

مكتبة احمد
نلاستنساخ
قرب باب الدخول

كرة اليد

كورس ثاني

المرحلة :- الاولى

القسم :- التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة :- ص . م

اعداد الاستاذ:- م.م. نعمت كريم مصطفى

م.م.لؤي عبد الستار

السعر ٧٥٠

استنساخ عادي 5 ب 250

مكتبة احمد

استنساخ عادي - ملون / مجاور الباب الرئيسي

ملازم منهجية/ طباعة/ تنضيد/ تجليد الكتب والرسائل/ اقراص/ صور معاملات /

سكتر/ سحب/ هدايا / قرطاسية / انترنت

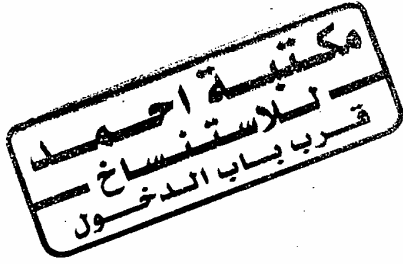
مكتبة احمد
نلاستنساخ
قرب باب الدخول

الفصل الثاني: المهارات الحركية الأساسية

المهارات الهجومية:

وهي المهارات التي يؤديها لاعب كرة اليد وتشمل:

- ← مسك الكرة
- ← استلام الكرة
- ← تمرير الكرة
- ← تنطيط الكرة
- ← التصويب
- ← المراوغة والخداع



المبحث الأول: مسك الكرة

وهي أول مهارة، ومنها ينطلق اللاعب لأداء جميع المهارات الأخرى من تمرير واستلام وتصويب ولذلك يجب الاهتمام بها. ويتوقف حسن مسك الكرة على حجم الكف وطول السلاميات، ويجب مسك الكرة بدون تقلص سواء في أصابع اليد أو في الذراع. ويكون مسك الكرة إما باليد الواحدة أو بكلتا اليدين وحسب وضعية اللاعب والمنافس، فإذا كان اللاعب المنافس بعيداً ولا يشكل خطورة على الكرة يمكن مسك الكرة بيد واحدة أما إذا كان قريباً ويمكن أن يقطع الكرة أو يشتتها فيكون مسك الكرة باليدين أمام الصدر.

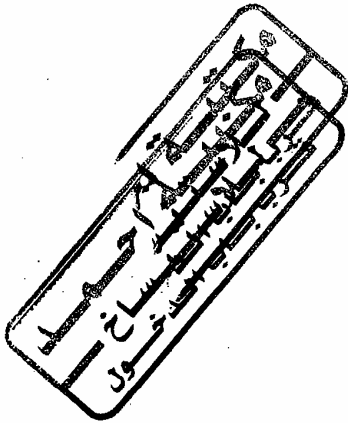
كيفية تعليم مسك الكرة للمبتدئين:

اخور الأول: مسك الكرة باليدين:

في هذه الحالة تنتشر أصابع اليدين حول الكرة دون تصلب وتكون قاعدتا اليدين خلف الكرة مع الاهتمام بضرورة استناد الكرة على سلاميات الأصابع وليس على راحتي اليدين والإبهامان يكونان متوازيين مع مراعاة عدم الضغط بشدة على الكرة لأن ذلك يسبب تقلصاً في عضلات الذراعين والذي له تأثير سيء على دقة توجيه الكرة. لاحظ الشكل (1).



شكل رقم (1)



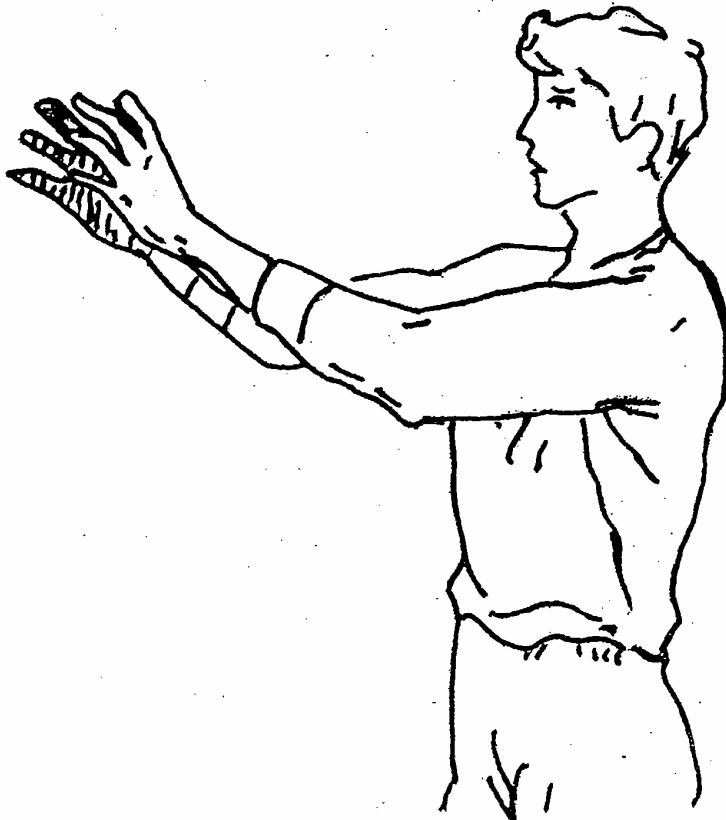
اخور الثاني: مسك الكرة بيد واحدة (25:231):

- عند مسك الكرة بيد واحدة تنتشر الأصابع حول الكرة.
- يشكل الإبهام والخنصر حزاماً حول الكرة بثبات ومرونة.
- يكون استناد الكرة على الأصابع وليس على راحة اليد.

• يجب أن يكون مسك الكرة بارتحاء وبدون ضغط شديد للأصابع على الكرة.

المبحث الثاني: استلام الكرة:

يعتبر استلام الكرة من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد وحسن استلام الكرة له تأثير إيجابي على أداء المهارات اللاحقة من تمرير أو تصويب ولهذا يجب التأكيد على حسن تعلمها وأدائها وتصحيح جميع الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها اللاعب المبتدئ. واستلام الكرة باليدين هو الأفضل لغرض السيطرة على الكرة بصورة جيدة وعدم إعطاء فرصة للمنافس من قطعها.



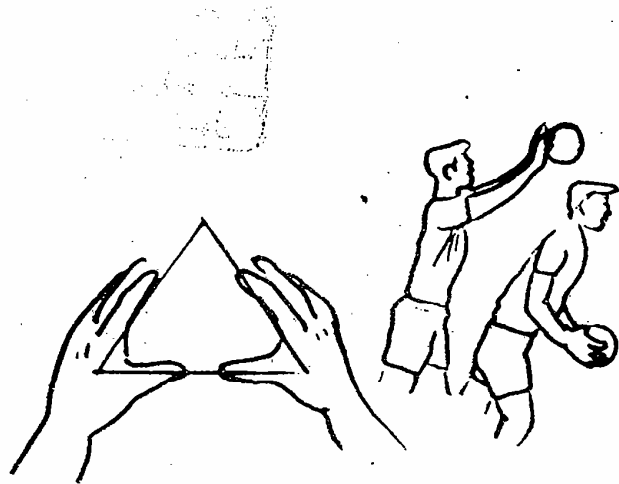
شكل رقم (2)

واستلام الكرة على نوعين:

المحور الأول: استلام الكرات العالية:

ويقصد بالكرات العالية التي يكون مستوى طيرانها بمستوى حزام الفرد فما فوق والمنخفضة التي يكون مستوى طيرانها تحت حزام اللاعب. ولضمان استلام الكرات العالية بصورة صحيحة على اللاعب مراعاة ما يلي:

- توجيه الذراعين والنظر في الاتجاه المتوقع وصول الكرة منه.
- تنتشر أصابع اليدين وبدون تصلب.
- الإبهامان يكونان مواجهين لبعضهما ويشكلان مع السبابتين مثلثاً يحمي الكرة ويمنع خروجها.
- تكون الذراعان مثبتتين قليلاً من مفصل المرفق لامتصاص قوة اندفاع الكرة.
- سحب الذراعين إلى الصدر حال استلام الكرة وإرجاع القدم الأمامية إذا كانت وقفة اللاعب قبل استلام الكرة إحدى قدميه للأمام والأخرى إلى الخلف. لاحظ الشكل رقم (3).



