المــهارات الهــجومية بالــكرة..

 **وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على الكرة او في لحظة استــــلامه لها... وتقســـــــم الى....**

1. **مسك الكرة.**
2. **استلام الكرة.**
3. **تمرير الكرة.**
4. **تنطيط الكرة (الطبطبة).**
5. **التصويب.**
6. **الخداع.**

مسك الكرة

 **لايتطلب مسك الكرة من قبل اللاعب المهاجم بذل جهد عضلي اوفكري كبير وعلى الرغم من سهولة اداء هذه المهارة وبساطتها الا انها تبقى العامل الاساس الذي يضمن للاعب بقاء الكرة تحت سيطرتة لفترة محدودة يجب ان لاتتعدى الثلاث ثوان, والتي يتطلب على اللاعب اثناء تلك الفترة اداء الناحية الفنية المطلوبة, اذ يتوقف حسن اداء جميع المهارات الهجومية الاخرى الى حد كبير على قدرة اللاعب على مسك الكرة دون تقلص في اصابع اليد او شد في الذراع, وهذا بدوره يؤدي الى بذل جهد زائد في حين يجب ان يوجه هذا الجهد كله الى اداء المهارة اللاحقة بعد مسك الكرة ونجد ان مسك الكرة يتوقف على..**

1. **حجم الكف.**
2. **طول سلاميات الاصابع.**

 **الا ان التدريب الجيد يكسب اليد والاصابع المحدودة الطول المرونة والقوة وبدورهما يساعدان على زيادة قدرة اللاعب في مسك الكرة والتصرف بها.**

**ويكون مسك الكرة بطريقتين.**

1. مسك الكرة باليدين:ـ

 **اذ تنتشر اصابع اليدين على جانبي الكره بدون توتر وتكون قاعدتا اليدين في مؤخرة الكرة, اما راحتا اليدين فتكونان خلف مركزها وهي لاتلمسان الكرة الا في لحظات خاطفة عند التسليم, ويجب التأكيد على عدم الضغط على الكره لانه يسبب توتراً في عضلات اليدين مما يقلل من القدرة على التمرير والتصويب.**

1. مسك الكرة بيد واحده:ـ

 **تكون اليد مفتوحة الاصابع متباعدة تمد بدون توتر ويكون فيها أنثناء قليل كي تكون حفرة تسمح للكرة ان تستقر فيها.**

****

 **الشكل(1) الشكل(2)**

 **مسك الكرة باليدين مسك الكرة بيد واحدة**

استـــــــــلام الكرة

 **يعد استلام الكرة من المهارات الاساسية الهجومية المهمة في لعبة كرة اليد, اذ يعتمد الهجوم على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواء كان ذلك من الثبات او من الحركة او القفز او في اي اتجاه كانت, كما ان اتقان هذه المهارة يساعد اللاعب على سرعة التصرف وغالباً مايكون الفريق الفائز هو الفريق الذي يرتكب لاعبوه اقل عدد من الاخطاء عند استلام الكرة, لذا يجب ان تأخذ هذه المهارة الاهتمام الذي يستحق من قبل المدربين واللاعبين على حداً سواء, وان يؤخذ بنظر الاعتبار ان استلام الكرة بكلتا اليدين هو الافضل والاكثر اماناً من استلام الكرة بيد واحدة والذي نادراً مايحدث اثناء اللعب.**

 **ان استلام الكرة بأنواعه المتعدد يمكن ان يحدث بعدة طرائق اثناء اللعب ويعتمد بالدرجة الاساس على ارتفاع وسرعة الكرة وعلاقة ذلك بالاعب المستلم. الا ان النقاط الرئيسية والمهمة تبقى واحدة تقريباً في جميع انواع الاستلام وعلى اللاعب المستلم مراعاتها وهـــــي....**

1. **مراقبة الكرة.**
2. **مد الذراعين ونشر اصابع اليد بأتجاه الكرة.**
3. **توفير المرونة الكافية في الذراعين للعمل مع اتجاه الكرة وامتصاص قوتها.**

**ولا بد من الاشارة الى ان مهارة الاستلام في لعبة كرة اليد تشمــــل:**

1. **استلام الكرة.**
2. **ايقاف الكرة.**
3. **التقاط الكرة.**
4. استــــــــــلام الكرة ..

**ان استلام الكرة يكون طبقاً لمستوى مسار الكرة ويكون على نوعين:**

**1. استلام الكرات العالية:ـ**

 **ويقصد بالكرات العالية كافة الكرات التي يكون مستوى طيرانها فوق مستوى خصر اللاعب المستلم بما في ذلك الكرات التي يتم استلامها من القفز.**

* **استــــلام عالي مع القفز.**
* **استــــلام من مستوى فوق الرأس.**
* **استــــلام من مستوى الرأس(فوق الكتف).**
* **استــــلام من مستوى الصدر.**
* **استــــلام من مستوى الورك.**
* **استــــلام للجانبين (الايمن والايسر).**

