

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مطبوعة بيداغوجية في مقياس:

# كرة اليد

الدرجة العلمية: أستاذ محاضر قسم - أ -

إعداد الدكتور: قدور عزالدين

الموسم الجامعي: 2024/2023

المستوى: الثانية ليسانس

التدريب الرياضي

الشعبة: علم الحركة

التدريب الرياضي التنافسي

التخصص: التربية و علم الحركة

الوحدة: أساسية

السداسي: الثالث

الحجم الساعي الأسبوعي: 1 سا و 30 د الحجم الساعي للسداسي: 14 أسبوع

# قائمة المحتويات



الصفحة	عنوان المحاضرة	رقم المحاضرة
04 - 01	تاريخ و فلسفة النشاط	الأولى
34 - 05	أهم القوانين في كرة اليد	الثانية
48 - 35	متطلبات التدريب الرياضي الحديث في كرة اليد	الثالثة
53 - 49	التوجيه الرياضي في كرة اليد	الرابعة
59 - 54	الإنتقاء الرياضي في كرة اليد	الخامسة
69 - 60	تقييم و تقويم الصفات البدنية	السادسة
73 - 70	التخطيط و البرمجة في كرة اليد	السابعة
77 - 74	المبادئ الأساسية في كرة اليد	الثامنة

## المحاضرة الأولى (حصة واحدة): تاريخ و فلسفة النشاط

### \* تمهيد:

كرة اليد هي أحدث الألعاب الجماعية، التي مارسها الإنسان، حيث مارسها الكثير من الناس، و هي لعبة مشتقة عن كرة القدم، و هي لعبة السرعة و الإثارة معاً في وقت واحد، تجمع بين الجري، و القفز، و إستلام الكرة، و تمريرها في أقل وقت ممكن، و تُسجل الأهداف فيها عن طريق قذف الكرة في مرمى الخصم، و تحتاج ممارستها إلى لياقة بدنية عالية و قوة جسدية، و على الرغم من حداثة اللعبة، إلا أنها اجتذبت الكثير من الجماهير في جميع بلدان العالم، حتى أنها أصبحت ذات الشعبية الثالثة في العالم، بعد لعبتي كرة القدم و السلة، و تجرى مسابقتها في الصالات المغلقة، أو في الملاعب المفتوحة، أو في الهواء الطلق.

### \* نبذة عن تاريخ و تطور نشاط كرة اليد:

إذا أردنا إستقصاء أثر تطور كرة اليد، علينا أن نعود إلى آلاف السنين عبر التاريخ لتزامن تطور الحركات الأساسية في كرة اليد: الركض - القفز - رمي الكرة - مع تطور حركة الإنسان كوسيلة للبقاء. و في عصر ما قبل التاريخ بدأت الحركات الخاصة بالأطراف و خاصة حركة الرمي بالذراع، و التي أصبحت في ذلك الوقت أهم سلاح للإنسان البدائي، و قد لوحظ ذلك في رسومات للإنسان البدائي في الكهوف، حيث شوهدت رسوم لرمي الرمح و قذف الحجارة التي كان يستخدمها الإنسان البدائي في ذلك العصر.

أما في العصور القديمة فقد ظهرت أشكال بسيطة للكرة، حيث أتخذت كوسيلة للعب و المتعة و إنتشر اللعب بالكرة لأن حركات الرمي هي فعاليات قتالية ساعدت على توسع اللعب بالكرة. و قد أشار هوميروس في ملحمة الإلياذة و الأوديسا الى لعبة كرة اليد تسمى يورانيا (Urania)، حيث يقوم مجموعة من اللاعبين بمسك و تمرير الكرة إلى بعضهم البعض. كما لوحظ في بعض الرسومات الرومانية القديمة أشكالاً لألعاب كرة اليد تسمى هابستون/ إبيسكوروس - Hapaston/ Episkuros، حيث كان الهدف في اللعب هو قذف الكرة فوق خط معين.

أما في العصور الوسطى فقد بدأت الرياضة و اللياقة البدنية تصبح جزءاً من حياة الإنسان، حيث أصبح بالإمكان أن يقضي الفرد وقتاً أكثر و يصرف المال من أجل تطوير الجسم و العقل و خاصة أثناء النهضة الأوروبية، حيث بنى النبلاء صالات خاصة للتدريب سُميت: دور اللعب بالكرة (Ball houses)، و بالإضافة إلى التنس و تدريب الفرسان، يمكن أن نجد أشكال بدائية من كرة اليد.

إن ما تم توضيحه أعلاه هي الجذور الأولى لكرة اليد، أما ما يهتم بالمواصفات المميزة لكرة اليد فقد نشأت في العصر الحديث الذي نعيشه الآن. إن العصر الحديث الذي نعيشه الآن أصبح عصر الرياضة، فظهرت المعرفة الرياضية في نواحي متعددة من المجتمع الحديث و أصبحت الرياضة جزءاً أساسياً من الحياة اليومية، و ظهر التخصص في الرياضة مما أعطى كرة اليد تعزيزاً جيداً.

في الحقيقة أن الجمناستيك كان الرياضة الأكثر إنتشاراً في هذا العصر، و كان بحاجة لرياضة مكملية لمرونة العضلات و كانت مهاراته متطورة جداً، أما بالنسبة للعبة كرة القدم و الركبي soccer and rugby فقد بقيت هذه الألعاب في المراحل البدائية، حيث كانت ألعاب قاسية تسبب الكثير من الإصابات الشديدة.

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يُرجع الفضل في إختراعها الى مدرب الجمباز " هولجر نلسن "، و هو دنماركي كان يعمل مدرساً بمدينة (أوردروب)، و كان ذلك عام 1898 م، و قد أطلق عليها اسم (هوند بولد)، و منهم من يُجزم بأنها لعبة معدلة من لعبة كانت تمارسها (تشيكوسلوفاكيا) سنة 1902 م، و تطلق عليها اسم (أزينا) أو (هازينا)، و مازال هذا الإسم يطلق على لعبة كرة اليد حتى يومنا هذا في الكثير من بلدان أوروبا.

و منهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919، إلا أن أغلب المؤرخين يُرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني " ماكس هيزر " خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريب الشتوي إحماء سريع و كافي، فأخرج هذه

اللعبة بمساعدة أحد أساتذة التربية الرياضية للمعلمين ببرلين " البروفيسور كارل شلينز"، و كان ذلك سنة 1917 و يذكر البعض أن كارل شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة و أخرجها.

و قد إقتصرت آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، و أقيمت لها عدة دورات كان أولها سنة 1917، بين ثمانية فرق من الفتيات، و كان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين. و في سنة 1925 أقيمت أول مباراة دولية لكرة اليد 11 لاعباً للذكور بين ألمانيا و النمسا، فاز بها النمساويين على مخترعي اللعبة 6 مقابل 3 بألمانيا.

و في سنة 1926 ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى، و التي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد و تنظيمها، و ذلك في لاهاي بهولندا.

و كان إنتشار اللعبة اسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927 حين وضعت قوانينها الموحدة و الرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية و الدولية. و تم الإتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الإتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 و أصبحت كذلك.

و في سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد 7 لاعبين للشباب بين فريقَي الدنمارك و السويد و إنتهت للسويديين ب: 18-12.

و جاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعها 11 لاعبا و 7 لاعبين و اعتبرت كأول بطولة عالمية.

و قد بقي نشاط اللعبة محليا، بسبب ظهور الحرب حتى إنتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد و الدنمارك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية

لكرة اليد، و كان أول رئيس لها هو السويدي " قوستا بيجواك " .

أما بالنسبة للبلاد العربية، فقد كانت الجزائر و المغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا، و انتشرت اللعبة انتشارا سريعا، بحيث أنشأت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الإعدادية و الثانوية.





- من 12 الى 16 سنة مدة اللعب 2 \* 25 دقيقة.

- في حالة التعادل يستفيد كلا الفريقين من مدة راحة ب: 5 د بعد ذلك يستمر اللعب بإضافة شوطين لمدة 5 د في كل شوط مع راحة بينهما لمدة 1 د.

- إذا استمر التعادل تُظيف شوطين إضافيين بعد 5 د راحة، في كل شوط 5 د مع مدة راحة بين الشوطين مقدرة ب: 1 د. إذا استمر التعادل نحدد الفائز حسب قانون المنافسة الملعب، في اغلب الحالات يلجا الحكام الى رمية 7 أمتار كحل فاصل بين الفريقين.

- **ملاحظة:** في حالة ما اذا كان هناك لاعبين مقصيين ليس لديهم الحق في تنفيذ رمية 7 أمتار، كل فريق يعين 5 لاعبين حيث ان الحق لكل لاعب في تنفيذ رمية واحدة فقط، كما يمكن تغيير حراس المرمى من اللاعبين الذين لديهم الحق في المشاركة.

#### - إشارة النهاية:

تبدأ المباراة بإعلان صافرة البداية من طرف الحكام و تنتهي عن طريق إشارة أو صافرة اللوح الإلكتروني الموجود في الحائط أو عن طريق إشارة الميقاتي الموجود في طاولة التحكيم، في حالة عدم توفر كلا الإشارتين يقوم الحكم بإعلان صافرة النهاية.

- في حالة ما إذا لاحظ الحكام أن اللوح الإلكتروني اعطى إشارة النهاية قبل انتهاء الوقت يقوم الحكام بإعادة اللاعبين الى الملعب و من ثمة إستئناف المباراة الى غاية نهاية الوقت المحدد. حيث تبقى الكرة عند الفريق الذي كانت لديه الكرة عند صافرة النهاية، في حالة عدم وجود الكرة عند أي فريق يستأنف اللعب برمية حرة حسب وضعية اللعب المتوقف عندها.

- في حالة زيادة الشوط الأول أو الشوط الإضافي عن وقته المحدد، يقوم الحكام بالتقليل من وقت الشوط

الثاني.

- توقيف وقت اللعب Arrêt du temps de jeu

- يقرر الحكام توقيف وقت اللعب في الحالات التالية:

\* إعلان اقضاء أحد اللاعبين.

\* إعلان وقت مستقطع لأحدى الفريقين.

\* إشارة الميقاتي او محافظ المقابلة بصافرة.

\* التشاور و التفاهم بين الحكمين حول نقطة معينة.

\* يشير الحكام بإعلان ثلاث صافرات بطريقة سريعة مع الإشارة المخصصة لوقف وقت اللعب.

- الوقت المستقطع:

- يكون الوقت المستقطع إجبارياً:

أ) عند فرض الإيقاف لمدة دقيقتين او الإستبعاد.

ب) عند منح وقت مستقطع فرقي.

ج) عند إطلاق إشارة الصافرة من المؤقت أو المندوب.

د) عندما يكون التشاور بين الحكمين ضرورياً.

و من الطبيعي أيضاً أن يعطى الوقت المستقطع في حالات معينة أخرى طبقاً للظروف.

- من حيث المبدأ فإن الحكمين يقرران متى توقف الساعة و متى تعمل بالإرتباط مع الوقت المستقطع. يتم

الإعلان عن إيقاف زمن اللعب إلى المؤقت بوساطة إطلاق ثلاث صافرات قصيرة مع إشارة اليد رقم 15.

- يحق لكل فريق أن يطلب وقتاً مستقطعاً فرقياً مدته دقيقة واحدة في كل شوط من زمن اللعب القانوني، و

لكن ليس في الوقت الإضافي.

### 3- الكرة:

- الكرة تتمثل في غطاء من جلد أو مادة خاصة دائرية الشكل أما المادة الخارجية يجب ان لا تكون لامعة و لزجة، فيما يخص مساحة و وزن الكرة بالنسبة لمختلف الأصناف هي كالتالي:
- بالنسبة لفرق الذكور و الأواسط ذكور محيط الكرة يكون بين 58 الى 60 سم و الوزن من 425 الى 475 غ (أكثر من 16 سنة).
- بالنسبة لفرق الإناث و الأواسط اناث محيط الكرة يكون بين 54 الى 56 سم و الوزن من 325 الى 375 غ (اكثر من 14 سنة).
- بالنسبة لأصاغر الإناث (8-14 سنة) و أصاغر ذكور (8-12 سنة) محيط الكرة يكون بين 50 الى 52 سم و الوزن من 290 الى 330 غ.

### 4- الفريق، البدلاء، التجهيزات، إصابة اللاعب:

#### - الفريق:

- كل فريق يتكون من 14 لاعبا، 7 لاعبين في الملعب و الباقي في الإحتياط، كما يجب على كل فريق أن يحدد حارس المرمى بلباس مختلف. يجب على كل فريق ان يُمثل على الأقل بخمسة لاعبين عند بداية المباراة، كما يمكن ان يصل عدد اللاعبين إلى 14 لاعبا في أي وقت من المباراة.
- تستمر المباراة في حالة زيادة عدد اللاعبين في الملعب على 5، كما يمكن للحكم ان يقوم بتوقيف المباراة في أي وقت. لكل فريق الحق في 4 ممثلين للفريق في المباراة و لا يمكن تغييرهم أثناء المباراة، للمدرب الحق في الإتصال بالميفاتي او محافظ المقابلة او الحكم.

## - اللاعبين البدلاء:

- يمكن للبدلاء الإشتراك في اللعب في أي وقت و بصورة متكررة دون اخبار المؤقت / المسجل، طالما أن اللاعبين المستبدلين قد غادروا الملعب.

يجب على اللاعبين المشاركين في التبديل دائماً الدخول و الخروج من الملعب من خط منطقة التبديل الخاصة بهم. و هذا ينطبق أيضاً على تبديل حراس المرمى.

- يجب معاقبة التبديل الخاطيء بإيقاف اللاعب المخطيء لمدة دقيقتين، و إذا ارتكب أكثر من لاعب من نفس الفريق مخالفة التبديل الخاطيء في نفس الحالة، فإن اللاعب الذي ارتكب الخطأ أولاً هو الذي سيعاقب فقط.

تستأنف المباراة برمية حرة للفريق المنافس.

- إذا دخل لاعب إضافي إلى الملعب بدون نية التبديل، أو تدخل كبديل بطريقة غير قانونية في المباراة من منطقة التبديل فيجب معاقبته بالإيقاف لمدة دقيقتين.

و هكذا، فإنه يجب إنقاص عدد لاعبي الفريق لاعبا واحداً في الملعب لمدة الدقيقتين القادمتين (و منطقياً فإن اللاعب الإضافي الذي دخل يجب ان يغادر الملعب).

إذا دخل لاعب الملعب في أثناء مدة إيقافه لمدة دقيقتين، فيجب ان يعطى إيقافاً إضافياً آخر لمدة دقيقتين. هذا الإيقاف يجب ان يبدأ مباشرة، لذا يجب أن ينقص الفريق لاعبا آخر في الساحة للمدة الباقية من زمن الإيقاف الأول.

و تستأنف المباراة في الحاليتين برمية حرة للفريق المنافس.

## - التجهيزات:

- كل اللاعبين في الفريق يجب أن يكون لديهم نفس اللباس، و أن يكون اللباس مخالف للفريق الخصم بملامح واضحة اللون و الشكل، على حراس المرمى أن يكون لديهم لباس مغاير على اللاعبين في نفس الفريق.

- يجب أن يحمل اللاعبين أرقام واضحة لديها مقاس 20 سم على الأقل في الإرتفاع من جهة الظهر و 10 سم على الأقل في جهة الصدر، كما يمكن ان تحمل الأرقام من 1 الى 99 بلون واضح و مخالف للون القميص.

- يجب أن يرتدي اللاعبون الأحذية الرياضية.

كما يمنع منعاً باتاً ان يحمل اللاعبين أي شيء له أضرار على اللاعبين مثل: الساعة، الخواتم، نظارات، السوار، الأقراط.

