



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 والرياضية

مطبوعة محاضرات: كرة اليد

المستوى: السنة الثالثة ليسانس

إعداد الدكتور: عزونـي سليمان

البريد الإلكتروني المهني: slimaneazzouni@gmail.com

السنة الجامعية: 2022-2023

المحاضرة الأولى

مقدمة

لقد عرف الإنسان منذ العصور القديمة بنشاطه المميز عن باقي الله سبحانه وتعالى ويعود ذلك لعظمة الخالق و ما خلق ،حيث خلق الإنسان في أحسن صورة و ميزه عن باقي المخلوقات بالعقل و الجسد ، فمنذ مائة و خمسون ألف سنة قبل الميلاد كانت الحركات البدنية للإنسان على علاقة مباشرة مع أسلوب عيشه وذلك من خلال إعماده على الصيد بأنواعه و كذلك حركات القطف مستعملا في ذلك أدوات و وسائل طبيعية مختلفة صنعها من الخشب و الحجر و عظام الحيوانات ، ومنها بدأ الإنسان في تنسيق حركاته بشكل ذكي مستعملا الوسائل المتوفرة في الطبيعة و ذلك قصد المحافظة على حياته و إستمرار وجوده و من خلال عمليات الصيد التي عادت عليه بالفائدة الكبيرة ، فمن خلال إستعماله للجري و القفز و الرمي بصفة فردية صخرها بعد ذلك في العمل الجماعي كما بدأ في التفكير في تطوير الوسائل و الطرق المستعملة في الصيد مع وضع خطط جماعية منسقة في حالة الصيد الجماعي للحيوانات الضخمة.

إننقل الإنسان بعد ذلك إلى مرحلة جديدة و نمط عيش جديد بحيث إنتشرت تربية الحيوانات و بدأت المجتمعات تتمركز و بدأ الناس يتخاصمون على الأراضي قصد إستغلالها للرعي وغيرها و على إثرها إشتدت

النزاعات و تطورت إلى حروب و عمل الإنسان على التحضير لهذه الحروب فتعلم ركوب الخيل وفنون القتال من مصارعة و رمي و بالتالي إنتشرت مدارس لهذا الغرض ، وقد عرفت مختلف بلدان المعمورة تطورات متسارعة فهناك شعوب عرفت فنون التدليك و فوائد الحمامات و التداوي بها كما ظهر علم التشريح والطب مع ظهور مختلف الإصابات ، فمن خلال هذا التطور السريع في معيشة الإنسان و إستعماله لمختلف أطراف جسمه إنطلاقا من مرحلة الحاجة إلى مرحلة الدفاع عن النفس مرورا إلى مرحلة العمل من أجل العيش و المحافظة على البقاء وصولا إلى مرحلة الترويح عن النفس و البحث عن الرفاهية بإستعمال الحركات البدنية في رياضات مختلفة قصد تطوير مختلف نواحي الحياة منها الجانب الجمالي للجسم ،الجانب الصحي و جانب الترويح و الترفيه عن النفس وصولا إلى جو المنافسات و حب الفوز و الإنتصار و تحقيق الذات.

من أكثر المنافسات الرياضية شعبية في عصرنا الحالي رياضة كرة قدم و تليها باقي الرياضات و ذلك حسب الثقافة الرياضية لكل مجتمع و لعل رياضة كرة اليد تأتي في المرتبة الثانية عند أغلب الشعوب العربية و الإفريقية وحتى الأوربية منها تنتشر فيها بشكل كبير و لها قاعدة ممارسة معتبرة بحيث الكثير من الشباب يمارسون هذه الرياضة بأشكالها الأكثر حداثة مما أثر بشكل كبير في تطور اللعبة خاصة أنها تلعب في ميادين صغيرة وفيها الكثير من الأهداف وتتميز بالفنيات المختلفة و المتنوعة مع الكثير من

الإحتكاك بين اللاعبين مما يجعلها أكثر متعة وأكثر إستقطابا للمتفرجين ،
ولكي يتمكن الفريق من صناعة الفرجة و المتعة اللازمين فوق الميدان يجب
عليه التحضير الجيد و الكامل للمنافسة من الجانب البدني ،التقني ،التكتيكي
و النفسي.

تطور كرة اليد عبر العالم

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب التي تستخدم فيها الكرة و ذلك إذا
تمت مقارنتها مع رياضات أخرى مثل كرة القدم التي ظهرت قبلها بمئات
السنين ن ويعود تاريخ ألعاب الكرة جميعا حسب المؤرخين إلى " توسيكا " بنت
الملك الإغريقي " أوليناس " حيث كانت تلعب الكرة باليد مع خادمتها و
بعض صادقاتها ، كما أثبتت بعض الوثائق و الرسومات التاريخية القديمة
أن الكرة كانت تلعب باليد في زمن الفراعنة و من طرف كلا الجنسين و هذا
لم يقتصر على الملوك فقط بل أبنا عامة الشعب كما كانوا يمارسون ألعاب
تشبه رياضة التنس الحالية لكنهم كانوا يمارسونها بإستعمال اليد فقط دون
مضرب مع إستعمال كرات مصنوعة من الجلد أو قطع القماش . وهناك
العديد من الروايات حول نشأة كرة اليد التي يتبين من خلالها إختلاف
المؤرخين الرياضيين و أنهم لم يتفقوا على رواية واحدة حول تاريخ و مكان
ظهور اللعبة، و من المحتمل جدا أنها ظهرت خلال مراحل تطورها الأولى
ظهرت في عدد من البلدان في نفس الفترة لكن بصور مختلفة.



أدرج معلم الجمباز الدانماركي " هولجر نلسون " سنة 1898 لعبة تشبه كرة اليد الحالية ضمن برنامج عمله مع تلاميذه بالمدرسة في مدينة " أردروب " و بعدها بسنوات قليلة أصدر كتابا صغيرا للعبة و التي كانت تعرف بإسم " هاندبولد " كما ظهرت في تشيكسلوفاكيا (سابقا) لعبة كرة اليد سنة 1893 لعبت على ميدان لكرة القدم وكانت تعرف بـ " هزينا " و لا زالت تعرف بهاته التسمية في بعض دول أوروبا ، و قد تطورت اللعبة بسبعة لاعبين سنة 1905.

أما ظهور كرة اليد بصورتها الحالية فكان سنة 1930 في السويد عندما قام معلم سويدي يدعى " ولدن " بوضع مجموعة من القوانين لبعض الألعاب التي كان يطبقها وضعها في كتاب بعنوان " الألعاب في الطبيعة "" وكانت من ضمن هاته الألعاب لعبة تشبه لعبة كرة اليد الحالية وقد سبق بقليل من ذلك ظهور لعبة تمارس داخل القاعات ، كما ظهرت سنة 1910 في أوكرانيا لعبة تشبه كرة اليد.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

أما الفضل في تطوير كرة اليد إلى صفتها الحديثة فيعيده المؤرخون إلى ألمانيا، ففي سنة 1917 وضع " ماكس هيزر " معلم الجمباز لعبة جديدة سماها كرة اليد و أدرجها ضمن برنامج عمله المدرسي للفترة الشتوية للألعاب الخاصة بالجمباز مع التلاميذ بمدينة برلين و ذلك كنوع من النشاط للمرحلة التحضيرية أو مرحلة التسخينات وذلك نظرا للبرودة الشديدة داخل قاعات الرياضة، كما إستعمل لعبته الجديدة بهدف تنمية و تطوير صفة بدنية جد مهمة لرياضيي الجمباز وهي قوة دفع الرجلين والتي تعتبر من أهم متطلبات الحركات الجمبازية ، وقد ساعد " كارل شيلز " زميله " ماكس " في وضع القواعد الأساسية للعبة كرة اليد و كان ذلك سنة 1917 ، وقد أقيمت في نفس السنة أول بطولة بين فرق مكونة من لاعبات الجمباز بحيث لم تكن تمارس في أول الأمر من طرف الرجال والتي لاقت بعد ذلك إقبالا كبيرا من طرفهم لما لمسوه فيها من تنافسية و تشويق مما جعلهم يمارسونها بانتظام كبديل لحركات الإحماء المملة التي كانوا يقومون بها ويكررونها طوال حصصهم التدريبية .

أدى هذا الإقبال الكبير للاعبين في ألمانيا بإلهام " شيلينز " بتنظيم وتعديل قوانين اللعبة وجعلها أكثر ملاءمة للممارسة الذكورية بإعتمادها على خشونة أكثر في التنافس على حيازة الكرة ، كما كان الرجال يمارسون اللعبة على ميادين كرة القدم بينما كان النساء يمارسها على ملاعب أقل مساحة ، و إستمر " شيلينز " في تطوير قوانين اللعبة و نشرها في مختلف المدن عن

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

طريق تنظيم لقاءات مع الرياضيين وعامة الناس و الشخصيات الرياضية لشرح قوانين اللعبة كما إستعمل المباريات مستعينا في ذلك ببعض النوادي من مدينة برلين نظرا للمستوى الجيد الذي كانوا يمتازون به.

لقد تم تنظيم أول منافسة رسمية سنة 1920 ببرلين وضمت أذاك 10 فرق للرجال و 04 فرق للسيدات وكانت عبارة عن تجمع كبير هدفه نشر اللعبة على أوسع نطاق وتمت بنجاح باهر مما شجع المنظمين على إقامة أول بطولة رسمية لكرة اليد بألمانيا سنة 1921 بمدينة (هانوفر) ، وتطورت الأحداث وتسارعت بشكل كبير حيث وضعت القوانين الدولية الرسمية لكرة اليد سنة 1927 .

أما على المستوى العالمي فقد تأسست الإتحادية الدولية لكرة اليد هواة خلال الألعاب الأولمبية بهولندا (أمستردام) ، وقد ظهرت كرة اليد لأول مرة في منافسة رسمية عالمية سنة 1936 وقد أدرجت في هذه الألعاب كرياضة إستعراضية و لعبت بـ 11 لاعبا وفي الهواء الطلق وكانت الدول المشاركة هي ألمانيا، النمسا، سويسرا، المجر، رومانيا و الولايات المتحدة الأمريكية وقد أقيمت أول بطولة عالمية للرجال سنة 1938 وفازت بها ألمانيا ، و تبقى كرة اليد في تطور مستمر في كل الجوانب و لعل أبرزها قوانين اللعبة والتي تتكون حاليا من 19 مادة وفقا لقانون الإتحاد الدولي لكرة اليد.

المحاضرة الثانية

قوانين رياضة كرة اليد

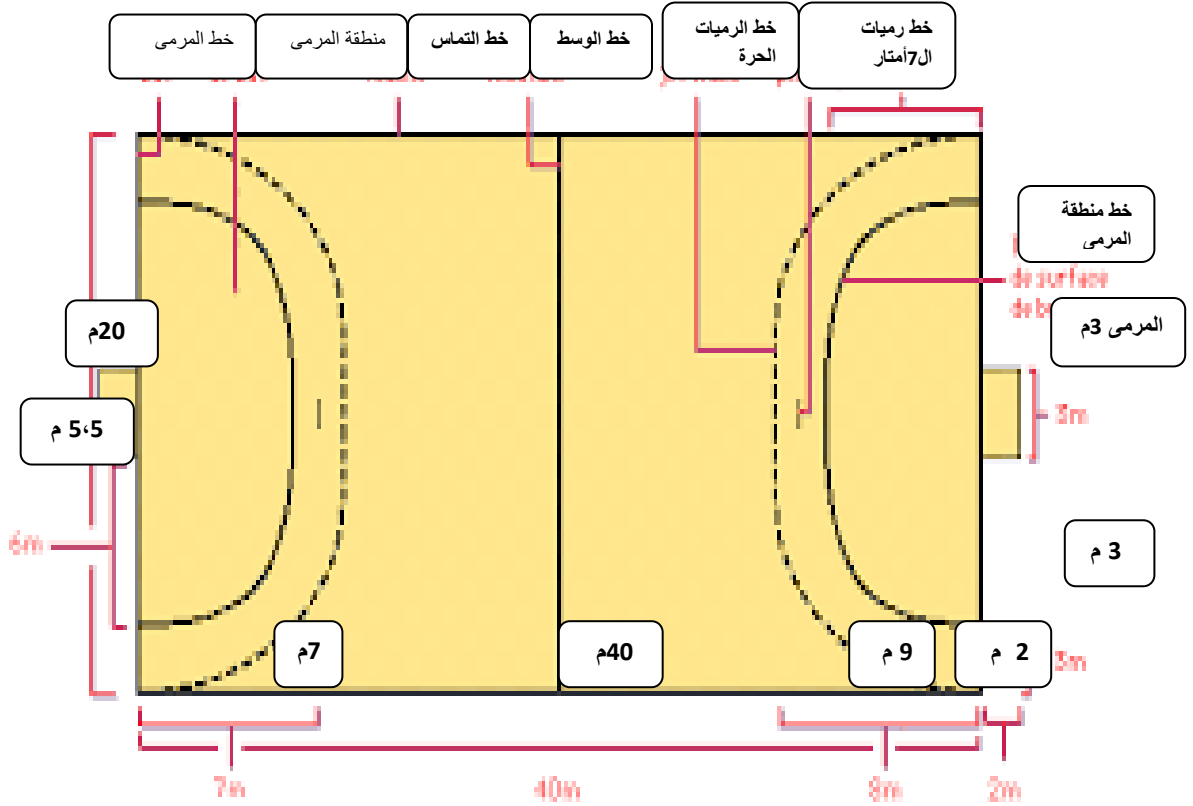
يعتمد الإتحاد الدولي لكرة اليد في اعتماد وتسيير اللعبة على جملة من القوانين الواجب توفرها في كل منافسة رسمية سنتطرق إليها بالتفصيل

❖ ميدان كرة اليد

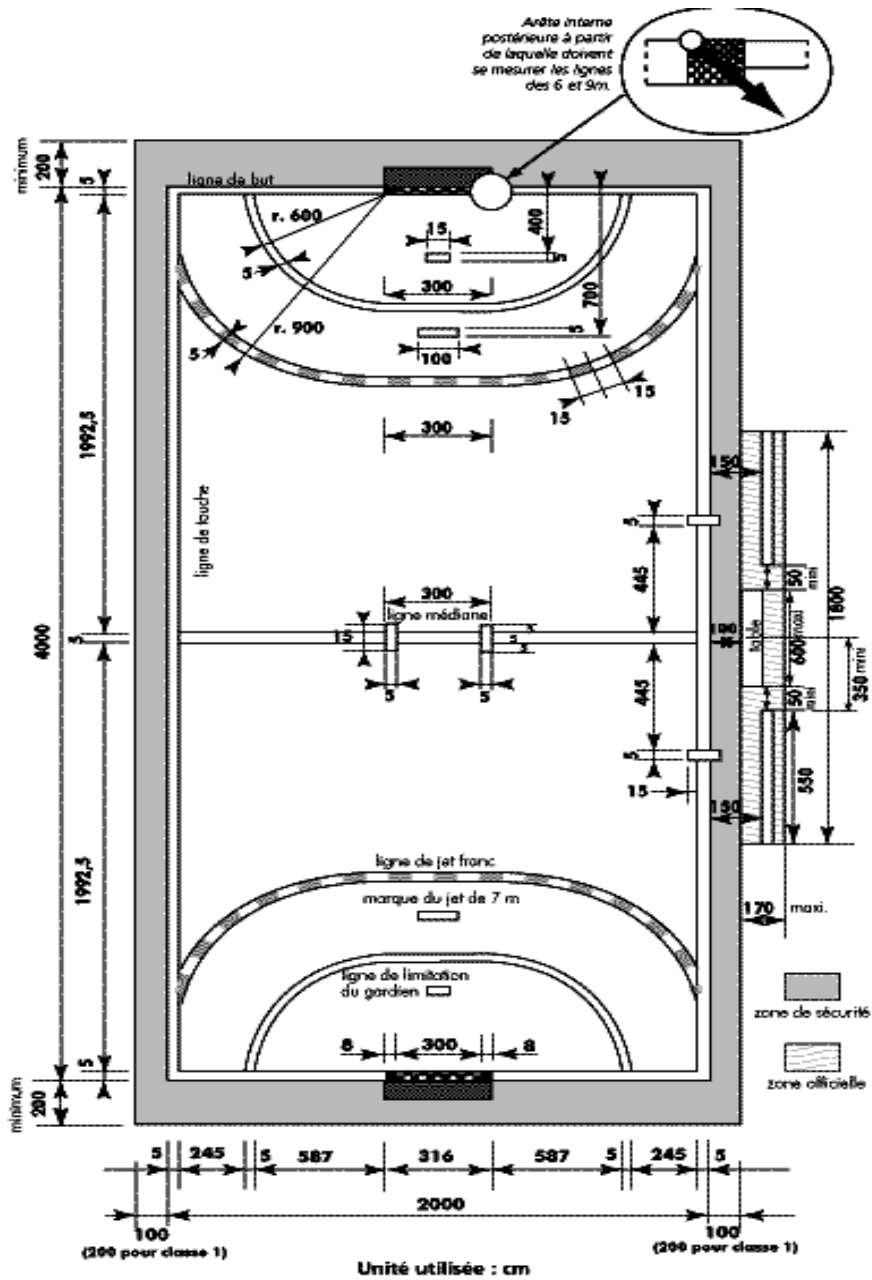
1-1- أبعاد الملعب :

ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 40م وعرضه 20م، الخطان اللذان يمثلان طول المستطيل يسميان الخطان الجانبيان، أما الخطان اللذان يمثلان عرض المستطيل فيسميان خط المرمى ، يشتمل الملعب على منطقتين للمرمى تبعدان عن خط المرمى بـ 6م ومساحة اللعب و هي مقسمة إلى نصفين بواسطة خط الوسط الموازي إلى خط المرمى على بعد 20م. وهناك مسافة للأمان يجب أن تتوفر في كل ملعب وهي بالغة الأهمية بحيث يجب أن تترك مسافة تقدر بـ 2م خلف خط المرمى ، ومسافة تقدر على الأقل بـ 1م من الخطين الجانبيين.

