المحاضرة (4)

التصويب:Shooting

التصويب: هو عملية دفع الكرة باتجاه السلة على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين. والتصويب هو الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة إذ يعد المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة.

لذا يعد التصويب العملية الأساسية المهمة مما يعطي اللاعب القائم بالتصويب إن يعتمد على أربعة عناصر مهمة وهي

1- اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصويب.
2- إعطاء الارتفاع الصحيح للتصويب.
3- إعطاء المسار الصحيح للتصويب.
4- التصويب بالكرة عند المسافة المناسبة.

هذا وقد قسمت أنواع التصويب كالآتي:

1- التصويب من الثبات (الرمية الحرة).
2- التصويب بالقفز Jump Shoot
3- التصويبة السلمية Layup Shoot
4- التصويبة الخطافية.

- **التصويب من الثبات (الرمية الحرة)**

تلعب الرمية الحرة دوراً مهماً في تحديد نتائج كثير من المباريات؛ إذ أنَّه كثيرٌ ما تحسم المباريات فوزاً أو خسارة من فوق خط الرمية الحرة، وتتسم الرمية الحرة بالسهولة لأن متغيرات الدفاع والمسافة تكون ثابتة.

وتعد "الرمية الحرة النوع الوحيد الذي يتمكن اللاعب من خلالها تصويب الكرة الى السلة دون وجود منافس مدافع له. وفي أثناء المباريات يجب على اللاعب انَّ يركز انتباهه إثناء الرمية الحرة بصرف النظر عن أية مؤثرات موجودة في الملعب او خارجة وفي الوقت نفسه يجب ان يثق اللاعب في قدراته على إصابة السلة؛ لأنّ عامل الثقة هو مفتاح التصويب الناجح.

وهناك نقاط مهمة يجب على اللاعب مراعاتها عند تأدية الرمية الحرة وهي:

- التركيز على مقدمة الحلقة المعدنية للسلة.
- الوضعية المناسبة – ضع قدمك خلف خط الجزاء مباشرة متقدمة الأخرى قليلاً وعلى كلتيهما ان تواجها السلة مباشرة مع ثني الركبتين بعض الشيء.
- أنّ يكون الرأس عالياً.
- مسك الكرة بعناية واسترخاء وليس بشدة، وتدعها تركن في أصابعك لا في راحة اليد بحيث تترك مسافة بين الكرة وبين قلب اليد.
- في أثناء رمي الكرة يجب ان يرتفع عقبا القدمين عن الأرض وتبقى أصابع الرجلين ثابتة.
- يجب ان يتم إطلاق الكرة برمية انسيابية بواسطة المعصم مع بسط الذراع والمعصم بالكامل.
- ينبغي عدم إغفال وضيعة اليدين الملحقة بالرمي حتى بعد انطلاقة الكرة إذ ينبغي إبقاء الذراع ممدودة بالكامل، بينما اليد والمعصم على شكل عنق الوزة.

• التصويب بالقفز (Jump Shoot)

يعد التصويب بالقفز واحداً من الأسلحة الهجومية الأكثر تطوراً لمواجهة قدرات المنافس في تشتيت الكرة من المهاجم إذ يجب أنَّ تقترن بالخداع والسرعة والدقة، ويعد التصويب بالقفز من أصعب أنواع التصويب لما يتطلبه من إمكانيات بدنية ومهارية فهو يحتاج الى امتلاك

اللاعب أرجل تتميز بالقوة والسرعة للقفز الى الأعلى، فضلاً عن قدرته في التحكم بمقدار القوى التي يمتلكها اللاعب.

لقد تطورت مهارة التصويب بالقفز كرد فعل، أي كوسيلة لتمكين المهاجمين من تجاوز قدرة المدافعين المتزايدة مع الوقت ولا بد من الإشارة الى ان القواعد الأساسية للتصويب بالقفز هي نفسها قواعد الرمية الحرة ما عدا وجود بعض الاختلافات التي من أبرزها عامل الوقت ففي الرمية الحرة يكون الوقت مفتوحاً (5/ثا) اما التصويب بالقفز فالوقت معدوم تقريباً لذا فأن اللاعب الماهر هو الذي يستطيع ان يكون دائماً مستعداً للتصويب سواء أكان ذلك بعد أداء الطبطبة أم مباشرة بعد استلام مناولة من قبل زميل وفي هذا النوع من التصويب يحاول اللاعب دفع الكرة الى المستوى الذي يصعب على المدافع الوصول إليه.

