الجامعة المستنصرية
كلية التربية الاساسية
قسم التربية الرياضية

المرحلة الاولى

المهارات الأساسية في كرة اليد

((التصويب))

مدرس المادة

م. لؤي عبد الستار

م.م يونس كاظم جوده

٢٠٢٥–٢٠٢٦م

التصويب:

إن اصابة الهدف هي الغرض الأساسي لمباراة كرة اليد لهذا تعتبر مهارة التصويب من المهارات المهمة والأساسية وأن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تنته بإصابة الهدف. وإصابة الهدف تعزز ثقة اللاعبين:

ملاحظات مهمة للمدربين حول عملية التدريب على التصويب

١. يجب التأكيد على ثقة اللاعب بقدرته على التصويب بالابتعاد عن التردد عند التصويب.
٢. تعويد اللاعبين على التصويب في ظروف مشابهة لظروف اللعب.
٣. تعويد اللاعبين على الانطلاق السريع وبدون كرة وبعدها يستلم الكرة ويصوب نحو المرمى.
٤. التأكيد على مبدأ سرعة الحركة بين أعضاء الفريق للحصول على التفوق العددي ثم التصويب.
٥. التأكيد على تدريب اللاعبين على التهديف ومن جميع الزوايا.
٦. التأكيد على التصويب نحو المناطق المنخفضة في الهدف.
٧. التأكيد على حركة الرسخ في إخفاء الكرة عن حارس المرمى.
٨. يجب أن يتدرب اللاعب على البقاء في الهواء أطول فترة ممكنة والنظر حوله لإيجاد ثغرة والتصويب من خلالها.
٩. خلال عملية التصويب يكون الجانب الأيسر للاعب الذي يصوب بالذراع اليمني مواجها للمرمى.
١٠. ضرورة استخدام اختبارات الدقة بين فترة وأخرى لمعرفة مستوى كل لاعب من اللاعبين.

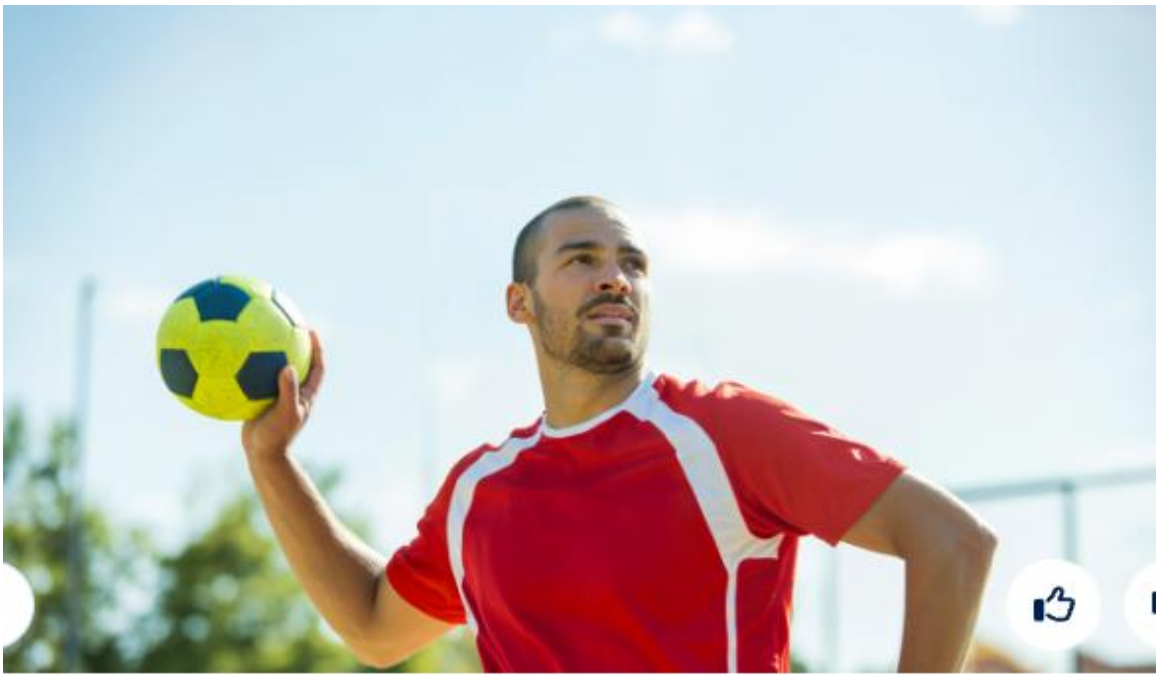
العوامل المؤثرة على عملية التصويب:

١. **زاوية التصويب:** كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كلما كانت نسبة نجاحه أكبر
٢. **المسافة** : كلما قصرت المسافة بين الراسي والهدف كما ساعد ذلك دقة التصويب وإصابة الهدف.
٣. **التوجيه** : كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا الحرجة بالنسبة لحارس المرمى كلما صعب صدها، ويسهم رسخ اليد كثيراً في توجيه الكرة.
٤. **السرعة** : كلما كان الإعداد سريعاً كلما كان التصويب أكثر احتمالاً.

