سادسا: مهارة التصويب

التصويب: هو عملية رمي الكرة باتجاه سلة المنافس بشكل سريع والسرعة تكون ليست على حساب الدقة ،باستخدام ذراع أو ذراعين. والهدف الأساسي من التصويب أن يبلور جميع العمليات السابقة التي حدثت على شكل (نقطة للفريق).

ان مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق إذا ما تم اتقانها بصورة ممتازة وذلك لان كل المهارات الأخرى وخطط الهجوم المختلفة تصبح عقيمة في حالة عدم نجاح التصويب، أي ان الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة. ولابد ان نشير الى القواعد الرئيسية لعملية التصويب تعتمد على بعد وقرب اللاعب المهدف من للحلقة او على جانبها ولكن يجب ان نؤكد في حلقة السلة وكذلك كونها مواجهاً عملية التصويب على مسألة مهمة جداً وهي محاولة رفع قوس رمي طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخولها الى السلة بزاوية كبيرة تقترب من (90) درجة لأنها افضل زاوية لدخول الكرة فضلا عن ذلك فان هناك نوعان من التصويب من حيث كيفية دخول الكرة فهناك التهديف المباشر أي دخول الكرة الى الحلقة دون ان تلمس اللوحة وهناك التصويب غير المباشر وهو النوع الذي يستعين بلوحة الهدف لارتداد الكرة ومن ثم دخولها.

يُعد التصويب الحصيلة الأخيرة لكل الجهود الهجومية، بل هو الهدف الذي تتجه إليه كل المهارات، حيث تُتوج المسارات الهجومية بدقة التصويب الذي يحقق الفوز.

ولهذه الأهمية القصوى، يسعى المدربون والمختصون إلى استخدام كل الأساليب الحديثة لتطوير هذه المهارة الحيوية والارتقاء بمستوى أدائها.وللتصويب في كرة السلّة له مجموعة من الأنواع، وتكون من أولويات لاعب كرة السلّة معرفة هذه التصويبات، واتقانها، ليصل إلى تحقيق الأهداف في اللعبة.

مهام اللاعب القائم بالتصويب:

- على اللاعب المصوّب أن يتّخذ القرار الصحيح حول الوقت الذي يريد التصويب فيه.
- على اللاعب المصوّب أن يرتقي؛ أي الارتفاع عن الأرض بالشكل الصحيح.
- على اللاعب أن يُعطي المسلك الصحيح للتصويب؛ أي الاتجاه الذي يذهب فيه.
- على اللاعب أن يصوّب بالكرة من خلال المكان المناسب والمسافة المناسبة وكذلك الوقت المناسب.

ويعتمد نجاح التصويب (أياً كان نوعه) على العوامل الآتية

1- سيطرته على الكرة يرافقه ارتخاء جسم اللاعب.

2- القدرة للاعب على التركيز.

3 - اختيار منطقة المناسبة لغرض التصويب.

4- التحكم في دوران الكرة إعطاء الكرة دورانًا محوريًا لزيادة فرص دخولها

5 - تحديد زاوية الانطلاق

6- متابعة حركة الذراع: إبقاء الذراع ممدودة ومتجهة نحو السلة بعد إطلاق الكرة مباشرة لإكمال حركة التصويب بدقة

اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها عند تعليم مهارة التصويب:

1عند اداء التصويب يجب الوصول الى اعلى مستوى من التركيز .

2 الاستمرار على اداء مهارة التصويب لانها تعتمد على التكرار المستمر الذي ينتج منه الثقة بالنفس والتي يحتاجها كل لاعب .

3 التصويب بأوضاع مختلفة مشابهة للمباراة فمثلا التصويب اثناء الدفاع واثناء الحركة والتوقف وعند الراحة وعند التعب

4 ارتخاء الجسم والسيطرة على الكرة واتزان الجسم.

5 المحافظة على زاوية انطلاق الكرة باتجاه السلة.

6 يجب ان تكون الكرة تحت سيطرة اليدين قبل التصويب

7 يكون مسارها الكرة نحو السلة في الهواء بدوران معاكس

8اليد التي لم تشترك في التصويب تكون في وضع يساعد على الموازنة والتوجيه وحماية الكرة من المنافس لحين الانتهاء من التصويب.

انواع التصويب:

1- التصويب من الثبات.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان

2- التصويب السلمي.

3- التصويب بالقفز.

4- التصويب الخطافي.

5- التصويب بمتابعة الكرات المرتدة

1- التصويب من الثبات:

ان هذا النوع من التصويب هو الاساس لتعلم جميع التصوييات الأخرى، إذ يستعمل لحالة معينة (الرمية الحرة) في المباراة، ولتنفيذ هذا النوع يجب على المصوب أن يقدم الرجل المماثلة لليد الرامية (اليمنى مع اليمين) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة اللاعب اثناء الأداء ثني الرسغ للخلف ورفع الكتفين للأعلى في الوقت نفسه.

إذ ترفع الكرة من امام وفوق الراس وللأعلى وللأمام في اتجاه السلة مع اسقاط اليد الاخرى السائدة والموازنة للكرة ثم دفع الكرة بأصابع اليد، وكما موضح في الشكل.

(الرمية الحرة) (Free Throw)

تحظى مهارة تنفيذ الرميات الحرة باهتمام بالغ من مدربي كرة السلة، الذين يخصصون وقتًا كافيًا لاكتساب اللاعبين وإتقانهم لها. وتكمن هذه الأهمية في التأثير المباشر لهذه الرميات على نتيجة المباراة، حيث تمثل مصدرًا محوريًا للتسجيل، كما أن نجاح الفريق فيها ينعكس إيجابًا على معنوياته وحالته النفسية خلال المنافسة.

وترجع أهمية الرمية الحرة الى عدة عوامل من أهمها:

1تؤدى الرمية الحرة دون وجود أي مدافع.

2 ان أداء الرميات الحرة تعتبر وسيلة فعالة لتسجيل نسبة من النقاط.

3الحالة النفسية للاعبين تتأثر إيجابيا بنجاح الرميات الحرة.

الخطوات الفنية للمهاره:

1. ثقة اللاعب بنفسه ومقدرته على التصويب بنجاح.
2. تحقق توازن للجسم بشكل جيد اثناء النجاح.
3. الاسترخاء والتركيز خلف خط الرمية الحرة.
4. رفع الرأس عالياً.
5. انثناء في الركبتين قليلا.
6. النظر صوب السلة .
7. رفع الكرة مستوى الورك إلى مستوى قريب من مستوى العينين.
8. تقريب المرفق للذراع المصوبة الى الجسم.

9. يكون التصويب من خلال مد الذراع والرسغ لليد المُصوبة للكرة.

10. متابعة حركة الرمي انثناء سريع للرسغ اليد المُصوبة الى الأمام.



الرمية الحرة

الخطوات التعليمية:

1يقوم كل لاعب بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب.

2التصويب من الثبات على الحائط.

3يقف اللاعبون في قاطرات متقابلة ويقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بأخذ وضع الاستعداد ثم التصويب إلى اللاعب المقابل الذي يقوم بدوره بالتصويب.

4التصويب من الثبات على السلة.

5إجراء مسابقة في التصويب من الثبات.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /الجامعة المستنصرية
م. سدير محمد سليمان