

المهارات الاساسية بكرة اليد

تعد المهارات الاساسية عنصراً مهماً لتطوير مستوى الاداء المهاري لكافة الالعب الرياضية ومنها كرة اليد فهي من الالعب الممتعة والمشوقة والسريعة والتي تحتاج الى بذل جهد كبير من قبل اللاعبين والاساس في اتقانها ركن المهارات الاساسية .

ولكل لعبة سواء كانت فرقية او فردية مبادئ ومهارات اساسية تتم بواسطتها عملية التعلم للوصول الى مستوى عالي في تأدية اللعبة وأن أي لاعب لا يمكنه ان يلعب بالشكل الصحيح والافضل ما لم يكن قد تعلم اداء المهارات الاساسية للعبة .

والمهارات الاساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركة بالكرة او بدونها" ، لذا تعد المهارة أفضل أستثمار لجهد المتعلم والمدرس وعليه يجب اعطاء المزيد من الاهتمام بالمهارات وتمارينها التطبيقية .

وفيما يأتي أهم المهارات الاساسية :-

أ- مسك الكرة :

"يعد مسك الكرة من المهارات الاساسية المهمة في كرة اليد ، وعدم اتقانه لا يمكن اللاعب من التسلم او المناولة او التصويب او الخداع بصورة صحيحة".

"ويتم مسك الكرة بحالتين الحالة الاولى يتم مسك الكرة باليدين :

-تمسك الكرة باليدين الاصابع مفتوحة وتمد بدون شد او توتر الابهامين توتر واحد على الاخر وتكونان متقاربتين راحة اليدين متقابلة ويكون هناك فراغ بين الكرة وراحة اليدين تشكل اليدين قمع لتسمح للكرة لأن تستقر فيه على ان يكون هناك ارتخاء في الذراعين وانتشاء في مفصل المرفق .

-أما الحالة الثانية فهي مسك الكرة بيد واحدة .

تكون اليد مفتوحة الاصابع متباعدة تمد بدون شد او توتر ويكون فيها انتشاء قليل كي تكون حفرة تسمح للكرة ان تستقر فيها" .

ب- أستلام الكرة :

"يعد استلام الكرة من المهارات الاساسية الهجومية المهمة في لعبة كرة اليد ، اذ يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواء كان ذلك من الثبات او الحركة او القفز او في أي اتجاه كانت ، كما ان اتقان هذه المهارة يساعد اللاعب على سرعة التصرف وغالباً ما يكون الفريق الفائز هو الذي يرتكب لاعبه اقل عدد ممكن من الالخطاء عند استلام الكرة وهذا ناتج عن استلام الكرة بكلتا اليدين وهو الافضل والاكثر اماناً من استلام الكرة بيد واحدة والذي نادر ما يحدث اثناء اللعب

فضلاً عن استلام الكرة يعتمد بالاساس على ارتفاع وسرعة الكرة وعلاقة ذلك باللاعب المستلم .

وعادة يكون استلام الكرة على نوعين :

أ- استلام الكرات العالية :

"يقصد بأن مستوى طيران الكرة بمستوى حزام الحوض فما فوق" .

* ولضمان الاستلام بصورة صحيحة على الطالب مراعاة ما يأتي:

١- توجيه الذراعين والنظر في الاتجاه المتوقع وصول الكرة منه .

٢- تنتشر أصابع اليدين بدون تصلب .

٣- الابهامان يكونان مواجهين لبعضهما ويشكلان مع السبابتين مثلثاً يحمي الكرة ويمنع خروجها .

٤- تكون الذراعان مثنيتين قليلاً من مفصل المرفق لأمتصاص قوة اندفاع الكرة .

٥- سحب الذراعان الى الصدر حال أستلام الكرة وارجاع القدم الامامية اذا كانت وقفة الطالب قبل استلام الكرة احدى قدميه للأمام والاخرى الى الخلف .

ب- أستلام الكرات المنخفضة

"في حالة استلام الكرات المنخفضة يثنى الجذع قليلاً الى الامام مع تقدم احد الساقين الى الامام تمد الذراعان الى الاسفل مع انثناء قليل من مفصل المرفق والخنصران متقاربان وبمجرد لمس الكرة بأصابع اليد تسحب الى الصدر والتهيؤ للقيام بالحركة اللاحقة .

