



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة زيان عاشور - الجلفة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة:

عنوان: محاضرات في مقياس كرة اليد
ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
الشعبة: النشاط البدني الرياضي المدرسي
الوحدة: وحدة التعليم الأساسية
السداسي: الخامس والسادس
الحجم الساعي الأسبوعي: 1.30 سا

اسم ولقب الأستاذ: محمد عمراوي
رتبة: أستاذ محاضر صنف (أ.)

السنة الجامعية: 2020 - 2021م

قائمة المحتويات

المحاضرات	العنوان	الصفحة
مقدمة.....	1	1
المحاضرة الأولى: تاريخ كرة اليد.....	3	3
المحاضرة الثانية: مفهوم كرة اليد، الأهمية، وأبعادها التربوية، ميادين كرة اليد.....	13-9	13-9
المحاضرة الثالثة: القوانين والتحكيم في رياضة كرة اليد.....	20-16	20-16
المحاضرة الرابعة: تابع القوانين والتحكيم في رياضة كرة اليد.....	28-23	28-23
المحاضرة الخامسة: أشكال التحضير والإعداد الرياضي في كرة اليد.....	34-32	34-32
المحاضرة السادسة: تابع أشكال التحضير والإعداد الرياضي في كرة اليد.....	40-37	40-37
المحاضرة السابعة: أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.....	47-43	47-43
المحاضرة الثامنة: تابع أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي.....	53-50	53-50
المحاضرة التاسعة: التقييم والتقويم في كرة اليد.....	60-56	60-56
المحاضرة العاشرة: التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي في كرة اليد.....	66-63	66-63
المحاضرة الحادية عشر: مبادئ وقواعد اللعبة.....	73-71	73-71
المحاضرة الثانية عشر: تابع مبادئ وقواعد اللعبة.....	79-76	79-76

المحاضرة الثالثة عشر: مبادئ التدريب الرياضي في كرة اليد 87-82

المحاضرة الرابعة عشر: فترات التدريب في رياضة كرة اليد..... 94-90

المحاضرة الخامسة عشر: طرق التدريب الرياضي في كرة اليد..... 105-98

المحاضرة السادسة عشر: المنافسة الرياضية في كرة اليد وأبعادها..... 115-108

مقدمة:

إن الوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي والحصول على أفضل النتائج، ومن ثم تحقيق الفوز في المحافل الدولية أصبح اليوم من الأهداف التي تسعى إليها الدول، وهي مسألة غاية في التعقيد وتحتاج إلى دراسة وتخطيط منظم منذ الوهلة الأولى التي يضع فيها الفرد أقدامه في مسيرة الحياة الأمر الذي يحتم على الجميع في هذا المجال الاهتمام بالنواحي التي تعد من مسببات التقدم والتطور في المجال الرياضي وهذه الجوانب متعددة وكثيرة وأهمها الجانب البدني والمهاري والتي يمكن تنميتها من خلال الممارسة المبكرة للأنشطة الرياضية.

وإن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتميز بتنوع مهاراتها الرياضية، فضلا عن الترابط الوثيق بينها مما يجعل فرصة تحقيق التقدم بالأداء المهاري مرتبطة بما تقدمه المهارة السابقة كما إن بعض المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد مثل المناولة والتصويب هي من المهارات الحاسمة في هذه اللعبة إذ عن طريقها يمكن الحصول على هدف مباشر يعطي الأسبقية للفريق بالتقدم وهذا يأتي من خلال أداء التكرارات والتصحيح والاعتماد على التغذية الراجعة لضمان إدراك الحركة وتطبيقها.

فمن خلال ما تم ذكره سابقا، سوف نستعرض في مقياس كرة اليد الخاص بمستوى الثالثة ليسانس (تخصص كرة اليد) في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قصد تزويد الطالب إلى أهم المحطات المعرفية النظرية والتطبيقية، وهذا من خلال التعرف على القواعد الأساسية للعبة و أشكال التحضير و الإعداد المتكامل سواء لدى الرياضيين أو المواهب الرياضية، فالمعرفة العلمية لرياضة كرة اليد تسهم في تأهيل الطالب ورفع مستواه المعرفي والتطبيقي في رياضة كرة اليد، وقد تم تقسيم هذا المقياس إلى ستة عشر محاضرة خاصة بالسداسي الخامس والسادس.

المحاضرة الأولى

1- تاريخ كرة اليد في العالم.

2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر.

3- وفقات تاريخية.

1- تاريخ كرة اليد في العالم:

تعتبر كرة اليد لعبة حديثة بالنسبة للألعاب الكبيرة الأخرى التي ظهرت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر. فقد خرجت كرة اليد إلى الوجود خلال الحرب العالمية الأولى، ولم يمض وقت طويل حتى احتلت مكانتها بين الألعاب الأخرى، نظرا لما تتميز به هذه اللعبة من سرعة وحماس. و بنظرة سريعة إلى الوسط الرياضي في العالم العربي، نجد أن لعبة كرة اليد تسير بخطى حديثة لتصبح قبل مضي وقت طويل من أكثر الألعاب شعبية، نظرا للتقدم الهائل الذي حصلت عليه خلال مدة قصيرة من انتشارها.

فقد تكونت لها الكثير من الاتحاديات في البلاد العربية على باقي دول العالم خاصة الأوروبية منها، ونظمت عدة دورات كان لها أثر كبير في تركيز وضع هذه اللعبة وتعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى.

يختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد، فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمناز "هولقرنلس" وهو دانماركي كان يعمل بمدينة "أوردروب" وكان ذلك عام 1898، وقد أطلق عليها اسم "هاندبول" ومنهم من يجزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها "تشيكوسلوفاكيا" في سنة 1902 وتطلق عليها اسم "أزينا" أو "هازينا" وما زال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوروبا.

ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهرت في أوكرانيا سنة 1919 إلا أن أغلب المؤرخين يرجع فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمناز الألماني "ماكس هيزر" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تضمن للاعبات الجمناز أثناء برنامج التدريب الشتوي إحماء سريعا وكافيا، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية الرياضية للمعلمين ببرلين "البروفيسور شلينز" وكان ذلك سنة 1917 ويذكر البعض أن شلينز نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وأخرجها.

وقد اقتصر آنذاك ممارستها على الفتيات في البداية، وأقيمت لها عدة دورات كان أولها سنة 1917، بين ثمانية فرق من الفتيات، وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين. وفي سنة 1925 أقيمت أول مباراة دولية لكرة اليد "11 لاعبا" للذكور بين ألمانيا والنمسا، فاز بها النمساويين على مخترعي اللعبة "6 مقابل 3" بألمانيا.

وفي سنة 1926 ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى والتي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وذلك في "لاهاي" بهولندا.

وكان انتشار اللعبة أسرع بكثير من تنظيم إدارتها، فقد تأخر تكوين الاتحاد الدولي لكرة اليد سنة 1927 حين وضعت قوانينها الموحدة والرسمية التي طبقت فيما بعد في جميع المباريات المحلية والدولية.

وتم الاتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 وأصبحت كذلك.

وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقي الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـ "18 لـ 12".

وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعيتها "11 لاعبا و 7 لاعبين" واعتبرت كأول بطولة عالمية.

وقد بقي نشاط اللعبة محليا، بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد والدانمرك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد، وكان أول رئيس لها هو السويدي "قوستا بيجوالك".

أما بالنسبة للبلاد العربية فقد كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية التي عرفت لعبة كرة اليد، فقد دخلت هذه اللعبة ميدان النشاط المدرسي عن طريق

أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين أتموا دراستهم في فرنسا، وانتشرت اللعبة انتشارا سريعا بحيث أنشئت ملاعب كرة اليد في أغلب المدارس الثانوية والإعدادية.

2- ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11 لاعب ، أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد ، ومما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930-1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية .

وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية و التي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور و تنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية .

و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية ، حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تظم أهم الفرق التالية :

— فريق omse saint augain بولوجين .

— فريق الراسينغ بجامعة الجزائر

— فريق المجموعة اللائكية للطلبة الجزائريين

— فريق نادي الجزائر H.B.C.A

— فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية و سبارتو وهران

و في سنة 1963 م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E 1963 م و الكأس 1964 م

3- وقفات تاريخية :

1930: انضمام مصر للاتحاد الدولي

1936: إدخال كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الاولمبية

1938: أول دورة دولية للشباب

1950: تعديل قانون كرة اليد

قائمة المراجع:

- 1- كمال عبد الحميد إسماعيل - محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 2- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990م.
- 3- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر، 2015م.
- 4- إبراهيم منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.
- 1- Jean-Paul Martinet, Jean-Luc pagès, Handball, Edition Vigot, paris, 2007

المحاضرة الثانية

1- مفهوم كرة اليد.
2- الأبعاد التربوية لكرة اليد.
3- أهمية كرة اليد
4- ميادين كرة اليد.
4-1 - كرة اليد للميدان.
4-2 - كرة اليد للصالة.

1- مفهوم كرة اليد:

لقد كان تطور كرة اليد منذ نشأتها إلى حد الآن تطورا سريعا ويؤكد ذلك عدد الدول المنظمة إلى الاتحاد الدولي، إذ تعتبر ثاني رياضة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، وكذلك من ناحية عدد الممارسين لهذه اللعبة إذ تطورت وأصبحت لعبة أولمبية تحتاج إلى أعلى درجة للتكتيك واللياقة البدنية وطرق التربية، وكرة اليد هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان يتكون كل فريق من 14 لاعبا و يسمح لسبعة منهم على الأكثر (6 لاعبين + حارس مرمى) بالوجود داخل الملعب أما الآخرين فهم بدلاء، والهدف من هذه اللعبة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، ويجري الإرسال (ضربة الانطلاقة) من منتصف الملعب عقب إطلاق الحكم صافرة إشارة الانطلاق، وزمن المباراة يختلف حسب السن، فالمباريات ما فوق 16 سنة تكون مدتها (30 x 2).

كما يقول محمد صبحي حسانين وكمال عبد الحميد اسماعيل: " أن كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد، تجري داخل ملعب خاص، حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل أهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفيدرالية العالمية لكرة اليد."

2- الأبعاد التربوية لكرة اليد:

نظرا لما توفره كرة اليد من مناخ تربوي سليم للممارسين من الجنسين، فقد أدرجت ضمن مناهج التربية البدنية في جميع المراحل التعليمية، إذ أنها تعتبر مناهجا تربويا متكاملًا يكسب التلاميذ من خلال درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي كثيرا من المتطلبات التربوية الجيدة، حيث يرجع ذلك إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للتلاميذ، فهي زاخرة بالسمات الحميدة، التي لها انعكاس مباشر على التكوين التربوي للتلاميذ، فالتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات والقيادة والتبعية والمثابرة والكفاح والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقدرة على التصرف والانتماء والابتكار ... الخ، تعد صفات وسمات تعمل رياضة كرة اليد على تأكيدها وترسيخها في الممارسين على مختلف مستوياتهم

الفنية والتعليمية، كما تعد رياضة كرة اليد تأكيداً علمياً للعلاقات الاجتماعية والإنسانية بين التلاميذ مما يكسبهم كثيراً من القيم الخلقية والتربوية القابلة للانتقال إلى البيئة التي يعيشون فيها.

وتعتبر كرة اليد مجالا خصبا لتنمية القدرات العقلية، وذلك لما تتطلبه في ممارستها من قدرة على الإلمام بقواعد اللعبة وخططها وطرق اللعب، وهذه أبعاد تتطلب قدرات عقلية متعددة مثل: الانتباه والإدراك والفهم والتركيز والذكاء والتحصيل ... الخ، فحفظ الخطط و القدرة على تنفيذها بما يتضمنه ذلك من قدرة على التصرف و الابتكار في كثير من الأحيان يتطلب من الممارسين استخدام قدراتهم العقلية بفعالية وحنكة وجدية أي أنها تعتبر ممارسة حقيقية وتنشيط واقعي وفعالا للقدرات العقلية المختلفة.

3- أهمية كرة اليد:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي.

وفيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات.

تصنيف كوديوم (KODYM) للأنشطة الرياضية هو:

- 1- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
- 2- أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
- 3- أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
- 4- أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
- 5- أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد.

وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها "كوديم" مختلف الألعاب الجماعية وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.

كما يصنف "تشارلز أ. بوتشر" Charles A. Bucher الأنشطة الرياضية إلى:

1- الألعاب الجماعية.

2- الرياضة الفردية والثنائية.

3- أنشطة شكلية.

4- الرياضة المائية.

5- نشاط الخلاء في الشتاء.

6- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.

7- ألعاب ذات تنظيم بسيط.

8- الجباز.

9- التتابعات.

وتقع كرة اليد ضمن النوع الأول "الألعاب الجماعية" ويشير بوتشر إلى أن الألعاب تعتبر إحدى المقومات الرئيسية لأي برنامج للتربية البدنية، ولذلك كان من واجب مدرس التربية الرياضية أن يكون ملما بأهم ملامح الألعاب المختلفة وقوانينها وطرق تنظيمها والفوائد التي تعود على ممارستها والأجهزة والتسهيلات اللازمة لها وطرق حث الممارسين، كما يجب أن يكون متمتعا بالقدرة على أداء نموذج جيد لمهارات اللعبة لما لذلك من فائدة كبيرة على سرعة تعلم الممارسين.

4- ميادين كرة اليد:

تمارس من حيث ميدان اللعب وعدد الممارسين ونصوص مواد القانون في شكلين أساسيين هما:

- كرة اليد للميدان " كرة اليد بأحد عشر فردا "

- كرة اليد للصالة " كرة اليد بسبعة أفراد "

4-1- كرة اليد للميدان:

يطلق عليها اسم كرة اليد بأحد عشر فردا، وتعتبر هذه الرياضة هي الأصل الذي اشتق منه فكرة ممارسة كرة اليد للصالة سبعة أفراد.

وتمارس كرة اليد للميدان على ملعب كرة القدم، مع وجود اختلافات في طريقة تخطيط المناطق الداخلية لميدان اللعب طبقا لنصوص مواد القانون الخاص بها.

وينص قانون كرة اليد للميدان على أن المباراة تلعب بما لا يزيد على أحد عشر لاعبا بما في ذلك حارس

المرمى هذا بالإضافة إلى اللاعبين البدلاء، كما أن المباراة تلعب من شوطين كل منهما خمسة وأربعين دقيقة، بينما

فترة الراحة عشر دقائق.

ولقد أدرجت كرة اليد للميدان ضمن برامج الألعاب الاولمبية لأول مرة في دورة برلين 1936م، وكان ذلك هو الإدراج الأول والأخير لها في هذه الدورات.

وتكاد تقتصر ممارسة كرة اليد للميدان حاليا على بعض دول أوروبا وبعض الدول الأخرى في فصلي الربيع والصيف، حيث ضعف الحماس نحو ممارستها من الشباب وقل إقبال المشاهدين على مبارياتها، كما أن تنظيم مبارياتها أصبح محدودا وذلك لاعتبارات كثيرة أدت إلى تحول الممارسين من الجنسين إلى ممارسة كرة اليد للصالة.

4-2- كرة اليد للصالة:

إن كرة اليد بسبعة أفراد والتي تعرف حاليا باسم كرة اليد للصالة، كانت تمارس تحت اسم كرة اليد

للملعب الصغير في الوقت الذي كانت تمارس فيه كرة اليد للميدان في وسط أوروبا.

وتمارس كرة اليد للصالة حاليا داخل ملاعب مغلقة، وذلك على المستويين الدولي والأولمبي وعلى الملاعب المفتوحة على المستوى المحلي في بعض الدول.

وملعب كرة اليد للصالة يبلغ طوله أربعون مترا، وعرضه عشرون مترا، وذلك بالنسبة للمباريات الدولية، وتلعب مبارياتها على شوطين كل منهما ثلاثون دقيقة للرجال، وخمس وعشرون للإناث بينما عشر دقائق للراحة.

وتخطط المناطق الداخلية للملعب لنصوص مواد القانون الخاص بها، كما يتكون الفريق من اثني عشر لاعبا، عشرة منهم للميدان وحارسان للمرمى، وتلعب المباراة بما لا يزيد على سبعة لاعبين منهم ستة للميدان وواحد لحراسة المرمى، وباقي اللاعبين احتياطي للتبديل على أن يكون احدهم حارس مرمى آخر، ولقد أصبحت كرة اليد سبعة أفراد شائعة الانتشار على المستويات الإقليمية والقارية والدولية والاولمبية، وكان أول إدراج لها ضمن برنامج الألعاب الاولمبية في دورة ميونيخ عام 1972 وما زالت حتى الآن.

