

- الخداع :

يعرف الخداع على انه "عملية تمويه لإخفاء القسم الرئيس من الحركة والغرض منه تكوين استجابات خاطئة عند المدافع ، فغالبا ما يؤدي الخداع في القسم التحضيري من الحركة او السلسلة الحركية من خلال التصرف بإطالة او تقصير المجال الزمني او المسار الحركي للجسم او أجزائه باتجاه معاكس للقسم الرئيس من الحركة.

ويعد الخداع من المهارات الهجومية الحركية المهمة في كرة اليد وتستخدم كوسيلة فعالة للتخلص من إعاقة المنافس ولذا كلما أتقن اللاعب حركات خداع متعددة مختلفة واستخدمها بصورة ذكية كلما استطاع مفاجأة منافسه والتغلب عليه.

وقد ذكر كمال عارف وسعد محسن (1989) تقسيما للخداع هو:

اولاً: الخداع بدون كرة ويشمل:

1- الخداع بتغيير سرعة الركض.

2- الخداع بتغيير اتجاه الجسم.

3- الخداع البسيط.

4- الخداع المركب.

ثانياً: الخداع بالكرة ويشمل:

1- الخداع البسيط.

2- الخداع المركب.

3- الخداع الزوجي.

4- خداع المظلة.

المحاضرة الحادية عشر التصويب وانواعه بكرة اليد (التصويبة السوطية من مستوى الراس)

التصويب : -

يعد التصويب واحداً المهارات الهجومية الأساسية في كرة اليد التي لا يمكن لأي طالب عدم إتقانها فهي عمود اللعبة وهي ذات التأثير الفعال في إرباك دفاعات المنافس، ولأهميته يمكن اعتباره المهارة الأساسية الأولى التي عن طريقها يمكن للفريق ان يحقق الفوز في المباراة. وقد اكد ذلك (احمد عربي) بقوله" ان اصابة الهدف هو الغرض الأساس لمباراة كرة اليد، لهذا يعد التصويب من المهارات الهجومية المهمة والأساسية وان كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة اذا لم تنته بإصابة الهدف" ويعد التصويب من اهم مهارات اللعبة ويشكل برمته خلاصة الجهد الذي يبذله الفريق بأكمله لتحقيق انجاز، وترتكز هذه المهارات على قدرة الطالب على توظيف قدراته الحركية بشكل يتناسب والنوع المستخدم في التصويب.في حين يؤكد (كمال عارف وسعد محسن) ان التصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطوية التي استخدمت لوصول الطالب الى وضع التصويب ، فاذا فشل في احراز هدف فان جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلا عن فقدان الفريق الكرة وتحوله من الهجوم الى الدفاع).

وفي كرة اليد هناك أنواع للتصويب، منها ما يؤدي من الثبات او من الحركة، من القفز او في الارتكاز، ويكون التصويب اما قريبا من داخل منطقة المرمى او في المنطقة المحصورة بين خط (6-9) أمتار، او بعيدا أي من حدود منطقة الرمية الحرة الـ (9) م او خارجها، وهو الذي يؤدي اما بالقفز عاليا او التصويب بالارتكاز من خلال الثغرة بين المدافعين ويسمى أيضا بالتصويب المباشر الذي يؤديه الطالبون الخلفيون (الساعد والوسط).

ومن الأنواع الأكثر استخداما في لعبة كرة اليد والتي يأخذها الطلاب ضمن المنهج المقرر للكلية .

- التصويب من فوق مستوى الكتف:

"هذا النوع يمكن ان يؤدي من الثابت او الحركة وهو مشابه الى حد كبير عملية التمرير من فوق مستوى الكتف من ناحية الأداء الحركي وطريقة التنفيذ النهائي الا ان الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة أكبر مما هي عليه في عملية التمرير .

"ويستعمل هذا النوع من التصويب

- في حالة عدم وجود دفاع أمام الطالب الرامي كما في حالة الهجوم الخاطف
- في حالة وجود ثغرة واسعة بين صفوف المدافعين يحاول الطالب المهاجم ان يستغلها بالتصويب من فوق مستوى الكتف سواء من الثبات ام الحركة
- في حالة خروج حارس المرمى او سقوطه او عندما يكون في وضع غير مناسب للدفاع عن مرماه .

