سابعا / مهارة رمية التماس

ان قانون كرة القدم ينص على انه منذ اجتياز الكرة باكملها خط التماس يقوم اللاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيده الاثنتين من فوق راسه ، وان تقع قدماه على خط التماس او خلفه وان تلامس القدمان الارض عند رمي الكرة ، وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة ثانية ، ووفقا للقانون فانه لا يمكن تسجيل هدف من رمية التماس ، وهذه المهارة تستدعي ان يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن ان يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطبية.

ومهارة رمية التماس احدى المهارات الاساسية المهمة التي يجب على اللاعب تعلمها واجادتها حتى يتمكن من استغلال المهارة الاستغلال الامثل في مواقف قد تكون حاسمة في مباريات كرة القدم . ان وضع القدمين على خط التماس مع تطويح الذراعين من خلف الراس وضعا تقليديا يتخذه كثير من اللاعبين لاداء رمية التماس لمجرد التخلص من الكرة واعادتها الى حدود الملعب من جديد ، دون استغلال المكاسب الايجابية لهذه المهارة ، اذ تشكل رمية التماس خطورة في حال استخدمت بشكل جيد ، خاصة في الثلث الهجومي للفريق ، فاعفاء القانون لها من قيود التسلل يعطيها الفرصة لتشكل خطرا جسيما امام المرمى شانها شان الضربات الركنية ، وخصوصا الرميات القريبة .

ومما تجدر الإشارة اليه أنه لا يُمكن إحراز الأهداف وتسجيلها بشكلٍ مُباشر من تنفيذ رمية التماس ؛ حيث إن دخول الكرة من رمية التماس إلى مرمى الفريق المُنافس سيؤدي إلى احتساب ركلة مرمى ، بينما يتم احتساب ركلة ركنية في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق المُنفذ للرمية ، الا إن الاستفادة من رميات التماس في الخطط الدفاعية أم الهجومية لها شأن كبير ، لذلك يتقن اللاعب تلك المهارة وفقاً لقانون اللعبة والتدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب للاعب الزميل المطلوب إيصالها إليه مما يزيد امكانية الاستفادة منها في أداء جمل خططيه تنتج عنها أهدافاً في مرمى الفريق المنافس .

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

انواع رمية التماس

يمكن ان تؤدى مهارة رمية التماس من الثبات او من الحركة سواءا كانت تلك الحركة بالمشي او الجري ، وبطبيعة الحال فان النظر والذراعان يتبعان الكرة حتى تصل الى المكان المراد الوصول اليه . ولمهارة التماس نوعان اساسيان هما :-

١- رمية التماس من الوقوف (الثبات) .

٢- رمية التماس بالاقتراب (الحركة) .

وتجدر الاشارة الى ان كلا النوعين لمهارة رمية التماس يمكن ان ينفذ بعدة اساليب نذكر منها ما يلي :-

- **<u>الرمية الجانبية من الوقوف (الثبات) ويمكن ان يقسم الى :</u>**

أ- من وضع الثبات مع ضم الساقين (القدمان ملتصقتان)

ب- من وضع الثبات مع فتح الساقين (القدمان متباعدتان متجاورتان)

ت- من وضع الثبات مع تقديم احدى الساقين امام الاخرى (رجل اماما والاخرى خلفا)

- **<u>الرمية الجانبية من الاقتراب (الحركة) ويمكن ان يقسم الى :</u>**

أ- من الاقتراب بالمشي او الجري ثم ضم الساقين (القدمان ملتصقتان)

ب- من الاقتراب بالمشي او الجري ثم فتح الساقين (القدمان متباعدتان متجاورتان)

ث- من الاقتراب بالمشي او الجري ثم تقديم احدى الساقين امام الاخرى (رجل اماما والاخرى خلفا)

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

الاسس المهمة في الأداء الفنى لمهارة رمية التماس او الرمية الجانبية :

تعتبر تفاصيل الاداء الدقيقة احد اهم مفاتيح الفوز في المنافسات الرياضية المختلفة ومنها على وجه الخصوص لعبة كرة القدم ، وتزيد اهمية تلك التفاصيل اكثر كلما تقاربت مستويات الفرق المتبارية لذا فان مهارة الرمية الجانبية او رمية التماس تعتبر من تلك التفاصيل الهامة والهامة جدا والتي قد يعني اتقانها تحقيق الفوز عبر تمرير هجومي او الحفاظ على النتيجة في حال كانت نهاية المباراة وكان منفذها يمتاز بسرعة البديهة وبمهارة اداء عالية .

ولكي تؤدى مهارة الرمية الجانبية او رمية التماس بشكل صحيح وتكون ذات فاعلية كبيرة وناجحة يجب ان تشمل حركة الاداء ما يلي :

(*) مسك الكرة باليدين من جزئها الخلفي واصابع اليدين منتشرة بحيث تنتشر الأصابع خلف الكرة وملامسة باطن الكفين تماما للكرة والابهامان متقاربان .

(*) تقوس الجذع للخلف على ان يتم تحريكه بسرعة اثناء الاداء .

(*) سحب الكرة وراء الراس بحيث تصل اليدان الى اقصى ما تستطيع والمرفقان بجوار الراس

(*) انثناء قليل في الركبتين ، يعقبه مد الركبتين ثم الجذع والراس ثم تنطلق اليدان الى الامام اي انها حركة تكون من اسفل الى اعلى .

(*) ترمى الكرة إلى داخل الملعب ، و يواجه الرامي الملعب أثناء رميه للكرة وتكون القدمان أو جزء منهما على خط التماس أو خارجه .

(*) تتابع الذراعان الكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى المكان المطلوب .

إعـداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

الاخطاء الشائعة عند اداء مهارة الرمية الجانبية او رمية التماس

١- اداء الرمية بيد واحدة حتى ولو ساهمت اليد الاخرى بالسند والتوجيه .

٢- ابتعاد اللاعب المؤدي عن الخط اكثر من اللازم عند التنفيذ .

٣- عدم نشر اصابع اليدين على الكرة ، مما يزيد فرص سقوطها او اضعاف قوتها نتيجة تفادي سقوطها .

٤- عدم استثمار اللاعب منفذ للرمية الجانبية لحركة الجذع ، واداء المهارة والعضلات مشدودة والجسم مستقيم .

٥- عدم استثمار الحركة سواء بالجري او المشي والتوقف قبل التنفيذ مما يعني ضياع القوة المضافة نتيجة الحركة .

الخطوات التعليمية لمهارة رمية التماس باستخدام بعض التمارين :

- أداء حركة رمية التماس من الثبات والحركة بدون كرة ويكرر الأداء (١٠) مرات.
- الوقوف أمام زميل على بعد (١٥) خطوة ويقوم الزميل باداء رمية التماس من الثبات ليردها بدوره ويكرر الأداء (١٠) مرات.
- نفس التمرين السابق ولكن تزداد المسافة لتصبح (٢٠) خطوة ويكون الاداء من الحركة والاقتراب وتكرار الأداء (١٠) مرات.
- نفس التمرين السابق على ان يكون الاداء متضمنا مرة ضم الساقين واخرى والساقان متباعدتان ثم رجل امام ورجل خلفا ويكرر الأداء (10) مرات.
- اداء الرمية الى الزملاء الذين يقفون بدورهم باتجاهات مختلفة مرة يمين ومرة اخرى امام ومرة اخرى يسار الوقوف على مسافة (١٠) متر ويكرر الأداء (١٠) مرات ثم التبديل مع الزملاء .

إعداد
محمد صادق أحمد الكبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار