



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والياضية

كرة اليد

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: كرة اليد

إعداد الأستاذ: طاسين سمير سيدعلي

المؤسسة: معهد التربية البدنية والياضية - جامعة الجزائر 3

د. كرفنس نبيل
رئيس المجلس العلمي



renom@univ-alger3.dz sidalisamirtacine@gmail.com

السنة الجامعية: 2025 / 2026

معهد التربية البدنية والياضية - 2 شارع احمد واكد 16047 دالي إبراهيم-الجزائر
البريد الالكتروني: ieps@univ-alger3.dz الموقع الالكتروني: www.univ-alger3.dz/ieps/

1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية

المقياس: كرة اليد

نوع الدرس: محاضرة المدارس:

المعامل: 04 الرصيد: 06

الحجم الساعي: 84 ساعة

الفئة المستهدفة: طلبة السنة الثالثة تخصص كرة اليد

أهداف التعلم

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بالتخصص.

الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة:

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

الاطلاع على أهم النظرات المتخلفة ف التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

قائمة المحتويات

- 1..... المحاضرة الأولى: نشأة وتطور كرة اليد
- 1-1.....لمحة تاريخية عامة:
- 2-1..... أصول كرة اليد الحديثة :
- 3-1..... التنظيم الدولي والبطولات الأولى:
- 4-1..... تطور قوانين اللعبة الحديثة:
- 5-2..... كرة اليد في الدول العربية:
- 6-2..... كرة اليد في الجزائر :
- 7-3..... مكانة كرة اليد في تصنيف الأنشطة الرياضية:
- 7-1..... الخصائص المميزة.....
- 7-2..... أهدافها التربوية والرياضية:
- 7-3..... تصنيفها العلمي:
- 8-3..... جدول زمني مختصر لتطور كرة اليد:
- 9-1..... خلاصة:
- 2..... المحاضرة الثانية: مشاركات المنتخب الجزائري لكرة اليد:(1974-2025)
- 1-2..... مقدمة:
- 2-2..... المشاركات في البطولات الإفريقية: (1976-2026)
- 3-3.....المشاركات في البطولات العالمية:(1974-2025)
- 4-3..... المشاركات في الألعاب الأولمبية:(1980-1996)
- 5-4..... التحليل العام والمقارنة الرقمية:
- 5..... المحاضرة الثالثة: مفهوم كرة اليد
- 1-5.....مفهوم كرة اليد:
- 2-5..... مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:
- 2-1..... تصنيف كوديوم: (KODYM)
- 2-2..... تصنيف تشارلز أ. بوتشر (Charles A. Bucher)
- 5..... يقسم بوتشر الأنشطة الرياضية إلى:
- 3-6..... مميزات كرة اليد:
- 4-6..... أهداف كرة اليد:
- 5-6..... مستجدات اللياقة البدنية في كرة اليد الحديثة:
- 6-7..... اللياقة البدنية المرتبطة بمراكز اللعب في كرة اليد:
- 7-7.....العلاقة بين اللياقة البدنية والأداء التكتيكي :

- 8- دور التكنولوجيا الحديثة في تطوير اللياقة البدنية : 7
- 9- خاتمة تحليلية محدثة: 8
- المحاضرة الرابعة: اللياقة البدنية وأثرها على أداء لاعبي كرة اليد: 9
- 1- مقدمة: 9
- 2- التأثيرات الإيجابية للياقة البدنية على الأداء: 9
- 3- التدريبات البدنية الأساسية للاعبين لكرة اليد: 9
- 4- البرامج الغذائية للاعبين لكرة اليد: 10
- 5- الإصابات الشائعة وطرق الوقاية: 10
- 6- الاستشفاء والراحة: 11
- 7- الابتكارات التكنولوجية الحديثة في تدريب كرة اليد: 11
- 8- خلاصة: 12
- المحاضرة الخامسة: أنواع اللياقة البدنية وأهميتها في كرة اليد 13
- 1- المقدمة: 13
- 2- الأهمية البدنية للاعبين لكرة اليد: 13
- 3- أنواع اللياقة البدنية في كرة اليد: 13
- 4 - اللياقة البدنية العامة في كرة اليد : 14
- 5- اللياقة الخاصة حسب مراكز اللعب: 14
- 6- التدريبات البدنية الخاصة بكل مركز : 15
- 7- التطورات الحديثة في تدريب اللياقة البدنية : 15
- 8- الخلاصة: 16
- المحاضرة السادسة: القوة العضلية والقدرة العضلية في كرة اليد 17
- 1- مقدمة 17
- 2- المفاهيم الأساسية 17
- 3- أنواع القوة المهمة في كرة اليد: 17
- 3-2 القوة الانفجارية (القدرة) 17
- 3-3 القوة المميزة بالسرعة 17
- 3-4 التحمل العضلي 17
- 4- أهمية القوة والقدرة في الأداء المهاري: 18
- 5- تأثير التدريب على القوة والقدرة: 18
- 6- البرامج التدريبية المقترحة في كرة اليد: 18
- 7- العوامل المؤثرة على تطوير القوة والقدرة: 19

- 8- القياس والتقويم: 19
- 9- التوجهات الحديثة : 20
- المحاضرة السابعة: تحليل خصائص اللاعب في رياضة كرة اليد 21
- 1- مقدمة 21
- 2- الجوانب البدنية للاعب كرة اليد: 21
- 3- الجوانب الفنية : 22
- 4- الجوانب التكتيكية : 22
- 5- الجوانب النفسية والتحفيزية : 23
- 6- التغذية واللياقة البدنية : 23
- 7- العلاقة بين اللاعب والمدرّب : 23
- 8- التطورات الحديثة في تحليل الأداء : 24
- 9- نموذج شامل لتحليل اللاعب : 24
- المحاضرة الثامنة: تقنيات الرميات في كرة اليد 25
- 1- مقدمة 25
- 2- أهمية الرميات في كرة اليد : 25
- 3- الأسس البيوميكانيكية للرمي : 25
- 4- أنواع الرميات في كرة اليد : 25
- 5- تقنيات الرميات الأساسية : 26
- 6- التطورات الحديثة في تقنيات الرمي: 27
- 7- تأثير الرميات على نتائج المباريات : 27
- 8- تدريبات تحسين الرميات : 27
- 9- نموذج تقييم فعالية الرميات : 28
- المحاضرة التاسعة: التمريرة في كرة اليد 29
- 1- مفهوم التمريرة في كرة اليد : 29
- 2- العوامل المؤثرة في جودة التمرير: 29
- 3- أنواع التمريرات في كرة اليد : 29
- 1-3 التمريرة الكرواجية (الضاربة): 29
- 2-3 التمريرة البنولية (المرجحية): 30
- 3-3 التمريرة الصدرية : 30
- 4- التمرير في كرة اليد الحديثة (اتجاهات معاصرة) : 31
- 5- الأخطاء الشائعة في التمرير : 31

- 31..... 6- أهمية التمريرة في اللعب الجماعي :
- 31..... 7- تقنيات التمريرة وأنواعها:
- 32..... 8- العوامل المؤثرة في جودة التمريرة :
- 32..... 9- التدريب على التمريرة وطرق تحسينها :
- 33..... 10- التمريرة الناجحة خصائص وأمثلة عملية :
- 34..... المحاضرة العاشرة: مفهوم الهجوم في كرة اليد
- 34..... 1- مفهوم الهجوم في كرة اليد
- 34..... 2- أهداف الهجوم :
- 34..... 3- خصائص الهجوم في كرة اليد :
- 34..... 4- المبادئ الأساسية للهجوم :
- 35..... 5- أنواع وأشكال الهجوم في كرة اليد :
- 35..... 6- الأنظمة الهجومية في كرة اليد :
- 36..... 7- التطورات الحديثة في أساليب الهجوم :
- 37..... 8- الخلاصة:
- 38..... المحاضرة الحادية عشر: المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد
- 38..... 1- مقدمة :
- 38..... 2- أهمية المهارات الهجومية في كرة اليد :
- 38..... 3- المهارات الأساسية للهجوم في كرة اليد :
- 39..... 4- التكتيكات الهجومية المرتبطة بالمهارات الأساسية :
- 39..... 5- تطوير المهارات الهجومية لدى اللاعبين الشبان :
- 39..... 6- تطبيق المهارات الهجومية في المباريات :
- 40..... 7- تدريبات تطوير المهارات الهجومية :
- 41..... 8- خلاصة:
- 42..... المحاضرة الثانية عشر: أقسام الهجوم في كرة اليد:
- 42..... 1- أقسام الهجوم في كرة اليد :
- 42..... 2- أساسيات الهجوم في كرة اليد :
- 43..... 3- استراتيجيات الهجوم الفردي :
- 43..... 4- استراتيجيات الهجوم الجماعي :
- 43..... 5- التقنيات الهجومية الحديثة في كرة اليد :
- 44..... المحاضرة الثالثة عشر: المهارات الهجومية بدون كرة في كرة اليد
- 44..... 1- مقدمة :

- 44..... 2- أهمية المهارات الهجومية بدون كرة : 44
- 44..... 3- تقنيات التحرك والتفاعل مع المساحات الفارغة : 44
- 44..... 4- التحرك بدون الكرة وخلق الفرص للزملاء : 44
- 45..... 5- استراتيجيات الهجوم الجماعي بدون كرة : 45
- 45..... 6- التدريبات العملية لتطوير المهارات الهجومية بدون كرة : 45
- 46..... 7- خلاصة: 46
- 47..... المحاضرة الرابعة عشر: دراسة تحليلية للهجوم في كرة اليد 47
- 47..... 1- مقدمة 47
- 47..... 2- أساسيات الهجوم في كرة اليد 47
- 47..... 3- تكتيكات الهجوم واستراتيجياته في كرة اليد 47
- 47..... 4- أهمية الهجوم في تحقيق النجاح في كرة اليد 47
- 49..... 5- خلاصة 49
- 50..... المحاضرة الخامسة عشر: المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة اليد 50
- 50..... 1- مقدمة : 50
- 50..... 2- تعريف المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد : 50
- 50..... 3- أهمية تطوير المهارات الحركية الأساسية : 50
- 51..... 4- العوامل المؤثرة في تطوير المهارات الحركية الأساسية : 51
- 51..... 5- تقنيات تطوير المهارات الحركية الأساسية : 51
- 51..... 6- التقييم والمتابعة لتطوير المهارات الحركية : 51
- 52..... 7- خلاصة: 52
- 53..... المحاضرة السادسة عشر: المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد 53
- 53..... 1- مقدمة : 53
- 53..... 2- المتطلبات البدنية : 53
- 53..... 3- المتطلبات التقنية : 53
- 53..... 4- المتطلبات الذهنية : 53
- 54..... 5- التدريبات الفعالة لتطوير المهارات : 54
- 54..... 6- المتطلبات الخطئية (التكتيكية): 54
- 54..... 7- المتطلبات النفسية: 54
- 54..... 8- المتطلبات المعرفية: 54
- 55..... 9- متطلبات خاصة بالمراكز المختلفة: 55
- 55..... 10- أخطاء شائعة في إعداد لاعبي كرة اليد: 55

- 11- تطبيقات تدريبية عملية: 55
- 12- خلاصة: 56
- المحاضرة السبعة عشر: دراسة المتطلبات الخطية في كرة اليد 57
- 1- مقدمة : 57
- 2- أهمية المتطلبات الخطية في كرة اليد : 57
- 3- العوامل المؤثرة في تحديد المتطلبات الخطية : 57
- 4- المتطلبات الخطية الهجومية في كرة اليد : 58
- 5- المتطلبات الخطية الدفاعية في كرة اليد : 58
- 6- التحول الخطي بين الهجوم والدفاع : 58
- 7- تصميم البرامج التدريبية وفق المتطلبات الخطية : 59
- 8- تحليل الأداء واستخدام التكنولوجيا في كرة اليد الحديثة : 59
- 9- دور المدرب في تطوير الأداء الخطي : 59
- 10- الخلاصة : 60
- المحاضرة الثامنة عشر: المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد 61
- 1- مقدمة : 61
- 2- أهمية المهارات الدفاعية في كرة اليد : 61
- 3- التكتيكات الدفاعية الأساسية في كرة اليد : 61
- 4- تقنيات الدفاع الفردي : 67
- 5- التعاون والتنسيق الدفاعي : 67
- 6- التحول الدفاعي في كرة اليد الحديثة : 68
- 7- التدريبات الحديثة لتطوير الدفاع : 68
- 8- استخدام التكنولوجيا في تحليل الأداء الدفاعي : 68
- 9- الخلاصة : 69
- المحاضرة التاسعة عشر: أساليب التصويب في رياضة كرة اليد 70
- 1- مقدمة : 70
- 2- الأسس الفنية للتصويب في كرة اليد : 70
- 3-أساليب التصويب في كرة اليد : 70
- 1-3 التصويب بالوثب:(Jump Shot) 70
- 2-3 التصويب من الثبات: 70
- 3-3 التصويب الساقط:(Falling Shot) 71
- 4-3 التصويب من الجناح: 71

- 3-5 التصويب بالدوران (Spin Shot): 71
- 3-6 التصويب من الرمية السبعية : 71
- 4- أهمية مهارة التصويب في كرة اليد : 71
- 5- العوامل المؤثرة في دقة التصويب : 72
- 6- التدريبات الفعالة لتطوير مهارة التصويب : 72
- 7- الأساليب الحديثة في تدريب التصويب : 72
- 8- الخلاصة : 74
- المحاضرة العشرون: مسابقات الفرق الرسمية (Official Team competitions) 75
- 1- مقدمة : 75
- 2- حجم الفريق والقوانين الأساسية : 75
- 3- تقسيم الفرق قبل البطولة : 75
- 4- أنواع البطولات الرسمية : 75
- 5- زمن المباراة الرسمي : 75
- 6- القوانين الخاصة بالمنافسات الرسمية : 76
- 7- التحكيم والإجراءات الرسمية : 76
- 8- ترتيب الفرق والجوائز : 76
- 9- ملاحظات مهمة للبطولات الرسمية : 76
- المحاضرة الواحد والعشرون: العقوبات والانضباط القانوني في كرة اليد 78
- 1- مقدمة 78
- 2- قاعدة اللاعب المصاب : (Injured Player Rule) 78
- 3- اللعب السلبي : (Passive Play) 78
- 4- قاعدة الدقائق الحاسمة: (Last 30 Seconds Rule) 79
- 5- البطاقة الزرقاء: (Blue Card) 79
- 6- قاعدة اللاعب السابع (Seventh Field Player / Empty Goal) 80
- 7- تعديلات تنظيمية : 80
- 8- حالات تحكيمية تطبيقية (Case Studies) 81
- 9- إشارات الحكام في كرة اليد 81
- 10- خلاصة بيداغوجية 83
- الاحتفاظ بالكرة 85
- أكثر من ثلاث خطوات 85
- أو ثلاث ثوان (دوران اليدين) 85

86.....	خطأ المسك أو التحويط
87.....	الضرب على الذراع
88.....	دخول خطأ
89.....	اتجاه الرمية الحرة
90.....	رمية مرمى
91.....	تحديد مكان الخطأ
92.....	مراعاة الاحتفاظ بمسافة 3 أمتار
93.....	رمية حكم
94.....	تسجيل هدف أو اللعب السلبي
95.....	إيقاف دقيقتان
96.....	انذار (الكرت الأصفر)
96.....	استبعاد (الكرت الأحمر ا)
97.....	إيقاف الوقت
98.....	قائمة المراجع:
98.....	الكتب باللغة العربية:
98.....	الكتب باللغة الاجنبية:
98.....	المقالات والبحوث العلمية
99.....	المراجع القانونية
99.....	المصادر القانونية الرسمية
99.....	مصادر قارية
99.....	المواقع الإلكترونية
99.....	أولاً: المواقع الرسمية
99.....	ثانياً: المواقع العلمية والأكاديمية

المحاضرة الأولى: نشأة وتطور كرة اليد

1-لمحة تاريخية عامة:

تُعد كرة اليد من الألعاب الجماعية الحديثة نسبيًا مقارنة بكرة القدم وكرة السلة، إذ ظهرت بصيغتها المنظمة في أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين في أوروبا الشمالية والوسطى. وقد تطورت بسرعة بفضل بساطة قوانينها وطابعها الديناميكي الذي يجمع بين السرعة، القوة، المهارة والتكتيك الجماعي، مما جعلها من أكثر الرياضات انتشارًا في المؤسسات المدرسية والعسكرية ثم في الأندية والبطولات الدولية.

2- أصول كرة اليد الحديثة :

اختلف المؤرخون حول الأصل الدقيق للعبة، ويمكن تلخيص أهم المراحل كما يلي:

Handbold. قَدِّم لعبة مشابهة باسم *Holger Nielsen* الدنماركي : 1898

في تشيكيا "Hazena ظهور لعبة "هازينا : 1902

طَوَّر النسخة الحديثة لكرة اليد داخل القاعة *Max Heiser* الألماني : 1917

عدَّل القوانين لتصبح أكثر تنافسية، ويُعتبر الأب الحقيقي لكرة اليد *Karl Schelenz* : 1919 الحديثة.

ومن هنا انتشرت اللعبة في ألمانيا والدول الاسكندنافية ثم أوروبا والعالم.

3- التنظيم الدولي والبطولات الأولى:

- 1925: أول مباراة دولية (ألمانيا × النمسا)
- 1928: تأسيس الاتحاد الدولي للهواة لكرة اليد IAHA
- 1936: إدراج كرة اليد (11 لاعبًا – في الهواء الطلق) في أولمبياد برلين
- 1946: تأسيس الاتحاد الدولي الحالي IHF
- 1972: اعتماد كرة اليد داخل القاعة (7 لاعبين) رسميًا في الأولمبياد ميونيخ
- 1976: إدراج منافسات السيدات لأول مرة
- اليوم يضم الاتحاد الدولي أكثر من 200 اتحاد وطني.

4- تطور قوانين اللعبة الحديثة:

شهدت كرة اليد عدة تحديثات مهمة:

- اعتماد 7 لاعبين بدل 11
- تسريع اللعب (رمية البداية السريعة)
- إدخال البطاقة الزرقاء
- استخدام تقنية الفيديو VAR
- تغييرات على قاعدة حارس المرمى (اللاعب السابع)

- تطوير كرات وأرضيات خاصة داخل القاعات

5 - كرة اليد في الدول العربية:

- مصر

- دخول اللعبة: 1938
- الاتحاد: 1960
- بطل العالم للشباب: 1993
- نتائج عالمية متقدمة في السنوات الأخيرة

- تونس

- الاتحاد: 1956
- بطل إفريقيا عدة مرات
- مشاركة منتظمة في الأولمبياد وكأس العالم

- المغرب

- انتشار مدرسي وجامعي قوي

- السعودية والخليج

- تطور ملحوظ في الأندية والبطولات العربية والآسيوية

6- كرة اليد في الجزائر :

- بداية الممارسة غير الرسمية: 1942
- أول بطولة منظمة: 1956
- تأسيس الاتحاد الجزائري لكرة اليد: 1963
- IHF الانضمام إلى: 1964
- أفضل إنجاز عالمي (المركز 13 عالمياً) : 1987

- بطولات إفريقيا متعددة ومشاركات أولمبية
- الجزائر تُعد من أقوى المدارس الإفريقية تاريخياً

- أندية تاريخية

- مولودية الجزائر

- غالية الجزائر
- شببية سكيكدة
- نادي الأبيار

7- مكانة كرة اليد في تصنيف الأنشطة الرياضية:

1-7 الخصائص المميزة

- لعبة جماعية تنافسية
- سرعة عالية وتغير مستمر للمواقف
- احتكاك بدني مباشر
- مهارات مركبة (ركض – قفز – رمي – مراوغة)
- تتطلب ذكاءً تكتيكياً

2-7 أهدافها التربوية والرياضية:

- تنمية اللياقة البدنية الشاملة
- تطوير القوة الانفجارية والتحمل
- تعزيز التعاون والعمل الجماعي
- غرس الروح الرياضية والانضباط
- تنمية التفكير الخططي السريع

3-7 تصنيفها العلمي:

تصنف كرة اليد ضمن:

- الألعاب الجماعية
- الألعاب التنافسية ذات الاحتكاك
- الرياضات المختلطة (هوائية + لاهوائية)
- الأنشطة ذات المهارات المفتوحة Open Skills

8- جدول زمني مختصر لتطور كرة اليد:

السنة	الحدث
1898	أول شكل للعبة في الدنمارك

السنة	الحدث
1917	تصميم النسخة الحديثة
1928	تأسيس أول اتحاد دولي
1936	أولمبياد برلين (11 لاعباً)
1946	تأسيس IHF
1972	كرة اليد داخل القاعة أولمبياً
1963	تأسيس الاتحاد الجزائري
1993	مصر بطل العالم للشباب
2025	أكثر من 200 دولة منخرطة في اللعبة

9- خلاصة:

مرت كرة اليد بمسار تطوري سريع جعلها من أهم الرياضات الجماعية عالمياً، إذ انتقلت من ألعاب مدرسية بسيطة إلى منظومة احترافية دولية. كما لعبت الدول العربية، خاصة الجزائر ومصر وتونس، دوراً مهماً في نشرها قارياً ودولياً. وتمثل اليوم أداة تربوية ورياضية فعالة لتنمية القدرات البدنية والمهارية والنفسية للرياضيين.

