

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا- محمد بوضياف-

معهد التربية البدنية والرياضية

مطبوعة مقياس:

كرة اليد

محاضرات لطلبة السنة الثالثة ليسانس

ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

تخصص : التربية البدنية والرياضية

الوحدة: أساسية

السداسي: الخامس

المستوى : السنة الثالثة ليسانس

نوع الدرس: محاضرة

الحجم الساعي الأسبوعي: ساعة و نصف

أستاذ محاضر صنف "أ"

اعداد الدكتور: زمالي محمد

الموسم الجامعي: 2025/2024

فهرس المحتوى

الرقم	الموضوع	الصفحة
01	ملخص المطبوعة	/
02	تاريخ وفلسفة نشاط كرة اليد	01
03	القوانين و التحكيم في كرة اليد	12
04	التحضير النفسي في كرة اليد	20
05	التحضير البدني في كرة اليد	31
06	الاعداد المهاري في كرة اليد	39
07	المهارات الأساسية في كرة اليد	45
08	أساليب الانتقاء في كرة اليد	60
09	الاعداد الخططي في كرة اليد	65
10	التخطيط و البرمجة في كرة اليد	76
11	التقويم و القياس في كرة اليد	83
12	قواعد و مبادئ كرة اليد 01	93
13	قواعد و مبادئ كرة اليد 02	104
14	المصادر و المراجع	113



ملخص المطبوعة :

نضع بين أيدي طلبة ميدان علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية تخصص التربية البدنية و الرياضية مستوى السنة الثالثة ليسانس مطبوعة بعنوان : محاضرات كرة اليد و هي تحتوي على عناصر تساعد الطلبة في اكتشاف هذا النشاط من تاريخ اللعبة و فلسفتها عبر مختلف العصور و كذلك مختلف القوانين و القواعد التي تركز عليها اللعبة و الاسس التي ترفع بمستوى التلميذ و اللاعب من اعداد نفسي و بدني و مهاري و خططي كما تطرقت الى اساليب الانتقاء والاكتشاف للفئات السنية مما يساعد على التخطيط و البرمجة الذي يصب في نهاية الامر الى التقويم و القياس في نهاية كل مرحلة للوصول الى مختلف الكفاءات التي يمر عليها اللاعب أو التلميذ كما تمكن الطالب من فهم قواعد و مبادئ هذه اللعبة بحيث تعتبر 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 السنية 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 تفاهم وتنسيق بين جميع اللاعبين .

فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وترويحي في معظم دول العالم.

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسيها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنه تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .

تاريخ وفلسفة نشاط 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 ، وتمريرها 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 وتجري 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 3555 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 التزمنا 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 والوديسا إلى لعبة كرة اليد تسمى يورانيا Urania حيث يقوم مجموعة من اللاعبين بمسك وتمرير الكرة إلى بعضهم البعض . كما لوحظ في بعض الرسومات الرومانية القديمة إشكالا للعبات كرة يد تسمى هاريسكون ايبسكوروس 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 أجل 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 الميزة 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 أعطى 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 رجاء 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 . وتم ابتكرها من طرف المدرب Antonin kristof , Vraclar karas وقد شوهدت لأول مرة في براغ ، في هذه اللعبة تكون أبعاد الملعب $32 \text{ م}^2 \times 48 \text{ م}^2$ ونصف قطر منطقة الهدف 6 م^2 وأبعاد الهدف $2.4 \text{ م}^2 \times 2.4 \text{ م}^2$ و وقت اللعب 25 دقيقة $2 \times$ 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 $40 \text{ م} \times 20 \text{ م}$ ونصف قطر ساحة الهدف بقياس 4 م

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

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 1898 م وقد أطلق عليها اسم - هوند بولد- ، ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة من لعبة كانت تمارسها تشيكوسلوفاكيا سنة 1902 م 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 بلده أردروب - Ardreb - ، عام 1848 م.

وفي السويد اقترح معلم تربية بدنية اسمه فالون Fallon ، عام 1910 م ، 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 ، الذي استخدمها كوسيلة لإحماء تلميذاته من لاعبات الجمباز ، داخل الصالات المغطاة ، والارتقاء بمستوي لياقتهم ، ولم يعد لها 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 م بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي كل فريق أحد عشر لاعبا ، وأقيمت المباريات في ملاعب مفتوحة.

وفي عام 1927م، 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 و التي طبقت فيها بعد في جميع المباريات المحلية والدولية.



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

تم انعقاد أول جمعية تأسيسية للاتحاد 1928م بمدينة أمستردام الهولندية و اتخذت برلين مقرا رسميا لها 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 الكثير، وكان له أثر كبير في القرار الذي اتخذته اللجنة الأولمبية الدولية سنة 1934م ذي أدى بإدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية سنة 1936 م.

في عام 1930م انعقد المؤتمر الثاني للاتحاد الدولي لكرة اليد وتم قبول انخراط 08 دول أخرى من بينها مصر، فأصبح عدد الدول المشاركة في الاتحاد الدولي 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 ب 05 مقابل 04

في عام 1934 م 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 1935م أجريت أول مباراة دولية في كرة اليد (7) لاعبين للشباب بمدينة كوبنهاجن بين فريق الدانمارك والسويد فاز بها فريق السويد ب 18 مقابل 12 هدف،

وفي السنة نفسها تقرر عقد أول اجتماع دولي للحكام بمدينة برلين الألمانية من 06 دول حيث حضره 28 ممثل. وفي سنة 1936م جرت مباريات كرة اليد ل (11) لاعب ضمن برنامج الألعاب الأولمبية اشترك فيها 06 دول، حصلت ألمانيا على المركز الأول و النمسا على المركز الثاني.

وفي سنة 1945م أقيمت أول مباراة دولية بعد الحرب العالمية بين السويد والدانمارك (11) فرد انتهت بفوز السويد ب 09 مقابل 07 أهداف؛ وبعد فترة من الزمن و حتى سنة 1964م أقيمت مباراة لكرة اليد (07) أفراد بين انتهت بفوز السويد ب 09 مقابل 07 إصابات، وقد تطور أساليب التحكيم في كرة



اليد مما أدى إلى انعقاد الاجتماع الدولي للحكام بالدنمارك سنة 1947م حضره 29 عضوا و يمثلون 08 دول،

وفي سنة 1948م أقيمت بطولة العالم الثانية في كرة اليد للشباب 11 بباريس اشتركت فيها 12 دولة.

وفي سنة 1954م أقيمت البطولة العالمية الثانية لكرة اليد 07 أفراد للشباب بالسويد.

وفي سنة 1957م أقيمت بطولة العالم الأولى لكرة اليد 07 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 1958م أقيمت بطولة العالم الثالثة لكرة اليد 07 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 1959م ، وتشكل أول اتحاد سوري لكرة اليد عام 1961م.

وأدخلت كرة اليد ، ضمن برامج الدورات الرياضية العربية ، منذ الدورة العربية الثالثة ، التي أقيمت في الدار البيضاء بالمغرب عام 1961م وتقام بطولات متنوعة النشاطات كرة اليد مستقلة بشكل دوري

فمنذ عام 1977م ، تنظم بطولات الأندية العربية سنويا في إحدى الدول العربية . وتقام البطولات الخليجية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد ، سنوية منذ عام 1981م . كذلك ، تنظم البطولات العربية الكأس فلسطين منذ عام 1975م ، وتنظم البطولات العربية للناشئين منذ عام 1983م 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 برادس في تونس بالفترة ما بين 23 جانفي الى 06 فبراير. فاز بطل أوروبا منتخب إسبانيا بلقب هذه البطولة تليها كرواتيا ثم فرنسا . بينما حل منتخب تونس لكرة اليد المستضيف بالمركز الرابع. بحيث تألق في هذه الدورة الظهير الأيسر للمنتخب التونسي وسام حمام حيث سجل 81 هدفا .



أقيمت بطولة العالم لكرة اليد للرجال 27 سنة 2021م في مصر وهي أول بطولة تشارك فيها 32 منتخباً بدل من 24 منتخباً وطنياً وهي البطولة الثالثة التي استضافتها إفريقيا وحصلت على اللقب الدنمارك والوصافة كانت للسويد والمركز الثالث لاسبانيا والرابع لفرنسا بينما احتلت مصر المركز 07 والجزائر المركز 22.

كرة اليد في الدول العربية:

كرة اليد من الألعاب الحديثة في الدول العربية، وتعد مصر أولى الدول العربية، التي مارستها واهتمت بها، وعملت على تطويرها وانتشارها في كافة الدول العربية. ويرجع الفضل الكبير في ذلك إلى الدكتور محمد محمد فضالي، الذي أدخل لعبة كرة اليد، للمرة الأولى، في برامج المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمين في القاهرة بمصر عام 1938، وأصدر الكثير من النشرات، التي شرح فيها مبادئ اللعبة الأساسية، وقانونها، وقواعد ممارستها. وأقيمت أول بطولة محلية لكرة اليد في مصر عام 1957. وتكون في العام نفسه أول اتحاد مصري لكرة اليد، برئاسة الدكتور فضالي. وصدرت موافقة الاتحاد الدولي لكرة اليد، على قبول الاتحاد المصري، عضواً دائماً بالاتحاد الدولي عام 1960.

وكانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية، التي عرفت لعبة كرة اليد وممارستها. ودخلت اللعبة إلى تونس عام 1950، وتأسس الاتحاد التونسي لكرة اليد عام 1956.

ودخلت لعبة كرة اليد لبنان في عام 1957، وأقيمت أول دورة مدرسية لكرة اليد في لبنان عام 1962. وانتشرت اللعبة في سورية في وقت متأخر، فقد نُظمت أول بطولة بين فرق المحافظات السورية عام 1959، وتشكل أول اتحاد سوري لكرة اليد عام 1961.

وأدخلت المملكة العربية السعودية كرة اليد حديثاً، ضمن أنشطتها الرياضية، إذ تأسس الاتحاد السعودي لكرة اليد عام 1975، وانضم إلى عضوية الاتحاد العربي لكرة اليد، الذي أنشئ في الرياض في العام نفسه.

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



الخليجية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد، سنوياً منذ عام 1981. كذلك، تُنظم البطولات العربية لكأس 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 التي أقيمت عام 1993.

يتضمن سجل الدول العربية في كرة اليد، كثيراً من الإنجازات والانتصارات. فقد أحرز المنتخب المصري للشباب لكرة اليد، الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول، في بطولة أفريقيا السادسة لكرة اليد، التي أقيمت عام 1990، في مدينة القاهرة في مصر كذلك، أحرز المنتخب المصري لكرة اليد، الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول، في بطولة أفريقيا لكرة اليد، التي أقيمت عام 1991. وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في بطولة أفريقيا للأندية أبطال الدوري لكرة اليد، التي أقيمت في سبتمبر/ أكتوبر عام 1994، بكونونو في بنين. وأحرز المنتخب المصري لكرة اليد الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للناشئين في كرة اليد، التي أقيمت عام 1995، في مدينة القاهرة في مصر وأحرز المنتخب السعودي للشباب لكرة اليد، الميدالية الفضية لفوزه بالمركز الثاني في بطولة آسيا لكرة اليد، التي أقيمت عام 1996. كما فاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول، في بطولة كأس الكؤوس العربية لكرة اليد، التي أقيمت في نوفمبر عام 1996، في تونس كما فاز المنتخب السعودي لكرة اليد بالمركز الأول، في بطولة آسيا لكرة اليد، التي أقيمت في ديسمبر عام 1996، في مدينة بانكوك في تايلاند. وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في البطولات العربية لكرة اليد، التي أقيمت في عام 1997، في الأردن

3- نبذة تاريخية عن كرة اليد الجزائرية :

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

وفي سبتمبر 1962م 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.

و بعدها بدأ الاهتمام بكرة اليد الجزائرية وأول بطولة قامت بها الاتحادية سجلت مشاركة سبع فرق هي:

1-فريق بولوغين (SAINT.EUGENE)

2 - فريق الراسينغ لجامعة الجزائر

3- فريق المجموعة اللائكية لكلية الجزائر العاصمة.

4- فريق نادي الجزائر لكرة اليد.

5- فريق غالية رياضة الجزائر .

6-فريق عين فريق طاية .

7- فريق سبارتو وهران.

بعد مرور بعض الشهور، وفي شهر جانفي 1963م وبفضل الجهود المتواصلة من طرف المنظمين والمسيرين للرابطة تم إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة اليد FAHB والتي كان مقرها ملعب LECERC حاليا هو ملعب OUAGUENOUN وعين السيد بن عامر بلقاسم رئيسا لها. وتم انضمام عدة أندية أخرى.

و انطلقت أول مقابلة سنوية في ملعب LECERC بالجزائر يوم 24 مارس 1963م وفي سنة 1972 م تم تنظيم البطولة على الصعيد الوطني تجمع الشرق مع الغرب ووسط الوطن. وفي سنة 1975م تمت العودة والصبغة الجهوية وإحلال كل الجمعيات طبقا للقانون 90 وإدخال على مستوى الوحدات الاقتصادية والإدارية.

وفي سنة 1982م 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.

6- الألقاب الجزائرية المسجلة عالميا في كرة اليد :

الكأس الذهبي للألعاب الإفريقية في LOGOS سنة 1973 م . عند السيدات: البطولة المغاربية للأمم في الرباط سنة 1969 م . 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 للاعبين كرة اليد، ط 4، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015
5. خالد حموده، جلال كمال سالم، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط 4، تمت الطباعة بشركة ماكس جروب، مصر، 2008
6. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط 4، 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، ط 4، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
11. صلاح أحمد . كرة اليد ط 4 القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، 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

القوانين و التحكيم





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 السنية 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 دولياً، إذ تعد من أهم الرياضات الأكثر ممارسة في الوسط المدرسي وأكثر احتكاكاً وهذا ناتج عن قرب المتنافسين من بعضهم والشدة التي تتطلبها.

