



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 والرياضية

## مطبوعة محاضرات مقياس كرة اليد

المستوى : طلبة السنة الثانية ليسانس

إعداد الأستاذ: د. عزاز ياسين

البريد الإلكتروني المهمي: [azzaz.yacine@univ-alger3.dz](mailto:azzaz.yacine@univ-alger3.dz)

السنة الجامعية: 2020 / 2021

معهد التربية البدنية والرياضية - 2 شارع احمد و اكد 16047 دالي إبراهيم-الجزائر

البريد الإلكتروني : [ieps@univ-alger3.dz](mailto:ieps@univ-alger3.dz) الموقع الإلكتروني [www.univ-alger3.dz/ieps/](http://www.univ-alger3.dz/ieps/)



## 1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية

المقياس: كرة اليد

نوع الدرس: أعمال موجهة  محاضرة  سداسي  سنوي

المعامل: 05 الرصيد: 07

المدة الزمنية: 14 أسبوع -49 ساعة

الفئة المستهدفة: السنة الثانية ليسانس

أهداف التعلم

- ❖ القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص كرة اليد.
- ❖ الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب في التخصص.
- ❖ قواعد تحكيم رياضة كرة اليد.

المعارف المسبقة المطلوبة:

- ✓ التكوين القاعدي والأساسي في كرة اليد.
- ✓ تعليم تسلسل المهارات التقنية لكرة اليد.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

-كيفية تقييم التعلم: يكون التقييم بطريقتين:

1-تقييم كتابي اخر السداسي والذي يحوي كل ما تم التطرق اليه و مناقشته اثناء المحاضرة إضافة الى الموارد التي طلب منكم الاطلاع عليها والتي تمت مناقشتها. ويتضمن التقييم أسئلة التحليل والتركيب والفهم والاستنباط. والعلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

2-التقييم المستمر و الذي يقوم به الأستاذ المكلف بالأعمال التوجيهية. و العلامة تكون 50٪ من المعدل العام.

المعدل النهائي للنجاح يكون اكثر او يساوي 10 من 20

ملاحظة: اذا كان المقياس لا يحتوي على اعمال موجهة او اعمال تطبيقية ، تحسب المحاضرة فقط 100٪.

## 2-معلومات عن الأستاذ

الجامعة: الجزائر3-دالي ابراهيم

المعهد: التربية البدنية والرياضية

الأستاذ: د. عزاز ياسين

الرتبة: أستاذ محاضر ب

الاتصال عبر البريد الالكتروني

البريد الالكتروني المهني للأستاذ: azzaz.yacine@univ-alger3.dz

توقيت المحاضرة: 09:00 سا – 10:00 سا المدرج: مدرج الرياضة



### 3-محتوى المقياس

1. تاريخ وفلسفة النشاط
2. القوانين والتحكيم
3. أشكال التحضير والإعداد الرياضي  
(البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)
4. أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.
5. تقييم وتقويم الصفات البدنية
6. التخطيط والبرمجة
7. مبادئ وقواعد اللعبة



### قائمة المحتويات

رقم المحاضرة	عنوان المحاضرة	رقم الصفحة	عدد الصفحات
01	تاريخ وفلسفة النشاط (كرة اليد)	05	09
02	القوانين والتحكيم	13	06
03	أشكال التحضير والإعداد الرياضي (النفسي، العقلي)	20	04
04	أشكال التحضير والإعداد الرياضي (البدني)	25	09
05	أشكال التحضير والإعداد الرياضي (المهاري، الخططي)	33	05
06	أساليب الاكتشاف الرياضي	39	04
07	أساليب إنتقاء الرياضي	43	04
08	أساليب توجيه الرياضي	48	04
09	التخطيط والبرمجة	54	05
10	مبادئ وقواعد اللعبة	61	14

المحاضرة الأولى

تاريخ وفلسفة كرة اليد



## 1- تاريخ وفلسفة النشاط:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية ، التي مارسها العالم حيث مارسها الكثير من الناس و هي لعبة مشتقة عن كرة القدم ، وهي لعبة السرعة والإثارة معا في وقت واحد تجمع بين الجري، والقفز ، واستلام الكرة ، وتميرها في أقل وقت ممكن ، وتسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم ، وتحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية وعلى الرغم من حداثة اللعبة ، إلا أنها اجتذبت كثيرة من الجماهير في جميع بلدان العالم ، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم ، بعد لعبتي كرة القدم والسلة وتجرى مسابقاتها في الصالات المغلقة ، أو في الملاعب المفتوحة ، في الهواء الطلق.

## 2- نبذة تاريخية عن كرة اليد العالمية:

ترجع فكرة لعب الكرة باليد إلى الإغريق؛ إذ تشير النقوش الأثرية ، التي ترجع إلى 3000 عام قبل الميلاد ، إلى أن بنات الملوك كن يلعب الكرة بأيديهن مع وصيفاتهن . كما أن جدران المعابد والمقابر الفرعونية ، تبرز الشباب في مجموعات يتبادلون رمي الكرة بأيديهم .

وإذا أردنا استقصاء أثر تطور كرة اليد ، علينا أن نعود إلى آلاف السنين عبر التاريخ التزامنا تطور الحركات الأساسية في كرة اليد - الركض - القفز - رمي الكرة - مع تطور حركة الإنسان كوسيلة للبقاء وبن عصر ما قبل التاريخ بدأت الحركات الخاصة بالأطراف وخاصة حركة الرمي بالذراع والتي أصبحت في ذلك الوقت أهم سلاح للإنسان البدائي وقد لوحظ ذلك رسومات للإنسان البدائي في الكهوف حيث شوهدت رسوم لرمي الرمح وقذف الحجارة التي كان يستخدمها الإنسان البدائي في ذلك العصر .

أما في العصور القديمة فقد أظهرت أشكال بسيطة للكرة حيث اتخذت كوسيلة للعب والمتعة وانتشر اللعب بالكرة لأن حركات الرمي هي فعاليات قتالية ساعدت على توسع اللعب بالكرة . وقد أشار هوميروس في ملحمة الإلياذة والأوديسا إلى لعبة كرة اليد تسمى يورانيا - Urania- حيث يقوم مجموعة من اللاعبين بمسك وتمير الكرة إلى بعضهم البعض . كما لوحظ في بعض الرسومات الرومانية القديمة إشكالا للعبات كرة يد تسمى هاريستون ابيسكوروس - Hapaston / Episkuros - حيث كان الهدف في اللعب هو قذف الكرة فوق خط معين .

أما في العصور الوسطى بدأت الرياضة واللياقة البدنية تصبح جزءا من حياة الإنسان حيث أصبح بالإمكان أن يقضي الفرد وقتا أكثر ويصرف المال من اجل تطوير الجسم والعقل وخاصة أثناء النهضة الأوروبية حيث بني النبلاء صالات خاصة للتدريب سميت دور اللعب بالكرة - Ball houses - وبالإضافة إلى التنس وتدريب الفرسان ، يمكن أن نجد اشكال بدائية من كرة اليد .



إن ما تم توضيحه أعلاه هي الجذور الأولى لكرة اليد ، أما ما يهتم بمواصفات المميّزة لكرة اليد فقد نشأ في العصر الحديث الذي نعيشه الآن . أن العصر الحديث الذي نعيشه الآن ، أصبح عصر الرياضة فظهرت المعرفة الرياضية في نواحي متعددة من المجتمع الحديث و أصبحت الرياضة جزءا أساسيا من الحياة اليومية وظهر التخصص في الرياضة مما اعطى كرة اليد تعزيزا جيدا .

إن الفكرة الأساسية لهذه اللعبة كانت لمدير مدرسة دنمركي Holger Nielson ، الذي حاول أن يجد لعبة بديلة لكرة القدم soccer التي كسرت رجاح توافد المدرسة حسب قوله لذلك فقد فكر في لعب الكرة باليد وقد قابلت هذه اللعبة إقبالا كبيرا من طلابه فكانوا يلعبونها بنجاح وانتشرت هذه اللعبة بسرعة في كل أرجاء الدانمرك

تم ابتكرها من طرف المدرب Antonin kristof , Vraclar karas وقد شوهدت لأول مرة في براغ ، في هذه اللعبة تكون أبعاد الملعب ( 32 م 2 x 48 م 2 ) ونصف قطر منطقة الهدف 6 م 2 وأبعاد الهدف ( 2 م 2 x 2.4 م ) ووقت اللعب ( 25 دقيقة x 2 شوط ) وكانت شبيهة بكرة اليد الحديثة ، والملعب مقسم إلى ثلاثة أثلاث بحيث أن حارس المرمى والمدافع ولاعب الوسط ، وكل لاعب يلعب ضمن ساحته المقررة .

عرضت هذه اللعبة الجماعية لأول مرة في ألمانيا من قبل Hermon Bachmonn وكانت أبعاد الملعب فيها هي 40 م 20 X م ونصف قطر ساحة الهدف بقياس 4 م

انتشرت هذه اللعبات الثلاثة في كل القارة الأوروبية و في فترة وجيزة لكن بسبب اختلاف قواعد كل واحدة من هذه اللعبات الثلاثة لم يكن ممكنا تنظيما مباريات دولية لذلك أصبح من الضروري توحيد القوانين والقواعد في اللعب وهذا ما قام به Karl Schelenz في برلين في عام 1917 .

كما اختلف بعض المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز (هولجر نلسن) وهو دنماركي كان يعمل مدرسا بمدينة (أوردروب) وكان ذلك عام 1898م وقد أطلق عليها اسم (هوند بولد)، ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة من لعبة كانت تمارسها (تشيكوسلوفاكيا) سنة 1902م وتطلق عليها اسم (أزينا) أو (هازينا) ومازال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد حتى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا؛

أما كرة اليد بشكلها الحديث ، فقد تطورت في القرن التاسع عشر وفي عدة دول بداية الدانمارك ، وألمانيا وتشيكوسلوفاكيا والسويد .

ففي ، الدانمارك ابتكرها مدرس جمباز اسمه هولجر نيلسين (Hollerger) (Nielsen) ، في نهاية القرن الماضي ، وقدمها من خلال برنامج تدريبي ، التلاميذ مدارس بلدته أوردروب (Ardrob) ، عام 1848 .



وفي السويد اقترح معلم تربية بدنية اسمه فالون (Fallon) ، عام 1910 ، مجموعة قوانين تحكم لعبة كرة اليد ، وهي لا تختلف كثيرا عن القواعد المتبعة حاليا .

أما الذين طوروا لعبة كرة اليد ، في صورتها الحديثة ، فهم الألمان ، إذ سمحوا للاعبين أن يركضوا بالكرة ، بعد أن كانوا يتناولونها وقوفا وكان رائد هذا التطور أستاذ الجمباز الألماني ، ماكس هايتسر (Max Heizer) ، الذي استخدمها كوسيلة لإحماء تلميذاته من لاعبات الجمباز ، داخل الصالات المغطاة ، والارتقاء بمستوي لياقتهم ، ولم يعدها لعبة مستقلة أو قائمة بنفسها وسرعان ما انتقلت هذه اللعبة الجديدة ، إلى لاعبي كرة القدم ، وممارسي ألعاب القوى ، لما وجدوه فيها من إفادة ، بعد ممارستهم لها كوسيلة للإحماء ، وللتسلية بين فترات التدريب . وقد تعاون ماكس هايتسر ، مع مدرس التربية البدنية ، " شلنز (Sheelnz) " ، لوضع القوانين المنظمة للعبة ، بعد أن أجريا دراسة مستفيضة للوائح لعبتي كرة القدم وكرة السلة.

وسرعان ما انتشرت لعبة كرة اليد في ألمانيا ثم ما لبثت أن انتقلت إلى الدول الأوروبية المجاورة وأقيمت المباريات المحلية والعالمية ، التي كان أولها عام 1915 بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي كل فريق أحد عشر لاعبا ، وأقيمت المباريات في ملاعب مفتوحة .

وفي عام 1927 ، أسس الاتحاد الدولي لكرة اليد ومقره أمستردام بهولندا ، الذي وضع لوائح كرة اليد وطرق ممارستها في العالم أجمع. وكان انتشار هذه اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد حتى وضعت قوانينها الموحدة والرسمية والتي طبقت فيها بعد في جميع المباريات المحلية والدولية.

في عام 1928 ، عقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي للهواة ، وأقر قواعد اللعبة دوليا وفي الدورة الأولمبية ببرلين عام 1936 .

تم انعقاد أول جمعية تأسيسية للاتحاد سنة 1928م بمدينة أمستردام الهولندية واتخذت برلين مقرا رسميا للاتحاد، وقد حضر هذا الاجتماع الذي عقد خلال إقامة الدورة الأولمبية مندوب عن الدول الآتية: كندا، النمسا، السويد، الدنمارك، فرنسا، ألمانيا، فنلندا، أمريكا، اليونان، إيرلندا، تشيكوسلوفاكيا، حيث أقيم خلال ألعاب الدورة الأولمبية المذكورة عرض للعبة كرة اليد و نال إعجاب من الكثير، وكان له أثر كبير في القرار الذي اتخذته اللجنة الأولمبية الدولية سنة 1934م والذي أدى بإدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية سنة 1936م.

في عام 1930م انعقد المؤتمر الثاني للاتحاد الدولي لكرة اليد وفيه قبلت انخراط 08 دول أخرى من بينها مصر، فأصبح عدد الدول المشاركة في الاتحاد 19 دولة، كما أقيمت في نفس الوقت أول مباراة دولية في





كرة اليد (11) للفتيات بين ألمانيا والنمسا في مدينة براغ (عاصمة تشيكوسلوفاكيا) فازت فيها ألمانيا بـ 05 مقابل 04.

