

تاريخ لعبة كرة اليد :

لقد اجمع الخبراء والمؤرخون الرياضيون على ان الفضل في بعث ونشر لعبة كرة اليد بشكلها الحديث يعود الى المانيا وبالاخص الى مدرسي التربية الرياضية في برلين (ماكس هيزر ، وكارل شلنر)، حيث بدأ هيزر مدرس الجمناستك في برلين في عام 1917م بوضع قواعد اللعبة وعد ذلك بمثابة ولادة لكرة اليد، لقد ابتكر هيزر هذه اللعبة الفرعية للاعبات الجمباز حيث كان للذكور لعبة كرة القدم التي يمارسونها انسجاما مع ميولهم الخاصة وعد من الطبيعي ان يكون للبنات لعبتهن الخاصة فأوجد لهن كرة اليد.

وفي عام 1917م نفسه اقيمت اولى المباريات في هذه اللعبة بين ثماني فرق من لاعبات الجمناستك في قاعة الجمناستك في برلين، وفي ذلك الوقت لم تتخذ اللعبة الطابع الهجومي لان قواعدها تحرم الركض بالكرة ومهاجمة اللاعب الحائز على الكرة، ولم يمارس الرجال هذه اللعبة اول الامر ولكنها بعد ذلك وجدت اقبالا من لاعبي الجمناستك وكرة القدم ومتسابقى الساحة والميدان لما لمسوه من فائدة اذ انها تعد وسيلة جيدة للاحماء ونشاطا مشوقا خلال تدريبهم .

وفي عام 1919 ادخل كارل شلنر المدرس في المعهد العالي للتربية الرياضية في برلين مادة كرة اليد ضمن برنامج المعهد ووضع مفهومه الشخصي لكرة اليد، فاذا اريد لهذه اللعبة ان تجذب انتباه الرجال فيجب ازالة طابع الانوثة عنها فقام بتعديل بعض قواعدها لكي تأخذ طابع المنافسة فتم السماح للاعب بمهاجمة منافسه الذي بحوزته الكرة، كما سمح للاعبين بالركض بالكرة ثلاث خطوات قبل مناوئتها او طيها على الارض فبرزت اللعبة في وضعها الجديد مشوقة وحماسية، وفي هذه الفترة كان هناك اختلاف في مساحة الملعب بين الرجال والنساء، فكان الرجال يلعبون كرة اليد في ملعب كرة القدم، اما النساء فيلعبن في ملعب طوله من 70 الى 80 مترا وعرضه من 50 الى 60 مترا .

وفي عام 1925 جرت اول مباراة دولية بين المانيا والنمسا في مدينة هالة في المانيا حيث فاز النمساويون 6-3، كما جرت مباراة بين فريق اتحاد العمال والرياضة الالمانى والفريق البلجيكي وفاز الالمان 12-2 .

وفي عام 1928 واثناء اقامة دورة الالعاب الاولمبية في امستردام انعقدت اول جمعية تأسيسية للاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة واصبحت مدينة برلين مقرا لها، وقد اقيم خلال العااب الدورة الاولمبية المذكورة عرض للعبة كرة اليد نال اعجاب واستحسان الجميع وكان اكبر الاثر في القرار الذي اتخذته اللجنة الاولمبية الدولية عام 1934 والقاضي بادخال اللعبة ضمن برنامج الالعاب الاولمبية في برلين عام 1936 .

وفي عام 1928 نفسه ظهر اول قانون دولي لكرة اليد من قبل الاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة وتم طبعه بثلاث لغات هي الالمانية والانكليزية والفرنسية وعدت اللغة الالمانية وما زالت المرجع الاصلي في حالة الاختلاف على احد النصوص . وباقتراح رائع من شلنر تم تقليل محيط الكرة من 71سم الى 58-60سم فساهم بذلك مساهمة فعالة ومؤثرة في تطوير الفن المهاري والخططي وبالتالي تطورت اللعبة باكملها واصبحت اكثر اثارة وسرعة نتيجة لسرعة ودقة المناولات والتصويب وقد اثر ذلك كله على تطور خطط اللعب.

تاريخ كرة اليد في الاقطار العربية:

يعد تاريخ كرة اليد في الاقطار العربية حديث العهد اذا ما قورن بتاريخ اللعبة في اوربا، فقد دخلت كرة اليد الوطن العربي بعد الحرب العالمية الثانية وبخاصة في الاقطار العربية في شمال افريقيا وكذلك في جمهورية مصر العربية، اذ تعد مصر اول دولة عربية تبنت لعبة كرة اليد وانشأت لها الملاعب، وقد انضمت الى الاتحاد الدولي لكرة اليد للهواة عام 1930 خلال مؤتمره الثاني الذي عقد في برلين، ثم دخلت اللعبة معاهد التربية الرياضية عام 1938.

تاريخ كرة اليد في العراق :

لا شك ان اكثر من محاولة قد قامت لغرض نشر لعبة كرة اليد في العراق، الا ان اغلب تلك المحاولات لم تحقق نجاحا يذكر بسبب عدم توفر السبل الكفيلة بنجاحها واستمرارها، ومن اولى المحاولات المحاولة التي قام بها الدكتور نجم الدين السهروردي نتيجة لممارسته كرة اليد (11 فردا) خارج القطر فقد حاول ادخالها ضمن نشاطات نادي الامير الرياضي عام 1949 ولكن لم يكتب لتلك المحاولة بالنجاح بسبب عدم توفر الساحة الخاصة بها وعدم توفر العوامل المناسبة الاخرى، كما يذكر انه في بداية عام 1964 اقامت كلية التربية الرياضية دورة تدريبية تحكيمية مفتوحة لكرة اليد شارك فيها العديد من منتسبي القوات المسلحة ومدرسي التربية الرياضية وطلبة الكلية، وادخلت اللعبة في العام نفسه في المنهاج الدراسي للكلية .

وكان الدكتور كمال عارف ظاهر الذي حصل على شهادة الماجستير في التربية الرياضية (كرة اليد) من المانيا الديمقراطية يعد بحق رائد اللعبة في العراق، فقد نجح في اقتراح قدمه الى عمادة الكلية بتدريس مادة كرة اليد في المرحلتين الاولى والثانية أي سنتين متتاليتين بدلا من سنة واحدة ، كما اصدر في عام 1968 ترجمة القانون الدولي لكرة اليد (7 افراد) وهو اول قانون نشر في اللعبة في العراق .

وقد اقيمت بطولة بغداد بكرة اليد التي شارك فيها عشر فرق، وبعد انتهاء البطولة قدمت اللجنة المشرفة عليها طلبا الى اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية لتأسيس اتحاد خاص بالعبة، فاصدرت اللجنة قرارا في عام 1972 بتشكيل لجنة مشرفة على لعبة كرة اليد في العراق، ثم اصدرت وزارة الشباب امرها في نفس العام بتشكيل الاتحاد العراقي لكرة اليد .

وقد اقيمت اول مباراة مع فريق خارجي بكرة اليد تحت اشراف الاتحاد فكانت عام 1973 حيث زار القطر منتخب شباب المانيا الديمقراطية ولعب ثلاث مباريات منتخب بغداد وفاز في جميعها .

وفي عام 1976 تم قبول الاتحاد العراقي عضوا في الاتحاد الدولي لكرة اليد.

المهارات الحركية الاساسية:

تنقسم المهارات الحركية الاساسية الى مهارات هجومية ومهارات دفاعية وسيتم شرح كل قسم .

المهارات الهجومية:

كرة اليد من الالعاب الرياضية الجماعية التي يتميز السلوك الحركي فيها بالتنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب ومنافس وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع لذلك يتميز الاداء المهاري عند اللاعب بتناسق وتسلسل ودقة وتوقيت سليم يتناسب مع موقف المنافسين والزملاء للوصول الى مرمى المنافس وتسجيل الاهداف، اذ ان اهمية المهارات الهجومية تتلخص في تسهيل عملية تسجيل الهدف والفوز بالمباراة .

لقد قسمت المهارات الهجومية الى مهارات هجومية بدون كرة ومهارات هجومية بالكرة وهي كالآتي :

أ- المهارات الهجومية بدون كرة:

1- البدء والتوقف : وهو البدء للجري والتوقف او العدو ثم تحقيق التوقف منه.

2- التحرك للجانب والخلف : وهي تحركات يقوم بها اللاعب لتعديل مكانه الهجومي ليتمكن من استلام الكرة او فتح مجال رؤية او الارتداد للوقوف في مركزه او احتلال مركز غير مركزه بهدف احتفاظ مراكز اللعب بانترانها.

3- الجري مع تغيير الاتجاه او تغيير السرعة : هو محاولة اللاعب المهاجم التخلص من الملاحقة الدفاعية بتغيير الاتجاه او مع تغيير السرعة تزايدا او تناقصيا .

