

5-المحاضرة الخامسة تدريبات على المناولة من الارتكاز ومن مستوى فوق الراس والمناولة من الارتكاز ومن مستوى الراس

المناولة

مناولة الكرة واستلامها من اهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة المناولة يمكن الوصول الى هدف المنافس والمناولة الجيدة لا تقل اهمية عن عملية التصويب والفريق الجيد الذي افراده يجيدون مناولة الكرة يستطيعون الوصول الى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الاهداف عكس الفريق الذي لا يجيد افراده المناولة فأن فرصة وصولهم الى هدف الفريق المنافس تكون قليلة، وهذا بالتأكيد له تاثير غير ايجابي على عدد الاهداف المسجلة ومن خلال حسن التمرير بين اللاعبين يمكن احداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الاهداف.

ويشير (جرجيس 1994) الى ان المناولة تعتبر مقياساً للدلالة على ما يلي:

1. درجة مستوى الاعداد المهاري الذي ينضج من خلال اتقان مختلف انواع المناولات وسرعة استخدامها والقدرة على اخفاء طريق المناولة بمساعدة حركات الخداع.
2. الاستيعاب الخططي للاعب الحائز على الكرة الذي يتضح من خلال حسن اختيار المناولة الصحيحة والتوقيت الدقيق والزميل المناسب.
3. الاستيعاب الخططي للزميل المستقبل الذي يتضح من خلال حسن احتلاله للمكان المناسب لاستقبال المناولة.

❖ انواع المناولات:

هناك ثلاثة انواع من المناولات تقسم حسب المسافة التي تقطعها الكرة هي:-

أ. المناولات التي تستعمل في المسافات القصيرة وتشمل:-

1. المناولة المرتدة: وهي المناولة التي يرجعها اللاعب الى زميله لتسقط في الثالث الاخير والقريب للمستلم لترتد اليه.

2. **مناولة الدفع:** وتستخدم في وسط الملعب وقرب خط التسعة امتار للفريق المنافس في اغلب الاحوال وتستخدم في الخداع بالمناولة للامام ثم تحويل اتجاه سير الكرة بالرسغ للجانب.

3. **مناولة التسليم:** يستخدم هذا النوع من المناولة في حالة لعب الفريق المنافس بطريقة رجل لرجل وكذلك بين منطقة المرمى والرمية الحرة وعندما يكون هناك ضغط شديد في الفريق المدافع.

ب. المناولات التي تستعمل في المسافة المتوسطة:-

1. **المناولة من فوق مستوى الكتف:** يعتبر هذا النوع من اكثر انواع المناولات استعمالاً في لعبة كرة اليد وتؤدي هذه المناولة اما برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الاخرى او بسحب الكرة من مستوى الصدر الى الاسفل وبمساعدة الذراع الثانية الى الخلف ثم يقلب الذراع بدوران مفصل المرفق لتوجه الكرة الى الجهة التي ترمى اليها.

2. **المناولة من مستوى الكتف للجانب:** تستخدم هذه المناولة عند وجود منافس بين اللاعب المناول وزميله وحتى لا تقطع الكرة من قبل المنافس تمتد الذراع الى الجانب لتكون في مستوى كتف اللاعب المناول ثم تدفع الكرة بالرسغ الى الزميل.

ج. المناولة التي تستعمل في المسافات الطويلة:-

1. **المناولة من فوق مستوى الرأس:** وتستخدم هذه المناولة بصورة خاصة في الهجوم الخاطف من قبل حارس المرمى وبقية اللاعبين وان اسلوب تنفيذ هذه المناولة لا يختلف كثيراً عن المناولة من فوق مستوى الكتف سوى ان الذراع الرامية عندما تسحب للأسفل والى الخلف ومن ثم تقلب الذراع بدوران المرفق فأن الذراع هنا لا تنثنى وانما تبقى ممتدة ومستمرة في حركتها للأعلى لتدفع الكرة من فوق الرأس بذراع شبه ممتدة.

د. المناولات التي تستعمل من قبل اللاعبين ذوي المستويات العالية:

كلما تقدم مستوى اللاعب كلما طور وابتكر طرائق جديدة لتنفيذ المهارات الاساسية وهناك انواع كثيرة من المناولات يستخدمها اللاعبون ذوو المستويات العالية منها:-

1. المناولة الى الخلف بترك الكرة الى الزميل.
2. المناولة من خلف الرأس.
3. المناولة من خلف الظهر.
4. المناولة من بين الساقين.
5. المناولة من مستوى الحوض.