

تكملة ؛ ٣- الفصل الثالث (الإعداد المهاري)

المحاضرة العاشرة (Tenth lecture) مهارة رمية التماس

ثبت محتويات المحاضرة

٣-٣-٤ مهارة رمية التماس (Side Throw) أو (throw-in)

٣-٣-٤-١ مفهوم مهارة رمية التماس

٣-٣-٤-٢ الأنواع الرئيسية من مهارة رمية التماس

❖ رمية التماس من الوقوف

❖ رمية التماس من الاقتراب ومن ثم الوقوف لحظة الأداء

٣-٣-٤-٣ الشكل القانوني والنواحي التعليمية والمهارية والخطية لرمية التماس

أولاً : الشكل القانوني لتنفيذ مهارة رمية التماس

ثانياً : النواحي التعليمية لتعليم رمية التماس

❖ الخطوات التعليمية لمهارة رمية التماس

ثالثاً : النواحي الفنية (طريقة الأداء) لمهارة رمية التماس

رابعاً : النواحي الخطية في أداء رمية التماس

٣-٣-٤-٤ الأخطاء الشائعة وتصحيحها عند تنفيذ رمية التماس

المحاضرة العاشرة (Tenth lecture) مهارة رمية التماس

٣-٣-٤ مهارة رمية التماس (throw-in) Side Throw

٣-٣-٤-١ مفهوم مهارة رمية التماس

رمية التماس هي التمريرة الوحيدة التي تؤدي باستخدام اليدين من قبل اللاعبين وحارس المرمى دون أن يعاقبهم قانون اللعبة على ذلك ، كما انه لا يطبق التسلسل أثناء تنفيذها ، وهذا يحتم إتقان أدائها واستغلالها كونها ستصل بدقة للزميل، ومن الناحية الفنية (التكتيكية) يقوم بتنفيذ رمية التماس عادة المدافعان الأيمن والأيسر أو لاعبا خط الوسط في النصف الآخر من الملعب وحسب خطط لعب معدة مسبقا.

في كثير من الأحيان يحتاج تنفيذها إلى قوة كافية لعضلات الذراعين والجذع والساقين لإيصالها إلى الزملاء في المكان السرعة المناسبة ، لأنه عند حصول رمية التماس بالقرب من خط الجزاء للفريق المنافس يجب تنفيذها داخل منطقة الجزاء للاستفادة منها بالقدر المستطاع ، ويمكن تنفيذها بشتى الطرائق والجمل الفنية (التكتيكية) سواء القصيرة أو المتوسطة أو الطويلة وبحسب حالة اللعب أماكن تواجد اللاعبين.

٣-٣-٤-٢ الأنواع الرئيسية من مهارة رمية التماس

- رمية التماس من الوقوف تشمل :-

* رمية التماس والقدمان متلاصقتان .

* رمية التماس والقدمان متباعدتان

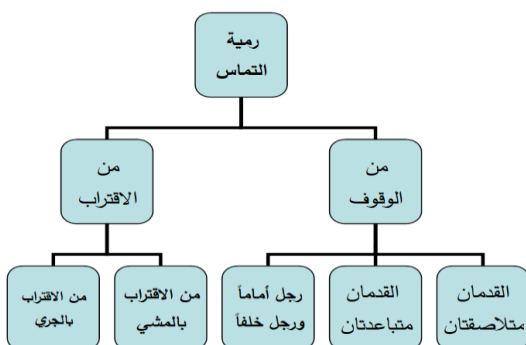
متجاورتين.

* رمية التماس ورجل أماماً ورجل خلفاً .

- رمية التماس من الاقتراب ومن ثم الوقوف

لحظة الأداء تشمل :-

• رمية التماس من الاقتراب بالمشي ومن ثم التوقف لحظة الأداء.



• رمية التماس من الاقتراب بالجري ومن ثم التوقف لحظة الاداء.

٣-٣-٤-٣ الشكل القانوني والنواحي التعليمية والمهارية والخطية لرمية التماس عند التدريب أو تنفيذ مهارة رمية التماس يجب مراعاة الشكل القانوني والمهاري والخطي لها وكما يلي:-

أولاً : الشكل القانوني لتنفيذ مهارة رمية التماس

- ١- أثناء التنفيذ يجب أن تكون الرجلان ثابتتان على الأرض، وخلف الخط الجانبي، وان لا يكونان مثبتيان من مفصل الركبة عند تنفيذ الرمية .
- ٢- يجب أن ترمى الكرة من خلف الرأس.

ثانياً : النواحي التعليمية لتعليم رمية التماس

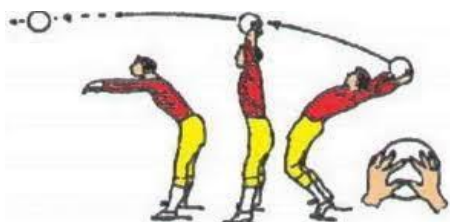
الخطوات التعليمية لمهارة رمية التماس :-

١. يقوم المدرس أو المدرب بمتابعة اللاعبين على كيفية القبض على الكرة قبضاً صحيحاً مع وضعها فوق وخلف الرأس وتصحيح الأخطاء .
٢. يقوم الطالب أو اللاعب المتعلم بمسك الكرة بكلتا اليدين ثم وضعها خلف الرأس مع محاولة رمي الكرة دون رجوع الجذع للخلف ليتسنى للمدرب التركيز على قيام الذراعين بأداء الرمية بطريقة صحيحة .
٣. تأدية المهارة كاملة من الوقوف وبدون كرة .
٤. التمرين السابق لكن باستخدام الكرة .
٥. أداء رمية التماس بين زميلين والمسافة بينهما (٧م) على أن تزداد المسافة تدريجياً بين كلا اللاعبين.
٦. التمرين السابق ولكن اللاعب يقوم بأداء رمية التماس على دوائر محددة في الملعب أمام زميله ويكرر الأداء.