أنواع التصويب الأكثر شيوعاً في لعبة كرة اليد:

اولاً: التصويب من فوق مستوى الكتف:

وهذا النوع من التصويب مشابه إلى حد كبير لعملية التمرير من فوق مستوى الكتف من ناحية الأداء الحركي إلا أن الكرة في التصويب تدفع باتجاه الهدف بقوة وسرعة أكبر من التمريرة ويؤدي هذا النوع من التصويب في حالة الهجوم الخاطف وعدم وجود مدافعين وكذلك في حالة وجود ثغرة واسعة بين المدافعين يستغلها المهاجم بالتصويب من فوق مستوى الكتف.



ثانياً: التصويب من مستوى الكتف للجانب:

في بعض الأحيان لا يستطيع المهاجم التصويب من مستوى الكتف وذلك لوجود أحد المدافعين أمام المرمى ولذلك يقر طريقة التصويب بتحريك اليد الرامية إلى اليمين والخلف ثم الأسفل ليدفع الكرة من جانب اللاعب لاستغلال الثغرة الموجودة في الجانب.

ثالثاً: التصويب من الوثب:

يعتبر التصويب من الوثب من أكثر أنواع التصويب استعمالاً في كرة اليد وهو نوعان:

١ – التصويب من الوثب العالي ٢ – التصويب من الوثب الأمامي.

١ – التصويب من الوثب العالي:

وهذا النوع من التصويب يستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي والاقتراب من هدف الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من قبل المهاجمين في الخط الخلفي.

ويتلخص الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب بأن يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض أو الارتقاء للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية، وفي الهواء يلف الجذع إلى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن مع سحب الكرة بالذراع الرامية إلى

الخلف ثم إلى الأعلى، ويصوب اللاعب عند وصوله إلى أعلى نقطة مستغلا محصلة القوى الناتجة عن دفع الأرض ولف الجذع في الهواء بالإضافة

إلى مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة وسرعة التصويب. ثم يهبط اللاعب على نفس قدم الارتقاء ولمراوغة المدافع أو حارس المرمى قد يصوب اللاعب أثناء مرحلة الهبوط وذلك بالاستمرار في مرجحة الذراع حتى يتم التصويب من مستوى أعلى من الرأس أو من مستوى الكتف أو الحوض، وقد يضطر إلى التصويب بميل الجذع وهو في الهواء (٣٩٢٥) ويتميز التصويب من الرثب عالياً بأنه يخلص اللاعب المصوب من إعاقة اللاعبين المدافعين وكذلك للحصول على فترة زمنية كافية لمعرفة رد فعل حارس المرمى ثم التصويب على المنطقة المناسبة في الهدف (١٣:٣٣).

٢- التصويب من الوثب الأمامي:

وفيه يمكن التخلص من المدافعين والتصويب بقوة خارج خط الستة أمتار وبهذه الطريقة تكون المسافة بين المهاجم وحارس المرمى قليلة تسهل على المهاجم توجيه الكرة بالمكان المناسب من الهدف.

وطريقة تنفيذ التصويب من الوثب أماماً يكون بعد استلام اللاعب للكرة بالنهوض بالساق المعاكسة للذراع الرامية، بحيث يدفع المهاجم الأرض بقوة لكي يحصل على مسافة أكبر للأمام مع الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر باليد الرامية أو كلتا اليدين حين تخطي المدافعين، حيث يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية إلى الأسفل والخلف، ثم إلى الأعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب مما يساعد على زيادة قوة التصويب ويكون الهبوط على نفس قدم الارتقاء ويفضل أن يكون الهبوط على عكس قدم الارتقاء في حالة التصويب من ثغرات ضيقة من مركز الجناحين.

