

الدرس الأول: مفاهيم عامة في الرياضة والتربية البدنية

I. تقديم:

تساهم الرياضة والتربية البدنية ، كباقي المواد الأخرى بشكل كبير في تربية الفرد تربية حسنة من خلال مجموعة من الأنشطة والتمارين الرياضية.

II. الرياضة والتربية البدنية:

1. تعريف الرياضة:

هي ذلك النشاط البدني، الذي يستهدف الحصول على **نتائج معينة**، من خلال مجموعة من المباريات والمسابقات الرياضية : كتحطيم أرقام قياسية أو إبراز مهارات فردية أو جماعية بواسطة النخبة، الريح المادي، اكتساب الشهرة...

2. تعريف التربية البدنية:

هي ذلك النشاط البدني **التربوي** ، الذي له الصلة الوثيقة بالأسلوب التربوي العام، والذي يرمي إلى بلورة قدرات الفرد العقلية والجسمية، بواسطة تمارين وأنشطة خاصة، توظف فيه: تذوق اللعب، تحمل الجهد، المثابرة، قوة الإرادة وغيرها من الصفات النفسية، الخلقية والاجتماعية.

3. الفرق بين الرياضة والتربية البدنية:

العنصر	الرياضة	التربية البدنية
المقصود	نشاط بدني.	نشاط بدني تربوي.
الهدف	الشهرة والمال، الفوز بالألقاب والبطولات	بلورة وتطوير قدرات الفرد الجسمية و العقلية.
الوسيلة	مباريات ومسابقات رياضية.	تمارين وأنشطة خاصة.
المهنة	الإحتراف.	الهواية.
المكان	النادي.	المدرسة.
الزمن	غلاف زمني مهم.	غلاف زمني محدود.
الإشراف	لجنة تقنية للتأطير.	الأستاذ أو المربي.

III. الأهداف العامة للتربية البدنية:

تحتل أهداف التربية البدنية حيزا هاما ضمن مجموع الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها العملية التربوية، والتي تسعى إلى إعداد المواطن الصالح، القادر على تحمل المسؤولية، والتكيف مع الحياة ومتطلباتها. ومن جملتها نذكر مايلي:

1. تنمية القدرات الجسمية:

- ✓ تنشيط الأجهزة الكبرى للجسم: (الجهاز التنفسي والدورة الدموية).
- ✓ تنشيط الجهاز العصبي، وتعويده على الاستجابة السريعة أمام الوضعيات المتنوعة.
- ✓ تقويم وترويض أعضاء الجسم المصاب.
- ✓ تقوية العضلات ومرونة المفاصل.
- ✓ الوقاية من التشنوهات التي قد تصيب الجسم ، نتيجة العادات السيئة : كأثر الجلوس الخاطيء على المقاعد عند الكتابة والقراءة، وعند حمل الأشياء الثقيلة...

2. تنمية الملكات العقلية:

إن النشاط الحركي ليس مقصورا على الناحية البدنية فحسب، بل يصاحبه قدر من التفكير والتركيز، مما يساعد الفرد على التحليل، التعليل، فالبحث عن الحلول المناسبة وذلك باستعمال التجارب والخبرات السابقة. ومن هذا المنطلق، تتضح القيمة التربوية للرياضة، لما تحدثه من تقدم في مستوى التفكير، حيث تدفع بالممارس إلى التوفيق بين نمو القوة، وبين المراكز العصبية الأساسية، فيكتسب من خلالها مهارات معينة، تمكنه من تكوين أو تطوير مهارات أخرى.

3. تنمية الروح الاجتماعية:

الإنسان اجتماعي بطبعه، والنمو الاجتماعي لن يتأتى، إلا باكتساب الفرد لأنواع السلوك الذي يساعده على التفاعل مع الجماعة ، بالاعتماد على التعاون والتنافس الجماعي وذلك ما تعمل على إذكائه الرياضة والتربية البدنية ، عن طريق الألعاب الجماعية و المباريات المتنوعة، التي تجعل الفرد يبذل كل جهده مصلحة للفريق. إن التربية البدنية تعتبر من أهم الوسائل التي تدعو للإخاء، وأسهل السبل لتوطيد العلاقات والصدقة بين الأفراد: فهي تسعى إلى بث السلوك الاجتماعي السليم، والقيم الأخلاقية التي تؤدي إلى التعايش وحسن المعاملة.

IV. الوسائل التي تحقق أهداف الرياضة والتربية البدنية:

تعتبر المواد التعليمية الوسائل الأساسية لبلوغ هذه الأهداف ، وذلك لما توفره من وضعيات تعليمية متنوعة ، تنبثق من تحليل ديداكتيكي جيد للنشاط . ومن بين هذه الأنشطة نذكر:

1. الألعاب التمهيدية:

- الاستعدادات البدنية العامة.
- جري الجلد.

1. ألعاب القوى:

- مجموعة الجري.
- مجموعة الرمي: - رمي الجلة - رمي الرمح - رمي القرص - رمي المطرقة.
- مجموعة القفز: - القفز الطولي - القفز العلوي - القفز الثلاثي - القفز بالزانة.

2. الألعاب الجماعية:

- كرة القدم.
- كرة الطائرة.
- كرة اليد.
- كرة السلة.
- الكرة المستديرة...

3. أنشطة أخرى:

- الأنشطة التعبيرية (الجمباز).
- تسلق الجبال.
- أنشطة الهواء الطلق.
- كرة الطاولة.
- أنشطة المبارزة.
- السباحة.
- الأنشطة التقليدية.
- الهوكي.
- رفع الأثقال.
- كرة المضرب.
- الغولف.
- الدراجات...

V. شرح فيما يخص الجمعية الرياضية المدرسية:

الجمعية الرياضية المدرسية (Association Sportive Scolaire) أو باختصار ASS هي جمعية أنشأت في المؤسسات التعليمية للنهوض بالرياضة المدرسية . وتخصص للرياضة المدرسية 6 ساعات اسبوعيا 3 ساعات عشية الأربعاء و 3 ساعات عشية الجمعة.

و يمكن أن نميز بين رياضة الكم و رياضة النخبة:

- رياضة الكم: تفتح في وجه جميع التلاميذ حسب رغبتهم و ميولهم.
- رياضة النخبة: يتم إنتقاء العناصر المتميزة و التي تكون مختلف الفرق التي تمثل المؤسسة في مختلف المنافسات المحلية و الإقليمية.

VI. التقويم في مادة التربية البدنية :

يتم تقسيم النقطة في مادة التربية البدنية على 3 مجالات:

المجموع	المعاريف السلوكية	المعاريف المفاهيمية	المعاريف المهاراتية (العملية)	
20/20	3 على 20	3 على 20	14 على 20	السنة الأولى
20/20	4 على 20	3 على 20	13 على 20	السنة الثانية
20/20	5 على 20	3 على 20	12 على 20	السنة الثالثة

VII. خاتمة:

تشكل التربية البدنية والرياضة المجال الخصب في ميدان التربية على الخصوص لمن يوليها الإهتمام الأكبر.

الدرس الثاني: جري الجلد

- **تمهيد:** يعتبر جري الجلد الركيزة الأساسية لجميع الرياضات ; بحيث لا يمكن الاستغناء عنه ، خاصة عند بداية أي نشاط رياضي سواء في النادي أو المدرسة.

