



كلية بلاد الرافدين الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة الثانية- الدراسة الصباحية والمساءية

# كرة اليد

المرحلة الثانية

الدراستين الصباحية والمساءية

مدرس المادة

د. غزوان فيصل العباسي

٢٠٢٢ - ٢٠٢١

## المهارات الأساسية

تعد كرة اليد نشاطاً رياضياً يعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم ، سواء كان ذلك على مستوى اللاعبين او الفريق ، وفي هذا الخصوص نقول ان نجاح الفريق يتوقف على التدريب المستمر وإتقان اللاعبين للمهارات الأساسية ، وهذا يتطلب التدريب لساعات طويلة في مناخ يحيطه الإخلاص والرغبة الحقيقية .

ان الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإتقان أمر هام ، ذلك لان المهارات الأساسية لكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق ، لذلك فان القدرة عل إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وحمسه واقتناعه بالتدريب المنتظم مع التركيز ، ذلك لان التدريبات المختلفة تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمراً هاماً .

### تقسيم المهارات الأساسية

تقسم المهارات الأساسية الى :

١- المهارات الهجومية

٢- المهارات الدفاعية

ومن خلال طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد ، سوف نصنف المهارات طبقاً لطبيعة ادائها في إثناء المباراة وعلى النحو الآتي :

١- المهارات الهجومية

المهارات الهجومية

بالكرة

المهارات الهجومية

بدون كرة

## ٢- المهارات الدفاعية

المهارات الدفاعية لتغطية

المهارات الدفاعية لتغطية

مهاجم معه كرة

مهاجم بدون كرة

### الوضع الأساسي للمهاجم

#### **Attacker Basic Position**

يبدأ الهجوم من اللحظة التي يحصل بها الفريق على الكرة من هذه اللحظة يجب ان يكون هدف المهاجمين الوحيد هو تشكيل الوضع المناسب الذي يتمكن من خلاله احد أعضاء الفريق من تسجيل هدف في مرمى الخصم .

لذلك فان اتخاذ الوضع المناسب الذي يتمكن فيه اللاعب من تنفيذ الأداء الفني للهجوم بشكل مناسب وسريع لا يعتبر ضرورياً فحسب بل يتحدد من خلاله فعالية الهجوم أيضاً .

بالإضافة الى ذلك فان المهاجم يعتبر هو المبتدئ في أي موقف من المباراة ويساعده في ذلك اتخاذه الوضع الأساسي الذي تكون فيه :

١- الساقين : متباعدة بنفس مقدار عرض الكتفين ، بشكل مستعرض مع تقدم الساق المعاكسة لذراع الرامي بمسافة نصف قدم للأمام ، وتؤشر القدمان للخارج قليلاً مع ثني مفاصل الركبتين والكاحلين قليلاً ، ويوزع وزن الجسم بالتساوي على الحافة الخارجية للقدمين .

٢- الجذع : متباعدة قليلاً للأمام ويدور باتجاه ذراع الرمي ، مركز الثقل يكون في منطقة الوسط ومسقطه الرأسي يكون على نقطة منتصف الخط الوهمي الذي يصل بين مشطي القدم .

٣- الرأس : يكون مرفوع للأعلى مع المحافظة دائماً على مراقبة الخصوم والزملاء والكرة .

٤- الذراعين : تثني أمام الجذع مع فتح راحتي اليدين لتكون مستعدة لمسك الكرة في اي وقت . شكل رقم ( ١ )



الشكل رقم ( ١ )

هذا الوضع الأساسي يسهل عملية مسك الكرة وتميرها بسرعة والانطلاق بخفة بالكرة او بدون الكرة لذلك فانه وضع بداية يمكن من خلاله أن ينفذ أداء الهجوم بشكل فعال .

#### أولاً : المهارات الهجومية بدون كرة

تعني مجمل حركات اللاعب التي يؤديها في الملعب والتي تتطلب منه لياقة بدنية عالية ومهارة حركية جيدة . اذا أصبح الدفاع الضاغط مشابهاً في أهدافه مع الدفاع رجل لرجل وهو دفاع شبه ملازم للهجوم وبالتالي لن يتمكن المهاجم من

الاستلام من زميله إلا بواسطة الهروب من مدافعه بدون كرة ليتحرك نحو الكرة لاستلامه ثم القيام بواجبه المهاري او الخططي .

لذا يجب على المدربين مراعاة ان المهارات الهجومية بدون كرة تدخل ضمن العناصر الفنية المهمة التي يجب ان يتضمنها عمل المهاجم والتي تتمثل في :

#### ١- البدء والتوقف :

قد يعتقد البعض أننا نقصد بالبدء والتوقف ان يكون اللاعب لديه القدرة على البدء في تنفيذ المهارة ثم التوقف وذلك بما يتفق مع الأداء المثالي لهذه المهارة . ولكن في الحقيقة لا نعني ذلك مطلقاً . والذي نقصده هو البدء للجري او العدو ثم تحقق التوقف منها .

وتعتمد مهارة البدء والتوقف في أهميتها على ان الانتقال عن طريق الرجلين وبمساعدة الأطراف الاخرى للجسم سيعطي فرصة اكبر للذراعين او الجذع مع أطراف الجسم لأداء المهارات الخاصة بها بصورة مثالية .

ومن البديهي ان هناك ارتباطاً بين حركة اللاعب وتوقفه بالجسم كله او بأحد أطرافه او بهما معاً في وقت واحد ببدء الحركة او التحرك . اذ لا تظهر عملية التوقف الا اذا كانت قد بدأت عملية التحرك .

#### ٢- التحرك للجانب والخلف :

هي تحركات يقوم بها اللاعب لتعديل مكانه الهجومي ليتمكن من ستلام الكرة او فتح مجال رؤية او الارتداد للوقوف في مركزه او احتلال مركز غير مركزه بهدف احتفاظ مراكز اللعب باتزانها وعلى وجه الخصوص اثناء تنفيذ تحركات خطية جماعية او بعد تنفيذ الواجب الخططي مباشرة لإعادة بناء وتنفيذ الواجب الخططي ثانية مما يتطلب من اللاعبين التحرك للجانب او للخلف لاحتلال مراكزهم مرة أخرى .

#### ٣- الجري مع تغيير الاتجاه او مع تغيير السرعة :

هي محاولة اللاعب المهاجم التخلص من الملاحقة الدفاعية بتغيير الاتجاه او مع تغيير السرعة تزايداً او تناقصياً.

#### ٤- الوثب والطيران :

تعد مهارتي الوثب والطيران من المتطلبات التي لا غنى عنها في ممارسة كرة اليد . اذ تماشت مواد قانون كرة اليد مع مهارات وقدرات ممارستها ، اذ لم توضع اي قيود على وثب اللاعب او طيرانه في الهواء وهو مستحوذ على الكرة او غير مستحوذ عليها . فالوثب العمودي يكسب اللاعب مسافة لأعلى ، والوثب الطويل ، والطيران يكسبانه مسافة للأمام ، اذ يستخدم في ذلك دفع الأرض بجزء من قدم واحدة ، او بجزء من كلتا القدمين .

#### ٥- السقوط :

المقصود به فقدان اللاعب لاتزان جسمه بعد تحقيق غرض مهاري حركي يسبق عملية السقوط نفسها ويؤدي الى اللجوء الى السقوط كمطلب مهاري حركي مرتبط بتحقيق الهدف . ويحدث السقوط بالقرب من حدود منطقة مرمى الفريق المنافس عند اداء الحركات الهجومية وبالقريب من حدود منطقة مرمى الفريق نفسه عند اداء الحركات الدفاعية .

#### ٦- الهبوط :

وهو وصول اللاعب بجسمه في الهواء الى مستوى سطح ارض الملعب بعد تحقيق مطلب مهاري حركي يسبق عملية الهبوط نفسها ، ويؤدي الى اللجوء اليه كمطلب مهاري حركي وكأمر مرتبط بتحقيق الهدف واستمرارية الاشتراك في سير اللعب .

يحدث الهبوط بعد كل ارتقاء محققاً مهارة حركية بالكرة او بدونها محققاً :

\_\_ هبوطاً متزنأ .

\_\_ هبوطاً غير متزن .

#### ٧- الخداع بالجسم :

هو استخدام الجسم للهروب من المجال الدفاعي للمنافس واحتلال أماكن مؤثرة هجومياً ويقسم الى :  
(خداع بسيط – مركب – بالدوران )

#### ٨- الحجز :

إعاقة قانونية يقوم بها اللاعب المهاجم لوقف حركة المدافع لاكتساب ميزة او لكسب الزميل ميزة سواء كانت تصويب او اختراق او طبطبة او هروب .

## ثانياً / المهارات الهجومية بالكرة

وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على الكرة او في لحظة استلامه لها وتشتمل :

١- مسك الكرة .

٢- استلام الكرة .

٣- تمرير الكرة .

٤- تنطيط الكرة .

٥- التصويب .

٦- الخداع .

