

## الفصل الثانى

### الإطار النظرى والدراسات المرتبطة

أولاً : الإطار النظرى :

- تقديم .
- التدريب فى كرة اليد .
- مراحل التدريب فى كرة اليد .
- حمل التدريب وتشكيلة فى فترة الإعداد .
- أنواع حمل التدريب .
- مكونات التدريب فى كرة اليد .
  - الإعداد البدنى
  - الإعداد المهارى
  - الإعداد الخططى
- الأداء الخططى الهجومى فى كرة اليد .
- خطط الهجوم .
  - الهجوم الخاطف .
- خطط الدفاع .
  - الدفاع المرتد السريع .
- خصائص المرحلة السنية من ( ١٤ : ١٦ ) سنة

ثانياً : الدراسات المرتبطة :

- التعقيب على الدراسات المرتبطة
- مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة

## الفصل الثانى

### الإطار النظرى والدراسات المرتبطة

#### أولاً: الإطار النظرى :

##### - تقديم :

تعتبر لعبة كرة اليد أحد أنواع الأنشطة الرياضية الهامة لما لها من أهمية كبرى فى تنمية الجسم وترقية وظائفه الحيوية ، وهى من أحدث الألعاب الكبيرة التى استخدمت فيها كرة ، وقد ساعد على انتشار لعبة كرة اليد أنها تتميز بنواحى متعددة منها سهولة تعليمها والتدريب عليها ، كما أنها تعتبر من الألعاب الرياضية المشوقة لكل من اللاعب والمتفرج ، بالإضافة إلى فائدتها فى رفع اللياقة البدنية والصحية لمن يمارسها . ( ٥٣ : ٣ )

ويسعى العلم الحديث إلى تحقيق إنجاز جيد فى المستويات الرياضية العالية فى مختلف الأنشطة الرياضية بشكل عام ، وفى رياضة كرة اليد بشكل خاص ، حيث يدفع بها إلى المستويات العالية التى لا يمكن أن تتم إلا من خلال الإعداد الشامل المقنن علمياً .

ويذكر " صبحى حسانين و كمال عبد الحميد " ( ١٩٨٠ ) إلى أن دخول رياضة كرة اليد ضمن الاولمبياد لها أثر كبير على زيادة انتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين ، فكان ذلك نشأة مراكز التدريب فى الأندية والساحات الشعبية والمدارس والجامعات لإتاحة فرصة الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين . ( ٤٨ : ٢٠ )

##### - التدريب فى كرة اليد :

تعتبر رياضة كرة اليد من الأنشطة التى تأثرت إيجابياً بتطور علم التدريب وتحديث طرقه ونظرياته وأساليبه الخاصة لإعداد اللاعبين فى النواحى المهارية والبدنية وال نفسية ولذلك فان عملية التدريب فى حقيقتها هى عبارة عن استخدام حمل التدريب تبعاً لأشكاله المختلفة بهدف التأثير على أجهزة الفرد لإحداث تغيرات وظيفية وكيميائية بها من أجل رفع مستوى هذه الأجهزة للأداء بأعلى كفاءة فسيولوجية لها . وقد تميز التدريب الحديث فى كرة اليد لإعداد لاعب المستويات العليا لفترة قريبة بزيادة حجم التدريب وحمل المنافسة وشدة الحمل ومن أهم وسائل تشكيل الحمل وتوزيعه على مراحل التدريب استخدام وسائل الأعداد البدنى العام والخاص والأعداد المهارى والخططى .

ويذكر " محمد علاوى " ( ١٩٩٤ ) أن التدريب الرياضى عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية . ( ٤٤ : ٣٦ )

ويضيف " هارا Harra" (١٩٧٨) بأنه عملية خاصة منظمة للتدريبات البدنية الشاملة المتزنة ، تهدف بالوصول للفرد إلى أعلى مستوى ممكن فى نوع النشاط الرياضى المختار ، كما يسهم بنصيب وافر فى إعداد الفرد للعمل والإنتاج. (٦٠ : ١٤)

و يتضح مما سبق أن التدريب الرياضى عملية تربية تؤدى بغرض الارتفاع بمقدرة الفرد الفسيولوجية ، والنفسية ، والخططية ، والمهارية ، والفنية بغرض الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فى نوع النشاط المختار أو الممارس ، لذا يجب أن يكون الهدف الاساسى للتخطيط للعملية التدريبية هو تنمية الحالة التدريبية للفرد الرياضى بصورة شاملة ومتزنة لهذه الجوانب .

ويشير " محمد علاوى " (١٩٩٤) "ودينتمان Dintiman" (١٩٧٤) إلى أن التخطيط لعمليات التدريب الرياضى من الأسس الهامة لضمان سير العمل على رفع المستوى الرياضى ، فالوصول إلى المستويات العالية لا يأتى جزافاً بل من خلال التدريب المنظم واستخدام أحدث الطرق العلمية .

(٢٧٨ : ٥٨) ، (٢٨٥ : ٤٤)

وترى الباحثة أنه بدون التخطيط لعملية التدريب لا يمكن للاعب أن يصل إلى الأداء الأمثل عند التنافس .

## - مراحل التدريب فى كرة اليد :

### أولاً : المرحلة الإعدادية :

يذكر " حنفى مختار " (١٩٨٨) أنها المرحلة التى يجب أن يصل اللاعب فى نهايتها إلى أعلى مستوى بدنى و مهارى وفيها يحاول المدرب تثبيت تشكيل الفريق و إعدادة خططيا والاحتمالات التى يمكن استخدامها فى غضون فترة المنافسات . ( ٢٢ : ١٦ )

ويذكر " محمد الوليلى (١٩٨٩) " أن لهذه المرحلة أهميتها الخاصة فى الموسم التدريبى ككل حيث أنها تعتبر المرحلة الأساسية التى تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات إذ يتوقف عليها نجاح الفريق واستمراره فى المباريات بمظهره اللائق بدنياً وفنياً " .

وتستغرق هذه المرحلة حوالى (١٢) أسبوع تقريباً ، كما أنها تهدف إلى :

أ- تطوير الحالة البدنية العامة للاعبين عن طريق تنمية وتحسين جميع الصفات

البدنية بصورة شاملة ومتوازنة .

ب- الإعداد البدنى الخاص بتنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة .

ج - الإعداد المهارى الذى يضمن وصول اللاعبين إلى الأداء المهارى العالى آلياً تحت أى ظرف من ظروف المباراة .

د- الإعداد الخططى واكتساب الكفاءة الخططية للاعبين وتثبيت فهمهم لواجبات مراكزهم .

هـ - تنمية القدرات العضلية والذهنية وتثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعبين بصفة عامة.(٣٩ : ٤٦)

تنقسم هذه المرحلة إلى :-

- الإعداد البدنى العام .
- الإعداد البدنى الخاص .
- والبعض الآخر يقسمها إلى ثلاث أقسام :
- مرحلة الإعداد البدنى .
- مرحلة الإعداد الخاص .
- مرحلة الإعداد للمباريات .

وتفضل الباحثة التقسيم الثانى حيث أنه يشمل الإعداد العام (٣ أسابيع) والإعداد الخاص (٥ أسابيع) والإعداد للمباريات (٤ أسابيع) بحيث تستطيع اللاعبات أداء المهارات الحركية بنفس المستوى الذى ستؤدى بها المباريات .

#### **ثانيا :مرحلة المنافسات :**

ويذكر " محمد علاوى " (١٩٩٤) أن هذه الفترة تهدف إلى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذى وصل إليه الفرد ، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التى تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن . ( ٤٤ : ٣٠٧ )

#### **ثالثاً : المرحلة الانتقالية :**

وهى فترة الراحة الإيجابية بالنسبة للاعب ويتميز طابعها بالراحة النشطة بما يضمن شفاء اللاعب من المجهود البدنى و العصبى الذى أداه طوال الدورة السنوية . ويراعى فى تلك الفترة الانخفاض التدريجى بحمل التدريب وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول فى غضون المرحلتين السابقتين فترة الإعداد وفترة المنافسات ويحسن ألا تزيد هذه الفترة عن ٤ - ٦ أسابيع .

#### **- حمل التدريب فى فترة الإعداد :**

يذكر " محمد علاوى " (١٩٩٤) "بأن حمل التدريب بأنه الوسيلة الرئيسية للتأثير على الفرد (اللاعب) إذ يعمل على الارتقاء بالمستوى الوظيفى و العضوى لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية " . ( ٤٤ : ٥١ )  
ويضيف " عصام عبد الخالق " ( ١٩٩٩ ) " بأنه المجهود البدنى و العصبى الواقع على جسم اللاعب نتيجة المثير الحركى الهادف للنشاط الرياضى " . ( ٢٣ : ٤٩ )

## أنواع حمل التدريب :

### ١ - الحمل الخارجى :

ويعرفه " محمد علاوى " (١٩٩٤) بأنه كل أنواع الحركات أو التمرينات التى يقوم بها اللاعب بهدف تطوير حالته البدنية أو لتحسين دقة الأداء المهارى له أو زيادة خبراته الخططية ويشمل المكونات الأساسية للحمل . \* شدة الحمل . \* حجم الحمل .

### ٢ - الحمل الداخلى :

وهو درجة الاستجابات والتغيرات الوظيفية والعضوية لأجهزة الجسم التى تنشأ بسبب الحمل الخارجى .

وهناك صلة وثيقة بين الحمل الخارجى والحمل الداخلى إذ يتناسب استجابة أعضاء وأجهزة جسم الفرد طبقاً للحمل الخارجى فكلما زاد الحمل الخارجى كلما زادت درجة تغيرات أو استجابات أعضاء وأجهزة الفرد المختلفة والعكس صحيح . ( ٥٤ : ٤٤ )

يذكر " حنفى مختار " (١٩٨٨) وعند تنظيم عملية الحمل فى المرحلة الإعدادية وخاصة للناشئين فهناك مبادئ وأسس عامة يجب مراعاتها من جانب المدرب فى تقنية الحمل فغالباً ما يكون حجم الحمل هو الجانب الأساسى فى التدريب وخاصة فى المراحل الأولى من المرحلة الإعدادية ثم يعقب ذلك الزيادة فى شدة الحمل حتى تصل إلى أقصاها فى فترات المنافسات مع مراعاة العلاقة العكسية بين الحجم والشدة ( ٢٠ : ١٦ )

## مكونات التدريب فى كرة اليد تشتمل على :

### الإعداد البدنى :

يذكر " كمال درويش وصبحى حسانين " (١٩٨٠) الإعداد البدنى فى كرة اليد يعنى كل الإجراءات التى يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التى تعمل على تنمية وتحسين الصفات البدنية لكل لاعب ، بحيث يصل مع نهاية فترة الإعداد إلى الحالة البدنية العالية ، ثم المحافظة على هذا المستوى البدنى العالى خلال فترة المباريات . ( ١٣ : ٣٢ )

ويذكر " كمال درويش وآخرون " (٢٠٠٢) لما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة فى خطة التدريب اليومية ، الأسبوعية ، الفترية ، السنوية . فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة فى الملعب و المهارة فى الأداء الفنى والخطى والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للميزات التى تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية ، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهارى والخطى للاعب ، خاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية ، وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهارى

المهارى والخططى للعبة ، والتمرينات التى تنمى الصفات البدنية تعتبر جزء ثابتاً فى برنامج التدريب طوال العام. (٣٥ : ٧٤)

ويذكر "محمد الوليلى ( ١٩٨٩ )" أن الإعداد البدنى فى كرة اليد يتطلب جوانب عديدة منها :

- سرعة الأداء حيث إن طابع اللعب السريع والتغيير المتعدد من دفاع إلى هجوم يتطلب قوة على درجة عالية وسرعة فى التحرك .

- يتخلل اللعب كثير من المفاجآت مما يستلزم سرعة الاستجابة ( رد الفعل ) .

- يحتاج التصويب بالوثب أثناء الهجوم وعملية حائط الصد أثناء الدفاع إلى قوة كبيرة فى عضلات الرجلين للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .

- يحتاج أداء المهارات إلى مرونة كبيرة فى مفاصل الكتفين والرسغين .

- حركات الدفاع والهجوم العديدة والمتغيرة طوال شوطى المباراة يحتاج إلى قوة كبيرة فى عضلات الذراعين والرجلين وقوة التحمل " . ( ٤٤٧ - ٤٤٨ )

ويذكر "منير جرجس" ( ١٩٩٤ ) أن اللاعب غير المعد بدنياً على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططى أو انعدامه وعلى العكس اللاعب المعد بدنياً فإنه ينهى المباراة كما بدأها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهارى والخططى . ( ٥٣ : ٥٥ )

ويضيف "عصام عبد الخالق" ( ١٩٩٩ ) " أن الإعداد البدنى هو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية بإعداده بدنياً وحركياً لإنجاز متطلبات النشاط الرياضى فى عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود جسمانى مع القدرة على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية للفرد . ( ٢٣ : ١٠ )

ويؤكد "كمال درويش وآخرون" ( ٢٠٠٢ ) أن الإعداد البدنى هو كل الإجراءات والتمرينات المخططة التى يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ، لينمى ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهارى والخططى وبدونها لا يستطيع لاعب كرة اليد أن يقوم بالأداء المهارى والخططى - بالكرة أو بدونها - المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة . ( ٣٥ : ٧٤ )

وينقسم الإعداد البدنى بصفة عامة إلى :

- إعداد بدنى عام .  
- إعداد بدنى خاص .

