جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الالعاب الفرقية

محاضرات مادة كرة اليد (المهارات الاساسية وبعض مواد القانون بكرة اليد) للمرحلة الثانية

للدراسة الصباحية للعام الدراسي 2021-2022

م.د عمر رشيد حسين

م.د محمد كاظم صالح

م.د مروة خالد جهاد

ا.م مها حسن مصلح

ا.م علاء كامل

م. مها ودود

م.م مقداد لطيف

المحاضرة الاولى / المقدمة عن كرة اليد

تُعرَف رياضة كرة اليد بأنّها رياضة تنافسية جماعية قائمة على مبدأ روح الفريق؛ إذ يتكوّن الفريق الواحد في كرة اليد من سبعة لاعبين بينهم حارس المرمى، وعلى عكس كرة القدم فإنّ رياضة كرة اليد يتمّ تمريرها بين لاعبي الفريق باستخدام يد اللاعب، وتُلعَب هذه الرياضة بفريقَين اثنين فوق أرضيّة الملعب، حيث يتنافسان بهدف تسجيل أهداف أكثر في مرمى المنافس، ويفوز الفريق الذي يسجّل أهدافاً أكثر في مجموع شوطَي المباراة اللذَين تتخلّلهما استراحة مدّتها خمسة عشر دقيقة، وتكون مدّة الشوط الواحد ثلاثين

وان لعبة كرة اليد أحد أنواع الألعاب الرياضية الهامة في نظام ثقافتنا الرياضية وهي من الألعاب الجماعية والشعبية ونظراً لما توفره هذه اللعبة من مناخ تربوي سليم للممارسين، فإنها تعد منهجاً تربوياً متكاملاً يكسب الطلبة كثيراً من المتطلبات التربوية الجيدة، ان أهمية رياضة كرة اليد ترجع إلى ما تتضمنه من مكونات هامة لها أبعادها الضرورية لتكوين الشخصية المتكاملة للطالب، وطبيعة هذه اللعبة من حيث سرعة أدائها وتنوع مهاراتها يتطلب من الافراد الذين يمارسوها ان يتمتعوا بالأداء المهاري الجيد الذي يمكنهم من استخدام المهارات بالشكل المطلوب وحسب مواقف اللعب المتعددة. لذا يتطلب اعداد (بدني ، مهاري)

الاعداد البدني

اذ يهدف الاعداد البدني الى تطوير امكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية ، وإمكانية إعداد الفرد للتحمل العالي من خلال استغلال قدراته وإمكانياته عند التدريب أو التنافس ، ويمكن تحديد مستوى هذه القدرات البدنية والحركية لامكانية وصول الرياضي الى المستويات العالية .هو اكتساب الفرد

الرياضي للصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة وعامة ومتزامنة وهو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتقنية الشاملة والمتكاملة المتزامنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية

وان كرة اليد تتطلب ان يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، لذا اصبحت القدرات البدنية والحركية الضرورية للاعب كرة اليد احد الجوانب المهمة في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية والسنوية ، ويغلب على كرة اليد الحديثة انها تتسم بالسرعة داخل الملعب والمهارة العالية في الاداء الفني والخططي والقاعدة الاساسية كي يصل اللاعب الى هذه المميزات التي تؤهله لذلك ، ولابد من تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة والضرورية في كرة اليد لما لها من أثر مباشر في مستوى الاداء المهاري والخططي للاعب وخاصة في اثناء المباريات وأيضاً يكون تطويرها من خلال التدريب على المهارات الاساسية والتدريبات الخططية لكون اللياقة البدنية للاعبيي كرة اليد ترتبط بالاداء المهاري والخططي للعبة ، والتمرينات التي تنمي القدرات البدنية والحركية تعد جزءاً ثابتاً في برنامج التدريب طوال العام.

الاعداد المهاري

يهدف الاعداد المهاري للاعبين الى تعليم المهارات الحركية الرياضية وتطويرها وصقلها واتقانها وتثبيتها التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية. ان الاعداد المهاري هو كل الاجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب الى دقة اداء المهارات بآلية واتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المبادرة

وان المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد تتضمن المهارات الاساسية جميعها للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني التحركات الضرورية الهادفة جميعها التي

يقوم بها اللاعب ، وتؤدي في اطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول الى أفضل النتائج في اثناء التدريب والمباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الاعداد المهاري الذي يهدف الى وصول اللاعب الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء المهارات الاساسية للعبة كرة اليد جميعها بحيث يؤديها اللاعب بصورة الية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

وان للاعداد المهاري بكرة اليد أهمية كبيرة لكونه يحتوي على مهارات دفاعية وهجومية متعددة ومختلفة بالكرة وبدونها لذا يتطلب من لاعب كرة اليد أنْ يصل الى الدرجة الالية في الاداء وهذا بدوره سوف لن يشغل الجهاز العصبي المركزي بدرجة كبيرة في اثناء الاداء مما يتيح للاعب التركيز في التطبيقات الخططية الدفاعية والهجومية لكون سرعة ايقاع اللعب في لعبة كرة اليد الحديثة يتطلب ؛ ذلك اذ نلاحظ أنَّ بعض اللاعبين يؤدون جملة حركية هجومية قد تتكون من ثلاث مهارات أو أكثر بمفردهم أو مع الزميل وهذا يتطلب ان بكون اللاعب قد وصل الى أعلى درجات الاعداد المهاري لكي يستطيع ان يؤدي هذا العمل بإتقان عال وسرعة كبيرة.

المحاضرة الثانية / المهارات الاساسية بكرة اليد

تتميز لعبة كرة اليد بسرعة الاداء والتغيير المستمر في وضع الفريق ، مرة مهاجماً وأخرى مدافعاً ، وبالعكس تبعاً لمواقف اللعب ، وهذا يتطلب اعداداً جيداً للاعب كي يستطيع التحرك في الملعب باستمرار.

وان المهارات الاساسية هي الحركات التي يتحتم على اللاعب اداؤها في ظل الظروف والمواقف كلها التي تتطلبها اللعبة للوصول الى أفضل النتائج مع الاقتصاد بالجهد.

لذا تعد المهارات أحدى المكونات الاساسية والعامل المهم لتنفيذ الخطط وحسم المباراة ، فبدون اجادة المهارات وبدرجة عالية ستصبح مهمة تنفيذ الخطط صعبة مما يصعب على اللاعب أداء المباراة بالشكل المطلوب ، والمهارات بدورها تؤثر في القابلية البدنية والخططية للاعب

ان المهارات الحركية في كرة اليد مهارات مترابطة مع بعضها وان أي ضعف فيها سيؤدي الى حدوث خلل في تجانس الفريق كوحدة واحدة ، لذا يعد الاعداد المهاري القاعدة الاساسية لجميع العاب الرياضية لأنه يعمل على تنمية الاداء الحركي والمهاري المطلوب سواء أكان هذا الاداء هجومياً ام دفاعياً ، ويستطيع اللاعب اكتساب اللياقة البدنية وعناصرها عن طريق التدريب على مهارات اللعبة.وان المهارات الحركية بمثابة العمود الفقري للعملية التدريبية والتدريب على المهارات واتقانها الذي يؤثر في كفاية الأجهزة الحيوي للاعب ويجعلها سليمة وقوية.

ويعمل اتقان اللاعب مهارات اللعبة الاساسية على ارتفاع المستوى المهاري والفني والجمالي المطلوب لها. وتقسم المهارات الاساسية بكرة اليد الى مهارات هجومية (بدون كرة وبالكرة) ومهارات دفاعية (بدون كرة وبالكرة)

المهارات الهجومية بدون كرة وهي :

- البدء والتوقف .
- التحرك للجانب والخلف .
- الجري مع تغيير الاتجاه او مع تغيير السرعة .
- الوثب والطيران .
- السقوط .
- الهبوط .
- الخداع بالجسم .
- الحجز.

المهارات الهجومية بالكرة وتشمل:

- مسك الكرة .
- استلام الكرة .
- تمرير الكرة
- تنطيط الكرة .
- التصويب .
- الخداع.

