



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضية

محاضرات مقياس كرة اليد

المستوى: السنة الثانية ليسانس

اعداد الدكتور: مالك رضا

السنة الجامعية 2017/2018

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	المحاضرة
1	قائمة المحتويات	
2	مقدمة	
6 - 3	تاريخ رياضة كرة اليد	المحاضرة الأولى
13 - 7	القوانين والتحكيم في رياضة كرة اليد (01)	المحاضرة الثانية
21 - 8	تابع للقوانين والتحكيم في رياضة كرة اليد (02)	المحاضرة الثالثة
26 - 22	المتطلبات البدنية (السرعة، القوة)	المحاضرة الرابعة
31 - 27	المتطلبات البدنية (المداومة ، المرونة، الرشاقة)	المحاضرة الخامسة
38 - 32	مبادئ وقواعد رياضة كرة اليد	المحاضرة السادسة
44 - 39	المتطلبات الهوائية للاعب كرة اليد	المحاضرة السابعة
50 - 45	الإكتشاف والتوجيه والانتقاء في رياضة كرة اليد	المحاضرة الثامنة
56 - 51	طرق التدريب الرئيسية لتنمية القدرات البدنية	المحاضرة التاسعة
63 - 57	التخطيط والبرهجة في كرة اليد	المحاضرة العاشرة
68 - 64	المتطلبات النفسية للاعب كرة اليد	المحاضرة الحادية عشر

مقدمة:

يعتبر مقياس كرة اليد من المقاييس الأساسية حسب البرنامج البيداغوجي للتعليم على مستوى السنة الثانية ليسانس كونه وحدة تعليم أساسية، علما أن من أهداف التعليم يجب التعرف على القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة برياضة كرة اليد، والاطلاع على أهم المعارف النظرية المرتبطة بالتخصص النظري والتطبيقي، والرفع من المستوى المعرفي للطالب في التخصص وربطه بالميدان، مما يساهم في تأهيل الطالب وتزويده بالأسس والمبادئ العامة والخاصة برياضة كرة اليد.

وقد أدرجت رياضة كرة اليد ضمن مسار التكوين الأكاديمي لمستوى الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، كوحدة أساسية في السداسي الأول، وعليه سيتم التطرق في هذا المقياس إلى تاريخ وتطور رياضة كرة اليد عبر العصور وفي الجزائر بالخصوص، كما أن هناك مواصفات وقوانين يجب على الطالب أن يكون على دراية تامة قبل بداية الممارسة، زد على ذلك مساهمة المتطلبات البدنية في الرفع من المستوى البدني والفني والخططي للاعب كرة اليد، كما أن للتنقية واكتشاف البراعم في سن مبكرة أهمية بالغة وفق محددات تتماشى حسب خصوصيات رياضة كرة اليد، وكذلك تسليط الضوء على المتطلبات المهارية الهجومية والدفاعية من خلال التعرف المبادئ الأساسية للعبة، والأهمية البالغة للتخطيط والبرمجة للرفع من مستوى الأداء للاعب كرة اليد.

وتعرض كل المحاضرات عن طريق استخدام جهاز عرض البيانات (الداتا شو Data show) للعرض بالصور أو عن طريق الفيديو.

المحاضرة الأولى

تاريخ رياضة كرة اليد

أولاً: تاريخ وتطور كرة اليد في الجزائر:

من الصعب التعرف وحصر بداية ظهور لعبة كرة اليد، لكن هناك أربع دول لها الفضل الأساسي في ظهور اللعبة تمثلت في ألمانيا، الدانمارك، السويد وتشيكوسلوفاكيا، ولقد أكد المؤرخون أن أصل اللعبة يرجع إلى المدرس الدنماركي Holger Nielsen والذي كان يحاول أن يجد رياضة بديلة لكرة القدم لأنها من وجهة نظره تكسر الكثير من زجاج نوافذ المدرسة وكانت تمارس في ملعب كرة القدم. وسميت بـ Haanbold وتمارس باليد وانتشرت في كل الدنمارك، كما ابتكرت لعبة Hazena عن طريق Vraclav Kras, Antonin Kristof. وظهرت كذلك لعبة Torball اكتشفت من طرف Hirman Bachman للمرة الأولى بألمانيا.

وفي وقت قصير أصبحت هذه الرياضات الثلاث ذات شعبية كبيرة في أنحاء أوروبا وكل لعبة منهم لها قوانينها الخاصة لذا كان من الصعب تنظيم بطولة دولية، وعلى هذا الأساس فقد أصبح من الضروري توحيد القوانين وقد تم هذا عن طريق المدرس Karel shelenz في برلين سنة 1919 ومارستها البنات في ملعب كرة اليد بـ 11 لاعبة لكل فريق. وعن طريق الاسكونديناف ولأسباب مناخية تم تغيير الممارسة من الملعب الخارجي الى القاعات و بـ سبعة لاعبين.

- سنة 1928 تم ميلاد الفدرالية الدولية لكرة اليد (FIHB) بأستردام بمناسبة الألعاب الاولمبية.

- سنة 1938 أجريت أول بطولة عالمية بألمانيا (بـ 7 لاعبين و 11 لاعبا) وتحصل البلد المنظم على البطولتين.

- سنة 1945 أجريت أول مباراة دولية بين السويد والدنمارك وفازت بها السويد 8 مقابل 3 أهداف..

- 1949 فرنسا الدنمارك، النرويج، السويد، فيلندا، بولونيا، هولندا، سويسرا، شكلت هذه الدول الفدرالية العالمية لكرة اليد.

- سنة 1957 نظمت أول بطولة عالمية بـ سبعة لاعبين.

- أدخلت ضمن فعاليات الألعاب الاولمبية الصيفية ولأول مرة عام 1972.

وفي سنتي 1970 – 1972 انعقد على الترتيب المؤتمر الثالث عشر في مدريد بإسبانيا وفي المؤتمر الرابع عشر بلكسمبورغ

وهناك طرأت بعض التعديلات على قانون لعبة كرة اليد .

ثانياً: ميلاد وتطور كرة اليد في الجزائر:

كانت الرياضة في وقت الاستعمار تمارس تحت لواء الاستعمار وهذا بغية تكوين الفرد وتدريبه حتى يصبح أداة جاهزة في يد المستعمر، وكانت 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 شاهدها 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 .

نصبت لأول مرة الفدرالية الجزائرية لكرة اليد في 1963، وشهر أكتوبر 1963 انضمت الجزائر إلى الفدرالية العالمية لكرة اليد FIHB التي كانت تسمى في القديم FAHB ، وضمت الفدرالية الجزائرية ثلاثة رابطات جهوية شرق، غرب ووسط (الجزائر، وهران ، قسنطينة) .

وفي تلك الفترة كانت بداية مشوار الفدرالية الجزائرية لكرة اليد برئاسة السيد إسماعيل مداوي الذي كان في نفس الوقت رئيس رابطة الجزائر العاصمة لكرة اليد.

وفي سنة 1968 تم إنشاء الرابطة الجهوية الرابعة والتي تمثل الجنوب وكان مقرها ببيشار 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 لحداثة رياضة كرة اليد لهذه المنطقة .

وفي سنة 1975 تم حل كل الجمعيات التي أنشأت إثرى قانون 1901 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 إلى 15000 موزعة على ثلاثين رابطة.

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 حسان ابتداء من 19 أبريل إلى 8 ماي 2000 وذلك بحضور ما لا يقل على 18 منتخبا في الصنفين ذكور وإناث .

ثالثا: تاريخ الكنفدرالية الإفريقية لكرة اليد CAHB:

تم تأسيسها عام 1974 في أبيدجان عاصمة ساحل العاج، مشكلة من جميع الفدراليات الإفريقية وهذا بعد مؤتمر ضم 21 فيدرالية.

تقسيم المناطق: خلال المؤتمر الذي انعقد بـ ليغوس بنيجريا من 22 الى 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، الطوقو، نيجيريا، ليبريا، فولتا العليا.

المنطقة 4، الغابون، أنغولا، الكامرون، تشاد، الكونغو، روندا، الزائير، إفريقيا الوسطى.

المنطقة 5: مصر، السودان، اثيوبيا، الصومال.

المنطقة 6: زامبيا، زيمبابوي، لوزاكا، المزنبيق، مالاوي.

المنطقة 7: جزر الكون دور، جيبوتي، مدغشقر، جزر موريس.



قائمة المراجع

- خالد حمودة، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، 2015.
- عبد الحميد كمال، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2006.
- ابراهيم مرزوق، الموسوعة الرياضية، الدار الثقافية للنشر، 2002
- كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، مصر، 1997.
- جميل نصيف، موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة، دار الكتاب العلمية، مصر، 1993.
- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد ، ط 1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015.
- Jean-Paul Martinet, Jean-Luc pagès, Handball, Edition Vigot, paris, 2007



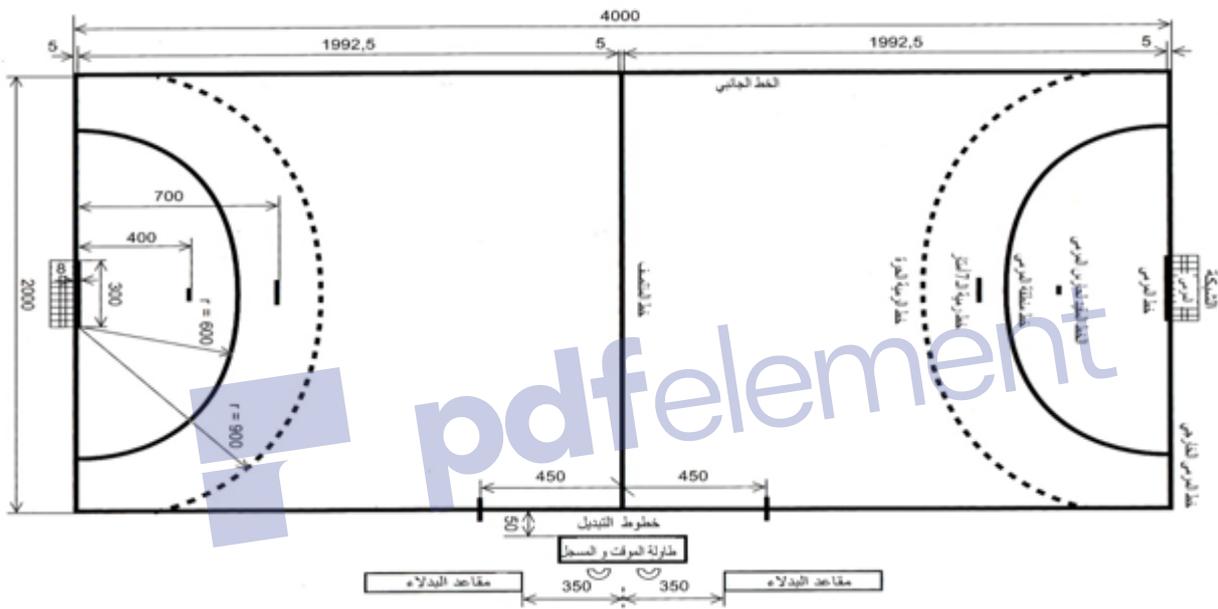
المحاضرة الثانية

القوانين والتحكيم في رياضة كرة اليد (01) Les règles de jeu en hand Bal

تميز رياضة كرة اليد بمجموعة من القوانين المختلفة والمحدد عددها بـ 18 قانونا وهي كالتالي:

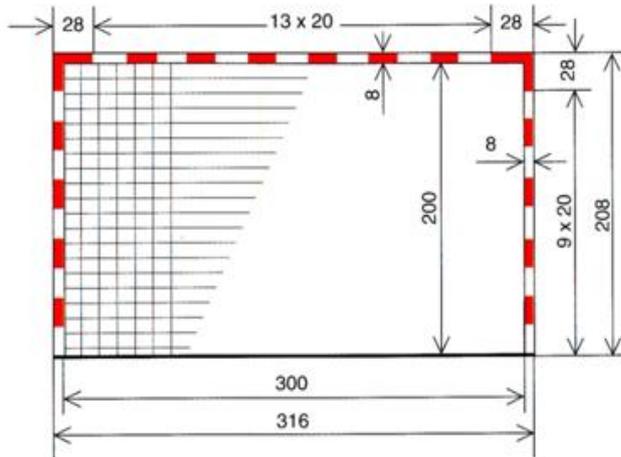
1 - مساحة اللعب L'aire de jeu

الملعب شكله مستطيل يضم مساحة تقدر بـ (40 متر طولاً × 20 متر عرضاً) عرض الخطوط على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى يتكون من المنطقة المحرمة 6 أمتار، والمنطقة الحرة 9 أمتار.



- شكل رقم (01) يبين تخطيط مساحة اللعب لملعب كرة اليد

- العارضة 3 متر عرضاً × 2 متر ارتفاعاً (جمال محمد أحمد محمد، مصر، 2015، ص 159-160)



شكل رقم (02) يبين عارضة مرمى كرة اليد

2- وقت اللعب , signale de fin et arrêt de jeu

- ✓ مدة اللعب لكل الفرق التي يصل لاعبيها إلى سن 16 سنة 2 × 30 دقيقة ومدة الراحة هي 10 دقائق بين الشوطين، بالنسبة للأصناف الأخرى
- ✓ 12 إلى 16 سنة مدة اللعب 2 × 25 دقيقة

- في حالة التعادل

- ✓ يستفيد كلا الفريقين من مدة راحة مقدرة ب 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 ب 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.

2 - صافرة النهاية Signal de fin

- ✓ تبدأ المباراة بإعلان صافرة البداية من طرف الحكام وتنتهي عن طريق إشارة أو صافرة اللوح الإلكتروني الموجود في الحائط أو عن طريق إشارة الميقاتي الموجود في طاولة التحكيم ، في حالة عدم توفر كلا الإشارتين يقوم الحكم بإعلان صافرة النهاية.
- ✓ في حالة ما إذا لاحظ الحكام ان اللوح الإلكتروني أعطى إشارة النهاية قبل انتهاء الوقت يقوم الحكام بإعادة اللاعبين إلى الملعب من تم 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.
- ✓ توقف وقت اللعب Arrêt du temps de jeu
- ✓ يقرر الحكام وقت اللعب في الحالات التالية :
- ✓ إعلان إقصاء أحد اللاعبين
- ✓ إعلان وقت مستقطع لإحدى الفريقين
- ✓ إشارة الميقاتي أو محافظ المقابلة بصافرة
- ✓ التشاور والتفاهم بين الحكامين حول نقطة معينة
- ✓ يشي الحكام بإعلان ثلاث صافرات بطريقة سريعة مع الإشارة المخصصة لوقف وقت اللعب

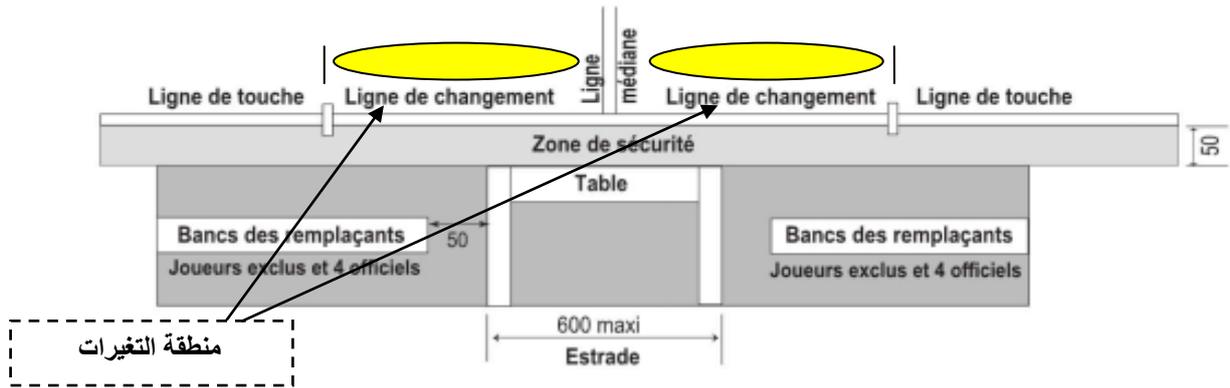
3- الكرة le ballon

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

4 - الفريق، التغييرات، اللباس، الإصابات - L'équipe, les changements, l'équipement, blessure-

- الفريق L'équipe

- ✓ كل فريق يتكون من 14 لاعبا، 7 لاعبين في الملعب و الباقي 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 Les changements
- ✓ 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 مقصى إلى الملعب قبل انتهاء مدة الإقصاء يتعرض اللاعب إلى دقيقتين إضافيتين، في كلا الحالتين تستأنف المباراة برمية حرة للفريق الخصم .



