

University of Jijel

Faculty of Human and Social Sciences

Department of Science and Techniques of Physical and Sport Activities

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

➔ Specialization: Competitive Sports Training

➔ Level: 3th year Bachelor's degree

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

المستوى: ثالثة ليسانس



تخصص رياضة جماعية : كرة اليد

Team Sports Specialization : Handball

د/كسوري أسامة



 oussama.Kessouri@univ-jijel.dz

السنة الجامعية : 2026/2025

الإعداد في كرة اليد (البدني، المهاري، الخططي والنفسي)

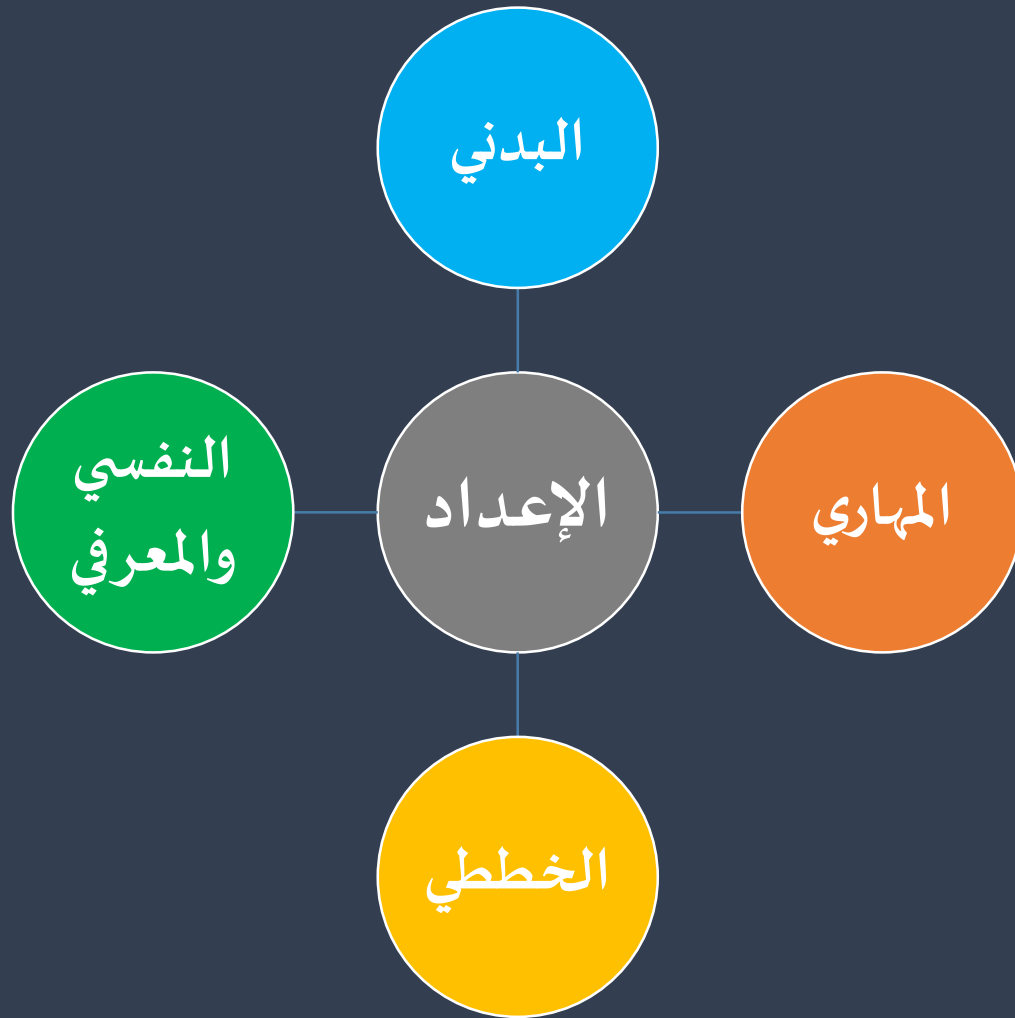
(Handball Preparation (Physical, Technical, Tactical, and Psychological))





رياضة كرة اليد

الإعداد في كرة اليد



هو عملية تربية منظمة ومستمرة
تهدف إلى تطوير اللاعب بدنيا ومهاريا
وخططيا ونفسيا للوصول إلى أفضل
مستوى ممكن، وينقسم إلى:



رياضة كرة اليد

الإعداد البدني



الإعداد البدني في كرة اليد هو عملية مهمة تهدف إلى تطوير مختلف الصفات البدنية الخاصة التي تساعد اللاعبين على الأداء بكفاءة خلال المباريات والتقليل من خطر الإصابة.

