

المحاضرة السادسة

مبادئ وقواعد اللعب التقنية في كرة اليد

أولاً: المهارات الأساسية في كرة اليد:

تختلف كرة اليد في طبيعتها كلعبة جماعية عن العديد من الألعاب الجماعية الأخرى من حيث سرعة إيقاعها والتتابع الديناميكي المتبادل بين عمليات الدفاع والهجوم المتواصل دون توقف طوال زمن شوطي المباراة يكون اللعب فيه حول منطقة المرمى ويندر في وسط الملعب.

لذا فإن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوقف، وترجع عمليات التغيير في الأداء الخططي إلى طبيعة سير المباراة حيث تخضع رياضة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء المهاري والأداء الخططي تبعاً لإمكانات الفريق المنافس وقدراته المهارية، البدنية والخططية.

فتتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد إجابة استقبال الكرة من الأسفل ومن الأعلى، والتصويب على المرمى من الزوايا جميعها بما في ذلك طرائف الدخول العالية. مع التدريب على التصويب مع الخداع، وتشكل المهارات اللازمة للمهاجم تدريب على طريقة لف الذراع للخلف ومن ثم التصويب، وإجراء الحجز القانوني للخصم بطريقة الحجز الأمامي أو الأمامي المتحرك وتسقيط الكرة للاعب الحاجز، وما إلى ذلك من المهارات الأخرى.

أولاً: المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد:

يشير محمد توفيق الوليلي (2001) أن المهارات الحركية الأساسية هي العمود الفقري للعملية التدريبية خاصة مرحلة إعداد الناشئين حيث يتلقى الناشئ الخطوط العريضة لأبسط عمليات التعلم المهاري الصحيح الذي يستمر معه طوال فترة حياته في الملاعب وإن تكونت بصورة خاطئة يصعب أو يستحيل إصلاحها، وإن إتقان المهارات الأساسية عامل يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الفرد من الصفات البدنية و السمات الخلقية الإرادية فإنه لن يحقق النتائج ما لم ييطق ذلك بالإتقان التام للمهارات.

1- مسك الكرة :

يعد مسك الكرة من المهارات المهمة وأول مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة اليد، وإتقان اللاعب لمهارة المسك يمكنه من أداء الاستلام، التمير، التصويب والخداع بصورة صحيحة. كما أن تحسين طريقة مسك الكرة تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حسبما تقتضيه ظروف اللعب. لمسك الكرة باليد الواحدة أو باليدين بصورة

صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع الشكل الكروي مع تباعد الأصابع وانشاء أطرافها إلى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند لحظة ملامستها.



2 - التمرير والاستقبال:

الاستقبال والتمرير مهارتان متلازمتان ولا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاهما تؤثر في الأخرى وتتأثر بها. وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأساسية الهجومية، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال.

أ - تمريرة الكرة :

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا. لأن تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب. ويختلف التمرير الكرة من وجهة نظر خطط اللعب إلى التمرير القوي، مسافة التمرير، اتجاه التمرير، ارتفاع التمرير وتوقيت التمرير. وتكمن أنواع التمرير في ما يلي :



- التمرير من الكتف:

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في لعبة كرة اليد وتستخدم سواء في التمرير أو التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذا التمرير طبقا لطريقة الأداء وهما :

- التمرير من الارتكاز:

ويستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لما تتميز به من حدة كبيرة وتؤدي بتقل اليدان للكرة إلى ارتفاع الكتف تقريبا ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع. وتنتهي الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعاة أن الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا، وتشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى مراعاة وضع القدم اليمنى أماما ثم يلي ذلك مباشرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما، بالنسبة للاعب الأيمن والعكس، ويراعى دوران القدم اليسرى وهي قدم الارتكاز في هذه الحالة للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض. وكما يجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمد على الدوران السريع القوي للجذع وحركة الارتكاز للقدم اليسرى بالإضافة إلى الحركة الكبراجية للذراع، مع تحريك القدم اليمنى أماما لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب للكرة وتقوم الذراع بحركتها التكميلية حتى الجانب الأيسر لجسم اللاعب مع ميل أعلى الجذع للأمام قليلا وتوجيه النظر نحو الكرة.

*** التمرير من الجري :**

يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب وعند التصويب على الهدف أيضا خلال حركة الجري ويتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز إلا إنه غالبا ما يكون أقل قوة، وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير.



- التمريرة المرتدة:

كما يمكن أداء التمريرة المرتدة التي تستخدم لتفادي قطع التمريرة من المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي عنده الكرة والزميل المتسلم لها. وتؤدي مثل تمريرة الكتف تقريبا لكن يتم توجه الكرة نحو الأرض لترتد منها إلى الزميل المتسلم. وأن أفضل مكان تلامس الكرة الأرض هو اقرب مكان إلى قدم المنافس عن قدمي الزميل المتسلم.

