

مطبوعة محاضرات مقياس كرة اليد

عنوان : محاضرات الرياضات الجماعية

[نشاط كرة اليد]

الميدان : علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

الوحدة : أساسية

التخصص : النشاط البدني المكيف

المستوى : السنة الثانية ليسانس

السداسي : الثالث (03)

الحجم الساعي : 14 أسبوع

من إعداد :

الاستاذ : عبد الوهاب عبد الرحمان

السنة الجامعية : 2024/2023

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	عنوان المحاضرة	رقم المحاضرة
01	تاريخ تطور اللعبة [كرة اليد]	01
07	القوانين والتحكيم في كرة اليد	02
16	القوانين والتعليم في كرة اليد	03
24	أساليب التوجيه والإنتقاء في كرة اليد	04
30	الإعداد المهاري في كرة اليد	05
36	الإعداد المهاري في كرة اليد "تابع 2"	06
45	الإعداد المهاري في كرة اليد "تابع 3"	07
53	الإعداد البدني في كرة اليد	08
56	الخطط الجماعية (خطط الهجوم الجماعية)	09
59	الخطط الجماعية لحفظ الدفاع الجماعية.	10

فهرس المحاضرات

المحاضرة الأولى
تطور تاريخ لعبة كرة اليد
محاور المحاضرة
<ul style="list-style-type: none">● مقدمة عامة عن نشاط كرة اليد● نبذة تاريخية عن أصل اللعبة● أهم التواريخ التي مرت بها لعبة كرة اليد● نبذة تاريخية عن كرة اليد الجزائرية

المحاضرة الثانية
القوانين والتحكيم في كرة اليد
محاور المحاضرة
<ul style="list-style-type: none">● المواد المشكلة لقانون لعبة كرة اليد (18 مادة)● إيضاحات القوانين للعبة

المحاضرة الثالثة
القوانين والتحكيم في كرة اليد [تابع]
محاور المحاضرة
<ul style="list-style-type: none">● المواد المشكلة لقانون لعبة كرة اليد (18 مادة)● إيضاحات القوانين للعبة

المحاضرة الرابعة
أساليب التوجيه والانتقاء في كرة اليد
محاور المحاضرة
<ul style="list-style-type: none">● تمهيد● التعريف بالانتقاء● أهداف الإنتقاء في المجال الرياضي● العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين● تعريف الانتقاء الموهوبين الرياضيين● أنواع الانتقاء في المجال الرياضي● مراحل الانتقاء في المجال الرياضي● القاعدة الأساسية في عملية التنقية لممارسة كرة اليد

المحاضرة الخامسة
الإعداد المهاري في كرة اليد
محاو المحاضرة
<ul style="list-style-type: none"> ● تمهيد ● مفهوم الإعداد المهاري ● أسس الحركة الرياضية ● مراحل الإعداد المهاري ● الخطوات التعليمية للمهارة الحركية ● تقويم عملية تعليم المهارة

المحاضرة السادسة
الإعداد المهاري في كرة اليد [تابع 2]
محاو المحاضرة
<ul style="list-style-type: none"> ● المهارات الهجومية في كرة اليد <ul style="list-style-type: none"> - المهارات الهجومية بدون كرة - المهارات الهجومية بالكرة ● المهارات الأساسية في كرة اليد <ul style="list-style-type: none"> - مسك الكرة - التميرير والاستقبال - مهارة التنطيط

المحاضرة السابعة
الإعداد المهاري في كرة اليد [تابع 3]
محاو المحاضرة
<ul style="list-style-type: none"> ● التصويب (بأنواعه) ● التنطيط (بأنواعه) ● الخداع بالكرة

المحاضرة الثامنة
الاعداد البدني في كرة اليد
محاوالمحاضرة
<ul style="list-style-type: none"> • أشكال التحضير و الإعداد الرياضي • التحضير البدني • مختلف أنواع التحضير البدني • مفهوم التحضير البدني في كرة اليد • متطلبات البدنية للاعب كرة اليد

المحاضرة التاسعة
الخطط الجماعية (خطط الهجوم الجماعية)
محاوالمحاضرة
<ul style="list-style-type: none"> • مفهوم خطط الهجوم الجماعية • زيادة المهاجمين عن المدافعين • تساوي عدد المدافعين مع المهاجمين

المحاضرة العاشرة
الخطط الجماعية (خطط الدفاع الجماعية)
محاوالمحاضرة
<ul style="list-style-type: none"> • تمهيد • خطة دفاع رجل الرجل • حالة التفوق العددي للمهاجمين تغطية الهجوم الخاطف • خطة تساوي العدد الدفاعية

المحاضرة الأولى

تاريخ تطور كرة اليد

تمهيد

وصلت كرة اليد الى مستوى من النضج والتقدم، اجتذبت الكثيرين الى ممارستها وقيادتها وتدريبها، مع أنها دخلت علينا بعد الكثير من الأنشطة الرياضية.

ومما يدل على أطوار نموها ورسوخها تلك الجراة التي دفعت بعدد محبيها والذين اكتسبوا فيها خبرات كبيرة. وأصبح من الضروري القيام والنهوض بالرياضة فيتهدي الى ما هو هادف تحقيقه بأمان من أجل الصحة العامة للجميع.

تمثل الرياضة طريقا واضحا لممارسيها حيث يتنافس ويندفع إليها جميع فئات المجتمع في مختلف الأوساط الرياضية، والتي تخص منها المجال التربوي أي التربية والتعليم فقد أصبحت تصنف كمادة أساسية ويتم تدريسها وفقا لبرنامج مسطر فهي مطلب ضروري للجميع، وهي أداة فاعلة في توجيه الفرد التوجيه الصحيح بدنيا وذهنيا من خلال تطوير قدراته وإمكانياته الجسمية والفكرية، ولذلك يجب أن نراعي التلاميذ بإعطائهم حرية الاختيار في نشاط الذي يتماشى مع قدراتهم البدنية حيث أن الرياضة في مجملها مكونة من نشاطين، الفردي الذي يعتمد على طاقة التلميذ وصفاته البدنية (السرعة، القوة، المرونة) النشاط الجماعي الذي يعتمد على التكامل والتأقلم مع المجموعة.

مقدمة عامة عن نشاط كرة اليد :

تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتبارى فيها الفريقان من أجل الفوز، حيث يمرر لاعبو كل فريق الكرة فيما بينهم باليد لمحاولة إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس، وذلك من أجل إحراز أهداف حيث أن من يحصل على أهداف أكثر ويسجلها في مرمى الفريق المنافس يكون هو الفائز في المباراة. وسوف نتطرق الى قياسات ملعب كرة اليد حيث أن شكل ملعب كرة اليد مستطيل يبلغ طوله 40 م وعرضه 20 م، وهناك خط الوسط به دائرة ذات 4 م من حيث القطر حيث نقطة الإنطلاق سواء في بداية المقابلة أو عند تسجيل الهدف، يوجد مرميان يوجد أمام كل منهما ربع الدائرة،

نصف القطر لكل من هذين الربعين يساوي (06) أمتار. المرمى يكون مستطيل الشكل بعرض (03) أمتار وارتفاع (02) متر، أما منطقة المرمى وهي بشكل نصف دائرة على المرمى بطول (06) أمتار و يرسم خط على شكل قوس يبعد عن المرمى (03) أمتار وهو خط الرمية الحرة، أما منطقة التبديل للاعبين تكون لكل فريق منطقة خاصة تكون خارج جانبي خط الوسط على أرض الملعب وتكون عبارة عن خط يمتد من خط المنتصف الى نقطة تبعد (4.5) متر.

الكرة تكون مصنوعة من الجلد أو مادة صناعية بحيث لا تكون زلقة أو لامعة.

نبذة تاريخية عن أصل اللعبة وتطورها :

تعتبر لعبة الكرة اليد واحدة من أقدم الألعاب الجماعية في التاريخ، حيث مورست اللعبة في عهد الفراعنة القدامى وبشكل قريب من اللعبة الحالية لكرة اليد.

كما أن الحضارات المتعاقبة على كل من أمريكا الوسطى والجنوبية كانت من الحضارات التي مارست اللعبة أيضا.

وبحلول القرن التاسع عشر، ظهرت العديد من الألعاب الشبيهة بكرة اليد في شكلها الحالي في العديد من الدول الأوروبية مثل لعبة "Hazena" بجمهورية التشيك و لعبة



"Handbold" بالدانمارك و لعبة "Torbal" بألمانيا، وألعاب مماثلة بأوروبا الجوارية. وفي الأصل تشكلت لعبة كرة اليد في صورتها الحالية في نهاية 19 في أوروبا الشمالية (دول الأسكندنافية) بإضافة

الى ألمانيا، حيث يعود الفضل في تطوير اللعبة بشكلها الحالي الى خبراء التربية البدنية الألمان، وكانت هذه التعديلات هي القوانين الدولية الاولى التي لعبت بها المباريات الدولية الاولى لكرة اليد.

وقد تم تنظيم أول مباراة دولية خاصة بالرجال في كرة اليد في عام 1925 والتي جمعت بين ألمانيا والنمسا وفي 1930 أقيمت أول مباراة دولية للسيدات. أهم التواريخ التي مرت بها لعبة كرة اليد :

السنوات	التطور التاريخي
1898	قام " هولجر نيلس " الدانماركي برسم قواعد اللعبة
1906	قام " هولجر نيلس " بنشرها
1917	قام كل من "ماكس هيزر" و "كارل شيليزر" من ألمانيا بنشر مجموعة جديدة من القواعد الخاصة باللعبة
1925	تم تطبيق هذه القوانين (القواعد) للمرة الاولى في مباراة كرة اليد بين ألمانيا والنمسا رجال
1930	تم تطبيق هذه القواعد في مباراة كرة اليد للسيدات بين ألمانيا والنمسا
1936	أول مباريات كرة اليد في دورة الألعاب الاولمبية الصيفية في برلين بناء على طلب زعيم ألمانيا آنذاك "أدولف هتلر" والتي أقيمت في ملعب كرة القدم حيث كانت منطقة المحرمة نصف قطرها 14 متر
1938	نظم الاتحاد الدولي لكرة اليد بطولة العالم للرجال
1946	تشكيل الاتحاد الدولي لكرة اليد
1976	الإعتراف الدولي في دورة الألعاب الاولمبية الصيفية في ميونخ
1995	اصبحت المسابقة تعقد كل سنتين
2007	بلغ عدد الاعضاء بالإتحاد الدولي لكرة اليد الى 159 عضوا
1990	تاريخ ظهور كرة اليد الشاطئية بايطاليا
1992	إجراء أول بطولة كرة اليد الشاطئية بجزيرة "بونزا" بايطاليا
1994	الإعتراف بكرة اليد الشاطئية رسميا من قبل الاتحاد الدولي لكرة اليد
2000	عقدت أول بطولة أوروبية بايطاليا (كرة اليد الشاطئية)
حاليا	أما في العصر الحالي فقد أصبحت لعبة كرة اليد رياضة ذات شعبية كبيرة، يتم ممارستها في جميع أنحاء العالم وبعدها كبير من المنخرطين (اللاعبين المحترفين). وقدر عدد لاعبي كرة اليد حول العالم بسبعة ملايين لاعبا

وقد إنتشرت اللعبة في الدول العربية بداية في سوريا، فقد نظمت أول بطولة بين الفرق المحافظات السورية عام 1959، وتشكل أول إتحاد سوري لكرة اليد عام 1961.

وأدخلت كرة اليد ضمن برامج الدورات الرياضية العربية، منذ الدورة العربية الثالثة، التي أقيمت في الدار البيضاء بالمغرب عام 1961، وتقام بطولات متنوعة النشاطات، كرة اليد مستقلة بشكل دوري. فمذ عام 1977 تنظم بطولات الأندية العربية سنويا في إحدى الدول العربية وتقام البطولات الخليجية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد سنويا منذ 1981، كذلك تنظم البطولات العربية للناشئين منذ عام 1983، ومن الإنجازات الملموسة التي حققتها الدول العربية في كرة اليد في المستوى العالمي، فوز مصر بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للشباب.


نبذة تاريخية عن كرة اليد الجزائرية :

بدأت ممارسة كرة اليد الجزائرية سنة 1942، وفي سنة 1946 كان اللعب بـ 11 لاعبا رسميا، وفي سنة 1953 بدأت المسابقات والمنافسات بـ (07) لاعبين، وفي سنة 1956 أقيمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد بـ (07) لاعبين، إلا أنه لم يكن الجزائريين مهتمين بكرة اليد في هذه المرحلة نظرا للظروف الاستعمارية التي كان يعيشها الشعب، وفي سبتمبر 1962 عاد كل جزائري الى لعبته الخاصة وميدانه، وعلى رأسهم "ماضوي إسماعيل" والذي كان يلعب في نادي (ASSE) الجمعية الرياضية Saint eugène بلوغين حاليا. حيث بدأ بإبراز فكرة التشكيلة الوطنية التي تتضمن حمل كرة اليد الجزائرية.

