



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministry of Higher Education and Scientific Research

University of Algiers 3

جامعة الجزائر 3

Sport and Physical Education Institute

معهد التربية البدنية والرياضية

## مطبوعة محاضرات مقياس كرة اليد

المستوى: طلبة السنة الثالثة ليسانس

تخصص: تدريب رياضي تنافسي



إعداد الأستاذ: د. رياض أولمان

البريد الإلكتروني المهني: ryad.oulame@univ-alger3.dz

السنة الجامعية: 2019 / 2020



## 1- معلومات عامة عن المقياس:

عنوان الوحدة: أساسية

المقياس: كرة اليد

نوع الدرس: أعمال موجهة ■ محاضرة ■ سنوي ■

المعامل: 6 الرصيد: 4

المدة الزمنية: 15 أسبوع (45 ساعة)

الفئة المستهدفة: السنة الثالثة ليسانس

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

التوقيت: الأحد والثلاثاء من 9:30-11:00 فوج (2)، 12:30-14:00 فوج (3)، 14:30-16:00 فوج (4)

أستاذ الأعمال التطبيقية: رياض أولمان

الاتصال بالأستاذ: عن طريق البريد الإلكتروني: ryad.oulame@univ-alger3.dz

مكان التواجد: قاعة الأستاذة / معهد التربية البدنية والرياضية

أيام: الأحد / الثلاثاء من الساعة 11:30-12:30 صباحا

- عن طريق المنتدى: تطرح الأسئلة المتعلقة بالمقياس في المنتدى الدردشة خاص بالطلبة من أجل الاستفادة أكثر وفتح مجال المناقشة، ويرد الأستاذ على جميع الأسئلة في غضون 48 ساعة.
- عن طريق البريد الإلكتروني: الرد على الأسئلة عبر البريد الإلكتروني يكون في أجل أقصاه 48 ساعة، لكن يتعلق الأمر فقط بالأسئلة المستعجلة والطارئة.

## 2- أهداف التعلم العامة:

- ❖ أهم المعارف النظرية والتطبيقية والمرتبطة بتخصص كرة اليد
- ❖ الرفع من المستوى المعرفي للطلاب في التخصص، وربطه بالتخصص.
- ❖ اكتساب القواعد والمعارف النظرية والتطبيقية القانونية وكيفية تحسين المهارات الأساسية حسب وضعيات في كرة اليد.
- ❖ إظهار آليات تطبيع المهارات الأساسية الهجومية ام الدفاعية التي تسهل التفاعل وإيجاد حلول بطريقة عملية من أجل مواجهة العوائق والمشاكل المتبادل.
- ❖ توظيف الطلبة لجميع أسس للإعداد المهاري وتدريبهم على كيفية اختيار طرق التدريب للمهارات الأساسية.

## المعارف المسبقة المطلوبة:

من أجل تحكم وفهم المحاضرة، وجب على الطلبة أن تتوفر لديهم المكتسبات التالية:

✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة.



- ✓ الاطلاع على مختلف المراجع والمصادر التي لها علاقة مع تخصص كرة اليد
- ✓ اكتساب خلفية نظرية والقدرة على التحكم في أساسيات كرة اليد.
- ✓ اكتساب الاتجاهات الجديدة في كرة اليد.
- ✓ توظيف التراكبات المعرفية المكتسبة من خلال السنوات الأولى والثانية.

## 2-طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات

-كيفية تقييم التعلم :يكون التقييم بطريقتين:

مرحلة تقييم الطلبة هي مرحلة مهمة وأساسية يقوم الأستاذة طيلة السداسي بمتابعة ومراقبة الطالب من خلال سلم ومعايير تسهل لأستاذ عملية التقييم كل طالب على حده، وتتم عملية التقييم وفق نمطين وهما:

### أ- الامتحان النهائي:

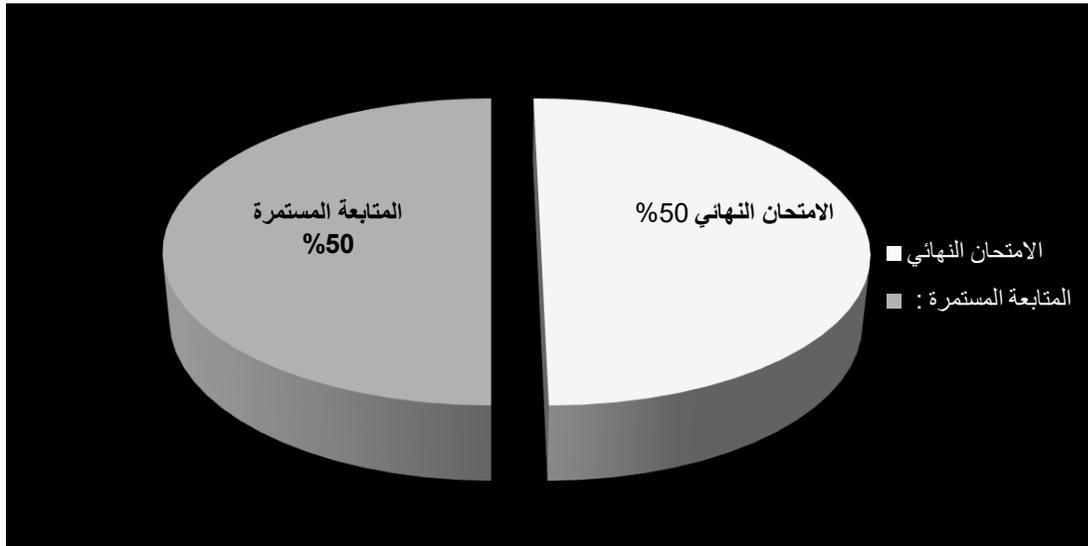
تشكل نقطة الامتحان النهائي بالنسبة لهذا المقياس 50 % بحيث يمتحن الطلبة حسب ما تناوله في محاور طيلة

المقياس

الأسئلة الموجهة للطلبة تركز على:

- ❖ المهارات النظرية أو التحليلية (أي أسئلة مباشرة أو متنوعة).
- ❖ المهارات التطبيقية (أسئلة تفرض على الطالب توظيف المعارف الخام إلى نماذج تطبيقية).
- ❖ الأسئلة الموجهة للطلبة عن طريق المنصة (في إطار التعليم عن بعد).

والشكل التالي يوضح طريقة التقييم النهائية:



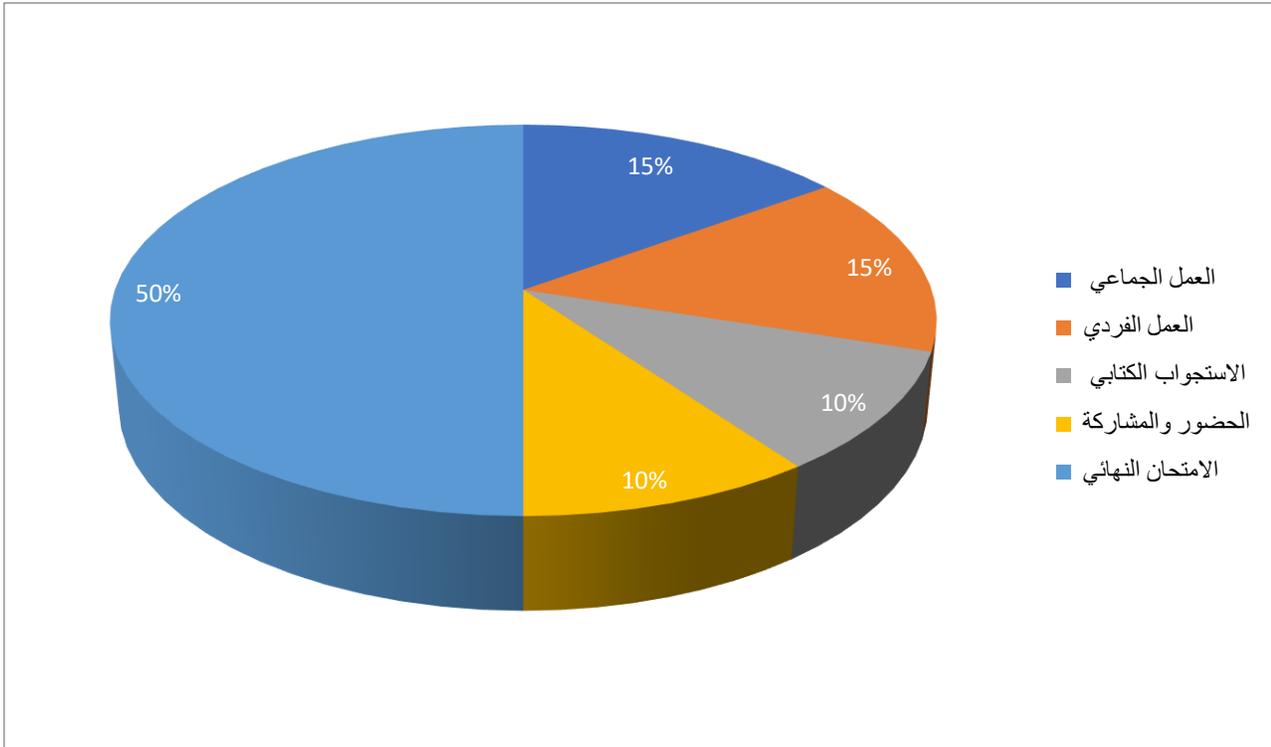
الشكل رقم (01) يمثل الطريقة التقييم النهائي



### ب- المتابعة المستمرة:

تشكل نقطة المتابعة المستمرة 50% وهي تتمثل فيما يلي:

- ❖ الحضور والمشاركة: 10% حيث تعطى نقطة على حسب الحضور والمشاركة.
  - ❖ الاستجابات الكتابية: 10% حيث تعطى نقطة على حسب الاستجابات كتابية خلال كل حصة.
  - ❖ العمل الفردي: 15% حيث تعطى النقطة على حسب العمل الفردي المقدم من طرف الطالب على شكل ملف.
  - ❖ العمل الجماعي: 15% حيث تعطى النقطة على حسب الأعمال التطبيقية بحيث يشكل الطلبة في شكل أفواج.
- كما هو موضح في الشكل الموالي:



الشكل رقم (02) يمثل الطريقة التقويم المستمر

تحسب النقطة النهائية في الأعمال التطبيقية على النحو التالي:

- الامتحان النهائي (10/10) أي 50%
- المتابعة المستمرة (10/10) أي 50%

هذا بالنسبة لتقييم الطالب في النظام العادي



### 3-محتوى المقياس

محتوى المقياس
المحاضرة رقم: 01 نشأة كرة اليد
المحاضرة رقم: 02 مفهوم كرة اليد
المحاضرة رقم: 03 اللياقة البدنية
المحاضرة رقم: 04 الرميات في كرة اليد
المحاضرة رقم: 05 الهجوم في كرة اليد
المحاضرة رقم: 06 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
المحاضرة رقم: 07 المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد
المحاضرة رقم: 08 التمرير والتصويب في كرة اليد
المحاضرة رقم: 09 المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد
المحاضرة رقم: 10 قوانين في كرة اليد

الرقم	قائمة المحتويات
المحاضرة رقم: 01 نشأة كرة اليد (صفحة: من 01 إلى 07)	
1	لمحة تاريخية عن كرة اليد
2	كرة اليد في الدول العربية
3	تاريخ اللعبة في الجزائر
4	مشاركات المنتخب الجزائري
5	مشاركات المنتخب الجزائري في محافل الدولية
6	المشاركة في البطولات العالمية
7	المشاركات الاولمبية
8	المشاركات الافريقية
المحاضرة رقم: 02 مفهوم كرة اليد (صفحة: من 10 إلى 11)	
1	مفهوم كرة اليد
2	مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية
1-2	تصنيف كوديوم (KODYM) للأنشطة الرياضية
2-2	"تشارلز أ. بوتشر" <i>Charles A. Bucher</i>
3	مميزات كرة اليد
4	أهداف كرة اليد

المحاضرة رقم:03 اللياقة البدنية (صفحة: من 14 إلى 16)

مفهوم اللياقة البدنية	1
أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد	2
اللياقة البدنية العامة في كرة اليد	1-2
اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد	2-2
متطلبات لاعبي كرة اليد	3
المتطلبات البدنية	1-3
المتطلبات المهارية	2-3
المتطلبات الخطئية	3-3
المتطلبات الخطئية الهجومية	1-3-3
المتطلبات الخطئية الدفاعية	2-3-3
المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى	3-3-3
المتطلبات الخطئية الدفاعية لحارس المرمى	4-3-3
المتطلبات النفسية	4-3

المحاضرة رقم:04 الرميات في كرة اليد (صفحة: من 19 إلى 22)

مختلف الرميات في كرة اليد	1
رمية البداية (رمية الإرسال)	2-1
الرمية الجانبية	2-1
رمية حارس المرمى	3-1

رمية المرمى	4-1
الرمية الركنية	5-1
الرمية الحرة	6-1
رمية ال 7 أمتار	7-1
رمية التماس	8-1
الرمية الداخلية	2
رمية المرمى	3
رمية الحكم	4
التسجيل	5
رميات حرة	6
رميات الجزاء	7
<b>المحاضرة رقم:05 الهجوم في كرة اليد (صفحة: من 26 إلى 27)</b>	
مفهوم الهجوم في كرة اليد	1
أنواع الهجوم في كرة اليد	1-1
الهجوم المنظم (التنظيمي) في كرة اليد	1-1-1
الهجوم الخاطف (المعكس) في كرة اليد	2-2-1
الهجوم الخاطف الفردي	
الهجوم الخاطف الجماعي	

المحاضرة رقم:06 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد (صفحة: من 29 إلى 32)

المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد	1
المهارة الهجومية والتصرف الهجومي (السلوك الهجومي)	2
الهجوم	3
مبادئ نجاح الهجوم	1-3
مراكز اللاعبين وارقامهم في الهجوم	2-3
اقسام الهجوم	3-3
التشكيلات المستخدمة في الهجوم	4-3
تحليل الهجوم	5-3

المحاضرة رقم:07 المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد (صفحة: من 35 إلى 37)

المهارات الهجومية بدون كرة	1
وضع الاستعداد الهجومي	1-1
البدء	2-1
العدو	3-1
الجري مع تغيير السرعة والاتجاه	4-1
التوقف	5-1
الخداع بالجسم	6-1
التحرك للجانب وللخلف	7-1
الحجز	8-1

المهارات الهجومية بالكرة	2
التمرير	1-2
الاستقبال	2-2
التنطيط	3-2
الخداع بالكرة	4-2
التصويب على المرمى	5-2
<b>المحاضرة رقم: 08 التمرير والتصويب في كرة اليد (صفحة: من 39 إلى 43)</b>	
تعريف تمريرة الكرة	1
أنواع التمريرة	2
التمريرة الكراجيه (الضاربة)	1-2
التمريرة البندولية (المرجحية)	2-2
التمريرة الصدرية	3-2
تمريرات بيد واحدة:	3
تمريرة بيد واحدة "إلى الأمام"	1-3
تمرير إلى جنب	2-3
التمريرة المرتدة	3-3
التمريرة في الظهر	4-3
التمريرات خلف الرأس	5-3
مفهوم التصويب	4

أنواع التصويب	2-4
التصويب السوطي (الكراجي) ويتم بعدة طرائف	1-2-4
التصويب من القفز	2-2-4
التصويب من السقوط	3-2-4
التصويب الخاص	4-2-4
مناطق التصويب	5
<b>المحاضرة رقم: 09 المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد (صفحة: من 44 إلى 50)</b>	
الواجبات الدفاعية بكرة اليد	1
المهارات الدفاعية الأساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة	1-1
المهارات الدفاعية الأساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة	2-1
طرائق الدفاع في كرة اليد.	2
طريقة الدفاع عن المنطقة	1-2
2- التشكيل الدفاعي (5 – 1)	2-2
التشكيل الدفاعي (4 – 2)	3-2
طريقة الدفاع (1-2-3)	4-2
طريقة الدفاع (3-3)	5-2
طريقة الدفاع رجل لرجل	6-2
أشكال الدفاع رجل لرجل	7-2

المحاضرة رقم: 10 المسابقات (صفحة: من 52 إلى 58)

تمهيد	
المسابقات الرسمية	1
تحديد ملعب كرة اليد	2-1
القسم المعدات	3-1
الحكام	4-1
زمن الإيقاف	5-1
مسابقة الفرق	2
حجم الفريق	1-2
التقسيم	2-2
تقسيم الفرق	1-2-2
زمن المباراة	2-2-2
قوانين الملعب	3
منطقة المرمى	1-3
حارس المرمى	2-3
طريقة اللعب بالكرة	3-3
سلوكيات تجاه المنافس	4-3
الإشارات والإيقافات	4
الاستبعاد	5

الطرد	6
تعديلات اختيارية على مسابقة الفرق	7
المحاضرة رقم: 11 قوانين في كرة اليد (صفحة: من 60 إلى 68)	
تعديل القانون	1
اللاعب المصاب	1-1
اللعبة السلي	2-1
الدقيقة الأخيرة	3-1
البطاقة الزرقاء	4-1
السماح بدخول	5-1
حركات التحكيم	2
قائمة المراجع	

## المحاضرة رقم: 01

### نشأة كرة اليد

المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ إعطاء نظرة عامة حول لعبة كرة اليد
- ✓ التعرف عن تاريخ تطور لعبة كرة اليد
- ✓ التعرف على أهم محطات للعبة كرة اليد

أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

- 1- أذكر أهم مراحل تطور لعبة كرة اليد؟
- 2- اعطى نبذة عن نشأة كرة اليد في الجزائر؟
- 3- ماهي أهم مشاركات المنتخب الجزائري في محافل الدولية؟



## 1- لمحة تاريخية عن كرة اليد:

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

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

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

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

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

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

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

وتم الاتفاق سنة 1934 بين كل الدول المنخرطة في الاتحاد على إدخال لعبة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية لسنة 1936 وأصبحت كذلك. وفي سنة 1935 أقيمت أول مباراة دولية في كرة اليد "7 لاعبين" للشباب بين فريقي الدانمرك والسويد وانتهت للسويديين بـ "18 ل 12".



وجاءت سنة 1938 لتقام أول دورة دولية للشباب في كرة اليد بنوعها "11 لاعبا و7 لاعبين" واعتبرت كأول بطولة عالمية. وقد بقي نشاط اللعبة محليا، بسبب ظهور الحرب حتى انتهائها عندما أقيمت سنة 1945 أول مباراة دولية بعد الحرب بين السويد والدانمرك، ليحل بعدها بسنة أي في سنة 1946 تأسيس الفيدرالية الدولية لكرة اليد، وكان أول رئيس لها هو السويدي "قوستا بيجوالك".

## كرة اليد في الدول العربية

كرة اليد من الرياضات الحديثة في الدول العربية، وتعدّ مصر أولى الدول العربية، التي مارستها واهتمت بها، وعملت على تطويرها وانتشارها في كافة الدول العربية. ويرجع الفضل الكبير في ذلك إلى الدكتور محمد فضالي، الذي أدخل لعبة كرة اليد، للمرة الأولى، في برامج المعهد العالي للتربية الرياضية للمعلمين في القاهرة بمصر عام 1938، وأصدر الكثير من النشرات، التي شرح فيها مبادئ اللعبة الأساسية، وقانونها، وقواعد ممارستها. وأقيمت أول بطولة محلية لكرة اليد في مصر عام 1957. وتكوّن في العام نفسه أول اتحاد مصري لكرة اليد، برئاسة الدكتور فضالي. وصدرت موافقة الاتحاد الدولي لكرة اليد، على قبول الاتحاد المصري، عضواً دائماً بالاتحاد الدولي عام 1960.

