



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

Mohamed Khidir University of Biskra  
Institute of Science and Technology of  
Physical Activities and Sports

جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مطبوعة محاضرات مقياس كرة اليد



المستوى : الثالثة ليسانس

اعداد الاستاذ: ميهوبي مراد

البريد الالكتروني المهني: [mourad.mihoubi@univ-biskra.dz](mailto:mourad.mihoubi@univ-biskra.dz)

السنة الجامعية 2024 / 2023

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة بسكرة، ص ب 145 ق ر ، 7000 بسكرة الجزائر

الموقع الالكتروني: [webmaster@univ-biskra.dz](mailto:webmaster@univ-biskra.dz)

البريد الالكتروني: [istaps@univ-biskra.dz](mailto:istaps@univ-biskra.dz)



## ديباجة

يهدف برنامج تدريس مقياس كرة اليد في السنة الثالثة ليسانس إلى تعزيز المهارات المختلفة للطلبة (الديداكتيكية، الفنية، التكتيكية) التي اكتسبوها في السنة الثانية، مع تقديم نظرة متعمقة على الجوانب التربوية، التدريسية، والتحكيمية للنشاط. يركز البرنامج على تطوير قدرات الطلبة في تدريس نشاط كرة اليد داخل المؤسسات التعليمية، بالإضافة إلى تحسين الأداء الفني والتكتيكي من خلال تزويدهم بتقنيات متقدمة مثل التسديدات المعقدة والدفاعات المتطورة، وتعميق فهمهم للاستراتيجيات التكتيكية المتقدمة وتطبيقاتها في التدريب الرياضي.

يشمل البرنامج التعرف على طرق الإعداد البدني والنفسي من خلال الاطلاع على برامج تدريبية متخصصة، وتعليم استراتيجيات التحضير الذهني والتعامل مع الضغوط. كما يتناول أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء في كرة اليد وعملية التقويم. من الجانب التربوي، يقدم البرنامج أساليب تعليمية فعالة لتدريب وتوجيه لاعبي كرة اليد، بما في ذلك كيفية تخطيط حصص التدريب، وإدارة الفرق، وسير الحصص والدروس الخاصة بنشاط كرة اليد في المؤسسات التعليمية، مع التركيز على مهارات التدريس والتخطيط.

من الناحية القانونية، يتعلم الطلاب القوانين الرسمية للعبة وكيفية تطبيقها بشكل صحيح في مختلف المواقف، بما في ذلك التعديلات والتفسيرات الحديثة. يتضمن البرنامج تدريباً شاملاً على التحكيم، يغطي أساسيات التحكيم، مسؤوليات الحكام، وكيفية إدارة المباريات واتخاذ القرارات في مختلف الحالات.

يعتمد البرنامج على منهجية تجمع بين التدريبات العملية والدروس النظرية، بما في ذلك ورش العمل، المحاضرات، وورش التحكيم. يتم تقييم الطلاب بناءً على فهمهم وتطبيقهم للقوانين، أدائهم كحكام، وقدرتهم على التدريس والتدريب بفعالية. يهدف البرنامج إلى تجهيز الطلاب بقاعدة قوية تمكنهم من التميز في أدوارهم كمدرسين، مدربين، أو حكام في مجال كرة اليد.



1. معلومات عامة حول المادة:

عنوان الوحدة: أساسية

المادة: كرة اليد

نوع الدرس: اعمال موجهة  محاضرة  اعمال تطبيقية  سداسي  سنوي

المعامل: 04 الرصيد: 06

المدة الزمنية: 28 اسبوع

الفئة المستهدفة: السنة الثالثة ليسانس

اهداف التعلم:

- الفواعد الاساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص كرة اليد
- الرفع من المستوى البدني والتقني والخططي للطلاب في التخصص
- قواعد تحكيم رياضة كرة اليد
- المعارف المسبقة المطلوبة:
- معرفة الفواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.
- الاطلاع على أهم النظريات المختلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

طريقة التقييم:

المتابعة الدائمة والامتحانات.

كيفية تقييم التعلم:

يكون التقييم وفق طريقتين.



- تقييم كتابي في نهاية كل سداسي يحتوي على كل ما تم التطرق اليه ومناقشته أثناء المحاضرات إضافة إلى الموارد بعد التدرج والبيوت النصية والحوارات الخارجية والتعليقات النشاطات التطبيقية والتمارين.
- الاستنباط، وتكون العلامة 50% من المعدل العام.
- التقييم المستمر بالنسبة للأعمال التطبيقية والذي يقوم به الاستاذ المكلف بهذه الاعمال، والعلامة تكون 50% من المعدل العام.



المعدل النهائي للنجاح يكون اكثر او يساوي 10 من 20.

## 2. محتوى المادة

- تاريخ وفلسفة النشاط
- القوانين والتحكيم
- أشكال التحضير والاعداد الرياضي (البدني الفيزيولوجي، الوظيفي، النفسي، العقلي، التقني والمهاري، الخططي الاستراتيجي)
- أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.
- تقييم وتقوم الصفات البدنية.
- التخطيط والبرمجة.
- مبادئ وقواعد اللعبة.

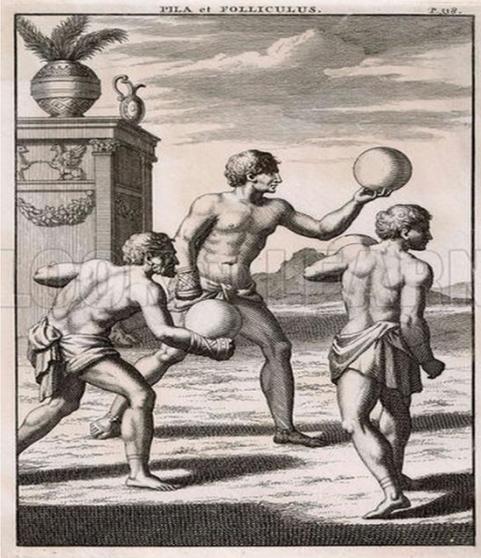


3. فهرس المحاضرات العلمية

الصفحة	عنوان المحاضرة	الرقم
05	تاريخ وفلسفة كرة اليد	1
10	القوانين والتحكيم	2
23	القوانين والتحكيم (تابع)	3
34	أشكال التحضير والإعداد الرياضي (النفسي، العقلي)	4
43	أشكال التحضير والإعداد الرياضي (البدني)	5
51	أشكال التحضير والإعداد الرياضي (المهاري)	6
59	أشكال التحضير والإعداد الرياضي (الخططي)	7
68	أساليب الاكتشاف الرياضي	8
72	أساليب الانتقاء الرياضي	9
87	أساليب التوجيه الرياضي	10
92	التخطيط والبرمجة	11
97	مبادئ وقواعد اللعبة (المهارات الهجومية)	12
102	مبادئ وقواعد اللعبة (المهارات الهجومية - تابع)	13
109	مبادئ وقواعد اللعبة (المهارات الدفاعية)	14

## المحاضرة رقم 1. تاريخ وفلسفة كرة اليد

منذ أكثر من 4000 عام



لعبت كرة اليد في كل مكان ... في مصر وروما وحتى في جميع أنحاء أمريكا الجنوبية، لعب قدماء المصريين العديد من ألعاب الكرة، حيث تم العثور على رسومات لمصريين يلعبون الكرة يعود تاريخها إلى أكثر من 4000 عام في مقابر في سقارة في مصر، تظهر فريقين من الفتيات في حالة حركة كانت الكرات المستخدمة في مصر خفيفة وقوية، عادة ما تكون عبارة عن جلود جلدية مملوءة بالقش، أو بعض النباتات الليفية الأخرى مثل ورق البرد، في الإمبراطورية الرومانية كانت تسمى اللعبة "Expulsim ludere" وكانت تُلعب على أرض تسمى

"Sphaeristas". يُقال إن الإسكندر الأكبر قد ساهم في نشر هذه اللعبة في جميع أنحاء المستعمرات اليونانية.

في إيطاليا في القرن الأول قبل الميلاد، ثم انتشرت إلى الإمبراطورية الرومانية، التفاصيل الدقيقة لكيفية ممارسة هذه الرياضة محدودة نوعًا ما.



ورق البرد

في أمريكا يعود سلف كرة اليد إلى ما يقرب من 3000 عام حيث تجد جذورها

في المكسيك، اين وجدت رسوم للاعبين على الفخار والمنحوتات

وحتى الجداريات في المواقع الأثرية المختلفة في جميع أنحاء البلاد، من بين هذه الألعاب التي تم ممارستها في الحضارات تشبه كرة اليد هي

"Rebotea a mano con pelota dura"، التي يمكن ترجمتها

تقريبًا إلى "الكرة الصلبة التي ينططها المرء بيده". تم لعب هذه اللعبة بشكل أساسي في قبيلة Chicimeca، على أرض مساحتها 20 × 40 قدمًا، العديد من المواقع القديمة في هندوراس لها مثل هذه الأسس، وبناءً على العديد من الرسومات التي تصورها يمكن للمرء أن يتخيل أن هذه الرياضة كانت جزءًا أساسيًا من الحياة القبلية.

تعود بدايات كرة اليد الحديثة حسب بعض المؤرخين الى عام 1898 بالدنمارك نسبة الى لعبة عرفت باسم

هاندبولد Handbold ابتكرها ناظر لمدرسة يدعى

"هولكر نلسن Holger Nielsen، كانت تمارس

بملعب صغير مشابه للملعب الحديث.



فيما يرى البعض الاخر ان مصدر هذه اللعبة هو لعبة

قديمة اخرى تسمى هزينة Hazena ظهرت في براغ

بتشييكوسلوفاكيا عام 1892 على يد جوزيف كلينكر

Joseph Klenker مفتش في الجمباز (Inspecteur de gymnastique) كانت تلعب على فترتين مدة

الفترة الواحدة 25 دقيقة، في ملعب طوله 48 متر وعرضه 32 متر، بكرة أكبر من حجم الكرة الحالية، يتكون

الفريق الواحد من سبعة لاعبين يستطيعون الانتشار في أي مكان من الملعب دون المنطقة المحرمة، في عام 1920

ظهر بتشييكوسلوفاكيا اتحاد للعبة (الهزنا) قام بتنظيم اول دوري محلي لها ومازالت تمارس هناك إلى وقتنا هذا إلى

جانب رياضة كرة اليد الحديثة .

اما اخرون فيرون في كرة اليد الحديثة امتدادا الى لعبة اسمها طوربال Torball بالفرنسية Balle au but تم

ممارستها كنشاط رياضي من قبل السيدات في المانيا 1915 يرجع ابتكارها إلى هيرمان بكمين Herman

Bakhmann، تمارس في ملعب يشبه كثيرا الملعب الحالي لكرة اليد مع بعض الاختلافات البسيطة مثل منطقة

المرمي التي كانت تقدر بخمس أمتار.

- في سنة 1900 قام ايرلندي يسمى كازي Casey بإدخال لعبة مشابهة لكرة اليد الى الوم الامريكية لقيت

رواجا مذهلا وتم تنظيم اول منافسة فيها سنة 1919 بلوس انجلس.

- في نفس السنة 1919 قام الالماني كارل شلنز Carl Schllenz استاذ تربية بدنية

Professeur de l'École Normale Germanique d'Éducation Physique de Leipzig

باقترح نسخة معدلة من لعبة طربال Torball

(Sorte de « balle au but » pratiqué par les femmes allemandes)

الممارسة من قبل السيدات الالمانيات في ذلك الحين بشكل يناسب ويشجع اقبال الرجال على ممارسة كرة اليد، وبذلك ظهر ما يسمى بكرة اليد ب11 لاعبا Le Hand Ball a11.

- سنة 1920 قامت الفدرالية الالمانية بوضع هذه الرياضة كأسلوب تكميلي للإحماء والتدريب

- سنة 1926 في لاهاي قامت الفدرالية العالمية لألعاب القوى هواة بتعيين لجنة مختصة في صياغة قوانين خاصة بكرة اليد.

- في سنة 1928 ظهرت كرة اليد الممارسة في الهواء الطلق ب11 لاعبا كرياضة استعراضية بأمستردام

Amsterdam وهو ما مهد الى تأسيس الفدرالية العالمية لكرة اليد هواة FIHA

La Fédération Internationale de Handball Amateur (F.I.H.A).

- سنة 1933 تم تأسيس الفدرالية الالمانية لكرة اليد

- سنة 1936 وبعد انضمام 23 بلد الى FIHA تم ادراج رياضة كرة اليد في برنامج الالعاب الاولمبية في برلين

Berlin بمشاركة ستة دول هي رومانيا المجر سويسرا المانيا

النمسا الوم ا



- سنة 1938 شهدت تنظيم وفوز المانيا بالبطولة العالمية

الاولى لكرة اليد ب11 لاعبا، عرفت الألعاب الاولمبية غياب

رياضة كرة اليد عن برامجها بعد الحرب العالمية الثانية.

- سنة 1946 بكوننهاغن (الدنمارك) Copenhagen

قامت ثماني فدراليات من بينها فرنسا بتأسيس الاتحاد الولي الحالي لكرة اليد I.H.F. مقرها بستوكهولم

Stockholm الى غاية 1950 حيث اصبح مقرها بمدينة بازل Basel السويسرية.

- سنة 1952 تنظيم بطولة العالم لكرة اليد ب 11 لاعبا بسويسرا

- سنة 1954 الاتفاق على تنظيم بطولة العالم كل 4 سنوات، كما شهدت نفس السنة اول ظهور رسمي لكرة اليد ب7 لاعبين في منافسة عالمية بالسويد (البطولة العالمية الاولى) تميزت بالمستوى التقني العالي والسرعة في اللعب، اما عن كرة اليد ب11 لاعبا فقد اختفت رسميا من الساحة الدولية منذ عام 1966.

- سنة 1972 تم ادراج كرة اليد ب7 لاعبين في برنامج الالعاب الاولمبية التي نظمت بميونخ في المانيا اما بالنسبة



للمشاركة النسوية فكانت في العاب مونريال الكندية سنة 1976.

- منذ بطولة العالم التي نظمت في أيسلندا في عام 1995 أصبحت المسابقة تعقد كل سنتين.

### تاريخ كرة اليد بالجزائر:

#### قبل الاستقلال:

- ظهرت لعبة كرة اليد (11 لاعبا) في الجزائر سنة 1942 حيث كانت تمارس في مراكز الشباب

- سنة 1953 شهدت تنظيم دورات ب7 لاعبين

- سنة 1956 تم تنظيم اول بطولة جزائرية ب7 لاعبين

#### بعد الاستقلال:

- سنة 1963 تم تأسيس الفدرالية الجزائرية لكرة اليد، وفي اكتوبر من نفس السنة تم انضمامها الى الفدرالية العالمية لكرة اليد.



- في نفس السنة تم تنظيم الفدرالية الجزائرية تضم ثلاث رابطات هي الجزائر، وهران، قسنطينة.

سنة 1968 في شهر سبتمبر قررت الفدرالية الجزائرية تنظيم شبه بطولة وطنية تجمع بين الشرق والوسط والغرب.

## كرة اليد الميدان:

يطلق عليها ايضا اسم كرة اليد بأحد عشر لاعبا Le Hand Ball a11 ابتكرها الالماني كارل شلنز Carl Schllenz تعتبر الأصل الذي اشتقت منه فكرة ممارسة كرة اليد بسبعة لاعبين، تمارس على ملعب لكرة القدم، مع وجود بعض الاختلافات في طريقة تحديد المناطق الداخلية لميدان اللعب طبقا لنصوص مواد القانون الخاص بها.

ينص قانون كرة اليد للميدان على أن المباراة تلعب بأحد عشر لاعبا بما في ذلك حارس المرمى، تلعب المباراة



في شوطين، زمن كل منهما خمسة وأربعين دقيقة، يفصل بينهما فترة راحة قدرها عشر دقائق، أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لأول مرة في دورة برلين عام 1936 تكاد تقتصر ممارستها حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال

المشاهدين على مبارياتها كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول إقبال الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد داخل القاعة.

## الاسئلة المقترحة

**السؤال الاول:** كيف أثرت أصول كرة اليد في الحضارات القديمة على تطور كرة اليد الحديثة، وما هي الأحداث التاريخية الرئيسية التي شكلت تطورها إلى الرياضة التي نعرفها اليوم؟

**السؤال الثاني:** كيف تعكس فلسفة العمل الجماعي والاستراتيجية في كرة اليد القيم المجتمعية الأوسع، وكيف يمكن تطبيق هذه المبادئ داخل وخارج الملعب؟

## المحاضرة رقم 2. القوانين والتحكيم

### اولا. القواعد الجديدة المعمول بها في كرة اليد منذ الموسم 2023/2022

أعلن الاتحاد الدولي لكرة اليد في الفترة الاخيرة عن القوانين الجديدة للعبة والتي بدأ تطبيقها بالفعل منذ الموسم الرياضي السابق (2023 /2022)، وأعلن الاتحاد الدولي عن تغيير في القوانين العامة للعبة بالإضافة إلى تغيير في شكل الكرة المستخدمة للعب حيث قرر الاتحاد الدولي التالي:



أن يتم الاستغناء عن الكرة التقليدية والتي كانت تحتوي علي مادة الصمغ Résine واستبدالها بكرة أخرى تختلف بعض الشيء عن الكرة المعهود للعب بها فمن حيث الشكل اصبحت الكرة الحالية تحتوي على تجويفات تسهل على اللاعب مسك الكرة اما من حيث محيط الكرة ووزنها فهو أقل من تلك التي تحتوي على مادة الصمغ بواقع 55.5 سم بدلاً من 57.6 وأن يكون وزنها 400 غرام بدلاً من 420 غرام



في ظل الصعوبات التي واجهها لاعبو كرة اليد في التأقلم مع الكرة الجديدة في مختلف المنافسات والبطولات خاصة وان في بطولة العالم الاخيرة تم استخدام الكرة في شكلها السابق وعليه يمكن القول ان مصير الكرة الجديدة اصبحت محتوما، يبقى في الاخير انه لا يوجد مرسوم رسمي للاتحاد الدولي للعبة يلغي قانون استخدام هذا النوع من الكرات.

كما جاءت تعديلات القانون لتحدد عدد التمريرات بعد الاشارة باللعبة السليبي بـ 4 تمريرات فقط بدلاً من 6 تمريرات.

كما أنه سيتم توقيع عقوبة الايقاف لمدة دقيقتين حال تصويب الكرة في وجه حارس المرمى سواء في انفراد صريح أو من مركز الدائرة بشرط أن لا يكون الحارس متحركاً باتجاه مسار الكرة.

كما أشار الاتحاد الدولي للعبة إلى استحداث دائرة جديدة بوسط الملعب بقطر 4 متر يسمح للرامي وزملائه فقط بالتواجد فيها، وتنفذ الرمية متى ما لامس اللاعب المنطقة مع السماح بالجري أثناء التنفيذ.

## ثانيا. القواعد الجديدة المعمول بها في كرة اليد منذ 2016

- يمكن لكل فريق أن يختار في أي وقت من المباراة أن يهاجم بـ 07 لاعبين في مرحلة الهجوم، وبالتالي بدون حارس مرمى، وهو ما كان مسموحًا به في السابق فقط في حالة النقص العددي، قاعدة جديدة تؤدي في كثير من الأحيان إلى استقبال الأهداف من بعيد، خاصة من طرف حارس المرمى المنافس عند استعادته الكرة.



- عندما يرفع الحكم ذراعه، يصبح من حق الفريق المهاجم أداء ست تمريرات على الأكثر قبل التسديد.

بطبيعة الحال تم الغاء هذا القانون في ظل القانون الجديد حيث اصبح عدد التمريرات المسموح به يقتصر على 4 تمريرات فقط



- من أجل الحد من تلك التجاوزات التي تصاحب تدخل الطاقم الطبي لإسعاف أحد اللاعبين على أرضية الملعب، قرر الاتحاد الدولي أن اللاعب الذي سيعالج داخل منطقة اللعب يجب أن يغادر الملعب بعد تدخل الطاقم الطبي وتغييره بلاعب اخر، على اللاعب الذي تم اسعافه على ارضية الملعب ان ينتظر قيام فريقه بثلاث هجمات قبل

العودة إلى اللعب والا تعرض الى عقوبة التغيير الخاطيء، هذه القاعدة لا تنطبق على حراس المرمى الذين يتعرضون إلى إصابة على مستوى الرأس بالكرة.



- يمكن للحكام إصدار بطاقة زرقاء للدلالة على فتح إجراء تأديبي بعد الإقصاء، عندما يكون ذلك مبررا.

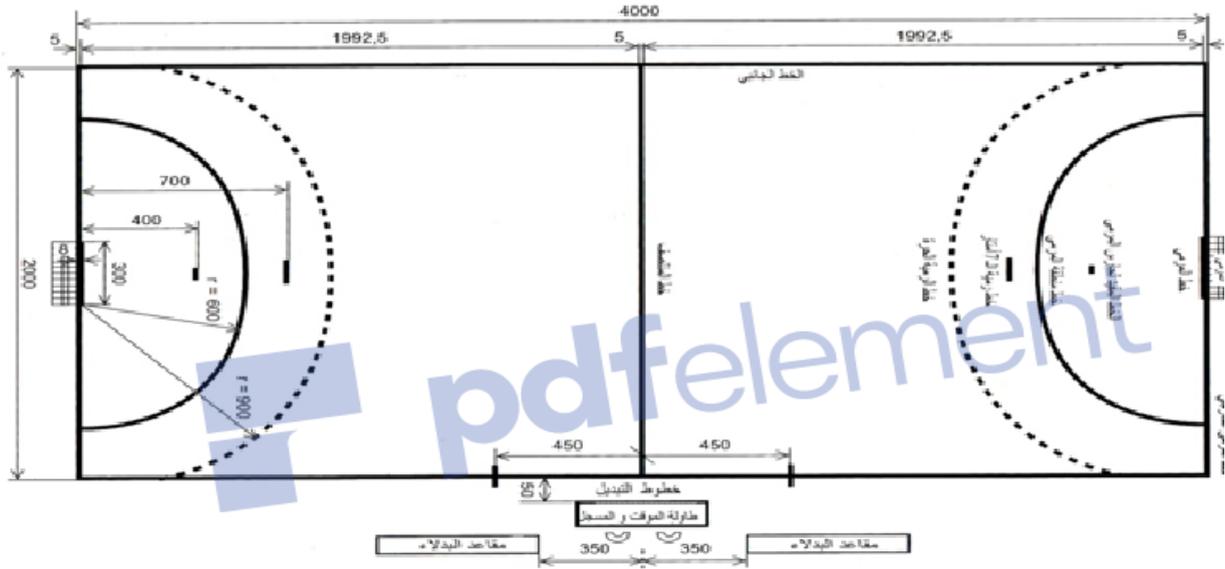


- خلال آخر 30 ثانية من المباراة (احتمال لعب وقت إضافي)، يتم الآن معاقبة الأخطاء غير الرياضية بشكل منهجي برمية سبعة أمتار، بالإضافة إلى البطاقة الحمراء بغض النظر عن مكان ارتكاب الخطأ

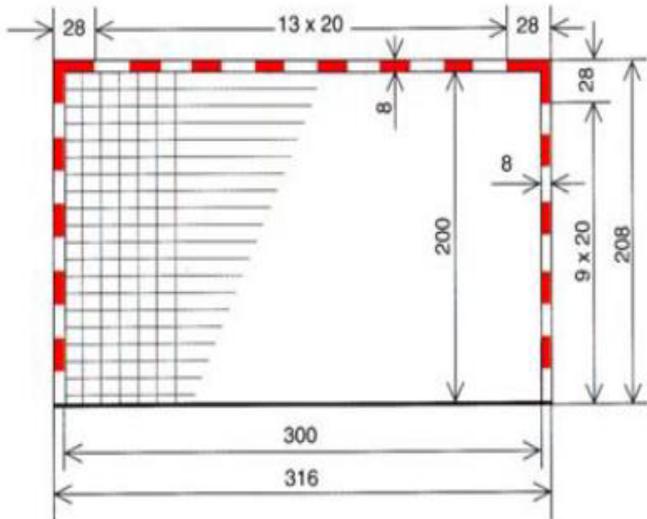
## ثالثا. القواعد الاساسية لكرة اليد

## 1. ابعاد ملعب كرة اليد Dimensions du terrain de Handball

## 1.1. مساحة اللعب L'aire de jeu



تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر (20 × 40 متر)، يوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريباً تعرف بمنطقة المرمى (Zone ou surface de but) والتي تتحدد بخط منطقة المرمى (Ligne du surface de but) يبعد بمسافة 6 أمتار عن المرمى، كما يوجد خط شبه دائري آخر متقطع يبعد عن المرمى بمسافة 9 أمتار يعرف هذا الخط بخط الرمية الحرة (Ligne de jet franc)



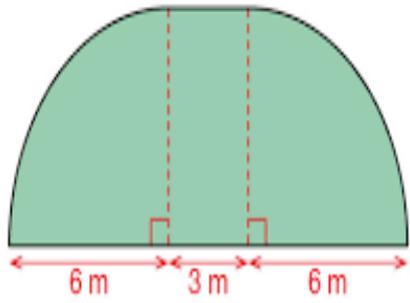
## 2.1. المرمى Le but

عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل عرضه 3 متر وارتفاعه 2 متر تكون قوائم المرمى والعارضة مصنعة من المادة نفسها من الخشب في غالب الاحيان، تكون ذات مقطع عرضي تربياعي

بواجهة تبلغ 8 سنتيمتر، ينبغي طلاء الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة من الملعب بالتبادل بلونين مختلفين عن لون الخلفية، وينبغي طلاء كلا المرميين داخل الملعب باللون نفسه.