التصويب من مستوى الكتف (للجانب) :

غالباً ما يواجه الطالب المهاجم قبل التنفيذ النهائي للتصويب من فوق مستوى الكتف طالباً مدافعاً يحاول إعاقة التصويب مما يضطر المهاجم الى تغيير طريقة التصويب وغالباً ما يلجأ المهاجم الى التصويب من الجانب، وهو الأنسب في مثل هذه الحالة ويقوم الطالب المهاجم بثني قليل للركبتين مع تحريك الذراع الرامية الى اليمين والخلف ثم الى الاسفل قليلاً ليدفع الكرة باتجاه الهدف من جانب لطالب المدافع ويلعب رسغ اليد الدور الرئيس في توجيه الكرة قبل انطلاقها"

12- المحاضرة الثانية عشر التصويبة السوطية من مستوى الكتف + مواد القانون (11-12)

- التصويبة السوطية من فوق مستوى الكتف:

"هذا النوع يمكن ان يؤدي من الثابت او الحركة وهو مشابه الى حد كبير عملية التمرير من فوق مستوى الكتف من ناحية الأداء الحركي وطريقة التنفيذ النهائي الا ان الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة أكبر مما هي عليه في عملية التمرير .

"ويستعمل هذا النوع من التصويب

- في حالة عدم وجود دفاع أمام الطالب الرامي كما في حالة الهجوم الخاطف
- في حالة وجود ثغرة واسعة بين صفوف المدافعين يحاول الطالب المهاجم ان يستغلها بالتصويب من فوق مستوى الكتف سواء من الثبات ام الحركة
- في حالة خروج حارس المرمى او سقوطه او عندما يكون في وضع غير مناسب للدفاع عن مرماه .

13-المحاضرة الثالثة عشر تدريبات على التصويبة السوطية من مستوى الراس ومن

مستوى الكتف

14- امتحان نظري

15- امتحان عملي

16- المحاضرة السادسة عشر التصويب من القفز اماما

التصويب السوطي من القفز أماما" .

في هذا النوع من التصويب يقوم اللاعب المهاجم (المصوب) بمحاولة التخلص من المدافع حتي يتم التصويب دون اعاقه ويؤديه المصوب من خلال ثغرة دفاعية بين المدافعين او في حالة الانفراد بالمرمى ويتم هذا النوع من التصويب من منطقة التصويب القريب (ال6 امتار) سواء من الوسط بالنسبة للاعب الوسط المهاجم (لاعب الدائرة) أو من احد الجناحين وتكمن نجاح هذا النوع من التصويب في قرب المسافة بين اللاعب المصوب وحارس المرمى واللحظة المناسبة لترك الكرة ليد المصوب التي يستطيع من خلالها اللاعب المصوب انتظار آخر استجابة حركية لحارس المرمى ليتم التصويب في الزوايا المناسبة .

وصف الاداء الفني للتصويب السوطي من الوثب أماما .

بعد استلام الكرة يكون نهوض اللاعب المصوب بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم الأرض بقوة لكي يحصل على مسافة أكبر للامام كما في التصويب من القفز للاعلى مع الاحتفاظ بالكرة امام الصدر باليد الرامية أو بكلتا اليدين لحين تخطي المدافعين , إذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية الى الاسفل والخلف , ثم الى الاعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب , وفي أثناء انطلاق الكرة من الذراع الرامية يتم لف الجذع باتجاه التصويب , مما يساعد على زيادة قوة التصويب .ويكون الهبوط على قدم الارتقاء نفسها ويفضل ان يكون الهبوط على عكس قدم الارتقاء في حالة التصويب من ثغرات ضيقة من مركز الجناحين .

17- المحاضرة السابعة عشر التصويب من القفز عاليا

التصويب السوطي من القفز عاليا.

انه من أكثر أنواع التصويب استخداما واكثرها نجاحا" في تحقيق الأهداف في أثناء المباريات ,وهي مهارة لايمتاز اداؤها بالسهولة لانه يتطلب توافر ثلاثة عناصر أساسية يؤثر كل منهما في الاخر ويتاثر به هي :

أ- قوة القفز للأعلى , لغرض التصويب من فوق المدافعين .

ب- القوة الانفجارية للذراعين , لغرض التصويب حتي لايمكن حارس المرمى من التحرك لصد الكرة .

ت- الدقة في التصويب , فبعد أن يقفز اللاعب عاليا ويشاهد المرمى والحارس عليه ان يصبوب الى المكان المناسب لتسجيل الهدف .

ويشير (ضياء الخياط ونوفل الحياي 2001) " ان المهاجم غالبا مايلجأ الى هذا التصويب نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البينية فضلا عن قوة المدافعين في التصدي للمهاجم مما يضطر اللاعب المهاجم القفز للاعلى لاستغلال الثغرة فوق الدفاع .ويبين (Marko Sibila & etal 2003) "ان التهديد بالقفز هو أكثر انواع التهديد استخداما خلال المباراة.

