

قواعد و مبادئ

كرة اليد

01



1- المهارات الأساسية في كرة اليد:

كرة اليد من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في إحتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس. كل ذلك يجب أن تتميز بالأداء المهاري عند اللاعب بالفاعلية والكفاية والتكيف بمعنى أن يحقق اللاعب الهدف من الأداء في الوقت المحدد وتحت أي ظروف معيقة لأدائه لذلك يجب أن يتميز بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف الخصوم والزملاء حيث أن ملعب كرة اليد صغير نسبيا بالنسبة لعدد اللاعبين داخله لذلك يجب أن يتم الأداء بسرعة في التحرك والتمرير والتصويب وبدرجة عالية من الفاعلية والإنجاز، لأن المهارة ترتبط دائما بالإنجاز في نشاط معين لأنها مجموعة من الإستجابات الخاصة التي تؤدي في مواقف متغيرة والمطلوب هو التكيف مع هذه المواقف بتحكم ودقة وإقتصاد وسرعة لإنجاز أفضل النتائج.

لذا فإن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة اللاعب لأداء المهارات الأساسية الهجومية بالكرة أو بدونها وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي،

2. المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد:

يعرفها " جمال عبد السميع ": أنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو إنفعالي أو حركي أو كلاهما معا، ويتطلب تعلمها أو إكتسابها السهولة والدقة وإقتصاد الوقت والجهد في أدائها، كما يشير محمد توفيق إلى أن المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري للعملية التدريبية خاصة مرحلة إعداد الناشئين.

- مفهوم المهارة:

إن مصطلح المهارة يشبه إلى حد بعيد مصطلح التعليم من حيث الصعوبة في وضع تعريف لكل منهما ومن ناحية أخرى يلاحظ أنه من الصعب تحديد تعريف مطلق للمهارة وذلك لكونها أي مهارة تشير إلى مستويات نسبية من الأداء، أنها خاصية تشير إلى درجة من الجودة المنسوبة إلى مستوى اللاعب. ولفظ مهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة.

- أقسام المهارات الأساسية:

لكل نشاط رياضي مهاراته الحركية الرياضية التي تختلف في مكوناتها وطبيعتها عن المهارات الحركية الرياضية في الأنشطة الأخرى، ويرجع ذلك إلى إختلاف الأنشطة الرياضية فيما بينها من حيث طبيعة



المهارات ونوعها وعددها، هذا بالإضافة إلى الاختلافات الواضحة في القانون وطرق التحكيم وعدد أفراد الفريق وخطط وطرق اللعب، وطبيعة ممارسة المهارة ذاتها داخل لعبة كرة اليد.

وتنقسم المهارات في كرة اليد إلى ما يلي:

*المهارات الهجومية:

*مسك الكرة:

يعدّ مسك الكرة من المهارات المهمة وأوّل مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة اليد، وإتقان اللاعب لمهارة المسك يمكنه من أداء الاستلام، التمرير، التصويب والخداع بصورة صحيحة، كما أن تحسين طريقة مسك الكرة تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حسبما تقتضيه ظروف اللعب، ولمسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع الشكل الكروي مع تباعد الأصابع وانثناء أطرافها إلى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملاستها.

*استقبال و تمرير الكرة:

الاستقبال والتمرير مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بي لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأساسية الهجومية فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال

*مهارة إستقبال الكرة:

يجب على اللاعب إتقان إستقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب، وكقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على إستقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها، كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة وتمنع المنافس من الإشتراك فيها أو تشتيتها.

وتنقسم مهارة إستقبال الكرة إلى مايلي:

1- لقف الكرة

2- إيقاف الكرة

3- إلتقاط الكرة

أولا:لقف الكرة

وينقسم لقف الكرة باليدين إلى:



أ/ اللقف باليدين.

ب/ اللقف بيد واحدة.

أ/ لقف باليدين:

وينقسم إلى : لقف الكرات العالية . لقف الكرات المنخفضة.

- لقف الكرات العالية:

عند لقف الكرات العالية ويقصد بها تلك التي تكون من مستوى الصدر حتى أعلى الرأس يراعى مد الذراعين تجاه الكرة مع إرتخاء مفصلي المرفقين وتباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الأصبعان الإبهامان كل منهما تجاه الآخر مما يسمح باعتراض طريق طيران الكرة ضمان نجاح إستقبالها، نظرا لأن اليدين تكونان شكلا مخروطيا يعمل على زيادة مسطح منطقة اللقف ويؤدي بالتالي إلى حسن الإستقبال.

- لقف الكرات المنخفضة:

يجب ملاحظة تباعد الأصابع قليلا و أن يشير كل من الأصبعين الصغيرين تجاه الآخر كما يشير المرفقان تجاه الجسم مع مراعاة الوضع الصحيح للقدمين من حيث تكون القدم التي يتم عندها اللقف في الخلف والأخرى في الأمام سواء من الثبات أو الجري، وذلك لإيجاد مجال إمتصاص قوة الكرة بحركة الذراعين معا.

