

Al Mustaqbal University College
Department of Physical Education
and Sports Science



كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



الماضرة الثالثة عشر

التصويب بكرة اليد وانواعه

المرحلة الثانية

٢٠٢٢

مدرس المادة

م. د. امين صالح عطية



التصويب بكرة اليد

التصويب هو الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطئية التي استخدمت لوصول اللاعب الى وضع التصويب فإذا فشل في احراز هدف فان جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلاً عن فقدان الكرة وتحوله من الهجوم الى الدفاع ، أن مهارة التصويب التي يعشقها كل من اللاعب والمنفرد هي التي تبث روح الحماسة في المباراة وتدفع اللاعبين الى بذل مزيد من الجهود

لتحقيق الفوز والفريق الذي يجيده لاعبو التصويب تُكوّن معنويات عالية وثقة كبيرة بالنفس وتعد هذه الصفات من أهم أسباب الفوز هي :

• كلما كبرت زاوية التصويب المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة النجاح اكبر .

زاوية التصويب

• كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على نجاح التصويب .

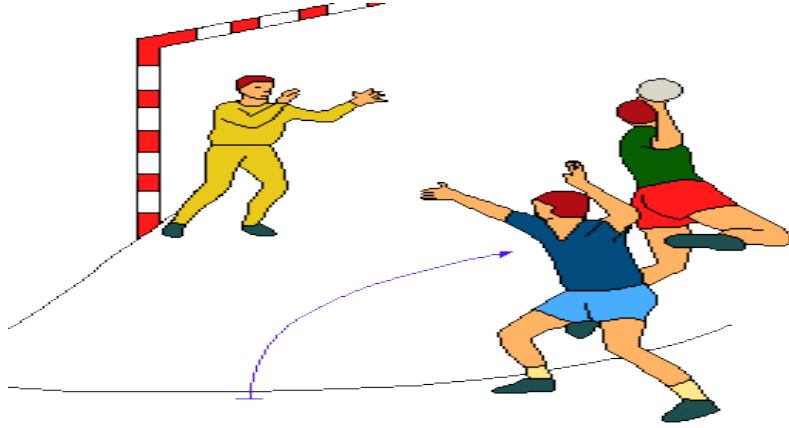
مسافة التصويب

• بالنسبة لحارس المرمى كلما كانت الكرة مواجهة الى الزاوية او المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب عليه صدها .

منطقة التصويب

• كلما كانت الكرة قوية ودقيقة كان عنصر المفاجئة أكبر لحارس المرمى وبهذا نسبة النجاح تكون أكثر احتمالاً .

سرعة الكرة
ودقتها



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 اليمني 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 .