لا يمكن التغيير في قياسات الملعب و لا مواصفات أرضيته بأخرى مغايرة ومخالفة لقوانين الإتحاد الدولي للعبة و إلا فيعتبر الملعب غير نظامي ولا يصلح لإجراء المنافسات الرسمية ، كما يمكن تكيف قياسات الملعب عندما يتعلق الأمر بكرة اليد المصغرة .



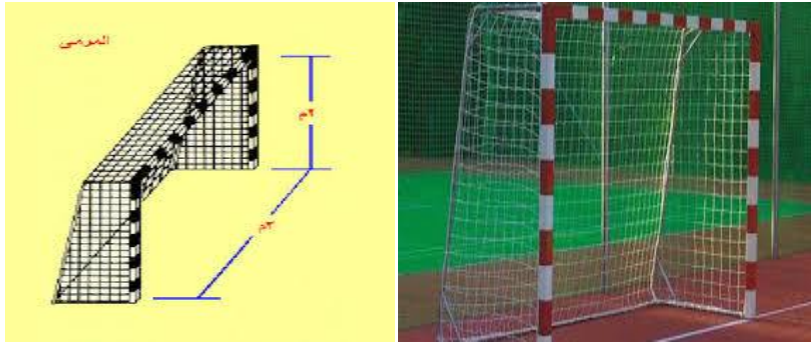
شكل (1) يمثل قياسات وخطوط ملعب كرة اليد



شكل (2) يمثل قياسات وخطوط ملعب كرة اليد

2-المرمى:

- يشتمل ملعب كرة اليد على مرميين واحد في كل منطقة لـ 6م
بحيث يوضع كل مرمى في منتصف خط المرمى الخارجي ويكون قياسه من
الداخل مترين 2م في الإرتفاع، و ثلاثة أمتار 3م في العرض.
- يجب أن يثبت قائما المرمى بإحكام بالأرض وتربطان بواسطة عارضة أفقية .
 - يجب أن يكون الحد الخارجي للقائمين على الحد الخارجي لخط المرمى.
 - يجب أن يكون القائمان والعارضة بسمك 8سم ومن مادة واحدة وتكون عادة من الخشب معدن خفيف كالألومونيوم أو أية مادة مشابهة ، ويجب أن تدهن كافة جوانبه بلونيين متباينين يختلفان تماما عن لون المنطقة الواقعة خلفه .
 - يجب أن تطلّى زوايا التقاء القائمين بالعارضة بلون واحد و بمسافة 28 سم. ويكون كل من المستطيلات الأخرى بطول 20سم ، ويجب أن توضع لكل مرمى شبكة تربط به بطريقة لا تسمح بالارتداد المباشر للكرة منها .



(شكل 3) يبين مرمى كرة اليد ومقياساته

- تحدد منطقة المرمى بخط طوله 3 أمتار: على بعد 6 أمتار من خط المرمى وموازيا له (تشمل القياسات عرض الخطوط).
- يرسم خط الرمية الحرة 9 أمتار بشكل خطوط متقطعة ، بحيث يكون كل جزء من الأجزاء المتقطعة أو الفراغات بينهما بمقياس 15 سم، ويرسم على بعد 3 أمتار خارج خط منطقة المرمى وموازيا له.
- إن طول خط تنفيذ رميات ال 7 أمتار هو متر واحد 1م و يكون على بعد 7 أمتار من الحد الخلفي لمنتصف خط كل مرمى وموازيا له.
- قياس طول خط حارس المرمى 15 سم ويكون على بعد 4 أمتار من الحد الخلفي لمنتصف خط المرمى وموازيا له ،بحيث لا يجب على حارس المرمى تجاوزه عند قيام اللاعب الخصم بتنفيذ رمية ال 7م.
- يربط خط الوسط بين منتصف خطي الجانب على مسافة 20م.
- تحدد منطقة التبديل على جهتي خط الوسط على بعد 4.50م وذلك برسم خطين متوازيين داخل الملعب وخارجه ومتعامدين على خط الجانب طول كل منهما 15 سم .

- تعد جميع خطوط الملعب جزءا من المنطقة بحيث تحدد خطوط المنطقة وتعد جزءا منه ويجب أن تكون واضحة وبعرض 5 سم كما يجب أن يكون عرض خط المرمى بين القائمين 8 سم مما يتناسب مع عرضهما لكي لا يطرح إشكال تسجيل الهدف من عدمه.

المحاضرة الثالثة

3- زمن المباراة:

زمن المباراة: زمن المباراة يشمل شوطين كل منهما 30 دقيقة لكلا الجنسين الذين تفوق أعمارهم الـ18 سنة مع مدة للراحة تقدر بـ10 دقائق ما بين الشوطين و يبدأ زمن المباراة بصفارة حكم الساحة لأداء رمية الإرسال وينتهي بإطلاق المؤقت إشارة النهاية. يجب معاقبة جميع المخالفات والتصرفات غير الرياضية التي يتم ارتكابها ضمن وقت المباراة حسب ما هو مقرر حتى وإن أعطى المؤقت إشارة النهاية.

حكم الساحة فقط هو الذي ينهي فترة اللعب إذا كان هناك رمية حرة أو 7 أمتار وبعد التحقق من النتيجة.

- بعد فترة الراحة يغير الفريقان نصفي الملعب.

- لكل فريق الحق في وقت مستقطع واحد في كل شوط ومدته 1دقيقة واحدة ويكون بطلب من المدرب بوضع بطاقة الوقت المستقطع والتي تمنح له في

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

بداية كل شوطن ولا يحق له طلب الوقت المستقطع لفريقه إلا إذا كانت الكرة بحوزة فريقه أو كان فريقه في حالة هجوم .

ينبه الحكم المؤقت عندما يجب إيقاف ساعة التوقيت وذلك بإطلاق 3 صافرات قصيرة مع إشارة مرئية باليدين تتم بوضع اليدين على شكل الحرف T، يجب إطلاق الصافرة دائما كإشارة لاستئناف اللعب ثانية بعد الوقت المستقطع.

- للحكمان وهدهما السلطة التقديرية الكاملة في تقرير متى يجب إيقاف زمن اللعب ومتى يجب أن يستأنف مرة ثانية.

يجب استعمال جهاز التوقيت بشكل واضح للجماهير شرط أن يدار من قبل المؤقت أو تستعمل ساعة يدوية أو ميقاتي (منبه) يوضع فوق الطاولة ويجب أن توقف ساعة التوقيت من قبل المؤقت عند :

- إعلان الحكم عن وقت مستقطع وتستمر بالعمل عندما يصفر لإستمرار اللعب مرة ثانية .

- إذا احتسبت رمية حرة أو رمية 7 أمتار:

- ويجب على المؤقت انتظار نتيجة الرمية قبل أن يعطي إشارة الانتهاء حتى إذا كان زمن المباراة قد انتهى.

إذا ثبت للحكمين أن المؤقت قد أنهى اللعب مبكرا:

- يجب عليهما إبقاء اللاعبين في الساحة و إستئناف اللعب لفترة الوقت المتبقي.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

- يجب أن تعطى الكرة للفريق الذي كانت بحوزته عند توقف اللعب ،أما إذا أنهى الشوط الأول متأخرا فيجب تقليل زمن الشوط الثاني بقدر تلك الزيادة.

- إذا إنتهى وقت المباراة بالتعادل قي مباراة فاصلة فتجرى القرعة بعد راحة مدتها 5 دقائق لتحديد الفريق الذي تكون له رمية البداية أو إختيار نصف الملعب.

تكون فترة الوقت الإضافي الأول 2×5 دقيقة بالنسبة لكافة الأصناف(ويتم تبادل نصفي الملعب بعد فترة الراحة مدتها دقيقة واحدة). إذا استمر التعادل بعد الوقت الإضافي الأول ، فيجب لعب وقت إضافي ثان بعد فترة راحة مدتها 5 دقائق ويتم إجراء عملية القرعة من جديد لتحديد من تكون له الكرة . يتكون الوقت الإضافي الثاني من 2×5 دقيقة بعد فترة راحة مدتها دقيقة واحدة تفصل ما بين الشوطين.

إذا انتهى الوقت الإضافي الثاني بالتعادل فيجب الإحتكام إلى رميات ال 7 أمتار أو إتباع الشروط الخاصة بتلك البطولة لتحديد الفائز.

3-الوقت المستقطع:

في حالة اللعب يقرر الحكمان متى وكم يستغرق إيقاف الوقت (الوقت المستقطع).

الوقت المستقطع إجباري عند:

- فرض الإيقاف لمدة دقيقتين أو الإستبعاد أو الطرد.

- إحتساب رمية 7 أمتار.
- منح وقت مستقطع بطلب من مدرب الفريق ومدته 1دقيقة في كل شوط.
- إنطلاق صوت الصافرة من الميقاتي أو الممثل الفني للاتحاد.
- عندما يكون التشاور ضروريا بين الحكمين طبقا للمادة 8:17.

4-الكرة :

- يجب أن تكون الكرة مستديرة أو مصنوعة من الجلد الصناعي وأن تكون مادتها الخارجية ملساء أو لامعة.



- إن حجم الكرات، أي المحيط والوزن التي تستخدم من قبل التصنيفات المختلفة للفرق تكون كالتالي:
- (حجم رقم 03 للاتحاد الدولي لكرة اليد) لفرق الرجال والشباب (الفئة العمرية تقرر من قبل الاتحادات المحلية) القطر ما بين 54 و 60سم أما الوزن فيكون ما بين 475غ و 425غ.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

- (حجم رقم 02 للاتحاد الدولي لكرة اليد) لفرق النساء وللفتيان (الفئة العمرية تقرر من قبل الاتحادات المحلية) القطر ما بين 54 و 56 سم الوزن ما بين 375 غ و 325 غ .
- (حجم رقم 01 للاتحاد الدولي لكرة اليد للفرق الأصغر سنا للبنين والبنات (الفئة العمرية تقرر من قبل الاتحادات المحلية) القطر ما بين 52.50 سم و الوزن ما بين 330 و 290 غ .
- لكل مباراة يجب أن تتوفر كرتين على الأقل تحملان المواصفات التي ينص عليها قانون الإتحاد الدولي للعبة :
- الكرة أو الكرات الإحتياطية يجب أن تكون على طاولة الميقاتي مباشرة خلال المباراة.
- يقرر الحكمان متى تستخدم الكرة الاحتياط:
- عند الضرورة يجب على الحكمين وضع الكرة الاحتياطية بسرعة وذلك لتجنب الانقطاعات في اللعب وتضييع الوقت وتجنباً لأخذ وقتا مستقطعا.
- في المسابقات العالمية والمباريات الدولية الرسمية (المنصوص عليها في البند التاسع من القانون الأساسي للاتحاد الدولي) يجب استخدام الكرات الرسمية تحمل شعار الاتحاد الدولي لكرة اليد.

5-اللاعبون:

- يتكون الفريق من 14 لاعبا مسجلين في استمارة التسجيل ,ويجب أن يكون للفريق حارسا للمرمى .

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

يسمح لسبعة لاعبين فقط بالحضور داخل الملعب في وقت واحد (6 لاعبين وحارس مرمى) أما الباقيون منهم لاعبون بدلاء.

لا يسمح لغير اللاعبين والبدلاء واللاعبين الموقوفين وأربعة إداريين بالحضور في منطقة التبديل ويجب إدراج إسم المدرب الرئيسي على ورقة المباراة ليكون مسؤولاً على الفريق وله وحده الحق في التكلم مع المسجل أو المؤقت، وكذلك مع الحكام في الحالات الضرورية وطلب الوقت المستقطع وهو الوحيد الذي يشرف على تسيير لاعبيه فوق الميدان.

- يجب أن لا يقل عدد لاعبي الفريق الواحد في بداية المباراة عن خمسة لاعبين على أن يدرج إسم أحدهم كحارس مرمى في ورقة المقابلة. ويمكن تكملة الفريق إلى 14 لاعبا في أي وقت أثناء المباراة بما في ذلك الوقت الإضافي.

- لكل لاعب كان حاضرا عند إطلاق الحكم صافرة البداية وكان مسجلا في ورقة المقابلة الحق في اللعب:

يمكن أن يدخل أرضية الميدان قصد التبديل مع زميله أي لاعب مؤهل للعب في أي وقت من أطوار المباراة شرط أن يتم التبديل من المكان الخاص بذلك. أما اللاعبون الذين يحضرون بعد إبتداء المباراة فلا يحق لهم الاشتراك في اللعب إلا بعد أن يسمح لهم المسجل . وإذا دخل الملعب لاعب غير مؤهل للعب فيجب أن يستبعد وتعطى رمية حرة ضد فريقه.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

- يسمح للاعب البديل بالاشتراك في المباراة بالدخول والخروج في أي وقت أثناء سير المباراة ولأي عدد من المرات دون إعلام المؤقت أو المسجل بذلك، شرط أن يكون اللاعب المستبدل قد غادر الملعب و يتم التبديل من المنطقة المخصصة لذلك، وينطبق هذا أيضا على حارس المرمى .
- إن الدخول والخروج من الملعب يجب أن يتما من خلال منطقة التبديل الخاصة بكل فريق حتى لا تتم العقوبة.
- يجب أثناء الوقت المستقطع أخذ موافقة الحكام قبل دخول أشخاص آخرين (غير اللاعبين والمدرب) من منطقة التبديل إلى الملعب.
- يعاقب اللاعب الذي يخرج أو يدخل الملعب بصورة غير صحيحة لمخالفته قاعدة التبديل ما لم يكن قد ترك الميدان بصورة غير متعمدة.
- تعطي رمية حرة للتبديل الخاطئ من المكان الذي دخل منه البديل الملعب إضافة إلى ذلك يوقف اللاعب لمدة دقيقتين .
- إذا حدث التبديل الخاطئ أثناء توقف اللعب فيتم إيقاف اللاعب المخالف لمدة دقيقتين ويستأنف اللعب بالرمية التي توقف اللعب لأجلها.
- إذا حدث خلال أو بعد التبديل الخاطئ تصرف غير رياضي أو إعتداء واضح يعاقب اللاعب المخالف بالاستبعاد للحالة الأولى وبالطرد للحالة الثانية.
- إذا دخل لاعب إضافي إلى الميدان خلافا لقواعد اللعب فيتم إيقافه لمدة دقيقتين وتبعا لذلك يجب على لاعب آخر مغادرة الميدان لمدة دقيقتين:

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

- إذا دخل الملعب لاعب موقوف قبل أن تنتهي مدة الإيقاف فيجب أن يعاقب مرة أخرى بإيقاف لمدة دقيقتين ويخرج لاعب آخر مدة الزمن المتبقي للإيقاف الأول.

- ويقرر مدرب الفريق من هو اللاعب الذي يترك الملعب، و في حالة رفضه المدرب ذلك يقرر الحكام من هو اللاعب الذي يترك الساحة.