## - إصابة اللاعب:

- اللاعب الذي ينزف أو الذي كان هناك دم على جسمه أو قميصه يجب أن يغادر الملعب فوراً و بشكل طوعي (من خلال تبديل عادي)، لكي يتم تضميد الجرح و وقف النزيف و إزالة الدم عن جسمه و قميصه. و يجب على اللاعب عدم العودة الى الملعب حتى يتم ذلك.

- في حالة إصابة لاعب يحق للحكمين أن يسمحا (بوساطة إشارات اليد رقمي 15، 16) لإثنين من الأشخاص المسموح لهم بالمشاركة لدخول الملعب أثناء الوقت المستقطع لغرض محدد و هو مساعدة اللاعب المصاب من فريقهما.

## 5 - حارس المرمى:

يسمح لحارس المرمى بالآتي:

- لمس الكرة بأي جزء من جسمه و هو في حالة الدفاع داخل منطقة المرمى.
- التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى، دون أي يكون عرضة للقيود التي تنطبق على لاعبي الساحة، و لا يسمح لحارس المرمى على أي حال بتأخير تنفيذ رمية حارس المرمى.
- ترك منطقة مرماه بدون كرة و الاشتراك بالمباراة داخل منطقة اللعب، و عندما يفعل ذلك فان حارس المرمى يخضع لنفس القواعد التي تنطبق على اللاعبين في منطقة اللعب.
- بترك منطقة المرمى مع الكرة و معاودة لعبها ثانية بمنطقة اللعب اذا لم ينجح في السيطرة عليها.

لا يسمح لحارس المرمى بالآتي:

- تعريض المنافس للخطر عندما يكون في حالة دفاع.
- ترك منطقة المرمى مع الكرة و هي تحت سيطرته، و هذا يؤدي الى رمية حرة.
- لمس الكرة عندما تكون مستقرة أو متدحرجة على الأرض خارج منطقة المرمى في حين هو داخل منطقة المرمى.
- أخذ الكرة داخل منطقة المرمى عندما تكون مستقرة أو متدحرجة على الارض خارج منطقة المرمى.
- العودة بالكرة من منطقة اللعب إلى منطقة المرمى.
- لمس الكرة بالقدم او الساق اسفل الركبة عندما تكون متحركة خارجا باتجاه منطقة اللعب.
- عبور الخط المقيد لحارس المرمى (خط الـ 4 أمتار) أو إمتداده من كلا الجانبين قبل أن تترك الكرة يد المنافس الذي يؤدي رمية الـ 7 امتار.

## 6 - منطقة المرمى:

- يسمح فقط لحارس المرمى بدخول منطقة المرمى. يعد لاعب الساحة قد دخل منطقة المرمى و التي تشمل خط منطقة المرمى اذا لمسها باي جزء من جسمه.

- عند دخول لاعب الساحة منطقة المرمى تكون القرارات كالاتي:

أ- رمية حارس مرمى عندما يدخل لاعب من الفريق المهاجم منطقة المرمى و الكرة بحوزته، أو يدخل بدون الكرة و لكن يحصل على منفعة جراء ذلك.

ب- رمية حرة عندما يدخل لاعب الساحة من الفريق المدافع منطقة المرمى و حصل على فائدة، و لكن بدون إضاعة فرصة للتصويب.

ج- رمية 7 امتار عندما يدخل لاعب الساحة من الفريق المدافع منطقة المرمى و تسبب جراء ذلك إضاعة فرصة واضحة لتسجيل هدف. و لغرض تطبيق هذه المادة، فإن مفهوم " دخول منطقة المرمى " لا يعني مجرد لمس خط منطقة المرمى، و إنما الخطو الواضح داخل منطقة المرمى.

- لا يعاقب دخول لاعب منطقة المرمى عند:

أ- دخول لاعب منطقة المرمى بعد لعب الكرة، طالما لم يتسبب ذلك في اضاعة فرصة للمنافسين.

ب- دخول لاعب من أي الفريقين منطقة المرمى بدون الكرة و لم يحصل على فائدة جراء ذلك.

- تعد الكرة "خارج اللعب" عندما يسيطر حارس المرمى عليها في منطقة المرمى و يجب أن تعاد الكرة إلى اللعب من خلال رمية حارس مرمى.

- تبقى الكرة في اللعب عندما تتدحرج على الأرض داخل منطقة المرمى. و تصبح بحوزة فريق حارس المرمى و يسمح فقط لحارس المرمى لمسها. و يمكن لحارس المرمى أن يلتقطها و بذلك تصبح خارج

اللعب.

تعد الكرة خارج اللعب حالما تستقر على الارض في منطقة المرمى و تصبح بحوزة فريق حارس المرمى و يسمح فقط لحارس المرمى لمسها.

يسمح بلمس الكرة عندما تكون في الهواء فوق منطقة المرمى.

- يجب أن يستمر اللعب برمية حارس المرمى إذا لمس أحد لاعبي الفريق المدافع الكرة خلال قيامه بالدفاع ثم امسك بها حارس المرمى او استقرت في منطقة المرمى.

- إذا لعب اللاعب الكرة الى داخل منطقة مرماه، تكون القرارات كالاتي:

(أ) هدف إذا دخلت الكرة المرمى.

(ب) رمية حرة إذا استقرت الكرة في منطقة المرمى، او إذا لمس حارس المرمى الكرة و لم تدخل المرمى.

(ج) رمية جانبية إذا عبرت الكرة للخارج من فوق الخط الخارجي للمرمى.

(د) يستمر اللعب إذا مررت الكرة خلفاً، خلال منطقة المرمى، إلى منطقة اللعب دون أن يلمسها حارس المرمى.

- الكرة التي ترد من منطقة المرمى خارجاً نحو ساحة اللعب تبقى في اللعب.

**7- لعب الكرة، اللعب السلبي:**

**- لعب الكرة:**

**يسمح بـ:**

- رمي، مسك، إيقاف، دفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحة أو مضمومة)، الذراعين، الرأس،

الذرع، الفخذين و الركبتين.

- حمل الكرة لمدة لا تزيد على 3 ثوان، حتى و ان كانت مستقرة على الأرض.

- التحرك بالكرة بما لا يزيد على 3 خطوات، و تعد الخطوة قد تمت عندما:

أ- يرفع اللاعب الواقف على كلتا قدميه على الأرض إحدى قدميه و ينزلها على الأرض مرة ثانية، أو ينقل إحدى قدميه من مكان الى آخر.

ب- يلامس اللاعب الأرض بقدم واحدة فقط، و يتسلم الكرة ثم يلمس الأرض بالقدم الأخرى.

ج- تلامس إحدى قدمي اللاعب الأرض بعد قفزة، ثم يحجل بنفس القدم أو يلمس الأرض بالقدم الأخرى.

د) تلامس قدمي اللاعب الأرض في آن واحد بعد قفزة، ثم يرفع إحدى قدميه و ينزلها على الأرض مرة ثانية، أو ينقل إحدى قدميه من مكان الى آخر.

- أثناء الوقوف أو الركض:

أ) تنطيط الكرة مرة واحدة ثم مسكها ثانيةً (مرة ثانية) بيد واحدة أو باليدين.

ب) تنطيط الكرة باستمرار بيد واحدة ثم مسكها أو إلتقاطها ثانيةً بيد واحدة او باليدين.

ج) دحرجة الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة، ثم مسكها او إلتقاطها ثانيةً بيد واحدة او باليدين.

بمجرد مسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة او باليدين فيجب أن تلعب خلال 3 ثوان أو بعد أخذ ما لا يزيد عن 3 خطوات.

يعد تنطيط الكرة مرة واحدة أو باستمرار قد بدأ عندما يلامس اللاعب الكرة بأي جزء من جسمه و يوجهها

نحو الأرض. يسمح للاعب بدحرجة الكرة أو طبطبتها (تنطيطها) و مسكها ثانية بعد ان تلامس لاعبا آخر أو المرمى.

- نقل الكرة من اليد الى اليد الأخرى.

- لعب الكرة في أثناء الجثو او الجلوس أو الرقود على الأرض، و هذا يعني السماح بأداء رمية من هكذا وضع (مثل الرمية الحرة).

**لا يسمح بـ:**

- لمس الكرة أكثر من مرة بعد السيطرة عليها، إلا إذا لامست في أثناء ذلك الأرض او لاعبا آخر أو المرمى، مع ذلك فإن لمس الكرة أكثر من مرة لا يعاقب إذا ارتبك اللاعب في مسك الكرة، يعني يفشل في السيطرة عليها عندما يحاول مسكها او ايقافها.

- لمس الكرة بالقدم او الساق أسفل الركبة، الا إذا رميت الكرة على اللاعب من قبل أحد المنافسين.

- يستمر اللعب إذا لمست الكرة الحكم داخل الملعب.

- تحرك اللاعب مع الكرة خارج ساحة اللعب بقدم واحدة أو بالقدمين (بينما الكرة باقية داخل الساحة)، على سبيل المثال لكي يجتاز اللاعب المدافع، و هذا يجب ان يقود الى رميه حرة للمنافس.

**- اللعب السلبي:**

- لا يسمح للفريق بالإحتفاظ بالكرة دون عمل اية محاولة واضحة للهجوم او للتصويب على المرمى، و بصورة مشابهة لا يسمح بتكرار تأخير اداء رمية الارسال او الرمية الحرة او الرمية الجانبية أو رمية حارس المرمى من الفريق الحائز عليها، و هذا يعد كلعب سلبي و يعاقب برمي حرة ضد الفريق الحائز على الكرة إلا إذا تخطى عن النزعة السلبية.

تلعب الرمية الحرة من النقطة التي كانت فيها الكرة عندما أوقف اللعب.

- عندما يُصبح الميل للعب السلبي واضح يتم اعلان الإشارة التحذيرية و هذا يعطي الفريق الحائز على الكرة الفرصة لتغيير طريقة الهجوم لكي يتجنب فقدان الكرة. إذا لم تتغير طريقة الهجوم بعد اعلان إشارة التحذير، أو لم يتم التصويب على المرمى، عندها يتم اعطاء رمية حرة ضد الفريق الحائز على الكرة.

في بعض الحالات المحددة يمكن للحكام ان يعطوا رمية حرة أيضا ضد الفريق الحائز على الكرة دون إعطاء أي اشارة تحذيرية، مثال ذلك: عندما يتجنب اللاعب بصورة متعمدة محاولة الاستقادة من فرصة واضحة لتسجيل هدف.

#### 8- الأخطاء و السلوك غير الرياضي:

##### 8-1: يسمح:

- أ) بإستخدام اليد المفتوحة للعب الكرة خارجاً من يد لاعب آخر.
- ب) بإستخدام الذراعين المثبتتين للقيام بالتلامس البدني مع المنافس، و لمراقبته و متابعته بهذه الطريقة.
- ج) بإستخدام الجذع لحجز المنافس، حتى ان لم تكن الكرة بحوزته.

##### 8-2: لا يسمح:

- بخطف أو ضرب الكرة عندما تكون في يد الخصم.
- بحجز المنافس بالذراعين أو اليدين أو الساقين أو استخدام اي جزء من الجسم لإزاحته أو دفعه بعيداً، و هذا يشمل الإستخدم الخطير للمرفق في الحالتين، سواءاً في الموقع الإبتدائي للحركة أو أثناءها.
- بمسك المنافس من جسمه أو ملابسه.

- الركن أو القفز على المنافس.

3-8: المخالفات الموجهة بشكل أساسي أو مباشر على جسم المنافس يجب ان تقود الى عقوبة شخصية، و هذا يعني انه بالإضافة الى الرمية الحرة او رمية الـ 7 امتار فانه، على الأقل يجب معاقبة المخالفة تصاعدياً، بدءاً بالإنذار، ثم الايقاف لمدة دقيقتين ثم الإستبعاد.

و للمخالفات الأشد خطورة، هناك ثلاث مستويات إضافية من العقوبة، و التي تعتمد على معايير إتخاذ القرار الآتية ذكرها:

\* الأخطاء التي تعاقب مباشرة بالإيقاف لمدة دقيقتين.

\* الأخطاء التي تعاقب بالاستبعاد.

\* الأخطاء التي تعاقب بالإستبعاد و تتطلب تقرير خطي.

4-8: المخالفات التي تجازى مباشرة بالإيقاف لمدة دقيقتين:

- المخالفات التي ترتكب بشدة عالية أو ضد المنافس الذي يركض بسرعة.

- مسك المنافس لمدة طويلة او سحبه للأسفل.

- المخالفات الموجهة للرأس او العنق او الرقبة.

- الضرب بقوة إتجاه الجذع او الذراع الرامية.

- محاولة التسبب في فقدان المنافس السيطرة على جسمه (مثلاً مسك ساق او قدم المنافس و هو في حالة قفز).

- الركن أو القفز بسرعة كبيرة على المنافس.

## 8-5: المخالفات التي تجازى بالإستبعاد:

- اللاعب الذي يهاجم المنافس بطريقة تكون خطرة على صحته لابد أن يستبعد.
- فقدان الفعلي للسيطرة على الجسم اثناء الركض او القفز او اثناء حركات التصويب.
- الحركات العنيفة الموجهة بشكل خاص ضد اي جزء من جسم المنافس، خاصة الوجه او العنق او الرقبة (شدة الإحتكاك البدني).
- السلوك المتهور الذي يظهره اللاعب المخطئ عند ارتكابه المخالفة.
- إستحواذ حارس المرمى على الكرة، و لكن بحركته تسبب بالاصطدام بالمنافس.
- لم يستطع حارس المرمى الوصول للكرة او السيطرة عليها، و لكنه تسبب بالاصطدام بالمنافس.

## 8-6: الإستبعاد الواجب للتصرفات المتهورة بوضوح و الخطرة بوضوح و المتعمدة أو المؤذية (أيضاً تقدم بتقرير خطي):

- تصرف متهور بوضوح او خطر بوضوح.
- التصرف المتعمد او المؤذي، و الذي ليس له علاقة باي حال من الاحوال بحالة اللعب.

## 8-7: السلوك غير الرياضي الذي يجازى بعقوبة تصاعديّة:

- \* التصرفات المدرجة أدناه، و هي أمثلة للسلوك غير الرياضي الذي يعاقب تصاعدياً بدءاً بالإنذار:
- الإحتجاجات على قرارات الحكام، أو التصرفات اللفظية أو غير اللفظية إعتراضاً على قرارات معينة من الحكام.
- المضايقة المستمرة للمنافس أو الزميل بالكلمات أو الإيماءات، أو الصراخ بإتجاه المنافس كي يتسبب في

إرباكه.

- تأخير تنفيذ المنافس للرميات الأساسية، و ذلك بعدم التقيد بمسافة 3 أمتار أو بأي طريقة أخرى.
- محاولة تضليل الحكام من خلال "التمثيل" فيما يخص تصرفات المنافس أو المبالغة في تأثير تلك التصرفات، و ذلك لتحريضهم على أخذ الوقت المستقطع أو معاقبة المنافس بدون إستحقاق.
- الصد الفعلي للتصويب أو التميرر بإستخدام القدم أو الساق أسفل الركبة، أما الحركات اللاإرادية مثل تحريك الرجلين معاً فلا يعاقب عليها.
- الدخول المتكرر لمنطقة المرمى لأسباب خطئية.

#### 8-8: السلوك غير الرياضي الذي يجازى مباشرة بالإيقاف لمدة دقيقتين:

- \* إن التصرفات الغير رياضية محددة و التي بطبيعتها تبدو اكثر قسوة تجازى مباشرة بالإيقاف لمدة دقيقتين، بغض النظر عما إذا كان اللاعب او الاداري قد تسلم انذاراً في وقت سابق، و هذا يشمل:
  - إحتجاجات تتضمن صراخ مع ايماءات قوية، أو سلوك استفزازي.
  - عندما يكون هناك قرار ضد الفريق المستحوذ على الكرة و لم يقم اللاعب الذي عنده الكرة مباشرة بجعلها متاحة للمنافس سواءً بإسقاطها او وضعها على الأرض.
  - إعاقة الوصول للكرة التي تذهب الى منطقة التبديل.

