



المكتبة الأكاديمية

شركة مساهمة مصرية

الحاصلة على شهادة الجودة

ISO 9002

Certificate No.: 82210

03/05/2001

الذرة الخماسية المصرية

بنجابول

obeikandi.com

الكرة الخماسية المصرية

بتأبول

تأليف

دكتور / محمود حمدي احمد

خبير التربية الرياضية والعلاج الطبيعي
مخترع اللعبة



الناشر

المكتبة الأكاديمية

شركة مساهمة مصرية

٢٠٠٣

حقوق النشر

الطبعة الأولى ٢٠٠٢ م - ١٤٢٢ هـ

حقوق الطبع والنشر © جميع الحقوق محفوظة للناشر :

المكتبة الأكاديمية

شركة مساهمة مصرية

رأس المال المصدر والمدفوع ٩,٩٧٣,٨٠٠ جنيه مصرى

١٢١ شارع التحرير - الدقى - الجيزة

القاهرة - جمهورية مصر العربية

تليفون : ٧٤٨٥٢٨٢ - ٣٣٦٨٢٨٨ (٢٠٢)

فاكس : ٧٤٩١٨٩٠ (٢٠٢)

لا يجوز استئساخ أى جزء من هذا الكتاب بأى طريقة
كانت إلا بعد الحصول على تصريح كتابى من الناشر .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

obeikandi.com

أهداء

أهدى أول كتاب لجميع الأمة الإسلامية والعربية والعالمية
كما أهدى هذا التاريخ وهذا الابتكار وهذه الرياضة المصرية .

إلى روح أبى رحمه الله وإلى روح أمى رحمه الله .

وإلى روح صديق عمرى الطيار / كمال على حسن سالم .

وإلى روح جميع زملائى الشهداء فى حرب أكتوبر المجيدة
سنة ١٩٧٣ .

وإلى روح زميلى فى المهنة المرحوم / محمد خليل محمد .

وإلى روح المربي الفاضل الأستاذ المرحوم / عمر سليم .

وإلى أستاذى ومعلمى الأستاذ الدكتور / محمد محمد
فضالى

وإلى أول فريق مصرى مارس هذه اللعبة من اللاعبين وإلى
جميع من شارك معى فى تأسيس أول اتحاد مصرى لهذه اللعبة .

وإلى زوجتى وزميلتى وشريكى فى الحياة .

وإلى أبنائى الأعزاء كمال الدين وعصام الدين وحنان ونهال
محمود حمدى أحمد .

obeikandi.com

مقدمة

إن الدنيا تدور من حولنا بالحياة والنشاط . . والعالم يتغير فى كل دقيقة بل وفى كل لحظة . . وبالتالي يظهر كل جديد فى كافة العلوم والمجالات سواء كانت صناعية أو زراعية أو طبية أو تجارية أو علمية أو رياضية . البعض لازال يغيب عنهم أنهم مازالوا يتمسكون بما بلى واندثر من أفكار ومازالوا فى نقاش عقيم من أجل معارضة أى شئ جديد بكل ما يحتويه من علم وإشراق وإبداع وإبتكار . . وما أكثر هؤلاء فى المجال الرياضى .

وينطبق عليهم قول الله تعالى : ﴿ وما ظلمناهم ولكن كانوا أنفسهم يظلمون ﴾ ظلّموا أنفسهم بخوضهم مجال كل ما فيه يتطور تطوراً سريعاً بما لا تمكنهم قدراتهم من عبوره . . وظلموا الحياة لأنهم يحاولون وقف التطور والرقى . إلا أن ذلك لا يعنى كسل وابتعاد المتخصصين المؤهلين الوطنيين الذين يضارع عملهم وخبراتهم اعترى الخبراء بكل تواضع شديد .

ولكن يجب أن يتسلحوا بالصبر والإيمان ويدعوا بقول ربهم «فاصبر كما صبر أولو العزم من الرسل ولا تستعجل لهم» .

فالمجال الرياضى حظا باهتمام شديد فى كل أرجاء المعمورة إيماناً بأهميته للإنسانية فى المحافظة على الصحة العامة للنفس البشرية . . وما له من آثار هامة .

ومن منطلق ذلك وفقنى الله سبحانه وتعالى إلى ابتكار وتصميم هذه اللعبة التى كافحت كثيراً من أجلها ومن أجل إنتشارها لكى تكون منافساً للشباب وللرقى نحو الارتفاع المستمر بجميع عناصر اللياقة البدنية والمهارية والفنية للاعب .

وبحب عشقى وحبى لوطنى الغالى «جمهورية مصر العربية» أهدي هذه اللعبة الشعبية الجماعية المصرية لأبناء مصر العظماء .. ولجميع شعوب العالم المتحضرة .. فهذا الابتكار اعتبره منافراً رياضياً وامتداداً لحضارتنا المصرية العريقة التى بدأت منذ سبعة آلاف سنة .



السادة مؤسسى الاتحاد المصرى للكرة الخماسية بنتابول ومعهم منتخبى القاهرة والجيزة بتوسطهم مخترع اللعبة رئيس مجلس إدارة الاتحاد عام ١٩٩٣ للاحتفال بالكاتب الكبير الأستاذ / نجيب محفوظ بمناسبة حصوله على جائزة نوبل بنادى المعادى .

البتابول والالاب الالاعية

الاريخ الالاب الالاعية :

نبذة تاريخية عن كرة القدم :

لقد ظهر فى السنوات الأخيرة مألزون ىرون أن لعبة كرة القدم قد ولدت على الأرض العربية . فالكاتب الأمريكى «جون كرومبانش» يقول أن كرة القدم من الألعاب القديمة جداً وأن هناك وثائق تشير إلى أن البابليين والمصريين القدماء مارسوا هذه اللعبة .

ويقول المؤلف الروسى «سو سكين» وهو يقدم تحليلاً موضوعياً حول أصل اللعبة ما يلى : لقد وجدت فى مقابر بنى حسن بالمنيا فى مصر والتى يرجع تاريخها إلى ٤٥٠٠ سنة من الآن وهناك رسوم تمثل ما يشبه لعبة كرة القدم ويضيف «سو سكين» قوله : لقد وجدت فى مقابر الفراعنة كرات مصنوعة على درجة كبيرة من المهارة . . التجار والبحارة نقلوا كرة القدم إلى شواطئ أوروبا الجنوبية حيث كانوا يستريحون فى بعض الشواطئ ويتسلون بلعب كرة القدم فى أوقات فراغهم كما أن الانجليز ساهموا كثيراً فى نشر هذه اللعبة فى دول كثيرة كانت ضمن الاستعمار الإنجليزى .

نبذة تاريخية عن كرة السلة :

كانت فكرة لا ملامح لها وإنما هى وليدة حاجة لإيجاد نشاط للرياضيين المحبوسين فى الجمنزيوم أو بين الجدران أو بين السقف هرباً من صقيع البرد والمطر حتى لا تتجمد أجسامهم . . فكر الدكتور / جيمس ستىوارت نايسميث أستاذ جامعة كانزاس سيتى بلورانس أن يضع فكرة لعبة تسد هذا الفراغ سنة ١٨٩١ وخاصة فى فصل الشتاء وجعل شكل المرمى أفقياً حتى تلقى الكرة لتسقط فى المرمى باليدين . وذلك لمنع الخشونة .



هذه الصورة فى بطولة كأس القاهرة الفاطمية الثالثة بالملاعب الرئيسى بحديقة الفسطاط وعنده المباراة بين منتخب جامعة الأزهر ومنتخب جامعة حلوان فى ١٦/٧/٢٠٠٠ تحت رعاية السيد الدكتور/ عبد الرحيم شحاتة محافظ القاهرة

نبذة تاريخية عن الكرة الطائرة :

هى إحدى اللعابات الحديثة وليدة اختراع لعبات خفيفة تمارس داخل الصالات المغلقة . . وهى من وضع الأمريكى «ويليام مورجان» مدير جمعية الشبان المسيحيين بمدينة هوليوود بأمریکا .

وكان تفكيره أن يرمى الشباب الكرة فوق شبكة ما فأتى بشبكة من شباك ملعب التنس وفردها فى ملعب مقفول ثم اختاركرة سلة خفيفة الوزن حتى لا ترهق أيدي الشباب بحركتها دون ضرر . . وراعى عند التسمية أن تجارى اسم البلد فسمّاها «هلوليوبول» ثم تغير إلى فولى بول وخرجت من الصالات المغلقة إلى الأماكن المفتوحة والشواطئ .

نبذة تاريخية عن كرة اليد :

هذه اللعبة إيرلندية المولد وكانت تسمى عندهم فى القرن العاشر باسم «هاند بول» وهى من أخوات لعبات التنس . . ويرجع الفضل فى انتشار هذه اللعبة إلى «ميهان براجرة» جون كاناتج وانتقلت بعد ذلك إلى أمريكا سنة ١٨٨٥ وأقيمت أول بطولة لها فى لوس أنجلوس سنة ١٩١٩ وأسس أول اتحاد خاص بها سنة ١٩٣٣ ثم أنتشرت إلى باقى دول العالم وفى الدورات الأولمبية . وقام بإدخالها جمهورية مصر العربية الأستاذ الدكتور/ محمد محمد فضالى - أستاذ التربية الرياضية سنة ١٩٥٧ وحصلت مصر على بطولة العالم العسكرية عام ١٩٩٤ .

نبذة تاريخية عن كرة الرجبي :

هذه اللعبة إنجليزية الأصل ويرجع تاريخها إلى عام ١٨٨٩ وكان يمارسها الجيش الإنجليزي وتعتمد على القوة واللياقة البدنية ثم انتقلت إلى باقى الدول الأوروبية وأصبح لها بطولات كبيرة فى الولايات المتحدة الأمريكية ويشاهدها جمهور كبير وأصبحت من الألعاب الهامة فى جميع أنحاء أمريكا .

نبذة تاريخية عن الكرة الخماسية المصرية (بنتابول) :

هى لعبة جماعية شعبية مصرية ١٠٠ ٪ تتميز بالإثارة والتشويق للممارس والمشاهد معاً ويغلب عليها عناصر اللياقة البدنية والمهارية العالية مع العنصر الترويحي . وتتميز بصغر مساحة الملعب ورخص التكلفة وقلة الإصابات . وتمثل اتجاهًا حديثاً متطوراً فى مجال ألعاب الفريق بما تتطلبه من قيم هامة على المستوى التربوى والبدنى والمهارى بالإضافة إلى قيمتها الجمالية والنفسية . . وتعتبر ابتكاراً مصريةً جديداً فى المجال الرياضى العالمى . . كما أنها تكسب ممارسيها قدراً وفيراً من المهارات التى تميزها عن الألعاب الجماعية الأخرى .

قام بابتكار وتصميم ووضع قانون وقواعد هذه اللعبة . . الدكتور/ محمود حمدي أحمد - خبير التربية الرياضية والعلاج الطبيعى وعضو جمعية المخترعين والمبتكرين المصريين . . وقد جاءت الفكرة عام ١٩٨٤ أثناء تواجده فى إحدى دول الخليج عند استضافته لمشاهدة مباراة فى كرة السلة بإحدى الصالات المغطاة

وكان ذلك نتيجة حدس إبداعي تبعه ملاحظة دقيقة عميقة واعية لخطوط الملعب متعدد الأغراض ثم تبعه دراسة مستفيضة واعية لجميع القواعد الفنية لقوانين ألعاب الفريق ليبتكر نوعاً جديداً من النشاط الرياضي تتوافر فيه مهارات جديدة ومتميزة عن دونها من المهارات الأخرى . . وبالبحث العلمى استعان المبتكر بطريقة التحليل والتركيب لغالبية الألعاب حرة الحركة وقام بتحليلها إلى عناصرها ومكوناتها الأولية ثم أعاد تركيب تلك العناصر مع ضمها إلى بعضها ليخرج بمفهوم جديد يخالف الشكل المعتاد ليمنع الأزواجية لهذه العناصر المختلفة .

ولم ينسى الباحث المبتكر ربط الجانب الميداني بالدراسة الأكاديمية فى تجاربه تصميم هذه اللعبة الجديدة . وقد نجحت تماماً هذه التجارب نجاحاً كبيراً عما جعل الشباب يقبل على هذه اللعبة بشكل كبير خاصة وأن بعض المهارات فيها تتحدى قدرات اللاعب الفنية والذهنية .

- بدأت الممارسة الفعلية فى جمهورية مصر العربية فى أكتوبر عام ١٩٨٨ لطلبة المدارس الثانوية ومراكز الشباب والأندية والجامعات والقوات المسلحة حتى تم إعداد الإطار النهائى لقانون اللعبة .

- تم الإعلان الرسمى عن هذه اللعبة فى ٢٧/١/١٩٨٩ لجميع الهيئات الرسمية والإعلامية فى جمهورية مصر العربية وتمت موافقة جميع هذه الهيئات عليها بالتقارير الرسمية وأوصوا

جميعاً بممارستها لما تتميز به من لياقة بدنية عالية لم تتوافر فى بعض الألعاب الأخرى .

- أقام المخترع ما يقرب من خمسين مهرجاناً لعرض فنون ومهارات هذه اللعبة على نفقته الخاصة .
- أقيمت أول دورة تنشيطية لها على كأس مخترع اللعبة فى النادى الأهلى فى ١٠ / ٥ / ١٩٨٩ وفاز نادى الجيزة الرياضى بكأس الدورة .

- تم تسجيل هذه اللعبة بأكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا وحصل المخترع على براءة اختراع لها وللمرمى الخاص بها فى ٣١ / ١ / ١٩٩٠ برقم (٤٦٣٥) بتاريخ ٣١ / ٨ / ١٩٩٥ بالشهر العقارى المصرى كما اعتمد هذا التسجيل بالخارجية المصرية تحت رقم (٤١٩٤٩) بتاريخ ٨ / ٩ / ١٩٩٥ .

مقراً عدم التصريح بممارسة أو إدارة اللعبة أو نشرها أو إذاعتها إعلامياً إلى أى فرد أو هيئة رسمية أو هيئة أهلية أو التغيير فى اسم اللعبة أو تعديل أو تبديل أى بند من بنود قانون وقواعد هذه اللعبة الفنية إلا بعد صدور موافقة رسمية مكتوبة من صاحب الاختراع شخصياً أو من ورثته مجتمعين . . ويعتبر هذا الإقرار ضد الغير وهذا التوثيق جزءاً لا يتجزأ من المستندات الخاصة بالشكل القانونى للعبة الكرة الخماسية المصرية (بتتبول) وإلا تعرض من يخالف هذا التوثيق للمساءلة القانونية سواء كان بداخل جمهورية مصر العربية أو خارجها من دول العالم وفقاً للقانون الدولى مع حفظ كافة حقوق المخترع القانونية .

- كما قام مخترع اللعبة بتسجيل اللعبة بالإدارة المركزية للشئون الأدبية والمسابقات (إدارة حقوق المؤلف) بوزارة الثقافة تحت رقم (١٢١) بتاريخ ١٩٩٧/٤/٢٩ (حقوق الملكية الفكرية). وقد أكدت الخارجية المصرية تسجيل هذه اللعبة عالمياً بالمنظمة العالمية للملكية الفكرية وفقاً لاتفاقية برن حيث أن مصر عضواً بمنظمة التجارة العالمية في خطاب رسمي صدر من شئون العلاقات الاقتصادية الدولية عام ٢٠٠١ بوزارة الخارجية .
- أقام المخترع ما يقرب من ستين مهرجاناً فنياً لعرض فنون مهاراتها الشيقة كذلك بعض الدورات والبطولات والمسابقات كانت كلها على نفقة المخترع الشخصية حتى أنه استدان وباع سيارته الشخصية لأجل ظهور هذه اللعبة على الساحة الرياضية المصرية بل حاربها أحد المسؤولين الخاقدين بجهاز الرياضة منذ عام ١٩٨٩ . . حتى ولدت هذه اللعبة ولادة متعثرة بسبب هذا المسئول ومعاونيه .
- أشهر أول اتحاد مصرى لهذه اللعبة برئاسة مخترعها بالقرار رقم (١٠٨) فى ١٩٩١/٨/٢١ وأصبح المسمى الرسمى هو الاتحاد المصرى للكرة الخماسية (بنتابول) وكان إشهاراً مؤقتاً لمدة عام لحين تدبير مقر دائم للاتحاد .
- تم إعداد كوادرنية مؤهلة متخصصة فى مجال التدريب والتحكيم من خريجي كليات التربية الرياضية بعد حصولهم على دورات تخصصية فى اللعبة كما تم تخريج ٢٠٠ مدرب وحكم متخصص فى هذه اللعبة المصرية .

- إنتشرت هذه اللعبة سريعاً بالهيئات الرياضية المختلفة وأقيم لها أول بطولة للجمهورية بنادى «المقاولون العرب» فى ١٩٩٢/١/٢٧ . وأقيمت ثانى بطولة للجمهورية بنادى الزهور فى ١٩٩٣/١/٢٧ وأقيمت ثالث بطولة للجمهورية بمركز شباب الجزيرة فى ١٩٩٤/٢/٣ وأصبح العيد السنوى للعبة هو ٢٧ يناير من كل عام كما أقيم أول دورى عام للناشئين والشباب عام ١٩٩٢ .
- تم تأسيس خمس مناطق للاتحاد يمارسون اللعبة ويشتركون فى جميع أنشطة الاتحاد حتى بلغ عدد اللاعبين بالجمهورية ما يقرب من ٥٠٠٠ لاعب وهذه المناطق هى (القاهرة - الجيزة - الفيوم - الغربية - الاسماعيلية) .
- بالرغم من النشاط الكبير لهذه اللعبة وهذا الاتحاد دبرت المؤامرة الكبرى بالجهة الإدارية لحل الاتحاد وتصفيته بحجة عدم توافر مقر دائم للاتحاد .
- تم حل الاتحاد المصرى للكرة الخماسية (بتنابل) وتصفيته فى ١٩٩٤/١٢/١٩ وتم تشريد جميع اللاعبين والحكام والمدربين والإداريين .
- أقام الاتحاد ومخترع اللعبة دعوى قضائية إدارية أمام محكمة القضاء الإدارى بمجلس الدولة منذ تاريسخ حل الاتحاد ودافع عن الدعوى ستة محامين .

- حكمت محكمة القضاء الإدارى بمجلس الدولة حكمها التاريخى بالغاء القرار التعسفى رقم (٧٣٧) سنة ١٩٩٤ وقبول تدخل مخترع اللعبة تدخلاً أنضمامياً .
- احتفلت أسرة الاتحاد بالعيد السنوى العاشر بنادى الشركة الشرقية للدخان تحت رعاية الدكتور / كمال الجنزورى رئيس مجلس الوزراء بعودة نشاط اللعبة والاتحاد .

مميزات رياضة البنتابول :

تلعب باليد والرأس والقدم - ليس لها حارس مرمى محدد -
قانونها سهل فى تنفيذه - تشمل مهارات (القدم - السلة - الطائرة - اليد - الرجبى) تلعب بالصالات المغطاة والملاعب المكشوفة -
ذات طابع خاص فى أدائها البدنى والمهارى والخططى والتكتيكى -
تعتمد على سرعة البديهة والذكاء واليقظة وحسن التصرف - لها ملعب متحرك على الشواطئ أو الريف أو أى مساحة فضاء - لها مرمى مبتكر سهل النقل والفك والتركيب - لا تشكل خطورة فى ممارستها (نسبة الأصابة منعدمة) - تحتاج إلى هجوم خاطف ودفاع سريع (أسرع لعبة جماعية فى العالم) تشبع رغبات كل اللاعبين وتحدى قدراتهم البدنية والمهارية والذهنية - لا تحتاج إلى إمكانات مادية كبيرة من حيث الملابس أو الملعب أو الأدوات .

هذه اللعبة : مثيرة - متنوعة - شيقة - جذابة - رائعة - سريعة - جديدة - غير تقليدية - لا تحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب - من ألعاب الهواء والكرة لا تسقط على الأرض طوال

المباراة - من الألعاب التنافسية والترويحية فى وقت واحد - تنمى جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة للجسم .



لقطة من مباراة بطولة الجمهورية الأولى التى أقيمت بملعب الكرة الخماسية بنتابول بنادى المقاتلون العرب فى ٢٧ / ١ / ١٩٩١ ونشاهد لاعب من فريق منتخب الغربية وهو يؤدي ضربة الرأس على المرمى للتهديف

لماذا سميت الكرة الخماسية (بنتابول) Pentaball ؟

معنى كلمة (بنتابول) مركبة من جزئين :

الجزء الأول: وهو كلمة (بنتا) Penta وتعنى باللغة اللاتينية خمسة .

الجزء الثانى: وهو كلمة (بول) Ball وتعنى أيضاً كلمة كرة .

إذاً كلمة (بنتابول) تعنى الكرة الخماسية .

وهناك اختلاف كبير بين الكرة الخماسية (بنتابول) ورياضة كرة

القدم بالصالات فالأولى تلعب باليد والرأس والقدم أما الثانية فهى

تلعب بالقدم فقط ولها حارس مرمى .

بعض المعايير المنظومة لإرساء قواعد لعبة (الكرة الخماسية «بنتابول»)

أولاً: معيار الاهتمام :

ويعنى هذا المعيار إثارة هذا النشاط الرياضي الجديد المختلف عن بقية الألعاب الذى أصبح اهتمام الشباب من الجنسين للممارسة الميدانية لتعدد مميزاته وخاصة أن به بعض المهارات الجديدة التى تتحدى قدرات الشباب المهارية وخاصة فى مرحلة التصويب عندما تكون الكرة هوائية من داخل منطقة محددة (ألعاب الهواء) .

وبالتالى أصبحت مرغوبة بشكل كبير فى جميع المراحل السنية وللجنسين وخاصة فى مرحلة الشباب .

ثانياً: معيار الفائدة الوظيفية :

والمقصود بهذا المعيار أن نشاط هذه اللعبة الجديدة يعتبر نشاطاً ذو تأثير ايجابى وفعال لجميع الأجهزة الوظيفية والتشريحية من حيث الارتفاع بكفاءتهم بصفة مستمرة طالما كان المدرب يعمل بالأسلوب العلمى الصحيح وبإخلاص فى التدريب .

ثالثاً: معيار الخبرة :

ومدلول هذا المعيار هو خبرات الممارسين من حيث الثراء الحركى منذ الطفولة مع تنمية عناصر اللياقة البدنية المستمرة . وتحديد المستويات من حيث الأداء المهارى والبدنى لهذه الرياضة .

رابعاً: معيار الأمن والسلامة :

وهذا المعيار يعنى اختيار ماهو أنسب من الأداء الحركى لهذا النشاط المحبب الذى لا يؤدى إلى أية خطورة أو أية إصابة ناتجة من هذا النشاط بالرغم من الارتفاع المستمر لعناصر اللياقة البدنية ولتعدد المهارات الشيقة والتي فيها يتحقق أعلى مستوى من حماية اللاعبين من إصابات الملاعب.

الأهداف الرئيسية لممارسة رياضة الكرة الخماسية «بنتابول»

الهدف التربوى :

أن يتاح للناشئين والشباب فرصة المشاركة الجماعية فى نشاط رياضى جماعى محبب يزيد من فعالية الاستفادة بوقت الفراغ لممارسة نشاط ترويحى هادف بناء كما أنها تعتبر لعبة تنافسية تتحدى قدرات الشباب .

كما أنها تنمى روح الفريق والتعاون بين الزملاء كما تعمل على تعميق الشعور بالانتماء والولاء للفريق .

الهدف البدنى :

تعمل هذه الرياضة فى بناء وتنمية المهارات الحركية المتعددة والشاملة مع كافة عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة من خلال الأداء المستمر فى المباراة وخاصة فى حالة الهجوم الخاطف والدفاع السريع . . وذلك يستلزم تحسين سيطرة الممارس على أعضاء جسمه وحركاته وزيادة الكفاءة الإدراكية الحركية له كما أنها تلعب دوراً هاماً فى تنمية حواس اللاعب وقدراته الذهنية المختلفة .

كما أنها تعمل على إتقان الأداء الحركى برفع المستوى المهارى خاصة فى عملية التصويب على المرمى .

الهدف التعليمى :

وهو تعليم النشئ قواعد وقوانين هذه الرياضة لما تتصف به من تعاون جماعى للأداء المهارى المشترك لتحقيق الهدف المنشود سواء فى إحراز الأهداف أو فى الدفاع عن المرمى مع تفهم أداب وسلوكيات هذه الرياضة المشوقة من خلال الأداء الحركى داخل الملعب وخارجه .

ويستمد من ذلك إكساب الممارسين المعلومات والمعارف والمهارات مع تفوقهم فى النواحي المعرفية والمهارية والجماعية . . كما يتعلم الممارسون خطط اللعب المختلفة وتنمى لديهم القدرات الخططية المتنوعة .

الهدف الترويحى :

هذه اللعبة مثيرة - متنوعة - شيقة - جذابة - رائعة - سريعة كما أنها جديدة غير تقليدية ولا تحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب وتعتبر من ألعاب الهواء والكرة لا تسقط على الأرض طوال المباراة وهى من الألعاب التنافسية والترويحية فى وقت واحد كما أنها تمارس فى أى أرض فضاء بعد أن توفر لها مرمى متنقل يسهل فكها وتركيبه فى أى مكان فيمكن أن يمارسها الناشئون والشباب بالريف والشواطئ والقرى السياحية وملاعب الفنادق الكبرى . وأصبح لها ملاعب ثابتة فى الحدائق الكبرى العامة .



المرمى القانونى للعبة الكرة الخماسية (بتيبول) ونشاهد بعض اللاعبين يؤدون مهارة
التصويب بالقدم داخل منتصف المرمى من حيث التصويب والكرة هوائية

فكرة لعبة الكرة الخماسية «بنتابول»

- بدأت الفكرة للباحث الرياضى الدكتور / محمود حمدي أحمد عبد الحميد - خبير التربية الرياضية والعلاج الطبيعي منذ عام ١٩٨٤ أثناء تواجده فى إحدى دول الخليج عند استضافته لمشاهدة مباراة فى كرة السلة فى إحدى الصالات المغلقة . . فاسترعى إنتباهه خطوط الملعب متعدد الأغراض .
- جاءت الفكرة للباحث نتيجة حدس إبداعى تبعه ملاحظة دقيقة عميقة واعية لخطوط الملاعب المتداخلة داخل مساحة واحدة صغيرة نسبياً للألعاب الجماعية المختلفة ككرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد وكرة القدم المصغرة .
- ومن هذا المكان البسيط جاءت للمبتكر فرصة مواتييه للتفكير فى حل عملى يثرى الرياضة المصرية الجماعية مستغلاً إمكانات الملاعب المحدودة وخاصة بعد أن تقلصت مساحة الملاعب المصرية وأصبحت غير كافية أو ملائمة لحجم الشباب المتزايد فى جمهورية مصر العربية . . وذلك بإيجاد لعبة جماعية جديدة ، مستفيداً بمعظم هذه الخطوط وهذه المساحة البسيطة .
- من تلك اللحظة استقرت فكرة اللعبة الجديدة فى ذهن ووجدان الباحث واستمر فى اضطلاعاه المتواصل على دراسة القواعد الفنية وقوانين الألعاب الجماعية المختلفة لإيجاد نوع

جديد من النشاط الرياضى شريطه أن تتوافر فيه مهارات متعددة شاملة ، تتميز بارتفاع مستوى اللياقة البدنية العالية جداً لهذا النشاط الحركى . مستعيناً بالمراجع الرياضية العالمية ومسترشداً بأراء كبار أساتذة وخبراء التربية الرياضية المتخصصين وبعض اللاعبين المهرة .