ب اللقف بيد واحدة:

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لإستجابة التحكم فيها باليدين، وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة وهي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير الكرة وصحة توقع خط طيرانها. وتتم بمد الذراع بإرتخاء في إتجاه الكرة وعند ملامستها يقوم اللاعب بسحب ذراعه قليلا للخلف في إتجاه سير الكرة مع نقل ثقل الجسم قليلا في نفس الإتجاه، وعندما تستقر الكرة في يد اللاعب يجب سرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الأخرى عليها.

ثانيا إيقاف الكرة:

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمريرة أو عند إستحالة اللقف الصحيح للكرة.

يقوم اللاعب بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس إتجاهها عموديا على الأرض ثم يقوم بمسكها



باليدين عقب إرتدادها . مع مراعاة عدم إكساب حركة إيقاف الكرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة في عكس إتجاه طيرانها.

ثالثا إلتقاط الكرة:

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض عند إرتدادها من الهدف أو المرمى، وكذا على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس، يتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة إلتقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب.

وقد يظهر للبعض أن إلتقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة وخاصة أثناء الجري.

*مهارة تمرير الكرة:

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأنها تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب، ويختلف تمرير الكرة من وجهة نظر خطط اللعب إلى التمرير القوي، مسافة التمري جاه التمرير، ارتفاع التمرير وتوقيت التمرير.

*مسافة التمرير:

التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجم الدائرة أو اللاعب المجاور، أما التمرير طويل المدى فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب لآخر.

*إتجاه التمرير:

التمرير أماما أو خلفا أو التمرير المتقاطع أو الطولي مع ملاحظة الإبتعاد عن التمرير المتقاطع البطيء في المنطقة الدفاعية.

وإتجاه التمرير بالنسبة للاعب الخالي تكون في إتجاهه مباشرة، أما اللاعب القاطع تكون في إتجاه الجري مع مراعاة توقيت سرعة اللاعب.

*إرتفاع التمرير:

يؤدي التمرير غالبا في مستوى الرأس، وفي بعض الأحيان يمكن التمرير على شكل قوس أو التمرير المرتد من الأرض خلال المدافعين.

***توقيت التمرير:**

التمرير السريع لإجهااد المنافسين، أما التمرير البطيء فيتم لكسب المزيد من الوقت.

***التمرير في حالة العوامل الخارجية:**

في حالة ال ربح تستبعد التمريرات الطويلة حتى لا يكون هناك تأثير على خط طيران الكرة. وفي حالة إبتلال أرضية الملعب وكذا بالنسبة للملاعب غير المستوية يراعى تجنب التمريرات المرتدة، مع الحارس في التمريرات عامة في هذه الحالة.

وتكمن أنواع التمرير فيما يأتي:

***التمرير من الكتف: و تسمى (التمريرة الكبراجية):**

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف، وهناك نوعان لهذه التمريرة طبقا لطريقة أدائهما.

1- التمرير من الارتكاز:

تستخدم هذه المهارة غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من حدة كبيرة، حيث تنقل اليدان الكرة إلى إرتفاع الكرة تقريبا ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع، وتثنى الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعاة أن الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا.

وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى مع مراعاة وضع القدم اليمنى أماما ثم يلي ذلك مباشرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما بالنسبة للاعب الأيمن والعكس ويراعى دوران القدم اليسرى وهي قدم الإرتكاز في هذه الحالة للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض.

ويجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمد على الدوران السريع القوي للجذع وحركة الإرتكاز للقدم اليسرى بالإضافة إلى الحركة الكبراجية للذراع، ويراع تحريك القدم اليمنى أماما لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها التكميلية حتى الجانب الأيسر لجسم اللاعب مع ميل أعلى الجذع للأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.

2- التمرير من الجري:

يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب على الهدف أيضا خلال حركة الجري،



ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز إلا أنه غالبا ما يكون أقل قوة، وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة اللعب أثناء وبعد التمرير.

22 التمريرة المرتدة:

يمكن أداء التمريرة المرتدة التي تستخدم لتفادي قطع التمريرة من المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي عنده الكرة والزميل المستلم لها، وتؤدي مثل تمريرة الكتف تقريبا لكن يتم توجه الكرة نحو الأرض لترتد منها إلى الزميل المستلم، وأن أفضل مكان تلامس الكرة الأرض هو أقرب مكان إلى قدم المنافس عن قدمي الزميل المستلم.

22 التمريرة من الوثب:

اشتقت هذه التمريرة من التصويب من الوثب، وتعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة بسرعة للزميل، وتؤدي مثل التمريرة من الكتف تقريبا ولكن يقفز اللاعب إلى الأعلى قدر ما يمكن دون اندفاع إلى الأمام خلال القفز وتمرير الكرة عندما يكون في أعلى نقطة.

