

المحاضرة السابعة

المتطلبات المهارية والخطية للاعب كرة اليد

أولاً: المتطلبات المهارية الدفاعية:

الدفاع في كرة اليد هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق ولا يقل أهمية عن الهجوم، وتبدأ مرحلة الدفاع منذ اللحظة التي يفقد فيها الفريق الكرة فينقلب الفريق المهاجم مدافعا و بالتالي يصبح الفريق المدافع مهاجما.

فالتفاعل الديناميكي المستمر والدائم طوال شوطي المباراة يجعل من الصعب في بعض لحظات المباراة تحديد أي مهاجما وأبيهما مدافعا، إذا كان الدفاع لا يرتبط بمكان التواجد في الملعب و إنما يرتبط بلحظة فقدان الكرة ، ولا شك أن الخطأ في الدفاع يعني تسجيل إصابة في مرمى الفريق ، لذا يجب أن تولى المهارات والعمليات الدفاعية قدرا كبيرا من الاهتمام وفسحة طويلة من زمن التدريبات. وقد يحتاج الدفاع وإلى وقت قريب يركز واجباته نحو الاهتمام بالكرة وحدها، ثم تطور فاهتم بجسم اللاعب مع الكرة.

وتتطلب إجابة ممارسة رياضة كرة اليد مهارات فنية أساسية ، فالمدافع الجيد هو الذي يمكن أن يتصدى للمهاجم بما في ذلك الاستعداد البدني للتصادم معه لإيقافه ثم يبدأ بسرعة في تكوين هجمة جديدة، و يمتاز المدافع بالحركة الدائمة للأمام والخلف والحركة بالميل وفي دفاع رجل لرجل عند العودة من الهجوم وفي الحركة الجانبية وغير ذلك من الحركات التي يجب أن يتقنها المدافع و يشمل ذلك أيضا أن يجيد التصادم البدني وعادة ما يكون التصادم مع المهاجم بالجسم واليدين.

وقد انقسم خبراء اللعبة الى مجموعتين فمنهم من قسم مراحل الدفاع الى ثلاث مراحل وهي:

- مرحلة التغطية.

- مرحلة التنظيم في الخطة الدفاعية.

- مرحلة خطة الدفاع.

والمجموعة الثانية قسموها الى اربع مراحل وهي:

- مرحلة تغطية الهجوم الخاطف الفردي.

- مرحلة تغطية الهجوم الخاطف الموسع.

- مرحلة ازعاج التصور الخططي لمرحلة بناء الهجوم من المراكز.

- مرحلة الدفاع الخططي (منع حدوث الانهاء من المراكز).

ولنجاح مرحلة دفاعية لا بد من اتقان المهارات الدفاعية كأفراد ومن ثم كمجموعة.



ثانيا: المتطلبات الدفاعية الأساسية للاعب كرة اليد

لم يعد هدف الدفاع الفردي مقصورا على قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع الفردي هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استلامه لها أو عند استحوازه عليها بغية إفساد التصور الخططي للمهاجم أو دفعه إلى ارتكاب الأخطاء الفنية أو القانونية لاستحواذ على الكرة وتحواها بالسرعة إلى هجوم مضاد. إن وجود مدافع متميز بالمهارات الدفاعية يعتبر عصب الأداء الدفاعي كما يذكر منير جرجس في هذا الصدد "إن العبرة ليست باختيار أنسب الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس بل الأفضل هو العناية بالدفاع الفردي، ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما".