المحاضرة الثانية: مشاركات المنتخب الجزائري لكرة اليد: (1974-2025)

1- مقدمة:

تعدّ كرة اليد من أبرز الرياضات الجماعية التي عرفت انتشارًا واسعًا في الجزائر منذ إدراجها في المنظومة التربوية خلال أربعينيات القرن الماضي. ومع مرور السنوات، تحولت إلى واجهة مشرّفة للرياضة الجزائرية بفضل مشاركتها المتعددة في البطولات الإفريقية والعالمية والأولمبية، مما ساهم في ترسيخ مكانة الجزائر كقوة إقليمية في كرة اليد من الرياضات الجماعية الرائدة في الجزائر، وتحتل المرتبة الثالثة من حيث الشعبية بعد كرة القدم.

شهدت كرة اليد الجزائرية تطورًا ملحوظًا بعد الاستقلال، بفضل بروز أندية جامعية ورياضية إلى أن أصبحت الجزائر واحدة من القوى الإفريقية البارزة في هذه الرياضة، بفضل نتائجها القارية والعالمية والجيل الذهبي في ثمانينيات القرن الماضي الذي تميّز بقوة الدفاع والمهارة الفنية العالية.

2- المشاركات في البطولات الإفريقية: (1976-2026)

الترتيب	البلد المنظم	الدورة	السنة
وصيف	الجزائر	2	1976
ثالث	الكونغو	3	1979
بطل إفريقيا	تونس	4	1981
بطل إفريقيا	مصر	5	1983
بطل إفريقيا	أنغولا	6	1985
بطل إفريقيا	المغرب	7	1987
بطل إفريقيا	الجزائر	8	1989
وصيف	مصر	9	1991
ثالث	ساحل العاج	10	1992
وصيف	تونس	11	1994
بطل إفريقيا	بنين	12	1996
وصيف	جنوب إفريقيا	13	1998
وصيف	الجزائر	14	2000
وصيف	المغرب	15	2002
رابع	مصر	16	2004
ثالث	أنغولا	18	2008
ثالث	مصر	19	2010
وصيف	المغرب	20	2012
بطل إفريقيا	الجزائر	21	2014
سادس	الغابون	22	2016
خامس	الغابون	23	2018
ثالث	تونس	24	2020
رابع	مصر	25	2022

وصيف	مصر	26	2024
رابع	رواندا	27	2026

3-المشاركات في البطولات العالمية:(1974-2025)

السنة	الدولة المنظمة	المركز
1974	ألمانيا	15
1982	ألمانيا	16
1986	سويسرا	16
1990	تشيكوسلوفاكيا	16
1993	السويد	16
1995	آيسلندا	16
1999	مصر	15
2001	فرنسا	13
2003	البرتغال	18
2005	تونس	17
2009	كرواتيا	19
2011	السويد	15
2013	إسبانيا	17
2015	قطر	24
2021	مصر	22
2023	بولندا – السويد	17
2025	كرواتيا – الدنمارك – النرويج	19

4- المشاركات في الألعاب الأولمبية:(1980-1996)

السنة	البلد المنظم	المركز
1980	موسكو (الاتحاد السوفياتي)	10
1984	لوس أنجلس (الولايات المتحدة)	12
1988	سيول (كوريا الجنوبية)	10
1996	أتلانتا (الولايات المتحدة)	10

5- التحليل العام والمقارنة الرقمية:

- من خلال تتبّع المشاركات، يُلاحظ أن المنتخب الجزائري لكرة اليد:
- فرض هيمنته على الساحة الإفريقية في الثمانينيات حيث فاز بـ 5 ألقاب متتالية (1981-1989)
 - سجّل أفضل ترتيب عالمي سنة (2001) المركز (13) ما يؤكد تطور الأداء التكتيكي والفني.
 - شهدت الفترة بين 2014 و2024 استقرارًا في المستوى الإفريقي ضمن المراتب الثلاث الأولى.
 - واصل المنتخب حضوره في المونديال رغم المنافسة الشديدة، وكان آخر تأهل له سنة (2025) المركز (19)

المحاضرة الثالثة: مفهوم كرة اليد

1- مفهوم كرة اليد:

شهدت رياضة كرة اليد منذ نشأتها الأولى تطوراً سريعاً ومتواصلًا، سواء من حيث التنظيم، أو القوانين، أو الانتشار الجغرافي، وهو ما تؤكدُه الزيادة المستمرة في عدد الدول المنضوية تحت لواء الاتحاد الدولي لكرة اليد (International Handball Fédération – IHF). وقد أصبحت كرة اليد اليوم من أكثر الألعاب الجماعية ممارسة على المستوى العالمي، كما تُعد رياضة أولمبية تتطلب مستويات عالية من اللياقة البدنية، والقدرات التوافقية، والذكاء التكتيكي، والجاهزية النفسية.

وتُعرّف كرة اليد بأنها رياضة جماعية تُمارَس باليد داخل ملعب مستطيل، يتقابل فيها فريقان، يتكون كل فريق من 16 لاعبًا (14 لاعبًا ميدانيًا وحارسًا مرمى)، يُسمح بوجود سبعة لاعبين فقط داخل أرضية الملعب (6 لاعبين + حارس مرمى)، ويهدف كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف داخل مرمى الخصم وفق قوانين مضبوطة دوليًا. وتختلف مدة المباراة حسب الفئة العمرية، حيث تُلعب مباريات فئة الأكابر (فوق 16 سنة) في شوطين مدة كل شوط 30 دقيقة.

وفي هذا الإطار، يعرّف محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد إسماعيل كرة اليد بأنها: "العبة جماعية تُلعب باليد داخل ملعب خاص، يسعى من خلالها كل فريق إلى تسجيل الأهداف في مرمى المنافس وفق قوانين معتمدة من طرف الاتحاد الدولي لكرة اليد".

ومع تطور كرة اليد الحديثة، أصبحت تعتمد بشكل كبير على السرعة الانتقالية، القوة الانفجارية، التحمل الخاص، التوافق العصبي العضلي، واتخاذ القرار في ظروف الضغط الزمني والمكاني.

2- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

أدى تعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها إلى ظهور عدة محاولات علمية لتصنيف الأنشطة الرياضية، بهدف تنظيمها وفق خصائص مشتركة. وقد احتلت كرة اليد مكانة واضحة ضمن هذه التصنيفات، خاصة باعتبارها من الألعاب الجماعية ذات الطابع التنافسي المركب.

1-2 تصنيف كوديوم: (KODYM)

-يصنف كوديوم الأنشطة الرياضية إلى:

- أنشطة تعتمد على توافق اليد والعين
- أنشطة تتطلب التوافق الكلي للجسم
- أنشطة ذات استهلاك طاقي مرتفع
- أنشطة تتطلب توقع حركات المنافسين

وتُدرج كرة اليد ضمن الفئة الأخيرة، كونها لعبة جماعية تعتمد على التخطيط، قراءة اللعب، التوقع، واتخاذ القرار.

2-2 تصنيف تشارلز أ. بوتشر (Charles A. Bucher)

يقسم بوتشر الأنشطة الرياضية إلى:

- الألعاب الجماعية
- الرياضات الفردية والثنائية
- الأنشطة الشكالية
- الرياضات المائية
- أنشطة الخلاء
- الجميز والتتابعات

وتندرج كرة اليد ضمن فئة الألعاب الجماعية، التي تُعد من أهم مكونات برامج التربية البدنية لما لها من دور في تنمية الجوانب البدنية، النفسية، والاجتماعية.

3- مميزات كرة اليد:

تتميز كرة اليد بعدة خصائص تجعلها من أكثر الألعاب الجماعية تعقيداً من الناحية البدنية والتكتيكية، ومن أبرزها:

- الحاجة إلى صفات بدنية عالية مثل السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة
 - استهلاك طاقتي مرتفع نتيجة التغير المستمر في إيقاع اللعب
 - تنمية الأجهزة الوظيفية بما يتلاءم مع متطلبات الأداء
 - تنوع السلوك الحركي وتعدد المواقف الخطئية
 - الاعتماد على التحضير البدني، التقني، والتكتيكي المتكامل
- كما يتطلب النجاح في كرة اليد الحديثة:
- ارتفاع حجم وشدة الحمل التدريبي
 - تخطيط علمي للحصص التدريبية
 - توفر إطارات تقنية مؤهلة
 - التكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي

4- أهداف كرة اليد:

تهدف ممارسة كرة اليد إلى:

- تطوير الصفات البدنية الأساسية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة)
- تحسين القوام وبناء جسم متناسق
- تنمية الانضباط واحترام القوانين
- تعزيز الثقة بالنفس والروح الجماعية
- تنمية الذكاء الحركي واتخاذ القرار
- توجيه الطاقة النفسية والبدنية توجيهاً إيجابياً

5- مستجدات اللياقة البدنية في كرة اليد الحديثة:

شهدت كرة اليد الحديثة تطوراً كبيراً في متطلبات اللياقة البدنية، نتيجة الارتفاع الملحوظ في سرعة اللعب، وشدة الاحتكاك، وتعدد الانتقالات الهجومية والدفاعية. وقد أصبح الإعداد البدني يعتمد على مقارنة علمية دقيقة تأخذ بعين الاعتبار خصوصيات مراكز اللعب، ومتطلبات المنافسة عالية المستوى.

ومن أهم المستجدات في هذا المجال الاعتماد على التدريب الوظيفي (Functional Training) ، الذي يركز على تنمية القوة والقدرة الحركية في أوضاع مشابهة للأداء الفعلي داخل المباراة، مع تحسين الاستقرار العضلي والتوازن الديناميكي، مما ينعكس إيجاباً على فعالية الأداء ويقلل من الإصابات.

6- اللياقة البدنية المرتبطة بمراكز اللعب في كرة اليد:

- أثبتت الدراسات الحديثة أن متطلبات اللياقة البدنية تختلف باختلاف مراكز اللعب، حيث:
- يحتاج لاعبو الخط الخلفي إلى مستويات عالية من القوة والقدرة العضلية والسرعة الحركية، خاصة في التصويب من القفز.
 - يتطلب لاعبو الجناح سرعة انتقالية عالية، ورشاقة كبيرة، وقدرة على التغيير السريع للاتجاه.
 - يحتاج لاعب الدائرة إلى قوة عضلية وتحمل خاص لمواجهة الاحتكاك المستمر داخل منطقة الستة أمتار.
 - يتطلب حارس المرمى سرعة رد الفعل، الرشاقة، والتوافق العصبي العضلي بدرجة عالية ويؤكد هذا التنوع أهمية الفردية في التدريب البدني وفق مركز اللعب.

7- العلاقة بين اللياقة البدنية والأداء التكتيكي :

- تلعب اللياقة البدنية دوراً محورياً في نجاح الأداء التكتيكي في كرة اليد، حيث إن:
- ضعف اللياقة يؤدي إلى انخفاض سرعة تنفيذ الخطط.
 - التعب البدني يؤثر سلباً على دقة التمرير والتصويب.
 - ارتفاع مستوى اللياقة يسمح بالحفاظ على التنظيم الدفاعي والضغط العالي طوال زمن المباراة.
- لذلك، فإن الإعداد البدني الحديث يُعد عنصراً أساسياً في تحقيق الفعالية التكتيكية داخل المنافسة.

8- دور التكنولوجيا الحديثة في تطوير اللياقة البدنية :

- أصبح استخدام التكنولوجيا الحديثة جزءاً لا يتجزأ من الإعداد البدني في كرة اليد، ومن أبرزها:
- أنظمة تتبع الحمل البدني (GPS).
 - تحليل الأداء بالفيديو.
 - استخدام الاختبارات الوظيفية لتقييم الجهد والتعب.
 - برامج تحليل البيانات لتقنين الحمل التدريبي.
- وتساهم هذه الوسائل في تحسين التخطيط التدريبي والوقاية من الإصابات.

9- خاتمة تحليلية محدثة:

تُعد اللياقة البدنية في كرة اليد الحديثة الأساس الذي يُبنى عليه الأداء المهاري والتكتيكي، ولا يمكن تحقيق التفوق في المنافسات دون إعداد بدني علمي، مخطط، ومكيف مع متطلبات اللعب ومراكز اللاعبين. وتبرز أهمية دمج الأساليب التدريبية الحديثة والتكنولوجيا الرياضية من أجل الرفع من مستوى الأداء وضمان الاستمرارية الرياضية.

المحاضرة الرابعة: اللياقة البدنية وأثرها على أداء لاعبي كرة اليد:

اللياقة البدنية وأثرها على أداء لاعبي كرة اليد:

1- مقدمة:

تعد اللياقة البدنية الركيزة الأساسية لأداء لاعبي كرة اليد، باعتبارها رياضة جماعية ذات طابع سريع ومتقطع (Intermittent High-Intensity Sport)، تتطلب الجمع بين القوة العضلية، السرعة، الرشاقة، التحمل الهوائي واللاهوائي، والتوافق الحركي. وتشير الدراسات الحديثة إلى أن ارتفاع مستوى اللياقة يسهم في تحسين الفعالية الهجومية والدفاعية، تقليل التعب، وخفض معدلات الإصابات الرياضية (Wagner et al., 2021؛ IHF, 2024).

2- التأثيرات الإيجابية للياقة البدنية على الأداء:

تؤثر اللياقة البدنية إيجابياً على:

- زيادة القوة الانفجارية للتسديد والارتقاء
- تحسين سرعة الجري والتحويلات الهجومية
- رفع التحمل خلال فترات اللعب الطويلة
- تقليل الأخطاء الفنية الناتجة عن الإرهاق
- تحسين الاستجابة العصبية والقرار التكتيكي

وقد أثبتت البحوث أن الفرق ذات المستوى البدني المرتفع تحقق فعالية أكبر في التسجيل والاسترجاع الدفاعي (Herm & Seidl, 2019).

3- التدريبات البدنية الأساسية للاعبين كرة اليد:

❖ تدريبات القوة:

- الأثقال الحرة
- تمارين المقاومة الوظيفية
- البليوميترك (Plyometrics)

❖ تدريبات السرعة والرشاقة:

- سباقات قصيرة (10-30م)
- تغيير الاتجاه (Agility drills)
- تمارين رد الفعل

❖ تدريبات التحمل:

- التحمل الهوائي (الجري المتدرج)
- التحمل اللاهوائي (HIIT)

❖ التدريب المهاري المدمج:

- تدريبات بالكرة مع حمل بدني
- محاكاة مواقف اللعب

يوصى حالياً بالتدريب المتكامل (Integrated Training) الذي يجمع بين البدني والمهاري في وحدة تدريبية واحدة (Miklós et al., 2020).

4- البرامج الغذائية للاعب كرة اليد:

يلعب النظام الغذائي دوراً أساسياً في:

- توفير الطاقة
- تسريع الاستشفاء
- بناء الكتلة العضلية
- الوقاية من الإجهاد العضلي

❖ التوصيات الحديثة:

- الكربوهيدرات: 5-7 غ/كغ/يوم
- البروتين: 1.6-2 غ/كغ/يوم
- ترطيب مستمر قبل وأثناء وبعد الجهد
- مكملات عند الضرورة (بإشراف طبي)

5- الإصابات الشائعة وطرق الوقاية:

❖ الإصابات الأكثر انتشاراً:

- التواء الكاحل
- إصابات الركبة (ACL)
- إصابات الكتف
- الشد العضلي

❖ الوقاية:

- الإحماء الديناميكي
- تقوية العضلات الداعمة
- تمارين التوازن العصبي العضلي
- أحذية وتجهيزات مناسبة

وقد أكدت الدراسات أن برامج الوقاية تقلل الإصابات بنسبة تصل إلى 40% (Güllich & Emrich, 2018).

6- الاستشفاء والراحة:**الاستشفاء عنصر أساسي لتحسين الأداء:**

- نوم 7-9 ساعات
 - فترات راحة بين الحصص
 - تمارين الاسترخاء
 - التدليك والثلج
 - التغذية التعويضية
- يساعد ذلك على تجديد مخازن الطاقة وتقليل التعب العضلي والنفسي.

7- الابتكارات التكنولوجية الحديثة في تدريب كرة اليد:**أصبحت التكنولوجيا أداة رئيسية في التدريب الحديث:**

- أجهزة GPS وتتبع الحركة
 - قياس معدل ضربات القلب
 - تحليل الفيديو التكتيكي
 - تطبيقات تحليل الأداء
 - الواقع الافتراضي للمحاكاة الخطئية
- تساعد هذه الأدوات في:

- مراقبة الحمل التدريبي
- الوقاية من الإصابات
- تحسين القرار الخطئي
- تخصيص التدريب لكل لاعب

8- خلاصة:

تمثل اللياقة البدنية الأساس العلمي لأداء كرة اليد الحديثة، حيث ترتبط مباشرة بالمرود المهاري والتكتيكي والصحي للاعب. ويعد الدمج بين التدريب البدني، التغذية، الاستشفاء، والتكنولوجيا الحديثة شرطاً ضرورياً لتحقيق الأداء العالي والمستدام.

المحاضرة الخامسة: أنواع اللياقة البدنية وأهميتها في كرة اليد

أنواع اللياقة البدنية وأهميتها في كرة اليد:

1- المقدمة:

تعد كرة اليد من الرياضات الجماعية ذات الشدة العالية والمنقطعة، إذ تتطلب من اللاعب أداءً بدنيًا متنوعًا يجمع بين القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، والتوافق العصبي العضلي. لذلك تمثل اللياقة البدنية عاملاً حاسماً في تحسين الفعالية المهارية والخطئية وتقليل الإصابات، مما يجعلها الأساس العلمي لإعداد لاعبي كرة اليد الحديثة (Wagner et al., 2021؛ IHF, 2024).

2- الأهمية البدنية للاعب كرة اليد:

تساهم اللياقة البدنية في:

- رفع الكفاءة الوظيفية للقلب والجهاز التنفسي
- تحسين القوة الانفجارية للتسديد والارتقاء
- زيادة سرعة التحول بين الدفاع والهجوم
- تقليل التعب أثناء المباراة
- الوقاية من الإصابات العضلية والمفصلية

وقد أثبتت الدراسات أن الفرق ذات المستوى البدني المرتفع تحقق معدلات تسجيل أعلى وأخطاء أقل خلال المباريات. (Herm & Seidl, 2019)

3 - أنواع اللياقة البدنية في كرة اليد:

❖ اللياقة العامة تشمل:

- التحمل الهوائي
- القوة العامة
- المرونة
- التوافق الحركي

وهي تمثل القاعدة الأساسية للإعداد البدني.

❖ اللياقة الخاصة:

مرتبطة بطبيعة الأداء المهاري داخل المباراة، مثل:

- القوة الانفجارية
- السرعة الانتقالية
- الرشاقة
- التحمل اللاهوائي

تعد الأكثر ارتباطاً بالأداء التنافسي.

4 - اللياقة البدنية العامة في كرة اليد :

يهدف الإعداد العام إلى تهيئة الجسم لتحمل الأحمال التدريبية المرتفعة من خلال:

- الجري المستمر والمتدرج
- تمارين القوة الشاملة
- تمارين الإطالة
- تدريبات التحمل الدوري التنفسي

يساعد هذا النوع من التدريب على بناء قاعدة بدنية تقلل من خطر الإصابات وتزيد من قدرة اللاعب على تحمل الموسم الرياضي. (Bompa & Buzzichelli, 2020)

5- اللياقة الخاصة حسب مراكز اللعب:**حارس المرمى:**

- سرعة رد الفعل
- الرشاقة
- القوة الانفجارية
- المرونة

لاعب الجناح:

- سرعة الجري
- القفز العمودي
- الدقة في التسديد
- التحمل اللاهوائي

لاعب الارتكاز/الدائرة:

- القوة العضلية
- التوازن
- الاحتكاك البدني

لاعب الخط الخلفي/صانع اللعب:

- التحمل العالي
- الرؤية الخططية
- التسديد البعيد
- السرعة التكتيكية

تشير البحوث إلى ضرورة تخصيص التدريب البدني حسب متطلبات كل مركز. (Miklós et al., 2020).

6- التدريبات البدنية الخاصة بكل مركز :**تشمل:**

- البليومتريك لتحسين القوة الانفجارية
- HIIT لرفع التحمل اللاهوائي
- تدريبات السرعة القصيرة
- تدريبات الرشاقة وتغيير الاتجاه
- تمارين القوة الوظيفية

ويُوصى حاليًا بالتدريب المتكامل الذي يجمع بين الجهد البدني والمهاري في نفس الوحدة التدريبية.