- التمريرة من الوثب :

اشتقت هذه التمريرة من التصويب من الوثب، وتعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة بسرعة للزميل. وتؤدي مثل التمريرة الكتف تقريبا ولكن يقفز اللاعب إلى الأعلى قدر ما يمكن دون اندفاع إلى الأمام خلال القفز وتمرير الكرة عندما يكون في أعلى نقطة.

- التمريرة الرسغية :

تسهم مختلف التمريرة الرسغية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة ويقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافة القصيرة تنقسم إلى ثلاثة أنواع هي:



*** التمريرة الرسغية للأمام :**

تستخدم هذه التمريرة عندما تكون في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير ولأدائها تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء. تتأرجح الذراع خلفا ثم أماما كحركة الرسغ لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد قطعها لمستوى جسم اللاعب ويفضل وضع القدم اليمنى.

*** التمريرة الرسغية للخلف :**

هذه التمريرة تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا مع مراعاة تحديد توقيت حدة وارتفاع التمريرة دون تثبيت النظر على الزميل المستقبل بقدر الإمكان حتى يصعب على الدافع إعاقتها.

*** التمريرة الرسغية للجانب :**

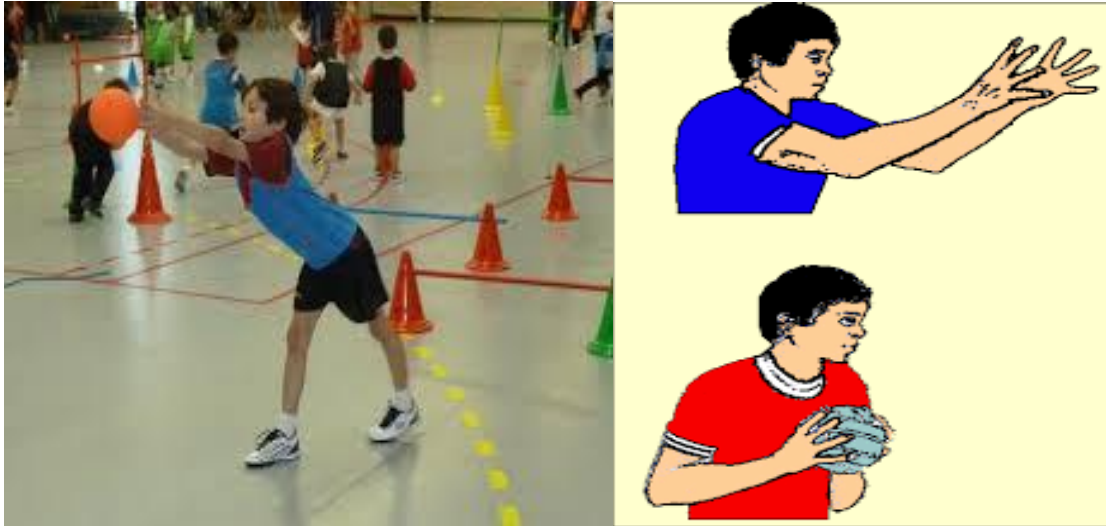
وهي شائعة الاستخدام، وخاصة في المستويات العالية للاعبين والذين يتحكمون في الكرة وتتميز هذه التمريرات بسرعة الانجاز، وعادة اللاعب يكون في حركة قطع أمامية في اتجاه المرمى. كما يمكن تأديتها من خلف الظهر أو من خلف الرأس.

*** التمريرة الصدرية :**

تستخدم هذه التمريرة للمسافات القصيرة لسرعة توجيهها بدقة وتؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر، ويحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خال مناسب، وتخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي للمرفقين ودفع الرسغين. وبعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج. كما تؤدي سواء باليد الواحدة أو باليدين وبنفس الطريقة.

ب- استقبال الكرة :

أن مهارة استقبال الكرة لا تقل أهمية عن سابقتها كونها أكثر استخداما خلال اللعب، وكقاعدة عامة أن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين أو باليد الواحدة ما يساعد على عدم فقدانها، كما يساعد على أداء التميرية الجيدة. ولذا يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها وجعلها في حالة لعب .



3- مهارة التنطيط:

مهارة تنطيط الكرة مهارة اساسية في كرة اليد لما لها من اهمية في التحكم بالكرة و السيطرة عليها أثناء الاداء و ذلك بغرض تهدئة اللعب أو في تجديد الثلاث ثواني لحظة مسك الكرة أو تجديد الثلاث خطوات أثناء عملية الخداع أو لكسب مسافة اثناء الهجوم الخاطف قبل وصول المدافع لحظة انفراد المهاجم بالمرمى، ويفضل عدم استخدام التنطيط في غير ذلك حيث يعطي ذلك فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان المناسب الصحيح وتنظيم الصفوف، واغلاق الثغرات امام المهاجمين، وحتى لا يصبح التنطيط من عوامل ابطاء اللعب.