شكل رقم (3)

الأخطاء الشائعة في تسلّم الكرات العتيبة:

١. التسلّم الصائب فلكرة بدون سحب الذراعين نحو الجسم ولا سيما في حالة الكرات

القوية

٢. الوضع الخاطئ للذراعين، الكتفين وعدم انتشار الأصابع أو عدم الارتخاء مما

يسبب اصطدام الكرة باليد وعدم السيطرة عليها.

٣. تسلّم الكرة براحتي اليدين بدل الأصابع.

ب- تسلّم الكرات المنخفضة:

أن تسلّم الكرات المنخفضة يتطلب من اللاعب مباراة ورشقة أكبر بالقياس إلى تسلّم

الكرات العالية لاسيما عند التسلّم من الركض.

مكتبة احمد
للاستفسار
قريب باب الدخول

الأخطاء الشائعة لمهارة التقاط الكرة:

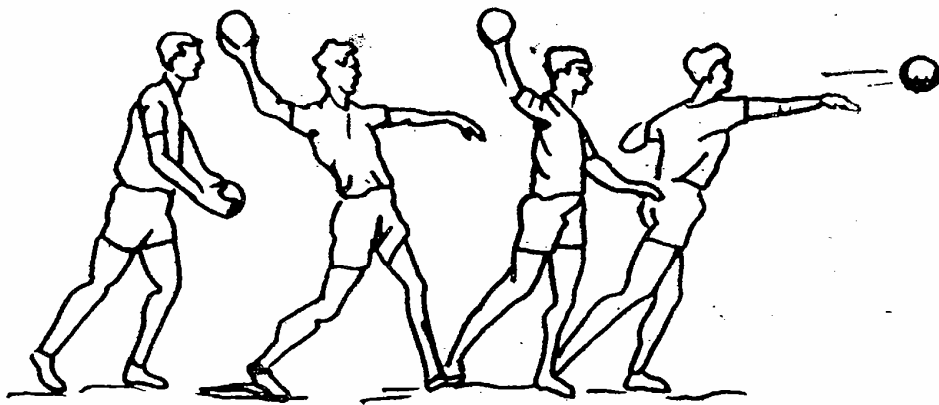
- ١! الانتشاء المبكر نحو الكرة وقبل الوصول إليها مما يساهم في فقدان اللاعب للنظرة العامة لسير اللعب وإبطاء سرعته.
- ٢ مغالاة اللاعب في تضيء الجزء شعوي من جسمه أماماً (أو جانباً) مما يؤثر على سرعته ويفقده القدرة على ملاحظة الملعب.
- ٣ عدم تضيء الركبتين بالقدر الكافي مما يؤثر على توازن وسرعة اللاعب وصعوبة التقاط الكرة باليدين.
- ٤ عدم أخذ الوضع الصحيح للقدمين، والتقاط الكرة أمام القدم متباعدة مما يؤدي إلى ارتكاب خطأ لمس الكرة بالقدم.

المحور الثاني: استلام الكرات المنخفضة:

في حالة استلام الكرات المنخفضة يُثنى الجذع قليلاً إلى الأمام مع تقدم أحد الساقين إلى الأمام تمد الذراعان إلى الأسفل مع انثناء قليل من مفصل المرفق والخنصران متقاربان وبمجرد لمس الكرة بأصابع اليد تسحب إلى الصدر والتهيء للقيام بالحركة اللاحقة.

المبحث الثالث: تمرير الكرة:

تمرير الكرة واستلامها من أهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة التمرير يمكن الوصول إلى الهدف المنافس والتمرير الجيد لا يقل أهمية عن عملية التصويب والفريق الجيد الذي أفراده يجيدون تمرير الكرة يستطيعون الوصول إلى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الأهداف عكس الفريق الذي لا يجيد أفراده التمرير فإن فرصة وصولهم إلى هدف الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تأثير غير إيجابي على عدد الأهداف المسجلة، ومن خلال حسن التمرير بين اللاعبين يمكن إحداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الأهداف.



شكل رقم (4)

المحور الأول: كيفية تعليم تمرير الكرة:

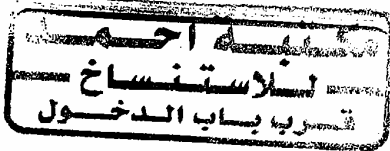
عند أداء أي تمريرة يجب أن يكون الجسم غير متصلب ومائلاً قليلاً إلى الأمام وثقل الجسم موزعاً على القدمين المفتوحين بفتحة متناسبة مع طول اللاعب ومع انثناء الركبتين والجسم في كامل اتزانه.

وعند تنفيذ التمريرة يأخذ اللاعب خطوة باتجاه اللاعب الذي سيمرر له وتكون حركة التمرير بسلاسة وانسيابية بحيث تستمر حركة الذراع في حركتها خلف الكرة ولتأكيد على أن دفع الكرة يكون بالرسغ والأصابع وبمساعدة جميع مفاصل الجسم وبنفس اتجاه سير الكرة. لاحظ الشكل رقم (4).

وحتى تتم عملية التمرير بطريقة صحيحة يجب التأكيد على النقاط الآتية

(18):

- 1- أن تسير الكرة بعد التمرير في مستوى أفقي منذ بدء تمريرها حتى يتسلمها الزميل في مستوى كتفيه مما يتيح له فرصة التصويب أو المحاور أو التمرير أو الخداع بسهولة بعد استلامها.
- 2- أن يُراى في التمريرة طبيعة المستلم وقدرته وسرعته واتجاهه.
- 3- أن تكون التمريرة خالية من تدوران لأن ذلك يسبب تعثرها بين يدي المستلم.



المحور الثاني: أنواع التمرير:

هنالك ثلاث أنواع من التمريرات تقسم حسب المسافة التي تسيرها الكرة

وهي:

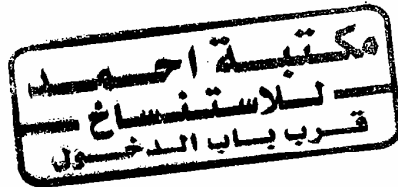
أ- التمريرات التي تُستعمل في المسافات القصيرة، وتشمل:

1- التمريرة المرتدة:

وهي التمريرة التي يرجعها اللاعب إلى زميله لتسقط في الثلث الأخير والقريب للمستلم لترتد إليه.

