

### تمهيد:

وصلت كرة اليد إلى مستوى من النضج و التقدم ، إجتذب الكثيرين إلى ممارستها و قيادتها و تدريبها، مع أنها دخلت إلينا بعد كثير من الأنشطة الرياضية. و ما يدل على أطرار نموها و رسوخها تلك الجرأة التي دفعت بعدد من محبيها و الذين اكتسبوا فيها خبرات كبيرة .

فلقد تعرضنا في موضوع بحثنا إلى ما يضيء الطريق أمام المهتمين بكرة اليد ، و المخططين للنشاط الرياضي عامة ، بما يمكن استخلاصه من معالم و توجيهات تساعد على تحقيق أية آمال مرجوة لرياضة كرة اليد ، وخاصة بعد أن أصبح من الضروري لقيام و نهوض أي رياضة فيهندي إلى ما هو هادف تحقيقه بأمان من أجل الصحة العامة للجميع . و البطولة للمستوى الرفيع من الممارسين و الممارسات لكرة اليد .

### 1-1 إنتشار كرة اليد :

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال و الشباب و من الجنسين ، فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى . فإنها استطاعت في عدد قليل من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول وهذا بالإضافة إلى إنتشارها كنشاط رياضي و ترويحي في معظم دول العالم .

## الفصل الأول ————— كرة اليد

فلقد كان لإزدياد أعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل النسبية ، ما دعا إلى تأسيس الإتحادات التي ترعى شؤون هذه الرياضة .  
ولقد كان لإدراج كرة اليد ضمن أولمبيات عام 1972م ، أثر كبير على زيادة إنتشار اللعبة وزيادة عدد ممارسيها . إذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات ، ومن المعروف أن تكوين الفرق القومية يتطلب قاعدة عريضة من الممارسين فكان نتاج ذلك أن أنشأت مراكز التدريب في الأندية و الساحات الشعبية و الأندية الريفية و المدارس و الجامعات لإتاحة فرص الممارسة لأكثر عدد ممكن من الممارسين <sup>1</sup>.

### 1 - 2 المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد :

و تشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية .  
و تعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة ، إضافة إلى أنها عاملا أساسيا لنجاح المباراة في كرة اليد كما هو الحال بالنسبة لجميع الرياضات ، و من الممكن أن نقسم هاته المهارات الأساسية الحركية إلى :

#### 1 - 2 - 1 التمرير :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقا لطبيعة اللعب و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل مستخدما في ذلك أيا من أنواع التمريرات التي تحقق الهدف من استخدام التمرير خلال استمرار سير اللعب دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها <sup>2</sup>.  
و التمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة و كأنها ثمن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب .

و من أهم أنواع التمرير في كرة اليد نجد :

#### == التمريرة الكرابجية ( الضاربة ) :

و هي من أهم أنواع التمرير و أكثرها اقتصاد ، و من أهم مميزاتها هي الحركة الضاربة للذراع و يمكن تقسيمها اعتمادا على مقدار الإرتفاع الذي تخرج منه الكرة إلى المستويات التالية :

\*تمريرة كرابجية من أعلى مستوى الرأس .

\*تمريرة كرابجية من مستوى الرأس .

\*تمريرة كرابجية من مستوى الكتف .

\*تمريرة كرابجية من مستوى الحوض .

و هناك طريقتان للتمريرة الكرابجية هما :

- التمريرة الكرابجية من الإرتكاز .

- التمريرة الكرابجية بدون الإرتكاز <sup>3</sup>.

#### == التمريرة البندولية ( المرجحية ) :

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات و خاصة عن الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية من مستوى الحوض و ذلك لأن جسم اللاعب

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين ، " رباعية كرة اليد الحديثة " ج 1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، ص 18، 17

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، " القياس في كرة اليد " ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 167

<sup>3</sup> كمال عبد الحميد ، زينب فهمي ، " كرة اليد للناشئين " ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، 1987 ، ص 142 ، 153

## الفصل الأول ————— كرة اليد

المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل من اللاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

\* التمريرة البندولية للأمام .