- بالبحث العلمى إستعان الباحث بطريقة التحليل والتركيب لتحليل الألعاب حرة الحركة إلى عناصرها ومكوناتها الأولية ثم أعاد تركيب تلك العناصر مع ضمها إلى بعضها البعض ليخرج بمفهوم جديد يخالف الشكل المعتاد ليمنع الأزدواجية لهذه العناصر المختلفة . . حتى وصل إلى هذا النشاط الجديد المناسب لطبيعة وميول الشباب المصرى . وبالفعل حلل المبتكر هذه العناصر التى تتضمن «التمرير والمحاورة والخداع والتصويب وحركات القدمين من جرى ووثب» مع ربطها بعناصر اللياقة البدنية من سرعة وقدرة ورشاقة ومرونة وسرعة إستجابة ودقة وتوافق عضلى عصبى وتحمل دورى تنفسى . كما تعمق الباحث المبتكر بدراسة النواحي التشريحية والفسيولوجية والسيكولوجية للاعبى هذه اللعبات الجماعية أثناء تحليله لهذه المهارات المتعددة المختلفة لإعادة تركيبها ولايجاد هذا النشاط الجديد مع مراعاة تجنب الخشونة .
- كما قام الباحث بدراسة لعبة الرجبى واشتق منها فكرة الجرى بالكرة ولكنه حدد الجرى بزمان محدد يليه تمرير الكرة للزميل

حتى لا يلجأ المنافس للخشونة في مهاجمة حامل الكرة ثم جعل التصويب يعتمد على الدقة مع القدرة باستخدام التوافق العضلي العصبي للاعب بأن يكون التصويب بالرأس أو بالقدم بواسطة تمرير الكرة من الزميل دون سقوطها على الأرض (ألعاب هواء) كما جعل تناول الكرة وتبادلها باليدين أو الرأس دون استخدام القدمين .

كما أن عمل القدمين هام جداً في السرعة والارتداد والتصويب . والجري في أقصى سرعة ممكنة .

ولم ينسى الباحث المبتكر ربط الجانب الميداني بالدراسة الأكاديمية في تجاربه لتصميم هذه اللعبة الجديدة . . وقد نجحت هذه التجارب نجاحاً كبيراً مما جعل الشباب يقبل على هذه اللعبة بشكل كبير . . وخاصة أن بعض المهارات فيها تتحدى قدرات اللاعب .

- بدأت الممارسة الفعلية في جمهورية مصر العربية في أكتوبر ١٩٨٨ لطلبة المدارس الثانوية ومراكز الشباب والأندية - وتم إعداد الإطار النهائي للقواعد الفنية وقانون اللعبة .

إنجازات اللعبة على الساحة الرياضية المصرية

- تم الإعلان الرسمي عن اللعبة فسى ١٩٨٩/١/٢٧ لجميع الهيئات الرياضية الرسمية والإعلامية فى جمهورية مصر العربية وتمت موافقة جميع هذه الهيئات عليها بالتقارير الرسمية وأوصوا بممارستها للناشئين والشباب من الجنسين .
- أقام مخترع هذه اللعبة ما يقرب من خمسين عرضاً لفنون ومهارات اللعبة داخل الهيئات الرياضية بالقاهرة والمحافظات الأخرى .
- أقيمت أول دورة تشييطية لها على كأس مخترع اللعبة فى النادى الأهلى فى ١٩٨٩/٥/١٠ وفاز نادى الجيزة بكأس الدورة .
- أقيمت الدورة التشييطية الثانية لها بمركز شباب القللى والأزبكية فى ١٩٩٠/١١/٢٥ للناشئين والشباب وقام الدكتور عبد الأحد جمال الدين رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة بتوزيع كأس الدورة .
- أقيمت الدورة التشييطية الثالثة لها بنادى التوفيقية الرياضى فى ١٩٩١/١١/١٢ وفازت مدرسة أحمد عرابى الثانوية بكأس الدورة وحضرها جميع مؤسسى الاتحاد .
- أقيمت الدورة التشييطية الرابعة لها فى مركز شباب الجزيرة وفاز النادى المصرى القاهرى بكأس الدورة فى ١٩٩٢/٨/١٧ .
- أقيمت الدورة التشييطية الخامسة الجمعة الرمضانة للمناطق بالنادى الأهلى فى ١٩٩٨/١/٢٧ (العيد السنوى للعبة)

اشترك فيها مناطق القاهرة والجيزة والغربية والاسماعيلية وفازت منطقة الغربية بكأس الدورة ومنطقة القاهرة بكأس مخترع اللعبة .

- تم عمل إحصائية علمية لممارستها للناشئين والشباب فبلغت ٨٦,٢ ٪ نتيجة استطلاع رأى العام الرياضى وذلك عام ١٩٩٠ .

- تم دعوة الاتحاد لإقامة بطولة الجامعات بالجامعة الأمريكية بمناسبة العيد الماسى فى ١٧/١٢/١٩٩٤ .

- أرسل نادى الزهور دعوة لمخترع اللعبة لإقامة أول بطولة على كأس وفاء النيل وأقيمت البطولة بالصالة المغطاة فى ١١/١٠/٩٧ وحضر البطولة مع السادة المؤسسين الأستاذ الراحل / حسن أمين مؤسس استاد القاهرة الدولى .

- بعد عودة الاتحاد بالحكم القضائى التاريخى فى ١٨/١٠/١٩٩٧ من محكمة القضاء الإدارى بمجلس الدولة وعودة اللعبة إلى الساحة الرياضية المصرية .

- أقيمت الدورة الرمضانية للناشئين بنادى السيدة زينب (مجمع فتحي سرور) بتاريخ ١٠/١/١٩٩٨ على نفقة المخترع الشخصية لتأخير الدعم للاتحاد .

- أقيم الاحتفال بالعيد السنوى التاسع بالنادى الأهلى فى ٢٧/١/١٩٩٨ واجتمع فيه جميع أسرة الاتحاد على نفقة المخترع الشخصية .

- أقيمت بطولة الأحياء الشعبية لليوم الواحد لمراكز الشباب فى مركز شباب عين الصيرة فى ٣/٤/١٩٩٨ على نفقة المخترع الشخصية .
- أقيم أكبر مهرجان لبطولة كأس وفاء النيل وكان الراعى الرسمى للمهرجان الباخرة (قمر الزمان) وكان يشمل جولة كبيرة فى النيل اشترك فيها العديد من الهيئات مثال شرطة المسطحات المائية - الكشافة البحرية - اتحاد الشراع ثم أقيمت البطولة فى ملاعب النادى الأهلى وفاز فيها منتخب الغربية بكأس البطولة فى ٣/٩/١٩٩٨ . وقام الضابط عصام الدين محمود حمدى نجلى مخترع اللعبة بعمل عروض مائية بالقرب الشراعى أثناء الجولة النيلية لأنه من أبطال رياضة الشراع إحتفالاً بهذه المناسبة القومية . وأصبح هذا الاتحاد هو الاتحاد المصرى الوحيد الذى يحتفل بالنيل العظيم بإقامة بطولة سنوية له .
- أقيمت بطولة أكتوبر للقوات المسلحة بنادى الجيش بجهاز الرياضة للقوات المسلحة تحت رعاية اللواء أركان حرب/ مصطفى كامل فهمى رئيس الجهاز . بمناسبة اليوبيل الفضى ومرور ٢٥ عاماً على انتصارات حرب أكتوبر المجيدة وتم الصرف على البطولة بعد وصول الدعم المادى من الجهة الإدارية خلال شهر أغسطس سنة ١٩٩٨ وفاز فيها منتخب القاهرة ومن المعروف أن مخترع اللعبة هو أحد ضباط الصاعقة وحصل على وسام نجمة سيناء العسكرية فى حرب أكتوبر ١٩٧٣ .

- أقيمت بطولة الأهرام السياحية تحت رعاية المستشار / ماهر الجندى محافظ الجيزة ورئيس شرف الاتحاد بنادى الصيد المصرى بالدقى واشترك فى المهرجان الفرقة القومية للفنون الشعبية من وزارة الثقافة وذلك فى ١٩٩٨/١١/٢ وفاز منتخب الجيزة بالبطولة .
- أقيم مهرجان بطولة القاهرة المعز تحت رعاية الدكتور / عبد الرحيم شحاته محافظ القاهرة بالملعب الرئيسى بنادى الجزيرة الرياضى فى ١٩٩٨/١٢/١٠ وفاز منتخب القاهرة بالبطولة .
- أقيمت الدورة الرمضانية للناشئين بملعب شباب عابدين فى ١٩٨٩/١٢/٣١ وفاز مركز شباب زينهم بالبطولة .
- أقيمت الدورة الرمضانية المجمع للشباب بالصالة المغطاة بطنطا محافظة الغربية تحت رعاية الدكتور / أحمد عبد الغفار محافظ الغربية وفاز فيها منتخب القاهرة فى ١٩٩٩/١/١٥ .
- أقيم العيد السنوى العاشر لتأسيس الاتحاد تحت رعاية الدكتور/ كمال الجنزورى رئيس مجلس الوزراء ورئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة وكان يشمل مؤتمراً إعلامياً كبيراً حضره السيد / حسنى غازى وكيل أول وزارة الشباب لمحافظة الجيزة وبطولة الناشئين لليوم الواحد وافتتاح الدورى العام للشباب فى ١٩٩٩/٢/٢٥ وتم تكريم مؤسسى الاتحاد .
- أقيمت بطولة توشكى السياحية بالملعب الجديد بحديقة الفسطاط وانتهت البطولة فى مركز شباب الصفا بالهرم فى ١٩٩٩/٣/٢٦ وفاز المصرى القاهرى بالبطولة .

- وتحت شعار (السياحة فى ربيع مصر) وتحت رعاية اللواء / محمد حسن طنطاوى محافظ الفيوم أقيمت بطولة أعياد الربيع الشاطئية المفتوحة يوم الجمعة الموافق ١٦/٤/١٩٩٩ على بحيرة قارون وفاز مركز شباب الصفا بالهرم بكأس البطولة .
- وتحت شعار (الرياضة وتاريخ مصر العظيم) وعلى كأس الزعيم الوطنى / أحمد عرابى وتحت رعاية الدكتور/ عبد الرحيم شحاته محافظ القاهرة أقيمت بطولة أحمد عرابى المدرسية وكان الافتتاح بمدرسة أحمد عرابى الثانوية بحى عابدين وأختتم النهائى بحفل كبير جداً حضره كبار السادة المسؤولين من محافظة القاهرة ومديرية الشباب والرياضة بالقاهرة وفازت مدرسة ببيرس الإعدادية على كأس المرحلة الإعدادية وفريق صلاح سالم بكأس المرحلة الثانوية . وبدأت البطولة يوم الاثنين الموافق ١٩/٤/٩٩ واستمرت حتى يوم الجمعة الموافق ٢٣/٤/١٩٩٩ .
- تم افتتاح الدورى العام للناشئين مع تسليم درع الدورى العام لمرحلة الشباب ومرحلة عمومى رجال بالملعب الرئيسى بحديقة الفسطاط يوم ١٦ يوليو سنة ١٩٩٩ (احتلفت اسرة الاتحاد بعيد ميلاد مخترع اللعبة رئيس الاتحاد فى نفس اليوم) .
- تم إقامة بطولة كأس الإسكندرية الشاطئية المفتوحة تحت رعاية السيد اللواء/ محمد عبد السلام المحجوب محافظ الإسكندرية واشترك فى البطولة العديد من الهيئات الرياضية بالمحافظة

وكانت بشاطئ الشاطبي بالسيالة يوم ٣٠ أغسطس سنة ١٩٩٩ لجميع المراحل السنية ومثل هذه البطولات تحتاج إلى لياقة بدنية عالية جدا لمقاومة رمال الشاطئ على اللاعبين أثناء المباريات .

- تم إقامة بطولة كأس ٦ أكتوبر السنوية بمحافظة شمال سيناء بمدينة العريش وتم افتتاح أول ملعب كرة خماسية (بتنابل) بالمدينة الرياضية تحت رعاية السيد اللواء/ على حفطى محافظ سيناء الشمالية وحضر البطولة قوات حفظ السلام الدولية فى الفترة من ٨ : ١٢ أغسطس سنة ١٩٩٩ .

- تم إقامة بطولة كأس جمصة الشاطبية بقرية عثمانون بمحافظة الدقهلية التابعة لشركة المقاولون العرب على كأس المرحوم المهندس/ عثمان أحمد عثمان تحت رعاية المهندس الدكتور/ إسماعيل عثمان واشترك فى البطولة اندية ومراكز شباب المحافظات فى ٢٢/٨/١٩٩٩ .

- تم إقامة بطولة كأس وفاء النيل الثالثة بملعب النادى الأهلى بالجزيرة من ٧ : ٩ سبتمبر سنة ١٩٩٩ وفازت منطقة القاهرة بكأس البطولة .

- تم إقامة بطولة كأس الأحياء الشعبية بملعب الاتحاد بحى عين الصيرة واشترك بها مراكز الشباب التابعة للإتحاد فقط يوم الجمعة الموافق ٢٤/٩/١٩٩٩ .

- أقيمت بطولة كأس الزعيم الوطنى أحمد عرابى المدرسية بمدرسة أحمد عرابى الثانوية بحى عابدين وأقيم ختام البطولة بالملعب الرئيسى بحديقة الفسطاط تحت رعاية الدكتور/ عبد الرحيم شحاته محافظ القاهرة فى الفترة من ٢٣ : ٢٨ أكتوبر ١٩٩٩ .
- أقيمت بطولة كأس الجامعات بملعب الجامعة الأمريكية تحت شعار (مصر والاختراعات العالمية على كأس الدكتور/ أحمد زويل وفازت جامعة حلوان بكأس البطولة فى ٧ نوفمبر ١٩٩٩ .
- أقيمت بطولة (القاهرة ٢٠٠٠) بالملعب الرئيسى بنادى الجزيرة تحت رعاية الدكتور/ عبد الرحيم شحاته محافظ القاهرة واشترك بها العديد من الهيئات فى ٢٣ نوفمبر ١٩٩٩ .
- تم افتتاح بطولة كأس مصر لمرحلة عمومى رجال وبطولة كأس الاتحاد للشباب وبطولة كأس مخترع اللعبة السنوية بالملعب الرئيسى بحديقة الفسطاط وتم تسليم كأس مصر ودرع الدورى العام للناشئين والجوائز فى المساء بمركز إعداد القادة بالجزيرة يوم ٢٧ يناير سنة ٢٠٠٠ وتم تكريم مؤسسى الاتحاد (العيد السنوى للعبة) .
- أقيمت بطولة كأس توشكى السياحية بملعب النادى الأهلى بالجزيرة لجميع المراحل السنوية (بطولة اليوم الواحد) فى ٢٠٠٠ / ٢ / ١٠ .

- أقيمت بطولة كأس الأهرام السياحية المفتوحة بنادى الصيد المصرى بالدقى تحت رعاية المستشار/ محمود أبو الليل محافظ الجزيرة والراعى الرسمى للبطولة شركة كوكا كولا العالمية فى ١٨ مارس سنة ٢٠٠٠ .

- أقيمت بطولة كأس بنى حسن السياحية بالصالة المغطاة بمحافظة المنيا على كأس المرحوم المهندس/ أحمد الدمرداش التونى مؤسس اللجنة الأولمبية المصرية تحت رعاية السيد اللواء/ مصطفى عبد القادر محافظ المنيا وتم زيارة مقابر بنى حسن الرياضية فى اليوم التالى للبطولة بدعوة من السيد/ محافظ المنيا لمشاهدة الرسوم والحفريات الرياضية القديمة فى ٢٥/٤/٢٠٠٠ .

- تم افتتاح بطولة الدورى العام للناشئين بالملعب الرئيسى بحديقة الفسطاط بحضور السيد اللواء/ رئيس حى مصر القديمة نائبا عن السيد الدكتور محافظ القاهرة فى ١٣/٧/٢٠٠٠ .

- أقيمت بطولة كأس القاهرة الفاطمية الثالثة للأحياء الشعبية بالملعب الرئيسى بحديقة الفسطاط لجميع المراحل السنية وجميع الهيئات الرياضية من أندية ومراكز شباب وجامعات ومدارس مصرية تحت رعاية الدكتور/ عبد الرحيم شحاته محافظ القاهرة (وقد احتلقت أسرة الاتحاد بعيد ميلاد مخترع اللعبة فى نفس اليوم وهو ١٦/٧/٢٠٠٠ .

- تم إقامة بطولة كأس وفاء النيل الرابعة بملعب نادى النيل بالمنيل تحت رعاية السيد الدكتور/ عبد الرحيم شحاته محافظة القاهرة الذى تفضل بتسليم كأس البطولة وتوزيع الجوائز على اللاعبين وفى المساء تم دعوة الفرق المشتركة فى البطولة بجولة نيلية مسائية إلى حلوان فى ٧/٩/٢٠٠٠ .
- أقيمت بطولة كأس أحمد عرابى السنوية المدرسية بملعب مدرسة أحمد عرابى الثانوية بحى عابدين تحت رعاية السيد الدكتور/ حسين كامل بهاء الدين وزير التربية والتعليم وحضر نيابة عنه السيد الدكتور حامد الديب وكيل الوزارة للأنشطة فى ٩/٩/٢٠٠٠ .
- تم افتتاح المركز الدائم لتدريب الموهوبين للأشبال والناشئين بملعب الاتحاد فى نهاية شارع ١٥ بحى عين الصيرة . . . وبدأ التدريب فيه بواسطة مدربى الاتحاد المتخصصين وبإشراف اللجنة الفنية .
- تم افتتاح المركز الدائم لتدريب الموهوبين لمدارس التربية والتعليم للمرحلة الابتدائية والإعدادية والثانوية بتعليمات السيد الدكتور/ وزير التربية والتعليم اعتباراً من ١/٧/١٩٩٣ وتم تشكيل مجلس إدارة له برئاسة مخترع اللعبة باعتماد وزارة التربية والتعليم فى ١/١٠/٢٠٠١ . وتم التصديق على مقر دائم داخل المركز : بمدرسة أحمد عرابى الثانوية بحى عابدين .

- تم تخصيص قطعة أرض بمدينة ٦ أكتوبر مساحتها ١٣٠٠٠ متر مربع لأقامة نادى ومقر للاتحاد ومركز دولى للعبة بعد أن يتم توفير قيمة دعم الانشاءات التى ستبلغ عشرة ملايين جنيه .
- بدأ مخترع اللعبة فى إجراءات تأسيس أول اتحاد دولى لها بعد أن تم تسجيلها عالميا وقد تم دعوته عام ١٩٩٩ لدولة قطر وتم التنسيق مع دولة نيجيريا واليابان والمانيا والولايات المتحدة الأمريكية والمغرب وذلك خلال شهر نوفمبر سنة ٢٠٠١ . وتم اخطار اللجنة الأولمبية العالمية بواسطة اللجنة الأولمبية المصرية فى نفس العام .
- قد أكدت وزارة الخارجية المصرية بتاريخ ٧ / ١٠ / ٢٠٠١ انه قد تم تسجيلها دوليا حيث أن مصر عضو فى كل من اتفاقية برن ومنظمة التجارة العالمية فإن الحماية التلقائية تنطبق على اختراع هذه الرياضة المصرية الذى تم تسجيلها بإدارة حقوق المؤلف بالإدارة المركزية للشئون الأدبية والمسابقات بوزارة الثقافة .
- أخذت وزارة التربية والتعليم بواسطة مركز التطوير التكنولوجى بالوزارة موقعا للكرة الخماسية المصرية (بنتابول) على شبكة الانترنت مع حفظ كافة حقوق المخترع فى عدم بث المعلومة إلا بعد الرجوع للمخترع شخصيا وعنوان الموقع هو :

<http://www.emoe.org/general/penbtaball>.

طريقة اللعب

- تبدأ المباراة من منتصف الملعب ويقف الفريق الواحد على خط البداية فى حالة إصطفاف بين كل لاعب والآخر مسافة لا تقل عن ٥٠ سم.
- يقف اللاعب الخامس للفريق على حافة دائرة الوسط والفريق بكامله فى حالة تحفز للاستحواذ على الكرة ، وذلك بوضع الطعن فتكون القدم الأمامية ملاصقة لخط البداية ، والأخرى مفرودة للخلف .
- يقف حكم الملعب على حافة دائرة الوسط وتكون يده حاملة الكرة أعلى نقطة دائرة الوسط . ثم يقوم برفع الكرة لأعلى لمسافة لا تقل عن ارتفاع طول القافزين وعند وصول الكرة للنقطة الميئة لأعلى وتبدأ فى النزول تبدأ المباراة بإطلاق صفارة الحكم مع بدأ تشغيل ساعة المباراة بواسطة الميقاتى .
- عند استحواذ أحد الفريقين على الكرة ، يبدأ التمرير بكافة أنواعه دون سقوط الكرة نهائياً على الأرض بحيث لا يتعدى زمن وجود الكرة مع اللاعب أكثر من خمس ثوان والفريق عشرة ثوان .
- عند دخول الفريق المهاجم منطقة التصويب يقوم اللاعب المعد (صانع الألعاب) بإعداد الكرة للزميل المصوب ويقوم اللاعب المصوب بالتصويب مباشرة على المرمى على ألا تسقط الكرة إلا بعد خط المرمى .

- المدافعون لهم حق الدفاع بالطرق القانونية فى أى مكان بالملاعب ويحق لهم دخول منطقة مرماهم .
- إذا اصطدمت الكرة بأحد المدافعين أو هيكل المرمى (القائمين والعارضة) دون سقوطها على الأرض وارتدت إلى منطقة التصويب يحق لأى لاعب مهاجم متابعتها وتصويبها من جديد .
- إذا اصطدمت الكرة بأحد المدافعين وخرجت من خط المرمى تحسب رفعه ركنية وتلعب من جهة خروج الكرة وإذا لم تخرج الكرة من خط المرمى يأخذها اللاعب المدافع ويبدأ بالجرى بها داخل الملعب .
- إذا سقطت الكرة على الأرض داخل الملعب تلعب رفعة حرة من مكان سقوط الكرة ولا بد أن يجيد اللاعب ألعاب الهواء .
- إذا سقطت الكرة داخل منطقة التصويب تلعب رفعة حرة من خط منطقة التصويب فى أقرب منطقة لسقوط الكرة .
- يتعد اللاعبون المنافسون فى أى أداء للعب الكرة بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار .
- إذا لامست قدم اللاعب المهاجم خط منطقة التصويب وأصبح جسمه داخل المنطقة وقام بتصويب الكرة على المرمى يحتسب هدف صحيح .
- إذا لامست قدم اللاعب المهاجم خط منطقة المرمى يحتسب خطأ فنى وتلعب الكرة من خط منطقة التصويب .

- يجوز سقوط الكرة داخل منطقة المرمى وتصيح فى حيازة الفريق المدافع .
- إذا قام أحد المدافعين بتهريب الكرة للخلف فى منطقة المرمى أو خارج خط التماس وهو داخل منطقة التصويب تحتسب رفعة حرة مباشرة .
- لابد وأن يكون الأداء متميزاً فى جميع حالات اللعب ، وفى حالة الأداء الغير صحيح يحتسب خطأ فنى على نفس اللاعب .
- عند خروج الكرة من خط المرمى تحتسب ضربة مرمى (إرسال من أسفل) ويقف أحد اللاعبين للعب الكرة ويقف باقى الفريقان خارج منطقة التصويب .
- لابد من عبور الكرة بكاملها خارج خط منطقة التصويب .
- لا يجوز استلام الكرة للاعب المتقدم والمهاجم إلا من خارج منطقة التصويب ولكن يحق له امتصاصها على الصدر وإعدادها لنفسه وتصويبها من داخل منطقة التصويب .
- عند ملامسة الكرة للقدم لابد من تصويبها للمرمى واللاعب داخل منطقة التصويب .



بطولة الجمهورية الثالثة بمركز شباب الجزيرة فى ١٩٩٤/٢/٣ والمباراة لمرحلة الناشئين
بين المصرى القاهرى ونادى الموانى بالإسماعيلية

التحليل الحركى لعناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة وفق أهميتها

أولاً: التحمل الدورى التنفسى :

Cardiorespiratory, Endurance

تعريف : كمال صالح :

هو كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى فى مد العضلات العاملة بالوقود اللازم ، مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول .

ويعتبر هذا العنصر من أول العناصر الذى تقوم عليها لعبة الكرة الخماسية (بنتابول) إذ تكون بنسبة لا تقل عن ٥٠ ٪ عن باقى العناصر الأخرى .

ويطلق الفسيولوجيون على هذا العنصر اسم الطاقة الوظيفية أو الطاقة الفسيولوجية . وتعنى قدرة كل من الجهازين الدورى والتنفسى من حيث توصيل الأكسجين إلى العضلات العاملة خلال عملها لمدة كبيرة ، وتقدر هذه الطاقة بدرجة كبيرة بقدر ارتفاع مستوى الجلد الدورى لدى الفرد .

ولاعب الكرة الخماسية (بنتابول) يحتاج أن يكون فى قمة لياقته البدنية لكى يؤدى متطلبات المباراة بأعلى كفاءة ممكنة . . وهذا يعطيه المزايا التالية (يصبح أقل عرضه للإصابة) وإذا أصيب يعود سريعاً لحالته الطبيعية وتساعد فى أداء واجباته مهارية

الخططية بكفاءة - تعطيه الثقة بالنفس - وقوة الإصرار تجعله يتحمل عبء التدريب لفترات طويلة .

والتحمل هنا يعتبر تحمل خاص وينقسم إلى :

١ - تحمل السرعة .

٢ - تحمل الأداء .

نماذج لبعض التمرينات الخاصة بنفس العنصر :

- الجرى العادى لمدة ١٥ دقيقة حول ملعب (البنتبول) .
- الجرى السريع لمسافة ٤٠ م فى أقل من ٧ ثوانى بدون كرة وفى خط مستقيم . راحة لمدة دقيقة بعد الجرى .
- الجرى السريع لمسافة ٤٠ م فى أقل من ٨ ثوانى بدون كرة وفى خط زجاجى . راحة لمدة دقيقة بعد الجرى .
- الجرى مكوكى بطول الملعب ثلاث مرات .
- الجرى بطول الملعب مع الارتداد ٥ مرات .
- الجرى مع لمس كل خط بالملعب حتى نهايته والعودة لخط المرمى .
- الجرى متوسط السرعة ثلاث دورات متتالية - المشى حول الملعب دورة واحدة - الجرى السريع ثلاث دورات كاملة - الجرى مع الاسترخاء فى الدورة الرابعة .

ثانياً: السرعة : Speed

تعريف : هاره :

هى القدرة على الانتقال أو التحرك للأمام بأسرع ما يمكن .
عندما نتكلم عن السرعة بالنسبة للاعبى البتابلو إنما نعنى أولاً قدرته على الإنطلاق بسرعة من الثبات أو من الحركة . . وأن يقوم بتغيير اتجاهه بسرعة ثم الجرى بأقصى سرعة بالكرة أو بدونها .

ويجب على اللاعب أن يستطيع أداء تغيير المهارات المختلفة فى أسرع وقت ممكن خلال مواقف اللعب المختلفة .
ونطلق على الجانب الأول (السرعة الحركية الانتقالية) بينما نطلق على الثانى (سرعة التفكير أو التنفيذ فى الأداء) وهما الجانبان المطلوبان خاصة أثناء التمرير والاستلام والتصويب .
والجانب الثانى له أهمية كبرى فى القدرة على التفكير السريع أى القدرة على الاستنتاج - تركيز الانتباه - سرعة التصرف .

١ - سرعة الاستجابة :

ويرتبط هذا العنصر ارتباطاً كبيراً بعامل الصحة أو الدقة فى الأداء وتبرز أهميته فى :
١ - دقة الإدراك البصرى والسمعى .
٢ - القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر فى مواقف اللعب المختلفة .

- ٣ - سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .
- ٤ - المستوى المهارى للاعب والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسب للموقف .
- ٥ - السرعة الحركية وتشمل الجرى بالكرة - التمرير - الاستلام - التصويب .

٢ - السرعة الحركية :

ويقصد بالسرعة الحركية هنا سرعة الأداء لأن السرعة تحدث فى حالة انقباض عضلة أو مجموعة عضلات معينة كسرعة ركل الكرة خاصة وهى هوائية أو سرعة التمرير للزميل أو سرعة الاستلام أو سرعة الإعداد .

٣ - السرعة المتغيرة :

ويقصد بها سرعة تغير الاتجاه أثناء الخداع - سرعة ضربة المرمى أو الرفعات عموماً للزميل وتغير اتجاهها - سرعة التمرير مع تغير اتجاهه - سرعة التصويب من الرأس فى اتجاهات مختلفة .