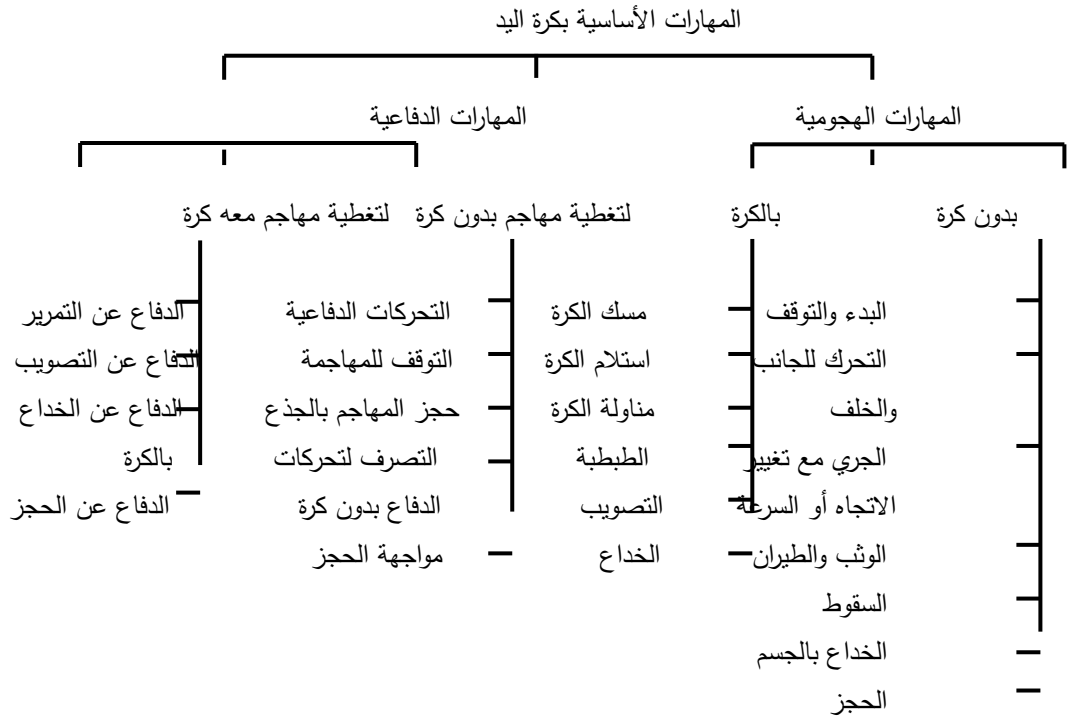
المهارات الدفاعية بدون كرة

- لتغطية مهاجم بدون كرة
- التحركات الدفاعية
- التوقف للمهاجمة
- حجز المهاجم بالجذع
- التصرف لتحركات
- الدفاع بدون كرة
- مواجهة الحجز

المهارات الدفاعية بكرة

- لتغطية مهاجم معه كرة
- الدفاع عن الحجز
- الدفاع عن التصويب
- الدفاع عن الخداع
- بالكرة
- الدفاع عن التمرير

والشكل يوضح ذلك



المحاضرة الثالثة / المادة الاولى من القانون الدولي بكرة اليد

المادة الاولى: الملعب

ساحة اللعب تكون على شكل مستطيل **طوله 40 م وعرضه 20 م**، وتشمل منطقتين للمرمى ومنطقة لعب. الخطان الطويلان يسميان الخطين الجانبيين، والخطان القصيران يسميان خطي المرمى (بين قائمي المرمى) او خطي المرمى الخارجيين (على جانبي المرمى).

يجب ان تحيط ساحة اللعب منطقة امان، بعرض لا يقل **عن متر واحد** بموازاة الخطين الجانبيين **ومترين على الاقل** خلف خطي المرمى الخارجيين.

يثبت المرمى في منتصف كل خط مرمى خارجي ويكون قياسهما من الداخل مترين للارتفاع وثلاثة امتار للعرض.

يجب ان يكون القائمان والعارضة من مقطع مربع **8 سم × 8 سم**. ويجب ان تطلي جوانبه الثلاث المرئية من الساحة بشريط بلونين مختلفين، واللذان يختلفان ايضا وبوضوح عن لون المنطقة الواقعة خلف المرمى.

يجب ان توضع لكل مرمى شبكة، والتي يجب ان تربط بطريقة بحيث تبقى الكرة بصورة عادية داخل المرمى بعد دخولها اليه.

تعد جميع الخطوط في الساحة جزءا من المنطقة التي تحددها، ويكون عرض خط المرمى بين القائمين **8 سم** ، في حين يكون عرض جميع الخطوط الاخرى 5سم.

امام كل مرمى هناك منطقة مرمى . تحدد منطقة المرمى بخط منطقة المرمى (خط الـ 6 م)، والذي يرسم كالاتي:

أ) خط طوله 3 امتار مباشرة امام المرمى، وهذا الخط يكون مواز لخط المرمى وعلى بعد 6 م منه (مقاس من الحافة الخلفية لخط المرمى الى الحافة الامامية لخط منطقة المرمى)،

ب) بربعي دائرة نصف قطر كل منهما 6 م (تقاس من الزاوية الخلفية الداخلية لقائمي المرمى)، وتربطان الخط الذي طوله 3 م بخط المرمى الخارجي .

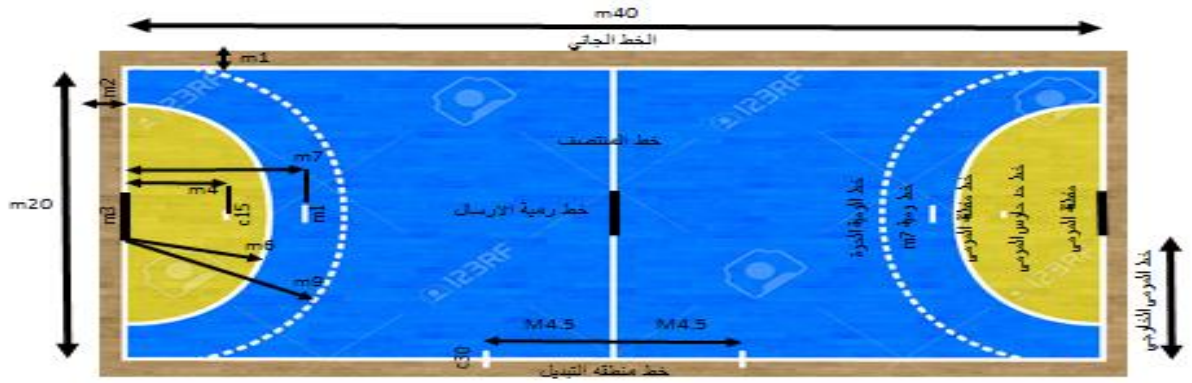
خط الرمية الحرة (خط الـ 9 امتار) هو خط متقطع، يرسم على بعد 3 امتار خارج خط منطقة المرمى. يكون قياس كل من اجزاء الخط والمسافات بينهما 15 سم .

يكون طول خط الـ 7 امتار **متر واحد**، ويرسم مباشرة امام المرمى. ويكون موازيا لخط المرمى وعلى بعد 7 امتار منه .

يكون طول الخط المقيد لحارس المرمى (خط الـ 4 امتار) **15سم**، يرسم مباشرة امام المرمى. ويكون موازيا لخط المرمى وعلى بعد 4 امتار منه.

يربط خط الوسط بين منتصف خطي الجانب .

خط التبديل (وهو جزء من الخط الجانبي) لكل فريق يمتد من خط الوسط الى نقطة تبعد مسافة 4.5 متر عنه. ونقطة النهاية لخط منطقة التبديل تحدد بخط يكون موازيا لخط الوسط، ويمتد مسافة 15سم داخل الخط الجانبي و15 سم خارج الخط الجانبي .



المحاضرة الرابعة / مهارة مسك الكرة

تعد مهارة مسك الكرة من المهارات الاساسية بكرة اليد وهي احد انواع المهارات الهجومية بالكرة ولابد للاعب ان يتقن مسك الكرة كونها المهارة الاساسية التي تستند عليها باقي المهارات الاساسية بكرة اليد وهي على نوعين بيد واحدة وبكلتا اليدين.

انواع مسك الكرة

أ . باليدين ب . بيد واحدة

الأداء الفني لمهارة مسك الكرة باليدين

تنتشر الأصابع جميعا على جانبي الكرة دون توترمع عدم الضغط عليها لما يسببه ذلك من توتر في عضلات الذراعين يؤثر على دقة التمرين والتصويب وتوجيه الكرة وعند مسك الكرات العالية (من مستوى الصدر وحتى أعلى الرأس) فإن الأصابع تتباعد قليلا.

