**2- التصويب من القفز: (الوثب)**

يعتبر التصويب بالقفز من أهم التسديدات في كرة السلة حيث من الصعب الدفاع ضد هذه التسديدة وتسمح لك بالتسجيل من مسافة بعيدة.

يعد التصويب من القفز من المهارات الهجومية الفعالة والمهمة في لعبة كرة السلة،

يمكن تنفيذ التصويب أثناء القفز من وضع الثبات، أو بعد الطبطبة، أو عقب استلام الكرة مباشرة.

ولضمان تصويب ناجح، يجب على اللاعب اتباع أساسيات دقيقة: أولاً، القفز لأعلى ارتفاع ممكن، والانتظار لحظة بلوغ الذروة (نقطة الثبات في الهواء) قبل أداء حركة التصويب. يتطلب ذلك استثمار قوة الجسم بالكامل وتحويلها إلى دقة في التسديد، من خلال التركيز على:

**حالات لتنفيذ التصويب بالقفز**

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

1التصويب بالقفز من حالة الثبات.

2التصويب بالقفز من حالة الركض.

3التصويب بالقفز بعد حالة الدوران.

4التصويب بالقفز بأبعاد جسم اللاعب المصوب عن المدافع.

**ويمر التصويب بالقفز بعدة مراحل هي:**

1. التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة.
2. القفز إلى أعلى مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة.
3. التصويب والمتابعة كما يتم في التصويب من الثبات.
4. الهبوط، يجب أن يكون المصوب في حالة اتزان دون الاندفاع للأمام أو الرجوع للخلف.

**الخطوات الفنية:**

نفس الخطوات الفنية للتصويب من الثبات ويضاف إليها:

1تبدأ التسديدة بالاستلام الصحيح للكرة.

2تكون الأرجل متباعدة بمقدار عرض الكتفين، وأصابع القدم تشير نحو السلة

3القدمان متوازيتان مع بعضهما البعض أو في وضعية خطوة طفيفة. وهذا يعني أن القدم اليمنى (للأشخاص الذين يستخدمون اليد اليمنى) يمكن أيضًا أن تكون أمام القدم اليسرى قليلاً.

4يتم ثني الركبتين قليلاً ويميل الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام قليلاً.

5يقوم اللاعب الآن بتحريك الكرة بسرعة وديناميكية للأعلى فوق رأسه. يجب أن تكون الحركة سلسة. توفر حركة التأرجح للذراعين قفزة أقوى.

6 يتم إبقاء المرفقين مرتخيين وفي وضع طبيعي ولا ينبغي أن يشيرا إلى الخارج كثيرًا ولا يقتربان جدًا من الجسم.

7ومن خلال مد الذراعين، تكون القفزة الرأسية للأعلى قد بدأت بالفعل. وينتهي أخيرًا عند أعلى نقطة في القفزة (القمة).

8تبدأ مرحلة الرمي الفعلية (رمي الكرة) قبل وقت قصير من الوصول إلى القمة.

9في الرمي الفعلي يجب أن يكون المرفقان على ارتفاع الكتف على الأقل. هذه هي الطريقة الوحيدة لأداء حركة الرمي بدقة وفعالية. تقع الكرة على الأصابع فقط وليس على راحة اليد.

10بمجرد أن يصبح كلا الكتفين والمرفقين بزاوية 90 درجة، يقوم اللاعب بتحريك معصمه للأمام. من المهم أن تكون الحركة للأعلى في المقام الأول وألا ينحني المعصم كثيرًا للأسفل. وهذا يسمح بزاوية رمي جيدة على السلة.

11بعد الرمية، يهبط اللاعب بقوة على كلتا ساقيه، ويثني ركبتيه قليلاً ويحرك مركز ثقله للأمام لاستعادة رباطة جأشه على الفور.



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

التصويب من القفز

**الخطوات التعليمية:**

1أداء الحركة حسب الخطوات الفنية بدون كرة.

2يقف الطلاب في قاطرتين متقابلتين، يقوم كل لاعب بأخذ الوضع الصحيح للمهارة

3- التصويب من مسافة ٢ متر ثم ٤ أمتار ثم ٦ أمتار.

4- عمل منافسة في التصويب بين اللاعبين.

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



اداء التصويب من القفز

**عيوب التصويب من القفز:**

1متطلبات تنسيقية عالية: تكمن صعوبة تسديدة القفز بشكل رئيسي في تنسيق حركة القفز وحركة الرمي السريعة نسبياً.

2يتطلب الكثير من التدريب: تتطلب تقنية القفز الكثير من التدريب. ولهذا السبب فإن أسلوب التسديد مناسب فقط للاعبي كرة السلة المتقدمين.

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