قائمة المراجع:

1- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990م.

2- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر، 2015م.

3- كمال عبد الحميد إسماعيل - محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.

1- Jean-Paul Martinet, Jean-Luc pagès, Handball, Edition Vigot, paris, 2007

المحاضرة الثالثة

1- القوانين والتحكيم في رياضة كرة اليد.
1-1- اللاعب.
1-2- زمن المباراة.
1-3- الكرة.
1-4- الفريق.
1-5- التغييرات.
1-6- اللباس.
1-7- حارس المرمى.

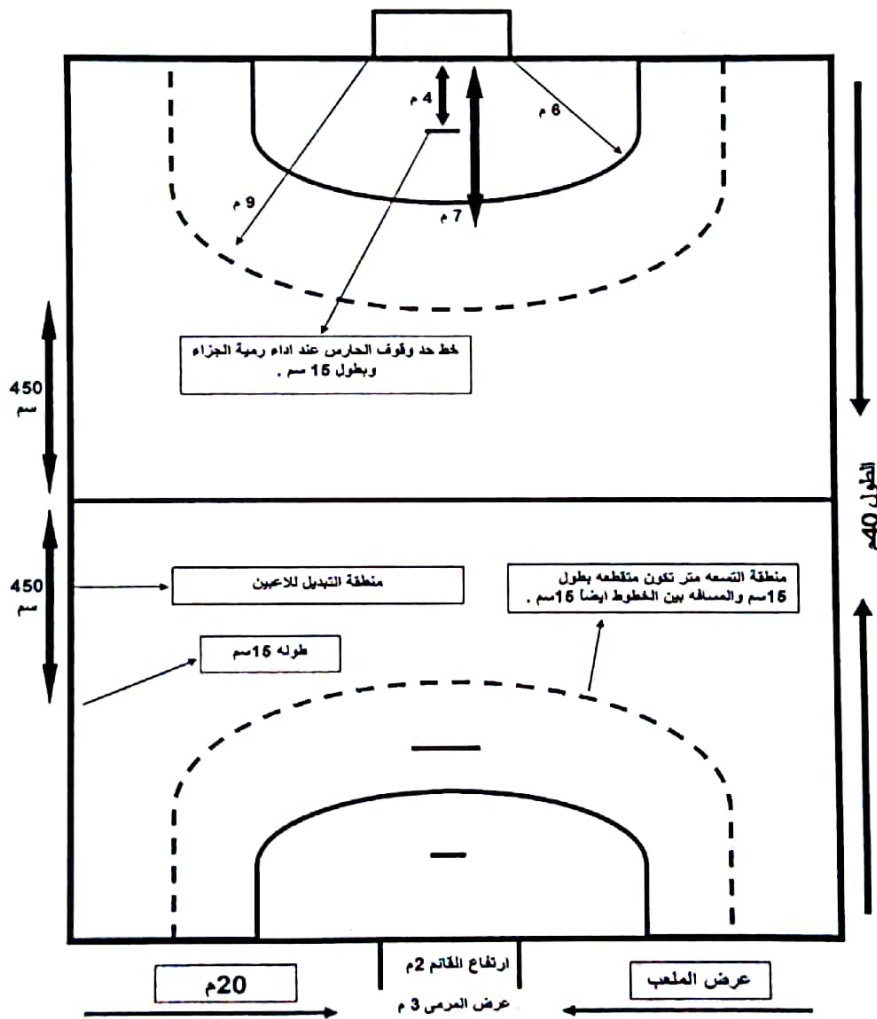
1- القوانين والتحكيم في رياضة كرة اليد:

تتميز رياضة كرة اليد بمجموعة من القوانين المختلفة والمحدد عددها ب 18 قانونا وهي كالتالي:

1-1- الملعب :

الملعب شكله مستطيل يضم مساحة تقدر ب (40 متر طولا x 20 متر عرضا) عرض الخطوط على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى ويتكون من المنطقة المحرمة la zone 6 أمتار، والمنطقة الحرة 9 أمتار.

ملعب كرة اليد



شكل رقم (01): يبين مخطط ملعب كرة اليد

- المرمى: يتكون عرض المرمى 3م ، وارتفاعه 2م.

- 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 أن اللوح الإلكتروني أعطى إشارة النهاية قبل انتهاء الوقت يقوم الحكام بإعادة اللاعبين إلى الملعب من ثم استئناف المباراة إلى غاية نهاية الوقت المحدد. حيث تبقى الكرة عند الفريق الذي كانت لديه الكرة عند صافرة النهاية ، في حالة عدم وجود الكرة عند أي فريق يستأنف اللعب برمية حرة حسب وضعية اللعب المتوقف عندها.

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

- توقف وقت اللعب Arret 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.

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

1-3- الكرة:

- الكرة تتمثل في غطاء من جلد أو مادة خاصة دائرية الشكل أما المادة الخارجية يجب أن لا تكون لامعة ولزجة، 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 (8-14 سنة) و أصاغر الذكور (8-12 سنة) محيط الكرة يكون بين 50 إلى 52 سم و الوزن من 290 إلى 330 غ.

1-4-: الفريق :

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.

1-5- التغييرات :

للاعبين الاحتياطيين الحق في الدخول إلى الملعب في أي وقت بدون طلب الإذن من الميقاتي أو محافظ المقابلة أو الحكم، كما يجب احترام المكان المخصص للتغييرات.

في حالة عدم احترام مكان التغييرات يتعرض اللاعب إلى الإقصاء لمدة دقيقتين، ويستأنف اللعب برمية حرة للفريق الخصم.

في حالة دخول لاعب إضافي إلى الملعب خارج إجراءات التغيير أو تدخل لاعب في منطقة التغييرات بطريقة غير قانونية في اللعب ، يقصي اللاعب، من جهة أخرى على الفريق أن يقوم بإخراج أحد اللاعبين من الملعب لمدة دقيقتين. و في حالة دخول لاعب مقصى إلى الملعب قبل انتهاء مدة الإقصاء يتعرض اللاعب إلى دقيقتين إضافيتين، في كلا الحالتين تستأنف المباراة برمية حرة للفريق الخصم .

1-6- اللباس:

- كل اللاعبين في الفريق يجب أن يكون لديهم نفس اللباس، وأن يكون اللباس مخالف للفريق الخصم بملامح واضحة اللون و الشكل، 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 و مخالف للون القميص.

- كما يمنع منعاً باتاً أن يحمل اللاعبين أي شيء له أضرار على اللاعبين مثل الساعة، الخواتم، نظارات، السوار، الأقراط. 7 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 و في نطاق تصرف لا رياضي.

1-7- حارس المرمى :

أ- يسمح لحارس المرمى في كرة اليد:

- لا يسمح لحارس المرمى في كرة اليد بلمس الكرة في كامل مساحة المرمى و بأي 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 و المشاركة 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.

قائمة المراجع:

- 1- كمال عبد الحميد إسماعيل - محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 2- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 3- منير جرجس إبراهيم، قانون كرة اليد، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990م.
- 4- سعد محسن إسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق، 2010م.
- 5- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر، 2015م.
- 1- Jean-Paul Martinet, Jean-Luc pagès, Handball, Edition Vigot, paris, 2007

المحاضرة الرابعة

8-1- اللعب السليبي (تابع القوانين والتحكيم)
9-1- التصرف الرياضي الذي يؤدي إلى الإقصاء (تابع القوانين والتحكيم)
10-1- احتساب المدفوع. (تابع القوانين والتحكيم)
11-1- الانطلاق (رمية الإنطلاقة) (تابع القوانين والتحكيم)
12-1- إعادة اللعب (تابع القوانين والتحكيم)
13-1- إرجاع اللعب (تابع القوانين والتحكيم)

يتبع القوانين والتحكيم :

- 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.
- لا يسمح لحارس المرمى فقط الحق في دخول مساحة المرمى، وفي حالة دخول لاعب إلى مساحة المرمى يقصي 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 و بدون 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 المساحة المرمى بدون كرة، وبدون أن يلعب دور إضافي.

1-8- اللعب السلبي :

- 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.

- 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 a la regle a sanctionner par une exclusion immediate

- القيام بمخالفة بطريقة شديدة التأثير أو أثناء التنقل السريع .

- وضع الخصم بطريقة سريعة وعنيفة على الأرض . 7 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.

- 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 و يتسبب 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
1-9- التصرف الرياضي الذي يؤدي إلى الإقصاء:

- تحسب التصرفات الرياضية مثل الكلام ، الحركات ، الخارجية عن الروح الرياضية، من طرف اللاعبين، أو ممثلي الفريق داخل وخارج مساحة اللعب والتي يعاقب عليها بالإقصاء و هي 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 متحيلة.

- الدفاع العمدي باستخدام الساق أو القدم ضد التمرير أو القذف.

- الدخول المتكرر إلى مساحة المرمى من أجل تنفيذ هدف تاكتيكي .

- 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 متحيلة.

- الدفاع العمدي باستخدام الساق أو القدم ضد التمرير أو القذف.

- الدخول المتكرر إلى مساحة المرمى من أجل تنفيذ هدف تاكتيكي .

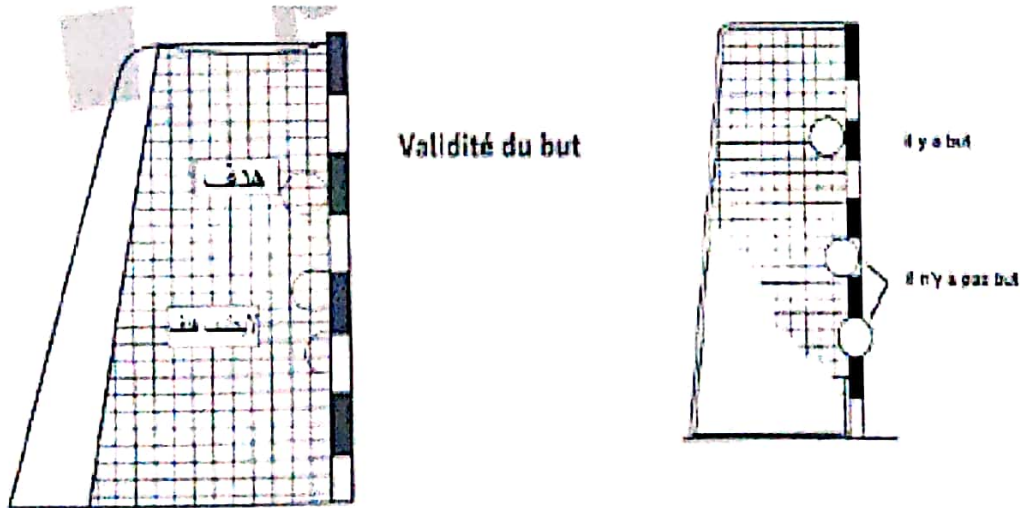
التصرف الرياضي الكبير الذي يؤدي إلى الإقصاء المباشر.

- 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 .
- 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 .

10-1- احتساب الهدف:

- 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

11-1- الانطلاق (رمية الإنطلاق):

- في بداية المباراة يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي فاز بالقرعة واختار البدء بالاستحواذ على الكرة. آنذاك فان الفريق المنافس له الحق في اختيار جهة الملعب،

وبالتبادل إذا فضل الفريق الذي فاز بالقرعة اختيار جهة الملعب آنذاك يؤدي المنافس رمية الإنطلاق.

- يتبادل الفريقان نصفي الملعب عند نهاية الشوط الأول من المباراة وفي بداية الشوط الثاني يؤدي رمية الإرسال الفريق الذي لم يكن له الإنطلاق في بداية المباراة.

- تجري قرعة جديدة قبل كل وقت إضافي.

- لا تؤدي رمية الإنطلاق في أي اتجاه من وسط الساحة (مع السماح بحوالي متر ونصف من كل جانب) وتكون مسبقة بإشارة الصافرة، ويجب أن تنفذ خلال 3 ثوان بعد الصافرة.

- يجب على اللاعب الذي يؤدي رمية الإنطلاق أن يتخذ موقفا بان تكون على الأقل إحدى قدميه على خط الوسط والقدم الأخرى على أو خلف الخط، ويبقى في هذا الوضع حتى تترك الكرة يده . / لا يسمح لزملاء الرامي اجتياز خط الوسط قبل إشارة الصافرة .

12-1- إعادة اللعب :

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 7 أثناء تنفيذ إعادة اللعب يجب على الخصم أن يحترم مسافة 3 أمتار عن المنفذ.

13-1- إرجاع اللعب :

ينفذ إرجاع اللعب في الحالات التالية:

- دخول لاعب مكن الفريق الخصم الى مساحة اللعب. و خروج الكرة من خط المرمى عند ملامستها من طرف حارس المرمى أو لاعب من الفريق الخصم.

قائمة المراجع:

- 1- كمال عبد الحميد إسماعيل - محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 2- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 3منير جرجس إبراهيم، قانون كرة اليد، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990م.
- 4- سعد محسن إسماعيل، القانون الدولي لكرة اليد، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق، 2010م.
- 5- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر، 2015م.
- 1- Jean-Paul Martinet, Jean-Luc pagès, Handball, Edition Vigot, paris, 2007

المحاضرة الخامسة

14-1- الرمية الحرة (تابع القوانين والتحكيم).
15-1 - رمية 7 أمتار (تابع القوانين والتحكيم).
16-1- تعليمات وتوجيهات عامة من أجل تنفيذ اللعب. (تابع القوانين والتحكيم).
17-1 - الإقصاء (تابع القوانين والتحكيم).
18-1 - الحكام (تابع القوانين والتحكيم).
19-1 - الميقاتي ومحافظ المقابلة (تابع القوانين والتحكيم).
1- أشكال التعضير والإعداد الرياضي لرياضة كرة اليد (محاضرة 05).
1-1- المتطلبات البدنية.
2-1- المتطلبات المهارية.
3-1- المتطلبات الخططية.

- يتبع القوانين والتحكيم:

- 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.

1-14- الرمية الحرة :

تحتسب الرمية الحرة من طرف الحكام في الحالات التالية:

- الفريق الذي يحمل الكرة و يرتكب 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.

1-15 - رمية 7 أمتار :

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 .

1-16- تعليمات وتوجيهات عامة من أجل تنفيذ اللعب (الانطلاق، إعادة اللعب،

إرجاع اللعب، الرمية الحرة، رمية 7 أمتار):

- لا يجب على الحكم أن يعلن عن الرجوع لتنفيذ اللعب في الحالات التالية:

- عند ضريبة 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.

17-1 - الإقصاء :

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 الرياضي من طرف المدرب في حالة تعرضه إلى إنذار أولي .

- في حالة تصرف لا رياضي من طرف المدرب أو لاعب.

- التصرف الرياضي من طرف اللاعب بعد تعرضه للإقصاء لمدة دقيقتين قبل نهاية اللعب.

ب - حالات التعرض إلى الإقصاء النهائي:

- التصرف الرياضي الكبير من طرف اللاعب أو المدرب داخل أو خارج الملعب .

- التصرف الرياضي من طرف المدرب بعد تلقيه إنذار .

- تعرض اللاعب إلى الإقصاء الثالث لمدة دقيقتين.

- التصرف الرياضي خاص أو متكرر أثناء تنفيذ رمية 7 أمتار .

18-1 - الحكام :

- كل مباراة يتم تحكيمها من طرف حكمين، يقوم كلاهما بمرافقة اللاعبين عند الدخول إلى أرض الملعب، مراقبة الكرة ومساحة المرمى و الملعب قبل إنطلاق المباراة، مراقبة لباس اللاعبين و ورقة المباراة، كما يقوم الحكم بإجراء عملية القرعة الكلا الفريقين لانطلاق المباراة.

- في حالة عدم إعلان الحكمين بصافرة عن خطأين مخالفين، يجب توقيف اللعب والتشاور فيما بينهم لتنفيذ الخطأ الصحيح.

- كلا الحكمين مسئولين عن تسجيل الأهداف والإنذارات والاقصاءات، كذلك مراقبة وقت المباراة .