#### 8-9: السلوك غير الرياضي الجسيم الذي يجازى بالإستبعاد:

- \* أعتبرت اشكال محددة من السلوك غير الرياضي خطيرة جداً و عوقبت بالاستبعاد. و فيما يأتي امثلة لمثل هذا السلوك:

- رمي أو ضرب الكرة بعيداً بأسلوب إستعراضي بعد قرار الحكم.

- اذا إمتنع حارس المرمى بأسلوب استعراضي من محاولة صد رمية الـ 7 أمتار.
- تعمد رمي الكرة على المنافس اثناء توقف المباراة، و اذا تم ذلك بقوة شديدة و من مسافة قريبة جداً فمن المناسب أكثر إعتباره " كتصرف متهور بوضوح ".
- عندما يصيب رامي الـ 7 أمتار رأس حارس المرمى اذا لم يحرك الحارس رأسه باتجاه الكرة.
- عندما يصيب رامي الرمية الحرة رأس المدافع اذا لم يحرك المدافع رأسه باتجاه الكرة.
- كعمل انتقامي بعد التعرض للمخالفة.

#### 8-10: الإستبعاد المستحق للتصرفات غير الرياضية الجسيمة جداً (يبلغ عنها أيضاً بتقرير خطي):

إذا صنف الحكام التصرف بأنه تصرف غير رياضي جسيم جداً فيجب عليهم تقديم تقرير خطي بعد المباراة، حتى تتمكن الجهات المسؤولة من اتخاذ قرار حول إجراءات اضافية.

الأفعال الآتية ممكن أن تفيد كأمثلة:

- أسلوب التهجم أو التهديد الموجه الى شخص آخر مثل حكم، مؤقت، مسجل، مندوب، اداري فريق، لاعب ، متفرج. و ممكن ان يكون هذا التصرف بشكل لفظي او غير لفظي (مثلاً تعبيرات الوجه، الايماءات، لغة الجسم او الاحتكاك البدني)،
- التدخل في المباراة من قبل اداري الفريق في ساحة اللعب او من منطقة البدلاء، او يضيع اللاعب فرصة واضحة لتسجيل هدف سواً من خلال دخوله غير القانوني للساحة او من منطقة البدلاء.
- إذا كانت الكرة خارج اللعب خلال الدقيقة الاخيرة من المباراة، و منع أو أخر اللاعب او إداري الفريق أداء الرمية للمنافسين، و ذلك لمنعهم من ان يكونوا قادرين على التصويب على المرمى او الحصول على فرصة واضحة لتسجيل هدف، فإن هذا يعد تصرف غير رياضي جسيم، و يطبق هذا على اي نوع كان من التدخل.

- إذا كانت الكرة في اللعب خلال الدقيقة الأخيرة من المباراة، و قام المنافس بمنع الفريق الحائز على الكرة من أن يكون قادراً على التصويب على المرمى أو الحصول على فرصة واضحة لتسجيل هدف، فإن هذا لا يعاقب فقط بالإستبعاد و إنما يجب أن يقدم تقرير خطي أيضاً.

## 9- تسجيل الأهداف:

9-1: يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بكاملها تماماً خط المرمى، على شرط عدم ارتكاب الزامي أو أحد زملائه أو احد إداريي الفريق مخالفة لقواعد اللعب قبل او في اثناء الرمية. يؤكد حكم المرمى تسجيل الهدف بإطلاق صافرتين قصيرتين مع اشارة اليد.

يجب احتساب الهدف إذا دخلت الكرة المرمى بالرغم من ارتكاب المدافع مخالفة لقواعد اللعب.

لا يمكن احتساب الهدف إذا أوقف الحكم او المؤقت او مندوب المباراة قبل ان تكون الكرة قد عبرت تماماً خط المرمى.

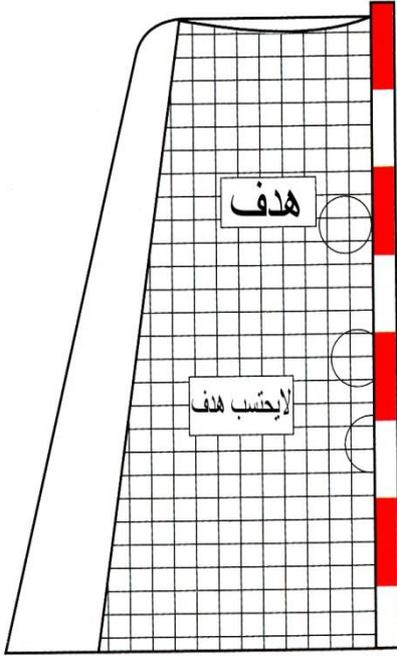
يجب احتساب الهدف للمنافس إذا لعب اللاعب الكرة الى داخل مرماه، ما عدا في حالة تنفيذ حارس المرمى لرمية حارس المرمى

9-2: لا يمكن إلغاء الهدف الذي تم احتسابه ما دام الحكم قد اطلق صافرتيه لأداء رمية الارسال اللاحقة.

9-3: الفريق الذي يسجل اهدافا اكثر من الفريق المنافس يكون هو الفائز.

يتعادل الفريقان إذا سجل كل منهما نفس العدد من الأهداف او لم يسجلا أي هدف على الإطلاق

### شكل 3: تسجيل الهدف



### 10- رمية الإرسال:

10-1: في بداية المباراة يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي فاز بالقرعة و إختار البدء بالإستحواذ على الكرة. آنذاك فان الفريق المنافس له الحق في اختيار جهة الملعب. و بالتبادل اذا فضل الفريق الذي فاز بالقرعة اختيار جهة الملعب آنذاك يؤدي المنافس رمية الارسال.

يتبادل الفريقان نصفي الملعب عند نهاية الشوط الاول من المباراة. و في بداية الشوط الثاني يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي لم يكن له الارسال في بداية المباراة.

تجرى قرعة جديدة قبل كل وقت اضافي، و كل القواعد المذكورة أعلاه تطبق أيضا على الوقت الإضافي.

10-2: بعد تسجيل كل هدف يستأنف اللعب برمية إرسال يؤديها الفريق الذي سُجل عليه الهدف.

10-3: تؤدي رمية الإرسال في أي إتجاه من وسط الساحة (مع السماح بحوالي متر و نصف من كل جانب) و تكون مسبقة بإشارة الصافرة، و يجب أن تنفذ خلال 3 ثوان بعد الصافرة. يجب على اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال أن يتخذ موقفا بأن تكون على الأقل إحدى قدميه على خط الوسط و القدم الأخرى على

أو خلف الخط، و يبقى في هذا الوضع حتى تترك الكرة يده.

لا يسمح لزملاء الرامي إجتياز خط الوسط قبل إشارة الصافرة.

10-4: لأداء رمية الإرسال في بداية كل شوط (و يشمل أي فترة من الوقت الإضافي)، يجب على جميع اللاعبين ان يكونوا في نصف الساحة الخاص بهم.

و لكن عند أداء رمية الإرسال بعد تسجيل هدف يسمح لمنافسي الرامي ان يكونوا في نصف الساحة.

### 11- الرمية الجانبية:

11-1: تمنح الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكاملها خط الجانب، او عندما يكون لاعب ساحة من الفريق المدافع هو آخر من لمس الكرة قبل ان تعبر خط المرمى الخارجي لفريقه.

و تمنح أيضا عندما تلمس الكرة السقف او أي شيء مثبت فوق الساحة.

11-2: تؤدي الرمية الجانبية بدون اشارة الصافرة من الحكام.

11-3: تؤدي الرمية الجانبية من النقطة التي عبرت منها الكرة خط الجانب، اما إذا عبرت الكرة خط المرمى الخارجي فتؤدي الرمية من إنتقاء الخط الجانبي و خط المرمى الخارجي في ذلك الجانب. اما الرمية الجانبية بعد لمس الكرة السقف او أي شيء مثبت فوق الساحة فتؤدي من أقرب نقطة لأقرب خط جانبي بالعلاقة مع النقطة التي لمست فيها الكرة السقف او أي شيء مثبت فوق ساحة اللعب.

11-4: يجب على الرامي أن يضع إحدى قدميه على الخط الجانبي و يبقى في الوضع الصحيح إلى أن تترك الكرة يده و ليس هناك تحديد لموضع القدم الثانية.

11-5: عند أداء الرمية الجانبية لا يحق للمنافسين أن يكونوا على بعد يقل عن 3 أمتار من الرامي مع ذلك فإن هذا لا يطبق إذا كانوا واقفين مباشرة خارج خط منطقة مرماهم.

## 12- رمية حارس المرمى:

1-12: تحتسب رمية حارس المرمى عندما تعبر الكرة خط المرمى الخارجي.

2-12: تؤدي رمية حارس المرمى بدون صفارة الحكم، من منطقة المرمى خارجاً فوق خط منطقة

المرمى.

3-12: إذا استقرت الكرة في منطقة المرمى، فيجب على حارس المرمى أن يعيدها للعب

4-12: يجب على حارس المرمى ألا يلمس الكرة ثانية بعد رمية حارس المرمى، حتى يلمسها لاعب آخر.

## 13- الرمية الحرة:

1-13: تحتسب رمية حرة في حالة:

أ - التبديل الخاطئ أو دخول الملعب مخالفاً للقواعد.

ب - مخالفات حارس المرمى.

ج - مخالفات لاعبي الملعب في منطقة المرمى.

د - مخالفات لعب الكرة.

هـ - لعب الكرة عمداً عبر خط المرمى الخارجي أو خط الجانبي.

و - اللعب السلبي .

ز - مخالفات تتعلق بالدخول علي المنافس.

ح - مخالفات ترتبط برمية الإرسال.

ط - مخالفات ترتبط برمية الجانبي.

ي - مخالفات ترتبط برمية حارس المرمى.

ك - مخالفات ترتبط بالرمية الحرة.

ل - مخالفات ترتبط برمية 7 امتار.

م - مخالقات ترتبط برمية الحكم.

ن - الأداء الخاطئ للرميات.

س - السلوك الغير رياضي.

ع - التهجم.

13-2: تؤدي الرمية الحرة بدون صفارة الحكم، و كمبدأ من مكان المخالفة.

إذا كان هذا المكان يقع بين خط منطقة المرمى و خط ال 9 متر للفريق مرتكب المخالفة فإنه يجب أداء الرمية الحرة من أقرب نقطة خارج خط ال 9 متر مباشرة.

13-3: عند وجود المهاجم في المكان الصحيح للرمية و الكرة في يده مستعداً للأداء، يجب عليه ألا يضع الكرة أرضاً و التقاطها ثانية أو تتطيتها و مسكها ثانية.

13-4: لاعبي الفريق المهاجم يجب عليهم عدم لمس أو عبور خط ال 9 متر للمنافسين قبل أن تؤدي الرمية الحرة.

يجب على الحكام تصحيح أماكن اللاعبين المهاجمين المتواجدين بين خط ال 9 متر و خط منطقة المرمى أثناء أداء الرمية الحرة، إذا كانت أماكنهم الغير صحيحة لها تأثير على اللعب، و عند ذلك تؤدي الرمية الحرة بصفارة.

13-5: عند أداء الرمية الحرة، يجب أن يبقى المنافسون على مسافة لا تقل عن 3 أمتار من الرامي يسمح لهم بالوقوف خارج خط منطقة مرماهم مباشرة إذا كانت الرمية الحرة تؤدي من خط ال 9 متر الخاص بهم. 13-6: يجب أن يتغاضى الحكام عن احتساب رمية حرة لمخالفة ارتكبتها الفريق المدافع إذا كان ذلك سوف يهدر فرصة الفريق المهاجم.

تحتسب رمية حرة على الأقل إذا تسببت المخالفة في فقد المهاجم الكرة، لا تحتسب إذا ظل اللاعب مسيطراً على الكرة و جسمه بالرغم من المخالفة.

13-7: إذا توقف اللاعب دون وجود مخالفة للقواعد، و كانت الكرة بحوزة الفريق فيجب أن تبقى الكرة

بحوزته، يستأنف اللعب بالرمية المناسبة لنفس الفريق من المكان الذي كانت فيه الكرة وقت التوقف، يجب أن تسبق هذه الرمية صفارة.

13-8: إذا كان هناك قرار ضد الفريق المهاجم و لاعب من هذا الفريق بحوزته الكرة فيجب أن يضع الكرة على الأرض فوراً.

#### 14- رمية 7 أمتار:

14-1: تحتسب رمية 7 أمتار عند:

- أ - إهدار فرصة واضحة للتسجيل في أي مكان من الملعب و إذا تسبب في ذلك اداري الفريق.
- ب - دخول حارس المرمى لمنطقة مرماه بالكرة أو يأخذها لمنطقة المرمى عندما يكون هو بداخلها.
- ج - دخول لاعب ملعب لمنطقة مرماه لاكتساب فرصة ضد المهاجم الذي معه الكرة.
- د - تعمد لاعب الملعب إرجاع الكرة لحارس مرماه في منطقة المرمى و يلمس حارس المرمى الكرة.
- هـ - إطلاق صفارة بدون مبرر في نفس وقت وجود فرصة واضحة للتسجيل.
- و - إهدار فرصة واضحة للتسجيل بتدخل أحد غير مصرح له بالتواجد في الملعب.

14-2: تؤدي رمية ال 7 متر بالتصويب على المرمى خلال 3 ثوان بعد صفارة حكم الملعب.

14-3: اللاعب المؤدي الرمية ال 7 أمتار يجب عليه عدم لمس أو عبور خط ال 7 متر قبل أن تترك الكرة يده.

14-4: يجب عدم لعب الكرة بعد أداء رمية ال 7 أمتار حتى تلمس حارس المرمى أو المرمى.

14-5: لا يسمح لأي لاعب خلاف الرامي أن يتواجد بين خط ال 9 متر و خط منطقة المرمى عند أداء رمية 7 أمتار.

14-6: إذا لامس أو إجتاز لاعب من الفريق المهاجم خط الرمية الحرة قبل أن تترك الكرة يد الرامي يُعطى الفريق المدافع رمية حرة.

14-7: يجب علي لاعبي الفريق المدافع أن يبتعدوا 3 متر على الأقل من خط ال 7 أمتار عندما تؤدي رمية ال 7 أمتار.

14-8: تعاد رمية ال 7 أمتار اذا لم يسجل هدف عند عبور حارس المرمى لخط الحد الخاص به خط ال 4 أمتار قبل أن تترك الكرة يد الرامي.

14-9: يجب أن يتغاضى الحكام عن احتساب رمية ال 7 أمتار لمخالفة ارتكابها الفريق المدافع، إذا كان هذا سوف يهدر فرصة الفريق المهاجم.

تحتسب رمية ال 7 أمتار على الأقل إذا أهدرت فرصة واضحة للتسجيل و لو يسجل هدف، و بسبب مخالفة أو سلوك غير رياضي أو لإطلاق صفارة بدون مبرر أو تدخل أحد غير مصرح له في اللعب.

لا تحتسب رمية ال 7 أمتار إذا ظل اللاعب المهاجم مسيطرا على الكرة و جسمه بالرغم من المخالفة.

### 15: تعليمات عامة حول تنفيذ الرميات:

15-1: يجب على جميع اللاعبين اتخاذ أماكن تتوافق مع الرمية المعنية.

15-2: عند أداء رمية الإرسال، الرمية الجانبية، الرمية الحرة، رمية ال 7 أمتار، يجب على الرامي أن تكون جزء من إحدى قدميه ملامسا الأرض أما القدم الأخرى فيمكن تكرار رفعها أو إنزالها.

15-3: يجب على الحكم إطلاق صفارته:

أ- عند إستئناف اللعب في حالات معينة

ب- عند تأخير أداء رمية الجانب، رمية حارس المرمى، الرمية الحرة.