**الإعداد البدنى العام :**

ويذكر "محمد علاوى" ( ١٩٩٤ ) أن الإعداد البدنى العام يهدف إلى إكساب الفرد الرياضى

الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة مترنة ومن أهم هذه الصفات القوة العضلية - السرعة - التحمل - الرشاقة - المرونة . ( ٤٤ : ٨٠ )

ويرى "أبو العلا عبد الفتاح" ( ١٩٨٤ ) أن الإعداد البدنى العام يتأسس عليه الإعداد البدنى الخاص

لكل نشاط من الأنشطة الرياضية . ( ٤ : ١٤٥ )

ويضيف "محمد جمال الدين حمادة ، نادية حسن" ( ١٩٩٠ ) أن الإعداد البدنى العام يعتبر أساساً قويا للصفات البدنية ويحسن العمل الخاص بالقلب والدورة الدموية وكل الأجهزة الداخلية للجسم ، كما أنه ينمى العضلات بصورة متناسقة ، وفى نفس الوقت يمهد هذا الإعداد إلى اكتساب المهارات والحركات والقدرة على الاقتصاد فى الجهد ولا يمكن الوصول إلى التخصص اللازم إلا عن هذا الطريق . وينطبق ذلك إلى حد كبير على رياضة الأطفال والشباب . ( ٤٢ : ١٧٦ ، ١٧٥ )

ويذكر " كمال الدين درويش وآخرون" ( ٢٠٠٢ ) أن الصفات البدنية العامة للإعداد البدنى العام تتضمن ( التحمل - السرعة - القوة - الرشاقة - المرونة ) . حيث يهدف الإعداد العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التى يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدون أدوات أو باستخدام أجهزة . ( ٣٥ : ٧٤ )

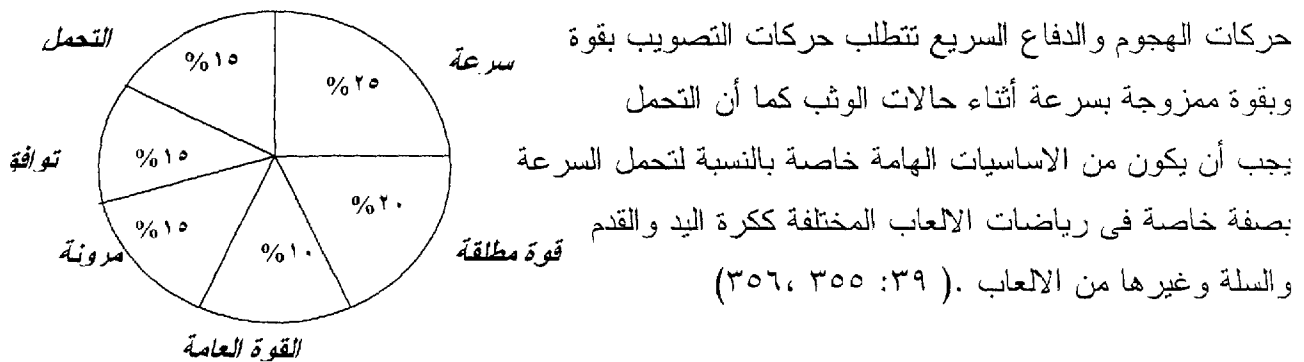
### الإعداد البدنى الخاص :

ويذكر "منير جرجس" ( ١٩٩٤ ) أن الغرض منه إعداد اللاعب بدنياً لإتقان ممارسة اللعبة وذلك بالتركيز على مرونة وتقوية المجموعات العضلية التى يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على التحمل . ( ٥٣ : ٥٥ )

ويضيف " صبحى حساتين و كمال عبد الحميد " ( ١٩٨٠ ) ويهدف الإعداد البدنى الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية وفى غضون فترة الإعداد البدنى الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية . ( ٤٨ : ٨١ )

ويشير " محمد علاوى " ( ١٩٩٤ ) أن الفرد الرياضى لن يستطيع إتقان المهارات الحركية والأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة إقتصارها للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع من النشاط الرياضى . ( ٤٤ : ٨٠ )

ويذكر "محمد توفيق الوليلي" ( ١٩٨٩ ) أنه يجب أن يتمتع لاعب كرة اليد بالعناصر التالية خلال حالات اللعب الخاصة بالهجوم والدفاع و لإتمام النجاح السريع لتقدم اللعبة ومن النموذج التالى يتضح أن :



ويذكر كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) أن الصفات البدنية للإعداد البدني الخاص تتضمن القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة. ويضيف أيضاً صفات بدنية أخرى مثل ( تحمل الأداء ، التوافق ، التوازن ، الدقة ) وهي صفات بدنية كلها مرتبطة بالأداء البدني والمهاري والخططي . (٣٥ : ٧٤) ويشير كمال درويش وآخرون (٢٠٠٢) إلى ضرورة أن يتضمن الإعداد الخاص لكرة اليد نفس متطلبات المسارات الحركية الخاصة باللعب كما يشيرون إلى ضرورة أن يكون الإعداد باستخدام أداة اللعب وفي جو المنافسة المشابهة لجو المباريات . وبناء على ذلك اتضحت الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بناء على آراء خبراء كرة اليد كما في الجدول التالي :

جدول ( ١ )

ترتيب عناصر اللياقة البدنية طبقاً لأهميتها بالنسبة للاعب كرة اليد

| البيان | العناصر البدنية       | الدرجة من ١٠ (درجة الأهمية) |
|--------|-----------------------|-----------------------------|
| ١      | القوة المميزة بالسرعة | ٩,٥                         |
| ٢      | تحمل الأداء           | ٨,٦                         |
| ٣      | تحمل السرعة           | ٨,٥                         |
| ٤      | سرعة الأداء           | ٨,٥                         |
| ٥      | الرشاقة               | ٨,٣                         |
| ٦      | سرعة العدو            | ٨,١                         |
| ٧      | الدقة                 | ٨,١                         |
| ٨      | سرعة الاستجابة        | ٨,٠                         |
| ٩      | التوافق               | ٧,٧                         |
| ١٠     | القوة                 | ٦,٤                         |
| ١١     | تحمل القوة            | ٦,٣                         |
| ١٢     | المرونة               | ٦,٠                         |
| ١٣     | التوازن               | ٥,٧                         |
| ١٤     | التحمل العام          | ٥,٠                         |

يوضح جدول ( ١ ) أن العناصر البدنية التي نالت أكثر من سبع درجات في رأي الخبراء وهي الدرجة التي حددت لقبول العنصر هي كما يلي :

( القوة المميزة بالسرعة ، تحمل الأداء ، تحمل السرعة ، سرعة الأداء ، الرشاقة ، سرعة العدو والانتقال ، الدقة ، سرعة الاستجابة ، التوافق ) . (٣٥ : ٧٩)

### الإعداد المهاري :

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية .



ويذكر "كمال درويش و آخرون" (٢٠٠٢) أن المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني جميع التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب ، ويؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهارى الذى يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل فى أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أى ظرف من ظروف المباراة .  
(٣٥ : ٤٧)

وتتفق الباحثة مع " عزة الشيمى" (١٩٨٤) على أ، المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري للعملية التدريبية فى الوقت الراهن وخاصة مرحلة إعداد المبتدئين حيث يتلقى اللاعب الخطوط العريضة لأبسط عمليات التعلم لأداء المهارات الصحيح . وفى مساره العصبى الصحيح الذى يستمر معه طوال فترة حياة فى الملاعب، وإن تكونت بصورة خاطئة يصعب أو يستحيل إصلاحها . (٢٢ : ٣ ، ٣٢) ويرى "محمد علاوى" (١٩٩٤) أن الإعداد المهارى يهدف إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التى يستخدمها الفرد فى المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها. (٤٤ : ٢٥٧)

ويذكر "حنفى مختار" (١٩٧٨) أن الإعداد المهارى هو القاعدة الأساسية لآى لعبة وبدون إجادة اللاعب لها لا يستطيع تنفيذ الخطط أو القيام بواجبات مركزة على الوجه الأكمل. (١٥ : ٣٧)

ويؤكد كل من "وبالستيروس والفاريز" (١٩٩١) إلى أهمية التكامل بين تنمية المهارات الحركية وتطوير المتغيرات البدنية فالأداء الصحيح للمهارات يتطلب قدرات حركية خاصة تتعلق باستعدادات الفرد الكاملة حيث أن تنمية هذه القدرات تعتبر من العوامل الهامة للوصول لأعلى المستويات الرياضية . وبصفة أساسية قدرات القوة و السرعة والقوة المميزة بالسرعة والتحمل ويتم تطوير هذه القدرات لدى اللاعبين فى مرحلة تدريب الناشئين باستخدام أساليب مختلفة ولفترة من الأعداد المتصل . (٧ : ٣٧)

ويذكر " كمال درويش (١٩٧٧)" أن الإعداد المهارى فى كرة اليد هو تكيف اللاعب مع ظروف ومواقف اللعب المختلفة وأداء الحركات الهادفة والاقتصادية بشكل أوتوماتيكي تحت المعنى الخططى .  
(٣١ : ٥٦ ، ٥٧)

ويستفق كلا منير جرجس(١٩٩٤) ومحمد الوليلي (١٩٨٢) بأن اللاعب غير المعد مهارياً يفقد السيطرة على الكرة وعلى حركاته وتصبح خطط اللعب بالنسبة له بمثابة حلم وخيال لا يمكن تحقيقه .  
(٥٣ : ٨٥) ، (٣٧ : ٢٨)

وترى الباحثة أن الإعداد المهارى الجيد للاعبات كرة اليد تجعلها تؤدي المهارة بآلية وتجعلها أكثر قدرة على التصرف فى المواقف المتغيرة التى تتعرض لها أثناء المباريات وخاصة عند القيام بتنفيذ الهجوم الخاطف أو الدفاع المرتد السريع .

## الإعداد الخططى :

يذكر "محمد علاوى" (١٩٩٤) الإعداد الخططى يهدف إلى إكساب الفرد الرياضى المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافى الذى يمكنه من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المباريات وعلى ذلك نجد أنه كلما زادت درجة إتقان الفرد للمهارات الحركية التى يمكن استخدامها فى خطط اللعب المختلفة كلما استطاع الفرد تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية فى خطط اللعب المختلفة وتختلف طبيعة الإعداد الخططى بالنسبة للفرد الرياضى طبقاً للخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه إذا يحتل الإعداد الخططى أهمية بالغة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التى تتميز بالكفاح والتنافس . ( ٢٧٣، ٢٧٢ : ٤٤ )

ويشير "حنفى مختار" ( ١٩٨٨ ) إلى أن الإعداد المهارى يتأسس عليه الإعداد الخططى حيث أن المهارات الأساسية هى وسيلة تنفيذ الخطط فقد يكون اللاعب قادر على التصرف الخططى المبني على التفكير السليم ولكن تنقصه المهارات الأساسية . ( ١٦ : ١٨١ )

## الأداء الخططى الهجومى فى كرة اليد :

يذكر " كمال درويش وآخرون " (١٩٩٨) إن طبيعة الأداء فى كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية الهجومية بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططى ، وتختلف طبيعة الأداء فى كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجرى والتوقف وترجع عمليات التغير فى الأداء الخططى إلى طبيعة سير المباراة حيث توضح رياضة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء المهارى والأداء الخططى تبعاً لإمكانات الفريق المنافس و قدراته المهارية و البدنية والخططية . ( ٣٣ : ٢٢ )

ويشير سافن Savin وسشكوف Sushkov ( ١٩٨٥ ) بأن الأداء الخططى هو خطط اللعب والطرق التى يستخدم بها الفريق قدراته ومهارات لاعبيه لتحقيق الفوز بالمباراة . ( ٦٨ : ٣٩ )

ويرى "محمد علاوى" (١٩٩٤) بأن الأداء الخططى يتطلب دائماً وفى كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظراً لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسة . ( ٢٧٣ : ٤٤ )

ويذكر " محمد أبو عاصى" (١٩٩٦) أن الأداء الخططى هو عمل الفرد والجماعة والفرق ككل بغرض الفوز على الفريق المنافس . ( ٣٦ : ١٧ )

ويوضح إبراهيم شعلان وعمر أبو المجد (١٩٩٦) إلى أن الأداء الخططى يهدف إلى اكتساب الفرد للمعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافى الذى يمكنهم من حسن التصرف فى مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات . ( ٢٧٩ : ١ )

ويرى "أمر الله البساطى" (١٩٩٨) أن الأداء الخططى يهدف إلى اكتساب اللاعبين كثير من المعلومات والمعارف الخططية المتعلقة بطبيعة النشاط وزيادة القدرة على التفكير واتخاذ القرار المناسب لتنفيذ المهارات المختلفة بما يتناسب مع الموقف سواء كان ذلك فى شكل فردى أو جماعى . (٢٤ : ٥)

ويشير "مفتى إبراهيم" (١٩٩٨) إلى أنه إذا كان الهدف من الأداء الخططى هو الوصول باللاعب لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وإكساب اللاعبين أنماط خططية فى ظل ظروف ثابتة ومتغيرة (٢٢٠ : ٥١)

ويوضح "محمد عبد الدايم و صبحى حسانين" (١٩٩٩) أن الأداء الخططى الهجومى هو الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبالتالي الفوز على الفريق المنافس وعندما يتساوى الفريقان فى الإمكانيات البدنية والفنية المهارية فإن العامل المهم الذى يلعب دوراً كبيراً تحديد النصر هو كيفية اختيار الطريقة المناسبة والتشكيل المناسب للموقف الجديد المتغير دائماً وهو الخطط الهجومية . (١٠٥ : ٤٩)

ويضيف "مرعى حسن" (١٩٩١) أن الأداء الخططى الهجومى هو كل ما يقوم به الفريق من عمل خططى وجمل تكتيكية مناسبة وكذلك استخدام المهارات المختلفة لتتناسب مع التحركات الهجومية للاعبين لاقحام المواقع الدفاعية للفريق المنافس لتسجيل أكبر عدد من الأهداف . (١٦ : ٥٠)

ويشير "جمال مراد" (١٩٨١) إلى أن الأداء الخططى أفضل قاعدة للانطلاق لأداء الخطط بأنواعها لأنها تعتبر ركيزة العمل الهجومى للفريق خلال الهجوم وهى التى تحدد مدى تماسكة وذلك لتحديد هدف كل خطة، والفريق الجيد يجب أن يتميز بقدرته على تنفيذ هجوم قوى . (٤ : ١٠)

وتوضح "نادية الصاوى" (١٩٩٢) أن الأداء الخططى الهجومى فى مرحلة البناء أو الإنهاء عبارة عن جزئيات عمل فردى مختلف باختلاف واجبات مراكز اللعب داخل الملعب حيث تتكامل هذه الواجبات لتحقيق الهدف وهو الوصول إلى المرمى للتصويب بحرية مطلقة . (١٤٠ : ٥٥)

بيما تذكر "جيهان فؤاد" (١٩٩٥) أن الأداء الخططى الهجومى يهدف إلى التغلب على الأداء الخططى الدفاعى الذى يتخذه الفريق المنافس لإحراز هدف فى مرماه من خلال قدرة لاعبى الفريق المهاجم من إجادة طرق الهجوم والتى تبدأ من الهجوم الفردى حتى تصل إلى الهجوم الجماعى . (٢٨ : ١٣)

ويرى "عادل عبد البصير" (١٩٩٢) أن الخطط الهجومية تتميز بعنصر المبادأة والتى تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية . (٢٢٧ : ٢١)

ويضيف "جورج مارك George Mark" (١٩٧٤) أن فرق كرة اليد تستخدم نوعين من الأداء الخططى الهجومى ( التكتيك الهجومى ) أثناء المباريات هى الأداء الخططى الهجومى السريع والأداء الخططى الهجومى البطيء . (٧٣ : ٥٩)

ومن خلال المسح المرجعى التى قامت به الباحثة قد توصلت إلى أن الجانب الخططى فى رياضة كرة اليد ينقسم إلى : - خطط الهجوم . - خطط الدفاع .

