

## محاضرة (6)

### الطبطة بالدوران :

الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة. لأداء هذا النوع، عند قيام اللاعب بالطبطة باليد اليمنى وباتجاه اليمين يركز اللاعب على القدم اليسرى (قدم الارتكاز) ثم يدير ظهره ليصبح موجهاً للمدافع وذلك بانثناء الركبتين وخفض مركز ثقل الجسم للأسفل الوقت تتقدم اليد اليسرى من أمام الجسم لاستلام الكرة من اليد اليمنى ثم يكمل الدوران باتجاه اليسار والطبطة باليد اليسرى.

### الطبطة بالدوران المزدوجة :

الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة . أن هذا النوع مشابه للطبطة بالدوران، فعندما يلف المهاجم جسمه ليصبح ظهره موجهاً للمدافع وقبل إكمال عملية الدوران واستلام اليد للكرة ، يقوم اللاعب بالرجوع إلى نفس الاتجاه (اليمين) والاستمرار بالطبطة بنفس اليد اليمنى.

### الطبطة للأمام والخلف :

الهدف من هذا النوع من الطبطة هو التخلص من مراقبة الخصم أثناء قيام اللاعب بالطبطة. يتم ذلك بواسطة إخلال توازن وحركة المدافع. وذلك بسحبه للأمام والخلف بتكرار، ونتيجة لذلك عندما يستغل المهاجم أي خلل في توازن وحركة المدافع فينطلق بسرعة للأمام متجاوزاً المدافع .

### التصويب:

التصويب هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين . على الرغم من ان هناك أنواعاً من التصويبات التي تستخدم خلال لعبة كرة السلة

## محاضرة (6)

وكذلك هناك أنواع من الاساليب التي تستخدم في تنفيذ كل تصويبة معينة ، كل لاعب يجب ان

يطور براعته بشكل خاص لإستخدام ثلاثة انواع من التصويبات وهي :

التصويبة السلمية ، التصويب بالقفز ، التصويب من الثبات .

بصرف النظر عن اي نوع من انواع التصويب ، الاسس التالية تعتبر أساساً لكل نوع

من التصويب :

1- السيطرة على الكرة وارتقاء الجسم .

2- القدرة على التركيز .

3- القدرة على اختيار منطقة محددة من الهدف لغرض التصويب .

4- وضعية الكرة .

5- انطلاق الكرة بإتجاه الهدف .

6- متابعة الذراع الرامية للكرة بعد التصويب .

7- تقدير قوس طيران الكرة .

ان التصويب على هدف الخصم يعتبر نقطة النهاية لهجوم الفريق ، فكل مايقوم به

الفريق المهاجم من مثابرة وجهد ، اتقان للمهارات الاساسية الهجومية ، المناورات الهجومية ،

وتطبيق الخطط الهجومية هو لتحقيق هدف اساسي الا وهو ايجاد احسن الظروف الملائمة

لاحد زملائهم ليكون بعيداً عن مراقبة الخصم في لحظة خاطفة بانهاء عملية هجوم الفريق

وتسجيل نقطتين بهدف الخصم .

إن الفريق الذي يجيد افراده التصويب بمختلف انواعه تكون معنوياته عالية وثقته كبيرة

في نفسه ويكون أكثر اندفاعاً وحماساً في الهجوم من اجل تحقيق أهداف أكثر وفي الدفاع من

## محاضرة (6)

اجل حماية هدفه من تصويبات الخصم وخصوصاً نحن نعرف ان كرة السلة هي إحدى الألعاب التي يقرر فيها الفريق الفائز على ضوء نسبة الأهداف الأعلى التي يحققها ضد الفريق الآخر .

ان إحدى المظاهر ذات القابلية على التصويب هو ان اللاعبين أثناء التمارين وعندما يقومون بالتصويب بدون مدافع أو عند التركيز على هدف واحد تكون نسبة التصويب عالية . ولكن في الوقت الذي يجري تغيير في الهدف او وجود مدافع بالقرب من المهاجم ، فإن الدقة بالتصويب تتلاشى الى نسبة كبيرة .

