



جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

انواع المناولات

اعداد

أ. د و داد كاظم الزهيري

م.م. زيده صلاح هادي



تعد المناولة من المهارات الأساسية والمهمة في كرة اليد كونها تمكن الفريق من انتقال الكرة بينهم للوصول للفريق المنافس لان اللعبة تتمتع بالطابع الجماعي وليس الفردي مما يجعل الانتقال الكرة بين اللاعبين بشكل سريع ومستمر كون اللعبة تتمتع بطابع السرعة لذا يتحتم على الجميع إتقان جميع المناولات سواء كانت قصيرة أو طويلة وحسب الموقف الذي يتحتم على اللاعب من أداء المناولة يفضل اللاعب المستلم التمريرة في مستوى الصدر أو أعلى قليلاً لضمان سهولة أستلامها من قبل الزميل المرر له الكرة .

أن لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية وكل عمل جماعي هو نتيجة مجهودات فردية ويتوقف نجاحه على التعاون المستمر بين هذه المجهودات والذي يعتمد على مدى فعاليتها على الإتقان الصحيح لعدد من المهارات التي يطلق عليها المبادئ الأساسية للعبة وهي تعتبر بمثابة الأساس للاعب والفريق للظهور الجيد في المباريات.

بعض الملاحظات المهمة لأداء مهارة المناولة:

- ❖ يجب أن يكون جسم اللاعب مرتخياً وخاصة الذراع التي يؤدي بها المهارة.
- ❖ قطع خطوة باتجاه اللاعب المستلم .
- ❖ مراعات الدقة العالية في المناولة لتجنب قطعها من اللاعب الخصم.
- ❖ يجب أن تكون المناولة بأقصر طريق ممكن.
- ❖ يجب أن تؤدي المناولة بدون حركات دورانية للكرة من أجل سهولة السيطرة عليها من الزميل.
- ❖ مراعاة التوقيت الصحيح للمناولة وأستغلال الزميل الخالي من المراقبة.
- ❖ من المهم جدا ان يكون رسغ اليد والاصابع خلف الكرة تماما في المرحلة الاخيرة.

انواع المناولات:

□ المناولة السوطية

- ← من فوق الراس
- ← من مستوى الراس
- ← من مستوى الحوض والركبة

□ المناولة المرتدة

□ المناولة من القفز

← من خلف الراس

□ المناولة الرسغية

← من خلف الظهر

□ مناولة الدفع للجانب

← الى الخلف

المناولة السوطية:- وهي أكثر المناولات استخداماً في كرة اليد وسميت بالسوطية لأن حركتها تشبه حركة السوط وغالباً ما تسمى على أساس المكان الذي تخرج منه الكرة من يد اللاعب وهي تتكون من ثلاث أنواع

من فوق الراس

من مستوى الراس

من مستوى الحوض والركبة

1- المناولة السوطية من فوق الرأس

تستخدم في الهجوم السريع كونها تستخدم للمسافات المتوسطة والطويلة ووضعية الحالة ويتم أداء المهارة بتقدم القدم المعاكسة للذراع الحاملة للكرة باتجاه الزميل ويتم خلالها سحب الذراع الحاملة للكرة في أقصر طريق ممكن الى مستوى الكتف ومن ثم تستمر في حركة الذراع الحاملة للكرة الى الخلف وللأعلى الى أن تصل الكرة الى مستوى الرأس تقريباً حيث تكون زاويتي العضد مع الساعد والعضد مع الجذع كلاهما 90 أي قائمة ويرافق هذا الأداء في الذراع حركة دوران في الجذع حيث يكون الجذع مشدوداً بسبب سحب الذراع للخلف الأمر الذي يعمل على اكتساب الكرة سرعة مع قوة مناسبة تمكنها من إيصال الكرة الى الزميل كون المسافة بعيدة أما الذراع الحرة فتكون الكتف مؤشراً الى الزميل واليد مثنية من مفصل المرفق وأمام الجسم ويتم مناولة الكرة بحركة سريعة تشبه السوط وهنا تمتد الذراع الرامية باتجاه الزميل وهنا يكون دور كبير الى مفصل الرسغ الذي يحدد اتجاه الكرة بالإضافة الى تحديد ارتفاع الكرة .