شكل رقم (03) يبين خطوط التغيرات ومنطقة التغيرات في كرة اليد. (Stéphane Paillud , 2016, p13)

- اللباس L'équipement

- ✓ كل اللاعبين في الفريق يجب أن يكون لديهم نفس اللباس، وأن يكون اللباس مخالف للفريق الخصم بلامح 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 للون القميص .
- ✓ كما يمنع منعاً باتاً أن يحمل اللاعبين أي شيء له أضرار على اللاعبين مثل الساعة، الخواتم، نظارات، السوار، الأقراب.
- ✓ أي لاعب لديه إشارة على وجود دم في الجسم أو القميص يجب أن يغادر الملعب 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.

5 - حارس المرمى Le gardien de but

أ - 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 .

ب - 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 .

6 - مساحة المرمى La surface de but

- ✓ 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.

6 - مسك الكرة، اللعب السلبي le maniemnt de ballon, jeu passif

- مسك الكرة Le maniemnt du ballon

يسمح في الحالات التالية :

- ✓ رمي ، حجز ، دفع ، ضرب الكرة عن طريق الأيدي (مفتوحة أو مفلوكة) ، الساعد، الرأس، الصدر، الفخذ، أو الركبة.
- ✓ الاحتفاظ بالكرة 3 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 بـرجل واحدة، يمسك الكرة ثم يلمس الأرض بالرجل الأخرى .
- ✓ اللاعب الذي يلمس الأرض بـرجل 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 الهجمات 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 (الحركة رقم 17)، وهذا ما يجعل الفريق الخامل للكرة يغير من إستراتيجية الهجوم لتفادي تضييع 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.



قائمة المراجع

- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط 1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015.
- منير جرجس، قانون كرة اليد، ط 1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007.
- كمال عبد الحميد، محمد صبيح حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001.
- سعد محسن اسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، ط 1، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2010.
- Jean-Paul Martinet et Jean-Luc pagès, Handball, Ed Vigot, paris, 2007.
- 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).



المحاضرة الثالثة

تابع للقوانين والتحكيم في رياضة كرة اليد (02) Les règles de jeu en hand Bal

8 - المخالفات، التصرف اللارياضي Irrégularités et comportements antisportifs

لا يسمح بـ:

- ✓ خطف أو ضرب الكرة عندما تكون في يد الخصم .
- ✓ القيام بحاجز عن طريق الأيدي أو الأرجل أو الدفع للمهاجم .
- ✓ مسك المهاجم من الجسم أو القميص .
- ✓ رمي الجسم على الخصم عند الجري أو القفز .

- حالات الإقصاء المباشر Infractions à la règle à sanctionner par une exclusion immédiate

- ✓ القيام بمخالفة بطريقة شديدة التأثير أو أثناء التنقل السريع .
- ✓ وضع الخصم بطريقة سريعة و عنيفة على الأرض .
- ✓ ضرب الخصم في الرقبة أو الرأس أو العنق .
- ✓ حركة عنيفة على الخصم ضد الجسم أو اليد .
- ✓ العمل على فقدان التوازن لدى الخصم عند اللعب .
- ✓ الصدم أو القفز على الخصم بطريقة عنيفة .

يتعرض اللاعب إلى الإقصاء من اللعب عند مهاجمة الخصم بطريقة تمثل خطر على الجسم في الحالات التالية:

- ✓ إفقاد التوازن لدى الخصم أثناء الجري، القفز، أو القذف.
- ✓ القيام بحركة عنيفة على جسم الخصم، في الوجه، الرقبة، العنق .
- ✓ في حالة خروج حارس المرمى لأخذ الكرة ولا يصل إليها ويتسبب في إيذاء الخصم .
- ✓ في حالة خروج حارس المرمى وأخذه للكرة لكنه يتسبب في صدم الخصم بطريقة عنيفة .
- ✓ في الحالتين الأخيرتين يتعرض الحارس إلى الإقصاء مع تقديم رمية 7 أمتار للخصم .

-التصرف اللارياضي الذي يؤدي إلى الإقصاء الشخصي Comportement antisportif qui entraîne une sanction personnelle

- ✓ تحتسب التصرفات اللارياضية مثل الكلام، الحركات، الخارجة عن الروح الرياضية، من طرف اللاعبين، أو ممثلي الفريق داخل وخارج مساحة اللعب والتي يعاقب عليها بالإقصاء وهي 4 حالات.
- ✓ لقاء كلام أو حركة لا رياضية ضد قرار الحكم
- ✓ القيام بإفقاد التركيز أو كلام أو حركات لا رياضية ضد الخصم لهدف التخفيض من الفعالية في اللعب

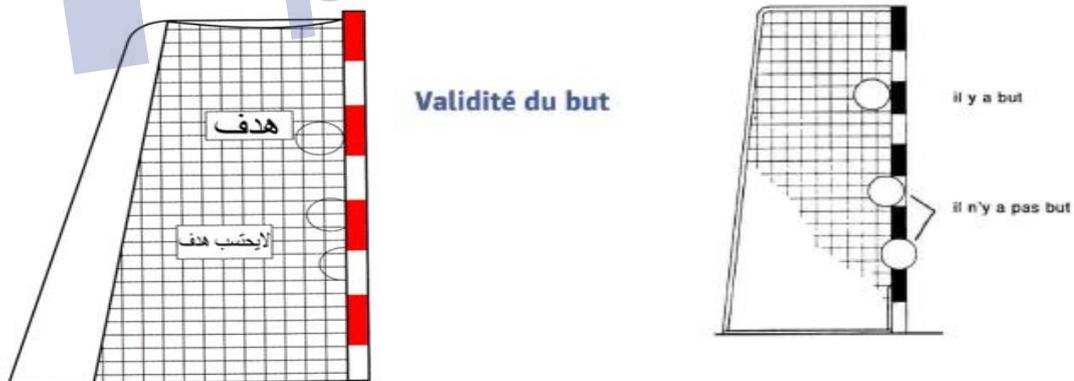
- ✓ التأخير في تنفيذ اللعب وهذا بسبب عدم احترام مسافة 3 أمتار أو أي عمل يؤدي إلى التأخير في اللعب.
- ✓ العمل على التمثيل من أجل توقيف اللعب أو التسبب في طرد الخصم بطريقة متحايلة
- ✓ الدفاع العمدي باستخدام الساق أو القدم ضد التميرير أو القذف
- ✓ الدخول المتكرر إلى مساحة المرمى من أجل تنفيذ هدف تكتيكي .
- التصرف اللارياضي الكبير الذي يؤدي إلى الإقصاء المباشر

Comportement antisportif grossier à sanctionner par une disqualification Immédiate

- ✓ بعض التصرفات تعتبر كتصرف لا رياضي ضخم، وبذلك يتعرض الرياضي إلى الإقصاء المباشر.
- ✓ رمي الكرة إلى مكان بعيد باليد أو القدم بصورة واضحة بعد قرار الحكم .
- ✓ تصرف حارس المرمى بتعمده عدم صد رمية 7 أمتار.
- ✓ رمي الكرة عن قصد على الخصم عند توقف اللعب .
- ✓ لمس حارس المرمى بالكرة في الرأس عند تنفيذ رمية 7 أمتار في حالة عدم تحرك حارس المرمى في اتجاه الكرة .
- ✓ لمس لاعب بالكرة في الرأس عند تنفيذ رمية حرة في حالة عدم تحرك اللاعب في اتجاه الكرة.

9 - احتساب الهدف Validité du but

- ✓ يحتسب الهدف في حالة التجاوز الكلي للكرة لخط المرمى ، ومن أجل تفادي أي غموض يلجأ الحكم إلى احتساب الهدف بإعلان صافرتين متتاليتين. لا يحتسب الهدف في حالة إعلان صافرة من طرف الحكم أو الميقاتي أو محافظ المقابلة على النهاية ولم تتجاوز الكرة خط المرمى.



شكل رقم (01) يبين كيفية احتساب الهدف. (Stéphane Paillud , 2016, p37)

10 - الانطلاق (رمية الإرسال) L'engagement

- ✓ في بداية المباراة يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي فاز بالقرعة واختار البدء بالاستحواذ على الكرة. انذاك فان الفريق المنافس له الحق في اختيار جهة الملعب. وبالتبادل إذا فضل الفريق الذي فاز بالقرعة اختيار جهة الملعب أنذاك يؤدي المنافس رمية الإرسال.
- ✓ يتبادل الفريقان نصفي الملعب عند نهاية الشوط الأول من المباراة. وفي بداية الشوط الثاني يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي لم يكن له الإرسال في بداية المباراة.
- ✓ تجرى قرعة جديدة قبل كل وقت إضافي.

- ✓ تؤدي رمية الإرسال في أي اتجاه من وسط الساحة (مع السماح بحوالي متر ونصف من كل جانب) وتكون مسبقة بإشارة الصافرة، ويجب ان تنفذ خلال 3 ثوان بعد الصافرة.
- ✓ يجب على اللاعب الذي يؤدي رمية الإرسال ان يتخذ موقفا بان تكون على الأقل إحدى قدميه على خط الوسط والقدم الأخرى على او خلف الخط ، ويبقى في هذا الوضع حتى تترك الكرة يده .
- ✓ لا يسمح لزملاء الرامي اجتياز خط الوسط قبل إشارة الصافرة .

11 إعادة اللعب La remise en jeu

ينفذ إعادة اللعب في الحالات التالية:

- ✓ خروج الكرة كلياً من الملعب
- ✓ لمس الكرة لسطح القاعة أو أي شيء خارج الملعب، وينفذ إعادة اللعب من أقرب منطقة قريبة من خط التماس
- ✓ أثناء تنفيذ إعادة اللعب يجب على الخصم أن يحترم مسافة 3 أمتار عن المنفذ

12 - إرجاع اللعب Le renvoi

ينفذ ارجاع اللعب في الحالات التالية:

- ✓ دخول لاعب مكن الفريق الخصم الى مساحة اللعب.
- ✓ خروج الكرة من خط المرمى عند ملامستها من طرف حارس المرمى أو لاعب من الفريق الخصم.
- ✓ لمس لاعب من الفرق الخصم للكرة في حالة دحرجة أو غير متحركة في مساحة المرمى.
- ✓ ينفذ رجوع اللعب من طرف حارس المرمى دون إعلان صافرة الحكم داخل مساحة المرمى.

13 - الرمية الحرة Le jet franc

تحتسب الرمية الحرة من طرف الحكام في الحالات التالية:

- ✓ الفريق الذي يحمل الكرة ويرتكب عليه خطأ يؤدي إلى فقدان الكرة .
- ✓ ارتكاب المدافعين لأخطاء تؤدي إلى فقدان الكرة للفريق المهاجم .
- ✓ يجب على الحكم أن يصحح وضعية اللاعبين عند تنفيذ الرمية الحرة من منطقة 9 أمتار، لا يتم تنفيذ الرمية الحرة إلا بعد إعلان صافرة الحكم.

14 - رمية 7 أمتار Le jet de 7 mètres

تحتسب رمية 7 أمتار في الحالات التالية:

- ✓ إحباط محاولة تسجيل هدف حقيقي من طرف اللاعب أو ممثل الفريق الخصم في أي مكان من الملعب .
- ✓ الإعلان عن صافرة غير مبررة أثناء فرصة حقيقية للتسجيل .
- ✓ فرصة حقيقية للتسجيل تمنع من طرف شخص لا يشارك في اللعب ، مثل متفرج يقوم بالدخول إلى الملعب أو بصافرة غير مبررة.
- ✓ دخول مدافع إلى منطقة 6 أمتار ومنع فرصة حقيقية للتسجيل .

15 - تعليمات وتوجيهات عامة من أجل تنفيذ اللعب (الانطلاق، إعادة اللعب، إرجاع اللعب، الرمية الحرة، رمية 7 أمتار)
Instructions générales pour l'exécution des jets (Engagement, remise en jeu, renvoi, jet franc, jet de 7 mètres)

- صافرة إعلان تنفيذ اللعب Coup de sifflet pour la reprise du jeu

- ✓ يجب على الحكم أن يعلن عن الرجوع لتنفيذ اللعب في الحالات التالية:
- ✓ عند ضربة الانطلاق، رمية 7 أمتار.
- ✓ في بعض حالات إعادة اللعب، رمية حرة.
- ✓ الرجوع إلى المباراة بعد توقيف وقت اللعب.
- ✓ التأخير في تنفيذ اللعب .
- ✓ من أجل تصحيح وضعية أحد اللاعبين.
- ✓ بعد تقديم نصائح شفوية أو إنذارات.

16- الاقصاءات Les sanctions

أ - حالات التعرض إلى الإقصاء لمدة دقيقتين:

- ✓ التغيير الخاطئ أو دخول لاعب إضافي إلى الملعب أو تدخل لاعب في منطقة التغييرات.
- ✓ الأخطاء المتكررة من طرف اللاعبين في الفريق بحيث يتجاوز عدد الإنذارات الحد المسموح به.
- ✓ التصرف اللارياضي من طرف لاعب الفريق في حالة تجاوز عدد الإنذارات الحد المسموح به.
- ✓ التصرف اللارياضي من طرف المدرب في حالة تعرضه إلى إنذار أولي .
- ✓ في حالة تصرف لا رياضي من طرف المدرب أو لاعب.
- ✓ التصرف اللارياضي من طرف اللاعب بعد تعرضه للإقصاء لمدة دقيقتين قبل نهاية اللعب.

ب - حالات التعرض إلى الإقصاء النهائي:

- ✓ التصرف اللارياضي الكبير من طرف اللاعب أو المدرب داخل أو خارج الملعب .
- ✓ التصرف اللارياضي من طرف المدرب بعد تلقيه إنذار .
- ✓ تعرض اللاعب إلى الإقصاء الثالث لمدة دقيقتين.
- ✓ التصرف اللارياضي خاص أو متكرر أثناء تنفيذ رمية 7 أمتار.

17 - الحكام Les arbitres

- ✓ كل مباراة يتم تحكيمها من طرف حكمين، يقوم كلاهما بمرافقة اللاعبين عند الدخول إلى أرض الملعب، مراقبة الكرة ومساحة المرمى والملعب قبل إنطاق المباراة، مراقبة لباس اللاعبين وورقة المباراة، كما يقوم الحكم بإجراء عملية القرعة لكلا الفريقين لانطلاق المباراة.
- ✓ في حالة عدم إعلان الحكمين بصافرة عن خطأين مخالفين، يجب توقيف اللعب و التشاور فيما بينهم لتنفيذ الخطأ الصحيح .
- ✓ كلا الحكمين مسئولين عن تسجيل الأهداف والإنذارات والاقصاءات، كذلك مراقبة وقت المباراة .

18- الميقاتي و محافظ المقابلة Le chronomètreur et le secrétaire

- يعمل الميقاتي على مراقبة وقت المباراة، توقيف وقت اللعب ومراقبة زمن الإقصاء لمدة دقيقتين أما محافظ المقابلة يعمل على مراقبة تكوين الفريق في ورقة المباراة ، تسجيل اللاعبين بعد بداية المباراة واللاعبين الغير مسموح لهم باللعب كذلك مراقبة عدد اللاعبين ومرافقي الفريق في منطقة التغييرات .