أما الكرات المنخفضة (أسفل المستوى السابق) فيتطلب مسكها تباعد الأصابع بحيث يشير كل من الخنصرين (الأصبعين الصغيرين) تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم .

ب . الأداء الفني لمسك الكرة بيد واحدة:

تنتشر الأصابع جميعا فوق الكرة وإلى الخلف قليلا دون توتر بحيث تكون راحة اليد فوق مركز الكرة ويكون كل من الإيهام والخنصر حزاما ثابتا ومرنا حول الكرة.

وتنتشر الأصابع الثلاثة الأخرى حول الكرة ساندة له وتكون اليد الحاملة للكرة بعيدة عن مجال حركة الجذع والرجلين .

المحاضرة الخامسة / المادة الثانية من القانون الدولي بكرة اليد

المادة الثانية : زمن العب

الشوط الاول :

1. 16 سنة فاكثر زمن الشوط 30 دقيقيه.
2. 12- 16 سنة زمن الشوط 25 دقيقيه
3. 8-12 سنة زمن الشوط 20 دقيقة

- الراحة بين الشوطين 15 دقيقيه.

<u>عند وجوب تحديد فائز نلجأ الى</u>

1. وقت الاضافي الاول يتكون من شوطين زمن كل شوط 5 دقيقه والراحة دقيقه
2. واذا استمر التعادل نلجأ الى وقت اضافي ثاني يتكون من شوطين زمن كل شوط 5 دقيقه وراحة بينهما واحد دقيقيه.
3. وتكون الراحة بين الوقت الاضافي الاول والوقت الاضافي الثاني 5 دقيقه
4. واذا استمر التعادل نلجأ الى رميات كسر التعادل عددها خمسة رميات لكل فريق وبالتبادل ويقوم الحكم باختيار الفريق الذي سيقوم بالرمي اولاً
5. واذا استمر التعادل نلجأ اعادة تنفيذ خمسة رميات اخرى وبنفس الطريقة.

الوقت المستقطع

يكون الوقت المستقطع الزامياً في الحالات التالية:

أ- عند اعطاء عقوبة الايقاف، الاستبعاد.

ب- عند الوقت المستقطع الفرقي.

ت- عند اطلاق صافرة من الميقاتي أو المراقب الفني.

ث- عند تشاور الحكام فيما بينهما.

الاوقات المستقطعة الفرقيه:

يحق لكل فريق ثلاثة اوقات مستقطعة في المباراة على ان لا يزيد وقتين إضافيين بالشوط الواحد

الفريق الذي يطلب وقت مستقطع يجب ان تكون الكرة بحوزته

لا يجوز اخذ وقتين متتالين.

لايجوز اخذ وقتين مستقطعين في اخر خمس دقائق من المباراة

المحاضرة السادسة / مهارة الاستلام

يعد الاستلام من المهارات الأساسية المهمة في الهجوم بكرة اليد إذ يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح و الدقيق للكرة سواء كان ذلك من الثبات أو الحركة أو القفز و في أي اتجاه كان و أن إتقان هذه المهارة يساعد اللاعب على سرعة التصرف ويمكن الإشارة إلى إن مهارة الاستلام في لعبة كرة اليد تشمل .

أ- استلام الكرة .

ب- إيقاف الكرة .

ج- التقاط الكرة .

استلام الكرة يشمل

1- استلام الكرات العالية: وهي الكرات التي يكون مستوى طيرانها بمستوى حزام اللاعب فما فوق وتشمل.

- استلام عالي مع القفز .
- استلام من مستوى فوق الرأس .
- استلام من مستوى الرأس (فوق الكتف) .
- استلام من مستوى الصدر .
- استلام من مستوى الورك .
- استلام من الجانب .

2 - استلام الكرات الواطئة: في حالة استلام الكرات المنخفضه يثنى الجذع قليلا الى الامام مع تقدم احد الساقين الى الأمام ومد الذراعين الى الأسفل،مع أنثناء قليل في مفصل المرفق والخنصران متقاربان، وبمجرد لمس الكرة باصبع اليد تسحب الى الصدر والتهيؤ للقيام بالحركه التالية وتشمل.

- استلام من مستوى الركبة .
- استلام من مستوى تحت الركبة .
- استلام قريب من الأرض .
- استلام الكرة المرتدة.

إيقاف الكرة

يتم إيقاف الكرة في اغلب الأحيان بيد واحدة وذلك في حالة عدم القدرة على السيطرة عليها لسوء التمرير و صعوبته الاستلام ، وفي هذه الحالة توقف الكرة باليد المفتوحة ، إذ يدفع اللاعب الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض و من ثم يقوم بإستلامها أما باليدين كلتاهما أ و بيد واحدة.

التقاط الكرة

إن التقاط الكرة هي العملية التحضيرية لاستلام الكرة الساكنة أو المتدحرجة على الأرض و من ثم التصرف بها ، و من وجهة نظر الباحث كونه صاحب خبرة في مجال اللعبة فأن التقاط الكرة بيد واحدة هو أفضل و أسرع بكثير من التقاطها باليدين كلتاهما و التصرف بها .

و هناك حالات عدة لالتقاط الكرة

1- التقاط الكرة الساكنة.

2- التقاط الكرة المتدحرجة في اتجاه معاكس لإتجاه حركة اللاعب.

3- التقاط الكرة المتدحرجة من الأمام في إتجاه حركة اللاعب.

4 - التقاط الكرة المتدحرجة من الجانب.

استلام الكرة باليدين :

أن استلام الكرة بكلتا اليدين هو الأكثر شيوعاً إذ تمسك الكرة و أصابع اليدين مفتوحة وتمد بدون شد أو توتر الإبهامين الواحد على الأخر و يكون الإبهامين متقاربين وبطن اليدين متقابلة، ويكون هناك فراغ بين الكرة وبطن اليدين بحيث تشكل اليدين قمع يسمح للكرة بأن تستقر فيه على أن يكون هناك ارتخاء في الذراعين و إنثناء قليل في مفصل المرفق

استلام الكرة بيد واحدة

يجب على اللاعب إتقان استلام الكرة حتى يستطيع بعد ذلك التصرف بها بسرعة و جعلها في حالة لعب، و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استلام الكرة باليدين كلما أمكن فضلاً عن قدرته على استلام الكرة بيد واحدة .

المحاضرة السابعة / المادة الثالثة من القانون الدولي بكرة اليد

المادة (3) الكرة

1:3 تصنع الكرة من الجلد او من مادة صناعية. ويجب ان تكون مستديرة. وان لا يكون سطحها الخارجي لامع او املس (3:17).

2:3 ان حجم الكرات، أي المحيط والوزن، التي تستخدم من قبل الفئات المختلفة للفرق تكون كالاتي:

- 58–60 سم، 425–475 غم (حجم رقم 3 للاتحاد الدولي لكرة اليد) لفرق الرجال والشباب (للاعمار فوق 16 سنة).
- 54–56 سم، 325–375 غم (حجم رقم 2 للاتحاد الدولي لكرة اليد) لفرق النساء والشابات (للاعمار فوق 14 سنة)، والفتيان (العمر من 12–16).
- 50–52 سم، 290–330 غم (حجم رقم 1 للاتحاد الدولي لكرة اليد) للفتيات (العمر من 8–14 سنة) وللاشبال (العمر من 8–12 سنة).

تعليق:

المتطلبات الفنية للكرات التي تستخدم في جميع المباريات الدولية الرسمية موجودة ضمن "انظمة الكرة للاتحاد الدولي لكرة اليد".

ان محيط ووزن الكرات التي تستخدم في "**كرة اليد للصغار** Mini–Handball "غير محدد في القانون النظامي للعب.

3:3 لكل مباراة يجب ان تتوافر كرتان قانونيتان على الاقل. الكرة او الكرات الاحتياطية يجب ان تتوافر مباشرة عند طاولة المؤقت اثناء المباراة. الكرات يجب ان تلائم متطلبات القانون 3:1–2 .

4:3 يقرر الحكمان متى تستخدم الكرة الاحتياطية. وفي مثل هذه الحالات يجب على الحكمين وضع الكرة في اللعب بسرعة وذلك لتقليل التوقفات ولتجنب الاوقات المستقطعة.