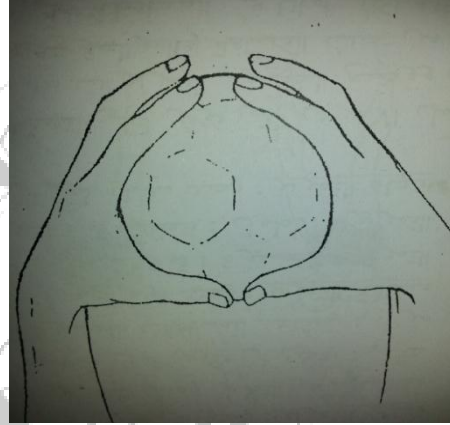
### مسك الكرة

لا يتطلب مسك الكرة من قبل اللاعب المهاجم بذل جهد عضلي او فكري كبير، وعلى الرغم من سهولة اداء هذه المهارة وبساطتها الا إنها تبقى العامل الأساس الذي يضمن اللاعب بقاء الكرة تحت سيطرته لفترة محدودة يجب ان تتعدى الثلاث ثوان ، يتعين على اللاعب اثناء هذه الفترة أداء الناحية الفنية المطلوبة ، إذ يتوقف حسن أداء جميع المهارات الهجومية الاخرى الى حد بعيد على قدرة اللاعب على مسك الكرة دون تقلص في أصابع اليد او شد الذراع ، مما يؤدي الى بذل زائد في حين يجب ان يوجه هذا الجهد كله الى أداء المهارة اللاحقة بعد مسك الكرة ، وعلى الرغم من ان القدرة على مسك الكرة يتوقف الى حد كبير على حجم الكف وطول سلاميات الأصابع ، ألا إن التدريب الجيد يكسب اليد والأصابع المحدودة الطول المرونة مما يساعد على زيادة قدرة اللاعب في مسك الكرة والتصرف بها .

ويكون مسك الكرة والتصرف بها بطريقتين :

### ويكون مسك الكرة بطريقتين :

- **باليدين :** اذ تنتشر أصابع اليدين على جانبي الكرة دون توتر وتكون قاعدتها اليدين في مؤخرة الكرة ، أما راحتا اليدين فتكونان خلف مركزها وهي لا تلمسان الكرة الا في لحظات خاطفة عند التسليم ، ويجب تأكيد عدم الضغط على الكرة لأنه بسبب توتراً في عضلات اليدين مما يقلل من القدرة على التمرير والتصويب بدقة . كما في الشكل رقم ( ٢ )



شكل رقم ( ٢ )

- **بيد واحدة :** تكون اليد مفتوحة الأصابع متباعدة تمد بدون شد او توتر يكون فيها انثناء قليل كي تكون حفرة تسمح للكرة ان تستقر فيها . كما في الشكل رقم ( ٣ )



الشكل رقم ( ٣ )

### استلام الكرة

يعد استلام الكرة من المهارات الأساسية الهجومية المهمة في لعبة كرة اليد ، اذ يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواء كان ذلك من

الثبات أو الحركة أو القفز أو في أي اتجاه كانت ، كما إن إتقان هذه المهارة يساعد اللاعب على سرعة التصرف وغالباً ما يكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يرتب لاعبه أقل عدد من الأخطاء عند استلام الكرة، وإن يؤخذ بنظر الاعتبار أن استلام الكرة بكلتا اليدين هو الأفضل والأكثر اماناً من استلام الكرة بيد واحدة والذي نادراً ما يحدث أثناء اللعب .

إن استلام الكرة بأنواعه المتعدد يمكن أن يحدث بعدة طرائق أثناء اللعب ويعتمد بالدرجة الأساس على ارتفاع وسرعة الكرة وعلاقة ذلك باللاعب المستلم ، ألا إن النقاط الرئيسية والمهمة تبقى واحدة تقريباً في جميع أنواع الاستلام وعلى اللاعب المستلم مراعاتها وهي :

- مراقبة الكرة .
- مد الذراعين ونشر أصابع اليد باتجاه الكرة .
- توفير المرونة الكافية في الذراعين للعمل مع اتجاه الكرة وامتصاص قوتها ومن ثم نقل الكرة الى وضعية جيدة لأداء الحركة اللاحقة .
- ولا بد من الإشارة إلى مهارة الاستلام في لعبة كرة اليد تشمل :

أ - استلام الكرة .

ب - إيقاف الكرة .

ج - التقاط الكرة .

أ - استلام الكرة

إن استلام الكرة يكون طبقاً لمستوى مسار الكرة ويكون على نوعين :

١- استلام الكرات العالية :

- استلام عالي مع القفز .
- استلام مستوى فوق الرأس .
- استلام مستوى الرأس ( فوق الكتف ) .
- استلام مستوى الصدر . الشكل رقم ( ٤ )
- استلام مستوى الورك ( الحزم ) .
- استلام للجانب .

٢- استلام الكرات الواطئة ( المنخفضة )

- استلام مستوى الركبة .
- استلام مستوى تحت الركبة .
- استلام قريب من الأرض .

يقصد بالكرات العالية : كافة الكرات التي مستوى مسار طيرانها فوق مستوى خصر اللاعب المستلم بما في ذلك الكرات التي يتم استلامها من القفز .

أما الكرات الواطئة : فيقصد بها كافة الكرات التي يكون مسار طيرانها دون مستوى خصر اللاعب المستلم

ان استلام الكرات العالية والواطئة يجب ان يتم بصورة مباشرة ، ويفضل ان يكون الاستلام بكلتا اليدين لضمان السيطرة على الكرة وحمايتها من اللاعب المنافس . ولضمان استلام الكرات العالية بصورة صحيحة على اللاعب المستلم ان يوجه الذراعين والنظر باتجاه المسار المتوقع لوصول الكرة ، على ان تتجه أصابع اليدين الى الأعلى مع انتشارها بدون تصلب . اما الإبهامان فيكونان مواجهين الواحد للآخر ، ويشكلان مع السبابتين مثلث خلف الكرة يساعد السيطرة عليها ، فضلاً عن ما تقدم يجب ان تكون الذراعين مثنية قليلاً من مفصل المرفق وذلك لامتصاص قوة الكرة ، اذ تنثنى الذراعين حال استلام الكرة وطبقاً لسرعتها . اما وضع القدمين والساقين ، فانه يتغير طبقاً لحالة اللعب وبالدرجة الأولى يعتمد على حالة اللاعب المستلم فيما أراد ان يتحرك للاما او الخلف او الجانب او يبقى واقفاً . اما في حالة استلام الكرات الواطئة باليدين فتتجه أصابع اليدين الى أسفل وبدون توتر ، الخنصران متقاربان والذراعان مثنية قليلاً عن مفصل المرفق وكذلك الجذع يكون مثنيًا قليلاً للأمام مع تقدم احد الساقين عن الاخرى وحسب حركة اللاعب المستلم . .

اما استلام الكرة بيد واحدة امر قليل الحدوث ، ويقوم اللاعب به عندما لا تكون فرصة لتسلم الكرة باليدين ، على اللاعب ان يمتلك إحساساً عالياً بالكرة حتى يتمكن من تسلمها بيد واحدة .

ويتم أداء هذه الحركة بان يمد اللاعب يده بارتقاء في مسار طيران الكرة وعند الإحساس بها وملامستها يسحب اللاعب ذراعه الى الخلف قليلاً ثم يسرع بتأمينها بوضع اليد الأخرى للسيطرة على الكرة بشكل جيد ومضمون.



شكل رقم ( ٤ )

#### ب - إيقاف الكرة :

يتم إيقاف الكرة في اغلب الأحيان بيد واحدة وذلك في حالة عدم القدرة على السيطرة عليها لسوء التمريرة وصعوبة الاستلام ، ففي هذه الحالة توقف الكرة المفتوحة ، اذ يدفع اللاعب الكرة باليد الى الأرض ومن ثم يقوم باستلامها باليدين حال ارتدادها مع مراعاة عدم اكتساب حركة إيقاف الكرة المزيد من القوة وذلك بضرب الكرة عكس اتجاه طيرانها . الشكل ( ٧ ) .

#### ج - التقاط الكرة

ان التقاط الكرة هي العملية التحضيرية لاستلام الكرة الساكنة او المتدحرجة على الأرض ومن ثم التصرف بها ، اذ يحدث في بعض حالات اللعب سقوط الكرة ودحرجتها على الأرض ، وخصوصاً عند ارتدادها من الهدف او على اثر تمريرة خاطئة او بسبب فاعلية المنافس . ويتطلب الامر من اقرب لاعب محاولة التقاطها حتى يستطيع معاودة اللعب . وقد يظهر للبعض ان التقاط الكرة من الأمور السهلة ولكن الواقع يثبت العكس ، إذ إن كثير من اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على الكرة خاصة اثناء الحركة .

#### وهناك عدة حركات لالتقاط الكرة :

١- التقاط الكرة الساكنة .

٢- التقاط الكرة المتدحرجة في اتجاه معاكس حركة اللاعب .

٣- التقاط الكرة المتدحرجة في اتجاه حركة اللاعب .

٤- التقاط الكرة المتدحرجة للجانب .

وفيما يأتي شرح لطريقة الأداء الحركي لالتقاط الكرة الساكنة من الحركة :

يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ، ويحرص على الاحتفاظ بسرعة الحركة الى ان يصل الكرة مباشرة ، اذ يقوم بثني الساقين والجذع للأسفل ليتسنى له التقاط الكرة ، وذلك بوضع إحدى اليدين خلف الكرة ووضع اليد الأخرى فوق الكرة لتأمين مسكها أولاً ثم رفعها ، ويراعى انثناء الجذع أماماً أسفل قبل عملية الالتقاط مباشرة حتى لا تكون حركة الانثناء المبكر للجذع عائقاً لانسيابية حركة اللاعب . كما ان الساقين تكون مفتوحة واحد للامام والآخر للخلف مما يساعد على انسيابية حركة اللاعب وتجنبه الوقوع في خطأ لمس الكرة بالقدم .

