرق إلى كيفية تنمية عناصر اللياقة البدنية لابد أولاً من التأكيد على ضرورة مراعاة أسس التهيئة البدنية (أو الإعداد البدني) ومن هذه الأسس والقواعد :

أ- قاعدة التدرج :

وتعني التدرج في شدة النشاط الممارس (شدة التدريب) ، وفي مدته ، وفي تكراره الأسبوعي .

فالتدرج ليس ضرورياً فقط لمنع حدوث الإصابات نتيجة الإجهاد الحاصل على الجسم بل هو مطلباً مهماً حتى يمكن تنمية الصفة المراد تطويرها بشكل سليم ومتقن .

ومن أشكال التدرج الواجب مراعاتها أثناء التدريب :

- ✓ البدء بشدة منخفضة ثم زيادة الشدة بالتدرج للوصول إلى الشدة المطلوبة .
- ✓ البدء باستخدام مقاومات محدودة ثم بعد فترة من الزمن زيادتها وهكذا بالنسبة للتكرار .
- ✓ عند تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي ، البدء بالعضلات الكبرى من الجسم ثم العضلات الصغرى .
- ✓ التناوب بين عضلات الجزء العلوي من الجسم وعضلات الجزء السفلي منه عند إجراء التمرينات البدنية .
- ✓ ولا ننسى أنه لا بد إجراء الإحماء العام للجسم من خلا تمرينات توظف عضلات كبرى في الجسم (مثل المشي أو الهرولة أو التمرينات السويدية) ، مع عدم إغفال تمرينات الإطالة قبل وبعد التدريب .

ب- قاعدة زيادة العبء :

- والتي تعني أنه لا بد زيادة جرعة التدريب (إما الشدة أو المدة أو التكرار أو مزيج منها) حتى يمكن إحراز تقدم في العنصر المراد تطويره .
- وعند زيادة الجرعة التدريبية لا بد من مراعاة قاعدة التدرج أي الزيادة التدريجية في عناصر الجرة التدريبية .

الفصل الثالث : الإعداد البدني العام والخاص لحراس المرمى :

ينقسم الإعداد البدني لحراس المرمى إلى قسمين (إعداد بدني عام - إعداد بدني خاص)

أ- الإعداد البدني العام :

والغرض منه إعداد اللاعب من الناحية البدنية بالخالة التي يجب أن يكون عليها الشاب الرياضي من تكامل واتزان في الجسم والقوام .
وهو يعني (تحسين كفاءة الحارس وظيفياً وبناء قاعدة واسعة للقرارات البدنية والحركة لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات الأداء الفني والتكتيكي بسهولة وإتقان) .

ويشمل الإعداد البدني العام على الإعداد البدني والحركي المتعدد لتحمل المتطلبات العالية لمركز حراسة المرمى بأقل مجهود بدني ممكن مع قدرته على سرعة استعادة الشفاء .

ولهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الحراس البدنية التي تستخدم في الأداء الحركي لحارس المرمى مع التركيز على بعض الجوانب من القدرات البدنية التي تساهم مباشرة في الأداء .

ب- الإعداد البدني الخاص :

والغرض منه إعداد الحارس بدنياً لإتقان ممارسة اللعبة بمهاراتها المتنوعة وذلك التركيز على تقوية ومرونة المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على التحمل .

لذا يجب على المدرب أن يسير في اتجاه رفع مستوى القوة المميزة بالسرعة حيث أنه في البداية يجب رفع مستوى القوى القصوى للمجموعات العضلية الرئيسية وهذا يتحقق بواسطة زيادة دور التمرينات الإعدادية الخاصة والقريبة من المهارات الحركية التي تستخدم بشكل مباشر في الأداء .

الإعداد البدني الخاص يجب أن يكون مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالإعداد البدني العام لحارس المرمى في جميع الفترات التدريبية حيث كل منهما يؤثر على الآخر ويكمله وله ثلاثة أشكال :

١- التمرينات الخاصة :

ويقصد بها كل التمرينات التي تتضمن أحد أو بعض المهارات الأساسية الخاصة بحراس المرمى في كرة اليد ، وكذلك التمرينات التي تعمل أثناء العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية بنفس الطريقة أو بطريقة مشابهة للطريقة التي تعمل بها أثناء أداء أحد المهارات الأساسية من حيث اتجاه الحركة وقوة و زمن الأداء .