### - خطط الهجوم :

إن الهجوم فى رياضة كرة اليد له دور فعال فى إحراز الفوز السريع وتحقيق أفضل النتائج للفريق على الفرق الأخرى المنافسة له بالمقارنة بالجانب الدفاعى حيث يظهر ذلك واضحاً من خلال المنافسات فى هذه الرياضة ، وهذا ما يوضح صعوبة مهمة الدفاع أمام الهجوم ، وفى هذا الصدد يذكر "جمال الدين مراد " نقلاً عن "تيودريسكو" (١٩٨٤) بأن عملية الهجوم هى أحد جانبي التكتيك الذى يشمل أساساً الدفاع والهجوم والتي تبدأ من لحظة استحواذ الفريق على الكرة أثناء المباريات (١١ : ٢٧١)

ويرى جيرد لانجهوف ، تيواندرت (١٩٧٨) أن التكتيك الهجومى يرمى إلى التغلب على التكتيك الدفاعى الذى يتخذه الفريق المنافس لإحراز هدف من خلال إجادة لاعبي الفريق المهاجم لكافة طرق الهجوم والتي تبدأ من الهجوم الفردى حتى تصل إلى الهجوم الفريقى . ( ١٢ : ٢٤٨ )  
ولقد اتفق منير جرجس وآخرون (١٩٧٨) ، جيرد لانجهوف وتيواندرت (١٩٨٢) وجمال الدين مراد (١٩٨٤) ومنير جرجس (١٩٩٤) على تقسيم التكتيك الهجومى إلى :

أ - الهجوم الخاطف ، الهجوم الخاطف الموسع .

ب- الهجوم المنظم ( الهجوم من المراكز ) .

( ٥٤ : ٧٦ ) ، ( ١٢ : ٢٦٣ - ٢٦٦ ) ، ( ١١ : ٢٧١ ) ، ( ٥٣ : ٢٧٠ )

### الهجوم الخاطف

ويذكر "ياسر دبور" (١٩٩٦) أن مرحلة الهجوم الخاطف تبدأ بمجرد انقلاب الفريق المدافع إلى فريق مهاجم وهنا يجب على الفريق الذى استحوذ على الكرة التفكير بأسرع ما يمكن فى الوسيلة التى تمكنه من الوصول إلى مرمى الفريق المنافس فى أسرع وقت وبأقل جهد ممكن ، عن طريق وصول أحد لاعبيه إلى مرمى الفريق المنافس قبل ارتداء المدافعين لاحتلال مراكزهم الدفاعية ، والتمكن من التصويب وإحراز هدف ، ويعتبر الفريق المتميز فى استغلال الهجمات الخاطفة هو الفريق الذى غالباً ما يفوز بالمباراة .

ومن أشكال الهجوم الخاطف ما يلى :

١- هجوم خاطف سريع .  
٢- هجوم خاطف موسع . ( ٥٧ : ١٦٣ )

ويشير "منير جرجس" (١٩٩٤) إلى أن الهجوم الخاطف أو الخاطف الموسع أو مع التفوق العددي للمهاجمين هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم فى اتجاه مرمى الفريق المنافس وذلك فى محاولة لإصابة المرمى قبل الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية

حيث يتضح أن الهجوم الخاطف يشكل من (٦٠-٨٠) هجمة خلال المباراة كما أنه يساعد الفريق المهاجم على محاولة إصابة مرمى المنافس في غضون بضع ثواني تتراوح غالباً من (٣ - ٦) ثوان ، وانه غالباً ما يقوم حارس المرمى بقيادة هذا الهجوم وذلك عن طريق التمرير السريع والطويل للكرة إلى زملائه المهاجمين كما أنه غالباً ما يؤدي هذا الهجوم بواسطة مهاجم فردى أو أكثر من مهاجم (١-٤) مهاجمين .  
(٥٣ : ٢٧٠)

ويذكر ياسر دبور (١٩٩٦) أن الهجوم الخاطف السريع يتم من خلال انطلاق لاعب واحد لاستلام تمريرة طويلة أو بالتخطيط المستمر والسريع للكرة بطول الملعب وعند فشل الهجوم الخاطف السريع بارتداد بعض مدافعى الفريق المنافس للدفاع ، مما يعمل على توسيع نطاق العمليات الهجومية واشتراك أكبر من اللاعبين بنفس الإيقاع فى التمريرات وسرعة التقدم ارتداد جميع اللاعبين المدافعين خلفا ، حتى الوصول إلى المرمى للتصويب بعيداً عن الضغط الدفاعى . (٥٧ : ١٦٣)

ويضيف "منير جرجس" (١٩٩٤) غالباً ما يقوم حارس المرمى بقيادة هذا الهجوم بسرعة التمرير الطويل لزميل قام بسرعة القطع وتخطى للمدافعين واستقبال الكرة للانفراد بحارس المرمى وإحراز هدف بسهولة وهذا ما نطلق عليه الهجوم الخاطف الفردى وقد يتم أيضاً عن طريق نجاح لاعب لقف أو قطع كرة ليقوم بسرعة تنطيطها لينفرد بحارس المرمى ويجب فى الهجوم الخاطف الفردى مساعدة 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 عن الهجوم الخاطف الجماعى وقد نطلق عليه الهجوم الخاطف الموسع ، فإننا نقول انه إذا كانت فرصة الهجوم الخاطف الفردى نادراً ما تسمح فان فرص الهجوم الخاطف الموسع الذى يتم بالجماعة أفضل . ويتم بانطلاق عدد مناسب من اللاعبين الأماميين نحو مرمى المنافس مع بقاء من (٢-٣) لاعبين خلفيين يقومون بمهمة تأمين ظهر المجموعة التى تقود هذا الهجوم الخاطف الموسع . وينطلق اللاعبون الأماميون أرقام (٥ ، ٦ ، ٧) الذين كانوا أصلاً فى الدفاع ويقوم أحد المدافعين الخلفيين سواء رقم (٢ أو ٤) لمعاونة المجموعة الثلاثية تبعاً لموقف اللعب فى حين يقوم الزميلان الآخران غير المشتركين فى الهجوم الخاطف بالتقدم البطيء لمنتصف الملعب أو يقع عليهم عبء الدفاع فى حالة فشل الهجوم الخاطف وعدم قدرة المهاجمين إحراز التفوق العددي على المدافعين ونجاح الفريق المنافس فى حيازة الكرة . ولكن يستطيع أفراد الفريق المهاجم تخطى منافسيهم عند الانطلاق يجب عليهم البدء فى الجرى قبلهم ويسرى ذلك بطبيعة الحال بالنسبة للاعبين الذين يقفون بعيداً عن مكان الكرة ، حيث يفضل البدء فى الجرى بمجرد تأكدهم بقيام أحد المنافسين بحركة حقيقية للتصويب على الهدف ، أى أن القيام بالجرى يتم قبل تمام حيازة فريقهم للكرة . ونطلق على الهجوم بانطلاق لاعبين أو ثلاث الهجوم الخاطف الموسع بموجتين أو ثلاث موجات .

ويشير " خالد عزت " (١٩٩٢) إلى أنه يمكن القيام بهجوم خاطف موسع باشتراك جميع أعضاء الفريق المهاجم بما فيهم حارس المرمى إلا أن هذا النوع يعتبر سلاح ذو حدين ففي حالة فشل الفريق المهاجم في إحراز هدف في مرمى المنافس يصبح مرماه معرضاً لإصابة هدف سهل بسبب خلوة من حارس المرمى المشترك مسبقاً مع فريقه في الهجوم الخاطف . (١٧ : ١٩)

ويضيف "منير جرجس وآخرون " (١٩٧٨) إلى أنه غالباً ما تبدأ مرحلة الهجوم الخاطف أو الخاطف الموسع بعد الحصول على الكرة بإحدى الطرق التالية :

- نتيجة استحواذ حارس المرمى على الكرة بعد صدها .
- نتيجة حصول مدافع على كرة ممررة بطريقة خاطئة من المهاجم .
- نتيجة منازلة فردية بين مدافع ومهاجم على الكرة .
- نتيجة الحصول على الكرة من رمية حرة ناتجة عن ارتكاب الفريق المنافس خطأ قانوني . (٥٤ : ٧٧)

ويضيف " منير جرجس " (١٩٩٤) أنه يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدء الهجوم الخاطف في الناحية العكسية لاتجاه تصويب الكرة عليهم . أما إذا تأخر قيام اللاعبين بالانطلاق انتظار حيازة فريقهم على الكرة فلن يكونوا باستطاعتهم تخطي منافسيهم إلا في حالة قدرتهم على الجرى بسرعة تزيد على سرعة منافسيهم وفي حالة خطأ من المدافعين في التغطية . (٥٣ : ٢٧١ - ٢٧٢)

وتضيف الباحثة لما سبق من حالات الهجوم الخاطف انه طبقاً لتعديل القانون الخاص برمية الإرسال يمكن تنفيذ الهجوم الخاطف من رمية الإرسال ويطلق عليه هجوم خاطف رمية الإرسال (Fast Center) وقد ظهر مؤخراً في البطولات الدولية وساعد الكثير من الفرق تعويض الأهداف والحفاظ على الفارق بين الفريقين وهذا النوع من الهجوم الخاطف يتوقف على سرعة اللاعبين في الجرى وتنفيذ رمية الإرسال .

ويذكر " منير جرجس وآخرون " (١٩٧٨) أن عملية الهجوم الخاطف أو الخاطف الموسع تمر بثلاث مراحل أساسية هي :

- ١- مرحلة التوقع والاختيار .
- ٢- مرحلة التنفيذ .
- ٣- مرحلة الإنهاء .

حيث أنه من الممكن أن يقوم مهاجم واحد بأداء هذه المراحل الثلاث وذلك في حالة إذا ما تمكن هذا المهاجم من الحصول على الكرة والبدء في اختيار طريق الانطلاق ( مرحلة التوقع والاختيار ) ثم انطلاق هذا المهاجم بالكرة متقدماً للإمام وتعتبر أفضل المراكز التي يمكن أن يتوافر فيها هذا الشرط هو مركزي الجناحين ومركز الوسط الامامي ( مرحلة التنفيذ ) إلى أن يقوم هذا المهاجم بالتصويب على مرمى الفريق المنافس ( مرحلة الإنهاء ) إلا أنه غالباً ما يشترك مع هذا المهاجم بعض أو بقية أفراد

الفريق وهو ما نطلق عليه مرحلة الهجوم الخاطف الموسع و الذى يمكن من خلاله تحقيق هدفين فى حالة تعذر القيام بهجوم خاطف فردى وهما :

أ- العمل على تدعيم الزيادة العددية فى هذا الهجوم الخاطف بما يسمح بزيادة فرص نجاح الهجوم الخاطف الفردى وذلك عن طريق تشتيت انتباه المدافعين باشتراك أكثر من لاعب مهاجم فى هذا الهجوم .

ب- محاولة التوصل إلى التزايد العددي فى هذه المرحلة من الهجوم الخاطف وذلك لضمان السيطرة على نجاح الفريق المدافع فى تساوى أو زيادة عدد أفراد الفريق المهاجم وعلى ذلك تكون هذه المرحلة بمثابة فرصة أخرى لمحاولة إنجاح الهجوم الخاطف . ( ٥٤ : ٧٧-٧٨ )

ويشير " ياسر دبور " ( ١٩٩٦ ) إلى أنه عند التدريب على الهجوم الخاطف يجب التركيز على أشكال متعددة من الهجوم الخاطف السريع أو الموسع حتى يتقن اللاعب المتطلبات الأساسية لنجاح الهجوم الخاطف من سرعة فى الانطلاق و قدرة على التمرير والاستلام من خلال الجرى بأقصى سرعة دون أخطاء مهارية أو قانونية ، توافق عالى فى أداء التخطيط بأقصى سرعة ، تنمية القدرة لدى حارس المرمى فى التمرير الطويل بأنواعه بدقة عالية و تأكيد التصويب على المرمى بإحراز هدف . ( ٥٧ : ١٦٣ )

### - خطط الدفاع:

إن الدفاع فى رياضة كرة اليد لا يقل أهمية عن الهجوم فى التكتيك الدفاعى للفرق لابد وأن يؤدى إلى نتائج أفضل من الناحية الدفاعية .