مراحله

* الإعداد البدني العام

* الإعداد البدني الخاص

ومع ذلك فإن العملية مستمرة خلال مرحلة المنافسة، فلا بد من الحفاظ على الأداء والصفات المطورة خلال مرحلة الإعداد البدني، ويكون ذلك بمعدل حصة لكل صفة بدنية في المرحلة التنافسية (Rønnestad et al., 2011)



رياضة كرة اليد

الإعداد البدني



الصفات البدنية الأساسية في كرة اليد:





رياضة كرة اليد

الإعداد البدني



أنواع الإعداد البدني في كرة اليد:

التدريب البدني المدمج مع الأداء المهاري والخططي

الإعداد البدني المنفصل (بدون إدخال الكرة)

صعوبة تطوير الصفات البدنية إذا كان هناك
ضعف في الجانب المهاري والخططي
المتعة في التدريب ووجود الحافز
ضمان التنمية الشاملة لجميع عوامل الأداء

تطوير جيد لمختلف الصفات البدنية
الممل وغياب الحافز والتشويق

العمل بالطريقتين



رياضة كرة اليد

الإعداد البدني



السرعة

من أهم الصفات البدنية في كرة اليد، وهي هي قدرة اللاعب على أداء حركة أو سلسلة حركات في أقل زمن ممكن، وتبرز أهميتها في الهجوم الخاطف، التحويلات وفي قطع الكرات، وبالتالي تنمية الطاقة اللاهوائية اللاحمضية، سرعة رد الفعل، التسارعات، الجري السريع sprint كلها عوامل تساعد على أداء السرعة خلال المباريات.

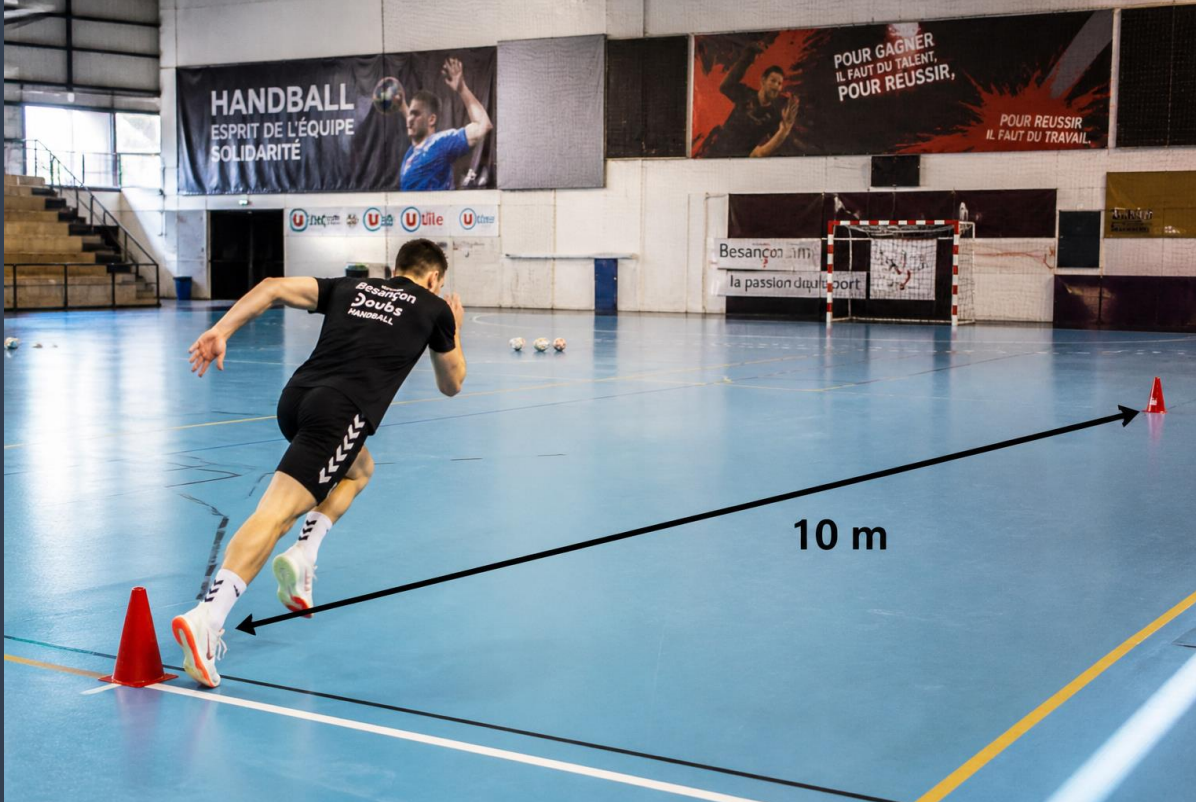


رياضة كرة اليد

الإعداد البدني



السرعة



مثال عن تمرين لتنمية التسارع في كرة اليد أكابر:

الهدف: تطوير القدرة على الانطلاق السريع في أول 10 أمتار

تسارعات لمسافة 10 أمتار:

عدد التكرارات في كل مجموعة: 4-6

عدد المجموعات: 3-4

الراحة بين التكرارات: 45-60 ثا

الراحة بين المجموعات: 3-5 د

الشدة: القصوى 95 – 100% من أقصى سرعة للاعب

الإحساس بالجهد المتوقع (RPE): 7-8 من 10

طريقة التدريب: التكراري



رياضة كرة اليد

الإعداد البدني



القوة



هي قدرة الجهاز العضلي على إنتاج
توتر عضلي لمواجهة مقاومة
خارجية أو التغلب عليها، وتظهر
أهميتها في الالتحامات الدفاعية،
التصويب، القفز... إلخ

أنواعها: القوة القصوى، القوة
المميزة بالسرعة والتحمل القوة.