إشارات التحكيم في كرة اليد

حتى يتسنى اللعب بطريقة قانونية ووفق طبيعة اللعب في كرة اليد يجب التعرف على إشارات التحكيم المعروفة دوليا المبينة حسب الأشكال التالية لتسهيل عملية التعرف عليها من طرف براعم كرة اليد خصوصا وللاعبي كرة اليد على العموم ، كما يمكن حفظها وكذلك عرضها عن طريق جهاز (الداتا شو).



شكل رقم(02) بياني يبين اشارات التحكيم في كرة اليد. (Stéphane Paillud , 2016, pp57,58)



12-الهدف
But



11- اللعب السلبي
Jeu passif



10- عدم إحرام مسافة 3 أمتار
Non-respect de la distance
des 3 mètres

13- الإنذار ، الإقصاء ،
Avertissement (jaune)
Disqualification (rouge)
تقرير كتابي يتبع ،
Décision d'établir un rapport écrit (bleu)



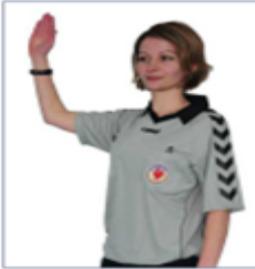
13 AVERTISSEMENT (JAUNE)



13 DISQUALIFICATION (ROUGE)



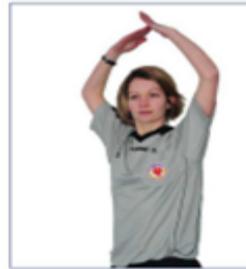
13 DÉCISION D'ÉTABLIR UN
RAPPORT ÉCRIT (BLEU)



17- تحذير اللعب السلبي
Geste d'avertissement pour
jeu passif



16-Autorisation accordée à deux
personnes autorisées à
participer au jeu de pénétrer sur
l'aire de jeu pendant l'arrêt du
temps de jeu



توقيف وقت اللعب 15
Arrêt du temps de jeu



14- الإقصاء لمدة دقيقتين
Exclusion(2 minutes)

شكل رقم(03) بياني يبين اشارات التحكيم في كرة اليد. (Stéphane Paillud , 2016, pp58,59)

قائمة المراجع

- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط 1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015.
- منير جرجس، قانون كرة اليد، ط 1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007.
- كمال عبد الحميد، محمد صبيح حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، مصر، 2001.
- سعد محسن اسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، ط 1، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2010.
- Jean-Paul Martinet et Jean-Luc pagès, Handball, Ed Vigot, paris, 2007.
- 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).



المحاضرة الرابعة

المتطلبات البدنية السرعة، القوة

مقدمة

تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام وصفات بدنية للإعداد البدني الخاص. حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف للإعداد البدني الخاص، إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزيد اللاعب القدرات المهارية والخطئية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب. (محمد حسن علاوي ، 1997 ، ص 29-30)

ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب، لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة اليد أن يقوم بالأداء المهاري والخططي بالكرة أو بدونها، المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة، ويمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية لكرة اليد فيما يلي: التحمل - القوة - السرعة - المرونة - الرشاقة. (عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، 1998، ص 22) حيث يتم توضيح الصفات البدنية كل على حدا كالآتي:

1- السرعة:

-تعريف السرعة:

يعرفها كل من " ديدي وبسكال " Didier Riess et Pascal Prevost " القدرة على جري الجسم إلى مسافة محددة في مدة زمنية قصيرة. (Didier Riess, Pascal Prevost, 2013, p361)

تتوقف عملية تنمية السرعة في درس التربية البدنية لدى التلاميذ على ما يبذل من عناية في انتقاء التمرينات البدنية المناسبة لتحقيق هذا الغرض، حيث إن الحركات السريعة التي توفرها التمرينات المنتقاة بعناية تعبر عن الحالة الكاملة والسليمة لوظائف المراكز العصبية لدى التلميذ وتعتبر المرحلة الابتدائية من أفضل المراحل لتنمية السرعة بشكل فعال (عن سيمكين Simkin). (كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين، 2008، ص 197)

وهي القدرة على تنفيذ الأفعال الحركية في أقل وقت ممكن بالاعتماد على وظيفة الجهاز الحركي و قدرة العضلات على تطوير القوة.. (Weineck J, 1997, P 260)

يعرف فرانك ديك السرعة بأنها " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو أجزاء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن". (أبو علا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين 2000، ص 164)

-أهمية السرعة في كرة اليد :

تعتبر السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر ومستمر على نتيجة المباراة، بل إن أي تطور نسمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة ويرجع ذلك إلى:

- كون السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.
- تعتبر السرعة أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

- كل المواقف الهجومية والدفاعية طوال المباراة يكون لعامل السرعة والحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره.
- عمليات التميرير وقطع الكرة في اللحظة المناسبة وسرعة اتخاذ الموقف المناسب وتلبية المدافع مع تصويبة المهاجم و خاصة بالنسبة لحارس المرمى يتطلب قدرا كبيرا من سرعة رد الفعل، وقدرة الجهاز العصبي في الاستجابة. (منير جرجس، 2004 ، ص58)

- الأشكال المختلفة للسرعة:

يمكن تقسيم الأشكال المختلفة للسرعة إلى قسمين:

- الأشكال البسيطة للسرعة:

سرعة رد الفعل:

يمكن تحسين زمن رد الفعل بتدريب الجهاز العصبي العضلي لكي يستجيب للإثارة بسرعة أكبر، ويتحدد زمن الحركة جزئيا بنوع الليف الموروث لدى اللاعب ولكن يمكن تحسينه من خلال تدريب القوة والسرعة والقدرة. (نبيلة أحمد عبد الرحمان، 2011، ص329)

✓ وهي تتكون من ثلاث مستويات .

❖ سرعة رد الفعل البسيطة : وهي استجابة مباشرة لإشارة أو وضعية محددة سواء في البداية أو أثناء التنافس ويعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور المثير وحد معروف من قبل وبين لحظة الاستجابة (إشارة انطلاق في السباحة أو صفارة حكم...).

❖ سرعة رد الفعل المركب : وهي متداولة أكثر في الرياضات المتميزة بالتغيرات المتكررة والفجائية في وضعيات المنافسة وأثناء أداء الحركات، ويعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير للتمييز بينهما والاستجابة لأحدهما فقط (الألعاب الجماعية، الرياضات القتالية، التزلج...الخ).

❖ سرعة الفعل المنعكس : ويعبر بالزمن المحصور بين ظهور مثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به. (Weineck), 1997, p 294)

✓ سرعة الحركة الوحيدة:

تعرف بأنها إنجاز حركة أو مهارة واحدة بسرعة قصوى في أقل زمن ممكن (دفع الجلة، التصويب، والوثب).

✓ سرعة الحركة المركبة :

تعرف بأنها إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن (القفز، الاستلام والتمرير في كرة القدم والسلة واليد). (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 204)

✓ سرعة تكرار الحركات المتشابهة (سرعة النبض):

وهي عبارة عن تكرار حركات متجانسة ومتماثلة في أقصى سرعة ممكنة ضد مقاومة ضعيفة (العدو، التجديف،

الدراجات، السباحة).

- الأشكال المركبة للسرعة: تتمثل الأشكال المركبة للسرعة في النقاط التالية :

✓ قوة السرعة : وهي القدرة على دفع مقاومة مع سرعة قصوى في مدة زمنية محددة.

✓ سرعة التحمل: وهي القدرة على مداومة السرعة الناتجة من التعب من خلال تقلص أقصى في إنجاز الحركات المتقطعة مع مقاومة مدعمة.

✓ سرعة التحمل القصوى: وهي القدرة على مداومة السرعة الناتجة من التعب خلال سرعة التقلص الأقصى في إنجاز الحركات المتواصلة.

- التوجهات المنهجية من أجل تدريب السرعة:

- تدريب وتطوير صفة السرعة يجب أن ينطلق في المراحل العمرية الأولى.
- إكتساب سرعة رد الفعل المعقد بأخذ مكانة كبيرة في التدريب التقني والتكتيكي
- تدريب السرعة يجب أن يتم في أجواء تحفيزية وفي بداية الحصص التدريبية وحالة الراحة.
- الأخذ بعين الاعتبار إلى حدوث التعب أثناء تدريب السرعة.
- تدريب السرعة أو قوة السرعة يجب أن يكون متناسب مع الحمولة والراحة.
- من أجل تفادي أخطار الإصابات يجب أن ينطلق تدريب السرعة بعملية إحماء جيدة متناسبة وطويلة.
- تنوع التمرينات وتغييرها قبل أن يمل اللاعب.
- فترات الراحة يجب أن تتم من خلال الاسترخاء العضلي والحركات الخفيفة. (Weineck J, 1997, p 294)

2- القوة: _____

- تعريف القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص. 167)

ويعرف نولان تاكستون "القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة". (أبو علا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين 2003، ص 83)

ويشير بسطويسي أحمد 1999 أن القوة العضلية أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى ولذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد السواء. (بسطويسي أحمد، 1999، ص 19).

ويعرفها فسيولوجيا (Pascal Prévost, Didier Reiss, p285) هي قدرة العضلات على توليد التوتر (الداخلي) بعد تحفيز العصب التي يتم التعبير عنها فيما يتعلق بجزء الجسم و/ أو حمولة إضافية (خارجية).

- أهمية القوة العضلية :

تعتبر عملية تدريب القوة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب على اللاعب في كرة اليد أن يكون على قدر كافي بهذه الصفة نظرا للأهمية التالية:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات وتفاوت نسبة مساهمتها طبق لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لهذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي.
- تكسب اللاعب الثقة في النفس والقدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب و كذلك تجنب الإصابة وخاصة الخطيرة، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس. (منير جرجس، 2004، ص 57)

- العوامل البيولوجية المحددة لمستوى تطور صفة القوة :

إن تطور صفة القوة أثناء عملية التقلص العضلي الإرادي يرتكز على العوامل التالية :

1. عدد الألياف العضلية المستعملة.
2. القدرة التناسقية للجسم.
3. عدد الوحدات الحركية العاملة في وقت واحد.
4. مقطع وحجم العضلة المطبقة للعمل.
5. حجم التناسق البيئي في العضلات. (Thomas R et Autre, 1989, p 99-101)

- الأنواع الرئيسية للقوة العضلية :

يمكن تقسيم القوة العضلية إلى الأنواع الثلاثة التالية:

أ - القوة العضلية العظمى (القصى):

وهي أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي.

خصائصها:

- يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتجا عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستشارة في العضلة أو المجموعة العضلية.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.
- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح بين 1:10 ثانية (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص169)

ب - القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية):

وهي المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة.

خصائصها:

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالزيادة المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.
- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص169)
- ج- تحمل القوة (القوة المسمرة): وهي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة .

خصائصها:

- الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط.
- الانقباض العضلي يكون مستمرا ولزمن يتراوح ما بين 40 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص170).

قائمة المراجع

- أبو علا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات – تطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في درس التربية البدنية في مدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- نبيلة أحمد عبد الرحمان، وآخرون، المدرّب والتدريب مهنة وتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011.
- Didier Reiss, Pascal Prevost, la bible de la préparation physique, édition Amphora, paris, 2013.
- Didier Reiss, Pascal Prévost, la bible de la préparation physique, édition Amphora, paris, 2017.
- Jurgen Weineck, manuel d'entraînement, 4^{eme} édition Vigot, paris, France, 1997.
- Thomas R et Autre, Les Aptitudes motrices, édition Vigot, Paris, 1989.

المحاضرة الخامسة

المتطلبات البدنية التحمل، المرونة، الرشاقة

3- المداومة (التحمل):

تعد المداومة القدرة على العمل باستعمال مجاميع عضلية من العضلات لفترة طويلة بن=مستوى متوسط واستمرار وظيفة الجهازين الدوري والتنفسي بصورة طبيعية.

يعرف " تاكستون" (1988) التحمل العضلي بأنه " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت، أو المحافظة على الانقباض الأيزومتري لأطول فترة زمنية ". (أبو علا عبد الفتاح، 2001 ، ص141)

كما يعرف التحمل بأنه " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته" . (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص147)

- أهمية المداومة (التحمل) في كرة اليد:

لا شك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا وعملا متواصلًا طوال فترة وجوده بالملاعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف، ولا بد للاعب أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة وأن يزيد من كفاحه وكفاءته ويرتفع بمستواه ما دام مستمرا في اللعب بحيث يختم المباراة وهو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها، كما يسهم التحمل في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى. (منير جرجس ، 2004 ، ص 61)

كما أن تطوير قدرة التحمل تلعب دورا هاما في أغلب الرياضات، فممارسة أي نشاط تنافسي أو تدريبي لا يكون إلا بامتلاك قدر كافيا من صفة التحمل وهذا من أجل مواصلة ومتابعة النشاط الممارس في ظرف عادي، فالتوجه نحو تدريب صفة التحمل يعمل على :

- تحسين قدرات التفوق البدنية وهذا ما ينعكس على تأدية المنافسة في وضع يسمح بتفادي التعب ومواصلة بذل الجهد في أوضاع جيدة.
- تطوير قدرة الاسترجاع، مما يسمح بإزالة المواد السامة الناتجة من التعب والاسترجاع السريع للمركبات الطاقوية.
- انخفاض مستوى الإصابات، مما يجعل الرياضيين الأكثر تدريبا عن أخطار الإصابات بزيادة مرونة العضلات والأوتار.
- تحسين قدرة الجسم على مقاومة الحمولة البدنية، فبالنسبة للاعبين الذين يتدربون على التحمل يمتلكون مقاومة كبيرة للمجهودات البدنية، ذات حمولة بدنية كبيرة ومرتفعة الشدة وهذا ما يمكنهم من الناحية النفسية على زيادة التحفيز ومواصلة العمل.
- التقليل من الأخطاء التكتيكية الناتجة من التعب، فتدريب التحمل يعمل على إزالة المواد المسببة للتعب، وهذا ما يسهل سير العمل التكتيكي واتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة.
- التقليل من الأخطاء التقنية مما يجعل الرياضي أكثر يقظة وسرعة في الأداء أثناء المنافسة.
- ضمان صحة جيدة ومتوازنة بتفادي الأمراض (التسمم، الزكام، السعال....الخ)، وتقوية مناعة الجسم، مما يؤدي إلى التقليل من الغيابات التدريبية والتنافسية، وانخفاض مستوى اللياقة البدنية. (Weineck J, 1997, p 110)

- أنواع التحمل:

يقسم التحمل كما يلي:

✓ التحمل العام:

وهو مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية .

✓ التحمل الخاص:

وهو مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودون ظهور هبوط في مستوى الأداء . (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 148)

ينقسم التحمل الخاص إلى أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة لأخرى إلى :

أ - تحمل الأداء: وهو المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء .

ب-تحمل السرعة: وهو المقدرة على أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.(مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 149)

-تحمل نظم إنتاج الطاقة:

✓ التحمل الهوائي:

يعرف بأنه " المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين" .

✓ التحمل اللاهوائي:

يعرف بأنه " المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأكسجين". (Mc ardele W.D et Autre , 1989, p 137)

4- المرونــــــــة:

-تعريف المرونة:

وهي القدرة والخاصية التي ينفذها الرياضي بنفسه، أو عن طريق قوة خارجية، بحركات ذات زاوية تمددية أين تتدخل مجموعة من المفاصل (Weineck J,OP, CIT, 1997, p 363)

وكذلك تعرف بأنها " كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 194)

وتعرف بقدرة الحركة الفسيولوجية للمفصل أو لمجموعة من المفاصل. (أسامة رياض، 1999، ص 119)

- أهمية المرونة :

تعتبر المرونة من العناصر الأساسية في الصفات البدنية التي تسمح بإنجاز الحركات الرياضية بصفة جيدة و متحكم فيها من حيث الكم والكيف وتتمثل أهمية المرونة في العناصر التالية :

- الزيادة الكمية والنوعية في تأدية الحركات الرياضية.
- الزيادة الواضحة والعقلانية في عوامل التفوق التقني والتناسق الحركي وكذلك في آليات التعلم الحركي.
- التحسين المهم والملاحظ في الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والمداومة.
- الوقاية من الإصابات وهذا من خلال زيادة مرونة العضلات وقدرات التمديد والاسترخاء العضلي.
- تطوير وتحسين عمليات الاسترجاع بعد تطبيق تمارين بدنية ذات شدة عالية كالقوة والسرعة.
- تسهم في الاقتصاد المهم في الطاقة والتقليل من زمن العمل.
- تعمل على التقليل من العمل العضلي. (Weineck J, 1997, p365)

- أنواع المرونة :

تتمثل أنواع المرونة في التقسيمات التالية :

- المرونة العامة والخاصة :

أ- المرونة العامة: وهي تتمثل في مرونة المفاصل الأساسية (مفصل الكتف، مفصل الفخذ، مفاصل العمود الفقري).