7- التطورات الحديثة في تدريب اللياقة البدنية :

شهد تدريب كرة اليد تطورًا ملحوظًا بفضل التكنولوجيا الحديثة، مثل:

- أجهزة GPS لتتبع المسافات والأحمال
- قياس معدل ضربات القلب
- تحليل الفيديو التكتيكي
- برامج إدارة الحمل التدريبي
- الواقع الافتراضي لمحاكاة المواقف الخطئية

تساعد هذه الوسائل في ضبط الشدة التدريبية، منع الإفراط في الحمل، وتحسين الأداء الفردي والجماعي

(IHF, 2025).

8- الخلاصة:

تمثل اللياقة البدنية القاعدة الأساسية للأداء في كرة اليد، حيث تتكامل اللياقة العامة مع اللياقة الخاصة لتحقيق أفضل مستوى مهاري وخططي. ويُعد التدريب العلمي الحديث القائم على التخصيص الفردي والتكنولوجيا شرطًا ضروريًا للوصول إلى الأداء العالي.

المحاضرة السادسة: القوة العضلية والقدرة العضلية في كرة اليد

1- مقدمة

تعد كرة اليد من الرياضات الجماعية ذات الطابع المتقطع عالي الشدة، حيث تتطلب تكرار الانطلاقات السريعة، القفزات العمودية، الاحتكاك البدني، والتسديدات القوية خلال فترات زمنية قصيرة. لذلك تمثل القوة العضلية والقدرة العضلية محددتين رئيسيين للأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين. وقد أثبتت الدراسات أن ارتفاع مستويات القوة والقدرة يرتبط مباشرة بتحسين فعالية التسديد، الارتقاء، سرعة التغيير الدفاعي-الهجومي وتقليل الإصابات.

2- المفاهيم الأساسية

❖ القوة العضلية (Muscular Strength):

هي قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أكبر قدر من القوة لمقاومة معينة في انقباض واحد أو عدة انقباضات.

❖ القدرة العضلية (Muscular Power):

هي القدرة على إنتاج القوة بسرعة عالية، أي حاصل ضرب:
القدرة = القوة × السرعة
وتمثل العنصر الحاسم في الحركات الانفجارية مثل القفز والتسديد.

3- أنواع القوة المهمة في كرة اليد:

3-1 القوة القصوى:

ضرورية للاحتكاك البدني، الثبات الدفاعي، ومقاومة المنافس.

3-2 القوة الانفجارية (القدرة)

أساسية للقفز والتصويب والاندفاع السريع.

3-3 القوة المميزة بالسرعة

للتسديدات السريعة والانطلاقات القصيرة.

3-4 التحمل العضلي

لحفاظ على الأداء طوال زمن المباراة.

4- أهمية القوة والقدرة في الأداء المهاري:

تؤثر القوة والقدرة مباشرة على:

- ارتفاع القفز للتصويب
- سرعة رمي الكرة
- قوة الاشتباك الدفاعي
- سرعة تغيير الاتجاه
- تقليل التعب العضلي
- الوقاية من الإصابات

وقد تبين أن اللاعبين ذوي القدرة الانفجارية العالية يسجلون نسب نجاح أكبر في الهجوم الخاطف.

5- تأثير التدريب على القوة والقدرة:

أظهرت الأدبيات العلمية أن برامج تدريب القوة تؤدي إلى:

- زيادة القوة القصوى بنسبة 15-30% خلال الموسم
- تحسين القفز العمودي
- زيادة سرعة الرمي
- تقليل الإصابات العضلية

ويتحقق ذلك عبر:

- تدريبات المقاومة
- البليومتريك
- التدريب المركب
- HIIT اللاهوائي

6- البرامج التدريبية المقترحة في كرة اليد:

❖ تدريبات المقاومة:

- أثقال حرة
- أجهزة مقاومة
- وزن الجسم

❖ تدريبات البليومتريك:

- قفز الصندوق
- القفز العميق
- الوثب المتكرر

❖ التدريب المركب (Complex Training) :

دمج الأثقال الثقيلة + حركات انفجارية.

❖ التدريب الوظيفي:

محاكاة حركات اللعب (التصويب + القفز + تغيير الاتجاه).

يوصى بالتدرج:

الإعداد العام → القوة القصوى → القدرة العضلية → التكامل للمهاري

7- العوامل المؤثرة على تطوير القوة والقدرة:

عوامل بيولوجية:

- الوراثة
- العمر
- الجنس
- نوع الألياف العضلية

عوامل تدريبية:

- حجم الحمل
- الشدة
- التكرار
- فترات الراحة

عوامل مساعدة:

- التغذية البروتينية
- النوم
- الاستشفاء
- الحالة النفسية

8- القياس والتقييم:

يمكن تقييم القوة والقدرة باستخدام:

- اختبار 1 RM للقوة القصوى
- اختبار القفز العمودي (CMJ)
- اختبار رمي الكرة الطبية
- جهاز الديناموميتر
- أجهزة GPS وتحليل الأداء

9- التوجهات الحديثة :

❖ تشمل الاتجاهات الحديثة:

- التدريب القائم على السرعة (Velocity-Based Training)
- تتبع الحمل بواسطة GPS
- التدريب الفردي حسب المركز
- استخدام الذكاء الاصطناعي لتحليل الأداء
- برامج الوقاية من الإصابات (FIFA/IHF models)

المحاضرة السابعة: تحليل خصائص اللاعب في رياضة كرة اليد

1- مقدمة

تُعد كرة اليد من الرياضات الجماعية ذات المتطلبات البدنية والفنية العالية، إذ تجمع بين السرعة، القوة، المهارة، واتخاذ القرار في ظروف زمنية قصيرة وضغط تنافسي كبير. لذلك أصبح تحليل خصائص اللاعب عملية علمية أساسية تهدف إلى:

- الانتقاء الرياضي السليم
- تصميم البرامج التدريبية
- تقويم الأداء
- الوقاية من الإصابات
- رفع المستوى التنافسي للفريق

ويعتمد هذا التحليل على مقارنة متعددة الأبعاد تشمل الجوانب: البدنية، الفنية، التكتيكية، النفسية، الغذائية والتكنولوجية.

2- الجوانب البدنية للاعب كرة اليد:

تمثل الأساس الذي تُبنى عليه باقي القدرات، وتشمل أهم المكونات البدنية:

- القوة العضلية
- القدرة العضلية (القوة الانفجارية)
- السرعة
- الرشاقة
- التحمل الهوائي واللاهوائي
- المرونة

❖ أمثلة تطبيقية

- القفز للتصويب → قدرة عضلية
- الالتحام الدفاعي → قوة قصوى
- الهجوم الخاطف → سرعة + رشاقة
- اللعب طوال المباراة → تحمل خاص

❖ اختبارات القياس:

الاختبار	الصفة
1RM أو ديناموميتر	القوة
القفز العمودي CMJ	القدرة
30م عدو	السرعة
Yo-Yo test	التحمل
T-test	الرشاقة

3- الجوانب الفنية :

تشير إلى مستوى إتقان المهارات الأساسية:

- التمرير والاستلام
- التنطيط
- التصويب بأنواعه
- الخداع والمراوغة
- التحركات الدفاعية

مؤشرات التقييم:

- نسبة نجاح التصويب (%)
- عدد الأخطاء الفنية
- دقة التمرير
- سرعة التنفيذ

ويتم تحليلها غالباً عبر الفيديو والتحليل الإحصائي.

4- الجوانب التكتيكية :

ترتبط بقدرة اللاعب على:

- قراءة اللعب
- اتخاذ القرار السريع
- التمرکز الصحيح
- التعاون الجماعي
- تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية

❖ أدوات القياس

- تحليل الفيديو
- خرائط التحركات (Heat Maps)

- مؤشرات الأداء التكتيكي (Tactical KPIs)

5- الجوانب النفسية والتحفيزية :

الأداء العالي في كرة اليد يتطلب استقراراً نفسياً كبيراً.

- الثقة بالنفس
 - ضبط الانفعال
 - التركيز
 - الدافعية
 - روح الفريق
 - مقاومة الضغط
 - وسائل القياس
 - استبيانات نفسية رياضية
 - اختبارات القلق التنافسي
 - الملاحظة السلوكية
- ويؤثر الجانب النفسي بشكل مباشر على دقة القرار والأداء تحت الضغط.

6- التغذية واللياقة البدنية :

❖ التغذية

- كربوهيدرات: مصدر الطاقة
- بروتينات: بناء العضلات
- سوائل: منع الجفاف
- مكملات عند الحاجة (بإشراف مختص)

❖ الاستشفاء

- النوم 7-9 ساعات
- الإطالة
- التدليك
- التبريد النشط

7- العلاقة بين اللاعب والمدرّب :

تؤثر العلاقة التربوية والتواصل الفعال على:

- الالتزام التدريبي
 - الثقة بالنفس
 - الدافعية
 - الانسجام الجماعي
- كلما كانت العلاقة إيجابية، ارتفع الأداء الجماعي للفريق.

8- التطورات الحديثة في تحليل الأداء :

أصبح التحليل يعتمد على التكنولوجيا الحديثة مثل:

- أجهزة GPS
- تحليل الفيديو بالذكاء الاصطناعي
- تتبع الحمل التدريبي
- برامج الإحصاء اللحظي
- التنبؤ بالإصابات

9- نموذج شامل لتحليل اللاعب :

هذه الأدوات تسمح بتخصيص التدريب لكل لاعب بشكل علمي دقيق:

المجال	المؤشرات	أدوات القياس
بدنية	قوة، سرعة، قدرة	اختبارات ميدانية
فني	مهارات أساسية	تحليل فيديو
تكتيكي	اتخاذ القرار	مؤشرات أداء
نفسي	دافعية، تركيز	استبيانات
غذائي	كتلة الجسم، طاقة	تقييم غذائي

المحاضرة الثامنة: تقنيات الرميات في كرة اليد

1- مقدمة

تُعد كرة اليد من الرياضات الجماعية السريعة ذات الطابع الهجومي القوي، حيث يعتمد تحقيق الفوز بشكل أساسي على فعالية الأداء الهجومي، خاصة مهارة الرمي نحو المرمى. وتُعتبر الرميات الوسيلة النهائية لإنهاء الهجمة وتحويلها إلى أهداف، مما يجعلها من أهم المهارات الفنية في اللعبة. تشير الدراسات الحديثة إلى أن نسبة نجاح لرميات تُعد مؤشراً مباشراً على مستوى الفريق، وأن الفرق ذات الفعالية العالية في التصويب تحقق معدلات فوز أكبر في البطولات الدولية.

2- أهمية الرميات في كرة اليد :

تكمن أهمية الرميات في عدة جوانب:

- حسم نتيجة المباراة
- استغلال الفرص الهجومية
- الضغط النفسي على حارس المرمى
- كسر التنظيم الدفاعي للمنافس
- تحسين الفعالية الهجومية للفريق

وتُظهر تحليلات بطولات العالم أن الفرق الفائزة غالباً ما تتجاوز نسبة نجاح تصويب 60 %.

3- الأسس البيوميكانيكية للرمي :

يعتمد الأداء الصحيح للرمي على:

1. الوضعية المناسبة للجسم (ثبات – توازن – توزيع وزن)
2. السلسلة الحركية المتكاملة (من القدمين حتى الذراع)
3. سرعة الذراع الدورانية
4. توقيت الإطلاق
5. زاوية الرمي المثلى

ويُعتبر الرمي في كرة اليد من الحركات المتفجرة التي تعتمد على القوة الانفجارية والتناسق العصبي العضلي.

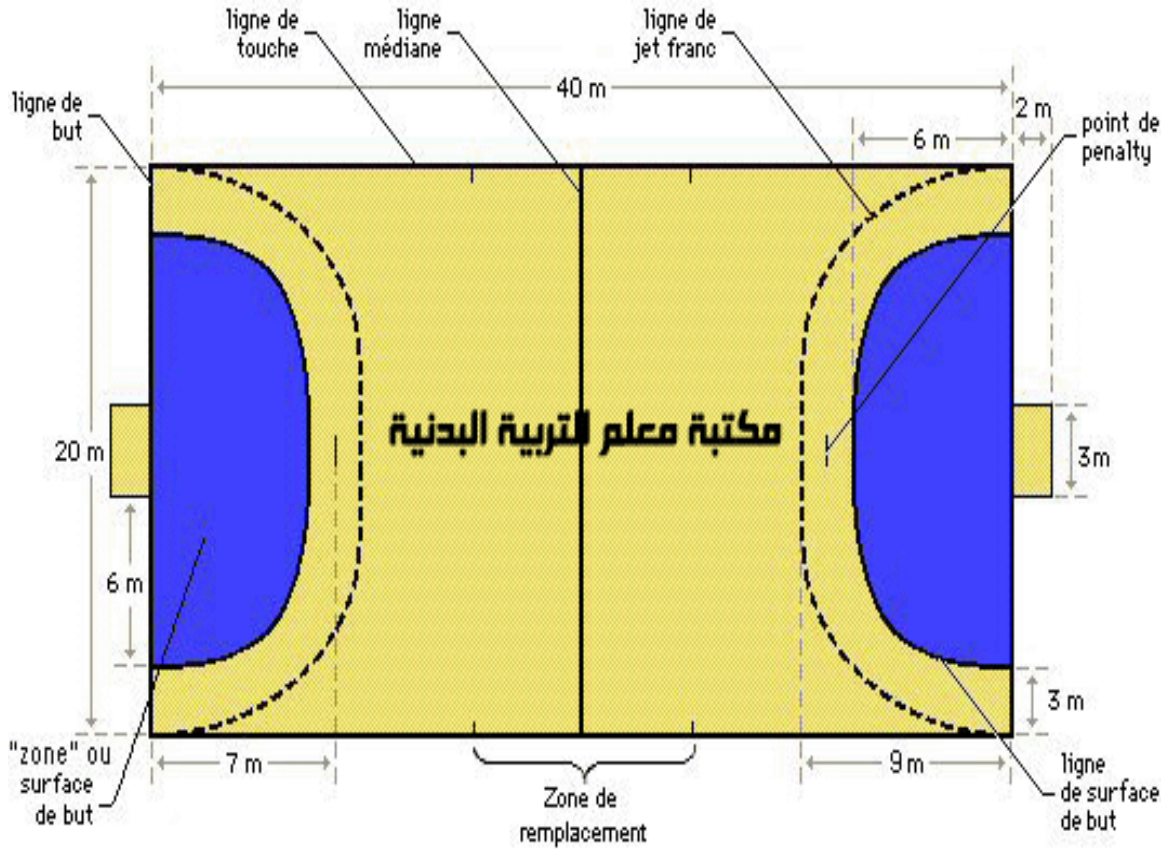
4- أنواع الرميات في كرة اليد :

❖ الرميات من حيث الوضع الحركي

- الرمية الثابتة (Standing Shot)
- الرمية بالقفز (Jump Shot)
- الرمية بالسقوط (Falling Shot)
- الرمية الدورانية

❖ الرميات حسب الوضع القانوني

- رمية 7 أمتار
- الرمية الحرة
- رمية البداية
- رمية التماس



خطوط وأطوال الملعب كرة اليد

❖ الرميات التكتيكية

- الرمية الخادعة
- الرمية الملتفة
- الرمية السريعة في الهجوم الخاطف

5- تقنيات الرميات الأساسية :

❖ الرمية بالقفز (Jump Shot)

- أكثر استخداماً
- تمنح زاوية أعلى للرؤية والتصويب
- تتطلب قدرة عضلية عالية

❖ الرمية من الثبات

- تستخدم في المواقف السريعة
- تعتمد على دقة التوجيه

❖ الرمية الدورانية

- تستخدم من الجناح
 - تتطلب مرونة وتناسق حركي
- تشير الأبحاث إلى أن سرعة الكرة في التصويب العالي المستوى قد تتجاوز 90 كم/ساعة لدى اللاعبين المحترفين.

6- التطورات الحديثة في تقنيات الرمي:

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً في تحليل الرميات من خلال:

- استخدام تحليل الفيديو ثلاثي الأبعاد
 - قياس سرعة الكرة بالرادار
 - تحليل زاوية الإطلاق المثلى
 - تدريب القوة الوظيفية الخاصة بالرمي
 - استخدام الذكاء الاصطناعي لتقييم الأداء
- وقد اعتمد الاتحاد الدولي لكرة اليد International Handball Federation أنظمة تحليل أداء رقمية في البطولات العالمية.

7- تأثير الرميات على نتائج المباريات :

تشير الدراسات التحليلية إلى أن:

- فعالية الرميات ترتبط مباشرة بعدد الأهداف المسجلة
 - نسبة نجاح رميات 7م تؤثر نفسياً على الفريقين
 - جودة اختيار زاوية الرمي أهم من القوة فقط
 - اتخاذ القرار السريع يزيد من فعالية التصويب
- كما أظهرت تحليلات بطولات أوروبا أن الفرق ذات الكفاءة العالية في الرميات من القفز تحقق أفضل النتائج.

8- تدريبات تحسين الرميات :

❖ تدريبات القوة الخاصة:

- تمارين الكتف
- تمارين الكرة الطبية
- القفز الانفجاري

❖ تدريبات الدقة:

- التصويب على زوايا محددة

- تدريبات تحت ضغط زمني
- التصويب بعد احتكاك دفاعي

❖ تدريبات تكتيكية:

- الرمي بعد التحرك
 - الرمي في مواقف 1 ضد 1
 - الرمي في الهجوم الخاطف
- ويُنصح بدمج التحليل الفيديو بعد كل حصة تدريبية لتحسين التقنية.

9- نموذج تقييم فعالية الرميات :

المؤشر	طريقة القياس
نسبة النجاح %	عدد الأهداف ÷ عدد الرميات
سرعة الكرة	جهاز رادار
زاوية الإطلاق	تحليل فيديو
دقة التصويب	تقسيم المرمى لمربعات

المحاضرة التاسعة: التمريرة في كرة اليد

1- مفهوم التمريرة في كرة اليد :

تُعدّ التمريرة في كرة اليد من أهم المهارات الهجومية الأساسية، إذ تمثل الوسيلة الرئيسية لنقل الكرة بين اللاعبين وربط مختلف مراحل الهجوم، كما تُسهم بشكل مباشر في خلق فرص التصويب وإرباك التنظيم الدفاعي للمنافس.

ويُقصد بالتمرير نقل الكرة من لاعب إلى آخر بدقة وسرعة وتوقيت مناسب، وفقاً لمتطلبات الموقف الخططي، بهدف المحافظة على الاستحواذ، تسريع إيقاع اللعب، وتهيئة وضع هجومي فعّال للتصويب. وتبرز أهمية التمريرة في كرة اليد الحديثة في كونها:

- أسرع من حركة اللاعب دون كرة،
- تقلل من زمن بناء الهجوم،
- تُسهم في توسيع المساحات الهجومية،
- تجعل الكرة وكأنها "لاعب إضافي" داخل الملعب.

وتختلف التمريرات من حيث:

- القوة،
- المسافة،
- الاتجاه،
- الارتفاع،
- توقيت الأداء،

وهو ما يفرض على اللاعب امتلاك قدرة عالية على اتخاذ القرار السريع.

2- العوامل المؤثرة في جودة التمرير:

تعتمد فعالية التمريرة على مجموعة من العوامل المتكاملة، من أهمها:

- الإتقان التكنيكي للحركة،
- قوة ودقة الذراع الرامية،
- وضعية الجسم والتوازن،
- الرؤية المحيطية (Peripheral Vision)،
- التوافق الحركي بين الزملاء،
- الفهم الخططي والتحرك بدون كرة.

3- أنواع التمريرات في كرة اليد :

1-3 التمريرة الكراباجية (الضاربة):

تُعدّ التمريرة الكراباجية من أهم وأكثر أنواع التمرير استخداماً في كرة اليد الحديثة، لما تتميز به من سرعة ودقة واقتصاد في الجهد، وتعتمد أساساً على الحركة الضاربة للذراع.

أشكال التمريرة الكراباجية حسب مستوى خروج الكرة:

- تمريرة كراباجية من أعلى مستوى الرأس.
- تمريرة كراباجية من مستوى الرأس.

- تمريرة كراباجية من مستوى الكتف.
- تمريرة كراباجية من مستوى الحوض.

❖ طرق الأداء:

- التمريرة الكراباجية من الارتكاز.
- التمريرة الكراباجية بدون ارتكاز (من الحركة).

❖ الاستخدام الحديث:

تُستعمل بكثرة في الهجوم المنظم والهجوم الخاطف، خاصة في التمريرات الطويلة وكسر خطوط الدفاع.

2-3 التمريرة البندولية (المرجحية):

تُستخدم التمريرة البندولية غالبًا في المسافات القصيرة، وتتميز بحماية الكرة من تدخل المدافعين، حيث يكون جسم اللاعب بين الكرة والمنافس.

