

الطبطبة بكرة اليد

فالطبطبة هي "توافق عضلي بين جميع اعضاء الجسم وتؤدي باليد بتناسق وانسجام وسيطرة دون تصلب وتوتر، على شرط ان تستعمل في الظرف المناسب والمكان المناسب كي لاتكون سبباً في ضياع مجهودات الفريق".

يتم تنطيط الكرة باستمرار بيد واحدة ، مع احتمال تغيير اليد اليسرى باليد اليمنى بما يتفق وقواعد اللعبة ، وبمجرد لمس الكرة بيد واحدة او باليدين فانه من الضروري عدم مرور اكثر من ثلاث ثوان او الخطو اكثر من ثلاث خطوات .

عند التدريب على التنطيط من الضروري مراعاة الاسس الآتية :

- 1- فتح يد التنطيط مع ارتفاع الاصابع وهي مفرودة .
- 2- ان تكون الحركة من الساعد ومفصل الرسغ .
- 3- تتحرك يد التنطيط من اعلى الى اسفل .
- 4- يتم التنطيط بارتفاع الحوض .
- 5- عدم ضرب الكرة كوسيلة لتنطيطها .
- 6- يتم التنطيط جانب الجسم مع استخدام هذا الجانب بتأمين الكرة .
- 7- ان يكون هناك توافق بين تنطيط الكرة وبين توقيت الجري .

فضلاً عن ماتقدم ، 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 يتأخر في استخدام الطبطبة ، وان لا يلجأ الى ذلك الا في الحالات الاضطرارية وهذه الحالات هي :

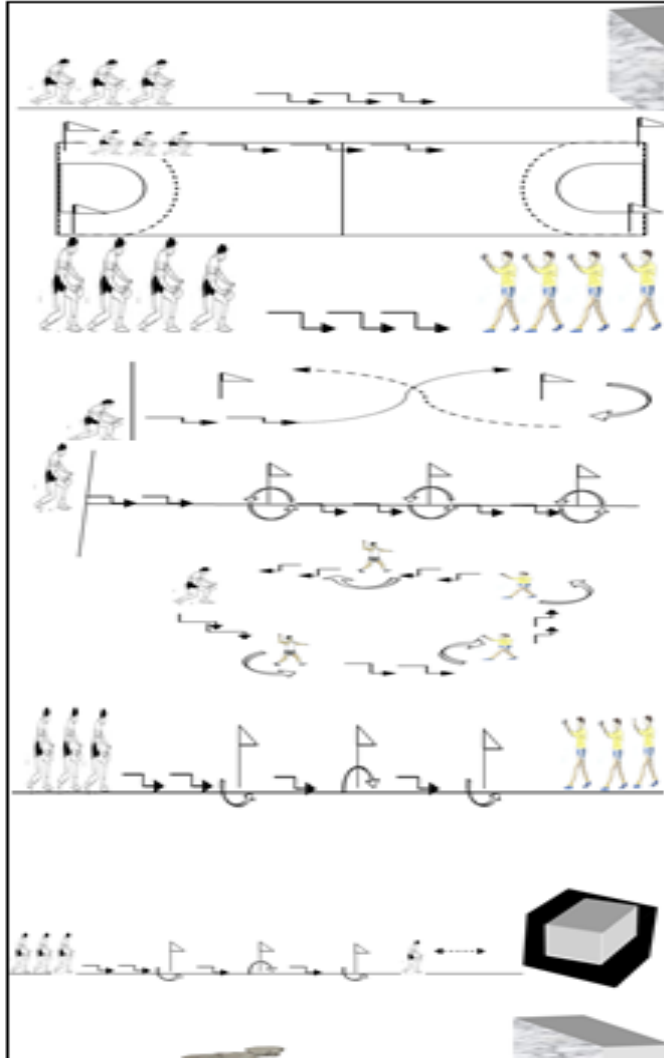
- 1- لكسب مسافة ونقل الكرة الى ساحة المنافس وخصوصاً بعد تطور الدفاع وانطلاقه للأمام .
- 2- لكسب الزمن وضمن الحدود القانونية ، لذلك وخاصة في حالة طرد او استبعاد لاعب او اكثر من اعضاء الفريق .
- 3- لتنظيم الهجوم او اعادة تنفيذ خطة معينة بعد فشل الحالة الاولى .
- 4- عندما يستنفذ اللاعب الحق القانوني الثلاث ثوان او الثلاث الخطوات ، ولا يجد الزميل المناسب لتمرير الكرة اليه .
- 5- في حالة الهجوم الخاطف .

• مضار استخدام الطبطبة بكرة اليد :-

- 1- بما ان كرة اليد حجمها صغير فأن عمليات التميرير او المسك والسيطرة عليها تكون اسرع من عملية الطبطبة .
- 2- كذلك لصغر حجمها فأن عملية الطبطبة تكون بها نوع من الصعوبة .
- 3- ان استخدام مهارة الطبطبة يبطئ عملية الهجوم والهجوم السريع .
- 4- عند قيامك بعملية الطبطبة فأنها تسمح للفريق المنافس باتخاذ اماكنهم الصحيحة ورجوعهم للدفاع .
- 5- ان عملية استخدام الطبطبة فيها خطورة في فقدان الكرة من قبل الخصم .

تمارين مهارة الطبطة (التنطيط)

	<p>- مجموعتين من اللاعبين متقابلتين المسافة بينهم (٧م) ، مع احدي المجموعتين كرة حيث يقوم الذي معه كرة بالتنطيط الى المجموعة التي امامه حتى الوصول الى اول المجموعة وتسليمه الكرة والرجوع خلف المجموعة.</p>
	<p>- القيام بالتنطيط حول علم موضوع على بعد مسافة (١٠م) ومن ثم الدوران حوله والرجوع خلف المجموعة .</p> <p>- القيام بالتنطيط حول ملعب كرة اليد ، خلف الاعلام الموضوعه في زوايا الملعب والرجوع خلف المجموعة .</p>
	<p>- تنطيط الكرة بين اربعة طاب على شكل مربع مع تبديل اماكن وقوفهم بعد تسليم الكرة ، والجري يكون باتجاه عقرب الساعة المسافة بين الطاب (٥م) .</p> <p>- ثلاث مجموعات ، القيام بالتنطيط ثم تمرير الكرة على الحائط تمريره رسخية وإستلامها ثم العودة للمجموعة وتكرار التمرين من باقي الطاب .</p>
	<p>- مجموعتين واحدة أمام الاخرى يقوم الطالب بالتنطيط لمسافة معينة وقيل الوصول إلى المجموعة الأخرى من مسافة (٢م) يقوم الطالب بتمرير الكرة تمريره بتدولية للأمام والرجوع خلف المجموعة الأصلية .</p> <p>- القيام بالتنطيط حول علمين موضوعين على الأرض وعمل دائرة وتكون المسافة بين العلمين (٥م) .</p> <p>- التنطيط المتخرج بين (٥) اعلام بين كل علم وآخر مسافة (١م) ذهابا وإيابا .</p>



- ثلاث مجموعات ، القيام بالتنطيط ثم تمرير الكرة على الحائط تمريرة رسخية وإستلامها ثم العودة للمجموعة وتكرار التمرين من باقي الطلاب .