ب- المرونة الخاصة: وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة (Weineck J, 1997, p 363).

المرونة الايجابية والسلبية :

أ- المرونة الايجابية : وهي أقصى ما يمكن وصوله في المفصل عن طريق تقلص العضلات القابضة، وتمديد العضلات الباسطة .

ب- المرونة السلبية: وهي درجة التمديد المتوصل إليه في المفصل والتي ينفذها الرياضي من خلال قوة خارجية (مع شخص آخر، أوزان...) ويرتبط هذا بتمديد واسترخاء العضلات الباسطة .

المرونة الثابتة والديناميكية:

أ- المرونة الثابتة: المدى الذي يصل فيه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

ب- المرونة المتحركة: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء تنفيذ حركة تتصف بالسرعة القصوى. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 195)

- العوامل التشريحية و الفسيولوجية المؤثرة على المرونة:

تتمثل هذه العوامل في النقاط التالية :

- نوعية المفاصل: حيث تحدد حركة المفصل وراثيا من حيث شكل العظام والمساحة المفصليّة.
- الكتلة العضلية: تأثر الكتلة العضلية على صفة المرونة في المفاصل حيث كلما حجم العضلات كبير كانت صفة المرونة محدودة مثل: رياضة رفع الأثقال.
- مرونة الأحمزة والأربطة: ويظهر ذلك في المحافظة على بقاء عظام المفاصل متماسكة في مكانها وهذا عند القيام بعمليات التمديد والشد العضلي.
- العمر والجنس: يؤثر كل من العمر والجنس على صفة المرونة حيث يتمتع الأطفال بمرونة عالية عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن، كما يتمتع الإناث بمرونة ومطاطية أكثر من الذكور بشكل عام.

● الإحماء: تتأثر المرونة من عوامل الحرارة الداخلية والخارجية حيث يجب أن تكون العضلات على قدر كافي من عملية الإحماء.

● التعب العضلي: وهذا عند ممارسة تمارين القوة حيث يدخل الماء في الخلايا العضلية مما يؤدي إلى زيادة حجم العضلة وتيبسها، مما يؤثر على المرونة المفصلية العضلية. (Weineck J , 1997, p 365-368)

5 - الرشاقة:

هي قدرة الطفل أو المتعلم على تغير أوضاع جسمه بسرعة مع توقيت مضبوط، كذلك تشتمل القدرة على التحكم في تغيير حركة جسمه في اتجاهات مختلفة. (ناهد عبد زيد الدليبي، 2011، ص 35)

يعرفها " بلاتونوف Platonov " على أنها القابلية على إيجاد حلول سريعة واقتصادية لمختلف المهام والعمليات الحركية المعقدة الخاصة و الغير منتظرة. (Vladimir Nicolaievitch Platonov , 1984, p74)

وتكمن أهمية الرشاقة في ارتباطها بالعديد من مكونات الأداء البدني كالسرعة والدقة، التوافق، التوازن والجلد في حالة استمرار الأداء، ويؤكد ذلك العالم "هاره Harre " أن الرشاقة ترتبط بمعظم مكونات الأداء الحركي، كما أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية، ويتفق العالمان " هارة وهرتز " على أنها تعبر عن:

- التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.

- سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.

- سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة على أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطا وثيقا بتحقيق الهدف من المهارات الحركية. (كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبيحي حسانين، 2001، ص 64)

كما تنقسم الرشاقة بدورها إلى نوعين الرشاقة العامة والخاصة:

- الرشاقة العامة:

ما من شك أن الرشاقة العامة تعد مهمة في الحياة اليومية، حيث أن تمتع الفرد بدرجة من جيدة من الرشاقة يؤدي إلى تخفيض درجة الإصابة خلال الوظيفة اليومية والرشاقة العامة تعني أداء مستلزمات قوانين الحياة ويمكن بوساطة مستلزمات الإدراك للوصول إلى الرشاقة العامة.

- الرشاقة الخاصة:

تعني قدرة الانقباض والارتخاء العضلي الذي يتوجه من خلال الجهاز العصبي المركزي. وهي إمكانية الفرد على انجاز الأداء الفني الحركي للفعاليات الرياضية بأعلى تناغم وكفاءة ممكنة. (موفق أسعد محمود الهيثي، 2011، ص 200)

وخلال أداء حركة يتم تداخل عدد من العناصر بصورة انسيابية وتداخل بعضها مع بعضه الآخر، ويظهر أن حركات الرشاقة الخاصة تنقسم إلى ثلاثة أقسام:

1 - الرشاقة التي يؤديها الرياضي بكامل جسمه أو المجاميع العضلية الكبيرة دون الصغيرة.

2 - الرشاقة التي يؤديها الرياضي بأجزاء صغيرة من جسمه باليدين أو الرجلين.

3 - حركات الرشاقة التي يؤديها الرياضي بكامل جسمه واشتراك الأجزاء الصغيرة في الأداء (قاسم حسن الحسين، 1998، ص 621-622)

حيث يبدأ التدريب على الرشاقة في الأعمار المبكرة.

- تنمية الرشاقة:

الرشاقة من الصفات البدنية التي يجب التبكير في تنميتها في مرحلة الطفولة، إذ تسمح للأجهزة الوظيفية بالتكيف معها. (مفتي ابراهيم، 2001، ص 201).

قائمة المراجع

- أبو علا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- قاسم حسن الحسين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1998.
- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، مصر، 2001.
- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- مفتي إبراهيم، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- موفق أسعد محمود الهيثي، أساسيات التدريب الرياضي، دار العرب للنشر، دمشق، سوريا، 2011..
- Jurgen Weineck , manuel d'entrainement, 4^{eme} édition vigot, paris, france, 1997.
- Mc Ardele W.D et Autre, Physiologie de l'activité physique Energie, Nutrition et performance, Edition Vigot, Paris, 1989.
- Vladimir Nicolaievitch Platonov, l'entrainement sportif, 2eme Édition, Editions Revue EPS, paris, 1984.



المحاضرة السادسة

مبادئ وقواعد رياضة كرة اليد

أولاً: المهارات الأساسية في كرة اليد:

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

لذا فإن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغيير في الأداء الخططي إلى طبيعة سير المباراة حيث تخضع رياضة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء المهاري والأداء الخططي تبعاً لإمكانيات الفريق المنافس وقدراته المهارية، البدنية والخططية.

فتتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد إجادة استقبال الكرة من الأسفل ومن الأعلى، والتصويب على المرمى من الزوايا جميعها بما في ذلك طرائف الدخول العالية. مع التدريب على التصويب مع الخداع، وتشكل المهارات اللازمة للمهاجم تدريب على طريقة لف الذراع للخلف ومن ثم التصويب، وإجراء الحجز القانوني للخصم بطريقة الحجز الأمامي أو الأمامي المتحرك وتسقيط الكرة للاعب الحاجز، وما إلى ذلك من المهارات الأخرى.

أولاً: المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد:

يشير محمد توفيق الوليلي (2001) أن المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري للعملية التدريبية خاصة مرحلة إعداد الناشئين حيث يتلقى الناشئ الخطوط العريضة لأبسط عمليات التعلم المهاري الصحيح الذي يستمر معه طوال فترة حياته في الملاعب وان تكونت بصورة خاطئة يصعب أو يستحيل إصلاحها، وان إتقان المهارات الأساسية عامل يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الفرد من الصفات البدنية والسمات الخلقية الإرادية فإنه لن يحقق النتائج ما لم يهبط ذلك بالإتقان التام للمهارات.

1- مسك الكرة :

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

2 – التمرير والاستقبال:

الاستقبال والتمرير مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها. وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأساسية الهجومية، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال.

أ- تمريرة الكرة :

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

- التمرير من الكتف :

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذا التمرير طبقا لطريقة الأداء وهما :

- التمرير من الارتكاز:

ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من حدة كبيرة وتؤدي بتنقل اليدين للكرة إلى ارتفاع الكتف تقريبا ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع. وتثنى الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعاة أن الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا، وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى مراعاة وضع القدم اليمنى أماما ثم يلي ذلك مباشرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما، بالنسبة للاعب الأيمن والعكس، ويراعى دوران القدم اليسرى وهي قدم الارتكاز في هذه الحالة للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجدع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض. وكما يجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمد على الدوران السريع القوي للجدع وحركة الارتكاز للقدم اليسرى بالإضافة إلى الحركة الكرواجية للذراع، مع تحريك القدم اليمنى أماما لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها التكميلية حتى الجانب الأيسر لجسم اللاعب مع ميل أعلى الجذع للأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.

*** التمرير من الجري :**

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

- التمريرة المرتدة:

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

- التمريرة من الوثب :

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

- التمريرة الرسغية :

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

*** التمريرة الرسغية للأمام :**

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

*** التمريرة الرسغية للخلف :**

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

*** التمريرة الرسغية للجانب :**

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

*** التمريرة الصدرية :**

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

ب- استقبال الكرة :

أن مهارة استقبال الكرة لا تقل أهمية عن سابقتها كونها أكثر استخداما خلال اللعب، وكقاعدة عامة أن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين أو باليد الواحدة ما يساعد على عدم فقدانها، كما يساعد على أداء التمريرة الجيدة. ولذا يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب .

3- مهارة التنطيط:

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

- الأداء الفني لمهارة التنطيط:

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

4 - التصويب:

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

أ- التصويب من الكتف :

تؤدي هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين المرمى والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة. تتم بمسك الكرة باليدين ثم رفعها إلى مستوى الكتف ثم تنقل إلى اليد الراحية. أي تمسك بيد واحدة فقط وتتجه راحة اليد إلى الأعلى بانحراف زاوية المرفق قائمة بين العضد والساعد أثناء نقل الكرة إلى يد واحدة. توضع القدم اليمن أماما وبشكل مباشر تتبعها القدم اليسرى بخطوة إلى الأمام على أن يكون اتجاه القدم إلى الداخل قليلا. ولتحقيق هدف برمية قوية وسريعة، ترتكز رجل اليمنى بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الأيمن للجذع للأمام عندما تترك الكرة اليد الراحية. كما يمكن استخدام التصويبة من الكتف في مستوى الحوض والركبة والتصويب مع ثني الجذع جانبا

ب - التصويب بالوثب :

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

ج- التصويب بالسقوط :

يكن أداء هذه التصويبة من السقوط أماما أو جانبا أو خلفا طبقا لاتجاه حركة السقوط التمهيدية للجسم، وسوف نتطرق إلى التصويب بالسقوط الأمامي والتصويب بالسقوط الجاني في ما يلي:

* التصويب بالسقوط الأمامي :

يستخدم هذا النوع من التصويبات بصورة خاصة عند رمية الجزاء وكذلك في المنطقة لدائرة المرمى. يؤدي بوقوف الرمي فتحا حيث لا تحتاج التصويبة إلى أداء حركة الاقتراب مع حمل الكرة باليدين أمام الجسم ناحية الذراع الراحية وتوجيه النظر ناحية الهدف وتبدأ حركة السقوط أماما للجسم من انثناء خفيف لركبتي الرامي للأمام ورجوع كتف الذراع خلفا، ويقوم الرامي بأداء تصويبة من الكتف على الهدف من مستوى الرأس أثناء السقوط ثم يتم الهبوط للرامي الأيمن باستناد اليد

اليسرى على الأرض يعقبها مباشرة اليد اليمنى، وفي بعض الأحيان يمكنك الهبوط بالدحرجة على الكتف والجانب الأيمن للجدع مع مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض.

* التصويب بالسقوط الجاني :

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

كما هناك أنواع أخرى من التصويبات مثل التصويب بالطيران والتصويب الخلفي سواء من مستوى الرأس أو من مستوى الكتف أو من مستوى الحوض، وكذا التصويبة الحرة المباشرة سواء من فوق حائط الصد أو بجوار حائط المدافعين.

5- الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، يعد الخداع من الوسائل الفعالة في تغير انتباه المنافس إلى الاتجاه الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعادها عن الحركة الأساسية. أي الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة. كما هناك نوعان من الخداع هما :

- الخداع بدون كرة :

وهو نادرا ما يستخدم ويهدف إلى تخطي المهاجم مدافعه الذي أمامه وغالبا لاستقبال والتصويب. ويكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل، ويتم تخطي المدافع بالطرق التالية :

* بتغير سرعة الجري:

من البطيء إلى السريع للمرور بجانب كتف المدافع مباشرة.

* الخداع البسيط بالجسم :

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

- الخداع المركب بالجسم : لمروق المهاجم يمين المدافع ويتم بأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها، تغير ثقل الجسم على القدم اليمنى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض، أخذ خطوة بالقدم اليمنى أماما مائلا للجانب الأيمن للمدافع وتؤدي فجأة وبسرعة للمرور بجانب كتف المدافع الأيمن وليس بعيد عنه.

- الخداع بالكـرة :

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

*** الخداع بالجسم :**

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

- الخداع قبل التمير :

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع هي التمير أما الحركة الخداعية فقد تكون حركة تمير أو تصويب أو حركة خداعية بالجسم وعلى ذلك يقسم الخداع تبلي التمير إلى الخداع بالتمير ثم التمير، الخداع بالتصويب ثم التمير أو الخداع بالجسم ثم التمير.

- الخداع قبل التصويب :

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

- الخداع قبل تنطيط الكرة:

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

- خداع حارس المرمى:

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

قائمة المراجع

- بزاز علي جوكل ، فلسجة التدريب في كرة اليد، ط01 ، دار دجلة، العراق، 2007.
- حسن عبد الجواد، كرة اليد، دار العلم للملايين، بيروت، 1987.
- خالد حمودة ، جلال كمال سالم، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط01، 2008.
- رعد محمد عبد ربه، الرياضات الكروية، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010.
- كمال عازف ظاهر، سعد محسن إسماعيل، كرة اليد، بيت الحكمة للنشر والترجمة، جامعة بغداد، 1989.
- لاممدوح محمد السيد، القدرات التوافقية في كرة اليد للناشئين بين النظرية والتطبيق ، ط1، مؤسسة عالم الرياضة والنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015 .
- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 2004.
- Claude bayer, handball la formation du joueur, Édition vigot , paris,1983.
- Mattes, D, Handball à l'école Berne, FSH Fédération suisse de handball, 2002 .
- Cristine Duret, les fondamentaux du hand l'initiation pour tous, 2^{eme} éditions, amphora, paris,1999 .



المحاضرة السابعة

المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد

مقدمة:

تتضمن المتطلبات المهارية في كرة اليد المهارات الأساسية للعبة جميعها سواء كانت بالكرة أو من دونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانوني لعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات المهارية وتطويرها من خلال التخطيط الجيد لبرنامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء المهارات الأساسية للعبة كرة اليد جميعها بحيث يكون أداء اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من الظروف، وتنقسم المهارات الأساسية في كرة اليد إلى مهارات دفاعية، مهارات هجومية ومهارات حارس المرمى.

أولاً: المتطلبات المهارية الدفاعية:

الدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل أهمية عن الهجوم، وتبدأ مرحلة الدفاع منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعا و بالتالي يصبح الفريق المدافع مهاجما.

