



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تكريت  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## المهارات الأساسية في كرة اليد

محاضرة في مادة كرة اليد  
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

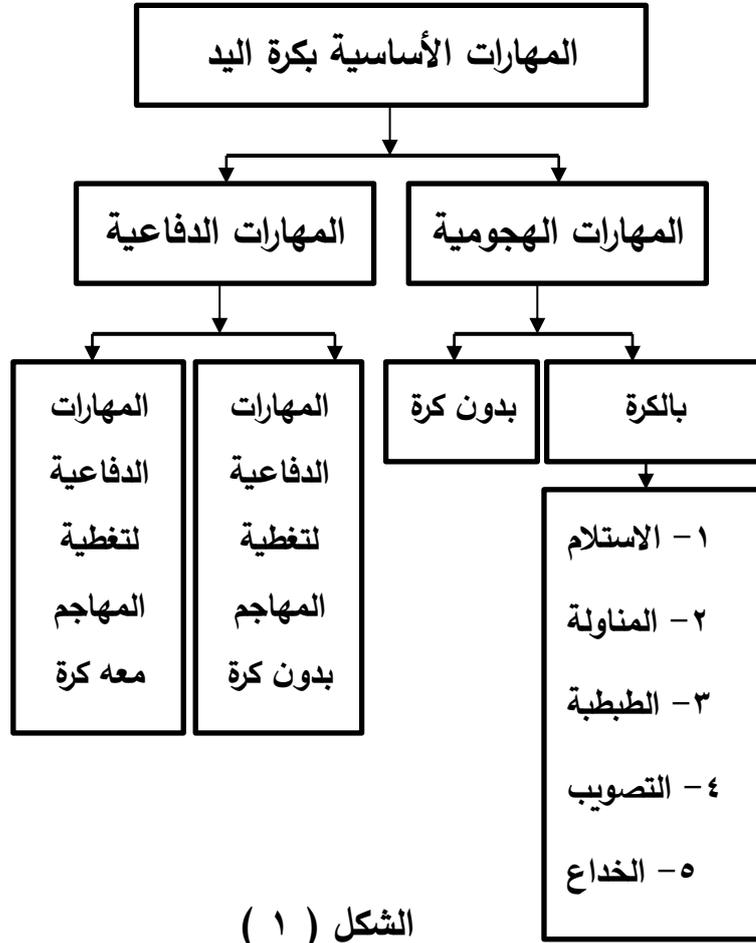
اعداد التدريسي

م.د. وسام مهدي صالح

أ.م.د. احمد قحطان نجم

## المهارات الأساسية في كرة اليد :

تقسم المهارات في كرة اليد إلى :



الشكل ( ١ )

يوضح المهارات الأساسية بكرة اليد

### مهارة التصويب في كرة اليد :

يعد التصويب من المهارات الأساسية في كرة اليد ، ويهدف التصويب إلى تسجيل الهدف ، وهو من الناحية الفنية مشابه للمناولة ، ولكن الحركة تكون أكثر قوة وسرعة ، وهناك عدة عوامل تؤثر على التصويب وهي :

أ- المسافة.

ب- دقة التصويب.

ج- قوة التصويب.

وللتصويب أنواع وهي :

### ١- التصويب من فوق الكتف :

وهو أحد أنواع التصويب في كرة اليد ، إذ يمكن تأديته من الثبات أو من الحركة ، ويمكن استخدامه في حالة عدم وجود مدافع أو في حالة وجود ثغرة في الدفاع وكذلك يمكن استخدامه في حالة خروج حارس المرمى أو عندما يكون في وضع غير مناسب.

فعند أداء المهاجم لهذا النوع من التصويب سواء من الثبات أو من الحركة يجب التأكيد على وضعية الجسم وخصوصاً الرجلين ، فقبل أن تخرج الكرة من يد اللاعب يجب أن تكون القدم المعاكسة ( قدم الارتكاز ) لليد الرامية إلى الأمام وفي هذه اللحظة يتم لف الجذع والذراع الرامية إلى جهة اليمين ( في حال إذا كانت الذراع اليمين هي الذراع الرامية ) وأصابع اليدين تكون منتشرة حول وخلف الكرة ، وعند وصول اللاعب إلى هذا الوضع يجب أن تكون الكتف والذراع الأيسر مواجهة لمرمى الفريق المنافس ، وبعدها يحاول اللاعب نقل ثقل الجسم للأمام باتجاه قدم الارتكاز مع لف الجذع للأمام ، وهذه العملية يجب أن تتم بانسيابية تامة مع حركة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب ، فضلاً عن المحافظة على توازن اللاعب.