❖ أنواع التمريرة البندولية:

- التمريرة البندولية للأمام.
- التمريرة البندولية للخلف.
- التمريرة البندولية للجانب.

❖ أهميتها التكتيكية:

- فعالة أثناء الحجز (Screening) ،
- تُستخدم في تغيير المراكز،
- تُسهّم في الحفاظ على الاستحواذ تحت الضغط الدفاعي.

3-3 التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية فعاليتها، خاصة في اللعب القريب والسريع، وتتميز بسهولة الأداء ودقة التوجيه.

❖ التمريرة الصدرية بكلتا اليدين:

- تُستخدم للمسافات القصيرة.
- تُؤدى بسرعة ودقة عالية.
- مناسبة عند استقبال الكرة في مستوى الصدر.
- فعالة في اللعب الجماعي السريع.

❖ التمريرة الصدرية بيد واحدة:

- تُستخدم غالبًا أثناء الحركة.
- تُؤدى مباشرة بعد الاستلام.
- تساعد على مفاجأة المدافعين.

- لا تتطلب حركة تمهيدية واضحة.

4- التمرير في كرة اليد الحديثة (اتجاهات معاصرة) : تشير الدراسات الحديثة (حتى 2024) إلى:

- زيادة الاعتماد على التمرير السريع بلمسة واحدة.
- استخدام التمرير كوسيلة لجذب الدفاع وخلق الفراغات.
- الربط بين التمرير والخداع الحركي.
- تطور التميررات الخلفية والجانبية غير المتوقعة.
- اعتماد التحليل بالفيديو لتحسين دقة القرار في التمرير.

5- الأخطاء الشائعة في التمرير :

- التمرير دون رؤية كافية.
- ضعف التوقيت.
- التمرير في وضعية غير متزنة.
- استخدام نوع تمرير غير مناسب للموقف.
- التسرع تحت الضغط الدفاعي.

6- أهمية التميررة في اللعب الجماعي :

- تلعب التميررة دورًا حاسمًا في تعزيز الانسجام والتكامل بين لاعبي الفريق، وتتجلى أهميتها في:
- تسريع الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.
 - خلق تفوق عددي في مناطق معينة من الملعب.
 - تفكيك التنظيم الدفاعي للمنافس.
 - تقليل الأخطاء الفردية من خلال اللعب الجماعي المنظم.
- الفرق ذات النسبة العالية من التميررات الناجحة غالبًا ما تتميز بفعالية هجومية أكبر، لأن الكرة تتحرك بسرعة أكبر من اللاعب، مما يصعب مهمة الدفاع.

7- تقنيات التميررة وأنواعها:

❖ من حيث الأداء الفني:

- التميررة الصدرية: الأكثر استخدامًا، تتميز بالدقة والسرعة في المسافات القصيرة والمتوسطة.
- التميررة الجانبية: تُستخدم في المواقف الخطئية لتغيير اتجاه اللعب.
- التميررة الخلفية: تتطلب مهارة عالية وتُستخدم لخداع الدفاع.
- التميررة المرتدة (الأرضية): فعالة لتجاوز المدافعين.
- التميررة الطويلة: تُستخدم في الهجوم السريع والهجمات المرتدة.

❖ من حيث الهدف الخططي:

- تمريرات بناء الهجوم.
 - تمريرات الاختراق.
 - تمريرات التحضير للتصويب.
 - تمريرات الهجوم الخاطف.
- يُحدد نوع التمريرة تبعاً لموقع اللاعب، وتمركز الدفاع، وسرعة إيقاع اللعب.

8- العوامل المؤثرة في جودة التمريرة :

❖ الدقة

- تضمن وصول الكرة إلى الزميل في التوقيت والمكان المناسبين دون فقدان السيطرة.

❖ السرعة

- كلما زادت سرعة التمريرة، قلّت فرصة اعتراضها من قبل المدافعين.

❖ التوقيت

- اختيار اللحظة المناسبة للتمرير عامل حاسم في نجاح العملية الهجومية.
- ❖ القوة العضلية والتوازن:
- ترتبط جودة التمريرة بالقوة الانفجارية للذراعين وثبات الجذع.
- ❖ الرؤية والإدراك الحركي:
- القدرة على قراءة تحركات الزملاء والدفاع تحسّن من اتخاذ القرار الصحيح.
- تحقيق التوازن بين الدقة والسرعة يُعدّ المؤشر الأهم على جودة التمريرة.

9- التدريب على التمريرة وطرق تحسينها :

❖ تدريبات فردية:

- تمرير الكرة على الحائط مع تحديد هدف دقيق.
- تمريرات متنوعة بزوايا مختلفة.
- تمارين تقوية الذراعين والكتفين.

❖ تدريبات جماعية:

- تمرير في مساحات ضيقة لزيادة سرعة القرار.
- تمارين 3 ضد 2 لتحسين التمرير تحت الضغط.
- تدريبات الهجوم الخاطف مع تحديد عدد معين من التمريرات قبل التصويب.
- ❖ استخدام التحليل الحديث:
- يساهم التصوير البطيء وتحليل الأداء في تصحيح الأخطاء الفنية، وتحسين ميكانيكية الحركة.

10- التمريرة الناجحة خصائص وأمثلة عملية :

❖ خصائص التمريرة الناجحة:

- دقة في الاتجاه.
- سرعة مناسبة للموقف.
- توقيت مثالي.
- توافق مع تحرك الزميل.

أمثلة تطبيقية:

- تمريرة عرضية سريعة إلى الجناح في الهجوم الخاطف.
 - تمريرة ارتكاز قصيرة لاخترق الدفاع.
 - تمريرة طويلة مباشرة بعد قطع الكرة.
- في البطولات العالمية، تُظهر الإحصائيات أن الفرق التي تتجاوز نسبة نجاح تمريراتها 80% تمتلك غالبًا أفضلية هجومية واضحة.

المحاضرة العاشرة: مفهوم الهجوم في كرة اليد

1- مفهوم الهجوم في كرة اليد

يُعد الهجوم في كرة اليد المرحلة التي يمتلك فيها الفريق الكرة ويعمل على تنظيم تحركاته الجماعية أو الفردية بهدف اختراق دفاع المنافس والوصول إلى المرمى لتسجيل الأهداف. ويعتمد الهجوم على التنسيق بين اللاعبين، والسرعة في اتخاذ القرار، واستغلال المساحات المتاحة داخل دفاع الخصم. كما يتميز الأداء الهجومي في كرة اليد بالطابع الديناميكي السريع والتنوع التكتيكي، حيث يتطلب من اللاعبين التحرك المستمر دون كرة والتعاون الجماعي بين مختلف مراكز اللعب لتحقيق الفعالية الهجومية.

2- أهداف الهجوم :

يسعى الهجوم في كرة اليد إلى تحقيق عدة أهداف أساسية، أهمها:

- اختراق الدفاع المنافس وخلق ثغرات في تنظيمه الدفاعي.
- تهيئة فرص مناسبة للتصويب على المرمى.
- استغلال المساحات الحرة داخل الملعب.
- إرباك الدفاع المنافس من خلال التحركات الجماعية والتغييرات الخطئية.
- تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف لتحقيق الفوز في المباراة.

3- خصائص الهجوم في كرة اليد :

يتميز الهجوم في كرة اليد بمجموعة من الخصائص التي تميزه عن باقي الألعاب الجماعية، من أهمها:

- السرعة في تنفيذ التحركات الهجومية.
- التنوع في الأساليب الخطئية والتكتيكية.
- التكامل بين الأداء الفردي والعمل الجماعي.
- المرونة في تغيير الخطط حسب نوع الدفاع المنافس.
- الاستمرارية في الحركة دون كرة لخلق فرص هجومية جديدة.

4- المبادئ الأساسية للهجوم :

يعتمد نجاح الهجوم في كرة اليد على مجموعة من المبادئ التكتيكية الأساسية، أهمها:

- الانتشار أو الاتساع الهجومي: يتمثل في توزيع اللاعبين عرضياً داخل الملعب بهدف توسيع الدفاع المنافس وخلق مساحات للهجوم.
- العمق الهجومي: يقصد به توزيع اللاعبين على عمق الملعب لزيادة الخيارات الهجومية وإرباك الدفاع المنافس.

• الحركة المستمرة بدون كرة:

تُعد الحركة المستمرة للاعبين من أهم عناصر نجاح الهجوم لأنها تسمح بخلق حلول هجومية متعددة.

• استغلال الفراغات الدفاعية:

يتطلب الهجوم الناجح القدرة على قراءة الدفاع المنافس وتحديد نقاط ضعفه والعمل على استغلالها.

• التعاون الجماعي:

يعتمد الهجوم الفعال على التنسيق بين اللاعبين وتنفيذ التحركات التكتيكية بشكل جماعي ومنظم.

• التوقيت المناسب للهجوم:

يعتبر توقيت التوك أو الاختراق عاملاً مهماً في نجاح العملية الهجومية.

5- أنواع وأشكال الهجوم في كرة اليد :

تتنوع أساليب الهجوم في كرة اليد حسب الوضعية التكتيكية للمباراة، ومن أهمها:

• الهجوم السريع:

يتم مباشرة بعد استرجاع الكرة بهدف استغلال عدم تنظيم الدفاع المنافس.

• الهجوم المنظم:

يحدث عندما يكون الدفاع المنافس متمركزاً ومنظماً، حيث يعتمد الفريق على بناء هجوم تكتيكي منظم من خلال تحركات اللاعبين وتبادل المراكز.

• الهجوم المرتد أو الخاطف:

يعتمد على الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم بهدف مفاجأة المنافس واستغلال التفوق العددي المؤقت.

6- الأنظمة الهجومية في كرة اليد :

تستخدم الفرق عدة أنظمة هجومية لتنظيم تحركات اللاعبين داخل الملعب، من أهمها:

• نظام: (3-3)

يتم توزيع اللاعبين على خطين هجوميين، مما يسمح بالتوازن بين الاختراق والتصويب من خارج المنطقة.

• نظام: (2-4)

يعتمد على وجود لاعبين قريبيين من خط الدفاع المنافس لخلق ضغط هجومي مستمر.

• نظام اللعب بلاعب دائرة واحد:

يركز على استغلال موقع لاعب الدائرة لفتح ثغرات داخل الدفاع المنافس.

7- التطورات الحديثة في أساليب الهجوم :

شهدت كرة اليد الحديثة تطوراً كبيراً في أساليب الهجوم نتيجة التقدم في علوم التدريب والتحليل التكتيكي، حيث أصبحت الفرق تعتمد على:

- تحليل المباريات باستخدام الفيديو.
- استخدام الإحصائيات لتقييم الأداء الهجومي.
- تطوير سرعة الانتقال من الدفاع إلى الهجوم.
- تنوع الخطط والتحركات التكتيكية لإرباك الدفاع المنافس.

8- الخلاصة:

يمثل الهجوم أحد العناصر الأساسية في نجاح فرق كرة اليد، حيث يعتمد تحقيق الأهداف على قدرة الفريق على تنظيم هجماته بشكل فعال واستغلال الفرص المتاحة. ويتطلب النجاح الهجومي تكاملاً بين الجوانب البدنية والمهارية والخطئية، إضافة إلى التعاون الجماعي بين اللاعبين والتطبيق الجيد للمبادئ التكتيكية للهجوم.

المحاضرة الحادية عشر: المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد

1- مقدمة :

تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالإيقاع السريع والتفاعل المستمر بين اللاعبين، حيث تعتمد على مجموعة من المهارات الفنية والتكتيكية التي تسمح للفريق ببناء هجوم فعال والوصول إلى مرمى المنافس.

وتعتبر المهارات الهجومية من أهم مكونات الأداء في كرة اليد، لأنها تمثل الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف وتحقيق التفوق خلال المباراة. لذلك يركز التدريب الحديث على تطوير القدرات التقنية والحركية للاعبين بما يسمح لهم بتنفيذ مختلف المهارات الهجومية بدقة وسرعة وفي ظروف تنافسية مختلفة.

2- أهمية المهارات الهجومية في كرة اليد :

تلعب المهارات الهجومية دوراً محورياً في تحقيق النجاح الرياضي في كرة اليد، حيث تمكن الفريق من تنظيم الهجمات واستغلال الفرص المتاحة للتسجيل. وتظهر أهميتها في عدة جوانب أهمها:

- رفع فعالية الأداء الهجومي للفريق.
 - تحسين القدرة على استغلال الفراغات في دفاع المنافس.
 - زيادة فرص تسجيل الأهداف.
 - دعم التنسيق الجماعي بين اللاعبين أثناء الهجوم.
- كما أن تطوير هذه المهارات يساهم في تحسين القدرة التكتيكية للفريق، ويزيد من قدرته على مواجهة مختلف الأنظمة الدفاعية التي قد يعتمدها الفريق المنافس.

3- المهارات الأساسية للهجوم في كرة اليد :

تعتمد العملية الهجومية في كرة اليد على مجموعة من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعبين إتقانها من أجل تنفيذ الهجمات بكفاءة. ومن أهم هذه المهارات:

• المراوغة

تعد المراوغة من المهارات المهمة التي تسمح للاعب بالحفاظ على السيطرة على الكرة أثناء الحركة والتقدم نحو مرمى المنافس. كما تساعد على تجاوز المدافعين وخلق مساحات هجومية جديدة.

• التصويب

يُعتبر التصويب الوسيلة النهائية لتحقيق الهدف في كرة اليد، ويتطلب دقة في التوجيه وقوة في الأداء بالإضافة إلى التوقيت المناسب. وتشمل التصويبات عدة أشكال مثل التصويب من القفز أو من الثبات أو من زوايا مختلفة من الملعب.

• التحرك بدون كرة

يُعد التحرك بدون كرة أحد العناصر الأساسية في الهجوم الحديث، حيث يسمح بخلق مساحات جديدة داخل الدفاع المنافس ويفتح فرصاً هجومية لزملاء الفريق.

• الاختراق الهجومي

يقصد به قدرة اللاعب على التقدم نحو منطقة المرمى من خلال استغلال الثغرات الدفاعية والمرور بين المدافعين بهدف خلق فرصة للتصويب أو لإرباك التنظيم الدفاعي للفريق المنافس.

4- التكتيكات الهجومية المرتبطة بالمهارات الأساسية :

تعتمد الفرق في كرة اليد على مجموعة من التكتيكات الهجومية التي تركز على توظيف المهارات الفردية داخل إطار جماعي منظم. ومن أهم هذه التكتيكات:

- استغلال المساحات بين المدافعين.
 - تغيير اتجاه الهجوم لإرباك الدفاع المنافس.
 - التنسيق بين لاعبي الخط الخلفي ولاعب الدائرة.
 - التحرك المستمر للاعبين لخلق فرص هجومية جديدة.
- ويُعد نجاح هذه التكتيكات مرتبطاً بمدى قدرة اللاعبين على تنفيذ المهارات الأساسية بدقة وفي الوقت المناسب.

5- تطوير المهارات الهجومية لدى اللاعبين الشبان :

يتطلب تطوير المهارات الهجومية لدى اللاعبين الشبان اعتماد برامج تدريبية تتناسب مع خصائصهم البدنية والعمرية. ويشمل ذلك:

- التركيز على تعليم الأسس التقنية الصحيحة للحركات الهجومية.
 - تطوير القدرات البدنية مثل السرعة والقوة والتوازن.
 - استخدام تدريبات متنوعة تحاكي مواقف اللعب الحقيقية.
 - تعزيز الثقة بالنفس وروح العمل الجماعي.
- ويؤكد المختصون في علوم التدريب الرياضي أن التدريب المبكر على المهارات الأساسية يسهم بشكل كبير في بناء لاعب قادر على الأداء بكفاءة عالية في المراحل المتقدمة.

6- تطبيق المهارات الهجومية في المباريات :

تظهر فعالية المهارات الهجومية بشكل واضح خلال المباريات، حيث يتم توظيفها في مواقف مختلفة مثل:

- الاختراق نحو منطقة المرمى.
 - التصويب من المسافات القريبة أو البعيدة.
 - استغلال التفوق العددي أثناء الهجوم السريع.
 - تنفيذ التحركات الجماعية لإيجاد فرص تسجيل.
- ويعتمد نجاح هذه التطبيقات على قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات المناسبة بسرعة أثناء اللعب.

7- تدريبات تطوير المهارات الهجومية :

يتطلب تحسين المهارات الهجومية في كرة اليد اعتماد مجموعة من التدريبات المتخصصة التي تساعد على تطوير الجوانب الفنية والبدنية للاعبين. ومن أهم هذه التدريبات:

• تدريبات التصويب من زوايا ومسافات مختلفة.

• تدريبات المراوغة وتغيير الاتجاه.

• تدريبات الاختراق في مواجهة المدافعين.

• تدريبات الهجوم في مواقف لعب مصغرة.

وتساعد هذه التدريبات على تحسين التنسيق الحركي للاعبين وتطوير قدرتهم على تنفيذ المهارات الهجومية في ظروف اللعب الفعلية.

8- خلاصة:

تمثل المهارات الهجومية الأساس الذي يقوم عليه الأداء الفعال في كرة اليد، إذ تمكن الفريق من بناء هجمات منظمة واستغلال الفرص المتاحة للتسجيل. لذلك فإن تطوير هذه المهارات من خلال التدريب المنظم والمستمر يعد من أهم العوامل التي تسهم في رفع مستوى الأداء الفني والتكتيكي للاعبين وتحقيق النجاح في المنافسات الرياضية.

المحاضرة الثانية عشر: أقسام الهجوم في كرة اليد:

- دراسة تحليلية لأهم الاستراتيجيات والتقنيات المستخدمة

1- أقسام الهجوم في كرة اليد :

يتضمن الهجوم في كرة اليد عدة أشكال تنظيمية وتكتيكية تهدف إلى الوصول إلى مرمى المنافس وتسجيل الأهداف. ويمكن تصنيف الهجوم إلى عدة أقسام رئيسية أهمها:

• الهجوم السريع (Fast Break)

يعتمد الهجوم السريع على الانتقال السريع من الدفاع إلى الهجوم مستغلاً عدم تركيز الدفاع المنافس. ويتميز هذا النوع من الهجوم بسرعة التمرير والجري بالكرة، إضافة إلى دقة اتخاذ القرار في لحظات قصيرة.

• الهجوم المنظم (Positional Attack)

يستخدم الهجوم المنظم عندما يتمكن الفريق المنافس من العودة إلى الدفاع وتنظيم صفوفه. يعتمد هذا النوع من الهجوم على التخطيط التكتيكي، وتوزيع الأدوار بين اللاعبين، وتبادل المراكز من أجل خلق ثغرات في الدفاع.

• الهجوم الفردي

يرتكز الهجوم الفردي على المهارات التقنية للاعب مثل المراوغة، تغيير الاتجاه، والقدرة على الاختراق والتسديد. ويظهر هذا النوع من الهجوم عادة عندما يستغل اللاعب تفوقه الفردي على المدافع.

• الهجوم الجماعي

يعتمد الهجوم الجماعي على التعاون بين اللاعبين من خلال التمريرات السريعة والتحركات بدون كرة، مما يسمح بخلق فرص تهديفية أفضل.

2- أساسيات الهجوم في كرة اليد :

لكي يكون الهجوم فعالاً في كرة اليد، يجب أن يعتمد على مجموعة من المبادئ الأساسية، من أهمها:

- الحركة المستمرة للاعبين داخل الملعب لخلق مساحات هجومية.
 - التنسيق والتفاهم بين اللاعبين أثناء بناء الهجمة.
 - التمرير السريع والدقيق للحفاظ على سرعة اللعب.
 - اختيار زاوية التسديد المناسبة لتحقيق أفضل فرصة للتسجيل.
 - تحليل النظام الدفاعي للمنافس من أجل اختيار الأسلوب الهجومي المناسب.
- وتساعد هذه المبادئ على تحسين فعالية الهجوم وزيادة فرص الفريق في تسجيل الأهداف.

3- استراتيجيات الهجوم الفردي :

يتطلب الهجوم الفردي امتلاك اللاعب لمهارات تقنية وبدنية عالية تمكنه من تجاوز المدافعين. ومن أهم استراتيجيات الهجوم الفردي في كرة اليد:

- المراوغة وتغيير الاتجاه لخداع المدافع.
- الاختراق بين المدافعين للوصول إلى منطقة التصويب.
- التسديد المفاجئ قبل اكتمال تمرکز الدفاع.
- استغلال السرعة والانطلاق في المساحات المتاحة.

