بسم الله الرحمن الرحيم

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ
عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ ۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ
لَنَا وَٱرْحَمْنَآ ۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

صدق الله العظيم

التصويب فى كرة اليد

إعــداد

ابراهيم محمود غريب
استاذ تدريب كرة يد المتفرغ وعميد كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية سابقا

٣) التصويب الكرباجى

- ١ – التصويب الكرباجى بالوثب :-
- ينقسم الى : ١- لأعلى
  ٢- للامام

- أولا التصويب بالوثب العالى :-
- نقاط مهمة يجب الاهتمام بها:

(١) التحضير للتصويب عن طريق الذراع المصوبة خلفا

(٢) الوثب بقوة بعد أداء الخطوات .

(٣) التصويب بنقل الحركة خلف الكرة وتقدم جانب الجسم الأيمن ورجوع للجانب الأيسر والهبوط على قدم الارتقاء.

♥ سير الحركة فى التصويب بالوثب عاليا : -

♥ يقوم اللاعب الايمن بالاقتراب بميل تجاه المرمي ويكون الارتقاء بالقدم اليسري مع مراعاة زيادة اتساع الخطوة الاخيرة للاقتراب بعض الشئ ويكون الوثب لأعلي ما يمكن وعندئذ يقوم الفرد بالتصويب بالذراع الممتدة لأقصي مدي ويكون الهبوط علي نفس قدم الارتقاء .

♥وإذا اتضح للرامي ان المدافع سوف يمنع التصويب فيمكن للرامي التغيير والتصويب من مستوي الحوض بجانب هذا المدافع ويكون التغيير من سير الحركة بالنسبة لاتجاه الرامي وحركة الذراع فقط وينبغي مراعاة تعليم التصويبات الكرباجية قبل تعليم التصويب بالوثب

PHOTO Wende
FUCHSE BERLIN, ASG NORDHORN, 1. HANDBALLBUNDESLIGA, HANNY EL FAKHARANY

AGFA

ثانيا التصويب بالوثب الطويل (للامام):

نقاط مهمة يجب الاهتمام بها :-

١. التحضير عن طريق خطوتين تنطيط الكرة (الجري)
٢. الوثب ورجوع الذراع الحامل للكرة خلفا عاليا (الارتقاء)
٣. التصويب بالذراع مع ميل الجسم اماما والنزول على قدم الارتقاء (الهبوط)

من مباراة

VINZIAL
LOT

♥ (أ) التصويب بالوثب الطويل من منطقة الوسط :-

♥ سير الحركة :-

♥ يجب ان يكون الاقتراب بميل للاتجاة التصويب وناحية ذراع الرمى كلما امكن مع دوران كتف الذراع الرامية للخلف قليلا . الامر الذى يسمح فى الاعداد للحركة التمهيدية للتصويب مع مراعاة تغير مكان الارتفاع الذى يكون بالنسبة للاعب الايمن دائما بالقدم اليسرى وفى مرحلة الطيران بدوران الجذع يميل ناحية اليسار و الى الامام قليلا وبالتالى لتسهيل عملية الهبوط واثناء الطيران تؤدى خطوة لكى يجعل الرجل اليسرى اماما مرة اخرى ويجب ان نتيجة التصويب اثناء الطيران عندما يتخطى الاعب اعلى نقط يصل اليها ويتم دائما على القدم اليسرى وهى الارتفاع ثم تتبعها القدم الاخرى بسرعة حتى يمكن متابعة الجرى ...

PHOTO Wende

FOTO: 1. HANDBALLBUNDESLIGA
HAMV 11 FAB BERLIN
TOR FRANK SCHUHMANN DANIEL KUBES

♥** الاخطاء الشائعة

- ♥ الاقتراب مع الميل وبذلك يبعد كتف الذراع للخلف بدرجة كبيرة اثناء مرحلة الطيران ...
- ♥ المغالاة فى زيادة طول الاقتراب او استخدام من خطوات الاقتراب استخدام القدم الخاطئة فى الاقتراب او الهبوط
- ♥ عدم الارتفاع بقوة ليتعلق الجسم فى الهواء بل يكون شبة جلوس الامر الذى يساهم فى صعوبة الحركة التمهيدية للتصويب
- ♥ عدم قرب كتف الذراعين الرامية للخلف وبذا تصحيح الرمية ضعيفة .

