

# التصويب

## تعريف التصويب :

هو عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع او ذراعين .

## يوجد هناك أسس تعتبر أساسا لكل نوع من التصويب :

- 1- السيطرة على الكرة وارتخاء الجسم .
- 2- القدرة على التركيز .
- 3- القدرة على اختيار منطقة محددة من الهدف لغرض التصويب .
- 4- وضعية الكرة .
- 5- انطلاق الكرة باتجاه الهدف .
- 6- متابعة الذراع الرامية للكرة بعد التصويب .
- 7- تقدير قوس طيران الكرة .

## توجد نقاط مهمة يجب التأكيد عليها اثناء التصويب :

- 1- المهدف الجيد هو الذي يركز على نقطة مميزة على الهدف اثناء التصويب.
- 2- المهدف الجيد يجب ان يحافظ على تركيز النظر على الهدف قبل وخلال وبعد التصويب .

3- الكرة يجب ان تكون دائما تحت السيطرة اليدين قبل البدء بالتصويب لكي تعطي فرصة جيدة لمسكها اثناء التصويب .

4- على المصوب أن لا يجعل جسمه متصلبا لفترة طويلة قبل انطلاق الكرة وبشكل خاص الذراعين واليدين .

5- الكرة يكون مسارها في الهواء بدون معاكس في اغلب أنواع التصويبات .

6- التصويب يتمثل بدوان متوسط للكتف ، امتداد المرفق ، امتداد الساعد ، انثناء الرسغ .

7- كلما كانت مسافة التصويب بعيدة عن الهدف كلما تطلب امتداد اكبر للساعد وقوس طيران الكرة يكون كبيرا.

8- التصويب من مسافات بعيدة يتطلب اشتراك جميع أجزاء الجسم لإعطاء زخم لليد المهدفة .

9- تكتيكيا ، كلما كان قوس طيران الكرة كبيرا ، كلما كانت فرصة دخول الكرة للهدف كبيرة .

10- انطلاق الكرة باتجاه الهدف بزاوية 45 درجة تمكن اللاعب من دفع الكرة لمسافات بعيدة .

11- القفز العالي اثناء التصويب يحتاج الى اندفاع الكرة بقوس صغير .

12- اليد التي لم تشارك في التصويب يجب أن تكون في وضع يساعد على الموازنة وحماية الكرة من الخصم لحين الانتهاء من التصويب .

13- التصويب من الثبات بيد واحدة باليد اليمنى يتطلب تقديم الساق اليمنى للأمام للحصول على الموازنة المطلوبة .

14- على اللاعب أن يؤدي التصويب بأقصى سرعة لكي تكون له فرصة جيدة للتهديف قبل استجابة المدافع لحركته .

### التصويب في كرة السلة ثلاثة أنواع:

- 1- التصويب من الثبات (الرمية الحرة).
- 2- التصويب بالقفز .
- 3- التصوية السلمية .

## التصويب من الثبات (الرمية الحرة)

تعريف الرمية الحرة :

هو الفرصة التي تعطى للمهاجم للتهديف بدون عرقلة المدافعين وهي في كثير من الأحيان

تعني الربح والخسارة للفريق .

و نظرا لأهمية هذا النوع من التهديف ولكون فرصة حدوثه اثناء المباراة بنسبة عالية جدا ، لذا

وجب على المدربين إعطاء وقت كافة للتدريب عليه خلال الوحدات التدريبية .

من اجل ان ينجح اللاعب في تطوير مهارته في هذا النوع من التهديف عليه مراعاة النقاط

التالية قبل الشروع بالتصويب:

1- الارتخاء .

2- التوازن ( أي أتخاذ الوضعية المناسبة لوقوف اللاعب ) .

3- أتخاذ وضعية التهديف .

4- التركيز على الهدف .

5- قوس طيران الكرة .

6- الثقة بالنفس .

7- حركة اللاعب بعد التهديف ( الاستعداد لمتابعة الكرة بعد التهديف).

ونظرا لأهمية الارتخاء بالنسبة للاعب المهدف قبل البدء بالتنفيذ توجد النقاط التالية قد تساعد اللاعب كثيرا للتخلص من التوتر العصبي - العضلي للحصول على الارتخاء للنجاح في التهديف :

- 1- الاستفادة من قاعدة ال (5) ثواني للحصول على الاسترخاء قبل التهديف ، وعلى اللاعب أن يسرع في التهديف بل عليه الانتظار لفترة (3-4) ثواني ثم يشرع بالتهديف .
  - 2- على اللاعب التنفس بعمق مرة او مرتين لغرض الحصول على الاسترخاء .
  - 3- قم بارتداد الكرة عدد مرات لاسترخاء العضلات المتوترة .
  - 4- أجعل الذراعين متدلّية للأسفل لمدة ثانية او ثانيتين .
  - 5- سر ببطء الى خط الرمية الحرة لكي تسيطر على التنفس والتركيز على ماذا يجب أن تفعل بعد أستلام الكرة واتخاذ وضعية التهديف .
  - 6- استخدام أي نوع من التهديف ، هذا يعتمد على النوع الشائع والمستخدم اثناء اللعب والذي تدرب عليه اللاعب أثناء التمارين .
- لتنفيذ الرمية الحرة بواسطة التهديف من الثبات بيد واحدة وباليد اليمنى ، القدمان تكونان متقدمة أحدهما على الأخرى والقدم الامامية اليمنى قريبة من خط الرمية الحرة ومشط القدم يكون للداخل في حين مشط القدم اليسرى يكون للخارج قليلا ، أما الركبتان فتكونان مثبتيين قليلا والجذع يكون منتصبا باستقامة والرأس عاليا والحفاظ على التركيز في النظر باتجاه الهدف وليس على الكرة .

