

الاعداد الخططي

في كرة اليد





تمهيد :

يمر اللاعب منذ عملية الاختيار أو الانتقال بعدة مراحل من الإعداد منها الإعداد البدني والإعداد المهاري والنفسي... الخ ليصل إلى مرحلة لا تقل أهمية عن المراحل السابقة ألا وهي مرحلة التفكير الخططي أو ما يعرف بالإعداد الخططي ويعرف مصطلح الخطة في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة في حين انه يعرف في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن أداء أو قيادة المباراة الرياضية. ويلعب التفكير الخططي أهمية كبيرة بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتميز بالتنافس ضد خصم مثل المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة أو الألعاب الفردية والجماعية مثل التنس وتنس الطاولة أو مثل كرة القدم وكرة السلة كرة اليد... الخ. إذا ما هو الإعداد الخططي وما هي أهميته وأنواعه وأقسامه؟ هذا ما سوف نتطرق إليه في هذا الفصل بالإضافة إلى الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية.

1- مفهوم الإعداد الخططي :

الإعداد الخططي يعني " تعلم اتقان وتفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة " يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والذهني . مما سبق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

2- أهمية الإعداد الخططي :

يختلف الإعداد الخططي من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقا لطبيعة التنافس فيها. وفيما يلي نقسم الرياضات طبقا لدرجة حاجتها للإعداد الخططي :

- أ- رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي : وهي تلك الرياضات التي تتميز إما بأكبر عدد المتنافسين فيها أو بالمواجهة الفردية ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي والكرة الطائرة واللعاب المضرب الزوجية.
- ب- رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي : هي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأدوة ومن أمثلة هذه الرياضات الجري والسباحة والجمباز والغطس .

3-أهداف الإعداد الخططي : يهدف الإعداد الخططي إلى ما يلي :

- تحقيق اعلي درجات الانتباه إلى مجريات التنافس .
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس .
- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس-.
- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.
- تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة
- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس .
- الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب
- العمل على تخزين اكبركم ممكن من الحلول المهارية الحركي للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.
- الاستخدام الإيجابي للسلمات الإرادية- مثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة- خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة
- التفاعل الإيجابي والتعايش مع مجريات التنافس.

4- فعاليات تحقيق الإعداد الخططي : لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق الفعاليات التالية :

- إكساب اللاعبين او اللاعبات المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططي في المواقف المختلفة والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين
- إكساب اللاعبين او اللاعبات أنماط الخطط المعينة في ظل الظروف الثابتة والمتغيرة



- تطوير قدرات اللاعبين او اللاعبين في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب تحفيزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية اعدادهم والنفسية
- الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططي.

5- مفهوم وانواع الخطط :

- أ- مفهوم الخطط: خطط جمع خطة والخطة بشكل عام تعني " الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج ايجابية."
- الخطط تعتمد في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة..
- في منافسات المستويات العليا حيث يجيد الفريقان المهارات الحركية للرياضة التخصصية تكون الغلبة للفريق الأفضل في تنفيذ خطط اللعب
- ب- أنواع الخطط : تقسم خطط اللعب طبقا لطبيعة الرياضة التخصصية كما سبق تقسيمها إلى نوعين رئيسيين هما :
- خطط اللعب
- خطط تحقيق أرقام .

1- خطط اللعب: وتنقسم بدورها إلى نوعين رئيسيين هما:-

- خطط دفاعية - خطط إحباط هجوم المنافسين :وتهدف في مجملها إلى إحباط محاولة الفريق أو اللاعب في تسجيل هدف أو إحراز نقاط
- خطط هجومية - خطط المبادرة بالهجوم :وتهدف في مجملها إلى تسجيل هدف أو إحراز نقاط .

2- خطط تحقيق أرقام :

- تهدف إلى تحقيق رقم من خلال مسافة كما هو في رمي ارمح أو دفع الجلة أو إطاحة المطرقة.



- تهدف إلى تحقيق زمن معين كما هو الحال في السباحة والعدو أو الجري أو الدراجات.
- تهدف إلى تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز والغطس والتمارين الفنية.

7- أقسام الإعداد الخططي:

كأي نوع من أنواع الإعداد ينقسم الإعداد الخططي إلى نوعين رئيسيين كما يلي:

-الإعداد الخططي العام.

-الإعداد الخططي الخاص.