- 4- الوثب والطيران : هما عمليتا دفع الارض بجزء من قدم واحدة ، او بجزء من كلتا القدمين ، وذلك اما عاموديا او وثبا طويلا .
- 5- السقوط : هو فقدان اللاعب لاتزان جسمه بعد تحقيق غرض مهاري حركي يسبق عملية السقوط نفسها .
- 6- الهبوط : هو وصول اللاعب بجسمه في الهواء الى مستوى سطح ارض الملعب بعد تحقيق مطلب مهاري حركي يسبق عملية الهبوط نفسها .
- 7- الخداع بالجسم : هو استخدام الجسم للهروب من المجال الدفاعي للمنافس واحتلال اماكن مؤثرة هجوميا استعدادا لاستقبال الكرة .
- 8- الحجز : اعاقا قانونية يقوم بها اللاعب المهاجم لوقف حركة المدافع لاكتساب ميزة او لكسب الزميل ميزة .

ب-المهارات الهجومية بالكرة:

هي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذا على الكرة او في لحظة استلامه لها وتشمل :

- 1- مسك الكرة .
- 2- استلام (استقبال) الكرة .
- 3- تمرير (مناولة) الكرة .
- 4- الطبطبة .
- 5- التصويب .
- 6- الخداع .

وسنقوم بشرح كل مهارة من هذه المهارات .

مهارة مسك الكرة:

يعد مسك الكرة من المهارات المهمة في كرة اليد ، اذ ان عدم اتقانه لا يمكن اللاعب من التسلم والمناولة او التصويب او الخداع بصورة صحيحة ، ولان ظروف اللعب تحتم على اللاعب ان يتسلم الكرة من زميل او يحفظها من منافس لذا كان من الواجب عليه ان يحسن مسكها بسهولة ليستطيع التصرف بها حسبما تقتضيه الظروف وبصورة صحيحة . والمسك بكرة اليد نوعين هما :

1-مسك الكرة بيد واحدة:

تتم العملية بنشر الاصابع جميعها فوق الكرة دون توتر ، وتكون راحة اليد فوق مركز ثقل الكرة مع التركيز على استناد الكرة على سلاميات الاصابع وراحة اليد لكي تحكم السيطرة عليها .

2-مسك الكرة باليدين:

يتم نشر اصابع اليدين على جانبي الكرة دون توتر وتكون قاعدة اليدين في مؤخرة الكرة ، اما راحتا اليدين فتكونان خلف مركزها وهما لا تلمسان الكرة الا في لحظات خاطفة عند التسلم، ويجب تأكيد عدم الضغط على الكرة لأنه يسبب توترا في عضلات اليدين مما يقلل من القدرة على المناولة والتصويب بدقة .

مهارة استلام (استقبال) الكرة:

ان مناولة واستقبال الكرة عمليتان متلازمتان الواحدة بالآخرى، ان الاستقبال الجيد للكرة يجب ان يتم باليدين لانه يساعد على عدم فقدان الكرة كما يساعد على اداء مناولة جيدة ، ويجب ان يمتلك اللاعب النظرة الواسعة لغرض تسلم الكرة بصورة صحيحة في أية لحظة ومن أي اتجاه، ويجب على اللاعب المتقدم ان يتقن استقبال الكرة بيد واحدة وكذلك كل انواع الاستقبال، وهذا لا ينطبق على اللاعبين المبتدئين. ويمكن تقسيم مهارة استلام الكرة على الآتي :

- تسلم الكرة .
- التقاط الكرة .
- ايقاف الكرة والسيطرة عليها .

وسيتم شرح النوعين الأولين فقط .

-تسلم الكرة :

ويقسم الى نوعين هما :

- 1- التسلم باليدين .
- 2- التسلم بيد واحدة .

1-التسلم باليدين :

يمكننا تبعا لدرجة ارتفاع الكرة ان نفرق بين نوعين مهمين من التسلم باليدين هما (تسلم الكرات العالية، وتسلم الكرات المنخفضة)، وسنشرح كل نوع بالتفصيل.

♣ تسلم الكرات العالية :

يقصد بالكرات العالية هي كافة الكرات التي مستوى مسار طيرانها فوق مستوى خصر اللاعب المستلم بما في ذلك الكرات التي يتم استلامها من القفز . عند تسلم الكرة من مستوى الصدر حتى المستوى العالي بالقفز يلاحظ امتداد الذراعين باتجاه الكرة مع انثناء بسيط في مفصلي المرفقين وانتشار الاصابع بدون تتشنج حيث يشير الابهامان كل منهما تجاه الاخر في تسلم الكرة من مستوى الرأس فما فوق وتشير الاصابع الاخرى الى الاعلى ويشكل الابهامان والسبابتان تقريبا مثلثا قاعدته الابهامان وضلعاها السبابتان، اما بالنسبة للكرات بمستوى الصدر فيكون الاختلاف في ان الابهامان يكونان متجاورين تقريبا والاصابع تشير الى اتجاه الكرة . ان هذا الوضع للكفين يوفر مسطحا كبيرا لتسلم الكرة ويمنع نفاذها من بين اليدين وخاصة بالنسبة لتسم المناولات القوية .

اما نظر اللاعب فيكون نحو الكرة، وعليه سحب الذراعين باتجاه الجسم الى وضع الامان لامتصاص قوة المناولة، اما بالنسبة لوضع القدمين فعلى اللاعب الايمن تقديم القدم اليسرى الى الامام وباتجاه الكرة، اما القدم اليسرى فتكون متجهة للخارج ويساعد هذا الوضع على التصرف السريع بالكرة وذلك بمناولتها او القيام بالطبقة .

اما لتسلم الكرة المرتدة من الارض فتشكل الكفان شكلا مخروطيا باتجاه ارتداد الكرة مع مراعاة سحب الذراعين باتجاه الجسم بعد التسلم لامتصاص قوة الكرة .

الاطء الشائعة في تسلم الكرات العالية:

- 1- التسلم الصلب للكرة بدون سحب الذراعين نحو الجسم ولا سيما في حالة الكرات القوية .
- 2- الوضع الخاطئ للذراعين والكفين وعدم انتشار الاصابع او عدم الارتخاء مما يسبب اصطدام الكرة باليد وعد السيطرة عليها .
- 3- تسلم الكرة براحتي اليدين بدل الاصابع .

♣ تسلم الكرات المنخفضة:

يقصد بالكرات المنخفضة هي كافة الكرات التي يكون مسار طيرانها دون مستوى خصر اللاعب المستلم، ان تسلم الكرات المنخفضة يتطلب من اللاعب مهارة ورشاقة اكبر بالقياس الى تسلم الكرات العالية لا سيما التسلم من الركض . فعند تسلم الكرات المنخفضة تحت مستوى الفخذ يجب على اللاعب ثني جسمه الى الامام مع مد الذراعين الى الاسفل والمرفقان يشيران باتجاه الجسم مع ثني الركبتين قليلا وتركيز النظر على الكرة ويؤشر الاصبعان الصغيران الواحد نحو الاخر والاصابع الباقية تؤشر نحو الارض أي شكل الكفان كشكل المسحاة تقريبا، وعلى اللاعب ثني الذراعين عند تسلمه للكرة .

ام بالنسبة الى وضع القدمين فيجب تسلم الكرة ناحية القدم الخالية وهي القدم اليمنى بالنسبة للاعب الايمن سواء تم التسلم من الثبات او من الحركة وذلك لايجاد مجال لحركة الذراعين نحو الجسم لامتصاص قوة الكرة .

الاطء الشائعة في تسلم الكرات المنخفضة:

- 1- الوضع الخاطئ للذراعين والكفين .
- 2- تسلم الكرة امام القدم الامامية لان ذلك يسبب عدم وجود مجال لامتصاص قوة الكرة، كما يزيد من احتمال مس الكرة او ضربها للساق وهو الامر الذي يجازي عليه قانون اللعبة برمية حرة .

2- التسلم بيد واحدة:

ان تسلم الكرة بيد واحدة امر قليل الحدوث بالنسبة للتسلم باليدين، ويقوم اللاعب به عندما لا تكون هناك فرصة لتسلم الكرة باليدين (كأن تكون الكرة عالية جدا او بعيدة جدا) او لسرعة اداء المهارة التالية كالتصويب للمباغنة وعدم تمكن المدافع من منعه، وعلى اللاعب ان يمتلك احساسا عاليا بالكرة كي يتمكن من تسلمها بيد واحدة، وان اكثر من يستخدم هذا النوع من التسلم هو لاعب الدائرة .

ويتم اداء هذه الحركة بان يمد اللاعب يده بارتخاء في طريق طيران الكرة وعند الاحساس بها وملامستها يسحب اللاعب ذراعه الى الخلف قليلا ثم يسرع بتأمينها وذلك بوضع اليد الاخرى عليها مباشرة .

الاطء الشائعة بتسلم الكرة بيد واحدة:

- 1- التصلب بتسلم الكرة بحيث تكون الذراع متصلبة بدون ارتخاء .
- 2- وضعية الكف خاطئة، اذ يسبب تصلب الاصابع ارتداد الكرة وسقوطها .
- 3- تصلب الجسم، ويتمثل بعدم ربط حركة التسلم بالذراع مع حركة الجسم، وعدم الارتكاز الصحيح على القدمين .