بعد ذلك تجلب الكرة لاتخاذ وضعية التهديد بمسك الكرة بأطراف الأصابع وليس براحة اليد والمرفق يتحرك الى اسفل الكرة ثم الابتداء بامتداد الرسغ القدم ، الركبتان ، الذراع ورسغ اليد باتجاه الهدف ، تترك الكرة اليد بدوران معكوس مع حفظ الجسم والذراع على خط مستقيم باتجاه الهدف وتتحرك اليد اليسرى للجانب لغرض الموازنة والسيطرة ، أن الدوران المعكوس الخفيف للكرة أثناء التهديد يساعد على دخول الكرة للهدف بعد ارتدادها من الهدف أو من الحافة الخلفية للحلقة كما انها تساعد على ارتداد الكرة في حالة عدم نجاح الإصابة باستقامة من اللوحة او الحلقة لغرض السيطرة عليها مرة ثانية ومتابعتها على المهدف أخيرا ان يكون واعيا بعدم اتخاذ خطوة باتجاه الهدف الى داخل منطقة الرمية الحرة قبل ان تلمس الكرة اللوحة او الحلقة .

## التصويب 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 إعاقة 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 .

## التصويب بالقفز من الثبات :

أن هذا النوع من التصويب 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 الابهام والسبابة على شكل رقم (7) .

أما اليد اليسرى فتكون ماسكة للكرة من الجانب الايسر وقليلًا مدفوعة الى أمام الكرة وتكون

وظيفتها قبل التصويب للسيطرة على الكرة التصويب تتحرك للجانب لأداء دور الموازنة

وحماية الكرة ، ويقوم اللاعب بسحب الكرة الى مستوى الرأس ، يميل الرسغ للخلف ومع

توجيه المرفق بانتشاء 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 التصويب بالقفز وان أي تغاض عنه يؤثر على

إمكانية نجاح التصويب ، أما العضد فيكون موازيا للأرض والكتفان متوازيان وعلى خط واحد

لان ارتفاع احدهما عن الاخر يؤثر على التصويب ، وأن التصويب من المسافات القريبة

يعتمد على حركة الرسغ أساسا في حين التصويب من المسافات البعيدة يعتمد على حركة

الرسغ والساعد معا.

أما بخصوص متابعة الذراع للكرة بعد التصويب فتتم بواسطة تحريك الذراع اليمنى باتجاه

الهدف والرسغ يميل للأسفل واليمين ، اما بخصوص هبوط اللاعب بعد التصويب فيتم

بانثناء الركبتين قليلا والمسافة بين القدمين بعن الصدر تقريبا.

التصويب 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 لغر تجنب إعاقة الكرة من ذراع الخصم .

### التصويبة السلمية :

تعريف التصويب السلمي :

أن هذه التصويب تعني أداء التصويب بعد أخذ خطوتين , أي انها تهديفه قصيرة يؤديها  
اللاعب عندما يكون في حالة طبطبة او عندما يكون في حالة ركض ويستلم الكرة من زميل  
اخر وهو قريب من سلة الخصم ، ففي لحظة مسك الكرة يؤدي الخطوتين ثم التصويب .  
أن التصويبة السلمية هي إحدى أنواع التصويب الصعبة والتي تحتاج الى تمرين مستمر  
وكذلك تعتبر احدى أنواع التصويب المهمة ، حيث ان في كثير من الأحيان تعطي فرصة  
للمهدف من تسجيل ثلاث نقاط عن طريق هذا النوع من التصويب ، وان هذه الحالة تتم عن  
طريق ارتكاب المدافع خطأ ضد المهدف في لحظة التصويب وخروج الكرة من يد المهدف  
وبعد تسجيله نقطتين فهنا تمنح له تسجيل نقطة واحدة بواسطة الرمية الحرة .

وأن هدف اللاعب أثناء التصويبة السلمية هو القفز للأعلى وليس للأمام أو الجانب من أجل  
الوصول الى اعلى نقطة من الهدف قدر الإمكان لغرض السيطرة على التصويبة والهدف ،  
فعلى اللاعب هنا أن يحول حركته او قوته الافقية الى عمودية وأن هذه العملية تتم بواسطة

جعل الخطوة الأولى طويلة لغرض تقريب المسافة ولتوقيف اندفاع مركز ثقل الجسم بالنسبة للاعب للأمام تهيؤا لنقل حركته او قوته للأعلى ، أما الخطوة الثانية فتكون قصيرة او معتدلة مع انحناء في الجذع قليلا للخلف لكي تساعد على نقل مركز ثقل الجسم للأعلى ومساعدة اللاعب على النهوض للأعلى والسيطرة على التصويب .