\* التمريرة البندولية للخلف .

\* التمريرة البندولية للجانب .<sup>1</sup>

يحتاج التنوع في طرق تمرير الكرة إلى إجادة بعض أنواع التمريرات الأخرى و تسهم مختلف أنواع التمريرات البندولية في الإرتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة و يقتصر إستخدام هذه التمريرات على المسافات القصيرة .

و في هذه التمريرات تتأرجح الذراع بحركة بندولية ناحية هدف التمريرة و تكتسب التمريرة حدثها المناسبة

كنتيجة لإنثناء الساعد على أعلى الذراع .<sup>2</sup>

== التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملاءمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و هناك طريقتان لصور التمريرة الصدرية هما :

● التمريرة الصدرية بكلتا اليدين :

- تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة .

- تؤدي عند إستقبال الكرة في مستوى الصدر .

- يحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خال مناسب .

- تخرج الكرة بمجرد إستقبالها بإمتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين .

● التمريرة الصدرية بيد واحدة :

- تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الإستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون

الممرر في حالة حركة في الأمام .

- طريقة الأداء كما في البند السابق مع دفع الكرة بيد واحدة بسرعة دون حركة

استعداد .

1 - 2 - 2 الإستقبال :

يجب على اللاعب اتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها في

حالة لعب ، و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كما أمكن بالإضافة إلى

قدرة على استقبال الكرة بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

و تقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

● 1 - لقف الكرة :

و ينقسم اللقف باليدين إلى :

أ- اللقف باليدين .

ب- اللقف بيد واحدة .

تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظرا لإستحالة التحكم فيها باليدين .

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد ، زينب فهمي ، " نفس المرجع " ، ص 142 ، 153

<sup>2</sup> منير جرجس إبراهيم ، " كرة اليد للجميع " ، دار الفكر العربي ، ط4 ، 1994 ، ص 104

## الفصل الأول ————— كرة اليد

وهذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة الى ضرورة تقدير قوة الكرة و صحة توقع خط طيرانها .

### • 2 – إيقاف الكرة :

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

### • 3 – إنقاط الكرة :

يحدث في بعض الحالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة

المرمى ، و كذا على إثر تمريرة خاطئة أو بسبب فاعلية المنافس . و يتطلب الأمر من أقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب . و قد يظهر للبعض أن إنقاط الكرة من الأمور السهلة ، و لكن الواقع يثبت أن كثيرا من اللاعبين

يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري .<sup>1</sup>

### 1- 2- 3 التنطيط :

يشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية . و ذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة ، أو من اليدين لإتجاه الأرض متدحرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين ، و اللاعب على الأرض ( في سكون أو حركة ) أو و هو في الهواء ( من الوثب ) مع استمرار حيازته و سيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها .

و يتم تنطيط الكرة وفقا لما يلي :

### \*تنطيط الكرة لمرة واحدة :

و هو ارتداد الكرة من الأرض لمرة واحدة ما بين تركها لليد أو اليدين و عودتها للإستقرار باليد أو اليدين .

### \* تنطيط الكرة بالإستمرار :

و هو استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين و الأرض أكثر من مرة .<sup>2</sup>

### 1- 2- 4 الخداع :

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقه منافسه . و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و التي يعتمد نجاحه فيها على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة .

### • المرحلة الأولى :

تشتمل على حركة خداع واضحة تؤدي بواسطة المهاجم ببطء نسبيا لجذب انتباه المدافع و إرغامه على مسابرة في حركته .

### • المرحلة الثانية :

<sup>1</sup> منير جرجس إبراهيم ، " مرجع سابق " ، ص 94 ، 97 ، 98

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، " القياس في كرة اليد " ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص 167 ، 168

## الفصل الأول ————— كرة اليد

تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الإتجاه المرغوب فيه و يراعى أن يكون الأداء سريعاً .

و الخداع نوعان :

### 1 - الخداع بدون كرة :

و هو نادر الإستخدام و يهدف إلى تخطى المهاجم مدافعه و غالباً لإستقبال الكرة و التصويب .