1-19 - الميقاتي ومحافظ المقابلة:

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

محاضرة (05):

1- أشكال التحضير والإعداد الرياضي لرياضة كرة اليد:

يعتبر الإعداد الرياضي عملية من العمليات التربوية والتعليمية التي تخضع في جوهرها من قوانين ومبادئ العديد من العوامل كالفسولوجية الرياضية والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة ويهدف في النهاية إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

كما أن عملية الإعداد الرياضي تحوي جانبين، احدهما تربوي ويهدف أساسا إلى تربية اللاعب على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للاعب، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة.

أما الجانب التعليمي لعملية الإعداد الرياضي الرياضي تهدف أساسا إلى إكساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط التخصصي.

1-1 = المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية ، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، و الأسبوعية ، و الفترية ، و السنوية ، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و

المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات ، و لذلك فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية ، و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة. و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام ، و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص ، حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد ، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد ، و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية ، على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب ، و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة ، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما، فبالنظرة على عائقهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

1-2- المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ، و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، و على ذلك فان جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة ، و هي خاصة تتميز بها لعبة كرة اليد.

1-3- المتطلبات الخططية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد ، فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في :

- متطلبات خططية هجومية .
- متطلبات خططية دفاعية .
- المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى - المتطلبات الخططية الدفاعية ولحارس المرمى.

قائمة المراجع:

- 1- كمال عبد الحميد إسماعيل - محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 2- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 3- منير جرجس إبراهيم، قانون كرة اليد، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990م.
- 4- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2002 م
- 5- محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002م.
- 6- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر، 2015م.

المحاضرة السادسة

1-6- متطلبات فيزيولوجية (تابع أشكال التحضير والإعداد الرياضي)

1-4- المتطلبات النفسية (تابع أشكال التحضير والإعداد الرياضي)

1-5- متطلبات المورفولوجية (تابع أشكال التحضير والإعداد الرياضي)

- يتبع أشكال التحضير والإعداد الرياضي:

1-4- المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .

فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي ، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس، و الثقة، و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات

فنظراً للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الأداء المهاري و الخططي سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق ، و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، و المهاري ، و الخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية ، و لذلك أصبح لزاماً على المدربين و المتخصصين ، و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .

ويعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات.

1-5- متطلبات المورفولوجية:

يتميز لاعب كرة اليد بالعديد من الخصائص التي تناسب طبيعة اللعب وتساهم في إعطاء فعالية أكبر في الأداء الرياضي:

و إن أي لعبة سواء كانت جماعية أو فردية تلعب فيها الخصائص المورفولوجية دورا هاما في تحقيق النتائج الايجابية أو العكس وتتوقف عليها الكثير من نتائج الفرق خاصة إذا تعلق الأمر بالمستوى العالي بحيث أصبح التركيز أكثر على الرياضيين ذوي القامات الطويلة وكرة اليد مثلها مثل أي لعبة أخرى تخضع لنفس التوجيه فالطول والوزن وطول الذراعين و حتى بعض المؤشرات الأخرى لها من الاهتمام والأهمية ذاتها، فلاعب كرة اليد يتميز ببنية قوية وطول قامة معتبرة، كما يتميز كذلك بطول الأطراف وخاصة الذراعين وكذا كف يد واسعة وسلميات الأصابع طويلة نسبيا والتي تتناسب مع طبيعة لعبة كرة اليد، وفيما يلي مجموعة من الخصائص المورفولوجية التي يتميز بها لاعب كرة اليد.

❖ النمط الجسمي:

إن النمط الجسمي للاعب كرة اليد هو النمط العضلي الذي يتميز بطول الأطراف خاصة الذراعين مع كبر كف اليد وطول سلميات الأصابع مما يساعد على السيطرة على الكرة وقوة التصويب وتنوعه ولأن كرة اليد تعتمد على نسبة معتبرة من القوة التي توفرها العضلات في النمط العضلي هو الأنسب لهذا النوع من الرياضة.

❖ الطول:

يعتبر الطول من بين العوامل الأساسية والمهمة وخاصة في الهجوم وتسجيل الأهداف وله تأثير كبير على الارتقاء وفي الدفاع كذلك وذلك من خلال الصد واسترجاع الكرة.

❖ الوزن:

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة اليد ويظهر ذلك في العلاقة بين الوزن، الجسم، الطول من خلال هذا المؤشر.

$$\text{ROBUS TESSE DE INDICE} = \frac{\text{الطول}}{1000} \times \text{وزن الجسم}$$

❖ عرض الكتفين:

وقياسه كالاتي: يستند اللاعب إلى الحائط بحيث تكون الذراعين مبسوطتين أفقياً من نهاية الإصبع الوسطي في اليد اليمنى إلى نهاية الإصبع الوسطي في اليد اليسرى بأخذ القياس، وهذه الصفة لعل أهمية كبيرة بحيث تؤثر على قوة القذف والرمي ، كما أن لها أهمية كبيرة عند حارس المرمى بحيث تسمح له بتغطية مساحة كبيرة من المرمى.

❖ الشبر (كف اليد) :

يعتبر كف اليد عامل مهم أيضا في السيطرة على الكرة ويتم قياسه كالاتي: من نهاية إصبع الإبهام إلى نهاية إصبع البنصر (الإصبع الصغير) لليد، بحيث تكون أصابع اليد متباعدة عن بعضها إلى أقصى حد وأهمية اتساع مساحة كف اليد تتمثل في أنها تسهل على اللاعب مسك الكرة أي سهولة التحكم في الكرة وتتحصر قيمتها عند الرجال ما بين 22-25 سم.

1-6- متطلبات فيزيولوجية:

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) وهي الطاقة الناتجة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية لالعب كرة اليد، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية ، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي، وتأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعدهم في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية

الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد.

قائمة المراجع:

- كمال عبد الحميد إسماعيل- محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 2- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 3منير جرجس إبراهيم، قانون كرة اليد، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990م.
- 4- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2002 م
- 5- محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، 2002م.
- 6- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبي كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر، 2015م.

المحاضرة السابعة

1- أساليب الاكتشاف والانتقاء في كرة اليد.
1-1- مفهوم الانتقاء الرياضي للناشئين.
1-2- أهمية الانتقاء الرياضي.
1-3- انتقاء الناشئين الموهوبين.
2- مزايا انتقاء الناشئين الموهوبين بالأسلوب العلمي.
3- أنواع الانتقاء.
3-1- الانتقاء الميداني.
3-2- الانتقاء التجريبي.
3-3- الانتقاء المركب.
4- أهداف الانتقاء الرياضي.

1- أساليب الاكتشاف والانتقاء في كرة اليد:

تهدف عملية الانتقاء الرياضي إلى الاكتشاف المبكر للطاقات الرياضية والمواصفات الحركية والانفعالية والبيولوجية والمورفولوجية التي يمكن التنبؤ بها في المستقبل في ضوء خصائص كل نشاط قصد توجيه الطفل لنوع النشاط المناسب بناء على تلك المواصفات وميوله واستعداداته أملا في بلوغ مستوى عالي من الانجاز في المستقبل.

1-1- مفهوم الانتقاء الرياضي للناشئين :

يعرف مفتى إبراهيم حمادة بأنه " عملية يتم من خلالها اختيار أفضل العناصر من اللاعبين من خلال عدد كبير منهم طبقا لمحددات معينة "

وترتبط عملية الانتقاء بالناشئين بصورة مباشرة ، فممارسة الأنواع المختلفة من الرياضة متاح ومتسع للعديد من الناشئين الراغبين في الممارسة ، ولكن التفوق فيه يكون من نصيب قلة ، وتتضاءل هذه القلة منهم كلما أصبح التمثيل على المستوى الوطني والقاري بالترتيب ، ومن ذلك يتضح ان عملية الانتقاء هي عملية مطلوبة في تشيد البناء التكويني للناشئين .

يؤكد جلا جر " GALLAGER " إن اللاعبين الموهوبين هم أولئك الذين يتم التعرف عليهم من قبل أشخاص مؤهلين و اللذين لديهم القدرة على الأداء الرفيع ويحتاجون إلى برامج تدريبية متميزة وخذ مات إضافية تفوق ما يقدمه البرنامج التدريبي العادي.

ويمكن القول بأن انتقاء الناشئين الاختيار من خلال مطابقة استعداداتهم في رياضة معينة في سن مبكرة بمجموعة عوامل التي تحدد الوصول الى مستويات الرياضية العالية من الأداء في هذه الرياضة.

وانطلاقا من المفهوم السابق فان احد واجبات الانتقاء الجيد هو تحديد إمكانات الناشئ والتي يمكن من خلالها التنبؤ بالمستوى الذي يمكن أن يحققه خلال سنوات ممارسة نوع الرياضة وخاصة كرة اليد .

فالانتقاء يعتبر جوهر العملية التربوية و التدريبية لما يحمله من أهمية بالغة في التحضير والتنبؤ لمستقبل العينة المختارة في هذا النوع من الرياضة ، حيث يتم هذا الانتقاء على أساس الإمكانيات البدنية و التقنية والاجتماعية والنفسية و الفسيولوجية و التربوية .

1-2- أهمية الانتقاء الرياضي :

إن عملية الانتقاء تساعد في استثمار الجهد البشرية في هذا الميدان ، كما أنها تأتي بأفضل العناصر من الناحية الفسيولوجية و النفسية والبدنية و الاجتماعية إلى التدريب المكثف المتقن على أسس علمية مما يساعد في إحراز أفضل النتائج.

أما فيصل العيش يقول " إن الانتقاء والتوجيه لا يقتصران على إعداد الأبطال، وإنما يعنى أيضا اختيار نوع النشاط الذي يلاءم الفرد بغرض إشباع ميوله و رغباته عند ممارسة هذه الرياضة.

إن الانتقاء عملية مهمة و متشعبة الاتجاهات وحلها الصحيح يتطلب عملا جماعيا يشترك فيه المدرب والمدرس و علم النفس على مدى مراحله ، ويقوم المدرب هنا بالدور الرئيسي عن طريق اتصاله الدائم مع اللاعبين ، ليكشف الموهوبين منهم من خلال الملاحظات المسجلة والمتابعة الدائمة و الاختبارات المنظمة المتعددة . لا ان ينتظر بروز الموهوبين وتقدمهم من تلقاء أنفسهم.

فان أهمية الحل الموفق لموضوع الانتقاء يتخذ طابعا توافقيا واقتصاديا واجتماعيا ، أما ما يتعلق بالأهمية الرياضية، فيمكن التأكيد أن وجود الخلل في نوعية الاختيار الرياضي يعد واحدا من الأسباب الأساسية التي تعيق تطور الرياضة ، والبحث على الرياضيين المناسبين عملية معقدة .

ويؤكد ريسان خريبط مجيد " إن مستوى الأرقام القياسية الحالي في غالبية الأنواع الرياضية يمكن أن يصل إليه فقط أولئك الرياضيون الذين يتمتعون بمستوى عال جدا في نمو الإغراض النفسية وستتعد عملية البحث عن الموهبة الرياضية التي تمزج تلك المواصفات و القابليات التي تحدد النجاح في هذا النوع من الرياضة

وتعتبر عملية الاختيار للناشئين للتدريب الرياضي الموضوع الأساسي الذي سيصادفه المدرب، ولعل التقويم الفعال لصلاحية الفرد الجديد يتخذ أهمية كبيرة جدا

ويعود سبب ذلك إلى القيمة الكبيرة للأخطاء المتوقعة ولنتصور أن الفرد الناشئ وعلى مدى بضع السنوات يبذل جهودا غير قليلة ليحقق النجاح في ذلك النوع من الرياضة. إن عملية الانتقاء تأتي عندما نحصل على فكرة ذات احتمال حول كون هذا الناشئ يمتلك قابلية على مواصلة التدريب مع الناشئين بنجاح في نوع الرياضة ، أي أنه سوف يواصل التدريب في المستقبل على المستويات العالية للحصول على المستوى العالي الجيد ، وهذا يقصد به المستوى الرياضي العالي في مرحلة سن معينة على أساس تطور عقلي وفسولوجي معينين وعلى درجة متطورة لخصائص نوع اللعبة الرياضية كالقابلية الجسمية و الفنية وال نفسية و التكتيكية والتربوية.

1-3- انتقاء الناشئين الموهوبين :

يتم انتقاء الناشئين الموهوبين على مرحلتين :

أ- المرحلة العامة : وفيها ينتقى الناشئون الموهوبون من خلال كافة قدراتهم الرياضية بشكل عام .

ب- المرحلة التخصصية : وفيها ينتقى الناشئون الموهوبون من خلال القدرات التخصصية

وقد اشار " هارا " إلى أهمية وضع النقاط التالية في الاعتبار عند القيام بعملية

انتقاء الناشئين الموهوبين :

يجب أن تتم عملية انتقاء الناشئين طبقا لمؤشرات محددة هامة موجودة في أداء المستويات الرياضية العالية للنشاط التخصصي . وهذه العناصر يجب عند اختيارها وضع عنصر الوراثة في الاعتبار .

يجب تقييم خصائص الناشئ وقدرته من خلال علاقة هذه الخصائص بمستوى التطور البيولوجي له.

إن انتقاء الناشئين لا يتم فقط من خلال القدرات البدنية الظاهرة الواضحة بل إن القدرات النفسية و المتغيرات الاجتماعية يكون لها تأثير كبير على إمكانية تفوقهم ، ومن أمثلتها الاتجاهات نحو الرياضة في المدرسة ومدى الممارسة الرياضية والمساهمة والمشاركة في الأنشطة الرياضية خارج درس التربية الرياضية وتطور شخصيتهم .

2- مزايا انتقاء الناشئين الموهوبين بالأسلوب العلمي :

إن لإتباع الأسلوب العلمي فى انتقاء الناشئين الموهوبين عدد من المزايا هى كما يلي:

أ - إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يقصر الوقت الذي يمكن أن يستغرقه الناشئ للوصول إلي أفضل مستوى ممكن للأداء .

ب - إن الانتقاء من خلال الأسلوب العلمي يساعد المدربين في العمل مع أفضل الخامات المتوفرة من الناشئين .

ج - إن انتقاء الناشئين بالأسلوب العلمي يمكن أن يوفر الفرصة للعمل مع مدربين أفضل

د - إن الانتقاء بالأسلوب العلمي يتيح الفرصة للناشئين الموهوبين فعلا للوصول إلى المستويات العالية .

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

و - إن انتقاء الناشئين من خلال الأساليب العلمية يعطيهم الثقة اكبر حيث يؤثر ذلك ايجابيا في التدريب والأداء.

3- أنواع الانتقاء:

3-1- الانتقاء الميداني :

هذا النوع يأخذ وقتا طويلا من الاختيار و المراقبة والمتابعة لعروض ونشاطات الرياضي سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المباريات ، ومن عيوب هذا النوع انه لايعطى الضمان الأكبر و الدقة العالية لكفاءة وقدرة اللاعب الدائمة ، وهذه العيوب يمكن الكشف عنها و ظهورها من خلال المباريات الأولى للرياضي .

3-2- الانتقاء التجريبي : هذا النوع هو الأكثر انتشارا يقوم به المدرب وهو عبارة عن بحث بيداغوجى محدد أو تقديري نتيجة الخبرة و التجربة للقيام بمعينة، فالمعينة تتطلب إذا قسم كبير من الخبرة العلمية و النظرية بالنسبة للمدرب لمقارنة اللاعبين مع بعضهم وخاصة مقارنة لاعب مع آخر يعتبر نموذج مثالي في نوعية المعينة وتتطلب أيضا أسس علمية يستند عليها المدرب للانتقاء اللاعبين ذوي القدرات العالية.

3-3- الانتقاء المركب: يعتمد على التصنيف لنوع الفاعلية الجماعية التي تتطلب من الرياضي مميزات خاصة يمكن تحقيقها من خلال الاختبارات الرياضية التي تم إجرائها على اللاعبين . اذ من الممكن ان تظهر بعض العناصر لم تحقق في الرياضي أثناء تنفيذ الانتقاء بهذه الحالة فانه يمكن التغاضي عن بعض هذه النواقص مؤقتا لأنه من الممكن تعويضها وتطويرها مستقبلا .