2. الملعب:

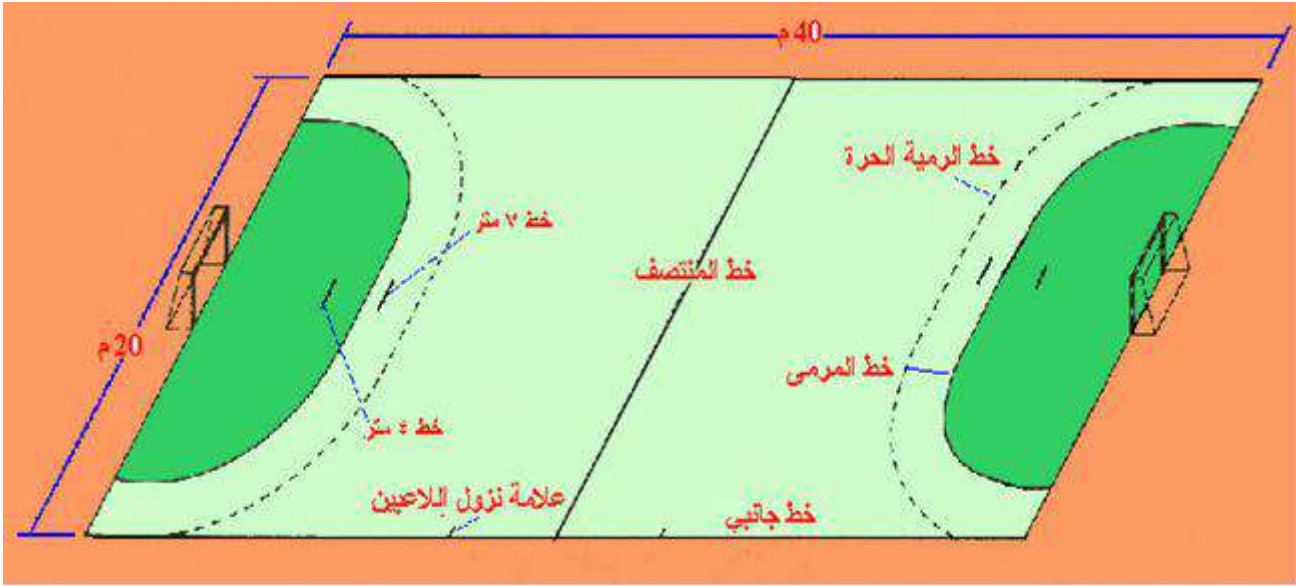
ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 40 متراً وعرضه 20 متراً، وينقسم إلى قسمين: منطقة المرمى ومنطقة اللعب.

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 وموازي له يسمى خط الرمية الجزائية.

6- منطقة التبديل:

منطقة التبديل فتحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4.5 متر من خط المنتصف طول كل منهما 10 سنتيم .



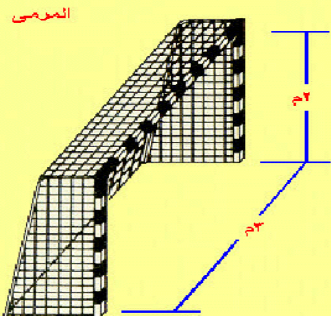
5. الكرة:



الكرة كروية الشكل مصنوعة من الجلد الطبيعي أو الاصطناعي، وهي أداة اللعب، وتكون مستديرة استدارة كاملة وكلية، ومعبأة بالهواء المضغوط، ومكسوة بطبقة مطاطية من الجلد الاصطناعي. وتُملأ بالهواء بقدر معين، وزنها يتراوح بين 425 غ إلى 475 غ، محيطها بين 57 سم إلى 60 سم بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للسيدات فوزنها بين 325 غ إلى 400 غ ومحيطها بين 54 سم إلى 56 سم.

، وينبغي ألا تكون مادتها الخارجية لامعة أو ملساء. وأن يجري توفير كرتين اثنتين لكل مباراة، ولا تبدل الكرة بعد بدء اللعب إلا للضرورة القصوى، ولا بد من استعمال الكرة، التي تحمل شعار الاتحاد الدولي لكرة اليد، في البطولات العالمية والمسابقات الدولية

4. المرمى:



يثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى، طوله 03 أمتار وارتفاعه 02 م، العارضة والقائمان من الخشب أو أي مادة اصطناعية مماثلة، ويزود بشبكة بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب. ، ويكون لونه مختلفاً عن لون أرضية الملعب. وتحدد منطقة المرمى بخط،

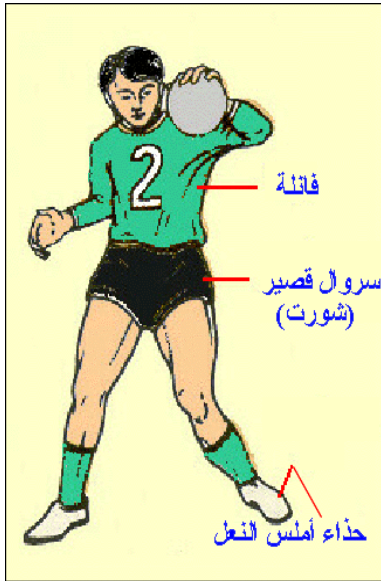


يطلق عليه خط منطقة المرمى Goal Area ويعدّ خط منطقة المرمى ضمن منطقة المرمى، ويكون اللاعب قد دخل هذه المنطقة عندما يلمسها بأي جزء من جسمه، وحين تكون الكرة داخل منطقة المرمى، فإنها تخص حارس المرمى وحده، ولا يسمح لأي لاعب بأن يلمس الكرة، المستقرة أو المتحركة على الأرض، داخلها، أو التي تكون بحوزة حارس المرمى، في حين يُسمح بلمس الكرة داخل المنطقة، عندما تكون في الهواء فقط.

اللاعبون

الملابس

يرتدي اللاعبون زيّاً موحداً مكوناً من قميص وسروال قصير (شورت)، ويكون لونهما مغايراً للون زي منافسيهم. ويرتدي حارس المرمى زيّاً مميزاً عن باقي لاعبي الفريق. وتحمل فانلات اللاعبين الأرقام من 1 إلى 12، ويختص حارس المرمى الأساسي بالرقم 1، والاحتياطي بالرقم 12، أمّا باقي اللاعبين فيحمل كل منهم رقماً خلاف هذين الرقمين.



أشواط المباراة:

تتكون مباراة كرة اليد من شوطين مدّة كل منهما 30 دقيقة، ويفصل بينهما استراحة مدّة 10 دقائق، وإذا انتهت بالتعادل يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدّتها 05 دقائق، أمّا الشوط الإضافي فمدّته 05 دقائق أيضاً.

عدد لاعبي الفريق:

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

02 لاعبي أجنحة (يمين ويسار)

02 لاعبي خلف (يمين ويسار)

01 لاعب ظهير (وسط)

01 لاعب محوري

01 حارس المرمى.

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.

الأخطاء اللعب الأكثر شيوعاً:

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.

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 صنّفها كوديم إلى مختلف الألعاب الجماعية وهي التي تتطلب الخطط (Tactique) فيها دوراً بارزاً.

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 ملماً إلماماً تاماً بكثير منها، ومن الضروري أن يكون ملماً بأهم ملامح الألعاب المختلطة وأهم قوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة بالتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعاً بالقدرة على أداء نموذج جيّد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.

تصنيف جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقاً) :

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

(حادية (سابقاً)

تصنيف ألمانيا الاتحادية (سابقاً) :

- 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....

التحكيم :

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

أهم قوانين اللعبة :

للعبة كرة اليد قوانين نذكر أهمّها:

- اللاعب الوحيد المسموح له بالتواجد داخل دائرة المرمى هو حارس المرمى؛



- غير مسموح للاعب الجري ممسكا الكرة أكثر من 04 خطوات ولا احتسبت مخالفة؛
 - للحكم تقدير العقوبة الموقعة على اللاعب وهي متدرجة، حيث تبدأ بالإنذار 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.
- أما 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 السلي.
 - 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 الحرة.
 - المادة 14 : رمية ال 0 أمتار.
 - المادة 15 : التعليمات العامة لتنفيذ الرميات (رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الحرة، رمية 0م).
 - المادة 16 : العقوبات.
 - المادة 17 : الحكام.
 - المادة 18 : الميقاتي والمسجل.
 - المادة 19 : إشارات اليد.
 - المادة 20 : إيضاحات لقوانين اللعبة.

ملاحظة : لأكثر تفاصيل يرجى من الطلبة الرجوع إلى آخر اصدار لقانون لعبة كرة اليد الصادر عن الاتحاد الدولي لكرة اليد من الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي لكرة اليد <https://www.ihf.info>



قائمة المراجع:

قائمة المراجع العربية:

1. 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، ط 4، مؤسسة عالم الرياضة؛ للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015
3. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، الطبعة – الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002 سعد محسن إسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، ط 4 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، ط 4، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007

قائمة المراجع الأجنبية:

6. 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).
7. Jean-Paul Martinet, Jean-Luc Pagés, Hand-Ball, Edition Vigot, Paris, 2007
8. <https://www.ihf.info/>

التحضير النفسي

في كرة اليد





تمهيد :

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 ي والبدني الجيد للوصول للاعب إلى أرقى النتائج من خلال التدريب الجيد و الذي 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 ي 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 والإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي ي 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 هو 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 تنتهي إلى عالمه الخاص، ولا يدركها سوى صاحبها، وعليه فعلم النفس الرياضي يعنى 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 " : هو فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك ومثيرات الفرد في الرياضة.

*حيث يعرفه " عمرو بدران " : هو 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.

*يعرف " 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- الأسس النفسية للإعداد البدني في كرة اليد :

يرتبط الإعداد البدني ارتباطا وثيقا بالعديد 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.

3-1- الأسس النفسية للإعداد المهاري في كرة اليد :

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

- آلية الاستقبال.
- آلية التوصيل (نظام معالجة البيانات).
- آلية الاستجابة (المخرجات).

3-2- 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 أثر 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 أن اللاعب السريع ذو قوة تحمل عالية يصبح خلافا ذا مبادئ أكثر من اللاعب البطيء ذو قوة تحمل محدودة، فاللاعب الأول يتحرك في مساحة كبيرة من الملعب ولا يثبت في مركز معين، وإن يستطيع استخدام الملعب كله في تحركاته.

4- مراحل التحضير النفسي في كرة اليد :



4-1- 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 .

4-2-التخطيط والعمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى:

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

4-3-التحضير النفسي لخطة التدريب السنوية:

و ذلك من خلال التغلب و معالجة بعض الأمراض و المشاكل النفسية منها:

*القلق.

*الطاقة النفسية.

*توجيه السلوك.

5- 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 . عموماً 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 وفضلاً عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية.

6- المتطلبات النفسية والعقلية في كرة اليد :

يعتمد الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية و تحقيق الإنجازات في كرة اليد على عدة عوامل من الإعداد أولها الإعداد البدني والذي يشتمل على واجبات عامة وخاصة لتنمية الصفات البدنية الضرورية، وثانيها الإعداد المهاري الذي يشتمل على المهارات الأساسية في كرة اليد سواء بالكرة أو بدونها، سواء الدفاعية أو الهجومية ، ثم الإعداد الخططي يتضمن فعالية وتحسين استخدام هذه القدرات بما يتناسب وقانون لعبة كرة اليد الجديد، ومع الزيادة المستمرة في التنافس والتقدم الهائل للتطبيقات الخططية، اتضح أن هذه الأنواع الثلاثة من الإعدادات تكفي لضمان وصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية وتحقيق الفوز في المباريات وخاصة في ظل التقدم الهائل والحديث للجوانب المهارية والخططية لكرة اليد، إذ يتطلب من اللاعبين استنفار قدر عظيم من الطاقة البدنية والفسولوجية، وزيادة التحمل النفسي والانفعالي، ولقد تبين أن اللاعب الذي يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس...الخ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير والتذكر والتخيل والإدراك تحت ظروف التنافس الصعبة والصراع، ال يمكنه الوصول إلى الإنجاز الرياضي المتوقع، وكل ذلك أظهر نوعا جديدا من الإعداد أصبح يأخذ حيزا عند التخطيط للمباريات أال وهو الإعداد النفسي.

هذا النوع من الإعداد يؤدي دورا هاما وحيويا في التعجيل بنمو الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعب كرة اليد، حيث يمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة، و يساعد اللاعبين على التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة .

فالإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة ألي من المستويات و تحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي و ألي درجة. وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعب و فرق كرة اليد فيما يلي:

-إمكانية حدوث احتكاك حاد بالخصم نتيجة الانفعالات العصبية، ولتجنب ذلك من اللاعبين، على الفرد أن يستخدم الأساليب النفسية الهادفة لتهدة وامتلاك زمام الأمور

- .تعارض اهتمامات أو رغبات اللاعبين في الفريق الواحد الذي يقتضي من المدرب والأخصائي النفسي توجيه أساليبهم التربوية لكيفية كبح جناح هذه الرغبات وتوجيهها في اتجاه واحد لصالح الفريق .



- صعوبة أو تعذر اتخاذ قرار في مواقف اللعب المتعددة الاختيارات والبدائل، ولتحديد هذه الخاصية فإن الأخصائي النفسي عليه أن ينمي صفة الحسم في اللاعبين باستخدام الوسيلة المناسبة والمعتمدة على تكرار بعض العبارات أو الكلمات والمؤثرات النفسية واقتناعه بما يقول
- التدريب على السرعة الخاطفة في التصرف نحو مجموعة من الأهداف المتحركة (كلها أو بعضها) مثل (الكرة – المنافسين - الزملاء في الفريق).
- سرعة رد الفعل العالية تجاه مواقف اللعب المختلفة، إذ يجب أن يدرّب اللاعب في نفسه كيفية تنمية سرعة رد الفعل
- ضرورة تدريب اللاعب على عدم التصويب إذا احتاج الواجب التكتيكي ذلك.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات -.

-تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق بين اللاعبين

7- التدريب على المهارات السيكلوجية: والتي ترتبط بالعديد من الجوانب المرتبطة بالتدريب الرياضي مثل صعوبات التركيز والاسترخاء عند المنافسات الرياضية أو الشعور بعدم الدافعية للاستمرار في الممارسة .

أولاً : المهارات النفسية في الرياضة: يحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير اللاعب نحو انجاز الأداء باعتبار ان الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك . والواقع ان سيكلوجية بناء الهدف تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة، ومن خلالها يستطيع المدرب ان يحدد نوعية سلوك اللاعب ، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية . ومما تطرقنا اليه يظهر دور الهدف وتحديدتها من قبل المدرب ، ومن هذا المنطلق اخذنا المهارات النفسية في الرياضة والتي تتضمن كل من :1- الاسترخاء: يذكر " أسامة كامل راتب" يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة، والذي



يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدل من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط. لكي يحافظ على المستوى الأمثل وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض اربعة اساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسدي وهي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة .

