

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة بعنوان:

كرة اليد

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المستوى: السنة الثانية ليسانس		
المعامل: 5	الرصيد: 7	الوحدة: تعليم أساسية
السداسي: الرابع	محاضرات: مقياس كرة اليد	
عدد الأسابيع: 14-16	الحجم الساعي الأسبوعي: 1 سا و 30 د	

الدكتور: بطاط نورالدين
الرتبة: أستاذ محاضر – أ –
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

السنة الجامعية 2020-2021

الهدف العام للمقياس:

التعرف على القواعد الأساسية للتخصص ومجالات استخدامه في الميدان الرياضي.

المعارف القاعدية المكتسبة:

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

المعارف التعليمية المكتسبة:

- التكوين القاعدي والأساسي في كرة اليد.
- تعليم تسلسل المهارات التقنية لكرة اليد.
- تلقين المعارف أو المعلومات في التخصص.
- الوسائل اللازمة لإنجاز أهداف المقياس:

- قاعة رياضية،

- كرات،

- صافرة...ألخ.

طريقة التقييم:

- المتابعة الدائمة والامتحانات.

كيفية تقييم التعلم:

- 1- تقييم كتابي في آخر السداسي.
- 2- التقييم المستمر.

مقدمة:

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي تحتاج إلى إعداد اللاعبين اعدادا بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وصولاً إلى أفضل المستويات الرياضية العالية، وان الإعداد البدني والمهاري يعد الركيزة الأساسية في لعبة كرة اليد، وتعتمد كرة اليد على إتقان المهارات الأساسية إضافة إلى بعض الصفات البدنية الأخرى، وأن عملية ربط المهارات ببعض الصفات البدنية أمر لابد منه. وصولاً إلى أفضل المستويات الرياضية، وان الإعداد البدني والمهاري والمعرفي خطوة مهمة من اجل إعداد الطالب للوصول إلى أفضل المستويات والقدرات المعرفية والمهارية للعبة، وهذا ما سوف سنتطرق إليه من خلال المحاضرات التالية.

محتويات المقياس:

الرقم..... المحاضرة..... الصفحة

01.....	تاريخ وفلسفة كرة اليد.....	05.....
02.....	القوانين والتحكيم في كرة اليد.....	18.....
03.....	المهارات الأساسية في كرة اليد (ج1).....	36.....
04.....	المهارات الأساسية في كرة اليد (ج2).....	43.....
05.....	الإعداد التكتيكي في كرة اليد (ج1).....	53.....
06.....	الإعداد التكتيكي في كرة اليد (ج2).....	56.....
07.....	الإعداد البدني في كرة اليد.....	61.....
08.....	الإعداد النفسي في كرة اليد.....	69.....
09.....	الإعداد الخططي في كرة اليد.....	78.....
10.....	التخطيط والبرمجة في كرة اليد.....	84.....
11.....	المتطلبات الفيزيولوجية والمرفولوجية للاعب كرة اليد.....	89.....
12.....	الإكتشاف والإنتقاء في كرة اليد.....	94.....

المحاضرة الأولى: تاريخ وفلسفة كرة اليد.

لقد أكد المؤرخون أن الألعاب بالكرة ظهرت في نحو القرون الوسطى أي خلال القرن الثالث عشر والرابع عشر للميلاد، ويعد الدنماركي هولجر نيلسون H, NIELSON مؤسس كرة اليد الحديثة حيث أدخل اللعبة في مدرسة خاصة للإناث سنة 8181 ، بينما كان عنصر الرجال مشغول بكرة القدم.

تُعتبر رياضة كرة اليد واحدةً من أقدم الألعاب الكروية في التاريخ، حيث مورست اللعبة في عهد الفراعنة القدامى وبشكلٍ قريبٍ من اللعبة الحالية لكرة اليد، كما أن الحضارات المتعاقبة على كلٍّ من أمريكا الوسطى والجنوبية كانت من الحضارات التي مارست اللعبة أيضاً، أما كرة اليد بشكلها الحديث فقد ظهرت في نهاية القرن التاسع عشر في الدول الاسكندنافية بالإضافة إلى ألمانيا، ويعود الفضل في تطوير اللعبة بشكلها الحالي إلى خبراء التربية الرياضية الألمان، بينما يُعتبر السويدي (جي والستروم G. Wallström) صاحب الفضل في إدخال اللعبة إلى بلده السويد، وذلك في عام 1910م.

وفي روايات أخرى ترجع فكرة لعب الكرة باليد إلى الإغريق، إذ تشير النقوش الأثرية، التي ترجع إلى 3000 عام قبل الميلاد، إلى أن بنات الملوك كن يلعب الكرة بأيديهن مع وصيفاتهن. كما أن جدران المعابد والمقابر الفرعونية، تبرز الشباب في مجموعات يتبادلون رمي الكرة بأيديهم . وإذا أردنا استقصاء أثر تطور كرة اليد، علينا أن نعود إلى آلاف السنين عبر التاريخ التزامنا تطور الحركات الأساسية في كرة اليد (الركض ، القفز ، رمي الكرة،...) مع تطور حركة الإنسان كوسيلة للبقاء بين عصر ما قبل التاريخ بدأت الحركات الخاصة بالأطراف وخاصة حركة الرمي بالذراع والتي أصبحت في ذلك الوقت أهم سلاح للإنسان البدائي وقد لوحظ ذلك رسومات للإنسان البدائي في الكهوف حيث شوهدت رسوم لرمي الرمح وقذف الحجارة التي كان يستخدمها الإنسان البدائي في ذلك العصر. أما في العصور القديمة فقد أظهرت أشكال بسيطة للكرة حيث اتخذت كوسيلة للعب والمتعة وانتشر اللعب بالكرة لأن حركات الرمي هي فعاليات قتالية ساعدت على توسع اللعب بالكرة. وقد أشار هوميروس في ملحمة الإلياذة والاولديسا الى لعبة كرة اليد تسمى يورانيا (Urania) حيث يقوم مجموعة من اللاعبين بمسك وتمير الكرة إلى بعضهم البعض. كما لوحظ في بعض الرسومات الرومانية القديمة أشكالاً للألعاب كرة يد تسمى هاريسكون ابيسكوروس Hapaston / Episkuros حيث كان الهدف في اللعب هو قذف الكرة فوق خط معين.

أما في العصور الوسطى بدأت الرياضة واللياقة البدنية تصبح جزءاً من حياة الإنسان حيث أصبح بالإمكان أن يقضي الفرد وقتاً أكثر ويصرف المال من أجل تطوير الجسم والعقل

وخاصة أثناء النهضة الأوروبية حيث بنى النبلاء صالات خاصة للتدريب سميت دور اللعب بالكرة Ball houses وبالإضافة الى التنس وتدريب الفرسان، يمكن أن نجد اشكال بدائية من كرة اليد.

وفي أربعينيات القرن العشرين تم اختراع كرة اليد الداخلية التي تُلعب في الصالات المغلقة وكان ذلك في دولة الدنمارك، وقد أصبحت اللعبة على اثرها تُلعب بفريقين يتكون كلٌّ منهما من 07 لاعبين.

نُشرت أول قواعدٍ حديثة للعبة في عام 1917م في ألمانيا من قبل كل من ماكس هايزر (Max Heiser)، وكارل شيلين (Karl Schelenz)، وإريك كونيغ (Erich Konig)، وشهدت تلك القوانين تحسيناتٍ أضافها كارل شيلينز بعد عام 1919م، وكانت هذه التعديلات هي القوانين الدولية الأولى التي لُعبت المباريات الدولية الأولى لكرة اليد بموجبها، وقد تم تنظيم أول مباراةٍ دولية خاصة بالرجال في كرة اليد في عام 1925م، والتي جمعت بين كل من ألمانيا والنمسا، وشهدت سنة 1930م إقامة أول مباراةٍ دولية خاصة بكرة اليد للسيدات، والتي جمعت أيضاً بين كل من المنتخبين الألماني والنمساوي.

أما أول مباراة كرة اليد تُقام ضمن صالةٍ مغلقة كانت في عام 1935م وجمعت بين كل من المنتخبين الدنماركي والسويسري. قُدِّمت كرة اليد كرياضةٍ أولمبية لأول مرة في عام 1972م خلال دورة الألعاب الأولمبية المُنعقدة في مدينة ميونخ الألمانية، وفازت دولة يوغسلافيا بالميدالية الذهبية لكرة اليد بعد مُنافسةٍ اشتملت على ستة عشر فريقاً من فرق الرجال، وشهد عام 1976م إدخال كرة اليد النسائية في الألعاب الأولمبية المُنعقدة في مونتريال، وفاز مُنتخب الاتحاد السوفييتي لكرة اليد للسيدات بذهبية تلك البطولة، أما في العصر الحالي فقد أصبحت رياضة كرة اليد رياضةً ذات شعبيةٍ كبيرة يتم مُمارستها في جميع أنحاء العالم وبعدي كبيرٍ من اللاعبين المُحترفين.

كرة اليد في الدول العربية:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الحديثة في الدول العربية، وتعتبر مصر أول الدول العربية التي مارستها واهتمت بها وعملت على تطويرها وانتشارها في كافة الدول العربية. ويرجع الفضل الكبير في ذلك إلى د. محمد محمد فضالي الذي أدخل لعبة كرة اليد لأول مرة في برامج المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمين في القاهرة بمصر عام 1938، وأصدر الكثير من النشرات شرح فيها مبادئ اللعبة الأساسية وقانونها وقواعد ممارستها. وأقيمت أول بطولة محلية لكرة اليد في مصر عام 1957م.

وتكون في العام نفسه أول اتحاد مصري لكرة اليد برئاسة الدكتور فضالي، وتمت موافقة الاتحاد الدولي لكرة اليد على قبول الاتحاد المصري عضوًا دائمًا بالاتحاد الدولي عام 1960م. وكانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد ومارسها. ودخلت اللعبة في تونس عام 1950م، وتأسس الاتحاد التونسي لكرة اليد عام 1956م، ودخلت لعبة كرة اليد لبنان في عام 1957، وأقيمت أول دورة مدرسية لكرة اليد في لبنان عام 1962م. وانتشرت لعبة كرة اليد في سوريا في وقت متأخر، فقد نظمت أول بطولة بين فرق المحافظات السورية عام 1959م، وتشكل أول اتحاد سوري لكرة اليد عام 1961م. وأدخلت المملكة العربية السعودية كرة اليد حديثًا ضمن نشاطاتها الرياضية، حيث تأسس الاتحاد السعودي لكرة اليد عام 1975م، وانضم إلى عضوية الاتحاد العربي لكرة اليد الذي أنشئ في الرياض في العام نفسه.

أدخلت كرة اليد ضمن برامج الدورات الرياضية العربية منذ الدورة العربية الثالثة التي أقيمت في الدار البيضاء بالمغرب عام 1961م. وتقام بطولات متنوعة لنشاطات كرة اليد مستقلة بشكل دوري. فمنذ عام 1977م تنظم بطولات الأندية العربية سنويًا في إحدى الدول العربية. وتقام البطولات الخليجية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد سنويًا منذ عام 1981م. كذلك تنظم البطولات العربية لكأس فلسطين منذ عام 1975م، وتنظم البطولات العربية للناشئين منذ عام 1983م. ومن الإنجازات الملموسة التي حققتها الدول العربية في كرة اليد فوز مصر بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للشباب التي أقيمت عام 1993م.

كرة اليد في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942 وذلك بمراكز المنشطين، أما اللعب بصفة رسمية فكان سنة 1946، وذلك بإحدى عشر لاعب أما نسبة اللعب بسبعة لاعبين فكان ضمن الدورات الأولى سنة 1953 وما إن حلت سنة 1956 حتى تم تنظيم أول بطولة جزائرية.

ونشير هنا إلى أن هذه المرحلة بين 1930-1962 كان العدد قليل من الممارسين لهذا النوع من الرياضة وذلك بسبب حالة التميز التي شهدها البلاد خلال الفترة الاستعمارية. وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من أجل الحرية التي رافقت الشعب قبل الفترة الاستعمارية والتي لعبت دورا معتبرا في التنظيم والتربية البدنية وتحضير الجماهير خاصة الشباب الذي يكون القوة الحية في الوطن ومباشرة بعد الاستقلال وبالضبط سنة 1963 كانت الانطلاقة الثانية لكرة اليد حيث تم تعيين (حمناذ عبد الرحمان وإسماعيل مداوي) بهدف إنشاء أول فدرالية جزائرية لكرة اليد. وفي تلك الفترة كانت بداية مشاور الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد أما أول الفرق التي انخرطت في الفدرالية فهم كالتالي:

- فريق (SAINT – EVGENE) بولوغين L' OMSE .
- فريق الراسينغ لجامعة الجزائر (R.U.A)
- فريق المجموعة اللائكية لطلبة الجزائر العاصمة (G.L.E.A)
- فريق نادي الجزائر لكرة اليد HBCA
- فريق غالية رياضة الجزائر - (G.S.A) فريق من عين الطاية - . فريق سبارتو وهران، أما في سنة 1963 انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية والتي كانت تتكون من ثلاثة رابطات فقط (الجزائر، وهران، قسنطينة) أما أول بطولة جزائرية فكانت من نصيب فريق LOMSE في سنة 1963 كما تحصل نفس الفريق على نفس اللقب سنة 1984.
- وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الرابعة والتي تمثل الجنوب وفي سبتمبر من نفس السنة المكتب الفدرالي يعلن تنظيم بطولة شبه وطنية، حيث يتم فيها توزيع نوادي الجزائر العاصمة إلى مجموعتين واحدة في الشرق والأخرى في الغرب بينما البطولة الوطنية تظم الشرق والغرب والوسط أما الجنوب فكان غائبا لحدثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة.
- وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات، وفي سنة 1977 أدخلت تعديلات رياضية إذ بدأت بطولات الجمعيات النخبوية (ASP) والتي تظم سبع جمعيات.

وتعد سنة 1984 سنة غنية بالأحداث كونها عرفت ظهور ثلاث بطولات جهوية الوسط والشرق والغرب بينما نسجل هنا ظهور الرابطة الجهوية لورقلة سنة 1989 وكانت عدد بطاقات اللاعبين آنذاك يصل الى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة أما اليوم فعدد بطاقات اللاعبين يفوق العدد السابق أضعافا مضاعفة.

ولقد احتضنت الجزائر الدورة الثامنة سنة 1989 على شكل بطولة إفريقية ثم جددت العهد مع هذه الرياضة بعد إحدى عشر سنة لتستضيف الدورة الرابعة عشر بطولة إفريقيا للأمم في كرة اليد، وذلك بقاعة حرشة إبتداء من 19 أفريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور مالا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث.



(شعارالإتحاد الجزائري لكرة اليد FAHB)

مشاركات المنتخب الوطني:

وقد شارك المنتخب الوطني في المنافسات العالمية وأفضل تصنيف له هو المركز 71 في بطولة العالم سنة 2001، ولكنه يعتبر من الفرق الأفريقية المتوجة برصيد سبعة تتويجات لكأس الأمم الأفريقية 1981، 1983، 1985، 1987، 1989، 1996، 2014.

سجل المنتخب الوطني في مشاركاته (24) في بطولة كأس أمم إفريقيا لكرة اليد (رجال):

الرقم	المراكز	السنة
1	الوصيف	1976
2	الثالث	1979
3	البطل (في تونس)	1981
4	البطل (في مصر)	1983
5	البطل (في أنغولا)	1985
6	البطل (في المغرب)	1987
7	البطل (في الجزائر)	1989
8	الوصيف	1991
9	الثالث	1992
10	الوصيف	1994
11	البطل (في البنين)	1996
12	الوصيف	1998
13	الوصيف	2000
14	الوصيف	2002
15	الرابع	2004
16	مرحلة المجموعات	2006
17	الثالث	2008
18	الثالث	2010
19	الوصيف	2012
20	البطل (في الجزائر)	2014
21	الرابع	2016
22	السادس	2018
23	الثالث	2020
24	الخامس	2022

- بالإضافة إلى إحرازه للعديد من الألقاب المتنوعة:

✚ إحرازه لكأس العالم للمقاتلات سنة 1998.

✚ إحرازه لبطولة الألعاب العربية سنة 1999.

إحرازه لبطولة البحر الأبيض المتوسط سنة 1987.

إحرازه لبطولة دورة ألعاب التضامن الإسلامي سنة 2005.

سجل المنتخب الوطني في مشاركاته (15) في بطولة كأس العالم:

الدولة المضيفة	ترتيب المنتخب الجزائري	السنة
ألمانيا الشرقية	15	1974
ألمانيا الغربية	16	1982
سويسرا	16	1986
تشيكوسلوفاكيا	16	1990
إيسلندا	16	1995
اليابان	17	1997
مصر	15	1999
فرنسا	13	2001
البرتغال	18	2003
تونس	17	2005
كرواتيا	19	2009
السويد	15	2011
إسبانيا	17	2013
قطر	24	2015
مصر	22	2021

منتخب الجزائر لكرة اليد (للسيدات):

هو الممثل الرسمي للجزائر في منافسات كرة اليد للسيدات، بتأطير الاتحادية الجزائرية لكرة اليد، ويعتبر واحد من أفضل المنتخبات الإفريقية، شارك مرتين في البطولة العالمية عامي (1978 و 1997)، وعدة مرات في البطولة الإفريقية.

