

مهارة التصويب من القفز امام بكرة اليد

اعداد

م.د زبيدة صلاح

أ.د وداد كاظم مجيد

ان الغاية من التصويب بالقفز اماما هو الابتعاد عن المدافعين والتصويب دون إعاقة
ومجالات استخدامات هذه المهارة

- 1- من خلال الاختراق المهاجم بشكل سريع من بين الدفاع بعد تدوير الكرة بين اللاعبين المهاجمين والتصويب من القفز اماما من فوق منطقة الستة متر
- 2- تستخدم من قبل لاعبي الزاوية ولاعب الارتكاز (لاعب الدائرة) خارج منطقة المرمى من خلال التصويب بالقفز اماما بعد التخلص من الدفاع واختزال المسافة للاقتراب من الهدف

3- في حالات الهجوم السريع الفردي او الجماعي عند قطع الكرة من قبل اللاعب والاقتراب من حارس المرمى والتصويب بالقفز اماما لفتح اكبر زاوية عند مواجهة الحارس وتهيئة فرصة افضل للتصويب بعد ملاحظة حركة حارس المرمى.

❖ الخطوات التعليمية لأداء مهارة التصويب بالقفز اماما

تتم الخطوات التعليمية في ثلاث مراحل متسلسلة يمر بها اللاعب المهاجم عند أداء المهارة وهي

- 1- مرحلة الاقتراب (الثلاثية) أي بعد اخذ ثلاث خطوات (يسار- يمين -يسار) بالنسبة للاعب الأيمن
- 2- مرحلة القفز
- 3- مرحلة التصويب ثم الهبوط .

❖ المرحلة الأولى / يتم أداء التصويبة باقتراب المهاجم باتجاه التصويب اذ يقطع اللاعب الايمن الخطوة الاولى بالقدم اليسار تليها الخطوة الثانية بالقدم اليمنى مع انتقال الكرة الى اليد اليمنى لتبدأ الحركة التحضيرية للرمي مع دوران كتف الذراع الرامية للخلف للاعداد الجيد للتصويب وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى وهي قدم الارتقاء التي يكون مركز ثقل الجسم فوقها يرافقها عملية ثني الركبة للنهوض

❖ المرحلة الثانية / وهي مرحلة الارتقاء والتصويب ، تبدأ بعد الانتهاء من الخطوات التقريبية يدفع اللاعب في الخطوة الثالثة الأرض بقوة بالرجل المعاكسة للذراع الرامية للقفز عاليا اماما باتجاه المرمى

❖ عندما يصل جسم اللاعب الى اقصى ارتفاع في الهواء اثناء الطيران ، يلف الجذع لمواجهة المرمى بمساعدة الذراع الحرة (اليسرى) التي تعمل على دوران الجذع لمواجهة المرمى مع حركة دفع بالرجل اليمنى بقوة الى الاسفل قبل لحظة التصويب

تستمر حركة الذراع الرامية نحو الامام مع التركيز على رسغ اليد في توجيه الكرة نحو الهدف . كما توضحها مراحل الأداء الحركي .

❖ المرحلة الثالثة / وهي المرحلة النهائية تلي مرحلة انطلاق الكرة للتصويب على المرمى تستمر حركة الذراع الرامية نحو الامام والاسفل لتسهيل عملية الهبوط بعد أداء التصويبة مع استمرا متابعة الذراع الرامية خلف الكرة

تليها الهبوط على القدم اليسرى (قدم الارتقاء نفسها والمعاكسة للذراع الرامية) ثم تهبط القدم اليمنى مباشرة لمتابعة الركض خارج منطقة المرمى.

الاطءاء الشائعة:-

- ١- عدم تحريك كتف الذراع الرامية للخلف مما يؤثر في قوة التصويبة
- ٢- المبالغة في زيادة طول او قصرخطوات الاقتراب الثلاثة
- ٣- استخدام القدم الخاطئة في الارتقاء (الارتقاء بالقدم اليمنى للاعب الايمن)
- ٤- عدم القفز على قدم الارتقاء بقوة.