2- تركيز الانتباه : التركيز على ما يجري حولك او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها. يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لأنه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عال. يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشدة الذي يمكن ان يعملوا بهما اثناء المباراة او السباق. لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبدأ التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية. يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدرة على الاهتمام بما يجري حولك، والى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام. الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الأخرى. كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الأشياء الأخرى،

واحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك ويتحسن اداؤك

3- القلق : القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله. (يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تتميز بالهم والخشية والفرع والريبة والخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته وبدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، فالفرع الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن مصدر قلقه) القلق يعرف دوما ويرى بعض العلماء ان اداء الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. وهناك ثلاثة مستويات للقلق هي : (المستوى المنخفض للقلق، المستوى المتوسط للقلق ،المستوى العالي للقلق) .

4- الثقة بالنفس : يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ، وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة او الثقة الزائدة. ولكن



المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس تعني ماذا يأمل ان يفعله، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها. وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة. بينما الثقة هي الشعور اللاعب ان ادائه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج، وحتى اذا كان المنافس متفوقا عليه.

خصائص الثقة بالنفس : عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير ادائه الرياضي من خلال طرق مختلفة أهمها على النحو التالي : * الثقة تثير الانفعالات الإيجابية.

* الثقة تساعد على تركيز الانتباه .

* الثقة تؤثر في بناء الأهداف .

* الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.

* الثقة تعتبر بديل للكفاية البدنية والمهارية .

5- دافعية الإنجاز الرياضي :

دافعية الإنجاز أو الحاجة للإنجاز يقصد بها طبقا لمفهوم "ميوراى " شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية (الفيزيكية) او الكائنات البشرية او الأفكار وتناولها او تنظيمها واداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة . وفي اطار التحديد السابق يمكن النظر الى الدافعية للإنجاز على انها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق. كما ان هدف الإنجاز يتحدد على انه اما التنافس مع معيار او مستوى معين للامتياز او التنافس مع اخرين او تنافس الفرد مع ادائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في اداء ما يتميز بالصعوبة.



ثانياً: التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي : ان عملية التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة ابعاد منها :

1-التوجه نحو ضبط النفس : اذ يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الإيجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل، اذ ان الرياضي وبالأخص لاعب كرة اليد في أمس الحاجة الى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه ايجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع وأسهل طريقة للهدف في حين نجد ان الانفعال العنيف يشوه الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكرويشل السيطرة والإرادة

2-التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية : إن عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فيمكن الي رياضي ان يتطور مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة واصرار. دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم اذ ان تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها تحسين الأداء , تحسين نوعية الممارسة , توضيح التوقعات, التخلص من الملل مما يجعل التدريب اكثر تحديا , تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس ولكن يجب ان تكون هذه الأهداف اكبر من قدرات الرياضيين او تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتدأ او الناشئ . يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد ان يصبح متقدما بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب , يكون التطور بطيء على تقييمه لنفسه, او مستوى ادائه .لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى ال يؤثر سلبا .

3- التوجه نحو احترام الآخرين : إذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين, اذ يعد هذا البعد مهما تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب, فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه, ستكون عملية تفكيره منصبة على ادائه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به اذ ان طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخططية والمهارية للاعب انما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه



بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخططي الجماعي اي ان الإنجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية".

المراجع:

المراجع العربية:

1. أسامة كامل راتب، الإعداد النفس ي للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001
2. تيرس عوديشو انويا، دليل الرياض ي للإعداد النفس ي، ط4 ، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، 2002
3. رائد عبد الرحمان المشدي، نبيل كاظم الجبوري، سيكولوجية كرة اليد، ط4 ، دار دجلة، الأردن، عمان، 2014
4. زهار جمال، علم النفس الرياض ي الاخصائي النفساني العيادي الرياض ي 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، ط4 ، 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 الرياض ي، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998

التحضير البدني في كرة اليد





مدخل:

التحضير البدني أحد أركان التدريب التي نعتد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أم متقدماً وهي في الأسس الهامة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية ، واللاعب الغير المحضر بدنياً يظهر عليه التعب أثناء المنافسات و البطولات، وينتج عنه تضيق الكرات و فقدانها بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه ، وعلى عكس اللاعب المحضر بدنياً 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 في 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:

وفقاً 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 أسبوعياً، 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 أول 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 فيها استخدام الأثقال مثلاً لتنمية القوة العضلية وغيرها من الأدوات، لأن الإعداد البدني العام هو القاعدة الأساسية التي يركز 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 6 - 4 (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 استعداداً لفترة المباريات.

هو المرحلة الثانية من مرحلة الإعداد البدني وتستمر على أكثر تقدير 1 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 أيضاً يتم التركيز على استخدام الأدوات في مباريات كرة اليد وبصورة خاصة الكرات والتركيز على تطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداماً في كرة اليد وتطوير اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها.



ولما كانت كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً 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 1 (أسابيع) في معسكر خاص يعد وينظم جيداً بحيث يوفر للاعب الراحة الكاملة والغذاء المناسب الذي يساعد على تحمل المجهود الكبير الذي يبذل في هذه المرحلة.
- الاهتمام بالناحية الترويحوية 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 كثيراً ما ينتج عنها التمزق العضلي (مثلاً 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 المهارى والخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، تحمل ومرونة.

5- المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد:



كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، و الفترية، 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 الخططية، 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 والخططية 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 الممارسة وهو في كامل كفاءته الحيوية وحتى نهايتها، وكذلك الصفات البدنية الخاصة التي تمكنه من أداء الجوانب المهارية والخططية بالصور المطلوبة.

6- عناصر الصفات البدنية :

ويمكن تلخيص عناصر الإعداد البدني كالآتي:

- | | | | |
|------------------|---------------------------|------------------------|------------|
| 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 | |

4-القوة:



والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب 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 ال وصول 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 وتتمثل 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 بتمرينات عقل الحائط أو بمساعدة الزميل التي تنسم 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 مثلاً 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 مثلاً 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.

4-التوازن:

يلعب هذا العنصر دوراً هاماً 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 نوعاً بالنسبة للسيدات تبعاً للجدار البطنى) وتدرجات 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 هجوماً ودفاعاً.

5- 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.

6- الرشاقة

خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهارياً ، 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 الوعى لتلافى الإصابة وسرعة النهوض لاستئناف اللعب ، وتدرجات الرشاقة بين القوائم والحركات الأرضية وأيضاً أجهزة الجمباز.



7- التحمل العضلي:

لا شك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا و عملا متواصلا طوال فترة وجوده بالملاعب 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 النفس ي والدوري بعضلة القلب غير الإرادية والتي تعمل من بدايه بعث الحياة في جين الأم وطوال الحمل ، وكذا خلال ساعات الراحة والنوم والصيام .
*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- أحمد عريبي عودة، التحليل والاختبار في كرة اليد، مكتب سناريا، العراق، بغداد 2004.
- 2- أحمد عريبي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، ط 4، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الأردن، عمان 2013
- 3- كمال درويش، عماد الدين عباس وسامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998
- 4- كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة . الجزء الثاني ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002
- 5- وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياض ي للاعب والمدرب ، الطبعة الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، 2002

الاعداد المهاري في كرة اليد





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.

1- مراحل الإعداد المهارى :

*المرحلة الأولى:

التعلم الحركي للمهارات ييكون في مرحلة الناشئين.

*المرحلة الثانية:

تطوير كفاءة الأداء المهارى هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهارى 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 وتحقيق النتائج.

*المرحلة الثالثة:

تستمر مع اللاعب وتشغل كافة أزمدة الإعداد المهارى.

2- العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهارى :

*العوامل الوظيفية والتشريعية لجسم اللاعب..

*عوامل الصفات البدنية.

*العوامل النفسية.

*الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية.

*مدى توفر خبرات حركية متنوعة.



3- مراحل تعلم مهارة حركية :

3-1- العرض المهارة عرضا كاملا والشاملا و مفصلا مع شرحها ببساطة وسهولة .

3-2- العمل على تعميم المهارة .

3-3- العمل و التدريب على تثبيتها وتطويرها .

4- المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

*تنقسم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد إلى:

4-1- مهارات هجومية : وتنقسم إلى:

أ - مهارات هجومية بدون كرة.

ب- مهارات هجومية بالكرة .

4-2- مهارات دفاعية .

4-3- مهارات حارس المرمى .

5- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد :

5-1- المتطلبات المهارية الهجومية: باستخدام الكرة أو بدون استخدام الكرة وتتضمن التحركات

الهجومية:

5-1-1- التمرير .

5-2-1- التنطيط.

5-3-1- التصويب.

5-4-1- الخداع .

5-5-1- الجري والمتابعة .



5-1-6- الرميات الحرة .

5-1-7- التحرك للهجوم الخاطف .

5-2- المتطلبات المهارية الدفاعية: وتتضمن :

5-2-1- التحركات الدفاعية المهاجمة الدفاعية .

5-2-2- التسليم والتسلم .

5-2-3- التغطية والمتابعة .

5-2-4- المراقبة والعد .

5-2-5- التزاحم في اتجاه الكرة.

5-2-6- التخلص من الحجز.

5-3- المتطلبات المهارية للحارس المرمى: وتنقسم إلى :

5-3-1- المهارات الدفاعية: 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.

5-3-2- المهارات الهجومية :

- 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.

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 للاعبي كرة اليد، ط 4، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015
- 3- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، الإعداد النفس ي في كرة اليد (نظريات- تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، 2006
- 4- د. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياض ي للاعب والمدرّب ، الطبعة- الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، سنة 2002.
- 5- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط 4، القاهرة، 1992
- 6- محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: التدريب الرياضي ي للاعب والمدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط 4، مصر، 2002
- 7- تيرس عوديشوانويا، دليل الرياض ي للإعداد النفس ي، ط 4، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، 2002.
- 8- محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: ، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط 4، مصر، 2002.
- 9- مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي ي، دار وائل للنشر – والتوزيع، ط 4، الأردن، 2005.



- 10- حسن علاوى، كمال الدين عبد الرحمان درويش وعماد الدين عباس لأبوزيد، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات تطبيق، ط 4، مركز النشر للكتاب، مصر، القاهرة، 2003.
- 11- رائد عبد الرحمان المشدي، نبيل كاظم الجبوري، سيكولوجية كرة اليد، ط 4، دار دجلة،الأردن، عمان، 2014
- 12- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر القاهرة، مصر، 2001.

المهارات الأساسية

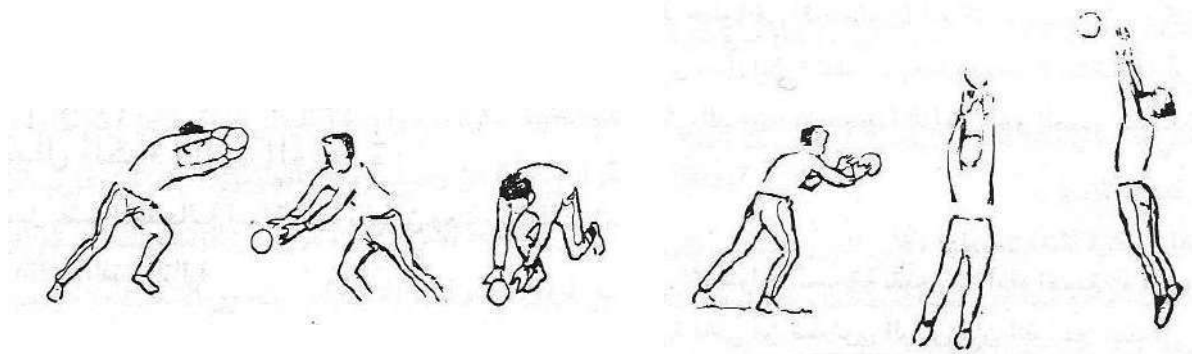
في كرة اليد



**مسك واستقبال الكرة:****أنواع مسك الكرة:**

1- باليدين

2- بيد واحدة



مسك واستقبال الكرة باليدين

الأداء الفني لمهارة مسك الكرة باليدين:

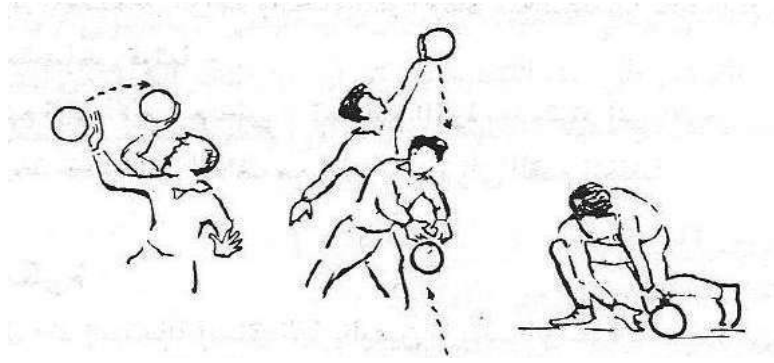
تنتشر الأصابع جميعاً على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين في مؤخرة الكرة وتكون راحتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام بوجوب استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها لما يسببه ذلك من توتر في عضلات الذراعين يؤثر على دقة التمرين والتصويب وتوجيه الكرة.

وعند مسك الكرات العالية (من مستوى الصدر وحتى أعلى الرأس) فإن الأصابع تتباعد قليلاً ويشير الإبهامان كل منهما تجاه الآخر، وتكون اليد شكلاً مخروطياً يعمل على زيادة مسطح منطقة المسك.

أما الكرات المنخفضة (أسفل المستوى السابق) فيتطلب مسكها تباعد الأصابع بحيث يشير كل من الخنصرين (الإصبعين الصغيرين) تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم.

الأداء الفني لمسك الكرة بيد واحدة:

تنتشر الأصابع جميعاً فوق الكرة وإلى الخلف قليلاً دون توتر بحيث تكون راحة اليد فوق مركز الكرة، ويكون كل من الإبهام والخنصر حزاماً ثابتاً ومرناً حول الكرة، وتنتشر الأصابع الثلاثة الأخرى حول الكرة سائدة لها، وتكون اليد الحاملة للكرة بعيدة عن مجال حركة الجذع والرجلين.