- يجب أن يرتدي لاعبو كل فريق فوق الميدان لباسا موحد اللون على أن يكون مخالفا للباس حارس مرمى الفريقين ويحمل اللاعبون الأرقام بكل حرية على أن لا تتشابه طبعا و تكون أرقام اللاعبين على الظهر بمقياس 20سم على الأقل وعلى الصدر بمقياس 10سم على الأقل. و يجب أن يكون لون الأرقام مغايرا وواضحا بالنسبة للون ملابس اللاعبين، كما يجب على اللاعبين ارتداء أحذية رياضية مناسبة.

يمنع منعاً باتاً لبس الساعات أو الخواتم أو السلاسل أو النظارات غير المثبتة و المصنوعة من مادة قد تضر باللاعب و كذلك إي شئ فيه خطورة على اللاعبين، ولا يسمح للاعبين المخالفين لهذه الشروط بالاشتراك في اللعب ما لم يتخلصوا من كل ما هو مخالف لقواعد سلامة وامن اللاعبين.

- يجب على قائدي الفريقين وضع شارة القائد على الذراع اليسرى أو ربط شريط بعرض 4 سم حول الذراع وأن يكون لونه مخالفا للون القميص.

- في حالة إصابة لاعب:

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

في حالة إصابة لاعب أثناء اللعب على الحكمين أن يسمح من خلال إشارات اليد للأشخاص المسموح لهم قانونا بالدخول إلى أرضية الميدان خلال الوقت المستقطع المعلن لغرض محدد وهو مساعدة لاعب فريقهم المصاب. يجب على اللاعب البديل لحارس المرمى أن يغير ملابسه قبل الدخول إلى منطقة التبديل.

يجوز للاعب الذي يأخذ مكان حارس المرمى أن يعود للعب ثانية كلاعب ميدان في أي وقت شاء.

المحاضرة الرابعة

6 - حارس المرمى

يسمح لحارس المرمى ب:

- صد الكرة بأي جزء من جسمه عندما يكون في حالة دفاع داخل منطقة المرمى.
- التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى بدون قيود.
- ترك منطقة المرمى بدون كرة واللعب مع اللاعبين في الميدان وفي هذه الحالة يخضع لنفس القواعد التي تطبق على باقي اللاعبين.
- يعد حارس المرمى خارج منطقة المرمى إذا لمس أي جزء من جسمه الأرض خارج خطوط منطقة المرمى.
- الاستمرار باللعب في الساحة إذا ترك منطقتة وهو في حالة دفاع ولم تكن الكرة تحت سيطرته.

لا يسمح لحارس المرمى ب:

- ❖ تعريض أي منافس للخطر عند أداء حركات الدفاع .
- ❖ لعب الكرة عمدا خارج خط مرماه في حالة سيطرته على الكرة.
- ❖ ترك منطقة مرماه والكرة بحوزته.
- ❖ وملامسة الكرة خارج منطقة مرماه بعد رمية مرمى إذا لم تلمس من قبل لاعب آخر.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

- ❖ ملامسة الكرة المستقرة أو المتحركة خارج منطقة مرماه إذا كان هو بداخلها
- ❖ اخذ الكرة المستقرة أو المتحركة خارج منطقة المرمى إلى داخل المنطقة
- ❖ الرجوع إلى منطقة مرماه والكرة بحوزته.
- ❖ ملامسة الكرة المتحركة باتجاه الميدان المستقرة داخل منطقة مرماه بالقدم أو الساق أسفل الركبة.
- ❖ ملامسة أو عبور خط حارس المرمى (خط 4 أمتار) أو امتداده على الجانبين قبل أن تترك الكرة يد الرامي أثناء تنفيذ رمية 7 أمتار.



- يسمح لحارس المرمى فقط بدخول المرمى ويعد لاعب الساحة الذي يلامس منطقة المرمى أو خطها بأي جزء من جسمه داخلها فيها.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

- عند دخول لاعب الساحة ومعه كرة إلى منطقة المرمى:
 - رمية حرة عند دخول لاعب الساحة ومعه كرة منطقة المرمى ليحصل على فائدة.
 - رمية 7 أمتار عند دخول لاعب الساحة متعمدا منطقة مرماه لمنع لاعب مهاجم بحوزته الكرة من التصويب.
 - رمية حرة عند دخول لاعب الساحة بدون كرة منطقة المرمى ليحصل على فائدة.
 - لا يعاقب لاعب اليهجة الذي يدخل منطقة المرمى إذا:
 - دخل منطقة المرمى بعد لعب الكرة مباشرة شريطة إلا يؤثر ذلك على الفريق المنافس.
 - دخل منطقة المرمى بدون كرة ولم يحصل فائدة.
 - دخل منطقة المرمى خلال أو بعد عملية الدفاع شريطة إلا يؤثر ذلك على المنافس
 - إذا كانت الكرة في منطقة المرمى فإنها تخص حارس المرمى وحده. لا يسمح للاعب الساحة ملامسة الكرة المستقرة أو المتحركة على الأرض داخل منطقة المرمى أو التي بحوزة حارس المرمى داخل منطقة مرماه. ويسمح بلعب الكرة إذا كانت في الهواء فوق منطقة المرمى.
 - إذا دخلت الكرة منطقة المرمى أثناء اللعب فيجب على حارس المرمى أن يلعبها داخل الساحة.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

- يستمر اللعب إذا لامس لاعب مدافع الكرة أثناء الدفاع ثم أمسك بها حارس المرمى أو استقرت داخل منطقة المرمى.
- إذا تعمد لاعب إرجاع الكرة إلى داخل منطقة مرماه يكون قرار الحكم كالتالي:
 - ◆ هدف إذا دخلت الكرة بكاملها إلى المرمى.
 - ◆ رمية حرة إذا استقرت الكرة في منطقة المرمى أو لمس حارس المرمى الكرة ولم تدخل المرمى.
 - ◆ رمية جانبية أو عبرت خط المرمى خارج المرمى
 - ◆ يستمر اللعب إذا اجتازت الكرة منطقة المرمى دون أن تمس حارس المرمى.
- يستمر اللعب إذا ارتدت الكرة من منطقة المرمى إلى الساحة.

المحاضرة الخامسة

8-لعب الكرة:

8-1- باستعمال اليدين والذراعين والرأس والجذع والفخذين والركبتين للعب الكرة بأي أسلوب ولأي اتجاه وذلك برميها أو لإيقافه أو مسكها أو ضربها بالقبضة أو اليد المفتوحة.

- الاحتفاظ بالكرة لفترة زمنية لا تزيد عن 3 ثوان حتى ولو كانت الكرة مستقرة على الأرض.

-بالتحرك بالكرة بما لا يزيد عن 3 خطوات ، وتحتسب الخطوات تمت عند:

- رفع القدم من مكان إلى آخر
- عندما يلامس اللاعب الأرض بقدم واحدة ويستلم الكرة ثم يلامس الأرض بالقدم الأخرى.
- عندما تلامس قدم اللاعب الأرض بقدم واحدة ويستلم الكرة ثم يلامس الأرض بالقدم الأخرى.
- عندما تلامس قدما اللاعب الأرض بعد قفزة وبعدها يحجل بنفس القدم أو يلامس الأرض بالقدم الأخرى
- عندما تلامس قدما اللاعب في آن واحد بعد قفزة وبعدها يرفع إحدى القدمين ثم ينزلها على الأرض أو أن ينقل القدم من مكان لآخر

8-2- أثناء الوقوف أو الركض:

تنطط الكرة مرة واحدة على الأرض ثم مسكها بيد واحدة أو بكلتا اليدين.
تنطيط الكرة بيد واحدة أو دحرجتها على الأرض بيد واحدة ثم معاودة مسكها بيد واحدة أو باليدين. وعندما يمك اللاعب بيد واحدة أو باليدين يسمح له بأخذ ما لا يزيد عن 3 خطوات أو حملها لمدة لا تزيد عن 5 ثوان.
تبد التنطيط أو الدحرجة بعد أن يلامس اللاعب الكرة باليد بأي جزء من جسمه ويوصلها إلى الأرض.

يسمح للاعب أن يمس الكرة و ينططها ويمسكها ثانية بعد أن تكون قد لامست لاعبا آخر أو هيكل المرمى.

- تمرير الكرة أثناء الركوع أو الجلوس أو الرقود.

- الارتداء على الكرة وهي مستقرة أو متدحرجة. وهذا لا ينطبق على حارس المرمى وهو داخل منطقتة.

لا يسمح للاعب بما يلي:

- لمس الكرة أكثر من مرة واحدة إلا إذا لمست الكرة الأرض أو لاعبا آخر أو

احد قائمي المرمى أو العارضة. لا توقع العقوبة عند الارتباك في المسك.

ملامسة الكرة بالساق أو القدم إلا إذا كانت موجهة من المنافس. لا يعاقب اللاعب الذي لم يستفيد هو أو فريقه من مخالفة المادة.

- إذا قرر الحكمان احتساب الهدف أو أطلقت الصفارة لأداء رمية الإرسال لا

يمكن بعدها إلغاء الهدف.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

- يعد فائزا الفريق الذي يسجل أهدافا أكثر من الفريق الآخر.
- تعد النتيجة تعادلا إذا لم تسجل أية أهداف أو تساوي عدد الأهداف المسجلة للفريقين.

الأخطاء و السلوكات الغير الرياضية :

- استخدام اليدين و الذراعين للاستحواذ على الكرة.
- إبعاد الكرة عن اللاعب المنافس باليد الواحدة المفتوحة ومن أي اتجاه.
- اعتراض المنافس بالجذع حتى إذا لم تكن الكرة معه .

9- احتساب الأهداف :

- يحتسب الهدف إذا عبرت الكرة بأكملها خط المرمى .
- إذا قرر الحكمان احتساب الهدف.
- يعد الفريق فائزا إذا سجل أهداف أكثر من الفريق الآخر .
- تعد النتيجة تعادل إذا لم يسجل أي هدف.

10-رمية البداية:

- عند ابتداء اللعب يؤدي رمية البداية الفريق الذي فاز بالقرعة واختار الكرة أو الفريق الذي فاز منه منافسة بالقرعة واختار جهة اللعب.
- عند ابتداء الشوط الثاني تؤدي رمية البداية من قبل الفريق الآخر. في حالة الوقت الإضافي يجب أن تجرى قرعة جديدة.
- بعد تسجيل كل هدف يؤدي الفريق الذي سجل عليه الهدف رمية الإرسال.

تؤدي رمية البداية في أي اتجاه من وسط الملعب وخلال 3 ثوان بعد صافرة الحكم.

عند أداء رمية الإرسال يجب أن يبقى لاعبو كل فريق في منتصف الملعب الخاص بهم وان يبتعد لاعبو الفريق المنافس مسافة لا تقل عن 3 أمتار من الرامي. عند تسجيل هدف يمكن للفريق المنافس (الذي أحرز هدفا) الوقوف في أي مكان بالملعب بشرط أن يبتعد (3 أمتار) عن المنافس.

11-الرمية الجانبية:

تحتسب رمية جانبية إذا عبرت الكرة بكامل محيطها احد خطي الجانب أو إذا كان اخرمن لمسها قبل أن تعتبر خط المرمى خارج المرمى لاعب من الفريق المنافس.

تتخذ الرمية الجانبية دون صفاة وتؤدي من قبل احد لاعبي الفريق الذي لم يكن احد أفراده من لمس الكرة قبل أن تعبر احد خطي الجانب أو خط المرمى الخارجي.

تؤدي الرمية الجانبية من النقطة التي عبرت منها الكرة خط الجانب أو من نهاية خط الجانب في جهة المرمى الذي كانت الكرة فيه قد عبرت خط المرمى الخارجي فيه.

يجب على اللاعب الذي يؤدي الرمية الجانبية أن يبقي إحدى قدميه على خط الجانب إلى أن تترك الكرة يده.

لا يسمح لهذا اللاعب تنطيط الكرة أو وضعها على الأرض ثم أخذها ثانية.

عند أداء الرمية الجانبية يجب أن يقف لاعبو الفريق المنافس على بعد 3 أمتار على الأقل من الرامي. ويسمح لهم في جميع الأحوال أن يقفوا مباشرة خارج خط منطقة مرماهم حتى إذا كانت المسافة تقل عن 3 أمتار.

12- رمية المرمى:

تمنح رمية مرمى عندما تعبر الكرة بكامل محيطها خط المرمى خارج المرمى. تؤدي رمية المرمى من منطقة المرمى باتجاه الساحة فوق خط منطقة المرمى.

إذا استقرت الكرة خلال اللعب في منطقة المرمى وجب على حارس المرمى أن يلعبها باتجاه الساحة.

بعد أداء رمية المرمى لا يسمح لحارس المرمى أن يلمس الكرة ثانية إلا بعد إن تلمس لاعبا آخر.

13- الرمية الحرة:

تمنح الرمية الحرة في الحالات التالية:

- 1- أخطاء التبديل أو مخالفة قواعد دخول الساحة.
- 2- مخالفات حارس المرمى.
- 3- مخالفات لاعبي الساحة في منطقة المرمى.
- 4- لعب الكرة بشكل غير صحيح.
- 5- تعمد لعب الكرة عبر خط المرمى خارج المرمى أو عبر احد خطي الجانب.

- 6- اللعب السلبي.
- 7- أخطاء الهجوم على اللاعب المنافس.
- 8- مخالفات في أداء رمية الإرسال .
- 9- مخالفات في أداء الرمية الجانبية.
- 10- مخالفات في أداء رمية المرمى.
- 11- مخالفات في أداء الرمية الحرة
- 12- عند إيقاف اللعب بدون مخالفة القانون.
- 13- عند إيقاف اللعب بدون مخالفة القانون
- 14- مخالفات في أداء رمية 7 أمتار
- 15- مخالفات في أداء رمية ال 7 أمتار حكم
- 16- أخطاء في أداء الرميات
- 17- السلوك غير الرياضي
- 18- الاعتداء .

14- رمية ال 7 أمتار:

- المخالفات التي ترتكب في أي جزء من الملعب والتي تسبب ضياع فرصة محققة لتسجيل هدف، حتى ولو ارتكبت من قبل احد اللاعبين.
- دخول حارس المرمى بالكرة منطقة مرماه أو أخذها إليه وهو بالداخل.
- دخول لاعب ساحة منطقة مرماه متعمدا لمنع لاعب المهاجم الذي بحوزته الكرة من التصويب.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

تعتمد اللاعب إرجاع الكرة إلى حارس مرمى فريقه الموجود داخل منطقة المرمى.

15- أداء الرميات:

- قبل أي رمية يجب أن تكون الكرة مستقرة في يد الرامي.
- عند أداء الرمية يجب أن يبقى جزء من أحد القدمي الرامي ملامسا للأرض.
- تعد الرمية قد تمت بمجرد أن تترك الكرة من يد الرامي . إعطاء إنذار
- من خلال العقوبات المتعلقة بالهجوم على المنافس.
- الخطاء التي ترتكب عند أداء رمية من قبل المنافس.
- التصرف غير الرياضي من قبل احد اللاعبين أو الإداريين.

17- الحكام:

- يدير كل مباراة حكمان لهما نفس الحقوق يساعدهما مسجل ومؤقت.
- مراقبة الحكمين لسلوك اللاعبين ابتداء ا من دخول الملعب إلى خروجه.
- يفحص الحكمان الكرة قبل بدء المباراة .
- تتم إجراء القرعة من قبل الحكم الأول.

19- المسجل والمؤقت:

- فحص استمارة المباراة
- مراقبة المؤقت
- إبلاغ المؤقت الإداري في حالة توقف المباراة .

19- إشارات التحكيم:

- 1- هدف.
- 2- إيقاف لمدة دقيقتين.
- 3- إنذار (بطاقة صفراء) استبعاد (بطاقة حمراء أو زرقاء).
- 4- رمية مرمى.
- 5- دخول منطقة المرمى.
- 6- المشي أكثر من ثلاث خطوات أو الاحتفاظ بالكرة أكثر من 3 ثوان.
- 7- خطأ أثناء التتطيط و الاستلام.
- 8- التحويض .
- 9- الوثب غير الصحيح على المنافس.
- 10- تحذير من اللعب السلبي.
- 11- اتجاه الرمية الحرة.
- 12- الضرب.
- 13- الرمية الجانبية.
- 14- مراعاة الاحتفاظ بمسافة 3امتار.
- 15- اللعب السلبي.
16. الوقت المستقطع.