(ب) التصويب بالوثب الطويل من مستوى الحوض كتصويبة بعيدة المدى :-

- وهنا يحاول اللاعب الخادع بأداء تصويبة مع الوثب عن طريق الوثب وأداء حركة تمهيدية بطيئة ليوهم المدافع بأنه سيقوم بالتصويب من فوقه وبذلك يجبرة على اليدين عاليا لاعاقة التصويبة وعندئذ يقوم المصوب بخفض الكرة الى مستوى الحوض والتصويب على المرمى جوار الجسم وإذا اسفر عن الوثب حدوث ثغرة كبيرة فيمكن التصويب من مستوى الراس

(ج) التصويب الطويل من مستوى اعلى الراس مع ثنى الجذع جانبا :-

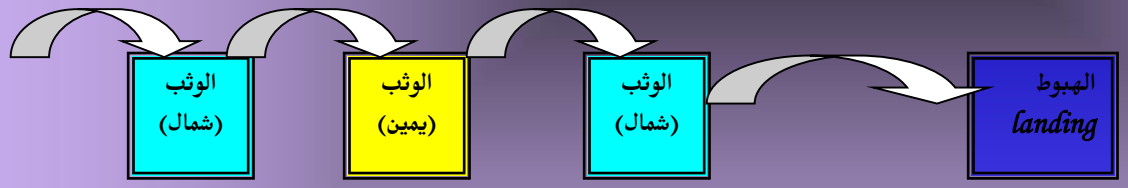
- وهنا يجذب المدافع عن طريق الاقتراب لليسار بجوار المدافع ثم الوثب فى اتجاه وعن الوثب يشير صحية المصوب تجاه الاعب المدافع حتى يكسب فى اليدين مكانا اكبر عن طريق الوثب وتمسك الكرة وتوضع فوق الراس والى الامام ويمكن مرة اخرى اكتساب مكان اكبر عن طريق ثنى الجذع قليلا عكس ذراع الرمى

- **التصويب الكرباجى من الجناح الايمن :-**
- **نقاط مهمة يجب الاهتمام بها :-**
- يتم الاداء عن طريق الاقتراب ثم الوثب بثنى الجذع والاقتراب يقوه تجاه المرمى أو ال٧ م بعيدا عن متناول الدفاع ، وأثناء ثنى الجذع لليسار
- تكون الكرة فوق الرأس مع ملاحظة دوران الكتف للخلف حتى يعطى للتصويبة قوة مع مراعاة اختيار المكان المناسب فى المرمى بعيدا عن الحارس
- **ويجب التركيز على العاملين التاليين كأساس لنجاح التصويبة :-**
- **ثنى الجذع وحماية الكرة .**
- **قوة الارتقاء بعيدا عن المدافع .**