### 2 - الخداع بالكرة :

و هو أهم أنواع الخداع المستخدمة في كرة اليد ( 7 ) أفراد ، و يهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيداً عن متناول المدافع و يؤدي هذا النوع بالطرق الآتية :

- الخداع بالجسم<sup>1</sup> .

- الخداع قبل التمرير .

- الخداع قبل التصويب .

- الخداع قبل تنطيط الكرة .

- خداع حارس المرمى<sup>2</sup> .

### 1 - 2 - 5 التصويب :

هو توجيه الكرة نحو المرمى مستخدماً في ذلك أيّاً من أنواع التصويبات التي تحقق إحراز الهدف كأفضل الاحتمالات المتوقعة . و يعتبر التصويب على المرمى من أهم عناصر ممارسة كرة اليد و خاصة بالنسبة للاعبين الصغار السن .

و لتصويب عدة أنواع :

- التصويب الكراباجي بالإرتكاز .

- التصويب الكراباجي من الجري .

- التصويب الكراباجي من مستوى ( الرأس ، فوق الرأس ، الكتف ، الحوض ، الركبتين ) .

- التصويب بالوثب ( الطويل و العالي ) .

- التصويب مع السقوط (الأمامي و الجانبي ) .

- التصويبة الخلفية ( من فوق مستوى الرأس أو الحوض أو مستوى الحوض )<sup>3</sup> .

### 1- 3 الصفات ( اللياقة ) البدنية في كرة اليد :

### 1 - 3 - 1 مفهوم اللياقة البدنية :

المفهوم العام للياقة البدنية يعني الخلو من الأمراض ، و سلامة أجهزة الجسم المختلفة . بالإضافة إلى تناسق مقاييس الجسم و امتلاك قوام خال من التشوهات .

و اللياقة البدنية في كرة اليد تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة و ممارستها ، سواء

كانت هذه المتطلبات بدنية أو مهارية أو خطئية أو نفسية .... إلخ .

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

<sup>1</sup> منير جرجس إبراهيم ، " كرة اليد للجميع " ، دار الفكر العربي ، ط4 ، 1980 ، ص 139 ، 140

<sup>2</sup> منير جرجس ، " كرة اليد للجميع " ، دار الفكر العربي ، ط4 ، 1994 ، ص 140

<sup>3</sup> كمال عبد الحميد ، زينب فهمي ، " كرة اليد للناشئين " ، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1987 ، ص 165

## الفصل الأول ————— كرة اليد

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

و اللياقة البدنية في كرة اليد نوعان هما :

1- اللياقة البدنية العامة .

2- اللياقة البدنية الخاصة<sup>1</sup> .

### 1 - 3 - 2 اللياقة البدنية العامة و الخاصة في كرة اليد :

إن الصراع حول السيادة في نوعي اللياقة البدنية (( العامة و الخاصة )) يكون دائما و مستمرا ، و له معدلات تتسم بالتغيير 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 .

كما أن طرق اللعب تبنى أساسا على ما يتمتع به الفريق من قدرات بدنية و مهارية ، كما أن ارتباط اللياقة البدنية بالقدرات العقلية (( و هي المتطلب الهام لتنفيذ الخطط و طرق اللعب )) . قد ثبت في العديد من البحوث العلمية محليا و دوليا ، فمثلا أثبت كيلسينيسك ( kulcinski )

( ارتباط الذكاء بالقدرة على تعلم المهارات العضلية الأساسية ، كما تمكن عبد الرحمان حافظ اسماعيل و جروبير gruber من الاستفادة من اختبارات الإستعداد الحركي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي ، كما أثبت عبد الرحمان حافظ إسماعيل في بحث آخر من إثبات العلاقة الموجبة بين بعض المتغيرات الذهنية > ( الذكاء ، التحصيل ، اللغة ، المعرفة و المفاهيم الرياضية ) < و بعض المتغيرات غير الذهنية ( السن ، الطول ، الوزن ، الإستعداد الحركي ، الإحساس الحركي و التوافق ) .