ويذكر " خالد عزت " ( ١٩٩٢ ) أن نوعية المهارات الدفاعية وكذلك طرق الدفاع المختلفة لا تتقدم بنفس المعدل الذى تتقدم به مهارات وطرق الهجوم وذلك قد يرجع إلى الزمن المخصص للتدريب على الناحية الدفاعية بالمقارنة بالزمن المخصص للتدريب على الناحية الهجومية . ( ١٧ : ٢٣ )

ويؤكد ذلك " منير جرجس " ( ١٩٩٤ ) حيث أشار إلى أن تدريبات الهجوم غالبا ما يصاحبها رغبة وشوق من اللاعب لما فيها محاولات للتصويب على المرمى وكذلك محاولات لتخطى المنافس بأساليب مختلفة على عكس تدريبات الدفاع التى لا تتال نفس الرغبة أو التشويق للاستمرار فى أدائها ولذلك تفتقر إلى الوقت الكافى للاستمرار فيها . ( ٥٣ : ٢٦٠ )

ويضيف " سامى محمد على " ( ١٩٩٠ ) إن الدفاع الحديث فى كرة اليد لم يعد الهدف منه مجرد إحباط خطط الفريق المهاجم عن فتح ثغرة للتصويب وإصابة الهدف بل تعدى هذا الهدف إلى المحاولة الدائبة والملمحة للإخلال بالعمل الهجومى للفريق المنافس وإرباكه مما يسهل على المدافع عملية الحصول

على الكرة والتحول إلى فريق مهاجم ومن هذا المنطلق تطورت المهارات الدفاعية وبالتالي تطورت معها الطرق الدفاعية بتشكيلاتها المختلفة وتعدت الدفاع النمطي لتصل إلى نوع من الدفاع الايجابي . ( ١٨ : ٣ )

وبضيف " خالد عزت " ( ١٩٩٢ ) أن التقدم الملحوظ في التحركات الدفاعية الهادفة والمقتصدة من المدافعين ضد الهجوم عن طريق زيادة سرعة حركات الرجلين والذراعين مع الاهتمام الواضح بالدفاع ضد خط مسار الكرة وليس ضد أجسام المدافعين وكذلك الاستخدام الأمثل للطرق الدفاعية المختلفة و التي تتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم و التي يستطيعون من خلالها تنفيذ هذا الفكر الدفاعي الحديث .

( ١٧ : ٢٤ )

ولقد اتفق كل من " جيرد لانجهوف ، تيوندارت " ( ١٩٨٢ ) ، " فيدنريك وآخرون " ( ١٩٨٢ ) ، " هانز جيرت شتاين " ( ١٩٨٦ ) ، " بلحسن الأسود و محمد محمود مرزوق " ( ١٩٨٨ ) ، " منير جرجس " ( ١٩٩٤ ) على أن أهم الطرق الدفاعية للفريق المدافع تتلخص في :

- الدفاع ضد الهجوم الخاطف ( تغطية الهجوم الخاطف والخاطف الموسع )

- الدفاع ضد الهجوم المنظم ( الهجوم من المراكز ) .

( ١٢ : ٢٤٧ ) ، ( ٢٧ : ٣٣٠ ) ، ( ٥٦ : ٨٧ ) ، ( ٨ : ١٦٧ ) ، ( ٥٣ : ٢٤٥ )

### خطط الدفاع ضد الهجوم الخاطف :

يذكر " كمال درويش وآخرون " ( ١٩٩٩ ) أن معدلات تسجيل الأهداف ارتفعت من الهجوم الخاطف خلال مباريات الفرق ذات المستويات العالية لتصل نسبتها ما بين ٢٥% - ٣٥% تقريباً من إجمالي عدد الأهداف المسجلة خلال المباريات ، وخاصة في البطولات العالمية ، ولذلك يجب على مدربي كرة اليد الاهتمام بتدريب لاعبيهم وفرقهم على كيفية التصدي للهجوم الخاطف ، الذي قد يتم من خلال أحد الأنماط الثلاثة التالية :

١- الهجوم الخاطف الفردي . ٢- الهجوم الخاطف الجماعي . ٣- الهجوم الخاطف للفريق .

#### أولاً : الهجوم الخاطف الفردي :

بالنسبة للهجوم الخاطف الفردي ، فهو يتم من خلال قيام حارس المرمى للفريق المنافس بتسجيل هدف مباشرة في مرمى الفريق المدافع ، أو يتم بسرعة تمرير حارس المرمى للكرة - تمريره طويلة - لزميله الذي قام بالعدو للأمام بسرعة ليتسلم الكرة ويصوب على المرمى ، وأخيراً قد يتم عن طريق نجاح أحد المدافعين في قطع الكرة ليقوم بتمريرها لزميله المتقدم للأمام ، أو يقوم هو بسرعة العدو مع تنطيط الكرة لينفرد بحارس المرمى ويصوب محاولاً تسجيل هدف .

ولذلك يجب على لاعبي الدفاع لإتمام الدفاع ضد الهجوم الخاطف الفردي بنجاح القيام بالواجبات

التالية :



- عدم قيام حارس المرمى بالمبالغة فى المسافة الدفاعية أثناء الوقوف خارج مرماه عند قيام فريقه بالهجوم حتى يستطيع الاستحواذ على الكرات المصوبة على مرماه من قبل حارس المرمى أو أحد لاعبي الفريق المنافس .

- قيام حارس المرمى بواجباته الدفاعية من مراقبة وتغطية ومهاجمة المنافسة (المهاجم) فى حالة استقباله للكرة الممررة من أحد زملاءه للقيام بالهجوم الخاطف ، ومحاولة قطع أو تشتيت الكرة أو الاستحواذ عليها ، أو ارتكاب خطأ قانونى ضد اللاعب المهاجم لمحاولة تعطيله وعدم إتمام الهجمة لحين عودة لاعبي الدفاع بسرعة وانتظامهم فى مراكزهم الدفاعية

- قيام أحد اللاعبين بتعطيل اللاعب الممرر أو منعه من التمرير ، أو إجباره على عدم القيام بالتمرير بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة ، مما يعطى حارس المرمى وقف الكرة أو قطعها أو تشتيتها ، أو عودة لاعبي الدفاع .

- قيام أقرب لاعب مدافع بسرعة الجرى لمحاولة اللحاق باللاعب المستقبل للكرة ومهاجمته .

#### ثانياً :- الهجوم الخاطف الجماعى :

أما الهجوم الخاطف الجماعى فهو بمثابة موجة ثانية سريعة للهجوم الخاطف ، يحاول خلالها (المنافس) مواصلة الهجوم بإشتراك مجموعة من المهاجمين لمحاولة تحقيق التزايد العددي على لاعبي الدفاع . ولذلك يجب على لاعبي الدفاع ضد الهجوم الخاطف الجماعى بنجاح القيام بالواجبات التالية :

- قيام أحد اللاعبين بالوقوف أمام اللاعب المهاجم الذى سيقوم بتمرير الكرة أو إعاقه عملية التمرير بنجاح ، أو تعطيله برهة حتى إتمام عودة باقي الزملاء لمراكزهم الدفاعية ، وإذا لم يستطيع فعله القيام بعمل خطأ قانونى مع اللاعب المستحوذ للكرة (الممر) .

- يجب على لاعبي الدفاع محاولة إجبار المهاجمين على عدم التصويب من منطقة

المنتصف ، بل إجبارهم على التصويب من الجناحين ، حتى تكون فرصة حارس المرمى أفضل لصد الكرات المصوبة على المرمى .

- إتباع طريقة الدفاع رجل لرجل عند منتصف الملعب أو الملعب بأكمله بإفساد التصور

الخطي للاعبي الفريق المهاجم ، ومنع لاعبيه من تحقيق زيادة عددية ، ويفضل الدفاع بالمالزمة ، وعدم القيام بالتسليم والتسلم .

- منع لاعبي الفريق المنافس (المهاجم) من القيام بعمليات القطع أو التقاطع أو الحجز ، أو التمرير المتبادل بين المهاجمين .

#### ثالثاً : الهجوم الخاطف للفريق :

أما الهجوم الخاطف للفريق، فهو بمثابة موجة ثالثة سريعة للهجوم الخاطف يحاول خلالها الفريق المنافس (المهاجم) تدعيم التزايد العددي للاعبيه فى أحد المناطق الهجومية للفريق المدافع ، ولذلك يجب

على الفريق المدافع لضمان نجاح الدفاع ضد هذا النوع من الهجوم ، القيام بنفس الواجبات الدفاعية السابقة والمتبعة فى خطط الدفاع ضد الهجوم الخاطف الفردى والجماعى ، حتى يمكن إفساد محاولات لاعبى الفريق المنافس من القيام بالهجوم الخاطف ، وتعطيلهم وإجبارهم على تحويل هجومهم إلى هجوم تنظيمى وفى هذه الحالة يمكن استخدام أحد التشكيلات الدفاعية الخاصة لدفاع المنطقة ( ٣٤ : ٧٥ - ٧٨ ) وترى الباحثة أن الاهتمام بتدريب الهجوم الخاطف بصفة عامة والهجوم الخاطف الفردى بصفة خاصة سوف يؤدى ذلك إلى تحسين نسبة التهديد استنادا إلى النتائج التى دلت على ضعف الهجوم الخاطف فى الآونة الأخيرة لدى الناشئات فى كرة اليد

### **الدفاع المرتد السريع :**

يذكر " زولتان مركزينكا Zoltan Marczinka " (١٩٩٣) ن الوظيفة الأولى للدفاع هو تأخير الهجوم الخاطف للفريق المنافس ويعتمد على غلق خط سير الكرة بين المهاجمين مع السيطرة على مفاتيح اللعب للفريق المهاجم أما الوظيفة الثانية فتركز على العودة السريعة للمدافعين إلى أماكنهم الدفاعية مع إيقاف جميع محاولات الفريق المهاجم لخلق ثغرة دفاعية وإحراز هدف . ( ٧٠ : ٣٠٨ - ٣١٠ )

ويذكر " منير جرجس " (١٩٩٤) أن الفريق ينتقل من مهاجم إلى كمدافع للحظة فقده للكرة وتتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفة سريعة من المنطقة الهجومية إلى أماكنهم الدفاعية ومحاولتهم مجابهة هجوم المنافس . ونجاح الفريق المدافع فى الرجوع بالصورة الخاطفة السريعة لهم فى حين تنظم الجبهة الدفاعية للظروف المختلفة وفى الوقت المناسب وقبل أن يتمكن المنافسون من إنهاء هجومهم أو قبل محاولتهم التصويب على المرمى دون إضافة ، إذا كان أدنى تأخير فى الرجوع تكون نتيجتها إهداء فرصة ثمينة للفريق الآخر لمحاولة التصويب بالإضافة إلى تنبيهه لمواطن الضعف لاستغلالها فى القيام بهجوم خاطف ( ٥٣ : ٢٩١ )

وترى الباحثة من خلال العرض السابق لخطط الدفاع ضد الهجوم الخاطف بأنواعه تبين وجود شكل من أشكال الدفاع ضد الهجوم الخاطف وهو الارتداد السريع لعمل الدفاع المناسب عن طريق استخدام احد المهارات الدفاعية لإعاقة هجوم المنافس إما عن طريق الدفاع على مسار الكرة ومحاولة الاستحواز عليها أو قطعها أو عمل خطأ قانونى بهدف تعطيل هجوم المنافس بالرجوع بصورة خاطفة سريعة من المنطقة الهجومية إلى مراكزهم الدفاعية وهو ما أطلقت عليه الباحثة اسم الدفاع المرتد السريع. وهو ينقسم إلى نوعين هما :

#### **١- الدفاع المرتد السريع الفردى .**

ويستخدم للدفاع ضد الهجوم الخاطف الفردى عن طريق الارتداد بصورة خاطفة وسريعة لمنع اللاعب الذى سيقوم بالهجوم الخاطف سواء كان مستحوذ على الكرة أو سوف تمرر له من حارس المرمى أو من اللاعب الذى قطع الكرة أو لمنعة من التمرير لزميله أو لمنعة من تنطيط الكرة وتعطيله حتى يرجع باقى المدافعين بسرعة خاطفة .

## ٢- الدفاع المرتد السريع الجماعى .

ويستخدم للدفاع ضد الهجوم الخاطف الجماعى و الفريقى وذلك عن طريق قيام أحد اللاعبين بالوقوف أمام اللاعب المهاجم الذى سيقوم بتمرير الكرة أو إعاقه عملية التمرير بنجاح ، أو تعطيله برهة حتى إتمام عودة باقي زملاء لمراكزهم الدفاعية ، وإذا لم يستطيع فعله القيام بعمل خطأ قانونى مع اللاعب المستحوذ للكرة (الممر) و يقوم باقي لاعبي الدفاع الآخرين بسرعة مراقبة لاعبي الفريق المهاجم ، من خلال الدفاع بالملازمة ، بمعنى أن يتولى كل لاعب مدافع الدفاع على لاعب مهاجم (الدفاع رجل لرجل) لتعطيل الهجمة ، وإفساد محاولة الفريق المهاجم القيام بالهجوم الخاطف أو تنفيذ تصوره الخاطى و محاولة جميع اللاعبين سرعة الارتداد الخاطف و العودة لمراكزهم الدفاعية للقيام بالدفاع المنظم وتنفيذ التشكيل الدفاعى المناسب لطرق وأساليب الهجوم للفريق المنافس .

ويجب إتباع طريقة الدفاع رجل لرجل عند منتصف الملعب أو الملعب بأكمله بإفساد التصور الخاطى للاعبى الفريق المهاجم ، ومنع لاعبيه من تحقيق زيادة عددية ، ويفضل الدفاع بالملازمة ، وعدم القيام بالتسليم والتسلم و منع لاعبي الفريق المنافس (المهاجم) من القيام بعمليات القطع أو التقاطع أو الحجز أو التمرير المتبادل بين المهاجمين .

### خطط الدفاع فى بعض الحالات الخاصة للهجوم الخاطف :

ويقسمها " كمال درويش وآخرون " ( ١٩٩٩ ) كالتالى :

#### - خطط الدفاع فى حالة التفوق العددي للمهاجمين :

يجب على لاعبي الفريق المهاجم ضرورة سرعة العودة لمراكزهم الدفاعية بمجرد فقد فريقهم للكرة أثناء الهجوم ، وذلك للدفاع عن مرماهم خاصة فى حالة الزيادة العددية للاعبى الفريق المنافس أثناء الهجوم كما هو الحال فى الهجوم الخاطف سواء السريع (المباشر) أو الموسع (المرحلى) ، وبذلك يمكن للاعبى الدفاع تشكيل زيادة عددية ومنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ تصوره الخاطى الهجومى وتسجيل الأهداف .

وفيما يلى بعض نماذج لخطط الدفاع ، والواجبات الدفاعية للاعبين لإتمام تنفيذ خطط الدفاع بنجاح فى حالة التفوق العددي .

