

عنوان المحاضرة

تصويب السوطي وانواعه بكرة اليد

ا.د وداد كاظم مجيد
م.م زبيدة صلاح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
جامعة بغداد

2024



انواع التصويب بكرة اليد

التصويب السوطي

التصويب من القفز

التصويب من السقوط .

التصويب الخلفي

التصويب الخاص

* التصويبة السوطية:-

تعد من اكثر التصويبات شيوعاً
وهي الاساس لكافة انواع التصويب
الاخرى ويمكن تعلم باقي انواع
التصويب بسهولة بعد اتقانها . وتتم
هذه التصويبة من الركض باخذ
ثلاث خطوات او من الارتكاز بأخذ
خطوة واحدة . ويمتاز التصويب
بالركض بالسرعة والمباغته في
حين يمتاز التصويب من الارتكاز
بالقوة ودقة التوجيه مع القدرة على
التنوع في الاداء . يعد التصويب



اولاً: التصويبة السوطية
وتتم بعدة طرائق هي:-



- ١- من فوق الرأس
وتتم بطريقتين هما :-
أ- بخطوة ارتكاز .
ب- مع اخذ ثلاث خطوات
- ٢- من مستوى الرأس
- ٣- من مستوى الحوض
والركبة



التصويبة السوطية من فوق الرأس

يعتبر التصويب السوطي الاساس لانواع التصويب الاخرى كافة
ومن اسهل أنواع التصويب تعليما ويتم بطريقتين هما:-

أ- التصويب السوطي بخطوة ارتكاز :

ب- التصويب السوطي بثلاث خطوات

أ- التصويب السوطي بخطوة ارتكاز

الأداء الفني لمهارة التصويب من فوق الرأس بالارتكاز يتكون من مراحل متسلسلة ومتراصة مع بعضها بغية الحصول على الاداء الافضل. الخطوات التعليمية لأداء مهارة التصويب من فوق الراس بخطوة ارتكاز يكون بعدة مراحل

المرحلة الأولى / وتسمى مرحلة الاستعداد او خطوة الاستعداد وتعد بداية الشروع بالحركة واول طريق للاقتراب ويكون فيها اللاعب ممسكا بالكرة بكلتا يديه امام الصدر والى الجانب قليلا ناحية الذراع الرامية، مع فتحة مناسبة بين القدمين، القدمان تكون على الارض بشكل متوازٍ او بتقديم احدى القدمين على الأخرى وفي كلتا الحالتين تكون المسافة بعرض الصدر تقريبا النظر يكون موجها الى الامام. في وضع الوقوف يمسك اللاعب الكرة بين الكفين مع السيطرة على الكرة بنهايات الأصابع هناك ثني الركبتين قليلا وميلان الجذع قليلاً الى الامام ليساعد على الشروع بالحركة



المرحلة الثانية / وتسمى مرحلة او خطوة الاقتراب للتصويب وهي ذات اهمية في زيادة تعجيل الاداء، يحتاج فيها اللاعب الى كثير من الدقة والعناية والتوافق. ويتحدد عدد الخطوات التي يؤديها اللاعب تبعا لحالة اللعب وموقف دفاع الخصم والمسافة بين اللاعب المصوب والمرمى .
تبدأ بأخذ اللاعب خطوة الى الامام بالرجل المعاكسة للذراع الرامية يصاحبها مرجحة الذراع الحاملة للكرة الى الأسفل والخلف مع التأكيد على الضغط بنهايات الأصابع على الكرة. كما توضحها صور النموذج لمراحل الأداء الحركي



المرحلة الثالثة / تسمى بمرحلة او خطوة الرمي تبدأ عندما يمس كعب القدم اليسرى الارض أولاً للاعب الأيمن وعلى مسافة امام الجسم وفي وضع المد في مفصل الركبة الى الداخل قليلا، وفي اللحظة التي يلامس فيها كعب القدم اليسرى الارض يبدأ الدوران بمشط القدم ليواجه المرمي يصاحبها دوران الاجزاء العليا في الجسم حول القدم الامامية ، وان جميع اجزاء الجسم التي تعلو مركز الثقل تتحرك الى امام بسرعة لتبدأ عملية السحب (الشد) للذراع الراحية والكرة من اقصى نقطة خلف الجسم الى الامام من خلال ثني المرفق . عندما يصبح الارتكاز على كامل القدم الامامية يبدأ اللاعب بثني مفصل الركبة بما يتناسب مع امكانياته وقدراته البدنية والفنية.



