

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



المحاضرة الرابعة عشر

التصويب من القفز

المرحلة الثانية

٢٠٢٢

أسست عام ٢٠١٠

مدرس المادة

م . د امين صالح عطية



ثانياً : التصويب من القفز ، ويتم من :

١. القفز عالياً : وهي تصويبة سوطية من فوق الرأس من القفز ، وتستخدم للتصويب من خارج منطقة الرمية الحرة أو بحدودها ضد حائط الصد الذي يشكله المدافعون أمام المهاجم ، ويتم التصويب بالقفز عالياً بأخذ ثلاث خطوات (يسار، يمين ، يسار) بالنسبة للاعب اليمين ، حيث تمسك الكرة أولاً باليدين ويقطع اللاعب الخطوة الأولى بالقدم اليسرى وتتحرك الكرة باليدين ناحية الذراع الرامية ، ثم يقطع اللاعب الخطوة الثانية بالقدم اليمنى ، حيث تنتقل الكرة إلى اليد اليمنى لتبدأ الحركة التحضيرية للرمي ، وبعد ذلك يقطع اللاعب الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى التي يقفز

عليها بقوة للأعلى ويلاحظ هنا ثني الرجل اليمنى وامتداد الرجل اليسرى واستمرار حركة الذراع الرامية خلفاً عالياً على شكل نصف دائرة في حين تكون الكتف اليسرى مؤشرة للأمام ، بعدها تتم حركة التصويب عندما يصل اللاعب إلى أقصى ارتفاع فتتحرك الذراع الرامية بسرعة نحو الأمام والأسفل بحركة سوطية ثم تستمر حركة الذراع الرامية نحو الأمام لتصاحب الكرة لأطول مسافة ممكنة مع التأكيد على التوجيه بالرسغ ، ثم يهبط اللاعب على القدم اليسرى أي بقدم الارتقاء نفسها وأحياناً بالقدمين سوية .

ويمكن أداء هذه التصويبة بخطوتين فقط (يمين - يسار) في حالات معينة مثل عدم وجود مسافة كافية أو إذا أراد اللاعب إن يستغل فرصة للتصويب بشكل أسرع.