انجازات المنتخب النسوي:

بطولة العالم:

+ المشاركة في بطولة العالم، سنة (1978، وحصوله على المرتبة 11).

+ المشاركة في بطولة العالم، سنة (1997، وحصوله على المرتبة 19).

بطولة إفريقيا:

+ المشاركة في بطولة إفريقيا، سنة (1976، وحصوله على المرتبة 3).

+ المشاركة في بطولة إفريقيا، سنة (1979، وحصوله على المرتبة 3).

+ المشاركة في بطولة إفريقيا، سنة (1994، وحصوله على المرتبة 3).

+ المشاركة في بطولة إفريقيا، سنة (1996، وحصوله على المرتبة 2).

+ المشاركة في بطولة إفريقيا، سنة (2002، وحصوله على المرتبة 4).

+ المشاركة في بطولة إفريقيا، سنة (2010، وحصوله على المرتبة 4).

+ المشاركة في بطولة إفريقيا، سنة (2012، وحصوله على المرتبة 4).

+ المشاركة في بطولة إفريقيا، سنة (2014، وحصوله على المرتبة 4).

دورة الألعاب الإفريقية:

+ المشاركة في بطولة الألعاب الإفريقية، سنة (1978، وحصوله على المرتبة: 1).

ألعاب البحر الأبيض المتوسط:

+ المشاركة في ألعاب البحر الأبيض المتوسط، سنة (1979، وحصوله على المرتبة: 4).

تاريخ الكنفدرالية الإفريقية لكرة اليد CAHB:

تأسس الاتحاد الإفريقي لكرة اليد في 15 يناير 1973، في لاغوس (نيجيريا)، لدورة الألعاب الإفريقية الثانية، وهو المؤسسة التي تدير كرة اليد في إفريقيا، ويرأسها حالياً، البنيني "منصور أريمو" ويضم (50) دولة تمارس رياضة كرة اليد، يقع مقرها في أبيدجان (كوت ديفوار).

وينظم الاتحاد الإفريقي العديد من البطولات منها:

- ✓ بطولة إفريقيا لكرة اليد للرجال.
- ✓ بطولة إفريقيا لكرة اليد للسيدات.
- ✓ دوري أبطال إفريقيا لكرة اليد للرجال.
- ✓ دوري أبطال إفريقيا لكرة اليد للسيدات.
- ✓ كأس إفريقيا للأندية الفائزة بالكؤوس لكرة اليد للرجال.
- ✓ كأس إفريقيا للأندية الفائزة بالكؤوس لكرة اليد للسيدات.
- ✓ كأس السوبر الإفريقي لكرة اليد للرجال.
- ✓ كأس السوبر الإفريقي لكرة اليد للسيدات.

تقسيم المناطق:

خلال المؤتمر الذي انعقد بليغوس بنيجيريا من 22 إلى 24 ديسمبر 1980 قرر تقسيم

المناطق كما يلي:

- المنطقة 1: تونس، الجزائر، ليبيا، المغرب.
- المنطقة 2: مالي، السنغال، جزر الرأس الأخضر، موريتانيا، غينيا بيساو.
- المنطقة 3: ساحل العاج، النيجر، الطوغو، نيجيريا، ليبيريا، فولتا العليا.
- المنطقة 4: الغابون، أنغولا، الكامرون، تشاد، الكونغو، روندا، الزائير، إفريقيا الوسطى.
- المنطقة 5: مصر، السودان، إثيوبيا، الصومال.
- المنطقة 6: زامبيا، زيمبابوي، لوزاكا، المزنبيق، مالاوي.
- المنطقة 7: جزر الكون دور، جيبوتي، مدغشقر، جزر موريس.



(شعار الإتحاد الإفريقي لكرة اليد CAHB)

تاريخ بطولات كرة اليد :

يعود تاريخ إقامة أول بطولة عالمية لكرة اليد للرجال إلى عام 1938 م، والتي تم عقدها في ألمانيا التي فازت بالميدالية الذهبية لتلك النسخة من البطولة على حساب مُنتخب النمسا، وقد سيطرت المُنتخبات الأوروبية على جميع الميداليات الخاصة بالبطولة منذ تأسيسها إلى هذا اليوم، وتُعتبر دولة قطر الدولة الوحيدة غير الأوروبية التي استطاعت حصد ميدالية في بطولة العالم لكرة اليد للرجال وذلك بعد وصولها لنهائي البطولة في عام 2015 م إلا أنها لم تتمكن من تحقيق اللقب بعد خوضها المباراة النهائية أمام المُنتخب الفرنسي الذي توج بلقب البطولة، ومنذ تأسيسها كانت بطولة العالم لكرة اليد للرجال تُقام مرة واحدة كل أربعة أعوام إلا أنها أصبحت تُقام مرة واحدة كل سنتين بعد البطولة المُنعقدة في العام 1995 م، وتُقام تلك البطولة العالمية بتنظيم من الاتحاد الدولي لكرة اليد الذي يُنظم أيضاً بطولة العالم لكرة اليد للسيدات والتي أُجريت لأول مرة في عام 1957 م، بالإضافة إلى بطولات الناشئين من الرجال والسيدات.

تأسيس الاتحاد الدولي لكرة اليد :

يعود تاريخ تأسيس أول هيئة حاكمة لرياضة كرة اليد إلى عام 1928 م، حيث تم تأسيس ما يُعرف بالاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة (International Amateur Handball Federation) والذي يُشار له بالاختصار (IAHF) وكان ذلك بمناسبة الألعاب الأولمبية التي تم عقدها في أمستردام، وشهدت سنة 1946 م تأسيس الاتحاد الرسمي والفعلي لكرة اليد. وذلك في مدينة كوبنهاغن الدنماركية، والذي عُرف باسم الاتحاد الدولي لكرة اليد (International Handball Federation) ويُشار له بالاختصار (IHF)، وشغل الأمريكي أفري برونج الذي أصبح فيما بعد رئيساً للجنة الأولمبية منصب أول رئيسٍ لذلك الاتحاد. ويُعتبر الاتحاد الدولي لكرة اليد هو الهيئة الإدارية والرقابية الخاصة برياضة كرة اليد حول العالم، والذي يضم 159 اتحاداً وطنياً مُختلفاً. يقع على عاتق هذا الاتحاد العالمي العديد من المسؤوليات والواجبات مثل وضع قواعد اللعبة وتغييرها، وتنظيم المُسابقات العالمية وفقاً للنظام الأساسي للاتحاد، ووضع بطولات كرة اليد الأولمبية والعالمية، بالإضافة إلى تحديد تقويم للأحداث الدولية المتعلقة بهذه الرياضة، وللاتحاد الدولي مسؤولية اختيار الحُكام الدوليين وتدريبهم، بالإضافة إلى عقد الدورات التدريبية لكلٍ من حُكام اللعبة ومُدربيها بهدف رفع كفاءتهم، ويعمل الاتحاد الدولي لكرة اليد على تقديم الدعم للجان المعنية في الاتحادات

القارية المختلفة، بالإضافة إلى وضع الخطط والمقترحات التي من شأنها أن تحسن من لعبة كرة اليد في المستقبل.

يقع مقره في بازل سويسرا، يضم الآن في عضويته 209 اتحاد وطني من ستة اتحادات قارية إقليمية.

+ إفريقيا.

+ آسيا.

+ أوروبا.

+ أمريكا الشمالية ومنطقة البحر الكاريبي.

+ أوقيانوسيا.

+ أمريكا الجنوبية والوسطى.



(شعار الإتحاد الدولي لكرة اليد IHF)

المحاضرة الثانية: القوانين والتحكيم في كرة اليد.

1- ملعب كرة اليد:

يشار إلى جميع خطوط ملعب كرة اليد للفرق وفق النظام المتري.

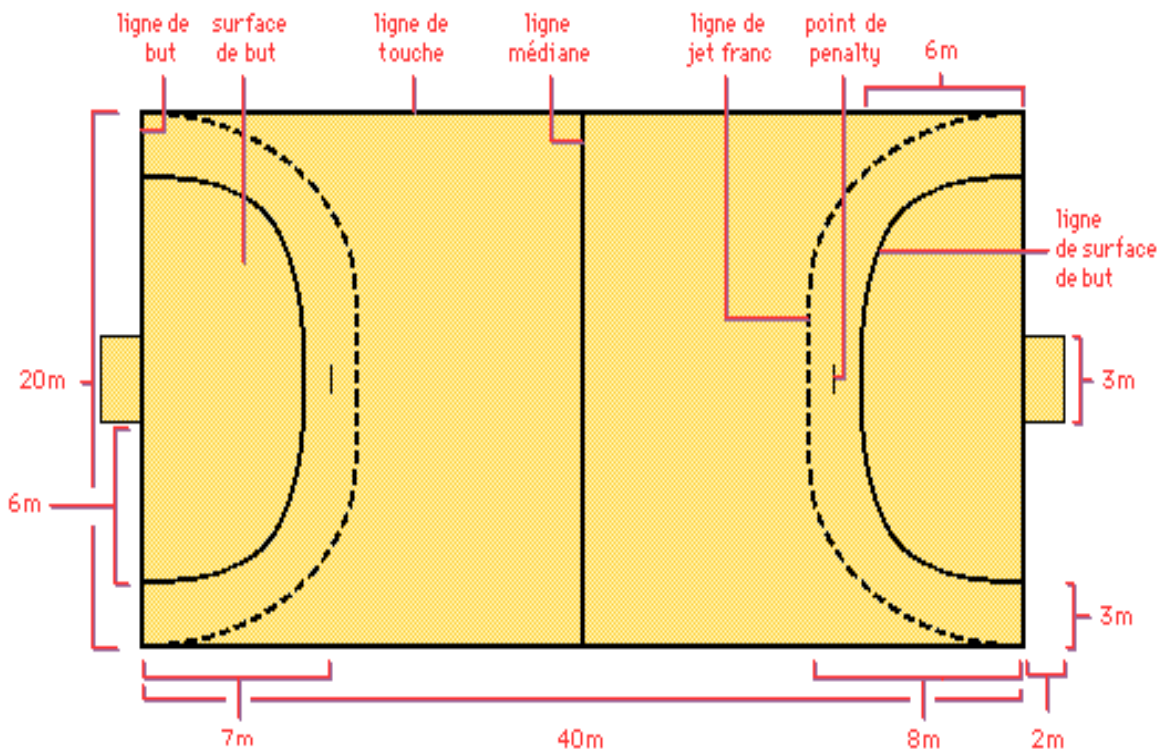
أبعاد الملعب الرسمي لكرة اليد:

الملعب شكله مستطيل يضم مساحة تقدر (40 متر طولاً x 20 متر عرضاً)، عرض

الخطوط على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى، يتكون من المنطقة المحرمة (la zone) 6 أمتار، من المرمى ويرسم خط طوله متر واحد على بعد سبعة أمتار من منتصف خط المرمى وموازي له يسمى خط الرمية الجزائية والمنطقة الحرة 9 أمتار.

المرمى:

يُثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى، العارضة 3متر عرضاً 2 x متر ارتفاعاً. العارضة والقائمان من الخشب أو أي مادة اصطناعية مماثلة، ويزود بشبكة بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.



الكرة:

الكرة تتمثل في غطاء من جلد أو مادة خاصة دائرية الشكل أما المادة الخارجية يجب أن لا تكون لامعة ولزجة مصنوعة من الجلد الطبيعي أو الاصطناعي، فيما يخص مساحة ووزن الكرة بالنسبة لمختلف الأصناف هي كالتالي:

-بالنسبة لفرق الذكور والأواسط وزنها يتراوح بين 425 غ إلى 475 غ، محيطها بين 57 سم إلى 60 سم بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للسيدات فوزنها بين 325 غ إلى 400 غ، ومحيطها بين 54 سم إلى 56 سم.

-بالنسبة لفرق الإناث والأواسط إناث محيط الكرة يكون بين 54 إلى 56 سم والوزن من 325 إلى 375 غ (أكثر من 14 سنة).

-بالنسبة أصاغر الإناث (8-14 سنة) وأصاغر الذكور (8-12 سنة) محيط الكرة يكون بين 50 إلى 52 سم والوزن من 290 إلى 330 غ.



أشواط المباراة:

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

عدد لاعبين الفريق:

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

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

طريقة اللعب:

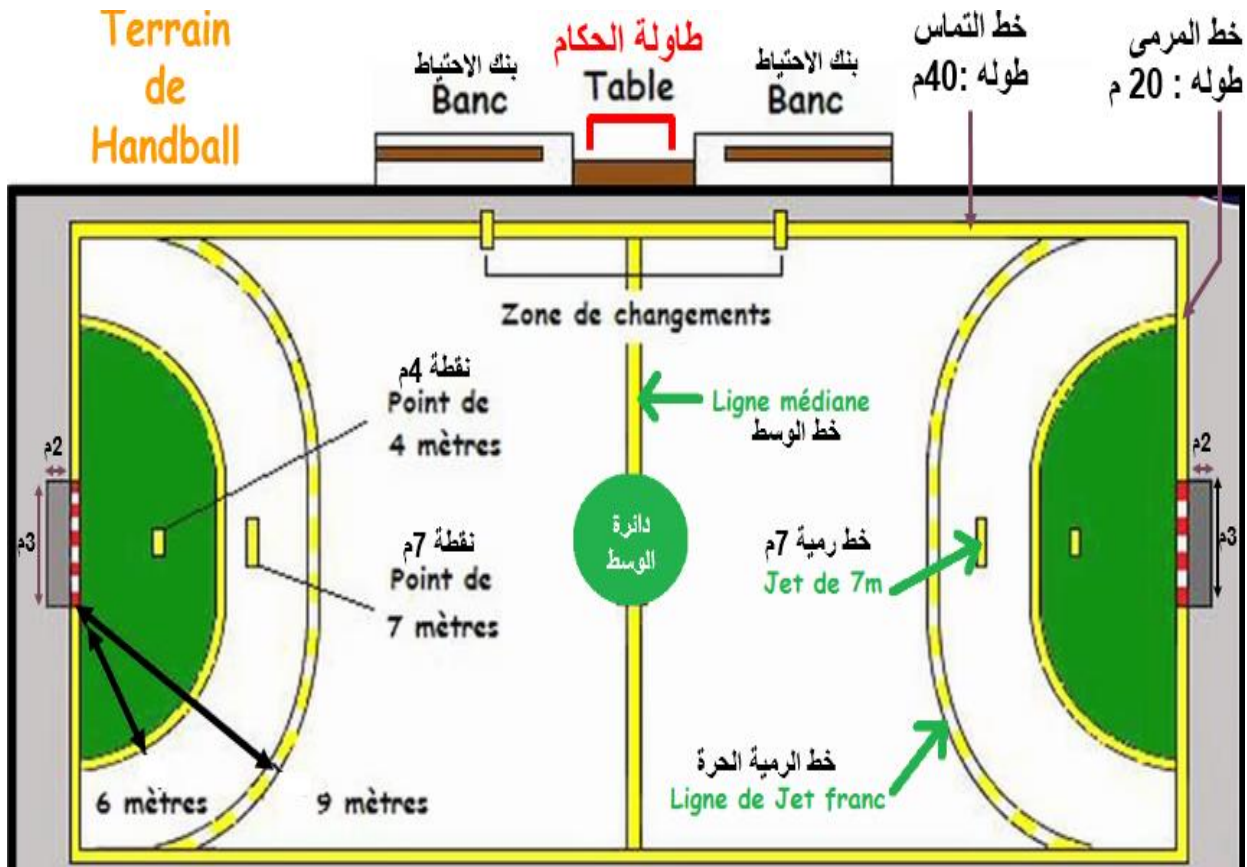
تلعب كرة اليد مثل كرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها وتمريضها يتم باليدين بدلا من القدمين، وهدف كل فريق هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى المنافس. تبدأ المباراة بضربة بداية الشوط من خط منتصف الملعب، يحق للاعب استلام وتمريض الكرة لجميع أجزاء جسمه ماعدا القدمين، ولا يحق للاعب التحرك بالكرة عندما تكون معه وذلك بالمشي أو الجري أكثر من 03 خطوات، كما أن الهدف يحسب عندما تدخل الكرة بكاملها في مرمى الخصم.

منطقة التبديل:

منطقة التبديل فتحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4,5 متر من خط المنتصف.

وقت اللعب:

لكل الفرق التي يصل لاعبيها إلى سن 16 سنة تلعب المباراة بشوطين لكل شوط 30 دقيقة ومدة الراحة هي 10 دقائق بين الشوطين، بالنسبة للأصناف الأصغر 12 إلى 16 سنة مدة الملعب 25 x 2 دقيقة.



في حالة التعادل:

يستفيد كلا الفريقين من مدة راحة مقدرة بـ 5 دقائق بعد ذلك يستمر اللعب بإضافة

شوطين لمدة 5 دقائق في كل شوط مع راحة بينهما لمدة 1 دقيقة. استمرار التعادل نظيف

شوطين إضافيين بعد 5 دقائق راحة في كل شوط 5 دقائق مع مدة راحة بين الشوطين مقدرة

بـ 1 دقيقة. إذا استمر التعادل نحدد الفائز حسب قانون المنافسة الملعب، في أغلب الحالات

يلجأ الحكام إلى رمية 7 أمتار كحل فاصل بين الفريقين.