- القيام بالتنطيط حول ملعب كرة اليد ، خلف الاعلام الموضوع في زوايا الملعب والرجوع خلف المجموعة .

- مجموعتين من اللاعبين متقابلتين المسافة بينهم (٧م) ، مع احدي المجموعتين كرة حيث يقوم الذي معه كرة بالتنطيط الى المجموعة التي امامه حتى الوصول الى اول المجموعة وتسليمه الكرة والرجوع خلف المجموعة .

- القيام بالتنطيط حول علمين موضوعين على الأرض وعمل دائرة وتكون المسافة بين العلمين (٣م) .

- التنطيط حول (٣) اعلام بين كل علم وآخر (١م) والدوران حول كل علم حتى الانتهاء منها والعودة الى المجموعة .

- التنطيط بالجري الرجزاجي بين الزملاء في دائرة ثم متابعة الزملاء بنفس العمل كل حسب دوره .

- مجموعتين متقابلتين ، كل مجموعة مكونة من (٥) طالب، مع احداها كرة يقوم اول طالب بالتنطيط بين الشواخص حتى المجموعة الأخرى والقيام بالتمرير الى المجموعة الأخرى والوقوف خلف المجموعة وهكذا بقية الطلبة .

- التنطيط بين الشواخص حتى الحائط ثم القيام بالتمرير والأستلام (٥) مرات وبعد ذلك الاستلام والعودة بين الشواخص الى المجموعة والوقوف خلف المجموعة .



- مجموعتين من اللاعبين متقابلتين المسافة بينهم (٧م) ، مع احدي المجموعتين كرة حيث يقوم الذي معه كرة بالتنطيط الى المجموعة التي امامه حتى الوصول الى اول المجموعة وتسليمه الكرة والرجوع خلف المجموعة .

- القيام بالتنطيط حول علم موضوع على بعد مسافة (١٠م) ومن ثم الدوران حوله والرجوع خلف المجموعة .

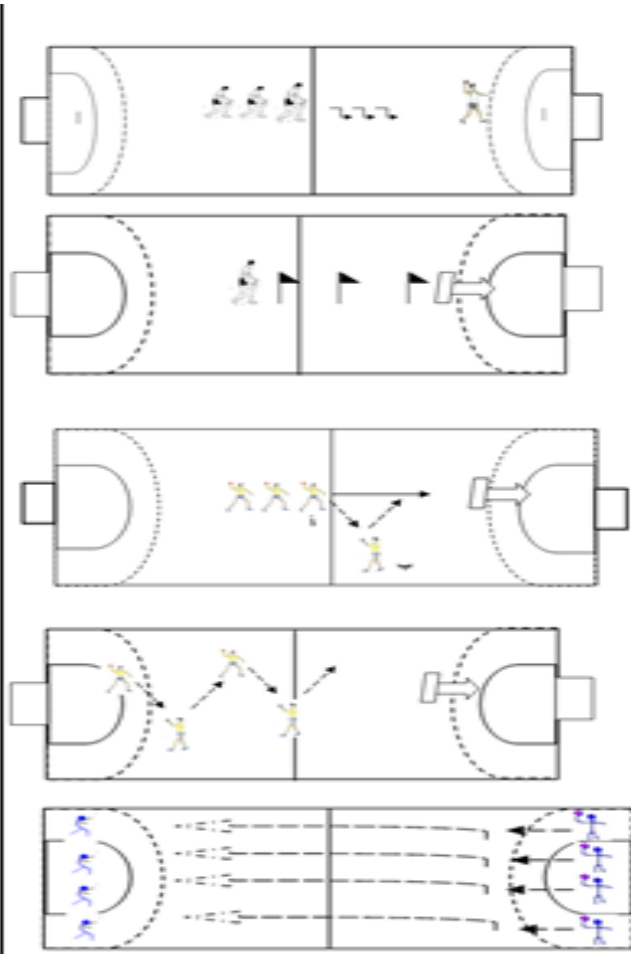
- القيام بالتنطيط حول علمين موضوعين على الأرض وعمل دائرة وتكون المسافة بين العلمين (٥م) .

- التنطيط المتحرج بين (٥) اعلام بين كل علم وآخر مسافة (١م) ذهابا وايابا .

- التنطيط بين الشواخص حتى الحائط ثم القيام بالتمرير والأستلام (٥) مرات وبعد ذلك الاستلام والعودة بين الشواخص الى المجموعة والوقوف خلفها .

تمارين مهارة التصويب

	<p>- يقف اللاعب أمام حائط على بعد (٣م) ، كل لاعب معه كرة ، يتخذ اللاعب وضع التصويب من الارتكار على حائط باستمرار ، مع إستلام الكرة في كل مرة ورفعها باليدين بسرعة لمستوى التصويب .</p> <p>- التصويب الكرياجي من الثبات بين لاعبين مسافة بينهم (٦م) .</p> <p>- يقف الطلاب على شكل قاطره وكل طالب معه كرة ، على مسافة (١٠م) من المرمى يقوم بالتصويبة الكرياجية على المرمى من الثبات والوقوف خلف القاطره.</p> <p>- التميرير والإستلام بين طالبين ثم التصويب الكرياجي من الثبات من علامة موضوعة على الأرض من على مسافة (٩م) .</p> <p>- التميرير البديولية للجانب والإستلام بين طالبين ثم التصويب الكرياجي من الثبات من علامة موضوعة على الأرض من على مسافة (٩م) .</p>
	<p>- أداء مهارة التصويب الكرياجية من الحركة مع التأكيد على إصلاح الأخطاء الفنية والقانونية التي تنشأ أثناء الأداء .</p> <p>- الوقوف قاطره في وسط الملعب ثم القيام بتنطيط الكرة حتى خط الرمية الحرة ثم التصويب الكرياجي من الحركة على المرمى .</p> <p>- تنطيط الكرة بشكل متعرج ثم التصويب الكرياجي من الحركة على المرمى .</p> <p>- ووقوف الطلاب على شكل قاطره عند منتصف الملعب يمرر الطالب (أ) الكرة إلى الطالب (ب) الواقف على جانب القاطره على بعد (٣م) من القاطره ويستلمها منه مرة أخرى ثم يقوم بالتصويب الكرياجي من الحركة ، والعودة للوقوف خلف القاطره .</p> <p>- التميرير الكرياجي من الحركة والإستلام على طول الملعب وعند الوصول إلى خط الرمية الحرة يقوم الطالب بالتصويب الكرياجي من الحركة ، والعودة للوقوف خلف القاطره .</p> <p>- بعد إلتقاط الكرة من منتصف الملعب يقوم الطالب بتنطيط الكرة وحتى الوصول لمسافة قبل الحائط (١٠م) ثم التصويب على النواثر المرسومة على الحائط .</p>



- أداء مهارة التصويب بالوثب العالي بدون كرة .