في عام 1934م عقد المؤتمر الثالث للاتحاد الدولي لكرة اليد بمدينة ستوكهولم في السويد وفيه قبلت عضوية 07 دول أخرى وهي: يوغسلافيا، لكسمبورغ، الأوروغواي، إسبانيا، هولندا، بلجيكا، هايتي وفي السنة نفسها تقرر إدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية.

في عام 1935 أجريت أول مباراة دولية في كرة اليد (7) لاعبين للشباب بمدينة كوبنهاجن بين فريقي الدانمارك والسويد فاز بها فريق السويد بـ 18 مقابل 12 هدف، وفي السنة نفسها عقد أول اجتماع دولي للحكام بمدينة برلين الألمانية من 06 دول حيث حضره 28 ممثل.

وفي سنة 1936 جرت مباريات كرة اليد لـ (11) لاعب ضمن برنامج الألعاب الأولمبية اشترك فيها 06 دول، حصلت ألمانيا على المركز الأول و النمسا على المركز الثاني.

وفي سنة 1945 أقيمت أول مباراة دولية بعد الحرب العالمية بين السويد والدانمارك (11) فرد انتهت بفوز السويد بـ 08 مقابل 03 أهداف؛ وبعد فترة من الزمن و حتى سنة 1964 أقيمت مباراة لكرة اليد (7) أفراد بين انتهت بفوز السويد بـ 09 مقابل 07 إصابات، وقد تطور أساليب التحكيم في كرة اليد مما أدى إلى انعقاد الاجتماع الدولي للحكام بالدانمارك سنة 1947 حضره 29 عضوا و يمثلون 08 دول، وفي سنة 1948 أقيمت بطولة العالم الثانية في كرة اليد للشباب 11 بباريس اشتركت فيها 12 دولة. وفي سنة 1954 أقيمت البطولة العالمية الثانية لكرة اليد (7) أفراد للشباب بالسويد.

وفي سنة 1957 أقيمت بطولة العالم الأولى لكرة اليد (7) أفراد للفتيات في يوغسلافيا، اشتركت فيها 09 دول، وفي العام نفسه عقد الاجتماع السادس للحكام الدوليين بمدينة براغ حضره 40 مندوبا يمثلون 14 دولة.

وفي سنة 1958 أقيمت بطولة العالم الثالثة لكرة اليد (7) أفراد للشباب في ألمانيا الشرقية، وقد لا تقتصر أهم الأحداث و التطورات على الدول الشرقية فقط. وانتشرت اللعبة في الدول العربية بداية في سورية ، فقد نظمت أول بطولة بين فرق المحافظات السورية عام 1959 ، وتشكل أول اتحاد سوري لكرة اليد عام 1961 .

وأدخلت كرة اليد ، ضمن برامج الدورات الرياضية العربية ، منذ الدورة العربية الثالثة ، التي أقيمت في الدار البيضاء بالمغرب عام 1961 وتقام بطولات متنوعة النشاطات كرة اليد مستقلة بشكل دوري . فمنذ عام 1977 ، تنظم بطولات الأندية العربية سنويا في إحدى الدول العربية . وتقام البطولات



الخليجية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد ، سنوية منذ عام 1981. كذلك ، تنظم البطولات العربية الكأس فلسطين منذ عام 1975 ، وتنظم البطولات العربية للناشئين منذ عام 1983 ومن الإنجازات الملموسة ، التي حققتها الدول العربية في كرة اليد على المستوى العالمي ، فوز مصر بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للشباب .

- أقيمت بطولة العالم لكرة اليد للرجال 2005 في القاعة متعددة الاختصاصات بـرادس في تونس بالفترة ما بين 23 يناير 6 فبراير. فاز بطل أوروبا منتخب إسبانيا بلقب هذه البطولة تلمها كرواتيا ثم فرنسا .بينما حل منتخب تونس لكرة اليد المستضيف بالمركز الرابع. تألق في هذه الدورة الظهير الأيسر للمنتخب التونسي وسام حمام حيث سجل 81 هدفا.
- ستكون بطولة العالم لكرة اليد للرجال سنة 2021 هي الحدث رقم 27 الذي ستم استضافته من خلال الاتحاد الدولي لكرة اليد وستعقد في مصر.

### 3-نبذة تاريخية عن كرة اليد الجزائرية:

بدأت ممارسة كرة اليد الجزائرية سنة 1942، وفي سنة 1946 كان اللعب بـ 11 لاعبا رسميا، وفي سنة 1953 بدأت المسابقات والمنافسات بـ 07 لاعبين، وفي سنة 1956 أقيمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد بـ 07 لاعبين، إلا أنه لم يكن الجزائريين مهتمين بكرة اليد في هذه المرحلة نظرا للظروف الإستعمارية الصعبة التي عاشتها البلاد.

وفي سبتمبر 1962 وبعد شهرين من إعلان الاستقلال الوطني عاد كل جزائري إلى لعبته الخاصة وميدانه، وعلى رأسهم ماضي اسماعيل (25 سنة) والذي كان لاعبا في نادي (ASSE) الجمعية الرياضية Saint Eugène بولوغين حاليا، حيث بدأ بإبراز فكرة التشكيلة الوطنية التي تتضمن حمل كرة اليد الجزائرية.

ومن ثم بدأ الاهتمام بكرة اليد الجزائرية وأول بطولة قامت بها الاتحادية سجلت مشاركة خمس فرق

هي:

-بولوغين (SAINT.EUGENE) فريق-

- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر

-فريق المجموعة اللائكية لكلية الجزائر العاصمة

-فريق نادي الجزائر لكرة اليد

-فريق غالية رياضة الجزائر

من عين فريق طاية-



- فريق سبارتو وهران.

بعد مرور بعض الشهور، وفي شهر جانفي 1963 وبفضل الجهود المتواصلة من طرف المنظمين والمسيرين للرابطة تم إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة اليد FAHB التي كان مقرها ملعب LECERC حاليا هو ملعب OUAGUENOUN و عين السيد بن عامر بلقاسم رئيسا لها. وتم انضمام عدة أندية أخرى. و انطلقت أول مقابلة سنوية في ملعب LECERC بالجزائر يوم 24 مارس 1963 . وفي سنة 1972م تم تنظيم البطولة على الصعيد الوطني تجمع الشرق مع الغرب ووسط الوطن. وفي 1975 تمت العودة والصبغة الجهوية وإحلال كل الجمعيات طبقا للقانون 90 وإدخال على مستوى الوحدات الاقتصادية والإدارية.

وفي سنة 1982 بداية إنشاء بطولة الجمعيات الرياضية الجامعية وتنظيم البطولة على النحو التالي: حيث القسم الأول يضم 10 فرق ومن بينهم فريق جامعي، أما القسم الثاني يضم الوسط الشرقي والوسط الغربي ويجمع كل منهما ثمانية فرق.

#### 4- الألقاب الجزائرية المسجلة عالميا في كرة اليد:

الكأس الذهبي للألعاب الإفريقية في LOGOS سنة 1973. عند السيدات: البطولة المغاربية للأمم في الرباط سنة 1969. كما يعتبر اللاعب الجزائري "عازب معمر" الأكثر تلقيا والمتحصل على 19 لقب.

#### قائمة المراجع

##### ❖ قائمة المراجع العربية:

1. جميل نصيف، موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، دار الكتاب العلمية، مصر، 1993.
2. كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
3. إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، 2002.
4. جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضية للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015.
5. خالد حموده، جلال كمال سالم، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط1، تمت الطباعة بشركة ماكس جروب، مصر، 2008.
6. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1992.
7. منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع: التدريب الشامل والتميز المهاري، طبعة مميزة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004.
8. خالد حمودة، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ما هي للنشر والتوزيع، مصر، الإسكندرية، 2015.



9. عبد الحميد كمال، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2006.
10. عودة، أحمد عريبي، كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
11. صلاح أحمد . كرة اليد – ط1 – القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع ، 2014
12. إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، 2002.
- ❖ قائمة المراجع الأجنبية:

13. Jean-Paul Martinet, Jean-Luc Pagés, *Hand-Ball*, Edition Vigot, Paris, 2007.

المحاضرة الثانية

القوانين والتحكيم في كرة اليد



## 1- التعريف بلعبة كرة اليد:

كرة اليد من أكثر الألعاب التي اتسع نطاق ممارستها في كثير من دول العالم عامة، لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة في الأداء وتفاعل مستمر بين العمليات الهجومية والدفاعية طوال المباراة، وقد أخذت اللعبة في التقدم بخطوات كبيرة وسريعة في الآونة الأخيرة على مستوى المراحل السنوية المختلفة، ويرجع ذلك إلى التقدم في استخدام الطرق المختلفة للتدريب للارتقاء بمستوى اللاعبين، مما انعكس على مستوى الأداء أثناء المنافسة من سرعة وقوة في الأداء. وهي رياضة جماعية تعتمد على تفاهم وتنسيق بين جميع اللاعبين، وحارس المرمى كلاعب منعزل عن بقية جماعته، إلا أنه يشكل عصب الفريق ومصدر قوته وآخر اللاعبين المدافعين عن المرمى، فالمسؤولية الكبيرة الملقاة على عاتقه، تجعل منه يمثل نصف الفريق، وأدائه في الملعب سيحدد بنسبة كبيرة مصير المباراة. كما تتطلب طرق معينة في ممارستها وذات قوانين خاصة، وتلعب في مساحة محددة وحسب قوانين متفق عليها دوليا، إذ تعد من أهم الرياضات الأكثر ممارسة في الوسط المدرسي وأكثر احتكاكا وهذا ناتج عن قرب المتنافسين من بعضهم والشدة التي تتطلبها.

### 2. الملعب:

ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 40 مترا وعرضه 20 مترا، وينقسم إلى قسمين : منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

### 3-منطقة المرمى:

يبعد خط منطقة المرمى ستة أمتار عن الهدف ويرسم خط الرمية الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على بعد سبعة أمتار من منتصف خط المرمى ومواز له يسمى خط الرمية الجزائئية.

### 4-منطقة التبديل:

منطقة التبديل فتحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4,5 متر من خط المنتصف طول كل منهما 10 سنتم .

### 5.الكرة:

الكرة كروية الشكل مصنوعة من الجلد الطبيعي أو الاصطناعي، وزنها يتراوح بين 425غ إلى 475غ، محيطها بين 57سم إلى 60سم بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للسيدات فوزنها بين 325غ إلى 400غ ومحيطها بين 54سم إلى 56سم.



## 6. المرمى:

يُثبَّت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى، طوله 03 أمتار وارتفاعه 02م، العارضة والقائمان من الخشب أو أي مادة اصطناعية مماثلة، ويزود بشبكة بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

## 7. أشواط المباراة:

تتكون مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، ويفصل بينهما استراحة لمدة 10 دقائق، وإذا انتهت بالتعادل يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها 05 دقائق، أما الشوط الإضافي فمدته 05 دقائق أيضا.

## 8. عدد لاعبين الفريق:

يتكون كل فريق من 16 لاعبا (14 لاعبين وحارسي مرمى 02)، ويجب أن يستخدم الفريق حارس مرمى في جميع الأوقات، أما عدد الفريق على أرض الملعب لا يتجاوز 07 لاعبين:

- 02 لاعبين أجنحة (يمين ويسار).
- 02 لاعبين خلف (يمين ويسار).
- 01 لاعب ظهر (وسط).
- 01 لاعب محوري.
- 01 حارس المرمى.

## 9. طريقة اللعب:

تلعب كرة اليد مثل كرة القدم إلا أنّ نقل الكرة وضربها وتميرها يتمّ باليدين بدلا من القدمين، وهدف كلّ فريق هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى المنافس.

تبدأ المباراة بضربة بداية الشوط من خط منتصف الملعب، يحق للاعب استلام وتمير الكرة لجميع أجزاء جسمه ماعدا القدمين، ولا يحق للاعب التحرك بالكرة عندما تكون معه وذلك بالمشي أو الجري أكثر من 03 خطوات، كما أنّ الهدف يحسب عندما تدخل الكرة بكاملها في مرمى الخصم.

## 10. أخطاء اللعب الأكثر شيوعا:

وتحدث أثناء المباراة وتكون متعمدة أو غير متعمدة وهي:

- ارتكاب أحد اللاعبين خطأ على لاعب آخر: يعطي هذا اللعب للفريق ضربة حرّة؛



- ضربة الجزاء: إذا ارتكب اللاعب الخطأ متعمد ضد لاعب يصوب الكرة إلى المرمى للفريق الخصم (المنافس) ومنعة من محاولة تسجيل الهدف؛
- ضربة ركنية: إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب الملعب؛
- الرمية الجانبية: إذا خرجت الكرة خارج الحدود الجانبية للملعب عن طريق الخصم.

#### 11. مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لأنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف (Classification)، وكان هدف معظمها محاولة احتواء الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي. وفي ما يلي نعرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

#### ❖ تصنيف كوديم (KODYM):

صنّف كوديم الأنشطة الرياضية كما يلي:

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
  - أنشطة رياضية تتضمن التوافق الحركي.
  - أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
  - أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
  - أنشطة رياضية تتضمن توقع لحركات الغير من الأفراد.
- وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمّتها كوديم إلى مختلف الألعاب الجماعية وهي الألعاب التي تتطلب الخطط (Tactique) فيها دورا بارزا.

#### ❖ تصنيف تشارلز أ. بوتشر (CHARLES A. BUCHER):

- الألعاب الجماعية.
  - الرياضات الفردية والثنائية.
  - أنشطة شكلية.
  - الرياضات المائية.
- وتصنف لعبة كرة اليد ضمن تصنيف النوع الأول "الألعاب الجماعية"، ويشير بوتشر إلى أنّ الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسة لأيّ برنامج للتربية البدنية ولذلك كان من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملما إماما تاما بكثير منها، ومن الضروري أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب





المختلطة وأهم قوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة بالتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.