نماذج لتنمية السرعة والسرعة الحركية للاعبى البنتابول :

وضع خمس كرات على الأرض - المسافة بين الكرة والأخرى ٥ متر - جرى خفيف من الكرة الأولى إلى الكرة الثانية - جرى سريع من الكرة الثانية إلى الكرة الثالثة - مشى مع استرخاء من الكرة الثالثة إلى الكرة الرابعة - جرى سريع من الكرة الرابعة إلى الكرة الخامسة - جرى خفيف .

أخيراً جرى سريع لمدة دقيقتان - راحة بين الأداء والآخر .

تمريبات خاصة بالسرعة المتغيرة :

- ١ - الجرى مع زيادة السرعة عند سماع الصفارة .
- ٢ - الجرى السريع مع تغيير الاتجاه عند سماع الصفارة .
- ٣ - الجري السريع والارتداد عند سماع الصفارة .

تمريبات خاصة بالسرعة الانتقالية :

الجرى السريع مع تدرج المسافات :

- ١ - الجرى السريع لمسافة ٢٥ متراً - راحة لمدة دقيقة .
- ٢ - الجرى السريع لمسافة ٥٠ متراً - راحة لمدة دقيقة .
- ٣ - الجرى السريع لمسافة ٧٥ متراً - راحة لمدة دقيقة .
- ٤ - الجرى السريع لمسافة ١٠٠ متراً - راحة لمدة دقيقة .

السرعة مع قياس الزمن :

- الجرى لمسافة ٤٠ متراً فى أقل من ١٠ ثوان .
- الجرى السريع لمسافة ٤٠ متراً والارتداد لنفس المسافة فى أقل من ٢٠ ثانية .

تعريف: فيات ١٩٧٢

هو الحالة التي يستخدم فيها العضلات استخداماً صحيحاً للقيام بحركة معينة وتشمل القدرة على إدماج عدد من العوامل المختلفة وأنواع حركية مختلفة في اتجاه واحد مؤثر .

وتبرز أهمية مكنون التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد خاصة إذا كانت هذه الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت .

فالتوافق هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالإنسيابية وحسن الأداء . . وهذا يتم أثناء عملية التمرير والاستلام أثناء الجري بسرعات واتجاهات مختلفة بالكرة دون سقوطها على الأرض .

كذلك في كيفية استخدام الكرة في مواقع معينة ومختلفة بالملعب يقتضى أدائها بطريقة جديدة ومختلفة تستخدم فيها القدم أو اليد أو اليدين أو الرأس . . وتجدر أن هذا العنصر هام جداً في عملية التصويب على المرمى من داخل منطقة التصويب إما بالرأس أو القدم ، والكرة تكون في حركة هوائية مرسلية من الزميل أو من المنافس . وهذا يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها في عمل واحد .

نماذج خاصة لتمرينات خاصة بالتوافق العضلي العصبي :

- ١ - تمرير الكرة للزميل واستلامها بيد واحدة .
- ٢ - تمرير الكرة بين زميلين بالرأس لمسافة ٤٠ م .
- ٣ - تصويب الكرة الهوائية على المرمى من مسافات مختلفة .

رابعاً: القدرة العضلية Muscular Power

تعريف: لارسون ويوكم

هى مركب من القوة والسرعة مع القدرة على اندماجهما معاً .
يلعب هذا العنصر دوراً هاماً فى مجال الكرة الخماسية (بنتابول) فاللاعب يحتاج إلى الوثب لأعلى لضرب الكرة وتصويبها بالرأس على المرمى على مسافة تبعد عنه ستة أمتار هى عمق منطقة المرمى . . كذلك التصويب بالجرى عند الإعداد الجيد من الزميل . وهذا يجعله فى احتياج إلى دمج القوة بالسرعة ليكون الناتج انقباضات عالية للعضلات العاملة فى أداء تلك المهارات للتغلب على هذه المقاومات . . وخاصة التغلب على وزن الجسم وتحركه من جهة لأخرى عند تغيير اتجاهه .

ولذا يجب توافر كل من درجة عالية من القوة العضلية ودرجة عالية من السرعة لتوافر المهارات الحركية العالية لربط النقطتين الأولى والثانية معاً . . حتى يستطيع اللاعب أداء تلك المتطلبات الواجبة عليه .

ويتم تنمية هذا العنصر لدى اللاعب فى البتابل فى عندما تنمى كل من عنصرى القوة العضلية والسرعة مع مزجهما لربط المهارة الحركية الفائقة التى يتطلبها الموقف . . ومن أفضل الطرق التى تنمى هذا العنصر هو استخدام التدريب الدائرى .

نماذج لبعض التمرينات الخاصة بالقدرة :

- الجرى مع حمل كرة طبية لمسافة ٤٠ م ثم دفعها للأمام باليدين عند علامة أو نقطة معينة .
- الوثب لأعلى مع الجرى لمسافة ٤٠ م مع تعديّة بعض الموانع . . كل مانع على مسافة ١٠ م .
- الوثب العريض من وضع الإقواء لأبعد مسافة .

خامساً: الدقة Accuracy

تعريف: لارسون ويوكم

هى قدرة الفرد فى التحكم فى حركاته الإرادية نحو هدف معين . وهو عنصر هام من عناصر اللياقة البدنية الهامة التى يحتاج إليها لاعب البتابل حيث نرى أن التصويب يتم من داخل منطقة معينة وهى منطقة التصويب إلى المرمى وهو ٥ م $\times$ ٢,٥ م باستخدام أجزاء معينة فقط من الجسم لضرب الكرة وتصويبها بالرأس أو بالقدم داخل المرمى وهى فى الهواء دون لمسها للأرض . . وهذا يحتاج إلى دقة كبيرة فى الأداء الحركى من اللاعب كما أنه لابد وأن يجيد ألعاب الهواء بالكرة .

نماذج لبعض التمرينات الخاصة بعنصر الدقة :

- تمرير الكرة على مربعات مرسومة على الحائط .
- تمرير الكرة واستلامها على مربعات الحائط واستلامها بواسطة الزميل .
- التصويب بالرأس والكرة هوائية على مربعات الحائط بواسطة إعداد الكرة من الزميل .
- التصويب بالقدم والكرة هوائية على مربعات الحائط بواسطة إعداد الكرة من الزميل .

سادساً: المرونة Flexibility

تعريف: بارو

هى مدى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم المختلفة .
والمرونة فى الكرة الخماسية تعتبر هى المقابل بل والمكمل لعنصر القوة .. وخاصة للعضلات الكبيرة التى تستخدم فى الجرى أو فى التصويب .. كذلك للعضلات الأخرى التى تتطلب قوة يليها مرونة .. وهنا يجب على المدرب أن يجعل عنصر المرونة فى الجزء الإعدادى بالتدريب لإطالة العضلات مع مراعاة عامل التنوع والتغيير فى هذه التمرينات .

نماذج لبعض تمرينات خاصة بالمرونة :

- (وقوف فتحاً ظهرأ لظهر) على بعد مناسب - تبادل لف الجذع جانباً لتسليم الكرة جانباً خلفاً للزميل .

- (وقوف فتحا) تباعد القدمين بالتدريج إلى أقصى مدى (فتحه الرجل)

سابعاً: الرشاقة Agilty

تعريف: كيورتين

« القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة بإمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة . . ولا يتطلب ذلك القوة العظمى أو القدرة » .

ويمثل هذا العنصر من عناصر اللياقة البدنية أهمية كبرى في مهارات البتابل و خاصة أثناء رمية التماس حيث نجد أن اللاعب حين يبدأ في أداء هذه الرمية قد أخذ وضع الإقواء ماسكاً الكرة ثم يثب عالياً تاركاً الأرض ويبدأ في قذف الكرة من فوق رأسه . وبالتالي فإنه يحتاج إلى عنصر الرشاقة في عملية الوثب لأعلى على قدرة إمكانية اللاعب البدنية وبالتالي يمكنه تغيير اتجاهه أثناء الطيران سواء لليمن أو لليسار لقذف الكرة لتساعده على الخداع للمنافس وهو في حالة أرتقاء عالياً .

نماذج لبعض التمرينات :

- الجرى السريع لمسافة ٤٠ متر زجراج والعودة بالجرى مع استرخاء في خط مستقيم .
- الجرى المكوكي لمسافة ١٠ متر .
- الجرى مع تعديه حواجز عالية ومنخفضة .

- المراوغة بالجرى مع حمل الكرة .
- الجرى السريع لمسافة ٤٠ م مع دفاعات من المنافس خلال هذه المسافة والعودة بالجرى مع الاسترخاء .
- الوثب فوق كرات طبية على مسافة ٥ م بين كرة وأخرى والارتقاء يكون بالقدمين من حالة الاقواء بعد الجرى .

ثامناً: التوازن الديناميكي (الحركي) Balance

تعريف: سيشور

هو القدرة على الاحتفاظ بتوازن وضع الجسم تحت الظروف التي يكون فيها النشاط العضلي دائم التغيير لإعادة التوازن بعد اختلاله .

لا يقل هذا العنصر أهمية من العناصر التي تدعم مهارات الكرة الخماسية (بنتابول) فعندما نشاهد لاعب البنتابول أثناء عملية التصويب بالرأس من داخل منطقة التصويب وخاصة وهو في حالة طيران يحتاج بعد ذلك لقاعدة اتزان يرتكز عليها أثناء الهبوط . . ولذا يسمح له النزول في منطقة التصويب أو في منطقة المرمى الخاص بالمنافس ، ولكن بعد تأدية التصويب كاملاً من داخل منطقة التصويب .

كذلك في رمية التماس عندما يأخذ اللاعب في الإرتقاء إلى أعلى لأداء عملية رمي الكرة من فوق الرأس يحتاج إلى توازن في الجسم للهبوط داخل الملعب دون التعرض للسقوط . . كذلك يعتبر هذا العنصر هام جداً أثناء التصويب من الحركة أثناء الجرى .

نماذج لبعض التمرينات الخاصة بالتوازن :

- (الوقوف) رفع رجل أماماً مع ثنى الركبة الأخرى وتحريك الذراعين جانباً .
- الجرى على فواصل خط منطقة التصويب بملعب البتابل .
- وضع ثقل على مقدم القدم والوثب أماماً لمسافة ١٠ م .

تاسعاً: الجلد العضلى Muscular Endurance

تعريف : هاره

القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم الذى يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية فى بعض أجزاءه أو مكوناته .

وتعتبر الكرة الخماسية (بتابل) من الأنشطة التى تتطلب المحافظة على بذل جهد قوى خلال خمسين دقيقة . . وفى نفس الوقت تتطلب الاستمرار فى بذل جهد أكبر فى بعض المواقف خلال المباراة لو كانت المباراة فى الدور النهائى وقبل النهائى وخاصة إذا تعادل الفريقان ولعب وقت إضافى مدته عشر دقائق يحاول كل فريق إنهاء المباراة لصالحه بالفوز .

ويطلق على هذا النوع من بذل الجهد خلال الخمسين دقيقة بالتحمل العضلى العام ويسميه الفسيولوجيون بالطاقة الوظيفية .

ويدخل تحت نطاقه التحمل الهوائى والتحمل اللاهوائى وفيه يبذل جهد كبير لمدة محدودة ونسميه بالتحمل العضلى الخاص . . وفيه يتم العمل فى عدم وجود الأكسجين .

ويظهر التحمل العضلى العام أو الخاص فى مواقف اللعب المختلفة (عندما يتقدم اللاعب نحو المرمى الخاص بالمنافس بأقصى سرعة فى أقصر مدة ممكنة مع تمرير واستلام للكرة دون سقوطها على الأرض . ثم يحقق الهدف بالتسديد نحو المرمى من منطقة التصويب ثم الرجوع بأقصى سرعة إلى موقعه الدفاعى . ويمكن تدريب اللاعبين على تنمية التحمل العضلى العام أو الخاص بالآتى :

نماذج خاصة لتمرينات الجلد العضلى :

- الجرى بسرعة لمدة ٥ ثوانى ثم الرجوع .
- الجرى بسرعة لمدة ١٠ ثوانى ثم الرجوع .
- الجرى بسرعة لمدة ٢٠ ثانية ثم الرجوع .

يأخذ اللاعب فترة راحة من ٦٠-٩٠ ثانية بين كل تدريب والآخر .

عاشر: القوة العضلية Muscular Strength

تعريف: هارده

هى أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبى والعضلى لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة .

وتعتبر القوة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية الأساسية للاعبى رياضة الكرة الخماسية (بنتابول) من منطلق أنها تعمل على

بناء العضلات التى تستخدم فى هذه الرياضة . . غير أن عنصر القوة من العناصر السهامه جداً فى جميع الألعاب الفردية والجماعية . . ومما أن لعبة البنتابول تتميز بشمول مهارات الألعاب الجماعية فإن العنصر هام جداً ويجب تنميته خاصة للناشئين والشباب للوصول إلى رياضة المستويات العليا وهى تنقسم إلى قسمين :

القسم الأول : ويشمل عضلات الظهر العليا .

وتتكون من عضلات الرقبة - عضلات المنكبين .

القسم الثانى : ويشمل عضلات الظهر السفلى .

وتتكون من عضلات الردفين - عضلات البطن - عضلات

الفخذ الأمامية - عضلات الفخذ الخلفية - عضلات الساق الخلفية .

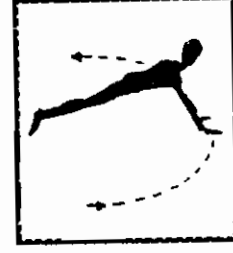
نماذج لبعض التمرينات :

- إنبطاح مائل «ثنى الذراعين» .
- (الوقوف) ثبات الوسط : الوثب فى المكان مع ثنى الركبتين كاملاً .
- دفع كرة طيبة باليد اليمنى لمسافات مختلفة .
- دفع كرة طيبة باليد اليسرى لمسافات مختلفة .
- دفع كرة طيبة باليدين للأمام .
- دفع كرة طيبة باليدين من فوق الرأس .

تابع الإعداد البدنى العام

التحمل

هو كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى فى مد
المضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص
من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول .



القوة

هى أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبى
والعضلى لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة .



السرعة

هى القدرة على الانتقال أو التحرك للأمام بأسرع ما
يمكن .



القدرة

هى مركب من القوة والسرعة مع القدرة على
إندماجها معاً .



المرونة

هى مدى سهولة الحركة فى مفاصل الجسم
المختلفة.



التوافق

هو الحالة التى يستخدم فيها العضلات استخداماً
صحيحاً للقيام بحركة معينة وتشمل القدرة على
إدماج عدد من العوامل المختلفة وأنواع حركية
مختلفة فى اتجاه واحد مؤثر .



دور مدرب الكرة الخماسية فى تنمية الدوافع للاعبين

- ١ - قم بعمل تدريبات مشتركة بين اللاعبين لتحقيق الأهداف .
- ٢ - شجع اللاعبين لتوجيه النقد الذاتى ووجه إليهم التوجيهات المناسبة .
- ٣ - قم بعمل مناقشات بين اللاعبين بحيث ألا تأخذ الشكل الرسمى وشجعهم أن يكونوا صادقين مع أنفسهم ومع من يتعاملون معهم .
- ٤ - أتح الفرصة لحوار اجتماعى كل فترة معينة وكلما سنحت الظروف لذلك .
- ٥ - أن تشجع اللاعبين لحب بعضهم وأن يقوموا بعمل جماعى .
- ٦ - قم بعمل الحفلات الترفيهية المناسبة والبسيطة .
- ٧ - أن تذكر اللاعبين دائماً بأنهم أعضاء مهمين فى الجماعة والفريق .
- ٨ - حث اللاعبين على اشتراكهم فى المناسبات مع بعضهم .

الاشياء التى تثير نفس اللاعب

- ١ - نوع وخبرات سارة من مواقف متعددة .
- ٢ - حاول أن تنظم أشكال التدريب فى الوحدة التدريبية .
- ٣ - حاول تشغيل نوع من أنواع الموسيقى لإدخال البهجة .
- ٤ - استخدام الطرق الزراعية ذات المناظر الجميلة فى الانتقالات .
- ٥ - إجعل درجة استثارة اللاعب فى التدريب مناسبة .
- ٦ - استخدم بعض المواقف الحرجة وذلك أثناء التدريب القوى للتخفيف العصبى .
- ٧ - حاول ألا يكون التدريب ذات روتين ثابت .
- ٨ - أترك اللاعبين على حرياتهم فى القيام ببعض العمليات التدريبية .
- ٩ - اهتم بعمل مباريات مثيرة .
- ١٠ - إسأل اللاعبين عن مدى حماسهم ورأيهم فى البرنامج وفى زملائهم .

المواقف التي ينطلق منها فلسفة مدرب الكرة الخماسية (بنتابول)

- ١ - العدل والمساواة .
- ٢ - احترام المدرب مع قبول المناقشة وأن يكون النقاش بهدوء .
- ٣ - احترام اللاعب الزميل أو المنافس لكسب النقطة أو عدم اكتسابها دون وجه حق .
- ٤ - إعطاء اللاعبين فرص متساوية أثناء التدريب أو أثناء المناقشة .
- ٥ - الحفاظ على شخصية اللاعب مهما كانت الظروف .
- ٦ - إجعل أولوية الاشتراك لأفضل اللاعبين أداء وإلتزاماً .
- ٧ - تذكر دائماً أن كل اللاعبين مهمين حسب استراتيجية المباريات .
- ٨ - يجب أن يتعلم اللاعب أن هدف الاشتراك فى المباراة هو الأداء الأفضل وليس المكسب والخسارة .
- ٩ - تشجيع اللاعبين نحو بذل أقصى جهد (احترام المنافس - الفوز بشرف واحترام) .
- ١٠ - أن يتجنب لقاءات الفرق القوية .
- ١١ - أن يعلم اللاعب أن يكونوا إيجابيين وجادين بين زملائهم .
- ١٢ - أن يعلمهم أن ينظروا إلى الأمام بنظرة تفاؤلية ويتركوا التشاؤم .

- ١٣- أن يفكروا فى أنفسهم ولا يشغلهم شئ آخر .
- ١٤- أن يتحدثوا مع بعضهم بأحاديث بناءه وليست أحاديث هدامه .
- ١٥- أن يكون هناك دور إيجابى للاعب داخل العمل الجماعى .
- ١٦- إعطائهم إشارات حركية أو لفظية أثناء المناقشة لتشجيع الأداء كرفع الإبهام والترتيب على الظهر أو المسح على الرأس .
- ١٧- أن ينادى اللاعب باسمه .
- ١٨- أن يحدث اللاعبين عن أهمية العمل الجماعى .
- ١٩- الاشارة بالأداء الجيد بعد التدريب أو المنافسة .
- ٢٠- أن تشجع وتثنى على اللاعبين من حيث الأداء ومن حيث الايجابيات .
- ٢١- أن تحدث اللاعبين عن أنفسهم وحياتهم ومشاكلهم .
- ٢٢- الثناء فيما أدوه من مهارة وتعاون .

كيفية إنتقاء ناشئ الكرة الخماسية (بنتابول)

المحددات الأساسية لعملية الانتقاء :

أولاً: المحددات البيولوجية :

وتشمل هذه المحددات كل من الصفات البدنية للفرد ومؤشرات النمو وما يتبع ذلك من العمر الزمني وعلاقته بالعمر البيولوجي . . والمقاييس الجسمية والصفات البدنية الأساسية والخصائص الوظيفية للناشئين وتعتبر الصفات الوراثية من العوامل الهامة فى عملية الانتقاء خاصة فى المراحل الأولى حيث أن تحقيق النتائج دائماً يكون خلاصة التفاعل المتبادل بين العوامل الوراثية والعوامل البيئية المختلفة لما للوراثة من أثرها الواضح على الصفات المورفولوجية للجسم والقدرات الحركية والوظيفية ، خاصة أن هذه اللعبة تحتاج إلى قدرات خاصة يجب توافرها فى اللاعب لكى يصل إلى مستوى القمة فى الأداء .

ثانياً: المحددات السيكولوجية :

يحتاج نوع النشاط الخاص لهذه اللعبة إلى الكثير من المتطلبات النفسية والمعرفية والإنفعالية حتى يتمكن اللاعب من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسته اللعبة . ويقتضى ذلك أن يكون بمقدوره أن يوائم بين ثقل أعبائه البدنية والمهارية مع التفكير المستمر والمتجدد وفق المواقف التى يفاجئ بها أثناء المباريات وخاصة المواقف المتغيرة .

ويتحدد ذلك طبقاً لمستواه وفاعليته فى المنافسات عامة . مما يعطى مؤشراً جيداً لقياس التنبؤ بمستوى الناشئ فى المستقبل خاصة فى هذه اللعبة وكذلك يعد قياس ميلول واتجاهات الناشئ نحو ممارسة هذا النوع من الألعاب الجماعية .

ثالثاً: الاستعدادات الخاصة :

يمكن من خلال قياس الاستعدادات تحديد مستوى النمو للناشئ وبالتالي يجب البدء فى توجيهه طبقاً لاستعداداته نحو ممارسة هذه اللعبة . . ويستخدم لذلك دائماً تقويم المدرب بصفة دائمة مع الاختبارات المقننة له .

أهم الطرق المتبعة فى إنتقاء ناشئ البنتابول

ينبغى على مدرب الكرة الخماسية المتخصص أن يأخذ الأمور التالية بعين الاعتبار :

- ١ - عدد الناشئين المتقدمين للاختبار .
- ٢ - تحديد طريقة وتوقيت الاختبار .
- ٣ - الطرق المتبعة فى الانتقاء :
 - أ - الكشف الطبى الشامل (التاريخ الطبى له) .
 - ب - مستوى الصفات البدنية (تحمل - سرعة - توافق عضلى عصبى - قدرة - دقة - مرونة - رشاقة . . . الخ) .
 - ج - المواصفات الفسيولوجية (الاستهلاك الزمنى للأكسجين - السعة الرئوية - السعة الحيوية - كمية الدم التى يضخها القلب - نسبة الكرات الحمراء فى الدم - نوع الألياف العضلية) .
 - د - سرعة نمو الناشئ وانتقاله من مرحلة إلى أخرى .
 - ٤ - المواصفات السيكولوجية (الاعتزاز بالنفس) .
 - ٥ - الانتماء إلى عائلة رياضية .
 - ٦ - قرب المسكن من ملعب التدريب .

$$\frac{\text{قائمة الأم} + \text{قائمة الأب} \times ١,٠٨}{٢} = \text{القانون الدولي}$$

$$\frac{\text{قائمة الأب} \times ٠,٩٢٣ + \text{قائمة الأم}}{٢} =$$

$$\text{الأم} = B$$

$$A + \text{الأب}$$

$$\text{البنات} = D$$

$$C = \text{الولد}$$



فريق منتخب الناشئين بالإسماعيلية في بطولة القناة لليوم الواحد التي أقيمت بالصالة
المغطاة بالإسماعيلية يوم الجمعة الموافق ١٥ / ١٠ / ١٩٩٣

الإعداد البدني العام

ويهدف إلى إكتساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة . . ومن أهم الصفات البدنية الأساسية ما يلي وفق أهمية رياضة الكرة الخماسية (بنتابول) .

Cardiorespiratory	أولاً : التحمل الدوري التنفسي
Speed	ثانياً : السرعة
	تنقسم إلى :
Sprint	سرعة انتقالية
Motor Speed	سرعة حركية
Reaction Time	سرعة استجابة
Coordination	ثالثاً : التوافق العضلي العصبي
Muscular Power	رابعاً : القدرة
Accuracy	خامساً : الدقة
Flexibility	سادساً : المرونة
Agility	سابعاً : الرشاقة
Muscular Endurance	ثامناً : الجلد العضلي
Balance	تاسعاً : التوازن
Muscular Strength	عاشراً : القوة العضلية

الإعداد البدنى الخاص

ويهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الذى يتخصص فيه اللاعب والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية .

فعلى سبيل المثال يحتاج «لاعب كرة السلة» إلى صفات بدنية ضرورية تختلف عن لاعب «تنس الطاولة» ، وعداء المسافات القصيرة يحتاج لصفات بدنية ضرورية عن «رامى الرمح» أو «رامى القرص» وكذا الملاكم يحتاج لصفات بدنية ضرورية تختلف عن المصارع أو السباح .

وهكذا نجد أن نوع النشاط الذى نقصده وهو الكرة الخماسية (بنتابول) يختلف تماماً عن أى نوع نشاط آخر يمارسه الفرد والذى ينشد فيه تحقيق أعلى مستوى ممكن والذى يحدد نوع الصفات البدنية الضرورية حتى يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

ومن خلال فترة الإعداد البدنى الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية . . إذ لن يستطيع اللاعب إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه فى حالة افتقاره لصفة القدرة أو صفة التوافق العضلى العصبى التى تساعد بالتصويب بالرأس أو القدم والكرة هوائية .

لذا نجد أن تنمية الصفات البدنية الضرورية تهدف أساساً إلى المساعدة على الارتقاء بالمستوى المهارى للاعب البتابل .

هذا من ناحية . . ومن ناحية أخرى نجد أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصى للاعب هو الذى يحدد فيه نوعية الصفات البدنية الضرورية التى يجب تنميتها وتطويرها . . وبالتالي نجد أن تنمية الصفات الضرورية لا تتم بصورة مجردة . بل بإرتباطها بالخصائص المميزة لنوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه اللاعب . . إذ لن يستطيع اللاعب أداء المجهود البدنى الذى يتصف بنوع معين من القوة العضلية أو السرعة أو التحمل دون الاستعانة بقوة الإرادة والتحكم فى الذات والمثابرة والصبر وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية .

التصور العام لبرنامج الإعداد البدنى الخاص

أولاً : أن يتضمن برنامج كل مرحلة سنية مع تطويرها تطويراً متكاملاً لجميع مكونات اللياقة البدنية الشاملة .

ثانياً : أن يوضع البرنامج فى صورة جداول تتضمن تدريبات اللياقة البدنية المستخدمة لتطوير المكونات الأساسية لهذه اللياقة (سواء كان التدريب فردياً أو جماعياً) مع مراعاة الكم والكيف وميعاد الابتداء ، والانتهاى بدقة . . وذلك فى ضوء الدراسات العلمية والخبرات الميدانية ضماناً للتحكم العلمى الواجب ، أن يكون هو الصبغة المميزة لهذا البرنامج فى جميع أبعاده ومكوناته .

ثالثاً : ضرورة أن يتفرع عن التصور العام السابق أن توضع جداول مقننة لهذه التدريبات الخاصة باللياقة البدنية لكل مرحلة سنية فى ضوء المميزات الفسيولوجية والنفسية لكل مرحلة ، مع أهمية كل عنصر مرتبط ببعض المهارات الحركية المستخدمة فى اللعبة .

رابعاً : يمكن تحديد جداول مستقلة لكل مرحلة سنية يكون لها صفة التكامل فى مكوناتها وأبعادها فى ضوء الاعتبارات الآتية :

١ - مراعاة مميزات النمو الفسيولوجى والسيكولوجى لكل مرحلة سنية .

٢ - مراعاة توازن التمرينات بما يحقق ويحافظ على القوام السليم .

٣ - التدرج فى التدريب .

٤ - التشويق والابتعاد عن الملل .

٥ - يجب أن يتضمن البرنامج تحديداً واضحاً لوسائل التقويم فى كل مرحلة سنية وضرورة تحديد مستويات مقننة للياقة البدنية لهذه المراحل وخطط محددة لفترات القياس والاختبارات على مدار الموسم التدريبى .

نماذج لبعض تدريبات الإعداد البدنى الخاص

- الجرى العادى لمدة ١٥ دقيقة حول ملعب البيتابول .
- الجرى السريع لمدة ٤٠ دقيقة فى أقل من ٧ ثوانى بدون كرة فوق خط مستقيم - راحة دقيقة بعد الجرى .
- الجرى المكوكى بطول الملعب ثلاث مرات .
- الجرى مع لمس كل خط بالملعب حتى نهايته والعودة لخط المرمى .
- الجرى مع زيادة السرعة عند سماع الصفارة .
- الجرى السريع والارتداد عند سماع الصفارة .
- تمرير الكرة للزميل واستلامها بيد واحدة .
- تمرير الكرة بين زميلين بالرأس لمسافة ٤٠ م
- تصويب الكرة السهوائية على المرمى من مسافات مختلفة .
- الجرى مع حمل كرة طيبة لمسافة ٤٠ متر ثم دفعها للأمام باليدين عند علامة أو نقطة معينة .
- الوثب العريض من وضع الاقواء لها بعد مسافة .
- يقف اللاعب حاملاً الكرة بارتفاع مناسب يقوم اللاعب بالوثب لضرب الكرة .
- ضرب الكرة المعلقة على أن يكون ارتفاع الكرة يسمح اللاعب بالوثب قليلاً وضربها بالجنبه فى الثلث العلوى من الكرة ويلاحظ أن الوثب من الثبات .