كانت الجزائر والمغرب من أوائل الدول العربية، التي عرفت لعبة كرة اليد وممارستها. ودخلت اللعبة إلى تونس عام 1950، وتأسس الاتحاد التونسي لكرة اليد عام 1956.

ودخلت لعبة كرة اليد لبنان في عام 1957، وأقيمت أول دورة مدرسية لكرة اليد في لبنان عام 1962. وانتشرت اللعبة في سورية في وقت متأخر، فقد نُظمت أول بطولة بين فرق المحافظات السورية عام 1959، وتشكل أول اتحاد سوري لكرة اليد عام 1961.

أدخلت المملكة العربية السعودية كرة اليد حديثاً، ضمن أنشطتها الرياضية، إذ تأسس الاتحاد السعودي لكرة اليد عام 1975، وانضم إلى عضوية الاتحاد العربي لكرة اليد، الذي أنشئ في الرياض في العام نفسه.

وأدخلت كرة اليد، ضمن برامج الدورات الرياضية العربية، منذ الدورة العربية الثالثة، التي أقيمت في الدار البيضاء بالمغرب عام 1961. وتقام بطولات متنوعة لنشاطات كرة اليد مستقلة بشكل دوري. فمنذ عام 1977، تُنظّم بطولات الأندية العربية سنوياً في إحدى الدول العربية. وتقام البطولات الخليجية للأندية أبطال الكؤوس لكرة اليد، سنوياً منذ عام 1981. كذلك، تُنظّم البطولات العربية لكأس فلسطين منذ عام 1975، وتنظّم البطولات العربية للناشئين منذ عام 1983. ومن الإنجازات الملموسة، التي حققتها الدول العربية في كرة اليد على المستوى العالمي، فوز مصر بالمركز الأول في بطولة العالم التاسعة للشباب التي أقيمت عام 1993.



يتضمن سجل الدول العربية في كرة اليد، كثيراً من الإنجازات والانتصارات. فقد أحرز المنتخب المصري للشباب لكرة اليد، الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول، في بطولة أفريقيا السادسة لكرة اليد، التي أقيمت عام 1990، في مدينة القاهرة في مصر كذلك، أحرز المنتخب المصري لكرة اليد، الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول، في بطولة أفريقيا لكرة اليد، التي أقيمت عام 1991. وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في بطولة أفريقيا للأندية أبطال الدوري لكرة اليد، التي أقيمت في سبتمبر/ أكتوبر عام 1994، بكونونو في بنين. وأحرز المنتخب المصري لكرة اليد الميدالية الذهبية لفوزه بالمركز الأول في بطولة العالم للناشئين في كرة اليد، التي أقيمت عام 1995، في مدينة القاهرة في مصر وأحرز المنتخب السعودي للشباب لكرة اليد، الميدالية الفضية لفوزه بالمركز الثاني في بطولة آسيا لكرة اليد، التي أقيمت عام 1996. كما فاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول، في بطولة كأس الكؤوس العربية لكرة اليد، التي أقيمت في نوفمبر عام 1996، في تونس كما فاز المنتخب السعودي لكرة اليد بالمركز الأول، في بطولة آسيا لكرة اليد، التي أقيمت في ديسمبر عام 1996، في مدينة بانكوك في تايلاند. وفاز النادي الأهلي المصري بالمركز الأول في البطولات العربية لكرة اليد، التي أقيمت في عام 1997، في الأردن.

### تاريخ اللعبة في الجزائر:

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد في الجزائر سنة 1942 وذلك لمراكز المنشطين أما بصفة رسمية فكانت في 1946 وذلك بفرق تتكون من 11 لاعبا، أما كرة اليد بسبعة لاعبين فكانت في 1953، وما إن حلت سنة 1956 حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد، وما يمكن الإشارة إليه بالفطرة 1930 - 1960 أنه كان عدد الممارسين قليل بسبب الاحتلال والتمييز العنصري التي شهدتها البلاد في الفترة الاستعمارية وقد ظهرت الحركة الرياضية تحت الصراع من أجل الحرية والتي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية بعد الاستقلال مباشرة 1963 تعتبر الانطلاقة الثانية ثم تعيين رئيس الرابطة الأولى حيث كانت تنشط عدة فرق في بطولة الجزائر لكرة اليد وأهمها فريق بولوغينغ، وفريق الراسينغ، وفريق نادي الجزائر، وفريق غالية الجزائر عين طاية، سدراتو وهران سنة 1963. انخرطت الفدرالية الجزائرية في الفدرالية العالمية لكرة اليد وأول بطولة وكأس جزائرية كانت من نصيب مولينغ 1964

### مشاركات المنتخب الجزائري

رياضة كرة اليد هي ثالث رياضة شعبية في الجزائر بعد كرة القدم وكرة السلة بدأ ظهورها في الجزائر عام 1942 عند طلبه مراكز تكوين الممرنين الرياضيين بوسط البلاد وكانت حكرًا على أبناء المعمرين وأما بالنسبة للجزائريين فاقصر على الطلبة الثانويين على قلتهم في ذلك الوقت ومنهم من شارك في البطولات المدرسية، إلى أن جاء استاذ التربية البدنية والرياضية هارتمان بحيث أدرج هذه الرياضة في المنظومة التربوية بحيث تزايد الإقبال عليها وظهرت فرق مثل ملعب قيوفيل وراسينغ جامعة الجزائر.



وتعتبر رياضة كرة اليد في الجزائر من الرياضات الرائدة التي شرفت البلاد في المحافل الدولية بفضل التتويجات وأبرز النجوم التي انجبتهم على مر الاجيال، بالإضافة الى طريقة اللعب في الدفاع الجزائرية الابتكار (الدفاع المتقدم)، وأفضل تصنيف حصلت عليه الجزائر كان عام 2001 اين احتلت المرتبة 13 في بطولة العالم

### مشاركات المنتخب الجزائري في محافل الدولية

البداية بالكؤوس الافريقية فقد شاركت الجزائر 22 مرة حيث حصلت الجزائر على 7 كؤوس افريقية 5 منها كانت في حقبة الثمانينات بحيث يعتبر هذا الجيل أفضل جيل مر على كرة اليد الجزائرية اين كان يعرف بقوة الدفاع زائد المهارات الفنية لكل اللاعبين .

آخر مشاركة	أول مشاركة	عدد الميداليات			عدد المشاركات	المنافسة
		برونزية	فضية	ذهبية		
1975	1969	1	2	1	4	البطولة المغربية
2000	2000	0	1	0	1	البطولة العربية
2001	1985	0	2	1	3	الألعاب العربية
2018	1967	1	1	1	11	الألعاب البحر الأبيض المتوسط
2020	1976	4	8	7	22	البطولة الإغريقية
2015	1973	1	3	4	9	الألعاب الإفريقية
2002	1998	0	0	1	2	كأس القارات

جدول المشاركات الدولية



## المشاركة في البطولات العالمية:

رقم البطولة	البلد المنظم	التاريخ	المركز
8	ألمانيا	1974	15
10	ألمانيا	1982	16
11	سويسرا	1986	16
12	تشيك سلوفاكيا	1990	16
13	السويد	1993	16
14	إيسلندا	1995	16
16	مصر	1999	15
17	فرنسا	2001	13
18	البرتغال	2003	18
19	تونس	2005	17
21	كرواتيا	2009	19
22	السويد	2011	15
23	اسبانيا	2013	17
24	قطر	2015	24

### جدول المشاركة في البطولات العالمية

فقد شاركت الجزائر في 24 مناسبة البداية كانت:

- ألمانيا 1974 حيث خسر 3 مباريات، حل في المرتبة 15
- ألمانيا 1982 خسر في 5 مباريات وتعادل في مباراة واحدة 145 حل في المرتبة 16
- سويسرا 1986 خسر في 5 مباريات حل في المرتبة 16
- تشيك سلوفاكيا 1990 تعادل في مباراة وخسر في 5 المرتبة 16
- السويد 1993 خسر في 5 المرتبة 16
- إيسلندا 1995 فاز في مباراتين وخسر في 5، حل في المرتبة 16
- مصر 1999 فاز في مباراة واحدة وتعادل في مباريات وخسر ففي 4، حل في المرتبة 15



- فرنسا 2001 فاز في مباراتين وتعادل في مباراتين وخسر في مباراتين، حل في المرتبة 13
- البرتغال 2003 فاز في مباراتين وتعادل مرة وخسر مرتين، حل في المرتبة 18
- تونس 2005 فاز في مباراة وتعادل في مباراة وخسر في ثلاث مباريات، حل في المرتبة 17
- كرواتيا فاز في 4 مباريات وخسر في 5 مباريات، حل في المرتبة 19
- السويد 2011 فاز في 3 مباريات وخسر في 4 مباريات، حل في المرتبة 15
- فرنسا 2013 فاز في 3 مباريات وخسر 3 مباريات وتعادل في مباراة واجدة، حل في المرتبة 17
- قطر 2015 تعادل في مباراة واحدة وخسر في 6 مباريات، حل في المرتبة 24

### المشاركات الاولمبية:

فقد شاركت الجزائر في 4 مناسبات

التاريخ	البلد المنظم	المركز
1980	موسكو	الإتحاد السوفياتي
1984	لوس أنجلس	الولايات المتحدة الأمريكية
1988	سيول	كوريا الجنوبية
1996	أطلنطا	الولايات المتحدة الأمريكية

### جدول المشاركة في الألعاب الأولمبية

- دورة 1980 موسكو الإتحاد السوفياتي حل في المرتبة 10
- دورة 1984 لوس أنجلس الولايات المتحدة الأمريكية حل في المرتبة 12
- دورة 1988 سيول كوريا الجنوبية حل في المرتبة 10
- دورة 1996 أطلنطا الولايات المتحدة الأمريكية حل في المرتبة 10



## مشاركات الإفريقية:

مشاركة في البطولة الإفريقية			
الرتبة	البلاد المنظم	الدورة	السنة
لم يشاك	////////////////////	01	1974
وصيف	الجزائر	02	1976
ثالث	غونغو	03	1979
بطل إفريقيا	تونس	04	1981
بطل إفريقيا	مصر	05	1983
بطل إفريقيا	أنغولا	06	1985
بطل إفريقيا	المغرب	07	1987
بطل إفريقيا	الجزائر	08	1989
وصيف	مصر	09	1991
ثالث	ساحل العاج	10	1992
وصيف	تونس	11	1994
بطل إفريقيا	بينين	12	1996
وصيف	جنوب إفريقيا	13	1998
وصيف	الجزائر	14	2000
وصيف	المغرب	15	2002
مركز رابع	مصر	16	2004
////////////////////	تونس	17	2006
ثالث	أنغولا	18	2008
ثالث	مصر	19	2010
وصيف	المغرب	20	2012
بطل إفريقيا	الجزائر	21	2014
سادس	الغابون	22	2016
ثالث	تونس	23	2020



- 1- المراجع المقترحة حول المحاضرة رقم 01: (على الطالب القيام ببطاقة القراءة)
- 2- المواضيع المقترحة من طرف أستاذ الأعمال التطبيقية للقيام بالبحوث العلمية (الطالب ملزم باختيار موضوع والقيام ببحث علمي)

## المحاضرة رقم:02

### مفهوم كرة اليد:

#### المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة.
- ✓ الاطلاع على مختلف المراجع والمصادر التي لها علاقة مع تخصص كرة اليد
- ✓ اكتساب خلفية نظرية والقدرة على التحكم في أساسيات كرة اليد.
- ✓ اكتساب الاتجاهات الجديدة في كرة اليد.

#### أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

1-أذكر مميزات كرة اليد؟

2-ماهي تصنيفات الأنشطة الرياضية؟ مع شرح



## 1- مفهوم كرة اليد:

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

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

## 2- مكانة كرة اليد في تصنيفات الأنشطة الرياضية:

لقد كان لتعدد أنشطة التربية البدنية والرياضية وتشعبها ما أوجب ظهور العديد من طرق التصنيف، حيث عمد الخبراء إلى إيجاد تصنيفات مختلفة كان هدف معظمها هو محاولة احتواء معظم الأنشطة الرياضية في إطار تصنيف منطقي، وفيما يلي عرض آراء مختلفة لبعض العلماء وبعض الدول حول تصنيف الأنشطة الرياضية ومكانة كرة اليد في هذه التصنيفات:

### 1-2- تصنيف كوديوم (KODYM) للأنشطة الرياضية:

- أنشطة رياضية تتضمن توافق اليد والعين.
  - أنشطة رياضية تتضمن التوافق الكلي للجسم.
  - أنشطة رياضية تتطلب الطاقة الكلية للجسم.
  - أنشطة رياضية تتضمن احتمال الإصابة أو الموت.
  - أنشطة رياضية تتضمن توقعا لحركات الغير من الأفراد.
- وتعتبر كرة اليد ضمن أنشطة النوع الأخير، حيث ضمنها "كوديم" مختلف الألعاب الجماعية وهي الألعاب التي تلعب الخطط فيها دورا بارزا.

### 2-2- "تشارلز أ. بوتشر" Charles A. Bucher:

- الألعاب الجماعية.
- الرياضة الفردية والثنائية.
- أنشطة شكلية.



- الرياضة المائية.
- نشاط الخلاء في الشتاء.
- أنشطة لاختبار المقدرة الذاتية.
- ألعاب ذات تنظيم بسيط.
- الجمباز.
- التتابعات.

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

### 3- مميزات كرة اليد:

تمتاز كرة اليد بما يلي:

- لاعب كرة اليد مثله مثل أي لاعب في رياضة جماعية أخرى يحتاج إلى بعض الصفات البدنية الضرورية كالسرعة والقوة والمداومة، كما يحتاج إلى استهلاك طاقتي كبير من أجل القدرة على إتمام الوقت المحدد للمباراة.
- تكييف الأجهزة الوظيفية للمتطلبات الأداء في كرة اليد.
- كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يتميز السلوك فيها بالتنوع والتعدد.
- التحضير البدني الجيد لتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسة.
- النجاح في كرة اليد يتطلب عوامل التحضير البدني التقني والتكتيكي منها:
  - حجم التدريب مرتفع.
  - شدة التمارين من خلال حصص التدريب عالية.
  - إيجاد تكامل بين التدريب والنشاط الاجتماعي للرياضي من خلال تنظيم متكامل.
  - إطارات تقنية مؤهلة.

### 4- أهداف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الأنشطة العامة لدى الشباب نظرا للاهتمام الكبير والإقبال المتزايد على ممارستها وهو الشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعد على النمو الجيد والمتوازن وانطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب النفسي والبدني، العلمي والعقلي والاجتماعي والتربوي ومن هذه التأثيرات:



- تساهم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، المقاومة... الخ.
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم مما يعطي لشباب مظهرًا جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني.
- تنمي عند الشباب روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ واحترام قرارات المدرب والحكم.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإرادة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية.
- تعود اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة عند الشباب توجيهها سليماً يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديه من الطاقة الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم الجنسية والعنوانية التي تكون سبباً في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد اللاعب على تنمية الذكاء والتفكير انطلاقاً من المواقف العديدة التي تصادفه أثناء المنافسة.
- تكسب اللاعب الثقة بالنفس والأمن والتقدير الاجتماعي.

#### 5- تحديد ملعب كرة اليد

- يستغرق تحديد ملعب كرة اليد للفرق أكثر من ساعة. يجب توفير متسع من الوقت لضمان التجهيز المناسب. يشار إلى جميع خطوط ملعب كرة يد للفرق (الرسم البياني رقم 1) وفق النظام المتري. الخط الأكثر أهمية في الملعب هو خط الستة أمتار، ويعرف باسم خط منطقة المرمى. والمنطقة المحصورة داخل هذا الخط تعرف باسم منطقة المرمى. الخط المتقطع هو خط التسعة أمتار أو خط الرمية الحرة. أما خط السبعة أمتار فهو خط رمية الجزء
  - أبعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول، 20 متر في العرض.
  - يمكن إجراء تعديلات في حجم الملعب مثل أبعاد ملعب كرة السلة النظامي. بالنسبة لتصميم ملعب كرة اليد للفرق، فإنه من المهم جداً المحافظة على القياس الموحد للعرض بينما يمكن تقليص الطول بتأثير بسيط على اللعب.
  - عرض جميع خطوط الملعب هو 5 سم، يدرج هذا العرض في جميع القياسات.
  - عرض المرمى 3 متر، الارتفاع 2 متر، مع قوائم بتربيعة 8 سم. يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين، وتكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى. (يقاس خط منطقة المرمى وخط الرمية الحرة بالطريقة التالية (راجع: الرسم البياني رقم 2 تحديد ملعب كرة اليد للفرق).
  - تحديد طول وعرض الملعب الذي يمكن تجهيزه في المرفق المتاح.
- ملاحظة: من الضروري إضافة 1 متر كمناطقه أمان على طول خطوط الجوانب 2 متر كمناطقه أمان خلف المرميين.



- وضع المرمى في منتصف خط المرمى.
- وضع علامة داخل الزاوية الخلفية لكل قائم مرمى داخلي، وينقل المرمى إلى الورا بحيث لا يتداخل مع القياسات.
- من عند أي قائم للمرمى، يوضع شريط القياس عند العلامة الداخلية لقائم المرمى، ويمد لمسافة 6 متر بشكل مستقيم خارج قائم المرمى (عموديا على خط المرمى).
- باستخدام شريط القياس كنصف قطر يتم تحديد ربع دائرة برسم قوس يمتد خلفا حتى الخط الخارجي للمرمى (خطوة رقم 1).
- كرر نفس الإجراء عند القائم الآخر للمرمى (خطوه رقم 2).
- أمام قوائم المرمى مباشرة، يربط خط مستقيم ربعي الدائرتين (خطوه رقم 3).
- تتكرر العملية بالنسبة لخط الرمية الحرة باستخدام نصف قطر يبلغ 9 أمتار، وذلك باستخدام قطعه شريط بطول 15 سم، وذلك لتكوين تأثير الخط المتقطع (راجع الرسم البياني رقم 1).
- يحدد خط حارس المرمى الذي يبلغ طوله 15 سم بعلامة تبعد 4 أمتار من منتصف خط المرمى الداخلي.
- يحدد خط رمية الجزء البالغ طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 أمتار من منتصف خط المرمى.

## 6-القسم المعدات

- الكرات: تستخدم كرة يد من الجلد لفرق النساء بمحيط يتراوح بين 56.54 سم، ووزن يتراوح ما بين 325.400 جرام في الألعاب العالمية. يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الإبهام على السطح الخارجي، وإذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط، فإن ذلك يعني أنها زائدة الانتفاخ.
- المرمى: يتكون هذا المرمى من قائمين، وعارضه أفقيه، مطلي بلون مميز، وشبكة. أوسع المرمى يبلغ 3 متر وارتفاعه 2 متر. وعمق الشبكة 1 متر عند قاعدة المرمى.
- اللابس: يجب أن يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدا ويوصى بالترقيم من 1: 99 أمام وخلف الزي، يجب أن تكون الأرقام الأمامية بحجم 10 سم على الأقل والأرقام الخلفية 20 سم على الأقل، وعلى حارس مرمى كل فريق ارتداء ألوان مختلفة عن لاعبي الفريقين في الملعب وعن حراس مرمى فرق المنافس.