ج- بعد تصحيح أو تحذير.

د- بعد إنذار.

هـ - بعد إعطاء إيقاف دقيقتين.

و - بعد إستبعاد.

ز - بعد طرد.

ح - عندما يختلف الحكمان على الفريق الواجب معاقبته، يجب على الرامي أن يلعب الكرة خلال 3 ثوان بعد الصفارة.

15-4: تعتبر الرمية قد تمت عندما تترك الكرة يد الرامي.

15-5: يجب على الرامي عدم ملامسة الكرة ثانية حتى تلمس لاعب آخر أو المرمى.

15-6: يمكن تسجيل هدف من أي رمية مباشرة.

15-7: الأماكن الخاطئة للاعبين المدافعين عند أداء رمية الجانب أو الرمية الحرة يجب أن لا يصححها الحكام إذا كان الوضع الخاطئ لا يتسبب في إضاعة الفرصة على المهاجمين عند أداء الرمية المباشرة، و إذا لم يتحقق هذا الشرط يجب تصحيح الوضع.

## 16 - العقوبات:

16-1: يمكن إعطاء إنذار:

أ - المخالفات التي تتعلق بالدخول على المنافس.

\* يجب إعطاء إنذار:

ب - للمخالفات التي تتعلق بالدخول على المنافس و التي تعاقب تصاعدياً.

ج - للمخالفات عند التنفيذ النموذجي للرميات.

د - للسلوك الغير رياضي من لاعب أو إداري الفريق.

16-2: عند إعطاء إنذار يقوم الحكم بالإشارة إلى اللاعب أو الإداري المخطئ و للمسجل / الميقاتي برفع البطاقة الصفراء عالياً.

16-3: الإيقاف (دقيقتين) يجب أن يعطي:

أ - للتبديل الخاطئ أو دخول غير قانوني للملعب.

- ب - للمخالفات المتكررة المتعلقة بالدخول على المنافس التي تعاقب تصاعدياً.
- ج - تكرار السلوك الغير رياضي من لاعب داخل الملعب.
- د - لعدم وضع الكرة على الأرض عند إتخاذ قرارا ضد الفريق المهاجم.
- هـ - لتكرار المخالفات عند أداء المنافس للرمية.
- و - كنتيجة لاستبعاد لاعب أو إداري الفريق.
- في حالات إستثنائية، فإنه يمكن إعطاء إيقاف بدون أن يسبقه إنذار.
- 16-4: يجب أن يشير الحكم بوضوح بالإيقاف للاعب المخالف و للمسجل / الميقاتي بإشارة يد عالية بأصبعين مفتوحين.

16-5: الإستبعاد يجب أن يعطي:

- أ - إذا دخل الملعب لاعب يحق له الإشتراك في اللعب.
- ب - للمخالفات الجسيمة المتعلقة بالدخول على المنافس.
- ج - لتكرار السلوك الغير رياضي من إداري الفريق أو من لاعب خارج الملعب.
- د- للسلوك الغير رياضي الجسيم من لاعب أو إداري الفريق.
- هـ - بسبب الإيقاف الثالث لنفس اللاعب.
- و - لتهجم إداري الفريق.
- 16-6: يجب أن يشير الحكم بالإستبعاد للاعب أو الإداري المخالف للمسجل/الميقاتي برفع البطاقة الحمراء.

16-7: الطرد يجب أن يعطي:

- في حالة التهجم أثناء وقت اللعب داخل و خارج الملعب.

## \* ملحوظة:

يعرف التهجم بأنه فعل متعمد خاصة استخدام القوة البديلة ضد جسم شخص آخر (لاعب حكم، مسجل / ميقاتي، إداري أو متفرج).

البصق يعتبر تهجم طبقاً لهذه القاعدة.

16-8: عند الطرد يجب على الحكام أن يعطوا "وقت مستقطع" و الإشارة للاعب المخطئ و المسجل /

الميقاتي مباشرة.

16-9: إذا أوقف لاعب دقيقتين و ارتكب مخالفة أخرى قبل إستئناف اللعب، فيجب أن تطبق فقط العقوبة الأشد.

16-10: إذا حارس المرمى أوقف أو أستبعد أو طرد، فيجب على لاعب آخر أن يتخذ مكان حارس المرمى.

16-11: على الحكام إنذار اللاعب الذي يرتكب سلوكاً غير رياضياً سواءً داخل أو خارج الملعب إذا تكرر هذا السلوك فإن اللاعب الذي بداخل الملعب لا بد أن يوقف.

أما اللاعب الذي خارج الملعب (لاعب موقوف أو بديل) فلا بد أن يستبعد.

## 17- الحكام:

17-1: الحكام متساويان في السلطة متحملان مسئولية المباراة يساعدهما مسجل و ميقاتي.

17-2: يراقب الحكام سلوك اللاعبين من لحظة دخولهم لمكان اللعب و حتى مغادرتهم.

17-3: الحكام مسئولان عن أرض الملعب و المرميين و الكرات قبل بداية المباراة، يقرر أي الكرات سوف

تستخدم، ينفذ قرار الحكم الأول في حالة الإختلاف بينهما في الرأي، يتأكد الحكام أيضاً من حضور

الفريقين بالزري المطلوب، يرجعان إستمارة التسجيل و أدوات اللاعبين، يتأكدان من أن عدد اللاعبين و

الإداريين في منطقة التبديل كما هو محدد، و يتأكدان من حضور الإداري المسئول عن كل فريق و كذلك

بطاقته.

يجب تصحيح أي شيء مخالف.

17-4: يجري القرعة الحكم الأول في حضور الحكم الآخر و رئيس الفريقين.

17-5: عند بداية اللعب حكم الملعب يبدأ بصفارة لأداء الإرسال.

عندما يستحوذ الفريق الآخر على الكرة فان الحكم الثاني يتخذ مكانه على خط مرمى الفريق المدافع.

الحكم الآخر الذي بدأ كحكم مرمى عند خط المرمى، الآخر يصبح كحكم ملعب عندما يستحوذ الفريق الذي في نصف ملعبه على الكرة.

يجب على الحكمين أن يتبادلان نصفي الملعب بينهما من وقت لآخر أثناء المباراة.

كما أنه لا بد أن تستمر المباراة بنفس الحكمين، هما المسئولان عن التأكد من أن المباراة تلعب وفقاً للقواعد.

17-6: إذا لم يتمكن أحد الحكام من الإستمرار حتى نهاية المباراة فعلى الحكم الآخر أن يكمل المباراة

بمفرده.

17-7: كمبدأ، فإن حكم الملعب يطلق صفارته:

أ- لتنفيذ جميع الرميات وفقاً للقواعد و بعد الوقت المستقطع.

ب- لانقضاء وقت اللعب، إذا لم تسمع إشارة النهاية الآلية أو لم يعطي الميقاتي إشارة النهاية.

كمبدأ فإن حكم المرمى يطلق صفارته:

ج- عندما يسجل هدف.

17-8: إذا أطلق الحكمان صفارتهما لمخالفة و إتقفا على الفريق الواجب معاقبته لكنهما إختلفا في شدة

العقوبة، فعند ذلك يجب إعطاء العقوبة الأشد.

17-9: إذا أطلق الحكمان صفارتهما لمخالفة لكنهما اختلفا على الفريق الواجب معاقبته، فان قرار حكم

الملعب دائماً ينفذ.

يستأنف اللعب بإشارة يد واضحة من حكم الملعب و صفارة.

10-17: كلا الحكمين مسئول عن تسجيل الأهداف، عليهما أيضا تدوين الإنذارات، الإيقافات الإستبعادات و الطرد.

11-17: الحكمان مسئولان عن مراقبة زمن اللعب و اذا كان هناك أي شك في دقة التوقيت فإن الحكم هو الذي يقرر صحة زمن المباراة.

12-17: الحكمان مسئولان عن التأكد بعد المباراة بأن استمارة التسجيل كاملة و صحيحة.

13-17: قرارات الحكام على أساس مشاهدتهم للحقائق تكون نهائية، يمكن تقديم احتجاجات ضد القرارات التي لا تتوافق مع القواعد.

أثناء سير المباراة يسمح فقط لرئيس الفريقين بالتخاطب مع الحكام.

14-17: كلا الحكمين له الحق في إيقاف المباراة مؤقتا أو نهائيا.

يجب أن تبذل كل الجهود لاستكمال المباراة قبل اتخاذ قرار بإيقافها نهائيا.

15-17: الزي الأسود مخصص للحكام.

## 18- الميقاتي و المسجل:

1-18: يراجع المسجل ورقة التسجيل ( اللاعبين الذين يسجلون هم الذين لهم حق الإشتراك) و يشترك مع

الميقاتي في مراقبة الموقوفين أو اللاعبين الذين يصلون بعد بداية المباراة كما يقوم المسجل بتسجيل

أحداث المباراة بورقة التسجيل و بدون الملاحظات الضرورية عن (الأهداف- الإنذارات - الإيقاف-

الإستبعاد - الطرد).

2-18: يراقب الميقاتي:

أ- وقت اللعب

يقرر الحكمان متى توقف الساعة و تسييرها ثانية.

ب- عدد اللاعبين و الإداريين في منطقة التبديل.

ج - مع المسجل، دخول اللاعبين الذين يصلون بعد بداية المباراة.

د- خروج و دخول اللاعبين البدلاء.

هـ - دخول اللاعبون الذين ليس لهم حق الإشتراك.

و- زمن الإيقاف للاعبين الموقوفين.

## المحاضرة الثالثة (ثلاث حصص): متطلبات التدريب الرياضي الحديث في كرة اليد

### \* تمهيد:

إن كرة اليد الحديثة عرفت تطوراً سريعاً في السنوات الأخيرة، و هذا راجع إلى تكوين و إعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية، المهارية، الخططية، النفسية، و لا يتم هذا إلا من خلال بناء البرامج التدريبية المخططة و المقننة و المبنية على أسس علمية في مجال التكوين و التدريب الرياضي الحديث، و إن كرة اليد الحديثة تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير خلال المباراة مع حسن التصرف في الأداء المهاري و تنفيذ خطط اللعب المختلفة.

### 1- المتطلبات البدنية لكرة اليد:

#### 1-1- الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة و الخاصة، و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها، و تؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب.

#### 1-1-1- أنواع الإعداد البدني:

#### أولاً: الإعداد البدني العام:

يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن في أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد.

و يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع الشيء البدني الواقع عليه.

و يهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية الضرورية لدى اللاعب بشكل متزن و شامل

و هو أساس الإعداد الخاص، و يعني ذلك أن الغرض من التدريب و الإعداد العام هو التوصل إلى التعود على حمل التدريب و السرعة و هما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم و الأعضاء الداخلية كافة.

### ثانياً: الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في كرة اليد و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام إرتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب.

و لما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ، نظراً لتطور أداء اللاعبين لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً و هجوماً، إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها إستنفاد دائم لطاقت اللاعبين، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

### 1-2- الصفات البدنية:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)، و يقصد بالصفات البدنية تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة، و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

## 1-2-1- التحمل:

### (\* مفهوم التحمل:

يعرف دتشكوف "Datchkof" التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب، و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد. بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.

أما ماتنيف "Matveiv" فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

### \* و هناك قسمين من التحمل:

#### أولاً: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة، بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض مسافة 800 م، 1500 م، 5000 م.

#### ثانياً: التحمل الخاص:

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية في الأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها. و بهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية. ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو، هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة. و في السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة، و يعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي، أي أن اللاعب لديه من الطاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (اللاهوائي).

## (\* أنواع التحمل:

### أ- التحمل لفترة زمنية قصيرة:

يمتاز بقصر الفترة الزمنية، حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د، كما أنه يمتاز بإرتباطه بالسرعة و القوة كما هو الحال في ركض 100 م، 200 م، 400 م.

### ب- التحمل لفترة زمنية متوسطة:

يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية، حيث تمتد من 02 إلى 09 د، و له علاقة ارتباطية قوية بينه و بين السرعة و القوة.

### ج- التحمل لفترة زمنية طويلة:

يمتاز بطول الفترة الزمنية، حيث تمتد من 10 إلى 30 د، كما أن تأثير تحمل السرعة و القوة يكون ضعيفا.

### د- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة:

يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من 30 د، كما هو الحال في الرياضات الجماعية. و على الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها ببعضها ببعض و مكملتها لبعضها البعض.

## 1-2-2- المرونة:

تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم و أجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات و المفاصل.

و يعرفها علاوي بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع.

و يعرف Haree و Firey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل

بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.

## (\* أنواع المرونة:

### أ- المرونة العامة:

و تشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، و تولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

### ب- المرونة الخاصة:

و تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها، و تحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها و تكون المرونة إيجابية و سلبية.

- المرونة الإيجابية: و هي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

- المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مُساعدة.

### 1-2-3- الرشاقة:

يعرف "ماينل " الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

و يعرف " كيرتن " الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، و لا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.

إستعداد جسمي و حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع و المركب و هو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري.

## 1-2-4- القوة:

يرى "هارة" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي و العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

و يتوقف كل من "كلارك" و "ماتبوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة.

### (\* أنواع القوة:

#### أ- القوة العظمى:

هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي لها.

#### ب- القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن. و يعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في العدو و التصويب في كرة اليد.

#### ج- تحمل القوة:

يعني تحمل القوة عند الرياضيين و قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة. و يعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و إرتباطاته بمستويات من القوة العضلية.

## 1-2-5- السرعة:

### (\* مفهوم السرعة:

تعتبر السرعة كصفة حركية، و هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، و في ظروف معينة.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن.

### (\* أنواع السرعة:

#### أولاً: السرعة الإنتقالية (السرعة القصوى):

و هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. و كلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى.

#### ثانياً: السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

تعني سرعة الإنقباضات العضلية عند أداء الحركة. لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة، و هذا ما يحصل في حركة التصويب و الرمي أو إستقبال الكرة أو المحاورة و التمرير.

#### ثالثاً: سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة أو سرعة تغيير الإتجاه يتبعه تغيير موقف مفاجئ.

## 2- المتطلبات المهارية في كرة اليد:

المتطلبات الأساسية المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواءاً كانت بالكرة أو بدونها، و تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة. و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية

من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد و التكوين المهاري، الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد، و يجب أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

## 2-1- مفهوم الإعداد المهاري:

و يقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة و الإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية. بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظروف. و يعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري بأنه اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات و المعلومات و المعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائه.

## 2-2- مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة و هي:

### 2-2-1- مرحلة إكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية الرياضية:

و تتضح أهمية هذه المرحلة في النقاط التالية :

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة و إتقانها.

- تهدف إلى إكتساب الرياضي مختلف المعاني و التصورات كالتصور السمعي البصري و الحركي للحركة، حتى يتمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب لتعلم الحركة و محاولة التدريب عليها لإتقانها.

### 2-2-2- مرحلة إكتساب التوافق الجيد:

و تكمن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلي:

- يمكن إستعمال مختلف الوسائل المعنية على التعليم السابق ذكرها على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب.

- تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة، و التي بواسطتها يمكن ممارسة أداء الحركة و التدريب عليها ككل و كأجزاء.

- تحتل عملية إصلاح الإخفاق دورا هاما من خلال عملية التدريب على الحركة.

### 2-2-3- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة و خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بمحاولات التدريب و إصلاح

الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة، و يجب إستخدام المراحل الآتية:

- إتقان الحركة تحت الظروف المبسطة الثابتة.

- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء و استخدام القوة.

- تثبيت الحركة مع التغيير في الاشتراكات و العوامل الخارجية.

- تثبيت الحركة في ظروف تتميز بالصعوبة.

