

**- يتبع القوانين والتحكيم:**

- لمس لاعب من الفرق الخصم للكرة في حالة دحرجة أو غير متحركة في مساحة المرمى.

- ينفذ رجوع اللعب من طرف حارس المرمى دون إعلان صافرة الحكم داخل مساحة المرمى.

**1-14- الرمية الحرة :**

تحتسب الرمية الحرة من طرف الحكام في الحالات التالية:

- الفريق الذي يحمل الكرة و يرتكب عليه خطأ يؤدي إلى فقدان الكرة.

- ارتكاب المدافعين لأخطاء تؤدي إلى فقدان الكرة للفريق المهاجم .

- يجب على الحكم أن يصحح وضعية اللاعبين عند تنفيذ الرمية الحرة من منطقة 9 أمتار، لا يتم تنفيذ الرمية الحرة إلا بعد إعلان صافرة الحكم.

**1-15- رمية 7 أمتار :**

تحتسب رمية 7 أمتار في الحالات التالية:

- إحباط محاولة تسجيل هدف حقيقي من طرف اللاعب أو ممثل الفريق الخصم في أي مكان من الملعب .

- الإعلان عن صافرة غير مبررة أثناء فرصة حقيقية للتسجيل .

- فرصة حقيقية للتسجيل تمنع من طرف شخص لا يشارك في اللعب ، مثل متفرج يقوم بالدخول إلى الملعب أو بصافرة غير مبررة.

- دخول مدافع إلى منطقة 6 أمتار ومنع فرصة حقيقية للتسجيل .

**1-16- تعليمات وتوجيهات عامة من أجل تنفيذ اللعب (الانطلاق، إعادة اللعب، إرجاع اللعب، الرمية الحرة، رمية 7 أمتار):**

- لا يجب على الحكم أن يعلن عن الرجوع لتنفيذ اللعب في الحالات التالية:

- عند ضريبة الانطلاق، رمية 7 أمتار.

- في بعض حالات إعادة اللعب، رمية حرة.

- الرجوع إلى المباراة بعد توقيف وقت اللعب.

- التأخير في تنفيذ اللعب .

من أجل تصحيح وضعية أحد اللاعبين.

- بعد تقديم نصائح شفوية أو إنذارات.

**1-17- الإقصاء :**

أ- حالات التعرض إلى الإقصاء لمدة دقيقتين:

- التغيير الخاطئ أو دخول لاعب إضافي إلى الملعب أو تدخل لاعب في منطقة التغييرات.

- الأخطاء المتكررة من طرف اللاعبين في الفريق بحيث يتجاوز عدد الإنذارات الحد المسموح به.

- التصرف اللارياضي من طرف لاعب الفريق في حالة تجاوز عدد الإنذارات الحد المسموح به.

- التصرف الرياضي من طرف المدرب في حالة تعرضه إلى إنذار أولي .

- في حالة تصرف لا رياضي من طرف المدرب أو لاعب.  
التصرف الرياضي من طرف اللاعب بعد تعرضه للإقصاء لمدة دقيقتين قبل نهاية اللعب.

ب - حالات التعرض إلى الإقصاء النهائي:

- التصرف الرياضي الكبير من طرف اللاعب أو المدرب داخل أو خارج الملعب .
- التصرف الرياضي من طرف المدرب بعد تلقيه إنذار .
- تعرض اللاعب إلى الإقصاء الثالث لمدة دقيقتين.
- التصرف الرياضي خاص أو متكرر أثناء تنفيذ رمية 7 أمتار .

18-1 - الحكام :: :

- كل مباراة يتم تحكيمها من طرف حكمين، يقوم كلاهما بمرافقة اللاعبين عند الدخول إلى أرض الملعب، مراقبة الكرة ومساحة المرمى و الملعب قبل إنطلاق المباراة، مراقبة لباس اللاعبين و ورقة المباراة، كما يقوم الحكم بإجراء عملية القرعة الكلا الفريقين لانطلاق المباراة.

- في حالة عدم إعلان الحكمين بصافرة عن خطئين مخالفين، يجب توقيف اللعب والتشاور فيما بينهم لتنفيذ الخطأ الصحيح.  
- كلا الحكمين مسؤولين عن تسجيل الأهداف والإنذارات والإقصاءات، كذلك مراقبة وقت المباراة .

19-1 - الميقاتي ومحافظ المقابلة:

يعمل الميقاتي على مراقبة وقت المباراة، توقيف وقت اللعب و مراقبة زمن الإقصاء لمدة دقيقتين أما محافظ المقابلة يعمل على مراقبة تكوين الفريق في ورقة المباراة ، تسجيل اللاعبين بعد بداية المباراة و اللاعبين الغير مسموح لهم باللعب كذلك مراقبة عدد اللاعبين و مرافقي الفريق في منطقة التغييرات .

**محاضرة (05):**

**1- أشكال التحضير والإعداد الرياضي لرياضة كرة اليد:**

يعتبر الإعداد الرياضي عملية من العمليات التربوية والتعليمية التي تخضع في جوهرها من قوانين ومبادئ العديد من العوامل كالفسولوجية الرياضية والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي وغيرها من العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة ويهدف في النهاية إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

كما أن عملية الإعداد الرياضي تحوي جانبين, احدهما تربوي ويهدف أساسا إلى تربية اللاعب على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للاعب, ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة.

أما الجانب التعليمي لعملية الإعداد الرياضي الرياضي تهدف أساسا إلى إكساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة, وتعليم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط التخصصي.  
1-1- المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية , فأصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية , و الأسبوعية , و الفترية , و السنوية , فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب المميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية . حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المنافسات , و لذلك فإن التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية , و بذلك 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 , و صفات بدنية للإعداد البدني الخاص , حيث يهدف إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد , بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد , و تزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية , على أن يكون مرتبطاً بالأداء البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب , و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة , فقد ألقى ذلك عبئاً كبيراً على اللاعبين دفاعاً و هجوماً , فبالتالي تقع على عاتقهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقات اللاعبين, و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

### 1-2- المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة , و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة اليد تحتل مركزاً متقدماً بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية , و على ذلك فإن جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة , و هي خاصية تتميز بها لعبة كرة اليد.

### 1-3- المتطلبات الخططية :

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة اليد , فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس و يمكن حصرها في :

- متطلبات خطوية هجومية .

- متطلبات خطوية دفاعية .

- المتطلبات الخطوية الهجومية لحارس المرمى – المتطلبات الخطوية الدفاعية ولحارس المرمى.

**قائمة المراجع:**

- 1- كمال عبد الحميد إسماعيل- محمد صبحي حسنين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001م.
- 2- منير جرجس إبراهيم، كرة اليد للجميع، ط1، دار الكتاب الحديث، مصر، 2007م.
- 3- منير جرجس إبراهيم، قانون كرة اليد، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990م.
- 4- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، بدون طبعة، 2002 م
- 5- محمد حسن علاوي، الإعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، 2002م.
- 6- جمال محمد أحمد محمد، المهارات الاحترافية للاعب كرة اليد، ط1، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لندنيا الطباعة، الاسكندرية، مصر، 2015م.