

المهارات الأساسية – تعريفها – أهميتها

ويقصد بها كل الحركات الهادفة والاقتصادية التي تسمح باستمرار اللعب في موقفه المتعددة بطريقة قانونية. وتعدّ المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب الرياضية الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة وهي الحجر الأساس لها وعلى إتقانها يتوقف الى حد كبير نجاح اللاعب والفريق ، لذا يجب تعريف اللاعبين بالمهارات الأساسية أذ يتم البدء من السهل الى الصعب وإعطاء تمارين تساعد على توظيف مهاراتهم الفردية ضمن العمل الجماعي أو الفريق . وعرفها الن وود *Aleen Wiad* "بأنها مدى قابلية اللاعب وتكيفه في دقة تنفيذ المهارة حسب مناطق مختلفة في الملعب ونوع المهارة المناسبة التي يمكن استخدامها"^(١).

وقد قسمت المهارات الأساسية على قسمين رئيسيين هما : -

١- المهارات الهجومية

٢- المهارات الدفاعية

وقسمت المهارات الهجومية على قسمين أيضاً هما:-

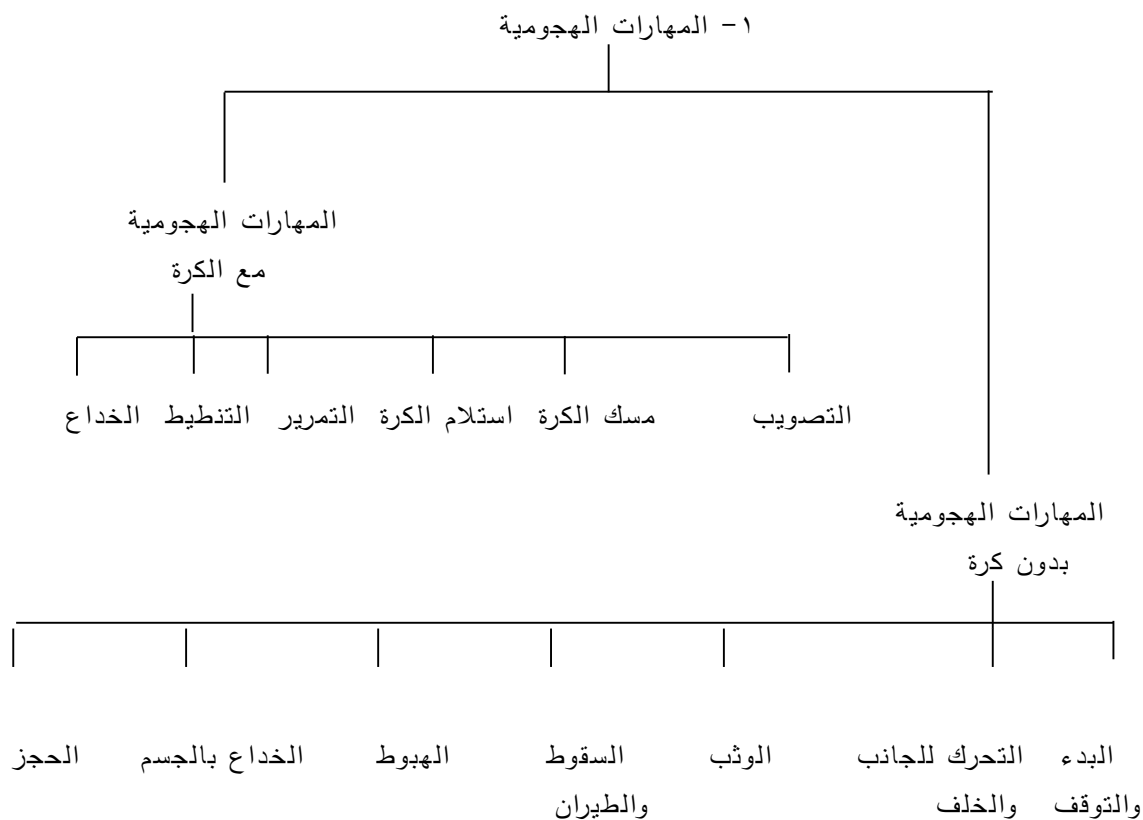
أ- بالكرة

ب- بدون الكرة

فأما المهارات الهجومية بالكرة فهي ((مسك الكرة ، استقبال الكرة ، المناولة ، طبطبة الكرة ، التصويب ، التموية والخداع))^(٢). وأما المهارات بدون الكرة فهي ((البدء والتوقف، التحرك للجانب والخلف، الوثب، السقوط والطيران، الهبوط، الخداع بالجسم، الحجز)) وكما موضح بالشكل (٣).