مسك واستقبال الكرة بيد واحدة

الخطوات التعليمية لمسك الكرة:

- 1- عمل نموذج واضح للتلاميذ مع الشرح.
- 2- أخذ الإحساس بانتشار أصابع اليد على كرة كبيرة (سلة- طائرة) من وضع الجلوس الطويل.
- 3- استخدام كرة صغيرة يتم تعليم الإحساس بحركة الضغط (الحزام) من إصبعي الإبهام والخنصر مع الاهتمام بحركة التقعر بالنسبة لباطن الكف.
- 4- تطبيق مسك الكرة من قبل الممارسين بكرة يد عادية.
- 5- مسك الكرة ورفعها أماماً فعالياً ثم جانباً.
- 6- تحريك اليد الممسكة للكرة بسرعة في عدة اتجاهات.
- 7- محاولة دفع الكرة من يد الممارس للاطمئنان على تثبيت سيطرته عليها.

استقبال الكرة:

لكي يستطيع التلميذ سرعة لعب الكرة يجب عليه أولاً إتقان لقفها ويراعى لقفها باليدين بقدر الإمكان وقد يضطر أحياناً إلى لقفها بيد واحدة أو كتم الكرة أو التقاطها بما يتناسب مع موقف اللعب.

- أ- استقبال الكرة باليدين.
- ب- استقبال الكرة باليد الواحدة.
- ت- كتم الكرة.
- ث- التقاط الكرة.

أ- استقبال الكرة باليدين- الأداء الفني للمهارة:

1. يميل الجسم قليلاً في اتجاه الكرة وترفع اليدين في علو الوسط وتتجهان للأمام.
2. تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط عند الركبتين.
3. لدى وصول الكرة تمتد الذراعان أماماً لاستقبالها أو تلامس الأصابع فقط دون راحتي اليدين، وتسجيلها للداخل نحو الصدر مع أخذ خطوة للخلف لامتناس قوة التميرة.



ويلاحظ في الخطوات السابقة تتبع عند أداء الاستلام في مستوى الصدر، أما إذا كان وصول الكرة أعلى من مستوى الرأس فإن الذراعين تمتدان لأعلى مع انثناء بسيط في مفصل المرفقين بينما تتجه اليدين إلى الأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما وتؤخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمريرة أما إذا كان وصول الكرة في مستوى منخفض (تحت الوسط) فإن الذراعين تمتدان إلى الأسفل دون تصلب، وتتجه راحتا اليدين إلى الأمام بحيث تتقاربان حتى لا تمر الكرة بينهما وتؤخذ خطوة إلى الخلف لامتصاص قوة التمريرة

ب- استقبال الكرة باليد الواحدة:

وتستعمل عند استحالة استقبالها باليدين معاً، نظراً لاحتمال تعثرها وسقوطها ويراعى النقاط الفنية التالية:

1. يمد المستقبل ذراعه باتجاه الكرة وعند ملامستها للأصابع ترتد إلى الخلف لامتصاص قوتها
2. عدم توتر الأصابع حتى لا تصطدم الكرة بها وترتد إلى الأرض
3. تؤخذ خطوة إلى الخلف مع ثقل الجسم على القدم الخلفية

ج- كتم الكرة:

وتستعمل عند استحالة استقبالها باليدين أو باليد الواحدة بسبب وجود خصم قريب أو بسبب عدم تمريرها بطريقة صحيحة وتؤدي كالتالي:

1. يستقبل التلميذ الكرة بدفعها بيده المفتوحة إلى الأرض ثم يمسكها بكلا يديه
2. إذا كان الخصم قريباً ووصلت الكرة في مستوى منخفض فإن اليد توضع على الكرة مباشرة وبسرعة دون ارتداد عن الأرض
3. تدفع الكرة بحركة من الرسغ لإعادتها إلى الأرض مرة ثانية أماماً وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة
4. تم تبادل ثني ومد الركبتين قليلاً لمتابعة كل ارتداد للكرة على أن يكون النظر أماماً لمتابعة تحركات التلميذ
5. يختلف ارتفاع الكرة أثناء تنطيطها، ففي الجري السريع يكون تنطيط الكرة عالياً أما إذا تصدى مدافع لمهاجم فعليه استخدام التنطيط المنخفض لحماية الكرة بوضع جسمه بينها وبين المدافع

الخطوات التعليمية:

1. أداء نموذج مع شرح مختصر للمهارة
2. يتم تعليم تنطيط الكرة مرة واحدة (اليمنى / اليسرى) ثم لقفها باليدين، ويفضل البدء بكرة صغيرة من وضع مريح (الجلوس / إلقاء) وقريب للأرض
3. يتم استمرار التنطيط أكثر من مرة من نفس الوضع السابق ثم الوقوف
4. من وضع الوقوف يتم أخذ الإحساس بتطبيق التنطيط مرة واحدة بكرة يد عادية (باليد اليمنى ثم اليسرى) ثم التنطيط باستمرار
5. من المشي يؤدي التنطيط باستمرار باليد اليمنى / اليسرى / بالتبادل



6. يتم التركيز على أداء التنطيط باستمرار دون النظر للكرة (من المثني / الجري) 0
7. تحديد مناطق معينة للتنطيط بها (أطواق، خطوط مستقيمة، خطوط متعرجة) 0

د- التقاط الكرة:

- 1- مد الذراعين إلى أسفل مع انثناء الركبتين قليلاً 0
- 2- تركيز النظر على الكرة 0
- 3- عند وصول الكرة تلتقط بالأصابع وهي متجهة من الأمام إلى الخلف فيما تمتد الركبتان وترفع الكرة إلى مستوى الصدر 0
- 4- يمكن استخدام يد واحدة لالتقاطها بينما تقوم اليد الأخرى بمهمة السند 0

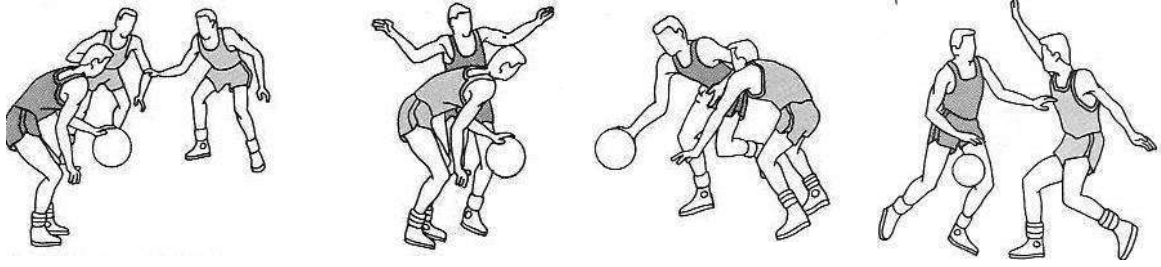
وعند أداء عملية الاستقبال يجب ملاحظة ما يلي:

- 1- يجب أن يتابع النظر للكرة حتى لحظة استقبالها 0
- 2- يجب أن تمسك الكرة بخفة ودون تصلب حتى لا تتعثر بين يدي المستقبل 0
- 3- يجب أن تتم عملية الاستقبال باليدين إلا في حالات استثنائية 0
- 4- يجب أن يكون باطنا الكفين في مواجهة الكرة سواء كان الاستقبال لكرة عالية أو في مستوى الصدر أو منخفضة 0
- 5- عند الاضطرار إلى استقبال الكرة بيد واحدة، يجب أن تمسك باليدين بأسرع ما يمكن 0
- 6- يجب التركيز وعدم التفكير في الخطوة التالية لاستقبال الكرة 0

3-التنطيط :

الأداء الفني للمهارة:

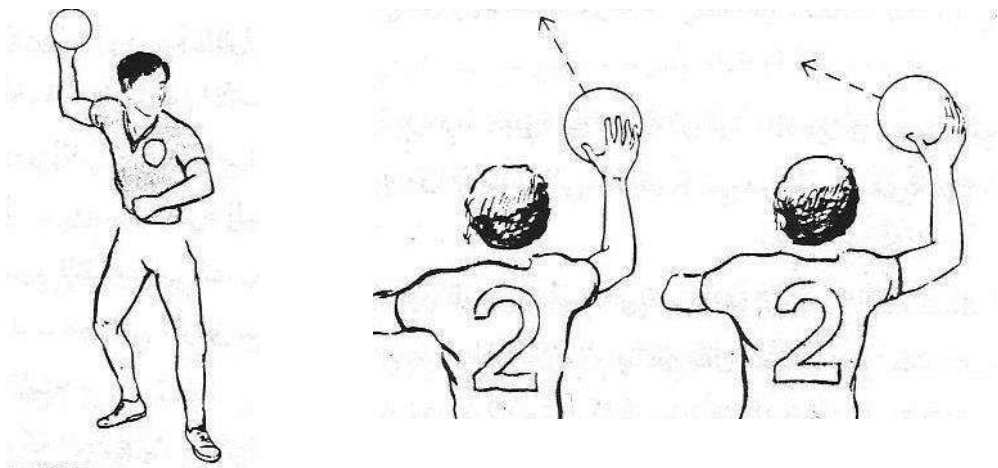
1. للوصول لوضع الابتدائي أثناء التنطيط يميل الجسم قليلاً للأمام (الذي تكون الكرة فيه) وتثنى الركبتان بارتخاء، وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم 0
2. يبدأ التنطيط بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض 0
3. أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة 0
4. في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم 0

**الخطوات التعليمية:**

5. عمل نموذج وشرح طريقة الأداء وأنواع المحاورة واستخداماتها0
6. يجلس التلاميذ في وضع الجلوس الطويل فتحاً ويضع كل منهم الكرة بين الرجلين ثم يبدأ في تنطيط الكرة حتى ترتفع عن الأرض ويستمر في المحاورة0
7. وقوف التلاميذ مع تباعد القدم اليسرى أماماً وثني الركبة كاملاً ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد من الأرض0
8. التدريب السابق مع فرد الركبتين والتنبيه على وضع الذراع الأخرى لحماية الكرة0
9. المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع التركيز على النظر للأمام0
10. التلاميذ قاطرات ثم المحاورة أماماً في مجموعات بطول الملعب0
11. التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة0
12. التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية0

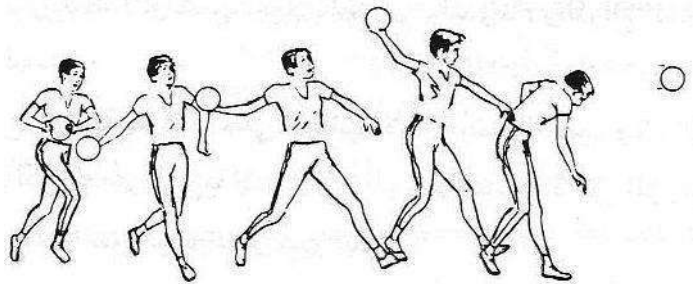
4- التمرير السوطي (الكراجي):

- أ- التمرير السوطي من الارتكاز0
- ب- التمرير السوطي من الجري0



أ- الأداء الفني للتمرير السوطي (الكراجي) من الارتكاز:

- 1- بعد استقبال الكرة يتم سحب الكرة باليدين إلى الجانب حتى مستوى الكتف
- 2- يجب أن يكون الرسغ مرناً أثناء عملية الكتم بالطريقتين
- 3- اليد الممررة ممسكة للكرة ويكون انثناء الكوع بزاوية حادة واليد الحرة سائدة للكرة بأطراف الأصابع
- 4- الإعداد لمرجحة الذراع الرامية بحيث تكون اليد خلف الكرة وممسكة بها دون الضغط عليها من الأصابع
- 5- تقوم الذراع الرامية بإتمام حركة المرجحة للخلف ويتوقف مداها على مسافة المكان المراد توصيل الكرة إليه (كلما زادت المسافة زادت حركة الإعداد بالمرجحة)
- 6- يقوم التلميذ في نفس الوقت الذي يرجع فيه الكرة إلى الخلف كمرحلة إعداد بالمرجحة بثني المرفق مع مواجهته للخلف وتكون راحة اليد الحاملة للكرة إلى أعلى وللأمام
- 7- (حركة الجذع) يؤدي الجذع مهمة كبيرة جداً في نقل قوة القدمين والدفع الناتج عنها بحركة لف من الجذع (من الجانب إلى الخلف) ثم حركة دفع قوية من الخلف إلى الجانب
- 8- توضع الرجل المعاكسة لليد أماماً ويكون ثقل الجسم (أثناء مسك الكرة بعد استقبالها) موزعاً على القدمين، ثم ينتقل ثقل الجسم على القدم ويصبح الارتكاز على مشط القدم الأمامية (وذلك أثناء مرجحة الذراع الرامية للخلف)
- 9- أثناء الاستعداد للتمرير تدفع القدم الخلفية ويرتفع كعبيها عن الأرض بقوة دفع سريعة مرتبطة بحركة لف الجذع من الخلف للأمام بحيث تصل القوة المحصلة للقدم والجذع لليد الممررة للكرة
- 10- تتم عملية التمرير عن طريق الدوران القوي السريع للجذع والقدم الخلفية مع الحركة الكراجية للذراع الممررة لتحقيق حدة التمرير بنتيجة فرد الجذع وانقباضه مع تحريك الذراع كما لو كانت تقوم بالضرب بالسوط، والذراع الحرة تكون مرتخية أمام الجسم
- 11- تستكمل الذراع الرامية حركتها حتى الجانب الآخر لجسم التلميذ ويتم نقل القدم الخلفية للأمام لكي تعمل على إيقاف اندفاع الجسم بمساعدة ثني الجزء العلوي من الجذع ثنياً خفيفاً مع اتجاه النظر نحو الكرة



