

## الاسبوع الرابع

### كرة السلة

المهارات الأساسية بكرة السلة:

إن نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الأساسية للعبة بنوعيها الهجومي والدفاعي، وان معرفة المهارات الأساسية وإنقاذها هي التي تساعد المدرب في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك لارتفاع المستوى الفني والذي يهدف إلى خدمة الفريق والوصول لتحقيق الهدف المنشود.

وهذا ما تأكّد أن فريق كرة السلة هو الفريق الذي يستطيع أفراده أن يؤدوا التمريرات بسرعة وأحكام وتوفيق مضبوط وان يصوّبوا نحو الهدف بسرعة ودقة وان يحركوا أرجلهم بخفة وتحكم وخداع.

فالمهارات الأساسية هي كل الحركات الضرورية الهدفية التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة وهذا ما أشار إليه (Ropps) بان "اللاعب لا يمكن إن يلعب كرة السلة ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية إذ يقول نحن نقضي ثلاثة أرباع الوقت تقريباً في التدريب على المهارات الأساسية .

ان مرحلة تعليم المهارات الأساسية تعد أهم مرحلة تعليم اللعبة وابتها لرفع مستوى الفريق والارتفاع به نحو الإجاده والامتياز ". إذ يتضمن أداء لعبة كرة السلة على المبادئ الأساسية الآتية وحسب تقسيم "Dobler) مسك الكرة - استلام الكرة - التمرير - المحاورة - التصويب - حركة القدمين.

إلا أن هناك من قام بتصنيف وتقسيم المهارات إلى نوعين (هجومية ودفاعية) وقسمها أيضا إلى نوعين لكل صنف بالكرة وبدون الكرة ولكن تجمع كلها في نوعين هي المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية.

إلا انه ظهر اتجاه جديد في تقسيم المهارات الأساسية إلى ثلاثة أنواع تدرج في طياتها مجموعة مبادئ أساسية على النحو الآتي:

1. مبادئ هجومية:

(التمرير - الاستقبال - المحاورة - التصويب - المتابعة - الاستحواذ).

2. مبادئ دفاعية:

(مكان دفاعي - متابعة دفاعية - تحرك دفاعي - دفاع ضد دفاع لاعب قاطع بدون كرة - دفاع ضد قاطع بالكرة - دفاع ضد المصوب - دفاع ضد الممر - دفاع ضد لاعب الارتكاز - التغيير في الهجوم إلى الدفاع - توازن الدفاع).

### 3. مبادئ هجومية دفاعية:

(تحكم في الجسم - الارتكاز والتوازن - تغيير الاتجاه - تغيير السرعة - القطع - الخداع - التوقف - القفز - الجري).

منهجية التدريب على المهارات الأساسية:

ـ تمسك الكرة:

مسك الكرة بسرعة وثقة يكون الأساس للممارسة العملية لكل مهارات كرة السلة والمسك الجيد للكرة سيساعد أيضاً على الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن المنافس.

الخطوة الأولى:

لا يستعمل باطن اليد مطلقاً بل استخدام سلاميات الأصابع، واليد غير المصويبة بأن توضع على جانب الكرة .

من المهم أن تحاول أن تضع يدك المصووبة خلف الكرة، بحيث يكون الكف يواجه الوجه . وهذا يسمح لك أن تمسك الكرة بيدك القوية و تحسن سيطرتك عليها .

الخطوة الثانية:

بعد أن تكتسب السيطرة على الكرة ، ستكون في وضع جيد يمكنك من التمرير أو التصويب . بكثرة التدريب والممارسة، ستصبح الكرة أفضل صديقاً لك.

ـ تمرير الكرة:

يعتبر التمرير أمن الطرق لحفظ على حيازة الفريق للكرة في لعبة كرة السلة. كما أن القاعدة الذهبية لكرة السلة - لا تعطي الكرة - التمرير أيضاً أسرع طريقة للعبور بالكرة للملعب من المحاورة بعد التمرير الدقيق أحد مفاتيح نجاح الفريق الهجومي ومكون أساسي لنسب التصويبات المرتفعة .