المحاضرة اسادسة

التقنيات الأساسية في كرة اليد

لقد تطورت لعبة كرة اليد بشكل سريع عبر الزمن وصاحب تطورها وانتشارها تطورات أخرى شملت كل فنيات اللعبة ومهاراتها و مختلف أقسامها ، من دفاع وهجوم وحراسة للمرمى كما شملت التعديلات الدائمة و المستمرة في النواحي القانونية التي تضبط قواعد اللعبة وتعتبر كرة اليد لعبة أولمبية ذات متطلبات عالية المستوى وتشتمل على:

1- التحضير البدني يرتبط الإعداد البدني إرتباطا و ثيقا بعناصر اللياقة البدنية و من خلال تطوير هذه العناصر يمكن الإرتقاء بالناحية البدنية للرياضي و سنحاول التفصيل في عناصر اللياقة البدنية و هي :

- القوة

- السرعة

- التحمل

- المرونة و الرشاقة.

القوة: بحيث تعرف القوة بأنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة لجسم الإنسان أو جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو أرضية الميدان و لعل من أهم متطلبات الحركة للاعب كرة اليد أن تكون القوة متميزة بالسرعة سواء أثناء أداء المهام الدفاعية أو الهجومية كالدفاع

المستمر في الدفاع و الإستماتة من أجل إسترجاع الكرة أو الوثب العالي من أجل القذف نحو المرمى للتهديف.

عند التدريب على تطوير القوة يجب التمييز بين القوة القصوى و تحمل القوة و القوة المتميزة بالسرعة و الأخذ بعين الإعتبار هذه الفروق.

- القوة القصوى : و تعرف بأنها أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى إنقباض إرادي.

تعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي توجهت إليها الأنظار و الاهتمام بها حديثاً، من حيث عملية تعليم مهاراتها و تذليل العقبات التي تواجهها في عملية التعليم و مساعدة من هو قائم بعملية التعليم على الارتقاء بنفسه و المتعلم معاً، و كرة اليد هي ثاني أسرع لعبة جماعية في العالم ، و أن الغرض من المباراة هو تسجيل الأهداف ، و أغلب فترات المباراة يكون اللعب فيها حول منطقة المرمى و يقل في وسط الملعب ، و الفريق الفائز هو الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في الزمن المحدد للمباراة.

كما يشير " محمد حسن علاوي "، كمال عبد الحميد " 1997 أن رياضة كرة اليد تنسم بالملاحظة المستمرة و التركيز و الاستعداد الدائم للتصرف في كل الموافق التي تتطلب التغيير المستمر للأحداث الفردية و الجماعية و اللعب الحر و المقيد بالإضافة إلى الاشتراك في المواقف المتغيرة دائماً ، و الطموح من أجل تحقيق الفوز، و العمل على رفع مستوى الأداء ، بمثابة مجال حيوي للغاية ممتازة تساعد على تربية اللاعبين على الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية وإتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات، كما تعمل على إكتساب اللاعبين السمات الخلقية و الإرادية، كما تعتبر كرة اليد وسيلة ناجحة لتربية

الأفراد على التفكير و التصرف الجماعي .فكل فرد من أفراد الفريق يعمل من أجل الجماعة

و يشير Thierry N 1988 إلى أنها رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب...الخ، وتعتبر من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية، تمارس بستة 6 لاعبين زائد حارس المرمى داخل ملعب محدد المقاييس، حيث يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف كما يقوم المدافعون بصد تصعيد الكرة بغية محاولة استرجاع الكرة أو الدفاع عن المرمى حيث تمارس هذه اللعبة بالأيدي في إطار احترام القانون العام، يعتبر الفريق المسجل لأكبر عدد من الأهداف هو الراح في المباراة ،كما أن اللعبة تسير من طرف .حكمن، حيث يكون توضع كل منهما في اتجاه معاكس

2متطلبات الأداء في كرة اليد :

2-1-المتطلبات الفسيولوجية لأداء كرة اليد :

يعد الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية من أهم أهداف التدريب المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العلمية، إذ يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي لتطوير الأداء و الارتقاء به لأعلى المستويات، إذ يتأثر مستوى الأداء في كرة اليد بمجموعة من العوامل البيولوجية بما تتضمنه من عوامل فسيولوجية و مورفولوجية .

يحتاج اللاعب عند ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني، و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب

الأكسجين)، و هي الطاقة الناتجة عند بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنيا ثم يليها مباشرة الطاقة الهوائية و تستمر باقي التدريب و المباريات، و تعتمد على وجود الأكسجين لإستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .

حسب Bayer c ، يجب على اللاعب أن يكون قادرا على إنتاج الطاقة من أجل مواصلة الحمولة المرتفعة للمنافسة في كرة اليد، و التقليل من التأثيرات السلبية الناتجة من فقدان التوازن الفسيولوجي عند بذل الجهد، تتطلب المنافسة في كرة اليد قدرات هوائية جيدة نظرا لأن مختلف فترات اللعب تتميز بمراحل متقطعة تتخللها مراحل راحة في غالب الأحيان تكون أقل من 10 ثا، حيث يتعين على فريق كرة اليد أن يتكون من لاعبين يتمتعون بلياقة بدنية جيدة للقدرات اللاهوائية

كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب والسرعة، و التوافق العضلي العصبي هي من أهم المتطلبات الفسيولوجية في لاعب كرة اليد، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الحيوية الهوائية و بدرجة كبيرة نسبيا باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجلد الدوري التنفسي و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسوجيني للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية فيجب على المدرب إعطاء أهمية كبيرة إلى هذا الجانب حتى يتسنى له التدريب وفق أسس علمية.

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، الأسبوعية، الشهرية و السنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي، و القاعدة الأساسية في ذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهاري و الخططي للعبة.

و تتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام وصفات بدنية للإعداد البدني الخاص . حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف للإعداد البدني الخاص، إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، و تزيد اللاعب القدرات المهارية و الخططية، على . أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب ويقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب

و يتدرب عليها اللاعب، لينمي و يطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري و الخططي، و بدونها لا يستطيع لاعب كرة اليد أن يقوم بالأداء المهاري و الخططي بالكرة أو بدونها، المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة، و يمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية لكرة اليد فيما يلي:

-التحمل ، القوة ، السرعة ، المرونة و الرشاقة.

المحاضرة السابعة

1-القوة :

-تعريف القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بأنها " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها " و يعرف نولان تاكستون " القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة "

ويشير بسطويسي أحمد 1999 أن القوة العضلية أهم صفة بدنية و قدرة فسيولوجية و عنصر حركي بين الصفات البدنية الأخرى و لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم لكل الفعاليات الرياضية على حد سواء

-أهمية القوة العضلية:

تعتبر عملية تدريب القوة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب على اللاعب في كرة اليد أن يكون على قدر كافي بهذه الصفة نظرا للأهمية التالية :

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها طبق لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة و التحمل والرشاقة، لهذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي.
- تكسب اللاعب الثقة في النفس و القدرة على مقاومة المنافس بطريقة قانونية خلال المواقف التي تصادفه أثناء اللعب و كذلك تجنب الإصابة

و خاصة الخطيرة منها، كما في حالة السقوط على الأرض أو الاحتكاك المستمر بالمنافس.

- الأنواع المختلفة لتطبيق القوة:

من خلال الأنواع المختلفة لتطبيق القوة يمكن أن نلاحظ الأشكال التالية :

-عندما تطبق القوة بجزء من العضلة أو مجموعة من العضلات نجد:
القوة الموضعية و القوة العامة.

-بالنظر إلى التخصص الرياضي الممارس:

. القوة العامة .

. القوة الخاصة .

-على حسب نوع العمل العضلي:

. القوة الحركية .

. القوة الثابتة .

-بالنظر إلى الأشكال الرئيسية للأفعال الحركية:

. القوة القصوى .

. قوة السرعة .

. تحمل القوة .

-على حسب وزن الجسم:

. القوة النسبية .

. القوة المطلقة .

• العوامل البيولوجية المحددة لمستوى تطور صفة القوة:

إن تطور صفة القوة أثناء عملية التقلص العضلي الإرادي

يرتكز على العوامل التالية :

- عدد الألياف العضلية المستعملة.
 - القدرة التناسقية للجسم.
 - عدد الوحدات الحركية العاملة في وقت واحد.
 - مقطع و حجم العضلة المطبقة للعمل.
 - حجم التناسق البيئي في العضلات.
- الأنواع الرئيسية للقوة العضلية:
- يمكن تقسيم القوة العضلية إلى الأنواع الثلاثة التالية:
- أ - القوة العضلية القصوى: و هي أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي .

خصائصها:

- يكون الانقباض العضلي الحادث خلالها ناتجا عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة أو المجموعة العضلية.
- ❖ سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات .
 - ❖ زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح بين 1 و10 ثا
- ب - القوة المميزة بالسرعة أو ما يسمى القدرة العضلية :
- و هي المظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كلا من السرعة و القوة في حركة.

خصائصها: الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجا عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، و يقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.

سرعة الانقباض العضلي تتسم بالزيادة المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة .

ج -تحمل القوة أو ما يسمى أيضا القوة المسمرة:

و هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة خصائصها: الانقباض العضلي الحادث يكون ناتجا عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.

سرعة الانقباض العضلي تتسم بالتوسط .

الانقباض العضلي يكون مستمرا و لزمن يتراوح ما بين 40 ثانية إلى عدد من الدقائق.

2:السرعة

-تعريف السرعة:

هي القدرة على تنفيذ الأفعال الحركية في أقل وقت ممكن بالاعتماد على

وظيفة الجهاز الحركي و قدرة العضلات على تطوير القوة

يعرف فرانك ديك (1980) السرعة بأنها "القدرة على تحريك أطراف الجسم

أو أجزاء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن."

-أهمية السرعة في كرة اليد:

تعتبر السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر و مستمر على

نتيجة المباراة، بل إن أي تطور نسمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل

السرعة و يرجع ذلك :إلى كون السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء

البدني في الرياضات المختلفة .

❖ تعتبر السرعة أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية .

❖ كل المواقف الهجومية و الدفاعية طوال المباراة يكون لعامل السرعة و الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره.
عمليات التمير و قطع الكرة في اللحظة المناسبة و سرعة اتخاذ الموقف المناسب و تلبية المدافع مع تصويبة المهاجم و خاصة بالنسبة لحارس المرمى يتطلب قدرا كبيرا من سرعة رد الفعل، و قدرة الجهاز العصبي في الاستجابة.

-الأشكال المختلفة للسرعة:

يمكن تقسيم الأشكال المختلفة للسرعة إلى قسمين:

-الأشكال البسيطة للسرعة:

سرعة رد الفعل : و تتكون من ثلاث مستويات .

سرعة رد الفعل البسيطة : و هي استجابة مباشرة لإشارة أو وضعية محددة سواء في البداية أو أثناء التنافس و يعبر عنها الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور المثير وحد معروف من قبل و بين لحظة الاستجابة) إشارة انطلاق في السباحة أو صفارة حكم....

سرعة رد الفعل المركب: و هي متداولة و مستعملة أكثر في الرياضات المتميزة بالتغيرات المتكررة و الفجائية في وضعيات المنافسة و أثناء أداء الحركات، و يعبر عنها الزمن المحصور بين ظهور مثير للتمييز بينهما و الاستجابة لأحدهما فقط(الألعاب الجماعية، الرياضات القتالية، الترحلق...الخ).

سرعة الفعل المنعكس : و يعبر بالزمن المحصور بين ظهور مثير و الاستجابة له .من خلال عزل التفكير و اتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام

به

سرعة الحركة الوحيدة :تعرف بأنها إنجاز حركة أو مهارة واحدة بسرعة قصوى في أقل زمن ممكن كدفع الجلة، .التصويب، و الوثب

سرعة الحركة المركبة : تعرف بأنها إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن كالقفز، الاستلام و التمير في كرة القدم و السلة و اليد
سرعة تكرار الحركات المتشابهة :

❖ سرعة النبض :و هي عبارة عن تكرار حركات متجانسة و متماثلة في أقصى سرعة ممكنة ضد مقاومة ضعيفة كالعدو، التجديف، الدراجات، السباحة

-الأشكال المركبة للسرعة: تتمثل الأشكال المركبة للسرعة في النقاط التالية :

قوة السرعة : و هي القدرة على دفع مقاومة مع سرعة قصوى في مدة زمنية محددة.

سرعة التحمل: و هي القدرة على مداومة السرعة الناتجة من التعب من خلال تقلص أقصى في إنجاز الحركات المتقطعة مع مقاومة مدعمة.
سرعة التحمل القصوى: و هي القدرة على مداومة السرعة الناتجة من التعب خلال سرعة التقلص الأقصى في إنجاز الحركات المتواصلة .

❖ التوجيهات المنهجية من أجل تدريب السرعة :

تدريب و تطوير صفة السرعة يجب أن ينطلق في المراحل العمرية الأولى .
إكتساب سرعة رد الفعل المعقد بأخذ مكانة كبيرة في التدريب التقني و التكتيكي تدريب السرعة يجب أن يتم في أجواء تحفيزية وفي بداية الحصة التدريبية وحالة الراحة.

الأخذ بعين الاعتبار إلى حدوث التعب أثناء تدريب السرعة .

تدريب السرعة أو قوة السرعة يجب أن يكون متناسب مع الحمولة و الراحة .
من أجل تفادي أخطار الإصابات يجب أن ينطلق تدريب السرعة بعملية
إحماء جيدة متناسبة و طويلة.
تنويع التمرينات و تغييرها قبل أن يمل اللاعب .
فترات الراحة يجب أن تتم من خلال الاسترخاء العضلي و الحركات الخفيفة.

المحاضرة الثامنة

3-تعريف التحمل:

يعرف " تاكستون (1988) " التحمل العضلي بأنه " قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على أداء انقباضات ضد مقاومة لفترة من الوقت، أو المحافظة على الانقباض الأيزومتري لأطول فترة زمنية " .
و هو الصعوبة في الحفاظ لأطول مدة ممكنة و لنسبة معينة للعمل المنجز ، كما يعرف التحمل بأنه " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية .دون هبوط في كفاءته.

● أهمية التحمل في كرة اليد: لا شك أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب من اللاعب مجهودا كبيرا و عملا متواصلا طوال فترة وجوده بالملعب سواء في الهجوم أو الدفاع بدون توقف، و لا بد للاعب أن يستمر في بذل الجهد دون فترات راحة و أن يزيد من كفاحه و كفاءته و يرتفع بمستواه ما دام مستمرا في اللعب بحيث يختم المباراة و هو في حالة لا تقل بأي حال من الأحوال عن بدايتها، كما يسهم التحمل في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى

كما أن تطوير قدرة التحمل تلعب دورا هاما في أغلب الرياضات، فممارسة أي نشاط تنافسي أو تدريبي لا يكون إلا بامتلاك قدر كافيا من صفة التحمل و هذا من أجل مواصلة و متابعة النشاط الممارس في ظرف عادي، فالتوجه نحو تدريب صفة التحمل يعمل على:

❖ تحسين قدرات التفوق البدنية و هذا ما ينعكس على تأدية المنافسة في وضع يسمح بتفادي التعب و مواصلة بذل الجهد في أوضاع جيدة.

- ❖ تطوير قدرة الاسترجاع، مما يسمح بإزالة المواد السامة الناتجة من التعب و الاسترجاع السريع للمركبات الطاقوية.
- ❖ انخفاض مستوى الإصابات، مما يجعل الرياضيين الأكثر تدريبا عن أخطار الإصابات بزيادة مرونة العضلات و الأوتار.
- ❖ تحسين قدرة الجسم على مقاومة الحمولة البدنية، فبالنسبة للاعبين الذين يتدربون على التحمل يمتلكون مقاومة كبيرة للمجهودات البدنية، ذات حمولة بدنية كبيرة و مرتفعة الشدة و هذا ما يمكنهم من الناحية النفسية على زيادة التحفيز و مواصلة العمل.
- ❖ التقليل من الأخطاء التكتيكية الناتجة من التعب، فتدريب التحمل يعمل على إزالة المواد المسببة للتعب، و هذا ما يسهل سير العمل التكتيكي و اتخاذ القرارات الصائبة في المنافسة.
- ❖ التقليل من الأخطاء التقنية مما يجعل الرياضي أكثر يقظة و سرعة في الأداء أثناء المنافسة.
- ❖ ضمان صحة جيدة و متوازنة بتفادي الأمراض كالتسمم، الزكام، السعال... الخ، وتقوية مناعة الجسم، مما يؤدي إلى التقليل من الغيابات التدريبية و التنافسية، وانخفاض مستوى اللياقة البدنية.
- ❖ تصنيف مختلف أشكال التحمل حسب.J.Weineck 1992
 - بمراعاة عمل العضلات :
 - ❖ التحمل الموضعي .
 - ❖ التحمل العام .
 - على حسب التخصص الرياضي :
 - التحمل الخاص. التحمل العام .