#### ❖ تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا):

التمرينات؛ الرقص؛ الجمباز؛ ألعاب القوى؛ السباحة؛ الألعاب؛ الرحلات والسياسة؛ الأنشطة الشتوية؛ صيد الأسماك والحيوانات؛ الطيران الرياضي؛ رفع الأثقال؛ المنازل؛ رياضة السيارات والدراجات البخارية؛ الدراجات؛ الفروسية؛ الانزلاق؛ الخماسي الحديث؛ الشطرنج؛ الرماية؛ رياضة المعاقين؛ التجديف. وتقع كرة اليد ضمن القسم السادس "الألعاب"، حيث يضم رياضة كرة اليد والسلة والطائرة.....

#### ❖ تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقا):

- ألعاب القوى؛ الجمباز؛
- الألعاب المائية؛
- الألعاب الكبيرة؛
- الألعاب الصغيرة؛
- الانزلاق؛
- الألعاب الفردية والزوجية. وتقع كرة اليد ضمن القسم الرابع "الألعاب الكبيرة"، حيث تتضمن كرة القدم وكرة السلة...

وهكذا يتضح من تصنيف العلماء أو الدول للأنشطة الرياضية أنّ كرة اليد تقع ضمن أنشطة الألعاب الكبيرة التي تضم كرة اليد وكرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة والهوكي وكرة القدم الأمريكية والكرة الناعمة والكرة القاعدة وكرة اللمس وكرة الساعة....

#### 12-التحكيم:

يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل.

#### 13-أهم قوانين اللعبة:

للعبة كرة اليد قوانين نذكر أهمها:

- اللاعب الوحيد المسموح له بالتواجد داخل دائرة المرمى هو حارس المرمى؛
- غير مسموح للاعب الجري ممسكا الكرة أكثر من 04 خطوات وإلا احتسبت مخالفة؛



- للحكم تقدير العقوبة الموقعة على اللاعب وهي متدرجة، حيث تبدأ بالإندار ثم الطرد لمدة 02 دقائق إلى أن تصل إلى الطرد النهائي؛
- عندما تلمس قدم اللاعب الخطوط الجانبية أو خط المرمى أو خط الدائرة تحتسب مخالفة على اللاعب وتنقل الكرة إلى الفريق المنافس.
- أمّا المواد التي تشكل قانون كرة اليد فهي على النحو التالي:
- المادة 01: الملعب.
- المادة 02: ومن اللعب، الإشارة النهائية، الوقت المستقطع.
- المادة 03: الكرة.
- المادة 04: الفريق، البدلاء، التجهيزات، إصابة اللاعب؛
- المادة 05: حارس المرمى.
- المادة 06: منطقة المرمى.
- المادة 07: لعب الكرة، اللعب السلبي.
- المادة 08: الأخطاء والسلوك غير الرياضي.
- المادة 09: تسجيل الأهداف.
- المادة 10: رمية الإرسال.
- المادة 11: الرمية الجانبية.
- المادة 12: رمية حارس المرمى.
- المادة 13: الرمية الحرّة.
- المادة 14: رمية الـ 7 أمتار.
- المادة 15: التعليمات العامّة لتنفيذ الرميات (رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الحرّة، رمية 7م).
- المادة 16: العقوبات.
- المادة 17: الحكام.
- المادة 18: الميقاتي والمسجل.
- إشارات اليد.
- إيضاحات لقوانين اللعبة.



• أنظمة منطقة التبديل.

• إرشادات الملعب والمرمى. (المرجع)

**ملاحظة:** لأكثر تفاصيل يرجى من الطلبة الرجوع إلى قانون لعبة كرة اليد الصادر عن الاتحاد الدولي لكرة اليد نسخة سنة 2016 (الموقع الإلكتروني للإتحاد الدولي لكرة اليد).

قائمة المراجع:

❖ قائمة المراجع العربية:

1. أ. د كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة – الجزء الثاني،-، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002
2. جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015؛
3. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي – للاعب والمدرب –، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002
4. سعد محسن إسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، ط1، دار الكتاب والوثائق، بغداد، العراق، 2010؛
5. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001؛
6. منير جرجس، قانون كرة اليد، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007؛

❖ قائمة المراجع الأجنبية:

7. [http://www.hand16.com/\\_images/\\_pdf/cda/livret%20arbitre%202016.pdf](http://www.hand16.com/_images/_pdf/cda/livret%20arbitre%202016.pdf) see in:18-10-2017 at :12.45: (Stéphane Paillud, Le livre de l'arbitrage, France, édition 2016).
8. Jean-Paul Martinet, Jean-Luc Pagés, *Hand-Ball*, Edition Vigot, Paris, 2007

المحاضرة الثالثة

أشكال التحضير النفسي للرياضي



## مدخل:

إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب إلى أرق النتائج من خلال التدريب الجيد والذي هو عملية مبنية على أسس علمية ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض :

\*الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

\*الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة.

ونظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات

## 1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يمكن تعريف علم النفس بأنه العلم الذي يدرس السلوك والخبرة، ونقصد "بالسلوك" كل ما يصدر عن الانسان من أفعال أو أقوال أو حركات ظاهرة، وهذا يعني كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان ويمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها، وتعني "الخبرة" الظواهر النفسية التي تصبح كوقائع أو أحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد، والتي تنتمي إلى عالمه الخاص، ولا يدركها سوى صاحبها، وعليه فعلم النفس الرياضي يعني بدراسة الأسس النفسية للأداء الحركي وتأثير الرياضة وفق العوامل الشخصية والبيئية على سلوك الفرد.

\*يعرفه سنجر Singer: بأنه "علم تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

\*يعرفه "جيل" أنه فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك و مثيرات الفرد في الرياضه.

\*حيث يعرفه عمرو بدران بأنه: " العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت ممارسة التربية البدنية والرياضية ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته اليومية.

\* و حسب " رايموند « Raymond » " يعرف علم النفس الرياضي " بأنه العلم الذي يدرس حركة الفرد، أثناء التمرين البدني، و المنافسة الرياضية أو النشاط الترويحي في الهواء الطلق.



\*يعرّف "كراتي" علم النفس الرياضي بأنه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب.

- وحسب أحمد أمين فوزي هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس، حيث يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات

## 2-أهداف علم النفس الرياضي:

يهدف علم النفس الرياضي إلى :

❖ تحقيق الصحة النفسية للرياضي.

❖ تطوير السمات الشخصية.

❖ التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استنادا إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.

❖ ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه.

❖ فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي والعوامل التي تؤثر فيه.

❖ رفع المستوى الرياضي.

❖ ثبات المستوى الرياضي.

❖ تكوين الميول والرغبات.

## 3.الخصائص النفسية للاعب كرة اليد:

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة اليد في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية... الخ ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الانفعالي . عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الاستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقاءهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية.

## 4.-الأسس النفسية للإعداد البدني في كرة اليد:

يرتبط الإعداد البدني ارتباطا وثيقا بالعهد من الصفات والخصائص النفسية التي تتدخل لتحقيق أي من الواجبات أثناء التدريب أو المباراة، والتحليل العلمي لهذه الصفات أثبت أن تنميتها يرتبط ارتباطا وثيقا بالصفات والخصائص النفسية، وكذلك المتغيرات الوظيفية للجهاز العصبي والأجهزة الداخلية والجهاز التحليلي من ناحية أخرى.



#### 5- الأسس النفسية للإعداد المهاري في كرة اليد:

أظهرت نتائج البحوث والدراسات إلى أنّ التعلم الحركي لهذه المهارات يتمّ من خلال ثلاث نظم أساسية يتم من خلالها تحقيق الهدف من الحركة وهي:

❖ آلية الاستقبال.

❖ آلية التوصيل (نظام معالجة البيانات).

❖ آلية الاستجابة (المخرجات).

#### 6- الأسس النفسية للإعداد الخططي في كرة اليد:

يبقى الإعداد الخططي من أكثر الجوانب ارتباطا بالناحية النفسية، وخاصة التفكير والادراك في كرة اليد، والإعداد الخططي يعني الوصول إلى الأهداف باستخدام القدرات البدنية والمهارية المتاحة، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وفي الوقت نفسه أيضا يصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوبة بطريقة ملائمة إذا كانت لياقته البدنية دون المستوى، ومن السهل إدراك أنّ اللاعب السريع ذو قوّة تحمل عالية يصبح خلاقا ذا مبادئ أكثر من اللاعب البطيء ذو قوّة تحمل محدودة، فاللاعب الأول يتحرّك في مساحة كبيرة من الملعب ولا يثبت في مركز معين، وإنما يستطيع استخدام الملعب كله في تحركاته.

#### 7- مراحل التحضير النفسي في كرة اليد:

##### 1/ التحضير النفسي طويل المدى في كرة اليد :

-بناء وتطوير الشخصية كعملية تطبيقية في التحضير النفسي طويل المدى. و التي تعتبر القاعدة الأساسية لها.

-بناء وتطوير الدافعية كعملية تطبيقية في التحضير النفسي طويل المدى.

##### 2/ التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى:

-بناء وتطوير الدافعية كعملية تطبيقية سواء في الحصة التدريبية اليومية أو الأسبوعية.

##### 3/ التحضير النفسي لخطة التدريب السنوية :

- وذلك من خلال التغلب و معالجة بعض الأمراض و المشاكل النفسية منها :  
\*القلق.

\*الطاقة النفسية.

\*توجيه السلوك.



## المراجع:

### المراجع العربية:

1. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.
2. تيرس عوديشو انويا، دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، 2002.
3. رائد عبد الرحمان المشدي، نبيل كاظم الجبوري، سيكولوجية كرة اليد، ط1، دار دجلة، الأردن، عمان، 2014.
4. زهار جمال، علم النفس الرياضي الاخصائي النفساني العيادي الرياضي والاختصاصي النفسي الرياضي، دار النشر جيطلي، الجزائر، 2016.
5. عبد الرحمان عدس، محي الدين توق، المدخل إلى علم النفس، ط6، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2005.
6. عزة محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1991.
7. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش وعماد الدين عباس لأبو زيد، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات-تطبيق، ط1، مركز النشر للكتاب، مصر، القاهرة، 2003.
8. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات-تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، 2006.
9. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998.



المحاضرة الرابعة

أشكال الإعداد البدني للرياضي



## مدخل:

التحضير البدني أحد أركان التدريب التي نعتمد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئا أم متقدما وهي في الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية، واللاعب الغير المحضر بدنيا يظهر عليه التعب أثناء المنافسات و البطولات، وينتج عنه تضييع الكرات و فقدانها بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه ، وعلى عكس اللاعب المحضر بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف الأداء المهاري و الخططي وبدقة .

### 1- مفهوم الإعداد البدني:

هو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لإنجاز متطلبات التدريب أو المنافسة بأقل مجهود بدني وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية ، ويعتمد الإعداد البدني على نوع النشاط الممارس الذي يحدد درجة التهيئة البدنية. أي تحضير الرياضي للمنافسة و المباريات، كما يعرف الإعداد البدني بأنه "ممارسة النشاط الحركي الذي يستطيع الرياضي من خلاله كسب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من الأداء الصحيح و الجيد للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر ف بطريقة أداء الحركة و التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعظمية والعوامل النفسية المختلفة. وبدونه لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه ويمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الإعدادات الأخرى (المهاري، الخططي، النفسي...).

### 2- أنواع التحضير البدني:

ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

#### - مرحلة الإعداد البدني العام :

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة ، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية، تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين ، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا ، تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات ، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة، ومما سبق فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة و الخاصة للاعب.

باعتباره أّل مرحلة من مراحل تهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسات وتستمر هذه المدة من 4-6 أسابيع ويقوم فيها المدرب بعملية بناء عامة لجسم اللاعب واستخدام مختلف الطرائق التدريبية لبناء قاعدة بدنية قوية لدى الرياضي واستخدام طرائق التدريب كلها التي تساعد على الوصول إلى الهدف بما



فيما استخدام الأثقال مثلا لتنمية القوة العضلية وغيرها من الأدوات، لأن الأعداد البدني العام هو القاعدة الأساسية التي يرتكز عليها الإعداد البدني الخاص كذلك بقية أنواع الإعدادات الأخرى.

ويهدف الإعداد البدني العام إلى اكتساب اللاعب الصفات البدنية وهي القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة وبناء قاعدة عريضة لغرض التهيئة الأساسية لبناء المستوى العالي.

#### - مرحلة الإعداد الخاص :

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري ، و الخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة اليد تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي للعبة استعدادا لفترة المباريات.

هو المرحلة الثانية من مرحلة الإعداد البدني وتستمر على أكثر تقدير 4 أسابيع، وتستند بشكل كبير إلى المرحلة الأولى من مرحلة الإعداد، ويتجه التدريب فيها إلى التخصص في كرة اليد العمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة الاهتمام بتطوير اللياقة العامة، وفي هذه المرحلة أيضا يتم التركيز على استخدام الأدوات في مباريات كرة اليد وبصورة خاصة الكرات والتركيز على تطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداما في كرة اليد وتطوير اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها.

ولما كانت كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة اليد إحدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والموسمية.

#### 3-الإجراءات الواجب اتباعها خلال مرحلة الإعداد البدني:

- ❖ إجراء فحص طبي للجميع اللاعبين في بداية المرحلة؛
- ❖ يفضل قضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة (4 أسابيع) في معسكر خاص يعد وينظم جيدا بحيث يوفر للاعب الراحة الكاملة والغذاء المناسب الذي يساعد على تحمل المجهود الكبير الذي يبذل في هذه المرحلة.