وهذا النوع من التصويب لم يكن منتشراً قبل عام 1950م، والان اصبح من التصويبات المؤثرة، لذلك فالتصويب بالقفز قد اصبح منتشراً بين اللاعبين في المباريات إذ انَّ اي تصويبة بالقفز تعد من التصويبات التي يصعب على المدافع ايقافها تقريباً.

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 في وضع متزن دون الاندفاع للأمام أو الرجوع للخلف.

- ان التصويب بالقفز يعتبر من الاسلحة الهجومية الفعالة في لعبة كرة السلة , حيث ان جميع المناورات الهجومية لا يستطيع السيطرة على اللعب كما هو في التهديف بالقفز .
- التصويب بالقفز يمكن ان يؤدي بواسطة اعاقة أو عرقلة المهاجم اثناء التصويب لكون المهاجم يؤدي التصويب وهو في الهواء في هذا النوع من التهديف على اللاعب اولا ان

يقفز ويستقر في الهواء ثم يهدف خلال القفز كل قوة الجسم يجب استغلالها واستثمارها من اجل الحصول على امكانية من الكفاءة للتصويب سواء بخصوص وضعية الجسم، القدمين، الركبتين، الورك، المرفقين، الأكتاف وكذلك تركيز النظر إلى السلة 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 يؤدى من الثبات، من الطبطبة أو بعد تسلم الكرة.

حالات لتنفيذ التصويب بالقفز

1- التصويب بالقفز من الثبات.
2- التصويب بالقفز من الركض.
3- التصويب بالقفز بعد الدوران.
4- التصويب بإبعاد جسم اللاعب عن المدافع.

• التصويبة السلمية (Layup Shoot)

ان هذا التصويب يعني اداء التصويب بعد اخذ خطوتين انها تصويبة 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. التصويبة السلمية هي احدى انواع التصويب الصعبة والتي تحتاج الى تمرين مستمر وكذلك تعتبر احدى انواع التصويب المهمة حيث انه في كثير من الاحيان تعطي فرصة للمصوب من تسجيل ثلاث نقاط عن طريق هذا النوع من التصويب . ان هذه الحالة تتم عن طريق ارتكاب المدافع خطا

ضد المصوب في لحظة التصويب وخروج الكرة من يد المصوب وبعد تسجيله نقطتين فهنا تمنح له لتسجيل نقطة واحدة بواسطة الرمية الحرة .

ان تطوير وتطبيق التصويبة السلمية يتم من خلال عدة خطوات:

الخطوة الاولى : بالنسبة لأداء التصويبة السلمية باليد اليمنى ، اللاعب يواجه الجانب الايمن من الهدف بزاوية (45) درجة، الكرة تمسك بأطراف الاصابع لليد اليمنى وتكون مستقرة بين الاصابع والابهام، الكرة تكون ممسوكة في نقطة بين الكتف والعينين والمرفق للذراع اليمنى يكون مثنيا باتجاه السلة لغرض اضافة مساعدة اكثر للتوازن والسيطرة والحماية تمسك اطراف الاصابع لليد اليسرى الكرة من الاسفل والجانب والنظر يكون مركز على نقطة على اللوحة تبعد حوالي (20) سم اعلى من الحلقة من الجانب الايمن والساق اليمنى تكون مثنيا بشكل طبيعي للأمام من مفصل الركبة اما الساق اليسرى فتكون مستقيمة , الجسم يكون ممتدا كاملا للأعلى من اجل الوصول الى نقطة التهديف ثم تدفع الكرة للأعلى باستقامة بعد وصول الذراع الى اقصى امتدا لها باتجاه نقطة التهديف .

