

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
Hook Shot Skill	عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية
مهارة التصويبة الخطافية	عنوان المحاضرة باللغة العربية
١٠	رقم المحاضرة
قواعد تحكيم كرة السلة أ.د علي سموم الفرطوسي	المصادر والمراجع
كرة السلة النظريات والتطبيق أ.د عادل رمضان	

محتوى المحاضرة

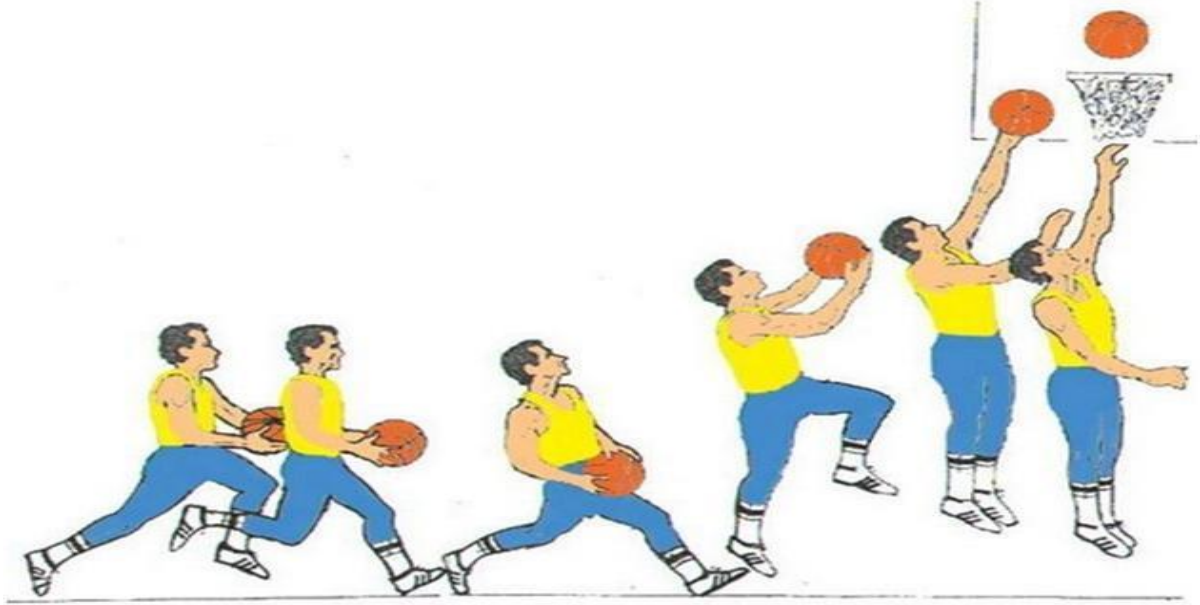
١. التصويبة الخطافية:

ان هذه المهارة مهمة جدا كون عملية الدفاع عنها صعبة لان الكرة تكون محمولة باليد البعيدة عن المدافع وهي تشبه المناولة الخطافية من ناحية الأداء الحركي ماعدا عملية توجيه الكرة الذي يكون الى الهدف وان أكثر اللاعبين أداء لهذه المهارة لاعبو الارتكاز نظرا لحاجة النهج (التكتيك) الهجومي لذلك وذلك لان لاعب الارتكاز يكون قريب من السلة ويحتاج تكتيك وأداء فني هجومي يضمن نجاح التصويب. وعادة ما تؤدي هذه المهارة من الحركة.

٢. التصويبة السلمية:

تعد من التصويبات المهمة جدا كونها تتيح للاعب الاقتراب من الهدف وتتيح له أيضا سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطة او في حالة استلام الكرة اثناء القطع نحو السلة.

تبدأ هذه المهارة (سيتم شرحها للاعب الذي يصوب بيده اليمنى) بأخذ خطوة للأمام باتجاه الهدف برجل اليمين وتكون هذه الخطوة رقم (١) ومن ثم اخذ خطوة أخرى برجل اليسار وتكون هذه الخطوة رقم (٢) ومن ثم تتم عملية القفز نحو السلة لترك الكرة ومن ثم الهبوط وتكون هذه الخطوة رقم (٣) ولهذا سميت بالثلاثية.