1-تعريف جري الجلد:

هو القدرة على تحمل جهد بدني ، أثناء الجري ، لأطول مدة ممكنة دون إرهاق. وينقسم إلى شطرين:

1-1-جري الجلد التقليدي: يتميز هذا النوع بإيقاعه المعتدل، والتوازن بين حجم اللوكسجين المستهلك أثناء الجري، والفرق بين حجم الأوكسجين المستعمل أثناء استرجاع النفس وحجم الأوكسجين المستعمل أثناء الراحة. هذا النوع يساهم في تقوية عضلات القلب ، ويحسن من وظيفة الجهاز الدموي والتنفسي.

21-جري الجلد النشط: هذا النوع يتميز بالخصوص بإيقاعه المرتفع نسبيا لمدة نصف أو ثلاثة أرباع الساعة، على ألا تتجاوز دقائق القلب 177 دقة في الدقيقة (د/د). هذا النوع يساهم بشكل كبير في تطوير القوة التنفسية لدى الرياضي.

2- القواعد الأساسية لجري الجلد:

- تتمثل القواعد الأساسية لجري الجلد في: 1- العدو لمدة طويلة
2- الإقتصاد في الخطوات.
3- إرخاء الأطراف
4- تطبيق إيقاع الجري.

3-أهداف جري الجلد:

في الجانب الحسي الحركي	في المجال المعرفي	في المجال الاجتماعي
- تطوير الجهاز الدموي، والرفع من الكريات الحمراء. - فتح الشرايين الدموية، الرفع من قدرات القلب وإقصاء غاز ثاني أوكسيد الكربون. - تنشيط دور بعض الأعضاء المتخصصة في إقصاء المواد السامة كالكلبد والكليتين.	- معرفة تأثير الجهد على الوظائف الكبرى للجسم. - التعرف على تنظيم الإيقاع. - التعرف على تنظيم التردد التنفسي.	- ضبط الوسط. - ضبط الوقت والفضاء. - ضبط الإحساس.

المشكل الأساسي لجري الجلد:

المشكل الأساسي لجري الجلد يتجلى بالأساس في عدم القدرة على تحمل جهد بدني لمدة طويلة.

مثال تطبيقي:

جذأة الملاحظة/التقويم:

يمثل الجدول معطيات تلميذ أثناء جري الجلد في حصة الملاحظة ، لمدة 10 دقائق.
علما أن طول الدورة الواحدة هو: 300م.
وأن المسافة +150م تمثل المسافة التي قطعها التلميذ في الدورة الأخيرة التي لم تكتمل بسبب انتهاء مدة الجري.
- حدد المسافة الاجمالية التي قطعها التلميذ خلال 10دقائق ؟
- حدد التوقيت في كل دورة ؟
- حدد إيقاع الجري لدى هذا التلميذ ؟

القسم	الرقم	عدد دورات	التوقيت الإجمالي	عدد التوقيات	التوقيت في كل دورة
			1:30		
			2:45	R	
			4:01	A	
			5:20	S	
			6:40		
			8:00		
			9:15		
			150+م		
المسافة الإجمالية				الإيقاع	

المسافة الإجمالية:

المسافة الإجمالية = عدد الدورات * طول الدورة الواحدة + مسافة الدورة غير المكتملة.

$$D = 7 * 300m + 150$$

$$= 2250m$$

التطبيق العددي:

التوقيت في كل دورة:

توقيت الدورة X = التوقيت الإجمالي للدورة X - التوقيت الإجمالي للدورة X-1
X عدد صحيح طبيعي.

مثال: 3=X

$$\begin{aligned} Tt3 &= TTt3 - TTt(3-1) \\ &= TTt3 - TTt(2) \\ &= 4mn\ 01s - 2mn\ 45s \\ &= 1mn\ 16s \end{aligned}$$

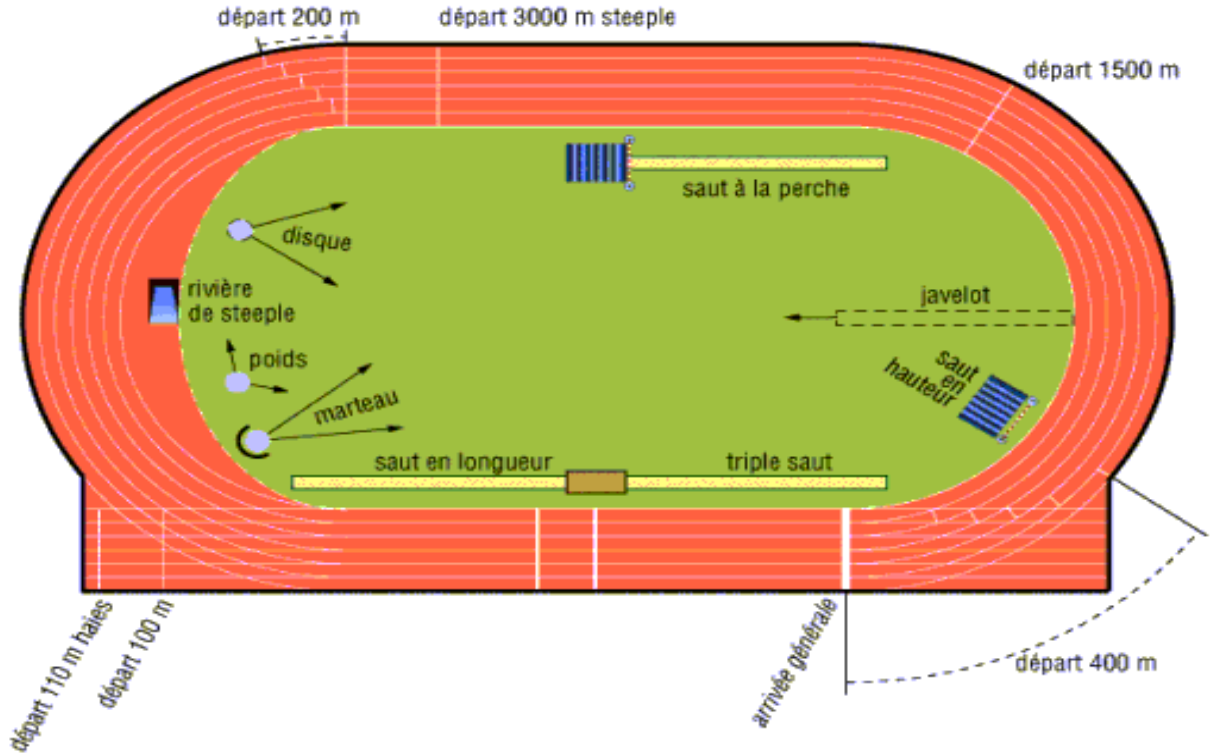
الإيقاع:

رياضيا: الإيقاع = المسافة الإجمالية للجري / مدة الجري.

عمليا: الإيقاع = هو أكبر عدد من الدورات التي لا يتجاوز الفرق بينها 10 ثوان.

خاتمة:

انطلاقا مما سبق تتضح قيمة جري الجلد بالنسبة لكل الرياضات. فكلها تنبني علي ولولاه لما عمت المشاكل الصحية لدى الرياضيين.



