



ثانوية النخيل الإعدادية أكز 2009/2010



تحت إشراف الأساتذة

- جمال هبوز
- مصطفى لمباركي
- دهبى محمد

أساسيات كرة اليد

1- تاريخ اللعبة

كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة التي مرت بمراحل عديدة ومتلاحقة حتى اتخذت اسمها ومواصفاتها الحالية. غير أنه لا يوجد لهذه اللعبة تاريخ واضح ومؤكد، ففي حين أعتبر بعض المؤرخين أن هذه اللعبة من أصل فرعوني واستدل على ذلك ببعض النقوش الأثرية التي تظهر الفراعنة وهم يمارسون نوعا رياضيا شبيها بها. اعتبر البعض الآخر أن اللعبة نشأت كلعبة تحميا وتنشيط يمارسها رياضيو ألعاب القوى.

أما أول من عمل على تطويرها فهم الألمان الذين أدخلوا عليها بعض التعديلات فسمحوا للاعب أن يجري بالكرة بعد أن كان يتداولها اللاعبون وهم وقوف في أماكنهم.

وكانت المباراة تجري في ملعب لكرة القدم بفريق مؤلف من أحد عشر لاعبا وتعرف باسم (حزينا).

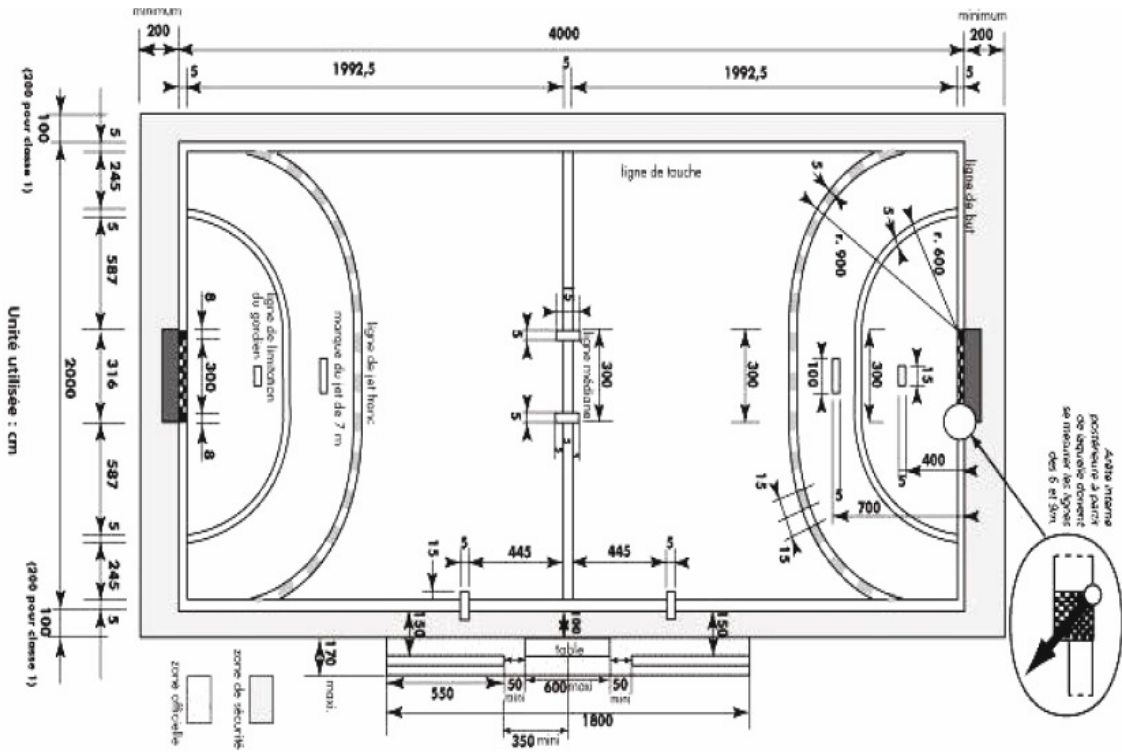
وكرة اليد كما نعرفها اليوم ابتكرها أحد معلمي الجمباز الألماني (هيزر) عندما قام بتدريب تلاميذه على لعبة سماها كرة اليد وكانت تلعب في ملعب طوله 40 مترا وعرضه 20 مترا وهو القياس الحالي لملاعب كرة اليد. ثم تطورت هذه اللعبة الجديدة عندما تعاون (هيزر) مع أحد مدرسي التربية البدنية الألماني (شلنر) لوضع قوانين جديدة للعبة التي أخذت بعض مبادئها الأساسية من أساسيات بعض الألعاب الأخرى ككرة القدم وكرة السلة. إلا أنها تجد الحماسة والرغبة المطلوبة لممارستها. فعدلت قواعدها وقوانينها مرة ثانية عن طريق شلنر نفسه وخاصة بالنسبة للملعب الذي اتسع ليصبح طوله 70 مترا وعرضه يتراوح بين 50 مترا و60 مترا. وبعد هذا التعديل انتشرت كرة اليد في كل من ألمانيا والدول المجاورة خاصة وأن جميع المباريات كانت تقام في برلين عاصمة ألمانيا.

