

٣- الفصل الثالث (الإعداد المهاري)

المحاضرة الثالثة عشر (The thirteenth lecture) مهارة الخداع والمراوغة

ثبت محتويات المحاضرة

٣-٣-٦ مهارة الخداع والمراوغة Deceit and Evasion

٣-٣-٦-١ مفهوم مهارة الخداع والمراوغة

أولاً- مهارة الخداع

ثانياً- مهارة المراوغة

٣-٣-٦-٢ عوامل نجاح مهارة المراوغة

٣-٣-٦-٣ طرائق مختلفة لأداء مهارة للخداع والمراوغة

أولاً : الركض للأمام وتغيير الاتجاه للداخل.

ثانياً : التوقف عن الركض للأمام وتمرير الكرة من خلف القدم الثابتة.

ثالثاً : تمرير القدم من فوق الكرة للخارج وتحريك الكرة بالقدم للجهة المعاكسة.

رابعاً : التمويه بالجري لجانب والانطلاق للجانب الآخر (الخداع البسيط).

خامساً : التمويه بالركض مع الكرة للداخل ثم تغيير الاتجاه للخارج بدفع الكرة بوجه القدم

للخارج والانطلاق.

سادساً : تمرير الرجل من فوق الكرة للداخل ثم الركض في الاتجاه الآخر.

سابعاً : سحب الكرة بنعل القدم للداخل وتغيير الاتجاه للانطلاق بالقدم الأخرى للخارج.

ثامناً : الخداع بتصويب أو تمرير الكرة والمرور بالانطلاق يميناً أو يساراً.

تاسعاً : الخداع والتمويه بتصويب أو تمرير الكرة للأمام وسحبها للخلف ثم للأمام بأسفل القدم

والانطلاق للأمام يميناً أو يساراً.

The thirteenth lecture المحاضرة الثالثة عشر

٣-٣-٦ مهارة الخداع والمراوغة Deceit and Evasion

٣-٣-٦-١ مفهوم مهارة الخداع والمراوغة

المراوغة هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يقوم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع من الفريق الاخر فكثيرا ما يجد اللاعب المهاجم نفسه تحت رقابة شديه من المدافع وفي نفس الوقت امكانية التميرير الى أي من الزملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة فلا بد أن يقوم اللاعب بالمراوغة المجدية حتى يتخلص من هذا الموقف وأن تميز الفريق بأداء المراوغة الفعالة يؤدي الى فقد ثقة المدافعين في انفسهم وبالتالي خلق فرص جيدة لتسجيل الاهداف.

الخداع والمراوغة من المهارات الأساسية بلعبة كرة القدم بل ويجب على كافة اللاعبين إجادة أنواعها وأشكالها المختلفة سواء للتخلص من المنافس أو لتخدمهم في تنفيذ طرائق اللعب والواجبات الخطئية المناطة بهم والتي تتطلب مهارات عالية ولمختلف مواقف اللعب ، من متطلبات الخداع والمراوغة المستوى العالي من السرعة الحركية وسرعة رد الفعل وامتلاك الرشاقة والقدرة على حسم المواقف بالسرعة المطلوبة.

أولاً- مهارة الخداع

يعد الخداع أوسع من المراوغة إذ إن المراوغة تمثل جزءا من الخداع ، وان هناك أنواع من الخداع لا تدخل ضمن مفهوم المراوغة كالأنواع التالية :-

- ١- الخداع باستخدام الصوت.
- ٢- الخداع باستخدام حركة جزء أو أكثر من الجسم.
- ٣- الخداع باستخدام الإشارات والإيماءات.
- ٤- الخداع مع الكرة عندما لا يكون المنافس قريبا من اللاعب الحائز على الكرة بأن يغير اللاعب الفعالية التي تظاهر بأنه يريد تنفيذها لكنه في الواقع يريد القيام بغيرها كأن

- يتظاهر باستمراره في درجة الكرة ولكنه يتوقف معها بشكل مفاجئ أو أنه يتظاهر بركل الكرة إلى الجانب الأيمن ولكنه يركلها إلى الجانب الأيسر وهكذا.
- ٥- تغيير سرعة الركض أو اتجاهه مع الكرة أو بدونها.
- ٦- تظاهر اللاعب بأنه سيلعب لكرة ولكن عندما تصل إليه يتركها لزميله ، وهذا النوع يفاجئ المدافعين وحارس المرمى الفريق المنافس.
- ٧- الخداع الجماعي يقوم به أكثر من لاعب وفق خطط تكتيكية متفق عليها.

ثانيا- مهارة المراوغة

تعني أن يقوم اللاعب بالتظاهر بتنفيذ حركة ولكنه يقوم بتنفيذ حركة أخرى وتتفد مع الكرة أو بدونها.

إن إجادة المراوغة يرتبط بإجادة الخداع.

• في مهارة المراوغة نلاحظ ما يأتي :-

- أولاً- يمكن أن تكون المراوغة بدون كرة عندما يريد اللاعب التخلص من المنافس عند تنفيذ الحالات الثابتة كرمية التماس أو ركلة الزاوية أو الركلات الحرة.
- ثانيا- قد يقوم اللاعب بمراوغة المنافس وهو أمامه أو بجانبه أو خلفه.