كما يعتمد نجاح هذه الاستراتيجيات على قدرة اللاعب على قراءة تحركات المدافعين واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

4- استراتيجيات الهجوم الجماعي :

يُعد الهجوم الجماعي أحد أهم عناصر النجاح في كرة اليد الحديثة، حيث يعتمد على التنسيق بين جميع لاعبي الفريق. وتشمل أهم استراتيجياته:

- التمهير والاستلام السريع بين اللاعبين.
 - التبادل في المراكز (Permutation) لإرباك الدفاع.
 - الحجز (Screen) لفتح مساحات للاختراق أو التسديد.
 - اللعب الثنائي والثلاثي بين اللاعبين في الخط الخلفي واللاعب الدائر.
- ويهدف الهجوم الجماعي إلى خلق تفوق عددي أو تمرکز هجومي أفضل يسمح بتسجيل الأهداف.

5- التقنيات الهجومية الحديثة في كرة اليد :

شهدت كرة اليد في السنوات الأخيرة تطورًا ملحوظًا في الأساليب الهجومية نتيجة التقدم في التدريب والتحليل التكتيكي. ومن أبرز التقنيات الحديثة:

- الهجوم السريع متعدد المراحل. (Primary & Secondary Fast Break).
 - اللعب باللاعب الدائر المتحرك لخلق مساحات في الدفاع.
 - الاختراق مع التمهير في آخر لحظة لخداع المدافعين.
 - التسديد من أوضاع غير تقليدية مثل التسديد في القفز الجانبي أو الدوران.
- ويعتمد نجاح هذه التقنيات على مستوى الإعداد البدني والمهاري للاعبين، إضافة إلى الفهم التكتيكي الجيد لمجريات المباراة.

المحاضرة الثالثة عشر: المهارات الهجومية بدون كرة في كرة اليد

1- مقدمة :

تُعد المهارات الهجومية بدون كرة من العناصر الأساسية في بناء الهجوم الفعّال في كرة اليد، حيث لا يقتصر الأداء الهجومي على اللاعب الحائز على الكرة فقط، بل يشمل أيضًا تحركات باقي اللاعبين داخل الملعب.

تسمح هذه التحركات بخلق المساحات، وإرباك التنظيم الدفاعي للفريق المنافس، وتوفير فرص مناسبة لاستلام الكرة أو للتصويب على المرمى. لذلك فإن تطوير مهارات التحرك بدون كرة يُعد جزءًا مهمًا من التدريب التكتيكي في كرة اليد الحديثة.

2- أهمية المهارات الهجومية بدون كرة :

تلعب المهارات الهجومية بدون كرة دورًا كبيرًا في زيادة فعالية الأداء الهجومي للفريق. وتكمن أهميتها في عدة جوانب أهمها:

- خلق المساحات الهجومية داخل منطقة الدفاع.
 - مساعدة اللاعب الحائز على الكرة في إيجاد حلول للتمرير أو الاختراق.
 - إرباك التنظيم الدفاعي للمنافس من خلال الحركة المستمرة.
 - تهيئة فرص التهديد للاعبين في المراكز المناسبة.
- وتعتمد فعالية هذه المهارات على الفهم الجيد للتكتيك الجماعي والتنسيق المستمر بين اللاعبين.

3- تقنيات التحرك والتفاعل مع المساحات الفارغة :

يُعد استغلال المساحات الفارغة من أهم المبادئ التكتيكية في الهجوم بدون كرة. ويتطلب ذلك من اللاعب القدرة على:

- قراءة الوضع الدفاعي للفريق المنافس.
 - التحرك في الوقت المناسب نحو المساحات المفتوحة.
 - تغيير الاتجاه والسرعة لإرباك المدافعين.
 - تقديم حلول مستمرة للاعب الحائز على الكرة.
- إن التحرك الذكي في المساحات الفارغة يساعد على تسهيل عملية التمرير وبناء الهجمات المنظمة.

4- التحرك بدون الكرة وخلق الفرص للزملاء :

يهدف التحرك بدون كرة إلى دعم زملاء الفريق وخلق فرص هجومية فعالة. ويتم ذلك من خلال:

- الجري نحو المساحات الفارغة لفتح المجال أمام زميل آخر للاختراق.
- التبادل في المراكز بين اللاعبين لإرباك الدفاع.
- جذب المدافعين بعيدًا عن منطقة الخطر.

• تقديم حلول للتمرير في اللحظة المناسبة.

ويعتمد نجاح هذه التحركات على مستوى التفاهم والتنسيق بين اللاعبين.

5- استراتيجيات الهجوم الجماعي بدون كرة :

يعتمد الهجوم الجماعي بدون كرة على التعاون بين جميع اللاعبين من أجل خلق فرص تسجيل. ومن أهم الاستراتيجيات المستخدمة:

• الحركة المستمرة للاعبين في الخط الخلفي والأجنحة.

• تبادل المراكز بين اللاعبين لإيجاد ثغرات دفاعية.

• استغلال تحركات اللاعب الدائر لفتح المساحات.

• تنفيذ اللعب الثنائي أو الثلاثي بين اللاعبين.

وتساعد هذه الاستراتيجيات على تفكيك التنظيم الدفاعي للفريق المنافس.

6- التدريبات العملية لتطوير المهارات الهجومية بدون كرة :

يمكن تطوير هذه المهارات من خلال مجموعة من التدريبات التطبيقية، مثل:

• تمارين الجري بدون كرة مع تغيير الاتجاه.

• تمارين الانطلاق السريع نحو المساحات المفتوحة.

• تمارين التوقيت الحركي بين التمرير والتحرك.

• تمارين اللعب الجماعي التي تعتمد على الحركة المستمرة.

كما تلعب اللياقة البدنية (السرعة، التحمل، الرشاقة) دوراً مهماً في قدرة اللاعب على تنفيذ هذه التحركات بكفاءة طوال زمن المباراة.

7- خلاصة:

تشكل المهارات الهجومية بدون كرة عنصرًا أساسيًا في نجاح الأداء الهجومي في كرة اليد، حيث تسمح بخلق المساحات وإرباك الدفاع وتهيئة فرص التسجيل. لذلك ينبغي على المدربين إعطاء أهمية كبيرة لتطوير هذه المهارات من خلال التدريب التكتيكي والبدني المستمر.

المحاضرة الرابعة عشر: دراسة تحليلية للهجوم في كرة اليد

1- مقدمة

تُعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالسرعة والديناميكية والتفاعل المستمر بين اللاعبين. ويُعتبر الهجوم أحد أهم الجوانب التكتيكية في هذه الرياضة، حيث يهدف إلى خلق الفرص المناسبة لتسجيل الأهداف والتفوق على الفريق المنافس. وتهدف هذه المحاضرة إلى تقديم دراسة تحليلية للهجوم في كرة اليد من خلال التعرف على أسسه الفنية والتكتيكية، وتحليل أهم الاستراتيجيات الهجومية التي يعتمد عليها اللاعبون والمدربون أثناء المباريات.

2- أساسيات الهجوم في كرة اليد

يعتمد الهجوم الفعّال في كرة اليد على مجموعة من المبادئ الأساسية التي يجب على اللاعبين إتقانها، ومن أهمها:

- التمرکز الهجومی الجيد داخل الملعب.
 - التمرير السريع والدقيق بين اللاعبين.
 - الحركة المستمرة بدون كرة لخلق المساحات.
 - التنسيق والتفاهم بين اللاعبين أثناء بناء الهجمة.
 - السرعة في تنفيذ الهجمات واستغلال الفرص المتاحة.
- إن التطبيق الصحيح لهذه المبادئ يساهم في بناء هجمات منظمة وفعالة ويزيد من فرص تسجيل الأهداف.

3- تكتيكات الهجوم واستراتيجياته في كرة اليد

تشمل التكتيكات الهجومية في كرة اليد مجموعة من الخطط التي تهدف إلى اختراق دفاع الفريق المنافس وتحقيق التفوق الهجومي. ومن أهم هذه التكتيكات:

- توزيع اللاعبين داخل الملعب بطريقة تسمح بخلق مساحات هجومية.
 - تنفيذ التحركات الجماعية مثل التبادل في المراكز أو التقاطعات بين اللاعبين.
 - اختيار التوقيت المناسب للهجوم واستغلال لحظات ضعف الدفاع.
 - التعاون بين لاعبي الخط الخلفي والجناحين والدائرة لتنفيذ الهجمة بنجاح.
- كما يعتمد نجاح هذه التكتيكات على قدرة اللاعبين على قراءة التنظيم الدفاعي للفريق المنافس والتكيف مع مختلف المواقف أثناء المباراة.

4- أهمية الهجوم في تحقيق النجاح في كرة اليد

يُعد الهجوم من العوامل الحاسمة في تحديد نتيجة المباراة، حيث إن الفريق الذي يمتلك قدرة هجومية فعالة يكون أكثر قدرة على تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز.

كما يساهم الهجوم الجيد في:

- زيادة فرص التسجيل.
- الضغط على دفاع الفريق المنافس.
- التحكم في إيقاع المباراة.
- رفع الروح المعنوية للاعبين.

لذلك تسعى الفرق إلى تطوير قدراتها الهجومية من خلال التدريب المستمر على المهارات الفردية والجماعية والتكتيكات المختلفة.

5- خلاصة

يمثل الهجوم الركيزة الأساسية في الأداء التكتيكي في كرة اليد، إذ يعتمد نجاح الفريق على قدرته على تنظيم الهجمات واستغلال الفرص المتاحة للتسجيل. ويتطلب ذلك مستوى عالياً من التنسيق بين اللاعبين، إضافة إلى إتقان المهارات الفنية والتكتيكية التي تسمح بتجاوز دفاع الفريق المنافس وتحقيق التفوق في المباراة.

المحاضرة الخمسة عشر: المهارات الحركية الأساسية في لعبة كرة اليد

1- مقدمة :

تُعد المهارات الحركية الأساسية من الركائز المهمة في تعلم وإتقان لعبة كرة اليد، إذ تشكل الأساس الذي تُبنى عليه المهارات الفنية والتكتيكية الأكثر تعقيداً. فنجاح اللاعب في أداء مختلف المهارات داخل الملعب يعتمد بدرجة كبيرة على مستوى تطور قدراته الحركية الأساسية مثل التوازن، والتوافق، والسرعة، والقوة.

وتهدف هذه المحاضرة إلى التعرف على مفهوم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد، وبيان أهميتها، والعوامل المؤثرة في تطويرها، إضافة إلى أهم الأساليب التدريبية المستخدمة في تحسينها وتقييمها.

2- تعريف المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

تشير المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى مجموعة من الحركات الأساسية التي تمكن اللاعب من أداء مختلف الأنشطة الحركية داخل الملعب بكفاءة. وتشمل هذه المهارات:

- الجري وتغيير الاتجاه.
- القفز والهبوط.
- التوازن والتوافق الحركي.
- التمرير والاستلام.
- المراوغة بالكرة.
- التصويب على المرمى.

وتُعد هذه المهارات أساساً لتعلم المهارات الفنية الخاصة باللعبة، حيث تسمح للاعب بالتحكم في حركاته والتفاعل بفعالية مع متطلبات اللعب المختلفة.

3- أهمية تطوير المهارات الحركية الأساسية :

يُعد تطوير المهارات الحركية الأساسية خطوة ضرورية في عملية إعداد لاعبي كرة اليد، لما لها من دور مهم في تحسين الأداء الرياضي. وتتمثل أهميتها في:

- تحسين القدرة على أداء المهارات الفنية بكفاءة.
 - تطوير عناصر اللياقة البدنية مثل السرعة والتوازن والتوافق.
 - تسهيل تعلم المهارات المركبة في المراحل التدريبية المتقدمة.
 - تقليل خطر الإصابات الناتجة عن ضعف التحكم الحركي.
- لذلك يولي المدربون أهمية كبيرة لتطوير هذه المهارات خاصة في المراحل السنية المبكرة.

4- العوامل المؤثرة في تطوير المهارات الحركية الأساسية :

يتأثر تطوير المهارات الحركية الأساسية بعدة عوامل، من أهمها:

- **العمر:** حيث تمثل مرحلة الطفولة فترة مناسبة لاكتساب المهارات الحركية الأساسية.
 - **الاستعداد الوراثي:** مثل الصفات البدنية كالقوة والمرونة وسرعة الاستجابة.
 - **البيئة التدريبية:** وتشمل جودة التدريب والتوجيه الفني.
 - **الممارسة المنتظمة للنشاط البدني:** التي تسهم في تحسين التوافق والتنسيق الحركي.
- إن فهم هذه العوامل يساعد المدربين على إعداد برامج تدريبية مناسبة لمختلف الفئات العمرية.

5- تقنيات تطوير المهارات الحركية الأساسية :

يمكن تحسين المهارات الحركية الأساسية لدى لاعبي كرة اليد من خلال مجموعة من الأساليب التدريبية، من أهمها:

- تمارين الجري وتغيير الاتجاه.
- تمارين القفز والهبوط.
- تمارين التوازن والتوافق الحركي.
- التمارين المهارية باستخدام الكرة.
- الألعاب الصغيرة والتدريبات التنافسية.

كما أن دمج هذه التمارين ضمن برنامج تدريبي منظم يساعد على تطوير الأداء الحركي للاعبين بشكل تدريجي.

6- التقييم والمتابعة لتطور المهارات الحركية :

يُعد التقييم الدوري لتطور المهارات الحركية جزءاً مهماً من العملية التدريبية، حيث يسمح بتحديد مستوى تقدم اللاعبين. ويتم ذلك من خلال:

- استخدام الاختبارات البدنية والحركية.
- ملاحظة الأداء أثناء التدريبات والمباريات.
- تسجيل النتائج وتحليلها بشكل دوري.
- تعديل البرامج التدريبية وفق مستوى اللاعبين.

وتساعد هذه العملية في تحسين مستوى الأداء وضمان التطور المستمر للاعبين.

7- خلاصة:

تشكل المهارات الحركية الأساسية قاعدة أساسية لتعلم وإتقان لعبة كرة اليد، إذ يعتمد نجاح اللاعب في تنفيذ المهارات الفنية والتكتيكية على مدى تطور هذه القدرات الحركية. لذلك ينبغي على المدربين التركيز على تطويرها من خلال برامج تدريبية مناسبة تراعي خصائص اللاعبين ومراحلهم العمرية.

المحاضرة السادسة عشر: المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد

1- مقدمة :

تتطلب ممارسة كرة اليد مستوى عالياً من الكفاءة البدنية والمهارية والذهنية، نظراً لطبيعة اللعبة التي تتميز بالسرعة والتغير المستمر في المواقف الهجومية والدفاعية. لذلك يحتاج اللاعب إلى مجموعة من المتطلبات الأساسية التي تمكنه من الأداء بكفاءة داخل الملعب. وتهدف هذه المحاضرة إلى التعرف على أهم المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد، والتي تشمل المتطلبات البدنية والتقنية والذهنية، إضافة إلى التعرف على أهم الأساليب التدريبية التي تساعد على تطوير هذه المتطلبات.

2- المتطلبات البدنية :

تمثل القدرات البدنية أساس الأداء الرياضي في كرة اليد، حيث تساعد اللاعب على تنفيذ المهارات الفنية والتكتيكية بكفاءة. ومن أهم المتطلبات البدنية:

- **القوة العضلية:** الضرورية لتنفيذ التمريرات والتصويبات القوية.
- **السرعة:** خاصة سرعة الانطلاق والحركة داخل الملعب.
- **التحمل:** الذي يسمح للاعب بالحفاظ على مستوى الأداء طوال زمن المباراة.
- **المرونة:** التي تساعد على تنفيذ الحركات بسهولة وتقلل من خطر الإصابات.
- **التوازن والتوافق الحركي:** الضروريان للتحكم في الحركة أثناء الأداء.

إن تطوير هذه القدرات البدنية يتم من خلال برامج تدريبية منظمة تتناسب مع متطلبات اللعبة.

3- المتطلبات التقنية :

تشمل المتطلبات التقنية المهارات الفنية التي يجب على لاعب كرة اليد إتقانها من أجل الأداء الفعال داخل الملعب. ومن أهم هذه المهارات:

- التمرير والاستلام بدقة وسرعة.
- المراوغة بالكرة لتجاوز المدافعين.
- التصويب على المرمى من مختلف الوضعيات.
- التحركات الهجومية والدفاعية داخل الملعب.
- التنسيق الحركي أثناء اللعب الجماعي.

وكتكتسب هذه المهارات من خلال التدريب المستمر والممارسة المنتظمة تحت إشراف المدربين.

4- المتطلبات الذهنية :

تلعب القدرات الذهنية دوراً مهماً في نجاح لاعب كرة اليد، حيث تساعد على اتخاذ القرارات المناسبة أثناء المباراة. ومن أهم هذه المتطلبات:

- التركيز والانتباه أثناء اللعب.
- سرعة اتخاذ القرار في المواقف المختلفة.
- القدرة على التحليل التكتيكي لمواقف اللعب.
- التحكم في الانفعالات أثناء المباريات.
- الثقة بالنفس والروح القتالية.

إن تطوير الجوانب الذهنية يتم من خلال التدريب النفسي الرياضي والتجربة الميدانية في المنافسات.

5- التدريبات الفعالة لتطوير المهارات :

يُعد التدريب المنظم والمخطط من أهم الوسائل لتطوير مهارات لاعبي كرة اليد. وتشمل التدريبات الفعالة:

- تمارين التمرير والاستلام.
 - تمارين التصويب على المرمى.
 - تمارين المراوغة والتحكم بالكرة.
 - تدريبات السرعة والقوة والرشاقة.
 - الألعاب المصغرة والمباريات التطبيقية.
- كما ينبغي أن تكون البرامج التدريبية متنوعة وتراعي مستوى اللاعبين وأعمارهم، مع متابعة مستمرة لتطور أدائهم.

6- المتطلبات الخطية (التكتيكية):

من المهم إضافة جانب المتطلبات التكتيكية لأنها عنصر أساسي في أداء لاعب كرة اليد الحديث. تشمل المتطلبات التكتيكية ما يلي:

- فهم أنظمة اللعب الهجومية والدفاعية.
 - القدرة على قراءة تحركات الخصم والتكيف مع أسلوب لعبه.
 - التعاون والتنسيق مع زملاء الفريق أثناء الهجوم والدفاع.
 - اختيار الحل التكتيكي المناسب في المواقف المختلفة داخل المباراة.
- إن اللاعب الذي يمتلك فهماً تكتيكياً جيداً يستطيع اتخاذ قرارات فعالة تسهم في نجاح الفريق.

7- المتطلبات النفسية:

إضافة محور خاص بالجانب النفسي يزيد من القيمة العلمية للمحاضرة. من أهم المتطلبات النفسية:

- الدافعية نحو الإنجاز الرياضي.
 - الثقة بالنفس أثناء المنافسة.
 - القدرة على التحكم في الانفعالات.
 - تحمل ضغط المباريات والمنافسات.
 - الروح الجماعية والانتماء للفريق.
- هذه الجوانب تؤثر بشكل كبير في استقرار أداء اللاعب أثناء المباريات.

8- المتطلبات المعرفية:

يمكن إضافة جانب معرفي مهم في إعداد اللاعب، ويتمثل في:

- معرفة قوانين لعبة كرة اليد.
 - فهم أدوار المراكز المختلفة في الملعب.
 - إدراك المبادئ الأساسية للهجوم والدفاع.
 - القدرة على تحليل المباريات والأداء الفني.
- يساعد الجانب المعرفي اللاعب على تطوير فهمه للعبة واتخاذ قرارات أفضل.

9- متطلبات خاصة بالمراكز المختلفة:

يمكن إضافة فقرة توضح أن متطلبات اللاعبين تختلف حسب المركز.

لاعب الجناح

- سرعة عالية
- دقة في التصويب من الزوايا الضيقة

لاعب الخط الخلفي

- قوة في التصويب
- رؤية جيدة للملعب

اللاعب الدائر

- قوة بدنية كبيرة
- القدرة على اللعب تحت الضغط

حارس المرمى

- سرعة رد الفعل
- القدرة على التوقع والتركيز العالي

10- أخطاء شائعة في إعداد لاعبي كرة اليد:

- إضافة هذا الجزء مفيد للطلبة والمدربين من أهم الأخطاء:
- التركيز على الجانب البدني فقط وإهمال الجوانب الأخرى.
 - ضعف التدريب على القراءة التكتيكية للمباراة.
 - عدم التوازن بين التدريب الفردي والجماعي.
 - إهمال الجانب النفسي للاعبين.

11- تطبيقات تدريبية عملية:

يمكن إضافة أمثلة تطبيقية مثل:

- تمرين تطوير السرعة ورد الفعل.
- تمرين التمير تحت الضغط.
- تمرين الهجوم السريع الجماعي.
- تمرين اتخاذ القرار في مواقف اللعب.

12- خلاصة:

يتطلب الأداء المتميز في كرة اليد توفر مجموعة من المتطلبات البدنية والتقنية والذهنية التي تمكن اللاعب من تنفيذ مختلف المهارات داخل الملعب بكفاءة عالية. ويعد التدريب المنتظم والمتكامل الوسيلة الأساسية لتطوير هذه المتطلبات وتحسين مستوى الأداء الفردي والجماعي للفريق.