ج- تمرير الكرة

أهم المهارات في لعبة كرة اليد فعن طريقها يمكن الوصول الى الهدف المنافس ، فهي لا تقل أهمية عن عملية التصويب ، ويمكن الوصول الى هدف الخصم مرات عديدة اذا ما أحسن اللاعبون تمرير الكرة ، على عكس الفريق الذي لا يجيد تمريرها ، فان فرصة الوصول الى الهدف تكون قليلة ، وعليه يمكن احداث ثغرات كثيرة بين صفوف المدافعين من خلال التمرير الجيد وهذا ما يعكس كثرة الاهداف".

وهناك ثلاثة أنواع من التمريرات :-

النوع الاول

التمريرات التي تستعمل في المسافات القصيرة وتضم :

أ- التمريرة المرتدة :

"وهي التي يرجعها الطالب الى زميله لتسقط في الثلث الاخير والقريب للمستلم لترتد اليه".

ب- تمريرة الدفع :

"تستخدم في وسط الملعب وقرب خط التسعة أمتار للفريق المنافس في أغلب الاحوال وتتم بأن تمسك الكرة امام الصدر ثم تأخذ الذراع الحاملة للكرة بالحركة للجانب وتستمر في الحركة مع دوران الرسغ ودفع الكرة للجانب.

ج- تمريرة التسليم :

يستخدم هذا النوع في حالة لعب الفريق المنافس بطريقة رجل لرجل وكذلك بين خطي التسعة والستة امتار وتتم العملية بأن يسلم اللاعب الى زميله القريب منه الكرة وذلك بدفعها بخفة بواسطة اصابع اليد لتنتقل الكرة الى الزميل .

النوع الثاني :

التمريرات التي تستعمل في المسافات المتوسطة وتضم :

أ- التمريرة من فوق مستوى الكتف

يعد هذا النوع من أكثر انواع التمريرات استعمالاً في لعبة كرة اليد وتؤدي اما برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الاخرى او بسحب الكرة من مستوى الصدر الى الاسفل وبمساعدة الذراع الثانية الى الخلف ، ثم تقلب الذراع بدوران مفصل المرفق لتوجه الكرة الى"، "الجهة التي ترمى اليها وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق ثم تدفع الكرة الى الامام مع دوران الكتف وامتداد الذراع الى الامام في حركة متابعة خلف الكرة".

ب- التمريرة من مستوى الكتف للجانب :

"تستخدم عند وجود منافس بين اللاعب الممرر وزميله وحتى لا تقطع الكرة من قبل المنافس تمتد الذراع الى الجانب لتكون في مستوى الكتف وامتداد الذراع الى الامام في حركة متابعة خلف الكرة".

النوع الثالث :

التمريرات التي تستعمل في المسافات الطويلة وتضم :

أ- التمريرة من فوق الرأس :

"من أكثر انواع التمريرات استعمالاً في المسافات الطويلة ويكثر استعمالها من قبل حارس المرمى واللاعبين في حالة الهجوم السريع الخاطف ، اسلوبها لا يختلف

كثيراً عن التمريرة من فوق مستوى لكتف سوى ان الذراع الرامية عندما تسحب للأسفل والى الخلف ومن ثم تقلب الذراع بدوران المرفق ، فان الذراع هنا لا تتنى وانما تبقى ممتدة ومستمرة في حركتها للأعلى لتدفع الكرة من فوق الرأس بذراع شبه ممتدة ما عدا انثناء بسيط في مفصل المرفق عند رمي الكرة".

د- الطبطبة :

"توافق عضلي عصبي بين جميع اعضاء الجسم وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب او توتر على شرط ان تستعمل في الظرف المناسب والمكان المناسب كي لا تكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق" .

"وتؤدي المهارة بدفع الكرة على الارض بأصابع اليد المفتوحة لترتد اليها ثانية ويكون نظر اللاعب موزعاً بين الساحة والكرة ليتسنى نقلها في الوقت المناسب مع مراعاة المسافة التي تدفع اليها الكرة وارتفاعها اثناء الطبطبة بحيث تتناسب طردياً مع سرعة حركة اللاعب".

