

المحاضرة الاولى/ تاريخ كرة السلة

المقدمة

تعريف اللعبة/ هي لعبة كرة تجري بين فريقين ، يسعى كل فريق لإدخال الكرة في سلة مرتفعة عن أرض الملعب . وفي كل جهة من الملعب سلة لكل فريق يحاول أعضاء الفريق ادخال الكرة في سلة الفريق المنافس لتسجيل نقطة تفوق.

في أوائل ديسمبر من عام ١٨٩١، بحث الدكتور الكندي جيمس نايسميث، أستاذ التربية البدنية بجامعة ماكجيل في مونتريال، والذي يعمل أيضًا معلمًا في مدرسة التدريب الخاصة بجمعية الشبان المسيحية (جمعية الشبان المسيحيين)، والمعروفة حاليًا بكلية سبرينجفيلد في مدينة سبرينجفيلد بولاية ماساتشوستس بالولايات المتحدة الأمريكية، عن ابتكار لعبة قوية تُقام داخل الصالات يشغل بها طلابه ويحافظ على لياقتهم البدنية عند مستويات مناسبة في فصول الشتاء الطويلة التي تسود الولايات الواقعة في إقليم نيو إنجلاند.

فبعد رفض عدد من الأفكار الأخرى نظرًا لصرامتها أو عدم تناسبها مطلقًا مع صالات الجمنازيوم المحاطة بالجدران، وضع "نايسميث" القواعد الأساسية لكرة السلة وقام بتثبيت سلة خوخ على سياج يبلغ ارتفاعه ١٠ أقدام (٣.٠٥ متر). وعلى النقيض من الشبكات الحديثة لكرة السلة، فقد ظل قاع سلة الخوخ مسدودًا، ومن ثم كان يتعين استرجاع الكرة يدويًا بعد كل "هدف" أو بعد كل نقطة يتم إحرازها. غير أن هذا الأمر قد أثبت عدم فاعليته. لذا، فقد تم ثقب قاع هذه السلة، المثبتة في عمود طويل مرتكز على حامل، مما يتيح خروج الكرات منها في كل مرة تدخل فيها. هذا وقد تم استخدام سلال الخوخ هذه حتى عام ١٩٠٦، حيث تم استبدالها في نهاية الأمر بسلال معدنية مثبتة في لوحات خلفية تُعرف باسم لوحات الهدف (وهي لوحة مستديرة أو مستطيلة خلف السلة تمنع ضربات الكرة المتجهة إلى الخارج وترجعها، أو تردّها إلى داخل السلة). وسرعان ما تم إدخال تغيير آخر يتيح مجرد مرور الكرة عبر السلة، وهو ما مهد الطريق لظهور اللعبة في شكلها المعروف لنا حاليًا. في بادئ الأمر، تم استخدام كرة قدم في إحراز الأهداف. فعندما يتمكن اللاعب من إحراز هذه الكرة داخل السلة، فإن فريقه يحصل على نقطة. والفريق الذي كان يحصل على أكبر عدد من النقاط هو الذي يعتبر الفائز في المباراة. وعادة ما كان يتم تثبيت السلال في شرفة الملعب المنخفضة، ولكن ثبت أن هذا الأمر غير عملي وذلك عندما بدأ الجمهور يتدخل في تصويبات الكرة. وقد تم استخدام لوحة الهدف المثبتة خلف السلة

محاضرات كرة السلة / المرحلة الاولى اعداد م.د علي طلال عبدالله

للحيلولة دون وقوع هذا التدخل، هذا إلى جانب كونها ذات تأثير إضافي يتمثل في السماح بالتصويبات المرتدة. وقد أطلق نايسميث على اللعبة الجديدة اسم لعبة "كرة السلة".

تاريخ كرة السلة في العراق:

دخلت كرة السلة إلى العراق بعد الحرب العالمية الاولى واحتلال العراق من قبل القوات الإنكليزية ولكن لم تمارس بين الشباب الرياضي العراقي في ذلك الحين إلى ان جاء الوقت المناسب، وكان للمدارس الدور الكبير في نشر اللعبة في عام ١٩٢٥ وعن طريق مدارس الآباء اليسوعيين انتشرت اللعبة وبرز لاعبان كبيران في ١٩٢٨ حسين الكرخي وعزت الخضير، بعد انتهاء حقبة العشرينات وانتشار اللعبة بشكل نسبي اقيمت بطولات مدرسية بين المدارس العراقية والمدارس الاجنبية لتنتشر اللعبة إلى كافة انحاء العراق، وبرز في عقد الثلاثينات العديد من اللاعبين ومنهم نجم السهروردي وإسماعيل ارزوقي وجميل صالح ومحمد علي الكرخي وسعدون حسين وكان لهؤلاء النجوم الدور الكبير بانتشار كرة السلة وولع الشباب بها.

انتظر الرياضيون السلويون كثيرا لتكون لهم منافسة مع اقرانهم على الصعيد الدولي حتى عام ١٩٤٤ ليتمثل منتخب المدارس العراق في لبنان وسوريا لتكون بذلك أول رحلة لفريق سلوي عراقي.

