

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



كرة يد .. المرحلة الثانية .. ٢٠٢٢ .. م. د. امين صالح
م. م علي محي

مناولة الكرة



نهدف من المناولة نقل الكرة إلى المكان المناسب بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى ، لذا فإن الفريق الجيد هو الذي تنتقل الكرة بسرعة بين لاعبيه ، وان هذه السرعة تتطلب مجهودا كبيرا وسرعة عالية في التسلم و المناولة .

أما أهم الملاحظات حول المناولة فهي:

- ١- أن يكون الجسم مرنا عند أداء اللاعب للمناولة مع ضرورة قطع خطوة في اتجاه الزميل .
- ٢- أن تتم المناولة في اقصر طريق وبدون حركات زائدة .
- ٣- مراعاة الدقة في المناولة .
- ٤- ان يراعى في المناولة التوقيت الصحيح لحركة الزميل المتسلم .
- ٥- إن المناولة السريعة تفكك الدفاع .
- ٦- إن دقة المناولة تعد مقياسا للدلالة على:
 ١. مستوى الإعداد المهاري للاعب .
 ٢. التفكير الخططي السليم للاعب المناول .
 ٣. التفكير الخططي السليم للزميل المتسلم من خلال احتلاله للمكان المناسب في الوقت المناسب .

أنواع المناولات

أولاً : المناولة السوطية وتشمل:

- ١- المناولة السوطية من فوق الرأس.
- ٢- المناولة السوطية من مستوى الرأس ، وتشمل:
 - أ- من الارتكاز
 - ب- من الركض
- ٣- المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة .

ثانياً: مناولة الدفع للجانب

ثالثاً: المناولة المرتدة

رابعاً: المناولة الرسغية ، وتشمل :

- ١- من خلف الراس
- ٢- من خلف الظهر
- ٣- إلى الخلف

المناولة السوطية من فوق الرأس

وهي المناولة الأساسية في كرة اليد والمستخدمه في أكثر الحالات خلال اللعب وتستعمل للمسافات المتوسطة والطويلة ولغاية ١٢ متر ، ويتم أداء المناولة بتقديم القدم اليسرى بالنسبة للاعب الأيمن وينقل الكرة باليدين في اقصر طريق إلى مستوى كتف الذراع الرامية ، ثم يقوم اللاعب بإرجاع الذراع الرامية والكتف إلى 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 للأعلى ثم تمتد الذراع الرامية عاليا ويتم رمي الكرة بحركة مشابهة للضرب بالسوط حيث يرتكز

اللاعب على القدم اليسرى وتمتد الذراع الرامية أماما مع التركيز على مفصل الرسغ والأصابع .