كما أثبت سلون sloan أن هناك ارتباطا موجبا بين الذكاء و السلوك الحركي و النضج الإجتماعي ، كما

أثبت محمد صبحي حسانين ارتباط الذكاء بكل من التوافق و الرشاقة و الدقة و التوازن ( مفردة و مجتمعة )<sup>2</sup> .

و فما يلي شرح مختصر لبعض مكونات اللياقة البدنية :

### 1 - 2 - 3 القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية واحدة من العوامل الفعالة في ممارسة رياضة كرة اليد ، وقد يرجع لها الكثير من عوامل التفوق و الوصول إلى المستويات العالية ، كما أنها تمثل المكون الأول في اللياقة البدنية ، كما أنها إحدى المكونات الأساسية في اللياقة الحركية و القدرة الحركية و الأداء البدني بصفة عامة .

و يشير أوشيا o shea إلى أن لياقة القوة تتضمن المكونات التالية :

\* قوة الإنقباض العضلي .

\* المرونة .

\* الجلد العضلي .

\* التوافق .

و لقد اتفق معظم الخبراء على تقسيم القوة إلى نوعين أساسيين هما :

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسانين ، " رباعية كرة اليد الحديثة " ، مركز الكتاب للنشر ، 2001، ج1، ص 47 ، 55

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين ، " مرجع سابق " ، ص 56

\* \* القوة الثابتة .

\* \* القوة المتحركة<sup>1</sup> .

### 1 - 2 - 3 الجلد العضلي :

يعني الجلد العضلي القدرة على تكرار الأداء العضلي لأكثر عدد ممكن من المرات ، على أن يكون الحمل الواقع على كاهل العضلات حملاً متوسطاً ، وهناك اعتبارات هامة يجب مراعاتها عند تنميته .

- تكرار الأداء إلى أكثر عدد ممكن .

- الشدة تكون متوسطة .

- المحافظة على المعدلات الأداء خلال استمراره .

- أن يكون معظم العبء واقعا على الجهاز العضلي .

### 1 - 2 - 3 الجلد الدوري التنفسي :

يتطلب الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي في مد العضلات العاملة بالقدر الكافي من الغذاء ضمانا لاستمرار العمل . إذ أن الاستمرار في الأداء هو العامل المميز للجلد بصفة عامة .

و يعتبر الجلد الدوري التنفسي أحد العوامل الهامة في ممارسة كرة اليد ، لما تتطلبه من استمرار في الممارسة لفترة طويلة نسبيا مع ضمان عدم هبوط معدلات الأداء .

و يعرف الجلد الدوري التنفسي بكونه (( كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مد

العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة ))<sup>2</sup> .

### 1 - 2 - 3 - 4 المرونة :

تعني المرونة في مفهومها العام القدرة على أداء الحركات إلى أقصى مدى لها .

و مصطلح المرونة مرتبط بالمفاصل ، فالمفصل هو الذي يحدد اتجاه الحركة و مداها .

و يجب أن نفرق بين مفهوم المرونة و مفهوم المطاطية حيث يعبر اللفظ الأخير عن قدرة العضلة على الإمتطاط إلى أقصى مدى لها .

و يشير بارو ومك جي Barrow Mc Gee إلى أن المرونة المفصلية قد تتغير من وقت لآخر ، حيث يتوقف ذلك على عدة عوامل هي :

- الإحماء (( التهيئة البدنية )) .

- الإسترخاء .

- درجة الحرارة .

- القدرة على التحمل .

هذا و تعرف المرونة بكونها (( القدرة على أداء الحركة بمدى واسع ))<sup>3</sup> .

### 1 - 2 - 3 - 5 الرشاقة :

تعني الرشاقة القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة و بدقة ، و بتوقيت سليم ، سواء كان ذلك باستخدام الجسم كله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء .

و تكمن أهمية الرشاقة في ارتباطها بالعديد من مكونات الأداء البدني كالسرعة و الدقة و

التوافق و التوازن و الجلد في حالة استمرار الأداء ، و يؤكد ذلك العالم هارر Harre عندما

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، " رباعية كرة اليد الحديثة " ، مركز الكتاب للنشر ، ج 2 ، 2002 ، ص 62

<sup>2</sup> أسامة رياض ، " طب رياضي و كرة اليد " ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 137

<sup>3</sup> أسامة رياض ، " نفس المرجع " ، ص 63 ، 64

## الفصل الأول ————— كرة اليد

أشار إلى أن الرشاقة ترتبط بمعظم مكونات الأداء الحركي ، كما أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية .

و تعرف الرشاقة بكونها (( سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الإتجاه على الأرض أو في الهواء .

### 1 - 3 - 2 - 6 السرعة :

تعني السرعة القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن ، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله .

و للسرعة ثلاث مجالات هي :

أ- السرعة الإنتقالية .

ب- السرعة الحركية .

ج- سرعة الإستجابة<sup>1</sup> .

### 1 - 3 - 2 - 7 القدرة العضلية :

القدرة العضلية مكون مركب من القوة العضلية و السرعة ، و يشير الخبراء إلى أن توافر مكون القدرة يتطلب توافر ثلاثة مقومات هامة هي :

\* درجة عالية من القوة العضلية .

\* درجة عالية من السرعة .

\* درجة عالية من المهارة لإدماج السرعة في القوة العضلية .

و تعرف القدرة العضلية بكونها (( قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ، و هي مكون مركب من القوة العضلية و السرعة )) .

### 1 - 3 - 2 - 8 التوافق :

التوافق بمعناه العام يعني القدرة على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد يتم بالإنسيابية و حسن الأداء .

و التوافق مكون يتطلب تعاونا و تنسيقا كاملين بين الجهازين العضلي و العصبي في الجسم و ذلك لإخراج الحركات المختلفة ( النوع أو الإتجاه ) ، في شكل موحد متناسق مرتب يتميز بالإنسيابية و التأزر بين اليدين و العينين و الزميل ( أو الهدف ) يعد مكونا له أهميته الخاصة في ممارسة كرة اليد ، ففي مهارة التنطيط يلزم توافق العين و اليد و الكرة ، و في التمرير يلزم توافق العين و اليد و الكرة و الزميل ، و كل هذه متغيرات مختلفة النوع و الإتجاه و المطلوب إدماجها معا في صورة تتسم بالتناسق و التكامل و الانسيابية و السرعة أيضا ، و هذا كله يوفره مكون التوافق .

و يعرف التوافق بكون (( قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد ))<sup>2</sup> .

### 1 - 3 - 2 - 9 التوازن :

و يعني (( القدرة على الإحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة ، و هذا يتطلب تأزرا بين الجهازين العضلي و العصبي كما يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان بالأبعاد سواء كان ذلك باستخدام حاسة البصر أو بدونها )) .

و هناك نوعان من التوازن هما :

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي ، " رباعية كرة اليد الحديثة " ، مركز الكتاب للنشر ، ج2 ، 2002 ، ص 64 ، 65

<sup>2</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، " مرجع سابق " ، ص 66 ، 67



## الفصل الأول ————— كرة اليد

أ - **التوازن الثابت** : و هو الإتزان المطلوب أثناء ثبات الجسم ، و يعرفه جونسون و نيلسون \* gonnson N elson بكونه (( القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن )) .

ب- **التوازن الحركي** : و هو الإتزان الذي يتطلبه الجسم أثناء الحركة ، و يعرفه جونسون و نيلسون بكونه (( القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة )) .  
و يعرف التوازن بصفة عامة بكونه (( امكانية الفرد التحكم في القدرات الفسيولوجية و التشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الاحساس بالمكان سواء بإستخدام البعد أو بدونه و ذلك عضليا و عصبيا ))<sup>1</sup> .