المحاضرة الثامنة / مهارة المناولة

أن الهدف من المناولة هو نقل الكرة إلى المكان المناسب بسرعة ودقة ومن ثم استغلالها كأقصر طريق للوصول إلى هدف المنافس، إذ إن الفريق الجيد هو الذي ينقل الكرة بسرعة بين لاعبيه . كما تعرف المناولة "بأنها مهارة تفيد الربط بين اللاعب وزملائه المهاجمين بوساطة الكرة". بمعنى ايصال الكرة الى الزميل في اللحظة والمكان المناسبين لتحقيق اصابة في هدف الخصم. وتترابط مهارتي تسلم الكرة ومناولتها الواحدة بالاخرى وتعد من أهم المهارات في لعبة كرة اليد، وعن طريقها ويمكن الوصول الى هدف المنافس مرات عديدة اذا ما أحسن اللاعبون أداءها، على عكس الفريق الذي لا يجيدها، فإن فرصة الوصول الى الهدف تكون قليلة، وعليه يمكن أحداث ثغرات كثيرة بين صفوف المدافعين من خلال المناولة الجيدة وهذا ما يعكس كثرة الأهداف.

انواع المناولة (التمرير)

تقسم التمريرات في لعبة كرة اليد الى اربعة انواع

1- التمريرات التي تستعمل للمسافات القصيرة وتتضمن.

• التمريرة المرتدة: وهي تمريرة التي تعطى للزميل في الثلث الاخير من اللاعب المستلم.

• تمريرة الدفع للجانب: وهي تدفع الى المستلم من جانب الجسم القريب للذراع الرامية.

• تمريرة التسليم: وهي تسلم الى المستلم وذلك لقرب المسافة وخاصة في منطقة 9م

2- التمريرة التي تستعمل للمسافات المتوسطة وتتضمن:.

• التمريرة من فوق مستوى الكتف: ويعد من اكثر الانواع استخدام وتودى برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة او بسحبها من الصدر الى اسفل ثم رفعها فوق الكتف وتشكل الذراع زاوية قائمة مع المرفق.

• التمريرة فوق مستوى الكتف (للجاني): وتستعمل عند وجود لاعب منافس مدافع او اكثر بين الممر والزميل.

3- التمريرات التي تستعمل في المسافات الطويلة وتتضمن:.

•التمريرة من فوق الراس: وهي تعد من اكثر انواع استعمال في المسافات الطويلة ويكثر استعمالها من قبل حارس المرمى واللاعبين في حالة الهجوم السريع.

4- هناك انواع اخرى من التمريرات وتستخدم من قبل ذوي المستوى المتقدم وتتضمن:.

- التمريرة الى الخلف.
- التمريرة من خلف الراس.
- التمريرة من خلف الظهر.
- التمرير من القفز.
- التمرير باليد اليسرى واليمنى.

المحاضرة التاسعة / المادة الرابعة من القانون الدولي بكرة اليد

الفريق، البدلاء، التجهيزات، اصابة اللاعب

يتكون الفريق من **16 لاعبا**.

لا يسمح لأكثر من (7) **لاعبين** بالتواجد داخل الملعب في نفس الوقت.

إذا لعب فريق ما بدون حارس مرمى، فإنه يسمح أن يكون بأرض الملعب 7 لاعبين كحد أقصى فى الوقت نفسه

يجب ان يمثل الفريق (5) **لاعبين** على الاقل داخل الملعب عند بدء المباراة.

يمكن زيادة عدد اللاعبين في الفريق الى (16) **لاعبا** في أي وقت اثناء المباراة، وهذا يشمل الوقت الاضافي.

تستمر المباراة حتى وان نقص عدد افراد الفريق عن خمسة لاعبين في الملعب، ويرجع القرار للحكام في تقرير متى يجب ايقاف المباراة بصورة نهائية.

يسمح للفريق باستخدام اربعة من اداريي الفريق كحد اقصى اثناء المباراة، ولا يمكن استبدال اداريي الفريق في اثناء سير المباراة

ويجب ان يعين احدهم "كإداري مسؤول عن الفريق"، ويسمح لهذا الاداري فقط بالتحدث مع المؤقت/ المسجل ومن الجائز مع الحكام، لا يسمح لأداري الفريق بدخول الملعب في اثناء المباراة، أي مخالفة لهذه المادة يمكن اعتبارها سلوكا غير رياضي، تستأنف المباراة برمية حرة للفريق المنافس.

اللاعبون البدلاء

يمكن للبدلاء الاشتراك في اللعب في أي وقت وبصورة متكررة دون اخبار المؤقت /المسجل، طالما ان اللاعبين المستبدلين قد غادروا الملعب.

يجب على اللاعبين المشاركين في التبديل دائما الدخول والخروج من الملعب من خط منطقة التبديل الخاصة بهم .

التجهيزات

يجب ان يرتدي جميع لاعبي الساحة لكل فريق زيا موحدا. تركيبة الالوان والتصميم لكلا الفريقين يجب ان تكون متمايزة بوضوح كل عن الاخر، كل اللاعبين الذين يشغلون مركز حارس المرمى في الفريق يجب ان يرتدوا نفس اللون، اللون الذي يجب ان يميزهم عن لاعبي الملعب لكلا الفريقين وعن حراس مرمى الفريق المقابل.

يجب على اللاعبين ان يرتدوا قمصانا ذات ارقام واضحة، وتكون الارقام **بارتفاع 20** سم على الاقل على الظهر و **10 سم على الاقل من الامام**. الارقام المستخدمة **يجب ان تكون من 99-1**، اللاعب الذي يغير فيما بين مركزي لاعب ساحة وحارس مرمى يجب ان يرتدي نفس الرقم لكلا المركزين.

اصابة اللاعب اللاعب الذي ينزف او الذي كان هناك دم على جسمه او قميصه يجب ان يغادر الملعب فورا وبشكل طوعي (من خلال تبديل عادي) لكي يتم تضميد الجرح ووقف النزف وازالة الدم عن جسمه وقميصه. ويجب على اللاعب عدم العودة الى الملعب حتى يتم ذلك.

اللاعب الذي لايتبع تعليمات الحكام المتعلقة بهذا الاجراء يعد مخالفا لارتكابه السلوك غير رياضي.

في حالة اصابة لاعب يحق للحكمين ان يسمحا (بوساطة اشارتا اليد رقمي 15، 16) لاثنين من الاشخاص المسموح لهم بالمشاركة لدخول الملعب أثناء الوقت المستقطع لغرض محدد وهو مساعدة اللاعب المصاب من فريقهما، ويجب على اللاعب المصاب مغادرة الملعب فورا . ويمكنه الدخول فقط بعد ثلاث هجمات لفريقة وبغض النظر عن عدد الهجمات يمكن للاعب الدخول للملعب عند بداية الشوط الثاني وبداية الاوقات الاضافية.

اذا دخل اللاعب المصاب للملعب مبكرا ؛ يعاقب بالإيقاف لمدة دقيقتين.

المحاضرة العاشرة / مهارة الطبطبة

وهو توافق عضلي عصبي بين كافة أعضاء الجسم، و تؤدى الطبطبة باليد بتنسيق وانسجام وسيطرة، دون تصلب أو توتر، شريطة استعمالها في الظرف والمكان المناسب كي لا تكون سببا في هزيمة وضياع جهود الفريق . والطبطبة من المهارات الهجومية المهمة في ظروف خاصة إذ يقوم اللاعب بطبطبة الكرة عند خلو زميله من الرقابة ليتمكن من تمرير الكرة إليه فالكرة أسرع من جري اللاعب إذا كانت طبطبة الكرة بدون فائدة يعد من عوامل أبطاء اللعب في الهجوم

وهناك نوعان من تنطيط الكرة يمكن للاعب التمييز بينهما وهما :

1- تنطيط الكرة لمرة واحدة ويتمثل في إسقاطها على الأرض وإعادة لقفها مرة أخرى .

2- تنطيط الكرة باستمرار ويتمثل في تنطيطها عن طريق توجيهها إلى الأرض دون الإمساك بها في كل مرة .

3- الطبطبة في خط مستقيم : ويستعمل هذا النوع من الطبطبة في حالات الهجوم السريع وعدم وجود مدافعين نحو الهدف .

4- الطبطبة في خط متعرج بين المدافعين ويستعمل هذا النوع من الطبطبة في الهجوم السريع أيضا وفي حالة وجود بعض المدافعين المتفرقين ، وتستعمل الطبطبة كذلك كمحاولة لإضاعة الوقت وللبحث عن زميل غير مراقب .

5- الطبطبة مع حركات الخداع والتصويب والتمرير : ويستعمل هذا النوع من الطبطبة كنوع من الخداع ويستعمل أيضا قبل التصويب والتمرير كحركات للتصويب أو لتجديد الخطوات او الثواني الثلاث .