رياضة كرة اليد

الإعداد البدني



أنواع الانقباضات

الثابت
Isometric

لا مركزي
Eccentric

مركزي
Concentric

بليوميتري (مركزي-
لامركزي)



رياضة كرة اليد

الإعداد البدني



تحمل القوة



مثال عن تمرين لتنمية تحمل القوة في كرة اليد أكابر:

تسارعات لمسافة 10 أمتار:

عدد الورشات (التمارين) 12-6 (squat, gainage, pomp,)

عدد المجموعات في كل ورشة: 4-2

عدد الورشات 12-6

الراحة بين المجموعات: 20 – 40 ثا

الراحة بين الورشات: 1 – 2 د

الشدة: منخفضة إلى متوسطة 50 – 65% من 1RM

الإحساس بالجهد المتوقع (RPE): 2-3 من 10

طريقة التدريب: الدائري



رياضة كرة اليد

الإعداد البدني



التحمل

هو قدرة اللاعب على مقاومة التعب والاستمرار في الأداء بكفاءة، وفي كرة اليد يساعد التحمل على الحفاظ على الأداء طوال المباراة والاسترجاع السريع بين تكرارات الأنشطة الانفجارية

أنواع التحمل:

التحمل الهوائي: العمل لفترة طويلة بشدة متوسطة.

التحمل اللاهوائي: أداء الجهود العالية القصيرة.



رياضة كرة اليد

الإعداد البدني



تكرار الجري السريع RSA

هو القدرة على أداء عدة سرعات قصيرة بأقل انخفاض في الأداء (تكرار جهود قصيرة عالية الشدة تفصلها راحة قليلة 20 إلى 30 ثانية)، وهي مهمة جدا لأن كرة اليد تعتمد على الاسترجاع الدفاعي والهجوم السريع.

تنمية RSA: يمكن تنميتها من خلال التدريب المتقطع قصير قصير (5 ثواني عمل / 25 راحة كمثال)

شدة العمل: أكبر من 130% من السرعة الهوائية القصوى

عدد المجموعات: 2-3

زمن المجموعة: 4-6 د

عدد التكرارات في كل مجموعة: 8 إلى 12

الراحة بين المجموعات: 3-5 د



رياضة كرة اليد

الإعداد المهاري



نسعى من خلاله إلى تنمية الأداء
المهاري للاعبين ويبدأ من مراحل
صغيرة من العمر، ويمكن فيه التدرج
من السهل إلى الصعب من البسيط
إلى المركب



رياضة كرة اليد

الإعداد الخططي



مراحل تعلم المهارات:

المرحلة الأولى: الاكتساب

المرحلة الثانية: التثبيت

المرحلة الثالثة: الآلية

المرحلة الرابعة: التطبيق في المباراة



رياضة كرة اليد

الإعداد الخططي



الإعداد الخططي هو تطوير قدرة اللاعب على قراءة اللعب، اتخاذ القرار والتصرف المناسب خلال اللعب.

مراحل اللعب في كرة اليد:

التنظيم الدفاعي

التحول الدفاعي الهجومي

التنشيط الهجومي

التحول الهجومي الدفاعي



رياضة كرة اليد

الإعداد الخططي



التنشيط الهجومي يشمل:

هو مجموعة التحركات الجماعية المنظمة لخلق:

- التقاطعات

- الحجز

- تغيير المراكز

- الزيادة العددية

التنظيم الدفاعي:

هو تمركز وتحرك اللاعبين بشكل جماعي ومنظم بهدف:

- منع التصويب

- تضيق المساحات

- إعاقة التمرير

- إجبار المنافس على الخطأ

أنواع الخطط الدفاعية

0 – 6

1 – 5

1 – 2 – 3

دفاع رجل لرجل

دفاع مركب (المنطقة ورجل لرجل)



رياضة كرة اليد

الإعداد النفسي



يهدف إلى تنمية مختلف المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي والتي تتمثل في :

- الثقة بالنفس
- تقدير الذات
- التركيز
- الدافعية
- تحديد الأهداف
- تنظيم الاستثارة
- التصور العقلي

الاختبارات في كرة اليد

Tests in handball





رياضة كرة اليد

الاختبارات في كرة اليد



مفهوم الاختبار

والاختبار هو طريقة علمية عملية وهو مجموعة من التمرينات تعد لقياس القدرات أو الصفات كالقدرات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) بطريقة كمية، وهذا بهدف التعرف على الاستعدادات عند الأفراد من لاعبين ورياضيين بصفة عامة، ومعرفة الفروق بين هؤلاء الأفراد

