**متطلبات المنافسة في كرة اليد**

**Les exigences de la compétition en hand ball**

**المحتويات**

1. **متطلبات اللعب**
	1. الهجوم
	2. الدفاع
2. **وضعيات صعود الكرة**
3. **وضعيات الهجوم المنظم**
4. **نشاط اللاعبين**
	1. في الهجوم

4-1-1 الحركات الفردية للاعبين في الهجوم

 4-1-2 الحركات الإرتباطية بتاكتيك اللاعبين

* 1. في الدفاع
1. **شروط فعالية اللاعبين**

5-1 الشروط البيوميكانيكية

5-1-1 في الهجوم

5-1-2 في الدفاع

**1- متطلبات اللعب(** **Les exigences de l’activité):**

مثل كل الرياضات الجماعية متطلبات واختيارات اللعب ترجع إلى قدرة تحليل الوضعيات والمستوى العام للمنافسة إضافة غلى قدرة اللاعبين . الاختيارات تتم طيلة فترة اللعب وهذا بتعاقب مختلف فترات اللعب منها الهجومية و الدفاعية لذلك سوف نتطرق إلى الوضعيات التالية:

* 1. **الهجوم:**
* اللاعب الذي لا يملك الكرة يكون بعيد من الكرة .
* اللاعب الذي يملك الكرة يجب أن يكون مستعد لأخذ الكرة .
* حامل الكرة.
	1. **الدفاع :**
* لاعب بعيد عن الحركة الدفاعية مع مجموعة لاعبين .
* آخرين قريبين من الكرة .
* لاعب قريب من الحركة الدفاعية التي يقوم بها مرافقه على حامل الكرة في الهجوم .
* لاعب مدافع يعمل على إيقاف المهاجم أو حامل الكرة الذي يتجه نحوه أو القريب منه.

 و الجدول التالي يوضح المتطلبات المختلفة للاعبين وكيفية التحرك نحو الوضعيات التي يفرضها اللعب:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Le jeu impose de concilier** | **Le jeu doit choisir** |
|  En défenseفي الدفاع  | * البحث عن مراقبة وإيقاف كل مهاجم
* - حماية المرمى .
 | اللاعب البعيد عن الكرة : * قطع الكرة عن اللاعب الخصم و إرباك عملية الجري نحو الكرة.
* إفساد التمريرات نحو الخصم .
* المشاركة في الوضعيات الدفاعية الجماعية للدفاع عن المرمى.
 |
| اللاعب القريب من الكرة: * قطع الكرة أو التدخل على حامل الكرة
* مساعدة اللاعب الذي يتدخل على حامل الكرة
 |
| اللاعب المدافع أمام الكرة مباشرة : * العمل على إيقاف حامل الكرة .
* محاولة تفادي مرور المهاجم نحو المرمى .
 |

1. **نشاط اللاعبين ( l’activité des joueurs):**

**2-1 في الهجوم (en attaque):**

 يقوم اللاعب في الملعب بإنجاز مجموعة من المهام أثناء حمل الكرة أو المشاركة مع اللاعبين في الهجوم وهذا بمحاولة الدخول وسط المدافعين من أجل تسجيل هدف أو إعادة تنظيم مع اللاعبين لعملية الهجوم لضمان الحظ الأوفر للنجاح في التسجيل ، حيث يعمل اللاعب المهاجم على اختيار تمرير الكرة للرفيق ، او العمل على حمل الكرة و أخذ مدة زمنية قصيرة لإيجاد الحل.

في حالة عدم حمل الكرة يجب التموقع أو التحرك لتحضير استقبال الكرة، كل الحركات التي يمكن أن تشكل خطر على المرمى تنتهي بعملية القذف بين اللاعب المهاجم وحارس المرمى وهذا في وضعيات أغلبها تكون بتفادي الدخول أو الوقوع في المنطقة المحرمة و من أجل ضمان كل هذه المهام ، يأخذ اللاعب حركات فردية تبقى كلها مرتبطة باللاعبين الآخرين وهذا ما يسمى بالقصد أو الفعل التاكتيكي.

**2-1-1 الحركات الفردية للاعبين في الهجوم:**

يتمثل نشاط اللاعب في الهجوم بعملية حمل الخطر على الفريق الخصم و هذا بتنفيذ اختيارات حركية، أو بتنسيق حركي متتابع يسمح بمرور القصد التاكتييي لغير حامل الكرة إلى حامل الكرة الذي يشكل خطر وصولا إلى تسجيل الهدف (أو قذف الكرة) كما تبقى كل الاحتمالات التاكتيكية ممكنة في كل وقت من أجل تمرير الكرة للاعبين و تتمثل هذه الحركات في :

**2-1-2 الحركات الإرتباطية بتاكتيك اللاعبين :**

* **بالنسبة لحامل الكرة :** اختيار حركات مناسبة للدخول في التنسيق المناسب مع اللاعبين.
* **بالنسبة لغير حامل الكرة :** اختيار التحرك أو التموقع من أجل مساعدة حامل الكرة أو تنفيذ القصد التاكتيكي للفريق ككل.
	1. **في الدفاع :**

في الفريق المدافع التدخل على حامل الكرة من أجل التخفيض من الخطر الذي يشكله الخصم عن طريق التحرك المتوازن الذي يتطلب تناسق اليدين و القدمين ، كما يجب على اللاعب أن يختار تنسيق جميع حركاته مع اللاعبين الآخرين من أجل توفير الحماية اللازمة لمنطقة المرمى و توقيف اللاعبين المهاجمين وهذا عن طريق التموقع و التحرك المناسب عند عملية التدخل، وعند التنسيق مع اللاعبين المدافعين القريبين أو البعيدين يعبر هذا العمل على حركات تاكتيكية في الدفاع .