### ٢- التصويب من مستوى الكتف ( الجانب ) :

غالباً ما يواجه اللاعب المهاجم قبل التنفيذ النهائي للتصويب من فوق الكتف لاعب مدافع أو أكثر مما يضطره إلى تغيير طريقة التصويب ، لذلك يلجأ اللاعب إلى التصويب من الجانب ، وهو النوع الأنسب في هذه الحالة لأن اللاعب المدافع سوف يكون غير مستعد نتيجة رفعه للذراعين عالياً في محاولته لإعاقة الكرة ، وفي هذه الحالة يقوم اللاعب المهاجم بثني الركبتين قليلاً مع تحريك الذراع الرامية إلى اليمين والخلف ثم إلى الأسفل قليلاً ليدفع الكرة باتجاه الهدف من جانب اللاعب المدافع ، وفي هذه الحالة يلعب رسغ اليد الدور الأكبر والرئيسي في توجيه الكرة قبل انطلاقها.

### ٣- التصويب من القفز :

وهو أكثر أنواع التصويب استعمالاً في كرة اليد وينقسم إلى نوعين :

أ- التصويب من القفز عالياً : يستخدم هذا النوع من التصويب غالباً من المهاجمين الخلفيين للتصويب من المناطق البعيدة والمواجهة للهدف ، ويلجأ اللاعب المهاجم لهذا النوع عندما يكن

الفريق المنافس سريع في إغلاق الثغرات البينية بين لاعبيه ، بالإضافة إلى قوة المدافعين في التصدي للاعب المهاجم.

ولهذا النوع من التصويب مميزات ، فيساعد هذا النوع من التخلص من إعاقة اللاعبين المدافعين بالقفز عالياً ، فضلاً عن الحصول على فترة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في المرمى.

ب- **التصويب من القفز أماماً** : يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل المهاجمين الذين يلعبون على خط الدائرة ( ٦ م ) ، وذلك للتخلص من إعاقة اللاعبين وكذلك التقرب من مرمى الفريق المنافس.

وتبدأ عملية التصويب بعد استلام اللاعب للكرة إذ يكون نهوض اللاعب بالساق المعاكسة للذراع الرامية ، بحيث يدفع المهاجم الأرض بقوة لكي يحصل على مسافة أكبر للأمام ، ( كما في التصويب من القفز للأعلى ) مع الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر بكلتا اليدين لحين تخطي المدافعين ، وبعدها يتم سحب الذراع الرامية إلى الخلف ثم إلى الأعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب مما يساعد على زيادة قوة التصويب ، ثم تتم عملية التصويب على المرمى ثم الهبوط.

#### ٤- **التصويب من السقوط :**

يعد هذا النوع من الأنواع الضرورية لجميع اللاعبين بصورة عامة ولللاعب الدائرة بصورة خاصة ، إذ يلجأ اللاعب المهاجم لاستخدام هذا النوع للتخلص من إعاقة المدافعين وكسب مسافة باتجاه هدف الخصم بالإضافة إلى فتح زاوية التصويب ، ويقسم هذا النوع من التصويب إلى :

أ- **التصويب من السقوط الأمامي** : بعد استلام الكرة يقوم اللاعب المهاجم المواجه للمرمى بالمحافظة على الكرة ، وبعدها يحاول ثني الركبتين تمهيداً للسقوط ، وفي الوقت الذي تبدأ فيه حركة سقوط الجسم للأمام يقوم اللاعب بسحب الكرة إلى الخلف بالذراع الرامية مع إرجاع كتف الذراع الرامية إلى الخلف أيضاً تمهيداً لعملية التصويب ، ثم بعدها يتم مد الذراع الرامية إلى الأمام لكي يساعد ذلك على زيادة قوة التصويب ، ويتم استقبال الأرض أما بالاستناد على الذراع المعاكسة للذراع الرامية أو عن طريق استقبال الأرض بالدرجة.

ب- التصويب من السقوط الجانبي : يلجأ اللاعب المهاجم لاستخدام هذا النوع عندما يواجه بلاعب مدافع يمنعه من استخدام التصويب الأمامي أو مواجهته لحارس المرمى الذي يفاجئ اللاعب المهاجم بالتقدم للأمام مما يؤدي إلى إغلاق زاوية التصويب أو تضيقها ، ويمكن أن يؤدي هذا النوع من الثبات أو من الحركة ، ويفضل أن يؤدي هذا النوع من الحركة أو أن يكون مسبقاً بحركات خداع .

وتبدأ عملية تصويب اللاعب الأيمن بعد مسك الكرة بالمحافظة عليها باليدين أمام الصدر يحاول نقل ثقل الجسم إلى الساق اليسار ( الارتكاز ) مع ثنيها قليلاً من مفصل الركبة في محاولة للسقوط إلى الجانب ، وفي هذه اللحظة تسحب الذراع الرامية إلى الخلف ثم إلى الأعلى وذلك بلف الكتف الأيمن إلى الخلف ، إذ أن عملية نقل ثقل الجسم على ساق اليسار وسحب الذراع الرامية مع لف الكتف اليمين إلى الخلف يساعد على انسيابية الحركة ، فضلاً عن زيادة قوة التصويب بعد خروج اليد من الذراع الرامية ، ثم يتم استقبال الأرض بالذراع الحرة تعقبها مباشرة الذراع الرامية أو يتم استقبال الأرض عن طريق الدرجة.