## 7-الحكام

- حكمان: حكم الملعب وحكم خط المرمى وكل له سلطة متساوية. الحكمان مسئولين معا عن تسجيل النقاط، الإنذارات، الإيقافات، الاستبعاد. حكم الملعب فقط هو الذي يحدد وقت توقف اللعب ووقت استئنافه. القرارات التي يتخذها الحكام بناء على ملاحظاتهم للأحداث والمجريات نهائية ولا يمكن الرجوع عنها. يمكن تقديم الاستئناف فقط حينما تكون هناك مسألة لها صلة بتطبيق الحكم الصحيح للقوانين.
- ميقاتي ومسجل: يكون هناك ميقاتي واحد ومسجل واحد يساعدان الحكامين. يكون موظف الميقاتي مسئولا عن متابعة ساعة اللعب، مراقبة الإيقافات، والتأكد من أن التبدلات تتم بالشكل السليم.



## 8- زمن الإيقاف

- مدة جميع الإيقافات دقيقتان. يبدأ حساب وقت الإيقاف عندما يطلق الحكم الصفارة مشيرا استئناف اللعب، وعند انتهاء الدقيقتين، على الميقاتي إخطار اللاعب أو مدربه.
- إذا احتسب الحكم رمية حرة أو رمية جزاء قبل نهاية أي من شوطي المباراة، وانقضى زمن هذا الشوط، فإن على الميقاتي أن ينتظر حتى تنفذ الرمية، وذلك قبل أن يعطى الإشارة بإنهاء اللعب.
- يتوقف اللعب عند:
- تسجيل هدف وعدم ارتكاب مخالفات. ولا يهم إن قام حارس المرمى أو أحد المدافعين بلمس الكرة. إذا لم تدخل الكرة المرمى أو تلمس أحد المهاجمين.
- يفحص مسجل النقاط سجل الفريق في استمارة تسجيل النقاط، ويجرى الإشارات اللازمة (الأهداف، والإنذارات).

## 9- حجم الفريق:

- (1) تحتوي قائمه الفريق على 16 لاعبا.
- (2) على الفريق أن يبدأ اللعب بسبعة لاعبين (ستة لاعبين وحارس مرمى).
- (3) يمكن إجراء التبديلات أثناء المباراة في أي وقت، ودون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها. على اللاعب الذي يتم استبداله مغادره الملعب قبل أن يدخل بديله الملعب. يجب أن تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق. يستوجب التبديل الخاطئ إلى إيقاف اللاعب مدة دقيقتين.
- (4) يجب أن يكون هناك أربعة لاعبين وحارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية.

## 10- التقسيم الفرق

- تجمع النقاط من اختبارات تقييم مهارات كرة اليد للفرق البالغ عددها أربعة وهي: التصويب، سرعة التمرير، المحاورة، قوة التصويب. (هذه الاختبارات هي لتقييم اللاعب أو الفريق فقط، وليست مسابقة لنيل الميداليات أو شارات.
- مباريات تمهيدية للإتمام عملية التقسيم.
- على المدربين أن يتقدموا بنقاط اختبارات تقييم مهارات كرة اليد الخاصة بجميع أفراد الفريق قبل إجراء المسابقة. تحتسب نقاط الفريق بجمع نقاط أفضل سبعة لاعبين ثم قسمه الإجمالي على سبعة. معلومات ما قبل التقسيم الأخرى يمكن أن تطلبها أيضا لجنة المسابقة.
- تجمع الفرق مبدئيا في فئات وفقا لنقاطهم في اختبارات تقييم مهارات كرة اليد، ثم تجرى مباريات تمهيدية كوسيلة لإنهاء عملية التقسيم.
- في مباريات التقسيم، تلعب الفرق مباراتين أو أكثر (يوصى بأن يكون زمن اللعب ست دقائق)، ويكون كل فريق مطالبا بأن يشرك جميع أفراداه، ثم تحديد أفضل ستة لاعبي وأفضل حارس مرمى وذلك بتسجيل أسمائهم في قائمه الفريق.



## 11- زمن المباراة

- ✓ فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق. يستمر اللعب ويتوقف فقط حينما يشير الحكم إلى انتهاء الوقت.
- ✓ تجري قرعة بعمله معدنية قبل بداية اللعب، ويحق للفائز بالقرعة أن يختار إما امتلاك الكرة في بداية اللعب، أو المرمى الذي يرغب في الدفاع عنه.
- ✓ عقب فترة الراحة، يقوم الفريقان بتبادل المرميين والمقاعد، ويقوم بتنفيذ ضربه البداية الفريق الآخر غير الذي بدأ اللعب في الشوط الأول.
- ✓ يمكن لعب وقت إضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الأصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز.
- ✓ يكون الوقت الإضافي من شوطين، مدة كل شوط خمسة دقائق، تتخللها فترة إستراحة مدتها دقيقة.
- ✓ إذا إستمر التعادل حتى نهاية هذه الفترة، يتم اللجوء إلى الرميات الترجيحية. يمنح كل فريق الفرصة خمس رميات ترجيحية ينفذها خمسة لاعبون مختلفون. يتبادل الفريقان تسديد الرميات الترجيحية، ويعلن الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف فائزا.
- ✓ إذا استمر التعادل بعد تنفيذ الرميات الترجيحية، يمنح كلا الفريقين الفرصة لتسديد رمية آخر حتى يسجل أحدهما ويخفق الآخر.
- ✓ لكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية. مسئول الفريق هو الذي يحق له طلب الوقت المستقطع بوضع البطاقة الخضراء على الطاولة أمام الميقاتي ومسجل النقاط. يمكن للفريق أن يطلب وقته المستقطع فقط عندما تكون الكرة في حوزته (سواء كان ذلك أثناء اللعب أو توقفه). يشترط عدم فقدان الفريق للاستحواذ على الكرة قبل أن يكون للميقاتي الوقت الكافي لإطلاق الصفارة (وفي هذه الحالة يتم إعادته "البطاقة الخضراء" إلى الفريق)، حتى يمنح الفريق الوقت المستقطع في الحال. عندئذ يشير الحكم إلى منح الوقت المستقطع. كمل يحق للحكم إيقاف اللعب في حاله إصابة أي من اللاعبين.

ملاحظة: في حاله إيقاف اللعب لعلاج أحد اللاعبين، فإن هذا اللاعب يجب أن يستبدل بغيره. وبعد استئناف اللعب يمكن للاعب المصاب العودة إلى الملعب وفق إجراءات التبديل العادية المتبعة. يكون إيقاف اللعب إلزاميا في حاله:

- الإشارة بإيقاف أحد اللاعبين لمدة دقيقتين، أو الاستبعاد، أو الإبعاد النهائي.
- منح رميه جزاء.
- منح وقت مستقطع.
- حدوث استبدال خاطئ أو تواجد لاعبين فوق الحد القانوني داخل الملعب.
- انطلاق صفارة الميقاتي أو المندوب الفني.
- استلزام الأمر لمشاورات بين الحكام طبقا للقانون 9:18.



## 12-قوانين الملعب:

### 1-12 منطقة المرمى

- حارس المرمى هو الوحيد المسموح له بالتواجد على خط المرمى أو داخل منطقته المرمى.
- الوقت الوحيد المسموح فيه للمهاجم بأن يكون داخل خط منطقة المرمى هو أن يكون قادما من خارج منطقة المرمى وفي حاله تسديد للكره من الوضع طائرا قبل الهبوط إلى الأرض، ولا يحتسب الهدف مالم يسدد اللاعب الكرة قبل الهبوط في منطقة المرمى، لتجنب احتكاك مع اللاعبين الآخرين على اللاعب أن يخرج من منطقة المرمى مباشرة وبأسرع ما يمكن فور هبوطه على الأرض. إذا لمس المهاجم منطقة المرمى أو خط منطقة المرمى، فإن الفريق المدافع يمنح رمية حرة من نقطة المخالفة.
- إذا ارتكب الدفاع مخالفة ضد المنافس المستحوذ على الكرة دخل منطقة المرمى، يمنح المهاجم رمية جزائية.

### 2-12 حارس المرمى

- أ. يمكن أن يتحرك حارس المرمى بحرية في منطقة مرماه، ويمكنه أن يترك المنطقة بشرط ألا تكون الكره في حوزته. عندما يكون الحارس خارج مرماه، فإن بوسعه التحرك بنفس الطريقة التي يتحرك بها لاعبو الميدان ويخضع لنفس القوانين السارية عليهم. كما لا يسمح له أن يعاود الدخول إلى منطقة المرمى والكره في حوزته.
- ب. يمكن إستبدال حارس المرمى بلاعب ميدان، ويمكن ان يحل لاعب الملعب مكان حارس المرمى، وفي جميع الأوقات يكون هناك لاعب واحد فقط لكل فريق في الملعب كحارس مرمى.

### 13-طريقة اللعب بالكره

- أ. يسمح للاعب بالجري بالكره ثلاث خطوات فقط أو يحتفظ بها لمدة لا تزيد على ثلاث ثوان.
  - ب. ليس هناك حد زمني أقصى لاحتفاظ اللاعب بالكره طالما يقوم بحركات المحاورة. وحال الإمساك بالكره، بيد واحدة أو كلتاها، فإنه على اللاعب تركها بعد تحركه ثلاث خطوات، أو في فتره زمنية لا تزيد على ثلاث ثوان. ويسمح للاعب بالجري ثلاث خطوات، ثم أداء مهارة المحاورة لعدد غير محدود من المرات، ثم التقاط الكره والجري ثلاث خطوات أخرى. ولكن إذا قام اللاعب بتنفيذ مهارة المحاورة بعد السلسلة الأخيرة من الخطوات تحتسب ضده مخالفة المحاورة المزدوجة. وكما هو الحال في كرة السلة، لا يسمح للاعبين بالمحاورة بالكره بعد أن يكونوا قد نفذوا المحاورة للمرة الأولى ثم قاموا بالتقاط الكره. كما تحتسب مخالفه مزدوجة أيضا في حاله أستخدام كلتا اليدين في ضرب الكره بالأرض. وتستوجب مخالفه المحاورة المزدوجة احتساب رميه حره لصالح الفريق المنافس.
  - ت. يسمح للاعبين المهاجمين برمي أو ضرب أو لكم الكره في أي اتجاه باستخدام اليدين أو الذراعين أو الرأس أو الظهر أو الفخذ أو الركبة.
- لا يسمح للاعبين بلعب الكره بأي من الطرق التالية:
- أ) لمس الكره بالجزء الأسفل للرجل (تحت الركبة) أو بالقدم.



ب) الاندفاع تجاه الكرة زحفا على الأرض أو من وضعيه الرقود.

ج) تعتمد رمى الكرة عبر الخطوط الجانبية أو عبر خط المرمى خارج المرمى.

د) تمرير الكرة في الهواء بنيه إعادة التقاطها، وتمثل هذه الحركة محاوره هوائية مزدوجة.

3- المراجع المقترحة حول المحاضرة رقم 02: (على الطالب القيام ببطاقة القراءة)

4- المواضيع المقترحة من طرف أستاذ الأعمال التطبيقية للقيام بالبحوث العلمية (الطالب ملزم باختيار موضوع والقيام ببحث علمي)

## المحاضرة رقم:03

### اللياقة البدنية:

#### المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة باللياقة البدنية.
- ✓ الاطلاع على مختلف المراجع والمصادر التي لها علاقة باللياقة البدنية.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية متطلبات اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد.
- ✓ القدرة على توظيف أسس التحضيرات في كرة اليد.

#### أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

- 1- ماهي الصفات البدنية الأساسية؟ مع الشرح
- 2- تكلم بالتفصيل عن متطلبات اللياقة البدنية في كرة اليد؟



## 1- مفهوم اللياقة البدنية:

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض، وسلامة أجهزة الجسم المختلفة، بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم وامتلاك قوام خال من التشوهات، أما في كرة اليد فتعني كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة وممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية ... الخ.

كما أنها تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي:

القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، السرعة، الرشاقة، التوازن، الدقة، التوافق، القدرة، زمن رد الفعل.

## 1-2- أنواع اللياقة البدنية عند لاعبي كرة اليد:

### 1-2-1- اللياقة البدنية العامة في كرة اليد:

إن الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة في كرة اليد يجب أن يراعى فيه تنمية المكونات الآلية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز لمكون عن الآخر، لأن هذه التنمية الشاملة هي القاعدة الصلبة التي تبنى عليها بعد ذلك اللياقة البدنية الخاصة للعبة والمهارات الأساسية لها والخطط وطرق اللعب وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي:  
الشمول، الاتزان والحجم المناسب.

### 2-2-2- اللياقة البدنية الخاصة في كرة اليد:

الإعداد البدني الخاص في كرة اليد يجب أن يتجه إلى تنمية المكونات الهامة والمتماشية مع طبيعة كرة اليد ومتطلباتها، حيث تعطى الأولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي:

- أن تضمن التدريبات المستخدمة نفس الاتجاه الحركي المستخدم في كرة اليد.
- أن تستخدم التدريبات نفس الأجهزة العضوية المستخدمة في كرة اليد.
- يفضل استخدام نفس الأدوات المستعملة في كرة اليد.
- أن يتم التدريب لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المباريات.

ويحتاج لاعب كرة اليد إلى:

✓ **القوة العضلية:** حتى يتسنى للاعب مواجهة المنافس ومقاومته، حيث أن رياضة كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك أي الألعاب التي يحدث فيها احتكاك جسماني مباشر بين المتنافسين ومما لا شك فيه أن التمريرات لكي تكتسب القوة المناسبة يلزم توفر القوة العضلية.

✓ **القدرة العضلية:** حتى يستطيع اللاعب الوثب (عالي، طويل) ليتمكن من الاستحواذ على الكرات العالية وحتى يؤدي التميرير أو التصويب من الوثب كما أن القدرة العضلية تؤهله لأداء التميريرات الطويلة القوية والتصويب بقوة على المرمى.

✓ **السرعة الانتقالية والسرعة الحركية:** حتى يستطيع اللاعب الانتقال بسرعة داخل حدود الملعب سواء للهجوم أو الدفاع وأداء حركات الأطراف بالسرعة المناسبة لأداء اللاعب.

✓ **الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي:** حتى يتمكن اللاعب من المحافظة على مستوى طول فترة المباراة.

✓ **المرونة المفصالية والمطاوية العضلية:** لأنها أساس تعلم المهارات الحركية الرياضية.



✓ الرشاقة: حتى يتمكن اللاعب من تغيير اتجاهه وأوضاع جسمه بسرعة ووفقا للغرض الحركي المطلوب، هذا بالإضافة لما تتطلبه التحركات الأمامية، الخلفية، الجانبية، المائلة من مكونات الرشاقة.

الدقة: حتى يتمكن اللاعب من تحقيق الأهداف وبالتالي الفوز بالمباراة

### 3- متطلبات لاعبي كرة اليد:

#### 3-1- المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد احد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفتوية والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة.

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد الصفات البدنية للإعداد البدني العام، والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب.

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا وهجوما إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات

#### 3-2- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد

لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.



فكرة اليد تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد فيما يلي:

- المتطلبات المهارية الهجومية للاعب الميدان.
- المتطلبات المهارية الدفاعية للاعب الميدان.
- المتطلبات المهارية لحارس المرمى.

### 3-3- المتطلبات الخطئية:

عندما نتكلم عن خطط اللاعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي:

#### 3-3-1- المتطلبات الخطئية الهجومية: وتتضمن ما يلي:

- خطط هجومية فردية.
- خطط هجومية جماعية.
- خطط هجومية للفريق.
- خطط هجومية للحالات الخاصة.

#### 3-3-2- المتطلبات الخطئية الدفاعية: وتشمل على:

- خطط دفاعية فردية.
- خطط دفاعية جماعية.
- خطط دفاعية للفريق.

#### 3-3-3- المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى: وتتضمن ما يلي:

- تمرير الكرة (من داخل منطقة المرمى).
- الاشتراك في الهجوم.

#### 3-3-4- المتطلبات الخطئية الدفاعية لحارس المرمى: وتشمل على:

- اللعب الدفاعي لحارس المرمى.
- التعاون مع المدافعين.
- الدفاع في حالة الهجوم الخاطف.

### 3-4- المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقا للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.



فنظرا للأداء الحديث في كرة اليد خاصة للاعبين و الفرق المستويات العالية، فقد ظهر واضحا خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والأولمبية والعالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات.

- 5- المراجع المقترحة حول المحاضرة رقم 03: (على الطالب القيام ببطاقة القراءة)
- 6- المواضيع المقترحة من طرف أستاذ الأعمال التطبيقية للقيام بالبحوث العلمية (الطالب ملزم باختيار موضوع والقيام ببحث علمي)

## المحاضرة رقم:04

### الرميات في كرة اليد:

#### المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم عن مختلف الرميات في كرة اليد.
- ✓ الاطلاع على مختلف المراجع والمصادر التي لها علاقة بالرميات في كرة اليد
- ✓ القدرة على التحكم وتوظيف للرميات في كرة اليد.

#### أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

1-أذكر مختلف الرميات في كرة اليد؟

2-ماهي الرميات خاصة بالحارس المرمى مقارنة باللعب الميدان.



## 1-الرميات في كرة اليد:

### 1-2- رمية البداية (رمية الإرسال):

وتؤدَّى عند بداية المباراة، أو عند إحراز هدفاً. وتؤدَّى من خط منتصف الملعب، ويكون كل فريق في ملعبه، وعلى بعد لا يقل عن 3 متر من الفريق الذي معه الكرة.

أ) يتم تنفيذ رمية البداية عند بداية المباراة وعند بداية الشوط الثاني وبعد تسجيل هدف.

ب) بعد أن يطلق الحكم صفارته، يجب تنفيذ رمية البداية خلال ثلاث ثواني.

ج) تنفذ رمية البداية من وسط الملعب مع وجود مساحة قدرها 1.5 متر في جميع الإتجاهات لا يسمح لأي من اللاعبين بانتهاكها أثناء تنفيذ الرمية. ولا يسمح لزملاء منفذ رميه البداية بعبور خط الوسط قبل صفارة الحكم.

د) يجب أن يبقى المنافسون على مسافة 3 أمتار على الأقل من منفذ رميه البداية.

### 2-2- الرمية الجانبية:

تتمتع الرمية الجانبية عندما تعبر الكرة بكاملها خط الجانب، أو عندما يكون لاعب الملعب للفريق المدافع آخر من لمس الكرة قبل عبورها الخط الخارجي لمرمى الفريق. وتمنح أيضاً عند ملامسة الكرة للسقف أو أي مواد مثبتة فوق الملعب وتؤدي الرمية الجانبية بدون اطلاق الصافرة من الحكام بواسطة المنافس للفريق حيث تؤدي الرمية الجانبية من المكان الذي عبرت فيه الكرة خط الجانب أو اذا عبرت خط المرمى الخارجي من نقطة التقاء خط الجانب و خط المرمى الخارجي في ذلك الجانب من أقرب نقطة على أقرب خط جانبي للمكان الذي لمست الكرة فيه السقف أو أي مواد مثبتة فوق الملعب. ويجب على الرامي الوقوف بقدمه فوق خط الجانب، ويبقى في الوضع الصحيح حتى تغادر الكرة يده ولا حدود لوضعية القدم الأخر وعند أداء الرمية الجانبية لا يُمكن للمنافس الاقتراب بأقل من 3 أمتار من الرامي

### 2-3- رمية حارس المرمى:

تمنح رمية حارس المرمى عند:

أ. دخول لاعب الفريق المنافس منطقة المرمى مخالفاً

ب. سيطرة حارس المرمى على الكرة داخل منطقة المرمى أو عندما تكون الكرة مستقرة فوق الأرض داخل منطقة المرمى

ج. ملامسة لاعب الفريق المنافس الكرة عندما تكون متدحرجة فوق الأرض داخل منطقة المرمى

د. عبور الكرة خط المرمى الخارجي بعد أن يكون آخر من لمسها حارس المرمى أو لاعب الفريق المنافس.