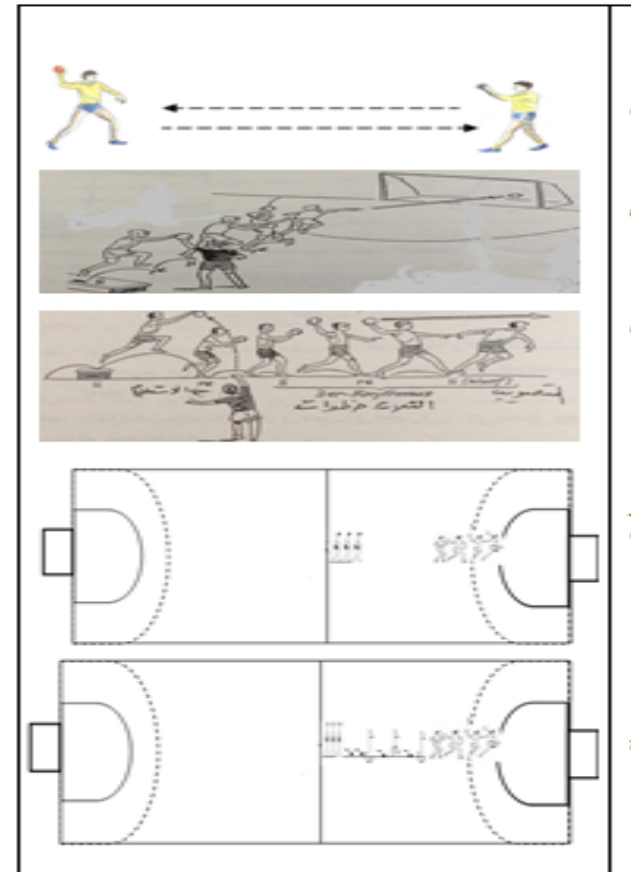
- الوقوف قاطرة في وسط الملعب ثم القيام بتنطيط الكرة حتى خط الرمية الحرة ثم التصويب بالوثب عالياً على المرمى .

- تنطيط الكرة بشكل متعرج ثم التصويب بالوثب عالياً على المرمى .

- وقف الطلاب على شكل قاطرة عند منتصف الملعب يمرر الطالب (1) الكرة إلى الطالب (ب) الواقف على جانب القاطرة على بعد (3م) من القاطرة ويستلمها منه مرة أخرى ثم يقوم بالتصويب بالوثب عالياً على المرمى ، والعودة للوقوف خلف القاطرة .

- التميرير الكرياجي من الحركة والإستلام على طول الملعب وعند الوصول إلى خط الرمية الحرة يقوم الطالب بالتصويب بالوثب عالياً على المرمى ، والعودة للوقوف خلف القاطرة .

- يقم الطلاب إلى مجموعتين تقف كل مجموعة منها داخل منطقة المرمى . يقوم الطالب بأخذ ثلاث خطوات والتصويب بالوثب عالياً بطول الملعب في اتجاه المرمى المقابل بحيث تصل الكرة مباشرة إلى المرمى دون لمس الأرض .



- أداء مهارة التصويب بالوثب الطويل بدون كرة .

مسك الكرة والرميلين متواجهين يتم التميرير عن طريق الخطوات ثم الارتقاء والوثب مع تبادل الاداء .

أداء التصويب بالوثب الطويل من على صندوق موضوع على الأرض وأخذ الكرة من المعلم ثم خطوات الاقتراب والتصويب .

نفس الاداء السابق مع استلام الكرة الممرة إليه من الجانب من المعلم وتكلمة الاداء .

تنطيط الكرة من خط منتصف الملعب وحتى الوصول لخط الرمية الحرة ثم أخذ ثلاث خطوات ثم التصويب من الوثب الطويل .

تنطيط الكرة بين الشواخص وحتى الوصول لخط الرمية الحرة ثم أخذ ثلاث خطوات ثم التصويب من الوثب الطويل .

	<p>- مسك الكرة والزميلين متواجبين يتم التمديد عن طريق الخطوات ثم الارتقاء والوثب عالياً مع قبل الأداء .</p>
	<p>- أداء التصويب بالوثب الطويل من على صفوق موضوع على الأرض وأخذ الكرة من المعلم ثم خطوات الاقتراب والتصويب .</p>
	<p>- نفس الأداء السابق مع استلام الكرة المعرة اليه من الجانب من المعلم وتكملة الأداء .</p>
	<p>- الوقوف قاطرة في وسط الملعب ثم القيام بتقطيع الكرة حتى خط الرمية الحرة ثم التصويب بالوثب عالياً على المرمى .</p>
	<p>- تقطيع الكرة بشكل متعرج ثم التصويب بالوثب عالي على المرمى .</p>
	<p>- وقوف الطلاب على شكل قاطرة ضد منتصف الملعب يمرر الطالب (أ) الكرة إلى الطالب (ب) الواقف على جانب القاطرة على بعد (3م) من القاطرة ويملكها منه مرة أخرى ثم يقوم بالتصويب بالوثب عالي على المرمى ، والعودة للوقوف خلف القاطرة .</p>

المرحلة : الثانية
المادة : كرة اليد

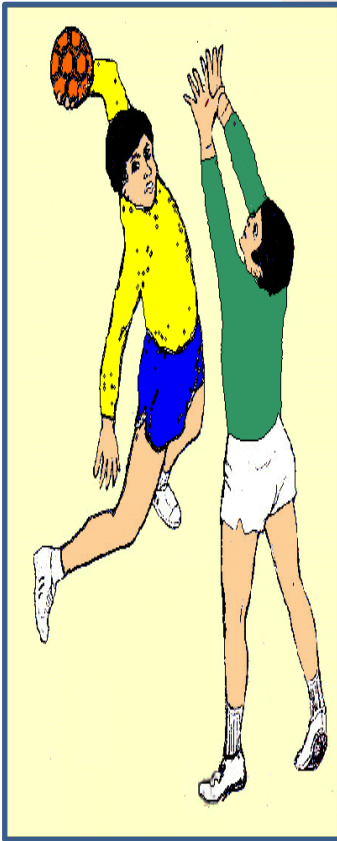


جامعة الأنبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة : الثانية
المادة : كرة اليد



جامعة الأنبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



٣- التصويب من القفز

بعد التصويب من القفز من اكثر انواع التصويب استعمالاً في لعبة كرة اليد ، ويكون على نوعين :-

- أ- التصويب من القفز عالياً .
- ب- التصويب من القفز أماماً .

