

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الكلية
	القسم
Basketball	المادة باللغة الانجليزية
كرة السلة	المادة باللغة العربية
المرحلة الأولى	المرحلة الدراسية
أ.م.د أحمد خالد عواد عبيد	اسم التدريسي
Shooting skill	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
مهارة التصويب	عنوان المحاضرة باللغة العربية
٩	رقم المحاضرة
قواعد تحكيم كرة السلة أ.د علي سموم الفرطوسي	المصادر والمراجع
كرة السلة النظريات والتطبيق أ.د عادل رمضان	

محتوى المحاضرة

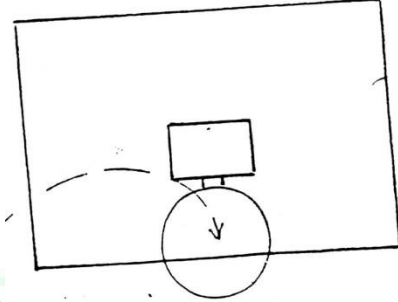
المهارة الرابعة من مهارات كرة السلة هي:

٤ - التصويب

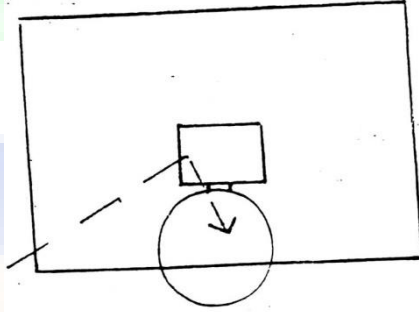
ان مهارة التصويب بكرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق اذا ما تم اتقانها بصورة جيدة وذلك لان كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب ، أي ان الفريق الذي يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة ولا بد من الإشارة الى ان هناك قواعد أساسية لعملية التهديد تعتمد على بعد وقرب اللاعب المصوب من حلقة السلة وكذلك كونه مواجهاً للحلقة او على جانبها ولكن يجب ان نؤكد في عملية التصويب على مسالة مهمة جدا وهي محاولة رفع قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة الى الحلقة بزواوية كبيرة تقترب من (٩٠) درجة كونها افضل زاوية لدخول الكرة .

وهناك نوعان من التصويب من حيث كيفية دخول الكرة هما:

- التصويب المباشر: أي دخول الكرة الى الحلقة دون ان تلمس اللوحة.