### 3- المتطلبات الخُطية في كرة اليد:

يعرف مصطلح الخطة TACTIC في لغة الحروب بأنه فن الحرب خلال المعركة في حين أنه يعرف

في المجال الرياضي بأنه فن التحركات أثناء المباراة أو فن أداء قيادة المباراة الرياضية.

و يعني الإعداد الخُطي حسب مفتي إبراهيم حمادة اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب

المختلفة و كذلك المعلومات و المعارف المتصلة بها، و الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف

المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المباراة.

و تعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها اللاعب و الفريق أثناء الهجوم و

الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز .

### 3-1- أنواع خطط اللعب:

#### 3-1-1- الخطط الهجومية:

تتميز بعنصر المبادرة و التي تشكل نقطة الإنطلاق، و فيها محاولة الهجوم على المنافس مع مراعاة عدم

إغفال النواحي الدفاعية، كما تتضمن الخطط التي تمهد لإجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام

بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجئة لضمان عدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد.

### 3-1-2- الخطط الدفاعية:

و هي خطط اللعب التي يلجأ فيها اللاعب أو الفريق للدفاع و ترك زمام المبادرة و أمر قيادة المباراة للمنافس.

### 3-2- مراحل الإعداد الخططي:

- تتضمن مراحل الإعداد الخططي المراحل التالية:

#### أولاً: مرحلة إكتساب المعارف و المعلومات الخططية:

و تظهر أهمية إكتساب اللاعب المعارف و المعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل خطط اللعب المختلفة و اختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف و بالتالي الإسراع في الأداء و التنفيذ. كما أن تشكيل الخبرات المختلفة للاعب و التي يطلق عليها خبرة المباريات تتأسس على هذه المعارف النظرية.

#### ثانياً: إكتساب و إتقان الأداء الخططي:

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي العالي، و يمكن تحقيق ذلك عن طريق تقسيم عملية تعليم الأداء في المواقف الخططية إلى المراحل التالية:

المرحلة الأولى: تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة مبسطة.

المرحلة الثانية: تعلم نفس الأداء الخططي مع التغيير مع طبيعة المواقف.

المرحلة الثالثة: تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة.

#### ثالثاً: مرحلة تنمية و تطوير القدرات الخلاقة:

يتطلب تعلم السلوك الخططي و إتقانه من اللاعب أنماط سلوكية يكون قادرا على تغييرها و تعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسات الرياضية. و تتأسس القدرات الخلاقة على مدى ما لدى اللاعب

من معارف و معلومات و مهارات و خبرات حركية و خططية اكتسبها أثناء عملية التعلم. إذ أن إسهام القدرات الخلاقة ينحصر على الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة و مناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة.

#### 4- المتطلبات النفسية في كرة اليد:

##### 4-1- مفهوم الإعداد النفسي:

يعرف مفتي إبراهيم حمادة الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك لكلا من الأداء البدني المهاري - الخططي للاعب و الفريق و الوصول إلى قمة المستويات. و يعرف محمود كاشف الإعداد النفسي على أنه تنمية الصفات الإرادية و تنمية عملية الإحساس و الإنتباه و الملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة و المقدرة على التصور و التوقع الخططي الصحيح.

##### 4-2- أهداف الإعداد النفسي:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى المستويات من المهارات الأساسية و الخططية.
- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا و الإحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية.
- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية في و أثناء التدريب و المنافسة.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- المساعدة في الإعداد النفسي و المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق.

#### 4-3- أنواع الإعداد النفسي:

##### 4-3-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

و يهدف إلى التوجيه و الإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات و العقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية. و زيادة قدرتهم على حسمها و التحدي لها و مواجهتها، و كذلك بناء و تنمية الدافعية الرياضية و بصفة خاصة الدافعية للإنجاز الرياضي للاعبين و تنمية قدرتهم على تحديد و وضع أهدافهم بصورة واضحة و السعي لتحقيقها. كما يسعى إلى تحقيق و تطوير السمات النفسية الخاصة للاعبين كرة اليد من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالإلتقان بمستوى قدراتهم و إمكاناتهم.

##### 4-3-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

أثار بعض الباحثين إلى أن الإعداد النفسي قصير المدى للاعبين الرياضيين يقصد به الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسة الرياضية بوقت قصير نسبياً، بهدف التركيز على توجيههم و تهيئتهم و إعدادهم بصورة تسمح لهم بتعبئة كل قواهم و طاقاتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة.

#### 4-4- مكونات عملية الإعداد النفسي الرياضي:

##### 4-4-1- العمليات العقلية العليا:

الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير، الإنتباه، و التي تتضمن سرعة اكتساب المهارات و الخطط و دقة التطبيق لها في المواقف المختلفة، و العمليات العقلية العليا تلعب دوراً هاماً في إمتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي.

#### 4-4-2- السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات و الصدق أثناء المباريات و التدريب على أعمال مختلفة الحجم و الشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة الحرجة و يمكن تحديدها كما يلي:

- القدرة على التنافس و السعي إليه.
- صلابة الشخصية.
- القدرات العصبية (الإستعداد لإستثارة).
- السمات الإرادية و المظاهر الإنفعالية و الحالة المزاجية.

#### 4-4-3 الحالة النفسية:

و هي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييرا و اهتزازا و هي عملية نفسية مركبة من الانفصال، الانتباه، التفكير، و هي تتصف بمستوى محدد من الفعالية و الشدة.

#### 4-4-4- المهارات النفسية:

تلعب دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية و التي تتمثل في (الاسترخاء، التصور العقلي، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة الضغوط النفسية، دافعية الإنجاز الرياضي، القدرة على مواجهة القلق) يجب أن تسير جنبا مع جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى.

#### 4-5- طرق الإعداد النفسي للرياضي و الفريق:

تعتبر الطرق التالية للإعداد النفسي من أهم الطرق الصحيحة:

#### 4-5-1- الطريقة الشخصية:

إن إستعمال الكلمة لها أهميتها في الإعداد النفسي و تأثيرها على شخصية اللاعب، فالحوار بأسلوب تربوي

مع المدرب و الرياضي يؤثر إيجابياً على اللاعب.

#### 4-5-2- الطريقة التأملية:

تتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعب إيجابياته و سلبياته في تنفيذ الواجبات المطلوبة منه، إذ أصبح من الضروري مشاهدة المقابلات و الصور و تحليل الفيديو لما له من أهمية في الإعداد النفسي.

#### 4-5-3- طريقة خلق عقبات خاصة:

تعتمد هذه الطريقة على خلق أعباء إضافية كإجراء مقابلة بقوانين مكثفة، أي إجراء مقابلة بين فريقين غير متساويين عددياً.

#### 4-5-4- طريقة الجزاء و العقاب:

و تعتبر طريقة عامة في الإعداد النفسي غير أنه قد يكون لهذه الطريقة تأثيرات سلبية.

#### 4-5-5- طريقة المباريات:

هذه الطريقة مهمة في الإعداد النفسي، و تستخدم لتطوير الحيوية، المبادرة و الحفاظ على رسم الفريق و تصحيح سلبياته و تدعيم إيجابياته.

## المحاضرة الرابعة (حصة واحدة): التوجيه الرياضي في كرة اليد

### \* تمهيد:

يستخدم التوجيه في جميع جوانب حياة الفرد، و ذلك بقصد توجيهه الوجهة الصحيحة السليمة، و التي تحقق أهدافه المشروعة و أهداف مجتمعه، و لعل من احد أهم جوانب التوجيه في حياة الفرد التوجيه الرياضي، و الذي يهتم بمساعدة التلاميذ أو الرياضيين في اختيار نوع النشاط الرياضي الذي يناسبهم، و الذي يتفق مع استعداداتهم و قدراتهم و ميولهم و ما لديهم من دافعية و حماس، لأن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية، كونها تتركز على عدة عوامل هامة من بينها ما ذكرناه سابقا، و هذا لأن عملية التوجيه الرياضي عملية إقتصادية توفر الجهود و تحرز أفضل النتائج في وقت قصير .

### 1- تعريف التوجيه:

يعرف سعد جلال التوجيه بأنه " مجموعة الخدمات التي تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه و يفهم مشاكله، و أن يستغل إمكاناته الذاتية من قدرات و مهارات و إستعدادات و ميول لحل مشاكله حلاً عملياً يؤدي إلى تكييفه مع نفسه و مع مجتمعه " .

و يعرف أحمد أحمد عواد التوجيه بأنه مساعدة يقدمها أشخاص مؤهلون و مدربون إلى شخص آخر في أي مرحلة عمرية من مراحل النمو، و هذه المساعدة الفنية تمكنه من تدبير أوجه نشاط حياته و تغيير أفكاره و اتخاذ قراراته و تحمل أعباءه بنفسه، و هذه المساعدة تقدم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة كما أن الفرد قد يتلقاها بمفرده أو مع مجموعة.

### 2- أهداف التوجيه:

- تبصير الفرد بحالته ليكشف قدراته و مهاراته و استعداداته و ميوله.

- إدراك المشكلات التي تعترض الفرد و فهمها.
- استغلال إمكانات الفرد الذاتية و البيئية بتحديد أهدافه في الحياة.
- التوافق أو تكيف الفرد مع نفسه و مع مجتمعه و بيئته.
- النمو بشخصية الفرد إلى أقصى درجة لتتناسب مع إمكاناته الذاتية.

### 3- أنواع التوجيه:

#### 3-1- التوجيه النفسي:

يهدف إلى مساعدة الفرد على فهم مشكلاته و تفسيرها و العمل على حلها أو التخفيف منها و من حداثها بوضع أهداف واضحة تساعده على التكيف معها، و يفيد التوجيه النفسي في نمو الفرد و نضجه.

#### 3-2- التوجيه المهني:

يهدف التوجيه المهني إلى تعريف الفرد بالقدرات و المهارات و المؤهلات التي تتطلبها المهنة، كما يهدف إلى مساعدة الفرد في إتخاذ القرار بشأن اختيار المهنة على أساس تحقيق الرضى الشخصي عن المهنة.

#### 3-3- التوجيه المدرسي:

" يهدف إلى الكشف عن قدرات الفرد و مهاراته، و إمكانياته من أجل الاستفادة من ذلك، فإختيار التخصصات المناسبة و المناهج الدراسية يؤدي إلى نجاح الفرد في حياته الدراسية و كذلك التربوية "

#### 4- مفهوم التوجيه الرياضي:

التوجيه الرياضي هو العملية التي يتم من خلالها مساعدة الأفراد الناشئين على إختيار الرياضة المناسبة لهم، أي تلك التي تتفق مع ما يوجد لديهم من قدرات و إستعدادات و ميول و سمات و ظروف إقتصادية.

يمكن حصر التوجيه الرياضي في 3 نقاط:

أولاً: الكشف عن الإستعدادات الخاصة لكل ناشئ و التعرف على ميوله الحقيقية و على نواحي نشاطه المختلفة و اتجاهاته النفسية و إمكانياته.

ثانياً: تحديد نوع الرياضة التي تتناسب مع الإستعدادات و الميول و القدرات الموجودة أو المتوفرة لدى الفرد الناشئ.

ثالثاً: إحلال التوجيه المبني على أساس احترام شخصية الفرد و على الرغبة في مساعدته على تحقيق إمكانياته.

### 5- ما يجب مراعاته في عملية التوجيه الرياضي:

عند القيام بعملية التوجيه يجب على القائم بهذه العملية مراعاة بعض النقاط الموجودة في الفرد الطالب للتوجيه و هي:

#### 5-1- الميل:

هو نوع من الشعور بالاهتمام، و أسلوب من أساليب العقل، فأى ناشئ عنده ميل قوي إلى ممارسة رياضة معينة، عندما يجد فيها راحته و اطمئنانه، و عند مزاوله التدريب فيها لا يشعر بالتعب و الإرهاق و الملل.

#### 5-2- الإستعداد:

الإستعداد هو احتمال وصول الفرد إلى درجة معينة من التمكن (التعلم) بعد الاستفاداة من التدريب.

#### 5-3- القدرة:

القدرة هي القوة الكامنة في جسم الإنسان، و التي بفضلها يستطيع القيام بعمل ما، كأداء حركي أو تدريب رياضي.

#### 5-4- الرغبة:

هي ميل الفرد الناشئ إلى ممارسة نوع من الرياضة مثل: كرة اليد، كرة القدم....الخ.

هي تلك الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الرياضي و توجهه لتحقيق هدف معين، و هذا الهدف ليس قوى أو حالات يمكن رؤيتها مباشرة و إنما هو في داخل الفرد.

#### 6- دور مدرس التربية البدنية و الرياضية في التوجيه الرياضي:

يشترك مدرس التربية البدنية و الرياضية في إدارة المدرسة، فهو يقوم بالتدريس كمدرس لمادة التربية البدنية و الرياضية و الإشراف على أوجه النشاط في المدرسة، كما يمكن لهذا المدرس بناءً على خبرته العملية كيفية التمييز بين الفروق الفردية بين التلاميذ و التعامل معهم بما يتناسب مع حالة كل تلميذ.

يمثل مدرس التربية البدنية و الرياضية محورا رئيسيا في برنامج التوجيه، إذ أنه يعمل مع التلاميذ طوال اليوم و يستطيع ملاحظتهم في مواقف و أعمال متعددة في الملعب و الساحة، فعلى سبيل المثال خلال درس التربية البدنية و الرياضية يلاحظ الأستاذ تلميذه ثم يكتشف ميول هذا الأخير عن طريق ملاحظة الرياضات و الألعاب الرياضية التي يختارها التلميذ و يحب ممارستها بشغف، كما يستطيع أن يستنبط بعض الدلالات من علاقات التلميذ بزملائه في الملعب، كما يستطيع أن يتعرف المدرس على عادات التلميذ و حالته الصحية.

و لا شك أن تفهم مدرس التربية البدنية و الرياضية لتلميذه و تقبله له يوفران للتلميذ الشعور بالرضا بالإضافة إلى اكتسابه للخبرات المختلفة و أوجه النشاط البدني و الرياضي من طرف أستاذه، أما إذا أحس التلميذ بعدم فهم أو تقبل مدرسه له فإن الاتصالات اليومية للتلميذ مع أستاذه ستقف حائلا دون تكييفه معه، و بالتالي مع مدرسته.

و تظهر أيضا عملية التوجيه و الرغبة نحو التدريب و التوجيه من أهم واجبات المربي الرياضي أو أستاذ التربية البدنية و الرياضية، إذ يتطلب منه إدراج التدريب بشكل يحقق السرور و يزيد الشوق لدى الرياضي الناشئ موضحاً له خطط المستقبل و مساعدته على تجاوز العقاقيل و الصعوبات وصولاً إلى

تحقيق المستوى العالي.

و يستطيع المربي الرياضي أو أستاذ مادة التربية البدنية و الرياضية القيام بعملية التوجيه للناشئين

في المدرسة أو النادي في نطاق المستويات التالية:

1- مستوى الحصول على المعلومات.

2- مستوى المساعدة في حل المشاكل التربوية.

3- مستوى المساعدة في الإختيار.

4- مستوى المساعدة في المشاكل الشخصية.

## المحاضرة الخامسة (حصة واحدة): الإنتقاء الرياضي في كرة اليد

### \* تمهيد:

تعد مشكلة الإنتقاء من أهم الموضوعات التي لاقى اهتماما كبيرا في السنوات الأخيرة، لأنها تستهدف في المقام الأول الإختيار الأفضل لممارسة الرياضة على أمل الوصول إلى مستويات عليا لتحقيق نتائج مرضية و الفوز بالبطولات المحلية و الدولية، و ظهرت الحاجة إلى عملية الإنتقاء نتيجة وجود فروق فردية بين الأفراد في جميع الجوانب البدنية و العقلية و النفسية... الخ، مما يستوجب اختيار أفضل الأفراد الذين تتوفر فيهم الجوانب المختلفة المناسبة لممارسة النشاطات الرياضية.