### 3.1 منطقة المرمى Zone ou surface de but

تحيط بالمرمى، وتحدد هذه المنطقة بواسطة ربع دائرتين (من الجانبين) نصف قطرها 6 متر وخط وصل موازٍ لخط المرمى يبعد بدوره عن المرمى بـ 6 متر، لا يسمح إلا لحارس مرمى الدفاع بالتواجد في هذه المنطقة غير أنه في



امكان أي لاعب مسك الكرة ولمسها في الهواء داخل حدود هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض، وإذا لمس اللاعب أرض الملعب داخل منطقة المرمى فينبغي عليه أن يسلك أقصر طريق للخروج من هذه المنطقة اما في حال تعمد اللاعب تجاوز هذه المنطقة حتى يتخذ موقعا أفضل

للتسجيل ففي هذه الحالة تكون الكرة من حق لاعبي الفريق المنافس ونفس الشيء إذا تعمد أحد المدافعين تجاوز هذه المنطقة محاولاً اتخاذ موقع أفضل على أرض الملعب، فسيعاقب على ذلك لأنه خالف قواعد اللعب.

### 4.1 منطقة تبديل اللاعبين La zone de changement

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق الى جانب طاولة التحكيم امام خط منتصف الملعب بمحاذاة خط التماس، عادةً ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد يجلس عليها مدربا الفريقين ولاعبو الاحتياط والموقوفون، كل منطقة تبديل ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق، وفي أثناء فترة الاستراحة ما بين الشوطين، يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين، وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل الذي يعتبر جزءاً من الخط الجانبي للملعب ويمتد بمسافة 4.5 متر بدايةً من خط المنتصف ووصولاً إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.

ملاحظة:

من الضروري ان توضع طاولة الميقاتي والمسجل وكذلك مقاعد البدلاء في وضع يسمح للميقاتي والمسجل ان يريا منطقة التبديل بوضوح.

## 2. زمن اللعب، الاشارة النهائية، الوقت المستقطع:

### Durée du match, signal de fin et time-out

#### 1.2. زمن اللعب

يكون زمن اللعب الاعتيادي لجميع الفرق التي يراوح سن لاعبيها 16 سنة فما فوق ( Juniors & séniors) (2 × 30) دقيقة وفترة راحة لمدة 10 دقائق. ويكون زمن اللعب الاعتيادي (2 × 25) دقيقة لمجموعة الاعمار من 12 الى 15 سنة (Minimes & cadets) و(2 × 20) دقيقة لمجموعة الاعمار من 8 الى 11 سنة (Pupilles & benjamins) في كلتا الحالتين تكون فترة الراحة لمدة 10 دقائق.

في حالة انتهاء المباراة بالتعادل خلال الوقت الاصلي ولم يتم تحديد الفائز يلعب وقت اضافي بعد راحة لمدة 5 دقائق ينقسم الوقت الاضافي على شوطين مدة كل منهما 5 دقائق وبينهما فترة راحة لمدة دقيقة واحدة.

اذا استمر التعادل بعد الوقت الاضافي الاول يلجئ الفريقان الى لعب وقت اضافي ثان بعد فترة راحة لمدة 5 دقائق ينقسم هو الاخر الى شوطين مدة كل منهما 5 دقائق بينهما فترة راحة لمدة دقيقة واحدة.

اذا استمرت حالة التعادل بين الفريقين يحدد الفائز حسب بنود القوانين التي تنسجم مع المسابقة المعنية.

#### 2.2. الاشارة النهائية:



يبدأ زمن اللعب بصافرة الحكم لأداء رمية البداية وينتهي مع الاشارة النهائية الاتوماتيكية للساعة المرئية او من الميقاتي واذا لم تطلق مثل هذه الاشارة يقوم الحكم بإطلاق صافرة نهاية زمن اللعب.

#### ملاحظات هامة:

- اذا لم تتوفر الساعة المرئية المزودة بالإشارة النهائية الاتوماتيكية سوف يقوم الميقاتي باستخدام ساعة طاولة ايقاف وينتهي المباراة بإشارة نهائية.

- عند استخدام ساعة مرئية يجب تسييرها ان امكن ذلك من 0 الى 30 دقيقة

- المخالفات والتصرفات غير الرياضية التي يتم ارتكابها قبل او تكون متزامنة مع الاشارة النهائية (لنهاية الشوط الاول او نهاية المباراة ) من الواجب المعاقبة عليها حتى وان تم ذلك بعد اطلاق تلك الاشارة.
- لا يقوم الحكم بإنهاء المباراة الا بعد تنفيذ الرمية الحرة الضرورية او رمية 7 امتار وبعد التحقق من نتيحتها الفورية.
- يجب اعادة الرمية اذا اطلقت الاشارة النهائية ( لنهاية الشوط الاول او نهاية المباراة) وقد تم تنفيذ الرمية الحرة او رمية 7 امتار والكرة مازالت في الهواء، يجب التأكد اولا من نتيجة هذه الرمية المعادة قبل ان ينهي الحكم المباراة
- اللاعبين والاداريون معرضون للعقوبات الشخصية بسبب المخالفات والسلوك غير الرياضي التي تحدث اثناء تنفيذ الرمية الحرة او رمية 7 امتار ( المتزامنة مع الاشارة النهائية)، في حال حدوث مخالفة عند تنفيذ مثل هذه الرمية لا يمكن ان تؤدي الى رمية حرة في الاتجاه المعاكس ( لصالح الفريق المنافس).
- اذا قرر الحكمان ان الميقاتي قد اعطى الاشارة النهائية ( لنهاية الشوط الاول او المقابلة ) مبكرا فيجب عليهما ان يبقيا اللاعبين في الملعب ولعب الوقت المتبقي
- الفريق الذي كان مستحوذا على الكرة عند انطلاق الصافرة النهائية مبكرا يظل محتفظا بها عندما تستأنف المباراة، حيث اذا كانت الكرة خارج الملعب تستأنف المباراة بالرمية التي تتطابق مع ذلك، اما اذا كانت الكرة في الملعب فتستأنف المباراة برمية حرة.
- واذا انتهى الشوط الاول من المباراة او نهاية الزمن الوقت الاضافي الاول) متأخرا يجب يكون زمن الشوط الثاني اقصر بما يتوافق مع ذلك واذا انهي الشوط الثاني او نهاية زمن الوقت الاضافي متأخرا اصبح الحكام بوضع لا يسمح لهم بتغيير اي شيء

### 3.2. الوقت المستقطع Time-out



يقرر الحكام متى والى اي مدى يتم ايقاف وقت اللعب ( الوقت المستقطع )

## متى يكون الوقت المستقطع الزاميا

- \* عند اعطاء الايقاف لمدة دقيقتين ( الاستبعاد )، الطرد
- \* عندما تمنح رمية 7 امتار
- \* عندما يمنح الوقت المستقطع للفريق
- \* عند التبديل الخاطيء او دخول لاعب اضافي الى الملعب
- \* عند اشارة الصافرة من الميقاتي او من المراقب الفني
- \* عندما تكون المشاورات ضرورية ما بين الحكام يعطي الحكام الميقاتي اشارة عندما تكون هناك ضرورة لإيقاف الساعة واعادة تشغيلها من خلال الوقت المستقطع.
- يتم الاعلان او الاشارة عن ايقاف زمن اللعب (من قبل الحكام) للميقاتي وذلك بإطلاق ثلاث صافرات قصيرة متقطعة مع اشارة اليد

يجب دائما اطلاق صافرة للإشارة عن استئناف المباراة بعد الوقت المستقطع.

يجب لكل فريق ان يطلب مرتان الوقت المستقطع  $T_1$  و  $T_2$  (الوقت المستقطع للفريق) في كل شوط مدته دقيقة واحدة خلال وقت اللعب الاعتيادي، من الضروري استخدام احدهما على الاقل قبل الخمس دقائق الاخيرة من الشوط حيث يصبح من حق كل فريق طلب وقت مستقطع واحد خلال هذه الفترة.



يكون من حق الفريق الواحد استخدام الوقت المستقطع مرتان  $T_2$  و  $T_3$  في حال استخدامه مرة واحدة في الشوط الاول، ومرة واحدة في حال استخدامه مرتان  $T_3$

## 3. الكرة Le ballon:



تصنع الكرة من الجلد او من مادة صناعية كما يجب ان تكون مستديرة ويجب ان لا يكون سطحها الخارجي من مادة لامعة او ملساء.

### 1.3. احجام الكرة (المحيط والوزن المستخدم من قبل الفئات المختلفة):

. 58 الى 60 سم و 425 الى 475 جرام (مقاس الاتحاد الدولي (3) (Dimension IHF Taille 3) للرجال والشباب من الذكور فوق 16 سنة

. 54 الى 56 سم و 325 الى 375 جرام (مقاس الاتحاد الدولي (2) (Dimension IHF Taille 2) للسيدات فوق 14 سنة والشباب من الذكور من 12 الى 15 سنة

. 50 الى 52 سم و 290 الى 320 جرام (مقاس الاتحاد الدولي (1) (Dimension IHF Taille 1) الشباب اللاتي تتراوح اعمارهن بين 8 و 13 سنة والصغار من الذكور الذين تتراوح اعمارهم بين 8 و 11 سنة

#### ملاحظات:

- يجب استخدام الكرات التي تحمل شعار الاتحاد الدولي لكرة اليد في كل المباريات الرسمية العالمية التي تشملها تعليمات الاتحاد الدولي

- ان اوزان واحجام الكرات المستخدمة في كرة اليد للصغار Mini-handball لا تخضع لقوانين اللعب الاعتيادية

- في كل مباراة يجب توفير كرتين قانونيتين على الاقل، يجب ان تكون الكرات الاحتياطية متواجدة مباشرة على طاولة الميقاتي اثناء المباراة تتوافق هي الاخرى مع المعايير التي ينص عليها القانون

- يقرر الحكام متى تستخدم الكرة الاحتياطية، في مثل هذه الحالات يجب على الحكام استخدام الكرة الاحتياطية بسرعة في اللعب للتقليل ولتجنب الاوقات المستقطعة.

### 4. الفريق، البدلاء، الادوات L'équipe, les changements de joueurs, l'équipement

#### 1.4 الفريق L'équipe

- يتكون الفريق من 14 لاعبا

- لا يسمح لأكثر من 7 لاعبين بالتواجد داخل الملعب في نفس الوقت وباقي اللاعبين بدلاء.

- في جميع الاوقات اثناء المقابلة يجب ان يخصص الفريق احد اللاعبين (السبعة) كحارس للمرمى داخل الملعب حارس المرمى يمكن ان يصبح لاعب ملعب في اي وقت (مع احترام القوانين الخاصة بلاعب الساحة).
- يجب تواجد 5 لاعبين على الاقل داخل الملعب عند بدء المباراة.

#### ملاحظات:

- يمكن زيادة عدد اللاعبين في الفريق الى 14 لاعبا في اي وقت اثناء المباراة بما في ذلك الوقت الإضافي ( شرط ان تكون اسماءهم مدونة على ورقة المقابلة) Feuille de match
- تستمر المباراة حتى وان نقص عدد افراد الفريق عن خمسة لاعبين في الملعب حيث يرجع للحكام تقدير متى يجب انهاء المباراة بصورة نهائية.
- يسمح للفريق باستخدام على الاكثر اربعة من اداري الفريق 4 officiels d'équipe اثناء المباراة لا يمكن استبدالهم اثناء سير اللقاء، يجب ان يعين احدهم مسؤولا عن الفريق Responsable d'équipe يسمح له فقط بالتحدث مع الميقاتي او المسجل واذا دعت الضرورة مع الحكام
- عموما لا يسمح لإداري الفريق بدخول الملعب اثناء المباراة واي خطأ من هذا النوع يمكن اعتباره سلوك غير رياضي Attitude antisportive ينجم عليه رمية حرة للفريق المنافس او رمية تناسب وضعية اللعب قبل الاعلان عن توقف اللقاء.

- يعتبر الاداري واللاعب مؤهلا للمشاركة اذا كان حاضرا عند بداية المباراة ومسجلا ضمن ورقة التسجيل اما عن اللاعبين او الاداريين الذين يصلون بعد بدء المباراة يجب ان يثبتوا تأهيلهم للاشتراك في المباراة لدى الميقاتي او المسجل بعد التأكد من ادراجهم على استمارة التسجيل، يمكن للاعب المؤهل المشاركة دخول الملعب من خط منطقة التبديل الخاصة بالفريق في اي وقت

- يجب ان يستبعد اللاعب الغير مؤهل للمشاركة اذا دخل الملعب، وتستأنف المباراة برمية حرة للفريق المنافس.

#### 2.4. اللاعبين البدلاء:

- يمكن للبدلاء الاشتراك في اللعب في اي وقت وبصورة متكررة دون اخبار الميقاتي او المسجل طالما ان اللاعبين

المستبدلين قد غادروا الملعب

- يجب على اللاعبين دائما الدخول والخروج من الملعب من خط منطقة التبديل الخاصة بهم وهذا ينطبق ايضا على حراس المرمى

- كذلك تطبق قوانين التبديل اثناء الوقت المستقطع (ما عدا الوقت المستقطع للفريق)

- يجب معاقبة التبديل الخاطئ بإيقاف لمدة دقيقتين اللاعب البديل الذي اقترف خطأ التبديل واذا ارتكب اكثر من لاعب من نفس الفريق مخالفة التبديل الخاطئ فان اللاعب الذي ارتكب الخطأ اولا هو الذي سيعاقب فقط تستأنف المباراة برمية حرة للفريق المنافس

- اذا دخل لاعب اضافي الملعب بدون نية التبديل او تدخل كبديل بطريقة غير قانونية من منطقة التبديل يجب معاقبته بإيقاف لمدة دقيقتين

وهكذا فانه يجب انقاص عدد لاعبي الفريق لاعبا واحدا في الملعب لمدة الدقيقتين القادمتين

- اذا دخل لاعب الملعب اثناء مدة ايقافه لمدة دقيقتين يجب ان يعطى ايقافا اخر اضافي لمدة دقيقتين وتستأنف المباراة في الحالتين برمية حرة للفريق المنافس

### 3.4. التجهيزات:

- يجب ان يرتدي لاعبو الملعب لكل فريق زيا موحدا ومغايرا باللون والتصميم Motifs لزي الفريق الاخر ويجب ان يكون التمييز واضحا بينهما، اللاعب الذي يستخدم كحارس للمرمى يجب ان يرتدي لونا مغايرا عن لاعبي الملعب لكلا الفريقين وحارس الفريق المنافس.

- يجب ان يرتدي اللاعبون قمصانا مرقمة، يجب ان تكون بارتفاع (الحجم) 20 سم من الخلف Côté dos و10 سم من الامام Côté poitrine ، الارقام المستخدمة تكون من 1 الى 20 .

- يجب ان يكون لون الارقام مغايرا تماما للون القميص.

- يجب على قائد الفريق ربط شريط Un brassard على الجزء الاعلى من الذراع بعرض 4 سم تقريبا ويجب ان

يكون لونه مخالفا للون القميص.

- يجب على الرياضيين ارتداء الاحذية الرياضية المناسبة.

- لا يسمح بلبس او ارتداء اي شيء يكون فيه خطورة على اللاعبين مثل واقى الوجه او الراس، الاساور الساعات، الخواتم، عقود العنق او السلاسل، قرط الاذن، النظارات غير المثبتة او ذات الاطارات الحادة او اي اشياء اخرى يمكن ان تكون فيها خطورة.

- يسمح بأربطة الراس طالما كانت مصنوعة من مادة مرنة او ناعمة

- لا يسمح للاعبين المخالفين بالاشتراك في اللعب حتى يستبعد كل ما هو مخالف

- اذا نرف اللاعب او خرج دم من جسمه او ملابسه يجب عليه مغادرة الملعب فورا وطوعا ( بواسطة التبديل العادي) لكي يتم ايقاف النزيف وتضميد الجرح وازالة الدم من الجسم والملابس يجب ان لا يعود اللاعب الى الملعب الى بعد تحقيق ذلك

اللاعب الذي لا يتبع تعليمات الحكام فيما يخص هذا الشرط يعتبر مخالفا للسلوك الرياضي

في حالة الاصابة يكون من حق الحكام السماح بواسطة اشارة اليد لشخصين مؤهلين للاشتراك ودخول الملعب خلال الوقت المستقطع للقيام بواجب مساعدة اللاعب المصاب من فريقهم.

## 5. حارس المرمى: يسمح لحارس المرمى بالاتي:

- لمس الكرة باي جزء من جسمه وهو في حالة الدفاع داخل منطقة المرمى

- التحرك او التنقل بالكرة داخل منطقة المرمى دون استجابة شخصية للقيود التي تنطبق على لاعبي الميدان في حين لا يسمح له بتأخير تنفيذ رمية حارس المرمى

Le gardien n'est pas autorisé à retarder l'exécution du renvoi

- ترك منطقة مرماه بدون كرة والاشتراك بالمباراة داخل منطقة اللعب على ان يخضع في هذه الحالة حارس المرمى لنفس القواعد التي تنطبق على اللاعبين في منطقة اللعب

- يعتبر حارس المرمى خارج منطقة مرماه عندما يلمس باي جزء من جسمه الارض خارج خط منطقة المرمى
- ترك منطقة المرمى بالكرة الغير مسيطر عليها ومعاودة لعبها ثانية بمنطقة اللعب
- لا يسمح لحارس المرمى بالاتي:
- تعريض المنافس للخطر عند ادائه مختلف الحركات الدفاعية
- ترك منطقة المرمى بالكرة وهي تحت سيطرته
- لمس الكرة مرة ثانية خارج منطقة المرمى بعد رمية حارس المرمى مالم يتم لمسها من قبل لاعب اخر.
- لمس الكرة عندما تكون مستقرة او متدحرجة على الارض خارج منطقة المرمى طالما كان هو بداخلها
- اخذ الكرة الى داخل منطقة المرمى عندما تكون مستقرة او متدحرجة على الارض خارج منطقة المرمى
- العودة بالكرة من منطقة اللعب الى منطقة المرمى
- لمس الكرة بالقدم او الساق اسفل الركبة عندما تكون مستقرة على الارض داخل منطقة المرمى او متجهة الى منطقة اللعب
- عبور حدود خط حارس المرمى (خط 4 متر) او امتداده من كلا الجانبين قبل ان تترك الكرة يد اللاعب الذي ينفذ رمية 7 متر

#### ملاحظة:

- عندما يكون حارس المرمى واقفا بقدم واحدة على او خلف حدود خط حارس المرمى يسمح له بتحريك قدمه الاخرى او اي جزء من جسمه خارجا في الهواء فوق الخط.

#### 6. منطقة المرمى:

- يسمح فقط لحارس المرمى بدخول منطقة المرمى
- يعتبر لاعب الميدان داخل المنطقة عندما يلامسها باي جزء من الجسم او يلامس خط منطقة المرمى كونه جزء

من هذه الاخيرة

\* عند دخول لاعب الملعب منطقة المرمى تكون القرارات كالتالي:

- رمية حرة عند دخول لاعب الملعب منطقة المرمى ومعه الكرة لصالح الفريق المنافس
- رمية حرة اذا دخل لاعب الملعب منطقة المرمى بدون كرة وتحصل على فائدة
- رمية 7 متر عندما يدخل لاعب مدافع منطقة المرمى لمنع فرصة واضحة للتسجيل
- لا تعطى عقوبة لمن يدخل منطقة المرمى عند:
- دخول لاعب الى منطقة المرمى بعد لعب الكرة طالما لم يشكل ذلك Un désavantage عائق على الفريق المنافس.
- دخول لاعب منطقة المرمى بدون كرة ودون ان يحصل في ذلك على اية فائدة
- دخول اللاعب المدافع منطقة المرمى اثناء او بعد محاولة التصدي للمهاجم ولم يكن في ذلك تأثير على العمل الهجومي الموالي
- تخص الكرة حارس المرمى عندما تكون في منطقة المرمى لا يسمح للاعب الملعب بلمس الكرة عندما تكون مستقرة او متدحرجة في منطقة المرمى او عندما يكون حارس المرمى ممسكا بها.

### الاسئلة المقترحة

- السؤال الاول:** ما هي أبرز التعديلات التي أدخلها الاتحاد الدولي لكرة اليد على قوانين اللعبة منذ الموسم 2023/2022، وكيف يؤثر تغيير الكرة وعدد التميريات على أساليب اللعب واستراتيجيات الفرق؟
- السؤال الثاني:** كيف تختلف القوانين الأساسية لكرة اليد، مثل حجم الكرة وأبعاد الملعب، بين الفئات العمرية المختلفة، وما هي الأثر الذي تتركه هذه الاختلافات على تطور مهارات اللاعبين وتنافسية المباريات؟

### المحاضرة رقم 3. القوانين والتحكيم (تابع)

#### 7. لعب الكرة، اللعب السلبي Le maniemnt du ballon

##### 1.7. لعب الكرة Le maniemnt du ballon (علاقة اللاعب مع الكرة)

يسمح بالتالي

- رمي مسك ايقاف دفع او ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحة او مقبوضة) الذراعين، الراس، الجذع الفخذين، وكذلك الركبتين.

- مسك الكرة لفترة اقصاها 3 ثوان حتى وان كانت مستقرة على الارض

- الانتقال بالكرة 3 خطوات على الاكثر، تعد الخطوة قد تمت عندما:

- يكون اللاعب واقفا وكلتا قدميه على الارض يرفع قدما واحدة وينزلها ثانية او يحرك قدما واحدة من مكان الى مكان اخر

- يلمس اللاعب الارض بقدم واحدة فقط ويمسك الكرة ثم يلمس الارض بالقدم الاخرى

- عندما يثب اللاعب ويلمس الارض بقدم واحدة، ثم يجعل على القدم نفسها او يلمس الارض بالقدم الاخرى

- بعدما يثب اللاعب ويلمس الارض بكلتا قدميه في ان واحد ثم يرفع احدى القدمين وينزلها ثانية او يحرك قدما واحدة من مكان الى اخر

#### اثناء الوقوف او الجري:

- تنطيط الكرة مرة واحدة ثم معاودة مسكها مرة ثانية بيد واحدة او بكلتا اليدين

- تنطيط الكرة بشكل متكرر بيد واحدة (التنطيط) او دحرجة الكرة على الارض باستمرار بيد واحدة، ثم معاودة

مسكها او التقاطها ثانية بيد واحدة او بكلتا اليدين، بمجرد مسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة او بكلتا اليدين

يجب ان تلعب خلال 3 ثوان او بعد ما لا يقل عن 3 خطوات

يعتبر الارتداد او التنطيط قد بدأ عندما يلمس اللاعب الكرة باي جزء من جسمه ويوجهها مباشرة الى الارض

بعد ان تلمس الكرة لاعبا اخر او المرمى يسمح للاعب بدحرجتها او تنطيطها ومسكها ثانية.

- نقل الكرة من يد الى يد اخرى.

- لعب الكرة اثناء الركوع او الجلوس او الرقود على الارض.

لا يسمح بـ:

- اللمس المتكرر للكرة ما لم تكن قد لمست الارض او لاعبا اخر او المرمى، للإشارة لا توقع عقوبة عند الارتباك

بمسك الكرة، الارتباك يعني ان يفشل اللاعب في السيطرة على الكرة عندما يحاول مسكها او ايقافها.

- اذا تمت السيطرة على الكرة لا يسمح للاعب بلمسها أكثر من مرة بعد دحرجتها او تنطيطها.

- لمس الكرة بالقدم او الرجل اسفل الركبة.

يستمر اللعب اذا لامست الكرة الحكم داخل الملعب.

## 2.7. اللعب السلبي:

- لا يسمح للفريق بالاحتفاظ بالكرة بدون اية محاولة واضحة للهجوم او التصويب نحوى المرمى كون ذلك يعد

لعبا سلبيا يعاقب عليه برمية حرة ضد الفريق المستحوز على الكرة تلعب الرمية من المكان الذي اوقف فيه اللعب.

- عندما يتم ملاحظة الميل المحتمل للعب السلبي يتم اظهار الاشارة التحذيرية وذلك لإعطاء الفريق المستحوز على

الكرة فرصة لتغيير طريقة الهجوم لتجنب فقدان الكرة اذا لم تتغير طريقة الهجوم بعد اظهار اشارة التحذير ولم

تصوب الكرة باتجاه المرمى عندها يتم اعطاء رمية حرة ضد الفريق المستحوز على الكرة

- في بعض الحالات المحددة يمكن للحكام احتساب رمية حرة ايضا ضد الفريق المستحوز على الكرة دون اعطاء

اشارة تحذيرية مثل عندما يتجنب اللاعب بصورة متعمدة الاستفادة من محاولة الفرصة الواضحة للتسجيل.

