

Al Mustaqbal University College  
Department of Physical Education  
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# المحاضرة السادسة عشر

## الأخطاء الشائعة

اعداد

م.م علي محي مكطوف

أسست عام ٢٠١٠

[ali@mustaqbal-college.edu.iq](mailto:ali@mustaqbal-college.edu.iq)

## الاطء الشائعة في اءاء المهارات الاسباب

### اولاً : الاطء الشائعة في تسلم الكرات العالبة

التسلم الصلب للكرة بدون سحب الذراعين نحو الجسم ولاسبابها في حالة الكرات القوية.

الوضع الخاطئ للذراعين والكفين وعدم انتشار الاصابع أو عدم الارتخاء مما يسبب اصطدام الكرة باليد وعدم السيطرة عليها.

تسلم الكرة براحتي اليدين بدل الاصابع.

### ثانياً : الأخطاء الشائعة في تسلم الكرات المنخفضة

الوضع الخاطئ للذراعين والكفين .



تسلم الكرة أمام القدم الأمامية لان ذلك يسبب عدم وجود مجال لامتناس قوة الكرة ، كما يزيد من احتمال مس الكرة او ضربها للساق وهو الأمر الذي يجازي عليه قانون اللعبة برمية حرة



ثالثاً : الأخطاء الشائعة في المناولة السوطية من مستوى الرأس من الارتكاز



اتخاذ الخطوة غير المناسبة وطول اللاعب .



القفز للأعلى اثناء اداء المناولة من الارتكاز .



توتر اليد والأصابع عند أداء المناولة .



حركة الذراع تتم بوجود زوايا وعدم تميزها بالاستمرارية والانسيابية .



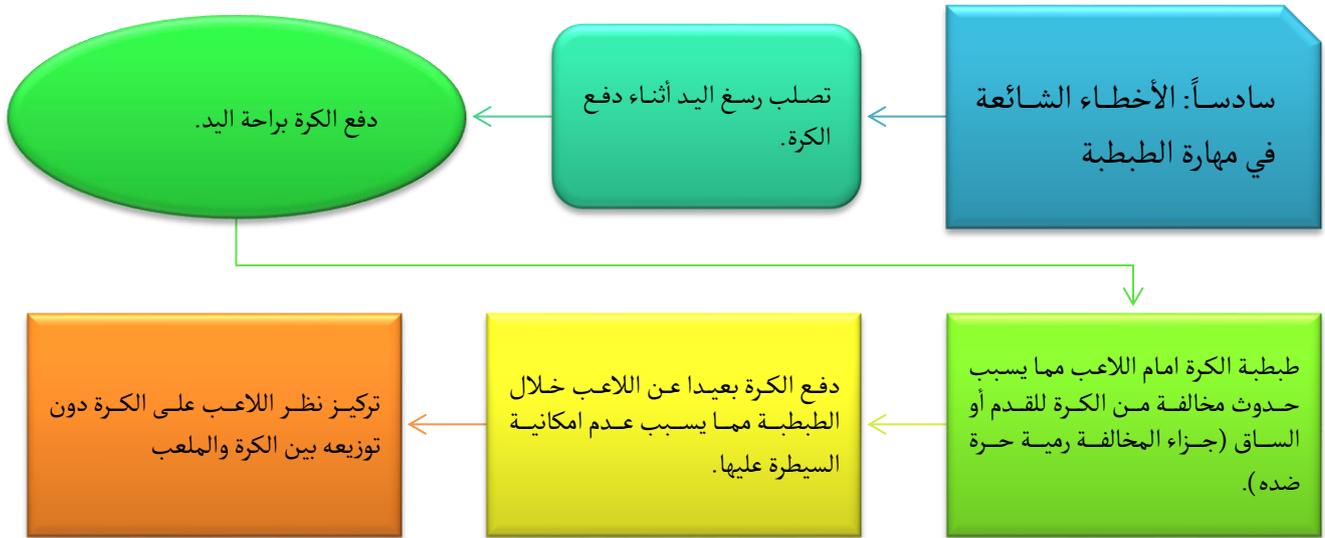
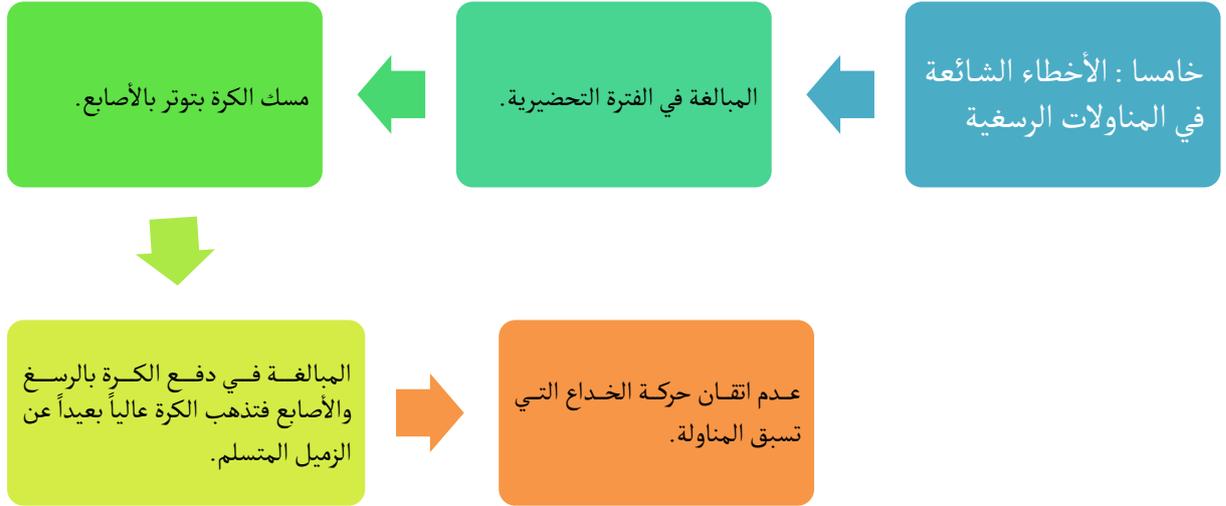
رابعا : الأخطاء الشائعة في المناولة السوطية من مستوى الرأس من الركض