4- أهداف الانتقاء الرياضي :

- يستخدم الانتقاء استخدامات واسعة في المجال الرياضي ، فهو يستخدم في تكوين الفرق المحلية والقومية و المنتخبات و توجيه اللاعبين وإعداد أبطال المستقبل و توجيه عمليات التدريب ، ويمكن تحديد الأهداف الأساسية للانتقاء الرياضي فيما يلي :
- الاكتشاف المبكر للموهبين في مختلف الأنشطة الرياضية وهم الناشئين من ذوي الاستعدادات العالية من الأداء في مجال نشاطهم و التنبؤ بما ستؤول إليه هذه الاستعدادات في المستقبل .
- توجيه الراغبين في ممارسة الرياضة الى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم بهدف الترويج و الاستفادة من وقت الفراغ ، ويمثل الوصول للمستويات العالية في الأداء هدفا ثانويا بالنسبة لهؤلاء .
- تحديد الصفات النموذجية (البدنية النفسية المهارية الخططية) التي تتطلبها الأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد المتطلبات الدقيقة التي يجب توافرها حتى يحقق التوافق في نوع معين من النشاط الرياضي .
- تكريس الوقت والجهد و التكليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات أداء عالية في المستقبل .
- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية و النفسية للاعب .
- تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم .
- التوجيه المثمر للناشئين نحو الأنشطة الرياضية التي تتفق مع استعداداتهم وقدراتهم .
- اختيار أحسن العناصر من الأفراد المبتدئين لممارسة اللعبة أو من اللاعبين المكونين لفرق ما للاشتراك في مباراة معينة أو للاعبين الأندية لتكوين منتخب قومي .
- التوصل إلى أفضل الناشئين الموهوبين الواعدين في نوع معين من أنواع الرياضة .

قائمة المراجع:

- 1- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1996م.
- 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 1، 2002 م.
- 3- أسامة راتب كامل، الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2001م.
- 4- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2002 م.
- 5- زينب محمد شقير، رعاية المتفوقين والمتميزين والموهوبين، مكتبة النهضة المصرية، ط1، 1998 م.
- 6- قاسم حسن حسين، الموهوب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، مصر، 1999م.

المحاضرة الثامنة

5- الأسس التنظيمية لعملية الانتقاء الرياضي
5-1- مرحلة الانتقاء التمهيدي
5-2- مرحلة الفحص والتعمق
5-3- مرحلة التوجيه
5-4- مرحلة الانتقاء للمنتخبات
6- خصائص الموهوبين
6-1- الخصائص البيومترية
6-2- الخصائص البدنية
6-3- الخصائص النفسو حركية
6-4- الخصائص الاجتماعية : نجد الموهوبين
7- محددات الانتقاء
7-1- الجوانب الفسيولوجية
7-2- المقاييس الأنثرو بومترية
7-3- الجوانب النفسية والتربوية
7-4- الجوانب البدنية

- يتبع أساليب الاكتشاف والتوجيه والانتقاء الرياضي:

5- الأسس التنظيمية لعملية الانتقاء الرياضي :

إن الأسس التنظيمية لعملية الانتقاء الرياضي تتكون من أربعة مراحل هي:

5-1- مرحلة الانتقاء التمهيدي :

تعنى هذه المرحلة محاولة جذب اهتمام أكبر عدد ممكن من الأطفال و الناشئين الموهوبين نحو إمكانية ممارسة الفعاليات الرياضية ، ويتم ذلك من خلال السباقات و المنافسات الرياضية ، وكذلك من خلال الاختبارات التي تعمل للأطفال والناشئين لغرض التعرف على مستوياتهم ومعدلات نموهم البدني المهاري المتوقع ، وتتنحصر هذه المرحلة بالفئة العمرية 6-8 سنوات ، لغرض فحصهم وانتقاء من تتوفر فيهم المتطلبات الأساسية للفعالية الرياضية مستعينين بالوسائل الأساسية للفعالية الرياضية .

5-2- مرحلة الفحص والتعمق:

تعنى هذه المرحلة تعميق الفحص لمجموعة الناشئين الذين يرغبون التخصص في نشاط معين ، وتبدأ هذه المرحلة بعد فترة تتراوح من ثلاثة إلى ستة أشهر من بدأ المرحلة الأولى حيث تتشكل لجنة لدراسة الاستمارات المقدمة من المدربين على الناشئين ونتائجهم في المسابقات والاختبارات للتعرف على مستوياتهم مع الاهتمام بالتقارير الطبية .

وفي حالة وجود بعض الناشئين ممن لا يتمتعون بنتائج وفقا لما هو مطلوب منه في المسابقات والاختبارات، يمكن إبعادهم عن التدريب لأن بقاءهم يؤثر سلبا على العينة الجيدة من حيث الانجازات والتكلف ، وتتراوح أعمار هذه الفئة العمرية من 9-12 سنة ، ويكون هدف الانتقاء الأساسي لهذه المرحلة ، الفحص المتعمق وفقا للانتقاء في المرحلة التمهيديّة بتسجيل الناشئين بمركز الأندية والمدارس لغرض التدريب ، وتخضع هذه المرحلة إلى نفس الوسائل المستخدمة في المرحلة الأولى في الانتقاء.

أما في مرحلة الفحص الوثيق فيقول عنها د الحماحمي : أنها تبدأ بعد فترة تتراوح ما بين 03 إلى 02 أشهر من المرحلة الأولى ويكون الهدف من هذه المرحلة هو التوفيق في عملية الفحص (الاختبار) لمجموعات الأطفال أو الناشئين وفقا للمرحلة الأولى للانتقاء وذلك لاختيار أفضلهم في نوع النشاط الرياضي المحدد.

5-3- مرحلة التوجيه :

ويخضع الناشئ إلى دراسة مستفيضة طويلة من خلال الوسائل المستخدمة في الانتقاء التي سبق ذكرها في المرحلة الأولى لغرض التحديد النهائي للتخصص الفردي. إذ تعد هذه المرحلة العمرية مرحلة بطولة لبعض الفعاليات الرياضية، ويؤكد د.الحماحي في مرحلة التوجيه الرياضي التي تعد طويلة الأجل حيث يتم الدراسة الشاملة للملتحقين بمراكز التدريب أو المدارس الرياضية أو التجريبية و يكون الهدف من المرحلة التحديد النهائي للتخصص الفردي للناشئين لتحقيق المستويات الرياضية العالية

5-4- مرحلة الانتقاء للمنتخبات :

تعنى هذه المرحلة انتقاء الناشئين الشباب للمنتخبات الوطنية ممن توفرت فيهم المواصفات البدنية و النفسية و العقلية و المهارية من مراكز الأندية و المدارس الرياضية لتمثيل الدول في المسابقات الدولية و الاولمبية أو البطولات القارية كما ان تشمل هذه المرحلة منتخبات الولاية و الأندية الرياضية .و تنحصر هذه المرحلة منتخبات الولاية و الأندية الرياضية .و تنحصر هذه الفئة العمرية بين 15_18 سنة و تخضع إلى نفس الوسائل المستخدمة في الانتقاء الرياضي للمرحلة الأولى

6- خصائص الموهوبين :

يعتبر تحديد خصائص الموهوبين ، على درجة من الأهمية في المساعدة على اكتشافهم وتحديد مواهبهم الفائقة ، حسب اروين " ERWIN . H العوامل التالية تلعب دورا أساسيا في معرفة خصائص الموهوب وهي :

- 6-1-الخصائص البيومترية : يتميز الموهوبين بمظاهر نمو جسمي متميزة أهمها أنهم
 - أكثر طولا وأكثر وزنا وأقوى وأكثر حيوية
 - يتمتعون بصحة جيدة ، تفوق زملائهم العادين
 - توجد علاقة بين الأنسجة العضلية و الأنسجة العصبية (الذهنية)
- 6-2-الخصائص البدنية : نقصد بها المداومة الهوائية و اللاهوائية ، سرعة رد الفعل ، قوة السرعة ، القوة الديناميكية و المرونة والتوافق الحركي .

6-3- الخصائص النفسو حركية : ونعني بها قدرات التوازن ، الرشاقة ، القدرة التقنية بالكرة و بدونها

6-4- الخصائص الاجتماعية : نجد الموهوبين :

- أكثر توافق مع الزملاء وتنظيم الفريق وقيادته .

- أكثر استقامة مع أفراد مجتمعه (الزملاء - المدرب - الأسرة)

- يشعرون بتأكيد الذات ومتعاونين ، أكثر حساسية لوح الفكاهة ، قبول الدور الملعوب

7- محددات الانتقاء :

تحدد إمكانات وصول الناشئ إلى المستويات الرياضية العالية بعدة عوامل يجب إتباعها وتوافرها وبعض هذه العوامل يؤثر على المستوى الرياضي للناشئ بطريقة مباشرة والبعض الآخر يؤثر بطريقة غير مباشرة .

وتحدد محددات الانتقاء فيما يلي :

7-1- الجوانب الفسيولوجية :

وتحدد بإجراء الكشف الطبي لكي يتحدد الوجهة الطبية والحالة الصحية العامة للناشئ

7-2- المقاييس الانثرو بومترية :

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 المستويات العليا .

7-3- الجوانب النفسية والتربوية :

إن هذا الموضوع يتضمن الخصائص العقلية للناشئ وسمات شخصيته، وقد أثبتت التجارب إن سمات الشجاعة وقوة الإرادة ضرورية عند الانتقاء ويستخدم في ذلك الاختبارات النفسية والاستبيانات ، والمحددات الخاصة .

إن المدعمات السلوكية بما تتضمنه من سمات شخصية، ومستوى الطموح و المثابرة و الهادفية تعد قاعدة الهرم الذي ينعكس عليه كل من الخصائص و الموصفات البدنية و طرق التدريب.

7-4- الجوانب البدنية :

يشير بعض الخبراء إلى انه بالإضافة إلى الحاجة لانتقاء اللاعب ذو المهارة الفنية والمعرفة الخططية،فانه يلزم انتقاء اللاعب المتميز بالسرعة في الجري والأكثر تحملا.

وإن المحددات البيولوجية لعملية الانتقاء والتي تتضمن الخصائص الوراثية (المورفولوجية) كالطول و الوزن ونسب أعضاء الجسم و النمط الجسماني إلى جانب القدرات الحركية و الفسيولوجية.

وترتبط الفترات الحساسة للنمو بالفترات الأكثر تأثيرا في تنمية العديد من الخصائص البدنية كالقوة العضلية و السرعة الانتقائية و السرعة الحركية و سرعة رد الفعل، وتفيد دراسات مراحل النمو في تحديد العمر المناسب لتنمية تلك الخصائص البدنية وفقا لمراحل العمر، وكذلك لتنمية الخصائص الفسيولوجية وتحديد العمر المناسب لتحقيق المستويات العالية مع الوضع في الاعتبار مراعاة الفروق الفردية وسنوات الإعداد الأزيمة لتحقيق ذلك.

قائمة المراجع:

- 1- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون طبعة، 1996م.
- 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ، التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط 1، 2002 م.
- 3- أسامة راتب كامل، الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2001م.
- 4- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2002 م.
- 5- زينب محمد شقير، رعاية المتفوقين والمتميزين والموهوبين، مكتبة النهضة المصرية، ط1، 1998م.
- 6- قاسم حسن حسين، الموهوب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، مصر، 1999م.

المحاضرة التاسعة

1- مدخل التقويم.
2- مفهوم التقويم.
3- مفاهيم مرتبطة بالتقويم .
4- الفرق بين التقييم و التقويم.
5- أسس و خصائص التقويم الناجح.
6- وظائف و أغراض و أهداف التقويم.
7- إجراءات و خطوات التقويم.

1- مدخل التقويم :

التربية عملية تستهدف استحداث تغيرات مرغوبة في السلوك في المجال المعرفي والانفعالي والنفسي حركي ، وهذا يعني أنه لا يمكن الافتراض بأن التعلم قد حدث فعلاً ما لم يجر نوع من التقويم لبعض التغيرات المستجدة واستخدام الأساليب الملائمة المتبعة في التقويم وتفسير نتائجه .

ماهية التقويم :

في القرآن الكريم:

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

في اللغة:

كما ذكر في كثير من القواميس اللغة العربية مصدر الفعل (قوم) التقويم من الفعل قَوْمَ الشيء أي عدله أي أزال اعوجاجه ، ويقال قَوْمَ الشيء أي قدر قيمته أي عدل ، تقويماً الشيء أزال اعوجاجه ويقال قوم المعوج أي عدله وأزال عوجه . وقوم السلعة وثنمها ويقال قوم الشيء أي قدر ثمنه (إسماعيل، رضوان 1994: 21).

في التربية:

يعني التقويم معرفة التفسير الحادث في سلوك المتعلم وتحديد درجة ومقدار هذا التغير .

فالتقويم هو الحكم على الأشياء والأفراد لإظهار المحاسن والعيوب وإثبات صدق الفروض التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره .

كما أن التقويم التربوي والنفسي فيمكن تعريفه بأنه " إصدار حكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص، أو المواضيع وهو بهذا المعنى يتطلب استخدام المعايير والمستويات لتقدير هذه القيمة كما يشمل معنى التحسن والتعديل أو التطوير الذي يعتمد على هذه الأحكام "بينما ترى ليلي فرحات " أن التقويم الرياضي هو " عملية الهدف منها تقدير قيمة الأشياء باستخدام وسائل القياس المناسبة لجمع البيانات وإصدار الأحكام

2- مفهوم التقويم Evaluation :

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

3- مفاهيم مرتبطة بالتقويم :

ونجد أنه في التربية الرياضية هناك مصطلحات (الاختبار ، القياس ، التقويم) ونجد أن الاختبار وسيلة من وسائل القياس ، بينما القياس أحد وسائل التقويم ، ومصطلح التقويم يتجاوز في مفهومه مصطلح القياس فمصطلح التقويم أعم وأشمل من مصطلح القياس فالبيانات التي يتم الحصول عليها من عمليات القياس المختلفة تعتبر مدخلات بالنسبة لنظم التقويم، لهذا السبب يمكن النظر إلى عملية القياس على أنها متطلب من متطلبات التقويم أو مرحلة من أهم مراحله ولأن عملية التقويم تتأثر بكفاءة ودقة عملية القياس، لذا يصبح من الضروري التأكد من سلامة ودقة وسائل القياس حتى تكون عملية التقويم عملية دقيقة.

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

4- الفرق بين التقييم و التقويم :

التقييم يعنى التشخيص و يركز على جانب واحد فقط أما التقويم: يعنى التشخيص والإصلاح والتحسين والتطوير و يركز على عديد من الجوانب المختلفة ، أي يكون شاملا في معظم الحالات، وفي رأي أن التقييم هو عملية تسبق التقويم في العملية التعليمية أو يمكن القول أن التقييم هو بداية التقويم.

5- أسس و خصائص التقويم الناجح :

ينبغي أن يتصف التقويم بخصائص معينة من اجل أن يؤدي وظائفه بكفاءة منها :

- الاتساق بين الأهداف فينبغي أن يكون التقويم مرتبطاً بالأهداف و يؤكد علي أغراضها المحددة بدقة.
 - الشمول بمعنى أن يشمل برنامج التقويم جميع جوانب الخبرة (معلومات . مهارات . اتجاهات. طرق تفكير).
 - الاستمرار أن عملية التقويم استمرارية لأنها في الواقع عملية لها طابع تشخيصي(تخطيطاً و تنفيذاً و متابعة) .
 - تكامل و تنوع الأساليب و ترابط الوسائل التقويمية .
 - التقويم يقوم علي أساس علمي بتقنين الاختبارات للتحقق من صدقها و ثباتها و موضوعيتها.
 - الصدق أي أن أدوات التقويم تقيس ما وضعت لقياسه .
 - الثبات و إذا أعيد تطبيق الاختبار على التلاميذ أنفسهم بعد فترة زمنية فأنه يعطي نفس النتائج تقريبا .
 - التمييز يقصد به قدرة وسيلة التقويم على إظهار الفروق الفردية و مؤشرا للتمييز بينهم لاكتشاف خصائصهم.
 - التقويم يبني وسائله علي أساليب ديمقراطية ، بان يكون للفرد دور فعال و ايجابي.
 - السلوكية بمعنى أن يتخذ التقويم السلوك الإنساني أساساً له لأنه وسيلة فعالة ليتعرف الفرد علي مستواه و هو أسلوب لتنمية العلاقات الإنسانية و الاحترام المتبادل بين الأفراد و من يشرفون عليهم في التدريب مما يبعث الثقة بالنفس و المدرب كمرشد لعلاج الضعف و دعم نقاط القوة .
 - التقويم يمكن تفسير نتائجه و إعطائها معني و قيمة تشخيصية حتى يسهل استخدام تلك البيانات في تطوير حالة الفرد التدريبية .
 - التقويم عملية اقتصادية في الوقت و الجهد و المال .
 - التقويم عملية تعاونية يشترك فيها الرياضي و المدرب و الطبيب و الإداري .
- 6- وظائف و أغراض و أهداف التقويم :**
- يحقق التقويم وظائف و أغراضاً متنوعة منها :
 - ✓ أساس لوضع التخطيط لمستقبل العملية التدريبية .

