

التصويب (التهديف) في كرة اليد

التصويب:

هو الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية والخطوية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب فإذا فشل في إحراز هدف فإن جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلا عن فقدان الكرة وتحوله من الهجوم إلى الدفاع .

إن مهارة التصويب التي يعشقها كل من اللاعب والمتفرج هي التي تبتث روح الحماسة في المباراة وتدفع اللاعبين إلى بذل مزيد من الجهود لتحقيق الفوز والفريق الذي يجيده لاعبو التصويب تكون معنوياته عالية وثقته بنفسه كبيرة وتعد هذه الصفات من أهم أسباب الفوز .

العوامل المؤثرة في نسبة نجاح التصويب :

1-زاوية التصويب : كلما كبرت زاوية التصويب (المنطقة المواجهة للهدف) كلما كانت نسبة النجاح اكبر .

2-مسافة التصويب : كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على نجاح التصويب .

3-منطقة التصويب (بالنسبة للمرمى) : كلما كانت الكرة موجهة إلى الزاوية أو المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها .

4-سرعة الكرة ودقتها : كلما كانت الكرة قوية ودقيقة كان عنصر المفاجئة اكبر لحارس المرمى وبهذا نسبة النجاح تكون أكثر احتمالا .

أنواع التصويب :

أولا : التصويبة السوطية : وتعد من أكثر التصويبات شيوعا في كرة اليد ، وهي الأساس لكافة أنواع التصويب الأخرى ويمكن تعلم باقي أنواع التصويب بسهولة بعد إتقانها .

وتتم بعدة طرائق هي :

1- من فوق الرأس : وتتم بطريقتين :

أ-بخطوة ارتكاز : راجع المناولة السوطية من فوق الرأس التي سبق شرحها ، حيث يتم أداء المهارة نفسها ولكن باستخدام قوة رمي اكبر .

ب- مع اخذ ثلاث خطوات : ويتم أداؤها بان يمسك اللاعب الكرة أمام الصدر ثم يبدأ اللاعب الأيمن باخذ خطوة برجله اليسار ثم يأخذ الخطوة الثانية برجله اليمين ويسحب الكرة بيده اليمنى إلى الخلف وإلى الأعلى إلى إن تشكل الزاوية بين العضد والساعد حوالي 90° وبين العضد والجذع 90° أيضا . ثم يستمر فتل كتف ذراع الرمي إلى الخلف عكس اتجاه الرمية ورجوع الكرة خلفا أيضا بحيث يواجه كتف اليسار الهدف . وبعد ملامسة القدم اليمنى للأرض ينتقل وزن الجسم على الرجل اليمنى وتبدأ حركة الرمي بالذراع اليمنى مع رفع القدم اليسرى لأخذ الخطوة الثالثة حيث تتم بحركة امتداد للجذع للأمام مع النقل الحركي للذراع الرامية بحركتها للأمام ثم ترمى الكرة بقوة مع توجيهها بالرسغ .

2- من مستوى الرأس .

3- من مستوى الحوض والركبة .

ثانيا : التصويب من القفز :

ويتم من :

1- القفز عاليا : وهي تصويبه سوطيه من فوق الرأس من القفز ، ويستخدم للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة أو بحدودها ضد حائط الصد الذي يشكله المدافعون أمام المهاجم . ويتم التصويب بالقفز عاليا بأخذ ثلاث خطوات (يسار ، يمين ، يسار) بالنسبة للاعب اليمين . حيث تمسك الكرة أولا باليدين ويقطع اللاعب الخطوة الأولى بالقدم اليسرى وتتحرك الكرة باليدين ناحية الذراع الرامية ، ثم يقطع اللاعب الخطوة الثانية بالقدم اليمنى ، حيث تنتقل الكرة إلى اليد اليمنى لتبدأ الحركة التحضيرية للرمي ، وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى التي يقفز عليها بقوة للأعلى ويلاحظ هنا ثني الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفا عاليا على شكل نصف دائرة في حين تكون الكتف اليسرى مؤشرة للأمام . بعدها تتم حركة التصويب عندما يصل اللاعب إلى أقصى ارتفاع فتتحرك الذراع الرامية بسرعة نحو الأمام والأسفل بحركة سوطيه ثم تستمر حركة الذراع الرامية نحو الأمام لتصاحب

الكرة لأطول مسافة ممكنة مع التأكيد على التوجيه بالرسغ . ثم يهبط اللاعب على القدم اليسرى أي بقدم الارتقاء نفسها وأحيانا بالقدمين سوية .

ويمكن أداء هذه التصويبة بخطوتين فق (يمين – يسار) في حالات معينة مثل عدم وجود مسافة كافية أو إذا أراد اللاعب إن يستغل فرصة للتصويب بشكل أسرع .

