

# التمرين الهجومي

تغيرت كرة اليد بشكل كبير خلال السنوات الأخيرة.

تم ذلك بصفة خاصة في بلدان الكتلة الشرقية في اوروبا سابقاً التي سيطرت على اللعبة لفترة طويلة. ولكن لم تكن هذه السيطرة وليدة الصدفة بل كانت نتيجة تحليلهم وتطويرهم للعبة وتنظيمها (بطريقة شبه علمية) متبعين نفس الأسلوب الذي قاموا من خلاله بتطوير جميع مجالاتهم الرياضية المتميزة لسنوات طويلة، بالإضافة إلى ذلك كان يتوفر لديهم امكانيات جيدة للتدريب (وخاصة الوقت الكافي) أكثر من غيرهم وكان من الطبيعي أن يتحولوا إلى اساتذة ، لكن هنا يجب علينا التفكير قليلاً للحاق بهذا التطور السريع.

المجالات التي تطور فيها اللعب الهجومي هي:

- 1.مستوي فني عالٍ (تمرير واستلام آمن)
- 2.تفهم تكتيكي أفضل للعبة (تم تنظيم اللعبة وأصبحت أكثر فاعلية)
- 3.قدرة عالية على شن الهجوم المعاكس والأختراق (استخدام أفضل للقدمين والتمويه)
- 4.قدرة أكبر للوثب وقوة الإلتحام.
- 5.قدرة عالية في التصويب (خاصة في التسديد بالوثب وتسديدات الأجنحة)

6. أمن عالٍ في المباراة (حوالي 50% تهديف في الهجوم).

بدون شك يمكن أن نتعلم الكثير سواء في أسلوب اللعب أو في أسلوب التدريب من خلال التعاون المستمر مع البلدان الأخرى ليس فقط على مستوى المنتخبات الوطنية فحسب بل أيضا على مستوى الأندية حيث يمكن توفير العديد من الأفكار والإلهامات لكثير من المدربين واللاعبين.

من المهم أن يفهم جميع مدربيننا وجميع لاعبيننا معنى وأهمية التدريب السليم والصحيح، وهذا يعني أن الفريق لن يفهم استخدام الحجز الصحيح من خلال الشرح فقط ومن خلال تمرين واحد فقط ولن يصبحوا من الهادفين الممتازين من خلال مشاهدتهم لمختلف التصويبات.... لا بل عليهم التدريب بشكل صحيح وبشدة عالية وهذا يعني انه يجب استخدام التمارين لتعليم اللاعبين التفاصيل التي تجعل من اللعب الهجومي أكثر فاعلية.

من المعروف أنه يمكن للاعبين أن يرفعوا من مستواهم البدني وأن اللعب الحر ضد مرميين سوف يحسن اللاعبين ولكن لن يتطوروا. من منا لم يشاهد (حتى حال بعض اللاعبين الممتازين) الذين يؤديون نفس الحركات في كل مرة ويسددون الكرة في نفس الزاوية وبنفس الأسلوب؟ فهم لا يعرفون أي أسلوب آخر لأنهم لم يتعلمون سوى هذا الأسلوب.

لذلك من المهم أن يفهم المدرب معنى التخطيط السليم للتدريب حيث عليه اختيار التمارين التي تناسب قدرات لاعبيه. أحذر من استخدام العديد من أمثلة التدريب. من المهم أن يفهم ويعرف اللاعبون أساليب التدريب، أي الفترة التي يتعلمون فيها التمرين وتفاصيله إلى الفترة التي تتوفر لديهم القدرة على استخدامه في الملعب. وهي إجراء بطيء، على أي حال يجب أن نتذكر أن علينا لعب وممارسة اللعبة ضد هدفين في كل تمرين وكقاعدة أساسية نصف فترة التمرين.

