

مقدمة بحث عن كرة اليد كامل بالعناصر

تعتبر لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية، وليس لها شعبية كبيرة مقارنة بالألعاب الأخرى مثل كرة القدم، وكرة السلة، ويشرف على هذه الرياضة الاتحاد الدولي لكرة اليد، حيث يتولى مهمة تشريع قوانين تنظيم مسابقاتها، لكرة اليد كغيرها من الألعاب فوائد كثيرة على صحة الإنسان النفسية والجسدية، وتمارس بشروط وأنظمة محددة، وفي هذا البحث سنتطرق إلى رياضة كرة اليد بكل تفاصيلها الصغيرة والكبيرة.

بحث عن كرة اليد كامل بالعناصر

ظهرت رياضة كرة اليد الحديثة في ألمانيا والدول الاسكندنافية، في أواخر القرن التاسع عشر ويعد الإتحاد الدولي لكرة الهواة المؤسس في 1928 ميلادي، الإتحاد الأول الخاص برياضة كرة اليد حول العالم، حيث كانت مناسبة الألعاب الأولمبية في أمستردام هي سبب تأسيس هذا الاتحاد، وأقيمت أول بطولة لكرة اليد في عام 1938 ميلادي في ألمانيا

تعريف كرة اليد

كرة اليد: هي رياضة جماعية تنافسية، تلعب بفريقيين يتألف الفريق الواحد من ستة لاعبين وحارس المرمى، وتتمرر الكرة بين اللاعبين باليد على خلاف كرة القدم، يفوز الفريق الذي يحقق عدد أهداف أكثر في مرمى الخصم خلال الشوطين، يحصل الفريقين على فترة استراحة بين الشوطين مدتها عشر دقائق، مدة الشوط الواحد نصف ساعة، ويحق لكل فريق الحصول على وقت مستقطع لدقيقة واحدة ثلاث مرات خلال المباراة، ولا يستطيع الفريق الحصول على وقت مستقطع في الدقائق الخمس الأخير من المباراة.

قوانين كرة اليد

لكرة اليد كغيرها من الرياضات قوانين خاصة بها تنظمها، وفيما يلي سنوضح هذه القوانين:

رمية البداية

فيما يلي نوضح كيف تكون رمية البداية:

- ينقذ رمية بداية المباراة أحد لاعبي الفريق الذي يستحوذ الكرة إلى زملائه، ويجب أن يقف هذا اللاعب بقدم واحدة على خط المركز عند تنفيذ رمية البداية.
- يتم تنفيذ رمية البداية عند بداية كل شوط من شوطي المباراة، وبعد كل هدف يسجل.
- يتوزع لاعبي الفريقين في أرضية الملعب كل حسب خطة فريقه.

الرمية الحرة

الرمية الحرة هي الرمية التي ينفذها اللاعب بدون أي تدخل من لاعبي الفريق الخصم، وكذلك في حالة حدوث الخطأ ضمن المنطقة الحرة، يقف لاعبي الخصم على بعد ثلاثة أمتار خلف خط تنفيذها.

رمية الجزاء

وتكون في الحالات التالية:

- عند العرقلة من أحد لاعبي الخصم داخل منطقة الجزاء، أو عند الانفراد بالمرمى والتسديد بصورة مباشرة للمرمى.
- تنفذ رمية الجزاء من مسافة تبعد سبعة أمتار عن خط المرمى.
- يمنع التصدي لها من غير الحارس، ويشترط على الحارس أن يترك مسافة لا تقل عن ثلاثة أمتار بينه وبين اللاعب المنفذ رمية الجزاء.

البطاقات الصفراء والحمراء

و نوضحها فيما يلي:

- عند ارتكاب اللاعب لخطأ ما، أو أساء التصرف في اللعب، يمنح بطاقة صفراء، ويوقف عن اللعب لمدة دقيقتين.
- وفي حال ارتكاب الأخطاء العنيفة، يمنح اللاعب على البطاقة الحمراء
- يتوقف عن اللعب وستبعد من أرض الملعب اللاعب الذي حصل على بطاقتين صفراوين، أو بطاقة حمراء.
- يحصل اللاعب على رمية حرة تنفذ من مكان ارتكاب الخطأ الذي نتج عنه بطاقة
- يعود اللاعب المستبعد إلى أرض الملعب عند تسجيل الخصم هدف.

حارس المرمى

فيما يلي نوضح القوانين المتعلقة بالحارس:

- يحق للحارس الحركة وبحرية مطلقة دون أية قيود طيلة وجوده ضمن أرضية الملعب.
- لا يحظر على حارس المرمى استخدام قدميه، أو يديه، أو أي جزء بجسده ليدافع عن مرماه.
- لا يحق لأي لاعب التواجد ضمن منطقة المرمى سوى حارس مرمى دفاع الفريق.

الرمية الركنية ورمية الإدخال

يحصل الفريق على رمية الإدخال الجانبية عند خروج الكرة من أرض الملعب بعد ملامستها لأحد لاعبي الخصم قبل خروجها، أما الرمية الركنية يحصل الفريق الخصم على رمية ركنية في حال لمس أحد لاعبي الفريق للكرة قبل خروجها في منطقة دفاع الفريق.