دخلت هذه اللعبة الى العراق عن طريق ثلاثة طرق وهي :-

١- عن طريق مدرسة كلية بغداد لان المدرسين الذين يدرسون آنذاك في هذه المدرسة من الامريكان فادخلوا هذه اللعبة الى هذه المدرسة.

٢- عن طريق العمال الاجانب الذين كانوا يعملون في العراق.

٣- . عندما عين الاستاذ عبد الكريم عسيران مديرا للتربية الرياضية بوزارة المعارف.

ان اول اتحاد لهذه اللعبة تشكل سنة ١٩٤٨ في لندن وقد شارك العراق بفريق لكرة السلة في دوره الاولمبية التي اقيمت فيها في هذا العام .

مرحلة تأسيس الاتحاد العراقي

كان لابد من تشكيل لجنة أولمبية وطنية عراقية حتى تتمكن الفرق والمنتخبات من المشاركة بدورة الالعاب الاولمبية، وبعد محاولات عديدة من قبل الرياضيين العراقيين لتشكيل اللجنة الأولمبية حتى جاء ١٥ نيسان ١٩٤٧ لتتال اللجنة الأولمبية الوطنية العراقية الاعتراف الرسمي من قبل اللجنة الأولمبية الدولية، وبعدها بعام وفي وقت اقامة دورة الالعاب الاولمبية ١٩٤٨ تم تأسيس أول اتحاد عراقي لكرة السلة معترف به دوليا من قبل الاتحاد الدولي لكرة السلة ليراس أول اتحاد عراقي السيد اكرم فهمي ومن المصادفات ان أول اتحاد عراقي تم تأسيسه خارج العراق وبالتحديد في لندن.

أول مشاركة أولمبية

شارك العراق بدورة الالعاب الأولمبية لندن ٤٨ مع ٥٩ دولة مشاركته بذلك الوقت ولقد كانت تلك المشاركة من أهم المشاركات على الإطلاق بالتاريخ الرياضي الحديث كون عملية البناء من أصعب مراحل التقدم ليشارك العراق ويتحقق حلم مؤسس الرياضة الحديثة بالعراق الاستاذ الراحل اكرم فهمي. وشارك المنتخب السلوي العراقي منتخبات العالم، ووافقت القرعة منتخبا بالمجموعة الثانية التي ضمت منتخبات: (تشيلي، بلجيكا ، الفلبين، الصين، كوريا «كوريا الجنوبية حاليا»، العراق).

المحاضرة الثانية / التوقف في كرة السلة

التوقف في كرة السلة: الهدف الاساسي من تعلم طريقة التوقف الصحيحة في كرة السلة بالنسبة للاعب الذي يستحوذ على الكرة هو لعدم ارتكاب مخالفة المشي بالكرة.

يتوقف لاعب كرة السلة بعد الجري لكي يتحرر من مراقبة المدافع المنافس كذلك يقف عقب استلامه الكرات الممررة اليه او المرتدة من اللوحة وايضا هناك شروط محددة لعملية التوقف اثناء المحاورة

توجد طريقتين للتوقف للاعب الماسك للكرة :

١ - التوقف في عدة

٢ - التوقف في عدتين

اولا طريقة التوقف في عدتين:

طريقة الاداء:

للتوقف في عدتين يأخذ اللاعب خطوة اطول من الخطوة العادية بحيث تكون هذه الخطوة على كعب القدم مع ثني الركبة ثم ميل الجسم لاتجاه مخالف لاتجاه الحركة ثم الهبوط على القدم الاخرى بخطوة اقصر من الخطوة الاولى على ان يكون الهبوط على هذه القدم بكاملها على الارض مع ثني الركبة وفي اثناء الخطوة الثانية يرتفع مشط القدم الخلفية قليلا عن الارض مع ميل الجسم قليلا للامام.

ويستعمل هذا النوع من التوقف عادة بعد الجري السريع او بعد المحاورة بالكرة او في حالة استلام الكرة الممررة من زميل عقب الجري.

تدريبات على التوقف في عدتين:

١ - يؤدي المدرب نموذجا للتوقف عقب الجري مرتين او اكثر

محاضرات كرة السلة / المرحلة الاولى اعداد م.د علي طلال عبدالله

٢- يقف اللاعبون في صف واحد مواجهين للمدرب مع الاشارة يأخذ كل لاعب خطوة بأحدى القدمين على ان تكون هذه الخطوة على مرحلتين: الاولى لمس العقب للارض والثانية نزول مشط هذه القدم ثم تتبعها القدم الاخرى بنفس الطريقة.

٣- نفس التدريب السابق مع الثني الخفيف للركبتين

٤- الوثب فوق كرة موضوعة على الارض امام اللاعب ثم الهبوط في عدتين كما سبق

٥- الجري ثم الوثب فوق الكرة للتوقف في عدتين

٦- الجري ثم التوقف عقب اشارة المدرب

٧- رمي الكرة اماما ثم الجري لمسكها عقب ارتدادها من الارض مع التقف في عدتين

٨- المحاورة بالكرة مرة واحدة ثم التوقف في عدتين عند اشارة المدرس

٩- المحاورة بطول الملعب والتوقف عند اشارة المدرب

١٠- الجري اماما لاستلام الكرة الممرة من الزميل مواجه مع التوقف في عدتين

ثانيا طريقة الاداء عند التوقف في عدة واحدة:

يستخدم التوقف في عدة واحد غالبا في حالى استلام الكرات العالية وفي هذه الحالة يؤدي اللاعب وثبة قصيرة في اجاه حركته وذلك بدفع الارض بأحدى القدمين مع ميل الجذع قليلا في اتجاه مخالف لاتجاه حركته ثم يهبط بكلتا القدمين في وقت واحد مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلا الى الخلف لامتناس سرعة القصور الذاتي المكتسبة من الجري وكلما كان الجري سريعا كان انثناء الركبتين اعمق.

