

المحاضرة الثامنة (حصة واحدة): المبادئ الأساسية في كرة اليد

* تمهيد:

كرة اليد كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة، و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، و قد إتفق الجميع على أن نجاح أي فريق و تقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة، و تقسم المبادئ الأساسية للعبة كرة اليد إلى ما يلي:

1- مسك الكرة:

مسك الكرة أول مبدأ من المبادئ الأساسية، و بدون إتقان هذا المبدأ لا يستطيع اللاعب أن يحاور أو يصوب أو يمرر أو يستلم الكرة بطريقة صحيحة. و إن ظروف اللعب تقضي أن يتسلم اللاعب الكرة من زميل أو يختطفها من الخصم، و عليه أن يحسن مسكها بسهولة و يسير ليستطيع من هذا الوضع التصرف حسبما تقتضيه الظروف. و في لعبة كرة اليد عكس كرة السلة، يكون مسك الكرة في أغلب الحالات بيد واحدة.

2- تمرير الكرة:

التمرير يعادل في أهميته التصويب إلى الهدف، بالرغم من أن التصويب هو أساس لعبة كرة اليد فإننا نجد أن الفريق الذي يحسن أفراده التصويب يصعب عليه كسب المباراة إذا كان أفراده لا يجيدون التمرير. و التمرير إما مباشر أو غير مباشر، و هذا تحدده حالة المستلم من حيث ثباته في مكانه أو بتحركه في اتجاه معين، فالتمرير المباشر يؤدي في خط مستقيم نحو زميل ثابت في مكانه، بينما يؤدي التمرير غير مباشر في خط مستقيم أمام زميل المستلم و في اتجاه تحركه مع الأخذ بعين الاعتبار سرعته و توقيته.

3- إستقبال الكرة:

لا يقل هذا المبدأ أهمية عن سابقه، فإستقبال الكرة فن يجب التدريب عليه و إتقانه، إذ كثيراً ما نرى الكرة تتعثر بين يدي اللاعب لعدم إتقانه في إستقبالها، و الإستقبال في كرة اليد يختلف عنه في كرة السلة،

فالاّعب في كرة اليد يمكنه إستقبال الكرة باليد الواحدة أو باليدين معاً، يساعده على ذلك صغر حجم الكرة، و على اللّاعب أن يتقن الطريقتين تماماً، بالرغم من أن الكثير من المدربين لا يشجعون إستقبالها باليد الواحدة، نظراً لإحتمال تعثرها و سقوطها، و يشمل إستقبال الكرة ما يلي:

1- إستقبال الكرة باليدين.

2- إستقبال الكرة باليد الواحدة.

3- كتم الكرة.

4- إلتقاط الكرة.

4- المحاورة بالكرة:

تعتبر المحاورة بالكرة من أصعب المبادئ الأساسية لكرة اليد و على إتقانها يتوقف إلى حد كبير تقدم اللّاعب و بروزه و احتلاله المكان اللاّئق بين أعضاء الفريق، و المحاورة عبارة عن توافق عضلي عصبي بين جميع أعضاء الجسم، بحيث تؤدي بتناسق و انسجام و سيطرة، دون تصلب أو توتر، و بحيث تستعمل في الطرف المناسب و المكان المناسب حتى لا تكون سبباً في هزيمة الفريق و ضياع مجهوداته.

5- حركات القدمين:

لعبة كرة اليد كلعبة كرة السلة تعتمد في الأساس على سرعة الانطلاق و الجري و الوقوف المفاجيء، كما تعتمد على حسن استخدام القدمين في التحرك للقيام بعملية الخداع، و هذا يتطلب من اللّاعب رجلين قويتين رشيتي الحركة، توافق عضلي عصبي، بحيث يتحكم بإتزان جسمه بسهولة و يسر، و بحيث يستطيع عند الضرورة القيام بحركة الارتكاز بإتقان و دقة. و حركة القدمين لها أهمية خاصة، و بعضهم يعتبرها أهم من المحاورة و التميرير إذ تساعد على مجابهة عملية الخداع التي يقوم بها خصم نشيط سريع الحركة. و حركات القدمين في لعبة كرة اليد يمكن أن تكون في جميع الاتجاهات، إلى الأمام و الخلف و إلى الجانبين، و هذه ميزة تتميز بها كرة اليد عن كرة السلة بالإضافة إلى حركة الإرتكاز التي يمكن إستخدامها كما يحدث في كرة السلة تماماً.