اهم الامور التييجب مراعاتها عند تدريب على التنطيط بالكرة من قبل المعلم او المدرب.

1- تكون اليد مفتوحة والاصابع منتشرة على الكرة ومرتخية دون تصلب

2- تكون الحركة برسغ اليد والساعد

3- تكون حركة الذراع من اعلى الى اسفل

4- يكون التنطيط بمستوى الخصر
5- يكون التنطيط جانب امام جهة ذراع الاداء
6- عدم ضرب الكرة عند التنطيط
7- التوافق بين الركض والتنطيط

وهناك حالات يلجأ فيها اللاعب الى الطبطبة

1. لكسب مسافة ونقل الكرة الى ساحة المنافس.
2. لكسب الزمن وضمن الحدود القانونية.
3. لتنظيم الهجوم وعودة اللاعبين الى مراكزهم الهجومية وتنفيذ الخطة.
4. عندما يستنفذ اللاعب الحق القانوني (الثلاث خطوات، الثلاث ثواني) ولا يوجد زميل مناسب للتمرير الكرة.
5. في حالة تنفيذ الهجوم الخاطف.

المحاضرة الحادي عشر / المادة الخامسة من القانون الدولي بكرة اليد

حارس المرمى

يسمح لحارس المرمى بالاتي:

- لمس الكرة باي جزء من جسمه وهو في حالة الدفاع داخل منطقة المرمى.
- التحرك بالكرة داخل منطقة المرمى، دون أي يكون عرضة للقيود التي تنطبق على لاعبي الساحة ، ولا يسمح لحارس المرمى، على أي حال، بتأخير تنفيذ رمية حارس المرمى .
- ترك منطقة مرماه بدون كرة والاشتراك بالمباراة داخل منطقة اللعب، وعندما يفعل ذلك فان حارس المرمى يخضع لنفس القواعد التي تنطبق على اللاعبين في منطقة اللعب .
- ويعد حارس المرمى خارج منطقة مرماه عندما يلمس باي جزء من جسمه الارض خارج منطقة المرمى.
- بترك منطقة المرمى مع الكرة ومعاودة لعبها ثانية بمنطقة اللعب اذا لم ينجح في السيطرة عليها.

لا يسمح لحارس المرمى بالاتي:

- تعريض المنافس للخطر عندما يكون في حالة دفاع .
- ترك منطقة المرمى مع الكرة وهي تحت سيطرته، وهذا يؤدي الى رمية حرة اذا اطلق الحكام صافرتهم لأداء رمية حارس المرمى، وإلا ببساطة تعاد رميه حارس المرمى ؛ اذا فقد حارس المرمى الكرة خارج منطقة المرمى بعد اجتيازه الخط والكرة في يده.
- لمس الكرة عندما تكون مستقرة او متدحرجة على الارض خارج منطقة المرمى في حين هو داخل منطقة المرمى.
- اخذ الكرة داخل منطقة المرمى عندما تكون مستقرة او متدحرجة على الارض خارج منطقة المرمى .
- العودة بالكرة من منطقة اللعب الى منطقة المرمى.

المحاضرة الثاني عشر / مهارة الخداع

الخداع هو عبارة عن حركات التي يؤديه اللاعب بجسمه أو بجزء منه بالكرة أو بدون كرة للحصول على رد فعل معين بالاتجاه المعاكس للحركة الأصلية للمهاجم من ما يسمح له بالتخلص من الرقابة الدفاعية . ويعتبر الخداع من المهارات الأساسية والضرورية في لعبة كرة اليد.

والخداع مهارة حركية اساسية مكملة للمهارات الاخرى غرضها التخلص من اعاقة المنافس ، وان حركات الخداع تكون غالبا مركبة من حركتين

الاولى : هي حركة الخداع نفسها ويجب ان تكون حركة لايمكن التعرف عليها اوكشفها من المنافس على انها حركة خداع ومن ثم فان المنافس يجب ان يستجيب لهذة الحركة ، ويمكن ان يكون اداء هذة الحركة بسرعة حتى يستجيب المنافس على انها حركة حقيقية ، اوتؤدى ببطء نسبيا حتى يكون لدى المنافس الفرصة لمتابعة الحركة وهذا مايسعى الية المهاجم .

ثانيا : التهيؤ للحركة التالية وهي الحركة الاصلية والمكملة للحركة الاولى ،ويجب ان تتميز بالتوقيت السريع مما يضيع الفرصة على المنافس من تغطيتها مرة ثانية.

وتقسم حركات الخداع الى قسمين :

1- الخداع بدون كرة.

- **الخداع بتغير سرعة الركض**

حيث يقوم اللاعب بتغيير سرعته من البطء إلى السريع وذلك للمرور من جانب المدافع واجتيازه لتسلم الكرة للتصويب أو المناولة

- **الخداع بتغيير اتجاه الجسم**

ويتم بان يميل اللاعب بأعلى جذعه إلى الجهة اليسرى وذلك عندما يريد المرور على يسار المدافع ويحرك قدمه اليسرى في الاتجاه نفسه وبخطوة قصيرة وفجأة يتم تغير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الجديد للاختراق على يسار المدافع.

2- الخداع بالكرة .

- الخداع البسيط : في هذا النوع من الخداع يقطع المهاجم الخطوة الأولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق ، فيقطع المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى إلى الجانب مع نقل ثقل الجسم عليها وبعد استجابة المدافع لهذه الحركة يقطع المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى إلى الجانب وللإمام قليلا لغرض الابتعاد عن المدافع ثم يقطع الخطوة الثالثة بسرعة وذلك بنقل القدم اليسرى أماما إلى يسار المدافع ، مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع لحمايتها لغرض القفز والتصويب أو المناولة أي تكون الحركة بقطع ثلاث خطوات يسار – يمين – يسار . بالنسبة للاعب الذي يجيد التصويب باليد اليمنى
- الخداع المركب : وهذا النوع اقل استخداما من النوع الأول ، وفيه يبدأ المهاجم الخطوة الأولى في الاتجاه نفسه الذي يتم منه اختراق المدافع ، حيث يبدأ المهاجم بقطع الخطوة الأولى القصيرة جدا بقدمه اليمنى ، عندما يريد الاختراق على يسار المدافع ثم ينقل ثقل جسمه على القدم اليسرى دون قطع خطوة ثم يقطع خطوة اخرى قصيرة بالقدم اليمنى والى الأمام ثم خطوة ثالثة سريعة بالقدم اليسرى لغرض القفز والتصويب أو المناولة

المحاضرة الثالث عشر / المادة السادسة من القانون الدولي بكرة اليد

منطقة المرمى

- يسمح فقط لحارس المرمى بدخول منطقة المرمى .
- يعد لاعب الساحة قد دخل منطقة المرمى، والتي تشمل خط منطقة المرمى، اذا لمسها باي جزء من جسمه.
- عند دخول لاعب الساحة منطقة المرمى تكون القرارات كالاتي:
- أ) رميه حارس مرمى عندما يدخل لاعب من الفريق المهاجم منطقة المرمى والكرة بحوزته، او يدخل بدون الكرة ولكن يحصل على منفعة جراء ذلك.
- ب) رمية حرة عندما يدخل لاعب الساحة من الفريق المدافع منطقة المرمى وحصل على فائدة، ولكن بدون اضاعة فرصة للتصويب .
- ج) رمية 7 امتار عندما يدخل لاعب الساحة من الفريق المدافع منطقة المرمى وتسبب جراء ذلك اضاعة فرصة واضحة لتسجيل هدف .
- ولغرض تطبيق هذه المادة، فان مفهوم "دخول منطقة المرمى" لا يعني مجرد لمس خط منطقة المرمى، وانما الخطو الواضح داخل منطقة المرمى.

المحاضرة الرابع عشر / مهارة التصويب

التصويب:

من المهارات الهجومية التي تتوقف عليها نتيجة المباراة والفريق الفائز هو الذي ينجح بالتسجيل في مرمى الفريق المنافس بعدد اكثر من الاهداف لان غرض مباراة كرة اليد هو تسجيل الاهداف. وان "مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة بل ان المهارات الاساسية والخطط الهجومية بالوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف، ولغرض تحقيق الفوز بتسجيل اكبر عدد من الاهداف الناجحة في مرمى المنافس يجب على كل لاعب ان يتقن اكبر عدد من انواع التصويب ويجب استخدام هذه الانواع من مختلف الزوايا.