**2.استلام الكرات الواطئة (المنخفضة).**

 **ويقصد بها كافة الكرات التي يكون مستوى طيرانها دون مستوى خصر اللاعب المستلم.**

* + **استـــــلام من مستوى الركبة.**
	+ **استـــــلام من مستوى تحت الركبة.**
	+ **استـــــلام قريب من الارض.**

 **ان استلام الكرات العالية والواطئه يجب ان يتم بصورة مباشرة, ويفضل ان يكون الاستلام بكلتا اليدين لضمان السيطرة على الكرة وحمايتها من اللاعب المنافس. ولضمان استلام الكرات العالية بصورة صحيحة على اللاعب المستلم ان يوجه الذراعين والنظر باتجاه المسار المتوقع لوصول الكرة, على ان تتجه اصابع اليدين الى الاعلى مع انتشارها بدون تصلب . اما الابهامان فيكونان مواجهين الواحد للاخر, ويشكلان مع السبابتين مثلث خلف الكرة يساعد في السيطرة عليها ..**

 **فضلاً عن ما تقدم يجب ان تكون الذراعين مثنية قليلاً من مفصل المرفق وذلك لامتصاص قوة الكرة المستلمة اذ تثنى الذراعين حال استلام الكرة وطبقاً لسرعتها. اما وضع القدمين والساقين فأنه يتغير طبقاً لحالات اللعب وبالدرجة الاولى يعتمد على حالة اللاعب المستلم فيما اذا اراد ان يتحرك للامام او الخلف او الجانب او يبقى واقفاً.**

 **اما في حالة استلام الكرات الواطئة باليدين فتتجه اصابع اليدين الى الاسفل وبدون توتر, الخنصران متقاربان والذراعان مثنية قليلاً من مفصل المرفق وكذلك الجذع يكون مثنياً قليلاً للامام مع تقدم احدى الساقين عن الاخرى وحسب حركة اللاعب المستلم.**

 **اما استلام الكرة بيد واحدة امر قليل الحدوث, ويقوم اللاعب به عندما لاتكون فرصة لتسلم الكرة باليدين, على اللاعب ان يمتلك احساساً عالياً بالكرة حتى يتمكن من تسلمها بيد واحدة, ويتم اداء هذه الحركة بأن يمد اللاعب يده بارتخاء في مسار طيران الكرة وعند الاحساس بها وملامستها يسحب اللاعب ذراعه الى الخلف قليلاً ثم يسرع بتأمينها ووضع اليد الاخرى للسيطرة على الكرة بشكل جيد ومضمون.**

ب. ايقــــــاف الكرة...

 **يتم ايقاف الكرة في اغلب الاحيان بيد واحدة وذلك في حالة عدم القدرة على السيطرة عليها لسوء التمريرة وصعوبة الاستلام, ففي هذه الحالة توقف الكرة باليد المفتوحة, اذ يدفع اللاعب الكرة باليد المفتوحة الى الارض ومن ثم يقوم باستلامها باليدين حال ارتدادها مع مراعات عدم اكساب حركة ايقاف الكرة المزيد من القوة وذلك بضرب الكرة عكس اتجاه الطيران...**

ت. الــــتقاط الكـــرة...

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

وهناك عدة حالات لالتقاط الكرة:

* 1. **التقاط الكرة الساكنة.**
	2. **التقاط الكرة المتدحرجة في اتجاه معاكس لاتجاه حركة اللاعب.**
	3. **التقاط الكرة المتدحرجة في اتجاه حركة اللاعب.**
	4. **التقاط الكرة المتدحرجة من الجانب.**

 **وفيما يلي شرح لطريقة الاداء الحركي لالتقاط الكرة الساكنة من الحركة..**

 **يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة, ويحرص على الاحتفاظ بسرعة الحركة الى ان يصل الكرة مباشرة, اذ يقوم بثني الساقين والجذع الى الاسفل ليتسنى له التقاط الكرة, وذلك بوضع احدى اليدين خلف الكرة ووضع اليد الاخرى فوق الكرة لتأمين مسكها اولاً ثم رفعها, ويراعى انثناء الجذع اماماً اسفل قبل عملية التقاط مباشرة حتى لاتكون حركة الانثناء المبكر للجذع عائقاً لانسيابية حركة اللاعب. كما ان الساقين تكون مفتوحة واحد للامام والاخر للخلف مما يساعد على انسيابية حركة اللاعب وتجنبه الوقوع في خطأ لمس الكرة بالقدم.**

 **ان تلك الملاحظات التي تم ذكرها عند التقاط الكرة الساكنة من الحركة يمكن اتباعها عند تطبيق الحالات الاخرى لالتقاط الكرة مع مراعاة دوران الجذع للجانب تجاه الكرة لحظة قيام اللاعب بالتقاط الكرة المتدحرجة من الجانب.**