- ضرب الكرة بالرأس وهي معلقة وبنفس الارتفاع السابق وبالوثب من الجرى ٣-٥ خطوات فى اتجاه الكرة .
- ضرب الكرة بالرأس من الجرى : ميل جذع اللاعب للخلف أثناء الخطوة الأخيرة قبل لمس الكرة ولا داعى من رجوع الجذع للخلف كثيراً لأن سرعة الجرى تزيد من قوة دفع الكرة .
- يقف المدرب أمام اللاعب ويرمى له الكرة فى الارتفاع المناسب ليقوم اللاعب بضربها فى اتجاه المدرب ومن الممكن أن يحدد المدرب للاعب اتجاه الكرة عند ضربها .
- يقف المدرب أمام قاطرة من اللاعبين ويرمى لكل منهم الكرة حسب دوره فى القاطرة يقوم اللاعب بضربها والرجوع خلف القاطرة

التدريبات :

- يقوم اللاعب بتنطيط الكرة لأعلى مسافة ٢-٣ م ويقوم بسرعة ليؤدى مهارة تنطيط الكرة على الرأس .
- يلعب اللاعب (١) الكرة برأسه خلفاً إلى اللاعب (٢) ثم يتطلق اللاعب (١) ليأخذ مكانه خلف (٢) الذى ينطط الكرة مرة واحدة ثم يلعبها خلفاً اللاعب (١) وهكذا .

- اللاعب (أ) يرمى الكرة عالياً للاعب (ب) الذى يقوم برأسه من الجرى فى اتجاه اللاعب (أ) فى الوقت الذى يتحرك للخلف . يقوم المدرب بتحديد مسافة فى الملعب لأداء هذا التمرين ثم يحدث تبديل بين أ ، ب .

- (وقوف) الجرى أماماً وعند سماع الإشارة الوثب عالياً مع رفع الركبتين .

- (وقوف) الجرى أماماً وعند سماع الإشارة الوقوف مع ميل الجسم أماماً أسفل والضغط ٤ مرات .

المهارات التعليمية

- ضرب الكرة بالرأس :

- النقاط الفنية :

- ضرب الكرة بمقدمة الرأس .

- عدم قفل العينين أثناء الضرب .

- الخطوات التعليمية :

من وضع الوقوف العادى أو فتحاً أو الوضع أماماً مع وجود الذراعين جانباً لحفظ التوازن يميل الجذع للخلف مع إنشاء قليل فى الركبتين ويكون الوقوف على مشطى القدمين وتعتبر هذه مرحلة تمهيدية للمرحلة الرئيسية وفيها يحدث مد بسيط فى مفصل الركبتين وانقباض عضلات البطن ليتحرك الجذع أماماً وتثبت عضلات الرقبة لضربة الكرة بمقدمة الجبهة

ويراعى أن تكون العينين مفتوحتين وبعد ضرب الكرة بالرأس يحدث متابعة الكرة بالجلد .

- يؤدي اللاعب حركة ضرب الكرة بالرأس من الثبات بدون كرة .

- يؤدي اللاعب مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات باستخدام الكرة المعلقة على أن تكون فى ارتفاع مناسب يسمح للاعب بضربها بالجيئة .

- يرمى اللاعب الكرة عالياً عمودياً مع ميل جذعه للخلف تمهيداً لحركة الجذع للأمام لضرب الكرة بالرأس لزميله الذى يقف على مسافة قريبة منه .

- يرمى اللاعب الكرة إلى زميله على بعد (٥م) الذى يعيدها إليه بضربة رأس من الثبات .

التدريبات :

- تبادل ضرب الكرة بالرأس بين لاعبين المسافة بينهما (٥ متر) .

- لاعب الكرة الخماسية (بنتابول) لا بد وأن يجيد التمريض والاستلام من الحركة وأثناء الجرى ولا بد أن يجيد التصويب القوى والدقيق داخل مرمى المنافس من منطقة التصويب ولا بد أيضاً أن يجيد الدفاع عن المرمى وبالتالي يعتبر لاعب متميز فى هذه الرياضة المصرية ويختلف تماماً عن زملاؤه فى الألعاب الجماعية الأخرى لتعدد مهاراته بإرتفاع مستوى اللياقة البدنية لديه .

الإعداد المهارى

المهارات الأساسية للكرة الخماسية (بنتابول)

التمرير

التمرير هو أفضل الوسائل التى تعمل على نقل الكرة من اللاعب إلى الزميل فى أحسن الأماكن لتمكنه من الاستحواز عليها أو لمعاونته فى التصويب على المرمى . . وكلما كانت التمريرات صحيحة وتؤدى بالطريقة السريعة السليمة كلما كان مستوى الفريق أفضل .

وفى حالة تميز التمريرة بالصحة ودقة التوقيت بين أفراد الفريق عن طريق اللعب الجماعى البعيد عن الفردية تصل الكرة فى النهاية بأقصر طريق فى المواقف التى تسمح بالتصويب على المرمى بواسطة الزميل المصوب المتميز .

ويختلف التمرير من وجهة نظر خطط اللعب إلى :

أولاً: المسافة :

- التمرير قصير المدى (ويستخدم غالباً فى حالة التمرير للاعبين داخل منطقة التصويب أو اللاعب المجاور) .
- التمرير طويل المدى (ويستخدم فى حالة تغيير التمرير من جانب لآخر . . وفى حالة الهجوم الخاطف عندما يكون اللاعب متقدم عن الفريق) .

ثانياً: الاتجاه :

- التمرير أماماً أو خلفاً .
- التمرير المتقاطع .
- التمرير بالعرض .

ثالثاً: الارتفاع :

- بصفة عامة يؤدي التمرير فى مستوى الصدر أو الرأس أو الحوض . . وفى بعض الأحيان يتم التمرير على شكل قوس .

رابعاً: الزمن :

- التمرير السريع فى خلال الخمس ثوان للاعب .
- حساب الوقت لوجود مدافعين سواء للاعب أو الفريق .

خامساً: الحالة الجوية :

- يجب أن يكون التمرير ضد الريح لأقرب لاعب خالى من المراقبة ويتميز هذا النوع من التمرير بالقوة .
- الريح يؤثر على اتجاه طيران التمريرات الطويلة .
- استخدام الرياح لصالح التمريرة .
- أساس كل تمرير سليم هو محاولة الجرى بدون رقابة .



هذه الصورة بمركز تدريب الناشئين بنادى الموانى لهيئة قناة السويس وفى الصورة السيد الدكتور / محمود حمدى مخترع اللعبة رئيس الإتحاد يلقى محاضرة عملية للناشئين الذين يبلغ عددهم ١٥٠ ناشئ ، وذلك يوم الجمعة الموافق ١٣ / ٨ / ٩٣ ويوجد عدة ملاعب بهذا النادى للكرة الخماسية

أنواع التمريرات

أولاً: التمريرة الكرابجية :

وهي من أهم التمريرات في الكرة الخماسية (بنتابول) وتستخدم عادة في التمريرات الطويلة أو أثناء التمريرات الجانبية . . وكذلك تستخدم عادة في الهجوم المعاكس أو في حالة الهجوم الخاطف .

الاداء الفني للتمريرة الكرابجية :

١ - تنتقل الكرة باليد حتى مستوى الكتف وتبقى الكرة لبرهه وجيزه في يد واحدة . . وعندئذ يراعى ألا تلمس باطن اليد - ينثنى المرفق وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة أعلى . . ومع سير الحركة توضع اليد اليسرى الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى . . ومع سير الحركة توضع الرجل اليسرى أماماً بالنسبة للاعب الذى يستخدم ذراعه اليمنى (العكس بالنسبة للاعب الأيسر) ثم يلى ذلك مباشرة وضع الرجل اليمنى أماماً . ويراعى دوران القدم اليمنى . أما اليسرى فهى قدم الارتكاز مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعاً لمحور الحوض .

٢ - تعتمد حدة التمريرة وقوتها بصورة أساسية على الدوران القوى السريع للجذع والحركة الارتكازية للقدم اليسرى بالإضافة إلى الحركة الكرابجية للذراع . وتقوم الزراع الرامية بتكملة حركتها حتى الجانب الأيسر لجسم اللاعب وينثنى

أعلى الجذع فى المرحلة النهائية للرمى ناحية الأمام ويستمر النظر متجهاً نحو الكرة .

٣ - تستخدم هذه التمريرة أثناء الجرى بقوة سرعتها إلا أنها غالباً ما تكون أقل حدة . . وتكمن أهم مميزاتها فى قدرة اللاعب على الاحتفاظ بسرعة الجرى أثناء التمرير وبعده .

الاطء الشائعة للتمريرة الكرابجية :

- ١ - زيادة حركة الذراع وعدم ارتباطها مع حركة الجرى .
- ٢ - ميل الرأس عند الرمي للجانب المضاد للذراع الرامية .
- ٣ - نقل الكرة قبل الرمي بعيداً عن الجسم .
- ٤ - زيادة ثنى الجذع للأمام بدرجة كبيرة .

ثانياً: التمريرة البندولية :

تستخدم مختلف أنواع التمريرات البندولية فى الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة . . وتستخدم غالباً التمريرات البندولية كتمريرات لمسافات قصيرة فقط :

- ١ - يمكن استخدام هذه التمريرة عند مسك أو لوقف الكرة فى مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير .
- ٢ - تكتسب التمريرة حدتها المناسبة كنتيجة لإنشاء الساعد على أعلى العضد .

٣ - أثناء قيام اللاعب بتمرير الكرة إلى الزميل الخفى المجاور دون قيام الممرر بدوران الجسم خلفاً مع مراعاة ضرورة تحديد توقيت الأداء وحدة التمريرة وارتفاعها دون تثبيت النظر على الزميل المستقبل . . وتسهم حركة الدفع للكرة فى لفها قليلاً لأعلى . الأمر الذى لا يسمح للاعب المدافع بإعاقة الكرة .

ثالثاً: التمريرة الصدرية :

١ - عند لقف الكرة أمام الصدر باليدين تكون أسرع طريقة لمتابعة سير الكرة وتمريرها هو دفعها باليدين معاً من أمام الصدر حيث تمرر الكرة للأمام بفرد الذراعين حيث تشير اليدين للأمام والخارج عقب التمرير .

٢ - التمريرة الصدرية بيد واحدة : عند لقف الكرة أمام أو جانب الجسم يمكن دفعها بيد واحدة تجاه الزميل عن طريق لف الساعد لتصبح اليد كلها خلف الكرة ثم تدفع باليد اليمنى للزميل للناحية اليمنى أو العكس .

رابعاً: التمريرة من أعلى باليدين :

وتتم فى حالة استحواز اللاعب المنافس أكثر من ٥ ثوانى والفريق أكثر من ١٠ ثوانى وتؤدى من مكان استنفاد الاستحواذ للكرة .



هذه الصورة فى مركز تدريب الناشئين بنادى الموانى بالإسماعيلية ويقوم فيها المدربون بتعليم وتدريب الناشئين على مهارات التمرير والإستلام من الثبات والحركة وذلك فى خلال عام ١٩٩٣

الإستلام

تختلف مهارة الاستلام فى الكرة الخماسية (بنتابول) عن باقى الألعاب الأخرى ككرة السلة أو اليد أو الطائرة فى طريقة الاستلام. . ويتميز لاعب البنتابول بمهارة استلام الكرة من الزميل أو قطعها من المنافس دون سقوطها على الأرض كذلك غالباً ما تكون الكرة فى حالة تمرير أو استلام من الثبات . ولكن غالباً تكون من الحركة وخاصة أثناء عملية الجرى .

أولاً: استلام الكرة من الأمام :

يقوم لاعب البنتابول باستلام الكرة أثناء تمريرها من الزميل بواسطة فرد الذراعين للأمام مع فتح اليدين والأصابع للتحكم فى مسك الكرة والاستحواذ عليها بعيداً عن المنافس .

ثانياً: استلام الكرة من أعلى :

فى بعض الأحيان تكون الكرة مرسله من الزميل من أعلى ، سواء كانت من ضربة مرمى ، أو من رفعة حرة ، أو من الزميل فى مواقف متغيرة .

يجب على اللاعب فى هذه الحالات التميز بعنصر الرشاقة للوثب لأعلى للقف الكرة أعلى من مستوى الجسم وهى فى الهواء للسيطرة عليها لمتابعة الجرى بالكرة .

ثالثاً: استلام الكرة وهي منخفضة :

يجب على المدرب تدريب اللاعبين على التقاط ولقف الكرة وهي ممرة من الزميل أو المنافس فى جميع المواقف التى تكون فيها الكرة منخفضة لكى لا تسقط على الأرض ويستعان بذلك فى تدريبه على الحائط باستلام الكور المنخفضة من نفسه أو من الزميل .

رابعاً: استلام الكرة من الجانب :

أثناء الجرى بالكرة يكون اللاعب فى حالة توقع بتمرير الكرة من الزميل أثناء عملية الجرى وبالتالي تكون الكرة ممره من الجانب .

ومن هنا يجب تعليم وتدريب اللاعبين على استلام الكرة أثناء الجرى سواء من الجانب الأيمن أو من الجانب الأيسر .

خامساً: استلام الكرة من المدى القصير :

وهو استلام اللاعب للكرة أثناء تمريرها له مع عدم وصولها إلى مدى الاستلام ومن هنا يجب على لاعب الكرة الخماسية (بنتابول) أن يتميز بسرعة الاستجابة نحو تحقيق استلام الكرة فى الجرى بسرعة نحوها واستلامها قبل اسقاطها على الأرض .

سادساً: استلام الكرة من المدى البعيد :

وتحدث دائماً أثناء التمريرات الطويلة سواء كانت جانبية أو أمامية للاعب المتقدم فلا بد وأن يكون تقدير المسافة مناسباً لاستلام

الكرة قبل قطعها من المنافس أو سقوطها على الأرض . . ويجب أن تكون الكرة قوية وطويلة لكى تصل إلى اللاعب المستلم بسهولة . . ومنها أيضاً يمكن امتصاصها بالصدر أو بأعلى الفخذ لتعديلها والدخول بها منطقة التصويب للتصويب بعد ذلك مباشرة على مرمى المنافس .

الجرى بالكرة

تختلف الكرة الخماسية (بنتابول) عن دون غيرها من ألعاب الفريق فى استحواذ اللاعب للكرة والجرى بها خطوات غير محددة . ولكن تحدد بزمن معين وهو خمس ثوان . . . وهذا يتطلب أن يكون اللاعب متميز بالسرعة الفائقة لاجتياز أكبر مسافة من طول الملعب والوصول إلى منطقة التصويب للمنافس .

ويتطلب ذلك تدريب اللاعبين على السرعة المتغيرة وتحمل السرعة وخاصة أثناء تحركاته داخل الملعب . وهناك عدة طرق للجرى بالكرة وهى :

١ - الجرى بطريقة الحارات : وفيها يستخدم اللاعب الجرى الطولى المباشر تجاه مرمى المنافس مع استخدام التمريرات الطولية . ومن مميزات هذه الطريقة هو استنفاد أقل وقت ممكن فى عملية الهجوم .

٢ - الجرى بطريقة الزجراج : وهنا يستخدم اللاعب طريقة الزجراج سواء بوجود منافس إيجابى أو بدون . . . وهذه الطريقة تستخدم أيضاً فى حالات الخداع للوصول إلى منطقة التصويب للمنافس .

ويمكن أن يستخدم المدرب فى التدريب بعض الوسائل المعينة مثل الأقماع أو العصى أو الكرات الطبية أو الكرات العادية أو نفس اللاعبين فى شكل مدافعين .

٣ - الجرى بالطريقة العرضية : وفيها يستخدم اللاعب التمرير العرضى للزميل . ولكنه يحتاج إلى تمريرات قوية وحادة وسريعة . وهذا يتطلب التمرير والاستلام أثناء الجرى السريع لعدم استنفاد مدة العشر ثوان للفريق .

٤ - الجرى بالخداع : وفيها يستخدم اللاعب طريقة المناورة والمحاورة أثناء الجرى سواء كان بالكرة أو بدونها للأمام أو للجانب أو للخلف لكي يأخذ مكاناً معيناً يمكن استغلاله فى الوصول إلى منطقة تصويب المنافس مع المراوغة فى جميع الاتجاهات .

الرفعات

أولاً: الرفةة الحرة:

وتحدث هذه الرفةة نتيجة خطأ سقوط الكرة على الأرض فى أى مكان بالمعب عدا منطقة المرمى وتؤدى كالتالى :

١ - ترفع الكرة بمشط القدم من أسفل وهى ثابتة على الأرض فى جميع الاتجاهات .

٢ - تؤدى هذه الرفةة من مكان حدوث الخطأ وذلك عندما تسقط الكرة على الأرض أو فى حالة حدوث خطأ شخصى أو فنى .

٣ - إذا سقطت الكرة داخل منطقة التصويب ترفع الكرة من خط منطقة التصويب من أقرب نقطة سقطت عليها .

وهذه الرفةة عموماً تحتاج إلى تدريب جيد خاصة لتقوية عضلات الفخذ الأمامية التى تساعد على رفع الكرة بمشط القدم لجميع الاتجاهات ويتدرب اللاعب على رفع الكرة بالقدم اليمنى والقدم اليسرى على حد سواء ليتمكن من وصول الكرة إلى الزميل بقوة وبمسافات مختلفة .



صورة توضح تعليم الرفعات الحرة واللاعب يؤدي المهارة الجديدة نحو المدرب مع
تصحيح الأخطاء الشائعة للاعب

ثانياً: الرفة الحرة المباشرة:

وهي الرفة التي تؤدي من على خط منطقة التصويب نتيجة
خطأ شخصي متعمد من الفريق المنافس في المسافة ما بين خط
البداية وخط منطقة التصويب أو نتيجة رجوع الكرة للخلف
وتؤدي كالتالي :

- ١ - يقف الفريق المدافع في أي مكان على خط منطقة المرمى
ودون تحرك على أن تكون أقدام اللاعبين ملاصقة على نفس
الخط . . وعند سماع صفارة الحكم يقوم اللاعب بأداء الرفة
الحرة مباشرة للتصويب على المرمى .

٢ - عند سماع صفارة الحكم يسمح للفريق المدافع صد الكرة أو مسكها من داخل منطقة المرمى .

٣ - فى حالة تحرك أحد اللاعبين المدافعين الواقفين على خط منطقة المرمى قبل سماع الصفارة تعاد الرفعة الحرة المباشرة مرة أخرى . . وفى حالة تكرار نفس الخطأ من أى لاعب ينذر اللاعب وفى حالة التكرار يطرد اللاعب ٢ ق .

ومن هنا نجد أن هذه الرفعة الفنية التكتيكية تستلزم سرعة استجابة حركية عالية جداً سواء من اللاعب الراجع أو من الفريق المدافع وهذا يرتبط بالآتى :

أ - دقة الإدراك البصرى السمعى .

ب - القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر .

ج- المستوى المهارى للاعب وقدرته على التفوق فى نوع الاستجابة المناسبة لذلك الموقف . . ومن هنا يجب على المدرب تدريب اللاعبين على اكتساب عدد كبير من المهارات .

ثالثاً: الرفعة الحرة الغير مباشرة :

وهى الرفعة التى تؤدى على خط منطقة التصويب نتيجة خطأ شخصى غير متعمد أو خطأ فنى فى المنطقة ما بين خط المرمى وخط منطقة التصويب على أن يقوم برفعها اللاعب للزميل لكى يصوبها الزميل بالقدم أو بالرأس دون لمسها باليدين . . وهذه

الرفعة تحتاج إلى تدريب عالى ومتقن فى حساسية تصويب الكرة فور رفعها من الزميل مباشرة .

رابعاً: الرفعة الركنية :

وتحتسب هذه الرفعة فى حالة إذا لمست الكرة أحد المدافعين وعبرت خط المرمى . وتلعب من ركن الملعب من داخل مربع الرفعة الركنية وتؤدى كالتالى :

تثبت الكرة داخل مربع الرفعة الركنية ويقوم اللاعب برفعها بمشط القدم داخل الملعب . . وتعتبر الكرة فى حالة لعب من لحظة لعبها بحيث تتحرك مسافة قدر محيطها على الأقل للأمام .

خامساً: الرفعة الجزائية :

تتم فى حالة ارتكاب خطأ شخصى الذى يرتكب من أحد لاعبي الفريقين أو فى آخر خمس دقائق من المباراة وهى الرفعة التى تعطى نتيجة ارتكاب خطأ متعمد داخل منطقة التصويب من اللاعب المدافع وتؤدى كالتالى :

١ - توضع الكرة على نقطة الرفعة الجزائية ويقف اللاعب الرافع بجوار الكرة فى وضع الاستعداد على ألا يتعدى مشط قدمه الكرة . . ويسمح له بلعبها إما بمشط القدم أو دفعها باليد من الأرض . . وهذا يحتاج إلى تدريب جيد ويمكن استخدام الخداع فى هذه الرفعة وتستلزم تقوية عضلات الذراعين وعضلات الفخذ الأمامية لكى تكون الرفعة قوية وسريعة .

٢ - يتواجد جميع لاعبي الفريقين خارج منطقة التصويب على أن يقف لاعبان من الفريق المدافع على خطى دفاع المرمى . وأثناء صفارة الحكم يقوم اللاعب الرافع بلعب الكرة وفي نفس التوقيت يقوم اللاعبان المدافعان بالتحرك للدفاع عن المرمى . . . وتكون الكرة في اللعب بعد رفعها مباشرة . وهذا يحتاج تدريب جيد جداً من الثلاثة لاعبين (الرافع والمدافعان) في سرعة الاستجابة بالرفع والصد وإذا إرتدت الكرة من هيكل المرمى أو أحد المدافعين وكانت هوائية ووصلت إلى منطقة التصويب يحق لأي لاعب من اللاعبين المهاجمين متابعتها والقيام بتصويبها مرة أخرى عدا اللاعب القائم بالرفعة الجزائية .



صورة توضح الرفعة الجزائية ويؤديها لاعب من النادي المصري القاهري على مرمى فريق منتخب الغربية للناشئين أثناء بطولة الجمهورية الثانية بنادى الزهور بمدينة نصر فى ١٩٩٣/١/٢٧ أثناء العيد السنوى للعبة

التصويب

الإعداد للتصويب :

وهذه مرحلة هامة من مراحل التدريب فى اتقان وحساسية اللاعب المعد للزميل فى كيفية إعداد الكرة فى الهواء بمسافة مقننة على مسافة قريبة أو بعيدة . كذلك إعدادها فى مستوى الرأس أو فى مستوى القدم .

ومعرفة اللاعب المعد بطريقة تصويب الزميل إذا كان اللاعب غالباً يصوب بالقدم . وهذا الإعداد يحتاج إلى سرعة توجيه الكرة قبل وصول المصوب إلى مكان الكرة وبعيداً عن التقاط الكرة من اللاعب المدافع . . وفى هذه الحالة يمكن استخدام التدريب على مربع الحائط مع الزملاء لاتقان هذا الإعداد من جميع أعضاء الفريق .

مهارة التصويب :

ويعتبر التصويب فى الكرة الخماسية (بنتابول) من أجمل المهارات المتميزة فى هذه اللعبة وخاصة أن التصويب يتم والكرة فى الهواء سواء كانت منقولة من الزميل أو من إحدى الرفعات الحرة . . والمهارة هنا أن التصويب لا يتم إلا بالقدم أو بالرأس فقط ، وهذا يحتاج إلى تدريب عالى ومكثف للعاملين على تأدية هذه المهارة ليكون الأداء فنى وصحيح لأنه توافق عضلى عصبى مرتبط بعامل الدقة .

أولاً: التصويب بوجه القدم الأمامي :

ويمكن الاستعانة ببعض الوسائل المعينة في التدريب مثال :
(تعليق الكرة بداخل شبكة معلقة على عارضة المرمى)،
يقوم اللاعب بالتصويب المستمر على ارتفاعات مختلفة بوجه القدم
للأمام ولمسافات مختلفة للتصويب على مربع مرسوم على الحائط
لدقة التصويب ويمكن استخدام القدم اليمنى واليسرى للتصويب
(عنصر القوة) .

ثانياً: التصويب بوجه القدم الداخلي :

نفس الجهاز السابق مع استخدام وجه القدم الداخلي ثم يلي
ذلك إعداد الكرة من الزميل لتصويبها على مربع على الحائط ثم
المرمى بعد ذلك .



صورة توضح التصويب بالقدم الداخلي والكرة هوائية أثناء مباراة تنافسية في أحد
البطولات التي نظمتها الإتحاد في بداية التسعينيات في ملعب مركز شباب زينهم

ثالثاً: التصويب الجانبي :

وفيها يركز اللاعب على إحدى الرجلين ثم يقوم بميل الجذع جهة القدم المرتكزة مع الاحتفاظ بتوازن الجسم . . . ويقوم بعد ذلك بالتصويب الجانبي باستخدام وجه القدم الداخلي للتصويب .

رابعاً: التصويب أثناء الجرى :

بعد أن يتم التدريب على التصويب من الثبات يقوم المدرب بتدريب اللاعبين بالتصويب من الحركة أو من المشي ثم يلي ذلك الجرى من داخل الملعب لتأدية عملية التصويب من داخل منطقة التصويب مع استخدام قوة اندفاع اللاعب للأمام على أن تمرر الكرة للأمام وفي مستوى غير منخفض أو عالي .

خامساً: التصويب بالرأس :

وهو اتقان اللاعب بضرب الكرة بواسطة جبهة الرأس وأن يسدد بدقة ضربة الرأس للكرة على أن تتجه مباشرة إلى المرمى خاصة وإن الكرة هوائية ويمكن السيطرة عليها بالارتقاء لأعلى للتصويب في أماكن متفرقة داخل المرمى .



صورة توضح مهارة التصويب بالرأس على المرمى من منطقة التصويب يؤديها لاعب من
منتخب الجيزة أثناء مباراته في الدورة الرمضانية للشباب بمركز شباب عين الصيرة في
١٩٩٣/٢/٢٥

سادساً: التصويب الطائر :

ويتم هذا التصويب بواسطة اللاعبين المتميزين وذلك بالجرى
من داخل الملعب ثم يقوم اللاعب المصوب بالتبديل بالرجلين في
الهواء ويقوم المعد بإعداد الكرة المناسبة له ويستغل اللاعب
المصوب لحظة الطيران في الهواء مع الاندفاع من الخلف ويقوم
بالتصويب المباشر للأمام على المرمى .

ضربة المرمى

تؤدى فى حالة عبور الكرة خط المرمى من أحد المهاجمين خارج خط أو هيكل المرمى . . ولا بد وأن تؤدى بالأداء الفنى الصحيح لإرسال الكرة الطائرة من أسفل داخل منطقة المرمى لتصل إلى الزميل فى أى مكان بالملاعب على أن تتعدى الكرة خط منطقة التصويب ولكى تؤدى بالأداء الصحيح يجب إتباع الآتى :

يقف أحد اللاعبين المدافعين داخل منطقة المرمى وباقى لاعبي الفريقين خارج منطقة التصويب وتؤدى برفع الكرة من يد اللاعب وضربها من أسفل والذراع مفرودة (ضربة إرسال من أسفل كرة طائرة على أن تعبر الكرة بكاملها منطقة التصويب وهذا يستلزم تقوية عضلات الذراعين والمنكبين لقوة إرسال الكرة للزميل بأى مكان فى الملعب .