وان مهارة التصويب تمثل حصيلة الاداء الفني والخططي الفردي او الجماعي والفرقي فهو يمثل مهارة انهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات وتصرفات خططية ومهما تعددت انواعه وطرائق ادائه فانها تؤدي غرضاً واحداً وهو اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى.

ولتنفيذ عملية التصويب لابد من مراعاة بعض العوامل التي تؤثر فيها وهي كماياتي:

1-زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه اكبر.

2-المسافة: كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة الهدف.

3-التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا الحرجة لحارس المرمى صعب صدها ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة.

4-قوة التصويب: كلما كانت التصويبة قوية ودقيقة صعب صدها من حارس المرمى.

أنواع التصويب :

أن أنواع التصويب في كرة اليد كثيرة وأهمها

أولا: التصويب ألسوطي (ألكرباجي) ويتم بعدة طرائق:-

1-من فوق الرأس ويتم بطريقتين هما :

أ- بخطوة ارتكاز .

ب- أخذ ثلاث خطوات .

2- من مستوى الرأس والكتف .

3-من مستوى الحوض والركبة .

ثانيا:-" التصويب من القفز ويتم عن طريق:-

1- القفز إلى الأعلى .

2- القفز إلى الأمام .

ثالثا"- التصويب من السقوط ويتم عن طريق :-

1- السقوط الأمامي .

2-السقوط الجانبي ويشمل .

أ- السقوط ناحية الذراع الرامية .

ب- السقوط عكس الذراع الرامية .

رابعا"- التصويب الخلفي :

خامسا"- التصويب الخاص ويتم بعدة أشكال:

1- ألقوسي (اللولب) ويتم عن طريق :-

أ- القفز إلى الأمام

ب- السقوط الأمامي أو الجانبي .

- من الزاوية .

- من الطيــران .

وهناك تقسيماً عاماً وشاملاً لكافة الأنواع إذ قسما التصويب كما يأتــي

أولا : تبعا" لمكان المصوب ويدخل ضمن هذا القسم:

1- التصويب البعيد .

2-التصويب القريب .

3- التصويب من الزاوية .

4- التصويب من الوسط .

ثانيــا": - تبعا" لحركة المصوب ويدخل ضمن هذا القسم :

1- التصويب من الثبات .

2- التصويب من الحركة .

3- التصويب من القفز(إماما"، أعلى) .

4- التصويب من السقوط (أمام ، جانب) .

5- التصويب من الطيران .

ثالثــا:- تبعـا لمسار الكرة ويدخل ضمن هذا القسم:

1- التصويب الواطيء .

2- التصويب العالي .

3- التصويب المرتد .

4- التصويب بإسقاط الكرة .

رابعــا:- تبعـا لوضع الذراع الرامية ويدخل ضمن هذا القسم :

1- التصويب من فوق مستوى الكتف .

2-التصويب من مستوى الكتف .

3-التصويب من مستوى الركبـة .

المحاضرة الخامس عشر/ **المادة السابعة** من القانون الدولي بكرة اليد

لعب الكرة والعب السلبي

لعب الكرة

يسمح بـ:

* رمي، مسك، ايقاف، دفع او ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحة او مضمومة)، الذراعين، الراس، الجذع، الفخذين والركبتين .

* حمل الكرة لمدة لا تزيد على 3 ثوان، حتى وان كانت مستقرة على الأرض.

* التحرك بالكرة بما لا يزيد على 3 خطوات ، وتعد الخطوة قد تمت عندما:

أ) يرفع اللاعب الواقف على كلتا قدميه على الارض احدى قدميه وينزلها على الارض مرة ثانية، او ينقل احدى قدميه من مكان الى اخر.

ب) يلامس اللاعب الارض بقدم واحدة فقط، ويتسلم الكرة ثم يلمس الارض بالقدم الاخرى.

ج) تلامس احدى قدمي اللاعب الارض بعد قفزة، ثم يحجل بنفس القدم او يلمس الارض بالقدم الاخرى.

د) تلامس قدما اللاعب الارض في آن واحد بعد قفزة، ثم يرفع احدى قدميه وينزلها على الارض مرة ثانية، او ينقل احدى قدميه من مكان الى اخر.

تعليق:

– إذا تم تحريك قدم واحدة من مكان لاخر والقدم اخرى مسحوبة للخلف ...هناُ تحتسب خطوًة واحدًة فقط.

– يعتبر أمراً مطابقاً لقواعد اللعبة إذا وقع لاعب بالكرة على ارض وانزلق ثم وقف ولعبها، كذلك إذا ارتمي الاعب على الكرة للسيطرة عليها ثم وقف ولعبها.

يسمح اثناء الوقوف او الركض:

أ) طب الكرة مرة واحدة ثم مسكها ثانية بيد واحدة او باليدين.

ب) طب الكرة باستمرار بيد واحدة (الطبطبة) ثم مسكها او التقاطها ثانية بيد واحدة او باليدين.

ج) دحرجة الكرة على الارض باستمرار بيد واحدة ، ثم مسكها او التقاطها ثانية بيد واحدة او باليدين.

بمجرد مسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة او باليدين فيجب ان تلعب خلال3 ثوان او بعد اخذ ما لا يزيد عن 3 خطوات.

يعد طب الكرة مرة واحدة او باستمرار قد بدأ عندما يلامس اللاعب الكرة باي جزء من جسمه ويوجهها نحو الارض. يسمح للاعب بدحرجة الكرة او طبطبتها ومسكها ثانية بعد ان تلامس لاعبا اخر او المرمى.

يسمح بنقل الكرة من اليد الى اليد الاخرى.

يسمح لعب الكرة في اثناء الجلوس او الرقود على الارض، وهذا يعني السماح بأداء رميه من هكذا وضع (مثل الرمية الحرة) اذا تم الايفاء بشروط المادة ، بضمنها شرط ان يبقى جزء من احدى قدمي الرامي ملامسا للأرض.

لا يسمح بـ:

لا يسمح بلمس الكرة اكثر من مرة بعد السيطرة عليها، الا اذا لامست في اثناء ذلك الارض او لاعبا اخر او المرمى، مع ذلك فان لمس الكرة اكثر من مرة لا يعاقب اذا ارتبك اللاعب في مسك الكرة، يعني يفشل في السيطرة عليها عندما يحاول مسكها او ايقافها.

لا يسمح لمس الكرة بالقدم او الساق اسفل الركبة، الا اذا رميت الكرة على اللاعب من قبل احد المنافسين.

 # يستمر اللعب اذا لمست الكرة الحكم داخل الملعب.

لا يسمح تحرك اللاعب مع الكرة خارج ساحة اللعب بقدم واحدة او بالقدمين (بينما الكرة باقية داخل الساحة)، على سبيل المثال لكي يجتاز اللاعب المدافع، وهذا يجب ان يقود الى رميه حرة للمنافس.

اذا اتخذ لاعب من الفريق الحائز على الكرة موقعا خارج الساحة بدون كرة فعلى الحكام ان يشيروا للاعب بوجوب التحرك داخل الساحة، واذا لم يفعل اللاعب ذلك او تم اعادة ذلك لاحقا من قبل نفس الفريق فيجب اعطاء رميه حرة للمنافس دون أي تحذير اضافي، مثل هذا الفعل يجب ان لا يقود الى عقوبة شخصية.

اللعب السلبي:

لا يسمح للفريق بالاحتفاظ بالكرة دون عمل اية محاولة واضحة للهجوم او للتصويب على المرمى، وبصورة مشابهة لا يسمح بتكرار تأخير اداء رمية الارسال او الرمية الحرة او الرمية الجانبية او رمية حارس المرمى من الفريق الحائز عليها ، وهذا يعد كلعب سلبي ويعاقب برميه حرة ضد الفريق الحائز على الكرة الا اذا تخلى عن النزعة السلبية .

تلعب الرمية الحرة من النقطة التي كانت فيها الكرة عندما اوقف اللعب.

عندما يُميز الميل للعب السلبي يتم اعلان الاشارة التحذيرية (اشارة اليد رقم 17).

وهذا يعطي الفريق الحائز على الكرة الفرصة لتغيير طريقة الهجوم لكي يتجنب فقدان الكرة، اذا لم تتغير طريقة الهجوم بعد اعلان اشارة التحذير، او لم يتم التصويب على المرمى، من الفريق المهاجم بعد (6) تمريرات بحد أقصي يتم اعطاء رمية حرة ضد الفريق الحائز على الكرة.

