

## التصويب من القفز عاليا بكرة اليد

اعداد

أ.د. وداد كاظم الزهيري م.م زبيدة صلاح  
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

ان التصويب من القفز هو احد انواع التصويب المهمة في كرة اليد وهو تصويبة  
سوطية من فوق الرأس مع القفز بعد اخذ ثلاث خطوات او خطوتين احياناً  
هو تصويبة سوطية من فوق الرأس من القفز عاليا ،  
ويتم ادائه بطريقتين هما :-

١- التصويب بالقفز عالياً

٢- التصويب بالقفز اماماً

**\* التصويب بالقفز عالياً :-** يستخدم هذا النوع

- للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة او بحدودها ضد حائط الصد الذي يشكله المدافعون امام المهاجم
  - للتخلص من الجدار الدفاعي نتيجة سرعة عمل المدافعين في سد الثغرات
  - نتيجة لقوة المدافعين في التصدي للمهاجم مما يضطر المهاجم القفز عاليا فوق المدافعين واستغلال الثغرات الدفاعية.
- ومن ميزات التصويب من القفز عاليا.

- 1- النظرة الواسعة للمرمى نتيجة القفز للاعلى والتي تسمح للمهاجم بالتصويب في المكان المناسب
- 2- التعرف على رد فعل حارس المرمى من خلال الوصول فوق المدافعين والحصول على فترة زمنية كافية قبل توجيه الكرة في الفراغات المناسبة

## ❖ الخطوات التعليمية لأداء التصويب بالقفز عاليا:

الأداء الفني لمهارة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد يتكون من مراحل متسلسلة وصولا للاداء الافضل ويلجا اللاعب الى اداء التصويب من القفز عاليا عندما يكون الدفاع قوي ومحكم . الخطوات التعليمية للتصويب من القفز عاليا يكون بعدة مراحل يتم اداء باخذ ثلاث خطوات (يسار- يمين -يسار) بالنسبة للاعب الايمن

(المرحلة الاولى):- تمسك الكرة باليدين ويقطع اللاعب الخطوة الاولى بالقدم اليسرى وتتحرك الكرة باليدين ناحية الذراع الرامية ثم يقطع اللاعب الخطوة الثانية بالقدم اليمنى حيث تنتقل الكرة الى اليد اليمنى لتبدأ الحركة التحضيرية للرمي وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى التي يقفز عليها بقوة للاعلى (حيث يكون مركز الثقل عليها ) ويلاحظ هنا ثني الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفاً عالياً لذا فان لاعب كرة اليد يحتاج قوة قفز عاليا ومسافة قفز مناسبة لاداء التصويب من القفز عاليا .

(المرحلة الثانية):- تتم حركة التصويب عندما يصل اللاعب الى اقصى ارتفاع حيث يستقيم الجزء العلوي وتتحرك كتف الذراع الرامية بسرعة نحو الامام والاسفل وتتبع ذلك حركة الذراع السوطية التي تسبقها حركة دفع الرجل اليمنى الى الاسفل ثم تستمر حركة الذراع الرامية نحو الامام والاسفل لتصاحب الكرة لاطول مسافة ممكنة وهنا لا بد التركيز على الرسغ في توجيه الكرة للزوايا العليا والسفلى للمرمى

(المرحلة الثالثة):- يهبط اللاعب على القدم اليسرى اي القدم التي قفز عليها واحياناً بالقدمين سوية مع امتداد الذراع الرامية امام اسفل .