**التمريرة الصدرية:**

تعد أبسط التمرير وتستخدم أكثر من أي تمرير آخر أثناء المباراة وبالتالي تمارس بكثرة تعد المناولة الصدرية من المهارات الهجومية الأساسية الضرورية في لعبة كرة السلة وتحتل مرتبة جيدة من حيث الأهمية بعد مهارة التصويب تبعاً لتأثيرها على نتائج الأداء.

فالمناولة الصدرية هي " عملية رمي الكرة من لاعب إلى آخر بصورة دقيقة تجنباً لقطعها من قبل الخصم ولغرض محاولة الوصول إلى هدف الخصم بأمان.

وتسمى بالصدرية لأنها تمسك باليدين في منطقة الصدر وتطلق مباشرة من صدر المناول إلى المستلم في منطقة الصدر أيضاً، ويمكن استخدامها في أي مكان في الملعب وبوساطة أي لاعب".

فالفريق الذي يمتاز بالمناولات السريعة والدقيقة بين اللاعبين يدل على أن مستوى جيداً إذ أن

المناولة الجيدة تؤدي إلى التصويب الجيد.

وتعتبر هذه التمريرة من أكثر أنواع التمريرات شيوعاً خلال اللعب لذا ينبغي إعطاء أولوية تعليمها وخاصة للمرحلة الإعدادية في المدارس.

وان ما يميز التمريرة الصدرية هو:

1. سهولة المحاورة منها دون أي تغيير في مسک الكرة.

2. باستطاعة المناول ان يقوم بأنواع كثيرة من الخداع عند الحاجة.

3. أسهل المناولات اداءً.

4. تسمح للتهديف دون تعديل في مسک الكرة.

**الخطوة الأولى:**

أمسك الكرة بالقرب من الصدر قبل أداء هذه التمريرة والإبهام يشير إلى أسفل وتحت الكرة.

الأصابع يجب أن تنتشر بشكل مريح حول الكرة ..

**الخطوة الثانية:**

إنّ مهمّ أن تمسك بالكرة بإحكام لأداء تمريره قوية. خذ خطوة للأمام بينما تحرر الكرة ومد ذراعيك على كامل استقامتها عندما تدفع الكرة نحو زميلك. راقب اللاعب المستقبل للكرة بينما تؤدي التمريرة. التركيز على مشاهدة الكرة من المحتمل أن يجعلك تائهة.

**الخطوة الثالثة:**

عندما تمد ذراعيك ، أنهي التمريرة مع ثني الرسغين للخارج، واحتفظ بإيهامي ذراعيك معاً ويشيران إلى الأسفل .

أصابعك يجب أن تشير تجاه هدفك ( زميل الفريق المستلم ).

التمرير الأسهل أن تمسك الكرة في مستوى صدرك فمن الصعوبة جداً أن تمسك الكرة بالقرب من قدمك.

**Bounce Pass:**

مهارة التمرير تلك مفيدة جداً عند الحصول على الممارسة والتوفيق على الأصدقاء والمنافسين. وتلك التمريرة تكون فعالة عندما تحتاج أن تؤدي تمريره منخفضة بالقرب من المدافع لتصل إلى الزميل .

تستخدم هذه المهارة في حالة وجود منافس بين الممرر والمستلم وتشبه هذه التمريرة ( التمريرة الصدرية) في طريقة أدائها، إلا ان الكرة تصل إلى الزميل المستلم بصورة غير مباشرة أي بعد ارتدادها من الأرض بحيث يكون ارتدادها على مسافة تقارب ثلثي المسافة من الممرر وثلاثها من المستلم، ولكن يجب ان يكون ارتدادها بجانب اللاعب المدافع.

"وتؤدي هذه التمريرة باليدين من الصدر إذا كان المدافع في منتصف المسافة بين المهاجمين تقريباً، أما إذا كان المدافع في وضع قريب من اللاعب الممرر تؤدي التمريرة المرتدة بيد واحدة

من الجانب."

