

التهديف من القفز في كرة السلة

ما مفهوم التهديف بالقفز :

يعتبر من الأسلحة الهجومية الفعالة في لعبة كرة السلة ،
والتهديف بالقفز يمكن ان يؤدي بواسطة جميع اللاعبين من
أي زاوية ومن أي مسافة كما يصعب على المدافع إعاقه او
عرقلة المهاجم أثناء التهديف لكون المهاجم يؤدي التهديف
وهو في الهواء .

وأن هذا النوع من التهديف يجب على اللاعب أولاً ان يقفز ويستقر في الهواء وثم يهدف خلال القفز كل قوى الجسم يجب استغلالها واستثمارها من اجل الحصول على اعلى إمكانية من الكفاءة لتهديف سواء بخصوص وضعية الجسم ، القدمين ، الركبتين ، الورك ، المرفقين ، الاكتاف ، وكذلك تركيز النظر على الهدف قبل وخلال وبعد التهديف .

وأن التنسيق الصحيح لوضع الجسم والوقت المناسب والسرعة في الأداء جميعها تساهم لخلق الفرصة المناسبة للتهديف الجيد ، وحيث هذا النوع من التهديف يمكن أن يؤدي من الثبات ، من الطبطبة ، او بعد تسلم الكرة .

التهديف بالقفز من الثبات :

أن هذا النوع من التهديف بالقفز يواجه اللاعب الهدف والفتحة بين القدمين مساوية لغرض الكتفين تقريبا ، والقدمان تكون مباشرة تحت الجسم مع انثناء قليل في الركبتين للحصول على القوة العظمى أثناء القفز (يجب عدم المبالغة في ثني الركبتين لأنها تؤثر على قفزة اللاعب).

- بالنسبة للتهديف باليد اليمنى ، حيث تمسك بين الكتف والرأس واليد اليمنى تكون خلف الكرة ، تمسك الكرة بالأصابع بحيث يشكل الإبهام والسبابة على شكل رقم (7) .

• - أما اليد اليسرى فتكون ماسكة للكرة من الجانب الأيسر وقليلًا مدفوعة إلى أمام الكرة وتكون وظيفتها قبل التهديف للسيطرة على الكرة التهديف تتحرك للجانب لأداء دور الموازنة وحماية الكرة ، ويقوم اللاعب بسحب الكرة إلى مستوى الرأس ، يميل الرسغ للخلف ومع توجيه المرفق بانثناء باتجاه الهدف ويكون تقريبا على خط مستقيم مع الهدف .

• أن مقدار انثناء المرفق يعتمد على بعد المسافة فكلما ازدادت المسافة من الهدف ازداد انثناء المرفق والعكس بالنسبة للمسافات القصيرة فيكون انثناء المرفق قليلا .

• أن وضع المرفق يلعب دورا كبيرا في مهارة التهديف بالقفز وان أي تغاض عنه يؤثر على إمكانية نجاح التهديف ، أما العضد فيكون موازيا للأرض والكتفان متوازيان وعلى خط واحد لان ارتفاع احدهما عن الآخر يؤثر على التهديف .

• - أن التهديف من المسافات القريبة يعتمد على حركة الرسغ أساسا في حين التهديف من المسافات البعيدة يعتمد على حركة الرسغ والساعد معا .

• - أثناء البدء بالتهديف يقوم اللاعب بدفع القدمين ضد الأرض والقفز في الهواء مع امتداد الجسم للأعلى ، اللاعب يبدأ بالتهديف بعد وصوله الى اعلى نقطة في الهواء بواسطة امتداد كامل للذراع اليمنى والرسغ والبقاء في الهواء او الثبات المؤقت يتم بواسطة خلق شدة في عضلات الساقين عند الوصول الى أعلى نقطة في القفز وبانثناء الركبتين قليلا في قمة القفز (الثبات في الهواء يجب أن لا يبالغ فيه لكي لا يعطي فرصة للمدافع لإعاقة التهديف) .

• - بالنسبة لنظر اللاعب ، فعلى اللاعب ان يركز نظرة باتجاه الهدف قبل التهديف وخلال ترك القدمين للأرض وحتى تغادر الكرة اليد ولحين متابعة الذراع للكرة والهبوط ولأجل ان ينجح المهاجم في ذلك فعلية أن يحافظ على وضع رأسه عاليا .