٢- تمرينات المنافسة :

ويقص بها التدريبات التي تتضمن عدة مبادئ أساسية والتي يتم أثناءها مراعاة قانون اللعبة (التدريبات الفردية لتنمية العادات الحركية) .

٣- المباريات التدريبية :

يدخل الإعداد البدني العام والخاص في كل فترة من فترات الدورة التدريبية السنوية ، إلا أنه يحدث تغيير في النسب الخاصة بكل منهما ، فيزيد الإعداد البدني العام في المرحلة الأولى من فترة الإعداد وتقل نسبته بالتدريج لتزداد نسبة الإعداد الخاص حيث يسيطر على المرحلة الثانية من

فترة الإعداد وطوال فترة المباريات ، أما أثناء فترة الانتقال (من موسم تدريبي لآخر) فيستعيد الإعداد العام المركز الرئيسي مرة أخرى حيث أنه من متطلبات فترة الراحة النشطة .



الفصل الرابع : الصفات البدنية التي يجب أن يتدرب عليها الحارس:

أهم الصفات البدنية الأساسية والضرورية لحارس المرمى كرة اليد هي :

١- القوة العضلية :

(وهي القوة التي تخرجها العضلة نتيجة انقباضه عضلة واحدة) أو هي (قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة) .

والقوة العضلية تشكل أحد العناصر الضرورية للأداء ، فمثلاً عند تصدي الحارس للكرات المصوبة على خط منطقة المرمى يجب أن يتمتع بالقوة العضلية خاصة (عضلات البطن) التي تجعل الحارس يتصدى لمثل هذه الكرات دون خوف أو غلق لعينه أو عدم النظر للكرة أو مكان تصويبها .

٢- القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية) :

تعني (قدرة العضلة في التغلب على المقاومات باستخدام سرعة حركية عالية) أو بمعنى آخر هي (بذل قوة أقل من القصوى بسرعة أقل من القصوى) .

وتظهر أهميتها في الوثب لصد الكرات المصوبة في الزوايا العليا للمرمى أو التصويبات المسقطة (لوب) أو عند التمرير الطويل في الهجوم الخاطف أو عند اشتراكه كلاعب في بعض المواقف الهجومية وهي هامة جداً بالنسبة لأداء الحارس وخاصة بالنسبة للرجلين أو الذراعين أو البطن أو الظهر أو الرمية .

٣- التحمل العضلي (تحمل القوة العضلية) :

أي مقدرة الحارس على الأداء تحت ظروف مقاومات لفترة طويلة (٦٠ دقيقة) يتم خلالها التحرك والأداء المستمر يتحمل خلالها المقاومات المختلفة سواء ثقل جسمه أو الارتطامات بالأرض لصد الكرات السفلية أو الوثب لصد الكرات العالية .

٤- التحمل :

أي استطاعة الحارس الاستمرار في الأداء بفاعلية طيلة زمن المباراة دون الشعور بالتعب سواء أكان هذا الأداء بدنياً أو مهارياً أو خططياً دون هبوط مستوى الكفاءة في الأداء وللتحمل نوعان : التحمل العام و التحمل الخاص بشقيه (تحمل الأداء وتحمل السرعة) .

ويقصد بتحمل الأداء :

هو تكرار الأداء الحركي (بشكله الفني الصحيح) لفترة طويلة نسبياً حتى يمكنه الاستمرار لنهاية المباراة التي تحوي من ٤٠ إلى ٥٧ هجمة تقريباً بكفاءة حيث يستقبل هذه الهجمات دفاعاً ويبدؤها هجوماً .

٥- السرعة :

أي أداء حركة أو مجموعة حركات معينة في أقل زمن ممكن وهي تنقسم إلى :

أ- السرعة الانتقالية :

أي سرعة العدو ويحتاجها الحارس عند اشتراكه في الهجوم مع لاعبين فريقه في حالة نقص العدد مثلاً أو الهجوم الخاطف الخططي أو عند قيام

الحارس بالجري السريع لاحتضار الكرات من خلف المرمى لتمريرها في الهجوم الخاطف أو كل ما يحتم عليه أداء رمية حارس المرمى طبقاً لقواعد اللعب الدولية .

