الاعـــــداد المــهاري بكرة الـــــيد

**يقصد بالاعداد المهاري جميع الاجراءات التي يتبعها المدرب او المدرس بهدف الوصول باللاعب والمتعلم الى الدقة والاتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة اذ يمكن ادائها بصورة الية متقنة تحت اي ظرف من ظروف المباراة.**

المهـــارات الاســـاسية..

**تعد كرة اليد نشاطاً رياضياً يعتمد على المهارات الاساسية كقاعدة هامه للتقدم سواء كان ذلك على مستوى اللاعبون او الفريق وفي هذا الخصوص نقول ان نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر واتقان اللاعبين للمهارات الاساسية .**

تقسيم المهارات الاساسية بكرة اليد..

**تقسم المهارات الاساسية الى:**

* **المهارات الهجومية.**
* **المهارات الدفاعية.**

**ومن خلال طبيعة الاداء المهاري في كرة اليد سوف نصنف المهارات طبقاً لطبيعة ادائها في اثناء المباراة وهي على النحو التالي:**

اولاً .. المهارات الهجومية بدون كرة..

**تعني مجمل حركات اللاعب التي يؤديها في الملعب والتي تتطلب منه لياقة بدنية عالية ومهارة حركية جيدة اذ اصبح الدفاع الضاغط مشابهاً في اهدافه مع الدفاع رجل لرجل وهو دفاع شبه ملازم للهجوم وبالتالي لن يتمكن المهاجم من الاستلام من زميله الا بواسطة الهروب من مدافعه بدون كرة ليتحرك نحو الكرة لاستلامها ثم القيام بواجبه المهاري او الخططي ومن تلك المهــــارات..**

* **البدء والتوقف.**
* **التحرك للجانب والخلف.**
* **الجري مع تغيير الاتجاه او مع تغيير السرعة.**
* **الوثب والطيران.**
* **السقوط.**
* **الهبوط.**
* **الخداع بالجسم.**
* **الحجز.**

البدء والتوقف.

**قد يعتقد البعض اننا نقصد بالبدء والتوقف ان يكون اللاعب لديه القدرة على البدء في تنفيذ المهارة ثم التوقف وذلك بما يتفق مع الاداء المثالي لهذه المهارة. ولكن في الحقيقة لانعني ذلك مطلقاً. والذي نقصده هو البدء للجري او العدو ثم تحقيق التوقف منهما.**

**وتعتمد مهارة البدء والتوقف في اهميتها على ان الانتقال عن طريق الرجلين وبمساعدة الاطراف الاخرى للجسم سيعطي فرصة اكبر للذراعين او الجذع مع اطراف الجسم لاداء المهارات الخاصة بها بصورة مثالية, ومن البديهي ان هناك ارتباطاً بين حركة اللاعب و توقفه بالجسم كله او باحد اطرافه او بهما معاً في وقت واحد ببدء الحركة او التحرك اذ لاتظهر عملية التوقف الا اذا كانت عملية التحرك قد بدأت.**

التحرك للجانب والخلف.

**هي تحركات يقوم بها اللاعب لتعديل مكانه الهجومي ليتمكن من استلام الكرة او فتح مجال رؤيته او الارتداد للوقوف في مركزه او احتلال مركز غير مركزه بهدف احتفاظ مراكز اللعب باتزانها وعلى وجه الخصوص اثناء تنفيذ تحركات خططية جماعية او بعد تنفيذ الواجب الخططي مباشرة لاعادة بناء وتنفيذ الواجب الخططي ثانية مما يتطلب من اللاعبين التحرك للجانب او للخلف لاحتلال مراكزهم مرة اخرى.**

الجري مع تغيير الاتجاه اومع تغيير السرعة.

**هي محاولة اللاعب المهاجم التخلص من الملاحقة الدفاعية بتغيير الاتجاه او مع تغيير السرعة تزايدياً او تناقصياً.**

الوثب والطيران.

**تعد مهارتي الوثب والطيران من المتطلبات التي لاغنى عنها في ممارسة لعبة كرة اليد . اذ تماشت مواد قانون كرة اليد مع مهارات وقدرات ممارسيها اذ لم توضع اي قيود على وثب اللاعب او طيرانه في الهواء وهو مستحوذ على الكرة او غير مستحوذ عليها فالوثب العمودي يكسب اللاعب مسافة للاعلى والوثب الطويل والطيران يكسبانه مسافة للامام اذ يستخدم في ذلك دفع الارض بجزء من قدم واحدة او بجزء من كلتا القدمين.**

الســــــقوط.

**المقصود به فقدان اللاعب لاتزان جسمه بعد تحقيق غرض مهاري حركي يسبق عملية السقوط نفسها ويؤدي الى اللجوء الى السقوط كمطلب مهاري حركي مرتبط بتحقيق الهدف, ويحدث السقوط بالقرب من حدود منطقة مرمى الفريق المنافس عند اداء الحركات الهجومية وبالقرب من حدود منطقة الفريق نفسه عند اداء الحركات الدفاعية.**

الهبوط .

**وهو وصول اللاعب بجسمه في الهواء الى مستوى سطح ارض الملعب بعد تحقيق مطلب مهاري حركي يسبق عملية الهبوط نفسها ويؤدي الى اللجوء اليه كمطلب مهاري حركي وكأمر مرتبط بتحقيق الهدف واستمرارية الاشتراك في سير اللعب ويحدث الهبوط بعد كل ارتقاء محققاً مهارة حركية بالكرة او بدونها محققاً.**

1. **هبوط متزن.**
2. **هبوط غير متزن.**

الخداع بالجسم .

**وهو استخدام الجسم للهروب من المجال الدفاعي للمنافس واحتلال اماكن مؤثرة هجومياً ويقسم الى.**

1. **خداع بسيط.**
2. **خداع مركب.**
3. **خداع بالدوران.**

الحجز .

**وهو اعاقة قانونية يقوم بها اللاعب المهاجم لوقف حركة المدافع لاكتساب ميزة او لكسب الزميل ميزة سواء كان تصويب او اختراق او طبطبة او هروب.**