-التقاط الكرة:

من الطبيعي ان تؤدي بعض الحالات في اللعب الى دحرجة الكرة على الارض ومثال ذلك ارتداد الكرة من احد قائمي المرمى او الحارس او نتيجة مناولة خاطئة، وفي هذه الحالات يجب على اللاعب التقاط الكرة الساكنة او المتدحرجة على الارض اثناء الركض مع الاحتفاظ بسرعته ويتطلب ذلك مهارة جيدة من اللاعب، ان حالات التقاط الكرة اربعة هي :

1-التقاط كرة ساكنة:

يركض اللاعب نحو الكرة وعند الوصول قريبا منها يثني جذعه بسرعة نحو الكرة مع ثني الركبتين قليلا، اما القدمان فتكون الامامية اليسرى بالنسبة للاعبى الايمن موازية للكرة وعلى بعد قليل منها اما الاخرى فتكون خلف الكرة بمسافة تمنع حدوث خطأ من الكرة للقدم، اما اليدان فيكون وضعهما كما في تلك الكرات المنخفضة، والنظر الى الامام مع الاحتفاظ بسرعة الركض اثناء عملية الارتقاء .

2- التقاط كرة مدحرجة من الامام عكس اتجاه ركض اللاعب:

على اللاعب ان يحتفظ بتوقيت سرعة الركض وقبل وصول الكرة مباشرة يقوم بثني الجذع بسرعة تجاه الكرة ومد الذراعين كما في التقاط الكرة الساكنة ويتم الالتقاط باحدى الطريقتين الآتيتين :

الاولى : وضع الكفين اسفل الكرة والسيطرة عليها ورفعها للاعلى .

الثانية : وضع يد واحدة (اليمنى) اسفل الكرة والاخرى (اليسرى) فوقها مباشرة ورفعها للاعلى .

وفي كلتا الحالتين يراعى الاحتفاظ بتوقيت سرعة الركض واداء ثني الجذع امام اسفل قبل عملية الالتقاط مباشرة لان حركة الانثناء المبكر تفقد اللاعب النظرة العامة لسير اللعب فتجعله يبطئ سرعته، أما وضع القدمين فهو نفسه في حالة التقاط الكرة الساكنة .

3-التقاط كرة مدحرجة من الجانب:

يطبق اللاعب الملاحظات الواردة في (2) أعلاه نفسها مع مراعاة دوران الجذع من الحوض تجاه الكره في لحظة الالتقاط أما الرجلان فتظلان في الوضع الصحيح للركض كي تساعد اللاعب على الاستمرار في الركض بعد رفع الكره من الأرض مباشرة .

4-التقاط الكرة المدحرجة بعيدا عن اللاعب (أي في اتجاه حركته):

تعد هذه الحالة من اصعب حالات الالتقاط لانه يجب على اللاعب حسن تقدير سرعته وسرعة الكرة المدحرجة بعيدا عنه كي يتمكن من الانثناء والالتقاط الجيد في الوقت المناسب، وعلى اللاعب مراعاة الملاحظات نفسها الواردة في الفقرة (2) السابقة ما عدا وضع اليدين، فعند التقاط كرة على الجانب الايمن من الجسم مثلا يجب وضع اليد اليسرى اعلى الكرة من الامام اولا لإيقاف حركتها ثم رفع الكرة من الخلف باليد اليمنى وبهذه الحركة يمكن التقاط الكرة باليدين، وعلى اللاعب ان يحتفظ دائما بنظره الى الامام كي يتمكن من رؤية الملعب واللاعبين بصورة جيدة .

الاطء الشائعة لمهارة التقاط الكرة:

- 1- الانتشاء المبكر نحو الكرة وقبل الوصول اليها مما يساهم في فقدان اللاعب للنظرة العامة لسير اللعب وابطاء سرعته .
- 2- مغالاة اللاعب في ثني الجزء العلوي من جسمه اماما (او جانبا) مما يؤثر على سرعته ويفقده القدرة على ملاحظة الملعب .
- 3- عدم ثني الركبتين بالقدر الكافي مما يؤثر على توازن وسرعة اللاعب وصعوبة التقاط الكرة باليدين .
- 4- عدم اخذ الوضع الصحيح للقدمين، والتقاط الكرة امام القدم مباشرة مما يؤدي الى ارتكاب خطأ لمس الكرة بالقدم .

مهارة تمرير (مناولة) الكرة:

ترتبط مهارتا تسلّم الكرة ومناولتها الواحدة بالآخرى مما يجعل امر التفريق بينهما صعبا، وعلى اللاعب المناول ان يتذكر دائما ان المناولة الجيدة هي التي يمكن ان يتسلمها الزميل بسهولة .

ونهدف من المناولة نقل الكرة الى المكان المناسب بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى، لذا فان الفريق الجيد هو الذي تنتقل الكرة بسرعة بين لاعبيه، ان هذه السرعة في المناولات تتطلب مجهودا كبيرا وسرعة عالية في التسلّم والمناولة بحيث يعرف اللاعب فضلا عن اجادته فن اداء المناولة والتسلّم لمن سيناول الكرة قبل تسلّمها وضمن الواجب المحدد في الخطة .

وهناك نوعين من المناولات وهي دفاعية وهجومية والفرق بينهما موجود ولو انه غير واضح، وقد عرفت المناولة الدفاعية بانها تلك المناولة التي يكون فيها مسار الكرة من لاعب لآخر متوقعا وخاليا من عنصر المفاجأة بالرغم من تنقل الكرة بسرعة بين اللاعبين، ويؤدي الفريق المهاجم هذا النوع من المناولات

في حالة الهجوم المنظم او في اعادة تنظيم الهجوم او لمجرد المحافظة على الكرة وتأمينها .

اما المناولة الهجومية فهي التي تكون مفاجئة بطبيعتها، اذ يتغير اتجاه الكرة الذي يتوقعه اللاعب المدافع والمتفرون بصورة مفاجئة، ويسبق اداء هذا النوع من المناولات عادة حركات خداع يقوم بها اللاعب المناول فهو يتظاهر مثلا بمناولة الكرة او التصويب ثم يناولها فجأة الى الزميل الخال من المراقبة ليقوم بالتصويب او التحرك الافضل .

ويمكن تقسيم مهارة المناولة الى :

- المناولة السوطية .
 - مناولة الدفع الجانبي .
 - المناولة المرتدة .
 - المناولة من القفز .
 - المناولة الرسغية .
- وسيتم شرح كل نوع بالتفصيل .

- المناولة السوطية :

تعد اهم انواع المناولات بكرة اليد واكثرها استخداما لانها تتميز بدقة التوجيه ، وهي تنقسم الى ثلاثة انواع وسنشرح كل نوع منها بالتفصيل :

1- المناولة السوطية من فوق الرأس :

وهي المناولة الاساسية في كرة اليد والمستخدمه في اكثر الحالات خلال اللعب وتستعمل للمسافات المتوسطة والطويلة وكذلك عند التصويب، ويمكن استخدام الفترة التحضيرية بما يناسب نوعية الرمية (طويلة ام قصيرة) كما ان وضعية الجسم وحركة الذراع تؤثر كثيرا على شكل الرمية وايصالها الى الزميل ويتم اداء الرمية حيث يقوم اللاعب الايمن بتقديم القدم اليسرى ويسحب الكرة باليدين الى اقصر طريق الى مستوى كتف الذراع الرامية المنتهية، ثم يقوم اللاعب بارجاع الذراع الرامية والكتف الى الخلف مع رفع الكرة بمستوى الرأس تقريبا

بحيث يشكل العضد والساعد زاوية قائمة عند مفصل المرفق وكذلك العضد مع الجذع، ويستمر اللاعب بسحب الكرة للخلف والاعلى مع حدوث تقوس في الظهر والكرة تكون مواجهة للاعلى ثم تمتد الذراع الرامية عاليا ويتم رمي الكرة بحركة مشابهة للضرب بالسوط حيث يرتكز اللاعب على القدم اليسرى وتمتد الذراع الرامية اماما مع التركيز على مفصل الرسغ والاصابع في توجيه الكرة التي تكون آخر ما يلامسها .

2- المناولة السوطية من مستوى الرأس :

ويتم اداؤها بطريقتين هما :

الاولى : من الارتكاز :-

وتستخدم عند مناولة الكرة لمسافات طويلة وكذلك عند التصويب على المرمى نظرا لما تتميز به من قوة كبيرة، ويتم نقل الكرة اولا باليدين الى الجانب ثم بيد واحدة الى ارتفاع الرأس تقريبا وذلك من امام الصدر والى جانب الجسم ثم الى الخلف والى الاعلى بمستوى الرأس، وتكون الكرة في بداية الحركة مواجهة للارض تقريبا ثم تقلب فتصبح مواجهة للاعلى وذلك بحركة انسيابية وبلا زوايا لاحسان القيام بالنقل الحركي من الجذع للذراع ثم للأداة وهي الكرة، بعد نقل الكرة الى مستوى الرأس نلاحظ الانثناء في مفصل المرفق بحيث يشكل الساعد مع العضد زاوية قائمة تقريبا وكذلك العضد مع الجذع، اما الرجلان فان اللاعب الايمن يقدم اليسرى اماما ويراعي دورانها (القدم اليسرى وهي نقطة الارتكاز) للداخل قليلا مع الدوران الواضح للجذع حتى يصبح محور الكتف مقاطعا لمحور الحوض، وتتم حركة الرمي الاساسية بدفع الكرة باليد الرامية بمستوى الرأس تقريبا، ويلعب رسغ اليد دورا اساسيا بتوجيه الكرة فضلا عن اصابع اليد الرامية، وتستمر الذراع باداء حركتها التكميلية اماما، واذا كانت الرمية قوية فانها تستمر حتى الجانب الايسر لجسم اللاعب مع ميل اعلى الجذع الى الامام قليلا، ويكون النظر موجهها نحو الكرة، ثم تنتقل القدم اليمنى اماما لكي تلامس الارض بعد ترك الكرة يد اللاعب .