### 1- مفهوم الإنتقاء:

يعرف الإنتقاء بأنه " اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين".

### 2- مفهوم الإنتقاء في المجال الرياضي:

الإنتقاء الرياضي هو عملية اختيار انسب العناصر من بين الرياضيين ممن يتمتعون باستعدادات و قدرات خاصة تتفق مع متطلبات نوع النشاط الرياضي أي اختيار من تتوفر لديهم الصلاحية و يمكن التنبؤ لهم بالتفوق في ذلك النشاط.

بينما يرى البعض الآخر بأنه " عملية يتم فيها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني يتوافق و مراحل برامج الإعداد ".

### 3- أهمية عملية الإنتقاء:

تستهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي بصفة عامة اختيار أفضل الرياضيين لممارسة نشاط رياضي معين، و الوصول إلى مستويات عليا في هذا النشاط، و قد ظهرت الحاجة إلى هذه العملية نتيجة اختلاف اللاعبين في استعداداتهم النفسية و البدنية و العقلية، و قد أصبح من المسلم له أن إمكانيات وصول

الرياضي إلى المستويات العليا في المجال الرياضي تصبح أفضل إذا أمكن من البداية انتقاء الرياضي و توجيهه إلى نوع الرياضة المناسبة و التي تتلاءم مع استعداداته و قدراته المختلفة و التنبؤ بدقة بمدى تأثير عملية التدريب على نمو و تطوير تلك الاستعدادات و القدرات بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي.

#### **4- أهداف عملية الإنتقاء الرياضي:**

- الإكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية.
- توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لقدراتهم و ميولهم.
- تحديد الصفات النموذجية لكل نشاط.
- تكريس الوقت و الجهد و التكاليف في تدريب من يتوقع لهم تحقيق المستويات العالية.
- توجيه عملية التدريب لتنمية و تطوير اللاعب على ضوء ما يجب الوصول إليه.

#### **5- الواجبات المرتبطة بالإنتقاء الرياضي:**

- التحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، و يتم ذلك من خلال وضع نماذج لأفضل مستوى من الرياضيين في كل نوع من النشاط الرياضي، حتى يمكن الإسترشاد منها في عملية الإنتقاء.

- التنبؤ و يعتبر من أهم واجبات الإنتقاء، حيث أننا إذا لم نستطع التنبؤ بالإستعدادات التي لم يمكن التعرف عليها في المراحل الأولى (مراحل إكتشاف المواهب) فلا فائدة من عملية الإنتقاء.
- العمل على رفع فاعلية عمليات الإنتقاء من خلال إجراء الأبحاث و الدراسات المتخصصة.
- مراعاة التنظيم الجيد لخطوات عملية الإنتقاء، و ذلك في ضوء الأسس العلمية بمختلف جوانبها.

#### **6- أنواع الإنتقاء الرياضي:**

- الإنتقاء بغرض التوجيه إلى اللعبة الرياضية التي تناسب المواهب.
- الإنتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة، و من هنا يتطلب استخدام الدراسات النفسية للفرق الرياضية.

- الإنتقاء للمنتخبات القومية من بين الرياضيين ذوي المستوى العالي.

## 7- مراحل الإنتقاء الرياضي:

### 7-1- مرحلة إنتقاء الرياضي:

تعني هذه المرحلة محاولة جذب اهتمام أكبر عدد ممكن من الأطفال الناشئين و الموهوبين نحو إمكانية ممارسة الفعاليات الرياضية، و يتم ذلك من خلال السباقات و المنافسات الرياضية، و ذلك من خلال الإختبارات التي تجرى عليهم لغرض التعرف على مستويات و معدلات نموهم البدني و المهاري، و تنحصر هذه المرحلة بالفئة العمرية (6-8 سنوات) لغرض فحصهم و انتقاء من تتوفر لديهم المتطلبات الأساسية للفعاليات الرياضية مستعينا بالوسائل الفعالة التالية:

- الملاحظة التربوية.

- الإختبارات.

- المسابقات.

- الدراسات و الفحوص النفسية.

- الفحوص الطبية و البيولوجية.

### 7-2- مرحلة الفحص المتعمق:

و تعني هذه المرحلة تعميق الفحص بالنسبة للناشئين الذين يرغبون في التخصص في نشاط رياضي محدد، و تبدأ هذه المرحلة بعد فترة تتراوح بين (3 إلى 6 أشهر) من بدء المرحلة الأولى، و يتم الانتقاء لهذه المرحلة وفقا للمرحلة التمهيديّة، بتسجيل الناشئين بمركز الأندية و المدارس بغرض التدريب و تخضع هذه المرحلة لنفس الوسائل المستخدمة للمرحلة الأولى في الإنتقاء.

### 7-3- مرحلة التوجيه الرياضي:

و تشمل الناشئين بعمر (12 - 15 سنة)، يخضع الناشئين إلى دراسة مستديمة طويلة من خلال الوسائل

المستخدمة في الإنتقاء الذي سبق ذكره في المرحلة الأولى لغرض التحديد النهائي للتخصص الفردي، إذ تعد هذه المرحلة مرحلة بطولة في بعض الفعاليات الرياضية كالسباحة، الجمباز.

#### 7-4- مرحلة إنتقاء المنتخبات:

تعني هذه المرحلة إنتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الوطنية ممن تتوفر فيهم المواصفات البدنية، النفسية، العقلية و المهارية من مراكز الأندية الرياضية، و تنحصر هذه الفئة العمرية بين (15 - 18 سنة)، و تخضع إلى نفس الوسائل المستخدمة في الإنتقاء الرياضي للمرحلة الأولى.

#### 8- المبادئ و الأسس العلمية لعمليات الإنتقاء:

هناك بعض المبادئ التي يجب مراعاتها عند إجراء عمليات الانتقاء لتقرير صلاحية اللاعب، و قد حدد ميلينكوف (1987) تلك المبادئ على النحو التالي:

#### 8-1- الأساس العلمي للإنتقاء:

إن صياغة نضام الإنتقاء لكل نشاط على حدى، أو لمواقف تنافسية معينة يحتاج إلى معرفة جيدة للأسس العلمية الخاصة بطرق التشخيص و القياس التي يمكن استخدامها في عملية الإنتقاء، حتى نضمن تقادي الأخطاء التي يقع فيها البعض.

#### 8-2- شمول جوانب الإنتقاء:

إن مشكلة الانتقاء في المجال الرياضي متشابكة و متشعبة الجوانب، فمنها الجانب البدني و المورفولوجي و النفسي، و لا يجب أن تقتصر عمليات الانتقاء على مراعاة جانب دون الآخر، فعند تقرير صلاحية اللاعب يجب الانطلاق من قاعدة متكاملة بحيث تضمن كافة جوانب الانتقاء.

#### 8-3- إستمرارية القياس و التشخيص:

يعتبر القياس و التشخيص المستمر من المبادئ الهامة، حيث أن الانتقاء في المجال الرياضي لا يتوقف عند حد معين، و إنما هو عملية مستمرة من الدراسة و التشخيص للخصائص التي يتطلبها نوع النشاط

الرياضي، تلك الدراسة تجرى بانتظام خلال مختلف مراحل الحياة الرياضية للاعبين بغرض تطوير و تحسين أدائهم الرياضي.

#### **8-4- ملائمة مقاييس الانتقاء:**

إن المقاييس التي يعتمد عليها في تقرير الصلاحية يجب أن تتسم بالمرونة الكافية و إمكانية التعديل، حيث أن المتطلبات المفروضة على اللاعب سواءً في ارتفاعها و انخفاضها، تظهر مرحلياً بتغيير ما يطلب منه من حيث ارتفاع و انخفاض حلبة المنافسة الرياضية سواءً في الداخل أو خارج الوطن.

#### **8-5- البعد الإنساني للانتقاء:**

إن استخدام الأسلوب العلمي في عمليات الانتقاء و الحصول على نتائج تتسم بالدقة و الموضوعية أمر ضروري لحماية اللاعب من الآثار السلبية للأعمال البدنية و النفسية التي قد تفوق قدراته و طاقاته أحياناً، فضلاً عن حمايته من الشعور بالإحباط و خيبة الأمل الناتجة عن الفشل المتكرر، الذي قد يتعرض له في حالة اختيار نوع النشاط الرياضي الذي لا يتناسب مع استعداداته و قدراته.

#### **8-6- العائد التطبيقي للانتقاء:**

حتى يتحقق العائد التطبيقي المطلوب يجب أن تكون الإجراءات الخاصة بعملية الانتقاء اقتصادية من حيث الوقت و المال الذي ينفق على الأجهزة و الأدوات و إعداد الكوادر، حتى يمكننا من ذلك استمرار الفحوصات و تكرارها بين الحين و الآخر لإعطاء التوجيهات اللازمة على أساس نتائج تلك الفحوصات.

#### **8-7- القيمة التربوية للانتقاء:**

إن نتائج الفحوصات لا يجب الإستفادة منها في عملية انتقاء الرياضيين الأفضل استعداداً فحسب، و إنما يجب استخدامها كذلك في تحسين و رفع فعالية عمليات التدريب عند وضع و تشكيل برامج الإعداد و تقنين الأحمال، و كذلك تحسين ظروف و مواقف المنافسات.....الخ.

## 9- مزايا إنتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي:

1- إن الإنتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الناشئ للوصول إلى أفضل مستوى ممكن للأداء.

2- إن الإنتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخامات المتوافرة من الناشئين.

3- إن إنتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن أن يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل.

4- إن الإنتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية.

5- إن درجة تجانس الناشئين الموهوبين تكون واحدة تقريبا مما يحفزهم مع تقدم مستويات الأداء.

6- إن إنتقاء الناشئين من خلال الأساليب العلمية يعطيهم ثقة أكبر، حيث يؤثر ذلك إيجابياً في التدريب و الأداء.

## 10- الصعوبات التي تواجه عملية الإنتقاء و تشجيع المواهب الرياضية:

1- الإعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية ... وهي متغيرة.

2- عدم وجود قياسات و معايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.

3- أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظرا لأن الموهبة هي حالة نادرة.

4- عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة و المتواصلة (جسمية، نفسية، حركية...)، مما يطرح مشكلة اكتشافها و إنتقائها و توجيهها نحو التخصص.

## المحاضرة السادسة (حصتين): تقييم و تقويم الصفات البدنية

### \* مدخل للتقويم:

التربية عملية تستهدف إستحداث تغيرات مرغوبة في السلوك في المجال المعرفي و الإنفعالي و النفس حركي، و هذا يعني أنه لا يمكن الإفتراض بأن التعلم قد حدث فعلاً ما لم يجر نوع من التقويم لبعض التغيرات المستجدة و إستخدام الأساليب الملائمة المتبعة في التقويم و تفسير نتائجها.

### 1- ماهية التقويم:

#### 1-1- في القرآن الكريم:

وردت كلمة التقويم في قوله تعالى: " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ " (النساء: الآية 135)، و في قوله تعالى: " لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ " (التين: الآية 4).

#### 1-2- في اللغة:

كما ذكر في الكثير من قواميس اللغة العربية مصدر الفعل (قوم) التقويم من الفعل قوم الشيء أي عدّله أي أزال اعوجاجه، و يقال قوم الشيء أي قدر قيمته أي عدل، و يقال قوم المعوج أي عدله و أزال عوجه. و قوم السلعة و ثمنها و يقال قوم الشيء أي قدر ثمنه.

#### 1-3- في التربية:

يعني التقويم معرفة التفسير الحادث في سلوك المتعلم و تحديد درجة و مقدار هذا التغير.

ترى ليلي فرحات " أن التقويم الرياضي هو " عملية الهدف منها تقدير قيمة الأشياء بإستخدام وسائل القياس المناسبة لجمع البيانات و إصدار الأحكام ".

و من الملاحظ في بعض الكتابات أنه يوجد خلط في استخدام كلمة تقويم و كلمة تقييم، الحق إن هناك فرقا بين معنى الكلمتين فكلمة تقييم ترمي إلى تحديد قيمته و تقديرها فقط، في حين ترمي كلمة تقويم إلى التشخيص و الإصلاح و التحسين و التطوير.

و التقويم يتضمن إصدار الأحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات و يمتد إلى مفهوم التحسين و التعديل أو التطوير لإظهار المحاسن أو العيوب و مراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل و تطويره.

هو " وسيلة تحديد مقدار أو درجة التغيير في الإنجاز الرياضي و العمل باستمرار على تلافي النواحي السلبية و تدعيم النواحي الايجابية للوصول إلى الهدف.

## 2- الفرق بين التقييم و التقويم:

التقييم يعنى التشخيص و يركز على جانب واحد فقط، أما التقويم فيعني التشخيص و الإصلاح و التحسين و التطوير، و يركز على عديد من الجوانب المختلفة، أي يكون شاملاً في معظم الحالات. و عليه نرى أن التقييم هو عملية تسبق التقويم في العملية التعليمية، أو يمكن القول أن التقييم هو بداية التقويم.

## 3- مفاهيم مرتبطة بالتقويم:

نجد أنه في التربية البدنية و الرياضية هناك مصطلحات (الإختبار، القياس، التقويم)، و نجد أن الإختبار وسيلة من وسائل القياس، بينما القياس أحد وسائل التقويم، و مصطلح التقويم يتجاوز في مفهومه مصطلح القياس، فمصطلح التقويم أعم و أشمل من مصطلح القياس، فالبيانات التي يتم الحصول عليها من عمليات القياس المختلفة تعتبر مدخلات بالنسبة لنظم التقويم، لهذا السبب يمكن النظر إلى عملية القياس على أنها متطلب من متطلبات التقويم أو مرحلة من أهم مراحلها، و لأن عملية التقويم تتأثر بكفاءة و دقة

عملية القياس، لذا يصبح من الضروري التأكد من سلامة و دقة وسائل القياس حتى تكون عملية التقويم عملية دقيقة.

فالقيااس " هو عملية تقدير الأشياء مجهولة الكم أو الكيف باستعمال وحدات رقمية متفق عليها أو مقننة ... و القياس مع دقته لا يعطينا سوى فكرة جزئية عن الشيء الذي يقاس لأنه يتناول ناحية محددة من نواحيه، أما التقويم فيعطينا صورة صادقة عن جميع المعلومات و البيانات التي لها علاقة بالمجال موضوع التقويم سواءً كانت المعلومات كمية أو وصفية سواءً كان ذلك بالملاحظة أو الإستبيان أو التجريب أو القياس.

و الإمتحان هو عملية نهائية تقيس تقدم التلميذ في جانب واحد فقد مثل التحصيل، الذكاء، الميول و عادة ما يقوم بها المعلم تجاه المتعلم، أما التقويم " فعلمية مصاحبة لعملية التعليم و التعلم لا ينفصل عنها، و لكنه جزء لا يتجزأ عنها و يقيس و يعالج و يقي نمو الفرد و تقدمه في جميع النواحي و ليس في ناحية واحدة فقط و يشترك فيها كل من له صلة بالعملية التربوية مثل المعلم، المدير، الموجه، عضو هيئة التدريس، التلميذ، ولي الأمر ....

#### **4- أسس و خصائص التقويم الناجح:**

للتقويم الناجح عدة خصائص منها:

- 1- الإتساق بين الأهداف، فينبغي أن يكون التقويم مرتبطاً بالأهداف و يؤكد على أغراضها المحددة بدقة.
- 2- الشمول بمعنى أن يشمل برنامج التقويم جميع جوانب الخبرة (معلومات. مهارات. إتجاهات. طرق تفكير).
- 3- الإستمرار: إن عملية التقويم استمرارية لأنها في الواقع عملية لها طابع تشخيصي (تخطيطاً و تنفيذاً و متابعة).

4- تكامل و تنوع الأساليب و ترابط الوسائل التقييمية.

