

كرة اليد

تمهيد :

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين ، هذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وتروحي في معظم دول العالم .

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارستها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص التوافق العضلي العصبي والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية .

انتشار كرة اليد :

كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من الجنسين , فرغم عمرها القصير نسبيا إذا قورن بعمر بعض الألعاب الأخرى فإنها استطاعت في عدد من السنين أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول , وهذا بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي و تروحي في معظم دول العالم . فلقد كان لازدياد إعداد الممارسين و المشاهدين لكرة اليد من الجنسين في معظم المراحل السنية , ما دعا إلى تأسيس الاتحادات التي ترفع شؤون هذه الرياضة , كما نظمت لها اللقاءات على اختلاف المستويات , سواء ما كان منها محليا أو دوليا أو قاريا أو اولمبيا .

وكان للانتشار الذي حققته كرة اليد ما حفز المسؤولين إلى توفير مجموعات كبيرة من المدربين و المنظمين و الإداريين و الحكام المتخصصين في هذه الرياضة , وذلك كضمان ضروري لتعليم النشء و الشباب و الممارسين على مختلف أعمارهم , فنون اللعبة و ضروبها و توفير المناخ المناسب قانونيا و تنظيميا لها , و ذلك ضمانا لحسن الممارسة و الارتقاء بمستوى الأداء .

و لقد كان لإدراج كرة اليد ضمن اولمبيات عام 1972م اثر كبير على زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها , اذ عملت الدول المختلفة على تكوين فرق تمثلها في هذه الدورات التي تقام كل أربع سنوات⁽¹⁾ .

2-ميلاد و تطور كرة اليد في الجزائر :

لقد كانت البداية الأولى لكرة اليد الجزائرية سنة 1942م و ذلك بمراكز المنشطين أما اللعبة بصفة رسمية انطلقت سنة 1949م و ذلك بفرق تتكون من 11 لاعب , أما بالنسبة لكرة اليد بسبعة لاعبين فكانت سنة 1953م و ما إن حلت سنة 1956م حتى نظمت أول بطولة جزائرية لكرة اليد , ومما يمكن الإشارة إليه أن الفترة 1930-1962م كان عدد الممارسين قليلا و ذلك بسبب الاحتلال و حالة التمييز العنصري الذي شهدته البلاد خلال الفترة الاستعمارية . وقد ظهرت الحركة الرياضية في الجزائر تحت تأثير الصراع من اجل الحرية و التي رافقت الشعب طيلة الفترة الاستعمارية التي لعبت دورا أساسيا في تعبئة الجمهور و تنظيمها للنضال من خلال الممارسة الرياضية . و بعد الاستقلال مباشرة 1963م تعتبر الانطلاقة الثانية حيث تم تعيين حماد عبد الرحمان و إسماعيل مداوي لغرض إنشاء أول فدرالية وطنية , حيث كان هذا الأخير يرأس الرابطة الولائية لكرة اليد في الجزائر العاصمة و التي كانت تضم أهم الفرق التالية :

- فريق omse saint augain بولوغين .

- فريق الراسينغ بجامعة الجزائر

- فريق المجموعة اللاتكية للطلبة الجزائريين

- فريق نادي الجزائر H.B.C.A

- فريق عالية الجزائر G.S.A بالإضافة إلى فريق عين طاية و سبارتو وهران

و في سنة 1963م انخرطت الجزائر إلى الفدرالية العالمية و أول بطولة جزائرية كانت من نصيب O.M.S.E 1963م و الكأس 1964م⁽¹⁾ .

3-الأداء المهاري في كرة اليد :

الأداء المهاري في كرة اليد يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية , و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة , و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب , كما ينال

(1) - كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحي حسنين :رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص (17-18) .

(1) -محاضرات في كرة اليد : الأستاذ دادي عبد العزيز ، سنة ثالثة ، تربية بدنية ، جامعة قسنطينة ، 2006-2007 .