### 1 - 2 - 3 - 10 الدقة :

تعني الدقة القدرة على توجيه الحركات الإرادية نحو هدف معين ، و هي بالعامية تعني (( التنشيط )) . و تتطلب الدقة توافقا عضليا عصبيا و تحكما كاملا في الجهاز العضلي و الجهاز العصبي للفرد ، و في أغلب الأحوال فإن استخدام القوة استخداما فعالا يكون على حساب توفر الدقة ، و هذا يعني أن توافرهما معا يعد استثناءا مطلوبا بدرجة كبيرة ، فارتباط القوة بالدقة رغم حيويته يتوقف عليه مكاسب كبيرة .  
و الدقة من المكونات الهامة و الضرورية في كرة اليد ، و قد لا نكون مبالغين إذا قلنا أن هذا المكون يرتبط إرتباطا قويا بإحراز النصر .

### 1 - 4 - الإعداد الخططي :

**تعريف** : خطط الفريق عبارة عن تلك التحركات الهادفة التي يقوم بها الفريق و التي تستخدم بغرض إحراز الفوز على الفريق المنافس ، و تتأسس خطط الفريق على الخطط الفردية و الجماعية و هي تنقسم إلى :

### 1 - 4 - 1 خطط دفاعية :

ينقل الفريق من حالة الهجوم إلى حالة الدفاع لحظة فقدانه للكرة و تتم العملية الدفاعية برجوع جميع اللاعبين بصورة خاطفة و سريعة إلى مواقعهم في الدفاع و محاولتهم مجابهة و إفشال هجوم المنافس حيث تتم تحركات المدافعين سواء بطول الملعب و بقرب دائرة المرمى بطرق مختلفة هي :

### 1 - 4 - 1 - 1 دفاع فرد لفرد :

تعتمد هاته الطريقة على مراقبة كل مدافع لمهاجم معين<sup>2</sup> أي الدفاع رجل لرجل و هنا يلتزم كل لاعب من لاعبي الفريق المدافع بمضايقة لاعب مهاجم معين و عدم تمكينه من استلام الكرة أو التميرير أو التصويب ، و يتم كل هذا العمل سواء داخل الملعب بأكمله أو نصفه<sup>3</sup> .

و تستخدم في الحالات الآتية :

1- تتبع الهجوم الخاطف للمنافسين .

2- عند التفوق الظاهر عن الفريق المنافسين خاصة من الناحية البدنية كوسيلة سرعة حيازة الكرة للهجوم

<sup>1</sup> أسامة رياض ، " طب رياضي و كرة اليد " ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص 118 ، ص 119

<sup>2</sup> منير جرجس إبراهيم ، " كرة اليد للجميع " ، دار الفكر العربي ، ط4 ، 1994 ، ص 291

<sup>3</sup> كمال درويش ، سامي محمد علي ، " الدفاع في كرة اليد " ، مركز الكتاب و النشر ، القاهرة ، ط1 ، 1999 ، ص 32

أكبر عدد ممكن من المرات خلال المنافسة .

3- تفضلها بعض الفرق في حالة نقص عدد الفريق المنافس .

4- تستخدم أحيانا في فترة قصيرة ( كما يحدث في الرمية الحرة عند ركن الملعب ) أو طويلة نوعا ما كطريقة

تغيير التكتيك لإمكان مفاجأة المنافس .<sup>1</sup>

### 1 - 4 - 2 دفاع المنطقة :

تعتمد فيها تأمين المناطق الدفاعية في معظم الأحوال من خلال مجموعة من اللاعبين و تعتبر الطريقة الأكثر شيوعا و فعالية حيث يقوم كل لاعب مدافع بمراقبة مهاجم في حدود منطقة 6 م ، و هي عدة تشكيلات ( 0 ، 6 ) ( 1 ، 5 ) ( 2 ، 4 ) ( 3 ، 3 ) .<sup>2</sup>

### 1 - 4 - 3 الدفاع المركب :

و هي طريقة دفاعية تتكون بإستخدام لاعبي الفريق الطريقة الدفاع رجل لرجل و التشكيل الدفاعي ( 0 ، 6 ) كأحد التشكيلات الدفاعية لدفاع المنطقة .