. ومن المتطلبات المهارية الدفاعية ما يلي :

1- وضع الاستعداد الدفاعي :

هو الوضع الذي يبدأ منه اللاعب التحرك لأداء أي مهارة من المهارات الدفاعية هدف الاستحواذ على الكرة أو منع لاعبي الفريق المهاجم من تنفيذ التصور الهجومي وتسجيل الهدف. وتؤدي طريقة أداء وضع الاستعداد الدفاعي بتباعد القدمين باتساع الحوض أو بمسافة تتناسب مع طول اللاعب، وينتقل الجسم على مشطي القدمين ويتوزع عليها بالتساوي ويلامس الكعبان الأرض بخفة، مع ثني الرجلين انثناء خفيفا من مفصلي الركبتين وتكونان مستعدتين لدفع الجسم والتحرك في أي اتجاه. كما يكون الجذع على استقامته أو يميل للأمام قليلا، أما فيما يخص الذراعان فتكون منثنيتين من مفصلي المرفق، بحيث ترتفع اليدين لمستوى الصدر تقريبا وتشيران للأمام وتكون مفتوحتين وتفرد الأصابع مرتخية، أم الرأس يثبت ويميل قليلا للأمام مما يساعد على بقاء مركز ثقل الجسم بين مشطي القدمين أمامه، يكون النظر اتجاه حركة الكرة واللاعب.

2- المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة :

وتتضمن هذه المهارات ما يلي:

1-2 التحركات الدفاعية :

وهي عبارة عن تحركات آلية هادفة يؤديها الدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة، تهدف إلى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له. والتحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع إما تكون للأمام أو للجانب أو للخلف أو لأحد الاتجاهات المشتقة منها مثل التحرك للأمام بميل سواء لليمين أو لليسار أو للخلف بميل لليمين أو لليسار. وتكون التحركات الدفاعية هادفة وتحقق الغرض منها بنجاح ولذا يجب أن تراعى بعض الأسس الهامة والتي تساعد على نجاح المهمة الدفاعية مع الاقتصاد في الجهد وهي :

- * المراقبة الجيدة للاعب المهاجم
- * الحفاظ على المسافة بمعنى الاقتراب من المهاجم
- * الدفاع من جانب الذراع الرامية للاعب المهاجم
- * إبعاد المهاجم للجانب .

2-2 التوقف :

إذا كانت الوسيلة الفعالة لتحركات المدافع هي الخطوات الآلية السريعة والقصيرة المتلاحقة، فيجب أن يعقب هذه التحركات عملية توقف متزنة تسمح للاعب المدافع بوضع دفاعي مناسب يستطيع من خلاله إيقاف تحركات اللاعب المهاجم لمنعه من اتخاذ أماكن أو أوضاع هجومية تعطيه مميزات حركية هجومية.

3-2 حجز المهاجم :

ويقصد به قيام المدافع. بمنع المهاجم من التحرك أو سد طريق جريه لمنعه من القطع أو على الأقل تأخيره من الوصول إلى المكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ العملية الهجومية وتتلخص طريقة الأداء في وضع المدافع لجذعه بمرونة وخفة أمام جسم المهاجم في حركة اعتراض بطريقة قانونية.

4-2 تفادي الحجز :

هو عملية يقوم بها المهاجم من خلال حركة إعاقة قانونية للاعب المدفع بهدف إتاحة الفرصة لزميله المهاجم للتخلص من اللاعب المدافع.

3- المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد المستحوذ على الكرة : وتتضمن هذه المهارات ما يلي.**1-3 إعاقة التمريرات :**

وتؤدي بطريقتين الأولى وفيها يهاجر المدافع وينقض على المهاجم بسرعة وبقوة لحظة استقباله الكرة ومحاولة منعه من التمرير أو إرباكه عند التمرير أو إجباره، على التمرير في اتجاه آخر. أما الطريقة الثانية

ينتظر المدافع حتى لحظة ترك الكرة ليد الرامي ويقوم بقطع تجاه التميرية لمحاولة إمساك أو إيقاف أو تشتيت الكرة قبل وصولها للاعب المهاجم .