### 2-4- رمية المرمى:

تحتسب رمية المرمى، إذا تجاوزت الكرة بأكملها خط المرمى خارج المرمى، وكان آخر من لمسها مهاجم، أو حارس المرمى المدافع. وهي تحتسب أيضاً، إذا دخلت الكرة المرمى مباشرة، من رمية بداية، أو رمية تماس، أو رمية مرمى. ويؤديها حارس المرمى من داخل المنطقة.

أ. تنفذ رمية المرمى حينما تتخطى الكرة خط المرمى نتيجة لنشاط الفريق المهاجم أو حارس المرمى. تنفذ رمية المرمى

بواسطة حارس المرمى من داخل منطقة المرمى دون صفارة الحكم. (ملاحظة: إذا أستحوذ حارس المرمى على الكرة في منطقته، فإن اللعب يستمر).

ب. يمكن تسجيل هدف من رمية المرمى مباشرة.



## 2-5- الرمية الركنية:

تحتسب الرمية الركنية للمهاجمين في حالة أن يكون أي مدافع باستثناء حارس المرمى، هو آخر من لمس الكرة، قبل أن تتعدى خط المرمى، خارج المرمى. ويجب أن تُؤدَّى الرمية خلال ثلاث ثوانٍ من صفارة الحكم، من داخل زاوية التقاء خط المرمى بخط التماس في الجانب، الذي خرجت منه الكرة. وإذا سُجِّل هدفٌ من هذه الرمية مباشرة، يُحتسب هدفاً صحيحاً.

## 2-6- الرمية الحرة:

تحتسب الرمية الحرة، في حالة دخول الملعب، أو الخروج منه بطريقة مخالفة للقانون أو أداء رمية التماس بطريقة غير قانونية، أو حدوث مخالفات من قبل اللاعبين داخل الملعب، أو تعمد جعل الكرة خارج الملعب. ويمكن أن تؤخذ الرمية الحرة مباشرة، من مكان المخالفة من دون أن يصفر الحكم. وإذا تأخر أخذ الرمية الحرة، فعلى الحكم أن يطلق صفارته، وعندئذ تؤخذ الرمية خلال 3 ثوانٍ، وإلا احتسبت رمية حرة للفريق الآخر. ويمكن تسجيل هدف مباشرة من الرمية الحرة.

(1) تمنح الرمية الحرة في المواقف التالية:

- أ. ارتكاب اللاعب سلوكاً محظوراً تجاه المنافس.
- ب. لعب الكرة بطريقة غير صحيحة.
- ت. ملامسة أو عبور خط منطقة المرمى.
- ث. سلوك غير رياضي من اللاعب.
- ج. تعمد اللاعبين إضاعة الوقت (اللعب السلبي).
- ح. استبدال خاطئ للاعبين.
- خ. عبور حارس المرمى لخط منطقة المرمى مع الاستحواذ على الكرة.
- د. بعد توقف اللعب لمواقف أخرى غير مخالفه القانون (إصابة لاعب).
- ذ. إذا توقف اللعب بسبب ملامسة الكرة للسقف أو أي جسم مثبت فوق الملعب وبقيت الكرة داخل الملعب، يستأنف اللعب برمية حرة للفريق الذي لم يكن أي من لاعبيه آخر من لمس الكرة. تنفذ الرمية الحرة بعد إطلاق صفارة الحكم من الموقع أسفل مكان ملامسة الكرة للسقف أو الجسم المثبت.
- ر. إذا تعمد اللاعب لعب الكرة داخل منطقة مرماه ولامس حارس المرمى الكرة.
- ز. حينما يعيد حارس المرمى الكرة إلى منقطة المرمى.

(2) تنفذ رمية حرة مباشرة دون إمساك الحكم بالكرة من النقطة التي ارتكبت فيها المخالفة. على منفذ الرمية الحرة أن يثبت إحدى قدميه في الأرض، وأن يمرر الكرة خلال ثلاثة ثوانٍ.

أ. إذا حدثت مخالفة بواسطة الدفاع بين خط منطقة المرمى 6 أمتار وخط الرمية الحرة 9 أمتار، فإن الرمية الحرة تنفذ من أقرب نقطة ارتكبت فيها المخالفة.

(3) على لاعبي الفريق المهاجم أن يكونوا خارج خط الرمية الحرة للفريق المنافس، بينما على الدفاع أن يبقى بعيداً بمسافة 3 أمتار.

(4) يمكن تسجيل هدف مباشرة من رمية حرة.



## 7-2- رمية ال 7 أمتار:

- (1) تمنح رمية الجزاء في الحالات التالية:
  - أ- عندما تمنع فرصة حقيقية لتسجيل هدف بمخالفة قانونية في أي مكان من الملعب.
  - مثال: عند خط 6 أمتار إمساك المدافع بذراع المهاجم من الخلف أثناء تأهبة للتسديد
  - ب- عندما يتعمد اللاعب الدخول إلى منطقة مرماه لصد الكرة أو اكتساب افضلية على اللاعب المهاجم للاستحواذ على الكرة.
- (2) تنفذ رمية الجزاء كتسديدة على المرمى خلال ثلاثة ثواني من إطلاق الحكم صفارته.
- (3) تنفذ رمية الجزاء من خلف خط 7 أمتار، ولا يجوز لمس هذا الخط.
- (4) على المنفذ أن يبقي قدما واحدة في تماس مع الأرض حتى يرمى الكرة.
- (5) على باقي اللاعبين أن يقفوا خلف خط الرمية الحرة، وأن يبقى أفراد الفريق المنافس على بعد 3 متر من منفذ الرمية.
- (6) يمكن لحارس المرمى أن يتمركز في أي مكان بين خط المرمى وخط 4 أمتار.

## 8-2- رمية "الداخلية" أو التماس:

إذا خرجت الكرة بأكملها عن الخط الجانبي، تحتسب رمية تماس على الفريق، الذي لمسها آخر مرة، وتؤخذ الرمية من موضع خروج الكرة، عند خط التماس

- أ. تمنح الرمية الداخلية إذا عبرت الكرة الخط الجانبي.
- ب. تمنح الرمية الداخلية كذلك إذا كان المدافع (غير حارس المرمى) هو آخر من لمس الكرة قبل عبورها خط المرمى الخارجى. تنفذ الرمية الداخلية من زاوية الملعب على جانب المرمى حيث عبرت الكرة خط المرمى.
- ت. تنفذ الرمية الداخلية بدون صفارة الحكم، وبأي لاعب من الفريق المستحوذ على الكرة، كما يجب على منفذ الرمية الداخلية ملامسه الخط الجانبي بإحدى قدميه أثناء تنفيذها.
- ث. على الدفاع أن يكون على بعد 3 أمتار عندما ترمى الكرة.
- ج. يمكن تسجيل هدف من رمية داخلية مباشرة.

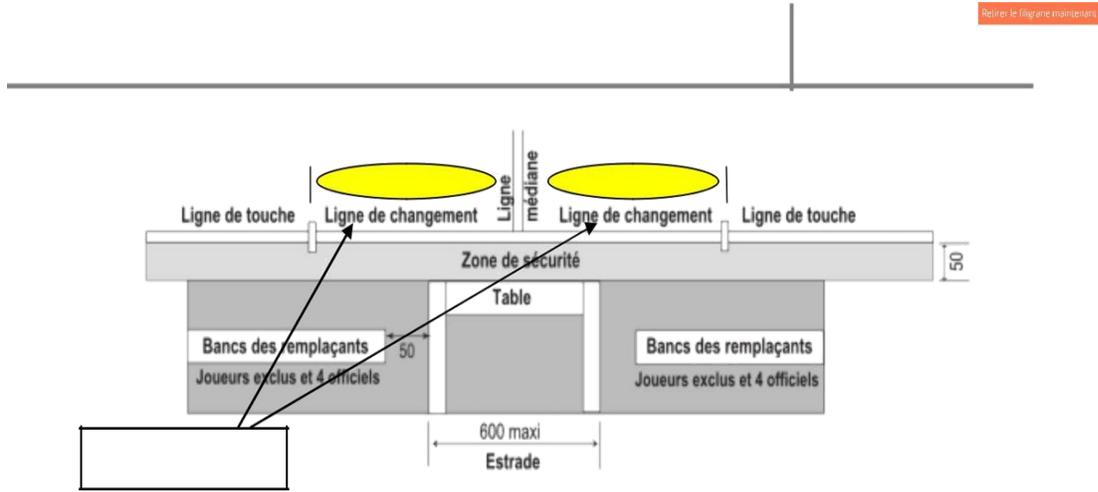
## 3- رمية الحكم

- أ. تسري رمية الحكم عندما تصطدم الكرة بالسقف أو بأية أجسام ثابتة على أرضية اللعب.
- ب. كما هو الحال بالنسبة لكرة القفز في كرة السلة، عندما يقوم الحكم بتنفيذ الرمية فإنه يرمى الكرة في الهواء بين لاعبين يسعى كل منهما للاستحواذ عليها. يجب أن يتمركز باقي اللاعبين على مسافة 3 أمتار على الأقل من الحكم أثناء قيامه بتنفيذ الرمية.
- ت. يتم إيقاف اللعب عند احتساب رمية حكم وتنفذ الرمية دائما في وسط الملعب.
- ث. بخلاف كرة السلة فإن اللاعب يمكنه أن يستحوذ على الكرة من رمية الحكم، حيث أنه ليس من الضروري ضرب الكرة بعيدا.

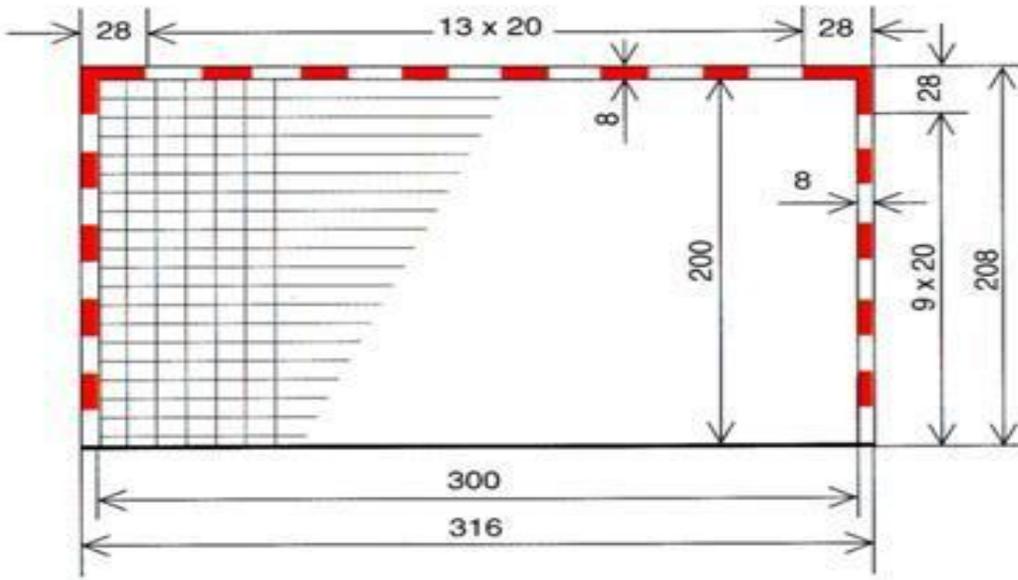


#### 4-التسجيل

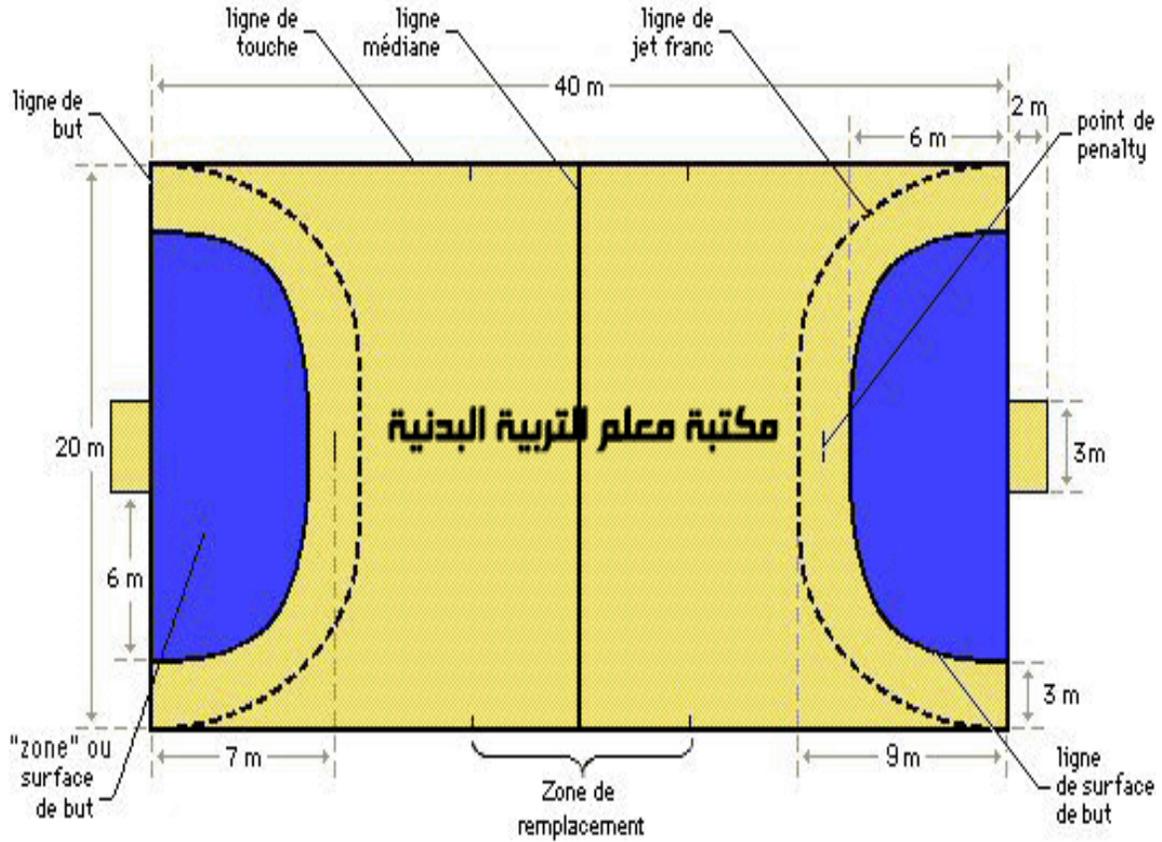
- ✓ يحتسب الهدف عندما يعبر كامل محيط الكرة خط المرمى بين قائمي المرمى تحت عارضته العلوية.
- ✓ يتوقف اللعب عندما يطلق الحكم صفارة. وعليه، فإن الحكم لا يحتسب هدفا تم تسجيله بعد إطلاق الصفارة.



الشكل (1) منطقة تبديلات والاحتياط.



الشكل (2) أطوال المرمى



الشكل (3) أطوال الملعب كرة اليد.

- 7- المراجع المقترحة حول المحاضرة رقم 04: (على الطالب القيام ببطاقة القراءة)
- 8- المواضيع المقترحة من طرف أستاذ الأعمال التطبيقية للقيام بالبحوث العلمية (الطالب ملزم باختيار موضوع والقيام ببحث علمي)

## المحاضرة رقم:05

### الهجوم المنظم والخاطف في كرة اليد:

#### المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم حول الهجوم في كرة اليد.
- ✓ اكتساب أساسيات الهجوم المنظم والخاطف (الفردى والجماعى) في كرة اليد.
- ✓ القدرة على معرفة كيفية توظيف الهجوم المنظم والخاطف (الفردى والجماعى) في كرة اليد.

#### أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلىة عن المحاضرة:

- 1- ما هو الفرق بين الهجوم المنظم والخاطف (الفردى والجماعى)؟
- 2- متى نوظف الهجوم المنظم؟
- 2- ما هو الاختلاف بين الهجوم المعاكس الفردى والجماعى؟



## 1- مفهوم الهجوم في كرة اليد:

يبدأ الفريق الهجوم في حالة حيازته للكرة سواء عقب تصويب المنافس على الهدف أو عند قطع الكرة، وكذلك عند مخالفة أحد المنافسين لقواعد اللعبة والهجوم في كرة اليد نوعان الهجوم الخاطف والهجوم المنظم.

### 1-1/ أنواع الهجوم في كرة اليد:

#### 1-1-1/ الهجوم المنظم (التنظيمي) في كرة اليد:

غالبا لا تتاح للفريق الفرصة لمفاجئة المنافس ببناء هجوم خاطف وخاصة عند سرعة عودة المنافس لأماكنهم الدفاعية أو عدم خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب وما إلى ذلك من مختلف المجالات التي تمنح الفريق المدافع فرصة العودة وتنظيم جهتهم الدفاعية وفي هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي أو ما يطلق عليها هجوم المراكز أو الهجوم المتدرج.

#### 1-2-2/ الهجوم الخاطف (المعكس) في كرة اليد:

تبدأ هذه المرحلة الهجومية بمجرد انقلاب الفريق المدافع إلى فريق مهاجم وهناك يجب على الفريق الذي استحوذ على الكرة التفكير بأسرع ما يمكن في الوسيلة التي تمكنه من الوصول إلى مرمى الفريق المنافس قبل ارتداد المدافعين لاحتلال مراكزهم والتمكن من التصويب وإحراز هدف ويعتبر الفريق المتميز في استغلال الهجمات الخاطفة هو الفريق الذي غالبا ما يفوز بالمباريات ومن أشكال الهجوم الخاطف السريع والذي يتم من خلال انطلاق لاعب واحد لاستلام تمريرة طويلة أو بالتنظيط المستمر والسريع للكرة بطول الملعب وعند فشل الهجوم الخاطف السريع يارتداد بعض مدافعي الفريق المنافس للدفاع مما يعمل على توسيع نطاق العمليات الهجومية وإشراك أكبر عدد من اللاعبين بنفس الإيقاع في التمرينات وسرعة التقدم قبل ارتداد جميع اللاعبين المدافعين ، حتى الوصول إلى المرمى للتصويب بعيدا عن الضغط الدفاعي .