المدرّب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ , فالمهارات أساسية بالنسبة له , و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة اعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

3-1-1- الاستقبال و التمير :

الاستقبال و التمير مهارتان متلازمتان (البيضة أولاً أم الدجاجة ...) و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأخرى , فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير و استقبال , كما أن الخطأ خلال ادعائهما معناه فقط حيازة الكرة و انتقال الفريق من مهاجم إلى مدافع⁽¹⁾

3-1-1- استقبال الكرة :

يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها لعب . و كقاعدة عامة يجب على اللاعب استقبال الكرة باليدين كلما أمكن بالإضافة إلى قدرته على استقبال الكرة و بيد واحدة في بعض الحالات التي يضطر إليها .

كما يجب على اللاعب الذي يقوم بلقف الكرة أن يتخذ مكانه بصورة تسمح بسرعة تأمين الكرة و تمنع المنافس من الاشتراك فيها أو تشتيتها .

و تنقسم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

- لقف الكرة - إيقاف الكرة - النقاط الكرة

- لقف الكرة :

و يتكون من :

اللقف باليدين - اللقف بيد واحدة

اللقف باليدين : - لقف الكرات العالية - الكرات المنخفضة - الكرات العالية باليدين

اللقف بيد واحدة : تتطلب بعض مواقف اللعب لقف الكرة بيد واحدة نظراً لاستحالة التحكم فيها باليدين , و هذه الحالة تتطلب قدرة خاصة و هي الإحساس بالكرة بالإضافة إلى ضرورة تقدير قوة و صحة توقع خط طيرانها .

- إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة اللاعب فرض سيطرته على الكرة في حالة سوء التمير أو عند استحالة اللقف الصحيح للكرة⁽¹⁾ .

3-2- النقاط الكرة :

يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة و دحرجتها على الأرض عند ارتدادها من الهدف أو منطقة المرمى , و كذا على اثر تمريرة خاطئة أو سبب فاعلية المنافس و يتطلب الأمر من اقرب لاعب محاولة النقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب , و قد يظهر للبعض أن النقاط الكرة من الأمور السهلة و لكن الواقع يثبت أن كثيراً من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة و خاصة أثناء الجري⁽¹⁾ .

3-3- تمرير الكرة :

هو نقل الكرة من حيازة اللاعب المستحوذ عليها طبقاً لطبيعة اللعب , و الظروف التي يفرضها الموقف المتشكل , مستخدماً في ذلك أي نوع من أنواع التمير التي تحقق الهدف من استخدام التمير خلال استمرار سير اللعب , و دون مخالفة لقواعد اللعب ذاتها⁽²⁾ .

و ينقسم التمير إلى :

أ - التمير الكرابجية :

تعتبر هذه التمير من أهم التميرات في لعبة كرة اليد و تستخدم سواء في التمير أو التصويب على الهدف , و هناك نوعان لهذه التمير طبقاً لطريقة الأداء هما :

- التمير من الارتكاز : و يستخدم غالباً عند التمير لمسافات طويلة او عند التصويب على الهدف نظراً لما تتميز به من وحدة كبيرة .

- التمير من الجري : يستخدم هذا التمير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب , و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمير من الارتكاز⁽³⁾ .

(1) - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع , دار الفكر العربي , القاهرة , 2004 , ص (94-93)

(1) - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع , مرجع سابق , ص (97-96).

(1) - منير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع , مرجع سابق , ص 98 .

(2) - كمال عبد الحميد , زينب فهمي : كرة اليد للناشئين , دار الفكر العربي , ط1 , القاهرة , 1987 , ص 143.

ب-التمريرة البندولية : (المرجحة):

يمكن تحقيق الأداء المؤكد للتمريرات و خاصة عند الحجز و تغيير الأماكن عن طريق إرسال الكرة باستخدام التمريرات البندولية على مستوى الحوض و ذلك لان جسم اللاعب المستحوذ على الكرة يكون في هذه الحالة بين كل لاعب المنافس و الكرة نفسها و يمكن تقسيمها إلى :

- التمريرة البندولية إلى الأمام .
- التمريرة البندولية إلى الخلف .
- التمريرة البندولية إلى الجانب⁽¹⁾ .

ج-التمريرة الصدرية :

أثبتت التمريرة الصدرية ملائمتها بصورة متزايدة كصورة من صور التمرير و هناك طريقتين لصور التمريرة الصدرية هما :

- **باليدين** : تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة , و تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر , و يحتم الموقف سرعة التمرير إلى زميل في مكان خال مناسب , و تخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي المرفقين و دفع الرسغين , بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج .

- **بيد واحدة** : تستخدم بسرعة التمرير بمجرد الاستقبال باليدين إلى زميل ناحية الجانب و يكون الممرر في حالة حركة في الأمام⁽²⁾ .

3-2.التصويب :

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف و الفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق الخصم بعدد اكبر من الأهداف , و لذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر و الهزيمة بل ان المهارات الأساسية و الخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى , اذ لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف . هذا بالإضافة إلى أن هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب و المتفرج و تجذبهم أكثر من المهارات الأخرى . و يتأثر التصويب بعدة عوامل :

- المسافة : فكلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

- التوجيه : و يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب , و لذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه

- السرعة : من حيث سرعة الإعداد المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المناسب في الوقت المناسب .

و في كرة اليد يمكن التمييز بين التصويبات : بعيدة المدى - التصويبات القريبة - رمية الجزاء - الرمية الحرة المباشرة .

3-2-2. التصويب البعيد :

و يقصد به التصويب أمام مدافع أو في حدود خط ال 9متر أو خارجه في حالة وجود ثغرة في دفاع المنافس . و يجب أن يتميز هذا النوع بالقوة مع دقة التوجيه لإمكان التغلب على المدافع و حارس المرمى , كما يجب مراعاة عامل التغيير بالنسبة لاختيار مكان توجيه التصويبة مما يسهم في مفاجأة حارس المرمى , و تعتبر التصويبات العالية و خاصة في الزوايا العليا للمرمى من أفضل أماكن التوجيه بالنسبة لهذا النوع من التصويب⁽¹⁾

3-2-3.التصويب القريب :

وهو الذي يؤدي بالقرب من دائرة الهدف , كما في حالة حيازة مهاجم الدائرة على الكرة , أو في حالة الهجوم الخاطف أو قطع مهاجم في اتجاه الدائرة و تحرير الكرة إليه للتصويب , و من المستحسن في هذه الحالة قيامه بالوثب أو السقوط لإمكان التخلص من المدافع . و أهم ما يتميز به هذا النوع هو حسن توجيهه و ليس قوة التصويب , و لذا وجب مراعاة موقف حارس المرمى عند توجيه التصويبة .

رمية الجزاء :

(3) - منير جرجس ابراهيم: كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص(101 - 103) .

(1) - كمال عبد الحميد ، زينب فهمي : كرة اليد للناشئين ، مرجع سابق ، ص 153 .

(2) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 107 .

(1) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 106-107 .

و هي عبارة عن كفاح بين الرامي و حارس المرمى و التي يلعب فيها عامل القدرة على التركيز و قوة الأعصاب بالنسبة للرامي دورا هاما , و يتحدد اختيار الزاوية التي يجب التصويب بها , و كذا ارتفاع التصويبة طبقا لخبرة الرامي و سلوك حارس المرمى .

الرمية الحرة المباشرة :

نادرا ما تنجح هذه الرمية في إصابة الهدف و خاصة في حالة حسن قيام المدافعين بعمل حائط دفاعي إلا عقب بعض حركات الخداع أو بعض الحالات المفاجئة , و على سبيل المثال قبل انتظام حارس المرمى أو حائط الصد , و مما يساعد على ذلك إن الرمية الحرة يسمح بأدائها حاليا دون إشارة من الحكم . و يمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :

- التصويبة الكرابجية (تصويبة الكتف)

- التصويبة بالوثب

- التصويب بالسقوط

- التصويب بالطيران

- التصويب الخلفي

- التصويبة الحرة المباشرة(1).

3-3.تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة ف يحالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

و لأداء هذه المهارة يراعى أن تتم حركة تنطيط الكرة بيد واحدة و أساسا من رسغ اليد مع مراعاة ارتخائه و مرونته , و تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماما مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض .

الخداع : يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه و يعتبر من المهارات الحركية الهامة و الذي يعتمد نجاحه على مدى إتقان اللاعب للمهارات السابقة و ينقسم الخداع إلى :- خداع بدون كرة :

- الخداع البسيط بالجسم

- الخداع المركب بالجسم

- خداع بالكرة :

- الخداع بالتمرير ثم التمرير

- الخداع بالتصويب ثم التمرير

- الخداع بالجسم ثم التمرير

- الخداع بالتمرير ثم التصويب

- الخداع بالوثب ثم التصويب(1)

4- متطلبات الأداء في كرة اليد :

1-4.المتطلبات البدنية :

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا 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 فان التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا 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 مهارية و الخططية , على أن يكون مرتبط بالأداء البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب , و إما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة اليد قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة اليد كنتيجة لظهور كرة اليد الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة اليد الشاملة , فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و

(1) - منير جرجي ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 108-109 -

(1) - منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، مرجع سابق ، ص 139-145 .

هجوماً إذ انبسط بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين ، و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات⁽¹⁾.

2-4. المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها وتعني 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 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⁾.

3-4. المتطلبات الخطئية :

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 خطئية هجومية .
- متطلبات خطئية دفاعية .
- المتطلبات الخطئية الهجومية لحارس المرمى – المتطلبات الخطئية الدفاعية ولحارس المرمى⁽²⁾

4-4. المتطلبات النفسية :

إن الوصول باللاعبين للمستويات العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية . حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي ، و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء لأعلى المستويات الرياضية .
فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد خاصة لاعبي و فرق المستويات العالية فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و العالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق و بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطئي ، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس ، و الثقة ، و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات .
فنظراً للتطور الكبير في كرة اليد و الذي تعكسه مستويات أداء اللاعبين و الفرق خلال المباريات و التطور في الاداءات المهارية و الخطئية سواء في الهجوم أو الدفاع فقد ظهر بوضوح الدور الذي يقوم به الجانب النفسي بالنسبة للاعبين و الفريق ، و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني ، و المهاري ، و الخطئي جزءاً لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب اللاعبين و إعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية ، و لذلك أصبح لزاماً على المدربين و المتخصصين ، و خبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب و الموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة اليد .
و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبون و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً على مستوياتهم الفنية خلال المباريات⁽¹⁾.

5-4. المتطلبات الفيزيولوجية للاعب كرة اليد :

يحتاج اللاعب عن ممارسته لرياضة كرة اليد إلى طاقة كيميائية حيوية تظهر في الملعب على هيئة مجهود بدني و للطاقة المميزة لمجهود اللاعب في كرة اليد صورتين أساسيتين هما الطاقة الحيوية اللاهوائية (في غياب الأكسجين) و هي الطاقة

(1) - ، محمد حسن علاوي و آخرون : الإعداد النفسي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 2002 ، ص 29-30 .

(1) ، محمد حسن علاوي و آخرون : الإعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 33

(2) - المرجع نفسه ، ص 38.

(1) محمد حسن علاوي و آخرون : الإعداد النفسي في كرة اليد ، مرجع سابق ، ص 39-40 .

الناجمة عن بداية المجهود في التدريب أو المباريات و لفترة وجيزة زمنية ثم تليها مباشرة الطاقة الحيوية الهوائية و تستمر في فترات التدريب و المباريات و تعتمد على وجود الأوكسجين لاستكمال خطواتها الكيميائية في الجسم .
كما تعتبر كفاءة الجهاز الدوري التنفسي و القوة العضلية العصبية للاعب و السرعة و التوافق العضلي العصبي من أهم المتطلبات الفيزيولوجية لاعب كرة اليد ، حيث يحتاج اللاعب إلى كفاءة في الطاقة الهوائية و بدرجات كبيرة نسبية ، باعتبار أن كرة اليد من رياضات الجهاز الدوري التنفسي ، و تأتي هنا أهمية الاختبارات الفسيولوجية خاصة اختبار تحديد أقصى استهلاك أكسجين للاعب لتوضح لنا اللاعب المناسب لرياضة كرة اليد بصورة نسبية كما نستطيع التفريق بين اللاعبين لإيضاح الفرق في مستوى لياقتهم البدنية العامة و التي تفيد المدرب و الإداري و النادي و الاتحاد و تساعد في انتقاء أفضل العناصر لتمثيل النادي كما أنها تشير أيضا لأهمية الارتقاء بمستوى العمليات الكيميائية الحيوية و اللاهوائية بالجسم و الاختبارات اللازمة لمعرفة مثل اختبار لتحديد كمية حامض اللبنيك في الدم حيث يفيد أيضا في التعرف على لياقة اللاعب في كرة اليد⁽¹⁾