ان هذه الملاحظات التي تم ذكرها عند التقاط الكرة الساكنة من الحركة يمكن إتباعها عند تطبيق الحالات الأخرى لالتقاط الكرة مع مراعات دوران الجذع للجانب تجاه الكرة لحظة قيام اللاعب بالتقاط الكرة المتدحرجة من الجانب .

وإجمالاً لما تقدم حول مهارة الاستلام ، وعند البدء في التدريب على هذه المهارة ينصح اللاعب المستلم بما يأتي :

١- التقدم الى الأمام باتجاه الكرة ، اذ يكون الجذع دائماً خلف الكرة لتأمين

الحماية الكافية للكرة في حالة سقوطها .

٢- مد الذراعين باتجاه المسار المتوقع لوصول الكرة وذلك لتأمين مسكها والسيطرة عليها .

٣- ان تكون الساقين مثنية قليلاً ومتقدمة واحدة على الأخرى أثناء الاستلام ، اذ يكون وزن الجسم على القدم الأمامية اكثر مما على القدم الخلفية مما يساعد على انسيابية الحركة أثناء وبعد الاستلام .

٤- ان تكون راحة اليد مواجهة للكرة .

٥- عدم التفكير في مرحلة ما بعد الاستلام .

## أنواع التمرير

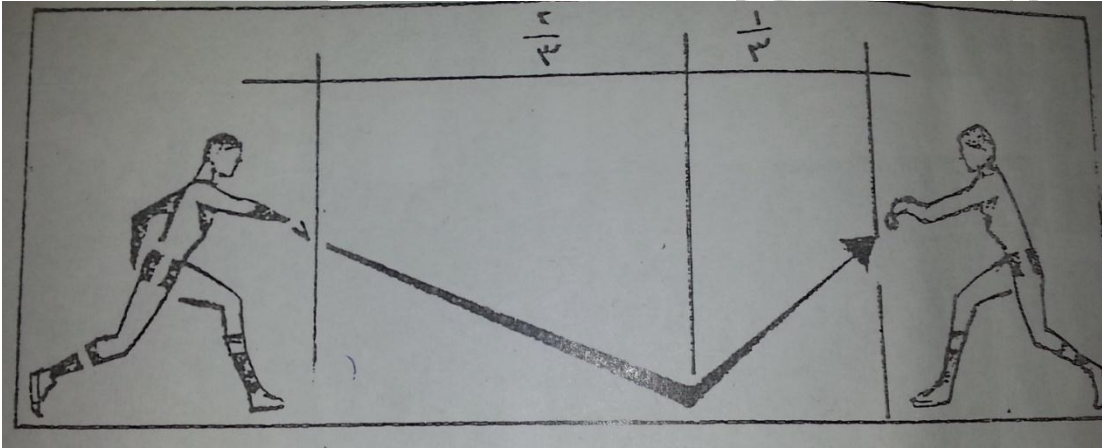
تقسم التمريرات في لعبة كرة اليد الى ثلاث أقسام وتصنف حسب :

- مسافة التمريرة او مسارها .
- وضع الذراع أثناء الرمي .

### اولاً - التمريرات التي تستعمل في المسافات القصيرة

أ- التمريرة المرتدة :

وهي التمريرة التي ترمى بها الكرة لتسقط في الثلث الأخير والقريب للمستلم لترتد إليه . الشكل ( ٥ )



الشكل رقم ( ٥ )

ب - تمريرة الدفع للجانب :

وفي هذا النوع تدفع الكرة للمستلم من جانب الجسم القريب للذراع الرامية ويكثر استعمال هذه التمريرة في لعبة كرة اليد الحديثة وذلك لما تتصف به من سرعة في نقل الكرة ، ولما يمكن من خداع في مثل هذا النوع من التمريرات ..

ج - تمريرة التسليم : في هذا النوع تسلم الكرة للمستلم ، وذلك لقرب المسافة بين اللاعبين ويكثر استعمال هذا النوع من التمريرات في منطقة

أل ٩ أمتار للفريق المنافس ، وكذلك عندما يلجأ الفريق المنافس للدفاع بطريقة رجل لرجل .

### ثالثاً - التمريرات التي تستعمل في المتوسطة

أ- التمريرة من فوق مستوى الكتف :

يعد هذا النوع من أكثر التمريرات استعمالاً في لعبة كرة اليد ، وتؤدي هذه التمريرة أما برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى . او سحب الكرة من مستوى الصدر الى الأسفل ومساعدة الذراع الثانية الى الخلف ، ثم يقلب الذراع بدوران مفصل المرفق لتواجه الكرة الجهة التي ترمي اليها ، وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق ، ثم يدفع الكرة الى الأمام مع دوران الكتف وامتداد ألاما في حركة متابعة خلف الكرة . أما بوضع الساقين فيكونان للأمام والخلف اذ يكون الساق الأمامية معاكسة للذراع الرامية أثناء الرمي وكما في الشكل ( ٦ ) .



شكل رقم ( ٦ )

أ - التمريرة فوق مستوى الكتف ( للجانب ) :

تستعمل هذه التمريرة عند وجود لاعب منافس او أكثر بين الممر وزميله . ان أسلوب هذه التمريرة لا يختلف عن التمريرة السابقة عدا ان الذراع عندما تقلب من مفصل المرفق تمتد للجانب لتفادي قطع الكرة من قبل المنافس .

ثالثاً – التمريرات التي تستعمل في المسافات الطويلة:

- التمريرة من فوق الرأس :

تعد هذه التمريرة من أكثر أنواع التمريرات استعمالاً في المسافات الطويلة ، ويكثر استعمالها من قبل حارس المرمى واللاعبين في حالة الهجوم السريع ( الخاطف ) .

ان اسلوب هذه التمريرة لا يختلف كثيراً عن التمريرة من فوق مستوى الكتف سوى ان الذراع الرامية عندما تسحب للأسفل والى الخلف ومن ثم تقلب الذراع بدوران المرفق فان الذراع هنا تنثنى وإنما تبقى ممتدة ومستمرة في حركتها للأعلى لتدفع الكرة من فوق الرأس بذراع شبه ممتدة ( ما عدا انثناء بسيط في مفصل المرفق عند رمي الكرة ) .

التمريرات التي تستعمل من قبل ذوي المستوى المتقدم في حالات خاصة : عندما يتقن اللاعبون المهارات الأساسية فأنا نجد وعلى وجه الخصوص ذوي المستوى المتقدم منهم يميلون الى تطوير تلك المهارات بما يتلاءم واستعدادهم الفني وبما ينسجم مع التطور الحديث واللعب السريع لكرة اليد. ومن هذه التمريرات :

أ - التمريرة الى الخلف بترك الكرة .

ب - التمريرة من خلف الرأس .

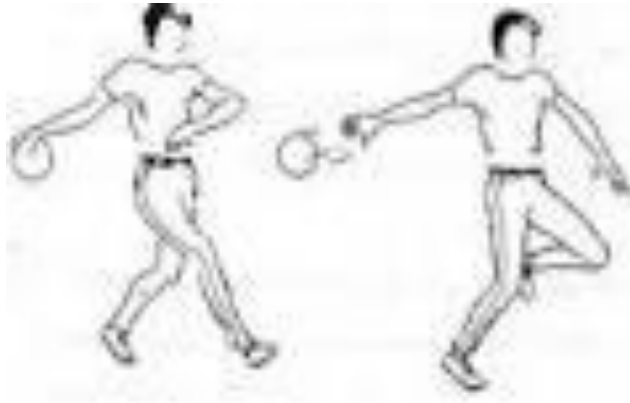
ج- التمريرة من خلف الظهر .

د- التمريرة من القفز .

هـ- التمريرة باليد اليسرى واليمنى .

أ – التمريرة من الخلف بترك الكرة :

تستعمل هذه التمريرة لخداع المنافس وإيهامه بالتصويب ، وان طريقة تنفيذها تختلف كثيراً عن التمريرة الاعتيادية من فوق مستوى الكتف الأنفة الذكر ألا ان اللاعب عند سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف سوف يتخلّى عنها في اللحظة الأخيرة لزميله الذي يتحرك خلفه . الشكل ( ٧ ) .



شكل رقم ( ٧ )

#### ب- التمريرة من خلف الرأس :

تستعمل هذه التمريرة لنقل الكرة الى اللاعب الذي يحتل مكاناً أكثر ملائمة للتصويب من اللاعب الذي يحمل الكرة . ويكثر استعمالها من قبل لاعبي الجناح والمهاجمين الخلفيين لخداع الخصم وإيهامه بالتصويب او التمرير من مستوى الكتف ، ألا إن الرسغ و في هذه اللحظة المناسبة يلعب دوراً كبيراً في نقل الكرة الى الجانب للزميل المهاجم المتقدم والذي يحتل مكاناً مناسباً لاستلام الكرة والتصويب .

#### ج - التمريرة من خلف الظهر :

هذه التمريرة مشابهة للتمريرة من خلف الرأس من حيث الغرض ماعدا الاختلاف في طريقة التنفيذ ، اذ ان ظروف اللعب ووقفه الدفاع تضطر المهاجم المستحوذ على الكرة ان يمررها من خلف الظهر ، اذ ان المستوى المنخفض لهذه التمريرة يساعد على عدم قطعها من قبل المدافع .