المحاضرة السبعة عشر: دراسة المتطلبات الخطئية في كرة اليد

1- مقدمة :

تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تعتمد بدرجة كبيرة على التخطيط الخطئي والتنظيم التكتيكي داخل الملعب. ولا يقتصر النجاح في هذه اللعبة على امتلاك اللاعبين للمهارات البدنية أو الفنية فقط، بل يتطلب أيضًا فهماً عميقاً للمتطلبات الخطئية التي تنظم الأداء الجماعي للفريق أثناء الهجوم والدفاع. وتشير المتطلبات الخطئية إلى مجموعة من المبادئ والأساليب التكتيكية التي يعتمد عليها الفريق لتحقيق أفضل أداء ممكن خلال المباراة، سواء من خلال تنظيم الهجوم، أو بناء منظومة دفاعية فعالة، أو تنفيذ التحولات السريعة بين الحالتين. لذلك أصبحت دراسة هذه المتطلبات من الموضوعات الأساسية في مجال تدريب كرة اليد، لما لها من دور مهم في تصميم البرامج التدريبية الحديثة ورفع مستوى الأداء الجماعي للفريق.

2- أهمية المتطلبات الخطئية في كرة اليد :

تحتل المتطلبات الخطئية مكانة أساسية في تحقيق النجاح في لعبة كرة اليد، حيث تمثل الإطار التنظيمي الذي يوجه أداء اللاعبين داخل الملعب. إذ تساعد هذه المتطلبات على تحديد الأدوار والمسؤوليات التكتيكية لكل لاعب وفق مركزه في الفريق، مما يساهم في تحسين التنسيق الجماعي وتطوير الأداء العام.

كما تسهم المتطلبات الخطئية في تعزيز قدرة اللاعبين على اتخاذ القرارات المناسبة أثناء المواقف المختلفة في المباراة، بالإضافة إلى تحسين القدرة على التكيف مع خطط الفريق المنافس. وتساعد أيضًا المدربين في تحليل الأداء الفني والتكتيكي للفريق، مما يمكنهم من تحديد نقاط القوة والضعف والعمل على تطويرها من خلال التدريب. علاوة على ذلك، فإن تطبيق الخطط التكتيكية المدروسة يساعد في تحقيق التوازن بين الجانبين الهجومي والدفاعي للفريق، ويزيد من فرص النجاح في المنافسات الرياضية المختلفة.

3- العوامل المؤثرة في تحديد المتطلبات الخطئية :

تتأثر المتطلبات الخطئية في كرة اليد بعدة عوامل رئيسية يجب أخذها بعين الاعتبار عند إعداد البرامج التدريبية والخطط التكتيكية، ومن أهم هذه العوامل:

• القدرات البدنية للاعبين

مثل السرعة، القوة، التحمل، والرشاقة، حيث تؤثر هذه القدرات بشكل مباشر في تنفيذ الخطط التكتيكية أثناء المباراة.

• المهارات الفنية

تشمل مهارات التمير، التنطيط، التصويب، والاستلام، والتي تمثل الأساس الذي تُبنى عليه الخطط التكتيكية للفريق.

• المستوى العمري والخبرة التدريبية

تختلف المتطلبات الخطئية باختلاف الفئات العمرية ومستوى الخبرة لدى اللاعبين، حيث تحتاج الفرق الناشئة إلى خطط بسيطة مقارنة بالفرق المتقدمة.

• أسلوب لعب الفريق المنافس

يتطلب تحليل المنافس وتحديد نقاط قوته وضعفه من أجل اختيار الخطة التكتيكية المناسبة لمواجهة.

• الظروف البيئية والتنظيمية

مثل طبيعة المنافسات ومستوى البطولة وعدد المباريات، والتي قد تؤثر في اختيار الأساليب الخطئية المناسبة.

4- المتطلبات الخطئية الهجومية في كرة اليد :

تشمل المتطلبات الخطئية الهجومية مجموعة من المبادئ التي تهدف إلى خلق فرص مناسبة للتصويب وتسجيل الأهداف. ويعتمد النجاح الهجومي على التعاون والتنسيق بين اللاعبين وتنفيذ التحركات التكتيكية بشكل منظم.

ومن أهم المتطلبات الخطئية الهجومية:

- التحرك المستمر بدون كرة لفتح المساحات داخل دفاع المنافس.
 - سرعة التميرير بين اللاعبين لتفكيك التنظيم الدفاعي.
 - استخدام الحجز (Blocking) لخلق فرص هجومية.
 - التنوع في أساليب التصويب من مختلف المراكز.
 - تنفيذ الهجوم الخاطف والهجوم المرتد السريع.
 - تطبيق الجمل التكتيكية الجماعية مثل التقاطع والتبادل في المراكز.
- إن نجاح الأداء الهجومي يعتمد بدرجة كبيرة على قدرة اللاعبين على فهم هذه التحركات وتنفيذها بدقة أثناء المباراة.

5- المتطلبات الخطئية الدفاعية في كرة اليد :

يهدف الأداء الدفاعي إلى منع الفريق المنافس من تسجيل الأهداف من خلال تنظيم دفاعي فعال وتعاون جماعي بين اللاعبين من أبرز المتطلبات الخطئية الدفاعية:

- الالتزام بالتشكيلات الدفاعية المختلفة مثل:
 - دفاع (0-6)
 - دفاع (1-5)
 - دفاع (1-2-3)
 - التعاون الدفاعي في التغطية والمساندة.
 - الضغط على حامل الكرة لتقليل خيارات التميرير والتصويب.
 - إغلاق المساحات أمام لاعبي المنافس.
 - سرعة الانتقال إلى الدفاع بعد فقدان الكرة.
- ويُعد التنظيم الدفاعي الجيد أحد أهم العوامل التي تساعد الفريق على تحقيق التوازن في الأداء خلال المباراة.

6- التحول الخطئي بين الهجوم والدفاع :

تتميز كرة اليد الحديثة بسرعة التحول بين الهجوم والدفاع، ولذلك يُعد التحول الخطئي من أهم متطلبات الأداء التكتيكي في اللعبة.

ويشمل التحول الخطئي:

- التحول السريع إلى الهجوم بعد استعادة الكرة (الهجوم الخاطف).
- العودة السريعة إلى الدفاع عند فقدان الكرة.
- تنظيم المراكز الدفاعية أثناء التحول.
- اتخاذ القرار المناسب في أقل وقت ممكن.

إن الفرق التي تمتلك قدرة عالية على تنفيذ التحولات الخطئية تكون أكثر قدرة على السيطرة على مجريات المباراة.

7- تصميم البرامج التدريبية وفق المتطلبات الخطئية :

يتطلب تطوير الأداء الخطئي في كرة اليد إعداد برامج تدريبية مبنية على أسس علمية، بحيث تجمع بين التدريب البدني والمهاري والتكتيكي من أهم عناصر هذه البرامج:

- تدريب اللاعبين على مواقف اللعب الحقيقية.
- استخدام التدريبات الجماعية التي تنمي التعاون بين اللاعبين.
- تطوير سرعة اتخاذ القرار لدى اللاعبين.
- استخدام التمارين التكتيكية المرتبطة بخطط اللعب.
- إدخال تدريبات التحول بين الهجوم والدفاع.

كما يجب أن تتضمن البرامج التدريبية عمليات تقييم دورية لقياس مدى تطور الأداء الخطئي لدى اللاعبين.

8- تحليل الأداء واستخدام التكنولوجيا في كرة اليد الحديثة :

أصبحت التكنولوجيا الحديثة تلعب دوراً مهماً في تحليل الأداء الخطئي في كرة اليد، حيث يستخدم المدربون العديد من الوسائل التكنولوجية لتحليل المباريات وتقييم أداء اللاعبين من أهم هذه الوسائل:

- برامج تحليل المباريات بالفيديو.
- الإحصائيات الرقمية للأداء الفردي والجماعي.
- تحليل تحركات اللاعبين داخل الملعب.
- استخدام البيانات لتطوير الخطط التكتيكية.

يساعد هذا التحليل في اتخاذ قرارات تدريبية دقيقة تسهم في تطوير مستوى الفريق وتحسين أدائه في المنافسات.

9- دور المدرب في تطوير الأداء الخطئي :

يعد المدرب المسؤول الأول عن تطوير الأداء الخطئي للفريق، حيث يقوم بتخطيط وتنظيم العملية التدريبية وفق أهداف واضحة من أهم أدوار المدرب في هذا المجال:

- تحليل أداء الفريق والمنافسين.
- اختيار الخطط التكتيكية المناسبة.
- تدريب اللاعبين على تنفيذ الخطط المختلفة.
- تنمية التفكير التكتيكي لدى اللاعبين.
- تعزيز روح العمل الجماعي داخل الفريق.

إن نجاح المدرب في إدارة هذه الجوانب يسهم بشكل كبير في تحقيق التفوق الرياضي للفريق.

10- الخلاصة :

تُعد المتطلبات الخططية في كرة اليد من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها نجاح الفرق في المنافسات الرياضية.

إذ تسهم في تنظيم الأداء الجماعي وتوجيه جهود اللاعبين نحو تحقيق الأهداف التكتيكية للفريق. كما أن تطوير هذه المتطلبات من خلال التدريب العلمي والتحليل الدقيق للأداء يساعد على رفع مستوى اللعبة وتحقيق نتائج أفضل.

لذلك ينبغي على المدربين والباحثين في مجال التدريب الرياضي الاهتمام بدراسة المتطلبات الخططية بشكل مستمر ومواكبة التطورات الحديثة في أساليب التدريب والتحليل التكتيكي في كرة اليد

المحاضرة الثامنة عشر: المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد

1- مقدمة :

يُعد الدفاع أحد الركائز الأساسية في لعبة كرة اليد، حيث يمثل خط الحماية الأول لمرمى الفريق ويؤثر بشكل مباشر في نتيجة المباراة. ولا يعتمد النجاح الدفاعي فقط على القوة البدنية أو ردود الفعل السريعة، بل يتطلب أيضاً امتلاك اللاعبين لمجموعة من المهارات الدفاعية الفردية والجماعية التي تساعدهم على مواجهة الهجمات المختلفة التي يقوم بها الفريق المنافس. وتشمل المهارات الدفاعية في كرة اليد مجموعة من التقنيات الحركية والتكتيكية التي تهدف إلى إيقاف الهجوم المنافس أو الحد من خطورته، وذلك من خلال التنظيم الدفاعي الجيد، والتمركز الصحيح، والتعاون المستمر بين اللاعبين داخل الملعب. لذلك فإن تطوير هذه المهارات يمثل هدفاً أساسياً في برامج تدريب كرة اليد الحديثة.

2- أهمية المهارات الدفاعية في كرة اليد :

تحتل المهارات الدفاعية مكانة مهمة في الأداء العام للفريق، حيث تسهم في تقليل فرص تسجيل الأهداف من قبل الفريق المنافس. كما تساعد على تحقيق التوازن بين الأداء الهجومي والدفاعي، وهو ما يعد من متطلبات كرة اليد الحديثة.

وتبرز أهمية المهارات الدفاعية في عدة جوانب أهمها:

- حماية المرمى وتقليل فرص التسجيل للمنافس.
 - تنظيم الأداء الدفاعي الجماعي للفريق.
 - إتاحة فرص تنفيذ الهجوم المرتد السريع.
 - رفع مستوى الانضباط التكتيكي لدى اللاعبين.
 - تعزيز روح التعاون والعمل الجماعي داخل الفريق.
- إن الفريق الذي يمتلك دفاعاً منظماً وقوياً يكون أكثر قدرة على التحكم في مجريات المباراة وتحقيق نتائج إيجابية في المنافسات.

3- التكتيكات الدفاعية الأساسية في كرة اليد :

تعتمد الفرق في كرة اليد على مجموعة من التشكيلات الدفاعية التي تهدف إلى تنظيم الأداء الدفاعي للفريق والحد من فعالية الهجوم المنافس. ويختلف اختيار التشكيلة الدفاعية حسب مستوى اللاعبين وطبيعة الهجوم الذي يعتمد عليه الفريق المنافس. ومن أهم الأنظمة الدفاعية المستخدمة في كرة اليد ما يلي:

• دفاع 0-6

يعد هذا النظام من أكثر الأنظمة الدفاعية انتشاراً في كرة اليد، حيث يتمركز ستة لاعبين بالقرب من خط الستة أمتار أمام منطقة المرمى.

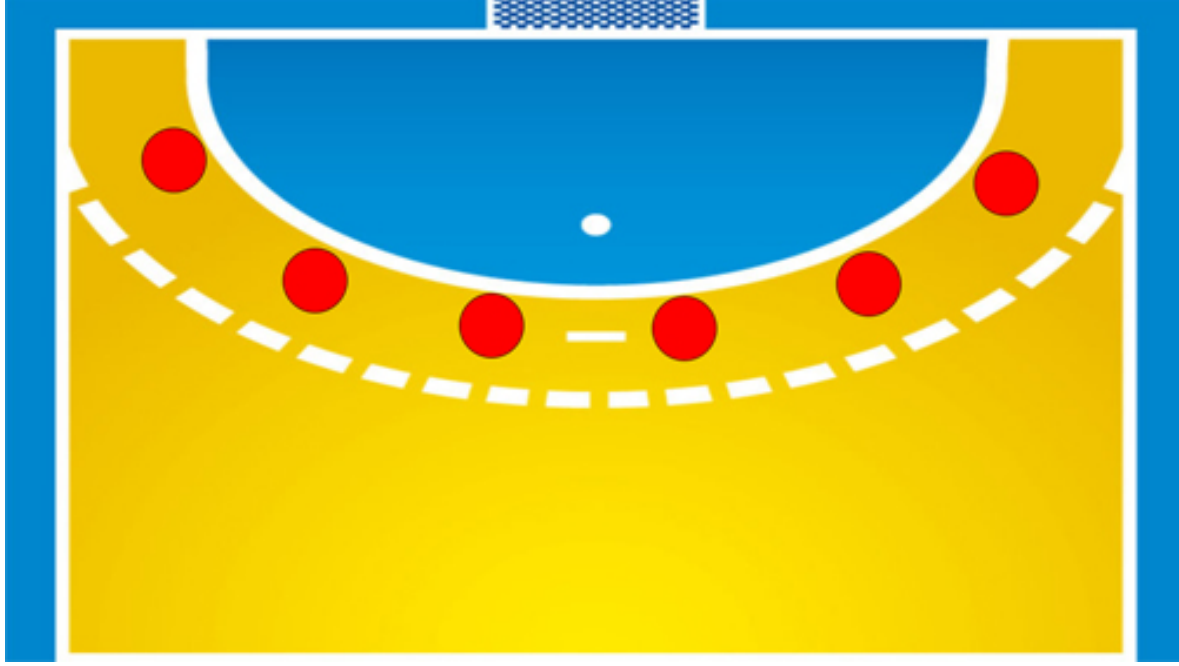
مميزاته:

- قوة في حماية منطقة المرمى.
- فعالية في مواجهة الاختراقات القريبة.
- يندر وجود ثغرة دفاعية نتيجة التماسك الدفاعي.
- كثرة المدافعين تعيق حركة لاعبي الارتكاز وتمنعهم من أداء واجباتهم

- تحديد مسؤوليات المدافعين بالمنطقة التي يدافعها.
- يمكن التحرك ومتابعة تحركات المهاجمين بسهولة

عيوبه:

- يتيح فرص التصويب من المسافات البعيدة.
- السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء.
- اعطاء الفرصة للفريق المهاجم من التصويب من المناطق البعيدة.
- اعطاء الفرصة للفريق المنافس من الاحتفاظ بالكرة للفترة التي يريدونها

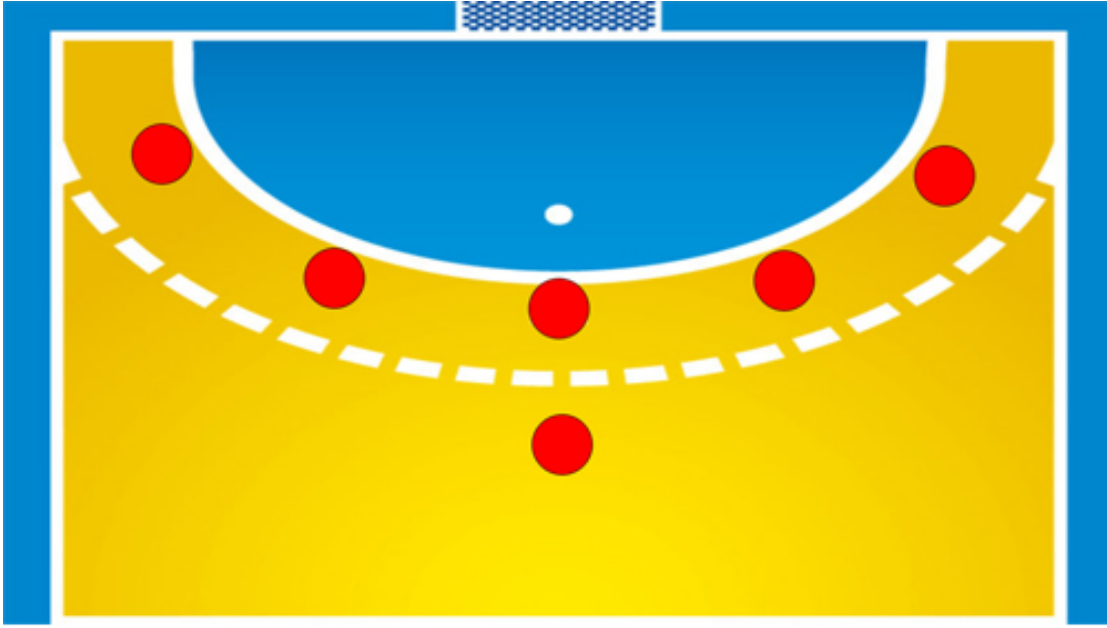


دفاع 1-5

يتكون هذا النظام من خمسة لاعبين يتمركزون بالقرب من خط الستة أمتار، بالإضافة إلى لاعب متقدم أمامهم يقوم بدور الضغط على صانع الألعاب في الفريق المنافس.

• عيوب التشكيل الدفاعي (1 - 5)

- بالنظر لتقدم لاعب الوسط الى الامام يؤدي ذلك الى ضعف في سد الثغرات الدفاعية الخلفي
- يكون هذا التشكيل ضعيفاً في حالة امتلاك الفريق المنافس لاعبين يجيدون اللعب قرب منطقة 6م



أهدافه:

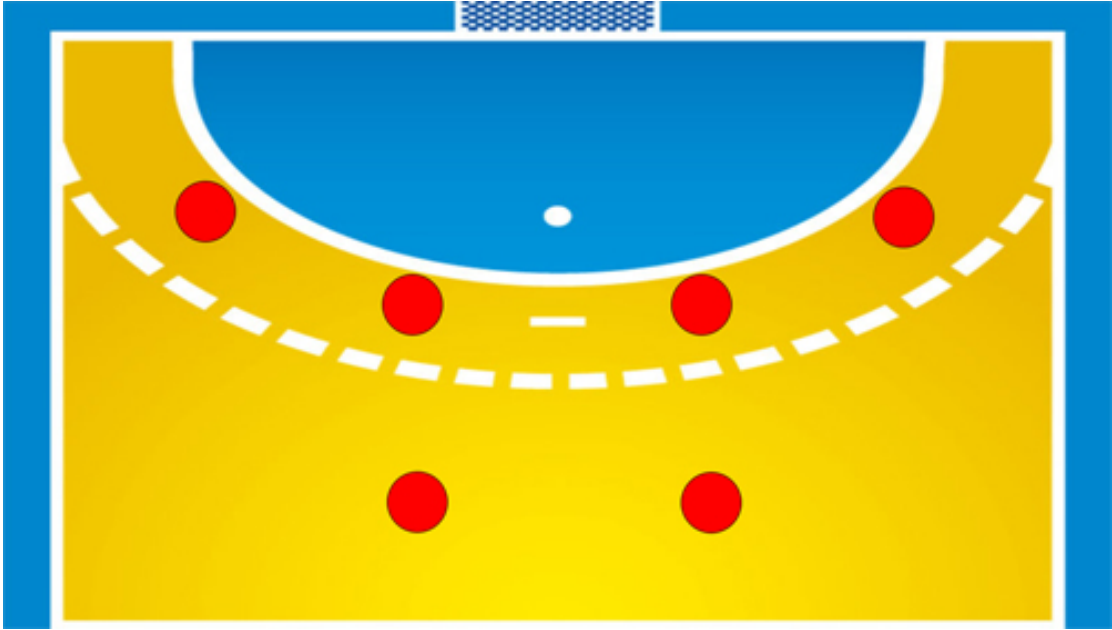
- إرباك تنظيم الهجوم المنافس.
- الضغط على لاعبي الخط الخلفي.
- محاولة قطع التمريرات.