**ب- الأداء الفني للتمرير السوطي (الكرباجي) من الجري:**

- 1- يتم استقبال الكرة بكلتا اليدين كمرحلة أولى للإعداد للتمرير، ويلاحظ عدم توقف حركة الجري وتنقل الكرة إلى ارتفاع الكتف0
- 2- تسحب الكرة بعد ذلك مباشرة إلى الخلف لتصحيح الكرة في يد واحدة (اليدين الرامية) بعد تأميناها باليد الحرة إلى مستوى الكتف، ويتوقف مدى سحبها على مسافة التمرير وتكون حركة الإعداد للمرجحة أصغر من حيث المدى والزمن منها في حالة التمرير السوطي المصحوب بخطوة ارتكاز0
- 3- تتداخل مرحلة الإعداد بالمرجحة مع حركة الرمي عندما تكون الرجل اليمنى مفردة وللأمام بينما يكون كتف الذراع الرامية والكرة في الخلف0
- 4- حركة الرمي تبدأ من تحريك القدم اليسرى للأمام مع مراعاة عدم أخذ حركة ارتكازية بهذه القدم0
- 5- يقوم الجذع بحركة دوران بسيطة ناتجة عن حركة الجري أماماً0
- 6- تستمر الحركة بتقدم القدم اليمنى للأمام مما يؤدي إلى تناسق مع الحوض حيث ينتج عن ذلك قوة دافعة تعتبر أمراً ضرورياً لإتمام حركة التمرير بالقوة الكاملة0
- 7- يتم سحب ذراع الرمي المنثنية بسرعة وباستقامة إلى الأمام مع تجنب لف اليد بأي صورة من الصور والعمل على نقل القوة بكاملها إلى الكرة0
- 8- يصحب سحب الذراع الرامية تقديم الرجل اليسرى في نفس الوقت، وذلك دون إيقاف حركة الجري أو عرقلتها0
- 9- يراعى عدم أرجحة الذراع الرامية لمسافة بعيدة تجاه الجانب الآخر للجسم إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في ثني الجذع في هذا الاتجاه ويصعب بعد ذلك متابعة الجري بصورة طبيعية0

الخطوات التعليمية في التمرير السوطي (الكرباجي):

1. عمل نموذج واضح للتلاميذ0
2. التأكيد على إتقان مهارة مسك الكرة بيد واحدة وباليدين وإجادة استقبالها من اتجاهات وأوضاع مختلفة0
3. تطبيق الأداء الفني للمهارة بدون الكرة0
4. تقسيم المهارة إلى أجزاء وتطبيقها بالطريقة الجزئية0
5. تطبيق أداء المهارة بكرة من الثبات / الارتكاز / المشي / الجري0
6. تطبيق أداء المهارة من الجري باتجاهات متعددة / بتغير المكان0

5- التمرير البندولي (المرجحي):

أنواع التمرير البندولي:

- أ- في مستوى الحوض: 1- للأمام 2- للجانب 3- للخلف
- ب- من الجانب: 1- من خلف الظهر 2- من خلف الرأس 3- من بين الساقين

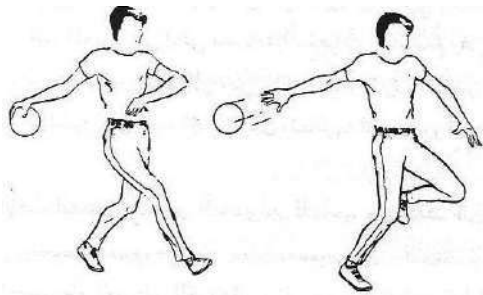
(أ)/(1) التمرير البندولي في مستوى الحوض للأمام – الأداء الفني للمهارة:

1. تستقر الكرة في اليد الممررة المفتوحة بعد تأمين توصيلها باليد الحرة للجانب المراد التمرير منه، ويظل الذراع مرتخياً وممتداً 0
2. تتأرجح الذراع الرامية خلفاً بارتخاء ثم للأمام بسرعة حركة البندول 0
3. عندما تمر الكرة من جانب الجسم يتم دفعها وتوجيهها من الرسغ 0
4. يفضل وضع القدم اليسرى أماماً عند التمرير باليد اليمنى 0

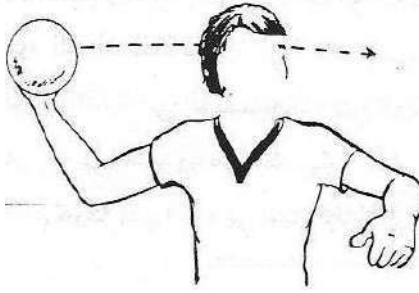
(أ)/(2) التمرير البندولي في مستوى الحوض للجانب – الأداء الفني للمهارة:

- 1- تستقر الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الرامية 0
- 2- تمسك الكرة باليدين بعد الاستقبال، ويقوم التلميذ بتحريك الكرة ونقلها إلى اليد الرامية 0
- 3- تمسك الكرة بالطريقة الصحيحة بيد واحدة وتبدأ هذه اليد بالدوران مع الفرد بحيث يكون الكوع لأعلى والكف باطنه متجه للجانب حتى مستوى الحوض 0
- 4- يتم دفع الكرة بترقوي من الرسغ إلى الجانب، وحتى يتجه باطن الكف لأعلى 0

(ب)/(1) التمرير البندولي في مستوى الحوض من خلف الظهر – الأداء الفني للمهارة:



1. أثناء الاستحواذ على الكرة ومسكها باليدين يتم نقل الكرة باليد الممررة إلى الجانب على أن يتم تأمين مسكها باليد الحرة 0
2. بعد السيطرة الكاملة على الكرة بيد واحدة تتم الأرجحة البندولية للذراع الممتدة للتمرير خلف الظهر باستغلال حركة رسغ اليد 0
3. يمكن تأدية هذه المهارة من الثبات أو من الجري ويلاحظ أن يتجه باطن الكف لليد الممررة إلى أعلى بعد عملية دفع الكرة بالرسغ وفي حالة تأديتها من الثبات أو من الجري يجب أن تمرر الكرة أثناء تقارب القدمين بجوار بعضهما (فتحة مناسبة) أو أثناء تقدم الرجل المعاكسة لليد الممررة أماماً

**(ب)/(2) التمرير البندولي للجانب من خلف الرأس – الأداء الفني للمهارة:**

1. تسيطر اليد على الكرة وترفع إلى مستوى الرأس كما لو كانت ستؤدي تمريره سوطيه مع تحريك الكرة للخلف وللجانب يتابع الجذع لفة للجانب نفسه0
2. تتأرجح الذراع الرامية لتمرير الكرة خلف الرأس للزميل الجانبي المجاور مع مراعاة دوران كتف الذراع الرامية خلفاً وعدم انثناء الرأس للأمام0
3. يتم دفع الكرة في حركة نتر الرسغ وتسهم الأصابع في توجيه الكرة0

(ب)/(3) التمرير البندولي للجانب من بين الساقين – الأداء الفني للمهارة:

1. بعد استقبال الكرة يتم أخذ وضع الطعن الجانبي الأمامي الواسع0
2. تسيطر اليد الممررة على الكرة وتقرب من الساقين0
3. تمرر الكرة للجانب إلى الزميل المجاور من بين الساقين وذلك بنتر الكرة من الرسغ0
4. اليد الممررة تكون معاكسة للساق الأمامية التي يتم الطعن بها0

الخطوات التعليمية للتمرير البندولي:

1. أداء نموذج للمهارة المراد تعليمها مع الشرح المختصر0
2. بعد تعليم الوضع الأساسي يتم تعليم المرجحة باليد الممررة (بدون كرة) أماماً – جانباً – خلفاً0
3. المرجحة باليد الممررة باستخدام الدفع من الرسغ من تحديد عدة اتجاهات وأبعاد مختلفة للطوق0
4. ربط الخطوات السابقة باستخدام كرة صغيرة (المشي – الجري)0
5. الانتقال إلى التمرير البندولي بأنواعه باستخدام كرة اليد على مسافات قصيرة – متوسطة من الثبات – المشي – الجري0
6. العناية بدقة وقوة التمرير بتحديد مناطق معينة للتمرير بها من الثبات – المشي – الجري0

**6- التصويب الكراجي بالوثب:**

أ- التصويب بالوثب الطويل0

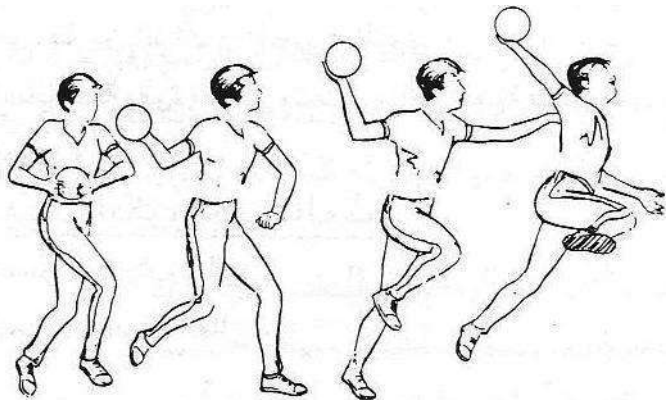
ب- التصويب بالوثب العالي0

1- الأداء الفني للتصويب بالوثب الطويل:

هناك أربع مراحل يجب مراعاتها عند أداء هذا النوع من التصويت وهي:

الاقترب - الارتقاء - الطيران مع التصويب - الهبوط

- 1- يتجه التلميذ بميل في اتجاه التصويب بما يتمكن معه من اتخاذ وضع استعداد مناسب للتصويب0
- 2- بعد لقف الكرة يؤدي التلميذ خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات (حسب بعده عن خط منطقة المرمى وكيفية لقفه الكرة أثناء الجري)0
- 3- يأخذ التلميذ الارتقاء إلى أعلى وللأمام بالقدم اليسرى (إذا كان التلميذ يصوب بيده اليمنى)0
- 4- عند الوثب بقدم الارتقاء يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً إلى الأمام ومنثنياً إلى اليسار، حيث يسهل ذلك إتمام حركة التصويب بقوة كبيرة ويكون رجل المرحجة في أول الأمر مدفوعة إلى أعلى وللأمام وبانثناء خفيف0
- 5- يتم سحب الكرة الممسوكة باليدين إلى الخلف ولأعلى ليتم مسكها باليد المصوبة0
- 6- عند وصول التلميذ إلى أعلى نقطة في مرحلة الوثب يبدأ في أداء الحركة الأساسية للتصويب بحيث يدور الجذع بميل ناحية اليسار وإلى الأمام قليلاً وتؤدي خطوة في الهواء أثناء الطيران لكي يجعل الرجل اليسرى أماماً مرة أخرى0
- 7- يصوب التلميذ الكرة أثناء الطيران وقبل هبوطه على الأرض بقليل بمساعدة حركة الجذع بعد التقوس إلى الأمام ممتزجة مع دفع الذراع بحركة سوطيه (كراجيه)0
- 8- يجب أن يكون الهبوط بليونة ومرونة بلامسة الأرض بالقدم اليسرى إلى قدم الارتقاء لتفادي حدوث أي إصابات على أن تتبعها القدم اليمنى لإكمال حركة اندفاع الجسم وحفظ التوازن لامتناس هذا الاندفاع0



(ب) الأداء الفني للتصويب بالوثب العالي:

1. يقوم التلميذ الأيمن بالاقتراب بميل اتجاه خط منطقة المرمى بعد إتمام عملية حصوله على الكرة ومسكها أمام الصدر بكلتا اليدين
2. ينظم خطواته بحيث أخذ الارتقاء بالقدم اليسرى مع مراعاة زيادة اتساع الخطوة الأخيرة للاقتراب بعض الشيء ويكون الوثب لأعلى ما أمكن
3. أثناء الطيران لأعلى يتم لف الجذع والذراع المصوبة للجهة اليمنى مع فردها فوق مستوى الرأس للخلف قليلاً
4. عند الوصول إلى أعلى نقطة في الطيران يقذف التلميذ الكرة مع لف جذعه وذراعه المصوبة للأمام
5. يكون هبوط التلميذ على نفس قدم الارتقاء مع ثني الركبتين لامتصاص اندفاع هبوط الجسم لأسفل
6. يمكن للمصوب التغيير والتصويب من مستوى الحوض بجانب الجسم ويكون التغيير في سير الحركة بالنسبة لاتجاه الرمي وحركة الذراع فقط
7. في المرحلة الأولى بعد تسلم التلميذ الكرة من الجري يتم اتخاذ ثلاث خطوات متعاقبة يسار / يمين / يسار (بالنسبة للتلميذ الذي يصوب باليد اليمنى) ويمكن أخذ خطوتين فقط (يمين / يسار) وذلك إذا لم تتح الفرصة للمهاجم لأخذ ثلاث خطوات، وهذا يعود إلى وضعه أثناء استلامه للكرة



التصويب بالوثب العالي

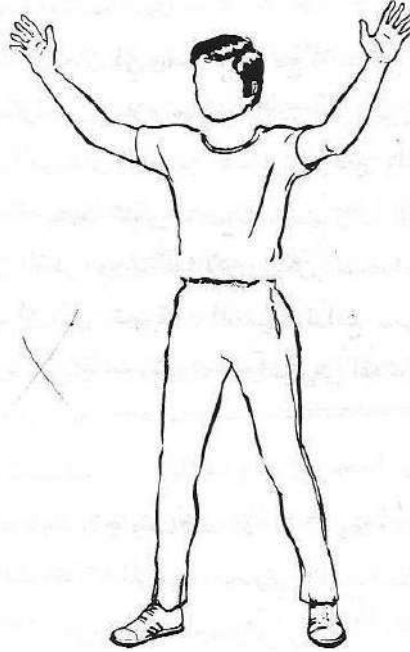
الخطوات التعليمية في التصويب بالوثب:

- 1- شرح المهارة أمام التلاميذ لنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها
- 2- الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري ثلاث خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى فاليسرى (للتلميذ الذي يصوب بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة
- 3- التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتقاء قوي بها (للأعلى / للأمام)
- 4- تحديد مسافة الجري بثلاثة أطواق متتابعة وعل خط مستقيين بحيث يبدأ الجري بالخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخل الطوق الأول والخطوة الثانية بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل الطوق الثالث بحيث يتم أخذ ارتقاء قوى (للأمام / لأعلى)
- 5- نفس الخطوات السابقة ويمسك التلميذ بيديه كرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية بالاستعداد لعملية التصويب بنقل الكرة على اليد المصوبة وأثناء ارتقائه يؤدي الحركات الإعدادية للتصويب من لف الجذع وتحريك اليد المصوبة للخلف وعند وصوله أقصى ارتفاع يبدأ في تنفيذ قذف الكرة



