



جامعة المستقبل الاهلية



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2023/2022

المهارات الاساسية في كرة اليد (المناولة) للمرحلة الثانية

مدرسي المادة

م.م. انور محمد م.م. امير فرحان

م. اسراء

المناولة :

تترابط مهارتا تسلّم الكرة ومناولتها الواحدة بالأخرى مما يجعل أمر التفريق بينها صعباً وعلى الطالب المناول ان يتذكر دائماً ان المناولة الجيدة هي التي يمكن ان يتسلّمها الزميل بسهولة وذلك من اجل توصيل الكرة بأسرع وأدق ما يمكن وحماية الكرة بإبعادها عن مجال هجوم الطالبين المنافسين . و تهدف المناولة نقل الكرة الى المكان المناسب بسرعة ودقة لغرض التصويب على المرمى لذا فان الفريق الجيد هو الذي تنتقل الكرة بسرعة بين طالبيه لذا يجب على الطالب المهاجم ان تكون مناولته الهجومية سريعة ومركزة ومسبوقة بعملية التمويه لإنجاحها .

لاداء المناولة هناك بعض المتغيرات التي يتطلبها الأداء الفني والخططي في المباريات ويمكن تحديدها بما يأتي:(4)

- 1- التمير القوي : كما في التمير بقوة الى الزميل ليصعب ألعاقه بواسطة المدافع كما هو الحال عند التمير لمهاجمي الدائرة .
- 2- مسافة التمير : كما هو الحال في التمير الطويل والقصير .
- 3- اتجاه التمير : التمير اماماً أو خلفاً أو التمير المتقاطع أو الطولي .
- 4- ارتفاع التمير : ويؤدي التمير غالباً من مستوى الرأس وفي بعض الأحيان يمكن التمير على شكل قوس أو التمير المرتد من الأرض خلال المدافعين .
- 5- توقيت التمير : التمير السريع لاجهاد المدافعين ، التمير البطيء لكسب المزيد من الوقت .

(4) منير جرجس إبراهيم . كرة اليد للجميع . القاهرة : مطابع دار الشعب ، 1982 ، ص 71 .

المرحلة ثانية... كرة اليد... م.م. امير/ م.م. انور/ م. اسراء

- أنواع المناولات

أولاً- المناولة السوطية وتشمل :

- 1- المناولة السوطية من فوق الرأس .
- 2- المناولة السوطية من مستوى الرأس . وتشمل :
 - أ- من الارتكاز .
 - ب- من الركض .
- 3- المناولة السوطية من مستوى الحوض والركبة .

ثانيا : مناولة الدفع للجانب .

ثالثا : المناولة المرتدة .

رابعا : المناولة الرسغية : وتشمل

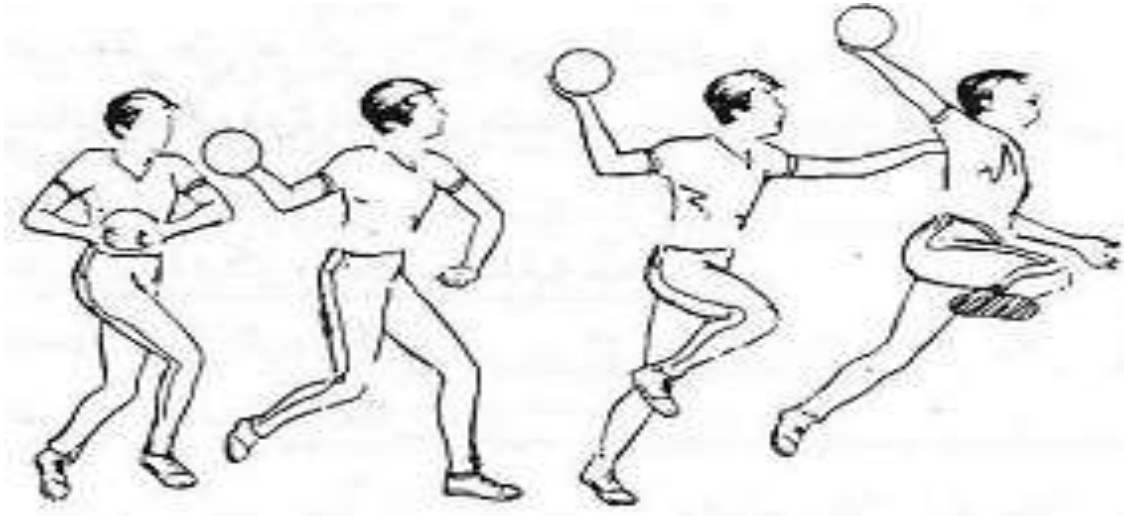
- 1- من خلف الرأس .
- 2- من خلف الظهر .
- 3- إلى الخلف .

المرحلة ثانية... كرة اليد... م.م. امير/ م.م. انور/ م. اسراء

اولا : المناولة السوطية :

1- المناولة السوطية من فوق الرأس :

وهي المناولة الأساسية في كرة اليد والمستخدمه في أكثر الحالات خلال اللعب وتستعمل للمسافات المتوسطة والطويلة ولغاية 12 متر . ويتم أداء المناولة بتقديم القدم اليسر 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 والأعلى مع حدوث تقوس في الظهر والكرة تكون مواجهة للأعلى ثم تمتد الذراع الرامية عاليا ويتم رمي الكرة بحركة مشابهة للضرب بالسوط حيث يركز اللاعب على القدم اليسر وتمتد الذراع الرامية أماما مع التركيز على مفصل الرسغ والأصابع في توجيه الكرة .



المرحلة الثانية ... كرة اليد... م.م. امير / م.م. انور / م. اسراء