فالتفاعل الديناميكي المستمر والدائم طوال شوطي المباراة يجعل من الصعب في بعض لحظات المباراة تحديد أي مهاجم وأيهما مدافعا، إذا كان الدفاع لا يرتبط بمكان التواجد في الملعب وإنما يرتبط بلحظة فقدان الكرة، ولا شك أن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل إصابة في مرمى الفريق، لذا يجب أن تولى المهارات والعمليات الدفاعية قدرا كبيرا من الاهتمام وفسحة طويلة من زمن التدريبات. وقد يحتاج الدفاع وإلى وقت قريب يركز واجباته نحو الاهتمام بالكرة وحدها، ثم تطور فاهتم بجسم اللاعب مع الكرة.

وتتطلب إجادة ممارسة رياضة كرة اليد مهارات فنية أساسية، فالمدافع الجيد هو الذي يمكن أن يتصدى للمهاجم بما في ذلك الاستعداد البدني للتصادم معه لإيقافه ثم يبدأ بسرعة في تكوين هجمة جديدة، ويمتاز المدافع بالحركة الدائمة للأمام والخلف والحركة بالميل وفي دفاع رجل لرجل عند العودة من الهجوم وفي الحركة الجانبية وغير ذلك من الحركات التي يجب أن يتقنها المدافع ويشمل ذلك أيضا أن يجيد التصادم البدني وعادة ما يكون التصادم مع المهاجم بالجسم واليدين.

وقد انقسم خبراء اللعبة إلى مجموعتين فمنهم من قسم مراحل الدفاع إلى ثلاث مراحل وهي:

- مرحلة التغطية.

- مرحلة التنظيم في الخطة الدفاعية.

- مرحلة خطة الدفاع.

والمجموعة الثانية قسموها إلى أربع مراحل وهي:

- مرحلة تغطية الهجوم الخاطف الفردي.

- مرحلة تغطية الهجوم الخاطف الموسع.

- مرحلة ازعاج التصور الخططي لمرحلة بناء الهجوم من المراكز.

- مرحلة الدفاع الخططي (منع حدوث الانتهاء من المراكز).

ولنجاح مرحلة دفاعية لابد من اتقان المهارات الدفاعية كأفراد ومن ثم كمجموعة.

ثانيا: المتطلبات الدفاعية الأساسية للاعب كرة اليد

لم يعد هدف الدفاع الفردي مقصورا على قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع الفردي هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استلامه لها أو عند استحوازه عليها بغية إفساد التصور الخططي للمهاجم أو دفعه إلى ارتكاب الأخطاء الفنية أو القانونية لاستحواذ على الكرة وتحواها بالسرعة إلى هجوم مضاد. إن وجود مدافع متميز بالمهارات الدفاعية يعتبر عصب الأداء الدفاعي كما يذكر منير جرجس في هذا الصدد "إن العبرة ليست باختيار أنسب الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس بل الأفضل هو العناية بالدفاع الفردي، ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما".
ومن المتطلبات المهارية الدفاعية ما يلي :

1- وضع الاستعداد الدفاعي :

هو الوضع الذي يبدأ منه اللاعب التحرك لأداء أي مهارة من المهارات الدفاعية هدف الاستحواذ على الكرة أو منع لاعبي الفريق المهاجم من تنفيذ التصور الهجومي وتسجيل الهدف. وتؤدي طريقة أداء وضع الاستعداد الدفاعي بتباعد القدمين باتساع الحوض أو بمسافة تتناسب مع طول اللاعب، وينتقل الجسم على مشطي القدمين ويتوزع عليها بالتساوي ويلامس الكعبان الأرض بخفة، مع ثني الرجلين انثناء خفيفا من مفصلي الركبتين وتكونان مستعديتين لدفع الجسم والتحرك في أي اتجاه. كما يكون الجذع على استقامته أو يميل للأمام قليلا، أما فيما يخص الذراعان فتكون منثنيتين من مفصلي المرفق، بحيث ترتفع اليدين لمستوى الصدر تقريبا وتشيران للأمام وتكون مفتوحتين وتفرد الأصابع مرتخية، أم الرأس يثبت ويميل قليلا للأمام مما يساعد على بقاء مركز ثقل الجسم بين مشطي القدمين أمامه، يكون النظر اتجاه حركة الكرة واللاعب.

2- المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة :

وتتضمن هذه المهارات ما يلي:

1-2 التحركات الدفاعية :

وهي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة، تهدف إلى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له. والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع إما تكون للأمام أو للجانب أو للخلف أو لأحد الاتجاهات المشتقة منها مثل التحرك للأمام بميل سواء لليمين أو لليسار أو للخلف بميل لليمين أو لليسار. وتكون التحركات الدفاعية هادفة وتحقق الغرض منها بنجاح ولذا يجب أن تراعى بعض الأسس الهامة والتي تساعد على نجاح المهمة الدفاعية مع الاقتصاد في الجهد وهي :

* المراقبة الجيدة للاعب المهاجم * الحفاظ على المسافة بمعنى الاقتراب من المهاجم

* الدفاع من جانب الذراع الرامية للاعب المهاجم * إبعاد المهاجم للجانب .

2-2 التوقف :

إذا كانت الوسيلة الفعالة لتحركات المدافع هي الخطوات الآلية السريعة والقصيرة المتلاحقة، فيجب أن يعقب هذه التحركات عملية توقف متزنة تسمح للاعب المدافع بوضع دفاعي مناسب يستطيع من خلاله إيقاف تحركات اللاعب المهاجم لمنعه من اتخاذ أماكن أو أوضاع هجومية تعطيه مميزات حركية هجومية.

3-2 حجز المهاجم :

ويقصد به قيام المدافع. بمنع المهاجم من التحرك أو سد طريق جريه لمنعه من القطع أو على الأقل تأخيره من الوصول إلى المكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ العملية الهجومية وتتلخص طريقة الأداء في وضع المدافع لجذعه بمرونة وخفة أمام جسم المهاجم في حركة اعتراض بطريقة قانونية.

4-2 تفادي الحجز :

هو عملية يقوم بها المهاجم من خلال حركة إعاقة قانونية للاعب المدافع بهدف إتاحة الفرصة لزميله المهاجم للتخلص من اللاعب المدافع.

3- المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد المستحوز على الكرة : وتتضمن هذه المهارات ما يلي.

1-3 إعاقة التميريرات :

وتؤدي بطريقتين الأولى وفيها يهاجر المدافع وينقض على المهاجم بسرعة وبقوة لحظة استقباله الكرة ومحاولة منعه من التميرير أو إرباكه عند التميرير أو إجباره، على التميرير في اتجاه آخر. أما الطريقة الثانية ينتظر المدافع حتى لحظة ترك الكرة ليد الرامي ويقوم بقطع تجاه التميرير لمحاولة إمساك أو إيقاف أو تشتيت الكرة قبل وصولها للاعب المهاجم .

2-3 إعاقة التصويبات :

يتم إعاقة المدافع تصويب الكرة في حالتين الأولى يتحرك المدافع نحو المهاجم في نفس اللحظة التي يستقبل فيها الكرة حتى يستطيع امتلاك عنصر المبادأة وإعاقة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الخلفية وتؤدي بالطريقة المبكرة (منع المهاجم من الارتكاز بخطوة التصويب) أو الطريقة المتأخرة (صد الكرة المصوبة). أما الحالة الثانية يتم إعاقة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الأمامية حول منطقة المرمى بالقرب من دائرة المرمى وتؤدي بالطريقة المبكرة (يركز دفاعه على جسم المهاجم المستحوز على الكرة) والطريقة المتأخرة (يركز على إعاقة التصويبات من خلال تشتيت الكرة من يد المهاجم).

3-3 التصدي للمراوغة (الخداع) :

ويمثل في التركيز على الدفاع ضد جسر المهاجم والكرة معا، أنه من السهل تخطي المدافع الذي يتبع الأسلوب الهجومي النشط في الدفاع. وتتوقف أداة مهارة التصدي للمراوغة على بعد المهاجم من خط منطقة المرمى في المنطقة القريبة من خط منطقة المرمى يتم التركيز على جسم المهاجم أثناء اندفاعه للتخطي. كما يقوم الدافع بتشتيت الكرة من المنافس سواء تم ذلك بقطع الكرة أو بضرب الكرة باليد مما يحتاج إلى قوة عضلية وسرعة فضلا عن التوافق العضلي العصبي.

4-3 الدفاع ضد تنطيط الكرة :

هي محاولة المدافع تشتيت الكرة لحظة ارتدادها من الأرض وهي اللحظة التي تكون فيها الكرة معلقة في الهواء وتعتبر مشتركة ما بين المدافع والمهاجم وهي اللحظة التي يفقد فيها المهاجم السيطرة عليها.

ثالثا: المتطلبات المهارية لحارس المرمى :

يعتبر حارس المرمى من أهم المراكز في لعبة كرة اليد ويلعب دورا رئيسيا في إدارة دقة اللعب. عليه تتوقف نتائج فريقه، فان رغبة وسرعة رد الفعل والرشاقة والمرونة وقدرات التركيز واللياقة والذكاء والانتباه وإتقان المهارات الأساسية هي السمات الظاهرة لحارس المرمى الجيد. وأهم المهارات الأساسية الدفاعية لحارس المرمى في كرة اليد هي :

- وقفة الاستعداد - التحرك الدفاعي
- الدفاع بالذراعين - الدفاع بالقدم - الدفاع بالقدمين
- الدفاع بالذراع والقدم - الدفاع بالجسم
- الدفاع بالوثب - الدفاع بالارتقاء
- الدفاع بالذراع
- الدفاع بالرأس
- المراوغة (الخداع)

أما أهم المهارات الأساسية الهجومية لحارس المرمى وهي :

- تمرير الكرة - استقبال الكرة - الاشتراك في الهجوم
- وسوف نتطرق فقط إلى الوضعية الأساسية الدفاعية لحارس المرمى التي هي الوضع الذي يبدأ منه حارس المرمى لأداء مهارة من مهارات الدفاعية أو الهجومية أو الخطئية.

- وقفة الاستعداد:

إن الوضع الصحيح لوقفة الاستعداد لحارس المرمى يقاس من خلال قدرته الآلية والسريعة على وضع بؤرة جسمه على خط واحد مع كف اليد الحاملة للكرة وقدرته في التحرك بسرعة ودقة في جميع الاتجاهات وتؤدي بوقوف الحارس في منتصف المرمى وعلى بعد متر من خط المرمى بحيث تكون القدمان متباعدتين باتساع الحوض أو طبقاً لراحة الحارس مع انثناء الركبتين قليلاً ويكون مركز ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ويفضل بعض الحراس الوقوف على المشطين للمساعدة في التحركات وأداء الحركات بالقدمين عند الصد أو التحرك لمكان أو اتجاه الكرات المصوبة. ويميل الجدد للأمام قليلاً، وأن تكون الذراعان مثبتتين مع ابتعاد المرفقين عن الجسم قليلاً ويكون الكفين مفتوحين ومرتخيين وفي ارتفاع مستوى الصدر تقريباً، مع تثبيت الرأس وتميله قليلاً للأمام، ويكون النظر مثبتاً في اتجاه الكرة وكف يد اللاعب الممسك بالكرة.

رابعا: التشكيلات الخطئية الدفاعية في كرة اليد:

كرة اليد رياضة احتكاكية تتسم بالخشونة في اللعب ونظراً للتطور الحديث الملاحظ من بطولة عالمية إلى أخرى وجب على المدافع اتقان كل المهارات الأساسية الدفاعية، والمعرفة الشاملة لجميع أنواع التشكيلات الدفاعية حتى يستطيع إيقاف العمل الهجومي مهما كان نوعه لأن لاي أسلوب هجومي هناك طريقة دفاعية يستطيع ان يتهجها ويستخدمها الفريق المدافع لتكسير الخطط الهجومية، وعليه نسلط الضوء على التشكيلات الدفاعية في كرة اليد المتمثلة في:

- التشكيل الدفاعي (0-6)

- التشكيل الدفاعي (1-5)

- التشكيل الدفاعي (2-4)

- التشكيل الدفاعي (1-2-3)

- التشكيل الدفاعي (3-3)

- طريقة الدفاع رجل لرجل.

خامسا : الميولات المعاصرة للدفاع:

ابن الدفاعات الحالية منظمة وتتنيز بالخشوتة في الاداء الدفاعي مع تماسك وترابط بين اللاعبين والتعاون بين المدافعين وحارس المرمى، فقد حدث تغيير جذري في انظمة الدفاع خلال، حيث تستخدم انظمة دفاع المنضمة على نحو كبير، والاكثر استعمال للفرق الاروبية هي الدفاعات (6-0) و (1-5) والفرق خارج اوروبا تفضل الدفاع الهجومي الضاغط (2-4) و(3-3) وذلك لتعويض العجز المرفولوجي.

سادسا: المميزات الخاصة للعب الحديث في كرة اليد:

هو لعب هجومي سريع، ونشيط وعنيف، في الهجوم وفي الدفاع وطريقة التدريب في تحضير اللعب نولى أهمية كبر قصد تنمية وتطوير القاعدة البدنية كشرط أساسي، ولذلك يجب الاهتمام بها بشدة عالية لاستعمال الحركات التقنية والتكتيكية الفردية منها والجماعية للاعبين بشكل جيد.

إن مميزات اللعب الحديث تتسم بكونها رياضية بحتة وذلك باستعمال الجسم في اللعب (رجل ، لرجل) وهناك ميل في تفضيل بعض اللاعبين ذو البنية الصلبة والقامة الطويلة بكونهم يمتازون بتحضير بدني جيد ولهم مستوى تكتيكي ثمين يؤهلهم لنيل مناصب هامة في الفريق.



قائمة المصادر والمراجع:

- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط01، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- أحمد عربي عودة، الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان 2014.
- أحمد قبلان صبيحي، كرة اليد (مهارات ، تدريب، إصابات)، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2012.
- بزاز علي جوكل ، فلسفة التدريب في كرة اليد، ط01 ، دار دجلة، العراق، 2007.
- خالد حمودة ، جلال كمال سالم، الهجوم و الدفاع في كرة اليد، ط01، 2008.
- خالد حمودة، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر، 2015.
- رائد عبد الأمير المهدي، نبيل كاضم الجبوري، سيكولوجية كرة اليد، ط1، دار دجلة، عمان، 2014.
- شاكر فرهود ، المهارات الفنية في كرة اليد ، (د.م)، القاهرة 1981، ص71.
- طارق محمد رحاب، الأداء الخططي الهجومي قبل وبعد الوقت المستقطع وعلاقته بنتائج مباريات كرة اليد ، ط01، 2008.
- محمد حسن علاوى وآخرون، الإعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.
- كمال درويش وآخرون، حارس المرمى في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.1998.
- Gallet B, bilan des championnats du monde 2001, Approche du hand N° 61, fév 2001.
- Grosgeorges B, observation et entraînement en sport collectifs, INSEP Publications, Paris, 1990.
- Jean-Paul Martinet, Jean-lucpagés, Handball, éditions vigot , Paris 2007.
- Stéphane Nicol, Daniel Costantini, Michel Barbot, handball pour les seniors, Amphora, Paris, 2010 .
- Daniel costantini, recherche sur «Les defensers actives » sympsium d'entraîneur T.H.F, le Caire, Egypt, 1995.

المحاضرة الثامنة

الإكتشاف والتوجيه والانتقاء في رياضة كرة اليد

تمهيد

إن عملية اختيار أحسن وأفضل الرياضيين المهيئين لبلوغ المستوى العالي تعد أول مهمة أساسية في عملية التنقية وكذا التوجيه الرياضي ويتطلب اختيار متعدد الأشكال ومختلف القدرات المرجوة من البرعم ومرتبطة مع متطلبات كرة اليد الحديثة. حيث تعد التنقية بمثابة صيرورة تركز على البحث ودقة الملاحظة وان الهدف أساسا يكمن في اختيار واكتشاف البرعم او الرياضي لقدراته المرتقبة التي تضمن له نتائج ايجابية في المستقبل، إن فهمنا لقبول الرياضي يرتكز على خصائص بما فيها البدنية والسيكولوجية والمورفولوجيا تتطابق للممارسة الخاصة .