ملاحظة: في حالة ما إذا كان هناك لاعبين مقصيين ليس لديهم الحق في تنفيذ رمية 7 أمتار، كل

فريق يعين 5 لاعبين حيث أن الحق لكل لاعب في تنفيذ رمية واحدة فقط، كما يمكن تغيير

حراس المرمى من طرف اللاعبين الذين لديهم الحق في المشاركة.

صافرة النياية:

تبدأ المباراة بإعلان صافرة البداية من طرف الحكام وتنتهي عن طريق إشارة أو صافرة

اللوح الالكتروني الموجود في الحائط أو عن طريق إشارة الميقاتي الموجود في طاولة التحكم، في

حالة عدم توفر كلا الإشارتين يقوم الحكام بإعلان صافرة النهاية.

في حالة ما إذا لاحظ الحكام أن اللوح الإلكتروني أعطى إشارة النهاية قبل انتهاء الوقت يقوم الحكام بإعادة اللاعبين إلى الملعب من ثم استئناف المباراة إلى غاية نهاية الوقت المحدد. حيث تبقى الكرة عند الفريق الذي كانت لديه الكرة عند صافرة النهاية، في حالة عدم وجود الكرة عند أي فريق يستأنف اللعب برمية حرة حسب وضعية اللعب المتوقف عندها. في حالة زيادة الشوط الأول أو الشوط الإضافي عن وقته المحدد، يقوم الحكام بالتخفيض من وقت الشوط الثاني.

توقيف وقت اللعب:

يقرر الحكام توقيف وقت اللعب في الحالات التالية:

- إعلان إقصاء أحد اللاعبين.
- إعلان وقت مستقطع لإحدى الفريقين.
- إشارة الميقاتي أو محافظ المقابلة بصافرة.
- التشاور والتفاهم بين الحكمين حول نقطة معينة.
- يشير الحكام بإعلان ثلاث صافرات بطريقة سريعة مع الإشارة المخصصة لوقف وقت اللعب.

كل فريق يتكون من 14 لاعبا، 7 لاعبين في الملعب والباقي في الاحتياط، كما يجب على كل فريق أن يحدد حارس المرمى بلباس مختلف. يجب على كل فريق أن يمثل على الأقل بخمسة لاعبين عند بداية المباراة، كما يمكن أن يصل عدد اللاعبين إلى 14 لاعبا في أي وقت من المباراة. تستمر المباراة في حالة زيادة عدد اللاعبين في الملعب على 5 كما يمكن للحكم أن يقوم بتوقيف المباراة في أي وقت.

لكل فريق الحق في 4 ممثلين للفريق في المباراة ولا يمكن تغييرهم أثناء المباراة، للمدرب الحق في الاتصال بالميقاتي أو محافظ المقابلة أو الحكم.

التغييرات:

للاعبين الاحتياطيين الحق في الدخول إلى الملعب في أي وقت بدون طلب الإذن من الميقاتي أو محافظ المقابلة أو الحكم، كما يجب احترام المكان المخصص للتغييرات. في حالة عدم احترام مكان التغييرات يتعرض اللاعب إلى الإقصاء لمدة دقيقتين، ويستأنف اللعب برمية حرة للفريق الخصم.

في حالة دخول لاعب إضافي إلى الملعب خارج إجراءات التغيير أو تدخل لاعب في منطقة التغييرات بطريقة غير قانونية في اللعب، يقصى اللاعب، من جهة أخرى على الفريق أن يقوم

بإخراج أحد اللاعبين من الملعب لمدة دقيقتين. وفي حالة دخول لاعب مقصي إلى الملعب قبل انتهاء مدة لإقصاء يتعرض اللاعب إلى دقيقتين إضافيتين، في كلا الحالتين تستأنف المباراة برمية حرة للفريق الخصم.

اللباس:

كل اللاعبين في الفريق يجب أن يكون لديهم نفس اللباس، وأن يكون اللباس مخالف للفريق الخصم بملامح واضحة اللون والشكل، على حراس المرمى أن يكون لديهم لباس مغاير على اللاعبين في نفس الفريق. كما يجب أن يحمل اللاعبين أرقام واضحة لديها مقاس 20 سم في الارتفاع من جهة الظهر و 10 سم في جهة الصدر، كما يمكن أن تحمل الأرقام من 1 إلى 99 بلون واضح ومخالف للو القميص.

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

أي لاعب لديه إشارة على وجود دم في الجسم أو القميص يجب أن يغادر اللعب في إطار تغيير عادي، ويمكنه العودة إلى اللعب في حالة توقف الدم أو تنظيف المكان المصاب، أي لاعب لا يحترم قرار الحكام يعتبر مخالف للقوانين وفي نطاق تصرف لا رياضي.

حراس المرمى:

- يسمح لحارس المرمى في كرة اليد:

يسمح لحارس المرمى في كرة اليد بلمس الكرة في كامل مساحة المرمى وبأي جزء من أجزاء الجسم.

التحرك بالكرة في كامل مساحة المرمى بحرية دون التقيد بالقوانين المفروضة على اللاعبين في حقل اللعب، ولا يسمح للحارس بالتأخير في لعب الكرة.

أن يخرج من منطقة المرمى بدون كرة والمشاركة في المباراة في مساحة اللعب في هذه الحالة يطبق على الحارس نفس القوانين المفروضة على اللاعبين في حقل الملعب.

الخروج من مساحة المرمى بالكرة ومواصلة اللعب في حقل الملعب.

- لا يسمح لحارس المرمى في كرة اليد:

أن يشكل خطورة على الخصم أثناء عملية الدفاع.

أخذ الكرة عند وجودها أو أثناء دحرجتها في الأرض من مساحة المرمى خارج مساحة المرمى.

الرجوع بالكرة إلى مساحة المرمى.

لمس الكرة عند توجيهها إلى مساحة اللعب بالرجل أو الركبة.

اختراق منطقة 4 أمتار أثناء تنفيذ رمية 7 أمتار في حالة عدم خروج الكرة من يد المنفذ.

مساحة المرمى:

يسمح لحارس المرمى فقط الحق في دخول مساحة المرمى، وفي حالة دخول لاعب إلى

مساحة المرمى يقصى بالطريقة التالية:

- إعادة اللعب في حالة دخول لاعب الهجوم حامل للكرة داخل مساحة المرمى بالكرة أو بدونها.
وهذا من أجل التسجيل في المرمى.

- رمية حرة في حالة دخول لاعب لفريق المدافع إلى مساحة المرمى بلعب دور إضافي وبدون أن يتسبب في إنهاء فرصة حقيقية أمام المرمى.

- رمية 7 أمتار في حالة دخول لاعب للفريق المدافع إلى مساحة المرمى ويتسبب في منع فرصة حقيقية أمام المرمى للتسجيل.

* الدخول إلى مساحة المرمى لا يعاقب عليه في الحالات التالية:

- دخول لاعب إلى مساحة المرمى ثم يقوم بالخروج للعب الكرة ولكن بدون أن يلعب دور سلبي للخصم.

- دخول لاعب لمساحة المرمى بدون كرة، وبدون أن يلعب دور إضافي.

- مسك الكرة، اللعب السلبي.

مسك الكرة:

يسمح في الحالات التالية:

- رمي، حجز، دفع، ضرب الكرة عن طريق الأيدي (مفتوحة أو مفلوكة)، المساعد، الرأس، الصدر، الفخذ، أو الركبة.

- الاحتفاظ بالكرة 03 ثواني على الأكثر.

* القيام بثلاث خطوات على الأكثر وتحتسب الخطوة بالطرق التالية:

- اللاعب الذي يضع كلا قدميه على الأرض حيث يقوم برفع رجل واحدة ويضعها على الأرض.

- اللاعب الذي يلمس الأرض برجل واحدة، يمسك الكرة ثم يلمس الأرض بالرجل الأخرى.

- اللاعب الذي يلمس الأرض برجل واحدة بعد تنفيذ قفزة ثم يقفز بنفس الرجل أو يلمس الأرض بالرجل الأخرى.

- اللاعب الذي يلمس الأرض بكلا الرجلين بعد عملية قفز ثم يقوم برفع رجل ويضعها على الأرض.

يمنع في الحالات التالية:

- بعد التحكم في الكرة، إعادة لمس الكرة عدة مرات بحيث تحتسب مخالفة في استقبال الكرة، ويقصد بذلك عدم القدرة على التحكم أو توقيف الكرة.
- لمس الكرة بالرجل أو الساق (أسفل الركبة) إلا في حالة ما إذا تم قذف الكرة من طرف الخصم.
- تستمر المباراة في حالة ما إذا لمست الكرة الحكام في مساحة اللعب.

اللعب السلبي Le jeu passif:

- لا يسمح للفريق الذي يملك الكرة بأن يحتفظ بها دون أن يقوم بهجوم فعلي أو عملية القذف، كذلك لا يسمح بالتأخير بطريقة تكرارية لتنفيذ الهجومات أو الرميات الحرة أو إعادة اللعب للفريق المعني، في هذه الحالة يحتسب لعب سلبي ويعاقب عليه بإعطاء رمية حرة للفريق الخصم تنفذ من مكان وجود الكرة عند زمن توقف اللعب.
- في حالة ما إذا لاحظ الحكم اللعب السلبي يقوم بالإشارة إلى الفريق المعني بحركة تحذيرية سابقة للإعلان عن اللعب السلبي، وهذا ما يجعل الفريق الخامل للكرة يغير من إستراتيجية الهجوم لتفادي تضيق الكرة. وإذا لم تتغير طريقة اللعب يعلن الحكم عن اللعب السلبي بإعطاء رمية حرة للفريق الخصم، كما يستطيع الحكم أن يعلن عن اللعب السلبي دون الإعلان بإشارة مسبقة عن ذلك.

أخطاء اللعب الأكثر شيوعاً:

وتحدث أثناء المباراة وتكون متعمدة أو غير متعمدة وهي:

- ارتكاب أحد اللاعبين خطأ على لاعب آخر، يعطي هذا اللعب للفريق ضربة حرة.
 - ضربة الجزاء: إذا ارتكب اللاعب الخطأ متعمد ضد لاعب يصوب الكرة إلى المرمى للفريق الخصم (المنافس) ومنعة من محاولة تسجيل الهدف.
 - ضربة ركنية: إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب الملعب.
 - الرمية الجانبية: إذا خرجت الكرة خارج الحدود الجانبية للملعب عن طريق الخصم.
- وللتفصيل أكثر:

انواع الرميات:

قد يمنح حكما المباراة رمية خاصة لأي الفريقين. وهذا عادةً ما يحدث في حالات معينة، مثل إحراز هدف وخروج الكرة خارج حدود الملعب وخطف الكرة وعقب انتهاء الوقت المستقطع، وما إلى ذلك، وفي جميع هذه الرميات، ينبغي لرامي الكرة أن يتخذ موقعاً معيناً على أرض الملعب، كما ينبغي أيضاً لباقي اللاعبين اتخاذ مواقع معينة، وفي بعض الأحيان، لا يقوم اللاعب بتنفيذ الرمية إلا بعد سماع صفارة الحكم.

أ./ رمية البداية:

يقوم اللاعب برمي الكرة من منتصف الملعب، ولا بد أن يلمس خط المنتصف بقدم واحدة، وعلى باقي اللاعبين التواجد في نصف الملعب الخاص بفريقهم، وعلى لاعبي الدفاع الابتعاد عن رامي الكرة بمسافة لا تقل عن 3 أمتار، وتحدث هذه الرمية في بداية كل شوط وعقب قيام الفريق المنافس بإحراز هدف، ولا بد أن يمرر الحكم الكرة للاعب الذي سيقوم بهذه الرمية.

ولقد تم إدخال مفهوم "رمية البداية السريعة" في كرة اليد الحديثة وهي تعني أن المباراة تستأنف في الحال عندما يقوم الحكم برمي الكرة للاعب الفريق الذي انطبقت عليه الشروط وأصبح من حقه تنفيذ هذه الرمية، وجدير بالذكر أن معظم الفرق تحاول الاستفادة من هذه القاعدة حتى يتسنى لها إحراز الأهداف بسهولة ودون عناء قبل أن يحصل الخصم على الوقت الكافي لتشكيل خط دفاع ثابت عقب نجاحه في إحراز عدد لا بأس به من الأهداف.

ب./ رمية التماس:

تحتسب رمية التماس على آخر فريق لمس الكرة عند خروج الكرة عن الخط الجانبي أو عند ملامستها لسقف الملعب، وإذا خرجت الكرة عن خط المرمى الخارجي، لا تمنح رمية التماس إلا إذا كان لاعبو الدفاع هم آخر من لمس الكرة، وينبغي للاعب قبل تنفيذ رمية التماس أن يضع قدمه على أقرب خط خارجي خرجت منه الكرة، وينبغي أن يبتعد لاعبو الدفاع بمسافة 3 أمتار، بيد أنه في الوقت نفسه يسمح لهم بالوقوف خارج منطقة مرماهم مباشرةً حتى إذا كانت المسافة أقل.

ج./ رمية المرمى:

تحتسب رمية المرمى إذا تجاوزت الكرة خط المرمى الخارجي وكان آخر من لمسها مهاجم أو حارس المرمى المدافع، وهذه الرمية هي أشهر الرميات التي تعطى للخصم الحق في خطف الكرة، ويقوم حارس المرمى برميها من داخل منطقة المرمى.

د./ الرمية الحرة:

تحتسب الرمية الحرة في حالة دخول الملعب أو الخروج منه بطريقة مخالفة للقانون أو أداء رمية التماس بطريقة غير قانونية أو حدوث مخالفات من قبل اللاعبين داخل الملعب أو تعمد جعل الكرة خارج الملعب.

وتؤخذ الرمية الحرة مباشرة من مكان المخالفة على ألا يكون أحد المهاجمين ملامسًا أو متجاوزًا لخط الرمية الحرة الخاص بالخصم وإذا حدث ذلك، يتم أخذ الرمية الحرة من أقرب نقطة لخط الرمية الحرة والرميات الحرة في كرة اليد تشبه الضربات الحرة في كرة القدم، ويمكن تسجيل هدف مباشرة من الرمية الحرة، ولكن قد تبوء هذه المحاولة بالفشل إذا قام الفريق الآخر بتنظيم خط دفاع قوي.

ه./ رمية الجزاء:

تحتسب رمية الجزاء عندما يقوم أحد لاعبي الدفاع أو الإداريين أو المتفرجين بتفويت فرصة حقيقة للفريق الآخر في تسجيل هدف بشكل غير قانوني، وهي تتم على مسافة 7 أمتار من المرمى.

كما تحتسب هذه الرمية في حالة ما إذا تسبب أحد الحكمين في اعتراض فرصة قانونية لإحراز هدف لسبب أو لآخر، ويتقدم الرامي خطوة للأمام مع وضع أحد قدميه على الخط الذي يبعد عن المرمى بمسافة 7 أمتار، ولا يوجد بينه وبين المرمى سوى حارس مرمى الخصم، وينبغي أن يبعد حارس المرمى عن رامي الكرة بمسافة 3 أمتار، يتم تحديدها بعلامة صغيرة على أرض الملعب.

وعلى بقية اللاعبين البقاء خلف خط الرمية الحرة إلى أن يتم تنفيذ الرمية، ويبدأ اللاعب في رمي الكرة فور سماع صفارة الحكم، وهذه الرمية شبيهة بضربة الجزاء في كرة القدم، ولكنها في الوقت نفسه أكثر شيوعًا وانتشارًا، وعادةً ما تحدث عدة مرات في اللعبة الواحدة.

2- التحكيم:

يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل. وبعض الهيئات القومية تسمح بإقامة المباراة في وجود حكم واحد فقط في حالات خاصة، كأن يُصاب الحكم الثاني بمرض يمنعه من المشاركة في المباراة قبل بدء المباراة بوقت قصير، وإذا أُصيب أحد الحكّام في المباراة يتم استبدال الحكمين بحكمان آخرا لاستكمال المباراة، وفي حالة ما إذا اختلف الحكمين في أيّة مسألة تتعلق بالمباراة، فيتم التوصل فيما بينهما إلى قرار بعد أخذ وقت مستقطع لفترة قصيرة، وإذا أعطى الحكمين قراراً في آن واحد معاً في حق الفريق المخالف واختلفا حول نوع العقوبة، فإن عليهما توقيع العقوبة القصوى. وعلى حكمي المباراة اتخاذ القرارات الصائبة بناءً على ملاحظتهما بشأن سير المباراة، وتكون قراراتهما حاسمة لا رجعة فيها، ولا يعاد النظر فيها إلا إذا كانت خارجة عن قواعد اللعب.

يقف الحكمين على أرض الملعب، بحيث يستطيعان مراقبة اللاعبين من جميع الجوانب، ويقفان في وضع مائل في مواجهة قطر الملعب، حتى يتسنى لكل منهما مراقبة سير المباراة على أحد الخطوط الجانبية للملعب ويحدث تبادل تلقائي بين موقعيهما عندما يفقد اللاعبون الاحتفاظ بالكرة كما يقوم الحكمين بتبديل مواقعهما كل 10 دقائق تقريباً (تبديل طويل)، ويقومان بتغيير أماكنهما على جانبي الملعب كل 5 دقائق (تبديل قصير)، أو حين يقوم أحد الحكمين باحتساب أكثر من قرار على نفس الفريق في وقت قصير، وخاصة إذا كان ضمن هذه القرارات احتساب أكثر من رمية 7 أمتار، متتالية على نفس الفريق فيقومان بالتبديل للشفافية.

