

المحاضرة الثانية بعنوان

أستقبال الكرة

اعداد الاستاذ الدكتور

وداد كاظم الزهيري

م.م. زيده صلاح هادي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
للبنات/ جامعة بغداد



الأستقبال في كرة اليد



استقبال الكرة

يعد استقبال الكرة أو أستلامها في كرة اليد من المهارات الاساسية المهمة وهي مرتبطة ارتباط وثيقاً بمهارة مناولة الكرة . وعليه فان المناولة والاستقبال هما عمليتان متلازمتان الواحدة بالآخرى . وأن الأستلام المتقن للكرة له تأثير إيجابي في أداء المهارات اللاحقة من مناولة أو التصويب لذا يجب أن نتعلم أستلام الكرة بشكل جيد لغرض الاحتفاظ بها وعدم فقدانها لان في حالة عدم أتقان المهارة سوف يؤدي الى فقدان الكرة وبالتالي قد تضيع فرصة واضحة لتسجيل هدف.

أذ بفقدان الكرة يتحول الفريق من مهاجم الى مدافع لذا
يجب أن يتم أتقان مهارة الاستقبال بكلتا اليدين لمنع حدوث
خطأ بالاضافة الى ضمان أستلام الكرة من قبل اللاعب.
لذا يكون الفريق الفائز هو الأقل أخطاءا في عملية
الاستلام والتسليم وخاصة في منطقة الفريق الخصم لان
كثرة انتقال الكرة بين اللاعبين وبشكل سريع يؤدي الى
فتح ثغرة في الفريق المنافس مما يسهل عملية أختراق
دفاعه وبالتالي إمكانية التصويب على المرمى.



وتقسم مهارة أستقبال الكرة الى:-

❖ تسلم الكرة .

❖ التقاط الكرة .

❖ إيقاف الكرة والسيطرة عليها .

تسلم الكرة يقسم الى نوعين هما :

التسلم بيد
واحدة

التسلم بكلا
اليدين

1- تسلم
الكرات
المنخفضة

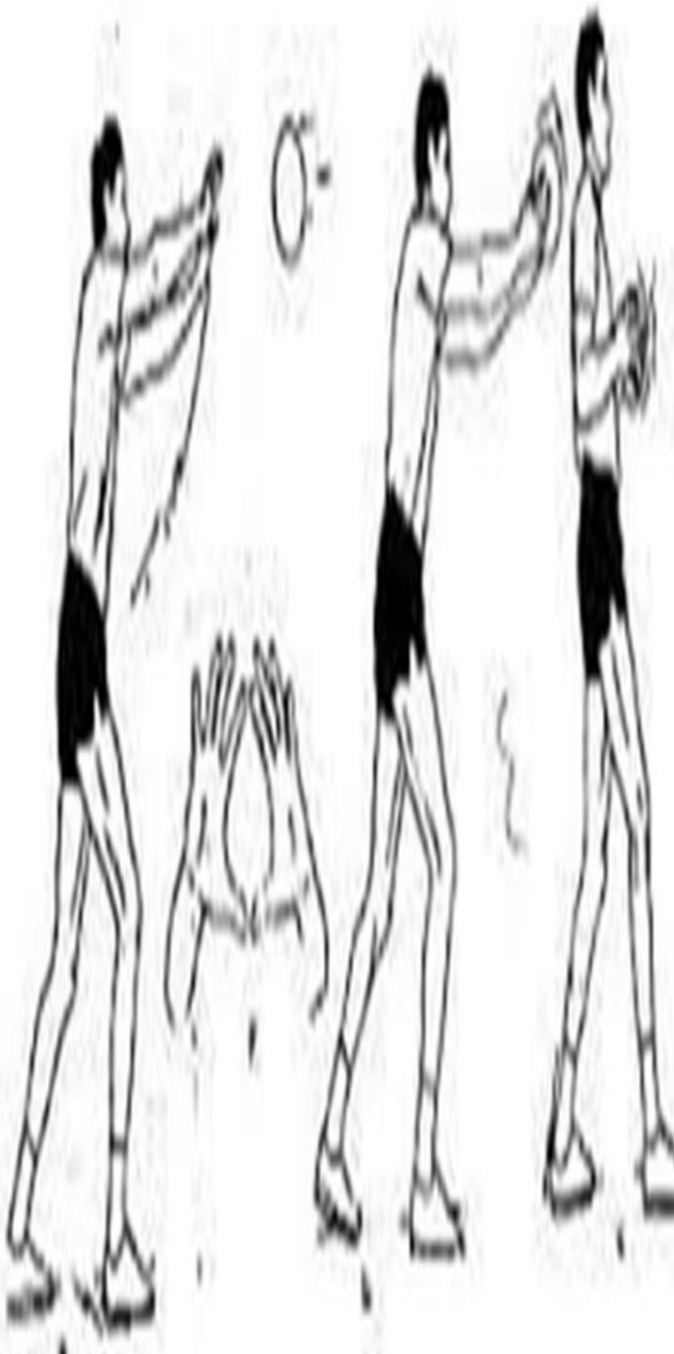
1- تسلم
الكرات
العالية

أولاً / التسلم بكلتا اليدين.
وتقسم هذه المهارة الى نوعين
تبعاً لارتفاع الكرة المستلمة:

- 1- تسلم الكرات العالية .
- 2- تسلم الكرات المنخفضة.

أولاً : تسلّم الكرات العالية :

ويقصد بها هو أستلام الكرات من مستوى الصدر فما فوق أي كل الكرات التي تصل الى مستوى الاستلام بالقفز إذ يلاحظ الوضع بالنسبة للذراعين باتجاه الكرة مع الانثناء البسيط بالمرفقين مع انتشار الأصابع بدون تشنج أما وضع الأصابع فيكون الإبهامان والسبابتان متقابلان تماماً ليشكلان اشبه بالمثلث أما الأصابع الأخرى فتكون منتشرة على شكل كرة تؤمن بأستلام الكرة ومنع ارتدادها او نفاذها من بين اليدين في حالة المناولات القوية .