6- التصويب:

إن الهدف من إجادة المبادئ السابقة مسك الكرة، التمرير، المحاورة، حركات القدمين، و هو إتاحة الفرصة لأحد لاعبي الفريق للوصول إلى مركز يسهل عليه التصويب منه، إذ أن الغرض من المباراة هو إدخال الكرة في مرمى الفريق المضاد، و هذا يتطلب إجاد التصويب نحو المرمى من الثبات و من الجري، من الأمام و من الجانبين، لذلك فإن جميع المبادئ الأساسية، و الخطط المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب نحو المرمى و إصابته.

7- الخداع:

لا يقل الخداع أهمية عن أي مبدأ من المبادئ الأساسية لكرة اليد، بل و يمكن اعتباره من أهمها، فإنّان التمرير و التصويب و المحاورة دون إتقان الخداع يقلل كثيراً من فعاليتها و فائدتها. لذلك فإن أغلب المدربين يعطون للخداع أهمية خاصة و يركزون على التدريب عليه، و الخداع إذا تم إتقانه و تأديته بطريقة صحيحة، بحيث يؤديه اللاعب برد فعل سريع فإنه يكون سلاحاً فعالاً في بروز اللاعب و امتيازه، و للخداع طرق عديدة يجب على اللاعب إتقان عدد منها حتى يستطيع استعمال كل منها في المكان المناسب و الظرف الصحيح، و يتم الخداع عندما يكون اللاعب مراقباً عن قريب من قبل لاعب مضاد، بحيث يقوم بحركة ما تجذب انتباه الخصم و يهيئ نفسه للدفع ضدها، فيتبعها بحركة أخرى سريعة في الاتجاه المطلوب، و يمكن تقسيم طرق الخداع إلى:

1- خداع بدون كرة و يشتمل على: الخداع بالعينين، الخداع بالجسم، الخداع بالرجلين، الخداع بالذراعين.

2- خداع بالكرة و يشتمل على: الخداع بالجسم، الخداع بالتمريرة، الخداع بالتصويب، الخداع بالتنطيط.

8- الرمية الجانبية:

الرمية الجانبية هي التمريرة التي يستأنف اللعب بواسطتها عقب خروج الكرة عن أحد خطي الجانب، و صحيح أنه من الممكن اعتبارها نوعاً من أنواع التمريرات، إلا أن للرمية الجانبية شروطاً خاصة يتوجب توفرها عند أدائها، و الرمية الجانبية إذا أحسن إستخدامها، وسيلة ناجحة من وسائل الهجوم، خاصة إذا أديت وفق

خطة مرسومة، و يجب على جميع لاعبي الفريق إتقان أداء الرمية الجانبية، يقف اللاعب خلف الخط الجانبي في المكان الذي خرجت منه الكرة لتنفيذ الرمية وفق ما ينص عليه القانون، حيث تؤدي هذه الحركة جميعها بتوافق و انسجام لأداء الحركة في الإتجاه المطلوب و المحبذ.

9- حراسة المرمى:

حارس المرمى هو اللاعب الذي يشغل المركز الأكثر حساسية في الملعب، و على مدى إتقانه لمهامه يتوقف إلى حد كبير إنتصار الفريق أو هزيمته، لهذا فإن تدريب و إعداد حارس المرمى يتطلب إهتماما خاصا نظرا للدور الكبير الذي يقوم به، فهو يستطيع توجيه لاعبي فريقه و ينبههم إلى الثغرات التي قد تحدث في خطوط الدفاع لكونه يستطيع مراقبة اللعب بأكمله نظرا للمركز الذي يقف فيه و هو المؤخرة، و هو الذي يستطيع توجيه عمليات الهجوم عن طريق البدء الصحيح بها، و لكي يضمن المدرب وجود حارس جيد للمرمى، يجب أن يختار اللاعب الذي سيشغل هذا المركز من بين اللاعبين الممتازين، بحيث يكون سريع الحركة، سريع الإستجابة، يتمتع بلياقة بدنية ممتازة، من حيث القوة و التحمل و المرونة، بالإضافة إلى الشجاعة و المهارة و حسن تقدير الأمور، بحيث يتصرف بهدوء و إتزان.