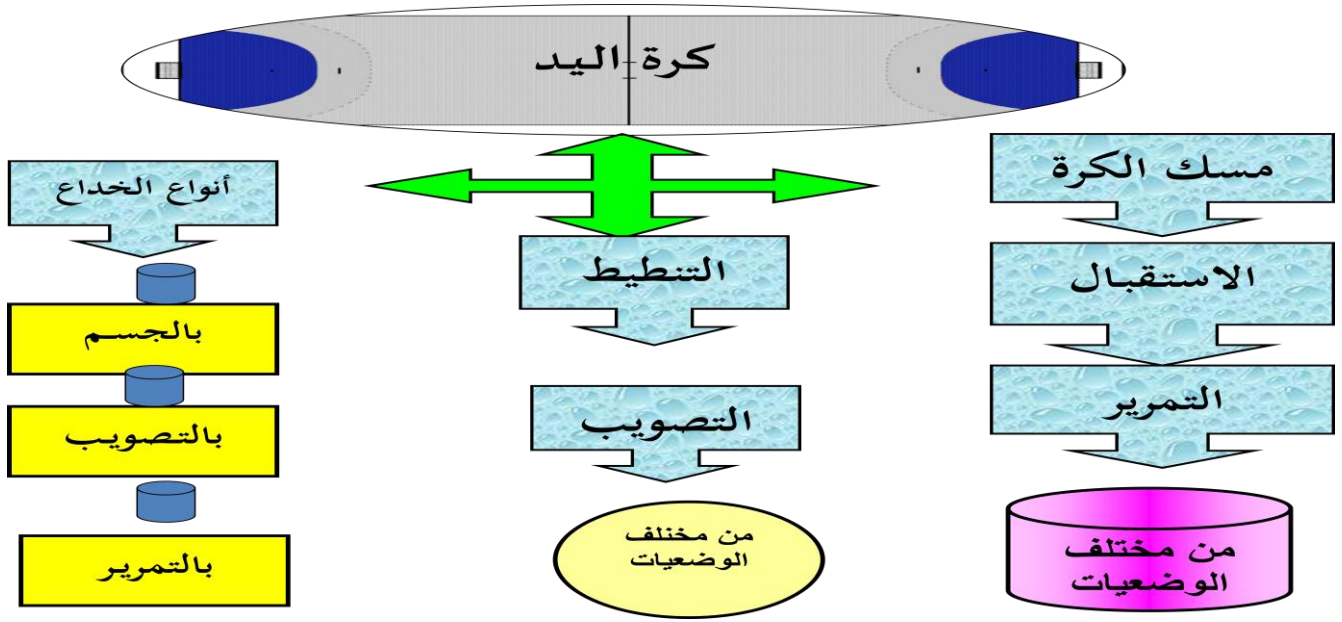


المهارات الهجومية في كرة اليد:

المحاضرة رقم 07 مسك الكرة- الاستقبال والتمرير - تنطيط الكرة



المهارة الهجومية في كرة اليد:

إن إتقان لاعب كرة اليد للمهارات الأساسية الهجومية الفردية التي تهيئه كمهاجم فردي من تحقيق الخطط الهجومية الفردية ، أو بالتعاون مع زملائه اللاعبين من تحقيق الخطط الهجومية أو خطط الفريق الهجومية التي تتوج في النهاية بالتصويب المطلوب نجاحه على المرمى الفريق المنافس . و يقول كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين " إن الهدف الأساسي من إعداد لاعب كرة اليد كمهاجم فردي ، هو الوصول بأدائه للمهارات الهجومية إلى الأداء الأمثل ، بما يحقق الوصول به إلى أعلى المستويات ، و بما يمكنه من تنفيذ المتطلبات الهجومية في جميع ظروف اللعب . ومن بين الصفات المهارة الهجومية مايلي:

-مسك الكرة:

يعد مسك الكرة من المهارات المهمة وأول مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة اليد و إتقان اللاعب لمهارة المسك يمكنه من أداء الاستلام ، التمرير التصويب و الخداع بصورة صحيحة . كما أن تحسين طريقة المسك تمكن اللاعب من التصرف بالكرة حسبما تقتضيه ظروف اللعب . لمسك الكرة لمسك الكرة بيد واحدة أو كلتا اليدين بصورة صحيحة تتخذ راحة اليد مع الأصابع الشكل الكروي مع تباعد الأصابع و انثناء أطرافها إلى الداخل قليلا كي تلتصق بالكرة عند ملامستها

الاستقبال والتمرير:

الاستقبال والتمرير مهارتان متلازمتان و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى و تتأثر بها . و تعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأساسية الهجومية ، فليس هناك تنطيط أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستقبال .

● استقبال الكرة :

إن مهارة استقبال الكرة لا تقل أهمية عن سابقتها كونها أكثر استخداما خلال اللعب ، و كقاعدة عامة أن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين ما يساعد على عدم فقدانها ، كما يساعد على أداء التمريرة الجيدة . ولذا يجب على اللاعب إتقان استقبال الكرة حتى يمكنه بالتالي سرعة التصرف بها و جعلها في حالة لعب و يمكننا تقسيم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي :

● تسليم الكرة : وهناك نوعين منها وهما:

- تسليم الكرة باليدين و ينقسم إلى تسليم الكرات العالية والمنخفضة . و يتم تسليم الكرة العالية ونقصد بها تلك التي يكون على مستوى الصدر حتى أعلى الرأس يراعى مد الذراعين مد الذراعين تجاه الكرة مع ارتخاء مفصلي المرفقين و تباعد الأصابع قليلا بحيث يشير الإبهامان إلى بعضهما مما يسمح باعتراض الكرة و ضمان نجاح استقبالها ، نظرا لأن اليدين تكونان شكلا مخروطيا يعمل زيادة مسطح منطقة التسليم .

أما تسليم الكرات المنخفضة و يقصد بها أسفل المستوى السابق ذكره و يتم بتباعد الأصابع قليلا و أن يشير كل من الأصبعين الصغيرين إلى اتجاه الآخر كما يشيا المرفقان إلى الجسم مع مراعاة الوضع الصحيح للقدمين حيث تكون القدم التي عندها تسلم الكرة في الخلف و الأخرى في الأمام سواء من الثبات أو من الجري و ذلك لإيجاد مجال لامتصاص قوة الكرة بحركة الذراعين معا . كما هناك أنواع كثيرة لتسليم الكرة باليدين منها :

- تسلم الكرة في مستوى الصدر - تسلم الكرة أعلى من متناول اللاعب - تسلم الكرة المنخفضة
- تسلم الكرة أعلى الرأس - تسلم الكرة في الجانب في مستوى الرأس - تسلم الكرة القريبة من الأرض
- تسليم الكرة باليد الواحدة

تتطلب بعض مواقف اللعب تسلم الكرة باليد الواحدة و تؤدي هذه المهارة بمد الذراع في اتجاه الكرة و عند ملامستها يقوم اللاعب بسحب ذراعه قليلا في اتجاه يسر الكرة مع نقل ثقل الجسم قليلا في نفس الاتجاه و عندما تستقر الكرة في اليد يجب سرعة تأمينها مباشرة بوضع اليد الأخرى عليها .

• إيقاف الكرة :

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة فرض السيطرة على الكرة سواء في حالة التمرير أو عند استحالة التسلم الصحيح للكرة . و يقوم اللاعب بدفع الكرة بمرونة باليد المفتوحة عكس اتجاهها عموديا على الأرض ثم يقوم بمسكها باليدين عقب ارتدادها مع مراعاة عدم إكساب حركة إيقاف الكرة المزيد من القوة أو محاولة ضرب الكرة عكس اتجاه طيرانها .

• التقاط الكرة :

إن التقاط الكرة يعني تناول أو مسك الكرة الساكنة أو المتحركة على الأرض ، حيث يحدث في كثير من الحالات سقوط الكرة أثناء استلامها أو مناوئتها أو ارتدادها من حارس المرمى أو من عارضة المرمى . أن التقاط الكرة الساكنة يتم بوضع إحدى القدمين بجانب الكرة وبشكل موازي لها وبمسافة مناسبة. أما القدم الأخرى فتكون خلف

الكرة و بمسافة تمنع حدوث خطأ قرب الكرة بالقدم ، مع ثني الركبتين والجذع أماما . أما اليدين تكون وضعهما كما في تسلم الكرة المنخفضة و النظر إلى الأمام مع الإحتفاض بسرعة الركض أثناء عملية الالتقاط . أما بالنسبة للكرات المتدحرجة من الأمام أو من الجانب في تجاه ركض اللاعب أو في اتجاه حركته ، فتتم بمد الذراع (اليمنى أو اليسرى) المعاكسة للقدم المتقدمة أمام الكرة مع ثني الركبتين و الجذع أماما و يتم النقاط الكرة بنفس الطريقة السابقة