 نوعية اللعب تتوقف على نوعية الحركات الفردية للاعبين و نوعية ومستوى التنسيق بين اللاعبين ويتم مستوى التنسيق عن طريق النقطتين التاليتين:

* تنظيم العلاقات بين جميع اللاعبين في الفريق و هذا يتمثل في تنظيمات بسيطة مدروسة مع العمل على غلق جميع الثغرات في الدفاع بوجود درجات و تحركات بزوايا مدروسة .
* القيام بمساعدة اللاعب القريب من حامل الكرة في إطار تغطية كل فراغ يمكن أن يتركه أي لاعب عند الدفاع.

 يمكن أن نشير إلى عملية الدفاع على أنها برنامج تاكتيكي يعتمد على ربط الحركات بين مجموعة من اللاعبين مع ترك تكيفات ممكنة على حسب رد فعل الفريق الخصم عند الهجوم.

1. **شروط فعالية اللاعبين) (Les conditions de l’efficacité du joueur :**

من أجل النجاح في المهام الخاصة بكل لاعب، توجد مجموعة من الشروط يجب أن تتوفر و هي النشاط الحركي للاعب، النشاط المعرفي و العقلي و قدرات التحليل و الانتباه كذلك من بين الشروط و العوامل نجد :

 3-1 ا**لشروط البيوميكانيكية (Les conditions biomécaniques ):**

إن فعالية مختلف الحركات الخاصة في كرة اليد يرجع إلى طريقة تنظيم جسم اللاعب (الشروط البيوميكانيكية) .

**3-1-1 في الهجوم (En attaque** ):

 من أجل تنظيم و تسلسل وضعيات الهجوم على اللاعب أن يتميز بحركية أفقية التي تضمن له توازن جميع أعضاء الجسم ، ومن جهة أخرى يجب على اللاعب أن يحافظ على جميع حركاته منتظمة مع وضع أجزاء الجسم في حالة استعداد للتحكم وتمرير و قذف الكرة .

* **تنسيق مختلف الأفعال الحركية (La coordination des actions de déplacement):**
* تنسيق مختلف الحركات من أجل ربح الوقت على الخصم، وهذا عن طريق مختلف حركات الجري، مسك وقطع الكرة، تمرير وقذف الكرة التي يجب أن تتسلسل و تتناسق بأقل توقفات و التخفيض من فقدان التوازن بأقصى ما يمكن مع سرعة التنفيذ.
* استقامة الجدع ووضعية الرأس تسمح بملاحظة أفقية لكامل الملعب مع التكيف الجيد لمتطلبات اللعب ، يجب على الجدع أن يشتغل أقل مدة زمنية من أجل الرجوع إلى الحالة العمودية الاولية، مع الجري السريع نحو الأمام من أجل إستقبال و التحكم في الكرة .
* إن التحكم و التنسيق الجيد للحزام الكتفي و الحوضي يعتبر بالغ الأهمية من أجل إنجاز حركات الجري و القفز مع المحافظة على إمكانية الكتف للاستقبال و التحكم وقذف الكرة .
* التنسيق بين عنصري الجزء السفلي يسمح بإمكانية كبيرة بتنفيذ جميع الحركات المتعلقة بالارتكاز للرجل اليمنى أو اليسرى و هذا من أجل الخداع و المرور بين المدافعين.
* توجيه القدمين في الأرض يسمح بالحفاظ على محور الاتجاه نحو الهدف بالرغم من الجري و القفز التي يمكن أن تؤدي إلى تغيير الاتجاه.
* التنسيق بين ذراع القذف و الذراع الأخرى يسمح بتثبيت الكتف عكس الذراع التي تقوم بعملية القذف و هذا من أجل قذف قوي و سريع و أكثر دقة
* التنسيق بين الذراع و الجدع يسمح بفتح مجال واسع للذراع مع رفع المرفق نحو الأعلى ، و هذا يتمثل في الشروط الهامة لكل أنواع القذف.

**3-1-2 في الدفاع (En défense ):**

 الأفعال الحركية الدفاعية تعتبر أقل تعقيدا من تلك الهجومية و هذا نظرا لغياب التحكم في الكرة و لكن هناك مجموعة من الشروط البيوميكانيكية لها أهمية كبيرة من أجل التوازن و التحرك السريع في الدفاع**.**

* **توازن التحركات الدفاعية (L’équilibre des déplacement nécessite ):**
* تنسيق حركات الجري و الذراعين من أجل التدخل على حامل الكرة أو تتبع إتجاه الكرة.
* وازن الجدع من أجل إنجاز مختلف التحركات
* **تنسيق أجزاء الجسم (Les dissociations segmentaire** ):
* تنسيق حركات القدمين و الجزء العلوي من الجسم في الحزام الكتفي الحوضي .
* التنسيق بين كلا القدمين من أجل الثبات في الأرض .
* التنسيق بين حركتي كلتا الذراعين من أجل إنجاز تدخل يتكيف مع وضعية حامل الكرة أو تغيرات اتجاه الكرة .