^(١)Alleen Wiad : Coach your self. Association . football. 1970 .p67.

^(٢) ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم : كرة اليد ، دار الفكر للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ ، ص ١٥ .



٢- المهارات الدفاعية



شكل (٣)

المهارات الأساسية في كرة اليد

وقسمت أيضاً على:-^(١)

الاستقبال والتمرير

تنطيط الكرة

التصويب

الخداع والمراوغة

(١) محمد توفيق الوليلي : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٦ .

مسك الكرة

لكل لعبة من الألعاب الرياضية الفرقية مهارة أساسية تعتمد عليها بقية المهارات الأخرى. وتعدّ مهارة الاستقبال (مسك الكرة) من المهارات التي تعتمد عليها بقية المهارات للعبة كالتمرير والتصويب ، فالمناولات بين أعضاء الفريق الواحد تعتمد على مسك الكرة بالدرجة الأساس وبالتالي الوصول الى هدف الفريق الخصم بأسرع ما يمكن . وقد أشار ماهر صالح الى أن مسك الكرة من أهم المبادئ الأساسية للعبة وبدون إتقان هذا المبدأ لا يمكن لأي لاعب أن يمرر أو يصوب أو يخادع بالكرة بطريقة صحيحة^(١).

"لذا يجب على اللاعب أن يحسن مسك الكرة بسهولة ليستطيع التصرف بها حسبما يتطلبه الموقف في المباراة . وعلى الرغم من سهولة أداء هذه المهارة وساطتها ،فضلاً على أنها لا تتطلب من اللاعب ذلك المجهود البدني أو الفكري الكبير تبقى العامل الأساس الذي يضمن اللاعب المهاجم بقاء الكرة تحت سيطرته لمدة محدودة يجب أن لا تتعدى ثلاث ثوان حسب قانون اللعبة"^(٢).

ومسك الكرة يقسم على :-^(٣)

١- مسك الكرة بيد واحدة .

٢- مسك الكرة باليدين .

وفي ضوء ما تقدم يرى الباحث أن مهارة مسك الكرة من المهارات المهمة في كرة اليد وإنّ إتقانها أي (مسك الكرة) يمكن اللاعبين من نقل الكرة فيما بينهم بسرعة وإتقان حتى تمكنهم من إحراز أكبر عدد ممكن من الأهداف .

استقبال الكرة

الاستقبال (استلام الكرة) يعدّ من المهارات الأساسية والمهمة أيضاً في لعبة كرة اليد. وحسن استلام الكرة له تأثير إيجابي على أداء المهارات اللاحقة من تمرير أو تصويب ولهذا يجب التأكد من تعلمها وأدائها بصورة جيدة وتصحيح جميع الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها اللاعب المبتدئ^(٤).

(١) ماهر صالح محمد : كرة اليد الحديثة ، مطابع دار السياسية ، الكويت ، ط١ ، ١٩٧١ ، ص ٦٠ .

(٢) سعد محسن أسماعيل : الدليل في تحكيم كرة اليد ، دار الحكم للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٧ .

(٣) كمال عارف ظاهر ، سعد محسن أسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٣ - ٦٤ .

(٤) احمد عريبي عودة : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٣ .

وتنقسم مهارة استقبال الكرة على ما يأتي :- (١)

١- تسليم الكرة

٢- التقاط الكرة

٣- إيقاف الكرة والسيطرة عليها

١- تسليم الكرة وينقسم الى :-

أ- باليدين

ب- بيد واحدة.

أ- اللف باليدين وينقسم على :-

✚ لقف الكرات العالية :- وهي الكرات التي يكون مستوى طيرانها فوق مستوى خصر

اللاعب

✚ لقف الكرات المنخفضة :- وهي الكرات التي يكون مستوى طيرانها دون مستوى

خصر اللاعب.

