رابعاً : التصويب

ان مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق اذا ماتم اتقانها بصورة جيدة وذلك لان كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب ، أي ان الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة . ولابد من الإشارة الى ان هناك قواعد أساسية لعملية التهديف تعتمد على بعد وقرب اللاعب المصوب من حلقة السلة وكذلك كونها مواجهاً للحلقة او على جانبها ولكن يجب ان نؤكد في عملية التصويب على مسألة مهمة جداً وهي محاولة رفع قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة الى الحلقة بزاوية كبيرة تقترب من (٩٠) درجة لأنها افضل زاوية لدخول الكرة . فصلاً عن ذلك فان هناك نوعان من التهديف من حيث كيفية دخول الكرة فهناك التهديف المباشر أي دخول الكرة الى الحلقة دون ان تلمس اللوحة وهناك التهديف غير المباشر وهو النوع الذي يستعين بلوحة الهدف لارتداد الكرة ومن ثم دخولها .

وتقسم معظم المصادر الخاصة بكرة السلة التصويب الى نوعين هما :

- التصويب من الثبات .
- التصويب من الحركة .

ومن ثم تتحدث هذه المصادر عن أنواع هذين النوعين ولقد أرتأينا في هذا الباب نتحدث عن التهديفات بأنواعها وراعينا الحديث عن اكثر التهديفات شيوعاً في لعب كرة السلة الحديثة وكما يأتي :

أ- التصويب باليدين من فوق الرأس

تؤدى هذه التصويبة وذلك بوضع الكرة الممسوكة بالكفين بمستوى فوق الرأس وتبدأ حركة التصويب ابتداءاً 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 دفع الكرة اما وضع الجسم فيجب ان نؤكد على وقفة اللاعب والفتحة بين القدمين والتي يجب ان تكون قريبة من مسافة ما بين الكتفين .

ان هذه التصويبة اقل استخداماً في باقي الأنواع والتي سيتم شرحها ولكن هناك الكثير ممن يستخدمونها وبخاصة النساء واثناء أداء الرميات الحرة .

ب- التصويب من مستوى الكتف

يستعمل هذا النوع عادة للتصويب من مسافات متوسطة تصل الى (٨) امتار وهو اكثر استخداماً من التهديف بكلتا اليدين من فوق الرأس كونه اسرع منه وعند بداية الأداء تكون الكرة في اليدين معاً بحيث تكون ابهام اليد قرب الاذن وتركز العينين على النقطة التي ستوجه اليها الكرة وعادة ما تكون الرجل التي في جهة الذراع

المستعملة متقدمة للأمام وأيضاً يجب مراعاة امتداد الرجل من الركبة ومد الذراع من مفصل المرفق ومن ثم دفع الكرة بواسطة رسغ اليد ومتابعة أصابع الكف للحركة ويجب ان ترسم الكرة قوساً عالياً يتناسب مع بعد وقرب اللاعب من الهدف ، وعند بداية هذه الحركة تترك اليد غير المستخدمة الكرة أي ان واجبها هو سند الكرة والمساعدة في السيطرة عليها فقط .

ج- التصويب بيد واحدة من فوق الرأس

في هذه التصويبة تكون الكرة مرفوعة بكف الذراع المستخدمة ومسنودة بالكف الأخرى اعلى امام الرأس قليلاً ويكون النظر مركزاً على النقطة التي تضمن دخول الكرة في حلقة السلة وعند بدأ التصويب تبدأ الحركة ايضاً من مفصل الركبة وانتهاءً بدفع الكرة بواسطة رسغ اليد مع مراعاة متابعة الأصابع لحركة الكرة

وتعد هذه المهارة من اكثر المهارات استخداماً في يومنا هذا وتؤدى هذه التصويبة في حالتين أولهما من الثبات وتودى بكثرة في الرمية الحرة او من المناطق المتوسطة وبخاصة اذا كان اللاعب خالياً من الرقابة وثانيهما تأديتها من القفز أي ان عملية القفز تكون مكملة لأداء الحركة ويعطي القفز قوة إضافية للكرة فضلاً على انه يرفع مستوى الكرة عالياً عند انطلاقها وبذلك يتلخص من محاولة عرقلة الخصم للكرة

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

م. م عمر احمد مصلح م. م علي خالد مخلف