• تمرير الكرة :

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف و التمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة و كأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب . و يختلف تمرير الكرة من وجهة نظر خطط اللعب إلى التمرير القوي ، مسافة التمرير ، اتجاه التمرير ، ارتفاع التمرير و توقيته و تكمن أنواع التمرير فيما يلي :

• تمريرة الكتف :

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

• التمرير من الارتكاز :

و يستخدم غالبا عند التمرير لمسافات طويلة أو عند التصويب على الهدف نظرا لنا تتميز به من حدة كبيرة وتؤدي ببتقل اليدين الكرة إلى ارتفاع الكتف تقريبا ثم تترك لمدة ضئيلة في قبضة اليد الرامية مع مراعاة عدم القبض على الكرة بالأصابع ، وثنى الذراع الرامية من مفصل المرفق مع مراعاة أن الساعد يشكل مع العضد زاوية قائمة تقريبا ، و تشير راحة اليد الحاملة للكرة بصورة مائلة إلى أعلى مع مراعاة وضع القدم اليمنى أماما ثم يلي ذلك مباشرة أخذ خطوة بالقدم اليسرى أماما ، بالنسبة للاعب الأيمن و العكس ، و يراعى دوران القدم اليسرى و هي قدم الارتكاز في هذه الحالة للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض . و كما

يجب مراعاة أن قوة التمرير تعتمد على الدوران السريع القوي للذراع وحركة الارتكاز للقدم اليسرى بالإضافة إلى الحركة الكراباحية للذراع ، مع تحريك القدم اليمنى أماما لكي تلمس الأرض عقب ترك اللاعب للكرة و تقوم الذراع بحركتها التكميلية حتى الجانب الأيسر لجسم اللاعب مع ميل أعلى الذراع للأمام قليلا و توجيه النظر نحو الكرة

• التمرير من الجري :

يستخدم هذا التمرير في جميع مواقف اللعب و عند التصويب على الهدف أيضا خلال حركة الجري و يتميز بالسرعة بمقارنته بالتمرير من الارتكاز الا أنه غالبا ما يكون أقل قوة ، وتكمن أهميته في قدرة اللاعب على الاحتفاظ بتوقيت سرعة الجري أثناء وبعد التمرير .

• التمريرة من الوثب :

اشتمت هذه التمريرة من التصويب من الوثب ، وتعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة بسرعة للزميل . وتؤدي مثل تمريرة الكنف تقريبا ولكن بقفز اللاعب إلى أعلى قدر ما يمكن دون اندفاع إلى الأمام أثناء القفز وتمرير الكرة عندما يكون في أعلى نقطة

-التمريرة الرسغية :

تسهم مختلف التمريرة الرسغية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة و يقتصر استخدامها على المسافة القصيرة تنقسم إلى ثلاثة أنواع

° التمريرة الرسغية إلى الأمام : تستخدم عندما تكون الكرة في مستوى الحوض مما يسمح بسرعة التمرير ولأدائها تستقر الكرة في اليد المفتوحة مع مد الذراع بارتخاء . تتأرجح الذراع خافا ثم أماما كحركة الرسغ لتقوم اليد بتمرير الكرة بمجرد تخطيها لمستوى جسم اللاعب و يفضل وضع القدم اليسرى أماما عند التمرير باليد اليمنى .

° التمريرة الرسغية للخلف :تسمح بتمرير الكرة إلى الزميل الخلفي المجاور دون قيام الممرر بدوران جسمه خلفا مع مراعاة تحديد توقيت حدة و ارتفاع التمريرة دون تثبيت النظر على الزميل المستقبل بقدر الإمكان حتى يصعب على المدافع إعاقتها .

° التمريرة الرسغية للجانب : وهي شائعة الاستخدام، وخاصة فب المستويات العالية للاعبين و الذين يتحكمون في الكرة ن وتتميز هذه التمريرة بسرعة الإنجاز ، وعادة اللاعب يكون في حركة قطع أمامية في اتجاه المرمى . كما يمكن تأديتها من خلف الظهر أو من خلف الرأس .