• بالنظر إلى المركبات الطاقوية :

التحمل الهوائي .

التحمل اللاهوائي .

• بالنظر إلى مدة الجهد المبذول :

التحمل القصير المدى .

التحمل المتوسط المدى .

التحمل الطويل المدى .

• على حسب الأشكال الرئيسية الحركية :

تحمل القوة .

تحمل السرعة .

• على حسب نوعية العمل :

عمل التحمل الثابت .

عمل التحمل المتحرك .

-أنواع التحمل:

يقسم التحمل كما يلي:

❖ **التحمل العام** : و هو مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء البدني

العام بفاعلية، و الذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية

❖ **التحمل الخاص** : و هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال

البدنية التخصصية بفاعلية و دون ظهور هبوط في مستوى الأداء و

ينقسم التحمل الخاص إلى أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في

كلرياضة من الرياضات و التي تختلف من رياضة لأخرى إلى :

أ-تحمل الأداء: و هو المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الأداء.

ب-تحمل السرعة: وهو المقدرة على أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى و تحمل السرعة الأقل من القصوى و تحمل السرعة المتوسطة.

-تحمل نظم إنتاج الطاقة:

التحمل الهوائي : يعرف بأنه " المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء .في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين "

التحمل اللاهوائي : يعرف بأنه " المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأوكسجين .

4-المرونة :

-تعريف المرونة: و هي القدرة و الخاصية التي ينفذها الرياضي بنفسه، أو عن طريق قوة خارجية، .بحركات ذات زاوية تمديدية أين تتدخل مجموعة من المفاصل و كذلك تعرف بأنها " كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى، و تعرف بقدرة الحركة الفسيولوجية للمفصل أو لمجموعة من المفاصل

-أهمية المرونة: تعتبر المرونة من العناصر الأساسية في الصفات البدنية التي تسمح بإنجاز الحركات الرياضية بصفة جيدة و متحكم فيها من حيث الكم و الكيف و تتمثل أهمية المرونة في العناصر التالية:

❖ الزيادة الكمية و النوعية في تأدية الحركات الرياضية .

- ❖ الزيادة الواضحة و العقلانية في عوامل التفوق التقني و التناسق الحركي و كذلك في آليات التعلم الحركي.
- ❖ التحسين المهم و الملاحظ في الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة و المداومة .
- ❖ الوقاية من الإصابات و هذا من خلال زيادة مرونة العضلات و قدرات التمديد والاسترخاء العضلي.
- ❖ تطوير و تحسين عمليات الاسترجاع بعد تطبيق تمارين بدنية ذات شدة عالية كالقوة و السرعة.
- ❖ تسهم في الاقتصاد المهم في الطاقة و التقليل من زمن العمل .
تعمل على التقليل من العمل العضلي .

-أنواع المرونة

تنقسم المرونة إلى:

-المرونة العامة و الخاصة:

- أ -المرونة العامة : و هي تتمثل في مرونة المفاصل الأساسية كمفصل الكتف، مفصل الفخذ، مفاصل العمود الفقري.
- ب-المرونة الخاصة: وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

❖ المرونة الايجابية و السلبية :

- أ -المرونة الايجابية : و هي أقصى ما يمكن وصوله في المفصل عن طريق تقلص العضلات القابضة، وتمديد العضلات الباسطة.

ب -المرونة السلبية :و هي درجة التمديد المتوصل إليه في المفصل و التي ينفذها الرياضي من خلال قوة خارجية مع شخص آخر، أوزان....الخ و يرتبط هذا بتمديد و استرخاء العضلات الباسطة.

❖ المرونة الثابتة و الديناميكية :

أ -المرونة الثابتة :المدى الذي يصل فيه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
ب -المرونة المتحركة :المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء تنفيذ حركة تتصف بالسرعة القصوى.

-العوامل التشريحية و الفسيولوجية المؤثرة على المرونة:

تتمثل هذه العوامل في النقاط التالية :

نوعية المفاصل :حيث تحدد حركة المفصل وراثيا من حيث شكل العظام و المساحة المفصليّة.

الكتلة العضلية :تأثر الكتلة العضلية على صفة المرونة في المفاصل حيث كلما كان حجم العضلات كبير كانت صفة المرونة محدودة مثل: رياضة رفع الأثقال.

مرونة الأحزمة و الأربطة :و يظهر ذلك في المحافظة على بقاء عظام المفاصل متماسكة في مكانها و هذا عند القيام بعمليات التمديد و الشد العضلي.

العمر و الجنس : يؤثر كل من العمر و الجنس على صفة المرونة حيث يتمتع الأطفال بمرونة عالية عن البالغين و تزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن، كما يتمتع الإناث بمرونة و مطاطية أكثر من الذكور بشكل عام.

المحاضرة التاسعة

الإعداد البدني في كرة اليد

الإعداد البدني هو أحد الأركان المهمة في عملية تهيئة اللاعب للمشاركة في المباريات و من خلاله يمكن تحقيق كثير من الأهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفوس و سلوك اللاعب و يعرف بأنه " النشاط الحركي الذي يعمل على إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة و التي تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية و العضلية و العوامل النفسية المختلفة .

كما يعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات و العناصر البدنية اللازمة لأي رياضي للقيام بأي نوع من أنواع النشاط الحركي، كما يعد الإعداد البدني من أهم أركان .التدريب التي نعتد عليها في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أم متقدماً .

و يؤكد منير جرجس 1990 أن اللاعب غير المعد بدنيا بأعلى مستوى يظهر عليه التعب و يتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه على العكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها مع السيطرة على الكرة و .التفكير السليم خلال مختلف الأداء المهاري و الخططيز

ويشير عصام عبد الحق 2003 إلى أنه يمكن إيجاز أهمية الإعداد البدني في أنه يعمل على تطوير اللياقة الوظيفية للفرد و يرفع من كفاءة الجسم للقيام

بوظائفه، رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة، تطوير القدرات العقلية بتنمية الإدراك السليم و التفكير المنطقي، تطوير سمات الفرد الشخصية و الإرادية، و المحافظة على حالة الفرد التدريبية و خاصة البدنية عند انقطاع التدريب.

و يرتبط الإعداد البدني بنوع النشاط الرياضي الممارس و الذي يقرر درجة الحاجة إلى هذه التهيئة البدنية و لذا يقسم الإعداد البدني إلى:

1-الإعداد البدني العام :

هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا و حركيا بصورة عامة متكاملة بالتنمية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية و الحركية

لما كانت لعبة كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية، فقد أصبحت أيضا اللياقة البدنية ضرورية للاعب كرة اليد إذ تمثل جانبا مهما من في إعداد البرنامج التدريبية، كما تتصف كرة اليد الحديثة بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي لذا فإن من الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب و تطويرها، إذ يرجع لها الأثر المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري و الخططي لاسيما في أثناء المباريات.

ففي دراسة ألمانية وجد أن متوسط المسافة التي يقطعها لاعب كرة اليد في المباراة تبلغ 3300 متر، و يقطع اللاعب البناء للهجمات (مدافع أيسر) 3208 متر في المتوسط، في حين يقطع المدافع الأيمن البناء 3920 متر، و متوسط المسافة التي يقطعها .لاعب الدائرة تبلغ 2775 متر ،

و يهدف الإعداد البدني العام إلى إكساب اللاعب اللياقة البدنية التي هي القوة، السرعة، التحمل، المرونة و الرشاقة، و بصورة متزنة و شاملة و بحجم مناسب للاعب وقدراته البدنية و الهدف الأساسي من عملية التدريب.

المحاضرة العاشرة

التخطيط في كرة اليد

يعتبر التخطيط من السمات العصرية والحضارية للمجتمعات المتقدمة حيث شملت جوانب الحياة كافة لذا فمن الضروري ان يلعب دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي فمن خلاله ينمو بتطوير مستوى الأداء لكل من لاعب الفريق و الفريق . إن تخطيط التدريب في كرة اليد يتطلب من المدرب أن يمزج ما بين معرفته العلمية وخبرته الميدانية لكي تكونا أساساً لوضع الخطة ,والتي تتطلب الالتزام ببعض القواعد الأساسية وهي:-

تحديد أهداف التدريب الأساسية والفرعية .

تحديد طرق ووسائل التنفيذ التي تحقق الأهداف الموضوعية .

تحديد التوقيت لمراحل التدريب .

تحديد الميزانية المالية.

ولابد من الإشارة إلى فوائد تخطيط عملية التدريب في كرة اليد الكبيرة والتي

من أهمها الآتي :

تنظيم التدريب :

إن عملية التخطيط تساعد على تنظيم عملية التدريب حيث ان كل وحدة

تدريبية تعتمد على الوحدة التدريبية التي سبقتها والتي لها هدف مختلف يسعى

المدرب لتحقيقه وهكذا في كل وحدة تدريبية يحقق هدفاً الى ان يصل الى

تحقيق جميع الأهداف المرسومة والمخطط لها في عملية التدريب .

حسن توزيع الحمل :

من خلال التخطيط اليومي والاسبوعي والشهري يستطيع المدرب توزيع الحمل خلال ايام الاسبوع وبذلك يتفادى الاجهاد الذي يمكن ان يقع على اللاعبين اذا لم يكن هناك تخطيط للتدريب . استمرارية التدريب : وجود خطة تدريب محددة الأهداف تساعد على استمرارية التدريب للوصول الى الاهداف المطلوبة بما يساعد على الوصول الى افضل المستويات .

الثقة بالنفس :

يعطي التخطيط الثقة بالنفس والاطمئنان عند اللاعب والمدرب بسبب النتائج التي يصلان اليها في التدريب بسبب العمل المنظم ومن ثم تنعكس هذه الثقة على اللاعب اثناء المباراة . وتشير العديد من المراجع العلمية الى الانواع التالية للتخطيط حيث يؤكد د.أحمد عربي عليها كما يلي :

التخطيط بعيد المدى .

التخطيط السنوي .

التخطيط المرحلي { اسبوعي وشهري } .

التخطيط اليومي .

1 . التخطيط بعيد المدى : وهو أساس لكل تخطيط حيث يرسم الطريق أمام

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من ثمانية سنوات فما فوق وتثبت برامج تدريباتهم من قبل اختصاصيين لكي يصلوا بعد فترة تستمر من أربع سنوات الى ثمان سنوات وحتى اثنتي عشرة سنة إلى المستويات الرياضية العالية ، وهذا التخطيط تكون الدولة مسئولة عنه للحصول على نتائج رياضية في الدوريات الاولمبية .

2 . التخطيط السنوي : التخطيط السنوي أو الموسمي لا يمكن أن يكتب له

النجاح اذا لم تكن هناك مواقيت ثابتة لبطولة الدوري وهذه من مسئولية الاتحاد المركزي لكرة اليد . وتقسيم خطة التدريب الى فترات يساعد المدرب على رفع وتحسين ثم تثبيت اللياقة البدنية للاعب , مما يساعد على تكامل الاداء الرياضي طوال الموسم .

تقسيم الخطة السنوية :تقسيم الخطة السنوية الى :

الفترة الاعدادية .

فترة المنافسات .

الفترة الانتقالية .

2-1الفترة الإعدادية

وهي الفترة التي يقوم بها المدرب بإعداد اللاعبين كأفراد والفريق كمجموعة لغرض المشاركة بمستوى عال في المباريات الرسمية . وهذه الفترة لها تأثير على رفع مستوى الفريق من الناحية الفنية والخطية والبدنية والنفسية والاستعداد الكامل للدخول الى خوض المباريات الحقيقية وأن مدة هذه الفترة تتراوح بين 8 و 01 أسابيع تقسم إلى : الإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص و هما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً لا يمكن الفصل بينهما إلا من ناحية الأولوية .

2-2- الإعداد البدني العام : وهو المرحلة الأولى من عملية تهيئة

اللاعبين وتستمر من 4-6 أسابيع وتهدف هذه المرحلة الى اكتساب الصفات البدنية الاساسية التي هي القوة , السرعة , التحمل , المرونة , الرشاقة . والاعداد البدني العام هو الاساس الذي يعتمد عليه الاعداد البدني الخاص في كرة اليد . الاهتمام بتنمية اللياقة البدنية العامة يجب ان يراعى فيها تنمية المكونات الأساسية للأداء البدني مجتمعة ومنفردة دون تمييز لمكون عن

الآخر ، وفي هذه التنمية يجب مراعاة ما يلي :
الشمول : و يعني الاهتمام بتنمية جميع مكونات الأداء البدني مثل السرعة والقوة والتحمل دون إهمال أي منها .
الاتزان : الاهتمام بتنمية جميع المكونات بصورة متوازنة دون تفضيل مكون على آخر.

الحجم المناسب : يجب ان يتناسب حجم التدريب مع قدرات اللاعب البدنية والهدف من عملية التدريب . ويمكن الاستعانة بجميع الطرق التدريبية والألعاب والتمارين التي تساعد في وصول اللاعب الى لياقة بدنية جيدة فيمكن التدرج بالانتقال للحصول على القوة العضلية وكل انواع القوة ويمكن استخدام تمارين الجمباز للحصول على المرونة في المفاصل والاربطة والاورتار للاعبين كرة اليد وكذلك يمكن استخدام العاب الساحة والميدان لغرض الحصول على السرعة المطلوبة , وهكذا يمكن استخدام الوسائل التي تساعد في اللعبة .

2-الإعداد البدني الخاص :

يهدف الإعداد البدني الخاص للاعبين كرة اليد الى تنمية الصفات البدنية الخاصة و الضروري للأداء في لعبة كرة اليد و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية على أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في مدة التدريب كلها و يرتبط التدريب في هذا الإعداد على المهارات و الخطط بالتدريب لتنمية الصفات البدنية وتطويرها، و الغرض العام مما سبق هو زيادة كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي والجهاز العضلي العصبي للاعب ليحسن مستوى أدائه العام فيما يسمى ب(البناء البدني)

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

وهو أساس و مهم و لاسيما للناشئين منهم إن الصراع حول السيادة في نوعي اللياقة البدنية" العامة والخاصة" يكون دائما ومستمرًا، و له معدلات تتسم بالتغير من فترة إلى أخرى، ففي بداية الموسم يكون للياقة البدنية العامة السيادة شبه الكاملة، غير أن هذه السيادة تأخذ في النقصان التدريجي عندما تقترب من فترة المنافسات، حيث يكون للياقة البدنية الخاصة السيادة . و برغم هذا الصراع بين نوعي اللياقة، فإن هناك مسلمات أساسية تحكم علاقتهما معا من خلال الإعداد العام و الخاص أثناء موسم التدريب، فاللياقة البدنية العامة هي الأساس الذي تبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة، كما أن كلاهما يمثل الدعامة الأساسية لحسن أداء المهارات الأساسية لرياضة كرة اليد و كذلك الخطط و طرق اللعب.

و ارتباط اللياقة البدنية بالمهارات الحركية الرياضية لكرة اليد يعتبر أمرا أقرته الدراسات العلمية و البحوث الميدانية، فأداء المهارات يتطلب قدرات بدنية لإنجازها، فالواقع العملي يشير الى أنه لا تخلو مهارة من مكون بدني أو أكثر

و في دراسة أجريت أثناء مباراة لكرة اليد للقسم الأول في فرنسا، و جد أن معدل اللعب بلغ 48 دقيقة وبمتوسط فترات اللعب مقدرة ب 12 ثانية، و من خلالها تم استخراج الخصائص التالية و المدونة في الجدول التالي و الذي يبين نشاط اللاعبين في كرة اليد أثناء مباراة للقسم الأول أكابر حسب Bayer C لسنة 1993 .