ومن ثم بدأ الاهتمام بكرة اليد الجزائرية وأول بطولة قامت بها الإتحادية سجلت مشاركة خمس فرق.

وفي سنة 1972 تم تنظيم البطولة على الصعيد الوطني تجمع الشرق مع الغرب ووسط الوطن، وفي 1975 تمت العودة وصبغة الجهوية وإحلال كل الجمعيات طبقا للقانون 90 وإدخال على مستوى الوحدات الاقتصادية والإدارية.

وفي سنة 1982 بداية إنشاء بطولة الجمعيات الرياضية الجامعية وتنظم البطولة على النحو التالي : حيث القسم الاول يضم (10) فرق ومن بينهم فريق جامعي، أما القسم الثاني يضم الوسط الشرقي والوسط الغربي ويجمع كل منهما ثمانية فرق.

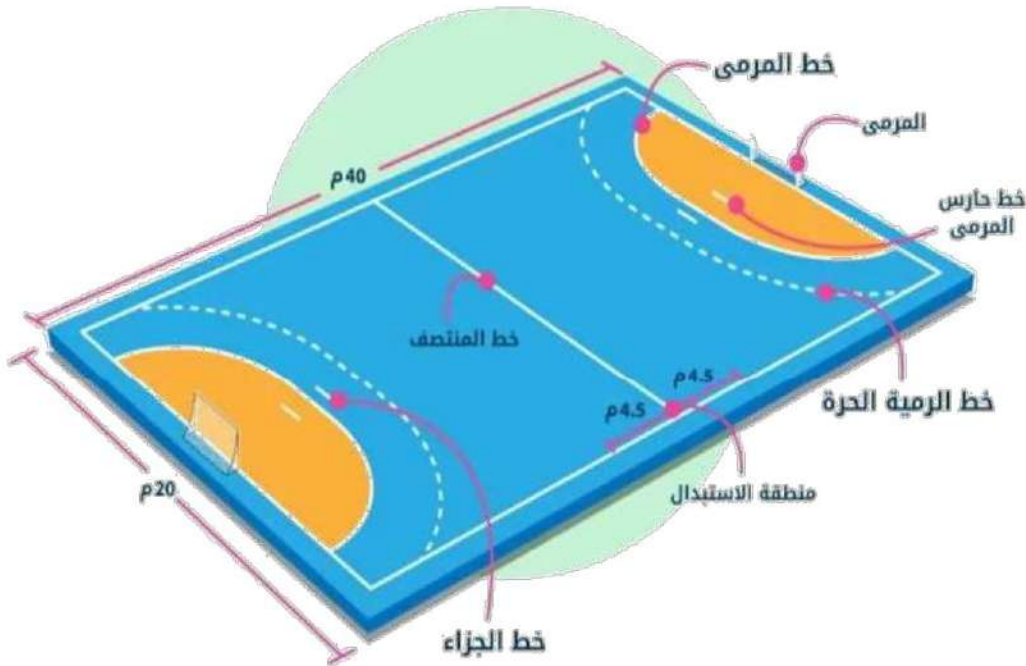


المحاضرة الثانية
القوانين والتحكيم
في كرة اليد

القوانين والتحكيم في كرة اليد :

المادة الأولى : الملعب Playing Court

- الملعب من حيث الشكل هو عبارة مستطيل بطول 40 متر، وبعرض 20 متر، يتكون من منطقتين للمرمى ومنطقة للعب، الخطان الأطول يطلق عليهما خطي الجانب، أما الخطان الأقصر (العرض) فيطلق عليهما خطي المرمى (وهما بين قائمي كل مرمى) أو خط المرمى الخارجي (وهما على جانب كل مرمى).



يتصل القائمان بعارضة أفقية، يجب أن يكون الحد الخلفي للقائمين منطبقاً على الحد الخلفي لخط المرمى، يجب أن يكون القائمات والعارضة كمقطع مربع (08 سم)، كما يجب أن يطلى القائمان والعارضة من الثلاثة أوجه المرئية للملعب بلونين مختلفين عن لون الأرضية والخلفية. كما يكون للمرمى شبكة مثبتة بطريقة، بحيث تسمح للكرة المصوبة في المرمى أن تظل بالمرمى بعد دخولها فيه.

تدخل جميع خطوط الملعب ضمن المنطقة التي تحددها، وخط المرمى يكونان بعرض (08) سم بين القائمين، أما باقي خطوط الملعب فهي بعرض (05) سم، ويمكن الفصل بين منطقتين متجاورتين مختلفة اللون عن لون أرضية الملعب.

توجد أمام كل مرمى منطقة للمرمى وتحدد منطقة المرمى بخط منطقة المرمى (خط 06 أمتار)، الذي يحدد كالتالي :

أ) خط طوله (03) أمتار أمام المرمى مباشرة على بعد (06) أمتار من خط المرمى وموازيا له.

ب) ربعا دائرة نصف القطر كل منها (06) أمتار، يتصلا بطرفي الخط الذي طوله (03) أمتار.

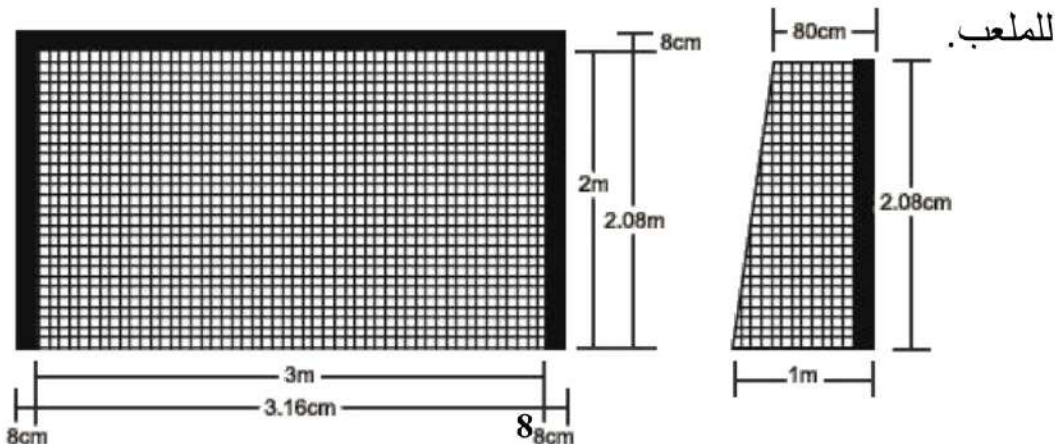
• خط الرمية الحرة (خط الـ (09) أمتار) هو خط متقطع، يحدد على بعد (03) أمتار من خارج منطقة المرمى، كل جزء من هذا الخط والمسافات الموجودة بينهما تكون بقياس (15) سم.

• خط (07) أمتار يكون بطول (01) متر وأمام المرمى مباشرة وموازيا لخط المرمى.

• خط حد حارس المرمى (الـ (04) أمتار) يكون بطول 15 سم أمام المرمى مباشرة وموازيا لخط المرمى وعلى بعد 04 أمتار منه.

• يوصل خط المنتصف بين نقطتي منتصف خط الجانب، وترسم دائرة في وسط الملعب قطرها (04) سم، ومنها تبدأ نقطة اللعب.

• يحدد خط التبديل (جزء من خط الجانب) ليمتد لكل فريق من خط المنتصف حتى نقطة على بعد 4,5 متر من خط منتصف الملعب، هذه النقطة يوضع عليها خط مواز لخط منتصف الملعب ممتدا 15 سم داخل و 15 سم خارج الخط الجانبي للملعب.



المادة الثانية (02) :

زمن اللعب، إشارة النهاية، الوقت المستقطع :

Playing time, Final signal and time-out

زمن اللعب : يكون زمن اللعب العادي لكل فريق لعمر (16) سنة فما فوق مقسما على شوطين. مدة كل منهما 30 دقيقة بينهما وقت عادي للراحة مدته (10) دقائق.

● بالنسبة للفرق التي عمرها من 12 إلى أقل من 16 سنة فهو (25x2) دقيقة تخللها فترة راحة لمدة 10 دقائق.

● ولمجموعة أعمار من 08 إلى أقل من 12 سنة فهو (2x20) دقيقة ويكون الزمن العادي للراحة هو 10 دقائق.

ملاحظة : قد يصل الحد الأقصى للإستراحة بين الشوطين إلى 15 دقيقة وهذا مسموح به ضمن اللوائح الدولية لكرة اليد.

● يلعب الوقت الإضافي، بعد فترة راحة مدتها (05) ثواني، في حالة إنهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل والمطلوب فائزاً، ويتكون الوقت الإضافي من شوطين كل منهما (05) دقائق، بينهما دقيقة واحدة للراحة مع تغيير الأماكن. في حالة ما إذا استمر التعادل في النقاط في الوقت الإضافي، يلعب وقت إضافي ثاني. وإذا انتهى الوقت الإضافي الثاني بنفس النتيجة، فهنا نتجه إلى (05) رميات.

إشارة النهاية : يبدأ زمن المباراة بصافرة الحكم لأداء رمية الإرسال البداية. وينتهي بإشارة النهاية الآلية من الساعة المعلنة المرئية للجمهور أو من الميقاتي، إذا لم تطلق هذه الإشارة فعلى الحكم إطلاق صافرته معلنا زمن إنتهاء المقابلة.

الوقت المستقطع : يكون الوقت المستقطع إجباريا :

أ) عند إعطاء إيقاف لمدة دقيقتين أو إستبعاد.

ب) عندما يُمنح الوقت المستقطع للفريق.

(ج) عند إطلاق صافرة من الميقاتي أو المندوب الفني للإتحاد .

(د) عندما تكون المشاورات ضرورية بين الحكيم.

- يتم إيقاف أو تشغيل ساعة المباراة بإشارة الوقت المستقطع بإطلاق (03) صافرات قصيرة مع إشارة اليد وهذا بقرار قبل الحكام.
- يحق لكل فريق الحصول على دقيقة واحدة كوقت مستقطع في كل شوط من زمن المباراة، أما في الوقت الإضافي فلا يوجد.

المادة الثالثة (03) :

الكرة : The ball



الكرة مصنوعة من الجلد أو من مادة صناعية ويجب أن تكون مستديرة وألا يكون سطحها الخارجي من مادة لامعة أو ملساء.

ويكون استخدام أحجام الكرة من محيط ووزن لاختلاف مستويات الفرق حسب الجدول التالي :

الحجم	المحيط	الوزن	الفئة	العمر	سعة النفخ
00	44 الى 46 سم	200/180 غ	كرة مصغرة	أكبر من 6 سنوات	0,4 الى 0,5 بار
0	47 الى 50 سم	270/200 غ	رجال/نساء	أقل من 8 سنوات	0,4 الى 0,5 بار
1	50 الى 52 سم	320/280 غ	رجال/نساء	- أقل من 12 سنة - أقل من 14 سنة	0,4 الى 0,5 بار
2	54 الى 56 سم	375/325 غ	رجال/نساء	- أقل من 15 سنة - أقل من 14 سنة	0,4 الى 0,5 بار
3	58 الى 60 سم	475/428 غ	رجال	أكبر من 15 سنة	0,4 الى 0,5 بار

يجب توافر كرتين على الأقل لكل مباراة، كما يجب أن تكون الكرات الاحتياطية متواجدة مباشرة على طاولة التحكيم (الميقاتي) أثناء المباراة كما يقرر الحكام متى يتم استخدام الكرة الاحتياطية، وفي هذه الحالة يجب على الحكام استخدام الكرة الاحتياطية للعب بسرعة وذلك للتقليل من حالات التوقف ولتجنب الأوقات المستقطعة.

المادة الرابعة (04) :

الفريق/البدلاء، الأدوات، إصابة اللاعب

The team, Substitutions, Equipment, player injury

الفريق : يتكون الفريق من 14 لاعبا. حد أقصى 16 لاعبا.