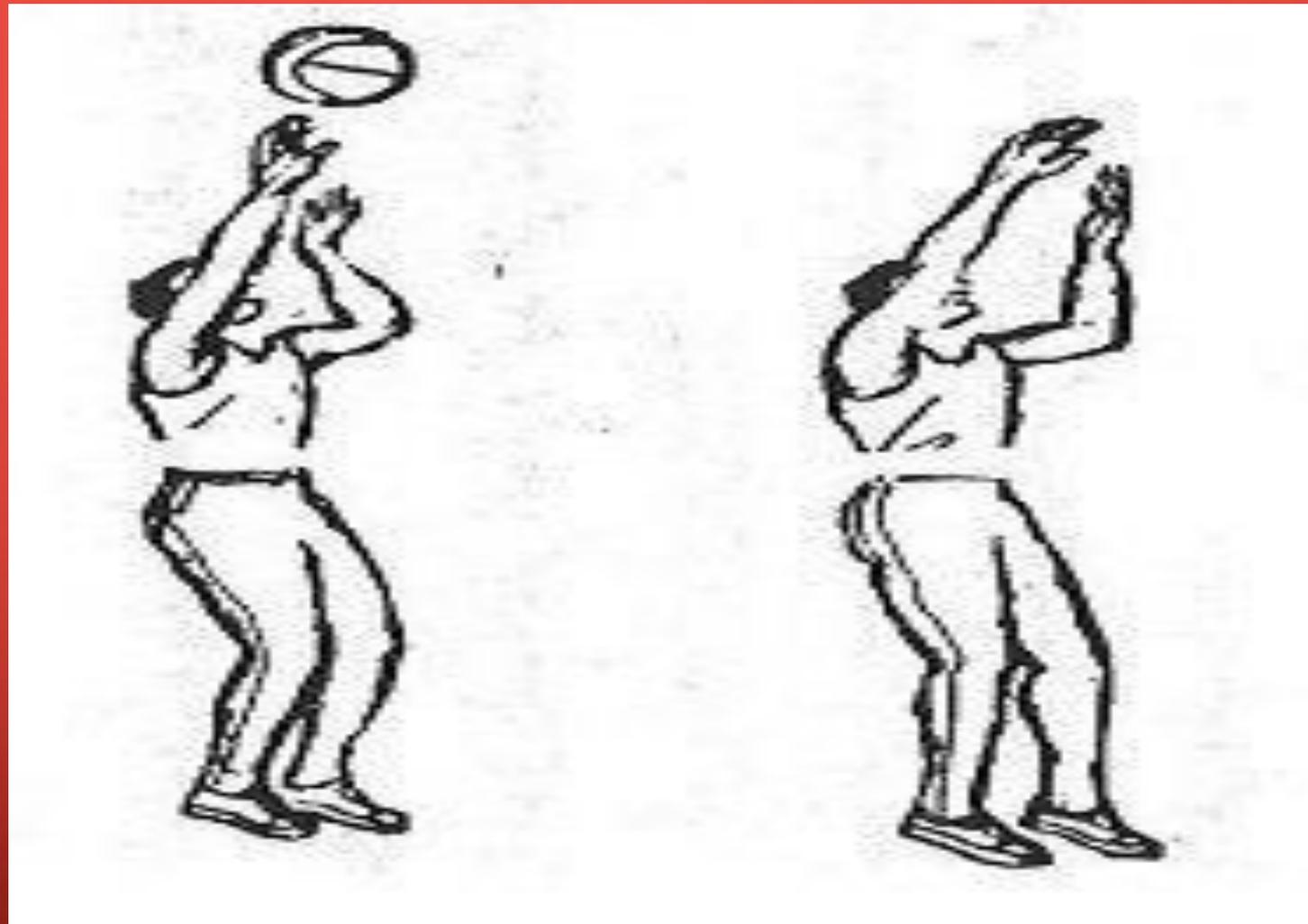
• - بالنسبة لقوس طيران الكرة فيكون أقل مما هو في التهديف من الثبات ، وذلك لكون اللاعب لا يحتاج الى ممارسة قوة كبيرة كما في التهديف من الثبات ، فلكون التهديف بالقفز يتم و اللاعب في الهواء فأن الكرة تكون اقل تأثيرا بالجاذبية كما في التهديف من الثبات .

