

تمهيد:

يمر اللاعب منذ عملية الاختيار أو الانتقاء 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 المنافسات الفردية كالملاكمة والمصارعة أو الألعاب الفردية والجماعية مثل التنس وتتنس 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 البحث بالاضافة إلى الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية.

1- مفهوم الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي يعني " تعلم وإتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمانورات التي يمكن استخدامها طبقاً لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة".
يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والذهني.
· مما سلق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

2- أهمية الإعداد الخططي:

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

أ- رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي:

وهي تلك الرياضات التي تتميز بما يكبر عدد المتنافسين فيها او بالمواجهة الفردية ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي والكرة الطائرة والعباب المضرب الزوجية.1

ب- رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي:

هي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة 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.2

(1)- مفتي إبراهيم حماد،التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة)،دار الفكر العربي للنشر.ص 122،1422مصر-2001.

(2)- محمد حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة،مبادئ التدريب الرياضي،دار وائل للنشر.ص155،جامعة القدس،فلسطين،2005.

- 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 خزن أكبر كم ممكن من الحلول المهارية الحركي للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.
- الاستخدام الإيجابي للسمات الإرادية(مثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة)خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة.
- التفاعل الايجابي 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 اللاعبات في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب حفزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية وإعدادهم النفسي.
- * الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططي.¹

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 طبقاً لطبيعة الرياضة التخصصية كما سبق تقسيمها إلى نوعين رئيسيين هما:

- خطط اللعب.

- خطط تحقيق أرقام.

6- 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.

- **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.¹

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.

7-1- الإعداد الخططي العام:

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

7-2- الإعداد الخططي الخاص:

الإعداد الخططي الخاص يعني "تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية".²

8- مراحل الإعداد الخططي

اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد الخططي كما يلي:

8-1- 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 تنفيذها 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.

1محمد حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة،مرجع سابق، صص 225-226

2محمد حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة،مرجع سابق، صص 235

- 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. 1
 - على المدرب أن يمهد لمرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي خلال المرحلة الحالية.
- 8-2- مرحلة تنفيذ وإتقان الأداء الخططي:**
- على المدرب بان يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة، إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب والخطة الجديدة ويمكن تحقيق ذلك بمجموعة من الطرق ومنها:
 - أداء نموذج سليم وبسرعة مناسبة.
 - ربط النموذج بالشرح الوافي والتحليل المنطقي للخطة.
 - 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.
- 8-3- 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 بالتمطية 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.¹

9- الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية

9-1- 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 الر بط بين الإعداد المهاري والإعداد الخططي في جرعة التدريب.
- يجب أن يتم الإعداد الخططي في بداية جرعة التدريب أي بعد الإحماء مباشرة.
- يجب مراعاة تجربة الأداء الخططي في نهاية وحدة (جرعة) 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 10 أشهر حيث يبدأ الإعداد بالإعداد الفردي لإكساب 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.¹

10-أنواع خطط اللعب في كرة اليد:

الهجوم : هناك عدة انواع من الهجوم

أ -الهجوم السريع الفردي : تعد هذه الطريقة اكثر الطرق الهجومية مفاجئة للفريق

المنافس وذلك لانها لا تعطي فرصة للفريق المدافع من تنضيم 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 فيترجعون الي الخلف للالتحاق

بزملائهم و القيام بالهجوم الاعتيادي من المراكز و علي اللاعبين احتلال مراكزهم حسب

خطة الهجوم الموضوعه مسبقا.

10-1-تشكيلات الهجوم : و يقصد بها اتخاذ الفريق مراكز و اماكن محددة للاعبيه

مع تحديد واجبات كللاعب في مركزه الهجومي ، و قبل اتخاذ أي تشكيل هجومي يجب

علي المدرب معرفة نقطتيناساسيتين و هما الامكانيات البدنية و الفنية للاعبيه و التكتيك

الدفاعي للفريق المنافس و بعدها يمكن اختيار التشكيل المناسب و منها :

التشكيل الهجومي (1-5) (2-4) (3-3) (0-6)²

11-الدفاع خططيا :

للتغلب علي الطرق الهجومية المنظمة للفريق المنافس يتطلب من الفريق المدافع ان

ينضم 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

1محمد حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة،مرجع سابق، ص ص215-216

2محمد حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة،مرجع سابق، ص ص239-240

كوحدة للدفاع ضمن المنطقة القريبة لخط ستة امتار بحيث يكون كل لاعب مدافع مسؤول عن مراقبة لاعب مهاجم ضمن حدود منطقته وان حركة أي لاعب 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 و متماسكة بدرجة لاتسمح لاعضاء الفريق المهاجم من فتح ثغرة و اختراق الخط الدفاعي ، وهناك خمس تشكيلات دفاعية اساسية في دفاع المنطقة وهي التشكيل الدفاعي (0-6) (1-5)

(4- 2) (3-3) (3-2-1)

11-2- طريقة الدفاع رجل لرجل : الطريقة الدفاعية رجل لرجل من الطرق الشائعة في القارة الافريقية و هي تستند علي ان لكل مدافع مهاجم مختص به ويكون ملازما 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 لاعب واحد او اكثر باللعب بطريقة رجل لرجل و اللاعبين الاخرين 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 الامكانيات 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 الاساسية في التحركات بغرض محاولة تسجيل اكبر عدد من الاهداف، وفي نفس الوقت

منع الفريق المنافس من تسجيل الاهداف في مرماهم¹.
ويذكر محمدحسن 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 تنظيماً تشكل مضمون الخطط بلعبة كرة اليد، وكلما كانت طريقة تنفيذ المبادئ الخططية ملائمة للوسائل الخططية كانت تلكالوسائل ناجحة في تحقيق الهدف منها .
بالاضافة الى ذلك فان خطط اللعب بكرة اليددفاعية كانت ام هجومية تتطلب العديد من الاساليب والوسائل التي تلزم اللاعب ان يستخدم ذكاؤه وتفكيره في كل تصرفاته داخل الملعب، والاخذ بنظر الاعتبار مكامن القوة والضعفللفريق المنافس.
يجب عند وضع مثل هذه الخطط مراعاة نواحي القوة والضعف في المنافس وخصائصه النفسية وامكانياته،من كل ذلك يظهر لناجلباً بان لخطط اللعب اهمية مميزة، اذ يلعب دوراًحاسماً 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 والنفسية².
والخطط بالدفاع تعني جملة الاجراءات الدفاعية التي ينفذها الفريق الذي فقد الكرة في محاولة للتصديمن خلال تنفيذ هذه الاجراءات محاولة منه منع الفريق المنافس من احرازالاهداف.

ويوضح لنا محمد حسن علاوي "بان الهدف الاساسي من الخطة الدفاعية هو عرقلة لاعبي الفريق المهاجم وقطع هجماتهم،وذلك عن طريق تغطية الفراغات الموجودة بين

1محمد حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة،مرجع سابق، ص ص241-242

2محمد حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجة،مبادئ التدريب الرياضي،دار وائل للنشر،جامعة القدس،فلسطين،2005.

المدافعين وامام المرمى ومراقبة مهاجمي الخصم بشدة وتركيزوعليه فان الدفاع المبين المنظم لا 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 الهجومية 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 :

١. -خطط الدفاع الفردي.

ب- خطط الدفاع الجماعي.

ج- خطط الدفاع الفرقي

خلاصة

من خلال دراستنا لهذا الموضوع تبين ان التفكير الخططي هو تعلم وإتقان تفاصيل 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.¹