المقدمة

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التى استخدمت فيها كرة، وخاصة إذا قورنت بألعاب أخرى سبقتها بعشرات بل مئات السنين ككرة القدم والهوكى.

وتاريخ ميلاد هذه اللعبة عام ١٩١٧ ببرلين؛ ولذا فهى تعتبر جديدة فى العالم كله. وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة فى الانتشار بسرعة وقد ساعد على ذلك طبيعتها فهى تتميز بنواحى عدة منها: إمكانياتها بسيطة ـ سهلة من حيث تعلمها والتقدم فيها ـ قانونها مبسط. تمارس بواسطة كلا الجنسين ومختلف الأعمار ـ وهى مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج، بالإضافة إلى فائدتها الشاملة لجميع أجزاء الجسم نتيجة ما تحمله منافستها من سرعة وكفاح مستمر بين المهاجمين والمدافعين يتماشى خاصة مع طبيعة الشباب.

ولقد دخلت لعبة كرة اليد فى معظم البلاد العربية حديثا وبدأ الاهتمام بها.

ولقد كان لى شرف العمل عند تكوين أول فريق وطنى لكرة اليد، وقد استطاع هذا الفريق أن يحصل على نتائج مذهلة سبقت عمره البسيط.

وانى لأرى فى شبابنا العربى الخامة الطيبة التى يمكنها أن تصل إلى مستويات القمة لو اتبعنا الطريق السليم الذى سلكته الدول المتقدمة فى هذه اللعبة ومعظمها من دول أوربا حيث الفارق بيننا يتمثل فى عنصرين أساسيين:

ـ وجود قاعدة عريضة من اللاعبين فى المدارس والأندية وغيرها، أتقنت المهارات الحركية للعبة عن طريق جهد القادة الواعين بفنون اللعبة والذين عملوا مع الناشئين والمبتدئين.

- إتاحة الفرصة للاحتكاك على مستويات مختلفة بمباريات عديدة خلال كل موسم رياضى.

نتيجة خبرتى المتواضعة فى ميدان اللعبة أقدم كتابى هذا ليقابل احتياجاتنا وظروفنا؛ فهو شامل لنواحى اللعبة فى أحدث صورها دون التخصص أو الاقتصار على بعضها.

وقد بدأت بتطور اللعبة ثم بالإعداد البدنى ثم المهارات الحركية بتدريباتها التطبيقية العديدة مدعمة بالرسم لخدمة القاعدة الأساسية للاعبين. ثم الخطط الجماعية وتدريباتها ثم خطط الفريق باحتمالاتها مدعمة أيضا بالرسم لتساعد فى قيادة المستويات المتقدمة لفرق القمة التى تنبع أساسا من قاعدة اللاعبين، كما تعرض الكتاب إلى كرة اليد للصغار. هذا بالإضافة إلى موضوعات نظرية ترتبط ارتباطا وثيقا باللعبة ومنافستها. وانتهيت بقانون اللعبة فى أحدث صوره.

وأرجو أن أكون قد أسهمت فى معاونة زملائى العاملين فى حقل هذه اللعبة على المستويات المختلفة فى بلدنا وفى الوطن العربى، وفقنا الله جميعا لخدمته وإسعاد شبابه.

أ. منير جرجس إبراهيم

الفصل الأول

تطور كرة اليد فى العالم

تعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التى استخدمت فيها كرة .

وخاصة اذا قورنت بلعبة الهوكى أوكرة القدم التى ظهرت قبلها بمئات السنين وان كان نسب أصل ألعاب الكرة جميعا الى « توسيكا » بنت الملك أونياس .

ملك أيبس من بلاد الاغريق حيث كانت تلعب الكرة باليد مع وصيفتها . ذلك أن ألعاب الكرة الصغيرة والكبيرة كانت تمارس بواسطة الجنسين أيام الفراعنة .

(شكل ١)

وهناك وثائق (شكل ١) تثبت أن الحياة اليومية لهم كانت تشمل تلك الألعاب . وليس فى البلاط فقط بل لأبناء الشعب الذين عرفوا الحكشة واللقم والتنس براحة اليد (١) والميس وغيرها ، واستعملوا الكرات من الخيش والقش والجلد أيضا . ويقول أميل هورل (٢) وهو أول رئيس لجنة فنية بالاتحاد الدولى أن الفرد فى بداية نشأته استخدم يديه قبل أن يستخدم قدميه ولذا تعتبر كرة اليد من أقدم الأنشطة التى مارسها الانسان حتى قبل كرة القدم . ومع هذا لا نستطيع التحقق من صحة المعلومات التاريخية الخاصة بلعبة كرة اليد على وجه اليقين . وهذا هو الحال أيضا فى معظم الألعاب .

وهناك عدة روايات عن ميلاد لعبة كرة اليد نتبين منها ان بعض المؤرخين الرياضين ليس لديهم رأى موحد عن بدء ظهور هذه اللعبة . ومن المحتمل جدا

1) Palm Ball 2) Emile Horle