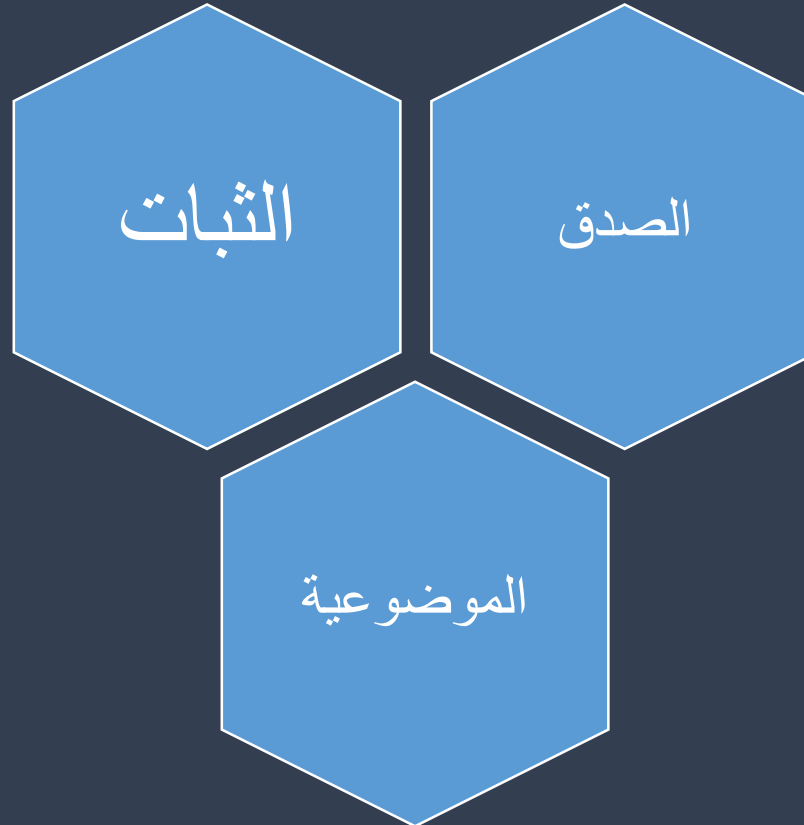


رياضة كرة اليد

الاختبارات في كرة اليد



الأسس العلمية للاختبار





رياضة كرة اليد

الاختبارات في كرة اليد



أنواع الاختبارات

فيزيولوجية

مهارة

قياسات جسمية

طبية وشبه طبية

بدنية

نفسية



رياضة كرة اليد

الاختبارات في كرة اليد



أنواع الاختبارات من حيث مكان تنفيذها

ميدانية

مخبرية

من حيث النظام الطاقوي

لاهوائية

هوائية



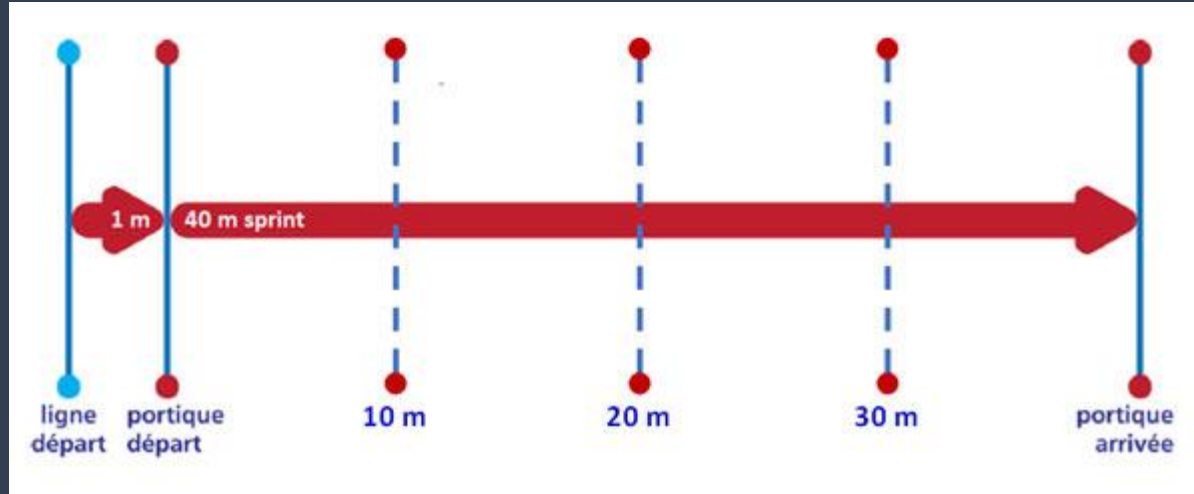
رياضة كرة اليد

الاختبارات في كرة اليد



الاختبارات المستخدمة في كرة اليد

اختبار 10، 20، 30 و 40 متر



السرعة



رياضة كرة اليد

الاختبارات في كرة اليد



اختبار التكرار الأقصى 1RM



