

المهارات الأساسية في كرة اليد

1- التمرير :

أ - التمرير من مستوى الرأس :

1- من الارتكاز .

2- من الحركة .

ب - التمرير من الرسغ للجانب :

1- في اتجاه ذراع الرمي .

2- عكس اتجاه ذراع الرمي .

2- التنطيط :

أ - تنطيط الكرة لمرة واحدة .

ب - تنطيط الكرة باستمرار .

3- التصويب :

أ - من الارتكاز :

1- من مستوى الرأس .

2- من مستوى الحوض .

ب - من الوثب :

1- من الوثب لأعلى .

2- من الوثب للأمام .

ج - من السقوط الأمامي .

4- الخداع :

أ - بدون كرة :

1- بسيط بالجسم .

2- الحركة بالجسم .

ب - بالكرة :

1- البسيط .

2-المزدوج .

3-المركب .

أولاً :التمرير:

يعتبر التمرير من المهارات الأساسية والرئيسية في كرة اليد ، بل يعتبر في الواقع من أهم الأشكال الأساسية للمهارات الحركية ، حيث يلاحظ أن جميع التمرينات التطبيقية والمنافسات تشتمل على هذه المهارة ، لذا تجدر الإشارة إلى انه كلما أجاد اللاعب أنواع عديدة من التمرير كلما زادت فاعليته وتأثيره على الفريق المنافس .

وهنا يعتمد التمرير كمهارة أساسية على مقدار السيطرة على الكرة وصحة استلامها وتمريرها إلى الزميل بأسرع وقت ممكن ، ويجب على اللاعب ملاحظة ما يلي :

1- التركيز على مستلم الكرة عند التمرير .

2- أن يكون جسم اللاعب مرن وغير متصلب .

3- تمرير الكرة للزميل بأسرع ما يمكن وبأسهل وسيلة .

4- مراعاة الدقة في التمرير نظراً لصغر مساحة الملعب وقرب المدافع من المهاجم .

5- يفضل أن يكون تمرير الكرة في مستوى الصدر أو أعلى قليلاً لضمان استلامها ، وكذلك أن تكون الكرة الممررة ليست بتلك القوة التي تذكر حيث أن اللاعب الممرر إليه الكرة يكون زميلاً لك في اللعب .

6- وصول الكرة للزميل في خط مستقيم خصوصاً في أثناء التمريرات القصيرة .

7- يراعى أثناء التمرير وجود رفع اليد والأصابع خلف الكرة تماماً وبالتحديد في المرحلة الأخيرة حيث تتم عملية متابعة اليد الرامية خلف الكرة .

8- يجب التأكيد على التنمية المتوازية من خلال التدريب بكلتا اليدين (اليمنى + اليسرى) .

التمرير من مستوى الرأس :

يعتبر التمرير من مستوى الرأس من أهم أنواع التمريرات في كرة اليد وأكثرها شيوعاً واستخدماً لما تتميز به من سهولة في توجيه التميرة ، وهي تستعمل في المسافات المتوسطة ، حيث يمكن استخدامها عند التصويب على المرمى .

أ - التمرير من مستوى الرأس من الارتكاز :

يؤدي التمرير من وضع الارتكاز أماماً ، ويستخدم في حالات تمرير الكرة لمسافات متوسطة أو طويلة ، إضافة إلى أنه يستخدم أثناء التصويب على المرمى نظراً لما يتميز به من قوة كبيرة في الأداء .