**8. .الحكام:**

- يدير كل مباراة حكمان متساويان في الصلاحيات ويكونان مسؤولان عن كل المباراة ويساعدهما ميقاتي ومسجل
- تبدأ مراقبة الحكمين لسلوك اللاعبين من لحظة دخولهما مكان المنافسة وتنتهي لحظة خروجهما منه
- تظهر مسؤولية الحكمان في فحص حالة الملعب والمرمى(الشباك) والكرات قبل بدا المباراة ويقرران اي من الكرات سوف يتم استخدامها
- التأكد من الحضور من الفريقين بالزي المناسب الموحد، كما يدققان استمارة التسجيل وكذلك التأكد من ان عدد اللاعبين والاداريين في منطقة البدلاء في الحدود التي يسمح بها القانون
- يقوم احد الحكام بإجراء القرعة بحضور الحكم الاخر وقائد الفريقين
- عند بدء المباراة يتخذ احد الحكام مكانه كحكم ملعب خلف الفريق الذي سوف يؤدي رمية الارسال.
- يبدأ حكم الملعب المباراة بإشارة الصافرة لأداء رمية الارسال

**1.8 .الحكم وعدد مرات استعمال الصافرة:**

- يجب على الحكم الاعلان عن
- الوقت المستقطع للفريق (3 مرات)
- بداية المقابلة او الشوط (مرة واحدة)
- الاعلان عن صحة الهدف (مرتان)
- الاعلان عن مواصلة اللعب بعد تسجيل هدف (مرة واحدة)
- الاعلان عن خطأ (مرة واحدة)
- خطأ في تنفيذ رمية حرة (مرة واحدة)

- رمية 7 م (مرة واحدة)
- خطأ في تنفيذ رمية التماس (مرة واحدة)
- نهاية المقابلة (3 مرات)
- نهاية الشوط (3 مرات)
- توقيف الوقت (3 مرات)

لا يعلن الحكم عن:

- تنفيذ رمية التماس
- تنفيذ رمية الزاوية
- مواصلة اللعب من قبل حارس المرمى
- تنفيذ الرمية الحرة (المررة الاولى)

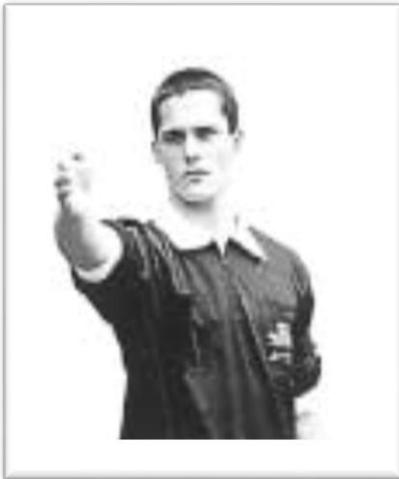
## 2.8. الأخطاء:

في حال رأى الحكم خطأ يجب عليه:

- الاعلان عن رمية حرة أو رمية 7 م مع الاشارة الى الاتجاه
- الاشارة بالشكل الصحيح الى الخطأ المرتكب.

**نقاط هامة:**

- اذا كانت الكرة بجوزة احد لاعبي الفريق المرتكب للمخالفة فعليه وضعها على الأرض والا تعرض للاستبعاد.
- يجب تنفيذ الرمية الحرة في مكان وقوع الخطأ مع احترام مسافة 3 متر من قبل المنافس بالنسبة للكرة.



## 3.8. العقوبات Sanctions disciplinaires

- في حالة خطأ بسيط:

رمية حرة أو رمية 7 متر.

- في حالة تكرار مستمر للخطأ أو تماد واضح أو تصرف غير رياضي أو غير اخلاقي :



انذار: بطاقة صفراء Avertissement

او استبعاد: " دقيقتين Exclusion de deux minutes



عند الاستبعاد الثالث (3) توجه للاعب البطاقة الحمراء Disqualification حيث تتم

تنحيته او ابعاده للفترة المتبقية من المباراة ويتم استبداله بعد مرور فترة الاستبعاد

"دقيقتان".



- يمنح اللاعب البطاقة الحمراء في حال كان تدخله يشكل خطر على المنافس او في

حال صدر عنه تصرف خير اخلاقي فادح، وهو ما يعني اقصاؤه من المشاركة في بقية المقابلة.

- يوجه للاعب في بعض الحالات الخاصة البطاقة الزرقاء فيحرم من الاستمرار في

المقابلة الى جانب حرمانه من المشاركة مع فريقه على الاقل بالنسبة للقاء الموالي في



انتظار تحديد القرار المناسب في حق من طرف لجنة خاصة.

هام: يجب معاقبة كل سلوك غير رياضي باستبعاد على الاقل (كعدم وضع الكرة على الأرض،

الاعتداء....)

## ملاحظة:

في بعض الأحيان يمكن ان يتبع الاعلان عن رمية حرة او رمية 7 أمتار بتوجيه انذار أو استبعاد لمدة دقيق

## 4.8. أخطاء اللاعب في الهجوم:

## العقوبة ← رمية حرة



- اللاعب الحامل للكرة لا يمكنه رمي الكرة باتجاه المنافس بشكل خطير

- الاحتفاظ بالكرة لأكثر من 3 ثوان او المشي بها أكثر من 3 خطوات دون تنطيطها او تمريرها او تسديدها

- معاودة تنطيط الكرة بعد مسكها



- التسديد نحو المرمى بوضع قدم الارتكاز على منطقة 6 أمتار او المشي عليها او داخلها (ينفذ الخطأ من قبل حارس المرمى في مكان وقوعه)

- تمرير الكرة الى حارس المرمى المتواجد داخل منطقته (9 أمتار)

- الانطلاق صوب المرمى من خلال حيز مشغول من قبل المدافع (دخول بالقوة)



## 5.8. اللاعب في الدفاع:

لا يمكن للمدافع

- التصدي للمهاجم بشكل خطير مثل:

- استعمال الذراعين، الايدي او الرجلين في قطع الطريق امام

المهاجم (ضربة حرة) \*



- مسك او دفع او ضرب او الارتقاء على المهاجم اثناء الجري

او الارتقاء عليه (رمية حرة او رمية 7 امتار مع امكانية توجيه

عقوبة تأديبية)

- تشتيت فرصة ساحمة للتسجيل (رمية 7 امتار)

- الدفاع داخل المنطقة اثناء تشتيت فرصة ساحمة للتسجيل

(رمية 7 امتار)

- نزع الكرة بيد واحدة او بكليتهما، ضرب الكرة التي يمسك بها المهاجم (رمية حرة)

## 6.8. حارس المرمى

- العودة بالكرة الى منطقته من المجال المخصص للعب (9 امتار)

- ارجاع الكرة الى داخل منطقته وهي تلامس أرضية اللعب (9 امتار).

- الخروج من المنطقة بالكرة بعد السيطرة عليها (9 امتار)

- اخراج الكرة بشكل ارادي بعد السيطرة عليها (9 امتار)

- تعريض المنافس الى الخطر (خروج خطر على سبيل المثال)

- استعمال القدم في التمير او مواصلة اللعب

## 9.8. اشارات التحكيم:

حتى يتسنى اللعب بطريقة قانونية ومنظمة يجب التعرف على اشارات التحكيم المعروفة دوليا المبينة لتسهيل عملية التعرف عليها من طرف الجميع (جمهور، اعلاميين، لاعبين وبالأخص الصغار منهم..

كما يسهل استيعابها وكذلك عرضها عن طريق اجهزة العرض المختلفة



3. المشي او تجاوز ثلاث ثواني

**marcher ou 3 secondes**



2. دخول في المنطقة

**Empiètement sur  
la surface de but**



1. تنطيط خاطئ

**Drible irrégulier**



6. المرور بالقوة

**faute d'attaquant**



5. الضرب

**frepper**



4. الدفع او الاحاطة بالجسم

**Ceinturer retenir ou  
pousser**



9. رمية حرة. الاتجاه  
Jet franc direction



8. ارجاع اللعب  
renvoi



7. اعادة اللعب - الاتجاه  
Remise en jeu



12. هدف  
But



11. اعلان عن لعب سلبي  
jeu passif



10. عدم احترام مسافة 3 متر  
non-respect des 3 mètres



15. اذار - بطاقة صفراء  
Avertissement jaune



14. اقضاء - بطاقة حمراء  
disqualification rouge



13. قرار اعداد تقرير كتابي  
décision d'établir un rapport



18. السماح بالدخول الى الملعب

**Autorisation accordé  
a deux personnes  
autorisées à participer  
au jeu de pénétrer  
sur l'aire de jeu**

17. توقيف وقت اللعب

**Arrêt de temps de jeu**

16. اقصاء لمدة دقيقتين

**Exclusion (deux  
minutes)**



19 .. تنبيه باللعب السلبي

**Geste d'avertissement  
pour jeu passif**

**الاسئلة المقترحة**

**السؤال الاول:** في حالة كان اللاعب يحمل الكرة ويقوم بتنطيطها مرة واحدة ثم يمسكها مرة أخرى بيد واحدة، كم من الوقت يُسمح له بالاحتفاظ بالكرة قبل أن يضطر لتصويبها أو تمريرها؟ وما هي القواعد التي تحكم انتقال الكرة من يد إلى أخرى؟

**السؤال الثاني:** ما هي الإجراءات التي يتخذها الحكام في حالة وجود خطأ بسيط مثل الاحتفاظ بالكرة لأكثر من ثلاث ثوانٍ؟ وكيف يتم التعامل مع الأخطاء المتكررة أو التصرفات غير الرياضية وفقاً لقوانين اللعبة؟

## المحاضرة رقم 4. أشكال التحضير والإعداد الرياضي (النفسي، العقلي)

مدخل:

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



\* الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني، التقني والتكتيكي.

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

ونظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة بالنسبة للاعبين وفرق

المستويات العالية، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة ومستوى التوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات.

### 1. مفهوم الإعداد النفسي:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خططية او نفسية للوصول للاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها.

والاعداد النفسي في كرة اليد هو احد المكونات الضرورية الحتمية في العملية التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات الرياضية، وهو ما شهدناه في السنوات الأخيرة في ظل الاهمية المتزايدة التي اصبحت تكتسيها العوامل النفسية للرياضيين، حتى ان التدريبات الرياضية لم تعد تقتصر في مفهومها على تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.



ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والذي يساهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي في وصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في

أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن الظروف، حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول لأعلى مستوياتها وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر وعليه اضحى التنافس للوصول باللاعب من جانب الاعداد النفسي الى أفضل حالاته من اجل تجاوز مستوى المنافس، وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب وحتى خارجه ويمكن إنجاز مفهوم الاعداد النفسي الرياضي بأنه تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي.

## 2. اهداف الاعداد النفسي الرياضي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

### 3. العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

- مدى إيمان اللاعب بالأساليب المستخدمة في عملية الإعداد النفسي وأهميته.
- طبيعة العلاقة بين اللاعب والمدرّب.
- العمر التدريبي للاعب.
- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- يفضل ان يكون المدرّب ممارسا لنوع النشاط الذي يشرف عليه.
- إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهدئة في مكان مناسب وبعيدا عن الضوضاء وفي درجة حرارة مناسبة.
- اتخاذ اللاعب وضعًا مناسبًا لأداء تلك التدريبات.
- زيادة وتكرار أو أداء تلك التدريبات النفسية الإيجابية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب.

لا يخفى على أحد أهمية الاعداد النفسي في تدريب الفرق الرياضية، إلا ان السؤال الذي يتبادر الى اذهاننا دائما هو عن من يجدر به القيام بإعداد اللاعبين نفسياً ؟ هل هو مدرب الفريق نفسه حيث نضيف لواجباته التدريبية البدنية والمهارية والخططية والمعرفية واجبات الاعداد



النفسي للاعب، أم يتم إسناد هذه المهمة إلى مختص بعلم النفس يعمل إلى جانب المدرب كفريق عمل واحد لإنجاز ذلك ؟ من الجدير بالذكر أن كثيراً من الخبراء والمختصين يرون في الاجابة عن هذا التساؤل (أنف الذكر) ان هذه المهمة يفضل أن تناط بالمدرب فضلاً عن واجباته الأخرى المعروفة ويستندون في ذلك على عدة اسباب:

- ان عناصر اللعبة هي وحدة متكاملة منسجمة ومترابطة يتم بعضها بعضا ويؤثر كل منها في الآخر، لذلك لا يمكن أن يتخلى المدرب عن أحد هذه العناصر، وتتمثل في الناحية البدنية، الناحية المهارية، الناحية الخططية، الناحية النفسية.

- ان المعاشة اليومية المستمرة بين المدرب ولاعبيه تجعله قادرا على فهم مشاكلهم النفسية وانحرافات السلوكية.

- في كثير من الأحيان ينحرف سلوك اللاعب وتظهر عليه بعض آثار المشاكل النفسية الخفيفة أو الشديدة نتيجة المؤثرات التي تحدث في التدريب اليومي أو المنافسات كانهماض مستواه أو تكتل بعض اللاعبين ضده أو بسبب اللوم من قبل المدرب أو لإصابته أثناء التمرين أو المنافسة، لأن الآثار المترتبة عن هذه الأمور يمكن أن يدركها المدرب بشكل أسرع وأوضح نظرا لكونه أحد أطرافها أو إنه قريب منها.

- إن المدرب يتمكن من مساعدة اللاعب نفسياً بشكل إنسيابي وطبيعي وبطريقة متداخلة مع النواحي الأخرى، دون أن يشعر اللاعب إنه مستهدف لعلاج نفسي بسبب انحراف سلوكه عن الطريق السوي، ليس هذا فحسب بل إن المدرب يتمكن من استخدام بعض التمرينات المقننة لمواجهة بعض الصفات النفسية السلبية التي تظهر على اللاعب كالخوف والانعزالية وعدم التعاون وما إلى ذلك من صفات.

- لتفادي كثرة المسؤولين عن الفريق وتشعب مسؤولياتهم وما يجري من مشاكل كثيرة خاصة وإن عملية التدريب

تتطلب مركزية قوية لإدارتها، وإن تولى المدرب مهمة الاعداد النفسي للاعبين يقلل كثيرا من الحلقات الادارية الزائدة.

- إن لكل إنسان شخصيته الخاصة وسلوكه المميز، وإن التعامل مع كل شخص يحتاج إلى أسلوب معين وسلوك يتلاءم مع مميزات تلك الشخصية، لذلك فإن كثرة الأشخاص الذين يتعاملون مع اللاعب تجعله بحاجة إلى طاقة نفسية إضافية لكي ينجح في العلاقة معهم جميعهم.

- إن قيام المدرب بالاهتمام بالجانب النفسي للاعبين يساهم في رفع بعض الضغوط المالية عن النادي.

- إن ذلك يعمل على اختصار الوقت واختزال الزمن لأن المختص النفسي يحتاج إلى وقت خاص ومكان معين للإشراف على اللاعبين، بينما يتمكن المدرب من القيام بذلك خلال الوحدات التدريبية، والمحاضرات النظرية وداخل ساحة التدريب أو في قاعة المحاضرات.

- إن من أهم عوامل نجاح العملية التربوية النفسية هي حفظ أسرارها وعدم إشاعتها بين الآخرين، ومن المعلوم إنه كلما كانت الحلقة التي تتعامل مع نفسية اللاعب ضيقة كان بالإمكان حفظ الاسرار وكتماؤها مما يساعد في نهاية الأمر على نجاح العملية التدريبية.

- نظراً للعلاقة الوثيقة بين المدرب واللاعبين والمتأتية من طبيعة العملية التدريبية المستمرة فإن اللاعب يكون أكثر صراحة مع المدرب في كشف أسرارهِ والتحدث عن مشاكله، وحيث إن معرفة المشكلة النفسية وتحديدتها تعد نصف الطريق إلى الحل والعلاج، فإذا استطاع المدرب النجاح في معالجة المشكلة بعد معرفتها وتحديدتها فإنه يعد قائداً ناجحاً للاعبين لذلك فالمدرب يتمكن من تحقيق الأهداف التدريبية النفسية إذا استطاع أن يفهم ويفسر سلوك لاعبيه والدوافع التي تقف وراء هذا السلوك، ويكون قادراً على التنبؤ (قدر الامكان) بسلوك لاعبيه وردود أفعالهم تجاه ما يحدث من أمور، ويستطيع تعديل هذا السلوك أو إزالته.

بعد أن عرضنا هذا الرأي المستند على أسباب واقعية حول أهمية ان يشرف المدرب على الاعداد النفسي للاعبين، وقد يكون الأمر معمولاً به بشكل كبير جداً في أغلب الفرق الرياضية، إلا اننا لا نجد يعالج جميع الأمور بالشكل المطلوب، فالمدرب هو إنسان متخصص في تدريب وإعداد فريق كامل (ونقصد الاعداد لكل مكونات اللعبة بما في ذلك النواحي النفسية) وهو يحاول إعداد جميع هذه المكونات وفق انطباعاته الشخصية عن لاعبيه

المستندة عن ملاحظاته الذاتية عنهم والتي ستؤدي (دون أدنى شك) إلى تقويم ذاتي عن اللاعبين قد لا يستطيع المدرب أن يعد جميع هؤلاء اللاعبين بالكفاءة نفسها، وقد لا يستطيع معالجة المشكلات التي تعترض لاعبيه



بعلمية مدروسة (مع مراعاة استثناء بعض المدربين الذين يكون لهم وقت طويل مستمر مع المجموعة نفسها، مما يمكنهم من طبع بصمات إيجابية ومؤثرة في حل مشكلات لاعبيهم.

ولكن من وجهة نظر اخرى نرى اليوم ان هناك مدرب خاص

باللياقة البدنية للاعبين يساعد المدرب في عمله، والسؤال المطروح أليس هذا ضمن مسؤوليات مدرب الفريق الأساسي؟ وجوابه نعم ولكن عملية إسناد هذا الدور إلى متخصص باللياقة البدنية تحت إشراف المدرب لا بأس به لأنه سيقود بالتأكيد إلى نتيجة جيدة، وهناك أيضا مدرب خاص لحراس المرمى، والسؤال المطروح أيضا أليس حارس المرمى لاعبا في الفريق يتدرب مع اللاعبين؟ والجواب نعم إلا إن لديه مهارات تختلف عن بقية اللاعبين لا بد وأن ينفرد بالتدريب عليها، لذا تم وضع مدرباً خاصاً به يعمل تحت إشراف المدرب الأساسي، والحال نفسه مع الطاقم الطبي للفريق حيث لا بد وأن يشخص هو وليس المدرب جاهزية اللاعبين للأحمال التدريبية المختلفة في وحدات التدريب وجاهزيتهم لخوض المباريات ويعمل مع المدرب الأساسي، والآن بعد أن استعرضنا ما سبق نجد إن المدرب يقف على رأس فريق تدريبي يشتمل على مدرب اللياقة البدنية ومدرب حراس المرمى والمعالج الطبيعي والطبيب وكلهم يعملون بتناسق مع مدرب الفريق، بعد هذا الاستعراض لهذه المهام التدريبية ألا تستحق الجوانب النفسية والعقلية التي يتميز بها اللاعبون في المواقف الرياضية المختلفة (ذات الأهمية البالغة في التدريب والمنافسة) وجود متخصص ملم بهذه الجوانب يعمل مع المدرب لزيادة دافعية اللاعبين وحل مشكلاتهم المتنوعة والمختلفة بأسلوب علمي مدروس مبني على استكشاف الخصائص الشخصية لجميع اللاعبين مع مراعاة الفروق الفردية واستكشاف الدوافع التي حركت وتحرك سلوكهم في التدريب والمنافسة في كرة اليد وغير ذلك من القضايا الشخصية لديهم من أجل الوقوف بشكل واضح على طبيعة التعامل معهم وفهم سلوكهم ومن ثم محاولة التنبؤ به مستقبلاً مع ملاحظة وضع العلاجات لمشكلات اللاعبين كل حسب خصائصه واستجاباته الشخصية.

والمشكلات التي تتعلق بالصحة النفسية والتي تتطلب تدخل المختص النفسي في لعبة كرة اليد كثيرة ومتنوعة ومن أمثلتها تدريب اللاعبين على التحكم في الانفعالات التي يتعرضون لها وإعدادهم نفسياً قبل المباريات المهمة والرعاية النفسية لهم في مختلف مراحل الضغوط النفسية التي يتعرضون لها بسبب التدريب أو التعامل السيء الذي

يتلقونه من مدربيهم أو الحكام في الملعب، وهذه مهمة نفسية بالدرجة الأولى حيث يتطلب الأمر الاعداد المسبق للأوقات العصبية عند اللقاءات الرياضية المثيرة، وكيفية مواجهة الجمهور، وتجنب التأثير سلبياً بوسائل الاعلام عند النقد، والتدريب على التصرف السليم عند المنافسة مع الفرق الأخرى، وكذلك وقاية اللاعبين من الانحرافات التي تؤثر على مسيرتهم الرياضية، وبذلك نرى انه من المفيد الى الفريق ان يتم تدعيم فريق التدريب بمختص بعلم النفس ليشكل معهم إضافة نوعية قد تؤدي إلى أفضل الانجازات في ظل أجواء التعاون المتبادل بينه وبين اللاعبين من جهة وبينه وبين المدرب الأساسي من جهة أخرى، حيث تتركز كل مهماته بمتابعة سلوكيات اللاعبين وتوثيقها في سجلات خاصة سرية ومحاولة الكشف عن مسببات السلوكيات السلبية منها لوضع الحلول الملائمة لها خاصة تلك المعقدة منها والخطيرة التي يصعب على المدرب تحديدها ومعالجتها التي تتطلب متخصص ملم له دراية واسعة في تخصص علم السلوك (علم النفس) ، ويفضل أن يكون هذا المتخصص (الباحث النفسي) ملمماً وبشكل جيد بالجمال الرياضي وطبيعة النشاط وما ينطوي عليه من ظروف قد تؤدي إلى السلوكيات الايجابية أو السلبية التي يسلكها اللاعبون.

إستناداً لما ذهبنا إليه من أهمية وجود الأخصائي النفسي مع فريق كرة اليد فقد أورد بعض الباحثون جملة من الواجبات التي يضطلع بها لدوره الفاعل في تطوير مستوى أداء اللاعبين ليكون أحد مقومات التفوق والنجاح للفريق بشكل عام، ومن هذه الواجبات الآتي:

- رفع مستوى الأداء للاعبين من خلال تطوير مهاراتهم العقلية بتعليمهم صياغة الأهداف، وتنمية التخيل الايجابي ما قبل المنافسة، وزيادة الثقة بالنفس والدافعية لديهم.

- يعوّد اللاعبين ذهنياً على التركيز على المهمات والواجبات المطلوبة منهم في الملعب مع عدم التأثر بالبيئة المحيطة من خلال تدريبهم على أهداف قصيرة معينة مصاغة من قبل اللاعب نفسه والسعي لتحقيقها وفق ظروف متنوعة من أجواء المنافسات.

- يعمل على إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات الذي قد يكون عند اللاعبين من خلال تدريبات الترويح والاسترخاء وتعزيز الثقة بالنفس.

- يقوم بتطبيق برامج التحكم بالضغوط النفسية لكل لاعب على حدى بحيث يستطيع اللاعب التعامل معها والتحكم بانفعالاته مستقبلاً قبل وأثناء المنافسة بشكل إيجابي وتحويل الضغوط الذي يواجهها اللاعب من محبطات ومسببات للخسارة إلى دوافع تحدي ومسببات للنجاح.
- يعمل على تعزيز روح الفريق ككيان واحد من خلال خلق التجانس وإزالة الخلافات بين أعضاء الفريق والشعور بالانتماء للفريق كمجموعة.
- يدرّب أعضاء الفريق إداريين ومدربين ولاعبين على تعزيز واستخدام الاتصال والتخاطب اللفظي والتعبيري الهادف من خلال التوجيه غير المباشر أو المحاضرات والندوات العامة، كذلك من خلال اللقاءات والمقابلات الفردية لأعضاء الفريق لما في ذلك من فاعلية وأثر كبير على تغيير اتجاهاتهم وتحسين أدائهم أثناء المنافسة.
- يقوم وبشكل كبير بتغيير العوامل السلبية من إخفاق أو تذبذب في المستوى التي تم رصدها في المباراة السابقة حتى لا يتم نقل هذه الخبرات إلى المباريات المستقبلية من خلال تغيير اتجاهات اللاعبين نحو أنفسهم وتعزيز الثقة لديهم واستعادة حقنهم بجرعات تشجيعية تعرفهم بإمكاناتهم العقلية والبدنية والمهارية وقدرتهم على تحطّي الصعاب وإحراز النصر ونقله كخبرة تدريبية مرغوبة في اللقاءات اللاحقة.
- يعتني بالحالات النفسية الاستثنائية للاعب الناتجة عن الإصابات الرياضية التي تعرض لها والتي قد تصل أحياناً إلى شعور اللاعب بالإحباط التام ونهاية مستقبله الرياضي وذلك من خلال إعادة تأهيل اللاعب نفسياً وعقلياً لما في ذلك من اثر في التحسن البدني للاعب.
- يقوم بتعويد اللاعبين على مهارات القيادة والقدرة على اتخاذ القرار المناسب وطريقة حل المشكلات بأسلوب علمي من خلال إعطائهم أدواراً ريادية وجعلهم يقومون بتحليل الأخطاء التي يقع فيها زملاؤهم أثناء التدريب وعرض الحلول المناسبة لتفادي تلك الأخطاء في المستقبل وفي أثناء المباريات.
- يعود اللاعبين على تقبل النقد بروح رياضية عالية سواء من المدرب أم الادارة بإدراك وجهة نظرهم والتعامل معها على انها عوامل موجهة ومحفزة لتحسين الأداء.