الأخطاء الشائعة:

- (١) اتخاذ الخطوة غير متعاقبة وطول اللاتب
- (٢) القفز للأعلى أثناء أداء الخطوة من الارتكاز.
- (٣) توتر اليد والأصابع عند أداء الخطوة.
- (٤) حركة النزاع تتم بوجود زوايا وعدم تميزها بالاستمرارية والانسحابية.



2- تمريرة الدفع:

وتُستخدم في وسط الملعب وقرب خط التسعة أمتار للفريق المنافس في أغلب الأحوال وتُستخدم في الخداع بالتمرير للأمام ثم تحويل اتجاه سير الكرة بالرسغ للجانب وتتم بأن تمسك الكرة أمام الصدر ثم تأخذ الذراع الحاملة للكرة بالحركة للجانب وتستمر في الحركة مع دوران الرسغ ودفع الكرة للجانب.

3- تمريرة التسليم:

يُستخدم هذا النوع من التمرير في حالة لعب الفريق المنافس بطريقة رجل لرجل وكذلك بين خطي التسعة والستة أمتار وعندما يكون هنالك ضغط شديد من الفريق المدافع وتتم العملية بأن يُسلم اللاعب إلى زميله القريب منه الكرة وذلك بدفعها بخفة بواسطة أصابع اليد لتنتقل الكرة إلى زميل.

ب- التمريرات التي تستعمل في المسافات المتوسطة:

1- التمريرة من فوق مستوى الكتف:

يعتبر هذا النوع من أكثر أنواع التمريرات استعمالاً في لعبة كرة اليد وتؤدي هذه التمريرة إما برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة ذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى أو بسحب الكرة من مستوى الصدر إلى الأسفل وبمساعدة الذراع الثانية إلى الخلف، ثم يقلب الذراع بدوران مفصل المرفق لتوجه الكرة إلى الجهة التي ترمى إليها، وتُشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق ثم تُدفع الكرة إلى الأمام مع دوران الكتف وامتداد الذراع إلى الأمام في حركة متابعة خلف الكرة (7).

2- التمريرة من مستوى الكتف للجانب:

تُستخدم هذه التمريرة عند وجود منافس بين اللاعب الممرر وزميله وحتى لا تُقطع الكرة من قبيل المنافس تمتد الذراع إلى الجانب لتكون في مستوى كتف اللاعب الممرر ثم تدفع الكرة بالرسغ إلى الزميل.

ج- التمريرة التي تُستعمل في المسافات الطويلة:

1- التمريرة من فوق مستوى الرأس:

وتُستخدم هذه التمريرة بصورة خاصة في الهجوم الخاطف من قبل حارس المرمى وبقية اللاعبين وإن أسلوب تنفيذ هذه التمريرة لا يختلف كثيراً عن التمريرة من فوق مستوى الكتف سوى أن الذراع الرامية عندما تسحب للأسفل وإلى الخلف ومن ثم تُقلب الذراع بدوران المرفق فإن الذراع هنا لا تثنى وإنما تبقى ممتدة ومستمرة في حركتها للأعلى لتدفع الكرة من فوق الرأس بذراع شبه ممتدة (ما عدا إثناء بسيط في مفصل المرفق عند رمي الكرة) (12-24).

د- التمريرات التي تستعمل من قبل اللاعبين ذوي المستويات العالية:

كلما تقدم مستوى اللاعب كلما طور وابتكر طرائق جديدة لتنفيذ المهارات الأساسية. وهناك أنواع كثيرة من التمريرات يستخدمها اللاعبون ذوي المستويات العالية منها:

1- التمريرة إلى الخلف بترك الكرة إلى الزميل.

2- التمريرة من خلف الرأس.

3- التمريرة من خلف الظهر.

4- التمريرة من بين الساقين.

5- التمريرة من مستوى الحوض.

(سأولة الكرة)

تتربط مهاراتنا تسلّم الكرة ومناولتها الواحدة بالأخرى مما يجعل أمر التفريق بينهما صعباً، وعلى اللاعب المناولة أن يتكرر دائماً لأن المناولة الجيدة هي التي يمكن أن يتسلّمها الزميل بسهولة.

مس نقاط

ملاحظات مهمة حول المناولة:

١. أن يكون الجسم مرناً (غير متصلب) عند أداء اللاعب للمناولة، مع ضرورة قطع خطوة في اتجاه الزميل المتسلّم. وعلى اللاعب أداء المناولة بلائب ويصرّ على تمرير الكرة خارج حركة المتلقي حتى الكرة، ويكون الدفع بالرسغ والأصبع ومساعدة جميع مفاصل الجسم في اتجاه المناولة نفسه.
٢. أن تتم المناولة في اقصر طريق وبسوء حركات زائدة.
٣. مراعاة الدقة في المناولة، أو صغر الملعب النسبي وترب المهاجم من المدافع وخاصّة قرب عنقطة الرمية الحرة تتطلب أداء مناولة دقيقة. والمناولات التي تمرر للزميل بمستوى الرأس والصدر يمكن تسلّمها

مكتبة احمد
نلاستنساخ
قرب باب الدخول

٤. أن يراعى في المناولة التوقيت الصحيح لحركة الزميل المتسلم من حيث سرعته واتجاهه.

٥. على اللاعب المتسلم التحرك أي المكان الخالي لأن نجح المناولة يعتمد على اختلاف المكان البعيد عن رقبة المنافس فضلاً عن مسؤولية اللاعب المنقول.

٦. أن يقل دوران الكرة في المناورة، لأن الدوران الشديد يسبب عدم سيطرة اللاعب الزميل على الكرة.

٧. أن المناولات السريعة تفكك الدفاع وتسبب بطل مجيود كثير من المدافعين لذا يجب تسلّم المناولة للكرة بسرعة وبلا فترة راحة أو حركات إضافية غير مجدية، ويجب أن لا تنتهي المبدأ القائل بأن (الكرة أسرع من اللاعب) أي أن المناولة توصل الكرة إلى الزميل في منطقة التصويب أسرع من القيام بالطبطينة أو بأخذ خطوات لتعرض إصابتها إليه.

٨. مراعاة الابتعاد عن أداء المناولات البطيئة الخاملة لأن ذلك يسبب عملية قطع الكرة من المنافس.

٩. تتميز المناولات الطويلة كما في الهجوم السريع بالمرور وتكون على شكل قوس (صغيرة أو كبيرة حسب وجود المدافعين)، في حين تتميز المناولات القصيرة بالسرعة حتى لا يتمكن المدافع من قطعها.

١٠. عند التزيب على مناولة الكرة وتسلمها يجب الاهتمام بالتزيب على النظرة الواسعة للاعب، بحيث يستطيع توقع مكان وجود زميله وحركته وكذلك حركة سائر أعضاء الفريق.

١١. أن المناولة الخاطئة تعني خسارة الكرة أو على الأقل فائتها تتطلب بطل

تسليم الكرة، وقد يعرض نفسه حتى للإصابة نتيجة استخدامه بالمناقض. أو سقوطه على الأرض أو الاستخدام الكرة بالأصابع (Hating 1979).