الوصف الحركي للأداء :

- أ - يتم بعد استقبال الكرة باليدين ، حيث يتم نقل الكرة لإحدى اليدين ، وتسحب الذراع للخلف وتكون الكرة بارتفاع الرأس أو أعلى قليلاً ، وفي بداية الأداء تكون الكرة مواجهة للأرض تقريباً ثم تقلب لتصبح مواجهة لأعلى ، ويكون وضع الذراع الأخرى جانباً .
- ب - يجب أن يكون وضع الذراع الرامية خلف الكرة مع مسكها بالأصابع دون الضغط عليها .
- ج - تبدأ الحركة بالمرحلة التمهيديّة للتمرير من خلال مرحة الذراع للخلف ، يتوقف مدى هذه المرحة على المسافة المراد تمرير الكرة خلالها ، فكلما زادت مسافة التمرير كلما زادت مرحة الذراع .
- د - أثناء حركة الاستعداد يلاحظ وجود انثناء في المرفق بحيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريباً ، وأثناء حركة الاستعداد تنقل قدم الارتكاز للأمام .
- هـ - بعد ذلك مباشرة تبدأ حركة التمرير والتي تتم عن طريق عودة الجذع للوضع الطبيعي مع الارتكاز على القدم الأمامية ، هذا ويلاحظ إن رسغ اليد يلعب دوراً أساسياً في توجيه الكرة .
- و - بعد ترك اليد للكرة تستكمل الذراع الرامية الحركة بانسيابية ، ثم القدم الخلفية للأمام لإيقاف الجسم في حالة اندفاعه للأمام .

ب - التمرير من مستوى الرأس من الحركة :

تستخدم هذه التميرة في أغلب مواقف اللعب المختلفة من خلال الحركة (الجري - المشي) وتتميز بسرعتها مقارنة بالتمرير من الارتكاز ، لكنها أقل في قوتها ، هذا وتمتاز هذه التميرة بأنها لاتعتبر عائقاً لسرعة اللاعب أثناء المراحل المختلفة للأداء .

الوصف الحركي للأداء :

- أ - بعد استلام الكرة باليدين أثناء الجري يتم مسكها بإحدى اليدين إلى مستوى الرأس وللجانب مع سحبها

للخلف .

- ب - نقل الذراع الرامية للكرة للخلف للإعداد للتمرير بحيث تكون القدم العكسية ممدودة للأمام بينما يستمر كل من الكتف والذراع الرامية في وضعها خلفاً .
- ج - يكون وضع القدمين أثناء التمرير مطابقاً لحركة القدمين أثناء الجري .
- د - تستقر الكرة على راحة اليد دون مسكها بقوة عند بدء الحركة الأساسية .
- هـ - أثناء سحب الذراع الرامية للخلف ، تتقدم القدم العكسية في الوقت دون توقف الجري مع التأكيد على عدم أدائها لأية حركة ارتكاز .
- و - يتم أثناء تمرير الكرة لمسافات بعيدة عدم مرجحة الذراع الرامية لجانب الجسم لأن ذلك يساعد على انثناء الجذع في هذا الاتجاه الأمر الذي يعيق متابعة اللاعب للجري بشكل طبيعي .

التمرير من الرسغ :

يعتبر التمرير من الرسغ من أهم أنواع التمريرات في كرة اليد وأكثرها شيوعاً واستخداماً لما تتميز به من سهولة في التعليم والدقة في توجيه التمريرة ، وهي تستعمل في المسافات المتوسطة ، حيث يمكن استخدامها عند التصويب على المرمى ، وهو ينقسم إلى نوعين :

1- التمرير في اتجاه ذراع الرمي .

2- التمرير في عكس اتجاه الرمي .

التمرير من الرسغ للجانب في اتجاه ذراع الرمي :

هي تمريرة شائعة الاستخدام خلال مواقف اللعب المختلفة ، وتعتبر من التمريرات السريعة التي تستخدم للمسافات القصيرة وفي حالة الهجوم ، وغالباً ما يتم استخدامها واللجوء إليها عند تمرير الكرة فيما بين اللاعبين قرب خط الرمية الحرة للفريق المنافس .