وان هذه التمريرة لها قيمة فعالة عندما تكون حالة اللعب لا تسمح باستخدام التمريرات المباشرة ومن مزايا هذه التمريرة:

1. تستخدم بشكل فعال ضد دفاع المنطقة.

2. تستخدم بشكل فعال ضد المدافع الذي يكون ذراعاه للأعلى.

3. تستخدم بشكل فعال ضد اللاعبين طوال القامة.

4. تستخدم للمسافات القصيرة والمتوسطة.

5. تسمح باستخدام الخداع بدفع الكرة للأعلى ثم يعقبها التغيير المفاجئ لحركة الكرة وإعطاء التمريرة المرتدة الواطئة.

**الخطوة الأولى:**

الحيلة هي تمرير الكرة تحت أذرع المدافع الممتدة . اثن ركبك و مذراعك إلى جانب جسمك لإعطاءك المساحة و الزاوية لعمل التمريرة.

**الخطوة الثانية:**

هذه التمريرة يمكن أن تؤدي بالبيدين أو بيد واحدة. استخدم أصابعك لدفع الكرة إلى الأسفل من زميلك .

ستتباطأ الكرة بعد ارتدادها ، لذا استهدف ضرب الأرضية في حوالي ثلثي الطريق إلى المستلم .

هذا يقلل الخطر تصدى منافسك للكرة. أبي تركيزك على من تمرر إليه عندما تؤدي اللعبة

**تمرير الكرة فوق الرأس:**

هذه تمريره مفيدة جدًا للاعب طويل هذا التمريرة عظيمة من أجل لاعبين يريدون الحصول على الكرة من فوق منافسين أقصر .

**الخطوة الأولى:**

ابدا التمريرة بالكرة تحت سيطرة كلتا اليدين فوق رأسك ، ضمّ الجانب السفليّ للكرة بأصابعك سيساعد إبقاء الكرة بعيداً عن رأسك .

**الخطوة الثانية:**

الكرة يجب أن تطلق من خلف رأسك يجيء كثير من القوة و الاتجاه من الحركة السريعة لمعاصمك و أصابعك .

لكن يجب أن يكون هناك حركة أمامية طفيفة لأذراعك تذكر مراقبة المستلم و أحترس عند استخدام هذه التمريرة لأنه سهل على المدافعين حماية المنطقة مباشرة فوقهم و التصدي للكرة.

**المحاورة:**

هي عملية دفع الكرة بالرسغ والأصابع إلى الأرض واستقبالها لدفعها مرة ثانية بحيث تكون حركة الكرة مستمرة ومتصلة بين الأرض واليد وهي حركة متوافقة ومتزنة بين الذراع والرسغ

والأصابع والرجلين والعينين والكرة، ويجب أن تتناسب قوة الدفع مع الارتفاع الذي يرغب اللاعب في أن تصل الكرة إليه عند ارتدادها من الأرض حيث تتوقف سرعة حركة اللاعب بالكرة على مقدار زاوية ارتداد الكرة وعلى مقدار ارتفاع الكرة عن الأرض ودقة عملية الدفع والتوجيه للكرة.

**أهداف المحاورة:**

- التقدم بالكرة هجومياً إذا كان التمرير غير متاح .
- تحسين الفرصة لتمرير أو تصويب أفضل .
- عمل مناورة هجومية نحو السلة .
- للتحرك بعيداً عن الضغط الدفاعي.

**نقاط أساسية يجب ملاحظتها عند المحاورة:**

\*استخدم أصابعك للمحاورة وليس راحة اليد .