❖ الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر.

❖ يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الإعداد للمباريات) في ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الإعداد.

❖ يراعى الاهتمام بالناحية النظرية إلى جانب الناحية العملية في القسم الأخير من المرحلة.



❖ الاهتمام بإطالة العضلات القصيرة التي كثيرا ما ينتج عنها التمزق العضلي (مثلا تمزق أو شد العضلات الخلفية للفخذ نتيجة للانقباض المفاجئ للعضلات الأمامية المقابلة وتمزق عضلات مفصل الكتف).

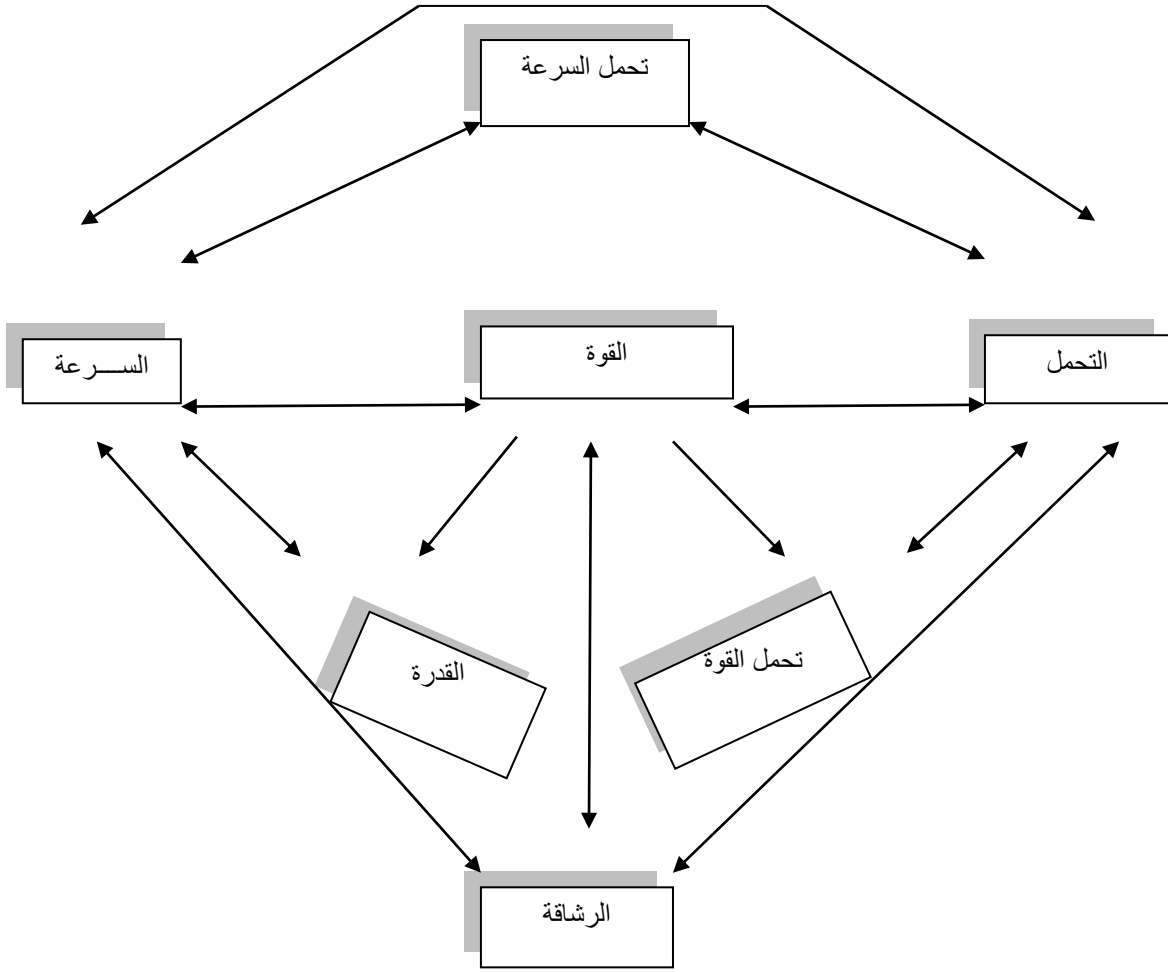
❖ الاهتمام في نهاية المرحلة بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤديها في المرحلة التالية.

#### 4. مفهوم التحضير البدني في كرة اليد:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات ، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، تحمل ومرونة.

#### 5-متطلبات البدنية للاعب كرة اليد:

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والفترية، والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لخوض المنافسات ، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات، و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخطئية، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة، وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام ، بتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخطئية على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب، وباختصار فإنه لابد أن يمتلك لاعب كرة اليد الصفات البدنية التي تسمح له بأن يؤدي المباراة وهو في كامل كفاءته الحيوية وحتى نهايتها، وكذلك الصفات البدنية الخاصة التي تمكنه من أداء الجوانب المهارية والخطئية بالصور المطلوبة.



شكل توضيحي يمثل الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة اليد

#### 6- عناصر الصفات البدنية:

ويمكن تلخيص عناصر الإعداد البدني كآتي :

1- القوة 2- السرعة 3- القدرة 4- المرونة

5- التوافق 6- التوازن 7- الدقة 8- الرشاقة

9- التحمل العضلي 10- التحمل الدوري التنفسي

11- المناعة ضد الأمراض

#### 1- القوة :

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء الملعب تنمية قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا وهكذا تتحدد هذه القوة بمقدار ما نستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة .



وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسبه الثقة بالنفس والقدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقع التي نصادفه أثناء اللعب وكذلك نسب الإصابة وخاصة الخطيرة ، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمناقين ، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد مقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الرمبل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز .

## 2- السرعة

السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر على نتيجة المباراة ، بل إن أي تطوير نسمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة وراءه .

إننا نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون العامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره ، وعامل السرعة هو أحد مميزات الشاب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين تقريبا ثم بعد الملاحظ ذلك في الوقت الذي تستمر فيه قوة التحمل في الأرياد وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يدرسون على السرعة باليقظة والحساسية .

ويمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو والتتابعات المختلفة كذلك يمكن استغلال خطوط الملعب ومناطقه بالحري بتحركات طولية أو عرضية أو مائلة أيضا .

و بالنسبة لكرة اليد فإن تمرير وقطع الكرة في اللحظة المناسبة وسرعة اتحاد الموقف المناسب وتلبية المدافع مع تصويبة المهاجم و خاصة بالنسبة لحارس المرمى إلى غير ذلك يقرر في كثير من الحالات نجاح أو فشل الهجمة – ولقوة الجهاز العصبي أثر في رد الفعل بالنسبة لكل فرد .

هذا ، بالإضافة إلى سرعة الانتقال ، والتدريب على هذه الناحية نختار بعض الألعاب الصغيرة المناسبة لهذا ، مثل عكس الإشارة صفارة أو صفارتين ... الخ

## 3- القدرة :

أي القوة المميزة بالسرعة و بمعنى آخر أقصى قوة في أقل زمن وتمثل في قوة الارتقاء بسرعة لأعلى عند التصويب بالوثب فوق الحائط الدفاعي .

## 4- المرونة :

والمقصود بها مطاطية العضلات ، وبالتالي القدرة الحركية الجيدة لجميع مفاصل وأربطة الجسم والوصول في أداء الحركات إلى أفضل مدى للاعب .



وصفة المرونة تسهم في تطوير وتنمية الصفات البدنية الأخرى ، وبجانب هذا فالمرونة تعتبر من الأسس الجوهرية في اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

ويمكن التدريب عليها بتمارين عقل الحائط أو بمساعدة الزميل التي تتسم بإطالة العضلات .

#### 5- التوافق العضلي العصبي :

ينصح من التسمية أن الجهاز العصبي هو المسيطر على السرعة وسرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي ، وأن القلق والاضطراب النفسي مثلا يؤثران في حركات اللاعب حتى أنها تصدر طائشة غير منسجمة ، أما عمل العضلات بعضها مع بعض نانسجام فيطلق عليه التوافق العضلي وهو دوام سلامة الاتصال بين العضلات و الجهاز العصبي مع العين .

وهذا التوافق يقلل إلى حد كبير من الجهد المبذول حتى لا يشترك جميع عضلات جسمه مثلا في استقبال كرة ، وهذه الصفة تأتي بالتدريب المستمر بجانب الاستعداد الطبيعي ومنها نفرق بين لاعب مبتدئ و آخر متقدم .

و للتدريب على هذه الناحية تستخدم بعض حركات الرشاقة والجمباز.

#### 6- التوازن :

يلعب هذا العنصر دورا هاما للاعب كرة اليد ، وأساسه حفظ مركز ثقل الجسم بين القدمين والسيطرة عليه دون اندفاع في المنافس حتى لا يقع في مخالفة خطأ مدافع أو مهاجم ( و مركز الثقل نقطة وهمية تقع بين الفقرة الخامسة القطنية وصرة البطن ويختلف نوعا بالنسبة للسيدات تبعا للجدار البطنى ) وتدريبات التوازن مثل الجري والتوقف ثم الدوران للخلف والتكرار ، وكلما سيطر اللاعب على جسمه عند التوقف في أقل زمن وخطوات ، نجح في سرعة الانطلاق والارتداد بطول الملعب هجوما ودفاعا .

#### 7- الدقة :

هناك أداء اللاعب كرة اليد ، وهناك دقة أداء وهذا ما يتبعه المدرب بحماسة وحيويته المستمرة خلال الوحدة التدريبية من توجيه مستمر وإصرار على دقة الأداء وهو الطريق للتميز و التغلب عند التعامل مع منافسه أثناء كفاحهم المستمر.

#### 8- الرشاقة

خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا ، وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة إنجاز وفاعلية . وتظهر في ثنى الجذع مع تغيير ذراع التصويب يمين أو يسار المدافع عند الوقوع على الأرض بعد تعامل عنيف معه من منافس لديه الوعي لتلافي الإصابة وسرعة النهوض لاستئناف اللعب ، وتدريبات الرشاقة الزجاج بين القوائم والحركات الأرضية وأيضا أجهزة الجمباز.



## 9- التحمل العضلي:

لا شك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا و عملا متواصلا طوال فترة وجوده بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون وقف ولا بد للاعب من أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه ما دام مستمرا في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن مد بدايتها ويمكن تنمية التحمل بزيادة عدد مرات التدريب أو زيادة فترة التدريب في المرة الواحدة ، كما يمكن استخدام التدريب الفترى وهو عبارة عن التدريب لفترات بسيطة يعقبها فترة راحة وذلك طوال فترة التدريب الواحدة .

### \* التحمل الدوري التنفسي :

ويعني الجهاز التنفسي والدوري بعضلة القلب غير الإرادية والتي تعمل من بدايه بعث الحياة في جين الأم وطوال الحمل ، وكذا خلال ساعات الراحة والنوم والصيام إلى الممات \*المناعة ضد الأمراض : عند اكتمال تحقيق عناصر اللياقة البدنية العشرة السابقة يؤدي ذلك إلى ضمان حيوية خلايا الجسم بجميع أنواعها أطول زمن ممكن وفي ذلك تأخر لظهور الشيخوخة ، و تتحقق المناعة ضد الأمراض .

### أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة اليد ( الفسيولوجية ) :

يعمل مدربوا كرة اليد على تطوير عناصر اللياقة لهذه اللعبة و ذلك لضمان قوة وتحمل وكفاءة أعضاء الجهاز الحركي المشتركة في النشاط ( الجهاز العظمى المفصلي والأربطة وكفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية ( الجهاز الهضمي – الجهاز البولي الكبد و الدوري التنفس .... إلخ )

### قائمة المراجع:

#### ❖ المراجع العربية:

1. كمال درويش، عماد الدين عباس وسامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998.
2. د. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي – للاعب والمدرب –، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002.
3. أ. د كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة – الجزء الثاني-، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002.
4. أحمد عريبي عودة، التحليل والاختبار في كرة اليد، مكتب سناريا، العراق، بغداد 2004.
5. أحمد عريبي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، عمان 2013.



## المحاضرة الخامسة

أشكال الإعداد المهاري والخططي في كرة

اليد



## 1-المهارات الحركية الأساسية :

أثبتت نتائج البحوث أنّ التعلم الحركي للمهارات الحركية في كرة اليد يعتبر ركن من الأركان الأساسية في هذه اللعبة و أكثرها فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب، كما بذل الجهد من المدرب في هذه الفترة.

### 2-مراحل الإعداد المهاري:

#### \*المرحلة الأولى:

التعلم الحركي للمهارات ييكون في مرحلة الناشئين.

#### \*المرحلة الثانية:

تطوير كفاءة الأداء المهاري هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات من الآلية والدقة و الدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية و تحقيق النتائج.

#### \*المرحلة الثالثة:

تستمر مع اللاعب وتشغل كافة أزمنا الإعداد المهاري .

### 3-العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري

\*العوامل الوظيفية والتشريعية لجسم اللاعب . .

\*عوامل الصفات البدنية .

\*العوامل النفسية.

\*الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.

\*مدى توفر خبرات حركية متنوعة.

### 4-مراحل تعلم مهارة حركية:

1-العرض المهارة عرضا كاملا والشاملا و مفصلا مع شرحها ببساطة وسهولة .

2- العمل على تعميم المهارة

تثبيتها وتطويرها. العمل و التدريب على

### 5-المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد

\*تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى:

1.مهارات هجومية : و تنقسم إلى:

أ- مهارات هجومية بدون كرة.



ب- مهارات هجومية بالكرة

2.مهارات دفاعية.

3.مهارات حارس المرمى.

