

23- المحاضرة الثالثة والعشرون مهارات حارس مرمى كرة اليد

تتمثل المهمة الأساسية لحارس مرمى كرة اليد في منع الكرة من عبور قطر خط المرمى بالكامل من خلال الفريق المنافس، أي منع الفريق المنافس من أن يسجل هدفًا. إذا تم إمساك الكرة أو رميها، يجب على حارس المرمى إعادة الكرة للعب في أسرع وقت ممكن. نظرًا للعب السريع، يمكن أيضًا صد الضربات المتعارضة، التي تبدأ بتمريرة سريعة من حارس المرمى. من حين لآخر، يسجل حارس المرمى هدفًا بأنفسهم، على سبيل المثال عن طريق رمي الكرة عبر الملعب في مرمى حارس المرمى المنافس عندما يكون حارس المرمى بعيدًا جدًا أمام مرمى فريقه.

يعتبر طول الجسم هو معيار مهم لحارس المرمى، خاصة في المجال الاحترافي. القاعدة الأساسية هي "كلما كان الحارس أطول كان أفضل"، ولكن يمكن تعويض العيوب الجسدية غالبًا بخصائص أخرى مثل القدرة على القفز والتنقل. لكن الأهم من ذلك هو ردود الفعل السريعة، والإدراك السريع والقدرة على التوقع. يجب أن يكون حارس المرمى قادرين على توقع مواقف المباريات. في علم الرياضة، تسمى هذه المواقف القياسية أيضًا أنماط الحركة. كما أن الشرط الأساسي لذلك هو بعض الشجاعة في مواجهة الكرة الملقاة والاصطدام بالمهاجمين وكذلك الأعصاب القوية في المواقف العصيبة.

وقوف حارس أمام حارس وأداء حركات متزامنة مشابهة لحركات الزميل -نفس التمرين السابق بأداء حركات مخالفة في الاتجاه مثال الطعن إلى اليمين والزميل يطعن باتجاه اليسار. أداء حركات الصد في المرمى والزميل أمام المرمى يؤدي نفس الحركات. نفس التمرين السابق، أداء الحركة باتجاه معاكس للزميل

24- المحاضرة الرابعة والعشرون المهارات الدفاعية (وقفة الاستعداد - المقابلة- الحجز)

التحركات الدفاعية في كرة اليد

الدفاع هو كل المحاولات التي يقوم بها لاعبو الفريق منذ لحظة فقدانهم الكرة لمنع لاعبي الفريق المهاجم بالطرائق القانونية المسموح بها من تسجيل هدف والعمل على إعادة السيطرة على الكرة، وهو انتقال الفريق من الهجوم إلى الدفاع لحظة فقدانهم الكرة، وتتم العملية الدفاعية برجع اللاعبين بصورة خاطفة وسريعة من المناطق الهجومية إلى المناطق الدفاعية ومحاولتهم إعاقة هجوم

المنافس، فهو "كل المحاولات الفردية والجماعية التي يقوم بها اللاعب أو الفريق عندما تكون الكرة مع الفريق المنافس ويؤكد كمال درويش (واخرون) أنّ الفريق يُعد مدافعا بمجرد أن يفقد لاعبيه الكرة وقتها يصبح من واجبه التحول بسرعة للدفاع عن مرماه لكي يمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذًا لخطط الهجومية والتصور الهجومي كمحاولة تسجيل الأهداف.

التحركات الدفاعية هي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة، هدفها منع اكتساب اللاعب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي له وللفريقة، والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع أما تكون الأمام، أو للجانب أو للخلف أو لأحد الاتجاهات المشتقة منها مثل التحرك للأمام بميل سواء لليمين أو اليسار، أم للخلف بميل سواء لليمين أو اليسار، ويمكن أن تُضيف لهذه التحركات حركات القفز والاتجاهات المشتقة منه مثل القفز للأعلى أو الامام أو الجانب، وإن نجاح الدفاع الفردي يعتمد على طريقة التعامل مع المهاجم، ومتابعة حركاته وتصرفاته ومراقبتها، ويتطلب ذلك خبرة وتفكيراً جيداً من اللاعب المدافع لكي يتصرف وفقاً لذلك بطريقة هادفة وواعية، واتخاذ المواقف المناسبة وفقاً للخطط الدفاعية، كما أن التوقع الصحيح للحركات القريبة يعتمد كثيراً على التفكير الخططي وعلى استيعاب الموقف الصحيح، وتشمل الخطط الفردية الحركات جميعها التي يقوم بها اللاعب المدافع لإيقاف اللاعب المهاجم، والحد من خطورته، ومنعه من تسجيل الأهداف، وعلى اللاعب المدافع أن يحسن استخدام التحرك الجيد والمناسب لحالة اللعب، ولقابليته الدفاعية، وعليه يجب اتباع القواعد الأساسية الآتية التي تساعد على توجيه تحركاته الدفاعية:

- 1- الانسحاب و العودة الى الملعب الخاص باللاعب المدافع من أقصر طريق مباشر .
- 2- ان المسافة الدفاعية بين اللاعب المدافع وبين اللاعب المهاجم يجب ان تقل كلما اقترب الأخير من مرمى المدافع.

3- إبعاد اللاعب المهاجم أو إجباره على التحرك للجانبين.

4- الدفاع عن جانب الذراع الرامية للمهاجم.

5- عندما يكون اللاعب المدافع في التشكيل الدفاعي، عليه ان يتخذ الوقفة الدفاعية الصحيحة التي تكون بين المهاجم والهدف، وان حركة اللاعب المدافع ضمن التشكيل يجب ان تكون مرتبطة ارتباطاً كلياً بحركة الكرة وحركة الخصم وحركة الزميل.

6- على اللاعب المدافع ان يتحرك الى الأمام باتجاه اللاعب المهاجم الذي بحوزته الكرة، والذي يكون في مكان خطر للتصويب لإعاقة التصويب وإجباره على مناوله الكرة.

7- على اللاعب المدافع ألا يترك مكانه لقطع كرة الخصم، أو تشتيتها الا إذا كان متأكداً من نجاح حركته، أو على الأقل متأكد من تغطية مكانه من زميله في حالة فشل حركته.

8- على اللاعب المدافع ألا يتباطئ أو يتوقف عن أداء واجبه الدفاعي الا إذا تأكد من توقف اللعب، وعليه أيضاً أن لا يبدأ بالهجوم المضاد، أو الانتقال لساحة الخصم الا إذا تأكد من انتقال الكرة الى فريقه، ولاسيما في حالة الكرة المرتدة من الهدف.

يعرف (خالد حمودة 2019) التحركات الدفاعية هي عبارة عن تحركات آلية هادفة وسريعة يؤديها المدافع باقتصاد، وتهدف إلى منع توصيل المهاجم إلى مميزات هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي للفريق، ويجب أن يتخذ المدافع وضعا دفاعيا تكون فيه القدمان متباعدة في وضع مريح مع ثني الركبتين قليلا واستقامة الجذع وترفع اليدان منتشيتان من المرفق بارتخاء حتى مستوى الصدر (وهو المستوى الذي غالبا تتحرك فيه الكرة) وباستطاعة المدافع من هذا الوضع من التحرك للجانب وللأمام وكذلك للخلف، والدفاع ضد الكرة باستخدام الذراعين، كما يرفع هذا الوضع من سرعة رد الفعل عند المدافع في المواقف الخطئية، ويتحرك المدافع بصفة

مستمرة على خط وهمي يصل بين مرماه والمهاجم الذي يقابله وبهذا يغلق أمامه الطريق إلى المرمى، ولا يسمح بالتخلي عن هذا إلا لأسباب خطئية، إلا أنه يتم التساهل عنه بعض الشيء عند استحواذ المنافس على الكرة، حيث يضطر المدافع إلى تغطية ذراع المنافس المصوب مما يستدعى الميل ناحيته قليلا.

وتتكون الحركات الدفاعية من:

- الجري الارتدادي للأمام وللخلف : وفيه يتم التقدم للمقابلة والتصدي للمهاجم بخطوات سريعة وحذرة متتالية كالنقدم على المهاجم للتصدي للمهارة الهجومية التي يؤديها أو قد يؤديها خلال هجومه بدون كرة ثم الارتداد خلفا بسرعة عند زوال هذا الخطر الهجومي ومعاودة احتلال المكان الدفاعي المتميز قاعدة للانطلاق وهذه المهارة من الجري الارتدادي يطلق عليها في بعض المراجع حركة (المكبس) تشبيها بحركة مكبس المحرك ويراعي خلالها الاحتفاظ بوضع الجسم منتصبا واليدان مرفوعتان في وضعهما عند مستوى الصدر حتى يكون رد فعلهما سريعا، كما أنهما يعملان على تشتيت انتباه الخصم.