- ✓ تحديد قيمة الأهداف و مدي مراعاتها لخصائص الفرد و حاجات المجتمع .
- ✓ معرفة المدرب بمستوي رياضييه الحقيقي و مدي استجابته للتدريب .
- ✓ إرشاد المدرب لتطوير خطته المرنة للاستجابة للمواقف المتغيرة عند التنفيذ .
- ✓ يساعد علي الانتقاء الرياضي بالكشف عن قدرات الفرد و ميوله و كذلك استعداداته و المساعدة في توجيه الفرد للنشاط المناسب لإمكاناته .
- ✓ التنبؤ بمستوي حالة الفرد التدريبية و تحديد التقدم بمستوي الفرد محليا .
- ✓ تقسيم الأفراد لمجموعات متجانسة المستوي .
- ✓ تحديد مدي ملائمة محتويات التدريب مع امكانات الفرد و استعداداته .
- ✓ مؤشرا لكفاءة طرق التدريب المستخدمة و مناسبتها للأغراض المطلوبة .
- ✓ اكتشاف الصعوبات و العقبات التي تواجه تنفيذ العملية التدريبية .
- ✓ قيام الفرد بتوظيف ما اكتسبه من مهارات و قدرات و عادات مختلفة أثناء عملية التدريب و استخدامها في الحياة .
- ✓ تقديم قدر من التعزيز للفرد بمعرفته لما حققه و مدي تقدم مستواه مما يزيد دافعيته في الاستمرار في بذل الجهد و المحاولة تلو الاخرى لتحقيق الهدف .
- ✓ استخدام إجراءات التقويم و الاختبارات كوسيلة للتدريب لرفع مستوي الفرد .
- ✓ تعتمد الأبحاث العلمية كثيرا علي استخدام أساليب ووسائل التقويم .
- ✓ تحقيق التنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل في وظائفه عن العمل الفني للتدريب فهو ييسر تنظيم عملية التدريب لتحقيق رسالتها .
- ✓ الربط بين الخطة الموضوعية وأهدافها ونوع العمل المكلف به ومقداره .
- ✓ معرفة ما حققته من رسالته تربوية وقياس مدى كفاءة وكفاية أجهزتها ووسائلها وجمع معلومات تفيد في تطوير المستوي بعد ذلك.

7- إجراءات و خطوات التقويم :

ترتكز عملية التقويم علي ثلاث خطوات :

- التحديد المسبق للهدف المراد تحقيقه .
- قياس الإنجاز و مدي قربيه من هذا الهدف المحدد .
- أساليب وصول هذا الإنجاز للهدف المحدد بالتعديل و التدعيم .

7-1- خطوات التقويم :

- التقويم عملية علمية و هامة ولكي تكون مفيدة و مجدية في تحسين المنهج لابد و أن تسير وفق خطوات منطقية وعلمية دقيقة وهى :
- تحديد الهدف الأساسي من عملية التقويم :تبدأ عملية التقويم أساساً بمعرفة أهداف العملية التدريبية و تحديدها إلي غايات سلوكية لأنها مرجع القياس و بالقرب و البعد من تحقيقها يكون الحكم علي نجاح أو فشل العملية التدريبية ، يترجم الهدف إلي أغراض إجرائية يمكن قياسها .
 - تحديد المواقف التي يتم فيها جمع واستقطاب المعلومات المتصلة بهذا الهدف :
 - بتحديد الأغراض سلوكيا و اختبار المواقف التي تتيح للرياضي فرصة التعبير عن هذا السلوك الذي تتضمنه هذه الأغراض و يجب عند اختبار الموقف مراعاة إلا تتيح فرصة لإظهار السلوك فحسب بل تشجيع إظهاره .
 - تحديد نوع السلوك المراد الاستدلال منه على المعلومات .
 - تحديد كمية المعلومات المراد جمعها عن هذا السلوك .
 - إعداد الأدوات اللازمة لجمع البيانات أو المعلومات مثل الاختبارات ، الاستبيانات أو بطاقات الملاحظة تختلف طريقة استخدام وسائل التقويم باختلاف الأغراض المقررة من المواقف المحددة و تحليل البيانات و تصنيفها و استخلاص ما تدل عليه النتائج و يستعان في هذه الخطوة بالأساليب الإحصائية و الوسائل التكنولوجية المختلفة و كذلك الخطة الزمنية لكل مرحلة تقويمية .
 - جمع البيانات اللازمة وتسجيلها بعد ترتيب معين للأولويات .
 - تفسير هذه البيانات . وتحديد الأولويات التي يصدر على أساسها الحكم أو القرار .
 - إصدار الحكم أو القرار - عن الواقع المقدم - بقصد تثبيته أو تعديله أو تطويره أو تغييره فالتقويم ليس مجرد عملية قياس فقط بل يتضمن أيضا تحليل هذه البيانات و تشخيص نواحي الضعف و اكتشاف طرق العلاج و متابعة التنفيذ حتى يمكن معرفة مدى جدوى المعلومات التقويمية في التحسين و العلاج في تطوير السلوك المطلوب و هذا التوالي في الإعادة يؤكد الصلة الدائرية للتقوي

قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم احمد سلامة ، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأ المعارف، الإسكندرية، مصر، 2000 م .
 - 2- إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهى، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2000م .
 - 3- محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1998م.
 - 4- رمزية الغريب، التقويم والقياس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1981م.
 - 5- فؤاد أبو حطب ، آمال صادق، علم النفس التربوي، ط5 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة، 1996م.
 - 6- مكارم حلمي، محمد سعد زغلول، مناهج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م
- المصادر:
- القرآن الكريم

المحاضرة العاشرة

8- أساليب التقويم و أنواعه (تابع التقويم وتقييمه)
8-1 - التقويم الموضوعي (تابع التقويم وتقييمه)
8-2 - التقويم الذاتي (تابع التقويم وتقييمه)
8-3 - التقويم الاعتراري (تابع التقويم وتقييمه)
1- التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي في كرة اليد (محاضرة 10: التخطيط والبرمجة)
2- خطوات التخطيط للتدريب الرياضي:
3- أنواع التخطيط للتدريب الرياضي:
4- مبادئ وقواعد اللعبة:
4-1- المهارات الأساسية لكرة اليد

- يتبع تقويم وتقييم الصفات البدنية:

8- أساليب التقويم و أنواعه:

أولاً : التقويم الموضوعي Objective Evaluation:

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

ثانياً : التقويم الذاتي Egocentric Evaluation

لا يتوقف الإنسان عن التقويم وإعطاءه قيمة لما يدرك ، إلا أن هذا التقويم في معظمه من النوع الذي يمكن أن نسميه " التقويم المتمركز حول الذات Egocentric وهو يعنى أن أحكام الفرد تكون بقدر ارتباطها بذاته ، وهو يعتمد في إصدار هذه الأحكام على معايير ذاتية مثل المنفعة أو الألفة أو نقصان تهديد الذات أو اعتبارات المكانة الاجتماعية أو سهولة الفهم والإدراك .

ثالثاً : التقويم الاعتباري Subjective Evaluation

وهو نوع من التقويم لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات بالمعنى الإحصائي المفهوم ، ويكون في ضوء خبرات وآراء واتجاهات القائمين بالقياس ، وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على هذا النوع من التقويم يتم تقويمها في ضوء شروط موحدة ما أمكن الاتفاق عليها مسبقاً بين المحكمين للاقترب ما يمكن من الموضوعية ، وهو نوع أقرب من التقويم الذاتي عنه إلى التقويم الموضوعي .

- محاضرة (10): التخطيط والبرمجة

1- التخطيط والبرمجة للتدريب الرياضي في كرة اليد:

يُعد التخطيط العلمي هو الوسيلة المثلى لتحقيق الأهداف الموضوعية للتدريب الرياضي، ولذا فالتخطيط من أهم الشروط لضمان نجاح العملية التدريبية، ومن ثم الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي والوصول به إلى المستويات الرياضية العالية.

والتخطيط لتدريب الرياضي عملية شاملة تبدأ من مرحلة التفكير النظري إلى التنفيذ والتطبيق العملي ثم التقويم للوقوف على المستوى ومطابقته بالمعايير المطلوبة وذلك لاستمرارية التنفيذ العملي والتعديل بما يتناسب ومستوى قدرات الفرد واستعداداته وإمكاناته.

ويشير عبد الحميد شرف (1994م) أن عناصر التخطيط هي:

- 1- Objectives هدف
- 2- Policies السياسات
- 3- Procedure الإجراءات
- 4- Facilities الإمكانيات
- 5- Programmes البرامج

ويجب أن يراعى التخطيط المرونة في التنفيذ لمواجهة كافة المشاكل والصعوبات التي قد تنجم خلال عملية التدريب، والقائم على عملية التخطيط للتدريب الرياضي يجب عليه مراعاة هذه المشاكل وذلك بوضع تخطيط يتميز بالمرونة في التطبيق والتعديل للوصول إلى الهدف النهائي من التخطيط مهما كانت العقبات التنفيذية.

ويرى حنفي مختار (1990م) إنه عند التخطيط للبرنامج التدريبي على المدرب

أن يلاحظ النقاط الثلاثة التالية:

- 1- معرفة مسبقة بمواعيد المباريات سواء كانت في الدوري أو الكائن أو المباريات الودية حتى يمكن وضع خطة التدريب على هذا الأساس.
- 2- التعرف على مستوى اللاعبين والفريق.
- 3- الإمكانيات التي في متناول يد المدرب.

ويشير عمرو أبو المجد وجمال إسماعيل (1997م) إلى أن تنظيم البرنامج يقصد به ضمان تسلسل وحدات التدريب وفقاً لأهداف وأغراض الخطة، أي يكون هناك

اتصال واستمرار فيما يتم التدريب عليه داخل وحدات التدريب المتتالية، وتهدف عملية التدريب إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن من الأداء لدى اللاعبين وعلى أسس علمية وأيضاً تحقيق الحالة التدريبية وفقاً لما تهدف إليه كل مرحلة من مراحل التدريب السنوي.

ويذكر حنفي مختار (1990م) إن التخطيط الرياضي هو الإجراءات الفردية والمحدد والمدونة التي يضعها ويرتبط بها المدرب لتحديد له الطريق بغرض تطوير وتقدم الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) عند اللاعب وعند الفريق للوصول إلى أحسن أداء أثناء المباريات.

2- خطوات التخطيط للتدريب الرياضي:

يذكر عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (1997م) خطوات تصميم البرنامج كما يلي:

- تحديد بدء ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
- تكليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
- تحضير الأدوات المساعدة.
- تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
- تحديد دورات الحمل والساعات التدريبية وفقاً لدرجات الحمل.
- تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج (حمل أقصى عالي، متوسط، توزيع الزمن على الإعدادات المختلفة).
- تقسيم أزمدة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفق ما يراه المدرب.
- ويجب أن يشتمل التخطيط الجيد لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:
- تحديد الأهداف المراد تحقيقها.
- تحديد الواجبات المنبثقة من الأهداف المراد تحقيقها، وتحديد أسبقية كل منها.

- تحديد مختلف النظريات والطرق التي تؤدي إلى تحقيق أهم الواجبات.
 - تحديد التوقيت الزمني للمراحل المختلفة.
 - تحديد أنسب أنواع التنظيم.
 - تحديد الميزانيات.
- وهناك قواعد أساسية يجب مراعاتها لضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي وهي:
- خضوع الخطة للهدف العام.
 - بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
 - تحديد أهم الواجبات التدريبية وأسبقية كل منها.
 - مرونة الخطة.
 - الارتباط بالتقويم.

قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم عبد المقصود: التنظيم والإدارة فى التربية البدنية والرياضة، ألفية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1989م.
- 2- عبد الحميد شرف: البرامج فى التربية الرياضية، مركز التنمية البشرية والمعلومات، 1994م.
- 3- عصام عبد الخالق، التدريب نظريات - تطبيقات، دار المعارف، القاهرة، 2000م.
- 4- عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- 5- كمال عبد الحميد إسماعيل- محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 6- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 7- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبى كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015م.

المحاضرة الحادية عشر

3- أنواع التخطيط للتدريب الرياضي (تابع التخطيط والبرمجة)

محاضرة (11)، مبادئ وقواعد اللعبة

1- الممارات الأساسية لكرة اليد

1-1- الممارات المصغرة

أ- مناولة الكرة.

ب- استقبال الكرة.

قد أشرنا سابقاً إلى آراء محمد الحماحمي (1981م) حول أهم خطوات إعداد البرنامج في مجال التربية البدنية والرياضة وكذلك عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل (1997م) بينما يرى أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (1994م) أن خطوات التخطيط للبرنامج التدريبي كما هو موضح في الشكل :

هذه الخطوات مترابطة متكاملة، وغير منفصلة تشمل كافة جوانب العملية التدريبية، بغرض الوصول إلى أعلى مستوى رياضي وفقاً للقدرات والاستعدادات الراهنة للحالة التدريبية للفرد الرياضي.

3- أنواع التخطيط للتدريب الرياضي:

يرى عصام عبد الخالق (2000م) أنه يمكن تقسيم التخطيط لعملية التدريب الرياضي إلى:

من حيث التكوين:

- التخطيط للتدريب الفردي.
- التخطيط للتدريب الجماعي.

من حيث الزمن:

- خطة التدريب طويلة المدى.
- خطة الإعداد للبطولات الرياضية.
- خطة التدريب السنوية.

ويذكر محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم (1994م) إن خطط التدريب تنقسم

إلى:

- خطط التدريب طويل المدى.
- خطط التدريب للإعداد للبطولات.
- خطط التدريب فترية أو جزئية.

- خطط تدريب يومية (وحدات التدريب اليومية).

ويطلق على خطط التدريب السنوية خطط قصيرة المدى ويعتبرها البعض من أهم أسس التخطيط بالنسبة للتدريب الرياضي نظراً لأن العام (الموسم الرياضي) يشكل دورة زمنية مغلقة تقع فيها المباريات، وهى بهذا المفهوم تعنى بالتخطيط الفردي والجماعي للاعبين الفريق على مدار عام (موسم تدريبي)

محاضرة (11): مبادئ وقواعد اللعبة:

1- المهارات الأساسية بكره اليد :

إن المهارات الأساسية لأية لعبة من الألعاب هي الركيزة القوية التي تبنى عليها اللعبة ، ويعتمد نجاح اللاعب او الفريق وتقدمه إلى حد كبير على إتقان هذه المهارات ولديه القدرة الكافية على تنفيذها تحت مختلف الظروف التي يمكن مواجهتها أثناء المنافسات دون تعب أو ضغوط نفسية ، فالإتقان الصحيح لهذه المهارات سوف تعمل على الارتقاء بالمستوى المطلوب.

وكرة اليد من الألعاب التي لها مبادئها و مهاراتها الأساسية والتي تعد الركن الأساس والفعال في تحقيق الفوز للفريق ، ولهذا فان "عامل المهارات الحركية الأساسية للعبة يعد من أهم تلك العوامل وأكثرها حساسية لان الإعداد البدني والخططي والنفسي لا قيمة له دون مهارات حركية، فاللاعب المعد بدنيا ولم يعد مهاريا لا يمكن استغلال إمكاناته البدنية دون السيطرة على الكرة خلال حركته.

ويذكر بعض الباحثين بان المهارات الأساسية تشمل المهارات الحركية الهجومية والدفاعية ، وتعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة ، ويلتحم بها الجانب البدني والخططي بجانب الناحية النفسية والإعداد الذهني.

1-1- المهارات الهجومية :

يبدأ الهجوم في كرة اليد بمجرد استحواذ احد لاعبي الفريق على الكرة أثناء العمل الدفاعي ليبدأ الهجوم من خلال الهجوم الخاطف أو الهجوم المنظم ، وطبيعة

الأداء الهجومي في كرة اليد يعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الهجومية سواء بالكرة أو بدونها ، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي ، وتختلف طبيعة الأداء في الهجوم وتتنوع مابين الركض السريع بالكرة او بدونها إلى الجري والتوقف ، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه .

المهارات الهجومية تشتمل على الآتي :

أ- مناولة الكرة :

إن مناولة الكرة يعد من أيسر وأسهل السبل لنقل الكرة من مكان إلى آخر بالملعب فالفريق الذي يجيد أفراده المناولة السريعة المتقنة يعد من الفرق التي يصعب التغلب عليها حتى إذا كان هذا الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة .

ويذكر البعض إلى أن المناولة تسهم في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف ، وتدل المناولات السريعة الصحيحة على مستوى الفريق ، المناولة الدقيقة في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لان الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب ، ويجب مراعاة المناولات بين أفراد الفريق ترمي في النهاية إلى اقصر طريق عملي لتصويب الهدف .

ولأداء المناولة هناك بعض المتغيرات التي يتطلبها الأداء الفني والخططي في المباريات يمكن تحديدها بما يأتي :

- ✓ التمرير القوي: كما في حالة التمرير طويل المدى عند الهجوم الخاطف أي مع التفوق العددي للمهاجمين عن المدافعين او التمرير بحدّة إلى زميل ليصعب الإعاقة بواسطة المدافع كما هو الحال عند التمرير لمهاجمي الدائرة.
- ✓ مسافة التمرير: التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجم الدائرة او اللاعب المجاور، أما التمرير طويل المدى فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب لآخر.

- ✓ اتجاه التمرير: التمرير أماما أو خلفا أو التمرير المتقاطع أو الطولي مع ملاحظة الابتعاد عن التمرير المتقاطع البطيء في المنطقة الدفاعية.
- ✓ ارتفاع التمرير: يؤدي التمرير غالبا من مستوى الرأس ، وفي بعض الأحيان يمكن التمرير على شكل قوس أو التمرير المرتد من الأرض من خلال المدافعين.
- ✓ توقيت التمرير: التمرير السريع لإجهاد المنافسين ، أما التمرير البطيء فيتم لكسب المزيد من الوقت.
- ب- استقبال الكرة :

يعني استقبال الكرة والاستحواذ عليها والسيطرة عليها بعيدا عن متناول المنافس وهي تتم باستخدام اليدين معا دائما حتى في المستويات العليا للاعبين.

يعد استقبال الكرة من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد "إذ يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواء كانت ذلك من الثبات أو الحركة أو القفز أو في أي اتجاه كانت، كما إن إتقان هذه المهارة يساعد اللاعب على سرعة التصرف وغالبا ما يكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يرتكب لاعبه أقل عدد من الأخطاء عند استلام الكرة.

وينقسم استقبال الكرة في كرة اليد حسب حالة الكرة إلى :

- لقف الكرة: وهذه المهارة تؤدي لاستقبال كرة يسهل الاستحواذ عليها أثناء اندفاعها في اتجاه اللاعب في الهواء فينقض عليها اللاعب ليلقفها ويضمها بكتف يديه في اتجاه صدره .

قائمة المراجع:

- 1- إبراهيم عبد المقصود: التنظيم والإدارة فى التربية البدنية والرياضة، ألفية للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1989م.
- 2- عبد الحميد شرف: البرامج فى التربية الرياضية، مركز التنمية البشرية والمعلومات، 1994م.
- 3- عصام عبد الخالق، التدريب نظريات - تطبيقات، دار المعارف، القاهرة، 2000م.
- 4- عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكى، تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين فى كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- 5- كمال عبد الحميد إسماعيل - محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 6- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 7- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبى كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015م.

المحاضرة الثانية عشر

ج- التصويب (تابع المهارات المجموعية)
هـ - الخداع (تابع المهارات المجموعية)
و- التنظيط (الطبقة) (تابع المهارات المجموعية)
1-2- المهارات الدفاعية (محاضرة 12)
أ- وضع الاستعداد الدفاعي
ب- تحركات المدافع
ج- قطع وئشتيت الكرة
د- إحماقة التصويبات:
و- الدفاع ضد تنظيط الكرة

- يتبع المهارات الهجومية:

- إيقاف الكرة: للتغلب على سوء التمرير أو قوته الزائدة يستخدم اللاعب يده أو ذراعه أو ذراعيه معاً لقطع مسار الكرة فتسقط أمامه على الأرض مما يسهل عليه بعد ذلك الاستحواذ عليها أثناء ارتدادها من الأرض.

- التقاط الكرة: في بعض المواقف يجد اللاعب الكرة ملامسة للأرض سواء ساكنة أو متحركة ومن ثم يؤدي عملية انقضاض فجائي على هذه الكرة لرفعها عن الأرض باليدين معاً والاستحواذ عليها ومتابعة الحركة.

ج- التصويب :

يعد من المهارات الأساسية المهمة التي تحسم الموقف في المباريات " إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بالونها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف.

وكذلك تعد مهارة التصويب مهارة الإنهاء ، ففي لحظة التصويب يتم إنهاء سلسلة الأداء الفني والخططي والاستثارة النفسية المرافقة لذلك، ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التدابير والتصرفات الهادفة .

هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة من المهارات التي يعشقها ويرغب بها اللاعبون والجمهور كونها الوسيلة الوحيدة لهز شباك المنافس وإكساب الجميع فرحة التقدم والانتصار.

ويتوقف نجاح التصويب على عاملين هما :

- سرعة طيران الكرة المصوبة:- ويمكن أن يطلق عليها قوة التصويبية حتى تصل الكرة إلى هدفها قبل وصول حارس المرمى إليها ومنعها من دخول المرمى، وتعد --

- سرعة الكرة هي المعيار الموضوعي لقياس قوة التصويبة ويعتمد عليها الباحثون في كثير من أبحاثهم.

- دقة التصويب : ويقصد بها وصول الكرة إلى مكان يهدف إليه اللاعب ويصعب على الحارس الوصول إليها، فتكون الكرة ملاصقة مثلاً لأحد زوايا المرمى، أو تكون مصوبة بدقة في اتجاه قدم ثابتة لحارس المرمى... وغيرها.

هـ - الخداع :

يعرف الخداع على أنه "عملية تمويه لإخفاء القسم الرئيس من الحركة والغرض منه تكوين استجابات خاطئة عند المدافع ، فغالبا ما يؤدي الخداع في القسم التحضيري من الحركة أو السلسلة الحركية من خلال التصرف بإطالة أو تقصير المجال الزماني أو المسار الحركي للجسم أو أجزائه باتجاه معاكس للقسم الرئيس من الحركة.

ويعد الخداع من المهارات الهجومية الحركية المهمة في كرة اليد وتستخدم كوسيلة فعالة للتخلص من إعاقة المنافس ولذا كلما أتقن اللاعب حركات خداع متعددة مختلفة واستخدمها بصورة ذكية كلما استطاع مفاجأة منافسه والتغلب عليه

وقد ذكر كمال عارف وسعد محسن (1989) تقسيما للخداع هو:

أولاً: الخداع بدون كرة ويشمل:

- الخداع بتغيير سرعة الركض.

- الخداع بتغيير اتجاه الجسم.

- الخداع البسيط.

- الخداع المركب.

ثانياً: الخداع بالكرة ويشمل:

- الخداع البسيط.

- الخداع المركب.

- الخداع الزوجي.

- خداع المظلة.

و- التخطيط (الطبطبة):

كثيرا ما نلاحظ أن اللاعبين يعتمدون إلى طبطبة الكرة على الأرض مرة او مرتين على الأقل قبل الشروع في أداء أي مهارة هجومية في كرة اليد ، وتعد مهارة الطبطبة من المهارات الهجومية ذات فعالية في المباراة فلا يمكن ان ننكر أهميتها وأهميه تعلمها.

1-2- المهارات الدفاعية :

يقصد بالمهارات الدفاعية كافة الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم ، والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف، وبالتالي الحصول على الكرة وإعادة السيطرة عليها، بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة .

ويعد 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 ومن ثم يصبح الفريق المدافع مهاجما .

وقد قسم منير جرجس (2004) المهارات الدفاعية إلى :

أ- وضع الاستعداد الدفاعي : يجب ان تتميز الوقفة الدفاعية للاعب المدافع بالقدرة على سرعة التحرك لمختلف الاتجاهات أي دون تقاطع القدمين في لحظة ما مع حرية حركة الذراعين .

ب- تحركات المدافع : يقوم الفريق بسرعة العودة لأماكنهم الدفاعية عقب نجاح الفريق المنافس في حيازة الكرة وفي تلك الحالة يجب مراعاة الأسس الخطئية الآتية:

-المسافة الدفاعية

-مراقبة المهاجم المنافس

-الدفاع عن جانب الذراع الرامية في منتصف الملعب - إبعاد المهاجم للجانبين

ج- قطع وتشيتت الكرة: يعد قطع وتشيتت الكرة من النواحي الدفاعية ضد تمرير الكرة واستقبالها.

د- إعاقة التصويبات: يجب على المدافع عدم الاندفاع بسرعة الاستجابة في طريق التصويب لمحاولة إعاقة الكرة إلا في اللحظة الحقيقية التي تؤدي عندها التصويبة وهذا يتطلب بطبيعة الحال تمتع المدافع بالقدر على صدق التوقع لحركات المهاجم.

و- الدفاع ضد تنطيط الكرة : لا تسنح للمدافع فرصة تشتيت الكرة أثناء قيام المهاجم بطبقتها إلا في لحظة ارتداد الكرة من الأرض، وهي اللحظة التي تكون الكرة فيها معلقة في الهواء وتعد مشتركة بين المنافسين والتي يفقد فيها المهاجم السيطرة عليها.

قائمة المراجع:

- كمال عبد الحميد إسماعيل - محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 2- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 3- منير جرجس إبراهيم، قانون كرة اليد، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990م.
- 4- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2002 م
- 5- محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، 2002م.
- 6- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعبين كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر، 2015م.

المحاضرة الثالثة عشر

1- مبادئ التدريب في كرة اليد

2- مفهوم الفعومة الرياضية في كرة اليد.

3- مراحل الفعومة في رياضة كرة اليد.

1- مبادئ التدريب الرياضي :

إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

وتتخلص مبادئ التدريب في :

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي (زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص) .

وفي كرة اليد يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول للاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام إعداد) د/ عمرو ع. م

،الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل 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 كالعزيمة ،قوة الإرادة ،الكفاح .

وتقسم عملية التدريب إلى تقسيمات خلال السنة وتعتبر عدد من الفترات التي تختلف وتتباين بالنسبة للأهداف والواجبات التي تسعى إلى تحقيقها وبالتالي تختلف في مكوناتها ومحتوياتها فالهدف من تقسيم الموسم التدريبي لفترات هو محاولة الوصول باللاعب والفريق إلى حالة تدريبية عادية (الفورمة الرياضية) في نهاية فترات الإعداد ،والاحتفاظ بها بقدر الإمكان خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج.

و تنقسم فترات التدريب في غضون الخطة السنوية إلى ثلاثة فترات :

- فترة الإعداد (préparation).

- فترة المباريات (comptions).

- فترة الانتقال (transition).

و تختلف كل فترة من الفترات السابقة من حيث استمرارها ، و أهدافها و محتوياتها كل منها و تخطيط الأحمال التدريبية و تشكيلها ، كما تقسم كل فترة من الفترات السابقة إلى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة أسابيع كما تقسم الأسبوع الواحد إلى عدة جرعات تدريبية

فعليه التدريب السنوي ليست عملية سهلة ،حيث تتطلب من المدرب تخطيط لبرامجها اختيار و تحديد التنقل النسبي للمكونات الخاصة بكل فترة من الفترات للموسم التدريبي بالشكل الأمثل كذلك اختيار انسب الوسائل و الظروف لتنفيذ تلك المكونات أثناء فترات الموسم لتحقيق التركيب المثالي لكل من دورات التدريب سواء الصغيرة أو المتوسط أو الكبيرة داخل المراحل و فترات الموسم الرياضي ، وذلك بهدف وصول اللاعب إلى حالة تدريب عالية وقبل أن نتعرض للشرح لكل فترة من فترات الموسم الرياضي من حيث استمرارها ز أهدافها و محتويات كل منها و الأحمال التدريبية بها ، سوف نقوم بشرح مفهوم الفورمة الرياضية التي يهدف المدرب إلى وصول اللاعبين لها و الاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات لتحقيق أفضل النتائج .

2- مفهوم الفورمة الرياضية:

إن هدف المدرب عند تخطيطه لبرامج التدريب السنوية للاعبين هو وصول اللاعب، ولاعب الفريق في كرة اليد ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المباريات لتحقيق أفضل النتائج، وهذا لن يتحقق إلا إذا وصل اللاعب ولاعب الفريق إلى حالة الفورمة الرياضية ويجب ألا يفهم المدرب حالة الفورمة الرياضية على أنها الحالة التدريبية العالية التي يجب على اللاعب الوصول إليها فعلى الرغم من أن الحالة التدريبية في حد ذاتها ضرورية وأساسية لتحقيق الأداء المثالي خاصة خلال المباريات فالفورمة الرياضية عبارة عن الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتميز بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به.

ومن ذلك يظهر بوضوح أن الفورمة الرياضية تتكون من :

- حالة اللاعب البدائية .
- حالة اللاعب المهارية .
- حالة اللاعب الخططية .

- حالة اللاعب الذهنية .

- حالة اللاعب النفسية والإدارية .

فإذا اهتم المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى أعلى مستوى وإلى الحالة الرياضية الممتازة ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى هذه الحالة أن يخضع لنظام تدريني مخطط يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمسة فتطوير الفورمة الرياضية له قواعده الأساسية التي تتحدد في ثلاث مراحل أساسية ترتبط كل مرحلة بفترة من فترات التدريب للموسم الرياضي وهي :

3- مراحل الفورمة الرياضية:

3-1- مرحلة الاكتساب للفورمة الرياضية وتتم في فترة الإعداد .

3-2- مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية وتتم في فترة المنافسات .

3-3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية وتتم في الفترة الانتقالية .

3-1- مرحلة اكتساب الفورمة الرياضية :

تهدف هذه المرحلة أساسا وفي البداية إلى تطوير الأسس التي تبنى عليها الفورمة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الرياضية وهو الارتفاع بمستوى الإمكانيات للأجهزة الوظيفية للاعب وتشكيل قدراته وخبراته الحركية كما يتم تنمية وتطوير الصفات البدائية المختلفة إلى الدرجة التي تتناسب مع خصائص وصفات اللعبة مثل تنمية وتطوير القوة ، القوة المميزة للسرعة ، السرعة ، التحمل الخ.

وبذلك تكون الصفة الرئيسية للإعداد البدني أثناء المرحلة الأولى هو توجيه هذا الإعداد إلى تنمية وتطوير الإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية التي تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في ارتفاع مستوى اللاعب ، أما الفترة الثانية من هذه المرحلة فيتجه الهدف المباشر من التدريب فيها إلى تحقيق مستوى عالي من الحالة التدريبية الخاصة

، أي يتجه التدريب فيها إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية ، من خلال التركيز على الناحية التخصصية في التدريب وذلك من جميع النواحي لتحقيق النجاح في المباريات .

2-3- مرحلة الحفاظ على الفورمة:

بعد الوصول بلاعب إلى الفورمة الرياضية ،يصبح الهدف الرئيسي للتدريب (كرة اليد) هو الحفاظ عليها طوال فترة المنافسات ويعني الحفاظ علي الفورمة الرياضية هو الثبات النسبي لها حيث يذكر علي البيك(1989) أن الثبات النسبي للفورمة الرياضية يجب أن يفهم علي أنه يحد من النمو الخاص بها ،فالفورمة الرياضية التي تم اكتسابها حتى بداية مرحلة المنافسة تتعرض إلي تغيرات،حيث يراعي تطوير الإمكانيات الخاصة لتحقيق أعلى النتائج خلال المنافسات ذات الأهمية الأكبر ،علي الرغم من أن معظم مكونات الحالة التدريبية الناتجة من جراء تغيرات كثيرة (مرفولوجية، نفسية، فيزيولوجية) والتي تكون ثابتة إلى حد كبير،إلا أنه نتيجة التغير المستمر في طبيعة حالة الجهاز العصبي المركزي فان الفورمة الرياضية كثيرا ما تتغير .