في بعض الحالات المحددة يمكن للحكام ان يعطوا رمية حرة ايضا ضد الفريق الحائز على الكرة دون اعطاء أي اشارة تحذيرية، مثال ذلك: عندما يتجنب اللاعب بصورة متعمدة محاولة الاستفادة من فرصة واضحة لتسجيل هدف.

المحاضرة السادس عشر / حارس المرمى

إن حارس المرمى هو أهم مركز في الفريق دفاعا وهجوماً وعلتهم في ذلك بأنه اللاعب الذي يقوم بحراسة مرمى الفريق الذي هو مقصد لاعبي الفريق المنافس وهدفهم فإذا كان مستوى الأداء متواضعا أو ضعيفا يكون هذا احد العوامل الأساسية في خسارة الفريق في المباراة أما إذا كان أداءه متميزا فأنه يسهم ايجابيا في نتيجة المباراة.

إن مركز حارس المرمى من المراكز الحساسة و المهمة لفريق كرة اليد يعد الحارس المدافع الأخير الذي يقف بين عمودي المرمى والعارضة للذود عنه بعدم السماح للكرات المصوبة عليه بالدخول فيه ، وحارس المرمى هو الذي يقرر مصير الهجمة التي تأتي عن طريق التصويب ويلعب دوراً بارزاً في قيادة الهجمات لفريقه وأحيانا ممكن إن ينهي الهجمات عن طريق رمي الكرة مباشرة إلى الهدف المقابل للحصول على هدف مباشر .

المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة اليد

يستخدم حارس المرمى أساليب الأداء الفني لصد الرميات حسب نوع الرمية وارتفاع مسار الكرة القادمة .

1- **وقفة الاستعداد الدفاعية** : هي الوضع الذي يبدأ منه حارس المرمى التحرك لأداء مهارة من مهاراته الدفاعية أو الهجومية أو الخططية أي المهارات الأساسية ، واتخاذ الحارس لوقفة الاستعداد تمكنه من الاستجابة السريعة والدقيقة للكرات

2- المصوبة على مرماه من مختلف الاماكن والاتجاهات سواء في منطقة التصويب الأمامية أو الخلفية مع الاقتصاد في الحركة والجهد المبذول، واتخاذ حارس المرمى في كرة اليد لوقفة الاستعداد الصحيحة " تمكنه من تقصير الفترة الزمنية بين ادراكة لحركة المهاجم أو ذراعه والكرة المصوبة للمرمى وبدء استجابته لها بأداء الحركة المناسبة ، مما يزيد من فرصته لتشتيتها أو إبعادها أو لقفها أو السيطرة عليها، لذا على حارس المرمى أن يأخذ ويلتزم بالوضع الذي يراه مناسبا لان أداءهُ لوقفة الاستعداد بشكل

صحيح سوف يخدمه بالاستجابة لمتطلبات اللعب وتسمح له بالحركة بسهولة وهذا يؤدي إلى قطع مسار الكرة أو حتى السيطرة عليها بسرعة ومن مختلف الاماكن وهذا يحدث من خلال الملاحظة المستمرة والدائمة ويجب أن يكون التحرك والتركيز على اللاعب المهاجم الذي يحمل الكرة وبدون شد وتصلب .

2- صد الرميات طويلة المدى : عادةً تأتي الرميات طويلة المدى من وسط الجزء الخلفي على بعد مسافة (7-10) متر والهدف من هذه الرميات هو التهديف بشكل مباشر أو فوق جدار الدفاع في هذه الحالة على حارس المرمى أن يعدل حركة بحيث يتخذ وضعا في الخط المنصف لزاوية التصويب الأساسي وعليه أن يأخذ بعين الاعتبار وضع جدار الدفاع الذي يمكن أن يغطي الجزء المهم من المرمى حتى يركز هو بشكل أكثر لحماية المنطقة المتبقية وتشمل .

أ- **صد الكرات العالية :** تعني صد الكرة القادمة عند مستوى الكتف أو اعلى من مستوى الكتف والتي يمكن تنفيذها بيد واحدة أو بكلتا اليدين وبعض الأحيان يستخدم الجزء الأعلى من الجذع .

ب- **الصد بكلتا اليدين :** تستخدم بشكل خاص في حالة الرمية المتوقعة وعندما يكون لحارس المرمى الوقت الكافي لوضع كلتا اليدين في مسار الكرة .

ج- **الصد بيد واحده :** تستخدم في حالة الرميات غير المتوقعة عندما لا يكون لدى حارس المرمى الوقت الكافي لاستخدام كلتا يديه ، "كما يستخدم حارس المرمى الدفاع بالذراع لصد الكرات المصوبة في الزوايا العليا للمرمى أو لصد الكرات المصوبة في ارتفاع متوسط في مستوى الفخذ وحتى مستوى الكتف. فمد الذراع لقطع مسار تلك الكرات تكون أسرع وأسهل إذ سرعة الكرة في الهواء تصل بين 25م/ ثا – 30م/ ثا وهي أعلى بكثير من قدرته الحركية

3- صد الكرات متوسطة الارتفاع : تعني صد الكرة القادمة بين مستوى الكتف والركبة هذه الرميات تسبب صعوبة لحارس المرمى لان هذا الارتفاع هو منطقة محدودة للصد بالذراعين والساقين لذلك فأن المبدأ الأساس هو أن على حارس

المرمى أن يصد الكرة باليدين أينما يكون بإمكانه الوصول إليها وفي حالة الصد بالساقين فعليه أن يحمي بيديه أيضا.

1- **صد الكرات الواطئة:** تعني صد الكرات القادمة تحت مستوى الركبة بالرغم من أن ذلكَ من وظيفة الساقين بشكل أساسي إلا أن اليد يجب أن تشترك أيضا من اجل الصد الآمن، على حارس المرمى الجيد أن يتوقع كل أنواع التصويب التي يقوم بها المهاجم ويجب أن يكون على أهبة الاستعداد لمنع أو إعاقة الرميات المصوبة سواء كانت الكرات المصوبة متوسطة الارتفاع ذات ارتدادات معينة أو كانت الكرات المصوبة في الزوايا السفلى للمرمى (الواطئة).

5- صد الرميات الجانبية : في حالة الرميات الجانبية تكون زاوية التصويب قليلة جدا ويعتبر ذلك لمصلحة حارس المرمى لأنه في هذه الحالة سيحمي مساحة اقل من المرمى لكن مع ذلك فأن دوره يكون أكثر صعوبة لان مسافة التصويب تكون اقل.

6- الصد عند القائم القريب : يستخدم هذا الأداء الفني عادة من قبل حارس المرمى الحذر الذي يتخذ موقعه قرب القائم ، اعتمادا على طول حارس المرمى فأنه يتحرك للأمام بحيث لا تشكل الرميات العالية خطورة عليه ، يتخذ وضعا وموضعا مناسبا بالنسبة لذراع الرمي للمهاجم ، بحيث تكون المسافة بينه وبين القائم لا تسمح بمرور الكرة.

7- الصد بالرجل والرجلين : يستخدم حارس المرمى الصد بالرجل لصد الكرات المصوبة في الزوايا السفلى للمرمى أو الكرات الأرضية أي الدفاع بشكل عام عن الكرات الأرضية المرتفعة قليلا عن الأرض، إن هذا النوع من الصد هو اقرب من بقية الدفاعات عن المرمى لتلك التصويبات الأرضية لان الأداء الحركي بهذا الجزء من جسم حارس المرمى أسرع واقرب لقطع مسار الكرة مما لو صدها بالذراع أو بالجذع بحيث تكون الرجل الممدودة لحماية الهدف موجه للكرة وبعيدة عن الجسم .

8- الصد بالجسم : يستخدم حارس المرمى الدفاع بالجسم أحيانا لصد الكرات المصوبة والتي لا يستطيع فيها المهاجم توجيه الكرة في الاتجاه والزاوية الصحيحة للمرمى نتيجة لخطأ تقديره أو لتشتيت تركيزه وانتباهه من قبل حارس المرمى الذي

يفاجئ المصوب بالمهاجمة على اليد الحاملة للكرة لحظة عملية التصويب ، اذ إن على المدرب تعويد حارس المرمى على استخدام جسمه أثناء عملية التدريب على صد الكرات بجميع أجزاء الجذع (صدر – بطن) حتى يزول عامل الخوف أثناء أداءه في المباريات الرسمية، انه يستخدمها في رميات(7م) والتصويب القريب من داخل منطقة المرمى.