2-3 إعاقاة التصويبات :

يتم إعاقاة المدافع تصويب الكرة في حالتين الأولى يتحرك المدافع نحو المهاجم في نفس اللحظة التي يستقبل فيها الكرة حتى يستطيع امتلاك عنصر المبادأة وإعاقاة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الخلفية وتؤدي بالطريقة المبكرة (منع المهاجم من الارتكاز بخطوة التصويب) أو الطريقة المتأخرة (صد الكرة المصوبة). أما الحالة الثانية يتم إعاقاة الكرات المصوبة من منطقة الهجوم الأمامية حول منطقة المرمى بالقرب من دائرة المرمى وتؤدي بالطريقة المبكرة (يركز دفاعه على جسم المهاجم المستحوذ على الكرة) والطريقة المتأخرة (يركز على إعاقاة التصويبات من خلال تشتيت الكرة من يد المهاجم).

3-3 التصدي للمراوغة (الخداع):

ويمثل في التركيز على الدفاع ضد جسر المهاجم والكرة معا، أنه من السهل تخطي المدافع الذي يتبع الأسلوب الهجومي النشط في الدفاع. وتتوقف أداة مهارة التصدي للمراوغة على بعد المهاجم من خط منطقة المرمى ففي المنطقة القريبة من خط منطقة المرمى يتم التركيز على جسم المهاجم أثناء اندفاعه للتخطي. كما يقوم المدافع بتشتيت الكرة من المنافس سواء تم ذلك بقطع الكرة أو بضرب الكرة باليد مما يحتاج إلى قوة عضلية وسرعة فضلا عن التوافق العضلي العصبي.

4-3 الدفاع ضد تنطيط الكرة :

هي محاولة المدافع تشتيت الكرة لحظة ارتدادها من الأرض وهي اللحظة الق تكون فيها الكرة معلقة في الهواء وتعتبر مشتركة ما بين المدافع والمهاجم وهي اللحظة التي يفقد فيها المهاجم السيطرة عليها.

ثالثا: المتطلبات المهارية لحارس المرمى :

يعتبر حارس المرمى من أهم المراكز في لعبة كرة اليد و يلعب دورا رئيسيا في إدارة دقة اللعب. عليه تتوقف نتائج فريقه، فان رغبة وسرعة رد الفعل والرشاقة والمرونة وقدرات التركيز واللياقة والذكاء والانتباه وإتقان المهارات الأساسية هي السمات الظاهرة لحارس المرمى الجيد. وأهم المهارات الأساسية الدفاعية لحارس المرمى في كرة اليد هي:

- الدفاع بالذراع

- التحرك الدفاعي

- وقفة الاستعداد

- الدفاع بالذراعين
- الدفاع بالقدم
- الدفاع بالذراع والقدم
- الدفاع بالجسم
- الدفاع بالوثب
- الدفاع بالارتداء
- الدفاع بالقدمين
- الدفاع بالرأس
- المراوغة (الخداع)

أما أهم المهارات الأساسية الهجومية لحارس المرمى وهي :

- تمرير الكرة
- استقبال الكرة
- الاشتراك في الهجوم

وسوف نتطرق فقط إلى الوضعية الأساسية الدفاعية لحارس المرمى التي هي الوضع الذي يبدأ منه حارس المرمى لأداء مهارة من مهارات الدفاعية أو الهجومية أو الخطئية.



- وقفة الاستعداد:

إن الوضع الصحيح لوقفة الاستعداد لحارس المرمى يقاس من خلال قدرته الآلية والسريعة على وضع بؤرة جسمه على خط واحد مع كف اليد الحاملة للكرة وقدرته في التحرك بسرعة ودقة في جميع الاتجاهات وتؤدي بوقوف الحارس في منتصف المرمى وعلى بعد متر من خط المرمى بحيث تكون القدمان متباعدتين باتساع الحوض أو طبقاً لراحة الحارس مع انثناء الركبتين قليلاً ويكون مركز ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ويفضل بعض الحراس الوقوف على المشطين للمساعدة في التحركات وأداء الحركات بالقدمين عند الصد أو التحرك لمكان أو اتجاه الكرات المصوبة. ويميل الجذع للأمام قليلاً، وأن تكون الذراعان مثبتتين مع ابتعاد المرفقين عن الجسم قليلاً ويكون الكفين مفتوحين ومرتخيين وفي ارتفاع مستوى الصدر تقريباً، مع تثبيت الرأس وتميله قليلاً للأمام، ويكون النظر مثبتاً في اتجاه الكرة وكف يد اللاعب الممسك بالكرة.