**واجمالاً لما تقدم حول مهارة الاستلام, وعند البدء في التدريب على هذه المهارة ينصح اللاعب المستلم بما يأتي...**

* 1. **التقدم الى الامام بأتجاه الكرة, اذ يكون الجذع دائماً خلف الكرة لتأمين الحماية الكافية للكرة في حالة سقوطها.**
	2. **مد الذراعين بأتجاه المسار المتوقع لوصول الكرة وذلك لتأمين مسكها والسيطرة عليها.**
	3. **ان تكون الساقين مثنية قليلاً ومتقدمة واحدة على اخرى اثناء الاستلام, اذ يكون وزن الجسم على القدم الامامية اكثر مما على القدم الخلفية مما يساعد على انسيابية الحركة اثناء وبعد الاستلام.**
	4. **ان تكون راحة اليد مواجهة للكرة.**
	5. **عدم التفكير في مرحلة ما بعد الاستلام.**

 **ومن خلال التطبيق العملي لهذه النقاط يتبين للاعب بأنها توفر له الوضع الاكثر توازناً والاكثر دقة واماناً لاستلام الكرة ومن ثم التصرف بها سواء القيام بالطبطبة او التمرير او التصويـــــــب ....**

تمــــــرير الكرة..

 **لاتقل هذه المهارة في اهميتها عن مهارة الاستلام كما ان كلا منهما مكملة للاخرى اذ ان التمريرة الجيدة والاستلام الصحيح هما الجوهر في الحفاظ على الكرة تحت سيطرة الفريق المهاجم وهما المفتاح الرئيسي للوصول الى هدف المنافس ويعـــــدان أ, ب كرة اليد..**

 **ان اللعب الحديث لكرة اليد يتطلب من اللاعب الدقة المتناهية في تمريراته فضلاً عن سرعتها وذلك لتأمين وصول الكرة الى المكان الصحيح قبل ان تكون فرصة للقطع من قبل المنافس لذلك فأن التمريرات القصيرة وخصوصاً السريعة والدقيقة ضرورية جداً في اللعب الحديث لكرة اليد كذلك لابد من التطرق الى اهمية التمريرات الطويلة وفعاليتها في الوصول الى هدف المنافس بأقل وقت والتصويب على الهدف بأقل عدد من التمريرات وخاصة اذا ما استخدمت في الوقت المناسب ان نجاح التمريرة سواء قصيرة كانت ام طويلة لايعتمد على سرعتها و دقتها فحسب بل على وضعية اللاعب الممرر وقدرته في رؤية زملائه وكذلك قدرته على توقع حركات اللاعبين من كلا الفريقين لذى فان الكرة في التمريرات الناجحة يجب ان تنقل الى المكان الذي سيصله الزميل المستلم بعد انطلاق الكرة وبغض النظر عن المكان الذي كان يشغله قبل انطلاق الكرة من يد الرامي ومن هذا يتضح ان اللاعب الذي يقوم بالتمرير يجب ان يأخذ بنظر الاعتبار...**

* **سرعة اللاعب المستلم.**
* **اتجاه اللاعب المستلم .**

**وعلى هذا الاساس يحدد سرعة واتجاه تمريراته.**

**ونجد ان دقة التمرير تعد مقياساً للدلالة عــــــــــلى..**

* **مستوى الاعداد المهاري للاعب .**
* **التفكير الخططي السليم للاعب الممرر بأختيار التمريرة المناسبة والتوقيت الدقيق والتمرير للزميل المناسب.**
* **التفكير الخططي السليم للاعب المستلم من خلال احتلاله المكان المناسب في الوقت المناسب.**

انـــــــواع التمـــــــرير...

 **تقسم التمريرات في لعبة كرة اليد الى ثلاثة اقسام وتصنف حسب...**

* **مسافة التمريرة او مسارها.**
* **وضع الذراع اثناء الرمي.**

اولاً... التمريرات التي تستعمل في المسافات القصيرة.

**أ.. التمريرة المرتدة.**

 **وهي التمريرة التي ترمى بها الكرة لتسقط في الثلث الاخير والقريب للمستلم لترتد اليه.**

**ب.. تمريرة الدفع للجانب.**

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

**ج.. تمريرة التسليم .**

 **في هذا النوع تسلم الكرة للاعب المستلم وذلك لقرب المسافة بين اللاعبين ويكثر استعمال هذا النوع من التمريرات في منطقة الـ9 امتار للفريق المنافس وكذلك عندما يلجأ الفريق المنافس للدفاع بطريقة رجل لرجل.**

ثانياً... التمريرات التي تستعمل في المسافات المتوسطة.

**أ.. التمريرة من فوق مستوى الكتف.**

 **يعد هذا النوع من اكثر انواع التمريرات استعمالاً في لعبة كرة اليد وتؤدى هذه التمريرة اما برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الاخرى او سحب الكرة من مستوى الصدر الى الاسفل ومساعدة الذراع الثانية الى الخلف ثم يقلب الذراع بدوران مفصل المرفق لتوجيه الكرة للجهة التي ترمى اليها وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق ثم يدفع الكرة الى الامام مع دوران الكتف وامتداد الذراع اماماً في حركة متابعة خلف الكرة اما وضع الساقين فيكونان للامام والخلف اذ تكون الساق الامامية معاكسة للذراع الرامية اثناء الرمي .**

**ب.. التمريرة من مستوى الكتف(للجانب).**

 **تستعمل هذه التمريرة عند وجود لاعب منافس او اكثر بين الممرر وزميله.**

**ان اسلوب هذه التمريرة لايختلف عن التمريرة السابقة عدا ان الذراع عندما تقلب من مفصل المرفق تمتد للجانب لتفادي قطع الكرة من قبل المنافس.**

ثالثاًً... التمريرات التي تستعمل في المسافات الطويلة.

