

التصويب:

كما هو معروف تعتبر مهارة التصويب هي الاساس ضمن المهارات الهجومية إذ تعد خاتمة الهجوم في كرة السلة . وتعتبر ايضاً نهاية السلسلة الهجومية المتكونة من الطبقة والمناولة او الخداع وغيرها من المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة . فالتصويب هو نهاية الهجوم كما ذكرنا وعن طريقه يتم تسجيل النقاط ، لذلك تكمن الاهمية القصوى في هذه المهارة التي يجب الاهتمام بها والتركيز عليها وعلى انواعها المختلفة التي تؤدي بها فبعضها يتم من مناطق قريبة والآخر من مناطق متوسطة البعد وقسم منها يؤدي من مناطق بعيدة . ونعرفه على انه عبارة عن دفع الكرة من قبل اللاعب باليد نحو سلة المنافس وفقاً للتكنيك المثالي الى هذه المهارة.

لذلك يجب على المدربين واللاعبين ان يحددوا اوقات كافية للتدريب على مهارة التصويب وبكل انواعه المختلفة بهدف الارتقاء بمستوى الاداء الخاص بمهارة التصويب. وهناك مسألة مهمة في عملية التصويب وهي الزاوية المثالية لدخول الكرة الى السلة وتأتي هذه الزاوية عن طريق القوس الصحيح (قوس الطيران) الذي تتطرق به الكرة وهو محاولة رفع قوس طيران الكرة وذلك لزيادة ضمان دخول الكرة الى الحلقة بزاوية كبيرة تقترب من (٩٠) درجة لأنها افضل زاوية لدخول الكرة "من هنا تظهر اهمية التصويب كمهارة اساسية في تحقيق الفوز للفريق وخاصة الفريق الذي يجيد افراذه التصويب بنسبة عالية من النجاح وغالباً ما يدرك لاعبو كرة السلة اهمية هذه المهارة حيث نراهم يقضون اوقات كبيرة في التدريب وتطوير انفسهم في هذه المهارة اكثر من الاوقات اللازمة للمهارات الاخرى . ان التدريب هو المبدأ الاساسي في اجادة مهارة التصويب بالإضافة الى عوامل اخرى لاتغيب عن فكر المدرب لأثرها الكبير على دقة التصويب ومنها الجانب النفسي والذي يتعلق بعدة عوامل كثيرة تؤثر في الدقة وهي الثقة بالنفس وهذه الصفة يحصل عليها اللاعب من

زيادة التدريب وكذلك حالة التوتر الذي يصيب اللاعب اثناء المباراة اذ يؤدي الى حدوث حالة الشد الزائد في اعضاء الجسم وخاصة الذراع المصوبة وبالتالي يعمل على اعاقه عملها في التصويب وبالتالي انقطاع الحركة او التأثير في عملية النقل الحركي وغيرها من العوامل الاخرى .