رابعاً: التشكيلات الخطئية الدفاعية في كرة اليد:

كرة اليد رياضة احتكاكية تتسم بالخشونة في اللعب ونظراً للتطور الحديث الملاحظ من بطولة عالمية إلى أخرى وجب على المدافع اتقان كل المهارات الأساسية الدفاعية، والمعرفة الشاملة لجميع أنواع التشكيلات الدفاعية حتى يستطيع إيقاف العمل الهجومي مهما كان نوعه لأن لاي أسلوب هجومي هناك طريقة دفاعية يستطيع ان يتهجها ويستخدمها الفريق المدافع لتكسير الخطط الهجومية، وعليه نسلط الضوء على التشكيلات الدفاعية في كرة اليد المتمثلة في:

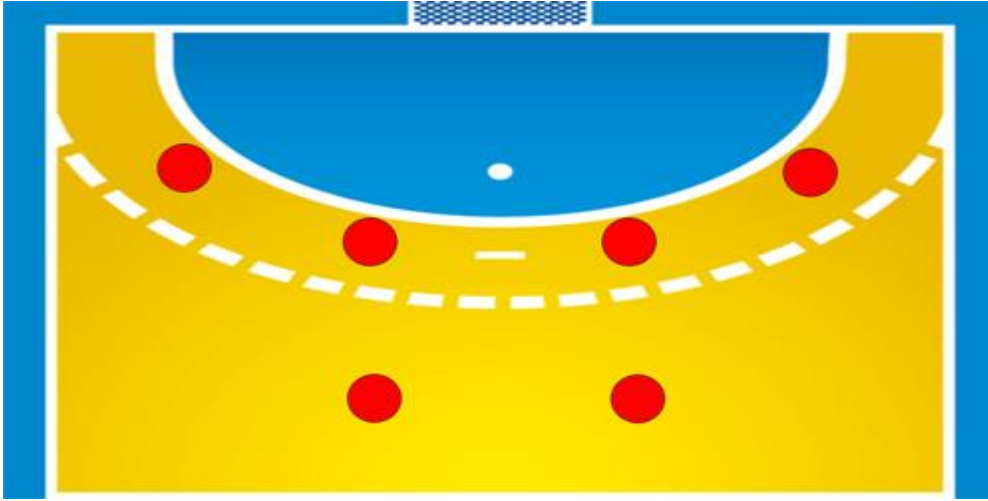
- التشكيل الدفاعي (0-6)



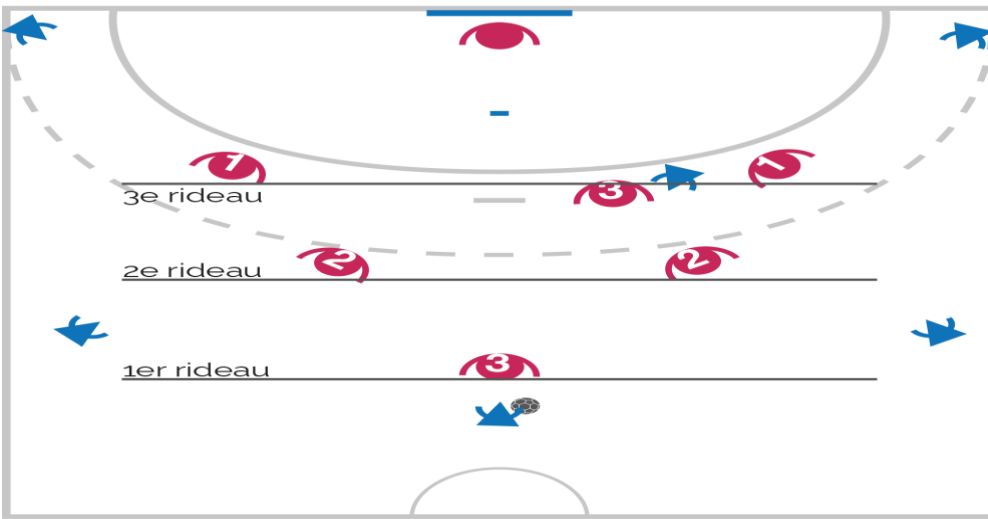
- التشكيل الدفاعي (1-5)



