



الجامعة المستنصرية
كلية التربية الاساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المهارات الأساسية بكرة اليد

تمرير الكرة

مدرس المادة

م. لؤي عبد الستار

م. م يونس كاظم جوده

١٤٤٧ هـ - ٢٠٢٦ م

٣- 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 كما موضح بشكل التالي:



كيفية تعليم تمرير الكرة

عند أداء أي تمريرة يجب أن يكون الجسم غير متصلب ومائلاً قليلاً إلى الأمام وتقل 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 بالرسخ والأصابع وبمساعدة جميع مفاصل الجسم وبنفس اتجاه سير الكرة. لاحظ الشكل في الاعلى

وحتى تتم عملية التمرير بطريقة صحيحة يجب التأكيد على النقاط الآتية:

١. 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.
٢. أن يُراى في التمريرة طبيعة المستلم وقدرته وسرعته واتجاهه.
٣. أن تكون التمريرة حالية من الدوران 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 تستعمل في المسافات القصيرة، وتشمل:

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



٢- **تمريرة الدفع:** وتستخدم في وسط الملعب وقرب خط التسعة أمتار للفريق المنافس في أغلب الأحوال وتستخدم 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.



٣- **تمريرة التسليم:** يستخدم هذا النوع من التمرير في حالة لعب الفريق المنافس بطريقة رحل الرجل وكذلك بين خطي التسعة والسته أمتار وعندما يكون هنالك ضغط شديد من الفريق المدافع وتتم العملية بأن يسلم اللاعب إلى زميله القريب منه الكرة وذلك بدفعها بخفة بواسطة أصابع اليد لنتقل الكرة إلى زميل.

ب- التمريرات التي تستعمل في المسافات المتوسطة:

١- 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 الذراع 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، وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق ثم تدفع الكرة إلى الأمام مع دوران الكتف وامتداد الذراع إلى الأمام في حركة متتابعة خلف الكرة (٧).

الأخطاء الشائعة:

١. اتحاد الخطوة غير المناسبة وطول اللاعب .
٢. القفز للأعلى أثناء أداء المناولة من الارتكاز ..
٣. توتر اليد والأصابع عند أداء المناولة .
٤. حركة الذراع تتم بوجود زوايا وعدم تميزها بالاستمرارية والانسيانة.

٢- التمريرة من مستوى الكتف للجانب:

تستخدم هذه التمريرة عند وجود منافس بين اللاعب الممرر وزميله وحتى لا تقطع الكرة من قبل المنافس تمتد الذراع إلى الجانب لتكون في مستوى كتف اللاعب الممرر ثم تدفع الكرة بالرسخ إلى الزميل

ج- التمريرة التي تستعمل في المسافات الطويلة:

١- التمريرة من فوق مستوى الرأس:

وتستخدم 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 تقلب الذراع بدوران المرفق فإن الذراع هنا لا تتثنى وإنما تبقى ممتدة ومستمرة في حركتها للأعلى لتدفع الكرة من فوق الرأس بذراع شبه ممتدة (ما عدا إنثناء بسيط في مفصل المرفق عند رمي الكرة).

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

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

١. التمريرة إلى الخلف بترك الكرة إلى الزميل.

٢. التمريرة من خلف الرأس.

٣. التمريرة من خلف الظهر ...

٤. التمريرة من بين الساقين.

٥. التمريرة من مستوى الحوض.

ملاحظات مهمة حول المناولة:

١. ان يكون الجسم مرنا (غير متصلب) عن أداء اللاعب للمناولة، مع ضرورة قطع خطوة في اتجاه الزميل المتسلم. وعلى اللاعب أداء المناولة بسلاسه ويُسر بحيث تدفع الذراع بحركة المناولة كف الكرة ويكون الدقع بالرسخ والاصابع ومساندة جميع مفاصل الجسم . في اتجاه المناولة نفسه.

٢. أن تتم المناولة في اقصر طريق وبدون حركات زائدة.

٣. مراعاة الدقة في المناولة، أن صغر الملعب النسبي وقرب المهاجم من المدافع وخاصة قرب منطقة الرمية الحرة تتطلب أداء مناولة دقيقة. والمناولات التي تمرر للزميل بمستوى الرأس والصدر يمكن تسليمها

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

٥. على اللاعب المتسلم التحرك أي المكان الخالي لأن نجاح المناولة يعتمد على احتلاله للمكان البعيد عن رقابة المنافس فضلاً عن مسؤولية اللاعب المناول.

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

٧. أن المحاولات السريعة تفكك الدفاع وتسبب بذل مجهود كبير من المدافعين لذا يجب تسلم مناولة الكرة بسرعة وبلا فترة راحة أو حركات إضافية غير مجدية، ويجب أن لا تنسى المبدأ القائل بان (الكرة أسرع من اللاعب) أي أن المناولة توصل الكرة إلى الزميل في منطقة التصويب أسرع من القيام بالطبقة أو يأخذ خطوات لغرض إيصالها إليه.

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

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

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

١١. أن المناولة الخاطئة تعني خسارة الكرة أو على الأقل فأنها تتطلب بذل وتسلم الكرة وقد يعرض نفسه. حتى للإصابة نتيجة اصطدامه بالمنافس أو سقوطه على الأرض أو الاصطدام بالأيصابع (Harmng. ١٩٧٩).

١٢. أن دقة المناولات تعد مقيمة للدلالة على :

أ. مستوى الإعداد المهاري للاعب.

ب. التفكير الخفي لتسليم اللاعب المناون وذلك باختيار المناولة المناسبة والتوقيت الدقيق والمناولة للزميل المناسب.

ج. التفكير الخططي لتسليم للزميل المتسلم من خلال احتلاله للمكان المناسب في الوقت المناسب)

(Stein / federnofi ١٩٨٣)

١٣. من المهم جداً أن يكون رسخ اليد والأيصابع خلف الكرة تماماً في المرحلة الأخيرة من المناولة كي لا

تتحرف الكرة باتجاه غير صحيح (Kasles ١٩٧٤)

١٤. من المهم أن يتدرب للاعب الأيمن على المناولة باليد اليسرى أيضا لاستخدامها وقت الضرورة