ان قوة المناولة تعتمد بصورة اساسية على الحركة السوطية للذراع الرامية مع الدوران القوي السريع للجذع (نقل حركي من الجذع للذراع ثم الكرة) والاستفادة من الحركة الارتكازية للقدم اليسرى .

الاطء الشائعة:

- 1- اتءاء الءطوة غير مناسبة وطول اللاءب .
- 2- القفز للاعلى اثناء اءاء المناولة من الارتكاز .
- 3- ءوتر الاء والاصابع عند اءاء المناولة .
- 4- حركة الذراع ءتم بوءوء زوايا وءءم ءمبزه بالاءءمراءية والانسبابية .

الءانية: من الرءض :-

ان من مماء هذه المناولة امكانية اسءءامها فب ءمبء الءالاء اثناء الءب كما انها اسرع من الطرلبة الاءولى؁ فضلا عن قءرة اللاءب على الاءءفاظ بءوقبء سرعة الرءض اثناء المناولة وبعءها؁ الا انها ءالبا ما ءكون اقل من ءلك الءب ءؤءى من الارتكاز .

وبؤءب اللاءب الاءمب هذه المناولة بان ىنقل الكرة ببءبه الى ارءفاء مسءوى الرأس ءقرببب ءم ءمسك الكرة ببء واءءة (الراءمبة) وءرءب هذه الذراع الى الكءف للءلف للاءءاء للرمب عندما ءكون القءم الاءمبى اماما؁ وعندما ىصل اللاءب الى وءب الرمب ءكون القءم الاءمبى اماما مع ءأكد انها لا ءؤءب ابة حركة ارتكاز؁ وءلال ذلك ىقوم الجذع بءركة ءوران ببسبءة (نظرا لصعبوبة اءاء لف الجذع للءلف ببءة من الرءض) لذلك نرى ان الحركة الاءاسببة ءءصب على الكءف الاءمبى والذراع لءءفبء حركة المناولة السوطبة من الرءض وبتوءببه من الرسب واصابع الاء؁ وعند انءهاء من مناولة الكرة ىراعى ءءم مرءببب الذراع الرامبة لمسافة بعبءة ءببب الءانب الاءر للءبم لان ذلك ىسبم بءرءبب كبببرة فب ءببب الجذع اماما وعندما ىكون من الصعبوبة ءءا مءابببب الرءض ببصورة طبببببببب؁ اما وءب

القدمين فيكون في كل مرحلة من مراحل المناولة من الركض مطابقا لحركة الركض الاعتيادية .

الاطءاء الشائعة:

- 1- اءاء المناولة من المشي وليس الركض .
- 2- اءم ارتباط حركة الذراع مع الركض .
- 3- نقل الكرة بعيدا عن الجسم قبل الرمي .
- 4- زيادة انثناء الجذع الى الامام بءرءة كبيرة، وكذلك مرءة الذراع الرامية ءءاء الجانب الآخر للجسم .

3- المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة:

ءسءءم هذه المناولة عءءما يكون هناك منافس امام اللاءب، اء يقوم عءءءء بمناولة الكرة على جانب المنافس بحيث يصعب اعاقءها خاصة اذا سبق اءاءها ءمويه باءءءءام المناولة من مستوى الرأس، كما ءسءءءم هذه المهارة كءوع من انواع ءءصويب .

ويءم اءاء هذه المناولة بءسلسل حركي، فنرى ءءءم ءءءم اليسرى بالنسبة للاءب الاءمن وبءءوة واسعة مع انثناء الركبتين وانثناء الجذع ناحية الذراع الرامية مع مرءة الذراع الرامية بالكرة خلفا في حركة ءءصيرية للرمي حيث ءساهم هذه النقاط مجءمة باءاء حركة الاءءاء لمناولة الكرة بمسءوى الركبة، ءم يقوم اللاءب بمرءة الذراع الحاملة للكرة الى الامام والاسفل لءءلق الكرة نحو الزميل ويلاءظ انثناء مفصل المرفق بحيث يكون عءء الذراع الحاملة للكرة موازيا للارض لزيادة ءءكم بالكرة وءوءيها بءقة مسءءءا من حركة الرسغ والاصابع، ءم ءسءم حركة الذراع الرامية ءءميلية الى الامام .

والملاءظة المهمة ءءي يجب ذكرها ان حركة الذراع في الفءرة ءءصيرية (الرجوع للخلف) وفي حركة الرمي ءءى انءلاق الكرة ءكون حركة مسءمة وعلى شكل نصف ءائرة ءقريبا وبدون ءءءع او ءءوء زوايا وذلك لغرض الاءءءاءة من الفءرة ءءصيرية في اعطاء قوة اضافية للكرة .

- مناولة الدفع الجانبي:

يمكن اداء هذه المناولة عند تمكن اللاعب من السيطرة على الكرة بيد واحدة، وتعد هذه المناولة من المناولات السريعة التي تستخدم للمسافات القصيرة، ويستخدمها اللاعبون المهاجمون غالبا عند تبادل نقل الكرة فيما بينهم قرب خط الرمية الحرة للمنافس .

ويلاحظ عند ادائها انه بعد تسلم اللاعب الكرة وتمكنه من السيطرة عليها امام الجسم في وضع الامان يمسكه بيد واحدة ثم يقوم بحركة المرجحة للذراع بحيث تبقى هذه المرجحة في الاسفل وتتجه الكرة نحو الارض وتستمر مرجحة الذراع امام الجسم الى الجانب مع قلب الكف لتواجه الكرة الزميل ثم تدفع الكرة بمفصل الرسغ على ان يكون مستوى الرمية بمستوى الحزام تقريبا، ثم تواصل الذراع الرامية حركتها الى الجانب لتكون موازية للأرض تقريبا مع انتقال ارتكاز الجسم على القدم اليسرى بعد ان كان على القدم اليمنى خلال المناولة، ويلاحظ ان هذه الرمية تعتمد بالدرجة الاولى على حركة رسغ اليد والاصابع . ويمكن ان تسلم الكرة من الجانب الايسر ومناولتها للزميل في الجانب الايمن ان تكون حركة تسلم الكرة بذاتها فترة تحضيرية للمناولة .

- المناولة المرتدة:

وتستخدم لتفادي قطع المناولة من المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي عنده الكرة والزميل المستلم لها، وتؤدي كما في المناولة من مستوى الرأس تقريبا، ولكن يتم توجيه الكرة نحو الارض، عندما تصل خلال الفترة التحضيرية الى مستوى الكتف وليس الرأس لترتد منها الى الزميل المتسلم، وتقسم المسافة بين الرامي والمستلم بحيث تكون ملامسة الكرة للارض بعد ثلثي المسافة بينهما .

- المناولة من القفز:

اشتقت هذه المناولة من التصويب من القفز، حيث يقوم اللاعب بالقفز لغرض التصويب (قد تكون حركة خداعية) وبسبب وجود دفاع قوي امامه او لان احد زملائه بوضع جيد يسمح له بالتسلم والتصويب بشكل افضل فانه يقوم بمناولته الكرة لكي يقوم بالتصويب، وتعتمد هذه المناولة بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لارسال الكرة بسرعة للزميل .

- المناولة الرسغية :

تسهم هذه المناولة بانواعها بالارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة وتستعمل هذه المناولة بعد حركة خداع ولمسافات قصيرة فقط، وتكسب هذه المناولة قوتها نتيجة انثناء الساعد على اعلى الذراع .
وهناك عدة انواع للمناولة الرسغية اهمها ثلاثة هي :

1- المناولة الرسغية من خلف الرأس :

لاداء هذه المناولة تمسك الكرة باليد اليمنى (بالنسبة للاعب الايمن) ثم ترفع الى مستوى الرأس تقريبا (وكأن المهاجم ينوي اداء المناولة السوطية من مستوى الرأس) مع دوران اعلى الجذع قليلا ناحية الذراع الرامية، ثم تتأرجح الذراع لمناولة الكرة من خلف الرأس الى الزميل المجاور (على الجهة اليسرى) بحركة تعتمد على الساعد ورسغ اليد التي توجه الكرة الى الزميل مباشرة، ويتم دوران الكتف الرامية الى الخلف مع ملاحظة عدم انثناء الرأس للامام .

2- المناولة الرسغية من خلف الظهر :

يقوم اللاعب بمرجحة الذراع الممسكة بالكرة والممتدة للأسفل بحيث تتجه الكرة للناحية المعاكسة للذراع الرامية لمناولة الكرة من خلف الظهر للزميل المجاور على الجهة اليسرى (بالنسبة للاعب الايمن)، وذلك بثني الذراع من المرفق تجاه الزميل المتسلم ثم دفع الكرة بالرسغ والاصابع، وميزة هذه المناولة تكمن في صعوبة اعاققتها من المدافع كما يصعب عليه رؤية الكرة واتجاهها .