ضرب الكرة بالرأس أثناء التمرير وأثناء التصويب

يمكن للاعب أن يقوم بضرب الكرة بالجهة أو الجزء الجانبي أثناء تمرير الكرة للزميل دون أن تصل إلى يديه بالحركة ويمكنه أيضاً ضرب الكرة بالرأس أثناء عملية التصويب على المرمى ويؤدى هذا بتدريب اللاعب على تقوية عضلات الرقبة ورفع كرات فى متناول الرأس للتصويب المستمر (استخدام تدريب زوجي) .

رمية التماس

وهى الرمية التى تحتسب عندما تعبر الكرة بأكملها خط التماس من أحد الفريقين وفيها :

يقوم اللاعب بلعب الكرة داخل الملعب من النقطة التى عبرت منها خط التماس فى أى اتجاه . ويجب على اللاعب فى هذه الحالة أن يواجه الملعب عند لعب الكرة وتؤدى كالتالى :

أن يمسك الكرة بكلتا يديه من وضع الاقعاء خارج خط التماس ثم يثب إلى أعلى ويقذف بالكرة من خلف وفوق الرأس على أن يكون جسمه فى الهواء فى حالة طيران . . وهذا يستلزم التدريب على عنصر الرشاقة بأجادة تامة إلى أن يصل إلى درجة الاتقان فى الأداء .

ويمكن التدريب على هذه المهارة بالكور الطيبة وعلى مسافات مختلفة ثم بالكرة القانونية حتى يتقنها اللاعب . ويمكنه تغيير اتجاه جسمه فى الهواء جهة اليمين وجهه اليسار أثناء الرمي بحيث يتقن الارتقاء بالقدمين معاً إلى أعلى مسافة مع كيفية التحكم من لف الجسم فى الهواء جهة اليمين أو اليسار عند أداء الرمية .

الهجوم

وهو يشمل العمل الجماعى لمجموعة من المهاجمين بغرض الإعداد لموقف يساعد على التصويب ويشمل المحتوى الأساسى لخطط الهجوم الجماعية فى اللعب على وضع صور معينة للدفاع والاتغلب عليها بأوضاع هجومية موضوعية يتم استخدامها وفقاً للظروف والمواقف المتجددة فى سير اللعب .

وهذه المواقف نسميها تكوينات هجومية وهى غالباً ما تكون موضوعية ولكنها متطورة وفقاً للمواقف المختلفة . وكثيراً ما نصاف أثناء اللعب فى الكرة الخماسية أن مواقف اللعب من التشكيلات تتكرر أو تتغير بصورة ليست دائمة . . وعلى ذلك يجب على المدرب إيجاد الحلول المختلفة لمثل هذه المواقف الثابتة والتدريب عليها طبقاً لقدرات لاعبي الفريق .

وبمتابعة التدريب نصل بالتحركات وسير اللعب لدرجة الآلية وبذلك يسهل استخدامها بالنسبة للاعبين .

وكلما أتقن الفريق عدداً كبيراً من تكوينات الهجوم وتم استخدامها بصور متنوعة وخاصة أثناء الهجوم الخاطف أو الدفاع السريع بصورة مفاجئة كلما كانت فرصة النجاح أكبر . ومن المفيد فى كرة البنتابول عدم تعلم عدد كبير من التكوينات الثابتة . فإن ذلك يؤدى إلى إرباك اللاعبين والحد من قدراتهم على التصرف والخلق والابتكار والمفاجأة .

وعندما يقوم أحد أفراد الفريق المهاجم بأداء واجبه المحدد فى

تكوين الهجوم فإن على الزملاء مساعدته فى تحقيق واجبه والعمل على تشيت انتباه المنافسين . وكذلك الاحتفاظ بأماكنهم بصورة لا تؤثر على نجاح الهجوم . وبذلك يصل الفريق إلى نجاح كامل للخطوة الموضوعه .

وبالنسبة للتكوينات الهجومية يراعى ما يلى :

- ١ - احتمالات استخدامها ضد مواقف دفاعية معينة .
- ٢ - عدد اللاعبين المشتركين فى الهجوم ويفضل فى الكرة الخماسية أن يكون الهجوم جماعى فى كل مرحلة من مراحل اللعب . وهذا يتطلب اللياقة البدنية العالية جداً .
- ٣ - اختيار اللاعبين المشتركين وتحديد دور مسئولية كل منهم .
- ٤ - الوضع الابتدائى وصورة المواقف التى يحتلها اللاعبون المهاجمين .
- ٥ - طريقة سير اللعب . . طريق الكرة . . طريق جرى اللاعب مع ملاحظة المتطلبات الفنية والخططية .
- ٦ - الاستجابة المتوقعة أو المرغوبة من اللاعبين المدافعين .
- ٧ - التصرف عند مجابهة المواقف غير المتوقعة (مثل إيجاد حلول بديلة) حتى اتقان التكوينات الهجومية .
- ٨ - مدى إمكانية التكرار (النجاح وتأثير المفاجأة) .

وكل التكوينات يمكن استخدامها أيضاً بطريقة عكسية سواء من الناحية الهجومية اليمنى أو اليسرى أو من اليمين لليسار أو من اليسار لليمين .



صورة توضح عملية الهجوم في أحد مباريات الدوري العام التي أقيمت على ملعب حديقة الفسطاط في ١٦/٧/١٩٩٩ والفريق المهاجم هو فريق مركز شباب مدينة نصر على مرمى فريق مركز شباب شبراخات بالغربية للناشئين



هذه الصورة التقطت أثناء بطولة الغربية لليوم الواحد وهذه الصورة توضح هجوم فريق نادى الموانى على فريق نادى الطرق والكبارى بالإسماعيلية وذلك في ٢/١/١٩٩٢

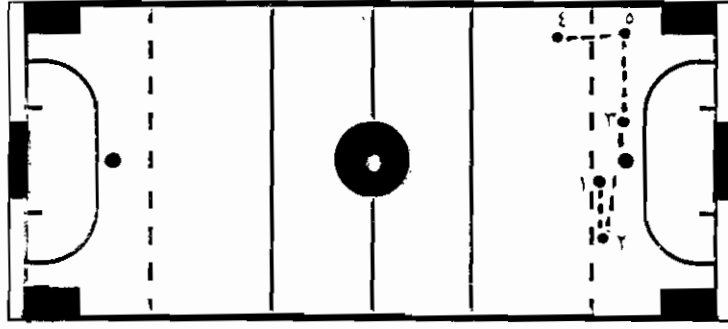
الخطط الهجومية

وهى نوع من أنواع الخطط التى تستخدم فى المباريات والتى تتميز بعنصر السرعة فى التحرك نحو مرمى المنافس والتى تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية .

وتبدأ عملية الهجوم فى البتابل من لحظة استحواز الفريق على الكرة سواء من داخل منطقة المرمى أو أثناء استلامها من ضربة المرمى أو من رفعة حرة أو بعدم إعطاء المنافس فرصة الاستعداد للدفاع .

مثال الخطة الهجومية :

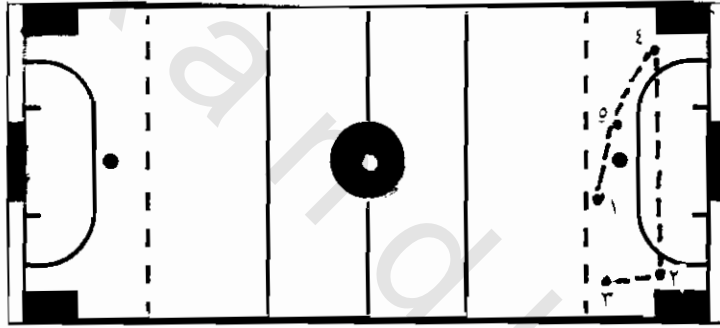
يتم تمرير الكرة من اللاعب رقم (٤) إلى اللاعب الجانبي على اليسار رقم (٥) ثم يمررها إلى اللاعب رقم (٣) الذى يقف قريب من خط منطقة المرمى ثم يقوم بإعدادها إما للاعب رقم (٢) أو اللاعب رقم (١) المندفع من الخلف المتأخر ، ثم يقوم اللاعب رقم (٣) بعملية تمويه وخداع حسب موقف المدافعين ويقوم بإعدادها إلى اللاعب رقم (١) أو اللاعب رقم (٢) ليقوم أحدهما بالتصويب المباشر على المرمى .



شكل رقم (١)

مثال لخطة هجومية :

يقوم اللاعب رقم (٣) بتمرير الكرة إلى اللاعب رقم (٢) ثم يقوم اللاعب رقم (٢) بتمريره عرضية إلى اللاعب رقم (٤) الذى يقف فى اليسار ثم يقوم بتمريرها اللاعب رقم (٥) لإعدادها للتصويب للاعب رقم (١) الذى يحضر من الخلف ثم يقوم اللاعب رقم (٣) للرجوع لخلف المهاجمين للتغطية ولتوقع الهجوم المضاد من الفريق المنافس .



شكل رقم (٢)

الدفاع

يختلف نشاط الكرة الخماسية (بنتابول) دون غيرها من الألعاب الجماعية من الناحية الدفاعية بأن يقوم المدافع عن مرماه من لحظة استحواذ الفريق المنافس على الكرة حتى منطقة مرماه . وفيها يقوم بدور حارس المرمى كفريق بالصد والدفاع عن الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه .

ودائماً يبدأ دور اللاعب المدافع من اللحظة التي تصبح الكرة في حيازة الفريق المنافس . وعندما يكون الهدف من جميع التحركات هو محاولة الاستحواذ على الكرة مرة أخرى عن طريق الاستفادة من أخطاء المهاجمين وتعطيلهم وتصعيب مهمتهم كلما أمكن .

وكما تتميز البنتابول بالهجوم الخاطف في استحواذ الكرة والوصول إلى مرمى المنافس في أقل من عشر ثوان فإنها تتميز أيضاً في الدفاع السريع بالرجوع إلى منطقة المرمى والدفاع عنه في أقل زمن من هجوم الفريق الآخر .

طرق الدفاع

طريقة الدفاع رجل لرجل :

نجد أن اللاعبين فى منتصف الملعب يقومون بهذا الواجب على أعلى مستوى وذلك بمراقبة المنافس ومحاولة إعاقة استلامه وعدم تمكنه من تمريرها لزميله المنافس الآخر .

طريقة الدفاع عن المنطقة :

وفيها يقل العمل الدفاعى فى منتصف الملعب . وتتركز المهمة الدفاعية داخل منطقة المرمى ومنطقة التصويب .

وتنصب دائماً عملية الدفاع فى الكرة الخماسية على الدفاع الأيمن أو الدفاع الأيسر لأن عملية الإعداد للاعب المصوب تكون من اليمين أو اليسار غالباً وفى بعض الأحيان يكون العكس بإعداد الكرة من اليمين أو اليسار لتصويبها من المنتصف وبالتالي تكون المهمة الدفاعية واقعة على عاتق الفريق ككل .

كذلك تستغل عملية الدفاع فى محاولة قطع الكرات والدفاع ضد التصويب وتحويله إلى هجوم مضاد متميز بالسرعة سواء بالجرى أو التمريرات الطويلة . . وتختلف الطرق الدفاعية من طريقة إلى أخرى وفق مواقف اللعب ووفق مستوى الفريق المنافس .

ولكن الإثارة بأن يكون المرميان بدون حراسة مرمى ولكن فى لحظة ما يكون أكثر من حارس مرمى واحد داخل منطقة المرمى للدفاع .

كيفية الاستعداد للدفاع :

يجب أن تتميز الوقفة الدفاعية بتمكين المدافع من التحرك فى جميع الاتجاهات مع حرية حركة الذراعين حيث تتباعد القدمان فى وضع مريح مع وجود قدم على بعد ٢٠ سم للأمام قليلاً مع أثناء الركبتين قليلاً واستقامة الجذع أو أن يكون مائلاً قليلاً للأمام . . تنثنى الزراعين قليلاً من مفصلى المرفقين واليدان فى مستوى الصدر ومفتوحتان بارتخاء بحيث تشير الأصابع للأمام والداخل .

ويمكن التحرك بسرعة للأمام أو للجانب أو للخلف طبقاً لتحركات المهاجم مع تحريك الذراعين فى أقصر طريق لأعلى ولأسفل للأمام أو للجانب ويكون النظر موجهاً للمنافس ويمكن مع استخدام الرؤية الجانبية فى نفس الوقت حتى يدرك ما يدور حوله . ولكن يجب أن يتمتع لاعب البتابل باللياقة البدنية العالية لاستخدامه الطرق الدفاعية المختلفة وخاصة فى قطع الكرات العالية أو المنخفضة أو الجانبية دون سقوطها على الأرض .

كيفية الدفاع داخل منطقة التصويب أو في منطقة المرمى :

تنحصر الأساليب الدفاعية في الكرة الخماسية غالباً في منطقة المرمى ومنطقة التصويب . . فيجب على المدافع استخدام قواعد اللعبة الدفاعية في طريقة استحوازه علي الكرة دون ارتكاب أخطاء شخصية أو فنية لأنها تعود على الفريق إما برفعة جزائية أو برفعة حرة على خط منطقة التصويب الخاصة بمرماه وبالتالي تشكل عليه هجوم أكثر فاعلية .

كذلك يجب على المدافع داخل منطقة المرمى الاستحواز الكامل على الكرة دون ارتدادها من جسمه إلى منطقة التصويب مرة أخرى لأنها ستكون في حيازة الفريق المنافس مرة أخرى ويمكن متابعتها بالتصويب للمرة الثانية .

القواعد الفنية للعب :

عقب فقد الفريق للكرة يجب على كل لاعب أن ينفذ واجباته الدفاعية فوراً ويجب عليه أداء ذلك في أسرع وقت ممكن . . حيث أنه غالباً ما يكون مرتبطاً بهجوم الفريق المنافس أو يكون هناك واجب أساسي لطريقة الفريق المنافس أن يتخذه .

وهنا يجب اتباع بعض الأسس الخططية الآتية :

أولاً : مراقبة اللاعب المنافس :

يقوم المدافع بمراقبة منافسه من لحظة استحواذ المنافس على الكرة متخذاً وضع الاستعداد الدفاعي . ولا يقترب منه إطلاقاً

لتلاشى الأخطاء الشخصية عليه وبالتالي يجب أن يكون التحرك أسرع من المهاجم حتى لا يمنح المهاجم فرصة تخطيه . ويجب على المدافع إتخاذ وضع الاستعداد الدفاعى دائماً فى كل موقع من الملعب بحيث يكون دائماً فى حالة حذر من المهاجم . ويجب عليه أيضاً أن يكون سريع البديهة فى معرفة وتوقع نوع التمريرة من المنافس لزميله وخاصة فى منطقة التصويب إذا كانت تمريره أو كانت إعداد أو كانت تصويب .

ثانياً: ملاحظ اللعب :

ويجب أن يتميز لاعب البنتابول فى قدرته الدفاعية على ملاحظة اللاعب المهاجم إلى جانب ملاحظة سير اللعب كله خاصة وأن الموقف الدفاعى ينقلب إلى موقف هجومى فى أقل اللحظات خلال اللعب .

ويجب على لاعب الكرة الخماسية أن ينظر إلى اللاعب المنافس عندما يكون مهاجمه هو المستحوذ عليها أو لا يكون واقفاً فى دائرة احتمالات التمرير إليه من اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة . وتعتبر عملية ملاحظة اللعب هى أساس الاستجابة الجيدة والتعاون مع زملاء فى عملية الدفاع .

المواقف الدفاعية أثناء اللعب :

إن المدافع الحقيقى لا يعرف مقدماً النية الحقيقية للمهاجم الحائز على الكرة وهل الأهم سيقوم بالتمرير أم بالجرى بالكرة ؟

وهل سيؤدى ذلك باستخدام الخداع أو بدونه ؟ لهذا السبب يجب على المدافع عدم الاندفاع والتسرع . ويجب أن تكون حركته أسرع من اللاعب المهاجم . ويحتاج ذلك إلى لياقة بدنية عالية وذكاء حاد وسرعة بديهية متميزة لتكون لديه نظرة أكيدة وحساب دقيق ومهارة متميزة لمعرفته كيفية الدفاع القانونية دون ارتكاب أخطاء عليه .

ويمكن أن تبدأ الطرق الدفاعية من بدء ضربة المرمى للمنافس أو رفعه المرمى ويزداد الدفاع كلما اقترب من منطقة المرمى . وهذا يتوقف على خبرة واحتكاك اللاعبين فى طرق اللعب المختلفة .

طرق اللعب الدفاعية :

أولاً: الدفاع باليد داخل منطقة المرمى :

بالنسبة للتصويبات فى الزاوية العليا من المرمى يقوم المكلفين بحراسة المرمى بمد اليد لأعلى تجاه هذه الزاوية بسرعة مع أخذ خطوة قصيرة تجاه الكرة بالقدم القريبة مع الوثب عالياً حيث تصد الكرة باليد أو الذراع .

ثانياً: الدفاع بالقدم من داخل منطقة المرمى :

غالباً لا يستطيع المدافعين الوصول إلى الكرة المنخفضة بالدفاع عليها باليدين وبالتالي يمكن استخدام الأرجل فى عملية الدفاع . وعند أداء المهاجم ركلة قوية من منطقة التصويب يجب أن يكون المدافعين فى مكان ملائم لصد هذه الكرات . . ويجب أيضاً

تشكيل حائط من المدافعين عن جميع زوايا المرمى ضد التصويبات القوية . . ويستحسن أن يغطي المدافعون زاوية المرمى المعاكسة لقدم المصوب . فإذا كان المصوب بالقدم اليمنى يجب تغطية الزاوية اليمنى بالنسبة للمدافع والعكس صحيح وأن يكون قادراً بذلك على ملاحظة تصويب قدم المصوب .

ويتطلب الأمر فى بعض الأحيان أن يثب المدافعون جهة الزوايا العليا للمرمى للدفاع ضد التصويبات المرتفعة .

ويستحسن أن يتشكل حائط صد فى منتصف المرمى لكى يجبر المصوب التصويب فى الجهة اليمنى أو جهة اليسار مع توزيع مهام الدفاع فى هذه الزوايا خاصة إذا كانت منخفضة أو عالية .

ويراعى بالنسبة للمصوب المميز بخطورته فى التصويب أن يكون حائط الصد من ثلاثة مدافعين على الأقل وخاصة إذا كان فى مكان متوسط من منطقة التصويب . وينبغى على المدافعين أن يتخذوا مواقفهم الدفاعية أمام كل مصوب مواجه للمرمى ويجب أن يتم ذلك بسرعة فائقة حتى لا تظهر ثغرات لتصويبات خاطفة من المهاجمين .

الدفاع أثناء الرفعة الجزائية :

يبدأ المدافعان الواقفان على خطى دفاع المرمى بالاندفاع السريع نحو المرمى للدفاع عن الرفعة الجزائية سواء كانت باليد أو بالقدم بالنسبة للمصوب .

وهنا يجب على المدافع أن يتخذا الحيلة من الاصطدام المباشر ببعضهما أثناء الصد ويجب أيضاً أن يكون هناك تنسيق تعاون فى كيفية الدفاع فى حالة الرفعة باليد إذا كانت الرفعة بالقدم لاستخدام الأذرع والأرجل لغلق الزوايا اليمنى أو اليسرى للمرمى .

وهذا يتأتى بالمواقف التكتيكية بالنسبة للمدرب . . وغالباً تكون الرفعة إلى الأمام فى منتصف المرمى خاصة إذا كان المصوب لا يجيد التصويب فى الزوايا .

خطط الدفاع الجماعية

عندما نتكلم عن العمل الدفاعى الجماعى لمجموعة من المدافعين ضد مجموعة من المهاجمين تقل أو تزيد أو تتساوى مع عدد اللاعبين المهاجمين يكون المحتوى الأساسى ، لخطط الدفاع الجماعية هو أسلوب عمل مجموعة من المدافعين على هيئة مواقف دفاعية معدة من قبل أو نابعة من الموقف الهجومى .

وفى الكرة الخماسية (بنتابول) بالذات يتكون الدفاع فى أسرع وقت ممكن وخاصة بعد أداء الهجوم لأن الدفاع غالباً هنا يكون دفاع جماعى وليس دفاع فردى . وبأداء التدريب الجيد والتميز لتكوينات خطط الدفاع السريعة يمكن أن تؤدى هذه التحركات لدرجة آلية وبذلك يسهل على اللاعبين استخدامها .

ويتميز الدفاع بصعوبته خاصة فى الكرة الخماسية بنتابول إذ يتطلب بجانب ذلك الاستخدام الآلى الدقيق للقدرات والمهارات الخاصة باللعبة والمعروف أن المرمى بدون حارس مرمى محدد ولذا يكون التفكير المسبق مبنى على التركيز والانتباه الهادف فى جميع مواقف اللعب بالقرب من الكرة أو بعيداً عنها .

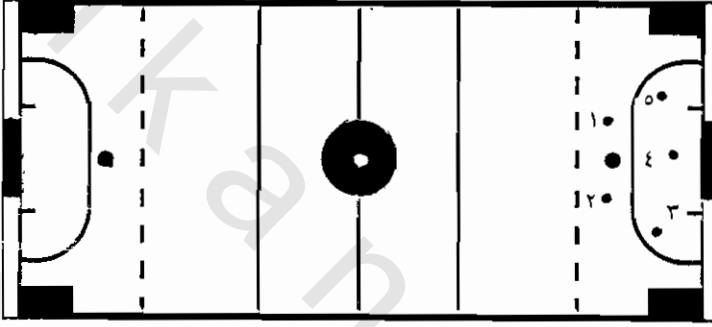
ويجب أن تؤدى تحركات الخطط الجماعية بصورة يمكن فيها ملاحظة المنافس بدون كرة . والمنافس الحائز على الكرة بالإضافة إلى التطورات المختلفة لمواقف اللعب ، وعن طريق ذلك يمكن تأمين التحركات الفردية للزميل المجاور . وكل تحرك فردى تجاه المنافسين لمقابلة المنافس يسهل من مناورات المهاجمين مثل الجرى

الحر بدون رقابة أو الحجز أو النجاح فى اختراق الدفاع بدون رقابة .

ولذا يكون الدفاع فى حالة حذر وتيقظ لجميع تحركات وهجمات الفريق المهاجم .

مثال لخطة دفاعية : ٢-٢

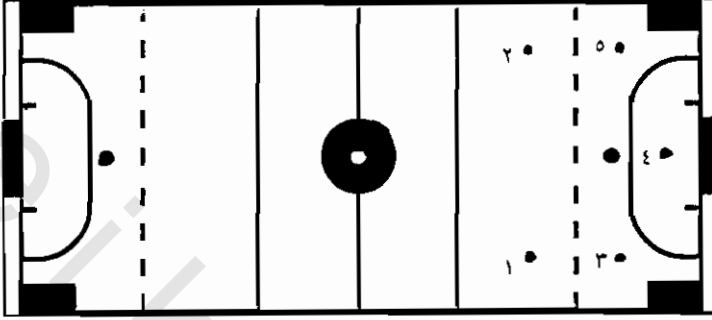
يقف ثلاثة لاعبين مدافعين داخل منطقة المرمى للدفاع عن المرمى ثم يقف اثنان من اللاعبين خارج منطقة المرمى داخل منطقة التصويب للتحرك والدفاع السريع للمهاجمين وتقيد حرياتهم فى الإعداد والتصويب على المرمى .



شكل رقم (١)

مثال لخطة دفاعية: ١-٢-٢

يقف لاعبان مدافعان على أجناب المنطقة الدفاعية خارج منطقة التصويب والتحرك السريع للداخل لصد الهجوم من الوسط ثم يقف لاعبان مدافعان على الأجناب داخل منطقة التصويب لتغطية المدافع الأماميان في التحرك .



شكل رقم (٢)

الخداع

يعتبر الخداع من الوسائل الفعالة فى تغيير انتباه المنافس إلى الاتجاه الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعاد المدافع عن الحركة الأساسية .

ويستخدم الخداع كثيراً فى لعبة الكرة الخماسية (بنتابول) وذلك لكى يكسب اللاعب مساحة ومسافة للتمرير والمساعدة فى عملية التصويب .

وتنصب حركات الخداع على التمرير والجري بالكرة وخاصة إذا كان اللاعب مستحوذاً على الكرة أو بدونها . ويجب على المهاجم أن يعرف معنى الخداع ويستخدمه أثناء الوقوف أو الجرى أو التمرير أو البدء بضربه المرمى أو فى الارتفاعات الحرة أو فى رمية التماس .

واستخدام الخداع بكثرة قد يعطل اللعب ويضيع على المهاجم فرصاً كبيرة ومن المحتمل استنفاد مدة الخمس ثوان المخصصة له . وكلما أتقن اللاعب حركات خداعية مختلفة واستخدمها بصورة ماهرة فإنه يستطيع مفاجأة منافسه . أما إذا كرر المهاجم نفس الحركات الخداعية بصورة دائمة فإن المنافس يستطيع أن يتعرف عليها مبكراً ويعنى ذلك أن تكرر نفس الحركة الخداعية لا تكون مؤثرة دائماً .

وتتشكل حركة الخداع من حركتين :

الأولى : هى حركة الخداع ذاتها - ويجب أن تكون حركة لا يمكن التعرف عليها أو كشفها بحيث لا تؤدي إلى الاستجابة المناسبة من المدافع ويمكن أداؤها إما بسرعة حتى يستجيب لها المنافس أو تؤدي ببطء نسبياً حتى يكون لدى المنافس الفرصة لتابعة الحركة . ويكون هناك إعداد للحركة للمهاجم أما الثانية : هى المتممة للحركة الأولى ويجب أن تتميز بالتوقيت السريع حتى يمكن الاستفادة من الاستجابة الخاطئة للمدافع .

وعادة ما يكون سير الحركة سريع بحيث تؤدي كما رسمها المهاجم . . أحياناً يختلف الموقف أثناء اللعب بحيث تصبح الحركة الحقيقية حركة خداعية أو العكس .

مثال ذلك :

يمكن أن تتحول حركة التمرير الحقيقية إلى حركة تمرير عكسية والاحتمال الأخير لتغيير الموقف هو إيقاف حركة الخداع .

أولاً: الخداع بالتمرير ثم التمرير :

أن المدافع لا يعرف مسبقاً نية المهاجم ولكي يجبره على أداء استجابة خاطئة يؤدي المهاجم تمريره مظهراً توقيتها أو اتجاهها حيث يقوم المهاجم بأداء حركة تمرير خداعية ثم يوقفها لأداء حركة تمرير حقيقية . إذ أن ذلك يعمل على عدم معرفة اتجاهات التمريرة .

بعض الأمثلة الخاصة بالخداع

الحركة الخداعية (التمرير)	الحركة التالية الحقيقية (التمريرة)
١ - التمرير المباشر .	التمرير ببطئ .
٢ - التمرير لليساار .	التمرير لليمين .
٣ - التمريرة الكرواجية .	التمريرة البندولية من جانب الرأس .
٤ - التمريرة الصدرية .	التمريرة الكرواجية من مستوى الحوض .
٥ - تمريرة صدرية .	تمريرة من خلف الظهر .
٦ - تمريرة بسيطة .	تمريرة حادة .

ثانياً: الخداع بالتصويب ثم التمرير : (من داخل منطقة التصويب) .

مثال :

- ١ - من داخل منطقة التصويب بأن يقوم المهاجم بالخداع بالتصويب ثم يقوم باستلام الكرة لإعادة إعدادها لزميل آخر مصوب بالقدم .
- ٢ - يقوم المهاجم بالخداع بالتصويب بالرأس ثم يستلمها ويقوم بإعدادها لزميل آخر لتصويبها بالقدم .

ثالثاً: الخداع بالتمرير ثم التصويب :

- ١ - يقوم المهاجم بالخداع لتمرير الكرة للزميل اليمين ثم يعكس الاتجاه لإعداد الكرة للزميل المصوب .

٢ - يقوم المهاجم بالتمريرة الصدرية للزميل ثم يغيرها إلى تمريرة كرابجية من جانب وفوق الرأس لإعدادها لزميل مصوب بالرأس .

٣ - يقوم المهاجم بالتمرير للزميل ولكن يعد الكرة لتصويبها بواسطة نفس الزميل .

٤ - القيام بالتمرير ثم تحويل الكرة إلى إعدادها لزميل آخر مصوب بالقدم أو الرأس .

٥ - القيام بتمرير الكرة لزميل ثم تحويلها إلى تمرير إلى زميل آخر .