دفاع 2-4

يتكون هذا الدفاع من أربعة لاعبين في الخط الخلفي بالقرب من خط الستة أمتار ولاعبين متقدمين في الخط الأمامي.

مميزاته:

- الضغط على لاعبي الخط الخلفي.
 - تقليل فرص التصويب من المسافات البعيدة.
- يستخدم هذا الدفاع غالباً ضد الفرق التي تمتلك لاعبين يتميزون بقوة التصويب من خارج منطقة التسعة أمتار.



عيوب التشكيل الدفاعي (2-4)

- يُعد التشكيل الدفاعي (2-4) من الأنظمة الدفاعية المتقدمة في كرة اليد، إلا أنه لا يخلو من بعض النقص، من أهمها:
- ضعف التغطية الدفاعية على مستوى الأجنحة نظرًا لاتساع المساحات الجانبية، مما يمنح لاعبي الأجنحة فرصًا أكبر للاختراق والتصويب .
- وجود ثغرات في العمق الدفاعي (المنطقة الوسطى) نتيجة تركز لاعبي الدفاع المتقدمين، وهو ما قد يسمح للفريق المنافس باستغلال الفراغات بين الخطين الدفاعيين .
- قابلية الاختراق عبر القطع الداخلي (Cuts) حيث يمكن للاعب الهجوم تنفيذ تحركات بدون كرة أمام منطقة 6 أمتار، مما يسهل تطبيق خطط هجومية فعالة .

كيفية استخدام التشكيل الدفاعي (2-4)

- يُعتمد هذا النظام الدفاعي في ظروف تكتيكية معينة، أبرزها:
- عند توفر لاعبين ذوي قدرات بدنية ومهارية وخطية عالية حيث يتطلب هذا التشكيل سرعة في التحرك، وقراءة جيدة للعب، وقدرة على الضغط المستمر .
- لمواجهة الفرق التي تعتمد على التصويب البعيد إذ يسمح بوجود مدافعين متقدمين للحد من خطورة لاعبي الخط الخلفي .
- للحد من فعالية صانع الألعاب (Playmaker) من خلال مراقبته بشكل متقدم، مما يساهم في تقليص حريته في التحرك وتنظيم الهجوم .

• دفاع 1-2-3

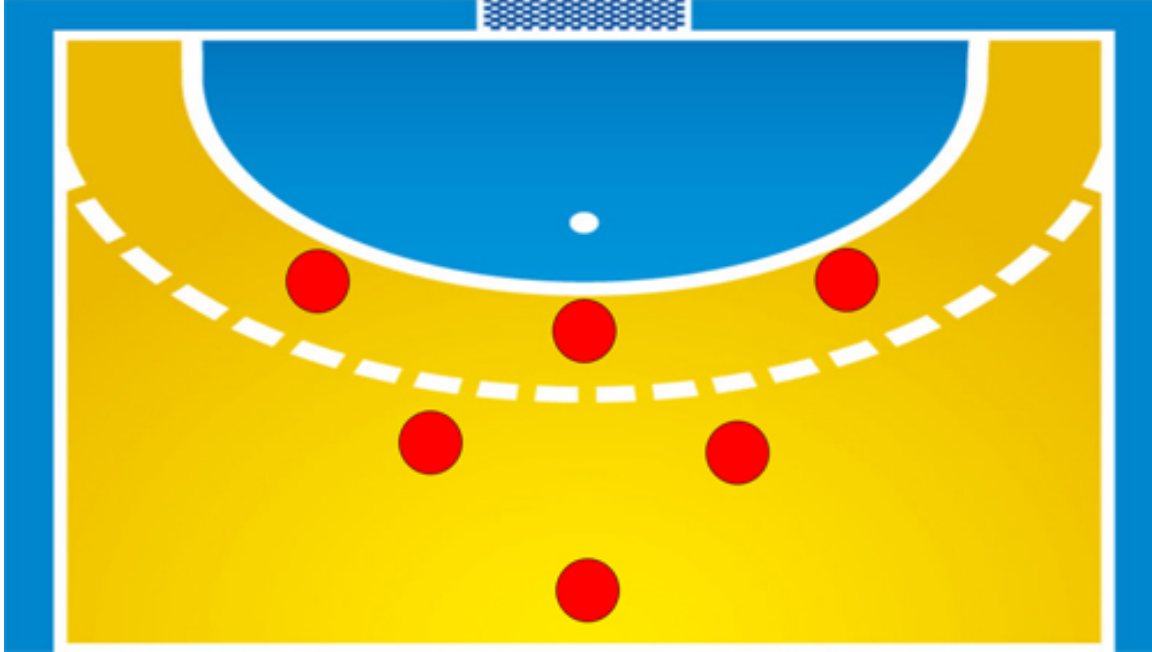
- يعتبر هذا النظام من الأنظمة الدفاعية الهجومية التي تعتمد على الضغط العالي على لاعبي الفريق المنافس.

يتوزع اللاعبون في ثلاثة خطوط دفاعية:

- ثلاثة لاعبين في الخط الأمامي.
- لاعبان في الخط الأوسط.
- لاعب واحد قريب من منطقة المرمى.

خصائصه:

- الضغط المستمر على حامل الكرة.
 - محاولة قطع التمريرات.
 - إرباك التنظيم الهجومي للفريق المنافس.
- ويتطلب هذا النظام مستوى عالياً من اللياقة البدنية وسرعة الحركة لدى اللاعبين.



- **عيوب التشكيل الدفاعي (1-2-3)**
- يُعد التشكيل الدفاعي (1-2-3) من الأنظمة الدفاعية المتقدمة ذات الطابع الهجومي، إلا أنه يعاني من بعض النقائص، من أهمها:
- ضعف التغطية الدفاعية على مستوى الأجنحة بسبب اتساع المساحات الجانبية الناتجة عن تقدم المدافعين، مما يمنح لاعبي الأجنحة فرصاً أكبر للاختراق والتصويب.
- وجود ثغرات في العمق الدفاعي خاصة في المنطقة الوسطى، نتيجة التباعد النسبي بين خطوط الدفاع الثلاثة، وهو ما يسمح للمنافس باستغلال هذه المساحات لتنفيذ هجمات منظمة.
- قابلية الاختراق عبر التحركات بدون كرة (القطع الداخلي) حيث يمكن للاعبي الهجوم تنفيذ تحركات سريعة أمام منطقة 6 أمتار، مما يسهل تطبيق الخطط الهجومية المركبة.
- كيفية استخدام التشكيل الدفاعي (1-2-3)
- يُستخدم هذا النظام الدفاعي في سياقات تكتيكية محددة، من أبرزها:
- عند توفر لاعبين ذوي قدرات بدنية ومهارية وخطية عالية حيث يتطلب هذا التشكيل سرعة في التحرك، وضغطاً مستمراً، وقدرة على التغطية والتبديل الدفاعي .
- لمواجهة الفرق التي تعتمد على التصويب من المسافات البعيدة إذ يسمح بوجود خط دفاعي متقدم يحد من فعالية لاعبي الخط الخلفي .
- للضغط على صانع الألعاب والحد من تأثيره التكتيكي من خلال مراقبته بشكل متقدم، مما يقلل من قدرته على تنظيم اللعب وبناء الهجوم.
- **دفاع 3-3**

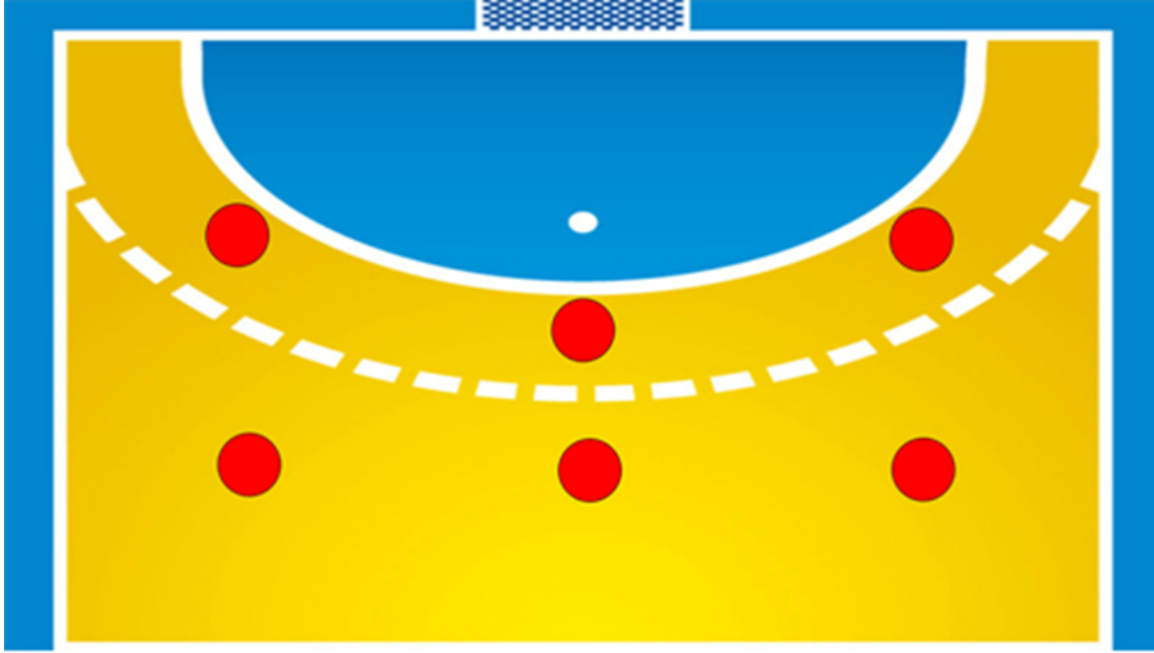
في هذا النظام الدفاعي يتمركز ثلاثة لاعبين في الخط الأمامي وثلاثة لاعبين في الخط الخلفي.

مميزاته:

- الضغط المبكر على لاعبي الفريق المنافس.
- إيقاف بناء الهجمات المنظمة.

عيوبه:

- قد يترك مساحات خلف الخط الدفاعي إذا لم يكن التنظيم الدفاعي جيداً.

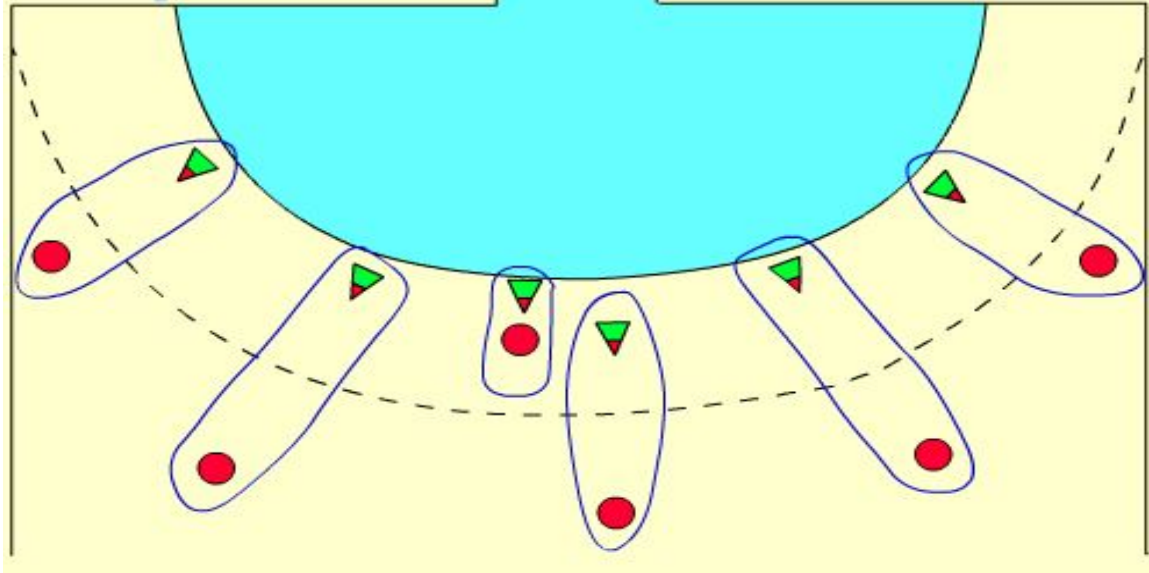


• كيفية استخدام طريقة الدفاع (3-3)

يستخدم هذا التشكيل الفرق التي يتميز لاعبوها بالقدرات البدنية والمهارية والخطوية العالية، كذلك ضد الفرق التي لها لاعبون يجيدون التصويب من بعيد فضلاً عن تقييد صانع الألعاب وتحديد حركته وتقليل خطورته.

• الدفاع رجل لرجل

يعتمد هذا النظام الدفاعي على مراقبة كل لاعب مدافع للاعب محدد من الفريق المنافس طوال فترة الهجوم.



أنواعه:

- دفاع رجل لرجل في نصف الملعب.
- دفاع رجل لرجل في كامل الملعب.

أهدافه:

- تعطيل التنظيم الهجومي للمنافس.
- إجبار المنافس على ارتكاب الأخطاء.
- استرجاع الكرة بسرعة.
- وغالباً ما يستخدم هذا النظام في الحالات التالية:
- عندما يكون الفريق متأخراً في النتيجة.
- في الدقائق الأخيرة من المباراة.
- للضغط على صانع اللعب في الفريق المنافس.

4- تقنيات الدفاع الفردي :

تُعد تقنيات الدفاع الفردي الأساس الذي يقوم عليه الدفاع الجماعي في كرة اليد. وتشمل هذه التقنيات مجموعة من المهارات التي يجب على اللاعب إتقانها من أجل أداء مهامه الدفاعية بكفاءة.

ومن أهم هذه التقنيات:

- وضعية الاستعداد الدفاعي.
- المراقبة الدفاعية للاعب المنافس.
- اعتراض التمريرات وقطع الكرة.
- إعاقة التصويب.
- التحكم في المسافة الدفاعية المناسبة.

5- التعاون والتنسيق الدفاعي :

يعد التعاون بين اللاعبين أحد أهم عناصر نجاح الدفاع في كرة اليد، حيث لا يمكن للاعب واحد أن يوقف الهجوم المنافس بمفرده.

ويتحقق التعاون الدفاعي من خلال:

- التغطية الدفاعية بين اللاعبين.
 - تبادل الأدوار الدفاعية أثناء تحركات الهجوم.
 - التواصل المستمر بين اللاعبين داخل الملعب.
 - مساعدة الزميل المدافع عند اختراق الدفاع.
 - الحفاظ على التوازن الدفاعي بين جانبي الملعب.
- إن التعاون الجيد بين اللاعبين يساعد على بناء منظومة دفاعية قوية و متماسكة.

6- التحول الدفاعي في كرة اليد الحديثة :

يُعد التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع من أهم متطلبات كرة اليد الحديثة، حيث تعتمد الفرق المتقدمة على السرعة في استعادة التنظيم الدفاعي بعد فقدان الكرة. ويشمل التحول الدفاعي:

- العودة السريعة إلى المواقع الدفاعية.
 - إيقاف الهجوم المرتد للفريق المنافس.
 - تنظيم الدفاع قبل وصول المنافس إلى منطقة التصويب.
 - تحديد الأدوار الدفاعية بسرعة.
- إن الفرق التي تمتلك قدرة عالية على التحول الدفاعي تكون أكثر قدرة على السيطرة على مجريات المباراة.

7- التدريبات الحديثة لتطوير الدفاع :

تستخدم برامج التدريب الحديثة مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين الأداء الدفاعي للاعبين. ومن أهم هذه التدريبات:

- تدريبات سرعة رد الفعل الدفاعي.
 - تمارين المواجهة الفردية (1 ضد 1).
 - تدريبات التعاون الدفاعي (2 ضد 2 و 3 ضد 3).
 - تمارين التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع.
 - تدريبات قراءة تحركات المنافس.
- كما يتم استخدام تحليل الفيديو لمراجعة الأداء الدفاعي وتصحيح الأخطاء التكتيكية لدى اللاعبين.

8- استخدام التكنولوجيا في تحليل الأداء الدفاعي :

أصبحت التكنولوجيا أداة مهمة في تدريب كرة اليد الحديثة، حيث تساعد المدربين في تحليل الأداء الدفاعي بدقة.

ومن أهم الوسائل المستخدمة:

- تحليل المباريات بالفيديو.
 - البرامج الإحصائية للأداء الدفاعي.
 - تتبع تحركات اللاعبين داخل الملعب.
 - تقييم فعالية التشكيلات الدفاعية المختلفة.
- يساعد هذا التحليل العلمي في تحسين القرارات التدريبية وتطوير الخطط الدفاعية للفريق.

9- الخلاصة :

تشكل المهارات الدفاعية في كرة اليد عنصراً أساسياً في تحقيق النجاح الرياضي، حيث تعتمد فعالية الدفاع على التكامل بين التقنيات الفردية والتنظيم الجماعي للفريق. كما أن التدريب المستمر على المهارات الدفاعية، واستخدام الأساليب الحديثة في التحليل والتخطيط التكتيكي، يسهمان في رفع مستوى الأداء الدفاعي وتحقيق التوازن بين الهجوم والدفاع.

لذلك يجب على المدربين واللاعبين إعطاء أهمية كبيرة لتطوير هذه المهارات من خلال برامج تدريبية علمية تهدف إلى بناء منظومة دفاعية قوية قادرة على مواجهة مختلف الأساليب الهجومية في كرة اليد.

المحاضرة التاسعة عشر: أساليب التصويب في رياضة كرة اليد

1- مقدمة :

تُعد مهارة التصويب من أهم المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد، حيث تمثل الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف وتحقيق الفوز في المباريات. وتعتمد فعالية الفريق الهجومية بدرجة كبيرة على قدرة لاعبيه على تنفيذ التصويبات بدقة وقوة وفي التوقيت المناسب. ولا يقتصر التصويب في كرة اليد على مجرد رمي الكرة نحو المرمى، بل يتطلب مجموعة من المهارات الفنية والحركية التي تسمح للاعب باختيار أسلوب لتصويب المناسب وفقاً لوضعية اللعب وموقعه في الملعب وحركة المدافعين وحارس المرمى. لذلك يولي المدربون أهمية كبيرة لتدريب اللاعبين على مختلف أساليب التصويب وتطويرها من خلال برامج تدريبية منظمة.

2- الأسس الفنية للتصويب في كرة اليد :

يعتمد نجاح التصويب في كرة اليد على مجموعة من الأسس الفنية التي يجب على اللاعب إتقانها لتحقيق الدقة والقوة في الأداء. ومن أهم هذه الأسس:

- وضعية الجسم المناسبة أثناء التصويب للحفاظ على التوازن.
- التمرکز الصحيح للقدمين قبل تنفيذ التصويب.
- استخدام الذراع والكتف والرسغ بشكل متناسق أثناء حركة الرمي.
- متابعة الكرة بعد التصويب لضمان توجيهها بدقة نحو المرمى.
- اختيار اللحظة المناسبة للتصويب أثناء المباراة.

إن إتقان هذه الأسس الفنية يسهم في تحسين فعالية التصويب وزيادة فرص تسجيل الأهداف

3-أساليب التصويب في كرة اليد :

تتعدد أساليب التصويب في كرة اليد، ويستخدم اللاعبون هذه الأساليب حسب مواقف اللعب المختلفة داخل المباراة.

ومن أهم أساليب التصويب ما يلي:

1-3 التصويب بالوثب: (Jump Shot)

يعد التصويب بالوثب من أكثر أساليب التصويب استخداماً في كرة اليد، حيث يقوم اللاعب بالقفز للأعلى قبل إطلاق الكرة نحو المرمى.

مميزاته:

- تجاوز المدافعين.
- الحصول على زاوية أفضل للتصويب.
- يستخدم هذا النوع غالباً من قبل لاعبي الخط الخلفي.

2-3 التصويب من الثبات:

يتم تنفيذ هذا التصويب دون القفز، حيث يقوم اللاعب بإطلاق الكرة نحو المرمى وهو ثابت على الأرض.

مميزاته:

- سرعة التنفيذ.
- دقة عالية في بعض المواقف.
- يستخدم غالباً عند توفر مساحة كافية للتصويب دون ضغط دفاعي.

3-3 التصويب الساقط: (Falling Shot)

يقوم اللاعب بتنفيذ التصويب أثناء السقوط نحو الأمام أو الجانب بعد القفز.

مميزاته:

- صعوبة توقعه من قبل حارس المرمى.
- يستخدم غالباً في حالات الاختراق القريب من المرمى.

4-3 التصويب من الجناح:

يستخدم هذا التصويب من قبل لاعبي الجناح الذين يقومون بالقفز بالقرب من خط التماس الجانبي ثم إطلاق الكرة نحو المرمى.

مميزاته:

- استغلال الزوايا الضيقة.
- تجاوز الدفاع القريب من المرمى.

5-3 التصويب بالدوران (Spin Shot):

يقوم اللاعب بالدوران حول نفسه أثناء القفز ثم تنفيذ التصويب.

