

محاضرة تعريف بكرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اعداد ا.م.د فؤاد متعب

جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

كرة اليد هي إحدى الرياضات الجماعية التي تُمارس بواسطة فريقين، كل فريق يتكون من 7 لاعبين (6 لاعبين في الملعب وحارس مرمى). الهدف الرئيسي في هذه الرياضة هو تسجيل الأهداف عبر إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس باستخدام اليدين. كرة اليد تعتبر من الألعاب السريعة التي تعتمد على اللياقة البدنية، السرعة، التمير، والدقة في التصويب.

تاريخ كرة اليد: تعود جذور كرة اليد إلى العصور القديمة حيث كان هناك ألعاب مشابهة تُلعب باستخدام اليد، ولكن تطور الشكل الحديث لكرة اليد بدأ في أوروبا خلال أواخر القرن التاسع عشر. كانت أول لعبة كرة يد حديثة تُلعب في الهواء الطلق في الدنمارك وألمانيا في عام 1898م. بعد ذلك تطورت اللعبة لتأخذ شكلها الحالي.

تعريف كرة اليد: كرة اليد هي رياضة جماعية تُلعب بواسطة فريقين يتكون كل منهما من 7 لاعبين. الهدف هو إحراز الأهداف عن طريق إدخال كرة صغيرة في مرمى الفريق المنافس باستخدام اليدين. تُلعب كرة اليد داخل صالات مغلقة على ملعب مستطيل مع مرمى في كل طرف.

القواعد الأساسية لكرة اليد:

1. الملعب:

يتكون الملعب من مستطيل بطول 40 مترًا وعرض 20 مترًا.

يحتوي الملعب على منطقة محيطة بالمرمى تعرف بمنطقة "الدائرة" التي تكون بقطر 6 أمتار.

2. الكرة:

الكرة تكون مصنوعة من الجلد أو مواد صناعية، وتختلف أحجامها حسب الفئة العمرية والجنس (الكرة للرجال أكبر من الكرة للنساء).

3. الوقت:

المباراة تتكون عادة من شوطين، كل شوط مدته 30 دقيقة مع استراحة بين الشوطين لمدة 10-15 دقيقة.

4. اللاعبين:

يتكون كل فريق من 7 لاعبين، يشمل ذلك حارس المرمى الذي يكون له دور خاص في منع الأهداف.

يمكن للفرق إجراء تبديلات بشكل مستمر، مما يعني أن الفرق يمكنها تغيير اللاعبين أثناء المباراة.

5. التسجيل:

الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف في نهاية المباراة يكون هو الفائز. للتسجيل، يجب على اللاعبين رمي الكرة داخل المرمى عبر مسافة قصيرة وباستخدام اليد.

6. الاحتكاك والقواعد الخاصة:

يُسمح للاعبين باستخدام أيديهم للتمرير والتسديد فقط.

يُمنع استخدام القدمين أو أي جزء آخر من الجسم إلا إذا كان ذلك أثناء حراسة المرمى.

يجب على اللاعبين التزام بقواعد التحركات في منطقة الدائرة

7. الأخطاء والعقوبات:

يمكن احتساب أخطاء ضد اللاعبين إذا قاموا بخلال القواعد مثل: الدفع أو إعاقة لاعب آخر.

العقوبات تشمل رمية جزاء أو حتى الطرد المؤقت في حال تكرار الأخطاء.

مميزات كرة اليد:

1. السرعة والتكتيك: تتطلب كرة اليد سرعة كبيرة في الحركة وتنفيذ الخطط التكتيكية مثل التمرير السريع وتغيير الاتجاهات.

2. التعاون الجماعي: الرياضة تعتمد بشكل أساسي على التعاون بين اللاعبين لتنفيذ استراتيجيات الفريق.

3. اللياقة البدنية: لاعبو كرة اليد بحاجة إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية لتحمل السرعة والتفاعل السريع مع اللعبة.

الخاتمة: كرة اليد ليست مجرد لعبة رياضية، بل هي مثال حي على التعاون الجماعي، السرعة، والدقة. تمثل اللعبة تحديًا بدنيًا وعقليًا للاعبين، حيث تتطلب منهم التفاعل السريع واتخاذ قرارات حاسمة في وقت محدود. تعتبر كرة اليد من الرياضات المثيرة والمشوقة التي تجمع بين المهارات الفردية والعمل الجماعي.