PHOTO Wende

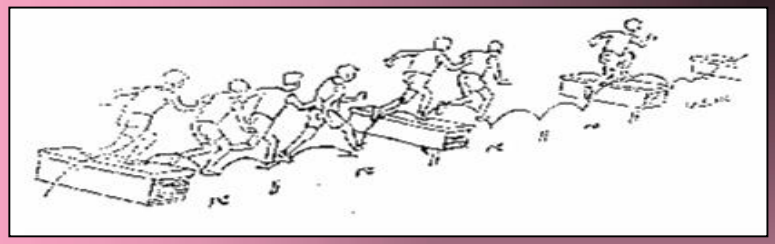
FUCHSE BERLIN, ASC NORDHORN,
1. HANDBALLBUNDESLIGA,
HANNY EL FAKHARANY

- **الخطوات التعليمية للتصويب بالوثب :-**
- معرفة قدم الارتقاء – الحجل باستمرار عل هذه القدم مسافة محددة
- تعليم اللاعب الخطوات بالعد و المشى بحيث :-
- اللاعب الايمن تكون خطواته حسب الايقاع (شمال - يمين - شمال)
- اللاعب اليسر (يمين – شمال - يمين)
- الاداء السابق بالمى مع ثنى الركبتين على الصدر لعمل زاوية قائمة.
- الخطوات السابقة من الجرى .
- ربط الخطوات السابقة بحركة الذراع .

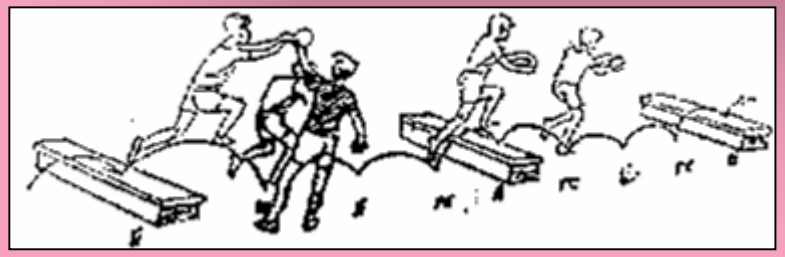


- مسك الكرة والزميلين متواجهين يتم التمرير عن طريق الخطوات ثم الارتقاء والوثب مع تبادل الأداء

- الذهاب على دائرة ال٩ م ، تعليم اللاعبين الاداء من خطوتين أو خطوة واحدة فمثلا يكون الاداء :
- (شمال – يمين) أو (يمين – شمال) الوثب عاليا وإتمام التصويبة مع التكرار عن طريق انتشار اللاعبين على خط ال٩ م.
- تعليم الخطوات باستخدام الصندوق المقسم عن طريق الارتقاء باليسار من فوق الصندوق ثم اخذ (يمين – شمال – يمين) ثم اليسار فوق الصندوق ومتابعة الخطوات .
- نفس الخطوة السابقة ولكن مع اخذ الكرة من المدرب وعمل نفس الاداء.
- الاداء على صندوق واحد فقط واخذ الكرة من المدرب ثم الخطوات والارتقاء والتصويب .



- نفس الاداء السابق مع استلام الكرة الممررة من المدرس وتكملة الاداء



الاخطاء الشائعة فى التصويب بالوثب

- ١- الاقتراب مع زيادة الميل وبذلك يبعد كتف الذراع للخلف بدرجة كبيرة مرحلة الطيران.
- ٢- المغالاة فى زيادة طول الاقتراب او استخدام ثلاث خطوات للاقتراب .
- ٣- استخدام القدم الخاطئة فى الاقتراب او الهبوط .
- ٤- عدم الارتقاء بقوة .
- ٥- لايتعلق الجسم فى الهواء بل يكون شبه جلوس الامر الذى يسهم فى صعوبة الحركة التمهيدية .

١- التصويب من الارتكاز (الكرباجى)

- ويمكن تقسيمه إلى نوعين أساسيين هما :

