

جامعة المستقبل  
كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة

# كرة السلة

لطلبة المرحلة الثانية  
المحاضرة: الثامنة

أ.د. جمال صبري

م.م. الحسن علي

م.م. ضي سالم

## التصويب بالقفز:

يعد التصويب بالقفز واحداً من الأسلحة الهجومية الأكثر تطوراً لمواجهة قدرات المنافس في تشتيت الكرة من المهاجم إذ يجب أن تقتزن بالخداع والسرعة والدقة، ويعد التصويب بالقفز من أصعب أنواع التصويب لما يتطلبه من إمكانيات بدنية ومهارية فهو يحتاج الى أملاك اللاعب أرجل تتميز بالقوة المميزة وبالسرعة للقفز الى الأعلى، فضلاً عن قدرته في التحكم بمقدار القوى التي يمتلكها اللاعب.

"لقد تطورت مهارة التصويب بالقفز كرد فعل، أي كوسيلة لتمكين المهاجمين من تجاوز قدرة المدافعين المتزايدة مع الوقت ولا بد من الإشارة الى ان القواعد الأساسية للتصويب بالقفز هي نفسها قواعد الرمية الحرة ما عدا وجود بعض الاختلافات التي من أبرزها عامل الوقت ففي الرمية الحرة يكون الوقت مفتوحاً (5/ثا) اما التصويب بالقفز فالوقت معدوم تقريباً لذا فإن اللاعب الماهر هو الذي يستطيع ان يكون دائماً مستعداً للتصويب سواء أكان ذلك بعد أداء الطبطبة أم مباشرة بعد استلام مناولة من قبل زميل وفي هذا النوع من التصويب يحاول اللاعب دفع الكرة الى المستوى الذي يصعب على المدافع الوصول إليه.

وهذا النوع من التصويب لم يكن منتشراً قبل عام 1950م، والان اصبح من التصويبات المؤثرة ، لذلك فالتصويب بالقفز قد اصبح منتشراً بين اللاعبين في المباريات إذ ان اي تصويبة بالقفز تعد من التصويبات التي يصعب على المدافع ايقافها تقريباً:

ويمر التصويب بالقفز بعدة مراحل هي:

1- التوقف في عدة أو عدتين وإستلام الكرة.

2- القفز إلى أعلى مع رفع الكرة أمام الرأس بحيث لا تعوق رؤية السلة.

3- التصويب والمتابعة كما يتم في التصويب من الثبات.

4- الهبوط ، يجب أن يكون في وضع متزن دون الإندفاع للأمام أو الرجوع للخلف.



صورة توضح التسديد بالقفز

- ان التهديد بالقفز يعتبر من الاسلحة الهجومية الفعالة في لعبة كرة السلة , حيث ان جميع المناورات الهجومية لا يستطيع السيطرة على اللعب كما هو في التهديد بالقفز .

- التهديد بالقفز يمكن ان يؤدي بواسطة اعاقه او عرقلة المهاجم اثناء التهديد لكون المهاجم يؤدي التهديد وهو في الهواء في هذا النوع من التهديد على اللاعب اولاً ان يقفز ويستقر في الهواء ثم يهدف خلال القفز كل قوة الجسم يجب استغلالها واستثمارها من اجل الحصول على امكانية من الكفاءة للتصويب سواء بخصوص وضعية الجسم , القدمين , الركبتين , الورك , المرفقين , الاكتاف وكذلك تركيز النظر على السلة قبل وخلال وبعد التصويب . ان التنسيق الصحيح لوضع الجسم والوقت المناسب والسرعة في الاداء جميعها تساهم لخلق الفرصة المناسبة للتصويب الجيد.

• ان هذا النوع من التصويب يمكن ان يؤدي من الثبات , من الطبطبة , او بعد تسلم الكرة.

### حالات لتنفيذ التهديد بالقفز

1. التهديد بالقفز من الثبات .

2. التهديف بالقفز من الركض .

3. التهديف بالقفز بعد الدوران .

4. التهديف بالقفز بأبعاد جسم اللاعب عن المدافع .