3- المناولة الرسغية الى الخلف :

ويؤدي اللاعب هذه المناولة الى الزميل الموجود في الخلف دون الحاجة الى دوران الجسم او الرأس الى الخلف اتجاهه، وتتم عملية قيام اللاعب المهاجم بالتقدم نحو المدافع والخداع بالقيام بعملية التصويب ثم مناولة الكرة للزميل الموجود في الخلف، وخلال الفترة التحضيرية للتصويب، أي عند مرجحة الذراع الحاملة للكرة الى الخلف تتاول الكرة ودون حركة انثناء في المرفق وبمجرد تخطيها لمستوى الجسم وذلك بدفع الكرة باطراف الاصابع تليها حركة ثني قليل في الرسغ، ان توقيت اداء المناولة وحدثها وارتفاعها وعدم النظر الى الزميل المتسلم امور مهمة تساهم في صعوبة اعاقتها من المدافع .

الاطاء الشائعة :

- 1- المبالغة في الفترة التحضيرية .
- 2- مسك الكرة بتوتر بالاصابع .
- 3- المبالغة في دفع الكرة بالرسغ والاصابع فتذهب الكرة عاليا بعيدا عن الزميل المتسلم .
- 4- عدم اتقان حركة الخداع التي تسبق المناولة .

مهارة الطبطة :

الطبطة هي توافق عضلي عصبي بين جميع اعضاء الجسم، وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب او توتر، على شرط ان تستعمل في الظرف المناسب والمكان المناسب كي لا تكون سببا في ضياع مجهود الفريق .

وطبقا لقانون اللعبة فانه يسمح للاعب سواء اثناء الوقوف او الركض بـ:

- طب الكرة مرة واحدة على الارض ثم مسكها بيد واحدة او بكلتا اليدين .

- طبطبة الكرة بيد واحدة باستمرار او دحرجتها على الارض ثم معاودة مسكها بيد واحدة او باليدين .

طريقة الاداء :

يتم اداء الطبطبة بيد واحدة (يسرى او اليمنى او الاثنتين ولكن بالتتابع) من الساعد ومفصل الرسغ واساسا من الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث يتم دفع الكرة باليد المفتوحة نحو الارض مع مراعاة ان سلاميات الاصابع هي التي تقابل اعلى الكرة بعد ارتدادها من الارض وبها تدفع الكرة نحو الارض مرة ثانية وبمساعدة الرسغ، وتتم الطبطبة اماما وخارج القدم المماثلة لليد التي تؤدي الطبطبة، ويجب ان تكون الكرة دائمة الحركة بين يد اللاعب وارض الملعب على ان يتجه النظر دائما الى الامام، ويجب ان يكون هناك توافق بين طبطبة الكرة وتوقيت الركض، واللاعب الجيد هو الذي يتقن الطبطبة بكلتا اليدين .

الاطياء الشائعة :

- 1- تصلب رسغ اليد اثناء دفع الكرة .
- 2- دفع الكرة براحة اليد .
- 3- طبطبة الكرة امام اللاعب مما يسبب حدوث مخالفة من الكرة للقدم او الساق .
- 4- دفع الكرة بعيدا عن اللاعب خلال الطبطبة مما يسبب عدم امكانية السيطرة عليها .
- 5- تركيز نظر اللاعب على الكرة دون توزيعه بين الكرة والملعب .

اسباب قلة استخدام الطبطبة بكرة اليد :

كما اوضحنا فان الطبطبة تسمح للاعب بالحركة غير المحدودة عندما تكون الكرة تحت سيطرته، ولكن الطبطبة بكرة اليد قليلة الاستخدام قياسا الى كرة السلة التي يسمح قانونها الدولي بالشروط نفسها وان لذلك عدة اسباب هي :

- 1- قانون كرة اليد يسمح للاعب بحمل الكرة والتحرك بها ثلاث خطوات دون طبطبتها وهذا يسمح بالتقدم السريع بالكرة ومراقبة الملعب دون الحاجة الى طبطبتها .
- 2- بما ان الكرة المستخدمة اصغر فان امكانية مسكها والسيطرة عليها ومناولتها بين اعضاء الفريق تكون اسرع .
- 3- لان الكرة صغيرة نسبيا فان ذلك يجعل من الصعوبة السيطرة عليها عند ارتدادها من الارض وخاصة عندما يكون النظر على اللاعبين.
- 4- لان طبطبة الكرة تساهم في ابطاء الهجوم .
- 5- لان الطبطبة تسمح للفريق المنافس باخذ المكان الصحيح للدفاع.
- 6- لان طبطبة الكرة بذاتها فيها خطورة فقدان الكرة .

مهارة التصويب :

تنتهي جميع خطوط الهجوم بالتصويب على المرمى كونه التتويج النهائي لجميع عمليات الهجوم، فهو الوسيلة الوحيدة لإحراز الأهداف ومن ثم تحديد نتيجة المباراة سواء بالفوز او الخسارة ، حيث ان غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، والفريق الفائز هو الذي ينجح في إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد اكثر من الأهداف، ولذا تعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين النصر والهزيمة بل ان المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف، هذا فضلا عن ان هذه المهارة يعشقها كل من اللاعب والمتفرج وتجذبهم اكثر من المهارات الاخرى .

وعلى اللاعب ان يتقن انواعا متعددة من التصويبات بدرجة عالية من التباير حتى يكون لديه القدرة على ادائها بتناغم عال فيتكيف تصويبه طبقا للموقف التنافسي المتاح وتبعا للمحاولات الدائمة من الجانب المدافع الذي يحاول منع التصويب كليا .

وان اصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم وتبث روح الحماس فيهم وتدفح اللاعبين الى بذل مجهود كبير والتعاون مع الزملاء لتحقيق الفوز .

العوامل المؤثرة في عملية التصويب :

يتأثر التصويب بعدة عوامل منها :

- 1- زاوية التصويب : كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه اكبر .
- 2- المسافة : كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف ساعد ذلك على دقة التصويب واصابة الهدف .
- 3- التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى صعب صدها، ويسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه الكرة .
- 4- السرعة : كلما كان الاعداد سريعا كان التصويب اكثر احتمالا .

انواع التصويب :

ان جميع انواع التصويب يمكن ان تقع ضمن اربعة اقسام وتصنف كما

يلي :

- 1- تبعا لمكان المصوب : ويدخل ضمن هذا القسم :
 - التصويب البعيد .
 - التصويب القريب .
 - التصويب من الزاوية .
 - التصويب من الوسط .
- 2- تبعا لحركة المصوب : ويدخل ضمن هذا القسم :
 - التصويب من الثبات .
 - التصويب من الحركة .
 - التصويب من القفز (للامام - للاعلى) .
 - التصويب من السقوط (للامام - للجانب) .

- التصويب من الطيران .

3- تبعا لمسار الكرة : ويدخل ضمن هذا القسم :

- التصويب الواطئ .

- التصويب العالي .

- التصويب باسقاط الكرة .

- التصويب المرتد .

4- تبعا لوضع الذراع الرامية : ويدخل ضمن هذا القسم :

- التصويب من فوق مستوى الرأس .

- التصويب من مستوى الرأس .

- التصويب من مستوى الركبة او الحوض .

مما تقدم يظهر جليا تعدد انواع التصويب مع امكانية تداخل هذه الانواع بعضها مع البعض الآخر، ولكي يكون التصويب اكثر نجاحا فان اللاعب الجيد هو الذي يدرك جيدا أي نوع من انواع التصويب المذكورة أنفا انسب الى حالة اللعب ويحاول استغلالها لصالحه بما يضمن تسجيل هدف محقق بمرمى المنافس . وفيما يلي سيتم شرح بعض انواع التصويب المذكورة اعلاه :

-التصوية السوطية:-

وتعد من اكثر التصويبات شيوعا في كرة اليد، كما وتعد هي الاساس لكافة انواع التصويب الاخرى ويمكن تعلم باقي انواع التصويب بسهولة بعد اتقانها، وتتم هذه التصويبة من الركض بأخذ ثلاث خطوات او من الارتكاز بأخذ خطوة واحدة . ويمتاز التصويب بالركض بالسرعة والمباغثة في حين يمتاز التصويب من الارتكاز بالقوة ودقة التوجيه مع القدرة على التنوع في طريقة الاداء .

وتتم التصويبة السوطية من مستويات مختلفة هي الآتية :

1-التصوية السوطية من فوق الرأس: وتتم بطريقتين هما:

أ- التصويبة السوطية من فوق الرأس بخطوة ارتكاز :

راجع المناولة السوطية من فوق الرأس التي سبق شرحها، حيث يتم اداء المهارة نفسها ولكن باستخدام قوة رمي اكبر .