ثالثاً : النواحي الفنية (طريقة الأداء) لمهارة رمية التماس

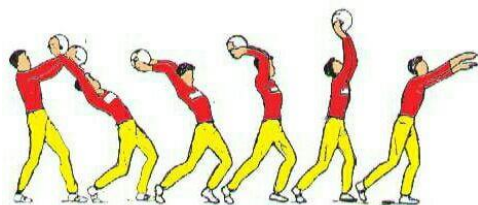
من الناحية المهارية عند تنفيذ مهارة رمية التماس يجب على اللاعب المنفذ لها مراعاة

الآتي:-



- اللاعب يمسك الكرة بيديه بحيث تكون راحة اليدين والإبهامين خلف النصف الخلفي للكرة.
- قدما اللاعب مضمومتان أو متباعدتان عند الرمي،

كما يمكن أن تكون قدم أماماً والأخرى خلفاً لزيادة حركة الجذع خلفاً لإكساب الرمية مدى أكبر.



- ضرورة مواجهة اللاعب للملعب في لحظة رميه للكرة بحيث يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو خارجه.

- يرفع اللاعب الكرة إلى أعلى رأسه ويميل بالجذع خلفاً مع ثني الذراعين والركبتين.
- تستعمل عضلات الرجلين والجذع والذراعين لرمي الكرة بكلتا اليدين معاً من فوق الرأس.
- في حالة رمية التماس من الاقتراب يمكن أن يجرى اللاعب قبل رميه للكرة ليستفيد من القوة الناتجة من الجري مع ملاحظة ملامسة قدميه للأرض لحظة الرمي.
- تتابع الذراعان الكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى الغرض المطلوب مع ملاحظة عدم إسقاط الكرة من اليدين بطريقة غير قانونية .

رابعاً : النواحي الخطئية في أداء رمية التماس

من أجل استخدام رمية التماس كخطة لعب يجب التدريب على تنفيذ مهارة رمية التماس

مراعياً ما يلي :-

١. إن الرمية الجانبية تنفذ باليدين من مسافة بعيدة عن أقرب قائم لرمى الفريق المنافس

والتي لا تقل عن (٢٦م - ٢٧م) وهي مسافة بعيدة .

٢. يجب أن يكون كل اللاعبين مؤهلين لتنفيذ الرمية الجانبية، لتشكيل خطورة على المنافس يمكن ان يكلف لاعب يمتلك قوة ذراعين إذا كان مكان الرمية أقرب لمرمى المنافس.
٣. السرعة في تنفيذ الرمية الجانبية (لكن يمكن استثمارها في كسب الوقت في حال المحافظة على النتيجة في حال الفريق المتقدم بالنتيجة).
٤. في حال كان أحد الزملاء يحتل فراغاً جيداً فترمى الكرة بشكل مبسط باتجاهه.
٥. يجب رمي الكرة للاعب الذي يحتل المكان الأكثر خطورة على المنافس.
٦. في حالة رمي الكرة نحو لاعب مضغوط يجب إعادتها لنفس اللاعب الذي قام بالرمية للتصرف بها.
٧. يجب أن تصل الكرة للجزء المناسب من جسم الزميل ليتمكن من السيطرة عليها.
٨. التعود على التدريب على أدائها بالشكل القانوني الصحيح.
٩. التدريب بتطوير عضلات الجذع والذراعين (استخدام الكرات الطبية) من أجل إيصال الرمية إلى أبعد مسافة ممكنة.

٣-٤-٤ الأخطاء الشائعة وتصحيحها عند تنفيذ رمية التماس

- **الخطأ** : يقوم اللاعب بعدم مسك الكرة باليدين معاً ورميها بيد واحدة وهذا غير مسموح به بقانون كرة القدم.
- التصحيح** : يوجه المدرب لاعبيه إلى ضرورة إحكام القبض على الكرة باليدين معاً مع ضرورة انتشار الأصابع على الكرة وعدم رميها بيد واحدة.
- **الخطأ** : مسك الكرة من جانبها وليس من خلفها مما يجعل الرمية ضعيفة وقد تفلت من اليدين .
- التصحيح** : يقوم اللاعب بوضع الكرة على الأرض ثم مسكها من فوقها بحيث تكون راحة اليدين والإبهامين في الوضع الصحيح ثم ترفع عالياً فوق الرأس.
- **الخطأ** : قد يقوم اللاعب برفع رجله قبل رمي الكرة أو إثنائها وهذا مخالف لقانون اللعبة.

تكملة : ٣- الفصل الثالث (الإعداد المهاري) : المحاضرة العاشرة : مهارة رمية التماس

م.م مصطفى بحر موسى

التصحيح : يقوم اللاعب بأداء رمية التماس مع استخدام قوة بسيطة ومع عدم ميل الجذع للخلف ثم مع التقدم بالتمرين تستخدم قوة أكبر ويميل الجذع للخلف أكثر.