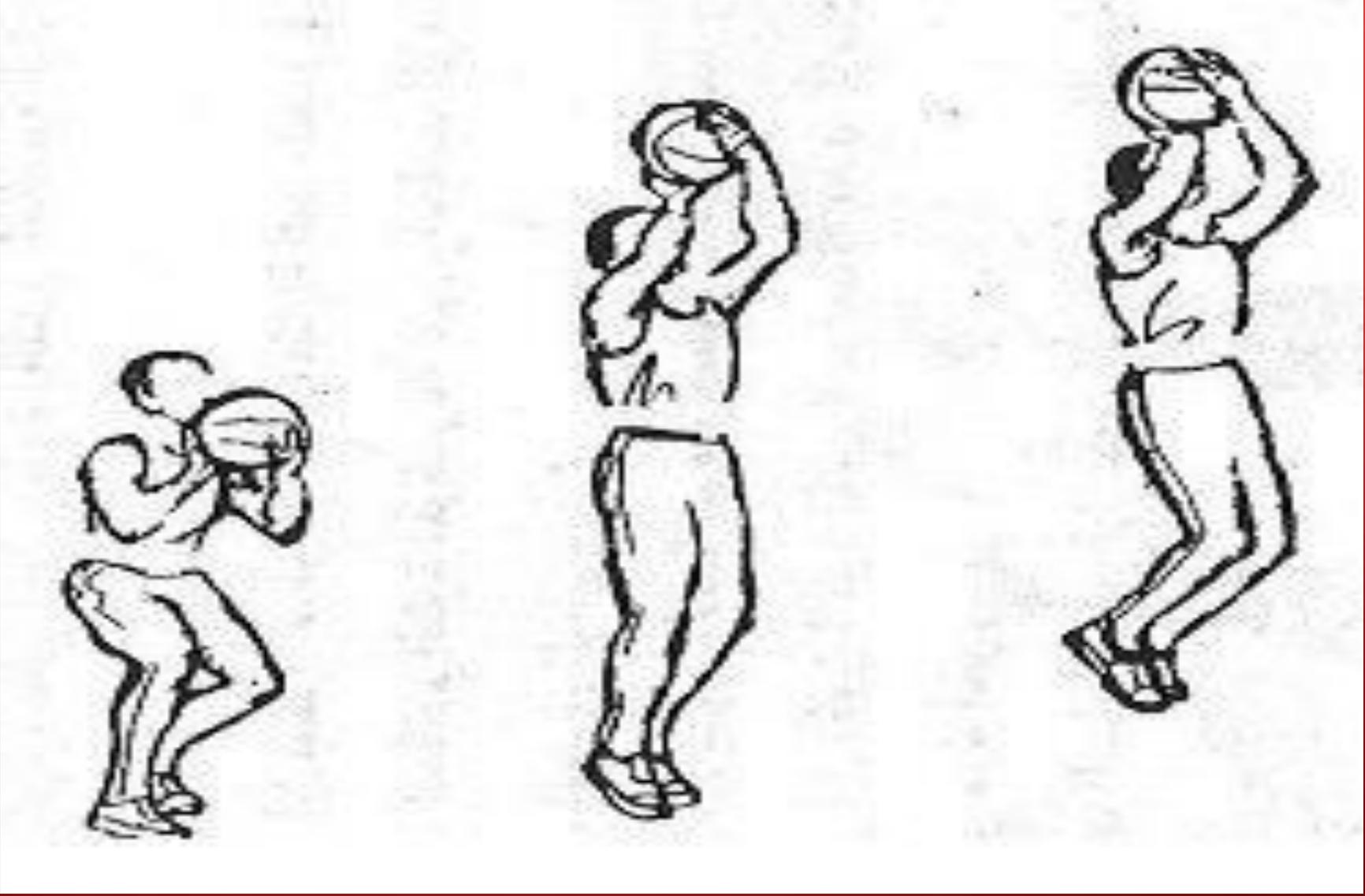
• - أما بخصوص متابعة الذراع للكرة بعد التهديف فتتم بواسطة تحريك الذراع اليمنى باتجاه الهدف والرسغ يميل للأسفل واليمين .

• - بخصوص هبوط اللاعب بعد التهديف فيتم بانثناء الركبتين قليلا والمسافة بين القدمين بعرض الصدر تقريبا .

• - التهديف بالقفز من المسافات القريبة فان القفز يجب ان يكون عاليا مع رفع الكرة عاليا أكثر مما هو عندما يكون اللاعب بعيدا عن الهدف لأنه عندما يكون المهاجم قريبا من الهدف لذا يجب ان يكون عاليا والكرة أيضا لغير تجنب إعاقه الكرة من ذراع الخصم .







شكرًا لكم