اداء المناولة من المشي وليس الركض.

عدم ارتباط حركة الذراع مع الركض.

نقل الكرة بعيداً عن الجسم قبل الرمي.

زيادة اثناء الجذع الى الأمام وبدرجة كبيرة ، وكذلك مرجحة الذراع الرامية تجاه الجانب الأخر للجسم.



عدم القفز على قدم  
الارتقاء بقوة.

استخدام القدم  
الخاطئة في الارتقاء  
(الارتقاء بالقدم  
اليمنى للاعب  
الايمن).

المغالاة في زيادة  
طول او قصر  
خطوات الاقتراب (الثلثية).

عدم تحريك الذراع  
الرامية للخلف مما  
يؤثر في قوة  
التصويبه.

سابعاً: الأخطاء  
الشائعة في مهارة  
التصويب من  
القفز

ثامناً: الأخطاء الشائعة في  
مهارة التصويب من السقوط

التصويب قبل أداء حركة السقوط (الخوف من السقوط).

عدم دوران كتف الذراع الرامية  
للخلف فيتم الرمي من الذراع فقط .

توجيه النظر نحو مكان السقوط  
وليس ناحية المرمى.

لا يقوم الرامي اثناء السقوط بمد  
الرجلين وبذلك يهبط على الركبتين.

يتم الهبوط مع اتخاذ وضع الانبطاح  
المائل دون اتمام السقوط على  
الأرض.

## المصادر

- ✓ سعد محسن اسماعيل وكمال عارف : كرة اليد ، بغداد ، ١٩٨٩ .
- ✓ ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايى : كرة اليد ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ .
- ✓ سامر يوسف وحسين عبد الامير : محاضرات القيت في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، ٢٠١٧ .