#### د - التمريرة من القفز :

هذه التمريرة اشتقت من التصويب من القفز اذ تكون حركة القفز لغرض التصويب (حركة خداعية يتعمدها اللاعب ) لغرض انتباه المدافعين وفي اللحظة الأخيرة يمرر اللاعب الكرة الى الزميل الخالي بسبب وجود دفاع قوي أمامه او وجود احد زملائه في مكان خال من المراقبة وبوضع يسمح بالتسليم يحقق نتيجة أفضل .

وفي هذه الحالة ينصح اللاعب الذي يقوم بهذه التمريرة بالآتي :

- ان يكون القفز الى أعلى ما يمكن .
- ان تؤدي التمريرة عندما يكون اللاعب في أعلى نقطة .
- خلال القفز يحتاج اللاعب ان يكون مستقراً فترة ومتوازناً .
- هـ -التمريرة باليد اليسرى واليمنى :

ليس عرضياً ان يكون لاعبو الظهر ( الساعد ) هم الذين يستخدمون بشكل رئيس ذراع الرمي او الذراع الأخرى وفقاً لموقف اللعبة المعين ، أنما ذلك بالتأكيد نتيجة للتدريب المنهجي المنظم .

مثال : تمريرة باليد اليسرى من قبل ظهير اليسار الأيمن الذراع الى الجناح الأيمن .

وفي هذا المضمار لابد ان ينظر الى لاعب الفريق الألماني ( ستيفان هوك ) على انه يشكل ظاهرة ولو انه كلاعب ليس كان موقعه الى حد كبير خلف اليمين ، وفي هذا الموقع لم يكن قادراً فقط على تنفيذ الأساليب الهجومية الخاصة بلاعب اليمين ولكنه ايضاً كان متمكناً من تلك الخاصة بلاعب اليسار ، حتى انه كان قادراً في عدة مباريات على تحقيق الأهداف مستخدماً ذراعه اليسرى ( الأضعف ) .

### تنطيط ( طبطبة ) الكرة :

هناك نوعان من تنطيط الكرة :-

- تنطيط الكرة مرة واحدة :- وهو ارتداد الكرة من الأرض لمرة واحدة مابين تركها اليد واليدين وعودتها للاستقرار باليد أو اليدين .
- تنطيط الكرة باستمرار :- هو استمرار حركة الكرة بين اليد او اليدين والأرض اكثر من مرة .

تنطيط ( الطبطة ) :- هو توافق عضلي بين جميع أعضاء الجسم وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب وتوتر . على شرط ان تستعمل

في الظرف المناسب والمكان المناسب كي لا تكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق .

### عند التدريب على الطبطبة من الضروري مراعاة الأسس الآتية :-

- ١- فتح يد الطبطبة مع ارتخاء الأصابع وهب مفردة .
  - ٢- ان تكون الحركة من الساعد ومفصل الرسغ .
  - ٣- تتحرك يد التنطيط من الأعلى الى الأسفل .
  - ٤- يتم تنطيط ( الطبطبة ) بارتفاع الحوض .
  - ٥- عدم ضرب كوسيلة لتنطيطها .
  - ٦- يتم التنطيط جانب الجسم .
  - ٧- ان يكون هناك توافق بين تنطيط الكرة وبين توقيت الجري .
- فضلاً عن ما تقدم ، يجب على اللاعب والمدرّب الأخذ بنظر الاعتبار ان تمرير الكرة في لعبة كرة اليد اقصر طريق من الطبطبة في الوصول الى مرمى المنافس ، لذا يجب ان لا يبالغ في استخدام الطبطبة ، وان لا يلجأ الى ذلك الا في الحالات الاضطرارية وهذه الحالات هي :

- ١- لكسب مسافة ونقل الكرة الى ساحة المنافس وخصوصاً بعد تطور الدفاع وانطلاقه للأمام .
- ٢- لكسب الزمن وضمن الحدود القانونية ، لذلك وخاصة في حالة طرد او استبعاد لاعب او أكثر من أعضاء الفريق .
- ٣- لتنظيم الهجوم او إعادة تنفيذ خطة معينة بعد فشل الحالة الأولى .
- ٤- عندما يستنفذ اللاعب الحق القانوني الثلاث ثوان او الثلاث الخطوات ، ولا يجد الزميل المناسب لتمرير الكرة اليه .
- ٥- في حالة الهجوم الخاطف .

### التصويب

ان الهدف الأساسي لمباراة كرة اليد هو إصابة الهدف . لذا تعد مهارة التصويب من المهارات المهمة والأساسية في لعبة كرة اليد ، بل ان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب وعلى الرغم من تعدد أنواع التصويب الا ان الغرض واحد وهو إدخال الكرة بنجاح الى داخل الهدف . ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها :-

أ - زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكثر .

ب - المسافة : كلما قصرت ساعد ذلك على دقة التصويب .

ج - التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا او المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها ، ويسهم رسخ اليد كثيراً في توجيه الكرة .

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

ان التأكيد في المرحلة الأولى من تدريب اللاعبين على مهارة التصويب يكون حول الأداء الفني الصحيح للتصويب . لذا فان زاوية التصويب في التمارين التدريبية الأولى يجب ان تكون واسعة ، كما ان المسافة تكون قصيرة ، حيث يساعد ذلك على سهولة إتقان التكنيك الصحيح ، وبعد هذه المرحلة يكون زيادة صعوبة التصويب ، وذلك بتضييق زاوية التصويب عن طريق دفع اللاعبين للتصويب من الزوايا وليس من المنطقة المواجهة للمرمى . وبعد ذلك يتم التركيز على الدقة والسرعة والقوة في التصويب لضمان نجاح التصويب . ولغرض تحقيق الفوز بتسجيل اكبر عدد من الإصابات الناجحة بمرمى الخصم لابد لكل لاعب ان يتقن اكبر عدد من أنواع التصويب ويجيد استخدام هذه الأنواع من مختلف الزوايا والمسافات .

وقبل الدخول في ذكر أنواع التصويب ولغرض الدراسة والتدريب لابد من الإشارة الى ان جميع أنواع التصويب يمكن ان تقع ضمن أربعة أقسام وتصنف كما يأتي :

**أ - تبعاً لمكان المصوب :**

ويدخل ضمن هذا القسم :

- التصويب البعيد .
- التصويب القريب .
- التصويب من الزاوية .
- التصويب من الوسط .

## ب - تبعاً لحركة المصوب :

ويدخل ضمن هذا القسم :

- التصويب من الثابت .
- التصويب من الحركة .
- التصويب من القفز ( للأمام - للأعلى ) .
- التصويب من السقوط ( للأمام - للجانب ) .
- التصويب من الطيران .

## ج - تبعاً لمسار الكرة :

ويدخل ضمن هذا القسم :

- التصويب الواطئ .
- التصويب العالي .
- التصويب المرتد .
- التصويب بإسقاط الكرة .

## د - تبعاً لوضع الذراع الرامية :

ويدخل ضمن هذا القسم :

- التصويب من فوق مستوى الكتف .
- التصويب من مستوى الكتف .
- التصويب من مستوى الركبة .

مما تقدم يظهر جلياً تعدد أنواع التصويب مع إمكانية تداخل هذه الأنواع بعضها مع البعض الآخر . لذا فإن لاعب كرة اليد الجيد هو الذي يأخذ بنظر الاعتبار الكثير من النقاط الأنفة الذكر أثناء التصويب ، ولكي يكون التصويب أكثر نجاحاً فإن اللاعب الجيد هو الذي يدرك جيداً أي نوع من أنواع التصويب الأنفة الذكر أنسب إلى حالة اللعب ويحاول استغلالها لصالحه بما يضمن تسجيل الإصابة أو الحصول على هدف محقق بمرمى الخصم .

فيما يلي شرح موجز لبعض أنواع التصويب الأكثر استخداماً في لعبة كرة اليد .

## ١ - التصويب من فوق مستوى الكتف

هذا النوع من التصويب يمكن ان يؤدي من الثابت او الحركة وهو مشابه الى حد كبير عملية التمرير من فوق مستوى الكتف من ناحية الأداء الحركي وطريقة التنفيذ النهائي . الا ان الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة اكبر مما هي عليه في التمرير .

**ويستعمل هذا النوع من التصويب من قبل المهاجم في الحالات الآتية :**

أ - في حالة عدم وجود دفاع امام اللاعب الرامي كما في حالة الهجوم الخاطف (( التفوق العددي ١ - ٠ )) .

ب - في حالة وجود ثغرة واسعة بين صفوف المدافعين ، يحاول اللاعب المهاجم ان يستغلها بالتصويب من فوق مستوى الكتف سواء من الثابت او الحركة .

ج - في حالة خروج حارس المرمى او سقوطه او عندما يكون في وضع غير مناسب للدفاع عن مرماه .

**التحليل الحركي للتصويب من فوق مستوى الكتف :**

كثيراً ما يلجأ اللاعب المهاجم الى اخذ خطوة واحدة او خطوتين او ثلاثة قبل التنفيذ النهائي لهذا النوع من التصويب وذلك لان حركة اللاعب سوف تساعد في :

١ - كسب مسافة والتقرب الى هدف المنافس .

٢ - تخطي المدافع او المدافعين .

٣ - استغلال الطاقة الحركية ونقلها الى الكرة مما يساعد في زيادة قوة الرمية وسرعتها .