5- التقويم يقوم على أساس علمي بتقنين الاختبارات للتحقق من صدقها و ثباتها و موضوعيتها.

6- الصدق أي أن أدوات التقويم تقيس ما وضعت لقياسه.

7- الثبات و إذا أعيد تطبيق الاختبار على التلاميذ أنفسهم بعد فترة زمنية فإنه يعطى نفس النتائج تقريباً.

8- التمييز يقصد به قدرة وسيلة التقويم على إظهار الفروق الفردية و مؤشراً للتمييز بينهم لإكتشاف خصائصهم.

9- التقويم يبني وسائله على أساليب ديمقراطية، بأن يكون للفرد دور فعال و إيجابي.

10- السلوكية بمعنى أن يتخذ التقويم السلوك الإنساني أساساً له لأنه وسيلة فعالة ليتعرف الفرد على مستواه، و هو أسلوب لتنمية العلاقات الإنسانية و الاحترام المتبادل بين الأفراد و من يشرفون عليهم في التدريب مما يبعث الثقة بالنفس و المدرب كمرشد لعلاج الضعف و دعم نقاط القوة.

11- التقويم يمكن تفسير نتائجه و إعطائها معنى و قيمة تشخيصية حتى يسهل إستخدام تلك البيانات في تطوير حالة الفرد التدريبية.

12- التقويم عملية إقتصادية في الوقت و الجهد و المال.

13- التقويم عملية تعاونية يشترك فيها الرياضي و المدرب و الطبيب و الإداري.

14- ألا يكون مقتصراً على المعلم وحده بل يشترك فيه كل من يهمهم أمر التلميذ.

## 5- وظائف و أغراض و أهداف التقويم:

يحقق التقويم وظائف و أغراضاً متنوعة منها:

- 1- أساس لوضع التخطيط لمستقبل العملية التدريبية.
- 2- تحديد قيمة الأهداف و مدى مراعاتها لخصائص الفرد و حاجات المجتمع.
- 3- معرفة المدرب بمستوى رياضيه الحقيقي و مدى استجابتهم للتدريب.
- 4- إرشاد المدرب لتطوير خطته المرنة للاستجابة للمواقف المتغيرة عند التنفيذ.
- 5- يساعد على الانتقال الرياضي بالكشف عن قدرات الفرد و ميوله، و كذلك استعداداته و المساعدة في توجيه الفرد للنشاط المناسب لإمكاناته.
- 6- التنبؤ بمستوى حالة الفرد التدريبية و تحديد التقدم بمستوى الفرد محلياً.
- 7- تقسيم الأفراد لمجموعات متجانسة المستوى.
- 8- تحديد مدى ملائمة محتويات التدريب مع امكانات الفرد و استعداداته.
- 9- مؤشرا لكفاءة طرق التدريب المستخدمة و مناسبتها للأغراض المطلوبة.
- 10- إكتشاف الصعوبات و العقبات التي تواجه تنفيذ العملية التدريبية.
- 11- قيام الفرد بتوظيف ما اكتسبه من مهارات و قدرات و عادات مختلفة أثناء عملية التدريب و إستخدامها في الحياة.
- 12- تقديم قدر من التعزيز للفرد بمعرفته لما حققه و مدى تقدم مستواه مما يزيد دافعيته في الإستمرار في بذل الجهد و المحاولة تلو الأخرى لتحقيق الهدف.

13- استخدام إجراءات التقويم و الاختبارات كوسيلة للتدريب لرفع مستوى الفرد.

14- تعتمد الأبحاث العلمية كثيراً على استخدام أساليب و وسائل التقويم.

15- تحقيق التنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل في وظائفه عن العمل الفني للتدريب فهو يُيسر تنظيم عملية التدريب لتحقيق رسالتها.

16- الربط بين الخطة الموضوعية و أهدافها و نوع العمل المكلف به و مقداره.

17- معرفة ما حققه التقويم و قياس مدى كفاءة و كفاية أجهزته و وسائله، و جمع معلومات تفيد في تطوير المستوى بعد ذلك.

#### 6- خطوات التقويم:

تتمثل خطوات التقويم فيما يلي:

1- تحديد الهدف الأساسي من عملية التقويم: تبدأ عملية التقويم أساساً بمعرفة أهداف العملية التدريبية و تحديدها إلى غايات سلوكية لأنها مرجع القياس، و بالقرب و البعد من تحقيقها يكون الحكم على نجاح أو فشل العملية التدريبية، يترجم الهدف إلى أغراض إجرائية يمكن قياسها.

2- تحديد المواقف التي يتم فيها جمع و إستقطاب المعلومات المتصلة بهذا الهدف: بتحديد الأغراض سلوكياً و اختبار المواقف التي تتيح للرياضي فرصة التعبير عن هذا السلوك الذي تتضمنه هذه الأغراض، و يجب عند اختبار الموقف مراعاة ألا تتيح فرصة لإظهار السلوك فحسب بل تشجيع إظهاره.

3- تحديد نوع السلوك المراد الاستدلال منه على المعلومات.

4- تحديد كمية المعلومات المراد جمعها عن هذا السلوك.

5- إعداد الأدوات اللازمة لجمع البيانات أو المعلومات مثل الاختبارات، الاستبيانات أو بطاقات الملاحظة. تختلف طريقة استخدام وسائل التقويم باختلاف الأغراض المقررة من المواقف المحددة و تحليل البيانات و تصنيفها و استخلاص ما تدل عليه النتائج، و يستعان في هذه الخطوة بالأساليب الإحصائية و الوسائل التكنولوجية المختلفة و كذلك الخطة الزمنية لكل مرحلة تقويمية.

6- جمع البيانات اللازمة و تسجيلها بعد ترتيب معين للأولويات.

7- تفسير هذه البيانات. و تحديد الأولويات التي يصدر على أساسها الحكم أو القرار.

8- إصدار الحكم أو القرار - عن الواقع المقدم - بقصد تثبيته أو تعديله أو تطويره أو تغييره، فالتقويم ليس مجرد عملية قياس فقط بل يتضمن أيضا تحليل هذه البيانات و تشخيص نواحي الضعف و اكتشاف طرق العلاج و متابعة التنفيذ حتى يمكن معرفة مدى جدوى المعلومات التقويمية في التحسين و العلاج في تطوير السلوك المطلوب.

#### 7- أساليب التقويم و أنواعه:

#### أولاً: التقويم الموضوعي: Objective Evaluation

حيث أن التقويم يتضمن عملية إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات، فإنه يتطلب للوصول إلى أحكام موضوعية استخدام المعايير أو المستويات أو المحكات لتقدير هذه القيمة.

#### ثانياً: التقويم الذاتي: Egocentrique Evaluation

لا يتوقف الإنسان عن التقويم و إعطائه قيمة لما يدرك، إلا أن هذا التقويم في معظمه من النوع الذي يمكن أن نسميه " التقويم المتمركز حول الذات، و هو يعنى أن أحكام الفرد تكون بقدر ارتباطها بذاته، و هو يعتمد

في إصدار هذه الأحكام على معايير ذاتية مثل المنفعة أو الألفة أو نقصان تهديد الذات أو اعتبارات المكانة الإجتماعية أو سهولة الفهم و الإدراك.

### ثالثاً: التقويم الإعتباري: Subjective Evaluation

و هو نوع من التقويم لا يعتمد على المعايير و المستويات و المحكات بالمعنى الإحصائي المفهوم، و يكون في ضوء خبرات و آراء و اتجاهات القائمين بالقياس، و هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على هذا النوع من التقويم يتم تقويمها في ضوء شروط موحدة ما أمكن الاتفاق عليها مسبقاً بين المحكمين للإقتراب ما يمكن من الموضوعية، و هو نوع أقرب من التقويم الذاتي عنه إلى التقويم الموضوعي.

### 8- أدوات التقويم:

إن من أكثر الأدوات و وسائل التقويم المستخدمة في المجال الرياضي شيوعاً ما يلي:

1- الإستفتاء - الإستبيان (عقائد - اتجاهات - ميول).

2- المقابلة - interview.

3- الملاحظة Observation (سلوك فعلي).

4- القياس و الاختبار.

5- مقاييس التقويم المدرجة.

6- مقاييس العلاقات الاجتماعية.

7- دراسة الحالة.

8- المقاييس المورفولوجية.

9- تحليل الوثائق.

10- التقارير.

11- الأجهزة الالكترونية.

### 9- سجلات التقويم:

إن من أهم السجلات في المجال التدريبي الرياضي ما يلي:

#### 1- سجل الكشف الطبي:

يسجل فيه الطبيب المختص الكشف الطبي الدوري و كذلك تقرير الحالة الصحية لكل فرد، و نتائج الكشف الطبي المباشر في بعض الأنشطة الرياضية كالملاكمة للتأكيد من لياقة الملاكم الطبية قبل الصعود للتباري، كما يسجل فيه بيان إصابات الرياضي و فترات علاجها.

#### 2- سجل المدرب:

يسجل فيه المدرب ملاحظاته و البيانات الخاصة بمستوى الرياضيين و تخطيط العبء و محتوى التدريب لتنفيذ الخطط (السنوية - الفترية - الأسبوعية - الوحدة اليومية)، و كذلك النواحي الإدارية و البيانات الشخصية للفرد و نتائج تقويمه لكل وحدة و تسجيل المتطلبات الخاصة بحياة الفرد خارج التدريب.

#### 3- سجل المباريات و الاختبارات:

يسجل المدرب فيها نتائج الإختبارات و المنافسات و نوعيتها إذا كانت تجريبية أو رسمية حتى يسهل المعرفة الدقيقة لمستوى الفرد لضمان الحكم السليم للحالة التدريبية بصورة متكاملة و كذلك بقياس مكوناتها.

#### 4- سجل الرياضي:

يسجل فيه الرياضي بنفسه نقده الذاتي عن محتويات التدريب و تقديره لملائمة الحمل لمستواه و ما حققه و كذلك حالته قبل و بعد التدريب أو المباراة (درجة الإجهاد .. كيفية النوم و مدته. حاله الفرد التدريبية).

#### 5- سجل الأجهزة و الأدوات:

يسجل فيه المدرب جميع الأجهزة الموجودة في صالة التدريب و نوعيتها و عددها و صلاحيتها و العمل دائما بإصلاح و إستكمال الأدوات لإنجاح العملية التدريبية.

## المحاضرة السابعة (حصة واحدة): التخطيط و البرمجة في كرة اليد

### \* تمهيد:

يلعب تخطيط التدريب الرياضي دوراً أساسياً في تحقيق المستويات الرياضية العالية، سواءً في جانبها البدني أو المهاري أو التكتيكي أو النفسي، و أصبحت نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلاً هاماً لإحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب و إمكاناته. و تعد مرحلة التخطيط لبرنامج التدريب أساس النجاح او الفشل في العملية التدريبية. و إن التخطيط لا يرتبط دائماً بفترات طويلة، بل يرتبط كذلك بفترات قصيرة تحتوي على تحديد الأهداف و الواجبات التفصيلية، و التخطيط يبين التنبؤ بالمستقبل، فالمدرّب الذي يخطط للموسم الرياضي يضع أهدافاً محددة يعمل على تحقيقها، و من هنا يمكن أن نتنبأ بالمستوى الذي سيصل إليه لاعبه، إن التخطيط لعملية التدريب في كرة اليد وسيلة ضرورية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين، حيث يحدد مضمون و محتويات عملية التدريب بطريقة منضمة توصلهم إلى أعلى مستوى أداء خلال المنافسات.

### 1- مفهوم التخطيط في المجال الرياضي:

التخطيط في المجال الرياضي يعني التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي و الإستعداد بعناصر العمل و مواجهة معوقات التنفيذ و العمل على تذليلها في إطار زمني محدد و القيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

### 2- مبادئ التخطيط:

لكي يكون التخطيط مجدياً لابد أن يلتزم بالمبادئ التالية:

- أن يعتمد الطريقة العملية في طريقة التنبؤ و في جمع المعلومات و تحليلها و الإستفادة منها في إستشراف المستقبل.

- التركيز على الهدف المراد تحقيقه، و هذا يعني أنه عندما نخطط لشيء يجب أن نوجه كافة طاقتنا في التنبؤ على ذلك الشيء بهدف تحقيقه، و عدم الإنشغال بالأمر الجانبية التي لا تؤثر و ليس لها صلة بالهدف الذي نخطط له.

- شمولية التخطيط، و تعني أنه يجب أن يشمل التخطيط كافة الأنشطة و الوسائل و الأساليب المتعلقة بالهدف الذي نخطط له و أن نوفر كافة الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية أو الهدف.

- فاعلية و كفاية التخطيط، و هذا يعني أن يكون التخطيط قابلاً للتطبيق و يخدم الهدف بشكل فعال، و يغطي كافة الأنشطة و الوسائل و الأساليب و الإمكانيات الضرورية لتحقيق الغاية و الهدف.

- مرونة التخطيط، و هذا يعني أن يكون التصور المستقبلي يحتوي على أطياف واسعة يمكن التحرك خلالها بسهولة في مواجهة التغيرات المستقبلية، من خلال بدائل محتملة، و ليس حصر التخطيط في إطار متحجر لا يستوعب إمكانية التغير المستقبلي.

### 3- أهمية و مزايا التخطيط:

إن من أهم مزايا التخطيط ما يلي:

- يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، و كذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها.

- يبين مقدماً جميع الموارد اللازمة إستخدامها كماً و نوعاً، و بذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف و الإحتمالات.

- يساعد على التخلص من المشاكل و العمل على تقادي حدوثها، مما يزيد الشعور بالأمان و الإستقرار.

- يمكن بواسطته التنبؤ بالإحتياجات البعيدة من حيث العمال و الأموال و الموارد.

### 4- عناصر التخطيط الجيد:

- تحديد أنسب أنواع التدريب.

- تحديد واجبات كل فرد، و إعطائه كل ما ينوط به.

- تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.

- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.

و لضمان عامل نجاح التخطيط الرياضي ينبغي أن لا نتعارض في أهداف خطة التدريب مع ميول و حاجات الممارسين و رغباتهم، و عليه وجب وضع تخطيط رياضي عملي يهدف إلى تكوين الشخصية الرياضية و الإرتفاع بالمستوى الرياضي و تحقيق الانجازات المطلوبة و الانتصارات، و ذلك من خلال بناء خطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة و تحديد أهم واجبات التدريب الرياضي، و ذلك بمرونة الخطة المقدمة و الإرتباط بالتقويم.

## 5- أنواع التخطيط الرياضي:

### أ- تخطيط طويل المدى:

و هذا التخطيط كقاعدة يتم لسنوات طويلة، و لكن فيما يتصل بنوعية الممارسين و الغرض الذي وضع لأجله، و قد تكون هذه المدة (04) سنوات، و هي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب، أو قد تكون سنتان كالفتره بين بطولة أوربا مثلاً، أو قد تكون لسنة واحدة، و هي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، و يجب أن يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، و يجب أن تشمل الفترات الثلاث و هي:

\* الإعداد و التحضير الجيد للممارسين من كل النواحي.

\* الإهتمام بكل صغيرة و كبيرة من أجل اكتساب الثقة لدى الممارسين، و كذلك أثناء المنافسة و ذلك بتقديم

كل ما يخص الجوانب سواءً البدنية أو المهارية أو التكتيكية. و كذلك في المرحلة الانتقالية التي تلي نهاية

الموسم الرياضي (موسم المنافسات)، و تتمثل في الراحة النشطة أو الإيجابية.

## ب- تخطيط قصير المدى:

و هو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير و محدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط القصير المدى لفترة تدريبية واحدة، و يعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد و الواقعية، و لذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي هذه اللعبة (كرة اليد)، و ذلك مع مراعاة كل الجوانب.