### 6-المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد

1.6.المتطلبات المهارية الهجومية :

باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة وتتضمن التحركات الهجومية:

-التمرير

-التنطيط

-التصويب

-الخداع

-الجري والمتابعة

-الرميات الحرة

-التحرك للهجوم الخاطف

2-6-المتطلبات المهارية الدفاعية: وتتضمن

-التحركات الدفاعية المهاجمة الدفاعية

-التسليم والتسلم

-التغطية والمتابعة

-المراقبة والعد

-التزاحم في اتجاه الكرة

-التخلص من الحجز

3-6-المتطلبات المهارية للحارس المرمى: وتنقسم إلى:

المهارات الدفاعية: 1-

❖ وضعية أساسية والتحرك مع سير الكرة.

❖ الدفاع باليد والرجل.

❖ التحرك دائما لأخذ الوضعية الملائمة؛

❖ الدفاع بالجسم.

❖ الدفاع له علاقة بالمدافعين.



❖ أخذ المعلومات عن وضعية المهاجم.

## 2-المهارات الدفاعية:

❖ تقنية تمرير الكرة في حالة هجوم معاكس (أول ممر للكرة).

❖ يحسن تمرير الكرة الطويلة والقص في أسرع وقت (سرعة التنفيذ).

❖ الدقة في التمرير.

❖ يحسن تقنية التنطيط.

❖ يحسن التسديد.

❖ يحسن تقنية التنطيط.

## 7-التحضير الخططي والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة اليد الحديثة ظهر ببطء انطلاقا من تحقيق نتيجة ببذل جهد بجمع اللاعبين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي ، والى جانب الدقة في تنفيذ الحركات.

## 8-المتطلبات الخططية:

عندما نتكلم عن خطط اللاعب في كرة اليد، فاننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق الفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخططية فيما يلي:

### 8-1 المتطلبات الخططية الهجومية: وتتضمن ما يلي:

- خطط هجومية فردية.
- خطط هجومية جماعية.
- خطط هجومية للفريق.
- خطط هجومية للحالات الخاصة.

### 8-2 المتطلبات الخططية الدفاعية: وتشمل على:

- خطط دفاعية فردية.
- خطط دفاعية جماعية.
- خطط دفاعية للفريق.

### 8-3 المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى: وتتضمن ما يلي:



- - تمرير الكرة (من داخل منطقة المرمى).
- - الاشتراك في الهجوم.

#### 4-8- المتطلبات الخططية الدفاعية لحارس المرمى: وتشمل على:

- - اللعب الدفاعي لحارس المرمى.
- - التعاون مع المدافعين.
- - الدفاع في حالة الهجوم الخاطف.

#### المراجع:

#### المراجع العربية:

1. أ. د كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة – الجزء الثاني-، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002.
2. جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015.
3. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات- تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، 2006.
4. د. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي – للاعب والمدرّب –، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002.
5. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1992.
6. محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: التدريب الرياضي للاعب و المدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط1، مصر، 2002.
7. تيرس عوديشو انويا، دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، 2002.
8. محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: ، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط1، مصر، 2002
9. – مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2005.
10. مد حسن علاوى، كمال الدين عبد الرحمان درويش وعماد الدين عباس لأبو زيد، الإعداد النفسي في كرة اليد-نظريات-تطبيق، ط1، مركز النشر للكتاب، مصر، القاهرة، 2003.



11. رائد عبد الرحمان المشدي، نبيل كاظم الجبوري، سيكولوجية كرة اليد، ط1، دار دجلة، الأردن، عمان، 2014.
12. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001.

المحاضرة السادسة

أساليب الاكتشاف في كرة اليد



### 1. مفهوم الاكتشاف:

هو عملية اكتشاف كل ما هو خفي من استعدادات و قدرات الرياضي وهي عملية من شأنها معرفة ما إذا كان لفرد ما فرص الوصول إلى اكتساب قدرات تسمح له بالوصول إلى المستويات العليا في الإنجاز الرياضي حسب متطلبات هذا التخصص بعد مرور الوقت.

### 2. الهدف من الاكتشاف:

يهدف الاكتشاف إلى ما يلي:

- تسهيل عملية التوجيه.
- التنبأ بقدرات الرياضيين المستقبلية.
- الاقتصاد في الجهد و الوقت و المال .
- تكوين قاعدة كبيرة للرياضيين المؤهلين للتكوين في نشاط رياضي معين.
- التحضير الجيد للمنافسة.

### 3. أنواع الاكتشاف:

توجد نوعان من الإكتشاف هما الاكتشاف العام والخاص ويكمن الفرق بينهما فيما يلي:

- الاكتشاف العام أوسع من الاكتشاف الخاص من حيث عدد الممارسين.
- الاكتشاف الخاص مختص في نوع معين من الرياضات، بينما الاكتشاف العام لكل الرياضات مثل.

### 4. سن الاكتشاف:

ويكون على النحو التالي:

- يتم حسب نوع الاكتشاف عام أو خاص.
- حسب نوع الرياضة الاختصاص.
- حسب العمر الزمني أو العمر الفسيولوجي (يوجد إختلاف بينهما).

### 5. الطرق المعتمدة في الاكتشاف الرياضي:

وتوجد هناك طريقتين هما:

- الطريقة الفوضوية: تتم في أماكن إجراء المنافسات الرياضية المختلفة أو في الشارع.

- الطريقة المنظمة: تتم في:





\*تنظيم أيام خاصة للإجراء الاختبارات الخاصة.

\*تنظيم منافسات مختلفة الأشكال.

\*تنظيم أيام خاصة للتربص.

الصفات البدنية القابلة للظهور والتطور في سنة الطفولة:6.

حسب دراسة كل من (سيمون، أوستين ويونن، 1980) في بلجيكا (لوفن) أكدوا أن هناك ثبات في مستوى بعض الاستعدادات البدنية عند الأطفال وهذه الاستعدادات هي: القوة الانفجارية، سرعة الجري، قوة الجذع، القوة الديناميكية، القوة الثابتة و المرونة حيث تضمنت العينة في هذه الدراسة 910 طفل.

7. بعض بطاريات الاختبار المعتمدة في مرحلة الاكتشاف:

\*بطارية الاختبارات لفليشمان (اكتشاف الاستعدادات العامة):

• التي تعتمد على قياس حمسة (05) عوامل هي (القوة الانفجارية الديناميكية الثابتة، رمي الكرة، قياس قوة قبضة اليد، القوة الثابتة لعضلات الذراعين، قياس قوة عضلات البطن).

• المرونة.

• التنسيق الحركي العام (الجري المتعرج، التوافق بالجبل).

• التوازن العام للجسم.

• المداومة القلبية التنفسية (جري مسافة 600 ياردة).

\*بطارية الاختبارات لروجرز:

التي تعتمد على قياس (القدرة الرئوية، قدرة القبضة، عضلات الظهر، عضلات الرجلين) اختبار سيرجن، العضلات الثابتة للذراعين، العضلات المادة للذراعين).

\*بطارية أوروبفيت 1987 الخاصة بالذكور والإناث 9-12 سنة:

وتظم الاختبارات التالية: (ثني الجذع للأمام من وضعية الجلوس، القفز الطويل من الثبات، قفزة سيرجنت (الجري 10x4 متر)، الجري بإيقاع متدرج (Boucher Léger)، المقاييس الأنثروبومترية (الطول، الوزن، كتلة الجسم، بالإضافة إلى بطاقة المعلومات الشخصية).

8. مثال عن نماذج عملية الاكتشاف الرياضي:

\*النموذج الفرنسي لكرة اليد:

\*المرحلة الأولى:



اكتشاف الممارسين في النوادي في المراحل الأولى من خلال بعض الاختبارات البدنية والقياسات الأنتروبومترية.

**\*المرحلة الثانية (اكتشاف متخصص):**

أحسن النوادي الفدرالية في سن (13-14) سنة يتابعون تربيصات خاصة لاختبار 60 لاعب و 60 لاعبة للتربيصات الوطنية.

**\*المرحلة الثالثة:**

اللاعبين المختارين يدمجون في مختلف المنتخبات الوطنية والمنتخبات المدرسية.

**قائمة المراجع:**

**❖ قائمة المراجع العربية:**

1. د. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، سنة 1996.
2. جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015؛
3. سعد محسن إسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، ط1، دار الكتاب والوثائق، بغداد، العراق، 2010؛
4. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001؛
5. منير جرجس، قانون كرة اليد، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007؛

**❖ قائمة المراجع الأجنبية:**

6. Harst kasler : Le Handball de l'apprentissage à la compétition, Eds Vigot, paris, Année 1996.
7. [http://www.hand16.com/\\_images/\\_pdf/cda/livret%20arbitre%202016.pdf](http://www.hand16.com/_images/_pdf/cda/livret%20arbitre%202016.pdf) see in:18-10-2017 at :12.45 : (Stéphane Paillud, Le livre de l'arbitrage, France, édition 2016).
8. Jean-Paul Martinet, Jean-Luc Pagés, Hand-Ball, Edition Vigot, Paris, 2007 .

المحاضرة السابعة

أساليب انتقاء الرياضي



### 1-تعريف انتقاء الموهوبين الرياضيين:

هو عملية أضيق من عملية الاختيار فهي تحتوي على سلسلة متعارف عليها عن طريق القياسات وهدف هذه العملية هو اعتماد مقاييس صحيحة في اختيار الرياضيين للمرحلة التعليمية الثانية والتي يمكننا من خلالها استنتاج وبرمجة النتائج النهائية.

فالانتقاء ظاهرة مستمرة وغير منفصلة في سير العمل التدريبي إلا أن هذه الظاهرة تختلف مبادئها كلها يرتفع مستوى الرياضي

ومما سبق ذكره الانتقاء هو اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين.

- حيث يعرفه "مارتين ويك 1976" هو عملية الملاحظة لأشياء أو تصرفات خارقة يقوم بها كائن بشري".

أما في المجال الرياضي فيقول 'روثينك 1983' " يعرفه بأنه الاختيار الجاري بين الرياضيين من طرف المؤسسات المخولة لذلك في مختلف المستويات بهدف تسهيل تطور الموهبة وتشجيعها.

### 2-أهداف الانتقاء:

يهدف الانتقاء إلى تحقيق أهداف رئيسية وعامة منها:

- توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من أنواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم و رغباتهم.

-الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية.

- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة.

- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.

-توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية وال نفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه.

-تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.

### 3-العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:



لقد اقترح الباحث د.عماد صالح عبد الحق خلال بحثه (أهم القياسات التي يجب مراعاتها أثناء عملية الانتقاء) هي:

أ- القياسات الجسمية.

ب- القياسات الفيزيولوجية.

ج- القياسات البدنية.

د- القياسات المهارية والحركية.

1- - القياسات النفسية.

#### 4-تعريف انتقاء الموهوبين الرياضيين:

يشير (زاتسيورسكين، 1979) أن الانتقاء في المجال الرياضي هو "عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة" فاكتشاف امكانيات اللاعب الناشئ الملائمة لنوع معين من النشاط الرياضي يتطلب التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول إلى مستويات عالية من الأداء في هذا النشاط.

#### 5-أنواع الانتقاء في المجال الرياضي:

في ضوء الأهداف السابقة يمكن تقسيم أنواع الانتقاء إلى ما يلي:

- الانتقاء بغرض التوجه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد؛
- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة، وفي هذا النوع يكون للدراسة النفسية لأعضاء الفريق أهمية كبرى؛
- الانتقاء للمنتخبات الوطنية من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا.

#### 6-مراحل الانتقاء في المجال الرياضي:

يعتبر الانتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد (فيرتسير، 1987) تستهدف التنبؤ بالمستقبل لذا صنفه وفق 3 مراحل أساسية:



### \*المرحلة الأولى (الانتقاء المبدئي):

ويكون على مستوى النادي حيث تهدف إلى الكشف على المستوى المبدئي للصفات الآتية:

- العناصر البدنية والمهارية.
- الخصائص المورفولوجية والوظيفية.
- مرونة المفاصل.
- سمات الشخصية.

### \* المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):

وهي مرحلة تستهدف اختيار أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بمرحلة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام وأربعة (04) أعوام، وتستعمل هذه المرحلة الملاحظة المنتظمة والاختبارات الثانية من الانتقاء لقتويم الجوانب الآتية:

- تطويرمختلف العناصر البدنية (قوة، سرعة، تحمل، مرونة ورشاقة).
- تحديد مستو الانجاز وفيه يحقق الناشئ المؤهل في مجال اللعبة.
- تحديد ثبات الاختبار عندما يحقق الناشئ مستوى الأداء الأمثل في المنافسات.

### ❖ المرحلة الثالثة (الانتقاء التأهيلي):

تستهدف هذه المرحلة التحديد لأكثر دقة لخصائص الناشئين وقدراتهم بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب وانتقاء

وخلال هذه المرحلة يمكن انتقاء الناشئين بهدف إعدادهم للمنافسات .

قائمة المراجع:

❖ قائمة المراجع العربية:



1. جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015؛
2. سعد محسن إسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، ط1، دار الكتاب والوثائق، بغداد، العراق، 2010؛
3. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001؛
4. منير جرجس، قانون كرة اليد، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007؛

## المحاضرة الثامنة

طرق وأساليب التوجيه في كرة اليد





## 1. تعريف التوجيه:

التوجيه عملية منظمة تخضع إلى قواعد و مبادئ مدروسة و محددة ا، وهذا يعني أنّ بناء الفرد يجب أن يخطط له بطريقة علمية و سليمة . التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف. فالتوجيه يهدف إلى مساعدة الفرد في الكشف عن مواهبه ومقارنتها بغرض الحياة المتاحة، حيث يستطيع إيجاد المكان المناسب له في المجتمع وبالتالي يحيا حياة نفسية متّزنة وأن يبذل أقصى ما تمكّنه قدراته، وأن يشغل مواهبه في الناحية التي تعود على المجتمع بالمنفعة العامّة.