القوة القصوى

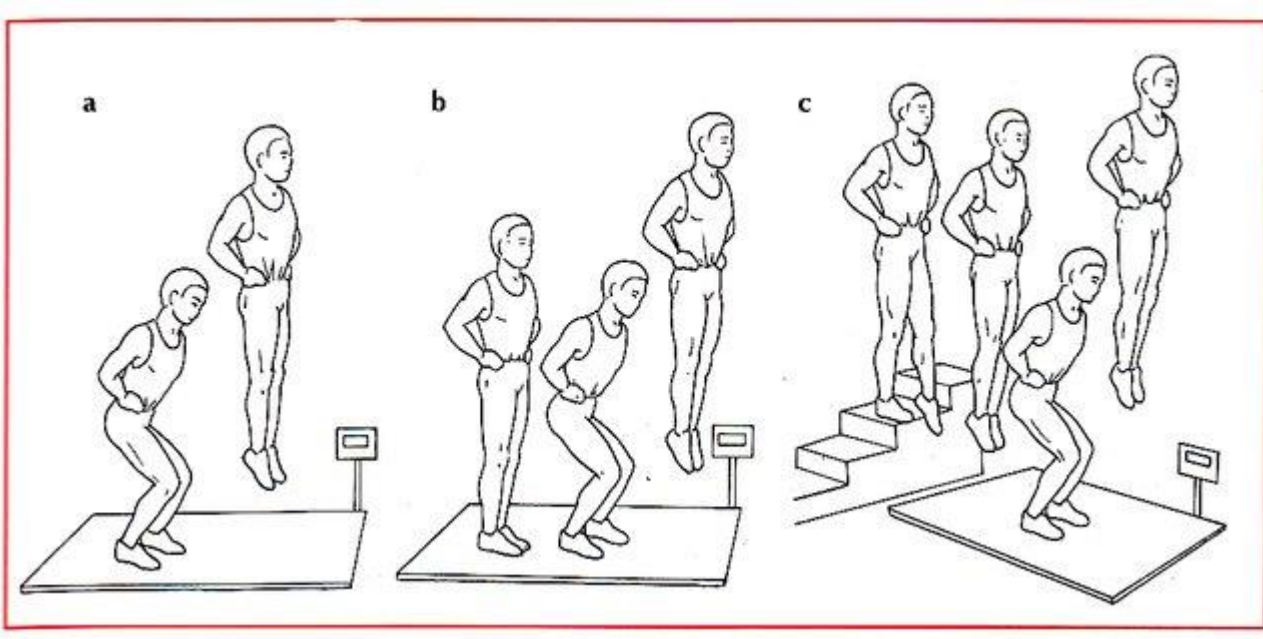


رياضة كرة اليد

الاختبارات في كرة اليد



اختبارات SJ ، CMJ ، DJ للأطراف السفلية ورمي الكرة الطبية للعلوية



القوة الانفجارية



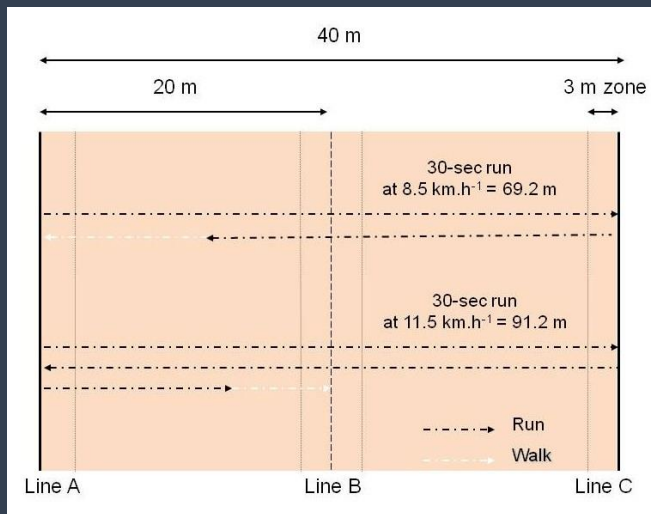
رياضة كرة اليد

الاختبارات في كرة اليد

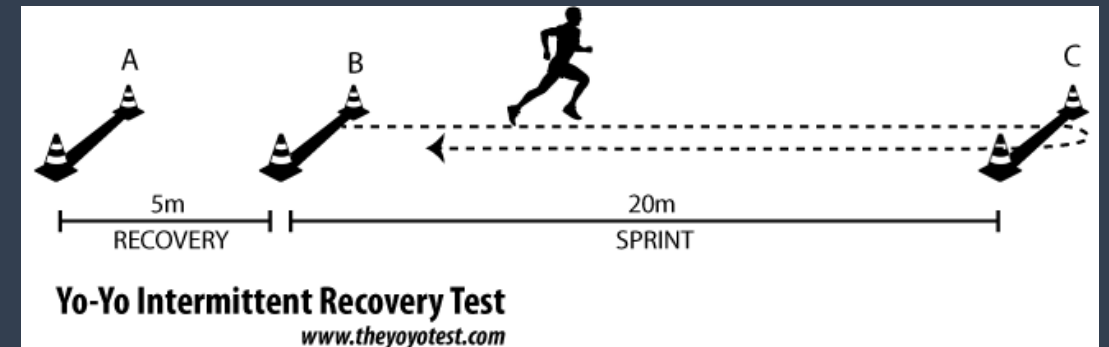


التحمل

اختبار IFT 30-15



اختبار YOYO





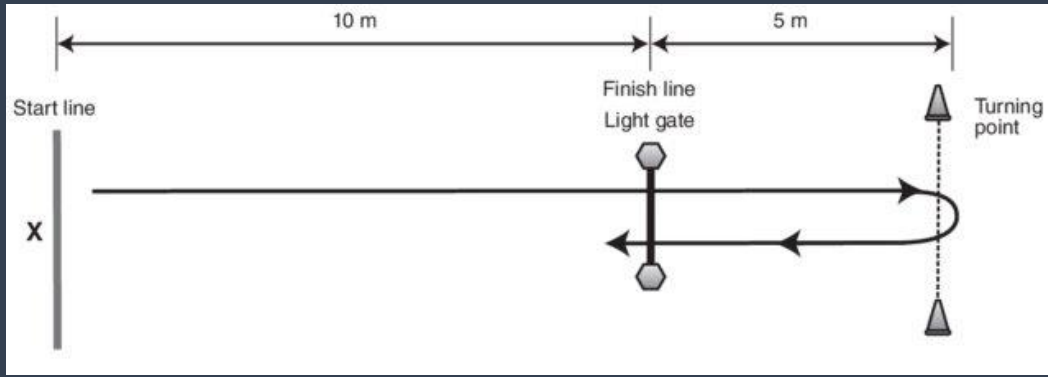
رياضة كرة اليد

الاختبارات في كرة اليد

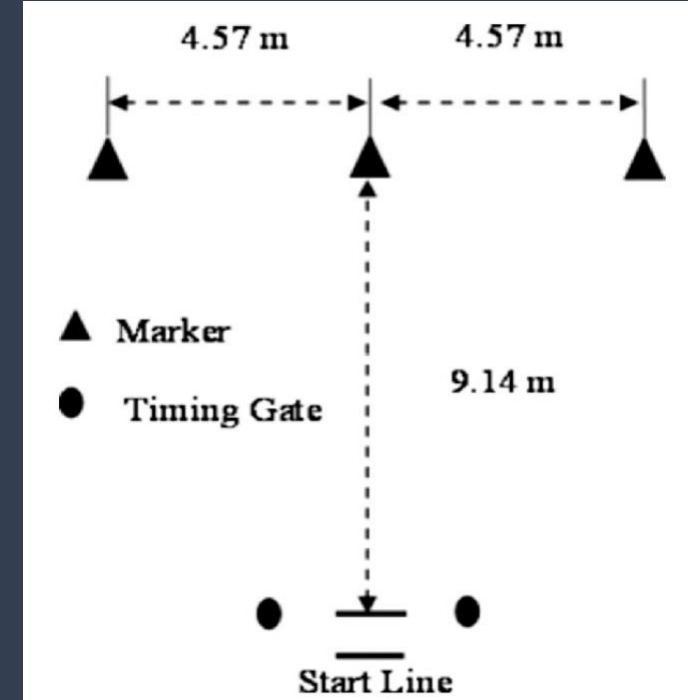


الرشاقة

اختبار 5-0-5



اختبار T



الانتقاء في كرة اليد ←



رياضة كرة اليد

الانتقاء في كرة اليد



مفهوم الانتقاء

عملية علمية منظمة تهدف إلى اختيار الأفراد الذين يمتلكون أعلى قابلية لتحقيق التفوق المستقبلي في كرة اليد اعتماداً على معايير متعددة.



رياضة كرة اليد

الانتقاء في كرة اليد



أهمية الانتقاء

اكتشاف المواهب

توجيه اللاعبين

رفع مستوى الفرق

بناء قاعدة رياضية قوية



رياضة كرة اليد

الانتقاء في كرة اليد



مراحل الانتقاء:

الانتقاء الأولي: من حوالي 8 إلى 12 سنة يهدف إلى
اكتشاف المؤشرات الأولية

الانتقاء التوجيهي: 13 إلى 15 سنة يهدف إلى تحديد
القابلية التخصصية للاعب

الانتقاء التخصصي: 16 إلى 18 سنة يهدف إلى
اختيار المركز المناسب للاعب

الانتقاء النهائي : بلوغ فئة الأكابر (النخبة)