- \*حاور على الجانب من جسمك، فلا ترتد الكرة للأمام مرة بعد أخرى .
- \*أخفض جسمك قليلا وبالتالي ترتد الكرة بسرعة في مستوى الوسط .
- \*النظر لأعلى نحو الملعب عند المحاورة، وليس على الأرض أو الكرة.
- \*عند تغير الكرة من يد ليد، أضرب الكرة للجانب بقوة وسرعة .
- \*عند تغيير الاتجاه بدل القوة الدافعة لجسمك نحو هذا الاتجاه .
- \*عند تغيير الاتجاه بدل القوة الدافعة لجسمك نحو هذا الاتجاه .
- \*الارتفاع بالكرة يتزايد إذا جرى اللاعب أسرع وإذا لم يتواجد ضغط دفاعي عليه كما يقل ارتفاع الكرة في وجود الضغط الدفاعي .
- \*يجب على اللاعب حماية الكرة بجسمه .
- \*القرة على استخدام كلا اليدين .
- \*يحاور اللاعب فقط عندما يكون هناك سبب للمحاورة لأن يكون بقريبة مدافع .
- \*لا تبدأ المحاورة أو توقفها إلا إذا كنت تعرف ماذا تتوى أن تفعل بعدها .
- \*علي اللاعب أن يتذكر دائماً أن التمرير أسرع من المحاورة .
- \*يجب على اللاعب تعلم التحكم في الكرة دون النظر إليها.

### 1\_الوقفة:

ويتضمن الشكل الأساسي للجسم عند أداء المحاورة وهو كالتالي: اثناء الركبتين والمقدمة تكون منخفضة قليلا.

الجذع مائلًا للأمام نحو الكرة ويكون بين المدافع والكرة الرأس والكتفان عاليًا للتوازن والرؤية الجيدة. اليد الخالية من الكرة يستخدم الجسد لحماية الكرة.

وعلى كل حال تتطلب الأنواع المختلفة للمحاورة درجات مختلفة من الانحناء، بحيث تسمح بإمكانية التصويب، أو التمرير، أو تغيير الاتجاه أو التوقف.

## 2 التحكم في الكرة:

التحكم في الكرة يتم بواسطة الأصابع، المرفق. التوافق العضلي العصبي للذراع هام للضبط والتحكم في ارتفاع وسرعة ارتداد الكرة أو لإحداث التغيير في حركة الكرة سواء للجانب أو للأمام. لا تلمس راحة اليد الكرة مطلقاً.

الأصابع منتشرة بشكل كافي على الكرة. لبذا المحاورة بتحريك رسغ اليد للأمام ولأسفل وتدفع الكرة ببطء إلى الأرض. على اللاعب إجاده المحاورة بكلتا اليدين.

### مجال الرؤية (رؤية الملعب)

الرؤية المحيطية مهمة جداً للاعب المحاور لكشف ما يحيط باللاعب. يؤدي انتصار الرأس والموجه للأمام لكشف كل شيء أمام اللاعب. يجب إجاده اللاعب للمحاورة بالكرة والتحكم فيها مع عدم النظر إليها حتى يتمكن من حمايتها.

### الأنواع الأساسية للمحاورة:

#### المحاورة العالية:

ويستخدم هذا النوع للتقدم بسرعة عند عدم وجود المدافعين.

#### شكل وطريقة الأداء:

الرأس إلى الأعلى لرؤية الملعب ولوحة السلة. و الجسم يكون دائماً منتصباً مع ميل خفيف للأمام للتوازن إثناء المحاورة بالكرة و لزيادة التحكم في الكرة. ارتفاع الكرة تقريباً فوق الوسط وتحت الكتفين، وهي تختلف من لاعب إلى آخر، ويجب أن يسمح هذا الارتفاع بأداء الجري بأقصى سرعة. حاول بدفع الكرة بقوّة بحيث ترتفع إلى مستوى الوسط ، مع دفعها إلى الأمام ، بحيث يمكن الجري من خطوتين إلى ثلاثة خطوات مع كل ارتداد للكرة.

#### المحاورة المنخفضة:

تستخدم المحاورة المنخفضة لحماية الكرة من المدافع.

#### شكل وطريقة الأداء:

الرأس دائماً إلى الأعلى وفي حالة متابعة ويقظة للمدافع، وتطيير الكرة بالقرب من الجسم. الجسم باستمرار بين الكرة والمدافع. المحافظة على وضع ثني الركبتين حتى يمكن المحاورة المنخفضة قريباً من الركبتين.