ب- السرعة الحركية (سرعة تردد الحركة) :

ويقصد بها سرعة أداء حركة واحدة أو أداء حركات مركبة يحتاج لها الحارس للتصدي للكرات المصوبة على مرماه بسرعة باستخدام اليد أو اليدين أو القدم أو القدمين أو أي جزء من أجزاء الجسم .

ج- سرعة الاستجابة (سرعة التلبية أو زمن الرجع) :

ويقصد بها (الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة لهذا المثير) وكلما كانت هذه الفترة قصيرة كلما كان الحارس يتمتع بسرعة استجابة عالية ، وهي في غاية الأهمية عند حارس مرمى كرة اليد لاستخدامهم في غالبية التصويبات وخاصة القريبة أو المفاجئة وقد تصل سرعتها ما بين ٧٠ - ٩٠ كم / ساعة بالإضافة إلى استخدامه لها في صد رميات الـ ٧ أمتار أو الرميات الحرة .

٦- الرشاقة :

الرشاقة تعني (الثراء الحركي) وتعرف بقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير الاتجاه بسرعة ودقة سواء أكان على الأرض أو في الهواء) وترتبط الرشاقة بالعديد من العناصر البدنية الأخرى وأهمها التوافق والسرعة والمرونة ويستخدمها الحارس من خلال القيام بأداء الحركات بانسيابية وتوافق مما يؤدي إلى الاقتصاد في الجهد والتكيف السريع لمواقف اللعب المختلفة فهي تساعد في حركات الصد للزوايا المختلفة بسرعة ودقة .

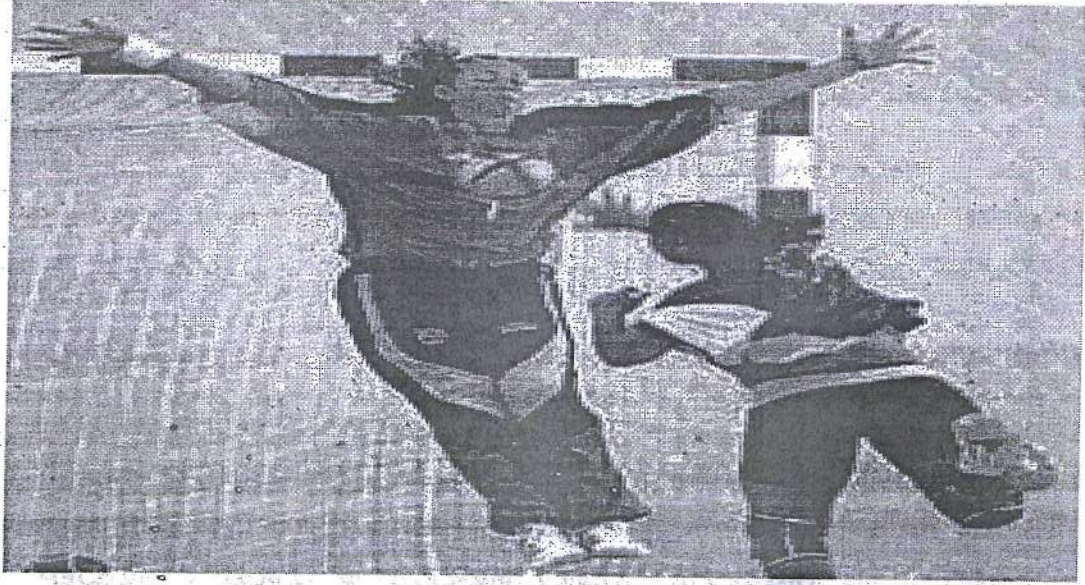
٧- المرونة (أساس المهارة) :

وهي تقترن على الدوام بالمطاطية ، فالمرونة تعني (مدى الحركة في المفاصل) أما المطاطية فهي (قدرة العضلة والأربطة والأوتار على الاستطالة) فكلما زادت المطاطية كلما ساعد ذلك على زيادة مرونة المفاصل .

وتظهر أهمية المرونة لحارس المرمى في أنها (أساس المهارة) في صد الكرات المصوبة في الزوايا المختلفة وتساعد في التعبير المفاجئ للاتجاهات ، خاصة عند قيام المصوب بعمل خداع أثناء القيام بالتصويب .