٦ - القيام بتمريره قصيرة ثم تحويلها إلى تمريرة طويلة .

رابعاً: الخداع بالرفعة الحرة:

يستخدم الخداع أثناء الرفعات من أى موقع داخل الملعب وخاصة أثناء الرفعة الحرة من على خط منطقة التصويب :

١ - الرفعة الحرة القصيرة وتحويلها إلى رفعة حرة طويلة .

٢ - الرفعة الحرة للأمام وتغيرها إلى رفعة جانبية لليمين أو اليسار .

٣ - الرفعة الحرة على خط منطقة التصويب لاستلامها باليد ثم تغييرها للتصويب بالقدم .

٤ - الرفعة الحرة على خط منطقة التصويب لاستلامها باليد ثم تغييرها للتصويب بالرأس .

خامساً: الخداع برميهِ التماس :

ويعتمد الخداع فى هذه المهارة على قوة الرامى من حيث الأداء فى تغيير اتجاهه فى الهواء وتكون كالتالى :

الرمية إلى الزميل الأمامى ثم تغييرها وتحويلها إلى رمية إلى زميل فى موقع آخر .

سادساً: الخداع بالمراوغة :

- ١ - المراوغة بتحريك الجسم فى اتجاه والجرى فى الاتجاه الآخر .
- ٢ - المراوغة بتحريك الجسم مرتين فى اتجاهين مختلفين والمروور فى الاتجاه الأول .
- ٣ - المراوغة بالوقوف أثناء الجرى مع تغيير الاتجاه فى جهة أخرى .
- ٤ - المراوغة بتغيير سرعة الجرى أثناء مسك الكرة .

أنواع الخداع الرئيسية

- ١ - الخداع بالتمرير : وهو قيام المهاجم بأداء حركة تمرير خداعية ثم يوقفها لأداء حركة تمرير حقيقية مع عدم الاحتكاك بالمدافع .
- ٢ - الخداع بالكرة : وهو إيهام المدافع بتمرير الكرة للزميل ولكن تحول الكرة إلى زميل آخر أو الجرى بها .
- ٣ - الخداع بالجسم : وهو الميل بالجسم فى اتجاه معين ثم يحول إلى اتجاه آخر للمرور بالكرة والجرى بها أو للتمرير للزميل .
- ٤ - الخداع فى منطقة التصويب : ويقوم به اللاعب المعد للاعب الزميل ثم يقوم باللف للخلف أو اليمين أو اليسار لإعدادها للاعب المصوب .
- ٥ - الخداع أثناء رمية التماس : ويقوم به اللاعب الرامى أثناء الوثب إلى أعلى مع تغيير جسمه فى الهواء ليرمى الكرة إلى لاعب فى مكان معين .
- ٦ - الخداع أثناء ضربة المرمى : ويقوم به اللاعب الضارب فى التمويه إلى إرسال الكرة إلى لاعب مع إرسالها للاعب آخر فى مكان آخر .

المنافسات فى الكرة الخماسية (بنتابول)

إن المنافسات فى هذه اللعبة هو جزء ضرورى وهام . وتعتبر
هى الهدف النهائى الذى يرمى إليه التدريب خلال كل المراحل .
كذلك يعتبر هو الوسيلة الفعالة فى سرعة وتطوير وتنمية
المستوى لدى اللاعب .

والمنافسات الخماسية تتميز عن عمليات التدريب فى أنها تجبر
اللاعب على بذل كل طاقاته لكى يستطيع التكيف والملائمة
بالنسبة لعبء المنافسة الذى يتميز بشدته وارتفاعه .

ويجب على المدرب ملاحظته أثناء عملية التدريب بإيجاد
وخلق المواقف التنافسية التى تشبه بعض المواقف فى المنافسات
التي تجرى أثناء المباريات مع توزيع الجهد والتوقيت الصحيح
وحسن اختيار المهارة الحركية وخاصة حينما تكون من المهارات
الجديدة فى هذه اللعبة بالإضافة إلى اكتساب الخبرات الانفعالية
المختلفة والتحكم فى التوترات الداخلية . ولا يتسنى للفرد هبوط
فى مستواه المهارى من خلال المنافسات بالإضافة أيضاً إلى أنها
تعمل على الارتقاء بالمستوى المتقدم للاعب .

ويجب على مدرب البنتابول أن يضع فى محل اعتباره ضرورة
اشتراك اللاعبين فى عدد كبير من المنافسات المتنوعة التى يختلف
فيها قدرة المتنافسين ومستوياتهم . . . فالإقتصار على الاشتراك مع

منافسين معروفين لعدد كبير من المرات يساعد على تكوين وتثبيت بعض الأنماط الجامدة لسلوك اللاعبين وتكرار هذا السلوك الجامد في كل منافسة دون تغيير يذكر يؤدي إلى عدم تغيير مواقف اللعب مع منافسين مجهولين لضمان زيادة اكتساب الخبرات المختلفة والقدرة على اكتساب سرعة التكيف والملائمة للمواقف المتغيرة .



هذه الصورة بمناسبة إفتتاح الدورى العام للناشئين بنادى الغابة بمصر الجديدة فى
١٩٩٢/١١/١٥

أنواع المنافسات فى البتابل

١ - المنافسات الرئيسية .

٢ - المنافسات التجريبية .

فالمنافسات الرئيسية هى تلك المنافسة التى يتحتم فيها تسجيل أحسن ما يمكن من نتائج (كمنافسة البطولات المختلفة كبطولات الجمهورية أو الدولية أو الأولمبية . . . الخ) .

أما المنافسة التجريبية فتهدف إلى الإعداد المنظم المتقن للمنافسات الهامة ويجب مراعاة أن يكون لكل منافسة تجريبية هدف واضح مميز تعمل على تحقيقه طبقاً لتخطيط محتويات عمليات التدريب السابقة .

ويمكن تلخيص أهم الواجبات التى توجد بالمنافسات التجريبية والى يعمل المدرب على تحقيقها كما يلى :

١ - التعود على المواقف المختلفة التى تحدث فى خلال المنافسات .

٢ - تحقيق بعض الواجبات الخططية المعينة .

٣ - اختبار المهارات الحركية المختلفة .

٤ - الارتقاء ببعض الصفات الحركية المعينة وخاصة المهارات الجديدة .

٥ - التعود على مكان معين للمنافسة .

٦ - تقوية الثقة بالنفس والارتفاع بمستوى الطموح .

٧ - إجراء المنافسات التجريبية فى ظروف مناخية مختلفة .

٨ - إجراء المنافسات التجريبية على أرضيات مسطحة متنوعة .

ويجب مراعاة أنه فى الحالات التى تهدف فيها المنافسات التجريبية إلى اختيار واتقان المهارات والقدرات الحركية والخططية أن يرتبط ذلك بالصفات البدنية اللازمة للنجاح فى تحقيق الهدف المقصود .

ويجب العناية بحسن تخطيط المنافسات التجريبية فى خلال الفترة الاعدادية للخطة السنوية لضمان التدرج المنظم لمستوى اللاعب وضرورة اختيار المنافسات التى تؤدى لمحاولة تحقيق هذا الهدف .

تقسيم فترات المنافسات :

يحسن مراعاة تنسيق خطة المنافسات مع خطة التدريب بحيث يصبحان كوحدة واحدة . . ويتأسس تخطيط كل من المنافسات والتدريب على معرفة الوقت المحدد للمنافسات الرئيسية .

(كبطولات الجمهورية مثلاً) الذى يحسن أن يتم فى وقت مبكر بحيث يسمح بتجديد الفترات المختلفة واختيار مواعيد المنافسات التجريبية .

ومن ناحية أخرى يسهم ذلك فى حسن تخطيط حمل المنافسات والتدريب فى خلال فترة المنافسات لضمان وصول اللاعب إلى أعلى مستوى فى الوقت المحدد لهذه المنافسات .

ويستحسن التدرج فى زيادة عدد ومستوى صعوبة المنافسات من عام لآخر مع ملاحظة أن الزيادة الكبيرة فى عدد المنافسات قد يكون على حساب عمليات التدريب التى تهدف لتطوير المستوى تطويراً منظماً .



هذه الصورة التقطت أثناء المنافسات فى بطولة الجمهورية الثانية بنادى الزهور بمدينة نصر ورئيس الاتحاد مخترع اللعبة فى حوار مع الأستاذ الدكتور / فاروق عبد الوهاب نائب رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة وعلى اليسار السيد الأستاذ / عبد الرحيم الغول رئيس لجنة الشباب بمجلس الشعب وذلك فى ٢٧ / ١ / ١٩٩٣ أثناء العيد السنوى للإتحاد

التخطيط للإعداد المباشر للمنافسات الهامة

ويهدف إلى التهيئة التامة للاعب من جميع النواحي (المهارية والخططية والبدنية والنفسية) أو العمل على الارتقاء بالمستوى المهارى للاعب إلى أقصاه أو محاولة تثبيته بالإضافة إلى محاولة العمل على إسهام اللاعب بكل قواه العصبية والبدنية فى تلك المنافسة . كما تحتوى على تهيئة اللاعب لإمكان حسن توقع ومجابهة جميع احتمالات المنافسة . ومن أهم النقاط التى ترتبط بذلك يمكن ذكر ما يلى:

- ١ - يجب معرفة الخصائص المميزة ومواطن القوة والضعف بالنسبة للمنافسين ومحاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بتلك الخصائص ومحاولة تطبيق بعض النواحي المهارية والخططية المعينة .
- ٢ - محاولة التدريب تحت نطاق الظروف التى تتميز بها المنافسات التجريبية فى نطاق تلك العوامل والظروف المختلفة .
- ٣ - ممارسة التدريب والمنافسات باستخدام القوانين التى تجرى بمقتضاها المنافسة والخصائص المميزة لها كاستخدام اشارات البدء وكذلك نواحي احتساب الأخطاء .
- ٤ - استخدام مختلف الأدوات والأجهزة التى سوف يجرى استخدامها فى المنافسات كالكرات والملابس والأدوات المختلفة .
- ٥ - التدريب فى الأماكن التى تجرى فيها المنافسة أو أماكن مماثلة كالملاعب الخضراء - الرملية - الملاعب المغطاه .

الاداء الخططى فى الكرة الخماسية (بنتابول)

خطط اللعب :

ويقصد بخطط اللعب تلك التحركات والوسائل التى يقوم بها الهجوم والدفاع خلال زمن المباراة . وهى الطرق الأساسية الفردية والجماعية التى يمكن استخدامها فى الهجوم والدفاع بالكرة وبدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب .

متطلبات الاداء الخططى :

أولاً : المتطلبات العامة :

- يعتمد الأداء الخططى على اللعب الجماعى المباشر وكذا سرعة التصرف واتخاذ القرار فى المواقف التى يتعرض لها لاعب الكرة الخماسية خلال زمن المباراة ولذا فعليه بالآتى :
- ١ - مراقبة من حوله وأن يتحرك لاستقبال الكرة ولا ينتظرها .
 - ٢ - أن يلعب الكرة من الثبات ومن الحركة ومن الجرى .
 - ٣ - أن يجيد استلام الكرة أثناء الجرى دون سقوطها على الأرض أو قطعها من المنافس .
 - ٤ - أن يجرى بطريقة مفاجئة متقاطعاً وفى العمق وعقب مراقبة المنافس له وأثناء حمله الكرة .

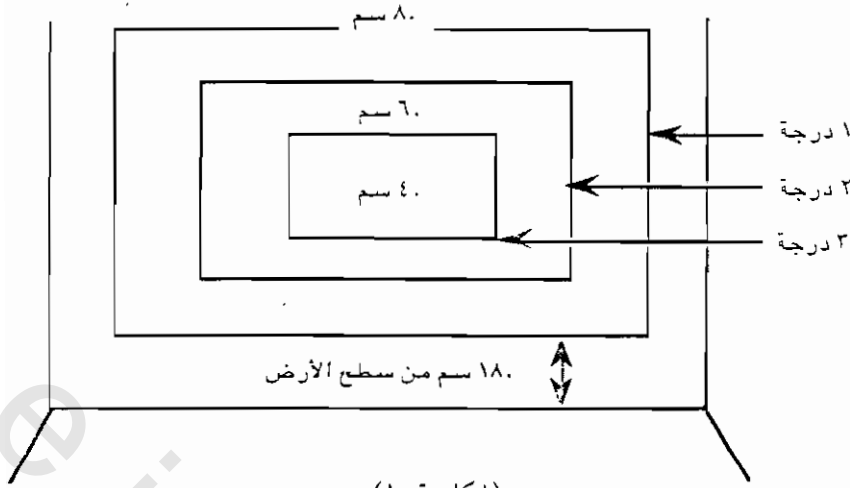
obeikandi.com

الاختبارات والمقاييس الخاصة
بالكرة الخماسية (بنتابول)

obeikandi.com

١ - اختبار دقة التمرير على المستطيلات المتداخلة للاعبى الكرة الخماسية

(بنتابول):



(شكل رقم ١)

خط التمرير على بعد ٥ م من الحائط

الغرض من الاختبار : قياس دقة الذراع فى التمرير .

الادوات:

خمسة كرات بنتابول «رقم ٣ للناشئين ، رقم ٤ للشباب»
حائط أمامه أرض ممهدة يرسم على الحائط ثلاثة مستطيلات
متداخلة أبعادها كما هو موضح بالشكل رقم (١) الحد السفلى
للمستطيل الكبير يرتفع عن الأرض بمقدار ٨٠ سم . يرسم خط
على الأرض يبعد عن الحائط بمقدار خمسة أمتار .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف الخط . ثم يقوم بتمرير الكرات الخمس واحدة بعد الأخرى على المستطيلات محاولاً توصيل الكرة إلى المستطيل الصغير .

- للمختبر الحق فى استخدام أى من اليدين فى التمرير .

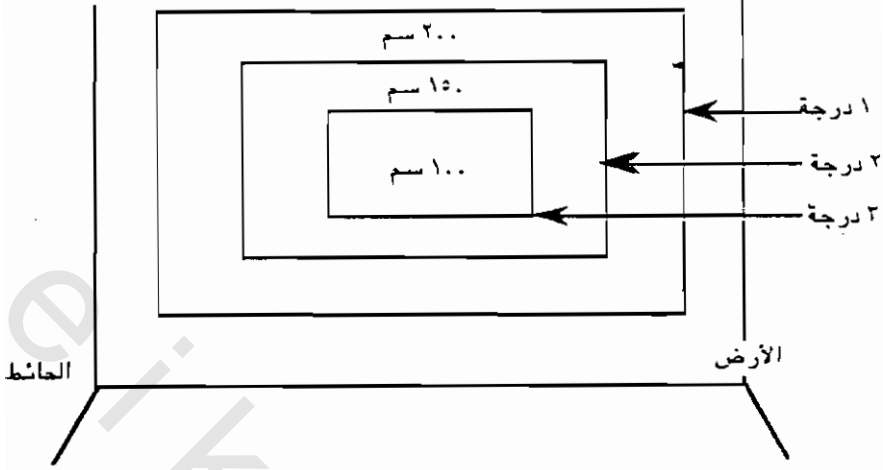
التسجيل :

- ١ - إذا لمست المستطيل الصغير (داخل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر ثلاث درجات .
- ٢ - إذا أصابت الكرة المستطيل الأوسط (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للمختبر درجتان .
- ٣ - إذا أصابت الكرة المستطيل الأخير (داخل أو على الخطوط المحددة له) يحتسب للمختبر درجة واحدة .
- ٤ - إذا لم تصب الكرة أى المستطيلات أو الخطوط لم تحتسب للمختبر أى درجة .

٢ - اختبار دقة التصويب بالقدم على المستطيلات المتداخلة للاعبى الكرة

الخماسية المصرية (بنتابول):

الغرض من الاختبار : قياس دقة القدم فى التصويب من الحركة .



(شكل رقم ٢)

خط التصويب على بعد ٦ م من الحائط

الادوات:

خمس كرات بنتابول (رقم ٣ للناشئين، رقم ٤ للشباب) حائط أمام أرض ممهدة، يرسم على الحائط ثلاث مستطيلات أبعادها موضحة بالشكل (رقم ٢) الأرض تمثل الحافة السفلى للمستطيل الكبير ٥٠ سم يرسم خط يبعد على الحائط بمقدار ستة أمتار .

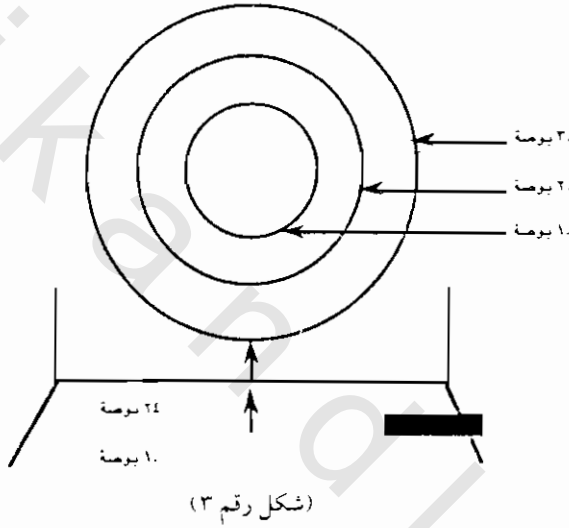
مواصفات الاداء :

يقف المختبر خلف الخط بمسافة كافية - ترفع الكرة في الهواء بحيث ألا ترتفع عن نصف متر بواسطة أحد الزملاء - يقوم المختبر بالتصويب أثناء الجرى للأمام من الحركة (خمس كرات = خمس محاولات) بالتصويب على المستطيلات محاولاً إصابة المستطيل الصغير - للمختبر الحق في استخدام أى من القدمين .

التسجيل :

نفس الأسلوب المستخدم في الاختبار السابق .

٣ - اختبار دقة التمريرة الصدرية على الدوائر المتداخلة للاعبى الكرة الخماسية (بتناول) :



الغرض من الاختبار : قياس دقة القدم فى التصويب من الحركة .

الادوات :

خمس كرات بتتابل (رقم ٣ للناشئين ، رقم ٤ للشباب)
حائط أمامه أرض مستوية . يرسم على الحائط ثلاث دوائر
متداخلة . أبعادها موضحة بالشكل رقم (٣) الحد السفلى للدائرة
الكبيرة يرتفع عن الأرض بمقدار (٢٤ بوصة) . يرسم خط على
الأرض يبعد عن الحائط بمقدار (١٠) أقدام .

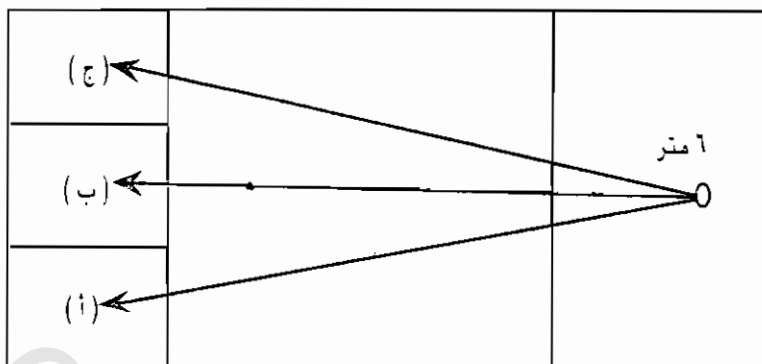
مواصفات الاداء :

يقف المختبر خلف الخط ثم يقوم بالتمريرة الصدرية لعدد
خمس كرات متتالية على الدوائر محاولاً أصابة الدوائر وخاصة
الدائرة التى فى المنتصف .

التسجيل :

- ١ - إذا أصابت الكرة الدائرة الصغيرة (داخل الدائرة أو على
الخطوط المحددة لها) يحتسب للمختبر ثلاث درجات .
- ٢ - إذا أصابت الكرة الدائرة المتوسطة (داخل الدائرة أو على
الخطوط المحددة لها) تحسب للمختبر درجتان) .
- ٣ - إذا أصابت الكرة الدائرة الكبرى (داخل الدائرة أو على
الخطوط المحددة لها) يحتسب للمختبر درجة واحدة .
- ٤ - إذا جاءت الكرة خارج الدوائر الثلاثة يحتسب للمختبر صفر .

٤ - اختبار دقة الإرسال الطويل «إرسال من أسفل كرة طائرة للاعبى الكرة الخماسية المصرية (بنتابول)»:



(شكل رقم ٤)

الغرض من الاختبار : قياس دقة الإرسال للاعبى البنتابول .

الادوات :

ملعب بنتابول (٤٠ م × ٢٠ م) خمسة عشر كرة بنتابول ،
يخطط الملعب كما هو موضح بالشكل .

مواصفات الأداء :

من المكان المخصص للإرسال يقوم المختبر بأداء الإرسال نحو
نصف الملعب الآخر يخصص خمسة إرسالات للمنطقة (أ)
 وخمسة أخرى للمنطقة (ب) وخمسة أخرى للمنطقة (ج) .

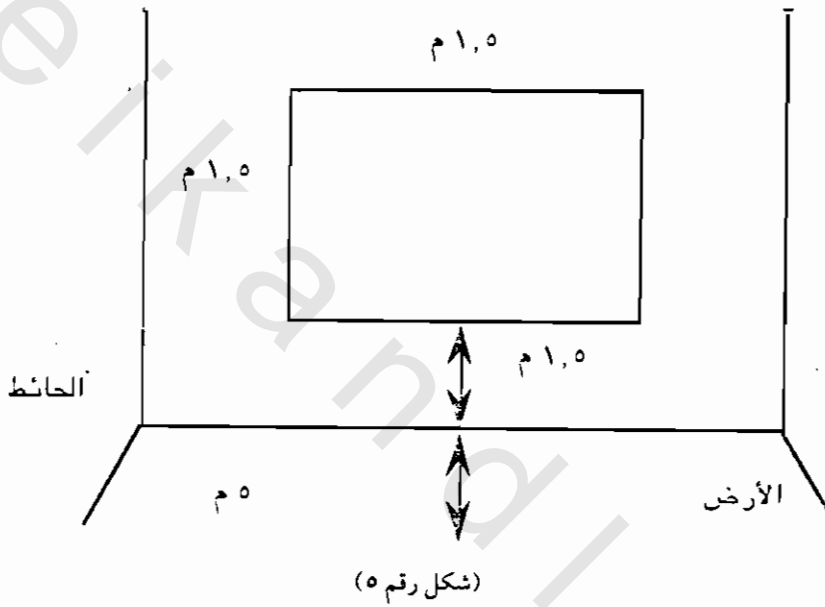
التسجيل :

١-٤ نقاط لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المحدد للمنطقة (ب) .

٢-٢ نقطة لكل إرسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المجاور للمنطقة (أ) أو المنطقة (ج) .

٣ - صفر لكل إرسال غير صحيح تسقط فيه الكرة خارج المربعات .

٥ - اختبار دقة التمرير والاستلام للاعبى الكرة الخامسة المصرية (بتقابل):



الغرض من الاختبار : قياس دقة التمرير والاستلام .

الادوات :

حائط يرسم عليه مربع $1,5 \times 1,5$ متر على أن تكون حافته السفلى على بعد $1,5$ م من الأرض - يرسم خط على بعد 5 متر من الحائط .

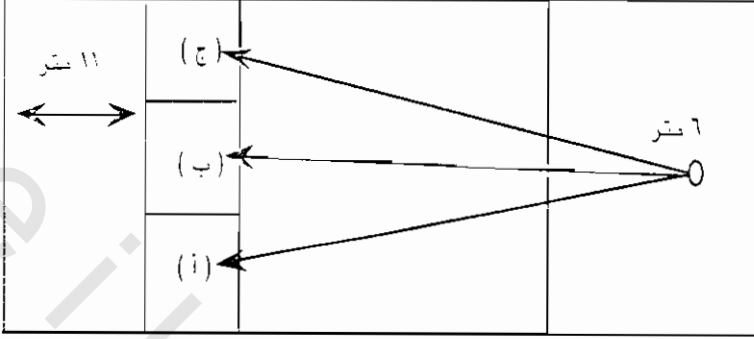
مواصفات الأداء :

من أمام الخط الذى يبعد عن الحائط بمسافة 5 متر يقوم المختبر بالتمرير والاستلام على الحائط بالتمرير المستمر نحو المربع دون توقف عشر مرات وفى حالة عدم اصابة المختبر للمربع لا تحتسب له درجة وفى حالة سقوط الكرة على الأرض تحتسب له محاولة فاشلة - وللمختبر خمس محاولات 50 محاولات $10 \times$ مرات تمرير واستلام .

التسجيل :

- ١ - نقطتان لكل تمريرة واستلام صحيحة داخل مربع الاختبار .
- ٢ - نقطة لكل تمريرة واستلام خارج المربع .
- ٣ - فى حالة سقوط الكرة على الأرض تسقط المحاولة ويحتسب صفر .

٦ - اختبار دقة الإرسال القصير «إرسال من أسفل كرة طائرة، للاعبى الكرة الخماسية المصرية (بنتابول)»:



(شكل رقم ٦)

الغرض من الاختبار : قياس دقة الإرسال القصير للاعبى البنتابول .

الادوات :

نفس مواصفات الاختبار السابق فيما عدا أن تقسم المنطقة بمسافة تبعد عن مناطق التصويب ١١ متر ومناطق الهدف هى أ ، ب ، ج .

التسجيل :

- ١ - أربع نقاط لكل ضربة إرسال من أسفل صحيحة تسقط داخل المنطقة المحددة (ب) .
- ٢ - درجتان لكل ضربة إرسال صحيحة تسقط الكرة داخل المنطقة المجاورة للمنطقة المحددة (أ) أو (ج) .
- ٣ - يحتسب صفر لكل إرسال غير صحيح تسقط فيه الكرة خارج المربعات .

قانون الكرة الخماسية
بنجابول

obeikandi.com

مقدمة

تعتبر رياضة الكرة الخماسية من الألعاب الجماعية الشيقة وهى لعبة شعبية مصرية خالصة تتميز بالإثارة والتشويق ، يغلب عليها عناصر اللياقة البدنية والمهارية العالية مع العنصر الترويحي .

تتميز بصغر مساحة الملعب ورخص التكلفة وندرة الإصابات كما أنها تصلح للممارسة من الجنسين وتمثل اتجاهاً حديثاً متطوراً فى مجال ألعاب الفريق بما تتطلبه من قيم هامة على المستوى التربوى والبدنى والمهارى بالإضافة إلى قيمتها الجمالية والنفسية . . . وتعتبر ابتكاراً مصرياً جديداً فى المجال الرياضى العالمى .

ابتكرها وصممها ووضع قانونها إبن من أبناء مصر المخلصين هو الأستاذ الدكتور / **محمود حمدي أحمد** خبير التربية الرياضية والعلاج الطبيعى مؤسس ورئيس أول اتحاد مصرى لهذه الرياضة المصرية .

ويقدم الاتحاد المصرى للكرة الخماسية فى هذا الكتيب قانون وقواعد اللعبة بعد مراجعتها ووضعها فى صورتها الحالية .

ويسر الاتحاد أن يتقدم بخالص الشكر والتقدير للسادة الأساتذة الذين تفضلوا بمراجعة قانون اللعبة وهم :

(١) السيد الأستاذ الدكتور / محمد محمد فضالى

(٢) السيد اللواء / مصطفى محمد عبد الهادى

(٣) السيد اللواء / محمد مهدوح عبد المنعم الحسينى

(٤) السيد الأستاذ / ناصر الدين أبوزيد كباره

(٥) السيد الأستاذ الدكتور / أحمد عبد المنعم الوزير

(٦) السيدة الأستاذة الدكتورة / إنتصار عباس الخوجلى

(٧) السيد اللواء دكتور / حسن طلبة رسلان

ونأمل أن يكون هذا الكتيب مرجعاً ومعيناً للسادة الحكام
والمدرّبين والإداريين واللاعبين فى أداء مهامهم فى نشر اللعبة
المصرية فى داخل وخارج الجمهورية والارتفاع بالمستوى البدنى
والفنى بين أبنائنا الأعضاء .

والله ولى التوفيق

الاتحاد المصرى لكرة الخماسية
١٩٩٢ / ١٩٩١ م

قوانين اللعبة

الغرض من اللعبة :

هو عبور الكرة بكامل هيئتها خط المرمى من منطقة التصويب بين القائمين وأسفل العارضة بالرأس أو بالقدم دون لمسها للأرض .