ويتم هذا التوقف بالقدمين متوازيتين مع تباعدهما مسافة مناسبة او تقدم احدى القدمين قليلا الى الامام.

تدريبات على التوقف في عدة واحدة:

١- الوثب فوق الكرة موضوعة على الارض ثم الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد مع الثني الخفيف للركبتين والقدمين متوازيتان.

محاضرات كرة السلة / المرحلة الاولى
اعداد م.د علي طلال عبدالله

٢- التدريب السابق بعد الجري عدة خطوات

٣- الجري لاستلام كرة عالية ممررة من زميل مواجه مع الهبوط على كلتا القدمين في وقت واحد

٤- التدريب السابق مع الهبوط بالقدمين معا مع تقدم احدهما اماما

٥- يقف اللاعبون في قطارين امام لوحة الهدف على مسافة اربعة امتار وترمي الكرة من اسفل الى لوحة الهدف ثم التقدم والقفز عاليا لجمع الكرة المرتدة والهبوط في عدة واحدة

٦- يقف اللاعبون في مجموعتين مجموعة صف على خط الملعب الجانبي وكل لاعب معه كرة والمجموعة الاخرى في المواجهة بحيث يقف كل لاعب امام زميل له يجري لاعب ٢ ليلمس خط الجانب الاخر ثم يعود مسرعا حيث يلتقي التمريرة من اللاعب ١ قرب منتصف المسافة بينهما ويتوقف في عدتين ثم يعيد التمرير الى لاعب ١ يكرر نفس التدريب الا ان اللاعب ٢ يجري خلفا بالظهر ليلمس خط الجانب.

المحاضرة الثالثة/ مهارات كرة السلة

المهارات الاساسية بكرة السلة :

تقسم المهارات الاساسية بكرة السلة الى :

اولاً : مهارات فردية هجومية :

١- مسك الكرة واستلامها.

٢- التحكم في الكرة .

٣- التمرير .

٤- المحاورة.

٥- التصويب .

٦- حركات القدمين الدفاعية .

٧- الحركات الخداعية .

ثانياً : مهارات فردية دفاعية :

١- وقفة الاستعداد الدفاعية .

٢- حركات القدمين الدفاعية .

٣- المكان الدفاعي .

٤- المسافة الدفاعية.

٥- الدفاع ضد المحاور.

٦- الدفاع ضد المصوب .

٧- الدفاع ضد القاطع .

٨- قطع التمرير .

٩- جمع الكرات المرتدة دفاعياً.

ان المهارات الاساسية بكرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها، ونجاح اي فريق يتوقف على اجادة افراده هذه المهارات .

يفضل بعض المدربين تعليم هذه المهارات حسب اولوية التعليم ، فمنهم من يفضل تعليم مهارة التصويب عقب مسك الكرة واستلامها ، ومنهم من يفضل البدء بتدريبات التحكم في الكرة ، ذلك انها تشكل القاعدة الاساسية لتعليم المهارات الهجومية . ولكن الشيء الذي يجب ادراكه هو الربط بين كل مهارة واخرى ، بحيث لاتصبح كل مهارة منعزلة عن اخرى فكل مهارة تكمل ماقبلها .

ان نجاح اي فريق يعتمد على اجادة المباديء الاساسية للعبة ، اذ ان مرحلة تعليم هذه المهارات هي اصعب مرحلة ولكنها ضرورية لرفع مستوى الفريق للوصول به نحو الاجادة والامتيان.

ان اغلب المدربين العالميين أكدوا على أن اللاعب لا يمكنه أن يلعب كرة السلة مالم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية .

المحاضرة الرابعة / مسك الكرة:

تُعد مهارة مسك الكرة أولى المهارات الهجومية التي يجب أن يتعلمها المبتدئ ، والخطوة الأولى من خطوات تعلم وإتقان المهارات الأخرى ، فمن دون إجادة هذه المهارة لا يمكن للرياضي أن يُطبّطب أو يُهدَف أو يستلم أو يناول الكرة بطريقة صحيحة ، ويجب تنبيه الرياضي المبتدئ إلى ضرورة انتشار أصابع اليدين على جانبي سطح الكرة (في أثناء مسكها) وعدم ملامسة راحة اليدين سطحها ، لتلافي ارتداد الكرة في أثناء الاستلام (عندما تكون المناولة قوية وسريعة) ، بينما يكون الإبهامان خلف الكرة متواجهين ومتقاربين ، لمنع اصطدام الكرة بصدر المستلم لحظة استلامها وما قد ينتج عن الاصطدام من ألم أو خسارة للكرة ، في حين تُمد الذراعان باتجاه الكرة في اللحظة ذاتها ، ثم تسحب الكرة حال مسكها باتجاه صدر المستلم للتقليل من زخمها ولحمايتها من الخصم .

