

قواعد و مبادئ

كرة الطاير

02





*التصويب في كرة اليد :

إنَّ غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المبارية والخططية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى والحد الفاصل بين الفوز والهزيمة، ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها المسافة' فكلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة (التصويب)، التوجيه (يسهم رسغ اليد كثيرا في توجيه التصويب)والسرعة (سرعة إعداد المناسب لنوع التصويب).وهناك العديد من أنواع التصويب منها:

- التصويب من الكتف :

تؤدي هذه التصويبة من الجري وكذا من الارتكاز، ويتوقف استخدامها على المسافة بين المرمى والمدافع وكذلك على الوقت الذي تتم فيه التصويبة، تتم بمسك الكرة باليدين ثم رفعها إلى مستوى الكتف ثم تنقل إلى اليد الرامية؛ أي تمسك بيد واحدة فقط وتتجه راحة اليد إلى الأعلى بانحراف زاوية المرفق قائمة بين العضد والساعد أثناء نقل الكرة إلى يد واحدة، توضع القدم اليمنى أماما وبشكل جاه القدم إلى الداخل قليلا، ولتحقيق مباشر تتبعها القدم اليسرى بخطوة إلى الأمام على أن يكون هدف برمية قوية وسريعة ترتكز الرجل اليمنى بشكل كامل من خلال تقدم الجانب الأيمن للجذع للأمام عندما تترك الكرة اليد الرامية، كما يمكن استخدام التصويبة من الكتف في مستوى الحوض والركبة والتصويب مع ثني الجذع جانبا.

- التصويب بالوثب :

إنَّ التصويب من الوثب هو أحد أنواع التصويب المهمة في كرة اليد تؤدي مع الوثب وهو التصويب من الكتف مع الوثب بعد ثلاث خطوات، تؤدي بالقفز بالقدم اليسرى وفي الوقت نفسه ينقل الكرة باليدين إلى فوق لتنتقل إلى يد الذراع الرامية، تمسك الكرة باليد اليمنى التي تندفع إلى الخلف بحيث يتجه الكتف الأيسر إلى الأمام ليحقق مدى حركي كبير أثناء القفز، ويتحرك الجذع ليأخذ الوضع الطبيعي ويبدأ الكتف الأيمن بالتحرك إلى الأمام وترمي الكرة بقوة في حركة مد الذراع، وتتجه اليد إلى الأمام بحركة متتابعة وتدفع الكرة بقوة باتجاه المرمى.

- التصويب بالسقوط :

يمكن أداء هذه التصويبة من السقوط أمام أو جانبا أو خلفا طبقا للجسم. ونتطرق إلى التصويب السقوط الأمامي والجاني في ما يلي:



1/التصويب بالسقوط الأمامي :

يستخدم هذا النوع من التصويبات بصورة خاصة عند رمية الجزء وكذلك في المنطقة لدائرة المرمى، تؤدي بوقوف الرمي فتحا حيث لا تحتاج التصويبة إلى أداء حركة الاقتراب مع حمل الكرة باليدين أمام الجسم ناحية الذراع الراحية وتوجيه النظر ناحية الهدف وتبدأ حركة السقوط أمام للجسم من انحناء خفيف لركبتي الرامي للأمام ورجوع كتف الذراع خلفا، ويقوم الرامي بأداء تصويبة من الكتف على الهدف من مستوى الرأس أثناء السقوط ثم يتم الهبوط للرامي الأيمن باسناد اليد اليسرى على الأرض يعقها مباشرة اليد اليمنى، وفي بعض الأحيان يمكنك الهبوط بالدرجة على الكتف والجانب الأيمن للجدع مع مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض.