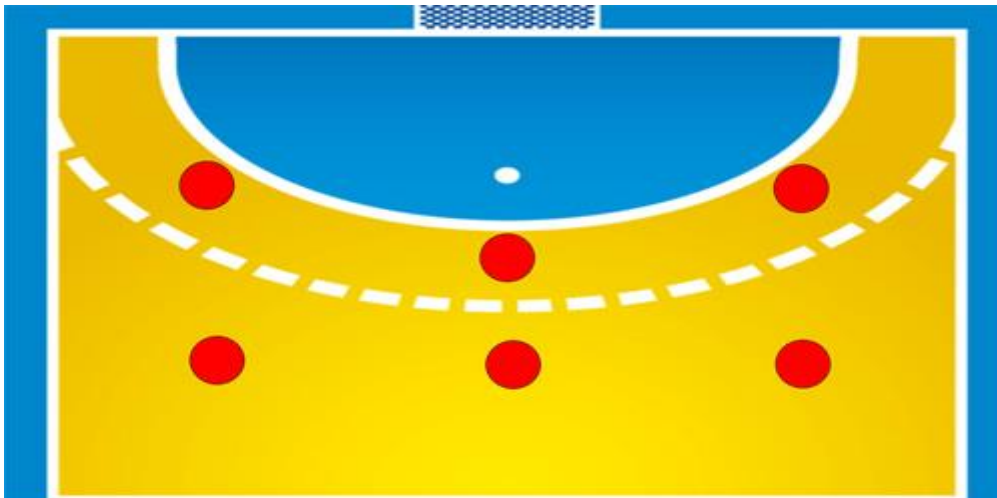
- التشكيل الدفاعي (2-4)



- التشكيل الدفاعي (1-2-3)



- التشكيل الدفاعي (3-3)



- طريقة الدفاع رجل لرجل.



خامسا : الميولات المعاصرة للدفاع:

ابن الدفاعات الحالية منظمة وتتميز بالخشونة في الاداء الدفاعي مع تماسك وترابط بين اللاعبين والتعاون بين المدافعين وحارس المرمى، فقد حدث تغيير جذري في انظمة الدفاع خلال، حيث تستخدم انظمة دفاع المنظمة على نحو كبير، والاكثر استعمال للفرق الاوروبية هي الدفاعات (0-6) و (5-1) والفرق خارج اوروبا تفضل الدفاع الهجومي الضاغط (4-2) و(3-3) وذلك لتعويض العجز المرفولوجي.

سادسا: المميزات الخاصة للعب الحديث في كرة اليد:

هو لعب هجومي سريع، ونشيط وعنيف، في الهجوم وفي الدفاع وطريقة التدريب في تحضير اللعب نولى أهمية كبر قصد تنمية و تطوير القاعدة البدنية كشرط أساسي، ولذلك يجب الاهتمام بها بشدة عالية لاستعمال الحركات التقنية والتكتيكية الفردية منها والجماعية للاعبين بشكل جيد.

إن مميزات اللعب الحديث تتسم بكونها رياضية بحتة وذلك باستعمال الجسم في اللعب(رجل ، لرجل) وهناك ميل في تفضيل بعض اللاعبين ذو البنية الصلبة والقامة الطويلة بكونهم يمتازون بتحضير بدني جيد ولهم مستوى تكتيكي ثمين يؤهلهم لنيل مناصب هامة في الفريق.