رابعاً: التصويب من السقوط:

هذا النوع من التصويب من الأنواع الفعالة والمهمة ويتم بواسطة الابتعاد عن المدافعين وبصورة خاصة في المنطقة المحصورة بين خطي الستة أمتار والتسعة أمتار ويساعد على الاقتراب من المرمى، ويستخدم أيضا أثناء تنفيذ رمية السبعة أمتار ويؤدي ذلك من السقوط أماماً أو إلى الجانب يميناً أو يساراً و حسب ظروف اللعب. ويقسم التصويب من السقوط إلى قسمين:

١- التصويب من السقوط الأمامي.

٢- التصويب من السقوط الجانبي "يميناً ويساراً".

١ – التصويب من السقوط الأمامي:

على الأغلب يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل لاعب الدائرة الموجود في منطقة الوسط وكذلك لاعبا الجناح والساعد اللذان يستخدمان التصويب من السقوط الجانبي من منطقة الزاوية بهدف التخلص من المدافع باحتيازه وكذلك بفتح زاوية أكبر في الهدف لغرض التصويب.

وطريقة تنفيذ مهارة التصويب من السقوط الأمامي تتم بمسك الكرة أمام الصدر والذراع الرامية واليد الأخرى توضع على الكرة للمحافظة عليها ثم تثنى الركبتين قليلا وفي الوقت الذي يبدأ فيه الجسم في السقوط إلى الأمام. يقوم اللاعب بسحب الكرة إلى الخلف ومد الذراع الرامية إلى أقصى حد للحصول على قوة دافعة كبيرة مع دفع بالساقين المثنيتين ثم استقبال الأرض إما بالذراع المعاكسة للذراع الرامية ثم تليها الذراع الرامية وثنيهما من مفصل المرفق لامتصاص قوة سقوط الجسم، أو استقبال الأرض بالدحرجة على كتف الذراع الرامية.

٢ب- التصويب من السقوط الجانبي:

يستخدم هذا النوع من التصويب عندما لا يستطيع المهاجم استخدام التصويب من السقوط الأمامي لوجود مدافع يحول دون ذلك والهدف الأساسي له هو فتح زاوية كبيرة للتصويب ويؤدي بطريقتين:

أ – التصويب من السقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية.

ب – التصويب من السقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية:

أ- التصويب من السقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية:

وينفذ هذا النوع من تصويب بالارتكاز على الساق المعاكسة للذراع الرامية حيث يبدأ اللاعب الأيمن بعد مسك الكرة بالمحافظة عليها باليدين أمام الصدر ثم يحاول نقل ثقل الجسم على ساق اليسار ثم ثنيها قليلا من مفصل الركبة في محاولة السقوط الجسم إلى الجانب وفي اللحظة التي يكون ثقل الجسم على ساق اليسار ترفع الساق اليمنى في الهواء امام الجسم مع ثنيها من مفصل الركبة، وفي هذه اللحظة تكون الكرة قد سحبت بالذراع الرامية للخلف ثم إلى أعلى وذلك بلف الكتف الأيمن إلى الخلف. ان عملية نقل ثقل الجسم على ساق اليسار ورفع ساق اليمين وسحب الذراع الرامي مع لف الكتف الأيمن إلى الخلف ويجب ان تتم بتناسق جيد، مما يساعد على أنسيابية الحركة، وبالتالي فأن مد الذراع الرامية للأمام ولف الكتف الأيمن إلى جهة التصويب مع مد الساق اليمين من مفصل الركبة سوف يساعد على زيادة قوة التصويبة بعد خروج الكرة من اليد الرامية، ثم يتم الهبوط واستقبال الأرض بالدحرجة على الكتف الأيسر (١٢-٣٨).

ب. التصويب من السقوط الجانبي على جهة الذراع الرامية

هذا النوع من التصويب يختلف عن التصويب من السقوط الجانبي عكس جهة الذراع الرامية ذلك لأن ساق ارتكاز اللاعب المصوب تكون في نفس جهة الذراع الرامية وكما أن اللاعب يستقبل الأرض بنفس الذراع التي صوب بها أو يقوم بعملية دحرجة على الكتف الأيمن

خامساً: التصويب من الطيران

هذا النوع من التصويب من الأنواع الصعبة ويتطلب تنفيذه مهارة عالية وخبرة كبيرة وشجاعة فائقة وينقذ عندما يشعر اللاعب بأن المسافة التي يحصل عليها من التصويب من السقوط الأمامي أو الجانبي لا تكفي لفتح زاوية كبيرة تسهل عملية التصويب فيلحاً إلى هذا النوع من التصويب الذي يتم بدفع ساق الارتكاز إلى الأمام والأعلى مما يؤدي طيران الجسم في الهواء وكسب مسافة كبيرة، ويجب الاهتمام بعملية السقوط على الأرض لتجنب الاصابة.