**أ.. التمريرة من فوق الراس.**

 **تعد هذه التمريرة من اكثر انواع التمريرات استعمالاً في المسافات الطويلة ويكثر استعمالها من قبل حارس المرمى واللاعبين في حالات الهجوم الخاطف .**

**ان اسلوب هذه التمريرة لايختلف كثيراً عن التمريرة من فوق مستوى الكتف سوى ان الذراع الرامية عندما تسحب الى الاسفل والى الخلف ومن ثم تقلب الذراع بدوران المرفق فأن الذراع هنا لا تثنى وانما تبقى ممتدة ومستمرة في حركتها للاعلى لتدفع الكرة من فوق الراس بذراع شبه ممتدة ( ما عدا انثناء بسيط في مفصل المرفق عند رمي الكرة).**

رابعاً... التمريرات التي تستعمل من قبل ذوي المستوى المتقدم في حالات خاصة.

**عندما يتقن اللاعبون المهارات الاساسية فأننا نجد وعلى وجه الخصوص ذوي المستوى المتقدم منهم يميلون الى تطوير تلك المهارات بما يتلائم واستعدادهم الفني وبما ينسجم مع التطور الحديث واللعب السريع لكرة اليد..**

**ومـــن اهــم التمريرات ..**

1. **التمريرة الى الخلف بترك الكرة.**
2. **التمريرة من خلف الرأس.**
3. **التمريرة من خلف الظهر.**
4. **التمريرة من القفز.**
5. **التمريرة باليد اليسرى واليمنى.**

**1....التمريرة الى الخلف بترك الكرة.**

 **تستعمل هذه التمريرة لخداع المنافس وأيهامه بالتصويب وان طريقة تنفيذها لاتختلف كثيراً عن التمريرة الاعتيادية من فوق مستوى الكتف الا ان اللاعب وعند سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف سوف يتخلى عنها في اللحظة الاخيرة لزميله الذي يتحرك خلفه.**

**2.... التمريرة من خلف الرأس.**

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

**3.... التمريرة من خلف الظهر.**

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

**4.... التمرير من القفز .**

 **هذه التمريرة اشتقت من التصويب من القفز اذ تكون حركة القفز لغرض التصويب (( حركة خداعية يعتمدها اللاعب)) لجذب انتباه المدافعين وفي اللحظة الاخيرة يمرر اللاعب الكرة الى الزميل الخالي بسبب وجود دفاع قوي امامه او وجود احد زملائه في مكان خال من المراقبة وبوضع يسمح له بالاستلام ليحقق نتيجة افضل.**

**وفي هذه الحالة ينصح اللاعب الذي يقوم بهذه التمريرة بالآتي :ـ**

**ـ ان يكون القفز الى اعلى مايمكن .**

**ـ ان تؤدي التمريرة عندما يكون اللاعب في اعلى نقطة .**

**ـ خلال القفز يحتاج اللاعب ان يكون مستقراً فترة ومتوازناً .**

**5.... التمريرة باليد اليسرى واليمنى.**

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

طبطبة الكرة...

**اهميـــــــة المهــــارة..**

 **من المهارات الهامة وخصوصاً بعد تطور الدفاع وانطلاقه للامام اصبح التخلص من الدفاع عن طريق الطبطبة وكذلك استخدام الطبطبة في حركات الخداع ..**

هناك نوعان من طبطبة الكرة ..

* **طبطبة الكرة مرة واحدة. وهو ارتداد الكرة من الارض لمرة واحدة مابين تركها لليد او اليدين وعودتها للاستقرار باليد او اليدين.**
* **طبطة الكرة بأستمرار. وهو استمرار حركة الكرة بين اليد او اليدين والارض اكثر من مرة.**

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

**تتم طبطبة الكرة بأستمرار بيد واحدة مع احتمال تغيير اليد اليسرى باليد اليمنى بما يتفق مع قواعد اللعبة وبمجرد لمس الكرة بيد واحدة او باليدين فأنه من الضروري عدم مرور اكثر من ثلاث ثواني او الخطو اكثر من ثلاث خطوات.**

عند التدريب على الطبطبة من الضروري مراعاة الاسس الآتية...