١٢. أن بقعة المناولات تعد عقبة تالية حتى:

i. مستوى الإلتك اختيارى للاعب.

ii. التفكير الخطي لتسليم للاعب المنون وذلك باختيار المنولة

المناسبة والتوقيت لتلقي والمنولة للزمين المناسب.

iii. التفكير الخطي لتسليم للزمين المناسب من خلال احتلاله

لمكان المناسب في الوقت المناسب (Stein / federhoff

(1983

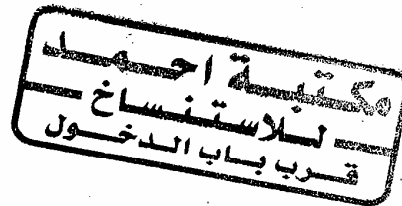
١٣. من المهم جداً أن يكون راس اليد والأصابع خلف الكرة تماماً في المرحلة

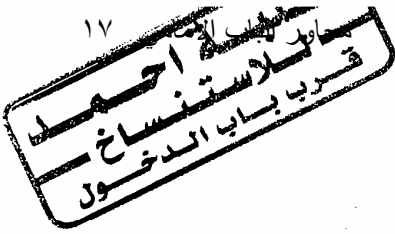
الأخيرة من المنولة كي لا تنحرف الكرة باتجاه غير صحيح (Kasler,

(1974

١٤. من المهم أن يترب اللاعب الأيمن على المنولة باليد اليسرى أيضا

لإستخدامها وقت الضرورة.





المبحث الرابع: تنطيط الكرة:

من المهارات المهمة في كرة اليد إذ أحسن إستغلالها ومن الممكن أن يكون العكس إذ لم تستخدم في مكانها، وتستخدم عملية التنطيط عندما لا نجد أي زميل في مكان مناسب تمرر إليه الكرة وكذلك عندما تنفرد بحارس المرمى وليس أمامنا سوى الهدف ولا يُفضل إستخدام مهارة التنطيط في غير ما ذكر حيث إن عملية التنطيط تبطيء عملية الهجوم وتعطي الفرصة للفريق المنافس لأخذ المكان الدفاعي الصحيح.

وتؤدي مهارة التنطيط بدفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة إلى الأرض لترتد إليها مرة ثانية وتؤدي حركة الرسغ ومرونته دوراً رئيسياً في دفع الكرة إلى الأرض وتوجيهها وتدفع الكرة إلى الأمام وخارج القدم المماثلة لليد الدفاعية على أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض ويد اللاعب والنظر يكون دائماً للأمام.

وعلى اللاعب ملاحظة النقاط الآتية أثناء عملية التنطيط (12-29):

- 1- أن يكون جسمه بين الخصم والكرة (في حالة وجود مدافع).
 - 2- أن لا يكون نظره مركزاً على الكرة فقط بل موزعاً حول الساحة ليتسنى له نقل الكرة أو لعبها في الوقت المناسب.
 - 3- إن قانون اللعب يسمح بنقل الكرة من يد إلى أخرى أثناء التنطيط ولا يسمح بتنطيط الكرة بكنتا اليدين معاً، لذا يجب عليه أن يُجيد التنطيط باليد الواحدة.
 - 4- إن المسافة التي تدفع إليها الكرة وارتفاعها أثناء التنطيط تتناسب طردياً مع سرعة الحركة.
- وعلى المدرب تعليم جميع اللاعبين (التكنيك) الصحيح بانيد الواحدة

المفتوحة من الثبات أولاً ثم من الحركة وإلى جميع الجهات أمام، خلف، يمين، شمال، وكذلك تعليم اللاعبين التنطيط بارتفاعات مختلفة عالية، ومنخفضة.



شكل رقم (5)

المبحث الخامس: التصويب:

إن إصابة الهدف هي الغرض الأساسي لمباراة كرة اليد لهذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة والأساسية وأن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنته بإصابة الهدف. وإصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين

• جميع الصور أخذت من:

Guillaume Rebiere. LE HAND BALL. MANGO/ Editions Du Sport Paris, 1993.

الأخطاء الشائعة:

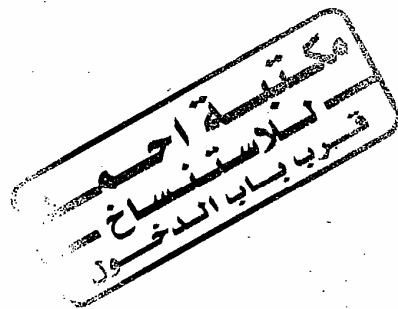
تصيب رجع اليد أثناء دفع الكرة.

١. دفع الكرة براحة اليد.
٢. طبطبة الكرة أمام اللاعب مما يسبب حدوث مخالفة من الكرة لتقدم أو الساق (جزاء المخالفة رمية حرة ضده).
٣. دفع الكرة بعيداً عن اللاعب خلال التغطية مما يسبب عدم إمكانية السيطرة عليها.
٤. تركيز نظر اللاعب على الكرة دون عرجه من الكرة والملعب.

أسباب قلة استخدام الطبطبة بكرة اليد:

كما وضحت فإن الطبطبة تسمح للاعب بالحركة غير المحدودة عندما تكون الكرة تحت سيطرته، ولكن الطبطبة بكرة اليد قليلة الاستخدام قياساً إلى كرة السلة التي يسمح قانونها الدولي بالشروط نفسها. ونرى أن ذلك عدة أسباب هي:

١٧



١. كما ذكرنا أعلاه فإن قانون كرة اليد يسمح للاعب بحمل الكرة والتحرك بها ثلاث خطوات دون طبطبتيًا وهذا يسمح بالتقدم السريع بالكرة ومراقبة المنع دون الحاجة إلى الطبطبة.

٢. بما أن الكرة المستخدمة اصغر فإن إمكانية مسكها والسيطرة عليها ومناوئتها بين أعضاء الفريق تكون أسرع.

٣. لأن الكرة صغيرة عنيًا فإن تلك بجزء من الصعوبة للسيطرة عنيًا عند ارتدادها من الأرض وخاصة عندما يكون الفتر على اللاعبين.

٤. لأن طبطبة الكرة تساهم في إبطاء الهجوم.

٥. لأن الطبطبة تسمح للفريق المنافس بأخذ المكان الصحيح للدفاع.

٦. لأن طبطبة الكرة بدنيًا عنيًا خطيرة فقدان للكرة.



متى تستخدم الطبطبة في كرة اليد ؟

مع كل النقاط الواردة سابقًا فإن الطبطبة تمثل جزءًا من اللعبة . ويمكن استخدامها

في كرة اليد في الحالات الآتية:

١. في الهجوم السريع وانفراد المهاجم بخارجي العرمي حيث يراعى السرعة

العصوي في طبطبة الكرة للوصول إلى منطقة مرمى المنافس والتصويب.

٢. في حالة عدم وجود زميل حال يمكن مناوئته الكرة كما في دفاع رجل لرجل.

٣. لإجبار المدافع على إتخاذ قرار حركي دفاعي أو لأجل تفكيك (خلخلة) الشبكة

الدفاعية.

٤. في حالة وجود أي بثرة بين مدافعين اثنين فيجب استخدام الطبطبة للبرور

السريع والتصويب.