ب- التصويبة السوطية من فوق الرأس مع اخذ ثلاث خطوات :

ويتم اداؤها بان يمسك اللاعب الكرة باليدين امام الصدر ثم يبدأ اللاعب الايمن بقطع خطوة برجله اليسرى ثم وفي نفس الوقت الذي يأخذ اللاعب الخطوة الثانية برجله اليمنى يسحب الكرة بيده اليمنى الى الخلف والى الاعلى الى ان تشكل الزاوية بين العضد والساعد حوالي 90° وبين العضد والجذع 90° ايضا ثم يستمر فتل كتف ذراع الرمي الى الخلف عكس اتجاه الرمي ورجوع الكرة خلفا ايضا وفي هذه المرحلة يحدث تقوس قليل للخلف في الظهر وبعد ملامسة القدم اليمنى للارض ينتقل وزن الجسم على الرجل اليمنى وتبدأ حركة الرمي بالذراع اليمنى مع رفع القدم اليسرى لآخذ الخطوة الثالثة حيث تتم بحركة امتداد للجذع مع فتل اعلاه للامام مع حركة الذراع عاليا اماما (حركة النقل الحركي من الجذع الى الذراع) ويتم خلال ذلك الارتكاز على القدم اليسرى، ثم ترمى الكرة بقوة وبتوجيه من رسغ اليد وتكون الاصابع آخر جزء يلمس الكرة ويتجه كتف الذراع الرامية باتجاه الرمية لتوجيهها وكذلك عند الذراع الرامية حيث تؤدي حركة مرجحة الى الامام والاسفل والى الجهة اليسرى ويتجه الجسم الى الامام والى الجانب الايسر قليلا .

2- التصويبة السوطية من مستوى الرأس :

راجع المناولة السوطية من مستوى الرأس من الارتكاز التي سبق شرحها، حيث يتم اداء المهارة نفسها باستخدام قوة رمي اكبر .

3- التصويبة السوطية من مستوى الحوض والركبة :

المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة التي سبق شرحها .

- التصويب من القفز :

ان التصويب من القفز هو احد انواع التصويب المهمة في كرة اليد، وهو تصويبة سوطية من فوق الرأس مع القفز بعد ثلاث خطوات (او خطوتين او خطوة واحدة احيانا)، ويتم أدائه بطريقتين هما :

1- التصويب بالقفز عاليا :

وهو تصويبة سوطية من فوق الرأس مع القفز، ويستخدم للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة او بحدودها ضد حائط الصد الذي يشكله المدافعون امام المهاجم .

ومن ميزاته تلك النظرة الواسعة للمرمى نتيجة القفز للاعلى والتي تسمح للمهاجم بالتصويب في المكان المناسب .

ويتم اداء التصويب بالقفز عاليا بأخذ ثلاث خطوات (يسار، يمين، يسار) بالنسبة للاعب الايمن وفق الآتي :

المرحلة الاولى : تمسك الكرة باليدين ويقطع اللاعب الخطوة الاولى بالقدم

اليسرى وتتحرك الكرة باليدين ناحية الذراع الرامية، ثم يقطع اللاعب الخطوة الثانية بالقدم اليمنى حيث تنتقل الكرة الى اليد اليمنى لتبدأ الحركة التحضيرية للمرمى، ويعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى التي يقفز عليها بقوة للاعلى (حيث يكون مركز الثقل عليها) ويلاحظ هنا ثني الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفا عاليا (على شكل نصف دائرة) فوق الكتف الايمن الذي يتحرك الى الخلف لأبعد مسافة في حين يكون الكتف الايسر مؤشرة للامام .

المرحلة الثانية : تتم حركة التصويب عندما يصل اللاعب الى اقصى ارتفاع،

حيث يستقيم الجزء العلوي من الجسم وتتحرك كتف الذراع الرامية بسرعة نحو الامام والاسفل وتتبع ذلك حركة الذراع السوطية التي تسبقها حركة دفع الرجل

اليمنى (المنثنية) الى الاسفل، ثم تستمر حركة الذراع الرامية نحو الامام والاسفل لتصاحب الكرة لاطول مسافة ممكنة، وهنا لا بد من الاشارة الى الرسغ في توجيه الكرة في المرمى .

المرحلة الثالثة : يهبط اللاعب على القدم اليسرى، أي بالقدم التي قفز عليها او احيانا بالقدمين سوية مع امتداد الذراع الرمية اماما اسفل .

ويمكن اداء هذه التصويبة بخطوتين فقط (يمين، يسار) للاعب الايمن وخاصة اذا لم يكن للرامي مجال للركض اماما او اذا اراد ان يستغل الفرصة للتصويب باسرع وقت ممكن .

2-التصويب بالقفز اماما :

ان الغاية من هذا النوع من التصويب هو الابتعاد عن المدافعين والتصويب دون اعاقه، وتؤدي هذه التصويبة بدخول المهاجم السريع خلال ثغرة بين المدافعين عند منطقة المرمى وبقطع ثلاث خطوات وكذلك عند انفراد المهاجم بحارس المرمى كما في الهجوم السريع مما يؤدي الى زيادة الاقتراب من المرمى وتهيئة فرصة افضل للتصويب بعد ملاحظة حركة حارس المرمى .

وهناك ثلاث مراحل يمر بها اللاعب المهاجم عند ادائه هذه التصويبة وهي الاقتراب (الثلاثية) والقفز ثم التصويب ثم الهبوط .

ويلاحظ ان ترك الكرة اليد تتم في النقطة التي تقع في الوسط بين اعلى نقطة والنقطة التي يهبط عليها لان ذلك يعطي للمهاجم فرصة انتظار استجابة حارس المرمى ثم التصرف السليم تجاهها .

ويتم اداء هذه التصويبة باقتراب المهاجم بميل لاتجاه التصويب مع دوران كتف الذراع الرامية للخلف قليلا للاعداد الجيد للحركة التحضيرية للتصويب، ثم الارتقاء على القدم اليسرى التي يكون مركز ثقل الجسم فوقها، وفي اثناء الطيران يدور الجذع بميلان ناحية اليسار والى الامام قليلا لتسهيل عملية الهبوط، ثم يتم التصويب في النقطة التي ذكرناها اعلاه وذلك بحركة الذراع الرامية السوطية مع التركيز على حركة الرسغ التوجيهية وبعدها الهبوط على القدم اليسرى (الارتقاء)

ثم تهبط القدم اليمنى مباشرة لمتابعة الركض، ويلاحظ اثناء الطيران ان تكون الرجل اليسرى ممدودة واليمنى منثنية حيث يمدها اللاعب بقوة قبل لحظة التصويب .

الاطء الشائعة:

- 1- عدم تحريك كتف الذراع الرامية للخلف مما يؤثر في قوة التصويبة .
- 2- المغالات في زيادة طول او قصر خطوات الاقتراب (الثلاثية) .
- 3- استخدام القدم الخاطئة في الارتقاء(الارتقاء بالقدم اليمنى للاعب الايمن).
- 4- عدم القفز على قدم الارتقاء بقوة .

التصويب من السقوط :

يعد التصويب من السقوط من اكثر المهارات الحركية في كرة اليد صعوبة وذلك لتخوف اللاعب من الاصابة نتيجة قيامه بالتصويب من حركة السقوط على الارض، لذا فان اللاعب يحتاج الى التدريب المستمر المتدرج لغرض اتقانه لهذه المهارة المثيرة باشكالها المتعددة ومنها :

التصويب من السقوط الامامي :

وهو تصويبة من السقوط اماما ودون خطوات اقتراب، وغالبا ما يستخدمه اللاعب الارتكاز، وكذلك في اداء رمية 7 امتار .

ان التهديد بالارتكاز يعتبر اقوى من التهديد الطيران، حيث تنطلق الكرة بمقدار السرعة المماسية من نقطة انطلاقها بعد ان حصل الجسم على طاقة وضع عالية نتيجة ارتفاع الذراع الحاملة للكرة، كما ترتبط ايضا بمقدار السرعة الناتجة من طاقة الحركة التي حصل عليها الجسم من السقوط بمقدار عزم القوة المتزايد بزيادة نصف القطر الدوراني لمسار مركز ثقل الجسم اثناء السقوط اماما من نقطة الارتكاز التي تمنحها القدم الثابتة على الارض فضلا عن مقدار القوة العضلية لحزام الكتفين التي تؤثر على دفع الكرة من لحظة انطلاقها من اليد .

اما كيفية اداء التصويب من السقوط الامامي فيتم مسار الحركة بثلاث مراحل هي :

المرحلة التمهيدية:

يقف اللاعب ممسكا بالكرة بكلتا يديه امام الجسم والى الجانب قليلا ناحية ذراع الرمي (اليمنى)، وبفتحة مناسبة بين القدمين مع انثناء الركبتين وثني الجذع قليلا والنظر موجه نحو حارس المرمى .
تبدأ الحركة بالسقوط الى الامام بينما تثني الركبتين وتدفعان مع أعلى الفخذين ثم يسحب اللاعب باليد الرامية الكرة الى الخلف مع دفع كتف ذراع التصويب خلفا .

المرحلة الأساسية:

يسقط الجسم الى الامام مع تحريك ذراع التصويب الى الامام وبارتفاع الرأس تقريبا، ويلاحظ هنا ان الجسم ينضم ليولد القوة اللازمة عن طريق التقدم السريع لكتف الذراع الرامية الى الامام، مع بقاء النظر الى المرمى وتوجيه الكرة بدقة برسغ اليد الى المكان المناسب بعد رؤية فعل حارس المرمى .