٣-٦-٢ عوامل نجاح مهارة المراوغة

١. خداع النظر: ويعني النظر لاتجاه والاجتياز بالاتجاه المعاكس مما يخدم اللاعب في التمويه عن الاتجاه المراد الاجتياز منه.
٢. خداع الجسم: ويعني التمويه بالجسم سواء لليمين أو اليسار أو التوقف والتصرف عكس ذلك.
٣. خداع الكرة: وتعني سرعة رد فعل اللاعب بتغيير مكان الكرة من اليمين أو اليسار.
٤. ثقة اللاعب بقدراته: وتعني امتلاك اللاعب لمختلف الاختيارات لتظليل المنافس وتأخير استجاباته.

٣-٦-٣-٣ طرائق مختلفة لأداء مهارة للخداع والمراوغة

أولاً : الركض للأمام وتغيير الاتجاه للداخل:

من وضع الركض للأمام وعند الاقتراب من اللاعب المنافس يقوم اللاعب الحائز على الكرة بتغيير اتجاهه للداخل بصورة مفاجئة وبسرعة عالية لتخطي المنافس وتكملة الركض ودرجة الكرة بوجه القدم الداخلي .

ثانياً : التوقف عن الركض للأمام وتمير الكرة من خلف القدم الثابتة :

من وضع الركض للأمام وبسرعة يتوقف اللاعب ليمرر الكرة بداخل القدم اليمنى من خلف القدم اليسرى في اتجاه جانبي والأمام والركض خلف الكرة لمتابعتها بالقدم اليسرى.

ثالثاً : تمرير القدم من فوق الكرة للخارج وتحريك الكرة بالقدم للجهة المعاكسة:

من وضع الركض للأمام يقوم اللاعب الحائز على الكرة بخداع اللاعب المنافس وذلك بتمرير الرجل اليمنى من فوق الكرة للخارج والسيطرة على الكرة بالوجه الخارجي للقدم اليسرى والجري بها تجاه اليسار والأمام ومتابعة الحركة.

رابعاً : التمويه بالجري لجانب والانطلاق للجانب الآخر (الخداع البسيط):

من وضع الركض بالكرة وعند وصول اللاعب المنافس يقوم اللاعب الحائز على الكرة بالانحراف بالكرة لاتجاه اليسار مع ميل الكتف لليسار ثم يركل الكرة بالوجه الخارجي للقدم اليمنى جهة اليمين لتخطي المنافس ، أي يكون التمويه لاتجاه ومحاولة المرور في الاتجاه الآخر فإذا استجاب اللاعب المنافس يقوم اللاعب الحائز على الكرة بالمرور في الاتجاه الأول بسرعة.

خامساً : التمويه بالركض مع الكرة للداخل ثم تغيير الاتجاه للخارج بدفع الكرة بوجه القدم للخارج والانطلاق:

من وضع الركض ودرجة الكرة بوجه القدم الداخلي للداخل وبصورة مفاجئة وبسرعة يقوم اللاعب الحائز على الكرة بتغيير اتجاهه للخارج وركل الكرة بوجه القدم الخارجي للركض بها بسرعة وتخطي اللاعب المنافس والانطلاق.

سادساً : تمرير الرجل من فوق الكرة للداخل ثم الركض في الاتجاه الآخر:

من وضع الركض للأمام وعند وصوله للمنافس يقوم اللاعب الحائز على الكرة بالتمويه بأداء خطوة ركض من فوق الكرة بإحدى القدمين للداخل ثم توجيه الكرة بوجه القدم الخارجي نفسها للاتجاه الخارجي والركض بها.

سابعاً : سحب الكرة بنعل القدم للداخل وتغيير الاتجاه للانطلاق بالقدم الأخرى للخارج:

من وضع الركض بالكرة يقوم اللاعب الحائز على الكرة بسحب الكرة بأسفل نعل القدم للداخل وقطع الحركة ثم ملاحقة ضربها بداخل القدم الأخرى للاتجاه المعاكس والركض خلفها.

ثامناً : الخداع بتصويب أو تمرير الكرة والمرور بالانطلاق يميناً أو يساراً:

من وضع الركض بالكرة وعند الاقتراب من اللاعب المنافس يقوم اللاعب بالتمويه بأداء تصويب الكرة أو تمريرها ثم يقوم بالمرور لأحد الجانبين وتخطي اللاعب المنافس سريعاً بالكرة.

تاسعاً : الخداع والتمويه بتصويب أو تمرير الكرة للأمام وسحبها للخلف ثم للأمام بأسفل القدم والانطلاق للأمام يميناً أو يساراً

من وضع الركض بالكرة يقوم اللاعب الحائز على الكرة بالخداع بركل الكرة بالقدم وتحريكها للأمام أسفل القدم ثم سحبها ثانياً للخلف وللأمام ومعاودة الركض بها أماماً إما لليمين أو للييسار.