1-7- الإعداد الخططي العام:

الإعداد الخططي العام يعني " تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين القدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة في الرياضة بشكل عام."

2-7- الإعداد الخططي الخاص:

الإعداد الخططي الخاص يعني "تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية."

8- مراحل الإعداد الخططي :

اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد الخططي كما يلي:

1-8- مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي: يقصد بالمعارف والمعلومات

كل من الهدف من الخطة وكيفية أدائها والتحرك فيها والظروف المحيطة بها وتوقيت أدائها والأماكن المفضل تنفيذه فيها وفي أي مرحلة من مراحل الهجوم أو الدفاع تنفذ وقواعد التنافس القانونية.

-المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التصورات لتنفيذه وما يجب فعله في كل جزء من أجزائه وتسهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف.

-استخدام وسائل الإيضاح من نماذج مصغرة للملاعب وأجهزة العرض مثل الفيديو والشرائح والرسومات واللوحات كلها عوامل تساعد في ترسيخ المعلومات في الذاكرة طويلة المدى للاعبين.

-من الأهمية أن تتاح فرصة للمناقشة وتبادل وجهات النظر بين المدرب واللاعبين حتى يكتسبوا المعارف والمعلومات عن اقتناع ودون لبس فيها.

-على المدرب في هذه المرحلة أن يستخدم المرونة في إعطاء المعلومات لتسهيل فهم الهدف من الخطة.



- على المدرب أن يمهد لمرحلة تنفيذ واتقان الأداء الخططي خلال المرحلة الحالية.

2-8- مرحلة تنفيذ واتقان الأداء الخططي:

- على المدرب بان يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة ، إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب والخطبة الجديدة ويمكن تحقيق ذلك بمجموعة من الطرق ومنها:
- أداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة.
- ربط النموذج بالشرح الوافي والتحليل المنطقي للخطبة.
- تكرار أداء النموذج في ظروف وأماكن مختلفة من المساحة التدريبية.
- لإنجاح هذه المرحلة نتبع مجموعة من الخطوات لتحقيق أهدافها:
- تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة حتى يتمكن اللاعب من تنفيذها دون صعوبة.
- تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدث خلال المنافسة.

3-8- مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية:

ليس من المطلوب تعلم اللاعب الاستجابة فقط للمواقف بتنفيذ خطط بعينها بل المطلوب هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع في استخدام الخطط وهذا احد ادوار المدرب في هذه المرحلة.

على المدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالنمطية في الأداء على المدرب تطوير مقدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير الخططي.

استخدام الموارد العلمية والتعليمية وعرض الشفافيات والملاعب الممغنطة والتي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة تسهم بشكل كبير فقي تفاعل اللاعبين مع المواقف الخططية.

9- الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية :

1-9- الإعداد الخططي في وحدة (جرعة) التدريب:

-في بعض الأحيان يتطلب الأمر تأجيل الإعداد الخططي حتى يصل اللاعبون إلى مرحلة آلية الأداء كي يمكن البدء في الإعداد الخططي.



- يفضل دائما الربط بين الإعداد المهاري والإعداد الخططي في جرة التدريب.
- يجب أن يتم الإعداد الخططي في بداية جرة التدريب أي بعد الإحماء مباشرة.
- يجب مراعاة تجربة الأداء الخططي في نهاية وحدة (جرة) التدريب للتأكد من مقدرة اللاعبين على الأداء والتنفيذ في ظل ظروف التعب.

9-2- الإعداد الخططي في فترة الحمل الأسبوعية(دورة الحمل الصغرى) :

يفضل أن يتم الإعداد الخططي في بداية دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى).

9-3- الإعداد الخططي في دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى) :

التخطيط للإعداد الخططي يخطط له في دورة يتراوح زمنها ما بين 3 إلى 11 أشهر حيث يبدأ الإعداد بالإعداد الفردي إكساب اللاعب وسائل تنفيذ الخطط، ثم العمل على ربطها جميعا معا.

في دورة الحمل الفترية خلال مرحلة الإعداد العام يتم الإعداد الخططي من خلال إعداد خططي عام، وعند الدخول إلى مرحلة الإعداد الخاص والمنافسات يتم استخدام الإعداد الخططي المباشر والخاص والذي سوف يرتبط بالخطط التنافسية والصفات البدنية والإعداد النفسي.