5- القواعد الأساسية لكرة اليد :

1.5- الملعب :

أبعاد الملعب الرسمي لكرة يد الفرق هي 40 متر في الطول و 20متر في العرض ، عرض جميع الخطوط هو 5 سم ، يدرج هذا العرض في جميع القياسات ، عرض المرمى 3 متر ، الارتفاع 2 متر ، مع قوائم بتريبعة 8 سم ، يوضع المرمى على بعد متساو بين خطي الجانبين ، و تكون الحافة الخلفية لقائم المرمى متساوية السطح مع الحافة الخلفية لخط المرمى .
خط رمية الجزء طوله 1 متر بعلامة تبعد 7 امتار من منتصف خط المرمى .

2.5- الحكام :

يكون هناك حكام : حكم الملعب و حكم خط المرمى و كل له سلطة متساوية ، و يكون الحكمان مسؤولان معا عن تسجيل النقاط ، الانذارات ، الايقافات ، الاستبعاد .و يكون هناك ميقاتي واحد و مسجل واحد يساعدان الحكامين .

3.5- الفرق :

تحتوي قائمة الفريق على 12 لاعب ، على الفريق ان يبدأ اللعب بسبعة لاعبين (ستة لاعبين و حارس مرمى) يمكن اجراء التبديلات اثناء المباراة في أي وقت و دون قيود تفرض على عدد التبديلات المسموح بها ، على اللاعب المستبدل مغادرة الملعب قبل ان يدخل بديله الى الملعب ، يجب ان تتم عملية التبديل في منطقة التبديل المحددة لكل فريق .
- يجب ان يكون هناك 4 لاعبين و حارس مرمى واحد جاهزين للعب منذ البداية .

4.5- الكرات :

تستخدم كرة يد من الجلد بمحيط يتراوح بين 58 الى 60 سم للرجال و بين 54-56 سم للنساء، ووزن يتراوح ما بين 425-475 جرام في الالعاب العالمية للرجال و بين 325 الى 400 جرام للنساء ، يتم فحص انتفاخ الكرة بضغط الابهام على السطح الخارجي ، و اذا لم تستجب الكرة قليلا للضغط فان ذلك يعني انها زائدة الانتفاخ(1).

5.5- الرداء :

يجب ان يرتدي لاعبو كل فريق زيا موحدا و يوصى بالترقيم من 1 الى 20 امام و خلف الزي ، يجب ان تكون الارقام الامامية بحجم 10 سم على الاقل و الارقام الخلفية 20 سم على الاقل.

6.5- زمن المباراة :

فترة المباراة شوطان مدة كل شوط 30 دقيقة ، تتخللها راحة مدتها 10 دقائق يستمر اللعب و يتوقف فقط حينما يشير الحكم الى انتهاء الوقت .تجرى عملية القرعة بعملة معدنية قبل بداية المباراة ، و يحق للفائز بالقرعة ان يختار اما امتلاك الكرة في بداية اللعب ، او المرمى الذي يرغب الدفاع عنه .

عقب فترة الراحة يقوم الفريقين بتبادل المرميين و المقاعد ، و يقوم بتنفيذ ضربة البداية الفريق الاخر غير الذي بدا اللعب في الشوط الاول ، و يمن لعب وقت اضافي لحسم التعادل في نهاية الوقت الاصلي في المسابقات التي تتطلب تحديد فريق فائز . و لكل فريق الحق في وقت مستقطع مدته 60 ثانية(1)

(1) - اسامة رياض : الطب الرياضي و كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 89-90 .

خلاصة :

من خلال ما تطرقنا اليه في هذا الفصل فان الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من اتقانه و تثبيته سواء كان في كرة اليد او في أي رياضة اخرى , و لايمكننا إغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة اليد اثناء تعلم المهارات و محاولة تثبيتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة أو التدريب ، و من هنا و حسب وجهة نظرنا فان المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستمرار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فسيولوجية .