وترتبط مهارة مسك الكرة بمهارة استلامها (Receiving the Ball) التي تعني (عملية السيطرة على الكرة المناولة من الزميل والاحتفاظ بها وعدم تعريضها للضياع) ، إن إتقان هذه المهارة يعني زيادة فرص الفريق الهجومية ضد الخصم والعكس صحيح ، لذا ينصح المربي (مدرساً كان أم مدرباً) رياضيه بالتدريب المستمر حتى إتقان عملية الاستلام

وقد يتم استلام الكرة بمستوى صدر المستلم ، أو قد يتم أعلى من مستوى الصدر ، وفي هذا الاستلام يكون اتجاه الأصابع نحو الأعلى والإبهامان خلف الكرة ، أما إذا تم الاستلام أسفل مستوى الصدر ، فيكون اتجاه الأصابع نحو الأسفل والإبهامان إلى الخارج ، هذا وترافق عملية استلام الكرة تقديم المستلم إحدى قدميه وثني ركبتيه بزوايا تختلف باختلاف نوع ذلك الاستلام ، يتبع ذلك مد المستلم لركبتيه وسحب الكرة باتجاه صدره لسبب سبق ذكره

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء مسك الكرة :

- ١- تمسك الكرة بأطراف الاصابع وليس براحة اليد .
 - ٢- عدم الضغط على الكرة .
 - ٣- ان تكون الكرة متزنة بين اليدين .
 - ٤- انثناء المرفقين بالقرب من الجسم .
 - ٥- عضلات الجسم يجب ان تكون مترامية وخصوصاً الذراعين والركبتين ، اي غير مشدودة .
 - ٦- الرأس والنظر الى الامام .
 - ٧- تكون القدمان على خط مستقيم او احدهما متقدمة على الأخرى .
- الاطاء الشائعة في استلام الكرة :
- ١- مسك الكرة براحة اليد وليس باطراف الاصابع .
 - ٢- الضغط الشديد على الكرة اثناء الاستلام .
 - ٣- عدم النظر على مسار الكرة قبل الاستلام .
 - ٤- عدم تحريك اللاعب باتجاه الكرة للاستلام .
 - ٥- التفكير بالخطوة التي تلي عملية الاستلام قبل استلام الكرة .
 - ٦- التعب والاضطراب والانفعال النفسي للمستلم كلها عوامل تؤثر على عملية الاستلام .
 - ٧- عدم اتخاذ اجزاء الجسم المختلفة من اصابع اليد ، الذراعان ، الجذع والقدمان الاوضاع المناسبة لمسك الكرة حسب مساراتها المختلفة .

المحاضرة الخامسة/ مهارة المناولة

التمرير (المناولة)

يُعد التمرير (Passing) الوسيلة الأكثر استخداماً في نقل الكرة داخل الملعب والأسرع في إيصالها (أي الكرة) إلى سلة الخصم ، بالإضافة إلى المساعدة في خلق ثغرات داخل دفاع الفريق المنافس يسهل استثمارها في زيادة رصيد الفريق المهاجم من النقاط ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن إجادة الفريق الضعيف مهارة المناولة تؤهله الاحتفاظ بالكرة المدة القانونية ومقدارها (٢٤ ثانية) فتُتاح أمامه فرصة إنهاء المباراة بفارق قليل من النقاط ، الأمر الذي يُساهم في تعزيز ثقة اللاعبين بأنفسهم وبزملائهم في الفريق وغير ذلك.

فالتمرير (المناولة) هي : عملية رمي الكرة بدقة من لاعب إلى آخر ، لتجنب قطعها من قبل الخصم ، وتأمين وصولها إلى هدفه (أي هدف الخصم) ، أو هي : عملية انتقال الكرة من لاعب مهاجم إلى لاعب مهاجم آخر في وضع جيد للتقدم أو للقيام بالتهديف أو التصويب.

ويعتمد أداء المناولات على قدرة المستلم وسرعته واتجاهه والوقت الذي يستغرقه المناول في أدائه المناولة وعلى كونه (أي المناول) ثابتاً أو متحركاً .

الأسس التي عليها تعتمد المناولات

١ - طبيعة المستلم وقدرته .

٢ - سرعة واتجاه المستلم .

٣ - الوقت المستغرق للمناولة .

٤ - سرعة واتجاه المناولة اذا كان المناول متحركاً .

أهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء المناولة :

١ - عدم مناولة الكرة الا اذا تأكدت انه لا توجد فرصة لقطعها من قبل الخصم .

٢ - الاعتماد على وضعية قدمي المدافع ووضعه من الملعب .

- ٣- تحديد اللاعب المستلم مهم جداً بالنسبة للمناول .
- ٤- ناول عالياً ضد قصار القامة ومرتدة ضد طوال القامة .
- ٥- ناول بسرعة ولكن ليس على حساب الدقة .
- ٦- الهدف من المناولة يجب ان يتم ايصال الكرة الى المستلم المحدد بسرعة وبدون تعثر في مسار الكرة .
- ٧- المناولة الى المسافات الطويلة تحتاج الى قوة وسرعة والمناولة للمسافات القصيرة تحتاج الى ليونة .
- ٨- على اللاعب ان يعرف جميع انواع المناولات ومتى يستخدم كل نوع .
- ٩- المناولة لاتعتمد على يقظة المستلم فقط بل على يقظة المناول ايضاً .
- ١٠- اغلب المناولات يجب ان تنفذ بحيث تستلم الكرة بين الصدر والخصر .