- يوفر العديد من الاختبارات والمقاييس النفسية للاعبين حتى يستطيعوا التعرف على طبيعة شخصياتهم وإمكاناتهم وقدراتهم الانفعالية ونقاط القوة لديهم لتأكيدهم وتعزيزها، كذلك نقاط الضعف لديهم لتقويمها.
- يوفر العديد من الوسائل المرئية كالصورة وأفلام الفيديو التي تعرض أثر الحالة النفسية على أداء اللاعب أثناء المباريات بهدف تحليلها، وذلك من خلال عرض مواقف نفسية سلبية تعرضت لها بعض الفرق أدت إلى خسارتها كذلك عرض مواقف نفسية إيجابية لبعض الفرق أدت إلى تغيير النتيجة والحصول على نتائج مبهرة.
- يتعامل مع بعض الحالات الفردية للاعبين الذين يعانون من ضغوط نفسية تصل إلى الاحتراق النفسي الناجم عن الارهاق البدني والانفعالي الذي قد يتعرض له اللاعبون من كثرة التدريبات والمباريات، مما يشعر اللاعب بالملل وعدم الرغبة في التدريب.
- يقدم الحلول والطرائق الصحيحة المناسبة لعلاج أو لتفادي بعض المشاكل العارضة كزيادة الوزن أو الاضطرابات الغذائية التي يتعرض لها اللاعبون خاصة بعد الاصابات والانقطاع عن التدريبات والناجمة من زيادة في إفرازات هرمون الأدرينالين الذي يجعل اللاعب في حالة من ارتفاع ضغط الدم المستمر نتيجة الاصابة.
- يوفر الاستشارات النفسية لجميع أعضاء النادي أو الفريق والتي لا تقتصر على الضغوط والمشكلات النفسية في مجال الرياضة فقط وإنما تعداها إلى ضغوط الحياة العامة التي يتعرض لها اللاعبون أو أعضاء النادي مثل حالات الكآبة والحزن والوفاة والخلافات العائلية والمشكلات النفسية الأخرى التي تسبب ضغوط الحياة بصفة عام.

### الاسئلة المقترحة

- السؤال الاول:** كيف يمكن للمدرب أن يوازن بين الأدوار التعليمية (بدنية وتقنية وتكتيكية) والإعداد النفسي خلال عملية التدريب، وما هي الاستراتيجيات التي يمكن أن يتبعها لتحقيق تكامل بين هذه الأدوار؟
- السؤال الثاني:** ما هي المعايير التي يجب أن يعتمدها المدرب لتحديد متى يكون من الضروري الاستعانة بمختص نفسي إلى جانب الدور الذي يلعبه في الإعداد النفسي، وكيف يمكن للمدرب أن يقيّم فعالية تدخلات المختص النفسي في تحسين أداء الفريق؟

## المحاضرة رقم 5. أشكال التحضير والإعداد الرياضي (البدني)

مدخل:

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

### 1. مفهوم الإعداد البدني:

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

### 2. انواع الاعداد البدني:

ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالاتي:

#### 1.2. الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) من درجة العمل الكلية، تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (3-4) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا، تحتوي

هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين



بالأجهزة والألعاب الصغيرة، ومما سبق فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب.

باعتبارها أول مرحلة من مراحل تهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسات ويقوم فيها المدرب بعملية بناء عامة لجسم اللاعب واستخدام مختلف الطرائق التدريبية لبناء قاعدة بدنية قوية لدى

الرياضي واستخدام طرائق التدريب التي تساعد على الوصول إلى الهدف بما فيها استخدام الأثقال مثلا لتنمية القوة العضلية وغيرها من الأدوات، لان الإعداد البدني العام هو القاعدة الأساسية التي يركز عليها الإعداد البدني الخاص كذلك بقية أنواع الإعدادات الأخرى.

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

## 2.2. الإعداد البدني الخاص:

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



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

هو المرحلة الثانية من مرحلة الإعداد البدني وتستمر على أكثر

تقدير 4 أسابيع، وتستند بشكل كبير إلى المرحلة الأولى من مرحلة الإعداد، ويتجه التدريب فيها إلى التخصص في كرة اليد العمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة الاهتمام بتطوير اللياقة العامة، وفي هذه المرحلة أيضا يتم

التركيز على استخدام الأدوات في مباريات كرة اليد وبصورة خاصة الكرات والتركيز على تطوير المجاميع العضلية الأكثر استخداما في كرة اليد وتطوير اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها. ولما كانت كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة اليد إحدى الأركان الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والموسمية.

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

- إجراء فحص طبي لجميع اللاعبين في بداية المرحلة.
- يفضل قضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة (4 أسابيع) في معسكر خاص يعد وينظم جيدا بحيث يوفر للاعب الراحة الكاملة والغذاء المناسب الذي يساعد على تحمل المجهود الكبير الذي يبذل في هذه المرحلة.
- الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر.
- يعد البرنامج والجدول التدريبي الخاص بالمرحلة التالية (الإعداد للمباريات) في ضوء ملاحظات المدرب خلال مرحلة الإعداد.
- يراعى الاهتمام بالناحية النظرية إلى جانب الناحية العملية في القسم الأخير من المرحلة.
- الاهتمام بإطالة العضلات القصيرة التي كثيرا ما ينتج عنها التمزق العضلي (مثال تمزق أو شد العضلات الخلفية للخذ نتيجة للانقباض المفاجئ للعضلات الأمامية المقابلة وتمزق عضلات مفصل الكتف).
- الاهتمام في نهاية المرحلة بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباريات التي سيؤديها في المرحلة التالية.

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

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

## 5. المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد:

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

## 6. عناصر الصفات البدنية:

ويمكن تلخيص عناصر الإعداد البدني كالاتي:

- القوة - السرعة - القدرة - المرونة - التوافق - التوازن - الدقة - الرشاقة - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي - المناعة ضد الأمراض.

### أ. القوة:

والمقصود بها تنمية القوة العضلية وخاصة بالنسبة للعضلات التي تستخدم أثناء اللعب تنمية قوة عضلات الذراعين حتى يمكن التصويب بقوة وكذلك تنمية عضلات الرجلين حتى يمكن الوثب عاليا، وهكذا تتحدد هذه القوة بمقدار ما نستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة، وبالإضافة إلى إسهام القوة في الإعداد البدني العام للاعب فإنها تكسبه الثقة بالنفس والقدرة على



مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب، وكذلك الحماية من الإصابة وخاصة الخطيرة، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمدافعين، وأهم التمرينات التي تستخدم للوصول إلى تقوية العضلات تكون من النوع الذي يعمل ضد مقاومة كالأثقال المختلفة والكرات الطبية ومقاومة الزميل وثقل الجسم واستخدام أدوات الجمباز.

### ب. السرعة:

السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة، بل إن أي تطوير نسمع عنه في



اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة وراءه، إننا نشاهد كثيرا من المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون العامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره، وعامل السرعة هو أحد مميزات الشاب الواضحة لأنه من الملاحظ ازدياد هذا العامل حتى سن الثالثة والعشرين تقريبا ثم تتراجع بعد ذلك في الوقت

الذي تستمر فيه قوة التحمل في الازدياد وتتطلب تدريبات السرعة قدرا من النشاط العصبي أكثر من تدريبات القوة ولهذا يمتاز اللاعبون الذين يتدربون على السرعة باليقظة والحساسية.

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



وبالنسبة لكرة اليد فإن تمرير وقطع الكرة في اللحظة المناسبة وسرعة اتخاذ الموقف المناسب وتلبية المدافع مع تصويبة المهاجم وخاصة بالنسبة لحارس المرمى إلى غير ذلك يقرر في كثير من الحالات نجاح أو فشل الهجمة ولقوة الجهاز العصبي أثر في رد الفعل بالنسبة لكل فرد، هذا بالإضافة إلى سرعة الانتقال والتدريب على هذه الناحية نختار بعض الألعاب الصغيرة المناسب لهذا مثل عكس الإشارة بصافرة أو صافرتين ... الخ.

## ج. القدرة:



أي القوة المميزة بالسرعة وبمعنى آخر أقصى قوة في أقل زمن وتمثل في قوة الارتقاء بسرعة الى اعلى عند التصويب بالوثب فوق الحائط الدفاعي.

## د. المرونة:



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

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

## هـ. التوافق العضلي العصبي:



ينصح من التسمية أن الجهاز العصبي هو المسيطر على السرعة وسرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي، وأن القلق والاضطراب النفسي مثلا يؤثران في حركات اللاعب حتى أنها تصدر طائشة غير منسجمة، أما عمل العضلات بعضها مع بعض بانسجام فيطلق عليه

التوافق العضلي وهو دوام سلامة الاتصال بين العضلات والجهاز العصبي مع العين.



وهذا التوافق يقلل إلى حد كبير من الجهد المبذول حتى لا تشترك جميع عضلات جسم اللاعب مثلا في استقبال الكرة، وهذه الصفة تأتي بالتدريب المستمر بجانب الاستعداد الطبيعي ومنها نفرق بين العب مبتدئ وآخر متقدم، وللتدريب على هذه الناحية تستخدم بعض حركات الرشاقة والجمباز.

## و. التوازن:

يلعب هذا العنصر دورا هاما للاعبي كرة اليد، وأساسه حفظ مركز ثقل الجسم بين القدمين والسيطرة عليه دون اندفاع في المنافس حتى لا يقع في مخالفة خطأ مدافع أو مهاجم ( ومركز الثقل نقطة وهمية تقع بين الفقرة الخامسة القطنية وصره البطن ويختلف نوعا بالنسبة للسيدات تبعا للجدار البطني)



ومن بين تدريبات التوازن هناك الجري والتوقف ثم الدوران للخلف وتمارين الجمباز، وكلما سيطر اللاعب على جسمه عند التوقف في أقل زمن وخطوات، نجح في سرعة الانطلاق والارتداد بطول الملعب هجوما ودفاعا.

## ن. الدقة:

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



## ي. الرشاقة:

خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهاريا وهي حركة الجسم مع الأطراف في سرعة الإنجاز، وتظهر في ثني الجذع مع تغيير ذراع التصويب يمين أو يسار المدافع، وعند الوقوع على الأرض بعد تعامل شديد من قبل المنافس، فيكون لديه الوعي لتفادي الإصابة وسرعة النهوض لاستئناف اللعب، وتدريبات الرشاقة الجري المتعرج (Zigzag) بين الاقماع والقوائم والحركات الأرضية وأيضا أجهره الجمباز.



## ز. التحمل العضلي:

لا شك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلًا طوال فترة وجوده



بالملاعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون وقف ولا بد للاعب من أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من مثابرتة وكفاءته ويرتفع بمستواه ما دام مستمرا في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها ويمكن تنمية التحمل بزيادة عدد مرات التدريب أو زيادة فترة التدريب في المرة الواحدة،

كما يمكن استخدام التدريب الفترتي وهو عبارة عن التدريب لفترات بسيطة يعقبها فترة راحة وذلك طوال فترة التدريب الواحدة.

## 7. أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة اليد (الفسولوجية)

تلعب اللياقة البدنية دورا هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية، ولقد اثبتت الدراسات على أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدره الحركية لدى اللاعبين، فلقد تأكد عمليا وعلميا على ضرورة توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة اليد الذي يتمتع بمستوى عال من المهارة دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية وبتطوير طرق اللعب أيضا، أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللعب البدنية والفنية إلى أعلى المستويات كما تعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة والتكامل بينهما، احد العوامل الهامة في وقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة وأخيرا، يعتبر وجود مستوى القدرات البدنية عاملا مساعدا لتحقيق الاستقرار النفسي للاعب.

## الاسئلة المقترحة

السؤال الاول: كيف يساهم الإعداد البدني العام في تحسين الأداء المهاري والخططي للاعبين، وما الفرق بينه وبين الإعداد البدني الخاص من حيث الأهداف والمحتوى التدريبي؟

السؤال الثاني: ما هي أهمية العناصر البدنية المختلفة مثل القوة، السرعة، والقدره في تحسين الأداء في كرة اليد، وكيف يمكن للمدرب دمج تدريباتها بشكل فعال ضمن برنامج الإعداد البدني للاعبين؟

## المحاضرة رقم 6. أشكال التحضير والإعداد الرياضي (المهاري)

### 1. مفهوم الاعداد المهاري :Préparation techniques

الإعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم مختلف المهارات الخاصة باللعبة وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والتي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

كما يعتبر الإعداد المهاري (تدريب التكنيك الرياضي) من الأنظمة التي تستخدم لأداء حركات رياضية معينة في آن واحد أو بالتدرج، وهو يضع أحسن الحلول لواجبات حركية معينة من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية، وبناء على ذلك فإن مراحل الاستيعاب والتأقلم على التكنيك (المهارة الرياضية) ينظر إليها على أنها مراحل تعليم خاصة بالمهارة الرياضية والتكنيك الرياضي.

### 2. هدف الاعداد المهاري:

تهدف عملية "الإعداد المهاري" إلى تعليم المهارات الرياضية التي يستخدمها الرياضي في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

والإتقان التام للمهارات الرياضية - من حيث إنه الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري - يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يخصص فيه.

يهدف الإعداد المهاري إلى تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الرياضي (اللاعب) خلال المسابقات الرياضية المختلفة ومحاولة إتقانها وتثبيتها لإمكان تحقيق مستوى جيد، كما أن الإتقان الكامل للحركات الرياضية يعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد والتدريب المهاري.

### 3. تطوير كفاءة الاداء المهاري للوصول للألية:

تنمية الأداء المهاري تعني تحضير اللاعبين / اللاعبات للوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية الرياضية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدفاعية التي تسمح بما قدراتهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

تنمية الأداء المهاري هي المرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون / اللاعبات قد أتقنوا تعلم هذه المهارات الحركية الرياضية في المرحلة الأولى.

### 4. أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري:

تهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري إلى تحقيق ما يلي:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء.
- أعلى درجات الدقة.
- الانسيابية وعدم تقطع الأداء.
- بذل أقل جهد ممكن أثناء الأداء.
- أعلى استثارة للدفاعية.
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة.
- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير / أجهزة / ميدان تنافس / طقس... الخ)

### 5. العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للألية:

يرتبط تطوير الأداء المهاري ووصوله للألية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كما يلي:

- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب / اللاعبه.

- عوامل الصفات البدنية.

- العوامل النفسية.

- الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية Habilidadés motrices.

- مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

## 6. نظم الإعداد المهاري طبقاً لنوع النشاط الرياضي وطبيعة الممارسة:

- الأنشطة الرياضية التي تتطلب طبيعة أدائها القوة والسرعة مثل (جري المسافات القصيرة، الرمي، القفز، رفع الأثقال) يلاحظ أن مميزات هذه الأنواع من الأنشطة الرياضية هو الشدة القصوى لاستعمال القوة لفترة قصيرة وعليه يجب توجيه الإعداد المهاري لمثل هذه الأنشطة في هذا السياق.

- الأنشطة الرياضية التي تتميز طبيعة أدائها بالقدرة على التحمل ودرجات القوة المناسبة (جري المسافات المتوسطة والطويلة، الدرجات، التجديف، السباحة...ألخ) في هذه الحالة البناء المهاري يجب أن يوجه إلى الاقتصاد في القوى الجسمية بشكل عام مع رفع إمكانية استخدام القوة المناسبة للأداء الحركي إلى أقصى ما يمكن.

- الأنشطة الرياضية التي تعتمد نتائج مسابقتها بدرجات معينة على الدقة والتعبير الحركي (الجمباز، الغطس) نجد فيها أن تطوير المهارة الحركية الرياضية هي الأساس في المستوى الرياضي كما ان الإعداد المهاري لهذه الأنشطة لا يتم بمعزل عن بعض الصفات البدنية الضرورية لأداء المهارة الحركية الرياضية بشكل جيد.

- الأنشطة الرياضية التي تتميز بتغير شروط العمل الحركي وتبادل التأثير الإيجابي من قبل اللاعبين (أفراد ومجموعات) كما في بعض سباقات ألعاب القوى والملاكمة والمصارعة، وكذلك الأنشطة الجماعية (كرة القدم، السلة، الطائرة، وكرة اليد... ألخ) نجد أن واجبات الإعداد المهاري في هذه الألعاب تتطلب ضرورة حل واجبات كثيرة ومعقدة مثل مجالات استخدام القوى تحت ظروف معينة، أيضا رفع سرعة ودقة الأداء الحركي تحت شروط ومتطلبات المسابقة الرياضية، معرفة استخدام التحرك بشكل وتوقيت هذا التحرك لخدمة واجب مهاري أو خططي معين.

## 7. تنظيم الاعداد المهارى للوحدات التدريبية في كرة اليد:

### أ. الإعداد المهارى في فترة الإعداد العام :

مرحلة الإعداد العام هي القسم الأول من فترة الإعداد ويتراوح زمنها بين 3-4 أسابيع ويختلف عدد الأسابيع طبقاً لطول فترة الإعداد ككل، وإذا نظرنا إلى أهداف مرحلة الاعداد العام فسوف نجد أنها بجانب تنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل عام والإعداد الخلقى الإرادي للاعب سنجد أن تعلم المهارات الأساسية وإتقانها يأخذ حيزاً هاماً فيها.

ويلقى الإعداد البدني أهمية كبيرة في بداية هذه المرحلة ومع الوصول لقرب نهايتها وبالتدرج قد يستخدم فيها الإعداد المهارى، بعض المهارات أكثر من غيرها مثل الاحساس بالكرة والتقدم بها (التمرير، الاستقبال، الدحرجة، المحاورة) والتسديد والحفاظ على الكرة طوال مدة الاستحواذ عليها كما يلاحظ في هذه المرحلة استخدام تمارين الإعداد المهارى كفاصل بين تمارين الإعداد البدني مثل تمارين التحمل التي تكون كوسيلة لاكتساب المهارة ذاتها وتشكيل درجة الحمل المناسبة بين حملين عاليين.

### ب. الإعداد المهارى في فترة الإعداد الخاص:

وهذه المرحلة تمثل القسم الثاني من فترة الإعداد وهي تتداخل مع مرحلة الإعداد العام، وتتراوح الفترة الزمنية لها ما بين 4 إلى 6 أسابيع وبجانب تنمية الاعداد البدني الخاص في هذه المرحلة وكذلك تطوير الأداء الخططي بجميع جوانبه، الى جانب ذلك نجد أن من أهداف هذه المرحلة ايضاً تطوير الأداء المهارى والعمل على تثبيته عن طريق استخدام تغيير الظروف الخارجية للتمارين المستخدم ومحاولة العمل على تثبيت الأداء المهارى الجيد في ظروف تتسم بالصعوبة عما لتعرض له اللاعبون في مرحلة الإعداد العام، وخير مثال على ذلك هي التدريبات المركبة والتدريبات التي تشمل تركيب مهارة من المهارات الأساسية مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة.

### ج. الإعداد المهارى في مرحلة المباريات التجريبية:

وتبدأ هذه المرحلة بعد انتهاء مرحلة الإعداد الخاص وتنتهى قبل بدء المباريات الرسمية للموسم الرياضي ويتراوح زمنها ما بين 4 إلى 6 أسابيع، الى جانب الاهداف العديدة المتوخاة من هذه المرحلة والمتمثلة في الوصول إلى مستوى متقدم بالفريق واكتساب لياقة المباريات والعمل على إتقان وتثبيت الأداء الخططي، نجد أن الإعداد

المهارى يظل هاماً وضرورياً فهو الأساس في تنفيذ خطط اللعب حيث يعتبر وسيلة هامة وحجر الزاوية في الأداء في رياضة كرة اليد.

وفي هذه المرحلة يجب أن يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر الاستطاعة هادفاً للوصول إلى آلية أدائها ويتم ذلك من خلال التمرينات المركبة، ويلاحظ زيادة تعقيد التركيب بارتفاع مستوى اللاعبين وانخفاض مستوى التركيب بانخفاض مستوى اللاعبين.

ولابد هنا من توضيح أهمية التدريب الفردي والتدريب من خلال مجموعات حيث أنه يظهر في هذه المرحلة بعض الفروق الفردية المتفاوتة في تعلم وإتقان بعض المهارات الأساسية ودور المدرب هنا رفع مستوى أداء اللاعب في نواحي القصور في بعض المهارات سواء كان ذلك عن طريق التدريب الفردي أو من خلال مجموعات متجانسة.

ويجب على المدرب أن يربط المهارات الأساسية بمراكز اللاعب فهو امر ضروري جداً لما يحتاجه لاعبو الهجوم على التركيز على المهارات الهجومية وللاعبو الدفاع بالنسبة للمهارات الدفاعية، وليس هذا معناه أن لا يهتم بالدورين بالنسبة للاعب الواحد فسرعان ما يتحول المهاجم مدافع والمدافع مهاجم بالنظر الى سرعة اللعب والظروف المتغيرة للمباريات.

#### د. الإعداد المهارى في فترة المباريات:

تبدأ فترة المنافسات بأول مباراة رسمية وتنتهى بانتهاء آخر واحدة وهذه الفترة هي أطول فترات الخطة السنوية إذا يتراوح طولها ما بين 27 إلى 30 أسبوع وهنا يختلف تخطيط المدرب للتدريب وذلك لإرتباطه بالمباريات والهدف هنا هو الاحتفاظ بمستوى اللاعب في حالة تقدم طول فترة المباريات من مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية والذهنية والنفسية بالإضافة إلى استكمال ما لم يتمكن المدرب من استكماله خلال فترة الإعداد بالإضافة إلى التعامل مع متطلبات المباريات من جوانب التدريب المختلفة والتخطيط السليم يلعب دوراً أساسياً وفعالاً في استمرار الفريق لأدائه بالمستوى العالي الذى وصل إليه.

ويلاحظ أن حمل التدريب في فترة المباريات ينخفض بشكل عام عن فترة الإعداد نظراً لوجود المباريات الرسمية التي يبذل فيها اللاعبون أقصى حمل وبالتالي يحتاج إلى محتوى تدريبي يختلف عن فترة الإعداد ولكن هناك أمرين

هامين أمام المدرب هو محاولة الاحتفاظ بمستوى اللاعب المتقدم فيحتاج بذلك إلى حمل عال للحفاظ على مستواه المتقدم والأمر الثاني الخوف من العمل الشديد حتى لا يقع اللاعب في الحمل الزائد أو عمليه الإجهاد.

ويلاحظ أن دور الإعداد المهارى هنا هام جداً لإحداث التوازن في التدريب، يلعب دور حيوي في الدور الأول والثاني من المسابقات الرسمية، ففي الدور الأول تكون فرصة الملل التي تتسرب إلى نفوس اللاعبين ضعيفة بعكس ما يحس به اللاعبون في الدور الثاني من ملل وتوتر وقلق ولذا ينصح المدرب بإعطاء اللاعبين التدريبات المشوقة والألعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الأدوات والإقلال بقدر الإمكان من التدريبات التي بها عنصر المنافسة للإقلال من توتر اللاعبين.

#### هـ. الإعداد المهارى في الفترة الانتقالية والترويجية:

تبدأ هذه المرحلة مع نهاية آخر مباراة رسمية ومدتها من 12-20 يوم وغرضها الأساسي الانتقال باللاعبين تدريجياً من المنافسات إلى الراحة وينصب محتوى التدريب هنا على المهارات الأساسية في صورة ترويجية مثل التصويب على المرمى، تمرينات للتقدمات بالكرة وتكثر الألعاب الأخرى المشابهة بلعبة كرة اليد.

#### و. الإعداد المهارى في مرحلة الراحة:

يقصد هنا بالراحة الإجبارية هو إعطاء اللاعب إجازة إجبارية للبعد عن التدريب وكرة اليد بصفة عامة ومدتها تتراوح ما بين 15-21 يوم.

#### ز. الإعداد المهارى في مرحلة التمهيد للموسم الجديد:

وغرضها الأساسي هو التمهيد للدخول في موسم تدريبي جديد وزمنها يتراوح ما بين 10-15 يوم، ويلعب الإعداد المهارى هنا دوراً أساسياً في التمهيد لتطوير المهارات الأساسية لدى اللاعبين حيث يبدأ بتمرينات الإحساس لجميع أجزاء الجسم ثم التقدمات والاستقبال والتمرينات وغيرها من التدريبات الأساسية .

#### \* الإعداد المهارى في دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى)

- يجب أن يتم الإعداد المهارى في جرعات تدريبية متكررة قصيرة متقاربة أفضل من تركيبها بحيث تكون متباعدة خلال دورة الحمل الأسبوعية (الصغرى)

- يجب البدء في دورة الحمل الأسبوعية بجرعات تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول للآلية والتي تتميز بانخفاض العبء الواقع على الأجهزة الحيوية في بداية دورة الحمل الأسبوعية (دورة الحمل الصغرى) وتؤجل تلك التي تتميز بارتفاع العبء الواقع على الأجهزة الحيوية إلى نهاية الدورة.