9- الصد بالقفز للخارج : هذا الأداء الفني خاص بحارس المرمى الطويل القامة والذي يتمتع بمرونة جيدة والقادر على استخدام كامل الجسم في حماية مرماه.

وقد أكدَّ " كمال درويش "أن حارس المرمى يستخدم الوثب لصد الكرات عاليا فوق الرأس أو على متناول يده في تقدمه للأمام لصد الكرات كما هو الحال في الكرات المسقطة (اللوب) أو عند قيام الحارس بمواجهة اللاعب الذي يقوم بعملية التصويب لحظة قيامه بتصويب الكرة بقوة ، كما هو الحال بانفراد المهاجم بالمرمى.

المحاضرة السابع عشر/ المهارات الدفاعية

الدفاع هو كل المحاولات التي يقوم بها لاعبو الفريق منذ لحظة فقدانهم الكرة لمنع لاعبي الفريق المهاجم بالطرائق القانونية المسموح بها من تسجيل هدف والعمل على إعادة السيطرة على الكرة، وهو انتقال الفريق من الهجوم إلى الدفاع لحظة فقدانهم الكرة، وتتم العملية الدفاعية برجوع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية إلى المناطق الدفاعية ومحاولتهم إعاقة هجوم المنافس، فهو المحاولات الفردية والجماعية كلها التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع المنافس.

ان لعبة كرة اليد تعتمد على التفاعل الجماعي التنافسي للفريق سواء أكان في الدفاع او الهجوم ونظرا لطبيعة المهارات في كرة اليد وتعددها ويجب ذكر احدث تصنيف للمهارات الحركية وذلك طبقا لطبيعة ادائها اثناء المنافسة حيث صنفت بالشكل الاتي :

المهارات الفردية الدفاعية :

1 – الدفاع ضد الهجوم غير مستحوذ على الكرة وهي :

أ . التحركات الدفاعية .

ب . التوقف للمهاجمة .

ج . حجز المهاجم بالجذع .

د . التصدي لحركات الخداع بدون كرة .

هـ . تفادي الحجز . ويقسم الى :

أ – لحظة حدوث الحجز .

ب – بعد حدوث الحجز .

2 – الدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة . ويتم باسلوبين :

* مهاجمة المهاجم .

* مهاجمة الكرة .

أ – الدفاع عن التمرير :

1 – الانقضاض و الضغط على الكف او ساعد اليد الحاملة للكرة .

2 – قطع خط سير الكرة و الاستحواذ عليها او تشتيتها .

ب – الدفاع عن التصويب :

1 – الدفاع عن التصويب من الخط الخلفي .

2 – الدفاع عن التصويب من الخط الامامي .

ج – الدفاع عن الخداع بالكرة .

د – الدفاع عن الحجز .

المهارات الخططية الفردية الدفاعية :

1 – المراقبة .

2 – المهاجمة.

3 – التغطية.

4 – حائط الصد .

المهارات الخططية الجماعية الدفاعية:

1 – التسليم و التسلم.

2 – الالتحام باتجاه الكرة .

3 – حائط الصد الجماعي (ثنائي) .

4 – الإسناد .

المهـارات الدفاعيـة الأساسـية للاعـب للـدفاع ضـد مهـاجم غيـر مسـتحوذ على الكرة :

تتضمن هذه المهارات ما يأتي :

1 – التحركات الدفاعية : هي عبارة عن تحركات الية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة ، وتهدف الى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه .

2 – التوقف :

اذا كانت الوسيلة الفعالة لتحركات المدافع هي الخطوات الآلية السريعة والقصيرة المتلاحقة ، فيجب ان يعقب هذا التحركات عملية توقف متزنة تسمح اللاعب المهاجم لمنعه من اتخاذ أماكن او أوضاع هجومية ومميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور له ولفريقه .

3 – حجز المهاجم :

ويقصد به قيام المدافع بمنع المهاجم من التحرك او سد طريق المهاجم (حجز المهاجم) لمنعه من القطع او على الأقل تأخيره برهة من الوصل الى المكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ التصور الهجومي له ولفريقه وتسجيل الاهداف ، ويجب ان يقوم اللاعب المدافع بذلك بان يقف بطريقة لا تمكن اللاعب المهاجم من الجري وتعديه ولا سيما عند حدود منطقة المرمى .

4 – تفادي الحجز :

يرى الباحث ان الحجز هو اعاقة قانونية للاعب المدافع يقوم بها اللاعب المهاجم بهدف اتاحة الفرصة لزميله للتخلص من اللاعب المدافع ، ويعد الحجز من اكثر وسائل العمليات الخططية للهجوم فاعلية ، ولذا يجب على المدافع ان يكون منتبها باستمرار لمواجهة محاولات اللاعبين المهاجمين الآخرين.

وتفادي الحجز له حالتان :

أ – لحظة حدوث الحجز.

ب – بعد حدوث الحجز .

المهارات الأساسية للاعب مدافع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة :

1 – إعاقة التمريرات:

عند قيام اللاعب بالدفاع لاعاقة التمريرات يجب ان تكون محاولاته الدفاعية عملية ملحة ومزعجة للمرور وبصورة اليه ، يتم باحدى الطريقتين التاليتين : **الطريقة الأولى :** وفيها يهاجم المدافع وينقض على المهاجم بسرعة وبقوة لحظة استقباله للكرة ، ومحاولة منعة من التمرير لزميلة المهاجم ، او ارباكه عند التمرير ، او اجباره على التمرير في اتجاه اخر .

الطريقة الثانية :

في هذه الطريقة ينتظر المدافع حتى لحظة ترك الكرة ليد الرامي (المناول للكرة) ويقوم بالقطع تجاه المناولة لمحاولة امساك او ايقاف او تشتيت الكرة قبل وصولها الى اللاعب المهاجم المستقبل.

2 – إعاقة التصويبات:

إعاقة التهديف له حالتان هما :

أ – اعاقة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الخلفية (التصويبات بعيدة المدى)

ب – اعاقة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الامامية حول منطقة المرمى (بالقرب من دائرة المرمى) .

3 – التصدي للمراوغة (الخداع) :

" عندما يحاول المهاجم تخطي المدافع المقابل له (1 ضد 1) ، فانه يتعين على المدافع التركيز على الدفاع ضد جسم المهاجم والكرة معا ، حيث انه من السهل تخطي المدافع الذي يتبع الاسلوب الهجومي النشط في الدفاع – كالاندفاع بسرعة لمقابلة المهاجم – لمناسبة المسافة امام المهاجم لتنفيذ حركات المراوغة والإفلات ، أما المسافات البعيدة فيجب على المدافع التوفيق ما بين الارتداد للخلف وبين الاندفاع للأمام ضد الكرة "

4 – الدفاع ضد طبطبة الكرة :

لا تسنح للمدافع فرصة تشتيت الكرة أثناء قيام المهاجم بتنطيط الكرة الا في اللحظة التي ترتد فيها الكرة من الأرض ، وهي اللحظة التي تكون فيها الكرة معلقة في الهواء وتعتبر مشتركة بين المتنافسين والتي يفقد فيها المهاجم السيطرة عليها.

5 – الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز :

يجب على اللاعب المدافع ان يكون مستعدا بصفة مستمرة لمواجهة محاولات الحجز التي تواجهه ، او عمليات المتابعة التي يقوم بها المهاجم بعد عمليات الحجز وعمليات الدفاع ضد حركات المتابعة بعد الحجز لها طريقتان هما :

أ – الطريقة المبكرة : وفيها يحاول المدافع المحجوز اللف حول جسم المهاجم الحاجز اثناء حركة المتابعة بعد الحجز ، وذلك بأخذ خطوات اللف والدوران بحيث يصبح المدافع بين المهاجم وخط منطقة المرمى لحظة استقبال الأخير للكرة .

ب – الطريقة المتأخرة : وفيها يقف المدافع بين المهاجم – الذي يجري في حركة المتابعة – وبين زميلة المستحوذ على الكرة – وعلى خط سير الكرة – في محاولة لقفها او تشتيتها . وبعد توضيح اهمية الدفاع في كرة اليد وتصنيف المهارات الدفاعية الاساسية وتوضيح كل مهارة هناك بعض التعليمات التي يجب على اللاعب المدافع اتباعها لتساعد على اجادة.