



جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
فرع الألعاب الفرقية

المهارات الأساسية الحركية (استقبال الكرة)

اعداد

م.د سجي خالد جاسم محمد

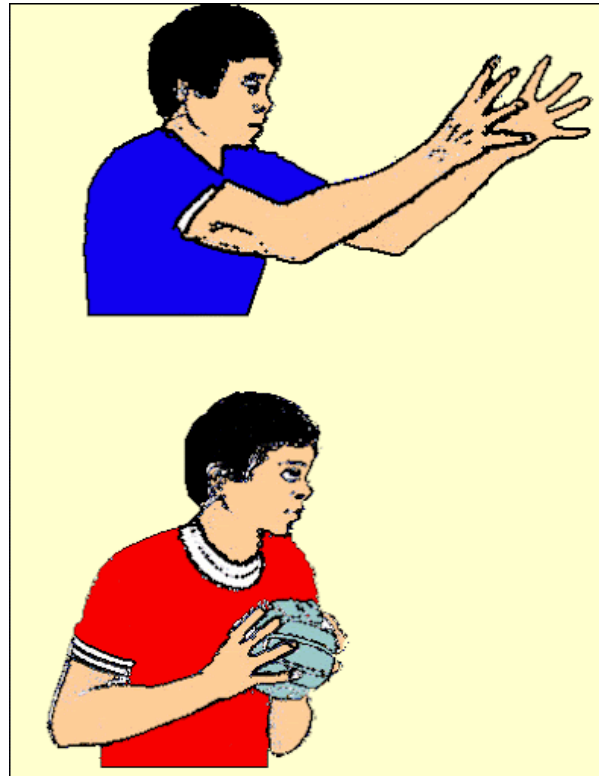
م.د.زبيده صلاح هادي



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 الاستلام المتقن للكرة له تأثير ايجابي في أداء المهارات اللاحقة من مناولة أوالتصويب 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 ان يتم اتقان مهارة الاستقبال بكلتا اليدين لمنع حدوث خطأ بالإضافة الى ضمان استلام 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 اختراق دفاعه وبالتالي إمكانية التصويب على المرمى .



تقسم مهارة استقبال الكرة إلى :

أولا : تسلم الكرة .

ثانيا : التقاط الكرة .

ثالثا : إيقاف الكرة والسيطرة عليها .

أولا : تسلم الكرة

ويقسم إلى نوعين هما :

1- التسلم بيد واحدة .

2- التسلم باليدين . ويقسم إلى :

أ- تسلم الكرات العالية .

ب- تسلم الكرات المنخفضة .

- تسلم الكرات العالية :

ويشمل تسلم الكرات من مستوى الصدر حتى المستوى العالي بالقفز . ويلاحظ هنا امتداد الذراعين باتجاه الكرة مع انثناء بسيط في مفصلي المرفقين وانتشار الأصابع بدون تشنج ، حيث يشير الابهامان كل منهما اتجاه الآخر وتشير الأصابع الأخرى إلى أعلى ويشكل الابهامان والسبابتان تقريبا مثلث قاعدته الابهامان وضلعاه السبابتان . إما نظر اللاعب فيكون نحو الكرة وعليه سحب الذراعين باتجاه الجسم إلى وضع الأمان لامتصاص قوة المناولة . إما بالنسبة لوضع القدمين فعلى اللاعب الأيمن تقديم القدم اليسرى إلى الأمام وباتجاه الكرة .

إما بالنسبة لتسلم الكرة المرتدة من الأرض فتشكل الكفان شكلا مخروطيا باتجاه ارتداد الكرة مع مراعاة سحب الذراعين لامتصاص قوة الكرة.

الأخطاء الشائعة في تسلم الكرات العالية :

1- التسلم الصلب للكرة بدون سحب الذراعين نحو الجسم ولاسيما في حالة الكرات القوية.

2- الوضع الخاطئ للذراعين والكفين وعدم انتشار الأصابع او عدم الارتخاء مما يسبب اصطدام الكرة باليد وعدم السيطرة عليها.

3- تسلم الكرة براحتي اليدين بدل الأصابع.

- تسلم الكرات المنخفضة :

إن تسلم الكرات المنخفضة يتطلب من اللاعب مهارة ورشاقة أكبر بالقياس إلى تسلم الكرات العالية لاسيما عند التسلم من الركض . يكون تسلم الكرات المنخفضة (تحت مستوى الفخذ) بثني اللاعب جسمه إلى الأمام مع مد الذراعين إلى الأسفل والمرفقان يشيران باتجاه الجسم مع ثني الركبتين قليلا وتركيز النظر على الكرة ويؤشر الإصبعان الصغيران الواحد نحو الآخر والأصابع الباقية تؤشر نحو الأرض ، أي يشكل الكفان شكل المسحاة . إما بالنسبة لوضع القدمين فيجب تسلم الكرة ناحية القدم الخلفية – وهي القدم اليمنى بالنسبة للاعب الأيمن .

الأخطاء الشائعة في تسلم الكرات المنخفضة :

- 1-الوضع الخاطئ للذراعين والكفين .
- 2-تسلم الكرة امام القدم الامامية لان ذلك يسبب عدم وجود مجال لامتصاص قوة الكرة .

- التسلم بيد واحدة

وهو قليل الحدوث ويقوم اللاعب به عندما لا تكون هناك فرصة لتسلم الكرة باليدين كأن تكون الكرة عاليا جدا . ويتم أداء هذه الحركة بان يمد اللاعب يده بارتخاء في طريق طيران الكرة وعند الإحساس بها ولامستها يسحب اللاعب ذراعه إلى الخلف قليلا ثم يتم تأمينها باليد الأخرى مباشرة .

- الأخطاء الشائعة في تسلم الكرة بيد واحدة:

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