#### 1-2-1-1/ الهجوم الخاطف الفردي:

غالبا ما يؤدي هذا الهجوم بواسطة من 1 الى مهاجمين ويجب مراعات قلة عدد التمرينات في هذا النوع من الهجوم وأن يكون باستطاعة الفريق المهاجم محاولة إصابة الهدف في غضون بضعة ثوان من 3 إلى 6 ثوان على الأكثر، حيث غالبا ما يقوم حارس المرمى بقيادة هذا الهجوم بسرعة التمرير الطويل لزميل قام بسرعة القطع لتخطي المدافعين واستقبال الكرة للانفراد بحارس المرمى وإحراز هدف بسهولة، وهذا ما يطلق عليه الهجوم الخاطف الفردي وقد يتم أيضا عن طريق نجاح لاعب في لقف أو قطع كرة ليقوم بسرعة بتنظيها لينفرد بحارس المرمى ويجب في الهجوم الخاطف الفردي مساعدة زميل أو أكثر بالقطع خلف المهاجم المنفرد للاحتفاظ بالتفوق العددي وخاصة أن أفراد الفريق المدافع سيحاولون بذل الجهد لمحاولة اللحاق به قبل لتصويب الكرة على المرمى

#### 1-2-1-2/ الهجوم الخاطف الجماعي:

قد نطلق عليه الهجوم الخاطف الموسع فإننا نقول أنه إذا كانت فرصة الهجوم الخاطف الفردي نادرا ما ستنتج فإن فرصة الهجوم الخاطف الموسع سيتم بالجماعة أفضل، ويتم بانطلاق عدد مناسب من اللاعبين الأماميين نحو مرمى المنافس مع بقاء



من 2 إلى 3 لاعبين خلفيين يقومون بمهمة تأمين ظهر المجموعة التي تقود هذا الهجوم الخاطف الموسع وعادة ينطلق اللاعبون الأماميون أرقام 7، 6، 5 الذين كانوا أصلا في الدفاع مع أحد المدافعين الخلفيين سواء رقم 2 أو 4 لمعاونة المجموعة الثلاثية تبعا لموقف اللعب في حين يقوم الزميلان الآخرين الغير مشاركين في الهجوم الخاطف يقومان بالتقدم البطيء إلى منتصف الملعب أو يقع عليهم عبئ الدفاع في حالة فشل الهجوم الخاطف وعدم قدرة المهاجمين على إحراز التفوق العددي على المدافعين ونجاح الفرق المنافس في حيازة الكرة.

9- المراجع المقترحة حول المحاضرة رقم 05: (على الطالب القيام ببطاقة القراءة)

10- المواضيع المقترحة من طرف أستاذ الأعمال التطبيقية للقيام بالبحوث العلمية (الطالب ملزم باختيار موضوع والقيام ببحث علمي)

## المحاضرة رقم:06

### المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد:

#### المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالمهارات الحركية الأساسية في كرة اليد.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية حول المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
- ✓ معرفة أسس المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد
- ✓ القدرة على توظيف المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد

#### أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

- 1- أذكر مع الشرح المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد؟
- 2- ماهي مبادئ نجاح الهجوم؟
- 3- أذكر مراكز اللاعبين مع ترقيمهم؟



وهي الركن الأساسي والفعال في تحقيق فنون اللعبة والفوز لأي فريق. وتشمل كل من:

مهارات اللاعب المهاجم -مهارات اللاعب المدافع -مهارات حارس المرمى.

وتشمل المهارات الهجومية على:

1. التمير.
2. الاستلام.
3. تنطيط الكرة.
4. التصويب.
5. الخداع.

وتشمل المهارات الدفاعية على:

1. وقفة الدفاع.
2. التحركات الدفاعية.
3. المقابلة.
4. التغطية.
5. حائط الصد.
6. التسليم والتسلم.
7. جمع الحركات المرتدة.
8. التخلص من الحجز.
9. تشتيت وقطع الكرات.
10. الدفاع ضد تنطيط الكرة

وتشمل مهارات حارس المرمى على:

مهارات دفاعية هي:

1. وقفة الاستعداد الدفاعية.
2. التحركات داخل المرمى وداخل المنطقة.
3. الدفاع ضد التصويبات العالية والسفلى.
4. الدفاع ضد تصويبات الجناحين.
5. ضد التصويبات المسقطة (اللوبي).
6. قطع الكرة وافساد الهجوم الخاطف.
7. جمع الكرات المرتدة.

مهارات هجومية هي:

1. الاستحواذ على الكرة بسرعة.
2. الرمية الجانبية.
3. تسجيل الأهداف المباشرة أو عن طريق بداية الهجوم الخاطف بالتمرير السريع لزميل متقدم.



4. توجيه زملاء.
5. أداء رميات الجزاء أحيانا.
6. الخروج ليصبح مهاجما زائدا في حالة دفاع المنافس بطريقة رجل لرجل.

### 1- المهارة الهجومية والتصرف الهجومي (السلوك الهجومي):

وهي مهارات بدون كرة ومهارات بالكرة، بحيث يكون المهاجم بدون كرة يتحرك داخل ميدان اللعب بغرض تشتيت انتباه الخصم، وبغرض مساعدة الزميل عن طريق اخذ المكان المناسب أو عن طريق فتح ثغرة في دفاع الخصم أمام هذا الزميل، وقد تكون بغرض أخذ الموقف الهجومي الأساسي مثلما يفعل لاعب الدائرة وقد تكون بتغيير اتجاه الجري أو الجري والتوقف فجأة أو المحاورة والإفلات أو الجري بميل أو على هيئة تقاطع. تغيير الخطى والوثب. الجري مع المراوغات. الاندفاعات. الحجز. الجري للخلف. الوثب الطويل... الخ والمهارات بالكرة هي:

- التمرير والاستلام.
- التنطيط.
- التصويب.
- الخداع.

### 3- الهجوم:

عبارة عن قدرة الفرد أو المجموعة أو الفريق على اقتحام الواقع الدفاعية للخصم باستخدام الأسلوب المناسب لنوع الدفاع معتمدا على حسن استغلال امكانياته، كما انه قد تكون قدرة الفرد أو المجموعة أو الفريق كذلك على الصد للهجمات مع أداء هجوما مضادا لها.

الهجوم في كرة اليد عبارة عن قدرة اللاعب أو الفريق على استخدام المهارات المختلفة للعبة في تسجيل أكبر عدد من الأهداف والمحافظة عليها مستغلا ضعف الدفاع أو فتح الثغرات نتيجة لعمل معين من المهاجمين. ويتوقف الهجوم أساسا على القدرة الفردية لكل لاعب وعلى مستواه المهاري وعلى طريقة دفاع الخصم ووضع الأسلوب الأمثل كما يتوقف على استغلال أخطاء المدافعين أو عدم تفهمهم لحركات الدفاعية أو لقلة التعاون واستغلال عنصر المفاجأة في التصويب.

### 3-1- مبادئ نجاح الهجوم

- ✓ اتقان المهارات الأساسية واستخدام أنواع الخداع المختلفة والمناسبة.
- ✓ العمل المناسب ضد نوع الدفاع واجادة أكثر من ثلاثة أنواع من مهارات التصويب على الأقل.
- ✓ تفهم تحركات زملاء جيدا مع سرعة ودقة تمرير الكرة لكل المواقف.
- ✓ استغلال قانون اللعبة لإعداد مهارات جيدة كالاستخدام السليم للحجز والقطع ومع التوقيت المناسب.
- ✓ حسن استغلال الرميات الحرة ورميات الجزاء.
- ✓ حسن الانطلاق للهجوم الخاطف.
- ✓ تفهم نقط الضعف في دفاع الخصم ونقط ضعف حارس المرمى.



- ✓ قوة وسرعة الانقضاض لجمع الكرات المرتدة.
- ✓ استغلال إمكانيات الفريق.
- ✓ المرونة في تنفيذ الخطط والتعليمات مع كفاءة التغيير لأخرى.
- ✓ وجود احتمالات للخط قد تحدث اثناء التنفيذ.
- ✓ تثبيت مراكز اللاعبين ما أمكن قبل بدء تنفيذ الخطة بالرغم من اجادة اللاعب لمهام ووظيفة أكثر من مركز هجومي فاللعب الحديث في كرة اليد يتطلب ذلك.
- ✓ قدرة حارس المرمى على جمع الكرات المرتدة والكرات المصوبة وإخراجها في الوقت المناسب للزملاء يساعد كثيرا على نجاح الهجوم.

### 2-3- مراكز اللاعبين وارقامهم في الهجوم:

- المهاجم الجناح الايسر (1).
- المهاجم الجناح الأيمن (2).
- المهاجم الخلفي الايسر (3).
- المهاجم الخلفي الأيمن (4).
- المهاجم الخلفي الأوسط (5).
- المهاجم الامامي الأوسط (الدائرة) رقم (6).

### 3-3- اقسام الهجوم:

يتم تقسيم الهجوم الى أربعة أنواع منها:

- ✓ الهجوم الفردي: يتم فيه استغلال المهارات الفردية في المواقف المعينة.
- ✓ الهجوم الجماعي: ويتم فيه الارتكاز على العمل الجماعي ومهارة اللاعبين وامكانياتهم الفنية.
- ✓ الهجوم الخاطف: ويتم هذا النوع بموجة واحدة أو أكثر من موجة (الموسع أي هجوم عن طريق هجوم خاطف بأكثر من لاعب).
- ✓ الهجوم التنظيمي (الفريق): ويستخدم اشكالا هجومية تنظيمية بواسطة كل أعضاء الفريق تقريبا في مواجهة التنظيمات او التشكيلات الدفاعية المختلفة وله وسائل انهاء للهجمة منها: (الحجز-القطع-تبادل المراكز-نصف تبادل المراكز).

### 4-3- التشكيلات المستخدمة في الهجوم:

- طريقة الهجوم 3/3.
- طريقة الهجوم 2/4.

### 5-3- تحليل الهجوم:

ويقسم علماء كرة اليد ومن بينهم رولف كيشن بيكر تحليل الهجوم الى العناصر:  
التحركات الامامية والخلفية.



- العدو-التوقف.
- السرعات المختلفة.
- تغيير الاتجاه.
- الوثب.
- السقوط والطيران.
- حركات الخداع والخداع بالجسم (بسيط-مركب).
- القطع والتحركات الدائرية

- 11-المراجع المقترحة حول المحاضرة رقم 06: (على الطالب القيام ببطاقة القراءة)
- 12-المواضيع المقترحة من طرف أستاذ الأعمال التطبيقية للقيام بالبحوث العلمية (الطالب ملزم باختيار موضوع والقيام ببحث علمي)

## المحاضرة رقم: 07

### المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد

#### المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالمهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية للمهارات الأساسية بالكرة وبدونها في الهجوم في كرة اليد.
- ✓ إمكانية توظيف الاتجاهات الهجومية الجديدة والمعاصرة في كرة اليد.

#### أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

- 1- ماهي المهارات الهجومية بدون الكرة لدى لاعبي كرة اليد؟ مع الشرح
- 2- ماهي المهارات الهجومية بالكرة لدى لاعبي كرة اليد؟ مع الشرح
- 3- أذكر وضعيات التصويب أثناء مباراة كرة اليد؟



## 1 المهارات الهجومية بدون كرة:

### 1-1 وضع الاستعداد الهجومي:

هو الوضع الذي يكون عليه اللاعب دائما في استعداد للهجوم من خلال الانطلاق في توقيتات مختلفة للتعامل مع الكرة وكما يتطلب على المهاجم توزيع نظره لكشف أماكن زملائه والمدافعين بالإضافة إلى تشكيلاتهم.

### 1-2- البدء:

ويقصد به انطلاق اللاعب المهاجم انطلاقا سريعة مفاجئة بغرض اكتساب فرصة الهروب من الرقابة الدفاعية للاعب الفريق المنافس عند أداء أي مهارة هجومية مع الحفاظ على وضع الاستعداد لاستقبال الكرة والتصرف معها.

### 1-3 العدو:

هو محاولة اللاعب الوصول بالسرعة القصوى والمحافظة عليها بغرض إكساب ميزة على اللاعب المنافس وعدو اللاعب في كرة اليد مثل العدو في ألعاب القوى وتوضح الأهمية للعدو بصورة كبيرة أثناء الهجوم المضاد.

### 1-4 الجري مع تغيير السرعة والاتجاه:

وهي مهارة يقوم بها المهاجم للهروب من الملائمة فاعلة فعندما يفشل المهاجم في اكتساب أو الحفاظ على ميزة العمل فيكون هنا من الضروري أن يحاول المهاجم الإفلات من الرقابة عن طريق تغيير الاتجاه وتغيير السرعة.

### 1-5 التوقف:

تعتبر مهارة التوقف عكس مهارة البدء وهي مضادة لها من حيث الأداء ولكن لكل منهما نفس الهدف ومهارة التوقف لا يمكن أن تؤدي مستقلة بذاتها يجب أن يكون الجسم مكتسبا لسرعة وفيها يرتكز اللاعب على أحد القدمين في اتجاه الجري لتعمل قدم الارتكاز من خلال الارتكاز المستمر بالأرض وأثناء مفصل الركبة عن فرملة الجسم ومقاومة اندفاع الحركة، كما يتبع التوقف بدوران الجسم وأحيانا أخرى بلف الجذع.

### 1-6 الخداع بالجسم:

إذا وجد المهاجم صعوبة في التخطي فيمكن استخدام الخداع بالجسم وهو على مقربة من المدافع حيث يميل بأعلى جذعه لجهة اليسار على سبيل المثال ويساعد بتحريك قدمه اليسرى في نفس الاتجاه خطوة قصيرة وفجأة يتم تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الجديد للمرور على يسار المدافع

### 1-7 التحرك للجانب وللخلف:

وهي عبارة تحركات يقوم بها اللاعب لتعديل مكانه (الهجومي) لتمكن من استلام الكرة أو فتح مجال الرؤية أو الارتداد للوقوف في مركزه أو احتلال مركز غير مركزه بغرض احتفاظ مراكز الملعب باتزانها وخاصة أثناء تنفيذ أعمال خطية جماعية أو عقب تنفيذ العمل الخطي مرة ثانية وهذا يتطلب من اللاعبين التحرك للخلف أو للجانب لإحلال مراكزهم مرة أخرى.



## 8-1 الحجز:

وهو عبارة عن إعاقة قانونية مؤقتة يقوم بها المهاجم لوقف أو تكييف حركة المدافع لاكتساب ميزة أو لكسب الزميل سواء كانت تصويب أو اختراق أو تنطيط أو هروب ويمكن أن يتم الحجز بالأشكال التالية: حجز أمامي – حجز خلفي – حجز جانبي.

## 2- المهارات الهجومية بالكرة:

### 1-2 التمرير:

يسهم في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف وتدل التمريرات السريعة والصحيحة على مستوى الفريق والدقيقة في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب حيث يجب مراعاة أن التمريرات بين أفراد ترمي في النهاية إلى أقصر طريق عملي لتصويب الهدف.

### 2-2 الاستقبال:

وهو قدرة اللاعب على استلام الكرة في جميع الحالات سواء سهلة أو صعبة من الثبات أو الحركة كما أنها عامل هام في الحفاظ على عامل السرعة أثناء تحرك اللاعبين ودون ارتباك كما يجب على اللاعب الذي يقوم باستلام الكرة أن يتخذ وضعية ومكانة بصورة تسمح بسعة تأمين الكرة وتمنع اللاعب المنافس من قطعها وتنقسم مهارة الاستقبال إلى:

- ✓ لقف الكرة: وهو استلام الكرة مباشرة في الهواء بكلتا اليدين أو يد واحدة لسد قوتها.
- ✓ إيقاف الكرة: ويكون بإيقافها أولاً ثم الاستحواذ عليها بعد ارتدادها من الأرض.

### 3-2 التنطيط:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعي السرعة القصوى في لتنطيط الكرة في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك فترة ثلاث ثواني أو الثلاث خطوات ويفضل عدم استخدام هذه المهارة في غير ما ذكر حيث إن تنطيط الكرة يسهم في إبطاء عملية الهجوم ويعطي فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الصحيح للدفاع.

## 4-2 الخداع بالكرة:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه ويعتبر من المهارات الحركية الهامة والتي يعتمد فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة ويتكون الخداع من مرحلتين:

- ✓ المرحلة الأولى: تشمل على حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم البطيء نسبياً لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرة حركته.
- ✓ المرحلة الثانية: تتم مباشرة بعد الأولى حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعاً.



وتعتبر الحركات الخداعية وسيلة ناجحة أثبتت فعاليتها في مجال توجيه حركات اللاعب المنافس إلى الاتجاه الخاطئ وإعاقته على التعرف على ما يود اللاعب أدائه أصلا

## 5-2 التصويب على المرمى:

التصويب على المرمى هو النتيجة النهائية للهجوم على أمل تسجيل حيث أن هدف نظام الهجوم هو خلق وضع مناسب يتمكن من خلاله أحد أعضاء الفريق من تنفيذ رمية هدف مباشرة مع فرصة جيدة للتسجيل. وينقسم التصويب بدوره إلى:

- التصويب البعيد: ويقصد به جميع أنواع التصويب التي يقوم بها اللاعب المهاجم أمام المدافع في حدود خط 9 أمتار أو خارجه في حالة وجود ثغرة بين المدافعين ولنجاح هذا التصويب يجب أن يتميز بالقوة والسرعة والدقة المطلوبة
- التصويب القريب: وهو الذي يؤديه المهاجم بالقرب من منطقة المرمى سواء من الوسط أو من الجانبين ويتم بالوثب أو بسقوط أو الطيران في هذا النوع من التصويب، ويجب أن يتميز بالدقة المطلوبة.
- رمية الجزاء: وهي عبارة عن مباراة أخرى بين اللاعب المصوب وحارس المرمى وتلعب فيها الخبرة والقدرة على التركيز دورا هاما في نجاح اللاعب المهاجم في إحراز الهدف حيث يقوم باختيار زاوية التصويب وارتفاعها وقوة سرعة التصويب طبقا لتحركات وسلوكات حارس المرمى خلال قيامه بعملية الصد.
- الرمية الحرة: يؤدي هذا النوع من أماكن مختلفة قريبة من 9 أمتار وللرمية الحرة أهمية خاصة بعد تطوير الجوانب الهجومية وارتفاع مستوى أدائه وتتم بعمل إعاقاة اللاعب المصوب بواسطة المدافعين

13-المراجع المقترحة حول المحاضرة رقم 07: (على الطالب القيام ببطاقة القراءة)

14-المواضيع المقترحة من طرف أستاذ الأعمال التطبيقية للقيام بالبحوث العلمية (الطالب ملزم باختيار موضوع والقيام ببحث علمي)

## المحاضرة رقم:08

### التمرير والتصويب في كرة اليد

#### المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالتمرير والتصويب في كرة اليد.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية في كيفية استعمال تقنيات التمرير والتصويب في كرة اليد.
- ✓ القدرة على توظيف مختلف تقنيات التمرير والتصويب في كرة اليد.

#### أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

- 1- ماهي أنواع التمريرات في كرة اليد؟ مع الشرح
- 2- ماهي أنواع التصويبات في كرة اليد؟ مع الشرح
- 3- أذكر ميزات التصويبات حسب المناطق؟



## 1- تعريف تمريرة الكرة

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

### 2 أنواع التمريرة

#### 1-2- التمريرة الكبراجيه (الضاربة)

وهي من أهم أنواع التمرير واكبرها اقتصادا، ومن أهم مميزاتها هي الحركة الضاربة للذراع ويمكن تقسيمها اعتمادا على مقدار الارتفاع الذي تخرج منه الكرة إلى المستويات التالية:

- ✓ تمريرة كبراجيه من أعلى مستوى الرأس.
- ✓ تمريرة كبراجيه من مستوى الرأس.
- ✓ تمريرة كبراجيه من مستوى الكتف
- ✓ تمريرة كبراجيه من مستوى الحوض

وهناك طريقتان للتمريرة الكبراجيه هما:

- ✓ التمريرة الكبراجيه من الارتكاز
- ✓ التمريرة الكبراجيه من دون الارتكاز

#### 2-2- التمريرة البندولية (المرجحية)

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات وخاصة عن الحجز وتغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية من مستوى الحوض وذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل من اللاعب المنافس والكرة نفسها ويمكن تقسيمها إلى:

- التمريرة البندولية للأمام
- التمريرة البندولية للخلف
- التمريرة البندولية للجانب

تساهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في الارتفاع بمستوي مهارة اللاعب بدرجة كبيرة ويقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة.