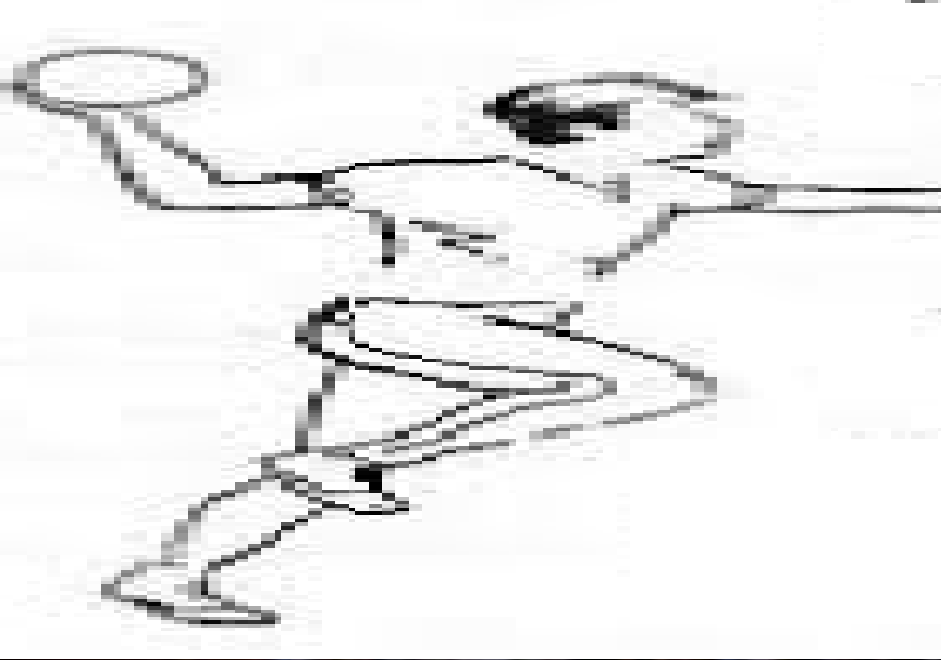
المناولة السوطية من فوق الرأس

2- المناولة السوطية من مستوى الراس:

1- من الارتكاز

2- من الركض

يبدأ الاداء الفني باخذ خطوه اوخطوتين اوثلاث خطوات بحيث تكون الخطوة الاخيرة واسعة والكرة مسيطر عليها بين الكفين وبعدها الارتكاز على رجل اليسار بالنسبه للافراد الذين يستخدمون الذراع اليمين والعكس صحيح وبعد ذلك سحب ذراع الرمي الى الخلف والذراع الحره تؤشر باتجاه الزميل الذي يستقبل الكرة وبعدها يتم اندفاع الذراع الرامية الى الامام وبمستوى الكتف بحيث تكون زاوية مفصل الكتف منفرجة وزاوية مفصل الكتف حاده مع ميلان بسيط في الجذع وبعدها تندفع الذراع الى الامام ومناولة الكرة والتوجيه بواسطة الرسغ واندفاع الجسم بأكمله باتجاه الأمام وتقديم الرجل الأخرى لغرض الموازنة وهذه المهارة تستخدم من قبل لاعب الساحة عند وجود لاعب مدافع قريب رافعاً يديه الى الأعلى او من قبل حارس المرمى في المناولات المتوسطة والبعيدة .



المناولة السوطية من مستوى الراس

الاطءاء الشائعة في المناولة السوطية من الررض

- 1- اءاء المناولة من المشي وليس الررض.
- 2- اءم ارتباط حركة الذراع مع الررض.
- 3- نقل الكرة بعيدا عن الجسم قبل الرمي.
- 4- زيادة انثناء الجءع الى الامام وبءرءة كبيرة كذلك مرءءة الذراع الرامية ءءاء الجانب الاخر للجسم.

الاطءاء الشائعة في المناولة السوطية من الارتكاز

- 1- اءءاء الءءوة غير المناسبة وطول الءاءب.
- 2- القفز للاءلى اثناء اءاء المناولة.
- 3- ءوتر الءء والاصابع عند الاءاء.
- 4- حركة الذراع ءءم بوءوء زوايا وءءم ءميزها بالاسءمرارية والانسبابية.

وَشَكَرًا لِحَسَنِ الْإِصْفَاءِ