الدرس الثالث: الجري السريع

I. تمهيد:

تتألف ألعاب القوى من عدة أصناف رياضية: الدفع، القفز والجري، الذي يعتبر من الأنشطة التي لا تتطلب وفرة المعدات والأجهزة الرياضية، خاصة على المستوى المدرسي. وينقسم، إلى عدة أنواع:



- ❖ الجري لمسافات طويلة.
- ❖ الجري لمسافات متوسطة.
- ❖ الجري لمسافات قصيرة.

وسوف نقتصر في هذا الدرس على الجري

II. تعريف الجري السريع:

هو التنقل في مسافة محدودة بهدف السرعة باقتصاد، بواسطة مجموعة من الخطوات المتتالية. إذن فالجري السريع هو أن يتمكن الإنسان من التوصل إلى أقصى سرعة ممكنة في وقت وجيز والمحافظة عليها حتى النهاية في مسافة محدودة وقصيرة.

III. مراحل الجري السريع:

يتميز الجري السريع بثلاث مراحل أساسية:

1. الإنطلاق:

يعتبر من أهم المراحل في الجري السريع ويحدد بشكل كبير الفائز بالسباق خاصة عند الأبطال العالميين. إنها المرحلة التي تفصل بين وضعيتين متباينتين: وضعية السكون وضعية الحركة. عادة بالنسبة للتلميذ ماهي إلا مضیعة للوقت. وينقسم إلى ثلاث مراحل:

a. إلا أماكنكم:

يتوجه العداء في هذه المرحلة إلى خط الانطلاق بحيث يضع رجليه في مكعبات الانطلاق ويديه مباشرة خلف خط الانطلاق.

b. استعداد:

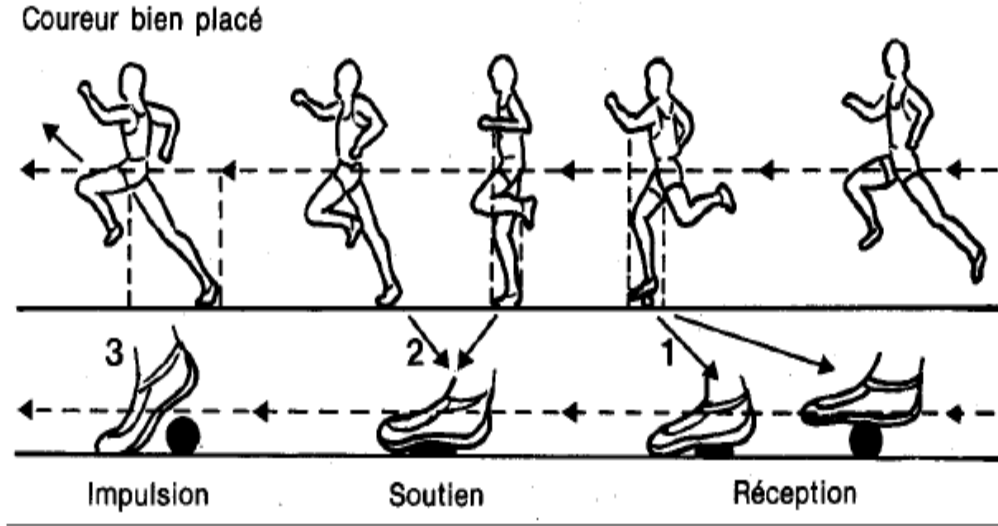
في هذه المرحلة ينتقل العداء إلى وضعية تسمح له بالانطلاق في أحسن الظروف. وتتميز على الخصوص بارتفاع جسمه قليلا عن سطح الأرض باستثناء أطرافه.

c. انطلاق:

هي المرحلة التي ينطلق فيها العداء بكل قوة مستعملا في ذلك توتر العضلات وتقلصها.

2. الجري السريع:

في هذه المرحلة يكون العداء في صراع مع الوقت بحيث يجب عليه المحافظة على سرعته القصوى المكتسبة دون الخروج من ممره مستعينا في ذلك بالتوافق بين اليدين والرجلين.



3. الوصول:

هي آخر مرحلة في الجري السريع والتي تتميز بضرورة المحافظة على السرعة المكتسبة حتى اجتياز خط الوصول. وهذا ما لا نراه عند المبتدئين، الذين يخفون من سرعتهم أو يقفزون عند اقترابهم من خط النهاية. وبالتالي ضياع المزيد من الوقت.

ملحوظة:

هناك مرحلة انتقالية بين الانطلاق والجري تسمى بالإعتدال.



رسم تخطيطي للممر ومراحل الجري السريع.

IV. أسس الجري السريع:

هناك ثلاث ثوابت يتميز بها الجري السريع:

- ❖ خلق السرعة.
- ❖ المحافظة على السرعة.
- ❖ خلق توترات عضلية.

V. أهداف الجري السريع:

- ❖ تطوير القدرات والمهارات الجسمية وردود الفعل لدى الممارس.
- ❖ تصحيح مفهوم الجري السريع لدى التلاميذ.

❖ تطوير قدرات الفرد على المستوى الجهاز الدموي والتنفسي، وتقوية العضلات ومرونة المفاصل.

VI. مشاكل الجري السريع:

يعتبر خلق السرعة والمحافظة عليها حتى الوصول من أبرز المشاكل، إضافة إلى الفتور الذي ينتاب المبتدئين خاصة عند خط النهاية. أما بالنسبة للانطلاق فإن التلاميذ يظنون أن الانطلاق وقوفاً هو الأفضل غير أن العكس هو الصحيح في حين أن وضعية الانطلاق جلوساً تساعد أكثر في ربح الوقت. وبالتالي فإن التلاميذ يعانون من عدم الاستعمال الصحيح لمكعبات الانطلاق.

VII. بعض القوانين الخاصة بالجري السريع:

- ❖ بعد الخطأ الأول في الانطلاقة، لا يسمح بارتكاب أي خطأ آخر لأي فرد وإلا فجزاؤه الطرد من المسابقة.
- ❖ كل عداء خرج من ممره يقصى من السباق.
- ❖ العداء الذي ارتكب الخطأ الأول عند الانطلاقة يحصل على انذار أصفر.

VIII. جذاذة الملاحظة والتقويم:

الرقم	المحاولة		الانطلاق		الاعتدال		الجري		الوصول	
	01	02	أثناء الإشارة	قبل أو بعدها	بالتدرج	سرعة	في خط مستقيم	في خط معوج	ببطء أو بالقفز	بسرعة
01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
.										
.										

IX. خاتمة:

يعتبر الجري السريع من المواد الأساسية، التي تبث في الفرد حس المنافسة القوية والشريفة.

الدرس الثالث: معلومات عامة حول رياضة كرة السلة

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة:

لقد تم ابتكار لعبة كرة السلة في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1891م. وخلال منتصف القرن العشرين أصبحت لعبة كرة السلة الرياضة العالمية الأكثر شعبية في الملاعب الداخلية. وفي هذه الأيام يحتشد ملايين المعجبين داخل صالات الألعاب الرياضية، وميادين التنافس، لمشاهدة فرقهم المفضلة.