وسواء كانت عملية التنفيذ النهائي للتصويب مسبقة بالحركة او كانت من الثابت لابد من التأكيد على وضع الجسم وخصوصاً وضع الساقين ، وقبل خروج الكرة من يد المهاجم اذ يجب ان تكون متقدمة واحدة على الاخرى ، والساق الأمامية يجب ان تكون معاكسة للذراع الرامية وتسمى بساق الارتكاز ، وفي هذه اللحظة يلف الجذع الى جهة اليمين (( بالنسبة للاعب الذي يلعب باليد اليمنى )) وتدفع الكرة بواسطة الذراع الرامية وبمساندة الذراع الاخرى الى الخلف الى حين وصولها الى مستوى الكتف لتحمل بعد ذلك بالذراع الرامية ، وتكون الأصابع منتشرة حول وخلف الكرة ، وعندما يصل اللاعب الى هذا الوضع يجب ان يكون الكتف والذراع الأيسر مواجه لجهة التصويب . بعدها يحاول اللاعب المصوب نقل ثقل الجسم للامام

باتجاه قدم الارتكاز مع لف الجذع الى الأمام ويجب ان تتم نقل ثقل الجسم ولف الجذع بانسيابية تامة مع حركة الذراع الرامية مما يساعد على زيادة قوة التصويب والمحافظة على توازن اللاعب .

## ٢ - التصويب من مستوى الكتف (( للجانب ))

غالباً ما يواجه اللاعب المهاجم وقبل التنفيذ النهائي للتصويب من فوق مستوى الكتف لاعباً مدافعاً يحاول إعاقة التصويب مما يضطر المهاجم الى تغيير من الجانب ، وهو الأنسب في مثل هذه الحالة وذلك لاستغلال الثغرة من جانب اللاعب المدافع والتي كانت نتيجة لرفعه للذراعين عالياً في محاولته الاولى لإعاقة الكرة . وفي هذه اللحظة يقوم اللاعب المهاجم بثني قليل للركبتين مع تحريك الذراع الرامية الى اليمين والخلف ثم الى الأسفل قليلاً ليدفع الكرة باتجاه الهدف من جانب اللاعب المدافع ، اذ يلعب رسخ اليد الدور الرئيسي في توجيه الكرة قبل انطلاقها .

## ٣ - التصويب من القفز

يعد التصويب من القفز من أكثر أنواع التصويب استعمالاً في لعبة كرة اليد ، ويكون على نوعين :-

أ - التصويب من القفز عالياً .

ب - التصويب من القفز اماماً .

أ\_ **التصويب من القفز عالياً** : - يستخدم هذا النوع من التصويب عادة من قبل المهاجمين الخلفيين ، للتصويب من المناطق البعيدة والمواجهة للهدف على الأكثر ، وغالباً ما يلجأ المهاجم الى هذا التصويب نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البينية ، بالإضافة الى قوة المدافعين في التصدي للمهاجم ، مما يضطر اللاعب المهاجم القفز للأعلى لاستغلال لثغرة فوق الدفاع .

### التحليل الحركي للتصويب من القفز عالياً :

يتلخص الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب ، بان يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض او الارتفاع

للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية . وفي الهواء يلف الجذع الى جهة اليمين (( بالنسبة للاعب الأيمن )) مع سحب الكرة بالذراع الى الخلف ثم الى الأعلى . ويصوب اللاعب عند وصوله الى أعلى نقطة مستغلاً محصلة القوى الناتجة عن دفع الأرض ولف الجذع في الهواء بالإضافة الى مرجحة الذراع مما يساعد على القوة وسرعة التصويب . ثم يهبط اللاعب على نفس قدم الارتقاء . ولمرأوغة المدافع او حارس المرمى قد يصوب اللاعب أثناء مرحلة الهبوط وذلك بالاستمرار في مرجحة الذراع حتى يتم التصويب من مستوى أعلى من الرأس او من مستوى الكتف او الحوض . وقد يضطر الى التصويب بميل الجذع وهو في الهواء .

مميزات التصويب من القفز عالياً :

- ١ - يتلخص اللاعب المصوب من إعاقه اللاعبين المدافعين بالقفز عالياً
- ٢ - الحصول على فترة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ، ثم التصويب على المنطقة المناسبة في الهدف .

ب \_ التصويب من القفز أماماً :

يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل المهاجمين الذين يلعبون على خط دائرة الستة أمتار ، وذلك للتخلص من إعاقه المدافعين ، وبالتالي التقرب من هدف الخصم بواسطة القفز للأمام .

التحليل الحركي للتصويب من القفز أماماً :

بعد استلام الكرة يكون نهوض اللاعب المصوب بالساق المعاكسة للذراع الرامية ، بحيث يدفع المهاجم الأرض بقوة لكي يحصل على بغية أخذ مسافة أكبر للأمام (( كما في التصويب من القفز عالياً )) مع الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر باليد الرامية او بكلتا اليدين لحين تخطي لمدافعين ، اذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية الى الأسفل والخلف ، ثم الى الأعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب . وأثناء انطلاق الكرة من الذراع الرامية يتم لف الجذع باتجاه التصويب ، مما يساعد على زيادة قوة التصويب . ويكون الهبوط على نس قدم الارتقاء ، ويفضل ان يكون الهبوط على عكس قدم الارتقاء في حالة التصويب من الثغرات ضيقة من مركز الجناحين .

## التصويب من السقوط

يعد هذا النوع من التصويب من الأنواع المهمة والضرورية لجميع لاعبي كرة اليد وخصوصاً لاعبي الدائرة أو المهاجمين المتقدمين ، وعلى الرغم من أهمية هذا النوع من التصويب ألا إن التطور الحاصل في التكتيك الدفاعي من حيث قوة الدفاع وتماسكه جعل كثرة استعمال هذا النوع من التصويب أمراً صعباً على أعضاء الفريق المهاجم ، ويسعى اللاعب المهاجم الذي يلجأ الى استخدام هذا النوع من التصويب الى تحقيق ما يأتي :

١ - التخلص من إعاقة المدافعين .

٢ - كسب مسافة باتجاه هدف الخصم .

٣ - فتح زاوية التصويب

**وينقسم التصويب من السقوط الى قسمين رئيسيين :**

أ - التصويب من السقوط الأمامي .

ب - التصويب من السقوط الجانبي ((يمين - يسار )) .

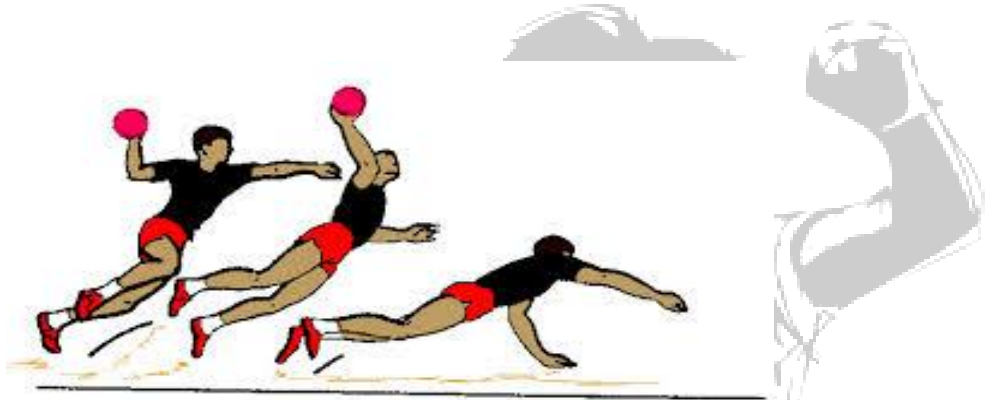
ان اختيار اللاعب المهاجم لنوع معين من أنواع التصويب من السقوط لا يكون اعتباطاً ، وإنما يكون تبعاً لظروف المنافسة ، ومكان تواجد اللاعب المهاجم أثناء استلام الكرة ، ومكان تواجد اللاعب المدافع ، ومكان تواجد حارس المرمى .

وغالباً ما يلجأ لاعب الارتكاز (( الدائرة )) المتواجد في منطقة الوسط بعد التخلص من المدافعين الى التصويب بالسقوط الأمامي ، أما لاعب الجناح أو المهاجم الذي يلعب في منطقة الزاوية فإنه غالباً ما يلجأ الى التصويب بالسقوط الجانبي أما على جهة الذراع الرامية او على عكس جهة الذراع الرامية .

**الأداء الحركي للتصويب بالسقوط الأمامي :**

بعد استلام الكرة ، يقوم اللاعب المهاجم (( المواجه للهدف )) بالمحافظة عليها باليدين أمام الصدر والى جهة الذراع الرامية قليلاً ، بعدها يحاول ثني الركبتين تمهيداً للسقوط ، وفي الوقت الذي تبدأ فيه حركة سقوط الجسم للأمام ، يقوم اللاعب بسحب الكرة الى الخلف بالذراع الرامية مع إرجاع كتف الذراع الرامية الى الخلف ايضاً تمهيداً لعملية التصويب ، إذ أن مد الذراع الرامية الى الكتف للأمام في الوضع النهائي للتصويب مع مد الساقين سوف يساعد كثيراً على زيادة قوة التصويب . بعدها يتم استقبال الأرض بإحدى الطريقتين :

\_\_ أما بالاستناد على الذراع المعاكسة للذراع الرامية يعقبها مباشرة الذراع الرامية ثم ثني للذراعين من مفصل المرفق لامتصاص قوة سقوط الجسم .  
\_\_ او يتم استقبال الأرض بالدرجة على كتف الذراع الرامية . الشكل ( ٨ )



الشكل رقم ( ٨ )

#### ب \_ التصويب بالسقوط الجانبي :

يلجأ اللاعب المهاجم الى التصويب بالسقوط الجانبي عندما يواجه بلاعب مدافع يحول دون استخدام التصويب من السقوط الأمامي ، وكذلك عندما يواجه وفي اللحظة الأخيرة للتصويب من مستوى الكتف يتقدم حارس المرمى مما يضطر للتصويب بالسقوط الجانبي لفتح زاوية التصويب . ويمكن أداء هذا النوع من الثابت ، كما يمكن أدائه من الحركة بأخذ الخطوات الثلاثة ثم السقوط الجانبي والتصويب ، ويكون على صورتين :

- ١ - التصويب بالسقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية .
- ٢ - التصويب بالسقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية .

وكلا الصورتين تتطلب من اللاعب المهاجم دقة متناهية في الحركة وتناسقاً كبيراً في حركات الجسم وتوقيتاً جيداً عند التنفيذ .

#### الأداء الحركي للتصويب الجانبي عكس جهة الذراع الرامية :

يمكن أن يؤدي هذا النوع من الثابت او الحركة ، ويفضل أن يكون أدائه من الحركة او يكون مسبق بحركات الخداع ، وبغض النظر عما اذا كان الأداء لهذا النوع من الثابت او الحركة فإن التنفيذ النهائي للتصويب سيكون بالارتكاز على الساق المعاكسة للذراع الرامية ، حيث يبدأ اللاعب الأيمن

بعد مسك الكرة بالمحافظة عليها باليدين أمام الصدر ثم يحاول نقل ثقل الجسم على الساق اليسار (( الارتكاز )) مع ثنيها قليلاً من مفصل الركبة في محاولة لسقوط الجسم الى الجانب ، وفي اللحظة التي يكون كل ثقل الجسم على ساق اليسار ترفع ساق اليمين في الهواء أمام الجسم مع ثنيها من مفصل الركبة ، وفي هذه اللحظة تكون الكرة قد سحبت بالذراع الرامية الى الخلف ، ثم الى الأعلى ، وذلك بلف الكتف الأيمن الى الخلف . ان عملية نقل ثقل الجسم على ساق اليسار ورفع ساق اليمين وسحب الذراع الرامية مع لف الكتف الأيمن الى الخلف يجب أن تتم بتناسق جيد ، مما يساعد على انسيابية الحركة ، وبالتالي فان مد الذراع الرامية للأمام ولف الكتف الأيمن الى جهة التصويب مع مد ساق اليمين من مفصل الركبة سوف يساعد على زيادة قوة التصويبة بعد خروج الكرة من اليد الرامية ، ثم يتم الهبوط واستقبال الأرض بالذراع الحرة تعقبها مباشرة الذراع الرامية ، او يتم استقبال الأرض بالدرجة على الكتف الأيسر .

الأداء الحركي للتصويب من السقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية :  
ان الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب يختلف بعض الشيء عن الأداء الحركي للتصويب بالسقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية ، وذلك لان ساق الارتكاز في هذا النوع من التصويب تكون في نفس جهة الذراع الرامية (( ساق اليمين )) كما ان استقبال الأرض يكون بالذراع الرامية أولاً ، ثم تعقبها الذراع الحرة او بالسقوط والدرجة على الكتف الأيمن ، وكما موضح في .

#### ٥ - التصويب من الطيران

يلجأ اللاعب الى استعمال هذا النوع من التصويب عندما يتأكد بان التصويب مجرد السقوط فقط لا يكفي من تخليصه من إعاقته اللاعب المدافع او ان المسافة يكسبها بالسقوط سواء من الطرف الأمامي او الجانبي لا تكفي لفتح زاوية التصويب ورؤية الهدف بوضوح ، مما يضطر اللاعب المهاجم وأثناء التنفيذ النهائي لحركة التصويب من السقوط الأمامي او الجانب بدفع بساق الارتكاز مما يؤدي الى طيران الجسم وكسب مسافة اكبر سواء بالاتجاه الأمامي او الجانبي . كما في الشكل رقم ( ٩ )



الشكل رقم ( ٩ )

ان هذا النوع من التصويب ليس سهلاً ، ويتطلب من اللاعب المهاجم لياقة بدنية عالية ودرة وشجاعة ، كما يتطلب تدريباً جيداً يؤهل اللاعب تنفيذ هذا النوع من التصويب بصورة صحيحة ، ويساعده على تجنب الإصابة ، وخصوصاً أثناء مرحلة الهبوط واستقبال الأرض .

## ٦ - أنواع أخرى من التصويب

فضلاً عن ما تقدم من أنواع التصويب هناك أنواع أخرى تستعمل عادة من قبل ذوي المستوى المتقدم في لعبة كرة اليد ، كما إن استخدامها يكون محدوداً لافتقارها إلى القوة والدقة ، وعلى الرغم من ذلك فإن معظم اللاعبين المتقدمين يلجئون إلى استخدام هذه الأنواع بنجاح فائق ، معتمدين بذلك على عناصر السرعة والمفاجأة التي تنظمها هذه الأنواع ، بالإضافة إلى اعتمادهم على التوقيت الصحيح لأداء هذه الأنواع ومنها على سبيل المثال التصويب الخفي والتصويب بإسقاط الكرة من فوق حارس المرمى .

## الخداع

الخداع كمهارة في كرة اليد تعد في الأساس مهارة حركية إذ يتوقف على نجاح هذه المهارة قدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركات القدمين إلى مرونة في حركات الجذع إلى الرشاقة في عمليات اللف والدوران والوثب عالياً والهبوط .

لذلك فهي مهارة تستند بصورة كلية إلى مت وصل إليه اللاعب من مهارات حركية أساسية وكذلك ما وصل إليه من مرونة ورشاقة وتوافق ... وهو عبارة عن الحركات التي يؤديها اللاعب بجسمه أو جزء منه بالكرة أو بدونها من أجل انتباه اللاعب المنافس والحصول على رد فعل معين بالاتجاه المعاكس للحركة الأصلية للمهاجم مما يسمح لمهاجم بالتخلص من الرقابة

الدفاعية او التخفيف من الضغط الدفاعي الواقع عليه والانتقال الى مكان هجومي أفضل يستطيع من خلاله أداء الحكة الأصلية للهجوم بحرية أكثر سواء أنت هذه الحركة التصويب او الطبطبة او التمرير .

### ان حركات الخداع تكون مركبة من حركتين :

الاولى : حركة الخداع ذاتها ويجب أن تكون حركة لايمكن التعرف عليها او كشفها من قبل المنافسين على أنها حركة خداع وبالتالي فان المنافس يستجيب لهذه الحركة ، ويمكن أن يكون أداء هذه الحركة بسرعة حتى يستجيب لها المنافس على أنها حركة خفيفة او تؤدي ببطء نسبياً حتى تكون لدى المنافس الفرصة لمتابعة الحركة وهذا ما يسعى اليه المهاجم ليتهاي للحركة الثانية والتي هي :

الحركة الأصلية والمكملة للحركة الاولى ويجب ان تتميز بالتوقيت السريع مما يضيع الفرصة على المنافس من تغطيتها مرة ثانية .

### أنواع الخداع

#### ١ - خداع بدون استخدام الكرة :

أشكاله :

- أ - تغيير سرعة الجري من متوسط الى سريع او بالعكس .
- ب - الجري سريعاً ثم التوقف فجأة .
- ج - تغيير اتجاه اللاعب من اتجاه الى اتجاه آخر .

#### ٢ - خداع باستخدام الكرة :

أ - خداع بسيط .

ب - خداع مركب .

الخداع البسيط : - يقوم اللاعب بعمل حركة خداعية في اتجاه عكس اتجاه اليد الرامية أي ان اللاعب الأيمن يقوم بحركته الخداعية الاولى على القوم اليسرى ، اللاعب الأيسر يقوم بحركته الخداعية الاولى الناحية اليمنى ثم يقوم اللاعب بعد ذلك بحركة مضادة للناحية الأخرى لتنفيذ الحركة الأصلية وهي في الغالب استعداده لعملية تصويب ويمكن ان يكون الخداع ناحية الذراع الأيمن أولاً ثم تنفيذ الحركة الأصلية من الناحية الأخرى بعد عمل تنطيط الكرة ( للاعب الأيمن ) .

ونفس الوضع بالنسبة للاعب الأيسر أي ناحية الذراع الأيسر ثم تنطيط عكس حركة الخداع وتنفيذ الحركة الأصلية المطلوبة .

الخلاصة : الخداع البسيط مرور عكس حركة الذراع .

## الخداع المركب

يقوم اللاعب بعمل حركة خداع اولي على الناحية ليسرى مثلاً للاعب ذو الذراع الأيمن ثم حركة خداع ثانية للناحية الاخرى مع حركة ميل للخداع بسيطة ثم بعد ذلك الانتقال سريعاً الى الجهة الاولى التي تم فيها الخداع الأول لتنفيذ الحركة الأساسية .

الخلاصة : الخداع المركب مرور في اتجاه الحركة الاولى للخداع .