انواع المناولة :

وبسبب اختلاف ظروف اللعب وتنوع مواقفه ، قسمت المناولات الخاصة بلعبة كرة السلة على قسمين رئيسيين تضمن كلاهما أقساماً فرعية ، كما يأتي :

المناولة باليدين وتقسم الى :

١- المناولة الصدرية (المباشرة) .

٢- المناولة المرتدة (غير المباشرة) .

٣- المناولة من فوق الرأس .

٤- مناولة المذراة .

٥- مناولة الدفعة البسيطة .

المناولة باليد الواحدة وتنقسم الى :

- ١ - المناولة المرتدة .
- ٢ - المناولة من الكتف (الطويلة) .
- ٣ - المناولة الخطافية .
- ٤ - المناولة من الاسفل (المذراة).
- ٥ - المناولة من الطبطة .
- ٦ - المناولة من خلف الظهر .

المحاضرة السادسة/ المناولة الصدرية

تُعد المناولة الصدرية (Chest Pass) أسهل المناولات أداءً وأكثرها استخداماً في لعبة كرة السلة ، وسميت بالصدرية لابتداء مسار الكرة المناولة من أمام صدر المناول وانتهاؤه إلى الأمام من صدر المستلم ، وتؤدي هذه المناولة من الثبات أو الحركة بعد التأكد من عدم وقوف الخصم بين المناول والمستلم ، إذ تدفع الكرة الممسوكة بأصابع اليدين – بعد سحبها باتجاه الصدر – باستخدام قوة الأصابع التي يرافقها مد سريع للرسغين وكامل

للذراعين ، على أن تكون الأصابع منتشرة على جانبي الكرة والإبهامان خلفها والمرفقان مثنيان وقريبان من الجسم والعضدان عموديان على الأرض ، وفي حالة وقوف المستلم بعيداً عن مكان المناول ، يقوم الأخير بالتقدم خطوة نحو المستلم لإضافة المزيد من القوة إلى عملية دفع الكرة في أثناء المناولة ، كما تؤدي عملية ثني ومد ركبتي المناول الغرض نفسه ، وتمتاز بكونها :

١. تسمح للمناول بطبطبة وتهديف الكرة من دون التغيير في مسكها .

٢. تمكن المناول من القيام بالكثير من حركات الخداع .

٣. تستخدم عبر المسافات القريبة والمتوسطة البعد .

-المناولة المرتدة: تؤدي هذه المناولة بطريقة المناولة الصدرية نفسها على أن يكون دفع الكرة للأمام الأسفل باتجاه الأرض حتى ترتد إلى اللاعب المستلم، ويستعمل هذا النوع صانع الالعاب بكثرة لتفادي المنافس وضمان وصول الكرة للزميل الذي يكون قريباً ، وفي من الهدف حالة وجود منافس طويل القامة، وتحتل هذه المهارة أهمية كبيرة في المنافسات ، واتقان اللاعب لهذه المهارة بصورة صحيحة لضمان استلام زميله للكرة بعد إرتدادها من الأرض، ويجب أن تكون المسافة التي تمس الكرة فيها الأرض هي الثلث الاخير للمسافة بين اللاعب الذي يقوم بالمناولة واللاعب المستلم للكرة.

المحاضرة السابعة/المناولة من فوق الرأس :

ان هذا النوع من المناولات تدفع الكرة مباشرة من فوق رأس المناول او قليلا الى الخلف الى مستوى اكتاف المستلم .

ولأداء هذه المناولة يجب ان تمسك الكرة بالأصابع وبانتشارها على جانبي الكرة وباتجاه للأعلى والابهامان خلف الكرة حيث يكون الرسخ مائل مع انثناء قليل في مفصل المرفق عند المناولة ، والمرفقان يمتدان بكل كامل للأعلى باتجاه الرأس مع اتجاه الرسخين والاصابع حركة اتجاه الكرة .حيث عند استخدام هذا النوع من المناولة يكون من الصعب على المدافع ان يقطعها وذلك لارتفاع الكرة وبعدها عن الخصم ..

- المناولة باليدين من فوق الرأس- الأداء الفني للمهارة:

١. من الوضع الابتدائي تمد الذراعان عالياً

٢. يقوم الطالب بدفع الكرة بحركة كراباجيه بالرسخين والأصابع إلى الأمام

٣. يحافظ الطالب على هذا الوضع وذلك من أجل متابعة التمريرة

٤. تقدم إحدى القدمين أماماً وذلك للمحافظة على اتزان الجسم

الخطوات التعليمية للمناولة (التمرير) باليدين من فوق الرأس:

١. يؤدي المعلم نموذج للمهارة مع بيان الوضع الصحيح

٢. يمسك الطالب الكرة متخذاً وضع الاستعداد ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عالياً مع إشارة المعلم حتى يعود التلاميذ على رفع الكرة عالياً