2/ التصويب بالسقوط الجانبي :

يعتبر هذا النوع من التصويب عكس التصويب السابق الذكر ويتم في هذا التصويب السقوط من الناحية الجانبية وجسم المهاجم موازيا تقريبا لخط المرمى، وهناك التصويب بالسقوط الجانبي ضد ذراع الرمي إذ تقوم القدم اليسرى بالارتكاز أمام المدافع أو ناحية يساره ثم يقوم بدوران كتف الذراع الراحية للخلف بقوة بحيث يشير محور الكتف ناحية المرمى وفي الوقت نفسه يقوم اللاعب بثني الجذع خلفا وتكون الرجل اليمنى في مستوى اليسرى تقريبا من السقوط خلفا جانبا، وأثناء ذلك يقوم الرامي بدوران الجسم تجاه الهدف والتصويب من فوق الرأس مع مراعاة أن دوران رسغ اليد هو الذي يمنح التأثير النهائي لارتفاع واتجاه التصويب كما في التصويبة من الكتف مع اتجاه الجذع جانبا ويجب ترك الكرة لليد بالقرب من الأرض مع الهبوط على الجانب الأيسر للجسم.

كما أنّ هناك أنواع أخرى من التصويبات مثل التطويب بالطيران والتصويب الخلفي سواء من مستوى الرأس أو من مستوى الكتف أو من مستوى الحوض، وكذا التصويبة الحرة المباشرة سواء من فوق حائط الصد أو بجوار حائط المدافعين.

*مهارة الخداع:

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من إعاقة منافسه، ويعدّ الخداع من الوسائل الفعالة في تغيير جاه الخاطئ أو التمهيد لحركة ما بغرض إبعادها عن الحركة الأساسية؛ أي انتباه المنافس إلى الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة. وأنواع الخداع هو:



• الخداع دون كرة:

وهو نادر ما يستخدم، ويهدف إلى تخطي المهاجم مدافعه الذي أمامه وغالبا للاستقبال والتصويب، ويكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل، ويتم تخطي المدافع بالطرق الآتية:

*بتغير سرعة الجري:

من البطيء إلى السريع للمرور بجانب كتف المدافع مباشرة.

*الخداع البسيط بالجسم:

في هذا النوع من الخداع يقطع المهاجم الخطوة الأولى في عكس الاتجاه الذي يتم منه الاختراق فيقطع المهاجم خطوة قصيرة بقدمه اليسرى إلى الجانب مع نقل الجسم عليها وبعد استجابة المدافع للحركة يقطع المهاجم خطوة سريعة بالقدم اليمنى إلى الجانب للأمام قليلا لغرض الابتعاد عن المدافع ثم يقطع الخطوة الثالثة بسرعة وذلك بنقل القدم اليسرى أماما إلى يسار المدافع مع ضرورة وضع الجسم بين الكرة والمدافع لحمايتها، لغرض القفز والتصويب أو التميرير للزميل الخالي في حالة تقدم مدافع آخر إليه.

*الخداع المركب بالجسم:

لمرور المهاجم يمين المدافع يتم بأخذ خطوة قصيرة بالقدم اليسرى للجانب ونقل ثقل الجسم عليها، تغير ثقل الجسم على القدم اليمنى مع بقاء القدمين ملامستين للأرض، أخذ خطوة بالقدم اليمنى أماما مائلا للجانب الأيمن للمدافع وتؤدي فجأة وبسرعة للمرور بجانب كتف المدافع الأيمن وليس بعيدا عنه.

*الخداع بالكرة:

وهو من أهم أنواع الخداع المستخدم في كرة اليد ويهدف إلى تحرير ذراع الرامي بعيدا عن متناول المدافع ويؤدي هذا النوع بالطرق الآتية:

*الخداع بالجسم:

يهدف إلى تخطي المهاجم ومعه الكرة مدافعه إما بطريقة الخداع البسيط أو المركب كما سبق ذكره مع مراعاة عدد الخطوات التي يقوم بها ومدّة بقاء الكرة باليد مع حماية الكرة من المدافع خلال الأداء.

*الخداع قبل التميرير:

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع هي التميرير أما الحركة الخداعية فقد تكون حركة تميرير أو تصويب أو حركة خداعية بالجسم وعلى ذلك يقسم الخداع قبل التميرير إلى الخداع بالتميرير ثم التميرير، الخداع بالتصويب ثم التميرير أو الخداع بالجسم ثم التميرير.