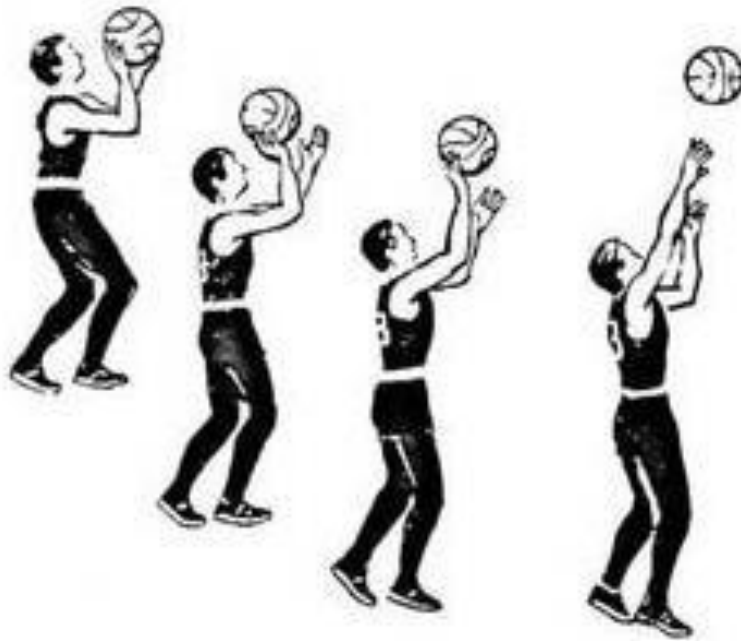


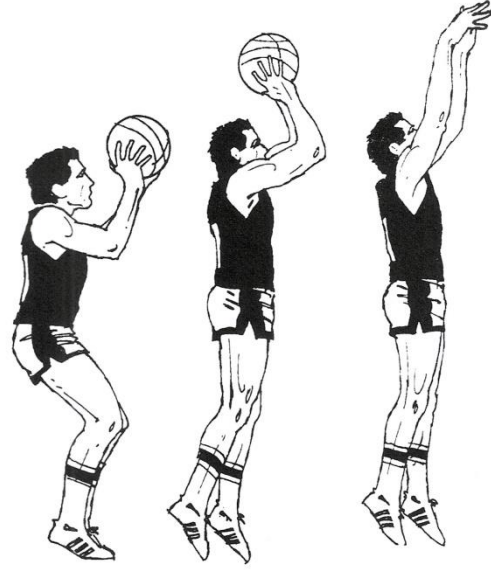
- التصويب العير مباشر: وهو دخول الكرة للحلقة بعد ان تستعين بلوحة الهدف لارتداد الكرة ثم دخولها.



ان معظم المصادر في كرة السلة تقسم التصويب الى نوعين هما:

❖ التصويب من الثبات.

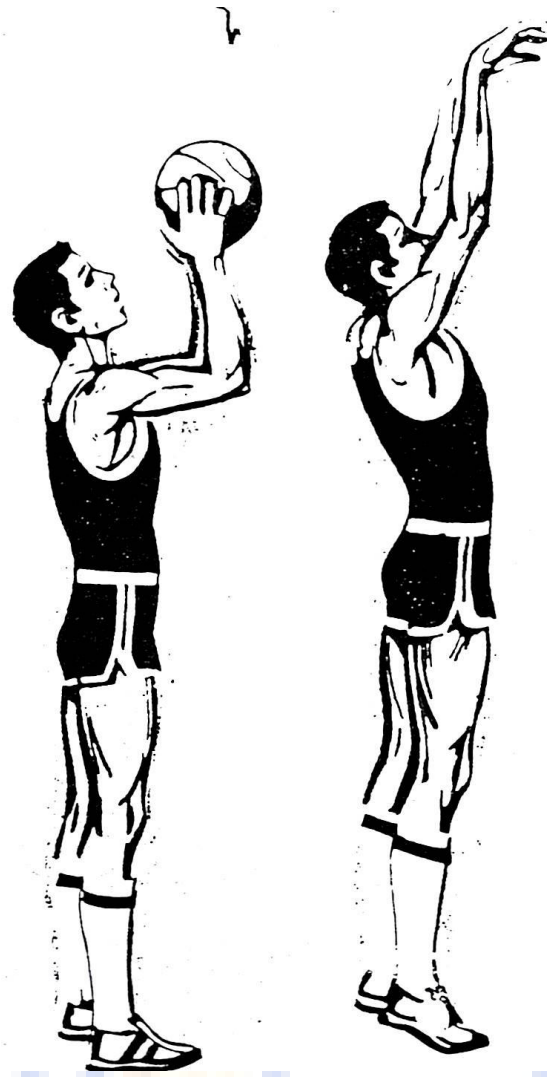




وان أكثر أنواع التصويب شيوعا في لعبة كرة السلة هي:

١. التصويب باليدين من فوق الراس:

تؤدي هذه التصويبة وذلك بوضع الكرة الممسوكة بالكفين بمستوى فوق الراس وتبدء حركة التصويب ابتداءا من الركبتين وذلك بمدهما ومن ثم النقل الحركي من الرجلين الى الجذع ومن ثم الى الذراعين حيث تمتد الذراعين للأعلى مع مراعاة قوس طيران الكرة وتنتهي الحركة بدفع الكرة من الرسغين باتجاه الهدف هذا بالنسبة لعملية الدفع للكرة اما وضع الجسم يجب ان نؤكد علة وقفة اللاعب والفتحة بين القدمين التي يجب ان تكون مقاربة للمسافة ما بين الكتفين ان هذه التصويبة اقل استخداما من باقي الأنواع ويتم استخدامها من قبل النساء وبخاصة اثناء أداء الرميات الحرة .



