



اعداد

م. علاء محمد جاسم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المستنصرية  
للمرحلة الثانية

الجزء الثاني من التصويب  
التصويب من القفز  
التصويب من القفز للامام  
التصويب من القفز للاعلى

## التصويب من القفز عالياً

ان المهاجم غالباً ما يلجأ الى هذا التصويب نتيجة لسرعة عمل المدافعين في سد الثغرات البيئية فضلاً عن قوة المدافعين في التصدي للمهاجم مما يضطر اللاعب المهاجم القفز للاعلى لاستغلال الثغرة فوق الدفاع

## مميزات التصويب من القفز عاليا

1- يتخلص اللاعب المصوب من اعاقه اللاعبين  
المدافعين بالقفز عاليا

2- الحصول على فترة زمنية كافية لمعرفة رد فعل  
حارس المرمى



## التحليل الحركي للتصويب من القفز عاليا

يقوم اللاعب المهاجم بعد أستلام الكرة باخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض او الارتقاء للاعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية

وفي الهواء يلف الجذع الى جهة اليمين بالنسبة للاعب الايمن

سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الأعلى

ويصوب اللاعب عند وصوله الى اعلى نقطة مستغلا محصلة القوى الناتجة من دفع الارض ولف الجذع في الهواء فضلا عن مرحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته

ثم يهبط اللاعب على قدم الارتقاء نفسها



## التصويب من القفز اماما



مجالات استخداماتها

بالهجوم السريع الفردي

المهاجمين الذين يلعبون على خط دائرة 6 م

التخلص من اعاقه المدافعين وبالتالي التقرب من هدف  
الخصم بواسطة القفز للامام

## التحليل الحركي للتصويب من القفز اماما

بعد استلام الكرة يكون نهوض اللاعب المصوب بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم الأرض بقوة لكي يحصل على مسافة أكبر للامام كما في التصويب من القفز للاعلى مع الاحتفاظ بالكرة امام الصدر باليد الرامية أو بكلتا اليدين لحين تخطي المدافعين , أذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية الى الاسفل والخلف , ثم الى الاعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب , وفي أثناء انطلاق الكرة من الذراع الرامية يتم لف الجذع باتجاه التصويب , مما يساعد على زيادة قوة التصويب .ويكون الهبوط على قدم الارتقاء نفسها ١



س/ماهي مميزات التصويب من القفز عاليا ؟

س/ ماهي مجالات استخدام التصويب من  
القفز اماما ؟



شكرا لحسن متابعتكم