أ- التصويب من الثبات

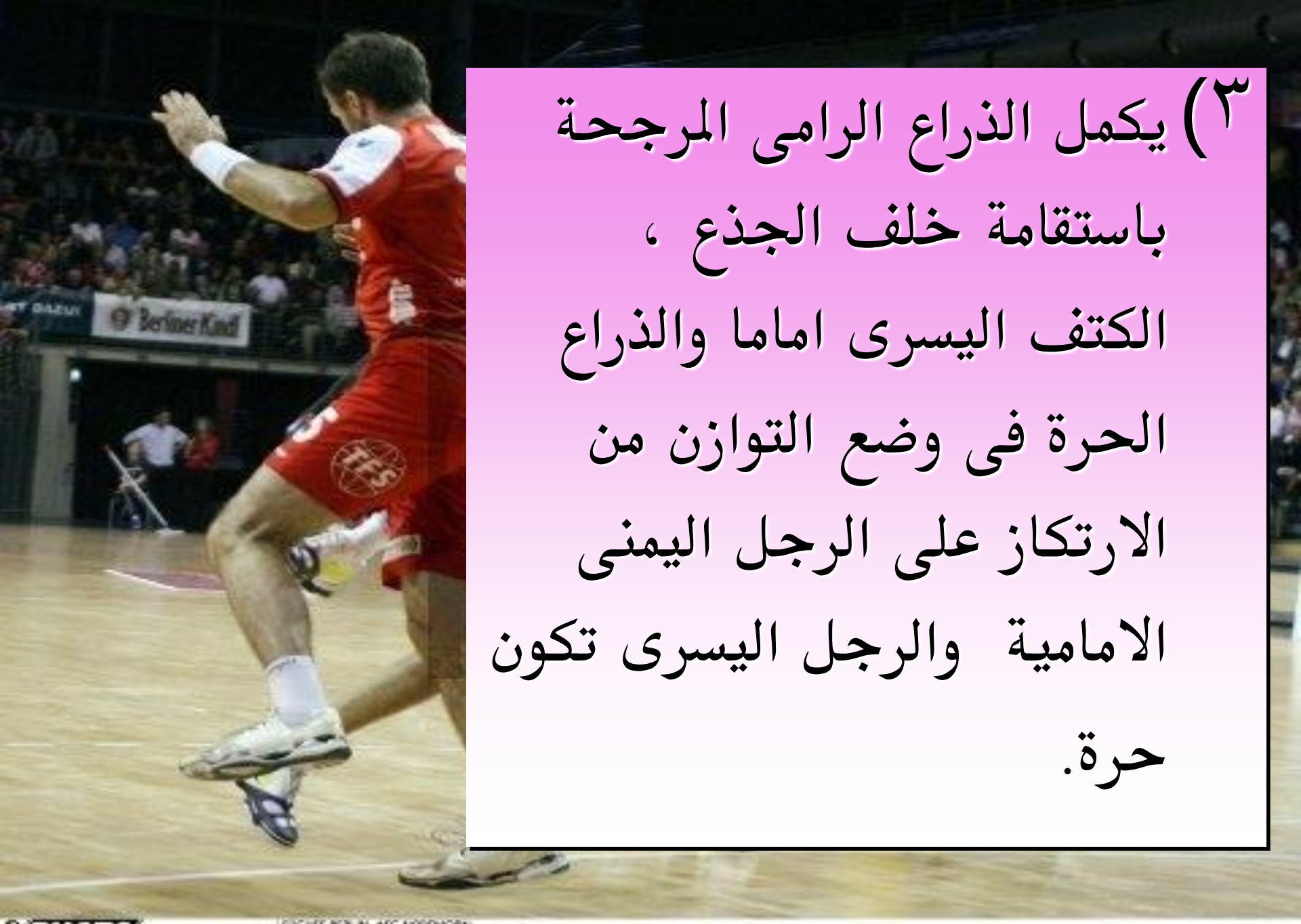
ب-التصويب من الحركة

- التصويب من الثبات يعتبر تصويب مباغت ومفاجئ وقد يكون أضمن ويؤدى من المسافات القريبة والبعيدة ولكنه أبطأ في الأداء.
- وأما التصويب أثناء الحركة فهو كثير الأنواع ومتعددة الجوانب ويرتبط بخطط اللعب ويتطلب الإعداد المهارى والبدنى الجيدين .