وهناك ملايين آخرون يشاهدون هذه المباريات من خلال شاشات التلفاز. تُعدُّ كرة السلة أحد أساليب الترويح، كما أنها رياضة جماعية منظمّة. ويمكن أن تُلعب بأقل عدد من اللاعبين قد لا يزيد عن لاعبين اثنين فقط، وكل ما يحتاجه هو كرة، وسلة، وسطح مستوٍ وتتطلب كرة السلة عملاً جماعياً وردود فعل سريعة، وقوة احتمال. وتتطلب كرة السلة عملاً جماعياً وردود فعل سريعة، وقوة احتمال.

(كرة السلة: رياضة سريعة تتطلب عملاً جماعياً وسرعة وتحملاً)

وتجري بين فريقين يتألف كلٌّ منهما من خمسة لاعبين. ويُعدُّ الفريق الفائزًا متى استطاع تسجيل عدد من النقاط يفوق ما سجله الفريق الآخر. ويحرز اللاعبون نقاطًا بقذف كرة كبيرة مُنفوخة بالهواء داخل هدف عالٍ يُسمّى سلة عند أحد طرفي ملعب كرة السلة. ويستطيع اللاعب أن يتقدم بالكرة نحو السلة عن طريقة المحاورة (تكرار ضرب الكرة بالأرض لترتد إلى اليد) أو بتمرير الكرة إلى زميل من فريقه.

ويحاول كل فريق أيضاً أن يمنع الفريق الآخر من إحراز النقاط. وللاعبين طوال القامة ميزة، لأن بإمكانهم الوصول بسهولة قريباً من الهدف، أو التصويب من فوق اللاعبين، وصد الكرات المرتدة. إلا أن اللاعبين قصار القامة لهم دور مهم في المناورة والمحاورة بخفة من بين اللاعبين.

نبذة تاريخية

ابتكر جيمس ناي سميث كرة السلة في عام 1891م. وكان ناي سميث يعمل مدرّس تربية بدنية في مدرسة تسمى الآن كلية سبرنجفيلد في مدينة سبرنجفيلد بولاية ماساشوسيتس بالولايات المتحدة الأمريكية. وقد طلب جوليك رئيس قسم التربية البدنية في المدرسة من نايسميث أن يبتدع رياضة جماعية يمكن ممارستها لوثر في داخل المبنى خلال فصل الشتاء.

الدرس

ذ: عبدالرحيم او عفى

قرر ناي سميث أن يستخدم في لعبته الجديدة كرة كنتلك المستخدمة في كرة القدم، لأنها كرة كبيرة بحجم يكفي لإمسакها بسهولة.

بعدئذ طلب من مدير المبنى صندوقين ليستخدمهما كهدفين. ولم يكن لدى المدير أي صناديق فزوده بسلتين للخوخ.

وعلقت السلطان في سجاج شرفة صالة الألعاب الرياضية الذي يرتفع بمسافة 3م فوق أرض الصالة وجرت أول مباراة بين الطلاب في درس التربية البدنية الذي يدرسه ناي سميث في شهر ديسمبر لعام 1891م. وضع ناي سميث مسوّد الـ 13 قاعدة الأصلية للمباراة بعد المباراة التجريبية الأولى. وتم نشر تلك القوانين في عام 1892م.

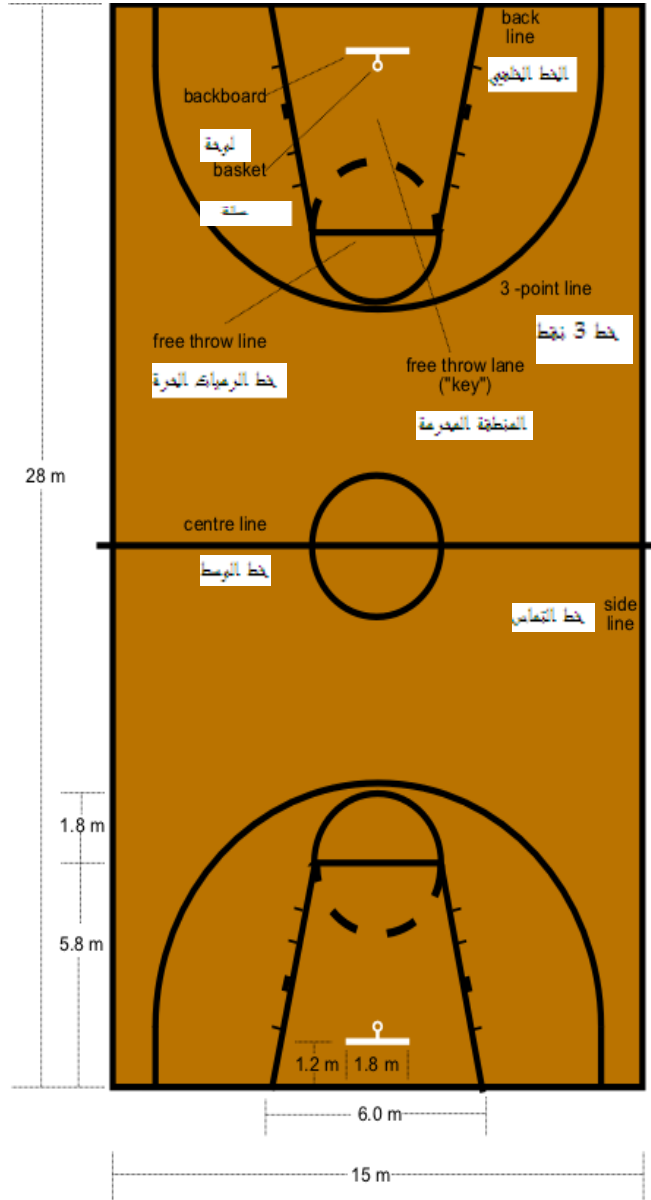
وراجت هذه الرياضة بعد ذلك مباشرة.

وسرعان ما بدأت فرق الجمعيات، و فرق المدارس الثانوية والكليات وال فرق الاحترافية في كل مكان من الولايات

المتحدة الأمريكية وكندا تمارس لعبة كرة السلة.

ملعب كرة السلة وأدواته:

1- ملعب كرة السلة



لوحة حامل السلة



كرة السلة

يبلغ طول ملعب كرة السلة القانوني 28 م، وعرضه 15 م .
وقد يتفاوت الطول فيما يقرب من مترين، والعرض فيما يقرب من متر واحد،
ولكن تجب المحافظة على تناسب الأبعاد. ومعظم ملاعب كرة السلة مصنوعة من الخشب. وتستخدم
خطوط متنوعة بعرض 5 سم لتقسيم الملعب إلى أقسام.
تُعلق سلة ولوحة فوق كل من طرفي الملعب. ويجب أن تكون كلُّ لوحة داخل خط النهاية بمسافة 120 سم .

تتكون السلة من حلقة، وشبكة، ولوحة. والحلقة طوق معدني قطره 45 سم ولا يزيد سُمكه عن 20 ملم .
وتثبت الحلقة بحديدة تأخذ شكل الحرف الإنجليزي L المعكوس، ومثبتة على لوحة وبشكل تكون معه
موازية للأرض، ومرتفعة عنها بمسافة 3,05 م وتصنع اللوحتان من الزجاج الليفي أو من المعدن. وتعلق
في الحلقة شبكة مصنوعة من القطن أو من نسيج اصطناعي وتوجد في أسفلها فتحة واسعة تكفي لسقوط
الكرة من خلالها.

2- كرة السلة

كرة جلدية منفوخة بالهواء، ذات لون بني أو برتقالي. وتزن كرة السلة القانونية ما بين 600جم و
650جم ،
ويتراوح محيطها ما بين 75سم و78سم.

بعض قواعد كرة السلة:

- التوقيت:

تقسم مباراة كرة السلة تبعاً للقواعد الدولية إلى أربعة أشواط (أربع) مدة كل شوط 10 دقائق تتوقف
الساعة مرارا خلال المباراة، وقد تدوم المباراة أحيانا 90 دقيقة تقريبا أما إذا تعادل الفريقان عند نهاية
الوقت الأصلي، فإن المباراة تُمدد خمس دقائق أخرى حتى يفوز أحد الفريقين .

- الوقت المُستقطع:

يُسمح للمدربين بإيقاف اللعب مرة واحدة في كل ربع (شوط) ومرتين في الربع الأخير - ودقيقة واحدة
كحد أقصى - وذلك لمناقشة الخطط مع لاعبيهم، أما في الوقت الإضافي فيُسمح بوقت مستقطع واحد فقط.

- الرمية الحرة:

الرمية الحرة تسديدة غير معترضة إلى السلة، تنفذ من خلف خط الرمية الحرة على حافة المنطقة
المحرمة، وينبغي على جميع باستثناء المسدد (الرامي) الوقوف خارج المنطقة المحرمة على خطي
الرمية الحرة تُمنح الرميات الحرة نتيجة أخطاء مختلفة و تحتسب نقطة واحدة.

- النقاط:

يحتسب لكل كرة نقطتين الا في حالة رمي الكرة من خارج منطقة الثلاث نقط وفي هذه الحالة تحتسب ثلاثة
تدخل الحلقة
نقط

أخطاء كرة السلة:**- المشي بالكرة marcher**

و هو عندما يقوم اللاعب بخطوتين و هو حامل للكرة بكلتا اليدين .

- الرجوع إلى المنطقة : retour en zone

و هو ممنوع و يحتسب في حالة الهجوم و تخطي خط وسط الميدان ثم العودة إلى المنطقة الدفاعية.

- معاودة المحاورة او التنطط (double dribble):

حالة ما كان اللعب في حالة الدريبل و بعدها مسك الكرة بكلتا لا يسمح له بإعادة الدريبل و يسمى هذا الخطأ في اليدين بدوبلي.

- قاعدة الـ 5 ثوان :

و هي المدة التي تمنح للاعب لما يكون في حالة تنفيذ لرمية تماس أو في حالة مسك الكرة . إذا كان اللاعب مراقبا مراقبة لصيقة ، ينبغي عليه إما تمرير الكرة أو تنطيطها أو تسديدها في خلال 5 ثوان من استلامه الكرة.

- قاعدة الـ 24 ثانية :

و هي المدة المحددة للهجوم ، و في حالة تجاوزها تمنح الكرة للخصم.

- قاعدة الـ 8 ثوان :

و هي المدة المحددة للخروج من المنطقة الدفاعية عند استرجاع الكرة.

- قاعدة الـ 3 ثوان:

لا يسمح للاعب بالبقاء في منطقة الخصم المحرمة إلا لمدة 3 ثوان فقط أي ينبغي عليه مغادرتها قبل 3 ثوان.

- الخطأ الشخصي:

مخالفة أو خرق الجسدي بلاعب خصم تعاقب مثل هذه المخالفات يمنح الكرة للخصم لتميرها من خارج للقواعد يتضمن الاحتكاك الملعب أما إذا كان اللاعب الذي وقع عليه الخطأ في حالة تسديد، يمنح رمية حرة أو أكثر (ثلاث رميات حرة، إذا كان يحاول التسديد من خارج خط الثلاث نقاط ولم يسجل. ورميتان اذا كان يحاول التسديد من داخل خط الثلاث نقط و لم يسجل، أما إذا سجل فله رمية واحدة.

- الخطأ الفني:

و هو مخالفة للقواعد (ينطوي على سلوك سيئ، كالشجار مع أحد الخصوم أو المسؤولين) ويعاقب على هذه الأخطاء برميتين حرتين (ينفذهما لاعب يختاره كابتن الفريق).

- خطأ عدم الأهلية:

و هو مخالفة خطيرة على لاعب خصم، يُعاقب مرتكبها بالطرد الفوري من المباراة.

- قاعدة الخمسة أخطاء:

عندما يرتكب أحد اللاعبين خمسة أخطاء شخصية أو تقنية يُعاقب بالإخراج من المباراة و عدم العودة إليها و يعوض بلاعب آخر.

- خرق قواعد اللعبة:

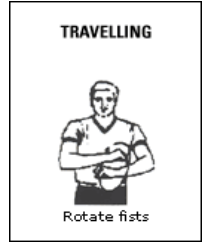
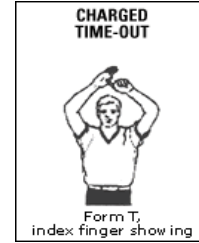
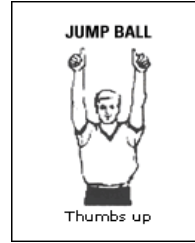
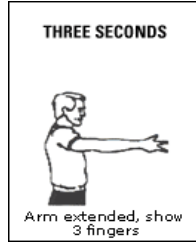
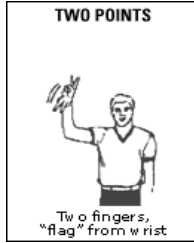
خطأ يحتسب نتيجة انتهاك للقواعد، مثل التنطط غير القانوني أو البقاء أكثر من ثلاث ثوان في المنطقة المحرمة يُعاقب ذلك بمنح الكرة للخصم، وعادة من خارج الملعب.

- منع دخول الكرة للسلة:

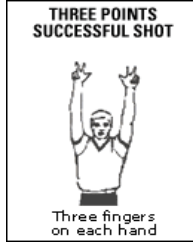
ينبغي على اللاعبين عدم لمس الكرة وهي في طريقها نزولاً باتجاه السلة ولا يسمح للمدافعين بلمسها أيضاً عندما تكون داخل السلة وإخراجها من الأطار. إذا ارتكب هذا الانتهاك الفريق المهاجم لا تحتسب السلة وتمنح الكرة للفريق الخصم. أما إذا ارتكب من قبل الدفاع، يمنح المسدد النقاط المناسبة، كما لو أن الكرة قد دخلت السلة.
- في كل أثناء المباراة يمكن للمدرب إحداث تغييرات و طلب وقت مستقطع.

اشارات التحكيم: بعض

وهي حركات الحكام التي يتم استعمالها في الاتصال مع الحكام الاخرين اثناء المباراة في احتساب النقاط و لأخطاء.