عند ذلك يجب الأخذ في الاعتبار أن الحالة المثلي للجهاز العصبي المركزي يمكن أن تستمر لفترة زمنية محدودة حيث أن الخلايا العصبية لا تثبت طويلا من حيث القدرة علي العمل بأقصى مستوي عال لها حيث وجد أن العملية يمكن أن تستمر ما بين (8-10أيام). وبعد ذلك فان مستوي قدرتها علي العمل تنخفض وهنا يجب التركيز علي التدريب خلا المنافسة تكون الخلايا العصبية تعمل على ما يمكن القيام به.

3-3- مرحلة فقدان الفورمة الرياضية:

في هذه المرحلة يفقد اللاعب نسبيا للفورمة الرياضية وفيها يحدث استشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر المجهود العصبي والبدني خلال فترتي الإعداد والمنافسة ،وهذه المرحلة تهدف أساسا إلي الراحة النشيطة،وهي إن

لم تكن تؤدي إلى ارتفاع مباشر في الحالة التدريبية فهي تخلق أساسا لمعاودة تطوير مستواها أثناء الدورة التدريبية الجديدة ويشير "علي البيك" (1989) أن هذه المرحلة تتصف باختلال ارتباط التوافقات الخاصة، وانخفاض مستوى إمكانيات النظم الحيوية والتي يتوقف عليها إظهار الصفات البدنية الخاصة، وهذه الحالة يجب أن ينظر إليها على أنها التطور الطبيعي للحالة الحيوية للإنسان، إذ أن الخلايا العصبية لا يمكنها الاستمرار لوقت طويل محتفظة بمقدار العمل الأعلى بكثير.

قائمة المراجع:

- 1- كمال عبد الحميد إسماعيل - محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 2- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 3- منير جرجس إبراهيم، قانون كرة اليد، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990م.
- 4- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2002 م
- 5- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999،.
- 6- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1998.

المحاضرة الرابعة عشر

1- فترات التدريب في رياضة كرة اليد.
1-1- فترة الإعداد.
1-2- فترة المنافسات.
1-3- المرحلة الانتقالية.

1- فترات التدريب الرياضي في كرة اليد :

1-1- فترة الإعداد:

تخدم هذه الفترة مباشرة فترة المباريات، لذا يجب على المدرب أن يستغل هذه الفترة استغلالاً طيباً يستطيع من خلاله أن يصل بلاعبيه إلى مستوى عالي ثابت في الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية... الخ، بهدف تحقيق النجاح أثناء المباريات.

ويجب أن يتفهم أن واجبات الإعداد الخاص تتحقق خلال فترة الإعداد بكاملها، وليس فقط أثناء الفترة الثانية من الإعداد على أساس أن الفترة الأولى يكون العمل فيها متجه نحو تطوير متطلبات الإعداد العام، سواء البدنية أو الفنية حيث يتطلب الإعداد الحديث للاعب كرة اليد التركيز منذ البداية على التدريبات الخاصة التي تعتمد على أنها الأساس أو القاعدة للجوانب البدنية الحركية والنفسية .

وتنقسم فترة الإعداد إلى:

- فترة الإعداد العام.

- فترة الإعداد الخاص

أ- فترة الإعداد العام:

وفيها يعمل المدرب على رفع مستوى الإعداد البدني العام، وتطوير إمكانيات الأجهزة الوظيفية الرئيسية وتوسيع قاعدة المهارات الحركية والخططية، ويشير "علي البيك" (1989) أنه في هذه الفترة يوجه التركيز أولاً إلى التأثير المحدد لرفع كفاءة إمكانيات إعادة بناء ATP سواء بالصورة الهوائية أو اللاهوائية، وكذا النمو المحدد بالعوامل الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة، وكذلك رفع مستوى القدرة القصوى وكذلك

الارتقاء بالناحية الفنية وكذا كفاءة الجهاز التنفسي، ومن أهم الواجبات للإعداد الخاص في الفترة الأولى من فترة الإعداد هو رفع مستوى مقدرة اللاعب على تحمل مقادير عالية من الأحمال التدريبية التخصصية الكبيرة".

ب- فترة الإعداد الخاص:

تهدف هذه الفترة إلى البناء المباشر للفورمة الرياضية للاعبين ويتجه التدريب إلى الناحية التخصصية (كرة اليد) في جميع جوانب الإعداد، فبالنسبة للإعداد البدني يأخذ الإعداد الخاص الدور الرئيسي بينما الإعداد العام يشكل الأساس أو القاعدة للحفاظ على الحالة التدريبية العامة التي تم التوصل إليها وكذلك الارتفاع بالعناصر المرتبطة بتطوير الحالة التدريبية الخاصة ارتباطا وثيقا لذا يحدث تغير خلال هذه الفترة في وسائل التدريب، ودينامكية الأحمال التدريبية أما بالنسبة للإعداد المهاري والخططي فيتم التركيز على الإعداد المهاري للوصول إلى الآلية في الأداء ووضعها ضمن الخطط الفردية والجماعية للفريق ككل لضمان حسن تنفيذها كما يزداد الاهتمام في هذه الفترة بالإعداد النفسي الخاص (المرتبط بالمنافسات) والذي يهدف إلى تهيئة اللاعب للتغلب على الصعوبات النفسية التي قد تصادف وتواجه اللاعب أو اللاعبين أثناء المباراة.

وفي نهاية هذه الفترة يجب على المدرب أن يراعي أن الشكل الخاص بالدورات الأسبوعية يكاد يكون مشابه لما سوف يتم خلال المباراة الفعلية، وأن تكون المباريات التجريبية مع فرق ذات مستويات منخفضة نسبيا، على أن يتم التدرج بالمباريات مع الفرق الأخرى.

ومما سبق يمكن أن نقول أن أهداف هذه الفترة هي العمل على إيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد الفيزيولوجي والمهاري والخططي والإرادي بهدف الوصول للاعبين إلى الحالة التدريبية العالية.

1-2- فترة المنافسات:

هدف العمل في هذه الفترة الاحتفاظ للاعب والفريق بالحالة التدريبية العالية التي وصلوا إليها نهاية فترة الإعداد، وواجبات المدرب في هذه الفترة هو أن يخطط للتدريب بدقة جيدة للاحتفاظ وتثبيت الحالة التدريبية العالية عند المستوي الذي وصلت إليه، وتعتبر المباريات من أهم الوسائل التي تساهم في تقدم مستوى اللاعب خلال تلك الفترة، حيث يتطلب من اللاعب تهيئة كل قواه وقدراته إلى أقصى قدر ممكن، حيث تتطلب ظروف المباريات جهدا فسيولوجيا ونفسيا، الأمر الذي يؤدي إلى تنشيط الإمكانيات الوظيفية لأجهزة اللاعب بدرجة لا يمكن الوصول إليها تحت ظروف التدريب العادية .

ويشير "علي ألبك" (1989) ((أن طول فترة البطولة (المباريات) يحدد شكل مباشر طرق الإعداد الخاصة بها وهذا يحتاج إلى استخدام أحمالا مطابقة للبطولة عند هذا الحد فانه يجب أن يراعي أيضا النظام الخاص بطبيعة المسابقات أو المباريات خلال البطولة، وذلك أثناء تنظيم الدورات التدريبية الصغيرة والتي يتم بها تحقيق واجبات الإعداد الخاص))

1-3- المرحلة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي والبدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الإعداد والمسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ النسبي بالحالة التدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي.

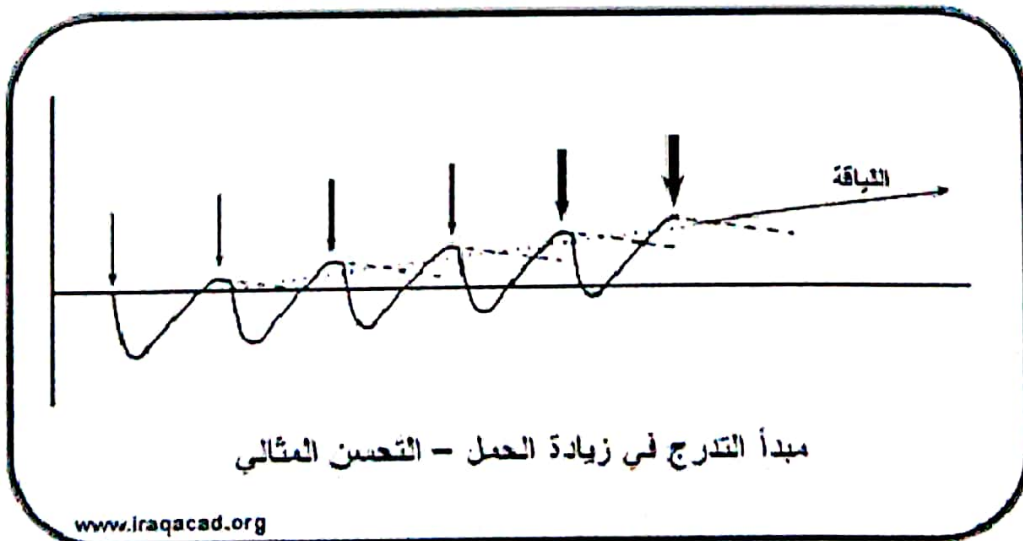
ويجب علي المدرب مراعاة الدقة عند تخطيط الفترة الانتقالية للاعبين من حيث الأحمال التدريبية ، ومحتوي البرنامج التدريبي حتى يسمح للاعبين بالاستشفاء بالإضافة إلى الاستعداد الجيد للموسم القادم بمستوي أفضل منه في الموسم السابق

ويستخدم المدرب في كرة اليد في هذه الفترة التمرينات التي تهدف إلى الارتقاء بالصفات الحركية، وتخفيض المستوى البدني للاعب واستخدام أحمال تدريبية ذات اتجاهات مختلفة تؤدي إلى الارتقاء بالصفات البدنية حتى يمكن للاعب أن يحافظ على استمرار مستوى الحالة البدنية له نسبياً، وفي نهاية هذه الفترة وقبل الخوض في فترة الإعداد (للموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجياً بالأحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة وزيادة تمرينات الإعداد العام

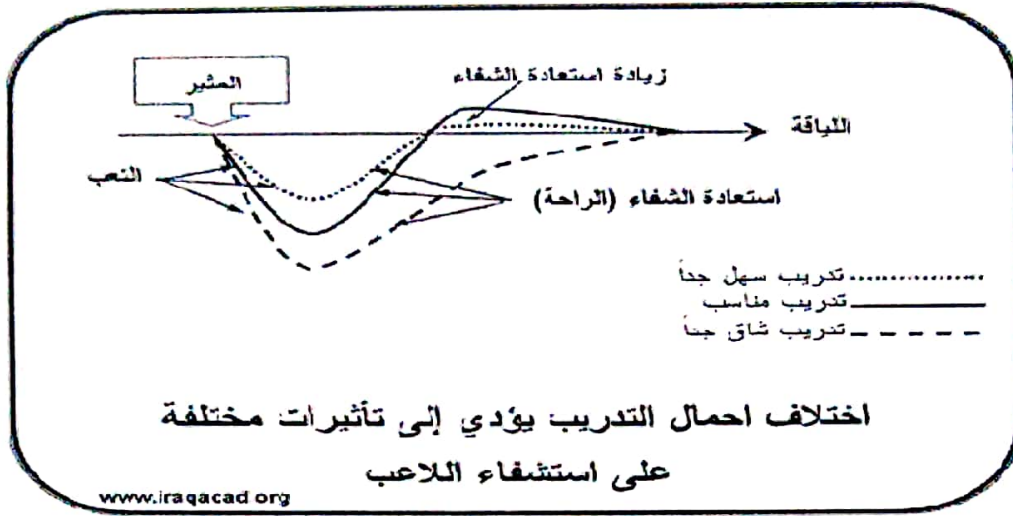
و مما سبق يمكن أن نضع تصوراً كاملاً لتخطيط برنامج التدريب لنواحي الإعداد خلال الموسم الرياضي.

والذي يتضمن ثلاثة فترات هي: فترة الإعداد ويمكن أن تقسمها إلى فترة الإعداد العام وفترة الإعداد الخاص، والتي تتضمن فترة الإعداد للمنافسات ويكون في الجزء الأخير من فترة الإعداد الخاص وقبل فترة المنافسات، ثم تلي فترة الإعداد فترة المنافسات وأخيراً تأتي الفترة الانتقالية وتختلف كل فترة من هذه الفترات من حيث استمرارها ومحتويات كل منها، والأحمال التدريبية لها ونسب معدلاتها خلال الموسم الرياضي.

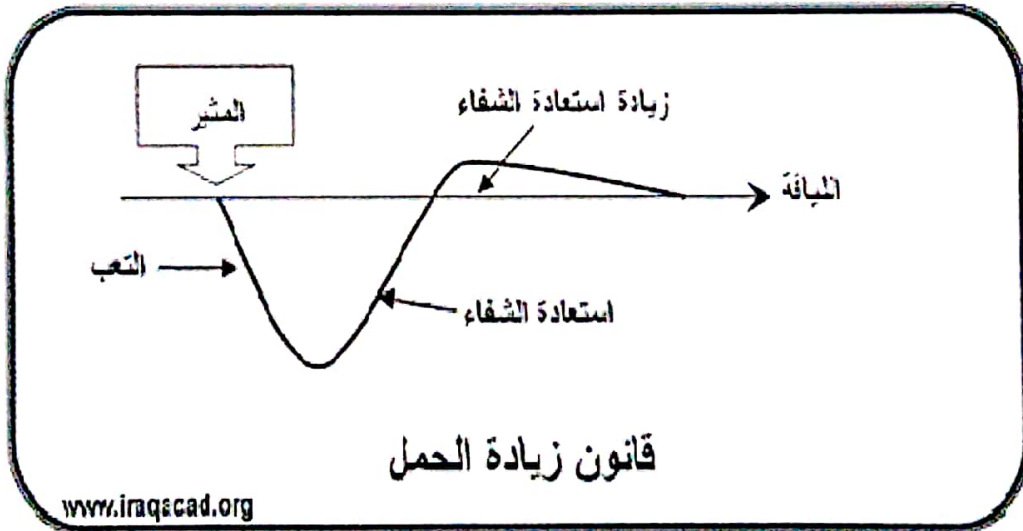
والشكل التالي يبين مبدأ التدرج في زيادة الحمل:



ويوضح الشكل التالي إلى اختلاف أحمال التدريب و الذي يؤدي إلى تأثيرات مختلفة على استشفاء اللاعب :



كما يوضح الشكل الآتي قانون زيادة الحمل في العملية التدريبية :



وتصل نسبة نواحي الإعداد العام إلى أعلى معدلاتها في بداية فترة الإعداد، وتقل نسبياً خلال فترتي الإعداد الخاص والإعداد للمسابقات، وتصل نسبيتها إلى أقل معدلاتها خلال فترة المسابقات ثم تبدأ في الارتفاع تدريجياً خلال الأسبوعين الأخيرين من الفترة الانتقالية استعداداً لفترة الإعداد الجديدة للموسم الموالي .

قائمة المراجع:

- 1- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2002 م
- 2- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- 3- حسن حسين قاسم، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات الرياضية، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998.
- 4- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، مصر، 1999 .
- 5- عباس أبو زيد عماد الدين و سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998 .
- 1- الموقع الالكتروني : www.iraqacad.org / 28 جانفي 2008.

المحاضرة الخامسة عشر

1- طرق التدريب الرياضي في كرة اليد.
1-1- طريقة التدريب المستمر.
1-2- طريقة التدريب الفئري.
1-3- طريقة التدريب التفراري.
1-4- طريقة التدريب الدائري.
1-5- طريقة المراقبة (المنافسة).