٢- إيقاف الكرة :- يتم إيقافها في الحالات التي يصعب فيها تسلم الكرة باليدين أو اليد الواحدة

وخاصة عندما تكون المناولة من الزميل خاطئة (قوية جداً أو واطئة جداً) أو لوجود منافس قريب

٤- التقاط الكرة :- العملية التحضيرية لاستلام كرة ساكنة أو متدحرجة ومن ثم التصرف بها ،

حيث يحدث في بعض حالات اللعب أن تسقط الكرة الى الأرض أو تتدحرج على أثر خطأ مهاري

من قبل اللاعب أو بسبب قطع الكرة من المنافس أو ارتدادها من أحد قائمي المرمى أو العارضة،

والتقاط الكرة على أربع حالات هي :-

✚ التقاط الكرة الساكنة.

✚ التقاط الكرة المتدحرجة في اتجاه معاكس لاتجاه حركة اللاعب .

✚ التقاط الكرة المتدحرجة في اتجاه حركة اللاعب .

✚ التقاط الكرة المتدحرجة من الجانب (٢) .

مناولة الكرة (تمرير الكرة)

تمرير الكرة واستلامها من أهم المهارات في لعبة كرة اليد فبوساطة التمرير يمكن الوصول

الى الهدف المنافس. والتمرير الجيد لا يقل أهمية عن عملية التصويب والفريق الجيد هو الذي

(١) كمال عارف ظاهر ، سعد محسن أسماعيل : مصدر سبق ذكره، ص ٧٩ .

(٢) فؤاد توفيق السامرائي : المبادئ الأساسية لكرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ص ١٨ - ١٩

يجيد أفراده تمرير الكرة ويستطيعون الوصول الى مرمى الخصم مرات عديدة وتسجيل الأهداف عكس الفريق الذي لا يجيد أفراده التمرير فإن فرصة الوصول الى مرمى الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تأثير غير ايجابي على عدد الأهداف المسجلة.

ويختلف التمرير من وجهة نظر خطط اللعب فيقسم على :- (١)

١- التمرير القوي :- كما في حال التمرير طويل المدى عند الهجوم الخاطف أي مع التفوق العددي للمهاجمين على المدافعين أو التمرير بحدّة الى زميل لتصعب الإعاقة بوساطة المدافع كما هي الحال عند التمرير لمهاجمي الدائرة .

٢- مسافة التمرير :- التمرير قصير المدى يستخدم لمهاجم الدائرة أو اللاعب المجاور . أما التمرير طويل المدى فيستخدم عند محاولة تغيير التمرير من جانب لآخر .

٣- اتجاه التمرير :- التمرير أماماً أو خلفاً أو التمرير المتقاطع أو الطولي مع ملاحظة الابتعاد عن التمرير المتقاطع البطيء في المنطقة الدفاعية واتجاه التمرير بالنسبة للاعب الخالي تكون في اتجاهه مباشر، أما اللاعب القاطع فيكون التمرير له في اتجاه الجري مع مراعاة توقيت سرعة اللاعب .

٤- ارتفاع التمرير :- يؤدي التمرير غالباً في مستوى الرأس ، وفي بعض الأحيان يمكن التمرير على شكل قوس أو التمرير المرتد من الأرض من خلال المدافعين.

٥- توقيت التمرير :- التمرير السريع لإجهااد المنافسين أما التمرير البطيء فيتم لكسب المزيد من الوقت .

٦- التمرير في حالة العوامل الخارجية :- وتعدّ لعبة كرة اليد من الألعاب الفرقية التي يتم فيها انتقال الكرة عن طرق مختلفة وأنواع مختلفة وهذه الأنواع هي :- (٢)

١- المناولة السوطية وتشتمل على :-

أ- مناولة فوق مستوى الرأس .

ب-مناولة في مستوى الرأس .

ج-مناولة في مستوى الحوض والركبة .

٢- مناولة الدفع للجانب .

(١) منير جرجس ابراهيم : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤ ، ص ٩٥ - ١٠٠ .

(٢) كمال عارف ظاهر، سعد محسن اسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ص ٨٧ .