#### ١- مهاجم دون وجود مدافع ( صفر : ١ ) :

عند فقد لاعبي الفريق المهاجم للكرة نتيجة قيام لاعبي الدفاع فى الفريق المنافس للاستحواذ عليها من خلال قطعها أو تشتيتها أو صدها أثناء التمرير أو التصويب ، يجرى أحد لاعبي الفريق المهاجم (الذى استحوذ على الكرة) بسرعة إلى الأمام فى محاولة لاستقبال الكرة وتسجيل هدف ، وهنا يجب على أقرب لاعب مدافع سرعة الجرى لمحاولة اللحاق بهذا اللاعب ومهاجمته مما قد يجبر زميله ( المهاجم ) الممرر للكرة من عدم تمريرها بالدقة والقوة والسرعة المطلوبة وفى خط مستقيم ، بل يمررها فى شكل

قوس مما قد يؤخر المهاجم برهة في استقبال الكرة - التي مررت بشكل غير صحيح (قوس) وهنا تتاح لحارس المرمى الفرصة في الخروج من المرمى للقف الكرة أو قطعها أو تشتيتها .

## ٢- مدافع واحد ضد اثنين من المهاجمين (١:٢) :

عند مواجهة اللاعب المدافع لإثنين من اللاعبين المهاجمين - أثناء قيام لاعبي الفريق المنافس للهجوم الخاطف - عليه القيام بحركة خداع بمهاجمة اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة - والذي قد يقوم بتعطيلها - ثم يقوم بسرعة الجري لتغطية المهاجم الآخر ، فإذا نجحت عملية الخداع ، معنى ذلك أن يوقف عملية تعطيل الكرة ويقوم بتمريرها لزميله الآخر وهنا يحاول اللاعب المدافع قطع أو تشتيت أو لقف الكرة الممررة ، أما إذا لم تتجح حركة الخداع فيجب على اللاعب المدافع سرعة مهاجمة اللاعب المستحوذ على الكرة لمنعه أو تأخير برهة من تمرير الكرة أو تصويبها على المرمى ، مما يسهم في تأخير عملية الهجوم حتى يستطيع أحد اللاعبين المدافعين الآخرين من معاونته هذا اللاعب المدافع ، أو إعاقته اللاعب المهاجم وعمل خطأ قانوني (رمية حرة مثلاً) .

## ٣- مدافعان ضد ثلاثة مهاجمين (٢:٣) :

في هذه الحالة يجب على المدافعين ضرورة الاهتمام بالواجبات الآتية :

- ١- منع اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة من القطع لمنتصف الملعب .
- ٢- في حالة قيام أحد لاعبي الهجوم الموجودين في الأطراف (الجناحين) من قطع نحو المرمى (المنتصف) يجب على اللاعب المدافع القريب منه إيقافه أو تعطيله عن طريق الحجز ، بينما يقوم اللاعب المدافع الآخر بمراقبة اللاعب المهاجم في منتصف الملعب ، بينما يترك اللاعب المهاجم الثالث البعيد عن الكرة دون رقابة .
- ٣- سرعة التحرك في اتجاه الكرة ، مع اتخاذ الحذر من قيام لاعبي الفريق المنافس بعمليات الحجز أو الحجز والمتابعة .
- ٤- يجب على المدافعين إجبار لاعبي الهجوم على التحرك بالكرة للجانبين ، وإجبارهم على التصويب البعيد من الجانبين بدلاً من التصويب القريب أو التصويب من المنتصف عند دائرة المرمى .

## ٤- ثلاثة مدافعين ضد أربعة مهاجمين (٣:٤) :

في هذه الحالة يجب الاهتمام بالواجبات التي ذكرت سابقاً في حالة (٢:٣) ، مع ضرورة اهتمام المدافعين بتغطية وسط الدائرة ، وقيامهم بسرعة التحركات الدفاعية لإيقاف وتعطيل ومراقبة المهاجمين حتى يستطيع زملائهم المدافعين الانضمام لعملية الدفاع .

## - خطط الدفاع في حالة التفوق العددي للمدافعين :

كما ذكرنا سابقاً يجب على لاعبي الفريق المدافع العودة بسرعة إلى المراكز الدفاعية فوراً لحظة فقد فريقهم للكرة أثناء الهجوم . وأول خطوة يجب على لاعبي الفريق القيام بها هو تعطيل عملية تمرير

الكرة إلى الأمام للاعب المتقدم (لاعب الهجوم الخاطف) ، حتى تتاح الفرصة لأكبر عدد من اللاعبين للعودة بسرعة وتشكيل زيادة عددية ومنع لاعبي الفريق المهاجم من تنفيذ تصورهم الخططي الهجومي ، وهناك بعض حالات لخطط الدفاع الجماعية في حالة زيادة عدد لاعبي الدفاع مثل ٢ : ١ ، ٣ : ٢ ، ٤ : ٣ . . إلخ ، ولإنجاح خطط الدفاع الجماعي في حالة تفوق عدد المدافعين يجب على اللاعبين إتباع التعليمات الآتية :

١- قيام أحد اللاعبين بالوقوف أمام اللاعب المهاجم الذي سوف يقوم بتمرير الكرة لتشيت الكرة أو إعاقه عملية التمرير بنجاح أو تعطيله برهة حتى إتمام عودة باقي زملاءه للخلف لمراكزهم الدفاعية ، وإذا لم يستطع فعله القيام بعمل خطأ قانوني مع اللاعب المستحوذ على الكرة (الممرر) .

٢- يجب على المدافعين محاولة إجبار المهاجمين على عدم التصويب من منطقة المنتصف ، بل التصويب من الجانبين .

٣- يجب على المدافعين إتباع طريقة الدفاع رجل لرجل ، واللاعب المدافع الآخر أو الحر (الزائد يقوم بعمل مسح دفاعي للقيام بالمراقبة والتغطية الدفاعية) .

٤- منع اللاعبين المهاجمين من القيام بعمليات الحجز أو الاختراق أو تبادل المراكز ، وإجبارهم على التأخير في عملية التصويب على المرمى لحين عودة باقي المدافعين بسرعة لمراكزهم الدفاعية ، وتحويل هجوم لاعبي الفريق المنافس للهجوم التنظيمي ، وفي هذه الحالة يمكن استخدام إحدى التشكيلات الدفاعية الخاصة لدفاع المنطقة .

٥- كمبدأ هام وأساسي للدفاع في حالة التفوق العددي للمدافعين ، يجب الاهتمام بضرورة قيام لاعبي الدفاع بعمل هجمة دفاعية على اللاعب المهاجم ، خاصة لحظة استحوذه على الكرة ، وذلك لمنعه من التصرف فيها ، أو إرباكه وإفساد التصور الخططي له ولفريقه .

#### **- خطط الدفاع في حالة تساوي عدد لاعبي الدفاع ولاعبي الهجوم :**

في حالة تساوي عدد لاعبي الدفاع و لاعبي الهجوم ، فإنه يجب على لاعبي الدفاع - لإتمام خطط الدفاع الجماعي بنجاح - ضرورة الالتزام والاهتمام بالواجبات الدفاعية الآتية :

- يمكن استخدام طريقة الدفاع رجل لرجل عند منتصف الملعب أو الملعب كله لإفساد التصوير الخططي للاعبي الفريق المهاجم ، ومنع لاعبيه من تحقيق زيادة عددية أثناء الهجوم ، وعند وصول لاعبي الفريق المنافس بالقرب من منطقة المرمى ( خط الـ ٦ أمتار ) يجب الالتزام بأحد التشكيلات دفاع المنطقة .

- وفي حالة وجود اثنين من المدافعين ضد اثنين من المهاجمين (٢:٢) يجب على المدافعين منع المهاجمين من القيام بعملية القطع أو التحرك تجاه دائرة المرمى ، بل يجب إجبار المهاجمين على التحرك إلى جانبي الملعب حتى تتسع المسافة بينهم ويستطيع المدافعين لقف أو قطع أو تشيت الكرة ومنعهم من التصويب على المرمى وخاصة من منطقة المنتصف .

- فى حالة وجود ثلاثة مدافعين ضد ثلاثة من المهاجمين (٣:٣) يجب التزام أحد المدافعين بالدفاع الملاصق للاعب المهاجم الموجود فى المنتصف ، مع قيام لاعبى الدفاع الآخرين بإجبار اللاعبين المهاجمين الآخرين على التحرك للجانب حتى تتسع المسافة بين المهاجمين ، وهنا يكون من السهل على المدافعين لقف أو قطع أو تشتيت الكرة ومن عملية التصويب على المرمى وخاصة من منتصف المرمى .  
( ٣٤ : ٨٧-٩١ )

وترى الباحثة من خلال عرضها السابق لأنواع الدفاع ضد الهجوم الخاطف أنه من الممكن تحسين هذا الدفاع وبالأخص الدفاع المرتد السريع من خلال عمل برنامج تدريبي لتحسين هذا الدفاع ضد الهجوم الخاطف وإن الارتقاء بمستوى الدفاع الفردى سوف يكون له أكبر الأثر على تحسين الدفاع الجماعى للفريق .

### خصائص المرحلة السنية من ١٤ - ١٦ سنة :

يشير " محمد علاوى " (١٩٩٤) أن النمو هو تلك العمليات المتتابة من المتغيرات التكوينية والوظيفية (الوظائف النفسية) من تكوين الخلية الواحدة الملحقة (الزيجوت) وتستمر باستمرار حياة الفرد وتتميز هذه التغيرات بالسرعة فى المراحل الأولى من العمر حتى إكمال البلوغ ثم بعد ذلك تميل إلى البطء ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التى تتناول نواحى الطول والعرض والوزن والشكل والحجم وتشمل على التغيرات التى تتناول المظهر الخارجى العام للفرد والتى تأثر بالتالى على الأعضاء الداخلية المختلفة ، أما التغيرات الوظيفية فتشتمل على التغيرات التى تتناول الوظائف الحركية والجسمانية والعقلية والانفعالية لتساير تطور حياة الفرد . ( ٤٣ : ٩١ )

وترى الباحثة أن إبراز السمات الرئيسية لمرحلة النمو التى تمر بها الناشئة فى كرة اليد من سن ١٤ - ١٦ سنة أمر يضيف إلى هذا البحث شئ من الإيضاح .

### النمو الحركى البدنى :

تنتم هذه المرحلة بالنمو السريع فى زيادة الطول عامة والأطراف خاصة وإن كانت ظاهرة الفروق واضحة بصورة كبيرة ، إلا أن نمو الأجهزة الداخلية يكون على العكس من ذلك بطيئاً نسبياً ويتصف القلب برقة جدرانه ، ويلاحظ أن القدرة على الأداء تنخفض حيث يرجع إلى عدم التوافق الذى يتضح من رقة جدران القلب واتساع تجاويفه ، لذلك يجب تجنب فترات التحميل الجسمية الطويلة والمستمرة دون فترات من الراحة كما يجب أن تحترم أوقات الراحة بين الشوطين بدقة وإلا يتم التبديل لأسباب تتعلق بالخطط فقط " أسباب تكتيكية " وإنما ينبغى وضع الاعتبارات الصحيحة أيضاً فى الحساب . ( ١٢ : ٤٤، ٤٥ )

ويرى بعض العلماء بالنسبة لمجال النمو الحركى لحركات اللاعب فى هذه المرحلة تتميز بالاختلال فى التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحى التوافق والتناسق والانسجام وكذا الافتقار إلى الرشاقة والقدرة على التحكم الحركى وهبوط وقتى فى مستوى بعض الصفات البدنية وقدرات الوظيفية فى حين تشير

" غايات فرج عن ماتيفيف " (١٩٨٢) . " إن النمو الحركى فى مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها كما أشارت عن كل من (كول ، هال) إلى أن المراهق لا يتميز بهبوط مستوى قدراته الحركية أو صفاته البدنية وقدراته الوظيفية بل على العكس من ذلك فإنها تأخذ فى التحسن " . (٢٥: ٧٥، ٧٦)

ويؤكد ذلك " محمد علاوى " (١٩٩٤) أن فى هذه المرحلة يظهر اتزان التدريب فى نواحي الارتباط والاضطراب الحركى ويلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلى العصبي بدرجة كبيرة وتغيير هذه المرحلة فى النمو الحركى وسرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وتثبيتها . (٤٣: ١٤٧)

### **التغيرات النفسية :**

غالباً ما يتصف اللاعبون فى هذه المرحلة بالحساسية الزائدة فى تصرفاتهم وقد يكون القليل منهم عنيداً قليل الطاعة وعلى المدرب ألا يأخذ هذه الظاهرة السلبية على أنها مظهر عدم الطاعة ولكنها شيئاً ظاهري فقط ، كما نجد منهم من يكون مكتئباً ، ومنهم من يتسم ببعض النكات والملاحظات التهكمية فى حدود الأدب والذوق كما يشعر اللاعب بأنه ينتمى تماماً إلى الجماعة وإن الجميع يفهمونه وأنه على استعداد تام لبذل كل تضحية من أجل ، وهذا ما تضيفه ممارسة لعبة كرة اليد من شعور بانتماء اللاعب لجماعته فيبذل من أجلها كل تضحية . (١٢: ٤٦، ٤٧)

### **التغيرات الاجتماعية :**

تبعاً للتغيرات السابقة فإن أهم ما تتميز بها هذه المرحلة من تغيرات اجتماعية هى :  
- يزيد انتماء اللاعب فى هذه المرحلة للجماعة وولائه لها وكذا تحقيق شخصيته وحاجته وميوله  
- من خلال لعبة كرة اليد يزداد الميل بوضوح شديد للتعاون فى الملعب وخارجه والذي يلبث أن يتجه للإشراك فى أعما الإصلاح الاجتماعى .  
- الاهتمام بالمظهر والتأنق فى الملابس والرغبة فى تبادل الحديث مع أفراد شلته فى الأمور المتعلقة بأخبار الرياضة والجنس والملابس المناقشة مع الكبار تأكيداً للنزعة الاستقلالية .

### **النمو العقلى :**

وتذكر " غايات فرج " (١٩٨٢) من أوضح مظاهر النمو العقلى فى هذه المرحلة أن يصل الذكاء العام فيها لدرجة عالية وتظهر الميول المختلفة بوضوح ، فينمو خيال المراهق نمو خصباً ، وينتقل تفكيره من المحسوسات إلى المعقولات المجردة ( ٢٥ : ١١٥ )

ويرى " محمد علاوى " ( ١٩٩٤ ) أن النمو العقلى فى هذه المرحلة تتميز بزيادة القدرة على التفكير والاستنتاج كما تزداد القدرة العقلية على الانتباه والتركيز والملاحظة وتظهر الفروق الفردية فى القدرات وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضى . ( ٤٤ : ١٤٤، ١٤٨ )

## ثانياً : الدراسات المرتبطة :

قامت الباحثة بإجراء مسح شامل للدراسات والبحوث التي أجريت في مجال كرة اليد والتي قد تناولت بعض الجوانب التي تتعلق بموضوع البحث وذلك من خلال البحث في العديد من المصادر العلمية الخاصة بالتربية الرياضية سواء رسائل الماجستير والدكتوراه والإنتاج العلمي في المجالات والدوريات العلمية وقد توصلت الباحثة إلى عدد من هذه الدراسات ثم قامت بحصرها وتصنيفها إلى مجموعتين من الدراسات :

أ - المجموعة الأولى : دراسات تناولت الهجوم والدفاع في كرة اليد .