فعلى سبيل المثال يمكن إستخدام التشكيل الدفاعي ( 1 ، 0 ، 5 ) أو ( 2 ، 0 ، 4 ) .<sup>3</sup>

### 1 - 4 - 2 خطط هجومية :

يبدأ الفريق في الهجوم في حالة حيازته على الكرة سواء عقب تصويب المنافس على المرمى أو لقف الكرة أو كذلك عند مخالفة إحدى المنافسين لقواعد اللعبة .

و الهجوم نوعان :

### 1 - 4 - 2 - 1 الهجوم التنظيمي :

غالبا لا تسمح للفريق المهاجم الفرصة لمفاجأة المنافس ببدء هجوم خاطف عند سرعة عودة المنافسين إلى أماكنهم الدفاعية أو عند خروج الكرة عبر الخط النهائي للملعب و ما إلى ذلك من مختلف الحالات التي تمنح

للفريق المدافع فرصة العودة و التنظيم جبهاته الدفاعية .<sup>4</sup>

و في هذه الحالة يقوم الفريق الحائز على الكرة بالهجوم التنظيمي ، و تبدأ المرحلة الأولى من هذا الهجوم باحتلال كل مهاجم لمركز معين تمهيدا لتنظيم عملية الهجوم تليها مباشرة المرحلة الثانية التي تهدف إلى خلق الفرص المناسبة لإصابة الهدف و ذلك بفضل خطط احتلال المراكز الخاصة و خطط تغيير المراكز و طرق الهجوم .

### 1 - 4 - 2 - 2 الهجوم المضاد ( الخاطف ) :

إن أول أهداف الفريق الذي ينجح في الإستحواذ على الكرة هو سرعة الهجوم المضاد و إحراز التفوق العددي على المدافعين في اتجاه مرمى المنافس و هذا ما يطلق عليه الهجوم المضاد .

### 2 - 5 تعريف الهجوم المضاد :

هو عبارة عن هجوم يتميز بالسرعة لحظة انتقال الفريق من الدفاع إلى الهجوم نحو الفريق المنافس بواسطة عدد من المهاجمين يزيد عن عدد المدافعين ، لمحاولة إصابة المرمى قبل

<sup>1</sup> منير جرجس إبراهيم ، "نفس المرجع " ، ص 281

<sup>2</sup> كمال درويش ، سامي محمد علي ، " نفس المرجع " ، ص 32

<sup>3</sup> منير جرجس إبراهيم ، " نفس المرجع " ، ص 291

<sup>4</sup> منير جرجس إبراهيم ، " مرجع سابق " ، ص 283

قيام الفريق المدافع بتنظيم خطوطه الدفاعية و يشكل الهجوم الخاطف من 60-80 هجمة خلال المباريات ، غالبا ما يؤدي الهجوم بواسطة 1 — 4 لاعبين .

### 2 - 6 أنماط الهجوم المضاد :

أ- **الهجوم المضاد الفردي** : يتم من خلال قياس حارس المرمى للفريق المنافس تسجيل هدف مباشرة في مرمى الفريق المدافع ، أو يتم بسرعة تمرير حارس الكرة تمريرة طويلة لزميله الذي قام بالعدو للأمام بسرعة ليتسلم الكرة و يصوب على المرمى .  
و أخيرا قد يتم عن طريق نجاح أحد المدافعين في قطع الكرة ليقوم بتمريرها لزميله المتقدم للأمام أو يقوم هو بسرعة العدو مع تنطيط الكرة لينفرد بحارس المرمى و يصوب محاولا تسجيل الهدف .

ب- **الهجوم المضاد الجماعي** : هو بمثابة موجة ثانية سريعة للهجوم المضاد يحاول خلالها الفريق المهاجم ( المنافس ) مواصلة الهجوم باشتراك مجموعة من المهاجمين لمحاولة تحقيق التزايد العددي على لاعبي الدفاع .

ج- **الهجوم المضاد للفريق** : هو بمثابة موجة ثالثة سريعة للهجوم المضاد يحاول خلالها الفريق المنافس ( الهجوم ) تدعيم التزايد العددي للاعبين في أحد المناطق الهجومية للفريق المدافع .