### أنواع أخرى من الخداع :

- ١ - خداع بالتمرير ثم التمرير باتجاه آخر .
- ٢ - خداع بالتمرير ثم تمطيط الكرة .
- ٣ - خداع بالتمرير ثم التصويب .
- ٤ - خداع بالتمرير ثم التمرير .
- ٥ - خداع بالتصويب من أسفل ثم تمطيط الكرة ومعاودة التصويب من اتجاه آخر .
- ٦ - خداع بالتصويب من أعلى ثم التصويب من أسفل .

## الخداع باستخدام الكرة

### مراحل تعليم مهارة الخداع للناشئين /

#### المرحلة الاولى :

في البداية يترك المبتدئين يلعبون في الكرة ويطلب منهم أن يغيروا اتجاههم باستمرار من خلال وجود ( حواجز كراسي او مع زميل ) يطلب منهم باستمرار ان يتحركوا في اتجاه ثم تغيير اتجاههم فجأة للاتجاه الآخر دون زيادة سواء أدى هذه المهمة بالجري بالكرة او بتمطيط الكرة مرتين المهم استعداده للتحرك السريع والانتقال من جهة الى جهة أخرى بسرعة .

#### المرحلة الثانية :

تتم المرحلة الثانية بان لا ينبغي ان يجري بالكرة او يقوم بتمطيط الكرة مرتين بل يجب عليه ان يوفر التمثيط على هذا الأساس ويقوم به بعد حركة الخداع الاولى ثم ينطط الكرة بالجهة الاخرى سريعاً ويبعد عن المنافس ، تؤدي هذه المهارة على علامات ثم بعد ذلك مع الزميل مرة يقوم احدهم بأداء المهارة ثم يمرر الكرة لزميله ليقوم بنفس المهمة وهكذا ( تبادل الهجوم والدفاع باستمرار ) .

### المرحلة الثالثة :

يطلب تحديد أكثر للحركة بان يرتكز على القدم العكسية واذا مال بالجدع ناحية القدم العكسية لليد المسكة بالكرة تكون استجابة المدافع أكثر لهذه الحركة ثم نقل حركة الجسم سريعاً الى الناحية الاخرى بتمطيط الكرة واخذ الخطوات المناسبة للبعد عن المنافس الذي فقد اتزانه .  
كما في الشكل رقم ( ١٠ )



الشكل رقم ( ١٠ )

### ( حارس المرمى )

يعد حارس المرمى احد أهم اللاعبين في كرة اليد . وذلك من خلال الدور الذي يلعبه . فإضافة الى الى واجبه الأول في صد الكرة والدفاع في صد الكرات والدفاع عن الهدف في الكثير من الأحيان يتحمل مسؤوليات الدفاعية كما في حالة التفوق العددي والهجوم المضاد للفريق الخصم . وكذلك تعق على عاتقه مسؤوليات هجومية كما في حالة نقص أعضاء فريقه .

## \* صفات حارس المرمى

### ان حارس المرمى الناجح يكون :

١. رياضيا جيدا يتمتع بقدر من القوة و السرعة وسرعة ردة الفعل والتحمل والرشاقة والمرونة
٢. طوله لا يقل عن ١٩٠-١٩٥ سم واذا قصير يجب ان يتميز بقدر عالي من اللياقة البدنية من قوة وسرعة وردة فعل لان سرعة الكرة في الهواء قد تصل الى من ( ٢٥ م/ن - ٣٠ م/ن ) وهي أعلى بكثير من قدرة حارس المرمى الحركية
٣. لديه الرغبة والاندفاع الذاتي في اللعب في هذا المركز مما يساعد على أداء واجباته بصورة وبدون خوف او تردد
٤. واعيا لأهمية وحساسية المركز الذي يشغله وتشير ذلك الروح المعنوية للاعبين كما يجب ان يكون ملما بقواعد اللعبة والناحيات الفنية والخطية للعبة

### المهارات الأساسية لحارس المرمى

يهدف التدريب على العناصر المهارية الى تحسين وتطوير ما يأتي :

١. التوجيه الآلي للجسم نحو اليد المصوبة للكرة .
٢. تبادل اتخاذ الوضع الأساسي وصد الكرة ومسكها .
٣. امتصاص قوة الكرات المصوبة للجسم والأطراف ثم التحرير .
٤. الصد مرتين متتاليتين .
٥. التنقل بين المراكز والتصويب في المرمى .
٦. تركيز النظر نحو الكرة المصوبة عن قرب .
٧. وضع المواجهة بالجسم نحو الكرة المصوبة عن قرب .

ان المهارات الأساسية لحارس المرمى تشمل ..... \*\*جميع الحركات التي يقوم بها من اجل الدفاع عن المرمى والتي يمكن حصرها بما يأتي :

أ. ان الغرض الرئيسي من حركة حارس المرمى سواء للأمام او الى الجانب هو الحصول على المكان المناسب . يساعد في تضيق زاوية التصويب امام المهاجم لذا فان حارس المرمى الجيد هو الذي يتحرك بالاتجاه الذي تتحرك فيه الكرة . بحيث يكون مواجهها لها وعلى استعداد كامل لصد بابها من لحظات اللعب وبغض النظر عن بعد او قرب الكرة من الهدف . وعلى حارس المرمى ان يدرك جيدا ان حركة باتجاه الكرة ومواجهة لها لا تكون لصدّها بنجاح الا بعد اخذ الوضع الصحيح . وهنا تجدر الإشارة على نوعين رئيسيين من أوضاع الاستعداد للدفاع عن الهدف :

## ١- الوضع الأساسي في وسط الهدف :

يتخذ هذا الوضع للدفاع عن الكرات التي تأتي من المنطقة الوسطى لمواجهة الهدف يقف في الوسط على بعد ٢٠-٥٠ سم من خط الهدف موزعا ثقل الجسم على كلتا القدمين بخفة وتكون متباعدتين بفتحة مناسبة مما يساعد على ان يكون حارس المرمى بوضع متزن . يقوم ثني قليل للركبتين مما يساعده على ان ينتقل من جهة لأخرى . او ينقل ثقل جسمه من قدم لأخرى بحرية أكثر أثناء حركة لصد الكرة . اما الجذع فيكون مائلا قليلا ويكون النظر باتجاه الكرة اما الذراعان فتكونان مرفوعتين للجانب وبمستوى الكتف ومثنيتين من مفصل المرفق بحيث يسمح هذا الوضع لحارس المرمى من حركتها بسرعة من أعلى او نشرهما للجانبين

## ٢- الوضع الأساسي بجوار القائم :

يتخذ هذا الوضع عندما تأتي الكرات من الزاوية او المنطقة القريبة لها ولأخذ هذا الوضع بصورة صحيحة على حارس المرمى ان ينتقل من الوضع الأساسي بوسط الهدف الى القائم بخطوات قصيرة وسريعة للجانب الذي تأتي منه الكرة . وبهذا يضمن حارس المرمى ان يكون بوضع وسطي بين الكرة والهدف .

فاذا كان التصويب من جهة اليمين فعلى حارس المرمى ان ينتقل الى جهة اليمين ليضع الجزء الأيسر من الجسم بجوار القائم او موازيا له بمسافة قصيرة بما يقل عن محيط الكرة . ولا يسمح بمرورها بين القائم والجزء الأيسر من الجسم . وعلى حارس المرمى ان يرفع ذراع اليسار فوق الرأس ويثنيتها من مفصل المرفق والذي يكون اما خلف القائم او امامه على ان يكون الساعد وراحة اليد اليسرى فوق اليد اليسرى من الهدف . اما الذراع الثانية فتكون مرفوعة قليلا للجانب للدفاع عن الزاوية البعيدة للهدف .

## ب - صد الكرات :

ان اخذ الوقفة الصحيحة من قبل حارس المرمى سوف يساعده في التعرف الآني لصد الكرات . وعلى حارس المرمى ان لا يتحرك لصد الكرات الأبعد ان تخرج الكرة من يد المهاجم . او عند خروجها عن المحور العمودي لجسم اللاعب المهاجم علما ان رد فعل حارس المرمى وحركته لصد الكرة تعتمد على نوعية التصويب واتجاه الكرة . وهناك عدة طرائق لصد الكرة التي تفضلها تلك التي يحاول حارس المرمى مسك الكرة والسيطرة عليها وإعادتها الى اللعب ثانية ونادرا ما يحصل لقوة التصويب وصعوبة مسك الكرة . لذلك وعلى حارس المرمى ان يحاول صد الكرة .

وامتصاص قوتها باستقبالها بجزء مرن وغير متصلب من جسمه سواء كان ذلك بذراعه او ساقه . بحيث يعمل على سقوط الكرة داخل منطقة الـ ٦ أمتار . ثم يسطر عليها ويعيدها الى اللعب ثانية واذا لم يتمكن من تحقيق ذلك . فعليه ان يحاول تشتيت الكرة فوق او خارج الهدف . ولا يسمح بارتدادها داخل الساحة

### ٣- السيطرة على الكرة وضعها باللعب ثانية .

ان أداء حارس المرمى لواجباته الدفاعية في اللعب لكرة اليد وحيث يكون استعمال الهجوم الخاطف ولا يمكن ان ينتهي بصد الكرة . إنما يتحتم عليه سرعة تغطية الكرة والسيطرة عليها لوضعها باللعب ثانية . وذلك بتمريرها الى زميله المتقدم . ان نجاح هذا الهجوم الذي بدأ به حارس المرمى يتوقف الى حد كبير على مدى تعاون حارس المرمى مع أعضاء فريقه . وحرصه على تحرير الكرة بسرعة و دقة الى الزميل المناسب . يتم تسمية القدرة الحركية لحارس المرمى في الصد يعتمد بصورة أساسية على عاملين أ. ان معظم نقاط جسم حارس المرمى يجب ان تستخدم للعدو والاعاقة والسيطرة على الكرة

ب. ان المواقف والظروف الحركية تستدعي الحارس تشكيل جسمه في أوضاع مختلفة ( الأوضاع الأساسية والمشتقة ) تؤدي من الارتكاز او الوثب او الطيران أثناء عملية الصد والسيطرة على الكرة .