° التمريرة الصدرية :

تستخدم للمسافات القصيرة بسرعة توجيهها بدقة و تؤدي عند استقبال الكرة في مستوى الصدر ، و يحتم الموقف سرعة التمرير إلى الزميل في مكان خالي مناسب ، وتخرج الكرة بمجرد استقبالها بامتداد مفصلي للمرفقين و دفع الرسغين . و بعد التمرير تشير أصابع اليدين للخارج . كما تؤدي سواء باليد الواحدة أو باليدين وبنفس الطريقة

-تنطيط الكرة :

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب ، تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم، و في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك لتجديد فترة الثلاثة ثواني أو الثلاثة خطوات . ويتم أدائها بيد واحدة (يمنى أو يسرى) أو بالاثنتين و لكن بالتتابع من الساعد ومفصل الرسغ حيث يتم دفع الكرة باليد المفتوحة نحو الأرض مع المراعاة أن سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض ، و بها تدفع الكرة إلى الأرض مرة ثانية و بمساعدة الرسغ . وتتم أماما وخارج القدم المماثلة لليد التي تؤدي التنطيط مع توجيه النظر دائما إلى الأمام ، وتوافق بين التنطيط الكرة وسرعة الجري يشكل تنطيط الكرة كمهارة حركية رياضية فردية . و ذلك عن طريق تحقيق انتقال الكرة من يد واحدة ، أو من اليدين لإتجاه الأرض متدرجة فوقها أو مرتدة منها إلى يد واحدة أو إلى اليدين ، و اللاعب على الأرض (في سكون أو حركة) أو و هو في الهواء (من الوثب) مع استمرار حيازته و سيطرته على الكرة خلال مرحلة ارتدادها من الأرض مرة واحدة أو أكثر من مرة أو دحرجتها فوقها . و يتم تنطيط الكرة وفقا لما يلي :

*تنطيط الكرة لمرة واحدة : و هو ارتداد الكرة من الأرض لمرة واحدة ما بين تركها لليد أو اليدين و عودتها للإستقرار باليد أو اليدين .

* تنطيط الكرة بالإستمرار : و هو استمرار حركة الكرة بين اليد أو اليدين و الأرض أكثر من مرة

- ماهية التنطيط

التنطيط هو توافق عضلي عصبي بين جميع اعضاء الجسم وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب او توتر ، على شرط ان تستعمل في الظروف والمكان المناسب كي لا تكون سببا في ضياع مجهودات الفريق . وكذلك لا يختلف التنطيط في كرة اليد عن التنطيط في كرة السلة الا انها اصعب منها نوعا ما وذلك لصغر حجم الكرة . اما من الناحية التكنيكية فهي واحدة حيث لا تحمل الكرة او توجه في أي لحظة من لحظات التنطيط وطبقا لقانون اللعبة فانه يسمح للاعب سواء خلال الوقوف او الركض

أ . طب الكرة مرة واحدة ثم مسكها ثانية بيد واحدة او باليدين

ب. طلب الكرة باستمرار بيد واحدة (التنطيط) او درجة الكرة على الارض باستمرار بيد واحدة ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة او باليدين . حالما تمسك الكرة بعد ذلك بيد واحدة او باليدين فيجب ان تلعب خلال (3 ثانية أو بعد أخذ ما لا يزيد (3) خطوات او حملها لمدة لا تزيد عن 3 ثا ولضمان بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب يجب على المدرب اتباع ما يأتي

- تعليم جميع اللاعبين التكنيك الصحيح للتنطيط وباليد الواحدة المفتوحة من الوضع الثابت

- تعليم التنطيط بارتفاعات مختلفة (عالي- واطئ) وكذلك السريعة و البطيئة.

- تعليم جميع هذه الانواع من الحركة للامام والى الخلف او الجانب ويوجد لاعب مدا

المراجع :

ياسر محمد حسن دبور دراسة تحليلية للعمل الخططي الهجومي لمنتخب كرة اليد السعودي مجلة كليات المعلمين 2002

فؤاد توفيق السامرائي : " المبادئ الأساسية لكرة اليد" دار الكتاب لطباعة والنشر ، 1987

منير جرجس إبراهيم : " كرة اليد للجميع " دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ، 2004،

كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: كرة اليد الحديثة ، مركز الكتابة والنشر ، القاهرة، مصر

،2002م