٣- المناولة المرتدة .

٤- المناولة من القفز .

الطبطة بكرة اليد

الطبطة واحدة من المهارات المهمة والأساسية بكرة اليد . ويستخدمها اللاعب في مواقف كثيرة منها في حال التفوق العددي أو حين يكون الطريق خالياً الى الهدف .
"وتستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعي السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول الى دائرة الهدف للتصويب . كما تؤدي حركة تنطيط الكرة في حالة عدم القدرة على التمرير لزميل مراقب وذلك لتحديده بمدة الثلاث ثوان أو الثلاث خطوات ويفضل عدم استخدام هذه المهارة في غير ما ذكر حيث أن تنطيط الكرة يسهم في إبطاء الهجوم ويعطي الفرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الصحيح للدفاع"^(١).
ويرى الباحث أن الطبطة بالكرة عبارة عن توافق الذراعين مع العينين ومع الجذع بحركة متناسقة وبرشاقة عالية وهي عملية انتقال اللاعب من مكان الى مكان خال من المدافعين للتخلص من الثواني الثلاث والخطوات الثالث وبالسرعة القصوى .

التصويب بكرة اليد

أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تعتمد في نتائجها على تسجيل الأهداف وهي الحد الفاصل بين الفوز والخسارة. فعندما نتكلم عن أهمية التصويب في كرة اليد كأحدى أهم المهارات الأساسية الهجومية. وتتجلى أهمية التصويب في أنه نهاية المجهود الذي يبذله الفريق لأن كل التدابير التي تتخذ خلال التدريب أو المباراة ليس لها فائدة تذكر أو أهمية كبيرة من دون

الانتهاء الصحيح لمهارة التصويب . يعرف التصويب بأنه " يمثل حصيلة الأداء الفني والخططي الفردي أو الجماعي والفرقي ، فهو يمثل مهارة إنهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات تصرفات ومهما تعددت أنواعه وطرق أدائه فأنها تؤدي غرضاً واحداً وهو اجتياز الكرة بكامل محيطها حدود المرمى"^(٢)

(١) منير جرجس ابراهيم : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤ ، ص ١٣٧ .

(٢) احمد يوسف : تأثير أنواع التغذية الراجعة النهائية في تعلم مهارة التصويب من القفز عالياً بكرة اليد ، مجلة علوم

التربية الرياضية جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد الأول ص ٧٩ .

ويقول فيالا بأن التصويب " هو الهدف النهائي للهجوم الذي يظهر خلاصة التعاون المنسجم للاعبين فيما بينهم" (١) . كما أن النجاح في إحراز الأهداف " يتوقف على اختيار نوع التصويب الذي يتناسب مع المكان الذي سيؤدي اللاعب منه التصويب وموقف اللاعب المدافع وحارس المرمى" (٢).

ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها. (٤)

✚ المسافة :- فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب .

✚ التوجيه :- إذ يسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه التصويب ، ولذا وجب على اللاعب إجادة استخدامه .

✚ السرعة من حيث سرعة الأداء المناسب لنوع التصويب حتى يمكن استغلال ثغرات الفريق المنافس في الوقت المناسب.

وفي كرة اليد يمكن التفريق بين التصويبات كما يلي :-

١- التصويب البعيد .

٢- التصويب القريب .

٣- رمية الجزاء .

٤- الرمية الحرة المباشرة.

ويمكن تلخيص أهم أنواع التصويبات المستخدمة فيما يلي :-

١- التصويبة السوطية (تصويبة الكتف) :-

أ- في مستوى الرأس والكتف .

ب- في مستوى الحوض والركبة .

ج- مع ثني الجذع جانباً.

(1) Vialla Lesstirsdeela : Handball Direction echingne , national commison pedagogic . 1979 . p.13

(٢) سعد محسن : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ ، ص ٥٢ .

(٤) مني ر جرجيس : مصدر سبق ذكره ، ١٠٧ - ١١٠ .