1 - تعريف الانتقاء:

يعرف عادل عبد البصير انتقاء الموهوبين رياضيا عن كل من زاتسيورسكي Zatsiyorsky وميزتسر Meztezer الانتقاء عملية يتم خلالها اختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية على المراحل المختلفة لاعداد الرياض

يعرف محمد صبحي حسانين (1999) الانتقاء الرياضي بأنه "اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين"، أما أبو العلاء وآخرون فيعرفون الانتقاء (1998) بأنه "عملية يتم فيها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني ومراحل برامج الإعداد". وتعرفه سعاد أحمد (2002) بأنه "عملية يتم من خلالها اختيار أفضل الناشئين أو الناشئات من خلال عدد كبير منهم طبقاً لمحددات معينة متعلقة بجميع الجوانب المؤثرة في المستوى الرياضي اعتماداً على الأسس والمبادئ والطرق العلمية". ويذكر "زاتسيورسكي" بأن الانتقاء في المجال الرياضي هو عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين في فترات زمنية متعددة، وفق مراحل الإعداد الرياضي المختلفة.

2 - اهداف الانتقاء في المجال الرياضي:

- لم تقتصر عملية الانتقاء على اكتشاف الموهوبين وتوجيههم الى الفعاليات الرياضية المناسبة لقابليتهم ، بل تضمنت الكثير من الأهداف من أبرزها:
- تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توافرها في الفرد للتفوق في النشاط الرياضي.
- الاكتشاف المبكر للموهوبين ولذوي الاستعدادات والقدرات.
- توجيه الراغبين في الممارسة الرياضية الى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم.
- ايجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لاختيار افضل العناصر على فترات زمنية متعددة.

- الاقتصاد في الوقت والجهد والمال في عملية التدريب الرياضي لمن يتوقع لهم التفوق في هذا النشاط الرياضي مستقبلا.

- ترشيد عملية التدريب لتنمية وتطوير الإمكانيات والقدرات للفرد في ضوء ما ينبغي تحقيقه.
- زيادة الدافعية للممارسة الرياضية للتقارب والتجانس لمستويات مجموعة الأفراد بالوحدة والابتعاد عن التباين بينهم.

- تركيز عملية التدريب لتطوير إمكانيات وقدرات من يتوقع له تحقيق المستويات والإنجازات العالية.

- اختيار أفضل الأفراد في نشاط رياضي محدد لتكوين فرق للاشتراك في منافسة معينة.

- تطوير عمليات الانتقاء الرياضي ومراحله من حيث التنظيم والفعالية بالدراسات والبحوث العلمية المتواصلة.

3 - القاعدة الأساسية في عملية التنقية لممارسة كرة اليد :

للحصول على نتائج ذات المستوى العالي في كرة اليد لا بد من حصرها في قدرات الوظيفية وسيكولوجية وفكرية الأطفال، ولهذا تكون عملية اختيار أطفال أذكيا وعملية تحضيرهم من اجل بلوغهم المستوى العالي تعد العملية الأساسية لقاعدة الممارسة الرياضية والنظام والأسلوب الايجابي في عملية التنقية والتوجيه يسمح لرفع القدرات الطفل وخلق لديه شروط مقبولة للتطوير الكلي لقدراته في التدريب او التحضير.

4 - نظام التنقية :

ان نظام التنقية يعد بمثابة عملية منتظمة من حيث طرق استعمالها ومن بين هذه الطرق نجد البيداغوجيا ومنها السيكلوجية والاجتماعية والطبية.

5 - مراحل عملية التنقية في كرة اليد :

ان سيرورة عملية التنقية للأطفال تنقسم الى 3 مراحل :

➤ مرحلة التنقية الابتدائية للأطفال.

➤ مرحلة التحقيق المعمق للبراعم المنتقية.

➤ مرحلة التوجيه.

أ - مرحلة التنقية الابتدائية للأطفال :

إن المهام الأساسية والرئيسية لعملية التنقية الخاصة بالمرحلة الأولى تنحصر في الانخراط لممارسة كرة اليد لعدد كبير من الأطفال الأذكيا والبالغ سنهم من 09 إلى 12 سنة فان تنقية الأطفال تقام خصيصا في المدارس أين يمكن الحصول على عدد اكبر من الأطفال واختيار الأطفال تكون وفقا لاختبارات تقام خصيصا حسب طبيعة الرياضة .

ان الاطفال المقبولين لممارسة كرة اليد لابد من وضعهم تحت المراقبة الطبية الدقيقة مع الاتصال المباشر بالمدرّب الذي يقوم بوضعهم تحت المراقبة مرة كل ثلاثي وهذا للتأكد من قدرات الطفل مع مراعات مستوى تطور التحضير وإيقاع تطور القدرات البدنية في نهاية صيرورة التدريب السنوي.

ب - مرحلة التحقيق المعمق للبراعم المنتقية :

تمثل مرحلة الانتقاء التوجيهي أو التخصصي المرحلة الثانية من مراحل الانتقاء وان المهام الأساسية والرئيسية تنحصر في التحقق المعمق للبراعم المختارة مع احترام المتطلبات الحديثة لكرة اليد خلال 6 أشهر من تحضير يجب ان تكون هناك دراسة معمقة لقدرات الطفل تجاه كرة اليد (مستويات الأطفال) وللقيام بالاختيار في هذه المرحلة يسمح بمعرفة مستوى البرعم من الناحية الفردية والجماعية .

وهناك شروط اساسية وهامة لعملية التنقية للاعب كرة اليد وهي :

- المعرفة الخاصة للقدرات الحركية للاعب كرة اليد.
- قدرة الاستيعاب السريع في ظرف زمني محدد وعملية الإتقان السريع والمتدرج.
- كل الخصائص الفردية لابد أن تدون في سجل خاص.

" ان المهمة الأساسية لهذه المرحلة موجهة نحو المراقبة المعمقة أثناء عملية التدريب والتحضير اين المدرّب عليه ان يولي أهمية كبرى للتكوين "

ج - مرحلة التوجيه :

خلال هذه المرحلة تجرى الاختبارات بصفة نهائية لمعرفة القدرات الفردية للاعب ومدى قدرته على إتقانها وتطويرها إلى غاية الوصول الى المستوى العالي وخلال هذه المرحلة نقوم بإجراء ملاحظات بيداغوجية واختبارات مراقبة (طبية و سيكولوجية ...) هدفها الرئيسي معرفة قوة وضعف التحضير بالنسبة للممارسين وكذلك في هذه المرحلة نشرع في الاختصاص حسب مختلف مناصب اللعب من الأخذ بعين الاعتبار قدرات اللاعب الفردية.

وهناك طرق لتقييم قدرات اللاعبين عن طريق التوافق الحركي (صفة الرشاقة) والتقييم من الناحية البدنية عن طريق اختبارات تهتم بالجانب البدني المتمثلة في الصفات البدنية التالية :

- القوة الطبيعية.
- اختبارات المرونة.
- اختبارات المداومة.
- اختبارات السرعة.

- اختبارات الرشاقة

6 - طرق التنقية وتكهن القدرات لممارسة كرة اليد:

المرحلة الأولى نستعمل المراقبة الطبية والاختبارات البيداغوجية البدنية والتقنية التي تسمح باختيار مستوى التطور للقدرية الحركية مع مراعاة الجانب الهرفولوجي عن طريق مؤشر القامة لما له من أهمية.

أ - تقييم مؤشرات القامة :

أثناء عملية التنقية يجب علينا التركيز على أعلى مؤشر للقامة وفقا دائما للنتائج الحديثة لان هذا النوع من الأصناف هو الأكثر رغبة في ممارسة كرة اليد دون أن ننسى بان في بعض الأحيان طول الطفل لا يتناسب مع السن وحاليا وضعت معطيات خاصة بالقامة المفضلة عند رياضي كرة اليد حسب الجنسين وهي:

- 1.95 م الى 2 متر للرجال .

- 1.77 م الى 1.80 متر للنساء.

ومن خلال الملاحظات العلمية يمكن القول ان الناشئين المتفوقين في قياس الطول ، ومحيط الصدر ، وحجم الفخذين يظهرون نتائج ايجابية في كرة اليد ، ومع ذلك لا يمكن الجزم بان الناشئين ذوى المقاييس المتوسطة لا يمكنهم تحقيق نتائج أو الوصول للمستويات العليا، ولتنقية الأطفال لابد من التركيز على عامل الطول لما له من أهمية كبيرة في كرة اليد الحديثة، وحسب آراء المختصين فتم تحديد الطول المناسب حسب العمر للجنسين كما يلي :

جدول يوضح مؤشر القامة للأطفال من 9 الى 12 سنة :

الجنس		السن
اناث	ذكور	
1.45م - 1.48م	1.45م - 1.50م	09 سنوات
1.48م - 1.52م	1.50م - 1.55م	10 سنوات
1.52م - 1.58م	1.55م - 1.60م	11 سنوات
1.58م - 1.65م	1.60م - 1.65م	12 سنوات

ب - تقييم القدرات البدنية للأطفال :

ان المستوى العالي للتحضير البدني عامل مهم جدا وخاصة لهذه المرحلة من التطور لناشئ كرة اليد واثناء عملية التنقية للأطفال الراغبين في ممارسة كرة اليد لابد ان تعطى اهمية قصوى وملاحظة دقيقة لسرعة الجري التي تعد خاصية مهمة لهذا الاختصاص ولتقييم هذه القدرات علينا استعمال ما يلي :

عدة اختبارات تتماشى حسب مختلف المراحل العمرية السالفة الذكر :

- 1 - اختبار 30 متر سرعة الانطلاق من وضعية الثبات.
- 2 - اختبار التنطيط لمسافة 30 متر.
- 3 - اختبار القفز الطويل من وضعية الثبات.
- 4 - اختبار القفز الثلاثي.
- 5 - اختبار قذف كرة المضرب لتقييم دقة القذف.
- 6 - اختبار التنطيط الحلزوني.
- 7 - اختبار 06 اقماع المسافة بين كل قمع 30 سم .
- 8 - اختبار نصف كوبر test Cooper
- 9 - الجري مسافة 300 متر انطلاق من وضعية الوقوف.

جدول يوضح معيير الاختبارات البدنية والمهارية للأطفال

اناث (العمر بالسنوات)				ذكور (العمر بالسنوات)				الاختبارات
12	11	10	09	12	11	10	09	
"5.0	"5.3	"5.5	"6.2	"4.8	"5.2	"5.5	"6	السرعة 30 متر
"5.7	"5.9	"6.1	"6.7	"5	"5.4	"5.8	"6.3	التنطيط 30 متر
م25	م23	م20	م18	م35	م33	م60	متر26	رمي كرة المضرب
م1.70	م1.55	م1.40	م1.30	م1.85	م1.75	م1.55	م1.5	القفز الطويل
"6.9	"7.3	"8	"8.6	"6.1	"6.6	"7.0	"7.5	تنطيط حلزوني
م1320	م1300	/	/	م1400	م1350	/	/	نصف كوبر
"57	"61	"66	/	"55	"58	"62	/	300متر
5/5	5/5	4/5	4/5	5/5	5/5	5/5	4/5	اختبار الدقة

" ثانية، ' دقيقة

قائمة المراجع

- بزاز علي جوكل، فلسجة التدريب في كرة اليد، ط1، دار دجلة، عمان، الاردن، 2007.
- ياسر محمد حسن دبوز، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996.
- عبد الوهاب غازي حمودي، كرة اليد المبادئ التعليمية والتدريبية، ط1، دار الكتب والوثاق، بغداد، 2008.
- عز الدين عدنان هاكوز، الانتقاء الرياضي وبناء الفرق الرياضية، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
- بسطوي سبي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2007.
- يحي السيد إسماعيل الحاوي، المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، مصر، 2002.



المحاضرة التاسعة

طرق التدريب الرئيسية لتنمية القدرات البدنية

مقدمة:

تمثل القدرات البدنية الأساسية، القوة العضلية والسرعة، التحمل، المرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع اللاعب به من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة على الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب.

ويعتمد علم التدريب الرياضي على طرائق عدة تختلف كل فعالية رياضية في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقاً لنوع الفعالية ذاتها أو إلى نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب على تطويره للارتقاء بمستوى الرياضي إلى الهدف المراد تحقيقه من خلال اختيار الطريقة المناسبة للعملية التدريبية وفقاً لمستوى وظروف اللاعب إذ تستخدم طرق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ولا نعتقد أن مدرباً يمكن أن يستغني عن استخدام هذه الطرق التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير والنشء المهم في هذه الطرق أنها تستخدم لجميع أشكال الرياضة بأنواعها المختلفة وما على المدرب إلا أن يكون فناناً في اختيار الطريقة المناسبة للفعالية التي يمكن فيها استخدام طريقة أكثر من بقية الطرائق الأخرى. أما طرق التدريب الأساسية الخاصة بالتنمية والتقدم بمستوى الصفات البدنية فتتمثل فيما يلي:

1- طريقة التدريب المستمر.

2- طريقة التدريب الفتري.

3- طريقة التدريب التكراري.

أولاً: طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة بالاستمرار بالعمل أو التدريب وعدم وجود فترات راحة خلال الوحدة التدريبية ويمتاز حجمها بالاتساع كطول فترة الأداء أو زيادة عدد مرات التكرار وتستخدم هذه الطريق في الحركات المتشابهة (المتكررة) كالهولة والركض والسباحة والتجديف.

أهدافها فتعمل على تطوير التحمل العام، والتحمل الخاص، أما تأثيراتها على أجهزة الجسم فتعمل على تطوير جهازي الدوران والتنفس وزيادة قدرة الدم على حمل كمية أكبر من الأوكسجين والوقود (الغذاء) الذي يساعد على زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر أي تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.

أما مكونات الحمل بطريقة التدريب المستمر فتكون شدة التمرين من (40-60%) من أقصى جهد للفرد ويكون العمل بصورة مستمرة لفترة طويلة ولا توجد فترات راحة، أما عدد مرات تكرار التمرين فيكون قليلاً إذا كان الأداء مستمراً لفترة طويلة وتساعد بدرجة كبيرة في زيادة قدرة أجهزة وأعضاء الجسم على التكيف للمجهود البدني الدائم وأيضاً ترفع السمات الإدارية التي يعتمد عليها الأنشطة ذات صفة التحمل.

وتعطى التمرينات اما بتحديد الفترة الزمنية لقطع مسافة او تحديد المسافة بعدد من الكيلومترات. وبشكل عام نقول يمكن استخدام طريقة الحمل الدائم او المستمر خلال جميع مراحل التدريب ولكن الفائدة الاكبر من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد و باعتقادنا أن هذه الطريقة تستخدم لجميع أشكال الرياضة ولكن تتطلب وقتا طويلا و صبرا اطول ولا نعتقد ان المدرب قد ارتكب خطأ اذا تخلل تدريباته فترات راحة ممثلا بالمشي بعد كل مجهود يبذله مثلا المبتدئ⁽³⁾

اما الأساليب المستخدمة في هذه الطريقة هي :

أ. ثبات شدة الأداء :

اي محافظة الرياضي على سرعة واحدة طول فترة العمل ويصل النبض هنا الى 150 نبضة / دقيقة .

ب. تغير شدة الأداء:

تقسم مسافة الأداء إلى مسافات أو فترات زمنية تزيد وتنخفض في الشدة وحسب تقسيم المدرب.

ج. طريقة الجري المتنوع (الفارتلك)

تتغير فيه سرعة التمرين طبقا لمقدرة اللاعب وطبقا لحالته خلال مسافة الأداء او خلال الفترة الزمنية المحدد له مثل (الجري 100م والمشي 100 م) او(الجري لمدة دقيقة والمشي لمدة دقيقة).