2- القفز أماما : ويتم بأداء مشابه للتصويب بالقفز عاليا إلا إن القفز يكون هنا للأمام وليس للأعلى . إن الغاية من هذا التصويب هو الابتعاد عن المدافعين والتصويب دون إعاقة ، وتؤدي هذه التصويبه من خلال دخول المهاجم السريع خلال ثغرة بين المدافعين عند منطقة المرمى وبقطع ثلاث خطوات ، وكذلك عند انفراد المهاجم بحارس المرمى مما يؤدي إلى زيادة الاقتراب من المرمى وتهيئة فرصة أفضل للتصويب بعد ملاحظة حركة حارس المرمى .

ثالثا : التصويب من السقوط :

ويتم من :

1-السقوط الأمامي .

2-السقوط الجانبي . ويتم من :

أ-السقوط عكس ذراع الرمي .

ب-السقوط ناحية ذراع الرمي .

مهارة التصويب في كرة اليد

الهدف الاساسي من التدريب هو تحقيق الفوز ، والفوز في كرة اليد لا يأتي بلا اهداف ، والاهداف تأتي من دقة تصويب اللاعبين ، من ذلك يتضح مدى اهمية مهارة التصويب بل هي الاهم من بين المهارات وهي الحاسمة في احراز الفوز ، وان التصويب الناجح يعزز من ثقة اللاعبين ويدفعهم للمثابرة والعمل وتأجيج روح الحماس في الفريق وحثهم على بذل المزيد من الجهد .

ملاحظات مهمة للمدربين من اجل تطوير التصويب

1. يجب التاكيد على رفع الثقة لدى اللاعبين في التصويب وحثهم على عدم التردد .
2. تدريب اللاعبين على التصويب في ظروف مشابهة للمباراة .
3. تدريب اللاعبين على الانطلاق السريع بدون كرة وبعدها الاستلام والتصويب .
4. التدريب على الحركة السريعة بدون كرة واستغلال الثغرات ثم الاستلام والتصويب .
5. تدريب اللاعبين على التصويب من جميع زوايا الملعب .
6. التدريب على بقاء اللاعب اطول فترة في الهواء لايجاد الثغرات ومتابعة حركة حارس المرمى قبل التصويب .
7. تدريب اللاعبين على التصويب من جميع مناطق الملعب.

العوامل المؤثرة في التصويب

1. زاوية التصويب : كلما كان التصويب مواجه للمرمى كلما كانت نسبة نجاحه اكبر .
2. المسافة : كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف كلما زادت دقة التصويب .
3. التوجيه : كلما كانت الكرة موجهة الى الزاوية البعيدة لحارس المرمى كلما صعب صدها ، ويسهم رسغ اليد في توجيه الكرة بشكل كبير .
4. السرعة : كلما كان الاعداد للتصويب سريعا كلما كان نسبة النجاح في التسجيل وخذاع الحارس كبيرة.

بعض انواع التصويب

1. التصويب من فوق مستوى الكتف

وهذا النوع من التصويب لا يختلف كثيرا عن التميرية من فوق مستوى الكتف ، الا انها هنا تكون اكثر قوة وسرعة وذلك لزيادة نسبتها بالنجاح في تسجيل الاهداف

2. التصويب الجانبي من مستوى الكتف

ويستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من الدفاع المواجه للاعب من خلال ميلان جسمه الى جهة الذراع الرامية وخلق ثغرة دفاعية ومد الذراع للجانب لاخذ اكبر مساحة بعيدة عن الهدف والتصويب بقوة بعد دوران الجذع للخلف ثم للامام باتجاه الذراع الرامية .

3. التصويب من الوثب العالي

ويستخدم هذا النوع للتخلص من الجدار الدفاعي ، ويتلخص اداء هذا النوع بأن يقوم اللاعب بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية والقفز عاليا بعد ضرب الارض بقوة بالقدم ثم دوران الجذع للخلف مع الذراع الرامية ومد الذراع الى اعلى نقطة مستغلا محصلة القوة الناتجة من هذا الاداء الحركي، ليوجه بعدها التصويبية الى المرمى .

التصويب من الوثب الامامي

ويستخدم هذا النوع للمرور بين المدافعين واختراقهم لمواجهة حارس المرمى ، ويمتاز الاداء الحركي بمسك الكرة اسفل الصدر ثم الطيران للامام بين المدافعين ثم سحب الكرة من الاسفل الى مستوى فوق الكتف ودوران الجذع في الهواء ثم التصويب القوي باتجاه الزاوية الحرجة (المفتوحة) بعد دوران الجذع للامام الذي سيساعد في قوة التصويب.