1. **فتح يد الطبطبة مع ارتخاء الاصابع وهي مفرودة.**
2. **ان تكون الحركة من الساعد ومفصل الرسغ.**
3. **تتحرك يد الطبطبة من اعلى الى الاسفل.**
4. **تتم الطبطبة بأرتفاع الحوض.**
5. **عدم ضرب الكرة كوسيلة لتنطيطها.**
6. **تتم الطبطبة جانب الجسم مع استخدام هذا الجانب بتأمين الكرة من اللاعب المنافس.**
7. **ان يكون هناك توافق بين طبطبة الكرة وبين توقيت الجري.**

 **فضلاً عن ماتقدم يجب على اللاعب والمدرب الاخذ بنظر الاعتبار ان تمرير الكرة في لعبة كرة اليد اقصر طريق من الطبطبة في الوصول الى مرمى المنافس لذا يجب ان لايبالغ في استخدام الطبطبة وان لايلجأ الى ذلك الا في الحالات الاضطرارية وهـــذه الحالات هــي..**

1. **لكسب مسافة ونقل الكرة الى ساحة المنافس وخصوصاً بعد تطور الدفاع وانطلاقه للامام.**
2. **لكسب الزمن وضمن الحدود القانونية لذلك وخاصة في حالات طرد واستبعاد 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 خطوات ولا يجد الزميل المناسب لتمرير الكرة.**
5. **في حالة الهجوم الخاطف.**

التصويب

 **ان لعبة كرة اليد هي من الألعاب التي تعتمد في نتيجتها على تسجيل الأهداف وهي الحد الفاصل بين الفوز والخسارة لذلك فأن جميع الأهداف الفنية للتدريب في كرة اليد متوجهة باتجاه تحقيق الفوز من خلال تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم من ذلك تظهر أهمية مهارة التصويب كأحدى أهم المهارات الهجومية بكرة اليد والتي من خلالها تتحقق أهم مضامين اللعبة حيث ان كل التدابير التي تتخذ خلال التدريب أو المباراة لا يكون لها أي قيمه من دون الإنهاء الصحيح لمهارة التصويب .**

 **ان التصويب يمثل حصيلة الأداء الفني والخططي الفردي أو الجماعي والفرقي فهو يمثل مهارة إنهاء الهجوم بكل ما يتضمنه من مهارات وتصرفات خططيه ومهما تعددت أنواعه وطرق أدائه فأنها تؤدي غرضاً واحداً وهو اجتياز الكره بكامل محيطها حدودالمرمى.**

**ويتأثر التصويب بعدة عوامل هــــــــي ..**

**1.** زاوية التصويب:. **كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكبر.**

**2.** المسافة:. **كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف كلما ساعد ذلك دقة التصويب وأصابة الهدف.**

**3.** التوجيه:. **كلما كانت الكرة موجهة الى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها, ويسهم رسغ اليد كثيرآ في توجيه الكرة.**

**4.** السرعة:. **كلما كان الاعداد سريعآ كلما كان التصويب اكثر احتمالآ للنجاح.**

أنواع التصويب.

 أن أنواع التصويب بكرة اليد كثيرة واهمها.

**\***التصويبة السوطية .

وتتم بعدة طرائق هي:.

1. من فوق الرأس . وتتم بطريقتين هما.

 أ. بخطوة أرتكاز. ب. مع أخذ ثلاث خطوات .

2. من مستوى الرأس.

3. من مستوى الحوض والركبة .

**\*** التصويب من القفز. ويتم من :.

 1. القفز عاليآ. 2. القفز أمامآ.

**\*** التصويب من السقوط . **ويتم من:.**

**1. السقوط الامامي.**

**2. السقوط الجانبي . ويتم من :.**

 **أ. السقوط عكس ذراع الرمي . ب. السقوط ناحية ذراع الرمي.**

**\*** التصويب الخلفي.

**\***التصويب الخاص. **ويتم بعدة أشكال هي:.**

**1. القوسية ( اللوب ) وتتم بطريقتين هما.**

 **أ. من القفز أمامآ . ب. من السقوط الامامي أو الجانبي.**

**2. من الزاوية .**

**3. من الطيران .**

وفيما يلي شرح لاهم انواع التصويب وهــــي..

1ـ التصويب من فوق مستوى الكتف.

 **هذا النوع من التصويب يمكن أن يؤدى من الثبات أو الحركة وهو مشابه الى حد كبير عملية التمرير من فوق مستوى الكتف من ناحية الاداء الحركي وطريقة التنفيذ النهائية الا أن الكرة في التصويب تدفع بأتجاه الهدف بقوة وبسرعة أكبر مما علية في التمرير.**

**ويستعمل هذا النوع من التصويب من قبل المهاجم في الحالات التالية.**

**أ. في حالة عدم وجود دفاع أمام اللاعب الرامي كما في حالة الهجوم الخاطف .**

**ب. في حالة وجود ثغرة واسعة بين صفوف المدافعين , يحاول اللاعب المهاجم أن يستغلها بالتصويب من فوق مستوى الكتف سواء من الثبات أو الحركة.**

**ت. في حالة خروج حارس المرمى أو سقوطه أو عندما يكون في وضع غير مناسب للدفاع عن مرماه.**

**(التحليل الحركي للتصويب من فوق مستوى الكتف).**

 **كثيراً مايلجأ اللاعب المهاجم الى اخذ خطوة واحدة او خطوتين او ثلاثة قبل التنفيذ النهائي لهذا النوع من التصويب وذلك لان حركة اللاعب سوف تساعده على**