التمريرة الرسغية:

تسهم مختلف التمريرة الرسغية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة، ويقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافة القصيرة. وتنقسم إلى ثلاثة أنواع هي:

* التمريرة الرسغية للأمام:

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير، وأدائها تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتقاء تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة الرسغ لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد قطعها لمستوى جسم اللاعب ويفضل وضع القدم اليمنى.

* التمريرة الرسغية للخلف:

تسمح هذه التمريرة بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا مع مراعاة تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة دون تثبيت النظر على الزميل المستقبل بقدر الإمكان حتى يصعب على الدافع إعاقتها.

***التمريرة الرسغية للجانب:**

وهي شائعة الاستخدام وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة، وتتميز هذه جاه المرمى، كما يمكن التمريرات بسرعة الانجاز وعادة ما يكون اللاعب في حركة قطع أمامية في تأديتها من خلف الظهر أو من خلف الرأس.

22التمريرة الصدرية:

تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة لسرعة توجيهها بدقة، وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر، ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خال مناسب، وتخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي للمرفقين ودفع الرسغين، وبعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج كما تؤدي سواء باليد الواحدة أو باليدين أو بالطريقة نفسها.

مهارة التصويب:

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف. والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل أن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بأنواعها المختلفة تصبح عديمة الجدوى إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف. هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتجذبهم أكثر من المهارات الأخرى.

***مهارة التنطيط:**

مهارة تنطيط الكرة مهارة أساسية في كرة اليد لما لها من أهمية في التحكم بالكرة والسيطرة عليها أثناء الأداء وذلك بغرض تهدئة اللعب أو في تجديد الثلاث ثواني لحظة مسك الكرة أو تجديد الثلاث خطوات أثناء عملية الخداع أو لكسب مسافة أثناء الهجوم الخاطف قبل وصول المدافع لحظة انفراد المهاجم بالمرمى، ويفضل عدم استخدام التنطيط في غير ذلك حيث يعطي ذلك فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان المناسب الصحيح وتنظيم الصفوف وإغلاق الثغرات أمام المهاجمين، وحتى لا يصبح التنطيط من عوامل إبطاء اللعب.

الأداء الفني لمهارة التنطيط: بعد دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة ورسغ اليد بالإضافة إلى ثني الكوع، تدفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد للأمام وللخارج (خارج القدم المؤدية للذراع الدافعة)، كما يجب أن يكون ارتفاع الكرة مناسب وتوزيع النظر ما بين الكرة والأمام.



قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

1. أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2009
2. أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001
3. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط4، الأردن، 2005
4. كمال جميل الربض ي: التدريب الرياضي للقرن 04، دار وائل للنشر والتوزيع، ط0، الأردن، 2004
5. كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبحي حسانين: رباعيات كرة اليد الحديثة الجزء - الثاني، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002
6. ياسر محمد حسن دبور: كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2006
7. كمال إسماعيل، أ. د محمد صبحي حسانين: رباعيات كرة اليد الحديثة الجزء الثاني، - الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002
8. عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية للتدريب كرة اليد نظريات وتطبيق، ط4، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998
9. عودة، أحمد عربي، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط4، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
10. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط4، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 1998
11. محمد أبو هاشم: سيكولوجية المهارات، الطبعة الأولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2004
12. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية وفي درس التربية البدنية في مدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2008
13. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط4، مصر، القاهرة، 2001
14. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي،



القاهرة، 2004.

15. محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997.
16. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.
17. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.
18. منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2004.
19. كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1989.
20. موفق أسعد محمود الهيثي، أساسيات التدريب الرياضي، دار العرب للنشر، سوريا، دمشق، 2011.
21. نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، ط4، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2011.

قائمة المراجع الأجنبية:

22. Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique hand ball, éd. Amphora. France. Paris.2017.
23. . Duret, Christine : Les fondamentaux du Hand – l'initiation pour tous, Eds Amphora, paris, année 1999.
24. Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique, éd. Amphora. France. Paris.2013.
25. . Harst kasler : Le Handball de l'apprentissage è la compétition, Eds Vigot, paris , année 1996.
26. Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique, éd. Amphora. France. Paris.2017.



27. Jurgen weineck, manuel d'entrainement, 4eme éd., édition vigot, France, paris, 1997.
28. Mc ardele W. D. et autre, physiologie de l'activité physique energie, nutrition et performance, ed. vigot, France, paris, 1989.
29. . Paul landuré : Le Hand Ball, Eds Athlantica, paris, année 2002
30. Thomas R. et autre, les aptitudes motrices, éd. Vigot, France, paris, 1989.
31. Vladimir nicolaievitch platonov, l'entrainement sportif, 4eme éd, éd. Revue E.P.S., France, paris, 1984.
32. http://www.hand16.com/_images/_pdf/cda/livret%20arbitre%202016.pdf see in: 18-10-2017 at :12.45: (Stéphane Paillud, Le livre de l'arbitrage, France, édition 2016).