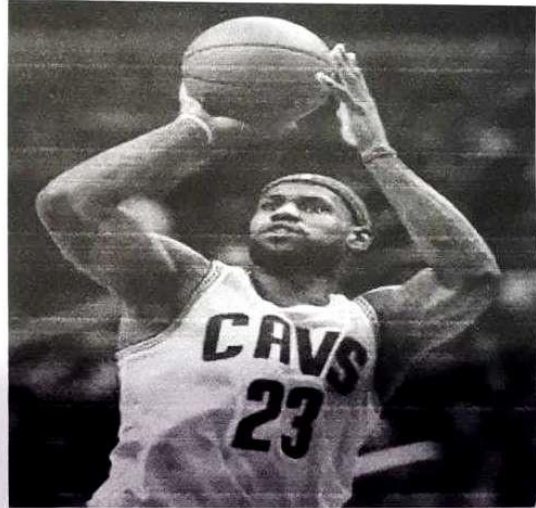
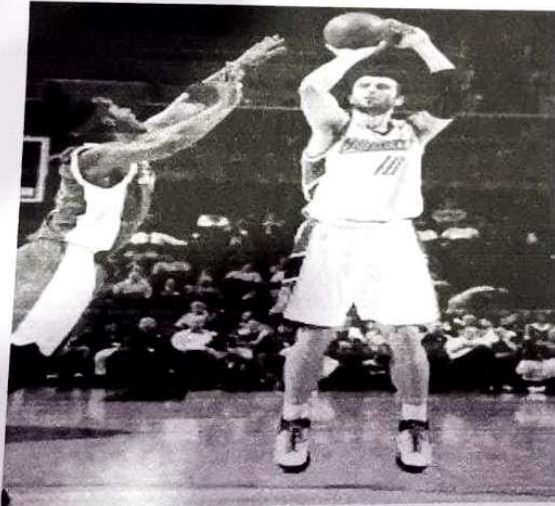
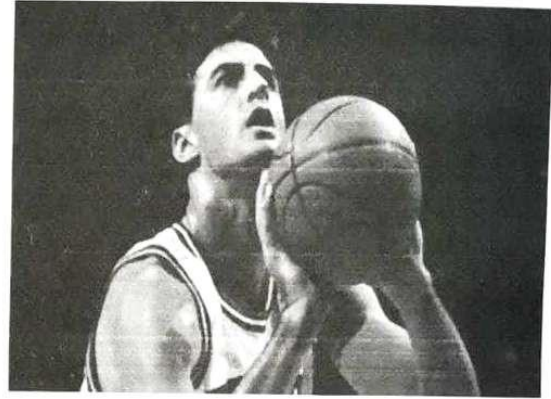
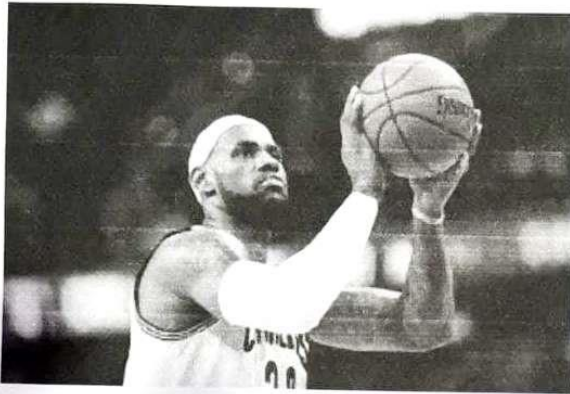
٢. التصويب بيد واحدة من فوق الراس:

في هذه التصويبة تكون الكرة مرفوعة بكف الذراع المستخدمة ومسنودة بالكف الأخرى اعلى امام الراس قليلا ويكون النظر مركز على النقطة التي تضمن دخول الكرة في حلقة السلة وعند بدء التصويب تبدأ الحركة أيضا من مفصل الركبة وتنتهي بدفع الكرة بواسطة رسغ اليد مع مراعاة متابعة الأصابع لحركة الكرة. وتعد هذه المهارة من أكثر المهارات استخداما في يومنا هذا وتؤدي هذه التصويبة في حالتين هما:

✓ من الثبات وتؤدي بكثرة في الرمية الحرة او من المناطق المتوسطة وخاصة إذا كان اللاعب خاليا من الرقابة.

✓ من القفز أي ان عملية القفز تكون مكملة لأداء الحركة ويعطي القفز قوة إضافية للكرة فضلا على انه يرفع مستوى الكرة عاليا عند انطلاقها وبذلك يتخلص من عرقلة المنافس للكرة

ويجب عند تعليم هذه المهارة التأكيد على التوافق والتناسق وربط حركات مد مفاصل الجسم وصولا الى الامتداد الكامل مع عملية القفز وان تكون المحصلة أكبر ما يمكن لتوفير اكبلا قوة لدفع الكرة لحظة ترك الكرة يد الرامي.



UNIVERSITY OF ANBAR