حركات المباراة المسافة و العدد

❖ التنقل بالجري بدون و بالكرة 4151 متر

❖ التنقل مع الجري بالكرة 4114 متر

- ❖ التنقل بسرعة 383 متر
- ❖ التنقل بجري متوسط 3127 متر
- ❖ التنقل بجري ضعيف 604 متر
- ❖ التنقل بالجري بالكرة 37 متر
- ❖ التنقل بالجري بالكرة و بسرعة 11 ممت
- ❖ التنقل بالجري بالكرة بوتيرة متوسطة 26 متر
- ❖ الانطلاق 44 مرة
- ❖ تغيير الريتم 190 مرة
- ❖ تغيير الاتجاه 279 مرة
- ❖ القفز 16 مرة
- أ- لاستقبال 90 مرة
- ❖ مراحل التنطيط 19 مرة
- أ- لقف في المرمى 8,8 مرة

فباللاعب في كرة اليد يجب أن يتكيف مع ظروف و مواقف اللعب المختلفة من الناحية الحركية بمعنى الحصول على إنجاز حركي هادف و بطريقة اقتصادية، مع عدم إهمال الجانب النفسي، و تحليل مواقف اللعب و خطته لكل لاعب و لكل مباراة، و التفوق في كرة اليد يستلزم من اللاعب توقع الأداء و الإنجاز الحركي للمنافس، و التي قد تحتاج أيضا لخبرة سابقة للسيطرة على السريان الحركي للمهارة أو الأداء المركب، و يستخدم اللاعب فيما سبق مناورات الخداع لتغيير القدرات الحركية طبقا . لإحساسه و خبراته الذاتية مع شدة حمل تتناسب و قدراته البدنية .

المحاضرة الحادية عشرة

3-المتطلبات النفسية في كرة اليد:

يعتمد الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية و تحقيق الإنجازات في كرة اليد على عدة عوامل من الإعداد أولها الإعداد البدني و الذي يشتمل على واجبات عامة وخاصة لتنمية الصفات البدنية الضرورية، و ثانيها الإعداد المهاري الذي يشتمل على المهارات الأساسية في كرة اليد سواء بالكرة أو بدونها، سواء الدفاعية أو الهجومية ، ثم الإعداد الخططي يتضمن فعالية و تحسين استخدام هذه القدرات بما يتناسب و قانون لعبة كرة اليد الجديد، و مع الزيادة المستمرة في التنافس و التقدم الهائل في الابتكارات الخططية، اتضح أن هذه الأنواع الثلاثة من الإعداد لا تكفي لضمان وصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية و تحقيق الفوز في المباريات و خاصة في ظل التقدم الهائل و الحديث للجوانب مهارية و الخططية لكرة اليد، إذ يتطلب من اللاعبين استتفار قدر عظيم من الطاقة البدنية و الفسيولوجية، و زيادة التحمل النفسي و الانفعالي، و لقد تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة و

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

المثابرة و الثقة بالنفس...الخ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير و التذكر و التخيل والإدراك تحت ظروف التنافس الصعبة و الصراع، لا يمكنه الوصول إلى الإنجاز الرياضي المتوقع، وكل ذلك أظهر نوعا جديدا من الإعداد أصبح يأخذ حيزا عند التخطيط للمباريات ألا و هو الإعداد النفسي .هذا النوع من الإعداد يؤدي دورا هاما و حيويا في التعجيل بنمو الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعبى كرة اليد، حيث يمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة، و يساعد اللاعبين على التكيف .لأحمال التدريبية مرتفعة الشدة .

فالإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة لأي من المستويات و تحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي و لأي درجة .و على هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعبى

و فرق كرة اليد فيما يلي:

-إمكانية حدوث احتكاك حاد بالخصم نتيجة الانفعالات العصبية، و لتجنب ذلك من اللاعبين، على الفرد أن يستخدم الأساليب النفسية الهادفة لتهدئة وامتلاك زمام الأمور.

-تعارض اهتمامات أو رغبات اللاعبين في الفريق الواحد الذي يقتضي من المدرب و الأخصائي النفسي توجيه أساليبهم التربوية لكيفية كبح جماح هذه الرغبات و توجيهها في اتجاه واحد لصالح الفريق.

-صعوبة أو تعذر اتخاذ قرار في مواقف اللعب المتعددة الاختيارات و البدائل، ولتحديد هذه الخاصية فإن الأخصائي النفسي عليه أن ينمي صفة الحسم في اللاعبين باستخدام الوسيلة المناسبة والمعتمدة على تكرار بعض العبارات أو الكلمات و المؤثرات النفسية و اقتناعه بما يقول.

-التدريب على السرعة الخاطفة في التصرف نحو مجموعة من الأهداف المتحركة كلها أو بعضها (مثل) الكرة - المنافسين -الزملاء في الفريق.
-سرعة رد الفعل العالية تجاه مواقف اللعب المختلفة، إذ يجب أن يدرّب اللاعب في نفسه كيفية تنمية سرعة رد الفعل.

- ضرورة تدريب اللاعب على عدم التصويب إذا احتاج الواجب التكتيكي ذلك .

-تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

-تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات.

-تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق بين اللاعبين .

المحاضرة الثانية عشرة

❖ التحضير التقني أو المهاري:

تنقسم التقنيات الأساسية في كرة اليد إلى قسمين رئيسيين : ونعتمد في تصنيفنا هذا الذي نراه طبيعيا بما يتناسب ويتوافق مع طبيعة رياضة كرة اليد بحيث يكون اللاعب مرة حاملا للكرة ومرة أخرى بدون كرة

وبالتالي فهي :

❖ 1_ تقنيات دفاعية .

❖ 2_ تقنيات هجومية .





1- التقنيات الأساسية الدفاعية :

المهمة الرئيسية للمدافع فوق أرضية الميدان هي منع الخصم من تسجيل الأهداف و ذلك بطرق مسموحة لا تتنافى ولا تتعارض مع قوانين الإتحاد

الدولي لكرة اليد ونلخص

جملة التقنيات الدفاعية في:

- 1- إعاقة ومنع تطور هجمات الخصم.
- 2- إعاقة ومنع إنتقال الكرة بين لاعبي الفريق الخصم.
- 3- إعاقة ومنع التصويب للاعب الخصم.
- 4- الانسجام في المنظومة الدفاعية للفريق.
- 5- التنسيق الدفاعي مع باقي لاعبي الفريق و حارس المرمى.

6- الإستعداد الدائم للإنتقال بسرعة من الدفاع إلى الهجوم بالتنسيق مع زملائه في الفريق.

السلوكات الحركية التقنية للمدافع: يجب على المدافع أن قادرا على التنقل بصفة دائمة وفعالة وفقا للحركات التي يقوم بها المهاجم قصد المباغته تارة والتمويه و الخداع مرة أخرى وغيرها من التحركات الهجومية.

وعليه يجب على المدافع أن:

- أن يكون قادرا على القيام بردة فعل سريعة.
- القدرة على الجري بسرعة تساوي أو تفوق سرعة المنافس.

أن يتحرك بصفة دائمة مع المحافظة على تمركزه الدائم والطبيعي بالبقاء بين المهاجم وبين مرماه

كيف يمكن للمدافع مضايقة الخصم بحركاته الدفاعية تمهيدا لإسترجاع الكرة .؟

يمكنه ذلك ب :

- 1- ضبط إيقاع جريه مع ريثم جري المهاجم وسرعة تنطيطه للكرة .
- 2- البحث عن خطف الكرة بعد إرتدادها من الأرض حين يكون المهاجم في حالة تنطيط لها.
- 3- استعمال اليدين والذراعين بشكل جيد عندما يحاول المهاجم التسديد.
- 4- العمل دائما على إعاقة تمرير الكرة بإستعمال اليدين للتشويش على تركيز المهاجم أثناء بحثه على حلول.
- 5- لا يمكن للمدافع الساكن بدون حركة التفوق على مهاجم قادم نحوه بالجري ومنفذا لبعض المهارات الهجومية من الحركة.
- 6- لا يجب على المدافع أن يقفز أبدا إلا إذا فعل ذلك لصد تصويبة من المهاجم أو الإرتقاء لإسترجاع كرة هوائية.
- 7- التوقع صفة أساسية لدى المدافع ' فالمدافع الجيد هو الذي لا ينتظر قدوم المهاجم بل يراقبه بإستمرار ويتوقع لحظة القيام بحركة ما ويستبق التدخل .
- 8- لا يجب على المدافع إستعمال خداع المهاجم إلا بتحفظ.

- 9- يجب على المدافع تفادي إستعمال الجري للخلف أمام المهاجم بل التحرك الجانبي هو الأمثل .
- 10- الإعتماد على حركة الرجلين السريعة لمواجهة المهاجم في وضع التقابل وإستعمال اليدين للمضايقة على التمرير أو للصد.
- 11- بعد التوقع الجيد يجب على المدافع التدخل في الوقت المناسب و المثالي لقطع الكرة.
- 12- على المدافع ان يضع نفسه في وضعية تسمح له بأن يدافع في إطار قوانين اللعبة مما يجنبه العقوبات.
- 13- يجب على المدافع أن يراقب ويركز جيدا حركاته عند خروجه نحو المهاجم لكي لا يتم تجاوزه بحركة مضادة التي يمكن أن يقوم بها هذا الاخير.





بعض الخطط الدفاعية

1- الخطط الدفاعية الجماعية نوعان :

الخطط البسيطة و الخطط المركبة

أولا البسيطة وبعض الامثلة منها:

2./:4 خطة /1:5خطة /0:6

ثانيا المركبة ومنها :

5:1 و 4:0:2 وهناك أيضا دفاع

رجل لرجل

المحاضرة الثالثة عشرة

❖ التقنيات الأساسية الهجومية

تعتبر التقنيات الهجومية من أصعب المهام التي يجدها المدربون طوال فترة تكوين اللاعب وهي في نفس الوقت من أهم الأسلحة التي يجب على لاعب كرة اليد أن يتسلح بها لخوض المنافسات المختلفة والتي سيعتمد عليها بشكل كبير لهزم الخصم المدافع الذي سيواجهه و هي:

1- التمير و الإستقبال: وهما مهارتان متلازمتان لا يمكن الفصل بينهما إلا في المراحل الأولى لتعلم المهارة فكلتاهما تؤثر وتتأثر بالأخرى ، بحيث يجب على اللاعب إتقان إستقبال الكرة حتى يتسنى له سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب ، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب إستقبال الكرة بكلتا اليدين كلما أمكن ذلك كما يمكنه الإستقبال بيد واحدة في بعض الحالات التي يظطر فيها لذلك.





- يجب على اللاعب عند إستقبال الكرة أن :
- يجب عليه أن يتخذ مكانا يسمح له بتأمين مسار الكرة ومنع المنافس من قطعه و أخذ الكرة.
 - عند إستقبال الكرة على مستوى الصدر يجب على اللاعب مد الذراعين إتجاه الكرة مع إرتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الإصبعان الإبهامان كل منهما إتجاه الآخر مما يسمح بإعتراض طريق الكرة وضمان نجاح إستقبالها لأن اليدين في هذا الوضع تشكلان مخروطا يسهل عملية مسك الكرة.
 - عند إستقبال كرة تتميز بالقوة و الحدة يراعى ضرورة سحب الذراعين وتحريك الجسم كله إتجاه الخلف حتى يمكن إمتصاص قوة التمرير و بالتالي السيطرة على الكرة.
 - يجب على اللاعب التكيف مع إرتفاع الكرة (عالية ، متوسطة ، منخفضة).
 - التأقلم مع جهة مصدر الكرة (أمامية، جانبية ، خلفية).



مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

يساهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الاماكن للتصويب على الهدف وتدل التمريرات السريعة والسليمة على الجانب المهاري لأي فريق، والتمرير الدقيق وفي الوقت المناسب يجعل الكرة و كأنها اللاعب الثامن في الفريق وهناك التمرير بيد واحدة و التمرير بكلتا اليدين ولدينا ثلاثة طرق رئيسية للتمرير

1- التمرير من الإرتكاز.

2- التمرير من الجري.

3- التمرير من الإرتقاء.

يجب على اللاعب الممرر للكرة أن يراعي:

1- مسافة التمرير.

2- إتجاه التمرير.

3- إرتفاع التمرير.

4- توقيت التمرير.

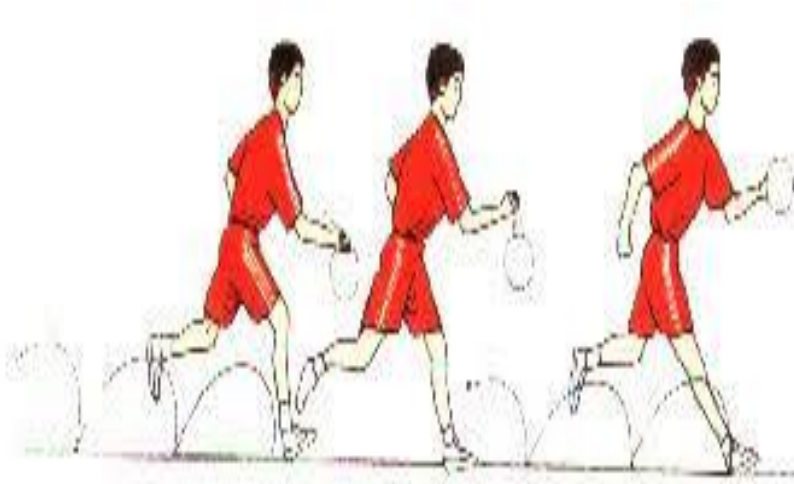




2- تنطيط الكرة (le dribble) تستعمل هذه التقنية كثيرا وفي غالب الأحيان عندما ينفرد مهاجم بالكرة وخاصة لما يقود اللاعب هجمة معاكسة ويكون في وضعية أول مهاجم أقرب إلى مرمى الخصم.

يكون التنطيط بدفع الكرة بيد واحدة على الأرض سواء من الثبات أو بالجري دون توقيف الكرة بين اليدين، ويمكن تغيير اليد الدافعة للكرة وذلك وفقا لقوانين اللعبة، وللحصول على تنطيط جيد للكرة يجب أن تكون أصابع اليد غير مشدودة وذلك للتحسس الجيد لقوة إرتداد الكرة من الأرض وإستعمال قوة الدفع اللازمة لها لكي تواصل حركتها.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس



المحاضرة الثالثة عشرة

3-التصويب نحو المرمى أو القذف (Le tir)

التصويب هو الحركة التقنية المتممة لأي هجمة قي كرة اليد وذلك طبعا قصد تسجيل الأهداف ، وله عدة أنواع منها الأصلية والفرعية ونلخصها في:

3-1-القذف بالارتقاء أو الارتكاز العالي (en Extension): ويتم هذا

النوع من القذف بعد جري إيقاعي سليم وارتقاء جيد على رجل الارتكاز الهجومية مع قذف الكرة نحو المرمى أثناء المرحلة النهائية للارتقاء ويجب مراعاة:

- الإيقاع الجيد للجري والذي يتم على ثلاث أوقات (يسار - يمين -يسار) او العكس (يمين - يسار - يمين) وذلك حسب اليد الرامية.
 - يكون ثقل الجسم مركز على رجل الارتكاز.
 - تحريك الذراع نحو الخلف تزامنا مع بداية الجري الإيقاعي للقذف.
 - يتم الشروع في تحريك الذراع إلى الأمام في المرحلة النهائية للقذف ويكون ذلك في قمة منحنى الارتقاء.
- يكون الإستقبال على الأرض بعد القذف على لرجل الارتكاز





-القفز بالإرتكاز القصير Le tir en appuis ويتم هذا النوع من القذف بالإرتكاز الجيد على الرجل المعاكسة لليد الرامية وبشبه إلى حد كبير تقنية رمي الرمح وتنفذ على الشكل التالي:

- نأخذ الرامي (باليد اليمنى) ينتقل إلى الوضعية الأساسية للرمي (مرحلة التحضير للرمية) تبدأ من القفزة الأولى بوزن ثلاث أوقات.
- الكتف اليمنى مائلة نحو الخلف.
- الإرتكاز الجيد على الرجل اليسرى.
- الحركة السريعة و المتناسقة للذراع ،الكتف تزامنا مع الخطوات الثلاث الإيقاعية.
- للحصول على نتيجة جيدة للرمي يجب أن تكون اليد (الأصابع) متموضعة خلف الكرة.
- يجب أن تكون الكرة متموضعة داخ عمق اليد التي تكون بدورها على شكل قوقعة تحوي الكرة.

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

وتنفذ القذفة بالإرتكاز على ثلاث مستويات وهي :

1- على مستوى الرأس و الكتف.

2- على مستوى الحوض و الركبة.

3- مع ثني الجذع جانبا(يمينا أو يسارا).





- 3- القذف بالإرتماء في حقيقة الأمر هناك نوعين من الرمي بالإرتماء .
- هناك الرمي من السقوط (**le tir tombé**) والذي ينفذ في غالب الأحيان أثناء أداء رمية الـ 7 أمتار بحيث تكون طريقة التنفيذ نوعا ما بطيئة مع التركيز الجيد والتنسيق الحركي بين القذف نحو المرمى والسقوط إلى الأمام في إتجاه الكرة.
 - وهناك الرمي بالإرتماء العالي **Le tir en plongeant** إلى الأمام أو إلى الجانبين ، ويستعمل هذا النوع بكثرة من طرف اللاعب المحوري بالدرجة الاولى وذلك لأنه يكون تقريبا دائما على محيط الـ 6 أمتار، كما يستعمل بالدرجة الثانية من طرف الأجنحة كما يستعمل بنسبة أقل من طرف الظهيرين ولاعب الوسط.