٥. للإشارة ببداية الهجوم منقوع عليه مصباً (تتخذ حركة مخططاً لياً).
٦. عندما يكون اللاعب المنقوع لاعباً وسيل خداعه.
٧. لتبديء اللعب وخاصة ضد الفرق القوية التي تجيد اللعب السريع.
٨. لإضاعة الوقت حتى التفرق الآخر في حدة الفوز بفرق تليل وقرب انتهاء وقت المباراة لو في حلة إيقاف لاتب من تقريوق، إذ يكتر هذا الفريق استخدام الطبطبة لإضاعة الوقت لحين دخول زمنييم الموقوف وذلك في حدود القعون (لاحظ مادة اللعب الشبي ٧ : ١١) أي ضرورة التقيم بالطبطبة تجاه المدافعين ثم المتأولة أو الطبطبة مع تغيير المراكز على أن يتم ذلك دائماً مع التبييد بالتصويب.

ويتوقف ارتفاع تكرر أثناء الطبطبة على عاملين أساسيين هما:

١. السرعة.
٢. وجود مدافع.

مكتبة احمد
نلاستنساح
قرب باب الدخول

بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفع اللاعبين إلى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز.

ملاحظات مهمة للمدربين حول عملية التدريب على التصويب:

- 1- يجب التأكيد على ثقة اللاعب بقدرته على التصويب بالابتعاد عن التردد عند التصويب.
- 2- تعويد اللاعبين على التصويب في ظروف مشابهة لظروف اللعب.
- 3- تعويد اللاعبين على الانطلاق السريع وبدون كرة وبعدها يستلم الكرة ويصوب نحو المرمى.
- 4- التأكيد على مبدأ سرعة الحركة بين أعضاء الفريق للحصول على التفوق العددي ثم التصويب.
- 5- التأكيد على تدريب اللاعبين على التهديف ومن جميع الزوايا.
- 6- التأكيد على التصويب نحو المناطق المنخفضة في الهدف.
- 7- التأكيد على حركة الرسغ في إخفاء الكرة عن حارس المرمى.
- 8- يجب أن يتدرب اللاعب على البقاء في الهواء أطول فترة ممكنة والنظر حوله لإيجاد ثغرة والتصويب من خلالها.
- 9- خلال عملية التصويب يكون الجانب الأيسر للاعب الذي يصوب بالذراع اليمني مواجهاً للمرمى.
- 10- ضرورة استخدام اختبارات الدقة بين فترة وأخرى لمعرفة مستوى كل لاعب من اللاعبين.

المحور الأول: العوامل المؤثرة على عملية التصويب:

يتأثر التصويب بعدة عوامل منها:

- 1- زاوية التصويب: كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكبر.

2- المسافة: كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف كلما ساعد ذلك دقة التصويب وإصابة الهدف.

3- التوجيه: كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا الحرجة بالنسبة لحازس المرمى كلما صعب صدها، ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة.

4- السرعة: كلما كان الإعداد سريعاً كلما كان التصويب أكثر احتمالاً.

شرح موجز لبعض أنواع التصويب الأكثر شيوعاً في لعبة كرة اليد:

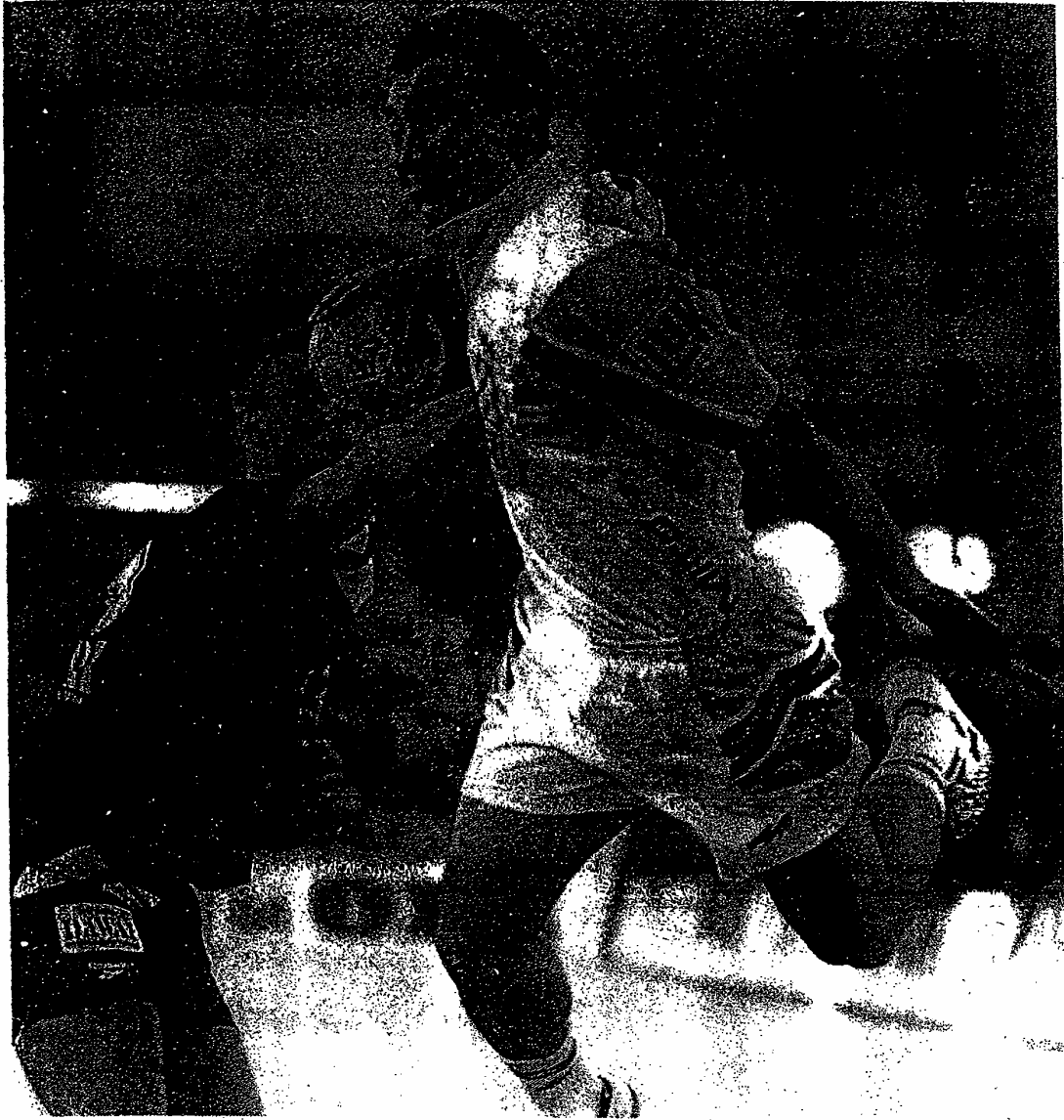
المحور الثاني: التصويب من فوق مستوى الكتف:

وهذا النوع من التصويب مشابه إلى حد كبير لعملية التمير من فوق مستوى الكتف من ناحية الأداء الحركي إلا أن الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة أكبر من التميرة ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة الهجوم الخاطف وعدم وجود مدافعين وكذلك في حالة وجود ثغرة واسعة بين المدافعين يستغلها المهاجم بالتصويب من فوق مستوى الكتف.