- يعرفه الدكتور "فؤاد أبو الخطيب": أنّه عملية وضع الفرد في نوع من الدراسة أو نوع من المهمة التي تلائمها حتى يتوفر على قدر كاف من التوافق الشخصي الاجتماعي.

- ويعرفه الدكتور "سعد جلال" التوجيه مجموعة من الخدمات تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه وفهم بيئته واختيار الأهداف والسبل الموصلة إليها بناء على هذا الفهم.

## 2. مستويات التوجيه

### 1-2- التوجيه المدرسي:

يعرّفه "مايرز" بأنّه العملية التي تهتم بالتوفيق بين خصائص الفرد بما له من خصائص مميزة من ناحية والفرص المختلفة والمطالب المتباينة من ناحية أخرى، والتي تهتم أيضا بتوفير المجال الذي يؤدي إلى نمو الفرد وتنميته.

### 2-2- التوجيه المهني:

التوجيه المهني هو مساعدة الفرد على تقبل صورة لذاته متكاملة وملائمة لدوره في عالم العمل.

## 3- مبادئ التوجيه:

1/ مبدأ استعداد الفرد إلى التوجيه.

2/ مبدأ حق الفرد في تقرير مصيره بنفسه.

## 4- التوجيه الرياضي:



التوجيه الرياضي هو ارشاد الفرد في ممارسته للنشاطات البدنية والرياضية وفق مبادئ علمية تهدف إلى الكشف عن استعداداته وقدراته ونوع ميوله للنشاط أو الرياضة المعينة الممكن ممارستها والتي ويمكن له الوصول فيها إلى المستويات العليا و تحقيق النتائج و الألقاب

#### 5-مستويات التوجه الرياضي:

نظرا لاختلاف الممارسة الرياضية و طبيعة النشاط ، نلجأ إلى تلخيص 07 مستويات للتوجيه الرياضي وهي:

- التوجيه الرياضي التربوي المدرسي.
- التوجيه العسكري.
- التوجيه الرياضي الخاص، رياضة المعاقين، مراكز إعادة التربية.
- التوجيه الرياضي القاعدي الجماهيري.
- التوجيه الرياضي للوصول إلى رياضة النخبة.
- التوجيه داخل التخصص الرياضي.
- التوجيه الرياضي العيادي (العلاجي).

#### \*أهداف التوجيه :

- -تبصير حالة الرياضي ليكشف قدراته و مهاراته و استعداداته و ميوله.
- -إدراك المشكلات التي تعترضه و فهمها.
- -استغلال إمكاناته الذاتية و البيئية ، بتحديد أهدافه في الحياة.
- -التوافق مع نفسه ومع مجتمعه.
- -فهم بيئته المادية و الاجتماعية ، بما فيها من إمكانيات.
- -النمو بشخصيته إلى أقصى درجة ، تتناسب مع إمكاناته الذاتية.



## 6- التوجيه الرياضي في الوسط المدرسي:

تعتبر المدرسة، تلك المؤسسة الاجتماعية الثقافية، التي يمضي فيها التلاميذ فترة طويلة من حياتهم، فهي توفر لهم الخبرات العلمية، الاجتماعية، الثقافية و الترويحية، التي تتيح لهم فرصة الكشف عن مواهبهم و تنميتها و صقلها.

فالنشاط الذي يمارسه التلميذ ، له دورٌ كبير في تنمية قدراته و مواهبه الخاصة في كل الميادين ، كميدان التربية البدنية ، الفن ، التمثيل ، التصوير و الموسيقى و ما إلى ذلك ، كما يسمح للتلميذ باكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة للتفاعل مع غيرهم من الأفراد

## 7-التوجيه داخل التخصص الرياضي:

نظرا لتعدد الرياضات فإننا نلاحظ أنه ليس بإمكان الرياضي الواحد ممارسة كل اختصاصات ألعاب الرياضية وأحيانا حتى الاختصاص الواحد تختلف ظروف الانجاز في مكان و الزمان.

والفرق يظهر في الرياضات الجماعية خاصة كرة اليد من حيث متطلبات مراكز اللعب بين الهجوم والدفاع وبين حتى مراكز اللعب، لذلك يجبد توجيه الرياضي يكون دقيق حسب الأختصاص المتوافقة مع قدراته .

## 8-العوامل التي يجب مراعاتها في عملية التوجيه:

-الميول

-الاستعداد

-الرغبة

-القدرة

-الدافعية

## 9-سن البروزفي مختلف الأنشطة الرياضية:

10-جدول يبين سن توجيه الفرد في مختلف الأنشطة الرياضية.



السن أو العمر	بداية التخصص في النشاطات البدنية والرياضية المختلفة
7-8 سنوات	السباحة، الجمباز الفني، تنس الملعب، التزلج الأكروباتي بالمزلج، التزلج.
8-9 سنوات	الأكروبات، الجمباز، الغطس، التزلج المتعرج.
9-10 سنوات	الخماسي، السباقات على الجليد، بادميتون.
10-11 سنة	كرة السلة، كرة الطائرة، الهوكي، كرة القدم، كرة اليد، كرة الماء، المبارزة، التجديف.
11-12 سنة	المصارعة، ألعاب القوى (العدو)، الفروسية، الخماسي
12-13 سنة	الملاكمة، رياضة الدرجات الهوائية.
13-14 سنة	رفع الأثقال

قائمة المراجع:

#### ❖ قائمة المراجع العربية:

1. مفتي ابراهيم حماد- التريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة- دار الفكر العربي- ط1- 1996.
2. جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015.
3. سعد محسن إسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، ط1، دار الكتاب والوثائق، بغداد، العراق، 2010.
4. عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين- كرة اليد تدريب، مهارات، قياسات- دار الفكر العربي- 1980.
5. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001.



6. منير جرجس، قانون كرة اليد، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007.
7. كمال عبد الحميد، زينب فهبي: كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، دار الفكر العربي، 1990.

المحاضرة التاسعة

التخطيط والبرمجة في كرة اليد



## 1-تعريف:

نظرا إلى احتياجات العملية التدريبية إلى متطلبات فنية , و ادارية , وتنظيمية بالإضافة إلى كونها عملية إعداد طويلة المدى ومستمرة , حيث لا تقتصر على يوم تدريبي فقط أو أسبوع تدريبي , أو شهر تدريبي مما توجب على المدرب تصمم خطة تدريبية بغية الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى له خلال فترة زمنية معينة في الموسم التدريبي من خلال تقسيم البرنامج التدريبي إلى فترات زمنية مختلفة في المحتوى والهدف ويحقق التوازن بين حمل التدريب والاستشفاء، وهذه الطريقة يمكن الوصول الى أعلى مستوى دون تعرضه الى إصابات، ولكن هذا النظام قد لا يتوافق مع مختلف الرياضات حيث تتطلب طبيعة المنافسات أن يشارك الرياضي في عدة مباريات هامة تمتد لفترة طويلة قد تصل إلى عدة شهور، وهذا يمثل تحديا لتخطيط حمل التدريب خلال الموسم الرياضي .

قدم "تيودر بومبا" التقسيم الفترى للموسم عبارة عن عمليات تخطيط منظمة لبرامج التدريبية على المدى القصير والمدى الطويل مع ما بين تنوع الأحمال والراحة والاستشفاء، لتحقيق التكيف التدريبي، يكون تقسيم فترات البرنامج التدريبي كما يلي:

\*الدورة الصغرى وهي عادة تعني برنامج التدريب القصير المدى الذي يستمر لعدة أيام وغالبا لفترة أسبوع.

\* الدورة المتوسطة وهي عادة تعني برنامج التدريب القصير نسبيا الذي يستمر لعدة أسابيع وقد يمتد الى شهور.

\* الدورة الكبرى وهي عادة تعني برنامج التدريب الطويل الذي قد يستمر لفترة عام أو موسم تدريبي ينتهي ببطولة.

كما أشار العالم (ماتيفيف) هو صاحب النظرية الحديثة للتقسيم الفترى والتي قدمها لأول مرة عام 1962 حيث اقترح ماتيفيف تقسيم السنة الى ثلاث فترات هي:

- الفترة الإعدادية 6-7 أشهر.
- فترة المنافسات 3-4 أشهر.
- الفترة الانتقالية 1.5-2.5 أشهر.



## 2-تنظيم التخطيط:

### ▪ التخطيط للدورة التدريبية الصغرى Microcycle:

حيث ترتبط ببرنامج إيقاع أسبوعي (hebdomadaire)، و قد تقل عن أسبوع إلى يومين تدريبيين، تسمى بدورة التدريب الأسبوعية و بذلك يمكن أداء من حصة إلى حصتين تدريبيتين في اليوم الواحد أي في حدود 12 حصة تدريبية في كل دورة، حسب خصوصيات النشاط الرياضي الممارس ومستوى اللاعب و الموسم التدريبي وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعا داخل موسم التدريب، و هدف كل موسم من جهة، وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة (mysocycle) من جهة أخرى، حيث تعتبر مكونا أساسيا من مكوناتها، هذا بالإضافة إلى نوع الدورة (استرجاعية، تدريبية، إعداد خاصة صدمة)

### ▪ التخطيط للدورة التدريبية المتوسطة Mésocycle:

وهي تتكون من مجموعة من الدورات التدريبية الصغرى (microcycles) في حدود 04 إلى 06 دورات. وقد تتمثل في دورة الحمل (mensuelle) حيث تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية و الوظيفية و النفسية، و العقلية تلاعب الشهرية و يبدأ هذا الإيقاع في حدود 24 يوما إلى 33 يوما. و بذلك تمثل الدورة (Mésocycle) جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في المتوسطة بحملها الدورة التدريبية الكبرى. و تختلف شكل كل دورة متوسطة حسب الهدف الذي وضعت من اجله، حيث يرتبط ذلك بأهداف مواسم التدريب من ناحية و موقع تسلسلها في الموسم التدريبي من ناحية أخرى.

### ▪ التخطيط للدورة التدريبية الكبرى: Macrocycle

حيث تمثل دورة التدريب السنوي وهي تتكون من عدة دورات متوسطة (annuel) وتسمى بدورة التدريب السنوية

– كما هو موضح في الشكل -. وقد تتكرر الدورات (microcycle) وتتكون هذه الأخيرة من عدة دورات صغيرة (cycle) التدريبية الكبرى 4 مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الاولمبية.





ولتشكل الدورة التدريبية الكبرى وعناصرها (الحصّة، الدورة الصغرى، الدورة المتوسطة) تكب مراعاة ما يلي:

أ- التحليل الوجيه لتحضير ومشاركة اللاعبين أو الفريق خلال الموسم الفارط.

ب- تحديد المهام و الأهداف الراد تحقيقها مع اللاعبين أو الفريق خلال الموسم القادم , مع الأخذ بعين الاعتبار الإمكانيات المتوفرة لذلك وقدرات الفريق وعدد اللاعبين المستدعين للفريق الوطني.

ج- تحديد عدد المنافسات في الدورة التدريبية الكبرى ونوعها (بطولة, كأس , لقاءات ودية) وكذا النتائج التي يرجى تحقيقها خلالها.

د- تكب أن يقدم التخطيط حسب ثلاثة أشكال:

- حسب الحجم:

عدد أيام التدريب ، عدد أيام المنافسة، عدد ساعات التحضير البدني، عدد التدريبات خلال كل مرحلة ودورة، الحجم الساعي خلال كل مرحلة ودورة ، حجم الراحة بُت التدريبات و المراحل، حجم التحضير البدني العام و الخاص، حجم التحضير التكتيكي ، حجم التحضير النظري والنفسي .

- حسب الشدة:

\* عدد التدريبات بالشدة القصوى، عدد التدريبات بالشدة العالية، عدد التدريبات بالشدة المتوسطة، عدد التدريبات بالشدة الضعيفة.

- حسب الراحة: طبيعة و مدة الراحة بعد التدريبات ، طبيعة و مدة الراحة بعد الدورات الصغرى ، المتوسطة ، الكبرى.

\* طبيعة و مدة الراحة بين المراحل و الموسم.

خطة التدريب السنوية:3-

الخطة التدريبية السنوية هي الأداة التي يسترشد بها المدرب لتوجيه التدريب طوال العام وهي تقوم على أساس فكرة التقسيم الفترى والتي تقسم الخطة السنوية الى مراحل تدريبية طوال العام و لمدة 11 شهرا تقريبا. حيث يلجأ المدرب إلى خفض وتيرة حمل التدريب في الشهر الأخير حيث يعتبر الهدف



الأساسي للتخطيط السنوي هو الوصول الى مستوى عال من الأداء في مدة زمنية معينة و التحضير لموسم آخر .

#### 4-مكونات الموسم التدريبي:

يتكون الموسم التدريبي عادة من ثلاث فترات تبدأ من الإعداد العام الى الإعداد الخاص ثم الإعداد للمنافسة والتي تنتهي بالفترة المنافسات.

ويختلف طول الفترة الزمنية للموسم التدريبي الواحد، كذلك طول الفترات الزمنية لمكونات الموسم تبعا لعدة عوامل، وسنتناول تلك الموضوعات في الأجزاء التالية:

#### ● فترة الاعداد البدني العام:

تهدف هذه الفترة أساسا الى الإعداد البدني والنفسي والفني العام للرياضي الذي يبني عليه الإعداد الخاص. ويسعى المدرب خلال هذه الفترة الى تحقيق الأهداف التالية:

تحسين مستوى الإعداد البدني العام.

تحسين القدرة الهوائية واللاهوائية للرياضي.

تطوير الجانب النفسي للرياضي.