٨- التوازن :

أي قدرة الفرد على الاحتفاظ بجسمه في حالة اتزان أثناء الثبات أو الحركة ، وتظهر أهمية التوازن بالنسبة للحارس عند أداء حركات الصد سواء من وضع الثبات أو الحركة أو الوثب في الهواء لصد الكرات المصوبة على المرمى مع الاحتفاظ بتوازن الجسم دون اهتزاز .



الفصل الخامس : إعداد حراس المرمى في المراحل السنية المختلفة :

❖ حراس المرمى في المرحلة السنية حتى ١٢ سنة :

يجب أن تكون الأهداف الأساسية للأعداد البدني في هذه المرحلة هي تطوير المرونة والرشاقة بالإضافة إلى التوافق وسرعة الاستجابة وسرعة التردد الحركي والأداء المهاري .

ففي الجانب المهاري فيجب أن يتعلم الحارس وقفة الاستعداد الصحيحة بالإضافة إلى التحركات لمتابعة الكرة إلى جانب صد الكرات باليدين في الزوايا العليا وليس بيد واحدة والاهتمام بصد الكرات في الزوايا السفلى بالقدم واليد ، كما يجب الاهتمام بتدريبات الأوراك الحسي والإحساس بالفراغ ونوع الحركة ، بالإضافة إلى العلاقات الحركية بمعنى العلاقات بين الأفراد والأشياء المؤثرة في الحركة .

مادة (5) : حارس المرمي

- 5 : 1 اللاعب الذي يلعب كحارس مرمي يمكنه أن يكون لاعب ملعب في أي وقت , علي أن يبدل ملبسه , وبالتالي فان لاعب الملعب يمكنه أن يكون حارس مرمي في أي وقت .
- يجب أن يتم تبديل حارس المرمي من خلال منطقة التبديل.
- يسمي لحارس المرمي بالآتي :
- 5 : 2 ملامسة الكرة بأي جزء من جسمه عندما يكون في حالة دفاع داخل منطقة المرمي .
- 5 : 3 التحرك بالكرة داخل منطقة المرمي بدون قيود (16 : 3 ب) .
- 5 : 4 ترك منطقة مرماه بدون كرة والمشاركة في اللعب بمنطقة اللعب وفي هذه الحالة فان حارس المرمي يخضع للقواعد التي تنطبق علي اللاعبين في منطقة اللعب (5 : 12).
- يعتبر حارس المرمي خارج منطقة المرمي بمجرد أن يتلمس أي جزء من جسمه الأرض خارج خط منطقة المرمي .
- 5 : 5 ترك منطقة مرماه بالكرة ولعبها مرة أخرى في منطقة اللعب إذا لم تكن الكرة تحت سيطرته .
- لايسمح لحارس المرمي بالآتي :
- 5 : 6 تعريض المنافس للخطر عندما يكون في حالة الدفاع .
- 5 : لعب الكرة عمدا خارج خط المرمي الخارجي بعد سيطرته علي الكرة .
- 5 : 8 ترك منطقة مرماه بالكرة وهي تحت سيطرته (13 : 1 ب) .
- 5 : 9 معاودة ملامسة الكرة خارج منطقة مرماه بعد رمية حارس المرمي إلا إذا لمسها لاعب آخر (13 ك ب) .
- 5 : 10 لمس الكرة عندما تكون مستقرة أو متدحرجة علي الأرض خارج منطقة مرماه طالما كان هو داخل منطقة المرمي (13 : ب).
- 5 : 11 إحضار الكرة لمنطقة المرمي عندما تكون مستقرة أو متدحرجة علي الأرض خارج منطقة المرمي (14 : 1 ب).
- 5 : 12 العودة لمنطقة المرمي بالكرة من منطقة اللعب (14 : ب).
- 5 : 13 لمس الكرة بالقدم أو بالساق تحت الركبة , عندما تكون الكرة مستقرة علي أرض منطقة المرمي أو متحركة تجاه منطقة اللعب (13 : 1 ب) .
- 5 : 14 عبور خط حد حارس المرمي (خط 4 متر) أو امتداده من كلا الجانبين قبل أن تترك الكرة يد الرامي عند أداء رمية ال 7 أمتار (14 : 8).
- ملحوظة
- طالما أن حارس المرمي يحتفظ بأحدي قدميه علي أو خلف خط حد حارس المرمي (خط ال 4متر) , فإنه يسمح له بتحريك القدم الأخرى أو أي جزء من جسمه في الهواء فوق الخط..