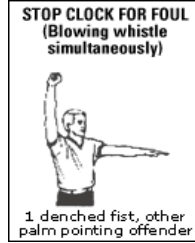


عند نجاح الرمية
الثلاثية



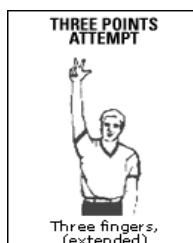
عند نجاح الرمية
الثلاثية

3- ثواني



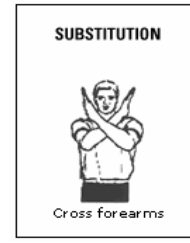
الإشارة إلى خطأ

كرة بين اثنين



محاولة تسجيل
ثلاث نقط

وقت مستقطع

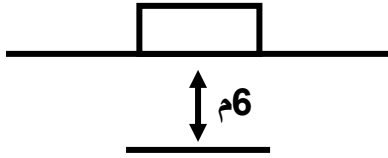


التبديل

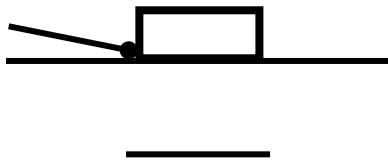
المشي بالكرة

ملاحظه/// عرض الخط الذي بين القائمين يكون 8 سم وهو نفس عرض القائم .
اما بقية الخطوط فتكون عرضها 5 سم .

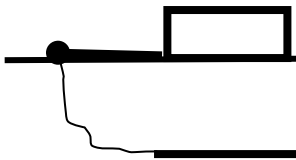
كيفية رسم منطقة الستة متر .



1- ارسم خط بعرض 3م أي بعرض المرمى وامامه مباشرة ويبعد عن المرمى 6م .



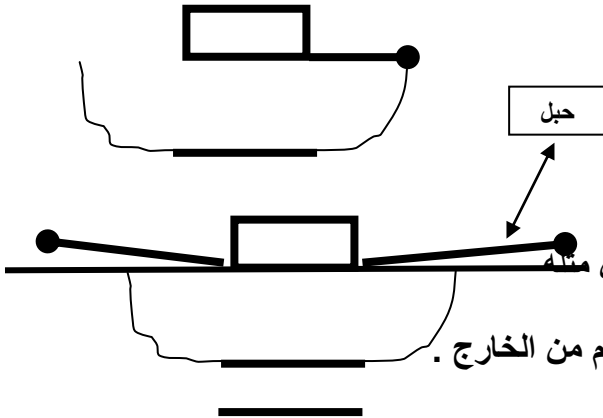
2- ضع طرف الحبل الذي طوله 6م وملتصقاً بالقائم من الخارج وليس من داخل المرمى .



3- ضع طبشوره مثلاً في طرف الحبل وابدأ بالدوران من الجهة اليسرى حتى يلتصق بالخط الموازي للمرمى الذي رسمته أولاً .

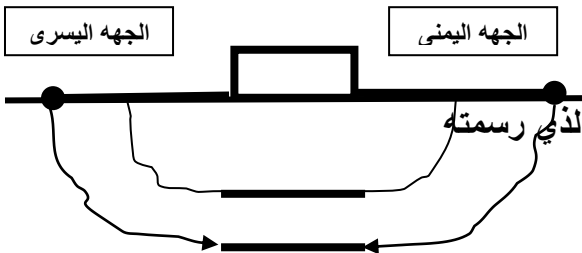


4- ضع طبشوره مثلاً في طرف الحبل وابدأ بالدوران من الجهة اليمنى حتى يلتصق بالخط الموازي للمرمى الذي رسمته أولاً .



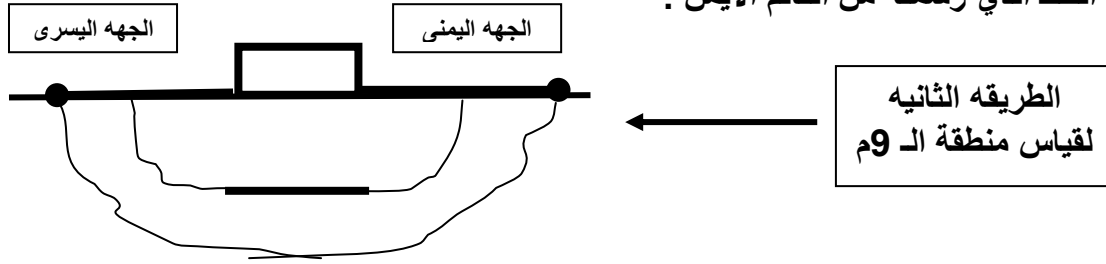
كيفية رسم منطقة التسعة متر .

1- ارسم خط يبعد عن خط الستة (ب3م) ويكون متوازي له وللمرمى .
ثم اضع طرف الحبل الذي طوله 9م وملتصقاً بالقائم من الخارج .



2- ابدأ بالدوران من الجهة اليسرى حتى يصل للخط الذي رسمته أولاً وتعمل نفس الطريقة بالنسبة للجهة اليمنى .

* هناك طريقه اخرى لقياس منطقة التسعه متر وذلك بان أضع حبل بطول 9م من خارج القائم الايمن وفوق خط النهايه ثم ابدأ بالدوران . ثم اعمل نفس الطريقه من القائم الايسر وابدأ بالدوران حتى يتقابل مع الخط الذي رسمته من القائم الايمن .



(زمن اللعب)

* تتكون مباراة كرة اليد للكبار من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقه . اما فرق الشباب فعلى شوطين مدة كل منهما 25 دقيقه من سن 12 - 16 سنه . ومن سن 8 - 12 سنه على شوطين ايضاً مدة كل منهما 20 دقيقه . وفي كرة اليد للصغار تحت سن 8 سنوات يكون زمن اللعب 10 او 15 دقيقه في كل شوط وفي كل الفئات هناك راحه بين الشوطين لمدة 10 دقائق .

* اذا تعادل الفريقين في الاوقات الاصليه هناك وقت اضافي على شوطين مدة كل منهما 5 دقائق وبدون راحه بين الوقتين الاضافيين .

وإذا انتهى الوقت الاضافي الاول بالتعادل يلعب وقت اضافي ثاني بعد فترة راحه مدتها 5 دقائق وبعد اجراء قرعه جديده ، ويكون هذا الوقت الاضافي ايضاً على شوطين كل منهما 5 دقائق وبدون راحه . وإذا انتهت المباراه بالتعادل يحدد الفائز وفقاً للقواعد الخاصه بالمسابقه .

(الفريق)

* يتكون الفريق من 12 لاعباً ويجب تواجد 5 لاعبين لكل فريق على الاقل في الملعب عند بدء المباراه ، ويمكن ان تستمر المباراه حتى وان نقص عدد الفريق عن 5 لاعبين في الملعب اثناء سير المباراه . * يمكن للبدلاء الاشتراك في المباراه في أي وقت وبشكل متكرر دون اخبار المسجل او الميقاتي ولكن من المكان الصحيح .

* خلال الوقت المستقطع يسمح للبدل بدخول الملعب من منطقة التبدل للتبدل العادي او بأذن واضح من احد الحكامين .

* يعاقب التبدل الخاطيء برمي حره للمنافس وايقاف لمدة دقيقتين لهذا اللاعب .

* يجب ارتداء اللاعب للاحذية الرياضيه .