*الخداع قبل التصويب:

في هذا النوع تكون الحركة الحقيقية التالية لحركة الخداع على حركة التصويب عبي الهدف، أمّا الحركة الخداعية فقد تكون حركة التميرير أو التصويب أو حركة خداعية بالجسم، وعلى ذلك ينقسم الخداع قبل التصويب إلى الخداع بالتميرير ثمّ التصويب، الخداع بالتصويب ثم التصويب أو الخداع بالجسم ثمّ التصويب.

*الخداع قبل تنطيط الكرة:

في هذا النوع تكون الحركة الخداعية التميرير أو التصويب أو الخداع بالجسم أو تنطيط الكرة في حين تكون الحركة الخداعية عبارة عن تنطيط الكرة لتخطي المنافس وبغرض احتلال مكان مناسب أو للقطع نحو الهدف والتصويب، وينقسم هذا النوع من الخداع قبل التنطيط إلى الخداع بالتميرير ثم تنطيط الكرة، الخداع بالتصويب ثم تنطيط الكرة أو الخداع بالجسم ثم تنطيط الكرة.

*خداع حارس المرمى:

ينقسم هذا النوع من خداع حارس المرمى إلى سحب ذراع الرامي، انتظار استجابة حارس المرمى، تغيير مكان التصويب أو تغيير نوع التصويب.

*مهارة التنطيط:

التنطيط بالكرة مهارة أساسية في كرة اليد لما لها من أهمية في التحكم بالكرة والسيطرة عليها أثناء الأداء وذلك بغرض تهدئة اللعب أو في تجديد الثلاث ثواني لحظة مسك الكرة أو تجديد الثلاث خطوات أثناء عملية الخداع أو لكسب مسافة أثناء الهجوم الخاطف قبل وصول المدافع لحظة انفراد المهاجم بالمرمى، ويفضل عدم استخدام التنطيط في غير ذلك حيث يعطي ذلك فرصة للفريق المنافس لأخذ المكان المناسب الصحيح وتنظيم الصفوف وإغلاق الثغرات أمام المهاجمين، وحتى لا يصبح التنطيط من عوامل إبطاء اللعب.

*الأداء الفني لمهارة التنطيط:

بعد دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة ورسغ اليد بالإضافة إلى ثني الكوع، تدفع الكرة بالأصابع ورسغ اليد للأمام وللخارج (خارج القدم المؤدية للذراع الدافعة)، كما يجب أن يكون ارتفاع الكرة مناسب وتوزيع النظر ما بين الكرة والأمام.



*متى نستخدم التنطيط:

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة إنفراد المهاجم بحارس المرمى حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول إلى دائرة الهدف للتصويب.

المهارات الدفاعية:

يعتبر الفريق مدافعا بمجرد أن يفقد لاعبيه الكرة، وحينئذ يصبح من واجبه أن يتحول بسرعة للدفاع عن مرماه لمنع لاعبي الفريق المنافس من تنفيذ الخطط الهجومية أو التطور الهجومي لمحاولة تسجيل الأهداف، ويجب أن يبدأ الدفاع بمهاجمة الذي يستحوذ على الكرة وذلك من خلال اللاعب الذي فقد الكرة أو أقرب لاعب من لاعبي الفريق المدافع.

ولم يعد هدف الدفاع الفردي مقصورا قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف على مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه لها أو عند استحوازه عليها، وذلك لإفساد التصور الخططي للمهاجم، وإجباره على ارتكاب خطأ فني أو قانوني يستطيع من خلاله اللاعب المدافع الإستحواذ على الكرة والتحول السريع إلى الهجوم ومحاولة تسجيل الأهداف.