ان هذا التغيير له تأثير مباشر على توتر وتصلب الجسم واندفاع الكرة نحو الهدف بدون موازنة وسيطرة أثناء التصويب . من اجل التغلب على هذه العقبة ولجعل قابلية اللاعب على التصويب تكون عالية في مختلف الظروف ، على المدربين ان يخلقوا جو مشابهاً الى ظروف المباراة أثناء تمارينهم:

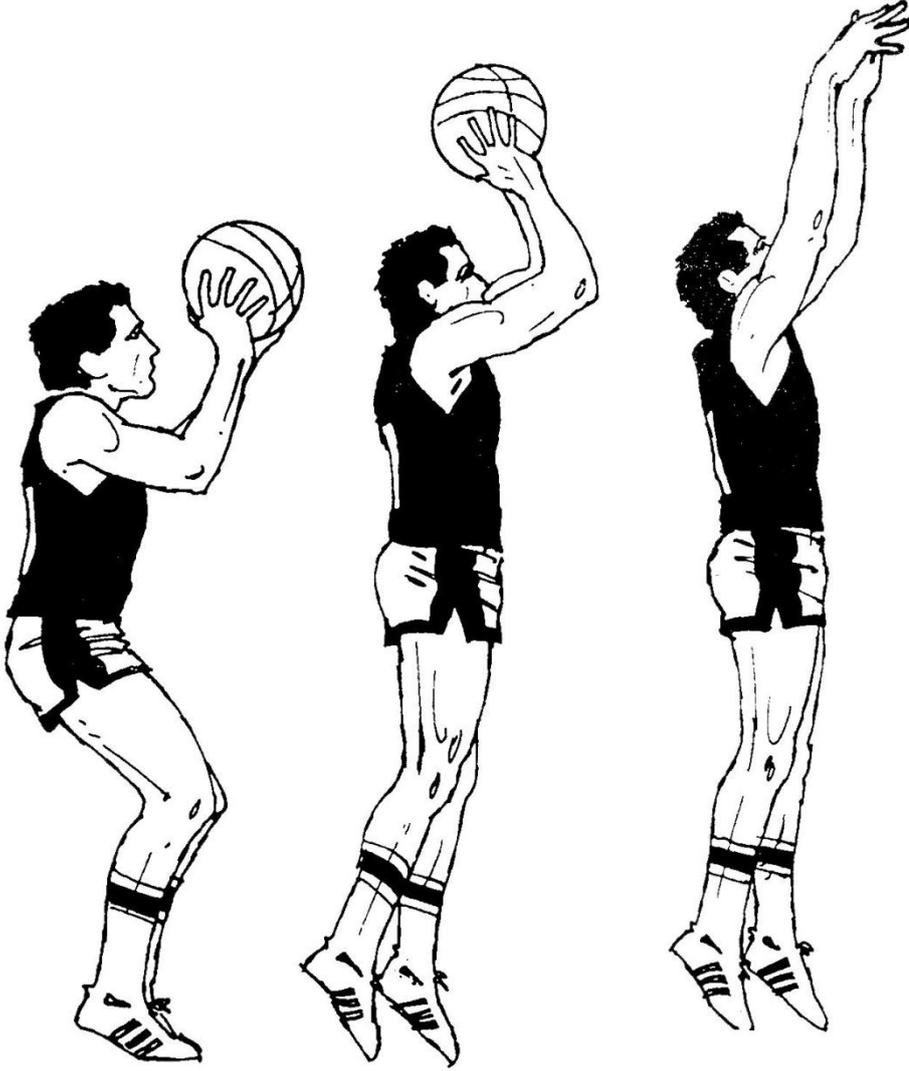
- التدريب من الثبات والحركة .
- التدريب بوجود خصم .
- التدريب بوجود خصم سلبي ( مجرد وقوف المدافع امام المهدف اثناء التصويب ) .
- التجريب بوجود خصم ايجابي ( أي قيام المدافع بجميع الحركات الدفاعية لمنع المهاجم من التصويب ) .
- التدريب من مسافات مختلفة ( قصيرة - متوسطة - طويلة ) .
- إدخال عامل المنافسة بين اللاعبين اثناء التصويب كإدخال عامل الوقت او حافز الفوز .

أنواع التصويب:

التصويب بالقفز (Jump-shot):

## محاضرة (6)

ان التصويب بالقفز يعتبر من الاسلحة الهجومية الفعالة في لعبة كرة السلة ، حي ان جميع المناورات الهجومية لاتستطيع السيطرة على اللعب كما هو التصويب بالقفز . التصويب بالقفز يمكن ان يؤدي بواسطة بواسطة جميع اللاعبين من اي زاوية ومن اي مسافة كما يصعب على المدافع اعاقه او عرقلة المهاجم اثناء التصويب لكون المهاجم يؤدي التصويب وهو في الهواء . في هذا النوع من التصويب ، على اللاعب اولاً ان يقفز ويستقر في الهواء ثم يهدف . خلال القفز كل قوى الجسم يجب استغلالها واستثمارها من اجل الحصول على اي امكانية من الكفاءة للتصويب سواء بخصوص وضعية الجسم ، القدمين ، الركبتين ، الورك ، المرفقين ، الاكتاف وكذلك تركيز النظر قبل وخلال وبعد التصويب . ان التنسيق الصحيح لوضع الجسم والوقت المناسب والسرعة في الاداء جميعها تساهم لخلق الفرصة المناسبة للتصويب الجيد . ان هذا النوع من التصويب يمكن ان يؤدي من الثبات ، من الطبطة او بعد تسلم الكرة شكل (12) .