- لا يسمح لأكثر من 7 لاعبين بالتواجد داخل الملعب في وقت واحد.
- اللاعبون المتبقون بدلاء.
- في جميع الأوقات أثناء المباراة لا بد أن يكون للفريق لاعب في الملعب كحارس مرمى، وهذا اللاعب المميز كحارس مرمى في أي وقت.
- يجب تواجد (05) لاعبين على الأقل داخل الملعب عند بدء المباراة.
- يمكن زيادة عدد لاعبي الفريق ليكون 14 لاعبا في أي وقت أثناء المبارات بما في ذلك الوقت الإضافي.
- تستمر المباراة، حتى إذا نقص عدد أفراد الفريق عن خمسة لاعبين بالملعب ويترك للحكمين تقدير استمرارها أو عدم استمرارها بصورة نهائية.

اللاعبون البدلاء :

- يمكن للبدلاء الإشتراك في اللعب وبشكل متكرر في أي وقت بدون إخطار المسجل/الميقاتي طالما أن اللاعبين المستبدلين قد غادروا الملعب فعلا.
- يجب دائما على اللاعبين الخروج والدخول من و إلى الملعب من خلال منطقة التبديل الخاصة بفريقهم، يطبق هذا أيضا في تبديل حارس المرمى.
- تنطبق المواد الخاصة بالتبديل أيضا أثناء الوقت المستقطع من قبل حكم المباراة (ما عدا أثناء الوقت المستقطع).

- يجب أن يعاقب التبديل الخاطيء بإيقاف لمدة دقيقتين للاعب المخطيء وإذا كان هناك أكثر من لاعب من نفس الفريق ارتكب تبديلا خاطئا في نفس الوقت فإنه يتم معاقبة اللاعب مرتكب الخطأ الأول فقط.

الأدوات :

- يجب أن يرتدي جميع لاعبي الملعب لكل فريق زيا موحداً ومغايراً في الألوان والتصميم لزي الفريق الآخر ويجب أن يكون التمييز واضحاً بينهما اللاعب المستخدم كحارس المرمى يجب عليه إرتداء لون مغاير عن لاعبي الملعب لكل من الفريقين وحراس مرمى الفريق المنافس.

- يجب أن تكون الأرقام اللاعبين على ظهر القميص بطول 20 سم على الأقل، ومن الأمام بطول 10 سم مع الأقل، وتكون الأرقام المستخدمة من 1 إلى 29. إن اللاعب الذي يقوم بالتبديل من لاعب إلى حارس المرمى يجب أن يرتدي نفس الرقم في كلتا الحالتين.

- لون الأرقام يجب أن يختلف مع ألوان وتصميم القميص.

- يجب على اللاعبين إرتداء الأحذية الرياضية.

- غير مسموح بارتداء : واقي الرأس، قناع الوجه، أساور، ساعات، خواتم، عقود العنق أو السلاسل، حلقات قرط الأذن، النظارات الغير مثبتة بشريط أو النظارات ذات حواف حادة.

إصابة اللاعب :

- إذا نزف لاعب أو وجدت دماء على جسمه أو ملابسه، فيجب عليه طواعية أن يغادر الملعب فوراً (من خلال تبديل عادي).

ولا يجب رجوع اللاعب الى الملعب حتى يتم إيقاف النزيف وتغطية الجرح وإزالة الدماء من الجسم والملابس.

في حالة الإصابة، يحق للحكام السماح لإثنين من الأشخاص (الذين لهم حق الإشتراك) بدخول الملعب أثناء الوقت المستقطع لغرض محدد وهو إسعاف اللاعب المصاب من فريقهما، إذا دخل أشخاص زيادة عن المسموح لهم ويعاقب في حالة اللاعب.

المادة الخامسة

حارس المرمى The goalkeeper

يسمح لحارس المرمى بـ :

ملامسة الكرة بأي جزء من جسمه عندما يكون في حالة دفاع داخل منطقة مرماه.
التحرك بالكرة داخل منطقة مرماه بدون أي قيود مطبقة على لاعبي الملعب
ترك منطقة مرماه بدون كرة ومشاركة زملائه في اللعب في منطقة اللعب. وفي هذه الحالة تطبق عليه كل القوانين المطبقة على اللاعبين.
لا يسمح الحارس المرمى بـ :

- تعريض المنافس للخطر عندما يكون الحارس في حالة الدفاع عن مرماه .
- ترك منطقة مرماه والكرة بحوزته
- لمس العادة عندما تكون مستقرة أو متدحرجة على الأرض خارج منطقة المرمى
بينما هو داخل منطقة مرماه .
- العودة بالشارة من منطقة اللعب إلى منطقة المرمى
- لا يسمح الحارس المرمى بليس الكرة بالقدم أو الساق أسفل الركبة داخل منطقة المرمى وهي متحركة تجاه منطقة اللعب
- ظلما أن الحارس المرمى يحتفظ بإحدى قدميه على أو خلف خط حد حارس المرمى (خط 14 أمتار) فإنه يسمح له بتحريك القدم الأخرى أو أي جزء من جسمه في الهواء خارج أعلى الخط .

المادة السادسة (06) منطقة المرمى The Goal Area

يسمح فقط حارس المرمى بالدخول لمنطقة المرمى.


عند دخول لاعب الملعب لمنطقة المرمى تكون القرارات كالتالي :

أ- رمية حارس المرمى : عند ما يدخل لاعب منطقة المرمى وبحوزته الكرة.

ب- رمية (07) أمتار : عندما يتسبب لاعب مدافع في إهدار فرصة لتسجيل بعد دخوله منطقة المرمى.

- لا تعطى أي عقوبة لمن دخل منطقة المرمى بعد لعب الكرة، ولم يهدر فرصة للمنافسين وأيضا دخول لاعب لمنطقة المرمى بدون كرة ولم يكتسب أي استفادة من ذلك.
- عند ما تكون الكرة في الهواء فوق منطقة المرمى فهنا متاح لمسها.
- إذا كانت الكرة مستقرة على الأرض داخل منطقة المرمى فهنا تعتبر خارج نطاق اللعب، وتعتبر خارج حيازة حارس المرمى ولا يسمع إلا لحارس المرمى بلمسها فقط.
- يجب على حارس المرمى إعادة الكرة إلى اللعب من داخل منطقة المرمى.





المحاضرة الثالثة
القوانين والتحكيم
في كرة اليد
تابع

المادة (07) :

اللعب واللعب السلبي

Playing the ball, Passive play

- يسمح بـ : رمي، مسك، إيقاف، دفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحة أو مقبوضة) الذراعين، الرأس، الجذع، الفخذين والركبتين.
- الاحتفاظ بالكرة لمدة أقصاها 3 ثواني .
- أخذ ما لا يزيد عن 03 خطوات بالكرة.
- أثناء الوقوف أو الجرى :

- تنطيط الكرة مرة واحدة ومسكها ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
- تنطيط الكرة عدة مرات ومسكها ثانية بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
- لعب الكرة أثناء الركوع أو الجلوس أو الرقود على الأرض وهذا يعني أنه يسمح الله بتنفيذ رمية.

ولا يسمح بـ :

- لمس البكارة بالقدم أو بالساق أسفل الركبة
- يستمر اللعب إذا لمست الكرة العظم داخل الملعب .
- الخروج خارج حدود الملعب والكرة بحوزته أي يحاول القيام اللاعب بدوران حول اللاعب المدافع.

اللعب السلبي :

لا يسمح للفريق الاحتفاظ بالكرة في حوزته دون القيام بأي محاولة هجوم جاد أو تصويب على المرمى، كما لا يسمح بتكرار تأخير أداء رمية الإرسال والرمية الحرة والرمية الجانبية ورمية حارس المرمى، ويعتبر ذلك لعبا سلبيا، الفريق الذي بحوزته الكرة يعاقب

برمية حرة لصالح الفريق الخصم، وتؤدي الرمية الحرة من مكان الكرة الذي أوقف عنده اللاعب.

عند الإتجاه لإقرار لعب سلبي فإنه يشار بإشارة تحذيرية، حيث يقوم حكم الميدان برفع ذراعه اليمنى على شكل زاوية قائمة، فهنا للفريق المهاجم له الحق في (04) تمريرات فقط.

المادة 08

المخالفات والسلوك الغير رياضي.

الحركات المسموح بها :

- استخدام اليد المفتوحة للعب الكرة بعيدا عن لاعب المنافس.
- استخدام الذراعين المثبتين في عمل تلاحم بدني مع المنافس.
- استخدام الجذع لحجز المنافس في الصراع على المراكز.

لا يسمح بـ :

- سحب أو ضرب الكرة من يدي المنافس.
- حجز المنافس بالذراعين أو اليد أو الساقين أو استخدام أي جزء من أجزاء الجسم لإزاحته أو دفعه بعيدا.
- الجري أو الوثب إتجاه المنافس.

المخالفات التي تستوجب عقوبة شخصية : وهذا يعني أنه بالإضافة الى رمية حرة أو رمية الـ 07 أمتار يجب أن تعاقب المخالفة تصاعديا، بداية بالإنذار ثم الإيقاف بدقيقتين ثم الإستبعاد.

- هناك مخالفات تستوجب عقوبة الإيقاف الفوري لمدة دقيقتين.
- هناك مخالفات تستوجب عقوبة الاستبعاد.
- هناك مخالفات تستوجب عقوبة الاستبعاد وتتطلب تقرير مكتوب.

السلوك الغير رياضي الذي يستوجب العقوبة الشخصية :

- التعبير اللفظي والغير اللفظي الذي لا يتفق مع الروح الرياضية.
- وهذا ينطبق على كل من اللاعبين والإداريين والمدرّب.
- الاعتراض على قرارات الحكم بتصرفات لفظية أو غير لفظية.
- مضايقة المنافس أو الزميل.
- تأخير تنفيذ المنافس للرميات من خلال عدم إحترام مسافة الـ 3 أمتار.
- تعمد إستعمال القدم أو أسفل الركبة لمنع التصويب أو التمير.
- رمي أو ضرب الكرة بعيدا بسلوك إعتراضي بعد قرار الحكام.
- التصويب في وجه الحارس عمداً.
- امتناع حارس المرمى بشكل اعتراضى عن محاولة التصدي لرمية 07 أمتار.
- السلوك التهديدي الموجه إلى اللاعب أو الحكام.

المادة (09)

تسجيل الأهداف "Scoring".

- يحتسب الهدف إذا تخطت الكرة بكامل محيطها العرضي الكلي لخط المرمى، بشرط عدم إرتكاب مخالفة من الرامي أو زملائه أو مسؤول الفريق قبل أو أثناء التصويب، ويؤكد حكم الخط المرمى الهدف الذي تم تسجيله بصافرتين قصيرتين و إشارة اليد.
- يحتسب الهدف بالرغم من وجود مخالفة للمواد من مدافع ولكن الكرة أخذت طريقها للمرمى. لا يحتسب الهدف إذا أوقف الحكم أو الميقاني اللعب قبل أن تعبر الكرة بكامل محيطها خط المرمى.
- يحتسب الهدف للمنافسين إذا قام لاعب بلعب الكرة في مرماه.
- يحتسب الهدى إذا منعت من أي شخص أو أي شيء غير مصرح له بالتواجد في الملعب.

المادة (10)

رمية الإرسال The throw

يؤدي رمية الإرسال في بداية المباراة الفريق الرابع للقرعة وأختار أن يبدأ بالكرة. والفريق المنافس يختار جهة الملعب والعكس إذا أختار الفريق الذي فاز بالقرعة جهة الملعب. وعند بداية الشوط الثاني، فتكون الكرة للفريق الذي لم يقوم برمية الإرسال في الشوط الأول. وإذا كان هناك وقت إضافي فهنا تجرى القرعة من جديد.

يستأنف اللعب بعد تسجيل هدف برمية إرسال يؤديها الفريق الذي احتسب عليه الهدف.

تؤدي رمية الإرسال من منتصف الملعب (دائرة ذات قطر 4 متر) وفي أي اتجاه (أي على اللاعب منفذ رمية الحرة أن تلمس أحد رجليه الدائرة أو كليهما).

المادة (11)

الرمية الجانبية The throw-in

• تحتسب الرمية الجانبية عندما تجتاز الكرة بكامل محيطها لخط الجانب، أو عندما يكون لاعب الملعب للفريق المدافع هو آخر من لمسها قبل أن تجتاز خط المرمى الخارجي لفريقه، وتحتسب أيضا عندما تلمس الكرة السقف أو أي شيء مثبت على الملعب.

• تؤدي الرمية الجانبية بدون إشارة (صافرة) الحكم.

• تؤدي الرمية الجانبية من النقطة التي عبرت منها الكرة خط الجانب.

• يجب على الرامي أن يضع إحدى قدميه على خط الجانب حتى تترك الكرة يده.

• عند أداء الرمية الجانبية لا يحق للمنافس الاقتراب من الرامي بأقل من 03 أمتار.