٣. يواجه الطالب الحائط على مسافة متر واحد ممسكاً بالكرة مع مد الذراعين عالياً ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسخين أماماً أثناء الدفع بالأصابع

٤. التمرين بين الطلبة مواجهين على مسافة (٤) أمتار

٥. التمرين السابق مع زيادة المسافة وزيادة السرعة

٦. التمرين السابق مع وجود منافس من الطلبة سلبي أولاً ثم إيجابي

المحاضرة الثامنة/ المناولة من فوق الكتف (الطويلة)

تُعد المناولة من فوق الكتف بيد واحدة من المناولات الطويلة (Base Ball Pass) ويكثر استخدامها في أثناء الهجوم السريع ، إذ تتم هذه المناولة برفع الكرة إلى مستوى كتف اليد المناولة ، فتكون كف الذراع المناولة خلف الكرة تسندها من الأمام اليد الأخرى وفي اللحظة نفسها تتحرك القدم المعاكسة لليد المناولة خطوة إلى الأمام باتجاه المستلم بينما ينتقل مركز ثقل جسم المناول إلى القدم الخلفية ، وعند المناولة تترك اليد الساندة الكرة وتثنى إلى جانب الكتف وتدفع اليد المناولة الكرة بواسطة مد المرفق وثنى الرسغ والأصابع باتجاه الكرة المناولة يترافق ذلك مع دوران الجذع باتجاه القدم الأمامية ناقلاً إليها مركز ثقل المناول .

الخطوات التعليمية:

- ١- يقدم المعلم نموذجاً للمهارة ويبين أهميتها واستخداماتها أثناء اللعب
- ٢- يقوم الطلاب بأداء وضع الاستعداد للتمرير باستخدام الكرة
- ٣- التمرير بين زميلين مواجهين على مسافة ٦ أمتار
- ٤- التدريب السابق مع زيادة المسافة بين التلاميذ إلى ١٠ أمتار
- ٥- الطلبة في قطارين متواجهين على مسافة ١٠ أمتار يمرر أول القاطرة إلى زميله المواجه في القاطرة الثانية ثم يرجع إلى الخلف وهكذا

المحاضرة التاسعة/ الطبطة (المحاور)

الطبطة :

تعد الطبطة احدى المهارات الاساسية الهجومية المهمة بكرة السلة والتي يجب ان يتقنها لاعب كرة السلة . وهي من اصعب المهارات الاساسية اداءاً لما تتطلبه من توافق عضلي بين العينين واعضاء الجسم الأخرى .

فالطبطة هي اداة فعالة تمكن اللاعب من تنفيذ المهارات الهجومية والحالات كافة التي تواجه اللاعب المهاجم خلال فترة اللعب .

اهم النقاط التي يجب التأكيد عليها اثناء الطبطة :

١- يجب حفظ الرأس معتدلاً اي عدم النظر الى الكرة بل الى الملعب لغرض التمكن من مراقبة زملاء ، الخصوم ، وموقعهم في اللعب .

٢- درجة ميلان جسم اللاعب يجب ان تكون الى الامام لغرض التمكن من التقدم والتحرك في الملعب اثناء الطبطة بسهولة .

٣- السيطرة على الكرة تتم عن طريق حركة المرفق . الرسغ ، الاصابع لغرض الحصول على الارتداد المناسب .

٤- ارتفاع الكرة في الطبطة الواطئة يكون بمستوى الركبة تقريباً وفي الطبطة العالية بمستوى الخصر تقريباً .

٥- الطبطة تكون دائماً بالذراع البعيدة عن الخصم .

٦- يجب ان تتم الطبطة برؤوس الاصابع فقط .

٧- الطبطة العالية تكون سريعة والواطئة اسهل لحماية الكرة .

٨- استخدام نوع الطبطة يتوقف على طول اللاعب ، سرعته، حركته، رد فعله ووضع الدفاع .

٩- على المطبطين ان لايقدر مسبقاً اي نوع من الطبطة يجب ان يستخدم .

محاضرات كرة السلة / المرحلة الاولى اعداد م.د علي طلال عبدالله

وتظهر أهمية الطبطة كمهارة هجومية فاعلة في حالات كثيرة ، منها الآتي

أ. تقدم اللاعب الحائز على الكرة نحو الهدف أو الزميل .

ب. البدء بتنفيذ خطة .

ج. اتخاذ المكان الملائم للتهديف .

د. الهروب من المدافع .

وتقسم الطبطة على الأنواع الآتية

١. العالية .

٢. الواطئة .

٣. بتغيير الاتجاه .

٤. بتغيير السرعة .

٥. بالدوران .

٦. بالدوران المزدوج .

٧. للأمام والخلف .

٨. من خلف الظهر .

٩. بين الساقين .