9-4- الإعداد الخططي في دورة الحمل الانتقالية :

-يتضمن الإعداد الخططي في هذه الدورة التحليل النظري للخطط ومدى كفايته وكفاءته خلال الموسم المنصرف.

-شرح وتحليل أسباب النجاح والفشل الخططي خلال الموسم المنصرف.

-الخبرات الخططية العامة المستفادة من الموسم المنصرف.

-دراسة وبحث الخطط التي يمكن أن تستخدم في الموسم المقبل.

10- أنواع خطط اللعب في كرة اليد:

الهجوم : هناك عدة أنواع من الهجوم

أ-الهجوم السريع الفردي : تعد هذه الطريقة أكثر الطرق الهجومية مفاجئة للفريق المنافس وذلك لأنها تعطي فرصة للفريق المدافع من تنظيم صفوفه الدفاعية.

ب- الهجوم السريع الجماعي : وهذا النوع من الهجوم هو استمرارية للهجوم السريع الفردي ففي حالة تمكن احد المدافعين من اللحاق بالمهاجم او حدث أي طارئ يتم اشراك مجموعة اخري من اللاعبين لغرض التغلب علي الدفاع غير المنضم.

ج - الهجوم من المراكز : وهذا الهجوم هو استمرار للهجوم السريع الجماعي وعندما يعتقد المهاجمين ان فرصة نجاح هجومهم ضعيفة فيتراجعون الي الخلف للالتحاق بزملائهم و القيام بالهجوم الاعتيادي من المراكز و علي اللاعبين احتلال مراكزهم حسب خطة الهجوم الموضوعة مسبقا.

10-1- تشكيلات الهجوم : و يقصد بها اتخاذ الفريق مراكز و اماكن محددة للاعبيه مع تحديد واجبات كلاعب في مركزه الهجومي ، و قبل اتخاذ أي تشكيل هجومي يجب علي المدرب معرفة نقطتين أساسيتين و هما الإمكانات البدنية و الفنية للاعبيه و التكتيك الدفاعي للفريق المنافس و بعدها يمكن اختيار التشكيل المناسب و منها: 1-5 / 2-4 / 3-3 / 1-6

11- الدفاع خططيا:

للتغلب علي الطرق الهجومية المنظمة للفريق المنافس يتطلب من الفريق المدافع ان ينظم نفسه و صفوفه كوحدة واحدة و لهذا فهناك طرق دفاعية هي:

11-1- طريقة الدفاع عن المنطقة : تعتبر هذه الطريقة من افضل الطرق و اكثر استخداما في لعبة كرة اليد و تتلخص هذه الطريقة بان يعمل جميع افراد الفريق المدافع كوحدة للدفاع ضمن المنطقة القريبة لخط ستة امتار بحيث يكون كل لعب مدافع مسؤول عن مراقبة اللعب مهاجم ضمن حدود منطقته وان حركة أي اللعب مدافع ضمن حدود المنطقة الدفاعية يجب ان تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بحدود الكرة و حركة اللاعب الخصم و حركة اللاعبين المدافعين بحيث تكون هذه الحركة منسقة ومتناسكة بدرجة لا تسمح للأعضاء الفريق المهاجم من فتح ثغرة و اختراق الخط الدفاعي ، وهناك خمس تشكيلات دفاعية اساسية في دفاع المنطقة وهي التشكيل الدفاعي : 1-6 / 1-5 / 2-4 / 3-3 / 3-2-1

11-2- طريقة الدفاع رجل لرجل : الطريقة الدفاعية رجل لرجل من الطرق الشائعة في القارة الإفريقية و هي تستند علي ان لكل مدافع مهاجم مختص به ويكون ما لزم له في جميع تحركاته و لا يغفل عنه في أي مكان من الملعب سواء كان حائزا علي الكرة ام لا و يعيق عملية استلام الكرة و تمريرها.

11-3- طريقة الدفاع المختلط او المركب : وهي عبارة عن خليط من دفاع المنطقة و دفاع رجل لرجل حيث يقوم اللعب واحد او اكثر باللعب بطريقة رجل لرجل و اللاعبين الآخرين يقومون باللعب بطريقة دفاع المنطقة حيث يراقب المدافعون الذين يلعبون بطريقة رجل لرجل اخطر المهاجمين اللذين يجيدون التصويب البعيد و بقية اللاعبين ينتشرون حول خط الستة امتار لتطبيق دفاع المنطقة.