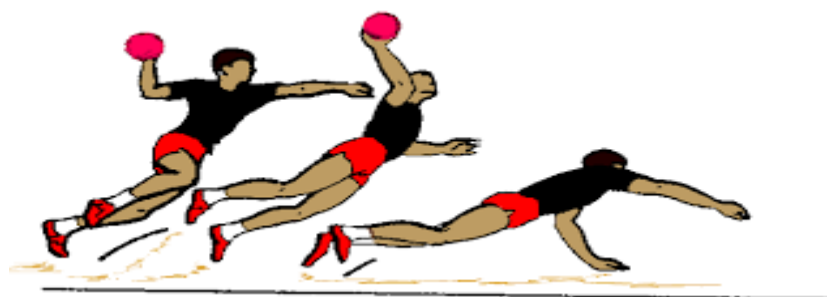
مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس



مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

مراحل تقنية الرمي بالإرتماء : قبل الرمي يكون اللاعب في وضعية وقوف تقريبا جانبية مع تباعد القدمين قليلا مع انحناء خفيف للجذع نحو الأمام ن يقوم بمسك الكرة وتثبيتها جيدا في راحة اليد ، بعد ذلك يبدأ اللاعب في تحريك الذراع نحو الخلف ويكون هذا متزامنا مع الدفع بالجسم نحو الأمام وبداية مرحلة السقوط والرمي بقوة صوب المرمى مع التركيز على الإستقبال الجيد عند السقوط لتفادي أي حادث غير مرغوب. أثناء التدريب على هذه التقنية يجب إستعمال البساط وينصح بإستعمال واق للركبتين.





المحاضرة الرابعة عشرة

❖ المميزات الخاصة للعب الحديث في كرة اليد:

هو لعب هجومي سريع، ونشيط وعنيف، في الهجوم وفي الدفاع وطريقة التدريب في تحضير اللاعب نولى أهمية كبر قصد تنمية و تطوير القاعدة البدنية كشرط أساسي ، و لذلك يجب الاهتمام بها بشدة عالية لاستعمال الحركات التقنية والتكتيكية الفردية منها و الجماعية للاعبين بشكل جيد.

إن مميزات اللعب الحديث تتسم بكونها رياضة بحته و ذلك باستعمال الجسم في اللعب(و هناك ميل في تفضيل بعض اللاعبين ذو البنية الصلبة والقامة الطويلة بكونهم يمتازون بتحضير بدني جيد ولهم مستوى تكتيكي ثمين يؤهلهم لنيل مناصب هامة في الفريق.

❖ المميزات الرياضية للمستويات العالية عند لاعبي كرة اليد :

إن من أهم المميزات التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة اليد وهي كما يلي:

❖ بنية عضلية جيدة ، أكتاف عريضة .

❖ جاهزية في الساعدين و الذراعين معا تربطهم علاقة ممتازة في قوة الخطف .

❖ إمكانية وجود قيمة متوسطة من حيث القامة و الوزن تنحصر بين 190

سم، 90 كلغ. % 10 هي القيمة التي تمثل العلاقة بين الكتلة العضلية و الشحم .

و كقاعدة عامة يجب أن يكون اللاعبين الخلفيين ذو انفراج واسع للذراعين.

إن سهولة فهم اللعب بسرعة و بمرونة جماعيا في الدفاع و الهجوم، تسمح باستغلال أكبر للقدرات الفردية للاعبين.

التركيز الكبير للاعبين أثناء كل الأحداث التي تدور في المباراة في الهجوم و في الدفاع و كذا أثناء الهجمات المعاكسة

❖ المنافسات و البطولات في كرة اليد :

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، و لا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية مثل رفع شأن الفريق ، سمعة النادي، الوطن، إذ أن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وغالبا ما يتم اختيار اللاعبين لمنافسة ما على ضوء ما يملك المدرب من محكمات يمكنه من خلالها الحكم على مستوى أداء لاعبيه، و إمكانهم القيام بتنفيذ الواجبات الملقاة عليهم، وقد يكون محك الاختبار هو مستوى أداء اللاعب لمباراة سابقة أو خلال أدائه في الفترات التدريبية التي تسبق المنافسة و خاصة التدريب الأخير، و استخدام الاختبارات البدنية و المهارة المناسبة إذا ما توفرت لديه و نظرا لأن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى أداء ممكن في نوع النشاط الذي يمارسه بما يؤهله للاشتراك في المنافسات، فقد أصبح لزاما على المدرب استمرار متابعة مدى التقدم الذي يحرزه اللاعب و ذلك بغرض التعرف على النواحي الإيجابية و السلبية لاستمرار أو إدخال تعديلات على البرنامج بما يتلاءم و مستوى اللاعبين، مستخدما في ذلك الوسائل المختلفة للقياس، و التي تتناسب و تفي بمتطلبات اللعبة، وخاصة تلك التي تقيس المهارات أو العناصر البدنية

في مواقف مشابهة لمواقف المنافسة، و ذلك لأهميتها .سواء من الناحية التربوية أو التعليمية لكل من المدرب و اللاعب.

الطب الرياضي و المهارات الفنية لكرة اليد حسب مناصب اللعب:

❖ المهارات الأساسية للمدافع :

تتطلب إجادة ممارسة رياضة كرة اليد مهارات أساسية فالمدافع الجيد هو الذي يمكن أن يتصدى للمهاجم بما في ذلك الاستعداد البدني للتصادم معه لإيقافه ثم يبدأ بسرعة في تكوين هجمة جديدة، و يتعرض في ذلك لإصابات عضلية و مفصلية متنوعة حيث أن المدافع في دائمة للأمام و الخلف و التحرك و بالميل، و في دفاع رجل لرجل عند العودة من الهجوم، و في الحركة بالجانب و غير ذلك من الحركات يلزم أن يتقنها.

كما يقوم المدافع بتشتيت الكرة من المنافس سواء تم ذلك بقطع الكرة بالحركة السريعة أو بضرب الكرة باليد مما يحتاج إلى قوة عضلية و سرعة التوافق العضلي العصبي، كما أن اللاعب المدافع عن مرماه في كرة اليد من واجبه إقامة حائط للصد وذلك لتوقيف الكرة، و يعني هذا أن الدفاع يستخدم يديه لإغلاق الزاوية و هذا ما يعرض لاحتمالات اصطدام الكرة به بقوة و سرعة قد تحدث بعض الإصابات.

حيث ان المدافع يتعرض بدرجة كبيرة لإصابات اليدين و الأصابع و العضلات و .المفاصل ، و كسور الأنف و الأسنان و إصابات الركبة المتنوعة .

❖ المهارات الأساسية للمهاجم:

تعتمد المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد على الطاقة الحيوية الهوائية في أغلب الأداء الذي يتخلل التدريب و المباريات و لذلك

يلزم اختيارهم على أسس الاختبارات الفسيولوجية المعروفة عالمياً بقياس أقصى استهلاك أكسجين و كلما زاد الاستهلاك أثناء المجهود كلما كان مهاجم أفضل من حيث كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و بالتالي من حيث لياقته البدنية في الملعب.

تعتمد مهارات المهاجم على الحرس و تغيير الاتجاه، و التوقف المفاجئ، و الخداع لتحريك الخصم في المكان الخاطئ سواء خداع بدون كرة أو بالكرة و سواء كان الخداع بسيط أو مركب، كما تشمل المهارات الأساسية للمهاجم الاستحواذ على الكرة، تنطيطها و تمريرها و إهمال التدريب المهاري يؤدي إلى تعرض المهاجم لحدوث إصابات متنوعة.

❖ المهارات الأساسية للاعب البناء الخلفي:

يعتبر لاعب البناء الخلفي يقصد به اللاعب الذي يبني الهجمات و يعتبر أبعد لاعب عن مرمى الفريق المنافس، و عمل هذا اللاعب الأساسي هو التصويب على المرمى لتسجيل أهداف أو إجراء فرصة مناسبة لزملائه، و يغلب تحركه إلى الجانب و للأمام و تزداد فيه نسبة إصابات الكتف والأصابع و الكوع المرفق.

و يتم تدريب لاعب البناء الخلفي على التصويب من أعلى أو من تحت الحوض أو مع للجهات المختلفة، أو من الوقوف أو بعد عمل خطوات.

و زيادة نسبة إصابات الكتف للاعب البناء الخلفي تأتي من أن معظم تصويبه للمرمى يكون من أعلى) فوق الكتف (و باستخدام الأصابع، اليد، العضد، عضلات، أربطة و مفصل الرسغ، الكوع و الكتف حيث تزداد فيهم نسبة الإصابة ، كما أن التصويب بالقفز لأعلى يترتب عليه تحميل زائد على مفصل الركبة و القدم .و زيادة نسبة الإصابات بهم .

❖ المهارات الأساسية للاعب الدائرة :

لفهم طبيعة إصابات الملاعب الخاصة بلاعب الدائرة ينبغي أن نفهم دوره الأساسي في الملعب و الذي يشتمل بصفة رئيسية على ما يلي:

❖ حجز الخصم، التميرير، تغيير الاتجاه، الحركة بخطوات سريعة .
التصويب .

علما بأن تحركات لاعب الدائرة تكون بين المدافعين قرب الستة أمتار وظهره للمرمى ليجد مكانا خاليا بين المدافعين للتصويب متعرضا للخشونة المتعمدة و لذلك تزداد في لاعبي الدائرة نسبة الإصابات العضلية و المفصلية بأنواعها المختلفة، كما تزداد فيه نسبة إصابات الوجه حيث يقوم اللاعب بعمل بلف سريع لمواجهة المرمى محتفظا بالكرة بعيدا عن المدافع، و القفز منثنيا لأسفل للتصويب سواء بالذراع أو الرسغ الذي تزداد احتمالات إصابتهم إذا ما جوبهت التصويبة بصد مباشر من مدافع ملاصق، و يتم التصويب بسرعة من القفز للداخل، أو من السقوط للداخل، أو من الطيران و استخدام الدرجة عند النزول و تعرض اللاعب للإصابات المتنوعة، و التصويب عكس اتجاهها ليد الرامية سواء كان القفز من للداخل أو من اللف للخلف أو مع اللف و السقوط للداخل أو التصويب من الطيران بالرجل اليمنى باللف ما يعرضه لإصابات كرة اليد المتنوعة.

و تؤدي تدريبات اكتساب لاعب الدائرة لتلك المهارات إلى تعرضه للمزيد من الإصابات الشائعة في ملاعب كرة اليد و التي يلزمها وقائيا أن يكون التدريب علمي .وعلى مستوى عالي وقاية للاعب من الإصابات

❖ المهارات الأساسية للاعب الخلفي :

اللاعب الخلفي يمتاز بمردود بدني عالي و عادة يخلق الخطر عن طريق اللعب من بعيد مهما تكن تنقلاته خاصة عند التقاطع و هذا جراء الاندفاع في لحظة نحو المرمى وباستقباله للكرة مستغلا المسافة و الزمن الكافية للقذف سواء بالارتكاز أو الارتقاء يمينا أو يسارا، و بين المدافعين، و هو كذلك قادرا على استغلال قدراته و قوة خطورته أمام المرمى للقذف أو التمرير للاعب الدائرة أو للاعب القريب منه مما يسمح له من فتح فراغ للقذف و التهديف .

❖ المهارات الأساسية للاعب الجناح :

يتحرك لاعب الجناح موازيا غالبا للسنة أمتار، و يعتمد على لجرس و تغيير الاتجاه والخداع، عادة ما يستلم الكرة بالهواء و أثناء تغيير الاتجاه مما يستدعي توفر توافق عضلي عصب عالي لديه مع سرعة و مرونة و قوة عضلية نسبية.

ويتطلب في الجناح أداء التصويب بدرجة عالية سواء كان من القفز للداخل أو من الطيران أو عكس الجهة لاتجاه اليد الرامية مما يعرض مفاصل الركبة و الحوض والكتف والرسغ و المرفق لمزيد من الإصابات.

كما أن تعرض الجناح للدرجة ما بعد التصويب تزيد من نسبة الإصابات العضلية لديه، و يلزم أيضا التدريب على التصويب بخط منحنى و تصويب الكرة المسقطة خلف حارس المرمى، والتدريب السليم على تدحرج الجسم بعد التصويب وقاية له من الإصابات.

حصر المتطلبات المهارية الهجومية و الدفاعية لكرة اليد :

حيث نذكر منها ما يلي:

التمرير والاستقبال: أساس العمل الهجومي بكرة اليد في بناء الهجمات الخاصة في كرة اليد.

تنطيط الكرة: فهي مهارة ضرورية في بعض الحالات و المواقف الخاصة في كرة اليد.

التصويب: فيحوي على أنواع و أساليب مختلفة سواء من الثبات أو الحركة و تكون .

التحركات الهجومية: أمامية ، أو عرضية ، أو طويلة.

الخداع: بالكرة أو بدونها فيكون بسيطاً أو مركباً .

الحجز و المتابعة: سواء حجز المهاجم أو حجز المدافع والتدرج في المتابعة .
دفاع فردي: هو الأساس الذي يبني عليه أي شكل من أشكال الدفاع على خط واحد أو أكثر من خط.

التحركات الدفاعية: هي أساس التناسق و التناغم في العمل الجماعي أو عمل الفريق ككل.

الحالات الخاصة: تشمل رميات الجزاء، و الرميات الحرة و هي مهارات لابد من التدريب عليها و إتقانها.

الهجوم الخاطف: لما يحتويه هذا الهدف - الهجوم الخاطف- من محاولة جادة لإظهار الفردية لاستلام الكرة و التصويب على المرمى بعد التمرير من الحارس واللاعب المستحوذ على الكرة، فضلا عن اختلاف كل مركز من مراكز اللعب في أسلوب بدء الهجوم الخاطف و تنفيذه .

❖ **مختلف الأفعال الحركية التي يقوم بها اللاعبون خلال مباراة في كرة اليد.**

المحاضرة الخامسة عشرة

4- الإعداد الخططي:

- ❖ **الآداء الخططي** : يتأسس الآداء الخططي على كل من الآداء البدني و المهاري و الإعداد النفسي، الذهني و المعرفي، و بالتالي هو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية و مهارية ن النفسية والفكرية و تنفيذها بشكل مترابط للمساعدة على إتخاذ القرار و السلوك المناسب في مختلف مواقف المنافسة و في حدود قوانين اللعبة.
- ❖ **أهداف الآداء الخططي**: يلعب الآداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة رغم أنه ليس في كل مرة تتجح الموضوعة و مع ذلك فهو يبقى من الجوانب المهمة جدا في تكوين اللاعب و الفريق ، و بما أن هناك إرتباط وثيق مع الآداء البدني و المهاري و النفسي لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم و توجيه المنافسة الرياضية للفوز و الوصول إلى أعلى المستويات و ذلك من خلال :
- ❖ ملاحظة و تحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا و حركيا في أقصر وقت.
- ❖ إختيار و إستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- ❖ إستخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة و بشكل إقتصادي.

❖ تنفيذ الواجب الخططي تحت ظروف صعبة.

❖ الإعتقاد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع إمكانية التغيير

بالتكيف مع الحالات الغير متوقعة.

❖ رفع مستوى التوقع خلال المنافسة.

• واجبات الأداء الخططي :

- تسجيل و تحليل المعلومات : يجب على اللاعب أن يكون ملما بقوانين

و تعليمات النشاط الرياضي الممارس ، معرفة القواعد الخططية التي

تساعده على التصرف في المنافسة ، كما يجب على اللاعب التوفيق

بين الأداء المهاري و الخططي مع عدم إغفال الجانب النفسي حتى

يتمكن من توزيع جهده بطريقة مثلى طيلة أطوار المنافسة.