أ- التصويب من القفز عالياً :- يستخدم هذا النوع من التصويب عادةً من قبل المهاجمين الخلفيين ، للتصويب من المناطق البعيدة والمواجهة للهدف على الاكثر ، 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 للقفز للاعلى لاستغلال الثغرة فوق الدفاع

التحليل الحركي للتصويب من القفز عالياً :

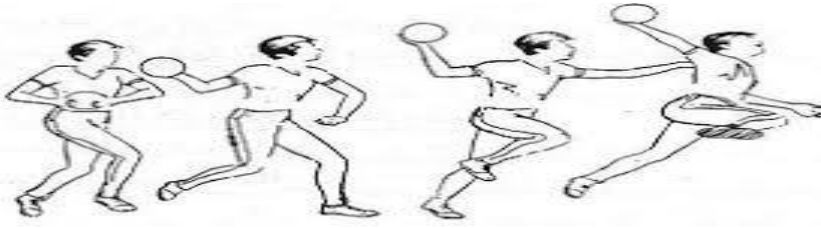
يتلخص الاداء الحركي لهذا النوع من التصويب ، بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعده على قوة النهوض او الارتقاء للاعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية . وفي الهواء يلف الجذع الى جهة اليمين « بالنسبة للاعب الايمن » مع سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الاعلى . ويصوب اللاعب عند



وصوله الى اعلى نقطة مستغلاً محصلة القوى الناتجة عن دفع الارض ولف الجذع في الهواء بالإضافة الى مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة وسرعة التصويب . ثم يهبط اللاعب على نفس قدم الارتقاء . ولراوغة المدافع او حارس المرمى قد يصوب اللاعب اثناء 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 - يتخلص اللاعب المصوب من اعاقه 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 اماماً :

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

التحليل الحركي للتصويب من القفز اماماً :

بعد استلام الكرة يكون نهوض اللاعب المصوب بالساق المعاكسة للذراع الرامية ، بحيث يدفع المهاجم الارض بقوة لكي يحصل على بغية أخذ مسافة أكبر للامام « كما في التصويب من القفز للاعلى » مع الاحتفاظ بالكرة امام الصدر باليد الرامية او بكلتا اليدين لحين تحطى المدافعين ، اذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية الى الاسفل والخلف ، ثم الى الاعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب . واثناء انطلاق الكرة من الذراع الرامية يتم لف الجذع باتجاه التصويب ، مما يساعد على زيادة قوة التصويب . ويكون الهبوط على نفس قدم الارتقاء ، ويفضل ان يكون الهبوط على عكس قدم الارتقاء في حالة التصويب من ثغرات ضيقة من مركز الجناحين .

٤- التصويب من السقوط

يعد هذا النوع من التصويب من الانواع المهمة والضرورية لجميع لاعبي كرة اليد وخصوصاً لاعبي الدائرة او المهاجمين المتقدمين ، وعلى الرغم من أهمية هذا النوع من التصويب الا ان التطور الحاصل في التكتيك الدفاعي من حيث قوة الدفاع وتماسكه جعل كثرة استعمال هذا النوع من التصويب امراً صعباً على اعضاء الفريق المهاجم ، ويسعى اللاعب المهاجم الذي يلجأ الى استخدام هذا النوع من التصويب الى تحقيق ما يأتي :

١- التخلص من اعاقه المدافعين .

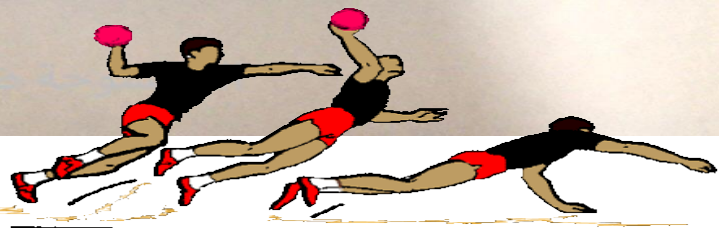
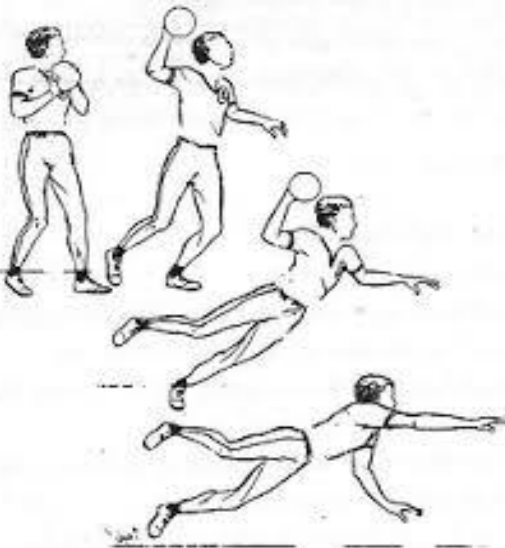
٢- كسب مسافة باتجاه هدف الخصم .

٣- فتح زاوية التصويب .

وينقسم التصويب من السقوط الى قسمين رئيسيين :

أ- التصويب من السقوط الامامي .

ب- التصويب من السقوط الجانبي « يمين - يسار » .



ان اختيار اللاعب المهاجم لنوع معين من انواع التصويب من السقوط لا يكون اعتبارياً ، وانما يكون تبعاً لظروف المنافسة ، ومكان تواجد اللاعب المهاجم اثناء استلام الكرة ، ومكان تواجد اللاعب المدافع ، ومكان تواجد حارس المرمى .

وغالباً ما يلجأ لاعب الاتكاز « الدائرة » المتواجد في منطقة الوسط بعد التخلص من المدافعين الى التصويب بالسقوط الامامي ، اما لاعب الجناح او المهاجم الذي يلعب في منطقة الزاوية فانه غالباً ما يلجأ الى التصويب بالسقوط الجانبي إما على جهة الذراع الراحية او على عكس جهة الذراع الراحية .

الاداء الحركي للتصويب بالسقوط الامامي :

بعد استلام الكرة ، يقوم اللاعب المهاجم « المواجه للهدف » بالمحافظة عليها باليدين امام الصدر والى جهة الذراع الراحية قليلاً ، بعدها يحاول ثني الركبتين تمهيداً للسقوط ، وفي الوقت الذي تبدأ فيه حركة سقوط الجسم للامام ، يقوم اللاعب بسحب الكرة الى الخلف بالذراع الراحية مع ارجاع كتف الذراع الراحية الى الخلف ايضاً تمهيداً لعملية التصويب ، اذ ان مد الذراع الراحية الى الكتف للامام في الوضع النهائي للتصويب مع مد الساقين سوف يساعد كثيراً على زيادة قوة التصويب . بعدها يتم استقبال الارض باحدى طريقتين :

- اما بالاستناد على الذراع المعاكسة للذراع الراحية يعقبها مباشرة الذراع الراحية ثم ثني للذراعين من مفصل المرفق لامتناسق قوة سقوط الجسم .
- او يتم استقبال الارض بالذراع على كتف الذراع الراحية .

ب - التصويب بالسقوط الجانبي :

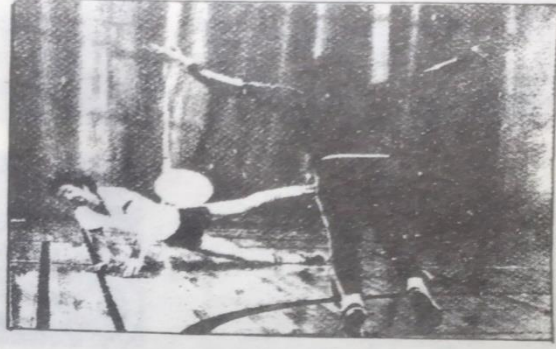
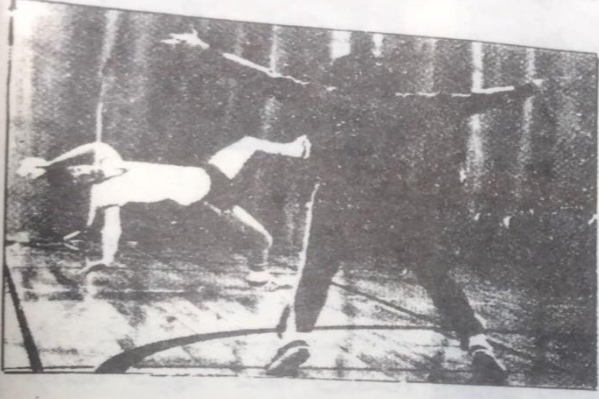
يلجأ اللاعب المهاجم الى التصويب بالسقوط الجانبي عندما يواجه بلاعب مدافع يحول دون استخدام التصويب من السقوط الامامي ، وكذلك عندما يواجه وفي اللحظة الاخيرة للتصويب من مستوى الكتف بتقديم حارس المرمى مما يضطر للتصويب بالسقوط الجانبي لفتح زاوية التصويب . ويمكن اداء هذا النوع من الثابت ، كما يمكن اداءه من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

