جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



كرة اليد

نشاطات الرياضة للمجموعة الثانية

الألعاب الجماعية - كرة اليد

تقديم

يرجع الفضل في بعث لعبة كرة اليد بصورتها الحديثة إلى المانيا، ففي عام ١٩١٧م فكر مدرس الجمباز » ماكس « هيبزر ببرلين في لعبة جديدة للاعبات الجمباز سماها » كرة اليد « ولم يخطر ببال أحد أن هذه اللعبة ستأخذ طريقها وتنتشر في العالم، أما انتشارها في الأردن فكان في أواخر الخمسينات عن طريق الطلبة الأردنيين الذين تخرجوا من معاهد التربية الرياضية في مصر .

المتطلبات

مدة ممارسة لعبة كرة اليد لإنهاء هذا المتطلب من النشاط الرياضي يتكون من جزئين : أولهما الحضور والرغبة في التدريب، وثانيهما الحضور وتحقيق مستويات التقدم من خلال التدريب للفترات التالية كحد أدنى :

- الجائزة البرونزية : ثلاثة أشهر .
- الجائزة الفضيــة : ستة أشهر .
- الجائزة الذهبيــة : اثني عشر شهراً .

يمكن إضافة ثلاثة أشهر للبرونزية وستة أشهر للفضية وستة أشهر للذهبية بناء على الرغبة .

يقسم الجزء الثاني لكل لعبة رياضة إلى خمسة موضوعات رئيسة لتقييم التقدم المهاري والخططي، والقانوني، والمعرفي والثقافي للمشترك، نسبة لمستوى المشترك الأولي .

- الموضوعات الرئيسية
  - المهارات .
  - اللياقة البدنية .
  - النواحي الخططية .
  - النواحي القانونية .
  - النواحي المعرفية .

المهارات

يشتمل موضوع المهارات لجميع مستويات الجائزة البرونزية والفضية والذهبية على النواحي التالية :

البرونزية

١ - التمرير والاستلام الكرباجي .
٢ - البندولي (للجانب).
٣ - تنطيط الكرة .
٤ - الخداع البسيط باتجاه ذراع التصويب .
٥ - التصويب من :
  - الارتكاز .
  - الوثب للامام .

الفضية

١ - التمرير والاستلام الكرباجي .
٢ - البندولي (للجانب من خلف الظهر والرأس).
٣ - تنطيط الكرة .
٤ - الخداع المركب عكس ذراع التصويب .
٥ - التصويب من:

- الوثب للامام .
- الوثب لأعلى .

الذهبية

١ - التمرير والاستلام الكرباجي .
٢ - البندولي بانواعه .
٣ - الخداع في جميع الاتجاهات .
٤ - التصويب من :
- الوثب للأمام .
- الوثب للأعلى .
- من السقوط .

ولتوضيح بعض **الاختبارات** التي وردت في المهارات نورد ما يلي :

البرونزية

١ - **التمرير والاستلام** : سرعة التمرير والاستلام على حائط من بعد ٣ امتار ولمدة ٣٠ ثانية .
٢ - **تنطيط الكرة** : تنطيط الكرة باستمرار لمسافة ٣٠ متر من بداية ثابتة.
٣ - **التصويب** : تصويب ١٠ كرات من الاتكاز خلف خط ٦ متر على مربعات ٤٠×٤٠ سم موضوعة على زوايا المرمى بالتوالي .
٤ - **رمي كرة اليد** : رمي الكرة لأبعد مسافة من ثلاث خطوات خلف خط مرسوم .

الفضية

١ - **التمرير والاستلام** : سرعة التمرير والاستلام على حائط من بعد ٣ أمتار ولمدة ٣٠ ثانية .

٢ - **تنطيط الكرة** : باستمرار لمسافة ٣٠ متر من بداية ثابتة .

٣ - **التصويب** : تصويب ١٠ كرات من الوثب للامام من خلف خط ٩ متر على مربعات ٤٠×٤٠ سم موضوعة على زوايا المرمى بالتوالي .

٤ - **رمي كرة اليد** : رمي الكرة لأبعد مسافة من ثلاث خطوات خلف خط مرسوم .

الذهبية

١ - **التمرير والاستلام** : سرعة التمرير والاستلام على حائط من بعد ٣ امتار ولمدة ٣٠ ثانية .

٢ - **تنطيط الكرة** : باستمرار لمسافة ٣٠ متر من بداية ثابتة .

٣ - **التصويب** : تصويب ١٠ كرات على مربعين ٤٠×٤٠ سم موضوعة على الزوايا العلوية للمرمى من فوق ستار او مانع بارتفاع ١ر٨٠ سم وعلى بعد ٩ متر من المرمى .

٤ - **رمي كرة اليد** : رمي الكرة لأبعد مسافة من ثلاث خطوات خلف خط مرسوم .

