

المهارات الاساسية في كرة اليد -2-

4- التصويب الكرابجى بالوثب:

أ- التصويب بالوثب الطويل.

ب- التصويب بالوثب العالي.

1-الأداء الفني للتصويب بالوثب الطويل:

هناك أربع مراحل يجب مراعاتها عند أداء هذا النوع من التصويت وهي:

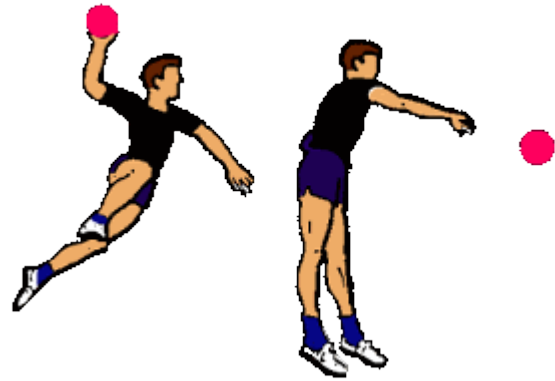
الاقتراب – الارتقاء – الطيران مع التصويب – الهبوط

1- يتجه التلميذ بميل في اتجاه التصويب بما يتمكن معه من اتخاذ وضع استعداد مناسب

للتصويب.

2- بعد لقف الكرة يؤدي التلميذ خطوة أو خطوتين أو ثلاث خطوات (حسب بعده عن خط

منطقة المرمى وكيفية لقفه الكرة أثناء الجري).



3- يأخذ التلميذ الارتقاء إلى أعلى وللأمام بالقدم اليسرى (إذا كان التلميذ يصبوب بيده اليمنى)
4- عند الوثب بقدم الارتقاء يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً إلى الأمام ومنثياً إلى اليسار، حيث يسهل ذلك إتمام حركة التصويب بقوة كبيرة ويكون رجل المرجحة في أول الأمر مدفوعة إلى أعلى وللأمام وبانتشاء خفيف.

5- يتم سحب الكرة الممسوكة باليدين إلى الخلف ولأعلى ليتم مسكها باليد المصوبة.
6- عند وصول التلميذ إلى أعلى نقطة في مرحلة الوثب يبدأ في أداء الحركة الأساسية للتصويب بحيث يدور الجذع بميل ناحية اليسار وإلى الأمام قليلاً وتؤدي خطوة في الهواء أثناء الطيران لكي يجعل الرجل اليسرى أماماً مرة أخرى.

7- يصبوب التلميذ الكرة أثناء الطيران وقبل هبوطه على الأرض بقليل بمساعدة حركة الجذع بعد التقوس إلى الأمام ممتزجة مع دفع الذراع بحركة سوطيه (كرباجيه).
8- يجب أن يكون الهبوط بليوننة ومرونة بملامسة الأرض بالقدم اليسرى إلى قدم الارتقاء لتفادي حدوث أي إصابات على أن تتبعها القدم اليمنى لإكمال حركة اندفاع الجسم وحفظ التوازن لامتصاص هذا الاندفاع.

(ب) الأداء الفني للتصويب بالوثب العالي:

1. يقوم التلميذ الأيمن بالاقتراب بميل اتجاه خط منطقة المرمى بعد إتمام عملية حصوله على الكرة ومسكها أمام الصدر بكلتا اليدين.
2. ينظم خطواته بحيث أخذ الارتقاء بالقدم اليسرى مع مراعاة زيادة اتساع الخطوة الأخيرة للاقتراب بعض الشيء ويكون الوثب لأعلى ما أمكن.

3. أثناء الطيران لأعلى يتم لف الجذع والذراع المصوبة للجهة اليمنى مع فردها فوق مستوى الرأس للخلف قليلاً.

4. عند الوصول إلى أعلى نقطة في الطيران يقذف التلميذ الكرة مع لف جذعه وذراعه المصوبة للأمام.

5. يكون هبوط التلميذ على نفس قدم الارتقاء مع ثني الركبتين لامتناس اندفاع هبوط الجسم لأسفل.

6. يمكن للمصوب التغيير والتصويب من مستوى الحوض

جانب الجسم ويكون التغيير في سير الحركة بالنسبة لاتجاه الرمي وحركة الذراع فقط.

7. في المرحلة الأولى بعد تسلّم التلميذ الكرة من الجري يتم اتخاذ ثلاث خطوات متعاقبة يسار / يمين / يسار (بالنسبة للتلميذ الذي يصوب باليد اليمنى) ويمكن أخذ خطوتين فقط (يمين / يسار) وذلك إذا لم تتح الفرصة للمهاجم لأخذ ثلاث خطوات، وهذا يعود إلى وضعه أثناء استلامه للكرة.

الخطوات التعليمية في التصويب بالوثب:

1- شرح المهارة أمام التلاميذ لنموذج واضح مع الشرح المختصر للمهارة وفوائدها.