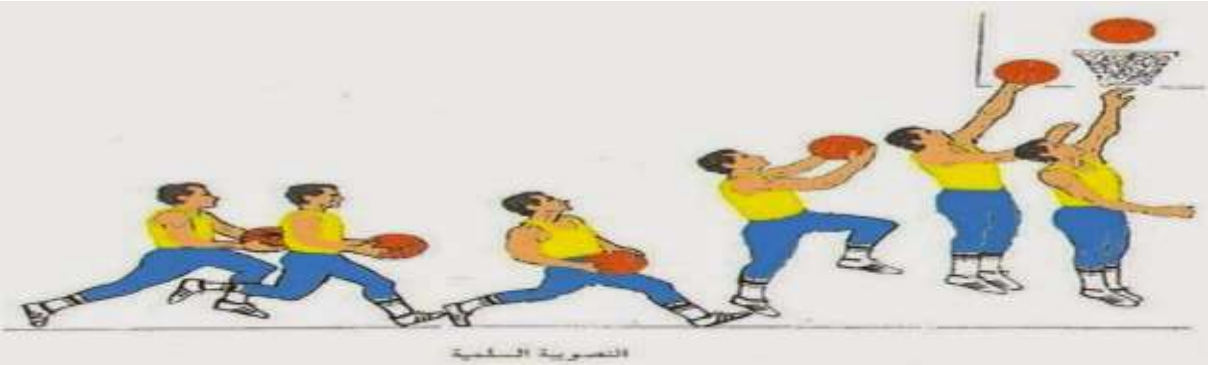
اما بالنسبة لدفع الكرة بواسطة اليد فهناك من يفضل بوضع اليد فوق الكرة اثناء التصويب وهناك من يفضل وضع اليد تحت الكرة بصرف النظر عن أي نوع يستخدم ، المهم هو ان تبقى كل اليدين ماسكة للكرة حتى اللحظة الاخيرة من التصويب وقبل ان تغادر الكرة اليد المصوبة تغادر اليد اليسرى الكرة للجانب والاسفل لغرض الموازنة وحماية الكرة من الخصم.

الخطوة الثانية : اللاعب يتحرك خطوة واحدة للخلف من السلة . لغرض الحصول على زخم وارتفاع للأعلى اضافي مع امتداد كامل للجسم ، اللاعب 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 . ياخذ اللاعب الخطوة الاولى بالقدم اليمنى يحمل وزن الجسم على القدم اليسرى في الخطوة الثانية التي تكون بامتداد كامل باتجاه السلة وفي نفس الوقت يدفع الكرة للأعلى وباتجاه السلة.

الخطوة الرابعة : اداء التصويبة السلمية من الطبطبة، يقوم اللاعب بالطبطبة وفي نفس الوقت الذي ينهي به الطبطبة، يمسك الكرة ويقوم بأداء الخطوتين مستخدما التكنيك الصحيح للتصويبة السلمية.

الخطوة الخامسة : اداء التصويبة السلمية من المناولة يركض اللاعب في الملعب وفي الوقت الذي يستلم به الكرة من زميله، يقوم بأداء الخطوتين والتنكيك الصحيح للتصويبة السلمية.





التطبيقات العملية لمهارة التصويب

التصويب من الثبات	
الاداء الفني	الخطوات التعليمية
1/ ثني الركبتين قليلا للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة. 2/ مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماما عاليا في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد. 3/ تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة.	1/ عمل نموذج للحركة. 2/ يقوم كل طالب بأخذ الوضع الابتدائي وتصحيح الأوضاع. 3/ عمل الخطوة السابقة مع التصويب. 4/ يقف الطلاب على بعد 5م من السلة ويقومون بالتصويب.

التصويبة السلمية	
الأداء الفني	**الخطوات التعليمية**
1/ يحتفظ الطالب بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن. 2/ يقترب الطالب من السلة باستخدام خطوات كبيرة. 3/ يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب. 4/تكون اليد المصوبة أقرب للسلة في أعلى ارتفاع لها. 5/ تركيز النظر للنقطة المحددة للتصويب.	1/ توضع على الأرض شاخص صغير يحاول الطالب أن يمر فوقه بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء. 2/ ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب السلة. 3/ ربط الاقتراب والتصويب بجري الطلاب لاستلام الكرة الممررة إليه.