الخطط

يشتمل موضوع النواحي الخططية على ما يلي:

البرونزية

١ - التشكيلات الاساسية في الدفاع والهجوم .

٢ - الهجوم الخاطف فردي وجماعي .

الفضية

١ - التحركات الهجومية الاساسية .

٢ - عمليات التقاطع والحجز .

الذهبية

١ - التحركات الهجومية داخل التشكيل الهجومي .

٢ - عمليات الحجز والستار .

القانون

يشتمل موضوع النواحي القانونية على ما يلي:

البرونزية

١ - فهم شكل الملعب وابعاده وعدد اللاعبين والكرة .

الفضية

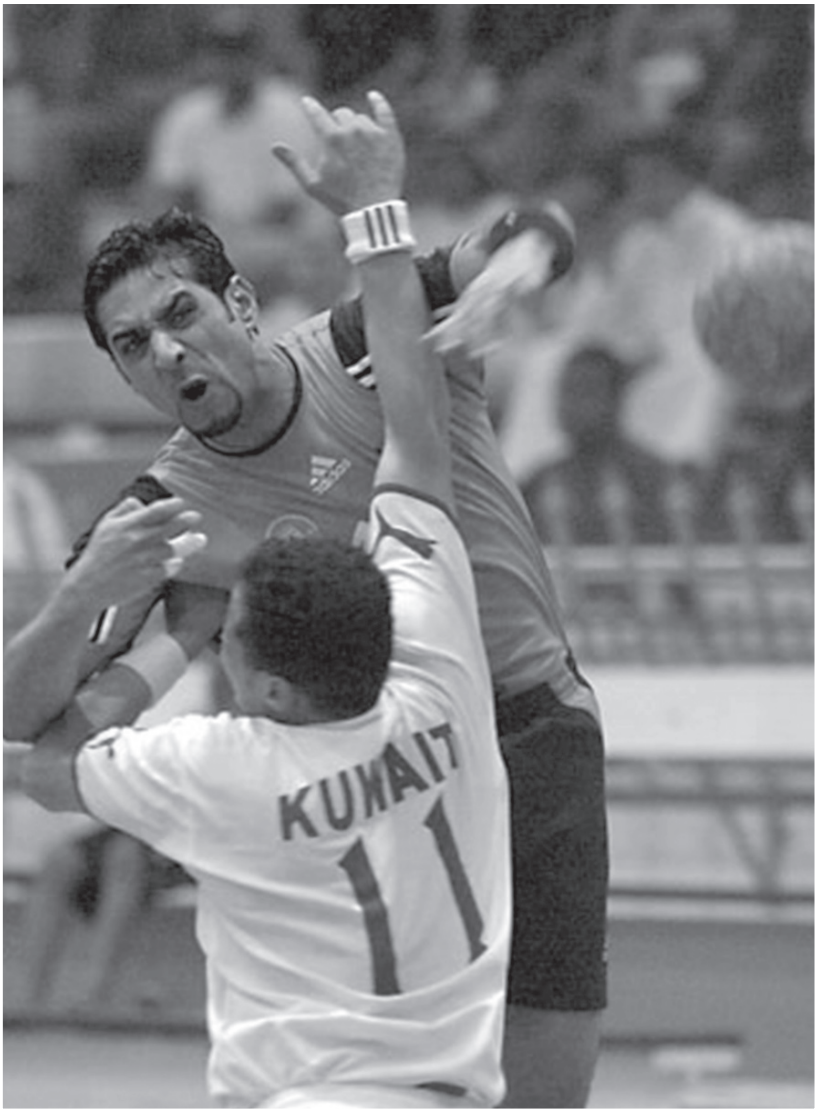
١ - الالمام بمبادئ القانون بشكل عام .

الذهبية

١ - القدرة على فهم جميع النواحي القانونية التي تحدث اثناء المباراة.

- يختار المدرب تدريبات محددة لعناصر اللياقة البدنية ليجتازها المشترك على ان تتناسب مع سنه وقدراته .
- يسأل المدرب اسئلة شفوية للتأكد من قدرة المشترك معرفة وتوضيح النواحي المهارية والخططية والقانونية الخاصة باللعبة بحيث تتدرج صعوبة الأسئلة مع مستوى الجائزة .

ATHENS 20
ATHENS
10
19


KUWAIT
11


Mob
22

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: كرة اليد – مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠٠٧/١٠/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠٠٨/٤/١

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المبارايات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.

صنف سيف مبتدئ في لعبة كرة اليد، وقرر ممارستها (٦) شهور والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي له ابدى تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية ومعرفته في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقا اياها في دفتر انجازاته الشخصي

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: سمير عثامنة **التوقيع:**

الوظيفة: مشرف رياضي **التاريخ:** ٢٠٠٨/٤/١٠

● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 5356687 06 المقسم: 5356695 فاكس: 5356693 ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276 المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731)

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2007