وحدد الاتحاد الدولي لكرة اليد 17 إشارة يدوية، حتى يكون هناك اتصال مرئي بين اللاعبين والحكام على أرض الملعب، ويُخرج الحكم الكرت الأصفر لينذر اللاعب الذي ارتكب مخالفةً يمكن التسامح عنها، بينما يخرج البطاقة الحمراء، لطرد اللاعب الذي ارتكب خطأً جسيماً يستحيل معه أن يستأنف المباراة، ويمنح حكم المباراة اللاعب البطاقة الزرقاء بعد البطاقة الحمراء والذي يلزم الحكم بتقرير كتابي بعد المباراة وقد يتسبب ذلك في عقوبة إضافية على اللاعب من قبل اللجنة التأديبية المسؤولة عن كل بطولة بسبب ارتكاب اللاعب خطأً جسيماً يتجاوز مجرد الإيقاف في المباراة.

كما يطلق الحكم صفارته في حالة ما إذا حدثت مخالفات أثناء المباراة من جانب اللاعبين أو ليعلن استئناف اللعب، وإلى جانب حكمي المباراة، هناك أيضاً مسجل الأهداف والميقاتي وهما

يختصان بالقيام ببعض المهام الرسمية مثل، إفساح الطريق المؤد للمرمى حتى يتمكن اللاعبون من إحراز الأهداف، وإيقاف المباراة لفترة أو بدئها والإعلان عن انتهاء الوقت على الترتيب، وعليهما أيضاً مراقبة المقاعد التي يجلس عليها لاعبو الاحتياط حتى يتسنى لهما إخطار حكمي المباراة بأي أخطاء تحدث أثناء استبدال اللاعبين، ويجلسان بين منطقتي تبديل اللاعبين، ويمكن وجود ثلاث حكام عن المباريات القوية.

إشارات التحكيم في كرة اليد:

رقم	إشارات التحكيم وشرحها
1	دخول منطقة المرمى 
2	تنطيط مزدوج 
3	المشي أو تجاوز مسك الكرة 3 ثواني 
4	الدفع 
5	الضرب 
6	المرور بالقوة 
7	إتجاه الرمية الجانبية

			
رمية حارس المرمى		8	
إتجاه الرمية الحرة		9	
عدم إحترام مسافة 3 أمتار		10	
اللعب السلبي		11	
الهدف		12	
الإنذار (بطاقة صفراء)	الإستبعاد (بطاقة حمراء)	كتابة التقرير (بطاقة زرقاء)	13

			
الإقصاء لمدة دقيقتين			14
			15
توقيف وقت اللعب			
			16
السماح بدخول الأشخاص إلى أرضية الملعب (المسعفين، الطبيب، الأشخاص الذين يمسحون أرضية الملعب)			
			17
تحذير اللعب السلبي			
			

أهم قوانين اللعبة:

للعبة كرة اليد قوانين نذكر أهمها:

- اللاعب الوحيد المسموح له بالتواجد داخل دائرة المرمى هو حارس المرمى؛
- غير مسموح للاعب الجري ممسكا الكرة أكثر من 03 خطوات وإلا احتسبت مخالفة؛
- للحكم تقدير العقوبة الموقعة على اللاعب وهي متدرجة، حيث تبدأ بالإندار ثم الطرد لمدة 02 دقائق إلى أن تصل إلى الطرد النهائي؛
- عندما تلمس قدم اللاعب الخطوط الجانبية أو خط المرمى أو خط الدائرة تحتسب مخالفة على اللاعب وتنقل الكرة إلى الفريق المنافس.

أما المواد التي تشكل قانون كرة اليد فهي على النحو التالي:

- المادة 01: الملعب.
- المادة 02: ومن اللعب، الإشارة النهائية، الوقت المستقطع.
- المادة 03: الكرة.
- المادة 04: الفريق، البدلاء، التجهيزات، إصابة اللاعب.
- المادة 05: حارس المرمى.
- المادة 06: منطقة المرمى.
- المادة 07: لعب الكرة، اللعب السلبي.
- المادة 08: الأخطاء والسلوك غير الرياضي.
- المادة 09: تسجيل الأهداف.
- المادة 10: رمية الإرسال.
- المادة 11: الرمية الجانبية.
- المادة 12: رمية حارس المرمى.
- المادة 13: الرمية الحرة.
- المادة 14: رمية الـ 07 أمتار.
- المادة 15: التعليمات العامة لتنفيذ الرميات (رمية الإرسال، الرمية الجانبية، رمية حارس المرمى، الرمية الحرة، رمية 07 أمتار).
- المادة 16: العقوبات.
- المادة 17: الحكام.

- المادة 18: الميقاتي والمسجل... إلخ. للمزيد من التفاصيل زيارة الموقع الإلكتروني للاتحاد الدولي لكرة اليد.

المحاضرة الثالثة: المهارات الأساسية في كرة اليد (ج1).

المهارات الأساسية في كرة اليد:

1- مهارة التمرير والإستلام (الإستقبال):

1.1 مهارة التمرير:

يعد التمرير في كرة اليد، من المهارات الأساسية بجميع أنواعه من التمرير العادي إلى التمرير السريع والمرتد، ومنه يجب الإهتمام على إتقان هذه المهارة والتي تعتمد عليها كرة اليد الحديثة، المعتمدة على السرعة في التمرير، لتطبيق الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم، ويرتبط التمرير بالإستلام في عملية التدريب على هذه المهارة، حيث لا يمكن القيام بعملية التمرير من دون استلام الكرة بصورة صحيحة.

النواحي الفنية لمهارة التمرير:

✚ يجب التأكيد على وضع راس اليد والأصابع خلف الكرة تماما وخاصة في المرحلة الأخيرة، حيث تتم عملية متابعة اليد الرامية خلف الكرة، ويكون للرسغ دور كبير في توجيه الكرة.

✚ أن يكون جسم الطالب مرنا وغير متصلب في أثناء التمرير، ويراعي المسافة لضمان التمرير الصحيح.

✚ يجب أن يكون التمرير إلى الزميل بدقة وبأسرع ما يمكن.

✚ يجب التمرير إلى الزميل من الكتف وفي مستوى الرأس وبشكل مستقيم.

✚ يجب التأكيد على أخذ الخطوات الصحيحة للرجلين، حيث يتم التمرير بوجود القدم اليسرى في الأمام للاعب الممرر وباليد اليمنى في المرحلة الأخيرة من التمرير والعكس بالنسبة الى اللاعب الممرر باليد اليسرى.

* التمرير من مستوى الرأس:



تعد مهارة التمرير من مستوى الرأس، في كرة اليد ركنا أساسيا لتطبيق جميع أنواع الهجوم العادي والهجوم الخاطف، حيث تؤدي من وضع الثبات ومن وضع الحركة للتمرير المتوسط والطويل ومن الوثب في حالة وجود الخصم.

النواحي الفنية للتمرير من مستوى الرأس:

✚ أن يكون مسك الكرة بالأصابع، ويكون الذراع في وضع أعلى من الكتف، والكوع موازيا للرأس.

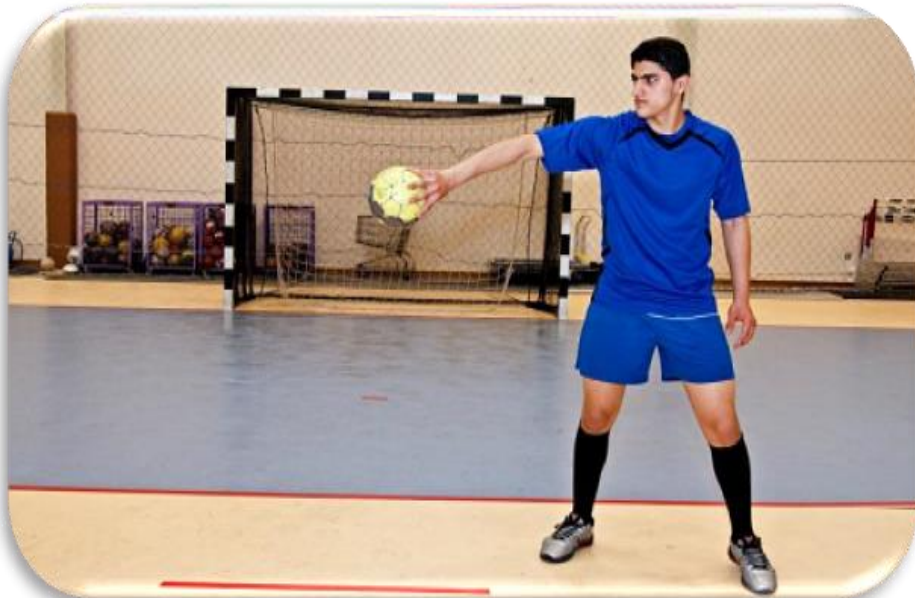
✚ أداء الحركة بواسطة عضلات الكتف من خلال مرجحة الذراع إلى الخلف والتمرير إلى الأمام.

✚ ضبط الخطوات بشكل صحيح، حيث تكون الرجل المعاكسة لليد الرامية أماما والرجل الأخرى خلفا، مع الثبات في أثناء التمرير لحفظ توازن الجسم ، وبالتالي التمرير الصحيح.

✚ في الحركة النهائية للتمرير يميل الجذع للأمام باتجاه التمريرة.

* التمرير من الرسغ:

يعد التمرير من الرسغ من المهارات المهمة لكرة اليد ، حيث تستعمل في التمرير للجانب باتجاه ذراع اليد، وتساعد في عملية الهجوم المنظم، حيث يتم استعمالها في التمرير المباغت للاعب الدائرة أو في عملية عكس التسلسل في الهجوم ، وكذلك في التمريرات القصيرة للجانب، لأنها تكون أسرع من باقي أنواع التمرير.



النواحي الفنية لمهارة التمرير من الرسغ:

- ✚ يكون الذراع ممدودًا مرتخيًا عند أداء التمريرة، كما تكون حركة الذراع متابعة لحركة الرسغ لجهة التمرير.
- ✚ يكون ظهر كف اليد المؤداة عكس اتجاه الكرة.
- ✚ تؤدي الأصابع دورًا هامًا في توجيه الكرة.
- ✚ تمسك الكرة باليدين قبل التمرير، وفي اللحظة الأخيرة تنقل للجانب للتمرير.
- ✚ تكون القدم العكسية أمام الجسم، لعمل الارتكاز قبل القيام بتمرير الكرة من الرسغ سواء للجانب أم للأمام.

* التمريرة المرتدة:

يتم استعمال التمريرة المرتدة بشكل كبير في لعبة كرة اليد الحديثة نظرًا إلى صعوبة، قطع الكرة من قبل الخصم، وتستعمل هذه المهارة في أثناء وجود المدافع قرب، اللاعب الممرر، كما تستعمل للاعب الدائرة في مواجهة مدافعين طوال القامة، سواء من الكتف والحوض أو من الرسغ، ويشترط أن تكون التمريرة قصيرة نظرًا إلى صعوبة السيطرة عليها.

النواحي الفنية لمهارة التمريرة المرتدة:

- تؤدي التمريرة المرتدة من الرسغ وكذلك من مستوى الرأس.
- تمسك الكرة باليدين، وعند التمرير تنقل الكرة إلى الجهة المم بررة ويبتعد التمرير بيد واحدة بعد أخذ الخطوات.
- يؤدي التمرير المرتد في بداية الثلث الثالث للمسافة بين اللاعبين.
- الحرص على التمرير بشكل مستقيم وسريع.

2.1 مهارة الاستلام:

تعد مهارة الاستلام في كرة اليد هي الأساس لبناء الهجوم المنظم والهجوم الخاطف، لذا يجب التركيز في دقة استلام الكرة في جميع المواضع، سواء من الحركة العادية أو من الجري السريع، وفي مختلف المستويات العالية أو المتوسطة وحتى المستوى المنخفض، أو في حالة عدم التمرير الصحيح من قبل الزميل، ومهارة الاستلام مرتبطة بشكل وثيق مع مهارة التمرير ومكملة لها.



وينقسم الاستلام إلى:

الاستلام باليدين:

يتم استخدام الاستلام باليدين بشكل عام خلال اللعب وفي جميع المراكز نظراً لأهمية المحافظة على الكرة المستلمة، حيث يساعد على ضمان نوع التمرير المناسب أو التصويب المطلوب، ولا يؤثر ذلك في اليد الرامية أثناء اللعب.

النواحي الفنية لمهارة الاستلام باليدين:

- مد الذراعين بارتخاء بسيط في اتجاه الكرة، على أن تكون الأصابع مفتوحة وتأخذ الحجم الخاص بالكرة، ومرتخية قليلاً وعلى شكل مثلث مع تقدم الرجل العكسية للأمام.
- اتجاه النظر يكون نحو الكرة، والاستلام بالأصابع وليس بكف اليد.
- يجب التركيز في استلام الكرة من مختلف الأوضاع.
- يعد الاستلام باليدين هو الطريقة الأمثل لاستلام الكرة والأكثر استعمالاً، وهي الشائعة في كرة اليد.

الاستلام بيد واحدة:

يستخدم الاستلام بيد واحدة لدى لاعبي المستويات العليا، وخصوصاً لدى لاعبي الدائرة أو عند الهجوم الخاطف، وكذلك في الألعاب الهوائية، حيث يساعد الاستلام بيد واحدة على سرعة التحرك وتغيير الاتجاهات، كما يمكن من خلاله تغيير اليد الرامية.

النواحي الفنية لمهارة الاستلام بيد واحدة:

- مد الذراع تجاه الكرة الممررة بشكل مناسب للزاوية الممررة.

- تكون الذراع المُمَرَّة عكس رجل الارتكاز.
- يمكن الاستلام بيد واحدة في الهواء، وخصوصا في الألعاب الهوائية داخل المنطقة، بشرط التصويب أو التمرير قبل النزول في المنطقة.
- عند الاستلام بيد واحدة يجب مراعاة تحركات القدمين، بحيث لا تزيد على ثلاث خطوات.

2. مهارة التنطيط:

تعد مهارة التنطيط من المهارات الحركية التي تسمح للطلاب بمواجهة الظروف المختلفة في أثناء المباريات.

أنواع التنطيط:

التنطيط العادي والسريع والمتعرج، للتخلص من المراقبة اللصيقة بالإضافة إلى التنطيط مرة واحدة في حالة أداء الخداع في كرة اليد لتجديد الخطوات، ويساهم التنطيط في كسب المسافة في الملعب، والتخلص من المواقف الصعبة، ومن عيوبه أنه يبطئ عملية الهجوم.



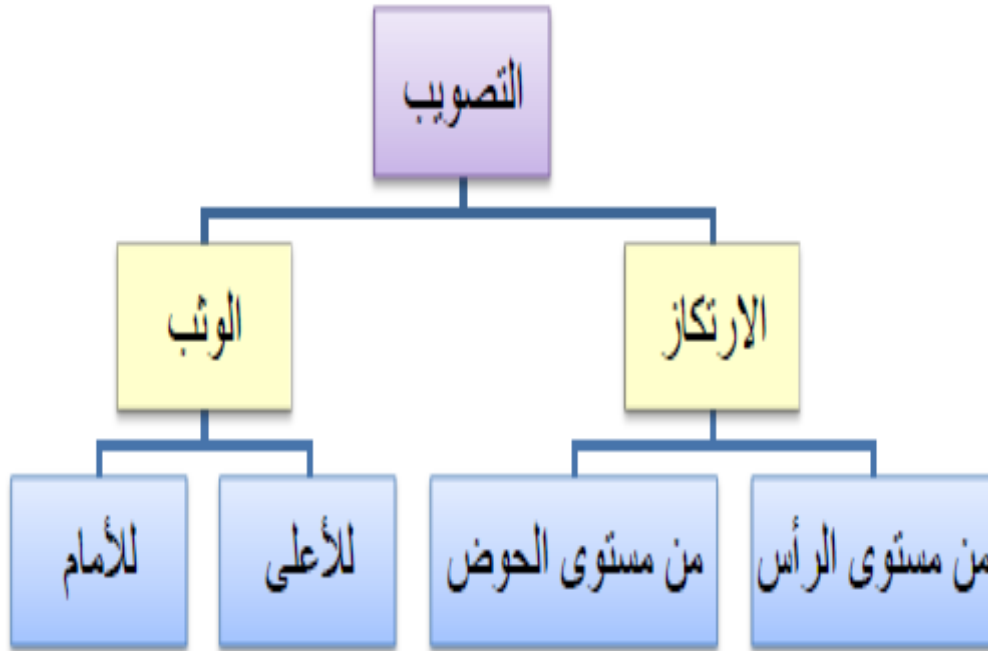
النواحي الفنية لمهارة التنطيط:

- تؤدي الحركة من رسغ اليد، بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة نحو الأرض، مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل الكرة بعد ارتدادها من الأرض، ويتم التنطيط من مستوى الحوض وأمام القدم المماثلة لليد التي تقوم بالتنطيط وخارجها.