ثانيا طريقة التدريب الفتري:

هو نوع من أنواع طرق وأساليب التدريب الرياضي حيث يعتمد الكثير من المدربين في العالم عليه وينتهجونه في تدريبهم للفرق واللاعبين الذين يدرّبونهم. وتنسب كلمة الفتري إلى فترة الراحة البدنية , بين كل تدريب والتدريب الذي يليه . وأول من دون هذه الطريقة هو العالم الفسيولوجي (رايندل) . وأول من استخدمها هو العداء الألماني (هابيج) . وتعتمد طريقة التدريب الفتري على تحسين تنمية مستوى القدرات البدنية الخاصة معتمدا على تحقيق التكيف بين فترات العمل والراحة البدنية المستحسنة ويعتمد توصيف التدريب الفتري على عدة عناصر منها :

مكونات حمل التدريب ولتي تتمثل في شدة مثير التدريب و حجم مثير التدريب و فترة الراحة.

مستوى اللاعب و يتحدد عن طريق عمر اللاعب البيولوجي و العمر التدريبي و مستوى القدرات البدنية الخاصة و مستوى المهاري.

الحالة الاجتماعية و النفسية للاعب هل متزوج أم أعزب و ظروف النفسية.

1 - تعريف طريقة التدريب الفتري:

(يقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة) أو (التبادل المتتالي للحمل والراحة).

وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار (المشي – الجري الخفيف – مرجحات الرجلين والذراعان... الخ) المجموعات التدريبية قبل حلول التعب , واستخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حامض اللبنيك المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب وكذا استعادة تكوين مصادر الطاقة المستهلكة أثناء الأداء , ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبياً . ويعتمد التدريب الفتري بصفة أساسية على النظام الفوسفاتي لإنتاج الطاقة (ATP- PC) بالإضافة للنظم الأخرى (الجري بأنواعه – التنس – كرة القدم – السلة – اليد – الطائرة – السباحة... الخ)

أقسام طريقة التدريب الفتري:

- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة .

- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة .

1- طريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب المستمر, كما يقل الحجم وتظهر الراحة الأيجابية بين التكرارات لكنها غير كاملة .

أهدافها:

أ. التحمل العام والتحمل الهوائي .

* تحمل القوة .

ب. تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

* من الناحية الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية.

* تسهم في رفع التكيف النفسي للاعب أو اللاعبة لبعض ظروف ومتغيرات المنافسة .

ج. مكونات حمل طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة كما هو موضح بالجدول أدناه:

جدول يوضح مكونات حمل التدريب الفتري منخفض الشدة

شدة أداء التمرين	80:60% في تمارينات الجري .
عدد مرات أداء / زمن التمرين	60:50% في تمارينات القوة (مقاومات). 30:15 ثانية للقوة، 90:14 ثانية للجري .
فترات الراحة البنينة	راحة أيجابية غير كاملة للبالغين من 90:45 ثانية . معدل النبض 130:120 نبضة /الدقيقة. للناشئين من 120:60 ثانية. معدل نبض 120:90 نبضة/ الدقيقة.
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	30:20 للقوة. 12:6 للجري.

طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

تزداد شدة أداء التمارين خلالها عن طريق التدريب الفتري مرتفع الشدة وبالتالي يقل خلالها الحجم كما تزداد الراحة الإيجابية لكنها تظل غير كاملة .

أ- أهدافها:

* تطوير التحمل الخاص.

* التحمل اللاهوائي.

* السرعة.

* القوة المميزة بالسرعة .

ب- تأثيرها الفسيولوجي والنفسي :

* تحسين كفاءة إنتاج الطاقة للنظام اللاهوائي (تحت ظروف نقص الأوكسجين)

* من الناحية النفسية تسهم في زيادة سعة التكيف النفسي للاعب / اللاعب للظروف والمتغيرات المتعددة بالمنافسة .

ج- مكونات الحمل التدريب في الطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة كما هو موضح بالجدول أدناه:

جدول يوضح مكونات حمل التدريب الفترتي مرتفع الشدة

شدة أداء التمرين	90:80% في تمارين الجري .
عدد مرات أداء / زمن التمرين	75:60% في تمارين القوة (المقاومات) .
فترات الراحة البيئية	30:10 ثانية لكل من المقاومات والجري .
عدد مرات تكرار التمرين (المجموعات)	راحة إيجابية غير كاملة.
	10:8 للتقوية .
	15:10 للجري .

ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفترتي ، حيث تتراوح شدته ما بين الحمل المعتدل إلى الأقصى (95:70%) طبقاً لاجتهاد التنموية (هوائي أو لاهوائي) وعلى ذلك يتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات وعدد مرات التدريب الأسبوعية. ويعد النبض أفضل وسيلة لتحديد التمرين وخاصة في تدريبات الجري والسباحة . وتختلف طبيعة وطول فترة الراحة تبعاً للهدف منها ويمكن تحديده بوصول النبض من 130:140 نبضة في الدقيقة بين التكرارات و 120 ن/ق بين المجموعات وغالباً تكون راحة أنشطة أو إيجابية بعض بالمشي أو الجري أو التمارين الخفيفة بمستوى من الشدة يصل بالنبض من 40:30% من أقصى عدد لضربات القلب لسرعة استعادة الشفاء .

ثالثاً: التدريب التكراري:

يعد التدريب وفق الأسلوب التكراري من الأساليب المهمة لطرائق التدريب وخاصة تدريبات السرعة كونه يكيف جسم اللاعب على تحقيق الظروف كافة التي يواجهها أثناء المنافسة. يتم خلال هذا الأسلوب تطوير السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة كذلك سرعة تفاعلات المواد البيوكيميائية المولدة للطاقة مع تكوين حامض اللاكتيك نتيجة استعمال تمارين شدة عالية بحدود { 90-100 % } من الإمكانية القصوى للاعب.

وتهدف طريقة التدريب التكراري إلى تنمية السرعة (سرعة الانتقال)- القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأزمنة القصيرة والمتوسطة والطويلة.

وقد ثبت إن تكييف الجسم يحدث أفضل في حالة العمل لفترات متكررة تتخللها فترة راحة لأن حامض اللاكتيك يكون أكثر منه في حالة التدريب التكراري. ويصل معدل نبض القلب أثناء التدريبات التكرارية إلى { 180 ن/د } بحجم قليل من

خلال زيادة فترات الراحة لحين الوصول إلى حالة الاستشفاء وبخاصة فترة التعويض الزائد قبل إعادة التكرار التالي ويبين الجدول الأسس العامة لتقدير كل من الشدة والتكرار واتجاه الحمل للأسلوب التكراري الخاص بتدريبات السرعة. وتتميز هذه الطريقة بالمقاومة أو السرعة العالية للتمرين، وهي تتشابه مع التدريب الفترتي في تبادل الأداء والراحة ولكن يختلف عنه في:

1- طول فترة أداء التمرين وشدته وعدد مرات التكرار.

2- فترة استعادة الشفاء بين التكرارات.

حيث تتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب جداً من المنافسة، مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبياً بين التكرارات القليلة لتحقيق الأداء بدرجة شدة عالية.

أما الخصائص الوظيفية للتدريب التكراري فإنه يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي، مما يؤدي إلى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التمرين، نتيجة للتفاعلات الكيميائية التي تحدث في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزونة للطاقة، وتراكم حامض اللاكتيك في العضلات العاملة.

مكونات حمل طريقة التدريب التكراري:

1- شدة أداء التمرين: 90% للجري، 90-100% للقوة.

2- عدد مرات أداء: زمن التمرين: بدون تحديد زمن.

3- فترات الراحة البينية: - للجري راحة طويلة 3-4 دقائق وطبقاً للمسافة وتكون ايجابية.

- للقوة من 3-4 دقائق مع مراعاة ان تكون ايجابية.

4- عدد مرات تكرار التمرين (مجموعات): - للجري من 1-3 مرات.

- للمقاومة من 20-30 رفعة في جرعة التدريب

قائمة المراجع

- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2007.
- محمد ابراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015.
- احمد عريبي عودة، الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014.
- قاسم حسين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 1998.



المحاضرة العاشرة

التخطيط والبرمجة في كرة اليد

1 - تعريف التخطيط:

إذ كان التدريب الرياضي "عملية تربوية موجهة تهدف الوصول للاعب إلى المستوى العالي فالأعلى، 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 للوصول 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 "التخطيط عملية تنبئية تعتمد على تنظيم وتسجيل مكونات وعناصر التدريب الأساسية لتحقيق هدف معين". وهو مرحلة التفكير التي تسبق اي عمل والتي تنتهي باتخاذ القرارات المتعلقة بما يجب عمله وكيف، ومتى يتم.

ويذكر (Christophe FRANCK – 2016) لكي يكون التدريب متماسكا ومتسقا في مجمله وليس فقط تجميعا للحصص التدريبية، فمن الضروري السيطرة على العملية منذ بداية المشروع وحتى بداية المسابقة. هذه السيطرة هي التخطيط للتحضير، مما يسمح لتخطيط الإجراءات التي تهدف إلى الحد من خطر الفشل وزيادة احتمال أن يتم التوصل إلى الأهداف المحددة، ويأخذ في الحسبان جميع المعايير المتعلقة بهدف تنافسي محدد، وبدونه تصبح العملية التدريبية غامضة المعالم.

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أحسن النتائج.

فأداء 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:

أ- (المخطط العمري) plan carrière

نراعي في المخطط العمري لمختلف المراحل التي يتم فيها إعداد الرياضيين بدءا من الأصناف الصغرى وصولا 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

ب- (المخطط المستقبلي) plan perspectif

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.

ج- (المخطط السنوي) plan annuel

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 وتثبيت الأهداف المراد التوصل إليها.

- تحديد مراحل وفترات المخطط

- وضع وإعداد حمولات التدريب

- تحديد فترات وبنية ومحتوى التدريب

2- أشكال التخطيط في مجال التدريب الرياضي:

1-2 التخطيط طويل المدى:

يذكر محمد محمود موسى (2009) أن التخطيط يعد لقاعدة يتسم لعدة سنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والغرض الذي وضع لأجله، وقد تكون هذه المدة (04 سنوات) وهي الفترة بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب أو قد تكون سنتان كالفتره بين بطولة أوروبا أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب، ويجب ان يراعي التخطيط طويل المدى اتصاله بعملية توزيع الخطة التدريبية على دورة تدريبية واحدة كبيرة، هذه الدورة تمتد لعدة شهور، ويجب أن تشمل الفترات الثلاثة وهي المرحلة التحضيرية، مرحلة المنافسات، والمرحلة الانتقالية، والتي تتمثل في الراحة النشطة أو الايجابية.

2-2 التخطيط قصير المدى:

يذكر " أحمد عربي عودة (2016) يعتبر التخطيط قصير المدى أحد مراحل التخطيط طويل المدى، فقد يكون هذا التخطيط خاص بموسم تدريبي، ينتهي بإعداد اللاعب للمنافسات أو البطولات الهامة والتي يستند عليها التخطيط للوصول للاعب إلى أعلى مستوى ممكن.

وهو التخطيط الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي يتم التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة، ويعتمد التخطيط قصير المدى على مبدأ التحديد والواقعية، ولذلك يلزم أن يكون ملائماً لممارسي كرة اليد وهذا بمراعاة كل الجوانب.

3-2 التخطيط السنوي:

تعتبر خطة التدريب السنوية من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظرا لان العام يشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات وأزمنة معينة ومحددة .

وعلى ذلك تكمن أهمية خطط التدريب السنوية في أنها تعمل على محاولة إعداد الفرد الرياضي لكي يصل إلى قمة مستواه في الأوقات المحددة للمنافسات الرياضية، وكلما ازداد المدرب الرياضي معرفة بالخصائص والسمات والقدرات المميزة لكل فرد ، كلما سهل عليه وضع خطة التدريب السنوية بصورة تفصيلية ، الأمر الذي يساعد بدرجة كبيرة على الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد.

ولذا تتأسس الخطط السنوية على تحديد أسماء الأفراد ومعرفة نتائج تحليل مستوى كل منهم في النواحي الصحية والبدنية والفنية والتربوية والنفسية والاجتماعية والمهنية أو الدراسية، حتى يمكن بذلك تحديد الأهداف المطلوب تحقيقها ، وهذا يعني تحديد الهدف أو المستوى النهائي المطلوب من كل فرد وكذلك تحديد الأهداف الجزئية والوقت المحدد لكل منها .

وتنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاث فترات:

1 - الفترة الإعدادية préparatoire période

2 - فترة المنافسات période compétitive

3 - الفترة الانتقالية période transitoire

مما تقدم يتضح لنا أن عملية تخطيط التدريب الرياضي في غضون العام تنقسم إلى ثلاث فترات. الفترة الأولى ، وهي الفترة الإعدادية، تعمل على محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستواه، والفترة الثانية وهي فترة المنافسات تهدف إلى تثبيت أقصى مستوى للفرد (الاحتفاظ بالفورمة الرياضية العالية) في غضون المنافسات المختلفة. والفترة الثالثة، وهي الفترة الانتقالية، أو فترة الراحة الايجابية، تعمل على محاولة إيجاد الفرصة لضمان حسن انتقال الفرد إلى مرحلة تخطيطية جديدة.

1 - الفترة الإعدادية préparatoire période :

يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات و العناصر البدنية اللازمة لأي رياضي للقيام بأي نوع من أنواع النشاط الحركي، كما يعد الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي نعتد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئا أم متقدما.

وهي الفترة التي يقوم بها المدرب بإعداد اللاعبين كأفراد والفريق كمجموعة لغرض المشاركة بمستوى عال في المباريات الرسمية. ولها تأثير على رفع مستوى الفريق من الناحية الفنية والخطية والبدنية والنفسية والاستعداد الكامل للدخول الى خوض المباريات الحقيقية . وتنقسم إلى : الإعداد البدني العام، الإعداد البدني الخاص ، والإعداد البدني العام والخاص مرتبطان ارتباطاً وثيقاً لا يمكن الفصل بينهما إلا من ناحية الأولوية.

1-1 - الإعداد البدني العام :

هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا و حركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية و الحركية . لما كانت لعبة كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية، فقد أصبحت أيضا اللياقة البدنية ضرورة للاعب كرة اليد إذ تمثل جانبا مهما من في إعداد البرنامج التدريبي، كما تتصف كرة اليد الحديثة بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي لذا فإن من الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب و تطويرها، إذ يرجع لها الأثر المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري و الخططي لاسيما في أثناء المباريات وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي :

- الشمول : الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل السرعة والقوة والتحمل . دون إهمال أي منها .
- الاتزان: الاهتمام بتنمية جميع المكونات بصورة متوازنة دون تفضيل مكون على آخر .

- الحجم المناسب : يجب أن يتناسب حجم التدريب مع قدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية التدريب . ويمكن الاستعانة بجميع الطرق التدريبية والألعاب والتمارين التي تساعد في وصول اللاعب الى لياقة بدنية جيدة فيمكن التدريب بالأثقال للحصول على القوة العضلية وكل أنواع القوة ويمكن استخدام تمارين الجمباز للحصول على المرونة في المفاصل والأربطة والأوتار للاعب كرة اليد وكذلك يمكن استخدام ألعاب الساحة والميدان لغرض الحصول على السرعة المطلوبة، وهكذا يمكن استخدام جميع الوسائل التي تساعد في وصول اللاعب الى مستوى جيد في اللعبة ولا تقتصر فقط على الممارسة العملية للعبة.

وتتم عملية رفع حصة الحمل عن طريق زيادة حجم الحمل وتقليل شدته، واهم ما الوسائل التي تستخدم هي التمارينات العامة والخاصة.

2-1- الإعداد البدني الخاص :

ويهدف هذا النوع من الإعداد الى تهيئة اللاعب ومن جميع الاتجاهات للمشاركة بصورة فعالة في مباريات كرة اليد وتستمر هذه الفترة بحدود أربعة أسابيع ويجب أن تتضمن تنمية المكونات الأساسية للعبة ومتطلباتها أثناء المباريات ويجب أن تكون التدريبات المستخدمة تتضمن نفس الاتجاه الحركي ويفضل الإكثار من استخدام الكرات في التدريب والبدء في المشاركة في المباريات التجريبية والتي يجب ان لا تقل عن مباراة واحدة في كل أسبوع وتزداد لتصبح مبارتين أو أكثر في الوقت الأخير من هذه الفترة .