- 6- لأخذ الإحساس بقوة الارتقاء يمكن وضع إحدى الأجهزة المساعدة للوثب (سلم قفز / مقعد سويدي) في مكان الخطوة الأخيرة لأخذ الإحساس بالارتقاء القوي بواسطتها وبدون استخدام كرة 0
- 7- يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أية أدوات 0

وقفة الاستعداد الدفاعي- الأداء الفني للمهارة:



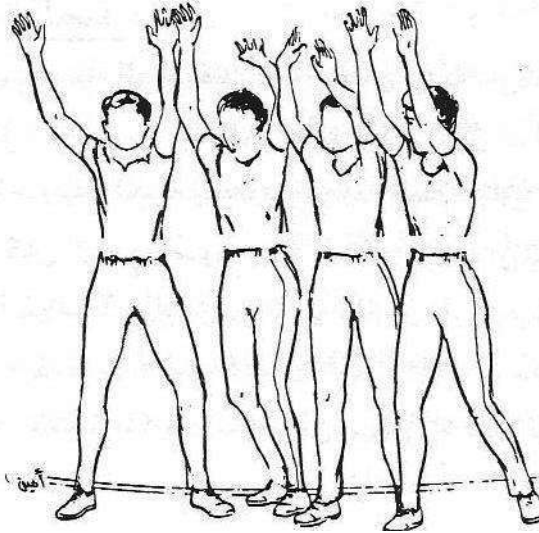
وقفة الاستعداد الدفاعي

1. تباعد القدمان في وضع مريح مع تقدم قدم على بعد حوالي 20 سم للأمام.
2. ثني الركبتين قليلاً واستقامة الجذع أو يكون مائلاً قليلاً للأمام 0
3. ثني الذراعان قليلاً من مفصلي المرفقين واليدين في مستوى الصدر ومفتوحتان بارتخاء بحيث تشير الأصابع للأمام والداخل 0
4. يكون النظر موجهاً للمنافس ويمكن استخدام الرؤية الجانبية في نفس الوقت 0
5. يجب أن تكون تحركات التلميذ المدافع بسرعة للأمام أو للجانب أو للخلف طبقاً لتحركات المهاجم وتحرك الذراعين في أقصر طريق لأعلى ولأسفل 0

التدريبات:

1. بعد عمل نموذج يقف التلميذ المدافع وقفة الاستعداد عند نقطة التقاط خط المرمى مع خط منطقة المرمى 0 ويجري التلميذ جرياً جانبياً على امتداد القوى (خط منطقة المرمى) حتى الوصول إلى نقطة التقائه بخط المرمى 0
2. ينتشر التلاميذ بالملعب انتشاراً حراً ويقوم المعلم بعمل إشارة وعلى التلاميذ إتباع تلك الإشارة بالجري مع أخذ وضع الاستعداد الدفاعي والنظر للإشارة 0

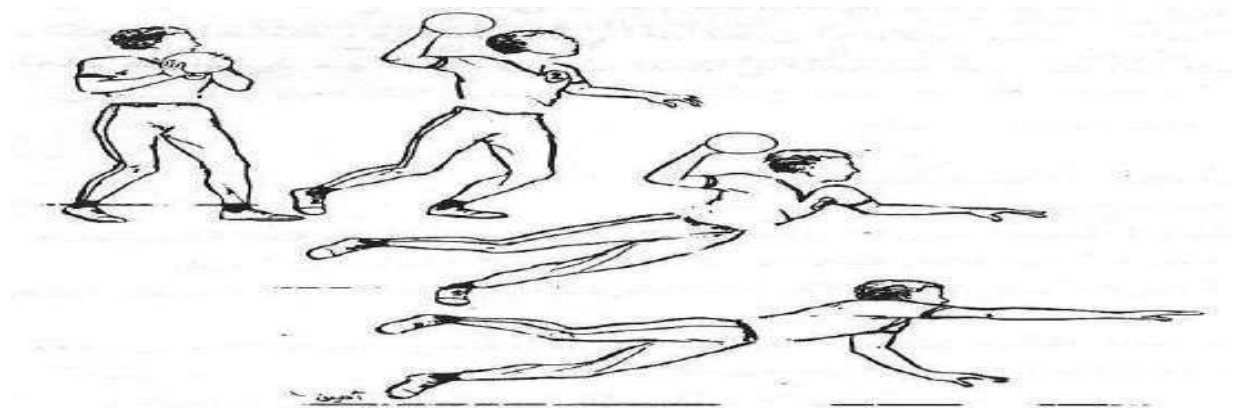
8- حائط الصد:



حائط الصد

يستخدم حائط الصد عند أداء المنافس لرمية حركة من مكان ملائم على خط الرمية الحرة (الـ 9متر) ليشكل (حائط صد) من المدافعين للدفاع عن زاوية من المرمى ضد التصويبات القوية بحيث يغطي هذا الحائط زاوية المرمى الواقعة ناحية ذراع المرمى، فإذا كان الرامي يصوب باليد اليمنى فيجب أن يغطي حائط الصد الزاوية اليمنى بالنسبة للرامي أي اليسرى بالنسبة لحارس المرمى والمدافعين يتحرك حارس المرمى قليلاً لليمنى تجاه الزاوية البعيدة ويكون قادراً على ملاحظة يد الرامي، ولا يتطلب الأمر بالنسبة للتلاميذ المكونين للحائط أن يثبوا (إلا ضد الرامين طوال القامة أو عند تصويب الرامي بالوثب لأعلى) ولكن يجب عليهم دائماً أن يضمّنوا

عدم التصويب تجاه الزاوية التي يقومون بتغطيتها وإذا حاول الرامي أن يصوب من جانب الحائط، فيقوم المدافع المجاور القريب من الكرة بمحاولة إعاقة التصويبة وذلك بمتابعة الذراع المرفوعة باتجاه الرامي جانباً كذلك يجب أن يكون وضع حائط الصد بصورة لا تسمح بأداء التصويب من مستوى الوسط، وذلك بقيام المدافع القريب من ذراع الرمي بتغطية من المساحة الجانبية للمرمى، ويجب أن يستجيب المدافعون المشكلون لحائط الصد لحركة التصويب وليس لحركة الخداع، وحتى لا تتم مفاجأتهم بذلك فيجب عليهم رفع الأذرع عالياً عند بدء تكوين الحائط، ويتخذ باقي المدافعين أماكنهم بجوار الحائط بحيث يقف تلميذ مدافع أمام كل تلميذ مهاجم، ويترك الجناح المهاجم في الجانب البعيد عن الكرة بدون رقابة



التصويب مع السقوط

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 للاعبين كرة اليد، ط 4، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015
- 3- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، الإعداد النفس ي 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، ط 4، القاهرة، 1992
- 6- محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: التدريب الرياضي ي للاعب و المدرّب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط 4، مصر، 2002
- 7- تيرس عوديشو انويا، دليل الرياضي ي للإعداد النفس ي، ط 4، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، 2002.
- 8- محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: ، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط 4، مصر، 2002.

أساليب الانتقاء

في كرة اليد





1- مفهوم الاكتشاف :

هو عملية اكتشاف كل ما هو خفي من استعدادات وقدرات 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 والوقت والمال.
- ✓ تكوين قاعدة كبيرة للرياضيين المؤهلين للتكوين في نشاط رياضي معين.
- ✓ التحضير الجيد للمنافسة.

3- أنواع الاكتشاف:

توجد نوعان من الاكتشاف 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 كرة اليد.

4- سن الاكتشاف:

ويكون على النحو التالي:

- 1/ يتم حسب نوع الاكتشاف عام أو خاص.
- 2/ حسب نوع الرياضة الاختصاص.
- 3/ 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.

6- الصفات البدنية القابلة للظهور والتطور في سنة الطفولة : حسب دراسة كل من(سيمون، أوستين ويونن، 1980 في بلجيكا) 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 من الاطفال.

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 متر).

*بطارية الاختبارات لروجرز:

التي تعتمد على قياس(القدرة الرئوية، قدرة القبضة، عضلات الظهر، عضلات الرجلين (اختبار



سيرجن)، العضلات الثابتة للذراعين، العضلات المادية للذراعين .

*بطارية أوروبيت :

أنجزها سنة 1987 وهي خاصة بالذكور والإناث 9-12 سنة وتظم الاختبارات التالية: ثني الجذع للأمام من وضعية الجلوس، القفز الطويل من الثبات، قفزة سيرجنت (الجري 1 x 45 متر)، الجري بايقاع متدرج. 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 الأنثروبومترية.

***المرحلة الثانية (اكتشاف متخصص) :** أحسن النوادي الفدرالية في سن 13 - 14 سنة يتابعون تربية خاصة لاختبار 60 لاعب و 60 لاعبة للتربية الوطنية.

***المرحلة الثالثة:** اللاعبين المختارين يدمجون في مختلف المنتخبات الوطنية والمنتخبات المدرسية.

قائمة المراجع:

• قائمة المراجع العربية:

- 1- ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، 1996
- 2- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد، ط 4، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015



3- سعد محسن إسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، ط 4، دار الكتاب والوثائق، بغداد، العراق؛ 2010

4- كمال عبد الحميد، محمد صبيح حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001

5- منير جرجس، قانون كرة اليد، ط 4، 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 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.

الاعداد الخططي

في كرة اليد





تمهيد :

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

1- مفهوم الإعداد الخططي :

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

2- أهمية الإعداد الخططي :

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

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



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

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

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

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



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

5- مفهوم وانواع الخطط :

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

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

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

2- خطط تحقيق أرقام :

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



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

7- أقسام الإعداد الخططي:

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

-الإعداد الخططي العام.

-الإعداد الخططي الخاص.

1-7- الإعداد الخططي العام:

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

2-7- الإعداد الخططي الخاص:

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

8- مراحل الإعداد الخططي :

اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد الخططي كما يلي:

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

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

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

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

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

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



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

2-8- مرحلة تنفيذ واتقان الأداء الخططي:

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

3-8- مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية:

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

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

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

9- الإعداد الخططي في خطة التدريب السنوية :

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

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



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

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

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

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

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

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

4-9- الإعداد الخططي في دورة الحمل الانتقالية :

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

-شرح وتحليل أسباب النجاح والفشل الخططي خلال الموسم المنصرف.

-الخبرات الخططية العامة المستفادة من الموسم المنصرف.

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

10- أنواع خطط اللعب في كرة اليد:

الهجوم : هناك عدة انواع من الهجوم

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

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



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

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

11- الدفاع خططيا:

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

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

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

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



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

12- الخطط الدفاعية بكرة اليد:

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

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

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

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

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

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



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

أ- خطط الدفاع الفردي.

ب- خطط الدفاع الجماعي.

ج- خطط الدفاع الفرقي.

خلاصة :

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

قائمة المراجع:

• المراجع العربية:

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



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

التخطيط و البرمجة في كرة اليد





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 تصميم خطة تدريبية بغية الوصول بالرياض ي 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, وبهذه الطريقة يمكن الوصول إلى أعلى مستوى دون تعرضه إلى إصابات, ولكن هذا النظام قد لا يتوافق مع مختلف الرياضات حيث تتطلب طبيعة المنافسات أن يشارك الرياض ي في عدة مباريات هامة تمتد لفترة طويلة قد تصل إلى عدة شهور, وهذا يمثل تحديا لتخطيط حمل التدريب خلال الموسم الرياضي.

قدم "نيودر بومبا" التقسيم الفكري للموسم عبارة عن عمليات تخطيط منظمة لبرامج التدريبية على المدى القصير والمدى الطويل مع ما بين تنويع 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 إلى 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 الفكري والتي قدمها لأول مرة عام 1962 حيث اقترح ماتيفيف تقسيم السنة إلى ثلاث فترات هي:

* الفترة الإعدادية 6-7 أشهر .

* فترة المنافسات 3-4 أشهر .

* الفترة الانتقالية 1.5-2.5 أشهر.



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 أجله ، 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 التدريبية الكبرى 4 مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية. ولتشكل الدورة التدريبية الكبرى وعناصرها (الحصة، الدورة الصغرى، الدورة المتوسطة) يجب مراعاة ما يلي:

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



- ب- تحديد المهام و الأهداف المراد 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- يجب 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 بـ 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 ومدة الراحة بعد الدورات الصغرى ، المتوسطة ، الكبرى. طبيعة ومدة الراحة بين المراحل و الموسم.

3- خطة التدريب السنوية :

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.

6- 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 الإعداد 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 النفس ي 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 رياض ي 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 الرياض ي في عدة مباريات هامة طوال هذه الفترة. بينما في الألعاب الفردية يتحدد موعد البطولة ، لذلك يعد الرياض ي لأداء أفضل له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة ، وهذا يسهل على المدرب توزيع الأحمال التدريبية و التحكم فيها.

5- أهداف فترة المنافسة :

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



قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

1. أحمد عربي عودة، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1. مكتبة المجتمع العربي والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
2. إسماعيل عبد زيد، عماد طعمة راض ي، أساسيات التدريس في التربية الرياضية، ط 1، دار دجلة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2016
3. بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1999
4. ريسان خريط، أبو العلا عبد الفتاح، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2015
5. صلاح السيد حسين قادوس، الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، مصر، القاهرة، 2003
6. عودة، أحمد عربي، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط 1، 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، ط 1، 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., evaluation 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.

التقويم و القياس في كرة اليد





تمهيد:

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي والتي يجب أن تتضمن محاورها على عملية القياس والتقويم... وعلى ذلك يجب أن لا تقل خطة القياس والتقويم عن 20% من حجم برامج التدريب حيث تعتبر الاختبارات والمقاييس من العوامل المهمة التي ترمي إلى ترسيخ مبادئ العمل المبرمج وتقويم البرامج الخاصة في المجال الرياضي حيث يعتمد التدريب على القياسات والاختبارات والمنافسات للوصول إلى أفضل النتائج الرياضية .

فالتقييم عنصر أساسي في طرق التدريب الحديثة، تقيم عن طريقه متطلبات كل لعبة وحالة وفقاً لهذه المتطلبات بوضع برنامج تدريبي فعال انطلاقاً من نتائج التقييم السابق كما أن الدراية بنقاط القوة والضعف عند الرياضي سيسمح باختيار طرق التدريب الأكثر تكيفاً مع النقصان الموجودة ان قياس الأداء المهاري والخططي للرياضي هو المحك الرئيسي الذي يمكن من خلاله تقييم نتائج والتدريبه ومن تم يمكن تعزيزه فالاختبارات هي المقياس الدقيق الذي يستطيع المدرب بواسطتها الحكم على حالة التدريب الحقيقية للاعب، كما أنها المؤشر المحايد المبني على واقع "حالة تدريب" اللاعب والذي بواسطته يستطيع اللاعب أن يقتنع تماماً بحالته ويتعد عن أي أداء بتحيز للمدرب .