#### 2-3- التمريرة الصدرية

أثبتت التمريرة الصدرية ملاءمتها بصورة متزايدة كصورة من صورة التمرير وهناك طريقتان لصور التمريرة الصدرية هما:

##### أ-التمريرة الصدرية بكلتا اليدين

-تستخدم هذه التمريرة الصدرية للمسافات القصيرة بسرعة توجهها بدقة

-تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر



-يحتم الموقف سرعة التمرير الي زميل في مكان خال مناسب

ب- التمريرة الصدرية بيد واحدة:

-تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب ويكون الممرر في حالة حركة في الامام.

-طريقة الأداء دفع الكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة استعداد.

3-تمريرات بيد واحدة:

3-1. تمريرة بيد واحدة "إلى الأمام":

ومن الواضح أن هذا هو أكثر تمريرات استخدام لكرة اليد. بطريقة أكاديمية، تؤخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثنى بسيط في الركبتين بحيث تكون القدم اليسرى في الامام والقدم اليمنى في الخلف هذا بالنسبة للاعب الذي يمرر الكرة باليد اليمنى والعكس بالنسبة للاعب الذي يرمي الكرة باليد اليسرى، تم تثني الذراع الرامية من مفصل المرفق اذ يتم التمريرة عندما يتحرك الذراع للأمام لإعطاء سرعة الكرة. المسار الذي سنستخدمه غالبًا في أقصى وضع. يمكن أن يكون قصيرًا أو طويلًا اعتمادًا على موضع الشريك الذي تريد منحه الكرة. بالطبع، كلما كان التمرير أطول، يجب أن تكون السيطرة أكثر عظيمة!

3-2 تمرير إلى جنب:

يتطلب إتقانًا فنيًا أكبر، هو إعطاء الكرة إلى شريك بحيث يكون وضعه على الجانب. هي إذن مسألة صنع حركة جانبية، غالبًا على مستوى الحوض من أجل "إخراج" الكرة على الجانب، انها تفضل بشكل كبير لعبة الهجوم السريع وموضع اهتمام كبير عندما تريد أن ترى أو تستمر في النظر أمام للهجوم بينما تطلق الكرة بسرعة. انها مناسبة تماما للهجوم ونقل الكرة من دون الحاجة إلى القيام بدوران الجذع.

من الصعب التحكم بدقة مع هذا النوع من المرور الذي يتطلب المرور دون أن يكون لديك بالضرورة رؤية واضحة للرفيق الذي قد يكون خارج مجال رؤيته. كما أنه من الصعب للغاية أن تتم التمريرة الجانبية على الجانب المقابل من ناحية الضغط على الكرة. يتطلب هذا النوع من التمرير مهارة فنية كبيرة

3-3 التمريرة المرتدة:

إنه حل نستخدمه بأي نوع من أنواع كلمات المرور (يد واحدة، يدان، أمامي، جانبي...). وهي تستخدم أساسا "لتجاوز" واحد أو أكثر من المعارضين أو لتجنب حالات اعتراض حيث أنه يستخدم في المقام الأول للتغلب على أحد المدافعين، فإن الخطر الرئيسي هو فقدان الكرة إذا لم يكن هناك تنسيق في وتفاهم بين اللاعبين هو الأمثل. يتطلب هذا النوع من التمرير دراية تقنية وتكتيكية كما يتطلب أيضًا استلام تمريرات مرتدة إتقانًا فنيًا جيدًا

3-4 التمريرة في الظهر:

هذه هي التمريرات التي تفاجئ الخصم عن طريق إعاقه جسمه الذي يحمي الكرة ويمنع المدافع (المدافعين) عن معرفة مكان الكرة بالضبط. تتطلب هذه اللفتة التقنية دورانًا خفيًا في الورك في الاتجاه الذي يرغب فيه المرء في إعطاء الكرة بحيث يكون الظهر بمثابة "دعم" للذراع الذي يصنع التمريرة.

يتطلب هذا التمرير إتقانًا فنيًا كبيرًا على مستوى الذراع (يجب أن يكون قادرًا على المرور دون "رؤية" ذراعه والكرة) بحيث التنسيق بين الجسم والوركين والذراعين لتكون متزامن.



### 3-5 التمريرات خلف الرأس:

من خلال هذه التمريرة، يمر اللاعب الكرة خلف رأسه ليفاجئ خصمه. أما بالنسبة لتمرير في الظهر فإن محور التمرير يختلف عن محور الحركة. فهو مفاجئ، سريع، يتم تحقيقه على مسافات صغيرة، وبالتالي يخدم بشكل رئيسي في العلاقات المحورية. يتطلب هذا التمرير إتقاناً تقنياً أكثر أهمية من التمريرة في الظهر لأنه من الأصعب بكثير الحفاظ على الدقة أثناء التحكم في دوران الكتف اللازم

### 4- مفهوم التصويب:

ان التطور السريع الذي طرأ على فعالية كرة اليد في السنوات الأخيرة اعطى مهارة التصويب حيزاً كبيراً ومهماً لما لهذه المهارة من دور كبير وفعال لترجمة جهود أعضاء الفريق في المباراة، حيث ان ضبط التكنيك والتكتيك في اللعب ما هو الا خدمة مهارة التصويب ونجاحها ووصول أحد لاعبي الفريق المهاجم الى المركز الذي يسهل منه التصويب لتحقيق الاصابة، كما ان إمكانية التصويب و اجادته للاعبى الفريق تعطي إمكانية ارتفاع معنويات اللاعبين، الثقة بالنفس، روح الانفعال، و اثار الدوافع لبذل الجهد و الكفاح من اجل الفوز و تسجيل افضل النتائج اذ يعتبر "التصويب قمة اللعب وان نوعيته ومستواه هو الذي يحدد الفوز او الخسارة لذا ينبغي إنجازه او اداءه بتركيز عال و دقة جيدة".

النجاح في إحراز الأهداف يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي تناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى و تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي يكون هدفها الأساسي إصابة هدف المنافس ويعد التصويت من المهارات الحركية الأساسية المهمة في لعبة كرة اليد بحيث تهدف كل حركات الهجوم إلى الانتهاء بالتصويب على المرمى الفريق الخصم وهذا من أهم الواجبات المهمة في ممارسة كرة اليد اذ تتوقف نتيجة المباراة على دقة الأداء الفني لهذه المهارة، وأكد تلك الأهمية (محمد توفيق) فقد ذكر ان " كل المبادئ الأولية و الخطة المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا هي لم تنتج بالنهاية بإصابة الهدف لذا " فمهارة التصويب من المهارات الأساسية و المهمة التي بواسطتها تتحدد نتيجة المباراة، كما ان إصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فمهم وتدفع الاعبين الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز".

كما يتفق كل من (منير جرجيس وهانز واد جار) على أن " التصويب هو التتويج النهائي لجميع تكوينات اللعب "ويقول (فيلا) ان " التصويب هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم ". ان التصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية والخطية لوصول اللاعب لوضع التصويب فإذا فشل في احراز هدف فان جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلاً " عن فقدان الفريق للكرة وتحوله من الهجوم الى الدفاع ". اما (ثامر محسن) فيعرف " بالتصويب انه المحاولة الفعلية والجادة للاعب المهاجم لإدخال الكرة الى هدف الخصم مستثمراً في ذلك قابليته الفنية والبدنية، النفسية والذهنية ضمن إطار القانون الدولي " في حين (نازك كاظم) فعرف بالتصويب " انه مهارة هجومية يتوقف نجاحها على امكانية اللاعب في قدرته على التكيف في المرحلة النهائية للأداء لتحقيق هدف "

فيؤكد (ياسر دبور) على انه صحيح ان الذي يحرز الهدف هو لاعب واحد الا ان احراز هذا الهدف ما هو إلا نتيجة لجهود جماعية سابقة واللاعب الذي أحرز الهدف هو الأداء لذلك " ومن خلال ما تقدم من تعاريف وكثرة وجهات النظر حول مفهوم مهارة التصويب فيرى الباحث أن التصويب هو ثمرة لجهود المجموعة بتهيئة أحد أفرادها لأداء هذه المهارة بكل دقة وبسرعة وقوة في مرمى الخصم.



#### 4-2-أنواع التصويب:

أن أنواع التصويب في كرة اليد كثيرة وأهمها :

#### 4-2-1-التصويب السوطي (الكراجي) ويتم بعدة طرائف :

من فوق الرأس ويتم بطريقتين هما:

- أ. بخطوة ارتكاز.
- ب. مع اخذ ثلاث خطوات.
- ت. من مستوى الرأس والكتف.
- ث. من مستوى الحوض والركبة.

#### 4-2-2-التصويب من القفز:

ويتم من :

- أ. القفز عاليا.
- ب. القفز جانبا

#### 4-2-3-التصويب من السقوط:

ويتم من:

- 1-السقوط الأمامي.
  - 2-السقوط الجانبي.
- ويشمل.

- أ-السقوط ناحية الذراع الرامية.
- ب-السقوط عكس الذراع الرامية.

#### 4-2-4 التصويب الخاص:

ويتم بعدة اشكال :

- أ. القفز أماما.
  - ب. السقوط الأمامي أو الجانبي
- من الزاوية
- من الطيران.

أما بالنسبة لتقسيم كل من (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم) فان التقسيم عام وشامل لجميع الأنواع حيث قسما التصويب كما يأتي:

#### أولا: تبعا "لمكان المصوب" ويدخل ضمن هذا القسم:

- 1-التصويب البعيد.
- 2-التصويب القريب.
- 3-التصويب من الزاوية.



4-التصويب من الوسط.

ثانيا: تبعا " لحركة المصوب" ويدخل ضمن هذا القسم:

1-التصويب من الثبات.

2-التصويب من الحركة.

3-التصويب من القفز (أمام، أعلى).

4-التصويب من السقوط (أمام، جانب).

5-التصويب من الطيران.

ثالثا: "تبعا لمسار الكرة" ويدخل ضمن هذا القسم:

1-التصويب الواطئ.

2-التصويب العالي.

3-التصويب المرتد.

4-التصويب بإسقاط الكرة.

رابعا- "تبعا" لوضع الذراع" ويدخل ضمن هذا القسم:

1-التصويب من فوق مستوى الكتف.

2-التصويب من مستوى الكتف.

3-التصويب من مستوى الركبة.

فيما يخص موضوع البحث سنناول بشيء من التوضيح الأداء المهاري الصحيح لمهاتري التصويب من القفز عاليا أماما والتصويب من الارتكاز بخطوة وتكمن عملية اختيار هذين النوعين من التصويب وأثر السلبي التمرين موزع والتمرين متجمع في تعليم الدقة واستعمالها في مجال لعبة كرة اليد الحديثة التي تأكدها أثر المصادر من بين أنواع الأخرى من التصويب.

5-مناطق التصويب:

هنالك عدة مناطق للتصويب داخل الملعب يتخذها اللاعب وكما هو معلوم فان هدف مباراة كرة اليد هو اصابة المرمى للفريق الخصم يكثر عدد من الأهداف وذلك عن طريق الاستثمار الجيد للمكان المناسب وسرعة رد الفعل واختيار نوعية التصويب مع الدقة العالية للاعب وقد قسم كل من (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم) مناطق التصويب على:

• التصويب البعيد.

• التصويب القريب.

• التصويب من الزاوية.

• التصويب من الوسط.

أما (ماهر صالح) فقد قسم مناطق التصويب على:

✓ التصويب البعيد.

✓ التصويب القريب من خط ال 6 م.



✓ التصويب من ضربه جزاء ال7 م.

✓ التصويب من خط الرمية الحرة ال9 م

ومن خلال مراجعة المصادر والمقابلات الشخصية مع خبراء توصل الباحث إلى مناطق التصويب التالية مع شرح موجز عن كل منطقة.

▪ التصويب من منطقة الساعد (الأيمن، الأيسر).

▪ التصويب البعيد ويشمل:

-التصويب من منطقة الوسط.

- التصويب القريب (المنطقة الأمامية).

-التصويب من منطقة الزوايا (الجناح).

وهذا شرح موجز لمناطق التصويب:

التصويب البعيد وينقسم على:

أ-التصويب من منطقة الساعد (الأيمن-الأيسر).

ب-التصويب من منطقة الوسط.

يقصد بهذا النوع من التصويب كما ذكر (ياسر دبور) "التصويب أمام مدافع وفي حدود ال9 م او خارجها في حالة وجود ثغرة في الدفاع المنافس" ويستعمل هذا التصويب عادة من المهاجمين الخلفيين نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات في وسط الملعب ويؤكد (ماهر صالح) "انه غالبا ما يؤدي هذا التصويب من خارج منطقة ال9 م، وفي نطاقها ومع وجود مدافعين، وأجادته تعطينا فرصة التغلب على حائط الصد الذي يكونه المدافعين، وكلما كان الارتقاء عاليا" للمهاجم كلما أمكنه التصويب بحرية بالتعلق في الهواء والتصويب فوق المدافعين

التصويب البعيد يعتمد على إجادة المهاجم لمختلف أنواع التصويب وعلى حسن استعماله لها وخاصة بعد ارتباطه ببعض حركات الخداع " وتعد منطقة التصويب البعيد أكثر المناطق استعمالا وفعالية وتشكل خطورة كبيرة على حارس المرمى اذ تتكون لدى المهاجم فرصة كبيرة للتصويب من ال زوايا البعيدة عنه، كما يلاحظ أن المدافعين في منطقة وسط الملعب يقومون بتكوين جدار الصد من ثلاثة مدافعين وهنا يختفي عامل التعاون بين المدافعين وحارس المرمى يقومون غالبا " بحجب الرؤية للكرة وذراع الرامي عن نظر حارس المرمى " كما ان " المهاجم الذي يلعب في منطقة الوسط خاصة يعد مفتاح المواقف الخطئية للفريق وكذلك همزة الوصل بين نصفي الملعب الأيمن والأيسر وكذلك تنظيم الأعمال الفردية في قالب جماعي للفريق".

15-المراجع المقترحة حول المحاضرة رقم 08: (على الطالب القيام ببطاقة القراءة)

16-المواضيع المقترحة من طرف أستاذ الأعمال التطبيقية للقيام بالبحوث العلمية (الطالب ملزم باختيار موضوع والقيام ببحث علمي)

## المحاضرة رقم: 09

### المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد

#### المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالمهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية حول المهارات الأساسية الدفاعية في كرة اليد
- ✓ معرفة مختلف أسس طرق الدفاعية في كرة اليد
- ✓ القدرة على توظيف طرق الدفاعية في كرة اليد

#### أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبليّة عن المحاضرة:

1- أذكر مع الشرح طرق الدفاع؟

2- ماهي المهارات الدفاعية الأساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة؟

3- ماهي المهارات الدفاعية الأساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم الغير مستحوذ على الكرة؟

4- تكلم عن اشكال الدفاع (0/6)، (1/5)، (2/4)، (3/3)، (1/2/3)، والدفاع رجل لرجل،

أذكر

- ✓ التشكيل الدفاعي
- ✓ مميزات طريقة الدفاع
- ✓ عيوب طريقة الدفاع
- ✓ كيفية الاستخدام



## 1-الواجبات الدفاعية بكرة اليد

ان مفهوم الواجبات الدفاعية، يعني جميع المتطلبات التي يجب ان يقوم بها اللاعبون اثناء المنافسة الرياضية مرتكزين على القدرات والاستعداد البدني والمهاري ضمن المواصفات الجسمانية التي يمتلكها اللاعبون لتحقيق النجاح اثناء تنفيذ مجموعة من الواجبات المطلوبة في تلك المنافسة.

وللعبه كرة اليد من الالعاب التي تتضمن الكثير من المهارات، وهي التي جعلت المختصين ان يهتموا بها وتصنيفها، حيث صنفوها للعديد من التصنيفات عبر الفترات الزمنية المتعاقبة.

### 1-1المهارات الدفاعية الاساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة:

تتضمن هذه المهارات ما يلي:

- 1- التحركات الدفاعية.
- 2- التوقف.
- 3- حجز المهاجم.
- 4- تفادي الحجز.

### 1-2المهارات الدفاعية الاساسية للاعب الدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة:

تتضمن هذه المهارات ما يلي:

- 1- إعاقه التميريات.
- 2- إعاقه التصويبات.
- 3- التصدي للمراوغة (الخداع).
- 4- الدفاع ضد تنطيط الكرة.
- 5- الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز.

## 2-طرائق الدفاع في كرة اليد.

من اجل التغلب على هجمات المنافس المنظمة يجب على الفريق المدافع ان ينظم صفوفه، وهذا يتطلب من اعضاء الفريق المدافع التعاون وتوحيد الجهود الدفاعية والانتقال من الدفاع الفردي او دفاع المجموعات الى العمل كوحدة واحدة في الدفاع وهذا ما يسمى بالدفاع الجماعي الذي يمكن تنفيذه ومن هذه التنظيمات (الطرق) هي:

- 1- طريقة الدفاع عن المنطقة.
- 2- طريقة الدفاع رجل لرجل.
- 3- طريقة الدفاع المختلط (المركب).

ان اختيار احدي هذه الطرق من قبل المدربين تتوقف على الامكانيات البدنية والمهاريه للاعبين فضلا عن معرفة الاسلوب الهجومي الذي يقوم به الفريق المهاجم.

### 1-2طريقة الدفاع عن المنطقة

وهي من أفضل الطرق وأكثرها استخداما في كرة اليد وتمتاز بان يعمل الجميع ضمن منطقة محددة له بحيث يكون كل لاعب مدافع مسؤول عن لاعب مهاجم ضمن حدود منطقتة، وتمتاز هذه الطريقة:

- 1- التعاون بين المدافعين وتغطية نقاط الضعف بينهم.
- 2- لا تحتاج الى بذل جهد كبير وذلك لتحديد واجبات كل مدافع ضمن منطقة محددة.
- 3- سرعة القيام بالهجوم السريع.
- 4- تتميز بتعدد تشكيلاتها.

5- تعد انسب طريقة للحد من خطورة الفريق المهاجم الذي يجيد اعضاءه اللعب والتصويب من المناطق القريبة (الخط الامامي)



## 1-1-2 عيوب طريقة الدفاع عن المنطقة

- 1- غير فعالة مع الفرق التي تمتلك لاعبين يجيدون التصويب من بعيد.
- 2- تتسم بالسلبية في امكانية الحصول على الكرة وقطعها وخاصة عندما يكون الفريق خاسرا بفارق قليل في اخر دقائق المباراة.
- 3- السماح للفريق المهاجم بالحركة بحرية خارج منطقة الجزاء.
- 4- اعطاء الفرصة للفريق المهاجم من التصويب من المناطق البعيدة.
- 5- اعطاء الفرصة للفريق المنافس من الاحتفاظ بالكرة للفترة التي يريدونها.

## 2-1-2 تشكيلات الدفاع عن المنطقة

1- التشكيل الدفاعي (6 – صفر)

في هذا التشكيل يقف جميع اللاعبين على خط منطقة 6م بحيث يكون الجناحين في جانبي الملعب والساعدين بجانب الجناحين والى الداخل قليلا وفي الوسط يتمركز كل من لاعب الارتكاز والوسط.