تحسين للأداء الحركي.

تأهيل الرياضي للتأقلم مع الأحمال التدريبية الكبيرة.

#### ● فترة الاعداد البدني الخاص:

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة الى اعداد الرياضي للفورمة الرياضية. كما يسعى أيضا إلى تحسين وتطوير عناصر الصفات البدنية مثل السرعة و المداومة وغيرها.

#### ● فترة المنافسة:

تهدف هذه الفترة إلى الوصول بمستوى الاعداد الخاص الى أقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم بالإضافة الى الاحتفاظ بمستوى الفورمة



الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متسلسلة . وتختلف طبيعة فترة المنافسة تبعا لنوع النشاط الرياضي،

ففي الأنشطة الجماعية مثل ألعاب الكرة، تفرض طبيعة المنافسة مشاركة الرياضي في عدة مباريات هامة طوال هذه الفترة. بينما في الألعاب الفردية يتحدد موعد البطولة ، لذلك يعد الرياضي لأداء أفضل مستوى له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة ، وهذا يسهل على المدرب توزيع الأحمال التدريبية و التحكم فيها.

#### أهداف فترة المنافسة: 5-

- تحقيق الفورمة الرياضية.
- الاحتفاظ بالمستوى الرياضي .
- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الاعداد البدني العام و الخاص.
- المستوى المهاري والخططي.
- تحضير الرياضي نفسيا للمشاركة في البطولات و المنافسات.

#### قائمة المراجع

#### ❖ قائمة المراجع العربية

1. أحمد عريبي عودة، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
2. إسماعيل عبد زيد، عماد طعمة راضي، أساسيات التدريس في التربية الرياضية، ط1، دار دجلة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2016.
3. بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1999.
4. ريسان خربيط، أبو العلا عبد الفتاح، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2015.



5. صلاح السيد حسين قادوس، الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، مصر، القاهرة، 1993.
6. عودة، أحمد عربي، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
7. كمال درويش وآخرون، الأسس السيكولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1999.
8. محمد إبراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015.
9. محمد محمود موسوي، التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الأنجلوا المصرية، مصر، القاهرة، 2009.

❖ قائمة المراجع الأجنبية

10. Francis Trilles, les techniques et méthodes de l'entraînement sportif, CNFPT, 2002.
11. G.p. blank, diététique du sportif que manger pour être en forme?, 1997.
12. Mc. Dougall j.d., wenger h.a. et green h.j., évaluation physiologique de l'athlète de haut niveau, ed décarie-vigot, 1988.
13. Platonov, la planification de l'entraînement, vigot, 1995.
14. Weineck, l'entraînement sportif, vigot, 2000.
15. Zatsiorski, l'entraînement de la force : vigot, 1990.

المحاضرة العاشرة

مبادئ وقواعد لعبة كرة اليد



## 1. المهارات الأساسية في كرة اليد:

كرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في إحتكاك مستمر وعنيف، محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس. كل ذلك يجب أن تتميز بالأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أن يتميز بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب وبدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالإنجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الإستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج.

لذا فإن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة اللاعب لأداء المهارات الأساسية الهجومية بالكرة أو بدونها وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي،

## 2. المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد:

يعرفها " جمال عبد السميع " 1996: أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو إنفعالي أو حركي أو كلاهما معا، ويتطلب تعلمها أو إكتسابها السهولة والدقة وإقتصاد الوقت والجهد في أداؤها، كما يشير محمد توفيق الوليلي (2001) إلى أن المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري للعملية التدريبية خاصة مرحلة إعداد الناشئين.

### ✓ مفهوم المهارة:

إن مصطلح المهارة يشبه إلى حد بعيد مصطلح التعليم من حيث الصعوبة في وضع تعريف لكل منهما ومن ناحية أخرى يلاحظ أنه من الصعب تحديد تعريف مطلق للمهارة وذلك لكونها أي مهارة تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أنها خاصية تشير إلى درجة من الجودة المنسوبة إلى مستوى اللاعب.

ولفظ مهارة يشير لإلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.



## ✓ أقسام المهارات الأساسية:

لكل نشاط رياضي مهاراته الحركية الرياضية التي تختلف في مكوناتها وطبيعتها عن المهارات الحركية الرياضية في الأنشطة الأخرى، ويرجع ذلك إلى إختلاف الأنشطة الرياضية فيما بينها من حيث طبيعة المهارات ونوعها وعددها، هذا بالإضافة إلى الإختلافات الواضحة في القانون وطرق التحكيم وعدد أفراد الفريق وخطط وطرق اللعب، وطبيعة ممارسة المهارة ذاتها داخل لعبة كرة اليد.

وتنقسم المهارات في كرة اليد إلى ما يلي:

### \*المهارات الهجومية :

#### \*مسك الكرة:

يعدّ مسك الكرة من المهارات المهمة وأول مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة اليد، وإتقان اللاعب لمهارة المسك يمكنه من أداء الاستلام، التمير، التصويب والخداع بصورة صحيحة، كما أن تحسين طريقة مسك الكرة تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حسبما تقتضيه ظروف اللعب، ولمسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع الشكل الكروي مع تباعد الأصابع وأنثناء أطرافها إلى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها.

### \*استقبال وتمير الكرة:

الاستقبال والتمير مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل ، وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأساسية الهجومية فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال

### \* مهارة إستقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان إستقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على إستقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها، كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الإشتراك فيها أو تشتيتها.

وتنقسم مهارة إستقبال الكرة إلى مايلي:



1. لقف الكرة

2. إيقاف الكرة

3. التقاط الكرة

أولاً: لقف الكرة

وينقسم لقف الكرة باليدين إلى:

أ. اللقف باليدين.

ب. اللقف بيد واحدة.

أ. لقف باليدين:

وينقسم إلى: . لقف الكرات العالية. . لقف الكرات المنخفضة.

**\*لقف الكرات العالية:**

عند لقف الكرات العالية ويقصد بها تلك التي تكون من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس يراعى مد الذراعين تجاه الكرة مع إرتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الأصبعان الإبهامان كل منهما تجاه الآخر مما يسمح باعتراض طريق طيران الكرة ضمان نجاح إستقبالها، نظرا لأن اليدين تكونان شكلا مخروطيا يعمل على زيادة مسطح منطقة اللقف ويؤدي بالتالي إلى حسن الإستقبال.

**\* لقف الكرات المنخفضة:**

يجب ملاحظة تباعد الأصابع قليلا و أن يشير كل من الأصبعين الصغيرين تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم مع مراعاة الوضع الصحيح للقدمين من حيث تكون القدم التي يتم عندها اللقف في الخلف والأخرى في الأمام سواء من الثبات أو الجري، وذلك لإيجاد مجال إمتصاص قوة الكرة بحركة الذراعين معا .

ب. اللقف بيد واحدة:

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لإستجابة التحكم فيها باليدين، وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير الكرة وصحة توقع خط طيرانها.





وتتم بمد الذراع بإرتخاء في إتجاه الكرة وعند ملامستها يقوم اللاعب بسحب ذراعه قليلا للخلف في إتجاه سير الكرة مع نقل ثقل الجسم قليلا في نفس الإتجاه، وعندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب سرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الأخرى عليها.

### ثانيا إيقاف الكرة:

تستخدم مهارة إتقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند إستحالة اللقف الصحيح للكرة.

يقوم اللاعب بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس إتجاهها عموديا على الأرض ثم يقوم بمسكها باليدين عقب إرتدادها . مع مراعاة عدم إكساب حركة إيقاف الكرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس إتجاه طيرانها.

### ثالثا إلتقاط الكرة:

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند إرتدادها من الهدف أو المرمى، وكذا على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس، يتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة إلتقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب.

وقد يظهر للبعض أن إلتقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة وخاصة أثناء الجري.

### \*مهارة تمرير الكرة:

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأنها تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب، ويختلف تمرير الكرة من وجهة نظر خطط اللعب إلى التمرير القوي، مسافة التمرير، اتجاه التمرير، ارتفاع التمرير وتوقيت التمرير.

### \* مسافة التمرير:

التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجم الدائرة أو اللاعب المجاور، أما التمرير طويل المدى فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب لآخر.



### \* إتجاه التمرير:

التمرير أماما أو خلفا أو التمرير المتقاطع أو الطولي مع ملاحظة الإبتعاد عن التمرير المتقاطع البطيء في المنطقة الدفاعية.

وإتجاه التمرير بالنسبة للاعب الخالي تكون في إتجاهه مباشرة، أما اللاعب القاطع تكون في إتجاه الجري مع مراعاة توقيت سرعة اللاعب.

### \* إرتفاع التمرير:

يؤدى التمرير غالبا في مستوى الرأس، وفي بعض الأحيان يمكن التمرير على شكل قوس أو التمرير المرتد من الأرض خلال المدافعين.

### \* توقيت التمرير:

التمرير السريع لإجهاد المنافسين، أما التمرير البطيء فيتم لكسب المزيد من الوقت.

### \* التمرير في حالة العوامل الخارجية:

في حالة الريح تستبعد التميريات الطويلة حتى لا يكون هناك تأثير على خط طيران الكرة.

وفي حالة إبتلال أرضية الملعب وكذا بالنسبة للملاعب غير المستوية يراعى تجنب التميريات المرتدة، مع الحرس في التميريات عامة في هذه الحالة.

وتكمن أنواع التمرير فيما يأتي:

### \*التمرير من الكتف: وتسمى (التمريرة الكراجية):

● تعتبر هذه التميرية من أهم التميريات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف، وهناك نوعان لهذه التميرية طبقا لطريقة أدائها.

### ● التمرير من الارتكاز:

تستخدم هذه المهارة غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من حدة كبيرة، حيث تنقل اليدان الكرة إلى إرتفاع الكرة تقريبا ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد



الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع، وتثنى الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعاة أن الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا.

وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى مع مراعاة وضع القدم اليمنى أماما ثم يلي ذلك مباشرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما بالنسبة للاعب الأيمن والعكس ويراعى دوران القدم اليسرى وهي قدم الإرتكاز في هذه الحالة للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض.

ويجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمد على الدوران السريع القوي للجذع وحركة الإرتكاز للقدم اليسرى بالإضافة إلى الحركة الكراباجية للذراع، ويراعى تحريك القدم اليمنى أماما لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها التكميلية حتى الجانب الأيسر لجسم اللاعب مع ميل أعلى الجذع للأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.

#### • التمرير من الجري:

يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب على الهدف أيضا خلال حركة الجري، ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز إلا أنه غالبا ما يكون أقل قوة، وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة اللعب أثناء وبعد التمرير.

#### • التمريرة المرتدة:

يمكن أداء التمريرة المرتدة التي تستخدم لتفادي قطع التمريرة من المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي عنده الكرة والزميل المستلم لها، وتؤدي مثل تمريرة الكتف تقريبا لكن يتم توجه الكرة نحو الأرض لترتد منها إلى الزميل المستلم، وأن أفضل مكان تلامس الكرة الأرض هو أقرب مكان إلى قدم المنافس عن قدمي الزميل المستلم.

#### • التمريرة من الوثب:

اشتقت هذه التمريرة من التصويب من الوثب، وتعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة بسرعة للزميل، وتؤدي مثل التمريرة من الكتف تقريبا ولكن يقفز اللاعب إلى الأعلى قدر ما يمكن دون اندفاع إلى الأمام خلال القفز وتمرير الكرة عندما يكون في أعلى نقطة.



### ● التمريرة الرسغية:

تسهم مختلف التمريرة الرسغية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة، ويقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافة القصيرة. وتنقسم إلى ثلاثة أنواع هي:

### ● التمريرة الرسغية للأمام:

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير، وأدائها تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة الرسغ لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد قطعها لمستوى جسم اللاعب ويفضل وضع القدم اليمنى.

### ● التمريرة الرسغية للخلف:

تسمح هذه التمريرة بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا مع مراعاة تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة دون تثبيت النظر على الزميل المستقبل بقدر الإمكان حتى يصعب على الدافع إعاقتها.

### ● التمريرة الرسغية للجانب:

وهي شائعة الاستخدام وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة، وتتميز هذه التمريرات بسرعة الانجاز وعادة ما يكون اللاعب في حركة قطع أمامية في اتجاه المرمى، كما يمكن تأديتها من خلف الظهر أو من خلف الرأس.

### ● التمريرة الصدرية:

تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة لسرعة توجيهها بدقة، وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر، ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خال مناسب، وتخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي للمرفقين ودفع الرسغين، وبعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج كما تؤدي سواء باليد الواحدة أو باليدين أو بالطريقة نفسها.

### مهارة التصويب:



إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف. والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

### \*مهارة التنطيط:

مهارة تنطيط الكرة مهارة أساسية في كرة اليد لما لها من أهمية في التحكم بالكرة والسيطرة عليها أثناء الأداء وذلك بغرض تهدئة اللعب أو في تجديد الثلاث ثواني لحظة مسك الكرة أو تجديد الثلاث خطوات أثناء عملية الخداع أو لكسب مسافة أثناء الهجوم الخاطف قبل وصول المدافع لحظة انفراد المهاجم بالمرمى، ويفضل عدم استخدام التنطيط في غير ذلك حيث يعطي ذلك فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان المناسب الصحيح وتنظيم الصفوف وإغلاق الثغرات أمام المهاجمين، وحتى لا يصبح التنطيط من عوامل إبطاء اللعب.

الأداء الفني لمهارة التنطيط: بعد دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة ورسغ اليد بالإضافة إلى ثني الكوع، تدفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد للأمام وللخارج (خارج القدم المؤدية للذراع الدافعة)، كما يجب أن يكون ارتفاع الكرة مناسب وتوزيع النظر ما بين الكرة والأمام.