2- الجري الحر ثم أخذ الإحساس للجري ثلاث خطوات تبدأ بالقدم اليسرى ثم اليمنى

فاليبرى (للتلميذ الذي يصوب بيده اليمنى) وبدون استخدام الكرة.

3- التعود على اتساع الخطوة الأخيرة مع أخذ ارتقاء قوي بها (للأعلى / للأمام).

4-تحديد مسافة الجري بثلاثة أطواق متتابعة وعل خط مستقيماً 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 قوى (للأمام / لأعلى).

5-نفس الخطوات السابقة ويمسك التلميذ 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.

6-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.

7-يتم تنفيذ المهارة بعد ذلك بدون أية أدوات.

5- وقفة الاستعداد الدفاعي

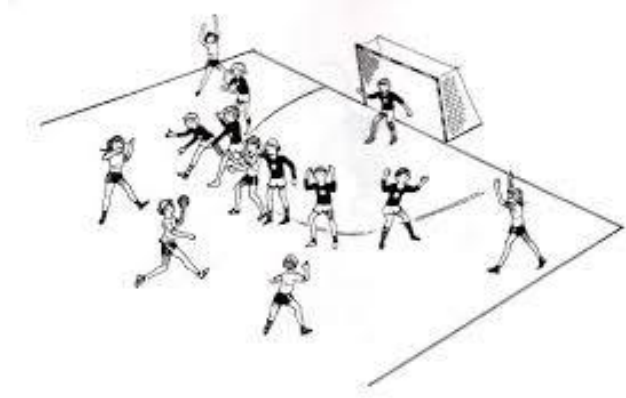
-الأداء الفني للمهارة:

- 1.تباعد القدمان في وضع مريح مع تقدم قدم على بعد حوالي 2.سم للأمام.
- 2.ثني الركبتين قليلاً واستقامة الجذع أو يكون مائلاً قليلاً للأمام.
- 3.ثني الذراعان قليلاً من مفصلي المرفقين واليدان في مستوى الصدر ومفتوحتان بارتخاء بحيث تشير الأصابع للأمام والداخل.

4. يكون النظر موجهاً للمنافس ويمكن استخدام الرؤية الجانبية في نفس الوقت.

5. يجب أن تكون تحركات التلميذ المدافع بسرعة للأمام أو للجانب أو للخلف طبقاً لتحركات

المهاجم وتحرك الذراعين في أقصر طريق لأعلى ولأسفل.



التدريبات:

1. بعد عمل نموذج يقف التلميذ المدافع وقفة الاستعداد عند نقطة التقاط خط المرمى مع خط

منطقة المرمى. ويجري التلميذ جرياً جانبياً على امتداد القوى (خط منطقة المرمى) حتى

الوصول إلى نقطة التقائه بخط المرمى.

2. ينتشر التلاميذ بالملعب انتشاراً حراً ويقوم المعلم بعمل إشارة وعلى التلاميذ إتباع تلك

الإشارة بالجري مع أخذ وضع الاستعداد الدفاعي والنظر للإشارة.

حائط الصد:



يستخدم حائط الصد عند أداء المنافس لرمية حركة من

مكان ملائم على خط الرمية الحرة (الـ 9متر) ليشكل (حائط صد) من المدافعين للدفاع عن

زاوية من المرمى ضد التصويبات القوية بحيث يغطي هذا الحائط زاوية المرمى الواقعة

ناحية ذراع المرمى، فإذا كان الرامي يصوب باليد اليمنى فيجب أن يغطي حائط الصد

الزاوية اليمنى بالنسبة للرامي أي اليسرى بالنسبة لحارس المرمى والمدافعين يتحرك حارس

المرمي قليلاً لليمنى تجاه الزاوية البعيدة ويكون قادراً على ملاحظة يد الرامي، ولا يتطلب

الأمر بالنسبة للتلاميذ المكونين للحائط أن يثبوا (إلا ضد الرامين طوال القامة أو عند

تصويب الرامي بالوثب لأعلى) ولكن يجب عليهم دائماً أن يضمنوا عدم التصويب تجاه

الزاوية التي يقومون بتغطيتها وإذا حاول الرامي أن يصوب من جانب الحائط، فيقوم المدافع

المجاور القريب من الكرة بمحاولة إعاقة التصويبة وذلك بمتابعة الذراع المرفوعة باتجاه

الرامي جانباً كذلك يجب أن يكون وضع حائط الصد بصورة لا تسمح بأداء التصويب من

مستوى الوسط، وذلك بقيام المدافع القريب من ذراع الرمي بتغطية من المساحة الجانبية

للمرمى، ويجب أن يستجيب المدافعون المشكلون لحائط الصد لحركة التصويب وليس

لحركة الخداع، وحتى لا تتم مفاجأتهم بذلك فيجب عليهم رفع الأذرع عالياً عند بدء تكوين

الحائط، ويتخذ باقي المدافعين أماكنهم بجوار الحائط بحيث يقف تلميذ مدافع أمام كل تلميذ مهاجم، ويترك الجناح المهاجم في الجانب البعيد عن الكرة بدون رقابة.