- يجب أن يؤدي الطالب مهارة التنطيط من دون تشنج، وينظر إلى الأمام مع الحفاظ على الكرة، ويعمل على أن تكون الكرة بعيدة عن الخصم في أثناء التنطيط وذلك بتغطيتها بجسمه.
- يستعمل التنطيط في كرة اليد لتجديد الثلاث ثوان في أثناء الثبات، أو تجديد الثلاث خطوات في أثناء الحركة، سواء أكانت بالتصويب أم بالتجديد لكسب مساحة.
- في التنطيط من الجري السريع يميل الجسم إلى الأمام، ويكون الجسم عاديا في التنطيط من الجري الخفيف.
- يجب أن تكون الكرة بعيدة عن الخصم أثناء التنطيط، وذلك بتغطيتها بجسم الطالب.

المحاضرة الرابعة: المهارات الأساسية في كرة اليد (ج2).

3. مهارة التصويب:



يعد التصويب من أهم مهارات كرة اليد، فعن طريقه يستطيع الفريق تسجيل هدف، ومن خلاله يحس الطالب بمتعة في ممارسته اللعبة، لذا وجب الاهتمام بهذه المهارة المهمة بمختلف أنواعها، سواء من الثبات أو من الحركة أو من الوثب والسقوط وأخيراً من الطيران. وتعد مهارة التصويب من المهارات التي تزيد ارتباط الطالب باللعبة، فمن خلاله يحقق الأهداف التي تؤدي إلى تحقيقه للفوز في المباريات.



النواحي الفنية لمهارة التصويب:

- قبل التصويب تمسك الكرة باليدين، وبعد أخذ الخطوات تنقل الكرة إلى اليد المصوبة، بحيث تكون اليد المصوبة أعلى من الرأس.
 - لضمان قوة التصويب يجب أخذ الخطوات الثلاث بشكل سريع، لتعطي قوة دفع إلى الأمام في حالة التصويب من الأجنحة أو من الانفراد على المرمى من العمق، أو قوة ارتقاء للأعلى للتصويب من فوق حائط الصدد.
 - في حالة التصويب من الجناح يحاول اللاعب إخفاء الكرة خلف الرأس لتكون بعيدة عن متناول المدافع، وفي حالة اندفاعه إلى منطقة الستة أمتار وهو في الهواء يعمل على فتح يده للتصويب في الزاوية المناسبة.
 - يلعب الرسغ دوراً كبيراً في تصويب الكرة في الزاوية المناسبة.
 - التصويب من الثبات يتطلب أخذ خطوات، بتفعيل سريع وخطوات قصيرة، مع تثبيت القدم المعاكسة لليد المصوبة، لتعطي قوة هائلة ومساعدة لليد المصوبة.
- أنواع التصويب:**

1- التصويب من الارتكاز:

يعد التصويب من الارتكاز من المهارات الشائعة جداً نظراً إلى سهولة أدائه وسرعة تعلمه، حيث يمتاز بالدقة والقوة خلال الأداء وخصوصاً عند استعماله بشكل مفاجئ خلال اللعب وينقسم إلى:

أ. التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس:

- هي النواحي الفنية نفسها للتمريرة من مستوى الرأس، مع اختلاف في توجيه الكرة وقوتها وسرعتها مع الارتكاز على القدم الأمامية المعاكسة لليد الرامية، وهي من المهارات المهمة للتصويب، حيث تمتاز بعنصر المفاجأة من خلال استغلال الثغرات الدفاعية.
- النواحي الفنية لمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى الرأس:**
- عند استلام الكرة يتم نقل القدم المعاكسة لليد الحاملة للكرة إلى الأمام على أن تشير للداخل قليلاً مع لف الجذع، ويكون الكتف باتجاه منحرف مع محور الحوض.
 - مع لف الجذع يتم الارتكاز على القدم الأمامية، ثم التصويب بقوة وسرعة وتوجيه من رسغ اليد، حيث تكون الأصابع آخر جزء يترك الكرة، ويتبعه كتف الذراع المصوبة باتجاه المرمى لتوجيهها بدقة.
 - التصويب من هذا المستوى يكون مباغتاً للمدافع خاصة إذا كانت يده أسفل حيث يتم التصويب من فوق رأس المدافع.

- يفضل استعمال هذه المهارة بعد نقل الكرة بشكل سريع بين لاعبي الخط الخلفي، لإيجاد ثغرات في دفاع الخصم المتراجع للخلف.



ب. التصويب من الارتكاز من مستوى الحوض:

تستعمل هذه المهارة لمواجهة المدافعين طوال القامة، حيث يتم إخفاء الكرة عن المدافع، ثم المباغته بالتصويب على المرمى، وأكثر من يجيد هذه المهارة، اللاعبون متوسطوا أو قصار القامة، لأنه الأسلوب الأمثل لهم لتعويض فارق الطول، ولاستغلال الثغرات الموجودة بين المدافعين.



النواحي الفنية لمهارة التصويب من الارتكاز من مستوى:

- بعد استلام الطالب الكرة يقوم بنقل الرجل المعاكسة لذراع التصويب لأخذ خطوة واسعة مع ثني الركبتين ثنيا بسيطاً وميل الجذع باتجاه ذراع التصويب ، ثم يتم مرجحة الذراع الحاملة للكرة خلفاً للتحضير للتصويب مع استمرار حركة الذراع التكميلية المصوبة إلى الأمام في اتجاه التصويب.
 - التركيز في هذه المهارة يكون منذ الصغر، حيث يتم التركيز في أخذ الخطوات بشكل صحيح مع محاولة إخفاء الكرة خلف الظهر لمباغطة الدفاع.
 - يؤدي رسغ اليد دوراً كبيراً في توجيه الكرة في أثناء التصويب.
 - من الأمور الفنية لهذه المهارة ميل الجذع للجانب جهة اليد المصوبة بشكل مباغت وسريع.
- 2 - التصويب من الوثب:** ينقسم التصويب من الوثب إلى:

أ. التصويب من الوثب للأعلى:

- من المهارات المهمة في كرة اليد، التصويب من الوثب إلى الأعلى، ويكون من مستوى فوق الرأس ويستعمل للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة ومن فوق حائط الصد، ويتيح هذا النوع من التصويب الرؤية الكاملة للمرمى ، وبالتالي التركيز في الزاوية المناسبة للتصويب ويتطلب هذا النوع من التصويب لاعبين طوال القامة، ويمتلكون القدرة الفائقة على الوثب لأعلى مع سرعة التصويب.



النواحي الفنية لمهارة التصويب من الوثب إلى الأعلى:

- يستلم الطالب الكرة باليدين ثم يأخذ الخطوة الأولى بالقدم اليسرى إذا كان التصويب باليد اليمنى، ثم يأخذ الخطوة الثانية بالقدم اليمنى، وأخيراً يأخذ الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى مع الارتقاء إلى الأعلى، مع ملاحظة أن الركبة اليمنى مثنية واليسرى ممدودة، مع سحب الذراع المصوبة خلفاً عالياً بحيث يتجه كتف اليد اليسرى إلى الأمام، لتحقيق أكبر مدى حركي، ثم يبدأ الكتف الأيمن المصوب التحرك إلى الأمام ليتم التصويب.
- من الممكن التصويب من خطوة واحدة أو من خطوتين، لسرعة تفادي حائط الصد.
- بعد عملية التصويب يتم الهبوط على قدم الارتقاء أولاً للمحافظة على اتزان الجسم.

ب. التصويب من الوثب إلى الأمام:

- التصويب من الوثب للأمام من المهارات الشائعة لدى لاعبي كرة اليد حيث يتم الاستفادة من هذه المهارة في الهجوم السريع ومن الأجنحة، وفي أحيان أخرى من الظهير في حالة الاختراق، وفي هذا النوع يثب الطالب إلى أقرب مكان للمرمى، مع ملاحظة تجنب الاحتكاك بحارس المرمى بغرض تسجيل الهدف من أفضل وضع يمكن أدائه.



النواحي الفنية لمهارة التصويب من الوثب إلى الأمام:

- يتم دوران كتف اليد المصوبة للإعداد لحركة التصويب، ثم يقوم الطالب بلف أعلى الجذع قليلاً للجانب عكس الذراع المصوبة لتسهيل الأداء، ثم يتم التصويب والهبوط على القدم العكسية، ثم تتبعها القدم الأخرى مباشرة.
- يجب النظر إلى المرمى بشكل جيد لاختيار الزاوية المناسبة للتصويب.
- في حالة التصويب من الجناح، يجب على الطالب الاندفاع إلى منتصف منطقة الستة أمتار، لكي يتمكن من فتح زاوية المرمى أمامه بشكل أوسع.
- يجب على الطالب مسك الكرة باليدين في بداية الاختراق، لكي لا يتمكن المدافع من أخذ الكرة من يده، وفي اللحظة الأخيرة ينقل الكرة إلى اليد المصوبة.
- من الممكن التصويب في الهواء باستعمال اليدين.
- يجب التصويب بأقصى سرعة، لتجنب قطع الكرة من المدافع، وذلك بأخذ الخطوات الثلاث بشكل سريع، للاندفاع إلى الأمام وإلى أقرب مسافة من المرمى.

4. مهارة الخداع:



تعد مهارة الخداع في كرة اليد مهمة، ويستعملها المهاجم لجلب المدافع إلى جهة والهروب إلى الجهة الأخرى، أي جعل المدافع يستجيب بشكل خاطئ من التوقع، وتعد وسيلة فعالة للتخلص من إعاقة المدافع، فالطالب صاحب المهارة العالية في الخداع هو من يستطيع إجادة كل أنواع الخداع البسيط منها والمركب، وكذلك الخداع بالتمرير والخداع بالتنطيط وبالتصويب، وفي هذه الحالة تصبح لدى المهاجم الكثير من الحلول للتخلص من إعاقة المدافع مع ضرورة اختيار الخداع المناسب للحالة المقابلة، ويمكن أداء الخداع بالكرة ومن دون كرة، حيث يتوقف استعماله بحسب مواقف اللعب، وإن كان الخداع بالكرة هو الأكثر شيوعاً، نظراً إلى مساهمته في خلق الفراغات بين المدافعين، والتغلب على المدافعين، وصولاً إلى مرحلة الاختراق والتصويب على المرمى.

أ: مهارة الخداع البسيط:

هو عبارة عن ميل الجذع إلى جهة معينة، مع تحريك القدم للجانب وإلى تلك الجهة نفسها، ثم يتبع ذلك التغيير السريع والمفاجئ للحركة في الاتجاه الآخر لعمل الاختراق، ومن الممكن أن يؤدي الخداع من دون كرة خاصة في حالة المراقبة الدفاعية اللصيقة، وفي أحيان أخرى يتم الخداع بالكرة باستعمال رجل واحدة، وفي حالات أخرى يتم استعمال الرجلين.

النواحي الفنية لمهارة الخداع البسيط:

- تكون حركة سير الخداع البسيط بأخذ المهاجم خطوة إلى جهة اليسار، مع ميل الجذع إلى نفس الجهة، ثم يتم نقل الرجل اليمنى بشكل سريع إلى جهة اليمين مع نقل الرجل اليسرى إلى الجهة اليمنى بصورة مفاجئة وسريعة وذلك للتصويب أو التمرير.

- عند أداء الخداع البسيط بالكرة يجب حجب الكرة بعيداً عن المدافع ، عن طريق نقل الرجل اليسرى أمام المدافع وفي الوقت نفسه عمل تنطيط مرة واحدة لتجديد الخطوات.
- يؤدي الخداع البسيط بخطوة واحدة بشكل أكثر عندما يلعب الفريق الآخر رجل لرجل في الدفاع.
- يساعد الخداع البسيط على فتح ثغرات، يقوم بها المهاجم لإعطاء فرصة الاختراق لزميله، وفتح الثغرات في دفاع الخصم.
- التأكيد على استلام الكرة في الهواء باليدين، للاستفادة من الخطوات الثلاث في عمليات الاختراق والتصويب.



ب: مهارة الخداع المركب:

الخداع المركب من المهارات الصعبة على المهاجم، والتي تتطلب الجراءة وسرعة رد الفعل للتخلص من المدافع، لذا وجب على الطالب عدم تطبيق هذه المهارة إلا بعد اتقان مهارة الخداع البسيط أولاً.



النواحي الفنية لمهارة الخداع المركب:

- يؤدي الخداع المركب بأخذ المهاجم خطوة قصيرة للجانب بقدمه اليمنى، عند محاولة تعدي المدافع من جهة يساره، ثم يقبل ثقل جسمه على القدم اليسرى من دون أخذ خطوة.
- يؤدي الطالب الخداع المركب بالرجلين من خلال القيام بالخداع على يسار المدافع، ثم عمل خداع بالجذع جهة اليسار من دون أخذ خطوة مع الاختراق جهة اليمين.
- يؤدي الخداع نفسه في الجهة اليسرى للمهاجم، ويتم تعدية المدافع بطريقة المروحة.
- في حالة إجادة الطالب مهارة الخداع المركب على الجهتين فإن ذلك يصعب من مهمة المدافع.
- يتم التأكيد على استعمال الاستلام في الهواء أمام الصدر وعمل الخداع بعد النزول من الهواء بالجسم، لاستغلال الخطوات في عملية الخداع.

المحاضرة الخامسة: الإعداد التكتيكي في كرة اليد (ج1).

الطرق وخطط اللعب الهجومية:

تهدف الخطط والطرق الهجومية أساساً إلى تنظيم اللعب من أجل التغلب على المنافس، بحيث يتمكن أفراد الهجوم من التسجيل في مرمى الخصم بأسهل طريقة، ومن هنا اعتمدت الخطط الهجومية بغرض الاستفادة من التحول الدفاعي إلى الهجوم بشكل منظم وسلس، ولاستغلال جميع المساحات في الملعب بما يتناسب مع إمكانات المهاجمين وقدراتهم البدنية والمهارية.

أقسام مراحل الهجوم:

* الهجوم الخاطف:

من مرحلة واحدة مباشرة (هجوم خاطف)، أو من عدة مراحل.

* الهجوم من المراكز:

تبدأ من التنظيم الهجومي بتطبيق الخطط الخاصة بطريقة اللعب للوصول إلى الاختراق والتصويب.

* مرحلة بناء وإنهاء الهجمات:

بإعادة تطبيق التحرك أو الخطة المناسبة لمواجهة الدفاع.

الطرق الهجومية:

- طريقة: (3:3).

- طريقة: (4:2).

- طريقة: (2:4).

ويعتمد تنفيذ هذه الطرائق على إمكانات المهاجمين البدنية والمهارية. وهناك بعض النماذج

من طرق اللعب الهجومية:

. طريقة الهجوم (3:3)

. طريقة الهجوم (4:2)

. طريقة الهجوم (2:4)

طريقة الهجوم	الرسم التوضيحي
(3:3)	
(4:2)	
(2:4)	

المحاضرة السادسة: الإعداد التكتيكي في كرة اليد (ج2).

الطرق وخطط اللعب الدفاعية:

يعد الدفاع في كرة اليد من الأسس التي تقوم عليها اللعبة، حيث يعتمد الدفاع على التحركات الفردية السليمة ومن ثم التعاون مع الزملاء داخل الجماعة، والدفاع الجيد يؤدي إلى هجوم خاطف ناجح وهي الطريقة المناسبة للتغلب على الخصوم، لذا يجب أن يكون لدى الطلبة الرغبة في الدفاع عن منطقتهم خلال اللعب، ويعتمد الدفاع في كرة اليد على الآتي:

- التحرك بطريقة سليمة داخل المراكز الدفاعية ، من خلال التحرك الجانبي والأمامي والخلفي.

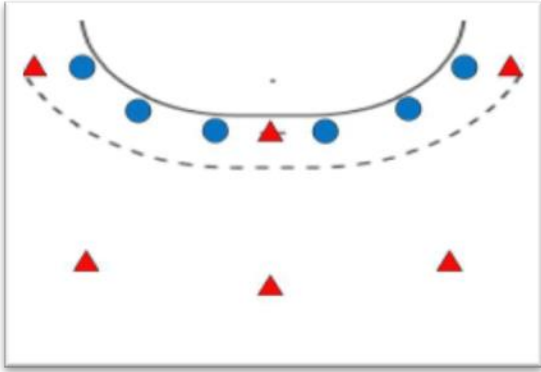
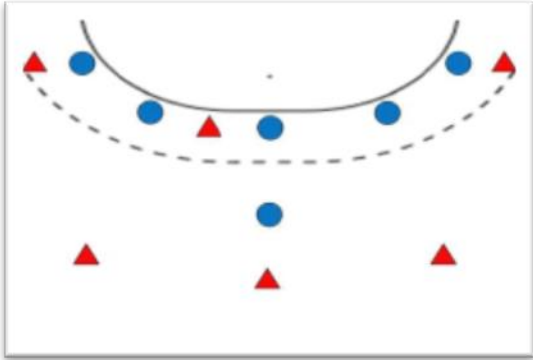
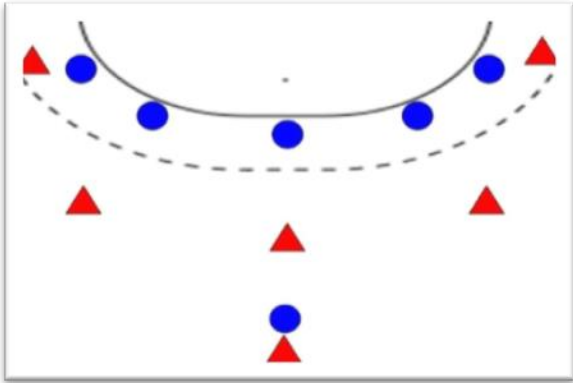
- يجب أن تكون الحركة بشكل متوازن بين الذراعين والرجلين.
- التعود على تغيير الاتجاه بسرعة، ومواجهة المهاجم بالطريقة الصحيحة، والمعتمدة على أن تكون اليد المعاكسة على اليد الرامية والذراع الأخرى في مواجهة جسم الرامي.
- توقع خداع المهاجم والقيام بأسبقية في التحرك، للحصول على دخول خاطئ على المهاجم.
- التأكيد على أن يكون الذراعان في مستوى الرأس لقطع الكرات.
- تختلف الأدوار الدفاعية بحسب طريقة اللعب وخطته.