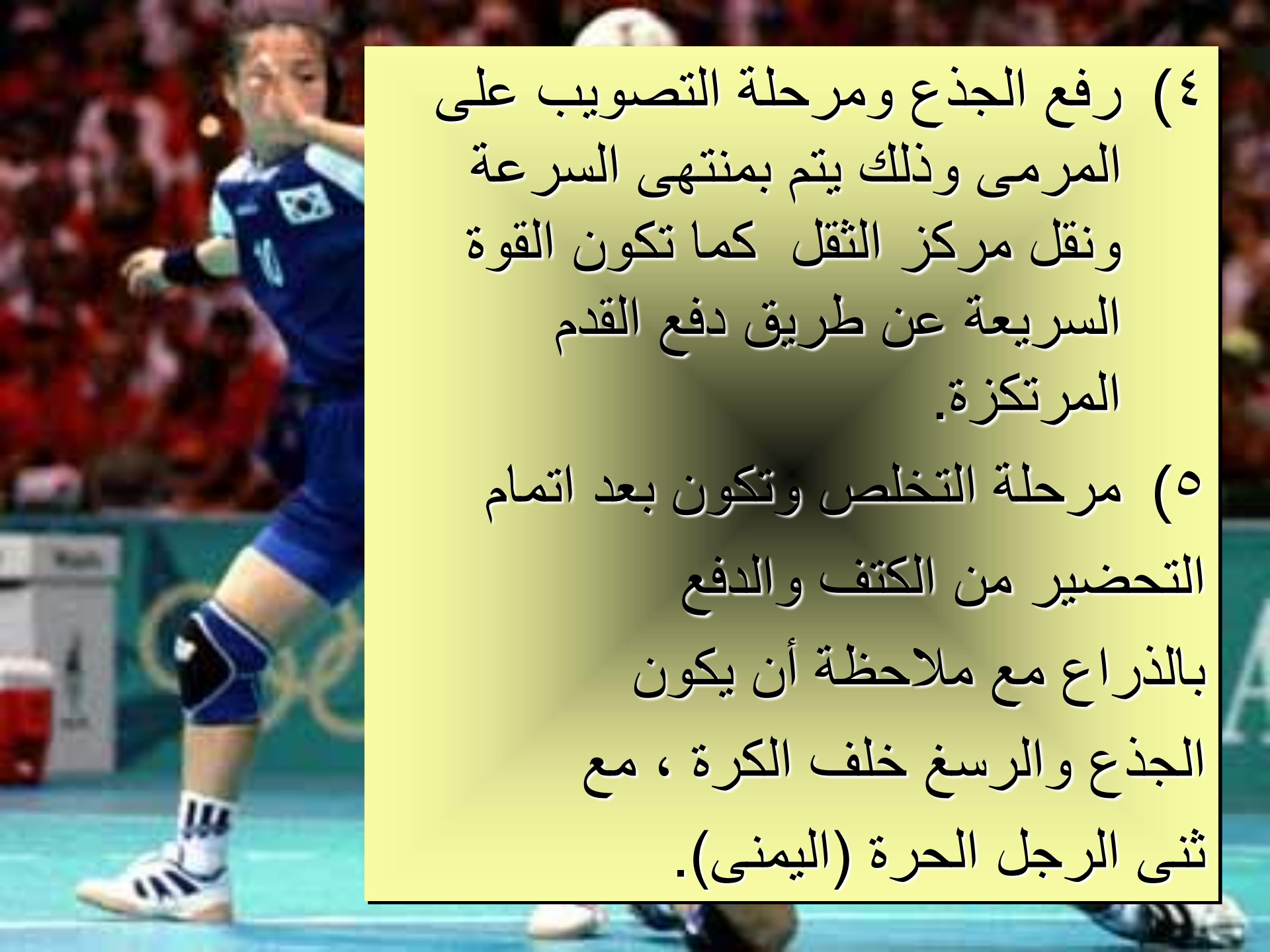
- **المراحل الفنية :-**

١) الاستعداد وكيفية استلام الكرة

٢) اخذ الخطوات المتاحة للاعب



٣) يكمل الذراع الرامى المرجحة باستقامة خلف الجذع ، الكتف اليسرى اماما والذراع الحرة فى وضع التوازن من الارتكاز على الرجل اليمنى الامامية والرجل اليسرى تكون حرة.