حالات أخرى

هناك بعض الحالات التي لا ترتبط بلاعب بحد ذاته وهي:

- لا يحق للاعب كرة اليد لمس الكرة بقدميه، أو الأجزاء السفلية من قدميه في التعامل مع الكرة.
- لا يجوز حيازة الكرة ثلاث خطوات متتالية دون وتنطيطها.
- يحظر على اللاعب لمس الكرة مرتين متتاليتين دون تنطيطها، أو تمريرها.
- من الجائز للاعبين مدافعة بعضهم البعض، دون العرقلة باستخدام الأيدي والأقدام.
- يمنع ضرب الكرة، أو سحبها، في حال وجودها في يدي لاعب آخر.

مدة المباراة

مباراة كرة اليد تتألف من شوطين يفصل بينهما مدة استراحة وفيما يلي سنتحدث عن مدة المباراة فيما يلي:

- تختلف مدة شوط المباراة في كرة اليد تبعاً للفئة العمرية، حيث تكون مدة الشوط الواحد للفرق التي يبلغ عمر لاعبيها أكثر من 16 سنة، وأقل من ستة عشر سنة تصبح مدة الشوط الواحد 20 أو 25.
- فترة الاستراحة بين الشوطين هي عشر دقائق ثابتة بغض النظر عن مدة المباراة
- إذا إنتهت المباراة بتعادل الفريقين، يتم اللجوء إلى الأشواط الإضافية.
- يمنح اللاعبين فترة استراحة مدتها خمس دقائق بعد إنتهاء الشوطين الأصليين، ومدة الشوط الإضافي خمس دقائق، وتصبح فترة الاستراحة بين الأشواط الإضافية دقيقة واحدة.
- وإذا استمرت النتيجة بالتعادل، يمنح الفريقان شوطين إضافيين آخرين والمدة نفس مدة الشوطين الإضافيين السابقين.
- وإذا بقي التعادل قائماً بعد الإنتهاء من الشوطين الأصليين، و الأشواط الأربعة الإضافية يكون الاحتكام لضربات الجزاء من مسافة سبع أمتار.

متى يكون الوقت المستقطع إلزامياً لكل الفريقين

يكون الوقت المستقطع إلزامياً لكل الفريقين في مباراة كرة اليد في الحالات التالية:

- عند منح أحد الفريقين وقتاً مستقطعاً بناء على طلبه.
- عندما يستبعد أحد اللاعبين، أو يتم إيقافه عن اللعب.
- في حالة حدوث أمر ما يستدعي تشاور حكمي المباراة بشأنه.
- في حال إطلاق صافرة المراقب الفني، أو المسؤول عن مراقبة المباراة.

ما هو وزن الكرة المستعملة في رياضة كرة اليد؟

إن وزن ومحيط الكرة المستعملة في رياضة كرة اليد يختلف حسب جنس اللاعبين، حيث يلعب الرجال بكرة وزنها يتراوح ما بين 425 إلى 482 غرام، أما بالنسبة لوزن الكرة المخصصة لفئة النساء يكون وزنها التقريبي ما بين 340 إلى 397 غرام، وتكون الكرة المستعملة في هذه الرياضة مصنوعة من الجلد.

كم يبلغ ارتفاع مرمى لعبة كرة اليد؟

إن ارتفاع مرمى كرة اليد هو مترين، وعرضه ثلاثة أمتار،

ويجب أن يكون لون قوائم المرمى، وعارضته ملون بألوان مغايرة للون خلفية الملعب، وذلك كي تكون واضحة للاعبين، إضافة إلى ذلك لا بد من وجوف شبكة تثبت على جوانب المرمى، بما لا يسمح بمرور الكرة عبرها عند تسجيل هدف، ويجب أن يكون سمك جوانب المرمى ثمانية سنتيمترات.

أساسيات في ملعب كرة اليد

فيما يلي نستعرض أهم أساسيات كرة القدم وأهمها:
مساحة الملعب: يبلغ طول أرضية ملعب كرة القدم أربعين متر، وعرضت عشرين متر.
الخط المركزي: وهو الخط الذي يقسم ساحة الملعب إلى نصفين متساويين.
خط الرمية الحرة: ويعرف بخط تسعة أمتار، حيث يبعد عن المرمى تسعة أمتار، يرسم بشكل منقط ليميز عن خط المرمى، وهو مكان تنفيذ الرميات الحرة التي يتم تحصيلها من الخصم.