### \*التصويب:

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية والخطئية التي استخدمت للوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى والحد الفاصل بين الفوز والهزيمة، ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها المسافة فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب، التوجيه (يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب) والسرعة (سرعة إعداد المناسب لنوع التصويب). وهناك العديد من أنواع التصويب منها:

### -التصويب من الكتف:

تؤدي هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز، ويتوقف استخدامها على المسافة بين المرمى والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة، تتم بمسك الكرة باليدين ثم رفعها إلى مستوى



الكتف ثم تنقل إلى اليد الرامية؛ أي تمسك بيد واحدة فقط وتتجه راحة اليد إلى الأعلى بانحراف زاوية المرفق قائمة بين العضد والساعد أثناء نقل الكرة إلى يد واحدة، توضع القدم اليمنى أماما وبشكل مباشر تتبعها القدم اليسرى بخطوة إلى الأمام على أن يكون اتجاه القدم إلى الداخل قليلا، ولتحقيق هدف برمية قوية وسريعة تركز الرجل اليمنى بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الأيمن للجذع للأمام عندما تترك الكرة اليد الرامية، كما يمكن استخدام التصويبة من الكتف في مستوى الحوض والركبة والتصويب مع ثني الجذع جانبا.

#### -التصويب بالوثب:

إنّ التصويب من الوثب هو أحد أنواع التصويب المهمة في كرة اليد تؤدي مع الوثب وهو التصويب من الكتف مع الوثب بعد ثلاث خطوات، تؤدي بالقفز بالقدم اليسرى وفي الوقت نفسه ينقل الكرة باليدين إلى فوق لتنتقل إلى يد الذراع الرامية، تمسك الكرة باليد اليمنى التي تندفع إلى الخلف بحيث يتجه الكتف الأيسر إلى الأمام ليحقق مدى حركي كبير أثناء القفز، ويتحرك الجذع ليأخذ الوضع الطبيعي ويبدأ الكتف الأيمن بالتحرك إلى الأمام وترمي الكرة بقوة في حركة مد الذراع، وتتجه اليد إلى الأمام بحركة متابعة وتدفع الكرة بقوة باتجاه المرمى.

#### -التصويب بالسقوط:

يمكن أداء هذه التصويبة من السقوط أمام أو جانبا أو خلفا طبقا لاتجاه حركة السقوط التمهيدية للجسم. ونتطرق إلى التصويب السقوط الأمامي والجانبى في ما يلي:

#### -التصويب بالسقوط الأمامي:

يستخدم هذا النوع من التصويبات بصورة خاصة عند رمية الجزاء وكذلك في المنطقة لدائرة المرمى، تؤدي بوقوف الرمي فتحا حيث لا تحتاج التصويبة إلى أداء حركة الاقتراب مع حمل الكرة باليدين أمام الجسم ناحية الذراع الرامية وتوجيه النظر ناحية الهدف وتبدأ حركة السقوط أمام للجسم من انحناء خفيف لركبتي الرامي للأمام ورجوع كتف الذراع خلفا، ويقوم الرامي بأداء تصويبة من الكتف على الهدف من مستوى الرأس أثناء السقوط ثم يتم الهبوط للرامي الأيمن باسناد اليد اليسرى على الأرض يعقها مباشرة اليد اليمنى، وفي بعض الأحيان يمكنك الهبوط بالدحرجة على الكتف والجانب الأيمن للجذع مع مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض.



## -التصويب بالسقوط الجاني:

يعتبر هذا النوع من التصويب عكس التصويب السابق الذكر ويتم في هذا التصويب السقوط من الناحية الجانبية وجسم المهاجم موازيا تقريبا لخط المرمى، وهناك التصويب بالسقوط الجاني ضد ذراع الرمي إذ تقوم القدم اليسرى بالارتكاز أمام المدافع أو ناحية يساره ثم يقوم بدوران كتف الذراع الراحية للخلف بقوة بحيث يشير محور الكتف ناحية المرمى وفي الوقت نفسه يقوم اللاعب بثني الجذع خلفا وتكون الرجل اليمنى في مستوى اليسرى تقريبا من السقوط خلفا جانبا، وأثناء ذلك يقوم الرامي بدوران الجسم تجاه الهدف والتصويب من فوق الرأس مع مراعاة أن دوران رسغ اليد هو الذي يمنح التأثير النهائي لارتفاع واتجاه التصويب كما في التصويبة من الكتف مع اتجاه الجذع جانبا ويجب ترك الكرة لليد بالقرب من الأرض مع الهبوط على الجانب الأيسر للجسم.

كما أنّ هناك أنواع أخرى من التصويبات مثل التطويب بالطيران والتصويب الخلفي سواء من مستوى الرأس أو من مستوى الكتف أو من مستوى الحوض، وكذا التصويبة الحرّة المباشرة سواء من فوق حائط الصّد أو بجوار حائط المدافعين.

### \*مهارة الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، ويعدّ الخداع من الوسائل الفعالة في تغيير انتباه المنافس إلى الاتجاه الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعادها عن الحركة الأساسية؛ أي الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة. وأنواع الخداع هو:

#### • الخداع دون كرة:

وهو نادر ما يستخدم، ويهدف إلى تخطي المهاجم مدافعه الذي أمامه وغالبا للاستقبال والتصويب، ويكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل، ويتم تخطي المدافع بالطرق الآتية:

#### • بتغيير سرعة الجري:

من البطيء إلى السريع للمرور بجانب كتف المدافع مباشرة.

#### • الخداع البسيط بالجسم:



في هذا النوع من الخداع يقطع المهاجم الخطوة الأولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق فيقطع المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى إلى الجانب مع نقل الجسم عليها وبعد استجابة المدافع للحركة يقطع المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى إلى الجانب للأمام قليلا لغرض الابتعاد عن المدافع ثم يقطع الخطوة الثالثة بسرعة وذلك بنقل القدم اليسرى أماما إلى يسار المدافع مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع لحمايتها، لغرض القفز والتصويب أو التميرير للزميل الخالي في حالة تقدم مدافع آخر إليه.

#### • الخداع المركب بالجسم:

لمرور المهاجم يمين المدافع يتم بأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها، تغير ثقل الجسم على القدم اليمنى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض، أخذ خطوة بالقدم اليمنى أماما مائلا للجانب الأيمن للمدافع وتؤدي فجأة وبسرعة للمرور بجانب كتف المدافع الأيمن وليس بعيدا عنه.

#### • الخداع بالكرة:

وهو من أهم أنواع الخداع المستخدم في كرة اليد ويهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع ويؤدي هذا النوع بالطرق الآتية:

#### • الخداع بالجسم:

يهدف إلى تخطي المهاجم ومعه الكرة مدافعه إما بطريقة الخداع البسيط أو المركب كما سبق ذكره مع مراعاة عدد الخطوات التي يقوم بها ومدّة بقاء الكرة باليد مع حماية الكرة من المدافع خلال الأداء.

#### • الخداع قبل التميرير:

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع هي التميرير أما الحركة الخداعية فقد تكون حركة تميرير أو تصويب أو حركة خداعية بالجسم وعلى ذلك يقسم الخداع قبل التميرير إلى الخداع بالتميرير ثم التميرير، الخداع بالتصويب ثم التميرير أو الخداع بالجسم ثم التميرير.

#### • الخداع قبل التصويب:





في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع على حركة التصويب عبي الهدف، أما الحركة الخداعية فقد تكون حركة التمرير أو التصويب أو حركة خداعية بالجسم، وعلى ذلك ينقسم الخداع قبل التصويب إلى الخداع بالتمرير ثم التصويب، الخداع بالتصويب ثم التصويب أو الخداع بالجسم ثم التصويب.

#### • الخداع قبل تنطيط الكرة:

في هذا النوع تكون الحركة الخداعية التمرير أو التصويب أو الخداع بالجسم أو تنطيط الكرة في حين تكون الحركة الخداعية عبارة عن تنطيط الكرة لتخطي المنافس وبغرض احتلال مكان مناسب أو للقطع نحو الهدف والتصويب، وينقسم هذا النوع من الخداع قبل التنطيط إلى الخداع بالتمرير ثم تنطيط الكرة، الخداع بالتصويب ثم تنطيط الكرة أو الخداع بالجسم ثم تنطيط الكرة.

#### • خداع حارس المرمى:

ينقسم هذا النوع من خداع حارس المرمى إلى سحب ذراع الرامي، انتظار استجابة حارس المرمى، تغيير مكان التصويب أو تغيير نوع التصويب.

#### \*مهارة التنطيط:

التنطيط بالكرة مهارة أساسية في كرة اليد لما لها من أهمية في التحكم بالكرة والسيطرة عليها أثناء الأداء وذلك بغرض تهدئة اللعب أو في تجديد الثلاث ثواني لحظة مسك الكرة أو تجديد الثلاث خطوات أثناء عملية الخداع أو لكسب مسافة أثناء الهجوم الخاطف قبل وصول المدافع لحظة انفراد المهاجم بالمرمى، ويفضل عدم استخدام التنطيط في غير ذلك حيث يعطي ذلك فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان المناسب الصحيح وتنظيم الصفوف وإغلاق الثغرات أمام المهاجمين، وحتى لا يصبح التنطيط من عوامل إبطاء اللعب.

#### \* الأداء الفني لمهارة التنطيط:

بعد دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة ورسغ اليد بالإضافة إلى ثني الكوع، تدفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد للأمام وللخارج (خارج القدم المؤدية للذراع الدافعة)، كما يجب أن يكون ارتفاع الكرة مناسب وتوزيع النظر ما بين الكرة والأمام.

#### \*متى نستخدم التنطيط :



تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

### المهارات الدفاعية:

يعتبر الفريق مدافعا بمجرد أن يفقد لاعبيه الكرة، وحينئذ يصبح من واجبه أن يتحول بسرعة للدفاع عن مرماه لمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الخطط الهجومية أو التطور الهجومي لمحاولة تسجيل الأهداف، ويجب أن يبدأ الدفاع بمهاجمة الذي يستحوذ على الكرة وذلك من خلال اللاعب الذي فقد الكرة أو أقرب لاعب من لاعبي الفريق المدافع.

ولم يعد هدف الدفاع الفردي مقصورا قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف على مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه لها أو عند استحوازه عليها، وذلك لإفساد التصور الخططي للمهاجم، وإجباره على ارتكاب خطأ فني أو قانوني يستطيع من خلاله اللاعب المدافع الإستحواذ على الكرة والتحول السريع إلى الهجوم ومحاولة تسجيل الأهداف.

إن وجود المدافع المتميز بمهارات دفاعية أساسية تعتبر عصب الأداء الدفاعي سواء الفردي أو الجماعي أو الفريق ككل، فكما يذكر منير جرجس 1976 " إن العبرة ليست بإختيار أسس الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس، بل الأفضل هو العناية بالمدافع، ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما. مهما كانت. فستكون أنجح بكثير من إختيار أنسب الطرق الدفاعية دون أن نجد لها المدافع الذي يتحمل مسؤولية التنفيذ".

و مما سبق ذكره نحصر المهارات الدفاعية في :

. مهارات دفاعية أساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة.

. مهارات دفاعية أساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة.

### قائمة المراجع

### ❖ قائمة المراجع العربية



1. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 2005
2. كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن 21، دار وائل للنشر والتوزيع، ط2، الأردن، 2004.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.
4. د كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين: رباعيات كرة اليد الحديثة – الجزء الثاني،-، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002.
5. أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2003.
6. د. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، سنة 1996.
7. أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1999.
8. أ. د كمال إسماعيل، أ. د محمد صبحي حسانين: رباعيات كرة اليد الحديثة – الجزء الثاني،-، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002.
9. عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية للتدريب كرة اليد نظريات وتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998.
10. عودة، أحمد عربي، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
11. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 1998.
12. محمد أبو هاشم: سيكولوجية المهارات، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، سنة 2004.



13. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية وفي درس التربية البدنية في مدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2008.

14. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، القاهرة، 2001.

15. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة 2004.

16. محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997.

17. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.

18. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.

19. منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2004.

20. كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، سنة 1989.

21. موفق أسعد محمود الهيثي، أساسيات التدريب الرياضي، دار العرب للنشر، سوريا، دمشق، 2011.

22. نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2011.

#### ❖ قائمة المراجع الأجنبية

23. . Duret, Christine : Les fondamentaux du Hand – l’initiation pour tous, Eds Amphora, paris, année 1999.



24. Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique, éd. Amphora. France. Paris.2013.
25. . Harst kasler : Le Handball de l'apprentissage à la compétition, Eds Vigot, paris , année 1996.
26. Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique, éd. Amphora. France. Paris.2017.
27. Jurgen weineck, manuel d'entraînement, 4<sup>eme</sup> éd., édition vigot, France, paris, 1997.
28. Mc ardele W. D. et autre, physiologie de l'activité physique energie, nutrition et performance, ed. vigot, France, paris, 1989.
29. . Paul landuré : Le Hand Ball, Eds Athlantica, paris, année 2002
30. Thomas R. et autre, les aptitudes motrices, éd. Vigot, France, paris, 1989.
31. Vladimir nicolaievitch platonov, l'entraînement sportif, 4<sup>eme</sup> éd, éd. Revue E.P.S., France, paris, 1984.
32. [http://www.hand16.com/\\_images/\\_pdf/cda/livret%20arbitre%202016.pdf](http://www.hand16.com/_images/_pdf/cda/livret%20arbitre%202016.pdf) see in:18-10-2017 at :12.45: (Stéphane Paillud, Le livre de l'arbitrage, France, édition 2016).