### \* الإعداد المهاري في دورة الحمل الفترية (دورة الحمل الكبرى)

#### أ ( خلال فترة الإعداد:

- يتم خلالها تعلم المهارات الجديدة المناسبة للمراحل السنوية المختلفة في كافة أنواع الرياضة .
- كما يتم التركيز على زيادة حجم الإعداد المهاري حيث يخصص قدر كبير من الزمن والطاقة المستخدمة من أجله.
- يمكن تركيب تمارين الإعداد المهاري مع تمارين تطوير صفات اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد العام.
- يراعى أن تكون شدة أحمال التمارين في فترة الإعداد في حدود الأقل من الأقصى حيث تسمح هذه الدرجة من شدة الحمل بالتحكم في سرعة الأداء.
- حينما يصل معدل الأداء المهاري إلى الثبات والذي يحدث عادة في نهاية فترة الإعداد فإن تمارين المنافسة يجب أن تزداد لتصل إلى 95% بزيادة قدرها 5% من المرحلة السابقة.

#### ب ( خلال فترة المنافسات :

- يصل الأداء المهاري خلال مدة المنافسات إلى درجة الآلية.
- يستخدم الإعداد المهاري بهدف الوصول بالأداء إلى العادة الحركية في ظل ظروف المنافسات

#### ج ( خلال فترة الانتقال:

يقبل الإعداد المهاري في فترة الانتقال نظراً لإرهاق اللاعبين/ اللاعبات في فترة المنافسات.

### الاسئلة المقترحة

- السؤال الاول:** كيف يختلف الإعداد المهاري في الأنشطة الرياضية التي تتطلب القوة والسرعة مقارنة بالأنشطة التي تتطلب القدرة على التحمل؟ اذكر كيف يؤثر ذلك على نظم الإعداد المهاري في رياضة كرة اليد؟
- السؤال الثاني:** ما هي أهم العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري للوصول إلى الألية، وكيف يمكن للمدرب التعامل مع هذه العوامل لتحسين مستوى اللاعبين؟

## المحاضرة رقم 7. أشكال التحضير والإعداد الرياضي الخططي

### 1. مفهوم الإعداد الخططي Préparation tactique:



الهدف من الإعداد الخططي هو العمل على إيجاد الحلول المناسبة للحصول على النتيجة المرجوة ضد الخصم ويستخدم التكتيك القدرات الفنية والبدنية والنفسية للرياضي أو المجموعة ويأخذ في الاعتبار قدرات الخصم.

ويتأسس الإعداد الخططي على الإعداد المهاري حيث أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة معينة في موقف معين، وتختلف عملية تعلم المهارات (التقنيات) عن عملية تعلم خطط اللعب حيث أن

المهارات لا تتطلب القدر العالي من التفكير في تنفيذها وخاصة بعد اتقان ادائها من قبل اللاعب لأن الأداء في هذه الحالة يكون بصورة آلية.

### 2. أهمية الإعداد الخططي:

وتختلف حسب نوع الرياضة وتنقسم طبقاً لدرجة الحاجة:

أ- رياضة ذات حاجة كبيرة للإعداد الخططي: وهي الرياضة التي تتميز بكبر عدد المنافسين فيها أو بالمواجهة الفردية.

ب- رياضة ذات حاجة محدودة للإعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي ينعلم فيها الاحتكاك المباشر (السباق، الجري... إلخ).

### 3. أهداف الإعداد الخططي:

ويهدف إلى ما يلي:

- تحقيق أعلى درجات الانتباه وتحسين مستوى التوقع خلال المنافسة.

- تحليل المواقف المتغيرة في ضوء المعلومات والمعارف الخططية.
- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي.
- استخدام أفضل الأمثلة لكافة الوسائل لتنفيذ خطة اللعب.

#### 4. فعالية تحقيق الإعداد الخططي:

لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق العمليات التالية:

- اكتساب اللاعبين معلومات نظرية متعلقة بالخطط والعناصر المؤثر فيها.
- تطوير التفكير والتصور الخططي وإكساب اللاعبين أنماط خططية في ظروف مختلفة.
- الإعداد النفسي الذي يتضمن تطوير كل من الانتباه الإدراك



والملاحظة.

- الربط بين الفعاليات المختلفة مما يحقق أفضل النتائج.

#### 5. أقسام الإعداد الخططي:

و ينقسم إلى قسمين:

##### 1. الإعداد الخططي العام:

- وهو العمليات التي تهدف إلى اكتساب للاعبين المقدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومتدرجة في الرياضة بشكل عام، ومن الإرشادات التي تسهم في الإعداد الخططي العام:
- اكتساب اللاعب المقدرة على التفكير المنطقي السليم.
- الربط بين التفكير واتخاذ القرار وعنصر المقدرة على التفكير الصحيح.
- إكساب اللاعب المقدرة على تعديل السلوك وتغييره طبقاً لتمييزه الدائم للمواقف الرياضية بشكل عام.
- استخدام التغذية الراجعة والتحليل السليم.

## ب. الإعداد الخططي الخاص:

تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعب المقدرة على إيجاد الخطط الخاصة بالرياضة التخطيطية.

يشير الباحثين إلى وجود نوعين من الخطط:

## • خطط المباريات :

وهي تعني في شكلها المتقن قيادة المنافسة أو الصراع الرياضي، وهو تخطيط استراتيجي يضعه المدرب بهدف

الفوز بالمباراة وهي تشمل الجوانب التالية:

أ- العوامل التي يضعها المدرب في اعتباره قبل بدء المباراة بمدة.

ب- خطط اللعب

ج- طرق اللعب: بالنسبة للألعاب الجماعية.

ويلجأ المدرب إلى وضع بعض العوامل في اعتباره عند وضع خطة اللعب

وهي:

- تحليل شروط المباراة وشرحها شرحاً جيداً بالنسبة للاعبين (القانون)

- التعرف على نقاط القوة والضعف بالنسبة للفريق نفسه من النواحي البدنية والمهارية والذهنية والإرادية ولا يغالي

المدرب في نقاط القوة أو نقاط الضعف.

- دراسة مواطن القوة والضعف في الفريق المنافس من النواحي البدنية والمهارية والذهنية والإرادية.

- المعرفة الجيدة بمكان اللعب من حيث نوعية الملعب واتساعه وأرضيته وكذلك درجة الحرارة والرطوبة وغيرها من

العوامل.

- معرفة نوعية الجمهور وما هو متوقع منهم.

- معرفة حكام المباراة وسماتهم النفسية.



- مراعاة الرعاية الطبية وموعد سفر المباريات ووسيلة سفر الفريق ومكان إقامة الفريق ونوع تغذية الفريق.

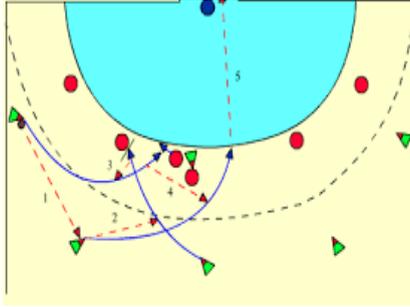
### • خطط اللعب:

وهي تعني المناورات التي يقوم بها الفريق أثناء المباراة ذاتها بهدف الفوز بالمباراة مرتكزا على المهارات (التقنيات) الأساسية والصفات البدنية وقوة الإرادة وغيرها من الصفات الإرادية.

### 6. أنواع خطط اللعب:

#### 1. خطط هجومية

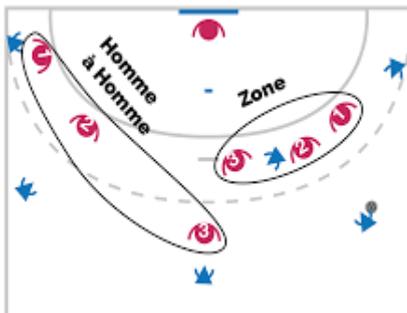
هي نوع من أنواع خطط اللعب المستخدمة في غضون المنافسة الرياضية والتي تتميز بعنصر المبادرة والتي تشكل



نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية، ويدخل تحت هذا المجال الهجوم المضاد الذي يستخدمه اللاعب في الدفاع لإجبار المنافس على أداء هجوم معين وضمان عدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد للدفاع.

#### ب. خطط دفاعية

هي خطط اللعب التي يركن فيها اللاعب إلى الدفاع ويترك زمام المبادرة إلى الخصم ولا يشترط أن يتبع الاتجاه



الدفاعي فقط بل يلجأ إلى خطأ المنافس حتى يعتمد إلى القيام بالهجوم المضاد.

وتنقسم الخطط الهجومية والدفاعية في الألعاب الجماعية إلى ما يلي :-

### • خطط فردية

### • خطط جماعية، وتشتمل على ما يلي :

- خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق

- **خطط الفريق بأكمله** وهى عبارة عن اتخاذ اللاعبين أوضاع معينة مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب وتظهر أهميتها من خلال سهولة تنفيذها ومرونتها وضمن موازنتها بين الهجوم والدفاع حيث يتم توزيع المهام بينهم بصورة متوازنة وتوفر امكانية عالية من الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس.

### • خطط تسجيل أرقام

ويقصد بها مختلف الأساليب التي يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم أو مستوى معين والتي تخضع للكثير من العوامل التي تحددها ظروف المنافسة وتستخدم هذه الطرق في ألعاب مثل العدو ورفع الاثقال وأمثالها.

### 7. مراحل الأعداد الخططي:

وتشمل مراحل الاعداد الخططي المراحل الأساسية التالية والتي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة وهذه المراحل هي:

#### 1. اكتساب المعلومات الخططية:

تحتل عملية اكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بخطة اللعب على درجة كبيرة من الأهمية حيث أن هذا يساعد على اكتساب اللاعب التصورات اللازمة للأداء الخططي وعلى هذا يتأسس اكتساب السلوك الصحيح أثناء المنافسة، المعارف والمعلومات الخططية التي يكتسبها اللاعب تعمل على تحسين عملية تحليل مواقف اللعب المختلفة واختيار أنسب الحلول اللازمة لمواجهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ.

واكتساب اللاعب هذه المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بخطة اللعب والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة ومن خلال تطبيقها بصورة عملية يتأسس عليها تكوين خبرة اللعب بالنسبة للاعب.

ان عملية اكتساب المعارف والمعلومات الخططية الأولية تتدرج كما يلي :

أ- شرح قواعد وقوانين اللعب

ب- وصف طريقة الأداء مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل مركز منهم

ج- تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التي يحدثها أو التي حدثت بالفعل

د- معالجة بعض المواقف الخطئية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضوح الحلول لها مع توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة.

ويراعى في مثل تلك المواقف الاشتراك الإيجابي الفعال للاعب في المناقشة حتى يكون مقتنع تمام الاقتناع، كما يمكن تحليل بعض المواقف الخطئية التي مر بها اللاعب في المنافسات الهامة لضمان زيادة خبرة اللاعب الخطئية.

### ب. اكتساب وإتقان الأداء الخطئي:

أن إتقان اللاعب والفريق الأداء الخطئي هو العامل الأساسي للمستوى الرياضي العالي، وفي هذه الحالة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع الارتباط بالإيضاح والشرح ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، ويجب أن يرتبط الأداء بمعارف اللاعب لنوع الاستجابة المحتملة من المنافس وكذلك طريقة مجابته والعمل على تكرار هذا الموقف لضمان تحليل هذا الموقف تحليل سليم يضمن استيعاب اللاعب واكتفائه.

ويحسن تقسيم عملية تعلم الأداء في المواقف الخطئية إلى بعض المراحل التي تسهم في اكتساب وإتقان الأداء الخطئي وهذه المراحل هي:

#### - تعلم الأداء الخطئي تحت ظروف سهلة مبسطة:

يمكن تعلم اللاعب لمفردات الأداء الخطئي باستخدام التمرينات الإعدادية الخاصة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه، وهذا يتم من خلال تجميع مختلف المفردات سابقة الذكر وربطها بالإعداد الذهني والتي تشكل في مجموعها الأداء الخطئي المطلوب وربط هذه المفردات في التدريب بصورة تسمح بحسن التطبيق العملي.

#### - تعلم نفس الأداء الخطئي مع التغير في طبيعة المواقف:

وتبدأ هذه المرحلة عندما يتمكن اللاعب من إتقان نفس الأداء الخطئي في أكثر من موقف من مواقف اللعب وتهدف هذه المرحلة إلى اكتساب اللاعب القدرة على سرعة اختيار الأداء المناسب للمواقف، وعلى هذا يمكن تشكيل الموقف التعليمي بما يتناسب مع الأداء الخطئي المطلوب بمعنى إعطاء تعليمات معينة للاعب المنافس ومراقبة صحة اختيار اللاعب لنوع الأداء الخطئي المناسب للموقف.

### - تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة:

وفي هذه المرحلة يمكن إشراك اللاعب في منافسات تدريبية مع منافسين يختلفون من حيث المستوى وتتبع قدرة الفرد على اختيار نوع الأداء الخططي المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختيار وفي حالة فشل اللاعب في اختيار نوع الأداء الخططي يجب أن يتدخل المدرب الرياضي من اجل اسباب ذلك الاخفاق وشرحها للاعب ثم مطالبته بإعادة الأداء.

### - تنمية وتطوير القدرات الخلاقة Capacités créatives:

ان تعلم السلوك الخططي وإتقانه لا يتطلب من الفرد أنماط سلوكية جامدة بل يتطلب قدرة الفرد على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسة الرياضية، وعلى هذا يجب العمل على تنمية مختلف القدرات الخلاقة (Capacités créatives) التي تسمح للفرد بسرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة والتي تسمح بسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها والتي تمكنه من تصور ما ينوي المنافس القيام به حتى يستطيع اللاعب بذلك دقة وسرعة الحكم على الموقف بما يضمن سرعة استجابته الصحيحة، وهذا يكون على أساس ما لدى اللاعب من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات مهارية وخططية اكتسبها أثناء عملية التعلم الخططي وأهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعبين هي التفكير الخططي.

### 8. العوامل التي تمكن من تقييم الأداء الخططي:

#### 1. العوامل المهارية :

ان اتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها التنفيذ الخططي في المواقف المختلفة حيث أن كلما وصل اللاعب إلى الألية في الأداء حدث الاقتصاد في التفكير الخططي والجهد ويعمل على توجيه كل اهتمامه وتركيزه في غضون المنافسة إلى النواحي الخططية وكل ما يتعلق بها، حيث أن الاداء المهاري العالي يساعد على اكتساب ارتباطات عصبية وقتية تساعد بدورها على اداء السلوك الخططي في المواقف التنافسية المختلفة، فالموقف الخططي لا يعاد كما هو ولكن بصورة مغايرة وهذا لا يحدث إلا إذا كان تركيز الفرد على الأداء الخططي فقط ولا يستنفذ جهد كبير في التفكير في عملية أداء المهارات.

**ب. العوامل البدنية :**

يرتبط أداء المهارات المختلفة ارتباط وثيق بالنواحي البدنية كالسرعة والقوة والتحمل وغيرها، فالأداء الجيد للمهارات بالإضافة إلى حسن التفكير الخططي لا يكفل بالنجاح ما لم يعتمد بدرجة كبيرة على الصفات البدنية المختلفة.

**ج. العوامل الخلقية والإرادية:**

إن قوة الإرادة والعزيمة والجرأة والمبادرة وغيرها من الصفات من أهم الأسس التي يعتمد عليها السلوك الخططي وتعتبر من العوامل الهامة للنجاح في تحقيق خطة اللعب المطلوب تطبيقها في أثناء المنافسة.

**د. العوامل الخارجية:**

ويدخل تحت هذا المجال طبيعة مكان المنافسة والأدوات المستخدمة وكذلك الاحتمالات المختلفة بالنواحي المناخية والبيئية وطبيعة المنافسة وأهميتها وغير ذلك من العوامل التي تسهم بدرجة كبيرة في تشكيل خطط اللعب في المنافسات الرياضية.

**9. دور كفاءة العمليات العقلية في تقييم الأداء الخططي:****ا. الانتباه:**

اختيار وتحيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع أو أدائه أو التفكير فيه، وعلى المدرب الاستفادة من خصائص الانتباه، عند القيام بالتخطيط:

- مراعاة درجة تركيب الخطط.

- عدد اللاعبين الذين يتخذون الخطة.

**ب. الإدراك:**

ويعني الاستجابة العقلية للمتغيرات الحسية، وينبغي أيضا التعرف وتفسير المعلومات المكتشفة بواسطة الحواس.

## ج. التذكر:

وهي العملية العقلية التي تتطلب من اللاعب أن يقدر شيئاً حدث في الماضي، وهذا التقرير قد يكون عن طريق الاستجابات اللفظية أو الحركية، وهناك ثلاثة أنواع للذاكرة كما يلي:

## 10. التفكير والسلوك والذكاء الخططي:

## ا- التفكير الخططي:

هو أحد العمليات العقلية التي يقوم بها الفرد الرياضي خلال ادراكه للعلاقة بين كافة العناصر المؤثرة في الموقف الموجود فيه.

ويعتبر التفكير الخططي أكثر أنواع التفكير في المجال الرياضي التطبيقي لأن لخبرات اللاعب وسعة عقله التخزينية طويلة المدى ومدى دقة وادراك المواقف التنافسية وسرعة تقديرها تقديراً صحيحاً لهذه الخبرات دور كبير في تحديد نتائجه.

## ب- السلوك الخططي:

هو الحصلة العملية النهائية التطبيقية للتفكير الخططي والذي يظهر في صورة أداء خططي في المواقف التنافسية.

## ج- الذكاء الخططي:

هو الجنوح نحو الاختيارات المثلى نحو التفكير الخططي والذي قد يكون مرتبطاً بالسلوك في مرحلة التنفيذ.

## الاسئلة المقترحة

السؤال الاول: ما الفرق بين الإعداد الخططي العام والإعداد الخططي الخاص، وكيف يساهم كل منهما في تحسين أداء الفريق الرياضي؟

السؤال الثاني: كيف يؤثر تطوير القدرات الخلاقة على فعالية الأداء الخططي للاعبين خلال المنافسات الرياضية، وما هي المراحل الأساسية التي ينبغي اتباعها لتحقيق إتقان الأداء الخططي؟

## المحاضرة رقم 8. أساليب الاكتشاف الرياضي

### 1. مفهوم الاكتشاف La détection

تشير عملية اكتشاف المواهب الى مبادرات تنظمها الاندية، المحترفة والهاوية، لتحديد اللاعبين الشباب الموهوبين، قد تتم دعوة اللاعبين إلى حصص تدريبية أو مباريات استكشافية، حيث يقوم المدربون بتقييم أدائهم. ويعرف ايضا بانه كل ما خفي من استعدادات وقدرات الرياضي وهي عملية من شأنها معرفة ما إذا كان لفرد ما فرص الوصول إلى اكتساب قدرات تسمح له بالوصول إلى المستويات العليا في الإنجاز الرياضي حسب متطلبات هذا التخصص بعد مرور الوقت.

وفي تعريف اخر يشير الى الكشف عن وجود ما هو مخفي، من أجل محاولة معرفة ما إذا كان بين عدد كبير من الشباب الممارسين للرياضة فبعضهم أكثر من غيرهم يبعث بمؤشرات للاستحواذ على المدى الطويل على القدرات التي تتطلبها ممارسة رياضة ما أو مجموعة من التخصصات الرياضية على أعلى مستوى، عندما تصل قدراتهم إلى التطور الأمثل.

### 2. الهدف من الاكتشاف:

يهدف الاكتشاف إلى ما يلي:

- تسهيل عملية التوجيه.
- التنبؤ بقدرات الرياضيين المستقبلية.
- الاقتصاد في الجهد والوقت والمال.
- تكوين قاعدة كبيرة للرياضيين المؤهلين للتكوين في نشاط رياضي معين.
- التحضير الجيد للمنافسة.

**3. أنواع الاكتشاف:**

يوجد نوعان من الاكتشاف هما الاكتشاف العام والخاص، ويكمن الفرق بينهما فيما يلي:

- الاكتشاف العام أوسع من الاكتشاف الخاص من حيث عدد الممارسين.
- الاكتشاف الخاص يقتصر على نوع معين من الرياضات، بينما الاكتشاف العام لكل الرياضات.

**4. سن الاكتشاف:**

ويكون على النحو التالي:

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

**5. الطرق المعتمدة في الاكتشاف الرياضي:**

وتوجد طريقتان:

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

ب- الطريقة المنظمة: تتم عبر:

- تنظيم أيام خاصة لإجراء الاختبارات الخاصة.
- تنظيم منافسات مختلفة الأشكال.
- تنظيم أيام خاصة للتربص.

## 6. الصفات البدنية القابلة للظهور والتطور في سن الطفولة:

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

## 7. بعض بطاريات الاختبارات المعتمدة في عملية الاكتشاف:

### \*بطارية الاختبارات لفليشمان (اكتشاف الاستعدادات العامة):

التي تعتمد على قياس خمسة (5) عوامل هي (القوة الانفجارية الديناميكية الثابتة، رمي الكرة، قياس قوة قبضة اليد، القوة الثابتة لعضلات الذراعين، قياس قوة عضلات البطن)

- المرونة.

- التنسيق الحركي العام (الجري المتعرج، التوافق بالحبل).

- التوازن العام للجسم.

- المداومة القلبية التنفسية (جري مسافة 600 ياردة).

### \*بطارية الاختبارات لروجرز:

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

### \*بطارية أوروبيت (1987) الخاصة بالذكور والاناث 9-12 سنة:

وتظم الاختبارات التالية: (ثني الجذع للأمام من وضعية الجلوس، القفز الطويل من الثبات، قفزة سيرجنت (الجري 4 x 10 متر)، الجري بإيقاع متدرج (Léger-Boucher)، القياسات الانثروبومترية (الطول، الوزن، كتلة الجسم، بالإضافة إلى بطاقة المعلومات الشخصية).

## 8. نموذج عن عملية الاكتشاف الرياضي:

\*النموذج الفرنسي لكرة اليد:

\*المرحلة الأولى:

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

\*المرحلة الثانية (اكتشاف متخصص):

أحسن النوادي الفدرالية في سن (13-14) سنة يتابعون تربيصات خاصة لاختيار 60 لاعب و60 لاعبة للتربيصات الوطنية.

\*المرحلة الثالثة:

اللاعبون المختارون يدمجون في مختلف المنتخبات الوطنية والمنتخبات المدرسية.

## الاسئلة المقترحة

السؤال الاول: ما الفرق بين الطريقتين الفوضوية والمنظمة في عملية الاكتشاف الرياضي، وكيف يؤثر كل منهما على فعالية تحديد المواهب الرياضية؟

السؤال الثاني: كيف تساهم بطاريات الاختبارات المختلفة، مثل تلك التي طورها فليشمان وروجرز وأوروفيت، في تقييم الاستعدادات البدنية للرياضيين الشباب، وما هي أهمية هذه الاختبارات في عملية الاكتشاف؟

## المحاضرة رقم 9. اساليب الانتقاء الرياضي

### 1. مفهوم الانتقاء الرياضي La sélection sportive

تهدف عملية الانتقاء في المجال الرياضي إلى محاولة اختيار أفضل العناصر بغرض الوصول للمستويات العالية.

- كما يعرف زاتسيورسكي Zatsiorski الانتقاء في المجال الرياضي بأنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناءً على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة.

فاكتشاف إمكانيات اللاعب الناشئ الملائمة لنوع معين من النشاط الرياضي يتطلب التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول إلى مستويات عالية من الأداء في هذا النشاط، فعلى سبيل المثال تبين من الدراسات العديدة على السباحين أن عنصر السرعة في السباحة له علاقة وثيقة بنوعية جسم السباح وصفاته الهيدروديناميكية.

### 2. أهمية عملية الانتقاء :

- وضع الضوابط التي تسمح بانتقاء أفضل العناصر وفق أسس علمية قابلة للتنفيذ.
- اختيار العناصر الصالحة والموهوبة فقط توفيراً للوقت والجهد.
- اكتشاف القدرات الخاصة للمبتدئين والناشئين ومن ثم استغلال هذه القدرات بهدف رفع مستواهم البدني والفني والرقمي.
- إمكانية مساعدة المبتدئين والناشئين على اختيار النشاط الرياضي الذي يتفق وقدراتهم وإمكانياتهم مع ضمان وصولهم للمستويات العالية.
- التنبؤ بالمستويات الرقمية التي يمكن تحقيقها في المستقبل القريب والبعيد.
- إمكانية تقويم عمليات إعداد المبتدئين والناشئين وإعادة توزيعهم بعد فترة من الانتقاء المبدئي من منطلق ظهور قدرات جديدة وبدء مرحلة التخصص.

– رعاية الصفوة المختارة لعدة سنوات متتالية.

### 3. مراحل الانتقاء في المجال الرياضي :

تنقسم عملية الانتقاء إلى ثلاث مراحل رئيسية لكل مرحلة أهدافها ومتطلباتها والمؤشرات التي يعتمد عليها في التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئين مع الأخذ في الاعتبار أن هذه المراحل ليست منفصلة دائماً يعتمد كل منها على الآخر، وهذه المراحل هي :

#### المرحلة الأولى ( الانتقاء المبدئي ):

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف هذه المرحلة تحديد الحالة الصحية العامة للناشئين من خلال الفحوص الطبية واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة كما تستهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية والخصائص المورفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية لدى الناشئ، وهناك رأي على أن المرحلة الأولى من الانتقاء يصعب الكشف من خلالها عن نوعية التخصص الرياضي المناسب للناشئ كما إنه لا يجب المبالغة في وضع متطلبات عالية خلال مرحلة الانتقاء الأولى وبناء على ذلك يمكن قبول ناشئين ذوي خصائص واستعدادات في مستوى متوسط.