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

الاداء الحركي للتصويب بالسقوط الجانبي عكس جهة الذراع الراحية :

يمكن أن يؤدي هذا النوع من الثابت او الحركة ، ويفضل ان يكون اداؤه من الحركة او يكون مسبقاً بحركات الخداع ، ويغض النظر عما اذا كان الاداء لهذا النوع من الثابت او الحركة فإن التنفيذ النهائي للتصويب سيكون بالارتكاز على الساق المعاكسة للذراع الراحية ، حيث يبدأ اللاعب الايمن بعد مسك الكرة بالمحافظة عليها باليدين امام الصدر ثم يحاول نقل ثقل الجسم على ساق 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 امام الجسم مع ثنيها من مفصل الركبة ، وفي هذه اللحظة تكون الكرة قد سحب بالذراع الراحية الى الخلف ، ثم الى الاعلى ، وذلك بلف الكتف الايمن الى الخلف . إن عملية نقل ثقل الجسم على ساق اليسار ورفع ساق اليمين وسحب الذراع الراحية مع لف الكتف الايمن الى الخلف يجب أن تتم بتناسق جيد ، مما يساعد على انسيابية الحركة ، وبالتالي فإن مد الذراع الراحية للامام ولف الكتف الايمن 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 الارض بالذراع الحرة تعقبها مباشرة الذراع الرامية ، أو يتم استقبال الارض بالذحرجة على الكتف الايسر الشكل (١٨).



الشكل (١٨)

الاداء الحركي للتصويب من السقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية :
إن الاداء الحركي لهذا النوع من التصويب يختلف بعض الشيء عن الاداء 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 الارض يكون بالذراع الرامية اولاً ، ثم تعقبها الذراع الحرة او بالسقوط والذحرجة على الكتف الايمن

٥ - التصويب من الطيران

يلجأ اللاعب الى استعمال هذا النوع من التصويب عندما يتأكد بأن التصويب من مجرد السقوط فقط لا يكفي من تحليصه من اعاقاة اللاعب المدافع أو أن المسافة التي يكسبها بالسقوط سواء من الطرف الامامي أو الجانبي لا تكفي لفتح زاوية التصويب ورؤية الهدف بوضوح ، مما يضطر اللاعب المهاجم واثناء التنفيذ النهائي لحركة التصويب من السقوط الامامي أو الجانبي بدفع بساق الارتكاز مما يؤدي الى طيران الجسم وكسب مسافة اكبر سواء بالاتجاه الامامي أو الجانبي

إن هذا النوع من التصويب ليس سهلاً ، ويتطلب من اللاعب المهاجم لياقة بدنية عالية وقدرة وشجاعة ، كما يتطلب تدريباً جيداً يؤهل اللاعب تنفيذ هذا النوع من التصويب بصورة صحيحة ، ويساعده على تجنب الاصابة ، وبخاصة اثناء مرحلة الهبوط واستقبال الارض .

٦ - انواع اخرى من التصويب

فضلاً عن ماتقدم من انواع التصويب هناك انواع اخرى تستعمل عادة من قبل ذوي المستوى المتقدم في لعبة كرة اليد ، كما ان استخدامها يكون محدوداً لاقتدارها الى القوة والدقة ، وعلى الرغم من ذلك ، فإن معظم اللاعبين المتقدمين يلجأون الى استخدام هذه الانواع بنجاح فائق ، معتمدين بذلك على عنصر السرعة والمفاجأة التي تتضمنه هذه الانواع ، بالإضافة الى اعتمادهم على التوقيت الصحيح لاداء هذه الانواع ومنها على سبيل المثال التصويب الخلفي والتصويب باسقاط الكرة من فوق حارس الرمي. الشكل (٢٠)

الخداع

الخداع كمهارة في كرة اليد تعد في الاساس مهارة حركية اذ يتوقف على نجاح هذه المهارة قدرة اللاعب الحركية من سرعة في حركات القدمين الى المرونة في حركات الخداع الى الرشاقة في عمليات اللف والدوران والوثب عالياً والمهبط .

لذلك فهي مهارة تستند بصورة كلية الى ماوصل اليه اللاعب من مهارات حركية اساسية وكذلك ماوصل اليه من مرونة ورشاقة وتوافق . . وهو عبارة عن الحركات التي يؤديها اللاعب بحسبه او يجزئه منه بالكرة او بدونها من اجل جلب انتباه اللاعب المنافس والحصول على رد فعل معين بالاتجاه المعاكس للحركة الاصلية للمهاجم مما يسمح للمهاجم بالتخلص من الرقابة الدفاعية او التخفيف من الضغط الدفاعي الواقع عليه والانتقال الى مكان هجومي افضل يستطيع من خلاله اداء الحركة الاصلية للهجوم بحرية اكثر سواء كانت هذه الحركة التصويب او الطعنة او التمهير .
ان حركات الخداع تكون عادة مركبة من حركتين :

الاولى : حركة الخداع ذاتها ويجب ان تكون حركة لا يمكن التعرف عليها او كشفها من قبل المنافس على انها حركة خداع وبالتالي فان المنافس يجب ان يستجيب لها بالحركة ، ويمكن

ان يكون اداء هذه الحركة بسرعة حتى يستجيب لها المنافس على انها حركة خفيفة او تؤدي ببطء نسبياً حتى تكون لدى المنافس الفرصة لتابعة الحركة وهذا ما يسمى اليه المهاجم لئلا للحركة الثانية والتي هي :
الحركة الاصلية والمكتملة للحركة الاولى ويجب ان تتميز بالتوقيت السريع مما يضيع الفرصة على المنافس من تغطيتها مرة ثانية .

انواع الخداع

١ - خداع بدون استخدام الكرة :

اشكاله :

- 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 اي ان اللاعب الايمن يقوم بحركته الخداعية الاولى على القدم اليسرى ، اللاعب الايسر يقوم بحركته الخداعية الاولى الناحية اليمنى ثم يقوم اللاعب بعد ذلك بحركة مضادة للناحية الاخرى لتنفيذ الحركة الاصلية وهي في الغالب استعداد لعملية التصويب ويمكن ان يكون الخداع ناحية الدراع الايمن اولاً ثم تنفذ الحركة الاصلية من الناحية الاخرى بعد عمل تنطيط الكرة (للاعب الايمن) .