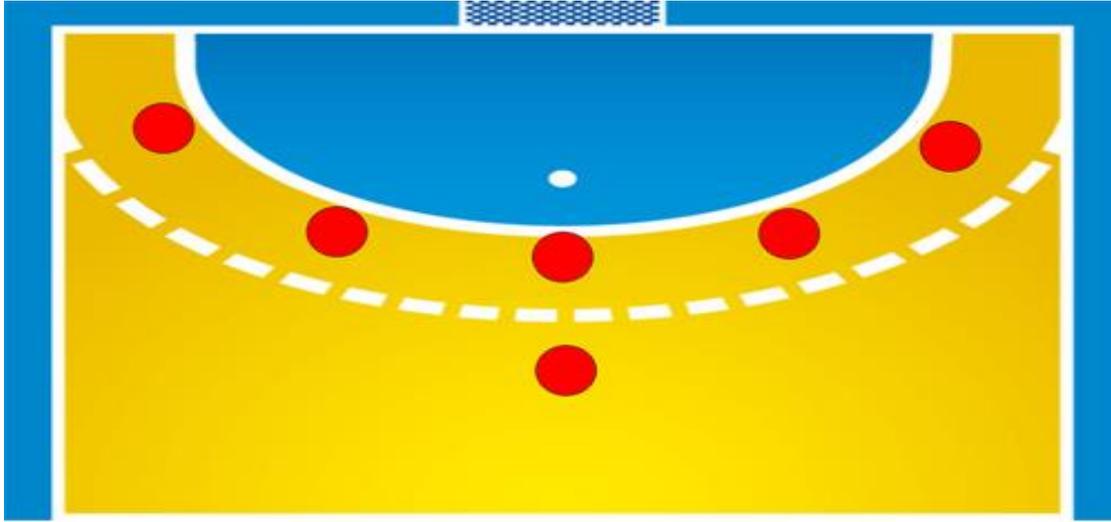


## كيفية استخدام التشكيل الدفاعي (6 – صفر)

- 1- يستعمل من قبل المبتدئين لأنه الاساس في اتقان التشكيلات الاخرى.
- 2- يستخدم مع الفريق الذي يمتلك اعضاءه اجساماً طويلة وضخمة وتكون حركتهم ابطأ نسبيا من الفريق المهاجم.
- 3- يستخدم من قبل الفريق الذي يملك حارس مرمى جيد في صد التصويبات البعيدة.
- 4- يستخدم هذا التشكيل مع الفريق المتقدم بفارق جيد من الاهداف.

## 2-2 التشكيل الدفاعي (5 – 1)

يستخدم هذا التشكيل ضد الفريق المهاجم الذي يمتاز بسرعة الحركة على منطقة 9م وكذلك وجود لاعبين يجيدون التصويب من الخارج. ويكون تشكيل الفريق كما في التشكيل السابق الا ان لاعب الوسط يكون متقدما الى الامام ويكون الارتكاز المدافع متمركز خلف لاعب الوسط وعلى خط منطقة 6م.



### 1-2-2 مميزات التشكيل الدفاعي (5-1)

- 1- اللاعب المتقدم في الوسط له دوره في اعاقه التمير والاستلام والتصويب.
- 2- يمكن تحديد حركة اهم لاعب في الفريق الخصم في هذه الطريقة ومن خلال اللاعب الوسط المتقدم.
- 3- يمكن عمل الهجوم السريع الفردي والجماعي من هذه الطريقة بسهولة.

### 2-2-2 عيوب التشكيل الدفاعي (5-1)

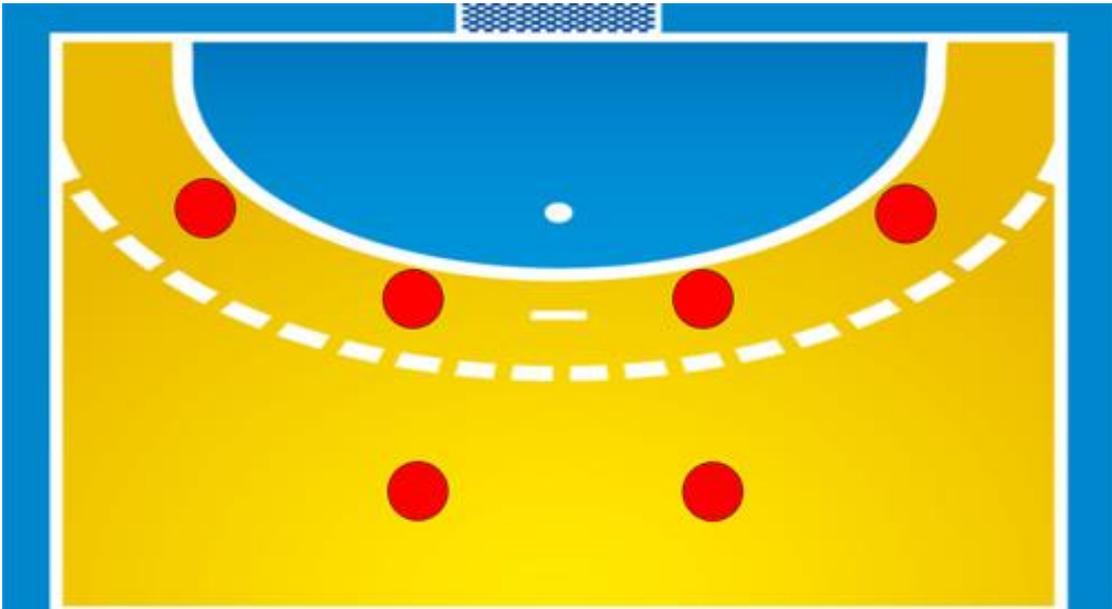
- 1- بالنظر لتقدم لاعب الوسط الى الامام يؤدي ذلك الى ضعف في سد الثغرات الدفاعية الخلفية
- 2- يكون هذا التشكيل ضعيفاً في حالة امتلاك الفريق المنافس لاعبين يجيدون اللعب قرب منطقة 6م او الخداع السريع.

### 3-2-2 كيفية استخدام التشكيل الدفاعي (5-1)

يستخدم مع الفريق الذي يمتلك لاعبين يجيدون التصويب البعيد والتمريرات السريعة.

### 3-2- التشكيل الدفاعي (4-2)

وهذا التشكيل يستخدم للحد من اللاعبين الذين يجيدون التصويب البعيد، ويتوزع اللاعبون هنا بحيث يقف اربعة لاعبين على منطقة 6م واثنين متقدمين امام خط منطقة 9م اما مواجهين للساعدين او الوسط واحد الساعدين





### 1-3-3 مميزات التشكيل الدفاعي (4 – 2)

- 1- أعاقة التصويب البعيد من قبل المنافس تجاه المرمى.
- 2- منع صانع الالعاب من القيام بواجبه.
- 3- يمكن القيام بالهجوم المرتد السريع بواسطة اللاعبين المتقدمين.

### 2-3-3 عيوب التشكيل الدفاعي (4 – 2)

- 1- ضعف التغطية الدفاعية في منطقة الأجنحة بسبب مساحتها الكبيرة.
- 2- كثرة الثغرات الدفاعية في الوسط مما يتيح استغلالها من المنافس.
- 3- يمكن عمل القطع الداخلي أمام منطقة 6م وتنفيذ بعض الخطط الهجومية.

### 3-3-3 كيفية استخدام طريقة الدفاع (2-4)

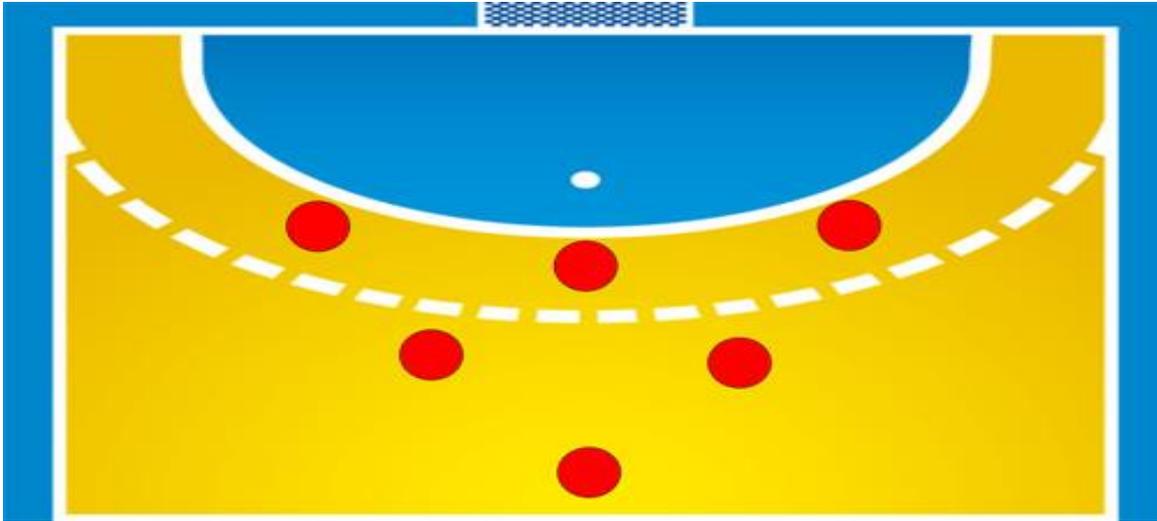
- 1- يستخدم هذا التشكيل الفرق التي يتميز لاعبوها بالقدرات البدنية والمهارية والخططية العالية
- 2- كذلك ضد الفرق التي لها لاعبون يجيدون التصويب من بعيد.
- 3- فضلا عن تقييد صانع الالعاب وتحديد حركته وتقليل خطورته.

### 4-3- طريقة الدفاع (1-2-3)

يكون تشكيل الفريق ثلاثة لاعبي على خط 6م وهم جناحان ولاعب ارتكاز وأمامهم على منطقة 9م الساعدين وفي الوسط وأمام منطقة 9م يقف صانع الألعاب.

#### مميزات التشكيل الدفاعي (3 – 1-2)

- أ. أعاقة التصويب البعيد من قبل المنافس تجاه المرمى.
- ب. منع صانع الألعاب والساعدين من القيام بواجباتهم.
- ج. يمكن القيام بالهجوم المرتد السريع بواسطة اللاعبين المتقدمين.



### 1-4-3 عيوب التشكيل الدفاعي (3 – 1-2)

- أ. ضعف التغطية الدفاعية في منطقة الأجنحة بسبب مساحتها الكبيرة.
- ب. كثرة الثغرات الدفاعية في الوسط مما يتيح استغلالها من المنافس.
- ج. يمكن عمل القطع الداخلي أمام منطقة 6م وتنفيذ بعض الخطط الهجومية.

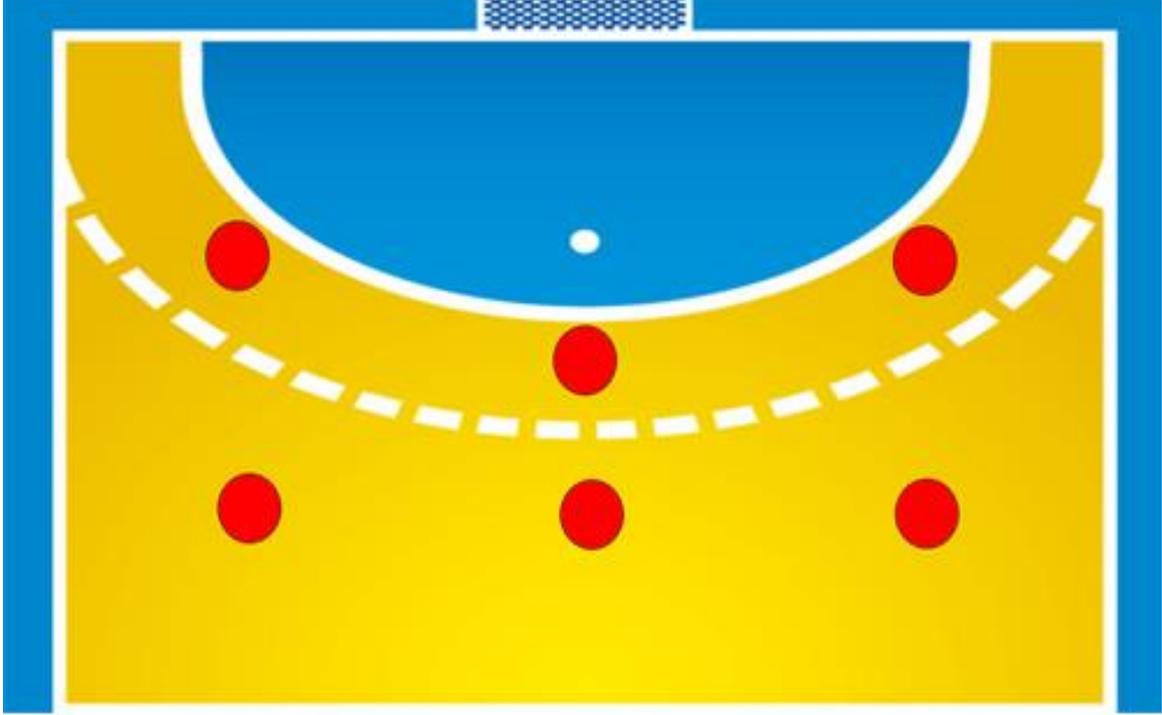


### 2-4-3 كيفية استخدام طريقة الدفاع (1-2-3)

يستخدم هذا التشكيل الفرق التي يتميز لاعبوها بالقدرات البدنية والمهارية والخططية العالية، كذلك ضد الفرق التي لها لاعبون يجيدون التصويب من بعيد فضلا عن تقييد صانع الألعاب وتحديد حركته وتقليل خطورته.

### 5-3-5 طريقة الدفاع (3-3)

يكون تشكيل الفريق ثلاثة لاعبي على خط 6م وهم جناحان ولاعب ارتكاز وأمامهم على منطقة 9م الساعدين وصانع الألعاب أمام منطقة 9م.



### 1-5-3 مميزات التشكيل الدفاعي (3-3)

- أ. أعاقا التصويب البعيد من قبل المنافس تجاه المرمى.
- ب. منع صانع الألعاب والساعدين من القيام بواجباتهم.
- ج. يمكن القيام بالهجوم المرتد السريع بواسطة اللاعبين المتقدمين.

### 2-5-3 عيوب التشكيل الدفاعي (3-3)

- أ. ضعف التغطية الدفاعية في منطقة الأجنحة بسبب مساحتها الكبيرة.
- ب. كثرة الثغرات الدفاعية في الوسط مما يتيح استغلالها من المنافس.
- ج. يمكن عمل القطع الداخلي أمام منطقة 6م وتنفيذ بعض الخطط الهجومية.

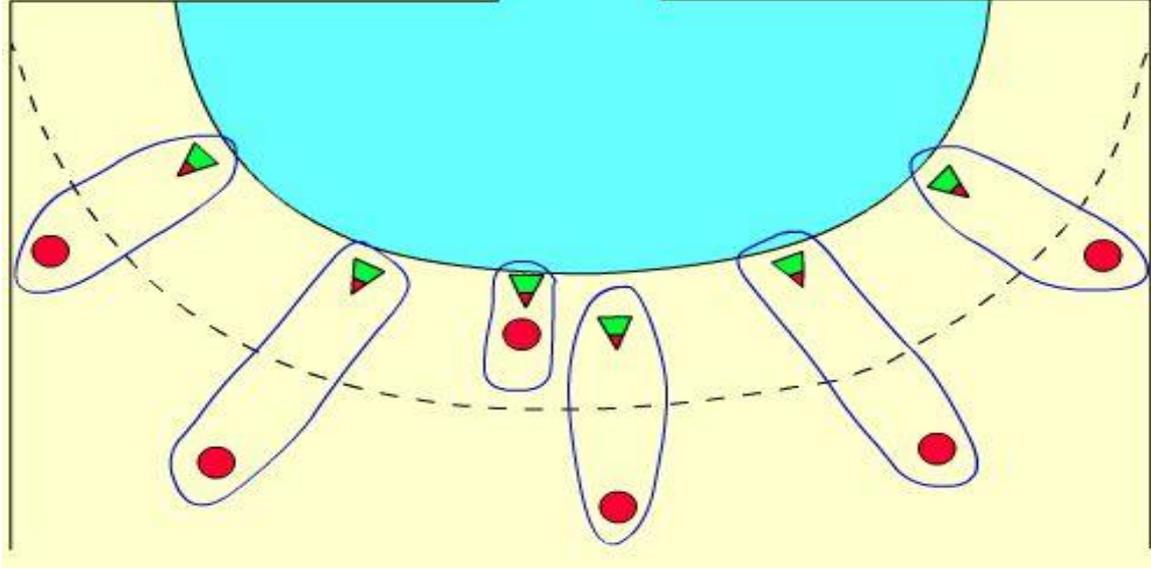
### 3-5-3 كيفية استخدام طريقة الدفاع (3-3)

يستخدم هذا التشكيل الفرق التي يتميز لاعبوها بالقدرات البدنية والمهارية والخططية العالية، كذلك ضد الفرق التي لها لاعبون يجيدون التصويب من بعيد فضلا عن تقييد صانع الألعاب وتحديد حركته وتقليل خطورته.

### 6-3 طريقة الدفاع رجل لرجل

هذه الطريقة من الطرق الشائعة في الفعاليات الجماعية وهي تستند على أن لكل لاعب مدافع لاعب مهاجم يختص به ويكون ملازما له في جميع تحركاته ولا يغفل عنه في أي مكان من الملعب سواء كان حائزا على الكرة أم لا، ويعيق عملية

استلامه للكرة وتميرها وكذلك عملية التصويب.



### 3-6-1 أشكال الدفاع رجل لرجل

- التشكيل الدفاعي رجل لرجل في الملعب كله: يستخدم هذا التشكيل عندما يكون الفريق المدافع متفوقاً على الفريق المهاجم من الناحية البدنية والفنية ويكون قادراً على سد الثغرات في الملعب كله.
- التشكيل الدفاعي رجل لرجل في نصف الملعب الخاص: هذه الطريقة مفضلة لدى الناشئين حيث يستقبل الفريق المدافع الفريق المهاجم عندما يجتاز نصف الملعب ويعمل على إعاقة تمريراته وتصويباته وتستخدم عندما يكافئ الفريقان من الناحية البدنية والمهارية.

### 3-6-2 تشكيل الدفاع رجل لرجل عن بعد

يكون الدفاع في هذه الطريقة بعد اجتياز الفريق المهاجم نصف الساحة والتقرب إلى منطقة 9م تقريبا يكون كل لاعب مدافع مسؤولاً عن لاعب مهاجم يعقبه من التصويب أو التمير أو الاستلام، وتستخدم عند الفرق التي يتفوق عليها الفريق المهاجم من الناحية البدنية والمهارية.

### 3-6-3 مميزات طريقة الدفاع رجل لرجل

- تتحدد مسؤولية كل لاعب بوضوح.
- معالجة نقاط القوة في المنافس بوضع المدافعين الجيدين أمامهم.
- تعتبر هذه الطريقة هي الأساس في تعلم الطرق الأخرى.
- ممكن أن تستخدم ضد أي طريقة هجومية يستخدمها الخصم.

### 3-6-4 عيوب طريقة الدفاع رجل لرجل

- لا يمكن استخدامها لفترة طويلة لأنها تحتاج إلى مجهود كبير جداً.
- لا يمكن استخدامها بفعالية إذا كان الفريق المهاجم متفوقاً بدنياً ومهارياً.
- تظهر نقاط ضعف المدافعين فيمكن استغلالها من الفريق المهاجم.