1. **كسب مسافة والتقرب الى هدف المنافس.**
2. **تخطي المدافع أوالمدافعين.**
3. **استغلال الطاقة الحركية ونقلها الى الكرة مما يساعد في زيادة قوة الرمية وسرعتها.**

**ان كانت عملية تنفيذ التصويب النهائية مسبوقة بالحركة او كانت من الثبات لابد من التأكيد على وضع الجسم وبلخصوص وضع الساقين وقبل خروج الكرة من يد الرامي اذ يجب ان تكون احدى الساقين متقدمة على الاخرى والساق الامامية يجب ان تكون معاكسة للذراع الرامية وتسمى بساق الارتكاز, وعند الاداء يلف الجذع الى جهة اليمين بالنسبة للاعب الذي يلعب باليد اليمنى وتدفع الكرة بواسطة الذراع الرامية وبمساعدة الذراع الاخرى الى الخلف الى حين وصولها الى مستوى الكتف لتحمل بعد ذلك بالذراع الرامية وتكون الاصابع منتشرة حول وخلف الكرة وعندما يصل اللاعب الى هذا الوضع يجب ان يكون الكتف والذراع الايسر مواجه لجهة التصويب بعدها يحاول اللاعب المصوب نقل ثقل جسمه الى الامام بأتجاه قدم الارتكاز مع لف الجذع الى الامام ويجب ان تتم عملية نقل ثقل الجسم ولف الجذع بأنسيابية تامة مع حركة الذراع الرامية مما يساعد على زيادة قوة التصويب والمحافظة على توازن اللاعب.**

2ـ التصويب من مستوى الكتف (للجانب).

**غالباً مايواجه اللاعب المهاجم وقبل التنفيذ النهائي للتصويب من فوق مستوى الكتف لاعباً مدافعاً يحاول اعاقتة التصويب مما يضطر المهاجم الى تغيير طريقة التصويب وغالباً ما يلجأ المهاجم الى التصويب من الجانب, وهو الانسب في مثل تلك الحالة وذلك لاستغلال الثغرة من جانب اللاعب المدافع والتي كانت نتيجة لرفعة للذراعين عالياً في محاولته لاعاقة الكرة وفي هذه اللحظة يقوم اللاعب المهاجم بثني قليل للركبتين مع تحريك الذراع الرامية الى اليمين والخلف ثم الى الاسفل قليلاً ليدفع الكرة بأتجاه الهدف من جانب اللاعب المدافع, اذ يلعب رسغ اليد الدور الرئيسي في توجيه الكرة قبل انطلاقها.**

3ـ التصويب من القفز.

**يعد التصويب من القفز اكثر انواع التصويب استخداماً في لعبة كرة اليد, ويكون على نوعين.**

* 1. **التصويب من القفز عالياً.**
	2. **التصويب من القفز اماماً.**

أـ التصويب من القفزعاليآ.

 **يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل المهاجمين الخلفيين ,للتصويب على المناطق البعيدة والمواجهة للهدف على الاكثر وغالبآ ما يلجأ المهاجم الى هذا النوع من التصويب نتيجتآ لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البينية بالاضافة الى قوة المدافعين في التصدي للمهاجم وبالرغم من صعوبة تنفيذها من ناحية الاداء الفني الذي يعود الى وجوب اتحاد القفز مع حركة الرمي للرمية من فوق الذراع في الهواء الا أنها توفر فرصة للاعب من التهديف من فوق جدار الصد.**

 **ومن مميزات التصويب من القفز عاليآ**

1. **أن اللاعب يتخلص من أعاقة اللاعبين المدافعين بالقفز عاليآ.**
2. **الحصول على فترة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في الهدف.**

**(التحليل الحركي للتصويب من القفز عالياً).**

 **يتلخص الاداء الحركي لهذا النوع من التصويب, بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقربية التي تساعد على قوة النهوض والارتقاء 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 بالاضافة الى مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة وسرعة التصويب, ثم يهبط اللاعب على نفس قدم الارتقاء ولمراوغة المدافع او حارس المرمى قد يصوب اللاعب اثناء مرحلة الهبوط وذلك بالاستمرار في مرجحة الذراع حتى يتم التصويب من مستوى اعلى من الرأس او من مستوى الكتف او الحوض, وقد يضطر الى التصويب بميل الجذع وهو في الهواء.**

بـ التصويب من القفز أمامآ.

 **أن لغاية من هذا النوع من من التصويب هو الابتعاد عن المدافعين والتصويب دون أعاقة وتؤدى 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 أفضل للتصويب بعد ملاحظة حركة حارس المرمى ويستخدم هذا النوع من التصويب لاعبي الخط الامامي وذلك لقربهم من المدافعين فعند حدوث ثغرة يقوم اللاعب بأستغلالها لمواجهةالمرمى والتصويب في المكان المناسب.**

**(التحليل الحركي للتصويب من القفز اماماً).**

 **بعد استلام الكرة يكون نهوض اللاعب المصوب بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم الارض بقوة بغية اخذ مسافة اكبر للامام مع الاحتفاظ بالكرة امام الصدر باليد الرامية او بكلتا اليدين لحين تخطي المدافعين, اذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية الى الاسفل والخلف, ثم الى الاعلى مع لف الجذع بأتجاه 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 مراكز الجناحين.**

 4ـ التصويب من السقوط.

 **يعد هذا التصويب من الانواع المهمة والضرورية لجميع لاعبي كرة اليد وخصوصاً لاعبي الدائرة او المهاجمين المتقدمين, وعلى الرغم من اهمية هذا النوع من التصويب الا ان التطور الحاصل في التكنيك الدفاعي من حيث قوة الدفاع وتماسكه جعل استخدام هذا النوع من التصويب امراً صعباً على اعضاء الفريق المهاجم ويسعى اللاعب المهاجم الذي يلجأ الى استخدام هذا النوع من التصويب الى تحقيق مايأتي.**

1. **التخلص من اعاقة المدافعين.**
2. **كسب مسافة بأتجاه هدف الخصم.**
3. **فتح زاوية التصويب.**

**وينقسم التصويب من السقوط الى قسمين رئيسين.**

1. **التصويب من السقوط الامامي.**
2. **التصويب من السقوط الجانبي(( يمين او يسار)).**

**أ.التصويب من السقوط الامامي.**

**ان اختيار اللاعب المهاجم لنوع معين من انواع التصويب من السقوط لا يكون اعتباطاً وانما يكون تبعاً لظروف المنافسة ومكان تواجد اللاعب المهاجم اثناء استلام الكرة وكذلك مكان تواجد اللاعب المدافع ومكان تواجد حارس المرمى, وغالباً مايلجأ لاعب الارتكاز(الدائرة) المتواجد في منطقة الوسط بعد التخلص من المدافعين الى التصويب بالسقوط الامامي اما لاعب الجناح او المهاجم الذي يلعب في منطقة الزاوية فأنه غالباً مايلجأ الى التصويب بالسقوط الجانبي اما على جهة الذراع الرامية او عكس جهة الذراع الرامية.**

**(التحليل الحركي للتصويب بالسقوط الامامي).**

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

* **اما بالاستناد على الذراع المعاكسة للذراع الرامية يعقبها مباشرة الذراع الرامية ثم ثني للذراعين من مفصل المرفق لامتصاص قوة سقوط الجسم.**
* **او يتم بأستقبال الارض بالدحرجة على كتف الذراع الرامية.**
1. **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 بتقدم حارس المرمى مما يضطر للتصويب بالسقوط الجانبي لفتح زاوية التصويب, ويمكن اداء هذا النوع من الثبات كما يمكن اداءه من الحركة بأخذ الخطوات الثلاثة ثم السقوط الجانبي والتصويب ويكون على شكلين.**

1. **التصويب بالسقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية.**
2. **التصويب بالسقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية.**

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

**(التحليل الحركي للتصويب بالسقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية).**

**يمكن ان يؤدى هذا النوع من التصويب من الثبات او من الحركة, ويفضل ان يكون اداؤه من الحركة او يكون مسبق بحركات الخداع, وبغض النظر عما اذا كان الاداء لهذا النوع من الثبات او من الحركة فإن التنفيذ النهائي للتصويب سيكون بالارتكاز على الساق المعاكسة للذراع الرامية, حيث يبدأ اللاعب الايمن بعد مسك الكرة بالمحافظة عليها باليدين امام الصدر ثم يحاول نقل ثقل الجسم على ساق الارتكاز مع ثنيها قليلاً من مفصل الركبة في محاوله لسقوط الجسم الى الجانب وفي اللحظة التي يكون كل ثقل الجسم على الساق اليسار ترفع الساق اليمين في الهواء امام الجسم مع ثنيها من مفصل الركبة وفي هذه اللحظة تكون الكرة قد سحبت بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الاعلى وذلك بلف الكتف الايمن الى الخلف. ان عملية نقل ثقل الجسم على ساق اليسار ورفع ساق اليمين وسحب الذراع الرامية مع لف الكتف الايمن الى الخلف يجب ان يتم بتناسق جيد مما يساعد على انسيابية الحركة وبالتالي فأن مد الذراع الرامية 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 بعد ذلك الهبوط واستقبال الارض بالذراع الحرة تعقبها مباشرة الذراع الرامية او يتم استقبال الارض بالدحرجة على الكتف الايسر.**

**(التحليل الحركي للتصويب بالسقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية).**

 **ان الاداء الحركي لهذا النوع من التصويب يختلف بعض الشئ 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 والدحرجة على الكتف الايمن.**

5ـ التصويب من الطيران.

