

محاضرات فى كرة اليد (٢)

المحاضرة الثانية

5



الأداء الفني للتصويب بالوثب عاليا

- يقوم اللاعب الأيمن بالاقتراب بميل اتجاه خط منطقة المرمى بعد إتمام عملية حصوله على الكرة ومسكها أمام الصدر بكلتا اليدين.
- ينظم خطواته بحيث أخذ الارتقاء بالقدم اليسرى مع مراعاة زيادة اتساع الخطوة الأخيرة للاقتراب بعض الشيء ويكون الوثب لأعلى ما أمكن.
- أثناء الطيران لأعلى يتم لف الجذع والذراع المصوبة للجهة اليمنى مع فردها فوق مستوى الرأس للخلف قليلا.
- عند الوصول إلى أعلى نقطة في الطيران يقذف التلميذ الكرة مع لف جذعه وذراعه المصوبة للأمام.
- يكون هبوط اللاعب على نفس قدم الارتقاء مع ثني الركبتين لامتناس اندفاع هبوط الجسم لأسفل.
- يمكن للمصوب التغيير والتصويب من مستوى الحوض

الخطوات التعليمية في التصويب بالوثب عاليا

- شرح المهارة أمام اللاعبين لنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها.
- الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري ثلاث خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى فاليسرى (للاعب الذي يصبو بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة.
- التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتفاع قوي بها (للأعلى / للأمام).
- تحديد مسافة الجري بثلاثة أطواق متتابعة وعل خط مستقيمين بحيث يبدأ الجري بالخطوة الأولى بالقدم اليسرى داخل الطوق الأول والخطوة الثانية بالقدم اليمنى داخل الطوق الثاني ثم الخطوة الثالثة بالقدم اليسرى داخل الطوق الثالث بحيث يتم أخذ ارتفاع قوي (للأمام / لأعلى).
- نفس الخطوات السابقة ويمسك اللاعب بيديه كرة ويقوم أثناء الجري بالخطوة الثانية بالاستعداد لعملية التصويب بنقل الكرة على اليد المصوبة وأثناء ارتفاعه يؤدي الحركات الإعدادية للتصويب من لف الجذع وتحريك اليد المصوبة للخلف وعند وصوله أقصى ارتفاع يبدأ في تنفيذ قذف الكرة.
- لأخذ الإحساس بقوة الارتفاع يمكن وضع إحدى الأجهزة المساعدة للوثب (سلم قفز / مقعد سويدي) في مكان الخطوة الأخيرة لأخذ الإحساس بالارتفاع القوي بواسطتها وبدون استخدام كرة.
- يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أية أدوات.

تدريبات تطبيقية للتصويب بالوثب عاليا

- يقف اللاعبون قطارين أمام خط الـ ٩ أمتار ويقوم اللاعب الأول من كل قطار بأخذ الكرة من الارض وأخذ الخطوات والتصويب بالوثب لأعلى على المرمى .
- يقف اللاعبون قطار عند منتصف الملعب ولاعب عند خط الـ ٩ أمتار ويقوم اللاعب الأول من القطار بتمرير الكرة إلى اللاعب عند خط الـ ٩ أمتار والجري واستلام الكرة والتصويب بالوثب لأعلى على المرمى.
- يقف اللاعبون قطارين متواجهين عند منتصف الملعب ويقوم كل لاعبين بالتمرير والاستلام وعند الوصول إلى خط الـ ٩ أمتار يقوم اللاعب الذي معه الكرة بالتصويب بالوثب لأعلى على المرمى.

التصويب من السقوط



- يستخدم هذا النوع من التصويب بصورة خاصة عند أداء رمية الجزاء ، وكذلك فى المنطقة الوسطى لدائرة المرمى ، وهذه التصويبه عبارة عن تصويبه كبراجية مع ارتباطها بالسقوط الأمامى.

انواع التصويب من السقوط

- السقوط الأمامي.
- ٢-السقوط الجانبي ويتم من :
 - أ-السقوط عكس ذراع الرمي.
 - ب-السقوط ناحية ذراع الرمي

التصويب بالسقوط الأمامى

- طريقة الأداء:-
- يقوم المصوب بالوقوف والقدمان باتساع الحوض مع انثناء خفيف فى الركبتين
- مسك الكرة باليدين أمام الجسم ناحية ذراع التصويب.
- اللف على مشط القدم اليسرى (بالنسبة للاعب الايمن) حتى يواجه مشط القدم مكان أو اتجاه التصويب.
- تبدأ حركة السقوط أماما للجسم من انثناء خفيف لركبتى المصوب للأمام.
- رجوع كتف الذراع المصوبه خلفا.
- يقوم اللاعب بأداء تصويبه كبراجية من مستوى الرأس على المرمى أثناء السقوط.
- ضرورة توجيه النظر نحو المرمى للتصويب فى الزوايا المفتوحة.
- يتم هبوط اللاعب باستناد اليد اليسرى (بالنسبة للاعب الأيمن) على الأرض بعدها مباشرة اليد اليمنى.
- فى بعض الاحيان يمكن الهبوط بالدحرجة على الكتف والجانب الأيمن للجذع مع مراعاة عدم لمس الركبتين للأرض.

الأخطاء الشائعة

- التصويب قبل السقوط كنتيجة لعامل الخوف.
- عدم دوران كتف الذراع المصوبة للخلف وأداء التصويبة بقوة الذراع فقط.
- اتجاه نظر المصوب نحو مكان الهبوط وليس على المرمى.
- سقوط المصوب على الركبتين نظرا لعدم قيامه بأداء حركة مد الركبتين أثناء السقوط وهذا يضعف من قوة التصويب.

الخطوات التعليمية

- من وضع الانبطاح التصويب على حائط مع السند على الذراع العكسية على مسافة ٤ أمتار.
- من وضع الانبطاح التصويب على علامة على حائط مع السند على الذراع العكسية على مسافة ٤ أمتار.
- يتخذ لاعبان وضع الانبطاح مع وجود مسافة ٥ أمتار التصويب مع الزميل مع السند على الذراع العكسية.
- من وضع الجثو التصويب مع الزميل بالسقوط على بعد مسافة ٥ أمتار.

تدريبات تطبيقية

- يقف اللاعب قبل خط الـ ٦ أمتار ومعه كرة وعند الإشارة يقوم بالتصويب بالسقوط على المرمى.
- مجموعة لاعبين يقفوا قطار خلف خط رمية الجزاء ويقوم اللاعب باستلام الكرة من حارس المرمى ثم التصويب بالسقوط على المرمى.
- مجموعة لاعبين يقفوا قطار على خط الـ ٩ أمتار ويقوم اللاعب باستلام الكرة من لاعب آخر على أحد الجانبين ثم التصويب بالسقوط على المرمى.

انتهت المحاضرة

مع تمنياتى لكم بالنجاح والتوفيق