المرحلة النهائية:

يقوم اللاعب الرامي بعد انتهاء حركة التصويب بالسقوط اماما ، وهناك طريقتان يتبعها اللاعبون في السقوط لتلافي الاصابة، اما الأولى فنتم بمد الذراع اليسرى أولا لامتصاص سرعة اندفاع الجسم، ثم يمد يده اليمنى التي قامت بالتصويب لاستقبال الارض مع اليسرى حيث تثني اليدين من مفصل المرفق لامتصاص الصدمة، مع ملاحظة امتداد الرجلين كاملا، اما الطريقة الثانية للسقوط فان اللاعب يقوم بالدوران العكسي حول كتف ذراع التصويب الدحرجة حول الجانب الايمن للجسم .

وهناك شرطين اساسيين لتحقيق النجاح في التصويب من السقوط هما :

1- توافق دقيق بين السقوط وحركة الرمي .

2- سقوط اللاعب بطريقة امينة .

الأخطاء الشائعة:

- 1- التصويب قبل اداء حركة السقوط .
- 2- عدم دوران كتف الذراع الرامية للخلف فيتم الرمي من الذراع فقط .
- 3- توجيه النظر نحو مكان السقوط وليس ناحية المرمى .
- 4- لا يقوم الرامي اثناء السقوط بمد الرجلين وبذلك يهبط على الركبتين.
- 5- يتم الهبوط مع اتخاذ وضع الانبطاح المائل دون اتمام السقوط على الارض .

-التصويب من الزاوية:

يمتاز التصويب من الزاوية بالصعوبة وذلك لوقوف اللاعب المدافع امام المهاجم على خط منطقة المرمى مما يتطلب من المهاجم قوة القفز اماما نحو خط الارباع امتاز بموازاة خط المرمى مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول المدافع، وعندما نشرح اداء هذه التصويبة فاننا نفترض ان يصوب اللاعب الايمن من الزاوية على يمين الحارس ويصوب اللاعب الايسر من الزاوية على يسار الحارس وذلك لغرض فتح زاوية التصويب بالرغم من قرب الذراع الرامية من المدافع، ويتم التخلص من المدافع لغرض التصويب من الزاوية بالقفز باحدى الطرائق الآتية بعد قطع الخطوات الثلاث :

- 1-رفع الكرة (باليد اليمنى بالنسبة للاعب الايمن) بعيدا للأعلى والى الخلف مع توجيه كتف الذراع اليسرى نحو الامام، وبعد تخطي المدافع يقوم المهاجم بحركة تصويب بالذراع اليمنى وذلك بتدوير الكتف والذراع الرامية نحو الداخل وبحركة نصف دائرية وبمساعدة الجذع مع الاعتماد بصورة كبيرة على حركة الرسغ في توجيه الكرة الى داخل المرمى .

2- في الطريقة الثانية يرفع اللاعب الكرة عاليا مع انثناء الذراع فوق الرأس لابعادها من المدافع، وبعد تخطي المدافع يقوم المهاجم بالتصويب وذلك بحركة نصف دائرية للذراع للداخل نحو المرمى، ويؤدي رسغ اليد الرامية دورا متميزا في توجيه الكرة الى داخل المرمى.

3- في الطريقة الثالثة يقوم اللاعب بمسك الكرة باليدين امام الجسم ثم يقفز اماما عاليا لاجتياز المدافع، وبعد ذلك يقوم اللاعب بالتصويب على المرمى وفق حركة حارس المرمى .

مهارة الخداع:

يعد الخداع من الوسائل الفعالة في تغيير انتباه المنافس الى الاتجاه الخاطئ او التمهيد لحركة ما بغرض ابعادها عن الحركة الاساسية أي ان غرض الخداع هو جعل اللاعب المنافس يستجيب استجابة خاطئة .

ويعد الخداع من المهارات الحركية الهجومية المهمة في كرة اليد ويستخدم كوسيلة فعالة للتخلص من اعاقه المنافس، علما بان نجاح اللاعب في الخداع يعتمد على قابليته ولياقته البدنية ومدى إتقانه للمهارات الحركية للعبة كرة اليد .

ويستخدم الخداع كثيرا في كرة اليد، وكلما أتقن اللاعب حركات خداع متعددة ومختلفة واستخدامها بصورة ذكية كلما استطاع مفاجأة منافسه والتغلب عليه، اما اذا كرر المهاجم حركاته الخداعية نفسها بصورة دائمة فان المنافس يستطيع كشفها مبكرا أي تكرار الحركات الخداعية نفسها يفقدها قيمتها الفعالة، كما يجب عدم المغالاة في استخدام الخداع بل يجب ادائه بصورة تحقق ما هو مطلوب من الناحية الخطئية وفي الموقف المناسب، لان هناك الكثير من المواقف التي يستطيع اللاعب فيها اللعب مباشرة دون خداع سواء بالمناولة او التصويب، كما يجب لن نتذكر ان استخدام الخداع عندما يكون المدافع بعيدا عن المهاجم لا معنى له ويعد مضيعة للوقت ويسهم في ابطاء اللعب ويضيع على المهاجمين فرصا كثيرة .

وعمليا فان الخداع يمر بمرحلتين هما :

الأولى : تشمل حركة خداع واضحة يؤديها المهاجم ببطء نسبي لجذب انتباه المنافس وارغامه على الاستجابة لحركته .

الثانية : وهي الحركة المتممة للمرحلة الأولى حيث يقوم المهاجم باداء الحركة الحقيقية في الاتجاه المرغوب فيه، ويجب ان تتميز هذه الحركة بالتوقيت السريع كي يستفيد من الاستجابة الخاطئة للمدافع .

انواع الخداع:

ينقسم الخداع الى نوعين هما :

أ- الخداع دون كرة:

وهو قليل الاستخدام ضد دفاع المنطقة ولكن يكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل، ويهدف هذا النوع من الخداع الى تخطي المهاجم للمدافع الذي امامه ثم يستلم الكرة من الزميل والتصويب او المناولة .
ويتم الخداع دون كرة بالطرائق الآتية :

1- الخداع بتغيير سرعة الركض:

اذ يقوم اللاعب بتغيير سرعته من البطيء الى السريع وبالعكس وذلك للمرور من جانب المدافع واجتيازه لتسلم الكرة للتصويب او المناولة .

2- الخداع بتغيير اتجاه الجسم:

وينقسم الى نوعين هما :

الاول : الخداع البسيط :- ويتم بان يميل اللاعب بأعلى جذعه الى الجهة

اليسرى وذلك عندما يريد المرور على يسار المدافع ويحرك قدمه اليسرى في الاتجاه نفسه وبخطوة قصيرة وفجأة يتم تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الجديد للاختراق على يسار المدافع .

الثاني: الخداع المركب : ويتم بان يأخذ اللاعب خطوة قصيرة جدا بالقدم

اليمنى للجانب عندما يريد المرور على يسار المدافع وننقل ثقل الجسم عليها ثم يغير ثقل الجسم على القدم اليسرى مع بقاء القدمين ملامستين للارض دون قطع خطوة ثم يتبع ذلك بسرعة تغيير اتجاه الجذع مع القدم اليمنى في الاتجاه الاول للاختراق على يسار المدافع .

ب- الخداع بالكرة :

ويعد من اهم انواع الخداع في كرة اليد ويكون هدفه الرئيس هو الاختراق لغرض التصويب او لجذب انتباه مدافع ثاني بعد اجتياز الاول ثم مناولة الكرة للزميل الخالي لغرض التصويب، ومن المهم جدا في الخداع بالكرة تأمين ذراع الرمي بعيدا عن متناول المدافع وذلك بجعل الجسم بين الكرة والمدافع، وكذلك الاستفادة من قانون الخطوات الثلاث المسموح بها في كرة اليد لغرض الاجتياز .
ويتم هذا النوع من الخداع بالطرائق الآتية :

1- الخداع البسيط :

في هذا النوع من الخداع يقطع المهاجم الخطوة الأولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق، فيقطع المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى الى الجانب مع نقل ثقل الجسم عليها وبعد استجابة المدافع لهذه الحركة يقطع المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى الى الجانب وللإمام قليلا لغرض الابتعاد عن المدافع ثم يقطع الخطوة الثالثة بسرعة وذلك بنقل القدم اليسرى اماما الى يسار المدافع، مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع لحمايتها، لغرض القفز والتصويب او المناولة للزميل الخالي في حالة تقدم مدافع آخر إليه، ويلاحظ ان المهاجم خلال ادائه لهذا النوع من الخداع قد قطع ثلاث خطوات يسار - يمين - يسار .