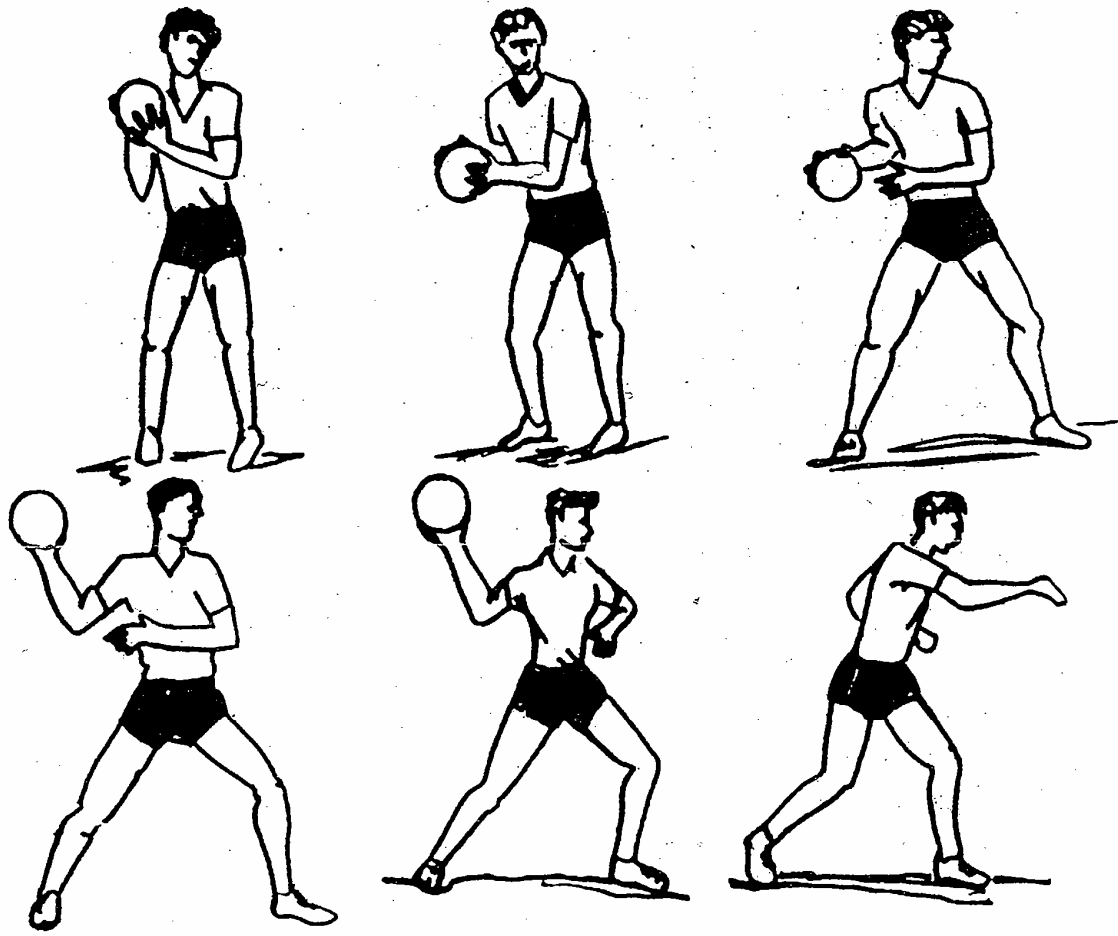
المحور الثالث: التصويب من مستوى الكتف للجانب:

في بعض الأحيان لا يستطيع المهاجم التصويب من مستوى الكتف وذلك لوجود أحد المدافعين أمام المرمى ولذلك يقر طريقة التصويب بتحريك اليد الرامية إلى اليمين والخلف ثم الأسفل ليدفع الكرة من جانب اللاعب لاستغلال الثغرة الموجودة في الجانب. لاحظ الشكل رقم (6).

مكتبة احمد
للاستئصال
قرب باب الدخول



شكل رقم (6)



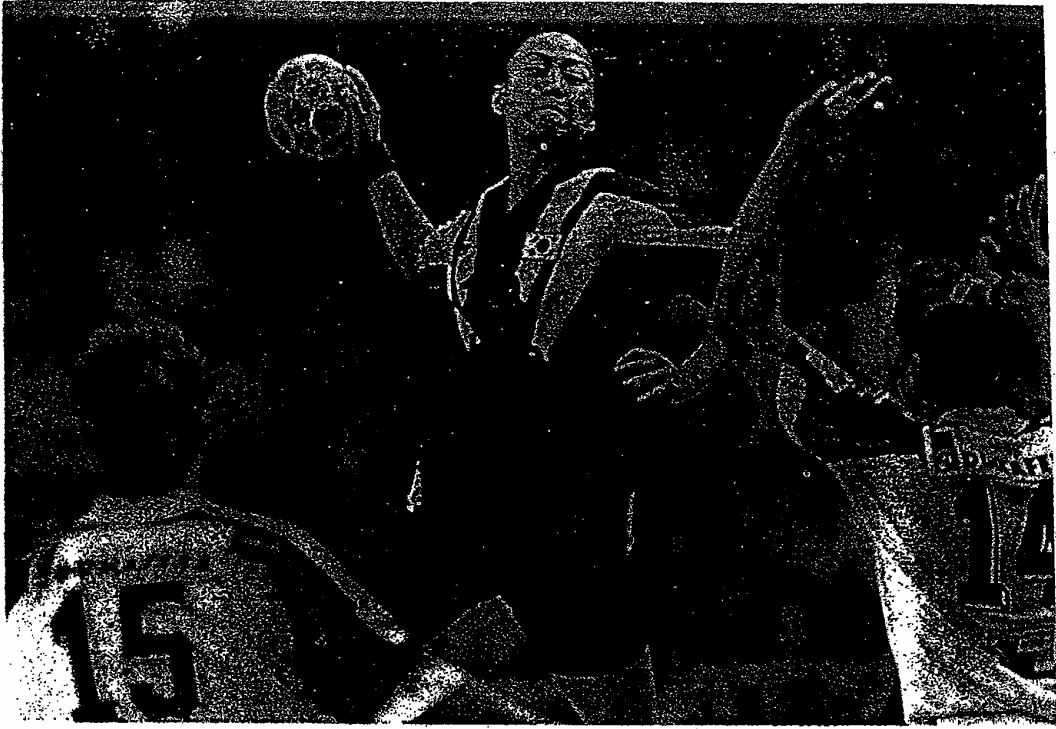
شكل رقم (7)

المحور الرابع: التصويب من الوثب:

يعتبر التصويب من الوثب من أكثر أنواع التصويب استعمالاً في كرة اليد

وهو نوعان:

- أ - التصويب من الوثب العالي.
- ب - التصويب من الوثب الأمامي.



شكل رقم (8)

مكتبة احمد
للاستئصال
قرب باب الدخول

أ- التصويب من الوثب العالي:

وهذا النوع من التصويب يستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي والاقتراب من هدف الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من قبل المهاجمين في الخط الخلفي.