#### المرحلة الثانية ( الانتقاء الخاص ):

وتستهدف انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع إمكانياتهم، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام وأربعة أعوام طبقاً لنوع النشاط الرياضي، وتستخدم هذه المرحلة الملاحظة المنتظمة والاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية.

#### المرحلة الثالثة ( الانتقاء التأهيلي ):

وتستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية ويرتكز الاهتمام في هذه المرحلة على قياس مستوى نمو الخصائص المورفو- وظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط

الرياضي وسرعة ونوعية العمليات وسرعة الاستشفاء بعد المجهود كما يؤخذ في الاعتبار قياس الاتجاهات والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرار.

#### 4. أسس الانتقاء في المجال الرياضي :

##### 1.4. الاسس البيولوجية

تشمل العوامل والمتغيرات البيولوجية التي يعتمد عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة ومن هذه العوامل :

##### ا. الصفات الوراثية: وتشمل :

- الصفات المورفولوجية للجسم مثل الطول والوزن.

- القدرات الحركية والوظيفية للفرد مثل العلاقة بين عنصر السرعة عند الأب والأبناء.

##### ب. مراحل النمو:

ويقصد بمراحل النمو هو تميز مراحل معينة في النمو بزيادة حساسية الجسم وقابليته للتأثير الإيجابي والسلبي بالعوامل البيئية الخارجية.

فمثلاً نجد أن فترة النمو من 13 إلى 17 سنة تزداد فيها نمو القوة العضلية بدرجة كبيرة وفي سن 15 سنة تتساوى قوة العضلات الباسطة والقابضة كما يزداد نمو قوة عضلات الجذع في الفترة من 14 إلى 16 سنة.

##### ج. العمر الزمني والعمر البيولوجي:

يعتبر تحديد العمر المناسب لبدء ممارسة نشاط رياضي معين من الأسس الهامة في عملية الانتقاء حيث أن البداية المبكرة أو المتأخرة تقلل إلى حد كبير من تأثير عمليات التدريب وبالتالي من تحقيق الناشئ لنتائج عالية في النشاط الرياضي الذي يمارسه، فقد دلت الدراسات أن الأنشطة التي تتطلب التوافق الكبير في أداء الحركات الفنية كالجمباز والسباحة يتطلب تطبيقها بداية مبكرة في التدريب، وتشير دراسات أخرى إلى أهمية البداية المتأخرة

نسبياً في الأنشطة التي تعتمد على التحمل كالمارثون، المسافات الطويلة، والأنشطة التي تتطلب الدقة كالوثب والقفز.

#### د. المقاييس الجسمية ( الانثرو بومترية ):

مثل الطول - الوزن - نسبة الدهون - السعة الحيوية - طول الأطراف - نسبة أطوال الجسم.

#### هـ. الصفات البدنية الأساسية :

مثل صفة التحمل - صفة القوة العضلية ويتطلب لاعب كرة اليد ايضاً العديد من الصفات البدنية كالقوة والسرعة بأنواعها والرشاقة والمرونة.... الخ.

#### و. الخصائص الوظيفية:

هناك العديد من المؤشرات الوظيفية التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند إجراء الاختبارات الفسيولوجية لانتقاء الناشئين ومن أهم هذه العوامل :

- الحالة الصحية العامة كالأمراض المعدية والأمراض المستوطنة والأمراض الخاصة بالتمثيل الغذائي والقلب والكلية والأمعاء والجهاز العصبي وإصابات الجهاز الحركي.

- التغيرات المورفولوجية: وهي التغيرات المرتبطة بالتكيف بالنسبة للجهاز الدوري التنفسي.

- الإمكانيات الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي: وتتمثل في الإمكانيات الهوائية في المواقف التي تعتمد على التحمل الهوائي مثل تحمل السرعة، والإمكانيات اللاهوائية لمواجهة متطلبات المواقف التي تعتمد على التحمل اللاهوائي كالسرعة القصوى.

- خصائص استعادة الاستشفاء: وتتمثل في سرعة وبنوعية استعادة الاستشفاء بعد منافسة أو بعد أداء حمل بدني عال أو أقصى أو أقل من الأقصى.

- الكفاءة البدنية العامة والخاصة : حيث ترتبط الكفاءة بكمية العمل الذي يمكن للاعب أدائه بأقصى شدة.

## 2.4. الأسس النفسية:

في مجال الانتقاء تأخذ العوامل النفسية أهمية خاصة في المراحل المختلفة للانتقاء، كما يؤدي التشخيص النفسي للناشئين دوراً هاماً خلال جميع مراحل الانتقاء بهدف تقويم الخصائص النفسية للناشئ ومدى استعداداته للمنافسة كما وجد أن التفوق في النشاط الرياضي يرتبط بخصائص الجهاز العصبي من حيث القلق والانفعال وخلال المراحل المختلفة لعملية الانتقاء وتستخدم البيانات النفسية عن اللاعبين لتحقيق عدة أهداف من أهمها:

- التنبؤ بمعدل سرعة التقدم في أداء المهارات الحركية الرياضية مستقبلاً.
- توجيه عمليات الإعداد للنشء ورفع مستوي نمو وظائف الجهاز العصبي وتنمية السمات النفسية المطلوبة لنوع معين من النشاط الرياضي.
- زيادة فاعلية استخدام الاختبارات النفسية وعمليات التشخيص النفسي خلال مراحل الانتقاء.

### 1.2.4. سمات الشخصية الرياضية :

يميز علماء علم النفس بين أنواع السمات فيميز كاتل (Cattell) بين ثلاث أنواع من السمات هي:

1. السمات المعرفية: أو القدرات وتعبر عن كفاية الشخصية في السلوك الموجه نحو حل المشكلات المعرفية.
2. السمات الدينامكية: وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية وهي التي تختص بالاتجاهات العقلية أو الدافعية والميول.
3. السمات المزاجية: وتختص بالإيقاع والشكل والمثابرة.

وهناك فريق من العلماء يميز في التكوين النفسي للشخصية بين تنظيمين هما:

#### 1. السمات العقلية المعرفية.

#### 2. السمات الانفعالية الوجدانية.

ويورى علاوي في أهم العوامل أو السمات النفسية المؤثرة في الشخصية الرياضية ومنها:

## 1. سمات عقلية معرفية: مثل

- القدرات العقلية.

- الاستعدادات أو القدرات الخاصة.

- المهارات الخاصة.

## ب. سمات مزاجية: مثل

- المزاج أو الطبع.

- الخلق والإرادة.

- الدوافع والميول والعادات والاتجاهات.

## 3.4. الاستعدادات الخاصة:

تمثل الاستعدادات الخاصة للنجاح في نشاط رياضي معين ركنا أساسيا في عملية الانتقاء خاصة في المرحلة الثانية والثالثة علي وجه التحديد وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو سيكولوجية.

ويقصد بالاستعدادات الخاصة قدرة الفرد وإمكاناته لممارسة نوع معين من أنواع النشاط الرياضي.

## 5. أنواع الانتقاء:

على ضوء الأهمية البالغة التي يكتسبها الانتقاء فقد قسم هذا الأخير إلى عدة أنواع

## • قسمه بولجاكوف Boulgakova سنة 1986 إلى أربعة أنواع

أ. الانتقاء بغرض الاستدلال على نوع النشاط الرياضي المناسب للمبتدئ وهنا يركز بولجاكوف على إتاحة الفرصة للناشئ لممارسة مجموعة من الأنشطة الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية.

ب. الانتقاء بغرض الاستعدادات الخاصة باللعبة لدى الناشئ و يجري هذا الانتقاء في المراحل الأساسية من الإعداد الطويل المدى .

ج. الانتقاء بغرض تشكيل فريق رياضي للاشتراك في المنافسات كمجموعة متجانسة وعليه هذا الانتقاء يساعد على تجنب الكثير من المشكلات المرتبطة بالتوفيق.

د. الانتقاء بهدف تشكيل المنتخبات الرياضية على المستوى العالي من مجموعة اللاعبين من ذوي المستوى العالي.

#### • قسمه "اكراموف Akramouf سنة 1990 إلى ثلاثة أنواع

ا. الانتقاء التجريبي: وهي الطريقة الأكثر استعمالا من طرف المدربين و هذا عن طريق البحث البيداغوجي او التقييم التجريبي إذ يلعب التجريب دورا هاما بالنسبة للمدرب الذي يقارن الناشئ (اللاعب) بالنسبة لنموذج معروف على مستوى عالي و هذا النوع الأكثر شيوعا بين المدربين و يمثل البحث البيداغوجي أو التقييم الاختباري معتمدا في ذلك على تجارب و خبرات المدرب في انتقاء المواهب الشبانية .

ب. الانتقاء التلقائي: يبدأ هذا النوع مبكرا منذ ظهور الميل و الاهتمام بالرياضة المعينة حيث يتم الاختيار إثناء التدريب الفردي و في المباريات الحرة و الغير منظمة . إذ عملية الانتقاء هنا تتحدد لمقارنة نتائج اللاعبين فيما بينهم و مقارنة خصائصهم مع نماذج رياضية معروفة.

ج. يتطلب هذا النوع من الانتقاء مشاركة كل من المدرب والطبيب والأخصائي النفسي والقيام بالتحليل الموحد للأبحاث العديدة والاختبارات التي تسمح بالتنبؤ بصفة أكثر نجاعة للتطور المستقبلي للموهبة إذ يمكن القول أن الحصول على النتائج الجيدة فيما يخص مستوى اللاعب يجب أن يركز على النوع المركب في عملية الانتقاء لأنه شامل لكل العناصر المحيطة بالرياضي.

إن الانتقاء المركب يعتبر الأكثر موضوعية من حيث النتائج إذ أنها تسمح بتقييم الفرد من كل الجوانب، فخلال عملية الانتقاء يجب الحرص على أن تكون مكونة من عدة طرق بيداغوجية طبية فيزيولوجية بسيكولوجية.

\*بيداغوجية: تسمح بتقسيم الخصائص الشخصية للرياضي التي تتمثل في مستوى تطور الوظائف الحركية والخصائص البدنية والقابلية الحركية والقدرات التنسيقية ومستوى التحكم المهاري والتكتيكي واستقرار قدرة العمل في الاختصاص المختار.

\*البيولوجية الطبية: وهذه الاجراءات موجهة لدراسة الفرديات المرفولوجية والوظيفية للرياضي وحالة أجهزته الحيوية وصحته بصفة عامة.

\*الفيزيولوجية: تسمح هذه الطريقة بدراسة وتقييم التغيرات وإمكانيات تحليل أنظمة ووظائف الجسم بالإضافة إلى التنسيق الحركي تحت تأثير الممارسة الرياضية.

\*السيكولوجية: وتسمح هذه الطريقة بدراسة الخصائص البشرية للرياضي والتي تؤثر على الإقدام الفردي أو الجماعي على المقاومة والمنافسة الرياضية وهذا بتنفيذ الخطط التكتيكية بنجاح بفضل العمليات الحركية.

## 6. نماذج مختلفة لانتقاء الموهوبين:

تعددت وجهات النظر في وضع برنامج انتقاء الناشئين الموهوبين من بينها ما يلي:

- نماذج بومبا لانتقاء الموهوبين: تتبع بومبا عمليات انتقاء الموهوبين من الستينيات وقام بدراستها واستخلص ثلاث خطوات لها كما يلي:

**الخطوة الأولى:** تتضمن قياس القدرات الإدراكية والحركية والتحمل والقوة العضلية والمهارات.

**الخطوة الثانية:** تتضمن قياس السمات الفسيولوجية ويقصد بها مدى كفاءة أجهزة أجسام الناشئين وقدرتها على الأداء البدني.

**الخطوة الثالثة:** وتتضمن القياسات المورفولوجية حيث يؤكد بومبا على أن الاختيار يجب أن يتم من خلال مقارنة الناشئين في القياسات التي تجري في الخطوات الثلاثة السابقة بنظيرتها في المستويات الممتازة للرياضة التخصصية.

- نماذج دريك لانتقاء الموهوبين: اقترح دريك ثلاث خطوات لانتقاء الناشئين في الرياضة وهي كما يلي:

**الخطوة الأولى:** تتضمن إجراء قياسات تفصيلية في الجوانب التالية: الحالة الصحية العامة، التحصيل الأكاديمي الظروف الاجتماعية، التكيف الاجتماعي، النمط الجسمي، القدرة العقلية.

**الخطوة الثانية:** يطلق عليها مرحلة التنظير وهي تتضمن مقارنة سمات وخصائص جسم الناشئ من حيث نمطه وتكوينه بالخصائص المقابلة في الرياضة التخصصية كذلك مقارنتها بالخصائص نفسها في الرياضة بشكل عام.

**الخطوة الثالثة:** تتضمن هذه المرحلة تخطيط برنامج تدريبي ينفذ قبل بدء الموسم ويتم تتبع أداء الناشئين في كافة الجوانب وكذلك الجوانب النفسية لهم ودرجة تكيفهم للتمرين ثم بعد ذلك تتم عملية التقييم من خلالها يتم الانتقاء.

• نموذج بار - اور لانتقاء الموهوبين :

اقترح بار - اور خمسة خطوات لانتقاء الناشئين كما يلي:

**الخطوة الاولى:** تقييم الناشئين من خلال الخصائص المورفولوجية والفسيوولوجية والنفسية ومتغيرات الأداء.

**الخطوة الثانية:** مقارنة القياسات وأوزان الناشئين بمداول النمو للعمر البيولوجي.

**الخطوة الثالثة:** وضع برامج للتدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة ثم دراسة تفاعل الناشئين معه.

**الخطوة الرابعة:** تقويم عائلة كل ناشئ من حيث القياسات المورفولوجية وممارسة الانشطة الرياضية.

**الخطوة الخامسة:** إخضاع الخطوات السابقة لتحليل علمي من خلال نماذج الأداء.

• نموذج جونز وواطسون لانتقاء الموهوبين:

ركز كل من جونز وواطسون على إمكانية التنبؤ بأداء الناشئين مستقبلا اعتمادا على المتغيرات النفسية أولا ثم بعد ذلك العناصر الأخرى كالبدينية والمهارية وغيرها ولكنهما لم يقدموا لنا نموذج لانتقاء في حين قدما اقتراحا بعدة خطوات علمية وهي كما يلي:

**الخطوة الاولى:** تحديد هدف الانتقاء.

**الخطوة الثانية:** اختيار العناصر التي سيتم من خلالها الانتقاء .

**الخطوة الثالثة:** إجراء التنبؤ من خلال نماذج الأداء والتأكد من قوتها.

**الخطوة الرابعة:** تطبيق النتائج والتأكد من قوة التنبؤ من خلال تفاصيل الأداء بواسطة التحليل المتعدد.

## • نموذج هافيليك لانتقاء الناشئين:

حدد هافيليك عدة مبادئ يجب إتباعها من خلال مراحل الانتقاء كما يلي:

**الخطوة الاولى:** التأكد من أن الناشئين الذين سيقع عليهم الاختيار سوف يتمكنون من الاستمرار في التدريب في ذات الرياضة التخصصية.

**الخطوة الثانية:** مراعاة عدم التخصص المبكر بل يجب الممارسة في عدد كبير من الرياضات في السن المبكرة.

**الخطوة الثالثة:** الاختيار يجب ان يتم خلال تتبع التأثير الوراثي ومدة النمو والتطور الثابت له والتأكد من أن الناشئ يؤمن بقيمة جيدة (علما بان القيم قابلة للتغيير).

**الخطوة الرابعة:** إن الأداء الرياضي له مؤثرات متعددة ومتداخلة إذ لا بد أن تقول علوم الرياضة كلمتها وتسهم في الانتقاء من خلال مبادئها وأسسها العلمية.

**الخطوة الخامسة:** مراعاة العوامل التي تتأثر بالوراثة مثل الطول والموروثات الثابتة مثل السرعة، وأخيرا الجوانب الغير الثابتة مثل الدوافع.

## 7. برنامج الانتقاء:

تمثل المحددات البيولوجية والسيكولوجية والاستعدادات الخاصة أهم العوامل التي يتأسس عليها البرنامج الجيد للانتقاء وتشكل في مجملها المؤشرات الرئيسية للتنبؤ بالمستوى الرياضي الذي يمكن أن يحققه اللاعب الناشئ.

علي الرغم أنه من الناحية التطبيقية لا يوجد برنامج محدد يمكن استخدامه في جميع الأنشطة الرياضية لاختلاف طبيعة ومتطلبات كل نشاط رياضي عن الآخر، بل لا يوجد برنامج موحد للانتقاء بالنسبة لنشاط رياضي معين وعلي سبيل المثال تختلف الآراء الآن حول الطرق التي يمكن بواسطتها انتقاء اللاعبين الناشئين، إلا انه هناك عوامل وأسس وشروط وإجراءات يجب مراعاتها عند وضع برنامج للانتقاء وهي:

### 1. شروط برنامج الانتقاء الجيد:

- أن يكون للبرنامج أهداف محددة.

- أن يقوم برنامج الانتقاء على أساس الدراسة الشاملة والمتكاملة لجميع جوانب شخصية اللاعب.
- أن يتصف بالاستمرارية طوال فترة الإعداد المتصل باللاعب.
- أن تتصف الاختبارات المستخدمة في الانتقاء بالصدق والثبات والموضوعية.
- أن يتم تقويم الجوانب المختلفة بطرق واختبارات متعددة ولا يقتصر على اختبار واحد أو طريقة واحدة.
- التفهم الدقيق لجميع العوامل الشخصية والبيئية المرتبطة بالوصول إلى المستويات الرياضية العالية.
- أن يتوفر في البرنامج عامل الاقتصاد في الوقت والجهد والتكاليف بقدر الإمكان.

#### ب. المراحل التي يتضمنها برنامج الانتقاء :

##### • المرحلة الأولى:

##### \*الانتقاء المبدئي:

نستهدف من هذه المرحلة التعرف المبدئي على الموهوبين ويتم ذلك خلال:

إجراءات تمهيدية وتتضمن الإجراءات الملاحظة الدقيقة خلال النشاط الرياضي ويعتمد في هذا على الخبرة الشخصية للقائم بالانتقاء وكما تعتمد أيضا على الملاحظة المنظمة والتي تعتمد على بيانات رسمية أو غير رسمية عن الناشئ ودراسة السجلات الرياضية للاعبين الناشئين، أما الأجراء الرئيسي في هذه المرحلة فهو إجراء اختبار للقبول قبل بدء الموسم.

##### \*اختبارات القبول: ويتضمن

- الفحوص الطبية.
- تحديد العمر البيولوجي.
- القياسات الجسمانية.

- دراسة نسب المقاييس الجسمية مثل نسبة الطول إلى الوزن - نسبة محيط الصدر إلى الطول الكلي - نسبة طول الجذع إلى الطول الكلي.

- قياس مستوي نمو الصفات البدنية الأساسية ويقتصر القياس في هذه المرحلة علي القوة - السرعة - التحمل - المرونة.

- قياس ميول واتجاهات الناشئ نحو النشاط الرياضي الذي يرغب في ممارسته.

### • المرحلة الثانية:

\*الانتقاء الخاص: بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية تتراوح بين سنة ونصف إلى سنتين وتستهدف هذه المرحلة أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتستخدم الاختبارات في المرحلة الثانية من الانتقاء لتقويم الجوانب الآتية:

- مستوى نمو الصفات البدنية الأساسية (قوة - سرعة - تحمل - مرونة - رشاقة)

- مستوى نمو الصفات البدنية الخاصة بالنشاط المعين.

- مستوى نمو الكفاءة البدنية العامة.

- خصائص استعادة الاستشفاء.

- السمات النفسية المرتبطة بالتخصص الرياضي .

- مستوى نمو الاستعدادات المهارية الخاصة .

- مستوى المقاييس الجسمية مثل الطول والوزن ومحيط القفص الصدري السعة الحيوية .

### • المرحلة الثالثة:

\*الانتقاء التأهيلي: وتتطابق هذه المرحلة مع نهاية المرحلة الثانية من الإعداد الرياضي طويل المدى ويستهدف

الانتقاء في هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة ويتركز الاهتمام في هذه المرحلة علي تقويم الجوانب الآتية:

- مستوى نمو الخصائص المورفو-وظيفية اللازمة لتحقيق المستويات الرياضية العالية.
- مستوى نمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي.
- سرعة ونوعية استعادة الاستشفاء.
- السمات النفسية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي.
- معدل سرعة التحسن في المهارات الرياضية الخاصة بنوع النشاط الرياضي.

### ج. تنظيم وإدارة البرنامج:

يتطلب برنامج الانتقاء الجيد تعبئة الجهود والتخطيط المحكم وتوزيع الأعمال والمسؤوليات والاختصاصات والفهم الجيد لكثير من الجوانب الفنية والإدارية والتنظيمية لضمان الحصول علي أكبر درجة من دقة وثبات النتائج:

#### • القواعد والأسس التنظيمية والإدارية لبرنامج الانتقاء:

#### أولاً: في مرحلة الإعداد للبرنامج:

- تحديد أهداف البرنامج: و ذلك طبقاً لمرحلة انتقاء ( مبدئي - خاص - تأهيلي ).
- تحديد الجوانب المطلوب تقويمها: ( قياسات جسمية ( انثروبومترية ) - قياس صفات بدنية - قياس خصائص وظيفية.
- تحديد الاختبارات و المقاييس اللازمة للتقويم.
- إعداد الأدوات والإمكانات من حيث المكان والأشخاص المساعدون في التنفيذ وأدوات القياس.
- تحديد العوامل المؤثرة في دقة عمليات القياس مثل نقص الأدوات والإمكانات.
- المراجعة الشاملة و النهائية.

#### ثانياً: في مرحلة تنفيذ البرنامج:

- ترتيب الأجهزة والأدوات: بحيث يكون لكل جهاز وأداة في المكان المناسب لإجراء الاختبار.

- استقبال وتنظيم المفحوصين.
- الإحماء ويتم قبل إجراء الاختبار لتهيئة الجسم وكافة الأجهزة الحيوية لأداء الاختبار.
- جمع البيانات: تسجل درجات الفرد بعد كل اختبار ويتم تجميع جميع البطاقات الخاصة بالتسجيل بعد الانتهاء من أداء جميع الاختبارات.
- معالجة البيانات إحصائياً.

#### د. الاختبارات والمقاييس في برنامج الانتقاء:

- قياسات جسمية ( انثروبومترية ).
- اختبارات لقياس الصفات البدنية الأساسية.
- اختبارات لقياس الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم.
- اختبارات لقياس المهارات والقدرات الحركية.
- اختبارات لقياس السمات النفسية.
- اختبارات لقياس والاستعدادات والقدرات الخاصة.

#### هـ. الشروط الواجب توافرها في المقاييس والاختبارات المستخدمة في برنامج الانتقاء:

- أن يكون مناسب لمن وضع لهم من حيث العمر والقدرة.
- أن يكون سهل التطبيق من حيث سهولة الفهم، وأن يستغرق تطبيقه زمنا مناسباً، ولا يتطلب تكاليف كبيرة او إجراءات معقدة في تطبيقه، وأن يصاحب الاختبار التعليمات الضرورية لتطبيقه الى جانب جداول للمعايير توضح المستويات المختلفة لأدائه.

**الاسئلة المقترحة**

- السؤال الاول:** ما هي العوامل البيولوجية الأساسية التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند تحديد فعالية عملية الانتقاء الرياضي، وكيف تؤثر هذه العوامل على نجاح الرياضي في التخصصات الرياضية المختلفة؟
- السؤال الثاني:** كيف يمكن استخدام نموذج الانتقاء المركب في تحسين نتائج عملية الانتقاء الرياضي، وما هي مزاياه مقارنةً بالأساليب الأخرى مثل الانتقاء التجريبي أو الانتقاء التلقائي؟

## المحاضرة رقم 10. اساليب التوجيه الرياضي

### 1. تعريف التوجيه Orientation

التوجيه عملية منظمة تخضع إلى قواعد ومبادئ مدروسة ومحددة، وهذا يعني أنّ بناء الفرد يجب أن يخطط له بطريقة علمية وسليمة التي تؤدي إلى تحقيق الأهداف فالتوجيه يهدف إلى مساعدة الفرد في الكشف عن مواهبه ومقارنتها بفرص الحياة المتاحة، حيث يستطيع إيجاد المكان المناسب له في المجتمع وبالتالي يحيا حياة نفسية متزنة وأن يبذل أقصى ما تمكنه قدراته، وأن يشغل مواهبه في الناحية التي تعود على المجتمع بالمنفعة العامة.

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

ويعرفه سعد جلال بمجموعة من الخدمات تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه وفهم بيئته واختيار الأهداف والسبل الموصلة إليها بناء على هذا الفهم.

### 2. مستويات التوجيه

#### 1.2. التوجيه المدرسي:

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

#### 2.2. التوجيه المهني:

يقصد به مساعدة الفرد على أن يختار بنفسه وتحت مسؤوليته مهنة تتناسب مع استعداداته وقدراته، وميوله على نحو يكفل له النجاح في مهنته، والرضا عن هذه المهنة، وعن ذاته وتحقيق المنفعة لذاته، وللمجتمع في وقت واحد .