الأولى : الطبطة العالية (السريعة)

تستخدم الطبطة العالية عندما لا يكون هنالك خصم قريب من اللاعب المهاجم يعيق تقدمه السريع باتجاه الهدف ، إذ يستطيع المهاجم بعد قيامه بدفع الكرة نحو الأرض ، التقدم خطوات عدة حتى تلمس الكرة يده ثانيةً ، هذا ويصل ارتداد الكرة الناتج عن اصطدامها بالأرض بعد

محاضرات كرة السلة / المرحلة الاولى
اعداد م.د علي طلال عبدالله

دفعها باستخدام الأصابع فضلاً عن مفصلي الرسغ والمرفق مستوى الورك (أي ورك المهاجم)

ويبدأ المهاجم عملية التهيؤ لأداء هذا النوع من الطبطبة ، بثني قليل لركبتيه مع رفع لمركز ثقل جسمه نحو الأعلى ، فيتخذ جسمه حينذاك وضعاً مائلاً باتجاه الأمام ، ويجب عليه أن يوجه نظره – داخل الملعب – باتجاه زملائه والخصم بدلاً من توجيهه نحو الكرة التي تكون عملية السيطرة عليها – في هذا النوع من الطبطبة – سيطرة ضعيفة ، ولهذا ينصح اللاعب بالمزاوجة بين السرعة والسيطرة في أثناء تدريباته .

المحاضرة العاشرة/الطبطة بتغيير الاتجاه

يستخدم هذا النوع من الطبطة عندما تكون رقابة الخصم قوية ، فلكي يستطيع اللاعب المهاجم أن يتخطى خصمه ، لا بد له من تغيير وضع جسمه بالإضافة إلى قيامه بنقل عملية طب الكرة إلى اليد الأخرى إذ يصبح جسم المهاجم بين الكرة والخصم مما يساعد في إبقاء الكرة بعيدة عن الخصم الذي يُراد اجتيازه منعاً لقطعه إيّاها.

ففي أثناء قيام المهاجم بالطبطة العالية ، يبدأ بالإبطاء من سرعة جريه وزيادة انثناء ركبتيه والتقليل من مستوى ارتفاع الكرة ، على أن يتبع ذلك دفع الكرة بيده المسيطرة (اليمنى على سبيل المثال) باتجاه الجانب الأيسر من جسمه وتقديم قدمه اليسرى (أي قدم الجانب الذي تم نقل الكرة إليه) ، يعاود المهاجم بعد ذلك الطبطة العالية بيده اليسرى هذه المرة .

المحاضرة الحادية عشر/التصويب:(shooting)

التصويب: هو عملية رمي الكرة لاتجاه الهدف على شكل حركة رمي سريعة، باستخدام ذراع أو ذراعين. والهدف الأساسي من التصويب أن يبلور جميع العمليات السابقة التي حدثت على شكل (نقطة للفريق). ويُعدّ التصويب هو المهارة الأساسية الأبرز والأولى من حيث الأهمية، التي من خلالها يُمكن تحقيق النصر في المباراة؛ لذا يُعدّ التصويب العملية الأساسية البالغة الأهمية والتي من شأنها أن تغيّر مصير الفريق بأكمله .

مهام اللاعب القائم بالتصويب: على اللاعب المصوّب أن يتّخذ القرار الصحيح حول الوقت الذي يريد التصويب فيه. على اللاعب المصوّب أن يرتقي؛ أي الارتفاع عن الأرض بالشكل الصحيح. على اللاعب أن يُعطي المسلك الصحيح للتصويب؛ أي الاتجاه الذي يذهب فيه. على اللاعب أن يصوّب بالكرة من خلال المكان المناسب والمسافة المناسبة وكذلك الوقت المناسب.

أنواع التصويب: التصويب من وضع الثبات. التصويب من وضع الحركة أي (الوثب). التصويب من متابعة الكرات المُرتدّة من البورد. التصويبة السلميّة. التصويبة الخطافية.

المحاضرة الثانية عشر /التصويب من الثبات

الوضع الابتدائي:

١. يقف الطلاب مواجهين للسلة مع تقدم القدم المماثلة لليد المصوبة (اليد اليمنى) وأن تكون المسافة بين القدمين في وضع يسمح براحة الطالب.

٢. يضع الطالب الكرة على أصابع اليد المصوبة والذراع مثني من المرفق والعضد مواز للأرض مع ثني الرسغ للخلف حتى تستريح الكرة على أصابع اليد.

٣. تعمل اليد الأخرى على سند الكرة من الجانب بحيث لا تعوق النظر للسلة.

الأداء الفني للمهارة- بعد شرح الوضع الابتدائي:

١. ثني الركبتين قليلاً للمساعدة في قوة دفع الكرة للسلة.

٢. مد الركبتين واستقامة الذراع المصوبة أماماً عالياً في توقيت انسيابي وبحركة إضافية لرسغ اليد.

٣. تتم جميع الحركات بطريقة انسيابية مستمرة.

الخطوات التعليمية:

١. عمل نموذج للحركة

٢. يقوم كل تلميذ بأخذ الوضع الابتدائي للتصويب ويتم تصحيح الأوضاع الخاطئة.