ونفس الوضع بالنسبة للاعب الايسر اي ناحية الدراع الايسر ثم التنطيط عكس حركة الخداع وتنفيذ الحركة الاصلية المطلوبة .

الخلاصة : الخداع البسيط مرور عكس حركة الدراع .

الخداع المركب : يقوم اللاعب بعمل حركة خداع اولى على الناحية اليسرى مثلاً للاعب ذو الدراع الايمن ثم حركة خداع ثانية للناحية الاخرى مع حركة ميل للخداع بسيطة ثم بعد ذلك الانتقال سريعاً الى الجهة الاخرى التي تم فيها الخداع الاول لتنفيذ الحركة الاساسية .

الملاحظة : الخداع المركب مرور في اتجاه الحركة الاول للخداع .

النوع اخرى من الخداع :

١ - خداع بالقرير ثم القرير لاجه آخر .

٢ - خداع بالقرير ثم تنطيط الكرة .

٣ - خداع بالقرير ثم التصويب .

٤ - خداع بالقرير ثم القرير .

٥ - خداع بالتصويب من اسفل ثم تنطيط الكرة ومعاودة التصويب من اتجاه آخر .

٦ - خداع بالتصويب من اعلى ثم التصويب من اسفل .

الخداع باستخدام الكرة

مراحل تعلم مهارة الخداع للناشئين

المرحلة الاولى :

في البداية يترك المتدربين يلعبون بالكرة ويطلب منهم ان يثربوا اتجاههم باستمرار من خلال وجود (حواجز، كراسي ، او مع الزميل) يطلب منهم باستمرار ان يتحركوا في اتجاه ثم تغيير اتجاههم فجأة للاتجاه الآخر دون زيادة سواء ادى هذه المهمة بالجرى بالكرة او بتنطيط الكرة مرتين المهم استعداده للشرك السريع والانتقال من جهة الى الجهة الاخرى بسرعة .

المرحلة الثانية :

تم المرحلة الثانية بأن لاينبغي ان يجرى بالكرة او يقوم بتنطيط الكرة مرتين وانه عليه ان يوظف التنطيط على هذا الاساس ويقوم به بعد حركة الخداع الاول ثم ينطط الكرة في الجهة الاخرى سريعاً ويبعد عن المنافس .

تؤدي هذه المهارة على علامات ثم بعد ذلك مع الزميل مرة يقوم أحدهم باداء المهارة ثم يمرر الكرة لزميله ليقوم بنفس المهمة وهكذا (تبادل الهجوم والدفاع باستمرار) .

المرحلة الثالثة :

يطلب تحديد اكثر للحركة بأن يركز على القدم العكسية واذا مال بالجذع ناحية القدم العكسية لليد المسكة بالكرة تكون استجابة المدافع اكثر لهذه الحركة ثم نقل حركة الجسم سريعاً الى الناحية الاخرى بتنطيط الكرة وأخذ الخطوات المناسبة للبعد عن المنافس الذي فقد اتزانه .



يسمح بـ

مادة رقم (٧)

- لمس الكرة أكثر من أثناء الجثو أو الجلوس أو الرقود على الأرض وهذا يعني السماح بإداء رمية من وشح (مثل الرمية الحرة) بشرط أن يبقى إحدى قدمي الرامي ملامسا للأرض
- أثناء الوقوف أو الجري - يسمح بـ
- نقل الكرة من اليد إلى اليد الأخرى
- حمل الكرة لعدة لا تزيد على (٣) ثواني حتى وأن كانت مستقرة على الأرض
- التحرك بالكرة بما لا يزيد على (٣) خطوات وتعد الخطوة قد تمت عندما
- رسي ، مسك ، إيداع ، دفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحة أو مضمومة) الذراعين، الرأس، الجذع، الفخذين والركبتين



درجة الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة ، ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد باليدين

تخطيط الكرة باستمرار بيد واحدة ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد باليدين

تخطيط الكرة مرة واحدة ثم مسكها ثانية بيد واحدة أو باليدين

يرفع اللاعب الوالفة على كتفه ثم يلقاها على الأرض مرة ثانية، أو ينقل إحدى قدميه من مكان إلى آخر

يلمس اللاعب الأرض بقدم واحدة فقط ، وينسحب الكرة ثم يلمس الأرض بالقدم الأخرى

يلمس إحدى قدمي اللاعب الأرض بعد الفرة ، ثم يجعل يلمس القدم أو يلمس الأرض بالقدم الأخرى

يلمس قداما اللاعب الأرض في أن واحد بعد الفرة ، ثم يرفع إحدى قدميه وينزلها على الأرض مرة ثانية ، أو ينقل إحدى قدميه من مكان إلى آخر

لا يسمح بـ

تحرك اللاعب مع الكرة خارج ساحة اللعب بقدم واحدة أو بالقدمين (بينما الكرة بالية داخل الساحة) (رمية حرة)

لمس الكرة بالقدم أو الساق أسفل الركبة ، إلا إذا رميت الكرة على اللاعب من قبل أحد المنافسين (رمية حرة)

لمس الكرة أكثر من مرة بعد السيطرة عليها، إلا إذا لامست في أثناء ذلك الأرض أو لاعباً آخر أو المرسي (رمية حرة)

المادة (٦)

منطقة المرمى

إذا دخل لاعب منطقة المرمى تكون القرارات كالتالي

رمية ٧ أمتار

عندما يدخل لاعب من الفريق المدافع منطقة المرمى ويدخله هذا يمنع فرصة واضحة للتسجيل

رمية حرة

عند ما يدخل لاعب الملعب للفريق المدافع منطقة المرمى ويكسب الاستفادة بدون ان يمنع فرصة للتسجيل

رمية حارس مرمى

عندما يدخل لاعب من الفريق المهاجم منطقة المرمى والكرة في حوزته أو دخوله المنطقة بدون كرة لكنه يكسب الاستفادة

دخول منطقة المرمى
لا يعاقب عليه

عند دخول أي لاعب من كلا الفريقين منطقة المرمى بدون كرة ولم يحرز أي أستفادة من عمله هذا

عند دخول اللاعب منطقة المرمى بعد لعب الكرة، طالما لم يتسبب في إضاعة فرصة على المنافس

إذا قام اللاعب بلعب الكرة لمنطقة مرماه يجب أن تكون القرارات كالتالي :

يستمر اللعب، إذا ارتدت الكرة من منطقة المرمى إلى دون أن يلمسها حارس المرمى

رمية جانبية، إذا عبرت الكرة للخارج من فوق خط المرمى الخارجي

رمية حرة إذا استقرت الكرة في منطقة المرمى، أو إذا لمسها حارس المرمى ولم تدخل المرمى

هدف إذا دخلت الكرة المرمى

تبقى الكرة في اللعب إذا أرتدت من منطقة المرمى إلى منطقة اللعب

صفات وخصائص حارس المرمى

ان مركز حارس المرمى في كرة اليد من المراكز الصعبة والحساسة والتي تتطلب من اللاعب الذي يلعب (كحارس مرمى) ان يتمتع ببعض الصفات والخصائص التي تميزه عن بقية اللاعبين وتؤهله ليكون فعالاً وناجحاً في هذا المركز. ويبدو ان حارس المرمى الجيدين يتمتعون بصفات وخصائص مشتركة تقريباً مع الاختلاف النسبي من واحد الى آخر... وبصورة عامة ان حارس المرمى الناجح ان يكون :