٣. الرمية الحرة:

ان سرعة اللعب في كرة السلة والدفاع القوي لا يخلو من حدوث بعض الاحتكاكات والتي تولد أخطاء شخصية من قبل المدافعين في اغلب الأحيان والتي تكون عقوبتها أداء رميات حرة إذا كان اللاعب الذي حدث ضده الخطأ في حالة تصويب.

والرمية الحرة: هي امتياز يعطى للاعب المهاجم للتصويب دون عرقلة لاعب مدافع وتعد الرمية الحرة من التصويبات التي لها أهمية كبيرة في نتائج المباريات

فالكثير من الفرق فازت من على خط الرمية الحرة او خسرت من على هذا الخط.
لهذا يجب اتقان أداء الرمية الحرة.

ترجع أهمية الرمية الحرة الى عدة عوامل:

- ان الرمية الحرة تؤدي دون وجود مدافع.
 - يعد نجاح الفريق في أداء الرميات الحرة وسيلة فعالة لتسجيل نسبة كبيرة من النقاط.
 - تتأثر الحالة النفسية للاعبين إيجابيا بنجاح الرميات الحرة.
- ويستطيع اللاعب الذي يؤدي أي نوع من أنواع التصويب التي يتميز بها وضمن الفترة القانونية المحددة ب (٥ ثوان) وعادة ما يتم نصح اللاعب الذي يؤدي الرمية الحرة بضرورة الارتخاء والتركيز الجيد والتصوير الحركي للمهارة.





الحفاظ على الكرة.

أ. التوقف:

ان عملية التوقف جدا مهمة في كرة السلة والتي تكون بعد الانتهاء من عملية الطبطبة او عند استلام الكرة من الوقوف او من الوضع الطائر **وينقسم التوقف الى نوعين هما.**

- **التوقف بعده واحدة:** وهي الحالة التي تلامس القدمان الأرض في نفس اللحظة يكون هذا التوقف بعد القفز والهبوط على الأرض.
 - **التوقف بعدتين:** هي الحالة التي تلامس فيها القدمين الأرض واحده بعد الأخرى ويكون هذا التوقف بعد الطبطبة او بعد استلام الكرة من المشي وقد يحدث أيضا بعد القفز والهبوط على الأرض.
- ان التوقف بعده او عدتين يحتم على اللاعب تحديد قدم الارتكاز فاذا توقف اللاعب بعده واحده فله الحق في استخدام أي من القدمين كقدم

ارتكاز اما إذا توقف بعدتين فيجب ان تكون القدم التي لامست الأرض
أولا هي قدم الارتكاز.

ب. **الارتكاز:** ان حركة الارتكاز تعني تثبيت قدم على الأرض وتسمى قدم الارتكاز
والقدم الأخرى يستطيع اللاعب تحريكها باتجاهات مختلفة وتفيد هذه الحركة في
حماية الكرة من الخصم وذلك بالدوران وإعطاء الظهر الى الخصم وتفيد هذه
الحركة كثيرا ل لاعب الارتكاز الذي يستخدم حركات قدميه بمهارة.



ت. **المتابعة الهجومية:** ان التصويب يحوي على نسبة نجاح وفي الوقت نفسه يحوي
على نسبة فشل وعليه يجب على لاعبي الارتكاز القريبين من السلة محاولة
تحويل هذا التصويب الفاشل الى نجاح عن طريق مهارة هجومية تسمى
(المتابعة).

تتلخص المتابعة الهجومية بعملية القفز لمسك الكرة المرتدة في اعلى نقطة
ومحاولة تصويبها مرة أخرى الى الحلقة وقد يتم مسك الكرة بكلتا اليدين او بعملية
دفعها دفعة بسيطة واحدة وحسب الموقف وان اهم ما يقوم به اللاعب المهاجم لكي
نسميه متميز بهذه المهارة هو التقدير الجيد لمكان ارتداد الكرة حيث يتم القفز الى
هذه النقطة وقبل ذلك عليه حجز اللاعب خلف ظهره وذلك من اجل ضمان إعاقة
هذا اللاعب لحركته. وعلى اللاعب المهاجم (الارتكاز) القريب من السلة
الاستدارة في لحظة تصويب زميله اليها وذلك لكي يضمن فترة أطول لتوقع
ارتداد الكرة في حالة عدم دخول الكرة الى الحلق وان هذا سيوفر أيضا اتخاذ
المكان الصحيح للمتابعة استنادا للتوقع.