، الجزء العلوي من الجسم يلف لمواجهة المرمى بمساعدة الذراع الحرة (اليسرى) التي تعمل من خلال حركتها من امام الجسم الى الجانب الايسر والخلف فالاسفل ، لزيادة تقوس الجسم وتقدم الصدر الى الامام في مرحلة القوس المشدود للظهر مع متابعة نقل السرعة والقوة المكتسبة من الرجلين والجذع الى الذراع الرامية ثم الكرة ، يقود المرفق حركة الرمي من خلال ثني المرفق الى ان يصل الى مستوى الراس والاعلى وبانتهاء هذه المرحلة الرامية تبدأ المرحلة التالية وهي مرحلة انطلاق الكرة للتصويب على المرمى



المرحلة الأخيرة مرحلة التصويب / هذه المرحلة توضح عملية انطلاق الكرة او تركها ليد اللاعب القائم بالتصويب وعلى اللاعب المحافظة على احتكاك قدمه الامامية بالارض وانزلاق قدمه الخلفية لحين انطلاق الكرة ، حركة الرسغ مهمة في توجيه الكرة ومنحها حركة الدفع النهائية مع ملاحظة متابعة ذراع الرمي للكرة الى اخر لحظة مع ميلان الجذع والراس قليلا الى الجانب الايسر ويكون النظر باتجاه الرمي ومكملة لها ويتجه كتف الذراع الرامية باتجاه الرمية لتوجيهها ويؤدي رسغ اليد والاصابع لليد الرامية دورا اساسيا في توجيه الكرة الى المرمى.



ب- التصويبه السوطية من فوق الرأس مع اخذ ثلاث خطوات :-

يتم ادائها من خلال مسك اللاعب الكرة باليدين امام الصدر ثم يبدأ اللاعب الايمن بقطع خطوة برجله اليسرى ثم في الوقت نفسه الذي يأخذ اللاعب الخطوة الثانية برجله اليمين يسحب الكرة بيده اليمنى الى الخلف والى الاعلى الى ان تشكل زاوية بين العضد والساعد حوالي 90° وبين العضد والجذع 90° ايضا ثم يستمر فتل كتف ذراع الرمي الى الخلف عكس اتجاه الرمية وفي هذه المرحلة يحدث تقوس قليل للخلف في الظهر وبعد ملامسة القدم اليمنى للارض ينتقل وزن الجسم على الرجل اليمنى وتبدأ حركة الرمي بالذراع اليمنى مع رفع القدم اليسرى لآخذ الخطوة الثالثة حيث تتم بحركة امتداد للجذع مع فتل اعلاه للامام





وتبدأ حركة النقل الحركي من الجذع إلى الذراع ويتم خلال ذلك الارتكاز على القدم اليسرى ثم ترمى الكرة بقوة وبتوجيه من رسغ اليد وتكون الأصابع آخر جزء يلمس الكرة ويتجه كتف الذراع الرامية باتجاه الرمية لتوجيهها وكذلك عند الذراع الرامية حيث تؤدي حركة مرجحة إلى الأمام والأسفل وإلى الجهة اليسرى ويتجه الجسم إلى الأمام والجانب الأيسر قليلاً.



ملاحظات مهمة عند اداء التصويبه السوطية من فوق الرأس بأخذ ثلاث خطوات

١- لا يوجد انثناء في الجسم في مرحلة التهيؤ للتصويب.

٢- يجب ان يكون الجسم في الخطوة الثالثة بوضع ممتاز من حيث وضع الذراع والارتكاز على الرجل اليسرى ووضع الجذع وتحركه للامام وفتل كتف ذراع الرمي

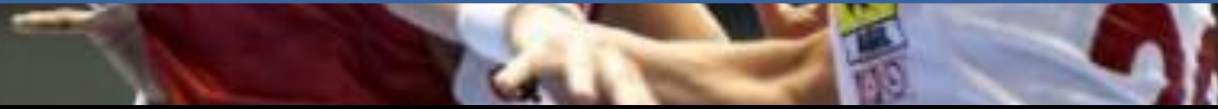
٣- ان استمرارية حركة الجذع خلف الكرة تؤدي الى دقة وقوة التصويبه

٤- ان وزن الجسم يكون فوق الرجل الممدودة باتجاه طريق الرمي (الرجل اليسرى في الخطوة الثالثة)

٥- ان الرمية القوية والحادة تتم بوجود اليد خلف الكرة

٦- لا يتم الضغط بتشنج على الكرة انما تكون الكرة ممسوكة ومستقرة في اليد .

ثانياً: التصويبه السوطية من مستوى الرأس:-
راجع المناولة السوطية من مستوى الرأس من
الارتكاز التي سبق شرحها حيث يتم اداء المهارة
نفسها باستخدام قوة رمي اكبر



ثالثاً: التصويبه السوطية من مستوى الحوض
والركبة:-
راجع شرح المناولة من مستوى الحوض والركبة
التي سبق شرحها

وسوف نكمل معكم بقية انواع
التصويب في محاضرة ثانية
شكرا لكم وفي امان الله



شكرا