وطبطبة الكرة نوعان :

أ-طبطبة الكرة مرة واحدة : وهي ارتداد الكرة من الارض لمرة واحدة ما بين تركها لليد او لليدين وعودتها للأستقرار باليد او اليدين .

ب- طبطبة الكرة بأستمرار : وهي استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين والارض اكثر من مرة.

هـ التصويب :-

"هي مهارة تمثل الحد الفاصل بين الفوز والخسارة والحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطئية التي استخدمت لوصول اللاعب الى وضع التصويب ، فاذا فشل في احراز هدف فإن جميع تلك الجهود تذهب سدى ، فضلاً عن فقدان الفريق للكرة وتحويله من وضع الهجوم الى الدفاع" ، وهذه المهارة تتطلب درجة عالية من الدقة ويتم تعلمها من خلال مهارتي التمير والاستقبال والتدريب الجيد على مهارة التمير يعد تمهيداً للتصويب الناجح على الهدف ، وتتأثر هذه الفعالية بالسرعة والمسافة والاتجاه فكلما اكتسبت الكرة قوة اكبر زادت سرعتها فضلاً عن حركة رسغ اليد وقصر المسافة تساعد على زيادة توجيه التصويب ودقته". ومن الانواع الاكثر استخداما في لعبة كرة اليد والتي يأخذها الطلاب ضمن المنهج المقرر للكلية.

النوع الاول :

التصويب من فوق مستوى الكتف : "هذا النوع يمكن ان يؤدي من الثابت او الحركة وهو مشابه الى حد كبير عملية التمير من فوق مستوى الكتف من ناحية الاداء

- الحركي وطريقة التنفيذ النهائي الا ان الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة اكبر مما هي عليه في عملية التمرير". "ويستعمل هذا النوع من التصويب
- في حالة عدم وجود دفاع أمام اللاعب الرامي كما في حالة الهجوم الخاطف
- في حالة وجود ثغرة واسعة بين صفوف المدافعين يحاول اللاعب المهاجم ان يستغلها بالتصويب من فوق مستوى الكتف سواء من الثبات او الحركة
- في حالة خروج حارس المرمى او سقوطه او عندما يكون في وضع غير مناسب للدفاع عن مرماه .

النوع الثاني :

التصويب من مستوى الكتف (للجانب) :

غالباً ما يواجه اللاعب المهاجم قبل التنفيذ النهائي للتصويب من فوق مستوى الكتف لاعباً مدافعاً يحاول اعاقه التصويب مما يضطر المهاجم الى تغيير طريقة التصويب وغالباً ما يلجأ المهاجم الى التصويب من الجانب ، وهو الانسب في مثل هذه الحالة ويقوم اللاعب المهاجم بثني قليل للركبتين مع تحريك الذراع الرامية الى اليمين والخلف ثم الى الاسفل قليلاً ليدفع الكرة باتجاه الهدف من جانب للاعب المدافع ويلعب رسغ اليد الدور الرئيس في توجيه الكرة قبل انطلاقها" .

النوع الثالث :

التصويب من القفز :

يعد التصويب من القفز من اكثر انواع التصويب استعمالاً في لعبة كرة اليد ويكون على نوعين

أ- التصويب من القفز عالياً :

"يتم اداء هذا النوع بعد ارتقاء اللاعب بالساق المعاكسة للذراع الرامية ثم يلف الجذع في الواء الى الجهة اليمنى مع سحب الكرة الى الخلف ثم الى الاعلى ثم يتم التصويب عند وصول اللاعب الى اعلى نقطة ثم هبوط اللاعب على قدم الارتقاء".

ب- التصويب من القفز أماماً :

"يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل المهاجمين الذين يلعبون على خط دائرة الستة أمتار ، وذلك للتخلص من اعاقه المدافعين ، وبالتالي التقرب الى هدف الخصم بواسطة القفز للأمام".

"وفي هذا النوع من التصويب يقوم اللاعب بعد استلام الكرة بالنهوض بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع الارض بقوة لكي يحصل على مسافة اكبر للأمام مع الاحتفاظ بالكرة امام الصدر باليد الرامية او كلتا اليدين ويتم سحب الكرة بالذراع الرامية الى الاسفل والخلف ثم الى الاعلى مع لف الجذع باتجاه معاكس لجهة التصويب ويفضل الهبوط على عكس قدم الارتقاء".