مميزاته:

- إرباك المدافعين وحارس المرمى.
- خلق زوايا جديدة للتصويب.

6-3 التصويب من الرمية السبعية :

يتم تنفيذ هذا التصويب من مسافة سبعة أمتار في حالة احتساب رمية جزاء.

خصائصه:

- يتطلب دقة عالية وتركيزاً كبيراً.
- يعتمد على خداع حارس المرمى.

4- أهمية مهارة التصويب في كرة اليد :

تمثل مهارة التصويب العنصر الحاسم في نجاح الهجوم في كرة اليد، حيث أن تسجيل الأهداف هو الهدف النهائي لأي خطة هجومية.

وتبرز أهمية التصويب في:

- تحويل الفرص الهجومية إلى أهداف.
- زيادة الضغط على دفاع الفريق المنافس.

- رفع معنويات الفريق أثناء المباراة.
 - تحقيق التفوق في النتيجة.
- لذلك يسعى المدربون إلى تطوير مهارات التصويب لدى اللاعبين بشكل مستمر.

5- العوامل المؤثرة في دقة التصويب :

تتأثر دقة التصويب في كرة اليد بعدة عوامل، منها:

العوامل البدنية

- القوة العضلية للذراعين والكتفين.
- السرعة والرشاقة.
- التوازن الحركي.

العوامل المهارية

- إتقان التقنيات الحركية للتصويب.
- القدرة على اختيار أسلوب التصويب المناسب.

العوامل النفسية

- الثقة بالنفس.
- التحكم في التوتر أثناء المباراة.

العوامل البيئية

- الإضاءة داخل القاعة.
- موقع اللاعب بالنسبة للمرمى.

6- التدريبات الفعالة لتطوير مهارة التصويب :

تعد التدريبات المتخصصة من أهم الوسائل التي تساعد اللاعبين على تحسين مهارات التصويب. ومن أهم هذه التدريبات:

- تدريبات التصويب من الثبات.
 - تدريبات التصويب بالوثب.
 - تدريبات التصويب أثناء الحركة.
 - تدريبات التصويب تحت الضغط الدفاعي.
 - تدريبات التصويب من زوايا مختلفة.
- كما يمكن استخدام تحليل الفيديو لتصحيح الأخطاء التقنية وتحسين الأداء.

7- الأساليب الحديثة في تدريب التصويب :

شهد تدريب كرة اليد تطوراً كبيراً في السنوات الأخيرة، حيث أصبح المدربون يعتمدون على وسائل تكنولوجية حديثة لتحسين مهارات التصويب لدى اللاعبين. ومن أهم هذه الوسائل:

- تحليل الأداء باستخدام الفيديو البطيء.
- استخدام البرامج الرقمية لتحليل حركة اللاعب.

- التدريب باستخدام أهداف صغيرة لزيادة الدقة.
 - استخدام أجهزة قياس سرعة الكرة.
- يساعد استخدام هذه الوسائل الحديثة في تطوير مستوى اللاعبين وتحسين فعالية التصويب في المباريات.

8- الخلاصة :

تعد مهارة التصويب من أهم المهارات الهجومية في كرة اليد، حيث تعتمد عليها الفرق بشكل كبير في تسجيل الأهداف وتحقيق الفوز. ويستلزم تطوير هذه المهارة إتقان الأسس الفنية للتصويب والتدريب المستمر على مختلف أساليبه. كما أن استخدام الأساليب الحديثة في التدريب والتحليل يسهم في تحسين أداء اللاعبين وزيادة فعالية التصويب خلال المباريات.

المحاضرة العشرون: مسابقات الفرق الرسمية (Official Team competitions)

1- مقدمة :

المنافسات الرسمية في كرة اليد تهدف إلى تقييم الفرق على أساس المستوى الفني، التكتيكي، واللياقى، وفق قوانين الاتحاد الدولي لكرة اليد. (IHF) وتشمل جميع البطولات المحلية، الوطنية، والقارية، وكذلك الألعاب الأولمبية وكأس العالم.

2- حجم الفريق والقوانين الأساسية :

- كل فريق يحتوي على 16 لاعباً 7 لاعبين على أرض الملعب (6 حارس) و9 لاعبين احتياط.
- التبديلات حرة خلال المباراة وفق قواعد IHF ، في مناطق التبديل الرسمية.
- يجب تسجيل اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين قبل المباراة، وفق النظام الرسمي للمسابقات.

3- تقسيم الفرق قبل البطولة :

- قبل المنافسة، يتم تصنيف الفرق وفق نقاط تقييم المهارات (التصويب، التمير، المحاورة، قوة التسديد).
- يمكن أن تجري مباريات تمهيدية لتحديد مستوى الفرق قبل بدء البطولة الرسمية.
- في المنافسات الرسمية، يتم اعتماد أفضل سبعة لاعبين لكل فريق لتحديد ترتيب الفرق في مرحلة المجموعات.

4- أنواع البطولات الرسمية :

- **الدوري: (League Competition)**
- الفرق تلعب بنظام الذهاب والإياب.
- يُحتسب ترتيب الفرق حسب النقاط: 2 للفوز، 1 للتعادل، 0 للخسارة.
- يتم تحديد الفريق الفائز بالدوري بناءً على مجموع النقاط.
- **كأس: (Knockout Competition)**
- نظام خروج المغلوب، الفريق الخاسر يخرج من البطولة.
- يمكن اللعب وقت إضافي ورميات ترجيحية عند التعادل بعد الوقت الأصلي.
- **مرحلة المجموعات: (Group Stage)**
- تستخدم في البطولات الدولية (مثل كأس العالم).
- الفرق مقسمة إلى مجموعات، تلعب بنظام الدوري داخل المجموعة.
- أعلى الفرق تتأهل إلى الدور التالي (نظام خروج المغلوب).

5- زمن المباراة الرسمي :

- المباراة الرسمية: شوطان × 30 دقيقة لكل شوط، مع استراحة 10 دقائق.

- وقت إضافي: شوطان $5 \times$ دقائق عند التعادل، مع دقيقة استراحة.
- الرميات الترجيحية 5: رميات لكل فريق، مع التنفيذ بالتبادل.

6- القوانين الخاصة بالمنافسات الرسمية :

- **منطقة المرمى وحارس المرمى:**
- حارس المرمى فقط يسمح له بالوجود داخل المنطقة.
- عند خروج الحارس، يخضع لنفس قوانين اللاعبين الآخرين.
- **طريقة اللعب بالكرة:**
- ثلاث خطوات أو ثلاث ثوان قبل المحاورة.
- المحاورة غير محدودة طالما لم تخالف القواعد (خطوات، محاورة مزدوجة).
- حظر لمس الكرة بالقدم، الزحف عمدًا، أو المحاورة الهوائية المزدوجة.
- **سلوكيات اللاعبين:**
- مسموح: استخدام اليدين لرفع الكرة، الاعتراض القانوني.
- محظور: دفع، مسك، عرفلة، ضرب المنافس، أو تصويب خطر.
- **وقت مستقطع رسمي:**
- دقيقة واحدة لكل فريق، فقط عند وجود الكرة مع الفريق.
- يتم وضع البطاقة الخضراء أمام الميقاتي ومسجل النقاط.

7- التحكيم والإجراءات الرسمية :

- طاقم التحكيم: حكم أول، حكم ثان، ميقاتي، مسجل نقاط، مندوب فني.
- الإجراءات الرسمية:
- قبل المباراة: التحقق من قوائم اللاعبين، القرعة، الإحماء.
- أثناء المباراة: إيقاف اللعب للمخالفات، منح الرميات الجزائية، تنفيذ الوقت المستقطع.
- بعد المباراة: تسجيل النتيجة، تقديم اعتراضات رسمية.

8- ترتيب الفرق والجوائز :

- يعتمد ترتيب الفرق على النقاط في الدوري أو نتائج مباريات خروج المغلوب.
- في حال التعادل النهائي، تُحدد النتائج حسب:
- فرق الأهداف المسجلة
- فرق الأهداف المستقبلية
- الرميات الترجيحية

9- ملاحظات مهمة للبطولات الرسمية :

- جميع التبديلات يجب أن تتم في منطقة التبديل الرسمية.

- الالتزام التام بقوانين IHF ضروري لتجنب العقوبات: بطاقات صفراء، حمراء، أو إيقاف اللاعبين.
- يجب على الفرق تسجيل جميع اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين قبل البطولة.
- الالتزام بسلوك رياضي صارم تجاه المنافسين والحكام.

المحاضرة الواحد والعشرون: العقوبات والانضباط القانوني في كرة اليد

1- مقدمة

شهدت قوانين كرة اليد خلال السنوات الأخيرة سلسلة من التعديلات التي أقرها International Handball Federation بهدف مواكبة التطور الذي عرفته اللعبة على المستوى التكتيكي والتنافسي. وتسعى هذه التعديلات إلى تحقيق مجموعة من الأهداف الأساسية، من أهمها:

- زيادة سرعة وإيقاع اللعب
 - تعزيز العدالة التحكيمية
 - حماية سلامة اللاعبين
 - الحد من السلوك غير الرياضي
 - تحسين الجاذبية الإعلامية والتلفزيونية للمباريات
- وقد مست هذه التعديلات عدة جوانب قانونية مهمة، من بينها: قواعد إصابة اللاعبين، اللعب السلبي، الدقائق الحاسمة، العقوبات التأديبية، وقاعدة اللاعب السابع.

2- قاعدة اللاعب المصاب : (Injured Player Rule)

الإطار القانوني، تنص القواعد الحديثة على أنه في حال دخول الطاقم الطبي إلى أرضية الملعب لعلاج لاعب مصاب، فإن هذا اللاعب يجب أن يغادر الملعب مباشرة بعد تقديم الإسعافات الأولية. ولا يسمح له بالعودة إلى اللعب إلا بعد مرور ثلاث هجمات لفريقه. ويكون المراقب الفني أو طولة التحكيم مسؤولين عن احتساب هذه الهجمات الاستثناءات

لا تطبق هذه القاعدة في الحالات التالية:

- إذا كانت الإصابة ناتجة عن مخالفة خطيرة من لاعب منافس
- عند تنفيذ رمية 7 أمتار
- في حالة إصابة حارس المرمى بالكرة في الرأس

الهدف من التعديل

- الحد من إضاعة الوقت المتعمدة
- تقليل حالات التمثيل والإصابات الوهمية
- الحفاظ على نسق اللعب وسرعته

3- اللعب السلبي : (Passive Play)

يعد اللعب السلبي من القضايا التحكيمية المهمة التي شهدت تعديلات في تفسيرها خلال السنوات الأخيرة.

التعديل القانوني، في السابق كان الحكم يعتمد على عدد محدد من التمريرات (8 تمريرات) بعد رفع إشارة اللعب السلبي.

أما في التفسير الحديث فقد تم إلغاء هذا الرقم الثابت، وأصبح الحكم يعتمد على التقدير التحكيمي.

المؤشرات التي يعتمد عليها الحكم

- غياب نية واضحة للهجوم
- المماطلة المتعمدة
- تمرير الكرة دون محاولة التقدم نحو المرمى

- تدوير الكرة دون خلق فرصة تصويب

بعد رفع إشارة اللعب السلبي

عندما يرفع الحكم إشارة اللعب السلبي:

- يمنح الفريق عددًا محدودًا من التمريرات (غالبًا حوالي 6 تمريرات)
- إذا لم يحدث تصويب حقيقي على المرمى يتم إيقاف اللعب ومنح الفريق المنافس رمية حرة

الهدف من التعديل

- تسريع إيقاف اللعب
- تقليل إضاعة الوقت
- تشجيع الهجوم الفعال

4- قاعدة الدقائق الحاسمة: (Last 30 Seconds Rule)

تم إدخال هذه القاعدة لتعزيز العدالة التنافسية في اللحظات الحاسمة من المباراة.

مجال التطبيق

تطبق هذه القاعدة في الحالات التالية:

- خلال آخر 30 ثانية من الشوط الثاني
- خلال آخر 30 ثانية من الوقت الإضافي

العقوبة

في حال قيام لاعب بارتكاب مخالفة متعمدة لإفساد فرصة تسجيل واضحة، يمنح الفريق المنافس:

- رمية 7 أمتار
- بطاقة حمراء (استبعاد)
- وفي بعض الحالات تقرير انضباطي

الهدف من القاعدة

- منع التكتيكات غير الرياضية في نهاية المباريات
- حماية الفرص الهجومية الواضحة
- ضمان عدالة النتيجة

5- البطاقة الزرقاء: (Blue Card)

تم إدخال البطاقة الزرقاء في القوانين الحديثة لتوضيح الحالات التي تستوجب تقريرًا انضباطيًا رسميًا.

التعريف

البطاقة الزرقاء هي بطاقة تُرفع بعد البطاقة الحمراء للدلالة على أن الحكم سيقدم تقريرًا رسميًا إلى اللجنة التأديبية.

الحالات التي تستوجب البطاقة الزرقاء:

- السلوك العنيف جدًا
- الاعتداء الجسدي
- شتم الحكم أو المنافس
- المخالفات الجسيمة

الإجراءات

يتم تطبيق الإجراء التالي:

- إشهار البطاقة الحمراء
- إشهار البطاقة الزرقاء
- إعداد تقرير رسمي

النتائج المحتملة

قد تفرض اللجنة التأديبية عقوبات مثل:

- الإيقاف لعدة مباريات
- الغرامات المالية
- عقوبات انضباطية أخرى

6- قاعدة اللاعب السابع (Seventh Field Player / Empty Goal)

أدخلت القوانين الحديثة إمكانية مشاركة لاعب ميدان إضافي بدل حارس المرمى.

الإطار القانوني

يسمح للفريق بما يلي:

- استبدال حارس المرمى بلاعب ميدان إضافي
- يصبح الفريق في حالة 7 لاعبين ضد 6
- ولا يشترط أن يرتدي اللاعب السابع قميصاً مميزاً.

الشروط القانونية

- يجب تنفيذ التبديل في منطقة التبديل القانونية
- لا يسمح للاعب الميدان بدخول منطقة المرمى
- يصبح المرمى فارغاً عند فقدان الكرة

المزايا التكتيكية

- خلق تفوق عددي في الهجوم
- توسيع الخيارات الخططية للفريق

المخاطر

- إمكانية تسجيل أهداف سهلة في المرمى الفارغ
- زيادة المخاطر الدفاعية

7- تعديلات تنظيمية :

شهدت قوانين كرة اليد أيضاً بعض التعديلات التنظيمية، من بينها:

- زيادة مرونة استخدام الوقت المستقطع للفريق
- إدخال تقنية الفيديو في البطولات الكبرى
- تشديد العقوبات المتعلقة بالسلوك غير الرياضي
- تحسين آليات إدارة التبديلات

8- حالات تحكيمية تطبيقية (Case Studies)**الحالة 1**

لاعب يسقط داخل منطقة المرمى أثناء الهجوم.
القرار التحكيمي:
رمية مرمى للفريق المدافع.

الحالة 2

لاعب مدافع يمنع تنفيذ رمية حرة بسرعة.
القرار:
إيقاف دقيقتين.

الحالة 3

لاعب يعتمد عرقلة منافس في آخر 20 ثانية لمنع هدف.
القرار:
رمية 7 أمتار + بطاقة حمراء.

9- إشارات الحكام في كرة اليد

تستخدم الإشارات التحكيمية لتوضيح القرارات داخل المباراة، ومن أهمها:

الإشارة	الدلالة
استقبال أو تنطيط خاطئ للكرة	مخالفة تقنية
الاحتفاظ بالكرة أكثر من 3 خطوات أو 3 ثوان	مخالفة تنطيط
خطأ المسك أو التحويط	خطأ دفاعي
الضرب على الذراع	خطأ شخصي
دخول خاطئ إلى منطقة المرمى	مخالفة منطقة
اتجاه الرمية الحرة	تحديد الفريق المستفيد
رمية مرمى	استئناف اللعب
تحديد مكان الخطأ	موضع تنفيذ الرمية
مراعاة مسافة 3 أمتار	تطبيق المسافة القانونية
رمية حكم	استئناف اللعب بعد توقف غير قانوني
تسجيل هدف	احتساب هدف
اللعب السلبي	تحذير من المماطلة
إيقاف دقيقتين	عقوبة زمنية
إنذار (بطاقة صفراء)	تنبيه
استبعاد (بطاقة حمراء)	إخراج نهائي

الإشارة	الدلالة
إيقاف الوقت	توقف المباراة

10- خلاصة بيداغوجية

تهدف التعديلات الحديثة في قوانين كرة اليد إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية:

- جعل اللعبة أكثر سرعة وديناميكية
 - تحسين وضوح القرارات التحكيمية
 - حماية اللاعبين من الإصابات
 - تعزيز العدالة التنافسية
 - الحد من السلوك غير الرياضي
- وقد ساهمت هذه التعديلات في تطوير اللعبة وجعلها أكثر جاذبية على المستوى الدولي.



استقبال أو تنطيط خاطئ للكرة



الاحتفاظ بالكرة
أكثر من ثلاث خطوات
أو ثلاث ثوان (دوران اليدين)



خطأ المسك أو التحويط



الضرب على الذراع



دخول خطأ



اتجاه الرمية الحرة



رمية مرمى



تحديد مكان الخطأ



مراعاة الاحتفاظ بمسافة 3 أمتار



رمية حكم



تسجيل هدف أو اللعب السلبي



إيقاف دقيقتان



انذار (الكرت الأصفر)
استبعاد (الكرت الأحمر)



إيقاف الوقت

قائمة المراجع:الكتب باللغة العربية:

- أمين أنور الخولي. (2001). *كرة اليد: الأسس العلمية والتطبيقية*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- أمين أنور الخولي، ورضوان، محمد نصر الدين. (2002). *كرة اليد: المهارات والخطط الهجومية والدفاعية*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- مفتي إبراهيم حماد. (2003). *كرة اليد الحديثة: الأسس الفنية والخطية*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي. (2004). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- محمد صبحي حسنين. (2004). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- عصام الدين عبد الخالق. (2005). *التدريب الرياضي: نظريات وتطبيقات*. الإسكندرية: منشأة المعارف .
- إبراهيم، منير جرجس. (2008). *كرة اليد للمجتمع*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- درويش، كمال الدين، أبو زيد، عماد الدين عباس، علي، سامي محمد. (2002). *الدفاع في كرة اليد*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- درويش، عبد الرحمن، سيدون، قدرى، وآخرون. (2004). *القياس والتقويم في كرة اليد*. مصر .
- درويش، كمال الدين، درويش، عبد الرحمن، وآخرون. (2002). *القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- إبراهيم، مروان عبد المجيد. (2002). *إدارة البطولات والمنافسات الرياضية*. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع

الكتب باللغة الاجنبية:

- Wagner, H., & Fuchs, P. (2021). *Handball : Techniques, tactics, and training methods*. Routledge.
- Herm, F., & Seidl, A. (2019). *Performance analysis in handball*. Springer.
- Karcher, C. (2020). *Decision making in elite handball players*. Routledge.
- Miklós, S., et al. (2020). *Handball training and conditioning for elite players*. Human Kinetics.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2020). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Human Kinetics.

المقالات والبحوث العلمية

- Wagner, H., Fuchs, P., & von Duvillard, S. (2021). Physical demands and determinants of performance in handball. *Journal of Sports Sciences*, 39(12), 1351–1360.

- Güllich, A., & Emrich, E. (2018). Violence and aggression in team sports: Manifestations and remedies. *Sports Science Review*, 27(3–4), 195–214.
- Hermassi, S., et al. (2019). Relationships between muscular strength and throwing velocity in handball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(3), 735–742.
- Suchomel, T., Nimphius, S., & Stone, M. (2018). The importance of muscular strength and power for sport performance. *Sports Medicine*, 48(4), 765–785.

المراجع القانونية

• الاتحاد العربي لكرة اليد. (2022). القانون الدولي لكرة اليد. المصادر القانونية الرسمية

- International Handball Federation. (2025). *Rules of the Game: Indoor Handball*.
- International Handball Federation. (2025). *Amended Rules and Interpretations*.
- International Handball Federation. (2023). *Casebook and Guidelines for Referees*.
- International Handball Federation. (2023). *Regulations for IHF Competitions*.

مصادر قارية

- European Handball Federation. (2022). *Referee Guidelines*.

المواقع الإلكترونية

أولاً: المواقع الرسمية

- International Handball Federation. (2025). <https://www.ihf.info>
- European Handball Federation. (2025). <https://www.eurohandball.com>
- Confederation of African Handball. (2025). <https://cahbonline.info>

ثانياً: المواقع العلمية والأكاديمية

- Google Scholar. (2025). <https://scholar.google.com>
- ResearchGate. (2025). <https://www.researchgate.net>
- Human Kinetics. (2025). <https://www.humankinetics.com>
- IHF Education Centre. (2025). <https://education.ihf.info>