و قبل ان يختار المدرب أي طريقة من الطرق يجب عليه اولا معرفة قدرات لاعبيه البدنية والفنية و أي من الطرق تتناسب مع هذه الإمكانيات و عليه ايضا معرفة الخطط الهجومية للفريق المنافس و أي من الخطط الدفاعية تستطيع تقليل تأثيرها.

12- الخطط الدفاعية بكرة اليد:

ان مفهوم مصطلح الخطط بصورة عامة يعني اصل تسيير المنافسة الرياضية وقدرة كل لاعب ضمن الفريق ككل في العمل كوحدة واحدة خلال المباراة وذلك باستخدام المهارات الأساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل اكبر عدد من الأهداف، وفي نفس الوقت منع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف في مرماهم.

ويذكر محمد حسن علاوي بان الخطط "تهدف الى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططية واتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة اثناء المنافسات الرياضية.

ويمكننا القول بان اسلوب وسائل اللعب الدفاعية والهجومية تنظيما تشكل مضمون الخطط بلعبة كرة اليد، وكلما كانت طريقة تنفيذ المبادئ الخططية مألوفة للوسائل الخططية كانت تلك الوسائل ناجحة في تحقيق الهدف منها.

بالإضافة الى ذلك فان خطط اللعب بكرة اليد دفاعية كانت ام هجومية تتطلب العديد من الأساليب والوسائل التي تلزم اللاعب ان يستخدم ذكاؤه وتفكيره في كل تصرفاته داخل الملعب، والآخذ بنظر الاعتبار مكا من القوة والضعف للفريق المنافس.

يجب عند وضع مثل هذه الخطط مراعاة نواحي القوة والضعف في المنافس وخصائصه النفسية وامكانياته، من كل ذلك يظهر لنا جليا بان لخطط اللعب اهمية مميزة، اذ يلعب دورا حاسما في تطور اللاعب ذهنياً وفي سرعة اتخاذه القرار واستخدام كل ما لديه من قدرات وامكانيات وخبرات خلال مواقف اللعب واحتمالاته بتصرفات خططية هادفة قد تدرب عليها وعرفها ضمن الخطة العامة لفريق والتي تكون وثيقة الصلة بالمهارات والصفات الحركية والنفسية.

والخطط بالدفاع تعني جملة الإجراءات الدفاعية التي ينفذها الفريق الذي فقد الكرة في محاولة للتصدي من خلال تنفيذ هذه الإجراءات محاولة منه منع الفريق المنافس من احراز الأهداف.



ويوضح لنا محمد حسن علاوي "بان الهدف الأساسي من الخطة الدفاعية هو عرقلة لاعبي الفريق المهاجم وقطع هجماتهم وذلك عن طريق تغطية الفراغات الموجودة بين المدافعين وامام المرمى ومراقبة مهاجمي الخصم بشدة وتركيز وعليه فان الدفاع الممين المنظم ال يبعث الثقة فقط في هجوم الفريق بل انه كلما كانت وسائل الدفاع الخططية تؤدي بطريقة سليمة كلما استطاع الدفاع بمجرد الاستحواذ على الكرة ان يبدأ في بناء الخطط الهجوميّة المضادة للفريق بطريقة سليمة منظمة، ومن هذا الجانب الدفاعي يقوم اللاعبون المدافعون بالتحرك وفق الوسائل الخططية الدفاعية الفردية والجماعية وبما تتطلبه مواقف اللعب المتغيرة. والدفاع خططياً ينقسم الى:

أ- خطط الدفاع الفردي.

ب- خطط الدفاع الجماعي.

ج- خطط الدفاع الفرقي.

خلاصة :

من خلال دراستنا لهذا الموضوع تبين ان التفكير الخططي هو تعلم اتقان المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة ويوجد نوعان من الخطط هي خطط اللعب وخطط تحقيق ارقام كما يتقسم الى اعداد خططي عام واعداد خططي خاص يمر عبر مراحل نذكر منها مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية.

قائمة المراجع:

• المراجع العربية:

- 1- أحمد عربي عودة، التحليل والاختبار في كرة اليد، مكتب سناريا، العراق، بغداد 2004.
- 2- أحمد عربي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، ط 4، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الأردن، عمان 2013
- 3- كمال درويش، عماد الدين عباس وسامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998
- 4- كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة . الجزء الثاني ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002



5- وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، 2002