وتعطي التمارينات للمراكز المختلفة كل حسب الواجبات المنوطة به كإطلاقات سريعة للأجنحة للقيام بالهجوم السريع الفردي أو الجماعي والحزائم التصويب من قبل الساعد والجناح وهكذا بقية المراكز . زيادة الصعوبة في التمارين المركبة التي تعطي للاعبين وتقريبها من جو المباراة تدريجياً .

في هذه الفترة يزداد الاهتمام بعملية التصويب نحو المرمى كجزء أساسي في الوحدة التدريبية ومن مختلف الأماكن والزوايا والعمل على إنهاء اغلب التمارين التي تخدم الناحية المهارية او الخططية بالتصويب نحو المرمى . وخلال هذه المرحلة يتدرب الفريق على الخطة التي سوف يلعب بها مع جميع متغيراتهما، ويتدرب جميع اللاعبين على مراكز لعيم لتعليم كل لاعب واجبات مركزه وتحركاته خلال طريقة اللعب . ويفضل إجراء مباراة أسبوعية مع فرق ذات مستوى فني يسمح للفريق من تطبيق خطته الموضوعية ويساعد اللاعبين على الأداء السليم لطريقة وخطة اللعب التي سيطبقونها في المباريات الرسمية .

القسم الأخير من هذه الفترة يكون هدفه تثبيت الكفاءة الخططية مع العناية بدقة الأداء المهاري للاعبين خلال الأداء الخططي وتحت ضغط المدافعين وان يصل اللاعبون إلى الحالة البدنية العالية الثابتة استعداداً لفترة المباريات وفي نهاية هذه الفترة تجرى مباريات ودية مع فرق متقاربة المستوى أو ذات مستوى أعلى بقليل لتثبيت ما تعلمه اللاعبون ولأجل تطبيقه خلال فترة المنافسات .

ارتفاع شدة الحمل البدني والنفسي بشكل كبير قد يعرض بعض اللاعبين إلى الإصابة أو الإجهاد ويصبحون بحاجة إلى العناية الطبية وهذه النقطة مهمة جداً لأن إهمالها قد يسبب ضرراً للاعب ثم الفريق لذا من الضروري الاهتمام بها ومعالجة كل إصابة وإجهاد لغرض الدخول في مرحلة المنافسات والفريق بكل أعضائه على أتم استعداد.

ويرتبط الزمن الذي تستغرقه الفترة الإعدادية ارتباطاً وثيقاً بالخصائص المميزة لنوع النشاط الممارس والخصائص الفردية للاعب وكذلك بالنسبة لحالة التدريب التي اكتسبها الفرد وبعض الخصائص الأخرى.

ويجب على المدرب أن يضع في اعتباره محاولة الوصول بالفرد إلى ما يقرب من أقصى درجة لمستواه في نهاية هذه الفترة . ولذا يراعى استمرار محتويات الفترة الإعدادية في حالة عدم وصول الفرد للمستوى المطلوب حتى بداية فترة المنافسات. وقياساً على ذلك لا تصبح الفترة الإعدادية في حكم الانتهاء إلا عند ضمانها وتوكيدها وصول الفرد إلى ما يقرب من أقصى درجة لمستواه.

2 - فترة المنافسات :période compétitive

تهدف هذه الفترة إلى محاولة العمل على وقاية وصيانة المستوى الذي وصل إليه الفرد، وذلك بتهيئة مختلف الظروف التي تسمح بالاحتفاظ بالمهارات والقدرات والصفات المكتسبة ومحاولة التقدم بها إلى أقصى ما يمكن.

بعد تهيئة الفريق ووصوله إلى درجة جيدة في كافة نواحي اللعبة خلال الفترة التحضيرية فإن المدرب يحاول الاحتفاظ بهذه المكتسبات في هذه الفترة والعمل على تطويرها . وتكون نسب الإعداد البدني تقريباً من 25.20 % والإعداد التكتيكي من 30.35 % أما الإعداد التكتيكي فيأخذ الحصة الأكبر ويحدود من 50.45 % من حجم التدريب .

وتكون مهام الإعداد البدني في هذه المرحلة المحافظة على المستوى البدني الذي تحقق في الفترة التحضيرية والإعداد التكتيكي يكون موجهاً إلى الاستمرار في تطوير الدقة والسرعة في تنفيذ المهارات الفنية وتحت ظروف صعبة ، أما مهام الإعداد التكتيكي فيكون موجهاً إلى ترسيخ وتثبيت ما أخذه اللاعب من خطط والعمل على تنقيح وتصحيح البعض منها وبما يتناسب وإمكانات وقدرات اللاعبين .

إن أهم ما تحتويه فترة المنافسات هي المباريات الرسمية التي يخوضها الفريق خلال السنة وعلى المدرب ان يهتئ نفسه والفريق ويعملان للتهيئة للمباراة القادمة وفي فترة المنافسات لا يتعلم اللاعب الكثير ولكنه يحاول تطبيق ما تعلمه خلال الفترة التحضيرية .

وتقسم فترة المنافسات على الأغلب إلى فترتين تفصل بينهما فترة راحة . ويقوم المدرب بملاحظة فريقه خلال المباريات الرسمية وتشخيص نقاط الضعف الشخصية والجماعية ثم يحاول من خلال التدريب الذي يسبق المباراة القضاء على نقاط الضعف هذه. وقد يجري المدرب بعض التغييرات على خطط الفريق عندما يقتنع بعدم نجاحها ولكن ليس من المعقول تغيير هذه الخطط بعد كل خسارة يمتنى بها الفريق لأننا نعلم أن التدريب على الخطط وتطبيقاتها قد تم خلال الفترة التحضيرية والمدرب عندما يدخل فترة المنافسات فإنه لا يجد الوقت الكافي لوضع خطط جديدة يلعب بها الفريق والمدرب الناجح هو الذي يختار الخطط المناسبة للاعبيه ومنذ البداية . فترة الراحة بين الجزئين يجب ان لا تكون للراحة الكاملة ولكن يخفض الحمل في بدايتها على أن يرجع التدريب الشديد بعد ذلك لكي يستعد الفريق لخوض مباريات القسم الثاني التي تكون أكثر جدية وأهمية لان نتائجها هي التي تحدد موقع الفريق ضمن البطولة .

وتهدف عمليات التدريب في غضون الفترة الواقعة بين كل منافسة وأخرى إلى الإعداد المباشر لهذه المنافسات بالإضافة إلى محاولتها الاحتفاظ بالحالة التدريبية التي اكتسبها الفرد وصيانتها .

وفي فترة المنافسات تصل فترة الحمل إلى أقصاها مع مراعاة الاهتمام بالراحة الايجابية للفرد، ومن الأهمية بمكان معرفة طول الفترة التي يمكن للفرد فيها الاحتفاظ بمستواه ، إذ أن ذلك هو الذي يحدد فترة دوام أقصى حمل يمكن للفرد تحمله ، ويختلف ذلك - بطبيعة الحال - بالنسبة لكل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية طبقا للخصائص والمميزات التي يتميز بها الفرد، وذلك بالنسبة لنوع الفترة الإعدادية وطبقا لبعض النواحي الأخرى.

3 - الفترة الانتقالية :période transitoire

هي فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السالفتين، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة.

ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن ألا تزيد هذه الفترة عن (4-6) أسابيع. وتعتبر هذه الفترة من الأهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السالفتين، كما تعتبر مرحلة تهيئة للفترات التي تليها ، وتهدف أيضا إلى الراحة الفكرية والنفسية حيث لا يتحمل اللاعب في هذه الفترة مسؤولية كبيرة.



قائمة المصادر والمراجع

- محمد محمود موسى، التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته، مكتبة لانجلوا المصرية، القاهرة، 2009.
- بسطوطي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- أحمد عربي عودة، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
- محمد إبراهيم أبو حلوة، التخطيط في التدريب الرياضي، ط1، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2015.
- إسماعيل عبد زيد، عماد طعمة راضي، أساسيات التدريس في التربية الرياضية، ط1، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016.
- كمال درويش، عماد الدين أبو زيد، وآخرون، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- صلاح السيد حسين قادوس، الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1993.



المحاضرة الحادية عشر

المتطلبات النفسية للاعب كرة اليد

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

هذا النوع من الإعداد يؤدي دورا هاما وحيويا في التعجيل بنمو الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعب كرة اليد، حيث يمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة، ويساعد اللاعبين على التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة. (محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، 2006، ص 99-100)

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

- إمكانية حدوث احتكاك حاد بالخصم نتيجة الانفعالات العصبية، ولتجنب ذلك من اللاعبين، على الفرد أن يستخدم الأساليب النفسية الهادفة لهدئة وامتلاك زمام الأمور.
- تعارض اهتمامات ورغبات اللاعبين في الفريق الواحد الذي يقتضي من المدرب والأخصائي النفسي توجيه أساليبهم التربوية لكيفية كبح جناح هذه الرغبات وتوجيهها في اتجاه واحد لصالح الفريق.
- صعوبة أو تعذر اتخاذ قرار في مواقف اللعب المتعددة الاختيارات والبدائل، ولتحديد هذه الخاصية فإن الأخصائي النفسي عليه أن ينمي صفة الحسم في اللاعبين باستخدام الوسيلة المناسبة والمعتمدة على تكرار بعض العبارات أو الكلمات والمؤثرات النفسية واقتناعه بما يقول.
- التدريب على السرعة الخاطفة في التصرف نحو مجموعة من الأهداف المتحركة (كلها أو بعضها) مثل (الكرة - المنافسين - الزملاء في الفريق).
- سرعة رد الفعل العالية تجاه مواقف اللعب المختلفة، إذ يجب أن يدرّب اللاعب في نفسه كيفية تنمية سرعة رد الفعل.
- ضرورة تدريب اللاعب على عدم التصويب إذا احتاج الواجب التكتيكي ذلك. (عزة محمود كاشف، 1991، ص 184-185).
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.

- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق بين اللاعبين. (محمد حسن علاوي، 2006 ص103)

التدريب على المهارات السيكلوجية:

والتي ترتبط بالعديد من الجوانب المرتبطة بالتدريب الرياضي مثل صعوبات التركيز والاسترخاء عند المنافسات الرياضية أو الشعور بعدم الدافعية للاستمرار في الممارسة (رائد عبد الحميد المشدي، نبيل كاظم الجبوري، 2014، ص85).

- أولاً: المهارات النفسية في الرياضة:

يحتل بناء الأهداف أهمية في تطوير اللاعب نحو انجاز الاداء باعتبار ان الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك . والواقع ان سيكلوجية بناء الهدف لا تعتبر شيئاً جديداً في البرنامج الرياضي ، ولكن الجديد حقا هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الهدف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة ، ومن خلالها يستطيع المدرب ان يحدد نوعية سلوك اللاعب ، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية .

ومما تطرقنا اليه يظهر دور الهدف وتحديددها من قبل المدرب ، ومن هذا المنطلق اخذنا المهارات النفسية في الرياضة والتي تتضمن كل من :

1 - الاسترخاء:

يذكر " أسامة كامل راتب" يلاحظ إن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات ادائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة ، والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط . وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على المستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية. لذلك نستعرض أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسدي وهي مرتبة وفقاً لمحك درجة الصعوبة على النحو (أسامة كامل راتب، 2001، ص278-285) التالي :

2 - التركيز الانتباه:

التركيز على ما يجري حولك او الانتباه اليه وما تقوم به تجاه انجاز الواجب المطلوب منك هو مهارة يمكن تعلمها . يجب ان تتدرب على المحافظة على التركيز بمستوى عال لانه من المتطلبات الأساسية للعب بمستوى عال (تيرس عوديشو انويا، 2002، ص88).

يختلف الرياضيون في مدى التركيز وشده الذي يمكن ان يعملوا بهما اثناء المباراة او السباق . لهذا على المدرب والرياضي ان يخطط التدريب حيث يبداء التدريب على الواجبات الصعبة في وقت مبكر من الوحدة التدريبية.

يتطلب التركيز او الانتباه الاختياري المقدر على الاهتمام بما يجري حولك ، والى اي مدى يمكن ان تحافظ على هذا الاهتمام. الانتباه الاختياري يعكس قدرتك على اختيار ما ستهتم به وتجاهل المثيرات الأخرى. كما يعكس القدرة على تركيز ذهنك على شيء واحد دون الانتباه الى الأشياء الأخرى، وأحيانا يعكس القدرة على التركيز على عدة مثيرات ذات العلاقة بما يدور حولك في ان واحد. وكلما زادت قدرتك على الاهتمام بما ترغب فيه كلما تتحسن استجابتك ويتحسن أدائك.

3 - القلق:

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.

(يعني القلق عادة المشاعر غير سارة التي تتميز بالهم والخشية والفرع والرهبة و الخوف التي يستشعرها الفرد في وقت ما في حياته و بدرجات مختلفة ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع. فالفرد الخائف يعرف في العادة مصدر خوفه ولكن القلق لا يعرف دوماً مصدر قلقه) (عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك، 2005، ص448)

ويرى بعض العلماء ان أداء الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد. وهناك ثلاثة مستويات للقلق هي (المستوى المنخفض للقلق، المستوى المتوسط للقلق، المستوى العالي للقلق) (محمد حسن علاوي، 1998 ص379-383).

4 - الثقة بالنفس:

يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز , وهذا اعتقاد خاطيء , وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة او الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح . فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي , ولكن ما هي الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها . وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة , وتوقع النتائج , فتوقع النتائج يعني إلى اى مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة.بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج , وحتى اذا كان المنافس متفوقا عليه .

خصائص الثقة بالنفس :

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير ادائه الرياضي من خلال طرق مختلفة(أسامة كامل راتب،

2001، ص337-343) وأهمها على النحو التالي :

- الثقة تثير الانفعالات الايجابية. - الثقة تساعد على تركيز الانتباه.

- الثقة تؤثر في بناء الأهداف. - الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد. - الثقة لاتعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية.

5 - دافعية الانجاز الرياضي :

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

ثانياً: التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي (محمد حسن علاوي، 1998، ص251):

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

1 - التوجه نحو ضبط النفس:

اذ يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل، إذ أن الرياضي وبالأخص لاعب كرة اليد في أمس الحاجة إلى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه إيجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع وأسهل طريقة للهدف في حين نجد ان (الانفعال العنيف يشوه الإدراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والإرادة (أسامة كامل راتب، 2001، ص 177).

2 - التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية:

إن عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لانجازه فلا يمكن لأي رياضي أن يتطور مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة وإصرار دون أن يكون لديه هدف واضح المعالم إذ أن تحديد الأهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها(تحسين الأداء، تحسين نوعية الممارسة، توضيح التوقعات، التخلص من الملل مما يجعل التدريب أكثر تحدياً، تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس) (محمد حسن علاوي، 1998 ص379-383)، ولكن يجب ان لا تكون هذه الأهداف اكبر من قدرات الرياضيين أو تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتدئ أو الناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد أن يصبح متقدماً يكون التطور بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه، أو مستوى أداءه.

3 - التوجه نحو احترام الآخرين:

إذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين، إذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصبة على أداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به، إذ أن طبيعة ونوعية الأداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب إنما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخطئي الجماعي أي أن الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية".



قائمة المراجع

- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، دارالفكر العربي، القاهرة، 2001 .
- تيرس عوديشو انويا، دليل الرياضي للإعداد النفسي، ط1، داروائل للنشر، عمان، 2002 .
- رائد عبد الحميد المشدي، نبيل كاظم الجبوري، سيكولوجية كرة اليد، ط1، داردجلة، عمان، الأردن، 2014 .
- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك، المدخل إلى علم النفس، ط6، دارالفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2005.
- عزة محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة، دارالفكر العربي، 1991 .
- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات – تطبيقات ، مركز الكاتب للنشر، 2006 .
- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط1 مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 .