(حارس المرمى)

* يمكن للاعب الذي يلعب كحارس مرمى ان يصبح لاعباً للملعب في أي وقت بعد تبديل ملابسه . كما يمكن للاعب الملعب ان يصبح حارساً للمرمى بد تبديل ملابسه ويحتفظ برقمه . * لا يسمح بتبديل حارس المرمى عندما يكون الرامي مستعداً لرمية الجزاء والكرة بيده .

(الدخول على المنافس)

* لا يسمح بسحب او ضرب الكرة من يد المنافس .

* لا يسمح بحجز او دفع المنافس بعيداً بالذراعين او اليدين او الساقين .

* لا يسمح بتقييد او تحويط او دفع المنافس او الوثب عليه .

* المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس تعاقب برمي حره للفريق المنافس .

* يجب استبعاد اللاعب الذي يهاجم على المنافس بشكل يعرض سلامته للخطر خاصة اذا :-

- 1- ضرب او شد ذراع الرامي من الجانب او اللف اثناء قيامه بالتصويب او التمرير .
 - 2- ضرب جسم المنافس بالقدم او الركبه .
 - 3- دفع المنافس الذ يقوم بعملية الجري بقوه .
- (رميه الأرسال)

- * يجب على اللاعب الذي يؤدي رميه الأرسال او البدايه ان يضع احدى قدميه على خط المنتصف .
- * اذا عبر زملاء الرامي خط المنتصف بعد الصافره وقبل ان تترك الكره يد الرامي تحتسب رميه حره للمنافس .
- * يجب على المنافسين الابتعاد 3 امتار على الاقل من اللاعب الذي يؤدي رميه الأرسال .

(الرمية الجانبيه)

- * تؤدى الرمية الجانبية بدون صافرة الحكم .
- * يجب على الرامي ان يضع احدى قدميه على خط الجانب حتى تترك الكره يده .
- * عند اداء الرمي الجانبيه لا يمكن للمنافسين الاقتراب باقل من 3 امتار من الرامي .

(رميه حارس المرمى)

- * تؤدى رميه الحارس من منطقة المرمى الى الخارج بدون صافره من الحكم .
- (رميه السبعه امتار)

* تمنح رميه الجزاء عند :-

- 1- دخول حارس المرمى منطقة مرماه بالكره .
- 2- دخول لاعب الملعب منطقة مرماه لاكتساب فرصه ضد المهاجم الذي بحوزته الكره .
- * يجب على الحكم ايقاف الوقت عند احتساب رميه الجزاء .
- * يجب تأدية رميه الجزاء خلال 3 ثوان بعد صافرة الحكم .
- * يجب على اللاعب الرامي لرميه الجزاء عدم لمس خط رميه الجزاء .
- * يجب على جميع اللاعبين عند اداء رميه الجزاء ان يقفوا خلف خط التسعه امتار .
- * تعاد رميه الجزاء اذا لم يتم تسجيل هدف اذا اجتاز الحارس خط الاربعه امتار الخاص به .

(العقوبات)

يعطى الانذار في الحالات التاليه :-

- 1 للمخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس المذكوره سابقاً .
- 2 للمخالفات التي ترتكب عندما ينفذ المنافس الرمييه .
- 3 للسلوك غير الرياضي من اللاعب او الاداري .
- 4 الصراخ على اللاعب الذي يؤدي رميه الجزاء .
- 5 الشتم الموجه للمنافس ، وتأخير تنفيذ الرمييه ، ومسك المنافس من ملابسه .
- 6- اذا قام حارس المرمى بالاحتفاظ بالكره عندما تحتسب ضده رميه جزاء .
- * اذا تكررت هذه الاشياء يعطى ايقاف لمدة دقيقتين .
- * الانذار يكون بالبطاقه الصفراء .
- * يجب عدم اعطاء اللاعب اكثر من انذار واحد وبما لا يزيد عن 3 انذارات للفريق .
- * يجب عدم اعطاء الانذار للاعب الذي سيق وان اوقف لمدة دقيقتين .
- * يجب عدم اعطاء اداري الفريق اكثر من انذار واحد .

يعطى الايقاف لمدة دقيقتين في الحالات التاليه :-

- 1- للتبديل الخاطيء او دخول الملعب بطريقه غير قانونيه .
- 2- للمخالفات المتكرره المتعلقه بالدخول على المنافس .
- 3- تكرار التصرفات غيرالرياضية من لاعب داخل الملعب .
- 4- اذا لم توضع الكره على الارض عندما يكون القرار ضد الفريق المستحوذ على الكره .
- 5- للمخالفات المتكرره على المنافس وهو ينفذ الرمييه .
- * اذا اوقف اللاعب للمره الثالثه يجب ان يستبعد .

يعطى الاستبعاد في الحالات التاليه :-

- 1- اذا دخل لاعب لا يحق له الاشتراك في اللعب الى الملعب .
- 2- للمخالفات الخطيره المتعلقه بالدخول على المنافس .
- 3- لتكرار السلوك غير الرياضي من الاداري او من لاعب خارج الملعب .
- 4- للسلوك غير الرياضي الجسيم من اللاعب او الاداري .
- 5- للايقاف الثالث لنفس اللاعب .
- 6- للاعتداء من قبل اداري الفريق .
- 7- العرقله المتعمده الواضحه .
- 8- ضرب حارس المرمى بالكره في راسه اثناء رميه الجزاء وهو غير متحرك .
- 9- ضرب اللاعب المدافع بالكره في راسه وهو ثابت اثناء تنفيذ الرمييه الحره عند التصويب المباشر على المرمى
- 10- التهجم على الحكام .
- 11- الانتقام بعد ارتكاب المخالفه ضده .

12- رمي الكره بشكل متعمد على المنافس اثناء توقف المباراه .

- * ان استبعاد لاعب او اداري الفريق اثناء وقت اللعب يرافقه دائما ايقاف لمدة دقيقتين وهذا يعني تخفيض قوة الفريق لاعب واحد في الملعب الى ان تنتهي الدقيقتين .
- * يكون الاستبعاد بالبطاقه الحمراء .

يعطى الطرد في الحالات التاليه :-

- 1- في حالة الاعتداء داخل الملعب وخارجه اثناء وقت اللعب .
 - 2- في حالة البصق على اللاعب المنافس .
- * عند طرد لاعب ما لا يجوز استبدال هذا اللاعب ويعني ان الفريق يكون ناقص لاعب واحد لبقية المباراه .

(تعديلات جديده ونقاط هامه في كرة اليد)

- 1- يحق لكل فريق طلب وقت مستقطع واحد بمدة دقيقه واحده في كل شوط وفي أي وقت ما دامت الكرة موقوفه او كانت الكرة في حوزت الفريق الذي طلب الوقت المستقطع فقط .
- 2- مكانية لعب السنتر بسرعه للفريق المدافع عندما يتم تسجيل هدف في مرماه حيث ليس من الضروري ان يرجع الفريق الذي سجل الهدف لمنطقته .

