

## انواع التصويب بكرة السلة :

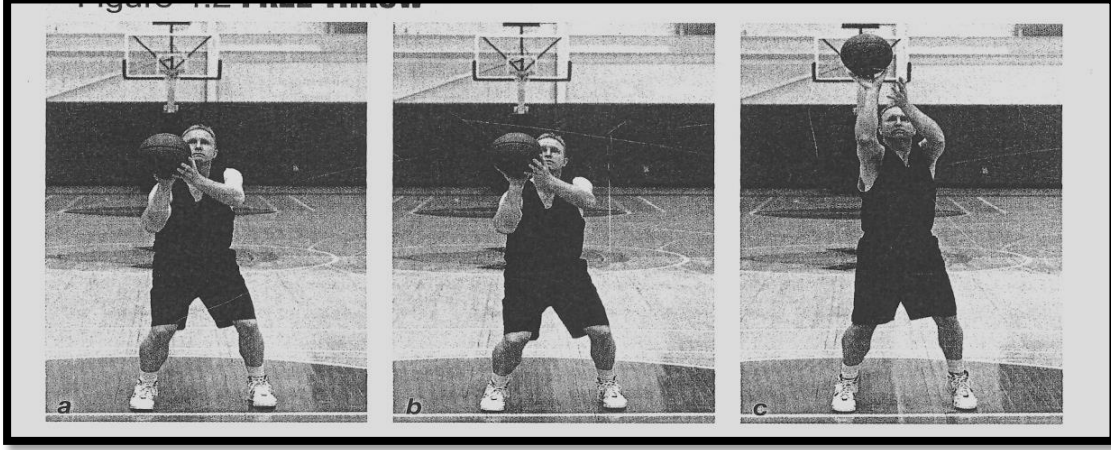
### ١ . التصويب من الثبات:

يعد التصويب من الثبات من المهارات البسيطة وغير المعقدة يلجأ له اللاعبون المبتدئون وصغار السن والنساء إلى هذا النوع من التصويب ويستخدم ايضا في الحالات التي يخلو فيها اللاعب المصوب من رقابة اللاعب المدافع كما في حالة أداء الرمية الحرة ويتم اداء هذا النوع من التصويب بيد واحدة والقدمان ملامستان للأرض . ومن الامثلة المهمة على التصويب من الثبات هو:

### تصويب الرمية الحرة:

تعد الرمية الحرة من التصويبات التي لها اهمية كبيرة في تحديد فوز الفريق وخسارته ذلك ان كثيرا من الفرق خسرت مباراة بسبب الاخفاق في الرمية الحرة. كما انها النوع الوحيد من انواع التصويب الذي يتمكن فيه اللاعب من تصويب الكرة من دون مضايقة المنافس وتؤدي هذه التصويبة عادة من الثبات لكون اللاعب المصوب يؤديها بدون مضايقة المنافس مما يفسح له المجال في التصويب بشكل حر لاصابة الهدف. ولا يجذب ان تؤدي من القفز تحاشيا لحدوث مخالفة قانونية يعاقب عليها اللاعب بفقدانه احدى الرميات التي منحت له، اما اداء هذه التصويبة فهي ان يقف اللاعب خلف خط الرمية الحرة بمسافة مناسبة والقدمان اما متوازيان او احدهما متقدماً على الاخرى والمسافة بينهما مناسبة . والركبتان مثنيتان قليلا اما وضع الكرة فتكون ممسوكة باليدين امام الوجه والمرفقان مثنيان والنظر نحو السلة وعند الشروع بعملية التصويب يقوم اللاعب بمد الركبتين كاملا مع مد مرفق الذراع الرامية للامام الاعلى ثم يدفع اللاعب الكرة بالرسغ والاصابة باتجاه السلة على ان يراعي ان اخر جزء يترك الكرة هو اصبع

السبابة ثم يتابع الذراع على كامل امتداده اتجاه الكرة مع مراعاة ان يكون الرسغ مثنيا كاملا للامام في اتجاه الكرة والهدف.



شكل (١٥) يوضح مهارة التصويب من الثبات

## ٢. التصويب من الحركة:

جاء هذا النوع من التصويب للتخلص من رقابة المدافعين للاعب. بعد التقدم والتطور الكبير في الأساليب الدفاعية المستخدمة أثناء المباريات ولكي يتمكن اللاعب المهاجم من مقابلة اساليب الدفاع المتطورة يجب عليه ان يكون متمكنا من اداء مهارة التصويب من الحركة لتعذر حصوله على فرصة التصويب من الثبات ولكي يستثمر كل فرصة جيدة لاداء التصويب في كل الظروف المتغيرة للعب .

### وانواع التصويب من الحركة هي:

- ١- التصويب من القفز .
- ٢- التصويب السلمي .
- ٣- التصويب بالمتابعة .
- ٤- التصويب الخطافي .