رياضة كرة اليد

الانتقاء في كرة اليد



أسس الانتقاء في كرة اليد

البعد الخططي

البعد النفسي

البعد الأنثروبومتري

البعد البدني

البعد المهاري



رياضة كرة اليد

الانتقاء في كرة اليد



النضج البيولوجي وأثره

العمر الزمني لا يساوي العمر البيولوجي

قد يتفوق لاعب مبكر النضج مؤقتا فقط
لذلك يجب مراعاة:

العمر عند ذروة سرعة النمو – (Peak Height Velocity / PHV) وهو: العمر الذي يشهد فيه اللاعب أسرع زيادة في الطول خلال فترة المراهقة.
مثال: لاعبان كلاهما يبلغان 14 سنة:

اللاعب الأول: دخل الذروة النمائية مبكرا طوله 182 سم وأقوى بدنيا
اللاعب الثاني: لم يصل إليها بعد طوله 168 سم

الاصابات في كرة اليد

Injuries in handball





رياضة كرة اليد

الاصابات في كرة اليد



تعريف الإصابة الرياضية:

الإصابة الرياضية هي ضرر يصيب أحد أنسجة الجسم نتيجة الحمل الزائد أو الصدمة المباشرة أو التكرار الحركي، مما يؤدي إلى انخفاض أو توقف الأداء الرياضي.



رياضة كرة اليد

الاصابات في كرة اليد



أنواع الاصابات في كرة اليد

حسب طبيعة حدوث الإصابة

الإصابات الحادة (Acute injuries)	الإصابات المزمنة (Chronic injuries)	إصابات الإفراط في الاستخدام (Overuse injuries)	الإصابات الاحتكاكية
تنتج عن التكرار والإجهاد المستمر أمثلة: - التهاب الأوتار - آلام الكتف - التهاب وتر الرضفة	تحدث بشكل مفاجئ نتيجة حادث مباشر أمثلة: - التواء الكاحل - تمزق الأربطة - الكدمات - الخلع	تحدث بسبب غياب الاستشفاء الكافي أمثلة: - إجهاد الكتف - التهاب وتر أخيل	ناتجة عن التلاحم البدني أمثلة: - كدمات - رضوض



رياضة كرة اليد

الاصابات في كرة اليد



أنواع الاصابات في كرة اليد

حسب البنية التشريحية المصابة

الإصابات العظمية	الاصابات الوترية	الإصابات الرباطية	الإصابات العضلية
تصيب الهيكل العظمي أمثلة: - الكسور - الشروخ الإجهادية	تصيب الأوتار أمثلة: - التهاب وتر الرضفة - التهاب وتر أخيل - التهاب أوتار الكتف	تصيب الأربطة المفصالية أمثلة: - التواء الكاحل - تمزق الرباط الصليبي - تمزق الرباط الجانبي	تصيب الألياف العضلية أمثلة: - الشد العضلي - التمزق العضلي - التقلص العضلي



رياضة كرة اليد

الاصابات في كرة اليد



درجات الإصابات

الدرجة الأولى	الدرجة الثانية	الدرجة الثالثة
الخصائص: ألم بسيط وتورم محدود ولا يوجد فقدان وظيفي واضح مثال: شد عضلي بسيط مدة الغياب 1-7 أيام	الخصائص: تمزق جزئي وألم متوسط ونقص واضح في الأداء مثال: تمزق جزئي للرباط الجانبي مدة الغياب 2-6 أسابيع	الخصائص: تمزق كامل وفقدان وظيفي كبير وتدخل علاجي متخصص مثال: تمزق الرباط الصليبي الأمامي مدة الغياب: 6-12 شهرا