1- طرق التدريب الرياضي في كرة اليد:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي علي تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلي المدرب معرفة هذه الطرق و المتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب واتجاهات التدريب ويمكن يمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

- طريقة التدريب المستمر .
- طريقة التدريب الفتري .
- طريقة التدريب التكراري.
- طريقة التدريب الدائري .
- طريقة المنافسة

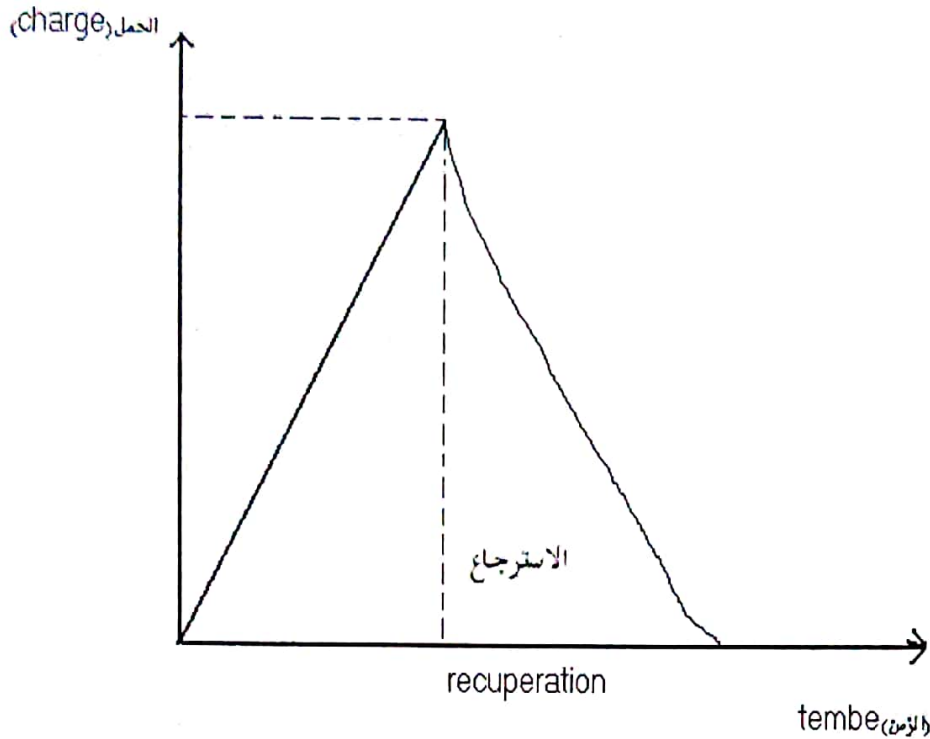
1-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني (charge continue) لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب في كرة اليد من الارتقاء بمستوي القدرات الهوائية، والحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة) ويظهر تأثير هذه الطريقة جليا في قدرة لاعب كرة اليد علي الاحتفاظ بمعدل عالي من الأداء طوال زمن الجهد أو المنافسة، وبالتالي تأخير ظهور التعب.

ويعد معدل النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر، حيث

تسمح بوصول معدل النبض إلى 140 نبضة /الدقيقة، بدون فواصل زمنية للراحة، و الشكل التالي يوضح ذلك:

الشكل التالي يبين طريقة التدريب المستمر



1-1- أشكال التدريب المستمر:

أ- التدريب بإيقاع متواصل (pythme continue) خلال مدة زمنية طويلة وبسرعة ثابتة مثل: الجري علي مسار مسطح نسبيا، السباحة، المشي الرياضي الطويل، ويتم الحفاظ علي السرعة من خلال تحديد معدل نبضات القلب والالتزام به خلال مدة الأداء.

ب- التدريب بإيقاع متغير (variable pythme) يمتاز هذا الشكل من التدريب بالتغير التواتر أو المتكرر للسرعة خلا مدة التدريب المتواصل، حيث تقسم فيه مسافة الأداء أو زمنه إلى مسافات أو فترات زمنية ترتفع وتنخفض فيها سرعة الأداء أو شدته مثل: جري الموانع، الجري بإيقاع متناوب.

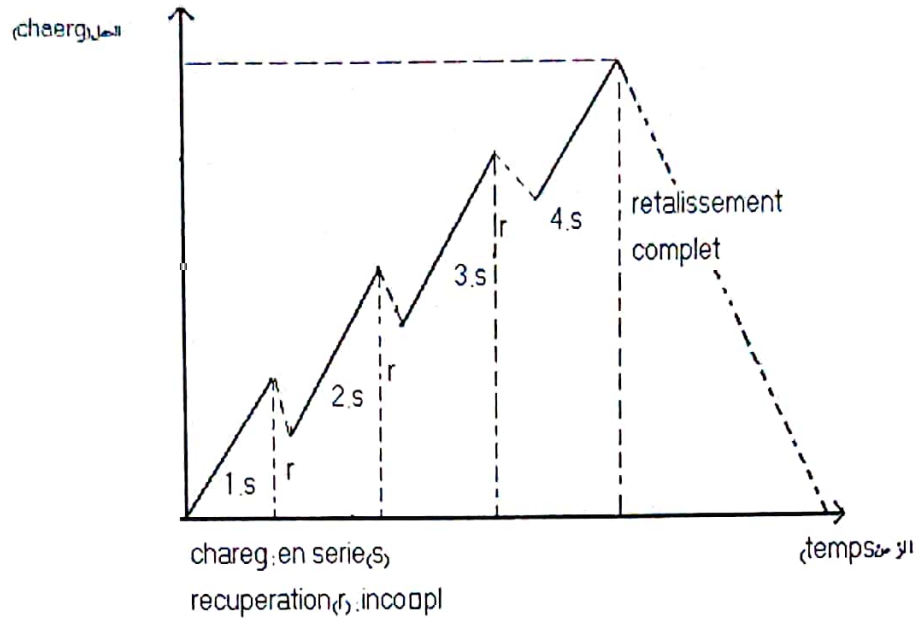
ج-جري الفار تلك(fart lek) يعد السويد أول من أستخدم هذه الطريقة ، واعتبروها إحدى طرق التدريب، وقد نشأة الفكرة عندهم من الجري لمسافات طويلة في الأماكن الصعبة والغير ممهدة بين التلال وعلى رمال الشواطئ، حيث يتطلب الأداء أثناء الجري في تلك الأماكن انخفاض وارتفاع في مستوي الشدة تبعاً لطبيعة مكان الجري، وقدرة العداء علي اجتياز العوائق الموجودة (مكان غير مستوي، وثب، تخطي العوائق، منحدر، مرتفع) لذلك أطلق عليها اسم الفار تلك وهي تعني اللعب بسرعة.

ويفضل أدائها في الخلاء وعلى الشواطئ وهي تستخدم لكل الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلي تنمية القدرات الهوائية كرياضة الجري، السباحة، كرة اليد، كرة القدم.

1-2- طريقة التدريب الفتري:

تمتاز هذه الطريقة بالتناوب بين فترات الراحة و العمل ،ولهذا سميت بالتدريب الفتري وتتمثل طريقته في القيام بسلسلة من التمارين أو تكرار نفس التمرين وحيث يكون بين سلسلة وأخرى أو بين تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة، وتتحدد فترات الراحة (نوعها ومدتها) طبقاً لاتجاه الحمل (من حيث الحجم والشدة) والسبب في استعمال هذه الفترات من الراحة هو حتى يتخلص الرياضي الممارس من التعب ومن تراكم حمض اللبن في العضلات، وكذا تجديد مخزون الطاقة وتعويض الطاقة المستهلكة أثناء الأداء ،ومن تم القدرة على مواصلة الأداء وتكرار التمرين بمعدل حمولة معينة.

وذلك كما هو موضح في الشكل البياني:



وتستخدم هذه الطريقة في معظم الرياضات، حيث تؤثر علي القدرة الهوائية واللاهوائية وهو بذلك (التدريب الفتري) يسهم في إحداث عملية التكيف بين الحمل الداخلي والحمل الخارجي.

ولتشكيل الحمل الفتري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

- الحجم (مدة أو مسافة التمرين).
- شدة التمرين.
- عدد تكرارات التمرين.
- عدد المجموعات أو السلاسل.
- مدة وطبيعة الراحة بين التمرين .

ومن خلال تحديد هذه المتغيرات يستطيع المدرب توجيه الحمل الفكري، ويعد النبض (pulsation) أفضل وسيلة لتحديد شدة التدريب، وغالبا ما تكون الراحة نشطة أو ايجابية.

مثال:

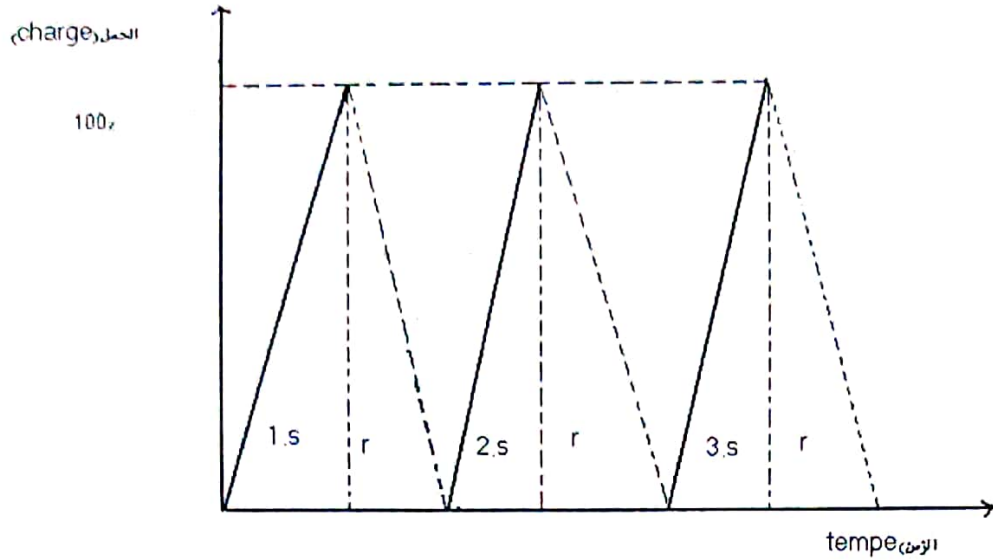
نموذج للتدريب بطريقة التدريب الفكري (200متر) يؤدون التدريب بشدة من 80/60 % .

- الحجم : 40 تكرار بزمن 35/32 ثانية لكل تكرار .
 - عدد المجموعات : 4 مجموعات .
 - الراحة : ايجابية 60/45 ثانية بين التكرارات و 3 دقائق بين المجموعات .
- 1-3- طريقة التدريب التكراري:

يكون التدريب حسب هذه الطريقة علي شكل سلاسل أو مجموعات (مجموعة من التمارين، أو تكرار نفس التمرين لعدة مرات) وتزداد شدة الحمل في هذه الطريقة مقارنة بطريقة التدريب الفكري ، حيث تصل أقصاها، وبالتالي يقل خلالها الحجم وتزداد مدة الراحة بين التكرارات ،وهي تختلف عن طريقة التدريب الفكري في :

- طول فترة الأداء التمرين وشدته ، وعدد مرات التكرار .
- فترات الراحة بين التكرارات .

و الشكل الموالي يوضح طريقة التدريب التكراري :



وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية.

ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة، ولتشكيل حمل التدريب التكراري يجب على المدرب تحديد المتغيرات التالية:

أ- فترة دوام التمرين (مسافة أو زمن) والتي تكون أما:

- قصيرة وتدوم من 15 ثانية إلى 2 دقيقة.
- متوسطة وتستمر من 2 دقيقة إلى 8 دقائق.
- طويلة وتستمر من 8 دقائق إلى 15 دقيقة.

ب- شدة التمرين.

ج- تحديد فترات الراحة وطبيعتها .

د- عدد تكرارات التمرين .

1-4- طريقة التدريب الدائري :

وهي عبارة عن وسيلة تدريبية تنظيمية تتشكل باستخدام أية طريقة من طرق التدريب المتداولة لأداء التمرينات المختلفة في شكل دائرة طبقا لخطة معينة (التدريب الدائري باستخدام الحمل المستمر، التدريب الدائري باستخدام الفترتي ، التدريب الدائري باستخدام الحمل التكراري)، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالسرعة (vitesse) القوة (force) والتحمل (endurance)، وعناصر اللياقة البدنية المركبة كتحمل السرعة (endurance de vitesse) تحمل القوة (endurance de force)، والقوة المميزة بالسرعة (force de vitesse) .

ومن مميزات هذه الطريقة (التدريب الدائري) مايلي:

أ- إمكانية تشكيل وتنويع تمريناته، بحيث يجب إشراك فيها تمرينات تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والخططية إلى جانب عناصر اللياقة البدنية .

ب- يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد، بحيث يؤدي التدريب بشكل جماعي داخل أرضية الملعب .

ج- تساهم في اكتساب الرياضيين لسمة الإرادة من خلال العمل الجماعي .

د- التشويق والإثارة .

هـ- توفير الجهد والوقت .

و- تسمح بالتقويم الذاتي للرياضي من خلال المقارنة الذاتية لأعضاء الفريق الموجدين علي أرضية الميدان .

1-5- طريقة المراقبة (المنافسة) :

وهو نوع خاص من التدريب ، يستعمل عموما للمراقبة (contrôle) أو تقييم المستوى باعتمادها علي أسلوب المنافسة وتحت ضغط نفسي عالي ، حيث تسمح المنافسة بمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين من النواحي المختلفة (البدنية ، التكتيكية ، المهارية) .

وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء التدريب ينفذ التدريب بشكل قريب جدا من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم، أي تحافظ علي إيقاع عالي للاعب دون النزول في المستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية.

قائمة المراجع:

- 1- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2002 م
 - 2- أحمد بسطوسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999¹
 - 3- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999.
 - 4- عماد الدين عباس أبو زيد و سامي محمد علي: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر. 1998
 - 5- كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1984، ص 156 .
- قائمة المجلات والمطبوعات:
- بوجليدة حسان، محاضرات في مناهج التدريب الرياضي، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، الجزائر 2006/2007م.

المحاضرة السادسة عشر

1- المنافسة الرياضية وأبعادها في كرة اليد.

2- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية

3- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية.

1- المنافسة الرياضية في كرة اليد وأبعادها:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة.

1-1- المنافسة كموقف:

تعتبر المنافسة دائما موقف محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين، وكما يتجمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات، التي قد تتعرض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن في أي منافسة لا بد من تحقيق واكتشاف العناصر الإيجابية الفعالة والمعينة على النجاح والتفوق.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة.

1-2- المعلومات :

تمثل المعلومات أمرا هاما ومؤثرا في جميع عمليات الأعداد والاشتراك واختيار المنافسات وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته، كما أن للمعارف

والمعلومات دوراً رئيسياً وهاماً في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة، حيث تسهم دقة وحدثة المعلومات في توفير المتطلبات الآتية:

- وصف الموقف العام والمواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات.
- تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة.
- المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاضلة بين العديد من الأساليب والطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.
- توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية والإعداد لها والتخطيط لمواجهةها.
- المساعدة على تقويم العمل والإنجاز وإظهار جوانب الضعف والقوة لتحقيق النتائج المستهدفة.

❖ أنواع المعلومات:

- معلومات عن القواعد والشروط والتنظيم.
- معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من حيث الخبرات والمهارات واللياقة... الخ، وهل تمثل معلومات هامة للاختبار ووضع البرامج.
- المعلومات عن الإمكانيات البشرية والمادية والكافية... الخ.
- معلومات عن الجوانب السلبية والإيجابية في المواقف التنافسية.

ومن جميع ما سبق نلاحظ أن المعلومات تعتبر أهم الأبعاد باعتبارها مركزا لضبط التخطيط والتنظيم

والتعديل لتحقيق أفضل النتائج.

1-3- الأساليب والطرق:

ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية والتدريبية والتنظيمية والتخطيطية، وكذلك تحديد الأساليب والطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة، وتعد الأساليب والطرق أحد الأبعاد الحيوية في استراتيجية المنافسات.

حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقا للمعلومات المتاحة والأهداف المحددة وتبنى فكرة الاشتراك أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق والوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف.

1-4- التقويم:

بالرغم من أن عملية التقويم نضعها كأحد الأبعاد الاستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تدرج تحت بعض الطرق والأساليب حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقويم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقويم عملية ديناميكية تبدأ من مرحلة التفكير المصاحبة لمراحل التنفيذ وتستمر لما بعد التنفيذ، ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، وغالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة.

إن وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية:

- الإعلام والاستعلام.

- التعليم والتعلم.
- التثقيف والتثقف.

2- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

1-2- الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

2-2- المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوترية غير المناسبة.

2-3- الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية و المهارية والخططية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

2-4- مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته.

2-5- غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

2-6- نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي

يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب

من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

2-7- ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي.

2-8- أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

2-9- موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

2-10- اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمناز.

2-11- اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.

2-12- جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك

تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضياً.

3- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية:

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماماً وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب.

من هنا أصبح لزاماً على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
- عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.

- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.

- الانتجاع للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.

- التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.

وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرة جدا.

قائمة المراجع:

- 1- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003م.
- 2- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بتون طبعة، 2002 م
- 3- كمال درويش و محمد حسين: التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1984، ص 156 .