### 3. التوجيه الرياضي Orientation sportive

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

#### 4. مستويات التوجه الرياضي:

نظرا لاختلاف الممارسة الرياضية وطبيعة النشاط، نلجأ إلى تلخيص 5 مستويات للتوجيه الرياضي التربوي المدرسي .

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

#### 5. أهداف التوجيه:

- تبصير حالة الرياضي ليكشف قدراته ومهاراته واستعداداته وميوله.
- إدراك المشكلات التي تعترضه وفهمها.
- استغلال إمكاناته الذاتية والبيئية، بتحديد أهدافه في الحياة.
- التوافق مع نفسه ومع مجتمعه.
- فهم بيئته المادية والاجتماعية، بما فيها من إمكانيات.

- النمو بشخصيته إلى أقصى درجة، تتناسب مع إمكانياته الذاتية

### - التوجيه الرياضي في الوسط المدرسي:

تعتبر المدرسة، تلك المؤسسة الاجتماعية الثقافية، التي يمضي فيها التلاميذ فترة طويلة من حياتهم، فهي توفر لهم الخبرات العلمية، الاجتماعية، الثقافية والترويحية، التي تتيح لهم فرصة الكشف عن مواهبهم وتنميتها وصقلها.

فالنشاط الذي يمارسه التلميذ، له دور كبير في تنمية قدراته ومواهبه الخاصة في كل الميادين، كميدان التربية البدنية، الفن، التمثيل، التصوير والموسيقى وما إلى ذلك، كما يسمح للتلميذ باكتساب المهارات الاجتماعية اللازمة للتفاعل مع غيرهم من الأفراد.

### - التوجيه داخل التخصص الرياضي:

نظرا لتعدد الرياضات فإننا نلاحظ أنه ليس بإمكان الرياضي الواحد ممارسة كل اختصاصات ألعاب الرياضة وأحيانا حتى الاختصاص الواحد تختلف ظروف الإنجاز في المكان والزمان.

والفرق يظهر في الرياضات الجماعية خاصة كرة اليد من حيث متطلبات مراكز اللعب بين الهجوم والدفاع وبين حتى مراكز اللعب، لذلك يجب توجيه الرياضي بشكل دقيق حسب الاختصاص الذي يتوافق مع قدراته.

العوامل التي يجب مراعاتها في عملية التوجيه:

### الميلول: (Interest)

التعريف: يشير الميلول إلى رغبة الفرد في ممارسة نشاط رياضي معين بسبب اهتمامه الشخصي به.

أهمية: يمكن للميلول أن يكون دافعا قويا لاستمرار الفرد في ممارسة الرياضة، حيث يكون لديه حافز داخلي للتميز في المجال الذي يحبه. الميلول يعزز التزام الفرد ويزيد من فرص نجاحه في هذا المجال.

### الاستعداد: (Readiness)

التعريف: يشير الاستعداد إلى مدى توفر المهارات والقدرات الأساسية التي يحتاجها الفرد للتميز في نشاط رياضي معين.

**أهمية:** يُعد الاستعداد عاملاً أساسياً في تحديد مدى ملائمة النشاط الرياضي للفرد. يحتاج الرياضي إلى مهارات بدنية وعقلية محددة تتوافق مع متطلبات الرياضة. الاستعداد يساعد في تحديد مستوى التحدي الذي يمكن للفرد تحمله والمستوى الذي يمكنه تحقيقه.

### الرغبة: (Desire)

**التعريف:** تشير الرغبة إلى الحافز الشخصي للفرد لتحقيق أهداف معينة في المجال الرياضي.

**أهمية:** الرغبة تعكس إلتزام الفرد وإصراره على التفوق والتطور في الرياضة. فهي تؤثر على الجهد الذي يبذله الفرد في التدريب والتعلم، مما يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل وتجاوز التحديات.

### القدرة: (Ability)

**التعريف:** تشير القدرة إلى المهارات البدنية والذهنية التي يمتلكها الفرد والتي تؤهله لأداء الأنشطة الرياضية بنجاح.

**أهمية:** القدرة تشمل الجوانب البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل، بالإضافة إلى الجوانب الذهنية مثل التركيز واتخاذ القرارات. تحديد القدرات يساعد في وضع الأهداف الواقعية وتطوير البرامج التدريبية التي تناسب إمكانيات الفرد.

### الدافعية: (Motivation)

**التعريف:** الدافعية هي القوة الداخلية أو الخارجية التي تدفع الفرد إلى ممارسة الرياضة وتحقيق أهدافه.

**أهمية:** الدافعية تؤثر على مدى التزام الفرد واستمراره في ممارسة الرياضة. يمكن أن تكون الدافعية ناتجة عن رغبة في تحسين الأداء الشخصي، تحقيق مكافآت، أو الحصول على تقدير من الآخرين. الدافعية تعزز من قدرة الفرد على التغلب على العقبات والصعوبات وتحقيق النجاح.

## 9. سن البروز في مختلف الأنشطة الرياضية:

جدول يبين سن توجيه الفرد في مختلف الأنشطة الرياضية.

العمر	النشاط الرياضي
7-8 سنوات	سباحة، الجمباز الفني، تنس الملعب، التزلج الأكروباقي بالمزلاج، التزلج.
8-9 سنوات	الأكروبات، الجمباز، الغطس، التزلج المتعرج.
9-10 سنوات	الخماسي، السباقات على الجليد، بادمنتون
10-11 سنة	كرة السلة، كرة الطائرة، الهوكي، كرة القدم، كرة اليد، كرة الماء، المبارزة، التجديف.
11-12 سنة	المصارعة، العاب القوى (العدو)، الفروسية، الخماسي.
12-13 سنة	الملاكمة، رياضة الدرجات الهوائية
13-14 سنة	رفع الاثقال

## الاسئلة المقترحة

السؤال الاول: كيف يمكن أن تؤثر مستويات التوجيه الرياضي المختلفة على تطوير الرياضيين في مراحلهم العمرية المختلفة؟

السؤال الثاني: ما هي العوامل الرئيسية التي يجب أخذها في الاعتبار عند توجيه الرياضيين إلى تخصص رياضي معين، وكيف يمكن تقييم مدى توافق هذه العوامل مع قدرات وميول الفرد؟

## المحاضرة رقم 11. التخطيط والبرمجة

### 1. تعريف التخطيط في المجال الرياضي :

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

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

- \*الدورة الصغرى وهي عادة تعني برنامج التدريب القصير المدى الذي يستمر لعدة أيام وغالبا لفترة أسبوع.
- \*الدورة المتوسطة وهي عادة تعني برنامج التدريب القصير نسبيا الذي يستمر لعدة أسابيع وقد يمتد إلى شهور.
- \*الدورة الكبرى وهي عادة تعني برنامج التدريب الطويل الذي قد يستمر لفترة عام أو موسم تدريبي ينتهي ببطولة.

كما اقترح ماتيفيف Matveev تقسيم السنة إلى ثلاث فترات هي:

- الفترة الإعدادية 6-7 أشهر.

- فترة المنافسات 3-4 أشهر.

- الفترة الانتقالية 1.5-2.5 أشهر.

**2. تنظيم التخطيط:****ا. التخطيط للدورة التدريبية الصغرى Microcycle :**

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

**ب. التخطيط للدورة التدريبية المتوسطة Mésocycle :**

وهي تتكون من مجموعة من الدورات التدريبية الصغرى (Microcycles) في حدود 04 إلى 06 دورات وقد تمثل في دورة الحمل (Mensuelle) حيث تتلائم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية، والعقلية ويبدأ هذا الإيقاع في حدود 24 يوما إلى 33 يوما.

وبذلك تمثل الدورة (Mésocycle) جزءا أساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في المتوسطة بحملها الدورة التدريبية الكبرى.

وتختلف شكل كل دورة متوسطة حسب الهدف الذي وضعت من اجله، حيث يرتبط ذلك بأهداف مواسم التدريب من ناحية وموقع تسلسلها في الموسم التدريبي من ناحية أخرى.

**ج. التخطيط للدورة التدريبية الكبرى Macrocycle :**

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

- كما هو موضح في الشكل-. وقد تتكرر الدورات (Microcycle) وتتكون هذه الأخيرة من عدة دورات

صغيرة (cycle) في حين الدورة التدريبية الكبرى تتكون من (4) مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الألفية.

ولتشكيل الدورة التدريبية الكبرى وعناصرها (الخصبة، الدورة الصغرى، الدورة المتوسطة) يجب مراعاة ما يلي:

- التحليل الوجيه لتحضير ومشاركة اللاعبين أو الفريق خلال الموسم الفارط.
- تحديد المهام والأهداف المراد تحقيقها مع اللاعبين أو الفريق خلال الموسم القادم، مع الأخذ بعين الاعتبار الإمكانيات المتوفرة لذلك وقدرات الفريق وعدد اللاعبين المستدعين للفريق الوطني.
- تحديد عدد المنافسات في الدورة التدريبية الكبرى ونوعها (بطولة، كأس، لقاءات ودية) وكذا النتائج التي يرجى تحقيقها خلالها.
- يجب أن يقدم التخطيط حسب ثلاثة أشكال:

#### \* حسب الحجم:

عدد أيام التدريب، عدد أيام المنافسة، عدد ساعات التحضير البدني، عدد التدريبات خلال كل مرحلة ودورة، الحجم الساعي خلال كل مرحلة ودورة، حجم الراحة بين التدريبات والمراحل، حجم التحضير البدني العام والخاص، حجم التحضير التكتيكي، حجم التحضير النظري والنفسي.

#### \* حسب الشدة:

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

#### \* حسب الراحة:

طبيعة ومدة الراحة بعد التدريبات، طبيعة ومدة الراحة بعد الدورات الصغرى، المتوسطة، الكبرى.

طبيعة ومدة الراحة بين المراحل والموسم.

### 3. خطة التدريب السنوية:

الخطة التدريبية السنوية هي الأداة التي يسترشد بها المدرب لتوجيه التدريب طوال العام وهي تقوم على أساس فكرة التقسيم الفترتي والتي تقسم الخطة السنوية الى مراحل تدريبية طوال العام و لمدة (11) شهرا تقريبا، حيث يلجأ

المدرّب إلى خفض وتيرة حمل التدريب في الشهر الأخير حيث يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط السنوي هو الوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء في مدة زمنية معينة والتحضير لموسم آخر.

#### 4. مكونات الموسم التدريبي:

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

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

#### - فترة الإعداد البدني العام:

تهدف هذه الفترة أساساً إلى الإعداد البدني والنفسي والفني العام للرياضي الذي يبنى عليه الإعداد الخاص، ويسعى المدرّب خلال هذه الفترة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- تحسين مستوى الإعداد البدني العام.
- تحسين القدرة الهوائية واللاهوائية للرياضي.
- تطوير الجانب النفسي للرياضي.
- تحسين الأداء الحركي.
- تأهيل الرياضي للتأقلم مع الأحمال التدريبية الكبيرة.

#### - فترة الإعداد البدني الخاص:

يهدف التدريب خلال هذه المرحلة إلى إعداد الرياضي للفورمة الرياضية، كما يسعى أيضاً إلى تحسين وتطوير عناصر الصفات البدنية مثل السرعة والمداومة وغيرها.

**- فترة المنافسة:**

تهدف هذه الفترة إلى الوصول بمستوى الإعداد الخاص إلى أقصى مدى ممكن للاستفادة منه في المنافسة وتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن خلال الموسم بالإضافة إلى الاحتفاظ بمستوى الفورمة الرياضية للمشاركة في عدة منافسات متسلسلة، وتختلف طبيعة فترة المنافسة تبعاً لنوع النشاط الرياضي، ففي الأنشطة الجماعية مثل ألعاب الكرة، تفرض طبيعة المنافسة مشاركة الرياضي في عدة مباريات هامة طوال هذه الفترة، بينما في الألعاب الفردية يتحدد موعد البطولة، لذلك يعد الرياضي لأداء أفضل مستوى له مرة واحدة خلال نهاية فترة المنافسة، وهذا يسهل على المدرب توزيع الأحمال التدريبية و التحكم فيها.

**5. أهداف فترة المنافسة:**

- تحقيق الفورمة الرياضية.
- الاحتفاظ بالمستوى الرياضي.
- الاحتفاظ بما اكتسبه الرياضي خلال فترة الإعداد البدني العام والخاص.
- المستوى المهاري والخططي.
- تحضير الرياضي نفسياً للمشاركة في البطولات والمنافسات.

**الاسئلة المقترحة**

**السؤال الاول:** كيف يتم تحديد العلاقة بين الدورة التدريبية الصغرى (Microcycle) والدورة التدريبية المتوسطة (Meso cycle) في عملية التخطيط الرياضي، وما هو تأثير هذا التحديد على تحقيق الأهداف التدريبية؟

**السؤال الثاني:** ما هي العوامل التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند وضع خطة التدريب السنوية، وكيف يؤثر تحديد عدد المنافسات ونوعها على بنية الموسم التدريبي؟

## المحاضرة رقم 12. مبادئ وقواعد اللعبة (المهارات الهجومية)

### مدخل:

تختلف كرة اليد في طبيعتها كلعبة جماعية عن العديد من الالعاب الجماعية الاخرى من حيث سرعة ايقاعها والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوطي المباراة يكون اللعب فيه حول منطقة المرمى ويكون نادرا في وسط الملعب.

لذا فان طبيعة الاداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الاساسية الهجومية بالكرة او بدونها، وتوظيف تلك المهارات اثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الاداء في كرة اليد وتنوع ما بين العدو السريع بالكرة او بدونها الى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغيير في الاداء الخططي الى طبيعة سير المباراة حيث تخضع رياضة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء المهاري والاداء الخططي بل تتغير تبعا لإمكانيات الفريق المنافس وقدراته مهارية، البدنية، والتكتيكية.

فتتضمن المهارات الاساسية للمهاجم في كرة اليد اجادة استقبال الكرة من الاسفل ومن الاعلى، والتصويب على المرمى من الزوايا المختلفة وطرائق التوغل والتصويب مع الخداع، وتشكل المهارات اللازمة للمهاجم تدريب طريقة ارجاع (لف) الذراع الى الخلف ومن ثم التصويب، واجراء الحجز القانوني للخصم وتمرير الكرة للاعب الحاجز (تسقيط الكرة) وما الى ذلك من المهارات المختلفة.

### 1. المهارات الاساسية الهجومية في كرة اليد:

تعتبر المهارات الحركية الاساسية العمود الفقري للعملية التدريبية خاصة في مرحلة اعداد الناشئين حيث يتلقى الناشئ الخطوط العريضة لأبسط عمليات التعلم المهاري الصحيح الذي يستمر معه طوال فترة حياته في الملاعب وان تكونت بصورة خاطئة يصعب او يستحيل اصلاحها، وان اتقان المهارات الاساسية عامل يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الفرد من الصفات البدنية والسمات الشخصية الارادية فانه لن يحقق النتائج دون الاتقان التام لتلك المهارات التي نذكر ابروها فيما يلي:

**1.1. مسك الكرة La tenue de la balle:**

يعد مسك الكرة من المهارات المهمة واول مبدا من المبادئ الاساسية في كرة اليد، واتقان اللاعب لمهارة مسك الكرة يمكنه من اداء الاستلام، التمرير، التصويب، الخداع بصورة صحيحة، كما ان تحسين طريقة مسك الكرة تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حسب

ما تقتضيه ظروف اللعب، لمسك الكرة باليد الواحدة او باليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الاصابع الشكل الكروي مع تباعد الاصابع واثناء اطرافها الى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها.

**2.1. التمرير والاستقبال Passe-réception:**

الاستقبال والتمرير مهارتان متلازمتان لا يمكن الفصل بينهما الا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الاخرى وتتأثر بها، وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الاساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الهجومية، فليس هناك تنطيط للكرة او خداع او تصويب الا اذا سبقه تمرير واستقبال.

**1. تمرير الكرة:**

يسهم التمرير في نقل الكرة الى احسن الاماكن المناسبة للتسديد على المرمى، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق تفوق في سرعتها اسرعهم، ويختلف تمرير الكرة من وجهة نظر خطط اللعب الى: التمرير من حيث القوة، مسافة التمرير، اتجاه التمرير، ارتفاع التمرير ووقت التمرير، وتكمن انواع التمرير فيما يلي:

**\*التمرير من الكتف:**

تعتبر هذه التمريرة من اهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير او التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذا التمرير طبقا لطريقة الاداء وهما:

**- التمرير من الارتكاز:**

ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة نظرا لما تتميز به من حدة كبيرة وتؤدي عبر وضع اليدين وهما تمسكان بالكرة الى ارتفاع الكتف تقريبا ثم تترك لمدة وجيزة في قبضة اليد الرامية مع تفادي الامساك بالكرة



بالأصابع، تنفي الذراع الرامية من مفصل المرفق حيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريبا، وتكون راحة اليد الحاملة للكرة مائلة قليلا نحو الاعلى الى جانب تقديم القدم اليسرى الى الامام بالنسبة للاعب الايمن (العكس بالنسبة للاعب الايسر) ويراعى دوران القدم اليسرى (قدم الارتكاز) للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض، ان قوة التمرير تعتمد على الدوران

السرير للجذع وحركة الارتكاز بالنسبة للقدم اليسرى بالإضافة الى حركة الذراع، يتم بعد ذلك تحريك القدم اليمنى اماما فتلامس الارض عقب ترك اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها التكميلية حتى الجانب الايسر لجسم اللاعب مع ميل اعلى الجذع للأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.

**-التمرير من الجري:**

يستخدم هذا التمرير في العديد من مواقف اللعب خلال حركة الجري يتميز بالسرعة مقارنة بالتمرير من وضع الارتكاز الا انه في الغالب يكون اقل قوة وتكمن اهميته في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بسرعة الجري (التنقل) اثناء وبعد التمرير.

**\*التمريرة المرتدة La passe à rebond:**

تستخدم بشكل اقل، لتفادي قطع الكرة من قبل المنافس الموجود بين الممرر والمستلم، تؤدي بنفس طريقة اداء تمريرة الكتف في اغلب الاحيان، لكن بتوجيه الكرة نحو الارض لترتد منها متوجهة الى الزميل المستلم، ان افضل مكان تلامس فيه الكرة الارض هو اقرب نقطة من قدم المنافس المسؤول عن مراقبة الزميل المستلم.

**\*التمريرة من الوثب او الارتفاع:**

اشتقت هذه التسمية من التسديد من الوثب، وتعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة (من حيث السرعة والمرونة) لإرسال الكرة بسرعة للزميل وتؤدي مثل تمريرة الكتف تقريبا لكن مع ارتفاع اللاعب الى الاعلى قدر الامكان دون الاندفاع نحوى الامام خلال الارتفاع او التمرير عندما يكون في اعلى نقطة.

**\*التمريرة الرسغية:**

تساهم مختلف التمريرات الرسغية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة ويقتصر استخدامها على المسافات القصيرة تنقسم الى ثلاثة انواع:

**-التمريرة الرسغية للأمام:**

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون الكرة في مستوى الحوض تقريبا مما يسمح بسرعة التمرير ولأدائها تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتقاء، تتأرجح الذراع خلفا ثم الى الامام كحركة الرسغ يتم تمرير الكرة بمجرد تجاوز اليد الرامية مستوى جسم اللاعب.

**-التمريرة الرسغية للخلف:**

من خلالها يتم تمرير الكرة الى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممر بالدوران باتجاهه مع مراعاة تحديد التوقيت، الحدة، وارتفاع التمريرة دون النظر باتجاه الزميل المستقبل قدر الامكان حتى يصعب على المدافع تتبع الكرة.

**-التمريرة الرسغية للجانب:**

شائعة الاستخدام خاصة بالنسبة للاعبين ذوي المستوى العالي الذين يتحكمون في الكرة بشكل جيد تتميز هذه التمريرات بسرعة الانجاز، تستخدم عادة في حال كان اللاعب في حالة قطع امامية باتجاه المرمى كما يمكن تأديتها من خلف الظهر *Passé dans le*

dos

او من خلف الراس Passe derrière la tête

\*التمريرة الصدرية :



تستخدم هذه التمريرة في المسافات القصيرة لسرعة توجيهها بدقة وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر في موقف يحتم على اللاعب سرعة التمرير باتجاه احد زملاء متواجد في مكان خال من الرقابة حيث تتم عملية تمرير الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين ودفع الرسغين وبعد التمرير تشير اصابع اليدين للخارج، تؤدي بيد واحدة او بكليهما وبنفس الطريقة.

### الاسئلة المقترحة

**السؤال الاول:** كيف يؤثر تحسين مهارة مسك الكرة على أداء المهارات الهجومية الأخرى مثل التمرير والتصويب في كرة اليد، وما هي التقنيات الأساسية لتطوير هذه المهارة؟

**السؤال الثاني:** قارن بين أنواع التمرير المختلفة في كرة اليد مثل التمرير من الكتف، التمريرة المرتدة، والتمريرة الرسغية. ما هي الظروف المثلى لاستخدام كل نوع من هذه التمريرات وكيف يؤثر كل منها على فعالية اللعب الهجومي؟

## المحاضرة رقم 13. مبادئ وقواعد اللعبة (المهارات الهجومية- تابع)

### ب. استقبال الكرة:



ان مهارة استقبال الكرة لا تقل اهمية عن سابقتها (التمرير) بل واكثر من هذا، ففي حال الاستقبال السيئ للكرة لن يكون هناك تمرير اساسا او على الاقل سوف يكون التمرير سيئا في احسن الظروف وهو ما يعني ضرورة اتقان هذه المهارة من طرف اللاعب حتى يمكنه التصرف بها بسرعة وجعلها في حالة لعب في احسن الظروف، وحتى يكون الاستقبال جيدا للكرة يجب استخدام كلتا اليدين الا في حالات نادرة حيث يلجا فيها اللاعب الى استخدام اليد الواحدة في عملية استقبال الكرة.

### 3.1. مهارة التنطيط:

تعتبر مهارة التنطيط من المهارات الأساسية في كرة اليد لما لها من اهمية في التحكم بالكرة والسيطرة عليها اثناء



الاداء وذلك بغرض تهدئة اللعب او في تجديد مدة الاستحواذ على الكرة (3ثا) او لتفادي المشي بها لأكثر من ثلاث خطوات على سبيل المثال اثناء عملية الخداع او الهجوم الخاطف، ويفضل عدم استخدام التنطيط في غير ذلك حيث سيعطي ذلك فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان المناسب الصحيح وتنظيم الصفوف واغلاق الثغرات امام المهاجمين اي حتى لا يصبح التنطيط من عوامل ابطاء اللعب او ضياعها.

يتم تنطيط الكرة من خلال دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة ورسغ اليد بالإضافة الى ثني المرفق، تدفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد للأمام وللخارج (خارج القدم المماثلة ليد التنطيط)، كما يجب ان يكون ارتفاع الكرة مناسباً ويكون توزيع النظر بين الكرة والامام.

**4.1. التصويب:**

ان الغرض في اي مباراة في كرة اليد هو التسديد باتجاه المرمى في ظروف تسمح بالتسجيل وعليه فالتصويب يعتبر الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخططية الرامية الى اىصال اللاعب الى وضع التصويب الناجح على المرمى مما يعني انه الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة.

يتأثر التصويب بعدة عوامل منها المسافة (فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على نجاعة التصويب)، التوجيه (يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة)، والسرعة (سرعة الاعداد المناسب لنوع التصويب)، وهناك العديد من انواع التصويب منها:

**ا. التصويب من الكتف:**

تؤدي هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين المرمى والمدافع وكذلك الوقت الذي تتم فيه التصويبة.

تتم بمسك الكرة بكتلتي اليدين ثم رفعها الى مستوى الكتف ثم تنقل الى اليد الرامية، تتجه راحة اليد الى اعلى مع انحراف زاوية المرفق ويأخذ العضد مع الساعد شكل الزاوية القائمة تقريبا، اثناء نقل الكرة الى اليد الرامية توضع



القدم اليمنى في الامام وبشكل مباشر تتبعها القدم اليسرى بخطوة الى الامام على ان يكون اتجاه القدم الى الداخل قليلا ولتحقيق هدف برمية قوية وسريعة ترتكز رجل اليمنى بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الايمن للجذع للأمام عندما تترك الكرة اليد الرامية كما يمكن استخدام التصويبة من الكتف في مستوى الحوض والركبة والتصويب مع ثني الجذع جانبا في الاتجاه المعاكس(بالنسبة للذراع الرامية).

**ب. التصويب بالوثب:**

ان التصويب من الوثب هو احد انواع التصويب المهمة في كرة اليد، تؤدي مع الوثب وهو التصويب من الكتف مع الوثب بعد عملية التحضير او الاعداد (خطوات الاقتراب) تؤدي بالقفز عبر قدم الارتقاء (القدم اليسرى بالنسبة للاعب الايمن والعكس..)، تمسك الكرة باليد اليمنى التي تسحب الى الخلف بحيث يتجه الكتف الايسر

الى الامام ليحقق مدى حركي كبير اثناء الارتقاء ويتحرك الجذع ليأخذ الوضع الطبيعي ويبدأ الكتف الايمن بالتحرك الى الامام وتسدد الكرة بقوة عبر حركة مد الذراع، وتتجه اليد الى الامام بحركة متابعة وتدفع الكرة بقوة باتجاه المرمى.