يقف الطلاب في صفين مواجهين وبعد الاستلام من الزميل المواجه يأخذ وضع الاستعداد للتصويب

٣. عمل الخطوة السابقة مع التصويب

٤. يقف الطلبة مواجهين للسلة وعلى مسافة لا تزيد على خمسة أمتار ويقومون بالتصويب من التأكيد على أخذ الوضع الابتدائي الصحيح

محاضرات كرة السلة / المرحلة الاولى
اعداد م.د علي طلال عبدالله

٥. يقف الطلبة في قاطرتين على جانبي خط الرمية الحرة ويتم إجراء مسابقة في تصويب الرمية الحرة

٦. الطلبة في قاطرين الأول خلف الحد النهائي والثاني قبل خط منتصف الملعب ويتحرك الطالب من منتصف الملعب إلى قرب المنطقة المحرمة ويقف ويصوب ثم يستلم زميله في قطار الحد النهائي ليمررها قطار المنتصف ويجري ليقف خلف قطار المنتصف

المحاضرة الثالثة عشر / التصويبة السلمية

التصويبة السلمية (Layup shot) تُعتبر التصويبة السلمية من أهم وأبرز أنواع التصويب في لعبة كرة السلة، إذ تؤدي هذه التصويبة عندما يتحرك اللاعب بسرعة كبيرة باتجاه البورد بعد عمل محاورة بالكرة، أو مراوغة من خلال استلام الكرة من الزميل؛ مما يلزم على اللاعب عند أداء هذه التصويبة أن يراعي قانونية هذه الخطوة؛ حتى لا يقع في مخالفة (المشي بالكرة). وهذه التصويبة خصوصاً تحتاج أن يتعلم اللاعب التصويب بكلتا اليدين وبنفس الكفاءة؛ لأنها تؤدي من مختلف الاتجاهات، في حين أن التصويبة السلمية يُمكن أن تؤدي بأنماط مختلفة، إلا أن الأساسيات الحركية لهذه الأنماط هي واحدة بحيث يقسم التصويب السلمي إلى مباشر وغير مباشر. طريقة أداء التصويب السلمي: رفع الركبة في الرجل اليمنى. القفز عالياً (الوثب). مدّ الرجل مع فرد عضلات الظهر والكتفين. مدّ المرفق. ثني الرُسع والأصابع للأمام. يكون مؤشر الأصابع في اليد بعيداً. يدّ التوازن على الكرة حتى يتم إطلاقها. أنواع التصويب السلمي: التصويب السلمي على امتداد خط مستقيم من زاوية ٤٥°. التصويب السلمي باليد الخلفية للاعب. التصويب السلمي بيد واحدة من أسفل اللاعب. التصويب السلمي من أعلى يد اللاعب.

التصويبة السلمية- الأداء الفني للمهارة:

١. عند الاقتراب للسلة يجب أن يحتفظ التلميذ بالكرة أمام الجسم وإلى أعلى قرب الذقن

٢. يقترب الطالب من السلة باستخدام خطوات كبيرة

٣. يجب أن تكون الأصابع خلف الكرة أثناء التصويب

٤. يجب أن تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة في أعلى ارتفاع لها

٥. تركيز النظر على النقطة المحددة التصويب أثناء توجيه الكرة بالأصابع إلى حافة الحلقة لمواجهة

الخطوات التعليمية: وفيها يتم تجزئة المهارة إلى الحركات الأساسية التي تتضمنها ثم يقوم المعلم بتعليم كل حركة مع ربطها بالحركات السابقة لها، هذه الطريقة أفضل بالنسبة لتلاميذ المرحلة

محاضرات كرة السلة / المرحلة الاولى اعداد م.د علي طلال عبدالله

الثانوية، ومنها تقسم المهارة إلى وحدتين الوحدة الأولى هي خطوات الاقتراب والوحدة الثانية هي التصويب على الهدف

- ١- الجري في اتجاه الهدف من زاوية ٤٥ ٥ تقريباً لمحاولة لمس الجزء القريب من اللوحة الخلفية باليد المجاورة عقب الارتقاء بإحدى القدمين
- ٢- توضع على الأرض كرة طبية يحاول التلميذ أن يمر فوقها بخطوة عالية تكون هي الخطوة الأولى قبل الارتقاء والوثب العالي
- ٣- نفس التمرين السابق مع زيادة سرعة الاقتراب
- ٤- بعد إتقان خطوات الاقتراب ينتقل إلى تعليم التصويب من مكان قرب الهدف
- ٥- بط الاقتراب والتصويب يجري الطالب لاستلام الكرة الممررة له ويؤدي الخطوات القانونية الطريقة الثانية:

- ١- دفع الطالب للكرة بأصابع اليد من مكان للهدف وبزاوية ٤٥ ٥ من اللوحة والحلقة وذلك مع رفع الركبة المقابلة لليد المصوبة
- ٢- التمرين السابق مع الوثب عقب أخذ خطوة بالقدم العكسية لليد المصوبة والارتقاء عليها
- ٣- التمرين السابق على أن يسبق خطوة بالقدم المقابلة لليد المصوبة
- ٤- التمرين السابق عقب استلام الكرة الموضوعة على راحة يد الزميل
- ٥- التمرين السابق عقب الجري البطيء
- ٦- التمرين السابق على أن يكون الاستلام مع خطوة القدم اليسرى
- ٧- التمرين السابق على أن تكون الكرة الممررة بواسطة أحد زملاء من جهة اليمين مرة ومن جهة اليسار مرة أخرى
- ٨- يكرر جميع التمرينات السابقة على أن يكون التصويب من الجهة الأخرى للهدف

محاضرات كرة السلة / المرحلة الاولى
اعداد م.د علي طلال عبدالله