- التزحلق للجانب: وفيه يتزحلق اللاعب يمينا ويسارا بخطوات متزنة وحذرة لمتابعة المنافس المتحرك عرضيا خلال عملياته الهجومية أو لاستلام مهاجم من زميل خلال عمليات التسليم والتسلم الدفاعية، كل هذه التحركات العرضية بغرض سد ثغرات دفاعية تستدعي مراقبة المهاجم سواء كان على الدائرة أو خارجها، ويقصد بالتزحلق اتخاذ خطوات رشيقة جانبية بدون فقد الاتصال بالأرض مع عدم المبالغة في اتساع المسافة بينهما أثناء انتقالهما ومراعاة عدم حدوث تقاطع بينهما مع الاحتفاظ بوضع الجسم منتصبا والذراعين مرفوعتين أيضا لضمان سرعة رد فعلهما وتشتيت انتباه عمليات تمرير الكرة.

- الجري مع تغيير الاتجاهات : ويتم بغرض الانتقال السريع لملاحقة مهاجم يقوم بعمليات عدو سريع مما يستوجب على المدافع الجري في اتجاهات مختلفة وبسرعات متباينة مع فقدان مؤقت لأوضاع الاستعداد الدفاعية التي سوف يعود إليها بمجرد وصوله للمكان الدفاعي الجديد وهذه المهارة تتضح بصورة جيدة عند تحركات اللاعب المدافع ضد مهاجم يقوم بعمل هجوم خاطف سواء كان سريعاً أو موسعاً كما أنها تظهر خلال مراقبة المهاجم عند قطع الجناح العكسي أو الظهر العكسي.

- الجري داخل الدفاع: وهنا يتم التحرك بمزيج من حركات الانزلاق والجري سواء كان أمامي أو خلفي وأيضاً جانبي للدخول داخل النظام الدفاعي تبعاً لتغيير المواقف الدفاعية اللحظية مع التأكيد على المحافظة على الرؤية المركزة على الكرة، مع الاحتفاظ بوضع التهيؤ الدفاعي العالي الذي تناولناه سابقاً.

من أهم الواجبات التي يجب على المدافع القيام بها هي:

- 1- تغطية المركز الدفاعي المجاور في اتجاه خط سير الكرة.
- 2- سرعة التحرك والمراقبة والوقوف في مركزه الدفاعي المكلف بها واتخاذ وضع الاستعداد الدفاعي المناسب من حيث وضعية وشكل الجسم الذي يمكنه الدفاع ضد تحركات اللاعب المهاجم سواء المستحوذ على الكرة أو غير المستحوذ عليه.
- 3- التحرك بطريقة سليمة وبتوقيت سليم، خلال القيام بعمليات الدفاع سواء للأمام أو الخلف أو للجانب أو بميل، وأن تكون تحركاته مسايرة لتحركات اللاعب المنافس، وخط سير الكرة.
- 4- سرعة مهاجمة اللاعب المهاجم المتقدم لمنعه من التمرير ولقف أو قطع وتشتيت الكرات الممررة، والتصدي لعمليات التصويب على المرمى.

5- حجز المهاجم واعاقة وسد طريق ركضه لمنعه من القيام بعمليات القطع أو الاختراق أو تأخير له لمنعه من الوصول الى المكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ تصوره الهجومي له ولفريقه، كذلك تقادي حجز المهاجم والتخلص منه سواء عند حدوث الحجز أو بعد الحجز، فضلا عن ذلك محاولة الاستحواذ على الكرات المرتدة من المرمى (العارضة والقائمين) أو تشتيت أو الاستحواذ على الكرة حالة القيام بعملية الطبطبة.

6- الدفاع بالملازمة للاعب المنافس بطريقة تتناسب مع الموقف الهجومي (عندما يكون المهاجمين على خطين مختلفين وموقف اللاعب المدافع، بحيث يكون دائما بين المرمى واللاعب المهاجم ومواجهها له.

7- الاهتمام دائما بالمسافات الدفاعية، اذ يحتفظ المدافع بمسافة أمان بينه وبين اللاعب المهاجم وأنّ هذه المسافات تختلف طبقا لمهارة المهاجم وسرعته ومكان وجوده في الملعب، فضلا عن ذلك استحواذه على الكرة من عدمها، اذ تضيق المسافة الدفاعية وتكون معدومة عند خط منطقة المرمى (6 متر).