نماذج من طرق اللعب الدفاعية:

. طريقة الدفاع (0:6)

. طريقة الدفاع (1:5)

. طريقة الدفاع (1 + 0:5)

طريقة الدفاع	الرسم التوضيحي
(0:6) الهدف منها: مواجهة الهجوم المعتمد على الإختراقات وعدم التصويب الخارجي	
(1:5) الهدف منها: للحد من خطورة صانع الألعاب وجعل الهجوم من الأطراف	
(1+ 0:5) الهدف منها: للحد من خطورة لاعب متميز، بدفاع رجل لرجل	

. طريقة الدفاع (2:4)

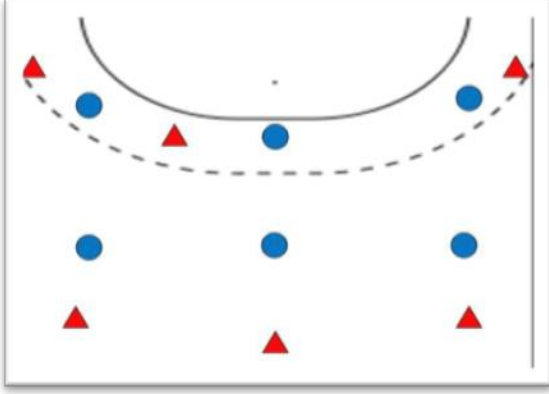
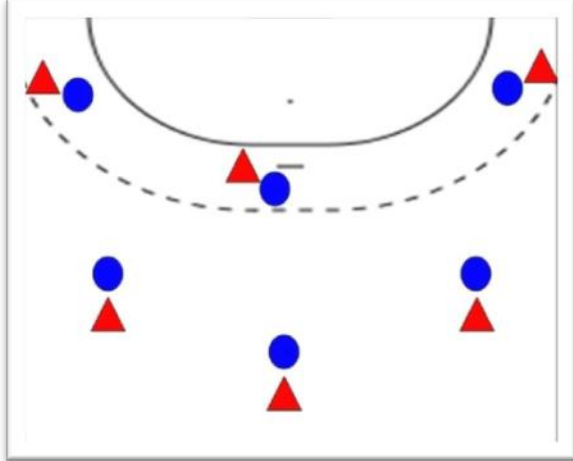
. طريقة الدفاع (2 + 0:4)

. طريقة الدفاع (1:2:3)

طريقة الدفاع	الرسم التوضيحي
(2:4) الهدف منها: للحد من خطورة لاعبي الخط الخلفي وجعلهم يتراجعون إلى الخلف	
(2 + 0:4) الهدف منها: للحد من خطورة لاعبين مميزين أثناء اللعب	
(1:2:3) الهدف منها: للتوازن في الدفاع ضد لاعبي خط الخلفي والخط الأمامي	

. طريقة الدفاع (3:3)

. طريقة الدفاع (رجل لرجل)

طريقة الدفاع	الرسم التوضيحي
(3:3) الهدف منها: للحد من خطورة لاعبي الخط الخلفي وجعلهم يتراجعون إلى الخلف	
(رجل لرجل) الهدف منها: لمواجهة تقدم الفريق والحد من إطالة الهجوم ولاستغلال الوقت في عمل هجوم مضاد سريع	

المحاضرة السابعة: الاعداد البدني في كرة اليد.

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

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 والعظمية والعوامل النفسية المختلفة. وبدونه لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه ويمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها الإعدادات الأخرى (المهاري، الخططي، النفسي...).

أنواع التحضير البدني:

ينقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

-مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقاً للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) من درجة العمل الكلية، تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً، تحتوي هذه المرحلة على 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. باعتباره المرحلة من مراحل تهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسات وتستمر هذه المدة من 1-6 أسابيع ويقوم فيها المدرب بعملية بناء عامة لجسم اللاعب واستخدام مختلف الطرائق التدريبية لبناء قاعدة بدنية قوية لدى الرياضي واستخدام طرائق التدريب كلها التي

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

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

-مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (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.

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

جيذا بحيث يوفر للاعب الراحة الكاملة والغذاء المناسب الذي يساعد على تحمل

المجهود الكبير الذي يبذل في هذه المرحلة.

✚ الاهتمام بالناحية الترويحية خلال المعسكر.

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

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

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

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

مفهوم التحضير البدني في كرة اليد:

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

متطلبات البدنية للاعب كرة اليد:

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

عناصر الصفات البدنية:

ويمكن تلخيص عناصر الإعداد البدني كالآتي:

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

1-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 عال وهكذا تتحدد هذه القوة بمقدار ما نستطيع أن تبذله العضلة من جهد في لحظة أو لحظات معينة.

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

2-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 بعد الملاحظ 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 يدرسون على السرعة باليقظة والحساسية.

ويمكن الوصول إلى السرعة بالتدريب على منافسات العدو والتتابعات المختلفة كذلك يمكن استغلال خطوط 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 المناسبة لهذا مثل عكس الإشارة صفارة أو صفارتين ... الخ.

3- القدرة:

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

4- المرونة:

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

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

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

5- التوافق العضلي العصبي:

ينصح من التسمية أن الجهاز العصبي هو المسيطر على السرعة وسرعة رد الفعل والتوافق العضلي العصبي، وأن القلق والاضطراب النفسي مثلا يؤثران في حركات اللاعب حتى أنها تصدر طائشة غير منسجمة، أما عمل العضلات بعضها مع بعض 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 يشترك جميع عضلات جسمه مثلاً في استقبال الكرة، وهذه الصفة تأتي بالتدريب المستمر بجانب الاستعداد الطبيعي ومنها نفرق بين لاعب مبتدئ وآخر متقدم.

وللتدريب على هذه الناحية تستخدم بعض حركات الرشاقة والجمباز.

6- التوازن:

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

7- الدقة:

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

8- الرشاقة:

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

9- التحمل العضلي:

لا شك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهوداً كبيراً وعملاً متواصلاً طوال فترة وجوده بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون وقف ولا بد للاعب من أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه مادام مستمراً في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن مد بدايتها ويمكن تنمية التحمل بزيادة عدد مرات التدريب أو زيادة فترة التدريب في المرة الواحدة، كما يمكن

استخدام التدريب الفترى وهو عبارة عن التدريب لفترات بسيطة يعقبها فترة راحة وذلك طوال فترة التدريب الواحدة.

- التحمل الدوري التنفسي:

ويعني الجهاز التنفسي والدوري بعضلة القلب غير الإرادية والتي تعمل من بدايه بعث الحياة في جين الأم وطوال الحمل، وكذا خلال ساعات الراحة والنوم والصيام إلى الممات .
- المناعة ضد الأمراض:

عند اكتمال تحقيق عناصر اللياقة البدنية العشرة السابقة يؤدي ذلك إلى ضمان حيوية خلايا الجسم بجميع أنواعها أطول زمن ممكن وفي ذلك تأخر لظهور الشيخوخة، و تتحقق المناعة ضد الأمراض.

أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة اليد (الفسيولوجية):

يعمل مدربوا كرة اليد على تطوير عناصر اللياقة لهذه اللعبة وذلك لضمان قوة وتحمل وكفاءة أعضاء الجهاز الحركي المشتركة في النشاط (الجهاز العظمى المفصلى والأربطة وكفاءة الأجهزة الحيوية الداخلية مثل: الجهاز الهضمي – الجهاز البولي الكبد والدوري التنفس... إلخ).

المحاضرة الثامنة: الإعداد النفسي في كرة اليد.

الإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فإن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين ابداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية. ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول للاعب 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 حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى، ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الإعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز، وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.

ويمكن إيجاز مفهوم الإعداد النفسي الرياضي بأنه تلك " الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي. كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى التقليل من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي."

أهداف الإعداد 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 يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين:

- * اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- * مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك.
- * العمر التدريبي للاعب.
- * اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
- * توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- * يفضل ان يكون المدرّب ممارساً لنوع اللعبة التي يدرّبها.
- * إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة 22-25.
- * اتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً لأداء تلك التدريبات.
- * زيادة وتكرار او أداء تلك التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم لا

يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللاعب .

خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

يجب ان ينطلق المدرب من نقطة الارتكاز عالية لبناء الإعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم

الخصائص النفسية التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الإعداد النفسي وكما يلي:

+ معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائم

وكذلك التي تلائم نوع اللعبة التي يزاولها.

+ على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس

في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

+ تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب للاشتراك في

التدريب والمنافسة.

+ ضرورة اندماج الإعداد النفسي مع الإعداد المهاري والبدني للاعبين.

+ الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

+ التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الأعداد

النفسي.

+ ضرورة إجراء الوحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة وكذلك اللعب في

طقس يماثل طقس البلد الذي ستجري فيه المنافسات وكذلك ضرورة أداء تدريبات مع

جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها اللاعب.

+ الإعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد

المباراة.

+ الإعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية

سواء بالتدريبات او المسابقات.

أنواع الإعداد النفسي:

1- الإعداد النفسي طويل المدى:

يبدأ التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي في سن مبكر ويستمر لفترات قد تصل الى (10 سنوات او أكثر)، وقد يستمر الى الاعتزال ويعتبر هذا الإعداد بمثابة الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد النفسي قصير المدى وتعتمد العمليات التطبيقية له بشكل رئيسي على جانبين هما:

* بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب.

* بناء وتطوير الدافعية.

وأهم ما يهدف إليه هذا الإعداد هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية جديدة وهذا يحدث من خلال الإعداد الجيد، وهذه الدوافع تساعد على الاستمرار في الكفاح وبذل مزيد من الجهد ومن ثم تتكون لديه اتجاهات ايجابية تؤدي الى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات نجاحه في نوع اللعبة التي يزاولها ولأجل تحقيق أغراض الإعداد النفسي طويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية:

- منح اللاعب فرصة كفاح مناسبة تبعا لمستوى قدرته.
- إمداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولها.
- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- تعزيز الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- الاهتمام بالحالة الصحية التي تفيده.
- الوضوح التام للاعب واهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدافع لتحسين مستوى هذا اللاعب.

2- الإعداد النفسي قصير المدى

ان المقصود بالإعداد النفسي قصير المدى هو إعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه في المباراة وإيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله الى بذل أقصى جهوده وتحقيق أفضل النتائج خلال السباق.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المنافسات.

وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط للرياضي وفيما يلي نسرد بعض الطرق للإعداد النفسي قصير المدى:

+ الإبعاد:

يقصد به استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تبعد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية.

+ الشحن:

من طرق الشحن النفسي للاعبين التي يقوم بها المدرب توجيه انتباه اللاعبين لأهمية المباراة والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يحجب مراعاتها وتذكيرهم بالملكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالخسارة التي يمكن ان تحدث في حالة الهزيمة، وغير ذلك من الاساليب المعتمدة للشحن النفسي للاعبين.

+ استخدام التدليك:

استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهدئة نظرا لإسهامه في ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية. كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد اذ يكسبها الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر.

✚ الاهتمام بتخطيط حمل التدريب:

التخطيط الجيد لحمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد للمنافسات حتى لا تظهر على اللاعب أعراض الحمل الزائد وما يرتبط بذلك من آثار نفسية، واستخدام التدريبات التي تساعد على التهدئة تدريبات الراحة الايجابية خلال الأيام الأخيرة للمنافسة.

✚ التعاون مع الطبيب الرياضي:

ان عملية الإعداد الجسدي والنفسي للرياضيين تتطلب التعاون المستمر بين المدرب والطبيب فان مسألة تشخيص الحالات المرضية وعلاجها تعود الى الطبيب وليس الى المدرب وعلى المدرب ان يتعاون مع الطبيب.

حيث يسعى الإعداد النفسي قصير المدى الى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى، فأحيانا اللاعبون قبل المسابقات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم انتظام النوم او الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا لدرجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة الحماس والفتور للاشتراك في المسابقة، فمن واجب الإعداد النفسي قصير المدى هو تجاوز كل هذه الأمور التي قد يمر بها اللاعب قبل المسابقات.

وان الاستعداد للمباراة بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة في الانجاز ففي هذه الحالة يصبح الرياضي مستعدا ان يبدأ في المباراة بانجاز عالي نسبيا وان هذه الحالة يجب ان تكون هدف الإعداد النفسي المخطط الرياضي.

وعلى المدرب ان يأخذ في الاعتبار عدة نقاط تؤثر في الإعداد النفسي قصير المدى مثل عمر الرياضي وخبرته في المجال الرياضي، فاللاعب الناشئ يكون إعداداه موجها وقائما على إبراز ايجابياته، بينما اللاعب الذي يمتلك خبرة جيدة يكون إعداداه متضمنا التقدير والحساب الكامل لمختلف الظروف في إطار من التواضع والشعور بالحماس.

وعلى المدرب في اليوم الأخير قبل المباراة ان يتبع ما يلي:

- يكون الإعداد النفسي في هذا اليوم على أساس توفير أكبر قدر من الثقة لدى اللاعب.
- معرفة اللاعب او الفريق على نقاط القوة والضعف للخصم وبشكل كامل.
- استعداده للعمل في كافة الظروف والمتغيرات في المباراة.
- تفكر اللاعب على كيفية التأثير النفسي على المنافسين.
- إيجاد تدريبات نموذجية قبل المباراة لمواقف ممكن ان تجري في المباراة.
- العمل على ان يكون اللاعب في جو هادئ وخصوصا في ليلة المباراة عندما يلجا اللاعب لنوم والاسترخاء.

دور المدرب في يوم المباراة:

- العمل على كيفية ان يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية والمزاجية.
- أداء الإحماء المطلوب لرفع درجة الاستعداد والتعبئة والذي يكون حسب اللعبة الممارسة.
- بقاء الإعداد النفسي حتى الثواني الأخيرة قبل بدء السباق او المباراة حيث انه يتطلب من اللاعب ان يكون في استعداد نفسي كامل للمحافظة على استعداده لبدء المسابقة.
- على المدرب ان يجعل اللاعب يحس بالثبات واكتساب الإحساس والرغبة بالفوز.

دور المدرب أثناء السباق او المباراة:

- الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي يتصدر التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظرف غير متوقع.
- بث روح الحماس والتفاؤل في نفسية اللاعبين.
- العمل على ان يكون الفريق كوحدة واحدة كل منه تقع عليه واجبات من دون ان ينتظر ان يرى غيره ماذا يفعل أي ان تكون المسؤولية مشتركة.
- استخدام أسلوب النقد الموضوعي بدون تجريح لأي من اللاعبين.
- ضرورة تدخل المدرب الفوري إذا أحس ان هنالك تدهور في موقف أي من اللاعبين بحيث ابتعد عند الاستعداد النفسي الكامل لخوض المباراة.

- ضرورة بث شعور ان المباراة هي معركة نفسية مع الخصم تقتضي منه الإمام بايجابياتهم وسلبياتهم.

المحاضرة التاسعة: الإعداد الخططي في كرة اليد.

مفهوم الإعداد الخططي:

الإعداد الخططي يعني " تعلم وا تقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد الرياضة.

يتأسس الإعداد الخططي على كل من الإعداد البدني والمهاري والنفسي والذهني.

مما سبق يتضح أن الإعداد الخططي هو الوعاء الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي.

أهمية الإعداد الخططي:

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

أ- رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي:

وهي تلك الرياضات التي تتميز إما بكبر عدد المتنافسين فيها او بالمواجهة الفردية ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد والهوكي والكرة الطائرة والعباب المضرب الزوجية.

ب- رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي:

هي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة ومن أمثلة هذه الرياضات الجري والسباحة والجمباز والغطس.

أهداف الإعداد الخططي:

يهدف الإعداد الخططي إلى ما يلي:

- تحقيق اعلي درجات الانتباه إلى مجريات التنافس.

- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.

- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس.

- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.

- تحليل المواقف المتغيرة بصورة مستمرة خلال التنافس في ضوء هذه المعلومات والمعارف الخططية والظروف المحيطة.
- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس.
- الوصول لدرجة الاستخدام الأمثل لكافة وسائل تنفيذ خطط اللعب وفي الوقت المناسب.
- العمل على خزن أكبر كم ممكن من الحلول المهارية الحركي للاستعانة بها في تنفيذ خطط اللعب.
- الاستخدام الإيجابي للسمات الإرادية مثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة.
- التفاعل الايجابي والتعايش مع مجريات التنافس.