#### مناورات المحاورة المنخفضة:

\* المحاورة بنقل الكرة من أمام الجسم

\* المحاورة بالارتكاز الخلفي

\* المحاورة بتمرير الكرة من بين الرجلين

\* المحاورة بتمرير الكرة من خلف الظهر.

\* المحاورة مع تغيير الاتجاه للجانب من أمام الجسم

تستخدم هذه الطريقة عندما يكون هناك متطلباً لبعض تكتيكات المراوغة من تغيير الاتجاه البسيط.

#### شكل وطريق الأداء:

الرأس الى الاعلى لرؤية الهدف. و تدفع الكرة أمام الجسم بزاوية للخلف. و المحاورة بالقرب من الجسم. و يتم تغيير اليدين. يتم التحكم في الكرة عند مستوى الركبتين. الجسم واليد غير المحاورة لحماية الكرة.

المحاورة مع تغيير الكرة من خلف الظهر:

المحاورة من الخلف الظهر تعني حركة كرة السلة عند جذب الكرة من خلف ظهرك إلى الجانب من حين لآخر بواسطة ارتداد كرة السلة لأعلى ثم عبر الكرة حول رجليك في الظهر إلى اليد الأخرى، وتعد مناورة بالكرة أمنة عن تغيير الاتجاه من أمام الجسم Crossover وتنسم بالسرعة عن المناورة العكسية Reverse وهي تحقق نفس النتائج.

#### شكل وطريق الأداء:

الرأس مرفوعة الى الاعلى لرؤية الملعب ولوحة الهدف. حركة الحوض للأمام. تغيير اليدين. التحكم في المحاورة عند مستوى الركبة. المحاورة بالكرة من خلف الجسم. الجسم واليد غير المحاورة لحماية الكرة.

#### التصوير:

التصوير هو "عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع أو ذراعين. والتصوير "الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث بكرة السلة إذ يعده المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة". إذا يعده التصوير العملية الأساسية المهمة مما يعطي اللاعب القائم بالتصوير إن يعتمد على أربعة عناصر مهمة وهي:

\*اتخاذ القرار الصحيح حول وقت التصوير.

\*إعطاء الارتفاع الصحيح للتصوير.

\*إعطاء المسار الصحيح للتصوير.

\*التصوير بالكرة عند المسافة المناسبة.

هذا وقد قسمت أنواع التصوير كالأتي:

\*التصوير من الثبات.

\*التصوير من القفز.

\*التصوير بمتابعة الكرات المرتدة.

\*التصويرية السلمية.

\*التصويرية الخطافية.

والتصويرية السلمية Layup Shot تعد من الأنواع المهمة والأساسية بلعبة كرة السلة إذ يؤدي هذا النوع من التصويب في حالة تحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الهدف بعد عمل محاورة بالكرة أو استلام الكرة من زميل له، مما يحتم على اللاعب عند أداء هذه المهارة أن يراعي قانونية هذه الخطوات حتى لا يقع في مخالفة المشي بالكرة.

وفي هذا النوع " من التصويب يجب أن يتعلم اللاعب أداء التصويب بكلتا اليدين وبنفس الكفاءة لأنه يؤدي من مختلف الاتجاهات ويمدّع قریب في أكثر الأحيان".

والتصويري يمكن إن يؤدي بأنماط مختلفة إلا إن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط هي واحدة ويقسم إلى التصويب المباشر وغير مباشر.

ومن هذه الأنواع:

\*التصويري السلمي في خط مستقيم من درجة (زاوية ٤٥)

\*التصويري السلمي باليد الخلفية.

\*التصويري السلمي بيد واحدة من الأسفل.

\*التصويري السلمي من أعلى اليد.

إما طريقة أداء التصويب السلمي فهي:

رفع ركبة الرجل اليمنى. ثم الوثب. مع مد الرجل - عضلات الظهر والكتفين. ومد المرفق. وثنى الرسغ والأصابع للأمام. إطلاق مؤشر أصابع اليد بعيد. يد التوازن على الكرة حتى يتم إطلاقها .