ان تطوير وتطبيق التصويبة السلمية يتم من خلال عدة خطوات :

- الخطوة الأولى :

ان الأداء التصويبة السلمية باليد اليمنى ، اللاعب يواجه الجانب الأيمن من الهدف بزاوية (45 درجة) ، الكرة تمسك بأطراف الأصابع لليد اليمنى وتكون مستقرة بين الأصابع والابهام والكرة تكون ممسوكة في نقطة بين الكتف والعينين والمرفق للذراع اليمنى يكون مثنيا باتجاه السلة ، ولغرض إضافة مساعدة اكثر للتوازن والسيطرة والحماية تمسك اطراف الأصابع لليد اليسرى الكرة من الأسفل والجانب ، والنظر يكون مركز على نقطة على اللوحة تبعد (20 سنتمرا) اعلى من الحلقة من الجانب الأيمن والساق اليمنى تكون مثنيا بشكل طبيعي للأمام من مفصل الركبة ، اما الساق اليسرى فتكون مستقيمة والجسم يكون متمدد كاملا للأعلى من أجل الوصول الى نقطة التصويب ثم تدفع الكرة للأعلى باستقامة بعد وصول الذراع الى أقصى امتداد لها باتجاه نقطة التصويب ، وأما بالنسبة لدفع الكرة بواسطة اليد فهناك من يفضل اليد فوق الكرة أثناء التصويب ، وهناك من يفضل وضع اليد تحت الكرة .

وبغض النظر أي نوع يستخدم فالمهم هو ان تبقى كلا اليدين ماسكة للكرة حتى اللحظة الأخيرة من التصويب وقبل ان تغادر الكرة اليد المهدفة تغادر اليد اليسرى للجانب والاسفل لغرض الموازنة وحماية الكرة من الخصم .

• الخطوة الثانية :

اللاعب يتحرك خطوة واحدة للخلف من السلة لغرض الحصول على زخم وارتفاع للأعلى إضافي مع امتداد كامل للجسم ، واللاعب يدفع قدمه اليسرى للأسفل بامتداد كامل وفي نفس الوقت يرفع ركبته اليمنى وهي مثنية للأعلى مع القفز للأعلى للوصول الى نقطة التصويب

• الخطوة الثالثة :

اللاعب يتحرك خطوتين للخلف من السلة ويأخذ اللاعب خطوة الأولى بالقدم اليمنى ثم يحمل وزن الجسم على القدم اليسرى في الخطوة الثانية التي تكون بامتداد كامل باتجاه السلة وفي نفس الوقت يدفع الكرة للأعلى وباتجاه الهدف.

• الخطوة الرابعة :

عند أداء التصويبة السلمية من الطبطة ، يقوم اللاعب بالطبطة وفي نفس الوقت الذي ينهي به الطبطة يمسك الكرة ويقوم بأداء الخطوتين مستخدما التكنيك الصحيح للتصويبه السلمية .

• الخطوة الخامسة :

عند أداء التصويبة السلمية من المناولة ، يركض اللاعب في الملعب وفي الوقت الذي يستلم به الكرة من زميله يقوم بأداء الخطوتين والتكنيك الصحيح للتصويبة السلمية .

**هناك ملاحظات مهمة بخصوص التصويب السلمي وهي :**

1- الارتقاء يجب أن يكون على الساق المعاكسة لليد المهدفة لغرض الموازنة والسيطرة أثناء

القفز ولتتمكن اللاعب من الحصول على الارتقاء العالي اثناء القفز ولتتمكن اللاعب من

الحصول على الارتقاء العالي اثناء القفز وذلك بسبب الزخم في الحركة الذي تم خلال

الركض بالنسبة للاعب الذي سبق عملية التصويب .

2- بعد الانتهاء من أداء التصويبة السلمية ، وعلى اللاعب ان يقوم بلف جسمه للداخل

بأقصى سرعة لمواجهة الهدف مرة ثانية لمتابعة التصويب الفاشل او العودة الى منطقة

الدفاع بأقصى سرعة لإحباط الهجوم السريع المضاد للخصم.

3- عدم رمي الكرة باتجاه الهدف بل دفعها بلطف أثناء التصويب .

4- على اللاعب أن يتعلم التصويب من كلا الجانبين ( اليمين واليسار ) ، مستخدماً الذراع

اليسرى للتهديف من الجانب الايسر والذراع اليمنى للتهديف من الجانب الأيمن ، والسبب وراء

ذلك هو ان استخدام الذراع اليمنى مثلاً للتهديف من الجانب الايسر تكون الكرة فيه في وضع

صعب لإصابة الهدف ، وكذلك تسهل عملية مدافعة او إعاقة الكرة من قبل المدافع وذلك

لصعوبة حماية الكرة بالجسم كما لو تمت التصويبة السلمية باستخدام الذراع اليسرى .