المتطلبات الخططية الضرورية لكرة اليد:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات

و المناورات الهادفة التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم، بغرض تحقيق

التفوق و الفوز على الفريق المنافس، و يمكن حصر المتطلبات الخططية

فيما يلي:

1-المتطلبات الخططية الهجومية و تتضمن:

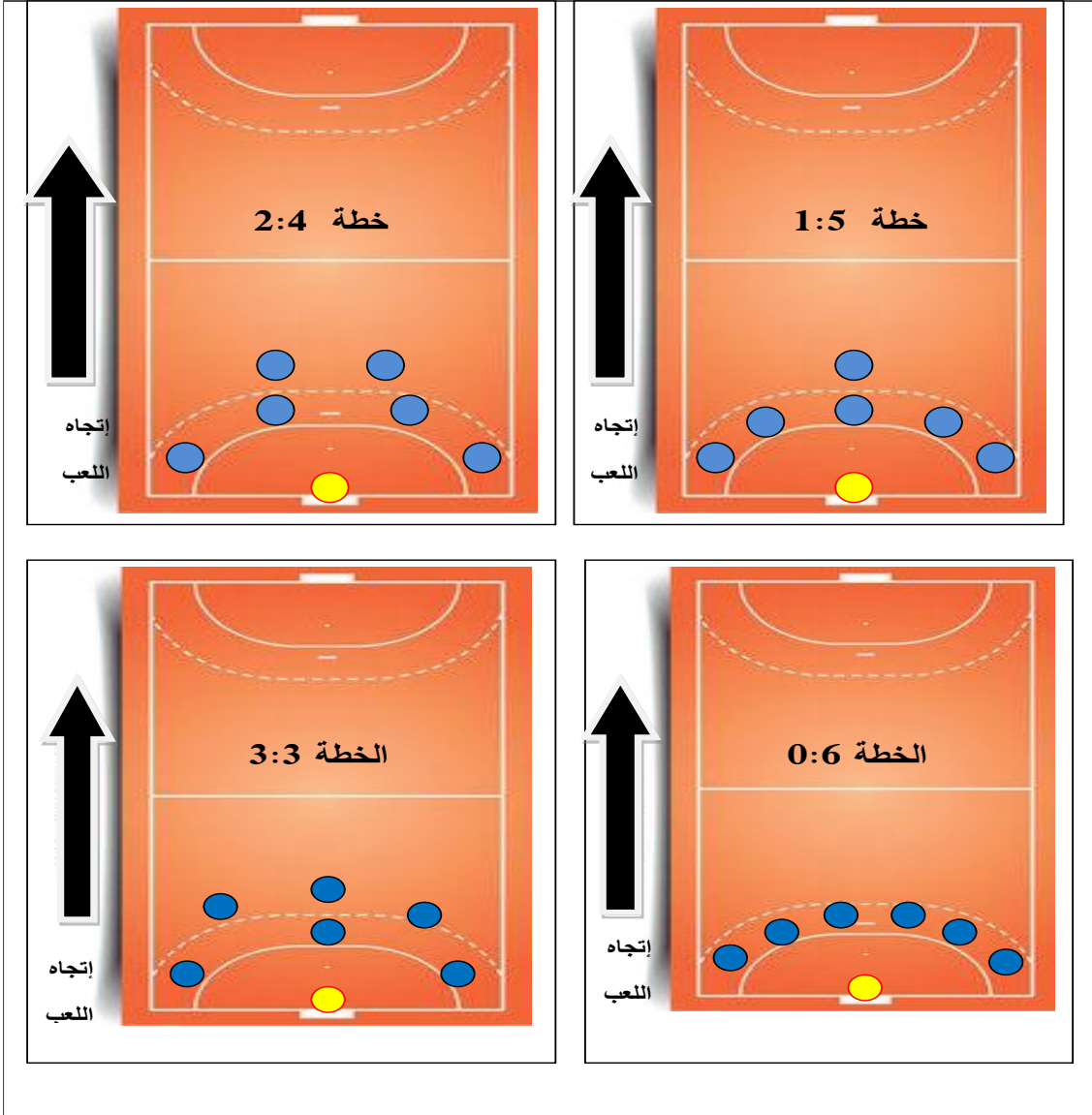
▪ خطط هجومية فردية .

▪ خطط هجومية جماعية .

▪ خطط هجومية للفريق .

▪ خطط هجومية للحالات الخاصة.

بعض الخطط الدفاعية البسيطة



المتطلبات الخططية الدفاعية و تتضمن:

- خطط دفاعية فردية .
- خطط دفاعية جماعية .

▪ خطط دفاعية للفريق .

▪ خطط دفاعية للحالات الخاصة .

و عليه فعلى المدرب ضرورة الاهتمام بكل المتطلبات الخططية الدفاعية و الهجومية سواء فردية أو جماعية حتى يتسنى للاعب التمتع بالنضج التكتيكي للتأقلم مع مختلف أنظمة اللعب حسب متطلبات لعبة كرة اليد و ظروف المنافسات.

4- الإعداد النفسي

المتطلبات النفسية في كرة اليد:

يعتمد الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية و تحقيق الإنجازات في كرة اليد على عدة عوامل من الإعداد أولها الإعداد البدني و الذي يشتمل على واجبات عامة و خاصة لتنمية الصفات البدنية الضرورية، و ثانيها الإعداد المهاري الذي يشتمل على المهارات الأساسية في كرة اليد سواء بالكرة أو بدونها، سواء الدفاعية أو الهجومية ، ثم الإعداد الخططي يتضمن فعالية و تحسين استخدام هذه القدرات بما يتناسب و قانون لعبة كرة اليد الجديد، و مع الزيادة المستمرة في التنافس و التقدم الهائل للتطبيقات الخططية، اتضح أن هذه الأنواع الثلاثة من الإعداد لا تكفي لضمان وصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية و تحقيق الفوز في المباريات و خاصة في ظل التقدم الهائل و الحديث للجوانب مهارية و الخططية لكرة اليد، إذ يتطلب من اللاعبين استنفار قدر عظيم من الطاقة البدنية و الفسيولوجية، و زيادة التحمل النفسي و الانفعالي، و لقد تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة و المثابرة و الثقة بالنفس...الخ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير و التذكر و

التخيل والإدراك تحت ظروف التنافس الصعبة و الصراع، لا يمكنه الوصول إلى الإنجاز الرياضي المتوقع، وكل ذلك أظهر نوعا جديدا من الإعداد أصبح يأخذ حيزا عند التخطيط للمباريات ألا و هو الإعداد النفسي .هذا النوع من الإعداد يؤدي دورا هاما و حيويا في التعجيل بنمو الصفات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعب كرة اليد، حيث يمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة، و يساعد اللاعبين على التكيف .للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة .

فالإعداد النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة لأي من المستويات و تحديد المدرب أو الأخصائي النفسي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام الإعداد النفسي و لأي درجة .وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات الإعداد النفسي للاعب و فرق كرة اليد فيما يلي:

-إمكانية حدوث احتكاك حاد بالخصم نتيجة الانفعالات العصبية، و لتجنب ذلك من اللاعبين، على الفرد أن يستخدم الأساليب النفسية الهادفة لتهدئة وامتلاك زمام الأمور .

-تعارض اهتمامات أو رغبات اللاعبين في الفريق الواحد الذي يقتضي من المدرب و الأخصائي النفسي توجيه أساليبهم التربوية لكيفية كبح جناح هذه الرغبات و توجيهها في اتجاه واحد لصالح الفريق.

-صعوبة أو تعذر اتخاذ قرار في مواقف اللعب المتعددة الاختيارات و البدائل، ولتحديد هذه الخاصية فإن الأخصائي النفسي عليه أن ينمي صفة الحسم في اللاعبين باستخدام الوسيلة المناسبة والمعتمدة على تكرار بعض العبارات أو الكلمات و المؤثرات النفسية و اقتناعه بما يقول.

-التدريب على السرعة الخاطفة في التصرف نحو مجموعة من الأهداف المتحركة كلها أو بعضها (مثل) الكرة - المنافسين -الزملاء في الفريق.
-سرعة رد الفعل العالية تجاه مواقف اللعب المختلفة، إذ يجب أن يدرّب اللاعب.

في نفسه كيفية تنمية سرعة رد الفعل.

- ضرورة تدريب اللاعب على عدم التصويب إذا احتاج الواجب التكتيكي ذلك .

-تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
-تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات.
- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق بين اللاعبين .

- حراسة المرمى:

يعتبر منصب حارس المرمى من أهم المراكز في فريق كرة اليد في الدفاع كما في الهجوم، فهو آخر مدافع يقرر المصير النهائي لهجمة المنافس كما أنه أول من يبدأ هجوم فريقه ، ولحارس المرمى دور بارز وقوي في تسيير المباراة لصالح فريقه ، كما له دور جد فعال في توجيه رفاقه خاصة في الدفاع.

بصفة عامة يجب إختيار حارس المرمى من بين أصحاب القامة الطويلة والبنية الجسدية الكبيرة بحيث يكون يتمتع بأرجل و أيدي طويلة بحيث تسمح له هاته الصفات البدنية من تغطية جيدة للمرمى وخاصة عندما يتقدم نحو الأمام من أجل غلق زاوية الرمي بالنسبة للمهاجمين ، كما يسمح له ذلك

مقياس: كرة اليد.....السنة الثالثة ليسانس

من تضيق زاوية الرمي بشكل جيد على التصويب من الأجنحة، كما يجب الحرص على تكوين حارس المرمى على اللعب خارج منطقة الـ 6 م كباقي اللاعبين.



متابعة حارس المرمى بدقة لحركات المهاجم قبل إتخاذ قرار التصدي للكرة بالتقنية المناسبة



❖ المهارات الأساسية لحارس المرمى:

تنقسم المهارات الأساسية لحارس المرمى إلى المهارات الأساسية للدفاع ثم المهارات الأساسية للهجوم. و تشمل المهارات الأساسية لحارس المرمى في الدفاع ضد الكرة، و تحركات حارس إلى مراقبة تحركات المهاجمين، ومعرفة تصوراتهم الخطئية و خاصة المهاجم الحائر على الكرة، بالإضافة إلى تحركات زملائه المدافعين حتى يتمكن من التوقع الصحيح لتوقيت و مكان اتجاه التصويبات، مما يسهم في سرعة استجابته باحتلال المكان المناسب و اتخاذ وضع الاستعداد الصحيح

مبكرا للتصدي للكرات. المصوية على المرمى، و لذلك يجب على حارس المرمى ضرورة التركيز على التحرك في اتجاه خط سير الكرة و الدفاع ضد الكرة يشمل الدفاع ضد الكرات العالية و يتعرض فيه لإصابات في اليدين و القدمين، و مفصل الركبة، حيث يقفز عاليا ليحاول صد الكرة و فيه يتعرض حارس المرمى لاحتمالات إصابة الفخذ الداخلية، و كذلك عند السقوط على الركبة تكثر إصابتها المتنوعة.

و أغلب تمريرات حارس المرمى من الكتف تزداد نسبة الإصابات بكتف حارس .المرمى بأنواعها المختلفة.

يجب على حارس المرمى أن :

- تكون له مهارات التصدي الأساسية للكرة
- التصدي بالأرجل للكرات في الزوايا السفلية عن اليمين واليسار .
- التصدي باليدين للكرات في الزوايا العليا عن اليمين واليسار.
- التقدم للأمام من أجل غلق زاوية الرمي للمهاجم.
- التمركز الجيد أثناء مواجهة رمية من طرف الجناح الأيمن أو الأيسر.
- التدخل بطريقة جيدة على الكرات مع التنسيق الجيد للأطراف السفلية والعلوية .



تقنيات مختلفة للتصديات حراس المرمى بمختلف أطراف الجسم



❖ تطوير الناحية البدنية لحارس المرمى:

قد يعتقد البعض أن حارس المرمى يبذل مجهودا بدنيا أقل من لاعبي الميدان لكن الحقيقة أنه يمثل نسبة كبيرة جدا من نجاح أو إخفاق الفريق و هذا ما يتطلب مجهودات بدنية كبيرة جدا و معتبرة و عليه فإن التدريبات الخاصة بحراس المرمى يجب أن تتضمن على :

- الجري لمختلف المسافات و ذلك حسب ما يتطلبه هدف الوحدة التدريبية.
 - الجري لمسافات قصيرة مع تغيير الإتجاه.
 - التمتع بمهارات فنية بإستعمال الكرة مثله مثل لاعب الميدان .
 - التدرّب على رمي الكرة من منطقة المرمى نحو مرمى المنافس الخالي .
 - التدرّب على إسترجاع الكرة سريعا سواء من داخل شباكه في حالة تسجيل هدف عليه أو من خلف الشبكة في حال تضييع الكرة من الفريق الخصم.
 - التدرّب على سرعة رد الفعل و الإستجابة لمختلف المنبهات السمعية البصرية.
 - التدرّب على رمي الكرة نحو الدائرة المركزية لوسط الميدان حت ستعود على ذلك أثناء المنافسات الرسمية.
- يعتبر حارس المرمى أهم مركز في الفريق دفاعا و هجوما فهو آخر مدافع يقرر المصير النهائي لهجمة المنافس كما أنه أول من يقود هجوم فريقه و الذي ينهيه أحيانا برمي الكرة مباشرة في مرمى المنافس عندما يكون الحارس الخصم متقدما كثيرا أو خارج مرماه ، وحارس المرمى الممتاز له تأثير قوي وواضح على سير المباريات كما أنه يعتبر من أصعب المراكز فخطأ اللاعب المدافع قد يجد المساعدة من زميله أما خطأ حارس المرمى يعني هدف، و بالرغم من أهمية المنصب إلا أنه لا

ينال العناية الكافية في التدريب عند أغلبية الفرق و غالبا ما يقوم حارس المرمى بتكوين نفسه بمفرده و نادرا ما تجد فريق يجلب مدربا خاصا بحراس المرمى.

من بين المميزات و الصفات التي يجب التركيز عليها لإختيار حارس المرمى نذكر :

- يجب أن يكون على قدر مناسب من القوة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة و المرونة .
- يجب أن تكون لديه الرغبة و الشجاعة في الوقوف بين القائمين و التصدي للكرات .
- أن يكون على مستوى رد فعل ملائم و رشاقة جمبازي.
- لديه روح القيادة و توجيه زملائه بإعطائهم إرشادات تمكنهم من التنسيق الدفاعي الجيد خاصة حيث يقوم بتوجيههم بصوت واضح و كلمات قصيرة سريعة و هامة في آن واحد خاصة في الحالات الدفاعية.

المهارات الأساسية لحارس المرمى :

- وضع الإستعداد الدفاعي.
- الدفاع بالذراع الواحدة و بالذراعين.
- الدفاع بالقدم.
- الدفاع بالجسم.
- الدفاع و التصدي للكرات بالوثب القصير و العالي.
- التمكن من التصدي للكرة بالحرمت الأرضية.

يجب على حارس المرمى أن يتمتع بتركيز جد عالي حتى يتسنى له مراقبة تحركات المهاجمين لمعرفة تصوراتهم الخطئية للتمكن من وضع توقع صحيح بنسبة كبيرة لتوقيت و مكان التصويبات مما يساعده على صد الكرات ، فحارس المرمى الذي يتمكن من إدراك موقف المهاجم بالنسبة للمرمى و الوضع التمهيدي للتصويب و كذلك التحركات الدفاعية للزميل المدافع يكون بإستطاعته صدق توقع إتجاه و توقيت التصويب بطبيعة الحال مع إتخاذ الوضع الدفاعي المناسب فحارس المرمى في كرة اليد لا يعتبر حارسا لخط المرمى و لذا فإن تحركاته أثناء تتبعه و تحليله لهجوم المنافس تكون على شكل نصف دائرة وهمية تصل بين قائمي المرمى .

المراجع و المصادر:

- 1- أحمد عريبي عودة، الإعداد البدني في كرة اليد ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان ، 2014.
- 2- منير جرجس إبراهيم ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، عمان، 1994.
- 3- أحمد عريبي عودة، التخطيط الرياضي، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان ، 2016.
- 4- أحمد صلاح ، كرة اليد ، مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع، القاهرة ، 2015.

- 5- عبد الوهاب مصطفى أحمد، التدريبات البدنية في كرة اليد للناشئين، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، 2015.
- 6- السيد خالد جمال، الخطط الدفاعية و الهجومية في كرة اليد ن مؤسسة عالم الرياضة للنشئ مصر ،2014.
- 7- كمال الدين عبد الرحمان دريش، عماد الدين عباس أبو زيد، الإعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2003 .
- 8- FATHI ; Berrouayel Clin d œil sur le handball Algerien 2004 ; Algerie dar elmaghrab
- 9-Christine , Duret Les Fondamentaux du hand , linitiation pour tous , Paris 1999 ,Amphora .
- 10- Stefan hecker, colla,dietrich,spate,Handball,1993,PARIS ;VIGOT
- 11- Marine , Elarine ,handball Les meneurs de jeudans le handball,Paris 1997
- 12- HORST ,kasler le handball de l apprentissage a la compétition , 1989,Paris Vigot