## ج- التخطيط الجاري:

و يعتمد أساساً على التخطيط طويل المدى، و يتميز بوضوح و تحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة الراهنة، مثلاً: كيفية التصويب نحو المرمى سواءً من الثبات أو من الارتفاع، و كذلك يحدد أكثر الطرق و الوسائل اللازمة للعمل.

## المحاضرة الثامنة (حصة واحدة): المبادئ الأساسية في كرة اليد

### \* تمهيد:

كرة اليد كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة، و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، و قد إتفق الجميع على أن نجاح أي فريق و تقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة، و تقسم المبادئ الأساسية للعبة كرة اليد إلى ما يلي:

### 1- مسك الكرة:

مسك الكرة أول مبدأ من المبادئ الأساسية، و بدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يحاور أو يصوب أو يمرر أو يستلم الكرة بطريقة صحيحة. و إن ظروف اللعب تقضي أن يتسلم اللاعب الكرة من زميل أو يختطفها من الخصم، و عليه أن يحسن مسكها بسهولة و يسير ليستطيع من هذا الوضع التصرف حسبما تقتضيه الظروف. و في لعبة كرة اليد عكس كرة السلة، يكون مسك الكرة في أغلب الحالات بيد واحدة.

### 2- تمرير الكرة:

التمرير يعادل في أهميته التصويب إلى الهدف، بالرغم من أن التصويب هو أساس لعبة كرة اليد فإننا نجد أن الفريق الذي يحسن أفراده التصويب يصعب عليه كسب المباراة إذا كان أفراده لا يجيدون التمرير. و التمرير إما مباشر أو غير مباشر، و هذا تحدده حالة المستلم من حيث ثباته في مكانه أو بتحركه في إتجاه معين، فالتمرير المباشر يؤدي في خط مستقيم نحو زميل ثابت في مكانه، بينما يؤدي التمرير غير مباشر في خط مستقيم أمام زميل المستلم و في إتجاه تحركه مع الأخذ بعين الإعتبار سرعته و توقيته.

### 3- إستقبال الكرة:

لا يقل هذا المبدأ أهمية عن سابقه، فإستقبال الكرة فن يجب التدريب عليه و إتقانه، إذ كثيراً ما نرى الكرة تتعثر بين يدي اللاعب لعدم إتقانه في إستقبالها، و الإستقبال في كرة اليد تختلف عنه في كرة السلة،

فالاعب في كرة اليد يمكنه إستقبال الكرة باليد الواحدة أو باليدين معا، يساعده على ذلك صغر حجم الكرة، و على اللاعب أن يتقن الطريقتين تماما، بالرغم من أن الكثير من المدربين لا يشجعون إستقبالها باليد الواحدة، نظرا لإحتمال تعثرها و سقوطها، و يشمل إستقبال الكرة ما يلي:

1- إستقبال الكرة باليدين.

2- إستقبال الكرة باليد الواحدة.

3- كتم الكرة.

4- إنتقاط الكرة.

#### **4- المحاورة بالكرة:**

تعتبر المحاورة بالكرة من أصعب المبادئ الأساسية لكرة اليد و على إتقانها يتوقف إلى حد كبير تقدم اللاعب و بروزه و احتلاله المكان اللائق بين أعضاء الفريق، و المحاورة عبارة عن توافق عضلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم، بحيث تؤدي بتناسق و انسجام و سيطرة، دون تصلب أو توتر، و بحيث تستعمل في الظروف المناسب و المكان المناسب حتى لا تكون سبباً في هزيمة الفريق و ضياع مجهوداته.

#### **5- حركات القدمين:**

لعبة كرة اليد كلعبة كرة السلة تعتمد في الأساس على سرعة الانطلاق و الجري و الوقوف المفاجيء، كما تعتمد على حسن استخدام القدمين في التحرك للقيام بعملية الخداع، و هذا يتطلب من اللاعب رجلين قويتين رشيقتي الحركة، توافق عضلي عصبي، بحيث يتحكم بإتزان جسمه بسهولة و يسر، و بحيث يستطيع عند الضرورة القيام بحركة الإرتكاز بإتقان و دقة. و حركة القدمين لها أهمية خاصة، و بعضهم يعتبرها أهم من المحاورة و التمير إذ تساعد على مجابهة عملية الخداع التي يقوم بها خصم نشيط سريع الحركة. و حركات القدمين في لعبة كرة اليد يمكن أن تكون في جميع الاتجاهات، إلى الأمام و الخلف و إلى الجانبين، و هذه ميزة تتميز بها كرة اليد عن كرة السلة بالإضافة إلى حركة الإرتكاز التي يمكن إستخدامها كما يحدث في كرة

السلة تماماً.

## 6- التصويب:

إن الهدف من إجادة المبادئ السابقة مسك الكرة، التمير، المحاورة، حركات القدمين، و هو إتاحة الفرصة لأحد لاعبي الفريق للوصول إلى مركز يسهل عليه التصويب منه، إذ أن الغرض من المباراة هو إدخال الكرة في مرمى الفريق المضاد، و هذا يتطلب إجاد التصويب نحو المرمى من الثبات و من الجري، من الأمام و من الجانبين، لذلك فإن جميع المبادئ الأساسية، و الخطط المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب نحو المرمى و إصابته.

## 7- الخداع:

لا يقل الخداع أهمية عن أي مبدأ من المبادئ الأساسية لكرة اليد، بل و يمكن اعتباره من أهمها، فإن إتقان التمير و التصويب و المحاورة دون إتقان الخداع يقلل كثيراً من فعاليتها و فائدتها. لذلك فإن أغلب المدربين يعطون للخداع أهمية خاصة و يركزون على التدريب عليه، و الخداع إذا تم إتقانه و تأديته بطريقة صحيحة، بحيث يؤديه اللاعب برد فعل سريع فإنه يكون سلاحاً فعالاً في بروز اللاعب و امتيازه، و للخداع طرق عديدة يجب على اللاعب إتقان عدد منها حتى يستطيع استعمال كل منها في المكان المناسب و الظرف الصحيح، و يتم الخداع عندما يكون اللاعب مراقباً عن قريب من قبل لاعب مضاد، بحيث يقوم بحركة ما تجذب انتباه الخصم و يهيئ نفسه للدفع ضدها، فيتبعها بحركة أخرى سريعة في الاتجاه المطلوب، و يمكن تقسيم طرق الخداع إلى:

1- خداع بدون كرة و يشتمل على: الخداع بالعينين، الخداع بالجسم، الخداع بالرجلين، الخداع بالذراعين.

2- خداع بالكرة و يشتمل على: الخداع بالجسم، الخداع بالتميرية، الخداع بالتصويب، الخداع بالتنطيط.

## 8- الرمية الجانبية:

الرمية الجانبية هي التميرية التي يستأنف اللعب بواسطتها عقب خروج الكرة عن أحد خطي الجانب، و

صحيح أنه من الممكن اعتبارها نوعاً من أنواع التمريرات، إلا أن للرمية الجانبية شروطاً خاصة يتوجب توفرها عند أدائها، و الرمية الجانبية إذا أحسن إستخدامها، وسيلة ناجحة من وسائل الهجوم، خاصة إذا أدت وفق خطة مرسومة، و يجب على جميع لاعبي الفريق إتقان أداء الرمية الجانبية، يقف اللاعب خلف الخط الجانبى في المكان الذي خرجت منه الكرة لتنفيذ الرمية وفق ما ينص عليه القانون، حيث تؤدي هذه الحركة جميعها بتوافق و انسجام لأداء الحركة في الإتجاه المطلوب و المحبذ.

## 9- حراسة المرمى:

حارس المرمى هو اللاعب الذي يشغل المركز الأكثر حساسية في الملعب، و على مدى إتقانه لمهامه يتوقف إلى حد كبير إنتصار الفريق أو هزيمته، لهذا فإن تدريب و إعداد حارس المرمى يتطلب إهتماماً خاصاً نظراً للدور الكبير الذي يقوم به، فهو يستطيع توجيه لاعبي فريقه و ينبههم إلى الثغرات التي قد تحدث في خطوط الدفاع لكونه يستطيع مراقبة اللعب بأكمله نظراً للمركز الذي يقف فيه و هو المؤخرة، و هو الذي يستطيع توجيه عمليات الهجوم عن طريق البدء الصحيح بها، و لكي يضمن المدرب وجود حارس جيد للمرمى، يجب أن يختار اللاعب الذي سيشغل هذا المركز من بين اللاعبين الممتازين، بحيث يكون سريع الحركة، سريع الإستجابة، يتمتع بلياقة بدنية ممتازة، من حيث القوة و التحمل و المرونة، بالإضافة إلى الشجاعة و المهارة و حسن تقدير الأمور، بحيث يتصرف بهدوء و إتزان.

قائمة المصادر و المراجع:



- 1- إبراهيم، منير جرجس (2004)، كرة اليد للجميع: التدريب الشامل و التميز المهاري، القاهرة: دار الفكر العربي للطباعة و النشر.
- 2- أبو حطب، فؤاد و صادق، أمال (1996)، علم النفس التربوي، (ط 5)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- 3- أبو زيد، عماد الدين عباس و آخرون (2003)، الإعداد في كرة اليد - نظريات و تطبيقات، القاهرة، ص 3.
- 4- إسماعيل، سعد محسن (2010)، القانون الدولي لكرة اليد، (ط 1)، بغداد: مطبعة السيماء للطباعة.
- 5- إسماعيل، كمال عبد الحميد و حسانين، محمد صبحي (2001)، رباعية كرة اليد الحديثة، (ط 1)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 6- الأزهرى، منى احمد و باهي، مصطفى (2000)، أصول البحث العلمي في البحوث التربوية و النفسية و الاجتماعية و الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 7- البساط، أمر (1996)، التدريب و الإعداد، مصر: منشأة المعارف الإسكندرية، ص 74.
- 8- البشتاوي، هند حسين (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، الأردن: دار وائل للنشر، ص 156.
- 9- البشتاوي، هند حسين و الخوجا، أحمد إبراهيم (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، الأردن: دار وائل للنشر و التوزيع، ص 202-204.
- 10- التركيتين، وديع ياسين و آخرون (1997)، الإعداد البدني للنساء، جامعة المرحل، العراق، ص 7.



- 11- الحاوي، يحي السيد (2002)، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب، (ط 1)، المركز العربي للنشر، ص 37-38.
- 12- الخشاب، زهير (1988)، كرة القدم، العراق: دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، ص 201.
- 13- الخضري، هدى محمد محمد (2003)، التقنيات الحديثة لانتقاء الموهبين الناشئين في السباحة، المكتبة المصرية، ص 19.
- 14- الريفى، كمال جميل (2004)، التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين، عمان.
- 15- العساق، صالح بن حمد (1989)، المدخل الى البحث في العلوم السلوكية، الرياض: شركة العبيكان للطباعة.
- 16- المندلاوي، قاسم (1989)، التدريب الرياضي بين النظرية و التطبيق، بغداد، ص 102.
- 17- بسيوني، محمد عوض و الشاطى، فيصل ياسين (1992)، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 18- بن قاصد، علي الحاج محمد (2005)، تقويم برامج إعداد لاعبي بعض المدارس كرة القدم، رسالة الدكتوراه، الجزائر.
- 19- جابر، عبد الحميد جابر و آخرون (1994)، مهارات التدريس، القاهرة: دار النهضة العربية.
- 20- حسين، قاسم حسن (1991)، علم التدريب الرياضي، (ط 1)، دار المعارف.
- 21- حسين، قاسم حسن و نصيف، عبد علي (1980)، علم التدريب الرياضي للمراحل الأربعة، (ط 1)، العراق: دار الكتب للطباعة و النشر، ص 14.

- 22- حسين، قاسم حسن و يوسف، فتحي المهشيش (1999)، الموهوب الرياضي سماته و خصائصه في مجال التدريب الرياضي، (ط 1)، عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، ص 95.
- 23- حماد، مفتي إبراهيم (1999)، التطبيقات الإدارية الرياضية، (ط 1)، القاهرة: مركز الكتب للنشر.
- 24- حمادة، مفتي إبراهيم (1990)، الهجوم في كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 25- حمادة، مفتي إبراهيم (1994)، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 19.
- 26- حمادة، مفتي إبراهيم (2001)، التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- 27- خريط، ريسان (1990)، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، بغداد، ص 77.
- 28- خريط، ريسان مجيد (1989)، موسوعة القياسات و الإختبارات في التربية البدنية، جامعة البصرة، العراق.
- 29- خير الزاد، فيصل (1984)، علاج الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية، بيروت: دار الملايين.
- 30- رايتستون، جورج واين و آخرون (1984)، التقويم في التربية الحديثة، ترجمة محمد عاشور و آخرون، القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية،
- 31- سديرة، سعد (2004)، إدراك أهمية تخطيط البرامج العلمية التدريبية لإعداد و تكوين الفئات الشبانية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة دالي إبراهيم، الجزائر.
- 32- شرف، عبد الحميد (1999)، الإدارة في التربية الرياضية بين النظرية و التطبيق، (ط 1)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ص 175.

33- شمعون، محمد العربي و جمال، عبد الغني (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.

34- طه، محمد لطفي (2002)، الأسس النفسية لإنتقاء الرياضيين، القاهرة: الهيئة العامة المطابع الأميرية..

35- عبد الجواد، حسن (1982)، كرة اليد، (ط 4)، بيروت: دار العلم للملايين.

36- عبد الحفيظ، إخلاص محمد و باهي، مصطفى حسين (2000)، طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

37- عبد الحميد، كمال و صبحي، محمد (1978)، اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية، القاهرة.

38- عبد الدايم، محمد محمود و حسنين، محمد صبحي (1999)، الحديث في كرة السلة: الأسس العلمية و التطبيقية، (ط 2)، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 196.

39- علاوي، محمد حسن (1987)، سيكولوجية التدريب و المنافسة، القاهرة: دار المعارف، ص 142.

40- علاوي، محمد حسن (1989)، علم التدريب، (ط 6)، القاهرة: دار المعارف، ص 115.

41- علاوي، محمد حسن (2002)، علم نفس التدريب و المنافسة، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 96.

42- علاوي، محمد حسن و عبد الرحمان، كمال الدين (2003)، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات و تطبيقات، (ط 1)، القاهرة.

43- علاوي، محمد حسن (1989)، علم التدريب الرياضي، (ط 2)، القاهرة: دار المعارف، ص 80.

44- علي، طلحة حسام و مطر، عدله عيسى (1999)، مقدمة في الإدارة الرياضية، (ط 1)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ص 62.



45- عواد، أحمد أحمد (1998)، قراءات في علم النفس التربوي و صعوبات التعلم، المكتب العلمي للكمبيوتر و النشر و التوزيع.

46- عيسوي، عبد الرحمان (1992)، التوجيه و الإرشاد الإسلامي و العلمي، (ط 1)، بيروت: دار النهضة العربية، ص 31.

47- فرحات، ليلي السيد (2001)، القياس و الاختبار في التربية الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

48- كاشف، عزت محمود (1991)، الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 16.

49- محمد، جمال محمد أحمد (2014)، المهارات الإحترافية للاعبين كرة اليد، (ط 1)، الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.

50- مختار، حنفي محمود (1976)، الاسس العلمية للتدريب، القاهرة: دار الفكر العربي، ص 283.

51- مصطفى، عصام الدين عبد الخالق (2005)، التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات)، (ط 8)، الإسكندرية: دار المعارف.

52- مفتي، إبراهيم (1990)، التخطيط الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.

53- موسى، محمد محمود (1985)، التخطيط التعليمي أسسه و أساليبه و مشكلاته، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، ص 104.

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

55- Carbeau Joe: Foot Bolle . Edition revue . E.P.S PARIS 88 P 13.

56- Edgar THIL . MANUEL de la duction sportif ; édition VIGOT 1977 P 197.

57- Waïneck Jurgain . manuel de ntionmmt éditon VIGOT paris 86 p 82.