٤) رفع الجذع ومرحلة التصويب على المرمى وذلك يتم بمنتهى السرعة ونقل مركز الثقل كما تكون القوة السريعة عن طريق دفع القدم المرتكزة.

٥) مرحلة التخلص وتكون بعد اتمام التحضير من الكتف والدفع بالذراع مع ملاحظة أن يكون الجذع والرسغ خلف الكرة ، مع ثنى الرجل الحرة (اليمنى).

- **الاخطاء الشائعة فى التصويب الكرباجى من الارتكاز :-**

١- زيادة طول خطوة الارتكاز

٢- عدم لف اليد الرامية للخلف بصورة كافية وبذلك يكون الرمى من الذراع فقط .

٣- بقاء الكرة فترة طويلة فى اليدين معا

٤- قلة الحركة الاعدادية للرمى .

٥- عدم استقرار اليد خلف الكرة عند التصويب مما يكسبها المزيد من الدوران .

ثالثا-التصويب بالسقوط:-

- يهدف التصويب بالسقوط كما هو الحال فى التصويب بالوثب الى الابتعاد عن متناول المدافع ، وعند اداء هذه التصويبة امام منطقة المرمى ،فإنها غالباً ما تساعد الرامى على الاقتراب من المرمى ، كما يمكنه بالاضافة الى ذلك تأخير حركة التصويب الِى ما قبل عملية الهبوط ، وبذلك يستطيع الرامى التصرف طبقاً لاستجاباتِ حارسِ المرِمى ، ويمكن أداء التصويب بالسقوط أماماً أو جانبا طبقاً لحركة السقوط التمهيدية للجسم. **وينقسم الى:-**

1. التصويب بالسقوط الامامى .
2. التصويب بالسقوط الجانبى .

خطوات التعليم للسقوط

- ١- يتم الاداء من وضع الرقود على الصدر بدون كرة ثم بكرة ومحاولة تمرير الكرة لمسافة (٣-٥)م ومحاولة رفع الصدر ثم السقوط أثناء التمرير.
- ٢- اتمام الاداء من وضع الجثو ، لف الكتف للذراع الرامى خلف سقوط الجسم أماما او جانبا ويتم الاداء بمرتبة .
- ٣- تكرار الاداء من وضع الارتقاء بدون كرة (السقوط اماما فرد الجسم)
- ٤-الاداء من الوضع السابق بالكرة المسافة (٣-٥)م
- ٥- من وضع الوقوف وثنى الركبتين والسقوط بدون كرة على المرتبة أو الملعب ذو الحشائش .

- ٦- نفس الاداء السابق مع استخدام الكرة
- ٧- بالاقتراب اداء التمرين السابق
- ٨- نفس الاداء السابق مع الدحرجة على الكتف .
- ٩- على دائرة المرمى وبمساعدة المدرب .
- ١٠- فى وجود الحارس واختيار الاماكن الخالية لتسجيل هدف .
- ١١- مع وجود مدافع سلبى ثم ايجابى .
- ١٢- فى مواقف اللعب

النواحى الفنية بالرسم

الاخطاء الشائعة فى التصويب بالسقوط

- ١- التصويب قبل اداء حركة السقوط(الخوف من السقوط)
- ٢- عدم دوران الكتف للذراع الرامية للخلف ويتم الرمى من الذراع فقط .
- ٣- توجيه النظر نحو مكان السقوط وليس تجاه المرمى .
- ٤- لا يقوم الرامى اثناء السقوط بفرد الرجلين وبذلك يهبط على الركبتين .
- ٥- يتم الهبوط مع اخاذ وضع الانبطاح المائل دون اتمام السقوط على الارض .

اللهم إني أسألك
علماً نافعاً