خط المرمى: هو الخط المرسوم على بعد ستة أمتار من مرمى الفريق، ويشكل المنطقة المنطقة المخصصة لحارس المرمى، يتحرك فيها كيفما أراد، كما يستطيع لمس الكرة بأي جزء من جسمه ضمنها، كما ويحظر عليه الخروج بعد خط المرمى.
خط الجزاء: هو خط تنفيذ رمية الجزاء منه، ويبعد خط الجزاء مسافة سبعة أمتار عن خط المرمى، ويتم تنفيذ رمية الجزاء من قبل أحد لاعبي الفريق من خلال القفز في الهواء ثم تسديد الرمية، ويمنع لاعبي الخصم من إعاقته في تنفيذ الرمية.
خط حارس المرمى: هو الخط الذي يرسم الحدود التي يسمح لحارس المرمى إمساك الكرة ولمسها بيده أثناء وجوده بها، ولا يسمح له تجاوزه وهو ممسك بالكرة بيديه.
منطقة تبديل اللاعبين: وهي منطقة تواجد مدرب الفريق واللاعبين الاحتياطيين للفريق، حيث لا يسمح لهم بمغادرتها خلال فترة المباراة، مساحتها لكل فريق أربعة أمتار ونصف من الخط المركزي، حيث يكون هناك بعد منطقة التبديل سبعة أمتار عن منطقة الفريق الآخر.

من هي أول دولة حصلت على ذهبية بكرة اليد؟
إن دولة يوغسلافيا هي أول دولة حصلت على ذهبية في كرة اليد، وذلك في أولمبياد ميونخ في 1972 ميلادي، وبعد ذلك بفترة قصيرة ظهرت كرة اليد النسائية في عام 1976 ميلادي بأول جائزة في كرة اليد للسيدات، وقبل تنظيم هذه البطولات كان تلعب كرة اليد في صالات مفتوحة ومغلقة إلى أن تم تنظيمها وتشييع قوانين خاصة بها في عام 1938 ميلادي.

ما هي أول دولة عربية وصلت لنهائي كرة اليد
تعد دولة قطر هي الدولة العربية الأولى التي وصلت إلى نهائي كرة اليد، وكان ذلك في عام 2015 ميلادي، إلا أنها لم تحصل على اللقب، حيث خسرت في المباراة النهائية أمام منافسها المنتخب النمساوي، وتعتبر قطر الدولة العربية الأولى التي حصدت ميدالية في رياضة كرة اليد.

فوائد كرة اليد

تتعدد فوائد كرة اليد على اللاعب من الناحية النفسية والجسدية والعقلية، وفيما يلي نستعرض أهم هذه الفوائد
زيادة اللياقة البدنية

تعد رياضة اليد من الرياضات التي تحسن اللياقة البدنية، حيث لها دور في تحسين عمل عضلات الذراع والجزء العلوي من الجسم بصورة خاصة، ولياقة الجسم كاملا على وجه العموم، كون رياضة كرة اليد يكثر فيها القفز، الدوران، ويحتاج اللاعب للقوة عند ضرب اليد، مما يساعد على كسب اللياقة، وحرق الدهون، وخسارة الوزن أيضا.

الترفيه وتعديل المزاج

الرياضة بشكل عام ترفيهية وطريقة ملائمة لزيادة السعادة والاسترخاء، وحيث رياضة كرة اليد جماعية ويتم ممارستها من خلال فريق متكامل يزيد ذلك من التفاعل بين اللاعبين ويقوي العلاقات الإجتماعية حيث يتواصل اللاعبون فيما بينهم ويمارسون نشاطات ترفيهية أخرى تفيد أيضا في تحسين مزاجهم بصورة دائمة.

زيادة قدرة تحمل القلب

ممارسة أي رياضة ولتكن رياضة كرة اليد بوجه الخصوص تساعد في زيادة قدرة تحمل القلب والأوعية الدموية، حيث أن الركض لمدة ساعة ضمن مساحة 40 متر طولاً، و20 متر في العرض، وهي مساحة ملعب كرة اليد تزيد من معدل نبض القلب، وتنشط الجهاز التنفسي.

المرونة في الحركة

تتشابه رياضة كرة اليد والجولف، حيث تحتاج كل منهما إلى قوة بدنية عند ضرب الكرة وأيضا تحتاج لدقة في ذلك، وبالتالي ممارسة هذه الرياضة يساهم في الرشاقة، والمرونة والسرعة والاستجابة.

التركيز والثقة بالنفس

لكي يحقق اللاعب هدفا في كرة اليد يحتاج لدرجة عالية من التركيز وأن يكون واثقا من نفسه بأنه يستطيع ذلك، أي يعتمد ذلك على الصحة النفسية، والعقلية، والنفسية، ومنه نستنتج أن كرة اليد رياضة جسدية وعقلية.

التوازن

رياضة كرة اليد من رياضات التوازن، حيث حتى يكون اللاعب ناجحا يحتاج إلى القوة والتنسيق في حركات اليد في التعامل مع الكرة، كيلا يستغل الخصم هذه النقطة الضعيفة في اللاعب، ومن هنا تكون مهارة التوازن إحدى المهارات الموجودة عند لاعب كرة اليد، وهي من فوائد ممارستها.

خاتمة بحث عن كرة اليد كامل بالعناصر

وبذلك نكون قد تعرفنا على واحدة من الرياضات ذات التاريخ العريق حيث كانت موجودة في عهد الفراعنة، وكان بحثنا غني بالمعلومات التي يرغب كل من هواة ومتابعي كرة اليد، أو ممن يمارسها كتمرينات لبناء الأجسام، حيث عرضنا فوائدها وقوانينها، وتعرفنا عليها عن قرب من خلال ما قدمناه من معلومات