مادة (١) : الملعب :

١ - الأبعاد : مستطيل قائم الزاوية الطول ٤٠ متر والعرض ٢٠ متر .

٢ - أرضية الملعب : تمارس اللعبة على أى نوع من الأرضيات سواء داخل الصالات أو الملاعب المكشوفة على أن تكون الأرض مستوية السطح من أى مادة .

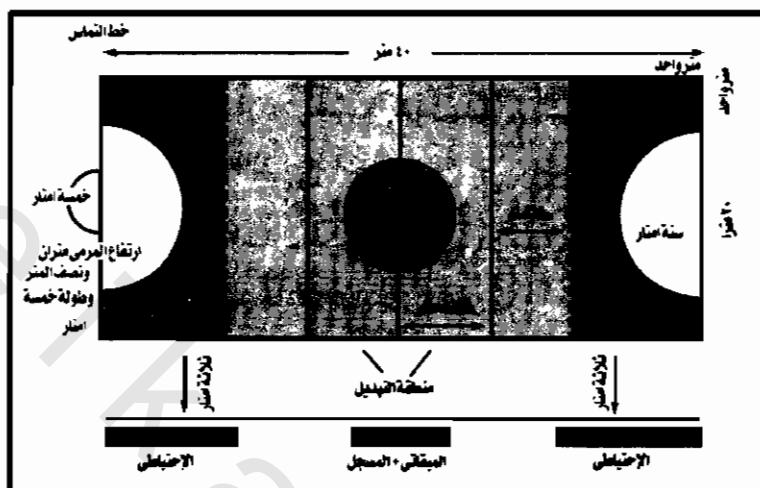
٣ - تخطيط الملعب : حدود الملعب ، يسمى الخطان الجانبيان بخطى التماس والعرضيان بخطى المرمى يخطط الملعب بخطوط واضحة بسمك ٥ سم داخلية ضمن مساحة الملعب عدا الخط الواصل بين قائمى المرمى بسمك ١٠ سم .

• يرسم خط الوسط موصلاً بين منتصفى خط التماس ويقام على منتصف دائرة البداية (الوسط) نصف قطرها ١,٥ متر .

• يرسم خطى البداية موازيان لخط الوسط ويبعدان عنه مسافة ٣ م .

- يرسم خط منطقة التصويب متقطعاً وموازيًا لخط المرمى وعلى بعد ١١ متر منه وطول كل خط ٢٠ سم بفواصل ٢٠ سم وسمك الخط ٥ سم داخله ضمن منطقة التصويب .
- خط منطقة المرمى يبعد عن خط المرمى ٦ متر ويرسم من منتصف كل من قائمى المرمى وعلى شكل نصف قوس على إمتداد خط وهمى أمام كل قائم مع الوصل بينهما بخط مستقيم بسمك ٥ سم داخله ضمن منطقة المرمى .
- ٤ - منطقة تبديل اللاعبين : هى المنطقة المحصورة بين خط المنتصف وخطى البداية لكل فريق بمسافة ٣ متر ويتم التبديل من أمام منضدة التسجيل .
- ٥ - منطقة التصويب : هى المنطقة المحصورة بين خط منطقة التصويب وخط منطقة المرمى وعلى بعد ١١ متر من خط المرمى ويفضل أن تكون بلون مخالف للون الملعب داخل الصالات المغطاه .
- ٦ - منطقة المرمى : هى المنطقة المحصورة بين خط المرمى وخط منطقة المرمى .
- ٧ - مربع الرفعة الركنية : يرسم مربع طول ضلعه متر واحد داخل الملعب عند إلتقاء خط التماس بخط المرمى .
- ٨ - نقطة الرفعة الجزائية : ترسم أمام منتصف المرمى وعلى بعد ٧ متر من خط المرمى .

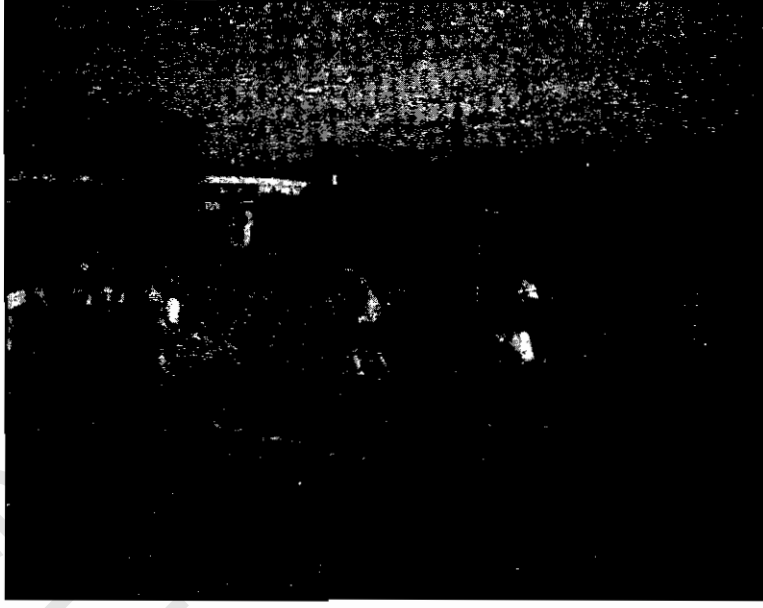
٩ - منطقة الأمان : تبعد عن حدود خطوط الملعب الخارجية بمسافة لا تقل عن ٣ متر لكل من خطى التماس وخطى المرمى وفى الصالات المغطاة لا يقل ارتفاع السقف عن ٧ متر وتكون الإضاءة كافية لإضاءة الملعب من جميع الزوايا بحيث لا تؤثر على رؤية اللاعبين .



ملعب الكرة الخماسية (بنتابول)

مادة (٢): المرمى:

- ١ - يصنع من مادة صلبة (خشب ، ألومنيوم ، معدن ، بلاستيك) إسطوانى الشكل وسمك القطر ١٥ سم .
- ٢ - يثبت كل من هيكلى المرمى فى منتصف المرمى ويتكون من قائمين ارتفاع كل منهما ٢,٥ متر من الداخل وعارضة باتساع ٥ متر مقاسة من داخل هيكل المرمى . وبعمق ١ متر من أعلى ، ١,٥ متر من أسفل .
- ٣ - يطلى المرمى بلون أبيض وتحدد زواياه العليا باللون الأسود وبطول ٥٠ سم أفقى ورأسى .
- ٤ - يجب تركيب شباك لكل مرمى ذات عيون ١٠ سم × ١٠ سم وتصنع من مادة مناسبة كالجوت أو خيوط النايلون وبحيث تمتد خلف المرمى لمسافة ١,٥ متر من أسفله ولمسافة متر واحد من أعلاه.



صورة توضح المرمى القانونى الذى تم إختراعه للعبة وتم حصول المخترع على براءة إختراع عليه ومن مميزاته الفك والتركيب والنقل السريع ويمكن إجراء بطولات شاطئية بواسطة هذا المرمى

مادة (٣) : الكرة - الحجم - الصنع :

- الصنع : غلاف خارجى من الجلد وبداخلها مثانة من المطاط ويشترط ألا يدخل فى صنعها أى مادة تنجم عنها خطورة أو ضرر على اللاعبين .
- اللون : موحد به شكل خماسى مختلف الألوان .

- يسمح بتغيير الكرة أثناء المباريات بإذن حكم الملعب ويجب إعداد (٢) كرة قانونية قبل بدء كل مباراة وعلى الحكم فحصها قبل بداية كل شوط .

للرجال :

- المحيط ٦٠ - ٦٥ سم .
- الإرتداد بعد إسقاطها من ارتفاع ٢ متر يكون ١٠٥-١١٠سم .
- الوزن : ٣٠٠ جم - ٣٥٠ جم .

لل سيدات والناشئين :

- المحيط ٥٦ - ٥٨ سم .
- الإرتداد بعد إسقاطها من ارتفاع ٢ متر يكون ٩٥-١١٥سم .
- الوزن : ٢٩٠ جم - ٣٢٠ جم .

مادة (٤) اللاعبين والمدربون :

١ - اللاعبين :

- الفريق يضم عشرة لاعبين على الأكثر ، على أن يتواجد بداخل الملعب خمسة لاعبين ويقوم المدرب أو من ينوب عنه بتسجيلهم فى بطاقة التسجيل حتى لو تعذر وجود بعض اللاعبين ولا يجوز تغيير اللاعبين المسجلين بعد بداية المباراة .
- يجلس اللاعبون البدلاء أمام منطقة التبديل لكل فريق .

- فى حالة إيقاف لاعب لمدة دقيقتين يتعين عليه التواجد بجوار الميقاتى لاحتساب زمن الإيقاف .

٢ - رئيس الفريق :

- هو المسئول عن الفريق داخل الملعب وأثناء المباراة .
- يميز بوضع شريط على الذراع الأيمن .
- فى حالة مغادرة رئيس الفريق نهائياً لأرض الملعب لأى سبب ما يجب عليه تسليم شارته للاعب الذى سيحل مكانه .

٣ - ملابس ومهمات اللاعبين :

يجب أن يلتزم لاعبو كل فريق بإرتداء ملابس موحدة اللون على النحو التالى :

- ١ - فانلة قطنية (نصف كُم أو بكم طويل) ترقيم من ١ : ١٠ على الظهر بحيث تكون رؤيتها واضحة ولونها مختلف عن لون فانلة المنافس ، وتصنع من شريط لا يقل عرضه عن ٢ سم وطوله ٢٠ سم والرقم الموضوع على الصدر لا يقل طوله عن ١٠ سم .

- ٢ - سروال قصير (شورت أبيض) .

- ٣ - شراب .

- ٤ - حذاء خفيف مصنوع من الجلد أو المطاط بدون بروزات كما يسمح بإرتداء واقى للكوعين والركبتين والنظارات الطبية على أن تثبت بإطار محكم .

٥ - لا يجوز إرتداء الساعات ، الخواتم ، السلاسل أثناء سير اللعب .

٤- المدرب :

هو الممثل الوحيد للفريق والمسئول عن تسجيل أعضاء الفريق قبل المباراة والذي له حق طلب الوقت المستقطع وتبديل اللاعبين والاستفسار أو معرفة أى معلومات ويجوز أن ينوب عنه مساعد المدرب أو رئيس الفريق فى حالة تركه الملعب .

مادة (٥) : هيئة التحكيم :

تتكون من خمسة أفراد (حكم الملعب ، مسجل ، ميقاتى ، مراقبان للخطوط) وواجبات كل منهم :

(١) الحكم :

- ١ - يقوم بفحص وإقرار جميع الأدوات والمعدات المستخدمة لإدارة المباراة وتحديد مدى قانونية الملعب وحالته .
- ٢ - التفاهم مع الميقاتى ومراقبى الخطوط والمسجل بشأن سير المباراة .
- ٣ - إجراء القرعة بين لاعبين متنافسين لاختيار الملعب من وسط دائرة الوسط مع وجود باقى اللاعبين على خطى البداية لكل منهما .
- ٤ - بدء المباراة برمى الكرة لأعلى . وعند سقوطها من أعلى نقطة تبدأ المباراة ويضغط الميقاتى على ساعة التوقيت .

- ٥ - أن يعلن بإشارة متفق عليها للمسجل عن نوع الخطأ الذى إرتكبه اللاعب .
- ٦ - مراجعة بطاقة التسجيل عقب انتهاء كل من نصفى وقت المباراة بعد كل وقت إضافى أو فى أى وقت يرى ضرورة تتطلب ذلك .
- ٧ - تقرير واحتساب صحة إصابة المرمى بهدف .
- ٨ - اعتماد نتيجة المباراة فى نهايتها .
- ٩ - إصدار القرارات فى الأمور التى يختلف فيها المسجل والميقاتى وله سلطة اتخاذ أى قرار فى أى موضوع بشأن المباراة وإيقاف المباراة أو إلغائها إذا ما إقتضت الظروف ذلك .

(ب) المسجل :

- ١ - تدوين أسماء اللاعبين والاحتياطيين والإداريين والمدربين فى بطاقة التسجيل قبل بدء المباراة بوقت كاف .
- ٢ - تدوين الأهداف وتسجيل وقت كل منها .
- ٣ - الإعلان عن اللاعب الذى إرتكب أربعة أخطاء بالتحديد قبل الخطأ الخامس .
- ٤ - تدوين الأخطاء الشخصية التى تحتسب على كل لاعب وإعلان إرتكاب الخطأ الخامس للاعب .
- ٥ - تدوين مرات الوقت المستقطع المعطاه لكل فريق .
- ٦ - لفت نظر الحكم عند حدوث أى مخالفة تتعلق بعدد اللاعبين المفروض تواجدهم بالملعب .

٧ - ملاحظة صحة إعلان النتائج سواء بالإذاعة أو بلوحة النتائج .

(ج) الميقاتى :

- ١ - التأكد من صلاحية أجهزة التوقيت .
- ٢ - احتساب الزمن عند توقف اللعب أثناء المباراة أو الوقت المستقطع .
- ٣ - احتساب زمن استحوار الفريق على عشر ثوان .
- ٤ - إعلان انتهاء وقت اللعب فى كل من شوطى المباراة أو فترة الوقت الإضافى .

(د) مراقبا الخطوط :

يحمل مراقب الخط راية أبعادها ٥٠ × ٥٠ سم من القماش مثبتة على عصا طولها ٧٠ سم ويقوم بإعلان الحالات الآتية للحكم :

- ١ - خروج الكرة عن خط المرمى أو خط الجانب .
- ٢ - مراقبة اللاعبين بدقة أثناء التصويب والدفاع فى منطقة التصويب وكذا مراقبة دخول اللاعبين منطقة المرمى .
- ٣ - إعلان حدوث إعاقة لاعب أثناء قيامه بالتصويب .
- ٤ - خروج الكرة من خط المرمى بلمس لاعب مدافع لها .
- ٥ - خطأ أداء اللاعبين لرمية التماس أو الرفع الركنية أو رفعة المرمى أو ضربة المرمى .

٦ - إستلام الكرة للاعب المتقدم أثناء عملية الهجوم من خارج منطقة التصويب .

مادة (٦) : زمن المباراة :

١ - زمن المباراة شوطين متساويين بينهما فترة راحة لمدة خمسة دقائق والمدة :

- للرجال خمسون دقيقة .
- للسيدات ثلاثون دقيقة .
- للناشئين والناشئات ثلاثون دقيقة .

٢ - زمن المباراة فى الوقت الإضافي مدته ١٠ دقائق بدون راحة ويتم ذلك أثناء تعادل الفريقين .

٣- فى حالة تعادل الفريقين بعد الوقت الإضافى يلعب خمس رفعات جزاء ترجيحية لكل فريق .

٤- وفى حالة تعادل الفريقين بعد رفعات الجزاء الخمسة يلعب كل رفعة على حده إلى أن يتم تحقيق الهدف الذهبى .

مادة (٧) : الكرة الموقوفة :

هى الكرة التى تقف عندها ساعة توقيت المباراة وذلك فى الحالات الآتية :

- ١ - صحة واحتساب الهدف .
- ٢ - إرتكاب خطأ جسيم والكرة فى حالة لعب .
- ٣ - طلب الوقت المستقطع .

- ٤ - إصابة أحد اللاعبين وعلاجه داخل الملعب أو خارجه بناء على تعليمات الحكم .
- ٥ - عند قيام شغب بين المشاهدين وتعذر السيطرة على سير اللعب .
- ٦ - خروج الكرة عن حدود الملعب .
- ٧ - أداء رفعة الجزاء .
- ٨ - عند أى ظروف طارئة يرى الحكم ضرورة توقف اللعب عندها .

مادة (٨) : الوقت المستقطع :

لكل فريق الحق فى طلب وقت مستقطع واحد لمدة خمسون ثانية فى كل شوط من أشواط المباراة وكذا الأشواط الإضافية ويستأنف اللعب بعد انتهاء الوقت المستقطع وذلك من مكان وقوف الكرة وبإشارة الحكم ولا يحق للمدرب دخول الملعب أو خروج أحد اللاعبين أثناء فترة الوقت المستقطع .

مادة (٩) : القرعة :

تجرى القرعة بين رئيس الفريقين بواسطة رمى قطعة معدنية بمعرفة الحكم داخل دائرة الوسط لاختيار نصف الملعب والمرمى .

مادة (١٠) : بدء اللعب :

- ١ - تبدأ المباراة بإجراء عملية رمى الكرة لأعلى بين لاعبين من كل فريق بواسطة حكم المباراة بحيث لا يتعدى أى منهم حدود

الدائرة ويتخذ باقى اللاعبين وضع الاستعداد عند خط البداية. بحيث يبعد كل لاعب عن الآخر مسافة لا تقل عن ٥٠ سم ويتبع هذا الاجراء عند بدء كل شوط من المباراة كذلك فى بداية الأشواط الإضافية .

٢ - تبدأ المباراة بخمسة لاعبين للفريق الواحد وتوقف المباراة إذا لم يتبقى بالملعب أقل من ثلاثة لاعبين .

مادة (١١): كرة الوثب:

- ١ - تجرى عند بداية كل من شوطى المباراة أو الأشواط الإضافية أو أثناء الكرة المسوكة من لاعبين متنافسين من مكان مسكها.
- ٢ - تؤدى بأن يرمى حكم الملعب الكرة لأعلى بين لاعبين متنافسين بحيث يقف كل لاعب من اللاعبين القافزين بكلتا قدميه على خط دائرة الوسط .

مادة (١٢): منطقة المرمى:

هى المنطقة التى يسمح بالتواجد فيها بأى عدد من لاعبي الفريق المدافع فقط :

- ١ - يسمح لأى لاعب من المدافعين أثناء تواجده فى منطقة المرمى بمسك أو لمس الكرة بأى جزء من أجزاء الجسم .
- ٢ - إذا تعدت الكرة خط المرمى يستأنف اللعب بضربة مرمى (إرسال كرة طائرة من أسفل) ويجب على اللاعب ترك

منطقة المرمى بعد لعبه الكرة ويتعين تواجد باقى اللاعبين خارج منطقة التصويب .

٣ - إذا لمست الكرة أحد المدافعين داخل منطقة المرمى وخرجت عند خط المرمى يستأنف اللعب برفعة ركنية من جهة خروج الكرة للفريق الآخر .

٤ - يسمح للاعب المهاجم دخول منطقة المرمى للفريق المنافس بعد التصويب الكامل بالكرة من منطقة التصويب .

٥ - إذا أرتدت الكرة من لاعب مدافع أو من قائمى وعارضة المرمى خارج منطقة المرمى دون سقوطها على الأرض يسمح للفريق المهاجم بمتابعة لعب الكرة .

مادة (١٣) : منطقة التصويب :

هى المنطقة التى يصرب منها المهاجمون الكرة سواء بالرأس أو بالقدم عن طريق تمريرها من الزميل باليد أو إذا كانت الكرة هوائية .

١ - إذا قام أحد الفريقين بـ (عرقلة ، اعتراض ، شد ، مسك ، دفع ، تحويط) للاعب المصوب يمنح الفريق المهاجم رفعة جزائية .

٢ - إذا سقطت الكرة داخل منطقة التصويب من أحد الفريقين تؤدى الرفعة الحرة من أقرب نقطة من على خط منطقة التصويب .

٣ - فى حالة الهجوم المضاد من منتصف ملعب الفريق المهاجم لا يحق للاعب المتقدم إستلام الكرة إلا من خارج منطقة التصويب .

٤ - يجب على الفريقين أثناء رفعة الجزاء الوقوف خارج منطقة التصويب عدا اللاعب المصوب ويقف اللاعبان المدافعان على خط الدفاع وكل منهم على بعد ١,٥ متر من قائمى العارضة .

٥ - بعد إحراز الهدف يستأنف اللعب بقيام أحد المدافعين برفعة مرمى من على أى نقطة على خط منطقة المرمى على أن يتواجد لاعبى الفريقين خارج منطقة التصويب .

مادة (١٤): منطقة التبديل :

هى المنطقة التى يتم فيها تبديل اللاعبين .

١ - يتم التبديل بواسطة المدرب أو من ينوب عنه على أن يخطر المسجل بأسماء وأرقام اللاعبين .

٢ - اللاعب البديل لا يدخل الملعب إلا بعد خروج اللاعب المستبدل خارج منطقة التبديل .

٣ - لكل فريق الحق فى استبدال أى عدد من اللاعبين خلال أشواط المباراة .

٤ - لا توقف المباراة أثناء عملية التبديل .

مادة (١٥) : منطقة الأمان :

هى المنطقة التى تحدد لحماية اللاعبين والجمهور وتبعد ثلاثة أمتار على الأقل عن خطى التماس وخطى المرمى .

مادة (١٦) : ضربة المرمى :

تؤدى فى حالة عبور الكرة خط المرمى بواسطة أحد المهاجمين خارج هيكل المرمى .

١ - يقف أحد اللاعبين داخل منطقة المرمى وباقى لاعبى الفريقين خارج منطقة التصويب وتؤدى برفع الكرة من يد اللاعب وضربها من أسفل والذراع مفرودة (ضربة إرسال كرة طائرة من أسفل) على أن تعبر الكرة بكاملها منطقة التصويب .

٢ - لا يسمح لأى لاعب من الفريقين إستلام الكرة من داخل منطقة التصويب .

٣ - فى حالة خطأ أداء اللاعب فى ضربة المرمى يقوم الفريق المنافس بلعبها (رفعة حرة) من على خط منطقة التصويب .

مادة (١٧) : رمية التماس :

هى الرمية التى تحتسب عندما تعبر الكرة بأكملها خط التماس من أحد الفريقين :

١ - يقوم اللاعب بلعب الكرة داخل الملعب من النقطة التى عبرت منها خط التماس فى أى اتجاه ويجب على اللاعب أن يواجه الملعب عند لعب الكرة وأن يمسك الكرة بكلتا يديه من

- وضع الإلقاء خارج خط التماس ثم يثب إلى أعلى ويقذف الكرة من خلف وفوق الرأس على أن يكون في الهواء في حالة طيران ويسمح له بالنزول داخل الملعب بعد لعب الكرة.
- ٢ - إذا أخطأ اللاعب أداء رمية التماس تنتقل الكرة للفريق المنافس وتلعب من نفس المكان .
- ٣ - يبعد أى لاعب من الفريق المنافس عن لاعب رمية التماس مسافة لا تقل عن ٥ متر .

مادة (١٨) : الرفعة الحرة :

- هى الرفعة التى تؤدى برفع الكرة بمشط القدم من أسفل وهى ثابتة على الأرض فى جميع الاتجاهات .
- ١ - تؤدى من مكان حدوث الخطأ وذلك عندما تسقط الكرة على الأرض أو فى حالة حدوث خطأ شخصى .
- ٢ - إذا سقطت الكرة داخل منطقة التصويب ترفع الكرة من خط منطقة التصويب من أقرب نقطة سقطت عليها .
- ٤ - عند مخالفة القواعد المتعلقة بلعب الكرة تمنح رفعة حرة من مكان حدوث الخطأ وإن كان داخل منطقة التصويب ترفع من على نفس خط منطقة التصويب .
- ٥ - تؤدى الرفعة دائماً للاعب البعيد وليس للاعب المواجه .

مادة (١٩) : الرفعة الحرة المباشرة :

- هى الرفعة التى تؤدى من على خط منطقة التصويب نتيجة خطأ شخصى متعمد من الفريق المنافس فى المسافة ما بين خط

البداية وخط منطقة التصويب ، وعند رجوع الكرة للخلف من المدافع .

١ - يقف الفريق المنافس على خط منطقة المرمى ودون تحرك وعند سماع صفارة الحكم يقوم اللاعب بأداء الرفعة الحرة للتصويب مباشرة على الهدف .

٢ - يسمح للفريق المدافع صد الكرة أو مسكها .

٣ - تعتبر الكرة فى حالة لعب منذ سماع صفارة الحكم .

٤ - إذا تحرك أحد اللاعبين الواقفين على خط منطقة المرمى قبل سماع الصفارة تعاد الرفعة الحرة المباشرة مرة أخرى . وفى حالة تكرار نفس الخطأ ينذر اللاعب وفى حالة التكرار يطرد اللاعب ٢ دقيقة .

مادة (٢٠): الرفعة الحرة الغير مباشرة :

هى الرفعة التى تؤدى من على خط منطقة التصويب نتيجة خطأ شخصى غير متعمد فى المنطقة ما بين خط البداية وخط منطقة التصويب على أن تلمس أحد أفراد الفريقين قبل دخولها المرمى .

ويسمح لأفراد الفريق المدافع دخول منطقة المرمى أثناء الرفعة الحرة الغير مباشرة .

مادة (٢١): رفعة الجزاء :

هى الرفعة التى تعطى نتيجة إرتكاب خطأ متعمد داخل منطقة التصويب من اللاعب المدافع مثل :

١ - توضع الكرة على نقطة الجزاء ويقف اللاعب المنفذ لها بجوار الكرة على ألا يتعدى مشط قدمه الكرة ويسمح له بلعبها إما بمشط القدم أو دفعها باليد من الأرض .

٢ - يتواجد جميع لاعبي الفريق خارج منطقة التصويب على أن يقف لاعبان من الفريق المدافع على خط الدفاع ويبدأن فى التحرك للدفاع عن المرمى أثناء إطلاق صفارة الحكم ورفع الكرة فى توقيت واحد .

٣ - تكون الكرة فى اللعب بعد رفعها مباشرة وبعد أن تكون قد تحركت قدر محيطها للأمام .

٤ - إذا لمست الكرة أحد المدافعين ودخلت المرمى تعتبر هدفاً صحيحاً.

٥ - إذا تحرك اللاعبان المدافعان قبل صفارة الحكم ودخلت المرمى تحتسب هدف وإن لم تدخل تعاد الرفعة الجزائية .

٦ - إذا دخل أحد أفراد الفريق من خارج منطقة التصويب قبل صفارة الحكم ودخلت الكرة المرمى تحتسب هدفاً وإن لم تدخل تعاد الرفعة الجزائية .

٧ - إذا دخل أحد أفراد لاعبي الفريق المهاجم من خارج منطقة التصويب قبل صفارة الحكم ودخلت الكرة المرمى تعاد الرفعة الجزائية وإذا كانت الكرة خارج المرمى يستمر اللعب بضربة مرمى .

٨ - إذا اصطدمت الكرة بأحد القائمين أو العارضة وارتدت داخل الملعب لا يسمح للاعب الرفع الجزائية بلعبها ثانية وتصبح الكرة فى الملعب .

٩ - فى حالة ارتكاب أى خطأ شخصى من أى لاعب من لاعبى الفريقين فى آخر ٥ دقائق من الشوط الثانى للمباراة أو الشوط الثانى من الوقت الإضافى والكرة فى اللعب تحتسب رفعة جزائية .

مادة (٢٢): رفعة المرمى :

هى الرفع التى تؤدى عقب تسجيل الهدف .

١ - يقوم أحد اللاعبين المدافعين بوضع الكرة على أى نقطة على خط منطقة المرمى ويقوم برفعها بمشط القدم إلى أى زميل من فريقه لاستلامها على أن يقف الفريقان خارج منطقة التصويب .

٢ - يجب أن تعبر الكرة خط منطقة التصويب فى الهواء دون أن يستلمها أى لاعب من الفريقين داخل منطقة التصويب .

٣ - فى حالة خطأ اللاعب فى أداء رفعة المرمى تنقل الكرة للفريق المنافس على أن يلعبها من خط منطقة التصويب .

مادة (٢٣): الرفع الركنية :

تحتسب الكرة رفعة ركنية إذا لمست الكرة أحد المدافعين وعبرت خط المرمى وتلعب من ركن الملعب من جهة خروجها .

- ١ - تثبت الكرة داخل مربع الرفعة الركنية ويقوم اللاعب برفعها بمشط القدم داخل الملعب على أن يقف أفراد الفريق المنافس على مسافة لا تقل عن ٣ متر من ركن الملعب .
- ٢ - تعتبر الكرة في حالة لعب من لحظة لعبها بحيث تتحرك مسافة قدر محيطها على الأقل للأمام .
- ٣ - في حالة حدوث أى مخالفة عند أداء الرفعة الركنية (خطأ فنى) تنتقل الكرة للفريق المنافس على أن تؤدى رفعة حرة من على خط منطقة التصويب .