1-تعريف التقويم:

1-1 - التقويم لغة: يعد التقويم من المصطلحات الواسعة إذ يعرف لغويًا "قوم الشيء أي قدر قيمته أي أنه تقدير قيمة شيء معين. كما قد يجوز أن يقال قيمت الشيء تقييماً أي حددت قيمته، وهذا المعنى يختلف عن كلمة قومته بمعنى التعديل أو الاستقامة فالتقويم لغة من قوم أي صلح وأزال العوج وقوم السلعة بمعنى سعرها .



2-1- التقويم اصطلاحاً: هو الحكم على الأشياء أو القدرات أو المواقف أو السلوكيات أو الأشخاص لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره.

وعرفه "بلوم" (1997) بأنه إصدار حكم لغرض ما على قيمة الأفكار والأعمال أو الحلول أو الطرق أو المواد وأنه يتضمن استخدام المحكات والمستويات والمعايير لتقدير مدى كفاية الأشياء ودقتها وفعاليتها.

كما يشير "كازول ويز" إلى أن التقويم عملية تعتمد على المقارنة بين الواقع وما يجب أن يكون وهو إصدار حكم على مدى تحقيق الأهداف المنشودة على النحو الذي تتعدد به تلك الأهداف، ويتضمن ذلك دراسة الآثار التي تحدثها بعض العوامل والظروف في تسيير الوصول إلى تلك الأهداف وتعطيها .

وهناك فرق بين التقويم والتقييم؛ حيث جعل التقويم للتعديل والتقييم للقيمة، أي التقييم هو إعطاء قيمة، ثم التقويم بعد إعطاء قيمة البحث عن الخطأ ونقاط الضعف ووضع علاج مناسب للخطأ .

2- أهداف التقويم في المجال الرياضي:

- يعتبر التقويم أساساً لوضع التخطيط السليم للمستقبل.
- يعتبر التقويم مؤشراً لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة.
- يعتبر التقويم مؤشراً لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب مع إمكانيات اللاعبين.
- يعتبر التقويم مرشداً للمدرب لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقاً للواقع التنفيذي.
- يساعد التقويم المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومدى مناسبة التدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وكذلك تجاوبهم.
- يساعد التقويم المدرب على التعرف على نقاط القوة والضعف والصعوبات التي تواجه العملية التدريبية



-يساعد التقويم في الكشف عن حاجات وقدرات اللاعبين، كما يساعد في توجيههم للنشاط المناسب أو المراكز الملائمة لقدراتهم داخل النشاط الواحد.

-يساعد التقويم في تقدير إمكانيات اللاعب، وتحديد الواجبات المناسبة له مما يزيد من دافعية اللاعب للارتقاء بمستوى أدائه.

-يساعد التقويم فعلى التنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل عن العمل الفني .

وهناك من حصر الأهداف الأساسية للتقويم فيما يلي:

- التعرف على نقاط القوة للرياضية حسب متطلبات النشاط الممارس.

- الحصول على استرجاع المعلومات المقدمة من خلال البرامج التدريبية.

- مساعدة الرياضي على التعرف على التكيفات الفسيولوجية خلال البرامج التدريبية.

بينما حدود التقويم فهي كالآتي :

-اكتشاف المواهب الشابة.

- توقع أثر البرامج التدريبية .

3 - أنواع التقويم:

هناك عدة تصنيفات لأنواع التقويم أخذنا أهمها لدراستنا وهي كالتالي:

- أنواع التقويم حسب طريقة جمع الملاحظات والبيانات الضرورية لعملية التقويم .

- أنواع التقويم حسب مراحل التقويم .

3-1 أنواع التقويم حسب طريقة جمع الملاحظات والبيانات الضرورية لعملية التقويم:

لقد اعتمدنا هذا التصنيف نظرا لأهميته البالغة في تطرقه للتقويم الموضوعي كنوع والذي يضم المستويات والمعايير والمحكات والتي يولها الباحثين أهمية كبيرة .



أولاً: التقويم الذاتي:

يمكن تسميته التقويم المتمركز حول الذات أي أحكام الفرد بقدر ارتباطها بذاته ، حيث يلجأ المدرب إلى وسائل وأدوات القياس الذاتية وحدها في عملية التقويم كما يحدث عندما يعتمد التقويم على المقابلة الشخصية، أو حين تستخدم أدوات أو وسائل القياس التقديرية الأخرى

ثانياً : التقويم الموضوعي:

حيث يعتمد أساساً على المقاييس الموضوعية في جمع الملاحظات الكمية عن موضوع التقويم ما يتطلب الوصول إلى أحكام موضوعية باستخدام المعايير والمستويات والمحكات .

- أ المعايير: أسس الحكم من داخل الظاهرة، وتأخذ الصبغة الكمية وتتحدد في ضوء ما هو كائن ولا بد من الرجوع إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجة لمعرفة مركز الشخص (متوسط - فوق المتوسط - أقل من المتوسط) بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها

وتبرز قيمة استخدام المعايير في التربية البدنية والرياضية عند استخدام الاختبارات التي على شكل بطاريات نظراً لاختلاف وحدات القياس في الاختبارات...، فبعضها يستخدم السنتيمتر والآخر يستخدم الزمن (ثانية، دقيقة، ساعة) والثالث يستخدم عدد مرات التكرار... الخ، لذلك يسعى الباحثون إلى تحويل درجات الخام إلى درجات معيارية موحدة فتسهل بذلك عملية التقويم، وعادة ما تأخذ هذه المعايير شكل جداول يطلق عليها البعض اسم "المسطرة"، ومن أهم الدرجات المعيارية:

- الدرجة التائية - score t

- الدرجة الزادية - score z

- الدرجة المئينية - score percentile



فالدرجة المعيارية هي إحدى الوسائل القياسية لتقديم الأرقام المسجلة القياسية (الدرجات الخام) إلى درجات معيارية يسهل منها مقارنة كافة النتائج وجمعها ومعالمتها إحصائياً لاستخراج الكثير من الدلالة

1- شروط استخدام المعايير:

- تكون المعايير حديثة: من المعروف أن المعايير في الاختبارات هي دائماً مؤقتة وأنية، فهي مع مرور الوقت تصبح غير صالحة للمقارنة، كون أن خصائص الأفراد وقدراتهم وسماتهم تتغير، أي اليوم ليس كما كانت عليه منذ سنوات ولذا يجب إعادة النظر في معايير الاختبارات من حين لآخر، خاصة تلك المعايير المتعلقة باختبار التحصيل، وذلك لأن التقدم الذي يحدث في أسلوب وطرق التدريس أعداد المدرسين والمدرسين والتغير المستمر في المناهج الدراسية، لا يسمح باستخدام معايير والتدريب، تحصيل مضى على بنائها ثلاث أو أربع سنوات مثلاً، فالمعايير لا تكون صالحة للمقارنة.

- أن تكون عينة التقنين ممثلة للمجتمع الأصلي: ينبغي أن تكون عينة التقنين التي تستخدم في بناء المعايير ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صحيحاً، بمعنى أن تمثل المعايير مستويات الأداء الحقيقي للمجتمع الأصلي الذي ستطبق عليه الاختبارات بعد ذلك تكون المقارنة موضوعية، ويضيف إلى ذلك كل من محمد نصر الدين رضوان وكمال عبد الحميد إسماعيل "هي عينة تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه تمثيلاً صحيحاً، وتستخدم عين التقنين للحصول على بيانات لبناء معايير الاختبارات المختلفة، بحيث يمكن الاستفادة منها في تفسير الدرجات الخام التي يتم الحصول عليها من تطبيق هذه الاختبارات.

- أن تكون المعايير مناسبة للاستخدام: تشير صلاحية المعايير إلى الدرجة التي تمتد إليها عينة التقنين في تمثيل العينة التجريبية التي يطبق عليها الاختبار، فعلى سبيل المثال لا يجب أن تستخدم معايير خاصة بأفراد رياضيين لمقارنة أداء أفراد رياضيين وغير رياضيين، فالمقارنة في هذه الحالة لا تكون موضوعية، بمعنى عدم صلاحية المعايير للمقارنة، كونها قننت على عينة خاصة لا تمثل العينة التجريبية.



4- ادارة الاختبار:

إن وضوح التنفيذ ، وكذا الدقة في تسجيل درجاته، تعتبر من الأمور التي تلازم استخدام المعايير، ويقول في هذا الصدد كل من محمد رضوان وكمال عبد الحميد إسماعيل "يجب أن تكون الاختبارات التي طبقت على عينة التقنيين اختبارات مقننة، لها تعليمات وشروط تطبيق محددة وواضحة .

- استخدام جداول المعايير: عندما يحاول المدرب استخدام جداول المعايير المنشورة، فإنه يلزمه الحصول على معلومات أساسية عن هذه الجداول، هذه المعلومات تتناول التالي:
- طرق المعاينة.

- حجم العينة التي استخدمت في إعداد الجداول من حيث العمر، النوع البشري، الدراسي، المستوى التعليمي... الخ.

- خصائص العينة التي استخدمت في إعداد الجداول من حيث العمر، النوع البشري، الدراسي المستوى التعليمي.

- شروط إعداد المعايير وتتضمن كيفية تطبيق الاختبارات، شروط التطبيق

5- أهمية المعايير في المجال الرياضي:

تكمُن أهمية المعايير للمدرب أو مدرس التربية البدنية والرياضية في ما يلي:

- تحديد الوضع النسبي للفرد في العينة المعيارية كما تحدد مستواه.

- تقويم أداء الفرد على ضوء أداء الآخرين .

- تصبح مقاييس قابلة للمقارنة، سواء بين الأفراد أو بين الاختبارات ويعني ذلك مقارنة أداء لاعب أو تلميذ بآخر، أو أدائه على اختبار بأدائه في اختبار آخر . تحديد مدى التقدم في التحصيل لمختلف الجوانب .



- إن الدرجات المعيارية تجعل وحدات القياس موحدة بعد أن كانت في الدرجات الخان مختلفة في وحدات قياسها مما يساعد في إعطاء الفرد المختبر درجة كلية تمثل مجموع ما حصل عليه في كل من مفردات (بطارية الاختبار)، حيث يرى روزتش أنها ذات آلية عملية لتقييم الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم كما أنها عامل مساعد للمدرب لتقييم البرنامج التدريبي بموضوعية .

- للدرجة المعيارية القدرة في تحديد مكانة الفرد بين مجموعته التي اشتمت لها المعايير (مجتمع البحث ،) حيث أن المعيار يحدد معنى الدرجة التي حصل عليها الفرد المختبر .

- وتلخص أهمية المعايير في أنها تخبرنا عن كيفية أداء الآخرين على الاختبار فتوفر بذلك أساساً للمقارنة وذلك بتحويل الدرجات الخام التي تم الحصول عليها إلى درجات معيارية لإعطاء النتائج معنى و دلالة واضحين .

ب - المستويات: تتشابه المستويات مع المعايير في أنها أسس داخلية للحكم على ظاهرة موضوع التقييم إلا أنها تختلف عن المعايير في جانبين هما :

- تأخذ الصورة الكيفية .

- تحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة . فالمستويات عبارة عن معايير قياسية تمثل الهدف المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة أو خاصية، وبناء على ذلك فإن المستويات تتضمن درجات من الأداء تفوق الدرجات التي تتضمنها المعايير، لأن المستويات تتضمن درجات تبين المستويات الضرورية لأي مكون أو سمة أو صفة أو خاصية، لهذا يتم إعداد المستويات على أفراد مدربين من ذوي المستويات العالية.

ت - المحكات: الأسس الخارجية للحكم على الظاهرة قد تكون كمية أو كيفية ويعتبر المحك أو الميزان من أفضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق الاختبارات، ويعرف المحك بأنه معيار أو أداة قياس دقيقة، وقد يكون مجموعة من الدرجات أو المقاييس أو التقديرات .

ثالثا: التقويم الاعتباري: وهو نوع من التقويم لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحاكاة بالمعنى المفهوم الإحصائي ويكون في ضوء الخبرات وآراء واتجاهات القائمين بالقياس وهنا كالعديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على هذا النوع من التقويم يتم تقويمها في ضوء شروط موحدة ما أمكن، يتم الاتفاق عليها مسبقا بين المحكمين للاقتراب ما يمكن من الموضوعية ، وهو نوع أقرب من التقويم الذاتي عنه إلى التقويم الموضوعي .

3-2 أنواع التقويم حسب وقت إجراءه:

أولاً: التقويم القبلي (التمهيدي): يستخدم هذا النوع للتعرف على مكانة المعلومات عن حالة اللاعب أو المتعلم التدريبية أو التعليمية قبل البدء بتطبيق المنهج التدريبي أو التعليمي وتحديد موقف اللاعب أو المتعلم لنقطة بداية تدريبية أو تعليمية فضلا عن تحدي الأساليب أو الطرائق التدريبية أو التعليمية التي سيتم إتباعها .

ثانياً: التقويم التكويني (: المستمر): ويتم هذا النوع من التدريب أثناء العملية التدريبية أو التعليمية، ويكون على فترات متفاوتة للتأكد من أن اللاعب أو المتعلم قد تدرب أو تعلم بشكل يسمح له بالانتقال إلى المرحلة التالية لذا يساعد في اكتشاف جوانب القوة والضعف لإجراء التعديلات اللازمة والضرورية، والتأكد من أن عملية التدريب تسير نحو الهدف المطلوب .

ثالثاً: التقويم التحصيلي: لهذا النوع ارتباط بالتقويم التكويني، وذلك من أجل تأكيد الاستمرارية في التقويم، والهدف منه تشخيص صعوبات عملية التدريب أو التعليم وتحديد جوانب القوة والضعف في مستوى الأداء، بالإضافة إلى تحديد الأخطاء الشائعة بين اللاعبين، أو المتعلمين سواء في صفاتهم البدنية أو الحركية أو مهاراتهم أو معارفهم أو اتجاهاتهم .