- 2- اذا تم ارجاع الكرة من اللاعب لحارس مرماه او تعمد حارس المرمى ادخالها الى منطقة مرماه تحسب رميه حره (رمية التسعه متر) وليست ضربة جزاء كما في السابق .
- 3- عند التصرف غير الرياضي من قبل المدرب او الاداري يعاقب بانذار واذا تكرر يعطيه الحكم دقيقتين وفي هذه الحالة يخرج لاعب من فريق هذا المدرب لمدة دقيقتين بمعنى اخر ان الاداريين يعاقبون تصاعديا (الانذار ثم الايقاف ثم الاستبعاد ثم الطرد) .
- 4- اذا تعمد لاعب وهو في حالة تصويب ضرب الكرة في وجه الحارس وتأكد الحكم انه متعمد يقوم الحكم باشهار البطاقة الحمراء لهذا اللاعب ويخرج من المباراة ، وبعد دقيقتين يدخل مكانه لاعب اخر .
- 5- اذا تعمد لاعب مدافع سحب يد اللاعب او تم دفعه او كانت هناك خطوره عليه وهو في حالة تصويب على الحكم ان يعطيه البطاقة الحمراء (اشارة الاستبعاد) مباشرة ويدخل لاعب اخر مكان المستبعد بعد دقيقتين .
- 6- عندما يتأكد الحكم ان الفريق المهاجم يلعب لعباً سلبياً عليه ان يرفع يده لاعلى وبعد خمس ثوان او عدة تمريرات يطلق صافرته ويستحوذ الفريق الاخر على الكرة .
- 7- تحتسب 30 ثانيه جديده اذا لمست الكرة قائم مرمى الفريق المنافس او حارس المرمى او اخذ احد لاعبي الفريق المدافع انذار او دقيقتين او استبعاد ... في هذه الحالة يلغى اللعب السلبي للفريق المهاجم وتحتسب 30 ثانيه جديده له .
- 8- تم الغاء تسمية حكم اول وحكم ثاني حيث يمكن لاي الحكمين بدء المباراه او اجراء القرعة .
- 9- اذا اعطى الحكم لاعب احد الفريقين ايقاف لمدة دقيقتين وعند خروجه احتج كثيراً قبل اسئناف المباراه فعلى الحكم ان يعطيه دقيقتين اضافيتين يعني (4 دقائق) واذا احتج بعد استئناف الحكم للمباراه يعطيه دقيقتين اضافيتين ولكن يخرج لاعب من نفس الفريق ويستكمل الدقيقتين الاولتين التي اخذها اللاعب المحتج والدقيقتين الاضافيتين الجديديتين ياخذها كامله نفس اللاعب الذي احتج او اعترض .
- 10- اذا اخذ لاعب ما ايقاف لمدة دقيقتين للمرة الثالثة على الحكم ان يشهر البطاقة الحمراء ويستبعد هذا اللاعب من المباراه وبعد مضي دقيقتين يدخل لاعب اخر من الاحتياط والمشاركه في المباراه بدل المستبعد
- 11- أي لاعب يطرد من المباراة لا يحق لاي لاعب من نفس الفريق ان يدخل مكانه ويكون الفريق ناقص إلى ان تنتهي المباراه وهذا هو الفرق بين الطرد والاستبعاد .
- 12- يحق للحكم ان يعطي اشارة ايقاف الساعة للميقاتي في الحالات التاليه :-
 - 1- عند اصابة لاعب ما .
 - 2- عند رمية الجزاء وتشتغل الساعة مرة اخرى مع صافرة بداية رمية الجزاء .
 - 3- عند طلب الوقت المستقطع ويكون من الميقاتي .

13- الاستبعاد مثلاً ان يدخل لاعب لا يحق له الاشتراك او الدخول على المنافس بطريقة خطيره كسحب يد اللاعب المنافس وهو في حالة تصويب او دفع اللاعب المنافس وهو في الهواء او لتكرار السلوك غير الرياضي من الاداريين او لاعب خارج الملعب او الشتم كذلك للايقاف الثالث لنفس اللاعب وامثلة الطرد كالمضاربه بين اللاعبين او اللاعب والحكم او المشجع وكذلك مثل البصق على اللاعب او الحكم والانداز مثل الدفعه المتعمده البسيطة او عدم التزام الفريق المدافع بمسافة الرمية الحرة او اعتراض على الحكم ويكون الانذار (كرت اصفر) والاستبعاد (كرت احمر) والطرده (اليدين متقاطعتين فوق الراس) .

14- يجب وضع احدى القدمين على الخط الجانبي عند تنفيذ الرمية الجانبية .

15- يجب عدم لمس خط رمية السبعة متر عند تنفيذ رمية الجزاء وكذلك عدم تحريك القدم المرتكزه .

16- التبديل يكون مفتوح بين افراد الفريق الواحد ولكن اذا دخل اللاعب البديل قبل خروج اللاعب المستبدل فعلى الحكم ان يعطي اللاعب البديل ايقاف لمدة دقيقتين ولا يدخل اللاعب المستبدل للملعب مرة اخرى اثناء هذه الحالة .

17- اذا اعطى الحكم الحارس ايقاف لمدة دقيقتين على المدرب ان يخرج لاعب من نفس الفريق ويدخل الحارس الاحتياطي او يدخل لاعب من نفس الفريق الاساسي ولكن بفنيله مختلفه وبنفس رقمه .

18- لا يجوز اخذ الكرة او ضربها من يد اللاعب المستحوذ على الكرة فعلى الحكم ان ينبه اللاعب المتسبب فاذا تكررت منه على الحكم ان يعطيه انذار اصفر واذا تكررت منه مرة اخرى عليه ان يوقفه لمدة دقيقتين .

19- اللاعب ما يأخذ اكثر من انذار واحد في المباراة واذا حدثت منه مخالفه بعد ذلك يعطيه الحكم العقوبة الاشد كالاييقاف او الاستبعاد ولا يعطيه انذار ثاني .

20- لا يأخذ الفريق اكثر من ثلاث انذارات واي مخالفه بعد ذلك يعطي الحكم العقوبة الاشد .

21- الاداريون لهم انذار واحد فقط في المباراة واي مخالفه بعد ذلك تعطى العقوبة الاشد . مثال : (قام المدرب باعتراض بسيط على الحكم والحكم اعطاه انذار وبعد فتره قام الاداري او مساعد المدرب بالتلفظ او اعتراض بسيطاً على الحكم في هذه الحالة على الحكم ان يعطيه ايقاف لمدة دقيقتين وليس انذار وهكذا تكون العقوبة تصاعدياً .

22- عند اعطاء الحكم أي عقوبه لاي فريق فعلى الحكم ان يوقف اللعب ثم يعطي العقوبة لهذا اللاعب ثم بعد ذلك يستأنف اللعب مرة اخرى .

23- اذا سيطر حارس المرمى على الكرة من خلال تصويبه من الفريق المهاجم وفي اثناء مشيه بالكرة داخل المرمى دخلت الكرة المرمى في هذه الحالة لا تحتسب هدف ولكن تحتسب رمية مرمى لنفس هذا الحارس .

24- اذا قام احد المهاجمين بتنفيذ رمية الجزاء واثناء التنفيذ سقطت الكرة من يده ففي هذه الحالة يعطي الحكم الفريق المدافع رمية حره .

25- اذا ضربت الكرة في الحارس وخرجت خلف خط المرمى يقرر الحكم رمية حارس المرمى ، واذا خرجت من المدافع يقرر الحكم رمية جانبية وتلعب من زاوية الملعب مثل (زاوية الركنيه في كرة القدم) .