ب - المجموعة الثانية : دراسات تناولت البرامج التدريبية في كرة اليد .

### أولاً : الدراسات تناولت أهمية الهجوم الخاطف والدفاع في كرة اليد .

١ - دراسة محمد جمال الدين حمادة (١٩٧٦). ( ٤٠ )

- عنوان البحث : " أهمية الهجوم الخاطف في كرة اليد "

- أهم أهداف البحث : تأكيد أهمية الهجوم الخاطف كطريقه فعالة لإحراز الأهداف في مباراة كرة اليد .

- إجراءات البحث :

- المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً للأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذا البحث

- العينة : اشتملت عينة البحث على لاعبي أندية جمهورية مصر العربية المشاركة في الدوري الممتاز لكرة اليد وقد اختار الباحث (٦٧) مباراة من مباريات الدوري الممتاز وعددها (١٣٢) مباراة أي بنسبة (٥٠,٨ %) لإجراء البحث عليها .

- الأدوات : استخدم الباحث لجمع البيانات استمارة ملاحظة بعد إجراء عدة دراسات استطلاعية بقصد التأكد من مدى صلاحية الاستمارة وإدخال بعض التعديلات عليها وكذلك تدريب الأيدي المساعدة على القيام بالملاحظة وتسجيلها .

- وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :

١- إن النسبة المئوية للهجوم الخاطف الذي حقق أهدافاً بالنسبة لمجموع الأهداف التي سجلت في المباريات لعينته البحث ككل كانت (١٧,٥) % .

٢- أشارت النتائج أن نسبة الهجوم الخاطف الذي تحقق عن طريقة أهداف (٥٢,٥ %) من مجموع الهجوم الخاطف الذي تحقق في مباريات عينة البحث (٦٧) مباراة وقد أوضحت النتائج أيضاً أن (٤٧,٥) % من نسبة الهجمات التي تتم عن طريق الهجوم الخاطف لا تحقق أهدافاً .

٣- بوجه عام قد أظهرت هذه النتائج أن هناك فروق معنوية في استخدام الهجوم الخاطف لصالح الفرق الفائزة .



## ٢- دراسة : جمال الدين عبد العزيز مراد (١٩٨١) (١٠)

عنوان البحث : " بعض العوامل المؤثرة على استمرار مستوى الكفاية الإنتاجية لفرق الدرجة الأولى لكرة اليد "

- أهم أهداف البحث : التعرف على بعض العوامل التي تؤثر على نتائج الفرق خلال المباراة
- إجراءات البحث :
- المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً للأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذا البحث.
- العينة : اشتملت عينة البحث على جميع الفرق المشتركة في دورى الدرجة الأولى الممتاز لكرة اليد فى ج.م.ع وعددهم (١٢ فريق) تحت الملاحظة على جميع مباريات الدورى العام لكرة اليد عام (٨٠/٧٩) اشتملت على (١٢٨) مباراة .
- الأدوات : استخدم الباحث لجمع البيانات استمارة ملاحظة تم تصميمها تبعاً لنوعية البحث لجمع البيانات ( جهاز تسجيل صوتى ريكودر ، جهاز تسجيل فيديو ) .
- وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :
- ١- إن زيادة عدد الهجمات الكلية تؤثر على كفاءة الفرق تأثيراً ايجابياً فى زيادة عدد الأهداف المسجلة .
- ٢- إن الهجوم الخاطف من أقوى العوامل التي تؤثر على كفاءة الفريق فى تسجيل الأهداف
- ٣- أن أكثر العوامل المشتركة معاً والمؤثرة على كفاية الفرق فى تسجيل الأهداف خلال المباراة هى عدد الهجمات الكلية ومخالفة قواعد اللعبة والهجوم الخاطف ورميات الجزاء ويختلف ترتيب هذه العوامل من حيث تأثيرها باختلاف مكان إقامة المباراة أو مستوى الفريق .

## ٣- دراسة قدرى سيد مرسى (١٩٨٤) . (٢٨)

- عنوان البحث : " بعض المتغيرات الهجومية فى كرة اليد وأثرها على نتائج المباريات "
- أهم أهداف البحث :
- ١. التعرف على معنوية الفروق الفردية فى إحراز أهداف من الهجوم الخاطف والهجوم المنظم بين الفرق الفائزة والمهزومة فى الأشواط أو المباريات .
- ٢. التعرف على معنوية الفروق فى إحراز الأهداف المباشرة (دون توقف الهجمة ) خلال الهجوم المنظم بين الفرق الفائزة والمهزومة فى أشواط و المباريات .
- ٣. التعرف على معنوية الفروق بين إحراز الأهداف نتيجة استغلال الأخطاء المهارية والقانونية بين الفرق الفائزة والمهزومة فى الأشواط والمباريات .
- إجراءات البحث :
- المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً للأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

- العينة : اشتملت عينة البحث على عينة تمثل مباريات الدورة الأفريقية الخامسة للرجال لكرة اليد والتي أقيمت بالقاهرة واختيرت بالطريقة العشوائية وبلغ عدد المباريات التي تم ملاحظتها (١٣) مباراة بنسبة (٥٤,١٧ % ) من إجمالي مباريات الدورة البالغ عددها (٢٤) مباراة .
- الأدوات : قام الباحث بتصميم استمارة لجمع البيانات المراد ملاحظتها - استخدم الباحث شرائط الفيديو و الملاحظة الموضوعية .

- وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :

- ١- وجود فروق معنوية بين الفرق الفائزة والمهزومة في إجمالي الهجوم الخاطف وكذلك الأكثر تطبيقاً للهجوم الخاطف وتسجيل الأهداف منه .
- ٢- عدم وجود فروق معنوية في تسجيل الأهداف من الهجوم المنظم (المراكز ) بين الفرق الفائزة والمهزومة .
- ٣- وجود فروق معنوية في تسجيل الأهداف المباشرة من الهجوم المنظم دون توقف الهجمة لصالح الفريق الفائز سواء في المباريات أو الأشواط .
- ٤- وجود فروق معنوية في ارتكاب الأخطاء القانونية والمهارية مما ينتج عنها قطع الكرة والانتقال من موقف الفريق المهاجم لموقف المدافع وذلك لصالح الفرق الفائزة ( الأقل ارتكاباً للأخطاء ) .

#### ٤ - دراسة محمد توفيق الوليلي (١٩٨٤) . ( ٣٨ )

- عنوان البحث : "دراسة تحليلية للفريق القومى لكرة اليد "
- أهم أهداف البحث :
- ١- معرفة الأخطاء الدفاعية ممثلة في ( عدم المراقبة - فتح الثغرات - عدم الرجوع لتغطية الهجوم الخاطف - التسبب في الرمية الحرة والجزائية ) .
  - ٢- معرفة الأخطاء المهارية ممثلة في ( أخطاء التمير والاستلام - خطأ ٦م- خطأ ٤ خطوات - خطأ التبديل - اللعب السلبي ) .
  - ٣- معرفة نوع ومكان التصويب وعوامل نجاح الهجوم ممثلة في كيفية ( تسجيل الهدف- صد حارس المرمى- صد العرضة- صد مدافع- التصويب خارج المرمى )
  - ٤- معرفة دور خطط اللعب الهجومية ممثلة في ( العمل الفردي - العمل الجماعي- العمل الفريقى ) في نتائج المباريات .
- إجراءات البحث :
- المنهج : استخدم الباحث المنهج التحليلي المسحى لوصف الأداء المدروس .

- العينة : اشتملت عينة البحث على لاعبي الفريق القومى المصرى المشتركين فى البطولة الإفريقية الخامسة لكرة اليد للرجال والمشاركين فى المباريات فى الفرق الإفريقية ( السنغال - نيجريا - الجزائر - الكونغو - تونس ) .

- الأدوات : قام الباحث بتصميم استمارة لجمع البيانات المراد ملاحظتها - استخدم الباحث شرائط الفيديو و الملاحظة الموضوعية .

- وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :

- ١- وضوح أخطاء الدفاع ( عدم المقابلة المهاجمين المصوبين - وفتح الثغرات خاصة دفاع الأطراف ( الأجنحة) ثم البطء فى تغطية الهجوم الخاطف المضاد وعدم التنويع فى الطرق الدفاعية المستخدمة طبقاً لاستكشاف مسبق للهجوم الفريق المنافس حيث لعب الفريق معظم المباريات دفاع ( ٦ : صفر ) .
- ٢- جاء التصويب بالوثب أكثر استعمالاً وأكثر الأماكن تصويماً منطقة الوسط واليسار .
- ٣- جاء خطأ فقد الكرة يليه خطأ الـ (٦) متر ثم خطأ الرمية الحرة العكسية أكثر الأخطاء الهجومية للفريق .

٤- وجود فروق معنوية بين مكان التصويب ونسبة فقد الكرة خاصة عدم دقة التصويب حيث لعب الهجوم الخاطف ( المضاد ) دور هاماً فى عدم فوز الفريق .

٥- يحقق الهجوم الخاطف الموسع أعلى نسبة من التصويب الناجح ولكن لم يعتمد الفريق على هذا النوع إلا قليلاً .

## ٥- دراسة قدرى سيد مرسى ومحمد هادى الدنف ( ١٩٨٧ ) . ( ٣٠ )

- عنوان البحث : " العلاقة بين بعض المتغيرات الدفاعية و الأهداف المسجلة خلال مباريات الدورى الممتاز لكرة اليد "

- أهم أهداف البحث : التعرف على مدى مساهمة المتغيرات الدفاعية وموضوع البحث ( تغطية الهجوم الخاطف - الهجوم المنظم - الرميات الحرة والجزائية - نقص أو زيادة الفريق المنافس ) خلال المواقف الدفاعية فى الأهداف المسجلة .

- إجراءات البحث :

- المنهج : استخدم الباحثان المنهج الوصفى باستخدام الأسلوب المسحى لملاءمته لطبيعة هذا البحث

- العينة : اشتملت عينة البحث على (١٢) فريق من فرق الدورى الممتاز لكرة اليد ضمن مباريات الدورى وقد بلغ عدد المباريات التى تم ملاحظتها (٣٠) مباراة اختيرت عشوائياً من إجمالى المباريات البالغ عددها (٦٦) مباراة بنسبة ٤٥,٥ % والتى أجريت فى الفترة من ٨ يناير وحتى ١٥ فبراير ١٩٨٧ .

- الأدوات :

١- استخدم الباحثان عدد من الاستمارات لجمع البيانات عن الدفاع ضد الهجوم الخاطف والهجوم المنظم والرميات الحرة والجزائية ونتائج التصويب وحالات نقص الفريق .

- ٢- استمارات تسجيل نتائج المباريات لحصد الأهداف المسجلة .
- وقد توصل الباحثان إلى أهم النتائج التالية :
- ١- يعتبر المتغير الدفاعي إيقاف الهجوم بارتكاب خطأ يحتسب ضده رمية حرة هو أكثر المتغيرات الدفاعية مساهمة في تحديد عدد الأهداف المسجلة ضد الفريق .
- ٢- وجود علاقة عكسية بين عدد دقائق نقص العدد خلال الدفاع وعدد الأهداف التي يسجلها الفريق الزائد.

#### ٦- دراسة محمد خالد عبد القادر حمودة ( ١٩٩١ ) ( ٤٧ ) .

- عنوان البحث : " تحليل العمل الهجومي للفرق المشتركة في بطولة الأمم الإفريقية السادسة للناشئات في كرة اليد "
- أهم أهداف البحث : التعرف على نواحي القصور في العمل الهجومي للمنتخب المصري للناشئات المشترك في البطولة الإفريقية السادسة لكرة اليد .
- إجراءات البحث :
- المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذا البحث
- العينة : اشتملت عينة البحث على مباريات الدور الأول لبطولة الأمم الإفريقية السادسة للناشئات في كرة اليد وعددها (٦) مباريات .
- وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :
- ١- انخفاض فاعلية إنهاء الهجمات بالنسبة للفريق المصري ، وقلة عدد التصويبات على مرمى الفريق المنافس .
- ٢- الاعتماد على الهجوم المنظم وقلة استخدام الهجوم الخاطف للفريق المصري .
- ٣- زيادة متوسط زمن الهجمات المنظمة من جانب الفريق المصري بالمقارنة بالفرق الأخرى .

#### ٧- دراسة خالد حسين عزت ( ١٩٩٢ ) ( ١٧ )

- عنوان البحث: " دراسة تحليلية لمدى فاعلية الطرق الدفاعية في كرة اليد وأثرها على نتائج المباريات "
- أهم أهداف البحث :
- ١- تحليل الطرق الدفاعية المختلفة للتعرف على مدى فاعلية تشكيلات دفاع المنطقة المنظم - دفاع رجل لرجل والدفاع المركب والدفاع ضد الهجوم الخاطف بمقارنتها بتشكيلات دفاع الطرق الأخرى وأثرها على نتائج المباريات .
- ٢- التعرف على نسبة الأهداف المسجلة في تشكيلات طرق الدفاع المختلفة .
- إجراءات البحث :
- المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً للأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

- العينة : اشتملت عينة البحث على لاعبي الأندية الإفريقية للرجال والمشاركة في البطولة الإفريقية الخامسة لكرة اليد أبطال الكؤوس بالقاهرة عام (١٩٨٩) ، واشتملت العينة على ( ٨ ) مباريات اختيرت بالطريقة العمدية من إجمالي عدد المباريات البالغ عددها (١٦) مباراة بنسبة ٥٠% .
- الأدوات : قام الباحث بتصميم استمارة لجمع البيانات المراد ملاحظتها - استخدم الباحث شرائط الفيديو و الملاحظة الموضوعية .
- وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :
- ١- إن أكثر حالات الدفاع نجاحاً كانت تشكيلات دفاع المنطقة المنظم و أقل هذه الحالات نجاحاً كانت في تشكيل ( ٥ : ١ ) الدفاعي .
- ٢- توجد فروق بين فاعلية تشكيل دفاع رجل لرجل وتشكيلات دفاع الطرق الأخرى .
- ٣- أقل التشكيلات التي سجل ضدها أهداف كانت التشكيل الدفاعي (٣:٣) .
- ٤- إن أقوى تشكيلات التغطية للهجوم الخاطف دفاع رجل لرجل (الدفاع الضاغط ) من منتصف الملعب .