أما بطولتها الدولية الأولى فقد جرت سنة 1915 بين فريقي النمسا وألمانيا وكان عدد لاعبي الفريق أحد عشر لاعبا. ثم تناقص عدد لاعبي الفريق إلى سبعة لاعبين وجرت المباراة الأولى على هذا الأساس سنة 1925 بين فريقي الدانمارك والسويد. وفي إطار التمهيد لتأسيس اتحاد دولي للعبة عقد اجتماع دولي في مدينة (أمستردام) في هولندا، ووضعت فيه القواعد الدولية سنة 1927 وفي العام التالي انعقد أول مؤتمر للاتحاد الدولي للهواة وأقر قواعد اللعبة الدولية ثم صنفت هذه اللعبة في منهاج الألعاب الأولمبية في دورة برلين سنة 1936 وفازت بالمباراة ألمانيا. ثم ألغيت من برنامج تلك الألعاب لتعود إليها في أولمبياد ميونخ عام 1972. أول بطولة عالمية للرجال فقد جرت سنة 1938 وفازت بها ألمانيا أيضا والتي تعتبر بالإضافة للنمسا والسويد والدانمرك وهولندا والمجر ورومانيا والاتحاد السوفيتي هي التي تحتكر ألقاب البطولة في أي دورة عالمية أو أولمبية.

2- الملعب

ملعب كرة اليد : ملعب كرة اليد مستطيل الشكل طوله 40 مترا وعرضه

20 مترا، وينقسم إلى قسمين : منطقة المرمى ومنطقة اللعب.
 منطقة المرمى : يبعد خط منطقة المرمى ستة أمتار عن الهدف ويرسم
 خط الرمية الحرة على بعد تسعة أمتار من المرمى ويرسم خط طوله متر
 واحد على بعد سبعة أمتار من منتصف خط المرمى ومواز له يسمى خط
 الرمية الجزائية.
 أما منطقة التبديل فتحدد بخطين متوازيين يرسمان على بعد 4,5 غ أمتار
 من خط المنتصف طول كل منهما 15 سنتم.



3- الكورة:



الكورة : الكورة كروية الشكل تصنع من الجلد الطبيعي أو الجلد الصناعي، يتراوح وزنها بين 425 و 475 غ ومحيطها يتراوح بين 57 سنتم و 60 سنتم أما الكورة التي تستعملها السيدات فيتراوح وزنها بين 325 و 400 غ ويتراوح محيطها بين 54 سنتم و 56 سنتم

4- المرمى:

المرمى : يثبت المرمى على الأرض في منتصف كل من خطي المرمى باتساع ثلاثة أمتار وارتفاع مترين. ويجب أن يكون العارضة والقائمان من الخشب أو أي مادة صناعية مماثلة. يزود المرمى بشبكة بحيث لا تسمح بارتداد الكرة مباشرة عند التصويب.

4- المباره:

المباراة : تتألف المباراة من شوتين مدة كل منهما ثلاثون دقيقة ويفصل بينهما استراحة لمدة عشر دقائق. إذا انتهت بالمباراة بشوطها الثاني بالتعادل، يلعب شوطان إضافيان بعد راحة مدتها خمس دقائق أما الشوط الإضافي فمدته خمس دقائق أيضا.

5 - اللاعبين:

اللاعبون : يتألف الفريق من اثني عشر لاعبا (عشرة لاعبين وحارسا مرمى) ويجب أن يستخدم الفريق حارس مرمى في جميع الأوقات أما عدد الفريق على أرض الملعب، فيجب أن لا يتجاوز سبعة لاعبين (ستة لاعبين وحارس مرمى) في وقت واحد أثناء المباراة.

6- طريقة اللعب :

تلعب كرة اليد ككرة القدم إلا أن نقل الكرة وضربها تمريرها يتم باليد بدلا من القدم. وهدف الفريق هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم.

تبدأ المباراة بضربة بداية للفريق في بداية الشوط من على خط منتصف الملعب، ويحق لكل لاعب استلام وتمرير ونقل وتصويب الكرة بجميع أجزاء الجسم ما عدا القدم ولا يحق للاعب عندما تكون الكرة معه أن يتقدم بالمشي أو الجري أكثر من ثلاث خطوات فقط.

أما الهدف فيتم احتسابه عندما تدخل الكرة بكاملها مرمى الخصم.



7- أخطاء اللعب :

يحدث أثناء المباريات أخطاء عفوية أو متعمدة وهي:
- إذا ارتكب أحد اللاعبين خطأ على لاعب آخر يعطي فريق هذا اللاعب ضربة حرة.
- ضربة جزاء إذا ارتكب لاعب خطأ مقصوداً ضد لاعب يصوب الكرة إلى مرمى الفريق المنافس ومنعه من محاولة تسجيل هدف.
- رمية زاوية إذا خرجت الكرة عن طريق الفريق المدافع إلى الخارج بجانب المرمى.
-الرمية الركنية : إذا خرجت الكرة خارج الحدود الجانبية للملعب عن طريق الخصم.
-هيئة التحكيم : يدير مباراة كرة اليد حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما ميقاتي ومسجل