- الأداء الفني لمهارة التنطيط:

بعد دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة ورسغ اليد بالإضافة إلى ثني الكوع، تدفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد للأمام وللخارج (خارج القدم المؤدية للذراع الدافعة)، كما يجب ان يكون ارتفاع الكرة مناسب وتوزيع النظر ما بين الكرة والأمام.

4 - التصويب:

إن غرض في هي مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطئية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى والحد الفاصل بين الفوز والهزيمة. ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها المسافة (فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب)، التوجيه (يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب) والسرعة (سرعة إعداد المناسب لنوع التصويب وهناك العديد من أنواع التصويب منها:

أ- التصويب من الكتف:

تؤدي هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز ويتوقف استخدامها على المسافة بين المرمى والمدافع و كذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة. تتم بمسك الكرة باليدين ثم رفعها إلى مستوى الكتف ثم تنقل إلى اليد الرامية. أي تمسك بيد واحدة فقط وتتجه راحة اليد إلى الأعلى بانحراف زاوية المرفق قائمة بين العضد والساعد أثناء نقل الكرة إلى يد واحدة. توضع القدم اليمن أماما وبشكل مباشر تتبعها القدم اليسرى بخطوة إلى الأمام على أن يكون اتجاه القدم إلى الداخل قليلا. ولتحقيق هدف برمية قوية وسريعة، ترتكز رجل اليمنى بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الأيمن للجذع للأمام عندما تترك الكرة اليد الرامية. كما يمكن استخدام التصويبة من الكتف في مستوى الحوض والركبة والتصويب مع ثني الجذع جانبا:



ب - التصويب بالوثب :

إذ التصويب من الوثب هو أحد أنواع التصويب المهمة في كرة اليد، تؤدي مع الوثب وهو التصويب من الكتف مع الوثب بعد ثلاث خطوات. تؤدي بالقفز بالقدم اليسرى وفي نفس الوقت ينقل الكرة باليدين إلى فوق لتنتقل إلى يد الذراع الرامية، تمسك الكرة باليد اليمنى التي تندفع إلى الخلف بحيث يتجه الكتف الأيسر إلى الأمام ليحقق مدى حركي كبير أثناء القفز. ويتحرك الجذع ليأخذ الوضع الطبيعي ويبدأ الكتف الأيمن بالتحرك إلى الأمام وترمي الكرة بقوة في حركة مد الذراع، وتتجه اليد إلى الأمام بحركة متابعة وتدفع الكرة بقوة باتجاه المرمى.



ج - التصويب بالسقوط (الارتداء):

يمكن أداء هذه التصويبة من السقوط أماما أو جانبا أو خلفا طبقا لاتجاه حركة السقوط التمهيدية للجسم، وسوف نتطرق إلى التصويب بالسقوط الأمامي والتصويب بالسقوط الجانبي في ما يلي:



* التصويب بالسقوط الأمامي:

يستخدم هذا النوع من التصويبات بصورة خاصة عند رمية الجزاء وكذلك في المنطقة لدائرة المرمى. يؤدي بوقوف الرمي فتحا حيث لا تحتاج التصويبة إلى أداء حركة الاقتراب مع حمل الكرة باليدين أمام الجسم ناحية الذراع الرامية وتوجيه النظر ناحية الهدف وتبدأ حركة السقوط أماما للجسم من انثناء خفيف لركبتي الرامي للأمام ورجوع كتف الذراع خلفا، ويقوم الرامي بأداء تصويبة من الكتف على الهدف من مستوى الرأس أثناء السقوط ثم يتم الهبوط للرامي الأيمن باستناد اليد اليسرى على الأرض يعقبها مباشرة اليد اليمنى، وفي بعض الأحيان يمكنك الهبوط بالدحرجة على الكتف والجانب الأيمن للجدع مع مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض.

* التصويب بالسقوط الجاني:

يعتبر هذا النوع من التصويب عكس التصويب السابق الذكر ويتم في هذا التصويب السقوط من الناحية الجانبية وجسم المهاجم موازيا تقريبا لخط المرمى وهناك التصويب بالسقوط الجاني ضد ذراع الرمي : تقوم القدم اليسرى بالارتكاز أمام المدافع أو ناحية يساره ثم يقوم بدوران كتف الذراع الرامية للخلف بقوة بحيث يشير محور الكتف ناحية المرمى وفي نفس الوقت يقوم اللاعب بثني الجذع خلفا وتكون الرجل اليمنى في مستوى اليسرى تقريبا مثنى السقوط خلفا جانبا، وفي أثناء ذلك يقوم الرامي بدوران الجسم تجاه الهدف والتصويب من فوق الرأس مع مراعاة أن دوران رسغ اليد هو الذي يمنح التأثير النهائي لارتفاع واتجاه التصويب كما في التصويبة من الكتف مع اتجاه الجذع جانبا ويجب ترك الكرة لليد بالقرب من الأرض مع الهبوط على الجانب الأيسر للجسم.

كما هناك أنواع أخرى من التصويبات مثل التصويب بالطيران والتصويب الخلفي سواء من مستوى الرأس أو من مستوى الكتف أو من مستوى الحوض، وكذا التصويبة الحرة المباشرة سواء من فوق حائط الصد أو بجوار حائط المدافعين.

كما هناك أنواع أخرى من التميريات شائعة وتستهمل في حالات صعبة كحلول لاختراق الدفاع:

بالانحناء tir désaxé

القفذ على مستوى الحوض
Le tir a la hanche

5 - الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، يعد الخداع من الوسائل الفعالة في تغير انتباه المنافس إلى الاتجاه الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعادها عن الحركة الأساسية. أي الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة. كما هناك نوعان من الخداع هما:



- الخداع بدون كرة :

وهو نادر ما يستخدم ويهدف إلى تخطي المهاجم مدافعه الذي أمامه وغالبا لاستقبال والتصويب. ويكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل، ويتم تخطي المدافع بالطرق التالية:

* بتغير سرعة الجري:

من البطيء إلى السريع للمرور بجانب كتف المدافع مباشرة.

* الخداع البسيط بالجسم :

في هذا النوع من الخداع يقطع المهاجم الخطوة الأولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق فيقطع المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى إلى الجانب مع نقل ثقل الجسم عليها وبعد استجابة المدافع للحركة يقطع المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى إلى الجانب للأمام قليلا لغرض الابتعاد عن المدافع ثم يقطع الخطوة الثالثة بسرعة وذلك بنقل القدم اليسرى أماما إلى يسار المدافع، مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع لحمايتها، لغرض القفز والتصويب أو التمرير للزميل الخالي في حالة تقدم مدافع آخر إليه:

- الخداع المركب بالجسم: لمروق المهاجم يمين المدافع ويتم بأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها، تغير ثقل الجسم على القدم اليمنى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض، أخذ خطوة بالقدم اليمنى أماما مائلا للجانب الأيمن للمدافع وتؤدي فجأة وبسرعة للمرور بجانب كتف المدافع الأيمن وليس بعيد عنه.

- الخداع بالكرة :

وهو من أهم أنواع الخداع المستخدم في كرة اليد ويهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع ويؤدي هذا النوع بالطرق الآتية:

*** الخداع بالجسم :**

يهدف إلى تخفي المهاجم ومعه الكرة مدافعه إما بطريقة الخداع البسيط أو المركب كما سبق ذكره مع مراعاة عدد الخطوات التي يقوبها ومدة بقاء الكرة باليد مع حماية الكرة من المدافع خلال الأداء.

- الخداع قبل التمير :

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع هي التمير أما الحركة الخداعية فقد تكون حركة تمير أو تصويب أو حركة خداعية بالجسم وعلى ذلك يقسم الخداع قبل التمير إلى الخداع بالتمير ثم التمير، الخداع بالتصويب ثم التمير أو الخداع بالجسم ثم التمير.

- الخداع قبل التصويب :

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع على حركة التصويب على الهدف أما الحركة الخداعية فقد تكون حركة التمير أو التصويب أو حركة خداعية بالجسم وعلى ذلك ينقسم الخداع قبل التصويب إلى الخداع بالتمير ثم التصويب، الخداع بالتصويب ثم التصويب أو الخداع بالجسم ثم التصويب.

- الخداع قبل تنطيط الكرة :

في هذا النوع تكون الحركة الخداعية التمير أو التصويب أو الخداع بالجسم أو تنطيط الكرة في حين تكوين الحركة الخداعية عبارة عن تنطيط الكرة لتخطي المنافس وبغرض احتلال مكان مناسب أو للقطع نحو الهدف والتصويب. وينقسم هذا النوع من الخداع قبل التنطيط إلى الخداع بالتمير ثم تنطيط الكرة، الخداع بالتصويب ثم تنطيط الكرة أو الخداع بالجسم ثم تنطيط الكرة.

- خداع حارس المرمى :

ينقسم هذا النوع من خداع حارس المرمى إلى سحب ذراع الرمي، انتظار استجابة حارس المرمى، تغيير مكان التصويب أو تغيير نوع التصويب.