رابعا: التقويم الختامي (النهائي): وهو الذي يؤدي إلى معرفة ما حققه المنهج من أهداف، وذلك من خلال تحقيق اللاعبين أو المتعلمين للمخرجات الرئيسة للتدريب أو التعليم بتعلم مهارة ما أو صفة ما وهدفه أيضا تحديد مستوى اللاعبين ومدا تحقيقهم للأهداف تمهيدا



لننقل إلى مرحلة تدريبية أو تعليمية أعلى، ومن أدواته الاختبارات النهائية والاختبارات الشفوية والاختبارات العلمية.

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 للاعبين كرة اليد، ط 4، مؤسسة عالم الرياضية للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015
5. خالد حموده، جلال كمال سالم، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط 4، تمت الطباعة بشركة ماكس جروب، مصر، 2008
6. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط 4، 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، ط 4، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
11. صلاح أحمد . كرة اليد ط 4 القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، 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

قواعد و مبادئ

كرة اليد

01





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 ": أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو إنفعالي أو حركي أو كلاهما معا، ويتطلب تعلمها أو إكتسابها السهولة والدقة وإقتصاد الوقت والجهد في أدائها، كما يشير محمد توفيق 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 إلى 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 الاختلافات 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 وأوّل مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة اليد، وإتقان اللاعب لمهارة المسك يمكنه من أداء الاستلام، التمرير، 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 وانثناء أطرافها إلى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملاستها.

*استقبال و تمرير الكرة:

الاستقبال والتمرير مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بي لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما 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- إلتقاط الكرة

أولا: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 إيقاف 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 التمري جاه 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:

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

***توقيت التمرير:**

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

***التمرير في حالة العوامل الخارجية:**

في حالة ال ربح تستبعد التمريرات الطويلة حتى لا يكون هناك تأثير على خط طيران الكرة. وفي حالة إبتلال أرضية الملعب وكذا بالنسبة للملاعب غير المستوية يراعى تجنب التمريرات المرتدة، مع الحارس في التمريرات عامة في هذه الحالة.

وتكمن أنواع التمرير فيما يأتي:

***التمرير من الكتف: و تسمى (التمريرة الكبراجية):**

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف، وهناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة أدائهما.

1- 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 الكبراجية للذراع، ويراع 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.

2- 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 بارتقاء 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 جاه المرمى، كما يمكن التمريرات بسرعة الانجاز وعادة ما يكون اللاعب في حركة قطع أمامية في تأديتها من خلف الظهر أو من خلف الرأس.

22 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.



قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

1. أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2009
2. أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001
3. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط4 ،الأردن، 2005
4. كمال جميل الربض ي: التدريب الرياضي للقرن 04 ، دار وائل للنشر والتوزيع، ط0 ، الأردن، 2004
5. كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين :رباعيات كرة اليد الحديثة الجزء - الثاني ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002
6. ياسر محمد حسن دبور :كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، 2006
7. كمال إسماعيل، أ. د محمد صبحي حسانين :رباعيات كرة اليد الحديثة الجزء الثاني ، -الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة . 2002
8. عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية للتدريب كرة اليد نظريات وتطبيق، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998
9. عودة، أحمد عربي، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط4 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
10. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط4 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 1998
11. محمد أبو هاشم :سيكولوجية المهارات، الطبعة الأولى ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2004
12. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، أسس التدريب الرياضي ي لتنمية اللياقة البدنية وفي درس التربية البدنية في مدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2008
13. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط4 ، مصر، القاهرة، 2001
14. منير جرجس إبراهيم :كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي،



القاهرة، 2004.

15. محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997.
16. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.
17. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.
18. منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2004.
19. كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1989.
20. موفق أسعد محمود الهيثي، أساسيات التدريب الرياضي، دار العرب للنشر، سوريا، دمشق، 2011.
21. نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، ط4، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2011.

قائمة المراجع الأجنبية:

22. Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique hand ball, éd. Amphora. France. Paris.2017.
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 è 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'entrainement*, 4eme 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'entrainement sportif*, 4eme éd, éd. Revue E.P.S., France, paris, 1984.
32. 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).

قواعد و مبادئ

كرة اليد

02





*التصويب في كرة اليد :

إنَّ غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخططية التي استخدمت للوصول للاعب 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 الراحية؛ 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 جاه القدم إلى الداخل قليلا، ولتحقيق مباشر تتبعها القدم اليسرى بخطوة إلى الأمام على أن يكون هدف برمية قوية وسريعة ترتكز الرجل اليمنى بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الأيمن للجذع للأمام عندما تترك الكرة اليد الراحية، كما يمكن استخدام التصويبة من الكتف في مستوى الحوض والركبة والتصويب مع ثني الجذع جانبا.

- التصويب بالوثب :

إنَّ 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 الراحية، 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 للجسم. ونتطرق إلى التصويب السقوط الأمامي والجاني في ما يلي:

1/التصويب بالسقوط الأمامي :

يستخدم هذا النوع من التصويبات بصورة خاصة عند رمية الجزء وكذلك في المنطقة لدائرة المرمى، تؤدي بوقوف الرمي فتحة 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 يعقبها مباشرة اليد اليمنى، وفي بعض الأحيان يمكنك الهبوط بالدرجة على الكتف والجانب الأيمن للجدع مع مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض.

2/ التصويب بالسقوط الجانبي :

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 الجانبي ضد ذراع الرمي إذ تقوم القدم اليسرى بالارتكاز أمام المدافع أو ناحية يساره ثم يقوم بدوران كتف الذراع الرامية 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 الحرة المباشرة سواء من فوق حائط الصدد أو بجوار حائط المدافعين.

*مهارة الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه، ويعدّ الخداع من الوسائل الفعالة في تغيير جاهد الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعادها عن الحركة الأساسية؛ أي انتباه المنافس إلى 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:

*بتغير 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 التمرير 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 ملاصقتين 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 التمرير:

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



*الخداع قبل التصويب:

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع على حركة التصويب عبي الهدف، أمّا الحركة الخداعية فقد تكون حركة التمرير أو التصويب أو حركة خداعية بالجسم، وعلى ذلك ينقسم الخداع قبل التصويب إلى الخداع بالتمرير ثمّ التصويب، الخداع بالتصويب ثم التصويب أو الخداع بالجسم ثمّ 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 إن العبرة ليست باختيار 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 اختيار 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. أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2009
2. أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001
3. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط4 ،الأردن، 2005
4. كمال جميل الربض ي: التدريب الرياضي للقرن 04 ، دار وائل للنشر والتوزيع، ط0 ،الأردن، 2004
5. كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبيحي حسانين :رباعيات كرة اليد الحديثة الجزء - الثاني ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002
6. ياسر محمد حسن دبور :كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، 2006
7. كمال إسماعيل، أ. د محمد صبيحي حسانين :رباعيات كرة اليد الحديثة الجزء الثاني ، -الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة . 2002
8. عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية للتدريب كرة اليد نظريات وتطبيق، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998
9. عودة، أحمد عربي، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط4 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
10. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط4 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 1998
11. محمد أبو هاشم :سيكولوجية المهارات، الطبعة الأولى ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2004
12. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبيحي حسانين، أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية وفي درس التربية البدنية في مدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2008
13. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبيحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط4 ، مصر، القاهرة، 2001



14. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
15. محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997.
16. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.
17. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.
18. منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2004.
19. كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1989.
20. موفق أسعد محمود الهيثي، أساسيات التدريب الرياضي، دار العرب للنشر، سوريا، دمشق، 2011.
21. نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، ط4، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2011.

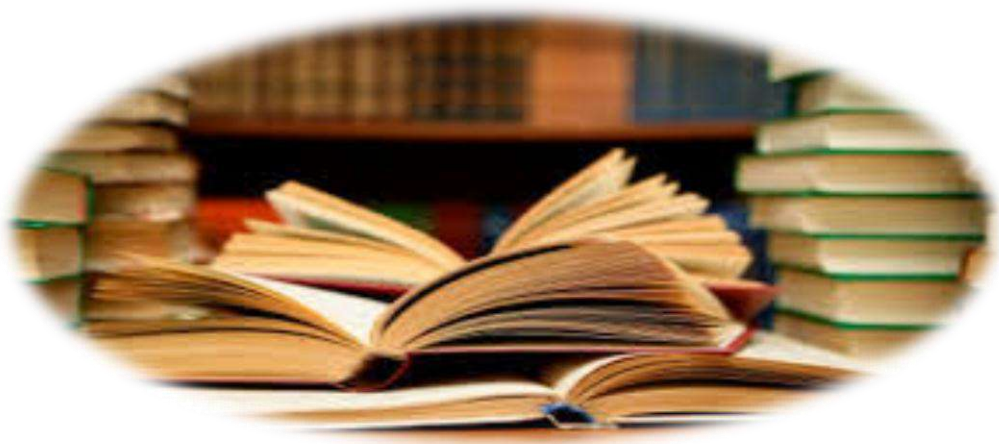
قائمة المراجع الأجنبية:

22. Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique hand ball, éd. Amphora. France. Paris.2017.
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 è 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'entrainement, 4eme 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'entrainement sportif, 4eme éd, éd. Revue E.P.S., France, paris, 1984.*
32. *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).*

المصادر و المراجع





قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

1. أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001
2. أحمد عريبي عودة، التحليل والاختبار في كرة اليد، مكتب سناريا، العراق، بغداد 2004.
3. أحمد عريبي عودة، الاعداد البدني في كرة اليد، ط 4، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. الأردن، عمان 2013
4. أحمد عريبي عودة، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط 1. مكتبة المجتمع العربي والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
5. أسامة كامل راتب، الإعداد النفس ي للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001
6. أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2009
7. إبراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، 2002
8. إسماعيل عبد زيد، عماد طعمة راضي، أساسيات التدريس في التربية الرياضية، ط 1، دار دجلة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2016
9. بسطوسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1999
10. جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد، ط 4، مؤسسة عالم الرياضية للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015
11. وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، الطبعة – الأولى، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر، 2002.
12. زهار جمال، علم النفس الرياضي والاختصاصي النفسي العيادي الرياضي والاختصاصي النفسي الرياضي، دار النشر جيطلي، الجزائر، 2016
13. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، 1996
14. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، 2006
15. سعد محسن إسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، ط 4 دار الكتاب والوثائق، بغداد، العراق، 2010



16. كمال جميل الربضي. التدريب الرياضي للقرن 04 ، دار وائل للنشر والتوزيع، ط0 ، الأردن، 2004.
17. كمال درويش، عماد الدين عباس وسامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات وتطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998
18. كمال درويش وآخرون، الأسس السيكولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1999
19. كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، 1997
20. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة. الطبعة 1، مركز الكتاب والنشر القاهرة، مصر، 2001.
21. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة. الطبعة 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002
22. 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.
23. كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1989
24. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر – والتوزيع، ط 4، الأردن، 2005
26. محمد أبو هاشم: سيكولوجية المهارات، الطبعة الأولى ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2004
27. محمد إبراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، ط 1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015
28. محمد محمود موسوي، التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة الأنجلوا المصرية، مصر، القاهرة، 2009
29. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط 4 ، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998



30. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش وعماد الدين عباس لأبو زيد، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات تطبيق، ط 4 ، مركز النشر للكتاب، مصر، القاهرة، 2003
31. محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997
32. محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات- تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر، 2006
33. محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح: التدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، ط 4، مصر، 2002
34. منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع: التدريب الشامل والتميز المهاري، طبعة مميزة ومنقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004
35. منير جرجس، قانون كرة اليد، ط 4، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007
36. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001
37. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 2، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2002
38. موفق أسعد محمود الهيثي، أساسيات التدريب الرياضي، دار العرب للنشر، سوريا، دمشق، 2011.
39. نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، ط 4 ، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2011
40. سعد محسن إسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، ط 4، دار الكتاب والوثائق، بغداد، العراق؛ 2010
41. عبد الحميد كمال، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2006
42. عبد الرحمان عدس، محي الدين توق، المدخل إلى علم النفس، ط 6 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 2005
43. عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية للتدريب كرة اليد نظريات وتطبيق، ط 4 ، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998



48. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط 4، القاهرة، 1992
49. عودة، أحمد عريبي، كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط 4، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
50. عودة، أحمد عريبي، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط 4، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
51. عزة محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1991
52. صلاح أحمد . كرة اليد ط 4 القاهرة : مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع ، 2014
53. صلاح السيد حسين قادوس، الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، مصر، القاهرة، 2003
54. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط 4، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1998
55. رائد عبد الرحمان المشدي، نبيل كاظم الجبوري، سيكولوجية كرة اليد، ط 4، دار دجلة، الأردن، عمان، 2014
56. ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح، ط 1، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2015
57. تيرس عوديشو انويا، دليل الرياض ي للإعداد النفس ي، ط 4، دار وائل للنشر، الأردن، عمان، 2002
58. خالد حمودة، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ما هي للنشر والتوزيع، مصر، الإسكندرية، 2015
59. خالد حموده، جلال كمال سالم، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط 4، تمت الطباعة بشركة ماكس جروب، مصر، 2008

قائمة المراجع الأجنبية:

62. Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique hand ball , éd. Amphora. France. Paris. 2017.
63. . Duret, Christine : Les fondamentaux du Hand – l'initiation pour tous, Eds Amphora, paris, année 1999.



64. *Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique, éd. Amphora. France. Paris.2013.*
65. . *Harst kasler : Le Handball de l'apprentissage è la compétition, Eds Vigot, paris , année 1996.*
66. *Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique, éd. Amphora. France. Paris.2017.*
67. *Jurgen weineck, manuel d'entrainement, 4eme éd., édition vigot, France, paris, 1997.*
68. *Mc ardele W. D. et autre, physiologie de l'activité physique energie, nutrition et performance, ed. vigot, France, paris, 1989.*
69. . *Paul landuré : Le Hand Ball, Eds Athlantica, paris, année 2002*
70. *Thomas R. et autre, les aptitudes motrices, éd. Vigot, France, paris, 1989.*
71. *Vladimir nicolaievitch platonov, l'entrainement sportif, 4eme éd, éd. Revue E.P.S., France, paris, 1984.*
72. *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).*