المادة (12)

رمية حارس المرمى

The Goalkeeper throw

تحتسب رمية حارس المرمى في الحالات التالية :

- عندما يدخل لاعب من الفريق المنافس منطقة المرمى.
- عندما يسيطر حارس المرمى على الكرة في منطقة المرمى أو تكون الكرة قد استقرت داخل منطقة المرمى.
- عندما يلمس لاعب من الفريق المنافس الكرة وهي متدحرجة أو مستقرة على الأرض في منطقة المرمى.
- عندما تعبر الكرة الخط الخارجي للمرمى ويكون آخر من لمسها حارس المرمى أو لاعبا من الفريق المنافس.
- يؤدي حارس المرمى رمية حارس المرمى بدون صافرة من الحكم.

المادة (13)

الرمية الحرة The free throw

قرار الرمية الحرة : كمبدأ عام يقوم الحكام بإيقاف اللعب واستئنافه برمية حرة للتنافس في الحالات التالية :

- (أ) عندما يرتكب الفريق المستحوذ على الكرة مخالفات المواد والتي يجب أن تؤدي إلى فقدانه الاستحواذ على الكرة.
- (ب) عندما يرتكب الفريق المنافس مخالفة للمواد تجعل الفريق بحوزته الكرة يفقدها. ملاحظة : يسمح الحكام باستمرار اللعب، وتجنب إيقافه مبكرا بقرار الرمية الحرة، وهذا في حالة إذا استحوذ الفريق المدافع الكرة فور ارتكاب الفريق المهاجم للمخالفة.
- اللاعب الذي بحوزته الكرة، عليه أن يتركها أو يضعها على الأرض فوراً في نفس المكان المتواجد فيها وهذا عندما يكون قرار رمية حرة ضده.

أداء الرمية الحرة :

(أ) تؤدي الرمية الحرة عادة بدون أي صافرة من الحكم

ب) من المكان الذي حدثت فيه المخالفة

ج) لاعبو الفريق المؤدي للرمية الحرة لا يسمح لهم بلامسة أو عبور خط الرمية الحرة للمنافسين قبل أداء الرمية.

د) عند تنفيذ الرمية الحرة التي تحتسب من خلال إطلاق الصافرة، إذا لمس أو اجتاز لاعبو الفريق المهاجم خط الرمية الحرة قبل أن تترك الكرة بيد الرامي، يجب أن تمنح رمية حرة للفريق المدافع.

هـ) عند أداء الرمية الحرة، يجب على المنافسين الابتعاد مسافة 03 أمتار على الأقل من الرامي.

المادة (14)

رمية الـ 07 أمتار, The 7 meter throw

تحتسب رمية 07 أمتار :

أ- عند ضياع فرصة واضحة لتسجيل هدف في أي مكان من الملعب بسبب مخالفة من لاعب أو إداري من الفريق المنافس.

ب- عندما تطلق صافرة بدون مبرر غير مجازة قانونيا في أثناء وجود فرصة واضحة لتسجيل الهدف،

ج- عند ما تهدر فرصة واضحة لتسجيل الهدف من خلال تدخل أي شخص مصرح له بالإشتراك في اللعب.

أداء رمية 07 أمتار :

• تؤدى رمية الـ 07 أمتار كتصويبة على المرمى خلال 03 ثواني بعد إطلاق صافرة من الحكم.

• اللاعب الذي يؤدي رمية (07) أمتار يجب أن يتخذ مكانه خلف خط الـ (07) أمتار ولا يبعد عنه بأكثر من متر واحد خلف الخط.

- بعد إطلاق الصافرة من الحكم يجب على الرامي عدم لمس أو عبور الخط 07 أمتار قبل أن تترك الكرة يده.
- عند البدء في تنفيذ الرمية يجب على زملاء الرامي البقاء خارج خط الرمية الحرة وهذا ينطبق أيضا على الفريق المنافس.
- تعاد الرمية إذا اجتاز الحارس الخط الخاص به (04 أمتار)



المحاضرة الرابعة
أساليب التوجيه والانتقاء
الرياضي في كرة اليد

تمهيد :

إن عملية إختيار أحسن وأفضل الرياضيين المهيئين لبلوغ المستوى العالي قد تعد أول مهمة أساسية في عملية التنقية وكذا التوجيه الرياضي. ويتطلب إختيار متعدد الأشكال ومختلف القدرات المرجوة من البرعم ومرتبطة مع متطلبات كرة اليد الحديثة.

حيث تعد التنقية بمثابة صيرورة تركز على البحث ودقة الملاحظة وأن الهدف أساسا يكمن في إختيار واكتشاف البرعم أو الرياضي لقدرته المرتقبة التي تضمن له نتائج إيجابية في المستقبل، إن فهمنا لقبول الرياضي يرتكز على خصائص بما فيها البدنية والسيكولوجية و المورفولوجيا تتطابق للممارسة الخاصة.

1- تعريف الإنتقاء :

- يعرف عادل عبد البصير إنتقاء الموهوبين رياضيا عن كل من "زاتسيورسكي" "Zatsiyorisky" و "ميز تسر" "Meztezer"، الإنتقاء عملية يتم خلالها إختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية على المراحل المختلفة للإعداد الرياضي.
- يعرف محمد صبي حسانين (1999) الإنتقاء الرياضي بأنه "إختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في النشاط الرياضي المعين".
- أما أبو العلاء وآخرون فيعرفون الإنتقاء (1998) بأنه "عملية يتم فيها إختيار أفضل العناصر من اللاعبين أو اللاعبات من خلال عدد كبير منهم خلال برنامج زمني و مراحل برامج الإعداد".

2- أهداف الانتقاء في المجال الرياضي

- لم تقتصر عملية الانتقاء على إكتشاف الموهوبين وتوجيههم إلى الفعاليات الرياضية المناسبة لقابليتهم، بل تضمنت الكثير من الأهداف وأبرزها :
- تحديد المواصفات والمتطلبات المورفولوجية والبدنية والحركية التي يجب توافرها في الفرد للتفوق في النشاط الرياضي.

- اكتشاف المبكر للموهوبين ولذوي الاستعدادات والقدرات.
- توجيه الراغبين في الممارسة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم وإتجاههم.
- إيجاد قاعدة عريضة من ذوي الموهبة والاستعداد الرياضي لإختيار أفضل العناصر على فترات زمنية متعددة.
- تحسين عمليات الإنتقاء من حيث الفاعلية والتنظيم.

3- العوامل الأساسية لانتقاء الرياضيين.

لقد أقترح الباحث د. عماد صالح عبد الحق خلال بحثه (أهم القياسات التي يجب مراعاتها أثناء عملية الانتقاء) هي :

- أ- القياسات الجسمية
- ب- القياسات الفيزيولوجية
- ج- القياسات البدنية
- د- القياسات المهارية والحركية
- هـ- القياسات النفسية.

4- تعريف إنتقاء الموهوبين الرياضيين.

يشير (زاتسيورسكين، 1979) أن الانتقاء في المجال الرياضي هو "عملية يتم خلالها إختيار أفضل اللاعبين على فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة"، فالكشف إمكانات اللاعب الناشئ الملائمة لنوع معين من النشاط الرياضي يتطلب التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول إلى مستويات عالية من الأداء في هذا النشاط.

5- أنواع الانتقاء في المجال الرياضي :

في ضوء الأهداف السابقة يمكن تقسيم أنواع الانتقاء إلى ما يلي :

- الانتقاء بغرض التوجيه إلى نوع الرياضة المناسبة للفرد.
- الانتقاء لتشكيل الفرق المتجانسة، وفي هذا النوع يكون للدراسة النفسية لأعضاء الفريق أهمية كبرى.
- الانتقاء للمنتخبات الوطنية من بين اللاعبين ذوي المستويات العليا.

6- مراحل الإنتقاء في المجال الرياضي:

يعتبر الإنتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد (فيرتسير، 1987) تستهدف التنبؤ بالمستقبل لذا صنفه وفق (03) مراحل أساسية.

المرحلة الأولى : (الانتقاء المبدئي) :

ويكون على مستوى النادي حيث تهدف إلى الكشف على المستوى المبدئي للصفات الأتية:

- العناصر البدنية والمهارية.
- الخصائص المورفولوجية والوظيفية.
- مرونة المفاصل.
- سمات الشخصية.

المرحلة الثانية : (الإنتقاء الخاص) :

وهي مرحلة تستهدف إختيار أفضل الناشئين من بين من نجحوا في إختبارات المرحلة الأولى. وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بمدة تدريبية طويلة نسبيا تستغرق ما بين عام و (04) أعوام، وتستعمل هذه المرحلة الملاحظة المنتظمة والاختبارات الثانية من الانتقاء لتقويم الجوانب الأتية :

- تطوير مختلف العناصر البدنية (قوة، سرعة، تحمل، مرونة ورشاقة).
- تحديد مستوى الإنجاز وفيه يحقق الناشئ المؤهل في مجال اللعبة.
- تحديد ثبات الاختبار عندما يحقق الناشئ مستوى الأداء الأمثل في المنافسات.

المرحلة الثالثة : (الانتقاء التأهيلي) :

تستهدف هذه المرحلة التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئين وقدراتهم بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب والانتقاء.

وخلال هذه المرحلة يمكن إنتقاء الناشئين بهدف إعدادهم للمنافسات.

7- القاعدة الأساسية في عملية التنقية لممارسة كرة اليد :

للحصول على نتائج ذات المستوى العالي في كرة اليد لابد من حصرها في القدرات الوظيفية وسيكولوجية وفكرية الأطفال، ولهذا تكون عملية إختيار أنكياء وعملية تحضيرهم من أجل بلوغهم المستوى العالي تعد العملية الأساسية لقاعدة الممارسة الرياضية والنظام والأسلوب الإيجابي في عملية التنقية والتوجيه يسمح لرفع قدرات الطفل وخلق لديه شروط مقبولة للتطوير الكلي لقدراته في التدريب أو التحضير.

7-1. مراحل عملية التنقية في كرة اليد :

إن سيرورة عملية التنقية للأطفال تنقسم إلى 03 مراحل :

مرحلة التنقية الإبتدائية للأطفال.

مرحلة التحقيق المععمق.

مرحلة التوجيه.

7-2. طرق التنقية وتكوين القدرات لممارسة كرة اليد :


بالمرحلة الأولى نستعمل المراقبة الطبية والإختبارات البيداغوجية البدنية والتقنية التي تسمح باختيار مستوى التطور للقدرة الحركية مع مراعاة الجانب المورفولوجي عن طريق مؤشر القامة لما له من أهمية.

7-2-1. تقييم مؤشرات القامة : التركيز على عامل الطول لما له أهمية كبيرة في كرة اليد الحديثة، وحسب آراء المختصين فقد تمّ تحديد الطول المناسب حسب العمر للجنسين والجدول التالي يوضح مؤشر القامة للأطفال من 09 الى 12 سنة.

الجنس		السن
إناث	ذكور	
1,45م - 1,48م	1,45م - 1,50م	09 سنوات
1,48م - 1,52م	1,50م - 1,55م	10 سنوات
1,52م - 1,58م	1,55م - 1,66م	11 سنوات
1,58م - 1,65م	1,60م - 1,65م	12 سنوات

7-2-2. الإختبارات البدنية :

- اختبار 30 متر سرعة (الإنتلاق من وضعية الثبات).
- إختبار التنطيط المسافة 30 متر.
- إختبار القفر الطويل من وضعية الثبات.
- اختبار قذف كرة المضرب لتقييم دقة القذف.
- اختبار 06 أقماع المسافة بين كل قمع 30 سم.



المحاضرة الخامسة
الإعداد المهاري في
كرة اليد

تمهيد :

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين وتطوير وصل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية التي يستخدمها الفرد في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى المستويات الرياضية، ويعد الإعداد المهاري القاعدة الأساسية لأي لعبة رياضية وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب سواء هجومياً أو دفاعياً أو كفاءة عالية في حراسة المرمى.

ولذلك فالمهارات الحركية للعبة هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التدريبية في الوقت الراهن خاصة بالنسبة لمرحلة إعداد الناشئين حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد، بل هي أحد الأركان الأساسية والفعالة في بناء الفريق والتي يتحدد على ضوءها مستوى الفريق والفوز في المباريات، حيث أن للعبة أركان هامة وأساسية يجب أن تراعى عند وضع برنامج التدريب للموسم الرياضي وهي (الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي، الإعداد النفسي والذهني).

