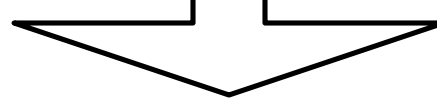


Les exigences de l'activité en handball

متطلبات اللعب في كرة اليد

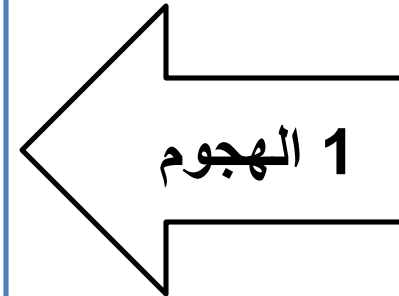
Les exigences de l'activité

متطلبات اللعب



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

- اللاعب الذي لا يملك الكرة يكون بعيد من الكرة
- اللاعب الذي يملك الكرة يجب أن يكون مستعد لأخذ الكرة
- حامل الكرة



2- 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

Montée de balle وضعيات صعود الكرة

Le jeu impose de concilier

le joueur doit choisir

البحث عن السرعة قبل الرجوع

إلى الدفاع من طرف الفريق

الخصم مع :

-الاحتفاظ بالكرة.

- البحث عن الحلول لتمرير الكرة

خلف المدافعين

-البحث عن حلول للتمرير قبل

الرجوع إلى الدفاع

اللاعب الذي لا يحمل الكرة :

الجري نحو الأمام والتوضع خلف

اللاعبين الراجعين للدفاع .

- مساعدة حامل الكرة في المنطقة القريبة.

-المحافظة على التوسع وفتح المساحات في

الدفاع للفريق الخصم .

- التوضع داخل الدفاع.

En

attaque

في

الهجوم

Montée de balle وضعيات صعود الكرة

	Le jeu impose de concilier	le joueur doit choisir
En défense في الدفاع	- البحث عن استرجاع الكرة -إعادة تنظيم وتوضع الدفاع عند المرمى او في المنطقة	<input type="checkbox"/> التدخل على المهاجمين الأقرب إلى الكرة و البعيدين عن المرمى <input type="checkbox"/> التدخل على المهاجمين القريبين من المرمى و لكن البعيدين عن الكرة <input type="checkbox"/> التدخل على حامل الكرة <input type="checkbox"/> الجري للتوضع بين الكرة و منطقة المرمى

في وضعيات الهجوم المنظم

dans le contexte de jeu placé

Le jeu impose de concilier

- البحث عن الدخول نحو الهدف والاحتفاظ بالكرة
- البحث عن ترك فراغات بين اللاعبين المدافعين
- تسيير و التحكم في دوران وتحرك اللاعبين
- البحث عن اللعب في محيط توضع المدافعين
- البحث عن اللعب داخل الدفاع

Le jeu doit choisir

- بالنسبة لغير حامل للكرة :
- فتح المساحات الممكنة من أجل خلق وضعيات و فراغات للاعبين
- البحث عن الكرة داخل مناطق توضع المدافعين

- الغير حامل للكرة القريب منها
- العمل على مساعدة أو تغطية حامل الكرة
- التحرك و نداء الكرة نحو الهدف

- بالنسبة لحامل الكرة :
- الاتجاه والاندفاع نحو المرمى من أجل التسجيل.
- الإمكانية من أجل تمرير الكرة للاعبين المرافقين.

En attaque
في الهجوم

	Le jeu impose de concilier	Le jeu doit choisir
En défense في الدفاع	-البحث عن مراقبة وإيقاف كل مهاجم -- حماية المرمى .	<p>اللاعب البعيد عن الكرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> -قطع الكرة عن اللاعب الخصم و إرباك عملية الجري نحو الكرة. - إفساد التمريرات نحو الخصم . - المشاركة في الوضعيات الدفاعية الجماعية للدفاع عن المرمى.
		<p>اللاعب القريب من الكرة:</p> <ul style="list-style-type: none"> -قطع الكرة أو التدخل على حامل الكرة - مساعدة اللاعب الذي يتدخل على حامل الكرة
		<p>اللاعب المدافع أمام الكرة مباشرة :</p> <ul style="list-style-type: none"> -العمل على إيقاف حامل الكرة . - محاولة تفادي مرور المهاجم نحو المرمى .

نشاط اللاعبين l'activité des joueurs

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 التوقع 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

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 التكتيبي لغير حامل الكرة إلى حامل الكرة الذي يشكل خطر وصولاً إلى تسجيل الهدف (أو قذف الكرة) كما تبقى كل الاحتمالات التكتيكية ممكنة في كل وقت من أجل تمرير الكرة للاعبين و تتمثل هذه الحركات في :

4- ترك الكرة
من أجل
التمرير أو
القذف

3- التحرك
مع مسك و
التحكم في
الكرة

2- مسك
الكرة

1- الجري
(التموقع،
التحرك)

هذه الحركات تترجم في الملعب إلى مجموعة من العمل التقني الذي يتطلب وضعيات وشروط بيوميكانيكية مختلفة .

الحركات الإرتباطية بتاكتيك اللاعبين

1- بالنسبة لحامل الكرة : اختيار حركات مناسبة للدخول في التنسيق المناسب مع اللاعبين

2- بالنسبة لغير حامل الكرة : اختيار التحرك أو التموقع من أجل مساعدة حامل الكرة أو تنفيذ القصد التاكتيكي للفريق ككل

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 تكتيكية في الدفاع .

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

1- 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 .

2- 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 تكتيكي يعتمد على ربط الحركات بين مجموعة من اللاعبين مع ترك تكيفات ممكنة على حسب رد فعل الفريق الخصم عند الهجوم .

Les condition de l' efficacité du joueur

شروط فعالية اللاعب

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 :

الشروط البيوميكانيكية

Les condition biomécanique

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

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 .

La coordination des action de déplacement تنسيق مختلف الأفعال الحركية.

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 الجذع ووضعية الرأس تسمح بملاحظة أفقية لكامل الملعب مع التكيف الجيد لمتطلبات اللعب ، يجب على الجذع أن يشغل أقل مدة زمنية من أجل الرجوع إلى الحالة العمودية الاولية، مع الجري السريع نحو الأمام من أجل إستقبال و التحكم في الكرة

أن 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 المدافيعن .

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 الجذع يسمح بفتح مجال واسع للذراع مع رفع المرفق نحو الأعلى ، و هذا يتمثل في الشروط الهامة لكل أنواع القذف .

1 في الدفاع

En défense

الافعال 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 déplacements nécessite

تنسيق حركات الجري و الذراعين من أجل التدخل على حامل الكرة أو تتبع إتجاه الكرة

توازن الجذع من أجل إنجاز مختلف التحركات

تنسيق أجزاء الجسم
Les dissociation 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 إتجاه الكرة