### 3-6-5 كيفية استخدام طريقة الدفاع رجل لرجل

لما كان إتباع هذه الطريقة يتطلب جهداً كبيراً وفيها نوع من المجازفة في حالة تخلص المهاجم من المدافع لذلك يلجأ إلى استخدام هذه الطريقة إلا في حالات خاصة ولفترات قصيرة منها:



- أ. تستخدم في مباريات المبتدئين والناشئين.
- ب. في الدقائق الأخيرة من المباراة عندما يكون الفريق المدافع خاسرا بفارق قليل من النقاط والفريق المهاجم مستحوذاً على الكرة.
- ج. عندما يتفوق الفريق المدافع من الناحية البدنية والفنية على الفريق المنافس.
- د. عند النقص العددي في الفريق الخصم.
- هـ. لاستعراض المهارات البدنية والمهارية والخطئية عندما يكون الفريق المدافع متقدما بالنتيجة.
- 17- المراجع المقترحة حول المحاضرة رقم 08: (على الطالب القيام ببطاقة القراءة)
- 18- المواضيع المقترحة من طرف أستاذ الأعمال التطبيقية للقيام بالبحوث العلمية (الطالب ملزم باختيار موضوع والقيام ببحث علمي)

## المحاضرة رقم:10

### قوانين في كرة اليد

#### المعارف المسبقة المطلوبة للمحاضرة:

- ✓ معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات ذات الصلة بالقانون في كرة اليد.
- ✓ اكتساب خلفية نظرية والقدرة على التحكم في القانون كرة اليد.
- ✓ معرفة تعديلات الجديدة في قانون كرة اليد

#### أسئلة اختبار وتقييم المكتسبات القبلية عن المحاضرة

- 1- ماهي السلوكيات المحظورة في كرة اليد؟
- 2- ماذا نقصد بالعقوبة التصاعديّة؟ مع الشرح
- 3- ما هو الفرد بين الطرد والاستبعاد؟
- 4- اذكر مع شرح التعديلات الجديدة في قانون كرة اليد؟



## تمهيد:

تحكم القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص كافة مسابقات الأولمبياد الخاص لكرة اليد. لقد وضع الأولمبياد الخاص هذه القوانين بناء على قوانين اتحاد كرة اليد الدولي (IHF) للفرق، والتي تستخدم في المسابقات الدولية. وفي حاله تعارضها مع قوانين الأولمبياد الخاص، يتم تطبيق القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص.

### 1- سلوكيات تجاه المنافس:

#### أ. سلوكيات مسموح بها

- ✓ استخدام راحة اليد لرفع الكرة لأعلى من المنافس.
- ✓ يحق للمدافعين اعتراض استخدام أجسامهم لاعتراض المنافس بالكرة أو بدون.

### 2- سلوكيات محظوره

- ✓ دفع، مسك، عرقله، ضرب المنافس، أو تعريضه للأذى بأى طريقة أخرى.
- ✓ تعريض المنافس للإيذاء أثناء محاولته التصويب. وعلى المهاجمين توخي الجدية في صدد تجنب ضرب المدافعين عند تنفيذ التصويب. إن واجب المدافع هو حجز التسديد، ولا تستوجب تسديدة اللاعب أية عقوبة في حاله مشاركة المدافع عمليا في اللعبة، ما لم تعتبر التصويب خطرة برأى الحكم.
- ✓ دفع اللاعب المهاجم للاعب المدافع.
- ✓ انتزاع، ضرب، لكم الكرة من بين يدي المنافس.
- ✓ الرميات

### 3- الإيقافات والإنذارات:

1) السلوك غير الرياضى أو اللعب الخشن أو المخالفات الشخصية المتكررة بتعمد كلها حالات تستوجب رمية حرة للفريق المقابل وإنذار من الحكم إلى اللاعب أو إيقاف لمدة دقيقتين. ويصدر قرار بالإيقاف لمدة دقيقتين في الحالات التالية:

أ) عدم ترك اللاعب للكرة مباشرة عند احتساب رمية الحرة.

ب) دخول اللاعب إلى الملعب كبديل على نحو غير سليم.

ج) ارتكاب الفريق لمخالفات بشكل متكرر عند تنفيذ المنافس لأي من الرميات.

د) بعد حصول اللاعب على إنذار أو إيقاف سابق، ثم قيامه بارتكاب مخالفة أخرى.

هـ) كل مرة يرتكب فيها اللاعب مخالفة بعد حصول فريقه على ثلاث إنذارات.

2) يمكن للحكم إيقاف اللاعب لمدة دقيقتين دون إنذار مسبق إن ارتكب مخالفة خطيرة أو أظهر سلوكا غير رياضي.

3) خلال عقوبة الإيقاف، على فريق اللاعب الموقوف أن يلعب ناقصا، يستكمل إيقاف الدقيقتين من بداية الشوط الثاني إذا لم يكتمل الإيقاف بنهاية الشوط الأول. نفس الشيء ينطبق على الوقت الرسمي إلى الوقت الإضافي، وأثناء الوقت الإضافي.

4) للحكم أن يعطي إنذارا واحدا للاعب وإجمالي ثلاث إنذارات للفريق ككل. يستوجب تجاوز أي من الطرفين للحد المسموح به من الإنذارات قرار إيقاف الدقيقتين، ولا يكون الحكم مطالبا بمنح إنذار قبل إصداره لقرار الإيقاف.

5) إذا قام اللاعب الذي تلقى إيقاف الدقيقتين بسلوك غير رياضي، سواء أن كان ذلك عند مغادرته للملعب، أو في منطقة الاستبدال قبل استئناف اللعب، فإن ذلك يستوجب حصوله إيقاف دقيقتين إضافيتين.



أ) إذا كان الإيقاف هو الثالث للاعب، فإن ذلك يعتبر أبعادا له، ثم يعاقب فريقه بإيقاف إضافي (لا يسجل على لاعب بعينه).

#### 4-الاستبعاد:

1) يستبعد اللاعب في الحالات التالية:

- بعد الحصول على ثلاث إيقافات لمدة دقيقتين.
- ارتكاب مخالفة بدنية خطيرة ضد المنافس.

2) عند خروج اللاعب مستبعدا، فإنه يمكن أن استبداله بلاعب آخر عقب نهاية فترة إيقاف الدقيقتين.

#### 5- الطرد:

- يطرد اللاعب من المباراة في حاله إعتدائه على المنافس أو الحكم داخل الملعب.
- يحظر اللاعب المطرود من المشاركة في اللعب، وكذلك الجلوس على مقاعد البدلاء.
- لا يجوز لفريق اللاعب المطرود إشراك بديل له ليستكمل ما تبقى من المباراة.

#### 6-تعديلات اختياريه على مسابقة الفرق:

التعديلات التالية هي تعديلات الاتحاد الدولي لكره اليد، والتي يمكن استخدامها عند إجراء مسابقات الأولمبياد الخاص لكرة يد الفرق. هذه التعديلات هي اختيارية، وتبقى مسئولية كل برنامج وطني أن يحدد تطبيقها أم لا.

1) يمكن تعديل طول الملعب إلى ما لا يقل عن طول ملعب كرة السلة الرسمي 26 مترا، مع المحافظة ما أمكن على عرض ملعب كرة يد الفرق 20 مترا، حيث أن العرض هو أكثر أهمية من الطول. يجب بذل الجهود في صدد توفير صالة رياضية أو ساحة كبيره تتوافر فيها مساحة تكفي لإقامة ملعب.

2) قد يرغب اللاعبون المبتدئون وذوي القدرات المنخفضة في استخدام كرات مصنوعة من مواد رغوية (Foam)، أو كرات نفخ عادية للمسابقات. يجب أن يكون وزن كرة يد الفرق المصنوعة من المواد الرغوية 350 جرام وقطرها 17.145 سم، ومحيطها 53.34 سم.

3) يجب ألا يتعدى زمن المباراة خمسة عشر دقيقة لكل شوط (زمن اللعب الفعلي)، مع فترة راحة قدرها خمسة دقائق على الأقل. يكون نوع اللعب في المسابقة، وعدد المباريات المقرر لعبها يوميا، والقدرات البدنية للاعبين، عوامل تحدد في ضوءها الفترة الزمنية للأشواط. يمكن تعديل الفترة الزمنية بإتفاق مشترك بين المدربين أو بأمر الحكم أو مدير الدورة.

✓ بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين وذوي القدرات المنخفضة، قد يرغب الحكام في الحد من الإحتكاك البدني كما هو الحال في كرة السلة. ليست هناك حدود على المخالفات الفردية، حيث يستوجب سوء السلوك إنذار اللاعب والمدرب، ويؤدي الإنذار الثاني من اي نوع للاعب إلى الإيقاف لمدة دقيقتين ويلعب الفريق ناقصا. أما إيقاف الدقيقتين الثالث فيؤدي إلى استبعاد ذلك اللاعب.

#### 7-تعديل القانون:

قرر الاتحاد الدولي لكرة اليد إجراء عدد من التعديلات الجديدة على قانون اللعبة بعد أخذ آراء المدربين والحكام والمراقبين الدوليين على خلفية تطبيقها في بطولتي كأس العالم للشباب الأخيرة التي أقيمت في البرازيل خلال الفترة بين 19 يوليو و1 أغسطس 2015، ومونديال الناشئين في روسيا في أغسطس الماضي. وفيما يلي التعديلات:



## 1-7 اللاعب المصاب

- ✓ يجب على الحكم إيقاف الوقت مع إشارة اليد رقم 16 فقط، إذا وجدت الضرورة القصوى للسماح بالعلاج في الملعب ولا يمكن لطبيب الفريق أن يرفض دخول الملعب.
- ✓ في جميع الحالات الأخرى، يطلب الحكم من اللاعبين الوقوف وتلقي الرعاية الطبية خارج الملعب وأي لاعب لا يمثل لهذا القرار يعتبر مرتكباً سلوكاً غير رياضي.
- ✓ بعد تلقي اللاعب الرعاية الطبية في الملعب يجب عليه مغادرة أرض الملعب، ويمكنه العودة مرة أخرى بعد اكتمال الهجمة الثالثة لفريقه، والمراقب الفني هو المسؤول عن هذه الحالة.
- ✓ الهجمة تبدأ مع الاستحواذ على الكرة وتنتهي عند تسجيل هدف أو فقدان الكرة من قبل الفريق المهاجم.
- إذا كان لاعب الفريق المستحوذ على الكرة هو الذي يحتاج الرعاية الطبية، فإن هذه الهجمة تعد كهجمة أولى.
- ✓ إذا دخل اللاعب للملعب قبل نهاية الهجمات الثلاثة، فإنه يجب معاقبته كدخول غير قانوني (تبديل خاطئ).
- لا تطبق البنود المذكورة أعلاه في حالة إذا كان العلاج المطلوب ناتج من إصابة في الملعب كنتيجة لسلوك غير قانوني من لاعب منافس تمت معاقبته تدريجياً من الحكام.
- ✓ وايضاً ينطبق هذا على حارس المرمى في حالة الإصابة ما عدا إذا كانت الكرة اصطدمت بوجه الحارس هنا يسمح بالعلاج داخل الملعب.

## 2-7- اللعب السلبي

- ✓ بعد إظهار الإشارة التحذيرية للعب السلبي فإن الفريق يكون لديه من 5 إلى 8 تمريرات ليقوم بالتصويب على المرمى.
- ✓ إذا لم يتم التصويب بعد الـ 8 تمريرات، فإن على الحكم أن يطلق صافرته كلعب سلبي (رمية حرة للفريق الآخر)، وكذلك إذا صوّب المهاجم وارتدت الكرة من الدفاع وخرجت رمية جانبية يفقد الكرة الفريق المهاجم لأنه اكتمل بذلك عدد التمريرات الـ 8.
- ✓ إذا تم منح رمية حرة للفريق المهاجم، فإن عدد التمريرات لا يتوقف.
- ✓ إذا قام الفريق المدافع بصد التصويب، فإن عدد التمريرات لا يتوقف.
- ✓ إذا ارتكب الفريق المدافع مخالفة بعد التمريرة الثامنة لكنها كانت قبل صافرة الحكم للعب السلبي، وأدت هذه المخالفة لاحتساب رمية حرة للفريق المهاجم، ففي هذه الحالة فإن الفريق المهاجم لديه تمريرات إضافية لاستكمال الهجوم، إلى جانب إمكانية التصويب المباشر للرمية الحرة.

## 3-7 الدقيقة الأخيرة

يتم التطبيق فقط في الـ 30 ثانية الأخيرة من وقت الشوط الثاني الأصلي أو الإضافي، قواعد 8:5، 8:6، 8:10 C و 8:8 يتم تعديل 10 D على النحو الآتي:

- ✓ عبارة «الدقيقة الأخيرة من المباراة» تستبدل "30 ثانية الأخيرة من المباراة"
- ✓ المخالفة المدرجة في القاعدة 8:10 (الكرة خارج اللعب) سيتم استبعاد اللاعب دون تقرير مكتوب، ويجب منح رمية 7 أمتار للفريق المنافس.



✓ المخالفة المدرجة في القاعدة 10:8 د، 5:8 سيتم استبعاده دون تقرير مكتوب، ويجب منح رمية 7 أمتار للفريق المنافس.

✓ المخالفة المدرجة في القاعدة 10:8 د، 6:8 سيتم استبعاده مع تقرير مكتوب، ويجب منح رمية 7 أمتار للفريق المنافس.

✓ في الحالات 3،4 سيتم التطبيق كآتي:.

(1) المهاجم قادر على التصويب وتسجيل الهدف: لا تحتسب رمية ال 7 أمتار. (1.5)

(2) المهاجم يمرر الكرة، وزميله فشل في تسجيل الهدف: لا تحتسب رمية ال 7 أمتار. (2.5)

(3) المهاجم يمرر الكرة، وزميله قام بتسجيل الهدف: لا تحتسب رمية ال 7 أمتار. (3.5)

#### 4-7- البطاقة الزرقاء

يرفق مع الكارت الأحمر تقرير مكتوب – قاعدة ( 8 :16 )، تم تعديل الفقرة الأخيرة على النحو التالي:

يتم تقديم معلومات من خلال إظهار البطاقة الزرقاء (بالإضافة إلى البطاقة الحمراء)

-يجب أن تكون البطاقة الزرقاء في حيازة الحكام.

-الحكام عليهم إظهار البطاقة الحمراء أولاً، وبعد مناقشة قصيرة، تظهر البطاقة الزرقاء (بمعنى ان اللاعب حصل على

الكارت الأحمر ويرافقه تقري )

#### 5-7- السماح بدخول : لاعب سابع إضافي

-السماح باستبدال حارس المرمى أثناء الهجوم ودخول لاعب إضافي بدلاً من حارس المرمى من دون تغيير الفانيلة ويبقى

اللاعب الإضافي بنفس ملابسه، ولكن لا يسمح له الرجوع الى منطقة المرمى ليصبح حارس مرمى، إنما عليه الخروج

والتبديل مع حارس المرمى الذي يسمح له بالتواجد في منطقة المرمى ولبلباس الحراس الصحيحة.

#### 8- حركات التحكيم:

يمكن تعريف التحكيم بأنه الميزان الذي على اساسه تقيم المجهودات المتواصلة والمستمرة لكل العاملين في مجال

البطولة الرياضية والذي به يتحدد مكان المتسابق في سلم البطولة، كما تخطط على اساسه السياسات نحو الارتقاء في

سلم البطولات المختلفة حتى اعلى مستوى سواء كان المتسابق فردا او فريقا.

وقوانين التحكيم تعتبر محاولة للتدوين الغرض منها وصف الاداء الرياضي الامثل وصفا دقيقا وشاملا لظروف الاداء

من حيث الزمن والملعب والادوات والملابس وتصرفات اللاعبين ومدى ملاءمتها والمخالفات والجزاءات وكذلك نظام

البطولات ودرجاتها، وارشاد الحكم وتوجيهه بهدف الحد بقدر الامكان من تداخل العامل الشخصي في ميزان العملية

التحكيمية. غير انه مهما كانت الدقة في وضع القانون فان العامل الذاتي عند الحكم له تأثيره المهم في حكمه وقرارة،

الامر الذي يدعو الى الاهتمام الزائد في اختيار الحكام وتأهيلهم ومواصلة التثقيف والصقل لأعدادهم، ومداومة الرقابة

على ادائهم وتزداد الحاجة الى هذا الاهتمام كلما ارتفع المستوى، فلا شك في ان التحكيم- شأنه شأن التدريب- هو حجر

الزاوية في التقدم الرياضي.

التحكيم في كرة اليد يعتمد على التطبيق الصحيح لمواد القانون بواسطة الحكام الذين يفضل ان يكونوا ممارسين

للعبة من قبل حيث ان ممارسة اللعبة ضرورة لازمة لخلق الحكم الناجح وان الحكم الناجح هو اصلا صانع الالعاب

التميز، لذا فعظم الرياضات تنص قوانينها على لزون ان يكون الحكم لاعبا مسجلا في سجل احاد اللعبة.



ان المفهوم الحديث لحكم كرة اليد هو الشخصية القيادية والقدرة العقلية المميزة، المتفاعل بين اللاعبين داخل الملعب بقراءة احداث المباراة بحس وخبرة مطبقا لروح القانون بكل يسر وسهولة. لذلك فلا مكان اليوم للحكم الذي يقوم بدور الفسر الأكاديمي او المترجم لمواد ونصوص القانون داخل الملعب او المؤدي لدور المقيم والمعاير للفرق خلال المباريات.

الحكم المتميز عليه دائما ان يستشعر مهمته السامية فهو القاضي بالملعب الذي يكف بين الفرق بالعدل، ويعطي كل ذي حق حقه، ومن هذا المنطلق سيشعر الحكم باحترامه لنفسه قبل احترام الاخرين له.

19- المراجع المقترحة حول المحاضرة رقم 10: (على الطالب القيام ببطاقة القراءة)

20- المواضيع المقترحة من طرف أستاذ الأعمال التطبيقية للقيام بالبحوث العلمية (الطالب ملزم باختيار موضوع والقيام ببحث علمي



	<p>استقبال أو تنطيط خاطيء للكرة</p>	01
	<p>الاحتفاظ بالكرة أكثر من ثلاث خطوات أو ثلاث ثوان (دوران اليدين)</p>	02
	<p>خطأ المسك أو التحويط</p>	03



	الضرب على الذراع	04
	دخول خطأ	05
	اتجاه الرمية الحرة	06



	رمية مرمى	07
	تحديد مكان الخطأ	08
	مراعاة الاحتفاظ بمسافة 3 أمتار	09



	رمية حكم	10
	تسجيل هدف أو اللعب السلبي	11
	إيقاف دقيقتان	12



	<p>انذار (الكرت الأصفر) استبعاد (الكرت الأحمر أو الأزق)</p>	<p>13</p>
	<p>إيقاف الوقت</p>	<p>14</p>



## قائمة المراجع:

1. منير جرجس إبراهيم: "كرة اليد للمجتمع"، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2008.
2. منير جرجس إبراهيم: "قانون كرة اليد"، دار الكتاب الحديث، مصر، 1995.
3. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسين: "رباعية كرة اليد الحديثة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
4. زكي محمد حسين وعماد أبو القاسم محمد علي: "مركز المتحكم في الألعاب الجماعية"، المكتبة المصرية، 2004.
5. عبد الرحمن درويش، قدرى سيدون وآخرون: "القياس والتقويم في كرة اليد"، ط1، مصر 2004.
6. كمال عبد الحميد، زينب فهي: "كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس"، دار الفكر العربي للنشر القاهرة، 1978.
7. كمال الدين، عبد الرحمن درويش وآخرون: "القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
8. مروان عبد المجيد إبراهيم: "إدارة البطولات والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان، 2002.
9. لحسن عبد الجواد: "كرة اليد" دار العلم للملايين، بيروت، ط4، كانون الثاني (يناير)، 1982.
10. كمال درويش، غماد الدين عباس أبوزيد، سامي محمد علي: "الدفاع في كرة اليد"، طبعة أموت، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
11. ياسر دبور: "كرة اليد الحديثة"، ط4، نشأت المعارف بالإسكندرية، 1997.