فعاليات تحقيق الإعداد الخططي:

لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق الفعاليات التالية:

- * إكساب اللاعبين او اللاعبات المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططي في المواقف المختلفة، والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين.
- * إكساب اللاعبين او اللاعبات أنماط الخطط المعينة في ظل الظروف الثابتة والمتغيرة.
- * تطوير قدرات اللاعبين او اللاعبات في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب حفزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية واعدادهم النفسي.
- * الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج لأداء والتفكير والإبداع الخططي.

الخطط:

مفهوم الخطط:

خطط جمع خطة، والخطة بشكل عام تعني " الاستجابات والتحركات المبنية على اختيار نتيجة تفكير والتي تتناسب مع المواقف التنافسية ويرجى من خلالها تحقيق نتائج ايجابية. الخطط تعتمد في الأساس على التفكير والاختيار بين بدائل الاستجابات الحركية المتنوعة المتاحة في منافسات المستويات العليا حيث يجيد الفريقان المهارات الحركية للرياضة التخصصية تكون الغلبة للفريق الأفضل في تنفيذ خطط اللعب.

أنواع الخطط:

تقسم خطط اللعب طبقا لطبيعة الرياضة التخصصية كما سبق تقسيمها إلى نوعين رئيسيين هما:

خطط اللعب:

وتنقسم بدورها إلى نوعين رئيسيين هما:

- خطط دفاعية (خطط إحباط هجوم المنافسين): وتهدف في مجملها إلى إحباط محاولة

الفريق أو اللاعب في تسجيل هدف أو إحراز نقاط.

- خطط هجومية (خطط المبادرة بالهجوم): وتهدف في مجملها إلى تسجيل هدف أو إحراز نقاط، تهدف إلى تحقيق رقم من خلال مسافة كما هو في رمي الرمح أو دفع الجلة أو إطاحة المطرقة.

خطط تحقيق أرقام:

يهدف إلى تحقيق زمن معين كما هو الحال في السباحة والعدو أو الجري أو الدراجات.

تهدف إلى تحقيق درجة معينة كما هو الحال في الجمباز والغطس والتمرينات الفنية.

أقسام الإعداد الخططي:

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

الاعداد الخططي العام:

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

الإعداد الخططي الخاص:

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

مراحل الإعداد الخططي:

اتفقت العديد من المراجع على مراحل الإعداد الخططي كما يلي:

مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

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

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

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

مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية:

ليس من المطلوب تعلم اللاعب الاستجابة فقط للمواقف بتنفيذ خطط بعينها، بل المطلوب هو التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع في استخدام الخطط وهذا احد ادوار المدرب في هذه المرحلة. على المدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالنمطية في الأداء على المدرب تطوير مقدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير الخططي.

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

المحاضرة العاشرة: التخطيط والبرمجة في كرة اليد.

إذا كان التدريب الرياضي "عملية تربوية موجهة تهدف للوصول باللاعب إلى المستوى العالي، بدنيا، فسيولوجيا، مهاريا ونفسيا " أي الوصول للفورمة الرياضية والتي تتناسب مع كل مستوى، فالتخطيط في مجال التدريب الرياضي ما هو إلا إحدى الوسائل العلمية الإستراتيجية الهامة والمساعدة في وضع وتنسيق البرامج الخاصة بالعملية التدريبية لموصول إلى المستوى الرياضي المنشود، وهو بذلك يعتبر أولى الخطوات التنفيذية في عملية بناء الهيكل التدريبي مع توجيه وتعديل مساره والذي يؤثر ايجابيا على مستوى الانجاز، وينظر إلى التخطيط كونه توقع فكري يلعب فيه التنبؤ والحدس دورا كبيرا وهذا ما يؤكد مارتن " فالتخطيط عملية تنبؤية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين". وهو مرحلة التفكير التي تسبق أي عمل والتي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله وكيف، ومتى يتم.

ونظرا 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، وهذه 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.

مفهوم التخطيط:

- من وجهة نظر الإداريين: فالتخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة.
- ومن وجهة نظر المدربين: فيعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات، وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة.
- يتمثل أسلوب ومنهج للعمل العملي المنظم.
 - يتضمن وضع أهداف تحقق مستقبلا.
 - نظرة مستقبلية للتنبؤ بما سيكون عليه الأوضاع والمتغيرات.

- الاستغلال الأمثل للموارد والإمكانيات المتاحة.

أهمية ومزايا التخطيط:

التخطيط هو الذي يرسم صورة العمل في شتى المجالات ويحدد مساره، وبدون التخطيط تصبح الأمور متروكة للقدر أو العمل العشوائي الغير الهادف، يوضح الطريق الذي يجب أن يسلكه جميع الأفراد عند تنفيذ الأعمال، وكذلك يوضح الأهداف لكي يسهل تحقيقها. يساعد على التخلص من المشاكل والعمل على تفادي حدوثها مما يزيد الشعور بالأمان والاستقرار.

يمكن بواسطته التنبؤ بالاحتياجات البعيدة من حيث العمال والأموال والموارد.

أهم نواحي التخطيط لتطوير لعبة كرة اليد:

- رفع إيقاع مستوى الاختصاص.
- رفع المستوى البدني والصحي للممارس.
- رفع القدرات المهارية من كل الجوانب (البدنية، التكتيكية).
- رفع مستوى الانجازات الرياضية لتحطيم أرقام قياسية (محلية، جهوية، قارية، دولية).

- الاهتمام بالدور التربوي للممارسين (الأخلاق، العلاقات الاجتماعية،... إلخ).

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

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

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

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

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

_ الفترة الإعدادية 6-7 أشهر.

_ فترة المنافسات 3-4 أشهر.

_ الفترة الانتقالية 1,5-2,5 أشهر.

تنظيم التخطيط في المجال الرياضي:

1- التخطيط للدورة التدريبية الصغرى Microcycle:

حيث ترتبط ببرنامج إيقاع أسبوعي (hebdomadaire) ، وقد تقل عن أسبوع إلى يومين تدريبيين، تسمى في بدورة التدريب الأسبوعية وبذلك يمكن أداء من حصة إلى حصتين تدريبيتين في اليوم الواحد أي 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 موقعا 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).

2- التخطيط للدورة التدريبية المتوسطة Mésocycle:

وهي تتكون من مجموعة من الدورات التدريبية الصغرى (microcycles) في حدود 04 إلى 06 دورات. وقد تتمثل في دورة الحمل (mensuelle) حيث تتلازم مع الإيقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية، والعقلية تلاعب الشهرية 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 أجله، حيث يرتبط ذلك بأهداف مواسم التدريب من ناحية وموقع تسلسلها في الموسم التدريبي من ناحية أخرى.

3- التخطيط للدورة التدريبية الكبرى Macrocycle :

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

ومن خلال ما سبق نجد أن أداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل... الخ، بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية، وأيضا الناحية التربوية والنفسية. ومن بين أنواع التخطيط في التدريب نجد:

1-المخطط العمري:

نراعي في المخطط العمري لمختلف المراحل التي يتم فيها إعداد الرياضيين بدءاً من الأصناف الصغرى وصولاً إلى الأصناف الكبرى حيث يجب أن نراعي الخصائص المتعلقة بكل مرحلة من التحضير والتدريب وذلك بالتعرف على أهم العناصر التدريبية التي يجب أن يركز عليها المدرب، لذلك صار من الضروري وضع أسس علمية مدروسة خاصة بكل فئة عمرية، ومن بين المراحل الموجودة في كرة اليد نجد:

- مرحلة التكوين العام 10-12 سنة.

-مرحلة التدريب الخاص 12-14 سنة.

- مرحلة التخصص 14-16 سنة.

2- المخطط المستقبلي :

يعتبر المخطط المستقبلي من أهم العناصر التي يجب أن يهتم بها أعضاء الفريق وذلك لتحديد الأهداف المستقبلية للفريق ككل والتحضير الجيد لمجموعة من اللاعبين يتطلعون لتنفيذ أهداف الفريق المختلفة.

3- المخطط السنوي :

يتميز إعداد المخطط السنوي بمجموعة من المراحل التدريبية المتمثلة في الفترة التحضيرية، فترة المنافسة والفترة الانتقالية، حيث نجد في كل فترة عدد من الوحدات التدريبية القصيرة والطويلة والتي يدخل في نطاقها تقسيم وتوزيع حمولات التدريب حسب حالة اللاعبين والفريق ككل إضافة إلى نوع الفترة التدريبية ومن بين النقاط التي يجب تحقيقها في المخطط السنوي نجد:

- تحديد وثبتت الأهداف المراد التوصل إليها.

- تحديد مراحل وفترات المخطط.

- وضع واعداد حمولات التدريب.

- تحديد فترات وبنية ومحتوى التدريب.

المحاضرة الحادي عشر: المتطلبات الفسيولوجية والمرفولوجية للاعب كرة اليد.

كرة اليد ككل الرياضات الجماعية الأخرى تحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير وتحتاج أيضا إلى بعض الصفات البدنية الضرورية من أجل ممارستها، كالسرعة والقوة والمداومة من أجل الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية خلال 60 دقيقة للمقابلة.

- تحضير بدني عالي مما يعطي حركية كبيرة للمدفعين ويؤثر بصورة إيجابية على سمة العدوانية على حامل الكرة.

- النجاح في كرة اليد يتطلب تنمية عوامل التحضير البدني، التقني، والتكتيكي منها:

* حجم تدريب مرتفع.

* شدة التمارين خلال حصص التدريب عالية.

* إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.

* إطارات تقنية مؤهلة.

* كرة اليد من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا

لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع، لذلك يتميز الأداء المهاري بأنه

مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي تتطلب من اللاعب التأقلم معها حسب حالات

اللعبة خلال المنافسة معتمدا في ذلك على قدراته البدنية المورفولوجية والمهارية وكذلك حالته

النفسية والعقلية، وتفاعلهم جميعا لتوجيه الأداء إلى درجة عالية من الإنجاز والفعالية.

وكرة اليد الحديثة، ونظرا لأن الملعب صغيرا نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب

أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب كل هذه المواقف يتحكم ودقة واقتصاد

وسرعة لإنجاز أفضل النتائج.

إن كرة اليد تتميز بالعديد من الخصائص التي اكسبها شعبية كبيرة، حيث أصبحت من

الرياضات المنتشرة على مستوى الكرة الأرضية، وازداد عدد الممارسين لهذه اللعبة، ومن أهم

مميزات كرة اليد مايلي:

- امكانياتها البسيطة.

- فيها عنصر التشويق لكل من اللاعب والمتفرج.

- سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها.

- قانونها بسيط.

- فائدتها شاملة لكل أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين

والمدافعين يتمشى خاصة مع طبيعة الشباب.

الحركات في كرة اليد تتم بشكل سريع، وتحت ضغوط من اللاعب المنافس في بعض

الاحيان، مما يفرض على اللاعبين أن يكتسبوا القدرة على التكيف السريع المناسب للموقف، أو الوضعية في المباراة.

ككل نوع من أنواع الرياضة يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص نتائج التي تتناسب وطبيعة اللعب، وتسهم في إعطاء فعالية أكبر، ومن هذه الخصائص مايلي:

1- الخصائص المورفولوجية:

إن أي لعبة سواء كانت لعبة جماعية أو فردية، تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق نتائج إيجابية أو العكس، وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق، وخاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي، بحيث أصبح التركيز أكثر فأكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة، وكرة اليد مثلها مثل أية لعبة أخرى، تخضع لنفس التوجه، فالطول والوزن وطول الذراعين وحتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والاهمية ما لها، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبر، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كف يد واسعة، وسلاميات أصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب وطبيعة كرة اليد.

وفيما يلي مجموعة من الخصائص المورفولوجية التي تتميز لاعب كرة اليد:

✚ النمط الجسدي:

إن النمط الجسدي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي، الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين، مع كبر كف اليد وطول سلاميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة، وقوة التصويب وتنوعه، ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات فإن النمط العضلي هو الأنسب لمثل هذا النوع من الرياضة.

✚ الطول:

عامل أساسي ومهم وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف، له تأثير كبير على الارتقاء، وفي الدفاع كذلك (الصد واسترجاع الكرة).

✚ الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر (indice).

وزن الجسم / 100 x الطول = indice de robustesse. وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك.

- عرض الكتفين Envergure :

ويتم قياسه كالآتي: يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين (ممدودتين)

أفقياً من نهاية الأصبع الوسطى من اليد اليمنى إلى نهاية الأصبع الوسطى في اليد اليسرى يأخذ القياس، وهذه الصفة لها أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة هذا القذف والرمي، كما أن لها أهمية كبرى عند حراس المرمى بحيث تسمح لهم بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

- الشبر (كف اليد) L'empan:

ويعبر عن مساحة كف اليد أي (راحة اليد) ويتم قياسه كالتالي: من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية إصبع الخنصر (الأصبع الصغير لليد) بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد، وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة.

وتنحصر قيمتها عند الرجال ما بين 11 إلى 12 سم.

- المرونة:

إن سعة ومدى الحركة لدى لاعبي كرة اليد تكون كبيرة وخاصة على مستوى الكتف والتي تلعب أهمية كبيرة في جميع أشكال وأنواع القذف حيث يكون هناك ارتفاع في امكانية الحركة وكذلك القوة.

الخصائص الرياضية والفيزيولوجية:

اللاعب ذو المستوى العالي (رياضي النخبة) من الجانب الرياضي والفيزيولوجي يتميز بأنه:

- سرعة تنفيذ كبيرة جدا.

- قدرة امتلاك لاعب كرة اليد سرعة وقوة تمكنه من أداء الرمي والقفز بفاعلية كبيرة.

- قادر على إيجاد مصادر طاقة تسمح له بالمحافظة على قدرته خلال المقابلة، وذلك بتأخر ظهور أعراض التعب.

- ممارسة كرة اليد تتطلب من اللاعب قدرات هوائية جيدة.

- بما أن مراحل اللعب في كرة اليد تتميز بالتناوب بين التمرين والراحة تمارين لا تتعدى

- لعبة كرة اليد تتطلب قدرات لاهوائية بوجود حمض اللبن ويظهر هذا جليا في بعض مراحل

الصفات الحركية:

إن الصفات الحركية ضرورية لأي رياضة بما فيها كرة اليد بحيث تلعب دورا فعالا في الاداء الحركي السليم والصحيح.

- * التوازن: ضروري للاعب في كل التحركات والقفزات التي يقوم بها.
 - * الرشاقة: هي ضرورية في التحكم والتعامل الجيد مع الكرة.
 - * التنسيق: مهم لكل الحركات المركبة والمعقدة كالقفز والرمي.
 - * التفريق والتمييز بين مختلف الأعضاء: تسمح بأداء حركات صحيحة ودقيقة. ومعنى أن يفرق ويميز لاعب كرة اليد بين ما سيفعله بيديه وما سيفعله برجليه.
- الخصائص النفسية:**

يتميز لاعب المستوى العالي بثلاث صفات نفسية هامة وهي:

➤ **المواجهة والمثابرة للانتصار:**

يتميز لاعب كرة اليد بحب المواجهة وأخذ المسؤولية واعطاء كل ما يملك من امكانيات لتحقيق الانتصار والفوز على الخصم.

➤ **التحكم في كل انفعالاته:**

نظرا لخاصية لعبة كرة اليد التي تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين فإن ذلك يفرض على اللاعب التحكم في انفعالاته لأن ذلك يجعله أكثر حضور ذهني وبدني في المقابلة وكذلك التركيز لتحقيق الهدف الجماعي وهو الفوز.

➤ **الدافعية:**

حب الانتصار والفوز تجعل من لاعب كرة اليد أكثر دافعية وتحفزا، ولقد أثبتت الشواهد والبحوث المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية كما يسجلون نتائج أقل من المستوى في النواحي البدنية والمهارية وكذلك الخطئية.

➤ **الذكاء:**

يقال عادة أن المنافسة الرياضية عبارة عن كفاح بين ذكاء اللاعب وذكاء منافسه ويظهر هذا جليا خلال الألعاب الجماعية التي تعتمد مواقفها في معظم أوقات المباراة والنجاح فيها يكمن في حسن تصرف اللاعب مع ذاته وزملائه.

وهذه معظم الخصائص التي تتميز بها كرة اليد وخصائص اللاعب سواء كانت بدنية أو مورفولوجية أو نفسية تحتم على المدربين والمربين الاهتمام بها فيما يخض اختيار وانتقاء اللاعبين التي تتوافق قدراتهم وخصائصهم معها.

المحاضرة الثاني عشر: الإكتشاف والإنتقاء في كرة اليد.

الاكتشاف:

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

الهدف من الاكتشاف:

يهدف الاكتشاف إلى ما يلي

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

أنواع الاكتشاف:

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

✚ الاكتشاف العام أوسع من الاكتشاف الخاص من حيث عدد الممارسين.

✚ الاكتشاف الخاص مختص في نوع معين من الرياضات، بينما الاكتشاف العام لكل الرياضات.