- ٢- التصويب بالوثب :-
 أ- التصويب بالوثب الطويل .
 ب- التصويب بالوثب عالياً .
 ٣- التصويب بالسقوط :-
 أ-
 التصويب بالسقوط الأمامي .
 ب- التصويب بالسقوط الجانبي .
 ٤- التصويب بالطيران
 ٥- التصويب الخلفي :-
 أ- التصويب في مستوى الرأس .
 ب- التصويب في مستوى الكتف .
 ج - التصويب في مستوى الحوض .
 ٦- التصويبة الحرة المباشرة :-
 أ-
 التصويب فوق حائط المدافعين .
 ب- التصويب من جانب حائط المدافعين .

ويرى الباحث أهمية التصويب لأنه عبارة عن الجهود المبذولة للفريق بأجمعة ابتداءً بحارس المرمى وانتهاءً باللعب المستحوذ على الكرة لإصابة الهدف بدقة وسرعة عالية وبأي شكل من أشكال التصويب لتحقيق الفوز للفريق ورفع معنويات اللاعبين . وبالتالي تتقرر في ضوئه نتيجة المباراة .

التمويه والخداع Faking and Feinting

يستخدم اللاعب المهاجم الخداع وسيلةً للتخلص من الدفاع لإثارة الانتباه الى الاتجاه الخاطيء . ويعرف الخداع بأنه " عبارة عن حركات يؤديها اللاعب بجسمه أو بجزء منه بالكرة أو بدونها من أجل جلب انتباه اللاعب الخصم والحصول على رد فعل معين بالاتجاه المعاكس للحركة الأصلية للمهاجم مما يسمح للمهاجم بالتخلص من الرقابة الدفاعية أو التخفيف من الضغط الدفاعي الواقع عليه والانتقال الى مكان هجومي أفضل"^(١).

ويقول كورن ما نيل عن حركة الخداع بأنها " توقع القيام بحركة مهدنا لها ولكننا لا نؤديها في الحقيقة ، ولو كتب النجاح لحركة الخداع هذه فإن إمكانية الدفاع عند المنافس أو الاستجابة للحركة التالية الأساسية ، التي لم يكشف عنها، تأتي متأخرة"^(٢).

(١) ماهر صالح محمد : مصدر سبق ذكره ، ١٩٧١ ، ص ١٠٧ .

(٢) كورت ما نيل : علم الحركة ، ترجمة عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة الحكومة ، ١٩٧٠ ، ص ٩٦ .

ويمر الخداع بمرحلتين هما: - (١)

المرحلة الأولى :- تتم بحركة خداع واضحة تؤدي بوساطة المهاجم ببطء نسبياً لجذب انتباه المدافع وإرغامه على مسايرته في حركته .

المرحلة الثانية :- تتم بعد الأولى مباشرة حيث يقوم المهاجم بأداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه ويراعي أن يكون الأداء سريعاً .
وينقسم الخداع على قسمين هما :-

١- الخداع بدون كرة .

٢- الخداع بالكرة .

١- الخداع بدون كرة يقسم على :-

أ- الخداع بتغير سرعة الجري .

ب- الخداع البسيط بالجسم .

ج- الخداع المركب .

فالخداع بدون كرة يمكن أن يستخدم في مراحل اللعب كافة ولاسيما الدفاع المتقدم الذي يكون خارج منطقة الستة أمتار للتخلص من الدفاع وأخذ أماكن مؤثرة هجومياً وحتى في هذا النوع يكون الخداع بالنظر فقط .
٢- الخداع بالكرة

"عبرة عن مهارة تؤدي بتوافق عضلي عصبي وانسجام بين جميع أعضاء الجسم من حيث استعمالها في المكان المناسب والوقت المناسب حتى لا تتسبب في هزيمة الفريق" (٢).

وهو يهدف الى تحرير ذراع الرامي بعيداً عن متناول المدافع . ويؤدي هذا النوع بالطرق

التالية :-

١- الخداع بالجسم .

٢- الخداع قبل التمرير .

٣- الخداع قبل التصويب .

٤- الخداع قبل تنطيط الكرة .

٥- خداع حارس المرمى .

(١) منير جرجس إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٤ ، ص ١٣٨ - ١٣٩ .

(٢) منير جرجس إبراهيم و آخرون : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، دار بور سعيد للطباعة ، الإسكندرية ، ١٩٧٦ ، ص ١٦٩ .