وصف الاداء الفني للتصويب السوطي من الوثب عاليا.

يتلخص الاداء الحركي لهذا النوع من التصويب بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد آستلام الكرة باخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض او الارتقاء للاعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية , وفي الهواء يلف الجذع الى جهة اليمين بالنسبة للاعب الايمن مع سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الأعلى ويصوب اللاعب عند وصوله الى اعلى نقطة مستغلا محصلة القوى الناتجة من دفع الارض ولف الجذع في الهواء فضلا عن مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على

قوة التصويب وسرعته ثم يهبط اللاعب على قدم الارتقاء نفسها ولخداع المدافع أو حارس المرمى قد يصوب اللاعب في اثناء مرحلة الهبوط وذلك بالاستمرار في مرجحة الذراع حتى يتم التصويب من مستوى أعلى من الرأس أو من مستوى الكتف او الحوض , وقد يضطر الى التصويب بميل الجذع وهو في الهواء ,ويتميز التصويب من الوثب عاليا بانه يخلص اللاعب المصوب من آعاقة اللاعبين المدافعين كذلك الحصول على مدة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في المرمى

18- المحاضرة الثامنة عشر التصويبة السوطية من مستوى الحوض والركبة + التصويب من

الزاوية

لشرح والتفصيل للسؤال: العملية الموصوفة في السؤال هي جزء من تقنيات التصويب في لعبة كرة اليد، والتي تعتمد بشكل كبير على الدقة والتكتيك. عند إجراء التصويب من مستوى الحوض، يقوم المهاجم بالنقاط الكره أو استقبالها بكتفا اليدين مما يتيح له سيطرة أكبر على الكرة. الحركة إلى الأمام نحو الذراع الرامية تساعد في بناء الزخم وتوجيه طاقة الجسم نحو الهدف.

الخطوة بالقدم اليمنى إلى الأمام تعد الخطوة الأولى لتحضير الجسم للرمية. القدم اليمنى للاعب الأيمن تعمل كخطوة أولية تساعد في الإعداد للحركة التالية. بعد ذلك، يتم أخذ خطوة بالقدم اليسرى، والتي يُطلق عليها قدم الارتكاز، من أجل تحقيق الاستقرار والدعم أثناء تنفيذ الرمية.

هذه السلسلة من الحركات تمكن اللاعب من تحقيق استقرار أفضل وقوة أكبر عند التصويب،

مما يزيد من فرص إحراز الهدف. الإجابة صواب تعني أن الوصف المذكور يعبر بدقة عن خطوات متبعة في لعبة كرة اليد أثناء التصويب من مستوى الحوض إذا كان على الجناح تسديد الكرة في الزاوية القريبة فيجب عليه وضع يده فوق رأسه وأمام جسمه. أما إذا كان التسديد موجه إلى الزاوية البعيدة يقوم اللاعب بوضع يده موازية للمرمى يمد يده على كامل استطالتها للخارج

19-المحاضرة التاسعة عشر تدريبات على انواع التصويب المختلفة + مواد القانون (13-14)

يعد من المهارات الأساسية المهمة التي تحسم الموقف في المباريات " ان غرض مباراة كرة اليد هو إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف ، ولذا تعتبر مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة بل ان المهارات الأساسية والخطط الهجومية بالونها المختلفة تصبح عديمة الجدوى اذا لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف.

وكذلك تعد مهارة التصويب مهارة الإنهاء ، ففي لحظة التصويب يتم إنهاء سلسلة الأداء الفني والخططي والاستثارة النفسية المرافقة لذلك، ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التدابير والتصرفات الهادفة .

هذا بالإضافة الى ان هذه المهارة من المهارات التي يعشقها ويرغب بها اللاعبون والجمهور كونها الوسيلة الوحيدة لهز شباك المنافس وإكساب الجميع فرحة التقدم والانتصار .

ويتوقف نجاح التصويب على عاملين هما :

1- سرعة طيران الكرة المصوبة:- ويمكن ان يطلق عليها قوة التصويبة حتى تصل الكرة الى هدفها قبل وصول حارس المرمى إليها ومنعها من دخول المرمى،وتعد سرعة الكرة هي المعيار الموضوعي لقياس قوة التصويبة ويعتمد عليها الباحثون في كثير من أبحاثهم.

2- دقة التصويب :- ويقصد بها وصول الكرة الى مكان يهدف إليه اللاعب ويصعب على الحارس الوصول إليها،فتكون الكرة ملاصقة مثلا لأحد زوايا المرمى،او تكون مصوبة بدقة في اتجاه قدم ثابتة لحارس المرمى...وغيرها.