سن الاكتشاف:

ويكون على النحو التالي:

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

الطرق المعتمدة في الاكتشاف الرياضي:

وتوجد هناك طريقتين هما:

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

الطريقة المنظمة: تتم في:

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

بعض بطاريات الاختبار المعتمدة في مرحلة الاكتشاف:

✚ بطارية الاختبارات لفليشمان (اكتشاف الاستعدادات العامة):

- التي تعتمد على قياس خمسة عوامل هي (القوة الانفجارية الديناميكية الثابتة، رمي الكرة، قياس قوة قبضة اليد، القوة الثابتة لعضلات الذراعين، قياس قوة عضلات البطن).
- المرونة.
- التنسيق الحركي العام (الجري المتعرج، التوافق بالجبل).
- التوازن العام للجسم.
- المداومة القلبية التنفسية (جري مسافة 600 ياردة).

✚ بطارية الاختبارات لروجرز:

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

✚ بطارية أوروبية 1987 الخاصة بالذكور والإناث 9-12 سنة:

وتتضمن الاختبارات التالية: (ثني الجذع للأمام من وضعية الجلوس، القفز الطويل من الثبات، قفزة سيرجنت (الجري 4 x 10 متر)، الجري بإيقاع متدرج (Boucher Légér) المقاييس الأنثروبومترية (الطول، الوزن، كتلة الجسم، بالإضافة إلى بطاقة المعلومات الشخصية).

الانتقاء:

يعرف الانتقاء بأنه: اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين.

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

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

وعليه فالانتقاء هو اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في نشاط رياضي معين.

وعموما يعرفه (مارتين ويك 1976): هو عملية الملاحظة لأشياء أو تصرفات خارقة يقوم بها كائن بشري.

أما في المجال الرياضي فيقول (روثينك 1983): بأنه الاختيار الجاري بين الرياضيين من طرف المؤسسات المخولة لذلك في مختلف المستويات بهدف تسهيل تطور الموهبة وتشجيعها. ويقول (ريسان خريط مجيد): إن عملية الاختيار تساعد في استثمار الجهود البشرية في هذا الميدان، كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية البدنية والنفسية والفيزيولوجية والاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن مما يساعد في إحراز أفضل النتائج.

إذن من خلال التعاريف السابقة لعملية الانتقاء نجد في مجملها تهدف إلى اختيار أفضل العناصر التي تتمتع بمقومات محددة سواء كانت موروثية (خصائص ومقومات مورفولوجية) أو كانت مكتسبة طبعاً عن طريق التدريب (الجانب المهاري مثلاً) فتعتبر كعوامل افتراضية للنجاح في رياضة معينة وهذا عن طريق الانتقاء وعبر مراحل متتالية.

ويؤكد ذلك (عادل عبد البصير علي): على أنه يؤدي الانتقاء إلى التعرف المبكر على الافراد ذوي الاستعدادات والقدرات الرياضية العالية.

أهداف الانتقاء:

يهدف الانتقاء إلى تحقيق أهداف رئيسية وعامة منها:

- توجيه الطاقات من الناشئين إلى نوع من انواع الرياضة المناسبة والتي توافق قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم.
- الاكتشاف المبكر للمواهب الرياضية.

- رعاية المواهب وضمان تقدمها حتى سن البطولة.
- توجيه عملية التدريب الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي لحسن الاستفادة منها.
- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية وال نفسية للاعب في ضوء ما ينبغي تحقيقه. -تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.
- العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين:**
- حسب (هان 1982) فإن انتقاء اللاعبين المميزين يجب أن يأخذ بالحسبان عوامل وخصائص عديدة وهي المحددة للنتائج المستقبلية:
- * المعطيات الانثروبومترية: القامة- الوزن- الكثافة الجسمية (العلاقة بين الانسجة العضلية والانسجة الدهنية)، مركز ثقل الجسم.
- * خصائص اللياقة البدنية: مثل المداومة الهوائية واللاهوائية، القوة الثابتة والديناميكية
- سرعة رد الفعل والفعل (سرعة الحركة...الخ).
- * الشروط التقنية الحركية: مثل التوازن، قدرة تقدير المسافة، الإيقاع، قدرة التحكم في الكرة...الخ.
- * قدرة التعلم: سهولة الاكتساب قدرة الملاحظة والتحليل والتعلم والتقسيم.
- * التحضير أو الإعداد للمستوى: المواضبة أو الانضباط والتطبيق في التدريب.
- * القدرات الإدراكية والمعرفية: مثل التركيز، الذكاء الحركي (ذكاء اللعب) الابداع القدرات التكتيكية.
- * العوامل العاطفية: الاستقرار النفسي، الاستعداد والتهيؤ للمنافسة، مقاومة التأثير الخارجي، التحكم في التوتر والقلق.
- * العوامل الاجتماعية: مثل قبول الدور في اللعب، مساعدة الفريق.
- واقترح الباحث د.عماد صالح عبد الحق خلال بحثه المطروح على أن أهم القياسات التي التي يجب مراعاتها أثناء عملية الانتقاء هي:
- أ- القياسات الجسمية.
- ب- القياسات الفيزيولوجية.
- ج- القياسات البدنية.
- د- القياسات المهارية والحركية.
- و- القياسات النفسية.

دلائل خاصة بالانتقاء:

هناك طريقتان للبحث عن المواهب الرياضية.

- الطريقة الطبيعية: والتي تعتمد على الملاحظة.

- الطريقة العلمية: والتي تعتمد على أسس علمية وهي تتعلق بالعالم البولندي 'بليك'

مراحل الانتقاء:

يمكن تقسيم الانتقاء إلى ثلاثة مراحل:

- المرحلة الأولى: (الانتقاء المبدئي):

هي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين وتستهدف تحديد الحالة الصحية العامة والتقدير المبدئي لمستوى القدرات البدنية والخصائص الموفولوجية والوظيفية وسمات الشخصية والقدرات العقلية.. ويتم ذلك عن طريق تحديد مدى قرب مستويات هذه الأبعاد عن المستويات المطلوبة للمنافسة الرياضية المتوقعة.

✚ اختبارات المرحلة الأولى:

أ- تجميع الناشئين المتقدمين في مكان إجراء القياسات.

ب- إجراء مقابلة بين الناشئين وهيئة الإشراف والتدريب تلاحظ.

ج- إجراء فحص طبي على الناشئين للتأكد من سلامتهم الصحية لممارسة اللعبة وأداء الاختبارات.

د- إجراء مباريات بين الناشئين بغرض:

* كسب الثقة والطمأنينة.

* إدخال التآلف بين الناشئين خاصة إذا كانوا من أماكن متباينة.

* التعارف بين الناشئين.

* إبعاد الرهبة والخوف من عملية للاختيار والانتقاء.

- المرحلة الثانية (الانتقاء الخاص):

وفي هذه المرحلة يتم تصفية الناشئين الذين تم اختيارهم في مرحلة الانتقاء الأولى، حيث يتم توجيه العناصر الأفضل إلى نوع النشاط الرياضي الذي يتلاءم مع استعداداتهم وقدراتهم وذلك وفقا لاختبارات ومقاييس أكثر تقدما والجدير بالذكر أن بداية هذه المرحلة يتم بعد مرور الناشئ بفترة تدريبية طويلة نسبيا قد تستغرق ما بين عام إلى أربعة أعوام تبعا لنوع النشاط الرياضي....وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنظمة أو الاختيارات الموضوعية في

قياس معدلات نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور القدرات والصفات البدنية ومدى اتقان الناشئ للمهارات الأساسية، وتدل المستويات العالية في هذه الأبعاد التي يحققها الناشئ على موهبته وإمكانية وصوله للمستويات الرياضية العالية.

✚ اختيارات المرحلة الثانية:

يعتمد الاختيار في هذه المرحلة على العين المجردة من خلال ممارسة الناشئين المهارات الفردية مثل التنطيط والتصويب بأنواعه والتمرير... الخ، كما يجب إجراء مباريات للتعرف على قدرات الناشئين في إدماج هذه المهارات في شكل مباراة.

- المرحلة الثالثة: (الانتقاء التأهيلي):

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويكون التركيز في هذه المرحلة على قياس مستويات نمو الخصائص المورفولوجية اللازمة لتحقيق المستويات العالية ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي، وسرعة ونوعية عمليات استعادة الشفاء بعد الجهد البدني...، كما يؤخذ بعين الاعتبار قياس الاتجاهات الاجتماعية والسمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة في اتخاذ القرارات إلى غير ذلك من السمات التي يتطلبها النشاط التخصصي.

✚ اختبارات المرحلة الثالثة:

تجري في هذه المرحلة كل ما يتعلق بالقياسات الأنثروبومترية والبدنية واختبارات القدرات العقلية والسلوكية والمهارات الحركية الرياضية لكرة اليد ونعطي أمثلة:

- القياسات الجسمانية:

الطول والوزن والعمر. أطوال أجزاء الجسم (الذراعين، الرجلين...)، بعض الأبعاد العرض (عرض المنكبين، الحوض.... الخ)، بعض المحيطات (محيط الصدر والوسط والحوض). السعة الحيوية وسمك الدهن في بعض المناطق الهامة.

- بعض العلاقات النسبية:

نسبة ارتفاع الجسم (الطول) إلى عرض الجسم والذراعين جانباً.

نسبة الطرف العلوي إلى الطول الكلي للجسم.

نسبة الطرف السفلي إلى الطول الكلي للجسم.

نسبة طول الذراعين إلى الطول الكلي للجسم.

نسبة عمق الصدر إلى عرض الصدر.

اللياقة البدنية العامة:

تتضمن قياس المكونات اللياقة البدنية العامة عموماً، فالمكونات الممكن قياسها هي القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي والرشاقة والسرعة والتوافق والتوازن والدقة والمرونة وزمن رد الفعل.

وأخيراً تجري اختبارات القدرات العقلية والسلوكية ثم تليها اختبارات المهارات الحركية الرياضية لكرة اليد. وهذا يجب أن يخصص لكل مجال من المجالات المقاسة درجات محددة يمثل مجموعها التقدير الكلي للناشئ، هذا ويفضل ترتيب الناشئين بناء على الدرجة الكلية من الأعلى إلى الأقل، يلي ذلك اختيار العدد المطلوب ممن حققوا أعلى الدرجات حسب ترتيب درجاتهم.

معايير الانتقاء:

للوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية في عملية الانتقاء والتوجيه لا بد من إخضاع هذه الأخيرة إلى منهج علمي، وذلك ما سعى إليه بعض الاختصاصيين والباحثين، بحيث أعطوا نماذج تعتبر عن أهم المعايير في عملية الانتقاء والتي يمكن الاستفادة منها، ومن بين هذه النماذج ما يلي:

1- نموذج جيمبل GIMBLE:

باحث ألماني، حيث أشار إلى أهمية تحليل الناشئين من خلال ثلاثة عناصر هامة وهي:

- القياسات الفيزيولوجية والمورفولوجية.

- القابلية للتدريب.

- الدوافع وقد اقترح جيمبل الخطوات التالية:

* تحديد العناصر الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية التي تؤثر في الأداء الرياضي في عدد كبير من أنواع الرياضة.

* إجراء الاختبارات الفيزيولوجية والمورفولوجية والبدنية في المدارس ثم الاعتماد على نتائجها في تنفيذ برامج تدريب تناسب كل ناشئ.

* تنفيذ برنامج تعليمي للرياضة المعنية يتراوح زمنه من 12 إلى 24 شهراً ويتم خلال ذلك إخضاع الناشئ للاختبارات ورصد وتحليل تقدمه وتتبعه.

* في نهاية البرنامج التعليمي يتم إجراء دراسة تنبئية لكل ناشئ وتحديد احتمالات نجاحه مستقبلاً في الرياضة التخصصية طبقاً للمؤشرات الإيجابية والسلبية التي اتضحت من تلك الدراسة.

2- نموذج بارأور BAR OR:

اقترح بار أور خمس خطوات لعملية الانتقاء ومنها:

- * تقييم الناشئين من خلال الخصائص الموفولوجية والفيزيولوجية والنفسية ومتغيرات الاداء.
- * مقارنة قياسات أوزان الناشئين وأطوالهم بجداول النمو للعمل البيولوجي.
- * وضع الناشئين في برامج تدريب ذات ضغط يتميز بالشدة لفترة قصيرة، ثم دراسة تفاعلهم معه.

* إخضاع الخطوات الأربع لتحليل علمي من خلال نماذج الاداء.

إذن نستنتج من نموذج بار أور أن اهم المعايير التي تعتمد عليها في عملية الانتقاء هي:

- المعيار النفسي.
- المعيار المورفولوجي.
- المعيار الفيزيولوجي.

مبادئ ارشادية لانتقاء الناشئين الموهوبين:

المبدأ الأول:

انتقاء الناشئين الموهوبين يعتمد في الأساس على التنبأ طويل المدى لأدائهم.

المبدأ الثاني:

عملية انتقاء الناشئين الموهوبين ليست غاية في حد ذاتها بل إنها وسيلة لتحقيق هدف هو تنمية وتطوير أداء هؤلاء الموهوبين للوصول بهم إلى أفضل المستويات، وهو ما يعني أن انتقاء الموهوبين هو عملية ضمن عدة عمليات تكمل بعضها البعض.

المبدأ الثالث:

إن عملية انتقاء الموهوبين يجب أن توضع لها قواعد ومعايير تكون مرتبطة تماما بالوراثة.

المبدأ الرابع:

المتطلبات التخصصية للرياضة المطلوبة للانتقاء لها يجب أن توضع بعين الاعتبار.

المبدأ الخامس:

الأداء الرياضي متعدد المؤثرات لذا يجب أن تكون عملية انتقاء الناشئين الموهوبين متعددة الجوانب أيضا.

المبدأ السادس:

يجب أن يوضع في الاختبار خلال عملية انتقاء الناشئين الموهوبين المظاهر الديناميكية للأداء ومن أمثلتها ما يلي:

العناصر المؤثرة في القدرة على الأداء خلال المراحل السنوية المختلفة متطلبات الأداء يمكن تنميتها من خلال التدريب.

الصعوبات التي تواجه عملية انتقاء وتشجيع المواهب الرياضية:

هناك عدة صعوبات ونذكر منها:

- الاعتماد على الخصائص الجسمية الثابتة لتحديد والتنبؤ بالرياضي الموهوب أثناء عملية التقييم في حين أن هناك عوامل أخرى نفسية، اجتماعية... إلخ وهي متغيرة.
- عدم وجود قياسات ومعايير ثابتة تحدد قدرات الرياضي الموهوب، فالاختبارات التي تجرى أثناء الانتقاء لا تعبر سوى عن نسبة قليلة من قدرات الرياضي الحقيقية.
- أثناء عملية الانتقاء من الصعب الحكم على الرياضي الموهوب نظرا لأن الموهبة هي حالة نادرة.
- عدم وجود سن ثابت بالنسبة لظهور الموهبة، فهي مرتبطة بتطور قدرات الرياضي المختلفة والمتواصلة (جسمية، نفسية، حركية...) مما يطرح مشكلة اكتشافها وانتقاءها وتوجيهها نحو التخصص.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع بالعربية:

- 1- أحمد عريبي عودة (2013). الاعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 2- أحمد عريبي عودة (2016). تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 3- بسطويسي أحمد (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 4- حسن علاوي (1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 5- مروان عبد المجيد (1999)، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، عمان.
- 6- عمرو عبد الفتاح حسين (2011)، أساسيات كرة اليد، جامعة المنصورة، القاهرة.
- 7- مجيلي صالح ونعمان عبد الغني (2017)، موسوعة الألعاب الرياضية، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 8- عصام عبد الله محمد وآخرون (2015)، كرة اليد للمرحلة الثانوية، ط1، وزارة التربية والتعليم بمملكة البحرين.
- 9- وجدي مصطفى الفاتح (2002)، الأسس العلمية للتدريب الرياضي -اللاعب والمدرب-، ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا، مصر.
- 10- منير جرجس إبراهيم (2004). كرة اليد للجميع: التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 11- منير جرجس (2007)، قانون كرة اليد، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر.
- 12- خالد حمودة (2015). الهجوم والدفاع في كرة اليد، للنشر والتوزيع، مصر، الإسكندرية.
- 13- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين (2002). رباعيات كرة اليد الحديثة، الجزء الثاني، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

- 14- جمال محمد أحمد محمد (2015). المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط 1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر.
- 15- سعد محسن إسماعيل (2010). القانون الدولي لكرة اليد، الطبعة الأولى، دار الكتاب والوثائق، بغداد، العراق.
- 16- كمال درويش وآخرون (1998)، الأسس الفيسيولوجية لتدريب كرة اليد-نظريات تطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 17- ياسر محمد حسن دبور (1996). كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 18- يوسف عشيرة مهدي (2022). محاضرات الرياضات الجماعية-نشاط كرة اليد-، السنة الثالثة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.
- 19- زروق نايل (2023). محاضرات كرة اليد، السنة الثانية ليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 20- سديرة سعد (2023). مقياس كرة اليد، السنة الثانية ليسانس، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة.
- 21- عزاز ياسين (2021). مطبوعة محاضرات مقياس كرة اليد، السنة الثانية ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03.
- 22- عزوني سليمان (2023). مطبوعة محاضرات: كرة اليد، السنة الثالثة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03.

قائمة المراجع الأجنبية:

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