اما المرفقان فيكونان مثنيان قليلاً ويكون نظر اللاعب
بالاتجاه الذي يتم أستلام الكرة منه ومركزا على الكرة
ويكون وضع القدمين بأن تتقدم القدم المعاكسة للذراع
الرامية فيكون اللاعب الأيمن قد قدم القدم اليسرى
وبالعكس أما القدم الأخرى فتكون مؤشرة الى الخارج
قليلاً من أجل سهولة التحرك للطبقة او التصويب
وفي لحظة أستلام الكرة يتم سحب الذراعين الى
مستوى الصدر من أجل أمتصاص قوة او زخم الكرة
والمحافظة على الكرة من السقوط.
ومن الأهمية عند تسلم الكرات العالية توقيت اللاعب
للقفز وتسلم الكرة بالوقت المناسب .

الأخطاء الشائعة في تسلم الكرات العالية

- 1- التسلم الصلب للكرة بدون سحب الذراعين نحو الجسم وخاصة عند الكرات القوية
- 2- الوضع الخاطئ للذراعين والكفين وعدم انتشار الأصابع او عدم ارتخائها ممايسبب اصطدام الكرة باليد وعدم السيطرة عليها .
- 3- تسلم الكرة براحة اليدين بدل الاصابع

ثانياً : تسلم الكرات المنخفضة:

يتطلب من اللاعب عند استلام الكرات المنخفضة مستوى عالي من اللياقة والرشاقة خلال الأداء اكثر من التسلم العالي وخاصة في حالة التسلم مع الركض . ويجب أستلام الكرة بكلتا اليدين من أجل حمايتها من اللاعب المنافس فيكون وضع الجسم مثنياً من مفصل الورك والركبة أما الذراعان فيكونان الى الأسفل بحيث تكون الاصابع منتشرة وتقريباً عمودية على الأرض بحيث يكونان الاصابع القصيرة قريبة من بعض لمنع أختراق الكرة اليدين مما يؤدي الى حدوث خطأ على اللاعب المستلم وهو ضرب الكرة بالساق مما يؤدي الى فقدان الكرة

يتم الثني على أساس ارتفاع الكرة فكلما كانت الكرة منخفضة عن مفصل الورك كلما أزد ثني لاستلام الكرة أما القدمان فتكونان متقدمة أحدهن على الأخرى بالنسبة الى اللاعب الأيمن فيكون تقدم الرجل اليسرى الى الأمام وهي مؤشرة الى الداخل قليلاً أما القدم الخلفية فتكون مؤشرة الى الخارج قليلاً وتستلم الكرة ناحية القدم الخلفية .
أما النظر فيكون مركزاً على الكرة من أجل توقيت أستلام الكرة ولحظة أستلام الكرة يتم سحب الذراعين الى الجسم من أجل أمتصاص سرعة الكرة والمحافظة عليها .

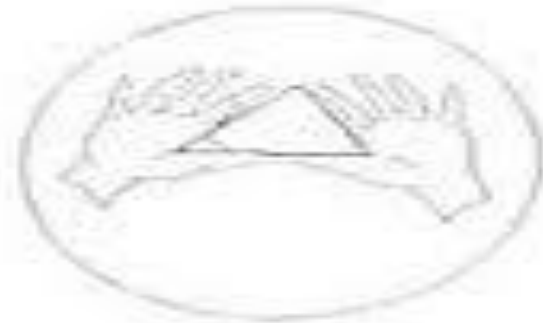
صورة توضح مسك الكرة باليدين



من الأسفل



من الأعلى



الأخطاء الشائعة في تسلم الكرات المنخفضة

- 1- الوضع الخاطئ للذراعين والكتفين .
- 2- تسلم الكرة امام القدم الامامية مما يسبب عدم وجود مجال لامتصاص قوة الكرة مما يسبب ارتطام الكرة بالساق للاعب مما يسبب رمية حرة ضد فريقه حسب قانون اللعبة

ثانياً / التسلم بيد واحدة:

أن مهارة تسلم الكرة بيد واحدة قليلة الاستخدام في اللعب وتستخدم هذه المهارة عندما لا يستطيع اللاعب تسلم الكرة بكلتا اليدين كأن تكون الكرة عالية جداً أو بعيدة جداً بحيث لا يمكن اللاعب المستلم أن يستقبل الكرة بالعملية القفز عالياً يتم أداء هذه الحركة بأن يمد اللاعب يده بارتخاء في طريق طيران الكرة يعمل المستلم على مد الذراع عالياً مع أرتخاء اليد التي يستقبل بها الكرة وفي لحظة ملامسة الكرة لليد يتم سحبها للخلف قليلاً من أجل أمتصاص زخم الكرة ومن ثم وضع اليد الأخرى على الكرة من أجل حماية الكرة وتأمينها من السقوط على الأرض نتيجة ارتداد الكرة من الأصابع .

من اهم الأخطاء الشائعة في تسلّم الكرة بيد واحدة:

- 1- التصلب للذراع عند استلام الكرة وبدون ارتخاء.
- 2- وضعية الكف الخاطئة اذ يسبب تصلب الأصابع ارتداد الكرة وسقوطها
- 3- تصلب الجسم ويتمثل بعدم ربط حركة التسلّم بالذراع مع حركة الجسم وعدم الارتكاز الصحيح على القدمين :



شُكْرًا لِأَصْفَائِكُمْ