 **يلجأ اللاعب الى استخدام هذا النوع من التصويب عندما يتأكد بأن التصويب من مجرد السقوط فقط لايكفي من تخليصه من اعاقة اللاعب المدافع او ان المسافة التي يكسبها بالسقوط سواء من الطرف الامامي او الجانبي لاتكفي لفتح زاوية التصويب ورؤية الهدف بوضوح مما يضطر اللاعب المهاجم واثناء التنفيذ النهائي لحركة التصويب من السقوط الامامي او الجانبي بدفع ساق الارتكاز مما يؤدي الى طيران الجسم وكسب مسافة اكبر سؤاء بالاتجاه الامامي او الجانبي ان هذا النوع من التصويب ليس سهلاً ويتطلب من اللاعب المهاجم لياقة بدنية عالية وقدرة وشجاعة كما يتطلب تدريباُ جيداً يؤهل اللاعب تنفيذ هذا النوع من التصويب بصورة صحيحة ويساعده على تجنب الاصابة وخصوصاً اثناء مرحلة الهبوط واستقبال الارض.**

6ـ انواع اخرى من التصويب.

 **فضلاً عن ما تقدم من انواع التصويب هناك انواع اخرى تستعمل عادة من قبل ذوي المستوى المتقدم في لعبة كرة اليد كما ان استخدامها يكون محدوداً لافتقارها الى القوة والدقة وعلى الرغم من ذلك فأن معظم اللاعبين المتقدمين يلجأون الى استخدام هذه الانواع بنجاح فائق معتمدين بذلك على عنصر السرعة والمفاجأة التي تتضمنه هذا الانواع بالاضافة الى اعتمادهم على التوقيت الصحيح لاداء هذه الانواع ومنها على سبيل المثال التصويب الخلفي او التصويب بأسقاط الكرة من فوق حارس المرمى.**

الخــــــداع

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

 **لذلك فهي مهارة تستند بصورة كلية الى ما وصل اليه اللاعب من مهارات حركية اساسية وكذلك ما وصل اليه من مرونة ورشاقة وتوافق وهــــو اي الخداع عبارة عن الحركات التي يؤديها اللاعب بجسمه او بجزء منه بالكرة او بدونها من اجل جذب 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 علية والانتقال الى مكان هجومي افضل يستطيع من خلاله اداء حركات اصلية للهجوم بحرية اكثر سواء كانت هذه الحركة التصويب او الطبطبة او التمرير.**

ان حركات الخداع تكون عادة مركبة من حركتين.

الاولى.. **الخداع ذاتها ويجب ان تكون حركة لايمكن التعرف عليها او كشفها من قبل المنافس على انها حركة خداع وبالتالي فأن المنافس يجب ان يستجيب لهذه الحركة ويمكن ان يكون اداء هذه الحركة بسرعة حتى لها المنافس على انها حركة خفيفة او تؤدى ببطء نسبياً حتى تكون لدى المنافس الفرصة لمتابعة الحركة وهذا ما يسعى اليه المهاجم ليتهيأ للحركة الثانية والتي هـــــي..**

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

انواع الخداع...

* **خداع بدون استخدام الكرة..**

**أ.. تغيير سرعة الجري من متوسط الى سريع او بالعكس.**

**ب.. الجري السريع ثم التوقف فجأة.**

**ج.. تغيير اتجاه اللاعب من اتجاه الى اتجاه اخر.**

* **خداع بأستخدام الكرة..**

**أ.. خــــداع بسيط.**

**ب.. خـــداع مركب.**

الخداع البسيط:..

 **يقوم اللاعب بحركة خداعية في اتجاه عكس اتجاه اليد الرامية اي ان اللاعب الايمن يقوم بحركته الخداعية الاولى على القدم اليسرى ثم بعد ذلك يقوم بحركة مضادة للناحية الاخرى لتنفيذ الحركة الاصلية وهي في الغالب استعداد لعملية التصويب ويمكن ان يكون الخداع ناحية الذراع الايمن اولاً ثم تنفيذ الحركة الاصلية من الناحية الاخرى بعد عمل طبطبة الكرة .**

الخداع المركب:..

 **يقوم اللاعب بعمل حركة خداع اولي من الناحية اليسرى مثلاً للاعب ذو الذراع الايمن ثم حركة خداع ثانية للناحية الاخرى مع حركة ميل للخداع بسيط ثم بعد ذلك الانتقال سريعاً الى الجهة الاولى التي تم فيها الخداع الاول لتنفيذ الحركة الاساسية.**

انواع اخرى من الخداع...

* 1. **خداع بالتمرير ثم التمرير لاتجاه اخر.**
	2. **خداع بالتمرير ثم تنطيط الكرة.**
	3. **خداع بالتمرير ثم التصويب.**
	4. **خداع بالتمرير ثم التمرير.**
	5. **خداع بالتصويب من الاسفل ثم تنطيط الكرة ومعاودة التصويب من اتجاه اخر.**
	6. **خداع بالتصويب من الاعلى ثم التصويب من الاسفل.**

المهـــــــــارات الـــدفاعية

أولا.. المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم بدون كرة.

1. **التحركات الدفاعية.**
2. **التوقف للمهاجمة**
3. **حجز المهاجم بالجذع.**
4. **التصرف لحركات الخداع بدون كرة.**
5. **مواجهة الحجز.**

ثانياً.. المهارات الدفاعية لتغطية مهاجم معه كرة.

1. **الدفاع على التمرير.**
2. **الدفاع على التصويب.**
3. **الدفاع على الخداع بالكرة.**
4. **الدفاع على الحجز.**

امنياتي لكم بالتوفيق