## التهديف من القفز

شكل (12)

حالات تنفيذ التصويب بالقفز:

1- التصويب بالقفز من الثبات :

## محاضرة (6)

في هذا النوع من التصويب بالقفز يواجه اللاعب الهدف والفتحة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين تقريباً . القدمان تكون مباشرة تحت الجسم مع انثناء قليل في الركبتين للحصول على القوة العظمى اثناء القفز ( يجب عدم المبالغة في ثني الركبتين لانها تؤثر على قفزة اللاعب ) .  
بانسبة للتصويب باليد اليمنى ، الكرة تمسك بين الكتف والرأس واليد اليمنى تكون خلف الكرة .  
تمسك الكرة بالاصابع بحيث يشكل الابهام والسبابة .

اما باليد اليسرى فتكون ماسكة للكرة من الجانب الأيسر وقليلاً مدفوعة الى امام الكرة وتكون وظيفتها قبل التصويب للسيطرة على الكرة وبعد التصويب تتحرك للجانب لاداء دور الموازنة وحماية الكرة . يقوم اللاعب بسحب الكرة الى مستوى الرأس ، يميل الرسغ للخلف ، مع توجيه المرفق بإنثناء باتجاه الهدف ويكون تقريباً على خط مستقيم مع الهدف . ان مقدار انثناء المرفق يعتمد على بعد المسافة فكما ازدادت المسافة من الهدف ازداد إنثناء المرفق والعكس بالنسبة للمسافات القصيرة فيكون انثناء المرفق قليلاً .

ان وضع المرفق يلعب دوراً كبيراً في مهارة التصويب بالقفز وان اي تغاض عنه يؤثر على إمكانية نجاح التصويب . اما العضد فيكون موازياً للأرض والكتفان متوازيان وعلى خط واحد ، لأن ارتفاع احدهما هن الاخر يؤثر على التصويب . ان التصويب من المسافات القريبة يعتمد على حركة الرسغ اساساً في حين التصويب من المسافات البعيدة يعتمد على حركة الرسغ والساعد معاً .

اثناء البدء بالتصويب ، يقوم اللاعب بدفع القدمين ضد الأرض ، القفز في الهواء مع امتداد الجسم للأعلى . اللاعب يبدأ بالتصويب بعد وصوله الى أعلى نقطة في الهواء بواسطة امتداد كامل للذراع اليمنى والرسغ . البقاء في الهواء او الثبات المؤقت يتم بواسطة خلق شدة في

## محاضرة (6)

عضلات الساقين عند الوصول الى اعلى نقطة في القفز وبانثناء الركبتين قليلاً في قمة القفز ( الثبات في الهواء يجب ان لايبالغ فيه لكي لايعطي فرصة للمدافع لاعاقة التصويب ) .

بالنسبة لنظر اللاعب ، فعلى اللاعب ان يركز نظره بإتجاه الهدف قبل التصويب وخلال ترك القدمين للأرض وحتى تغادر الكرة اليد ولحين متابعة الذراع للكرة والهبوط .

ولأجل ان ينجح المهاجم في ذلك فعليه ان يحافظ وضع رأسه عالياً . بالنسبة لقوس طيران الكرة فيكون اقل مما هو في التصويب من الثبات وذلك يكون اللاعب لايحتاج الى ممارسة قوة كبيرة كما في التصويب من الثبات ، فلكون التصويب بالقفز يتم واللعب في الهواء فإن الكرة تكون اقل تأثيراً بالجاذبية كما في التصويب من الثبات . اما بخصوص متابعة الذراع للكرة بعد التصويب فتتم بواسطة تحرك الذراع اليمنى بإتجاه الهدف والرسغ يميل للأسفل واليمين بخصوص هبوط اللاعب بعد التصويب فيتم بانثناء الركبتين قليلاً والمسافة بين القدمين بعرض الصدر تقريباً .

بخصوص التصويب بالقفز من المسافات القريبة ، فإن القفز يجب ان يكون عالياً مع رفع الكرة عالياً اكثر مما هو عندما يكون اللاعب بعيداً عن الهدف . لأنه عندما يكون المهاجم قريباً من الهدف ، المدافع اعتيادياً يكون قريباً من المهاجم ، لذلك فإن القفز يجب ان يكون عالياً والكرة ايضاً لغرض تجنب إعاقه الكرة من ذراع الخصم .