- ١ - رياضياً جيداً يتمتع بقدر مناسب من القوة والسرعة وسرعة رد الفعل والتحمل والرشاقة والمرونة.
- ٢ - طوله لا يقل عن ١٩٠ - ١٩٥ سم ، واذا كان أقل من ذلك يجب ان يتميز بقدرة عالية في اللياقة البدنية من قوة وسرعة رد فعل لان سرعة الكرة في الهواء تصل من (٢٥م/ث - ٣٠م/ث) وهي اعلى بكثير من قدرة حارس المرمى الحركية.
- ٣ - لديه الرغبة والاندفاع الذاتي في اللعب في هذا المركز مما يساعده على أداء واجباته بصورة صحيحة وبدون خوف او تردد.
- ٤ - واعياً لأهمية وحساسية المركز الذي يشغله وتأثير ذلك على الروح المعنوية للاعبين ، كما يجب ان يكون ملماً الماماً تماماً بقواعد اللعبة والناحيتين الفنية والخططية للعبة.

المهارات الاساسية لحارس المرمى

- يهدف التدريب على العناصر المهارية الى تحسين وتطوير ما يأتي :
- التوجيه الالي للجسم نحو اليد المصوبة للكرة.
 - تبادل اتخاذ الوضع الاساسي وصد الكرة ومسكها.
 - امتصاص قوة الكرات المصوبة للجسم والاطراف ثم التمرير.
 - الصد مرتين متتاليتين.
 - التنقل بين مراكز التصويب في المرمى.
 - تركيز النظر نحو الكرة المصوبة عن قرب.
 - وضع المواجهة بالجسم نحو الكرة المصوبة عن قرب.

إن المهارات الاساسية لحارس المرمى تشمل جميع الحركات التي يقوم بها من اجل الدفاع عن المرمى والتي يمكن حصرها بما يأتي :

- ١٧ - أخذ المكان والوضع الصحيح .
١٨ - صد الكرات .
١٩ - السيطرة على الكرة ووضعها باللعب ثانية .

١٨ - أخذ المكان والوضع الصحيح :

ان الغرض الرئيسي من حركة حارس المرمى سواء للامام او الى الجانب ، هو الحصول على مكان مناسب ، يساعد في تضيق زاوية التصويب امام المهاجم ، لذا فإن حارس المرمى الجيد هو الذي يتحرك بالاتجاه الذي تتحرك فيه الكرة ، بحيث يكون مواجهاً لها ، وعلى استعداد كامل لصدها بأية لحظة من لحظات اللعب ، وبغض النظر عن بعد او قرب الكرة من الهدف . وعلى حارس المرمى ان يدرك جيداً ان حركته باتجاه الكرة ومواجهته لها لاتكفي لصدها بنجاح الا بعد أخذ الوضع الصحيح ، وهنا تجدر الاشارة الى نوعين رئيسيين من اوضاع الاستعداد للدفاع عن الهدف :

- أ- الوضع الاساسي في وسط الهدف .
ب- الوضع الاساسي بجوار القائم .

أ- الوضع الاساسي في وسط الهدف :

يتخذ هذا الوضع للدفاع عن الكرات التي تأتي من المنطقة الوسطى المواجهة للهدف ، اذ يقف حارس المرمى في وسط الهدف وعلى بعد ٢٠ - ٥٠ سم من خط الهدف موزعاً ثقل الجسم على كلتا القدمين بخفة واللتان تكون متباعدتين بفتحة مناسبة ، مما يساعد على ان يكون حارس المرمى بوضع متزن . يقوم بثني قليل للركبتين ، مما يساعده على ان ينتقل من جهة الى اخرى ، او ينقل ثقل جسمه من قدم الى اخرى بحرية اكثر اثناء حركته لصد الكرة . اما الجذع فيكون مائلاً قليلاً للامام ، ويكون النظر باتجاه الكرة . اما الذراعان فتكونان مرفوعتين للجانب ومستوى الكتف ومثبتين من مفصل المرفق وكما موضح في الشكل (١) ، بحيث يسمح هذا الوضع لحارس المرمى من حركتها بسرعة من اعلى الى اسفل او نشرهما للجانبين .



الشكل (١)

ب- الوضع الاساسي بجوار القائم :-
يتخذ هذا الوضع للدفاع عن الكرات التي تأتي من الزوايا او المنطقة القريبة لها .
ولأخذ هذا الوضع بصورة صحيحة ، على حارس المرمى ، ان ينتقل من الوضع الاساسي
بوسط الهدف الى القائم بخطوات قصيرة وسريعة للجانب الذي تأتي منه الكرة ، وهذا
يضمن حارس المرمى ان يكون بوضع وسطي بين الكرة والهدف . فإذا كان التصويب من
جهة اليمين* فعلى حارس المرمى ان ينتقل الى جهة اليمين ليضع الجزء الايسر من الجسم
بجوار القائم او موازياً له بمسافة قصيرة وبما يقل عن محيط الكرة ، ولا يسمح بمرورها بين
القائم والجزء الايسر من الجسم . وعلى حارس المرمى ان يرفع ذراع اليسار فوق الرأس وشبهها
من مفصل المرفق ، والذي يكون اما خلف القائم او امامه ، على ان يكون الساعد وراحة
اليد اليسرى فوق الرأس لسد الزاوية العليا اليسرى من الهدف . اما الذراع الثانية فتكون
مرفوعة قليلاً للجانب للدفاع عن الزاوية البعيدة للهدف وكما موضح في الشكل (٢).

* ان جهة اليمين بالنسبة للاعب المهاجم اذ ان يمين اللاعب هو يسار حارس المرمى.



الشكل (٢)

٢ - صد الكرات :

ان اخذ المكان والوقفة الصحيحة من قبل حارس المرمى سوف يساعده في التصرف الاثني لصد الكرات ، وعلى حارس المرمى ان لا يتحرك لصد الكرة الا بعد ان تخرج الكرة من يد اللاعب المهاجم ، او عند خروجها عن المحور العمودي لجسم اللاعب المهاجم علماً أن رد فعل حارس المرمى وحركته لصد الكرة تعتمد اعتماداً كلياً على نوعية التصويب واتجاه الكرة .

وهناك عدة طرائق لصد الكرة أفضلها تلك التي يحاول فيها حارس المرمى مسك الكرة والسيطرة عليها واعادتها الى اللعب ثانية ، ونادراً ما يحصل ذلك لقوة التصويب وصعوبة مسك الكرة. لذلك فعلى حارس المرمى أن يحاول صد الكرة ، وامتصاص قوتها باستقبالها بجزء مرن غير متصلب من جسمه سواء كان ذلك بالذراع او بالساق ، بحيث يعمل على سقوط الكرة داخل منطقة الستة أمتار، ثم يسيطر عليها ، ويعيدها الى اللعب ثانية. واذا

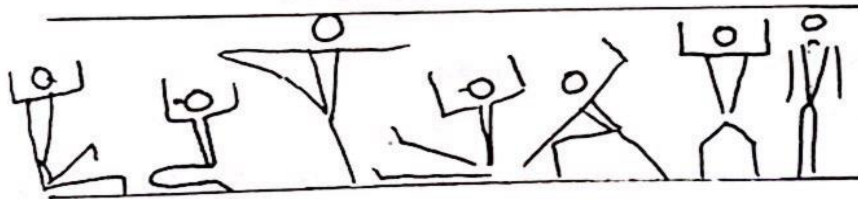
لم يتمكن من تحقيق ذلك ، فعليه ان يحاول تشتيت الكرة فوق او خارج الهدف ، ولا يسمح بارتدادها داخل الساحة.