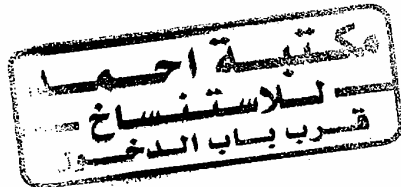
"ويتلخص الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض أو الارتقاء للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية، وفي الهواء يلف الجذع إلى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن مع سحب الكرة بالذراع الرامية إلى الخلف ثم إلى الأعلى، ويصوب اللاعب عند وصوله إلى أعلى نقطة مستغلاً محصلة القوى الناتجة عن دفع الأرض ولف الجذع في الهواء بالإضافة

إلى مرحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة وسرعة التصويب. ثم يهبط اللاعب على نفس قدم الارتقاء ولما روعة المدافع أو حارس المرمى قد يصوب اللاعب أثناء مرحلة الهبوط وذلك بالاستمرار في مرحة الذراع حتى يتم التصويب من مستوى أعلى من الرأس أو من مستوى الكتف أو الحوض. وقد يضطر إلى التصويب بميل الجذع وهو في الهواء (39:25) ويتميز التصويب من الوثب عالياً بأنه يخلص اللاعب المصوب من إعاقة اللاعبين المدافعين وكذلك للحصول على فترة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في الهدف (13:33).

ب- التصويب من الوثب الأمامي:

وفيه يمكن التخلص من المدافعين والتصويب بقوة خارج خط الستة أمتار وبهذه الطريقة تكون المسافة بين المهاجم وحارس المرمى قليلة تسهل على المهاجم توجيه الكرة بالمكان المناسب من الهدف.

وطريقة تنفيذ التصويب من الوثب أماماً يكون بعد استلام اللاعب للكرة بالتهوض بالساق المعاكسة للذراع الرامية، بحيث يدفع المهاجم الأرض بقوة لكي يحصل على مسافة أكبر للأمام مع الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر باليد الرامية أو كلتا اليدين حين تحطي المدافعين، حيث يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية إلى الأسفل والخلف، ثم إلى الأعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب مما يساعد على زيادة قوة التصويب. ويكون الهبوط على نفس قدم الارتقاء ويفضل أن يكون الهبوط على عكس قدم الارتقاء في حالة التصويب من ثغرات ضيقة من مركز الجناحين (40:25).





شكل رقم (9)

المحور الخامس: التصويب من السقوط:

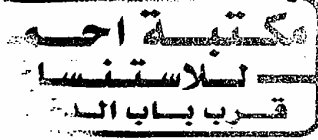
هذا النوع من التصويب من الأنواع الفعالة والمهمة ويتم بواسطة الابتعاد عن المدافعين وبصورة خاصة في المنطقة المحصورة بين خطي الستة أمتار والتسعة أمتار ويساعد على الاقتراب من الرمي، ويستخدم أيضاً أثناء تنفيذ رمية السبعة أمتار ويؤدي ذلك من السقوط أماماً أو إلى الجانب يميناً أو يساراً وحسب ظروف اللعب. ويقسم التصويب من السقوط إلى قسمين:

- أ- التصويب من السقوط الأمامي.
- ب- التصويب من السقوط الجانبي "يميناً ويساراً".

أ- التصويب من السقوط الأمامي:

على الأغلب يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل لاعب الدائرة الموجود في منطقة الوسط وكذلك لاعبا الجناح والساعد اللذان يستخدمان التصويب من السقوط الجانبي من منطقة الزاوية بهدف التخلص من المدافع باحتيازه وكذلك بفتح زاوية أكبر في الهدف لغرض التصويب.

وطريقة تنفيذ مهارة التصويب من السقوط الأمامي تتم بمسك الكرة أمام الصدر والذراع الرامية واليد الأخرى توضع على الكرة للمحافظة عليها ثم تثني الركبتين قليلاً وفي الوقت الذي يبدأ فيه الجسم في السقوط إلى الأمام يقوم اللاعب بسحب الكرة إلى الخلف ومد الذراع الرامية إلى أقصى حد للحصول على قوة دافعة كبيرة مع دفع بالساقين المثبتتين ثم استقبال الأرض إما بالذراع المعاكسة للذراع الرامية ثم تليها الذراع الرامية وتثنيهما من مفصل المرفق لامتصاص قوة سقوط الجسم، أو استقبال الأرض بالدرجة على كتف الذراع الرامية.



ب- التصويب من السقوط الجانبي:

يستخدم هذا النوع من التصويب عندما لا يستطيع المهاجم استخدام التصويب من السقوط الأمامي لوجود مدافع يحول دون ذلك والهدف الأساسي له هو فتح زاوية كبيرة للتصويب ويؤدي بطريقتين:

أ- التصويب من السقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية.

ب- التصويب من السقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية:

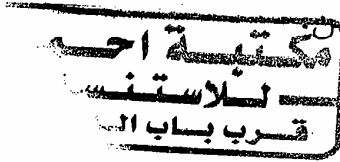
أ- التصويب من السقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية:

وينفذ هذا النوع من التصويب بالارتكاز على الساق المعاكسة للذراع الرامية حيث يبدأ اللاعب الأيمن بعد مسك الكرة بالمحافظة عليها باليدين أمام الصدر ثم يحاول نقل ثقل الجسم على ساق اليسار ثم ثنيها قليلاً من مفصل

الركبة في محاولة لسقوط الجسم إلى الجانب وفي اللحظة التي يكون كل ثقل ٣٠
 الجسم على ساق اليسار ترفع الساق اليمنى في الهواء أمام الجسم مع ثنيها من
 مفصل الركبة، وفي هذه اللحظة تكون الكرة قد سحبت بالذراع الرامية
 للخلف ثم إلى أعلى وذلك بلف الكتف الايمن إلى الخلف. ان عملية نقل ثقل
 الجسم على ساق اليسار ورفع ساق اليمين وسحب الذراع الرامي مع لف
 الكتف الايمن إلى الخلف ويجب ان تتم بتناسق جيد، مما يساعد على أنسيابية
 الحركة، وبالتالي فإن مد الذراع الرامية للأمام ولف الكتف الأيمن إلى جهة
 التصويب مع مد الساق اليمين من مفصل الركبة سوف يساعد على زيادة قوة
 التصوية بعد خروج الكرة من اليد الرامية، ثم يتم الهبوط واستقبال الأرض
 بالدرجة على الكتف الأيسر (12-38).

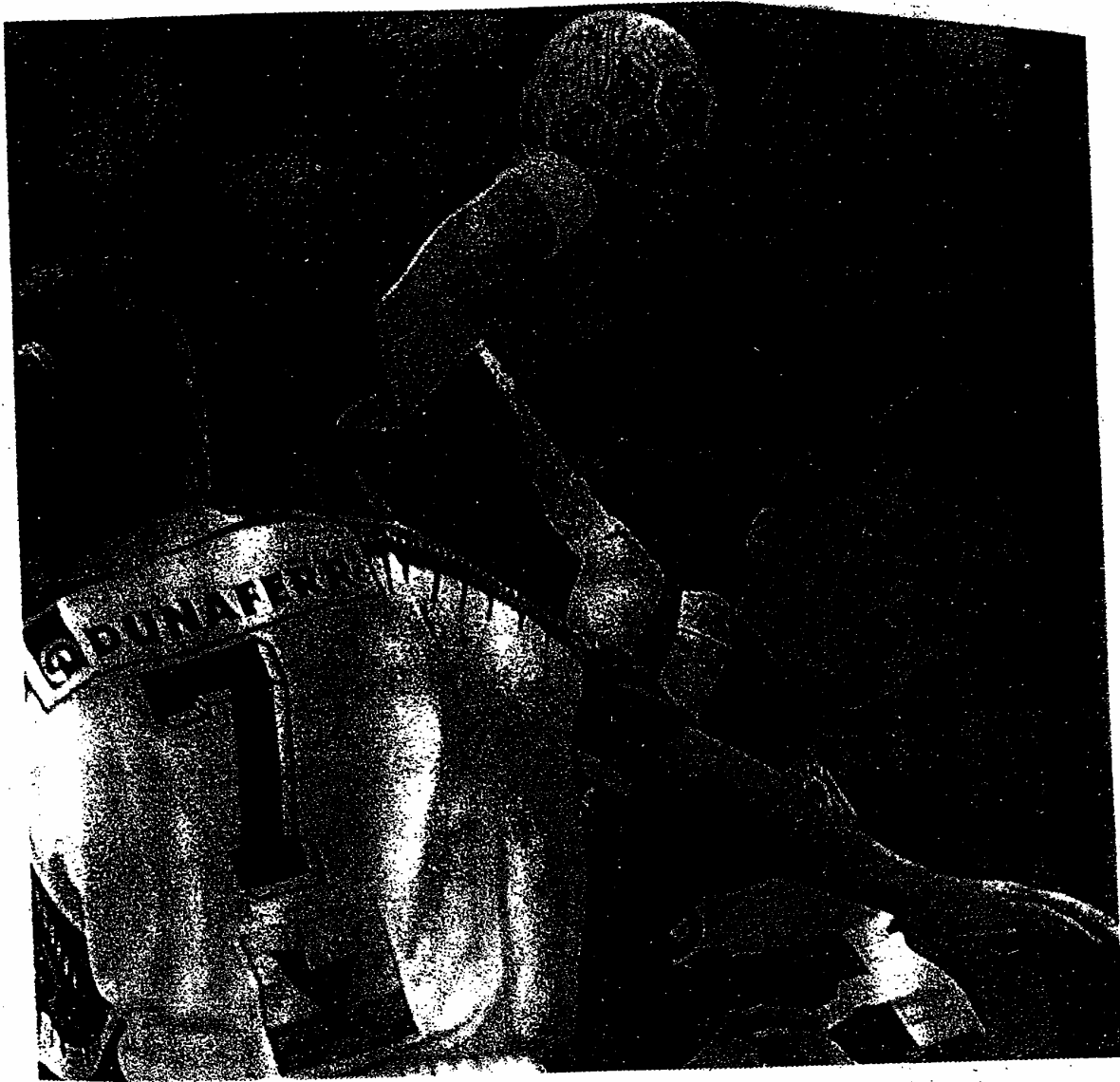
ب- التصويب من السقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية:

هذا النوع من التصويب يختلف عن التصويب من السقوط الجانبي عكس
 جهة الذراع الرامية ذلك لأن ساق ارتكاز اللاعب المصوب تكون في نفس
 جهة الذراع الرامية وكما أن اللاعب يستقبل الأرض بنفس الذراع التي
 صوب بها أو يقوم بعملية دحرجة على الكتف الأيمن



المحور السادس: التصويب من الطيران:

هذا النوع من التصويب من الأنواع الصعبة ويتطلب تنفيذ مهارة عالية
 وخبرة كبيرة وشجاعة فائقة وينفذ عندما يشعر اللاعب بأن المسافة التي يحصل
 عليها من التصويب من السقوط الأمامي أو الجانبي لا تكفي لفتح زاوية كبيرة
 تسهل عملية التصويب فيلجأ إلى هذا النوع من التصويب الذي يتم بدفع ساق
 الارتكاز إلى الأمام والأعلى مما يؤدي طيران الجسم في الهواء وكسب مسافة
 كبيرة، ويجب الاهتمام بعملية السقوط على الأرض لتجنب الإصابة.



شكل رقم (10)

المبحث السادس: المراوغة والخداع:

المراوغة والخداع هي مهارة حركية أساسية مكتملة للمهارات الأخرى
 غرضها التخلص من إعاقة المنافس. إن حركات المراوغة والخداع تكون عادة
 مركبة من حركتين:

الأولى هي حركة الخداع ذاتها ويجب أن تكون حركة لا يمكن التعرف عليها أو كشفها من قبل الخصم على أنها حركة خداع وبالتالي فإن الخصم يجب أن يستجيب لهذه الحركة ويمكن أن يكون أداء هذه الحركة بسرعة حتى يستجيب لها الخصم على أنها حركة حقيقية أو تؤدي ببطء نسبياً حتى يكون لدى الخصم الفرصة لمتابعة الحركة وهذا ما يسعى إليه المهاجم لتهيء للحركة التالية التي هي الحركة الأصلية والمكتملة للحركة الأولى ويجب أن تتميز بالتوقيت السريع مما يضيع الفرصة على الخصم من تغطيتها مرة ثانية (37:27).

وتقسم حركات الخداع إلى قسمين:

أ - الخداع بدون كرة.

ب - الخداع بالكرة.

المحور الأول: الخداع بدون كرة:

يستخدم هذا النوع من الخداع في كل أرجاء الملعب وطيلة وقت المباراة وبصورة خاصة إذا كان الفريق المنافس يلعب بطريقة رجل لرجل وبهدف إلى تخطي اللاعب المهاجم المدافع حتى يكون حراً بدون رقابة ويتم ذلك عن طريق تغيير سرعة الجري من بطيء إلى سريع أو بتغيير اتجاه الجسم وذلك من خلال ميل أعلى الجذع لجهة اليسار مع تحريك القدم اليسرى في نفس الاتجاه وفجأة يتم تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الجديد والاختراق من جهة يسار المدافع.

المحور الثاني: الخداع بالكرة:

ويشمل هذا النوع من الخداع (28:7) :

١ - الخداع بالجسم: حيث يقوم اللاعب حائز على الكرة بحركة الخداع

بأحد جانبيه وعند استجابة اللاعب الخصم لهذه الحركة بسرعة يتجه بسرعة إلى الجهة المعاكسة مع البدء بتنطيط الكرة باليد البعيدة عن الخصم.

2- الخداع بالتمرير : حيث يقوم اللاعب باستلام الكرة بحركة تظهر اللاعب الخصم أنه ينوي التمرير بطريقة معينة إلى لاعب معين ثم يمرر بطريقة أخرى إلى لاعب في جهة أخرى أو معاكسة أو أنه ينوي التمرير ثم يقوم بالتصويب أو أنه ينوي التمرير ثم يقوم بالتنطيط.

3- الخداع بالتنطيط: حيث يقوم اللاعب بحركة تظهر اللاعب الخصم أنه ينوي التنطيط إلى جهة معينة بيد معينة ثم يقوم بالتنطيط إلى الجهة الأولى وباليد الأولى أو أنه ينوي التنطيط ثم يقوم بالتصويب أو أنه ينوي التنطيط ثم يقوم بالتمرير.

4- الخداع بالتصويب: يتلخص هذا النوع من الخداع بأن يقوم اللاعب المهاجم بحركة تظهر اللاعب المدافع أنه ينوي التصويب ثم يقوم بالتمرير أو أنه ينوي التصويب ثم يقوم بعملية التنطيط، أو أنه ينوي التصويب بطريقة معينة ثم يصوب بطريقة أخرى.

مكتبة احمد
لنأستفناخ
قرب باب الدخول

مكتبة احمد
للاستفسار
قرب باب الدخول