إلا أن المهارات الحركية هي أهم هذه الأركان الأربعة وأكثرها حساسية فهي عادة تأخذ الوقت الأطول في برنامج التدريب، كما أنها تنال من المدرب الاهتمام الأكبر حيث لا غنى عنها بالنسبة للاعب المبتدئ أو المتقدم، حيث أن طبيعة الأداء في الكرة تعتمد بدرجة كبيرة على كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الهجومية أو الدفاعية، وتوظيف تلك المهارات أثناء تنفيذ العمل الخططي.

ويتطلب إتقان اللاعب للمهارات المختلفة وجوب إستيعاب المدرب جيداً للمراحل الفنية الصحيحة لأداء هذه المهارات ولا يعتمد فقط على قدرته الشخصية لأداء المهارة والاكتفاء بعمل نموذج لهذه المهارة أمام اللاعبين، كما أن إصلاح الأخطاء عند تعليم المهارات المختلفة هام جداً ولذلك يجب أن يهتم المدرب أو المعلم في تعليم الطريقة الصحيحة للمهارة مع توجيه اللاعب باستمرار بالأداء الصحيح وبإصلاح أخطائه في كل مرحلة تعليمية.

1- مفهوم الإعداد المهاري :

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات والتمرينات مهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها أن تنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

ويعرف أيضا بأنه إكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمارينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها.

2 - أسس الحركة الرياضية :

تهدف الحركة الرياضية عند أدائها كمهارة أساسية في نشاط ما إلى :

1-2. أن تكون الحركة هادفة : ذات هدف خططي معين، كما يمكن أن يكون الهدف من المهارة هو أدائها بدقة عالية وإتقان جيد كالتصويب في كرة اليد.

2-2. أن تكون الحركة الرياضية إقتصادية : يعني ذلك أن تؤدي المهارة مع بذل الجهد الأمثل المطلوب لأداء المهارة بالطريقة الصحيحة، لتحقيق ذلك فإن القوة العضلية المبذولة يجب ألا تزيد مطلقا عن القوة المطلوبة لأداء المهارة بدقة.

3- مراحل الإعداد المهاري : إن عملية الإعداد المهاري تمر بـ (03) مراحل أساسية ترتبط فيما بينهما وتؤثر كل منهما في الأخرى وتتأثر بها وهي :

1-3. مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية :

في هذه المرحلة يتحدد دور المدرب الرياضي بتقديم المهارة الحركية باستخدام التقديم المرئي (أداء النموذج للمهارة الحركية) والتقديم السمعي (شرح المهارة).

في حين يقوم الفرد بإستقبال المهارة الحركية عن طريق البصر والسمع ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لإكتساب التوافق الأولي ومن أهم خصائص هذه المرحلة :
أ- الزيادة المفرطة في بذل الجهد مما يترتب عليه سرعة التعب.

ب- تفتقد الدقة المطلوبة.

ج- زيادة السرعة وفجائية الحركة.

د- يتميز الأداء بالطابع المتقلب.

3-2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع اللاعب تكرار الأداء المهارة الحركية بشكل بدائي (توافق أولي)، وفي هذه المرحلة يتحدد عمل المدرب (المعلم) الرياضي في توجيه إنتباه الفرد الرياضي للنواحي الهامة في الأداء، ويستخدم المعلم (المدرّب) الرياضي في غضون هذه المرحلة الطرق المختلفة للتعليم والتدريب مثل الطريقة (الكلية، الجزئية، الكلية، الجزئية الكلية)، كما يقوم بإصلاح الأخطاء التي قد تحدث أثناء الأداء، أما الفرد الرياضي فيقوم بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المدرب الرياضي.

3-3. مرحلة إتقان وتثبيت المهارة :

خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت وإتقان الأداء للمهارة الحركية بموالاتة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، ويجب إستخدام المراحل الآتية خلال عملية التعليم لمحاولة إتقان اللاعب للحركة وتثبيتها :

أ- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف البسيطة الثابتة.

ب- تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء واستخدام القوة.

ج- تثبيت المهارة الحركية مع تغيير في الإشتراطات والعوامل الخارجية.

د- تثبيت المهارة الحركية تحت ظروف تتميز بالصعوبة.

هـ- اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية.

4- الخطوات التعليمية للمهارة الحركية :

4-1. تعليم طريقة أداء المهارة الحركية ويتبع ذلك ما يلي :

أ- إعطاء فكرة عن المهارة وأهميتها واستخدامها.

ب- عرض نموذج المهارة

ج- تقسيم المهارة الحركة إلى خطوات متدرجة مع مراعاة الصعوبة المهارة ومستوى المتعلم.

د- مراعاة أهم نقاط القانون المرتبطة بالمهارة.

هـ- التدرج في تعليم المهارة لأهميتها فمثلا لا يجوز تعليم التصويب قبل استقبال الكرة ثم تمريرها .

4-2. إعطاء تدريبات تطبيقية لتعليم المهارة :

أ- تدريبات باستخدام أدوات بدلا من المدافع.

ب- تدريبات باستخدام مدافع (سلبية - إيجابي)

ج- تدريبات مركبة وذلك بدمج المهارة المتعلمة مع مهارة أخرى سبق تعلمها.

د- تدريبات مشتقة من مواقف اللعب.

5- تقويم عملية تعليم المهارة :

5-1. بالنسبة لتقديم المهارة :

أ- على المعلم أن يكون متحمسا عند تقديم المهارة بالقول والحركة.

ب- تجنب التهكم والتصنع واستخدام لغة غير جيدة.

ج- استخدام مصطلحات يفهمها المتعلمون.

د- استخدام تشكيلا يمكن للمتعلمين من خلال سماع الشرح.

هـ- التحقق من المهارة التي يتم تعليمها.

و- عرض المهارة بدقة ومهارة.

ي- عرض المهارة بشكل بطيء.

5 - 2 - بالنسبة لممارسة المهارة :

أ) استخدام تدريبات مرتبطة بالمهارة التي يتم تعليمها.

- (ب) التقليل من أي خطوة عند أداء المهارة.
- (ج) تكرار العرض والشرح في حالة عدم قدرة المتعلمين على أداء المهارة بفعالية.
- (د) استخدام مفتاح أو تعبيرات محددة خطوة بخطوة إذا لم يستطيع المتعلمون أداء المهارة.
- (هـ) المراجعة بعد كل خطوة للتأكد من أن كل فرد قد يؤدي بشكل صحيح.
- (و) تقسيم المهارة إلى أجزاء عندما تكون هناك صعوبة في الأداء.
- (ي) إيقاف الممارسة والتعلم ويتم تصحيح الأخطاء الشائعة.



المحاضرة السادسة
الإعداد المهاري في
كرة اليد
تابع 2

المهارات الهجومية في كرة اليد :

تنقسم المهارات الهجومية في كرة اليد إلى :

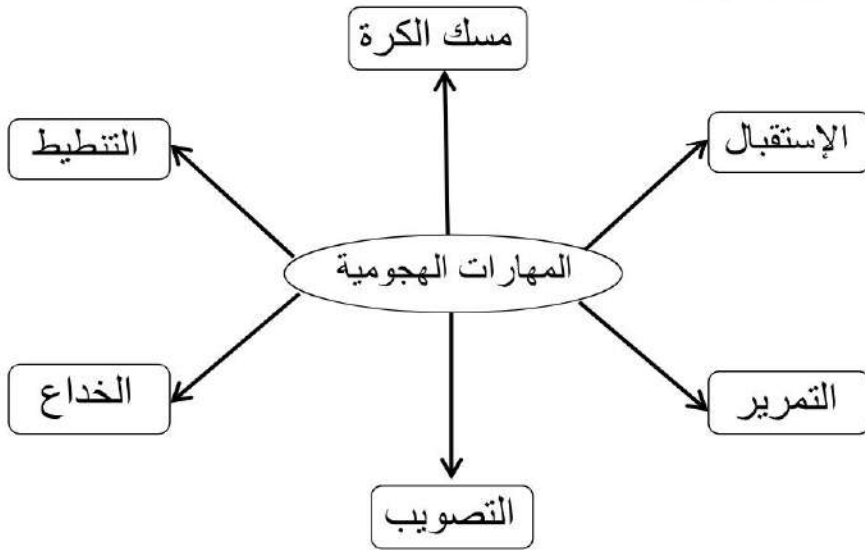
1- مهارات هجومية بدون كرة.

2- مهارات هجومية بالكرة.

أولا : المهارات الهجومية بدون كرة :

يتحرك المهاجم داخل الميدان بغرض تشتيت إنتباه الخصم وبغرض مساعدة الزميل عن طريق أخذ المكان المناسب أو عن طريق فتح ثغرة في دفاع المنافس أمام هذا الزميل، أيضا تسهيل مهمة زميل المستحوذ على الكرة، والتمهيد لأداء المهارات الهجومية بالكرة و جذب نظر المدافع بعيدا عن مكان تنفيذ الهجوم والتصويب على المرمى.

ثانيا : مهارات الهجومية بكرة :



• مسك الكرة والسيطرة عليها.

• طريقة الأداء :

أ- أن يكون مسك الكرة بأصابع اليد مع عدم الضغط عليها وأن يكون أصبع الإبهام والخنصر على خط واحد على جانبي الكرة.

ب- أن تنتشر باقي أصابع اليد لتغطي أكبر جزء من الكرة.

ج - يراعى أن تكون هناك مسافة بين الكرة وراحة اليد.



د- يراعى أن تكون اليد الممسكة للكرة في حالة إسترخاء.

• تدريبات تطبيقية لمسك الكرة والسيطرة على الكرة :

أ- (وقوف و مسك الكرة باليد اليمنى) الجري أماما لخط المنتصف مع دوران الذراع اليمنى أماما ثم العودة ودوران الذراع اليسرى أماما.

ب- نفس العمل مع دوران الذراع إلى الخلف.

ج - (وقوف مسك الكرة باليدين أمام الجسم) الجري أماما لخط المنتصف مع تسليم وتسلم الكرة بين اليدين من أمام وخلف الرأس.

د- (وقوف فتحا. مسك الكرة باليد اليمنى) ميل الجذع أماما أسفل مع تبادل تسليم وتسلم الكرة من اليد اليمنى إلى اليسرى والعكس من بين القدمين على شكل 8.

و- (وقوف مواجه للزميل. مسك كرة باليد اليمنى أمام الصدر) محاولة سحب الكرة من الزميل بيد واحد.

هـ) (وقوف مواجه للزميل. مسك الكرة باليدين أمام الجسم) محاولة سحب الكرة من الزميل باليدين.

• الاستقبال :

لكي يتميز اللاعب بسرعة التصرف في الكرة أثناء المباراة يجب عليه أولاً إتقان إستقبال الكرة، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب محاولة استقبال الكرة باليدين كلما أمكن ذلك إلا أنه في بعض الأحيان يضطر اللاعب إلى إستقبال الكرة بيد واحدة.

أنواع الاستقبال :

1- لقف الكرة باليدين :

طريقة الاداء :

- أخذ وضع الاستعداد عند لقف الكرات العالية وذلك بأن تكون القدمان باتساع الحوض والرجلين أحدهما تسبق الأخرى والجذع مائل قليلاً للأمام.
- أن يكون نظر اللاعب للأمام في الإتجاه المرسل منه الكرة.

- مد اللاعب الذراعين بإرتخاء في إتجاه الكرة مع وجود إنثناء خفيف في مفصل المرفقين وتباعد أصابع اليدين قليلا وارتخائهما مع تلاصق الإبهامين والسبابتين ليكونان شكل مثلث، مما يسمح بإعتراض طريق طيران الكرة وضمان إستقبالها نظرا لأن اليدين تكونان شكلا مخروطا.
- عند لمس الكرة لأصابع اللاعب يقوم بسحب الذراعين في إتجاه الصدر لإمتصاص الكرة.



الأخطاء الشائعة :

- عدم وجود إنثناء خفيف في مفصل المرفقين، وارتخائهما.
- إستقبال الكرة بالكفين بدلا من الأصابع.
- الوضع الخاطئ لليدين والأصابع بعدم إرتخائهما وهذا يسبب سقوط الكرة.
- عدم سحب الذراعين وتحريك الجسم للغلق عند إستقبال الكرة التي تتميز بالقوة.

لقف (إستقبال) الكرة بيد واحدة :

يستخدم اللاعب لقف الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يستطيع فيها لقفها بكلتا اليدين، وهذا في حالة ما إذا كانت الكرة بعيدة عن متناول اليدين معا. وتتطلب هذه التقنية قدرات وخبرات خاصة مثل الإحساس بالكرة وإدراك قوة الكرة وصحة توقع خط طيرانها.

طريقة الأداء :

مد اللاعب الذراع بإرتخاء وبصفة خاصة الجزء العلوي من الذراع.