#### ٨- دراسة فاروق السيد غازي ( ١٩٩٢ ) ( ٢٦ )

- عنوان البحث : " دراسة تحليلية لأنواع الهجوم و تأثيرها على نتائج المباريات في كرة اليد "
- أهم أهداف البحث : التعرف على أنواع الهجوم المستخدمة وأثرها على نتائج مباريات البطولة الإفريقية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد .
- إجراءات البحث :
- المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً للأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .
- العينة : اشتملت عينة البحث على لاعبي الأندية الإفريقية للرجال والمشاركة في البطولة الإفريقية الخامسة لكرة اليد أبطال الكؤوس بالقاهرة عام (١٩٨٩) ، واشتملت العينة على ( ٨ ) مباريات اختيرت بالطريقة العمدية من إجمالي عدد المباريات البالغ عددها (١٦) مباراة بنسبة ٥٠% .
- الأدوات : قام الباحث بتصميم استمارة لجمع البيانات المراد ملاحظتها - استخدم الباحث شرائط الفيديو و الملاحظة الموضوعية .
- وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :
- ١- أكثر أنواع الهجوم في تسجيل الأهداف هو الهجوم المنظم بتشكيل ( ٣ : ٣ ) ، ( ٢ : ٤ )
- ٢- أكثر تشكيلات الهجوم الخاطف فاعلية في تسجيل الأهداف هو الهجوم الخاطف الجماعي يليه الفرقي ثم الهجوم الخاطف الفردي .

#### ٩- دراسة انتصار يوسف هاشم ( ١٩٩٧ ) ( ٦ ) .

- عنوان البحث : " تقييم التكتيك الهجومي لمباريات كرة اليد للسيدات محلياً ودولياً "
- أهم أهداف البحث : تقييم التكتيك لمباريات كرة اليد للسيدات محلياً و دولياً .

- إجراءات البحث :

- المنهج : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعاً للأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذا البحث  
العينة : اشتملت عينة البحث على البطولة الدولية التي أقيمت بالمركز الاولمبي بالمعادي عام (١٩٩٤)  
اختير منها عدد ٣ فرق هي ( مصر - أوغندا - كينيا ) بعدد مبارتين لكل فريق واشتملت العينة أيضاً  
على الفرق القومية المشتركة في كأس مصر عمومي سيدات التي أقيمت في موسم (٩٦ - ٩٧) وتضمنت  
فرق (الأهلي ، الجزيرة ، الشمس ، سموحه) واختيرت العينة بالطريقة العمدية (١٢) مباراة دولية (١٢) مباراة  
محلية .

- الأدوات : قامت الباحثة بتصميم استمارة لجمع البيانات المراد ملاحظتها - استخدمت الباحثة شرائط  
الفيديو و الملاحظة الموضوعية .

وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :

- ١- يعتبر الهجوم من المراكز هو أكثر مراحل الأداء الخططي الهجومي شيوعاً
- ٢- يعتبر الهجوم الخاطف الفردي هو أكثر مراحل الأداء الخططي فاعلية في المباراة (دولياً)
- ٣- يعتبر الهجوم الخاطف الموسع الجماعي هو أكثر مراحل الأداء الخططي فاعلية في المباريات  
( محلياً ) .

#### ١٠- دراسة عادل إبراهيم أحمد (٢٠٠٠) (٢٠) :

- عنوان البحث : " تحليل الأداء الخططي أثناء التغير العددي في مباريات كرة اليد "

- أهم أهداف البحث :

- ١- التعرف على أنواع الخطط الهجومية والدفاعية المستخدمة أثناء النقص أو الزيادة العددية .
- ٢- التعرف على أكثر أماكن التصويب على المرمى أثناء النقص أو الزيادة العددية .
- ٣- التعرف على أفضل الطرق الدفاعية المقابلة للأساليب الهجومية والعكس أثناء النقص أو الزيادة  
العددية .
- ٤- التعرف على زمن الهجوم الفعال أثناء النقص أو الزيادة العددية .

- إجراءات البحث :

- المنهج : استخدم الباحث المنهج الوصفي متبعاً للأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .  
العينة : اشتملت عينة البحث على (١٥٦) نقص عددي وذلك من خلال ٢٥ مباراة كرة يد للرجال  
اختيرت بالطريقة العشوائية كالتالي :

أ- (١١) مباراة في بطولة العالم باليابان (١٩٩٧) .

ب- (١٠) مباريات في بطولة الأهرام الدولية (١٩٩٨) .

ج- ( ٤ ) مباريات من بطولة العظماء السبعة بالسويد (١٩٩٩) .

- الأدوات : قام الباحث بتصميم استمارة لجمع البيانات المراد ملاحظتها - استخدم الباحث شرائط الفيديو و الملاحظة الموضوعية .

وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :

- ١- ارتفاع نسبة استخدام الهجوم المنظم عن الهجوم الخاطف أثناء النقص أو الزيادة العددية .
- ٢- الهجوم الخاطف الفردي أفضل طرق الهجوم أثناء النقص أو الزيادة العددية .
- ٣- ارتفاع نسبة دفاع المنطقة في حالة النقص أو الزيادة العددية عن باقة طرق الدفاع .
- ٤- الدفاع المركب أفضل طرق الدفاع أثناء النقص العددي .

### ثانياً : دراسات تناولت البرامج التدريبية في مجال كرة اليد :

١١ - دراسة عفاف محمد حسن خطاب (١٩٧٧) ( ٢٤ ) .

- عنوان البحث : أثر برنامج تدريبي لتنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركي لمهارة التمريره الكراباجيه فى الهجوم الخاطف فى كرة اليد من خطط اللعب "
- أهم أهداف البحث : التعرف على مدى أهمية التدريب بغرض تنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركي لمهارة التمريره الكراباجيه فى الهجوم الخاطف .
- إجراءات البحث :
- المنهج : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .
- العينة : اشتملت عينة البحث على ( ٦٨ ) طالبة من الصف الثانى بكلية التربية الرياضية بالجزيرة .
- الأدوات : استخدمت الباحثة استمارة الملاحظة واستمارة جمع البيانات .
- وقد توصلت الباحثة إلى أهم النتائج التالية :
- ١- أن حدة التمريره الكراباجيه من (١- ٢٢) متر و أن زمن التمريره الكراباجيه تتراوح ما بين (١٣,٠ - ١٥,٠) ثانية .
- ٢- أن البرنامج التدريبي أدى إلى رفع مستوى الأداء فى التمريره الكراباجيه فى الهجوم الخاطف فى كرة اليد .

١٢ - دراسة حنان احمد رشدى عبدالله ( ١٩٨٠ ) ( ١٤ ) .

- عنوان البحث : " وضع برنامج للإعداد البدنى الخاص وتحديد أثره على المستوى المهارى للاعبات كرة اليد "
- أهم أهداف البحث : وضع برنامج مقنن للإعداد البدنى الخاص للاعبات كرة اليد ( فرق الكلية ) .
- إجراءات البحث :
- المنهج : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .
- عينة : اشتملت عينة البحث على ( ٣٠٠ ) لاعبة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة .

الأدوات : استخدمت الباحثة استمارة الملاحظة واستمارة جمع البيانات .

- وقد توصلت الباحثة إلى أهم النتائج التالية :

١- أن البرنامج المقترح اثر ايجابياً على مستوى المهارات الهجومية المقاسة.

٢- أن البرنامج المقترح اثر ايجابياً على اللياقة البدنية الخاصة للاعبين .

### ١٣- دراسة محمد توفيق الوليلي (١٩٨٢) ( ٣٧ )

- عنوان البحث : " أثر برنامج تدريب مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية لناشئى كرة اليد "

- أهم أهداف البحث : التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على المستوى المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية لناشئى كرة اليد .

- إجراءات البحث :

- المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

- العينة : اشتملت عينة البحث على عدد (٨٢) لاعبا من الناشئين فى كرة اليد .

- الأدوات : قام الباحث بتصميم استمارة لجمع البيانات المراد ملاحظتها - استخدم الباحث شرائط الفيديو و الملاحظة الموضوعية .

وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :

١- البرنامج المقترح مؤثر ايجابياً فى فترة الاعداد يكون جزء التدريب الفترى فية نسبة كبيرة من

زمن الوحدة التدريبية تقدر بنسبة (٦٥ : ٨٠%) من الزمن الكلى .

٢- البرنامج المقترح يؤثر ايجابياً على اختبارات بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية .

### ١٤- دراسة محمد جمال الدين حمادة (١٩٨٣) ( ٤١ ) .

- عنوان البحث : " اثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى فى كرة اليد " أهم أهداف البحث :

- وضع برنامج تدريبى مقترح لتنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى فى كرة اليد .

- التعرف على اثر البرنامج المقترح على الياقة البدنية لناشئى كرة اليد على المستوى المهارى للتصويب بالوثب لأعلى .

- إجراءات البحث :

- المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .

- العينة : اشتملت عينة البحث على عدد (٧٥) لاعبا من لاعبي كرة اليد .

وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :



- أثر البرنامج المقترح أدى إلى زيادة فاعلية مهارة التصويب بالوثب لأعلى .
- كما أدى البرنامج المقترح إلى زيادة قدرة اللاعب على التصويب وارتفاع مستوى دقة التصويب .

#### ١٥- دراسة قدرى سيد مرسى (١٩٨٦) (٢٩)

- عنوان البحث : " أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية للاعبى الفريق القومى لكرة اليد تحت ٢٠ سنة "
- أهم أهداف البحث : التعرف على أثر البرنامج التدريبى على بعض المتغيرات الفسيولوجية و البدنية للاعبى الفريق القومى لكرة اليد تحت ٢٠ سنة .
- إجراءات البحث :
- المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .
- العينة : اشتملت عينة البحث على عدد ( ١٨ ) لاعبا الفريق القومى لكرة اليد تحت ٢٠ سنة .
- وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :
- ١- البرنامج المقترح له تأثير إيجابى على المتغيرات الفسيولوجية و البدنية و أوصى الباحث بمناسبة المدة التدريبية ( ٣ شهور ) لإجراء التجربة .
- ٢- التدريب المستمر طول الأسبوع مع يوم راحة يحقق نتائج أفضل .

#### ١٦- دراسة إبراهيم محمود غريب (١٩٩٠) (٢)

- عنوان البحث : " تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهارى لناشئى كرة اليد "
- أهم أهداف البحث : وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد .
- إجراءات البحث :
- المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .
- العينة : اشتملت عينة البحث على عدد ( ٣٠ ) لاعبا من المرحلة السنية ( ١٤-١٦ ) سنة .
- وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :
- أثر البرنامج إيجابياً لصالح القياس البعدى فى الاختبارات البدنية والمهارية .

#### ١٧- دراسة جلال كمال على سالم (١٩٩٢) (٩)

- عنوان البحث : " أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة "

- أهم أهداف البحث : التعرف على تأثير البرنامج المقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد للمرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة .  
إجراءات البحث :

- المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .  
- العينة : اشتملت عينة البحث على عدد (٦٠) لاعباً من لاعبي نادى دمياط (ناشئين) فى كرة اليد تم اختيارهم بالطريقة العمدية .  
وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :

\* أظهرت النتائج أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابى فى كل من المستوى البدنى و المهارى .

#### ١٨- دراسة إبراهيم محمود غريب (١٩٩٦) (٣) .

- عنوان البحث : " برنامج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئى كرة اليد تحت ١٧ سنة " .  
- أهم أهداف البحث :

١- وضع برنامج تدريبى لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئى كرة اليد تحت ١٧ سنة .  
٢- التعرف على ما حققه البرنامج فى حجم الأهداف المستهدفة أو المتوقعة .  
إجراءات البحث :

- المنهج : استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .  
- العينة : اشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) لاعب من لاعبي منتخب المنوفية تحت ١٧ سنة .  
وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :  
١- ارتفاع نسبة التحسن فى المتغيرات البدنية والمهارية بصورة عالية .  
٢- حقق البرنامج الأهداف المتوقعة الموضوعية للمتغيرات قيد البحث .

#### ١٩- دراسة ندرمان Niderman (١٩٩٥) (٦٥) .

- عنوان البحث : " برنامج تدريبى لتحسين الأداء الدفاعى فى كرة اليد " .  
- أهم أهداف البحث : تهدف الدراسة إلى وضع برنامج تدريبى لتحسن الأداء الدفاعى فى كرة اليد .  
- إجراءات البحث :

- المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة هذا البحث .  
- العينة : اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخب فرنسا لكرة اليد .  
وقد توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية : تحسن الأداء الدفاعى الضابط من خلال التشكيل الدفاعى الفريقى وذلك أدى إلى زيادة نسبة الهجوم الخاطف والتي كانت فاعليتها لها تأثير إيجابى على نتائج المباريات وعلى الأداء الفعلى للاعبين هجومياً ودفاعياً .

## التعقيب على الدراسات المرتبطة :

بعد عرض مجموعتي الدراسات السابقة التي تناولت جانب الهجوم والدفاع من ناحية والتي تناولت البرامج التدريبية في مجال كرة اليد من ناحية أخرى يمكن مناقشة هذه الدراسات والتعقيب عليها من حيث تاريخ إجراءاتها والهدف والمنهج المستخدم والعينة والأدوات وكذلك من حيث أهم النتائج المستخلصة من هذه الدراسات بهدف عرض أوجه الاستفادة منها في الدراسة الحالية . ولم تجد الباحثة في حدود علمها دراسة تناولت تصميم برنامج تدريبي للهجوم الخاطف أو الدفاع المرتد السريع .