٣- السيطرة على الكرة ووضعها في اللعب ثانية :

ان اداء حارس المرمى لواجباته الدفاعية في اللعب الحديث لكرة اليد وحيث يكثر استعمال الهجوم الخاطف ولا يمكن ان ينتهي بصد الكرة ، وانما 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 اعضاء فريقه ، وحرصه على تمرير الكرة بسرعة ودقة الى الزميل المناسب. وهذا ما سيتم شرحه في خطط اللعب لحارس المرمى .

وبعد استعراض المهارات الاساسية لحارس المرمى ومدى اهميتها نشير الى ان التناول المطروح لتنمية القدرة الحركية لحارس المرمى في الصدد يعتمد بصورة اساسية على عاملين:

١- ان معظم نقاط جسم الحارس يجب ان تستخدم للصد والاعاقة والسيطرة على الكرة.



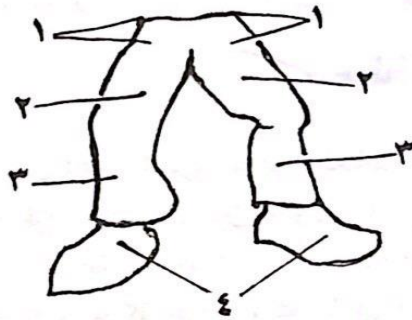
٢- ان المواقف والظروف الحركية تستدعي الحارس تشكيل جسمه في اوضاع مختلفة (الاضاع الاساسية/ والمشتقة) تؤدي من الارتكاز، او الوثب والطيران أثناء عملية الصدد والسيطرة على الكرة.



ولسهولة وضع التدريبات المناسبة والمؤثرة يمكن تحليل العاملين السابقين الى مايلي :-



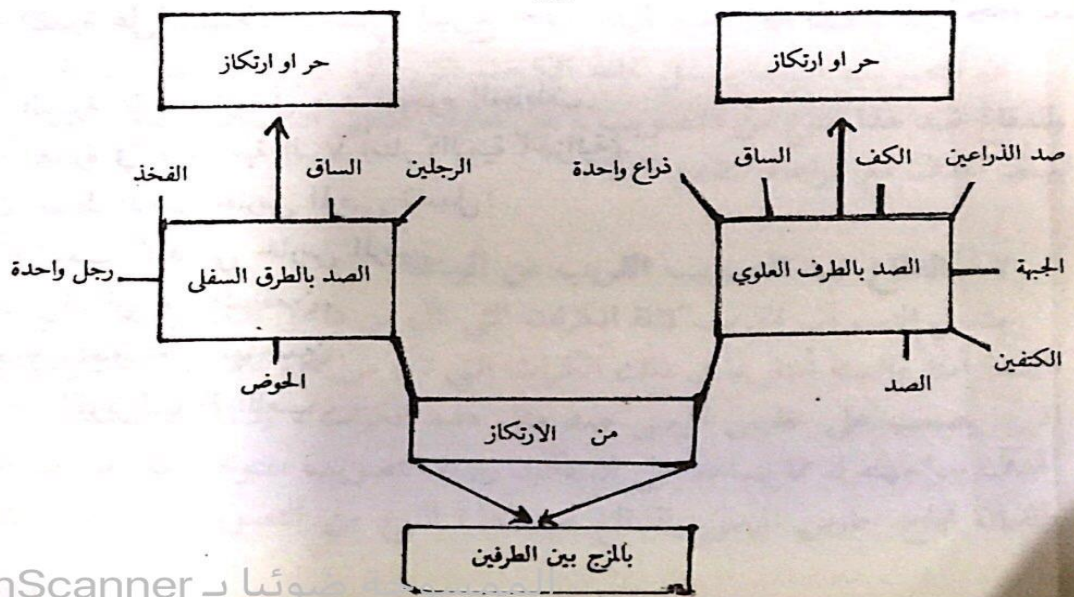
- العامل الاول :- يقسم الجسم الى :-
 أ- الطرف العلوي ويشمل :-
 الجبهة - الذراعين (الكف -
 الساعد - العضد) الكتفين
 والمنكبين - الصدر - البطن.
 (جانب الطرف العلوي)
 ب- الطرف السفلي ويشمل :-
 الحوض (اماماً وجانباً) - الفخذ -
 الساق - القدم.



الشكل (٣)

العامل الثاني
 الاوضاع الاساسية الخمسة
 الاوضاع المشتقة من الاوضاع الخمسة على
 الارض او في الهواء.

انماط تدريبات الصد





مادة (٨)

الأخطاء والسلوك الغير رياضى

لايسمح بـ

يسمح بـ

سحب أو ضرب الكرة من يدي المنافس

استخدام الذراعين واليدين لصد الكرة أو الاستحواذ عليها

حجز أو دفع المنافس بعيدا بالذراعين أو اليدين أو الساقين

استخدام اليد المفتوحة للعب الكرة بعيدا عن المنافس من أي اتجاه

تعريض المنافس للخطر (بالكرة أو بدونها).

استخدام الجسم لحجز المنافس، حتى إذا لم تكن الكرة بحوزته

التحويط أو الإمساك (الجسم أو الملابس) الدفع، الجري أو الوثب نحو المنافس

الدخول في تلاحم بدني مع المنافس عند مواجهته بذراعيين منحليتين والاستمرار على هذا الوضع لمراقبته ومتابعته

يجب استبعاد اللاعب (البطاقة الحمراء) الذي يهاجم المنافس بشكل يعرض صحته للخطر خاصة إذا

ضرب اللاعب المدافع في رأسه عند تنفيذ الرمية الحرة كتصويبة مباشرة على المرمى بشرط أن يكون اللاعب المدافع غير متحرك، وبالمثل ضرب حارس المرمى في رأسه أثناء تنفيذ رمية ال ٧ أمتار بشرط أن يكون حارس المرمى غير متحرك أيضا

دفع المنافس الذي يقوم بعملية الجري أو الوثب أو مهاجمته بأي طريقة تكون نتيجتها فقدان المنافس السيطرة على جسمه، وهذا ينطبق أيضا عندما يغادر حارس المرمى منطقة مرماه أثناء الهجوم الخاطف من المنافس

تعمد ضرب جسم المنافس بالقدم أو الركبة أو بأي طريقة أخرى، وهذا يشمل العرقلة أيضا

قام بأي حركة ينتج عنها سقوط المنافس على الرأس أو الرقبة

قام بضرب أو شد ذراع الرامي من الجانب أو الخلف أثناء قيامه بالتصويب أو تمرير الكرة