عند ملامسة الكرة يقوم اللاعب بسحب ذراعه للخلف بالتدرج في إتجاه خط سير الكرة مع نقل الجسم كله في نفس الإتجاه لمحاولة إمتصاص الكرة.

عند إستقرار الكرة في يده يجب على اللاعب سرعة تأمينها بوضع اليد الأخرى عليها.

الأخطاء الشائعة :

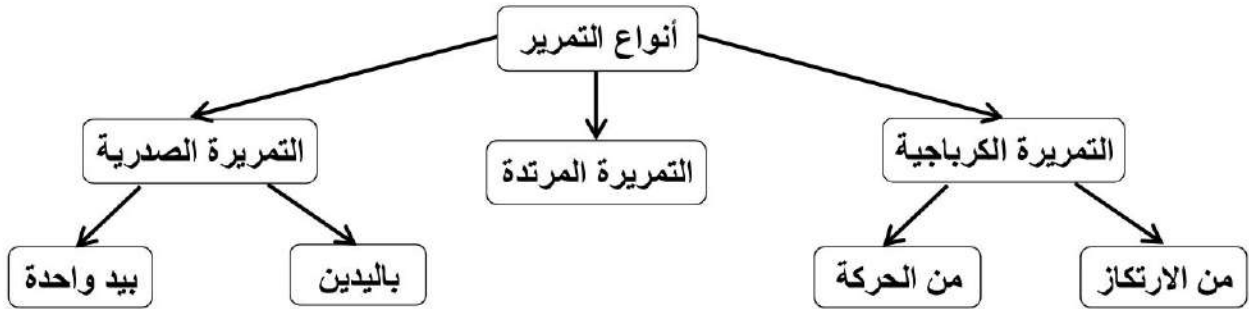
- تصلب الذراع التي تقوم بإستقبال الكرة بشدة مما يعوق إمتصاص سرعة الكرة.
- عدم مرونة الجسم وعدم تحركه في إتجاه خط سير الكرة.
- تلاحق وتصلب أصابع اليد المستقبلة للكرة.
- عدم تأمين الكرة بوضع اليد الأخرى عليها مباشرة.

تدريبات تطبيقية على لقف الكرة :

- (وقوف - مسك كرة يد) من الثبات رمي الكرة لأعلى ثم لقفها أعلى مستوى الرأس أثناء نزولها من أعلى.
- الجري أماما بطول الملعب مع رمي الكرة لأعلى في إتجاه الجري ثم لقف الكرة أعلى مستوى الرأس أثناء نزولها من أعلى.
- الجري المتعرج بطول الملعب مع رمي الكرة للأعلى في إتجاه الجري ثم لقف الكرة على مستوى الرأس أثناء نزولها من أعلى.
- العمل ثنائي يقوم حامل الكرة برميها للأعلى وللأمام للزميل المقابل ويقوم الزميل المقابل بالوثب عاليا للقف الكرة على مستوى الرأس أثناء نزولها من الأعلى.
- (وقوف مسك الكرة أمام الجسم) رمي الكرة خلف ولأعلى ثم الدوران خلفاً والجري للقف الكرة على مستوى الرأس أثناء نزولها من الأعلى.
- الجري المتعرج بطول الملعب مع رمي الكرة في مستوى الرأس مسافة في 3 أمتار في إتجاه الجري ثم لقف الكرة أسفل مستوى الحوض بعد إرتدادها من على الأرض مرة واحدة.

3- التمرير :

يعتبر التمرير من أهم المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد، فهي تقنية تساهم في نقل الكرة بسرعة إلى أفضل أماكن التصويب على المرمى قبل عودة المدافعين، ويدل التمرير السريع على المستوى الفني للفريق، ولذلك يجب العناية بتدريب اللاعبين على مهارة التمرير خلال فترات البرنامج التدريبي المختلفة.



3-1. التمريرة الكبراجية :

تعتبر التمريرة الكبراجية من أكثر التمريرات في كرة اليد، حيث تستخدم عند التمرير لمسافات طويلة أو التصويب على المرمى وذلك لحدتها وقوتها الزائدة.

من الارتكاز :

طريقة الأداء :

- بعد استقبال الكرة والسيطرة عليها باليدين يتم نقل الكرة إلى الذراع الرامية مع مراعات مسك الكرة بأصابع اليد دون الضغط عليها.
- يتم رفع الذراع الرامية أمام عالياً خلفاً في مستوى (الكتف أو الرأس) مع ثني المرفق بحيث يكون الساعد مع العضد زاوية قائمة، يصحب ذلك أخذ خطوتين بالقدم اليمنى ثم اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن والعكس للاعب الأيسر.
- يتم تمرير الكرة في صدر الزميل وذلك بالدوران القوي والسريع للجذع بالإضافة إلى تحريك الذراع الرامية للأمام مثل حركة (السوط).

• يتم أداء المرحلة النهائية للمهارة بإستمرار حركة الذراع الرامية خلف الكرة حتى الجانب الأيسر للجسم مع تحريك الرجل اليمنى للأمام لتلتمس الأرض بعد ترك الكرة لعمل المتابعة.

من الحركة :

بعد إستقبال الكرة والسيطرة عليها باليدين يتم نقل الكرة إلى الذراع الرامية مع مراعاة مسك الكرة بأصابع اليد دون الضغط عليها.

يتم رفع الذراع الرامية أماما عاليا خلفا في مستوى (الكتف أو الرأس) مع ثني المرفق بحيث يكون الساعد مع العضد زاوية قائمة، يصحب ذلك أخذ خطوتين بالقدم اليسرى ثم اليمنى بالنسبة للاعب الأيمن والعكس.

يتم أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما (والعكس بالنسبة للاعب الأيسر) مع مراعاة أن هذه القدم لا تؤدي حركة الإرتكاز لمواصلة اللاعب حركة الجري الطبيعية.

يلي ذلك مباشرة يتم تمرير الكرة في إتجاه صدر الزميل و ذلك بالدوران البسيط للجذع مع تحريك الذراع الرامية للأمام مثل حركة (السوط).

يتم أداء المرحلة النهائية للمهارة بإستمرار حركة الذراع الرامية خلف الكرة مع مراعاة عدم أرجحتها لمسافة بعيدة للجانب الآخر من الجسم حتى لا تؤثر على سرعة وتوقيت الجري، ومتابعة الجري بعد التمرير.

2-3. التمريرة الصدرية :

أ- التمريرة الصدرية باليدين :

تستخدم لهذه التمريرة مكنه التمرير لمسافات قصيرة، حينما يحتم الموقف سرعة تمرير الكرة إلى الزميل، كما أنها تشاهد أكثر في كرة السلة.

وكقاعدة عامة، يمكن القيام بها من خلال البدء بالذراعين خلف الرأس ودفع الكرة للأمام عن طريق تحريك الذراعين نحو مقدمة الجسم. و يمكن أيضا القيام بها من الصدر من خلال حركة دفع أفقية لإخراج الكرة.

كما تستخدم هذه التمريرة كثيرا في تمارين الإحماء، خاصة وأن التمرير باليدين يسمح بتحريك الجزء العلوي من الجسم بالكامل ويساعد هذا النوع من التمرير أيضا المبتدئين على الشعور بثقة أكبر.

وإعتادا على مستوى اللاعبين، يمكن أيضا استخدام هذا النوع من التمرير لتمرير الكرة عندما يكون اللاعبون في موقف دفاعي ولا يمكنهم التسديد.

طريقة الأداء : بعد استقبال اللاعب للكرة في مستوى الصدر يتم تمرير الكرة باليدين مباشرة، و ذلك بمد مفصلي المرفقين ودفع الكرة برسغ اليدين، حيث تشير أصابع اليدين عقب تمرير الكرة للأمام والخارج قليلا.

الخطوات التعليمية للتمريرة الصدرية باليدين :

- عرض نموذج للمهارة.
- من وضع الوقوف أمام الحائط التدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة.
- بدون كرة يمد مفصلي المرفقين للأمام حيث تشير أصابع اليدين عقب مد المرفقين للأمام وللخارج قليلا.
- من وضع الوقوف أمام الحائط التدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بكرة من الثبات مع عمل متابعة بالرجل اليمنى (للاعب الأيمن) والعكس (للاعب الأيسر).
- وقوف مواجه للزميل يتم أداء مهارة التمريرة الصدرية مع الزميل.
- إعطاء تدريبات تطبيقية وألعاب صغيرة متدرجة من السهل للصعب.

ب - التمريرة الصدرية بيد واحدة :

عند لقف الكرة أمام أو بجانب الجسم يمكن دفعها بيد واحدة إتجاه الزميل عن طريق لف الساعد لتصبح كلها خلف الكرة ثم تدفع باليد اليمنى ناحية اليمين أو باليد اليسرى ناحية الشمال.

3-3- التمريرة المرتدة :

تؤدي التمريرة المرتدة في معظم الحالات بيد واحدة وتستخدم في حالة وجود مدافع يقف بين اللاعب المستحوذ على الكرة واللاعب الذي يتم تمرير الكرة له، وبصفة خاصة عندما يتميز اللاعب المدافع بطول القامة.

طريقة الأداء : يقوم اللاعب عقب لقف الكرة باليدين بنقل الكرة بيد واحدة في مستوى الرأس كما في التمريرة الكراباجية، مع أخذ خطوة إرتكاز بالقدم اليسرى للأمام وأن يشير محور الكتف الأيسر للأمام وذلك بالنسبة للاعب الأيمن والعكس بالنسبة للاعب الأيسر، ثم مد الذراع للأمام ولأسفل لتوجيه الكرة إلى الأرض وتركها وهي في مستوى الوسط تقريبا، لتلامس الكرة الأرض في نقطة أقرب من المستلم عن الممرر (أي في الثلث الأخير من المسافة بين الممرر والمستلم) مع مراعاة أن تصل الكرة مباشرة إلى صدر الزميل المستقبل للكرة.

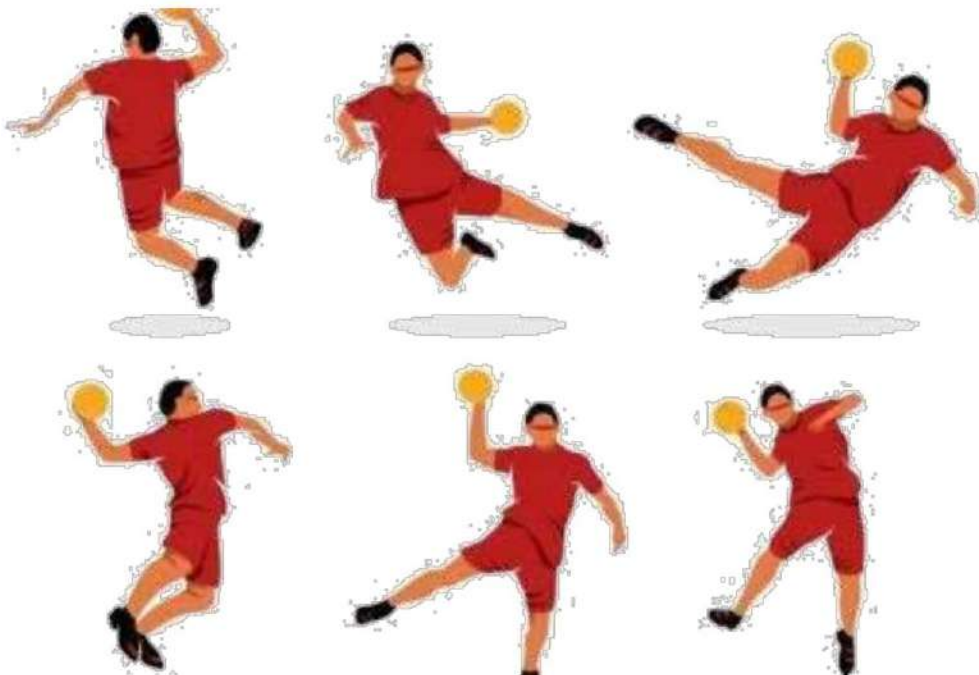
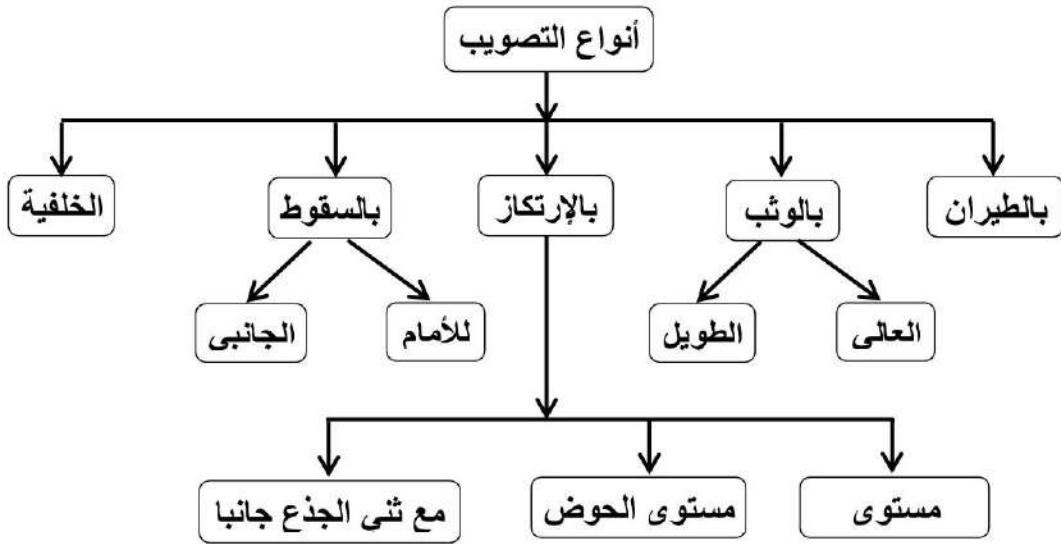


المحاضرة السابعة
الإعداد المهاري في
كرة اليد
تابع 3

4 - التصويب :

يعتبر التصويب على المرمى من أهم المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها لاعب كرة اليد لأن إجادة التصويب ودقته تكون العامل الأساسي في تحديد نتيجة المباراة.

ولذا تعتبر مهارة التصويب على المرمى هو التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب، وهو يشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على المرمى، هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج.



4-1. التصويب بالارتكاز :

يعتبر التصويب الكراباجي من الارتكاز أنسب الأنواع وأكثرها شيوعا فهو يمتاز بالقوة والدقة التوجيه مع القدرة على التنوع في طريقة الأداء على الرغم من إنفقاره للسرعة وهي تؤدي من المستويات الآتية :

- أ- التصويب الكراباجية من الارتكاز من مستوى الرأس والكتف.
- ب- التصويب الكراباجية من الارتكاز من مستوى الحوض والركبة.
- ج- التصويب مع ثني الجذع جانبا عكس ذراع الرامي.

4-2. التصويب بالوثب :**أ- التصويب بالوثب الطويل :**

التصويب بالوثب عبارة عن تصويبة كراباجية تؤدي مع الوثب وينقسم إلى :

- التصويب بالوثب الطويل من الوسط (من مميزاته الاقتراب من مرمى المنافس).
- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيسر بالذراع الأيمن.
- التصويب بالوثب الطويل من الجناح الأيمن بالذراع الأيسر.

ب- التصويب بالوثب العالي :

يقوم فيه المهاجم بالوثب من أمام المدافعين للتصويب من فوقه أو من حوله، وميزة هذا النوع هو المفاجئة لأنها تؤدي بسرعة لا تتيح لحارس المرمى الفرصة الكافية لتتبع التصويب.

4-3. التصويب بالسقوط :

هذا النوع من التصويب ذو أهمية خاصة بالنسبة للخط الأمامي للهجوم وبصفة خاصة لاعب الدائرة، وهو يتم خلال فجوة صغيرة على خط (06) أمتار لذا يسمى أيضا بالتصويب القريب، ويحاول اللاعب المهاجم خلال التصويب بالسقوط بالتغلب على إعاقة

المنافس له عند حدود منطقة المرمى كما يحاول إلى الإقتراب أكبر مسافة ممكنة من المرمى، ويسكن أداء هذه التصويبة من السقوط أماما أو جانبا أو خلفا طبقا لإتجاه حركة السقوط التمهيدية للجسم.

ومن أنواعه :

- التصويب بالسقوط الأمامي.
- التصويب بالسقوط الجانبي.

4-4. التصويب بالطيران :

يعتبر التصويب بالطيران من أهم التصويبات المستخدمة في كرة اليد وبصفة خاصة لدى لاعبي الخط الأمامي (الدائرة - الجناحين)، وتسميه بعضا المراجع العلمية (التصويب بالوثب والسقوط)، ويتسم التصويب بالطيران بقدرة المهاجم في التخلص من المدافعين بصورة أفضل كما تكتسب فيه حدة وقوة من حركة طيران الجسم.

4-5. التصويب الخلفية :

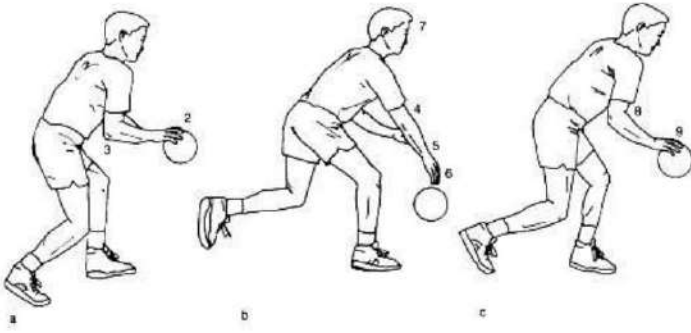
وهذا النوع من التصويب غير شائع الاستخدام، وهو لا يتم إلا من خلال ثغرة موجودة في الوسط على حدود دائرة منطقة المرمى، وهي تتميز بعدم دقتها إلا أنها تكون مفاجئة وغير متوقعة لحارس المرمى.

5- التنطيط :

تتميز لعبة كرة اليد بالسرعة لذلك يجب على اللاعبين عدم استخدام هذه المهارة إلا في الحالات التالية :

أ- في حالة إنفراد اللاعب المهاجم بالكرة وتوجد مسافة كبيرة بينه وبين حارس مرمى الفريق المنافس.

ب- عندما يكون جميع اللاعبين المهاجمين مراقبين من قبل لاعبي الفريق المنافس.



ج- في حالة تجديد الثلاث خطوات.

د- في حالة تجديد الثلاث الثواني.

هـ- عند قيامه بتهدئة اللعب.

5-1. طريقة الأداء :

أ- يتم أداء مهارة التنطيط بيد واحدة للأمام وللخارج قليل من القدم المشابهة لليد المستخدمة لتنطيط الكرة.

ب- تدفع الكرة إتجاه الأرض بسلاميات أصابع اليد المفتوحة للأمام وبزاوية مفتوحة مع مراعات عدم إرتفاع الكرة عن مستوى الحوض بالنسبة للاعب.

ج- يتم توزيع النظر بين الكرة والملعب.

5-2. الأخطاء الشائعة عند القيام بهذه المهارة :

أ- تنطيط الكرة أمام الجسم مما يؤدي إلى تصادم الكرة بالقدم.

ب- يتم دفع الكرة براحة اليد وليس بسلاميات الأصابع.

ج - دفع الكرة بعيدا للأمام أو للجانب مما يتسبب ذلك في عدم سيطرة اللاعب على الكرة.

د- تركيز نظر اللاعب على الكرة يفقد رؤية ومتابعة اللاعبين والملعب.

5-3. الخطوات التعليمية لمهارة تنطيط الكرة :

أ - إعطاء فكرة عن المهارة وأهميتها واستخدامها.

ب - عرض نموذج للمهارة.

ج- مسك الكرة باليدين ثم باليد اليمنى لتنطيط الكرة مرة واحدة على الأرض أمام وخارج الرجل اليمنى قليلا ثم مسكها مع تكرار العمل (باليد اليسرى).

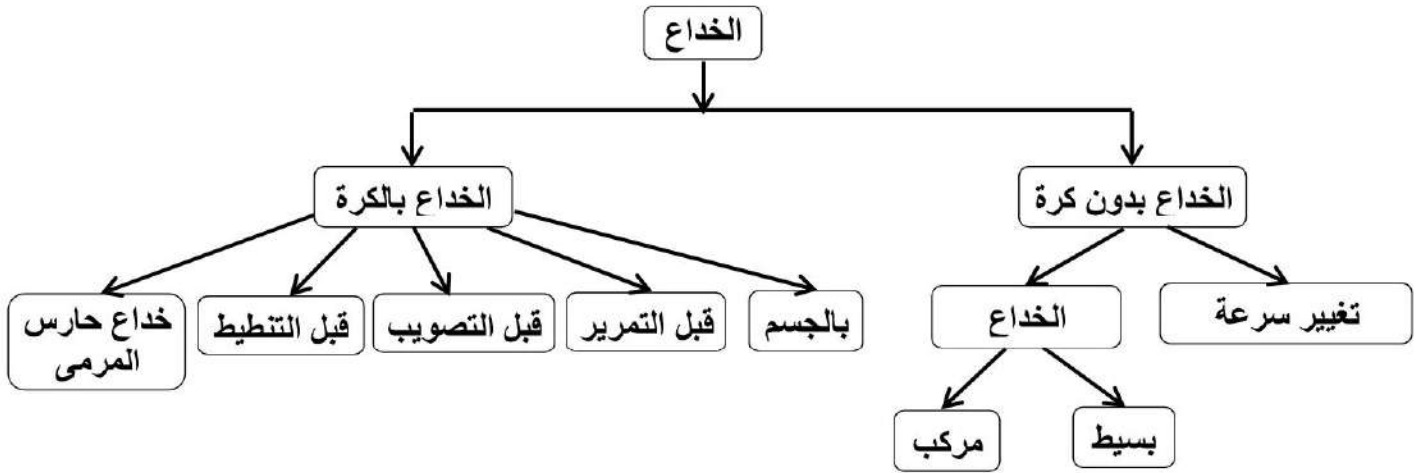
د - مسك الكرة باليدين ثم باليد اليمنى لتنطيط الكرة بإستمرار على الأرض أمام وخارج الرجل اليمنى قليلا مع تكرار العمل (باليد اليسرى).

هـ - أداء المهارة من الجري السريع ثم الوقوف المفاجئ ثم الجري السريع مع تكرار العمل (باليد اليسرى)

و - إعطاء تدريبات تطبيقية وألعاب صغيرة متدرجة من السهل للصعب.

6- مهارة الخداع :

يعتبر الخداع في لعبة كرة اليد من الوسائل الفعالة لمحاولة التخلص من إعاقة اللاعب المنافس، وتتم عملية الخداع بدون كرة أو بكرة.



6-1. الخداع بالكرة : وهو أهم أنواع الخداع المستخدمة في كرة اليد، ويتوقف نجاحه على مدى إتقان اللاعب المهاجم المهارات الهجومية الأخرى، ويهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع ويجب على اللاعب المهاجم إتقان حركات خداعية مختلفة وإستخدامها بصور مأكرة حتى يستطيع مفاجئة منافسه، وهو يتم غالبا قبل التنطيط أو التصويب أو التميرير.

ويؤدي الخداع بالكرة بالطرق التالية :

6-1-1. الخداع بالجسم :

ويهدف إلى تخطي اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة للاعب المدافع، مستخدماً الخداع البسيط أو الخداع المركب (أي المرور عكس الاتجاه الأول وهو البسيط، أو المرور من نفس إتجاه الحركة الأولى)، مع ضرورة مراعاة أثناء إستحواذ اللاعب على الكرة عدم تجاوز الثلاث خطوات أو الثلاث ثواني المنصوص عليها قانونياً.

6-1-2. الخداع قبل التمرير: في هذا النوع تكون الحركة حقيقية التالية لحركة الخداع هو التمرير، ويهدف الخداع قبل التمرير هو أن يستجيب اللاعب المدافع لحركة الخداع مما يصعب على اللاعب المدافع إعاقة التمرير، وبالتالي يسهل على اللاعب المهاجم التمرير بنجاح وبصفة خاصة عند الخداع بالتصويب ثم التمرير نظراً لإستجابة أكثر من لاعب مدافع الحركة الخداع.

6-1-3. الخداع قبل التصويب : في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع هو التصويب، و يهدف الخداع قبل التصويب هو أن يستجيب اللاعب المدافع لحركة الخداع مما يصعب على اللاعب المدافع إعاقة التصويب، وبالتالي يسهل على اللاعب المهاجم التصويب بنجاح.

6-1-4. الخداع قبل التنطيط :

في هذا النوع قد تكون الحركة الخداعية هي التمرير أو التصويب أو الخداع بالجسم في حين تكون الحركة الحقيقية هي التنطيط بالكرة لتخطي المنافس بغرض إحتلال مكان مناسب أو للقطع نحو الهدف والتصويب.

(أ)- الخداع بالتمرير ثم التنطيط :

- الخداع بالتمرير الكراباجي جهة اليسار ثم التنطيط جهة اليمين.