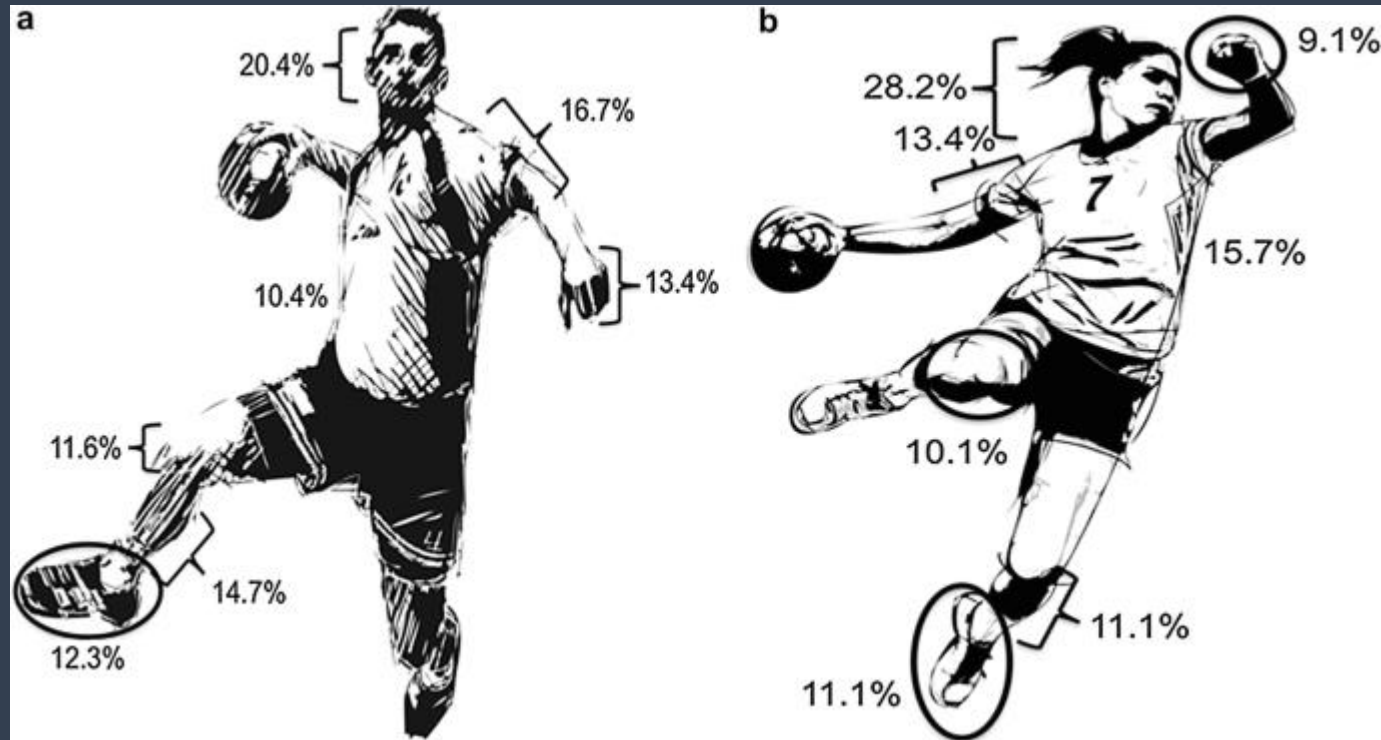


رياضة كرة اليد

الاصابات في كرة اليد



الإصابات الأكثر شيوعا في كرة اليد





رياضة كرة اليد

الاصابات في كرة اليد



أسباب الإصابات في كرة اليد

الأسباب الداخلية	الأسباب الخارجية
ضعف القوة	الحمل الزائد
التعب	الأرضية
إصابة سابقة	الاحتكاك
اختلال عضلي (عدم التماثل بين الطرفين)	التجهيزات



رياضة كرة اليد

الإصابات في كرة اليد



الوقاية من الإصابات في كرة اليد

1. الإحماء الجيد والمخصص



- إحماء شامل لمدة 15-20 دقيقة.
- يشمل تمارين الإطالة الديناميكية وتحريك المفاصل.
- تنشيط العضلات الأساسية.
- تمارين خاصة بالنشاط (تمرير، تصويب، حركات انتقالية).

2. تطوير اللياقة البدنية



- تقوية العضلات خاصة عضلات البطن، الظهر، والساقين.
- تحسين التوازن، المرونة، والتناسق.
- تدريب القدرة العضلية والتحمل والسرعة بشكل متوازن.

3. التدريب على التقنية الصحيحة



- تعلم وإتقان المهارات الحركية بالطريقة الصحيحة.
- التركيز على ميكانيكية القفز، الهبوط، والتغيير في الاتجاه.
- تصحيح الأخطاء الحركية باستمرار.

4. استخدام المعدات المناسبة



- ارتداء أحذية مناسبة توفر الثبات والدعم وامتصاص الصدمات.
- استخدام واقيات مناسبة عند الحاجة (ركبة، كاحل، أصابع).
- التأكد من سلامة الكرة والأرضية.

5. التحكم في الحمل التدريبي



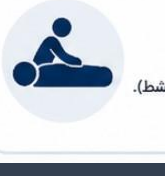
- زيادة شدة وحجم التدريب تدريجياً.
- تجنب الزيادة المفاجئة في الحمل.
- الالتزام بفترات الراحة والاستشفاء.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

6. تدريب التوازن والهبوط الآمن



- تدريب على الهبوط الصحيح بعد القفز (ثني الركبتين، امتصاص الصدمة).
- تمارين توازن ثابت وديناميكي.
- تقوية عضلات الكاحل والركبة.

7. الاستشفاء والعناية بالجسم



- النوم الكافي والتغذية المتوازنة وشرب الماء.
- تمارين الإطالة بعد التدريب أو المباراة.
- استخدام وسائل الاستشفاء (التدليك، الكمادات، الاستشفاء النشط).
- الاستماع لإشارات الجسم وعدم تجاهل الألم.

8. التوعية والمتابعة الطبية



- إجراء فحوصات طبية دورية.
- التبليغ المبكر عن أي ألم أو إصابة بسيطة.
- العودة التدريجية بعد الإصابة تحت إشراف مختص.

شكرا على حسن الإصغاء والمتابعة