2- الخداع المركب :

وهذا النوع اقل استخداما من النوع الأول، وفيه يبدأ المهاجم الخطوة الأولى في الاتجاه نفسه الذي يتم منه اختراق المدافع، حيث يبدأ المهاجم بقطع الخطوة الأولى القصيرة جدا بقدمه اليمنى، عندما يريد الاختراق على يسار المدافع، ثم ينقل ثقل جسمه على القدم اليسرى دون قطع خطوة ثم يقطع خطوة اخرى قصيرة بالقدم اليمنى والى الامام من الجانب ثم خطوة ثالثة سريعة جدا بالقدم اليسرى اماما الى يسار المدافع لغرض القفز والتصويب او المناولة، ويلاحظ في هذا النوع من الخداع انه بالرغم من قيام المهاجم بأربع حركات الا انه قطع ثلاث خطوات فقط يمين - يمين - يسار، لان الحركة الثانية على القدم اليسرى تمت فقط بنقل ثقل الجسم للتمويه ودون قطع خطوة .

3- الخداع الزوجي :

في هذا النوع من الخداع يقطع اللاعب الخطوة الأولى بعد تسلمه للكرة، بالقفز والهبوط بالقدمين سوياً امام المدافع (وتعد الخطوة الأولى) لغرض جلب انتباهه، ثم الاختراق السريع من احد الجانبين، فعند المرور من يسار المدافع فان المهاجم يأخذ الخطوة الثانية السريعة بالقدم اليمنى للجانب الايمن ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى اماما الى يسار المدافع لغرض القفز والتصويب، أي تتم الحركة بثلاث خطوات الأولى بالقدمين سوياً ثم باليمين والثالثة باليسرى والملاحظة المهمة في هذا النوع من الخداع هي وجوب ان تكون الخطوة الأولى بالقدمين سوياً والا ارتكب اللاعب مخالفة الخطوات الأربع .

4- خداع المظلة :

وهذا النوع من الخداع يتم بان يأخذ اللاعب الخطوة الأولى بالقفز والهبوط امام المدافع بكلتا قدميه سوية، وعندما يتقدم منه المدافع يرفع المهاجم الايمن ذراعه اليمنى للخلف والأعلى من فوق رأس المدافع (على شكل نصف دائرة) ويصاحب ذلك القفز بالقدمين سوية للامام على يمين المدافع والنزول على القدم اليسرى للتصويب مباشرة، او يأخذ حجلة على القدم اليسرى ايضا (الخطوة الثالثة) ويصوب على المرمى .

المهارات الدفاعية الفردية:

يعد الفريق مدافعا بمجرد ان يفقد لاعبه الكرة وحينئذ يصبح من واجبه ان يتحول بسرعة للدفاع عن مرماه لمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الجمل الخطئية الهجومية لمحاولة تسجيل هدف، وان هذا الواجب يتم بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه الكرة او لحظة استلامه لها او عند استحوازه عليها، ويقصد بالمهارات الدفاعية هي كافة الحركات التي يقوم بها اعضاء الفريق المدافع لإعاقة حركة تقدم اعضاء الفريق المهاجم، والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الاهداف، ومن ثم الحصول على الكرة واعادة السيطرة عليها، بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة .

تقسيم المهارات الدفاعية:

تقسم المهارات الدفاعية الى قسمين هما :

أ- مهارات المدافع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة وتشمل:

- 1- التحركات الدفاعية (للامام - للخلف - للجانب - للامام بميل - للخلف بميل) بهدف (المهاجمة - المقابلة - التغطية - المراقبة - التسليم والاستلام) .
- 2- التوقف .

- 3- حجز المهاجم .
- 4- تفادي الحجز .

ب- مهارات المدافع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة وتشمل:

1- اعاقاة التمريرات (وتشمل قطع الكرة والاستحواذ عليها) :

تتم باحدى الطريقتين :

الطريقة الأولى:

فيها ينقض المدافع على المهاجم بسرعة وقوة لحظة استقباله للكرة، ومحاولة منعه التمرير لزميله المهاجم، او ارباكه عند التمرير او اجباره على التمرير في اتجاه آخر.

الطريقة الثانية:

في هذه الطريقة ينتظر المدافع حتى لحظة ترك الكرة ليد الرامي (الممرر) ويقوم بالقطع اتجاه التمريرة لمحاولة امسك او ايقاف او تشتيت الكرة قبل وصولها الى اللاعب المهاجم المستقبل، ويجب الحذر عند محاولة القيام بقطع مثل هذه التمريرات لان سوء تقدير المدافع للتوقيت المناسب لقطع الكرة يكون نتيجته نجاح المهاجم وفريقه في فتح ثغرة دفاعية قد تسهم في اصابة مرمى الفريق المدافع بهدف.

وكلما كانت المهاجمة من اللاعب المدافع اسرع من حيث التوقيت المناسب مع حسن التوقع استطاع الاستحواذ على الكرة او ايقاف اللاعب المهاجم من التقدم بالكرة او اجبار المهاجم على التمرير الخاطئ .

2- اعاقاة التصويب (وتشمل حائط الصد) :

تتم اعاقاة الكرات في هذه الحالة بطريقتين هما :

الطريقة الأولى (المبكرة) :

وفيها ينقض المدافع بطريقة نشطة على جسم المهاجم مركزا الجزء الأكبر من الجهد ناحية ذراع التصويب، إذ يضغط على كتف أو ساعد الذراع المصوبة بكف اليد المقابلة لها لإرباك مسار حركتها، بينما يقوم بالضغط العكسي بالذراع الأخرى على وسط (جذع) المهاجم لإيقاف تقدمه .

الطريقة الثانية (المتأخرة) :

وفيها يركز المدافع جهده على صد الكرة المصوبة، وذلك بأخذ خطوة في محاولة لصد الكرة باليدين بمد الذراعين للأعلى بالوثب أو من الثبات طبقا لنوع التصويب بحيث لا تسمح المسافة بينهما بمرور الكرة المصوبة مع فتح أصابع اليد لزيادة المسطح المقابل للكرة، مع مراعاة عدم غلق العينين لمتابعة الكرة، كما أنه يمكن استخدام اليد الواحدة لصد التصويبات المنخفضة أو البعيدة .
وحائط الصد هو محاولة دفاعية فنية هدفها منع أو محاصرة الكرة المصوبة أو التقليل من قوة تصويبها نحو المرمى وذلك من بداية اللحظة التي تفارق فيها الكرة يد اللاعب المصوب .

3- التصدي للمراوغة (الحذاء) :

عندما يحاول المهاجم تخطي المدافع المقابل له (واحد ضد واحد)، فإنه يتعين على المدافع التركيز على الدفاع ضد جسم المهاجم والكرة معا، حيث أنه من السهل تخطي المدافع الذي يتبع الأسلوب الهجومي النشط في الدفاع (كالاندفاع بسرعة لمقابلة المهاجم) لمناسبة المسافة أمام المهاجم لتنفيذ حركات المراوغة والإفلات، أما الذي يتبع الأسلوب المتأخر (الحذر وعدم الاندفاع) في الدفاع فيصعب تخطيه، وتتوقف أداء مهارة التصدي للمراوغة على بعد المهاجم من خط منطقة المرمى، ففي المنطقة القريبة من خط منطقة المرمى يتم التركيز على جسم المهاجم أثناء اندفاعه للتخطي حيث أنه غالبا ما يحاول التخطي بدون طبطة الكرة.

أما في المسافات البعيدة فيجب على المدافع التوفيق ما بين الارتداد للخلف وبين الاندفاع ضد الكرة، حيث أن المهاجم سيضطر إلى طبطة الكرة أثناء عملية

التخطي لطول المسافة بينه وبين منطقة المرمى، ويستطيع المدافع تشتيت الكرة المرتدة من الارض اثناء تفهقره، حيث يكون المهاجم ما يزال مواجهها للمدافع، او اجبار المهاجم على التميرير في اتجاه معين قد يحول دون تنفيذ تصوره الحركي للجمل الخططية الهجومية له وفريقه .

4- الدفاع ضد طبطة الكرة (ويشمل قطع الكرة والاستحواذ عليها) :

انسب طريقة للدفاع ضد طبطة الكرة هي محاولة المدافع تشتيت الكرة لحظة ارتدادها من الارض حيث تكون الكرة معلقة في الهواء وهي مشتركة ما بين المدافع والمهاجم ولا يكون مسيطرا عليها .

5- الدفاع ضد حركة المتابعة وذلك من خلال (مراقبة ومتابعة المهاجم

المستحوذ على الكرة - مراقبة ومتابعة المهاجم القائم بالحجز) :

يجب على اللاعب المدافع ان يكون مستعدا بصفة مستمرة لمواجهة محاولات الحجز التي تواجهه، او عمليات المتابعة التي يقوم بها المهاجم بعد عملية الحجز. وعملية الدفاع ضد حركات المتابعة بعد الحجز لها طريقتان هما :

أ- الطريقة المبكرة :

وفيها يحاول المدافع المحجوز اللف حول جسم المهاجم الحاجز اثناء حركة المتابعة بعد الحجز، وذلك بأخذ خطوات اللف والدوران بحيث يصبح المدافع بين المهاجم وخط منطقة المرمى لحظة استقبال الاخير للكرة .

ب- الطريقة المتأخرة :

وفيها يقف المدافع بين المهاجم الذي يجري في حركة المتابعة بعد الحجز وبين زميله المستحوذ على الكرة (وعلى خط سير الكرة) في محاولة للقفحها او تشتيتها .