## المهارات الدفاعية

يقصد بالمهارات الدفاعية :- كافة الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقه حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم . والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف وبالتالي الحصول على الكرة لإعادة السيطرة عليها بطريقة مشروعة لا تتعارض مع قواعد اللعبة العامة للعبة .

### ١. المهارات الدفاعية لتغطية المهاجم بدون كرة

#### التحركات الدفاعية :-

تنقسم التحركات الدفاعية الى تحركات الى للأمام تحرك للجانب . وتحرك الى الخلف . وهذه التحركات لا تؤدي منفصلة عن بعضها بل تحدث متداخلة تبعا للموقف الهجومي . والهدف من هذه التحركات منع تصور اللاعب المهاجم من بناء مميزات هجومية تساهم في تطبيق العمل الخططي الجماعي للمهاجمين . اذ يتخذ المدافع وضع يمكنه من التحرك بسهولة وسرعة يمكنه قطع الخط الوهمي الواصل بين هدفة ومهاجمه الفردي المسؤول عنه في اي لحظة من لحظات المباريات .

## ٢. التوقف للمهاجمة

عند الحديث عن التوقف يجب التأكيد على ان هناك قاعدة ارتكاز واتزان لان التوقف يعفيه التصاق مع المهاجم فاذا لم يتوفر الاتزان سوف يختل مركز نقل المدافع وبالتالي يتمكن المهاجم من تحقيق هدفه . وعليه يجب ان يؤدي باتزان ليسمح بعمل وأداء دفاعي متين ومنظم يظهر من خلاله الاصرار والعزيمة في إيقاف المهاجم والحد من خطورته

## ٣. حجز المهاجم بالخداع

ان احد الواجبات الدفاعية هي تعطيل اللاعب المهاجم عن تنفيذ واجبات خطية هجومية بهدف منعه من الوصول الى مركز ثقل اللعب ويتم ذلك بحجز لفترة مؤقتة اذ يتم الحجز باستخدام الجذع بمرونة امام جسم المهاجم في حركة اعتراض وليس اصطدام حتى لا تؤدي ذلك الى إيقاف اللاعب من اللعب لمدة ٢٠ دقيقة .

## ٤. التصرف لحركات الخداع بدون كرة

المسافة الدفاعية بين المدافع والمهاجم يتوقف ذلك على :-

- أ. سرعة كل من المهاجم والمدافع .
- ب. مقدار قرب المهاجم او بعده عن خط المرمى .

## ٥ - مواجهة الحجز :

ويكون بحالتين :

١. عند حدوث الحجز

٢. بعد حدوث الحجز

أ. عند حدوث الحجز : ويؤدي بحالتين :

ب.

١. التي يكون فيها المدافع بعيدا عن خط المرمى فانه يتقهقر او يتقدم للأمام

٢. التي يكون فيها المدافع ملاحظ لخط المرمى فانه يتحرك للأمام على ان

يكون جسمه في خط سير الكرة بين المهاجم ومكان تواجد الكرة .

ج. بعد حدوث الحجز : ويؤدي

د. بالتفاف المدافع بسرعة حول المهاجم لتتم بعد ذلك عملية تسليم المهاجمين .  
اذ يقوم المدافع المجوز بتسلم المهاجم الحاجز ويقوم المدافع ضد المهاجم  
باستلام المهاجم المحجوز له

### ٣. المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم الكرة :

١. الدفاع على التمرير ويتم بأسلوبين :

أ. الانقضاض على جسم المهاجم لحظة استقبال الكرة بصورة سريعة بالضغط  
على كتف او ساعد اليد الحاملة للكرة .

ب. محاولة قطع خط سير الكرة وتثبيتها او الاستحواذ عليها ؟

٢. الدفاع على التصويب ويتم بأسلوبين :-

أ. الدفاع على التصويب من الخط الخلفي ويتم :-

• بمقابلة المهاجم خارج خط ال ٩ أمتار والتركيز على ذراع التصويب ومنعه  
من الاقتراب للتصويب .

• يعمل حائط بالذراعين او بذراع واحدة

ب. الدفاع بالتصويب من الخط الأمامي

ويتم بأسلوب الضغط القوي على جذع المهاجم بهدف منعه من :-

• من الوثب داخل منطقة المرمى

• من الدوران او الارتكاز

•

٣. الدفاع على الخداع بالكرة ويتم بأسلوبين

أ- تركيز الدافع على جسم المهاجم ومنعه من التخلص او المرور عند أداء  
الخداع من خط المرمى

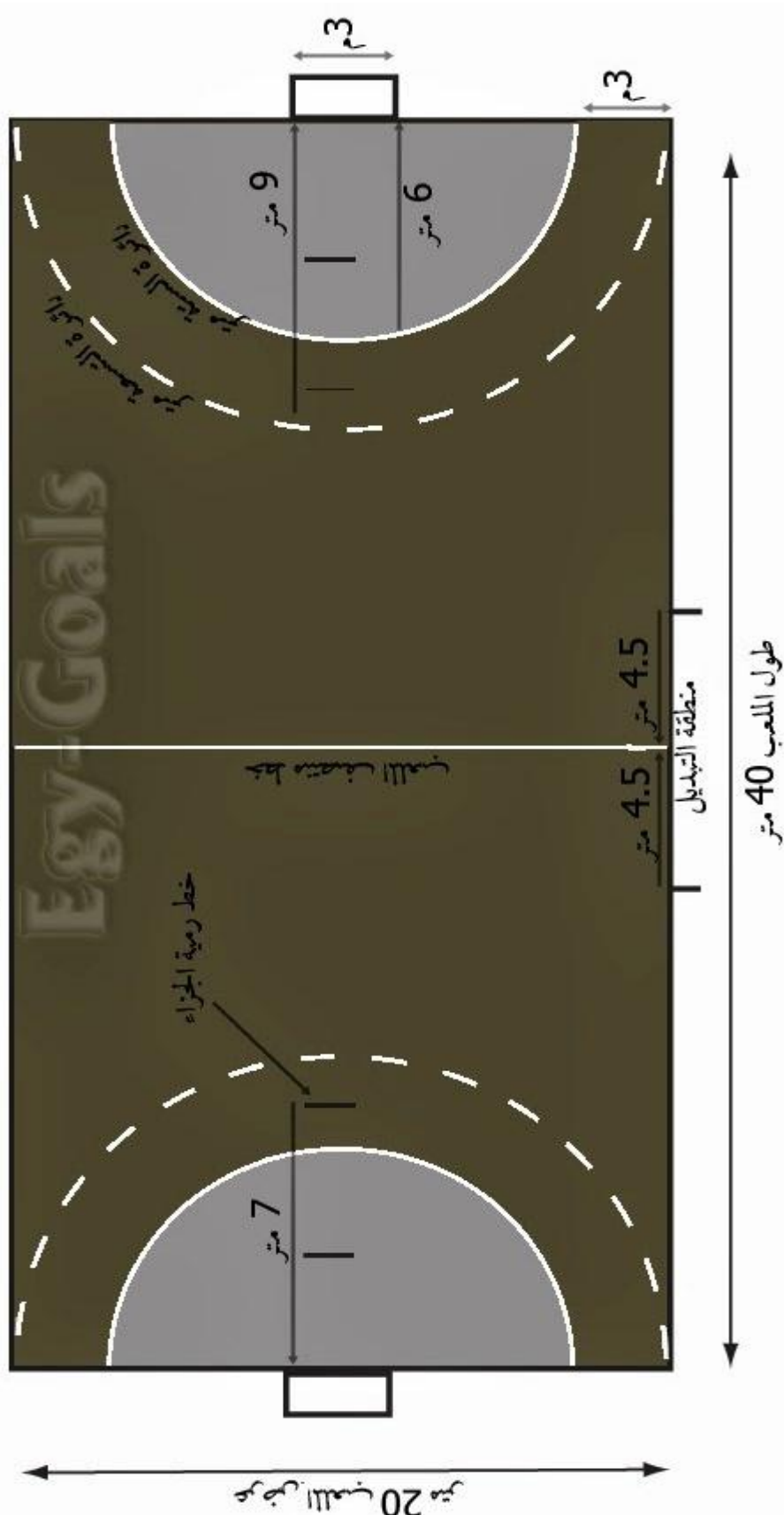
ب- تركيز المدافع عل جسم اللاعب المهاجم والكرة معا اذا ما تم الخداع من  
المنطقة الخلفية .

٤. الدفاع على الحجز : ويتم بأسلوبين :

أ. محاولة المدافع اللف حول الجسم أثناء الحركة المتابعة بعد الحجز لقطع  
الخط الوهمي بين اللاعب المهاجم وزميله

ب. اخذ خطوة الى الخلف مع تفادي حدوث خطأ الدخول لمنطقة المرمى اذ  
يصبح المدافع بين المهاجم وخط المرمى في لحظة استلام المهاجم .

## تخطيط مساحة ملعب كرة اليد القانونية



www.Egy-Goals.Blogspot.com

ملعب كرة اليد