

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة الحادية عشر

التصويبة السوطية

اعداد

م.م علي محي مكطوف

أسست عام ٢٠١٠

ali@mustaqbal-college.edu.iq

انواع التصويب

اولاً : التصويبة السوطية : وتعد من أكثر التصويبات شيوعاً في كرة اليد وهي الأساس لكافة التصويبات الاخرى ويمكن تعلم باقي انواع التصويب بسهولة بعد اتقانها وتتم بعدة طرق هي :

١. من فوق الرأس وتتم بطريقتين بخطوه الارتكاز (راجع المناولة السوطية من فوق الرأس التي سبق شرحها حيث يتم اداء المهارة نفسها ولكن باستخدام قوة رمي اكبر).

مع اخذ ثلاث خطوات ويتم اداؤها بأن يمسك اللاعب الكرة امام الصدر ثم يبدأ اللاعب الايمن بأخذ خطوة برجله اليسار ثم يأخذ الخطوة الثانية برجله اليمين .

ويسحب الكرة بيده اليمنى إلى الخلف والى الأعلى إلى إن تشكل الزاوية بين العضد والساعد حوالي ٩٠ وبين العضد والجذع ٩٠ أيضاً ، ثم يستمر فتل كتف ذراع الرمي إلى الخلف عكس اتجاه الرمية ورجوع الكرة خلفاً أيضاً 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 الجذع للأمام مع النقل الحركي للذراع الرامية بحركتها للأمام ثم ترمي الكرة بقوة مع توجيهها بالرسغ .

٢. من مستوى الرأس .

٣. من مستوى الحوض والركبة .