إن وجود المدافع المتميز بمهارات دفاعية أساسية تعتبر عصب الأداء الدفاعي سواء الفردي أو الجماعي أو الفريق ككل، فكما يذكر منير جرجس إن العبرة ليست بإختيار أسس الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس، بل الأفضل هو العناية بالمدافع، ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما مهما كانت فستكون أنجح بكثير من إختيار أنسب الطرق الدفاعية دون أن نجد لها المدافع الذي يتحمل مسؤولية التنفيذ." و مما سبق ذكره نحصر المهارات الدفاعية في:

- مهارات دفاعية أساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة.
- مهارات دفاعية أساسية للاعب للدفاع ضد مهاجم مستحوذ على الكرة.



قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية:

1. أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة اليد، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2009
2. أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001
3. مهند حسين البشتاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط4 ، الأردن، 2005
4. كمال جميل الرض ي: التدريب الرياضي للقرن 04 ، دار وائل للنشر والتوزيع، ط0 ، الأردن، 2004
5. كمال عبد الحميد إسماعيل، أ.د محمد صبيحي حسانين :رباعيات كرة اليد الحديثة الجزء - الثاني ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة 2002
6. ياسر محمد حسن دبور :كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، 2006
7. كمال إسماعيل، أ. د محمد صبيحي حسانين :رباعيات كرة اليد الحديثة الجزء الثاني ، -الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، سنة . 2002
8. عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي، الأسس الفسيولوجية للتدريب كرة اليد نظريات وتطبيق، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 1998
9. عودة، أحمد عربي، تخطيط التدريب في كرة اليد، ط4 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2016
10. قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط4 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، عمان، 1998
11. محمد أبو هاشم :سيكولوجية المهارات، الطبعة الأولى ، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 2004
12. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبيحي حسانين، أسس التدريب الرياضي ي لتنمية اللياقة البدنية وفي درس التربية البدنية في مدارس البنين والبنات، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2008
13. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبيحي حسانين، رباعية كرة اليد الحديثة، مركز الكتاب للنشر، ط4 ، مصر، القاهرة، 2001



14. منير جرجس إبراهيم: كرة اليد للجميع، التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
15. محمد حسن علاوي، كمال عبد الحميد، الممارسة التطبيقية في كرة اليد، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 1997.
16. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.
17. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2001.
18. منير جرجس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2004.
19. كمال عارف ظاهر، سعد محسن إسماعيل: كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1989.
20. موفق أسعد محمود الهيثي، أساسيات التدريب الرياضي، دار العرب للنشر، سوريا، دمشق، 2011.
21. نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، ط4، دار الفكر العربي، مصر، القاهرة، 2011.

قائمة المراجع الأجنبية:

22. *Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique hand ball, éd. Amphora. France. Paris.2017.*
23. . *Duret, Christine : Les fondamentaux du Hand – l'initiation pour tous, Eds Amphora, paris, année 1999.*
24. *Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique, éd. Amphora. France. Paris.2013.*
25. . *Harst kasler : Le Handball de l'apprentissage è la compétition, Eds Vigot, paris , année 1996.*



26. *Didier reiss, pascal prevost, la bible de la préparation physique, éd. Amphora. France. Paris.2017.*
27. *Jurgen weineck, manuel d'entrainement, 4eme éd., édition vigot, France, paris, 1997.*
28. *Mc ardele W. D. et autre, physiologie de l'activité physique energie, nutrition et performance, ed. vigot, France, paris, 1989.*
29. . *Paul landuré : Le Hand Ball, Eds Athlantica, paris, année 2002*
30. *Thomas R. et autre, les aptitudes motrices, éd. Vigot, France, paris, 1989.*
31. *Vladimir nicolaievitch platonov, l'entrainement sportif, 4eme éd, éd. Revue E.P.S., France, paris, 1984.*
32. http://www.hand16.com/_images/_pdf/cda/livret%20arbitre%202016.pdf see in:18-10-2017 at :12.45: (*Stéphane Paillud, Le livre de l'arbitrage, France, édition 2016*).