### - من حيث تاريخ الإجراء :

أجريت الدراسات العربية والأجنبية والتي تم حصرها من عام (١٩٧٦) إلى سنة (٢٠٠٠) ، وقد استعانت الباحثة بدراسات منذ عام ١٩٧٦ وذلك لأنها الدراسات التي إهتمت بالهجوم الخاطف حتى تاريخ إجراء هذه الدراسة . و لندرة الدراسات الخاصة بالهجوم الخاطف وعدم توفر دراسات حديثة بالمكتبات أو على شبكة الانترنت .

### - من حيث الهدف :

#### أولاً : الدراسات التي تناولت الهجوم والدفاع في كرة اليد :

استهدفت دراسة محمد جمال الدين حمادة (١٩٧٦) تأكيد أهمية الهجوم الخاطف كطريقه فعالة لإحراز الأهداف في مباراة كرة اليد بينما استهدفت دراسة جمال الدين عبد العزيز مراد (١٩٨١) التعرف على بعض العوامل التي تؤثر على نتائج الفرق خلال المباراة ثم كانت دراسة قدرى سيد مرسى (١٩٨٤) التي استهدفت التعرف على معنوية الفروق الفردية في إحراز أهداف من الهجوم الخاطف والهجوم المنظم بين الفرق الفائزة والمهزومة في الأنشطة أو المباريات أما دراسة محمد توفيق الوليلي (١٩٨٤) فقد استهدفت معرفة الأخطاء الدفاعية ممثلة في :

( عدم المراقبة - فتح الثغرات - عدم الرجوع لتغطية الهجوم الخاطف - التسبب في الرمية الحرة والجزائية ) . و معرفة دور خطط اللعب الهجومية ممثلة في ( العمل الفردي - العمل الجماعي - العمل الفريقى ) في نتائج المباريات واستهدفت دراسة قدرى سيد مرسى ومحمد هادى الدنف (١٩٨٧) التعرف على نواحي القصور في العمل الهجومي للمنتخب المصرى للناشئات المشترك في البطولة الإفريقية السادسة لكرة اليد ثم كانت دراسة خالد حسين عزت ( ١٩٩٢ ) التي استهدفت تحليل الطرق الدفاعية المختلفة للتعرف على مدى فاعلية تشكيلات دفاع المنطقة المنظم - دفاع رجل لرجل والدفاع المركب والدفاع ضد الهجوم الخاطف بمقارنتها بتشكيلات دفاع الطرق الأخرى وأثرها على نتائج المباريات . و دراسة فاروق السيد غازى ( ١٩٩٢ ) التي استهدفت التعرف على أنواع الهجوم المستخدمة وأثرها على نتائج مباريات البطولة الإفريقية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد واستهدفت دراسة انتصار يوسف هاشم

( ١٩٩٧ ) إلى تقييم التكتيك لمباريات كرة اليد للسيدات محلياً و دولياً و دراسة عادل إبراهيم أحمد (٢٠٠٠) التى استهدفت التعرف على أنواع الخطط الهجومية والدفاعية المستخدمة أثناء النقص أو الزيادة العددية . وإذا نظرنا إلى تسلسل الدراسات المرتبطة نجد أنها تسير بترتيب منطقى من حيث اختبار موضوعات الدراسات والهدف منها فقد تناولت هذه الدراسات :

تحليل المتغيرات الهجومية والدفاعية والعوامل المؤثرة على نتائج المباريات لمعرفة أهمية الهجوم الخاطف والدفاع لتغطية الهجوم الخاطف .

### **ثانياً : الدراسات التى تناولت البرامج التدريبية فى كرة اليد :**

استهدفت دراسة عفاف محمد حسن خطاب (١٩٧٧) التعرف على مدى أهمية التدريب بغرض تنمية السرعة والقوة على مستوى الأداء الحركى لمهارة التمريره الكراباجيه فى الهجوم الخاطف و دراسة حنان احمد رشدى عبدالله ( ١٩٨٠ ) استهدفت وضع برنامج مقنن للإعداد البدنى الخاص للاعبات كرة اليد . و دراسة محمد توفيق الوليلي (١٩٨٢) واستهدفت التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على المستوى المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية لناشئى كرة اليد . و التعرف على تأثير البرنامج التدريبى المقترح على المستوى المهارى وبعض الوظائف الفسيولوجية لناشئى كرة اليد . ثم كانت دراسة محمد جمال الدين حمادة (١٩٨٣) والتى استهدفت وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى فى كرة اليد ، التعرف على اثر البرنامج المقترح على اللياقة البدنية لناشئى كرة اليد على المستوى المهارى للتصويب بالوثب لأعلى . بينما استهدفت دراسة قدرى سيد مرسى (١٩٨٦) وضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة اليد . و دراسة جلال كمال على سالم (١٩٩٢) والتى استهدفت التعرف على تأثير البرنامج المقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد للمرحلة السنية من ١٤-١٦ سنة . و دراسة إبراهيم محمود غريب (١٩٩٦) واستهدفت وضع برنامج تدريبي لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئى كرة اليد تحت ١٧ سنة . التعرف ما حققه البرنامج فى حجم الأهداف المستهدفة أو المتوقعة ثم كانت دراسة ندرمان والتى استهدفت وضع برنامج تدريبي لتحسن الأداء الدفاعى فى كرة اليد و يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة التى تتناول البرامج فى مجال كرة اليد نجد انها تهدف إلى تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والخططية والفسيولوجية للاعبين ولاعبات كرة اليد

### **من حيث المنهج المستخدم :**

أولاً : المنهج المستخدم فى الدراسات التى تناولت الهجوم والدفاع فى كرة اليد .

اتفقت جميع هذه الدراسات فى استخدام المنهج الوصفى نظراً لملاءمته لطبيعة تلك الدراسات .

ثانياً : المنهج المستخدم فى الدراسات التى تناولت البرامج التدريبية فى كرة اليد

اتفقت جميع هذه الدراسات فى استخدام المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة تلك الدراسات و قد

اتفقت الباحثة مع تلك الدراسات فى استخدام المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لطبيعة الدراسة .

### من حيث العينة المستخدم :

أولاً : العينة المستخدمة فى الدراسات التى تناولت الهجوم والدفاع فى كرة اليد .  
تراوحت عدد المباريات ( عينة البحث ) ما بين ( ٨ مباريات ) إلى ( ١٢٨ ) مباراة محلية ودولية .  
ثانياً : العينة المستخدمة فى الدراسات التى تناولت البرامج التدريبية فى كرة اليد  
تراوح عدد أفراد العينة فى هذه الدراسات السابقة من ( ١٨ لاعب ) إلى ( ٩٠ ) لاعب وقد تم إجراء الدراسات على لاعبين على المستوى القومى و العالمى وكذلك الفرق الرياضية بالأندية وطلاب كلية التربية الرياضية . وتراوحت المرحلة السنوية من ( ١٤-١٦ ) سنة فى دراسة محمد توفيق الوليلي (١٩٨٢) ودراسة إبراهيم غريب (١٩٩٠) ودراسة جلال كمال على سالم (١٩٩٦) واستخدم قدرى مرسى عينة فى المرحلة السنوية تحت ( ٢٠ ) سنة لاعبين منتخب مصر .بينما كانت عينة إبراهيم غريب (١٩٩٦) تحت ١٧ سنة بينما اتفق كل من عفاف محمد حسن وحنان أحمد رشدى على طالبات كلية التربية الرياضية بالجزيرة .بينما كانت عينة ندرمان هى المنتخب الفرنسى لكرة اليد .

وقد استخدمت الباحثة فى تلك الدراسة عينها بلغ حجمها ( ٢١ ) لاعبة فى المرحلة السنوية ( ١٤-١٦ ) فريق المدرسة الرياضية بشبين الكوم ومسجلين بمنطقة المنوفية لكرة اليد .

### من حيث أهم النتائج :

أولاً : النتائج المستخلصة من الدراسات التى تناولت الهجوم والدفاع فى كرة اليد :  
١- توصل محمد جمال الدين حمادة (١٩٧٦) إلى أن النسبة المئوية للهجوم الخاطف الذى حقق أهدافاً بالنسبة لمجموع الأهداف التى سجلت فى المباريات لعينته البحث ككل كانت ( ١٧,٥ % ) . أشارت النتائج أن نسبة الهجوم الخاطف الذى تحقق عن طريقة أهداف ( ٥٢,٥ % ) من مجموع الهجوم الخاطف الذى تحقق فى مباريات عينة البحث ( ٦٧ ) مباراة وقد أوضحت النتائج أيضاً أن ( ٤٧,٥ % ) من نسبة الهجمات التى تتم عن طريق الهجوم الخاطف لا تحقق أهدافاً . بوجه عام قد أظهرت هذه النتائج أن هناك فروق معنوية فى استخدام الهجوم الخاطف لصالح الفرق الفائزة . وتوصل جمال الدين عبد العزيز مراد (١٩٨١) إن الهجوم الخاطف من أقوى العوامل التى تؤثر على كفاءة الفريق فى تسجيل الأهداف ويختلف ترتيب هذه العوامل من حيث تأثيرها باختلاف مكان إقامة المباراة أو مستوى الفريق . كما توصل قدرى سيد مرسى (١٩٨٤) إلى وجود فروق معنوية بين الفرق الفائزة والمهزومة فى إجمالى الهجوم الخاطف وكذلك الأكثر تطبيقاً للهجوم الخاطف وتسجيل الأهداف مئة . كما توصل محمد توفيق الوليلي (١٩٨٤) وضوح أخطاء الدفاع (عدم المقابلة المهاجمين المصوبين وفتح الثغرات خاصة دفاع الأطراف ثم البطء فى تغطية الهجوم الخاطف المضاد وعدم التنويع فى الطرق الدفاعية المستخدمة طبقاً لاستكشاف مسبق

للهجوم الفريق المنافس حيث لعب الفريق معظم المباريات دفاع ( ٦ : صفر ) . وجود فروق معنوية بين مكان التصويب ونسبة فقد الكرة خاصة عدم دقة التصويب حيث لعب الهجوم الخاطف ( المضاد ) دور هاماً في عدم فوز الفريق . و يحقق الهجوم الخاطف الموسع أعلى نسبة من التصويب الناجح ولكن لم يعتمد الفريق على هذا النوع إلا قليلاً ، وتوصل قدرى سيد مرسى ومحمد هادى الدنف ( ١٩٨٧ ) إلى أن المتغير الدفاعى إيقاف الهجوم بارتكاب خطأ يحتسب ضده رمية حرة هو أكثر المتغيرات الدفاعية مساهمة فى تحديد عدد الأهداف المسجلة ضد الفريق . ووجود علاقة عكسية بين عدد دقائق نقص العدد خلال الدفاع وعدد الأهداف التى يسجلها الفريق الزائد . وتوصل محمد خالد عبد القادر حمودة ( ١٩٩١ ) انخفاض فاعلية إنهاء الهجمات بالنسبة للفريق المصرى ، وقلة عدد التصويبات على مرمى الفريق المنافس . الاعتماد على الهجوم المنظم وقلة استخدام الهجوم الخاطف للفريق المصرى . وتوصل خالد حسين عزت ( ١٩٩٢ ) إلى أن أكثر حالات الدفاع نجاحاً كانت تشكيلات دفاع المنطقة المنظم و أقل هذه الحالات نجاحاً كانت فى تشكيل ( ٥ : ١ ) الدفاعى . توجد فروق بين فاعلية تشكيل دفاع رجل لرجل وتشكيلات دفاع الطرق الأخرى . أقل التشكيلات التى سجل ضدها أهداف كانت التشكيل الدفاعى ( ٣ : ٣ ) وتوصل فاروق السيد غازى ( ١٩٩٢ ) إلى أن أكثر تشكيلات الهجوم الخاطف فاعلية فى تسجيل الأهداف هو الهجوم الخاطف الجماعى يليه الفريقى ثم الهجوم الخاطف الفردى . وتوصلت انتصار يوسف هاشم ( ١٩٩٧ ) أن الهجوم الخاطف الفردى هو أكثر مراحل الأداء الخططى فاعلية فى المباراة ( دولياً ) يعتبر الهجوم الخاطف الموسع الجماعى هو أكثر مراحل الأداء الخططى فاعلية فى المباريات ( محلياً ) . وتوصل عادل إبراهيم أحمد ( ٢٠٠٠ ) على أن ارتفاع نسبة استخدام الهجوم المنظم عن الهجوم الخاطف أثناء النقص أو الزيادة العددية الهجوم الخاطف الفردى أفضل طرق الهجوم أثناء النقص أو الزيادة العددية من خلال تحليل النتائج لهذه الدراسات يتضح أهمية الهجوم الخاطف على نتائج المباريات وذلك لأنه أكثر فاعلية فى تسجيل الأهداف بالرغم من قلة استخدام الفرق المصرية المحلية والفريق القومى للهجوم الخاطف بكثرة وأيضاً وجود أخطاء فى الدفاع لتغطية الهجوم الخاطف مما يؤثر على نتائج المباريات مما دعا الباحثة للقيام بمثل هذا البحث .

ثانياً : النتائج المستخلصة من الدراسات التى تناولت البرامج التدريبية فى كرة اليد :

١- جميع البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير إيجابى فى المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية كما تحققت الأهداف المتوقعة والموضوعة .

٢- خلصت نتائج هذه الدراسات إلى أهمية التخطيط المنظم للبرامج التدريبية وتأثيرها على المستوى البدنى والمهارى والفسولوجى للاعبى كرة اليد بمختلف مستوياتهم و أعمارهم

### - مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها فقد استخلصت الباحثة منها أهم الأسس العلمية لإجراء الدراسة الحالية وهي كالتالى :

- ١- أفادت الباحثة فى اختيار وتفهم مشكلة البحث .
- ٢- ساعدت الباحثة فى صياغة الأهداف والفروض بدقة ووضوح .
- ٣- تحديد متغيرات البحث .
- ٤- تحديد المنهج الملائم لطبيعة موضوع البحث .
- ٥- تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات الأساسية .
- ٦- اختيار الأدوات والاستمارات المستخدمة فى البحث .
- ٧- تحديد المعالجات الإحصائية لهذا البحث .
- ٨- التعرف على طريقة عرض النتائج وتفسيرها وكيفية صياغة الإستخلاصات والتوصيات
- ٩- ساعدت الباحثة فى مناقشة وتفسير نتائج دراستها الحالية .