الوصف الحركي للأداء :

بعد تسليم اللاعب الكرة والتمكن من السيطرة عليها أمام الجسم ، يتم مسكها بيد واحدة لإتمام حركة مرجحة الذراع بحيث تتجه الكرة نحو الأرض خلال المرجحة وتستمر في حركتها من أمام الجسم إلى الجانب مع تغيير كف اليد لتواجه الكرة الزميل المراد تمرير الكرة إليه ، بعد ذلك تمرر الكرة بمفصل رسغ اليد على أن تكون تغيير كف اليد لتواجه الكرة الزميل المراد تمرير الكرة إليه ، بعد ذلك تمرر الكرة بمفصل رسغ اليد على أن تكون التمريرة في مستوى الحوض ، تستخدم الذراع الرامية في حركتها للجانب لتكون موازية للأرض تقريباً مع نقل مركز ثقل الجسم على القدم المعاكسة لاتجاه التمرير ، من هنا تجد ان هذه التمريرة تعتمد بالدرجة الأولى على حركة رسغ اليد والأصابع .

ثانياً : التنطيط :

تعتبر مهارة التنطيط من المهارات الحركية التي تسمح بالتقدم بالكرة لكسب مسافة في الملعب في حالات الانفراد بحارس المرمى ، إضافة إلى استخدامه في تنظيم اللعب والتخلص من المواقع ، واللاعب الجيد هو الذي يتقن هذه المهارة بكلتا يديه حيث يسهم التنطيط إلى حد ما في إبطاء عملية الهجوم . وهناك نوعان من تنطيط الكرة يمكن للاعب التمييز بينهما وهما :

- 1- تنطيط الكرة لمرة واحدة ويتمثل في إسقاطها على الأرض وإعادة لقفها مرة أخرى .
- 2- تنطيط الكرة باستمرار ويتمثل في تنطيطها عن طريق توجيهها إلى الأرض دون الإمساك بها في كل مرة .

الوصف الحركي للأداء :

بعد استلام الكرة باليدين تنقل إلى إحدى اليدين ، ويشترك في أداء التنطيط كل من الساعد ومفصل الرسغ ، حيث تؤدي الحركة أساساً من رسغ اليد بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة نحو الأرض مع مراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض وبمساعدة الرسغ ويتم تنطيط الكرة بإيقاعها في مستوى الحوض وأمام وخارج القدم المماثلة لليد التي تقوم بالتنطيط ، هذا ويجب أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض ويد اللاعب حيث يكون النظر موجه للأمام ، والأسباب المؤدية إلى قلة استخدام مهارة التنطيط بالكرة يمكن حصرها فيما يلي :

- أ - إن قانون كرة اليد يسمح بالتحرك بالكرة ثلاثة خطوات دون تنطيطها ، وهذا يؤدي ويسمح بالتقدم السريع دون الحاجة إلى تنطيط الكرة .
- ب - نظراً لأن محيط الكرة صغير ، مما يجعل السيطرة عليها أثناء التنطيط فيه شئ من الصعوبة .
- ج - تنطيط الكرة في حد ذاته يسهم في إبطاء الهجوم .
- د - يتيح التنطيط للفريق المنافس أخذ المكان الصحيح في الدفاع .
- هـ - يترتب على التنطيط احتمال فقدان السيطرة على الكرة بواسطة هجوم الفريق المنافس .

وللمزيد من الإيضاح في هذا الشأن فأننا سنتعرض للحالات التي يمكن فيها أداء مهارة التنطيط على النحو التالي :

- أ - يستخدم التنطيط لإضاعة الوقت على الفريق الآخر في حالة الفوز بفارق قليل من الأهداف وخصوصاً مع قرب إنتهاء المباراة .
- ب - عندما يكون المنافس من السهل خداعه .
- ج - في حالات الهجوم المضاد لمنطقة مرمى الفريق المنافس للتصويب أو الانفراد بحارس المرمى .

- د - تهدئة اللعب وفي حالات عدم وجود زميل غير مراقب من المنافس ، بحيث يمكن تمرير الكرة إليه .
- هـ - عند وجود ثغرة بالدفاع بين لاعبين ، حيث تستخدم هذه المهارة للاختراق .