مادة (٢٤): الاستحواز :

- ١ - يسمح للاعب بالاستحواز على الكرة وتميرها باليد أو باليدين أو بالرأس للزميل دون سقوطها على الأرض لمدة خمس ثوان .
- ٢ - يسمح للفريق بالاستحواز على الكرة وتميرها باليد أو باليدين أو بالرأس للزميل دون سقوطها على الأرض لمدة عشر ثوان .
- ٣ - عندما تكون الكرة داخل منطقة المرمى يسمح للفريق المدافع الاستحواز على الكرة من الأرض أو فى الهواء والجرى بها داخل الملعب .

مادة (٢٥): تسجيل الأهداف :

تحتسب الكرة هدفاً إذا عبرت الكرة بكامل هيئتها خط المرمى بين القائمين وأسفل العارضة دون سقوطها على الأرض بالرأس أو بالقدم وهى طائرة .

مادة (٢٦): المخالفات والاختفاء والإجراءات التي تتخذ:

المخالفة : هي الخروج على قواعد اللعب .
الخطأ : هو الخروج على قواعد اللعب ويتضمن احتكاك شخص
أو سلوك غير رياضي .
الجزاء : هو الإجراء الذي يتخذ من الحكم نحو اللاعب المخاطئ.

المخالفة أو الخطأ	نوعه	الجزاء
١ - سقوط الكرة على الأرض .	خطأ فني	رفعة حرة للفريق الآخر من مكان سقوط الكرة .
٢ - خروج الكرة من خط التماس .	خطأ فني	رمية تماس للفريق الآخر من مكان خروج الكرة .
٣ - الاستحواذ على الكرة أكثر من ٥ ثوانٍ للاعب، ١٠ ثوانٍ للفريق .	خطأ فني	تنتقل الكرة للفريق الآخر وتلعب تمريرة من أعلى للزميل (كرة طائرة) .
٤ - دخول المهاجم داخل منطقة المرمى بالكرة أو بدونها .	خطأ فني	تنتقل الكرة للفريق الآخر وتلعب رفعة حرة من خط منطقة التصويب .
٥ - خروج الكرة من المدافع عند خط المرمى .	خطأ فني	تلعب الكرة رفعة ركنية بمشط القدم من مربع الرفعة الركنية جهة خروج الكرة .
٦ - استلام الكرة من أحد المهاجمين من زميله داخل منطقة التصويب .	خطأ فني	تلعب الكرة رفعة حرة من مكان الخطأ .

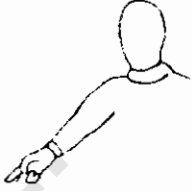
المخالفة أو الخطأ	نوعه	الجزاء
٧ - إرجاع الكرة للخلف قبل خط المنتصف .	خطأ فني	تلعب الكرة رفعة حرة من مكان الخطأ .
٨ - مسك الكرة من لاعبين متنافسين في توقيت واحد .	خطأ فني	تلعب الكرة رمية قفز بمعرفة حكم الملعب من مكان مسك الكرة .
٩ - تنطيط الكرة على اليد أكثر من مرة .	خطأ فني	تحتسب الكرة رفعة حرة من مكانها .
١٠ - خطأ مزدوج من لاعبين متنافسين في توقيت واحد .	خطأ فني	تحتسب الكرة رمية قفز من احتساب الخطأ .
١١ - خروج اللاعب من الملعب دون إذن من الحكم .	خطأ شخصي	إنذار ولو تكرر طرد ٢ دقيقة ولو تكرر طرد نهائي .
١٢ - أي خمس أخطاء شخصية للاعب .	خطأ شخصي	يستبعد اللاعب نهائياً من المباراة .
١٣ - أي خطأ شخصي متعمد ما بين خط البداية وخط منطقة التصويب .	خطأ شخصي	رفعة حرة مباشرة من أقرب منطقة لحدوث الخطأ على خط منطقة التصويب على أن يقف الفريق المدافع بأكمله على خط منطقة المرمى دون تحرك إلا بعد خروج الكرة من قدم اللاعب .

المخالفة أو الخطأ	نوعه	الجزاء
١٤- أى خطأ شخصى غير متعمد ما بين خط البداية وخط منطقة التصويب .	خطأ شخصى	رفعة حرة غير مباشرة تعطى من أقرب نقطة لحدوث الخطأ من على خط منطقة التصويب على أن يقف الفريق المدافع على بعد خمسة أمتار من اللاعب الرافع .
١٥- إذا حدث خطأ من أكثر من لاعب على اللاعب المنافس فى وقت واحد .	خطأ شخصى	يتم تسجيل الخطأ لكل لاعب على حدا ويسجل فى بطاقة التسجيل .
١٦- إرجاع الكرة من اللاعب المدافع متعمداً إلى منطقة مرماه .	خطأ شخصى	تعطى الكرة رفعة حرة مباشرة من أقرب نقطة لحدوث الخطأ على خط منطقة التصويب .
١٧- الخشونة بأنواعها : تحويط ، دفع ، احتكاك ، عرقلة ، مسك ، ضرب .	خطأ شخصى	إنذار ولو تكرر يطرد اللاعب المخالف ٢ دقيقة وتعطى رفعة حرة ولو حدث ذلك داخل منطقة التصويب تعطى رفعة جزائية
١٨- عدم الإلتزام بالابتعاد لمسافة ٥ م من مكان لعب الكرة .	خطأ شخصى	يعطى للاعب إنذار ولو تكرر يطرد ٢ دقيقة .

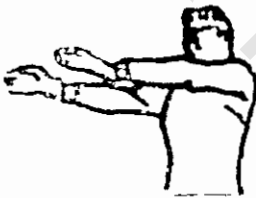
مادة (٢٧) : الإشارات :

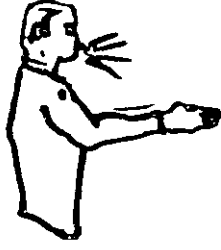
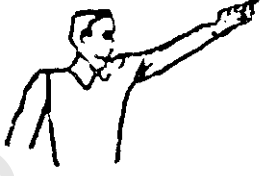
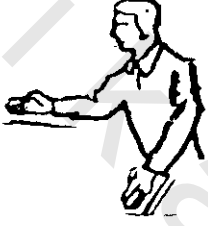
هى مجموعة من الإشارات يقوم بها الحكم ومراقبا الخطوط أثناء المباراة لتوضيح نوع وطبيعة الخطأ أو الغرض من الإيقاف المصرح بها بالطرق التالية وتظل الإشارة لبرهة . وإذا نفذت الإشارة بيد واحدة تستخدم اليد الأخرى لتحديد الفريق أو اللاعب الذى إرتكب الخطأ . وينهى الحكم الإشارة بتوضيح الفريق الذى يستأنف اللعب .

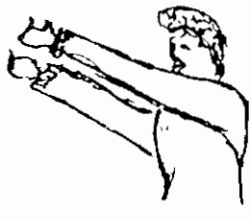
جدول بيانات الإشارات

م	نوع الخطأ	الإشارات
١	سقوط الكرة على الأرض (يشير الحكم بأصبع السبابة والقبضة مقفولة مكان سقوط الكرة) .	
٢	إصطدام لاعب بلاعب آخر من الفريق المنافس عمداً (تقريب وتبعيد كف اليد أمام الصدر) .	

م	نوع الخطأ	الإشارات
٣	المسك بجميع أنواعه (يرفع الحکم بيديه لأعلى ويمسك بيده اليمنى يده اليسرى من المعصم وهى مستقيمة) .	
٤	التحويط (تحويط الذراعين من الأمام بوضع ساعد فوق الآخر) .	
٥	العرقلة (رفع الذراعين لأعلى مع تقاطع الرسغين مع بعضهما) .	
٦	الدفع (دفع الكفين أمام الصدر) .	

م	نوع الخطأ	الإشارات
٧	دفع اللاعب من الخلف سواء باليدين أو بالجسم (دفع الكفين أمام الصدر) .	
٨	الكرة المسوكة بيد لاعبين متنافسين (رفع الذراعين لأعلى والإبهامين مفرودتان لأعلى أمام الجسم) .	
٩	تعدّد لمس الكرة أو تنطيطها إلى أعلى (فرد الذراعين اليمين والكتف لأعلى وتحرك اليد لأعلى ولأسفل) .	
١٠	خروج الكرة من على خط التماس (ثنى الكوعين وتقريب اليدين إلى الرأس مع تحريك اليدين من الخلف إلى أعلى والأمام) .	

م	نوع الخطأ	الإشارات
١١	خروج الكرة من خط المرمى (يشير الحكم بيده مفرودة لإستئناف اللعب من منطقة المرمى) .	
١٢	الرفعة الركنية (يشير الحكم بيده مفتوحة والأصابع مضمومة تجاه مربع الرفعة الركنية) .	
١٣	عند إحراز هدف (يشير الحكم بيده مفتوحة والأصابع مضمومة تجاه المرمى) .	
١٤	عند لمس مهاجم لخط منطقة المرمى أو دخوله بأى جزء من جسمه فى الأرض أو فى الهواء (يرفع الحكم الذراعان أما الحسم مع تحريك اليد السفلى إلى الداخل والخارج) .	

م	نوع الخطأ	الإشارات
١٥	عند حدوث رفعة غير مباشرة (يرفع الحكم بإحدى الذراعين ويشير بالأخرى تجاه المرمى) .	
١٦	عند حدوث رفعة حرة مباشرة (يرفع الحكم الذراعين لأعلى والكتفين أمام في اتجاه لاعب الكرة) .	
١٧	طرد اللاعب دقيقتان (يشير الحكم بإحدى يديه مفتوحة لأعلى تجاه المسجل والميقاتي على شكل حرف V) .	
١٨	عند حدوث خطأ شخص (يرفع الحكم يده لأعلى مشيراً برقم اللاعب بأصابعه تجاه المسجل) .	

م	نوع الخطأ	الإشارات
١٩	الإنذار (يرفع الحكم يده اليمنى بكارت أصفر) .	
٢٠	الطرد النهائي (يرفع الحكم يده اليمنى بكارت أحمر) .	
٢١	طلب وقت مستقطع (وضع مقدمة اليد والأصابع مضمومة على باطن اليد الأخرى على شكل حرف T) .	
٢٢	رفعة الجزاء (يشير الحكم بالسبابة واليد منقبضة على نقطة الجزاء ويتجه إليها) .	

م	نوع الخطأ	الإشارات
٢٣	إلغاء الهدف (بالإشارة باليـد والكف للخارج يميناً ويساراً) .	

پیشانیوں کی

..

زمان: ۱۵ دقیقه

...

11

[illegible]

obeikandi.com

ملحق الصفحات الألوان

obeikandi.com



أحد المؤتمرات الرياضية الدولية وفي الصورة السيد الدكتور / محمود حمدي أحمد رئيس مجلس إدارة الاتحاد
ومخترع اللعبة يتوسط الوفد الياباني ويجلس أمامهم من أسفل الأستاذ / صفوت عبد العال عضو لجنة
العلاقات الخارجية بالاتحاد وذلك يوم ١٩٩٩/٧/١



الرفعة الجزائرية يؤديها أحد اللاعبين الناشئين بنادي الجزيرة الرياضي ونشاهد المدافعين على رفعة جزاء من النادي
المصري القاهري أثناء بطولة الجمهورية للناشئين التي أقيمت بنادي الزهور بالصالة المغطاة في
١٩٩٢/١/٢٧.



كأس مهر جان الربيع الذى ينظمه الاتحاد سنوياً عل بحيرة قارون وفي الصورة السيد الدكتور/ محمود حمدى
رئيس مجلس إدارة الاتحاد مخترع اللعبة يسلم الكأس للاعب مدحت رئيس فريق جامعة القاهرة وذلك يوم
١٩٩٣/٩/١٩ ويشاهد في الصورة وكيل وزارة الشباب بالفيوم ونائب مدير أمن الفيوم والأستاذ / يحيى
بيومى أمين صندوق الاتحاد واللواء سيد المصرى من منطقة القاهرة والمعيد / حمدى محمود رئيس منطقة
الجزيرة .



طابور عرض الفرق المشتركة في الدورى العام يتقدمهم علم الجمهورية حمله أحد المدربين ونشاهد طاقم
التحكيم يتوسط الفرق المشتركة وذلك بنادى الغابة بمصر الجديدة في يوم الخميس الموافق ١٩٩٢/١١/١٥
وهي أولى المنافسات الرسمية التى أقامها الاتحاد في أوائل التسمينيات.



توزيع درع الدوري العام لمرحلة عمومي رجال في المباراة النهائية التي أقيمت بالصالة المغطاة بمحافظة
الإسماعيلية وشاهد في الصورة السيد الدكتور / محمود حمدي رئيس مجلس إدارة الاتحاد يسلم درع الدوري
للمهندس أحمد أبو المجد رئيس نادي أبو خليفة الرياضي بالإسماعيلية ويمينه السيد اللواء / عبد العزيز سلامة
محافظ الإسماعيلية والسيد النائب الأستاذ / أحمد أبو زيد زعيم الأغلبية وعضو مجلس الشعب عن الإسماعيلية
وفي اليسار السيد الأستاذ / وكيل وزارة الشباب بالإسماعيلية والسيد اللواء الدكتور / عدلي حسان سكرتير
عام الاتحاد والسيد الدكتور / أحمد شاكر عضو مجلس الإدارة ورئيس اللجنة الطبية وذلك يوم ٢ / ٦ / ٢٠٠٠.



مهرجان بطولة كأس وفاء النيل الذي نظمه نادي الزهور بالنسرين مع السيد الدكتور / محمود حمدي مؤسس الاتحاد مخترع اللعبة ويشاهد في الصورة منتخب القاهرة للناشئين الفائزين بالمركز الأول وحلقهم رئيس الاتحاد وعلى يمينه الدكتور / أحمد شاكر عضو الاتحاد والأستاذ / محمود فراج وكيل الاتحاد واللواء الدكتور / عبد حسان السكرتير عام الاتحاد وعلى يساره المرحوم حسن أمين مؤسس استاد القاهرة الدولي والمدرّب / خالد فريد عزت والحكم الكابتن / محمد عبد المحسن وذلك يوم ١١ / ١٠ / ١٩٩٧ .



بطولة القناة لليوم الواحد بالصالة المغطاة بمحافظة الإسماعيلية وفي الصورة منتخب محافظة القاهرة ومنتخب محافظة الجيزة للأسمات يوم ١٥ / ١٠ / ١٩٩٣ .



منتخب القاهرة للكرة القهاسية (بتابول) ونظم اللاعب عهاد عبد الوهاب - محمد حسن - حسن السيد حسن
- إبراهيم أبو الحسن واللاعب هشام
وذلك أثناء منتخب الأندية مع فريق جامعة القاهرة بنادي المعادي بتاريخ ١٦ / ١٠ / ١٩٩٣ بمناسبة الاحتفال
بحصول الكاتب الكبير / نجيب محفوظ على جائزة نوبل .



مباراة قوية للناشئين بين نادي مدينة نصر والنادي المصري القاهري في الدورة الر مضائية التي أقيمت بمركز
شباب عين الصيرة في ٢٥ / ٢ / ١٩٩٣ ونشاهد اللاعبين وائل يسطاويسى ووائل القاياتى من نادي مدينة نصر
يقومان بعملية دفاع قوية ممن تصوية قوية من أحد لاعبي النادي المصري القاهري .



السيد الدكتور / محمود حمدي رئيس مجلس إدارة الاتحاد مخترع اللعبة يقوم بتوزيع جوائز بطولة الجمهورية التي أقيمت بالصالة المغطاة بنادي الزهور يوم ٢٧ / ١ / ١٩٩٣ أثناء العيد السنوي للعبة ويشاهد في الصورة الأستاذ عبد الرحيم الغول رئيس لجنة الشباب بمجلس الشعب ويمينه الأستاذ الدكتور / فاروق عبد الوهاب نائب رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة والأستاذ / محمود أحمد السعيد وضوان وكيل الاتحاد والعميد / حمدي محمود رئيس منطقة الجزيرة ويشاهد في الصورة اللاعبين الأشبال من نادي الغابة بمصر الجديدة ومهم مدربيهم الكابتن / عمر أحمد .



بدء مباراة بين نادى الطرق والكبارى وبين نادى الموانى أثناء المهرجان الرياضى الفنى الكبير الذى أقامه نادى الموانى بمناسبة انتشار اللعبة بمحافظة الإسماعيلية والمباراة لمرحلة الناشئين يوم ٢٠ / ٣ / ١٩٩٢ .



لاعبى نادى مدينة نصر من الناشئين ويقف بجوارهم مدربهم الكابتن / حسن فهمى وذلك أثناء بطولة الدورى العام الذى أقيم بنادى الغابة بمصر الجديدة فى ٢٦ / ١١ / ١٩٩٢ .



منتخب جامعة القاهرة أثناء المهرجان الرياضي الفنى ١٩٩٣/٩/١١ الذى أقيم بإستاد جامعة القاهرة
ويقف بجوارهم مدربهم الكابتن / خالد فريد عزت .



هذه الصورة التذكارية التقطت أثناء افتتاح الدورى العام للناشئين والشباب بنادى الغابة بمصر الجديدة في
١٩٩٢/١١/١٥ ويشاهد في الصورة منتخب الإسماعيلية للناشئين ومنتخب القاهرة للناشئين يتوسطهم
السيد الدكتور / محمود حدى رئيس مجلس إدارة الاتحاد مخترع اللعبة والسادة أعضاء مجلس إدارة الاتحاد
ومؤسسى الاتحاد وبعض السادة الحكام والمدربين والإداريين .



المذيع الإعلامي الرياضي الكبير الكاتب / هشام رشاد أثناء إجراء حديث وحوار إعلامي مع السيد الدكتور / محمود حمدي رئيس الاتحاد مخترع اللعبة على أحد ملاعب أندية مصر الجديدة استعداداً لبدء النشاط الموسمي للاتحاد في ١٥ / ١١ / ١٩٩٢.



السيد الدكتور / محمود حمدي مؤسس الاتحاد ومخترع اللعبة أثناء القاؤه أحد المحاضرات للمدربين الشباب التي أقيمت في محافظة الإسماعيلية في ٢ / ٧ / ١٩٩٢ بنادي الموانئ بقاعة المحاضرات .



لاعبى نادى الجيزة الرياضى يتوسطهم السيد الدكتور / محمود حمدي مخترع اللعبة أثناء أحد المهرجانات الرياضية لنشر اللعبة والصورة بنادى الجيزة في ٧ / ٣ / ١٩٨٩ .



منتخب جامعة القاهرة ومنتخب الإسماعيلية أثناء بطولة القناة بنادى الموانى بالإسماعيلية وفي الصورة السيد الدكتور/ محمود حمدي رئيس الاتحاد مخترع اللعبة يتوسط السادة أعضاء منطقة الإسماعيلية برئاسة المهندس / عيصر التهامي وبعض من السادة حكام الاتحاد في ١٥ / ١٠ / ١٩٩٣ .



هذه الصورة أثناء ختام كأس الزعيم الوطنى أحمد عرابى المدرسية التى ينظمها الإتحاد كل عام وشاهد فى
الصورة السيد الدكتور / محمود حمدى رئيس مجلس الإدارة مخترع اللعبة وحل يمينه السيد / قدرى أبو حسين
نائب محافظ القاهرة ، والسيد المهندس / محمد إبراهيم عبد العال عضو مجلس الشعب ووكيل وزارة الشباب
والدكتور / أحمد شاكر عضو مجلس الإدارة وحل اليسار السيد الأستاذ / جهاد عرابى حفيد الزعيم الوطنى
والدكتور أشرف عبد الغنى رئيس لجنة العلاقات الخارجية بالإتحاد وذلك يوم ٢٨ / ١٠ / ١٩٩٩ .



اللاعب رفعت السعيد رئيس فريق النادي المصري القاهري أثناء إحدى التصويبات القوية هللى مرمى فريق نادى الشهداء بالإسمايلية أثناء الدورى العام فى ٢٦ / ١١ / ١٩٩٢ بنادى الغابة بمصر الجديدة .



السيد الدكتور / محمود حمدى رئيس مجلس الإدارة غتفرع اللعبة أثناء إلقاءه أحد المحاضرات العملية للناشئين فى مركز تدريب الأشبال والناشئين بالإسمايلية بنادى الموانى فى ١٦ / ١٠ / ١٩٩٢ .



هذه الصورة التقطت أثناء المؤتمر الإعلامي الذي أقيم بنادى ضباط القوات المسلحة بالجبل الأخضر بمدينة نصر بمناسبة ختام بطولة الجمهورية التي أقيمت بنادى الزهور في ٢٧ / ١ / ١٩٩٢ أثناء العيد السنوي للعبة ويشاهد في الصورة السيد الدكتور / محمود حمدي رئيس الاتحاد مخترع اللعبة وعلى يمينه السيد اللواء / سيد مصطفى رضوان وكيل الاتحاد والسيد اللواء / محمد شريف عجلاان سكرتير عام الاتحاد واللواء سيد المصري وعلى اليسار اللواء دكتور / حسن طلحة رئيس منطقة بور سعيد والأستاذ / محمد سعيد ديب رئيس منطقة الجزيرة والمعلق الرياضي ومؤسس الاتحاد الكابتن / عبد السلام الحماصى والأستاذ / سيد محمود سليمان مدير إدارى الاتحاد والمعيد من السادة والسيدات الإعلاميين من الإذاعة والصحافة والتلفزيون .



السيد الأستاذ الدكتور / مفيد شهاب وزير التعليم العالي ورئيس أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا أثناء
أحد المؤتمرات الدولية الرياضية وعلى يمينه الأستاذ الدكتور/ كمال درويش عميد كلية التربية الرياضية ورئيس
نادي الزمالك وخلفه الأستاذ الدكتور / حسن حسنى رئيس جامعة حلوان والأستاذ الدكتور / فاروق
عبد الوهاب وعلى يساره السيد الدكتور / محمود حمدي أحمد رئيس الاتحاد مخترع اللعبة يوم ١٩٩٤/١/٣



بعض لاعبي منتخب القاهرة للشباب وهم بالترتيب اللاعب صلاح واللاعب محمد واللاعب إسلام
واللاعب شرف واللاعب عمرو أثناء دعوتهم لحضور أحد المؤتمرات الدولية للمبتكرين والمخترعين بأكاديمية
البحث العلمي والتكنولوجيا وشاهد في المعرض نموذج لوسائل إيضاح ملعب الكرة الحفاسية بتابلو والمرمى
الذي اخترعه السيد الدكتور / محمود حمدي الذي يتسم بالسهولة بالفك والتركيب وسهولة النقل للبطولات
الشاطئية وذلك يوم ١٩٩٣ / ٥ / ٤.



بطولة كأس الزعيم الوطنى / أحمد عرابى وشاهد فى الصورة السيد الدكتور / محمود حمدي رئيس الاتحاد
مخترع اللعبة ينوسط اللاعبين وعلى يمينه السيد نائب محافظ القاهرة والسادة أعضاء مجلس إدارة الاتحاد
وكذلك السيد الأستاذ / عماد عرابى حفيد الزعيم أحمد عرابى ومؤلاء لاعبي مدارس محافظتى القاهرة والجيزة
ومعهم كأس البطولة وذلك يوم ٢٨ / ١٠ / ١٩٩٩ .



السيد الأستاذ الدكتور / محمود حمدي مؤسس الاتحاد مخترع اللعبة يتوسط اللاعبين أثناء الاحتفال بتنظيم أول بطولة مدرسية والتي أقيمت بمركز تدريب الفتيات بالمعجزة في ١٩٩٢/٣/٢٢ ويقف بجواره عميد شرطة / نبيل علي سالمسكر نبر مساعد الاتحاد والبطولة تحت رعاية الأستاذ الدكتور / حسين كامل بهاء الدين وزير التربية والتعليم .

الفهرس

الصفحة

الموضوع

- مقدمة ٩
- البنتابول والألعاب الجماعية ١١
- بعض المعايير المنظومة لإرساء قواعد لعبة { الكرة الخماسية « بنتابول » } ٢١
- الأهداف الرئيسية لممارسة رياضة الكرة الخماسية « بنتابول » ٢٣
- فكرة لعبة الكرة الخماسية « بنتابول » ٢٦
- إنجازات اللعبة على الساحة الرياضية المصرية ٢٩
- طريقة اللعب ٣٩
- التحليل الحركى لعناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة وفق أهميتها ٤٣
- دور مدرب الكرة الخماسية فى تنمية الدوافع للاعبين ٥٩
- الأشياء التى تثير نفس اللاعب ٦٠
- المواقف التى يتطرق منها فلسفة مدرب الكرة الخماسية « بنتابول » ٦١
- كيفية إنتقاء ناشئ الكرة الخماسية « بنتابول » ٦٣
- أهم الطرق المتبعة فى إنتقاء ناشئ الكرة الخماسية « بنتابول » ٦٥
- الأعداد البدنى العام ٦٧

الموضوع	الصفحة
● الإعداد البدني الخاص	٦٨
● التصور العام لبرنامج الإعداد البدني الخاص	٧٠
● الإعداد المهاري .. المهارات الأساسية للكرة الخماسية	
« بتناول »	٧٦
● أنواع التمريرات	٧٩
● الاستلام	٨٣
● الجري بالكرة	٨٦
● الرفعات	٨٨
● التصويب	٩٣
● ضربة المرمى	٩٧
● ضرب الكرة بالرأس أثناء التمرير وأثناء التصويب	٩٧
● رمية التماس	٩٨
● الهجوم	٩٩
● الخطط الهجومية	١٠٢
● الدفاع	١٠٤
● طرق الدفاع	١٠٥
● خطط الدفاع الجماعية	١١٢
● الخداع	١١٥
● أنواع الخداع الرئيسية	١٢٠

- أنواع المناقشات في البتابل ١٢٣
- التخطيط للإعداد المباشر للمنافسات الهامة ١٢٦
- الأداء الخططي في الكرة الخماسية « بتابل » ١٢٧
- اختبار دقة التصويب بالقدم ١٣٣
- اختبار دقة التمريرة الصدرية ١٣٤
- اختبار دقة الإرسال الطويل ١٣٦
- اختبار دقة التمرير والاستلام ١٣٧
- اختبار دقة الإرسال القصير ١٣٩
- ملعب الكرة الخماسية « بتابل » ١٤٧
- ملحق الصفحات الملونة ١٧٩



نبذه عن مخترع اللعبة

الاستاذ الدكتور
محمود حمدي أحمد

- خبير رياضى واستشارى علاج طبيعى وتأهيل
- مستشار العلاج الطبيعى بوزارة الثقافة سابقا .
- رياضى منذ طفولته ومارس العديد من الرياضات المختلفه مثال :
- السباحة - الملاكمة - الدراجات - الجودو - الكاراتيه .
- عضو الاتحاد الدولى للمبتكرين والمخترعين (الايڤيا)
- مؤسس الاتحاد المصرى للكرة الخشاسية (بتيابول) منذ عام ١٩٨٩
- رئيس مجلس ادارة الاتحاد المصرى للكرة الخشاسية منذ عام ١٩٩١
- يقوم حاليا بتأسيس أول اتحاد دولى لهذه الرياضة القومية .
- قائد مجموعة الفدائيين فى حرب الاستنزاف منذ عام ١٩٦٧ .
- من الضباط المقاتلين ابطال حرب اكتوبر المجيدة عام ١٩٧٣ .
- حامل وسام نجمه سيناء العسكرية .
- قام بتصميم وتنفيذ العرض الرياضى العسكرى باستاد القاهرة الدولى
- عام ١٩٧٤ .
- قام بابتكار وتصميم مشروع الانديه الصحيه فوق اسطح العمارات
- السكنيه .
- قام بابتكار العديد من الالعب الجماعية المائية .
- من مواليد القاهرة عام ١٩٤٢ - متزوج وله ولدان وبنتان .

رقم الإيداع : ١٨٥٣١ / ٢٠٠١

I.S.B.N : 977-281- 195 - 5

عربية للطباعة والنشر

7 & 10 شارع السلام أرض اللواء المهندسين

تليفون : 3251043 - 3256098