**ج. التصويب بالسقوط:**

يمكن اداء هذه التصويبة من السقوط اماما او جانبا طبقا لحركة اتجاه السقوط التمهيدية للجسم، وسوف

نتطرق الى التصويب بالسقوط الامامي والتصويب بالسقوط

الجانبي فيما يلي:

**- التصويب بالسقوط الامامي:**

يستخدم هذا النوع من التصويب بصورة خاصة عند رمية الجزء وكذلك على مستوى منطقة المرمى، تؤدي من وضع الوقوف حيث لا تحتاج التصويبة الى اداء حركة الاقتراب مع

حمل الكرة باليدين امام الجسم ناحية الذراع الرامية وتوجيه النظر ناحية الهدف وتبدأ حركة السقوط اماما للجسم من انثناء خفيف لركبتي الرامي للأمام ورجوع كتف الذراع الى الخلف ويقوم الرامي بأداء تصويبه من الكتف على الهدف من مستوى الراس اثناء السقوط ثم يتم الهبوط للرامي (الايمن) بإسناد اليد اليسرى على الارض يعقبها

مباشرة اليد اليمنى، وفي بعض الاحيان يمكن الهبوط بالدحرجة على الكتف والجانب الايمن للجذع مع مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض.

### - التصويب بالسقوط الجاني:



في هذا التصويب السقوط من الناحية الجانبية وجسم المهاجم موازيا تقريبا لخط المرمى وهناك التصويب بالسقوط الجاني ضد ذراع الرمي: تقوم القدم اليسرى بالارتكاز امام المدافع او ناحية يساره ثم يقوم بدوران كتف الذراع الرامية للخلف بقوة بحيث يشير محور الكتف ناحية المرمى وفي نفس الوقت يقوم اللاعب بثني

الجذع خلفا وتكون الرجل اليمنى في مستوى اليسرى تقريبا ثم السقوط خلفا جانبا، وفي اثناء ذلك يقوم الرامي بدوران الجسم تجاه الهدف والتصويب من فوق الراس مع مراعاة ان دوران رسغ اليد هو الذي يمنح التأثير النهائي لارتفاع واتجاه التصويب كما في التصويبة من الكتف مع اتجاه الجذع جانبا ويجب ترك الكرة لليد بالقرب من الارض مع الهبوط على الجانب الايسر للجسم.

كما هناك انواع اخرى من التصويب مثل التصويب بالطيران والتصويب الخلفي سواء من مستوى الراس او من مستوى الكتف او من مستوى الحوض (على مستوى خط منطقة المرمى)، وكذا التصويبة الحرة المباشرة سواء من فوق حائط الصدا او بجواره.

### 5.1. الخداع La feinte:

يستخدم المهاجم الخداع من اجل اخذ الافضلية على المدافع، حيث يعتبر الوسيلة الافضل في تشتيت انتباه المنافس وتوجيهه الى الاتجاه الخاطئ او تمهيدا لحركة اساسية يريد المهاجم ان يخفيها عن المدافع، اي الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة، هناك نوعان من الخداع:

#### 1. الخداع بدون كرة:

نادرا ما يستخدم، يهدف تحطيم المدافع المباشر من اجل استقبال الكرة والتسديد، يحدث في حال الدفاع رجل لرجل، حيث يتم تجاوز المدافع بالطرق التالية:

**\* بتغيير سرعة الجري:**

من البطيء الى السريع للمرور بجانب كتف المدافع مباشرة.

**\* الخداع البسيط بالجسم:**

في هذا النوع من الخداع يقطع المهاجم الخطوة الاولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق فيقطع المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى الى الجانب مع نقل ثقل الجسم عليها وبعد استجابة المدافع للحركة يقطع المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى الى

الجانب للأمام قليلا لغرض الابتعاد عن المدافع ثم يقطع الخطوة الثالثة بسرعة وذلك بنقل القدم اليسرى اماما الى يسار المدافع مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع لحمايتها، لغرض الارتقاء والتصويب او التمرير الى الزميل المتحرر في حال تقدم مدافع اخر باتجاهه.

**\* الخداع المركب بالجسم:**

في هذه الحالة سيحاول المهاجم المرور يمين المدافع، يتم ذلك بأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل ثقل الجسم عليه، ثم تغيير ثقل الجسم على القدم اليمنى مع بقاء القدمين ملامستين الارض، اخذ خطوة بالقدم اليمنى اماما بشكل مائل للجانب الايمن للمدافع تؤدي بشكل مفاجئ وسريع للمرور بجانب كتف المدافع الايمن وليس بعيدا عنه.

**ب. الخداع بالكرة:**

وهو من اهم انواع الخداع المستخدم في كرة اليد ويهدف الى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع ويؤدي هذا النوع بالطرق التالية:

**\* الخداع بالجسم:**

يهدف الى تخفي المهاجم ومعه الكرة المدافع اما بطريقة الخداع البسيط او المركب كما سبق الاشارة اليه مع مراعاة عدد الخطوات التي يقوم بها ومدة بقاء الكرة باليد مع حماية الكرة من المدافع خلال الاداء.

**\* الخداع قبل التمرير:**

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع هي التمرير اما الحركة الخداعية فقد تكون حركة تمرير او تسديد او حركة خداعية بالجسم وعلى ذلك يقسم الخداع قبل التمرير الى الخداع بالتمرير ثم التمرير، الخداع بالتصويب ثم التمرير، او الخداع بالجسم ثم التمرير.

**\* الخداع قبل التصويب:**

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية الموالية لحركة الخداع هي حركة التصويب على المرمى اما الحركة الخداعية فقد تكون حركة التمرير او التصويب او حركة خداعية بالجسم وعلى ذلك ينقسم الخداع قبل التصويب الى الخداع بالتمرير ثم التصويب، الخداع بالتصويب ثم التصويب او الخداع بالجسم ثم التصويب.

**\* الخداع قبل تنطيط الكرة:**

في هذا النوع تكون الحركة الخداعية التمرير او التصويب او الخداع بالجسم في حين تكون الحركة الموالية تنطيط الكرة لتخطي المنافس بغرض احتلال مكان مناسب للاتجاه نحوى المرمى والتصويب، ينقسم الخداع قبل التنطيط الى الخداع بالتمرير ثم تنطيط الكرة، الخداع بالتصويب ثم تنطيط الكرة، الخداع بالجسم ثم تنطيط الكرة.

**\* خداع حارس المرمى:**

ينقسم هذا النوع من خداع حارس المرمى الى سحب ذراع الرمي انتظار استجابة الحارس، تغيير مكان التصويب او تغيير نوع التصويب.

### الاسئلة المقترحة

**السؤال الاول:** كيف يمكن تحسين مهارة استقبال الكرة في كرة اليد لضمان فعاليتها في تنفيذ الهجمات، وما هي التقنيات الموصى بها لتحقيق استقبال جيد للكرة؟

**السؤال الثاني:** كيف تؤثر تقنيات التصويب المختلفة على فاعلية التسديد في كرة اليد، وما هي الحالات التي يفضل فيها استخدام كل نوع من التصويبات لتحقيق أفضل نتائج؟

## المحاضرة رقم 14. مبادئ وقواعد اللعبة (المهارات الدفاعية)

### 2. المهارات الاساسية الدفاعية في كرة اليد:

ان مفهوم المهارات الدفاعية بكرة اليد يعني كافة الحركات التي يقوم بها اعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم اعضاء الفريق المهاجم.

تشكل المهارات الدفاعية بكرة اليد ثقلاً كبيراً في هذه اللعبة وهي تكافئ المهارات الهجومية في اهميتها اذ ان الفريق الذي يتقن الدفاع يستطيع الهجوم بثبات وسرعة ولا يعطي الفرصة للفريق المنافس بالعودة السريعة لتنظيم صفوفه.

ان تعلم مهارات الدفاع او تدريبها يتطلب جهد بدني ونفسي اكبر من تدريب المهارات الهجومية كونها مهارات غير مشوقة قياساً بالمهارات الهجومية وكذلك تتطلب جهد عصبي وبدني عالي المستوى، ويجب ان يكون التدريب عليها بشدة عالية مشاهدة لمواقف اللعب.

هناك من يقسمها الى قسمين: تلك التي تمارس على حامل الكرة وتلك التي تمارس على المهاجم بدون كرة.

### 1.2. المهارات الدفاعية الاساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة

#### Sur le porteur de balle

##### 1. المضايقة Harceler



عمل دفاعي من قبل (المدافع) الخصم المباشر لحامل الكرة لإزعاجه وإعاقة تقدمه باتجاه المرمى، مثل: الوقوف أمام المهاجم والقيام بحركات إيمائية قوية Une forte activité gestuelle التي من شأنها ان تخل بتوازن المهاجم وارباكه ودفعه الى ارتكاب اخطاء كالمشي بالكرة او الاستحواذ عليها اكثر من المدة القانونية او تمريرها بشكل سيئ



### ب. التصدي **Contre**:

إجراء يتمثل في اعتراض تسديدة المهاجم باستخدام الذراعين أو جزء من الجسم عبر التموضع في مسار اتجاه الكرة

### ج. تثبيت وتثبيت المهاجم **Neutraliser**:

للتثبيت المهاجم بشكل افضل، يجب وضع اليد اعلى ذراع الخصم المنافس أو كتفه العلوي لمنع التسديدة، يتم



وضع اليد الأخرى على جسم المنافس على مستوى الورك بالتحديد للتحكم في تحركاته، يجب ثني كلا الذراعين مع مراعاة التوازن الجيد لحظة الاحتكاك مع المهاجم وتجنب دفعه الى الخلف، التوازن مهم للغاية اثناء الاحتكاك مع المنافس، بحيث إذا حاول الخصم الافلات والتجاوز، يمكن متابعته طوال الوقت والحفاظ على الموقع المناسب بين الخصم والمرمى بخطوات قصيرة وسريعة .

يكمن الفرق بين التثبيت والتصدي في منع عملية التسديد بالنسبة لتثبيت المهاجم اما بالنسبة للحالة الثانية فهو التصدي للكرة بعد توفر فرصة التصويب لدى المهاجم.

### د. اعتراض تنطيط الكرة:

### Intercepter le dribble

هو استرجاع الكرة أثناء تنطيطها من طرف المنافس



## ه. حمل المهاجم على اللعب على اطراف الملعب **Excentrer**:



تنظيم الدفاع بشكل يدفع حامل الكرة إلى التوجه إلى جانبي الملعب إلى الاجنحة تحديداً ، تركز المدافع وتوجهه ضروريان لحمل المنافس على اللعب على اطراف الملعب.

## 2.2 المهارات الدفاعية الاساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم غير

مستحوذ على الكرة

### :Sur le non porteur de balle

#### ا. الردع **Dissuader**



عمل دفاعي تجاه المهاجم لمنعه من استلام الكرة.

على سبيل المثال: من خلال التمرکز نسبياً بالقرب من احد المهاجمين (لا يجوز على الكرة) مع مد الذراع امامه، لإجبار حامل الكرة على عدم تمريرها باتجاهه

#### ب. اعتراض التمرير **Intercepter la passe**:



يتعلق الأمر بالتدخل على مستوى المسار الذي تسلكه الكرة من اجل الاستحواذ عليها. تعتبر من المهارات الدفاعية الاساسية التي تهدف إلى استرجاع الكرة مباشرة.

في حين يقسم اخرون المهارات الاساسية الدفاعية الى:

### \* وقفة الاستعداد **Positionnement**:

لكي يتمكن اللاعب المدافع من اداء واجباته الدفاعية واتقان المهارات بشكل صحيح لابد له ان يتحلى ويمتلك القدرات والقابلية على التحرك في الموقع الدفاعي بما يتناسب والموقف المطلوب، وهذا لا يأتي الا عن طريق التدريب لإتقان وقفة الاستعداد الدفاعية، والتي من خلالها يمكن ان يتحرك اللاعب بشكل سهل وبسيط وبسرعة جيدة الى مختلف الاتجاهات دون اعاقه او تقاطع بالقدمين.

وتعتبر وقفة الاستعداد من المهارات المهمة التي تكسب اللاعب وضع مناسب لأداء المهارات الدفاعية الاخرى، وفي الحقيقة ان وقفة الاستعداد ذات طابع متغير وديناميكي لكسب المدافع التصرف في وضع جسمي بين حالة الشد والاسترخاء والحذر تبعاً لموقف اللعب وقرب وبعد الكرة عن حدود مهامه الدفاعية.

### \* التحركات الدفاعية **Les déplacements défensifs**:

في لحظة فقدان حيازة الكرة من قبل احد لاعبي الفريق المهاجم، يصبح الفريق مدافعاً عن مرماه، وتبدأ عملية مراقبة اللاعب المهاجم، وان المسافة بين اللاعب المهاجم والمرمى هي التي تحدد نوع التحركات للاعب المدافع، فاذا كان اللاعب المهاجم بعيداً عن المرمى كانت المسافة بين المدافع والمهاجم كبيرة وتصغر كلما قلت المسافة بين المهاجم والمرمى.

وهناك من يرى ان كلما كان المهاجم سريعاً كانت المسافة اكبر حتى لا ينجح في تحطيم المدافع والعكس بالنسبة للمهاجم البطيء.

ان تحركات المدافعين عادة ما تكون للجانب للأمام وللخلف وجميع هذه التحركات لا تتم بشكل منفصل عن بعضها بل تحدث بشكل متداخل تبعاً لموقف المهاجمين.

### \* المراقبة **Observation**:

ان مهارة المراقبة تتجلى من خلال كافة الحركات الفردية التي يقوم بها اللاعب المدافع لمتابعة تحرك اللاعب المهاجم ومنعه من استلام الكرة او تمريرها او محاولة التقدم بها للتصويب من المناطق القريبة من المرمى، تتطلب من

اللاعب المدافع لياقة بدنية بما في ذلك الخفة والرشاقة والسرعة وسرعة رد الفعل والمطاولة الجيدة التي تؤهله للاستمرار في اللعب الى نهاية المباراة

### \* المقابلة – المهاجمة Dissuader-neutraliser:

ان مهارة المقابلة هي عملية مهاجمة للمهاجم المستحوذ على الكرة كمحاولة لمنعه او للحد من فاعليته في اداء التصويب او التمير وبنفس الوقت هي ايضاً عملية مهاجمة للمهاجم غير المستحوذ على الكرة لمنع وصول الكرة اليه وذلك بإجبار المهاجم المستحوذ على الكرة ان يغير من خطته في تمرير وايصال الكرة الى المهاجم الزميل وارباك تصوره الخططي.

ومن الضروري على المدافع معرفة اليد التي يصوب بها المهاجم لمقابلته بالصورة الصحيحة.

يجب على اللاعب المدافع الوقوف بميل تجاه المهاجم بمقابلته بإحدى اليدين على الوسط والاخرى على المرفق الذراع المصوبة او ساعدها او القيام بإجبار هذا المهاجم على التحرك بعيداً.

وعليه فانه يجب ان تتم مهاجمة المهاجم باتزان وبعمل دفاعي قوي يظهر ارادة واضحة في ايقاف المهاجم وان تكون قاعدة ارتكاز المدافع ثابتة وقابلة للتغير السريع وفقاً لطبيعة اداء المهاجم لضمان عدم اختلال التوازن وبالتالي فقدان القدرة الدفاعية مع ضرورة الالتحام السريع بالمهاجم والضغط لإيقاف حركته او حركة الكرة وايقاف تصوره الخططي.

### \* التغطية – الاسناد Couverture – soutien:

ان مسؤولية المدافع الذي يقوم بالتغطية او الاسناد هي ان يأخذ موقعاً مناسباً من حيث المسافة والزاوية الصحيحة بالنسبة للمدافع المتقدم، وهي عملية تامين للمدافع الزميل المتقدم للمقابلة لاحتمال نجاح المهاجم في الافلات من هذه المقابلة وبالتالي يكون هناك خط دفاعي ثاني عن طريق تحرك المدافع المجاور.

ويرتبط نجاح التغطية بالمسافة الدفاعية بين المدافع والمهاجم من جهة وسرعة كل منهما من جهة اخرى. كذلك بعد او قرب المهاجم من منطقة المرمى له اثر كبير على نجاح التغطية وقد يشارك في الاداء مدافع واحد او اكثر تبعاً لمستوى الاداء المهاجم.

حركة التغطية التي يقوم بها اللاعبون المدافعون من شأنها تعزيز ثقة المدافع المتقدم بنفسه، مما يدفعه للعب بإيجابية أكثر تجاه المهاجم، وبالتالي يساعده في اعاقه الكرة او قطعها.

وتعتبر التغطية واحدة من اهم المهارات الدفاعية حيث ترتبط بتغطية مهاجم بدون كرة ومهاجم مستحوذ على الكرة وتترابط في الاداء بالشكل الذي يحكم العلاقة بين المدافعين لنجاح مجمل العملية الدفاعية.

### \* التسليم والاستلام:

ان هذه المهارة هي مهارة متداخلة بين الاداء الدفاعي الفردي والجماعي لهذا تعتبر من المهارات الصعبة كونها لا ترتبط بأداء فردي فقط ولهذا تتم بألية محسوبة وغالباً ما تكون اخطاؤها كثيرة واحياناً بسبب لا تتعلق بالمدافع القريب من المهاجم بل بطريقة اداء زميله.

وتتم هذه المهارة بطريقة اداء مشتركة من خلال مراقبة موضع الكرة والمهاجم القريب وفي حالة اقتراب المهاجم المستحوذ على الكرة والذي يفترض على اللاعب الذي مع المدافع الخروج عليه، فعلى اللاعبين القريبين اداء واجب دفاعي محدد باستلام المدافع القريب او الخروج لإيقاف اللاعب المستحوذ على الكرة وفي حالة (الاستلام والتسليم) يجب ان يكون هناك التحام بين المدافعين وعدم الاعتماد على الاستلام بالذراع فقط ضمان نجاح الاداء وبشكل سريع وتتم اغلب هذه الامور في منطقة الستة متر.

تعتبر هذه المهارة من المهارات المهمة حيث ان كثير من المدربين قد يلجأ الى ايجاد مدافعين متميزين بهذا النوع من الاداء يلعبون في الدفاع فقط لما لذلك من اهمية خاصة في نجاح الوضع الدفاعي.

### \* حائط الصد – اعاقه التصويب **Contre le tir**:

تعتبر مهارة حائط الصد او اعاقه التصويب من المهارات الدفاعية الفردية والجماعية حيث باستطاعة المدافع عمل حائط صد بمفرده من خلال مد الذراعين مع وجود فتحة صغيرة بينهما وبقاء الاصابع مضمومة، وفي حالات معينة ينضم لاعب اخر مدافع لعمل جدار صد ثنائي بجانب المدافع الاول، ولا يفضل عمل جدار مكون من اكثر من لاعبين لأنه يتسبب بظهور ثغرات كبيرة في الدفاع.

وهدف هذه المهارة غالباً ما يكون التصدي للكرات المصوبة باتجاه المرمى، كما ان هناك اشكال متعددة لمهارة حائط الصد، يتحكم بها نوع ومستوى التصويب المستخدم من قبل المهاجم، فمثلاً التصدي للكرات العالية

يختلف عن التصدي للكرات الواطئة وحسب مستوى التصويب، وفي جميع الحالات يتسم هذا النوع من الدفاع بقوة الاداء والتنسيق في حالات كثيرة مع حارس المرمى لتحديد المنطقة التي يتم التركيز فيها على حائط الصد أكثر من غيرها.

### \* قطع وتشتيت الكرة والاستحواذ عليها Récupération de la balle:

لا تختلف مهارة قطع وتشتيت الكرة والاستحواذ عليها اهمية عن بقية المهارات الدفاعية بل وتفوقها لما لها من خاصية ايجابية عن طريق التحول الى الهجوم مباشرة بعد قطع الكرة والاستحواذ عليها، ولكنها سلاح ذو حدين. فسوء استخدام هذه المهارة من قبل بعض اللاعبين المدافعين سوف يؤدي بالنتيجة الى فتح ثغرة في صفوفهم الدفاعية وبالتالي فان فرصة تسجيل هدف في مرماهم من قبل الفريق المهاجم تكون واضحة.

يشير كل من شتاين وفيدرهوف Stein & Wiederhoff الى ان مهارة قطع وتشتيت الكرة هو اجراء ضد استقبال المهاجمين للكرة وضد التمير غير المتقن من مهاجم لآخر فكثيراً ما يحدث في منطقة الوسط ان تمرر الكرة بطريقة غير مناسبة الى مهاجم قريب من طريقه للجري او تصويب للكرة بطريقة ضعيفة، ينتظر المدافع حتى اللحظة المناسبة ثم يندفع في طريق الكرة، وهنا يمكنه في بعض الاحيان مسك الكرة او ايقافها وتميرها الى هجومه لذا فان اللاعبين الذين يلجؤون الى استخدام مهارة قطع وتشتيت الكرة او الاستحواذ عليها يجب ان يتمتعوا بالقدرة الجيدة للتوقع الحركي لحركة اللاعب وحركة الكرة وذلك بدوره يساعد اللاعب على اختيار التوقيت المناسب للخروج لقطع الكرة اما لتشتيتها او الاستحواذ عليها للانطلاق في الهجوم باتجاه هدف الفريق المنافس.

### الاسئلة المقترحة

**السؤال الاول:** ما هي المهارات الأساسية الدفاعية التي يجب على اللاعب إتقانها عند مواجهة مهاجم مستحوذ على الكرة، وكيف يؤثر كل نوع من هذه المهارات على فعالية الدفاع؟

**السؤال الثاني:** كيف يمكن تحسين مهارة حائط الصد في كرة اليد لضمان فعالية أكبر في التصدي للتصويبات القوية، وما هي الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لتجنب ظهور الثغرات في الدفاع أثناء استخدام هذه المهارة؟

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- أبو العلاء، أ. ع. ف. ونصر الدين. أ. (2001). فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي.
- ابو هاشم، م. (2004). سيكولوجية المهارات. مكتبة زهراء الشرق.
- إسماعيل، ك. ع. ح. وحسانين، م. ص. (2008). أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية وفي درس التربية البدنية في مدارس البنين والبنات. دار الفكر العربي.
- البشتاوي، م. ح. والخواج، أ. إ. (2005). مبادئ التدريب الرياضي (ط.4). دار وائل للنشر والتوزيع.
- جرجس، م. إ. (2004). كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري. دار الفكر العربي.
- حسانين، م. ص. و عبد الحميد، ك. (2019). رباعية كرة اليد الحديثة "المهارات الحركية الفنية ، مراقبة مستوى الاداء". مركز الكتاب للنشر.
- حسين، ق. ح. (1998). أسس التدريب الرياضي. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- حماد، م. إ. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة (ط.2). دار الفكر العربي.
- دبور، ي. م. ح. (1996). كرة اليد الحديثة. منشأة المعارف.
- الريضي، ك. ج. (2004). التدريب الرياضي للقرن 21 (ط.2). دار وائل للنشر والتوزيع.
- ظاهر، ك. ع. واسماعيل، س. م. (1989). كرة اليد. دار الكتب للطباعة والنشر.
- عبد الرحمان، ن. أ. (2011). المدرب والتدريب مهنة وتطبيق. دار الفكر العربي.
- عربي، ع. أ. (2016). تخطيط التدريب في كرة اليد. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- علاوي، م. ح. ووعبد الحميد، ك. (1997). الممارسة التطبيقية في كرة اليد. دار الفكر العربي.

## قائمة المصادر والمراجع

---

غازي، م. ع. (2021). كرة اليد بين التخطيط العلمي والتطبيق العملي. دار الوفاق للنشر والتوزيع.

الهيثي، م. أ. م. (2011). أساسيات التدريب الرياضي. دار العرب للنشر.

### المراجع الاجنبية:

Brindelle, F. & Nacci, B. (2009). *Le handball raconté aux enfants*. La martinière Jeunesse.

Cojean, G. (2 sept. 2022). *Les nouvelles règles de handball*. HBC Nantes

<https://hbcnantes.com/actualites/les-nouvelles-regles-de-handball/>

Duret, C. (2008). *Les fondamentaux du hand : Initiation pour tous 300 exercices*. Amphora.

Horst, k. (1982). *LE HANDBALL de l'apprentissage à la compétition*. Vigot.

International handball federation. (2022). Règles de jeu du handball en salle.

[Document PDF] Extrait le 21 juin, 2023. Du

[https://constellation.uqac.ca/id/eprint/3011/1/Guy\\_uqac\\_0862N\\_10078.pdf](https://constellation.uqac.ca/id/eprint/3011/1/Guy_uqac_0862N_10078.pdf)

Landuré, P. Diamant, M. Bana, P, Amiel, A. (2006). *Le handball*. Milan Jeunesse.

McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2001). *Physiologie de l'activité physique.: Energie, nutrition et performance* (4<sup>ème</sup> éd). Vigot.

Platonov, V. N. (1988). *L'entraînement sportif, théorie et méthodologie* (Traduit par: Jonco, N. & Wattez, D). EPS GF

Raymond, T. (1993). Les aptitudes. *INSEP-Éditions*, 219-234

<https://books.openedition.org/insep/1428?lang=fr>

Reiss, D. & Prevost, P. (2020). *La bible de la préparation physique - Le guide scientifique et pratique pour tous*. Amphora.