### 2 - 7 أهمية الهجوم المضاد :

لقد ارتفعت معدلات تسجيل الأهداف من الهجوم المضاد خلال مباريات الفرق ذات المستويات العالية لتصل نسبتها ما بين 25-30 % تقريبا من إجمالي عدد الأهداف المسجلة خلال المباريات و خاصة في البطولات العالمية<sup>1</sup>

و لذلك يجب على مدربي كرة اليد الإهتمام بتدريب لاعبيهم و فرقهم على الهجوم المضاد، و يعتبر الهجوم المضاد أفضل المراحل الهجومية في كرة اليد الحديثة و قد دلت الشواهد على تفوق الفرق التي تجيد الهجوم المضاد ، وللهجوم المضاد أثر هام إذ يسهم في التأثير السلبي على معنويات المنافس و يبيت فيهم الرعب في الوقت الذي يعمل على زيادة درجة الحماس و الثقة و القوة الارادة للفريق المهاجم ، كما أنه يمكن استخدام محاولات الهجوم المضاد بغرض اضعاف الفريق المنافس و اجهاده ، و كذلك لعدم إعطاء الفرصة لإتخاذ أماكنه الدفاعية بسهولة و هذا بالإضافة إلى حذر المنافس عند قيامه بالهجوم .

### 2 - 8 عوامل نجاح الهجوم الخاطف المضاد :

1 - تزداد فرص الهجوم المضاد كلما زادت سرعة اللاعبين في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم .

2 - يجب على الزملاء الذين لا يشتركون اشتراكا مباشرا في الهجوم المضاد عدم قيامهم ببعض التحركات التي قد تتداخل وتؤثر سلبيا على هذا الهجوم ، بل يجب عليهم في هذه المواقف محاولة جذب و تشتيت انتباه المدافعين لمساعدة زملائهم حتى يمكن لهم تحقيق النجاح .

3 - يجب مراعاة قلة عدد التمريرات في هذا النوع من الهجوم و أن يكون باستطاعة الفريق المهاجم محاولة اصابة الهدف في غضون بضع ثواني ( 3 - 6 ثا ) على الأكثر .

<sup>1</sup> عماد الدين أبو زيد ، سامي محمد علي ، كمال درويش ، " الدفاع في كرة اليد " ، مركز الكتاب و النشر، القاهرة ، ط1 ، 99 ، ص 75 - 78

4 – يجب مراعاة أن يتم التمرير لبدء الهجوم الخاطف بالتمرير للزميل القاطع في الأمام مع التأكد بأن لديه القدرة تماما على استقبالها بعيدا عن اشتراك منافسه و إلا تسبب عنه هجوم مضاد و عكسي من المنافس و لذا يفضل الإحجام عن التمرير السريع أو الطويل و تغييره في هذه الحالة إلى تمرير قصير لبدء هجوم تنظيمي بدلا من الهجوم المضاد.<sup>1</sup>

### خلاصة:

تناولنا في بحثنا هذا المهارات الأساسية ( الحركية ) في كرة اليد بصفة عامة و هي الجري و الوثب و التصويب و الهجوم المضاد وتقنياته .  
و بالرغم من حداثة عمرها الذي لا يتعدى مائة عام ( ميلادها عام 1917م ) استطاعت أن تأخذ مكانها بين رياضات أخرى سبقتها بمئات السنين .  
فالكرة اليد ميزة أنها يسهل على الجميع تعلمها من الجنسين و ممارستها و التقدم فيها للوصول إلى أعلى المستويات التي ينشدها الممارس المتميز و في أقل وقت بجانب أنها مشوقة لكل من اللاعب و المتفرج و فائدتها الشاملة لجميع أعضاء الجسم .  
و تعتبر كرة اليد من أسرع الألعاب الجماعية و خاصة بعد التعديلات التي طرأت على بعض قواعد القانون الدولي للعبة .

<sup>1</sup> منير جرجس إبراهيم، "كرة اليد للجميع"، دار الفكر العربي، ط4، 1994، ص 270