

## التصويب السلمي:

يؤدى هذا النوع من التصويب في حالة التحرك بسرعة في اتجاه السلة بعد عمل طبطبة بالكرة أو استلام الكرة من الزميل ويجب على اللاعب ان يراعى قانونية هذه الخطوات حتى لا يقع في مخالفة الجري بالكرة، تؤدى هذه المهارة عندما تلامس القدم اليمنى للأرض مثلا يقترب اللاعب نحو السلة ويأخذ خطوة واحدة بالقدم اليسرى والارتقاء عليها للوثب عاليا" مع رفع الركبة اليمنى أثناء التصويب باليد اليمنى ومتابعة الذراع المصوبة للكرة وكذلك الرسغ والاصابع، ثم الهبوط على القدمين معا حتى لا يندفع اللاعب بعيدا عن السلة ليتمكن من متابعة الكرة مرة اخرى في حالة فشل التصويب . وفي هذا النوع من التصويب يستحسن ان يكون توجه الكرة غير مباشر على السلة وذلك باستعمال اللوحة الخلفية والمستطيل الاسود المرسوم عليها حيث تكون ملامسة الكرة للوحة على الخط الاسود الرأسي القريب من اللاعب وهذا لضمان أصابه السلة. وفي هذا النوع من التصويب يجب أن يتعلم اللاعب أداء التصويب بكلتا اليدين وبنفس الكفاءة لأنه يؤدي من مختلف الاتجاهات وبمدافع قريب في أكثر الأحيان .

والتصويب السلمي يمكن إن يؤدى بأنماط مختلفة إلا إن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط هي واحدة

**ومن هذه الأنواع كما يبينها (محمد عبد الرحيم) هي :**

١ . التصويب السلمي في خط مستقيم من درجة (زاوية ٤٥).

٢ . التصويب السلمي باليد الخلفية.

٣ . التصويب السلمي بيد واحدة من الأسفل.

٤ . التصويب السلمي من أعلى اليد.

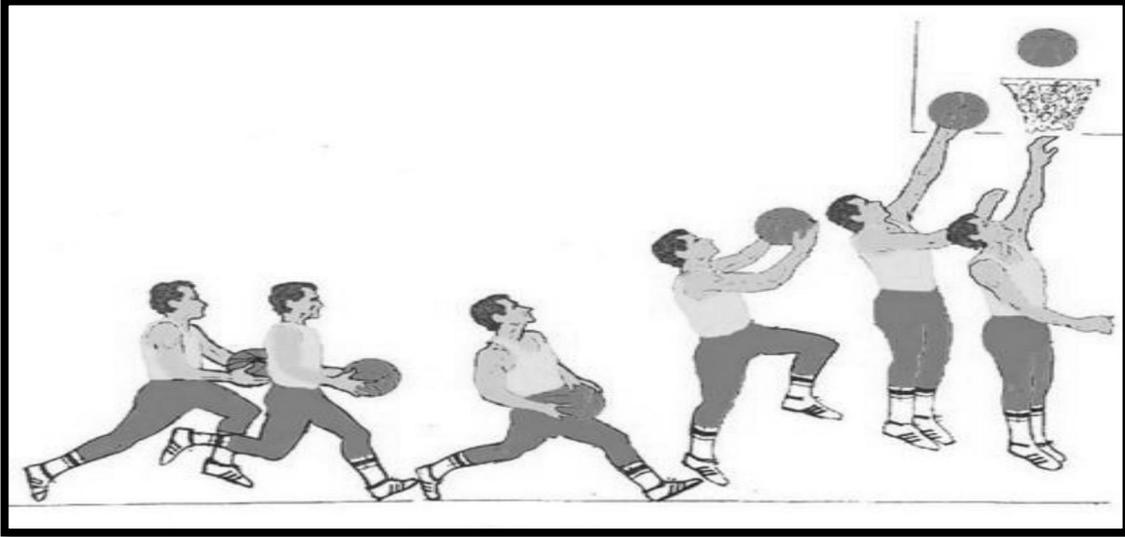
**كما يجب ملاحظة الآتي عند اداء التصويبة السلمية :**

➡ أثناء الاقتراب في اتجاه السلة يجب ان يحتفظ اللاعب بالكرة امام الجسم وإلى اعلى الذقن.

➡ يجب أن يقترب اللاعب بقدر المستطاع من السلة باستخدام خطوات كبيرة في حالة بعده

عنها.

- أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب.
- أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن إلى السلة وفي أعلى ارتفاع لها.
- أن يكون التصويب باستعمال لوحة الهدف، وأن توجه الكرة إلى الخط الأسود القريب من اللاعب المصوب والذي يكون ضلع المستطيل المرسوم على لوحة التصويب.
- يجب أن يركز اللاعب نظره على النقطة المحددة للتصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة المواجهة.



شكل (١٧) يوضح مهارة التصويب السلمي