• الخداع بالتمرير البندولي أمام الجسم جهة اليمين ثم تنطيط الكرة جهة اليسار.

ب)- الخداع بالتصويب ثم التنطيط :


• الخداع بالتصويب بالارتكاز ثم القطع لدائرة المرمى مع التنطيط.

• الخداع بالتصويب بالوثب ثم القطع لدائرة المرمى مع التنطيط.

ج- الخداع بالجسم ثم التنطيط :

• الخداع بالجسم جهة اليسار ثم المرور مع التنطيط الكرة جهة اليمين.

• الخداع بالجسم يسار ثم يمين ثم المرور جهة اليسار مع تنطيط الكرة.



المحاضرة الثامنة
الإعداد البدني في
كرة اليد

اشكال التحضير والإعداد الرياضي :

1- التحضير البدني :

يرتبط التحضير البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات الخاصة بالنشاط الممارس (عناصر اللياقة البدنية) حيث يحتاج اللاعب إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطئية بكفاءة عالية طوال زمن المنافسة، إذ تعتمد عملية التدريب المبدئي على نتائج الدراسات والبحوث الخاصة بتحليل النشاط الحركي لفرق المستويات العالية من واقع المنافسات الفعلية لتحديد المتطلبات البدنية والتي تمثل في حد ذاتها أسس عامة يتم على ضوئها وضع برامج التدريب.

1-1. تعريف التحضير البدني :

يعتبر التحضير البدني أحد عناصر الإعداد العام وهو موجه نحو تطوير الصفات البدنية والرفع من مستوى اللياقة البدنية من خلال تقوية ورفع كفاءة الأجهزة الجسم الوظيفية والأنظمة الطاقوية .

1-2. المختلف أنواع التحضير البدني :

التحضير البدني المنفصل La préparation physique :

يكون هذا التحضير منفصل عن العمل التقني أو اللعب أي عدم وجود كرة، وهذه الطريقة لها ميزة رئيسية أنه من السهل التحكم في الحمولة مما يسهل تطوير اللاعب.

مثال : الجري لتطوير المداومة

التحضير البدني المرتبط La préparation physique associe

التحضير البدني المرتبط يتم مع الكرة لإكتشاف خصائص الكرة، العمل البدني يصبح أكثر مرحا بسبب دمج الكرة ومن ناحية أخرى وجود كرة أمر مجرد لأنه لن يطور أو يحسن لعب الفريق.

مثال : تدريب متقطع 15/15 مع دمج تمرين إستقبال وتمرير الكرة أو (أي تمرين تقني يكون مناسباً مع التدريب)

2 - مفهوم التحضير البدني في كرة اليد :

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


3- متطلبات البدنية للاعب كرة اليد :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترة والسنوية.

و باختصار فإنه لا بد أن يمتلك لاعب كرة اليد الصفات البدنية التي تسمح له بأن يؤدي المباراة وهو في كامل كفاءته الحيوية وحتى نهايتها، وكذلك الصفات البدنية الخاصة التي تمكنه من أداء الجوانب المهارية والخططية بالصورة المطلوبة.

ويمكن تلخيص عناصر الإعداد البدني كالأتي :

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



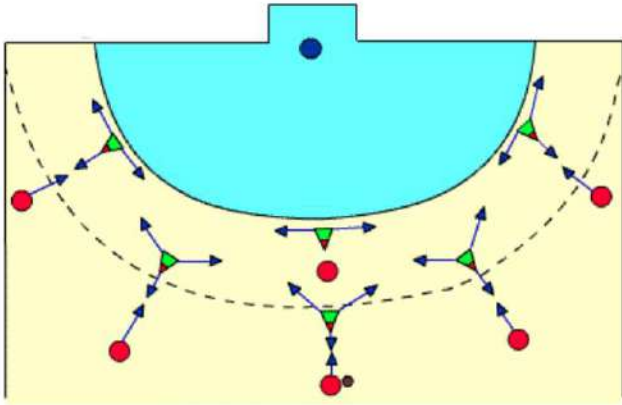
المحاضرة التاسعة
الخطط الجماعية
(خطط الهجوم
الجماعية)

1- خطط الهجوم الجماعية :

تكون عبارة عن خطط موضوعة ومقننة يقوم بتنفيذها مجموعة من اللاعبين أو خطط غير موضوعة وتنتج نتيجة موقف اللاعب أو سلوك المدافعين، حيث يجب على اللاعبين الغير مشتركين في خطة عدم قيامهم ببعض التحركات التي تتداخل وتؤثر سلبا على الخطة الجماعية، بل يجب عليهم جذب وتشيت المدافعين ويجب مراعات ما يلي :

- إمكانية استخدامها في بعض المواقف المعينة التي يتخذها المدافعون.
- عدد المهاجمين المشتركين في الخطة.
- إختيار المهاجمين المشتركين وتحديد دور ومسؤولية كل منهم.
- الوضع الابتدائي للمهاجمين في بداية الخطة.
- السلوك المتوقع أو المطلوب من المدافعين.
- مدى إستخدام الخطة على الجانبين (اليمين، اليسار) أو العكس.

وتستخدم الخطط الهجومية في الحالات الآتية :



- التفوق العددي للمهاجمين على المدافعين.
- تساوي المهاجمين على المدافعين.
- تساوي المهاجمين مع المدافعين.
- لحظة ما قبل تمام الإستقرار الدفاعي.
- الهجوم التنظيمي العادي.

2- زيادة المهاجمين عن المدافعين :

يعتبر الهجوم الخاطف أفضل المراحل الهجومية في كرة اليد الحديثة، وقد دلت الشواهد على تفوق الفرق التي تجيد الهجوم الخاطف و تزداد فرص الهجوم الخاطف كلما زادت سرعة اللاعبين. حيث يبدأ الهجوم الخاطف من الحالات التالية :

عند إمتلاك حارس المرمى للكرة وسرعة تمريرها للزميل.

عند اقتناص المدافعين للكرة وسرعة تمريرها للأمام للزميل بسرعة خاطفة.

أثناء نجاح المدافع في إستحواذ على الكرة في أثناء كفاحه المباشر مع المهاجم وسرعة تمريرها إلى الزميل القاطع دون إبطاء.

ويتطلب التعاون من لاعبين ممرر و مستقبل كما يجب أن يكون إنطلاق المهاجم بإنتشار الملعب فانتساع جبهة يزيد صعوبة الدفاع عنه، وأحسن ما يكون التحرك في خطوط متباعدة :

أ- مهاجم دون وجود مدافع.

ب - مهاجمان ضد مدافع.

3 - تساوي عدد المدافعين مع المهاجمين :


يتطلب من المهاجمين خلق تحركات سريعة لمحاولة التفوق العددي.

3-1. لحظة ما قبل الاستقرار الدفاعي للمنافس :

عودة الفريق المدافع للدفاع بطيئة تحدث ثغرات مما يترك للهجوم فرصة التفوق العددي وخاصة المساعدة.

3-2. في حالة الهجوم التنظيمي :

- التقاطع الأمامي نحو الهدف.
- تغيير الأماكن
- عمل إعاقة قانونية حاجز أوستار.
- المحوري



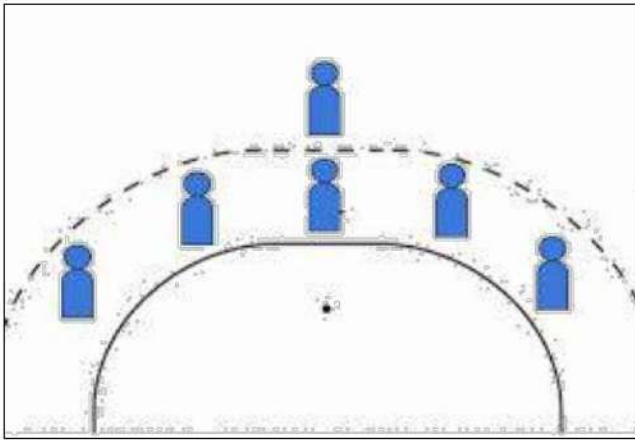
المحاضرة العاشرة
الخطط الجماعية
(خطط الدفاع
الجماعية)

تمهيد : خطط عبارة عن تعاون اللاعبين المدافعين بغرض الدفاع ضد عدد من اللاعبين المهاجمين يزيد أو يتساوى عددهم، وغالبا ما تكون الخطط الدفاعية الجماعية عبارة عن خطط موضوعة ومقننة يقوم بتنفيذها مجموعة من اللاعبين، وقد تكون أحيانا غير موضوعة وتنشأ عن تطور موقف اللاعب وتحركات المهاجمين.

وكثير ما يقابل المدافعون مواقف متعددة تتكرر بصفة مستمرة خلال اللعب مما يستدعي وضع بعض الخطط الدفاعية الأساسية التي تتناسب و مهارات وقدرات اللاعبين مع إتقانها للإمكان مجابهة مثل هذه المواقف وإفساد هجوم المنافس.

وتتلخص هذه الخطط في محاولة تأمين أو معاونة الزميل سواء في حالة الدفاع ضد لاعب معين، فرد لفرد أو الدفاع عن منطقة معينة مع تسليم وإستلام المهاجم المنافس.

و تستخدم الخطط الدفاعية الجماعية في الحالات الآتية :



- دفاع الفرد لفرد وتغيير المهاجم المراقب.
- التفوق العددي للمهاجمين.
- تساوي عدد المهاجمين مع عدد المدافعين.
- الرمية الحرة.
- الرمية الحرة عند ركن الملعب.

1- دفاع رجل لرجل :

يشتمل العمل التعاوني للعب على نوعين مختلفين يجب التصدي لهم بالشرح في مجال الخطط الجماعية ثم بعد ذلك في مجال خطط الفريق وهما :

- الدفاع ضد المهاجم المنافس.
- تغيير المهاجم المنافس.

2 - حالة التفوق العددي للمهاجمين تغطية الهجوم الخاطف.

- وقوف حارس المرمى متقدما عند خط رمية الجزاء أثناء الهجوم ليقرر الموقف مبكرا عند الهجوم الخاطف للمنافس.
- مراعات الإتزان الدفاعي.
- سرعة عودة باقي اللاعبين للتغطية المرحلية وسط الملعب وحتى الإنتظام عن منطقة المرمى.
- توعية اللاعبين خلال التدريبات على الإنهاء الشديد على مرمى المنافس حتى لا ينجح بسهولة في هجوم خاطف.

3 - في حالة تساوي العدد :

في حالة التفوق العددي للمهاجمين يضطر المدافعون إلى إتزام طريقة الدفاع عن المنطقة، أما في حالة تساوي العدد بينهما فيمكن إستخدام كورقة دفاع المنطقة أو دفاع رجل لرجل. ويمكن استخدام رجل لرجل عند منطقة منتصف الملعب حتى يتمكن بذلك إحباط محاولة المهاجمين.

والهدف من كل هذا هو إبعاد المهاجمين عن بعضهم ليصعب عليهم التميرير والإستقبال.

قائمة المراجع

أولا- باللغة العربية :

- 1- أحمد عري عودة، الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014.
- 2- بزاز علي جوكل، فلسفة التدريب في كرة اليد، ط1، دار دجلة، العراق، 2007.
- 3- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات التدريبات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2007.
- 4- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الإحترافية للاعبين لكرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، مصر، 2015.
- 5- حسن عبد الجواد، كرة اليد، دار العالم للملايين، بيروت، 1987.
- 6- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 7- نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون، المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2011.
- 8- محمد حسن علاوي و كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997.
- 9- خالد حمودة و جلال كمال سالم، الهجوم والدفاع في كرة اليد، ط1 ، 2008.

ثانيا- باللغة الأجنبية :

10- Duret, Christine : Les fondamentaux du hand - Initiation pour tous, édition Amphora, Paris, année 1999.

11- Didier reiss, Pascal Prevost, La bible de la préparation physique, édition Amphora, France, Paris, 2013.

12- Harst Kasler, Le Handball de l'apprentissage et la compétition, Eds Vigot, Paris, année 1996.

13- Paul Landuré, Le Handball, Edition Atlantica, Paris, année 2002.

14- Jean-Paul Martinet et Jean-Luc pagés, Handball, Edition vigot, Paris, 2007.

15- Mattes, D, Handball à l'école Berne, FSH. Fédération Suisse de hand, 2002.

16- Claude bayer, handball la formation du Joueur, édition Vigot, Paris 1983.

ثالثا- مواقع الانترنت :

01- <http://www.hand16.com/images/-Pdf/cdq/livret/arbitre/2016.pdf>,

(Stephane Paillaub, le livre de l'arbitrage, FRANCE, Edition 2016.